

我家

HoMemory

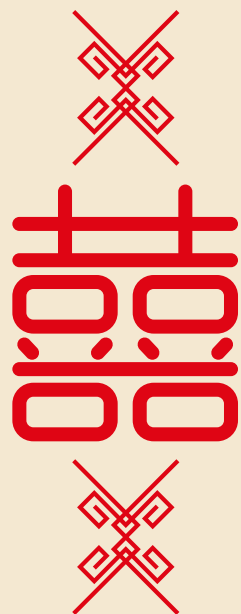
封面故事

陪月阿Sir 助爸爸界

14

我家·熱話

電動代步禁上九巴
源風火輪男鬧車廂？



15

無綠不歡

環保教育免費借衫
心靚人靚地球靚



《我家》網站



《我家》Fb

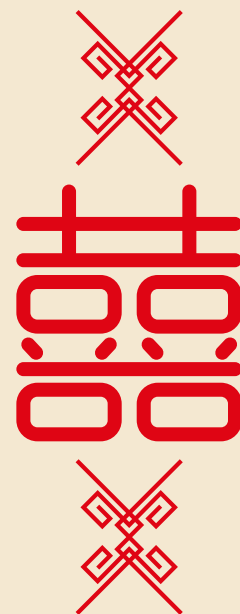


《我家》小紅書

23

地區焦點

屋苑通道突被封
居民點出康城問題大



4

醫·家

冬日飄雪頭痕
揀啱Shampoo唔使攞



看得見的人情味

新界東地區
issue

148

翻期四派送

發行日期：26, Dec 2024

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

物管辦事手法欠妥 繼公園改動再爆爭議



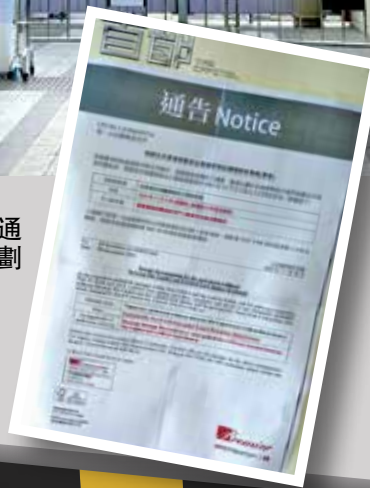
日出康城前往石角路的臨時通道，早前被封而停用。



港鐵早前張貼通告，指會按規劃關閉通道。



長者需花更多時間，繞行環保大道旁樓梯出入。



屋苑通道突被封

居民

點上

出康城

問題大

變相出入多花兩倍時間
聯署逾1500簽名促重開

涉事的臨時通道，由日出康城港鐵站通往石角路，是不少居民來往港鐵站、附近停車場及學校的主要途徑。原本首都、緻藍天和峻瀝等屋苑的居民，經此道路步行來往港鐵站僅需5分鐘，惟港鐵突然派員於12月6日起架起圍欄封閉通道，並拆除通道兩旁的鐵架。

該臨時通道封閉後，居民需要繞經環保大道出入，涉及斜路及約18級樓梯，令步程增長至約12至15分鐘。就在封閉當日上午，有日出康城第一期「首都」的居民，隨即向業委會投訴，希望可再商議封閉通道的細節，惟至當日下午港鐵無視居民反對，繼續封路行動。康城居民其後發起聯署，要求港鐵將臨時通道永久開通，蒐集逾1,500名市民簽名。

有指通道尚供蔭蔽之便
屬社區不可或缺一部分

西貢區議員方國珊向《我家》表示，在未有落實永久港鐵通道的安排下，封閉方便居民出入的通道並不合理。她解釋，雖然港鐵聲稱封閉通道前，已將安排知會日出康城業主發展項目委員會，並以通告形式通知居民。然而，封閉通道後居民需要花更長時間，且要繞道無蓋的行人通道，不便居民，特別是輪椅人士及嬰兒車使用



有業委會掛橫額，要求港鐵重開通道。

方國珊（右二）早前向港鐵遞交請願信。

日出康城各期物業連同商場，均由港鐵負責物業管理。12月初，港鐵突然封閉並開始拆除來往港鐵康城站及部分屋苑的臨時通道，居民出入時間由約5分鐘，大增至最多15分鐘。有地區人士不滿在未落實永久通道前，便拆除臨時通道令居民倍感不便，質疑港鐵未有照顧居民需要。有業委會於屋苑掛上橫額，要求保留該臨時通道。



工人在封閉通道後，拆除臨時通道支架。



關愛區區

盆菜千歲宴 西貢寒冬溢暖意

近期寒流來襲，天文台於12月中錄得最低氣溫12度，並一度發出寒冷天氣警告。日前，有團體在將軍澳寶康公園舉辦「賀國慶長者聯歡千歲宴」活動，向區內長者在寒冬送上溫情，氣氛熱鬧。

該活動由西貢將軍澳婦女會舉辦，主辦方希望趁著敬老節於12月18及19日讓超過400席共約5,000名的長者免費享用盆菜。為了讓整個西貢及將軍澳長者均有機會參與，是次活動早於11月中交由西貢各小區關愛隊負責登記報名。

西貢康景小區關愛隊隊長陳健浚向《我家》表示，其關愛隊負責康盛花園、景明苑、怡心園的長者報名活動，並於11月20日在三個屋苑分別設立攤位處理登記。惟由於當日天氣不佳，他擔心部分長者未能到場登記錯過活動，因此延長登記時間，以電話及通訊軟件報名。陳健浚指出近期天氣不穩定，時冷時熱，呼籲長者注意健康，避免病倒。



寶康公園一連兩日舉辦敬老千歲宴。



隊員協助小區長者報名。



西貢關愛隊聯席

西貢康景小區關愛隊

承辦團體：將軍澳街坊聯會

電話／WhatsApp：9200 4039

電郵：info.hongking.careteam@gmail.com

發展廿年 康城配套漸見完善

日出康城所在地原名為小赤沙，屬將軍澳第86區。《我家》翻查立法會文件顯示，該區填海工程於1991年至1997年進行，經前期工程後於2005年開始首期招標，當時名稱為「夢幻之城」。

其後，康城共13期屋苑大致分三個時期發展，總共50座大廈，提供逾25,000個住宅單位，計劃供63,000人居住。首階段首都、領都、領峯、領凱及緻藍天，由2008年底至2014年入伙，次階段第4至10期Malibu、Montara及Marini等屋苑，則在2018至2022年遷入。至於第11至13期，則在近年興建及銷售。

