



封面故事 00

人生一單大周旋

愛情 事業 深刻結合

地區焦點 00

荃灣線新信號系統
加密班次話咁快就有？

醫·家 04

有奶便是良
全脂奶最強？

熱話「脆」聞 04

白酒噴生日cake
內地女星玩火燒傷

我家放大鏡 05

荃錦貝澳有預約制
管理秩序is right

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區



我家HoMemory



info@homemory.hk

荃灣線於3月15日終於正式啓用新信號系統。新系統採用「以通訊為本列車控制」技術，除可在繁忙時間進一步縮短間距，提供更頻密班次外，亦可實施單軌雙程運行。信號系統更新早於2015年便開始進行，惟因2019年中環站列車相撞的事故，令系統延至今年才開始。有地區人士形容對更新「望穿秋水」，相信新系統順利運作後可大幅提升港鐵服務質素。

荃灣線繁忙時間飽和，新系統有條件加密班次。



荃灣換新信號系統時間表

2015年3月	2019年3月18日
<ul style="list-style-type: none"> 市區線信號系統更新工程批出，荃灣綫率先展開工程 	<ul style="list-style-type: none"> 荃灣線新信號系統測試期間，兩列不載客列車中環相撞

荃灣線新信號系統經多番測試，3月15日起正式啓用。

地區人士形容望穿秋水 荃灣線新信號系統 加密班次 話咁快就有?

無線通訊 便利掌握列車位置

港鐵於2月底宣布荃灣線於3月15日正式啟用新信號系統。新系統採用「以通訊為本列車控制」技術。有別舊系統，新系統着重無線通訊，減少依賴路軌邊硬件去探測列車位置，只需透過列車上的信號，讓控制中心及其他列車也實時地得知該列車的所在位置，加上新系統採用移動區間原理運作，因此有條件進一步縮短班次間距，提供更頻密的服務。

根據港鐵解釋，新系統在設計上可提供更高水平的安全保障，長遠亦有助提升營運及維修管理效率，包括配合新列車進行實時智能數據採集，以監察列車及信號系統的運作情況。而港鐵在2024年起在非行車時間進行了18個月的多項測試，並完成逾200公里的實地測試，確保系統符合國際安全要求。

港鐵同時指出，預期系統更新後會有磨合期，包括列車到站位置有偏移、車門及幕門未能配合等，但強調不會影響服務安全。



田北辰(中)相信新系統可大幅提升港鐵服務質素。

翻查資料，

港鐵早於2015年便開展荃灣線的信號系統更新，並計劃待荃灣線完成系統更新後再依序更新包括港島線、觀塘線及將軍澳線的系統。惟因2019年3月，兩輛不載客列車在中環與金鐘之間的隧道發生相撞，令新信號測試及工程一度暫停延後，令荃灣線新信號系統，延至今年3月才正式投入使用。

實現自動化「單軌雙程」行車

實政圓桌召集人田北辰認為，港鐵更換新信號系統有一定好處。他解釋，舊系統軟件猶如「大腦」，惟供應商已停產，相關工程師亦已退休，一旦軟件出問題將難以維修。新系統則由新一代工程師支援，能避免技術斷層的風險。

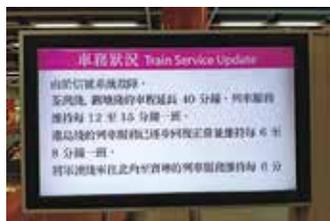
另外，田北辰亦引以採用新系的屯馬線為例分析指，新系統採用無線電通訊技術，取代了過去依賴路軌旁的實體信號設備，相信可大幅減少了因硬件故障而需維修的機會，令系統運作更穩定。他又指，新系統最大的優勢是能實現自動化「單軌雙程」行車。以往一條軌道故障往往導致全線癱瘓，新系統則可安排列車在受影響的單軌路段輪流行駛雙方向，且無需人手操控，時速更可維持在70公里。乘客無需下車轉乘，只需在車上稍等，便能維持基本服務，對乘客最為方便。



荃灣線是市區首展開信號系統更新工程的路線。



2019年3月，荃灣綫兩列不載客列車中環相撞。



系統老化或加劇故障，荃灣綫曾現嚴重延誤。

新系統減少依賴路軌邊硬件去探測列車位置。

換新信號系統 拉鋸逾十年

2015年，港鐵宣布投入33億港元，用於分階段更換七條鐵路線的信號系統，包括荃灣綫、港島綫、觀塘綫、將軍澳綫、迪士尼綫、東涌綫及機場快綫。新系統的原來設計，是配有三套電腦系統，除了傳統的主、副系統外，還增加了一個備用系統。

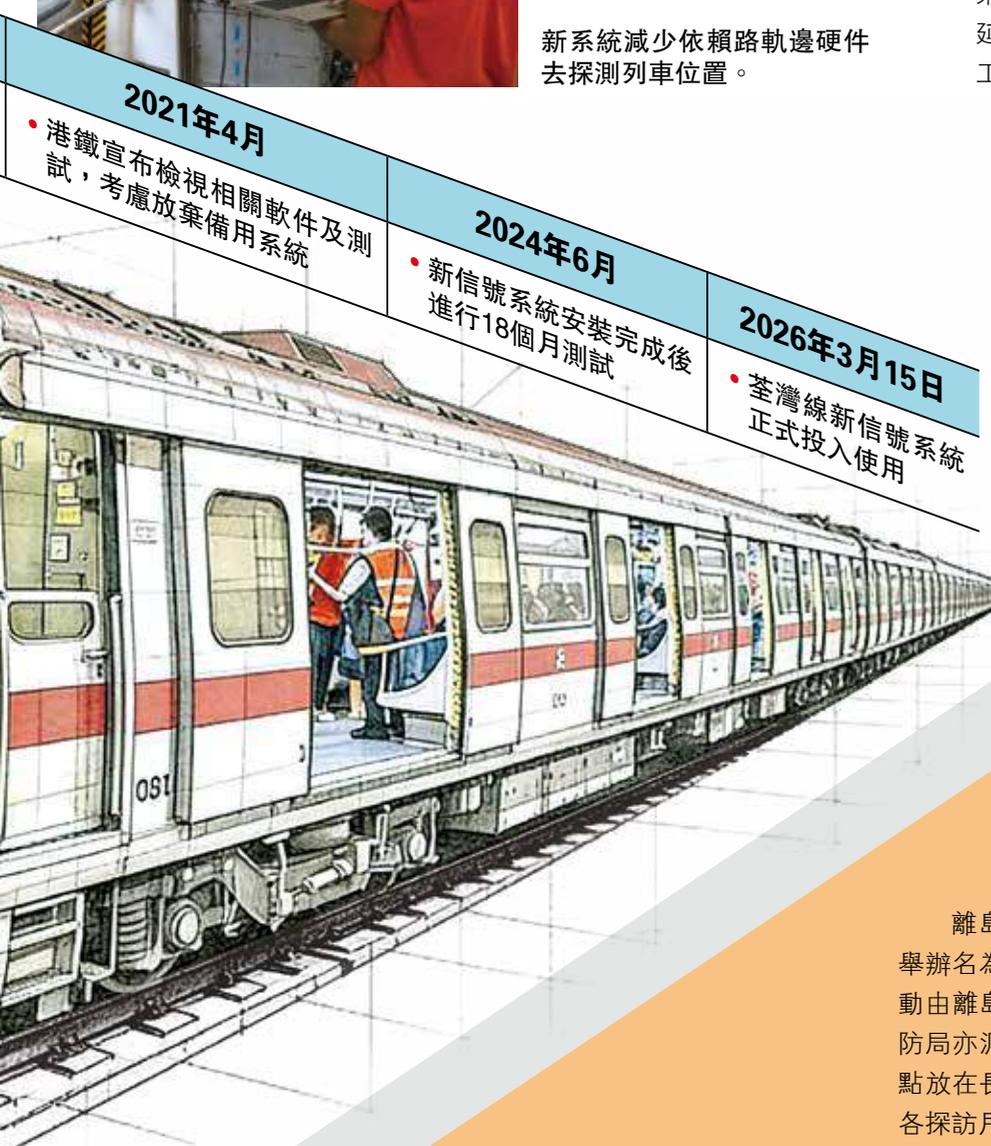
然而，2019年的一次意外相撞事件揭示了備用系統的隱患，這一系統正是問題的根源。機電署的調查報告指出該設計過於複雜，而港鐵的技術團隊亦發現技術挑戰超出預期，被形容為「好比重新編寫整套軟件」。因此，在2022年，港鐵決定終止這一耗時且複雜的軟件重構與修正工作，放棄第三個系統，轉而採用承包商提供的標準產品及配置。

