

普及照顧規劃 為照顧者提供支援



余家傑 | 救世軍油麻地長者社區服務中心隊長

隨着人口結構的變化，越來越多的家庭面臨照顧高齡、自理能力缺失或殘疾成員的壓力。護老者、照顧者承擔了沉重責任，卻往往忽略自身的身心健康與需要。勞工及福利局於2022年發表的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》曾對相關問題提出建議，包括：建立自我評估工具，及有效辨別高危險照顧者，並透過培訓提升照顧者的能力，以減輕照顧負擔及壓力。照顧規劃正是回應這些建議的重要策略，有助提升照顧質素，及保障護老者福祉，讓照顧歷程得以持續。本文將分析照顧規劃的重要性，並分享護老者在制定照顧規劃時需要注意的事項。

照顧規劃的意義在於確保照顧的持續性。透過有系統的照顧規劃，護老者能掌握被照顧者在不同階段的需求，及早訂立應對照顧方案及配對合適的社會服務，減少因突發事件而造成照顧真空期的風險，讓照顧工作得以持續。

平衡壓力 讓照顧可持續化

良好的照顧規劃能夠針對被照顧者的健康狀況、生活習慣及情感需要，讓護老者訂定合適的照顧方案、分工安排及運用社會資源，提升其生活質素。同時，也能減輕護老者的負擔，透過召開家庭會議，進行照顧工作分工，並連結社會服務資源，使護老者能夠更有效地管理照顧工作，騰出空間照顧自身生活安排與健康，有助減輕他們因擔任護老者角色導致生活失衡而產生的照顧壓力。

護老者面對的挑戰和壓力來自多方面。根據香港理工大學的一項研究顯示，約有87.5%的護老者在照顧過程中感受到極大的情感壓力，包括焦慮、心痛和有壓力，這種情緒不僅影響他們的決策能力和照顧質量，更可能損害心理健康。許多護老者缺乏醫療和護理知識，導致他們在面對突發情況時無法作出及時和適切的應對，進而影響被照顧者的健康和安。時間管理上的困難也是

一個主要矛盾點，照顧工作是持續的任務，護老者需要有效地管理時間，在照顧工作與個人生活之間取得平衡。然而，隨着照顧需求的增加，護老者會感到難以兼顧其他生活範疇，可能導致照顧質量下降及生活壓力加劇。

社會各界發展照顧規劃是必要之舉。我們應建立支持系統，提升護老者的持續照顧能力與情緒韌力。通過建立家庭、朋友或社區組織等支持網絡，獲得情感及實務支援。此外，參與互助小組亦有助交流資訊及分享經驗，在互動過程中增強彼此的聯繫與理解，發展成為互助網絡，並在需要時獲得替代照顧支援，加強照顧計劃的穩定性。

多方位賦能照顧者

護老者自身能力提升也很重要。透過參加涵蓋護理、保健及心理支援的培訓課程，他們不但能夠提升照顧知識與技能，更能深入認識和理解被照顧者的需要和限制，並在有需要時作出適切應對。

再者，構建靈活的照顧計劃也很重要。護老者進行照顧規劃時，需保持靈活性，因應被照顧者的健康狀況、自我照顧能力和生活環境的變化，定期檢視和調整計劃內容，以回應不同階段的照顧需要，提升照顧的針對性和個人化，讓護老者能更好地應對挑戰。

隨着科技發展，照顧規劃的應用已不再局限於傳統的紙本形式，而是逐漸拓展至數字平台，讓護老者能夠透過專門的應用程式或網站，更便捷地進行照顧規劃及評估，並獲取個人化建議及服務配對，提升規劃效率與靈活性，進一步強化照顧工作的質素與可持續性。

對於護老者及被照顧者而言，照顧規劃是一項重要的支援策略。透過訂立、定期檢視及更新照顧計劃，護老者更能掌握照顧的方向，靈活應對被照顧者的需要，提升照顧質素，並有效緩解自身的壓力。

教聯筆陣

重視學童精神健康 建立信任感安全感

施志勁 | 教聯會理事

現今社會中，學童的精神健康已成為教育工作中不可忽視的一環。作為教育工作者，我們深知健康快樂的心靈是學生成長的重要基石。小學階段是孩子人格塑造的關鍵時期，學校不僅是傳授知識的場所，更是培養健康心靈的搖籃。本文將從多角度探討學校如何系統地促進學童的精神健康。

