

封面故事 00

西貢有牛來龜 也有龜來 救援康復路漫長



地區焦點 03

林村河變林村炒河？
撈釣魔鬼魚或影響生態

醫·家 04

解暑飲品飲唔晒
隔夜成「爆菌茶」

熱話「脆」聞 04

吹起唉風
iPhone預購變盜刷卡潮

我家放大鏡 05

地區人口增
舊街市變身慢吞吞



有人駕駛小艇在河上捕捉至少9條魔鬼魚。



林村河9月初接連多日，出現大群魔鬼魚。



河中的魔鬼魚不時浮上水面。



專家：市民勿胡亂接觸 以免受傷

大埔林村河9月初接連多日，出現大批魔鬼魚群，成為市民關注焦點。有大有小的魔鬼魚成群結隊游近水面，場面壯觀，吸引眾多居民沿岸駐足觀賞拍照。然而，罕見魚類亦引來釣客垂釣，甚至有艇家出動捕捉，引發社會對生態保護的關注。有專家及地區人士指出，雨水多令水流增加，吸引魔鬼魚游入河口覓食，提醒數量正劇減要避免濫捕。

林村河 變 林村炒河？ 撈釣魔鬼魚或影響生態

魔鬼魚湧現林村河 有人打卡有人出艇捉

9月3日，林村河橋底一帶率先出現至少7條魔鬼魚，看似一家大小在水中活動。隨着連日來魚群數量增加，大埔中心天橋、林村河河畔一帶均有大量市民圍觀，不少人舉起手機拍攝記錄。

現場所見，魔鬼魚不時浮上水面，部分更在近岸處游動，場面頗為罕見。但熱鬧背後，亦吸引大批釣客在岸邊，希望可釣起魔鬼魚，有人成功釣走一條魔鬼魚後，即場將其尾部斬斷再用單車運走；有人甚至駕駛小艇捕殺至少9條魔鬼魚，有旁觀者擔心，將魔鬼魚趕盡殺絕。

曾有珍稀綠海龜出沒 揭林村河水域保育問題

事實上魔鬼魚不時會出沒在林村河，只是今次出現數量多比較少見。此外，2020年10月《我家》亦曾報道，該河更曾發現一隻約兩呎長的珍稀綠海龜，當時海龜被漁網糾纏，檢查後更發現其體內藏有魚鈎。事件一度引起社會對林村河水域生態及保育問題的關注。

大埔區議員羅曉楓表示，林村河是區內重要河道之一，收集了不少源於街道的污水雨水，近期雨水較多，可能令河道環境出現變化。他除了提醒市民注意河道安

全，亦希望相關部門加強河道巡查、水質監測及垃圾清理，保持河道環境衛生，減低對居民及生態的影響。他提醒部分魔鬼魚尾部帶有毒刺，市民切勿隨意接觸或捕捉，以免受傷。

部分大型屬瀕危物種 捕捉有可能誤墮法網

選委界立法會議員何俊賢指出，部分魔鬼魚尾部有毒，而部分大型魔鬼魚在本港屬於受法律保護的瀕危物種，他提醒市民捕捉該類魚種或會誤墮法網。他認為，該魚種過往亦不時在本港水域如西貢及屯門一帶出現，並非罕見品種，呼籲市民毋須過度驚奇，強調此乃本地土生土長的正常物種。

此外，他關注到林村河水質雖已較過去有所改善，但可能仍有排放問題，在某程度上或會影響魚獲的食用安全，因此表示正常的漁民一般不會在該處捕魚。

漁護署發言人回覆指，根據外型判斷，相信在大埔林村河出現的是俗稱魔鬼魚的魷魚，棲息於深海、近岸、淡水及鹹淡水水域，可能因追蹤食物而到林村河，一般而言不會主動攻擊人類，但亦不要試圖觸碰牠們，以免發生危險。

