

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

152
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：20, Feb 2025

封面
故事

09

南音師娘我的歌

傳承積點成多

南音地水戲曲

地區焦點 03

66區望快建Park
AI助力解決埋Parking

醫·家 04

罕見大腸桿菌殺氣騰
食物生熟要區分

我家·熱話 04

航班起火事件可鑑
充電寶上機唔再任放？

無緣不歡 05

名牌包包講永續
大條道理去追逐？

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

寶邑路至善街之間 齊待2028華麗變身

第66區公園位於將軍澳寶邑路與至善街之間。



66區望快建Park

AI助力解決埋 Parking



將軍澳第66區市鎮公園及公眾停車場計劃再有新進展，1月已提交立法會相關小組委員會審議，預料快將到財委會審批撥款。如獲得通過，港鐵將軍澳站對出的臨時停車場，將最快於2028年變成園景花園及有蓋廣場，並設有800個多層智能車位。有地區人士促請立法會支持計劃，為這個經過多年等待的項目迎來落實。



公園規劃用地，多年用作臨時停車場。



將軍澳市鎮公園將有大草地供市民休憩。(概念圖)

涵園景花園有蓋廣場 地底300自動泊車位

人口在今年已突破50萬的西貢及將軍澳，休憩空間需求殷切，為此，早於2017年政府公布把將軍澳第66區及68區市鎮公園納入「當時的體育及康樂設施五年計劃」的項目之一。惟其後因地區有極大泊車需要，政府2019年將最近海濱長廊的第68區，及第68區的公園項目分期推展，以求在第66區公園下就「一地多用」概念加插停車場。

根據局方1月呈交立法會的文件指出，將軍澳第66區市鎮公園及公眾停車場位於將軍澳寶邑路與至善街之間，佔地約16,500平方米，設有一個園景花園及有蓋廣場，地底則設置包括約300個自動泊車系統在內的車位，令公園下的公眾泊位增加至455個，整個項目工程費約逾12億元。最快會於今年第三季動工。

3層車架「拼圖型」系統 縮公園挖掘深度降成本

運輸及物流局局長陳美寶1月曾到將軍澳視察項目，並透露該項目地庫將採用3層車架「拼圖型」自動泊車系統，以盡用空間增加車位。該系統跟將軍澳入境處總部大樓採用的相同。她表示採取該方法可大大提高用地和泊車效率，亦可縮減挖掘深度，減低工程成本。

隨着自動泊車技術日漸成熟，陳美寶相信該系統經營開支亦會下調。她表示，希望項目提升整個社區環境及提供泊位外，亦會與近年落成的跨灣連接路的景致，及與將軍澳單車徑系統形成協同效應，成為全港市民休閒消費的好去處。



陳美寶（中）視察公園及入境處拼圖泊車系統。

區議員：居民期待休憩設施多年

對經過多年等待，市鎮公園項目終於迎來落實的時間，西貢區議員陳志豪向《我家》表示歡迎。他認為，該項目不僅旨在回應市民對增添休憩空間與泊車設施的需求，還將帶來一系列正面影響。

陳志豪解釋，新項目施工時預計可提供約150個職位機會，創造就業。市鎮公園完工後，同時可成為連接市中心與海濱區的地標，配合將藍隧道的交通優勢，吸引更多遊客，進一步提振區內經濟，助力將軍澳的可持續發展。

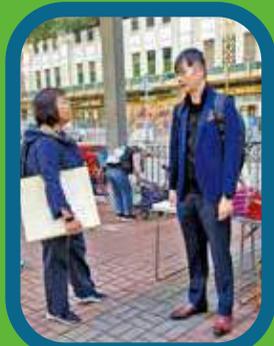
陳志豪又指，隨着將軍澳居住人口的增加，區內面臨泊車位不足的問題，尤其雨季露天停車場經常出現水浸現象。他解釋，即將興建的市政公園及公眾停車場，加上第67區聯用大樓及綜合大樓的停車場，將合共提供約800個泊車位供公眾使用，再加上自動泊車系統，將有更多位置可供泊車。因此，他希望項目能夠順利推進，為將軍澳的居民帶來更好的生活環境和便利設施。

市鎮公園「一分為二」 68區項目全港最大

政府早前把第66區及68區市鎮公園項目「一分為二」，康文署按原定規劃推展第68區的市鎮公園發展計劃，預計最快今年完工；運輸署則負責66區附設地下停車場的市鎮公園，倘如期動工，預計將在2028年第四季前竣工。

《我家》早於2021年報道，分拆後的第68區市鎮公園項目，在當年已獲立法會財委會通過逾5.5億撥款，隨即開展工程。佔地達38公頃的第68區市鎮公園，將會成為本港最大的公園。當中設有園景花園、中央大道、單車公園及兩個籃球場等設施，而現有海濱公園內的寵物公園亦將會擴建。

政府當時強調，雖然第66及68區市鎮公園分期興建及落成，但會盡力協調第66區和第68區市鎮公園的整體規劃，以保持兩個項目的一致性與連貫性。



陳志豪（右）指居民期待休憩設施多年。



第68區公園正興建園景、寵物公園及籃球場。



社署向小隊講解長者及照顧者計劃。

區區顯關愛

關愛滿TKO 助推支援長者計劃

寒流來襲無阻關愛隊關心社區並加強社區支援。社會福利署將於今年4月起，推行為期12個月的西貢區「地區服務及關愛隊伍支援長者及照顧者計劃」。為此，西貢關愛隊於2月8日舉行一年一度培訓及簡介會，邀請相關部門的代表向隊員及義工講解計劃詳情。

西貢都善小區關愛隊隊長陳小李向《我家》表示，當日該關愛隊動員隊員出席。她表示，希望透過西貢關愛隊探訪接觸，協助識別有需要的獨老及雙老住戶、護老者及殘疾人士照顧者的情況，從而將有需要幫助的個案，轉介至社會福利服務單位跟進。

陳小李表示，當日社署代表的講解並結合早前其他地區的實際個案分享，讓各關愛隊員更深入了解。她又提及，關愛隊亦會協助轉介有需要的長者及殘疾人士安裝及使用「平安鐘」，因此她呼籲有需要的長者及其家人，可聯絡關愛隊安裝，而平安鐘接線員在有需要時，亦會將個案轉介相關小區的關愛隊上門協助。



