

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 149
地區報 i s s u e

隔星期四派送 發行日期：09, Jan 2025

地區焦點 03

牙科街症轉抽籤籌
添候補位解憂愁

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



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk



有長者在實施網上抽籤後，仍在診所外排隊。

免
深
宵
排
隊

體貼長者由齒
入手

牙科街症轉抽籤籌 添後補位解憂愁

早於2022年9月，《我家》揭發政府牙科診所街症名額嚴重不足，元朗政府合署及屯門仁愛牙科診所，每周分別只有84個及42個「街症籌」，各安排於每周裡兩日及一日，為有緊急需要者止痛或脫牙。衛生署日前改以抽籤形式分配街症籌號，其中一半名額預留給65歲或以上長者。惟實施初期有逾兩成人「甩底」，就此地區人士建議增設候補名額，獲署方迅速接納並引入超額抽籤機制。



11街症診所推網上登記

就元朗屯門深夜排隊情況，衛生署早前已增加「初步登記」安排，先後兩次提早在服務當日凌晨12時及前一日晚上8時起派籌，讓市民取籌後可回家休息，翌日再到診所。惟由於名額有限，市民仍然花長時間在診所外排隊，務求可搶到一個先到先得的名額。為此，衛生署於2024年12月30日起，為全數11間牙科街症服務診所，推出牙科街症網上登記系統。

各間診所網上登記時間，為該診所提供牙科街症前一日的每日上午6時至上午11時30分。以屯門仁愛牙科診所為例，該診所每周只在周三上午提供治療，登記的市民便需在前一日即周二在網上登記，相關系統會在周二中午12時前完成抽籤，並發出短訊給中籤人士。

首個「抽籤日」有診所缺席率達33%

在首日進行抽籤的2025年1月1日，共接獲686宗登記三間於1月2日提供服務的牙科診所，共88個名額，年滿65歲長者佔四成六即315人，市民親身前往牙科診所，由職員協助登記的則有42宗。當中元朗診所共127人登記爭21個名額。

雖然如此，在首個轉作抽籤的街症日，元朗診所21個名額中有5人最終缺席，缺席率近兩成四，荃灣診所首日缺席率更高達三成三，全港整體缺席率亦高逾兩成。為此當局迅即接納地區人士建議增設候補名額的建議，火速於1月6日即優化安排，實施超額抽籤，並設候補機制，將當日完成網上預約但未抽中的年滿65歲長者，優先列入候補名單。

社區組織協會幹事彭鴻昌認為，抽籤系統增設候補名額是從善如流做法，以善用當天名額，以免浪費已有資源。他又建議為多次不中籤的病人設特別隊

伍，提高其中籤的機會。

曾有婦通宵輪籌一度失蹤

元朗區議員何曉雯則向《我家》表示，樂見政府新增牙科街症網上登記系統，讓市民可透過網上預約，免再受親身長時間到診所輪候之苦。她透露早於今年4月，在牙科急症仍需要在午夜12時排隊時，曾在深夜接獲一宗居民求助個案，指其年邁母親在徹夜



何曉雯說，曾有市民通宵輪候而一度失蹤。

社會人士對改善牙科街症的四大建議



1. 為網上抽籤增設候補名額。(已成功爭取)
2. 為轉作網上登記加大宣傳，及增加人手協助長者登記。
3. 增加衛生署牙科診所急診牙科名額。
4. 為多次不中籤的病人設特別隊伍，提高中籤機會。

藉系統可登記下個工作日的街症名額。(互聯網)

牙科街症網上登記，2024年12月30日開始。(電視畫面)



一掃預約：
衛生署牙科街症網上登記系統
網址：<https://www.dentalgp.gov.hk/booking/>



市民過往在元朗政府牙科診所外輪「街症籌」。(資料圖片)



首日長者照排隊 網上登記存困難

網上登記對長者來說，可能是一項「挑戰」。一直關心跟進牙科街症輪候狀況的立法會議員周浩鼎，在2025年1月2日早上八時許，特意到元朗政府合署牙科街症診所視察。他表示當日發現仍有少量長者未知新安排，打算繼續排隊輪候牙科街症，為此他與團隊隨即協助現場長者進行網上登記。



周浩鼎直言，不少長者對網上登記感困難。

周浩鼎直言，不少長者對於網上登記仍存在相當困難，有部分長者不懂自行操作手機網上登記抽籤，亦有長者的手機功能限制導致未能登記。周樂見於在診所開門前，有衛生署人員在診所協助長者登記，並解答他們的疑問。長遠來說，周認為政府必須加大力度，為轉作網上登記增加宣傳和配套。他亦提醒長者雖然登記於早上6時開始，但安排並非先到先得，因此毋須趕在大清早登記。

醫務衛生局局長盧寵茂表示，市民在現場排隊輪候派籌的情況已成歷史，不希望長者在惡劣天氣下「日晒雨淋」排隊。他相信新安排更人性化、更能關愛長者，避免市民「鬥早」，浪費長者寶貴的「養老時間」。