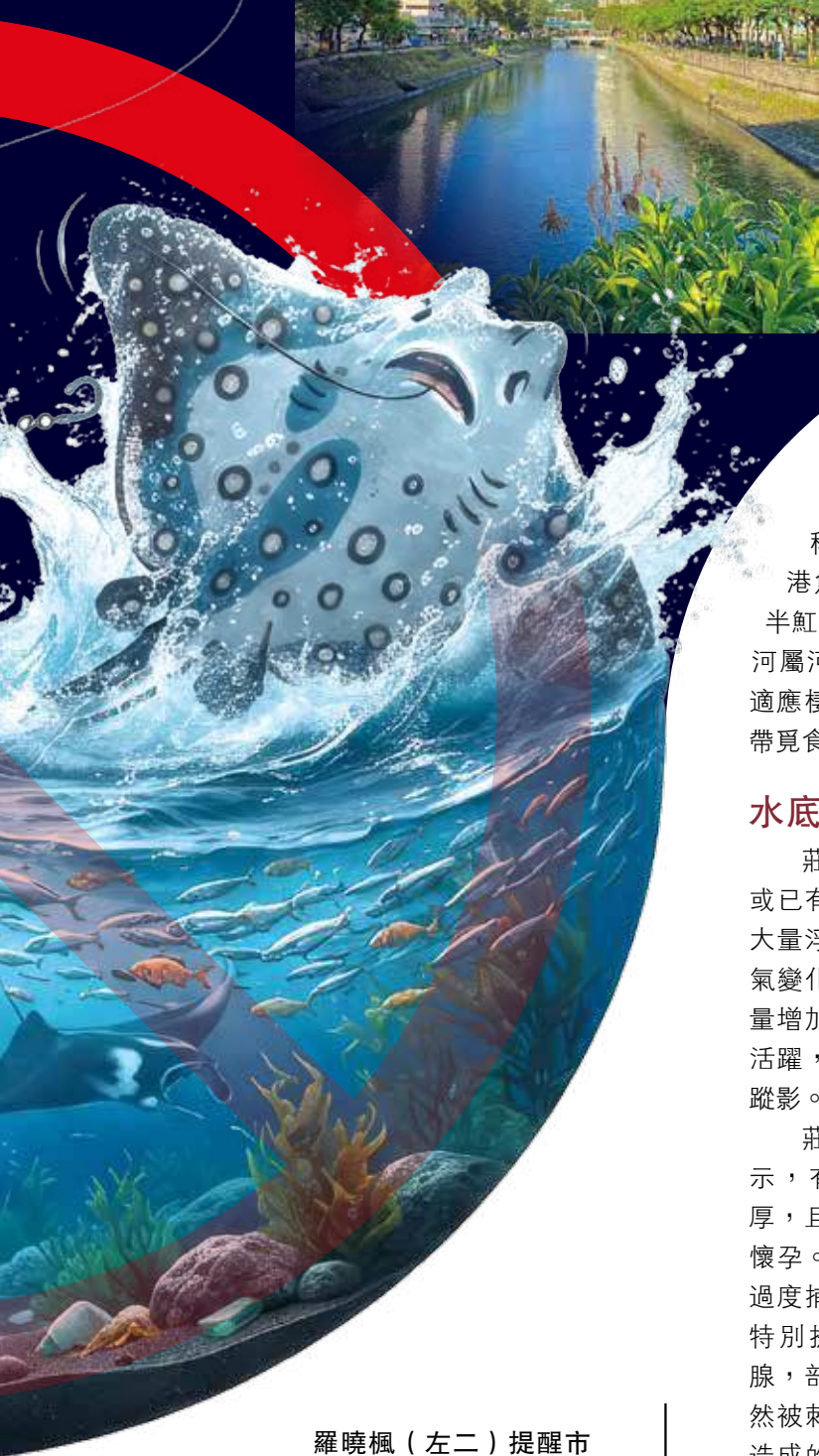


何俊賢指該魚種過往不時在本港水域出現。



魔鬼魚群吸引居民沿岸駐足觀賞拍照。

林村河是區內重要河道，收集附近街道的污水雨水。



羅曉楓（左二）提醒市民勿隨意接觸魔鬼魚。



水底本或已有大批活動

莊棣華相信，林村河水底本身或已有大批魔鬼魚活動。對於早前大量浮上水面的情況，他估計與天氣變化及連日下雨有關。林村河水量增加，魚類或因水流刺激而變得活躍，才令群眾得以在河面目睹其蹤影。

莊棣華續指，根據現場相片顯示，有釣客釣上的魔鬼魚腹部較厚，且無交接器，相信屬雌性並已懷孕。他呼籲市民避免捕捉，以免過度捕捉對種群繁衍構成威脅。他特別提醒，赤半魴的尾刺帶有毒素，部分尾刺更帶有明顯鋸齒。雖然被刺傷後的毒液一般不致命，但造成的開創性傷口極難處理，且會引發劇烈疼痛，市民切勿胡亂接觸或捕捉，以免受傷。



莊棣華解釋，赤半魴於林村河覓食現象並非罕見。

赤半魴懷孕個體現蹤影專家籲切勿捕捉

區區顯關愛



團隊舉辦暑期兒童籃球興趣班。

社區籃球班 帶來汗水歡笑交織暑假

對基層家庭而言，暑期活動常因經濟或時間限制而難以安排，社區舉辦免費興趣班不僅能分擔家長壓力，更為兒童提供寶貴的發展機會。上水清河小區關愛隊舉辦的兒童籃球興趣班，為期五堂的暑期課程，在8月底於清河邨籃球場圓滿落幕。

上水清河小區關愛隊隊長林東源表示，課程由專業導師教授基礎籃球技巧，小學員從生疏逐步掌握運球、傳球及投籃動作，並在小組練習中學習合作，進步有目共睹。最後一堂的小型對抗賽，學員積極投入，汗水與歡笑交織，展現團隊運動的魅力。

林東源續指，活動以清河邨及清濤苑居民優先，費用全免，深受家長支持。他期望學員可延續運動習慣，未來將續辦同類活動，回應社區需求。



導師教授區內兒童籃球技巧。

上水清河小區關愛隊

承辦團體：清河邨居民協會
電話 / WhatsApp：9716 9290
電郵：chinghodscct@gmail.com



北區清河關愛隊-清河邨居民協會

大熱天時逛街，不少人會買冰凍的樽裝飲品或手搖飲品解渴兼解暑，一旦喝不完，或者會順手放入雪櫃冷藏，甚至放在室溫環境，留到第二天再喝。不過，假如對嘴喝過，口腔中的微生物已通過瓶口或者吸管帶入飲品；隔了一夜，飲品裡的細菌大量繁殖，再喝便等於把細菌直接喝進肚裡，隨時導致腹瀉嘔吐。

綜合傳媒報道引述的一項日本測試，研究人員對嘴喝一口各個飲品樣本，然後把樣本放置在約攝氏28°C、濕度70%的環境24小時，再檢測金黃葡萄球菌的菌量。結果顯示，白開水和麥茶由原本約600個菌落，分別增加至少一倍至1,100及3,700個菌落。可樂和橙汁升至約250萬個菌落，而最誇張的咖啡牛奶更高達517萬個菌落。

雖然日常生活中的飲品含菌量還會受製作過程、飲用方式和保存時間等影響，但這項測試已足以證明對嘴飲用後在室溫久放，細菌會快速並大量繁殖。節目上的台灣外科醫生江坤俊解釋，細菌的生長需要糖分和蛋白質，因此，含有糖份的可樂和橙汁，以及同時含糖和蛋白質的咖啡牛奶，隔夜後的含菌量都比白開水和麥茶高很多。

冷凍冷藏僅減慢細菌滋生

那麼，放雪櫃冷藏有用嗎？據香港食物安全中心的資料，冷凍或冷藏食物不能「殺掉」細菌，只能減慢細菌滋生。換句話說，假如飲品已經沾上細菌，放在雪櫃會比放在室溫環境下好一些，但不等於沒有風險。

金黃葡萄球菌是其中一種可導致食物中毒的細菌，常見症狀包括噁心、嘔吐、腹痛和腹瀉等。不想「菌從口入」，便要妥善處理飲品，尤其是對嘴喝過的飲品，寧願浪費，也不適宜放隔夜。

曾經對喺嘴形 咁快暗地變質 解暑飲品飲唔晒 隔夜成爆菌茶

安全飲用五招

一、盡量購買合適份量的飲品

二、若預計未能一次飲完，應先把飲品倒進乾淨的杯中，避免嘴唇直接接觸瓶口；剩餘的飲品立即關好瓶蓋冷藏

三、對嘴喝過的飲品不宜隔夜再喝

四、含糖飲料，如奶茶、奶啡、果汁和有配料的手搖飲品，應在即日或店舖建議時間內飲完

五、假如飲品有異味、起泡、變色或口感改變，應直接丟棄

資料來源：
綜合傳媒報道、食物安全中心

警告：

1. 嚴重腹瀉
2. 嘔吐
3. 食物中毒



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

暑假結束，新學期正式開始，小朋友要由較自由的「放假模式」，重新適應早睡早起、上課及功課節奏，加上面對新班級、新老師或學習壓力，身心都需要一段時間調整。有些孩子開學初期可能特別容易煩躁、發脾氣，晚上亦較難入睡，甚至睡得不安穩。關綺霞醫師分享兩款簡易湯水，家長可按需要在家煲煮，從日常飲食入手，幫助小朋友放鬆身心。其中「燈芯草麥冬鴨肉湯」有清心降火、養陰生津之用；「蓮子腐竹竹絲雞湯」則以蓮子配合腐竹及竹絲雞，主打安神定志及潤燥，適合新學期生活節奏轉變期間作日常調理。

