



封面故事

08

生日會魔術師

簡單快樂不簡單



地區焦點 03

屯門河離奇嘔「泡泡濃」
源頭鎖定洗車舖

醫·家 04

炎夏反覆頭痛
勿掉以輕心

熱話「脆」聞 04

葵廣荃灣西連環發酵
童黨問題須正視

我家放大鏡 05

消暑自尋Comfort Zone
免費唔等於免代價

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

地區人士：反映存在監管盲點

屯門河離奇嘔
源頭鎖定洗車舖

今年7月中旬，屯門河蔡意橋輕鐵站對出河段驚現大量白色泡沫，大範圍覆蓋附近河面，猶如河水「嘔白泡」。事件引發區內恐慌與廣泛關注。經環保署與渠務署連日追查，初步鎖定源頭為建發街一間洗車店，懷疑該店違規排放清洗汽車的廢水。有地區人士認為，此次事件再次揭示屯門河水質監測與工業區排污管理的系統性漏洞，反映長期存在的監管盲點亟待正視。



屯門河蔡意橋輕鐵站7月中出現大量白色泡沫。



泡沫成團聚集，遍佈整片河面。



有市民發現泡沫下有魚類游弋，怕污染影響生態。

疑將洗車廢水排放至路邊渠

事發當日，蔡意橋一帶排水口不斷冒出白色泡沫，隨水流緩緩擴散，場面令人側目。渠務署發現異常排放後，隨即與環保署啟動協作機制，迅速派員跟進調查。署方在排水口設置隔油條，以攔截泡沫並即時清理，防止污染物進一步擴散至屯門河下游。經緊急處理後，該排水口再無錄得白色泡沫排放，惟事件已敲響警鐘。

環保署調查人員其後沿雨水渠進行詳細排查，透過色粉測試追蹤污染物流向，最終鎖定源頭為建發街一帶工業區內的一間洗車店。環保署表示，該店懷疑將清洗車輛的廢水直接排放至路邊溝渠，再

經雨水渠流入屯門河，導致河面出現大量泡沫。署方已派員採集廢水樣本進行化驗，若證據充分，將按《水污染管制條例》對涉事者採取執法行動。環保署補充，就事件共接獲6宗市民投訴，反映公眾對屯門河水質的高度關注。



泡沫成團聚集，遍佈整片河面。



馮沛賢促建跨部門非法排污打擊機制。

屯門河污染問題由來已久

現場所見，建發街位於屯門工業區核心地帶，街道兩旁聚集多間汽車維修公司及洗車店，日常運作頻繁，沿路分佈不少路邊排水口，與發現泡沫的屯門河邊直線距離僅約600米。在這情況下，污水經雨水渠可迅速直達河道，污染風險不容低估。

事實上，屯門河污染問題由來已久，絕非首次引起社會關注。《我家》曾於2023年5月及2024年12月，先後就屯門河水質惡化及河道臭味問題作出專題報道。翻查紀錄，2022年至2026年間，屯門河至少發生三宗污染事件，涉及工業廢水違規排放及非法駁渠，包括2022年6月環保署揭發有工廠區非法駁渠排放工業廢水。事件揭示區內工業活動對水環境的持續影響。

泡泡濃

活化屯門河中段 日內清理淤泥

蔡意橋一帶河面出現白色泡沫後，引起地區人士關注。屯門區議員雲天壯獲悉事件後亦多次到場視察，密切跟進事態發展。他巡經排水口時發現泡沫持續湧現，隨即督促環保署盡快追查源頭，務求從根本上改善屯門河水質。

雲天壯透露，他曾多次在屯門區議會會議上表達對屯門河水質的關注，並促成有關方面定期向議會提交水質報告，以持續監察河道狀況。他表示，7月20日再巡經蔡意橋時，發現排水口的水質已明顯變得清晰，至7月26日，強颱風「紅霞」帶來連場風雨過後，屯門河未再發現白色泡沫。他期望政府跟進措施持續有效，並表示將會繼續跟進事件。

渠務署發言人補充指，署方正推展「活化屯門河中段」詳細設計，計劃建造旱季截流系統，從硬件層面加強防污能力，並於今年8至9月清理河道淤泥，以改善水體環境。然而，硬件提升只能治標，若要從源頭杜絕污染，監管與執法層面的改革同樣不可或缺。



雲天壯透露，在區議會上表達對屯門河水質關注。



署方在排水口設置隔油條，以攔截泡沫並即時清理。
渠務署接報後在出水口安裝鏡頭監察。



區議員促提高罰則加強巡查

屯門區議員馮沛賢向《我家》表示，當時有接獲屯門居民相關反映及求助。非法排污成本過低，每次罰款僅數千至萬多元，城門河同類案件僅罰款1.5萬元，罰則明顯未具阻嚇力，變相鼓勵違規者鋌而走險。他認為，事件反映工業區非法排污問題長期未獲妥善解決，質疑相關部門執法力度不足，未能有效震懾屢犯者。

馮沛賢促請政府建立跨部門聯合主動打擊機制，提高罰則及巡查密度，從源頭堵截工業廢水排放。馮沛賢強調，要恢復屯門河潔淨，必須從修例與執法雙管齊下，否則同類事件勢必重演。他期望當局盡快正視工業區排污管理的現行漏洞，以實際行動回應居民對宜居環境的合理訴求，還屯門河一條清澈水道。



7月15日起，河面已不見泡沫。

區區顯關愛

守護社區「有口齒」 夥院校辦口腔健康講座



香港大學牙醫學院代表主講口腔健康講座。

牙齒健康與整體健康息息相關，社區層面的口腔推廣活動對提升居民預防意識尤為重要。屯門友愛北小區關愛隊，於7月19日聯同香港大學牙醫學院及香港專業教育學院，在可藝中學禮堂合辦口腔健康推廣日講座活動，旨在向區內居民傳遞口腔護理知識，提升對牙周病及蛀牙等常見問題的預防意識。

屯門友愛北小區關愛隊隊長洪舜娜表示，講座邀請了香港大學牙醫學院陳錫坤博士等擔任主講嘉賓。內容涵蓋牙周病與蛀牙的成因及防範方法、正確的牙齒護理技巧，以及如何按個人需要挑選合適的牙刷、牙線和牙縫刷等清潔工具。講師即場指導參加者正確的清潔步驟，並設有問答環節解答坊間常見的護牙迷思。