區區顯關愛

探訪劏房戶 助講解簡樸房政策



小隊探訪區內劏房戶。

輪候街症時失蹤，因此她多次在區議會相關會議要求政府投放更多牙科街症資源，包括名額及領籌方法。

增地區急診名額方屬治本

何曉雯認為，網上登記系統仍有優化空間，如增加中籤者有事取消預約機制，避免缺席又未能及時讓候補人空頂上。另外元朗政府牙科服務的急診名額短缺，過往輪候時間過長，現在則需要靠運氣抽籤，長遠她希望衛生署可增加當區急診牙科名額及擴大服務範圍。

衛生署發言人回應指，會繼續監察新系統運作密切留意市民的使用情況和出席率，如有需要會考慮引入機制阻嚇缺席及濫用情況。



當日探訪與新社聯一同舉辦。

冬日節日氣氛濃厚，不少人都會安排慶祝活動。屯門市中心小區關愛隊則選擇在年末家訪，探訪社區內的劏房戶，除了為他們送上掛曆及福袋外，亦關心他們的生活情況，向他們送上最新的劏房政策資訊，讓他們了解自己的權益。

屯門市中心小區關愛隊劉榮澤向《我家》表示，該次探訪活動由關愛隊隊員，於2024年12月30日聯同新社聯劏房服務隊(新界西)義工，一

同上門探訪屯門市中心一帶的劏房住戶。除了關心他們的居住情況外，亦提醒住戶年近歲晚，要提防各種騙案及做好家居防盜。

劉榮澤又指，當日關愛隊及劏房服務隊亦分工合作。關愛隊向住戶推廣屯門民政事務處及關愛隊的活動；劏房服務隊義工，則推廣簡樸房政策及劏房租務管制的詳情。他承諾會繼續組織探訪活動，與區內居民建立聯繫，適時在小區發放重要資訊。

屯門市中心小區關愛隊



屯門區市中心關愛隊

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.....

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

*設牛頭角/尖沙咀門市



6816 1215





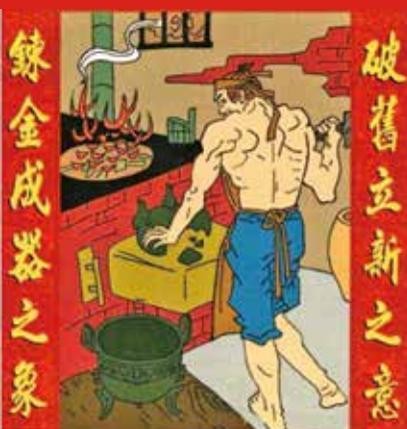
早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

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



《象傳》（《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。



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，用手將薑片及蔥段揸擦過魚肉，之後放入雪櫃雪一個鐘。



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。

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。



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

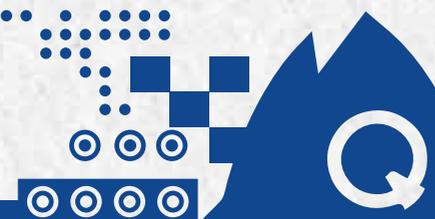
黃酒、鎮江醋.....30ml

生抽、黑醬油.....1湯匙

五香粉.....1茶匙

片糖.....60g

清水.....500ml



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 and 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。



走進社區分享與導盲犬Gaga的生活點滴。



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, 夜麻麻佢哋個個撞住部機喺度做乜呢?



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?



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「仆極噏」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。

Ramen Afro Beats

- 地址：東京都新宿區新宿 1-16-10
- 營業時間：周二至日：11:00 ~ 14:30 / 17:30 ~ 20:00

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麵」，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)
- 【星期一不定時休息】
- 【店家建議：來訪前請查看Google的營業日】



錦田工作坊結合田園生活

至少讓大家知道多一個方法，香薰治療也可以放鬆心情。——香fun喜園

我有壓力，你有壓力！接觸大自然也是一種紓壓的方法。位於錦田的「香fun喜園」由兩叔侄杜國倫（Alan）和李康善（Vincy）經營，以香薰治療引起大眾對身心健康的關注。

侄女 Vincy

叔叔 Alan



不少參加者在工作坊中始悉植物原貌。



錦田「香fun喜園」擁有自家田園，是結合香薰體驗工作坊與田園生活的社會企業。Alan平日忙於跨國企業的工作，而Vincy則是中大的在讀學生。每到周末，他們便換上圍裙與手套，細心打理農田，同時舉辦香薰體驗工作坊。

又種植又香薰，他們都會覺得好神奇

——Vincy

Alan接觸香薰精油已有多多年，十多年前曾到泰國的有機農場學習，見證了從植物收割到提煉成香薰產品的過程。精油要求純天然製作，其天然化學成分能影響腦內荷爾蒙分泌等反應，從而紓緩情緒。看到香港人面對壓力難解決，Alan希望透過香薰讓大眾學會自救。「至少讓大家知道多一個方法，香薰治療也可以放鬆心情。」

疫情期間，Alan在進修成為香薰治療師時，因為做功課而找Vincy作為實驗對象，同時也打開她對香薰精油的興趣。當大學朋友知道經營田園的經歷，Vincy稱大家都覺得很新奇，「又種植又香薰，他們都會覺得好神奇」。

