

封面故事 09

凳凳凳凳登場

登場

插畫家繪本思親

地區焦點 03

維修水管頻封路
車公廟路令人愁

醫·家 04

唔想臭崩崩
善用止汗劑解「香」愁

熱話「脆」聞 04

網約車又惹熱議
規管落地後如何保質

我家放大鏡 05

助你一臂 鬆一口氣
智慧管控保障道路安全



新界西

屯門

元朗

荃灣

葵青

離島

新界東

沙田

西貢

大埔

北區



我家HoMemory



info@homemory.hk

近期多區接連發生水管爆裂及嚴重滲漏，當中沙田主要幹道車公廟路及大涌橋路一帶變成黑點，半年發生至少四次水管爆裂及維修事故。附近一帶屋苑因而多次暫停供水，行車線亦因工程封閉導致嚴重擠塞，情況困擾居民及駕駛者。有地區人士關注事件，透露附近一條鹹水喉已見老化，促請盡快在不嚴重影響交通情況下更換老舊水管。



半年至少四事故 困擾居民駕駛者

大涌橋路3月21日有鹹水管爆裂，大量黃泥水湧出。



維修水管行車線一度全線封閉，交通嚴重擠塞。



水管爆裂導致路陷湧黃泥水

多次滲漏事故導致突如其來的封路導致及搶修工程，令居民與駕駛者對此漸感不耐煩。回顧過去半年事故，首次發生於今年3月21日，大涌橋路近獅子山隧道公路一條直徑700毫米的鹹水管爆裂，導致路面陷落及黃泥水湧出，往馬鞍山方向行車線一度全封，主要影響湊岸8號及車公廟站的沖廁水供應。

事隔約兩個月，5月29日，車公廟路近車公廟站再有一條同為700毫米的鹹水管滲漏，需要封閉北行部分車道進行維修。其後到了今年8月1日深夜，車公廟路李屋村對出路面有食水管爆裂，涉事水管直徑150毫米。由於該水管只用作供應消防喉用水，食水供應雖不受影響，但令消防水管一度缺水供應。



爆水管的十字路口是車公廟站對出主要幹道。



鄧肇峰（右一）及梁家瑋（右二）約同水務署人員實地察看。

維修水管頻 車公廟路

車公廟路一帶正進行T4號主幹路工程。

就頻密爆水管 地區人士

（一）對地下水管網絡進行全面深層檢測，釐清頻密滲漏之根本原因及漏點

（二）摒棄「見漏補漏」的被動修補模式，路段老舊管道優先納入整體更換

修管緊急收窄車道釀大塞車

而最近一次事故於8月9日發生，車公廟路近獅子山隧道公路路口，再度因水管維修緊急收窄車道，造成該區交通嚴重擠塞。有受影響居民反映，每次爆水管後封路搶修，均令上班繁忙時段的交通擠塞情況雪上加霜，部分巴士路線需改道，候車時間延長。

有駕駛者直言，當日在無預警維修造成連日嚴重擠塞，雖然理解水管要作緊急維修，但由於車公廟路是附近居民的主要出入路口，亦是接連獅子山隧道的出入口，因此希望在維修前作出交通預案，對交通燈時長作出臨時調整，以緩解車流倒灌。

區議員促檢測地下水管網絡

沙田區議員鄧肇峰向《我家》表示，車公廟路與大涌橋路一帶屬於沙田主要交通樞紐，地下水管網絡錯綜複雜，部分管道已使用數十年，頻繁爆裂絕非偶然。他強調，半年內同一樞紐發生多次事故，反映地下管道可能存在結構性老化與疲勞隱患，而突發封路修補不僅被動，更對區域交通造成沉重負擔。

為此，他早前聯同沙田區議員梁家瑋，約同水務署到現場實地察看，留意到一條700毫米管道相對老舊，該署正考慮更換。他要求對該交界一帶地下水管網絡進行全面深層檢測，釐清頻密滲漏的根本原因及具體漏點。他認為，要切實解決問題應摒棄「見漏補漏」的被動修補模式，將該路段老舊管道優先納入整體更換計劃。

有鑑現時T4號主幹路工程正於該路段展開，鄧肇峰促請推動跨部門協調，提供工程開挖及交通改道的客觀條件，讓相關部門可緊密對接，利用施工窗口同步更換水管，減低對交通的疊加影響。



8月2日，工程人員加緊修復消防水喉爆裂。



車公廟路8月9日因水管維修要緊急收窄車道。

封路 令人愁

爆水管位置 正興建T4主幹路

在車公廟路一帶正如火如荼進行的T4號主幹路工程，是改善沙田交通網絡的重要基建項目。新路全長約2.3公里，接駁城門隧道公路及青沙公路，貫通沙田路。工程2024年8月展開，預計2030年完工。

落成後的T4號主幹路，將有效紓緩新界東往返荃灣的交通瓶頸，從而縮短跨區行車時間，解決沙田市中心一帶交通擠塞問題；亦有助紓緩大老山隧道及城門河東岸的車龍壓力。由於工程需要在繁忙的文化博物館，即對開的獅子山隧道公路上方，興建高架橋，因此附近道路不時要進行改道。

為此，今年8月土拓署在獅子山隧道公路及車公廟路交界，設立對外開放的「TRANS·SPOT 聯動」沙田T4社區聯絡中心。中心內設有多項設施供市民參觀，包括立體工程模型、互動裝置、未來沙田交通規劃展覽及光影體驗區等，讓市民了解工程細節，解答市民疑問。



沙田T4主幹路的社區聯絡中心今年8月啓用。

區區顯關愛

義工安全培訓 強化社區應急能力



團隊學習哽塞處理急救技巧。

沙田民政事務處於8月25日，在沙田政府合署舉辦沙田區關愛隊綜合安全培訓，邀請醫療輔助隊、中華煤氣及消防處代表主講，全方位提升關愛隊隊員的安全知識。沙田各小區關愛隊總動員參與，當中沙田田心小區關愛隊隊長潘國山，亦聯同多名隊員出席參與。

當日培訓內容涵蓋多個實用範疇，包括醫療輔助隊代表教授包紮、止血及哽塞處理等基本急救技巧；中華煤氣代表則講解煤氣系統及爐具的正確使用方法，以及發生氣體洩漏時的緊急應變措施；消防處代表則分享「識逃生、識滅火、識自救」的防火及火警應對知識。

潘國山表示，課程內容緊湊，其中急救環節互動性強，隊員們均積極配合、愉快學習。透過是次充實的培訓，隊員掌握了更多家居安全與急救知識，日後進行家訪時能更有效地與街坊溝通，在社區推廣安全意識，為區內有需要市民提供更全面支援。