此外，由於東涌綫延綫工程的要求，東涌綫及機場快綫的信號系統工程，將在延綫工程完成後全面更換，而迪士尼綫的工程則需另作安排。因此，這三條路線的

信號系統更換計劃已被排除在原有的工程合約之外。直至今年荃灣綫啟用新系統，預計港島綫的更換工程將於明年完成；觀塘綫要到2027至2028年，將軍澳綫則預計於2028至2029年完成。整體上，這四條線路的進度均大幅延遲。



2022年港鐵更換系統，轉用承包商提供產品配置。



2021年4月

港鐵宣布檢視相關軟件及測試，考慮放棄備用系統

2024年6月

新信號系統安裝完成後進行18個月測試

2026年3月15日

荃灣綫新信號系統正式投入使用



消防員協助多名長者做家居防火檢查。

與消防同行 為長者檢查家居防火

區區顯關愛

離島區南丫及蒲台小區關愛隊，於2月舉辦名為「關愛送南丫」的探訪行動，該活動由離島民政事務專員楊蕙心帶領，南丫消防局亦派出多名隊員一同出席。今次活動重點放在長者居家的安全問題上，消防員亦為各探訪戶進行即場義務防火檢查。

離島區南丫及蒲台小區關愛隊隊長周雪茵表示，今次活動除探訪南丫島社區的獨居長者和長者家庭，了解他們的日常起居狀況和實際生活需求，提供必要的鄰里支持外，來自南丫消防局的消防員，亦為長者戶進行了居家防火檢查。

活動中，他們仔細檢查了長者家中的防火設施，識別出潛在的安全隱患，並針對這些問題提供了專業的建議和協助。此外，對於有需要的居民，他們還免費安裝了獨立火警偵測器，並教導長者使用手提滅火筒以增強安全措施。她認為，今次探訪行動不僅提升了社區的安全意識，也增強了長者們的安全感和幸福感。

團隊舉辦「關愛送南丫」探訪行動。



離島區南丫及蒲台小區關愛隊

承辦團體：離島社區基金會
電話 / WhatsApp：6997 3269
電郵：icfacareteam@gmail.com



有奶便是良 全脂奶最強？

美國最新飲食指南營養價值獲「平反」

近年大家追求健康飲食，除了追捧「超級食物」，不少人買咖啡時也會轉用低脂或脫脂奶，藉此減少攝取脂肪和熱量。然而，適量攝取脂肪同樣對身體有益，全脂奶既含有健康的脂肪，亦是蛋白質、維他命、鈣質等的重要來源。美國今年初最新發布的飲食指南，便不再傾向脫脂和低脂乳製品，改為鼓勵大眾選擇無額外加糖的全脂奶。



台灣營養師高敏敏解釋，全脂奶之所以獲得「平反」，主因是有四大好處：

- 一、提供大腦需要的脂肪：天然乳脂能幫助神經發展和學習表現，對5至10歲的學齡兒童尤其重要。
- 二、幫助吸收脂溶性維他命：來自牛奶、堅果等天然食物的脂肪，能幫助身體吸收維他命A、D、E和K。
- 三、增加飽足感：全脂奶能延長感到飽足的時間，避免因為肚餓而吃零食。
- 四、避開添加糖：部分低脂奶為了改善口感，會額外添加糖或香料，這些「隱藏糖分」或會影響健康。

如何選擇全脂脫脂

既然全脂奶有這麼多好處，是否代表我們不再需要低脂奶和脫脂奶？我們又應如何挑選適合自己的乳製品？

香港電台的健康資訊網站《點讚健康》指出，這三款牛奶的營養價值相近，因應脂肪含量的差異，適合不同身體狀況和需求的人：

奶製品	脂肪含量	特徵	誰適合飲用？
全脂奶	約3.5%至4%	保留牛奶最完整的營養，包括脂溶性維他命	兒童、需要增重、沒有心血管疾病風險
低脂奶	約1%至2%	去掉部份脂肪，但保留大部份營養，熱量也較全脂奶低	需要控制體重、關注心臟健康
脫脂奶	低於0.5%	熱量最低，但可能流失部份脂溶性維他命	需要減重、嚴格控制脂肪攝取、高膽固醇患者

飲食均衡 滿足需求

即使牛奶好處多，也不可毫不節制地飲用。《點讚健康》引述中大醫學院院長趙偉仁教授，人類不只需要脂肪，還需要碳水化合物、蛋白質、維他命、鈣質和鐵質等多種養份，因此，不應偏食某種食物，而是必須均衡飲食，才能滿足所有營養需求。

資料來源：營養師高敏敏Facebook專頁、消費者委員會、綜合傳媒報道

與大腦對話

自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



作者：陳洛志醫師

食滯唔舒服 湯水行得通

家長注意

兒童脾胃功能尚未成熟，更易食滯，除了腹脹，或有睡眠不安、煩躁或口氣重等。應避免在食滯時飲用營養奶，因較難消化；亦不宜立即吃大量番薯等高纖食物，以免加重腸胃負擔。食療方面，可煲黨參、淮山、蓮子及白扁豆各15克，加瘦肉煲湯，幫助健脾益氣。



