

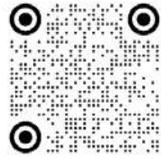
看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界東 153
地區報 i s s u e

隔星期四派送 發行日期：06, Mar2025

封面故事 89

水

吧

師

傳



讓香港杯茶沖出世界

地區焦點 03

拆收費亭後有空間
大老山巴士站可優化

醫·家 04

減壓變出糖上癮
愈食愈攰憎

我家·熱話 04

專吼女生「講功課」
韓國「邪教」匿商場出手？

無綠不歡 05

熱心走塑自攜杯
遇商戶甩漏有啲灰？

新界西



新界東

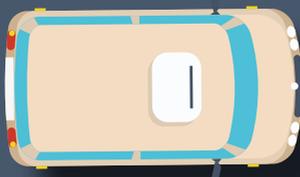


我家HoMemory

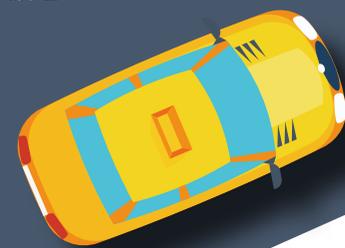


info@homemory.hk

大老山隧道收費廣場巴士轉車站混亂情況持續多年，雖然自「易通行」實施拆除收費亭後，巴士車龍因等埋站而倒灌入隧道的情況已見改善，但靠站的車龍問題至今仍然常見，不免耽誤乘客車程。有見及此，運輸署有意增加轉車站南北行的巴士靠泊位，並增添巴士通道分流。有地區人士支持計劃，並希望進一步增加更多便民設施。



大老山隧道收費廣場拆除收費亭後，巴士站正擬擴建。



運署擬增泊位添通道分流

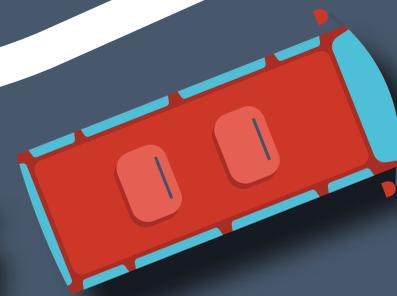


拆收費亭後

《我家》2019年10月報道大老山隧道巴士擠塞問題。



有空間



過去因巴士站空間不足，乘客候車屢見混亂。

運輸署計劃拆除現往九龍方向巴士站以便擴建。



車龍倒灌入隧道塞上塞

沙田、大埔、以至北區居民，來往東九龍及港島時，不時會在大老山隧道巴士站轉車，該站亦是來往香港恒生大學的主要分站。連同特別班次的路線在內，繁忙時間多達40條巴士線在該站上落客，惟南北行的巴士站現只能同一時間停靠四輛巴士，後方巴士往往要苦候前面的車離開後才能停靠。

《我家》早於2019年10月報道，該處每日均出現長長的車龍。情況嚴重時，更會倒灌入隧道內，連累原本多車的隧道「塞上加塞」。直至2023年11月，大老山隧道實施「易通行」不停車繳費後，所有人手收費亭陸續被拆除。運輸署近日向地區人士透露，計劃將騰出的土地用於擴建巴士轉乘站，以提升乘客在該站的候車空間及巴士網絡效率。

南北行各4泊位增至7個

根據運輸署文件建議，將南行往九龍方向及北行往新界方向的靠泊位數目，由現時的4個，各增加至7個。當中，往九龍方向的現有巴士站將會拆除，重新興建一個更長的轉乘站而增加更多候車空間；而往新界方向的巴士專用車道，亦會向前伸延，除現有行人橋後方的巴士站4個泊位外，會在駛過行人天橋後的位置，再增加一個包括3個靠泊位的巴士站，以分流埋站的大量巴士線。另外，亦會增加上蓋，令等車的市民不會日曬雨淋。

今年2月中，運輸署及路政署代表，分別約同沙田民政事務專員余懷誠及多名當區區議員實地視察，講解巴士轉乘站的優化方案。出席視察的沙田區議員潘國山向《我家》表示，大老山隧道是沙田

