

看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

# 我家

HoMemory

新界西  
地區報

149  
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：09, Jan 2025

## 地區焦點 03

組裝合成 加快工期  
石籬無障礙橋將現身

## 醫·家 04

流感「近親」偷襲  
春節探親小心感親

## 我家·熱話 04

觀塘海濱變蘭桂坊  
「High完」變咗垃圾崗？

## 無緣不歡 05

講道德又曬得  
永續珠寶成功法則？

## 封面故事 09

# 來吧

# 走轉地球

## 視障男備戰撒哈拉

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



葵涌石籬「圓玄一中」及大隴街遊樂場之間，正興建升降機塔及就行人天橋施工，當中行人天橋部分採用了「組裝合成」建築法，橋墩工程早前已完成，近期正分階段吊運及組裝橋身，預計2025年第三季落成。有地區人士指出，地區爭取升降機多時，喜見工程籌建多年終轉入「最後直路」。



升降機塔及橋墩工程早前已完成。

行人天橋部分採「組裝合成」興建。

地區人士：終轉入「最後直路」

# 組裝合成 加快工期 石籬無障礙橋將現身

首段橋身  
2024年12  
月24日凌  
晨完成吊  
運。



## 社區人口老化 對無障礙通道需求殷切

葵涌不少屋邨都依山而建，如要在石籬商場來往和宜合道，不走長命斜就要行百步梯上落。當中，葵涌和宜合道近大隴街一帶有不少住宅樓宇、學校、安老院及社區設施，隨著人口老化對無障礙通道的需求愈見殷切。

路政署「地區設施計劃」中，名為「葵涌大隴街至和宜合道升降機及行人通道系統」的工程項目，亦因而衍生出來。項目籌建可追溯至2019年9月，當時路政署在區議會提出項目獲一致支持通過後，署方在翌年隨即展開勘察研究。

## 工程涵駁塔及高架通道

由於當初擬議的通道走線下，有不少電纜、煤氣及電訊等主要管道，因此署方決定將升降機及行人通道系統遷移到旁邊大隴街遊樂場範圍內，部分建設於遊樂場的斜坡上。工程包括在和宜合道及大隴街遊樂場的斜坡上，分別建造一座高約25米及15米高的升降機塔。隨後會在兩座電梯塔間建造一條長約85米、淨闊度約2.5米的有蓋高架行人通道。

另外，工程亦會在未來和宜合道的升降機出

口，興建一段長約20米的有蓋行人通道，並會增加一個出入口，連接位於和宜合道的升降機至大隴街遊樂場的現有籃球場，以方便附近居民以至學生使用通道。

## 多個屋邨出入靠長樓梯 地區樂見工程進度加快

一直跟進工程進度的葵青區議員郭芙蓉向《我家》表示，現時居民要來往石籬邨、大隴街及和宜合道均要取道工地旁80級的長樓梯，高度差距超過18米、即約6層樓高，對行動不便的街坊尤其吃力。

因此早於2013年，她與其他地區人士便一直聯同居民爭取區內增建設升降機的無障礙通道及上坡設施，而落實興建後亦多次約見署方代表，要求加快興建進度便利市民。她樂見政府接納意見使用組裝合成法加快進度。

## 整項工程料第三季竣工

郭透露，在過去兩年工程進行期間，她一直關注工程對居民的影響。曾經有街坊反映，因圓玄一中旁升降機工程設有圍板，導致長樓梯附近一帶入

夜後光線不足，十分昏暗易生意外及危險。她隨即向路政署反映後，承辦商迅速在不同位置增加臨時街燈，方便居民出入。

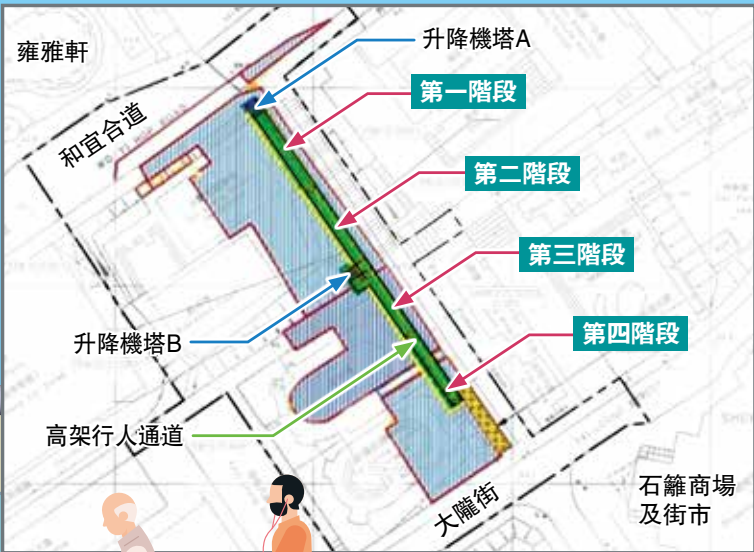
就工程進度，路政署發言人回應指，近圓玄學院第一中學與友明大廈之間的升降機塔及橋墩工程已經完成，而行人天橋將採用「組裝合成」建築法興建，即完成天橋橋身結構後，再分成四段，分階段運往現場組裝。而首段橋身已於2024年12月24日凌晨完成吊運，其餘三段橋身的預製組件完成製作後，陸續於2025年第一至第二季進行吊運，預計整項工程於第三季完工。



郭芙蓉樂見政府使用組裝合成法加快進度，冀工程盡快完工。



大隴街至和宜合道升降機及行人通道位置



居民現時上落主要取道工地旁80級長樓梯。



工程關係，和宜合道部分行車線一度封閉。



年均運作成本 每台升降機約37萬

為方便政府無障礙出行，除有地區設施計劃，亦有「上坡地區自動扶梯連接系統和升降機系統計劃」及「人人暢道通行」計劃，興建高架行人通道、升降機及斜道式升降機等，方便市民出行。

當中，「人人暢道通行」計劃在2012年8月提出，為全港各區符合條件的行人天橋、高架行人路及行人隧道加建無障礙設施，方便市民上落。運輸及物流局向立法會交通事務委員會日前提交文件表

示，有關計劃在2025至2026財政年度預算逾10.3億元，主要用於支付項目的工程款項，是計劃自2012年推出以來最高。

當局又指升降機保養承辦商，每周會進行一次例行保養檢查，每台升降機的經常性開支，包括升降機的電費、維修所需成本及其他相關費用，將會視乎個別升降機的設計而有所不同，平均約為每台每年37萬元。



