



地區焦點

巴士總站改善2.0
再添冷氣室料年底竣工

醫·家

食蛋救髮線
這「毛」術人人啱用？

熱話「脆」聞

機場又壞手機事件
自備「尿袋」最穩陣？

我家放大鏡

咩樹幹手機掃Code失效
提升管理效率成疑



年年後會有期

跳動古代兄弟幫

封面故事



位於新港城 首期工程前年完成

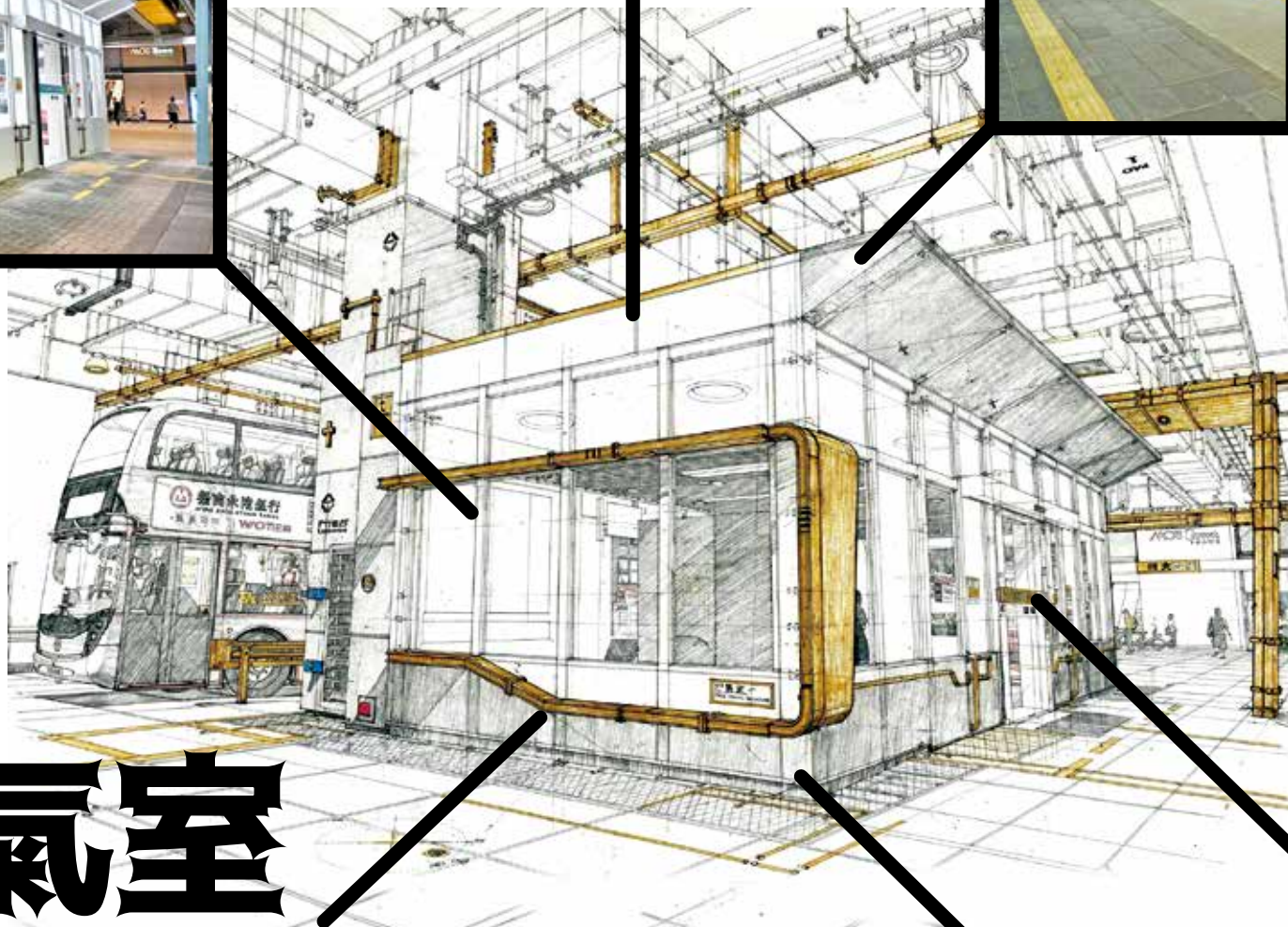
巴士總站 改善2.0

馬鞍山市中心總站5月開展第二階段改善工程。



早前加設一個冷氣候車室，今年底前再增兩個。

馬鞍山市中心公共交通總站首期工程於2024年完成。除改裝為新型鋸齒形停車處，亦增建了一個冷氣候車室。時隔兩年，4月起該站展開「改善工程2.0」，再加建兩個同類空調候車室，預計今年底陸續完成。候車舒適及安全提升讓人讚好，但有乘客亦希望改善候車室內外同時排隊造成上車混亂的情況。



再添冷氣室 料年底竣工

現場張貼告示提醒乘客要在候車室內排隊。



1.0工程版本設鋸齒形停車處

為配合第二階段的改善工程，今年5月17日起該站實施新的臨時站位安排，直至另行通知。根據運輸署公布，85X、286D、581線，將改停現時過海線路線的站位；而過海路線則改停落客站前方近轉彎位置。運輸署呼籲乘客留意新安排，並提醒單車使用者於工程開始前移離停泊在總站範圍內的單車，以免被清理。

早於2021年10月，新港城巴士總站分階段展開改善工程，將部分傳統並排式巴士站設計改成新型鋸齒形巴士停車處，以方便增加的巴士線埋站，同時方便乘客在「人車分隔」情況下更安全候車。翻新工程完成後，該站加建了有空調設備的乘客候車室及巴士站長室，原有中央空間則改設為巴士中央停泊區，避免乘客如以往般需要在車坑間過馬路候車造成的危險。

乘客：望候車室排隊情況改善

首期工程及首個冷氣候車室於2024年3月完成。該候車室啟用僅一個月便因自動門故障而停用逾一個月，其後經《我家》作出報道關注後情況已大大改善，運作暢順至今。目前該候車室主要服務，來往油尖旺的87D、87C線及大學站的87K線乘客候車。



為配合工程，部分路線巴士站站實施新的臨時站位安排。

所有巴士線將配備專屬候車室

沙田區議員李貞儀向《我家》表示，馬鞍山巴士總站作為試點相當合適。新的候車安排不僅讓乘客毋

儘管首期工程改善了基本候車安全，但有乘客反映，正因候車室的嶄新安排，有別於一般的巴士站。因此該候車室不時出現有乘客同時在站外站內，各有一條人龍排隊，當巴士埋站時，從候車室出來的乘客往往被室外排隊的人龍「打尖」，爭拗時有發生。另外，亦有乘客指頻繁開門門導致冷氣效果欠佳，乘客期望新工程能參考首階段經驗作出改良。

