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 153 issue

隔星期四派送　發行日期：06, Mar2025

封面故事 89

水吧師傅

讓香港杯茶沖出世界

地區焦點 23
環保大道堆環保斗
道路安全惹人愁

醫・家 4
減壓變出糖上癮
愈食愈忸憎

我家・熱話 14
專吼女生「講功課」
韓國「邪教」匿商場出手？

無綠不歡 15
熱心走塑自攜杯
遇商戶甩漏有啲灰？

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

將軍澳創新園成亂放環保斗的黑點。

環保斗擺放在馬路上阻礙路面。

環保斗亂放觸發交通意外，屢有發生。（資料圖片）

有擺放場又唔用 地區指影衰創新園

環保大道堆環保斗 道路安全惹人愁

將軍澳環保大道是進出日出康城及將軍澳創新園的主要通道，惟環保斗在行車線上亂放問題持續多年。縱使政府早年在第137區出租用作環保斗擺放場，仍然無濟於事，近期情況又轉趨嚴重，除阻街外亦影響道路安全。地區人士擔心問題會影響本港創科形象，亦隨時引致交通意外造成傷亡，促強制設環保斗登記制度以助檢控。

第137區設擺放場多年 亂放馬路問題仍嚴重

本港昔日曾發生多宗因環保斗亂放而觸發的交通意外，政府早年已爲此成立「管理路旁環保斗聯合工作小組」，統籌各部門加強管理和管制路旁環保斗工作。當時，部門認爲環保斗被放置在路旁主要原因之一，是因爲環保斗缺乏適當的存放地方，因此2017年開始劃出將軍澳第137區及屯門兩幅用地，以短期租約形式供業界存放200個環保斗冀改善問題。

然而多年過去，環保斗亂放在馬路的問題仍然嚴重，特別是在將軍澳創新園及環保大道一帶。西貢區議員張美雄向《我家》表示，2月中曾在將軍澳創新園的路面視察，發現有超過30個環保斗被擺放在行車線上阻路，除環保大道外，電視城對開的駿宏街兩側，更形成兩條由多個環保斗緊接擺放的「斗陣」，情況令人關注。

區議員建議 強制環保斗登記

「泊到環保大道周街都係，頂住條路，引致道路安全隱憂。」張美雄透露，早於2017年，第137區混凝土廠旁已出租用地予環保業界經營環保斗擺放場，惟仍有業界貪方便，把環保斗都擺放在環保大道路面上。

張美雄擔心，有路口也放置環保斗，會影響巴士及私家車等視線。就此，他當日已即時聯絡部門盡快處理。正因警方不能夠像一般交通執法那樣，對亂泊的環保斗作違泊票控，令情況有恃無恐，張美雄建議設立強制性的環保斗登記制度，向擁有人追究亂放的責任。

至於西貢區議員邱浩麟則表示， 環保大道一帶長期有大量環保斗違例放置，問題已維持多年。當中不少環保斗放置大量工業廢料，影響環境衞生及行車安全。加上大型夾斗車亦經常在路上進行分類及施工，導致塵土飛揚，對將軍澳創新園環境及設施造成破壞。

創新園屬港創科基地 環保斗亂放有損形象

邱浩麟指出，將軍澳創新園是本港創新科技的重要基地，聚集高科技企業及研發機構， 有多個數據中心及網路中心進駐，環保斗亂放問題對鄰近的數據中心及科技企業的運作造成一定影響，因此他認爲，有必要加強打擊環保大道一帶違規放置問題。爲此，他去年於區議會食物環境衞生委員會提出動議，促請跨部門加強執法，惟情況未有顯著改

第137區設有環保斗擺放場。

該斗場可擺放120個環保斗，由業界租地營運。

邱浩麟憂環保斗氾濫影響創科園運作。

張美雄促就環保斗亂放問題加強執法。

分區舉辦長者飲食健康講座。

區區顯關愛

凝聚社區回饋長者 敬老節辦健康講座

關愛隊是社會不同群體及界別的橋樑，以其社會網絡組織不同人士服務社群，達到凝聚社區使命。有團體繼舉辦千歲宴後，藉西貢將軍澳分區敬老節舉辦「長者飲食健康知多點」講座，與西貢海晉及澳唐小區關愛隊合作，邀請街坊出席，為兩區長者送上重要的健康資訊及檢測。

區內長者參與活動，反映踴躍。

西貢海晉小區關愛隊隊長郭巧麗向《我家》表示，講座於2月12日下午於至善社區會堂舉辦，活動由西貢將軍澳婦女會主辦，邀請香港都會大學的講師，分享睡眠質素、健康飲食及帶氧運動與中央肥胖之間的關係，讓居民更認識睡眠與代謝綜合症。

郭又指，除講座外導師更即場教導做運動，並與參加者進行問卷檢測並進行身體檢查，出席的街坊都十分重視自己的健康，相信他們在活動中皆獲益不淺。

西貢海晉小區關愛隊

西貢關愛隊聯席

承辦團體：將軍澳南區居民聯會
電話／WhatsApp：6223 6879
電　　郵：info.hoichun.careteam@gmail.com

137區環保斗場 納未來發展範圍

善。

地政總署發言人回覆指，接獲環保斗非法佔用公共道路的投訴後，將會實地視察並就涉及非法佔用政府土地的個案張貼通知，要求環保斗負責人限期前停止佔用政府土地，否則署方會接管和清理相關物品。

食環署發言人則補充，該署一向關注將軍澳環保大道周邊街道，及公眾地方的環境衞生。該署會參與跨部門聯合行動，協助清理路面的垃圾及清洗有關街道。如接獲投訴或在日常巡查中，發現有環保斗擺放造成阻礙的情況，該署會將個案轉介相關部門跟進。

環保斗主要用作運送工業及建築廢料。

斗場位於第137區混凝土廠旁。

政府2017年於將軍澳第137區及屯門西小冷水路兩幅用地，劃出範圍供業界存放環保斗。惟環保業界指出，擔心政府早前公布將軍澳第137區的發展計劃，將來或會收回該用地，令存放環保斗的用地將更加緊絀。

環境局發言人回覆指，政府早年透過短期租約招標租予業界，用作存放空載環保斗的將軍澳及屯門用地，分別可存放約120個及80個環保斗，平均使用率超過九成及七成。另外，在地政總署協助下，前年將毗鄰青衣青南街的一幅可存放約20個環保斗的用地，租予環保斗業界營運。

發言人表示，按現時該區的初步發展大綱圖，位於將軍澳第137區租予業界存放環保斗的用地，將成爲未來新社區的一部分。爲配合未來該區的房屋發展，工作小組將適時聯絡相關部門以作出安排，並在過程中與業界緊密聯繫。