工程會興建長約20米有蓋行人通道。（效果圖）



電梯塔將位於現時長樓梯旁邊。（效果圖）

區區顯關愛

大廈維修講座助長者申資助

大廈的業主及法團，不時要就籌劃大廈維修保養工程，包括識別樓宇損毀，並就工程或服務招標承建商的工作與管理合約等傷腦筋。為此，有關愛隊特為區內的屋苑舉辦大廈管理意見交流分享會，並為業主講解申請資助的手續和辦法，幫助合資格業主減低維修開支。

2024年12月30日，荃灣郊區關愛隊於豪景花園遊樂會，為豪景花園舉辦該分享會。荃灣郊區關愛隊長黃啟進向《我家》表示，分享會主要就該屋苑第

團隊舉辦大廈管理意見交流分享會。



1至6座及26座將進行升降機工程，而講述申請資助內容。

黃啟進介紹指，當日活動特意邀請市建局及豪景花園管理處的代表，為街坊講解工程程序及長者業戶申請自住業主資助計劃手續詳情等。當日，關愛隊隊員及義工，亦即場協助解答及初步記錄有需要的街坊資料及幫手初步填寫表格。他相信活動亦提供平台，讓出席業主交流物業管理的知識，了解大廈妥善保養的重要。



講者講解申請業主資助等詳情。

荃灣郊區關愛隊

承辦團體：荃灣青年會  
電話 / WhatsApp：6990 5695  
電郵：caretwrural@gmail.com





保持衛生 偏肺病毒變廢

# 流感近親偷襲 春節探親小心感親

今年冬季除了流感，還有人類偏肺病毒威脅。中國疾病控制中心上月公布，自入冬以來，內地的人類偏肺病毒感染個案增加，當中14歲以下兒童佔多。雖然香港暫時「力保不失」，未有大規模感染，但內地與香港往來頻繁，加上農曆新年將至，是港人北上探親高峰，故仍要小心預防。同樣是呼吸道感染，人類偏肺病毒的和新冠肺炎、流感有甚麼分別？如何預防？

**據**衛生防護中心資料，人類偏肺病毒是一種單鏈的核糖核酸病毒，可引致急性呼吸道感染，任何年齡都有機會「中招」，但兒童、長者和免疫力弱的人特別容易受感染。

## 偏肺病毒症狀極似流感

人類偏肺病毒的主要症狀與流感十分相似，包括發燒、咳嗽、鼻塞等，但大部份患者的症狀輕微，只需以支援性療法舒緩症狀；小部份較嚴重的患者，則可能併發支氣管炎或肺炎。病毒傳播途徑也大同小異，包括飛沫傳播、接觸受病毒污染的表面等。

台大醫院小兒感染科主治醫師黃立民指出，呼吸道感染的嚴重性，通常以引發肺炎的機會來判斷，新冠肺炎最常導致肺炎，其次是流感，人類偏肺病毒只排第三至五位。

## 常見的呼吸道感染比較

|       | 人類偏肺病毒           | 新冠肺炎                      | 流感             | 一般感冒               |
|-------|------------------|---------------------------|----------------|--------------------|
| 主要症狀  | 發燒、咳嗽、鼻塞、呼吸困難或氣促 | 發燒、乾咳、喉嚨痛、頭痛、肌肉痛、失去味覺或嗅覺等 | 發燒、肌肉痛、咳嗽和喉嚨痛等 | 咳嗽、鼻塞，較少發高燒，症狀相對輕微 |
| 潛在併發症 | 支氣管炎、肺炎          | 呼吸衰竭、急性呼吸困難綜合症、器官衰竭等      | 肺炎、腦炎、心肌炎等     | 少出現併發症             |
| 是否有疫苗 | 沒有               | 有                         | 有              | 沒有                 |

資料來源：衛生防護中心、港安醫院

## 做足措施可防本地爆發

中大呼吸系統科講座教授許樹昌則在傳媒訪問中指出，人類偏肺病毒並非新發現的病毒，只要做足預防措施，便可防止本地爆發。

現時沒有針對人類偏肺病毒的疫苗，預防感染以保持良好的個人和環境衛生為主。

## 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

# 平和安「腸」 聚財唔聚脂肪

## 兩款食療助減肥

### 山楂荷葉茶

- 適合高脂血症、便秘者
- 材料包括山楂和荷葉
- 注意虛寒體質者不宜

### 北芪茯苓茶

- 適合容易疲勞、水腫者
- 材料包括北芪和茯苓
- 注意口乾者不宜

**肥**胖由多種因素共同作用引起，特別是在冬季。天氣寒冷，人體新陳代謝減慢，人們往往食量增加、偏好進食高熱量食物，容易導致脂肪積聚。廖芷茵中醫師指出，世界衛生組織建議以BMI（身體質量指數）衡量肥胖標準，指數超過25即屬肥胖。根據香港調查，32.6%的15至84歲人士屬於肥胖群體。

中醫認為，肥胖主要與脾胃和腎功能障礙有關，這些功能失調導致水液和食物代謝失衡，最終形成脂肪堆積。

節食有效嗎？節食可短期內減輕體重，特別適應酬多、喜歡吃零食的人。但過度依賴節食可能導致營養不足，甚至造成反效果。想減肥，建議戒食生冷、油膩和甜食，因這些食物會損害脾胃，影響消化。

為什麼腸內菌群失調會導致肥胖？腸道菌群影響脂肪代謝和食慾，失調會引發肥胖和其他代謝疾病。肥胖人士腸道中的細菌與纖瘦人士不同，會促進養分吸收並影響大腦的飢餓感。





# 老友記聽力差.....

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府  
The Government of  
the Hong Kong Special Administrative Region

咁多款助聽器，  
唔知點揀好？

配完輔聽器  
又唔肯日日戴

## 無晒老人家辦法？



多款輔聽器免費試戴



專業醫護團隊管理



實用技巧協助長者適應佩戴

凡親臨免費試戴，  
可獲免費  
聽力/認知障礙測試

查詢/預約熱線



6816 1215

\*設牛頭角/尖沙咀門市







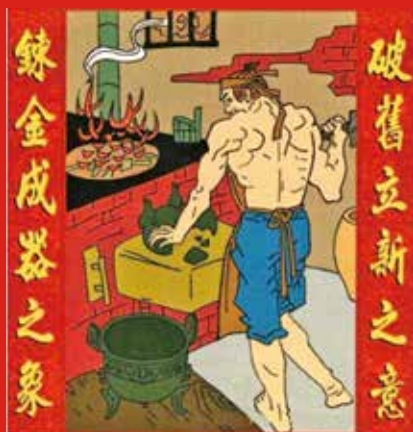
早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