洪舜娜透露，現場互動氣氛熱烈，本身是關愛隊成員的屯門區議員麥美儀亦到場參與。她期望參加者能將護牙方法應用於日常生活，並與家人分享，從而將健康信息延伸至社區層面。



活動吸引約50名居民參與。

屯門友愛北小區關愛隊

承辦團體：友愛居民服務協會
電話／WhatsApp：9605 2577
電郵：ctyauoinorth@gmail.com

f 屯門友愛北關愛隊

頭赤好多可能 心痛累你折騰

炎夏反覆頭痛 勿掉以輕心

一到盛夏，天氣又焗又濕，少不免大汗疊細汗，不少人更會頭痛發作，有人以為頭痛只因「熱親」、冷氣太猛「攝親」，或者睡眠不佳，但若頭痛反覆出現，甚至發作愈見頻密，後果可大可小，切勿掉以輕心。

趕走頭痛

- 冷氣調校至 26 至 28℃，避免長期直吹頭部
- 出入冷氣地方前，先讓身體適應一兩分鐘
- 每小時飲100至150毫升水，不要等到口渴才飲
- 準備少量健康小食，切忌空腹吃冰鎮西瓜等寒涼食物
- 外出時戴太陽眼鏡，白天在室內亦可拉上紗簾
- 睡前用40℃溫水浸腳助眠，促進氣血循環

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。

為何夏天特別易頭痛？常見誘因包括溫差太大、長時間高溫曝曬、流汗缺水及強光刺激等，這些因素都可能使血管急劇收縮及過度擴張，刺激周圍神經，引發頭痛。

頭痛成因

- 1 冷氣太猛** 室內外溫差太大，容易令血管「忽冷忽熱」，出現前額、太陽穴搏動式痛，甚至噁心。
- 2 飲水不夠** 長期待在冷氣房會加快身體水分流失，血液黏稠度增加，腦部供血不足便容易出現頭部鈍痛，伴隨口乾和難以集中注意力
- 3 吃得不够** 夏天胃口差，隔太久不進食會令血糖下跌，出現手震、冷汗、兩邊頭脹痛等症狀。
- 4 太光太吵** 烈日、強光、睡眠不足等，均有機會誘發偏頭痛，較常見為單邊頭痛，且怕光、怕聲。
- 5 睡眠不足** 天氣太熱、冷氣噪音等滋擾，令人夜間難入睡，甚至頸梗膊痛，醒來後後腦勺或會有「緊箍感」。

或屬中暑徵兆

頭痛有時亦可能是中暑的表現。中暑常見症狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清，嚴重者更可能出現抽搐或昏迷。若懷疑中暑，應立即休息、降溫及求助，並盡快就醫。

此外，一般夏季頭痛在休息及補充水分後可有所舒緩。然而，如出現頭痛持續不退、或突然劇烈頭痛到像「被雷劈」般，甚至伴隨發燒、嘔吐、手腳麻痺、神志不清等情況，就要立即求醫，以排除心血管疾病或其他嚴重問題。

資料來源：衛生防護中心、綜合傳媒報道



作者：
陳洛志
醫師

今期流行 飲完湯去旅行



每次去旅行，最怕還未開始行程，便因轉天氣、長時間乘搭交通工具或酒店冷氣太強而感冒。尤其平日容易疲倦、手腳冰冷，或一吹冷氣便流鼻水的人，旅途中遇上氣溫及作息轉變，身體往往需要更多時間適應。

從中醫角度而言，脾胃是氣血生化之源。舟車勞頓、睡眠不足及飲食時間不定，容易損耗體力。廖熙琳中醫師推介「補氣健脾湯」，以北芪、白朮及淮山健脾益氣，配合百合、生薑、瘦肉及蜜棗，湯味清甜平和，適合在出發前為身體做好準備。

建議於出發前一星期內飲用一至兩次，毋須每日飲用。除了飲湯，旅行前亦應保持充足睡眠、避免捱夜及暴飲暴食，才能真正以最佳狀態迎接旅程。

補氣健脾湯

材料 北芪15克、百合30克、白朮10克、鮮淮山半條、瘦肉300克、蜜棗2粒、生薑5片

- 做法**
- 1) 瘦肉先汆水，所有藥材洗淨備用。
 - 2) 鮮淮山去皮後切成小塊。
 - 3) 將全部材料放入鍋中，加入約1.5公升清水。
 - 4) 大火煮滾後，轉小火煲約1.5小時。最後加入適量鹽調味即可。