首先，學校須營造一個安全、包容且充滿關愛的校園環境。通過空間設計與氛圍營造，讓學生感受「被信任」的歸屬感。例如，在社工室設置了「寧靜角」和「情緒表達牆」，讓學生擁有空間處理自己的情緒。同時，校園推行「全校關懷計劃」，透過定期活動如「感恩周」和「友伴天使計劃」，強化學生間的正面互動，擴大他們的社群支援網絡。上述舉措能減少人與人之間的疏離感與自身的孤獨感。

課程設計方面，我們將精神健康教育的元素融入日常學習生活。除了專門的情緒管理生命教育課程外，各學科也應滲透「覺察」元素：語文課通過閱讀和寫作幫助學生表達情感體會；體育課則強調團隊合作的精神；藝術課則提供創作活動作為情緒抒發出口。這種多學科的自然聯繫，讓學生在多元學習中培養堅毅的心理抗逆力。

教師的角色至關重要。學校定期為教師提供培訓，提升他們識別和回應學童情緒需求的能力。透過「班級經營」策略，教師建立積極的課室文化，並運用正向管教技巧，鼓勵學生而非單純懲罰。此外，教師應定期與學童在相對舒適、放鬆又保障私隱的環境下進行一對一溝通，及時發現並疏導學童的心理困擾。

家校合作亦是一個十分關鍵的元素。學校定期舉辦家長工作坊，幫助家長理解兒童心理發展，學習支持孩子情緒健康的方法。透過建立家校溝通的平台，讓家長與教師共同關注學生的心理狀態。同時，我們鼓勵家長參與學校活動，增強家庭與學校之間的信任與合作，讓家庭成為學校維護學童精神健康最堅實的同行者。

課外活動是促進精神健康的重要途徑。學校須提供多樣化的課外活動，從體育到藝術，從興趣班到制服團隊訓練，讓學生發掘興趣並建立自信。透過團體訓練活動，學生學習溝通、解決問題和應對挑戰。此外，定期組織戶外教育活動，走出課室，讓學生親近自然，緩解壓力及增強心理韌性。

對於有特殊教育需求的學生，學校應提供個別化支援。透過多樣化的輔導支援，提供個別化或小組形式的支援服務，幫助及支援有特殊教育需要的學生與家長，從而舒緩他們身心靈所面對的精神壓力。此外，與校外專業機構合作，為需要進一步支援的學生提供轉介服務，透過早期介入和持續跟進的原則，確保每位學生與家長都能得到適切的幫助。

值得一提的是，我們強調預防勝於治療。通過定期進行學生幸福感調查，及時了解他們的需要以調整策略。

促進學童精神健康需要全校參與、系統規劃和持續努力。我們相信，通過創造支持性環境、整合課程、強化教師能力、加強家校合作、提供多元活動和個別化支援，學校能有效培育學生的心理韌性。

馬料水新碼頭啟用 傳統水路活化地區經濟



鄧肇峰 | 沙田區議員



九月伊始，秋風送爽；馬料水新渡輪碼頭於9月9日正式啟用。作為特區政府「改善碼頭計劃」23個項目之一，新碼頭讓周末乘街渡的乘客不再擁擠，折射出香港在新界邊陲的公共交通治理，正由「能到就好」轉向「可達、可用、可感」的新標準。

說起馬料水，其地名背後深藏一段客家先民的遷徙故事。其實「料」是古字「嫫」的通俗借音，「嫫」在客家話中有「玩耍」之意——所以馬嫫水，意即「馬玩水」。相傳一位客家籍僱糧官騎馬至此，馬匹竟流連於山下溪澗戲水，不願離去。這位先祖視之為天意，認為此地乃風水福地，遂決定落籍於此，並將此地命名為「馬嫫水」。

其後清朝康熙的「遷界復界」政策，促使大批原居粵東、閩西、贛南地區的客家人南遷，沿水路來到香港，擇水而棲，在吐露港與沙田海兩岸拓墾。沙田，這片昔日稱為「瀝源」的河谷，因其豐饒的水土，成為客家人聚居的重鎮，他們與更早到來的圍頭人、水上人家疍民，共同編織了沙田早期的多元文化網絡。四十餘村結成「沙田九約」，水網與山徑並舉，形成「村落+水路+墟市」的日常交通格局。這種「以水為徑」的生活世界，深刻塑造了沙田的早期經濟與地緣關係。

在現代陸路交通系統建立之前，水路是沙田的生命線。昔日的瀝源地區東臨吐露港，水上交通網絡極其發達，盡是天然的淺灘與渡頭。由於當時瀝源本身並無墟市，村民們日常採買、出售農產，皆需依賴舟楫。近者，可划至大埔墟；遠者，則能揚帆出吐露港，北上內