減壓搞出糖上癮
愈食愈忸憎

農曆新年假期過後，打工仔要等到四月才再有「紅假」。面對日常工作壓力，有些人的辦公室會長備甜食，藉此減壓。偶爾吃一點甜食，確實能讓人心情愉悅，不過，當不自覺愈吃愈多時，減壓效果卻不一定成正比，有時甚至出現反效果，不只情緒波動大，夜晚也睡不好。到底甜食為甚麼能改善心情？「糖上癮」又是怎麼一回事？

「糖上癮」測驗

一 餐後或睡前常想吃甜點
二 壓力大、情緒不好就想吃甜食
三 常不知不覺吃完整包餅乾
四 難集中注意力
五 頭痛的頻率高
六 常選擇含糖飲料
七 無法戒掉吃甜食習慣
八 為自己找很多理由來吃甜食
九 情緒起伏大
十 吃甜食感愧疚

惡性循環 失眠又食食又失眠

糖份會使大腦釋放多巴胺，這也是吃甜食之後，會感到心情愉悅的原因。不過，吃太多甜食的壞處不只變胖，台灣減重專科暨小兒內分泌科醫生王律婷解釋，吃精緻澱粉和高糖食物之後，身體會迅速分泌胰島素，令血糖快速下降，並且刺激壓力荷爾蒙分泌，因而影響睡眠。

攝取過量 致皮膚差胃灼熱

睡不好的其中一個後果，是身體會釋放更多壓力荷爾蒙，第二天精神不振、情緒也差，於是又想吃甜食，逐漸形成惡性循環。此外，攝取過量糖分也會令皮膚變差，或引致胃灼熱、胃酸倒流等。

網上有不少「糖上癮」的測驗，內容略有不同，但大致是透過一些簡單問題，檢視自己有否過於依賴糖分。以下摘錄王醫生在初日診所Facebook專頁分享的10個「糖上癮」情況，假如符合3點或以上就要警惕：

不想依賴甜食，還有什麼方法減壓？王醫生建議培養運動習慣，閒時外出散步，或透過按摩放鬆身心，盡量維持穩定的睡眠規律。

心思思可吃堅果海苔等

王醫生也指出，代糖食品不是「戒糖」的最佳選擇，因為代糖雖然零熱量，仍然會影響胰島素分泌，加上代糖有甜味，不利於戒除糖癮。壓力大想吃點東西，不妨選擇堅果、海苔、黑巧克力等相對健康的食物，取代甜食。而為了更徹底地避開高糖陷阱，選購食物時也要留意食物標籤，了解有沒有額外添加糖或代糖。

資料來源：初日診所Facebook專頁、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

坐月五問

產後惡露幾時排清？

惡露是寶寶出生後，子宮收縮至未懷孕大小時排出的新陳代謝物。順產媽媽約1至2周可排清，剖腹產媽媽則一般需時2至6周。若惡露量增多、帶有惡臭或伴隨發燒及下腹痛，應盡快求醫！

坐月可以洗頭嗎？

順產媽媽產後3天可洗頭，剖腹產媽媽則需1周後。 洗頭後應立即吹乾，避免受寒。

產後母乳不足怎麼辦？

母乳通常於產後2至3天開始分泌，若乳量不足，或涉氣血不足或經絡不通。可透過健脾、補氣養血的食療改善。

為何產後肚子仍很大？

產後子宮恢復約需6周，若超過6周仍未回復，或涉肚皮鬆弛、脂肪囤積或腹直肌分離。 若伴隨腰痛、便秘、漏尿等症狀，建議諮詢醫生。

產後復元 參考組合拳

踏入蛇年，不少媽媽迎來可愛的蛇寶寶，而坐月對新手媽媽來說，是調理身體、恢復元氣的重要時期。廖芷茵醫師為大家解答「產後坐月五問」，幫助媽媽們健康度過這段關鍵時期。

催乳推薦

黨參黃豆豬手湯

- 材料：淮山30克、黨參15克、陳皮1片、紅棗5粒、黃豆30克、豬手1隻、水1.5公升
- 做法：將所有材料煮2小時，加鹽調味
- 適合：脾胃虛弱的媽媽

The management of

Luxury Services

你值得擁有奢華非凡
歐美式管理服務!

代表客戶處理及照顧他們的女傭
包括女傭自身事宜
零成本更換女傭

高菲僱傭有限公司
GOLDEN WIN EMPLOYMENT AGENCY LTD

Golden Win Employment Agency HK

Director Jenny's Whatsapp: 51604299

公司電話 HEAD OFFICE : 2127 0728

總辦事處 HEAD OFFICE:
新界屯門海榮路22號
屯門中央廣場地下21號舖
Unit 21 G/F, Tuen Mun Central Square
No.22 Hoi Wing Road Tuen Mun, N.T.

GOLDEN WIN
EMPLOYMENT AGENCY LTD
高菲僱傭

www.goldenwin.com.hk

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。

作者：火登

不怕海龍王 不畏虎和狼

頑強哪吒伴我啟航 對抗逆境不彷徨

一轉眼到了2月底，小侄子來電相約筆者一同去觀看《哪吒之魔童鬧海》（以下簡稱《哪吒2》），作爲中國首部破100億票房、全球動畫票房第一的電影，《哪吒2》全球爆紅引來一股哪吒熱。

哪吒究竟從何而來

《哪吒2》改編自明朝小說《封神演義》，主角以中國傳統神話人物哪吒爲原型，從佛教典籍來看，哪吒源自印度佛教的記載，「哪吒」一名的梵文Nalak ū vara的音譯簡稱，是四大天王之一毗沙門天王的太子，屬於夜叉神系統。

在早期佛經中，往往以凶惡、忿怒的外表示人，其職責是護衛佛法，驅除邪祟，具有降妖伏魔的神通。伴隨佛教在中國的傳播，哪吒的形象逐漸變化。一個關鍵的轉折是，佛教中的毗沙門天王信仰，與唐代名將李靖的戰神信仰相互融合。到了宋代，毗沙門天王就給民間想像爲「托塔李天王」，而哪吒也順理成章地成爲李靖之子。

文學重塑 戰神孝子

雖然哪吒早期源於佛教護法，其主要文化背景卻是中國道教及民間信仰，在文學作品中，哪吒不斷爲人所重塑。

在《西遊記》中，哪吒給描繪爲一位英氣逼人的少年戰神，這完全改變了哪吒原本的佛教護法神身分，使其成爲道教神系中的重要人物。在《封神演義》中，哪吒給加上了爲救父母而自我犧牲的孝行：「一人行事一人當，我打死敖丙、李艮，我當償命，豈有子連累父母之理！」，巧妙地將「削骨還父、削肉還母」的故事，改編傳達了中國傳統倫理孝道的表現。