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、易𢇏



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



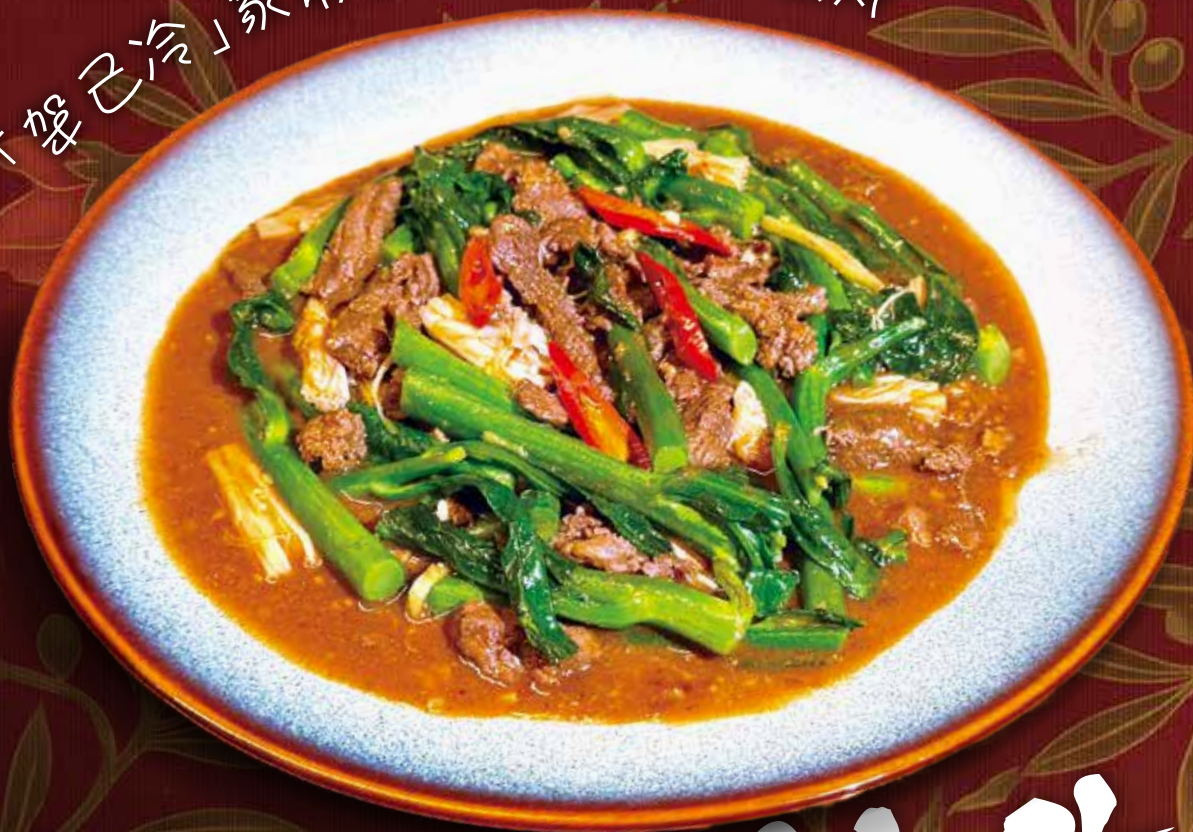
掃描了解更多
產品資料



Made in USA 美國製造 優惠期至2026年8月31日



「煲已冷」家常菜 配河配飯一樣得



沙茶芥蘭炒牛肉

汁濃潮味濃 阿嬤都讚好

香港人對沙嗲情有獨鍾，唔使講最出名梗係早餐食嘅沙嗲牛肉即食麵，仲有大排檔出名小菜沙嗲金菇肥牛煲，咁大家又知唔知沙嗲同沙茶醬嘅關係呢？原來兩種醬料嘅英文譯名都叫做「satay sauce」。據說沙茶醬係改良自印尼同東南亞嘅沙嗲醬，而潮州話裏面「茶」嘅讀音是「嗲」，所以當地人便將沙嗲醬讀成「沙茶醬」咁話。



沙嗲醬通常以花生醬為基底再加糖、椰漿、香料等調製，味道偏甜、香氣濃郁有層次感，沙茶醬則以蒜頭、乾蔥、蝦米、魚乾等炒香打成醬製成，非常鹹香惹味。內地嘅沙茶醬又會因應唔同嘅地區而有所不同，例如潮州沙茶醬嘅蝦醬味道較福建嘅濃，但黃薑粉同辣椒相對較少，顏色偏深，辣味較輕，相對較為老少咸宜。

介紹完沙茶醬，梗係要用佢嚟煮個沙茶醬芥蘭炒牛肉啦，呢個係潮州人嘅家常菜，同我哋由細食到大嘅菜遠炒牛肉一樣有肉有菜又有濃濃嘅醬汁，配河粉或者白飯都得！呢個餸牛肉、芥蘭同醬汁要分開煮，最後先嚟個大合體，牛肉唔會乾柴、芥蘭保持爽脆、醬汁好香濃。今次用

咗和牛牛柳，口感較瘦但肉汁豐富。唔用芥蘭得唔得？得，不過其他菜容易出水，可能會影響醬汁嘅口感。有冇發現我加咗金菇呢，因為鍾意食沙嗲金菇肥牛煲囉！哈！



材 料：

牛柳	250g
芥蘭苗	300g
金菇	150g
蒜頭	3粒
薑	3片
乾蔥頭	1個
紅辣椒（唔加都得）	2隻
紹酒	1茶匙
糖	1茶匙
粟粉	適量

調味料：

紹酒	1茶匙
糖	1茶匙

做 法：



① 牛柳切條或切片後，加入醃料拌勻（除咗水及粟粉）。然後分3次加入水分，待牛肉吸飽水才加入粟粉拌勻，再落麻油醃30分鐘，熱鑊落油大火將醃好嘅牛肉炒至七成熟盛起。



② 芥蘭苗切去老葉洗淨備用，金菇切段。蒜頭及乾蔥頭剉成蓉，紅椒切片，另準備薑絲。



③ 爆香薑絲落芥蘭炒至軟身，落紹酒及糖調味，之後加入金菇同樣炒至軟身盛起。細火熱鍋落油爆香醬汁料（除魚露）、蒜蓉及乾蔥蓉，然後150ml水煮滾，落魚露或鹽調味。



④ 將牛肉回鑊，然後落紅椒、芥蘭及金菇炒勻，最後落粟粉水埋芡就可以上碟。

醃 料：

沙茶醬	1湯匙	麻油	1茶匙
糖	1茶匙	胡椒粉	適量
粟粉	1茶匙	水	3湯匙
生抽	1茶匙		

醬汁料：

沙茶醬	2湯匙	糖	2茶匙
蠔油	1湯匙	魚露	適量

與其等「鐵拳」 不如織好守護網

近月爆紅的Netflix韓劇《鐵拳教育》，故事設定在一個校園失序的韓國，由「教權保護局」組成的特勤小組進駐問題校園，用非常手段替越界的學生、老師和家長「上一課」。觀眾看得痛快，皆因現實中常有「無人管得住」的無力感。但連韓國教師團體也直言，第一線教師需要的不是法外英雄的拳頭，而是有效的法律保護機制。香港要的同樣不是鐵拳，而是讓扶老愛幼、尊師重道這些做人基本，重新在家庭、學校和社區之間紮根。

這份提醒來得合時。上月中，荃灣有初中生踩著改裝單車「子彈仔」，故意向路人投擲濕水紙巾球及潑水，警方拘捕四名12至14歲男童；月底，葵涌有商戶長期被滋擾，警方拘捕五名18至

21歲應屆DSE考生，涉嫌刑事恐嚇。警方加強巡邏後，商戶反映環境回復平靜，可以安心做生意；警方亦重申，年輕或未成年絕非犯法藉口。

執法立竿見影，但要真正拆解問題，還須看見底層的成因。社會學有「社會聯繫」之說：一個人與家庭、學校、社區的連繫愈緊密，愈不捨得破壞規矩；連繫一旦鬆脫，行為就容易失控。不少青少年在家中無人傾訴，在課室得不到成就感，於是轉向街頭和網絡尋找存在感，把社交媒體的點擊率和「讚好」當成身分認同，人多勢眾時更生出「法不責眾」的錯覺。我們同時要小心標籤效應，一句「廢青」等辱罵，隨時把孩子推得更遠。

值得注意的是，配套並非從零開始。教育局早已把尊重他人、守法、同理心、孝親等列為學

校首要培育的價值觀，今年新修訂的《價值觀教育課程架構》更建議加強生命教育，並培養學生媒體和資訊素養；學校亦設有既定的訓育及輔導機制，按情況為學生提供支援。可以加強的，是把價值觀由課本帶進生活：多用真實個案講清法律後果，讓學生明白年輕不是護身符；也讓成績以外的孩子，在體藝、義工和技能活動中嘗到被肯定的滋味。

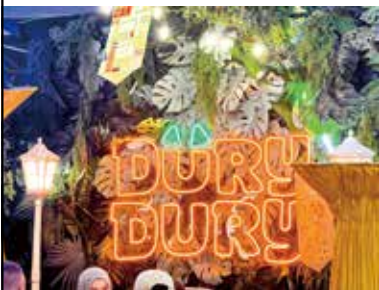
孩子行差踏錯，很少是一朝一夕的事。與其等到他們戴上手銬才問一句「點解」，不如由今天起，家庭、學校和社區各走多一步，為下一代織一張接得住的網。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