隊員出席簡介會。

西貢都善小區關愛隊

承辦團體：西貢將軍澳婦女會有限公司
電話/WhatsApp：9855 2135
電郵：info.doshin.careteam@gmail.com



西貢關愛隊聯席



市鎮公園地圖

近日新聞出現一種較陌生的細菌——產志賀毒素大腸桿菌，瑪嘉烈醫院一位醫生懷疑感染產志賀菌後死亡，另有兩位曾使用同一間休息室的醫生，也出現感染病徵，幸病情相對輕微。產志賀菌到底是「何方神聖」？為何會令人死亡？雖然專家指出，產志賀菌在香港比較罕見，也極少引致死亡，但不想病從口入，最好還是要注意食物衛生。

預防食物中毒 5 招

- 一·選擇安全食物原材料
- 二·分開處理生熟食物
- 三·食物徹底煮熟，烹煮或翻熱食物時，確保其達到70°C或以上，並維持最少30秒
- 四·避免飲用未消毒的牛奶
- 五·處理食物或進食前、接觸生肉或家禽及如廁後，用梘液及清水徹底洗手

此外，假如懷疑感染產志賀毒素大腸桿菌或其他食物傳播疾病，尤其是出現出血性腹瀉，應立即求醫，避免病情繼續惡化。

資料來源：
衛生防護中心、綜合傳媒報道

罕見大腸桿菌殺氣騰 食物生熟要區分

「產志賀毒素」導致併發症

據衛生防護中心資料，大腸桿菌是常見於腸道的細菌，大多數情況下對人體無害，但某些類型，包括產志賀毒素大腸桿菌，可能產生強烈毒素。產志賀毒素大腸桿菌會引致腹痛、腹瀉、出血性腹瀉、發燒和嘔吐等，任何年齡的人都有可能「中招」，長者幼童病情會較嚴重。此外，少數病人或會出現危及生命的併發症，如溶血性尿毒綜合症。

產志賀毒素大腸桿菌，主要透過進食或飲用受污染的食物而感染，途徑如未煮熟的免治肉類、受污染的蔬果和未經消毒的奶類製品等。港大微生物學系傳染病學講座教授袁國勇教授在記者會中指出，產志賀菌雖然可透過受污染的水傳播，但香港食水乾淨，不認為是最近醫院醫生感染個案的傳播途徑，須繼續調查釐清源頭。

潛伏期3至4日 最長達8日

產志賀菌的潛伏期一般是3至4日，最長可達8日。一旦發病，以支援性治療為主，例如當病人嚴重腹瀉，便需要為其補充水分和電解質。

過往感染產志賀菌的死亡率低，在香港亦甚罕見，自2015年至今只有33宗個案，但預防勝於治療，衛生防護中心建議時刻保持個人和食物衛生。



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

強肺健脾湯

材料

黨參10克（補氣健脾，增強抵抗力）、山藥20克（養胃健脾，幫助消化）、生熟薏仁12克、茯苓12克、桑葉10克、茅根10克、合掌瓜1個（富含維生素，清熱化痰）、蜜棗2顆（滋潤養生，提升湯底甘甜味）、瘦肉半斤（提供蛋白質，增添鮮美口感）、5至6碗水

做法

準備食材：黨參、山藥、合掌瓜和蜜棗洗淨，山藥去皮切塊，合掌瓜對半切開，瘦肉汆水備用。

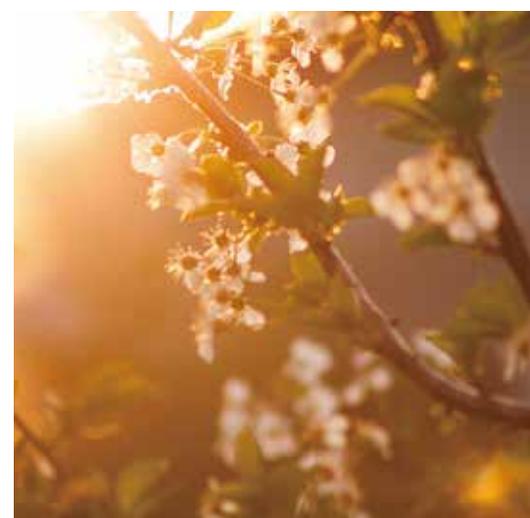
開始煲湯：所有食材放鍋中，加入約5至6碗清水。

燉煮：大火煮滾後轉小火，慢燉約1小時，讓湯汁充分釋放食材精華。

解說：這道湯品不僅適合轉季飲用，對於體質較弱、經常熬夜、或是喉嚨容易乾燥的人來說，更是日常保健的絕佳選擇，讓你和家人都能元氣滿滿，強健體魄迎接每一天！

換季元氣滿 補湯金不換

季節交替時，天氣忽冷忽熱，身體容易感到疲倦，喉嚨乾癢、咳嗽不止的情況更是常見。特別是長時間待在冷氣房、熬夜或接觸煙塵較多的人，更需要透過飲食來調理身體，提高免疫力，保護肺部健康。今期推薦一道簡單又養生的「強肺健脾湯」，溫補不燥，適合全家飲用，幫助你強健脾胃、潤肺補氣，輕鬆抵禦換季不適！



幫長者揀耳機好煩惱？唔知點揀好？



「MME聽力管家」幫緊你！

多款

高科耳機試用
切合生活需要



實用 **技巧**
協助長者適應佩戴

聽力程度
評測



特設聽力
復康
計劃

M-Ear靜聽系列

皇牌產品

特別適合70-85歲長者使用



✓ 專業醫護團隊主理

✓ 多間政府醫院已選用

查詢/預約熱線

 **6816 1215**

設牛頭角/尖沙咀門市
歡迎到店免費試戴
可享聽力/認知障礙測試



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。

對於愛好觀星及天文攝影的朋友來說，2月28日晚上將出現罕見的「七星連珠」，天文迷千萬別錯過難得一見的獨特天象。

「七星連珠」 至少數十年一現

「七星連珠」是指土星、水星、海王星、金星、天王星、木星和火星等7顆行星，在視覺上近似排列成一條直線的天文現象。這種多行星同時連珠的天象極為罕見，尤其是7顆行星同時現身的情況，更是至少數十年才會出現一次。（按：據資料顯示，該等天象間隔出現，由三四十年上至百年，取其平均約為77年）

