

看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界東
地區報

150
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：23, Jan 2025

封面故事 89

非遺吹糖人

快樂長洲有長短周

地區焦點 20

一排電單車燒到篤
揭TKO骨位超不足？

醫·家 4

温差大 易「傷心」
瞓醒伸展慢起身

我家·熱話 14

扭波大叔派氣球
博童一笑定想博懵？

無緣不歡 15

捉住龍年尾巴
惜物惜福 新年新Hope



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

彩明苑路邊連環縱火

外賣App興起令電單車手大增，將軍澳電單車數目亦隨之急升，區內車位更見緊張。在此情況下，電單車找不到泊位時，有司機唯有將車泊上行人路，因而引起與其他居民衝突。去年12月中，區內再有電單車停泊處遭縱火，共35部輛電單車被連環焚毀。有地區人士促請部門盡快在區內增加電單車泊位，並在相關處加裝攝錄鏡頭，以打擊罪案。

波及35部



彩明苑路邊停泊處被惡意縱火，多架電單車焚毀。



一排電單車燒到驚 揭TKO骨位超不足？

任職油站中年漢被拘

2024年12月12日凌晨4時許，將軍澳彩明苑附近一個電單車路邊停泊處被人惡意縱火，當時火勢猛烈波及35部電單車，整個停泊處的車均被焚毀。將軍澳警區經過調查後，於同日下午1時許，以涉嫌縱火拘捕一名住在彩明街、報稱任職油站加油員的中年男子，犯案動機有待調查。

事實上今次已非將軍澳第一次發生電

單車被縱火案，2023年1月、7月及2024年3月將軍澳亦曾發生同類案件，令區內電單車車主人心惶惶。惟有電單車友直言，由於區內私人電單車泊位租金昂貴難租，公共泊位卻不足，加上近年警方又嚴打違泊的車輛，因此雖然路邊停泊處常有被縱火的風險，仍要硬着頭皮停泊。

送外賣需求飆 泊位緊張

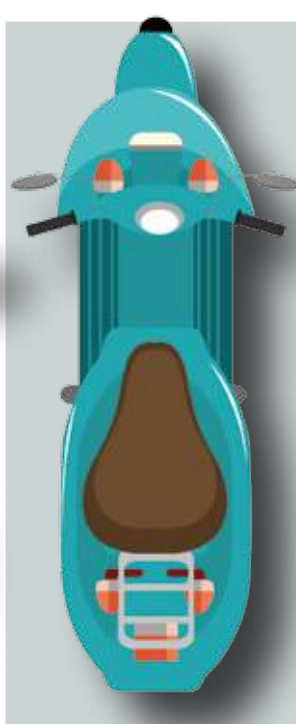
根據運輸署數字，現時本港有超過

74,000輛持牌電單車，惟全港只有逾38,000個電單車泊位，當中路旁電單車泊位只有約12,000個，其中將軍澳路邊泊位大概只有約500個。莊元苓擔心，只增加少量車位對比區內龐大的需求來講，只是杯水車薪。他向《我家》表示，區內電單車數量近年急增，源於疫情後改變了不少市民外出吃飯的習慣。

他解釋指，網購外賣平台令外賣行業人數增加，電單車送外賣的需求急增令電



莊元苓望電單車泊位比例數量增加。



火警發生時火勢猛烈，濃煙冲天。



修例增刑罰打擊「死車」

電單車車位有限，有俗稱「死車」的棄置車輛霸佔有限泊位，更令人氣結。現時，政府會針對公共行人路或泊車位的棄置車輛，進行跨部門聯合清理行動。根據數字，2021至2024年8月底，部門一共做了410次的聯合行動，當中清理多達3,360部車輛，當中有九成「死車」均為電單車。

最快今年12月實施

另外，立法會早前通過《2024年道路交通（車輛登記及領牌）（修訂）（第2號）規例》，

最快於今年12月實施。新法例要求車主在接獲運輸署通知後3個月內，為其兩年未領牌的車輛續牌，或把車輛拆毀或永久送離香港後，要向運輸署取消車輛登記，否則會構成罪行。一經首次定罪，最高可被判罰款1萬元及監禁3個月；其後每次定罪，最高可處罰款2.5萬元及監禁6個月。涉事車主更有可能被拒絕發出駕駛執照或續期。

運輸及物流局發言人指，修例是考慮到香港土地資源極為寶貴，有關修訂及違例刑罰希望達到足夠的阻嚇作用，並反映政府在清理棄置車輛時所衍生的成本。



警方於案發同日拘捕涉案45歲男子。

地區人士對將軍澳電單車泊位的四大建議

- ① 在路邊、行人天橋或高架天橋底下盡量增設電單車停泊位；
- ② 參考其他國家及地區設置地下或多層智慧停車場；
- ③ 修訂《香港規劃標準與準則》內電單車泊位的比例指引；
- ④ 在區內電單車路邊停泊處加裝攝像頭。



警方不時向區內違泊電單車發出告票。



有電單車不時泊在聖安德肋堂附近行人路，阻塞逃生通道。

單車泊位的競爭近年愈趨激烈。他透露早前曾接獲一名居民求助，指在區內一個屋苑的領展停車場申請月租電單車泊位，惟輪候逾兩年仍輪候不到，細問之下才知道該車場有多達400人爭200多個車位，一日無人退租，就只能一直排隊等下去。

因此，莊元冬希望署方可以繼續增加更多泊位，長遠政府宜修訂《香港規劃標準與準則》，增加電單車泊位比例數量，並參考其他國家及地方，興建多層或地下



施彬彬認為，路邊停泊處宜加攝像頭。

電單車的智慧停車場。

區內路邊停泊處宜加天眼

西貢區議員施彬彬則表示，過去曾收到不少居民反映，區內電單車車位嚴重不足，因此她亦曾在去年提出建議增加將軍澳電單車停泊位的動議，並獲署方積極回應在將軍澳運動場對出路邊，以及至善街怡明邨對出增加泊位。

施認為，泊位不足除了會衍生環境

衛生問題，亦會對治安有負面影響，有電單車因無泊車而無奈違泊，經常被抄牌後對執法人員產生怨氣；而不駕車居民，則討厭違泊在行人路的電單車，認為會阻礙出入，激進人士甚至因而做出燒車、刮花車輛，甚至盜竊等違法行為。另外，施彬彬亦認為，有必要在區內路邊停泊處加裝攝像頭，以打擊罪案，避免燒車事件再次發生，令居民蒙受損失。