節日聚餐或日常飲食稍不留神，很多人都試過「食滯」的感覺：肚脹、噯氣、胃口變差，整個人不舒服。中醫認為，食滯多關乎脾胃運化失調，只要及時調整飲食及生活習慣，很多情況可自行改善。李海林醫師分享簡單實用方法，讓大家在不同程度食滯情況下，在家基本調理。

輕微腹脹、食欲下降：飲食調整

- 白粥、湯麵或蒸魚肉，讓脾胃有時間休息
- 適量進食有助消化的水果，例如含天然酵素的木瓜、菠蘿，或富含纖維的蘋果、火龍果
- 飲用簡單茶飲，如陳皮普洱茶幫助理氣消滯，或無糖檸檬水刺激胃酸分泌，協助消化

明顯胃脹、噯氣或酸腐氣味： 湯水穴位雙管齊下

- 煲白蘿蔔海帶麵豉湯，白蘿蔔有助消積，海帶則能軟堅散結；亦可用山楂15克、炒麥芽20克及陳皮一片煮水代茶，特別適合因進食油膩或肉類過多引起的食滯
- 可按壓足三里穴（位於外膝眼下三寸）約三分鐘，有助健脾和胃；亦可在肚臍周圍順時針輕揉腹部五分鐘，促進腸道蠕動

幸福校園 嘉許計劃

2025-2026 HAPPY SCHOOL RECOGNITION CAMPAIGN

承接過往三屆的成功經驗，幸福校園嘉許計劃結合聯合國教科文組織《全球幸福校園框架》及 PERMA-V 的幸福理論，從持份者、教學流程、環境空間三大範疇出發，協助學校構建以人為本、正向及具包容性的教育生態系統。

計劃內容包括：

- 專業評估工具
- 校長、教師與家長參與機制
- 嘉許典禮與經驗分享交流平台

有興趣參與的學校需透過以下截止日期前提交報名表
最後召集！已經超過50間學校參與！
2026年3月20日（第三輪）

報名參與



齊心講好香港教育故事
向世界展現我們的信念與成果





方包細細夠晒啦、鋪上原隻大明蝦、放片芫荽美如畫、人人食過笑哈哈！估唔估到今次介紹係咩謎呢？佢係一個中西合璧嘅謎，上世紀五六十年代出現，聽講佢原本只係一個配角，通常會伴住油泡螺片油泡帶子呢啲名貴菜式，後來水鬼升城隍，深受食客歡迎已經可以獨當一面，之後仲成為酒席菜式添，佢就係蝦多士喇！

方包雪幾個鐘炸出嚟更脆



整懷舊



材料：

- 急凍白蝦 8隻
- 急凍虎蝦仁 150g
- 厚方包 4片
- 芫荽 適量
- 木薯粉 30g
- 雞蛋 1隻
- 麵包糠 適量

做法：

① 白蝦切去蝦頭，去殼去腸保留蝦尾後開邊，洗淨用廚紙印乾水分備用。



③ 木薯粉加入蛋漿用打蛋器拌勻，每塊方包搽上薄薄一層蝦膠，然後放上白蝦。



② 方包飛邊後切半，準備8片芫荽葉，虎蝦仁連同調味料放入攪拌器打成蝦膠，再用匙羹攪拌至起膠。



調味料：

- 粟粉 1/2茶匙
- 鹽 1/4茶匙
- 胡椒粉 少許

要厚過疊銀紙

話明係懷舊菜，即係愈嚟愈少地方有得食，蝦多士係咩貴價菜，材料雖然簡單，但要好花工夫同心機，又要用原隻中蝦又要油炸，成本高回報低自然愈嚟愈少人做。取而代之嘅係另一種蝦多士，用蝦膠代替原隻鮮蝦，表面撒上白芝麻或者麵包糠，不過論口感同賣相，我認為遠遠唔及懷舊蝦多士！

蝦多士主要材料有蝦、去皮方包、脆漿，仲有純粹裝飾用嘅芫荽，主角當然係原隻中蝦，有次宴客我用咗花竹蝦，蝦肉鮮甜爽脆，顏色偏橙紅賣相真係一流，退而求其次可以用急凍白蝦。方包我個人鍾意用厚身嘅，白方包或者麥包都可以，記得放入雪櫃雪幾個鐘，等方包乾身啲炸出嚟就更加脆口！我會喺方包搽一層薄薄嘅蝦膠，增加口感得來又唔會太滯，另外用雞蛋及木薯粉做嘅脆漿可以固定蝦肉、亦都會加添一層脆脆嘅口感。學識咗以後想食蝦多士都可以自己整啦！

④ 每件蝦多士表面掃上一層脆漿，再放一塊芫荽葉，灑少少麵包糠。然後燒熱油至150度，將蝦多士炸至兩面金黃就得，記得先炸蝦肉個邊。



政策落地靠人情 義工服務暖社區

特區政府近年積極回應民生挑戰，例如規管劣質劏房、優化安老福利、推動大灣區跨境養老等，力求從制度層面緩解市民壓力。然而，即便是設計完善的政策，落地過程中同樣需要社會各方的配合。其中，居民的聯繫與義工團隊的社區深耕，顯得尤為關鍵。

民生政策往往涉及社會與社會福利政策，直接關係到人們的日常生活，人們的需求實際上具體、多樣且隨著時代演變而變化，例如居於劣質劏房的租戶憂心租金上漲，失去居所；長者或家屬對跨境醫療存有疑慮；仍有不少市民只知道公立醫院實施收費改革，即加價，但就不清楚「全年收費上限」新措施有封頂安排……

此時，社區內的資訊網絡便能發揮一定作用，例如了解相關資訊的街坊義工奔走相告，在居民通

訊群組互相提醒，甚至介紹社工等專業人士協助有需要街坊，不僅能協助區議員、立法會議員、社福機構、甚至政府部門等快速收集、了解民意，更有可能令政策的調整更具針對性。換言之，社區的資訊網絡運作得越順暢，政策的落地與調整也能越及時，而義工便是這個過程中不可或缺的。

社區內的社福機構通常皆設立街坊義工，他們經過培訓與賦能，熟悉鄰里狀況，能清晰表達居民面對的困難，其聲音對完善社區服務乃至社區治理至關重要。若區議會能與義工服務更緊密結合，整合資源、協調分工，便可進一步拓寬服務居民的格局，讓政策落地更順利，也更有溫度。

