

地區焦點

錦上路新交匯處
亂象多待完善

醫·家

手足口病+新冠+流感
三菌夾擊 外遊防病同行

熱話「脆」聞

企業新招「勞供宿舍」
細價樓租金恐搶高

我家放大鏡

臨時避暑中心
梗「冇」一間喺左近？

成功攀上 世界屋脊

登山故事

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

地區介入協助並向部門轉達意見

港鐵錦上路站的新公共運輸交匯處6月21日啟用。



啟用一個月問題多 錦上路站交匯處須改善

問題一：地面缺乏清晰排隊指示

位於錦上路站D出口的新公共運輸交匯處，啟用後取代原有C出口外的臨時交匯處，從戶外變成有蓋設計，整合了251K、64K等8條九巴及龍運路線，以及13條專線小巴及4條居民巴士服務。

惟多條路線集中在同一區域，地面卻缺乏明確的排隊標示及路線指引，乘客難以辨別所屬路線的正確候車位置。有乘客反映，54、77K、251B等多條路線被迫擠在同一個站，繁忙時間多人候車時場面混亂，情況極待正視。



除巴士站外新交匯處內亦設的士站。

港鐵錦上路站的新公共運輸交匯處6月21日正式啟用，取代舊有露天車站，整合多條巴士、小巴及居民巴士服務，並設有的士站及上落客貨區。惟

新站啟用僅一個月，不少市民認為設計存在問題，從候車秩序、上落客混亂、行人過路安全到環境衛生均出現

漏洞，地區人士已介入協助，並向運輸署轉達意見，督促部門能跟進改善。

問題二：上落客位欠清晰

居民巴士服務與其他車輛爭用上落客區。



錦田南大變身 公私營住宅全速建

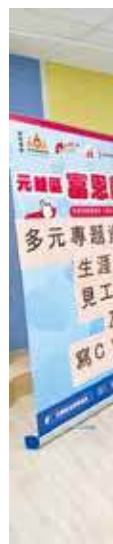


錦田南首個居屋匯熙苑正在興建。

錦田南正在變天，過往只作為轉車站的錦上路站，搖身一變正分期發展多個私人住宅項目。除了私樓，與錦上路站前臨時交匯處隔一路之距的居屋項目匯熙苑，早前亦已納入「居屋2025」計劃之中推售，該屋苑與錦上路站僅約3分鐘步程，目前正如火如荼興建，預計明年中落成。

匯熙苑由兩座僅18層高住宅組成，共提供960個單位，實用面積介乎281至449平方呎，以市價七折發售，售價約180萬至345萬元。該屋苑連同同期元朗朗風苑及將軍澳影輝苑等四個屋苑，已於7月10日進行攪珠，預計今年第四季開始揀樓。

由於錦田南坐擁屯馬綫及預計2034年通車的北環綫「雙鐵路」優勢，加上匯熙苑屬同期居屋中樓花期最短的屋苑，相信會較受市民歡迎。匯熙苑四周亦有多個公營房屋地盤正在施工，預料未來區內將有多達9,000伙各類公營房屋供應。





梁業鵬冀改善乘客橫越行車通道的情况。

何曉雯指接獲居民指新站路線及地面指示模糊。



除了候車指示不清，交匯處內的上落客區同樣亂象叢生。由於上落客位置標示不足，屋苑專巴、私家車及貨車經常出現互相爭路、鬥頂的混亂場面，車輛同時擠進有限空間，不但造成堵塞，更增加碰撞風險。

元朗區議員何曉雯表示，自交匯處啟用後接獲大量市民查詢及意見，普遍指出路線及地面指示模糊，交通混亂，導致無論駕駛私家車人士或行人，使用時均極不便。她批評規劃設計未有從使用者實際需要作考量，已向相關部門反映問題，督促盡快跟進改善。



上落客位欠清晰在啟用初期引起爭拗。

問題三：橫越車道險象環生

行人過路安全是另一重大隱患。交匯處內行人過路處設置位置偏遠，加上指示路牌不清晰，大量乘客落車後為求方便，直接橫越行車通道前往港鐵站。有乘客反映，乘坐專線小巴在該站落車後，竟然沒有過路處引導行人返回安全位置，才令市民被迫走在車來車往的路上橫過馬路。

元朗區議員梁業鵬透露，在交匯處啟用後曾到場視察，發現不少乘客未經行人過路處，甚至直接在小巴行駛範圍內攔截小巴上車；608線小巴到站後，大批乘客更集體橫越巴士行車通道，險象環生。他認同該站有明顯改善空間，已向相關部門反映及跟進。



落車後居民不時要橫過車路。



李靜儀反映開站初期塵土飛揚，經轉介後部門即清洗地面。

問題四：塵土飛揚現設計缺憾

新交匯處啟用初期由於工程剛竣工，站內地面積聚不少沙塵，車輛駛過時塵土飛揚，對候車乘客及附近居民造成困擾。元朗區議員李靜儀表示收到大量市民反映有關問題，經過與部門協調後，食環署已於7月初安排水車及工友於交匯處內清洗地面。

李靜儀表示，期望運輸署與各部門盡快協調達成共識，從使用者角度全面檢視各項設計缺憾，讓新交匯處真正發揮應有功能，避免該站問題困擾居民。



區區顯關愛 寫好履歷面試 為學生備戰人生

剛過去的7月15日是一年一度的文憑試放榜日，一眾考生在收到成績單後，陸續部署升學或就業路向。有見及此，元朗富恩小區關愛隊於早前走訪區內中學，舉辦了一場以「面試技巧及履歷撰寫」為主題的專題講座，冀能協助學生提早裝備自己，從容應對未來發展的挑戰。

元朗富恩小區關愛隊隊長劉桂容介紹指活動當日，關愛隊特別邀請具相關經驗的講師，向在座同學講解撰寫履歷表的要訣，除了講解如何突出個人亮點及梳理過往經驗；同時更分享利用人工智能輔助求職。據現場觀察，學生全程投入，在問答環節踴躍發言，就實際求職或入學面試的疑難與講師交流，氣氛頗為熱烈。

