

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

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

無人駕駛網絡  
完善東涌連結機場

醫·家 04

斷食傷身又肥返  
節後減磅有好「蕉」

我家·熱話 04

不明回收箱現多區  
違規擺放追究誰？

無綠不歡 05

慢時尚啱晒數！  
初春型暖環保

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk



機場1月正式公布「機場城市發展藍圖」。(構想圖)

發展機場城市 有望提供大量職位

# 無人駕駛網絡

# 完善東涌



三跑啓用後，新填海地用作機場未來發展。



機場顯示屏講解機場城市未來發展。



葉培基(右三)望改善東涌到機場交通。



去年施政報告宣布三跑運作後將發展機場城市，機管局今年1月緊接發布「機場城市發展藍圖」，發展200公頃水域的機場港灣，增設逾500個遊艇泊位

1月16日，機管局公布該個命名為「SKYTOPIA」的發展藍圖計劃，計劃將正興建的二號大樓，與港珠澳大橋旅檢大樓之間的海灣及填海地，發展成集合商業活動、流行文化、藝術交易及娛樂消閒等功能於一身，包括興建藝術品倉儲，以構建藝術產業生態圈。

## 東涌東人口增 塞車情況加劇

隨東涌新發展工程如火如荼進行，迎東路塞車問題愈見嚴重。在繁忙時間塞車，更影響了日常巴士運作，令居民上班上學受阻。

就此，1月13日離島區議會交通及運輸委員會，聯同運輸署等多個政府部門及巴士公司，到東涌東實地視察現有交通問題，以研究可行的解決方案。

葉培基直言，迎東路塞車問題嚴重，今年年中東涌99區翔東邨將會入伙，令該路使用人口再增加多超過10,000人，預計車流量將會大幅增加。有見及此，部門實在有必要及早籌劃應對方案，如加快完成連接迎東路及怡東路的L3及L4道路，讓車流能更有效疏導。

葉指出，希望月內進行招標的東涌89區

臨時停車場可盡快啟用，以在短期內增加區內泊車空間，屆時就能夠紓緩因迎東邨泊位不足而引致的塞車問題。



區議會到東涌東視察塞車問題。

### 計劃涵蓋遊艇碼頭特色市集

為回應發在本港發展遊艇經濟的訴求，在機場「11 SKIES」商場南面，將發展成「機場城市灣畔」的遊艇度假碼頭，並在旅檢大樓西面增設全港最大、200公頃水域的機場港灣，當中設有超過500個供最長60米遊艇泊位，當中附設繫泊、會所及船隻維修等設施。

在旅檢大樓旁，亦會新增全港首個空運鮮活市集，冀匯集環球新鮮食材發展成特色市集。另外亞洲國際博覽館亦會發展第二期，興建有2萬個座位的室內多用途娛樂場地。機管局預計各項目於2026至2031年期間落成，成為驅動香港經濟增長的重要引擎。

### 交通系統料每小時載5000人

為了加強機場各新設施與現有基建與東涌連接，機管



機場與東涌將設「無人駕駛」專道。

## 機場城市發展計劃示意圖



「11 SKIES」商場即將投入服務。

# 連結機場



的度假碼頭、海灣長廊及空運鮮活市集，另外亦建立藝術廊總匯。地區人士表示，期待新發展為東涌居民帶來更多就業機會，並完善與東涌與機場的連結。

局亦將興建航天走廊及「機場東涌專道」以自動駕駛系統的專車，無縫連接機場島、港珠澳大橋香港口岸及東涌，與其他車輛及行人分隔，預計每小時可接載5,000人次，預計該專道及專車系統可於2028年落成。

離島區議員葉培基向《我家》表示，認同機場城市發展藍圖的方向，相信該計劃若安排得宜，可與正全速發展的東涌東新發展區產生協同效應，惠及本港經濟發展，將旅客人流帶到東涌大嶼山，以至大嶼山其他景點，達至雙贏。

### 與東涌東新發展區產生協同效應

葉培基解釋，機場城市能為東涌新發展區的30萬人口，帶來更多原區就業的機會，但他認為除了以「機場東涌專道」提升盛載力外，亦有必要改善東涌各區來往機場各地的交通便捷。

雖然如此，葉培基直言現時東涌去機場上班的交通迂迴，未必能方便市民到機場通勤及讓旅客方便到訪東涌等地的旅遊資源。因此他強調，機場及東涌未來要做好互相配合發展兼容，而非各自發展。



