

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

151
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：06, Feb 2025

封面
故事

09

銀髮跳舞佳

變埋導師

See me fly

地區焦點 03

巴士又加價
沙田仲未雙向分段？

我家·熱話 04

不明回收箱現多區
違規擺放追究誰？

醫·家 04

斷食傷身又肥返
節後減磅有好「蕉」

無綠不歡 05

慢時尚啱晒數！
初春型暖環保

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

小數怕長計
市民出行再添開支

巴士加價

沙田仲未

地區人士倡九巴在沙田增「短途分段收費」。



現時在沙田，九巴及城巴均未設雙向分段收費。

「兩元優惠」下，車費差額由公帑補貼巴士公司。

九巴86C線早於1988年投入服務，由馬鞍山經沙田及大圍後，來往深水埗及長沙灣。經過多年的變遷，該線的功能早已變更。

86C馬鞍上沙田落收10.2

由於該線在駛出九龍前，在沙田區內的站點多達20個，因此馬鞍山市民若要快捷到達深水埗，一般會改乘286C特快線，而乘搭86C一般都只會來往沙田到大圍；同樣情況，亦出現在馬鞍山來往尖沙咀的九巴81C等路線。

雖然乘客習慣已改變，但巴士公司一直未有在區內實施雙向分段收費。簡單而言，若馬鞍山乘客乘86C線在沙田或大圍落車，在今年巴士加價後，要付全費10.2元，比專線小巴803線的8.3元，貴約兩元，但在繁忙時間803線小巴滿載時，乘客趕時間難免要付差價乘搭「貴車」。

九巴、城巴今年1月5日正式加價分別4.3%及7.5%，是自去年6月後，相隔約一年半再次加價。市民出行開支不斷上升，惟兩巴一直未有在沙田實施雙向分段收費。81C及86C等巴士路線，在區內多個站上客後才駛出區外，馬鞍山上車者如沙田或大圍下車，需支付全費。地區人士批評，未有雙向分段對乘客不公平，亦間接讓公帑「兩元優惠」資助的負擔加重。

城巴近年打破九巴在沙田的壟斷局面。

區內逾百線 不少單向分段

沙田區議員夏劍琨向《我家》表示，沙田區的專營巴士路線超過100條，雖然區內不少巴士路線均有提供單向分段的收費優惠，惟較少有雙向分段收費的安排，短途需要支付全費，對該等乘客而言並不公平，更甚者亦增加了市民使用「兩元優惠」時，即政府資助巴士公司差額的公帑開支。

九巴在2020年起，已在元朗、天水圍、將軍澳及北區實施稱為「區域性短途分段收費計劃」的雙向分段收費，乘客下車後在指定巴士站的八達通機拍卡，便可領取已繳車資分段收費的差額。夏劍琨認為，該計劃應推展到沙田區，讓多條沙田

前往市區的長途路線可納入此計劃，便利居民於區內穿梭、「實坐實銷」。

夏補充，城巴近年在沙田有不少路線，運輸署亦可與城巴商討，在沙田區推行相關計劃，就此他早前於沙田區議會交通運輸委員會提案，就雙向分段可行性在會上作出討論。



夏劍琨認為短途客支付全費不公平。



雙向分段？



不少居民乘81C線來往沙田區。

86C線迂迴，286C線則是特快線。



「九巴2023年開展北區「短途分段收費」」。

競爭三區新市鎮 九巴設雙向分段

九巴分別於2020年於新界西北、2021年於西貢及將軍澳，及2022年在北區先後開展三個「區域性短途分段收費計劃」，巴士公司於區內多個納入計劃的巴士站，就計劃安裝拍卡機和一站式感應器。

乘客只需在下車時於拍卡機拍八達通或掃描二維碼後，便可享有車費回贈，即車費差額會自動退回。以北區為例，優惠後區內上車、區內下車的實際車費一般為5元。惟分段收費不可與其他轉乘優惠同時使用。

另外，在西貢及將軍澳，區內短途分段收費則劃一為5.4元，以來往康城站至荃灣西290X線為例，收費為11.3元，實施「雙向分段收費」後，康城站到寶康公園將增設新分段收費5.4元，較原有收全額節省5.9元。九巴及城巴分別回覆指，是否實施「雙向分段」是以善用巴士剩餘資源作為優先考慮，同時亦考慮與其他交通工具的競爭等市場因素。



部門稱審視雙向分段收費

運輸署發言人回覆指，備悉有關沙田區巴士路線增設雙向分段收費的建議。該署需小心審視建議，確保不會對其他乘客及服務相同地區的公共運輸服務帶來影響，例如雙向分段收費或令更多短途乘客乘搭長途路線，以致真正需要使用該路線前往區外的長途乘客，因巴士滿座而未能登車，影響現有前往區外的長途乘客。

發言人續指，現時專營巴士的收費，是按車程距離及路線的服務性質來訂定。就分段收費

而言，專營巴士公司一般會視乎個別路線的乘客量和分佈情況、車程距離、所需行車時間等因素，考慮是否提供分段收費。該署會在考慮到乘客的實際需要及有效運用資源的情況下，繼續鼓勵各專營巴士公司提供更多合適的車費優惠，以減輕市民的交通開支。

沙田水泉澳小區關愛隊

承辦團體：沙田之友社
電話／WhatsApp：9871 4617
電郵：stfriendssty@gmail.com



區區顯關愛

沙田小隊紛出動 關愛社區齊齊大掃除



隊員清潔錦泰苑樓宇大堂。

踏入農曆新年前，「洗邋遢」向來屬很重要的傳統習俗。沙田鞍泰小區關愛隊1月24日組織隊員及義工，抵達在錦泰苑各座，為大廈電梯大堂進行簡單清潔，並向居民宣傳環境衛生的重要性。沙田鞍泰小區關愛隊隊長楊英翰向《我家》表示，希望借活動呼籲大家一同守護社區，注重個人、家居及環境衛生。

另外，民政事務總署亦統籌十八區歲晚關愛家訪，當中律政司副司長張國鈞，於農曆年廿七（1月26日）聯同沙田民政事務專員余懷誠，偕水泉澳小區關愛隊，到訪水泉澳邨多座單位探訪住戶，與區內街坊朋友交流傾談，向市民送上節日祝福。