道教與佛教之融合

電影融合了道教與佛教思想。 道教強調「道法自然」與個人修行，佛教則注重因果與輪迴。哪吒故事強調對命運反抗與自我救贖，反映道教認爲我命由我不由天的理念，同時帶有佛教因果觀。

國學大師南懷瑾先生認爲，哪吒的故事不僅具有神話色彩，還蘊含了深刻的哲學和修行思想，象徵了修行者破除執著，放下了不淨的身見，最終回歸本眞的精神境界。

《哪吒2》全球票房成功不僅證明中國動畫嘅實力，也讓年輕一代再次重新看待中國古典章回小說，及進一步肯定中國傳統文化的價值。

金句由來

我命在我不在天 還丹成金億萬年

晉代道教葛洪《抱朴子．內篇》云：「我命在我不在天，還丹成金億萬年。」葛洪一度當官，但他最大的興趣是煉丹。在葛洪看來，神仙是存在的，但人類的壽命則是掌握在自己手中。葛洪指出我命在我、不在天地，強調通過自身的努力，可以延年益壽、長生不老。

民間信仰

深水埗有家「三太子廟」 對當代的大小啟示

香港深水埗區的「三太子廟」（亦即哪吒廟）始建於1898年，主祀哪吒三太子，是香港極具代表性的哪吒信仰廟宇。廟內不僅供奉哪吒，還同時供奉觀音、北帝、關公等，反映了中國民間信仰中佛道合一的特色。

個人成長：

哪吒的叛逆精神貫穿全片，強調「我命由己不由命」的精神鼓勵觀眾，尤其是後生仔，由早期任性妄爲，在錯誤挫折中學習，通過自我覺醒，逐步捨棄偏激心態，最終突破命運枷鎖，找到自我價值。

社會反思：

影片通過哪吒的遭遇，批判了社會對「異類」的偏見，呼籲包容與理解。

作者：
聞 西
Simon

今次分享呢個「焗釀鮑魚」，係我近排喺一個婚宴食過嘅菜式，呢餐戥一對新人高興之餘，好開心遇到一間啲出品咁正嘅酒店（中環區），畢竟之前有過太多難食嘅婚宴經歷，當晚樣樣都好食，其中一道外形「好似」焗蟹蓋嘅餸特別有驚喜。原來係好少見嘅焗釀鮑魚，不但餡料充滿海洋味道，口感亦相當creamy，三爬兩撥就畀我消滅咗喇，唔夠喉一於返屋企試吓整先。

熱水浸30秒先刷 污漬易除肉唔韌

焗鮑魚釀

滋味滋陰 Creamy醒神

香港街市最常買到嘅三種新鮮鮑魚，包括大連鮑、南非孔雀鮑及澳洲翡翠鮑，大連鮑經濟實惠，不過我覺得佢肉質偏硬，唔係好適宜做呢個餸。南非孔雀鮑無論頭數、味道都係最好嘅，但唔係成日有得賣，價錢都係最貴，所以我會揀澳洲翡翠鮑，佢嘅肉質比較軟身，近年供應穩定價錢唔算太貴，今次喺元朗大橋街市買嘅咁大隻都係38蚊隻咋！

至於洗鮑魚好多人都會直接用牙刷就咁刷隻生猛鮑魚，不過呢個做法原來係錯嘅，因為鮑魚受到刺激肉質會收縮變韌，我嘅做法係將鮑魚放入已經熄火嘅滾水浸半分鐘，然後撈起沖凍水降溫，之後就可以用刷刷乾淨，啲黑蚊蚊嘅污漬同鮑魚嘅黏液都會好容易清除。今次加咗啡色嘅金菇等啲餡料更豐富口感更順滑，另外要記住餡料要煮到夠杰身，如果唔係焗出嚟就會水汪汪㗎喇。

材料：

大隻澳洲翡翠鮑 4隻
洋蔥 半個100g
金菇 100g
牛油 25g
牛奶 50g
鮮忌廉.....80ml
麵包糠.....適量
蛋黃 1隻

調味料：

魚露 2茶匙
胡椒粉.....1/4茶匙

做法：

① 先處理鮑魚，將鮑魚放入已經熄火嘅滾水浸半分鐘，然後撈起沖凍水降溫。之後，用刷刷乾淨、除去內臟及剪去上方嘅胃管，鮑魚殼同樣要刷乾淨，再放入滾水煮3分鐘消毒。

② 鮑魚肉、洋蔥及金菇切細粒，準備好其他材料就開始煮。

③ 準備易潔小鍋燒熱落油，用慢火先將洋蔥粒炒至軟身，然後落金菇及牛油炒香，之後放埋鮑魚粒炒勻。

④ 順序加入鮮奶、鮮忌廉、蛋黃及調味料，慢慢煮至收水至杰身，其間要不停攪拌。餡料煮到夠杰身後釀入抹乾咗嘅鮑魚殼，面頭撒上麵包糠，放入200度預熱焗爐焗至表面金黃就完成。

恩師教導我，要認真對待每一件事，沖奶茶亦不例外。

香港茶餐廳文化源遠流長，而港式奶茶正是這種文化的靈魂之一。它不僅是一種飲品，更是香港人日常生活的一部分，承載著這座城市的獅子山精神。2012年《金茶王大賽》亞軍得主余振華師傅，自15歲入行，累積逾20年沖茶經驗，始終堅守並傳承這門技藝，將港式奶茶的獨特風味與傳統手藝推廣至世界各地。

15歲入行學整奶茶 由養家到養志 水吧師傅

這個「撞茶」動作是港式奶茶的標誌。

我們的職責不僅是沖奶茶，更希望讓每位客人在這裡找到一種熟悉的味道。

可以說，是奶茶養活了我的一家人。

余師傅回憶，年輕時初踏入社會，第一份工作便是在茶餐廳學習沖製奶茶。對他而言，奶茶不僅是一門技藝，更是支撐家庭生計的依靠。「可以說，是奶茶養活了我的一家人。」他分享自己的沖茶心得：「恩師教導我，要認真對待每一件事，沖奶茶亦不例外。」

