

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?



囍



15

無線不歡

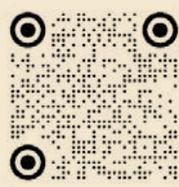
環保教育免費借衫
心靚人靚地球靚



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書



23

地區焦點

機場三跑起動
屯門勢颯噪音



囍



4

醫·家

冬日飄雪頭痕
揀啱Shampoo唔使攞

看得見的人情味

新界西地區
issue

148

翻期四派送

發行日期: 26, Dec 2024

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk



第三條跑道連同機場擴建佔地 650 公頃。

地區促部門做好監管工作

居民憂增航班 噪音更勁

早在三跑系統舉行啟用儀式之前，新建的北跑道其實早於 2022 年 11 月正式啟用，此後中跑道暫時關閉以進行重鋪及平整，令機場一直以兩條跑道運作。直至重新配置工作完成，中跑道於今年 9 月及 10 月，分別完成飛行校驗與進行飛機事故及救援演習後，並於 11 月 17 日舉辦「機場三跑馬拉松」。其後，

機管局於 11 月 28 日，為三跑系統舉行啟用儀式，象徵三條跑道全面投入運作。

三跑同時運作將令每小時航班升降量逐步增加，由兩跑的最高每小時 69 班，可提升至每小時 102 班。有不少居民擔心飛機升降數量增加，將令夜間飛機噪音滋擾大增。根據民航處數據，2023 年全港涉及飛機噪音的投訴個案為每千航班 2.5 宗。《我家》翻查運輸及物流局資料，2022 年 11 月北跑道啟用後，本港多個監測地區在夜間所收集到的飛機噪音數量及音量，都有上升趨勢。

機場三跑道系統 11 月底舉行啟用儀式。第三條跑道連同機場擴建佔地 650 公頃，耗資逾 1,400 億元，包括一條於舊有兩條跑道平行的 3,800 米長跑道系統，令本港可提升運力至十年後，每年可處理 1.2 億名旅客及 1,000 萬噸貨物。

對於有居民擔心三跑運作後噪音增加，有地區人士促請有關部門做好監管及工作。



機場三跑道系統上月正式啟用。

醫生：長受困擾易致失眠

其中，在最接近機場的沙螺灣，錄得超過 70 分貝的飛機噪音，由疫情前 2019 年的 7,842 次，至 2023 年的 8,492 次；當中超過 80 分貝的飛機噪音更倍升至 183 次。而在大欖涌及東涌的監察站，分別錄得的 70 分貝以上噪音數字分別為 824 次及 369 次，當中有兩次更錄得超過 80 分貝（詳見表）。

有醫生表示，80 分貝等於身處高速前進的柴油貨運火車的 25 米範圍之內，市民居住環境一旦長期受到噪音困擾，容易導致失眠或影響睡眠質素，若睡眠時間長期不足 6 小時，會較易患上心血管病及高血壓等疾病。

2022 北跑道運作已見端倪

實政圓桌地區總幹事莊豪鋒向《我家》表示，自從 2022 年年中最新北跑道投入運作之後，接獲多個屋苑居民投訴，飛機航線轉移至小欖、掃管笏、屯門東南一帶後嘈音增多，他並相約相關持份者商討解決方案。他



三跑啟用前 11 日，機場舉辦馬拉松賽。



特首主持機場三跑道系統啟用典禮。



三跑可提升機場運力至每年處理 1000 萬噸貨物。

早前就實地到小欖記錄噪音情況，多次以手機錄得噪音超過 80 分貝以上。

莊豪鋒擔心，隨機場逐步增加航班後對民居影響將會增加，突如其來的頻密噪音或打擾居民一直以來生活模式，因此他促請環保署做好監管，聯同機管局加強三跑系統下飛機噪音消減措施。他表示，亦會繼續密切監察三跑啟用後對屯門的噪音滋擾，並呼籲受影響居民向他舉報。

關懷長者 舉辦健康工作坊

區區顯關愛



團隊於大興邨辦健康評估工作坊。

近期寒流來襲，天文台於12月15日一度錄得最低氣溫13度，是截至多日以來今年的最低紀錄。天氣寒冷長者運動量會較少，缺乏伸展肌肉變得繃緊，也容易令關節痛等舊患加劇，因此屯門興澤關愛隊日前聯同景興關愛隊，一同在大興邨舉辦健康風險評估及管理工作坊，為長者送上冬日健康資訊。