撇開玄學角度，觀察天文現象某方面可以窺探宇宙的奧秘和浩瀚，令人感到自己的渺小卻又能夠領悟人生哲理。

詩人王勃 興盡悲來盈虛有數

年少時讀《滕王閣序》，此乃初唐四傑之一王勃作品，作於唐高宗上元二年九月九日（675年10月3日）。唐·王勃〈滕王閣序〉：「……天高地迥，覺宇宙之無窮。興盡悲來，識盈虛之有數……。」

筆者當下一刻，即時感到年輕的王勃竟有如此的豐富人生體驗而好奇。

王勃（公元650—676），字子安，是「初唐四傑」之首。自幼天資過人卻早逝，王勃一生短暫，只活了27歲，但同時又是富於變化的、豐富的一生。

火星

木星

天王星

2025年2月
太陽系七顆行星
排列情況

觀天象悟道理

豁達人生放光芒

小檔案

天才詩人
英年早逝

《滕王閣序》作者王勃6歲就能寫一手好文章

14歲時，以神童而被舉薦，在考核中名列前茅，授予朝散郎的官職

18歲那年，開罪皇上，被逐出王府，後來又被啟用為官

因殺一犯罪的官奴，而連累父親遭貶官以後棄官在家，一心著書

27歲時，去交趾探望父親時，渡海溺死



金星

海王星

水星

土星

3. 追求內心的平靜與滿足

人生意義不在於外在成就，而在於內心滿足與安寧。

可以學習：追求物質成功時，要注重內心修養，達到到內心平衡與滿足。

4. 勇敢面對挑戰不懼未來

無論事業上起伏，還是生活中困難，都表現出一種不懼未來的心態。

值得學習：人生難免會遇到挫折，只要保持積極心態，一定能找到解決方法。

5. 重視家庭與情感

重視家庭和情感，她的生死觀中都透露出對家人嘅深厚感情。

值得學習：生活多麼忙碌，也不要忽視與家人聯繫，珍惜與親人共處的時光。

藝人大S

生死豁達態度值得學習

大S曾說過「人哪，永遠不知道什麼時候會掛掉」，這是她經歷生死關頭後淬鍊出的生命哲學。對筆者而言，月初逝世的台灣女星徐熙媛（大S）的一生，也像耀眼光輝的流星在漆黑中閃亮過。

大S曾公開表達過對生死豁達態度，從她的生死觀中，可以得到以下幾點啟示：

1. 活在當下，珍惜眼前

她認為與其擔憂未來，不如好好享受當下每一刻。

可以學習：人生短暫，應該珍惜與家人、朋友相處時光，把握當下幸福。

2. 接受無常，坦然面對

生死係自然規律，無法避免，因此她選擇坦然接受。

可以學習：面對生活中不確定，保持平常心，接受無法改變的事情，專注能掌控部分。

《流星花園》爆紅 曾提名香港金像獎

小檔案



徐熙媛（大S）與妹妹徐熙娣（小S）以「S.O.S」（後更名為ASOS）出道以一首〈十分鐘的戀愛〉（1995）走紅歌壇，大受歡迎，接連主持綜藝節目《我猜我猜我猜猜猜》和《娛樂百分百》奠定綜藝界基礎。

因在電視劇《流星花園》（2001）中飾演杉菜，徐熙媛紅遍亞洲，並提名台灣金鐘獎最佳女主角。電影代表作則包括《詭絲》（2006）、《劍雨》（2010）等作，並曾以《保持通話》（2008）獲提名香港金像獎。



過往泰國都係香港人嘅旅遊熱點，不過近排因為緬甸電騙園衍生咗人生安全嘅問題，連帶到泰國旅遊業都受到影響。我本來都買好機票三月去曼谷，不過考慮到長輩嘅擔心，最後都係決定畀手續費取消機票，估唔到我都間接成為電騙園嘅受害者！

去曼谷重中之重，就係為咗食正宗嘅泰國菜，雖然香港都有好多泰國菜選擇，不過因為食材問題，味道始終都係差咁啲。就好似泰國國民料理「打拋豬肉飯」咁，材料當中有一樣好重要嘅香料叫「打拋葉」，或者因為供應問題，好多香港泰國餐廳都會用九層塔代替，煮出嚟嘅味道當然有所分別啦。其實打拋葉都係羅勒family嘅成員，泰文叫做（Ka paw）聖羅勒，因為發音近似中文「打拋」，後來就直接翻譯成「打拋葉」喇，打拋葉嘅葉呈橢圓形，葉邊有明顯鋸齒狀，枝同葉上面都有細毛，味道就無金不換咁濃烈，帶少少丁香、薑黃風味。

九層塔做香料代替唔到

打拋乾炒豬通

鑊氣爆出色香味



打拋豬通常會配白飯，今次搞搞新意思用嚟炒，要炒到好有鑊氣嘅色水真係全靠支黑醬油，通粉吸晒啲香味、調味，真係色香味俱全！如果唔用免治豬肉，肉片、雞件、海鮮一樣得，留意免治豬肉唔需要預先調味，最後煎隻太陽蛋放喺面就perfect啦！

材料：

免治豬肉	200g
青豆角	100g
打拋葉	1紮
蒜頭	4粒
乾蔥頭	2個
檸檬葉	2片
紅辣椒	2隻
泰國辣椒仔	6隻
(怕辣可以減半)	
卷通心粉	180g
雞蛋	1隻



調味料：

黑醬油	3茶匙
生抽	3茶匙
糖	1茶匙



做法：



① 煲一公升水，水滾後加1茶匙鹽及1湯匙油，中火煮熟意粉撈起（可按意粉包裝袋提議時間煮熟意粉）。打拋葉摘去葉及嫩莖，連同檸檬葉浸水15分鐘，之後沖洗乾淨用廚紙印乾。



② 準備其他配料，如紅辣椒切片，泰國辣椒仔切粒，蒜頭及乾蔥頭剝碎，檸檬葉去除葉梗再切成幼絲、豆角切粒。



③ 凍鑊落油、蒜蓉及乾蔥蓉，開中火爆香，之後落免治豬肉炒熟，再落青豆角粒、生抽及糖炒勻。



④ 落通心粉、黑醬油炒至上色，再加入紅椒粒及紅椒片，轉中大火炒香，熄火落埋打拋葉炒勻上碟。最後，將太陽蛋放喺面就完成。



唐小燕無心插柳學唱南音，點知愈唱愈好玩。

唱南音亦不一定要音色動聽，最重要是唱出感情，多唱多聽多練習。

”