乙巳蛇年吉凶

上篇

2025年來臨，觀乎由2024歲末至今已發生了不少變化及災難，坊間及網媒紛紛異口同聲說2025年是變化不斷的一年，小侄子好奇問如何在2025乙巳蛇年該如何有所進退？

# 2025 澤火不擇使 革變中 謹慎 向前



**根** 據宋代邵康節的《皇極經世》，2025乙巳年的值年卦為革卦，卦象為上澤下離。「革」字原指皮革，處理皮革，要用水浸和火燒，而澤為水，離為火，水火夾攻，革卦可引申為變革、革命、創新，是個多變之卦。

## 順勢仍要考慮周詳

乙巳蛇年也是驛馬之年，正好與革卦特性相結合，預示着變動與機會的並存。總的來說，2025年是革過自新，社會將發生質的改革變化，不是說變就變，是到了非變不可的時候，很多顛覆性的制度和技術將會誕生，是十分重要的一年。

革卦，凡是變革，它一定有曲折的，不可能一次成功，所

以要厚積薄發，順勢而為，不能急躁，要忍耐慎重，周全考慮，不能盲動。

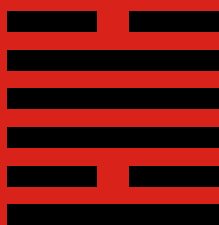
## 變局中創個人價值

面對改變之年代，不斷提升自身的學習與創造能力去順勢改革。活到老，學到老！

這是生活中不可或缺的態度，在不斷變化的世界中持續成長。參加zoom線上或實體課程，藉由學習新知識和技能，增強多角度思考和解決問題的能力，讓自己在面對挑戰時更具應對策略。建議嘗試接觸新興科技，例如學習使用AI工具，提升自己的技術能力。

## 強化體能修煉內心

在這一年，保持強健的體質是開運的關鍵，因為健康正是面對挑戰的基礎。



## 革卦（澤火革）

改革、變革、革命、去除舊的不用。

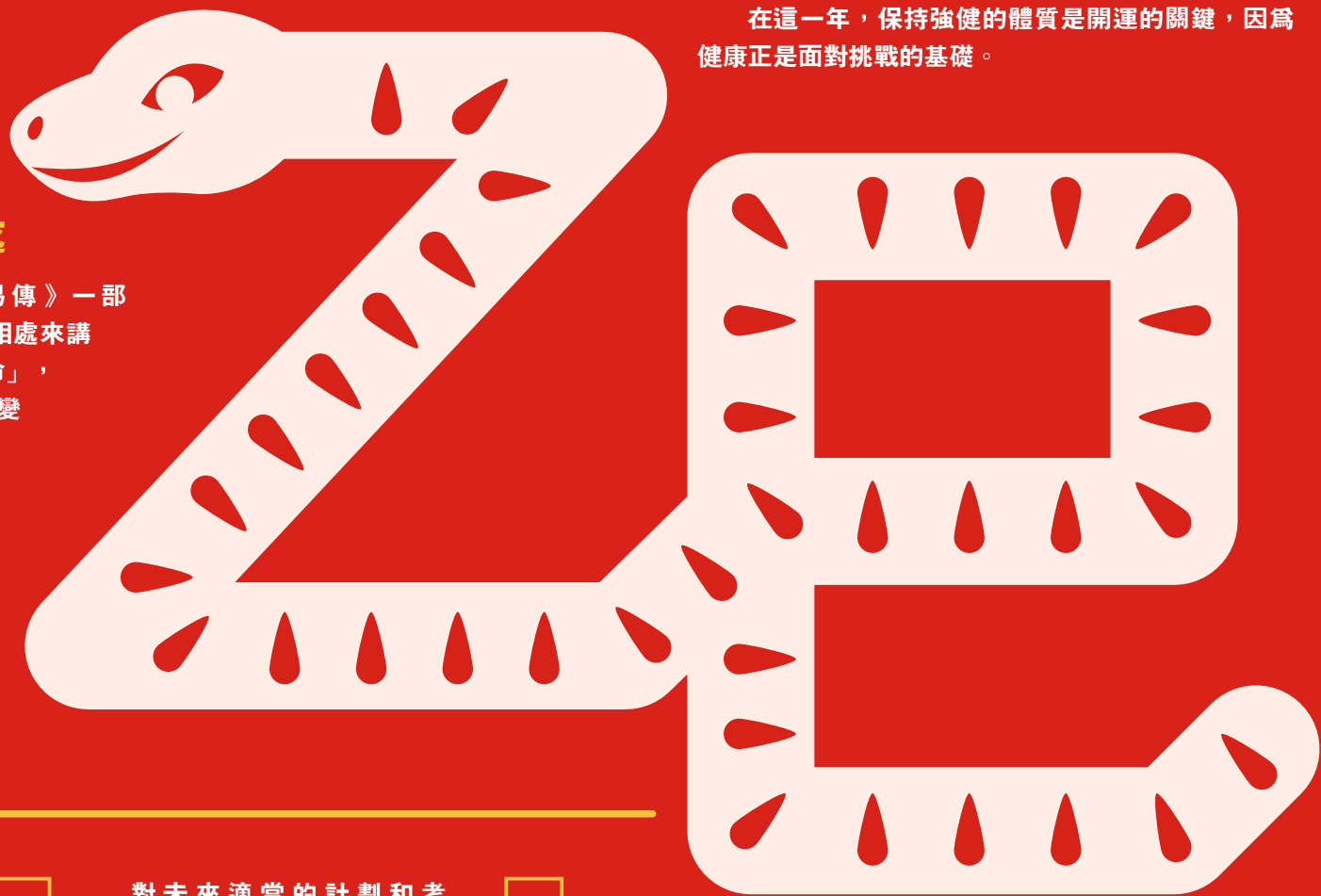
### 易傳故事



## 兩女難以相處

《彖傳》（《易傳》一部分）以兩女同居無法相處來講革卦。又引「湯武革命」，命為天命，革命即改變天命，讓天命從商轉到周，因此為改朝換代之義。

上為少女，下為中女，少女和中女無法相處之象。澤水往下要澆熄下面的離火，離火炎上要燒乾上面的澤水，為澤水滅離火，離火滅澤水，水火不相容的卦象，因此終將變革。



●九運旺運動，多作運動，除了能提高體能與耐力外，還能促進內心的修煉，維持體能和耐力。

●建立正能量的社交圈。

●相信危機也是轉機，善用逆境中的學習機會。

●培養練習正念靜坐，這能改善情緒管理，保持心靈的清晰與平靜。

### 活在當下理智部署

對未來適當的計劃和考慮，是解決問題（Problem-solving），但過多的憂慮，反而會造成負擔，影響自己的表現。

活在當下作為一種生活態度，並不代表要對過去、未來不聞不問，而是希望人可以將自己的心神帶回現在，分清楚當下的實際情況或只是自己的純粹想像，然後理智去作出下一步的行動。