劉桂容表示，該隊將繼續按其服務承諾，走入社區，因應不同年齡層街坊的需要，舉辦更多元化的實用活動。

元朗富恩小區關愛隊

承辦團體：富恩居民服務社
電話／WhatsApp：6094 9621
電郵：fuen.jma@gmail.com



元朗區富恩關愛隊



團隊走入校園，舉辦面試技巧及履歷撰寫講座。

據衛生防護中心資料，手足口病通常由腸病毒引起，透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液等傳播，主要攻擊兒童。病發初期會出現發燒、疲倦和喉嚨痛等症狀，其後發展至口腔潰瘍、手掌和腳掌出紅疹等。大部份患者症狀輕微，7至10天便能自行痊癒，但也有可能出現病毒性腦膜炎等嚴重併發症。

提醒孩童飯前洗手 充足睡眠加強免疫

兒科專科醫生陳欣永指出，小朋友衛生意識較弱，旅行期間要靠家長提高警覺，例如提醒他們飯前洗手、不要將手放入口等，亦要確保他們有充足睡眠和均衡飲食，加強免疫系統。

至於新冠肺炎，香港中文大學呼吸系統科講座教授許樹昌指出，病毒一直有不同變種，確診數字也時有波動，以中國總人口來說，目前個案不算太多，多數患者的症狀也較輕微，與上呼吸道感染類似。

與此同時，本港也踏入流感季節，目前的個案以甲型H3流感為主，預計流感季會持續至9月。衛生防護中心傳染病處主任歐家榮醫生受訪時指出，H3病毒在本港一直比較常見，對長者和5歲以下幼童的威脅較大。

雖然幾種病毒同時出現，預防方法其實大同小異。

手足口病+新冠+流感

踏入暑假，不少家庭都會把握機會外遊，不過，港人熱門的旅遊地點日本，最近爆發手足口病疫情，蔓延速度很快，至七月初全國超過一半縣市，包括東京、大阪、福岡的確診個案已達到流行警報水平，準備帶幼童遊日的家庭務必注意。除了手足口病，還有夏季流感和新冠疫情夾擊！內地的新冠肺炎病例有上升趨勢，6月單月確診7.9萬宗，是5月確診個案的3倍多，假如準備北上，應小心防疫。



- 一 進食及處理食物前、如廁後，及觸摸口鼻前後，徹底清潔雙手
- 二 打噴嚏和咳嗽時用紙巾遮蓋口鼻
- 三 吃飯時用公筷
- 四 不要共用毛巾或其他個人物品
- 五 經常清潔家居和消毒常接觸的表面
- 六 在人多擠迫的地方戴口罩
- 七 避免與患者密切接觸
- 八 長者和幼童等高危群組，考慮接種新冠和流感疫苗

資料來源：
綜合傳媒報道、衛生防護中心

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

一到流感季節，辦公室、學校和家中往往「一個接一個中招」：先是喉嚨痛，接着發燒，再到全家輪流咳嗽。

不過，同樣每天乘搭公共交通、身處人多地方，有些人卻較少生病。按中醫角度，這或與個人體質及「正氣」有關。容易疲倦、氣短、自汗及反覆感冒的人，或屬氣虛體質，換季時較容易受到外邪影響。

中醫師何怡莘推介「玉屏黃耆防感湯」，適合抵抗力較弱、精神不足、長期鼻敏感，或一年感冒多次的人作日常調理。



調理氣虛體質 避免換季咳

湯水推介

玉屏黃耆防感湯

材料

黃耆15克、白朮10克、防風6克、紅棗4至6枚、生薑2至3片、瘦肉300至500克、清水約1.5至2公升

做法

- 瘦肉先汆水，去除血沫。
- 所有藥材洗淨備用。
- 將材料放入煲內，加入清水。
- 大火煮滾後，轉小火煲約1.5小時。
- 最後加入少量鹽調味即可。

流感高峰期可每星期飲用2至3次，連續一至兩星期。飲用宜於白天或晚餐前，並避免隔夜。要留意，這款湯水只屬日常保健，不能代替疫苗或治療。若已出現發燒、喉嚨紅腫痛、痰黃、口苦或便秘，便不宜飲用；孕婦、兒童及長期病患者，飲用前應先諮詢註冊中醫師或醫生。

biofit® | 肌力健

你以為係老咗？ 其實係肌肉流失！

50+後肌肉流失，是體力下滑的真正原因！

你可能正面對：



行路慢咗、易趯



身形鬆弛



肌肉軟綿綿

★★★
美國專利
天然成分
★★★



讓你重拾：



更有力



行得更遠



活得更精彩

肌力健® 強化肌肉營養素

限時9折優惠

立即WhatsApp/電話訂購

5100 4499



掃描了解更多
產品資料



Made in USA 美國製造 優惠期至2026年8月31日



陳皮鴨腿湯飯

陳皮

鴨腿湯飯

個陣甘香
好duck不平凡

俗語有云：一兩陳皮一兩金，百年陳皮勝黃金。早知我細個嘅時候就嚟定多啲果皮，放到今時今日都已經變成三四十年的陳皮，咁就發達啦，可惜呢個世界無早知囉！以前家住舊式公屋，有個騎樓平時會用嚟曬衫，每逢秋高氣爽嘅日子就會多咗一個功能，就係曬果皮。阿媽每年都會曬果皮，將新鮮柑皮整齊串起，然後掛騎樓有太陽嘅地方晾曬，亦會將儲係餅乾罐嘅陳皮攤出嚟翻曬，原來曬過嘅陳皮冇咁容易發霉。

材料：

冬瓜 800g
急凍鴨腿 2隻
陳皮 1至2片
冬菇 4隻
瑤柱 30g
蓮子 29g
薑 4片
芫茜 1棵
水 1.5公升



醃料：

紹酒 2茶匙
黑醬油或老抽 1茶匙
鹽 1/2 茶匙
五香粉 1/4茶匙
胡椒粉 少許

前 排有機會到訪新會呢個陳皮之鄉，梗係要感受一下陳皮嘅味道啦！第一站去咗新會古井鎮食平香燒鵝，呢度燒鵝醃嘅時候會加入陳皮，所以食落有陣果香味㗎！第二站去咗新會陳皮村，裡面有個陳皮文化館，介紹好多關於陳皮嘅知識同展品，更多嘅係賣陳皮同周邊產品嘅鋪頭。最正宗嘅新會陳皮，係用大約係農曆立冬至冬至前後採摘嘅大紅皮柑製成，我就買咗十五年梅江大紅皮，色澤烏黑沉實香味甘醇，用嚟煮陳皮鴨腿湯飯一流。