屯門興澤小區關愛隊連運增向《我家》表示，當日活動是與屯門地區康健中心協辦，由該中心派出註冊護士到邨內，為區內街坊講解預防膝關節炎資訊，並為出席長者測量血糖及血壓。

連運增希望透過關愛隊會定期在區內探訪送暖，了解他們生活所需，並與區內長者



隊員協助長者解決大門開鎖煩惱。

建立聯繫。他透露，日前有住在大興邨興平樓的長者，因單位大門突然未能正常開啟，情緒更一時激動引發關注。幸有關愛隊隊員協助安撫長者情緒，並隨即與房屋署職員協調，尋找開鎖師傅幫他開鎖，令事件得以順利解決。

屯門興澤小區關愛隊

承辦團體：澤豐居民協會

電話 / WhatsApp：9289 4043

電郵：tmtaicc@gmail.com



2023年各區夜間所收集到的飛機噪音(次)

地區	70至74分貝	75至79分貝	80分貝或以上	噪音總數
沙螺灣	6502	1807	183	8492
青衣	1158	26	0	1184
東涌	288	79	2	369
大欖涌	756	68	0	824

資料來源：運輸及物流局

起動

興起噪音!



莊豪鋒關注屯門受飛機噪音滋擾會增加。



居民擔心飛機噪音嚴重影響生活。



三航企齊用三跑 二升一降揭序幕



田北辰(中)與學生遊覽香港體驗飛行。

機管局於11月28日下午為三跑系統舉行啟用儀式，當日機管局安排三架飛機在三條跑道上同時升降，而首架使用中跑道起飛的是國泰航空與機管局共同安排的航班。

130學生空中暢遊

該架國泰CX8333航班，載同約130名學生遊覽香港體驗飛行之旅，立法會議員田北辰亦有同行，他指職員在上機前準備點心，上機後亦有小遊戲派禮物予學生。而與該航班一同起飛的則為香港航空飛往東京HX610航



林天福指三跑啓用後，全力推「機場城市」。

班，由本身是機師的香港航空總裁孫劍鋒親自駕駛；至於大灣區航空的HB861航班，則獲安排同時於浙江省舟山返港，並在北跑道降落，三條跑道齊用，為三跑系統啟用揭開序幕。

機管局主席林天福在啟用儀式上表示，該局在當日起會即時重新編配三條跑道用途，新建的北跑道主要供客機降落，中跑道會用作航班起飛，至於南跑道將主要供貨機升降。另外三跑道系統啟用後會全力推行「機場城市」計劃。而行政長官李家超在啟用儀式上，表示政府會全力協助機場全速恢復航空運力、積極結合灣區優勢及全力擴闊國際聯繫。

冬日飄雪頭痕

揀啱 Shampoo 唔使攞?

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？

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



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。

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，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



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。

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，信仰自可指引前行。

拆禮物日 心似蜜 感受信仰更甘甜

時口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。



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。隨着醫學的發展，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。

作者：
關西
Simon



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



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。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」先啱！（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。



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



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 助爸爸界肩膊升呢

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

爸爸打

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，比如幫孩子換尿布或陪太太聊天。」

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

換尿布演算法

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畀我。」經過重重關卡，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，為人父母者甘之如飴。

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。」

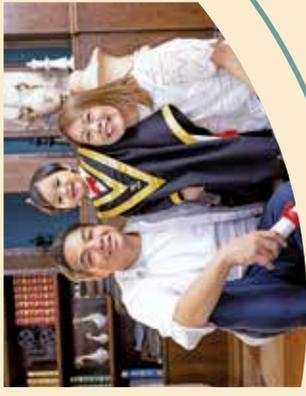
**這些瞬間都是生命的奇蹟。
如果我缺席，就無法真正感受這份喜悅。**

「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實身上，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理狀態，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。」

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》。



Good Shepherd street
牧愛街88號



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。



暢玩小琉球 掃島狂食是理由

11

我家
HoMemory

issue148 | 26, Dec 2024

旅遊 GO

Text、Photo：行李
Design：Skittle

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



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，只需全程抓着繩，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

