

魚尾人 教練

女人心 海底 lum

封面
故事
09

地區焦點 03

廣福迴旋處工程將展開
擠塞黑點可掙甩佢？

醫·家 04

急性腸胃炎夠攞命
外遊勿掉輕心

熱話「脆」聞 04

一個女童 兩袋啤酒
揭開社區守望的缺口

我家放大鏡 05

鴿喏時間快閃餵飼
重罰5000如虛設？

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk



廣福迴旋處經常擠塞，影響居民出行。

大埔廣福迴旋處作為區內交通樞紐，長年面對車流飽和、意外頻生的困境。每遇繁忙時段或交通意外，車龍往往倒灌至吐露港公路，影響廣泛。醞釀多時的改善工程終於有望於短期內正式動工，惟市民普遍關注，擴闊道路能否真正根治問題。有地區人士相信，工程對整體交通有直接影響。



交通繁忙之下，迴旋處意外屢見不鮮。



廣福加氣站的士大排長龍，被指不時造成混亂。

涉改建車道路面標記移樹

廣福迴旋處工程將展開 擠塞黑點可捽甩佢？

廣福迴旋處連接大埔公路、廣福道及南運路等多條主要幹道。每日早上繁忙時間，南行往吐露港公路的車流出現高峰，同時往大埔滯方向的車輛亦絡繹不絕，部分時間車龍更倒塞回廣福道與南運路交界。至下午時段，則有大量的士在廣福道加氣站排隊，佔用一條行車線，令回大埔方向同樣擠塞。

頻繁意外令塞車雪上加霜

交通繁忙之下，意外屢見不鮮。去年9月，該迴旋處發生六車連環相撞，涉及私家車及旅遊巴等導致六人受傷送院；同年11月，一輛的士攔腰撞翻客貨車，客貨車司機受傷被困。頻繁意外不僅危及道路使用者安全，更令擠塞問題雪上加霜。

為此，政府於今年1月展開諮詢，建議以分階段方式推展改善工程，為廣宏街南行增設專用左轉線。工程完成後，廣福邨往沙田及九龍方向的車輛可繞經迴旋處，減少進入迴旋處的車流，從而改善整體運作。

料11月展開 20月內完成

運輸署亦計劃擴闊迴旋處西邊出口，增加額外行車線，並改為兩線駛出安排。具體而言，當局擬擴闊大埔公路元洲仔段廣福油站對出西行線，即迴

旋處出口至巴士站一段，將部分分隔帶改建為行車道，令由迴旋處至王肇枝中學全段西行線，均設三線疏導車流。工程涉及改建行車道、修改路面標記及路牌，並須遷移中央分道帶的樹木，預計今年11月展開，並於20個月內完成。

對於即將動工的改善工程，市民反應兩極。有居民表示支持，但亦有人直言：「個氣站搬走先有用」，矛頭直指迴旋處旁的石油氣加氣站。居民不滿該加氣站每逢的士交更時段，排隊加氣的車輛經常阻塞路口，令巴士無法埋站，問題存在多年。

大埔中心方向 雙線擴至三線

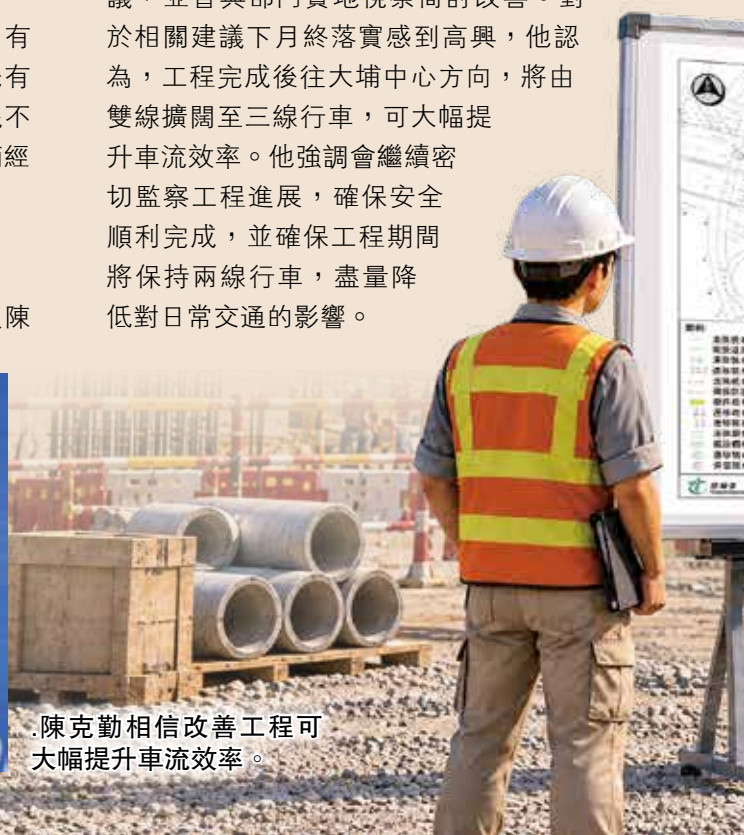
一直跟進迴旋處情況的新界東北立法會議員陳

克勤形容，該處「猶如大埔心臟」，每天上下班高峰必定大塞一輪，若遇交通意外，車龍甚至倒灌回吐露港公路，不容輕視。

為此，陳克勤與團隊多次在大埔區議會提出建議，並曾與部門實地視察商討改善。對於相關建議下月終落實感到高興，他認為，工程完成後往大埔中心方向，將由雙線擴闊至三線行車，可大幅提升車流效率。他強調會繼續密切監察工程進展，確保安全順利完成，並確保工程期間將保持兩線行車，盡量降低對日常交通的影響。

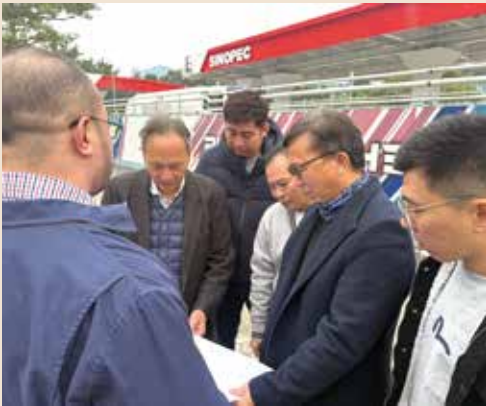


陳克勤相信改善工程可大幅提升車流效率。





一發生交通意外，附近路面勢必大擠塞。



地區人士早年曾與部門實地視察商討改善。

吐露港頻塞 擴闊T6橋需盡快推進

廣福迴旋處與吐露港公路互為影響，成為不少大埔人出市區的夢魘，尤其今年開學後吐露港公路的交通意外及擠塞情況趨增，引起大批通勤族的關注。就此，立法會議員陳克勤於早前立法會交通事務委員會會議上，就吐露港公路擠塞問題，向當局追問多項相關工程進度。