區區顯關愛

助除枯樹枝 為鄉郊開路

坑口東屬於鄉郊地帶，幅員遼闊，坑口道交匯處一帶至科技大學亦屬於該區範圍。2025年1月7日，位於區內的清水灣小坑口村發生枯樹倒塌事件，枯枝阻礙進出該範圍行人路及車路。村民發現報警，消防員及警員隨即前往現場處理，並用工具移助較大型的倒塌樹木，消除塌樹傷人的危機。

坑口鄉事委員會主席、西貢坑口東小區關愛隊隊長劉啟康向《我家》表示，事發當晚坑口東關愛隊接獲相關情況。隊員及義工在翌日1

月8日到場協助村民清除剩下的枯枝，讓行人路可以回復正常使用。他並感謝食環署在接獲通報後，安排人手前往現場清理行人路，令出入通道回復暢通。

劉啟康介紹指，坑口東關愛小隊成員來自坑口區鄉郊一帶的村代表及義工。該隊不時舉辦社區活動，如探訪長者及安老院、颱風後前往各村視察寒冷天氣送暖行動及家訪有需要人士等，期望透過不同活動將社區連結起來。

西貢坑口東小區關愛隊

承辦團體：坑口區節日慶典籌備委員會
電話／WhatsApp：8493 2935
電郵：info.hanghaueast.careteam@gmail.com



西貢關愛隊聯席



小坑口村1月7日有枯樹倒塌。



隊員協助村民清理剩下的枯樹枝。

保持衛生 偏肺病毒變廢

温差大 易傷心

瞓醒伸展慢起身

近日天氣轉涼，加上日夜温差大，除了要穿着足夠衣物避免「攝親」之外，更要注意心臟病發和急性中風的風險。冬季向來是心血管疾病的高危季節，其中一個原因是天冷導致血管收縮，假如本身有心血管問題而不自知，或會被隱性心臟病奪命！

綜合台灣健康署署長吳昭軍，及香港心臟專科學院前院長陳鑑添的解說，低溫和温差大均會令血管收縮，血壓也會隨之上升，以維持足夠的血液流動。身處的環境每低攝氏一度，心肌梗塞的風險便會增加2%。

外出著好多卻忽略室內保暖

寒流來襲，外出時很自然會多穿衣服，但不少人或會忽略了室內保暖，例如清晨起床、離開溫暖的被窩時，身體其實也會受到温差的衝擊。

台安醫院心臟內科暨心導管室主任林謂文建議，醒來後可先留在床上5至10分鐘，待身體適應温差變化後才落床。同時，也可以放一件輕便的保暖衣在床邊，起床時穿上，再喝溫水暖身。

緩緩運動按摩並持深長呼吸

台灣胸腔暨重症專科醫師黃軒則在他的Facebook專頁建議先在床上做「伸展運動」，例如抬手抬腳交替運動、抱膝伸展、伸懶腰等，或者配合按摩，例如搓熱雙手、輕拍小腿等，促進血液流動和穩定血壓，避免離開被窩時的温差刺激導致血管激烈收縮。黃醫師也提醒，運動和按摩的動作必須緩慢，還要保持深長呼吸，才有放鬆身心的效果。

此外，寒冷天氣下，有些人可能會浸浴，藉此提高體溫。不過，台灣健保署建議浸浴溫度不宜超過攝氏40度，避免冷熱温差過大。

健康貼士

護心保命九招

保護心臟是長期作戰，大家都需要注意日常生活習慣。以下綜合台灣健康署和各醫師的建議：

- 1 控制「三高」，定期測量血壓、血糖和膽固醇。
- 2 健康飲食，選擇低油、低糖、低鹽和高纖的食物。
- 3 控制體重，體重指數（BMI）維持在18.5至24之間。
- 4 每周步行、慢跑、游泳等最少150分鐘，避免在早晚氣溫較低時出動。
- 5 不宜喝酒取暖，因令身體中心體溫下降，宜改溫水或茶代替。
- 6 戒煙及避免二手煙。
- 7 注意保暖，穿足夠衣物。
- 8 醒來後不要立即離開被窩，先坐一會或做輕量伸展。
- 9 浸浴溫度不宜超過攝氏40度。

資料來源：
台灣衛生福利部網頁、綜合傳媒報道

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

茶飲推介

車前草茶

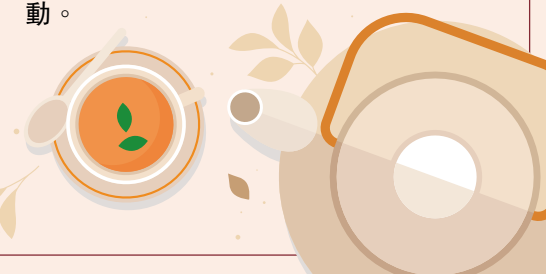
車前草20克，煎水或熱水沖泡，可利尿消腫，適合濕熱體質者，惟車前草性寒，不宜長期飲用。

茯苓薏米茶

茯苓、白朮、薏苡仁及山藥各20克，加800毫升清水煮沸後，轉小火續煮20分鐘。此茶具健脾益腎、清熱的功效，適合尿道炎虛症患者。

預防方法

- 飲食調理：多吃新鮮蔬果，避免辛辣刺激性食物。
- 注意個人衛生，特別是生殖部位的乾爽清潔。
- 多喝水，有助沖洗尿道，減少細菌滋生。
- 增強免疫力，保持充足睡眠與適量運動。



薏米茶清熱 KO尿道炎

尿道炎是泌尿系統中常見的感染性疾病，影響範圍包括腎臟、膀胱及尿道等部位，而常見的表現包括小便疼痛、尿頻、尿急等。如何有效防治尿道炎呢？劉加註冊中醫師講一些實用方法。



尿道炎的主要致病菌是大腸桿菌（E. Coli），據統計，約有70%的尿道炎病例是由此引起。了解病因有助於早期診斷和治療，減少併發症的風險。尿道炎的症狀與其他泌尿系統疾病有相似之處，因此患者應注意症狀的細微差異，並及早就醫診治。

在中醫學中，尿道炎被歸為「淋證」，通常由濕熱內蘊引起，症狀包括小便頻急、尿道澀痛等。中醫認為，透過調理濕熱，可有效緩解尿道炎的症狀。

社區藥房 專業在旁

藥劑師一對一指導

為進一步加強社區的基層醫療服務，並減輕公營醫療服務的壓力，香港賽馬會慈善信託基金審批撥捐超過4.15億港元，主導策劃及推行了一項為期五年的「賽馬會藥健同心藥物支援網絡」計劃，在多區設立社區藥房。九龍樂善堂作為該計劃的合作夥伴之一，今年5月在大埔設立「藥健同心樂善堂社區藥房」。「社區藥房設置了獨立諮詢房間，通過藥劑師一對一的指導建議，細心了解來訪者的基本資料和健康狀況，再根據這些信息提供個人化的藥物管理建議，從而提升病人的服藥依從性。」該藥房的主管藥劑師袁浩正（William）介紹道。

面對長期疾病的挑戰，不少市民從醫療機構領取不同藥物後，卻未必懂得正確地服用和儲存這些藥物。這種情況不僅有機會削弱治療效果，更可能對患者的健康構成風險。為應對這一問題，近年本港積極推動「社區藥房」的概念，旨在通過專業的藥物諮詢和教育，提升居民的用藥安全意識。

同心支援 健康導航

地址

新界大埔寶湖道1號
富·盈門地下2號地舖

電話

2187 2780

營業時間

星期一至六9:15-18:00
(午膳時間14:00-15:00)
星期日及公眾假期休息



服務詳情



WhatsApp
6992 7853

六大免費服務

1.