出街食嘅陳皮鴨腿湯飯，梗係唔會用到咁靚嘅陳皮啦！通常做法鴨腿會先走油，再加入上湯同其他材料蒸燉幾個鐘，所以湯頭會較清，今次家庭版嘅做法只要一個鐘就搞掂。係凍肉店買到急凍鴨腿，大大隻都係十幾蚊好抵食，以煎有代炸迫出鴨油去除鴨騷味。冬瓜唔去皮再加埋蓮子就更消暑，煮過嘅鴨腿肉質仍然鮮嫩，陳皮味道甘香，滋味十足！



小貼士

1 靚嘅陳皮係需要刮囊㗎，10年以上的靚陳皮，白囊已經充分陳化唔會帶苦澀味，仲具有健脾胃功效㗎。

2 冬瓜連皮煮，可以大大增強利水消腫同清熱解毒嘅功效。

做法：

① 急凍鴨腿解凍後切去多餘脂肪（可減少鴨騷味），然後落醃料醃1個鐘，陳皮、冬菇、蓮子用溫水浸軟。



② 冬瓜去瓢、切成件不用去皮，芫茜洗乾淨切碎，保留芫茜根，另外準備薑片。



③ 將醃好嘅鴨腿用廚紙印乾，熱鍋落少少油，放入鴨腿慢火煎至兩面金黃色盛起。1.5公升水煮滾，放入陳皮、冬菇、蓮子、芫茜根及薑片。



④ 放入鴨腿及剩餘嘅醃汁，𩚑蓋以中細火煮30分鐘，之後加入冬瓜件再煮30分鐘（避免冬瓜煮到太爛）。如需要可以落鹽調味，最後落埋芫茜碎準備白飯就食得。



人寵共融關鍵還是在「人」

近年本港消費市道疲弱，如今愈來愈多商場、公園積極增加人寵共融空間，「寵物友善」亦成為不少家庭心目中的加分項。然而，開放「狗隻友善食肆」措施僅數天，已成為爭議不斷，甚至出現餐廳因主動取消申請而被網絡批鬥的困境，到底是社會未準備好還是政策配套待完善？

政府統計處數字顯示，全港貓狗數量超過40萬隻，近年持續上升；加上生育率長期偏低，把寵物看待為家人的家庭只會越來越多。本被視作突破的政策，隨著一張張狗隻上枱拍照、用餐碗碟餵狗、毛孩在店內便溺的照片在網上瘋傳，反對聲音亦很快蓋過期待，加上陸續有食肆退出計劃，為政策前景增添了不確定性。留言的反對者擔心很實際：天生怕狗、擔心狹窄通道容不下寵物、更多人是擔心狗隻的毛髮、爪和唾液始終

不宜接觸餐具。這關乎衛生，與歧視無關，商戶也兩難。

退出的食肆主因還是出於商業考量：員工要一邊送餐，一邊應付吠叫和排泄物，甚至替客人解決紛爭；西式咖啡店空間細小，要分隔人與寵物談何容易。為了少數不自律的客人趕走熟客，實在不值……

不過，大眾和媒體大可不必將眼前的磨合期過度解讀，食環署接獲的投訴不算多，最常見的是狗隻「唔覺意碰到枱面」，算是預期之內。這場爭論的真正對手，並非愛狗與厭狗兩派。在政治哲學中被稱為「傷害原則」的其中一個觀點是，只要行為不涉及他人的利益，個人的自由是絕對的。放在食肆，帶狗的客人有帶狗的自由，怕狗和講衛生的客人也有食得安心的權利，誰都

不必為對方無底線退讓。問題是界線劃在哪。

先看寵物主人，帶狗入室內等於把責任一併帶進來：牽好狗繩、自備狗碗和坐墊、不讓狗碰公用餐具、狗躁動時及早安撫或帶離。商戶則更靈活，例如繁忙時段暫停接待、限制每次入場的狗隻數目，或劃出寵物專區，再在門外寫明守則，讓客人入座前有得揀。政府更不能「批了牌就當完成任務」，執法以外，更棘手的是商場與食肆指引之間的灰色地帶，當局要及早釐清，也要花資源宣傳提升衛生意識，由此規範自身行為。

人寵共融之門已開，卻不能止於政策，官商民都要各自行多步，互諒互讓才配得上「共融」二字。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



吃烤肉 簡單卻滿足

我第一站就去了고기랑 낙지먹자。店面樸實，老闆非常親切，見我不熟悉烤法，還主動幫忙烤肉並教我怎麼吃。五花肉必點，慢慢在鐵板上烤至金黃，油香溢出，配上蒜頭、醬料和生菜入口，簡單卻滿足。



고기랑 낙지먹자

• 地址：6-4 Huinbawi-ro 92beon-gil, Jung-gu, Incheon, South Korea

• 營業時間：每日10:00 - 23:00



拋開工作 過境一晚小驚喜



韓國轉機做返自己 特務：本色回歸

飲咖啡 心情再出發

第二天早上，我來到 Cafe Days，被店外的花花吸引走進去。店內主打鹽可頌、餡料滿滿的「屁股麵包」與費南雪，裝潢溫馨，擺放許多絨毛公仔，帶點童趣。坐下喝杯咖啡、吃件



麵包，整理行李，也整理心情，為接下來的航程準備好。

카페 데이즈 Cafe Days

• 地址：109 - 110, 17 Haennae-ro 13beon-gil, Jung-gu, Incheon, South Korea

• 營業時間：每日10:00 - 18:30 (內用最後點餐至 18:00)



吸湯麵 暖胃又實在

仁川永宗島靠近機場，很多餐廳看似24小時，但實際營業有限。我找到동남집 영종도점，店內裝潢簡單，座位寬敞，適合安安定定吃一餐熱食。這裡主打排骨湯、牛骨湯和湯麵。湯底清甜帶骨香，麵條彈牙，吃下去暖胃又實在。



동남집 영종도점

• 地址：7-9 Haneul Byeolbit-ro 65beon-gil, Sky Tower 102, Jung-gu, Incheon, South Korea

• 營業時間：每日24小時

這次出差在韓國轉機，有差不多20小時空檔。與其一直留在機場等，不如住近仁川機場，睡一覺，再好好吃一餐才出發。原本只是過境停留，卻因為幾間機場附近的小店，讓短短一晚變成旅程中的小驚喜。

