



封面故事 00



純純筆調
火熱情感



心跳回憶有Market

地區焦點 00

兜路擠迫咗時間
落馬洲B1線幾時分拆？

醫·家 04

春天和我有個約會
記住整定除濕法寶

我家放大鏡 06

舊屋邨遊樂場舊夾悶
邊個會喜歡？

熱話「脆」聞 04

航班改到離譜
旅客大失預算

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

往來落馬洲支線管制站的九巴B1線，一直是元朗及天水圍居民北上消遣、探親或工作的重要交通命脈。惟該線同時繞經兩區導致行車時間過長及候車困難，多年來一直為人詬病。

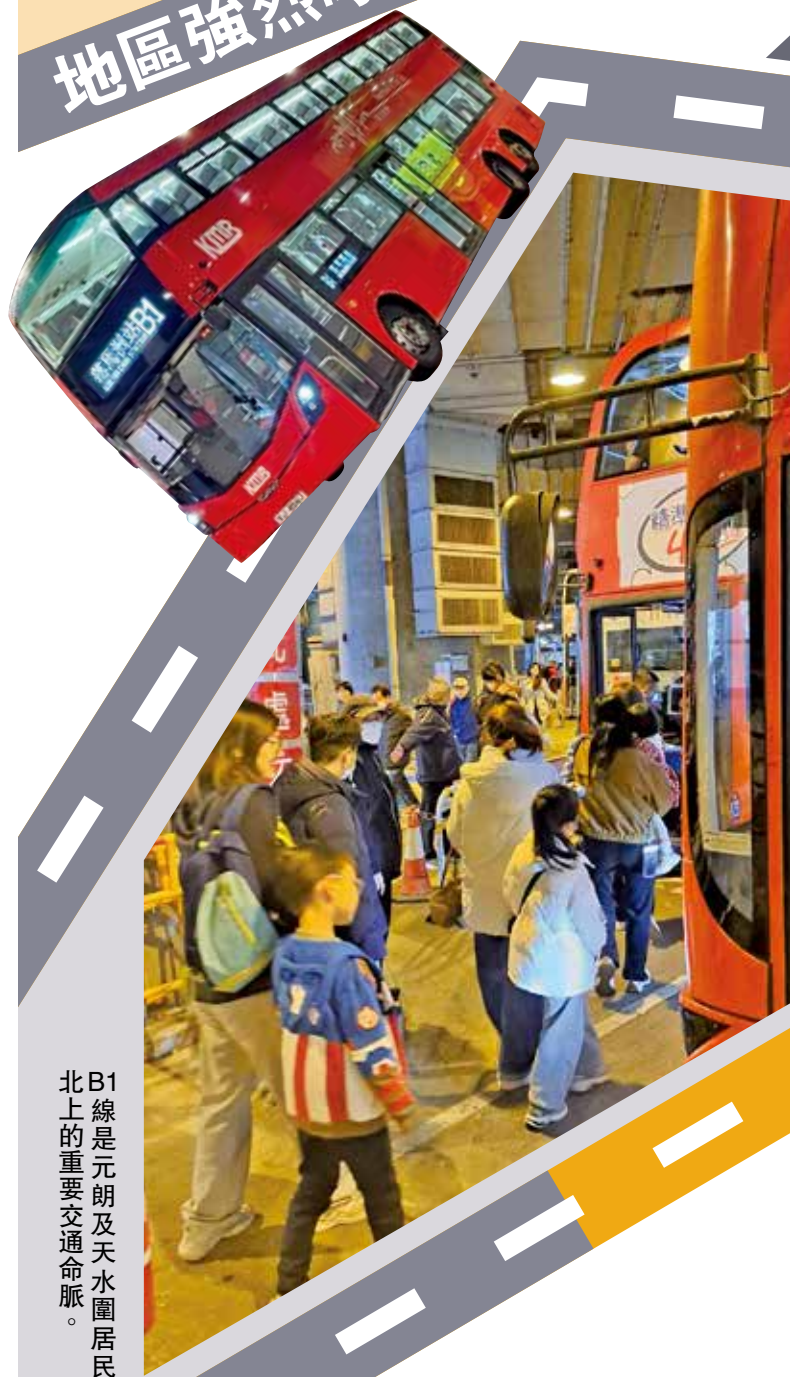
隨着落馬洲支線管制站的高架公共交通交匯處工程完成，地區人士強烈呼籲盡快落實將B1線分拆為獨立的元朗線及天水圍線，以切實回應居民需求。

地區強烈呼籲盡快落實

兜路擠迫嘅時間

落馬洲B1線

幾時分拆



B1線是元朗及天水圍居民北上的重要交通命脈。

天水圍居民：難忍受車程冗長現

時由天水圍天慈站乘搭B1線前往落馬洲，在交通暢順的情況下，單程已需時約50分鐘，回程更接近1小時。一旦大馬路一帶塞車，行車時間動輒超過一小時，再加上元朗及天水圍都有大量居民乘搭該線，縱使巴士公司加密並開出特別班次，仍不時造成混亂。

有天水圍居民更表示，B1線由天水圍開出後，需繞經元朗青山公路多個站點才前往落馬洲，形同「兜大圈」，令天水圍居民被迫承受冗長車程。

調查：三成元朗人落馬洲過境

元朗區議員司徒駿軒表示，民建聯元朗支部於今年初曾進行的調查，在成功訪問的近800名元朗居民中，雖然多數人習慣使用深圳灣口岸，但仍有超過三成居民經常經由落馬洲支線管制站及福田口岸過境。

而居民對九巴B1線的負評最為突出，高達26%的受訪者給予最低的1分滿意度，相反，有逾86%的受訪者支持將B1線分拆成兩條獨立路線，分別於落馬洲前往元朗及天水圍。

部門曾回覆提問：不改現有安排

《我家》翻查紀錄，分拆B1線的建議並非新事。早在2024年2月，元朗區議會已提出分拆建議，運輸署當時曾書面回覆議員提問時表示，考慮到乘客需求、資源運用及交匯處的承載力等因素，認為應維持現有安排。



落馬洲回程的B1線，現已分元朗及天水圍兩個目的地。

天水圍巴士往深圳灣
服務能否改善？

當時署方解釋，落馬洲支線公共運輸交匯處空間有限，難以容納分拆後增加的巴士停泊需求，同時擔憂分拆後天水圍線的班次，會因容量不足而大幅削減，反而不利居民。

天水圍到落馬洲支線管制站，如非乘搭B1線不經元朗的特別班次，就要承受先繞經元朗的困境；即使前往較近的深圳灣口岸，天水圍的巴士接駁亦並未完善。立法會議員譚鎮國表示，現時天水圍北並無巴士直達深圳灣口岸，若要乘巴士往口岸，需要先乘車往天水圍南，再轉乘嶼巴B2P線，變相令居民交通費負擔增加。