民政處舉辦綜合安全培訓。

沙田田心小區關愛隊

承辦團體：龍心義工團
電話／WhatsApp：8493 1003
電郵：longxincareteam@gmail.com



提四建議

(三)

跨部門緊密對接，利用施工窗口同步更換水管，減低對交通的影響

(四)

加快落實智能供水壓力管理系統，從源頭減輕喉管壓力

最近天氣持續炎熱，走兩步路已經汗流浹背，不想「臭親隔離」，不少人可能會使用止汗劑，或滾珠或噴霧，皆希望保持身體乾爽。不過，使用止汗劑原來有學問，何時用、怎麼用，都會影響抑制出汗的效果。假如在錯誤時間使用，更可能刺激皮膚導致不適。

不一定因為熱 緊張生氣同樣流汗

皮膚科醫生陳湧曾在傳媒訪問中解釋，人體有「小汗腺」和「大汗腺」，小汗腺遍佈身體各處皮膚，會分泌水分為身體降溫；大汗腺則集中在腋下，不止分泌水分，更會同時分泌蛋白質和脂肪，這些都會成為細菌的養分。腋下位置通常較濕熱，細菌滋生並分解出丁酸等物質，便會產生異味，即是我們普遍理解的「汗臭」。

陳醫生補充，流汗未必與炎熱有關，即使在室內冷氣環境，當神經系統受刺激，例如感到緊張或生氣時，身體同樣會流汗，適當使用止汗劑是較方便的解決方法。

理想時間

止汗劑不宜全身塗抹，應重點用於易出汗的部位，例如腋下，而且必須在皮膚乾爽的情況下使用。假如已經大汗淋漓才使用止汗劑，不但無法抑制出汗，汗味混合止汗劑的香味，反而會生出古怪味道。

最佳使用時間 身體乾爽	應避免使用的時間 大量流汗
晚上睡覺前，此時汗腺不活躍，也可減少因活動身體而被衣服擦掉止汗劑	皮膚有傷口，例如剛刮除腋毛後，有可能引致毛囊發炎

點解屢試不爽？

起效原理

綜合消委會資訊和傳媒報道，止汗劑通常含有鋁及鋁化合物，藉鋁鹽和鋁鹽暫時封住汗腺，從而抑制排汗，但不會因此阻塞毛孔。

此外，即使在局部使用止汗劑，身體其他部位的汗腺仍能正常排汗。止汗劑的成分也會隨皮膚角質層代謝而自然褪去，或在洗澡時被沖走。

揀隻啱嘅

止汗劑除了止汗，也要能殺菌，尤其是汗味較明顯的人，建議使用抗菌效力較強的止汗劑。

至於容易皮膚敏感的人，則應選擇不含酒精成份或通過皮膚測試的產品，並先在小範圍試用。皮膚較乾燥或呼吸道容易過敏，可考慮啫喱狀或水狀的止汗劑，保持皮膚滋潤和減少吸入刺激物質。油性皮膚則較適合噴霧式止汗劑。

資料來源：
消委會、綜合傳媒報道

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

明日護眼 守候偶像最靚一刻

好不容易搶到演唱會門票，怎料身處「山頂位」，想睇清楚台上偶像，雙眼可能由開場就要不停「出力」。不少人平日長時間望電話、電腦，眼睛易乾澀、痠脹，去到演唱會專注望實舞台和大屏幕，雙眼自然更疲。蘇光耀中醫師就教大家兩招簡單「明日護眼術」，讓雙眼在睇騷前先做好準備。

第一招，茶療

首先，最好演唱會前約7日開

始飲用「枸杞菊花紅棗茶」。從中醫角度，枸杞有補肝益腎、明目作用；菊花則有疏風清熱、清肝明目之效，再配合紅棗養血安神，適合平日經常用眼、容易眼乾眼眵的人士。

第二招，按摩

每日亦可以為眼睛「叉叉電」。建議按壓攢竹穴及太陽穴各約30秒，力度以感到輕微痠脹為宜。攢竹穴位於兩邊眉毛內側邊緣的凹陷位置。中醫認為，按壓此穴

有疏風明目、通絡作用，對眼睛乾澀、痠脹、疲勞及視物模糊等不適有舒緩作用，亦可幫助放鬆眉心及眼周繃緊感。太陽穴則位於眉尾與眼尾之間，再向後約一隻手指寬的凹陷位置，按壓有清頭明目、疏風止痛之效。若長時間用眼後出現眼脹、眼眵，甚至伴隨頭部繃緊或頭痛，可輕輕打圈按壓以助放鬆。

當然，茶療和穴位按摩不能令「山頂位」瞬間變前排，但想以最佳狀態睇清偶像最靚的一刻，不妨由今晚開始，好好照顧雙眼。



枸杞菊花紅棗茶

- 材料：枸杞15粒、菊花3朵紅棗2粒
- 做法：材料切開後放入杯中，以熱水沖泡即可飲用。

人氣
熱賣

M-Ear

靜



聽

高科無線助聽器



「獨立調節」
左右耳



高音質
「優酷降噪」



輕盈時尚
「雙耳無線」

歡迎
WhatsApp
預約試戴

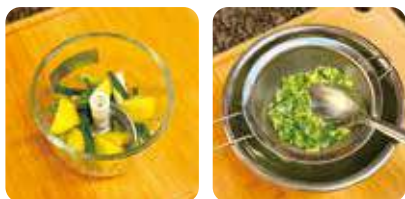


 **6816 1215**



做法：

① 將蔥和薑（連皮）洗淨，蔥切段、薑切片。然後放入攪拌器，加入50ml水打碎，再放入網隔用匙羹擠壓出薑蔥水。



② 免治豬肉放入大碗，加入調味料後順時針方向用筷子快速攪拌均勻至起膠。之後分兩至三次加入薑蔥水繼續攪拌，等水分完全被肉餡吸收，然後用手搓至起膠，放入雪櫃雪1個鐘。



③ 肉餡分成兩份加入芫荽碎及榨菜粒拌勻，手先沾少少水，再搓成每個約30g的肉球。急凍手抓餅預先解凍至室溫，然後隔住油紙用刀將佢一開四份。



④ 取出1/4一片手抓餅，上面放上肉球，然後將餅皮用手指拉上包住肉球，再輕輕捏緊底部收口（確保唔會爆開就得）。之後，反轉放在油紙（部分肉餅撒上芝麻區分味道），熱鑊落多少少油，以慢火先煎肉餅底部定形，再將另一面煎至金黃，然後再翻轉凹蓋煎焗3分鐘後夾起，趁熱食啦。