除了事務性協助，義工服務的價值更在於建立情感聯繫，就如恆常探訪讓基層長者與劏房住戶感受到關懷，有助積累社會資本、增強社區凝聚力。

而對熱心義工的表彰與嘉獎除了推動義工文化，鼓勵社區參與，更讓人們明白，為社區出份力，原來很有滿足感、獲得感。當居民彼此守望相助，社區對各種挑戰的承受力自然提升。這種韌性，正是社區最寶貴的資產。

要進一步提升義工服務質量，邁向專業化是大勢所趨。臨近的深圳推行星級義工制度，按服務時數與培訓進度授予一至五星評級，有效激勵義工持續成長，已成內地義工專業化的重要參考。在香港，接受政府資助的義工隊或可借鑒臨近地區的經驗，在社會工作方法、政策解讀及溝通技巧方面加強培訓，讓義工不僅是「幫手」，更成為推動社區發展的社會力量。

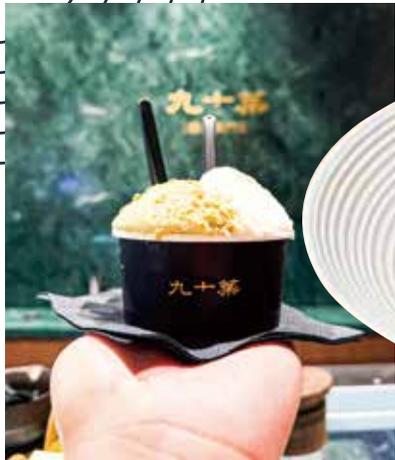
社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle

新年前回鄉探親，我在羅湖留宿一晚。趁着空檔，在口岸一帶走走，順道光顧幾間小店，也算重新看看這一帶的近況。

羅湖借宿一宵 留力探親最緊要chill

多種濃度抹茶雪糕



飯後步行至萬象城一帶，在二期L4找到九十葉，抹茶專門店。店內主打抹茶雪糕，濃度分為五級。偏好苦味與茶香較重的，可選最高濃度5號；想口味平衡一點，濃度5.9%的2號已相當順口，甜度不高，茶味清晰。



九十葉 · 抹茶專門店

地址：羅湖區地王寶安南路1881號深圳萬象城二期L4層L488B號舖

營業時間：
週一至四 10:00 - 22:00
週五至六 10:00 - 22:30
周日 10:00 - 22:00



平價西餐 晚市好爆

過關後，前往酒店的路上，順道到森 Some Fusion 用餐。餐廳位於羅湖大廈首層，店面不大，但晚市時段幾乎坐滿。主打平價西餐，意粉、扒類、焗飯選擇齊全，定價大眾化。位置鄰近人民南地鐵站C出口，由羅湖口岸步行前往亦在可接受距離之內。



森Some Fusion

地址：深圳羅湖區人民南路2001號羅湖大廈1棟首層

營業時間：週一至日 11:30 - 21:30



拍拖去食五萬層麵

同樣位於萬象城範圍內的 llasagnee 意大利千層麵，主打手工新鮮意麵。餐廳人氣較高，平日假日都多人等，因此我們在第二天開門時前來。招牌「五十層千層麵」上桌時層次分明，上菜時由職員即席磨上芝士碎，味道偏濃但不至過鹹。

llasagnee 意大利千層麵

地址：羅湖區寶安南路1881號華潤萬象城三期3樓T305



營業時間：
星期一至星期日
11:00 - 15:00；
17:00 - 21:00

木屑散落一地的小小工作室裡，Justin（陳子駿）低頭修整木頭弧線，Vivian（羅芷韻）在旁慢慢打磨作品，就如生意人做O.D.一樣的專注。這對每天與木頭相處的夫妻，過去一個是平面設計師，一個從事市場營銷。幾年前，他們先後離開辦公室，轉而投入木雕創作，也在鄉郊找到另一種生活節奏。

鄉郊夫妻專注眼前
一棵樹木勝過森林

人生一單大

雕刻

愛情事業深

結合

我覺得
木是很有溫
度的東西。
——Vivian



木雕是工藝，也是令人慢活的「儀式」。

靜靜雕木是一種修行

學員有Say

在 Justin 和 Vivian 的木雕課堂裡，學生學到的不只是技巧，還有耐性。

Justin 記得，有一位學生性格急躁，一開始學木雕時落刀很重，甚至把作品劈穿。「一開始他真的很急，常常一下刀就太深。」Justin 說。後來當那位學生開始挑戰雕刻觀音像時，整個人慢慢變得安靜下來。

觀音像的雕刻需要特別細緻，每一刀都要控制力度與方向。在反覆修整的過程中，那位學生逐漸學會控制力度，也慢慢學會放慢節奏。完成作品後，他對兩人說了一句讓他們印象很深的話：「原來靜靜雕木，都可以是一種修行。」





專心雕刻作品，慢慢修整細節。



到英國跟大師 Mike Abbott 學習傳統椅子製作。



對工作失興趣 報讀木雕

Vivian 早年對藝術有興趣，但因擔心生計轉讀主流科目，畢業後在冷氣辦公室做了五年市場營銷。生活穩定，她卻感到時間在指縫間空轉：「我就覺得其實在浪費自己時間，每一日都覺得我不應該這樣花時間。」於是她在公餘時間重新接觸藝術，修讀珠寶設計、金工與玻璃創作課程，希望找回創作的感覺。

直到一次接觸木材，她被這種材料吸引。「我覺得木是很有溫度的東西。」她說，木不像金屬那樣冷硬，紋理與觸感都很直接。慢慢地，她把更多時間投入木雕創作，也開始重新思考自己的工作方向。

Justin 原本是平面設計師，多年對着電腦處理圖像與排版，逐漸開始懷疑自己是否想一直這樣工作。「有一段時間我覺得做到有點迷失。」就在那段時間，他接觸到台灣的木雕課程，開始利用工作之餘飛到當地學習。

木這個世界是窮幾世都學不完的。
——Justin

同學變成伙伴 鑽研技藝

也是在台灣，他遇到同樣對木雕感興趣的 Vivian。兩人從同學變成伙伴，一起鑽研木雕與木工。之後幾年，他們先後到「中國四大木雕」之一的浙江東陽及英國進修。

Justin 說，學得愈多，愈發現木藝世界廣闊，「木這個世界是窮幾世都學不完的。」他們的教學有時就像帶學生去一趟文化旅行，從瑞典木馬、非洲面具，到中國傳統的長雲紋樣，一路介紹不同地方如何運用木材、如何理解木工文化，讓學生明白，一件工藝品背後不只是技術，還有文化、地方與歷史。

近年兩人專注於「綠木工藝」(Green Woodworking)。這種木作方式利用在地新鮮、仍帶水分的木材，主要以斧頭、各式刀具等簡單手工具，以及手動木工工具，如削馬與腳踏車床，從原木開始製作簡樸而實用的生活用品。Justin 說，新鮮木材比乾木柔軟，但同時更需要理解材料的特性。「你順着紋路去做，它就會跟你合作。」