開學煩躁失眠 安神湯水搞得掂

燈芯草麥冬鴨肉湯

材料
燈芯草2至3紮、
麥冬10克、谷芽
10克、蜜棗1顆、
鴨肉適量。



做法
① 鴨肉先汆水，撈起備用。
② 燈芯草放入棉布袋內包好。
③ 將所有材料放入鍋中，加入約1,000毫升清水。
④ 大火煮滾後，轉小火煲約45分鐘。
⑤ 飲用前取出燈芯草包，再按口味輕微調味即可。

蓮子腐竹竹絲雞湯

材料
乾腐竹3根、乾蓮子15
克、竹絲雞半隻。

做法

① 腐竹預先浸軟。
② 蓮子稍為沖洗。
③ 竹絲雞洗淨、切件並汆水。
④ 將所有材料放入大燉盅內。
⑤ 隔水燉約1小時即可。

除了飲食調理，家長不妨在睡前多與孩子傾談，了解他們返學後的心情，同時減少臨睡前使用手機、平板電腦等電子產品，營造較安靜的睡眠環境，幫助孩子慢慢重新建立作息。如睡眠或情緒問題持續，則宜尋求專業人士意見。

SoundAI

好聲音 連繫更近

讓愛的對話，從此更清晰

聽見，
更精彩的生活



小巧舒適
自然貼服



源自中科院
SoundAI 助聽器
源自中國科學院



全球頂尖
聲學 AI 技術
智能降噪・精準收音
還原真實聲音



FDA 醫療器材
註冊
通過美國 FDA 認證
安全可靠

免費試戴

親身體驗・聽見改變



與家人開心對話



重拾社交樂趣



聆聽生活每一個美好時刻



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION



查詢 / 預約試戴

6816 1215

專業守護 健康・從家開始



今次介紹嘅美食有個恐怖嘅名叫「棺材板」，雖然聽落有啲大吉利是，其實佢係台南一款經典嘅美食！根據網上資料顯示，棺材板出現於50年代嘅台南，原本叫「雞肝板」，係由當地一名酒家老闆發明，佢受到西餐飲食文化影響，創作出呢個要用刀叉食嘅美食。佢將長方形嘅厚多士炸到金黃酥脆後，用刀喺頂部切開一個長方形嘅蓋，中間再挖空變成一個盒咁，之後倒入以雞肝、魷魚、牛奶等食材煮嘅白汁餡，最後放返個多士蓋上去。

跳出盒子思考成就台南經典美食

金黃酥脆棺材板 特厚多士裝白汁餡



材料：

特厚多士	2片
急凍蝦仁	10隻
洋蔥	半個
圓葉菠菜	適量
本菇	89g
煙肉	3片
麵粉	2湯匙
牛油	25g
牛奶	200ml
上湯	100ml



調味：

鹽及黑胡椒粉少許

雞肝板推出之後大受歡迎，食客戲言個多士蓋越睇越似塊棺材板，老闆就正式將呢款美食改名叫「棺材板」，後來當地人覺得棺材板有「升官發財」嘅寓意，甚至有學生考試前或者上班族面試前專登去食「棺材板」祈求好運添。不過而家嘅棺材板已經唔係長方形喇，而係改咗用更加容易製作嘅方形厚多士。

如果熟悉煮白汁嘅方法，呢個棺材板食譜可以話係手到拿來，不過大前提係一定要用特厚多士，咁先有足夠空間裝餡料，其次多士必須油炸先可以做到外酥內軟嘅效果。之後就係考驗你刀工嘅時候，要慢慢將個多士蓋切/起出嚟而唔可以爛！今次我用咗圓葉菠菜（做沙律嗰種）、洋蔥、煙肉、蝦仁做餡料（亦可以清雪櫃有乜落乜），加上濃稠嘅白汁口感非常濃郁順滑，再配埋酥脆嘅厚多士，真係有「板」你睇咁好味啊！

做法：



① 蝦仁洗淨抹乾開背、煙肉切段、洋蔥切粒。



② 將特厚多士放入170°C左右嘅油炸至兩面金黃酥脆撈出瀝油（炸嘅期間要不時翻動）。之後，用刀喺頂部切開一個方形嘅蓋，中間再挖空變成一個盒（唔好挖穿個底呀）。



③ 煎鑊落少少油將洋蔥及煙肉炒香，跟住加入本菇、蝦仁炒熟，再放入圓葉菠菜炒至軟身，先熄火後落牛油與材料炒勻。



④ 倒入牛奶後再開中細火，慢慢攪拌避免鑊底直至滾起，然後按個人喜好加入上湯調教濃稠度。再次滾起後，以鹽同黑胡椒粉調味後熄火，將適量餡料倒入多士盒中，最後放上多士蓋就完成。



貪快幾秒 全城埋單

今年的蘋果手機預售，演變成一場全港市民都心驚的盜刷風暴。短短兩三日，警方接獲逾1,200宗報案，涉款約2,500萬元，最大一宗損失11.4萬元。到後來更衍生「假退款」的短訊騙案，這已經不是普通科技罪案，到底生意與安全之間，商業機構會點揀？

有專家指，商戶很可能為令預訂流程行得更順用了「動態風險評估」，直接豁免短訊驗證碼或應用程式認證（3-D Secure）。講白一點，就是貪快。幾分鐘網絡擠塞，可能蝕成千上萬張訂單，於是將最重要的一道關先關掉。騙徒早已在釣魚網站和黑市收集好卡資料，就等這段保安真空期，一次過出手。

我們一直被教「保管好個人資料」、「唔好亂按連結」、「驗證碼千萬不要給人」。這些提醒本身沒錯，但久而久之，責任就全落在市民身上。今次很多苦主安坐家中過週末，就眼白白看著錢一筆筆被勾走。消費者根本無權要求商戶開啓3DS，我們的錢是否安全，取決於商戶那一刻覺得方便還是不方便。

對於香港普遍家庭，一筆上萬元的交易不是小數目，有市民本就硬撐各種生活開支；有長者收到銀行來電就更加不敢再用網上付款；有家庭連續幾晚睡不好，報了警還是擔心退不了錢。