燕子回歸皆大歡喜 沙田中心唏呀唏呀唏

去年5月，來往沙田中心與好運中心的行人天橋簷篷下，曾發生工人涉嫌擅自拆除燕子巢的事件。其後，管理公司在原址加裝人工鳥巢。時隔近一年，這對燕子夫婦在今年繁殖季節重返舊地，並在人工鳥巢中成功孕育六隻新生雛鳥。

現場所見，雛鳥逐漸長出黑白羽毛，不時在巢邊探頭等候父母餵哺，亦有燕子以唾液和泥巴在巢旁築起新窩。消息傳開後，假日天橋擠滿前來觀賞和拍照的市民，令該處成為區內矚目的觀鳥熱點，不過新孕育的六隻新生雛鳥已告長大，於5月中飛離人工鳥巢。

據了解，該處燕子築巢繁衍已超過十年。去年5月，管理公司疑因接獲租戶投訴衛生問題，派員拆除一個住有四隻雛鳥的燕巢，雛鳥其後失蹤，事件引起公眾強烈關注，《我家》亦曾作出報道。漁護署事後證實，管理公司在清拆前未獲相關許可證，涉嫌違反《野生動物保護條例》並展開調查。涉事管理公司其後致歉，並在原位置安裝人工鳥巢，協助燕子重建家園。



去年加設的人工鳥巢，已孕育新生雛燕。



假日天橋擠滿觀賞燕子和拍照的市民。



冷氣候車室設有座椅，乘客在內排隊候車。



李貞儀表示，巴士總站做試點相當合適。



運輸署早前約同沙田區議會察看改善工程。

須在車坑之間穿梭，避免了過路危險，同時也改善了該站過往通風不良、環境悶熱的問題。她指出，候車室大幅提升了乘客的候車體驗，尤其在空調環境下設有座椅，乘客可舒適等候，亦毋須忍受室內巴士站的車輛廢氣，對長者及有需要人士尤其友善。因此，她認同並支持這項試行計劃。

針對排隊混亂的問題，李貞儀解釋，由於目前僅設一個候車室，站內同時存在多種排隊方式，因而偶爾會出現室內外乘客排隊不一致、造成混亂的情況。李表示，現場已張貼大字告示，提醒乘客集中在候車室內排隊。她相信，待第二階段工程完成、加建兩個空調候車室後，所有巴士路線都將配備專屬候車室，乘客會逐漸適應並享受在室內排隊的安排，屆時混亂情況預期將大幅減少。

區區顯關愛

陪長者超市購物 學生學溝通



團隊舉辦「老友記購物團」，促進社區共融。

沙田松田小區關愛隊5月18日舉辦共融關懷行動，名為「老友記購物團」。該活動藉連結社區各界力量，推動長者關懷及跨代互動。活動獲團體標嚴精舍慷慨贊助，提供重要資源支持；沙田松田小區關愛隊負責統籌與安排，連結區內佛教黃允畝中學參與。當日，多名中學生陪同區內長者到超市購物，並協助將物資送到家中。

沙田松田小區關愛隊副隊長蔡明揚表示，學生在活動中細心照顧長者，場面溫馨，展現青年一代的責任感與服務精神，過程中學生亦學會與長者溝通，體會到關懷他人的意義。有參與的長者分享

指，有年輕人陪伴購物及聊天，感到十分開心。

蔡又指，未來將繼續與各界攜手合作，推動更多關愛長者及促進社區共融的活動，讓關懷在社區持續傳遞，共同建設更有溫度的社區。



學生陪同長者到超市購物，並協助運送物資。

沙田松田小區關愛隊

承辦團體：樂康會
電話/WhatsApp：6216 4827
電郵：shatinchungtin@gmail.com



補充蛋白質附帶效果

據台灣功能醫學醫師歐瀚文的解說，當體內的蛋白質不夠，身體會優先將營養供給重要器官「保命」，其他非必要組織如頭髮，分到的營養較少而變得脆弱易斷。

雞蛋幫助生髮，其實是補充營養後的附帶效果。雞蛋是優質的蛋白質來源，擁有最完整、人體必須的胺基酸，能直接提供毛髮生長需要的基礎結構物質。雞蛋同時含有維生素B7、D和鋅等，亦是維持毛囊和頭髮健康的關鍵元素。

遺傳等因素 不能單靠蛋逆轉

因應這個原理，本身飲食極度不均衡、蛋白質攝取不足，或者極端減肥導致營養不良的人，透過吃雞蛋補充營養後，生髮的效果會相當顯著。

不過，遺傳、免疫系統問題或頭皮感染等導致的脫髮，不能單靠吃雞蛋來逆轉，必須配合藥物治療。假如對雞蛋過敏，又想補充蛋白質，歐醫師則建議多吃豆類或白肉，例如雞胸肉和魚作替代。

成年人每日吃1至2隻雞蛋

雖然雞蛋營養豐富，但一般而言，成年人每日吃1至2隻雞蛋，配合其他食物，已能攝取足夠且多元的蛋白質，過量反而會對心血管造成負擔。

此外，狂吃雞蛋而沒有相應調整其他食物的攝取量，或會攝取過多熱量，愈吃愈胖。過度依賴單一食物來源來獲取營養，也會導致營養不均衡。

近日社交平台Threads廣傳一篇帖文，指每早在辦公室都聽到「剝蛋殼」聲，愈來愈多人吃焗蛋做早餐，更有人相信多吃雞蛋能拯救髮際線。台灣知名主持人藍心湄也曾表示，自己聽從醫生建議多吃雞蛋補充營養後，不僅長出新髮，連眉毛、鬢角也變濃密。到底吃雞蛋會生髮只是都市傳說，抑或真有其事？這方法又是否人人適用？

食蛋救髮線 這毛術人人啱用？

護髮秘笈

綜合歐醫師和皮膚科專科陳厚毅醫生的解說，要防止脫髮，還有以下方法：

- 求醫找出脫髮原因，對症下藥
- 宜有充足睡眠和放鬆心情
- 勿太頻密電染髮
- 選購不含添加香料或人造色素的洗頭水
- 洗頭時先把洗頭水倒在手心、加小量水稀釋，抹上濕髮揉至起泡，手指來回按摩頭皮，使油脂及造型產品完全清除，再以清水洗淨