陳指出，吐露港公路繁忙時間使用量已超出負荷兩成，每天上下班時間塞車嚴重，就此市民均高度關注廣福迴旋處改善工程、大老山公路T6橋擴闊工程，以及施政報告連續兩年提及的沙田繞道和中鐵線的落實時間表。

路政署署長邱國鼎在會上回應時表示，廣福迴旋處工程設計已完成，希望盡快開工，但稱該工程未必直接幫到吐露港公路，因主要涉及大埔出車方向；要真正改善吐露港公路，關鍵在於南北向新幹線，如十一號幹線及中鐵線。



吐露港公路開學後交通意外次數趨增。



廣福迴旋處預計今年11月展開。

區區顯關愛 夥消防訪社區 宣傳防火派應急包



太湖花園早前舉行防火安全講座。

大埔區早前舉行樓宇防火安全探訪活動，提升居民防火及逃生意識。除了在大埔頭村敬羅家塾舉行講座，向村民講解家居防火要點，9月28日亦到太湖花園舉行講座，共吸引130位居民參與。

大埔舊墟及太湖小區關愛隊副隊長陳建君指出，該活動聯同大埔民政事務處、大埔區防火委員會、消防處應急先鋒名譽會長會（大埔區）舉辦。大埔民政事務專員鍾慧婷亦有到場參與，向居民派發並推廣俗稱「防火四寶」的防煙頭套、獨立火警偵測器、滅火筒等裝備的防災應急包。

當日消防員向居民宣傳應急三識，即「識滅火」、「識自救」及「識逃生」，並為有需要的長者安裝獨立火警偵測器，協助他們在火警初期及早撤離。消防講座內容涵蓋消防安全知識，包括消防喉轆講解、滅火筒使用等。講座後，關愛隊更與消防員一齊上門，為有需要住戶檢查電器插蘇，提防電力過載等風險，合力消除消防隱患。



消防員為有需要住戶檢查電力裝置。

大埔舊墟及太湖小區關愛隊

承辦團體：推普之友
電話 / WhatsApp：9140 5474
電郵：tuipucareteam@gmail.com



最近有網民在Threads發文，說他的26歲表弟9月在大阪旅遊時，半夜嘔吐不止，雖已立即到當地醫院就醫，最終仍因病情惡化而離世。目前未知是哪款食物「出事」，但解剖後已確認死因與急性腸胃炎有關。

相信不少人旅行時也曾腸胃不適，如情況不嚴重，多數人只會視作「水土不服」，待自然痊癒或只吃成藥處理，這次事件正正反映腸胃炎可以致命，尤其在外地人生路不熟，更加不要掉以輕心。

有肚痛去廁所排長龍

急性腸胃炎夠攞命 外遊勿掉輕心

預防急性腹瀉

- 1 加緊注意個人、食物和環境衛生
- 2 處理食物前、進食前和如廁後必須洗手
- 3 用梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，沖水後用抹手紙或乾手機吹乾；酒精搓手液不能代替梘液
- 4 選擇信譽良好的餐廳
- 5 避免吃「生冷」食物

- 6 避免飲用含有品質不明的水或冰塊的飲品

資料來源：
衛生署衛生防護中心、
綜合傳媒報道

嘗試街頭小吃凍飲生冷食致病

綜合香港衛生署和台灣胃腸肝膽科卓韋儒醫生的解說，長途旅行加上飲食習慣改變，容易導致腸道菌群失衡，增加腸胃不適的機會。此外，有些腸胃較敏感，或有腸胃疾病如胃酸倒流的人，出發前沒有做充分準備、帶備常用藥物，一到外地卻又忍不住嘗試街頭小吃、凍飲和生冷食物，這些食物常常是致病的原因。

急性腸道傳染病，又稱急性腹瀉，可由沙門氏菌、大腸桿菌、諾如病毒等多種細菌或病毒引起，任何年齡的人都有可能「中招」，兒童尤其容易受影響。

急性腹瀉通常是因手部受污染後接觸食物，或進食本身已受污染的食物或飲品傳播，特別危險的包括未煮熟的蔬菜、肉類、海產，還有未煮沸的水、冰塊及街邊無牌小販售賣的食物等。

嚴重會出現脫水休克等症狀

患者會出現大便頻密，而且呈稀爛或水狀，同時可能伴隨嘔吐和發燒等症狀，這病情通常輕微，應對方法主要是補充水分和電解質，一般可以自然痊癒。不過，如果腹瀉情況較嚴重，甚至出現脫水和休克等症狀，就應立即求醫，不應自行購買藥物。

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

入秋喉嚨痕 湯水潤燥好得很

入秋天氣漸涼，早晚溫差增大，不少氣管敏感人士容易出現咳嗽、喉嚨乾癢等不適，令人困擾。李海林醫師為大家推介兩款日常保健湯水，就是潤肺止咳、滋陰潤肺的選擇，讓大家在秋季為自己和家人調理身體，滋潤一下！



潤肺止咳 杏仁川貝雪梨湯

材料

- 南杏仁15克
- 瘦肉300克
- 川貝母10克
- 蜜棗2粒
- 雪梨2個

做法

- ① 雪梨去芯、切塊
- ② 將其他材料洗淨，與雪梨一同放入鍋中
- ③ 加水煮沸後轉小火煲1.5小時
- ④ 加鹽調味即可

兩款推介

滋陰潤肺 海底椰百合湯

材料

- 南海底椰50克
- 淮山30克
- 乾百合30克
- 瘦肉300克
- 無花果4粒

做法

- ① 將所有材料洗淨
- ② 加水煲約2小時
- ③ 調味即可

秋季養生

除了適當飲用湯水，亦要注意保暖、保持室內空氣流通及充足休息。

幸福校園 嘉許計劃

2026-2027 HAPPY SCHOOL RECOGNITION CAMPAIGN

承接過往四屆的成功經驗，幸福校園嘉許計劃結合聯合國教科文組織《全球幸福校園框架》及 PERMA-V 的幸福理論，從校本、持份者、教學流程、環境空間四大範疇出發，協助學校構建以人為本、正向及具包容性的教育生態系統。