走進Vita Beta荃灣抱石社區中心，抱石牆上佈滿不同顏色的岩點，小朋友、上班族、初學者各自尋找向上的路線。創辦人之一王彥婷（Yvonne）約有13年攀岩經驗，是全港少數女性傳統攀岩教練。由公立醫院護士，到抱石館主理人，她的人生轉折，也像攀岩一樣，一步一步找準落手點，再伸手向上。

由公院護士轉做攀岩教練

步步為營姑娘

唔怕踩住上

有時女性會細膽少少，但反而會令佢哋落手點更安全，觀察力都會敏銳啲。

讀大學結緣
愈爬愈投入

Yvonne與攀岩的緣分，始於大學時期一個攀岩課程。「我細個都鍾意爬高爬低，但有諗過攀岩原來可以係一項運動。」當時她有感前路迷茫，卻在抱石中找到樂趣。她發現攀岩不是單靠氣力，更像解謎：「你要跟住顏色去諗路線，手點擺、腳點踩，每一步都要諗。」這種體能、技巧和策略並重的挑戰，令她愈爬愈投入，一玩便超過10年。後來在丈夫引領下，Yvonne接觸戶外攀岩，尤其是傳統攀岩。與一般



傳統攀岩講求「無痕」，爬後收回所有保護裝備，盡量不破壞自然環境。





你要跟住顏
色去諗路線，
手點擺、腳點
踩，每一步都
要諗。



修讀運動醫學碩士 望支援學員科學化



Yvonne由護士轉身成為攀岩教練，把熱愛一步步變成事業。

重視安全

身為前護士，她對安全 and 身體保護特別重視。除了教攀爬技巧，亦會提醒學員熱身、休息、落地姿勢和復原的重要。「攀岩唔係死谷上去，識得保護自己先可以爬得長遠。」她現正修讀運動醫學碩士，希望以更科學的方法支援不同年齡和需要的學員。

丈夫成長經歷 促使關注SEN童需要

發光發熱

近年，她亦有意修讀SEN運動導師課程。中心內有不同特質的小朋友，有些較難跟指令，有些情緒起伏較大，她希望學懂更合適的溝通和課程編排。「我唔想小朋友因為自己嘅特質，就覺得呢項運動唔適合佢。」

這份想法亦來自丈夫的成長經歷；即使有ADHD和讀寫障礙，他仍能找到自己的方向。「每個人都有自己可以發光嘅地方，只係要搵到方法。」



面對不同特質的小朋友，Yvonne希望透過攀岩讓他們建立自信 and 成就感。

運動攀登不同，傳統攀岩講求「無痕攀岩」，保護點不是預先固定在岩壁上，而是由攀岩者自行放入石縫，攀爬後再全數收回，盡量不為天然環境留下痕跡。「你爬完之後，好似冇人嚟過一樣，呢個就係傳統攀岩最吸引我嘅地方。」

教室內抱石及新手出山攀岩

她難忘第一次在陽朔挑戰一條超出自己能力的路線，20、30米高，試了幾日仍未成功。「去到最後一次，我由底爬到頂，真係喊咗出嚟。」那一刻，她望着腳下風景，明白到所有辛苦都沒有白費。「嗰種成就感，係室內攀岩畀唔到你嘅。」

除了室內抱石，Yvonne近年亦推動新手出山攀岩訓練，希望讓更多城市人認識香港天然石場。她說，香港其實有很獨特的攀岩條件：「全世界好少地方，可以由城市出發，一個鐘左右就到天然石場。」課程會由地鐵站開始，帶領學員轉乘交通工具到登山點，再步行約15至30分鐘到戶外天然岩壁。「對新手嚟講，有人由第一步帶住你，會安心好多。」

攀岩啓示 學懂面對失敗

在攀岩界，女性傳統攀岩教練並不多，但Yvonne坦言，自己甚少因性別而被質疑能力。「考核標準男女都一樣，過到就代表你有資格。」她也相信，女性在攀岩上有自己的優勢。「有時女性會細膽少少，但反而會令佢哋手點更安全，觀察力都會敏銳啲。」在她眼中，攀岩不是鬥勇，而是學習判斷、信任和承擔風險。

攀岩教會Yvonne的，不只是向上爬，而是面對失敗。「害怕失敗係好事，因為你會開始諗點樣避免失敗。」她不鼓勵空喊追夢，而是相信準備、了解和堅持。「唔係一句追夢就夠，你要知道自己想要咩，然後一步一步去做。」

從護士到抱石館主理人，再到傳統攀岩教練，Yvonne沒有一下子跳到山頂，而是像攀岩一樣，先找穩腳點，再伸手向上。她說：「做自己鍾意做嘅事，做令自己開心嘅事，最重要係唔好後悔。」在荃灣這面岩牆前，她繼續陪伴更多人，找出屬於自己的一步。

運動場地 也是社區空間

連結街坊

創辦Vita Beta之前，Yvonne是公立醫院內科病房的全職註冊護士。日復日見盡病痛、生離死別，她比很多人更早明白人生無常。「做護士令我覺得，人生真係好短，想做嘅事就要去做。」於是，她與丈夫深思後，決定把共同熱愛的攀岩變成事業，在荃灣開設抱石館。

選址荃灣，也是一份緣分。「當時發現荃灣攀岩石場唔算多，但呢區好有人情味，街坊之間好易連繫。」Yvonne希望Vita Beta不只是一個運動場地，而是一個社區空間。「我哋想大家嚟到唔係淨係攀岩石，仲可以識朋友、傾偈，覺得呢度舒服。」



店長狗狗Vita，深受街坊歡迎。

參與學校早餐會，與老師商討升學方向。



家事困擾休學 重返校園情緒出口

在「青苗學界進步獎 2024-25」頒獎禮上，明愛元朗陳震夏中學中五學生蔡雨澄站在台上，接過屬於自己的獎項。她比同齡學生遲了兩年升讀中五，但對她而言，這兩年並非空白，而是一段從家庭困擾、休學迷失，到重新回到校園、找回目標的路。