沙田水泉澳小區關愛隊隊長古偉冰表示，水泉澳關愛隊歲晚前亦有舉辦「社區大掃除」活動，隊員及義工向街坊免費派清潔用品，同時收集街坊對社區環境衛生的意見，冀共建潔淨舒適、和諧美好的社區。



張國鈞（左三）與余懷誠（左二），歲晚探訪水泉澳邨居民。



隊員為水泉澳邨街坊派發清潔用品。

新年快樂

健康吃糕三招

- 糕點避免當正餐，可作早點或下午茶，每次吃兩件
- 正餐酌量扣減五穀分量，留些「額度」用來吃糕
- 用蒸、焗或氣炸方式取代煎糕，盡量少油，從而減少攝取脂肪

只吃白粥白麵包
積聚脂肪又易餓

節日過後，有些人為快速減磅自行「斷食」。然而，每個人身體狀況不同，可以適應的斷食幅度也不一樣，極端斷食會對身體造成負擔。實行任何斷食法之前，應該先諮詢相關專家意見。此外，假如斷食減磅後，又用食物獎勵自己，或會導致體重反彈，體重在短時間反覆上落則更加傷身。

營養師強調，減磅着重選對食物，適量減少攝取的熱量，而不是大幅度減少食量。至於節日後吃清淡些，亦不等於只吃白粥、梳打餅，或白麵包。因為這些食物是高度精製的澱粉食物，吃後反而更易積聚脂肪，而且很快又再肚餓，很難達到減磅效果。

斷食傷身又肥返
節後減磅有好蕉

每到大時大節都是增磅「高危」時期，農曆新年除了親朋聚餐，還有賀年糕點「夾擊」，高熱量、高糖飲食，節後隨時肥幾磅。有些人急於瘦身，或貿然「斷食」，這樣做不但傷身，體重也容易反彈。節後減磅有更可靠、有效的方法嗎？以下整理了幾位營養師的建議，瘦身也能兼顧健康。

賀年糕點普遍熱量高，當中黃金糕和年糕，吃兩件的熱量已經等於一碗半白飯。蘿蔔糕雖然相對低卡，但每吃兩塊仍然等於半碗飯。節日氣氛下，很多人的正餐食量比平日高，加上賀年糕點，就算體重未必即時暴增，但每次節日後變胖一點，累積起來的體重增幅也不容小覷。

要完全不碰賀年糕點實在掃興，綜合營養師的建議，只要留意進食分量和煮食方法，糕點也能盡量吃得健康。

節後減磅貼士

- 飲食盡量清淡
- 多吃香蕉、番茄、菠菜、西蘭花、火龍果、奇異果和橙等，以助排出積存的鈉，也能去水腫
- 多飲水，增加飽腹感，並加快新陳代謝
- 多在家煮食，少吃外賣
- 定期磅重了解變化，及時調整
- 忌穿橡筋褲，扣鈕褲可觀察腰圍
- 多做帶氧運動，燃燒脂肪

資料來源：營養師盧雪怡、王敏寧、黃婉茵及陳玉儀的個人專頁或傳媒訪問

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

孩子無心睡眠 推拿免腦交戰

孩子為何難入睡？

脾胃虛弱

「胃不和則臥不安」，脾胃功能較弱的孩子容易因消化不良、腹痛等問題影響睡眠。

心神不安

小朋友心氣血不足，容易受驚，導致入睡困難，甚至夜間驚醒、哭鬧不止。

熱邪內擾

有些孩子入睡後會出現磨牙現象，這可能與脾、腎、肝等臟腑功能失調有關，需要進一步觀察其他症狀來辨證調理。

許多家長都有這樣的困擾——到了晚上，孩子總是不願意乖乖入睡，哭鬧不休，不僅影響自身的健康發展，也讓父母身心俱疲，甚至影響家庭和諧。那麼，小朋友到底應該睡多久？睡不好又該怎麼辦？胡子軒醫師有以下促進BB睡得好的建議！



協助安睡秘訣

- 固定就寢時間，有助於建立規律的生理時鐘*。
- 睡前應減少劇烈活動，避免影響孩子的神經興奮度。
- 減少電子產品，因藍光影響入睡時間和睡眠質量。
- 睡前可以播放輕音樂、講故事，幫助孩子放鬆。
- *建議培養晚上十點前入睡的習慣

小兒推拿助眠法

清心經：用拇指指腹從孩子中指指根推向指尖，100次，有助於安定心神。

清肝經：用拇指指腹從食指指根推向指尖，100次，減少夜間驚醒。

補脾經：用拇指指腹從拇指指尖順著拇指橈側緣推至指掌關節，100次，改善脾胃問題。

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

*設牛頭角/尖沙咀門市

查詢/預約熱線



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。

萬象回春



年學靈巧智慧

是日，乙巳年正月初九日，祝願讀者們蛇來運到轉乾坤！正月初九，農曆正月第九天。每年正月初九日，在立春前後，恰是「一陽初始」是大自然開始「萬象回春」的時刻。



明代的玉皇上帝畫像
(波士頓美術館藏)

《易·乾》：「元亨利貞。」尚秉和註：「元亨利貞，即春夏秋冬，即東南西北，震元離亨兌利坎貞，往來循環，不忒不窮。」簡單來說，天道人事的循環往復，周流不息。

正月初九 玉皇大帝聖誕

古代中國人概念中，「天」往往代表今日所說的大自然，也就是宇宙。中國人自從原始社會開始就崇敬「天」，最晚從商朝開始，就有規模的祭天行為，至今不斷。「天」又稱「上帝」、「帝」、「昊天上帝」、「皇天上帝」等。古人把「天」人格化後，由純粹的自然崇拜演變成人間秩序相對應的權力信仰。

東漢後期，張道陵創建的五斗米道，使天帝成為該教的最高神。到了唐朝，玉皇上帝的稱呼才開始逐漸普及。從宋朝開始，玉皇上帝的地位得到了史無前例的提高，成為天界地位最高的神之一，為三清所化生出之先天尊神，地位僅次於三清，代「三清」教化宇宙、掌理眾仙聖及主宰三界十方，以「四御」為輔。

