



斜槓女 寵愛凝視

你是如此 鸚鵡明神武

封面故事

09



地區焦點 03

馬灣再削船 改行雙層巴
居民質疑早有預謀

醫·家 04

吸收營養變傷腸胃
點解食超級水果倒莓？

熱話「脆」聞 04

事有QR蹊
冒政府信博你掃code

我家放大鏡 05

一個雪糕筒成功霸位？
AI捉違泊效果麻麻



4月8日，營運商突然取消平日六班渡輪。



地區人士促請運輸署介入

馬灣再削船 改行雙層巴

居民質疑早有預謀

由於對外陸路需經由限制車輛進入的馬灣路，馬灣居民出入主要依賴珀麗灣客運營運的居民巴士及渡輪服務。惟該公司於今年4月8日起，再突然取消平日六班渡輪，改以巴士替代，引發居民強烈不滿，質疑營辦商以「人手短缺」為名，逐步以陸路交通取代水路服務，有違當年的發展承諾。有地區人士認為，削減渡輪服務嚴重影響馬灣居民出行，促請運輸署介入正視。



4·8起平日六班渡輪取消

珀麗灣客運於4月8日在荃灣碼頭及官方網站張貼的告示，指出該公司以「受人手短缺影響」為由，在審視及平衡服務使用量及需求後作出臨時安排，即日起取消平日六班渡輪服務。

受影響的班次涵蓋往返荃灣及中環的渡輪航班，包括早上及下午繁忙時間，所有取消的渡輪班次，均由巴士替代行走，乘客需改乘往中環的NR338S線或往荃灣西的NR331S線。星期六、日及公眾假期的渡輪班次則不受影響。

居民批：違背地契條款承諾

值得注意的是，珀麗灣客運於今年3月25日起，已連續三日以「人手短缺」為由臨時暫停中環渡輪航線共六班早上繁忙時段過後的班次。做法是同樣改派巴士代替，及至3月中旬，該公司更為購入五輛雙層巴士到島內服務。

有居民指出，早於3月初已傳出珀麗灣客運停止招聘船員及未有與部分現職船員續約的消息，居民批評當年發展商在申請馬灣用地時，曾明確承諾須以渡輪為主要對外交通，並將此承諾寫入地契條款，有居民質疑珀麗灣客運以巴士逐步取代渡輪，實質上違背了有關承諾。

議員致函要求當局介入跟進

為此，新界西南立法會議員陳穎欣於4月22日聯同荃灣區議員張文嘉及珀麗灣業委會代表，約見運輸署及珀麗灣客運代表進行會議。陳穎欣表示，高度關注珀麗灣渡輪削減班次事件，並已向運輸及物流局致函要求介入跟進。

陳促請珀麗灣客運（珀客）盡快整合資源，恢復及加強需求較高的渡輪班次，尤其是繁忙時段；要求運輸署加強對渡輪承辦商的監管，確保燃油補貼用得其所，維持渡輪服務穩定；同時亦要建議延長珀麗灣至中環巴士線NR338S的票價優惠。

地區促營辦商匯報人手配置

荃灣區議員張文嘉則批評珀客再次大幅削減渡輪航班。她認為運輸署應加強對珀客削減渡輪服務申請的審批把關，確保營辦商不能以「人手短缺」等理由隨意削減航班，必須將居民的實際出行需要

作為首要考慮。

她並促請運輸署加強日常監察，要求珀客定期匯報人手配置情況及招聘進度，確保人手短缺問題不會長期反覆出現；要求珀客提交清晰的渡輪服務恢復時間表，並就本次削減航班向受影響居民作出充分交代，防止同類事件再次發生。

陳穎欣（右）約見運輸署及營運商代表開會。





馬灣人出入主要依賴居民巴士及渡輪。



營運商解釋，停駛部分船班次因人手短缺。



3月起雙層巴士已開始在馬灣巴士線執勤。

改行巴士收費 訪客比居民貴

今次並非珀麗灣客運首次削減渡輪服務。《我家》早前報道去年8月起，運輸署已批准該公司分別來往馬灣至荃灣及中環的渡輪班次削減。當中，平日來往中環的渡輪共削減8班，繁忙時間巴士需經西隧前往中環，一旦遇上西隧入口塞車或雨天，車程往往超過50分鐘，嚴重影響居民通勤。

珀麗灣客運解釋，是受人手短缺影響，在審視及平衡現有服務使用量及需求後作臨時調整。運輸署發言人當時回覆指

會關注事件，並已主動聯絡持牌渡輪服務營辦商了解，要求檢視人手安排，以在有需要時、特別是繁忙時段靈活及迅速地調配，維持航班服務，減少對乘客影響。

有「變相加價」之嫌？

根據運輸署資料，馬灣居民用已登記八達通卡搭渡輪來往中環或馬灣可使用優惠車資，訪客無論是成人及小童收費均比居民車費貴，換言之清一色改用巴士有「變相加價」之嫌。



張文嘉批評營運商再次大幅削減渡輪航班。



去年新開辦往中環巴士線時，不少居民排隊候車。



停駛渡輪航班包括來往荃灣到馬灣航線。

區區顯關愛

涼爽送暖迎炎夏 協助冷氣轉贈長者

關愛隊作為社區最前線的支援網絡，往往能迅速發現並回應居民的實際需要。日前荃灣祈德尊小區關愛隊接獲祈德尊新邨一長者居民求助，指家中兩部冷氣機分別完全壞掉及操作異常，出風沒有冷氣。時值天氣漸熱，長者在家中倍感不適，卻無力自行更換。

荃灣祈德尊小區關愛隊隊長古揚邦透露，巧合的是，就在長者求助當天，同座另有業戶聯絡關愛隊，表示因單位將進行裝修，準備把原有的窗口冷氣機改用分體機，詢問是否有街坊需要，可免費拆走循環再用。

因此在4月18日，該隊派出隊員先到贈送者家中，將兩部運作正常的冷氣機安全拆下；下午再運往求助長者戶，將壞機拆卸後，幾經辛苦重新裝上正常冷氣機，最終成功長者戶終於有涼爽的冷氣可用。他形容，是次行動既幫助了有需要的長者，亦促成了電器循環再用，為環保出一分力，充分體現社區互助的精神。