遊埠最需要街頭氣氛

晚上回到市區，阿羅街是吃榴槤宵夜的好地方。街道入夜後才真正熱鬧，兩旁擺滿海鮮、燒物、水果和榴槤檔。坐在路邊即開即吃，沒有精緻擺盤，卻有旅行最需要的街頭氣氛。選好品種後，記得先問清楚每公斤價錢及重量，再請店員開果；同行人的話，更可以一次試兩、三款，慢慢比較甜度、苦味和口感。



阿羅街
Jalan Alor, Bukit
Bintang, 50200
Kuala Lumpur,
Malaysia

味蕾想旅行 到大馬睇

榴槤運情

去吉隆坡，不一定只逛商場、打卡雙子塔。這次我乾脆跟着味蕾走，先到近郊果園認識榴槤，入夜後再到阿羅街吃宵夜，翌日以一頓古早味海南早餐收尾。三個地方、三種氣氛，剛好拼成一趟很有馬來西亞特色的小旅行。



給老吉隆坡的情書

翌日早餐，我選了茨廠街附近的源昌隆咖啡店 Kafei Dian。店舖由百年郵政局改建，斑駁牆身、舊式窗框和懷舊桌椅，保留了老吉隆坡的味道。早餐不必複雜，一份牛油咖椰吐司、兩隻半熟蛋，再配海南咖啡，已經很滿足。把吐司蘸進加了醬油和胡椒的蛋液，是最地道也最舒服的吃法。相比新派Cafe，這裏賣的不只是早餐，也是南洋華人一代代留下來的生活習慣。



源昌隆咖啡店
15-1, Jalan Balai Polis, City Centre, 50000 Kuala Lumpur, Malaysia



黑刺貓山王 愛到你發狂

第一站由吉隆坡出發到文冬榴槤園。果園距離市中心約一小時車程，內裡提供導賞及榴槤品嘗體驗，出發前最好先行預約。

最多人混淆的榴槤，當然是黑刺和貓山王。最簡單是把榴槤反轉看底部：貓山王有清晰的五角星紋，果殼線條由中心向外伸展；黑刺底部則有一個較光禿、微微凹陷的位置，中間留有一粒深色小刺。



文冬榴槤園
Jalan Kuala Lumpur Lama,
28700 Bentong, Pahang,
Malaysia



台上一粒鐘 台下好輕鬆

生日會魔術師

簡單快樂

「魔術要神奇之外，我仲要諗，點樣留得住佢哋。」小朋友生日會上，旁邊可能有彈床、玩具和食物，要孩子安坐近一小時，靠的從來不只是一個魔術。Karson哥哥要掌握聲線、節奏和現場反應，也要迅速看懂每個孩子：誰外向、誰怕生、誰適合上台，再把散落四周的目光，逐一拉回表演……孩子簡單而滿足的快樂，就是來自Karson哥哥這些注重細節的工夫。

每次表演前，Karson都會先觀察小壽星的性格，再調整互動方式和演出節奏。

表演加入故事戲劇互動

每次抵達場地，Karson都先與小壽星擊掌，從對方的表情和反應了解性格。「如果用大人嘅腔同佢講嘢，一來佢未必明，二來會覺得好遠。」他留意孩子喜歡的卡通和流行文化，嘗試從他們的角度看世界；演出亦不只是逐個魔術接連展示，而是加入故事、戲劇和互動，讓孩子像追劇一樣，期待下一幕。

這份帶動氣氛的本領，並非與生俱來。Karson約初中時，第一次看見同學表演魔術，因好奇而報讀青少年中心暑期班。當年網上教材不多，有些道具買不到，他便拆開家中的紙牌研究結構，再嘗試自行製作。由一副紙牌開始，他逐步鑽研手法、道具原理和觀眾心理，也學懂魔術不是「做到效果」便算完成。

父母起初不贊成他入行

中學首次上台，他笑言自己「手震腳震、面青眼矇」。那次經驗令他明白，懂手法與懂表演，是

兩回事。「細個嘅我係一個『超級人』，唔敢望住人講嘢。」一次又一次演出，卻逼他抬起頭，觀察觀眾的眼神和反應，慢慢學會與全場交流。

父母起初不贊成他以魔術為業。他做過文職，也曾任職機構任活動工作員，為長者開魔術班，帶他們上台。後來決定全職接工作，最困難時一個月只賺約800元；其後與派對公司合作，讓他密集接觸不同場地、家庭和孩子，學懂編排流程、控制節奏、帶動全場，以及與家長溝通。「嗰段時間都學到好多嘢。」這些台下看不見的累積，成為他日後獨當一面的底子。

不停練習 克服爆氣球恐懼

台上的輕鬆，來自台下近乎匠人式的反覆打磨。手法要練，台詞、用字、動作，以至每個環節之間的停頓，也要一再修改。哪一句孩子未聽懂、哪個位置節奏慢了、甚麼時候應讓觀眾回應，他都會逐項調整。「所有表演都係情感嘅表達，視乎觀眾收唔收到你想做嘅嘢。」為了在生日會加入扭氣



招式或被忘記，但Karson希望每場演出都能為孩子和家長留下一顆「金色回憶球」。

球環節，他更正面克服自己對氣球爆裂聲的恐懼，逼自己近一年每天練習一款不同造型。不是學會幾個基本款便停下來，而是不斷研究角色的比例、結構和扭法。如今，一個細節繁複的角色，最快約兩分鐘便能完成。

給孩子「金色回憶」是動力

Karson希望每個孩子在表演中都能真正參與，而不是坐在台下匆匆看完。或許多年後，他們已記不起當日變出了甚麼，卻仍記得父母在身旁大笑、朋友為自己拍掌，以及那一刻被全場看見的快樂。這份能夠陪伴孩子成長的「金色回憶球」，才是他一次又一次鑽研、練習和堅持下去的原因。

為克服對氣球爆裂聲的恐懼，曾堅持近一年每天練習一款不同造型。

細個嘅我係一個「超級I人」，唔敢望住人講嘢。

”

自製「百寶箱」 內容依現場反應調整

精益求精

表演多年，他更按實際需要自製「百寶箱」，把音響、魔術道具和不同年齡的表演程序整合其中。箱內的內容並非一成不變，每次出發前，他都會按照小壽星的年齡和活動性質重新選擇，再因應現場反應隨時轉換。

面對一歲幼兒至十多歲孩子，他會使用更大、更鮮艷的道具，也安排孩子輪流參與。「小朋友知道下一個可能到自己，就會坐低等。」他認為，小朋友生日會其實是一場給全家人看的表演，孩子要投入，家長也要看得開心。

所有表演都係情感嘅表達，視乎觀眾收唔收到你想做嘅嘢。

”

