



封面故事 08

人生一單大

愛情事業深刻結合

地區焦點 03

一個謎「屯」
人口破50萬 診所重建無影

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



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

地區促加快推展並增中醫門診

一個謎屯 人口破50萬 診所重建無影

屯門診所計劃重建多年，惟仍未落實動工時間表。

診所現作美沙酮診所、普通科門診及學生健康服務中心。

有不少政府設施以一地多用原則興建，圖為兆麟政府綜合大樓。



原擬重建為聯用綜合大樓

屯門診所位於新墟青賢街，由兩幢分別樓高兩層及四層的建築物組成，現時主要提供普通科門診診所、美沙酮診所、學生健康服務或評估中心，並作藥物倉庫之用，土地使用效率有限。為此，政府計劃將屯門診所將重建為一座聯用綜合大樓，更在2019至2020年財政預算案預留約撥款重建屯門診所在內的「一地多用」發展項目。

擬建大樓總樓面面積可達43,000平方米，當中包括約35,500平方米作診所及醫療健康設施、約4,800平方米作安老院舍，以及約2,700平方米作社福設施或政府辦公室，以整合及改善原址和區內其他診所設施外，亦容納附近大興政府合署的設施，並加設其他社福設施。

早於1968年落成的屯門診所使用將達60年，佔地約4,500平方米但樓高只有兩至四層。為地盡其用，2018年施政報告提出在該處改建樓高24層的「一地多用」聯用綜合大樓，為屯門區提供地區健康服務設施。事隔8年，屯門人口正急速增長至逾50萬，該大樓卻仍未落實動工。有地區人士希望能加快推展重建，並增設中醫門診服務，滿足地區需求。

臨時搬遷美沙酮診所惹議？

直至目前，政府產業署及醫務衛生局只表示，倘推進屯門診所重建計劃，需要先處理臨時重置現有美沙酮診所、屯門家庭醫學診所和學生健康服務中心的安排，以便在重建工程期間維持對市民的服務。惟至今仍未交代臨時重置安排詳情，令重建大樓仍未落實興建時間表。

就此，屯門區議會大會於3月9日就項目進度進行討論。參與提案的屯門區議員賴嘉汶表示，十分着緊屯門診所的重建進展，屯門人口超過50萬，對於醫療的需求十分殷切，而重建計劃已籌備多年，但至今仍因臨時重置的安排而未能開展，因此希望可開加快推展重建步伐。

區議員望服務設施更多元化

屯門區議員雲天壯認為，重建因覓地臨時搬遷美沙酮診所有一定爭議性而膠着。他認為政府有決心做一定做到，但不明白相關部門為何不為市民着緊提升醫療服務，令重建拖足十多年仍未有進展。至於屯門區議員巫成鋒則希望，新大樓的衛生服務設施可更多元化，建議增設中醫門診服務，滿足市民需求。

規劃署發言人回覆指，為推展屯門診所重建計劃，已於2022年向城規會建議修訂屯門分區計劃大綱圖，以放寬屯門診所用地的建築物高度限制。經修訂的分區計劃大綱草圖，已獲行政長官會同行政會議核准，並於2023年5月刊登憲報。政府產業署及醫務衛生局則補充指，會繼續進行聯用大樓項目的設計工作。並研究在重建計劃中，加入中醫診所暨教研中心的可行性。



賴嘉汶希望可加快推展重建步伐。



雲天壯相信，重建因覓地臨時搬遷美沙酮診有爭議而膠着。

地區人士對重建
屯門醫療衛生服務的
四大關注



有地區人士希望新大樓可新增中醫門診服務。



屯門區議會大會於3月9日就屯門診所重建進行討論。

- (一) 加快重建屯門診所步伐，確立新聯用綜合大樓興建時間表
- (二) 交代臨時重置美沙酮診所及學生健康服務中心安排
- (三) 在未來大樓增設中醫門診服務，滿足市民需求
- (四) 增加屯門普通科門診至5間，以達至規劃標準

區內第四間普通科門診
料今年啟用



滿田邨基座設置社區健康中心。

屯門區人口持續增長，根據政府統計2024年已達到53萬人，佔全港人口的7.1%。根據規劃署編製的《香港規劃標準與準則》，每10萬人口應該要有一間普通科門診，惟屯門現時只有3間普通科門診，連同正在興建、仍未投入使用之滿田樓社區健康中心的第四間普通科門診，仍欠一間才追及規劃準則要求。

現時，屯門三間普通科門診除位於屯門新墟的屯門診所的一間外，亦包括屯門湖康街及屯門仁販家庭醫學診所。至於位於滿田樓基座設置的社區健康中心，原定去年開幕，惟因原承建商曾涉工業意外及欠薪等因素，需推遲到今年中該邨入伙後才啟用。

該社區健康中心將由醫院管理局管理，樓高四層合共提供48間診症室，可用面積4,500平方米，包括普通科門診及家庭醫學專科診症服務、慢性疾病管理、護士及專職醫療診所和病人教育及支援服務。

區區顯關愛

鳳琴街大廈火警
團隊火速支援

金龍樓一個低層單位月初發生火警。



元朗鳳琴街金龍樓於3月3日發生火警，元朗鳳翔小區關愛隊在災後連日為住戶提供全力支援。

由於大廈升降機在火災後未能即時恢復使用，該隊連日分時段駐守金龍樓二座及平台，為居民提供多方面協助。

事發於當日下午4時許，金龍樓二座低層一個單位疑因香燭導致起火，一名女士因吸入濃煙不適送院。元朗鳳翔小區關愛隊隊長莊展銘表示，火災發生後他與元朗區議員莊健成一同聯絡管理處通知大廈居民，確保及時疏散。關愛隊隊員及義工當日亦即時到場安撫居民，協助行動不便的長者到附近地方暫避，其間元朗民政處亦安排同事到現場了解情況。