有資訊科技專家建議參考內地銀聯卡做法，為大額交易加設密碼驗證，這方向值得認真研

究。便利和安全從來不是零和遊戲。為省幾秒鐘驗證，換來千萬元損失、大量警力和無數家庭的心力交瘁，這筆帳怎樣算都是虧。

同一星期還有另一則新聞：「AI三巨頭」公開呼籲業界放慢開發步伐，免得人工智能日後失控。兩件事表面上無關，其實是同一個問題。網上付款這種用了十幾年、規則清清楚楚的技術，一到搶購高峰，商戶都可以自行決定關掉驗證，市民連知情的機會都沒有。連看似成熟的系統都守不住，我們憑甚麼相信一項更快、更強、連開發者自己都說可能失控的技術能夠不失控？將來商家又會怎樣在生意額和安全之間揀？今次已經給了答案。也許想走得更前，還是要先學會停一停。

社區同行基金會 梁文武

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



多倫多的夏天不算長，更教人珍惜每個好天氣。趁天氣晴朗走到戶外，在湖風中騎單車，開開心心甜絲絲的過了半天。然後，鑽進街角小店，尋找城市多元文化孕育出的獨特味道，我看到多倫多悠閒而富生活感的一面。

多倫多湖邊踩單車 記着你風中淺笑



最愛麵包

果香堅果香互相襯托

位於Brockton Village的Bricolage Bakery，由糕點師Soyoung Lee主理，以法式烘焙手藝炮製韓式及亞洲口味麵包。我最愛無花果酸種麵包，包裹無花果、核桃、紅莓乾及提子乾，表面灑滿南瓜子。麵包煙韌帶微酸，果香與堅果香互相襯托。熱門款式中午前隨時售罄，想吃便要早點到。



Bricolage Bakery

- 地址：981 College St, Toronto, ON M6H 1A6
- 營業時間：周一、周四至日8:30am - 3pm；周二、三休息

獨特風景

摩天大廈沿湖而立

夏天遊Toronto Island，租單車是最寫意的玩法。島上道路平坦，我沿途穿梭於木屋、花園、沙灘與綠蔭之間，迎着清爽湖風慢慢踩。最難忘是隔岸回望市中心，摩天大廈沿湖而立，眼前卻只有水光與草木，一邊繁華、一邊寧靜，形成多倫多獨有的風景。



吃與尋寶

歎完班尼迪蛋掃零食

北約克的Chillax Eatery & Mart把亞洲雜貨店與餐廳設於兩層空間。一樓蒐羅日韓中式零食、飲品、調味料及飯糰；二樓則是光猛舒適的亞洲Fusion餐廳。我點了煙三文魚班尼迪克蛋，水波蛋切開即流出金黃蛋液，荷蘭醬幼滑香濃，配上鹹香煙三文魚，味道平衡。吃飽再到樓下尋寶，很難空手離開。



Chillax Eatery & Mart

- 地址：4679 Yonge St, North York, ON M2N 5M3
- 營業時間：周二至五10am - 9pm；周六、日8:30am - 9pm；周一休息



看到很多受傷、生病的龜無家可歸，我們覺得總要有人行前一步。

”

今天就是將來的昨天 團體把握機會無悔
西貢有牛來也有龜來

相比流浪貓狗是「隱形受害者」

「貓狗受傷會叫、會跑，很容易令人留意，但龜受傷時，很多時只會靜靜忍受。」創辦人邦Sir形容，龜隻就像社區中的「隱形受害者」。有人因龜隻長大後無力照顧而棄養，也有人缺乏飼養知識，待龜隻患病便隨意丟棄；野外亦有原生龜面對非法捕捉等威脅。邦Sir與團隊正是看見兩棲爬行類動物的救援資源不足，決定成立「龜途」，集中協助水龜、陸龜等龜隻。

救援不是「執返去養」那麼簡單

真正開始救援後，團隊才更深切體會每一步都不容易。龜隻患病可能需要照X光、接受手術，暫託期間亦要因應品種準備保溫、過濾和合適光照設備，醫療及照顧成本不低，目前不少開支仍由核心成員自行承擔。比資金更難改變的，是人的觀念。

邦Sir說，不少人仍把龜視作便宜、容易飼養的寵物，認為生病毋須求醫。「其實牠們都是生命，不應該因為價錢低，就覺得不值得醫治。」因此，「龜途」除了救援，也把教育視為重要工作。他們將救援個案拍成影片，讓公眾看見一隻受傷龜從求生、治療到康復的過程，希望大家明白，龜並非沒有感覺，只是牠們表達痛苦的方式沒有貓狗明顯。

「放生」未必是放牠一條生路

扎根西貢，團隊亦特別關注新界一帶的生態問題。邦Sir指，在鄉郊、水塘及溪流附近，放生外來龜隻的情況並不罕見。有市民抱着「做好事」的心態，把紅耳龜等外來品種放進自然環境，卻未必知道這既可能影響本地生態，部分龜隻亦可能因環境不合而患病甚至死亡。

另一個常見問題則來自家居棄養。新界不少村屋或住宅有露台、花園，飼養龜隻看似較有空間，但部分品種成年後體型可以相當巨大。當原來的地方再容納不下，棄養問題便隨之出現。「所以我們很想大家在養之前先了解，牠最後會長到幾大、可以活多久，而不是見牠小小一隻便買回家。」



小朋友近距離觀察龜隻，除了認識動物習性，也學懂飼養寵物是一份長久的承諾。



救援康復路遙如



到校園宣揚愛護動物信息。

工作坊培養孩童責任感

社區教育

相比單純處理棄養個案，邦Sir更希望把問題帶回源頭。因此，「龜途」近年積極參與社區市集、學校講座和工作坊，讓市民近距離認識龜隻。最令他印象深刻的，是小朋友和長者的反應。「小朋友一開始會覺得龜很得意，但當你告訴他，一隻龜可以陪你很多年，要餵食、清潔、生病要看醫生，他們很快便明白，養動物其實是一份責任。」

不少長者亦曾有養龜經驗，甚至在昔日鄉郊見過野生龜。交流期間，他們會分享過往以蝦乾、麵包餵龜的經歷，再從團隊口中重新認識正確飼養方法。對邦Sir而言，這些跨代交流正是社區教育最有意思的地方。



邦Sir希望透過救援及教育，為被遺棄的龜隻尋找真正的「歸途」。

其實牠們都是生命，不應該因為價錢低，就覺得不值得醫治。

”



救援並非依據動物的價格

團隊信念

救援多年，團隊遇過龜殼嚴重爆裂、被車輾過，甚至誤吞魚鈎、傷及內臟的個案。有些連獸醫最初也認為存活機會很低。然而，龜的生命力往往令邦Sir意外。「有些要照顧幾個月，甚至一、兩年，做過幾次手術。當牠終於重新肯食東西，傷口一點一點埋口，你會覺得牠真的很想活下去。」