雖然住宅不斷落成，人口一直增加，但日出康城的商場要直到首批居民入伙12年後，即2020年8月才啟用，動感公園則在今年7月才開放。現時，全區只有一個單層社區會堂及一間超級市場。未計臨時露天停車場，全區亦只約5,000個車位，令整區車位租金或售價均冠絕全港。

者的需要。

方認為，通道不僅方便社區居民日常出行，還能在強風暴雨天氣下為行人提供遮蓋，是康城生活中不可或缺的重要部分，因此港鐵不應在居民有強烈意見且未有充分考量的情況下，堅持封閉並拆除常用的臨時通道，有關做法實在是無視居民的需要。因此，她希望港鐵方面，可重開通道，及應康城居民要求落實永久有蓋通道，並盡快開展相關工程。

今年7月「動感公園」開放 原規劃四網球場變成空地

事實上，今次已非日出康城出現管理及規劃爭議，早在今年7月屋苑內的「動感公園」正式開放，隨即有居民發現公園內原規劃的四個

網球場變成空地。就此，當時有居民組織聯署並希望召開居民大會商討，希望恢復興建球場的設計。惟港鐵回應指出，大會未達召開的門檻而未有成事，並指有意見認為球場圍欄會影響景觀，使用球場時亦可能造成聲浪及光滋擾等，影響附近居民，因此才「深化設計」。

港鐵回覆指，有關設施為臨時通道，連接於屋苑入伙初期已興建的行人通道往來康城站。由於康城商場內的通道、動感公園，及連接環保大道與康城站的通道相繼完成，所以該臨時通道將按規劃移除。



冬日飄雪頭痕

揀啱 Shampoo 唔使忒？

頭皮痕癢刺痛，甚至出現頭皮屑，既不適又影響儀容，令人困擾。市面有些洗頭水產品標榜去屑功效，然而，頭皮屑的成因複雜，選錯洗頭水隨時有反效果。消費者委員會測試發現，部分洗頭水含有有害成分或致敏香料。假如有頭皮屑問題，應如何選擇洗頭水才能對症下藥？如何正確護理頭皮？

頭皮分泌 太多太少皆致不適

消費者委員會早前檢測市面 25 款去屑洗頭水，其中 4 款驗出歐盟禁用的去屑成分「吡硫鎳鎂（ZPT）」，長期接觸或損害胎兒生長。另外，超過 9 成樣本驗出致敏香料，其中兩款更是歐盟禁用的香料「鈴蘭醛」，這種香料不但會致敏，更可能影響生育能力。

綜合消委會和皮膚科醫生黃幼鳴接受傳媒訪問時的解析，頭皮會分泌適量皮脂，在頭皮表面形成天然的一層膜，避免水分流失和細菌感染。皮脂太多或太少，都有可能引致頭皮痕癢不適。

同時，健康的頭皮表層角質細胞，平均每28天會自然脫落更新，但生活壓力、頭皮過敏、皮膚乾燥等，均會導致頭皮屑增加。

一家用同款洗頭水未必適合

頭皮屑成因複雜，必須了解根源，才能對症下藥。若皮膚太過乾燥，或使用了不合適的洗頭水，令頭皮流失天然油脂，形成細小和白色「乾性」頭皮屑，可用溫和的洗頭水來改善。假如皮脂分泌過剩或真菌感染，「油性」的頭皮屑會呈淡黃色，需使用含有去屑活性成分的洗頭水。

皮膚科醫生陳厚毅則指出，為了預防頭皮屑，應按年齡、髮質等選擇洗頭水，同時因應天氣轉變而適時更換。每位家庭成員狀況不同，不建議共用同一款洗頭水。

選購要點

一 夏天出油量大，可選控油的洗頭水；冬天則着重保濕。

二 留意標籤，避免含高致敏成分產品。

三 沒有頭皮屑問題的人不宜使用去屑洗頭水，因為這些產品沒有預防作用，反而可能刺激頭皮。

護理貼士

一 保持頭部皮膚清潔，如運動後盡快洗頭，免垢物積聚。

二 洗頭水溫不能過熱，否則頭皮易失油脂。

三 勿用指甲搔頭，以免頭皮損傷。

四 適量使用護髮素，並徹底沖洗乾淨。

五 如有頭皮屑問題，應少用頭髮造型和染髮劑等產品。

資料來源：
消委會《選擇》月刊、
綜合傳媒報道

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師

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。



體癬濕疹易混淆 治療添難度

許多長者生活中常現體癬問題，但因症狀與濕疹相似，往往容易被誤判斷為普通濕疹，導致治療方向不正確，延誤病情改善。

74歲的明伯伯2022年接種新冠疫苗後，大腿腹股溝、內側和左腰部位，常感劇烈癢癢，皮膚邊界清晰，發紅乾燥，並伴隨脫皮和少量皮損。情況持續一年多，嚴重影響睡眠。雖

然他曾用類固醇藥膏，但效果不明顯。求診時，其症狀加重，抓癢導致破皮出血。事實上，困擾明伯伯的是皮膚癬而非濕疹。



濕疹和癬雖然都會引起皮膚不適，致病原因和症狀表現卻有所不同，加以區分才可針對性地治療。如出現持續的癢癢或疑似感染癬病，應及早尋求專業診斷和治療。

體癬與濕疹的區別*

體癬

- 真菌感染引起的傳染性疾病
- 成因涉環境潮濕悶熱及衛生習慣；患糖尿病等慢性疾病的人群，較容易感染
- 主要症狀包括紅斑、丘疹和水皰，邊界清晰，皮損可向外擴展，中心顏色逐漸減退，最終形成圓形或環形的特徵損害

濕疹

- 非傳染性皮膚病
- 成因與過敏或體質虛弱相關
- 症狀表現為紅斑、水皰、滲出或結痂，通常伴有劇烈的癢癢。濕疹的損害邊界模糊，並多以對稱分佈為特徵

牙科服務

樂善堂鄭溫文蕙醫療中心 現已投入服務

中醫服務

樂善堂鄭溫文蕙醫療中心
Lok Sin Tong Cheng Wan Man Wai Medical Centre



地址：大埔寶湖道1號
富·盈門商場G03號地舖

服務時間
星期一至五：09:00 - 13:00
14:30 - 18:30
星期六：09:00 - 13:00
*星期六下午、星期日及公眾假期休息

中醫服務
☎ 2653 8520
牙科服務
☎ 2653 5590

時已2024年歲末，冬至過後，天氣寒冷，每年聖誕節前後，筆者都會到教堂去感受濃厚的宗教氣氛。由於大部分教堂是開放的，容許市民入內靜思或祈禱。

拆禮物日 心似蜜 感受信仰更甘甜

主耶穌說：「施比受更為有福」
佛教四無量心是指菩薩普度眾生所應具備的四種精神——慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心，以現代的話來說，就是以無量的與樂心、拔苦心、歡喜心和包容心來廣度一切有情。