搬到錦田生活 觸感真實

搬到錦田生活後，周圍環境也慢慢影響創作。Vivian 說：「我們住在錦田，有時樓下就有水牛。」對城市人而言或許新奇，但對他們而言卻是日常。村落、動物與自然景象，也慢慢成為創作靈感的一部分。

Justin 說，在一個愈來愈快的世界裡，人反而更渴望重新找回真實的觸感。「其實很多人只是想用雙手做一件東西。」對他們而言，木雕不只是工藝，也是一種慢下來生活的方式。



與學生合作完成大型木刻浮雕作品，記錄沙田的人與事。

與中學師生奇遇約定

走進社區

除了創作與教學，Justin 和 Vivian 亦希望讓木雕走出工作室，走進社區。Justin 說，他們不少作品結合雕塑與生活用品，例如木碗、木匙或小型擺設，希望讓人可以在日常生活中接觸木藝。「如果只放在展覽館，其實很多人未必會接觸到。」

近年兩人亦與學校合作，把木雕創作帶入校園。其中一個項目，是與東莞工商總會劉百樂中學15位視覺藝術師生，共同完成木



刻浮雕作品《城門河上的奇遇約定》。整件作品長約兩米，由構思到完成歷時九個月。

在創作過程中，兩位藝術家帶領學生由起稿、拼料、鋸形、打粗坯到打磨與上色，一步一步完成作品。Vivian 說：「很多同學以前未接觸過木雕，但慢慢做下去，就會開始明白材料的特性。」



他們表示，上木雕課有助培養耐力。



大自然環境及動物，都是不少學員創作素材。

社企人共享工作空間度橋 連結共融社區

藝術體育多新銳

我一直覺得自己是香港人，希望為這個城市作出貢獻。

Khan Yusuf在香港出生長大，父親來自巴基斯坦，母親來自菲律賓。多元文化的成長背景，讓他對「共融」有着深刻體會。「我一直覺得自己是香港人，在這裡讀書、生活、工作，也希望為這個城市作出貢獻。」他說。這一次偶然，找到「對的地方」。

身為土生土長的少數族裔青年，Khan Yusuf他坦言，少數族裔有時需要付出更多努力，才能真正融入社會。雖然他本人未曾遇過嚴重歧視，但身邊的朋友偶爾會有類似經歷。面對這些情況，他選擇主動打破隔閡。

音樂開始，全場觀眾站起來鼓掌。

他能說流利粵語，仍會主動向朋友學習更多地道詞語。「這樣對方會覺得被尊重，也更容易建立關係。」在Social S的工作中，Khan Yusuf最重視的，就是透過運動與表演藝術建立社區連結。早前，Social S在荃灣南豐紗廠 The Mills Fabrica 的「Beyond Measure 年度卓越項目頒獎典禮」上表演，由「EM Got Talent Season 2」冠軍舞蹈隊帶來演出。

「當音樂開始，全場觀眾都站起來鼓掌。」Khan Yusuf回憶時仍難掩興奮。「看到我們的年輕人在舞台上自信演出，那一刻真的很自豪。」對他來說，那不只是表演，更是一種社區力量的展現。「我們希望讓更多人看到，社區裡的年輕人其實有很多潛力。」

當大家一起比賽、一起流汗，就會自然建立連結。

除了表演活動，Social S也在不同地區舉辦社區體育項目。例如在大窩口 US Dacos Bowling Centre 的保齡球活動，及在葵涌舉辦的籃球訓練。參加者多來自元朗、屯門、葵涌和荃灣等新界社區。Khan Yusuf說。他自己也是運動愛好者，從小喜歡踢足球，現在則常打羽毛球。「運動讓我有自信，也讓我認識很多朋友。」

在他眼中，體育是一種最簡單的社會語言。「每個人都運動過，或至少看過運動。」他說。「當大家一起比賽、一起流汗，就會自然建立連結。」

在一個充滿創意氣氛的共享工作空間裏，24歲的Khan Yusuf找到了屬於自己的位置。作為社會企業 Social S 的項目主任，他每天都在思考一個問題：如何讓不同背景的人，在香港這個城市找到彼此連結的方式。

每個人都可在香港找到位置。



少數族拓闊朋友圈 開啟更多機會

Khan Yusuf也希望鼓勵更多少數族裔青年走出自己的圈子。「如果身邊沒有人支持，再聰明或再努力也很難走得遠。」他說。因此，他鼓勵年輕人多參加活動、建立人脈。「新的朋友，可能帶來你意想不到的機會。」

展望未來，Khan Yusuf希望自己不只是社區工作者，更能成為連結不同群體的橋樑。他的長遠目標，是有一天能加入政府部門服務社會。「我希望代表香港，也為這個城市作出有意義的貢獻。」

通過表演藝術可連結不同族裔社區。



與隊友們在社區推廣運動。



看到我們的年輕人在舞台上自信演出，那一刻真的很自豪。 —Khan Yusuf



隨着中環新海濱發展項目推進，位於愛丁堡廣場的天星停車場即將完成近70年使命，最快於明年中清拆。這個建於1957年的停車場，不僅是香港首座多層停車場，其現代主義建築風格和頂層遼闊景致，更是無數港人集體回憶。在此地標正式告別前，不妨把握機會留影懷念。

香港首個多層式將步入歷史

1957年6月動工 半年後啓用

天星停車場樓高三層，毗連香港大會堂。翻看當年報章報道，興建該停車場工程迅速，它於1957年6月動工，同年12月便可啟用。惟由於中環海濱三號用地（Central Yards）新商業項目第二期發展預計2032年落成，因此納入發展範圍的郵政總局，以及天星停車場，亦已進入倒數階段，最快2027年拆卸。

該停車場外牆採通花磚設計，具自然通風功能，是戰後現代主義風格標誌。在天台層可多角度觀賞中區摩天大樓，包括匯豐總行和中銀大廈，北面則可眺望維港，多年來是「打卡」勝地。面向干諾道中的橫條廣告牌，在繁忙交通中分外搶眼。

可容納逾400輛車同時停泊的停車場收費相宜，一直是中環車主「救星」，其清拆後區內僅餘大會堂停車場及林士街停車場維持同類收費。這獨特空間更曾吸引國際品牌舉辦藝術展覽及電影取景地，足見其魅力。

學者：融會於新中環無違和感

本身是建築師的建築歷史學者黎雋維介紹指，天星停車場是易被忽略的歷史建築之一，直至近期其拆卸消息才令大家更為關注。他解釋，停車場屬於1950年代中環新填海地發展的一部分，與大會堂、天星碼頭、皇后碼頭、郵政總局同屬一個整體規劃，更是整個計劃最早落成的建築物。

