



封面故事

00

媽媽與高球仔

牽手成長路

放手揮桿道

地區焦點 03

界「樺加沙」KO
康城海濱逾半年未OK

醫·家 04

為養目不再養眼？
蒸氣眼罩存風險

熱話「脆」聞 04

「螢藍」灣打卡潮
單車亂泊塞汀九

我家放大鏡 05

法例存灰色地帶
AI難阻街舖霸咪錶？

遊樂場只會整理安全地墊，此前情況更為惡劣。(資料圖片)



該遊樂場於受超強颱風「樺加沙」破壞。

去年9月超強颱風「樺加沙」襲港，對將軍澳沿岸造成嚴重破壞。其中，位於日出康城、

啟用僅一年的海濱長廊遊樂場遭受重創，至今超過7個月仍未完成修復及重新開放，引發居民不滿，形容現場宛如「廢墟」。有地區人士透露港鐵正為修復工程進行招標，他促請加快展開工程。

地區促港鐵展開修復工程

界樺加沙KO 康城海濱逾半年

SEA TO SKY及LP10對出

日出康城海濱長廊位於SEA TO SKY及LP10對出，面積超過12萬平方呎，由港鐵公司興建，設有兒童遊樂設施、長者康體設備、大草地及單車徑等。該

長廊於2024年9月起開放予公眾使用。

然而在2025年9月，超強颱風「樺加沙」襲港期間，將軍澳海濱遭受嚴重風暴潮及巨浪衝擊，遊樂場受損情況尤為嚴峻。當時，遊樂場的膠墊大面積被翻起，露出底下沙石；多組遊樂裝置損壞，地面殘留積水；電箱、告示牌等設施被強風及巨浪推倒，現場一度拉起封鎖線，受影響區域至今仍繼續封閉。

該長廊於2024年9月起開放予公眾使用。



居民：公園仲封住 太離譜

有日出康城居民對修復進度表示強烈不滿，直言：「由『樺加沙』打風到而家超過半年，個公園仲係封住，太離譜。」她形容現場情況「好似廢墟咁」。另有居民表示，過去半年當局只是「執過下啲地膠」，其他維修工作未見展開，「就算等保險索償都無理由搞咁耐，下個風季都就嚟到」。

西貢區議員張美雄表示，收到大量將軍澳及日出康城街坊反映，要求海濱公園盡快維修。他指出，已多次向港鐵公司反映情況，並催促其工程部必須加快展開修復工程，對於仍未有修復完工日期感到無奈。

康城海濱長廊遊樂場關閉逾半年，一直拉起封鎖線。



張展鵬認為新建擋水牆但非治水「萬靈丹」。



將軍澳南擋水牆 今年中竣工

將軍澳南海濱興建擋水牆應對極端天氣。西貢區議員張展鵬認為，新建的擋水牆足以作為「緩衝區」，但絕非「萬靈丹」。

張解釋，過去多年的經驗反映氣候變化已成為新常態，極端天氣的頻率與強度明顯增加，加建約1米高的擋浪牆，僅屬必要的快速補救措施，以減輕直接衝擊。然而，他擔心一旦遇上超越牆高的巨浪或長周期湧浪，單靠擋浪牆只能依靠緩衝區爭取撤離時間，無法從根本上杜絕水浸。

張展鵬續指，若將時間跨度拉長至10至20年，反覆的維護開支，可能已超過一次性興建更強防護設施的成本。因此，他認為與其被動承受颱風帶來的連年損失，主動投資具長遠效益的基礎設施，從根源降低社會整體風險成本，是值得社會認真探討的方向。他並補充指出，該基礎設施亦是在氣候新常態下的務實決定。



將軍澳南正興建擋水牆，圖為山竹後興建的擋水牆。

去年9月「樺加沙」巨浪侵襲康城海濱沿岸。

未OK

區議員促交代具體時間表

張美雄透露，據他了解，港鐵工程部正為修復工程進行招標，相關招標程序料2026年首季完成。在工程展開前，受影響區域會繼續暫時封閉，以保障公眾安全。張坦言，港鐵至今未有回應確實的維修完成時間，對此他表示會繼續跟進，要求港鐵盡快交代具體時間表，長遠亦希望政府可向港鐵收回相關位置。

除了康城海濱長廊，「樺加沙」亦嚴重破壞將軍澳海濱其他範圍，當時新開不久的將軍澳南公園一度成為澤國。土木工程拓展署除了於2019

年在將軍澳海濱公園加建約1.1米高的擋浪牆外，去年起亦分三段在較內陸位置，包括單車徑及花槽旁，加建約1.3米高的擋水牆，以期進一步減少海水湧入內陸。首段約180米已竣工，其餘兩段共約270米的擋浪牆，則預計於今年內完成。



張美雄促港鐵交代復修工程時間表。

區區顯關愛

平安三寶講座 助居民規劃未來



三個團隊合辦「平安三寶」講座。

為協助居民及早規劃財務及醫療安排，西貢澳唐、軍寶及環保北三個小區的關愛隊於4月26日在尚德社區會堂合辦「平安三寶」免費法律講座，吸引不少街坊參與。

講座由律師主講，內容深入淺出，涵蓋俗稱「平安三寶」的遺囑平安紙、持久授權書及預設醫療指示三大範疇。講者透過具體案例與常見疑難，講解訂立平安三寶的必要性、法律細節及注意事項，協助參加者了解如何妥善安排財產、醫療意願及未來決定，讓親友日後有清晰依據，減少抉擇時的壓力與爭執。

西貢澳唐小區關愛隊長譚秀清表示，活動獲地區領袖支持，西貢區議員張萬添、王文、曾國家及方國珊也有到場參與。現場居民反應正面，不少人表示講座內容實用，在財產安排及權益規劃方面獲得清晰指引，並期望未來繼續舉辦同類型惠民活動。



講座由律師主講，涵蓋遺囑等三大範疇。

西貢澳唐小區關愛隊

承辦團體：西貢文化中心
電話/WhatsApp：9710 9237
電郵：otong.info.careteam@gmail.com

西貢關愛隊聯席

熱敷有什麼作用？

據希瑪眼科中心的資料，用大約40°C的熱毛巾、熱敷袋或眼罩熱敷眼睛約15至20分鐘，可加速血液循環和促進新陳代謝，令繃緊的眼周肌肉放鬆，達到舒緩效果。

蒸氣眼罩原理是什麼？

即棄式熱敷眼罩含有鐵粉和水，開封後接觸氧氣，鐵粉會氧化並釋放熱力，將水分變成溫和蒸氣。市面上另有一些可重用的款式，常見是填充紅豆、綠豆、小麥等，用微波爐加熱。

雖然原理不同，同樣有造成燙傷的風險。台灣眼科醫師高丕霖解釋，約40°C的短暫熱敷一般不至於燙傷，但如果熱敷時用力按摩眼睛，或者使用太久、溫度太高，則可能對眼睛和眼周皮膚造成損傷。