快速變遷且充滿挑戰的年代，教育不僅是知識傳授，教育工作者更肩負著學生身心靈健康的使命。根據多項研究與調查，香港生活節奏急促，學生普遍面對學業壓力，因而容易受到情緒困擾。如學生長期缺乏幸福感不僅影響整體福祉，還會產生其他問題，例如影響學習動機等。全球幸福報告亦顯示，香港在幸福指數排名中處於中游。有見於此，提升校園幸福感的迫切性日益凸顯。

計劃內容包括：

- 專業評估工具
- 校長、教師與家長參與機制
- 嘉許典禮與經驗分享交流平台

有興趣參與的學校需透過以下截止日期前提交報名表
2027年1月15日

已累計嘉許逾100間學校！

報名參與





鹽焗雞粉醃肉 香味撲鼻

紫蘇乳鴿煲

溫補驅寒搶晒下。

我嘅旅遊飲食策略一向係去到邊食到邊，俗語有話冇計劃就係最好嘅計劃，比如北上覓食，我會先定好目的地，去到當地再開個「點評」睇吓附近有乜嘢食。通常會避開啲網紅店，最緊要係參考一下啲「真實」評價先做決定，最近畀我喺中山搵到一間「食鴿」私房菜，呢餐真係超有驚喜！



材料：

乳鴿 2隻
紫蘇葉 適量
蒜頭 適量
薑 適量
乾蔥頭 適量
燒酒 50ml

醃料：

鹽焗雞粉 1湯匙
油 1湯匙
豉油 2茶匙
粟粉 1茶匙
鹽 1茶匙
薑蓉 1茶匙
黃薑粉 1/2茶匙（可以唔落）



我就係畀佢個「鴿吞翅」（亦叫做仙鶴神針）吸引到！呢個鴿吞翅係用咗已經去骨嘅乳鴿釀入魚翅，再用鮑汁燜煮，上菜時服務員會用鉸剪剪開鴿肚，瞬間飆汁，魚翅同香味即時湧出，鴿肉嫩而不爛，沾滿鮑汁食非常好味！另外再試埋鴨吞翅湯，湯頭濃郁鮮香！真心多謝廚

師將全隻乳鴿去骨，啖啖肉食得好暢快啊！

其實乳鴿除咗紅燒仲有好多種煮法，但係要買到真正嘅「乳鴿」真係唔容易。我睇過凍肉公司嘅貨色完全買唔落手，後來總算搵到間有賣冰鮮嘅，不過體型似中鴿多過乳鴿，唯有靠香味搭救！今次用咗紫蘇葉配以鹽焗雞粉及黃薑粉等醃

製嘅乳鴿做成煲仔菜，未開煲蓋已經聞到非常之香，紫蘇同乳鴿嘅滋味完美結合。資料顯示紫蘇葉可以溫補驅寒、增強免疫力、調理氣血等功效，作為一個入秋嘅菜式非常適合，可惜我買嘅乳鴿一啲都唔「乳」，肉質同嫩滑有啲距離，下次會試吓用雞件代替應該都唔錯嘅。

做法：

1

淨乳鴿切去頭頸及尾部，洗乾後，落醃料醃至少兩個鐘或乾落醃料醃至少兩個鐘或



2

準備料頭：蒜頭、薑及乾蔥（多少自己調整），紫蘇葉洗淨切段



3

用中火將乳鴿煎至表面金黃，另備砂鍋燒熱落油爆香料頭



4

加入紫蘇葉，然後放入煎醃好嘅乳鴿，倒入燒酒立即蓋蓋，轉細火燜15分鐘。之後用筷子插入乳鴿最厚肉嘅大



守護孩童行多步 關心灌溉鄰里情

近日屯門一名10歲女童獨力搬運大批啤酒，同行成年人沒伸出援手。街坊覺得不妥，有人拍片一路尾隨，希望幫得上忙，最終事件報警收場。這不是多管閒事，而是社區保障兒童權益的意識在提升。看著那步履蹣跚、背著破舊書包的弱小身軀，相信每一位市民都會感到無比心痛。有人願意行多一步，受困的孩子才有機會被看見。

社署在事件發生後快速介入，評估三姐弟暫不適宜回家，先作安置，警方同步調查。保護兒童從來不是一個部門的事，而是社區先發現、政府快跟進，一層接一層。以往不少人怕被說「多事」，聽見鄰居打罵、見到孩子長期無人照顧，都選擇無視。但受疏忽或受虐的孩子，往往因為害怕、因為依賴大人，或者根本不懂求助，不會主動開口。社

區的街坊們有警覺，才能打破家庭的隱蔽。

在這次事件中，涉事家長曾以「幫孩子練肌肉」為由試圖開脫，而女童面對外界關心時，亦表現出高度的拘謹與防備，被疏忽照顧或受虐兒童，往往因為恐懼或對施虐者的情感依附，無法主動對外求援。

為何10歲這個年紀特別需要留意？心理學家艾力遜（Erik Erikson）把人生分為八個階段，十歲前後屬「學齡期」，其人生課題是「勤勉vs自卑」。孩子靠完成功課、參與活動、被人肯定，建立「我做得好」的信心；長期被當成工具使喚、被責罵，就會慢慢變成「我唔得」、「我唔值得」。這階段最重要的關係還有鄰居與學校，換句話說，家裡給不到的安全感，鄰里和學校有機會補上。老師一句

問候、小店遞一杯水、同邨街坊多看一眼，對這個年紀的孩子來說，都是「有人在意我」的證據。這份心理上的安全感，會影響她日後怎樣看自己。

社區從來不是旁觀者，學校和鄰里間都要讓孩子知道有壓力時可以找誰；街坊見到孩子長期無人看管、經常獨自在外，記下情況，通知學校社工或社署，不要當成是別人家事或八卦。日常跟孩子打招呼、叫得出他的名字，已經是一種保護。

高危家庭的壓力多數埋在門後，外人看不見，街坊就是離他們最近的人。多一句關心從來不是多管閒事。只有當睦鄰互助成為一種日常，下一代才能在安全、充滿愛的環境中茁壯成長。

社區同行基金會 梁文武

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



邊吃邊看盛唐大戲 服飾禮儀樂舞歷史

先到「武皇盛宴」。圓形宴會廳以聲光影像營造宮廷氣氛，演出以武則天登基等歷史意象為主線，將宮廷宴飲、歌舞及唐風文化放進約一個半小時的餐宴之中，菜式亦隨餐序一道道送上。