團隊協助配對同邨居民轉贈冷氣。



隊員協助拆除冷氣機，再運往求助長者戶。

荃灣祈德尊小區關愛隊

承辦團體：香港荃灣社群協進會
電話 / WhatsApp：6776 1777
電郵：k06.tsuenwan@gmail.com



知道原因可迎藍而上

至於有網民稱吃藍莓後嘴唇和牙齒染了藍黑色，懷疑「中毒」，則可能因花青素而起。花青素是強力天然色素，可令皮膚染色，與吃紅菜頭的情況類似。

「大粒啲」更有營養嗎？

藍莓變得「大粒」，有機會是使用了生長調節劑或肥料「催大」，令成長期變短、果實變大，但這樣做對營養成份的影響有限。

南京市婦幼保健院消化內鏡中心主任張為民醫生則指出，花青素主要集中在果皮，假設吃同樣重量的藍莓，細粒藍莓的果皮面積多於大粒

藍莓，能夠攝取的花青素反而更高，營養價值更佳。

那麼，吃細粒藍莓便萬無一失？關鍵還是進食量，而非單顆藍莓的大小。

營養師建議每日只吃50至100克藍莓，及飯後吃，避免腸胃不適或攝取過量果糖。總而言之，只要適量，每日吃藍莓也OK！

點解食超級水果 吸收營養變傷腸胃

倒莓？

藍莓因為營養價值高，向來被譽為「超級水果」。不過，最近內地及香港都有人吃藍莓後不適，出現肚瀉、發燒、胃酸倒流等症狀。為什麼「超級水果」會吃出禍？怎麼吃才能有營養又不傷身？

綜合美國註冊臨床營養學家王俊華和營養功能醫學專家劉博仁醫生分別在傳媒報道和Facebook專頁的解說，藍莓含有花青素、多酚、膳食纖維、維他命C和K等多種營養成分，對身體有不少益處：

- 1 保護心血管健康
- 2 抑制餐後血糖波動，改善胰島素敏感度
- 3 維持腦部健康和認知功能
- 4 增強腸道屏障，減少發炎和提升免疫反應

既然藍莓這麼有益，為何會引起不適？導致腸胃不適的「罪魁禍首」未必是藍莓本身，而是一次吃太多。

腸易激綜合症患者小心

藍莓含有豐富的膳食纖維、果膠和少量山梨醇，適量有益，過量卻會刺激腸胃，引致肚脹和肚瀉。腸道吸收能力較弱的人，包括腸易激綜合症患者要特別小心。此外，吃藍莓前沒洗乾淨，亦可能導致輕微細菌或病毒污染。

安全守則

- 成人每日只吃50至100克，兒童則減半
- 飯後半小時才吃，避免空腹刺激腸胃
- 光顧信譽良好的店舖，並仔細查看產地、包裝日期和保質期

- 選擇中等大小、果皮完整、無霉斑的藍莓
- 用清水沖洗最少20秒，並輕輕搓洗表面，洗走表面凹槽的髒污與農藥
- 吃多少洗多少，藍莓表皮脆弱，提前洗容易發霉

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

湯水補腎備孕 杜仲栗子高分

杜仲栗子豬骨湯

材料

杜仲15克、桑寄生15克、栗子10粒、山藥30克、生薑2片、豬脊骨400克及水2公升

做法

- 1) 豬脊骨洗淨，先汆水去血水及雜質
- 2) 其餘藥材略為沖洗，浸泡片刻
- 3) 將所有材料放入鍋中，加入清水
- 4) 先以大火煮滾，再轉細火煲約1.5小時
- 5) 最後加適量鹽調味，即可享用

準備迎接新生命，除了放鬆心情，從日常飲食入手調理身體同樣關鍵。不少中醫認為，「腎主生殖」，腎氣充足與否，直接影響受孕能力及孕期穩定。今次由中醫師廖芷茵推介「杜仲栗子豬骨湯」，正是一款以補腎為主、溫和調理的家常湯水，適合備孕人士作日常保養。

湯水選材講究，重點在於平衡補益與吸收。杜仲與桑寄生同

樣具補肝腎、強筋骨之效，當中桑寄生更有助安胎，適合女性調理體質；栗子則健脾養胃，同時補腎強筋，讓身體更易吸收養分；配以豬脊骨，補益腎精，令整體滋養更全面。幾種食材互相配合，既不燥熱，又能循序漸進提升體質。

備孕講求持之以恆的調理，透過簡單而有針對性的湯水，為身體慢慢打好基礎，讓迎接新生命的過程更從容自然。



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

以前我屋企一家九口，每日諗今晚食乜餸都已經好頭痕，更頭痛嘅係買餸錢非常有限，要填飽九個肚簡直係不可能嘅任務！不過正所謂窮人多計仔，阿嫲自有佢辦法，就係每餐都有一個炆煮嘅餸，大大盤有肉又有菜，勁多汁好撈飯嗰種，就係咁樣養成我撈汁食飯嘅壞習慣（好肥㗎）。今次分享嘅餸：螞蟻上樹，同樣係低成本又大大碟之選。

新版螞蟻上樹 撈汁食飯控制得宜
免治牛肉煮粉絲 提醒你記得

食我蠅



做法：

① 粉絲置大碗以冷水浸10分鐘後瀝水，免治牛肉落醃料拌勻，小甜椒切粒粒，另外準備蒜蓉及蔥粒。



② 小鍋加入雞湯及煮粉絲料，滾起落浸軟咗嘅粉絲煮至透明，隨即熄火等粉絲吸收雞湯。



③ 冷鑊落油、糖、豆瓣醬及蒜蓉後，開慢火慢慢炒香。再加入免治牛肉炒熟後灑酒，用120ml雞湯加1/2茶匙黑醬油或老抽及1茶匙粟粉拌勻埋芡。



④ 粉絲撈起放在碟上，將甜椒粒加入肉碎拌勻。最後將肉碎淋上粉絲，撒下蔥花及少少麻油就完成。



螞蟻上樹其實

係一味經典川菜，之所以有個咁特別嘅名，源自一個民間傳說。話說有個守寡婦人生活拮据下經常向肉攤賒帳，後來賒得太多，肉販每次只肯畀少少肉佢，唔夠食唯有將肉切碎再加粉絲一齊煮。點知家中老人家視力唔好，以為啲肉碎係螞蟻，婦人最後索性將呢個餸改名做「螞蟻上樹」囉。