木箱鼓達人 治癒社區有Beat殺技

除了一對一的演奏外，還可用於團體合奏。



期望小朋友一步步擴展個人音樂風格。



在外國進修的經驗中，他曾向不同的高手請教。

由夏威夷小結他手轉型

鼓在樂隊裏並非最突出，卻默默地提供拍子，並帶領節奏。木箱鼓達人何若谷 (Judah) 希望透過音樂，在社區治癒生命。

街頭音樂不乏看見木箱鼓的蹤影，而 Judah 是香港最早期玩木箱鼓的人之一，他指當時木箱鼓在香港並不普及。當時他仍是夏威夷小結他的老師，一次在觀看影片時看到夏威夷小結他搭配木箱鼓的演奏，便「一眼相中」木箱鼓，「一個箱子坐在上面拍拍拍，就有些鼓聲，又方便攜帶，便覺得得意。」

赴台學基本功 回港磨練升呢

由於當時香港並沒有人玩木箱鼓，因此 Judah 親自前往台灣學習。他回憶起住在老師公司附近，每天早上起床就去敲老師的門，以「助手」身分跟隨老師到處上課。學了一些基本功後，他便回到香港開始實踐。不過，雖然一手握着夏威夷小結他，一手打着木箱鼓，但 Judah 認為「什麼都懂，就是什麼都不懂」，因此決定專心鑽研木箱鼓。

普遍存在「目標為本」的現象，人們往往追求學完便立即實踐，而較少繼續鑽研，「大家學完之後就要玩」。同時，學生的基本功未必紮實，他說：「你要用完美的動作來做最簡單的事情，再從基礎開始練習，才能掌握更深層的東西。」

教了11年木箱鼓的 Judah，曾與不同類型的機構合作，包括服務弱智人士及癌症患者，希望透過音樂為他們帶來正能量。他最深刻的一次經歷是與老人院合作，疫情後回到中心發現長者們換上了「新面孔」，「中心職員告訴我，有些人已經過世了。」每次到老人院打木箱鼓，都可能是陪伴他們度過人生最後一程。「人本身需要社區支持，而打鼓就是一個連結，可以為人帶來鼓勵。」

（鼓手）不是主角，但整個團隊都需要聽著他來演奏。

Judah 視打鼓為音樂中的「精神領袖」，低調地在樂隊中提供正確的節拍，即使其他部分沒有改變，若鼓的節奏不同，也會使音樂變得截然不同，「鼓手是一個低調、大家依賴的角色，他不是主角，但整個團隊都需要聽著他來演奏。」

接觸木箱鼓之前，Judah 的音樂風格偏搖滾及流行。由於打木箱鼓通常會與原音樂的樂器，如木結他及鋼琴一起演奏，形成舒適柔和的音樂，也拓闊了他的音樂風格。Judah 可帶著木箱鼓在老人院演奏徐小鳳的歌曲，也可以在學校演奏如時下流行的歌曲「APT.」，「木箱鼓是最容易的樂器，只要你有對手，拍着拍着就可以打出一些伴奏。」

你要用完美的動作來做最簡單的事情。

曾到夏威夷、日本等地方進修的 Judah 指出，在香港



深信「教而不教」，讓學生在互動中領悟。

教室名為「Music Riders」，源於 Judah 是位「單車發燒友」。



「一個箱子坐在上面拍拍拍，就有些鼓聲，又方便攜帶，便覺得得意。」——Judah

最喜歡單車徑 放空湧現靈感

Judah 是「土生土長」的屯門人。以前提起屯門，他會感到自卑，「那時屯門的形象就是屯門牛和古惑仔。」但現在身為一名音樂人，不同演藝人如游學修及鄧麗欣都來自屯門，令他感到自豪。

而 Judah 最喜歡屯門的一個地方，是屯門往元朗天水圍的單車徑，由屯門公園騎到元朗吃糖水。這段距離為工作繁忙的他提供了一段安靜反思的時間，「我會聽音樂，把自己放空，騎著騎著就會帶來靈感。」