### 轉換心態擁抱變更

變革之年，要有改變革新的心態卻又要謹慎周全行事，凡事需要親力親為，要有心理準備屬較為艱苦經營的一年。不宜將目標訂得太高，保持圓融的人際關係，謙虛低調可避免無風起浪。

面對2025年，許多人會感到焦慮和不安，但安穩的太平盛世，你的煩惱又是否真的比較少？大家不妨轉換心態，將改變視為萬物成長的契機。

另外，從九宮飛星來看，2025乙巳蛇年易有意外與損傷，不論是車、船、鐵路還是飛機等的交通事故也會較過去數年多及嚴重。駕駛者要保持警覺。



作者：  
聞西  
Simon

## 材料：

鯪魚腩.....500g



## 醃料：

薑.....5片

蔥.....1棵

黃酒、黑醬油.....30ml

胡椒粉.....1茶匙

鹽.....1/4 茶匙



## 鹵汁料：

薑.....5片

蔥.....1棵

八角.....3粒

辣椒乾.....5條

黃酒、鎮江醋.....30ml

生抽、黑醬油.....1湯匙

五香粉.....1茶匙

片糖.....60g

清水.....500ml



## 小提示

趁熱食或者攤凍之後再食都得，隔夜食就更加入味啦。

鯪肉唔撲粉口感更佳

## 上海燻魚

## 醬汁香甜年年有餘

唔知有冇朋友仔同我一樣好怕食魚，理由係唔識食又怕腥，我諗呢啲都係天生嘅弱點，由細到大我都好抗拒食魚，但其實都有好多烹調方法可以去除魚嘅腥味，就好似今期介紹嘅「上海燻魚」，我第一次食上海燻魚係喺台北一間上海菜餐廳。記得餐廳放咗好多前菜畀客人選擇，其中一款就係上海燻魚，焦糖色嘅醬汁，非常吸引嘅醬香甜味，唔食魚嘅我都忍唔住試吓，結果喜出望外，口感酥脆味道濃厚，唔腥喎！難怪成為上海人嘅家常菜。

整上海燻魚一般會用鯪魚，鯪魚魚肉結實，炸過後更加有咬口，宜選用魚腩位置，可以拜託魚檔將魚切成約1.5cm嘅厚度，如果太大件最好一開二，炸嘅時候就比較容易控制，落油鑊炸之前要用廚紙徹底印乾魚身，否則炸嘅時候就會勁彈油！亦有人炸之前會撲粉，好處是魚身會較香脆，不過我就無撲粉，保留魚身嘅彈性，我認為口感會更佳。

## 做法：

① 鯪魚腩切件（約1.5cm嘅厚度）或請魚檔代勞，洗乾淨之後用廚紙印乾，準備薑片及蔥段、辣椒乾切段。



② 鯪魚腩件放入盤中加入醃料，用手將薑片及蔥段掙擦過魚肉，之後放入雪櫃雪一個鐘。



③ 同時準備鹵汁：小鍋落油中慢火先爆香薑片、蔥段、八角及辣椒乾。然後加入其餘鹵汁料，繼續以中火煮10分鐘，用湯匙試可以掛汁就得，繼而撈起鹵汁料備用。



④ 從雪櫃取出鯪魚腩件，用廚紙充分印乾，開油鑊炸至金黃香脆後撈起，再將魚件回鑊。倒入鹵汁煮至滾起，即熄火上碟。





和人生一樣不是一帆風順，但努力走每一步，總會到達終點。

”

失去視力，曾讓他覺得失去了一切，直至他遇上了跑步。橫越日本、阿拉斯加、戈壁沙漠、南極、北極、台灣。這些旅程讓他找回了生活的意義。他曾經頹廢過活，但透過跑步，他重拾了內心的光明。

生命馬拉松 由「頹極」跨步到兩極

來吧

走轉地球

視障男備戰撒哈拉



2009視力突全失 變飲酒渡日  
跑步讓我重拾自信和尊嚴。

”

先天患有視網膜色素病變，令梁小偉（Gary）在2009年的一天，突然完全失去視力。Gary失去視力、工作和愛情，三重打擊下他曾以酒精逃避。因為體重過高，他嘗試跑步減肥，從此便以跑步結緣。「跑步讓我重拾自信和尊嚴。」視障人士跑步需領跑員陪同，Gary稱跑步不是只對自己負責，也是對領跑員負責，放棄便浪費了他

的時間和心機。Gary開始以跑步來設定目標，堅持跑，達到目標讓他感到滿足。他重新適應社會，由學跑步開展另一頁的人生。

2017起跑馬拉松 為機構籌款

自2017年起，他開始參加馬拉松比賽，為多個本港慈善機構籌款，足跡遍及中國內地、台灣、南極、北極及日本。其中一次，他用了35天時間從北京跑回香港，完成了一段約2,100公里的壯舉。在旅途中，他與領跑員一同面對貨車飛馳的公路、泥濘不堪的地面，甚至穿越霧霾嚴重的



參加北極馬拉松，成為全球首位完成南北極的視障運動員。





只要一天能跑，  
我也會繼續用雙  
腳去幫助有需要  
的人。

”

身體力行幫助  
有需要的人。



曾用40天橫越日本。

## 建立信任 放心向前

### 「繩」功源默契

跑步不是與身俱來的技能嗎？為何要學？「當完全失明，要別人帶着跑，是很沒有安全感的，步步為營，覺得腳一伸便碰到牆。」Gary稱剛開始時，即使在運動場上跑也很害怕，與領跑員的默契也需要磨合。領跑員和視障跑手手腕之間會繫着一條繩，領跑員要控制速度和距離，也要提醒視障跑手前面的障礙物。Gary說，領跑員和跑手之間建立信任，自然開始加快速度。

而為了應對今年4月到撒哈拉的極限挑戰，Gary與Vinny正積極備戰，絲毫不敢鬆懈。他們加強長距離跑步訓練，並在不同山徑進行攀爬及上下坡練習，同時到沙灘模擬沙漠環境，以適應比賽時的高難度條件。

(最初被帶着跑)步  
步為營，覺得腳一  
伸便碰到牆。

”