「嗰陣真係覺得冇乜希望，甚至諗過做傻事。」

雨澄自小面對父母離異，家庭關係並不平靜。爭吵、不安與壓力，成為她成長過程中難以避開的背景。她坦言，過去不擅長與人溝通，也害怕融入新圈子。「以前我好驚識新朋友，唔係好識同人講嘢。」

家庭問題一度令她選擇離開校園。她曾休學半年，到社會工作，希望用忙碌讓自己暫時避開情緒壓力。不過，年少離開校園，面對複雜環境，她亦曾迷失方向，甚至出現傷害自己的念頭。「嗰陣真係覺得冇乜希望，甚至諗過做傻事。」

「我覺得首歌好好聽，歌詞令我覺得好似有人支持住我。」

轉機出現在她重返學校之後。老師和社工沒有急於批評她過去的選擇，而是一步一步陪她重新適應校園生活。雨澄亦曾尋求心理醫生協助，學習整理情緒。她說：「同社工傾多咗，我先知道原來有啲事可以講出嚟，唔一定要自己頂晒。」

在支援系統之外，音樂亦成為她的重要出口。雨澄喜歡外國才藝節目，曾被《You Raise Me Up》一曲打動。歌詞中被扶持、被托起的意思，令她感到自

於學校年宵活動負責化學科攤位。



以前我好驚識新朋友，唔係好識同人講嘢。

—— 雨澄

音樂藏篇章 化學見元素 迷惘女生找到前路

己並非完全孤單。「我覺得首歌好好聽，歌詞令我覺得好似有人支持住我。」

「我見到佢哋做實驗，好想知點解會咁，開始覺得化學幾有趣。」

除了音樂，校園生活亦逐漸讓她重建自信。雨澄承認，剛回校時學習態度並不積極，尤其對化學科缺乏興趣。「一開始上化學堂，我唔係好專心，又唔聽書，功課都有交。」

一次實驗課，改變了她對化學的看法。她看見同學在實驗室中操作試管，觀察液體顏色變化和不同反應，開始對背後原理產生好奇。「我見到佢哋做實驗，好想知點解會咁，開始覺得化學幾有趣。」

她的化學老師方 Sir 留意到這份興趣，

在學校午間正向嘉許活動表演。



沒有追究她過往的不投入，反而願意利用課餘時間為她補習，幫她追回落下的知識。雨澄由最初跟不上進度，到慢慢願意提問、完成課業，也開始為自己訂立清晰目標。「我想做化驗師。」雨澄說，化學實驗讓她看見一條新的路。她希望將來能以專業知識服務他人，也用自己的經歷提醒自己，不要輕易放棄。

同學老師社工 令她重新站起來

比同齡人遲了兩年升學，對不少學生而言或許是壓力，但雨澄說，自己已不再過分介意。「我覺得冇乜好介意。學校啲朋友冇歧視我，亦有欺凌我，佢哋好接納我，會主動同我傾偈。」

同學的接納、老師的鼓勵、社工的陪伴，成為她重返正軌的重要力量。雨澄形容，自己從前不敢開口、不敢接近人，如今已較願意與人交流，也敢於在台上接受肯定。學界進步獎對她來說，不只是成績進步的證明，更是一份提醒：她曾經跌倒，但也可以重新站起來。「我會做好自己，唔會再犯錯、做傻事。我希望做好自己本分，雖然我唔覺得自己一定做得好好，但我會嘗試做得更好。」

青苗學界進步獎 2024-2025

雨澄

植社工

方副校

1919年長老發起募捐而成

松柏塋村位於塋原和大頭嶺之間，村旁有一條石上河。博文學校建成之前，村內青少年幼童主要在村中私塾或祠堂接受教育。1919年，村中長老發起募捐，希望為村內下一代籌建新校舍。翌年，博文學校正式落成，成為新界首間註冊學校及最早期的資助學校之一，當時政府每年向學校資助港幣60元辦學。

學校由主樓及校舍兩部分組成。主樓屬中式建築，以青磚、木樑和瓦片建成，其半圓形山牆和球狀柱頭裝飾展現了民初時期的建築風格。隨着學生人數增加，校舍於1948年、1954年及1962年進行多次擴建，增建課室並成立博文幼稚園，規模盛極一時。

停辦21年 已列歷史建築

1950年，博文學校首次開辦六班小學，標誌着新界教育發展的里程碑。然而，市區學校的競爭和收生率下降，學校最終於2005年9月停辦，校舍由當時閒置並保留至今。現時，博文學校的主樓及建於1954年的校舍被列為三級歷史建築，校舍內仍保存着灰塑校徽等具價值的建築構件，課室間格及黑板亦由同樣保留至今。

鑑於博文學校的歷史價值，北區區議會發展規劃及房屋委員會於今年6月中的會議上討論活化方案。多名區議員提案，建議將校舍重新修繕，進行保育及活化，打造成獨一無二的文化地標，並期望能成為上水鄉郊的旅遊文化勝地。

本地鄉郊教育發展重要見證

作出提案的北區區議員侯漢碩表示，博文學校擁有超過百年歷史，是本港鄉郊教育發展的重要見證。他認為活化該校舍不僅能保育珍貴的建築遺產，更能為上水鄉郊注入新的活力，期望政府與業主積極協商，推動保育工作，令這座歷史建築得以延續其文化價值。



侯漢碩建議活化及保育珍貴的學校建築遺產。

文物保育專員辦事處及古物古蹟辦事處回應指，博文學校屬私人擁有的三級歷史建築，評級不影響建築物的業權、管理權及發展權。私人業主可考慮申請歷史建築維修資助計劃，該計劃由保育歷史建築基金撥款，滿足該校的修繕需要。

石上河畔 新界首間註冊學校



學校由兩部分組成，圖為博文學校的主樓。



另一部分為校舍，與主樓在古蹟辦作分開記錄。

建於1920年的上水松柏塋村博文學校，是本港現存最古老的村校之一。這座見證新界教育發展逾百年的建築，早於2010年獲古諮會評為三級歷史建築。北區區議會近期就停辦閒置近逾20年的校舍活化展開討論，令這座沉寂近20年的校舍，再度引起公眾對其歷史價值與未來發展的關注。