健康
管理服務

2.

個人化藥物
管理服務

制定個人化健康管理計劃

「我們為公眾提供藥物諮詢、慢性疾病和健康管理服務，同時推廣健康生活和安全使用藥物的知識。」William補充說，市民亦可以拿著醫生處方來這裡配藥，並獲得如血壓計、血糖測試機等健康儀器的使用指導。社區藥房還提供了藥物管理服務，幫助患者更全面地掌握藥物治療及自身的健康狀況。服務內容包括免費的面對面、電話用藥評估及指導，共同整合藥物紀錄以建立或更新個人藥物清單，檢視藥物治療的用途、副作用及注意事項，探討新增或高危藥物的注意事項等。

「藥劑師還會特別指導病人正確的劑量和服用時間，尤其是需要在特定情況下使用的藥物。對於一些患者誤以為病情好轉就可以停用某些長期藥物的情況，藥劑師會耐心解釋停藥的風險，並強調持續服藥的重要性。」同時，藥劑師也會向病人詳細說明藥物的副作用及其管理方法，以消除患者的疑慮和擔憂。William補充，藥劑師團隊亦會透過電話或WhatsApp解答提問，以及跟

進病人的

用藥和身體
狀況，如有
需要，亦會
轉介他們至
其他醫護人
員。



註冊藥劑師提供藥
物輔導服務及
健康諮詢

6.

轉介服務

5.

藥物教育
推廣

4.

藥劑師
諮詢服務

藥健同心樂善堂社區藥房提供
藥物管理服務和健康教育推廣



策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

合作夥伴:



九龍樂善堂
The Lok Sin Tong Charitable Society, Kowloon
Since 1881

減輕公營醫療負擔

William表示作為社區藥劑師，他們提倡為大眾市民提供個人化的健康管理服務。「市民能夠獲得基本的藥物知識和學懂處理小病小痛，從而正確處理健康問題及正確用藥。同時，他們也知道何時應該尋求藥劑師的幫助，何時需

要進一步尋求其他醫護人員的協助。」這

樣一來，不僅能幫助市民更好地管理自己的健康，長遠希望能夠有效減輕公營醫療的負擔。



藥健同心樂善堂社區藥房
主管藥劑師袁浩正 (William)



乙巳蛇年吉凶

下篇

近年瘟疫、天災頻繁、持續戰爭等，加上網媒瘋傳2025年日本會有大災難的預言說得繪影繪聲，令不少人好奇卻惶恐不安……

星體運行影響人類

事實上，地球每時每刻都受到外圍星體對它產生的吸引力、作用力的影響。舉個例子，木星、日食、月食及彗星等星體運行，會影響地球磁場、氣溫，甚至引發地震、旱澇等災害，同時也對人類的生理、心理、思維情緒等產生多重影響，間接衍生社會動盪與變遷。

以上種種現象和規律，無不印證宇宙星體和地球、人類的感應聯繫，恰恰也與中國傳統風水學探求「天、地、人」和諧對應的理念相通合。

至於年年都聽到的「避太歲」（見另稿），就是古人勸人當年不要冒進，自我收斂反省，其實是有天文學根據的善意指引。

外遊避免到東北方

說到乙巳流年，天災頻繁持續，二黑入中宮，大家要小心傳染疾病，做好個人衛生，尤幸流年火運當令，大規模爆發傳播機會偏低。五黃飛臨東北位，如要外遊避免去韓國、日本。純以占星推斷，如果真的要外遊日本，最好在新曆5月前回港。

另外，在日食、月食前後兩星期及農曆寅、巳、申、亥四驛馬月份，最好留在香港。2025年減少外遊較好，大型交通意外也較多，除非欲公幹或特殊原因，否則去少一年旅行較穩妥。

流年格局的啟示

信而不迷最明智



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。

14/3

【月全食】

29/3

【日偏食】

2025年
日食、月食

22/9

【日偏食】

7/9

【月全食】
(中國及香港、東南亞等國可以看到)

做好心理準備好處

- 在運差的時段出現前，已明白之後如何去處理壓力
- 較少恐懼、焦慮和絕望情況發生
- 能更冷靜和自信地應付危機

外在環境變化全都是因緣所生，大部分人很難改變。重點是在嘗試改變外在因素時，同樣要改造大家的心念想法，這就是真實的離苦得樂。

佛教認為春夏秋冬，日日都是好日，關鍵在於心境。

改造心念日日好日

大自然天體運行周期，對地球及人的影響看起來非常實在，一般人在面對人生變動時，會出現「拒絕接受」、「憤怒」、「討價還價」、「憂鬱悲傷」。

信而不迷才是中道，趨吉避凶不是無中生有，關鍵是如何詮釋有關結果好壞、吉凶，能否掌握外在變化，適應變化進而順勢而行，做到命由心轉，改變個人心態、與人溝通模式、留意身體健康狀況等，最終或多或少可以在好運時去到頂點；在運差的時段去到最高的低位。

乙巳流年太歲對各生肖影響

種類	生肖	影響
值	蛇	運程阻滯、健康容易、情緒波動
沖	豬	反吟。衝擊、變動、沖突、對抗、意外血光、無妄之災
刑	猴	刑傷刑罰、小人、官司
破	猴	損耗、破財、破壞、破敗、小病痛、感情離合、阻滯、人事關係不佳
害	虎	陷害、危害、關係、仇恨、爭執

文化小寶典

什麼是「太歲」？

歲星——木星

歲星就是古代對於「木星」的稱呼，作為太陽系中最大的行星，木星繞着太陽公轉一周約為12年（大概11.862年），恰好與十二地支相吻合。

虛星——太歲



地球在內圈繞太陽每公轉一周(一年)時外圈の木星才跑了約1/12圈

在天文學而言，12年減11.862年有0.138年的誤差，由於歲星（木星）由西向東運行，應用上卻很不方便。古代天文學家因而設想出一個虛假歲星叫「太歲」，與真歲星「背道而馳」，這樣便和十二宮的方向順序一致，可以用以紀年。