羅啓基(左)是唐小燕的慣常合作樂師。

「南音」是香港歷史悠久的傳統曲藝，以廣府話演唱，承載着香港昔日的文化印記。隨着時代變遷，這門藝術逐漸式微，能夠傳承此技藝的藝人更是寥寥可數。唐小燕是本地僅存的「地水南音」師娘之一，她憑藉對這門藝術的熱愛，不遺餘力地推廣與傳承。

如能繼續唱都必須唱下去

南音師娘 我的歌 傳承積點成多

南音分三類地水其一
表演者多為失明伶人

南音可分為地水南音、戲曲南音及老舉南音三類。其中，地水南音的表演者多為失明伶人，男性稱為「贅師」，女性則稱為「師娘」。唐小燕介紹說：「地水南音與戲曲南音不同，其腔口變化較多，唱腔獨具特色，並帶有口語化詞彙，如『咩啲啦』，這在戲曲南音中較為罕見……地水南音的特色在於以低沉的聲線演繹抒情歌曲，曲目可分為雅曲（如《客途秋恨》）與俗曲（如《男燒衣》、《大鬧梅知府》）。演唱時須深入理解內容，選擇合適的情感表達方式，才能充分展現地水南音的獨特韻味。」

視障人士學甚麼都比正常人更難，這並不算新鮮事。

”

唐小燕一歲半時因麻疹未及時醫治而導致失明，自2007年起開始學習地水南音，至今已有18年。「最初我是唱粵曲的，直到《未央歌》導演邀請我參演才開始學習南音，從那時起便愛上地水南音，其實是無心插柳的。」她如此形容。

「其實學習南音並不難，只要有聲音就可以唱了；唱南音亦不一定要音色動聽，最重要是唱出感情，多唱多聽多練習。」開始理解曲目以前，第一件事是先要把歌詞抄錄成點字，唐小燕才能開始學習。她不以為意地說：「視障人士學甚麼都比正常人更難，這並不算新鮮事。」

小知識

粵劇粵曲逐步吸收為元素

「地水」一詞源自算命術語，「南音」則是以廣府話演唱的曲藝。過去許多視障人士以算命維生，而南音是他們招攬客人的手段之一。其曲目多以傳統民間故事、才子佳人、歷史傳奇等為

題材，演唱者以說唱形式演唱故事。過去，南音的演出場地遍佈茶樓、酒館、妓院等場所。至20世紀初，粵劇與粵曲逐步吸收南音的元素，使其成為嶺南音樂文化的重要部分。



現時很少人唱，又很少人教；即使教也多側重於歷史背景。



恐藝術失傳故堅持推廣 創藝會授課演出開講座

「現時很少人唱，又很少人教；即使教也多側重於歷史背景。許多老前輩都覺得辛苦又賺不了錢，加上學員水平參差不齊，往往不願教授。」然而唐小燕認為，若無人傳承，地水南音終將面臨失傳的危機，因此她仍堅持推廣與傳承——創立「天使桃園樂藝會」、多年來開班授課、定期公開演出，並舉辦專上院校巡迴講座，以多元方式讓大眾認識和欣賞地水南音。

並非所有人都會接受，年輕人可能覺得這只是古老的東西。但我們已經盡力推廣。



但這條路並不容易走。「並非所有人都會接受，年輕人可能覺得這只是古老的東西。但我們已經盡力推廣，為何要進校宣傳、舉辦演唱會？因為地水南音已列為非物質文化遺產，過去長者更是透過它獲得資訊，可見其有傳承的價值。」她堅定地說。



多篇作品當中，《大鬧廣昌隆》是比較深刻的之一，勸世人勿貪新忘舊，勿違背良心。



南音通常用椰胡、洞簫、琵琶和秦琴來伴奏。



唐小燕多年來開班授課、定期公開演出，以多元方式讓大眾認識和欣賞地水南音。



學生說

文化的消逝往往源於大眾的忽視，每個人都應該重視傳統文化。

融流行音樂延續傳統文化

稍早前，唐小燕與聖公會諸聖中學的一班中四學生合作拍攝紀錄片，為本地文化留下珍貴紀錄。其中，李嘉浩與彭成俊負責「地水南音」這個主題。

彭成俊笑言，最難忘的經歷是親自嘗試演唱南音，「在訪問結束時試唱了一下，這個機會實在難得。」而李嘉浩則認為：「文化的消逝往往源於大眾的忽視，每個人都應該重視傳統文化。」他亦提出，地水南音若能與流行音樂融合，或許能讓它以更新潮的方式延續下去。



李嘉浩（左）與彭成俊（右）早前為唐小燕拍攝紀錄片。

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》。



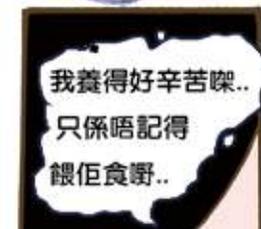
作者：余遠鎧

暴龍機 (Digimon Virtual Pet)

是萬代公司在1997年6月26日推出的電子寵物攜帶液晶玩具，由萬代的堀村有由文開發。定位是予以男孩所玩的他媽哥池，並加入了進化和對戰等元素。其後萬代更以暴龍機衍生出跨媒體製作的數碼暴龍系列。



每晚發夢我都會穿越到未來，剛剛睇到電視原來呢度係1999年，即係10年後……



原來佢係心怡個女，爸爸又同我一樣姓楊嘅? 唔通將來我同心怡結咗婚佢係我個女?!