呢個MC係Meat Cake
可能嫦娥都讚好味

小鮮肉酥餅

熱氣騰騰 欲罷不能



一聽到「行船爭解纜，月餅我賣先」呢句廣告宣傳，就知道中秋節快到喇！近年中秋月餅款式琳瑯滿目，而且好多愈嚟愈唔似月餅，對於老一輩嘅我，傳統蛋黃蓮蓉月餅仍然係我嘅至愛，其次係潮州芋蓉月餅，不過今個中秋我多咗一個新歡，佢就係上海鮮肉月餅。

之前旅行因為轉機，有兩個鐘可以喺上海走走，時間有限我選擇去食小籠包早餐，同團友人就去咗排隊買鮮肉月餅。孤陋寡聞嘅我，從來唔知道鮮肉都可以做月餅，原來鮮肉月餅早已經成為上海人嘅日常點心，於是唔執輸託朋友幫我買一盒試吓。朋友千叮萬囑要焗返熱嚟食先品嚐到鮮肉月餅嘅美味！返到屋企立即放入焗爐加熱，之後一口咬落去，嘩！好食到不得了之呀！酥皮又薄又鬆化、熱氣騰騰嘅肉餡肉香四射鮮味多汁！

參考咗鮮肉月餅嘅做法，今次做咗呢個鮮肉酥餅，整鮮肉月餅最困難嘅就係預備油酥皮，呢咁咁高難度嘅嘢我就唔會去挑戰喇，今次用咗現成嘅急凍手抓餅做餅皮，同樣有酥脆嘅效果，最緊要係方便簡單嘛！肉餡相對較容易，重點係要加入薑蔥水提香及去肉臊味，肉餡要攪拌及搓至起膠先會有緊實嘅口感。我將肉餡分成兩份，分別加入芫荽及榨菜，你亦可隨喜好加入鍾意嘅材料及調味。記住入口辣嘴就係食鮮肉月餅嘅最佳時機，相信嫦娥都會讚好味啦！哈哈！

材料：

3分肥7分瘦免治豬肉.....300g
急凍手抓餅.....3片
蔥.....1棵
薑.....3片

榨菜.....20g
芫荽.....適量
水.....50ml
芝麻.....適量

調味料：

胡椒粉.....1/4茶匙
鹽.....1/2茶匙
紹酒.....1茶匙

糖.....2茶匙
蠔油.....1湯匙
生抽.....1湯匙

小貼士

急凍手抓餅普通超級市場有售，個人認為台灣出品比較好，要選擇較大片裝，亦有唔同味道選擇，例如香蔥、蒜蓉等。

一掌紅印會退 兒童恐懼難退

觀塘某商場中庭的影片，兩日內傳遍全港。兩個小朋友爭一個籃球，兩家大人由罵到打，最終一名女童被掌摑並推倒。無論誰錯誰對，有一點毫無爭議：全場唯一無辜的，是那個跌坐在地上的五歲孩子。

香港近年終於為保護兒童立下強制舉報條例，方向是對的。經歷過「臨臨案」、經歷過童樂居醜聞，社會清楚知道，最怕的是傷害發生了卻無人開口。不過這宗事件把另一件事推到眼前：制度接得住的是被發現、被轉介、被記錄的個案；而這一巴掌，發生在星期六下午的商場中庭，光天化日、人人拍得到。法例是最後一道防線，它守不到公園、街角和商場。真正的第一道防線，是成年人動怒那一秒的自制。

面上的紅印幾天就退，心裡的印記不會。心理學的依附理論指出，幼兒的安全感建立在一個簡單信念之上：大人會保護我。當出手的正是大人，這個信念會塌下來。孩子受驚後長期處於「毒性壓力」狀態，腦內的警報系統關不掉，可能出現噩夢、黏人、怕見陌生人、不願外出、專注力下降。這些事件不會上新聞，卻可能一直纏繞孩子多年。

社會學習理論還提醒我們，人類大多數行為都是透過「觀察學習」和「模仿」習得。對孩子而言，大人的身教遠比言教具有更強大的影響力。最壞的情況是，那天在場的每個小朋友受反面教材影響，誤會只要不順意，就可以動手。所以先動手的

母親同樣要面對一個問題：她想保護女兒，卻示範了女兒最不該學的東西。拳頭教不出一個懂得和平相處的孩子。

輿論幾乎一致把矛頭指向「紅衣婆婆」，憤怒可以理解。但若把整件事簡化成一個惡人，社會就甚麼都學不到。失手的不止一人，而是幾個都應該保護孩子的成年人。值得記住的是那位站出來質問「為何要打小朋友」的眼鏡哥哥。他保護的不只是一個陌生女孩，也守住了社區共融的價值。

公共空間本來就有摩擦，共融不是要求人人相親相愛，而是遇上不順意時肯讓一步。孩子真正的安全網，是身邊的大人在最想發火的那一刻，選擇先放下手。孩子在看，也在學。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text：行李 | Photo：行李 | Design：Skittle

暢遊加國



黑椒牛肋條 醬汁唔嘢少

午餐是意外驚喜。本來只是邊行邊找地方坐低，最後去了 Saint-Denis 街上的 Ukiya Izakaya。我點了店內人氣的黑椒牛肋條，醬汁味道夠香，肉質慢燉後再火烤，入口濃郁多汁。午市套餐15.5加元起，在加拿大來說相當抵食。

Ukiya Izakaya

- 地址：3842 R. Saint-Denis, Montréal, QC H2W 2M2
- 營業時間：周三、四、日 12:00 - 22:00；
周五、六 12:00 - 23:00；
周一、二休息



由魁北克返多倫多途中，我順路在蒙特婁（Montréal，又名「滿地可」）停留一日。這座我首次到訪的城市很有趣，既保留着法語城市的歷史感，也有年輕小店、餐廳和音樂酒吧帶來的生活氣息。短短一天，行程不算密集，感受到這座城市新舊交錯的魅力，也欣賞其處處有好餐廳。

滿地可人滿地可口



在北美最美教堂 沉浸壯麗氛圍

這座哥德復興式教堂被譽為「北美最美的教堂」，淺藍色的天花板點綴金色星星，牆身藍、紅、紫、銀、金色彩交錯，加上數百件木雕，宏偉又細緻。彩色玻璃窗不是描繪聖經故事，而是展現蒙特婁早期的宗教歷史。即使沒有宗教信仰，也能被這份壯麗震撼到。



蒙特婁聖母大教堂

- 地址：110 R. Notre Dame O, Montréal, QC H2Y 1T1
- 建議營業時間：每日09:00 - 16:30

晚餐裝潢美食高質 Jazz do it!