坐在席間，視線不時被中央舞台吸引，上一刻還在品嚐葫蘆雞、牛肉等菜餚，下一刻燈光轉暗，演員已在眼前登場。最有趣的是，它把「吃飯」變成一段完整體驗，即使對唐代歷史認識不深，也能從服飾、禮儀、樂舞與場景中，感受一番盛唐氣象。

武皇盛宴

• 地址：西安市雁塔區雁南一路659號錦安坊7號樓一層

西安的歷史，不只藏在城牆、古塔和博物館，也可以從一頓飯慢慢吃進去，這就是由餐桌繼續認識長安（西安古稱）吧。

大唐不夜城一帶聚集不少唐風餐飲，其中兩間特色飯店各有不同氣質：前者把宴席變成舞台，後者則把陝菜放進古色古香的庭院，皆值得留一晚慢慢感受。

長安的餐桌 無唐太宗有活樂遊



吃完陝菜漫步不夜城 我倆穿越變大唐雙龍？

另一餐可到「唐貓庭院·千年陝菜」。相比大型宮廷餐秀，這裏氣氛輕鬆得多，以庭院和唐風元素營造古意，適合幾個人圍桌慢慢吃。餐廳主打陝西菜，葫蘆雞、酸湯鍋子魚、西府一口香、岐山臊子麵等。

尤其來到西安，不妨點一道葫蘆雞，再配幾款麵食及小菜分享，吃起來更有旅行聚餐的熱鬧感。這裏的位置亦方便，吃過晚飯後可直接走進大唐不夜城，在燈火下散步，老友與我看古裝遊人與街頭表演穿梭眼前，原本的一頓晚餐，自然延伸成一趟長安夜遊。

唐貓庭院

• 地址：西安市雁塔區慈恩東路大唐不夜城A區1樓B7號



《旋轉木馬》的舞步，來到水底會變成怎樣？Instagram影片中，豆豆穿上魚尾，在水中跳起這支流行舞，似乎快樂得不知四季時日。

曾任幼稚園老師的Stephanie Cheung（豆豆），如今是人魚表演者兼教練。自小愛看《小魚仙》的她，約四年前首次穿上魚尾，才逐漸體會：要在水中從容轉身、微笑，得先練好閉氣、控制浮力，還要改掉游泳時一味求快的習慣。

其他公主，
穿著漂亮長裙，
我反而喜歡美人
魚、慕安娜和茉莉
公主，她們好像沒
有那麼多束縛。

77



春花秋月何時了 暢泳知多少

魚尾人教練

女人心 海底lum

「其他公主穿著漂亮長裙，我反而喜歡美人魚、慕安娜和茉莉公主，她們好像沒有那麼多束縛。」豆豆嚮往愛麗兒在海中自在游動，卻沒想過自己也能成為人魚。後來在網上看到人魚表演，她開始尋找課程。未找到門路，便先買來魚尾在家試穿。「一穿上魚尾，在地上擺動身體，已經很開心，覺得自己真的是一條魚。」

游泳節奏也要重新適應

人魚活動結合游泳、閉氣潛水與表演，魚尾內的單蹼把雙腳連在一起，游動時靠身體起伏帶動。到了水底，既要控制方向和深度，又要完成動作、照顧表情。豆豆說：「表演不只是閉氣，還要在水底做很多動作，所以必須一直練習。」

連熟悉的游泳節奏，她也要重新適應。「以前教練叫我快些，學人魚後，老師反而一直叫我慢些。太快，觀眾根本看不清楚。」除了擺尾、轉身，表情、頭髮和肢體姿態也要兼顧。

「每次訓練都很辛苦，但我又會再回來。我一定在這裏找到很喜歡的東西，才會一直繼續。」回看一年前只懂揮手、飛吻的影片，她才察覺自己的進步。如今，漢服、動漫造型和流行舞，都成了她嘗試的題材。

一穿上魚
尾，在地上擺
動身體，已經很
開心，覺得自己
真的是一條魚。

77

表演帶出海洋污染問題

首次參賽，她以網絡漫畫《The Little Trashmaid》為靈感，把海洋污染帶進表演。「我們做人魚，是想讓大家知道海洋很美，但事實上，海已經不是大家想像中那麼美。」她希望觀眾欣賞人魚之餘，也留意海洋遭受的污染。

豆豆現時教授兒童科學興趣班，另外安排時間訓練和演出。人魚並非她的全職工作，但她希望替同樣有興趣的人指路：「如果有人和以前的我一樣，很喜歡美人魚，卻不知道怎樣開始，我希望自己就是告訴他方法的那個人。」





《唱K小魚仙》是不少90後、00後女生的童年回憶！

平日訓練租跳水池

難覓場地

「以前我們只可以在泳池練習，現在有了水缸，經過的人都會看見。」豆豆說，有途人停下來拍片，也有人問：怎能閉氣那麼久，還在水中張開眼睛？她留意到，台灣有不少人魚教練和學生，香港卻仍有許多人喜歡看，未想過自己也可以學。

場地是推廣的一道難關。平日訓練，她們會租用泳池或較深的跳水池；供公眾觀看表演的水缸，則得來不易。「這個地方太珍貴，我想在這裏做多些事情，讓其他人看見。」



水底一個轉身，考驗閉氣、浮力與姿態控制。



觀塘的表演水缸得來不易，豆豆格外珍惜這個讓人看見水下藝術的地方。



重視孩子安全感

教學理念

「做人魚，要不要先減肥？」豆豆曾聽過這樣的提問，也會不開心：「我可能已經接受了自己，但別人這樣問，便好像代表他很介意。」她認為，身形不應成為門檻。「肥也可以游，瘦也可以游。最重要是你喜不喜歡，不應因為別人覺得你不適合，便放棄自己想做的事。」

談到教學，她更重視孩子的安全感。一名很想穿魚尾、卻害怕臉部碰水的小朋友，最後仍不願下潛，只肯坐在池邊撥水。豆豆也接受：「可能她只是想穿一次魚尾，滿足自己的人魚夢，我也覺得可以……我不用她游得很叻，最重要是安全、有安全感，讓她可以在水中放鬆。」