墟市文化×盛事經濟 拉闊社區想像

剛剛過去的星期日是今冬最溫暖的一天，這一天的深水埗楓樹街遊樂場被來自全港十八區的60個墟市攤檔佔據，手工藝品、鉤織、布藝、皮革、木工、盆栽、生活雜貨……各類自家製品充滿其中。「撐·基層墟市聯盟」連同十多個社區團體及社福機構帶著來自各區的街坊，以及街坊們的成果，奏響了2024-2025年度香港墟市節的序曲。

與近年各大商場內常見的主題性或創意文化市集不同，「墟市」(market fair)一詞帶有對社區歷史與社區文化的想像，它的內涵更為傳統，呈現出濃厚的地方特色。基於此，筆者懷著些許期待趁墟，希望借墟市窺探十八區不同的社區面貌，比如元朗農家的有機種植、深水埗街坊的手作、天水圍女工的化廢為寶……亦期待通過墟市攤位的互動交流了解更多社區的故事。

實際上，政府去年初簡化了「墟市申請資源指南」以鼓勵民間團體響應「日夜都繽紛」，推動本地經濟。然而，墟市作為以基層人士為主導的社區經濟活動（此前多在公共屋邨內舉行），主要目的是通過發掘、培養基層人士的技能和才藝，鼓勵他們重投市場，參與社區經濟，藉此為被標籤或被社會排斥人士建立信任、互惠和合作網絡，在這個過程中，建立或者重建社區的社會資本(social capital)。

某種程度上，這次以「關『里』墟事·總有一墟係你區」為主題的墟市節為來自18區的基層提供了展示成果的舞台，但由於涉及經濟和消費活動，所以在評估其成效時，要十分謹慎。街坊的作品種類和質量似乎仍有進步空間——希望借消費行為支持基層人士自力更生的消費者，他們無疑會更包容，與此同時，他們或希望聽到更多

背後的故事，多一些互動；亦不乏路經此地的市民期待看到更多元化，或者價格更為吸引的產品。

基層婦女、青年、創業者們參加社區經濟活動，相信有助於擴大參加者的心靈空間。而墟市除了幫助讓基層市民增強自我實現意識，更重要的是恢復或重建社區的功能，特別是建立社區認同及利他主義、提升社區參與。通過增強社區內，甚至跨社區的彼此了解與合作，也能從更廣泛地層面探索解決社區內發展不均衡、貧窮的良策。

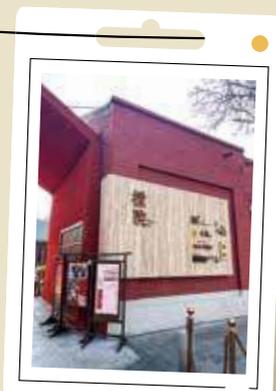
此外，墟市亦啓發包括街坊、遊客等人士對固有文化觀念（例如對基層、社區的刻板印象）、社區內公共空間的使用，甚至社區營造的模式等作出新的思考——相信這是社區發展層面重要的助力。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO

Text、Photo：行李 | Design：Skittle

在這個快節奏的時代，偶爾放慢腳步，將目的地鎖定在富有歷史韻味與現代氣息交織的天津。



千橘Tea&Coffee

• 地址：天津和平區
大理道5號（棧院內）

漫步快時代 日子過得

津津有味

因為香港直飛天津的航班選擇不多，我這次選擇在深圳出發，先從福田口岸開始，乘坐地鐵前往深圳寶安國際機場。直接的方式是在福田口岸坐羅寶線（1號線）至前海灣站，再轉乘地鐵11號線直達機場站。

時空交錯 配甜品咖啡香

抵達天津後，我迫不及待地前往有天津核心文化旅遊區之譽的五大道。這裡曾是租界區，保留了大量外國風情建築，每一磚一瓦都訴說着過往的故事。漫步其間，彷彿穿越時空，來到了另一個國度。建築群中，一座名為「千橘」的咖啡館尤為引人注目。

它坐落在五大道唯一的中式傳統風貌建築——曾經的蔡氏家祠，也就是如今的大理道5號棧院內。走進千橘，彷彿踏入了一個時空交錯的夢境。古色古香的建築與現代的咖啡香氣相互交融，形成了一種獨特的氛圍。我坐在這裡，品嚐由資深咖啡師精心調製的新式咖啡，搭配着由甜點大師製作的精緻甜品，享受難得的寧靜與愜意。



熱鬧清晨 油條餃子發功

說到天津，不得不提的就是它的早點文化。清晨，當第一縷陽光灑滿街道，天津的早餐店便開始熱鬧起來。

煎餅果子，這天津的標誌性小吃，以其即叫即煎的新鮮口感征服無數食客的心。薄薄的煎餅包住金黃的油條（或脆脆的餛飩兒），再抹上特製的醬料，每一口都帶來滿足。此外，餃子湯也是天津早餐中的佼佼者，熱氣騰騰的湯水中漂浮着幾個飽滿的餃子，搭配鮮美湯底，讓人回味無窮。走在天津的街道上，幾乎每隔幾步就能看到一家早餐店，幾十種早點任君選擇，而且價格親民，每樣都不超過10元人民幣，真正做到了物美價廉。



工作細胞常起動 個人成長定不同



同學仔自家設計攤位遊戲，與區內孩子分享樂趣。



葉老師

位於將軍澳的優才（楊殷有娣）書院，讓學生們透過實踐學習與社區建立緊密聯繫。副校長葉家源老師表示，一系列活動的關鍵是讓學生擔任「策劃者」，從而加深認知，提升公民教育意識。

我們希望同學發揮創意，為社區帶來快樂，也學會珍惜和分享。——葉老師

多策劃有疑惑

學子創意回饋社區

年度攤位遊戲日 社區學童自有得

每年農曆新年前，該校都會舉辦一年一度的Game Booth Day（攤位遊戲日），讓學生發揮創意，設計各種攤位遊戲，如迷宮、解難挑戰等，邀請區內的幼稚園及小學生參與，並送出免費禮物。葉老師提到：「了解到弱勢貧窮的家庭未必能夠負擔付費的室內遊戲，我們希望同學發揮創意，為社區帶來快樂，也學會珍惜和分享。」

回顧活動當天，區內小學生總帶著小袋子到校滿載而歸，甚至體驗推超級市場車仔購物，透過遊戲探索學校的各個角落。「無論是背景音樂、佈置還是遊戲路線，均由學生一手策劃，提升他們的組織能力與團隊合作精神。」

校本課程做社區義工 訪長者中心兒童病房

「我們希望學生不只是學習知識，也能夠回饋社區，為社區帶來歡樂。」葉老師強調。該校的中一學生每星期參加一節校本 MENTORSHIP（導師）課程，內容圍繞義工服務與社區參與。他們在課堂中設計攤位遊戲，並親身到鄰近的幼兒園與長者中心服務，例如帶領長者參與趣味活動，或教導幼兒簡單的手工藝。「甚至會到鄰近的將軍澳醫院的兒童病房，和小朋友玩遊

