



地區焦點

欄隧交通改善實施
八鄉入口不再倒灌

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



欖隧交通 八鄉

大欖隧道往九龍方向、位於八鄉入口的新交通安排已於今年5月中旬實施。原本駕駛者需要在路口停車讓車的安排，已改為可直接駛出的「匯合線」，旨在改善錦田八鄉一帶在繁忙時間經常出現的塞車情況，及解決車流倒灌至八鄉路的問題。「易通行」實施後，收費廣場拆卸騰出空間，有地區人士連月爭取優化行車安排，以求有進一步改善措施陸續實施。



5月17日起，路口取消停車讓車的安排。

往九龍路口取消讓線 轉為直出匯合線

去年行新收費後 長期塞車

政府自去年5月底收回大欖隧道並實施新收費，所有車種的隧道收費大幅下調；當中私家車及電單車實施分時段收費，而的士及其他商用車輛的收費則固定。有錦田居民反映，自實施新收費後，八鄉路前往大欖隧道方向於早晚繁忙時段長期嚴重擠塞，不時出現車流倒灌至八鄉牌坊一帶的情況，對錦田、八鄉居民日常上下班、上下學及出入交通造成極大不便。再加上該路口停線後，車輛再匯入每小時時速達100公里的隧道公路，有駕駛者擔心匯入時會造成危險。

為此，自今年5月17日起，八鄉路出大欖隧道往九龍方向的路口正式實施新交通安排。原本的讓線被取消，改為直出的匯合線，駕駛者無需停車，可直接匯合右側的巴士線一同進入大欖隧道。

地區繼續密切監察交通情況

元朗區議員李靜儀表示，今次的新交通安排是地區人士經過連月跟進，並多次聯同政府部門及錦田鄉事委員會實地



李靜儀早前與警方在現場察看擠塞情況。

視察、商討改善措施的成果。她透露，去年以來已收到大量市民反映八鄉路在早上繁忙時間轉入青朗公路大欖隧道方向的擠塞問題。

李又指出，除了優化路口交通標誌外，大欖隧道近轉車站的道路已進一步優化，當中包括開放拆卸收費廣場後騰出的中央車道供車輛行駛，同時該處已設置一條巴士分流車道，讓巴士於繁忙時間能夠分流進出轉車站，而不影響青朗公路的車流。李靜儀表示，會繼續密切監察大欖隧道轉車站的交通情況。



莊豪鋒認為新措施令車輛順暢地匯入主線。

收費亭清拆工程料9月完成

立法會議員莊豪鋒則指出，自政府收回大欖隧道後，全面使用「易通行」不停車繳費系統，中間行車線曾暫時封閉以拆除收費亭，其後需要重新劃線及編排巴士候車站等道路改善工程。惟在工程期間，車流需以「橄欖形」由隧道廣場兩側行駛，八鄉路上大欖隧道的路口則增加讓線以方便巴士駛離車站，反而加劇了擠塞情況。

莊認為，改善措施實施後，有效協助車輛更順暢地匯入主線，八鄉路駛入路口的車輛出入大致正常。至於收費亭清拆工程，他透露預計會於今年9月全面完成。他促請工程完結後，運輸署即時開始收集交通流量及車速等數據，並考慮調整隧道最高限速，以進一步提升交通效率。

改善實施 入口不再倒灌



大欖隧道往九龍方向八鄉入口過往擠塞情況。



改道前，警方不時派員疏導交通。

僅餘的收費亭將會9月前全面拆除。



下一步改善轉車站 加升降機設無障礙通道？

大欖隧道轉車站每日有大量市民使用，有立法會議員分別就站內便民設施及無障礙通道提出改善建議。立法會議員陳恒鏞指出，轉車站現時僅有一間規模較小的便利店，難以滿足乘客需求。



大欖隧道轉車站將在下一階段做改善。

陳認為，現場仍有不少被圍封的空間未獲善用，建議打通後改建為一系列商舖，引入網購取貨點、早餐店等設施，既可方便市民，亦可為巴士公司增加收入。同時，他建議完善洗手間等基本設施，以提升整體環境，吸引更多市民選擇轉乘巴士出行。

另一方面，立法會議員周浩鼎關注轉車站的無障礙設計。他表示，不少市民反映來往八鄉路大欖轉車站與大欖隧道巴士轉車站需經過陡坡及樓梯，對長者及行動不便人士造成困擾，建議政府加設升降機連接兩站。運輸及物流局早前回覆指，運輸署正研究整合兩個巴士站的可行性，以縮短市民轉乘的步行距離，其後再考慮加設升降機或扶手電梯的必要性。

區區顯關愛

建築義工入朗屏邨 為長者安裝扶手



義工進行社區探訪。

元朗北朗小區關愛隊於5月初舉辦家居安全探訪活動，聯同土木工程拓展處西拓展處及註冊專門行業承造商聯會的義工，走進朗屏邨，為區內長者及有需要人士安裝安全扶手，並提供家居及其他支援服務。