無論任何宗教人士，初心堅如磐石，
無信仰自可指引前行。

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。

體現人生價值落實意義

人仍在2024年，卻為2025年作好準備。人生不斷與未來發生關係，但來日如何，誰都不知道，所以任何人都需要有信心去生活。好像一個農夫尚在冬天，已預備了種子農具，相信春天一定會來，以後辛苦的耕種，相信到了秋天一定會有收穫。人生也須要有勇敢、忍耐的精神；而勇敢奮鬥的精神是由信仰產生出來的。人習慣於為人生定下幸福指標。但這些所謂指標，容易令人陷入苦惱之中。例如，如果相信幸福是建立於一個美好家庭的實現，這樣獨身人士就看似有點不幸了。如果認為信仰就是錢，然而金錢只是物質欲望的一部分，信仰卻屬於非物質的部分，是生命的兩個方向。

幫助面對不確定未來

信仰，既可以視作「神」的呼喚，也可以視作內心尋求寄託的一個過程。良好信仰對於任何人都有其重要價值。從心理學的角度來看，人生順流和逆境都可以對人的成長產生積極或者消極的影響，當中取決於人如何認識和應對。事實上，信仰並不排斥欲望，它可矯正和控制之。

禪修舒緩慢性疼痛

在歷史上，信仰一直是治癒身心創傷的良藥。隨著醫學的發展，醫治疾病職責才開始從宗教中分離出來。但在科學發展的今天，「信仰」與身心健康仍有着積極的意義。有多項研究指出，當任何正信宗教信仰人士禱告或是禪修時，就會引起放鬆反應，從而誘發一系列生理、心理反應，可以防治許多疾病，例如高血壓、不同程度的慢性疼痛等。

尊重他人信仰

在現代社會，信仰的多樣性是一種珍貴的財富，它讓我們能夠從不同的角度看待世界，擁抱不同的文化，促進交流與理解。我們應該學會寬容，尊重他人的信仰。在尊重他人信仰的同時，我們也應該保持謙卑，學會傾聽，以理解他人的觀點和想法。

順逆處之泰然

家庭成長、人際關係、健康身心靈等人生課題，正信信仰可以幫助人心靈成長，有智慧看待人生的得失順逆；挫敗之後擦乾淚痕，在陽光下揚起燦亮的微笑，讓我們在追求物質的同時不忘追求靈魂的淨化。此時此刻，筆者一直堅信，在任何的順逆環境中，都可以處之泰然應對，非人事或環境可障礙，而是由信仰心靈自決。

喺屋企煮得多，有時都需要小休一會出下街食飯，除咗畀自己休養生息之外，其實每次去餐廳都好似上堂咁有好多新嘢學㗎。好多傳統餸背後都有故事，食到好味嘅餸我會研究下廚師用咗咩調味，之後自己再試煮，好多新菜式就係咁嘅情況下誕生。如果碟餸唔好味，有時我都會向店家反映，當然係善意嘅提醒啦！

醋 酸 辣 麻 各有特色

薯條東安雞

味道平衡係主題



材料： 雞件或雞腿.....1 斤
薑.....100g
大紅椒.....2 隻 100g
「麥當當」大薯條.....1 包
蔥及芫茜.....適量
花椒.....1 湯匙
辣椒粉.....1 湯匙
水.....300ml



前 排同好友食咗餐非常地道嘅湘菜，對其中一道菜「東安雞」念念不忘，同朋友講開呢個餸名，都會誤會以為係韓國嘅「安東雞」，絕對係美麗嘅誤會啦。貴為八大湘菜之首嘅東安雞，佢嘅出現原來都係出自一個無心之失。

作者：
關西
Simon



我家
HoMemory
issue148 | 26, Dec2024
型色煮意
Text、Photo：關西
Design：Megan

7

話說廚師係煮雞時誤將陳醋當成酒調味，又為咗掩飾錯誤又加咗花椒、生薑去除醋酸味，點知食客個個大讚好味。1972 年美國總統尼克遜訪華，毛主席都用咗東安雞宴請客人，從此東安雞又多咗個名叫「國宴菜」。

東安雞主要用醋、花椒、辣椒粉調味，味道講求平衡，醋酸味好有餘韻，係呢味菜嘅主旋律，而辣味有層次，麻香味道不搶喉，加入大量薑條有提鮮作用，無論雞肉或餸汁都係咁惹味開胃。之前喺澳門某牛蛙專門店餐廳試過一個加咗薯條嘅麻辣牛蛙煲，啲薯條不但冇散爛，反而吸晒啲辣汁極度好食，今次就照板煮碗啦，留意呢啲唔係叫「抄」，係叫「學習」先啫！（笑）

做法：

1 雞腿洗乾淨用廚紙抹乾，然後加入調味料醃 15 分鐘。



2 薑去皮切厚片再切成條、大紅椒去籽開邊再切成粗絲、蔥及芫茜切段、薯條以低火焗翻熱。



3 易潔鑊落少少油，將雞腿煎至金黃及出油再盛起，用鑊中雞油將薑條爆香。之後，加入花椒粒及辣椒粉炒至出紅油，再將雞腿回鑊。



4 加入水分煮至滾起再煮 10 分鐘，之後落調味料拌勻及試味，再落大紅椒絲及蔥段炒勻。最後加埋薯條煮多 2 分鐘就可以上碟喇。



調味料：

醋.....1 湯匙
蠔油.....1 湯匙
生抽.....1 茶匙
黑醬油.....1 茶匙
糖.....1 茶匙

醃料：

油.....1 湯匙
粟粉.....1 茶匙
胡椒粉.....1/4 茶匙
鹽.....1/4 茶匙

新手爸爸需要的
不僅是技術層面的教學，更
是心理上的支持和信心的
建立。



陪伴家人的過程中，Micky 體會到生命中最深的愛與責任。

疫情期間，李宗恩（Micky）因為即將初為人父，踏上了一條少有人走的路——學習陪月，後來更成為全港首位男陪月講師，不僅挑戰了傳統對父親角色的定義，更讓他在陪伴家人的過程中，體會到生命中最深的愛與責任。