由童年的人魚夢游到比賽舞台，豆豆首次參賽便摘下亞軍。



除了小朋友，近年亦有不少上班族、輪班人士和退休人士加入，成人學員已佔相當比例。



有學員由學生做到助教，亦有人跟隨中心五、六年，慢慢形成一個屬於乒乓球的師兄弟社群。

疫情令體育館停擺，反而促成陳教練開設自己的乒乓球訓練中心。五年來，柚子乒乓球由長沙灣走到粉嶺、鄰近聯和墟一帶。對他而言，教球不只為勝負，更希望孩子從運動學會堅持、紀律，以及如何面對輸贏。

成長

長沙灣搓到粉嶺 接觸學員半萬 乒乓教練兄弟幫 比成績重要



輸咗，下次咪再嚟囉。
—— 陳教練

帶學生內地交流 見識世界有多大

中心也會帶學生到內地交流訓練，跟隨全職運動員上課。香港一課兩小時，到內地，一節訓練可以長達三小時，前後還有體能訓練。陳教練希望孩子藉此看見自己的環境，也「見識下呢個世界有幾大」，不要只因為在中心贏過幾個同學便停下來。

他很清楚柚子的定位不是培養精英運動員，而是做好最初的一步。孩子到了另一個階段，需要更高水平訓練，他不介意學生到其他地方繼續發展。

自己成為父親後，陳教練對「教孩子」也多了一重體會。他的孩子現時五歲，但他沒有刻意要求對方跟自己學乒乓球。「我希望佢自己搵返自己興趣。」在球館，他可以是要求嚴格的教練；回到家，他希望只做好父親的角色。

陳教練中學才正式接受乒乓球訓練，中三、四時已跟隨老師到小學協助教球，「一路教，一路自己學」。畢業後曾任文職一年，最終發現自己更適合教波，之後十多年一直穿梭深水埗不同體育館授課。

疫情期間體育館開放不穩，孩子外出活動亦大減，他與團隊遂在長沙灣開設第一間訓練中心，讓原有學生繼續練習，柚子乒乓球亦由此一步步發展起來。

由最初一間中心開始，柚子乒乓球訓練中心逐步走進不同社區，近年亦來到粉嶺，在鄰近聯和墟的位置設立訓練中心，五年間接觸過的學員估計達4,000、5,000人，每間中心約有100名恆常學生。學生亦不再只有孩子，有上班族收工後來打球，也有退休人士和輪班工作者早上上課。

中心甚少一對一上課

陳教練說，運動帶給孩子的，離不開紀律、聆聽指令和與人相處。中心甚少以一對一模式上課，反而偏向大班訓練，並以「師兄制」讓學習一段時間的學生帶領新學員。他發現，孩子之間往往有另一套溝通方法。新生看着師兄怎樣做，較容易模仿；師兄在解釋動作時，也會重新整理自己所學。「個師兄會成長咗，小朋友亦都會學得快咗。」

這種「成長比成績重要」的想法，也延伸到比賽。中心每月都會安排比賽，有時亦邀請其他教練的學生參與交流。陳教練說，他們鼓勵孩子參賽，並非只為冠軍、獎牌或證書，而是因為競技運動始終要面對勝負。

最緊要係覆盤、反省。

孩子第一次輸波，反應各有不同。有人很在意，輸掉後難以平復；也有人似乎毫不介意。陳教練反而覺得，這正是一個讓家長了解孩子性格的機會。「輸咗，下次咪再嚟囉。」他不單以「輸」或「贏」判斷一次比賽，而會叫孩子看看自己比上次多拿了多少分、有沒有贏多一個對手，又或者某個一直打不贏的人，今次是否已經追近一點。「最緊要係覆盤、反省。」輸是必然會遇上的事，真正需要學習的，是輸過以後還願不願意再站在球檯前。



陳教練曾帶學生到內地訓練，讓他們接觸不同訓練強度，也看看外面的世界有多大。

中西融合建築風格 開放日8000人參觀

位於黃竹坑的聖神修院，前身為1931年啓用的華南總修院，是一座融合中西風格的一級歷史建築。該天主教修院平日不對外開放，於剛過去的10月1日舉辦開放日，屬10多年來首次，約有8,000名市民入場參觀。

黃竹坑聖神修院 開門見陽光 具莊嚴感



聖神修院於1930年奠基、1931年落成。

聖神修院前身華南總修院創辦於1931年，早期以培育華南地區神職人員為主。1964年，華南總修院易名為「聖神修院」。修院最具標誌性的特徵，在於其融合中西的建築風格。

舊座南樓列一級歷史建築

修院大樓屬中國文藝復興式建築，以西方混凝土配合中式瓦頂、紅柱和裝飾等元素，遠看儼如一座古典中式建築。有別於同期香港其他教堂多採用西式設計，華南總修院在1930年代宗教藝術本地化的指示下，選擇了中式風格，成為本港罕有的融合中西特色的天主教建築群，亦是當中



聖堂內部採用中國式風格，透過綠黃色玻璃窗採光。

唯一至今仍由教會運作的建築物。

該院建築分為兩部分，1931年首先落成的舊座南樓，於2010年被評為一級歷史建築，而1957年落成的小教堂，則被評為三級歷史建築。當年因資源不足，只能先建南樓，後建聖堂。聖堂內部採用中國式風格，正門大門打開後，陽光透過綠黃色玻璃窗映照聖體櫃，上方設有巨大的中式華蓋，營造莊嚴氛圍。修院主要由兩棟建築組成，建築群依山而建，四周林木環繞，環境清幽。

小修小補反而保留建築細節

到了2014年，修院曾進行大型維修，



10月1日該修院舉辦開放日，有8,000人參加。

由本地保育建築師林社鈴負責。他指出，維修工作最困難之處在於人手和資金，需尊重前人的保養方法，並顧及現代管理模式。他形容，修院因教區資源有限，數十年來只作小修小補，反而保留了原有的鐵窗等建築細節，避免了過度改動。



夏志誠介紹指，聖神修院平日是培育神職人員的地方。

聖神修院院長兼天主教香港教區輔理主教夏志誠表示，約有8,000人入場參觀，當中包括不少信眾。他介紹指，聖神修院平日是培育天主教神職人員的地方，主樓屬一級歷史建築。他指，修院平日不對外開放，今次舉辦開放日，活動包括神哲學體驗課、舞台表演、定點展覽、互動攤位及導賞團等。活動有300個義工參與，讓公眾深入了解修院生活與神父培育工作。