螞蟻上樹講到尾即係肉碎煮粉絲，亦有一個較正宗嘅煮法就係肉碎同粉絲分開煮，今次我選擇後者嘅做法，除咗可以縮短煮粉絲嘅時間，粉絲會更加Q彈爽口，亦可避免粉絲煮到爛晒，啱晒唔太識控制火候嘅朋友仔。至於牛肉，刀工好又有心機有時間嘅可以用牛腿肉切成細丁，我就會用免治牛肉。呢個餸調味雖然有豆瓣醬，不過分量唔多所以只係微辣，唔食辣都可以用蠔油代替。我加咗啲甜椒粒增加口感，顏色賣相都好睇啲，記住就算平都要堅持「靚」㗎！

材料：

- 免治牛肉 200g
- 粉絲 100g
- 蒜頭 3粒
- 紅色及橙色小甜椒 各1個
- 蔥粒 適量

醃料：

- 水 2湯匙
- 生抽 1湯匙
- 粟粉 1/2茶匙

調味料：

- 豆瓣醬 1湯匙
- 糖 1茶匙
- 紹酒 1茶匙

煮粉絲料：

- 雞湯 500ml
- 生抽 1湯匙
- 油 1湯匙
- 麻油 2茶匙

從「搶鏡」手語翻譯 看社會共融

由香港電台舉辦的《第47屆十大中文金曲》頒獎禮日前獲網民關注，關注點並非哪位歌手獲獎，而是畫面左下角四位表現出眾的「手語傳譯員」。這幾位傳譯員將流行音樂的節奏與靈魂，轉化為極具動感的肢體語言，網民大讚其感染力很搶鏡，這場「演出」背後更帶出香港社會進一步邁向「共融」的重要訊息。

長期以來，手語在公眾眼中往往帶有一種「附屬品」或「功能性工具」的刻板印象。在傳統的新聞報道或官方新聞發布會中，手語傳譯員大多動作精準、表情嚴肅，旨在將文字訊

息準確傳達給聽障人士。這種模式雖達到了訊息無障礙，卻難以傳遞情感與氛圍。然而，今次頒獎禮徹底打破了這道「隔膜」。

這群「搶鏡」的傳譯員，不僅僅在翻譯歌詞，他們是在用全身的肌肉、表情與節奏去「表演」歌曲。快歌時的狂放不羈，慢歌時的哀婉動人，讓聽覺的藝術成功轉化為視覺的震撼。正如聾人組織「龍耳」所言，這是將音樂的靈魂傳遞給觀眾。這種變化告訴我們，真正的共融，不應只是讓聾人「看見」歌詞，而是要讓他們與健聽人士一樣，擁有「享受」現場熱烈氣氛與藝術感染力的平等權利。

談及手語文化，近年備受矚目的電影《看我今天怎麼說》亦以細膩的鏡頭，深入淺出地向大眾解釋了「手語」與「口語」之間的文化衝突與身分認同，向健聽社會表達：手語並非單純的替代品，它本身就是一套擁有豐富美學與表達力的語言體系。在電影上映後，香港社會對聾人社群有了不同角度的關注點。大家開始意識到，字幕雖然能提供文字訊息，卻無法取代手語在傳達情緒上的深度。這種社會心理的轉變，體現公眾不再以「同情」或「輔助」的眼光看待手語，而是將其視為一種值得欣賞的、專業的「視覺藝術」。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle

手作意式雪糕 永遠襟撈

第一站，我們走進巷弄中的IZUMINAMI 泉波。小店隱身於台南美術館附近，藍色外牆配上簡約設計，帶點日系文青感。店內主打手作意式雪糕，我們試了金萱烏龍和檸檬柚子口味，茶香與果香都相當輕盈，甜度恰到好處，不會黏膩。



IZUMINAMI 泉波

- 地址：台南市中西區永福路二段47號
- 營業時間：周一、四、五，13:00 - 售完；周六、日 12:00 - 售完（周二、三例休）



肉質粉嫩 入口柔軟細緻

來到台南，當然少不了一碗牛肉湯。朋友帶我去在地人推薦的牛家莊牛肉湯。新鮮溫體牛肉切成薄片，淋上滾燙高湯，瞬間燙熟，肉質保持粉嫩，入口柔軟細緻，帶著淡淡自然甜味。這種簡單而講究的日常，正正是台南最吸引人的地方。



牛家莊牛肉湯

- 地址：台南市中西區郡西路86號
- 營業時間：周三至日 10:00 - 13:00；17:00 - 20:00（周一、二例休息）

極速玩轉台南 頭搖又尾擺 吃甜新境界



十鼓文創園區

- 地址：台南市仁德區文華路二段326號
- 營業時間：周一至五 10:00 - 17:20；周六 09:30 - 17:20；周日 09:30 - 17:50

早前復活節連假，和一位在台北生活的朋友來了一趟台南快閃之旅。這座陽光猛烈的城市，向來以偏甜的飲食聞名。這次，就跟我們一起走一趟台南，看看這份「甜」，究竟藏着怎樣的風味。

天堂上的鞦韆 浪漫刺激

最後一站，我們來到十鼓文創園區。這個由舊糖廠改建而成的園區，保留紅磚牆與舊倉庫等工業建築，帶點粗獷，同時承載着台南過去的製糖記憶。

園區結合十鼓打擊樂團表演與文創空間，當中的「魔法工廠」以書牆、懸空燭燈及飛天書本等設計，營造出帶點奇幻的氛圍；另一邊的「天堂上的鞦韆」設於高處，需要先登上約11層樓高的平台，讓人一邊擺盪，一邊俯瞰仁德一帶景色，既刺激亦帶點浪漫。



寵物日常細節變創作素材

斜槓女寵愛凝視

「Hello。」聲音從客廳傳來，卻不是人說的。餵食時會聽到一句「多謝」，牠有時會低頭，等人替牠抓癢，有人經過會停下來與牠說話，這些細碎互動，慢慢滲入日常。對Yoyo Chow而言，這隻名為「芭芭雞」的非洲灰鸚鵡，不只是寵物，而是一段改變她人生方向的關係。

你是如此

鸚鵡明神武鳥

鸚鵡同狗仔都唔係差好遠，都會好癲人、會跟住你。

99

原反對養鸚鵡 後日久生情

「我」以前係見到麻雀都會兜路行，或者嗰啲大鴿，我都驚，會避開佢哋，所以我係完全唔鍾意雀仔。」當年家人提出養鸚鵡，她是最反對的一個。「我係極力反對嗰個，覺得點解要喺屋企養一隻會飛、又會咬人嘅動物。」