何謂犯太歲？

古人認為歲星（木星）是吉星陽星，而太歲（虛擬）則為凶星陰星，一吉一凶，一陰一陽，符合《易經》的陰陽之道。

太歲運行的軌道是與歲星相反的，當太歲運行到你所屬生肖的位置，剛好與歲星呈180度的相對，就會形成磁場對沖；太歲為凶星，落到這個生肖上表不吉；兩者相加就是「犯太歲」。

木星12年
歲星虛星
本命元辰
道教太歲



農曆新年就快到，相信大家已經開始準備年夜飯，仲諗緊煮乜好？不如參考下今次為大家介紹嘅賀年菜「金元八寶湯」。話說，上海人嘅新年時都鍾意煮蛋餃，即係我哋叫嘅「蛋角」，中國人最愛講意頭，蛋漿做嘅蛋皮顏色金金黃黃，形狀又似金元寶，金元寶代表住財富、名利，點會有人唔鍾意呢？

整蛋角其實頗花心機時間，一般用湯殼做工具，做出嚟嘅蛋角形狀會係最靚嘅。初初整係有難度嘅，唔係蛋皮太薄就係餡料漏出或者嚟住湯殼而爛咗，但係慢慢你就會掌握到技巧，只要事前做好準備，工具要就手、控制好火候，放適量餡料，最終都會成就解鎖㗎！今次我用咗日本靚蛋，蛋黃非常橙紅嗰種，做出嚟嘅蛋角顏色更加靚，蛋香味更濃，真係一分錢一分貨啊。

至於湯底都有好多材料，主角當然係旺菜，經常有朋友問咩係旺菜？其實基本上津白 = 紹菜 = 黃芽白 = 旺菜，只係唔同品種唔同出產地有唔同嘅叫法。我就鍾意買日本旺菜，全因日式超市都會將旺菜切開嚟賣，咁就可以一目了然慢慢揀啦！其他材料就隨喜，八種材料都係擺個意頭㗎！用乾瑤柱蝦乾冬菇金華火腿做湯底，真係完全唔使再落調味，而且多菜少肉，算係一個較健康嘅賀年菜。

做法：① 免治豬肉加入醃料醃15分鐘，旺菜洗淨切件，冬菇、乾瑤柱及蝦乾浸軟後，切絲並保留浸料水分。另外，金華火腿切絲及準備適量薑絲、墨丸剉花。



② 雞蛋打成蛋漿，準備油掃及裝咗少少油嘅小碗。湯殼直接用明火加熱，注意溫度唔好太高，之後掃油及倒入適量蛋漿。



③ 慢慢轉動湯殼，令蛋漿均勻鋪滿湯殼及轉乾身，就即落餡料及將蛋皮對摺包住餡料。留意太多餡料對摺會有困難，要用匙羹或筷子輔助，剩餘嘅餡料可做成肉丸。



多菜少肉 團年舒舒服服

金元八寶湯

最佳蛋角閃亮光



作者：聞西 Simon



材料：

旺菜	500g
雞蛋	4隻
粉絲	50g
免治豬肉	150g
墨魚丸	8粒
冬菇	4隻
乾瑤柱	3至4粒
蝦乾	50g
金華火腿（瘦肉）	30g
水	1200ml



醃料：

生抽	1茶匙
粟粉	1茶匙
麻油	1茶匙
糖	半茶匙

④ 乾瑤柱、蝦乾、冬菇、金華火腿及薑絲落油爆香，之後落1湯匙紹酒提香，倒入1200ml水（包括浸料嘅水），煮滾後加入旺菜及粉絲煮5分鐘。最後加入墨丸、蛋角及肉丸，再煮多10分鐘就得㗎。



農曆新年的長洲街頭，總有一個攤位吸引着路人駐足——這裡是一間寫有「糖人」兩字的小店，主人是人稱「Sugarman」的杜煥。杜煥是自學成才的吹糖藝術家，擅長以雙手創造出栩栩如生的糖公仔，過程中個人當然很滿足，同時為不少人帶來歡樂，堪稱年中無休。早前，他與一群中四學生合作拍攝紀錄片，以記錄這項瀕臨失傳的手藝，為文化留聲。

合適土壤爆創造力
行業夕陽心是旭日

非遺

吹糖人

快樂長洲

我從來沒想過要傳承什麼，我只是純粹喜歡糖藝。

覓童年回憶 40歲始學吹糖

長洲文化氛圍和傳統手工藝深深吸引了我，也讓我更容易找到材料。

杜煥涉足東西方的繪畫、雕塑和竹紮等多種傳統工藝，吹糖是較後期才研學的技藝。「搬到長洲後，空間變得寬敞，這裡的文化氛圍和傳統手工藝深深吸引了我，也讓我更容易找到創作所需的材料。」

杜煥的吹糖技藝源於童年時的回憶。他六歲時，常與小夥伴們一起圍觀吹糖人的攤位。

為尋回童年的美好回憶，杜煥於2009年開始學習吹糖手藝。

年近四十才接觸這門技藝，他在求教師傅無果、對基本原材料一無所知的情况下，從零開始摸索，遇到重重困難。他購買市面上的麥芽糖，經半年自學終於掌握技術，將手藝帶到街頭。後來，因一名糖尿病患者的需求，他創新以艾素糖製作糖漿，並用植物煮製天然色彩的糖膠顛覆傳統，成為他的標誌特色。

拍紀錄片 學生提問帶來啟發

有時會促使我去思考更多，還增長了自己的見識。

與學生合作拍攝紀錄片的過程，是兩個不同年代有趣靈魂的碰撞。杜煥笑言：「有小朋友問我，『你每天做糖，是不是每天都吃糖？』其實不是，我只會咬一口



檢查狀態，咬完就吐掉，因為天天吃會膩。」他補充道：「還有孩子問，『你女兒是不是每天都吃這些糖？』但她從小看慣了，對這些糖沒什麼特別興趣。」

除了有趣的提問，有些問題也讓杜煥受到啟發。他提到：「有學生說『你可以做一個頭頂着花的公仔嗎？』當時我不明白，後來才知道這是某卡通角色。這些問題有時會促使我去思考更多，還增長了自己的見識。」