譚透露，除與運輸署代表會面，早前亦與營運B2P線的嶼巴代表會面，反映居民意見。他建議巴士公司應探討在繁忙時間、假日等開設天水圍北往返深圳灣口岸的可行性；同時亦期望運輸署和巴士公司可以商討，為乘搭B2P線的天水圍北居民提供轉乘優惠。

此外，就現時B2P線營運，譚鎮國亦提出除靠停天水圍站之外，亦希望可以在中途其他站點加開班次，讓各個站點的居民都不會因客滿而未能上車。巴士公司回應指出，會密切留意每個站點的情況並作適當調整。



B1去年12月起試辦特別班次。

B2P線由天慈往深圳灣口岸，不經天水圍北。

落馬洲支線管制站的高架交匯處工程已啓用。



司徒駿軒（右二）促請盡快將B1線分拆成兩線。



元朗分站的乘客候車常要大排長龍。



分拆無疾而終 居民感不解

司徒駿軒表示，運輸署過去在會議上屢次提及，待落馬洲支線管制站的高架公共交通交匯處落成後，將為分拆路線創造條件。如今工程早已竣工，分拆計劃卻無疾而終，令居民大感不解。

新界北立法會議員譚鎮國早前亦約見運輸署代表，反映居民意見。會上，他促請署方盡快分拆行走B1線，並增加目前只在周末服務的特別線路班次。他建議將線路恆常化，以滿足居民的需求。

譚鎮國早前約見運輸署代表，反映居民對B1線的意見。



另外，對於目前天水圍北並無巴士接駁至深圳灣口岸，他亦提出期望當局考慮與營運商商討開設新線路的可行性。譚鎮國引述稱，運輸署代表理解天水圍北居民的訴求，會積極考慮，將現有僅在逢周末及公眾假期上午行走的B1線特別班次，運營時間延長，並加密班次。

區區顯關愛

天頌苑停電 義工火速支援



3月29日晚上，天頌苑頌棋閣發生停電事故。

3月29日晚上9時許，天水圍天頌苑頌棋閣發生停電事故，全幢640個單位、約1,300名住戶受影響。事故起因疑涉大廈地下電機房電力故障，其時現場傳出巨響並冒出白煙，元朗頌栢小區關愛隊隨即

動員逾十名義工到場協助居民，至翌日清晨5時，大廈電力及食水供應陸續恢復。

元朗頌栢小區關愛隊隊長陶靖訊表示，事故發生後，消防及警方到場處理，確認無人受傷。元朗民政處接報後，聯繫頌栢及頌華兩個小區關愛隊趕赴支援，並開放天暉社區會堂作臨時庇護中心。

陶表示，當時關愛隊義工陪同有需要居民到臨時庇護中心暫避並安全送返，關愛隊另於地下設置緊急支援站，安排車輛接送有需要的居民。停電期間，頌棋閣中層有消防喉破裂，積水流至電梯大堂，關愛隊隨即到場協以沙包疏導積水，避免浸壞電梯機槽。



團隊安排車輛接送有需要的居民暫避。

元朗頌栢小區關愛隊

承辦團體：元朗新動力
電話/WhatsApp：5125 2995
電郵：cp.ylct@gmail.com



個人易劫又down down地 春天和我有個約會

最近天氣潮濕，濕氣重的環境對身心都有影響。汗水難蒸發，水分積聚在體內會令人感到疲乏，進而活動量減少，多巴胺和腎上腺素分泌不足，導致心情鬱悶。除了心情變差，濕氣重更會直接影響呼吸道健康，引致氣促、過敏等。究竟潮濕空氣如何「攻擊」呼吸道？除了長開抽濕機，還有什麼妙法保持家居通爽？

呼吸系統科醫生陳焯雄在香港電台「點讚健康」的訪問中解釋，潮濕天氣會引致「氣膠凝聚」現象，空氣中的水分吸附懸浮粒子和其他污染物，形成有毒霧霾。加上潮濕季節的氣流通常較弱，污染物更難消散。這些污染物會刺激氣管，引起過敏反應，例如咳嗽或氣管收縮。

此外，綜合傳媒報道，潮濕環境有利於霉菌生長，也容易滋生塵蟎，除了導致氣喘和過敏等呼吸道症狀，亦可能引發皮膚炎。

開窗空氣對流稀釋過敏原

要緩解潮濕天氣的影響，保持室內空氣流通是最簡單而有效的方法。陳醫生建議經常打開窗戶，空氣對流可稀釋和帶走積聚的過敏原和污染物。適時使用抽濕機，也可幫助維持室內濕度在最理想的50%至60%之間。抽濕機的水箱必須定期清洗，避免滋生病菌，否則這些病菌可能觸發鼻敏感、氣管不適、哮喘等。

不過，未必人人家裡有足夠空間容納抽濕機，亦未必負擔得起購買抽濕機的使費，其中一個替代方法是開冷氣。冷氣不只降低室內溫度，也能達到一定的抽濕效果。

記住整定除濕法寶

夠平及天然

假如不想借助電器，以下可供參考：

- 一 舊報紙：油墨有吸水效果，將之放在床底、衣櫃角落，或者塞進被雨水淋濕的鞋筒內，功效顯著
 - 二 梳打粉或粗鹽：裝一小碗放牆角，可吸走牆身和空氣中水氣。吸濕後的梳打粉會結塊，只要加水或白醋，還能「變身」成天然清潔劑，用來刷洗浴室可有效除霉。吸飽水的粗鹽則可曬乾，再用來吸濕
 - 三 洗衣粉：適量放進小盒，保鮮紙封口後再用牙籤戳幾個小洞，除濕兼有淡淡清香
 - 四 咖啡渣：曬乾或用微波爐叮乾後裝入小布袋，吸濕之餘可除臭
 - 五 木炭或備長炭：用報紙包着，效果與咖啡渣相近
- 資料來源：
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

痛風關節腫 愈夜愈有機

預防重要

- 飲食：晚餐避免高嘌呤食物及酒精，多飲水促進尿酸排出。
- 作息：保持規律，減少熬夜，讓身體代謝維持穩定。
- 保暖：尤其是足部，避免寒氣入侵。
- 運動：促進血液循環，但需避免過度勞累，以免加重關節負擔。

痛風夜間發作，既是身體警號，也是生活習慣的反映。理解背後機制，便不難發現，改善日常節奏，往往是減輕痛楚的第一步。

夜深人靜，本該是身體休息的時候，卻往往成為痛風患者最難熬的時刻。不少人有同樣經歷：白天尚可忍受，一到夜晚，關節如火灼般劇痛，以至痛醒。何怡葶醫師解釋，這並非偶然，而是身體在不同時段運作節律所帶來的結果。

