

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
戲曲
地水

地區焦點 03

KO擠塞兼迎健康樓
大埔中心永單向行車

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

《我家》去年2月報道，大埔中心安邦路試行為期12周的單向行車改道計劃，以測試改善路面混亂的成效。最終，運輸署決定永久改道，並在改道前先行重鋪附近路面並加設路牌，工程在2月起進行。有地區人士指工程安排尚算流暢，希望可盡快完成並改道。



安邦路



為解決以往假日大埔中心，及大埔超級城附近多個停車場有大量私家車排隊等候及違泊，而所導致的交通嚴重擠塞及倒灌等混亂場面，運輸署研究及與地區持份者擬議多年，去年1月29日開始在安邦路及安泰路實試單向行車改道計劃。

雙線雙程變順時針單程
試行計劃後去年底扑鏈

根據新安排，大埔中心第15座對開及多層停車場的一段安邦路，到第8座與安泰路的南面交界處，由雙線雙程行車，更改為順時針方向雙線單程行車。

改路後，在安泰路南行的所有車輛，將禁止經安泰路與安邦路的南面交界處左轉入安邦路，而是需要在近多層停車場的北面交界處駛入。若車輛到了南面交界處，就只能轉右前往大埔文娛中心方向。

上述措施原訂試行12周，後經多次延長試驗最終試行計劃於11月底完成。試驗過後，運輸署決定在去年11月起將改路永久化，並於今年初陸續進行相關路面改善，包括擴闊道路及重鋪路面。

健康樓料快申款動工
供母嬰健康牙科等服務

事實上，改道工程除了會便利附近居民及大埔其他地方居民到訪外，亦為安邦路前大埔賽馬會泳池用地興建大埔安邦路社區健康中心大樓作好準備。該用地自1999年荒廢至今，早前大埔區議會收到部門文件闡述進展及最新計劃，設置社區健康中心大樓，該工程預計將於下一年度立法會申請撥款後興建。

大樓內將提供醫院管理局社區健康中心、大埔地



安邦路永久變作單向行車，以理順交通。

重鋪路面加指示牌 月內動工

KO擠塞兼迎健康樓

大埔中心永單向行車

區康健中心等六項服務，當中母嬰健康院、長者健康中心及政府牙科診所，均將取代沿用多時的王少清診所相同設施。而大樓的地庫層會興建分區圖書館。早前有地區人士曾希望該處加設公眾停車場，惟因要進行深層挖掘，成本過高而放棄納入計劃。

大埔區議員黃偉懂向《我家》透露，因應大埔中心安邦路單向行車已落實為永久方案，安邦路、安泰路一帶將陸續進行修道工程。當中安泰路於2月3日因重鋪而需要分階段局部封閉。

區議員認為改道落實
解決擾民多年交通問題

黃表示，早在計劃永久化前及重鋪路面時曾到實地視察。對於過去曾有街坊反映，對改路後來車方向並不適應，他除了在路面加設提示橫額外，亦在早前與部門實地商討加設行人過路設施、增畫雙白線及增

加標示等優化安排。他又指出，修路工程進展尚可，交通安排尚算流暢，臨時交通指示亦清晰可見。

黃偉懂相信永久落實改道措施後，多年來困擾大埔居民的交通擠塞問題終可改善，特別是停車場引致擠塞與及雙向車路違泊違停，繼而引伸的越線混亂情況。



黃偉懂指修路工程安排尚算流暢。



工程人員為安邦路重鋪路面。

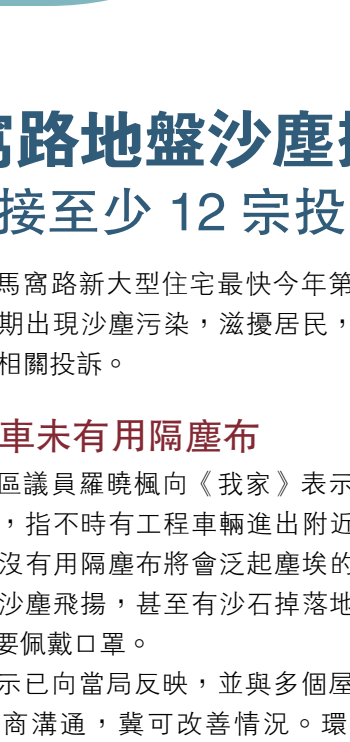
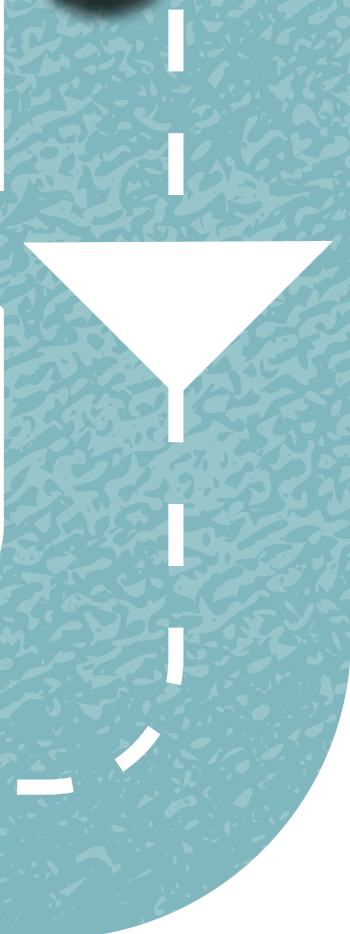
改道有望可改善違泊而製造的混亂。