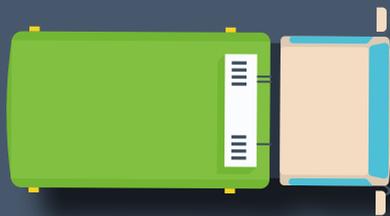


潘國山（前排右三）等人聽取部門代表的改善建議。

區居民現時來往東九龍及港島的重要途經路線。潘國山認為，隧道南北出入口的轉乘站一直不敷應用，繁忙時間更會因巴士入站造成擠塞，因此在隧道收費停拆除成為歷史後，他與公民力量的區議員一直要求部門優化大老山隧道出入口巴士站。他希望署方可加快落實有關安排，擴闊及延長巴士轉乘站及加建上蓋，為市民提供更便



財案建議 修改兩元乘車減濫用



兩元乘車優惠在2013年實施時，財政撥款約5.1億元，到上個年度開支而升至接近40億元。為此，2月26日公布的新一份財政預算案，宣布修改使用「樂悠咭」享用兩元乘車優惠的細節。

政府表示，「樂悠咭」會繼續讓60歲以上市民享用，但每個月會設有240次的使用上限，即平均每日可以優惠價乘8程車。而補貼後10元以下的車資，乘客的自付額維持兩元；10元以上就則改為兩折乘車。以成人票價20.8元的過海巴士170線為例，在優惠下預計60至64歲乘客實付約4.1元，公帑補貼16.7元；65歲以上長者因巴士公司提供半價10.4元，使用「樂悠咭」實付2.1元，公帑補貼8.3元。改制後，政府分別節省補貼費用2.1元及1毫。

新界東南立法會議員李世榮認為，過去一直由政府補貼巴士公司，特別是60至64歲兩元乘車優

惠的補貼達5億多。他續說，既然優惠下乘客出行因優惠增多，而令公共交通營運商增加收入，巴士公司應履行更多社會責任，自行提供乘車優惠。



財政預算案宣布修改「兩元優惠」方案。

大老山巴士站

可優化



往沙田方向巴士通道將延長，以增至7個靠泊位。



朱煥釗（右二）建議增加關愛座及飲水機等設施。

利及舒適的候車環境。

地區望增關愛座飲水機

沙田區議員朱煥釗則透露，早於2023年9月，其團隊已要求善用拆除收費廣場所騰出的土地，以擴建及優化巴士轉車站，並建議參考城門隧道轉車站模式，方便馬鞍山及北區大埔等需要轉車

的市民。他喜見政府接納他們的建議，成功推動優化站頭設計提升巴士停泊容量便利市民。

朱煥釗相信，新有蓋巴士站落成會令市民候車更方便，並希望政府可進一步在該站增加關愛座及飲水機等設施，以便為市民提供更舒適、便利的候車環境，增加幸福感，而他亦會繼續爭取及跟進該站改善進展。

區區顯關愛

穗禾開展 家居維修計劃

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。沙田穗禾小區關愛隊，由新界線青年義工服務團承辦。2月18日，關愛隊員聯同該服務團的義工，在穗禾苑慰問長者，並向他們講解「有需要人士家居維修計劃」已正式開展。



團隊開展「有需要人士家居維修計劃」。

沙田穗禾小區關愛隊隊長溫雲龍表示，在區內開展「有需要人士家居維修計劃」，是因為穗禾苑早於1980年入伙，不少住戶年事已高，因此希望透過探訪提供支持和資源，了解長者有否小型家居維修的需要，從而協助有經濟困難、有特殊需求的家庭，確保每個人都能在安全、舒適的環境中生活。

溫雲龍續指該服務團承辦宗旨，是希望凝聚年輕人關注民生，維護及爭取青年人權益。團隊積極參與社區事務，並支持社會公益；而該關愛隊旨在關心與支持小區每一個有需要的家庭，幫助解決居民生活上一些困難，以協助穗禾小區打造更美好的生活環境。