突破角色定型 全港首位男性擔任

陪月阿Sir 助爸爸肩膊升呢

疫情難聘陪月 自己報讀

與其坐在家裡觀望，不如親自出手，學會怎樣照顧太太和孩子。



目前在香港母嬰教育服務中心擔任「新手爸爸班」講師。

為男人肩擔添
家庭重擔添
上新意義。

上課令男人責任感升呢

爸打
巴打

Micky的課程不僅改變了他自己的生活，也影響了許多新手爸爸。他提到，一位學員曾感慨地對他說：「如果不是來上課，我甚至不知道作為爸爸可以做這麼多的事。」他也分享了自己教學中的一個感動瞬間：「有位從事電影幕後製作的爸爸說，他每天回家只有一兩個小時能幫忙，但他願意把這段時間用來做最需要的事，比如幫孩子換尿片或陪太太聊天。」

對於分擔照顧家庭成員的身心需要，Micky樂見愈來愈多爸爸願意去做好。「當你願意為家人付出時間與精力，那些回報將超乎你的想像，因為家庭的幸福來自於彼此的連結。」

Micky 從零開始學做奶爸，坦言也一樣經歷許多「蝦碌」事。



學無
止境

換尿片演算法

做好時間管理

疫情期間準備迎接第一個孩子，Micky 意識到陪月服務或因防疫限制無法如期進行。他選擇自學，並報讀專業陪月班，成為首位參加這類課程的爸爸。「與其坐在家裡觀望，不如親自出手，學會怎樣照顧太太和孩子。」他回憶當時的心情。

在一次偶然的契機中，他決定報讀專業陪月班——一個傳統上為女性設計的課程。「前前後後問咗10間陪月中心，一接我電話知道我係男人，就立即拒絕接收，有一間甚至畀完錢都退返畀我。」經過多重關卡，Micky終於找到一間願意破格收首位男士學員的中心。課程中，大多數參與者都是準媽媽或陪月專業人士，Micky的出現顯得格外突兀。「有些人覺得男人學這些很奇怪，但我不覺得羞恥，因為我只想更好地支持我的太太和孩子。」



享受見證兒子成長的每個時刻。



替子遮擋的風雨多大——或多細，為人父者甘之如飴。

開創新手爸爸陪月班

我告訴他們（許多爸爸），只要願意嘗試，就一定能找到自己的方法。

在傳統觀念中，父親通常是家庭的經濟支柱，育兒與日常照顧多由母親承擔，而Micky卻希望打破這種角色定型，讓更多爸爸積極參與家庭生活。於是，Micky開創了「新手爸爸陪月班」，精選了最實用的陪月技巧，並將其濃縮成適合爸爸們學習的重點內容，比如更換尿布、餵奶、安撫哭鬧等。在心理建設上，他分享自己作為爸爸的心路歷程，幫助其他爸爸建立信心。「許多爸爸擔心自己不懂如何照顧孩子，怕出錯，甚至選擇不參與。但我告訴他們，只要願意嘗試，就一定能找到自己的方法。」

對於未來，Micky希望有更多爸爸加入到育兒的行列中。



身處班中感所學難應用 爸爸的需求和擔憂其實與媽媽不同。

在陪月班中，Micky發現許多教學內容是以媽媽為中心，但對爸爸們而言，這些指導難以直接應用。「爸爸的需求和擔憂其實與媽媽不同。」他解釋道。「比如說，我們缺乏新手爸爸攻略，身邊也沒有其他爸爸可以請教，好無助。相較之下，媽媽有強大的群組和資訊平台作為後盾。」面對這些挑戰，Micky開始思考如何以爸爸的視角，將陪月技巧轉化為更適合男性的方式。「我發現，新手爸爸需要的不僅是技術層面的教學，更是心理上的支持和信心的建立。」



獲邀到澳門婦聯分享陪月爸爸經歷心得。

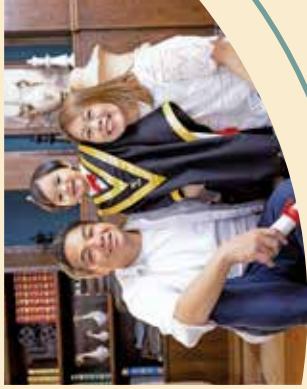
除了心理支持，Micky還用實際行動分擔家務與育兒責任，他在課程中亦將基本照顧透過演算法鼓勵新手爸爸們：「小朋友一天要換6到8次尿布，即是一個月最少要換240條尿布，假如爸爸能夠參與其中120次，孩子會更親近、更依賴你，因為你參與他最基本的需求。」

這些瞬間都是生命的奇蹟。
如果我缺席，就無法真正感受這份喜悅。

「無論如何，我都在。」

回想起太太懷孕的日子，Micky感觸良多。「生產前後的媽媽非常脆弱，既要面對身體的恢復，也要適應新生兒帶來的挑戰。這時候，爸爸的支持至關重要。」他分享了一個細節：「有一次，太太因為產後泵奶疼痛而崩潰，我陪着她一起想辦法，找出最舒服的姿勢，並且告訴她：『無論如何，我都在。』」這樣的話語，看似簡單，卻能讓對方感到安心。」

「照顧孩子並不是媽媽一個人的責任，而是整個家庭的事情。爸爸參與得愈多，孩子的成長環境就愈完整。」Micky如是說。



「米奇老師」夫婦的愛情結晶品，已4歲大了。

溫柔言語 貼心待妻

產後時期，家人往往將注意力集中在寶身上，卻容易忽略媽媽的感受。新手爸爸要特別留意，不要在言語上無意中加重媽媽的壓力。例如，避免問「小朋友是不是不夠飽？」「不夠衣服穿嗎？」等，這些語句可能讓媽媽產生負面情緒。多鼓勵和關心媽媽的身心狀態，才有助於整個家庭的和諧。

日常互動啟蒙寶寶

爸爸可以在日常照顧中加入早期教育。例如，幫寶寶清潔時，可以一邊說：「現在爸爸幫你抹眼睛、鼻子。」這樣的互動不僅能增進親子關係，還能讓寶寶提早熟悉眼、耳、口、鼻的位置，有助於日後學習生活中的基礎概念。



與太太一齊經歷第一胎，一齊去學習做好家長。

作為一個全職工作的爸爸，Micky坦言時間管理是最大的挑戰。「我利用所有空閒時間陪伴家人，哪怕只是十幾分鐘，也要充分利用。」在孩子的成长過程中，他更深刻地理解到父親角色的價值。「我親眼看着孩子從不斷試跌到第一次站立，到開始學跑，這些瞬間都是生命的奇蹟。如果我缺席，就無法真正感受這份喜悅。」



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》。



呢度係……
未來？



咁應該
又係我
發緊夢……



個個都攞
住部機嘅？
影相機？
手提電話？



好似呢度就
係賣機嘅地方。

先生呢部係最新
型號嘅17 Pro，



有最新
嘅鏡頭，

同埋AI功能..