他形容，建築物採用現代主義風格，造型簡單但具戰後現代主義特色。外牆通花磚在保持之餘，令建築更具整體性和抽象感，整個建築恍如被柱陣抬起的長方體，展現現代主義結構美學。時至今日，停車場和中環新建築比較起來，仍然融會其中，沒有一絲違和感。

簡約美學天台賞景 將成歷史

隨着新海濱發展項目落成，停車場將重置於新大樓地庫。然而，那展現簡約美學的建築實體，以及在天台欣賞維港景致的經驗，將永遠成為歷史。在踏入清拆倒數階段前，不妨親身向這位佇立中環海濱近七十載的「老香港」作最後告別。

海濱風裏回顧 同天星停車場影多啲相



停車場1957年啓用，至今接近70年。（歷史圖片）



停車場高三層，供逾400個車位。



天星停車場最快明年拆卸。



停車場頂層是熱門電影取景點。



黎雋維指車場和新建築可融會一起。



古蹟資訊

天星停車場

評級：沒有評級

地址：中環愛丁堡廣場9號

交通：乘港鐵中環站K出口經皇后像廣場，往北行穿過行人隧道後即至。

郵政總局今年50歲 明年料一同拆卸



同樣預計明年拆卸的香港郵政總局，屬郵政總局第四代建築，於1976年8月啟用，該局與大會堂及天星停車場一樣，採用現代主義建築元素興建。大廈樓高五層，外形實用方正，外牆鋪設白色瓷磚，採用茶色玻璃和鋁質窗框。一樓是公眾進出的郵政大堂及郵政信箱；地下大堂除郵政櫃位外，設有郵展廊，至今仍開放為市民服務。

由於當時郵政總局位於海旁，為方

便運信件上船，郵局自設郵務碼頭，使郵件可經輸送管卸入船隻，再立刻轉至外洋船上，運到世界各地。時至今日，郵務碼頭早已因填海消失。

在第四代郵政總局前的第三代郵政總局位於畢打街與德輔道交界，於1911年興建，至1976年拆卸；而第五代郵政署總部則是九龍灣香港郵政大樓。該大樓於2023年年底啟用，取代了中環郵政總局的總部功能，亦為2027年拆卸第四代郵政總局作準備。



1976年啓用的郵政總局料一同拆卸。

在元朗及天水圍的社區活動中，偶爾會出現一幅溫暖的畫面：幾隻性格溫馴的犬隻由學生牽入人群，小朋友蹲下來輕摸牠們，學生則在旁邊示範如何牽繩、發指令。「我和小學生們合作無間，互相鼓勵！」中三級的周同學說。

學生校內培訓後入社區

這些學生來自佛教茂峰法師紀念中學，參與學校與香港狗會合作推行的「Pet Pet Buddy愛心小伙伴」計劃。

透過與動物互動，學生學習照顧生命，也把這些經驗帶進社區。

「學校一直希望透過不同方式推動生命教育，透過這個計劃，希望讓學生有機會接觸動物，並從中學習責任與照顧。」校長廖萬里說。學生在校內接受基本培訓，學習犬隻訓練和照顧方法，也會觀察動物的情緒與反應。

完成訓練後，學生會走進社區參與活動。廖校長說：「我們學生會擔任助教，每1至2位學生擔任小組的小隊長，帶領5至6位小學生一同認識動物照顧知識，透過與犬隻互動，讓小朋友學習如何以溫和和耐心對待動物。」



學生與小朋友一起認識動物。



在導師指導下練習牽繩與發指令。



貼心狗狗，好明顯忍住道力慢慢行。



在互動中學習照顧生命。

毛汪星老師登場 可比擬的生命教育



另「狗醫生」訪院舍幼園

部分活動亦會與「狗醫生」合作，到院舍、幼稚園及其他學校探訪，藉動物互動為長者或有需要的學童帶來陪伴。「動物輔助治療在外地已經發展成熟，我們希望學生早些接觸相關概念。」透過這些活動，學生用自己的小小力量，把陪伴與關懷帶進社區，也讓更多人從與動物的互動中感受到生命的溫度。

漫畫家、從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》、《妖怪總動員》、《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作）、《大偵探福爾摩斯》、《衛斯理系列少年版》、《神探包青天》、《我的吸血鬼同學》、《妙探鬼靈精》、《UBL宇宙當入樽》。



作者：余遠鐘





作者：
火登

早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

踏入2026年，世界分化加劇。

在同一城市，有人住豪宅享浪漫，也有人難以維持基本生活；貧富差距明顯。全球戰爭仍然頻繁，使得追求和平與繁榮愈發困難，許多人渴望太平與安定。

熱門歷史劇

呼應現實動盪國際局勢

2026年初，內地歷史劇《太平年》播出後收視和網絡熱度領先，成為熱門劇集。該劇以五代十國末期的吳越國為背景，強調亂世中對穩定的追求。吳越王錢弘俶歸順宋朝，展現和平政權更替及「民為貴」的理念。