民間正月初九拜天公，因陽數始於一，極於九，正月為四季之首，九為數之極尊，故以是日為玉帝誕辰。明黃道周的《月令明義》：「正月初一日，天神地祇朝三清玉帝；初九日，玉皇大帝聖誕。」

蛇在傳統文化象徵意義

乙巳流年當然論蛇。半人半蛇的蛇神，在全球各大文明中展現出跨越地域與文化的共性。

古中國：女媧與伏羲

女媧與伏羲是人首蛇身的創世神，共同創造人類，象徵天地陰陽的結合。而女媧造人的傳說與蘇美爾文明中的恩基和寧瑪有相似之處，顯示了蛇形象與生命起源的普世關聯。



古埃及：象徵王權與守護力量

古埃及將蛇視為神聖與王室權威的象徵，同時，蛇被賦予陰陽平衡的象徵意涵，成為冥界與神殿的守護神。



印度文化：昆達里尼

印度瑜伽認為，昆達里尼（Kundalini）是生命能量，也是人體的重要靈性能量。它蜷曲在人體的脊椎骨尾端的位置，傳統上給認為是創世母神的能量，只要修練得法，就可以把這種力釋放出來。



象徵著「重生」的蛇

蛇在醫療領域中可以說是非常具有象徵意義的標誌，蛇的毒液可以製成強有力的毒、藥甚至是長生不老藥。世界衛生組織治病救人的logo（會徽 / 標誌），有一條蛇纏繞在手杖上的圖案，表對人類的拯救，它代表着醫神阿斯克勒庇俄斯（Asclepius）的「蛇杖」，最早可以追溯到希臘神話時期。

蛇，在不同文化中具有多種象徵意義，包括智慧和靈性，健康和生命力，以及福瑞、吉祥。新一年，願朋友家人智慧增長、身心康泰、事業步步高升，生活充滿新氣象。

港唯一主祀玉帝廟宇

筲箕灣玉皇寶殿，雖屬小型廟宇，卻是香港唯一主祀玉皇大帝的廟宇。香港開埠初期，筲箕灣亞公岩一帶為石礦場，其礦材能供開埠時期的建設所用。採石工人設神壇供奉玉皇大帝。一九一二年，神壇擴展成玉皇寶殿。

宗教小地圖





立春之後正式踏入蛇年，首先恭祝大家蛇年行好運、四季平安、身心健康！新年除咗食糕拜年逗利是之外，相信更多朋友仔會選擇一家大細去旅行行大運。有身在泰國曼谷嘅朋友仔話我知，當地嘅過年氣氛比香港有過之而無不及，每個商場都有新年裝飾又有舞獅表演，的確有好多地方同樣有慶祝農曆新年嘅習俗。

正月講意頭 下廚要一流

蝦膠蒸茄子卷

花開富貴 蛇年強勢

材料：

大茄子..... 1條
蝦仁.....300g
甘筍..... 1條
小旺菜..... 2個
茼蒿..... 1棵



調味料：

胡椒粉..... 1/2茶匙
鹽及麻油..... 1/2茶匙
粟粉..... 1茶匙

小貼士

① 茄子最好揀粗大個啲，茄子片唔好切得太厚，否則好難捲成花形。

② 想蒸出嚟嘅茄子保持紫色，一定要水大滾後先放入茄子去蒸，仲要全程要用大火啊。

韓國人喺正月初一朝頭早，就會按長幼順序向長輩磕頭跪拜問候逗利是。韓國人嘅利是叫「歲拜錢」，利是封竟然係白色，唔止咁，韓國人新年仲會食白雪雪嘅切片年糕湯。據說當地白色代表純潔，寓意新一年有個好開始，不過中國人就肯定會話大吉利是囉！

馬來西亞嘅華人農曆新年必定會食「撈起」。撈起通常會以切成絲嘅蔬菜，再配魚生同其他配料，淋上醬汁後大家就一齊用筷子一邊攪拌材料，一邊講啲吉利嘅說話，原來筷子夾得愈高愈代表好意頭，下次食撈起嘅時候可以試試喇。

喺過年嘅時候，意頭好緊要，好多菜式都會賦予吉利嘅銜名，那怕你睇完個銜名都唔知係咩嚟。就好似我今期介紹嘅「花開富貴」，其實係用蝦膠及茄子，再加上十足嘅心機及祝福，做出朵朵靚靚嘅花，作為賀年菜式或者拜年時招呼親友嘅點心都咁適合，相信收到嘅利是都會大封啲啦！恭喜恭喜！



做法：

① 先將蝦仁去腸，洗乾淨後用廚紙印乾水分，放入食物處理器，同時加入調味料及茼蒿碎攪拌成蝦滑，再轉至大碗撻至起膠（亦可用菜刀將蝦仁剁成蝦膠）。然後放入密實袋做成嘅擠花袋，擠花袋角位剪開一個1cm嘅決口。



② 小旺菜分開一片片，放入滾水灼半分鐘撈起攤凍。準備蒸籠或碟，將旺菜平均鋪上蒸籠，甘筍則去皮切成薄片。



③ 茄子去蒂後切成圓形薄片，由於「每朵花」需要4片茄子，將茄子片切半，8片半圓排成一直線，每片半圓茄子要重疊少少，茄子半圓嘅底部擠上一條長長嘅蝦膠。然後，慢慢捲起成為花形狀，蝦膠就好似漿糊咁將茄子片黏實定形。



④ 攤一片甘筍喺上面擠少少蝦膠，再將茄子花放喺上面，然後整齊放入蒸籠，用大火蒸15分鐘，取出後掃上麻油，食之前淋上少少豉油調味。



眼前這位滿頭白髮的女士名叫簡翠金（金金），她的故事彷彿是一部生動的劇本。在人生的上半場，她在魚檔辛勤工作，為家庭努力打拼；而在下半場，年逾70的她逆齡而行擔任銀髮族領袖，從學員躍升成領舞者，再進修成導師，率領老友記以「快樂椅子舞」讓生活再起動。