每一次康復，都令團隊更加確定，救援並非計算一隻動物值多少錢，而是當生命仍然努力求存，人能否願意給牠一次機會。

救援條路有很多沙石，但只要知道自己想去邊，就一步一步行。

”



邦Sir表示，龜隻受傷時往往只會默默忍受。

不要盲目放生 不要隨便棄養

寄語街坊

要形容「龜途」一路走來的堅持，邦Sir選了八個字：「慢步前行，信念不移。」他笑言，團隊就像龜一樣，力量未必大，步伐亦不快。「救援條路有很多沙石，但只要知道

自己想去邊，就一步一步行。」邦Sir稱，「龜途」希望把更多流動展覽、校園及社區教育帶到不同地區，同時讓更多人正視棄養、錯誤放生和龜隻福利問題。

邦Sir最希望街坊記住的，其實很簡單：不要盲目放生，也不要隨便棄養；若想養龜，可以考慮領養；在郊外遇到懷疑非法捕捉野生龜的情況，亦應向相關部門求助。「新界有香港很珍貴的自然環境。我希望大家親近大自然之餘，也願意多留意身邊那些不會叫、不會向你求救的生命。」龜走得很慢，但只要有人願意守在旁邊，再漫長的路，也有機會走向屬於自己的歸途。



第一份工就入惠州 一直是One-Club Man

由體育及數學教師做到校長，鄭風在上水惠州公立學校工作逾30年。



不是只看他能否勝過別人，而是在於能否勝過以前的自己。——鄭風

中學時只顧打球、對前路毫無頭緒，鄭風因體育老師一席話，開始追趕成績，也決定成為教師。1995年，他加入上水惠州公立學校，由體育及數學教師做到校長。「這是我的第一份工作，我想也會是最後一份。」逾30年來，他希望做回當年扶自己一把的老師，陪學生找到可以發揮的位置。

不是每個人都要做醫生、律師。

鄭風自小好動，中一至中四參與不同球類活動，卻未想過將來。「老師問我想不想入香港隊，我知道自己的水平未達到。」老師轉而鼓勵他升讀大專，繼續參加院校比賽，又請同事在放學後替他補習較弱的科目。「我開始有了目標，也發現人真的可以影響人，改變另一個人的想法。」鄭風因此立志成為體育老師，「幫學生發展強項和興趣」。

接任校長後，他以「先做好人，讀好書」概括自己的教育取態。「不是每個人都要做醫生、律師。學生喜歡跳舞、打球，日後也可能成為職業。」校方安排學生每年選修兩項興趣活動；學業進步獎也不只看誰考第一，而是比較學生前後兩年的成績。「即使只進步一分，也是進步。不是只看他能否勝過別人，而是在於能否勝過以前的自己。」

難忘SEN姊妹球場大放異彩

數年前，一對有特殊學習需要（SEN）的姊妹申請插班。當時學校只餘兩個學額，申請者中亦有成績較好的學生，校方最終取錄姊妹二人。「校監說，成績好的學生，到其他學校也有人取錄；如果我們不收這兩個孩子，她們一家的情況也不會改變。幫人，應該先幫有需要的人。」

兩人入學後，成績未有明顯轉變，體育老師卻發現她們的運動能力，邀請她們加入籃球隊。「訓練兩年後，姊妹小六時隨隊取得北區冠軍，後來更加入區隊。

前波牛校長 做學生成長的Playmaker

她們的精神面貌、自信和待人態度都有改變，升上中學後也繼續打籃球。」

鄭風記得同事曾說：「學生不做錯，你便沒有價值；如果每個人都懂，哪裏需要你教？」對他而言，孩子不懂、犯錯或落後，並非放棄他的理由，而是老師開始發揮作用的時候。



校方會以不同獎勵肯定學生的良好表現。



全校學生操行達到目標，校長會安排雪糕車到校。

校內獎勵計劃 雪糕車到校受歡迎

上水惠州公立學校設有「惠州龍獎勵計劃」，學生做好事或有良好表現，可以累積分數換領獎勵。鄭風說：「有些學生會選擇和校長食飯，或者叫我陪他打波。對他們來說，這些也是獎品。」每逢學期完結，校方會在禮堂擺放禮物，讓學生按分數換領；若全校學生的操行達到指定目標，鄭風更會安排雪糕車到校。

校方亦會表揚日常的小善行。學生在校園拾起垃圾，教師可透過中央廣播分享，再把照片展示於校內；生日當天，學生可以穿便服上課，同級學生每三個月舉行一次生日會。「做好事不一定要很大。學生願意拾起一件垃圾，我們也要讓他知道，這個行為值得肯定。」他說。

屹立於土瓜灣海濱的九龍城汽車渡輪碼頭，自1965年建成至今，走過逾一甲子歲月，見證香港由汽車渡輪年代，步向海底隧道網絡的交通演變。這座於2014年獲列為二級歷史建築的碼頭，自1998年停止服務後一直荒廢，至今長達28年，其未來去向與歷史價值，近年再因周邊海濱發展而受到關注。



上世紀80年代的碼頭仍在運作，有汽車渡輪正泊入碼頭。（歷史圖片）



九龍城汽車渡輪碼頭1998年停用後，閒置至今。

近年再因海濱發展受關注

九龍城汽車碼頭 活化不活化？



門框式建築配合雙層汽車渡輪的營運。



近年碼頭日久失修，鋼鐵結構出現銹蝕。



游慧瑜指出，該碼頭是本地跨海交通發展的重要見證。

荒廢歲月長達近28年

九龍城汽車渡輪碼頭於1965年1月27日正式投入服務，主要營運九龍城往來北角的汽車渡輪航線。在海底隧道尚未通車的年代，汽車渡輪是車輛過海的唯一途徑。

事實上，早在1933年，油麻地小輪已開辦首條汽車渡輪航線，而九龍城汽車渡輪碼頭於1970年左右更增設了上層升降台，以配合雙層汽車渡輪的營運，形成其獨特的門框式雙層升降台結構，至今仍清晰可見。

紅磡海底隧道於1972年通車，汽車渡輪的需求開始下滑，到了東隧及西隧相繼落成後，汽車渡輪的客流與車流大幅減少。最終，油麻地小輪於1998年1月停辦最後一條來往北角至九龍城的汽車渡輪航線。該碼頭亦隨即步入長達近28年的荒廢歲月。