地區，每天堅持跑完60公里。

### 4月挑戰地獄級賽 為期7天

即使看不見，也要走遍世界經歷一切。這次繩的另一端，是領跑員Vinny。Gary與Vinny將於今年（2025）4月挑戰被譽為全球最地獄級賽事之一的撒哈拉沙漠馬拉松（Marathon des Sables，簡稱MDS）！這項賽事需要參賽者自行攜帶所有裝備，在摩洛哥境內的撒哈拉沙漠進行為期7天的挑戰，徒步穿越惡劣環境，包括沙漠、山丘和乾涸河谷，全程長達250公里。

### 負重10公斤物資 其間需爬繩

在遇上沙丘時，走三  
步會滑後兩步，要更  
加努力和專注。

”

疫情前已報名的Gary，十分期待這次比賽，「有生之年希望經歷一些不同的地方，而沙漠是我很想經歷的地方之一。」Gary說，這次比賽具挑戰性，我們每人要負重10公斤糧食和衣物，加上沙進了腳就會起水泡，而且某段路程需要爬繩。「在遇上沙丘時，走三步會滑後兩步，要更加努力和專注，和人生一樣不是一帆風順，但努力走每一步，總會到達終點。」

## 開辦協會促進共融

### 山不轉路轉

以自己的故事，鼓勵他人。「曾經以為自己失去所有，覺得自己的生命毫無意義，到走過地球最南最北，完成自己意想不到的事。」

Gary創立不倒翁共融運動協會，鼓勵視障人士和健全人士一起做運動，分享健康成果，告訴同路人即使路途崎嶇，但只要有信心和堅持，也可以「跑」出自己的一片天。「訓練班裏面有不同殘疾的學生，也有社交障礙，希望每一個界別的朋友都有機會做運動，接受和挑戰自己的身體。」

希望每一個界別的朋友  
都有機會做運動，接受  
和挑戰自己的身體。

”



盲走  
進社  
區分  
享與  
導  
點滴。



## 人生短暫 應多嘗試

### 領跑員分享

領跑員Vinny的話：「第一次看到Gary已經一拍即合，認識後很欣賞他的心態，也很想輔助他完成目標，同時間挑戰自己。」Vinny是在香港土生土長的外籍人士，熱愛運動，曾完成不少馬拉松和越野跑比賽。

Vinny初次擔任領跑員，便挑戰沙漠賽事。「電視看到領跑以為很容易，看到障礙物要提醒，開口的時間也很重要，試過在聊天進入了話題，忘記提醒跑手路面情況，但幸好沒有發生意外。」Vinny認為人生很短暫，希望多作新嘗試，做有意義的事。







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



Hello，我叫阿牧，原本生活嘅80年代嘅香港，但因一次意外，而家每晚發夢我都會穿梭於唔同年代，成為咗一個時間旅行者！

今次我又唔知去咗邊，夜麻麻佢哋個個揸住部機喺度做乜呢？



喂！就喺前面啊，大家快啲捉啊！



就夠鐘啦！今次呢隻好少出現㗎！



大叔你地咁趕去捉乜嘢話？

我16歲咋，你有玩Pokemon Go咩？



仆咩高？做乜鬧我？

去捉精靈呀。

依家係2016年8月16號！

佢哋都會用手上面嘅機捉一啲現實睇唔到嘅精靈去入面……

邊度有妖精呀？

點捉㗎？

咁香港係咪好危險？

全世界㗎！

吓？！全世界都出現咗「仆極藤」精靈？

咁而家係咩年份？



咁世界先可以得和平！

《Pokemon GO》，是一款基於位置服務的擴張實境類智能手機遊戲，於2016年7月起在iOS和Android雙平台發佈。玩家以現實世界為平台，捕捉、戰鬥、訓練和交易「寵物小精靈」。遊戲採取免費發佈與付費道具機制。



# 事不關己 or 事事關心？

近期，一份大學刊物以「事不『關』己」為題發布關愛隊專題報道，通過「放蛇」和訪問提出了對關愛隊舉辦活動「貨不對辦」、疑似「造假」、工作報告「不公開」等的質疑。

民政總署隨後在社交平台發表長文，以「事事關心」反駁上述報告，並指「不論過時過節、是晴是雨、何時何地，只要區內市民有需要，關愛隊都隨時候命、立即出動，與各政府部門和區議員攜手解決市民燃眉之急。」

「事不關己」的說法難免稍顯「標題黨」，但「事事關心」又能否真正做到？本欄認為，參與社區前線工作的義工值得尊重；但相較於民間義工隊，關愛隊作為政府在社區的「正規軍」義工，整體的定位和角色尚未清晰？例如提供哪些

獨特的服務、服務到哪些特定的弱勢群體等。

此外，特首在新一份《施政報告》中提出將提高對關愛隊的資助50%，全港452隊關愛隊合計每年最少支出約1.8億港元，上限可達2.7億港元；然而，僅屬社區義工性質的關愛隊，是否應有「事事關心」的期待？「隨時候命」是否符合實際情況？都值得各方認真思考。

報道中，相關的民政專員指關愛隊的工作報告不能公開，並以「KPI（關鍵績效指標）已經達成」回應公眾如何知悉關愛隊工作的完成度。本欄認為，政府可向公眾解說不予公開的理由，亦可要求關愛隊向公眾解說工作的實情和進展，以回應質疑，從而逐步建立關愛隊的價值。

是公眾的期待雕刻了關愛隊，也令政府的各

項公共服務越來越完善，越來越細緻。因此，以制定KPI的高姿態處理民生工作或不理想，政府官員應放下身段走入具體的社區和基層，打開耳朵聆聽居民所需、所想，設計多元化、創新且精準的社區服務，廣泛邀請市民參與，讓關愛隊有溫度，有能見度。

至於關愛隊的營運團體，本欄呼籲各團體珍惜面向公眾的機會，若如影片中回答：「關愛隊那個我們暫時不回覆」，諸如此類的表現乍看起來是公關技巧高低，但實際上反映了相關人士對自身參與社區事務的角色和姿態的理解。

若從「大局」來看，一次不理想的回應和作法，或令整個關愛隊的工作蒙上陰霾，得不償失。

社區同行基金會創辦人 張媿

## 旅遊GO

Text：行李 Photo：行李、官方網站 | Design：Skittle

### 聞名雞白湯



Ramen Break Beats早前獲日本TRY拉麵大賞新人獎。2號店這裡主打雞白湯拉麵，湯底以福岡名產天草大王地雞熬製，Tabelog評分亦高達3.72 / 5！