痛風是與尿酸代謝失衡有關的疾病，典型表現為關節突發劇痛，常見於大腳趾，也可能影響腳踝、膝蓋等部位。發作時關節紅腫、發熱，活動受限；長期未處理，或形成痛風石，影響外觀與功能。反覆發作正是特點之一，且多在夜間或清晨出現。

為何偏偏是夜晚？從現代醫學角度看，人體入睡後血液循環相對減慢，關節部位代謝與尿酸排出能力下降，加上夜間體溫略為降低，尿酸更易形成結晶並



沉積於關節，從而引發或加劇疼痛。從中醫觀點而言，夜晚屬陰，陽氣收斂，氣血運行減緩，寒濕之邪易滯留於關節，導致痠痛加重，亦有「陰夜夜重」之說。兩種理論出發點不同，卻同指向一個關鍵：夜間身體狀態的轉變，讓痛風更易發作。

您昨晚睡得好嗎？

Easleep

深海豚 智能安睡儀

哈佛實驗室
歷時7年研發



專利聲波放鬆技術，
幫助大腦慢慢放鬆，
讓身體回到自然入睡的節奏。

14 日助您建立放鬆節奏



歡迎致電了解

6816 1215



Mandala Medical Education



BrainCo

**材料：**

肉排 1 斤
薯仔 2個約400g
椰菜 1個約400g
蒜頭 8粒
薑 數片
雞蛋 2隻
蔥粒 適量

醃料：

胡椒粉 1/2 茶匙
紹酒 1茶匙
鹽 1茶匙
粟粉 1湯匙
油 1湯匙

調味料：

糟辣椒 4湯匙
(分量可按個人調整)
糖 1湯匙
生抽 1湯匙
陳醋 1湯匙



中國地大物博，每個地方都有屬於當地嘅醬料，例如喺貴州就有糟辣椒。糟辣椒係一種發酵醬料，主要用新鮮嘅紅辣椒、子薑、蒜頭，全部剁碎之後加入適量鹽、白酒，再放入罈入面密封發酵而成。「糟」嘅意思係指發酵，經過至少幾十日甚至過百日嘅發酵，罈裡面嘅辣椒就會產生一種好獨特嘅酸香味，口感酸辣鮮香，類似剁椒但帶種獨特成熟嘅酒香與酸味。



呢排特別啱食 可放低醬板鴨

糟辣椒薯仔炆排骨

白飯雪山咁高都告急

貴州有好多特色菜都係同糟辣椒有關，最具代表性有貴州十大名菜之一「糟辣魚」，將魚炸至外皮金黃酥脆，另起鑊炒香糟辣椒、薑、蒜，加入水、糖、醋等調味，再將魚回鑊焗煮至入味，最後打芡淋汁。糟辣椒就好似貴州人廚房嘅靈魂，但凡菜式落咗糟辣椒都會變成強嘅「下飯菜」，有時甚至乎會直接用糟辣椒送飯，就好似我哋嘅腐乳一樣。

濕濕立立嘅天氣最啱食辣去除體內嘅濕氣，糟辣椒嘅酸辣鮮香更加令人胃口大開，就用佢嚟煮個貴州版薯仔炆排骨啦。今次將帶骨嘅腩排炸至金黃再炆，肉質更加鬆嫩香口，半融綿滑嘅薯仔都係主角，加埋吸汁能手椰菜及荷包蛋，呢個餸絕對可以叫做白飯殺手！糟辣椒我哋網上平台購買，有興趣可以試試找找。

做法：

① 排骨加入醃料醃半個鐘至1個鐘，薯仔切件、椰菜用手撕成大片。



② 準備蒜蓉、薑米及蔥粒，將排骨炸至金黃，準備荷包蛋。

③ 熱鑊落多少少油先至落糟辣椒，然後加入蒜蓉及薑米爆香，落埋糖、生抽、陳醋炒香，再放排骨及薯仔炒勻。



④ 加入水分至材料表面，中細火炆20分鐘。準備另一個煲放上椰菜，倒入炆好嘅薯仔排骨，加埋荷包蛋，中大火煮5分鐘，最後落蔥粒就完成。留意椰菜會出水，想湯汁濃稠可以打個薄芡。



顧好「小事」方能做好「盛事」

復活節清明節長假期剛過，本是展現香港「盛事之都」魅力的黃金機會，但有室外活動卻因「天」生變。在西九文化區舉辦的咖啡節，演變成一場令參展商心淡、令市民狼狽的「泥濘風暴」。活動的應變不足揭示：要做好「盛事」，必須顧好「小事」。

任何戶外活動，天氣始終是最大的變數。據參展商所述，天文台早在活動開始前九天已預測降雨。然而現場的低窪在微雨下化作稀泥，電力供應在雨中癱瘓導致機器燒毀，主辦方甚至在極端情況下仍執行僵化的規則，禁止檔主自備雨傘。這一切細節，無不反映出主辦方在「預判」

與「應變」上的雙重失靈。

所謂「盛事」，絕非僅僅搭建幾個精美的攤位、邀請幾家知名品牌、發布幾篇精美通稿就能大功告成。考驗的更是主辦方應對惡劣情況的底線思維，當參展商需要借傘自救時，主辦方的「Plan B」究竟在哪裡？當電力設施因雨受損，導致「水都煲唔到」的荒謬困境時，基礎設施的防護標準是否達標？

更令人深思的，是參展商分享在內地的參展經歷。廣州、上海等地主辦方不僅在租金與配套上給予支持，更在發現人流不足時「連夜搭建拱門」引流。這種管理與香港主辦方「威脅」扣除

按金的主人心態，形成了鮮明對比。

長期以來，香港的專業服務引以為傲，但在大型活動的管理思維上，似乎仍停留在「出租場地、收取租金、維持秩序」的物業管理層次。主辦方與參展商之間，往往呈現出一種單純的合同租賃關係，而非互利共贏的夥伴關係。內地主辦方「想參展商之所想」的服務意識，以及面對問題時爽快的執行力應變力，確實值得香港深刻反思：管理不應僅僅是冰冷的合約執行，更應包含對人性的體恤與對專業細節的極致追求。香港若要在區域競爭中保持領先，就不能再以「正在進步中」作為效率低下的託詞。

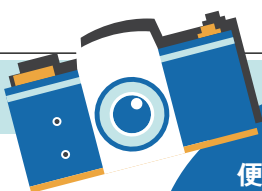
社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle

雲海山莊



遊大鵬半島 望海登城齊叫好



3月的周末，跟家人到深圳大鵬新區（又名大鵬半島）參觀一個康養社區，順便在附近走走。大鵬位於深圳東南端，面向大亞灣，海灣線完整、景色開揚，既有海，也有古城與小店。留一個周末到這個「深圳明珠」走走，會有驚喜！