早前試改道有市民不適應，地區人士加橫額提醒。



大埔超級城有多個停車場。



區區顯關愛

關愛隊家訪行動 為長者送暖送物資

受強烈冬季季候風影響，2月中錄得入冬以來的最低紀錄。寒流來襲，無阻關愛隊舉辦社區活動。北區彩園小區關愛隊在2月8日於寒風下展開家訪行動，為區內長者送出禦寒物資並了解他們需要。

北區彩園小區關愛隊劉鎮海指出，早在活動前，一眾義工便開始準備手織的頸巾及冷帽，而關愛隊亦準備暖貼等物資，為向區內長者街坊送出禦寒物資做足準備。

劉鎮海透露，活動當日除探訪長者單位外，亦在區內公園等地方，主動上前關心在街上休憩的長者，隊員更為他們親手牽上送贈的頸巾，叮囑他們注意保暖。他相信關愛暖人心，希望為彩園社區帶來了一片貼心暖意。



小隊為坐在街上長者送上頸巾。

義工上門探訪長者，送上禦寒物資。



北區彩園小區關愛隊

承辦團體：彩園耆樂社
電話 / WhatsApp：84937928
電郵：choiyuencareteam@gmail.com



北區彩園關愛隊—彩園耆樂社



「反肚」。



舊馬會泳池用地，料最快2026建健康大樓。

馬窩路地盤沙塵擾民 部門接至少 12 宗投訴

大埔馬窩路新大型住宅最快今年第二季出售，惟該區地盤近期出現沙塵污染，滋擾居民，環保署證實接獲至少12宗相關投訴。

涉工程車未有用隔塵布

大埔區議員羅曉楓向《我家》表示，近期接獲多名居民反映，指不時有工程車輛進出附近地盤時疑未有依據法例，沒有用隔塵布將會泛起塵埃的建築物料完全覆蓋，導致沙塵飛揚，甚至有沙石掉落地上，令不少居民經過時要佩戴口罩。

羅表示已向當局反映，並與多個屋苑代表聯署，嘗試與承建商溝通，冀可改善情況。環保署發言人回覆



馬窩路正興建大型住宅。



羅曉楓指有居民反映工地車輛影響環境。

指，曾聯同當區區議員及居民代表與承建商代表會面、到現場視察並作出建議，亦多次突擊巡查及聯絡現任承建商負責人，敦促須遵從上述規例，如有發現違反環保法規的情況，會依法採取行動。

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！





居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

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

金星

海王星

水星

土星

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



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。

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。

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。

《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。



作者：
聞西
Simon

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，蒜頭及乾蔥頭切碎，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。



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。

唐小燕無心插柳學唱南音，點知愈唱愈好玩。



羅啓基(左)是唐小燕的慣常合作樂師。

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。

「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。」



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》。

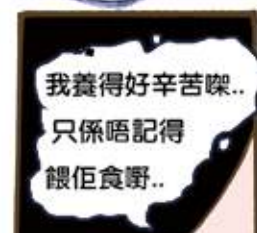
暴龍機 (Digimon Virtual Pet)

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。



Good Shepherd street
牧愛街88號

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。

漫步快時代 日子過得

津

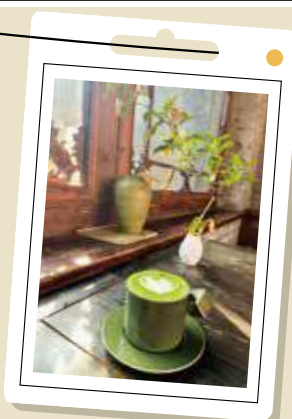
津有味

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，每一磚一瓦都訴說著過往的故事。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。