「有一日佢哋突然話，不如去旺角『雀仔街』睇下。」她說，「點知我去到嘅時候，佢哋已經好快手買咗一隻鸚鵡。」最初，她連觸碰都不敢。「我覺得佢啲羽毛、個嘴嗰啲所有嘢都好恐怖，一開頭我都唔敢掂佢。」

轉變，就由日常開始。「見到自己開始餵佢食嘢，就覺得原來佢又有想像中咁恐怖，好似都幾得意。之後愈玩就愈鍾意，真係有啲『日久生情』。」Yoyo亦慢慢發現，鸚鵡其實並不如想像中難以親近。「我屋企以前有養過狗仔，但原來鸚鵡同狗仔都唔係差好遠，都會好癲人、會跟住你。」

創立插畫品牌「雞雞家族」

這些相處，逐漸變成創作的素材。Yoyo原本從事設計工作，生活穩定。「其實一路都有畫畫，但有諗過會變成一個主要方向。」她說。直到與芭芭雞相處的時間愈來愈多，日常細節開始被轉化成角色與畫面。她其後創立插畫品牌「雞雞家族」，把芭芭雞的性格、動作，甚至發脾氣的樣子變成創作的一部分。

2025年，她辭去全職。轉為Slasher，嘗試以插畫作為主要方向。「其實都唔係好有信心，但會覺得，如果而家唔試，之後可能就唔會再試。」與芭芭雞相處的過程，也讓她重新思考自己。「我以前好介意人哋點睇我，但鸚鵡唔會理，你鬧佢都好，佢都照做自己。」相比起迎合他人，她開始學習專注於自己的選擇。





不少飼主習慣以「雞」作為對鸚鵡的暱稱，「芭芭雞」這個名字亦是由此而來。

瓜子高油分 不宜作主食

飲食習慣

近年在公園、市集，甚至商場活動中，愈來愈容易見到鸚鵡的身影。見得多以為熟悉，其實坊間仍有誤解。Yoyo指出，並非所有鸚鵡都會說話，不同品種差異很大，「灰鸚鵡會叻啲，但細型鸚鵡多數只會發聲或者吹口哨。」不少人因為覺得「會講嘢好得意」而開始飼養，卻未必清楚背後所需的時間與耐性。

在飲食方面，常見的餵瓜子習慣亦未必恰當。她解釋，瓜子屬高油分零食，不適合作主食，「佢哋其實有專門嘅鸚鵡糧，好似狗糧咁。」她亦提到，鸚鵡其實相當依賴與人的互動。「佢哋都會好雞人，會跟住你。」若長時間缺乏陪伴，狀態亦可能受影響。

我以前好介意人哋點睇我，但鸚鵡唔會理，你鬧佢都好，佢都照做自己。



與芭芭雞相處的日常生活，成為Yoyo創作與生活的一部分。



品牌「雞雞家族」有周邊產品。

首次開口 BB音令人難忘

美好回憶

與芭芭雞相處十年，Yoyo最深刻的是牠第一次開口說話。「如果有記錯，佢第一句識講應該係『Hello』，而且嗰陣個音係好BB音，同而家學講嘢嗰個音有少少唔同。」她回憶，當時是她第一次親眼見到鸚鵡模仿人類語言，「佢要係學我哋講嘢，即刻就覺得好神奇。」

不過，牠亦是名副其實的「破壞王」。Yoyo記得，有一次家人出門前未有關好籠門，「我起身嘅時候，發現佢唔喺個籠入面。」其後在廚房找到牠。「佢最中意搞破壞嘅地方其中一個就係廚房，因為有好多嘢可以咬。」當她走進去，只聞到一陣薑味——整塊薑已被刨碎，枱面滿佈薑渣。雖然場面狼狽，但這些日常的小插曲，亦讓家人多了共同話題。



每次帶芭芭雞出門，Yoyo準備腳架和木頭讓牠「站穩陣腳」。



將運動融入生活 商場做主場



會場加入數碼互動體驗，帶出Pickle的運動樂趣。

荃灣D·PARK中庭，多了此起彼落的擊球聲。有人圍觀，有人試打，一場比賽，慢慢把運動帶入街坊的日常。

“ 本身我一直對運動都好有熱誠，發現原來香港可以有一個『藍海』。”

連日來，荃灣D·PARK中庭化身臨時球場，一連十日舉行匹克球賽事。不同年齡的參賽者輪流上場，場外則設有體驗區，讓途經的市民隨時加入。這場賽事由本地團隊Bay Pickle參與推動。創辦人馮康兩年多前經朋友介紹接觸匹克球，很快被吸引。「本身我一直對運動都好有熱誠，發現原來香港可以有一個『藍海』。」他回想，當時做過不少資料蒐集，看到外地發展成熟，更確信本地仍有發展空間。馮康介紹說，對不少人而言，「匹克球」仍然陌生。「這項運動結合網球、羽毛球與乒乓球的元素，使用較小的球場與輕巧球拍，配以帶孔塑膠球進行對打。規則簡單，上手容易，不論體能或經驗，都不構成太大門檻，因而吸引不同年齡層參與。」

“ 我發現原來匹克球好容易上手，家人亦都好快上手。”

由玩家變成推廣者，他開始投放資源設立場地、舉辦活動，讓更多人接觸這項運動。「我自己都發現原來

小球推動需求

匹克球男 全力一擊

匹克球係好容易上手，我家人亦都好快上手。」他說。簡單易學的特性，令匹克球逐漸吸引不同年齡層參與，甚至有家庭一起上場。

比賽規模亦逐步擴大。今次賽事匯聚過千名參賽者，場內每日上演多場對賽，從兒童組到公開組，程度各異。馮康觀察到，參與人數較早期明顯上升，「我認為未至於主流，但係都唔完全係藍海。」



商場化身Pickle Ball競技場！

愈來愈多人參與同埋樂在其中嘅話，我會覺得好自豪。

——馮康

賽事吸引大小朋友參與其中。



畫大生態圈 健康生活新風景

展望未來，馮康認為要真正建立匹克球生態，下一步需要突破的不只是場地。「我哋有教練培訓、比賽、男女老幼都可以參與。」他計劃與不同國家進行交流比賽，「係一個好嘅生態圈。」問及五年後的願景，馮康坦言未具體規劃Bay Pickle的發展方向，但最關注的是「畫大個生態圈」。