莊透露，在火警發生後升降機一度未能正常使用，為此連日來他與關愛隊隊員及義工，

為居民提供多方位的協助，如協助行動不便及獨居長者送餐、協助搬運緊急物資、清理火災後的大廈雜物垃圾等。他感謝所有協助的隊員、義工及工作人員為居民復常作出無私奉獻。



團隊協助清理火災後的大廈雜物垃圾。

元朗鳳翔小區關愛隊

承辦團體：鳳翔社區關注協會
電話／WhatsApp：5308 3064
電郵：fungcheung2014@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，避免因飢餓而吃零食。
- 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餸呢？佢係一個中西合璧嘅餸，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

蝦多士

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

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，蝦多士唔係咩貴價菜，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！

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。



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。

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號鋪

• 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



羅湖借宿一宵



留力探親最緊要chill

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

人生一單大

鄉郊夫妻專注眼前 一棵樹木勝過森林

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）在一旁慢慢打磨作品，就如生意人做osai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。

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」。

愛情事業深

刻結合

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，刚开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



與學生合作完成大型木刻浮雕作品，記錄沙田的人與事。

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性。



大自然環境及動物，都是不少學員創作素材。



明智顯悲

Enlighten with Wisdom | Manifest with Compassion



中學6年至少上台分享一次



校方助學生發展多元興趣，並藉此去幫助別人。

在佛教沈香林紀念中學裡，校長馮順寧有一個習慣——她總會邀請學生走到台前分享。「我期望他們六年裡，至少會有一次可以上台去演講、做分享。」在她看來，教育有時正是這些看似簡單的機會，讓學生慢慢發現「原來自己也可以」，逐步建立信心。

我經常都讓小朋友
什麼都去試。

——馮順寧

全校一叮

校長培養學生

自信心

我自己覺得新界區的學生是很純品的，其實他們很多東西都很想試。

「我自己一直以來都是在屯門長大的，所以我對這個社區都很熟悉。」從學生年代，到在元朗、天水圍一帶任教，再到今天帶領佛教沈香林紀念中學，馮校長一直在這一帶見證學生的成長。

她形容，新界區學生往往有一種純樸的特質，「我自己覺得新界區的學生是很純品的，其實他們很多東西都很想試。可能限於地理上的位置，其實他們

未必有那麼多機會可以讓他們走出去。」在她眼中，學生很多時並不是能力不足，而是欠缺一點自信。因此她常說，教育其中一個重要工作，就是幫助學生建立信心。

我看到幾位同學，英國交流回來後，真的主動了很多。

在校園裡，她很鼓勵學生嘗試不同事情。學校設有三十多種課外活動，從音樂、舞蹈到體育與創科都有。「我經常都讓小朋友什麼都去試。」她說，學生很多時需要先接觸不同領域，「試完之後，到他們喜歡的階段，慢慢他們找到一件好的，或者是他想專注的東西。」

馮順寧記得有一次帶學生到英國參加展覽，學生需要用英文介紹自己的作品。最初大家都沒有信心。「我跟他說你試試，我說校長在這裡，但校長不會代你講任何東西。」學生起初總會不自覺望向她，但慢慢地開始自己回答問題。回到香港後，她發現這些學生變得更主動。「我看到這幾位同學，回來之後，他們真的主動了很多。」在她看來，很多時只要給學生一次機會，他們就會慢慢建立自信。

他可以利用專長去幫助別人，成功和滿足感會更大。

除了課堂與活動，她亦很重視學

生與社區的連結。學校鼓勵學生利用自己的專長參與社會服務，例如擅長藝術的學生會與視障人士一起製作花牌，運動能力較強的學生則教長者玩新興運動。她說：「他可以利用專長去幫助別人，成功和滿足感會更加大。」透過這些經驗，學生不只是在服務他人，也會慢慢看見自己的能力。



馮校長希望透過不同機會，讓學生逐步建立自信。

老師一句鼓勵 改變學生人生

談到教育理念，馮校長常提起自己的一段學生經歷。中學時，她有一位很喜歡的老師，那位老師畢業於香港大學，因此她在中二時便對自己說：「我一定要讀港大。」

然而到了中五、中六，她也曾經動搖。「其實我的信心也有動搖，會想自己去到那麼遠讀書，自己是不是可以呢？」當時，一位老師對她說了一句話：「為何覺得自己不行呢？你不試，你怎知道自己不行呢？」

正是這句說話，讓她決定嘗試報讀香港大學，最後也成功考入。多年後回想，她仍然覺得，老師的一句鼓勵可以改變學生的人生。因此她常對學生說：「你的天賦，只是能夠決定你的下限，但是努力才可以決定你的上限。」

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

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。

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。

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、要是冇風吹到你自已，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。



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，且須立即求醫。切勿自行刺穿水疱，以免增加感染風險。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。



荃錦營地自疫情後開始實施實名制預約。



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。

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。



黃啟進認為將網上預訂推廣至其他營地可行。



市民及遊客可經漁護署網上系統預約。



入營時需前往營地辦事處辦理手續。

大嶼山貝澳

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。

「五星級」營地 長假期要預先抽籤

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
《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秒語氣及表情。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