大鵬所城



青瓦苑私房菜

品味歷史 大啖客家豆腐煲

由海邊轉入大鵬所城，在古城裡慢慢走一圈。這座始建於明洪武年間的古鎮，曾是南中國重要的海防據點，「鵬城」一名亦源於此。走在城內的石板路上，兩旁是保留下來的古建築與窄巷。

其中，青瓦苑私房菜由多座百年古宅改建而成，保留傳統建築風貌，環境古樸。店舖主打地道客家菜，當中一鍋熱騰騰的客家豆腐煲，更是不可錯過的招牌之選。

青瓦苑私房菜

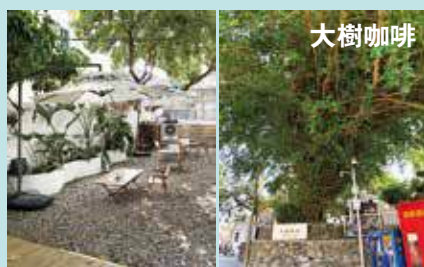
- 地址：深圳市大鵬所城東門戴屋巷1號
- 火車運行時間：09:30 - 14:00、16:30 - 21:30

感情升呢 狂坐膠囊小火車

近年大鵬最人氣的打卡點，莫過於雲海山莊的「膠囊小火車」。列車沿山崖鋪設，慢慢前行，眼前就是一整片大鵬灣海景。這裡給不少網民形容為「深圳版釜山列車」，適合情侶或朋友來一趟短暫旅程。

雲海山莊

- 地址：深圳市大鵬半島雲海天灣雲海山莊
- 火車運行時間：09:00-20:30（以現場公告為準）



大樹咖啡

- 地址：深圳市大鵬所城內（近東城巷）
- 火車運行時間：10:00 - 18:00（以店舖實際為準）



樹下啱涼 一杯熱飲夠晒強

走在大鵬所城的巷弄之間，很容易被一抹綠意吸引目光——依着老樹而建的「大樹咖啡」，靜靜地藏於街角。枝葉成蔭，把陽光篩成細碎光影，坐在樹下，涼風輕拂，整個人也慢慢放鬆下來。

聽說店主最近在古城內開設了另一間新店「檐下 Bistro & Bar」，由日間的靜謐，到夜晚的微醺，一個空間，兩種節奏，

一個空間，兩種節奏，讓人有理由再回來細味一次古城的不同面貌。



檐下 Bistro & Bar

走進街市，此起彼落的叫賣聲、濕滑的地面與揮之不去的魚腥味，對不少人而言或許有點混亂，但在「00後」插畫師盧沛棋（Cyris）眼中，這些畫面卻閃着光。她以水彩結合金屬顏料創作，自資出版繪本《街市的心跳》，把這些日常記錄下來。「我想大家見到，香港唔只係小食，仲有呢啲好有生命力嘅地方。」她說。

自資出版繪本《街市的心跳》，把日常記錄下來。



以水彩結合金屬顏料創作，將香港街市的日常轉化為帶光的畫面。



幼稚園開始就跟媽咪去行街市。



Cyris成長於黃大仙，小時候已常跟隨母親到大成街街市買餸。「幼稚園開始就跟媽咪去行街市。」她說。那些記憶，不只是買菜，而是一種生活節奏：熟悉的檔主、信口的寒暄，還有帶點玩笑的人情互動。她記得，有豬肉檔檔主明明年紀不小，卻總要她稱其一聲「哥哥」，才把一袋沉甸甸的豬肉遞過來。這些細節，慢慢成為她對街市最初的印象。

芬蘭交流 更感香港特別

直到大學二年級到芬蘭做交換生，Cyris才發現：「外國市場好整齊，有玻璃櫃，但總係覺得少咗啲嘢。」相比之下，香港街市好色彩繽紛，「五感衝擊好大，一入門口就聞到魚腥味」，還有人與人之間很直接的交流——會同你「吹水」、會問「你煲湯定點」。回港之後，她重新走入街市，也開始把這些畫面慢慢畫下來。

好難用一隻顏色形容香港，但應該會偏暖色。



這些畫最初只是練習，後來慢慢累積，變成一本繪本。對她而言，街市是一種生活方式——關於人與人之間的互動，也關於城市的節奏。「要形容香港，好難用一隻顏色講晒，但應該會偏暖色。」她說，香港給人的感覺是熱情、直接，「冇咁多隔膜」。

創作為了讓人看見日常

「我唔敢話自己做緊啲咩好大嘅嘢，但既然係香港特色，我都想出一分力去留住佢。」在她眼中，街市不只是買賣的地方，而是一種生活的縮影——關於衣食住行，也關於人與人之間最直接的連結。「我想畫得再廣啲，唔係一間舖，而係一種類型。」她說。對她而言，創作從來不是為了複製，而是讓人重新看見，那些一直存在、卻容易被忽略的日常。



以畫筆捕捉街市中的事，呈現城市節奏。

插畫師愛街市 自資出版傳遞心聲

人人好努力生活，都係自己舞台上發光發亮。

純純筆調 火熱情感 心跳回憶有Market



恍如不經意的為畫作添上金色，是Cyris的風格。



Cyris 大學畢業後，到日本學習金工。

赴日學金工 被拒30多次仍不放棄

勇於嘗試

Cyris的畫作最特別的，是那層帶光的金色。她刻意用金屬顏料，去呈現街市裡那些默默工作的人。「其實香港呢種街市生活，同金色好似冇乜關係，但我覺得每個人都好努力生活，每個人都係自己嘅舞台上發光發亮。」她說。

大學畢業後，她到日本學習金工。「我逐間鋪頭去問，見到就入去問」，她說，當時直接上門「叩門」，「因為好多老店都唔睇電郵」。她前後試了三十多間，「一路都被拒絕」，直到最後一日，才遇到願意收她的師傅。「嗰陣其實有諗太多，只係不斷試」，她說，「慢慢就行到一條路出嚟。」

到外地旅遊吸收靈感，有助創作。



新界街市 連結「衣食住行」更直接

社區節奏

離開熟悉的黃大仙，她把目光帶到新界，也看見街市另一種模樣。「新界區嘅街市，譬如大埔、粉嶺聯和墟，其實同市區有一點點唔同。」她說，有些街市不是一棟建築，而是一整條街，「佢係一條街，唔係一個商場，呢樣嘢其實好香港，因為以前買賣都係喺街邊。」讓買賣與生活連在一起，也保留社區原有的節奏。

在她的創作中，也收錄了青衣等新界街市的畫面。她認為，新界街市雖然功能與市區相似，但那種「衣食住行」的連結更直接。「我想畫香港人平時點生活，點樣買餸。」透過這些觀察，她希望讀者重新看見身邊熟悉卻容易忽略的社區風景。