地，南下南洋。

然而，工業革命的浪潮最終也拍擊到了這片寧靜的港灣。1910年，九廣鐵路（英段）正式通車，並在沙田設站，徹底改寫了沙田的交通格局。鐵路迅速取代了傳統水路，成為連接九龍與新界北的主要通道。沙田的水上交通重要性隨之驟降，昔日舟楫往來的繁盛景象，逐漸被火車的汽笛聲所淹沒。到了1970年代，隨着沙田新市鎮計劃的全面啟動，大規模的填海工程更是從物理上重塑了沙田的地理面貌。原本蜿蜒的沙田海大部分被填平，只留下一條筆直的人工河道——即今日我們所見的城門河。那些曾經點綴在海岸線上的古老渡頭，如烏溪沙、大水坑等悄然變成陸地，昔日的海上貿易頻繁區域，轉身成為規劃整齊的市中心與住宅區。

舟楫雖已淡出歷史舞台，但沙田與水的緣分並未就此終結。水路交通的功能悄然從昔日的生產、生活必需，轉向今日的休閒、生態旅遊。新啟用的馬料水碼頭，其主要航線正是通往荔枝窩、吉澳、鴨洲等香港聯合國教科文組織世界地質公園的景點。區議員亦曾提出建議，將這些水路航線與沙田區內的文化景點（如香港文化博物館、曾大屋等）及單車徑網絡串聯起來，打造結合歷史、文化與自然生態的深度旅遊路線，讓傳統的水路交通在新時代中煥發新的經濟活力。水路交通在當代城市治理中被賦予了新的角色，成為連接城市與自然、推動綠色旅遊、活化地區經濟的重要載體。這正是「改善碼頭計劃」的核心理念。

灣區瞻勢

蜜雪冰城 創業故事的啟示

詹培勳 | 瞻行資本創始人



最近，筆者走訪了蜜雪冰城總部。這家從鄭州街頭刨冰攤起家的企業，如今已成長為全球茶飲賽道的巨頭。很多人好奇：它到底有多少家門店？直營店有多少？為什麼能這麼厲害？筆者帶着這些疑問地調研，並結合財報數據，試圖解讀它的崛起邏輯與未來挑戰。

蜜雪冰城的創業故事幾乎是「草根逆襲」的典範。1997年，創始人張紅超用3,000元人民幣自製刨冰機，在鄭州支起半露天攤位，起名「寒流刨冰」。兩年後更名「蜜雪冰城」。2005年，他用一台二手冰淇淋機推出1元人民幣蛋筒，20年來價格幾乎不變，如今也僅漲到2元人民幣。這種「高質平價」的理念，奠定了發展基調。

走出獨特盈利道路

截至2025年中期，蜜雪冰城全球門店已達52,996家，其中直營店僅18家，其餘幾乎全是加盟店。輕資產、加盟為主的擴張模式，讓它實現了驚人的規模化。相比之下，筆者日前拜訪過的深圳企業——奈雪的茶，則堅持直營，兩者路徑不同，卻同樣成功登陸港交所。

蜜雪冰城的本質並不是「直營連鎖」，而是供應鏈驅動。它在海外四個國家設立倉儲中心，總部則專注研發和本地化口味。比如筆者曾在印尼光顧，它的飲品偏甜以符合當地口味；在歐洲，則調整產品以貼近西方飲食習慣。

更關鍵的是，它通過全產業鏈布局掌控成本。從農田到門店，環環相扣：重慶雪王農業公司負責種植與深加工，安岳檸檬和雲南咖啡基地提供核心原料，全球倉庫則實現數字化管理。這種高度整合，使得公司能把成本壓到極致，再通過加盟渠道快速放大。

2025年上半年，蜜雪集團營收148.7億元人民幣，同比增長39.3%；淨利潤27.2億元人民幣，同比增長44.1%，財報看似亮眼。但仔細看，97%以上的收入來自「商品和設備銷售」。換句話說，蜜雪冰城的核心模式並非「品牌授權+服務費」，而是通過加盟商採購物料和設備來實現規

模化盈利。遍布全球的5.3萬家門店，實際上是它龐大的「客戶群體」。

兩難的模式風險

問題也隨之而來。當原材料價格上漲，總部通常提高物料售價。加盟商要麼接受利潤被壓縮，要麼冒險用劣質原料替代，食品安全風險因此頻發。近年曝出的「隔夜食材」「篡改保質期」等事件，正是這種博弈的結果。