這間法式小酒館兼爵士樂酒吧，由1997年開業至今，已是蒙特婁的經典餐廳之一。復古磚牆、木質香氣、柔和燈光，還有晚上響起的現場爵士與藍調，令整個空間多了一份浪漫。食物方面主打法式小酒館菜式，當中羊架、牛扒、海鮮意粉和法式焗洋蔥湯都幾受歡迎。



Modavie

- 地址：1 Rue St-Paul Ouest, Montréal, QC H2Y 1Y6
- 營業時間：周一至周五 11:30 - 23:00；
周六、日另設早午餐 10:00 - 15:30



《鋼管上的舞蹈家》則是Zero一次很「任性」的創作——因為她自己喜歡跳鋼管舞，所以便畫。



《Moments in Chairs》的創作念頭，由一次街頭觀察開始。



「個一頁我畫緊我嫲嫲，對面個張空凳，就係代表已經過身嘅爺爺。」

六張椅子串起人生不同階段



一張凳，可以盛載幾多回憶？在繪本創作家、的作品《Moments in Chairs》中，BB椅、鋼琴凳、課室椅、畫家的椅子、公園長凳，以至老人搖椅，六張椅子串起人生不同階段。當中她最喜歡的，是最後一頁——嫲嫲坐在搖椅上，對面卻留着一張空凳。

「個一頁我畫緊我嫲嫲，對面個張空凳，就係代表已經過身嘅爺爺。」



Zero說，椅子即使空了，回憶卻不會一同消失。「有啲凳可能而家空咗，但件物件留低，你會知道佢係屬於嗰個人，係一份你對佢嘅思念。」看似尋常的一張凳，在她筆下，原來也可以裝下一生。

從幼稚園課室走進繪本世界

成為插畫家以前，Zero是一名幼稚園老師。每天與孩子、故事和圖畫相處，卻不是她愛上繪本的唯一原因。「我唔完全係因為做老師，要講故事畀小朋友聽先鍾意繪本，我自己本身都好鍾意睇。」自小喜歡畫畫的她，一直藏着一個念頭：「一個鍾意畫畫嘅人，可以出到一本自己嘅繪本，都係一個小小嘅夢想。」

疫情期間學校停課，工作節奏慢下來，她報讀繪本課程，終於把這個「小小夢想」變成作品，先

後創作《媽媽，我想要的是…》及無字繪本《鋼管上的舞蹈家》。前者的靈感，來自她的媽媽。當時媽媽在老人院任護士，疫情期間仍要站在前線工作。「我媽咪會同我講佢嘅經歷，我聽完之後有感動，先會想寫呢一本書。」Zero於是換上孩子的視角，想像一個小朋友每天在家等待任職醫護的媽媽回來，如何理解擔心、分離和愛。

靈感源自日常生活感動的事

「我所有創作嘅靈感，都係生活入面有一件事令我有感動，我就會想將佢變成故事，再分享出去。」她坦言，如果一個題材連自己也沒有感覺，「其實我會比較難做好一個故事」。相比疫情下的牽掛，《鋼管上的舞蹈家》則是Zero一次很「任性」的創作——因為她自己喜歡跳鋼管舞，所以便畫。

「我當時真係純粹因為自己好鍾意呢個題材，想畫，我就畫咗出嚟。」沒有文字，舞者從現實中的舞室出發，穿越街道、沙灘、海底甚至太空，在一個又一個幻想場景起舞。「我覺得唔需要文字都交代得到。我想透過畫面嘅張力，令讀者感受到對跳舞、對追尋夢想嗰份熱情。」

作品後來獲「香港繪本賞」，更意外成為她最受讀者歡迎的作品之一。

書末，她找來不同鋼管舞者分享經歷，有人11歲開始學，有人到60歲才踏出第一步，也有男舞者。「我想講，其實無論性別、年齡、地方，都冇限制。只要你想去做，就去做。」

對不同年齡讀者有不同期望

《Moments in Chairs》的念頭，同樣由一次生活觀察開始。Zero留意到香港街頭偶爾會出現居

少。離開幼稚園工作後，搬到長洲，寫生時間多了不少。



親近大自然 拓闊創作空間

長洲居民

離開幼稚園工作後，Zero搬到長洲。「我本身好鍾意海，又鍾意游水，就覺得住離島可以近啲大自然，亦有多啲創作空間。」現在她習慣袋裏放着簡單畫具，搭船可以畫，坐港鐵亦可以畫。「寫生其實係一種觀察，觀察呢個世界，有時亦都會成為靈感來源。」

大自然常變，每月畫一幅，就可以記低變化。

有一次，她在長洲看到一名爸爸踩單車，後座兩個小朋友擠在一起、互相抱着，最後一家人停在公園玩。那一幕沒有甚麼驚天動地，卻足以令她一直記住。家中窗外的一座山，她更決定每月畫一次。「大自然會變，會開花、會凋謝。我每個月畫一幅，就可以用畫記低佢嘅變化。」



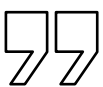
2026年，Zero入選第三屆「《飛躍繪本》—香港繪本插畫家國際書展推廣計劃」，並獲邀成為博洛尼亞兒童書展「香港館」駐場插畫師，把作品帶到更遠的地方。

問她最希望作品帶給香港人甚麼，她說的並不是獎項或走上國際舞台，而是「共情」。

「我成日覺得，作品其實係創作者同讀者之間嘅橋樑。我未必可以親自同每一個人對話，但佢可以透過作品，讀到我想表達嘅資訊。」

凳凳登場 插畫家繪本思親

唔同嘅
凳，喺唔同人
生階段，其實都
有唔同意義。



民自己擺放的椅子，「唔係政府本身擺喺度嗰啲長凳，而係有人自己搬張凳出嚟坐。我見到就覺得好得意，會諗：究竟邊個坐過？又係邊個擺喺度？」

她慢慢發現，人一生其實坐過無數張凳。「甚至而家我同你做緊訪問，我都係坐住一張凳。唔同嘅凳，喺唔同人人生階段，其實都有唔同意義。」早前她在書展帶工作坊，有小朋友看到書中的公園長凳，立即說：「我記得之前同爸爸去行山，行到好叻，我哋就坐喺度休息。」