東涌有不少居民在機場工作。

## 區區顯關愛

# 事故無情 離島社區有愛



劉展鵬（左一）陪同麥美娟（左三）及楊蕙心，一同探望少數族裔家庭。

### 離島滿逸小區關愛隊

承辦團體：東涌長者會  
電話 / WhatsApp：9347 8815  
電郵：MY93478815@gmail.com



民青局局長麥美娟與離島區民政事專員楊蕙心，1月聯同滿逸關愛隊和TOUCH Centre少數族裔關愛隊，合力為區內一戶車禍死傷者家屬提供支援。

一同探訪的離島滿逸小區關愛隊隊長劉展鵬透露，當日探望的少數族裔女士，正是同時涉及東涌及西九龍兩宗車禍死傷者的家屬莎莎。劉表示，莎莎十分堅強，每日往返醫院照顧受傷的丈夫。為給莎莎實際支持，離島滿逸小區關愛隊的少數族裔隊員Alex的太太為莎莎煮飯，發揮鄰舍守望相助精神。

另外，當日各人除為莎莎提供心靈支持，更為其送上初生嬰兒物資和生活必需品，並且加急為莎莎申請民政事務總署的特別援助基金，以解決其一家生活上的燃眉之急，協助她們渡過難關。

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.....

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  
芫荽..... 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 茄子最好揀粗大啲嘅，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。

### 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，同時加入調味料及芫荽碎攪拌成蝦滑，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，蝦膠就好像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，還叫我退還學費……」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。



金金和導師擘擘，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，而在主婦計算錢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 張媿

## 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。



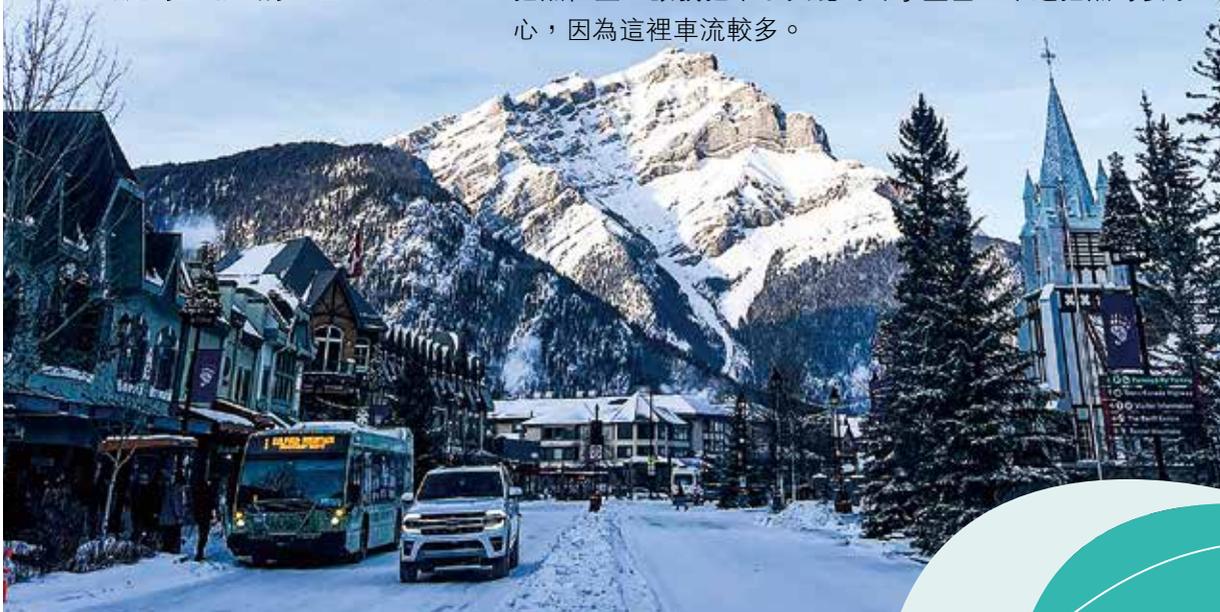
馬路中間的一個拍照熱點。



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：週一至五12:00 - 21:00  
週六及日11:00 - 22:00

何謂傑出學生？是獲得學業全級第一名？還是運動比賽拿到第一名？對甄蘊而（Vanis）來說，是一顆熱誠的心，能夠感染別人。



勇敢踏出第一步，你才可以去發掘更多這個世界的可能性。——Vanis

曾經連面對同學匯報也會緊張得發抖。

「香港傑出學生選舉23-24」得獎學生甄蘊而（Vanis），就讀青衣東華三院吳祥川紀念中學中六級，「我認為傑出學生，不一定要在某一方面獲取很出色的成就，最重要的就是一顆熱誠的心，勇於去嘗試的態度和自信，勇敢踏出第一步，你才可以去發掘更多這個世界的可能性。」Vanis稱。Vanis大方地在台上說出得獎感言，事實上她也有膽小被動的一面。