我想試吓
打電話
俾個朋友

我借住我部
電話俾你打

肥老闆嗰個
手提電話係……



DO!
DO!

喂邊位你？你係阿牧？
佢而家喺我隔離，
你係咪玩電話？
電話費好貴㗎！



哈，呢個係我
尋晚發夢打俾佢㗎！

去咗
未來？

有冇去
睇睇
今年嘅
六合彩
Number先？



百年球場變社區資產 公共空間待公眾重塑

即將迎來2025年，本欄在此預祝各位讀者新年快樂！

粉嶺高爾夫球場的爭議懸而未決超過10年，雖然政府去年9月收回其中32公頃土地，擬更改發展用途，但該環評報告本月被高等法院裁定，環保署須發還重新諮詢公眾及讓環諮會考慮，包括就文化、歷史、生態等進行仔細評估。

香港哥爾夫球會去年「七一」回歸日試行「早上高球場下午公園」開放模式，吸引了過萬名市民參與，加上球會22年公開委託顧問進行的環評報告，稱在擬發展的32公頃區域中，合共發現37種動物群物種，當中包括15種哺乳類動物、

八種雀鳥等，多於政府環評報告表明的四種。同時，他們稱在該處發現多種蝙蝠及飛蛾，生態價值較政府報告評估高。

對於上述爭拗，本欄認為社會可先從政治角力、陰謀論中解脫出來，才能用好這片土地，重現這個亞洲最古老的錦標賽高球場的活力，以及與社區建立聯繫的潛力，轉變為有利政策推行的環境，或許才是政府與社會各界、社區共同努力的方向。

舉例來說，有老牌商業集團本月初於銅鑼灣舉辦「百年營造：從空間到社區」的社區對話，提出了一個很值得細味的理念，「社區營造的目

標，不僅是構建空間，是以內容賦予空間生命力」。好的社區，不但要有優質建築環境和設施，更需要營造充滿活力和人情味的社區氛圍。

換言之，政府現時收回高球場「舊場」，並將其稱作「粉錦公路以東的公園」，它便成為了社區的文化資產。

至於這個地方如何與空間的使用者、建構者和社區持份者聯繫合作？如何將這個頗具歷史感的地方打造成既有文化底蘊、承載世代回憶，同時又充滿人文關懷、帶動社區認同的地方？處理得當，這將為未來北部都會區的新社區帶來動力。

社區同行基金會創辦人 張媿

小琉球，距離台灣屏東 20 分鐘的船程，是台灣人遠離鬧市的度假勝地。當地唯一的交通方式為電動自行車，旅客也能輕易租車，只需 30 分鐘便能環島一圈。這裡比較適合年輕人和朋友們一起旅行，因為在上出行通常需要騎電動自行車。如果是家庭旅行，對於老人和小孩來說可能會比較不便。

海鮮「響井井」

來到小琉球，海鮮是必定要吃的。這家日式餐廳售各款生魚海鮮，我們點了不同款式的海鮮丼飯，每一款海鮮都給得毫不吝嗇，外形也適合打卡。建議多點幾款海鮮丼飯分享，可品嚐各種海鮮。價錢略高，每碗大約 100 元港幣，但性價比不錯。



小島燒 ABURI KOJIMA

• 地址：929 台灣屏東縣琉球鄉復興路 35 號

吃冰吃到飽

炎炎夏日來一碗雪花冰，點了這款濃郁的美祿恐龍口味，配料有奶蓋、珍珠和玉米片，口感豐富細滑。比較有特色的口味，分量很多，和朋友都稱第一次吃冰吃到飽！芒果非常甜、而且給很多，是較清爽的選擇。



來這吃冰吧

• 地址：929001 台灣屏東縣琉球鄉民生路 38 號

暢玩小琉球 掃島狂食是理由



放題級煙花

一下船掃完手信麻花捲後，怎能不玩水上活動。這次玩了浮潛和直立板，教練全程在旁陪同，即使不會游泳的朋友也不用擔心，只需全程抓著繩，就觀看到海洋生物和珊瑚。當天水質不算清澈，但幸運地近距離看到海龜。但需提醒讀者不能觸碰海龜，否則會被當地海巡署罰款6萬至30萬台幣。

島上有個著名景點與龍蝦有關。它是由壯觀的天然海蝕溝和美麗石灰岩構成的洞穴，早起居民會在此捕捉

龍蝦，因此名為「龍蝦洞」。建議在石級上拍照，避免發生意外。

當晚，我們進入了具情調的沙灘酒吧。抬頭看到煙花的情景教人難忘，這也是小琉球的特色。事實上，無論白天或黑夜都會有人放煙花。

Sea Daze Liuqiu

• 地址：929 台灣屏東縣琉球鄉肚仔坪路 13 號

無人能告訴你能否成功，只有你自己才能決定。一群傷健人士組成的「ReLive 樂活團」，由靈實將軍澳及西貢地區支援中心成立，將復康訓練與音樂表演結合，幫助他們重拾日常生活。

我回家也會多做運動，這對我們來說是一個新生。——Henry



團員透過音樂起動，重拾生活的樂趣。



機構助傷健組樂團 復康治療結合表演

中風者有鼓力量 拉闊生活新節奏

手腳更靈活 集中力提升

該中心於2020年推出「舒筋樂活新里程 The ReLive Project」，而「ReLive 樂活團」是協會的一個計劃。6位團員在音樂老師的指導下，早前為「世界職業治療同樂日」準備了兩首歌曲進行表演，分別是鄧麗君的《漫步人生路》和陳百強的《漣漪》。

團員Henry曾經歷腦幹中風，他表示自己以前只顧着工作，沒有時間學習新技能。從未有過演奏音樂經驗的他，希望藉此機會接觸新事物。表演主要由海洋鼓和空靈鼓的合奏組成。Henry提到，經過無數次的訓練，他的手腳變得更加靈活，反應和集中力也得到了提升。與其他團員的緊密合作讓Henry結識了一群朋友，大家會分享各自的困難。「學了一些技能後，我回家也會多做運動，這對我們來說是一個新生。」

擁海洋鼓「漫步人生路」

樂團的義工導師Miss Wong從事音樂教學已有20多年，受到女兒影響而投身義工服務。她指出，在準備《漫步人生路》時使用了海洋鼓，鼓內的鐵珠能創造出不同的海洋音效，而該曲的樂譜則需要在不同的位置做出各種節奏效果。

上課時不出聲，好專心聆聽我的教導。——Miss Wong

在強調互相協調的音樂演奏中，節奏變化需要精確掌握每一秒。如果轉換樂器時慢了一拍，就會產生偏差。Miss Wong表示，為此團員們花了很多時間溫習，「他們就像錄音機一樣，上課時不出聲，好專心