資料來源：綜合傳媒報道、「健康講座網」文章



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

暖心提示

除了飲湯，平日要特別注意頭部保暖，避免冷風吹正頭部，洗頭後亦應盡快吹乾。
若頭痛頻密、痛楚劇烈，或伴隨嘔吐、視力模糊、手腳麻痺等情況，便應及早求醫，找出真正原因。



湯水推介

羅美娟醫師推介一款「天麻川芎白芷魚頭湯」。湯方中的天麻常用於紓緩頭風頭痛；川芎有助行氣活血；白芷則有祛風止痛之用。配合魚頭煲湯，味道鮮甜溫和，適合作為日常保健湯水。

材料：

川芎10片（約9克）、白芷8片（約15克）、天麻5片（約12克）、龍眼肉15至20粒、杞子20粒、南棗4粒、陳皮2片、大魚頭1個、生薑3片、紹興酒2湯匙、鹽適量調味

做法：

- 1) 藥材浸水約20分鐘，陳皮浸軟後刮去內囊備用。魚頭洗淨並抹乾。
- 2) 小火煎香薑片，再轉大火放入魚頭，煎至兩面金黃。加入紹興酒略煮，然後盛起魚頭。
- 3) 將魚頭、薑片及所有材料放入煲內。加約1,000毫升清水，大火煮滾。
- 4) 水滾後轉小火，煲約55分鐘。最後加入適量鹽調味，即可飲用。

成日偏頭痛 川芎白芷血氣通

天氣一轉、冷氣一吹，或者工作壓力大，偏頭痛便突然發作，相信不少人都有類似經驗。頭痛雖然常見，但若反覆出現，影響精神、睡眠和日常生活，便不應只靠止痛藥硬撐。從中醫角度看，部分頭痛與「風邪」、「氣血不足」及頭部經絡不暢有關，尤其是吹風後加重、頭部怕冷、肩頸繃緊的人，更要留意日常保暖和調理。



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

相信每個人都有屬於自己嘅治癒系食物，可能係一件濃郁嘅朱古力蛋糕，又或者係一碗叉燒飯，而我嘅治癒系食物就係即食麵，記得細個嗰陣經常好恨食即食麵，不過阿嫲話無益所以好少煮，唔知係咪因為阿嫲想我戒甩個即食麵癮，每次都會煮到啲麵臉啤啤咁……

用鮮甜濃郁白湯直接煮

嫩雞煨麵

夠味好掂



- 材料：**
- 雞髀 兩隻
 - 上海麵 1個150g
 - 小棠菜 150g
 - 金華火腿 40g
 - 豆漿 100ml
 - 鴻喜菇 150g
 - 薑 4片
 - 水 1,000ml



一般人食麵都鍾意彈牙嘅口感，不過上海菜中有一款叫嫩雞煨麵嘅麵食卻反其道而行，麵條要煮到軟而不爛先叫好，有時仲會將麵剪斷，方使用匙羹食連筷子都慳返。我第一次食嫩雞煨麵確實有啲反差感，奶白色嘅湯頭、白色嘅上海幼麵加埋簡單嘅青菜雞肉配料，望落去好似好清淡，原來清淡係假象，實則超夠味。湯頭係鮮甜濃郁嘅雞白湯，質感有啲似麵線但無咁杰，入口順滑食得舒服。

煨麵重點係用湯底直接煮麵，麵仲要專登煮耐啲，等當中嘅澱粉融入湯頭形成濃稠嘅質感，膨脹嘅麵又盡吸雞湯嘅鮮味，做到湯中有麵、麵中帶湯。傳統上會用雞殼豬骨做湯底，所以湯底會呈現乳白色。為求方便都可以用現成雞湯加牛奶、豆漿甚至淡奶造成白雞湯效果，而我就用咗雞髀加金華火腿自製雞湯。留意新鮮嘅上海麵表面會沾咗好多麵粉，最好預先用滾水拖一拖除去麵粉，否則湯底會變到好杰。如果用乾麵條就可以直接放落湯度煮，麵條嘅軟硬度就按自己嘅喜好調整啦！

啱嚟冇彈牙 都係冇得嘢

- 材料：**
- 1 雞髀洗淨落少少鹽醃一陣，金華火腿及薑切片、1,000ml水加入金華火腿及薑煲滾。再放雞髀㞗蓋滾起轉細火煮30分鐘。



- 3 上海麵用滾水拖一拖後撈起。雞湯加入鴻喜菇、上海麵及小棠菜煮4分鐘或按自己喜歡嘅軟硬度調整時間。



- 2 小棠菜洗淨切碎，將雞髀撈起攤凍之後手撕起肉備用。



- 4 加入豆漿，煮到再次滾起，加入雞肉拌勻，最後落鹽及胡椒粉調味就完成。



愛吃雞蛋仔的港產太空英雌

這段時間，黎家盈這個名字大概都被全香港人所認識，隨著神舟二十三號劃破夜空，這位土生土長的香港女孩，正式成為香港歷史上首位進入太空的航天員。她在電視直播中自信的神態，我們除了激動，更多的是一份難以言喻的親切與感動。這不是一個遙不可及的夢想，而是一個真切發生在我們身邊、屬於香港普通人的奮鬥故事。

黎家盈最打動人是她的「接地氣」。在近日的訪問中，面對傳媒，她沒有滿口宏大的理論，反而笑著分享自己平日生活規律，不怎麼吃零食「但雞蛋仔是例外」；她也坦言，在經歷高強度的叢林求生和72小時睡眠剝奪訓練、身體極度疲憊時，「粵語會脫口而出」，這些細節讓人會心一笑。她不是一個被符號化的英雄，而時貼地的專業女性和香港「師奶」：她有三個孩子，在兼

顧極限訓練的同時，還要抽空與子女談心。她用行動告訴所有的香港家長和年輕人，追逐夢想與關愛家庭並不衝突，平凡背景一樣可以成就非凡的志向。

她提到希望為孩子們做一個榜樣，並約定任務結束後擁抱家人。這種深刻的家庭連結，正是香港核心價值的一部分。當我們的下一代看到，媽媽除了能照顧家庭，還能披上航天服、在距離地表四百公里的太空站負責頂尖的空間科學實驗，這種震撼是教科書無可比擬的。