吹糖技藝有逾600年歷史

如果不是自己喜欢的事，哪怕是什麼國家級的頭銜，也驅使不了我去做。

吹糖技藝已有600多年歷史，手藝人以雙手捏、搓、提等技法，創造出千變萬化的造型。如今，這門手藝已列入香港非物質文化遺產。杜煥坦言：「我從來沒想過要傳承什麼，我只是純粹喜歡糖藝。如果不是自己喜欢的事，哪怕是什麼國家級的頭銜，也驅使不了我去做。」

高溫拉出公仔 大開眼界

拍攝者感想

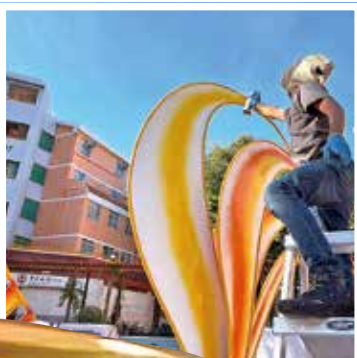
聖公會諸聖中學約100名中四學生，透過紀錄片探討夕陽行業與異鄉人餐廳的故事，為本地文化留下珍貴記錄。其中，李梓淇的小組負責拍攝杜煥師傅的吹糖手藝。

初來香港的李梓淇表示：「我不知道香港還有吹糖這個行業，很想看看它是怎麼製作的！」她印象最深的是拍攝過程。「看到杜師傅從小箱子取出糖，迅速在高溫下拉出一個精緻公仔，實在讓我大開眼界！」當杜師傅將親手製作的糖果送給團隊時，大家都感到十分驚喜。



李梓淇參與拍攝杜師傅的吹糖手藝。

除了吹糖，杜師傅紮作等不同手藝都有一手！



有長短周

用植物煮製天然色彩的糖膠顛覆傳統。



這些只屬師傅眾多出品的小小部分。



不放棄慢慢做 期望可達到

被拍者分享

當談到紀錄片的意義時，杜煥表示：「我希望觀眾看到，做每一件事背後的精神——要千錘百鍊才能做到。原來一個糖公仔的背後，竟有這麼多學問，也有一個人花了這麼多時間去搞。我想告訴大家，只要不放棄，慢慢做，就能達到你想要的結果。」

食固然好 睇也無妨

處理藝術

收到栩栩如生的糖公仔，許多客人都捨不得吃。不過，杜煥則鼓勵他們吃掉：「因為你吃了它，這件事才是完整的。糖要流到你的五臟六腑裡，才可以和你的身體融為一體。」不過，他也尊重選擇保存糖公仔的人，「如果你想留着用眼睛欣賞，也沒有壞處，只是另一種方式而已。」



杜師傅祝大家蛇年大吉！

雙手創造出栩栩如生的糖公仔。



係長洲擺檔「旺丁唔旺財」，閒時都要出去教下班。



同街坊或遊人打牙較，皆是愉快時刻。



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》。



作者：
余遠鎧



香港是最早出現
照相館的華人
城市之一。1839年
發明攝影術，改寫
了人類觀察和記錄
世界的方式。
在八九十年代香港，
當時的學生相、
證件相、結婚相以及
全家福大合照都會在
這些影樓拍攝的！



網絡跨文化交流 證中美關係基礎在民間

甲辰年的最後一篇，我們聊聊REDnote（小紅書）。隨著美國政府對短視頻應用程式TikTok「不賣即禁」的法令生效，一批批自嘲是「難民」的TikTok用戶，1月中起陸續「移民」到另一平台小紅書。動聽音樂、創意畫作、絕美攝影、婀娜舞姿，一場場聽覺視覺震撼隨之而來，意外掀起一場中外民間生活與文化交流的盛宴。

這場中外民間交流亦為原本的線上社區注入了新活力，比如，海外新用戶在發佈任何內容時，都會主動附上自家貓貓的照片，這種充滿趣味性的互動被戲稱為「交貓稅」（paying the cat tax），現已成為小紅書獨特的社交禮儀，你有沒有參與其中呢？

隨著民間對賬（互相展示生活用品開支和物

價等）、語言學習、了解風俗民情等話題越來越廣闊，小紅書的現象級民間文化交流，終於在狂歡數日後，引來了越來越多「理性」、「擔憂」、「批判」的討論。包括小紅書作為中美，乃至更廣泛的國與國之間民間文化交流平台的利與弊、在大國角力中的生存空間、內容監管與收費服務、言論禁忌與互聯網治理等等。

從網絡社區與文化交流的層面來看，中外用戶在談論日常生活、家庭瑣事、展現才藝的互動中，傳遞了彼此的價值觀，也增進了解，這種「了解」並非通過媒體的濾鏡、精英的話語、文化產品的再現，而是通過向彼此分享真實的生活。

小紅書作為介紹生活資訊和知識的社區型平台，鼓勵使用者展現平常但獨特的生活方式

（particular way of life），他們的消費習慣、藝術審美、生活瑣事一一塑造了傳播文化，刷新彼此認知的新途徑。這個過程一定會伴隨著不少的挑戰，然而，世界各國也應該給予信心和耐心，相信大家能夠摸索出適應的方式，讓這種交流得以延續。

有一段被網民廣傳的評論頗觸動人心，在此分享：「所有人都會記得在一月的一個短暫下午，我們從帶貨，廣告，信息繭房裡短暫的逃開，看到捲髮男生在蒙馬特高地拉小提琴，亞利桑那州的墨西哥女孩給大家看自己的仙人掌和紅色上衣，你的同學李華回覆了email，曾經許諾的世界驟然在眼前展開，一切錯誤源於時勢造就的狹隘和偏見，人類個體之間從來沒有隔閡。」

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO

Text、Photo：行李 | Design：Skittle

歲晚遊福田 地標迎接有福年

新年前避開人龍旺季，踏上了一場深圳福田區輕奢之旅，體驗多間人氣地標，每一步都充滿了驚喜與發現！

酥脆又多汁 飯有大鵝品味好夾

大鵝飯無疑是星河Coco Park的美食地標之一。這家以乳鴿料理著稱的餐廳，每天吸引無數食客不惜排隊品嚐。經典烤乳鴿

外皮金黃酥脆，內裡鮮嫩多汁，搭配

特製醬汁，每一口都令人回味無窮。雖然

需排隊，但美味值得等待。等候超過1小時可獲贈

黑松露大鵝飯，還有傳統生炸紅燒乳鴿及紅蔥頭焗排骨供選擇。

大鵝飯（星河COCO Park）

地址：深圳市福田区中心區福華三路268號福田星河COCO Park一期L3層L3-021號鋪

口味夠地道 食點心同食點心意

繁樓

（華強北店）

地址：
深圳市福田区
118，振華路
118-7號



享受完酒店自助早餐，朋友特意帶我前來體驗深圳的地道廣式茶樓——繁樓。一進入這以典雅裝修和純正廣式茶點著稱的地方，就給其古色古香的氛圍深深吸引。這裡不僅環境優雅，茶點更是種類繁多，口味地道，經典點心依然是蝦餃、腸粉，人氣推薦的還有香脆明蝦紅米腸、陳村粉等等，全部點心均是即叫即做。