眼睛刺痛、紅腫、畏光，甚至視力模糊等，都是不當使用蒸氣眼罩可能導致的症狀。

安全使用五招

- ① 避免購買不明來源的蒸氣眼罩
- ② 敷眼罩最多20分鐘，且不可戴着睡
- ③ 按包裝上的說明正確使用，設定時器或鬧鐘，確保不會敷太久
- ④ 熱敷溫度不宜超過42°C
- ⑤ 熱敷時雙眼容易產生淚液和油脂分泌物，可重用眼罩建議選擇抗菌材質，且每次用後須清洗並晾乾，避免滋生細菌

女星楊冪使用時燙傷臉

電腦、手機不離手，眼睛乾澀疲勞已成為現代人的「職業病」。除了滴眼藥水，不少人喜歡在睡前用蒸氣眼罩熱敷眼部放鬆。不過，護眼「神器」也有安全隱患，內地女星楊冪最近在微博晒出眼下皮膚被燙紅的照片，原來是她使用蒸氣眼罩時不慎燙傷。這類眼罩摸起來不燙手，為何會令人受傷？如何安全地使用？



哪些人不適合使用？

武漢協和醫院眼科副主任謝華桃指出，糖尿病會導致眼周神經不太敏感，容易產生低溫燙傷而不自知。皮膚敏感、有破損，或者本身有眼疾，例如眼周發炎、眼壓高，也不建議使用。

其實蒸氣眼罩只能暫時舒緩不適，預防眼睛疲勞，應從日常生活習慣入手。

日常護眼貼士

- ① 每看熒幕20分鐘休息20秒，其間望遠景舒緩疲勞
- ② 多眨眼，保持淚膜濕潤
- ③ 眼睛與熒幕距離50至70厘米
- ④ 多吃藍莓、菠菜、魚類等含有豐富葉黃素和Omega-3的食物
- ⑤ 定期驗眼，及早發現乾眼症等問題

資料來源：衛生署、綜合傳媒報道

為養目不再養眼？ 蒸氣眼罩存風險



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

湯水推介

土茯苓生地黑豆豬骨湯

解說：

湯水中的鮮土茯苓有助清燥熱、解濕毒；生地則有滋陰清熱、涼血作用；黑豆可補腎益陰，同時健脾利濕。配合豬骨同煲，味道甘甜順口，亦較容易入口。

材料：

鮮土茯苓 50克、生地 20克、黑豆 50克、排骨 300克、生薑 3片及清水 2,000毫升

做法：

- ① 將鮮土茯苓去皮洗淨切片；生地、黑豆洗淨備用。
- ② 排骨洗淨汆水，加入2片生薑備用。將所有材料放入湯煲，加2,000毫升清水。
- ③ 大火煲滾後，轉細火煲約1.5小時。
- ④ 最後加入少許鹽調味即可飲用。

小貼士：

服暖近材
迎湯天料
接水氣簡
轉潮濕單
季濕，在
天家人，街
氣一不市
齊妨可
祛趁輕
濕周鬆
養未煲
生一買
舒生到
暖最

春夏交替 靚湯除濕滋陰

最近天氣開始潮濕，不少人都容易覺得倦、無精神，甚至出現皮膚痕癢、濕疹反覆等情況。春夏交替期間，濕氣重加上天氣悶熱，身體更容易積聚濕熱。關綺霞中醫師推介一款適合近期飲用的家常湯水——「土茯苓生地黑豆豬骨湯」，有助祛風除濕，同時滋陰清熱，適合一家大小日常調理。

此湯特別適合皮膚偏紅、容易瘙癢，同時伴隨皮膚乾燥、脫屑人士飲用。從中醫角度而言，這類情況多屬「濕熱夾雜陰傷」，除了清熱祛濕，亦需要同時滋陰養液，才能幫助身體慢慢回復平衡。





全港首間芬蘭Playgroup

暑期探索營

小小芬蘭探險家

大地與水的奧秘

6週PBL專題學習 | 每節3小時



對象：2 - 3.5 歲
(PN 至 升 K2 幼兒，獨立上課)



日期：2026年7月6至8月14日
(星期一至五，共6週)



時間：包健康茶點
上午班：09:00 - 12:00
下午班：14:00 - 17:00



特色

- ✓ 芬蘭受訓本地幼師親自引導
- ✓ 小班教學，適應分離
- ✓ 千尺環境，3小時全方位學習
- ✓ 出席達標獲發證書



收費： 自選報讀日數，越早報越優惠！

5天

\$2000

10天

\$3800

15天

\$5400



20天

\$6800

最受歡迎！
彈性預留旅行時間

25天

\$8000



30天

\$9000

最抵！
低至每小時 \$84



優惠 (可疊加!!)



早鳥 5月17日前報名，額外再減 \$100

4人同行 85折

Ilo Play & Learn Centre

立即 WhatsApp 報名

9728 8980

馬鞍山迎濤灣廣場 1樓 13 號舖



優惠受條款約束。圖片只供參考。
10.5.2026

今晚凌晨4點你會做啲咩呢？相信呢個時間一般人都熟睡緊，不過有班人好特別，凌晨4點竟然走去排隊食排骨飯！咁排骨飯咁巴閉呀？原來係位於順德容桂一間叫「容邊排骨飯」嘅超人氣大排檔，咁點解要半夜三更去排隊呢？原來餐廳凌晨4:30就開門，營業至中午休息，難怪要咁早排隊，因為一開門已經座無虛席！

呢個乾蒸排骨係名副其實嘅乾蒸，一滴水都冇落，燒紅嘅鐵鑊溫度可以達到300度，就好似焗爐一樣，高溫令到排骨嘅外表焦香，同時逼出油脂及鎖住肉汁，令到排骨多汁肉嫩，仲帶有陣陣烤肉嘅香味，碟底嘅餸汁拌隨住香噴噴嘅豬油最啱用嚟送飯！不過用鐵鑊整乾蒸排骨都有危險性，因為高溫嘅鐵鑊遇到油好容易着火，喺屋企就唔太適宜試喇，所以我用焗爐代替。