在這插畫師眼中，街市是暖色的。

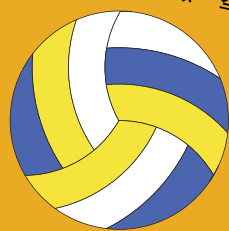
排球網兩邊的人都是她的夥伴



港隊的比賽經驗，塑造她今日的教學方式。 圖片攝於2009年東亞運。



我會跟學生說，不要只說想贏，你要去爭。
——李詠珊



體育Miss

不准學生遇難題低頭

其實我打得不好，只是身型高大。

李詠珊在屯門長大，因搬屋轉校，朋友不多。「唯一一個朋友加入排球隊，替我問老師可否一起入隊，我就這樣加入了。」她回憶。中二才開始接觸排球，「中三就不小心入了港青。」她笑說。當時只是幫老師填表報名選拔，跟着學姐前往嘗試。「去到現場，見到很多很厲害的人，其實我打得不好，只是身型高大。」正因為看見差距，她開始有了方向——「我就想追。」

2010年，她十字韌帶受傷，港隊生涯告一段落。她沒有離開排球，而是換一個位置留下來。「我本來打算做教練，因為讀書成績不算好。」後來有朋友替她印了一份報讀教院（現為香港教育大學）的申請表，「他叫我試試，我就答應了，當時沒有想太多。」畢業後，她寄出第一封求職信，剛好有學校缺排球老師，「因為原本的老師離開了，我一去就獲聘。」

人是應該解決問題，而不是製造問題。

站在球場邊，她談得最多的，並不是「贏」。「我會跟學生說，不要只說想贏，你要去爭。」她認為，「爭」是一種行動。「如果你不練、不做，其實

「我常跟學生說，態度決定高度，不是身高，而是你能走多遠。」站在佛教沈香林紀念中學（沈中）排球場邊，李詠珊如是說。曾為港隊代表的她，現時在校任教體育，也帶領女子排球隊。她的人生很多事情都是「不小心」開始：入排球隊、入港隊、做老師。走到今天，她更在意學生在球場上學到的，能否帶到場外，成為處理事情的一種能力。

你沒有爭過。」當學生說「不知道」，她會直接回應：「你不能一有問題就說不知道。」在她看來，人應該學會面對問題——「人是應該解決問題，而不是製造問題。」慢慢地，學生開始先嘗試，再發問。

排球對她而言，只是一個起點。她現時擔任聯課活動主任，負責學生活動及學會運作，並成立學生社區服務團隊 BSC Community。校長曾對她說：「你不只是做排球，不只是做運動，也可以帶學生做義工。」她說，正因為有這樣的空間，自己才能嘗試不同方向，「即使到了這個年紀，仍然可以發掘新的可能。」



沈中女排到廈門參與體育文化交流，讓學生累積經驗。

帶學生做義工 齊齊累積人生經驗

「我以前在屯門長大，眼界沒有那麼闊。」她說。進入港青後，才真正看見差距，也明白世界很大。回到校園，她看着學生，「他們很純真，也很有人情味。」會主動打招呼、關心隊友。「其實他們不是不行，只是未有機會。」她說：「我希望培育到一個學生，可以走出去。」

「我覺得現在的學生，要學會三件事——交代、同理心，以及人與人之間的溫度。」她指出，疫情之後，學生並非缺乏教導，而是很多事情未必真正經歷過，「在生活中，未必有機會感受得到。」因此，她不希望教學只停留在球場上，而是透過義工與服務學習，讓學生在實際接觸中慢慢建立這些能力。



從港隊退役後，現時效力於香港甲二球隊KT200+。



沈中推行小學排球精英訓練計劃。



該座愛德華式建築建於1906年。(歷史圖片)



建築物窗戶鑲有彩色玻璃。



該館展覽展出歷年使用的麻醉器具。



古蹟資訊

香港醫學博物館

醫學博物館所在建築物是法定古蹟。

評級：法定古蹟 地址：上環堅巷2號 交通：於西營盤站C出口，沿般咸道、堅道步行約15分鐘。

設館30周年 推系列慶祝活動

為慶祝香港醫學博物館30周年，該館除特別推出30周年電車巡遊外，亦於3月圓滿舉辦一年兩日的開放日，讓公眾參加工作坊及免費導賞團參觀該館。

開放日當日推出親子工作坊包括香囊製作、線香體驗以及模擬中藥配藥的「執藥」活動。讓孩童可透過動手做與感官體驗，認識中草藥的特性與用途，建立對健康與身體的基本認知，兩日活動吸引7,000人

見證抗疫歷史 1990列古蹟

在上環半山堅巷，矗立一座典雅的紅磚建築，於1996年成為香港醫學博物館，開放予公眾參觀。這座建於1906年的英國愛德華式建築，不僅是香港現存少數的同類型建築傑作，更承載着香港一個多世紀以來對抗傳染病的集體記憶，於1990年獲列為法定古蹟，傳承本港的醫學歷史。

堅巷紅磚建築 檢驗所做到博物館



博物館展覽廳屬當年檢驗所模樣。



紅磚外牆配以排列整齊，窗戶充足。

博物館的前身是「細菌學檢驗所」，它的誕生源於1894年，太平山區爆發嚴重鼠疫，在隨後的30年間，錄得超過2萬宗死亡個案，死亡率高達九成。這場災難促使政府決心建立首間專為公共衛生及醫學化驗而設的檢驗所，選址正是昔日疫情重災區，以實際行動對抗世紀疫症，是本港首間專為公共衛生和醫學化驗而設的檢驗所。

中式簷瓦展現文化交融

這座建築本身是上世紀初的建築典範。大樓採用愛德華式風格，紅磚外牆配以排列整齊的方尖白柱，寬闊的走廊和充足的窗戶設計，是為了適應香港亞熱帶氣候，確保空氣流通。屋頂鋪設中式簷瓦，展現中西文化交融的特色。入口大堂的窗戶鑲有彩色玻璃，木雕通風柵精雕細鑿，而屋頂的瓶形尖頂飾，據說象徵實驗室的燒瓶，呼應建築的醫療用途。

隨著鼠疫遠去，時代變遷，這座建築的角色也不斷演變。二次大戰後，它改名為「病理檢驗所」，1960年代遷址後仍繼續用於疫苗生產，直至1970年代才轉為政府倉庫。1990年，政府將其列為法定古蹟，五年後以象徵式每年一元租金交由香港醫學博物館學會營運，1996年正式以博物館身份向公眾開放。