向長者等有需要者提供必要家居維修。

沙田穗禾小區關愛隊

承辦團體：新界線青年義工服務團
電話/WhatsApp：6586 0918
電郵：suiwocareteam@gmail.com



沙田關愛隊（穗禾區）

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？

惡性循環 失眠又食食又失眠

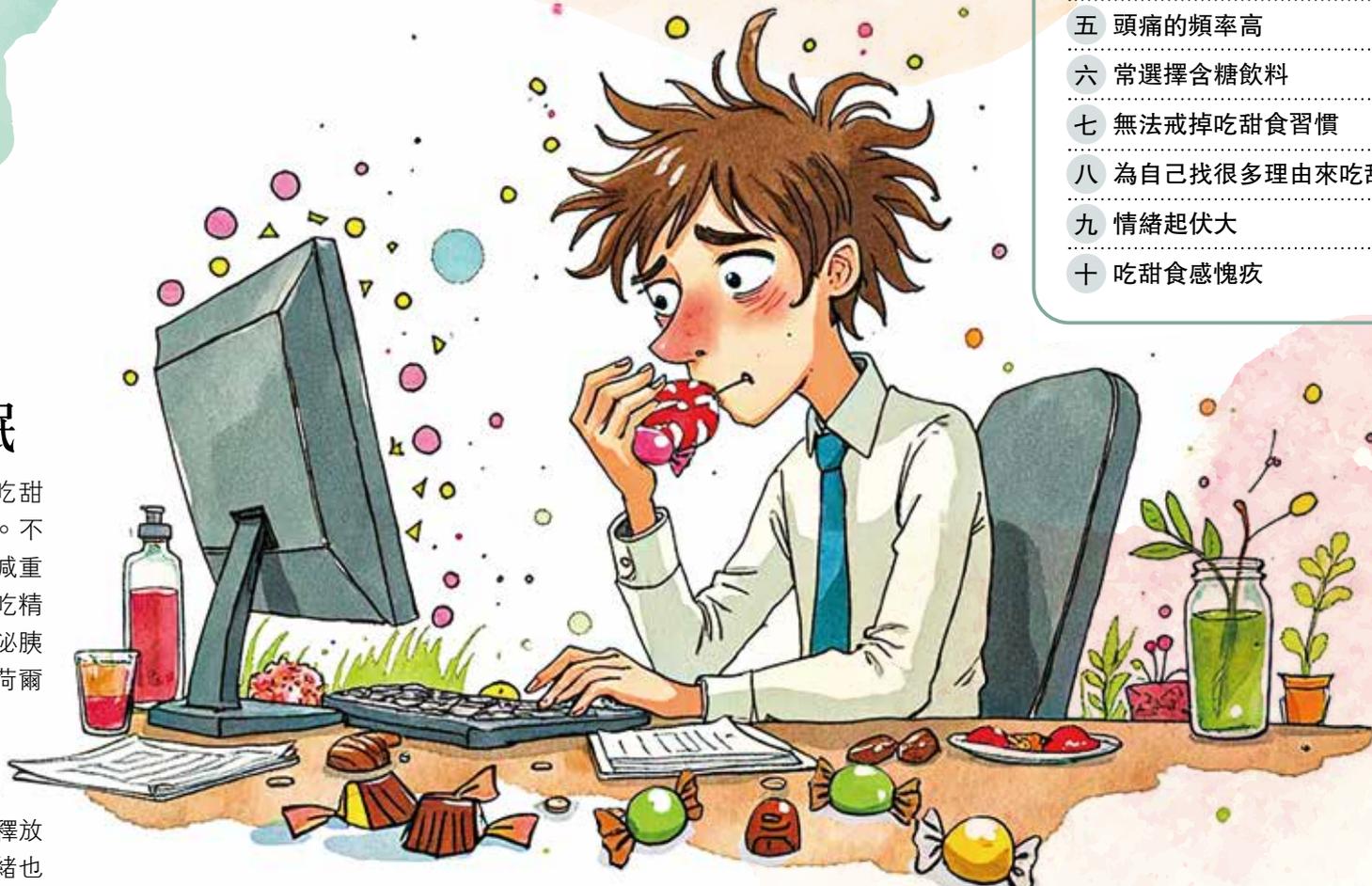
糖份會使大腦釋放多巴胺，這也是吃甜食之後，會感到心情愉悅的原因。不過，吃太多甜食的壞處不只變胖，台灣減重專科暨小兒內分泌科醫生王律婷解釋，吃精緻澱粉和高糖食物之後，身體會迅速分泌胰島素，令血糖快速下降，並且刺激壓力荷爾蒙分泌，因而影響睡眠。

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，檢視自己是否有否過於依賴糖分。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：

減壓搞出糖上癮 愈食愈「忒」



「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

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.