不只是一杯茶 更是一種文化

「以往喝奶茶的大多是勞動階層，他們每天工作結束後，或是在工作之前，都會來茶餐廳喝杯奶茶，討論時事、研究馬經，聯絡聯絡一下大家感情。」隨着時代變遷，港式奶茶不再只是「一杯茶」，而是香港的文化標誌。余師傅說：「當你去到不同國家，詢問當地人對香港的印象時，我相信超過六至七成的人都會提及奶茶、蛋撻、菠蘿包和雲吞麵。」

只有大家齊心協力，這門技藝才能延續下去。

余師傅特別強調，港式奶茶能夠在2017年列入香港非物質文化遺產，是整個業界的努力成果。「這並非單靠我個人的力量能夠實現，而是全港水吧師傅共同堅持與傳承的結果。只有大家齊心協力，這門技藝才能延續下去。」

從獅子山精神 到茶餐廳的溫度

茶餐廳向來給人視為香港的「加油站」，為上班族與勞動階層提供短暫歇息與補充能量的空間。余師傅認為，茶餐廳更蘊含着獅子山精神。「有些顧客原本互不相識，卻在茶餐廳共桌喝着奶茶，聊着天，最終成為朋友。許多老闆與員工也會一起在這裡用餐，吃完後便繼續努力工作。」這份人情味，正是香港精神的體現。「其實，身為水吧師傅，我們的職責不僅是沖奶茶，更希望讓每位客人在這裡找到一種熟悉的味道，一種家的感覺。」

讓香港杯茶沖出世界

港式奶茶六道工序

要沖製一杯正宗的港式奶茶，需經過六道工序，每個步驟都影響奶茶的口感與香氣：

撈茶葉：按照「三粗七幼」的比例調配，粗茶增添香氣，幼茶帶出濃厚茶味。

煲茶：用沸水煲茶，使青草味揮發。

撞茶：利用撞茶手法讓茶葉與水充分融合。

回溫：保持適當溫度，讓茶湯更加順滑柔和。

落奶：先倒入三分之一的淡奶，確保奶與茶的黃金比例。

沖茶：最後將茶沖入杯中，使茶與奶充分混合，呈現絲滑細膩的口感。

余師傅憑藉一杯茶，說好香港故事。

與同業一齊將「奶茶」提升到另一高度。

近年余師傅已很少在舖頭沖茶，主力到學校「播種」。

期望「種下一粒種子」

自2018年起，余師傅開始參與港式奶茶的推廣工作，受邀前往學校及企業進行示範與教學。他認為，推廣的核心不僅在於技術傳授，更希望透過奶茶讓年輕一代深入了解香港的飲食文化。「港式奶茶雖已獲列為非物質文化遺產，但若後人對其缺乏興趣，又如何能夠延續這項文化？」余師傅強調，他期望能「種下一粒種子」，讓更多年輕人對這門技藝產生興趣。

在學校的課堂上，余師傅會讓學生親手感受茶葉的粗幼差異，了解沖茶的水溫與時間掌控。他分享道：「有學生學完後跟我說，打算在爸爸生日時親手沖一杯奶茶給他，作為禮物。」這正是文化傳承的最佳體現，讓余師傅十分欣慰。

望藉奶茶讓年輕一代了解香港飲食文化。

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》，《動夢成眞》（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：余遠鍠

Good Shepherd street 牧愛街88號

Hello我叫阿牧！
生活於80年代嘅香港，
我有一種超能力，就係
可以每晚發夢嘅時候
穿梭於過去未來，
去到唔同嘅年代！

呢度係2002年
嘅淘大商場，
今次穿越咗
13年後……

睇吓呢個
年代又有
啲咩好玩
得意嘢先，
人氣町？

嘿，小妹妹你
睇緊咩啊？

佢咪上次
我見到嘅
妹妹？

咁你返去
唔驚俾你
爸爸打咩？

吓？！Coco咁
出名你都
唔識？唔好
騷擾我呀！

哈哈，爸爸好
冇用嘅，
佢好怕
媽咪㗎！
花名叫
阿木，好似
成碌木咁㗎！

好彩叔叔
你救咗我！
唔係實俾
姨姨打死！

乜原來
唔喺度？

嚇？唔通我
未來眞係
佢爸爸？

楊子儀你又偷懶唔
做功課！嚟呢度玩！

哈哈，咁似
我哋當年嘅
社區中心……

試吓我
嘅爆旋
陀螺！

我今次養
咗天使獸！
你輸梗啦！

啓德待注活力 打造「世界級軟件」 關鍵在「體驗」

籌備與興建多年的啓德體育園終於在3月1日揭幕，鋪天蓋地的報道皆圍繞「全球第二貴身價」和「世界級硬件」，這裡承載了「世界級香港新地標」的願景，一座蓄勢待發的體育之城。

有趣的是，筆者於工作日上午到訪啓德體育園看到了另一幀側寫：未有盛事舉行的主場館沒有對外開放，還好天公造美，數名銀髮族疏落地寫生，席地而坐鋪開畫布，正從不同的角度描繪「巨蛋」。幾位女性長者偶爾輕聲聊天，順帶討論起午餐，稍遠處有一位伯伯正專注地思考構圖——他們的畫作或許不夠專業，卻莫名地為這裡增添一份活力。

疫情後，體驗經濟（The Experience Economy）大行其道，也令社區成為重新被發掘、被想象之地。各大城市的商場、體育館也紛紛設計體驗項目，從鼓勵人們消費，提供好的服務，逐漸進化為將人更久地停留在當下的空間，將消費的內涵融入鼓勵創造性行為的體驗中。

譬如作為日本職棒「讀賣巨人隊」的主場東京巨蛋，經常推出收費體驗活動，如近日的跳床活動、寶石狩獵等；亦如美國三藩市「金州勇士隊」的主場大通中心（Chase Center）也格外注重與當地社區的連結，常常在節假日推出豐富多彩的文化表演和親子工作坊等，通過搭建不同主題的舞台，讓社區人也能體驗體藝活動的樂趣。

不勝枚舉的例子都在提醒我們，相較於金錢堆砌和輿論引導，體育園的落地和運作，需要香港市民、該區居民和海內外遊客的共同參與和創作，這包括對本地體育歷史、掌故的發掘與重現、與本地社區建立多元化的連結、借舉辦文體盛事在內的各類文化活動吸引遊客參與消費等。盡量做到讓每個人、每個團體都能以個性化的方式參與其中，當他們在這裡感到美好與放鬆的時候，難忘的體驗也應運而生。