我有嵌入式嘅焗爐，所以做唔到300度高溫，普通家用焗爐最高大約250度，實際可能有咁高添，惟有稍微延長焗嘅時間，出嚟個效果都唔錯！主角排骨唔可以太瘦，要揀帶有脂肪嘅，調味料就悉隨尊便啦。今次我用咗定居泰國曼谷嘅表姐送我嘅泰國蝦醬，我覺得泰國嘅蝦醬味道有咁濃烈，唔係太鹹但係鮮味十足，用嚟醃排骨真係一流！另外加咗南瓜粒可以平衡蝦醬嘅鹹味。記得用一隻耐熱嘅碟，出爐嘅時候貼住碟嘅肉會發出「滋滋」聲，絕對係美食嘅愛的呼喚啊！



調味料：
泰國蝦醬 1湯匙
糖 2茶匙
玫瑰露 1/2茶匙
油 1湯匙
水 1湯匙



的呼喚 隻碟好HEAT
嘅 乾蒸

蝦醬排骨

肉嫩多汁

聽我講，一齊食硬



材料：
排骨 380g
南瓜 150g
日本白飯魚仔（可以唔加） 20g
薑 3片
蒜頭 3粒
蔥 1棵
紅椒（可以唔加） 2隻
粟粉 2湯匙
糖 1湯匙
油 2湯匙

做法：



① 排骨洗乾淨，加入2湯匙粟粉、1湯匙糖拌勻，再加入一碗水，用手按摩排骨搥出血水及雜質，再浸泡15分鐘。



② 準備薑絲、蒜蓉、紅椒粒、蔥白粒及蔥粒。南瓜切件、泰國蝦醬加入1湯匙油、1湯匙水及2茶匙糖拌勻。



③ 撈起排骨搥乾水份，先加入蝦醬及玫瑰露拌勻，再落薑絲、蒜蓉、紅椒粒、蔥白拌勻。



④ 加入白飯魚仔及南瓜並用2湯匙油拌勻，再將材料置於碟中，以200度上下火預熱焗爐，放入排骨焗20分鐘，最後撒上蔥粒就完成。

實踐基建先行 讓社區改變真正惠民

隨着粉嶺繞道（東段）月初正式通車，新界北的交通版圖迎來重要的轉折點。

作為北部都會區首個落成的大型運輸基建項目，這條全長約四公里的新路，印證著特區政府近年積極倡導「基建先行」理念的踐行。

北區街坊多年受交通擠塞困擾，每逢繁忙時間，居民出行往往要預留大量時間

應對雞嶺迴旋處與粉嶺市中心一帶的道路緩慢通車。繞道東段的啓用，將聯和墟、龍躍頭一帶的車流直接導向粉嶺公路，無須再擠進狹窄的市中心道路。根據實測，往返龍躍頭與九龍方向的新路線僅需約四分鐘，比舊路節省了兩成以上的時間，繁忙時間預計更可省下十分鐘。最欣慰

的莫過於居民受訪時所言，新繞道如同「嬰兒長大成人」，終於能夠投入服務，發揮其疏導效能。

筆者一直認為，基建的價值不在於其技術指標有多宏大，而在於它解決了多少民生痛點。回看以往的規劃，不少工程因程序冗長或缺前瞻性，往往落後於人口增長，導致基建「趕不上」需求而為人詬病。此次粉嶺繞道的建設過程，引進了國家創新技術及材料，包括創下全球大彎曲度紀錄的「轉體橋」技術，以及全球首次在行人天橋應用國產S960超高強度鋼材。

像粉嶺繞道東段雖然打通了動脈，但大頭嶺與雞嶺迴旋處的壓力依然沉重，接下來即將展開

的連串改善工程，仍需以同樣的高效率推進，方能完善整個北區交通網。社區的改變，不應只是媒體上的宏大敘事。我們期望未來大大小小的地區工程，無論是連接新發展區的幹道，還是優化社區連接的行人天橋與單車徑，都能貫徹「基建先行、以人為本」的精神。

基建的完成只是起步，讓街坊在日常出行的每一分鐘裡感受到幸福感與獲得感，才是社區同行的真諦。我們期待政府能以粉嶺繞道為示範，繼續在北都以至全港發展中快馬加鞭，讓實踐理念、真正惠民的基建和地區工程舉目皆是。

社區同行基金 梁文武

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle



登上徐徐列車賞海景

海雲台藍線公園位於海雲台，由舊鐵道改建而成。列車沿海岸線慢慢行駛，一邊是開闊海景，一邊是城市與山景交錯。天空膠囊列車車廂小巧，行駛速度不快，讓人可以細看沿途風景。若時間合適，建議安排在傍晚時段，光線較柔和，景色更具層次，也較適合拍照。

海雲台藍線公園

- 地址：韓國釜山廣域市海雲台区青沙浦路11
- 營業時間：09:00 - 19:30 (截止入場時間)

樹梢路軌城堡頂皆櫻色



春遊釜山 粉紅甲 滿城盡帶

春天，不一定只得日本。若想換個節奏，不妨走一趟南韓釜山。由滿城櫻花的鎮海，到海邊緩慢行駛的小火車，再到輕鬆的主題樂園，三個場景串連起來，拼出一段有層次的春日旅程。

處處花海 氣氛濃厚

由釜山前往鎮海約一小時，每年春季舉行的「鎮海軍港節」，是當地最具代表性的櫻花盛事。滿城櫻花同時盛放，走在街上幾乎抬頭就能見到花海，氣氛相當濃厚。最具代表性的「慶和車站櫻花隧道」，花枝交錯形成粉紅色的拱頂，光線從花間透下來，畫面層次分明；「余佐川河道」則以水景見稱，櫻花沿河兩旁延伸，倒映水面。

鎮海軍港節

- 地址：韓國慶尚南道昌原市鎮海區（中原圓環、慶和站、余佐川一帶）
- 慶典時間：每年約3月底至4月初



童話園區 風格鮮明

釜山樂天世界冒險樂園位於機張一帶，園區以歐洲童話風格設計，建築色彩鮮明。園內設有多個主題區，其中「Giant Digger」過山車及「Giant Swing」最受歡迎，適合喜歡速度感的遊人。

釜山樂天世界

- 地址：釜山廣域市機張郡東釜山觀光路42
- 營業時間：周一至五：10:00 - 19:00 (周六、日延長至20:00)



成為母親，總希望孩子健康成長。若產檢發現胎兒手掌發育不全，應如何抉擇？現時13歲的皓軒，由不懂穿襪，到能獨立完成日常生活，更在國際殘疾人高爾夫球賽奪冠，走過一段不尋常的成長路。其母Edwina從零開始摸索照顧方式，並把經歷轉化為支援，幫助有相似處境的家庭。