《太平年》的影響超越了國界，與當下動盪的國際局勢形成了強烈的呼應：

• 繁榮應建立在日常生活，而非戰爭與權力之上。

• 真正的「太平」，是民心所向，是需要每一代人主動選擇、艱難背負的責任。

• 錢弘俶「納土歸宋」的決定，不是逃避，而是基於對「百姓苦難」的深刻體認。

觀看《太平年》的啟示

內心清淨創造太平 日日月月年年

佛教慈心禪

慈心禪是一種培養善意與祝福的方法，有助於減少憤怒、增進慈悲並融入生活。其步驟為：先祝福自己，再拓展至親友、陌生人、討厭的人，最後祝福所有眾生。

慈心禪的簡易修習步驟

① 準備階段

- 選擇安靜環境：找一個安靜的地方，坐姿端正但放鬆，可以盤坐或坐椅子
- 專注呼吸：先觀察呼吸，讓心慢慢安定

② 先祝福自己

- 在心中默念：
- 願我快樂、願我平安、願我健康、願我善待自己
 - 感受胸口溫暖的慈愛，讓這份祝福真正流入心中

③ 擴展到親友

- 可以具體想像他們的笑容或幸福的樣子心慢慢安定

④ 擴展到陌生人

- 想起不熟悉的人，甚至社會上的眾生，祝福他們快樂平安

⑤ 擴展到討厭的人

- 慈心禪的關鍵在於化解憤怒：願我憎恨的人快樂、願他們平安
- 這能幫助自己放下心結，培養寬恕。

⑥ 最後擴展到所有眾生

- 默念：願一切眾生快樂、願一切眾生平安幸福。

儒家思想詮釋深刻動人

儒家的「和合之道」是將仁政落實到關懷與社會溫暖，追求公平正義和富足。儒者認為，只有每個人都能感受生活美好，才能實現真正的和合。

至於人性的複雜刻畫，劇中沒有簡單的善惡二分，而是呈現了歷史人物在亂世中的艱難抉擇與堅守。

破碎「太平」與精神淨土

俄烏衝突和美伊戰爭讓《太平年》的傳統形象變得難以觸及。「太平」成為內心建設的比喻，就像陶淵明避秦亂世所創桃花源，現代人也在心中尋找精神空間。

東方有佛教「人間淨土」的理想；西方有「千年」基督的盼望。隨着現實的展開，這些隱喻的表面成為集體潛意識的避難所，暗示人類對超越暴力循環的終極關注。

世界對立加劇時，我們更需要內在穩定。佛教認為淨土就在清淨的心念中，而這並非無視世間苦難；相反，內心清淨才能真正感受和產生慈悲。

修行在生活

真正的修行是在日常生活中實踐。遇到塞車，就祝願大家平安到達；同事爭執時，內心希望彼此安寧；看到廚餘，就盼望食物能讓所有人溫飽。照顧植物和動物，也是慈悲心的展現。

我們無法立即消除戰爭或貧富不均，但可以像《太平年》的主角一樣，選擇關心他人，在力所能及的範圍內給予關懷和理解，堅守和平。

注：如果你是初學者，每天只須要花5-10分鐘，隨着習慣養成，時間可延長，甚至在生活中隨時默念。



近期全球各地網絡興起拍攝以口含粟米粉、酒精甚至易燃液體噴向蛋糕蠟燭的「慶生」影片，不少人為趕潮流「呃Like」紛仿效，消防處嚴正呼籲行為極之危險，火勢會在瞬間產生快速燃燒，一不小心失去控制，極易造成嚴重事故甚至火災。內地有藝人更「玩出火」噴火時燒傷臉部毀容。

白酒噴生日cake 內地女星玩火燒傷

王添羽向蛋糕噴火時被火燒傷。



Mofan：
拜託大家拍「生日Reels」的時候，不要拍含糖粉去噴蠟燭、要是風吹到你，噴到易燃物，後果不堪設想。

backer：
沒燒死算命大，不要網絡流行什麼就亂跟風，大人什麼事情危險，做之前先想一想。



外國一網紅玩噴火慶生影片，有數百萬次點擊。

挑戰潮流「呃Like」 結果令人扼腕

事主下巴及頸部事後有多處顯著燒傷。



對準點燃蠟燭 火焰瞬間包臉

曾參演周星馳電影《美人魚》

的內地女演員王添羽的遭遇，正是「玩出火」的慘痛實例。3月7日，她為慶祝27歲生日，跟風拍攝「噴火蛋糕」影片。當時她在室外手持蛋糕，

口中含入一口高濃度白酒，對準已點燃的蠟燭噴出。

豈料，噴出的易燃液體受風勢影響發生「回火」，火焰瞬間包裹其整個臉部，嚇得她慌忙後退。事後她發布的影片顯示，其眼睫毛、眉毛及額前頭髮已被燒焦，下巴及頸部更有多處明顯燒傷，須到醫院清洗傷口，仍未知會否永久留疤。

澳門男子四次噴火搞氣氛

這股歪風早前亦蔓延至澳門。澳門治安警公布，網上早前流傳一段影片，一名男子在2月中在氹仔一處公眾地方使用酥油及紙張作出了四次噴火行為。男子被捕後，承認當時是為增添喜慶氣氛，使用酥油及紙張作出四次噴火行為。

事實上，此類行為的危險性遠超一般人想像。有消防專家指，當大量吹散粟米粉等澱粉類粉末時，容易令空氣形成極細小的粉塵雲，而當每一顆微粒的表面積大增，能與空氣中的氧氣瞬間充分接觸。此時一旦遇到明火、火星甚至高溫，便會在極短時間內引發連鎖燃燒，形成物理學上的「粉塵閃燃」，嚴重時甚至可釀成粉塵爆炸。

消防處：極度危險 切勿模仿

消防處3月中亦在社交平台嚴正呼籲，切勿模仿「噴火蛋糕」這種極度危險的慶生方式。處方指出，含住易燃粉末或酒精噴向蠟燭，極易瞬間「搶火」，導致自己或身邊人士嚴重燒傷，甚至釀成火警。為了追求一時的「型」而嘗試此類玩命行為，實屬不智。



韓國有人以粉末代替酒精助燃。



消防處在社交平台發帖警告行為危險。

燒傷急救步驟

- 首先移除傷口附近的緊身衣物及金屬物品
- 接着用流動清水沖洗傷口至少10分鐘以降溫
- 最後用乾淨布料或保鮮紙覆蓋傷口，防細菌感染

若情況嚴重，且切勿記不可刺穿水泡，資料來源：消防處

網民有話說

Letizia：
咁大個人自己唔識分嘅咩？不過全球好多呢啲無腦challenge，到有事嘅時候又賴人。

粉塵爆炸威力大 提防傷亡慘劇再現

「噴火蛋糕」的危險之處，在於其背後隱藏足以致命的「粉塵爆炸」原理。台灣新北市八仙樂園2015年6月舉辦「彩色派對」時，發生震驚全球的粉塵爆炸災難。當時現場噴射的粟米粉及色粉，大量飄散在空氣



台灣發生塵爆事故的八仙樂園，至今仍荒廢。

中形成高濃度粉塵雲，接觸到舞台周邊的高溫燈具後，瞬間引發連鎖燃燒的「粉塵閃燃」。

由於身處密閉空間且參與人數眾多，爆炸威力造成499人燒傷，其中15人最終不治，成為台灣史上最嚴重的公共安全事故。

本港亦曾有類似慘痛意外。2018年11月，浸會大學宿舍發生嚴重塵爆事故。一批學生在偉倫樓內為同學慶祝生日，其間眾人撒麵粉及玩蠟燭，結果引發粉塵爆炸。爆炸威力強大，瞬間釀成一級火災，共造成12名學生燒傷。

近期西貢東郊野公園因出現大批遊客，衍生亂象，令政府提出考慮就熱門地點引入預約制及收費等，預計今年下半年諮詢立法會。其實，早年大嶼山貝澳及大帽山荃錦營地，都因為營地「僧多粥少」，而先後實施預約制度，當中荃錦營地可經網上系統預約。有地區人士認為提升秩序及便利性外，更可方便政府掌握管理營地使用數據。

荃錦貝澳有預約制 管理秩序 is right

大帽山荃錦

預約杜絕空營幕霸位

大帽山荃錦營地設37個營位，設備包括燒烤爐、枱檯、洗手間及水源。自2022年開始實施實名制預約。當時在新冠疫情後露營人士增多，該營地不時有人長期以空營幕霸位，因此政府推出預約制。漁護署在網上設置「郊野營人」網頁供營友需預約登記，每次最多預約兩晚。