戲。」

讓環保理念不僅停留在課堂，更能實際影響社區。

該校為一條龍直資男女校，提供中小學12年教育，其一教學特色是設立不同的才華班，鼓勵學生發展興趣，其中包括以「微塑膠」作為研究主題的生物科技研究班，定期組織學生前往西貢沙灘清潔，「讓環保理念不僅停留在課堂，更能實際影響社區。」同時，他們也會在校內及社區展示科研成果，向居民宣傳海洋保育的重要性。

此外，才華班亦涵蓋雙節棍、手鐘、作曲、劇本創作、道具設計、燈光及服飾等範疇。每年學期末，學生會參與優才原創音樂劇演出，展現一整年的學習成果，「我們更邀請區內家長及學生一同欣賞，透過藝術將快樂與感動帶給社區。」



探究生物科技，也親身清潔沙灘，做個愛心公民！



師生感情要好。

接待世界各地交流生 觀賞瀑布遊跨灣大橋

學校每年安排學生參與區內的社區探索活動，例如在善明邨舉辦的「社區嘉年華」，由學生設計攤位遊戲與展覽，向居民介紹中國傳統文化和城市特色。「他們不僅是參加者，更是活動的策劃者，展現青年人的創意與責任感。」

此外，葉老師提及學校每年接待來自中國內地、台灣、韓國、日本甚至英國的交流學生，安排他們與本校學生一同參觀社區，「我們的學生擔任導遊，帶領遊覽多個特色景點，如西貢碼頭、小夏威夷瀑布、單車館、將軍澳跨灣大橋等，甚至帶他們到茶樓歎點心。」

一眾學子到上海參加考察活動。



本地最悠久清真寺 現貌1915奠定

伊斯蘭傳入本港可追溯至18世紀末至19世紀初，最早來港的外籍穆斯林多為東印度公司的海員，他們多聚居於中環荷里活道一帶。為滿足他們的宗教需要，些利街在香港開埠後8年便建立了一間小石屋大的清真寺。

到了約1915年，印度孟買商人捐款於同一位置重建更大、可容納達400名會眾禮拜的清真寺，滿足愈來愈多來港的伊斯蘭信眾。

混凝土和磚建成總堂 薄荷綠外牆為人注目

回教清真禮拜總堂以混凝土和磚建成，布局呈狹長長方形，除了其薄荷綠色的外牆最吸引目光，寺內建築也具有濃厚伊斯蘭特色，如用以召喚信眾禮拜的呼拜塔是典型清真寺的標誌。該寺的呼拜塔呈拱頂，塔頂有象徵伊斯蘭教的星月圖案。

而朝拜牆位於清真寺西面，朝向伊斯蘭教先知穆罕默德的出生地，沙地阿拉伯聖城麥加。另外禮拜堂的洋蔥形拱窗，外牆的幾何線條，與及內部八角形的彩色玻璃窗點綴的拱頂，均充滿阿拉伯特色。

證港穆斯林社群發展 2022年列為法定古蹟

中華回教博愛社執行委員會副主席張大恩介紹，本港的穆斯林社群持續增長，時至今日達30萬人。回教清真禮拜總堂是本港首間清真寺，見證着本港穆斯林社群發展，因此具有重大的歷史意義，在2022年已列為法定古蹟。



張大恩指總堂見證港穆斯林社群發展。

他續指，總堂至仍然服務信眾，是本港穆斯林社群重要的禮拜和聚會場所。每逢周日下午也有教徒在總堂擔任義務導賞員，向大眾講解伊斯蘭文化。

本港首間清真寺位於中環些利街。



回教清真禮拜總堂於1915年興建。



本港宗教文化多元，有不少年代久遠的中式廟宇、以至教堂獲列為法定古蹟。中環些利街的「回教清真禮拜總堂」亦位列其中，全因它是本港最古老的清真寺。該清真寺於1915年興建，直至110年後的今日，仍然是本港穆斯林社群重要的禮拜和聚會場所，薄荷綠的外觀令其更見獨特。