罕病童母分享經驗 支援同路人

媽媽與高球小將

牽手成長路

放手揮桿道



爸爸Kevin

仔仔皓軒

媽媽Edwina

家長點樣睇小朋友，小朋友都會點樣睇自己。

皓軒熱愛高爾夫球，多年苦練單手揮桿，在國際賽事中奪冠。



攀石場上，小朋友由猶豫到嘗試，慢慢相信「原來我都做得到」。

如果當年有人陪我哋一齊行，會有咁徬徨。

早期產檢期間，醫生發現皓軒左手掌發育不全，超聲波未見手指骨，建議Edwina考慮是否繼續或終止懷孕。她回想當年一刻，直言「絕對係震驚」。身邊沒有相似經歷，資訊亦極為缺乏，她腦海只剩最基本的問題：「佢出世之後會點？爬唔爬到？揸唔揸到奶樽？」最終，在家人及朋友支持下，她與丈夫Kevin選擇繼續懷孕。

2019成立機構「牽手同行」

在陪伴兒子成長的過程中，Edwina逐漸發現，困難不只在生活技巧，更在於缺乏支援與連結。她回憶，當年在香港幾乎找不到相關資訊，只能自己一步一步摸索。這段經歷促使她於2019年成立牽手同行協會，希望把有相當處境的家庭連結起來，讓家長與小朋友有機會互相認識。「如果當年有人陪我哋一齊行，會有咁徬徨。」

協會過往舉辦不同活動，讓小朋友與家庭有機會互相認識，在成長路上彼此支持。Edwina說，他們刻意選擇一些被認為「做不到」的單手任務，例如攀石、獨木舟、帆船等。

攀石獨木舟讓孩童建自信

「大家都覺得攀石最難，要雙手拉自己上去，爬到頂還要搖鐘仔，單手很難做到。」但在教練引導下，小朋友會一步一步試，學習用腳發力、用身體找支點。「小朋友幾番嘗試，發現先天手殘肢也可作為支點。」當第一個人成功爬上去，其餘人亦開始跟著試，「原來我都做得到！」

Edwina說，這些「不可能任務」的重點，不只是完成活動本身，而是讓小朋友慢慢建立信心。「透過呢啲活動，去建立佢哋嘅信心，同埋令到屋企人都對佢哋嘅將來更加放心。」



穿襪扣鈕拉鏈到切牛扒 「慢慢搵出適合佢嘅方法」

摸索前路

皓軒出世後，日常生活變成另一場學習。穿襪、扣鈕、扭樽蓋、拉拉鏈，每一步都要重新摸索。有時做得慢，有時會失敗，但他會再試。Edwina沒有為他設一套方法，而是讓他自己找。「佢自己試，慢慢搵到適合佢嘅方法。」

餐桌上的畫面，她一直記得。皓軒用小手頂住叉，再用另一隻手拎刀，一點一點切牛扒。「佢會用隻小手頂住隻叉，再用另一隻手拎刀去切。」這個動作由三歲開始練習，到十多歲才變得自然。每當他把切好的牛扒遞過來，她心中都是一句：「好感動。」



先天手缺失為胎兒手部發展異常，約每3萬至4萬名嬰兒中出現一宗。

朋友透過「不可能任務」，建立信心。不只學習技巧，更建小



問題不在差異 而在不理解

和「孩」相處

成長不只在掌握日常生活的技巧上。皓軒曾問：「點解我隻手同人唔一樣？」她沒有避開，只回應：「每個人都唔一樣，而你呢隻小手，是用嚟幫你完成特別任務。」她相信，小朋友點樣睇自己，很大程度取決於家長，「家長點樣睇小朋友，小朋友都會點樣睇自己。」

在Edwina眼中，小朋友之間的反應，多數只是好奇。「佢哋會想摸、想問，其實唔係惡意。」但如果無人教，這份好奇有時會變成傷害。她提到，曾有小朋友因被同伴觸碰而受傷，之後需要一段時間復原。

她認為，關鍵在於讓小朋友知道怎樣相處。面對其他孩子的好奇，她鼓勵小朋友在感到自在時分享自己的故事；但若感到不適，學會禮貌拒絕也是一種權利。尊重對方的意願，同時守護自己的感受，這正是建立互相理解的第一步。她亦建議家長提早與學校溝通，讓老師和同學更早理解這種情況。她說，很多時問題不在差異，而在不理解。「講清楚，其實大家都可以一齊成長。」



在教練與義肢矯型師協助下，小朋友利用3D打印輔助工具，慢慢學習划船動作。



當第一個人成功，其餘人亦會開始跟著試。



每個學生都有自己嘅路，只係要有人畀機會佢哋試。——賴俊榮

在將軍澳這個多元文化的社區裡，香港道教聯合會圓玄學院第三中學匯聚不同背景的學生，本地與非華語在同一個校園裡一同學習、成長。校長賴俊榮在校任教逾二十年，他說：「我一直相信，每個學生都有自己可以行嘅路，只係要有人願意畀機會佢哋試。」



校長認為，讀書當然重要，但不應只用成績去定義。

多元文化社區的多元校園 為學生發掘方向 東南西北都要試



我唔係想教最叻嘅學生，我反而想睇住一個學生慢慢進步。

賴俊榮對教育的想像，早在中學時已經萌芽。「有同學問我數學，我試過教完之後，佢考試仲高分過我。嗰刻我唔係唔開心，反而覺得原來幫到人係一件好有滿足感嘅事。」他說。之後在足球隊擔任隊長，與低年級學生相處，「教波之餘又同佢哋好friend，我發現自己唔只係教技術，而係同人建立關係。」這些經歷，讓他逐步確立方向，最終決定投身教育。

進入教育界後，他刻意選擇學生背景較多元的學校。「我唔係想教最叻嘅學生，我反而想睇住一個學生慢慢進步，呢個

先係最有滿足感。」在圓玄三中，他逐步建立一套以「發掘方向」為核心的教育理念。「讀書當然重要，但唔可以淨係用成績去定義。有啲學生嘍運動，有啲嘍表演，只要畀到機會，佢哋自然會發光。」

最重要唔係獎牌，而係佢哋建立信心、學會堅持。

賴俊榮出身基層，卻畢業於傳統名校拔萃男書院。走過不同環境，他更明白，不少學生並非缺乏能力，而是缺乏機會。出任校長後，他著力為學生建立更多發展空間——現時學校設有近50個社團，涵蓋體育、表演與各類興趣活動，讓學生有機會嘗試與探索，也有地方被看見。「佢哋唔係冇能力，只係少咗機會去試，所以學校要做嘅，就係畀機會佢哋試。」他說。