拉麵賣相吸引，上層覆蓋以馬鈴薯、奶油與白松露油調製的奶泡，湯底雞味濃厚，但入口順滑不膩。叉燒口感軟嫩並帶微煙燻香味、溏心蛋橙紅色澤美觀。湯內加入檸檬，微酸感中和湯底，帶來清新結尾。



### 甜美蔬沾醬

除了經典的拉麵外，濃郁的沾麵也是不可錯過的道地美食。這次我們造訪的是位於池袋東口的「元祖めんたい煮こみつけ麺」，店內提供100g、200g和300g三種麵量選擇，適合不同食量的客人。

沾醬是以十多種蔬菜熬製而成，帶有蔬菜的清甜和鮮美，再融入明太子鱈魚卵的口感。另外套餐附有的「入口即化布丁」也是必點人氣品項，布丁上層的焦糖如果凍般柔滑，別具特色。



#### 元祖明太煮沾麵

- 地址：東京都豐島區南池袋1-21-5, 2F
- 營業時間：平日：11:00 ~ 23:00  
(最後點餐時間 22:30)  
周末及假日：10:30 ~ 23:00  
(最後點餐時間 22:30)

## 為了同你見三 相約在東京 麵

拉麵是日本經典美食，去日本旅行總少不了一碗拉麵吧！如果你吃膩了常見的湯底，不妨試試一些有特色的選擇。這次我們

帶你去發掘三家獨特的拉麵店，各有不同風味，看看哪一間最合你口味！



### 濃情龍蝦湯

這家專門供應法式龍蝦濃湯拉麵的「海老丸らーめん」，在日本美食情報平台Tabelog的評分高達3.74 / 5！

這次我點最豪華的原隻龍蝦拉麵，湯頭濃稠醇厚，附上一隻開邊的掌大龍蝦、叉燒、蔬菜、洋蔥碎、溏心蛋，還有一片沾上酸忌廉的法式麵包。若想嘗試不同風味，可加點燉飯套餐，將剩餘湯汁倒入鐵鍋中的白飯，再拌入芝士、蛋黃與龍蝦肉，製成濃滑的燉飯。

#### 海老丸拉麵

- 地址：東京都千代田區西神田2-1-13  
十勝ビル 1F
- 營業時間：平日：11:30 ~ 15:00 /  
18:00 ~ 22:30 (最後點餐時間 22:00)  
星期六、日及公眾假期：11:30 ~  
20:00 (最後點餐時間 19:30)  
【星期一不定时休息】
- 【店家建議：來訪前請查看Google的營業日】





## 網上分享抗癌歷程 課堂為同路人打氣

你今天花了多少時間運動？有時我們為了他人而奔波，卻忽略了關心自己的身體。位於葵興的社企Char Yoga & Wellness Studio由鄭惠嫻（Char）創辦，通過瑜伽及頌鉢治療，希望提升大眾的身心靈健康。

# 鬥士老師心聲 瑜伽頌鉢功不可沒



都市生活壓大，Char希望大家抽空放鬆身心。



對「粉紅姊妹」治療承受的壓力，Char深感共鳴。

我做到的你們也可以，只是需要一些指引。



瑜伽老師Char，在2020年確診乳癌，生活頓時變得措手不及。「我很震驚，我一直保持得很健康，為何會發生在我身上？」在近一年的康復過程中，她指出，無論是身體上還是精神上，瑜伽所學的呼吸法和伸展運動，都能舒緩痛症及醫療帶來的副作用，使身心放鬆，幫助她面對困境，「有時候人生的課題就是要你學習，你無法解釋為何會發生，只能面對它。」

同時，Char看到不少抗癌同路人（亦稱「粉紅姊妹」）在復康階段時肌肉緊繃，甚至連手都舉不直。她意識到並非每個人都有相關知識來幫助自己，因此開設社交媒體，展示她從確診到復康的心路歷程，以自身經驗鼓勵同路人，「很多人需要幫助，我做到的你們也可以，只是需要一些指引。」

大家都看影片認識我，一見面就感覺十分親切。



儘管癌症治療使身體虛弱，Char認為「粉紅姊妹」也可以享受瑜伽的樂趣。例如，在瑜伽中多做呼吸法和冥想，也能進行舒緩痛症的動作。

憑藉過來人的經驗結合瑜伽知識，當「粉紅姊妹」分享自己的治療方法時，Char通常可

大致了解他們的身體狀況。她舉例指出，因治療需佩戴假髮的姐妹，館內會提供假髮支撐，讓她們放心地穿戴假髮做瑜伽。不少「粉紅姊妹」都是在網上搜尋乳癌資訊後，找到她的分享和工作室，「大家都看影片認識我，一見面就感覺十分親切。」

身體狀況不懂放鬆，就會出現許多痛症。



Char的療愈館位於工商業區葵興，故有不少上班族在下班後來做瑜伽。她觀察大部分學生都受到肩頸痛影響，壓力使人難以放鬆，不規律的睡眠習慣也令身體無法休息。「身體狀況不懂放鬆，就會出現許多痛症。」

縱使都市人生活忙碌，Char強調在身體出現警號之前，養成規律運動習慣，即使散步半小時也能有益身心。她也認為，保持健康的真正關鍵，是懷着正向心態面對日常生活中的高低起伏，「無論是身體上的肌肉還是心靈上的創傷，只要學會保持心情平穩，就能在遇到困難時正確釋放壓力。」



有時候人生課題就是要你學習，無法解釋為何發生，只能面對它。 —Char

## 專注當下 放下憂愁

療愈館除了瑜伽外，也有頌鉢療愈。在癌症康復過程中，Char接觸了頌鉢，之後成為頌鉢導師。與癌症病人相處後，她發現他們聽頌鉢時的身體反應與正常人不同，因此在療愈館成立初期，Char形容當時自己「單槍匹馬」到處義教頌鉢，3年來也教了約200多位學生，故此後來足夠人手組成義教團隊一起傳授頌鉢療愈。

頌鉢有不同種類，其中最常見的銅頌鉢由7種金屬製成。Char介紹，每個器官都有自身的頻率和能量，因此頌鉢在敲打過程中發出的聲音和震動能刺激身體荷爾蒙分泌，調節器官頻率以達到放鬆身心的效果，「頌鉢讓整個人專注於當下，放下憂愁。」



與40多人的義教團隊分享頌鉢療愈的經驗。



Char表示，將頌鉢放疼痛位敲打可舒緩痛楚。



建於1922年的灣仔藍屋，見證本港基層生活，至今已有逾百年歷史。該樓宇一直作住宅用途，樓下則曾作武術學校及針灸診所。其後，該屋交回政府並一度擬議重建發展，但最終決定活化「留屋留人」，獲聯合國教科文組織頒發最高榮譽的保育大獎，讓居民繼續居住在歷史建築至今。