古蹟資訊

聖神修院

評級：一級歷史建築（舊座）／三級歷史建築（小教堂） 地址：黃竹坑惠福道6號 交通：港鐵黃竹坑站B出口，沿南朗山道步行至惠福道即至，步程約10分鐘。

該修院採中式風格，鰲魚造型的裝飾融入屋脊上。



適逢今年修院95周年，開放日讓公眾一窺修院日常，了解神父培育工作。當日共設置五個展區，展覽以「走入修院的脈搏」為主題，透過五個展區，回顧修院的歷史足跡，並呈現司鐸的身份、使命與陶成之路，內容涵蓋修院歷史、司鐸職務，以及修院與香港社會的關係中等內容。

修院圖書館收藏神學、哲學及教會歷史書籍，供修生研習。修院亦注重全人培育，鼓勵修生參與堂區實習及社會服務。每年修院會舉辦活動，讓青年認識修道生活。

修院設有神哲學學院，為修生提供神學與哲學訓練。修生日常作息規律，包括早禱、課堂學習、團體彌撒、個人靜修及社區服務。修院依山而建，環境清幽，為學習與靜修提供理想場所。

聖神修院因主要用作培訓神職人員，因此平常並不對外開放，所以事隔10年辦開放日對不少人來說都覺得十分難得。

依山而建環境清幽
理想學習靜修場所

小學生負責現場演奏，幼稚園學生隨音樂起舞，畢業校友亦重返舞台。今年1月，宣道會葉紹蔭紀念小學聯同區內幼稚園，在元朗劇院舉行「童心樂動地球——12國奇遇音樂旅程」。葉小學生演奏管弦樂、敲擊樂及手鈴，幼稚園學生配合現場音樂跳舞；部分門票則送予長者中心及特殊學校，讓不同社區人士入場欣賞。



小學生、幼稚園學童與校友完成演出，一張大合照留下跨代合作的回憶。



展示才藝同時照顧別人

為籌備演出，學生排練約一個半月，小息、午息及課餘時間都用來練習。校長羅建洋問他們：「為什麼有這個舞台，又有這麼多人支持你們？因為社區提供了資源。你們有能力，便要用自己的能力回饋社區。」

同台演出時，年長學生除了完成自己的部分，也要照顧年幼表演者。「我會告訴他們，你叻了，便要照顧弟弟妹妹。學音樂不是只顧自己，也要帶着他們一起走。」學生不只展示才藝，也在合作中學習照顧別人。



從音樂到舞蹈，學生以表演帶領觀眾感受不同地方的文化。

快樂活動 音樂感動 小學生攜手幼稚園生 樂動社區



社區服務中學習承擔

這種學習亦延伸至街坊之間。農曆新年前，學生把親手設計的揮春、海報及利是封帶到天澤邨，聯同家長分組送給居民。有人擺手拒絕，教師便引導學生理解對方可能不需要，不應勉強。

羅校長說：「學習不只在四面牆、35分鐘的課堂內，整個社區也有很多學習。」由舞台上的合作到街頭交流，學生在服務中學習承擔、尊重和同理心。



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》。





隨着地緣政治升溫，AI帶來機遇，也加劇失業危機。上班族白天爆肝OT，晚上躺平懷疑人生，宛如參加「生存挑戰賽」；其實，魏晉名士更懂這種「華麗黑暗」的荒謬。

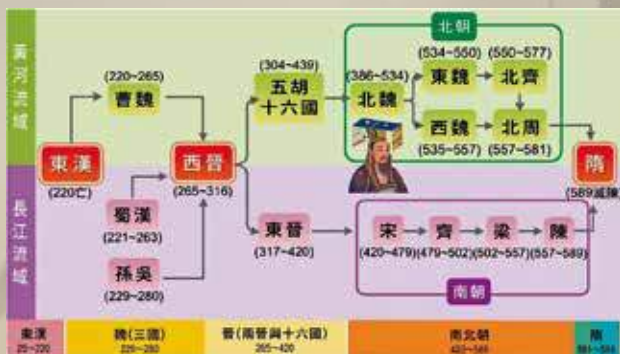
淨土宗祖師事蹟帶來的啓示 設定「心靈VPN」 應對爆肝躺平生活

在魏晉南北朝生活

魏晉南北朝（220年—589年）南北對峙三百多年，政權更迭、秩序崩解，饑荒、瘟疫與屠殺頻仍。百姓朝不保夕，既感世事無常，也對現實失去希望。那個時代簡直是地獄模式中的阿鼻地獄！

生存？那簡直是一種奢望。當時的社會氛圍就是一個大寫的「苦」字。人們每天都在想：「明天還活着嗎？」有些人選擇喝酒麻醉自己，有些人選擇躲進深山，而有一群聰明人找到了一個「超級心靈救贖方案」——彌陀淨土。

現世有刁鑽老闆與戰亂；若死後能到沒有KPI、房貸、戰爭，卻有蓮花與頂級視聽享受的地方，怎會不心動？對飢餓的百姓而言，往生淨土是精神止痛藥：不是放棄人生，而是為心靈提供超級VIP備案。



淨土宗形成與發展 「初祖」——廬山慧遠大師

如果說淨土信仰是個創業項目，慧遠大師（334年—416年）就是那個在「廬山東林寺」創立品牌的天才 CEO。他在當時的文青圈和知識份子圈裡簡直



就在大家覺得淨土門檻太高、沒戲唱的時候，「鸞緯導」三位超級大師接手了這個項目，完成了從「精英專屬」到「全民普及」的華麗變身。

曇鸞大師： 仙術顧問轉職成佛法傳播者

曇鸞大師（476年—542年）原本求長生，從道教茅山派開山祖師 陶弘景求得道經；後遇上印度僧人 菩提流支獲授《觀無量壽經》，遂焚仙經，轉弘淨土，信仰阿彌陀佛本願。

曇鸞提出「二道二力說」：自力難行，他力易行；無佛之世，依阿彌陀佛力修行較易成就。

道綽大師： 簡化版的「外掛攻略」

道綽大師則是更狠，他直接把修行分為「聖道門」（難行道）和「淨土門」（易行道）。

聖道門：即透過禪定、持戒、研讀

是超級網紅，隨後進一步拉了一幫志同道合的好友（123人）約盟結社，此即廬山「白蓮社」。

慧遠大師依《般舟三昧經》倡導「觀想念佛」：專心觀想清晰的阿彌陀佛像，修至佛現前，再作唯心觀，猶如挑戰最高難度的 VR 遊戲。

但這門禪定技術門檻太高，一般連字都不識的老百姓，哪有足夠禪定力去搞「心靈虛擬實境」？這就像是告訴普通人：「你要想去極樂世界，得先學會量子物理。」這對於想找個心理安慰的普羅大眾來說，簡直是「勸退」。