體驗經濟揭示了經濟社會發展的方向，特別是像香港這樣一座面向海內外的都市，我們希望啓發啓德體育園的運營、管理團隊思考如何為這一世界級硬件配備「世界級軟件」。本欄更希望啓德體育園的啓用，能為社區注入更多的活力與可能性，讓體育之城眞正惠及本地居民的文體生活——除了承載著「世界級香港新地標」的宏願，盼望啓德體育園也能發展出更多層次的敘事與可能性。

社區同行基金會創辦人 張媞

旅遊GO

Text、Photo：行李 | Design：Skittle

越食峴港愈難忘 一季得閒走幾趟

90日內再訪越南峴港，相比遊覽著名景點，我們走偏不同地區找餐廳，品嘗大大小小的美食。

法菜漫談 上菜唔慢

越南曾是法國的殖民地，所以在峴港必定要品嚐一次法國菜。這間法國餐廳價錢相宜，我們點了套餐，約港幣600元就能享受性價比高的7道菜。推薦加購餐酒搭配，讓整個用餐體驗更好。

有些人或聽說過吃法國菜上菜很慢，在這裡則不。而且，侍應會詢問客人對上菜度的偏好，確保用餐體驗舒適愉快。為了避免摸門釘，建議提前在網上預約餐廳座位。

Le comptoir restaurant

· 16 Che Lan Vien, Ngu Hanh Son, 峴港 越南

煎餅與煮蝦 口感誇啦啦

其中一家很值得推薦的餐廳，是一家人氣本地菜餐廳。這家餐廳位於兩個著名景點附近，分別是漢市場和耶穌聖心堂（也稱粉紅色教堂），步行約10分鐘即可到達。餐廳不設訂位，晚飯時間，餐廳門口常人潮湧動。

必點的菜式是bánh xèo（越式煎餅），脆脆的外皮裡面夾着紅蘿蔔，豬肉和魷魚。店員建議用米紙包著煎餅、旁邊的配菜，青瓜、芽菜和酸芒果再蘸醬一起吃。吃起來確實清爽、口感豐富。另外蒜醬煮蝦也有驚喜，醬汁令人深刻，濃郁帶點奶香，配法包一起吃，十分可口。

An Thoi Restaurant

· 114 Bạch Đằng, 峴港 越南

外婆家餐廳 小菜精巧正

最後來到一家餐廳，無論地點、裝潢或是餐點、餐具，都像走進了外婆家吃飯的感覺。餐廳位於本地人的住宅區，藏在一條沒有其他店舖的街道，我們也一度懷疑走錯地方，最終也花了點時間才找到。

餐點部分我們點了燉豬肉、菜湯、蛋餅和煎雞翅。店員把三菜一湯和一併過上桌，白飯和湯都用大碗盛着，份量毫不吝嗇，像極外婆總是擔心你不夠飽。雖然菜式看似不算特別，但跟我們平常吃到的味道不同，這裡帶有溫暖和心思，特別是燉豬肉吃出驚喜。整頓飯體驗到越南住家菜感覺，心靈肚子都非常飽足。

Bep Hen Vietnamese Restaurant

· 7 Le Hong Phong, 峴港 越南

一度迷惘 「媽」咗創業不再猶豫

在大埔家裡，Tessa正在專注地修剪、排列每一朵保鮮花，以便在將軍澳工作坊中做教材示範。這位才20歲的年輕店主，憑着對花藝的熱愛，走出情緒低谷，創立HISOKA.FLOWER，並透過經營保鮮花花店找到屬於自己的方向。

帶著手工作品到市集擺賣。

Tessa透過創作保鮮花擺設，尋回內心的平靜感

網店女東 療癒心靈關鍵花時間

初時都無諗住做生意，只係覺得整花可以令自己靜落嚟。 ——Tessa

Tessa的花藝之路，源自一次偶然的嘗試。她在學時期，一度對未來感到迷惘。「當時我只係想試下新嘢，讀完書就上網搵咗個鮮花課程，初時都無諗住做生意，只係覺得整花可以令自己靜落嚟。」她回憶道，自己曾經有情緒困擾，但當雙手專注於花朵的排列與顏色搭配時，內心逐漸變得平靜。

「一開始都係純粹興趣，第一件作品是製作心愛的Kuromi，後來發現，有人會問『呢啲花幾多錢？』，嗰陣先開始諗，可能真係可以試下賣。」但即使有這個念頭，Tessa仍然猶豫不決，缺乏信心去邁出第一步。

學咗花後，佢開頭都唔夠膽響IG開網店。 ——媽媽

Tessa的母親一直默默支持她的興趣，見到女兒有意嘗試，便決定給她一個小小的驚喜。「學咗花後，佢開頭都唔夠膽響IG開網店。有次我同佢傾偈，發現佢其實都想試下開，只係唔夠信心，之後我就偷偷地幫佢開咗IG網店，就係嗰一刻，我哋嘅小花店就開始咗。」Tessa的媽媽笑說。

原來自己配搭嘅顏色係好嘅，有人會買㗎喎。 ——Tessa

有了媽媽的支持，Tessa開始嘗試將自己的作品放上網，慢慢地，訂單開始來了。「原來自己整嘅花係靚嘅，有人鍾意㗎喎。原來自己配搭嘅顏色係好嘅，有人會買㗎喎。」這份肯定，讓Tessa的信心大增，她的花店也逐步發展起來。

「本來只係我自己一個整，後來媽咪見我一個人好辛苦，就決定一齊學。」現在，HISOKA.FLOWER成為一間由母女二人共同經營的小店，Tessa負責設計和製作，而媽媽則幫忙處理店舖管理、補貨等工作。

年輕人應搵自己嘅興趣，之後先決定向邊個方向發展。 ——媽媽

Tessa坦言，創業並不容易，材料成本高，製作時間長，但媽媽一直陪伴著她，提供資金與支持。「媽咪幫咗我好多，好多謝佢。」母親的支持不僅限於經營花店，她更鼓勵Tessa多方面嘗試不同的興趣。「其實好多年輕人畢業後，都會對出嚟社會工作好迷惘。當時我都只係建議Tessa出去咩都學下先，搵自己嘅興趣，之後先決定向邊個方向發展。」