此外，蜜雪冰城盈利高度依賴門店擴張。一旦加盟商因虧損退出，而新加盟商增速放緩，業績就會受到衝擊。數據顯示，2025年中期加盟商數量增長21.2%，已低於門店數量22.7%的增速，說明「新鮮血液」補充難度在加大。未來若閉店率升高，物料銷售收入將承壓，甚至可能出現斷崖式下跌。

蜜雪冰城的邏輯簡單到極致：供應鏈整合+成本壓縮+加盟複製。但「簡單」並不意味著「安全」。它的優勢是效率和規模，劣勢是過度依賴加盟商採購。未來在競爭加劇、加盟商盈利承壓的背景，公司可能要在「品牌口碑」與「利潤規模」之間做艱難平衡。

對創業者而言，蜜雪冰城是一個標誌性的商業符號，具有很強的啟示意義：「大道至簡是力量」，複雜模式難以規模化，能跑通的往往是簡單清晰的邏輯；「供應鏈是根基」，消費者看到的是價格，背後拚的是供應鏈效率；「夥伴關係很關鍵」，夥伴利益能否保障，決定了事業能走多遠；「高速擴張有風險」，增長能掩蓋問題，但一旦放緩，所有矛盾都會集中爆發。

蜜雪冰城從街頭攤位成長為市值超1,500億元人民幣的巨頭，靠的是「高質平價」的產品、極簡的戰略與高效供應鏈。但未來，它更需要思考的不是「如何更快擴張」，而是「如何讓夥伴可持續賺錢」。

對創業者而言，最大的價值不在於複製模式，而在於理解大道至簡背後的複雜運作，以及如何在擴張與可持續之間找到平衡。

二氧化碳變廢為寶 催生新產業商機



陳曦 | 嶺南大學跨學科學院院長



香港的碳排放呈現高度的分布式特性，分布式碳捕集與二氧化碳的分布式利用，二者結合，將催生新的產業鏈和機遇，為世界其他地區實現碳中和作出示範。

在二氧化碳捕集、利用和封存（CCUS）方面，兩個「C」（carbon capture）是核心。沒有碳捕集就沒有後續的碳管理。二氧化碳被捕集之後，只有兩個可能性，一是利用，二是封存。碳封存是指找合適的地質結構把二氧化碳永久埋存起來。碳封存目前沒有任何經濟性，大多數時候需要政府進行補貼。由於現時地球碳排放的體量實在過於巨大（全世界每年排放數百億噸），未來碳封存將是各排放大國不得不做的舉措，當前階段碳封存僅存在於一些試點示範項目，也在積累有益的科學數據。

碳利用則是將二氧化碳變為有經濟效益的產品。由於二氧化碳是最穩定的碳分子，將其變為任何其他分子（產品）都需要消耗很多能量，甚至遠超過該產品代謝回二氧化碳所釋放的能量，成本比較高。因此，碳利用必須慎重考慮其模式，包括科學路徑（儘可能選擇能耗相對低的路徑）和商業化模式（儘可能選擇附加值高、影響力廣泛、穩妥靠譜的途徑）。

從商業模式來說，工業化集中捕集限於試點規模，其高昂的初期投資費用與運行費用限制了推廣，特別是如

果捕集（C）端遠離利用（U）端（比如電廠等排放大戶都地理位置偏僻），更是難以創造經濟效益。二氧化碳分布式捕集的突出優勢，是可以按照下游二氧化碳利用企業所需的二氧化碳的濃度進行定向、按需捕集。二者結合，可催生新的產業機遇。

從科學路徑來看，由於二氧化碳分子的自由能很低，將其通過化學反應轉變為其他分子的時候，如可借助二氧化碳的天然特性，例如光合作用，就能一定程度上降低合成產品的能耗。

碳捕集和碳利用不僅能催生一系列新的產業和產業鏈，還可以進一步刺激市場以及相應的政策法規，通過按需的和面向對象應用的CCUS一體化思維來對碳足跡、碳經濟、碳稅的計量方式進行全新的考量。香港的優勢可以引領這些全新的商業和金融模式，吸引企業參與CCUS並獲得回報。CCUS不再是單一的政府公益性投入，而是成為新的就業和經濟增長點，同時能夠為全球氣候變化和生態穩定作出貢獻。

掌控和駕馭碳循環不僅直接關係到人類社會的前進和發展，同時也關係到國際博弈和國家話語權。我們用多學科交叉的科學理念和工程化的實踐來應對氣候變化的巨大挑戰，通過分布式的路徑和多種方式將二氧化碳變廢為寶，實現顛覆性創新路徑，將可打造新的經濟增長點並推動可持續發展。