元朗北朗小區關愛隊隊長梁敬堯指，義工在活動中發揮建築專業，為長者精準量度位置並安裝穩固扶手，提升長者家居安全。活動更得到土拓署西拓展處處長陳家豪親身到場支持，他親自落手為獨居長者鑽孔安裝，場面暖心。一眾義工亦在探訪期間了解長者生活所需。

梁形容完成安裝後，長者笑着驗收裝好的扶手，並接過義工送上的福袋，氣氛溫馨。他表示希望透過今次活動，將建築專業化作社區關懷，為長者築起生活上的安全感。義工以專長回饋社會，可持續為區內有需要人士提供適切支援，共建安全及關愛的居住環境。



為區內長者及有需要者安裝安全扶手。

元朗北朗小區關愛隊

承辦團體：朗屏居民協會
電話/WhatsApp：6364 3712

元朗區北朗關愛隊

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

成日偏頭痛 川芎白芷血氣通

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。

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

25天

\$8000

30天

\$9000

最受歡迎！
彈性預留旅行時間

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 都係冇得彈

- 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，平凡的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？做乜冇嘍我面前跳？」

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，捉嗰個過嚟聽吓」，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。

元朗村屋天台 每朝快樂地忙碌

在 Alex 眼中，烏龜不只是寵物，更是一群陪伴自己成長多年的家人。

龜會令人平靜落嚟，而且佢哋可以陪你好長時間，呢種陪伴感令人好安心。 — Alex

每天清晨，當不少人還在睡夢中，元朗一間村屋的天台已經開始忙碌起來。洗桑葉、煲熱水、替烏龜浸浴、刷龜殼……這些工序，梓維（Alex）每天重複做足幾小時。對他來說，家中14隻龜並不是「異寵」，而是一群陪伴自己多年的家人。

文靜男與寵物

好龜密好家人

Alex一家多年前從市區搬到元朗生活。

「屋企人想搵一個寧靜啲、舒服啲嘅地方休息，所以搬咗入元朗。」這片較接近自然的生活環境，後來亦成為他與烏龜建立連結的重要地方。

Alex說，自己從小已特別喜歡烏龜，在小學四年級開始養龜。「狗狗貓貓比較活躍，但龜會令人平靜落嚟。而且佢哋可以陪你好長時間，呢種陪伴感令人好安心。」每一隻龜都有名字，而名字背後，也藏着他的生活痕跡。

平均每日最少都要四個鐘頭照顧。

「我細個好鍾意食菠蘿油，所以第一隻盾臂龜叫『菠蘿油』；另一隻白花盾臂龜，因為我好鍾意食奶油豬，就叫『奶油豬』。」他說起來像介紹家人一樣自然。「龜好有性格。」他觀察到，有些龜特別活潑，會主動走去覓食物，甚至走近主人腳邊；有些則較文靜，如果不額外照顧，甚至會被其他龜搶光食物。每天早上，他都會先準備新鮮桑葉、車前草，再混合少量龜糧。之後替每隻龜逐一浸暖水、抹乾、刷龜殼，再檢查有沒有損傷。「平均每日最少都要四個鐘頭照顧。」

元朗的生活環境，對Alex養龜有很大幫助。村屋的天台與花園，讓大型陸龜有足夠

空間活動，加上日照充足，更適合牠們成長。每天早上，他都喜歡坐在天台，看着一群龜慢慢向自己走過來。「有時佢哋會行到我腳邊坐低，大家互相望住。」他不會刻意和牠們說話，只會輕輕摸摸牠們。

有啲人真係好錫龜，會當佢哋好似自己仔女咁。

在Alex心中，龜真正信任人的時刻，是「願意伸條頸出嚟俾你摸」。除了在家中照顧14隻龜，Alex亦會和香港其他養龜人士交流。透過不同社群，他認識到不少同樣愛龜的人，大家會分享照顧經驗、食材選擇、保溫方法，甚至遇上龜隻生病時，也會互相提醒可以怎樣處理。「有啲人真係好錫龜，會當佢哋好似自己仔女咁，每個照顧流程都好仔細。」

這份連結亦慢慢伸延到元朗的日常。朋友和街坊知道他養龜後，見到新鮮桑葉、車前草，會想起他家中的龜；有人到訪時，第一句便問：「隻龜會唔會咬人？」久而久之，龜不只是他一個人的興趣，也成為街坊之間打開話題的方式。

當烏龜願意伸長頸讓人輕摸，是牠們信任主人的一刻。



飼主有Say



這隻龜BB四年前出生，變成為Alex家庭的一分子。

勿因一時貪得意入門

Alex坦言，香港不少人對養龜的認知仍然不足。「好多人以為龜淨係放喺水就得，但其實唔同品種需要完全唔同環境。」他最心痛的，是不少人因一時覺得「得意」便購買，最後卻無法照顧而棄養。「有啲人真係當龜係仔女咁照顧，但亦有人只係當玩具。」他說，尤其大型陸龜，需要空間、時間與長期照顧，並非一時興