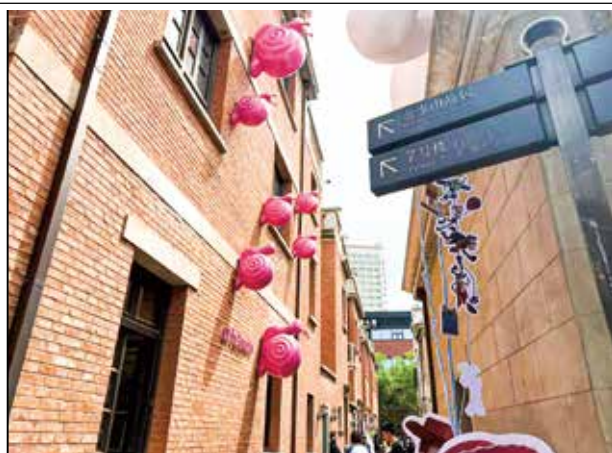
這更是一堂最具說服力的STEM教育實踐課。過去我們在社區推動科技教育，孩子們總覺得科學家、航天員是遠在天邊的事，畢業後似乎只有投身傳統行業才算「有出路」。但黎家盈的學術軌跡清晰地展示了科技的魅力，她在港大從學士一路讀到

計算機科學博士，難怪她的前同事說「她令IT人看到了希望」。是的，這不單是航天界的突破，更是給所有以為學科裡只有埋頭寫代碼、做研究、玩機械人的青少年一支最強心針。科技不只是冷冰冰的數據，它真的能帶你飛上天。

這名港產女太空人在出發前寄語香港年輕人要「勇敢追夢」。這四個字由她說出來，力量千鈞。政府和學校應該藉著這股熱潮，在社區和校園紮紮實實地投放更多資源，把航天科普教育普及化，讓孩子們知道，只要肯努力，香港人一樣有機會在國際級的重大科研舞台上擔當主角。謝謝家盈，妳讓香港的下一代抬頭望向夜空時，不再覺得宇宙遙不可及，而是看見了無限的可能。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle



雙重心跳之旅

指尖舌尖上的老漢口

來武漢，若想同時感受老漢口的歲月沉澱與頂級西餐的現代驚喜，不妨走一趟歷史文化與西餐盛宴的雙重心跳路線。

第一站：觸摸百年肌理

這片始建於1910年代的里分建築群，是漢口近代「石庫門」住宅的活標本。清水紅磚牆、雕花鐵藝窗、20餘棟兩層磚木結構的老房子，曾住過船王盧作孚、漢劇大師陳伯華等名流。

歷經八年修繕，咸安坊於2024年重獲新生：老磚牆內裝進了文創市集、藝術裝置與時尚餐飲。你既能拍到「奮鬥的蝸牛」「鮮花傾瀉」等網紅打卡點，也能在縱橫巷道裡觸摸百年武漢的肌理。這裡不收門票，適合漫步半日。

咸安坊
地址：武漢市江岸區南京路與勝利街交界處



第二站：品嚐摩登之夜

從咸安坊打車10分鐘，便來到這家武漢首家「超市+餐廳」模式的米芝蓮級西餐體驗店。四層獨棟空間裡，一樓是生鮮超市：冰櫃陳列着澳洲M4-M12級和牛、伊比利亞黑豬、松露等頂級食材，你可以像逛菜場一樣自由挑選，再交給樓上廚房現場加工。

兩道招牌菜不容錯過：和牛菲力：選用最柔嫩的牛裡脊，外焦內粉，僅用海鹽提味，奶香與汁水在口中迸發。香煎鵝肝配無花果：鵝肝外酥內滑，搭配清甜無花果，化解油膩，層次分明。

二樓用餐區氛圍極佳，頂樓還有花園露台——令人十分享受這專屬於武漢的復古與摩登之夜。

Fresh Meal and Butcher (鹽焗)
地址：武漢市江岸區台北一路35號台北院子

每年天后誕，元朗街頭未見其人，先聞其聲。鑼鼓一起，短棒相擊，畫上臉譜的英歌隊穿街而過，街坊自然停下腳步。有人看熱鬧，有人看回憶，也有人像葉運金師傅一樣，從小坐在單車尾看得入迷，長大後一跳便是三十多年。這支香港唯一的英歌隊創辦於1967年，跳的不只是梁山好漢故事，也是一代元朗人的節慶記憶。

我由細到大都睇英歌舞。
葉運金



鑼鼓一起，畫上臉譜的英歌隊穿街而過。

英歌隊總會領隊
林曉廷

花炮會代表
黃元弟

同鄉會主席
蔡德理



元朗潮僑英歌隊由元朗區潮州同鄉會與元朗潮僑花炮會創辦，至今已走過逾半世紀。

人稱「金師傅」的葉運金，最早接觸英歌，不是在練習場，而是在元朗街頭。「我由細到大都睇英歌舞。」他記得小時候，每逢大馬路巡遊，家人會踩着舊式大鳳凰單車，早早到街邊霸位，「我就坐喺單車尾度睇。」當英歌隊經過，他看見一班人化上臉譜、手持短棒，覺得這隊人很不一樣。「舞龍舞獅都好睇，但係好多，呢隊就好特別，好吸引我。」有時隊伍經過卻沒有即場表演，他還會失望：「點解唔跳？做乜冇嘢我面前跳？」

龍捲風就係捲住一個蛇餅，
跟住又轉返出嚟。

到中學時，金師傅得知朋友的弟弟正在跳英歌，便主動問可否加入。由觀眾變成隊員，他說，辛酸不多，興奮更多。「興奮多過辛酸，因為自己好渴望去跳。」每次練習，他都準時到場。最初學的是基本棍法，包括橫棍、上下棍，以及右手右腳、左手左腳的配合；之後再學傳統「24式」，及圓形、眼鏡圈、龍捲風、穿蛇、穿花等花式。「龍捲風就係捲住一個蛇餅，跟住又轉返出嚟。」熱鬧背後，非下苦功不可，每一步都要記位、聽鼓、配合同伴。

冇咗鑼鼓聲，
就好難掌握節奏。

英歌不是一個人跳得好便足夠，而是一隊人能否同聲同氣。「冇咗鑼鼓聲，就好難掌握節奏。」金師傅說，隊伍開場時列成兩行，「左穿右插」，由頭穿到尾，再由尾回到前，像蛇一樣游走。他解釋，這是《水滸傳》攻打大名府、營救兄弟的故事。「列隊係準備去攻打大名府。」隊伍圍成圓形，象徵圍城；最後急速敲棍，鼓聲加快，「好似好開心咁，就係慶祝救到兄弟。」



香港唯一英歌隊
牽引元朗人記憶



金師傅常擔任舞蛇者「時遷」一角，走在隊伍前方探路。

有人願意學 就有機會延續

師傅有Say

傳承並不容易。金師傅直言，潮汕地區不少村都有自己的英歌隊，練習較方便；香港則因潮州人分散各區，場地難找，鑼鼓聲亦容易引起投訴。因此，每一次公開演出都格外重要。「聚集咗人，人哋過嚟睇，就徹徹底底見到我哋成套表演。」