課室間格及黑板由停辦一直保留至今。



1993年該校仍在辦學時的校舍課室情況。

博文學校於1920年建成，是新界首間註冊學校。



往期回顾

活化松柏塋村校 緊貼北都發展脈博？

古蹟資訊

博文學校（上水）

評級：三級歷史建築

地址：新界上水青山公路松柏塋村

交通：上水港鐵站外乘專線小巴50A或50K線，於松柏塋下車。



1993年該校仍在辦學時的校舍課室情況。

社會結構變遷 村校式微必然結局

本港村校由戰後高峰期的800多所，到如今僅餘不足20間，其衰落是人口與社會結構變遷的結果。自上世紀70年代起，本港出生率持續下降，適齡學童逐年減少。同時，新界農業式微，大量村民移居海外或遷往市區謀生。鄉村人口流失，村校生源隨之枯竭。

此外，城市化進程加劇了競爭劣勢。新市鎮與大型屋邨相繼落成，配備現代化設施的主流學校吸引學生流向市區。與「千禧校舍」相比，村校設施簡陋、位置偏遠，難以吸引村外學童入讀。

而政策層面的衝擊成為「最後一擊」。2003年，當時的教育部門推行統整成本高及使用率低小學政策，將小一收生下限上調，村校因收生不足、複式教學等問題面臨「殺校」命運。自該政策實施，多間鄉村學校亦因此停辦。

老BEST好聲音

共融樂章出耆制勝

「活動最珍貴的地方，不是學生單向去服務長者，而是兩代人真的有機會坐低、傾偈、一起做事。」中華基督教會譚李麗芬紀念學校校長甄靄齡談起「長幼共融週」時，最深刻的不是活動有多少攤位，而是學生和長者之間慢慢建立起來的情誼。

甄校長表示，對「長幼共融週」最深刻是建立情誼。



前輩大展歌喉，一眾學生後輩受教了！



齊齊玩夾公仔機，好開心呀。



兩代人一起唱歌。



提升學生溝通能力

活動一連多日於午飯時間舉行，學校設置不同攤位，邀請長者與學生一同參與。有長者教學生寫毛筆字，也有長者化身魔術師，教大家簡單魔術。最特別的是，校友與長者共同設計「繩毛操」，將跳繩和舞蹈結合成十式簡易動作，讓長者也可輕鬆跟着做。

甄靄齡認為，這些經驗讓學生學會與不同年齡的人溝通，也看見自己的能力。「當他們可以教人、幫到人，就會知道自己是『有用的』。」對長者而言，活動也是重要的陪伴和交流時間。若有長者未能出席，學生更會組隊上門探訪，甚至協助簡單家居維修。

攤位活動一連多日於午飯時間舉行。



製番梘送到安老院舍

學校亦將長幼共融延伸至生命教育課程，與區內小學合作，安排小學生到校製作搓手液、肥皂、鎖匙扣等小手作，再送到護老院與長者分享。

活動後，老師會帶領學生反思長者的需要和生活困難。一星期的相遇，讓孩子學會關心，也讓長者的經驗繼續被看見。這份跨代情誼，正慢慢在社區裏延續。



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：余遠鏗





作者：
火登

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。

如何不被怒火蒙蔽？

除了憤怒，
你還看見了什麼？
——拆解「我相」的假面

一般人常把「凡所有相，皆是虛妄」誤解為物質世界是幻覺；其實真正障礙我們的，多是內心投射。最常見的是「我相」膨脹：被質疑時，我們死守身份，把尊嚴等同於對方是否順從。

憤怒、委屈與恐懼本是短暫信號；一旦執著為「我」，微風便成龍捲風。華富邨或 Uber 事件，本質都是雙方捍衛虛構的「自我形象」。這種「我」與「外境」的對立，正是現代人痛苦的根源。

當衝突來襲：
如何識別
那四個危險的「相」？

每次衝突發生，都是一場心靈的戰役，而我們可以將其拆解為四個階段。如果你能看穿這四個相，你就不會成為情緒的俘虜。



攻擊相（刺激階段）：

對方一個表情、一句語氣重的話，已經可以令我們馬上想反擊。這是本能，但別急着被帶走。

排毒相（本質識別）：

對方未必真的針對你，很多時只是把自己處理不了的情緒倒出來。那不是在定義你，而是在暴露他的內在失衡。

委屈相（心境升起）：

被傷到後覺得委屈很正常，但不要讓委屈替你做決定，否則你只是用自己的時間，去填別人的情緒黑洞。

戰鬥相（消耗陷阱）：

那種「我一定要贏回來」的衝動，看似是在維護尊嚴，其實很多時只是把自己拖進更大的消耗。

面對衝突或挑釁

近日的商場行人推撞、小巴乘客爭執、司機與藝人互罵，輿論焦點無不與「衝突」扯上。事後看來，為一時口角與面子付出的代價，實在不值；但當下，當事人彷彿被情緒附體，非要爭個你死我活。這正是《金剛經》所說的「執相」：我們把眼前一切當成全世界，忘了它只是內心投射。



試將執著向後擺

從自保到慈悲：
修行者的「三層心法」

在刺激和反應之間，先留一點「緩衝時間」：別像手機卡住就亂按，先讓自己有機會選擇怎樣回應。這份覺照，可分三步練。

第一層：自保層（看破不跟牌）

第一，先自保。怒氣一衝上來，別急着開戰，像手機過熱先降溫。看見那股火，但不要跳進去燒自己。對方出爛牌，你可以微笑不跟；這不是輸，而是不陪他情緒破產。

第二層：慈悲層（平視的理解）

第二，理解對方。人不會無端變成「情緒火山」；背後多半有壓力、創傷或長期欠維修的內心系統。明白他只是暫時當機，你就較不會急着跟他對打。

第三層：無我利他層（渡人渡己）

第三，截停怒火。它燒到你面前，你不接貨，也不轉寄。讓它在你這裡熄火，別變成情緒連環轉發。這就是把衝突化成療癒，把負能量截停在自己這一站。

日常覺照實踐清單：
如何不再當情緒的奴隸？

我們往往很容易看出「別人的執著」，但在自己被冒犯的那一刻，要瞬間「抽離成旁觀者」卻極其困難。以下是給讀者的「情緒急救練習」：

暫停兩秒：

當對方言語挑釁時，強制進行一次深呼吸。這兩秒鐘的延遲，足以打破大腦的自動駕駛模式。

內心提問：

問自己一句：「我現在看見的是什麼相？」是他在排毒嗎？還是我的我執在發作？

分離事實與故事：

對方罵了一句難聽的話（事實），我內心編造了一個「他看不起我、我要反擊他」的悲情故事（相）。練習只看事實，抹掉故事。

練習「歸位」：

提醒自己：「我的平靜價值千萬，不需要花時間在一個路人身上。」

這套「看破不跟牌」的心法，核心在於看清楚對方丟出的情緒之牌，選擇不跟，保住自己的清淨與自在。隨時保持這份覺照，在對境時，心如明鏡，物來則應，物去不留。你會發現，原來外境再險，只要內心不執著，Nothing's worrying me（沒有什麼能讓我憂心）。我們往往很容易看出「別人的執著」，但在自己被冒犯的那一刻，要瞬間「抽離成旁觀者」卻極其困難。以下是給讀者的「情緒急救練習」：