歐陽卓倫指該館今年有系列慶祝活動。

11展廳呈現醫學發展史

香港醫學博物館宣傳及公關籌委會主席歐陽卓倫表示，該館今年設館30周年，除了30周年特設的多個館慶活動，館內常設有11個展覽廳，系統地呈現香港醫學發展史。其中最引人入勝的，是關於1894年鼠疫的專題展覽，透過唐樓模型展示當年「苦力館」惡劣的居住環境。缺乏通風、人畜共住、排水不善，這些都是疫情肆虐的溫床。

參觀者亦可親眼見證1906年保留至今的舊病理檢驗室，壁爐及實驗室長枱仍保持原貌。館內還設有古色古香的中藥館，及孫中山先生習醫時期的珍貴圖片，讓市民深入了解本港開埠以來的醫科學術發展及其對全球的影響。

溫馨提示

· 博物館成人入場費20元，長者、學生及小童10元。周二至六開朝10晚5，周日公眾假開下午1至5時，周一例休。

該館最新展覽「現代醫學II：麻醉學、疼痛醫學及危重病學」。



到場。

而該館最新展覽「現代醫學II：麻醉學、疼痛醫學及危重病學」亦已於3月14日揭幕，讓公眾認識麻醉學在現代醫學發展的重要性。

STEAM連繫社區

今年初，馬鞍山靈糧小學把STEAM學習帶出課室，結合新年傳統與社區服務，舉辦「3D打印揮春送暖」。學生運用課堂所學，自行設計並打印立體揮春，再走進利安邨，把一份份祝福親手送到長者手中，讓科技多了一份人情味。

打印3D揮春

學習科技及溝通之道

活動由劉少杰主任策劃。他直言：「我們不想STEAM只停留在課堂操作，而是讓學生知道，科技是可以服務人、連繫社區的。」他續指，從畫圖設計、電腦建模到實際打印，每個步驟都由學生親手完成，「當他們見到自己設計的揮春，真的有人收、有人笑，那種成功感是課堂分數給不到的。」

校長陳志斌當日亦一同參與，陪學生走入社區。劉主任分享一個深刻畫面：「有學生最初連開口都唔敢，但最後可以主動同長者講『新年快樂』，仲會解釋自己個設計概念。」他形容，這份轉變比任何成績更重要，「學生學到的不只是科技，而是如何與人溝通、面對陌生環境，甚至建立自信。」



學生主動向長者問好，並解釋設計概念。

STEAM走出課堂送暖，科技多了一份人情味。

由設計到實際打印，學生親手完成每個步驟。



活動擬走向更大社區

有學生事後亦坦言：「原本以為只係做功課，但見到婆婆收到揮春好開心，我都好感動。」這種由學習延伸到關懷的體驗，正是學校最希望帶出的價值。學校亦計劃將活動延續，甚至走向更大社區。劉主任表示：「未來希望帶學生接觸更多真實需要，讓他們明白，所學不只是考試，而是可以為社會帶來改變。」



劉主任表示，不想STEAM僅留在課堂操作。

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



婆婆呢個係我今日嘅學校做嘅馬年鎖匙扣啊！

送俾你㗎

其實你每次嚟探婆婆我已經好開心㗎喇，唔使專登做禮物俾我啦……

婆婆今日好似有啲心事咁嘅？……

唔係嘅，你太敏感啫。

唔……

不如今次就等我神探bibbi幫你查出真相啦！

原來係呢個原因……

你記得唔好話俾Rose聽啊，佢知道又喊㗎喇……

其實佢由細到大每次送嘅禮物我都會好好咁儲起，不過上次搬屋唔小心掉咗，只剩番呢啲。每次見到都好心痛……

呢個我當然知道啦！



作者：火登

有得有失有失有得 世事What's up

復活節假期，內地親友來港消費，順道參觀大嶼山多間佛寺，年輕親朋對手持「金剛寶杵」的韋陀菩薩充滿好奇。

守護佛法 驅除邪魔

韋陀菩薩手持的「降魔金剛杵」，象徵守護佛法、驅除邪魔的威猛力量，其杵的持拿姿勢在漢傳佛教寺院中暗藏「掛單」玄機。

護法職責：

- 常安置於天王殿大肚彌勒佛背後，面朝大雄寶殿，守護道場。

韋陀菩薩 持杵破執 教人回歸清淨本心

佛教「離相破執」的核心思想，將韋駄菩薩的護法形象與《金剛經》的空性智慧結合在一起。

- ① 韋駄菩薩手持金剛杵，象徵以智慧破除對外在現象的執著。
- ② 佛本無相一佛的法身無形，佛像、經文和儀式只是學佛的引導工具。
- ③ 《金剛經》：
 - 凡所有相，皆是虛妄：這句話指出一切現象因緣而生，非永恆不變。
 - 即見如來：只有看透表象、不執著，才能體悟佛性。

金剛杵要破除的正是我執與法執，使人回歸清淨本心，不被外界表相網羅影響。

宗教小知識

漢傳佛教：護法天將與韋駄尊天

身分：

- 南方增長天王部下八將之一，排名第一。被視為漢傳佛教的重要護法神。

職責：

- 守護佛法、僧團和寺院，驅除奪取佛牙舍利的捷疾鬼。

形象：

- 威猛莊嚴，甲冑鮮明，持降魔杵。

常見位置：

- 供奉於天王殿彌勒背後，面向大雄寶殿，表現守護佛祖的決心。

扛在肩上（尖端朝上）：

- 表示該寺為大叢林，歡迎外來僧侶長期掛單，照顧十方僧眾。

平端手中（橫在胸前）：

- 表示該寺為中等規模，可接受外來僧人短暫掛單。

拄在地上（立地而立）：

- 表示該寺規模較小，一般不接待外來僧人掛單。



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。

睇戲悟道理

觀察者與被觀察者並非分開

筆者最近偶然重看電影《22世紀殺人網絡》（Matrix，內地稱《黑客帝國》），在其中某個場景時，對「破相」這個概念突然有了短暫而豁然的領悟。

印度不二論（Advaita Vedanta）、大乘瑜伽行派、佛教禪宗、淨土宗等流派，雖然起源和表述不同，但核心都在強調超越主客對立的實相。



以下是各派詮釋「主客無異」的方法：

伏檀多不二論

- 主張梵我同一，認為我與世界的分別是幻相，消除無明後只剩純意識。

大乘瑜伽行派（唯識宗）

- 萬法唯識，重點在破除主客分別，最終達到無分別智。

大乘禪宗

- 強調活在當下，禪定時心境合一，顯現覺性。

淨土宗

- 看似在祈求外在的阿彌陀佛，實際是「自性彌陀，唯心淨土。」，念佛能所合一，達到「能所雙亡」的清淨境界。

透過禪修，「觀察者與被觀察者並非分開的事物」正是非二元（non-dual）的核心體驗，分別只是心的錯覺投射。破除能所二取，不再執著於二元，心能直接體驗無分別的覺知。