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。

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》），作為中國首部破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為原型，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Nalakūvara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為「托塔李天王」，而哪吒也順理成章地成為李靖之子。

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，哪吒不斷為人所重塑。

在《西遊記》中，哪吒給描繪為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，使其成為道教神系中的重要人物。在《封神演義》中，哪吒給加上了為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，反映道教認為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為，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，最終回歸本真的精神境界。

《哪吒2》全球票房成功不僅證明中國動畫實力，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。

不怕海龍王 不畏虎和狼

我命在我不在天

金句由來

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。

深水埗有家「三太子廟」

民間信仰

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。

頑強 哪吒 伴我 啟航 對抗 逆境 不 彷徨

對當代的大小啟示

個人成長：

哪吒的叛逆精神貫穿全片，強調「我命由我不由命」的精神鼓勵觀眾，尤其是後生仔，由早期任性妄為，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。



今次分享呢個「焗釀鮑魚」，係我近排嘅一個婚宴食過嘅菜式，呢餐戥一對新人高興之餘，好開心遇到一間啱出品嘅酒店（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

焗釀鮑魚

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

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。

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。」

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。

”



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：

港式奶茶六道工序

- 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。
- 發**：用沸水發茶，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。



讓香港杯茶沖出世界



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

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
人氣咁？

試吓我
嘅爆旋
陀螺！

我今次養
咗天使獸！
你輸梗啦！

哈哈，咁似
我哋當年嘅
社區中心……

嘿，小妹妹你
睇緊咩啊？

佢咪上次
我見到嘅
妹妹？

吓？！Coco咁
出名你都
唔識？唔好
騷擾我呀！

楊子儀你又偷懶唔
做功課！嚟呢度玩！

乜原來
唔喺度？

好彩叔叔
你救咗我！
唔係實俾
姨姨打死！

咁你返去
唔驚俾你
爸爸打咩？

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！

嚇？唔通我
未來真係
佢爸爸？

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，讓體育之城真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 張媿

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

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。店員建議用米紙包裹煎餅、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



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，品嚐大大小小的美食。

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够飽。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

食腦可搵電腦 食力源自毅力

利用AI影像分析技術來調整動作，提升運動表現。——譚副校長

青年會書院譚副校長表示，今年學校特意安排修讀DSE體育科的中四學生參加比賽，希望讓他們有更多機會將課堂學習應用到實踐中。「透過比賽，學生可運用在體育課學到的循環訓練技巧，例如開合跳等動作，同時利用AI影像分析技術來調整動作，提升運動表現。」譚副校長認為，現今科技發展迅速，STEM概念已與體育緊密結合，這次比賽不僅是體能挑戰，也讓學生學習如何利用AI及數據分析提升訓練效果。

聯校鬥「智能運動STEM」 佩戴健康手環錄數據

「第四屆聯校智能運動STEM大賽」由中國香港體適能總會及ARCHON聯合主辦，其中一項賽事需要參賽者14天內完成10級體能挑戰，過程中佩戴ARCHON ALIVE 智能運動健康手環，記錄步數、心率及卡路里消耗等數據。「此外，比賽新增了Web 3.0及NFT獎勵計劃，當學生達到特定的體能標準，例如每日步數達10,000步或每周累積60分鐘中等至劇烈強度運動，即可獲得NFT獎勵，提高參與度與趣味性。」ARCHON創辦人及行政總裁梁蕙馨（Ella）介紹道。