因花藝這愛好，結識不少新朋友。

教授自家製作保鮮花擺設，成為獨一無二的禮物

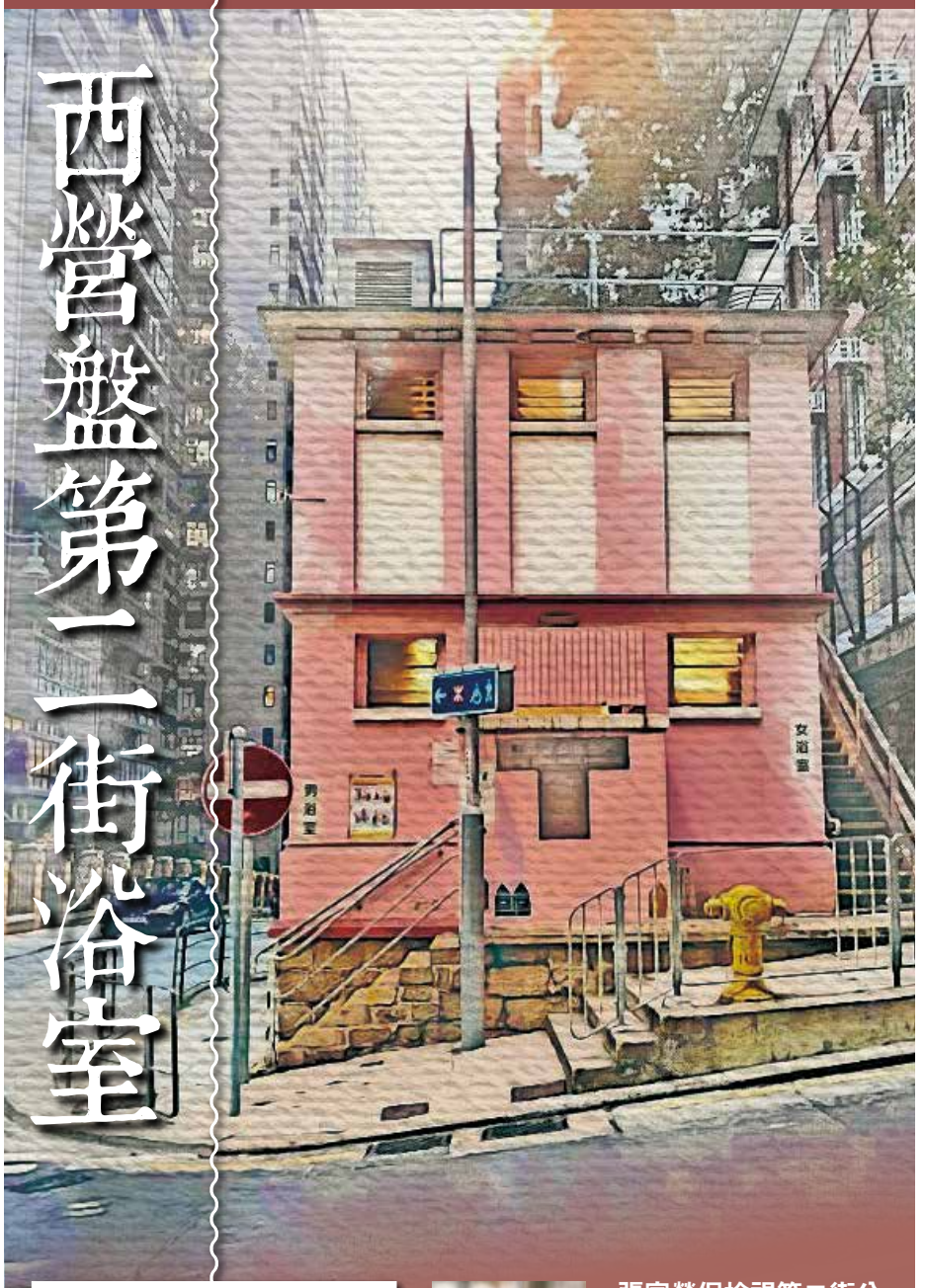
望開實體店推廣花藝

如今，Tessa的作品已經不只是在IG銷售，更有機會進駐原創品牌實體店Louder門市，甚至在將軍澳分店舉辦花藝工作坊，分享這份療癒的力量給更多人。回顧過去三年，Tessa笑言自己成長了不少，除了掌握花藝技巧，還學會了如何與客人溝通、如何經營一盤生意。「其實呢個小店已經踏入第三年，我都無諗過可以堅持到依家。」

談到未來，她希望可以開一間實體店，讓更多人可以親身體驗保鮮花的美。「我都想繼續學多啲新技術，將作品做得更有特色，令更多人感受到花藝嘅魅力。」

1925建成 2020列二級歷史建築

西營盤第二街浴室 百歲生日世紀關閉



在今年迎來「一百歲生日」的西營盤第二街公共浴室，因使用量低而決定於今年六月關閉，雖然關閉後相信不會清拆惟用途未定。該浴室由一幢木唐樓改建，樓高兩層，頂部亦保留曾用作燒煮熱水排氣的煙囪，二〇二〇年獲評爲二級歷史建築。該浴室見證着本港一八九〇年代鼠疫後的市政衛生的轉變。

張家榮促檢視第二街公共浴室的歷史評級。

往期回顧

標語提示淋浴前先鎖門。

女浴室位於上層，以戶外樓梯連接。

第二街公共浴室今年6月起關閉。

設備陳舊使用率甚低 部門公布6月起關閉

食環署早前公布，因第二街公共浴室超過二十年未有翻新，設備過時及陳舊，使用率甚低，去年男女浴室每小時使用量分別為六人及五人。加上考慮到在五分鐘步程內，已有二〇二一年完成翻新的水街浴室，故將於今年六月起關閉第二街公共浴室，並考慮改作其他合適用途。

早年西區唐樓環境較差未必設有洗手間，故政府設立公共浴室及公廁供居民使用，改善衞生。當中位於西營盤第二街及西邊街交界的第二街公共浴室，於一九二五年建成，該浴室樓高兩層，屬紅磚建築，並建於地台上。

建築外部呈粉紅色，浴室頂部亦保留曾用作燒煮熱水排氣的煙囪。位於地下的男浴室處有三十一個淋浴間，上層女浴室則設有三十八個。雖是獨立淋浴間，卻採「半開放式」設計，彼此間隔較矮，隔板只有145厘米高，洗澡時私隱度較低。而每年十一月至四月會供應熱水，其他月份則只有冷水提供。

現存唯一戰前公共浴室 具社會史意義值得活化

香港文化古蹟資源中心總監張家榮表示，第二街公共浴室於二〇二〇年獲評為二級歷史建築，惟用途已未能符合當下社區需要，故停用亦不算意外。惟他表示，該浴室關閉後雖然降低其歷史價值，但其仍有重要的歷史意義。

張解釋，該浴室是本港現存唯一的戰前公共浴室，與十九世紀末本港爆發鼠疫後的公共衞生有密切關連，有重要的社會史意義，因此他希望古諮會可考慮重新檢視評級，並建議活化時可保留浴室的間隔，讓市民未來到訪時仍可感受前公共浴室的情況，而非只保留建築的外貌。