賴校長以賽艇為例。「有啲學生未必嘍讀書上最突出，但接觸到賽艇之後，會慢慢投入，甚至變成自己最擅長嘅一樣嘢。」學校引入專業教練，讓學生接受訓練，曾於學

界比賽奪得佳績。「最重要唔係獎牌，而係佢哋嘍過程入面建立信心，同埋學識堅持。」



在不同的舞台上，學生找到方向，也贏得屬於自己的成績。



舉辦活動 促進共融無分彼此

語言與文化的差異，成為學生彼此學習的起點。



學校另一個特色，是跨文化共融。全校約一半學生為非華語學生，來自十多個國家，在同一個校園裡學習與生活。「一開始其實係挑戰，語言同文化都唔同，如果處理得唔好，好容易各自一班人。」賴俊榮說。學校刻意安排學生一同參與活動，「我哋唔想有『你哋』同『我哋』，而係一齊生活、一齊學習。」多年下來，「而家唔會再分邊個係邊個，全部都係圓玄三中嘅學生。」

談到學生的改變，他想起一位非華語舊生。「佢入學嗰陣中文基礎好弱，連日常溝通都有困難。」學校設計分層中文課程，讓他由基礎一步

步學起。「最初連句子都未講得完整，但慢慢開始敢講、敢試，再到後來可以應付課堂。」畢業後，他修讀翻譯課程，最終更回校任教。「當學生見到有人可以做到，就會開始相信，其實自己都可以。」

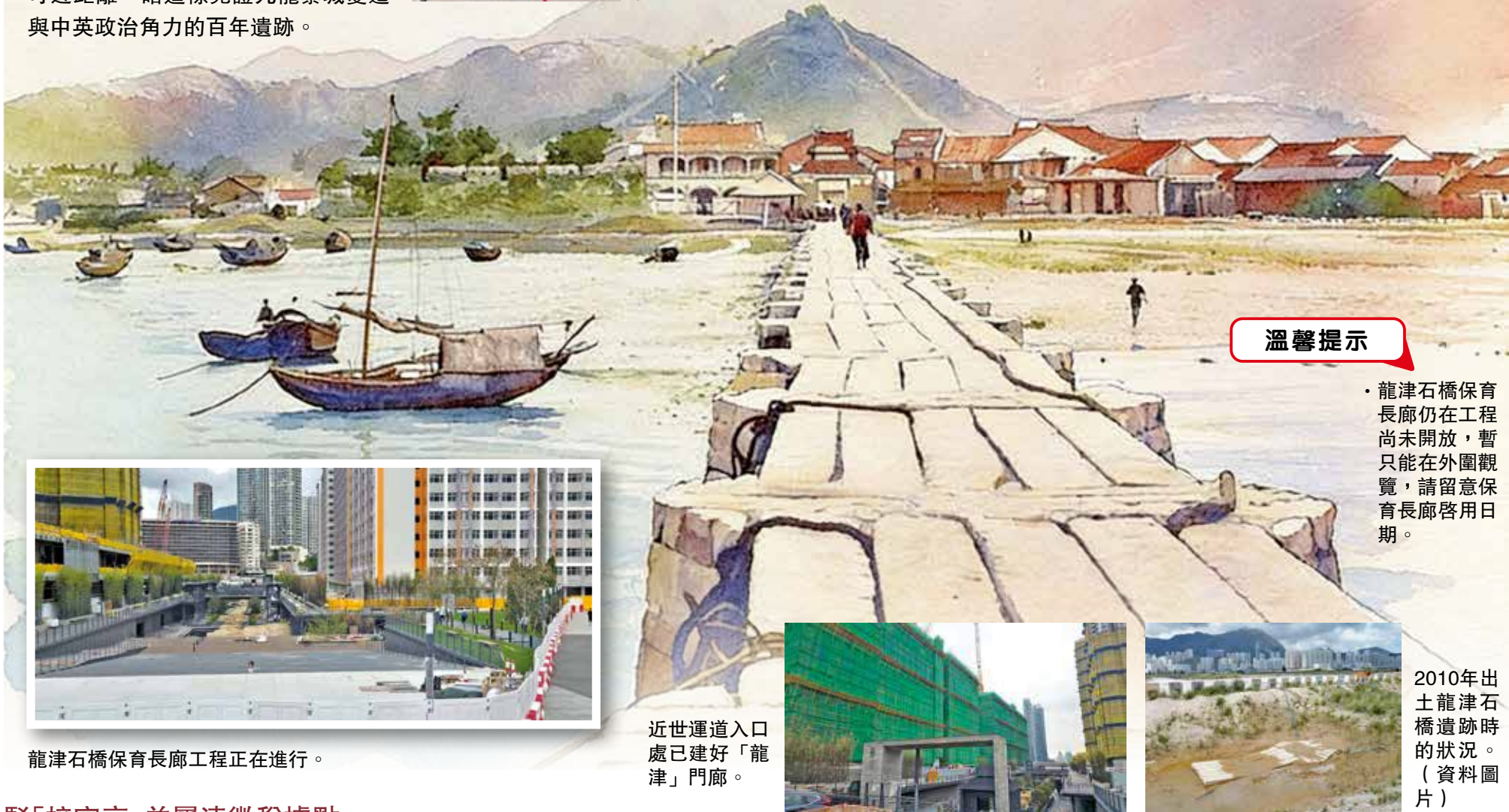
位於九龍灣海旁的龍津石橋，始建於1873至1875年，至今已跨越150個寒暑。這座曾經是香港最長、最堅固的石砌碼頭，歷經填海與啟德機場擴建，被埋沒長達半世紀，於2008年因啟德發展計劃而重見天日。目前，龍津石橋保育長廊工程接近完成，預計2026年第二季正式開放，屆時公眾可近距離一睹這條見證九龍寨城變遷與中英政治角力的百年遺跡。



保育長廊位於簡約公屋西南面。

埋沒半世紀到重見天日

龍津石橋遺跡將開放 連接百年前寒戰空間



溫馨提示

龍津石橋保育長廊仍在工程尚未開放，暫只能在外圍觀賞，請留意保育長廊啟用日期。



龍津石橋保育長廊工程正在進行。

近世運道入口處已建好「龍津」門廊。



2010年出土龍津石橋遺跡時的狀況。(資料圖片)

駁「接官亭」並屬清徵稅據點

龍津石橋最初主要供官民往來九龍寨城及停泊緝私船隻之用。海濱文化導賞會卸任創會主席吳力波介紹指，「龍津」意指「聚龍通津」，象徵城池通往海岸的通道。石橋初建時長約200米、寬2.6米；1892年再增建一段木橋向海延伸，並可連接至迎接清朝官員的「接官亭」。