「曾經連面對同學匯報也會緊張得發抖。」Vanis回想中三時獲老師推薦參選葵青優秀學生選舉，她稱活動助

她鍛煉膽量，變得更有自信，是讓她成長的轉捩點。「在遴選過程的小組合作的活動中，與其他接觸學生交流，發表自己的意見，除了學習到一些溝通技巧，使我更主動和自信，自此便不再害怕與人合作和交談。」Vanis有更多膽量，面對以後的挑戰。

（身任童軍）要帶領好隊員，就要承擔很多職責。

即將迎接文憑試的Vanis，短期目標除了好好應付考試外，她期待考試後發掘自己更多可能性。身為童軍總領袖，同時期望自己成為一個有影響力的人，



獲獎提醒她要繼續努力，不斷追求卓越。



「怯，你就輸一世」這句話出自香港電影，也是其座右銘。

把學到的東西「薪火相傳」。Vanis稱總領袖獎章得來不易，在各方面都付出很多，例如服務他人、擁有知識和技能，全部都要具備。「童軍鍛煉到的是堅毅，例如負重行山、露營，即使辛苦也要堅持到最後，第二就是責任感，要帶領好隊員，就要承擔很多職責。」

希望有能力的話去做一些義診服務，減輕老人家的負擔。

Vanis留意到香港醫療面對龐大的負荷，她期望從事醫療相關的行業，為社會作貢獻。

「因為家中老人家面對的醫療負擔沉重，加上輪候時間很長，希望有能力的話去做一些義診服務，減輕老人家的負擔。」Vanis補充，參加童軍讓她了解社會各年齡層的需求，她也曾接觸很多小朋友，當中包括為專注力不足的兒童制定活動，她希望將來的貢獻不止葵青區，而是覆蓋整個香港。

燃燒自己貢獻社區 女學生獲譽傑出

不限連連考第一  
成功是熱誠感染人



參與東華三院學生大使的計劃到訪溫哥華。

身為童軍總領袖，期望成為有影響力的人。

### DSE減壓招

### 馴覺傾偈食燒賣

同時間站在不同崗位的Vanis，需要面對各種挑戰，加上臨近文憑試，她如何處理壓力？

「首先要想壓力的來源是什麼，有些人是別人給的壓力，有些是自我要求，而我多數是後者。」Vanis解釋，感恩家人給予自由度，但自己喜歡追求完美，因此造成很大壓力，也會憂慮一下失手便無法挽救。她解決辦法是多睡覺，暫時放下煩惱，一覺醒來後再處理。其次她會多與朋友聊天、打遊戲，或補完習感到很疲累時一起去吃燒賣，是最佳的舒壓方式。



睇特定時間特定空間，同特定嘅人瘋狂一下，都減壓。

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围，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。

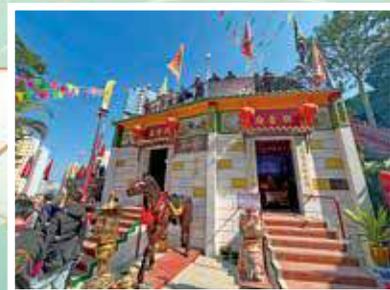


廟內有張飛兵器「丈八蛇矛」。



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。

# 慶祝活動 筲箕灣非遺風景線

## 全港獨有張飛廟

### 寶誕遊 唔使憑張飛入場



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2008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。

### 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

遊樂場外面，以至港九其他地方都有。該批回收箱外形大同小異，顏色有紅色、灰色等，上面的字樣亦各有不同。



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。



將軍澳石角路一屯門仁愛街市外亦見不明來歷回收箱。

### 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，移除非合法放置的回收箱。

### 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



「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

## 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。



## 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。



## 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。

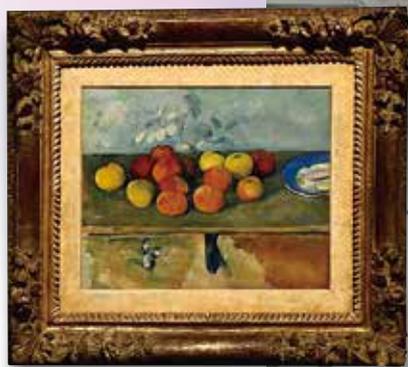


情人節就到啦，情人們不想臨急抱佛腳，最好做定功課蒐集一下當日約會好去處的情報。香港藝術館正舉行兩位法國橘園美術館及奧賽博物館的珍藏，當中更有「彩蛋」畫作，好適合充滿文藝氣質又熱愛浪漫的情人們到訪。

# 情人節睇

# 印象派

## 沐浴法式美感與愛河



## 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》

### 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》