近年有小朋友加入，他笑說孩子有時貪玩，要「捉呢個過嚟聽吓，捉個過嚟聽吓」，但只要有人願意學，傳統就有機會延續。金師傅希望，英歌不只屬於潮州人。香港有很多來自不同地方的人，正好可以在英歌之中接觸另一種文化；只要有興趣，「都有機會感受吓、嘗試吓玩吓呢個活動。」

隊員畫上臉譜，讓梁山好漢角色在街頭重新出現。



年年有期 英歌舞 跳動古代兄弟幫



加入夜光元素，令傳統表演在夜間巡遊中展現另一種活力。



臉譜取材自梁山泊好漢形象，紅面紅鬚為「頭槌」，黑面黑鬚為「二槌」。



英歌舞結合武術步法與舞蹈節奏，展現剛勁有力的一面。

缺一不可

臉譜道具樂器步法 構成有聲有色味道

英歌舞講求聲勢，樂器是不可或缺的一環。金師傅介紹，英歌常用樂器包括中鼓、大鼓、鈸仔、大鑼、牛角號、雲鑼、海螺號及錢鈸等。中鼓一般由鼓手綁在身上，方便邊行進邊敲打；大鼓聲音厚重，多用於大型演出或儀式，配合鑼鈸與號角，令隊伍未到，聲音已先傳入街坊耳中。

除了聲音，英歌亦重視角色分工。隊中常見主要人物包括「二槌」黑面黑鬚、「頭槌」紅面紅鬚、「三槌」魯智深，以及舞蛇者「時遷」。葉運金師傅在表演中常擔任時遷一角，他說：「好多人誤會我係首領，其實唔係。我只不過係一個探子，行先探路。」臉譜、道具、樂器與步法互相配合，才構成英歌舞有聲有色的民間味道。

馬鞍山恒安浸信會幼稚園自1983年開辦以來，與馬鞍山這個新市鎮一同成長。這所位於社區小角落的幼稚園，雖然規模不大，每年約有100名學生，但它早已成為這片鄰里的重要一部分。學校不僅是孩子們學習知識的地方，更像是當地家庭的溫暖家園，與社區的日常生活緊密相連。



親親祖父母活動。

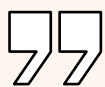
我們與社區一同見證了這片土地的變化。



當初馬鞍山作為新市鎮發展，恒安浸信會幼稚園也隨着這片土地的建設和變化，逐步發展壯大。校長陳倩瑜回憶說：「當時的馬鞍山並不像今天這樣熱鬧，學校在這個過程中逐漸成長，我們與社區一同見證了這片土地的變化。」自學校成立以來，始終秉持基督教教育理念，注重孩子的品格教育和全人發展，並成為許多家庭信賴的教育依靠。她表示：「雖然我們的學校規模不大，但它就像一個大家庭，孩子們在這裡學會如何愛人、幫助他人，也學會如何在社會中貢獻自己。」

陳校長提到：「我們學校的課室設計很特別，並不像傳統學校那樣有許多隔牆。」這樣的開放式設計，好讓孩子們在自由的空間裡隨時與同學和老師互動，促進彼此的學習。雖然每年級只有一班，學校的規模反而讓老師能更細緻地關注每個孩子的需求和成長。

我們會讓孩子們通過角色扮演來學習生活中的基本技能。



陳補充道：「對許多雙職家長來說，我們的學校不僅是孩子的學習場所，還是他們生活中的支柱。」學校提供全日制服務，每一餐都由廚房的姨姨準備，無論是早餐、午餐還是下午茶，孩子們的飲食都能得到妥善照顧。

學校的課程設計不僅僅以書本為主，還融入了許多互動學習元素。陳校長介紹：「我們會讓孩子們通過角色扮演來學習生活中的基本技能，像是扮演醫生、病人等，這樣孩子們能更真實地理解生活中的各種情況。」她表示，幼兒可以透過語言運用、肢體動作和創意表達，在模擬情境中學習解決問題，同時建立自信心。



孩子在生日會上會敬茶給父母。



課室少隔牆

鼓勵人與人互動

雖然規模不大，但孩子們在這裡學會如何愛人、幫助他人。——陳倩瑜



老師在開放式課室講母親節故事。

走出校園探訪長者 實踐分享與關懷

陳校長提到，雖然學校空間不大，但恒安社區便是孩子們的額外課室。她說：「我們會善用小區的公園讓孩子們遊玩，將教學空間延伸至大自然與現實生活。透過戶外探索、感官觀察及社區實踐活動，引



為老人家送上祝福。



準備在商場表演，齊齊大展歌喉。

導幼兒接觸自然萬物，也會帶他們走到社區，讓孩子們接觸鄰里。」

讓孩子們學會如何與不同年齡層的人建立情感連結。



每年聖誕節前，學校會安排孩子們走出校園，送禮物給街坊，並帶來祝福。她說：「這些活動讓孩子們從小就學會關心他人，也讓他們在實踐中學到分享和關懷。」

學校還會定期安排學生到老人院探訪，孩子們在與長者的互動中學會尊敬與感恩。陳校長分享道：「這些活動讓孩子們學會如何與不同年齡層的人建立情感連結，也讓他們體會到愛的傳遞。甚至有時長者見到孩子們的表現，會感動得落淚。」

與新市鎮一同成長 幼稚園是社區暖風機

最靚村校 幾許風雨

谷 | 埔 | 啟 | 才 需 | 要 | 人 | 扶

沙頭角客家村落谷埔村的啟才學校於2010年8月列為三級歷史建築。這座糅合中西風格、曾獲譽為「最靚村校」的教育遺產，1932年落成至今見證近百年鄉村變遷。其獨特的「校廟合一」空間配置、黃埔軍校風格的建築設計，及與谷埔商貿歷史的緊密連繫，使其成為新界東北極具價值的文化地標。



曾玉安呼籲政府及社會關注啟才學校的狀況。

新界東北文化地標 2010列歷史建築

黃埔軍校風格建築設計

啟才學校位於擁有300多年歷史的谷埔村，是昔日新屋村唯一的學校，1932年由本地及海外村民合資籌建，為谷埔、鳳坑村及亞媽笏村等附近村落提供教育服務，高峰期曾容納多達120名學生。

學校由創校校長宋青參照廣州黃埔軍校總理大樓風格設計，融合中西歐陸式建築特色，因而獲坊間譽為「最靚的村校」。校舍主體以青磚與石塊砌築，水泥加固，屋頂採用傳統木樑與金字瓦頂，展現堅固與美學兼備的特色。三開間設計，前方設有拱柱走廊與露台，下層中間為教員室，左側與上層設有