「多啲人參與呢個運動，如果之後愈來愈多人參與同埋樂在其中嘅話，我會覺得好自豪。」從一個「藍海」的發現，到今日過千人的賽事，馮康與Bay Pickle團隊正一步步將匹克球帶入香港的社區與商場，讓這項「四代同堂」的運動，成為城市健康生活的新風景。

建於1875的新哥德式建築

一直是熱門婚禮場地的伯大尼修院，坐落於薄扶林的山嶺之上。該座米白色的新哥德式建築靜靜矗立逾一個半世紀，是巴黎外方傳教會於1875年興建的遠東首座傳教士療養院，到現時成為演藝學校園一部分，見證本港歷史古蹟用途的跌宕變遷，更曾經歷一度面臨被拆卸的危機。



原有彩繪玻璃窗曾一度散失。



修院採典型的新哥德式風格建築。



伯大尼150年見證 獨身主義到成雙成對

伯大尼修院1875年興建，現為法定古蹟。



修院現為演藝學校校舍。



林均乘指古蹟表現演藝新舊交融魅力。



伯大尼修院於1875年由巴黎外方傳教會興建，是傳道會在東亞地區首間療養院，專門為罹患熱帶疾病的傳教士提供休養的地方。修院取名「伯大尼」，正是聖經中耶穌讓拉撒路復活之地，寓意「救活病人」。

原小教堂療養院僱工區組成

這座建築由小教堂、療養院和僱工區三部分組成，建築頂部是典型的新哥德式支柱，設計呈現對稱狀，具有尖形拱門、肋狀拱頂、彩色玻璃等建築特色，建築物四周是拱形的歐式圍欄。

正因為這座修道院充滿歐式風情，近十數年成為新人舉行婚禮的熱門地點，也是電影取景拍攝的熱門場地。然而，它成為法定古蹟的道路並非一帆風順。1974年，隨着傳教會遷出，伯大尼修院被出售予私人集團，一度面臨被拆卸興建住宅的危機。翌年，政府以地皮交換方式接管物業，使其避過清拆的命運。1978年至1997年間，修院租予香港大學使用，小教堂內甚至裝置過印刷機，用作儲存書籍檔案。

2002租予演藝 2013列古蹟

2002年，政府決定將伯大尼修院租予香港演藝學院，改建為該校第二校舍，現為電影電視學系的校園。經過三年嚴謹的修復工程，修院於2006年重新開放。最終，伯大尼修院於2013年正式列為法定古蹟，獲得最完整的法律保護。

香港演藝學院電影電視學院院長林均乘表示，成為學校園一部分後，這個充滿歷史感的空間裏，便擁有了先進的現代電影製作設施。主樓及牛棚建築中設有專業的放映室、視聽室和製作設計室，地下酒窖也被活化為博物館，記錄着這裏的百年變遷。這種新舊交融的獨特魅力，讓教學與創作得以植根於深厚的文化底蘊，同時又與科技緊密結合，成為培育本港影視人才的重要基地。

古蹟資訊

伯大尼修院

評級：法定古蹟 地址：薄扶林道139號 交通：乘搭40M、970等巴士線於薄扶林村站下車，沿中國烹飪學院的道路入口進入，步行約5分鐘。

溫馨提示

· 伯大尼修院博物館向公眾免費開放。朝十晚五開放，周三及公眾假期例休。

古蹟的故事

修復小教堂頗艱辛 獲聯合國獎項表揚

2003年香港演藝學院修復伯大尼及相鄰的牛棚，改建作其分校校舍。修復工程耗資8300萬港元。當中小教堂修復前可謂滿目瘡痍。教堂原有的彩繪玻璃窗、雕塑等，據傳隨教會撤離時悉數搬走，不知所終。

當時修復小組花三年時間憑資料及舊照片，諮詢歷史學家，最終在共濟會「雍仁會

館」發現七扇玻璃窗，政府倉庫中找到兩扇。其餘十扇則在聖約翰座堂協助下，參考1950年代老照片按原圖複製而成。地下的瓷磚也破損不堪，部分「原裝」地磚亦被保留下來，努力的復修令伯大尼修院在2008年，獲頒聯合國教科文組織亞太區文物古蹟保護獎榮譽獎。

目前，伯大尼校園會租借舉辦不同文化藝術活動，小教堂更連續多年成為最受歡迎的婚禮場地之一，令歷史悠久的文物建築成功轉化為可持續發展的資源。而每年演藝學院開放日，如去年該校40周年，市民亦可免費參觀伯大尼校園，並欣賞演藝學生的精彩表演。



去年開放日吸引市民參觀小教堂。



走出課室 一眼關七 建言社區真係得

在日常上學的路上，孩子會看見什麼？是熟悉的遊樂場，還是被忽略的社區需要？位於葵涌邨的中華基督教會全完第二小學，早前舉辦「價值觀及正向教育活動周」，以《社區探索夢想家》為主題，帶領學生走出課室，從生活出發，重新認識身處的社區。

理解不同人士的需要

副校長陸雪瑩表示：「我們希望學生由觀察社區開始，理解不同人士的需要，再在真實情境中學習作出具承擔精神的選擇與行動。」她亦提到，「因宏福苑一事，讓我們更警覺保護社區的重要性，希望學生明白，愛護社區可以由細微事情做起。」



1. 發現花槽有煙蒂及垃圾。

將觀察製成海報模型

在社區探索中，學生細心留意遊樂設施老化、地面破損及積水等情況。透過記錄、分析與討論，他們將日常觀察整理成海報、模型及簡報，並在匯報環節中，向葵涌區區議員郭慧敏提出改善構想。「有學生建議設置機械人垃圾桶，將AI科技應用於社區清潔；亦有學生提出在公園長椅加設太陽能遮蔭裝置，回應居民休憩需要，同時兼顧環保理念。」

陸副校長說。



4. 用泥膠砌出理想的公園。



5. 學生觀察學校環境並提供建議。



2. 先聽講解，知道四周布局後出動。



3. 以圖畫製成成的計劃書。

「小學生未必能即時改變社會，但可以透過觀察與表達，為社區提出改善方向。」她認為，當學生學會細心觀察、主動表達，已是在用自己的方式參與社區。透過整理想法、撰寫內容及公開匯報，學生逐步建立信心，亦學習讓不同持份者聽見他們的聲音。