了解自己體適能狀況，培養良好運動習慣。

——主辦方代表Ella

比賽引入5G AI 運動檢測平台，讓學生在戶外比賽時，即時將運動數據上傳並獲得AI影像分析評分。這技術助力突破場地限制，學生可於不同地點接受挑戰。「有同學跟我說，他們特意在更遠的巴士站落車，步行回學校以增加步數。這比賽不僅讓學生更積極運動，透過智能手環了解自己體適能狀況，培養良好運動習慣。」Ella說。

智能手環比起靠記憶的傳統訓練，更了解自己情況。

——王文鴻同學

在AI體適能運動挑戰賽取得個人冠軍、來自馬鞍山青年會書院的王文鴻同學認為，比賽讓他更清楚自己的運動數據。「例如消耗了多少卡路里、步數達標程度，還有心率變化等。透過智能手環，比起靠記憶的傳統訓練，更了解自己的運動情況。」他補充，排行榜上數據，也激勵自己更加努力訓練。

體育配人工智能 DSE生學習精勤

隨着科技發展，體育與智能科技的結合日趨普及，AI及數據分析已進入校園，讓學生在學習體適能的同時掌握STEM概念。今年，「第四屆聯校智能運動STEM大賽」吸引多間學校參與，學生透過AI影像技術及智能手環記錄步數、心率等數據，在挑戰體能的同時，學習如何運用科技提升運動表現。



Ella表示，手環記錄步數心率等數據。



參賽同學比賽全程配戴智能手環。



區淑芬同學

王文鴻同學

譚副校長

譚副校長稱，比賽不只競技也是學習機會。



透過紀錄培養運動習慣。



手機App測試動作精準度。

運動數據分析 長見識助求職



體育結合科技，激發學生對未來的想像。

青年會書院射箭校隊成員區淑芬同學則表示：「每日跟住比賽目標訓練，讓我對體育課程更有興趣。這次真正參與體能訓練，才發現其中的挑戰。如5至10個循環訓練站，雖然辛苦，但讓我學到不同訓練方法。」她亦認為，比賽讓她了解到體育與科技的結合，讓她對未來職業有更多想法，例如學習應用程式開發，將運動與科技結合。

雖然辛苦，但讓我學到不同訓練方法。——區淑芬同學

譚副校長稱，這次比賽不只是競技，也是學習機會。「透過AI技術、5G運動數據分析，學生不僅提升運動表現，還能學習STEM相關知識。希望能幫助學生更有興趣參與運動，並在未來職業發展上有更多選擇。」



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，改善衛生。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50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。