課室。上層牆面設有槍孔，反映當時的防衛考量。特別的是，地下一間課室被改裝成供奉關公的協天宮，校廟合一使之成為複合式建築。

1964年，校舍旁加建附樓以應付增長的學生人數。學校於1993年正式關閉，校舍其後曾用作公祠供村民討論村內事務。該校早期以客家話授課，融合農業與生活知識，後逐步轉為本地學制，承載無數學子的童年記憶。

「校廟合一」極具保育價值

直至2024，香港大學建築學院獲鄉郊保育辦公室資助，修復該幢逾60年歷史的建築，加入現代

設計元素，建立社區共享空間，活化成訪客與社區中心，讓村校建築物得以向公眾重新開放。

然而，這座極具歷史價值的建築，正面臨結構安全的挑戰。沙頭角鄉事委員會副主席曾玉安表示，啟才學校是本港罕見的歷史建築，無論是建築風格還是「校廟合一」的設計均極具保育價值。他指出，近期夏季風雨頻繁，加劇了建築物的損壞情況，存在潛在危險。

曾玉安呼籲政府及社會關注啟才學校的狀況。他透露，村民已積極申請維修撥款，希望盡快展開加固工程，避免這座承載幾代人回憶的歷史建築在風雨中受損甚至坍塌。



近期夏季風雨頻繁，加劇了建築物的損壞情況。



鄉村初夏藝術節2026活動，部分在啟才學校舉辦。



對舊生而言，啟才學校是成長的集體回憶。

見證谷埔繁榮 貢獻獨特商業圈

啟才學校的興盛，與谷埔昔日的繁榮密不可分。谷埔往時是沙頭角區內第二大村落，人口達五百人，與沙頭角墟僅一海之隔，成為附近村落前往墟市要點，谷埔碼頭曾是熱門擺賣之地。

陸路方面，連接谷埔及烏蛟騰的媽騰古道，給歷史學家形容為「新界東北最重要的路」，構成獨特的商業圈。項目團隊更邀請插畫師就村民所述的繁盛景象，繪畫《谷埔碼頭之商貿盛況》，重現當年風貌。

啟才學校最具特色之處，是右側開間上下兩層闢為協天宮，供奉關帝，由村民集資籌款建成，形成「校廟合一」的空間配置。這種將教學與宗教功能結合的設計，在本港極為罕見，反映客家村落對知識與信仰並重的精神，亦象徵教育與德行並重的客家傳統。



啟才學校1932年建成，校舍旁附樓於1964年加建。

溫馨提示

香港理工大學設計學院主辦的《鄉村初夏藝術節2026：做個自家人》，於5月16日至6月14日，在沙頭角谷埔、榕樹凹及荔枝窩舉行。



活動詳情

古蹟資訊

谷埔啟才學校

評級：三級歷史建築

地址：新界鹿頸谷埔新屋下

交通：港鐵粉嶺站乘專線小巴56K前往鹿頸，再步行45分鐘前往。



一個福袋、一句問候、幾分鐘陪伴，對學生來說是一次服務；對獨居長者來說，卻可能是一整天最溫暖的時刻。圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學，近年推動學生走入天水圍社區，讓同學從課室走進街坊生活，在相處中學會關心人。



把祝福與善念帶進社區。



一句問候、一段陪伴，讓學生學會關心，也讓長者感受到久違的人情味。

與社區長者互動 我的行動 你的感動

在工作坊角色扮演學習溝通

早前，學校社區關愛隊到區內探訪獨居長者。出發前，同學參與由老師和社工帶領的工作坊，透過角色扮演學習與長者溝通，再整理探訪物資。探訪當日，學生走進長者家中，聆聽他們分享生活不便、孤單心事，及年輕時打拼的故事。

校長黃建豪說，社區服務最重要的，不是完成一次活動，而是讓學生真正接觸人。「我都希望小朋友透過社區服務，多了解社區的需要。」他提到，有學生起初覺得長者「怪怪咗」，後來才明白，「原來佢係獨居長者，好耐冇冇年輕人傾偈。」一句問候、幾句傾談，已讓學生明白，陪伴也是一種幫助。



中四學生親手製作佛誕福袋與菩提珠手鏈。

人人關心別人 社區更加吸引

作為佛教學校，學校亦將佛化教育融入服務。中四學生早前為「內明佛誕慈善服務日」籌備福袋，親手分裝福米、製作菩提珠手鏈及撰寫祝福卡，把善念化成行動。黃建豪認為，學校與社區從來分不開。「天水圍同元朗其實係一個好有人情味嘅地方。」他希望學生明白，自己不只是社區的使用者，也是其中一分子。「當佢哋願意主動關心身邊人，社區自然會慢慢變得唔同。」