以招牌笑容打氣，正能量爆棚。



賣魚退休賣飛佛 人生下半場逆齡而行

銀髮跳舞佳 變理導師 See me fly

表演隊平均年齡81.7歲

（身為領舞員）最享受的就是每個人都跟着跳，我說什麼做什麼，我說了算，哈哈哈哈哈……



去年底，金金率領一班老友記在荃灣愉景新城公開表演椅子舞。這支表演隊伍平均年齡高達81.7歲，其中最年長的成員更已經91歲。身為領舞員的她笑說：「最享受的就是每個人都跟着跳，我說什麼做什麼，我說了算，哈哈哈哈哈……」金金以開朗的笑容和爽朗的性格，在輕快音樂的節奏中，為長者帶來歡笑。

金金其實曾參加過其他舞蹈課，但那次經驗讓她感到挫折：「才跳了一堂課，導師就說我不適合。因為我動作慢、不夠靈活，他怕別人踩到我，還叫我退回學費……」後來，她在長者中心的活動中接觸到椅子舞，才發現原來「天外有天」！

學椅子舞更健康 進修教人玩
這些舞步非常適合我們這些年紀稍長、行動不便的人，甚至坐在輪椅上或躺着也能參與。



訪問當天，金金參加了椅子舞排練。一群



長者圍成一圈坐着，隨着導師的指引模仿手部與腳步的動作，有時揮動小旗子，有時踩步並大聲呼

喊，現場氣氛輕鬆愉悅。金金說：「這些舞步非常適合我們這些年紀稍長、行動不便的人，甚至坐在輪椅上或躺着也能參與。」長者們利用舞蹈道具，如啦啦球和鼓棍，配合兩首歌曲練習椅子舞，有助於訓練四肢協調、握力、平衡力以及肌肉力量，為健康注入新的活力。

金金約在十年前開始接觸椅子舞，跳着跳着她的腳部問題也逐漸改善。後來，她更進修成為椅子舞導師，開始教導其他人參與這項充滿樂趣的運動。金金以她的招牌笑容，感染着身邊的長者，為大家帶來活力和歡笑。她說：「當時中心的導師帶着我們一起去參加活動，這樣我就盡量發揮自己的搞笑本能。他們（長者）需要搞笑的，如果你很嚴肅地對待他們，跳起來不開心，你讓他們動就動，動不了多少就多少，對不對？大家都想帶給老人家快樂，不讓他們那麼悶。」

當時中心的導師帶着我們一起去參加活動，這樣我就盡量發揮自己的搞笑本能。



揮動小旗子外，有時踩步並大聲呼喊。



金金率領老友記跳「快樂椅子舞」，在一片歡樂中藏住我的驕傲。

一「鼓」衝勁，突破了五十肩的枷鎖。



雖然賺不到大錢，但賺到辛苦和滿足。

”

回憶上半場

雖苦亦甜 廣交朋友常吃靚魚

金金從9歲起便在魚檔工作，直到60歲才卸下重擔。每天清晨四點，她便開始擺貨、擺檔，處理海鮮和應付各種顧客需求，長達十五小時的高強度工作讓她身體勞損嚴重，不得不長期依賴止痛藥，甚至靠打針撐着開工。她笑著說：「未夠50歲就已經有五十肩啦！」

儘管工作艱辛，金金以爽朗聲線分享在魚檔成長的故事，提及有趣之處不時哈哈大笑。「這份工作雖然辛苦，但真的很開心。每天接觸不同的人，還能品嚐到許多別人沒機會吃的美味。」她回憶說，現在價格昂貴的黃花魚，當年是日常煮粥的食材；而以前的大龍躉更是巨大，魚頭大得像桌面一樣。「雖然賺不到大錢，但賺到辛苦和滿足。」



開開心心跳舞，人人都讚好。



金金和導師睇睇，服務他人尤感滿足。



參與勁大苗圃拼圖，同老友破世界紀錄。

最近玩了布袋球、芬蘭木柱，還有像魔力橋和數獨這樣的桌上遊戲，真的非常有趣。

”

好戲在後頭

生活充實 迷課堂活動追潮流

「其實我很喜歡工作，但無奈身體這裡痛那裡痛。」她原本以為退休是「迫於無奈」的選擇，沒想到卻意外迎來了轉機。「結果一退休後，什麼病都沒有了，只剩下腳痛。」

放下魚刀後，金金做了膝蓋置換手術，並積極投入長者中心的課堂和活動，幾乎每天的行程都滿滿當當，不是在參加活動，就是在前往活動的路上。「中心的活動與時俱進，最近我們玩了布袋球、芬蘭木柱，還有像魔力橋和數獨這樣的桌上遊戲，真的非常有趣。」金金強調說：「一定要追上潮流，不然怎能和年輕人溝通呢？」



生活多姿多彩，不是在活動中，就是在前往活動的路上。毋須急於趕計成敗。



退休後，金金參加一系列的興趣班，後從香港中文大學的長者課程畢業。

一群長者圍圈坐，隨着導師的指引手舞足蹈。



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》。



當社區真實上演《回到未來》

這次和大家講幾個故事。

油麻地街市的燈火漸次熄滅時，陳太的手機螢幕才剛亮起。這位賣菜單親母親將兒子作業本的照片傳給AI助手，五分鐘後，一段帶着電子質感的粵語解說便流淌在觀塘劏房的鐵皮牆間。「以前阿仔要等我收檔去麥當勞借WiFi，現在他在街市角落就能做功課。」她摩挲著（着）那台二手手機，指尖還沾着白菜根部的泥土。