而該營地，非香港居民的預約名額上限為營位總數三成，而限制並不適用於即日預約。各人入營時則需辦理入營手續，並不時有人在營地巡查，每日中午前就要清場離營。漁護署更安排承辦商在該處提供露營裝備租賃服務。

荃灣區議員黃啟進一直關注及監察荃錦營地的使用情況。他認為，自荃錦營地網推出預訂系統以來，整體成效值得肯定。相比過往「先到先得」導致市民需晨早排隊或因營位爆滿而撲空的亂象，預約制大大提升了便利性及透明度，減少了交通成本和不確定性。



營地盛載力危機系列

荃錦營地自疫情後開始實施實名制預約。

設黑名單機制應對爽約

黃透露，該預約制在推行初期，曾一度出現「預約後爽約」的情況，導致營位空置，浪費公共資源。因此，漁護署隨後已作出修訂，包括設黑名單機制及加強查核，情況已得到有效改善。

黃啟進相信，將網上預訂推廣至其他營地是可行且必然的發展方向，可以緩解目前熱門營地如西貢灣仔、馬鞍山昂平「迫爆」問題，分流旅客，保障本地居民的參與權。同時可透便政府能更準確掌握營地使用數據，有助於未來的設施優化，但他強調必須分階段實施，確保政策順利執行。

市民及遊客可經漁護署網上系統預約。



黃啟進認為將網上預訂推廣至其他營地可行。



入營時需前往營地辦事處辦理手續。

大嶼山貝澳

「五星級」營地 長假期要預先抽籤

貝澳營地自2013年實施長假期預訂的安排。



申請貝澳營地後，康文署會發出使用許可證。

大嶼山貝澳有「五星級」露營營地，景色優美且設備完備，更好實施預約制。與其他41個漁護署指定露營地點不同，該營地是由康文署管轄，現時設有54個營位。早於2012年，由於當年年中秋節遇上「十一黃金周」長假期，大批旅客與本港市民同時使用貝澳營地，導致該營地出現「爆滿」的情況。因此康文署在2013年起，實施長假期預訂該營地的安排。



這安排實施至今。每年的農曆新年假期、勞動節及國慶日，本港市民可事前遞交申請表預訂，並以抽籤方式分配營地共54個營位，最多可預訂連續四晚。

當到場時要到櫃檯出示身份證才可使用營位。如有剩餘營位，其他人包括旅遊人士才可即場以先到先得方式登記使用。至於其餘日子任何人都可即場查詢有否餘額，除周二保養日外每日

早上11時開始派籌入場，有位便可即時登記使用。

翻查剛過去農曆新年的預訂紀錄，需要預約的日子均有空位可供預約，當中有3日均全數營位皆無人預約；而2月20日到21日預約數量則最多，分別有38個預約，但有16個營位可即場登記。事實上，當營地爆滿，不時有人席地在營地外的沙灘紮營露宿。



營地爆滿後，不時有人席地在沙灘紮營。

全新專題

Central Stage
匯聚6國際新星

今次的重頭戲，莫過於全新專題「Central Stage」，特意介紹當今國際舞台上面最炙手可熱的6位藝術家。有日本街頭藝術組合SIDE CORE，將城市冒險帶入展場；來自伊朗的Elnaz Javani，用軟綿綿布料編織出深刻記憶。加上立陶宛畫家Marta Fréjutė、印尼行為藝術先驅Arahmaiani、南非國寶Esther Mahlangu以及芬蘭攝影大師Arno Rafael Minkinen。6位風格截然不同的星級創作者聚首一堂，簡直是當今藝術界的「復仇者聯盟」！



3.25 起一連 5 日舉行

今年 Art Central 將於 3 月 25 日起一連五日強勢回歸中環海濱，今年最搶眼絕對係全新專題「Central Stage」，一口氣帶來 6 位國際新星藝術家空降本港。現場更集合亞洲到海外的大師級與新進作品，無論是專業藏家抑或只想去打卡搵靈感，Art Central絕對是今年必去的藝術盛事！

藝術中環

海濱景致更佳
全部實力派

全場矚目

香港新媒體藝術家
《折迴 0.01》

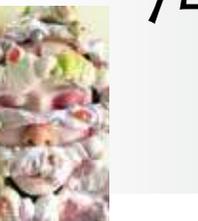
今年展會特別撐本地藝術家，新媒體藝術家侯嘉琪特別為大家準備大型作品《折迴 0.01》。大家平時玩手機、對住電腦，有無想過自己的身體如何與科技共存？侯嘉琪就透過立體裝置，帶大家進入一個由光影同動態組成的科幻世界。作品不單止視覺效果震撼，更探討在 AI 時代下，大家如何尋找真實情感。作品絕對是今次展覽的靈魂重心，值得大家一睹！



特色展區

極地表演玩到 AI 影像

今年展會特別撐本地藝術家，新媒體藝術家侯嘉琪特別為大家準備大型作品《折迴 0.01》。大家平時玩手機、對住電腦，有無想過自己的身體如何與科技共存？侯嘉琪就透過立體裝置，帶大家進入一個由光影同動態組成的科幻世界。作品不單止視覺效果震撼，更探討在 AI 時代下，大家如何尋找真實情感。作品絕對是今次展覽的靈魂重心，值得大家一睹！



① Central Theatre 「長夜與極晝」

• 每日於Central Theatre上演的「長夜與極晝」，回望人工智能時代的時間感如何被改寫，借用極地地區極端的晝夜循環，作為人類對「時長」感知轉變的隱喻。

② 影像藝術展「房間裡的泡泡」

• 雖然 AI 運算好快，但始終無法代替人類溝通時展現的微妙語氣及表情。作品希望大家反思日常與人們相處時，所展現的微妙又難以解釋的情感流動。

⑤ 藝術講座

• 展期內更有重頭講座，由 Halftalk、Inti Guerrero、葉韋瀚等多位業界KOL 現身，同大家拆解藝術科技、音樂錄像及 Art Central 委約創作的最新發展！



④ 異體雕塑及裝置項目

• 進一步確立了藝術家突破展位框架、實現大尺度創作的平台地位。2026 年度將呈現 5 組全新且具規模與深度的裝置作品，其中 3 組由本港優秀藝術家如林佑森、王天仁及黃卓兒操刀，以具深度的空間敘事展現香港當代藝術的強大張力。

③ 「Neo」新秀平台

• 作為新秀躍升的關鍵角色，Neo 區將會連結藏家與觀眾，聚焦於正邁入創作關鍵階段的藝術家。2026 年度將迎來 6 間實力派畫廊強勢回歸，更吸引了 4 間首度參展的全新單位，是收藏家發掘藝壇新星、把握投資先機的落腳點。



Art Central 2026

日期：2026年3月25日至29日

地點：香港中環海濱龍和道9號



門票詳情