我的驕傲 女兒：爸爸係魔術師

最強後盾

成為爸爸後，他對孩子又多了一層理解。女兒在疫情期間出生，當時活動接連取消，收入一度歸零；女兒的到來，反而讓他暫時放下事業焦慮，也為一家人帶來難得的相處時間。

如今，女兒會成為他新魔術的「試驗對象」，看完仍會追問：「點做到㗎？」同學問她爸爸做什麼，她會自豪地回答：「我爸爸係魔術師。」不過，他沒有把自己的喜好強加在女兒身上。「我同太太都唔會逼佢學一啲我哋想佢學嘅嘢。」女兒後來主動提出學魔術，首次上台同樣緊張得手震，仍努力完成整套配合音樂的表演。



女兒是Karson新魔術的「試驗對象」，也讓他重新感受孩子對魔術最純粹的好奇。



Karson希望孩子透過上台參與和接受掌聲，建立「原來自己都做得好」的自信。

「以前我很喜歡打排球，但受傷之後，我知道自己未必可以再像從前一樣。」一場陸運會意外，令東華三院盧幹庭紀念中學中二學生韓昊左半身失去活動能力。他被迫休學一年，排球夢驟然停下，生活亦由球場轉到醫院和復康中心。

因為我自己受過傷，會更加明白病人的感受。——韓昊

因傷休學一年 別矣排球夢 復康少年唱歌療傷 服務他人肯定自己



家人是韓昊復康的最大動力。



從排球場走到復康室，韓昊提醒自己，「未來還有很多可能性。」



與同學互相支持，校園生活添姿彩。

那時候會覺得自己甚麼都做得不夠好。

面對突如其來的轉變，韓昊坦言，最難跨過的不只是身體障礙，還有內心的失落。「那時候會覺得自己甚麼都做得不夠好，身體不理想，學業也追不上。」曾經習慣用左手寫字的他，需要重新學習以右手執筆，看着歪歪斜斜的字跡，他一度感到煩躁和挫敗。

復康的日子漫長而密集。每逢星期二、四，他都要到公立醫院接受物理及職業治療，下午再前往沙田訓練。早上八時出門，來回交通加上治療，往往花上大半天。「有時搭車已經要三個小時，治療又要兩個小時，真正屬於自己的時間很少。」

媽媽陪我一步一步行，這是我堅持下去很重要的原因。

在最辛苦的日子，母親一直陪伴在旁。韓昊住院期間，母親每天風雨不改送來兩餐飯，陪他練習走路和完成復康訓練。「媽媽真的付出了很多。她每天都來，陪我一步一步行，這是我堅持下去很

重要的原因。」他亦不斷提醒自己：「我還年輕，未來還有很多可能性。」即使未能重返排球場，他沒有把自己困在失去之中，而是重新尋找可以投入的事情。

韓昊繼續參與童軍。住院期間，童軍教練特意前來探望，讓他感受到自己並沒有被遺忘。他亦開始學習聲樂，透過唱歌釋放壓力。他喜歡陳奕迅的《葡萄成熟時》，尤其對「從錯誤裡吸收」深有共鳴。「唱歌的時候，我可以放鬆一點，不用一直想着自己的身體。」

望將來成為物理治療師

其後，他主動擔任領袖生，希望透過服務同學，重新肯定自己的能力。「以前會否定自己，覺得甚麼都做不到。做領袖生之後，

我發現自己仍然可以幫助別人，也有自己的價值。」

這次受傷亦改變了他對未來的想像。韓昊計劃高中修讀物理、化學及歷史，並立志成為物理治療師。「因為我自己受過傷，會更加明白病人的感受。治療不只是治療師覺得應該怎樣做，也要知道病人真正需要甚麼。」

同理心化成行動 獲學界進步獎

韓昊希望將親身經歷化成同理心，日後為病人設計更貼近需要的治療方案。曾經需要別人扶着前行的少年，如今想成為扶持別人的人。面對同樣因疾病或意外失去方向的年輕人，韓昊沒有說空泛的勵志說話。

「首先要想清楚，你究竟想要甚麼，是否真的不甘心停在原地。如果不甘心，就不要只用頹廢的方法面對，要盡力改善自己的處境。」從排球少年到復康路上的同行者，韓昊未有否認傷痛，卻選擇帶着傷痛繼續向前。憑着這份堅持，他獲得「青苗學界進步獎2024-25」。



韓昊曾獲青苗學界進步獎。



往期回顾

赤柱清真寺的誕生，源於上世紀三十年代駐守赤柱羈留所的穆斯林獄警對宗教場所的渴求。當年這批來自印度及巴基斯坦的員工，最初僅能在空地上露天祈禱，其後獲准搭建簡陋竹棚以遮風擋雨。直至1932年政府批出土地興建新監獄，他們遂向獄方提出建造永久清真寺的請求，終獲接納。

工程由監獄署的南亞裔穆斯林員工聯同本地印度社群合力推行，既出錢亦出力，總造價約三萬港元，主要由當局撥款。另獲著名印度貿易商家族成員慷慨贊助，並於1936至1937年間落成。

赭黃外牆 建有開放式遊廊

建築風格方面，赤柱清真寺雖以巴德夏希清真寺為參照對象，卻未有採納常見的圓拱頂或高聳宣禮塔，設計相對低調樸實，相信是出於實用與成本考量。整座建築沿東西軸線對稱布局，正門朝向聖城麥

加方向。

外牆髹上溫暖的赭黃色，正立面建有開放式遊廊，混凝土平屋頂邊緣綴以垛口式女兒牆，拱廊飾有馬蹄形及蔥形裝飾拱券，並以仿宣禮塔的柱子作為裝飾。伊斯蘭風情躍然眼前。禮拜殿內部則維持簡約風格，地面鋪設禮拜毯，設有指示禮拜方向的米哈拉布壁龕及教長宣講用的敏拜爾講台。

曾改作倉庫及基督徒宿舍

作為本港僅存兩座二戰前落成的伊斯蘭宗教建築之一，赤柱清真寺見證了穆斯林社群的在地發展，同時體現當局對不同信仰員工的包容與尊重。日佔時期，清真寺曾被改作倉庫及基督徒宿舍，戰後短暫轉為康樂會所，其後終能恢復宗教本質，至今仍持續運作。古蹟辦指出，該寺具備極高門檻的文物價值，建議列為法定古蹟以加強保護。

然而，由於清真寺身處監獄範圍之內，市民欲入內參觀須事先得懲教署批准，對普羅大眾而言門檻不低。古物古蹟辦事處執行秘書（古物古蹟）盧秀麗透露，部門正與懲教署積極磋商，在不妨礙監獄保安的大前提下，計劃推出虛擬導覽及三維掃描等數碼體驗，同時研究開放預約實地參觀的可行性，期望在文物教育與保安需要之間取得平衡。