聆聽我的教導。」

由於團員的活動能力各異，Miss Wong也需「因材施教」。她印象最深刻的是教導一位只能用左手的學生，「當時我用右手教他左手，教了五六次後他才開始上手。」

訓練增強團員自理能力，幫助他們融入社區生活。

——Rebecca

靈實將軍澳及西貢地區支援中心的職業治療師Rebecca補充道，團隊根據團員的情況調整，例如考慮曲架的高度和看樂譜的方法，以使演奏更加順暢。同時，職業治療師還在排練過程中融入復康治療元素，如演奏動作和表演姿勢等，以訓練團員的協調能力。「這些訓練可以增強團員的自理能力，幫助他們更好地融入社區生活。」



Rebecca (右) 說，排練中融入復康治療。



「鼓」勵嘗試不同事物，建立自信心。

克服內心障礙 多嘗試建自信

除了參與音樂表演外，Henry在疫情期間還與其他傷健人士參加了「樂活之旅」，在醫生和護士隨行的情況下前往澳洲旅遊。「我從未想過自己還能去這麼遠的地方旅行。」他回憶起在墨爾本時，當地護士甚至專程搭飛機來採樣，「這些經歷可能是正常人都無法體驗到的。」

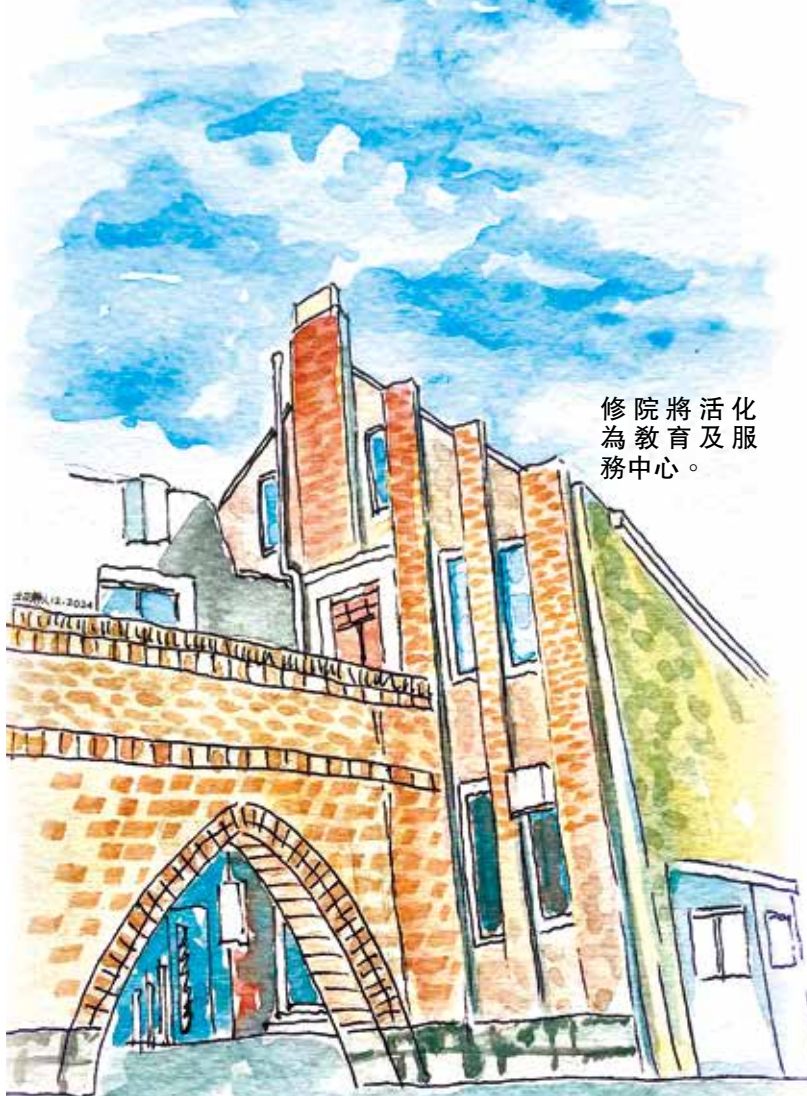
傷健人士重返社會，旁人的鼓勵固然重要，但Henry坦言，突破個人內心掙扎同樣關鍵。他鼓勵大家多嘗試不同事物，一步步建立自己的信心，「其實我們並不是廢人，你是否願意走出那一步去嘗試，才能知道自己是能否行。」

Miss Wong表示，受女兒影響投身義工服務。



為紀念學校百周年 料2027竣工

瑪利諾修院學校現校舍有 87 年歷史，因其學院式布局加紅磚建築帶出別樹一幟的風格，於 2008 年已列作法定古蹟。該校日前宣佈獲捐款 90,00 萬元，將校內一幢 1953 年落成的修院大樓回復至最初面貌，並活化為教育與社區服務中心，預計在 2027 年竣工。



修院將活化為教育及服務中心。

被遺忘的閣樓 竟是「優繡」寶庫

古蹟的故事

瑪利諾修院學校因二戰中斷教學，校舍於1942至1945年曾被徵用作日軍醫院。在主樓旁邊的修院，原為瑪利諾修院修女的宿舍，由於瑪利諾修院修女在港人數漸減，修院在2019年底終移交予瑪利諾修院學校辦學團體、即瑪利諾修院學校基金會。

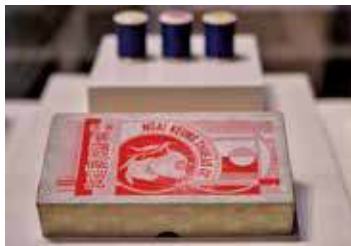
2020年檢查建築結構發現

基金會2020年檢查修院結構時，在假天花遮蓋的閣樓，發現一批珍貴文物，展示了該修院曾在1970前，聘請基層婦女工作，設立縫紉繡坊的獨特歷史。當時該繡坊會縫製優質祭衣，銷售予本地和海外的神職人員，2020年文物探知館一度展出名為「文物復現繡閣猶馨」的展覽，重現該段被遺忘的歷史。

該次展覽展出約70件文物，包括以提醒開始上課的銅鈴、採購訂單、紙本刺繡圖案等，該批文物有望在活化後的「教育及服務中心」展出。



靈



活化後修院大樓將辦導賞團開放予公眾。(構想圖)