起就有能力去承擔。

因此，如果有人想入門養龜，他總會先問一句：「你有冇能力照顧牠一世？」在這座步伐急速的城市裡，Alex每天花數小時照顧一群動作緩慢的龜。對他而言，這份慢，反而成為生活裡最難得的平靜。「平時工作成日周圍走，但只要望住牠哋，我個人就會靜返落嚟。」



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。

並重的客家傳統。亦象徵教育與德行。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。

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。

見證谷埔繁榮 貢獻獨特商業圈



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。

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。」



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。



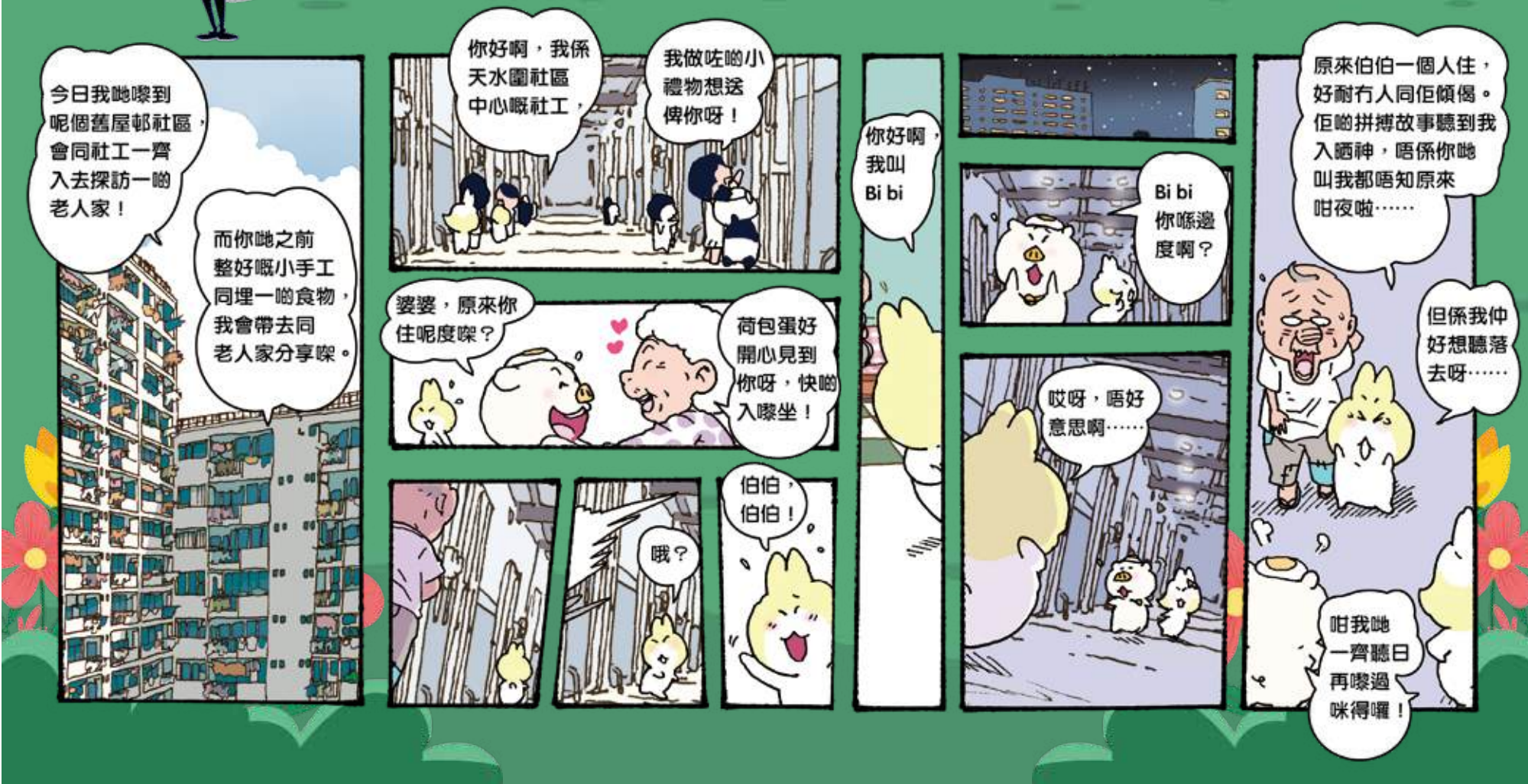
把祝福與善念帶進社區。



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。

出發有得用
慘過打波先
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。返到酒店搞一輪晒晒資料發現尿袋壞。

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？

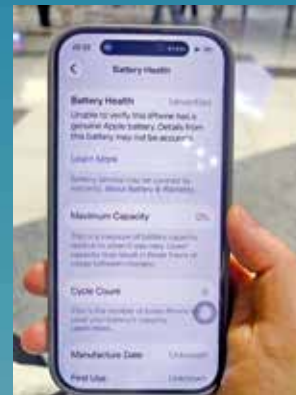


項明生提醒自攜外置充電器最穩妥。

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

球迷活著



人潮洶湧波濤灣

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。

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。



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！

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！



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