盧秀麗透露，正與懲教署研究開放預約實地參觀的可行性。



伊斯蘭團體不時會獲懲教署許可到訪這清真寺。

尊重多元族裔員工 中外文化共融例證

本港懲教設施中的宗教共融傳統，可追溯至開埠之初。1841年，首座監獄於中環亞畢諾道設立。當年派駐域多利監獄的獄警，多聘自印度及巴基斯坦地區，當中信奉回教的穆斯林員工，每逢禮拜需前往中環些利街的回教清真禮拜總堂參加宗教聚會。

然而，隨着囚犯人數急增，域多利監獄不勝負荷，當局遂規劃新的羈留設施，包括偏遠的赤柱羈留所。被

調派至該處的穆斯林員工遂向管方提出請求，希望撥出土地供每日禮拜之用。當年他們露天祈禱的地點，正是今天赤柱清真寺的所在位置。

這座全港唯一藏身於監獄建築群內的清真寺，其誕生不僅見證了南亞裔穆斯林員工在香港懲教系統中的足跡，更體現了當局在不同年代對多元族裔員工宗教需求的包容與尊重，成為香港中外文化共融的鮮活例證。

屹立九十載 監獄風雲超然視角 赤柱清真寺 擬列法定古蹟

矗立於赤柱監獄建築群內、一級歷史建築赤柱清真寺，獲建議升格為法定古蹟。至今屹立近九十載的清真寺，以巴基斯坦拉合爾的巴德夏希清真寺為設計藍本，既是全港第二古老的清真寺，亦是唯一坐落於懲教設施內的穆斯林禮拜場所，建築類型在香港堪稱獨一無二。結合其深具歷史脈絡的文物價值，古諮會會議上獲多名委員表態支持，認為應予永久保存。



寺內保留的宣講台及禮拜墊。

古蹟資訊

赤柱清真寺

評級：一級歷史建築

地址：赤柱東頭灣東頭灣道53號

交通：乘搭城巴6、6X或260線，於赤柱監獄站下車。

溫馨提示

赤柱清真寺位於監獄禁區範圍，參觀須事先申請並取得懲教署許可，相關資料載於香港伊斯蘭聯會網站。



掃碼看資料



赤柱清真寺以巴基斯坦拉合爾的巴德夏希清真寺為設計藍本。

由蔥形拱券和飾線點綴的開放式遊廊。



旭日初升服務社區 知道品字點寫

「價值教育不能只在課堂裏講，孩子要親身做過，才會真正明白。」上水惠州公立學校校長鄭風把校訓「誠、恕、愛」帶出校園，讓孩子走進熟悉的社區，在一次次彎身、一句句道謝之中，學習關心身邊的人。



今年年初起，鄭校長帶領「校長義工隊」走進學校附近及天平邨，清理公共地方的垃圾。活動以「大帶小」形式進行，高年級學生拿着垃圾袋，沿途照顧低年級同學；年幼學生則手持夾子，彎身撿拾垃圾。

學生走進熟悉的社區，學習關心身邊的人。



彎下身，便會明白這個行為如何影響別人。」

鄭憶述，有學生其後在街上看見清潔工人，主動買水送給對方。「孩子親手做過，才會開始留意社區內一直默默付出的人，也明白關心別人可以由一件小事開始。」



「校長義工隊」在「天平邨」分工合作清理垃圾。



學生把月餅送給屋苑管理員、保安、巴士司機及附近商戶，以小小心意回應社區人情。

製作月餅送街坊 洋溢暖意

除了清潔社區，惠小亦鼓勵學生以親手製作的心意，感謝一直照顧他們的街坊。中秋節期間，家長和學生一起製作月餅，送給屋苑管理員、保安、巴士司機及附近商戶。

「學生的球飛出校外，街坊會幫忙撿回；學生在社區遇到事情，也有人通知學校。」鄭校長希望孩子明白：「別人的幫助不是理所當然，要學懂看見和感謝。」



夾煙頭 想起清潔工勞累

「學生撿得最多的是煙頭，一個一個藏在石縫裏，要慢慢夾出來。」鄭校長說，孩子親手清潔後，才發現一個隨手丟下的煙頭，原來會增加清潔工人的工作。「以前叫他們不要亂拋垃圾，可能只是一句規則；但當他們自己

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



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。

憑著愛，我信有出路 誠意拳拳代替鐵拳 家碼支援青少年

近期社會新聞頻頻報道青少年結黨滋事、暴力犯罪或濫藥，大眾常將其標籤為「學壞」、「失控」或「黑幫滲透」。然而，這種單向定罪無助解決根源，反而可能把掙扎中的生命推向社會邊緣。



緣起與共業：青少年行為是社會的一面鏡子

佛教的核心智慧之一，是「緣起」。萬事萬物從不孤立存在；童黨問題也不只是「壞孩子」或「惡行」的結果，而是家庭功能失衡、教育體系局限、社會競爭壓力等多重因緣交織下的顯現。