吳力波指「龍津」意指「聚龍通津」，象徵城池通往海岸的通道。

吳指出，龍津石橋當年是香港最長、最堅固的石碼頭，足以讓大型船隻靠泊，九龍城稅關遂以此為據點徵收關稅。石橋不僅是通往九龍寨城最重要的通道，旁邊的「接官亭」更是迎接清廷派駐寨城官員的地方。

1928拆卸部分 日佔時埋藏

1928年，港英政府拆卸部分龍津石橋，並在石橋南端興建舊九龍城碼頭。至1940年代，石橋先後因九龍灣

填海工程及日佔時期啟德機場擴建而被埋藏，逐漸為人所淡忘。

2008年，土木工程拓展署為啟德發展計劃進行考古勘探時，在前啟德機場北停機坪發現龍津石橋遺址。後續考古調查更在鄰近地區陸續發現接官亭、舊九龍城碼頭、1924年興建的海堤，及上世紀30年代增建的堤道等遺跡。

2008勘探現身 2021展保育

2021年，立法會批出6.9億元撥款展開保育工程。龍津石橋遺址將被打磨為長約320米、寬30米的保育長廊，連接啟德站廣場與太子道東行人隧道，通往九龍寨城公園。公園南面可見1930年代的堤道遺構，近世運道入口處已建好刻有「龍津」二字的門廊。工程預計於今年內完工並於第二季開放。

古蹟的故事

看石橋與九龍寨城淵源

龍津石橋的歷史與九龍寨城密不可分。第一次鴉片戰爭後，清廷戰敗，1842年簽訂《南京條約》，香港島被割讓予英國。為加強防務，清廷於1847年建成九龍寨城，與對岸英方的維多利亞城遙相對峙。

第二次鴉片戰爭後，清政府被迫簽訂《北京條約》，鴉片貿易合法化。為打擊走私活動，1870年代清政府於九龍寨城設立「九龍城海關」，並於1873年動工興建龍津石橋，1875年建成。

1898年，中英簽訂《展拓香港界址專條》，界限街以北的九龍半島及新界落入英國殖民管治。在清廷極力爭取下，九龍寨城仍歸清政府管轄，並可繼

續使用龍津石橋碼頭。

然而，1899年英方以《展拓香港界址專條》附帶條款為依據，派兵佔據九龍寨城，驅逐清朝官兵，關閉九龍海關。自此，九龍寨城成為中英長期爭議的焦點，逐漸演變成港英政府、中國政府、英國政府都不管的「三不管」地帶。



龍津石橋建於清末，至今已跨越150年歷史。(歷史圖片)

古蹟資訊

龍津石橋

評級：暫無評級 地址：啟德世運道近簡約公屋 交通：啟德站C出口沿世運道步行約十分鐘。

走進社區 策劃活動

交老友記老友 有學生活學生

在將軍澳的校園裡，一班仁濟醫院王華湘中學學生正用另一種方式「上堂」——走進社區，與長者一同互動，學習生活新方式。

老友記落力演出，是年年好聲音。



長者嘗試用ipad畫畫，筆筆用心。



教長者用手机 製作糯米糍

「其實係同學去做嘅。」文校長談起「華湘長者學苑」時，語氣平實。這個與明愛西貢長者中心合作的項目，每年舉辦約十個活動，但核心從來不在活動本身，而在學生的參與方式。「第一，同學諗搞咩活動；第二，要自己聯絡區內機構。」她說，整個過程由學生主導，老師只是從旁支援。

最初的課堂很簡單。她記得，早年學生帶長者進

電腦室，「第一次用mouse，唔識用，學生就坐喺隔離教佢點揸。」後來轉為教智能電話、玩康樂棋，甚至一起做小食。「譬如整糯米糍，大家一齊整，其實過程已經好開心。」在文校長眼中，活動成效不是最重要的，反而留意到學生在互動中的轉變——如何放慢語速、如何重複講解、如何面對長者的節奏。「服務嘅過程之中，佢哋一定有得著。」

教科書以外的寶貴知識

她也觀察到，長者的回應往往很直接。「啲婆婆其實好開心，成日嘻嘻哈哈笑。」這種輕鬆氣氛，讓學生更投入。至於年度長者歌唱活動，雖然參加人數過百、場面熱鬧，文校長沒有把它說成大型活動，而認為是一個讓學生「落手做」的機會。

「唔同學校有唔同approach，我哋偏向活潑啲。」她說。於是，學生用自己的方式，將課堂帶到社區——學的不是教科書的知識，而是一種與人相處的能力。



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：余遠鎧



年度長者歌唱活動，與長者負責攝影崗位。



不怨天不怨人 遇事反求諸己

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。

現代人遇到困境時，本能地習慣抱怨外界，而古人是立刻問自己：「抱怨有用嗎？接下來我能做的一小步是什麼？」

面對AI漸來臨，很多人面對這樣的變化，第一反應就是抱怨。AI時代的到來，確實會帶來結構性失業與社會壓力，但同時也孕育新的機會。與其抱殘守缺只懂抱怨，何不學習古人去「反求諸己」，把抱怨的能量轉化為行動的動力。

左擁AI右抱負 乘風破浪衝雲霄

八不怨智慧

古人最了不起的地方，就是把八種不同層面角度整合出「八不怨」的智慧，活成了一套應對困境的實戰生活態度，而非單純忍氣吞聲。「八不怨」，提醒人們不抱怨、不怨恨，學會自我調適與積極面對人生。它強調靠自己努力，不怨天、不怨人，才能活得自在坦然。