回教清真禮拜總堂 大隱半山的獨特視角



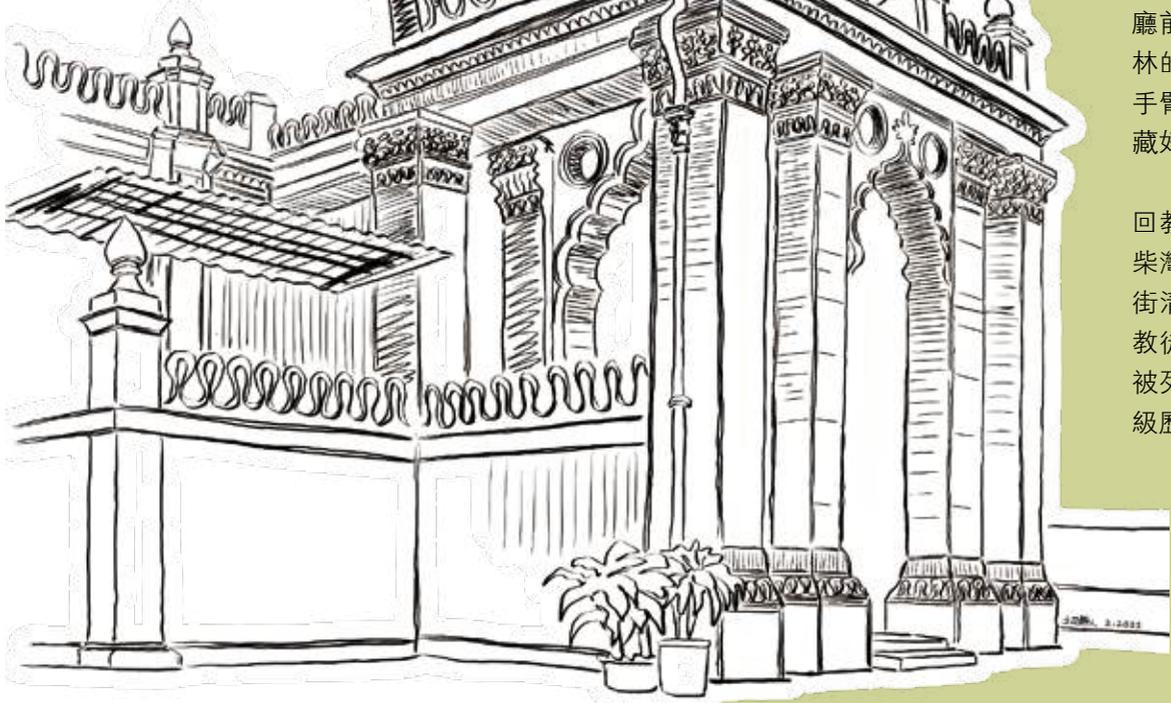
禮拜堂拱頂有八角形彩色玻璃窗點綴。



內部裝飾充滿阿拉伯特色。



宣禮塔在禮拜前響聲以提示信眾。



世界三大宗教之一 以《古蘭經》為本

伊斯蘭教又稱回教，是世界三大宗教之一，以《古蘭經》為基礎。在伊斯蘭教徒而言，男女是有別，故此禮拜廳都會分為男區和及女區，無論是進入清真寺參拜還是參觀，都要遵守嚴格的規定。

無論任何人，進入清真寺的地毯和禮拜廳前，除了要脫鞋，還要清洗雙腳；非穆斯林的女性，進入清真寺前需要包裹好身體，手臂、雙腿、背部和頭髮等「羞體」都須收藏好。

目前本港最常著名清真寺有三間，除了回教清真禮拜總堂，還有灣仔愛群清真寺和尖沙咀清真寺。另外在柴灣歌連臣角和赤柱監獄，亦有兩間規模較細的清真寺。另外些利街清真寺旁的教徒住所，亦被列為香港二級歷史建築。



1915年的重建碑保存廟內至今。

古蹟資訊

回教清真禮拜總堂

評級：法定古蹟

地址：中環些利街30號

交通：乘城巴3B、12、23、或40號，堅道孫中山紀念館下車，步行5分鐘即至。

開放時間：

• 周一至四、六及日，10:00至18:00

• 周五，10:00至12:00、14:00至18:00

溫馨提示

1月底一架飛往香港的南韓釜山航空航班，於當地起飛前懷疑行李架上的行動電源起火，全機嚴重焚毀致7人受輕傷。事後，多間航空公司收緊攜帶儲電設備的要求。事實上行動電源愈出愈多，電容量愈來愈大，充電愈充愈快，倘在飛行途中出事可大可小，令航空安全問題再受關注。

釜山航空客機上月在金浦機場起火。



起火後機上乘客緊急疏散，7人受輕傷。



電池容量勁地勤截住 搭得飛機禁放行李架

過往「充電寶」等行動電源不能託運，而要「手提行李」形式攜帶上機。惟自從釜山航空事故後，韓亞航空、釜山航空及首爾航空等多間港人常搭的當地航空公司均收緊限制，規定乘客必須隨身攜帶行動電源，連放置於座位上方行李架內也禁止，個別航空公司甚至會在登機時還會進行嚴格檢查。

不只是南韓航空公司，不少航空公司已對電池容量過大的行動電源設限。《我家》記者到機場實測，向多間航空公司的地勤詢問規定，當中不少根據《國際航空運輸協會危險物品規例》，對電池容量超過100Wh施加限制，除有限數量外，需要獲批准才能攜帶，嚴禁未經申報隨意上機。

儲電式無線髮夾髮捲 帶埋去飛一樣唔使諗

有地勤人員解釋指，行動電源當中的電池容量計算方式，是指電壓（V）乘以電流（Ah）的結果，簡而言之超過20000mAh以上的行動電源便要注意，如30000mAh的行動電源，充電速度較快而很大機會超過100Wh，無申報上機前就要丟掉。另外，她也提醒，女士們愛帶美髮用品去旅行，惟儲電式無線直髮夾及捲髮器，也列為禁止上機物品。

英國機械工程師學會院士盧覺強（圓圖）向《我家》表示，行動電源內含鋰電池，當中或存在良莠不齊的產品，或使用有瑕疵的鋰電



飛行冷知識

電池容量計算方式：

容量（Wh）= 電壓（V）× 電流（Ah）

1Ah = 1000mAh

如：充電寶標稱電壓為3.7V，標稱容量為30000mAh，其額定能量為：

$30000\text{mAh} \div 1000 = 30\text{Ah}$ ， $3.7\text{V} \times 30\text{Ah} = 111\text{Wh}$

池，另外折舊或不當使用如充電線材短路、過度充電、過度放電、外部高溫或曾遭撞擊等，皆有可能導致充電器起火或冒煙並產生高熱。

盧覺強解釋，相關設備在託運以至放在行李架期間出事，機組人員無法第一時間應變，因此要施加規定以降低潛在風險。另外，航空公司亦希望乘客將電池存放於獨立膠袋或保護套，令電池獲足夠保護以防短路。

航班起火事件可鑑 充電寶上機唔再任放？

部分航空公司 機艙上方行李架 不可裝載物品通知

有關以下物品請勿放置於機艙上方行李置物架，必須隨身攜帶：

行動電源及備用電池（與裝備分開的鋰電池）、打火機、火柴。

飛機升降 點解要開飛行模式？

起飛及降落時，空中服務員都要求乘客把電子裝置關機或設置為飛行模式，然而有乘客認為現時在飛行途中都已有部分航班設有無線網絡允許上網，科技亦已經先進不少，為何仍有該種規定？

事實上，無線網路是透過手機與一連串的發射站連接，如航班飛過這些地面網絡時乘客都在用手機，網路可能過載，加上無線電頻寬是有限的，有航空業界人士指出無線網路頻譜非常接近保留給航機通訊的頻譜，用手機或會干擾機場一帶導航系統。因此，相關問題未得以完全解決前，限制飛機上使用手機是謹慎且負責任的做法。



釜山航空2月起不准充電裝置放行李架。



港地勤提醒帶超過100Wh裝置上機，事首要申報。

PRADA

再生尼龍製

Re-Edition 2005 Re-Nylon不失魅力

Re-Edition 2005系列是品牌環保轉型的重要里程碑，此包袋採用100%再生尼龍製成，原料來自回收漁網與廢棄塑料。輕盈耐用的材質不僅符合實用需求，還能減少塑料垃圾對環境的影響。