2014年列二級歷史建築

九龍城汽車渡輪碼頭於2014年9月，獲古物諮詢委員會評定為二級歷史建築。然而，評級未有改

變其長期空置的命運。近年汽車渡輪碼頭部分範圍則因缺乏維護而顯得殘舊，鋼鐵結構出現銹蝕，更滿佈塗鴉，多年來未有部門負責管理修繕。

隨着政府近年推動九龍海濱長廊發展，毗鄰的馬頭角海濱工程預計將陸續展開，有望連接土瓜灣海心公園與啟德發展區。發展局曾在2024年表示，會考慮活化九龍城汽車渡輪碼頭的可能性，使其成為設有餐飲及其他景點的活動樞紐，惟至今仍未有具體定案。

維港交通史的重要見證

香港建築文物保護師學會外務副會長游慧瑜指出，九龍城汽車渡輪碼頭作為本地跨海交通發展的重要見證，承載了香港由汽車渡輪年代逐步轉型至現代過海交通網絡的歷史進程。在其服務

期間，亦是許多市民日常生活與集體回憶的一部分，具有一定的社會及歷史價值。

古蹟資訊

九龍城汽車渡輪碼頭

評級：二級歷史建築

地址：土瓜灣新碼頭街與朗月街交界（九龍城渡輪碼頭旁）

交通：乘九巴2E、6C及85等線到九龍城碼頭總站下車即至。

集體回憶汽車渡輪 全盛到式微65載

為應對1920年代人口增長及維港兩岸交通需求，油麻地小輪公司提出營辦汽車渡輪服務。1933年，中環租卑利街碼頭（後改稱統一碼頭）啟用，開辦往來佐敦道碼頭的航線，除載車外亦可載客及運載危險品車輛。1960至70年代為汽車渡輪全盛期，航線遍及離島。在海底隧道尚未通車的年代，車主泊車後光顧船上小賣部的餐蛋麵，成為一代人的集體回憶。

隨着多條海底隧道相繼通車，汽車渡輪需求逐漸減少。1998年1月27日，油麻地小輪停辦北角至九龍城航線，僅保留危險品車輛服務，結束65年公眾汽車渡輪歷史。

目前，香港僅存四個汽車渡輪碼頭，除九龍城外其餘北角、觀塘、梅窩三個仍然運作，主要服務危險品車輛過海。近年渡輪公司曾多次復辦主題式汽車渡輪遊，讓公眾重溫經典的「餐蛋麵時光」。



1998年1月，油麻地小輪停辦北角至九龍城航線。



集思廣益 為校爭光 服務社區 肌不可失

一個樽蓋，對一般人而言輕易便能扭開，對肌力逐漸下降的長者，卻可能是一項挑戰。中華基督教會元朗真光小學學生從新聞報道留意到長者患上肌少症的風險，決定以小學生的創意回應社區需要。他們運用課堂所學，研發智慧握力球「握住健康」，並在2026年「第五屆香港創科展」奪得小學組銀獎。



團隊研發智慧握力球獲創科展獎項。

用家角度出發 材料選軟身

研發初期，團隊選用較硬的握力球。老師試用時效果理想，學生測試時卻「基本上沒有反應」。這次試用令他們想到，長者的握力較弱，作品必須從使用者角度出發。「我們想到，老人家應該使用較軟身的握力球。」團隊於是購買多款握力球，逐一比較軟硬度及感應效果，最後選出較適合長者的款式。

「多留意和關心身邊的新聞及生活事情，再加一點小創意。」團隊認為，服務社區不分年齡。小學生只要主動觀察身邊需要，與老師和同學集思廣益，同樣可以把課堂知識轉化成實際方案，以自己的創意為有需要的社區人士出一分力。

裝置結合感應器程式

「手握力是全身肌肉力量的『縮影』，當長輩的握力開始變小，可能是肌少症的警號。」團隊指，他們最希望幫助長者，讓長輩透過遊戲進行握力訓練，「就像我們在學校一樣，從遊戲中學習，健康地成長。」

裝置結合壓力感應器、micro:bit及Scratch程式，把握力訓練融入互動遊戲。團隊表示，訓練握力亦可鍛煉前臂、肩膀及核心肌肉，有助長者應付開瓶蓋、提取物件等日常需要；萬一絆倒，也能較快抓緊扶手。「如果長者的手仍充滿活力，便可以自己完成日常活動，令生活更方便。」



學生運用創科知識研發「握住健康」。

作者：
余遠鏗



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：
火登

在事事超載的年代 愛依然可以好簡單

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。

正念觀察 打開子女溝通之門



踏入9月，莘莘學子重回校園。上一代成長資源不足，如今孩子則面對資訊過量、虛實拉扯，以及開學後驟增的課業與社交壓力。開學，孩子從暑假的自由節奏，迅速回到充滿課業、排名、規範與複雜人際關係的校園，這種強烈落差很容易讓孩子情緒超載，甚至於傷害自己身體的極端行為。

家庭教育從「資訊匱乏」 走向「資訊超載」

現代社會，親子互動隨以下情況改變：

一、過去：資訊不足下的依賴與連結

- 知識權威：父母曾是主要知識來源，孩子較依賴其經驗與指引。
- 生活節奏較慢：家人共處較多，連結更緊密。

二、現今：資訊超載下的疏離與鴻溝

- 知識角色逆轉：數位原住民掌握資訊更快，父母不再是唯一答案來源。
- 注意力碎片化：螢幕與社交媒體分散專注，即使共處也可能拉遠心理距離。
- 焦慮與價值落差：升學、比較與社會變遷的壓力若未消化，便易阻礙溝通。

筆者一直崇尚正念（Mindfulness），強調將正念觀察融入日常生活中，有助於改善人際關係。事實上，父母與下一代就是人生的最大人際互動。

親子溝通指南

建立良好親子關係的四個步驟

1. 調整視角：將「反差」視為適應的必經過程

2. 轉變回應方式：讓「聆聽」取代「指導」

3. 提升人際處理能力：關注「情緒」大於「績效」

4. 尊重邊界，給予「溝通互動」的空間

當孩子變得沉默或抗拒溝通，往往不是作對，而是以疏離保護自己。父母可從「紓緩壓力」與「修復關係」入手：

1. 調整視角：將「反差」視為適應的必經過程

暑假是孩子建立自我認同與喘息的聖地，開學相反卻是壓力的集結點。

- 當孩子沉默或情緒不穩時，先理解這可能是適應轉換所帶來的壓力。與其立刻追問「功課寫完了嗎？」或「明天的考試準備好了嗎？」，不如先留一段不受打擾的緩衝時間。
- 行動策略：在孩子剛放學回家時，保留前15-20分鐘的自由時間，不要問任何有關學校的問題，讓他們先找回在家的「安全感」。