修院 2020 年發現假天花後有閣樓。



古蹟資訊

瑪利諾修院學校

評級：法定古蹟

地址：九龍窩打老道 130 號

交通：乘坐九巴 1A、87D 等路線於「九龍塘會」站下車即至。



學校主樓 1937 年落成，現為小學部校舍。

復原瑪利諾修院大樓 活化服務社區

女修會1925創校 1933搬到現址

瑪利諾女修會 1921 年於本港傳教並開展普及教育工作，1925 年創辦瑪利諾修院學校，該校最初是一所位於柯士甸道的幼稚園。其後，1933 年該校開始在窩打老道興建新校舍，包括主樓及修院的新校於 1936 年奠基、1937 年落成，自始一直成為區內的地標，並提供幼稚園至中學教育至今。

據古蹟辦介紹，主樓和修院風格一致，採用中世紀修道院或學院的布局設計，列柱迴廊圍繞露天中庭。校舍建築群採用名為自由新都鐸的混合建築風格，融合裝飾派藝術、羅馬式、新喬治亞風格及哥德復興式等多種不同建築特色，同時校內優美的花園和園景，亦提高建築群整體價值。

馬會撥逾9100萬啟動保育

有舊生指禮堂內羅馬式的拱頂天花、面向界限街的麻石階梯，及每個課室都有放書包的小房間，皆承載一屆又一屆學生的學習回憶。已故華懋集團主席龔如心、港姐李嘉欣、歌手劉美君等，也是該校的名人校友。

瑪利諾修院學校基金主席鍾郝儀表示，2025年是該校創校100周年，辦學團體瑪利諾修院學校基金，獲賽馬會慈善信託基金撥捐逾9,100萬，啟動校內首個大型保育項目。

她解釋，該校計劃將坐落於瑪利諾主樓東面、佔地700平方米的修院大樓，回復至最初面貌，並活化為集文物、教育與社區服務於一身的「諾源賽馬會瑪利諾古蹟活化教育及服務中心」。



鍾郝儀（中）指活化獲賽馬會慈善基金捐款。

義務導師帶遊古蹟學英文

修院大樓樓高兩層，屆時地下大樓將還原為修女宿舍房情景，並設多用途空間，安排該校舊生及退休教師任義務導師，帶學生一邊遊古蹟，一邊學英文。另外亦會設置展覽，展示瑪利諾修女對本港教育、醫療及社會服務的貢獻。該校透露活化前期工程今年7月已展開，主要工程明年進行，預計在2027年竣工。

校舍現址至今已有 87 年歷史，圖為上世紀 60 年代情況。（歷史圖片）



往期回顧



我家

HoMemory

issue148 | 26, Dec2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人

13

男子登968A被拒照上車 疑不堪「指點」發爛渣

爭執事件發生於11月27日早上平日上班時間，一名中年男子於元朗朗點巴士站，俗稱攜帶「風火輪」的電動單輪車，打算乘搭九巴968A線前往港島。惟當該男子拍卡時，被車長發現其「風火輪」帶有含危險性，因此拒絕其登車。惟男子未有理會照樣拍卡，最終車長經勸喻不果，因此未有開車，惹來其他乘客鼓譟，批評「風火輪」男行為自私，又擔心該工具起火惹禍。

其時，該男子疑惱羞成怒，向車長及其他乘客指自己已付車費，要其下車便要「畀返錢佢」，最終事件要報警處理。九巴事後回覆指，當時車長基於安全考慮要求對方下車，經多次勸諭不果，於是通知公司及報警求助，警員到場後該名乘客自行下車離開。

事隔不足一個月，九巴車務總監於12月20日向巴士車長及外勤員工發出內部通告，表明乘客不可使用或攜帶「電動代步



11月有男子攜「風火輪」在元朗登968A被拒。



男子不滿被要求下車，與乘客對罵。

工具」登車，並附上相關工具參考圖片，當中包括電動單輪車、平衡車及滑板車，以至電動輪椅以外的長者代步車也禁止上車。通告上指，如有乘客欲使用或攜帶「電動代步工具」登車，請相關人員禮貌地向乘客解釋及婉拒其登車。

行車防火措施極重要 專家：巴士安排合理

香港理工大學屋宇設備工程學系建築科學及消防工程榮休教授周允基指出，在本港行駛的巴士外殼多為減重而以玻璃纖維製造，並不耐火，加上車殼下的隔熱材料主要為複合板，作用是阻隔車廂外的熱力，提高車內的空調效能。當巴士着火，隔熱材料會困住高溫，引起「轟燃」狀態，令巴士著火後短短數分鐘便容易「燒通頂」，因此行車的

防火措施及裝備極為重要，他認為巴士公司相關指引安排合理。

電動代步禁上九巴

電動單車、電動單輪車等「電動可移動工具」未合法在街上使用，日前連攜帶上巴士也終被禁止。12月中九巴發出最新內部報告指，電動輪椅外的電動代步工具對自身及乘客造成危險，因此要求車長注意，乘客不可攜該等工具上車，否則可拒絕其登車。有車長估計是源於11月底元朗有人攜帶「風火輪」上車被拒後與車長爭吵並影響行車事件。

咁啱咁巧咁上車？

紙皮

• 2024年12月：有途人不滿有一對年老男女，攜同手推車執拾紙皮後登上九巴273A線，擔心紙皮污染車廂兼有細菌。



單車

• 2024年8月：有男子在大埔乘搭九巴72K線時堅持攜單車上車，被司機要求下車後大鬧車廂並與乘客對罵，最終報警處理。



榴槤

• 2024年5月：有乘客乘九巴58M線往屯門時，向車長投訴車廂有榴槤味道，要求帶榴槤乘客落車。



變色龍

• 2022年11月：新冠病毒肆虐期間，一名女童邊搭巴士時，攜帶寵物變色龍上車玩耍。



梳化

• 2018年12月：一張城巴下層車廂上有三座梳化的照片瘋照，城巴當時回應指缺乏資料未能證實。



唔俾我上車，我真係會「發爛渣」㗎……

曾導致巴士冒煙 議員贊成新安排

玻璃纖維巴士外殼一旦火警，容易加促火勢蔓延！《我家》早於2022年10月已報道，一名男子攜帶「風火輪」登上九巴94號巴士到西貢郊遊巴士時，疑因「風火輪」突冒大量濃煙，當時大批乘客以為巴士「起火」，倉皇逃離車廂，所幸巴士及時打開車門，乘客都及時離開車廂，無人因此吸入濃煙受傷。

西貢區議員李家良（下圖）向《我家》表示，電動代步含大型鋰電池裝置，本港交通工具經常人多擠迫，一旦出事後果嚴重，而前年西貢的冒煙意外，雖然沒有人受傷，但最終巴士公司都有追究涉事者導致的損失，因此他提醒乘客不要強行攜帶登車。