為紀念學校百周年 料2027竣工

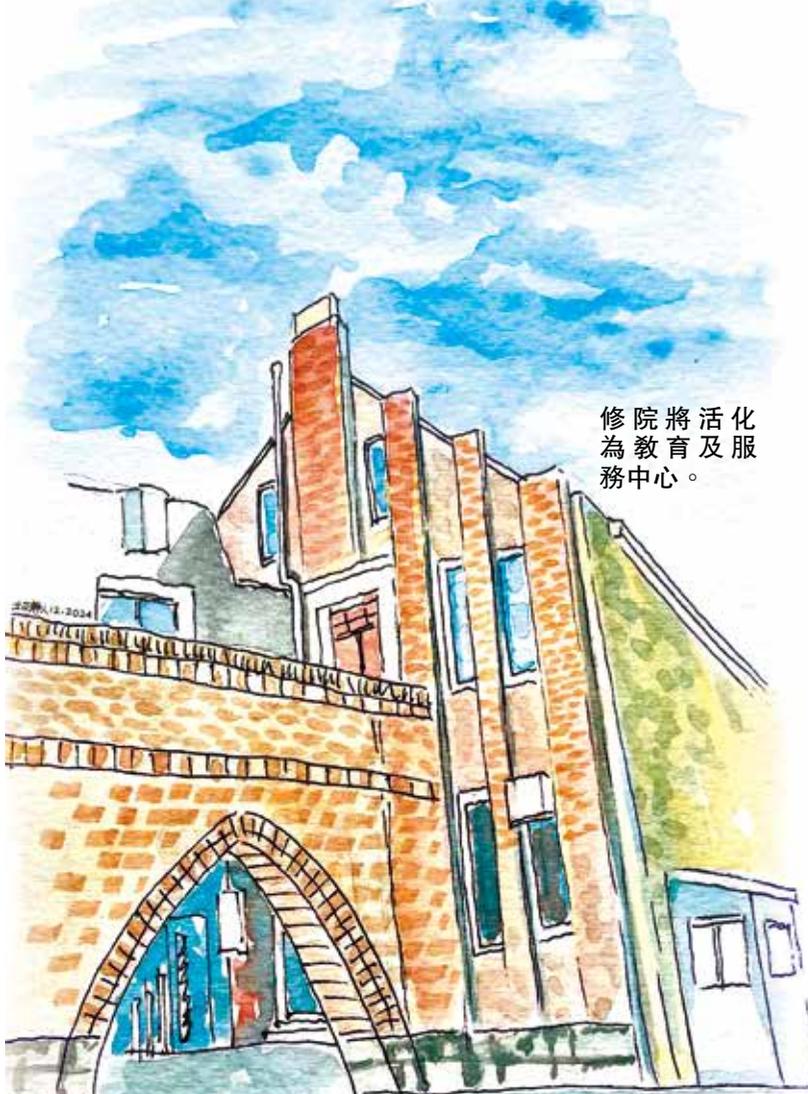
瑪利諾修院學校現校舍有 87 年歷史，因其學院式布局加紅磚建築帶出別樹一幟的風格，於 2008 年已列作法定古蹟。該校日前宣佈獲捐款 90,00 萬元，將校內一幢 1953 年落成的修院大樓回復至最初面貌，並活化為教育與社區服務中心，預計在 2027 年竣工。



學校主樓 1937 年落成，現為小學部校舍。



靈 復原瑪利諾修院大樓 活化服務社區



修院將活化為教育及服務中心。



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。

被遺忘的閣樓 竟是「優繡」寶庫

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。

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 啓動保育

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）

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。



往期回顾



古蹟的故事

古蹟資訊

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形點巴士站，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。

為人設想

咁啱咁巧檢獲十部？



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……

源風火輪大團圓

曾獲風贊成新安排

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。



我家
HoMemory
issue148 | 26, Dec2024
無線不歡
Text、Photo：知知
Design：Alwin



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，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。

全港青少年免費借衫先導計劃

先導計劃限時名額 用盡名額/搶先結賬免費福利·成為可持續時尚潮流先鋒!



北京紫禁城



中法文物展 見證兩國宮廷交流

what if 西九品味賽 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。



華麗褳鞞 法國蕾絲變貼身武備

褳鞞（讀音「高肩」）為盛弓箭之用具。展出的褳鞞（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