參加工作坊時，團隊會先帶參加者圍着田園走一圈，然後採摘植物，接着進行處理和蒸餾。在等待過程中，他們會教授香薰知識，並根據個人喜好的氣味製作香薰空氣噴霧。

一般導賞在早上10點左右進行，參觀的學生狀態較疲倦，過程中大家熟悉某些植物的氣味，但對外貌感陌生，對田園也愈發好奇。Alan表示，「在過程中，大家互動增多，令我們更加有心機去做這件事。」

每個星期來都有不同的景象，這讓我非常享受。

——Alan

錦田一帶幽靜寫意，「讓人身心放鬆之餘，自己也一定要先放鬆。」Alan和Vincy皆這樣說。他們說，該區不少有機農場，也較少棕地，非常適合種植，而Alan的朋友甚至說附近的雞公嶺有種阿爾卑斯山的感覺。Alan近兩年才開始接觸園藝，看到植物的生長令他感到非常有趣。「每個星期來都有不同的景象，這讓我非常享受。」

附近的鄰舍多為退休人士，Alan形容相處的方式就像「一見如故的朋友」。Vincy回憶有一次Alan去向鄰居借東西，談了一會兒才發現忘了帶東西，之後又陸陸續續聊了很久才回來。Alan則指當時的鄰居細心地教他養蚯蚓肥料，這種互相分享知識的經歷令他感到難忘。

社企叔侄檔宗旨

做事滿 薰 有益身心



某些植物發芽時脆弱，Vincy為此設立育苗室。



參加者對植物的好奇，讓 Alan 和 Vincy 皆感驚喜。

改善失眠

精油滴紙巾放枕邊



除了田園教學，Alan常到不同機構講香薰。



工作坊製作的空氣噴霧，較精油易用。



大眾對香薰的普遍印象，大多來自商場裡的氣味，雖然香薰精油容易購買，但並非每個人都了解其背後的用法。由於精油濃度很高，若使用不當可能會傷害皮膚。

Vincy強調在使用精油時，需要了解相關知識和禁忌。首先要用基底油稀釋，還要注意成分，例如薰衣草含有降血壓的成分，若有低血壓的情況則需慎用。

此外，Alan建議間接使用精油，而非直接使用。例如對於睡眠問題，可將薰衣草精油滴在紙巾上，放在枕頭旁邊以提升睡眠質素。

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。

「留屋留人」獲聯合國獎

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。

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。

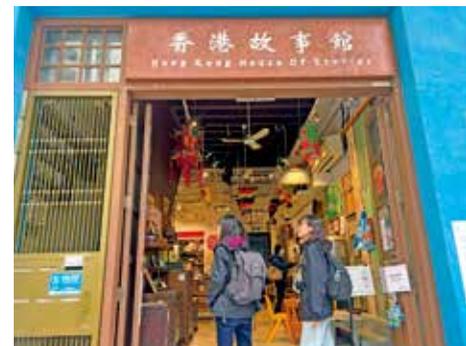
曾續指出，在多年來灣仔反覆經歷重建的過程中，藍屋倖倖成現存唯一一棟保留下來的基層民間建築，這源於當時一群社工提出社區的寶貴之處，及灣仔重要的社會價值，建築物才得以保留下來。雖然藍屋內部被改建，但仍標誌著早期香港基層的生活，是了解老香港生活文化的好去處。



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，擔心有未成年少男少女參與其中，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）



倡部門巡邏並加天眼應對

如何應對？

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



SOKO成立於肯雅，品牌與非洲才華橫溢的工匠合作，使用當地採購的環保材料創造手工製品。SOKO的可持續發展承諾遍及生產過程的各個環節，包括回收金屬和負責任的寶石採購。

SOKO不僅注重環境保護，還為工匠社區提供公平工資、安全的工作條件，並幫助他們進入全球市場。這些舉措不僅提升了當地工匠的生活水準，也對社區經濟產生了積極影響。



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？

SOKO



可持續供應鏈
大減地球負擔

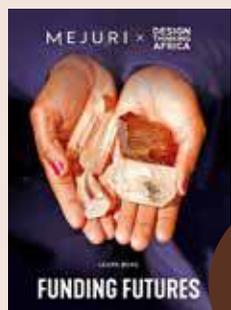


自2016年成立以來，GLDN每件作品均使用90%的回收金屬手工製作，並將10%的營利捐贈予慈善機構，展現出對社會責任的重視。品牌在生產過程中，致力於減少環境足跡，選用可持續的供應鏈，以降低對地球的影響。GLDN還鼓勵消費者參與其慈善活動，並在社會上推廣可持續生活方式。

GLDN



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。

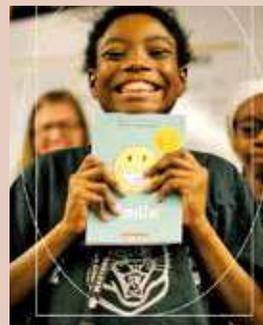


AUrate



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。





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



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。



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！



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。