千橘Tea&Coffee

• 地址：天津和平區
大理道5號（棧院院內）

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。



堅持工作服務他人 快樂配方

挨蜂用家 林村生活不離甜蜜

情人節的餘韻尚未散去，就好像大埔林村的「鍾意蜜蜂園」，該處依舊瀰漫甜美的氣息。正細心呵護一眾蜜蜂的負責人方先生，向記者表示希望將該園打造成家人與朋友共享的歡樂天地。今期讓我們透過他的故事，窺探養蜂人的堅持與甘甜。

鍾意蜜蜂園 自產優質 巢蜜 蜂王漿
香港大埔林村新塘下村 電話:9082 2531 (方生)

每天未天光便起床，第一件事先泡一壺茶，然後耕田種菜，看看蜜蜂。——方先生



昔健康問題40出頭退休 內地醫頭痛並學習養蜂

方先生原本從事冷氣、水電工程，約20年前因健康問題提前退休。當時年僅40出頭、正值壯年，卻因心臟痛、高血壓、痛風等疾病而不得不放下工作。他坦言：「因為西醫無法根治，所以我選擇到大陸『等時間過』。」

在這段時間裡，他展開了「追花養蜂」的生活，開始學習養蜂技術；也遇上一位精通經絡療法的師傅，成功治癒困擾多年的頭痛，讓他重新燃起拼搏的動力。後來，為了孩子的學業，他決定回流香港，繼續他的養蜂旅程。方先生的蜂園輾轉遷移，先後落腳於大埔沙羅洞、上水丙崗村，最終在林村新塘安定下來，至今已經七、八年。

若不勤於觀察與細心打理，蜜蜂便不能幫你採蜜。

養蜂人的生活規律而樸實。方先生說：「每天未天光

便起床，第一件事先泡一壺茶，然後耕田種菜，看看蜜蜂。」養蜂並非簡單的工作，「若不勤於觀察與細心打理，蜜蜂便不能幫你採蜜。」

他進一步解釋，養蜂的關鍵在於「蜂王」（即蜂后）的管理，每隔半年就需要更換一次蜂王，以維持蜂群的旺盛繁殖力。「新蜂王每日可產下2,000至3,000顆卵，3日內孵化，而在短短2至3個月內，蜂群就可以膨脹至4至5萬隻。」他認真地說。其蜜蜂園從最初的30箱，發展至今天約50箱的規模。

每個人都來這裡玩！

問及養蜂的樂趣，方先生笑說：「最開心可以吃蜂王漿！」近年流行講「超級食物」（superfood），在英文字典的定義為「對健康非常好，甚至可能對某些疾病有幫助的食物」，而蜂王漿便是其中一項。

蜂園不僅是方先生的事業，也是家人與朋友的後樂園，「每個人都來這裡玩！」他滿足地說。每當周末或假日，蜂園便充滿笑聲。大小朋友來到這裡學習養蜂的樂趣；有時候，方先生還會表演翻筋斗，逗得孩子們哈哈大笑，這些畫面成為他心中最珍貴的記憶。

陽光映照蜜蜂翼 少年經歷潤心靈

回想起最初接觸養蜂時，方先生坦言：「初時也很怕被蜜蜂螫傷，整塊面、整個頭都腫了！」但這些經歷並未澆熄他對養蜂的熱情，他笑着回憶：「第一次被蜜蜂螫傷是50年前，當年還是10多歲、約20歲的小伙子。以前經常跟朋友到處玩，滿山跑去採蜜……」

「當陽光照射下來，你會見到蜜蜂的翼反光，細細隻蜜蜂飛來飛去；當蜜蜂一飛下來，你就會見到蜂巢在哪，然後便可以伸手進去採蜜！」這些年少時的經歷，成為方先生成長後養蜂的養分。



他說，養蜂關鍵在於管理「蜂王」。



蜜糖的好處，方先生說個不亦樂乎。



在這片小小的天地裏，方先生用心守護着他的蜜蜂。

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。



本地最悠久清真寺 現貌1915奠定

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。

文化小百科

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。

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



1915年的重建碑保存廟內至今。

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，而要以「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：

30000mAh ÷ 1000 = 30Ah，3.7V × 30Ah = 111Wh

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。



港地勤提醒帶超過100Wh裝置上機，事先要申報。



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！

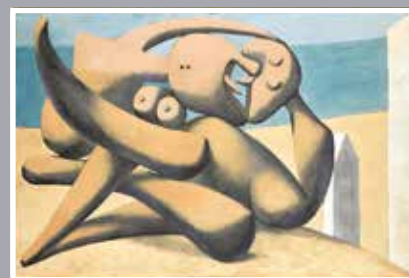


法國五月藝術序幕 全新視角閱讀大師

「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。