作者：余遠鐘



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》。





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。

在資訊爆炸、手機氾濫的時代，現代人最常面對的精神困境，莫過於「內耗」與「提前焦慮」。許多痛苦其實不來自現實本身，而是來自我們用想像為自己築起的牢籠。

筆者早年也曾深受「內耗」與「焦慮」所困。當心理的「虛妄之火」長久燃燒，終會波及身體與大腦神經系統，進而引發一連串頑固的身心問題。

困於「概念幻象」

在這個手機成為「焦慮放大器」的時代，我們雖然足不出戶，大腦卻仍受求生本能驅使，在螢幕前不斷搜尋危險，反覆預演想像中的失敗。

熄滅現代心靈焦慮之火

四個簡易轉化

要熄滅提前焦慮之火，無須遁入空門，只要在喧囂日常中學會「借事練心」。

心理學結合佛法 「內耗」轉為清淨心

1. 遍計所執：把腦中的焦慮幻象當成現實

佛教唯識宗的兩個核心概念，能清楚說明這種現象：

依他起性：指客觀現實，萬物依因緣而生（例如主管開會時沒有看你一眼）。

遍計所執：指大腦在客觀現實之上自行編造、並執以為真的幻象（例如你開始想：「主管是不是對我有意見？我會不會被裁員？房貸怎麼辦？」）。

那座焦慮的黑森林大山，其實是你不斷用想像堆疊出來的。拿血肉之軀去對抗並不存在的大山，除了徒增疲憊，並無所得。

2. 提前恐懼 自尋煩惱

佛法說「一切唯心造」。當你反覆預演失敗，其實是在不斷強化恐懼。事情尚未發生，你卻已先在心理上付出代價——這不是準備，而是提前透支恐懼，白白耗損生命。

《大寶積經》說：「心抓取過去，則生憂慮；心抓取未來，則生恐懼。」焦慮的根源，在於忘了未來本是流動且充滿可能的；我們卻想用僵硬的恐懼去控制它，結果只會把自己困住。

1. 境觀轉化：把念頭當雲，把心還給天空

焦慮來時，不必壓抑，也不要與它糾纏。

方法：把心想成天空，把焦慮念頭看作飄過的雲。

心態：提醒自己：「我是天空，不是烏雲。烏雲再暗，也改變不了天空；它來了，也終會散去。」以抽離的覺察，靜看念頭起落。

2. 築起界線：替手機與焦慮設限

信息斷食：

每天起床後和睡前的第一個小時不碰手機，避免焦慮資訊滲入潛意識。

法定焦慮時間：

每天留15分鐘（如16:00-16:15）專門容納焦慮，把擔心寫下來。時間一到就收起筆記本，提醒自己：「今天先到這裡，明天再說。」

3. 落地錨定：用五感回到當下

焦慮像把所有能量都推到腦中，讓人失去着地感。這時要把注意力拉回身體與當下，立刻環顧四周，默念：

看見5樣眼前的物品。

感受4種身體觸感（如腳掌貼地）。

聽見3種此刻的聲音（如冷氣聲）。

聞到2種氣味。

品嚐1種味道，或深呼吸一次。這能迅速打斷焦慮，把你帶回最安全的坐標——此時、此地、此身。

4. 念頭轉化：從「如果失敗」到「那又怎樣」

直視恐懼：問自己「最壞會怎樣？」

心態：就算搞砸了，最壞也不過是重來或承受一些損失。提醒自己：「當下的難題，當下自有解法；現在的我，不必先替未來的我受苦。」把能量留給現在，就是及時止損。

修行就在日常

面對這個時代常見的內耗：資訊過載、念頭紛亂、感受交雜，修行不必遠離日常，而是在你每次拿起手機的當下練習覺察。下次再陷入內耗时，請溫柔地對自己一笑，然後回到呼吸與腳步。

真正的寧靜，不是讓世界停止喧囂，而是即使身處紛亂之中，你仍能安住於自己。

出發打波先
慘過打波先
得用
驟落雨

機場又壞手機事件

自備「尿袋」

日前有市民報稱在離港前使用機場公眾充電位，先後為兩部手機充電，之後兩部手機懷疑故障死機，電池容量一度「歸零」。出發先至無手機用事主無奈網上發文求助，掀起網民對機場公共充電設施安全性的熱烈討論。公用充電插座雖然方便，但有旅遊達人提醒有相應風險。

網民有話說

Chan Pancake :

- 從來唔喺街充電。去旅行都會帶2個尿袋。2條線。試過尿袋壞充唔到電。以為電話壞衝去買個新電話。返到酒店搞一輪晒過資料發現尿袋壞。

Dirt Rider :

- 實例證明唔好乜都放晒靠晒部電話。

Cheung Chow :

- 香港機場的充電位唔係個個都充到電，起碼有一半係壞！

最穩陣？

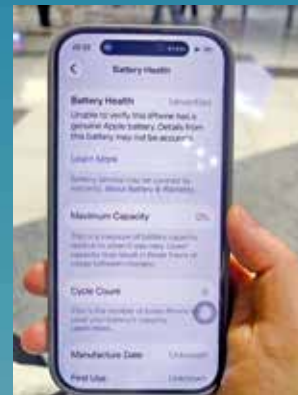


項明生提醒自攜外置充電器最穩妥。

事主拍攝下涉事的USB充電位。



有市民稱機場充電位導致手機出現問題。



手機在接上電線後顯示「未驗證的電池」。



不少遊人使用機場提供的免費充電服務。

電池容量歸零 手機自動重啓

據事主在社交平台發文描述，他與友人機場準備上機前，利用公眾充電位為手機充電。他一連為兩部手機充電，不久後兩部裝置均現異常。事主表示，手機仍可開啟，但電池「最高容量」顯示變為零，並出現「unverified battery (未驗證的電池)」的提示，隨後手機自動關機及重啟。由於他正要外遊出發，於是緊急向網民求救，詢問急救方法。

事件引來大量網民回應。有人分析認為，機場公共充電位或日久失修，加上2026年新例限制飛機上使用外置充電器，導致更多旅客轉用公眾充電位，令插座出現超負荷及短路。當用家插線充電時，強大高壓電流湧入，有可能直接燒毀手機電池內負責與主機板通訊的晶片。

網民推測：電池非原廠或老化

有更多網民提出不同看法，指事件關鍵在「未驗證的電池」提示上。由於事主無指明是否用原廠認證充電線，甚至手機電池曾否更換已不屬原廠，因此推測未必是機場公共充電位「燒壞」

手機，較大可能是手機電池早已存在非原廠、老化或接觸不穩等問題，接上機場供電後才觸發了手機的電池驗證提示。

旅遊達人項明生就事件回應《我家》時表示，公眾地方的充電或Wi-Fi設施都有風險，包括充電安全、不同地方的電壓不同，以至資訊安全都較易出現問題，因此他認為外遊時充電，最好使用自己的充電寶。他形容自己是「穩陣派」，平時最少攜帶兩個充電寶，一個有線、一個無線，以備不時之需。他又提醒，使用公眾Wi-Fi時應配合VPN（虛擬私人網路），避免洩漏個人資料。

至於近期機場收緊充電寶上機規定，項明生強調，自己使用的充電寶一定是香港品牌、具3C認證的產品，呼籲民眾千萬不要使用沒有牌子的充電寶，以策安全。

提高警覺

公眾充電位藏資訊安全隱患

香港民航處於3月28日發出新規定，由香港國際機場出發的乘客，每人最多只可攜帶兩個鋰電池流動電源上機，飛行期間嚴禁為流動電源充電。旅客出行前應確認最新要求，並盡量自備可靠的充電設備，減少依賴公眾充電設施，以保障自身裝置安全及個人資料。

除了硬件故障，資訊安全亦是公眾充電的一大隱患。美國聯邦調查局、聯邦通訊委員會及香港網絡安全事故協調中心，以至消委會等機構均曾發出警告或提醒，呼籲民眾避免或謹慎使用公共充電位。不法分子可改裝USB端口或使用暗藏晶片的充電線，加載惡意程式到連接的裝置，從而盜取相片、文件、信用卡號碼、密碼等個人資料，甚至將裝置加入殭屍網絡發動攻擊。這類入侵手段統稱為「充電陷阱」。

就此，消委會提醒市民，不法分子或會在公共充電設施植入惡意程式，有潛在資訊安全風險，提醒市民提高警覺。

掃碼
掃不了

香港政府多年來斥資數以億計推動「智慧城市」發展，發展局2021年推行「二維條碼樹木標籤計劃」，利用智慧科技提升管理效率，若市民發現樹木有傾斜、枯萎等安全隱患，可隨時致電1823向當局匯報。然而，《我家》記者發現部分地區二維碼失效，亦不是所有手機型號都能成功掃描。政策只是推出了5年已出現問題，令人意外。今輯「掃碼掃不了」上集將會探討智慧樹木管理是否真正落到實處。