食環署發言人回覆《我家》指，就第二街公共浴室關閉後的長遠用途，該署會與各持份者保持緊密溝通，現時沒有相關用途的定案。

1894年爆發鼠疫前人畜共居，衞生意識較低。（歷史圖片）

衞生有段古

抗鼠疫推動洗地洗白白

1894年本港太平山街一帶，爆發本港最嚴重的鼠疫。當年鼠疫傳染度高，有九成的致命率，短短4個月令逾2,500人喪生，直至1930年代才受控。

當年的太平山街區人口稠密，一間細小板間房迫滿幾十人居住，更有「人在床上睡，豬在床下躺」的情況，惡劣衞生令疫情急促擴散，只要一接近病者就感染，隨即出現發高燒病徵，甚至併發症喪命。

正因鼠疫的教訓，促使政府訂立《建築物條例》規定住宅標準。改善居住環境。同時為改善公共衞生，除了定期「洗太平地」外，亦興建了多間公立醫局、公廁及公共浴室，供居民使用，在中西區現時仍有4所公共浴室，除了第二街公共浴室外，還設於上環磅巷、華興里及西營盤水街。

浴室採「半開放式」間隔，私隱度較低。

古蹟資訊

第二街公共浴室

評級：二級歷史建築

地址：西營盤第二街及西邊街交界30號

交通：於港鐵西營盤B2出口沿第二街往西步行兩分鐘即至。

溫馨提示

- 開放時間為每日上午7:00至9:00、下午4:30至8:30。該浴室將運作至今年5月31日。

專吼女生講功課 韓國邪教商場出手？

日前有市民在觀塘一個商場逛街，忽然被兩名女子搭訕，一名韓籍女學生由一名本地學生陪伴，以「做功課」爲由與女事主交流，言談不離宗教內容，最終更邀請女事主一起「做義工」爲名到其「教會」。情況不禁教人擔心會否是早前的韓國「邪教」在香港再度散播。

疑身邊人沾上邪教 緊記四個不要

①不要在尚未對「邪教」問題做充分研究前，就倉促行動，有需要尋求專業人士協助。

②不要跟事主說：「你加入『邪教』了，你被洗腦了。」

③不要因此怪罪事主，亦不要心生罪惡感，因這並非家庭所造成的問題。

④不要對事主及向其傳教的人動怒，也不要輕易表現出敵意。

楊子聰提醒市民要分辨異端宗教。

事發於2月20日，女事主事後在社交平台分享當日經過。她形容，當時一名香港女生「傍住」一名韓國女生在商場攔截她，並表示「做assignment（習作）要present（演講），阻阻我3分鐘」，女事主見是學生便不虞有詐，惟兩人其後卻一直大講宗教，更着女事主去其「教會」當義工，女事主見狀拒絕離開後，發現兩人轉而繼續在商場向其他女子招手。

有韓國女生在觀塘向商場女途人「傳教」。

去年5月，將軍澳亦有人以「問功課」為名「傳教」。

TKO曾有近似「孖吆」行動

過程中女學生無提及來自哪個宗教及團體，女事主亦不知道對方是什麼身分，但有不少網民回應曾有類同被搭訕傳道的經歷。網民紛指出，情況同樣在商場發生，如去年5月將軍澳有近似的女子「行孖吆」傳教，有人擔心涉及「邪教」行為，因此提醒其他人小心提防。

事實上，去年韓國曾爆出「邪教」醜聞，有當地教派在各地包括本港潛伏運作多年，派人到處招攬女信徒後，有教會負責人卻藉此性侵女信徒，最終有包括香港人在紀錄片上揭發「邪教」的惡行。

有女生給予教徒手機號碼後收到對方邀約。

藝人方力申妻子葉萱曾公開指控韓國教派。（影片截圖）

團體提市民分辨異端宗教

新興宗教關注事工總幹事楊子聰透露，過去多年一直有韓國新興宗教的教派活躍本港，提醒市民要小心分辨。他解釋，動機不純的「邪教」，因難經大眾社會及主流宗教的考驗，多數會隱秘傳教。如過去有韓國異端宗教在本港以街頭調查方法，招攬中學生及大學女生，其間不會輕易透露教會的名稱。而女生受邀參加教會聚會後，亦再三叮囑不能告知家人等身邊人，方便他們「圍攻洗腦」。因此他提醒，當察覺有以上特徵的人傳教時，市民要多加警惕。而一旦如留意到身邊親友投放大量時間於宗教活動、處事偏激，及在教會以外難以維持正常的人際關係，甚至疏遠家人，便要多加留意可能是誤入可疑教派的警號。

本港無法律規管「邪教」

《基本法》第32條保障本港宗教信仰自由，此外《公民權利和政治權利國際公約》第18條也對宗教自由作出保障。只要是導人向善，宗教也應受尊重，惟不時有人會借宗教名義在社會上做出不道德、斂財甚至違犯行為。因此，內地、比利時及法國等，皆立法禁止「邪教」活動以保障市民。

本港現時並無規管「邪教」的法律。只能應用《社團條例》授權保安局局長禁止非法社團在本港運作，惟不能認定某宗教組織屬「邪教」，即使該組織被內地或外國政府列為「邪教」，該等人士仍然可在港活動，因此令部分社會人士感到擔憂。

20多年前，本港政府曾研究參考外國訂立反「邪教」法，以觸犯思想操控為大原則，將組織定性為「邪教」。雖然如此，當時受到不少團體反對，擔心難以辨別定性的準則，故不了了之。

網民有話說

FUZU：嗰教仲咁明目張膽，但教主終審都判咗17年，仲招人做咩。大家都係要小心啲，可能係其他異端。

YOYO：好多年前喺朗豪坊俾兩條女捉住隻手問我有冇興趣返教會，我勁惡咁鬧佢叫佢好放手唔係就報警。

FU：係新都會廣場都遇過兩次，好多預言同埋關於天堂嘅嘢。

JENNIE：有上過佢哋教會，3個人圍住我同我講解聖經，我聽完一次就無再去。

隨着走塑風氣愈來愈盛行，有人會帶上自攜杯代替即棄外賣杯。香港消委會早前就派出神秘顧客，考察全港20間售賣即製咖啡及手搖飲品的商戶，以評估自攜杯購買外賣飲品的便利程度。結果顯示，雖然所有商戶均接受消費者自攜杯，但部分商戶在資訊提供及實際操作上仍存缺漏，影響減廢成效。