外勞宿舍變投資熱點

企業新招勞供宿舍 恐搶高細價樓租金



外勞宿舍以分間床位為主，400呎單位可住10人。

外勞宿費 扣除上限升至兩成

市民的憂慮並非毫無根據。近日市場上已出現企業大舉購入細價單位的個案，有飲食集團被指在短短兩年間購入11個物業，主要用作外勞宿舍。政策修訂前，僱主從外勞薪金中扣除的住宿開支上限為一成，以月薪1.5萬元計算，即1,500元。

如今上限放寬至兩成，每人扣除額增至3,000元。政策規定每名輸入勞工須佔有最少約36平方呎，以一個400呎單位計一戶可住10名住客計算，每月住宿收入可達3萬元，全年約36萬元，扣除每月約1.8萬元的按揭供款後，現金流依然充裕。宿舍收益足以抵銷大部分供樓開支，這種「以勞養樓」的操作，令細價樓市場迎來一批有別於傳統自住或收租的投資者，讓床位收入覆蓋按揭支出。

按床位回報計價者湧入市場

企業買家進場，首當其衝必然是基層租客。向來受上車客、家庭住戶及分租戶追捧的交通便利、銀碼相宜的屋苑，如今多了一批按床位回報計價的企業競爭者，業主的定價思維難免隨之轉變。然而，現行《床位寓所條例》及《簡樸房條例》均不適用於僱主為僱員提供的居所，換句話說，外勞宿舍目前處於專門法規的監管真空地帶。

立法會議員林振昇指出，政府的出發點固然理想，期望放寬扣費上限能促使僱主改善居住條件，但他憂慮政策最終只會令業主趁機加租，外勞的實際住宿環境未必獲得實質提升。

支援政策變成加劇住屋競爭？

林振昇解釋，絕大部分外勞抱着來港拚搏兩年、儲蓄一筆金錢後回鄉的心態，對棲身之所的要求不高；如今新安排下每月被多扣一成薪金，到手收入減少，外勞普遍並不歡迎。林振昇相信，隨着日後來港外勞數目持續增加，若當局不正視宿舍供求與租務市場之間的連鎖效應，政策原意雖為紓緩個別行業的人手短缺，市場最終反應卻可能加劇基層住屋競爭，釀成勞工與市民兩敗俱傷的局面。

政策原意補充人手，市場結果或變成另類樓市購買力。今年6月，政府將「補充勞工優化計劃」中僱主可扣除的外勞住宿費上限，由月薪一成調高至兩成，間接令住宅分間為多床位營運模式的回報空間大幅提升。有單位改裝後，每人每月扣取3,000元住宿費，整戶月入高逾3萬元。此消彼長下，有企業看準時機入市掃貨，大眾憂慮此舉將進一步推高住宅租金。



早前有私人屋苑輸入大批外勞保安員。

網民有話說

Peter Fung：
輸入外勞，但食品沒有減價，賺大錢去買物業。

文輝：
外勞扣20%租樓錢，即係佢買樓，外勞幫佢供樓，實有租收。

River Wong：
業主把私人住宅改建成劏房，再把外勞搬進去，可能違反咗屋苑住宅大廈的公契。



宿舍放寬可扣除外勞住宿費，回報空間大幅提升。

本港外勞 餐飲服務業居首

補充勞工優化計劃自2023年9月推行以來，截至今年5月底，共接獲約27,000宗申請，涉及輸入逾200,000名勞工。同期獲批申請逾17,000宗，涉及近110,000個輸入勞工名額。截至今年5月，累計已有54,000多名外勞經計劃在港工作。

從行業分布看，申請輸入勞工人數最多的五大行業依次為餐飲服務業、清潔服務業、零售業、保安服務業和貨運業。其中餐飲服務業一枝獨秀，獲批輸入勞工達43,784人，佔整體獲批人數近四成；在港工作的24,306名外勞亦以餐飲業為主。

因應人口高齡化及行業人力錯配，政府於今年6月完成計劃檢討，宣布維持涵蓋範圍，同時推出分級審批機制，並將餐飲業出品部及樓面部職位納入第二級審批，本地與外勞人手比例由2比1收緊至3比1。



申請輸入勞工人數最多的行業，為餐飲服務業。



林振昇擔心可能加劇基層住屋競爭。



避暑去邊好・上

極端高溫天氣愈趨頻繁，民政事務總署在酷熱天氣警告生效時，會開放19間臨時避暑中心供市民暫避。惟臨時避暑中心分布稀疏，部分地區更僅設一間，或隱藏在陡峭斜坡、偏遠角落。「避暑去邊好」將一連兩集，深入探討各區避暑地點、設備，上集聚焦於各間臨時避暑中心的地理選址與內部硬體，是否真正令有需要市民受惠，避過炎炎夏日。

臨時避暑中心 梗冇一間喺左近

將軍澳基層長者
去坑口隨時要半個鐘

《我家》記者近日在酷熱天氣警告生效時，實地考察多區臨時避暑中心，將軍澳坑口社區會堂位於政府綜合大樓地下，禮堂空間雖然寬敞，設有水機和杯麵，但只有椅子可坐，若禮堂有活動舉行，更只可坐在禮堂外的椅子，現場感受冷氣分配極不公平，部分角落甚至顯得悶熱。對於住在調景嶺或將軍澳其他地點的基層長者而言，車程動輒半小時，來回車資更對經濟拮据者構成負擔。