經論來破除煩惱。這就是給那些專業修行者走的，難度係數：五粒星。

淨土門：消除門檻，你不需要是天才（根器利鈍）、不需要精通繁雜經典，只需「信心」與「稱名」。這就是給我們這些普通人走的。

他告訴大家：別費勁去練什麼觀想了，只要你口中念着「南無阿彌陀佛」，就是最簡單、最高效的登機證。

善導大師： 淨土宗的「最終進化者」

最後登場的善導大師，簡直是淨土宗的「首席架構師」。他把前兩位的思想整合成一套完美的運作體系。他明確地說：那些什麼讀經、拜懺都是助攻，真正的主力就是——「稱名念佛」。

只要你張口念佛，不管你是高官貴族還是路邊乞丐，全部一視同仁，全部保證入列。這一招，直接把淨土法門推廣到了社會的最底層，那一刻，中國佛教徹底接地氣了。

給現代人的心靈課

看完了這段歷史，其實我們能學到一件事：「心淨則佛土淨」。

人緣與信任策略（他力加持）：現代「他力」就是連結與求助，避免凡事單打獨鬥。練習求援或委派，不必凡事靠自己。承認需要支持、分流負擔，正是有效借力。

其實，自力他力可並行，世界未必由我們改變，內心卻可以重新調整。以現代語言說，「往生淨土」就是在崩潰時轉換視角，從糾結中抽離，為心靈開出一片淨土。別讓瑣事牽動焦慮，不妨在心中留一間隨時可進的「清淨小房間」。千多年前的人尚能在亂世找到出路，我們也可以。



一個女童

兩袋啤酒

揭開社區守望的缺口

屯門富泰邨日前有一名十歲女童背着破爛書包，雙手各提一大袋啤酒吃力步行回家，有途人看不過眼上前關心及了解，提醒家長無果後，因為擔心有兒童被虐，遂將影片上載至社交平台希望引發關注，事件惹來全城熱議。警方其後拘捕其母親及繼父助查。社會各界人士受訪時不約而同強調，事件突顯鄰里守望的重要性。

影片瘋傳 觸發鋪天蓋地憤怒

事件發生於10月6日晚上。影片顯示，身穿校服、背着破爛書包的女童，雙手各提一大袋罐裝啤酒，沿斜路吃力前行，期間有啤酒跌出。途人見狀趨前關心並希望協助，女童稱「爸爸唔畀」、「爸爸會鬧」。其後遠處的父親被途人質問下一度回頭，遂搶回女童其中一袋啤酒離去，期間疑似責罵女童是「廢人」。有網民其後再上載短片，發現女童早於今年六月已曾獨自搬運啤酒，當時父母不在場。事件引來大批市民憤怒。

父母受訪 竟辯解是訓練肌肉

傳媒紛紛追訪女童一家，女童母親其後受訪時稱，自己正戒酒，已減至每日飲五罐；繼父則聲稱當時是訓練長女的肌肉。警方經調查後，以涉嫌「對所看管兒童或少年人虐待或忽略」拘捕女童的三十八歲繼父及三十二歲母親。社署評估該名10歲女童、9歲的妹妹及2歲弟弟不適宜立即回家，會先安排臨時住宿，並由院舍照顧。

迅速起底 揭領綜援卻常旅行

隨著事件鬧大，經傳媒訪問及網民起底揭發出更多驚人內幕：涉事母親與前夫於2014年期間相識並被高調當眾求婚，婚後誕下兩名女兒。兩人離婚後，前夫每月支付贍養費。母親後來與現任丈夫再婚，誕下幼子。該家庭一家五口目前每月領取綜援。然而，一家人卻充斥疑似奢華生活紀錄，包括：持有迪士尼樂園金卡會員、一年內多次離港包括到日本等地旅行、購買昂貴的美容儀器等。針對傳媒和網民揭發的「富貴生活」，勞福局局長孫玉菡公開回應，強調社署正全面檢視涉事家庭領取綜援的資產申報情況。若發現涉及瞞報等嚴重違規情況，將會轉交警方跟進。

實政圓桌召集人田北辰：

「強制舉報虐待兒童條例已實施，專業人員除了留意小朋友身體有沒有受傷害，都要多些留意小朋友的情緒及行為。」



有市民今年6月拍下女童獨自提啤酒回家的一幕。

陳文宜



選委界立法會議員、香港社會服務聯會主席 管浩鳴：

「事件再次提醒社會，社區、學校與社署之間的及早識別與介入仍有待加強。」

田北辰



防止虐待兒童會執委會成員、港大兒童及青少年科學系曹延洲基金教授葉柏強：

「今次事件由途人揭發，政府和社福機構可以把握這段關鍵時間，加強保護兒童的社區教育，加強鄰里支援。」

葉柏強



女童被父親命令雙手各提一大袋罐裝啤酒回家



有途人當時擔心女童被虐，上前關心女童情況。

網民有話說

Thongsuk：

就算個女要求幫手，我都唔會俾佢咁擲，正常家長都會擔心拎太重容易拉傷肌肉。

Viola Lee：

心好痛，唔係打先係虐待，言語和精神折磨更打擊心靈。事件反映社會要主動出擊，留意弱勢社群，尤其是老人同小孩。

Chan Vinci：

多謝拍片嘅市民，救助小朋友，多啲人留意身邊嘅事，任何人都可以救到人。

事後警方聯同校方與區議員前往涉事家庭單位了解。

街坊關注是好事 社會各界人士有SAY

立法會社福界議員陳文宜：

「街坊關注事件實屬好事，如果我們大家見到有這些情況，大家都漠不關心，其實這個都不是一件好事。」

管浩鳴





自《2024年野生動物保護（修訂）條例》於2024年8月1日正式生效以來，全港全面「禁餵野鴿」，最高刑罰大幅提升至罰款10萬元及監禁一年，更引入了5,000元的定額罰款機制。新法例已推行接近兩年，然而全港多區的餵鴿黑點是否真的如預期般銷聲匿跡？「禁餵野鴿」系列上集將探討餵鴿黑點現況，政府加強執法後的成效如何。

鴿咁時間 快閃餵飼

坑口站外撒麵包碎

由10月1日起，漁護署展開為期一個月的特別執法行動，於非法餵飼野生動物黑點加強巡查及執法。《我家》記者日前深入多個飽受野鴿滋擾的社區進行實地考察，當中發現港鐵坑口站外，雖懸掛着政府有關《2024年野生動物保護（修訂）條例》「定額罰款五千元」的橫額，但似乎形同虛設，仍有人撒下麵包碎，引來數十隻野鴿在路中心瘋狂啄食，導致行人路遍布鴿糞。