從「共業」的角度看，青少年結黨滋事所映照的，正是整個社會共同累積的問題。

題。

當社會過度追求功利與物質，家庭結構又在急促節奏中變得脆弱，這些環境因素便可能成為偏差行為滋長的土壤。

真正的出路，應是從源頭改善環境，以教化輔助規範，幫助青少年重拾正念與方向。

創傷的代償：被遺忘的「內在小孩」

童黨往往是未被看見、未被療癒的「內在小孩」（Inner Child）在現實世界中的一種極端代償與集體宣洩。

「內在小孩」是成長中累積的心理經驗與未滿足需求。許多涉案青少年缺乏穩定情感支持，長期面對高壓管教或

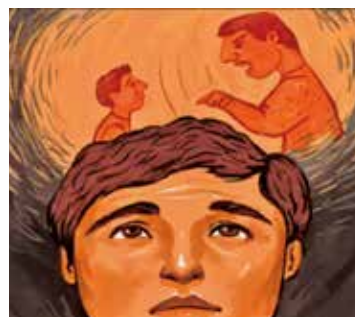
冷漠忽視，容易因「我不夠好」、「我總是被責罵」而陷入孤立與價值感喪失。

這些創傷往往會形成極端的「代償」機制：

從受害者變成攻擊者：為擺脫被霸凌或忽視的恐懼，孩子以武裝自己作防衛，加入童

黨成為「更狠」的角色——既然不能被愛，至少要讓人害怕。

替代家庭的歸屬：童黨以「低門檻」歸屬與即時「義氣」吸引孤獨的孩子；他們以違法證明忠誠，只為換取被接納的存在感。



理解取代標籤

青少年結黨滋事，不只是個人問題，也是家庭與社會的鏡子。沒有孩子天生想成為罪犯；每個叛逆背後，可能都有一個渴望被理解的內在小孩。

當社會以理解取代標籤，迷途的孩子才有機會重回陽光下。這條路漫長，卻是我們必須要走的路！

跨世代的痛：父母自身的內在小孩也在哭泣

童黨問題常與家庭有關。在香港高壓、長工時的環境下，父母也承受焦慮；不少人自身成長時亦缺乏關愛。

父母若帶着未療癒的創傷管教子女，容易變得情緒化、

高壓控制或忽視，形成「創傷代際傳遞」。家長以為在給予最好的教育，卻可能無意中把不安轉嫁給子女，壓縮其成長空間，甚至把孩子推向街頭。

破局：以家庭為本位的修復

要化解童黨問題，我們不能只寄望於學校紀律或警方執法。青年最常接觸的環境始終是家庭，要修補這條斷裂的連結，家長必須踏出關鍵的一步。

修復關係可從五方面入手：

1：重塑身教——從療癒自己開始

家長先覺察情緒來源，避免把焦慮變成控制；父母穩定，孩子才有安全感。真正的身教，是示範如何面對壓力與情緒。父母以身作則，才能贏得尊敬；孩子時刻都在觀察並學習。

2：調整家庭氣氛——建立安全依附

家庭應是避風港，而非法庭。家長先聆聽情緒，再講道理；孩子感到被接納與被愛，便較少依賴童黨的歸屬感。

3：建立生活連結——填補溝通空隙

同住不等於有家庭生活；透過溝通與共同活動，增進尊重與親密感。有真實交流，孩子便不必向外尋找安慰。另外別只聚焦功課；親子相處時間有限，應珍惜共同成長的回憶。

4：把握管教黃金機會

孩子受挫、失敗或坦白時，父母的體諒與支持能保護尊嚴、打開心扉，提升管教效果。

5：引導孩子從錯誤中學習

容許孩子犯錯；父母應協助分析原因，引導他們從失敗中累積經驗與智慧。給孩子空間與目標，鼓勵進步，也讓他們學會為選擇與人生負責。



踏入暑假，童黨滋擾問題再度惡化，短短一個月內接連爆出多宗青少年涉及刑事案件。荃灣西有年僅12歲男童涉嫌在公園用濕紙巾擲向途人，葵涌廣場則有青少年以言語恐嚇商戶及學生長達一年，令童黨問題再次引發社會高度關注。有地區人士指事件反映荃葵青童黨問題死灰復燃，社會亟需正視。

三五成群 似做街頭霸王 葵廣荃灣西連環發酵 童黨問題須正視

聯群結隊商場滋擾途人

葵涌廣場三樓過去一年淪為童黨聚集熱點。據了解，大批年齡介乎12至14歲的中學生每逢下午聯群結隊出沒，多次作出粗言穢語、故意絆倒途人、揚言「吹雞打人」等滋擾行為。有網民直言，童黨聚集情況自去年起已持續發生，包括在大聲喧嘩、停泊單車、辱罵途人及於後樓梯吸煙等。有商戶指不堪童黨滋擾，生意大跌。商場清潔工人亦指，後樓梯布滿煙頭，「雪糕筒」屢遭砸爛，環境衛生惡劣。

面對輿論壓力，警方迅速行動。除派員進行防罪宣傳及重點巡邏外，7月27日採取執法行動，拘捕五名18至21歲本地男子涉嫌「刑事恐嚇」。該5名剛考完文憑試青年，被指曾在3樓一間食店外大聲叫囂恐嚇店員。

踏單車聚集向長者擲物

與此同時，荃灣西海濱的單車童黨問題亦持續發酵。7月20日傍晚，警方接獲報案指，一名七旬清潔男工在荃灣公園，涉嫌被

人投擲物品襲擊。網上亦流出影片，一群踩單車的童黨在案發地點附近不時聚集，更多次弄濕紙巾擲向年長途人，當有長者指要報警時，童黨更反噏對方，態度囂張。

事件曝光後，警方迅速於7月21日拘捕四名12至14歲男童。惟居民憂慮暑假尚未完結，同類問題或將重現。

議員：社會須正視結構性成因

新界西南立法會議員郭芙蓉肯定葵青警區迅速行動有效遏止童黨滋擾，惟強調荃葵青童黨問題沉寂多年後再浮面，反映社會必須正視結構性成因。她指出，當前正值暑假，青少年課餘時間增多，容易誤入歧途。

她認為，單靠警方「堵截」不足以治本，必須配合家庭、學校與社福機構的「疏導」工作，才能從根源防止青少年偏離正軌。因此，在執法部門嚴肅跟進違法行為同時，警區、學校及社福機構應增撥外展資源，主動接觸邊緣青少年，透過輔導與活動引導他們重回正軌，並加強防罪宣傳。



葵涌廣場三樓被指有大批青年經常聚集。



警方派員到商場進行防罪宣傳及重點巡邏。

犯罪問題仍嚴峻 首五月逾千二青少年被捕

童黨問題近日席捲新界多區，除荃葵青外，大埔及北區亦接連發生嚴重案件。警方數字顯示，今年首五個月已有超過1,200名青少年干犯刑事罪行被捕，反映青少年犯罪已成跨區現象。



《我家》年初報道粉嶺皇后山童黨欺凌事件。

今年青少年 聚眾犯罪事件簿 (部分)

2026年7月22日 白石角

事件：一對男女凌晨被兩名十多歲青年襲擊及搶走手袋。

結果：警方正追緝兩名年約18至20歲青年。

2026年7月21日 荃灣西

事件：單車童黨聚集滋擾，網上爆出向途人擲物及淋潑液體影片。

結果：警方以涉嫌普通襲擊，拘捕四名12至14歲男童。

2026年7月18日 葵涌廣場

事件：童黨於商場聚集滋擾商戶及途人長達一年，常被指常大聲喧嘩揚言「吹雞」。

結果：警方以涉嫌刑事恐嚇，拘捕五名18至21歲本地男子。

郭芙蓉認為事件反映荃葵青童黨問題沉寂多年後再浮面。



有身穿校服學生在後樓梯砸擲「雪糕筒」搗亂。

2026年4月 元朗南生圍

事件：一名13歲男生遭同學欺凌並被勒索2.5萬港幣，被人踢打背部、掌摑，用拖鞋掌嘴，部分施襲者更自稱有黑社會背景。

結果：警方拘捕6名涉案男女童，年齡介乎12至17歲。分別涉襲擊致造成身體實際傷害、自稱三合會成員、刑事恐嚇及勒索。

2026年2月 粉嶺皇后山

事件：童黨於後樓梯包圍同齡少女欺凌，多次掌摑及辱罵。

結果：警方以涉嫌普通襲擊拘捕5名涉案男女童，年齡介乎13至14歲。

荃灣海濱的單車童黨向途人投擲濕紙巾等物品。



警方派員到場調查單車童黨滋擾情況。

避暑去邊好·下

驕陽似火，想必大家最想在家中開大冷氣「咁暑」。對於基層市民，這個看似「基本」的設備未必人人能負擔。為了照顧市民需求，民政事務總署會在酷熱天氣警告生效期間全日開放各區的臨時避暑中心。不過，部分中心位置偏遠及數目較少，並不能完全滿足區內市民需要。今次《我家》記者在攝氏35度高溫下帶大家直擊各種免費避暑招數。