這句說話令Zero很喜歡。「因為每個人坐過嗰張凳嘅經歷都唔一樣。同一幅畫，大家會用自己嘅生活經驗去理解，勾起自己嘅回憶。」對小朋友，她希望畫面足夠讓他們看懂；對大人，她更在意「共鳴」。「可能你見到中學嗰張凳，就諗返起自己讀書嘅時候；未到老人家嘅階段，見到老人搖椅，又可能諗起屋企嘅長輩。」



為博洛尼亞兒童書展「香港館」駐場插畫師。



走入校園推廣繪本閱讀，分享生活體會。

艱深道理轉為淺白故事

特別媒介

「小朋友有權知道世界發生甚麼」曾經做幼稚園老師，令Zero很清楚孩子能理解的事情，往往比成年人想像中更多。「我覺得繪本係一個好特別嘅媒介，可以將一啲大人覺得好難同小朋友講嘅主題，透過故事同佢哋講。」



插畫作品「告別新光戲院—懷舊的重量」。

Zero憶起任教時曾要與學生談「貧窮」，成年人第一反應往往是「小朋友點會明？」，但Zero並不認同。她說：「小朋友係有權利去了解呢個世界發生緊咩事。唔係只需要知道我哋生活得好幸福，世界另一邊發生緊嘅事，例如戰爭，我覺得佢哋都可以知道。」

航空公司工作轉跑道 心情起飛

音樂治療師

旋律框架領孩童訴心聲

一首歌、一段節奏，有時已足以打開孩子的心。石門「游牧音樂」音樂治療師Summey相信，比起要求孩子「做得對」，更重要的是先讓他們感受到：有人願意聽，也有人明白自己。

Summey自小學鋼琴、參加合唱團，中學時更曾夾搖滾樂隊，音樂一直伴隨她成長。不過，她大學修讀的卻是飛機工程及航空營運系統，畢業後曾在航空公司工作，每日面對電腦、系統和流程。工作穩定，她卻漸漸發現自己真正感興趣的是「人」。

當時，她一直兼職教授鋼琴，接觸小朋友和長者，最終轉讀音樂治療。「以前玩音樂，更多是自己享受和表達；音樂治療則是主動用音樂跟另一個人連結，走進他的內心。」「游牧音樂」的名字，來自Summey心中的牧羊人形象。她希望自己不是站在前方催促孩子，而是陪着他們，在不同成長階段慢慢前行。

可能我先給他一個框架，再讓他把自己的故事放進去。

— Summey



Summey在石門成立「游牧音樂」，希望透過旋律和節奏陪伴孩子慢慢前行。

改變孩子 走進家庭 創作一首母子的歌

曾有一名自閉症男孩，每當日程或安排被打亂，便容易情緒崩潰。Summey建議她利用自己的聲音，創作一首屬於兩母子的歌，每晚固定唱給孩子聽。一段時間後，孩子在學校感到情緒不穩時，竟懂得自己把那首歌唱出來，逐漸學會調節情緒。「當家長真正明白孩子為什麼會這樣，家人能做到的事情，有時比我更多。」

另一段經歷，則讓她更深刻理解「被聽見」的意義。一名患肌肉萎縮症的小朋友，在最後一節治療時已十分虛弱，連眼睛也難以睜開。Summey握着他一隻手，再用另一隻手輕輕拍出節奏。

孩子一直沒有明顯反應，直至她準備完成時，對方突然用力握緊她的手。「我第一次看到他的微笑。那一刻很珍貴。」

Summey認為治療師最珍貴的地方，「是進入對方的心。」

旋律熱身 不急着要孩子說話

有時孩子根本不需要先開口。「音樂未必一定是鋼琴或者很複雜的東西。」Summey說，小至哼歌、拍節奏，大一點的孩子甚至可以Rap；面對年幼兒子，她有時只拿起結他哼唱《Twinkle, Twinkle, Little Star》，兩個人便自然進入同一個音樂世界。

治療過程中，她亦會留意很多細節。孩子自由選擇樂器時，有人第一時間拿起最大、最響的一件；有

人只選很細、幾乎聽不見的樂器；也有人先看看其他人選甚麼，自己才作決定。因此，她不急於糾正，而是透過即興演奏、音樂故事、唱歌等方法，留下空間讓孩子自己填進去。「可能我先給他一個框架，再讓他把自己的故事放進去。」

「什麼都說好」到主動交友

一名小學女生令Summey印象深刻。女生初來時十分安靜，不太懂得與人交往，別人問甚麼，她很多時都回答「好」，看似乖巧，實際上甚少表達自己的意見。Summey與她進行一對一治療，以音樂創作故事，又透過即興互動，引導她思考「為什麼會選這件樂器」、「自己真正喜歡甚麼」。

慢慢地，那小學女生開始敢於說出想法，也漸漸主動認識其他小朋友。「音樂可以是安全平台。孩子不需要一開始使用很多語言，先建立關係，再慢慢發展自信。」

面對不善言語的孩子，Summey會透過即興音樂、唱歌和故事，讓他們表達情感。



協天宮的歷史可追溯至1894年重建，以取代原址早於道光年間興建的關帝廟。廟宇建築極具歷史藝術價值，精巧的木雕神龕及簷板、前進及後進的三葉形拱門、正立面的精緻青磚外牆及鰲魚灰塑枕樑，至今仍保持完好。廟宇前進內的五塊石碑更為珍貴，詳載了廟宇重建細節及當年海外華人社會的捐資網絡，反映了沙頭角與海外華人社群的緊密聯繫。

2021列古蹟 2024展開重修

協天宮在二十世紀更扮演著社區中心的角色，集宗教、公共事務及教育功能於一身。二十世紀初，廟宇曾用作「福德私塾」校舍，為山咀兒童提供基礎教育。1959年，部分地方再借予新成立的山咀公立學校作為辦事處及課室；該校於2015年易名為福德學社小學，與古蹟毗鄰而居。時至今日，山咀村民仍於每年農曆五月慶祝關帝誕，延續百年傳統。

隨廟宇於2021年被列為法定古蹟，獲政府資助的重修工程亦於隨後2024年6月展開，並於今年1月舉辦重光古慶大典。工程包括拆卸後期加建的間隔、修葺內牆及金屬窗、更換瓦頂、修復木構件及地板。外牆和屋脊裝飾已重新上油，簷板的雕刻與詩句較以前更為清晰。廟內的木雕神龕則特意保留舊貌，關帝像亦獲修復。