工程師們在西湖畔寫下的代碼，意外地在維港兩岸開出花朵。天水圍社區中心的社工發現，當長者用混雜「食咗飯未」的廣東話向AI傾訴時，系統竟能捕捉到抑鬱傾向的關鍵詞。

在某小學的課後角落，雯雯掏出口袋裡的老舊iPad。這台2014年產的設備通過層級化模型架構，竟

能流暢運行數學解題AI。當動畫步驟伴隨叮噠聲展開，她悄悄對記者說：「補習姐姐講三次也不懂的應用題，AI用叮噠聲提示就會了。」這種草根智慧正在教育現場蔓延。

當我們站在深水埗電子特賣城的玻璃櫃前，凝視那些標價不過數百元的「AI手機」時，突然讀懂這場革命的深意。真正的技術平權不在於實驗室的參數競賽，而在主婦計算銖錢時忽然亮起的靈感，在學童反覆播放的粵語解題聲中，更在社區藥房那台改裝後能離線分析處方的舊電腦裡。工程師們刻意保留的技術「餘白」，正被香港人的市井創造力填滿——他們將企業級的開源模型，編織成守護基層生活的數字網格。

科技本該如此：不談顛覆，不秀肌肉，只是靜

靜滲入大排檔的蒸氣（汽）、街市收攤後的疲倦、劏房裡檯燈下的筆尖。當茶餐廳阿姐用AI計算最佳套餐組合，當屋邨保安大叔訓練模型識別可疑包裹，這些細碎如塵的應用場景，或許比任何科技峰會都更接近技術的終極意義——不是為了建造巴別塔，而是為每個彎腰生活的人，遞上一把稱手的梯子。

以上內容是筆者邀請DeepSeek向《我家》讀者做自我介紹，並要求它用人文關懷描述自己的社會貢獻，啟發普羅市民對科技的運用與想像時，DeepSeek交出的答卷。作為科技平權的新勢力，DeepSeek無疑縮小了數碼與技術鴻溝，即科技不是服務少數人，而是讓社區裡的普通人在日常生活中也能使用AI。這或許就是最令人驚喜的蛇年禮物。故事純屬虛構，如有雷同，實屬巧合。

社區同行基金會創辦人 張妮

旅遊GO

Text、Photo：行李 | Design：Skittle

超人氣班夫7 days



沉浸楓葉國之美

這個冬天，我曾踏上前往加拿大的難忘旅程，目的地是洛磯山脈環繞住的班夫（Banff）。這裡是加拿大最古老的國家公園之一——班夫國家公園（Banff National Park）的核心，也位屬全球最受歡迎的自然景點之列。某程度上「她」可概括加國的美。短短一周，已讓我至少沉浸於三個難忘場面之中。



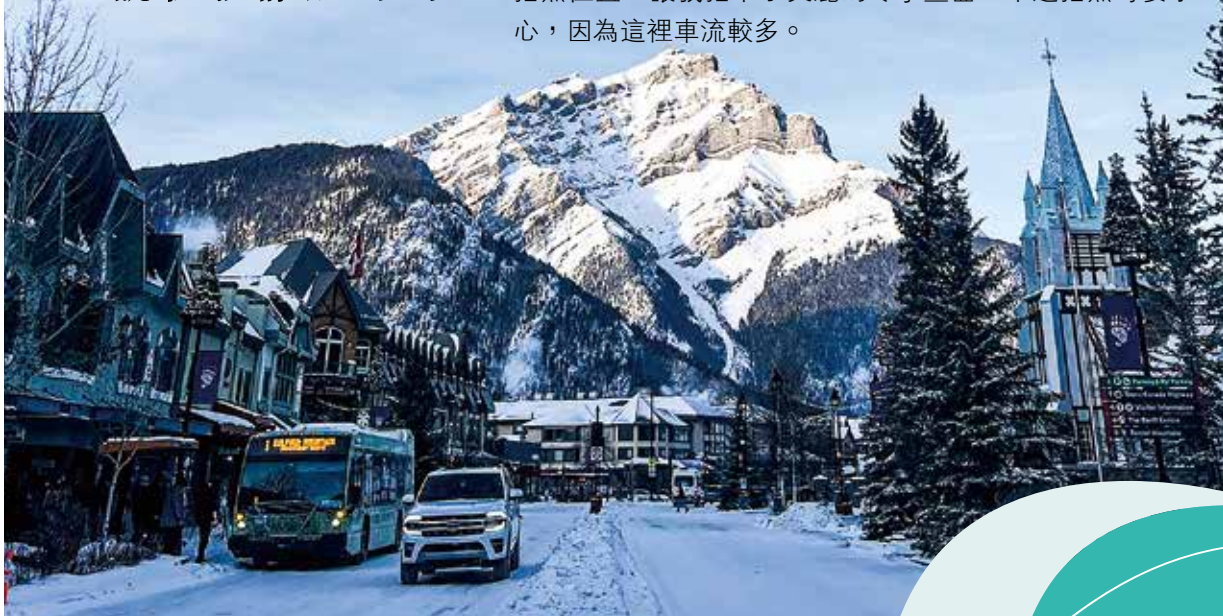
馬路中間的一個拍照熱點。



冬天才可在路易斯湖（Lake Louise）上行走！

經過數小時的車程，我終於來到了班夫。這裡的自然景色令人震撼，尤其是那白雪覆蓋的山脈。當地人推薦我在馬路中間的拍照熱點，這是一個擁有絕佳山脈背景的拍照位置，讓我拍下了美麗的冬季畫面。不過拍照時要小心，因為這裡車流較多。

人在馬路中 靚位影靜謐雪山



人在電影中 卡加利早晨味道

這次的班夫之旅，我選擇從卡加利出發，因為我有朋友住在這裡（也可以從溫哥華出發）。出發前，我和朋友來到了一家典型的美式餐廳——Galaxie Diner。餐廳充滿濃厚的復古風格，彷彿讓人置身於電影場景中。無限續杯的熱騰騰咖啡，搭配煎蛋、煙肉和鬆餅，成為這一天的完美開端。



餐廳充滿濃厚的復古風格。

Galaxie Diner

- 地址：1413 - 11 St SW, Calgary, AB T2R 1G7
- 營業時間：每天08:00 - 15:00

人在甜品中 狠咬「海狸尾巴」

探索完大自然的壯麗景色後，我當然不會錯過當地的美食。在班夫的街頭，我走進了BeaverTails——一家遍佈加拿大的甜品店。招牌甜點「海狸尾巴」，是一種將麵團拉伸成扁長條狀，油炸後撒上糖粉、肉桂等調料的美味甜品，算是加拿大罕有的「代表菜」。