李家良贊成巴士公司安排，希望下一步運輸署可協助各營運商，將條款明文納入附例之中。



早前一部「風火輪」在行駛的九巴途中冒煙，乘客要疏散。



為提高青少年對時尚與環保的認識，理工大學聯同社企「易搜衫」推出「全港青少年免費借衫先導計劃」，透過免費借衫服務及綠色時尚教育，鼓勵他們實踐可持續時尚的生活方式，同時在無經濟壓力下盡情享受穿搭樂趣。



OOTD 閒置衣物流轉約章
OOTD Idle Clothing Circulation Charter

理大app 玩身形配對衣服

參與計劃的會員需要配合「Styoolish」手機應用程式去免費借用衣物，會員需於借用期間，盡力配襯衣物及拍攝穿搭造型照，並將穿搭造型照以及個人的身形參考尺寸上傳到「Styoolish」手機應用程式，以作其他會員日後參考之用，讓其他會員可無需試身，亦能挑選到合適衣服穿著。

先導計劃試驗階段借用期為2個月，會員（大專生及中學生）歸還衣物後可以再借，每人最多可借5件衣物2個月。首間惜衣館將設立於理大西九龍校園內，並由學生協助管理，會員需於指定時間到惜衣館借還衣物。



回收電子化 關顧弱勢社群

惜衣館配合「Styoolish」手機應用程式，將衣物回收流程電子化，可減少服裝店空間的需求，更能線上挑選二手時尚服裝體驗，減少人手處理及租金成本，形成強大的二手衣物處理能力，轉化閒置衣物為有用資源。

新接收衣物可供會員免費借用，穿著及拍攝後，需要清洗歸還予惜衣館，並由惜衣館跟進銷售衣物（校園範圍外），以低價出售衣物，以維持開支可持續營運，確保衣物流轉暢順。有需要時，更會將衣物免費送出予有需要的弱勢社群。

全港青少年免費借衫先導計劃

先導計劃限時名額 希望名額「搶先」搶先免費借衫，成為可持續時尚潮流先鋒！



全民減碳 穿搭時尚環保

全球每年約有 85% 衣物被送往堆填區或銷毀，當中包括不少品質優良、幾乎未使用過的衣物服飾。過度消費行為、消費者買了很多不合適的衣物導致資源錯配，造成嚴重浪費。「全港青少年免費借衫先導計劃」就期望透過回收及免費借衫，來培養年輕人的環保意識。

惜衣館希望透過今次先導計劃打造全球減碳夢，以招募更多人參與此計劃。而在成為「惜惜粉」會員後，惜衣館更期望會員能更珍惜免費借衫計劃及所借出的衣物，並且將每件衣服的穿搭可能性及變化性全面呈現出來。

環保教育 免費借衫 心靚人靚地球靚

參與免費 借衫計劃 註冊流程

1 下載「Styoolish」手機應用程式
式：提供身形配對功能，幫助用戶快速找到合適衣物並記錄穿搭創意。

2 註冊成為「惜惜粉」
3 開始借衫體驗：完成註冊後，可到惜衣館挑選心儀服飾，每次最多可借5件，歸還後即可再次借用，輕鬆實現穿搭與環保兼得。



我家
HoMemory

issue148 | 26, Dec2024

無綠不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwin

北京紫禁城



中法文物展 見證兩國宮廷交流

what if 西凡品味賽 當乾隆遇上



故宮博物院重點展品

菊花紋壺 中國訂製法國製造

1783年製的菊花紋壺背後有一段「中國訂製，法國製造」的工藝交流故事。此壺過去一直被以為是廣東官員送給清廷的貢品。然而，近年故宮博物院專家在其底部發現一個細小的紅色款，為18世紀法國著名琺瑯工藝師約瑟夫·科托（1740-1812年）所署。此壺為乾隆帝（1736-1795年在位）所珍藏，成為中法工藝與審美交融的一件代表作。



華麗褡褳 法國蕾絲變貼身武備

褡褳（讀音「高肩」）為盛弓箭之用具。展出的褡褳（1736-1795年）用對稱式「蕾絲」圖案的法國絲綢作為裝飾。這種絲綢格外華麗，流行於1720年代，主要產於法國。此時，作為絲綢大國的中國向法國大量輸出中國絲綢，深受法國人喜愛；而清代宮廷亦嘗試仿製帶有法國絲綢紋樣的織物，使絲織品成為中法工藝交流的重要媒介。



為慶祝中法建交60周年及中法文化旅游年，香港故宮文化博物館現正舉行「當紫禁城遇上凡爾賽宮」特別展覽。展覽由香港故宮文化博物館、故宮博物院與法國凡爾賽宮聯辦，展出近150件來自故宮及凡爾賽宮的珍品，大家絕對不能錯過！

展 覽聚焦17世紀下半葉至18世紀期間，中法宮廷在文化、藝術、科技等領域，互相仰慕、啟發與交流的歷史。展覽展出文物種類多元，不僅有宮廷肖像及精美絕倫的瓷器、玻璃器、琺瑯器、紡織品等展品，亦涵蓋書籍、科技儀器等珍品。展品包括9件中國國家一級文物，以及凡爾賽宮近年來收入的珍藏，其中大部分展品更是首次在港展出。

聚焦17世紀下半葉至18世紀

法國凡爾賽宮



路易十五



法國凡爾賽宮重點展品

香水噴泉 景德鎮製洛可可風

香水噴泉（1736-1743年）是法國宮廷收藏並裝飾中國瓷器的代表之一，也是當今已知唯一法國國王路易十五（1715-1774年在位）擁有的中國瓷器，曾放置在他的衣櫃內。這件仿哥釉瓷瓶由中國景德鎮瓷工製造，精美的銅鍍金飾件則可能根據法國工匠的圖紙在法國製作，展現華麗的洛可可藝術風格，讓這件瓷瓶成為中法文化交流融合的見證。



乾隆畫像 清宮出樣法製瓷板

乾隆帝瓷板像（1776年）的圖像基於意大利耶穌會士潘廷章（1733-1812年）在清宮所製的乾隆帝畫像。瓷板像由法國皇家塞弗爾瓷廠製作。路易十六（1774-1792年在位）於1776年獲得此瓷板像，並將其掛在凡爾賽宮書房內。據說他之後又收入一件相同的瓷板像，作為外交禮物贈予乾隆帝。



門票詳情

「當紫禁城遇上凡爾賽宮」展覽

展期：即日至2025年5月4日（日）

地點：香港故宮文化博物館展廳9