熱心走塑自攜杯 遇商戶甩漏有啲灰？

▲在「Circle K」的其中2次實試中，實試員因缺乏足夠資訊，導致事前帶備的自攜杯杯身過高，未能直接置於咖啡出口處下方，而需要改用即棄紙杯製作咖啡。

杯身過高 便利店沖咖啡唔OKAY

在對20間商戶的分析中，所有商戶均接受消費者使用自攜杯。整體滿意度調查顯示，超過七成的顧客表示「滿意」或「十分滿意」，尤其是在手搖飲品店的體驗較佳。

然而，使用自攜杯的過程並非每次都順利。例如，在一家提供即製咖啡的便利店中，實測人員在兩次嘗試中，由於自攜杯的高度過高，無法直接放置於咖啡出口下方，最終改用即棄紙杯。相比之下，另一家便利店則提供了更好的消費者指引，並在其社交平台及部分分店中，展示出自攜杯的高度和容量限制，值得業界仿效。

商戶提供優惠 執行政策並不一致

在鼓勵環保的背景下，11間商戶為使用自攜杯的消費者提供優惠，其中7間為即製咖啡店，4間為手搖飲品店。大部分商戶提供每杯$1至$5的折扣，僅有1間咖啡店提供9折優惠。

雖然如此，實測顯示商戶在宣傳方面存在不足，許多優惠信息未清晰展示，導致消費者可能錯過。此外，不同分店在執行優惠政策上也出現不一致，有些員工甚至未能正確應用折扣。

流程背離綠色理念 宜加強宣傳培訓員工

部分商戶在消費者使用自攜杯時，製作流程未能達到「走塑」。例如，McCafé在3次實試中，分店職員均先用外賣紙杯製作飲品，完成後倒入實試員的自攜杯，做法與其「綠色營運」理念不符。

另外，7CAFÉ職員先將膠杯中的冰粒倒入自攜杯，然後以該自攜杯製作凍咖啡，未能有效減少使用一次性容器。消委會呼籲商戶加強優惠宣傳和員工培訓，以促進消費者的環保購買習慣。

▲在「McCafé」的3次實試中，分店職員均先用外賣紙杯製作飲品，完成後倒入實試員的自攜杯中。

▲在「7Eleven、7CAFÉ」的其中1次實試中，職員先將膠杯中的冰粒倒入實試員的自攜杯，後以該自攜杯製作凍咖啡。

用杯小貼士

- 了解自攜杯的容量及可耐受的溫度
- 先瀏覽商店官方網站或社交媒體平台，獲取使用限制及政策
- 使用前徹底清潔並擦乾淨
- 落單時告知職員使用自攜杯，減低對飲品製作過程的影響
- 如商戶有提供優惠，下單後應檢查單據，以免被多收費用

「智」攜優惠

機會留Cup有準備的人

優 惠	商 戶
減5元	Maison Kayser Hong Kong、Pret A Manger、林香檸（須使用專屬保冷杯）
減4元	Starbucks
減3元	Pacific Coffee、The Coffee Academics、花斑茶社（須走飲管）
減2元	一芳台灣水果茶
減1元	Circle K、天仁茗茶
9折	NOC COFFEE CO.

一間院校 兩大展覽

中法美感 穿越取徑

調景嶺搵到捷徑

香港知專設計學院正舉行兩大年度展覽，即「巴黎1874．印象派之夜：一場沉浸式探索虛擬之旅」及「有溫度的存在：廣州設計三年展—香港特展」，好讓大家同時體驗初期的西方印象派藝術及中國當代設計的魅力。兩者展現出多元文化交融的精彩瞬間，絕對值得大家觀賞！

1874 巴黎印象派畫 × 當代廣州設計作品

巴黎1874．印象派之夜：
一場沉浸式探索虛擬之旅

展期：
即日至2025年5月11日

費用：
港幣80元（參加者須年滿9歲，身高至少4呎6吋）

有溫度的存在：
廣州設計三年展—香港特展

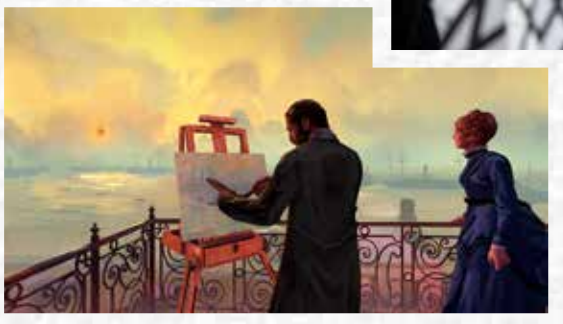
展期：
即日至2025年4月13日

費用：免費

地點：
將軍澳景嶺路3號香港知專設計學院

VR 探索印象派起源

「巴黎1874．印象派之夜：一場虛擬實境藝術之旅」，旨在慶祝印象派誕生150周年。活動會透過3D再現和虛擬實境（VR）技術，並以42分鐘的VR沉浸式探索虛擬體驗，帶領參觀者探索印象派這開創性藝術運動的起源與影響。



賞莫奈名作《印象．日出》

參觀者只要戴上VR頭戴裝置，即可在佔地約1,000平方米的體驗空間內，沉浸於1874年4月15日攝影師納達爾（Nadar）於其巴黎工作室舉行的首個印象派展覽開幕之夜，並「穿越」到不同的印象派發展歷程重要時地，以360度的視角隨意探索周遭環境，例如「到訪」藝術家當年經常聚會的巴齊耶（Jean Frédéric Bazille）的工作室，也是首個印象派展覽的構思地，讓大家全感官體驗19世紀法國的藝術文化。

另外，大家還有機會近距離欣賞莫奈在勒阿弗爾繪畫其名作《印象．日出》。

見證中國當代創造力

特展由HKDI與廣東美術館合辦，基於 2024年的廣州設計三年展重新策展，呈現22個重要當代中國設計作品，反映富有情感和人文關懷的創造力，並展示中國當代設計在推動當下文化和經濟的可持續發展中所擔任的重要角色。

馬可與靳叔領軍環保藝術

展品來自17位內地及香港的設計師或設計團隊，當中包括蜚聲國際的馬可，她是首位登上巴黎時裝周的中國設計師。馬可帶來以工業廢棄回收的紡織品、手織棉麻面料、塑膠、金屬等綜合物質創造的「無用之土地」，為此系列作品首次在香港公開展出。

另一位國際級設計大師、香港著名藝術家靳埭強則展出他於不同年份創作的環保系列平面設計作品，反映出他對環保與自然的哲思。韓家英、孟凡浩、許剛、張哲愷、朱競翔等知名的內地及香港設計師亦會展出個人名作。