學者：鄉約制度實體見證

香港中文大學歷史系哲學博士阮志指出，協天宮不僅是一座宗教建築，更是沙頭角「十約」鄉約制度的實體見證。

他強調，協天宮與東和墟的緊密聯繫，反映了十九世紀末沙頭角地區民間信仰與商業貿易的相互依存關係，關帝信仰在當時發揮維持鄉約內部忠義公平的社會功能。



阮志表示，協天宮見證沙頭角鄉約制度。

阮志補充，前進內的五塊石碑詳細記載了重建時海外華人社會的捐資網絡，這對於研究香港邊境地區的跨境社會聯繫具有重要學術價值。他亦特別提到，協天宮的建立及重修與鄉約內的經濟民生息息相關，廟宇將原本的客家人信仰推展至管治層面，更提升至仲裁及政治中心，其歷史意義遠超一般民間廟宇。

昔集宗教公共事務教育一身 沙頭角協天宮重開 五塊石碑通跨時空僑

經過逾年修繕，屹立沙頭角禁區範圍內山咀村，逾百年的法定古蹟協天宮，已於今年初完成重修重開。協天宮建於十九世紀末期。它不僅是宗教聖地，更承載著沙頭角地區由十九世紀至今的經濟、教育與社會發展印記，廟內有五塊珍貴石碑，詳載廟宇重建細節及當年海外華人社會的捐資網絡，反映了沙頭角與海外華人社群的緊密聯繫。



協天宮位於沙頭角山咀村，屬禁區範圍內。



協天宮側廂曾改作學校校務處及班房。（資料圖片）



燈樑刻有「光緒貳拾年歲次甲午季冬月吉旦重修」。



年初協天宮舉辦重光古慶大典。

溫馨提示

- 協天宮位於邊境禁區範圍內。開放時間為周六、日及公眾假期，上午9時至下午1時及下午2時至5時。



神龕的三層彩色花罩手工精細。



協天宮後方是沙頭角管制站。

毗鄰沙頭角口岸工地 法定古蹟硬食影響？

隨著沙頭角口岸以「跨河建」方案重建，毗鄰的法定古蹟「協天宮」將面臨潛在施工影響。根據保安局向古物諮詢委員會提交的文物影響評估，古廟位於口岸重建工地50米範圍內，最近距離僅15米，而工地圍欄更曾一度距古蹟邊界僅1.5米。

評估報告指出，施工期間的地基工程可能導致地面水平、水位變化及沉降等問題，對古蹟結構構成風險。為此，當局擬定一系列緩解措施，包括在現有圍欄與古蹟邊界之間設置10米緩衝區，並將兩座主要口岸建築物後移至距離協天宮界線約50米以外。

此外，連接兩座建築的行人天橋將避免採用撞擊式打樁，以減少振動影響，天橋物料設計亦會顧及與古蹟及周邊鄉村景觀的協調性。上述安排旨在平衡口岸發展與文物保育，確保這座百年古蹟得以妥善保存。

古蹟資訊

沙頭角沙咀協天宮

評級：法定古蹟

地址：新界沙頭角山咀村

交通：於沙頭角巴士總站沿蓮麻坑路步行15分鐘。

為保護你有「保護鋰」

團隊反覆記錄溫度及壓力數據，提升系統判斷準確度。

「保護鋰」團隊用創意及毅力守護社區。（左起：陳思淇、葉可兒、賴俊諺、岑雋樂）



一部行動電源，可能正放在學生的書包、家長的手袋，或長者的床頭充電。寶安商會王少清中學學生賴俊諺、陳思淇、岑雋樂及葉可兒，從多宗行動電源起火的新聞，看見這件日常用品背後的安全隱患，於是研發「保護鋰」（Li-Guard），希望在意外發生前提醒使用者。

關心社區爆創意 研發監察電池裝置

異常逾五秒 通知切斷電源

「我們想幫助每一位市民，因為同學、家長以至長者都會使用行動電源。」團隊特別留意習慣將行動電源放在背包或一旁充電的人，因為他們未必能及時察覺電池異常發熱或膨脹。「保護鋰」會監察電池的溫度和壓力；若異常持續超過五秒，便通知使用者並切斷電源。

研發期間，學生發現正常充電或碰撞也會令壓力短暫改變，容易引致誤報。他們請教校內教師、本地及海外學者，反覆分析數據、修改程式和測試原型，沒有讓構想停留在紙上。



四位高中生表示，會繼續研究鋰電池的壓力變化。

資源有限也盡力去做好

團隊去年參賽未能入圍，一度感到氣餒，卻主動提出再次挑戰。今年，他們成功入圍香港創科展，並獲「檢測和認證專項獎」。指導老師黃振輝欣慰學生不只改良作品，亦學會合作、表達和聆聽意見。

得獎後，四人仍繼續研究鋰電池的壓力變化。他們相信，中學生即使資源有限，也可留心社區需要，運用所學找出答案，再透過測試將意念變成實用工具。守護社區，有時就是從關心身邊一件小事開始。

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。

兩段網絡影片 一次「切換維度」 擺脫情緒內耗 在無常中感受生命之美

在社交媒體資訊泛濫的時代，筆者時常建議讀者每天暫時放下手機，遠離信息轟炸，讓腦袋得以休息。然而，近期兩段網絡影片卻令人難以忽視。

兩段網絡影片分別是：(1)觀塘apm衝突，讓許多人「憤怒、心痛、不安」，因為它發生在「人與人」的社會場域；(2)印度靈性大師薩古魯(Sadhguru)在鏡頭前落淚，透露跟隨他20年的工作團隊共77人，於岡仁波齊朝聖途中，在吉隆邊境移民局附近遭泥石流罹難。當天他正上山入藏，團隊則下山前往移民局，雙方擦身而過，呈現極致覺知下對生命無常的痛楚與悲憫。



一、一面稜鏡，折射成了截然不同的光譜

這兩件看似毫無關聯的事件：一個是「人為的情緒暴力」（內在無常的失控）；另一個是「自然的大地變故」（外在無常的降臨）。

1.關於「那一巴掌」：憤怒是向外投射的舊傷

觀塘APM的影像引發憤怒與不安，因它發生在人際共處的公共場域。那一巴掌不只是衝突，更是一種

權力失衡的羞辱，也喚起人們對「無故被侵犯」的創傷記憶。

2.關於「薩古魯的眼淚」：悲憫是向內收攝的修行

薩古魯失聲痛哭，面對的是人與天的邊界。77位弟子在朝聖途後罹難，直擊生命無常，讓人暫時離開憤世嫉俗，重新看見生命的底色。

二、一般人如何在日常與工作中有所領悟

1.從apm事件學習脫離情緒的細綁

在日常生活中，我們經常因為工作壓力、家庭摩擦而接近失控邊緣。要避免成為「情緒暴力的傳播者」，可以練習以下三部曲：

第一步：在刺激與反應間創造空間 (Creating Space)