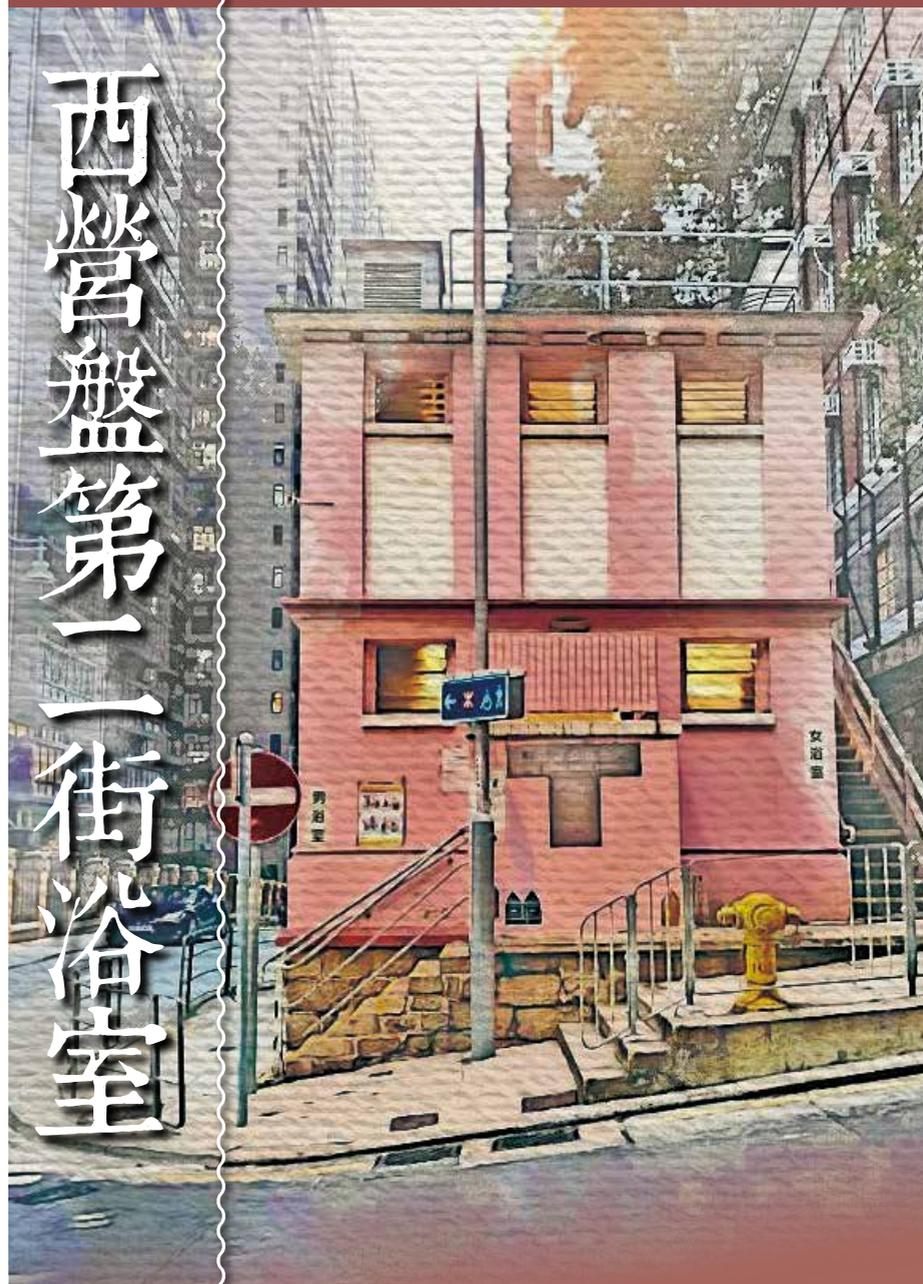
張解釋，該浴室是本港現存唯一的戰前公共浴室，與十九世紀末本港爆發鼠疫後的公共衛生有密切關連，有重要的社會史意義，因此他希望古諮會可考慮重新檢視評級，並建議活化時可保留浴室的間隔，讓市民未來到訪時仍可感受前公共浴室的情況，而非只保留建築的外貌。

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。

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，二〇二〇年獲評為二級歷史建築。

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。



往期回顾



標語提示淋浴前先鎖門。



女浴室位於上層，以戶外樓梯連接。



1894年爆發鼠疫前人畜共居，衛生意識較低。（歷史圖片）

衛生有段古

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，惡劣衛生令疫情急促擴散，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。同時為改善公共衛生，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 韓國邪教匿商場出手？

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」為由與女事主交流，言談不離宗教內容，最終更邀請女事主一起「做義工」為名到其「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。

TKO曾有近似「孖咗」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「行孖咗」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。



藝人方力申妻子葉瑩曾公開指控韓國教派。（影片截圖）



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」。

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「7Elevn-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，再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.

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！



一間院校 兩大展覽

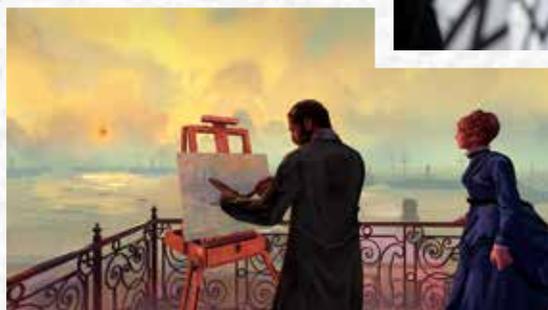
中法美感 穿越取徑

調景嶺搵到捷徑

1874 巴黎印象派畫 × 當代廣州設計作品

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。



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