消暑自尋Comfort Zone 免費唔等於免代價

港鐵站



港鐵朗屏站兩旁張貼「禁止坐下」告示。

以往曾有報道指元朗及朗屏港鐵站大堂兩邊位置，每逢盛夏會坐滿歎冷氣的街坊。記者到上址視察，發現該兩處已封起，並張貼「請勿坐在此處」標示。不過，在酷熱天氣下，部分街坊亦沒理會標示，如常席地而坐睇報紙、玩手机，談天說笑。

中午最高溫時分，在元朗又新街旁的元朗賽馬會廣場內的兩個大涼亭內，擠滿了數十名長者談天說笑，她們輕撥扇子怡然自得。元朗區設有2間避暑中心包括朗屏社區會堂及天耀社區中心，記者問她們為何不在中心避暑，她們直言中心位置偏遠，不方便她們這些元朗市中心的街坊，「涼亭個頂高，坐耐了唔會覺得好熱，有對流風。」此時，記者更發現有只穿短褲的男長者在水池旁做日光浴，自得其樂。

涼亭



長者在元朗賽馬會廣場內的涼亭內避暑談天。

商場



街坊坐在買餸車上睇手機打發時間。



街坊在家具店內煲劇睇手機。

周六在元朗市中心一個大型商場內，無論是各層洗手間前梳化，還是商場內的休息區座椅，均坐滿了避暑街坊，有的更自製獨立空間，在店外擺放買餸車及摺架，一邊坐著「煲劇」，一邊為手機充電。而在樂富某商場的家具店，長者們無視告示如常坐在椅子貨品上睇手機「煲劇」，有情侶則坐在梳化上拍拖談心。

場館



公共體育館是另一熱門的避暑熱點。

公共體育館及公共圖書館必然是避暑熱門地之一，不少網友也推介這些公共設施「夠靜、有廁所，又有梳化坐」。記者到元朗的鳳琴街體育館巡視，亦發現所言非虛，體育館內冷氣充足，又備有飲水機供市民使用，以及設有座椅供市民使用。但是該處鄰近職員當值位置，相信長期逗留並不可行。

另類避暑恐違規 加推社區客廳更實際

有關居民以另類招數避暑，立法會議員姚銘表示，在硬件上來看，社區會堂的分布數目固定，增加避暑中心並不可行，反而可增加社區客廳助居民消暑。社區客廳主要針對舊區需要，它們會較多割房戶，無論對於長者及割房戶都是比較理想的消暑地方。另方面，關愛隊恆常會探訪或致電獨居長者及有需要人士等，了解他們的生活需要。

此外，居民各種另類消暑方法會否違法？執業大律師龔靜儀表示，在店內未經許可長時間佔用陳列品睇手機消暑

有長者在公園內作日光浴。

等，這涉及民事侵權與財產權問題，一般不會直接構成刑事罪行，但店方有權採取相應的法律與實質行動，例如顧客未經店方同意持續佔用陳列品，妨礙店方正常使用及展示商品，屬於對他人動產的干擾，是侵佔財產（Trespass to Chattels）等。

至於有長者在康文署公園只穿短褲躺在水池旁作日光浴，此舉可能違反香港法例第132BC章《遊樂場地規例》中關於衣著恰當及公眾秩序的規定。



屏山天水圍公共圖書館 綠色閱讀大宅接文物徑

全港首間設有戶外庭園的圖書館，彷彿走進一棟充滿現代感的「木系大宅」。建築師巧妙運用清水混凝土、木條與青磚，將現代美學與元朗圍村歷史完美融合。館內設有專為小朋友打造超寬敞兒童圖書館，採光極佳。最正的是，館內多處設有戶外綠化平台，天氣好時，家長能帶小朋友坐在玻璃庭園的陽光下共讀書。

之後，家長可以直接帶住小朋友漫步旁邊的「屏山文物徑」，尋訪聚星樓與古老宗祠！



赤柱公共圖書館 玻璃日光屋好歐陸feel

坐落於赤柱市政大廈內的公共圖書館，展現出與眾不同的現代工業美學。建築採用高挑的開放式天花、清水混凝土與金屬鋼架，搭配大面積的玻璃幕牆，將陽光與綠意完美引入室內。兒童閱讀區環境寬敞明亮，午後與孩子坐在窗邊共讀，格外愜意。

最適合與異國風情的一日遊結合：步出圖書館，眼前就是充滿歷史底蘊的美利樓、休閒的赤柱廣場與熱鬧的小市集。睇過書後，一家人漫步海濱長廊、吹住海風品嚐美食，享受充滿歐陸度假感！

盛夏炎炎，不如走訪本港各具特色的公共圖書館，歛住冷氣長知識，同時飽覽絕美景致！近年本港公共圖書館紛紛華麗蛻變，融入日系清水模、綠意森林、海島文青三大治愈風格，將室內「冷氣共讀」與戶外古蹟漫遊、海灘踏浪、體育館放電完美串聯。今個暑假，即刻帶小朋友展開一場知性與活力並存的圖書輕旅行！

四大特色之選

頂住熱浪
享受自由
字在

歛住冷氣長知識
美的圖書館
約定你



南丫島北段公共圖書館 文青書屋睇無敵海景

想遠離城市喧囂，不妨一家人坐上渡輪，直奔充滿異國情調的南丫島！鄰近榕樹灣碼頭的北段公共圖書館，與歷史文物室相連。館內設計以溫馨的大地木色調為主，大片落地玻璃窗引入明亮的自然光，營造出寧靜舒適的海島閱讀空間。

家長和小朋友在館內享受涼爽冷氣，還能順道參觀文物室，了解漁村的百年歷史。踏出圖書館，沿住大街食碗香滑豆腐花，再漫步至洪聖爺灣海灘踏浪！



調景嶺公共圖書館 夢幻森林木屋通體育館



圖書館以「森林」為主題，館內運用大量溫潤的木質色調與柔和的自然採光，營造出如同綠意森林般的寧靜氛圍。專為小朋友設計的兒童圖書館更充滿童趣，高低錯落的書架與舒適的閱讀角落，讓人彷彿置身於繪本中的森林小木屋。

最受家長歡迎的是，圖書館大樓直接連通調景嶺體育館，館內設有兒童遊戲室。睇完書、充實心靈後，轉個彎就能無縫切換到遊戲室盡情放電！