憤怒升起時，先留意身體信號：心跳加速、拳頭緊握、呼吸變淺。

實踐：開口或動手前，先深呼吸3次，提醒自己：「我感到憤怒，但我不是憤怒。」

第二步：停止「誰惡誰贏」的慣性

衝突中，強硬壓制只會引發防禦，甚至留下創傷。

實踐：姿態柔軟、立場堅定；說感受，不攻擊人。

第三步：及時修復

失控後，不要沉默或逃避。

實踐：情緒平復後，誠懇道歉：「剛才是我失控，不是你的錯。」以此示範負責面對脆弱。



2.以泥石流事件學習接納與面對無常

無常不只是突如其來的生死大難，它每時每刻都在工作中發生——專案突然被取消、公司裁員、計劃趕不上變化。

第一：放棄對「絕對控制」的幻想

痛苦的根源，往往來自於我們拿着「事情應該順利」的預設，去對抗「事情已經改變」的現實。

實踐：遇到突發或失敗時，先提醒自己：「這就是當下。」接納現實後，再問：「我現在能做什麼？」

第二：活在當下的「全情投入」 (Full Presence)

對身邊人最好的方式，是活在當下，不留遺憾。

實踐：工作時全情投入，不執著完美；與親友相處時，放下手機，專心看著對方說話。

三、放下手機，究竟要放下什麼？

筆者認為，這兩條影片並非讓讀者二選一，而是提供了一次「切換維度」的契機。

薩古魯的眼淚，或許正是來「度化」apm那一巴掌所帶來的內心紛擾的。當你為社會的不公而失眠時，請想想岡仁波齊腳下的泥石流——那些朝聖者在生命最後一刻，心中或許沒有恨，只有對神山的敬畏。

把手機放下，不是為了逃避這些現實，而是為了在「憤怒的塵世」與「寂靜的宇宙」之間，為自己的心找一個中轉站。讓那一巴掌的痛，化作對人性良善的呼喚；讓那一場災難的淚，化作對當下每一口呼吸的珍重。

生命的漸修與頓悟

人生確實是層層超越的過程：

第一層：被情緒帶走，身陷內耗（身在山谷，見風即動）。

第二層：學會覺察情緒，掌控心智（走出山谷，能自安守）。

第三層：看透無常本相，全然接納（站在山頂，靜觀雲卷雲舒）。



內心平靜 真正自由

此刻，當我們不再抗拒無常，而是擁抱無常時，內心的平靜便不再依賴於外在環境的順逆，這便是真正的自由與釋懷。

近期網約車司機語言與認路能力，惹起社會關注。



司機要取得網約車許可證，否則將屬違法駕駛「白牌車」。

本港網約車服務在歷經逾十年爭議後，終於迎來合法規管的時刻。不過，繼8月3日接受網約車筆試申請後，運輸署於8月28日才正式開放平台公司牌照申請。換言之，合法化仍

須逐步落實，而社會焦點則已轉向如何做好規管的討論之中。

網約車又惹熱議 路盲？黑工？唔識聽？ 規管落地後如何保質

網民有話說

Li Wing :

只靠導航？如果導航都帶錯路雞同鴨講，要兜幾耐先去到目的地，到時又有不必要摩擦。

早前有黑工司機無本港身份證僅持商務簽注，卻在港駕駛網約車。

Terence Wong :

如果佢連咁基本路又唔識、語言又唔通，咁佢仲點做職業司機揸車搵食？

Chau Jacky :

唔識路可以做司機，唔識醫病可以做醫生。溝通唔到去做一份要溝通嘅工作？

張美雄認為要持續檢討及完善司機服務水平的具體細則。

陸頌雄建議加多非本地司機的廣東話培訓。

靠筆試篩選司機效用成疑

根據政府規劃，運輸署將於10月起接受車輛許可證申請。任何人欲成為合規司機，須先通過考核取得駕駛許可證，再申請車輛許可證，否則即屬違法駕駛「白牌車」。翻查8月3日推出的綜合筆試指引，考核內容雖涵蓋地方認識及路線規劃，但社會普遍關注單靠筆試能否有效篩選具實務能力的司機。

西貢區議員張美雄認為，網約車合法化是重要里程碑，立法框架只是第一步。他指現行規管已從平台、車輛、司機三方設定較高門檻，包括司機須通過綜合筆試及職前課程。他強調基本保障已經循立法完善，關鍵在於讓業界水平能持續提升。

他認為，網約車立法框架值得肯定，但要真正落地，應持續完善及監管，包括靈活調整牌照數量貼近市場需求，強化人臉識別堵塞「人車綁定」漏洞；並推動司機專業化培訓，藉以提升服務質素為本港鞏固亞洲盛事之都美譽，贏得市民與旅客的信賴。

屯門區滅罪會委員陸頌雄則認為，不少新來港人士及少數族裔廣東話若未達流利水平，可從加強職業廣東話培訓入手取代硬性門檻，平衡服務質素與就業公平。

的士及網約車綜合筆試試題例子

地方試題（選擇下列地方所位於的區域或街道）：

修頓中心

- A.尖沙咀 C.灣仔
B.太子 D.香港仔

正確答案：C

信和廣場

- A.大圍 C.元朗
B.深水埗 D.銅鑼灣

正確答案：D

路線試題（在正常交通狀況及不考慮隧道收費情形下最直接可行路線）：

由西灣河嘉亨灣駛至旺角拔萃男書院

- A.經東區海底隧道、觀塘道、龍翔道及竹園道
B.經告士打道、紅磡海底隧道及公主道
C.經中環及灣仔繞道、干諾道中、西區海底隧道、西九龍公路及麗翔道

正確答案：B

資料來源：運輸署





本港公路不時發生涉及箭嘴工程車及護航車的奪命意外，縱使本港設有《道路工程的照明、標誌及防護工作守則》，及當局推行多項加強道路工程安全防護措施，但仍未堵塞這個馬路陷阱。香港正積極推行「智慧交通」政策，《我家》記者在「公路工程危機」下集就解構如何借鏡內地及外地經驗，在智慧化管控及車聯網技術下，保障工程人員及道路駕駛者安全。