遍佈加拿大的甜品店。

BeaverTails Banff (East)

- 地址：120 Banff Ave, Banff, AB T1L 1E7
- 營業時間：周一至五12:00 - 21:00
周六及日11:00-22:00

求完美倒成心魔 反省後唔諗咁多

就石門的社企單剪店「YM HAIR」，本欄曾介紹該店為青年提供社區實踐機會，各人都因為付出努力，而終究有「剪」現實力的時刻。今期的主角就是其中一位「大哥哥」，他透過義剪服務，迷途中覓到理想，努力鑽研髮型形象。



透過深入社區，年輕人找到理想。

阿銳

我立志成為一名全能的髮型師，通曉男女髮型設計和各種技術。



識髮術哥仔 專注義剪覓得理想

（當初自覺失手）
我告訴師傅自己肚子痛，請他幫忙收尾。

”

20歲的阿銳加入YM HAIR已經兩年。最初，他在社工的介紹下參加了髮型培訓課程，當時他以為這只是拿起剪刀做些簡單的手工活。然而，隨著逐步深入學習，他發現這項工作具有極大的挑戰性，需要掌握許多技巧。「我立志成為一名全能的髮型師，通曉男女髮型設計和各種技術。」他自信地道。

對他來說，最大的困難在於每次剪髮只有一次機會，舉起剪刀，心裡有時不免會想：「剪壞咗，點補救？」阿銳自認為自己是個完美主義者，每當他在細節上有缺失，就會有放棄的念頭，尤其是在YM HAIR剛開

業時，有一次他剪得不太好，便一度想「打退堂鼓」，「我告訴師傅自己肚子痛，請他幫忙收尾。」

用假人日練夜練 摸索髮型

那次之後，阿銳做了自我反省，明白每次剪髮都無法百分百保證避免失手，因此學會了放開負面念頭認真放膽去做。熱愛髮型行業的他，甚至會用假人日練夜練，摸索不同的髮型類別，直到技藝純熟。

阿銳最難忘的一次經歷，就是為一位畫家伯伯義剪。伯伯經常在香港各地素描寫生。阿銳為他完成髮型

修剪後，老公公感動地說：「你幫我剪得這麼漂亮，我送你一幅畫。」那幅維港景色的畫非常美麗細緻，令阿銳十分感動。

從畫家伯伯身上獲得啟發

阿銳說，老公公雖然年紀老邁，手會顫抖，但依然克服身體限制，繼續創作。這讓阿銳更加堅定了自己的信念。他現在作為YM HAIR的「師兄」，經常與師弟們分享自己的技巧和經驗，希望師弟們一樣透過發掘興趣找到自己的夢想和方向。

店長：認真年輕人可成材



Ivan說，年輕人藉義剪可學習與人溝通。



YM HAIR的店長 Ivan 回憶道，義剪活動開始於幫助長者，透過這些活動，年輕人學習到如何與人溝通，服務他人帶來的快樂，也發掘了他們對髮型設計的興趣。「有些年輕人會繼續深造，有些則選擇在髮型行業發展。」

Ivan 指出，YM HAIR的成立地點石門是許多基層家庭和居民的聚集地，而接受培訓的年輕人都在沙田長大。「儘管有些年輕人曾經調皮，但當他們認真起來，往往能夠展現出驚人的

專注和努力。」Ivan作為店長，見證多位年輕人從「咩都唔識」到現在能夠獨立完成一個髮型改造，「我希望他們能夠學到一技之長，這不是一朝一夕的事，需要時間和經驗的累積。」

Ivan店長補充說，YM HAIR服務的對象包括弱能人士、精神康復者宿舍和老人院，「上門幫助行動不便的人士完成剪髮，讓他們整理好外在，感到開心舒暢，這是普通髮型屋無法做到的。」

筲箕灣有一間1982年興建的張飛廟，雖然只有40多年歷史，卻是本港唯一供奉三國時代人物張飛的地方，旁邊更同有供奉劉備及關羽的廟宇。建廟者鄭興稱，當年因張飛顯靈令弟弟的怪病康復，為答謝神恩而建廟供奉張飛。雖然鄭興於2022年逝世，但該廟宇以及獲列為本港非物質文化遺產的張飛誕慶祝活動，仍由其妻及女兒繼續傳承下去。

張飛廟1月18日賀張飛誕。



漁民答謝神恩1982興建

現存的張飛廟於1982年由筲箕灣水陸居民集資興建，建廟者是名叫鄭興的漁民，其一家靠捕魚為生，早年居於張飛廟所在地愛秩序村的木屋區。鄭興在生時稱，在1981年時其時年19歲的弟弟染上怪病。四處求醫不果，直至一日張飛顯靈弟弟病隨即痊愈。因此為答謝神恩，鄭賣掉漁船上岸，在關帝廟旁再建廟供奉張飛。



鄭洗惠珍望「劉關張」廟宇群可整體評級。

此後，張飛廟是山上廟群繼福德祠、洪聖爺廟、觀音廟及關帝廟後第五間廟宇，其後一年再在1993年籌款興建劉備廟，令福德祠廣場上的廟宇增至六間。現時六間廟宇日常營運皆由筲箕灣南安坊坊眾會負責。

農曆十二月十九張飛賀誕

現場所見，雖然張飛廟建築雖然不大，但廟內除張飛神像外亦有其兵器「丈八蛇矛」，而廟前亦立起兩座

虎神雕像鎮守，並豎有對聯「劉關張為義定江山，智仁勇聯愛在桃園」。整座廟宇予人莊嚴威猛的氛圍，廟外豎立着牌匾闡述建廟緣由。

筲箕灣南安坊坊眾會主席鄭洗惠珍向《我家》表示，每年農曆十二月十九日，該會均舉辦張飛寶誕巡遊，為張飛賀誕，也為社區祈福驅邪。她介紹指，拜祭張飛有獨特的祭祀次序，福德廟為最先坐落在當地的廟宇，因此要先向祂上香。拜完福德祠之後，就要根據三兄弟分輩份先拜祭劉備，其後是關羽，張飛則是最後。