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



今日帶大家嚟到呢個舊式公園。

請同學留意吓環境有咩可改善嘅空間。

觀察後記低，返屋企整份計劃書，下星期課堂分享。

好似好好玩！

一星期後

我設計嘅係AI智能環保垃圾桶，能自動拾取垃圾並分類。

再將可轉化為電能嘅物料用來發電，推動自己運作。



另加AI翻譯機，將手語轉換成語音或文字，方便佢哋溝通。

我會加設智能燈牌，提醒有障礙人士注意危險位置；

我想設置一個太陽能無火自助煮蛋器，

每日都可以輕鬆食到美味嘅荷包蛋！



呢度唔係郊野公園……



呼吸擁chill mode 情緒let it flow

現今社會，家人或朋友之間因小事產生衝突十分常見。無論是日常生活還是國與國關係，衝突都是無所不在。

另一方面，我們該如何處理這些情緒？同時，面對生活壓力和焦慮，保持清晰覺察非常重要。這種內在覺知能帶來安定和真實感，有助於心理健康及自我成長。

· 隨時深呼吸，快速調整自己。 **呼吸check-in**

· 慢慢細嚼每一口。 **正念食飯**

· 每一步專注自己的節奏。 **行路禪**

· 洗碗、沖茶都能讓心平靜，不分心。 **專注當下**

· 心情波動時，不要急於出招，望住佢，好似睇雲飄過。 **情緒觀察**

· 壓力減少、專注力up、生活更有質感，心境自然keep住zen mode。 **效果**

生活小練習

六招連接禪狀態

簡易禪修日常版主要是「覺察」和「專注」，讓你在忙碌中保持清醒。

隨時覺察 轉換視角 心境如雲過天空

如何在混亂中認出「如天空般的純淨覺性」？

雲與天空的譬喻：憤怒、路怒症、焦慮、天氣炎熱或是暴雨天氣等感受，就像是天空中飄過的黑雲或雷陣雨。雲朵無論多麼狂暴，都無法「染污」或「破壞」天空本身。

認出覺性轉換視角：被情緒淹沒時，是因為把自己當成「雲」。要練習「觀雲」，不要「成雲」：感受到憤怒或焦慮時，不要說「我很憤怒或是焦慮」，而是提醒自己「我看見情緒念頭飄過」。找出「The Observer觀察者」：問自己「是誰知道我在焦慮？」這個能覺察的部分就是你的覺性。雲會即時變化甚至消失，但那片知曉雲存在的空間始終不被影響。

感受間隙：

· 在兩個念頭之間，或是兩次呼吸之間，有一個極短暫的「空白」。在那裡，沒有瑣事，只有純粹的覺知，那就是覺性的微光。

暫停法：

· 當情緒即將爆發時，給自己三秒鐘觀察憤怒。你會發現，只有念頭才能讓憤怒持續，但觀察本身始終冷靜清晰。



情緒是雲，覺性是天空。

(觀雲·不成雲)

為什麼這份覺性是 您最溫暖、最真實的「家」？

我們之所以疲憊，是因為一直依賴房子、存款或別人的認同來尋找安全感。這些外在條件隨時可能變化，因此我們總是被環境影響，容易患得患失。

世俗現象可能因為情緒、天氣或環境而改變，但覺性像天空一樣，它對烏雲和彩虹一視同仁。它從不審判你的憤怒，也不排斥你的焦慮。

真正的「家」是不需要刻意去修造的。平靜不是「製造」出來的，而是當所有的混亂（嗔恨、瑣事）沉澱後，原本就在那裡的背景。只要你覺察到自己，無論身在何處，都能保持寬廣內心，這就是所謂的「心安之處即是家」。

外在的環境、角色、身份都會變動，但覺性始終在。當你回到這份純淨的覺知，就像回到一個永遠安穩的家，不需要外在條件來證明自己的存在。

如果你願意，可以把這個練習變成一個日常「心靈reset」：

微觀與宏觀

· 每天給自己3~5分鐘，什麼都不做。觀察你的呼吸，感受身體的重量。

· 專注呼吸，感受身體。 **微觀**

· 想像心包容房間、城市、宇宙。 **宏觀**

· 帶著這種寬廣感，再面對生活中的瑣事。 **回到當下**

情緒混亂本身並不可怕，真正問題是把自己等同於情緒混亂。你可以包容情緒，只要轉換視角，就能在困難中保持清醒，不必逃避生活。

如何感受內在的平靜？

平靜不是「消滅」瑣事和情緒，而是在瑣事中「不與之共舞」。

平日應練習「開放性」。想像你的心是一個沒有邊界的廣大空間。當瑣事（如：未讀信息、家務、工作壓力）或是憤怒情緒出現時，不要試圖把門關上，而是把門窗全部打開。讓它們進來，也讓他們穿過，不留痕跡。

有市民收到一封與政府公函極似的信，上印有「檢控部」字樣。



日前有市民發現，其出租近十年的住宅收到一封既非屋主亦非租客姓名的信件。該信件外觀與政府公函極為相似，並印有「檢控部」字樣，疑企圖讓收信人誤以為是執法機關來函。事主仔細觀察後，證實信件實為假冒政府部門所發出，並偽造郵政印章，意圖誘使收信人掃描二維碼墮陷阱。有警區及地區人士就假冒信件呼籲，提醒市民切勿胡亂掃描來歷不明的二維碼。

信封上印有「重要文件」

收到信件的事主在社交平台上發文表示：「出租咗近10年嘅單位，最近無緣無故收到一封唔係屬於屋主同租客名嘅信。」根據其上載的圖片，信封外觀與政府公函十分相似，印有「重要文件」、「私人信件、絕對保密」等字眼，令人容易誤以為是具法律效力的政府文件。

旺角警區在社交媒體專頁發文提醒以防有詐。



香港政府根本無「檢控部」

事主其後發現信件存在明顯破綻。首先，信件左上角標註發信單位為「檢控部」，但事實上香港並無此獨立政府部門。本港負責刑事檢控工作的主要是律政司轄下的刑事檢控科。其次，郵戳日期顯示為4月10日發出，內容卻要求收件者於4月17日前作出回覆，回覆期限極為倉促，顯然不合理。