全球首個適合全港道路使用的智能機械臂系統。

助你一臂 鬆一口氣 智慧管控保障道路安全

近年內地、歐美及日本等地逐步採用自動化措施進行道路工程，保護工程人員及駕駛者安全。事實上，香港路政署與生產力促進局（現稱生產力局）早於2018年，已共同研發全球首個適合全港道路使用的全自動化智能機械臂系統 RoadBot 1（原型）。該系統可於10秒內放置或收集交通圓筒及危險警告燈。經過研究人員努力，其後更把整個系統提升和安裝到工程車上（Roadbot 2），研發成果榮獲多個國際獎項。然而，本港至今仍然不時發生涉及道路工程的交通意外。反觀內地及外國已經相繼使用智慧化管控及車聯網等技術，提升道路工程安全。這些「智慧保護措施」主要涉及四種類型：

李耀培表示，要加強宣傳教育提升駕駛者安全意識。（中國香港汽車會網頁圖）



天色黑暗，在公路進行維修工程的人員風險增加。（路政署圖）

三、V2X車聯網 (Vehicle-to-Everything)

V2X車聯網是一種利用無線通信技術將車輛、道路基礎設施及行人連接起來的先進交通系統。它們可以相互共享位置、速度與路況等資訊，不受能見度或視線死角影響。內地在發展V2X車聯網處於領先步伐，通過5G通信技術及人工智能實現「車路雲一體化」，有效保障工程人員及駕駛者安全。

二、藍牙與音頻警示

美國部分地區於公路施工周邊的交通標誌使用便攜式藍牙標籤，藍牙可探測車速、距離並為駕駛者預留數秒的反應時間，當車輛靠近時會發出音頻預警，使駕駛者留意前方障礙物。

一、自行走機械人雪糕筒

能按需求自動變陣、擺放或回收雪糕筒，取代以人手進行。

藍牙探測到車輛靠近時，發出音頻預警，提醒駕駛者留意前方障礙物。



四、無人駕駛緩衝車

護航緩衝車在無人駕駛下緊隨工程車在公路行駛，避免隨行工程人員在公路工作的風險，其中英美等地亦合作開發自動駕駛防撞緩衝車AIPV。而內地大力發展無人駕駛，業界亦正研究將遠端遙控或自動導航技術結合至特種作業車輛，減少施工人員的傷亡風險。

修例配合新科技使用 加強教育增安全意識

專家建議

就內地及外國紛紛採用新科技保障公路工程安全，香港道路安全議會成員李耀培認為，要提升公路工程安全，必須實施雙軌制，除了修訂法例配合新科技儀器在道路上使用外，亦要提升相關科技範疇的水平及應用，更重要的加強宣傳教育，增加駕駛者的安全意識，特別在黑夜駕駛要加倍留意前方障礙物。

對於內地及外國相繼使用各種高科技保

障公路工程安全，李直言，目前香港交通法例是沿用第374章《道路交通條例》，若要用新科技，部分可能需要修例才能使用。李指出，汽車駕駛自動化分級共分爲0至5級，香港屬於第2級（部分自動化 / 組合駕駛輔助），例如有防鎖死煞車系統（ABS）及駕駛輔助系統等；而內地及部分外地已分別達到第3級或4級。因此，它們在提升公路工程安全上可以更加多樣化。



本港設有《道路工程的照明、標誌及防護工作守則》予公路工程人員遵守。（路政署圖）

誰說「務實」同「潮」有衝突？對於要隨身攜帶Laptop、iPad、書本加文件的大學生同Workaholic而言，一個Backpack的確係每日Outfit的重頭戲。今次精選多款高CP值「平靚正」背囊，收納力爆棚之餘極具Street Style質感，預算貼地，照樣可以輕鬆Carry出型格！



Y2K復古街頭味

Athleisure混搭魂，一袋變身歐美超模感

adidas Classic Badge of Sport Backpack HK\$259

大大的Badge of Sport徽章自帶美式校園體育生（Jock Style）的陽光活力，直接踢走傳統返學袋的呆板阿伯感。

• 有 27.5L 霸氣大容量，裝齊15.6吋Notebook、厚重文書同Gym房換洗衣物都不成問題。外殼挺拔，最爽的是裝重物亦絕不變形下垂，粗用一流。

實用性：

潮點：

• 近年最流行Athleisure歐美高街混搭！推薦用西裝外套配單車褲，將背囊單邊膊頭隨性一頂，一秒變身在紐約街頭被街拍的歐美超模，氣場全開。

平價Gorpcore霸主

行李箱大開口、山系機能氣場全開

DECATHLON NH500 Escape 23L HK\$299

平價Gorpcore（山系機能風）嘅終極答案，迪卡儂門市隨時都有現貨，性價比極高。



開工定開學

「務實」同「型格」有衝突？

揸背囊

潮

向目標直跑

最緊要平靚正



Clean Fit萬能黑馬

防水抗壓、返學返工無縫切換

UNIQLO 23L機能背包 HK\$299

想搵一個正路、百搭又可以粗用嘅背囊，呢款絕對係首選，各大UNIQLO門市長期熱賣。

• 外型方正挺拔，23L大容量完全唔會顯得臃腫。內置15吋筆電專屬防撞隔層，安全感十足，加上表面特別做咗防水加工，落雨或者外勤都唔怕濕。

實用性：

潮點：

• 極致Clean Fit極簡設計，完全係都市簡約風的代表。推薦大家買全黑色款，拉鏈位扣一個復古金屬鎖匙扣或者銀色鏈條，低調得來又極具都市機能感，商務與休閒隨時無縫切換。



• 行山袋規格，肩背透氣度極高。有「行李箱式大開口」，搵底層物件，再唔使大海底撈針翻轉全個袋。內外設有多達十幾個實用間隔，備有專用水樽位，收納極具條理。

實用性：

潮點：

• 外觀極具山系機能感，隨手扣幾個金屬攀山扣（Carabiner），再外搭一件Oversize風乾濕褸或工裝褲，戶外潮人嘅山系氣場即刻出晒嚟。



護脊界長青天花板

文青專屬、掛滿公仔的反差萌畫布

MUJI 撥水加工減輕肩膀負擔背囊 HK\$228

被大學生同上班族封為「護脊神袋」，MUJI門市貨量極穩定，幾時去都買得到。

• 專利減壓肩帶設計，就算塞滿厚重Notes、Macbook、iPad再加水樽，由港鐵站行斜路返Campus或者行長梯去公司，都唔會覺得膊頭好痠痛。同時具備出色的撥水加工，能夠輕鬆應對落雨，內裡文件滴水不沾。

實用性：

潮點：

• 經典素色無印風。今年最流行將呢款極簡袋當做「空白畫布」，拉鏈位掛滿Jellycat或Labubu等盲盒公仔，文青得來又有種隨性嘅反差萌，返工時拎走公仔即刻變返職人。