眼睛想旅行 眺望深圳市風景線

這次入住柏悅酒店，是凱悅酒店集團旗下在福田人氣旺區的奢華五星級酒店品牌，位置緊鄰平安金融中心北塔，步行約5分鐘即可到達星河COCO Park大型商場。值得一試酒店的自助早餐，可一邊享受豐富多樣的選擇，一邊眺望深圳市風景線。高層的游泳池，亦同樣將城市風光盡收眼底。入住當日約5至6點的黃昏時間，職員還會將免費水果和鮮花送上房間，安排實在貼心。



深圳柏悅酒店（Park Hyatt Shenzhen）

地址：深圳市福田区中心城益田路5023號

Alex和Wallace攜手為A仔A女打造成長平台。

Alex

Wallace

到榕樹凹培訓 「忙忙」大海看到前景

在西貢榕樹凹的一片漁排上，一群自閉症青年正專注地洗魚籠、餵魚……每一個動作都顯得細緻而耐心。他們的身邊，是育有自閉症兒子的Wallace和「本土養殖」漁場的負責人Alex。

兩人攜手為這些「A仔A女」（註：A代表自閉症、Autism）打造一個成長平台，透過體驗與實踐漁業，幫助他們在這片海上找到自己的價值與方向。

漁場變小社區 釋放SEN青年潛力

許多SEN青年是有能力工作，只是需要在家長的協助或提示下，才能更好地發揮潛力。——Wallace

五年前，Wallace毅然辭去穩定的IT高層職位，與另一位自閉症孩子的爸爸共同創立「自閉兒生命建立發展社」。他希望透過這個平台，幫助自閉症青年融入職場。Wallace指出：「很多SEN（特殊教育需要）的孩子在完成中學教育後，出路其實非常有限……他們往往只能進入職業訓練機構、庇護

好事每。
人專在將做事好做得上很的



工場，或參加其他技能培訓。一旦經濟環境惡化，這些孩子往往成為最早失業的一群，慢慢地與社會失去聯繫。」

發展社聯乘漁場推出「自閉青年水產養殖培訓計劃」

Wallace說：「許多SEN青年是有能力工作，只是需要在家長的協助或提示下，才能更好地發揮潛力。」他坦言，部分家長為了照顧孩子而放棄自己的事業，但這並非長期健康發展。為此，Wallace跟Alex推出「自閉青年水產養殖培訓計劃」，希望可以讓家長與孩子重新建立與社會的連結。

我常說授人以魚，不如授人以漁。與其給你魚，不如教你養魚。——Alex

Alex說，漁場一直開放給各種團體，包括老人團體、學校及宗教組織，當中最常與他保持聯繫的，往往是特殊學校的教師、社工和家長。Alex直



唔係講玩，洗魚、剖魚、包裝……所有工序都要做。

言：「有很多人問我，為何集中幫助A仔A女？其實這件事不是我選擇，而是他們選擇了我。」

Alex對養魚的熱愛，早已不僅停留在可持續漁業的層面。他更希望營造一個自給自足的小社區，讓自閉症青年能學習技能。他解釋道：「我常說授人以魚，不如授人以漁。與其給你魚，不如教你養魚。」Alex期望，未來能夠透過這個小社區模式，讓這些青年有機會獨立生活，這個計劃也不需要長期依賴政府或基金資助。

洗魚籠餵魚 A仔A女全勝任

讓Alex印象最深刻的一句話，來自一位「A仔A女」的家長：「父母若離世或無法照顧，孩子可能一生困於庇護工場，這是我們不希望的事……」因此，Alex嘗試將日常工作如洗魚籠、餵魚、包裝魚等，套用在A仔A女身上，並發現他們完全能勝任。

「他們（自閉症孩子）是X-Men！他們有着一般人沒有的耐性、專注力、整齊……只待我們發掘出來。」Alex說，提到，他曾經接觸過一些資優的小朋友，其中一次示範「神經血絲」剖魚法時，竟然完整地講解了示範的每個細節。

去年11月初，是「自閉青年水產養殖培訓計

劃」的第一場學校場體驗日。Alex憶述：「當日送一眾參加者上船離開的時候，已有幾位A仔A女說想留在這裏工作。我們這麼辛苦搞這麼多活動，就是想聽到他們這樣說，他們的反應給了我們很大的鼓舞！」



係西貢呢片海上，幫A仔A女找到自己嘅價值同方向。



完成機場展覽歷史任務

汀九白樓說故事 衝上雲霄轉遨遊國史

白樓用途歷年變化

1930—1973

商人律敦治私人住宅

1973—1995

政府員工宿舍

1998—2024

機場核心計劃展覽中心

2026

國史教育中心悠悠館

一度作為「機場核心計劃展覽中心」的汀九三級歷史建築「白樓」，剛在2024年12月31日閉館，其後將改作「國史教育中心悠悠館」。荃灣民政處在閉館前為該館舉行移交儀式，見證展覽中心完成歷史任務。白樓於1930年代為印度來港商人律敦治的私人住宅，直至1973年政府購入白樓。隨著再次改建，預計最快2026以新面目再開放予公眾。

曾介紹赤鱗角機場歷史

白樓位處海美灣泳灘及雙仙灣泳灘之間，能俯瞰整個馬灣海峽，包括青馬大橋等核心基建，因此政府1995年選定改建該建築，作為機場核心計劃展覽中心。中心以模型、圖片和展板形式介紹機場——由啟德搬到赤鱗角10項核心工程的歷史詳情。

白樓原為住宅，是單層主樓對稱布局建築物。其主樓與副樓相連，副樓設有廚房、儲物室、廁所和兩層高的傭人宿舍。別墅以新古典殖民地建築風格興建，三面均設開放式外廊連扶欄。

正改建為國史教育中心

上世紀90年代，別墅因要變身展覽中心而改動加建，如主樓內大部分內部磚牆已拆卸、壁爐的開口被填平，原副樓連傭人宿舍亦被拆掉。主樓前院和後院本是草地園景花園，在改建時則打造成觀景台，供公眾眺望馬灣海峽的景致。