以下是「八不怨」的核心內容，每一點都對應生活中的常見困境：



生活中的啟示

心理層面

- 少抱怨能減少消耗，保持心境平和。

行動層面

- 強調自我努力與責任感，而非依賴外界。

人際層面

- 不怨他人，能維持良好關係，避免負面情緒傳染。

成長層面

- 逆境中不怨環境，反而能培養韌性與智慧。

AI時代指南

將傳統的「八不怨」智慧融入現代的AI浪潮，抱怨只會消耗精力，而將這些挑戰轉化為行動的動力，正是我們在這個時代乘風破浪的關鍵。

AI時代的「八不怨」

① 不怨技術：

- 技術是工具，善用它。每天花15分鐘嘗試一個新的AI應用，將其融入工作流程。



② 不怨失業：

- 失業（或職位轉變）是轉型的契機。檢視自身職務中可被自動化的部分，並專注培養AI無法取代的「軟實力」（如創造力、同理心）。



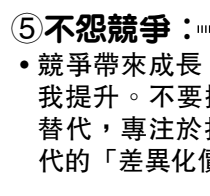
③ 不怨社會：

- 社會在變，自己也要跟著變，將環境變化視為升級的信號。



④ 不怨命運：

- 命運不是定數，努力能改寫未來。拒絕被動等待，主動掌握自己的職業發展方向，設定具體的學習目標。



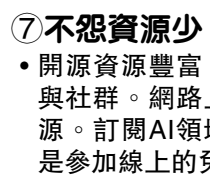
⑤ 不怨競爭：

- 競爭帶來成長，將焦點放在自我提升。不要擔心被別人或AI替代，專注於打造自身無可取代的「差異化價值」。



⑥ 不怨學習難：

- 學習是終身的旅程，從小目標開始。不要被龐大的知識量嚇倒，每週掌握一個小技能（如：寫好提示詞、整理數據等）。



⑦ 不怨資源少：

- 開源資源豐富，善用線上工具與社群。網路上有大量免費資源。訂閱AI領域的電子報，或是參加線上的免費交流會。



⑧ 不怨時間不夠：

- 時間分配可以重組，優先處理高價值任務。讓AI協助處理繁雜的行政與資料整理工作，騰出時間進行深度思考與創新。

專屬行動方案

將心法落實到行動，請依照以下三步進行：

盤點與淘汰

- 挑出每天最耗時且重複的三項工作，思考如何用AI工具改善並節省時間。

學習與升級

- 每週安排2至3小時，學習跨領域知識或AI技能，如數據分析或專案整合。

重塑思維

- 遇到突發挑戰時，不抱怨，轉為思考「我能怎麼解決？」。

在這個充滿變革的時代，主動權始終掌握在自己手中，勇於學習、敢於轉型，這樣才能在浪潮中不被淹沒，反而乘風破浪。

靚的水質令人憂淚

汀九岸邊自5月初相繼出現「藍眼淚」現象，吸引大批市民每晚到場「碰運氣」，期望觀賞及拍攝那片神秘而迷人的螢光藍色海浪。社交平台上，「香港藍眼淚關注組」成員連日互通消息，每當有「報告」藍眼淚再現，不少人連夜趕赴現場，令汀九近期晚晚人頭湧湧。有地區人士指現象年年出現，居民已習以為常，提醒到場人士要顧己及人。

螢藍灣打卡潮 單車亂泊塞汀九



汀九5月起開始出現藍眼淚。

藍眼淚消息一出，每晚有大批市民到場碰運氣。

網民有話說

Hugo Kan :
希望唔好太多遊客知，太多人「玩爛」咗個景點就唔好。

Wing Chan :
好多謝有群組，使我哋可以第一時間知道消息。

Pineapple Pie :
汀九好熱鬧！人人嚟睇藍眼淚！我一陣搭車返去經過望望先。

專家：生態系統受壓警號

藍眼淚實為名為「夜光藻」的單細胞藻類，是紅潮的一種。夜光藻的爆發式增長，往往是海水富營養化的表徵。有海洋生態專家表示，雖然藍眼淚景色壯麗，但實為生態系統受壓的警號。當藻類數量過多，便有可能大量黏附在魚類身上，阻礙牠們的鰓部運作，導致窒息死亡。魚類死後產生的化學物質，會進一步惡化污染，影響其他海洋生物。

荃灣汀九灣一帶沿岸屬於內灣地形，水流緩慢，加上灘後有民居，海水中養分及細菌含量較高，水質長期欠佳，這些條件恰好有利於夜光藻生長。因此，該處過去不時出現藍眼淚，惟每次出現時間短暫。往年常見於初春的藍眼淚，今年遲至5月初才在汀九出現。

居民投訴共享單車堆放村口

自5月4日晚上，「香港藍眼淚關注組」開始有人張貼汀九沙灘出現藍眼淚的報告。由於靠近市區，加上拍照時可以汀九橋的晚燈作背景，汀九隨即成為愛好者的拍照熱點。消息一傳十、十傳百，吸引不少人到場觀賞。到場市民看見螢光藍色的「海浪」拍岸，紛紛舉機拍攝，興奮不已。

荃灣區議員鄭捷彬表示，藍眼淚幾乎每年都會出現，近一兩年每年亦有一兩段時間可見，汀九居



鄭捷彬指汀九亂泊共享單車，因藍眼淚出現而嚴重。

民早已習以為常。暫未接獲關於聲浪或破壞海洋生態的投訴，但近日有居民投訴大量共享單車堆放在村口附近，部分更塞在樓梯口造成阻礙，估計是由於汀九晚上交通不便，有遊人騎共享單車到場所致。

鄭表示，理解市民把握機會欣賞美景的心情，但提醒大家注意安全、顧己及人，如騎共享單車到場後要妥善泊好，切勿阻塞救援通道，並在晚上將聲浪收細。

拍攝藍眼淚 相機手機各有法門

要留住夢幻的螢光藍海，最佳時機為潮漲或潮退期間，水流刺激夜光藻發光最為明顯。若以相機拍攝，建議使用大光圈鏡頭及可手動設定快門光圈的相機，採用較大光圈、快門5至20秒長曝光拍攝，並用腳架固定。需注意海邊間中有強風，腳架要打開放穩。

至於打算用手機拍攝則需開啟夜拍模式，長按畫面鎖定對焦於藍眼淚位置，設定較高的ISO

感光度，快門長曝光4至5秒，透過長曝光捕捉藍光。在完全黑暗、無光害的岸邊拍攝效果最佳。拍攝後可「執相」，調低相片的高光、提高陰影，並增加冷色調，令藍眼淚更為突出。

有攝影師呼籲，拍攝期間切勿作出各類干擾性行為，包括擲石頭到海中刺激夜光藻發光，亦要避免用手撥動海水或直接觸摸海藻，以防出現皮膚敏感。



有人擲石頭到海中，以激起海浪令藍眼淚出現。

AI設計圖片

到場人士希望一睹夢幻的螢光藍海。



AI 助 打 擊 違 泊



運輸署為打擊商店長期佔用路旁公眾咪錶位，去年第四季實施兩個月試點計劃，引入人工智能協助執法。當局為解決濫用咪錶位問題絞盡腦汁，但法例存在灰色地帶令店舖「咪錶霸」有機可乘。今期《我家》記者在旺角及大圍直擊咪錶位淪為店舖的流動貨倉、零售點或修車工場。就「一街霸五個錶位」的場面，除了加強執法，更要釐清法例灰色地帶。