旺角警區事後在社交媒體專頁發文提醒，指近期接獲街坊反映收到懷疑詐騙信件，這些信件偽裝成政府部門公文，內容提及「檢控部」及「抄封令」等字眼。警方呼籲市民，收到可疑法律文件時，應先透過官方渠道查詢相關部門的聯絡電話，並直接致電核實。同時，切勿隨便掃描來歷不明的二維碼，以防手機被植入惡意程式或誤導進入釣魚網站。



陸偉雄形容，相關信件在格式上模仿度高。

長者提高警覺。執業大律師陸偉雄形容，相關信件在格式上模仿度高，市民若收到可疑信件，應帶同信件到就近警署報案。他警告，偽冒政府信件的行為可能干犯多項嚴重罪行，單是製造一封假信，已可能構成製造及使用虛假文書；若偽冒信件背後涉及騙局，意圖誘使收信人跟從指示而蒙受損失，則可能干犯欺詐罪。

或被安裝惡意程式而破財

西貢區議員祁麗媚亦就此事提醒市民提防騙徒新手法，直言值得高度警惕。她引述網民案例，質疑信件的回覆時限極不合理，相信騙徒促使收件人擔心逾期會有後果，從而在未經深思熟慮下作出回應。祁麗媚警告，一旦掃描二維碼，或被導向假網站，套取個人資料、銀行帳號，甚至被安裝惡意程式，導致金錢損失。她呼籲市民提醒家人，尤其是



祁麗媚呼籲市民提醒家人尤其長者提高警覺。



有市民投訴九巴App1933反覆出現疑似釣魚廣告。

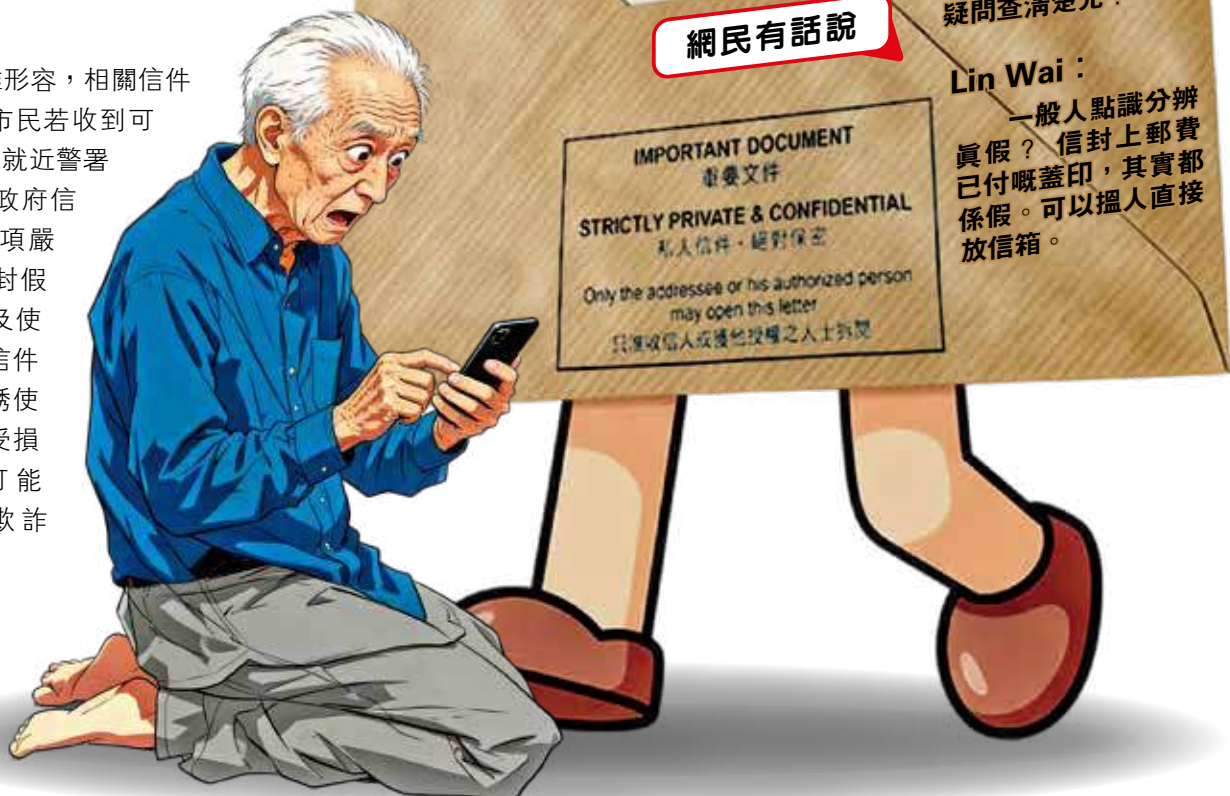
九巴App疑現誤導廣告

網絡詐騙手法亦蔓延至公共交通手機應用程式。近日社交平台流傳多張截圖，指九巴應用程式App1933反覆出現疑似釣魚廣告，引起網民熱烈討論。

該廣告彈出指以「Google翻譯版本過時」、「即時修復」等字眼包裝，畫面刻意模仿手機系統更新提示。有事主表示，身邊長者早前已中招，因見到「更新」二字便信以為真，擔心再有人按入可疑下載連結。

事主又指，曾向九巴反映投訴，惟翌日開啟程式時同類廣告依然彈出。

九巴發言人回覆指，該廣告內容並非由九巴製作，而是由互聯網廣告公司安排，經其系統自動派送至不同平台，包括App1933，廣告內容及派送機制由該公司制定。九巴非常關注用戶對上述廣告內容的批評意見，由於廣告有誤導用戶之嫌，九巴已經向有關互聯網廣告公司反映，要求停止派送同類廣告，並會持續作出跟進。



網民有話說

Goon Leng : 新型詐騙，唔好Scan QR Code! 有疑問查清楚先!