隨著機場島不斷有新的發展，展覽的內容已經完成歷史任務，政府於2022年決定把白樓改為活化成「國史教育中心悠悠館」。為此，古蹟由荃灣民政處移交予國史教育



白樓展現新古典殖民地建築風格。



白樓一度為「機場核心計劃展覽中心」。



市民到場見證展覽中心閉館一刻。

中心的閉館儀式，於2024年12月18日在白樓舉行。

市民到場見證閉館一刻

出席儀式的荃灣民政專員區家盛向《我家》表示，雖然1995年「白樓」才搖身一變成為由荃灣民政處營運的展覽中心，但其實早於1930年代起已陪伴荃灣市民，1973年起變成公務員宿舍。區家盛指，在閉館儀式當日，有不少市民專程到場見證閉館一刻，告別展覽中心。移交該歷史建築後，中心內部分模型將轉交路政署保存及考慮作日後展出，而圖片及展板已透過數碼方式保存。



做政府員工宿舍時的客廳。



1980年代，白樓大門及歐陸式樓梯。

古蹟的故事

商人律敦治私人住宅

白樓原名Homi Villa，是印度來港商人律敦治於1930年代擁有的私人住宅。律敦治積極參與本港的公共事務，亦熱心公益。白樓落成後一直為律敦治家族的物業，直到1973年才由當時香港政府香港財庫管理法團收購，以作為香港政府員工宿舍。時任財政司夏鼎基爵士，亦曾入住該別墅。

1995年，該建築物給選定改建成機場核心計劃展覽中心。該中心於1998年完成改建並開幕，一直向公眾開放直至2024年12月底。

活化成學習中心料2026啓用

隨着第六期活化計劃展開，白樓於2019年公開予各非牟利機構申請營運，最終共收到10份申請書。發展局於2024年6月公布申請結果，將白樓轉交國史教育中心營運並更名為「悠悠館」，日後將活化成一所學習中心，預計需時15個月工程改裝，預計於2026年啟用。

區家盛(左)與國史教育中心代表邱國光。



古蹟資訊

白樓

評級：三級歷史建築 地址：荃灣青山公路（汀九段）401號
交通：乘坐九巴234B或53號，於海美灣站下車

溫馨提示

· 機場核心計劃展覽中心，已於2024年12月31日閉館圍封改建，一般市民暫未能進入參觀。



往期回顧

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

家長對大叔送贈氣球及小童反應兩極。（互聯網圖）

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心」，有人則相信男子可疑，著家長防範。

不少家長假日會帶年
幼子女到公園放電。有家長在網上報
料指，一名「扭波大叔」近期活躍於啟德區
內公園，他會免費為小孩扭送氣球，甚受小童以
至家長歡迎。有家長聲稱該男子活躍
全港，曾目睹該男子借此方法親
女童，目的是要女童「坐佢大
牌」。惟此說法引起熱
議，有人認為是「小
人之心」，有人
則相信男子可
疑，著家長
防範。

扭波大叔 派氣球 博童一笑 定想博懵？

專家有話說

教孩童身體自主 遇危險大聲呼救

早前本港發生不少猥褻
女童案引起社會關注，兒童被
侵犯更可能留下陰影。最近一宗
發生於2024年10月，屯門一名39歲
男子涉嫌於青山兒童遊樂場，非禮一名6
歲女童，有市民發現後大聲喝止，最終男子
被多名街坊制服及報案。

家福會家庭服務高級經理駱慧芳向《我
家》表示，孩子長大和外界接觸的機會愈多，
會碰到的危險也就愈多。因此，必須培養出孩
子對環境裏危險情況的應變能力。父母亦需要
幫助孩子建立身體自主權的觀念，也就是讓
他們知道自己是身體的主人，其他人不能
隨意觸碰亂摸。

駱慧芳續指，當孩子遇到危險時，
家長可教小朋友要先保持冷靜，態
度強硬，向他人大聲叫嚷呼救，
並必須要「通知大人」，一旦同
行家長發現有問題，便要上前制
止，並存證報警求助。



駱慧芳建議家長盡
早培養孩子應對危
險能力。

屯門男子去年10月
涉嫌非禮一女童，
被家長制服報警。

“

大家可以提點下佢，始終每個人都
唔係所有嘢都可以考慮到、顧慮
到！作為一個媽媽都明白有提防心
其實係好嘅，不過真係希望大家唔
好對佢有惡意。

“

佢喺荃灣西都出現過，但就無你講
嘅情況㗎，見過兩三次，有兩次都
有兩三個姨姨係佢隔離學緊扭波一
齊派俾小朋友，男女都會派，我見
佢好齊裝備，以為係義工團。

家長點睇？

撐扭波大叔帶來歡樂

Vs

指控扭波大叔動機不純

• 喺啟晴飛機公園見過佢，又
係用氣球嚟吸引小朋友聚集，
有時好刻意咁淨係同女
仔玩，男仔佢忽略。又會用
氣球嚟掃女孩子嘅胸部、撩
起條裙！

• 幾年前喺九龍城廣場對出公
園見過，又攞又叫咁細路錫
佢，係咁放咁長汽球飛上
天，啲女仔執咗，佢就攞。



「扭波大叔」近期常現身
啟德大草地。



不只小童，家長也上前
討氣球。

年約逾40歲常現啟德
「特別鍾意同細路女玩」

啟德AIRSIDE商場對開大草
地，每逢假日熱鬧非常。草
地附近除了有商場亦有免費遊樂
場，不少主人亦會帶同寵物到草地
遊玩，又有不少小孩在該處玩耍。
報料的家長指，「扭波大叔」於
2025年1月12日亦現身該草地。

該男子年約逾40歲，他帶同一
張露營椅及買銼手拉車坐在公園，
然後拿出氣球及充氣工具，再扭成
不同造型送給孩子。該名家長透
露，在啟德區內曾多次碰見他，除
該草地外亦會在啟晴遊樂場、以至



其他遊樂場亦見該中年漢蹤影。

啟德一號對開的公園出現。她懷疑
該男子動機不純，借機親近女童：
「家長要小心啲，有好多細路圍住
佢，佢會特別鍾意同細路女玩，有
次係公園親眼見到佢叫個妹妹仔錫
佢，仲問你媽媽呢？」

報料說法惹群組熱議
有人稱沒錯有指過火

《我家》記者於1月19日巡視
大草地及附近的遊樂場，現場有不
少兒童正在遊玩，惟未見「扭波
大叔」出現。而報料家長的說法
仍惹起家長群的熱議，有人認為他
「只是用自己擅長嘅嘢帶畀小朋
友歡樂」，並相信該男子只是單
純送氣球給孩子並無做錯，沒有其
借意接近女童的證據就不應胡亂指
控別人，亦不應該對他存有敵意，
直言「如果真係唔放心就自己睇緊
啲」。