日常經驗：

- 我們常覺得「我在看一棵樹」。但若深入觀察，這個「我」與「樹」的分別是心的概念化。實際上，看到的只是「看見」本身。
- 這種體驗不是否定現象，而是看清分別心的幻象，最終指向「無二」，在「主客無二」的見地中，能念的「我」與所念的「境」，只是同一覺性的分裂。

註：現代寺院不再沿用此種掛單判別，若需掛單通常直接諮詢知客僧。

唯識學與「一水四見」義理圖



兩種傳統的差異

類別	印度教 (Skanda)	漢傳佛教 (韋駄)
主要定位	戰神、天軍統帥	寺院護法、護持佛法者
經典形象	少年、六頭十二臂、騎孔雀	中國武將、金剛杵、威嚴面容
象徵意義	摧毀魔羅、勇氣	守護伽藍、尋聲救苦

早期音譯為「室建陀」或「私建陀」提婆 (Skanda-deva)，後因「建」字誤寫為「違」，再簡化為「韋陀」，因此在漢地文化中有「韋駄天將」之稱。

市民外遊前宜加購涵蓋航班更改的旅行保險。



早24小時回程 錯過演唱會 航班改到離譜 旅客大失預算



무엇을 해야 할까요? (怎麼辦?)

有飛韓國市民被航空公司更改至提早一日回程。

有提早預訂酒店市民因被更改航班蒙受損失。



中東局勢持續緊張，令燃油價格飆升。有航空公司為止損急砍航班，引發航班大調整，不少旅客不滿被航空公司單方面更改航班來回程時間，紛紛發帖「訴苦」。有飛韓國「追星」女乘客指被更改至早一日回程的航班，倘她接受安排將錯過原定欲觀賞的演唱會，質疑航空公司有「霸王條款」無視消費者權益。



網民有話說

Karmen : 好似係因為燃油唔夠嘅問題，好多航空公司都話未來幾個月某啲航班會取消，所以依家最好要預多少少時間。

Wincy : 改遲一日還好。改早啲嘅話，book咗冇得free cancel酒店就蝕晒大本。

Danny : 有計，航空公司輪流執特朗普手尾。想像唔到臨出發先被通知會有幾嘢。

受 影響旅客王小姐（化名）原定於5月底前往韓國觀看偶像演唱會，並已購買香港快運來回香港往返韓國大邱的機票，並在6月1日回程，惟她日前被航空公司改為提早24小時，即5月31日回程，她無奈地表示：「佢改早我一日，我係直頭會miss咗當晚演唱會，所以一定要改。」航空公司提供的兩個方案，包括免費取消機票或免費申請替代航班，對她而言均不理想。若改為6月2日回程，她需額外支付酒店住宿及請假一天，更要承受航班再次取消的風險。她曾考慮轉乘火車到釜山或首爾再飛返香港，但前者航班太少，後者雖較多選擇卻路程迂迴，「兩個方法都係頻撲喇嘍」。

律師：嚴重影響行程 有權改簽退款或補償

不只王小姐，網上湧現大批被更改航班時間的苦主帖文，不少人行程受影響大吐苦水，有人更指已預訂不退款酒店造成損失。區議員、執業律師劉毅接受《我家》訪問時表示，雖然航空公司在航班編排上因天氣、油價等不確定因素而保留一定靈活性，部分機票條款亦註明可隨時更改航班時間，但他強調本港法律仍為消費者提供明確保障。他指出《商品說明條例》要求條款必須清晰透明，《不合情理合約條例》亦禁止不公平條款。



劉毅續指，若航班時間更改嚴重影響原有行程，乘客有權要求航空公司提供合理改簽、退款或補償方案，不能單方面「任由」處理。他建議，旅客購票前務必細閱「運送條款」及不同票價級別的限制；並考慮加購涵蓋航班更改的旅行保險；更改發生後立即聯絡航空公司爭取合理方案；如未能解決，可向消費者委員會求助或循法律途徑處理。

政府發放柴油補貼減影響

油價飆升，對本港海、陸、空運輸業造成嚴重衝擊。除了航班整合，燃油附加費亦大幅上調；有屋苑和屋邨巴士縮減甚至取消班次，校巴醞釀加價，小巴計劃減班；部分貨車司機及依賴柴油機器的洗衣公司，更出現經營困難。為此，政府於3月9日公布多項紓困措施，包括動用約18億元，為商用車船等提供為期兩個月的每公升3元的柴油補貼。立法會財務委員會於同月10日通過相關申請，除電力公司及煤氣公

司外，所有使用柴油的工商業界均可受惠。此外，商用車的隧道費亦獲減半。就航班問題，運輸及物流局表示，已約見本地航空公司，要求任何航班調整均須盡量減少對乘客及香港機場競爭力的影響。局方正積極聯繫不同航空公司，鼓勵臨時調配額外客貨運力，連接香港機場與目前因中東空域關閉而服務不足的航點，以減輕旅客所受影響，同時呼籲受影響旅客密切留意航空公司公布，並按需要尋求適當協助。



油價飆升令運輸業界等備受壓力。

香港快運同屬國泰集團。國泰航空公司表示，受影響航班主要為區域短途及少量往來澳洲、南亞及南非的航班，佔總客運航班約2%。所有受影響乘客將獲安排轉乘原定起飛時間24小時內出發的其他航班；另有約6%航班被取消，公司會盡量安排乘客轉乘24小時內的替代航班。發言人解釋，自3月以來航空燃油價格顯著上升，對全球航空公司造成沉重成本壓力，削減運力是迫不得已的最後選擇，並對乘客不便衷心致歉，計劃於6月後恢復全數定期航班，惟需視乎中東局勢及燃油價格走勢。

房委會以居民為本的「幸福設計」指引，作為新建公屋及現有屋邨翻新的參考和設計依據，其中指出善用屋邨範圍，增設緩跑徑、遊樂場及草地等。不過，部分舊屋邨遊樂場設施殘舊，設計頗過時，有盡快優化的需要。本期《我家》以屋邨家長視角切入，當邨內遊玩設施殘舊不堪，想帶子女到別的遊樂場玩耍，究竟有什麼選擇？



兒童遊樂場系列

下

東涌西



逸東邨的兒童遊樂場設施種類不多，且較為殘舊。



逸東邨鄰近金牛廣場的遊樂場，遊戲設施種類少。

房委會在規劃新建公營房屋項目時，會參考《香港規劃標準與準則》的要求，為居民提供不少於每人一平方米的鄰舍休憩用地，包括為每5,000名居民提供不少於400平方米的兒童遊樂場。入伙逾廿年位於東涌西的逸東邨，享逸樓旁遊樂場設施剛於3月底修繕後重開，惟斜對面鄰近金牛廣場的兒童遊樂場因經檢視後未有安全問題，故不列入翻新工程。