### 古蹟資訊

#### 灣仔藍屋

評級：一級歷史建築

地址：灣仔石水渠街72、72A、74、74A號

交通：灣仔站A3出口，經柯步連道及灣仔道步行約10分鐘

### 一掃就知藍屋活動

<https://vivabluehouse.hk/>



上世紀中葉，石水渠街藍屋一帶屬基層集中地。（歷史圖片）

### 古蹟的故事

## 主色灰變藍 源於用剩油漆

歷史能追溯到1920年的藍屋，一開始其實並不是藍色，而是灰色，直至1996年政府委託的承辦商油漆工人將水務署用剩的藍色油漆為72-74號三棟已收購地段的外牆翻新，「藍屋」因此得名。

藍屋各座舖居樓高四層，是以灰泥抹面的磚構建築物，而每兩座舖居之間有木樓梯通往樓上的住宅，住宅布局呈長方形，在正面外牆有懸臂式露台。露台則懸伸在街上，由鋼筋混凝土托架支撐，露台並裝有鐵製的裝飾扶欄或欄杆，舖居有對開式的玻璃門通往外廊，是當時典型擁有寬闊露台、上居下舖的戰前樓宇。

## 「留屋留人」獲聯合國獎

# 兩甲子灣仔藍屋 基層生活活動感史冊



往期回顧



灣仔藍屋這一級歷史建築，仍有人居住。

### 2006曾擬重建發展 街坊力爭變成活化

石水渠街72號位置，早於十九世紀建有一所名為「華陀醫院」的灣仔街坊醫院，醫院關閉改用作廟宇供奉華陀。1922年重建後的72號地下，保留了華陀廟在大廈地下的特色，其後於1950年代改為武術學校，1960年代起再改作針灸診所。在1978年，石水渠街72號「藍屋」，聯同旁邊兩幢72A和74號建築業權轉交政府。

2006年政府一度打算拆掉附近一帶的舊建築重新發展，藍屋街坊力爭「留屋留人」，於2017年完成歷時4年的復修工程，保留部分單位內的木門、地磚及天花板木樑，並加建洗手間、升降機及消防設施，讓14戶居民重新遷入居住。

### 2017獲保育「卓越大獎」 本港首奪該項殊榮

這種建築群「留屋留人」的活化計劃，於2017年獲聯合國教科文組織頒發亞太區文化遺產保育獎項的最高榮譽「卓越大獎」，是本港首次獲得該項殊榮。

另外，地下的商店則改建成由聖雅各福群會營運的香港故事館，向遊人介紹本土文化特色為題辦展覽及工作坊，並不時舉辦活動加強社區的連繫。

### 內部改建氛圍不變 了解老香港好去處



香港故事館計劃主任曾志雄（左圖）分享指，藍屋所在地石水渠街一如其名，因該處一條水渠露天明渠，至上世紀60年代改為暗渠，溪水由摩利臣山向北流入大海。上世紀中葉，石水渠街一直是灣仔區內基層集中地，因位處山邊，保留了不少唐樓。

曾續指出，在多年來灣仔反覆經歷重建的過程中，藍屋僥倖成現存唯一一棟保留下來的基層民間建築，這源於當時一群社工提出社區的寶貴之處，及灣仔重要的社會價值，建築物才得以保留下來。雖然藍屋內部被改建，但仍標誌著早期香港基層的生活，是了解老香港生活文化的好去處。



藍屋地下保留「華陀醫院」招牌。



藍屋不時舉辦社區活動。



藍屋一間地舖活化成香港故事館。



剛過去的除夕，觀塘海濱花園十分熱鬧，不少青少年當晚在場內聚會、玩音樂，氣氛濃厚，而該場地亦在網絡上亦有「Z世代蘭桂坊」之稱。慶祝倒數固然可喜，惟當晚場內秩序混亂，除了有爭執打鬥，《我家》爆料熱線接獲市民投訴指，當晚疑有人公然在海濱長廊吸食新興毒品「太空油」（依托咪酯）及電子煙，元旦過後更滿地垃圾變成「垃圾崗」，情況令人關注。

## 現場疑有人吸食「太空油」

《我家》讀者Tom表示，2024年12月31日晚上到觀塘海濱花園散步，打算遠離熱門倒數地點迎接新年。豈料他發現，當晚的觀塘海濱長廊與平日的截然不同，當日人流遍布整個海濱，現場有多個音樂街頭表演（busking），不少人在場地飲酒，氣氛濃厚高漲。

然而，Tom對實際情況感擔憂。他表示，當日海濱秩序混亂，而場地列明禁煙，但疑有人公然吸食電子煙，令他嗅到濃烈的水果煙味。他更懷疑有人現場吸食新興毒品「太空油」。Tom慨嘆情況今非昔比，擔心有未成年男女參與其中，惟當晚未見有警員高調巡邏，治安情況惹人疑慮。他希望未來警方加強巡查，甚至增加閉路電視監察。

觀塘海濱花園除夕慶祝後垃圾遍地。

# 觀塘海濱變蘭桂坊 High完



## 變咗垃圾崗？

### 酒樽飲品罐煙頭煙彈遍地

狂歡過後，慘被蹂躪的海濱花園亦垃圾遍地，廢棄食物包裝、酒樽飲品罐、煙頭煙彈等俯拾皆是，甚至有人罔顧公德將垃圾拋落海。雖然現場設有垃圾桶，並已設告示牌提醒勿隨地丟垃圾，惟似乎作用不大。

網民對現場人士行為大感愕然。

一直為青年及海濱政策提出倡議的西貢區議員張美雄向《我家》表示，近年本港不少海濱用地優化為長廊，成為市民到訪熱門地點，例如是將軍澳海濱長廊，近年愈來愈多人相約該處聚會。他認為，節日能吸引青少年到觀塘海濱這政府場地歡聚，足見海濱美化獲市民認同，但他同時亦希望市民能顧己及人愛惜海濱設施，免得因情況失控令場地在節日被停用。



元旦清晨部分青少年仍未散去，清潔工開始打掃善後。（白圈為清潔工）



### 如何應對？

## 倡部門巡邏並加天眼應對

對於如何預防觀塘海濱花園違法行為，關注青年及海濱政策張美雄指出，除觀塘海濱外，部門應在節假日及深宵在各海濱場地加強巡邏，亦可研究增加加裝閉路電視。他強調此舉並非針對某些特定群體，而是可預防罪案發生，例如過去將軍澳海濱雖未發生嚴重青年罪案，但曾有附近停泊的單車被連環縱火，因此有必要防範於未然。