葵盛西邨平台依山而建
沿斜坡行未抵達已熱爆

至於葵青區唯一一間臨時避暑中心，位於葵盛西邨第六座平台，依山而建，市民前往必須沿着斜坡前行。在攝氏35度的高溫下，對於長者或有需要人士而言，仍未到達臨時避暑中心已有中暑危機，而《我家》記者實地視察當日禮堂正在進行活動，只能在禮堂外避暑，諮詢櫃位附近設有數張椅子，佔地只有數十呎，讓人感到踴促。有不願上鏡的居民指，「天氣熱到頭暈，即使位置不多，都想來這裏避暑，

劉桂容指出，不少長者反映希望元朗區有更多避暑中心。



酷熱天氣警告生效時，19間臨時避暑中心開放供市民暫避。



將軍澳坑口社區會堂禮堂外的椅子，現場感受冷氣分配極不公平。

總好過留在家中開風扇硬撐。」

元朗覆蓋範圍大
居民望增設更多中心

元朗區設有兩間臨時避暑中心，元朗區區議員劉桂容指，雖然是十八區之中最多，但元朗覆蓋範圍很大，包括天水圍、元朗、錦田、八鄉、新田等，故不少長者都曾反映希望有更多避暑中心，而元朗區亦未有社區客廳，令有需要的市民炎夏之下也難有地點避暑。但她提到，明白加開臨時避暑中心，需要更多人手管理、水電、設備等，相信相關部門需時調配。

港島區 (4間)

中西區・西營盤社區綜合大樓社區會堂
東區・銅鑼灣社區中心
南區・利東社區會堂
灣仔・灣仔活動中心



葵青區唯一一間臨時避暑中心，依山而建。

九龍區 (5間)

九龍城區・紅磡社區會堂
觀塘區・藍田(西區)社區中心
深水埗區・石硤尾社區會堂
黃大仙區・慈雲山(南區)社區中心
油尖旺區・梁顯利油麻地社區中心



葵青區臨時避暑中心佔地僅有數十呎，讓人感到踴促。

新界及離島區 (10間)

離島區・東涌社區會堂
葵青區・葵盛社區會堂
北區・祥華社區會堂
西貢區・坑口社區會堂
沙田區・隆亨社區中心
大埔區・大埔社區中心
荃灣區・梨木樹社區會堂
屯門區・蝴蝶灣社區中心
元朗區・天耀社區中心、
朗屏社區會堂

資料來源：民政事務總署

未有酷熱警告 避暑中心只能「在心中」

臨時避暑中心昔日往往要待酷熱天氣警告發出始開放，然而，近年本港7、8月的盛夏，天氣每日高達攝氏32、33度，而舊區劏房、板間房及鐵皮屋因蓄熱及通風極差，室內溫度往往比天文台錄得的高出3至4度，但因天文台未發出酷熱天氣警告，基層市民與長者只能面對中暑風險，連逃到臨時避暑中心的機會也沒有。

以大埔臨時避暑中心為例，《我



大埔職員表示，開放避暑設備也只是門口放置數張椅子。

家》記者曾在攝氏32、33度的日子到實地查詢可會有臨時避暑中心的設備避暑，但現場職員表示，因天文台未有發出酷熱天氣警告，故相關設備不會開放，即使開放，也只是在門口位置放置椅子數張讓有需要人士使用。

大埔區區議員羅曉楓指，區內只有一間臨時避暑中心確實不足，建議相關部門可在區內尋找細展覽廳或會議室開放為臨時避暑中心，讓更多有需要人士在便利情況下使用避暑設施。



羅曉楓促區內尋找會議室並開放為臨時避暑中心。



朱古力向來為港人紓壓首選零食，包裝搶眼，令人垂涎。不過亮麗賣相背後，隨時藏住有害人工添加劑。現時愈來愈多家長與甜食愛好者都會細看配料表，主動捨棄含化學色素的產品，朱古力也不例外！拒絕色素，追求無添加的天然風味，正成為當下最入流的飲食態度。

繽紛背後小心專注力危機

朱古力色即是空
家長見化學識即時NO

潮流熱賣

「無添加」朱古力清單

港人揀選零食愈來愈除講究，口感以外，食材成分是否純淨都成為一大考慮因素。各大知名品牌順應市場取向，陸續推出不含危險人造色素的朱古力，滿足大眾想食得好亦食得健康的訴求。目前，本港有多款人氣朱古力，都經已確認無添加六大有害人工色素。

其中包括：滿載集體回憶嘅麥提莎朱古力、入口即溶嘅瑞士蓮精選軟心朱古力、每年冬天必搶嘅明治雪吻香滑牛奶朱古力、層次感十足嘅樂天杏仁脆米朱古力、美式經典好時杏仁牛奶朱古力，及健康控最愛嘅Brookside藍莓苺黑朱古力。



必須警惕

六大「邪惡色素」

坊間備受關注的飲食健康議題，重點鎖定數款常見合成色素。英國南安普敦大學相關研究指出，食品業界慣用六款人工色素，分別為酒石黃（E102）、喹啉黃（E104）、日落黃（E110）、淡紅（E122）、麗春紅4R（E124）及誘惑紅AC（E129）。

廠商加入此類物質只為美化色澤，但其原料源自石油副產品，暗藏不少健康風險。美國及歐盟等地方一早全面禁用，或者實施嚴格限制，然而香港法例並無禁制此六款色素，只規定廠商於配料欄標明E字編碼，最終要靠消費者自行分辨避開。

干擾神經與專注力 兒童務必遠離

多項科學實證顯示，此批人工色素會打亂大腦神經遞質運作，容易引致身體慢性敏感同輕微發炎。發育階段的小朋友如果長期食

得太多，專注力同學業表現都會走下坡，患上過度活躍症（ADHD）的機率隨即大增，難以管束個人行為與情緒。

此外，色素於體內代謝之際會大量消耗鋅元素，此營養素直接牽涉腦部發育，攝取過量有機會阻礙孩童智力發展。種種科學數據表明，兒童務必遠離有害色素的零食。



睇清睇楚先好買

小貼士

想食得安心，大家記得買零食就要識得自我把關。挑選朱古力前記得翻看包裝背面配料，避開所有帶E編號的人工添加劑。優先揀列明零人造色素、採用甜菜根、薑黃等天然蔬果萃取物調色的貨品。同時控制每日進食分量，減低化學物質積聚體內。懂得上述選購技巧，先算得上緊貼健康潮流的精明消費者！