Lin Wai : 一般人點識分辨真假? 信封上郵費已付嘅蓋印，其實都係假。可以搵人直接放信箱。

AI 助打擊違泊



為解決路旁泊位不足及非法霸佔問題，特區政府積極推動 AI協助執法打擊違泊，2025年第四季啓動兩個月試點計劃，測試AI感光元件，實時偵測車位是否被雜物霸佔或有車輛違例停泊。然而，《我家》記者巡視多區發現收費錶範圍仍見逾時泊車，更有商舖用雪糕筒以避開感光元件而佔用路旁咪錶位。今期「AI助打擊違泊」上集，將會探討究竟AI協助執法打擊違泊試驗計劃有什麼後續，還是兩個月測試後不了了之？



一個雪糕筒成功霸位？ AI捉違泊效果麻麻



AI智能泊車管理，2025年第四季啓動兩個月試點計劃。



上水有停車收費錶範圍內，整排大型貨車泊位近半無入錶。



粉嶺聯和墟有車輛未有入錶，霸佔車位長時間上落貨。



粉嶺聯和墟，有商舖將雪糕筒放置在咪錶位附近疑霸位落貨。

系統未聯網無法即時檢控

全港共有20,211個咪錶位，當中以新界區佔最多。《我家》記者周末巡視北區，發現上水停車收費錶地點

中，有整排大型貨車泊位近半未有入錶。網上有司機表示，由於遠離市中心，巡邏次數相對較少，不少「搵食車」司機將此視為免費停泊區，一泊便是數小時，甚至過夜。即使現時咪錶已換成感應器版本，但由於系統尚未全面聯網進行即時檢控，不少司機利用系統盲點霸佔資源，如同「零成本」泊車。

而鄰近的粉嶺聯和墟，《我家》記者發現不少商舖為方便裝卸貨物或預留位置，雖然運輸署聲稱AI感光元件能辨識「非車輛物體」，但現場發現，有商舖將雪糕筒放置在咪錶位附近，有可能因光線、放置地點令部分感應器產生「誤判」，系統顯示為「空置」而非「被霸佔」。

區議員：計劃需時檢討再修正

兩個月的試點計劃在去年底結束，科技雖正在進步，違例情況仍不斷出現。立法會議員、北區區議員姚銘表示，據運輸署初步數據，AI確實提升了發現霸佔車位的效率，但檢控仍需交通督導員親身到場，而試點計劃於去年底才進行試驗，需要時間檢討再修正，但近兩季違例泊車數字有明顯下降，相信計劃有正面效用。



姚銘指出，試點計劃去年底始試驗，檢討修正尚需時。

咪錶頻故障 入錶App又慢 駕駛者：憂隨時被抄牌

本港路旁咪錶問題不時引發司機強烈不滿。網上就有多名司機反映，街道雖見吉位，卻因咪錶頻繁故障 (Out of Order) 或面板感應不良而有位無得泊，即便致電熱線備案，仍擔心隨時被抄牌。姚銘指，現時咪錶故障已電子化即時通知相關部門，盡快作出維修，這方面是有明顯的進步。

此外，「入錶易」App延時功能的「時間差」亦是重災區，部分車主表示由於程式與咪錶同步需時，若在最後關頭才補錶，往往因連線中斷或更新延遲而慘遭票控。有司機亦指咪錶面板需經酒精抹拭後方能感應，否則無論使用八達通或二維碼均無反應，嚴重影響運作。

網民反映，咪錶故障頻繁又或面板感應不良，而有位無得泊。(網上圖片)



真命天鏡此中尋



街頭經典的黑色進化 Ray-Ban Meta Wayfarer (Gen 2)

如果你鍾意經典，呢副絕對係首選。此系列完美保留Ray-Ban的靈魂標誌，但鏡架內藏 Meta 研發的 Llama 3 視覺大模型，識翻譯、識辨物、識問答，一聲令下全部搞掂。最強賣點係可以用第一人稱視角 (POV) 記錄生活，潮得嚟夠晒型。

賣點 目前全球銷量領先，內建 1200 萬像素超廣角鏡頭，行街見到吸睛事物，聲控一聲即拍！支援即時上傳 IG / Threads 或開啓 4K 高清直播，堪稱社交神器。

潮感度 ★★★★★



科技上身 如通往下世紀網絡

去到2026年，科技產品已經直接戴上鼻樑，變身成定義個人風格的潮流單品。隨住AI技術同光學設計玩到出神入化，眼鏡已不再限於矯視，而是通往未來數碼世界的入口。今次精選四款最高話題度的AI眼鏡，入手前必睇！



衝擊Cyberpunk視覺極限 XREAL One Pro移動式200吋私人影院

如果你崇尚機能風或是Hardcore Gamer，呢副AR眼鏡就是你的終極武器。它不只玩語音，更直接在空中「撕開」一個超高畫質的200吋虛擬巨幕，視覺震撼力爆錶。



賣點 Micro OLED巔峰畫質，色彩與對比度完勝4K大電視。配合「六自由度 (6DoF)」空間追蹤技術，熒幕宛如釘在物理空間，無論坐車定坐飛機，畫面都穩如泰山，讓你能享受如影院般的沉浸感。流線型金屬設計，充滿未來科技氛圍。

潮感度 ★★★★★



戴AI眼鏡伸懶腰 有拗腰避子彈feel



極簡美學二次進化 Even G2隱形翻譯大師

追求極致時尚質感，卻想在智能生活中保持一份不着痕跡的優雅？Even G2完美詮釋何謂「低調的高手」。它徹底打破科技產品的笨重感，鏡身依然堅持無鏡頭設計，外觀與頂級手工光學眼鏡無異，讓你在展現知性美的同時，完美隱藏「科技愛好者」的身分。



賣點 延續航空級纖維與高級板材的混合打磨，保留手工眼鏡特有的溫潤觸感。G2 新增支援 R1 智能戒指，開會或社交時，無需觸碰鏡腳，只需指尖輕輕一動，即可隱蔽地操控翻譯與導航，從容優雅。

潮感度 ★★★★★



星級韓系時尚聯乘天花板 Samsung x Gentle Monster 潮男潮女AI配飾自覺

當Samsung聯乘眼鏡界教主 Gentle Monster，消息一出即成為潮流圈驚喜。眼鏡將GM的大膽幾何框形與最強Galaxy AI生態完美結合，主打高度的人機互動與穿搭感。

賣點 Galaxy AI Glasses一推出，即在亞洲市場引起狂熱迴響，俐落的線條與大膽的框形，完美平衡科技感與流行張力。透過鏡臂觸控或視覺手勢，即可無縫切換音樂與導航，且能與Galaxy手機生態系統無縫連接，極之貼心。

潮感度 ★★★★★