STELLA McCARTNEY

無動物皮革製

Ryder平衡環保與時尚

STELLA McCARTNEY 一直以來都是永續時尚的佼佼者，Ryder包延續品牌理念，採用無動物皮革製成，質感柔軟且耐用。簡約大方的設計，圓弧狀外形增添柔美氣息，金屬鏈條與扣件細節則為整體增添現代感。整體而言，Ryder在環保與時尚之間找到平衡。



Anya Hindmarch

膠樽及車窗製

I Am A Plastic Bag俏皮地環保

I Am A Plastic Bag 系列以回收塑膠樽為主要材質，通過精密工藝將廢棄材料轉化為質感細膩的包面。袋內襯採用回收車窗玻璃製作，展現品牌對材料再利用的追求。大膽的字體設計成為視覺焦點，完美融合俏皮與環保態度。

GUCCI

有機丹寧布製

Jackie 1961源自有機再生

Jackie 1961系列小型包再次以永續理念重新演繹經典款式，今次採用有機丹寧布製作，搭配再生皮革細節，減少對環境的負擔。GUCCI有着明確的減碳目標，過去十年就成功減少40%碳足跡、50%溫室氣體產生，並達到100%原物料溯源。品牌更與The Lion's Share Fund合作，保護瀕臨絕種生物及其棲息地。

名牌包包
講永續

隨着全球環保意識的提升，時尚品牌紛紛響應，推出更多以永續為核心的設計。從回收材料到植物性原料，這些包袋不僅展現出設計師的創意與工藝，更為地球的未來貢獻一份力量。

大條道理
去追逐？

品味態度

都係因素



Matt & Nat

回收膠樽製

AEDL迷你包轉廢為材

Matt & Nat是來自加拿大的純素品牌，其AEDL迷你包完全由回收膠樽製作，將廢棄材料轉化為高級仿皮革，製造過程中避免使用動物成分，以cruelty free為原則，體現對環境與動物福祉的重視。



Ganni

植物性皮革製

The Bou Bag純素默默聚人氣

有極高人氣的丹麥品牌Ganni的The Bou Bag採用植物性皮革製成，外形柔和的曲線與簡約設計使其成為輕奢亮點。不講不知，品牌有許多環保趣聞，其創意總監每日踩半個鐘單車返工；員工餐廳有專門負責素食料理的廚師。發現皮革是生產最大污染源後，就決定以純素皮革（vegan leather）替代動物皮革（virgin leather）。



Longchamp

牛皮搭再生纖維製

Le Roseau背後是減碳鏈

Le Roseau手提包採用牛皮搭配再生聚脂纖維製成，皮革手柄提升整體質感，經典竹節扣元素增添隨性與趣味。Longchamp為減少碳排放，更於法國工作坊周圍種植萬棵樹，並有保護密集樹籬系統，推動生物多樣性。此外，更引入羊群與蜜蜂群落，以維護生態平衡，其環保態度可見一斑。





M+首辦畢加索展

畫迷不加思索 朝聖



亞洲全球性當代視覺文化博物館M+將於下月舉辦「香港賽馬會呈獻系列：畢加索——與亞洲對話」特別展覽，屆時將展出60多件畢加索傑作以及逾80件亞洲及海外亞洲藝術家作品，想欣賞畢加索畫作的的朋友們記得不容錯過！

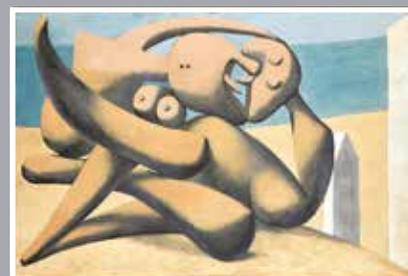


法國五月藝術序幕 全新視角閱讀大師

「畢加索——與亞洲對話」由 M+與法國五月藝術節聯合呈獻，亦是2025年法國五月藝術節的開幕節目。展覽向大家帶來畢加索（Pablo Picasso）的作品之餘，也包含其他博物館、基金會及私人收藏借出的多個精選藏品。

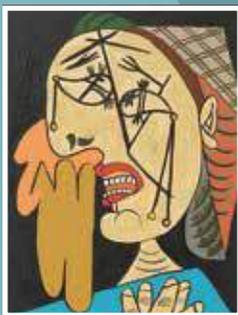
對上一次在港舉辦的大型畢加索展覽至今，轉眼已十餘年，是次並與亞洲展品同場展出，是前所未有的新視角。故藝術愛好者宜藉這好機會，共同探索畢加索對藝術的影響力，及在這個時代成為藝術家的意義。

逾60件大師真跡 不在天邊近在眼前



揭天才創作原動力 在主流邊緣創新猷

今次展覽分為四個部分：天才、局外人、魔法師和學徒，分別呈現畢加索不同特點和時期的作品。「天才」靈感來自畢加索讓人驚嘆的藝術創造力，讓他得到「天才」的稱呼，更讓我們思考，到底他的藝術細胞真的是與生俱來，還是後天努力？畢加索終其一生對創作和實驗都不倦不懈，比誰都努力，故此他是天才與否，值得大家邊欣賞邊思考。



「局外人」源於藝術家的小眾與獨特性。畢加索早期的作品已背離傳統的學院派藝術風格，描繪社會邊緣人物。

後來，畢加索也成為立體主義的代表人物之一，掀起一場顛覆現實主義繪畫的藝術運動。畢加索在創作中加入其他文化和藝術傳統，使筆下作品縱使十分多元，卻始終游走在主流邊緣。



觀摩如何點石成金 青出於藍一代大師

第三部分「魔法師」，形容畢加索能把尋常的場景和物件轉化成非凡藝術作品、點石成金的能力，藉此頌揚他在藝術界的巨大影響力。他認為繪畫是另一種形式的日記，從他的作品中，不僅能感受繪畫的情感和狀態，更能從他寫詩的靜物畫和人像中看見他的生活碎片，也能看出他常從日常中發現新奇事物的有趣之處。



門票詳情

「畢加索——與亞洲對話」



展期：2025年3月15日（周六）至7月13日（周日）

地點：M+博物館2樓西展廳

最後是「學徒」，畢加索雖是著名的藝術家，但他的作品也會借鑒歐洲「古典名作」，例如非洲雕塑。今次展覽中的展品，皆廣涉西方藝術史的不同時期和風格，由伊特魯里亞、古希臘和羅馬，以至文藝復興、巴洛克和後印象派，畢加索展現出「活到老學到老」的精神，最終成就超越前人。