團體望廟宇群納入歷史建築

鄭洗惠珍又透露，古蹟辦曾將這六間廟宇納入歷史建築評級名單，惟在2010年專家決定不予評級。她希望透過繼續傳承每年巡遊傳統，爭取將「劉關張」廟宇群作整體評級。



往期回顧

福德祠廣場 六廟各有賀誕日

筲箕灣福德祠廣場上的六間廟宇各有不同賀誕日子，包括農曆二月初二的福德誕、二月十三日的洪聖誕、二月十九日的觀音誕、六月廿四日的關帝誕、八月初八的劉備誕，及十二月十九日的張飛誕。當中，張飛誕於2013年納入本港首份非物質文化遺產清單。

今年的張飛誕慶祝活動於1月18日舉行，喃嘸師傅在海邊的譚公廟前誦

經後，由會社團體組成的「花炮會」隊伍便會從譚公廟道出發，沿筲箕灣東大街，從電車路往前行轉入工廠街，再抵達福德祠廣場。當日的醒獅表演，吸引不少沿途市民觀看。

抵達張飛廟後，各人逐一向各廟宇參拜，並在道堂經師帶領下在張飛廟前參拜誦經，然後在廟前進行卜杯及派發張飛符等儀式。慶祝活動每年均會舉辦，成為筲箕灣獨有的節慶。

張飛廟

評級：未作評級

地址：筲箕灣愛秩序村4280號地段福德祠廣場。

交通：筲箕灣港鐵站A2出口沿愛秩序街向南行，經愛民街入口上山步行10分鐘即至。



廟內有張飛兵器「丈八蛇矛」。



該處是本港唯一同時供奉「劉關張」的地方。

山上亦有關帝廟及觀音廟。



當日福德祠廣場人山人海。

古蹟的故事

古蹟資訊

福德廟右門神。

福德廟左門神。

近期全港都出現來歷不明的舊衣回收箱，新界多區都不例外，將軍澳峻滢、荃灣灣景花園、大埔昌運中心對開，以至屯門仁愛街市附近都有擺放。該批回收箱並無標明回收機構，亦無聯絡方法，市民想知道捐贈後的舊衣去向也無從稽考。有市民擔心，盲目捐贈令擺放者從中牟利。地政總署回覆指，倘回收箱無獲批擺放，會展開執法行動移除。

不明回收箱現多區

違規擺放追究誰？

分辨「真・假」回收箱

特徵：有根有據

1. 列出擺放機構名稱
2. 列明「社區舊衣回收箱計劃」批准
3. 有地政總署批准擺放證明

合規回收箱



違規回收箱



特徵：「三無」

1. 無列出擺放機構名稱
2. 無列明「社區舊衣回收箱計劃」批准
3. 無地政總署批准擺放證明書

「社區舊衣回收箱計劃」由2006年起推行，旨在方便市民捐贈舊衣，以支持環保和作慈善用途。現時主要由香港地球之友、基督教勵行會、救世軍及長春社四個機構，負責管理全港各區放置的187個獲准回收箱，計劃下每個「社區舊衣回收箱」上均印有民政總署的名稱和標誌，及管理機構的名稱及聯絡方法，而擺放地點可在民政事務總署的相關網頁查閱。

經該計劃下捐贈的舊衣會先經過簡單清潔及分類，並妥善處理。一般而言，大部分回收後的舊衣會轉贈予有需要的人士。同時，個別機構亦會透過轄下的零售點，以廉價出售合適的衣物。計劃下，所得收益必須全數用作支持環保教育及推廣工作。而在捐出衣物前，市民需保持衣物乾淨整齊，並先清潔及包好。

「合規箱」全港187個 民政批准始可擺放



荃灣麗城花園早前「突現」舊衣回收箱。



被舉報後，有人運走回收箱。

箱上無列擺放機構詳情

一個大型的藍舊衣色回收箱，於1月28日起擺放在青山公路（荃灣段）近麗城花園路邊，與灣景花園巴士站僅一路之隔。回收箱上沒有列明擺放機構詳情，僅用中文字寫上「回收衣物、袋、鞋、公仔，循環再用、珍惜資源，多謝支持！」

有眼利的市民質疑，該回收箱「身分」神秘，又沒有張貼獲地政總署批准擺放的文件，擔心有不法商人藉此到處收集衣物變賣圖利，因此致電政府熱線1823舉報。惟未知是否擺放回收箱的人收到消息，怕回收箱被充公，有貨車急急將之收走。



業內人士透露，有商人向屋苑申請擺放回收箱，再以每公斤三元左右的「回收價」回贈屋苑，有屋苑因多一個收入來源而批准擺放，擺放在政府土地上可「連回收費都慳番」。有依法擺放舊衣回收箱的機構負責人直言，違規回收箱除佔用公眾地方及「阻街」外，亦會帶來衛生等問題，同時亦對正規申請擺放之機構不公平，促請部門正視。

部門1.28起聯合執法行動

就來歷不明回收箱多區出現，地政總署回覆《我家》指，在政府土地上放置任何舊衣回收箱前，應經由民政事務總署的「社區舊衣回收箱計劃」作出申請，並先獲審批，否則屬於非法佔用政府土地。地政總署和食物環境衛生署於1月28日起已展開執法行動，移除非放法的回收箱。

大埔西貢屯門元朗都有

同色同款的回收箱，據報早前曾在多區出現：1月30日曾擺放於大埔安祥路昌運中心對開近八號花園；西貢有區議員接獲屋苑峻滢的居民舉報，指石角路違規擺放兩個綠色的回收箱；屯門置樂花園近仁愛街市對開的行人路、元朗西菁街