2. 轉變回應方式：讓「聆聽」取代「指導」

孩子最怕的溝通開場，往往是父母一聽完問題就急着「給建議」或「講大道理」。這會讓孩子覺得：「我說出來只是為了得到一頓教訓。」

- 當孩子分享挫折時，您的角色不是「人生導師」，而是「情緒接納者」。當他表達「好累」、「很煩」，請先承認他的感受，而不是急於評價。
- 行動策略：練習使用「感受性回應」。例如，當孩子說「今天學校好煩」，試著回應：「聽起來你今天過得真的很不容易，發生了什麼讓你有這種感覺？」讓孩子感受到您站在他這一邊。

在開學後的變動期， 成為孩子「情緒避風港」

3. 提升人際處理能力：關注「情緒」大於「績效」

現今校園的人際關係（包含同儕互動、網絡社交）遠比我們以前複雜。父母若只關心成績，會讓孩子認為「在父母眼中，我的表現比我的人格更重要」。

- 將焦點轉移到「人際與感受」。這不僅能增進親子感情，也能幫助孩子學習如何表達內心的掙扎。
- 行動策略：主動聊聊人際話題，例如：「今天跟朋友相處得還好嗎？」或是「在學校有沒有遇到什麼讓你覺得有趣或生氣的人和事物？」讓孩子感覺到，您是在意他「這個人」，而不僅僅是他在學校的「產出」。

4. 尊重邊界，給予「溝通互動」的空間

青少年時期最重要的任務是「自我建立」。過度的詢問與介入，會被孩子解讀為「對我不信任」。

- 父母可適度放手，以平等方式交流。分享生活中的小困擾，也能降低孩子的防備，拉近彼此距離。
- 行動策略：適度分享自己的困難，讓孩子知道大人也會犯錯；真誠往往能鼓勵他們敞開心扉。

核心在於「覺察」， 而不被壓力綁架

父母先穩定自己：壓力來時，先調整呼吸和情緒。父母保持平靜，才能接住孩子的情緒，也為孩子做出好榜樣。陪孩子一起慢下來，讓孩子知道大家都會有壓力，便能減少對立、一起面對，重新建立平靜和連結。

改變溝通永不嫌晚。家長多聽少講、尊重孩子的自我保護，並以理解與接納支持他們，終能重啟心門。願意改變溝通，就是給孩子最大的愛！

吹起唉風 iPhone預購變盜刷卡潮 至少1200人中招

蘋果公司於9月12日晚開放最新iPhone 18 Pro系列手機作網上預購，吸引大批市民入手。然而，大批苦主隨即指出收到銀行交易短訊，發現信用卡遭盜用於購買iPhone新產品，「怕可能無咗成萬銀」。就有關事件，執法部門單在首兩日已接獲超過1,200人報案，涉及金額約至少2,500萬港元。有專家涉事商戶決定不啓用雙重認證交易步驟，令騙徒有機可乘。

iPhone 18 Pro預購在本港爆信用卡盜用潮。

懶人包

Q1：什麼是 3-D Secure？

A：3-D Secure（3DS）是網上信用卡付款的額外安全驗證措施，透過雙重認證，例如短訊一次性密碼或應用程式確認交易，提升交易安全，為買賣雙方提供更多保障。

Q2：3DS如何運作？

A：啓用後，買家以訪客身份結帳並輸入卡資料後，會重新導向至發卡機構的3DS驗證頁面，完成額外認證才能付款。

Q3：如何啟用訪客結帳交易的3DS？

A：只能由商戶可決定是否就網上交易啓用3DS雙重認證步驟，信用卡用戶不能自行決定開啓相關步驟。

Q4：啟用3DS對交易有何影響？

A：3DS會在結帳流程增加額外步驟，可能影響交易效率，但同時可為買賣雙方提供更多保障，包括減少欺詐撤銷付款的影響。

有人擔心之前購物後被人盜取資料而肇禍。



多名網民預購開始後在社交平台發文，指突然收到信用卡交易通知，涉及包括購買價值10,499元至13,299元不等的iPhone 18 Pro及iPhone 18 Pro Max手機，部分人聲稱累計交易金額逾6萬元，警方更指最大一宗案件涉及約11.4萬港元。

疑商戶方便交易未開雙重認證

被盜用的信用卡涉及滙豐、恒生及渣打等多間銀行。有事主表示並未預購相關型號手機，卻收到銀行短訊通知授權購買蘋果手機。滙豐、恒生及渣打三間銀行均表示已就事件展開調查，並指出，商戶可決定是否就網上交易啓用3-D Secure雙重認證步驟，例如透過短訊一次性密碼或於應用程式確認交易。

香港資訊科技商會榮譽會長方保僑表示，由於同一時間有大批顧客湧入網店交易，網絡及支付系統嚴重擠塞，因此相信蘋果公司網店為確保預訂



有苦主在網上指被盜用卡連續購買多部iPhone。

流量順暢，採用動態風險評估，豁免部分交易的SMS驗證碼或程式認證，料騙徒或趁今次搶購熱潮，集中利用先前透過釣魚網站或黑市截獲的信用卡資料，進行實時盜刷。他相信，事件核心在於商戶決定不就網上交易啓用雙重認證步驟，而令騙徒有機可乘。

多間銀行指會支援受影響客戶

方保僑估計，事件亦可能涉及騙徒盜用信用卡。他建議市民將信用卡信用額度調低，或者暫時鎖卡，降低信用卡被盜用的風險。

不過，由於今次只是預購，一般情況下只要預購訂單未成功產生，發卡銀行一般不會扣款。多間銀行亦在事件後指會支援受影響客戶，並在適用情況下根據信用卡組織規則啟動退單機制。



方保僑推斷，商戶沒有就網上交易啓用雙重認證。

網民有話說

Ivan Wong：

其實真係要認真去看待一下安全意識。太多人用公共WiFi去做交易，俾人攔截信用卡資料都唔知。

Eric Ip：

這不是個人使用信用卡交易習慣問題，係大規模系統問題。

Mk Lee：

之前我要求全面啓用驗證碼，銀行話Visa同Apple之間嘅協議就係免驗證，銀行管唔到。

地區人口增 舊街市變身慢吞吞

政府於2018至2019年度財政預算案中，宣布預留20億元推行為期10年的「街市現代化計劃」，旨在提升舊式公眾街市的環境與設施。「街市現代化計劃」首批確定的6個全面翻新或重建計劃中，最終僅2個完成，1個進行中，其餘3個項目至今仍未有具體詳情，當中包括人流極旺的荃灣楊屋道街市及面臨人口激增的北葵涌街市。「街市翻新」系列將深入探討各區街市現況，上集聚焦探討「街市現代化計劃」成效，以及遲遲未能推進的原因。