有街坊指，此情況已有近十年，但一直未有明顯改善，而麵包碎通常是有人在清晨時分撒在地上，趁着食環署清潔工還未上班前進行「快閃餵飼」。

鏡頭盲點草叢位 執法難蒐證

西貢區區議員黃遠康指，港鐵坑口站外，雖懸掛橫額並設有監控鏡頭，但餵鴿人士會選擇監控鏡頭的盲點、草叢位置餵鴿，令執法人員難以蒐證，亦會選擇清晨、深夜時分餵鴿，避開執法人員上班時間。他亦提到，不少餵鴿人士是「慣犯」，即使被罰款後仍會繼續餵飼野鴿，更會以隱蔽動作令鏡頭更難拍攝到情況。

港鐵坑口站外掛有「禁餵野鴿」的政府橫額。



有人撒下麵包碎，引來數十隻野鴿在路中心啄食。



粉嶺海聯廣場花槽內有數十隻野鴿瘋狂搶食。



尖沙咀天星碼頭巴士站附近仍見野鴿蹤影。

重罰5000 如虛設？

近年餵飼野鴿數字概覽

年份	季度	野鴿總數 (隻)	發現有人為餵飼食物 餘渣的統計點數目
2024年	第四季	約13,500	37
2025年	第一季	約12,100	30
2025年	第四季	約11,300	20
2026年	第一季	約10,600	17

數據來源：漁護署

地區： 部門間要協調 加強執法

《2024年野生動物保護（修訂）條例》除原有的漁農自然護理署和警務人員外，新增食物環境衛生署、康樂及文化事務署和房屋署的獲委任人員，以加強執法效能。而且，成立跨部門禁餵執法工作小組，透過定期會議檢視和優化禁餵規定的策略和執行情況。

然而，條例委任的人員主要服務於公營部門或公共場所，但很多餵鴿黑點位於非政府管轄的私人地方，例如港鐵站對出的空地、商場、私人屋苑的平台等，獲委任人員在法律上不一定有權進入這些非其管轄的私人範圍進行常規巡查或直接票控，故往往執法受到阻礙。

西貢區區議員黃遠康提到，以港鐵坑口站外為例，花園位置屬港鐵範圍，花園以外位置屬食環署，故執法界線易於出現模糊情況。他認為，各部門之間要作出協調，加大力度執法。



黃遠康（中）指出，不少餵鴿者被罰款後仍繼續餵飼。

北區「媽媽」準時撒糧

同樣的「快閃餵飼」亂象亦肆虐北區。《我家》記者在粉嶺海聯廣場目擊花槽內有數十隻野鴿瘋狂搶食，鴿糞和殘餘飼料更傳出陣陣惡臭。有附近商戶向記者表示，每天清晨有「白鴿媽媽」準時大規模散糧，不但引來野鴿，更有鼠患問題，而由於所處地帶部分屬於私人屋苑，故一直未能杜絕問題。

而在尖沙咀天星碼頭巴士站附近，過往「鴿群漫天」的壯觀場面在新例與執法下雖然有所收斂，但現場依然仍有野鴿蹤影。現場所見大規模餵飼減少了，但野鴿依然不時在遊客身邊低飛爭食，這不單令禁餵出現漏洞，也使本港核心旅遊地標的環境衛生大打折扣。

匯聚逾400件跨媒介作品

M+亞洲奇幻展

神話怪獸 的多重宇宙

西九文化區 M+ 特展「神話與怪獸：亞洲的奇幻異境」橫跨兩百年亞洲視覺文化，

把神話、妖怪、靈異、奇幻角色一網打盡。展覽匯聚逾400件橫跨藝術、建築、時尚、電子遊戲及電影的作品，從古典繪畫到當代裝置、從漫畫動畫到數位創作，顛覆大家對「怪獸」的刻板印象，值得大家一探究竟！

第一章

入神鬼妖
十九世紀異境



特展串起由十九世紀至今亞洲各地的幻想創作，大家可以看見神話如何由民間傳說，蛻變成當代藝術與流行文化的靈感寶庫。全展分四大章節，首章探索前現代時期深植於亞洲民間傳說與靈性敘事中的奇幻圖像，反映人們對平安與庇佑的渴望。如日本浮世繪妖異滿溢、東南亞民間神靈、華人社會鬼怪與祥瑞符號——呈現。必看葛飾北齋妖怪版畫、東南亞皮影戲原稿以及西藏唐卡。另外，現居芬蘭藝術家陳翊朗的巨型壁畫《恐懼捕手》，以鍾馗作藍本，重塑成直面恐懼的當代圖騰。

第二章

亦幻亦真
超現實主義

第二章聚焦第一次世界大戰後歐洲興起的超現實主義文學和藝術運動如何傳播至亞洲。匯聚西方大師與日本、中國、韓國及東南亞藝術家的作品，呈現他們如何藉由夢境與非理性的視覺語言，回應戰爭與社會動盪。必看韓國藝術家 Kim Younghwan 的油彩布本作品《自畫像風景》（1962）等。



第三章

《哥斯拉》到《攻殼機動隊》
遇上流行文化

此章展示第二次世界大戰後，日本漫畫、動畫與電影中怪獸和機械人的興起，漫畫原稿、動畫設定稿、電影海



報、潮流藝術品並置。怪獸迷不容錯過哥斯拉的珍貴海報與概念圖，這頭原子怪獸誕生於戰後日本的社會焦慮，影響力亦席捲香港流行文化。此區著力回顧《哥斯拉》、《小飛俠阿童木》、《攻殼機動隊》等經典角色形象與其視覺圖像的演變。



第四章

新世代神話
走向全球

最後一章向大家展現21世紀幻想式動漫美學如何融入視覺藝術、設計、建築、數碼世界中。此區呈現跨地域的藝術對話，焦點藝術家包括村上隆、曹斐、江康泉、陸揚、金雅瑛、何子彥等名家的動漫美學創作，反思AI生成、虛擬化身、科技焦慮及流動身份等現代社會議題。必看村上隆滿載妖怪符號的作品，以及本港神怪結合廟街、霓虹街景。



神話與怪獸：
亞洲的奇幻異境

展期：2026年10月17日
至2027年4月4日

地點：M+博物館（西九文化區）二樓西展廳



購票詳情