法例存灰色地帶

AI 難 在 旺 角 街 舖 霸 咪 錶 ？

大圍積信街多個咪錶車位被擺放「千斤頂」。



旺角運動場道有花店職員為「私家」的咪錶位拍卡充值。



被霸佔賣花的咪錶位，並未「入錶」。



大圍城河道有車房以雪糕筒「霸位」



周浩鼎建議修例解決咪錶位被霸佔問題。



旺角花墟

是遊人熱點，《我家》記者日前下午由花墟道一帶游走至運動場道時，赫然發現五間花店霸佔路旁咪錶位作流動貨倉及零售用途。在運動場道的雙數街號，該路段設有半小時停車錶，列明非公眾假期的收費時間為上午8時至午夜12時。然而，該路段三個顯示「逾時」的咪錶位均被客貨車霸佔，車內載滿鮮花及盆栽，車門及車尾箱均被打開；花店職員忙著穿梭店舖及客貨車之間招呼顧客。除了霸佔咪錶位外，有店舖更索性在車旁擺放多箱花卉及椅子，擴充「貨倉」容量。

自去年9月28日起，政府咪錶位的私家車收費增加至每15分鐘4元。該三間店舖「齋

泊」做生意，可說是「本小利大」。反之，在運動場道的單數街號設有2小時停車錶，上址同樣有2間花店霸佔咪錶位，惟該處可能屬2小時錶位較為搶手，故花店職員長期「睇實」錶位。記者途經時就直擊有職員為「私家車位」拍卡充值，其他車輛根本不能駛入停泊。

駛出少少倒車泊原位 過到骨

除了旺角外，車房林立的大圍積信街一帶，也出現咪錶位被濫用情況。上址路旁設有2小時咪錶位，然而，多個車位旁邊被擺放了用作架高汽車維修的「千斤頂」，儼如流動修車工場般。記者巡視期間就見到有汽車打開了車頭蓋，地上放有供汽車使用的潤滑油樽，車內並未見司機。「呢度啲咪錶位成日畀舖頭霸住，想泊車好難！」有職業司機直言，以往運動場道及積信街曾被揭發咪錶位遭霸佔問題，惟情況並未改善。

根據《道路交通（泊車）規例》第8條，任何人在同一個錶位連續停泊逾24小時即屬違例，最高可罰2,000元。不少店舖看準法例的灰色地帶，定時派人將車輛駛出咪錶位少許，然後再倒車泊回原有位置，長期霸佔同一車位。

議員倡修例解決霸咪錶情況

立法會議員周浩鼎認為，即使咪錶位的泊車系統可識別車位是否在沒付款下被霸佔使用，但法例的灰色地帶使人有機可乘長佔咪錶位，故此他認為需要修例或附加清晰的使用條件，例如同一車輛在24小時後要相隔多久才可繼續停泊，或是否需要縮短24小時的限制，以騰出車位供其他人士使用。



雜物擺街或長泊貨車 公家地方變流動倉

旺角花墟道一帶，豎立了「停車等候會被檢控而不予警告」的告示牌，列明在上午7時至午夜12時不許在上址路旁停車等候。不過，記者現場發現有店舖在運動場道一帶霸佔咪錶位外，亦有店舖在花墟道的禁止停車等候位置，長泊貨車作流動貨倉。

不少店舖亦公然用手推車「霸位」，各自在店前對出的馬路擺放手推車。不論是方便留位供店舖上落貨，還是避免其他車輛停泊路旁，皆有違規之嫌。此情況亦在大圍城河道一帶出現，該處多間車

房在對出路旁擺放雪糕筒「預留」車位，方便顧客停泊維修車輛。

立法會議員周浩鼎直言，本港交通繁忙，泊位長期不足，部分店舖為了爭取時間上落貨，在馬路上違規擺放雜物以供霸位用途。他指出，香港地少車多，要解決泊位不足，建議可多興建智能停車場，例如在荃灣海盛路與海角街交界的智能停車場，就是特區政府推動的智慧泊車項目，無論在容車量及建築方面，都較傳統停車場好。

旺角運動場道多個咪錶位被霸佔



旺角花墟道有貨車違規停泊，儼如流動貨倉。





今年「法國五月藝術節」以「文藝復興」為題，掀起一場跨世紀的美學風暴。焦點之作莫過於沙田香港文化博物館與羅浮宮聯袂呈獻的《邂逅蒙娜麗莎·文藝復興的再現》。展覽打破畫框束縛，以尖端沉浸式科技解構達文西的永恆傑作，邀請各位走進一場古典與現代的時空對談，感悟前衛不滅的藝術精神。

唔係姓汪唔係from韓國
有請元組級**Lisa**

沙田
文博館

邂逅極巨化 蒙娜麗莎

拆解神祕微笑：極致暈染法

行入展廳，迎接大家的是由巨大銀幕組成的動態空間。策展團隊運用羅浮宮授權的高精度數碼掃描與投影技術，將《蒙娜麗莎》畫作中平時肉眼難見的細節極致放大：從達文西獨創、如煙霧般無痕的「煙霧暈染法」（Sfumato），到背景中如夢似幻的岩石景觀。大家能以「顯微鏡」般的視角，重新審視神祕微笑下的每一處筆觸。展覽將藝術史轉化為極具感染力的「劇場體驗」，大家可以透過觸控互動，探索《蒙娜麗莎》在500年間經歷的修復過程、色調演變。



再現文藝復興



大師四手稿首在港展出

今次展覽最令人矚目的莫過於四張首度在港展出的達文西親筆手稿，詳盡記錄了他對人體解剖與面部比例的精密研究，讓大家能直視這位全能天才的思維脈絡。現場更列陣逾百件來自法國與意大利頂尖文博機構的文藝復興珍品，在實物真跡與數碼光影之間，帶領大家深度重塑對文藝復興的認知。



《邂逅蒙娜麗莎·文藝復興的再現》

地點：沙田香港文化博物館一樓專題展覽館三、四及五

日期：即日起至2026年7月27日

免費入場

參觀貼士

由於反應熱烈，館方會實施人流管制，採取派發實體籌方式安排觀眾分時段入場。建議提前預留約1.5至2小時，以完整體驗這場沉浸式藝術旅程。

跨界符號演變 靈感寶庫

點解在21世紀，我們仍對500年前的藝術如此著迷？其實文藝復興的核心是「人」的覺醒，與當代潮流推崇的跨界（Crossover）精神不謀而合，例如《蒙娜麗莎》不僅是一幅畫作，更是一個影響深遠的經典符號。展覽探討此作如何從波普藝術一路滲透至現代設計，提醒大家：真正的創新，往往來自對經典的極致解構。



打卡位 視覺大片與限定精品

對於追求生活質感的讀者而言，展覽絕對是今季必到的打卡點。展廳的工業風設計與投影出的暖色油畫形成強烈對比，隨手一拍都是視覺大片。現場更設有期間限定店，將《蒙娜麗莎》元素轉化成帆布袋、生活精品等潮流單品，喜歡藝術的潮人們切勿錯過！