街市翻新 上



北葵涌

北葵涌街市設施已十分殘舊。

新屋邨入伙 街市真係逼咗

北葵涌街市已營運超過40年，現場所見燈光昏暗、地面濕滑，通道亦十分狹窄。而街市附近近年亦有大型公共屋邨相繼落成入伙，區內人口急速膨脹，居民對新鮮食材及日常物資的需求增加。該街市原計劃將會全面翻新，但目前仍未有具體推行詳情與招標藍圖。有街坊坦言，新屋邨入伙後，街市明顯變得更加擠擁，一直期待街市會全面翻新，但苦等幾年仍未有動靜。



楊屋道

楊屋道街市有近數十檔海鮮檔。

地面長濕 無冷氣好翳焗

而至今已有約36年歷史的荃灣楊屋道街市，由於有近數十檔海鮮檔，地面長期濕滑，未有安裝冷氣令空間極為侷促。每逢周末，除了當區居民，更有大量九龍甚至港島市民跨區買餸。不少街市檔主透露，雖然渴望環境改善，但更擔心「現代化」會令租金隨之上漲，推高價格會影響人流轉差，尤其是年老街坊。



北葵涌街市已營運超過40年。



荃灣楊屋道街市約有36年歷史。



議員有Say

北葵涌街市燈光昏暗、地面濕滑，通道狹窄。

可考慮 「漁灣街市模式」

立法會議員郭芙蓉表示，過去政府曾就楊屋道街市提出過多個方案，包括「興建臨時街市遷移商販進行重建」、「先停業進行重建」等。由於各方案對商販營商影響大，最終未有達成任何共識及推行。而北葵涌街市原擬進行重建，但當中涉及跨部門土地協調等複雜程序。她提到，今年4月與食環署進行會議，要求署方除要求加快研究覓地重建或整區搬遷外，亦應考慮採取如「漁灣街市模式」等小規模翻新工程。



荃灣楊屋道街市地面長期濕滑，未有安裝冷氣令空間極為侷促。

優化檔攤工程 先改善衛生通風照明

政府在2024至2026年期間就「街市現代化計劃」作出調整，因全面重建往往需關閉街市數年，局部優化則能分階段進行，讓檔販維持生計，居民日常買餸亦不受影響，故先在皇后街熟食市場試行以修繕和美化為主的「優化攤檔工程」，施工期成功縮短到6至12個月，且復業後客流明顯上升。

立法會議員郭芙蓉指，採取「優化攤檔工程」或局部翻新，雖難以一次性徹底改變整體建築結構，但能在不影響街市整體運作的前提下，以較短時間及較小干擾改善衛生、通風及照明等最迫切的硬件問題，屬於現階段較為靈活且具成本效益的過渡方案。



郭芙蓉（中）表示，政府過去曾就楊屋道街市提出多個方案，最終未有達成任何共識。

街市名稱	當前進度
香港仔街市	已重開（2023年5月完成）
荔灣街市	已重開（2024年3月完成）
牛頭角街市	未有翻新時間表
九龍城街市	籌備與諮詢中（結合周邊社區重建規劃）
楊屋道街市	未有翻新時間表
北葵涌街市	未有翻新時間表

「國際中秋綵燈匯」現正在維園熱烈舉行，展期由即日至9月27日。不同傳統本地花燈展，活動主打國際風情，將多元國度燈藝設計與香港中秋傳統文化結合，打造多個全新打卡亮點。場內燈飾設計新潮吸睛，日夜風格各有特色，入夜後中秋氣氛更是拉滿，定必成為全城打卡熱點！

打卡位
逐個睇

步徑燈飾長廊 飽覽廿地特色花燈

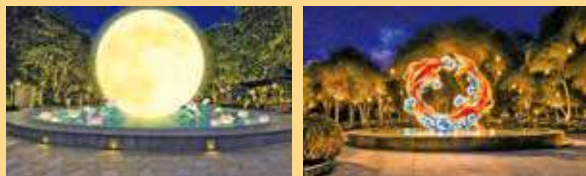
維園步行徑闢設「世界彩燈大街」，集合來自20個國家及地區、超過3,000盞特色綵燈。當中包括巴西拼布風格燈飾、波蘭民間剪紙花燈、韓國晉州絲綢燈等，各地風格並置。長廊兩旁燈飾密度高，隨便一個位置都可以打卡，極適合拍攝人物與異國燈飾同框的特寫，幫另一半影靚相的同時，亦可以沉浸式感受世界各地的節日美學。

國際中秋綵燈匯舉行至9·27

月夜越繽紛 五光十色維園行個飽

全場C位必拍 超高榕樹燈藝

維園正門入口，擺放今次匯展最大型的綵燈作品《樹影流光》，高達8米，以香港大榕樹為創作靈感，屬國家級非物質文化遺產南京秦淮燈藝代表作。整盞燈組360度皆可觀賞，繁茂樹冠配上垂墜氣根，暖調燈光從樹冠縫隙灑下，營造滿樹流動光影。入夜之後燈效完全開啟，出相效果超正！建議揀選人流較疏的時段到訪，可以影到背景乾淨的打卡靚相。大家更可走入燈組底下，親身感受燈影交錯的視覺震撼。



水上雙重燈影 7米高巨月打卡聖地

噴水池廣場有另一組秦淮重點燈作《荷塘月色》，7米高巨型圓月搭配荷塘魚燈，坐落水池中央。燈光投射落水面，實體燈組加上水中倒影砌出雙重畫面，氛圍感絕對爆燈。噴水池周邊空間闊落，好適合影側身相、剪影相。而噴水池一向都是情侶們必到的打卡熱點，大家記得避開人流高峰，唔使同其他人逼逼埋埋。

本土手紮花燈專區 轉角隱藏驚喜

維園山丘涼亭位置設有「香港彩燈庭」，掛滿大量本港傳統手紮花燈。園區樹叢之間亦散落不少小型藝術燈飾，燈光穿過枝葉，光影層次感爆棚，好適合拍細節特寫。此區遠離人潮核心，大家可以零壓力隨手影相出片。場地周邊設有小攤檔，賞燈打卡過後可以抖一抖，慢慢感受一下傳統與異國風情撞出的中秋氛圍。



實用小Tips

國際中秋綵燈匯

中秋正日通常人潮會非常擠迫，帶長者、小朋友建議揀平日晚間前往，記得自備飲用水同小風扇會更舒適。

日期：即日至10月4日

時間：下午6:30至晚上11:00（亮燈時間）

中秋節正日（9月25日）延長亮燈時間至凌晨12時

地點：維多利亞公園

*免費入場