咩樹幹 手機掃Code失效 提升管理效率成疑



長沙灣一帶同樣看到，樹木QR Code並非所有牌子手機可掃描。

全港20萬棵樹 掛二維碼

截至2025年10月的最新數據，全港至今已有約20萬棵樹木掛上綠色的二維條碼（QR Code）

樹牌。二維條碼樹木標籤原意除了提升管理效率，更具科普功能，

市民透過手機掃描該二維碼，即可獲取該樹木的獨有編號及精確位置，及樹木的品種等知識。

樹木二維條碼標籤失效，不是所有牌子的手機都掃描到。



推行關鍵

在於後端支援 與整合流程

樹木管理智慧化是國際趨勢。新加坡早前已利用3D激光掃描及傾斜傳感器，對高危樹木進行全天候監測；墨爾本更為每棵樹建立專屬電子郵箱，市民不單能匯報危機，更能與樹木「對話」，成功將樹藝教育融入社區。相反，本港至今仍停留在依靠市民肉眼觀察、手動掃描二維碼的初階階段。

郭芙蓉指，推行智慧城市關鍵，不在於安裝多少硬體，而在於後端支援與流程整合，故政府在推廣智慧科技時，應更重視使用者體驗，在系統設計階段

記者實測 上水長沙灣唔ok

不過，這項智慧管理措施在實際應用中又會否有阻礙？《我家》記者日前往上水一帶視察，發現樹木的二維條碼標籤失效，不是所有牌子型號的手機都可掃描成功，亦有損壞或褪色等問題，出現未能辨識或讀取失敗的情況。有不願上鏡的市民向記者提到，新界區樹木較多，雨季即將來臨，而過往颱風天都曾出現塌樹情況，萬一遇上緊急塌樹危機，市民難以讀取樹木資訊向當局反映實時情況。

《我家》記者亦到長沙灣一帶視察，發現同樣的情況，樹木的二維條碼標籤並不是所有牌子型號的手機都可掃描，而長沙灣行人眾多，若出現塌樹危機亦有可能傷及更多途人或車輛。立法會議員郭芙蓉認為，當局應建立更頻密的定期巡檢機制，確保標籤與後台數據連結的有效性；同時應加強向公眾宣傳，市民若遇技術故障，可透過標籤旁樹木編號向管理部門準確通報位置。

部門宜加強巡查高風險樹木

郭亦指，政府當局應在現有智慧監測基礎上，應進一步加強前線巡查，特別是針對曾有傾斜或枯萎紀錄的高風險樹木，必須落實主動式管理，而非僅依賴市民通報。

記者日前往上水一帶察看，發現樹木的二維條碼標籤失效。



郭芙蓉指，政府在推廣智慧科技時，應更重視使用者體驗。



全港至今已有約20萬棵樹木，掛有綠色QR Code樹牌。

納入更多公眾諮詢，並確保系統能適應本港的實際環境與市民需求。

議員：可參考內地「城市大腦」

郭提到，內地的「城市大腦」模式確實值得參考，從杭州等城市的實踐顯示，當技術、機制與應用場景形成相互呼應，並促使政府、市場和社會共同合作時，便能有效為城市治理提供增量式的賦能，故香港可借鑒其精細化管理經驗，推動跨部門數據協作，從而提升整體城市管理效率。

四年一度世界盃快將6月掀戰幔，而「FIFA博物館香港特展」率先於今日登陸銅鑼灣時代廣場，為東亞首站及2026世界盃前哨戰。為期半年的展覽結合珍貴文物與科技互動，透過視覺美學將足球運動重新定義，演繹一場跨越國界的文化潮流，足球迷不容錯過！

博物館東亞首站在時代廣場

心水推介

必玩位：VAR裁判室

- 體驗專業裁判在壓力下的決斷力，波迷們一定要玩！

打卡位：「The Rainbow」球衣牆

- 建議穿著純色簡約服裝，讓背景的211國色彩成為主角。

球迷活著

FIFA

人潮洶湧波濤灣



全球足球時空對談 回顧本地波牛情懷

在專區影院內，大屏幕會播放《The Path of Champions》與《The Final》兩部官方紀錄短片，前者帶各位重溫足球如何從草根運動蛻變為席捲全球的潮流現象；後者則聚焦歷屆FIFA世界盃與女子世界盃最扣人心弦的決賽魔幻瞬間，重現綠茵場上的巔峰對決。

現場除了能親眼朝聖珍貴足球文物，展覽更特設專區展示本港及亞洲足球的珍貴物品。展覽完美連結全球與本地足球文化，絕對能引發本港球迷的最強情感共鳴！

購票詳情



FIFA博物館香港特展（首站）

展覽日期：即日起至11月下旬
展出地點：銅鑼灣時代廣場4樓
展出時間：下午二時至晚上八時



跨越國界文化潮流



211道色彩交織 波衫長廊見證足球史

甫踏入展覽，迎接你的將是一場視覺極簡主義與民族色彩的強烈碰撞。主辦方首度將FIFA博物館最標誌性的「The Rainbow」展區移師香港，將國際足協211個會員協會的官方球衣，嚴格按照光學色譜排列懸掛。

從經典狂放的巴西黃、優雅憂鬱的阿根廷藍，到鮮為人知的小國戰袍，每一件球衣的獨特紋理與色塊，都封存著一個國家的足球靈魂與歷史。波衫長廊不僅是橫跨百年的足球史詩，更是將足球、歷史與現代街頭潮流完美熔煉的全球球衣美學（Blokecore）靈感大秀！大家見證的不僅是色彩的流動，更是足球連繫全球、跨越疆界的凝聚力。

視像裁判室首公開 感受「球場法官」吹哨壓力

今次展覽徹底打破傳統博物館的刻板！

最受矚目的絕對是首度引入的「VAR視像助理裁判室」，讓大家不再只是台下觀眾，而是能安坐在屏幕前，對關鍵入球進行毫米級判決的「綠茵法官」！

想親身踏上草地？場內設有「活力互動專區」，你既可在模擬12碼挑戰區化身神射手，實測射球力道與精準度；又能參與守門員試煉，極速考驗你的撲球反應！配合先進的AI智能拍照館與Hero Frame裝置，現場能精準捕捉你射門時的英姿，並即時生成帶有FIFA博物館限定濾鏡與虛擬球場背景的數碼精華相片，絕對值得球迷收藏紀念！