市民有Say

Eric（文職）：

政府部門要睇睇，係咪有人假借回收環物資作招徠，呢市民捐贈財物。否則呢啲不明來歷物體阻街，就會好快如雨後春筍到處都有。



Jason（學生）：

政府要畀多啲慈善回收商登記，最穩陣就將舊衣物放入去屋苑樓下嘅回收箱，至少佢哋通知過管理處先可以放入屋苑。

一掃即知

「社區舊衣回收箱計劃」回收箱放置地點

資料來源：民政事務總署



廢料變物料

循環出光環

STORY mfg

以慢打快
與Crocs聯乘循環皮鞋

英國的STORY mfg自2013年成立至今，在快速更迭的時尚界中反其道而行，以「Slow Made」為品牌哲學，並強調環境友善及永續。品牌從最初只推出一件牛仔褲及一件外套，發展到如今有多款服飾、針織毛邊物，更與當前流行品牌玩聯乘。STORY mfg選用有機棉、天然染料，並盡量減少化學物質的使用，更採用手工技術製作衣物。此外，為降低環境影響，他們優先選擇與小型工作室及工匠職人合作，希望每件服飾都能在尊重勞工及善待環境的條件下製作而成。

早前，STORY mfg與美國鞋履品牌Crocs合作推出了一款聯乘鞋，以Crocs經典款Classic Clog為基礎，加入1970年代的復古元素，打造出不同於過往的皮革材質。鞋款採用純素生物循環材料，並使用免溶劑的環保印花工藝。



「快時尚」的出現，令消費者在選購服飾時常常忽略了環保的重要性。然而，隨着環保意識的提升，「慢時尚」逐漸成為一股新潮流，讓大家重新思考時尚與永續之間的關係。今次，就為大家介紹三個致力於環保時尚品牌，讓你在初春時保暖之外，還為愛護地球出一分力。



初春型暖環保

Voited

品牌促植樹
廢棄膠樽製毛毯

戶外毛毯品牌Voited將多用途、高性能及永續的元素融入產品設計中。品牌每年會回收廢棄的塑膠樽，轉化為製作毛毯及其他戶外用品的材料，並使用可生物降解的塗層，減少對環境的污染。Voited還與Greenspark、伊甸園重新造林計畫及聯合國全球氣候行動合作，透過植樹抵消碳排放。

早前，Voited與再生面料品牌REPREVE合作推出的兩款環保毛毯，CloudTouch®觸感如雲朵般柔軟，質地高蓬鬆；而Ripstop毛毯則更耐用，具有防水及抗撕裂的功能，適合登山、露營等戶外活動使用。兩款毛毯均由100%再生材料製作，且每件毛毯可用作睡袋、枕頭、毛毯及斗篷，讓戶外活動變得更實用。



Picnicwear

反浪費而生
毛巾布造花色漁夫帽

美國的復古品牌Picnicwear專注於使用滯銷材料手工製作包包、帽子及頭巾等服飾。創辦人在時裝界有逾十年經驗，因為身處這個過度浪費的產業而進行反思，最終創立了Picnicwear。品牌以舊款毛巾為靈感，將其升級為服飾布料，製作出系列色彩鮮豔的設計。系列衣物、帽及頭巾都保留毛巾布本來的慵懶特色。

繽紛的漁夫帽成為穿搭的絕佳配件，每頂帽子都是獨一無二的花色，均由毛巾的邊角料製作而成。透過減少布料浪費的方式，讓原本要被丟棄的布料重新獲得生命，變成時髦的頭飾，值得潮人們投以信任一票。



情人節睇
人節就到啦，情人們不想臨急抱佛腳，最好做定功課蒐集一下當日約會好去處的情報。香港藝術館正舉行兩位法國印象派大師塞尚和雷諾阿的主題展，展出多件由知名法國橘園美術館及奧賽博物館的珍藏，當中更有「彩蛋」畫作，好適合充滿文藝氣質又熱愛浪漫的情人們到訪。

情人節睇

印象派

沐浴法式美感與愛河



彩蛋系列

畢加索畫追溯啟蒙 餐廳推主題下午茶



畢加索《大型靜物畫》

今次展覽的「彩蛋」是加入2幅畢加索的畫作，見證這兩位啟蒙老師對後輩的影響。此外，藝術館也特意設計了一個法國火車站裝置，在列車外會有售票亭，可以拿到一張紀念車票，數量很有限。



另外，藝術館內的澳洲料理餐廳HUE Dining亦配合畫展，推出「蘋果與橙子」下午茶，靈感來自塞尚作品中描繪象徵豐饒的水果。「蘋果與橙子」下午茶逢星期六，日及公眾假期下午3:30至5:30期間限定供應。

塞尚和雷諾阿的世界
——法國橘園美術館及奧賽博物館珍藏展
日期：即日起至2025年5月7日
地點：尖沙咀香港藝術館2樓專題廳
即睇詳情



雷諾阿塞尚畫風不同 主題記錄日常則接近

雷諾阿是19世紀末推動法國印象派發展的靈魂人物，在色彩與光影的描繪為西方藝術史開創新的時代。塞尚的繪畫理論則奠定了後期20世紀初現代藝術的風格，影響20世紀歐洲畫壇發展。兩位藝術家的作品都有着明顯的畫風分別，卻意外地有着同一個主題方向，就是記錄日常事。展覽將兩位畫家的靜物、風景、人物、浴女作品分類，看到二人的志同道合並相互影響，題材比大眾所知的更廣更多元化。



雷諾阿《桃子》



塞尚《靜物—蓋罐》

相約藝術館 印象更浪漫

巴黎兩館52珍藏 亞洲巡迴展首站

橘園美術館和奧賽博物館絕對是藝術界響噹噹的勝地，今次在香港藝術館舉行的「塞尚和雷諾阿的世界」展覽，兩間藝術館共展出52件大師作品，當中有51件珍品更是首度於香港亮相。此外，香港是今次亞洲巡迴展覽的首站，值得大家先睹為快。



雷諾阿《穿小丑裝的克洛德·雷諾阿》
塞尚《草地上的午餐》

橘園美術館位於巴黎協和廣場，主要收藏印象派及後印象派的畫作，除塞尚、雷諾阿、畢加索外，其橢圓形大廳牆上的莫內巨幅睡蓮更是Art Lover必去景點；至於奧賽博物館，是世上收藏最多印象派和後印象派作品的博物館，館內還有梵高、高更、盧梭、羅丹等大量名家作品。



雷諾阿《風景中的裸女》



塞尚《三浴女》



雷諾阿《兩女孩肖像》



塞尚《紅色岩石》