惟有人則聲稱該男子活躍於全
港公園多年，親身見過其「過火」
行為：「目睹佢叫個妹妹坐佢大
牌」、「葵芳新都會都有出現，會
乘機攞住啲女仔，家長們真係要小
心唔好畀小朋友同佢玩」，有人更
聲稱該男子曾叫事主女兒親吻他，
著其他家長小心。有人更直言曾報
警，但始終因為無證據只能「放虎
歸山」。

養成好習慣 環保過新春

農曆新年將至，家家戶戶開始辦年貨、買年花、訂盆菜、派利是，隨着近年港人環保意識愈來愈強烈，開始養成不少好習慣，懂得從源頭減廢，並會重用和回收。所謂「一年之計在於春」，今次就同大家溫故知新，如何養成環保好習慣，善待地球，積福常樂。



參加利是封回收

近年，有不少環保團體會在農曆前後舉行利是封回收行動，如果大家沒有多餘的家居空間存放已拆又可重用的利是封，可以送到有關團體。

就舉一個例子：綠領行動多年來都會舉辦「利是封回收重用大行動」，在全港設立多個收集點收集舊利是封，再由社福機構的庇護工場篩選處理。當中完好無缺的，可作「新生」利是封，並於翌年農曆新年前夕免費派發予市民重用。一些曾釘裝、對摺及印有特別設計的則會製成其他物品，如賀年掛飾、燈籠等，直至無法重用才放進廢紙回收箱。

另外，大家送出利是封前，記得檢查一下利是封，如印有生肖、年份、姓氏等特別標記，以及有釘痕、摺口或破損，綠領行動都會不接收的。



惜物惜福

新年新Hope

捉住龍年旺日

派利是用迎新鈔

包利是不一定要用新鈔，可用「迎新鈔」（舊鈔但簇新），並選用插口式利是封甚至是布藝利是封，以便親友們在拆利是後，能夠收起留待日後循環再用。當然，布藝利是封成本相對較貴，但就可以清洗及重用，比紙質利是封環保得多。



盆菜兜留毛孩用

每逢農曆年，一家人都會訂購盆菜來開團年飯，盆菜食過後，就剩下一個個的金屬菜兜。有人會洗淨重用，但不需要的話，又如何是好呢？

其實，坊間不少團體都可以協助大家回收已洗淨的盆菜兜，例如：綠在區區、咁坊、綠領行動、盆菜盆回收關注組等等。回收後的盆菜兜，會轉贈到動物收容所、農場等重用。另外，農場更嘗試以盆菜兜內的不銹鋼鏟隔代替CD驅鳥，避免膠碎化污染泥土及農作物。



桃花桔重用重生

為減輕堆填區壓力，環保署會在農曆新年假期後，透過Y·PARK [林·區]承辦商回收桃花，以便循環再造成為木煤（有用再生燃料）和有機肥料。大家送往回收前，記得將桃花上的揮春及膠帶等裝飾物品先拆除，以免影響其回收再造的過程。

至於年桔，大家可以留下來繼續栽種，將吉祥和氣延續到來年，慳錢又環保。此外，環保協進會的鳳園蝴蝶保育區每年都會舉辦「年桔轉贈配對網絡」計劃，讓公眾捐贈年桔到學校蝴蝶園及農場等，讓年桔再生。



踏入一、二月又到本港原生植物「吊鐘花」的花期，適值農曆新年，其英文名又叫做「Chinese New Year Flower」。回想每次過新年，大批市民皆會不惜腳力去登高觀賞。本港有不少觀賞吊鐘花的好去處，大家不妨把握時間一睹其漫山花海之景，行個新年花運！

觀賞路線

新春限定活動

遊吊鐘花海 快樂心聲悠揚



上西貢大枕蓋 識得咁美感更持久

西貢東郊野公園的大枕蓋，向來是賞吊鐘花的勝地，大家由北潭涌出發，上麥理浩徑第一段上斜，到迴旋處時留意大枕蓋指示牌，就上梯級登山。大家要注意長1.6公里的登山斜坡，要攀升超過300米，記得要保留體力。攻頂後，山頂位置的吊鐘花較多，有不少人在此打卡，回程就最好原路折返。

路線及時間

北潭涌巴士總站

麥理浩徑第一段

大枕蓋

麥理浩徑第一段

麥理浩夫人渡假村站

全長約6.5公里，需時約3.5小時

前往方法

去程 / 回程：

- 麥理浩夫人渡假村站
- 巴士94號、96R號(假日)、289R號(假日)
- 小巴7號、9號

登紫羅蘭山 南區美景盡入眼底

港島的紫羅蘭山鄰近市區，吊鐘花主要集中在山腰位置。這條賞花路線沿途可以飽覽港島南區、深水灣及南朗山一帶景色。紫羅蘭山的吊鐘花多數長得高至頭頂，許多市民在此打卡！由紫羅蘭山走大潭水塘，山路有少許崎嶇，大家要注意體力。

路線及時間

黃泥涌水塘

紫羅蘭山

淺水灣坳

紫崗橋

大潭篤水塘

大潭郊野公園

全長約6.5公里，需時約3小時。

前往方法

去程交通：

- 港島城巴6號巴士，黃泥涌水塘公園站下車
- 港島城巴63號巴士，黃泥涌水塘公園站下車

回程交通：

- 新巴14號巴士，大潭郊野公園站上車



蝌蚪坪到十二笏 經觀音廟感受傳統

想一睹十二笏村山坡上的吊鐘花，可以由沙田圍站起步，先登上蝌蚪坪看沙田市區景色，再到十二笏觀賞滿山紅白漸變的吊鐘花。最後，又可前往有170年歷史的慈雲山觀音廟，感受傳統文化氣息。這條路線簡單易行，非常適合登山新手。

路線及時間

蝌蚪坪

十二笏

獅子亭

觀音廟

全長約5.5公里，需時約2.5小時。

前往方法

去程交通：

- 沙田圍D出口

回程交通：

- 慈雲山北站

嘉道理農場樹路 簡易慳力啱晒親子

唔想登山咁辛苦，大家可以到嘉道理農場暨植物園內的「吊鐘路」，欣賞逾百棵盛放的吊鐘花！由園區入口到觀音山來回路線全長約5.5公里，需時約2小時30分鐘，沿途主要由樓梯和斜坡組成，難度不高，非常適合親子遊。

前往方法

- 大埔墟或太和站下車，轉乘64K巴士往元朗西，約20至25分鐘車程可抵達嘉道理農場暨植物園門前巴士站。