文東路公園共融遊樂設施。康文署網頁圖



東涌北公園共融遊樂設施。康文署網頁圖

唔玩金牛廣場遊樂場 要行40分鐘到另兩公園

《我家》記者在上址視察當天，發現鄰近金牛廣場的遊樂場，設施殘舊及生鏽，偶有一兩名小朋友在玩耍，未幾，他們便嚷着悶要離開。記者即場登入康文署網頁搜索附近其他兒童遊樂場，發現在文東路公園及東涌北公園均分別設有共融遊樂設施，備有搖搖馬、攀石板、攀爬繩及遊戲組合等，惟兩個地點與逸東邨相距甚遠，同樣分別需要步行約40分鐘或駕車約10分鐘才到達。

離島區議員葉培基表示，東涌西的社區配套相較東涌東略為遜色，欠缺大型體育設施及綜合大樓等，而以往亦接獲不少家長反映指邨內兒童遊樂設施不足。雖然在逸東邨附近的市鎮公園快將啟用，但內裡步行徑為主，遊樂設施種類不多。他稱，東涌東因屬填海區及未來5年配合北都發展相繼有住宅樓宇落成，故遊樂配套會較齊備。他希望東涌西的遊樂設施可加強改善，以配合居民需要。

東頭邨兒童遊樂場的設施殘舊，地墊破損。



舊屋邨遊樂場舊夾悶 邊個會喜歡？

黃大仙

東頭邨搖鴨搖虎「趕客」 冰冰轉生鏽地墊凹凸不平

除了離島區內，九龍區亦出現類似情況。以黃大仙東頭邨為例，落成逾廿年，邨內的兒童遊樂場設施殘舊不堪，原本是兒童最愛的「搖鴨」及「搖搖虎」令人望而卻步，冰冰轉及滑梯梯級同樣生鏽，地墊凹凸不平，危機處處。

雖然邨內兒童可移步至毗連新落成的東匯邨內玩耍，但該處面積細小。原本在附近設施齊全的摩士公園，內裡兒童遊樂場正進行優化工程。記者從告示發現該工程由去年12月至今年6月進行，換言之，還差2個多月才完成。

而根據康文署網頁，黃大仙區3個共融遊樂設施也分別位距離東頭邨較遠的鳳德公園、東啟德公園及獅子山公園。至於鄰近的彩虹道遊樂場的兩個兒童遊戲室，每節時間只供10人使用，非常搶手。「真係唔知帶小朋友去邊度玩，康文署公園又維修，屋邨遊樂場又殘舊，唔明點解一直都未修繕。」區內家長盼望邨內設施可盡快翻新。



黃大仙摩士公園的兒童遊樂場封閉修繕。

TKO足球草場鐵絲網穿 東涌天台籃球場膠地凸

除了遊樂場，同樣供運動耍樂的球場維修工程也十分重要。《我家》記者在將軍澳寶翠公園的草地足球場外，發現鐵絲網接連出現多個破洞，有些切口齊整，不知是否被惡意破壞有關。現場見職員已在多個破損位置結上膠帶，防止影響途人安全。此外，東涌逸東邨停車場上的天台籃球場，也因長年使用，地面膠地凸起及剝落，影響安全。

離島區議員葉培基表示，他們已經就籃

球場



葉培基（左）關注球場的安全問題。

球場的安全問題與領展聯絡跟進，希望可盡快安排修繕。「東涌位置偏遠，我們不會好像市區居民，容易跨區去使用不同體育設施，加上近年區內發展，球場數目減少，因此球場開放使用對居民很重要。」



出版界年度活動 響應全民閱讀日

沙田讀字去溝通

我用weekday殺死困悶



由香港出版總會主辦的年度盛事「2026香港閱讀+」，即將於4月18至26日登陸沙田新城市廣場！今年主題為「閱讀的N種理由——閱讀心旅」，並響應4月23日「香港全民閱讀日」，活動將大玩 AI 互動以及 VR 科技，更請來教育博士陳美齡、農夫 FAMA及方健儀等星級嘉賓分享心水書單。想知點樣邊玩邊讀？即睇活動攻略！

四大攻略

1

感受創意！睇港產好書

想一睹香港出版界的創意實力？必到「香港出版專題展區」！大會挑選出 130 本香港出版的好書，由榮獲「香港出版雙年獎」的重量級佳作，到設計感十足、充滿驚喜的特色立體書，甚至連「港漫動力」旗下的本地原創漫畫也悉數登場。現場更集合「初創作家出版資助計劃」及「飛躍繪本」等潛力新作。喜愛本土創作的朋友，一定能在此感受到最純粹的本地創意！



2 親子閱讀！38場工作坊

互動體驗是愛上閱讀的關鍵！今屆特別打造「親子閱讀區及工作坊」，在 4 月 18、19、25 及 26 日提供 38 場精彩活動。由生動的故事演繹、創意小手作到繪畫體驗應有盡有，讓家長與孩子在玩樂中培養共讀習慣。同場更有重量級嘉賓坐鎮：4 月 18 日下午 3 點有農夫 FAMA 的音樂分享會；19 日中午則有方健儀與查毅超博士對談。



此外，大家記得 4 月 23 日下午 3 時更有「共讀半小時」，閱讀區將化身溫馨的共讀空間，邀請市民攜書參與，讓閱讀成為家庭生活中最有溫度的習慣。

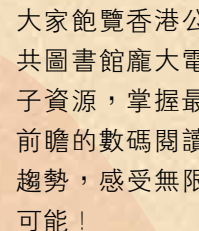
4 全港集氣！社區書換書

閱讀的樂趣不只局限於商場，更會延伸至全港每個角落！即日起至 30 日，文青風「流動漂書車」將走訪全港學校、屋苑及公共空間。活動大力推動「一書換一書」的環保閱讀文化，鼓勵大家帶同心愛但已讀完的藏書到場，與志同道合的書友分享喜悅，讓閱讀種子在社區萌芽。大家記得到官網查看停泊地點，隨時準備在街頭來一場溫馨的書香邂逅！



3 走入未來！沉浸新視野

今屆緊貼科技潮流，特別設有「電子閱讀體驗區」，強勢引入 AI 互動與沉浸式 VR 技術。只需戴上 VR 眼鏡，即可瞬間「穿越」走進繪本或文學世界，感受身歷其境的感官震撼！此外，現場設有多款電子閱讀器，讓大家飽覽香港公共圖書館龐大電子資源，掌握最前瞻的數碼閱讀趨勢，感受無限可能！



日期：2026年4月18日至26日
地點：沙田新城市廣場一期

活動詳情