## 打卡呢Like淪打交派鬻

除了飲酒狂歡，除夕當晚有青少年與陌生人大玩時下流行的免費擁抱（free hug）及免費接吻（free kiss），惟有人疑因「免費接吻」惹起爭執，最終在現場大打出手（右圖）。

有在場目擊者拍片後在社交平台憶述，當晚一名男子在除夕夜晚上於觀塘海濱花園內，疑因與陌生女子接吻，正當男方曾試圖抱緊陌生女子，同行女友因而被惹怒，甩開男友後不斷揮拳毆打對方，及後更數度掌摑男生，連眼鏡都被「打至飛走」。最終未知該男子是否心知理虧，被毆打也未有報警求助。

另外，除了有年輕男子在場半裸上身任摸，亦有女子疑因打算拍下有趣短片放到社交網站「呢like」，專找有伴侶的男子挨身摸頭拍攝直擊其反應。網民形容，節日的觀塘海濱已淪為「Z世代蘭桂坊」，呼籲青少年潔身自愛。





珠寶製作過程，會對自然環境造成一定的負擔，而隨著消費者的環保意識愈來愈強烈，珠寶行業亦開始探討可持續珠寶的可行性。近年，市場上出現不少以永續為宗旨的小眾珠寶品牌，她們都以合乎道德的方式採購原材料，並遵守公平的勞動條件，減少使用包裝以抵銷碳足跡，值得大家關注！

5大  
小眾品牌

## 宣揚非洲美學 改善工匠生活

Monica  
Vinader

## 採購持透明度 捐錢保護雨林

來自英倫的Monica Vinader近期獲得Positive Luxury的認證，成為符合ESG（環境、設計和管理）績效最高標準的品牌、零售商和供應商。品牌在採購過程中堅持透明度，並在公平勞工實踐方面展現出強烈的責任感，積極支持工匠社區的發展。

Monica Vinader還推動社會責任，例如每年捐出部分收益予Women's Aid和Cool Earth，幫助受害女性和保護熱帶雨林。

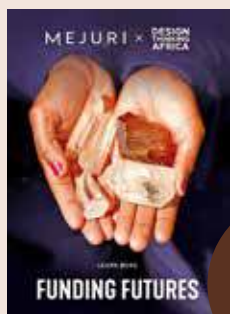


# 講道德又曬得 永續珠寶成功法則？

## 可持續供應鏈 大減地球負擔



## 力保公道價格 助女性學編程



Mejuri

加拿大的Mejuri在生產過程中優先考慮道德標準，確保工匠獲得公平的工資及安全的工作條件。這種模式不僅減少了中介成本，使品牌能夠以更合理的價格向消費者提供高品質的珠寶。另外，Mejuri又與Girls Who Code等組織合作，捐贈部分收益，幫助年輕女性學習編程和科技技能。



AUrate



## 實踐維護婦權 分享經濟成果

AUrate的再生材料包裝體現了對環境保護的承諾，所有產品均經過嚴格的質量測試，以確保顧客能夠安心佩戴。AUrate積極參與社會責任的實踐，特別是在賦予婦女權力方面。品牌透過公平的工作機會，與多個女性主導的工坊合作，確保她們在生產過程中獲得公平的工資和安全的工作環境。AUrate幫助女性提升職業技能，從而增強她們的經濟獨立性。



SOKO







日本人氣動漫《鏈鋸人》將於旺角舉辦「鏈鋸人動畫展」，屆時場內不但會展出動畫原畫、分鏡等多項珍貴展品，還會有《鏈鋸人》多位主角1比1模型供動漫迷盡情打卡。大家想入場一探《鏈鋸人》動畫世界的話，記得要快啲撲飛啦！

首個香港動畫展 粉絲有望狂影相

# 鏈鋸人登陸MK 或遇斬唔斷的人龍

難得「邪道」之作  
B級元素夠晒黑暗

由日本漫畫家藤井樹創作的《鏈鋸人》，是近年日本非常難得的邪道漫畫，故事講述主角淀治本來以斬殺惡魔維生，遇上意外後重生並獲得「鏈鋸惡魔」力量，化身「鏈鋸人」加入公安部門與其他惡魔展開激戰。

因為主角淀治並非傳統王道漫畫的主角般熱血，即使加入公安也只會為滿足原始慾望，再加上大量殺戮血腥場面，所以漫畫

被譽為「邪道」作品，無論在日本及海外地方都吸引大量粉絲追看！



1:1主角模型打卡  
奇幻爆燈粉絲最靚

《鏈鋸人》性格各具特色的角色們位位都有fans，動畫展內設置「鏈鋸人」、「真紀真」、「帕瓦」、「早川秋」等角色1:1模型供粉絲們拍照打卡，絕對唔可以錯過！



原創畫稿見證誕生  
代入主角原始慾望

《鏈鋸人》還未動畫化前已經廣為人知，不少經典漫畫場景動畫化後，更是感動不少粉絲們，展覽就會展出由 MAPPA 監修，第1至12集原創畫稿、故事板、角色設定資料及手稿。展場又會通過電視播放相關手稿的影片，大家可以體驗作品的幕後花絮。

另外，購買預售特典票的朋友，更可獲得其中一款、隨機送出的鏈鋸人亞加力立牌。



鏈鋸人動畫展 —— 香港

日期：  
2025年1月17日至2025年3月16日

地點：  
旺角創興廣場地庫B2 INCUBASE Arena

開放時間：11am-10pm  
(建議最後入場時間9pm前)

體驗時間：  
45分鐘

劇場版《蕾潔篇》年內上映

睇好戲

《鏈鋸人》動畫睽違多年之後，2025年迎來全新的劇場版《蕾潔篇》，原作漫畫版收錄在第5卷（第39話）至第6卷，是此作的人氣篇章之一。另外，今次《蕾潔篇》PV特報，由聲優表現到劇情鋪墊、動作場景令人驚艷，令不少粉絲有十級期待！

《蕾潔篇》劇場版講述主角淀治為了避雨，而邂逅在咖啡店打工的蕾潔，兩人有過一小段相處，面對蕾潔時淀治還一度產生動搖，畢竟這時的他還是傾心於真紀真，但其實這位咖啡店小妹原來是刺客，其目的是為了獲得鏈鋸惡魔的心臟。因此，兩方不免要在最後展開一場大戰，而這次的事件也開啟了之後更為複雜的故事線脈絡。