

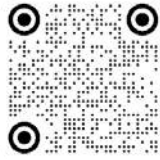
看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界西
地區報

153
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：06, Mar2025

封面故事

09

水

吧

師

傳

讓香港杯茶沖出世界

地區焦點 03

重建落成日有Goal
元朗大球場明年完工

醫·家 04

減壓變出糖上癮
愈食愈攰憎

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



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

部門交代進展 上蓋年中開始起

《我家》早於2022年6月報道，擬議超過10年的元朗大球場重建工程終於在當年動工，現時正進行地底停車場建造工程。部門近日向元朗區議會交代最新進展，球場的上蓋將於今年中開始興建，整個重建計劃在2026年第二季完成。有地區人士直言，重建期間區內其他運動場未能應付區內學校及其他團體的需求，擔心一旦工程要延後會進一步令更多居民不便。

重建落成日有Goal 元朗大球場明年完工

1968啓用2022獲撥款重建 增至6000座位有地底車場

元朗體育路的元朗大球場於1968年啟用，早於2013年政府已向地區建議進行重建，並在2019年獲立法會撥款展開前期工程。惟其後直到2022年8月方獲得立法會財委會撥款興建，並於同年8月15日關閉，當時預算重建會四年內完工。

根據計劃，工程包括原址重置符合國際標準的11人天然草地足球場，及符合世界田徑總會的標準八線跑道和田徑場設施，看台座位亦將增至6,000個。另外，公眾泊車位數目亦將由重建前的63個地面車位，增加至地底停車場車位104個。

現場近日所見，相關工程正在進行，原有的球場草坪及看台約在2023年3月完成拆卸，以便進行現時地底停車場的建造工程。至於地面的看台等建築仍未見雛形，只有部分樁柱已打好鋼筋。

元朗大球場正展重建，料明年落成。



舊元朗大球場的草地及看台早前拆卸。

減社區缺康體場地不便 區議員促部門加快工程

一直關注工程進度的元朗區議員湛家雄向《我家》表示，元朗大球場因重建而封閉多時，區內只剩天水圍運動場及天業路公園人造草地球場，舉行運動會或大型足球賽事。惟區內人口達60萬，康體需求殷切，因此他擔心現有設施未能滿足區內學校及團體需要。



舊球場過時 斥資15億重建

啟德體育園3月1日開幕，加上全國運動會將於11月舉辦，全城勢必再次興起一片體育熱。雖然元朗大球場重建工程，未能趕及全運會盛會，但當元朗體育館設施提升後，該球場的規格，將可舉辦亞洲足協認可國際足球賽事及本地足球賽事，亦符合亞冠盃規格。

同時，重建後的元朗大球場，亦是新界西北區內學校舉辦陸運會的主要場地，將設有八線跑道和其他田徑場設施，符合世界田徑總會對舉辦田徑賽事所訂立的場地規定。球場除可舉行學校陸運會外，亦可舉辦全港以至區域性的大型賽事，而平時亦可開放予市民緩步跑，或供田徑訓練和其他運動之用。

重建前的元朗大球場在1968年啓用，球場內的設施包括草場、看台及附屬設施使用超過50年，遠遠低於現今舉辦高水平體育賽事的標準，因此當局斥資逾15億元重建。



啟德體育園
已於3月1日
開幕。



重建前的元朗大
球場，使用超過
50年。（資料圖
片）



設施提升後，將
可舉辦國際及本
地足球賽事。

湛家雄透露，根據最初部門計劃，元朗大球場重建工程原預計最快可於今年7月完工，惟到立法會審批撥款時修訂目標完工期，為動工日起計四年內、即2026年中完成。惟據他觀察現時工地仍未興建上蓋，排水及草地仍未開始，相信要一定時間才能建成，擔心只餘一年多未能在2026年完工。因此，他促請康文署及建築署有必要加快工程，以減少市民及學校和團體在戶外運動場短缺下的不便。



湛家雄促康文署及建築署加快工程。

工地與部門回覆有出入 重建竣工月恐搬龍門？

元朗區議員袁敏兒則表示，根據在球場工地外的告示板所示，工程要在2026年第三季才完成，與部門回覆區議會所指2026年第二季完成有所分別，質疑部門完工日期含糊。另外，她亦擔心因未來射燈會設於逾20米高燈柱上，且會開放至晚上10時，一旦設置不當，未來球場啟用後的燈光過強會影響附近屋苑居民作息。



袁敏兒指出重建完工日期前後不一。

建築署發言人回應指，視乎天氣情況及其他外來因素，例如地下不可預見的複雜情況，若工程進展順利，項目目標的完工期約在2026年第二季。

區區顯關愛 中國文化工作坊 傳承技藝喜洋洋



隊員及專業導師讓孩童學習剪紙。

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。元朗鳳翔小區關愛隊日於2月16日、23日及3月23日，舉辦中國文化工作坊，希望以有趣活動，讓社區更多小童認識中華傳統藝術文化。

元朗鳳翔小區關愛隊隊長莊展銘向《我家》表示，活動於3個周日在鳳群街花園籃球場舉辦，每次活動均開設至少兩個有關中國傳統藝術的活動，讓家長及小童免費參與。當中包括體驗寫毛筆字、臉譜面具繪畫填色、傳統剪紙及摺紙活動。

莊展銘表示，首兩場工作坊已經順利舉辦，吸引不少區內家庭參加，現場氣氛熱烈，小朋友表現雀躍。活動規模雖不大，卻可讓義工及專業導師一對一教導小童用毛筆的正確手勢，家長也一同重溫。



另外，小孩在畫好面譜後隨即將其掛在臉上，扮演小花旦，大家都玩得十分盡興。

兒童踴躍為臉譜面具繪畫填色。

元朗鳳翔小區關愛隊

承辦團體：鳳翔社區關注協會
電話／WhatsApp：5308 3064
電郵：fungcheung2014@gmail.com



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

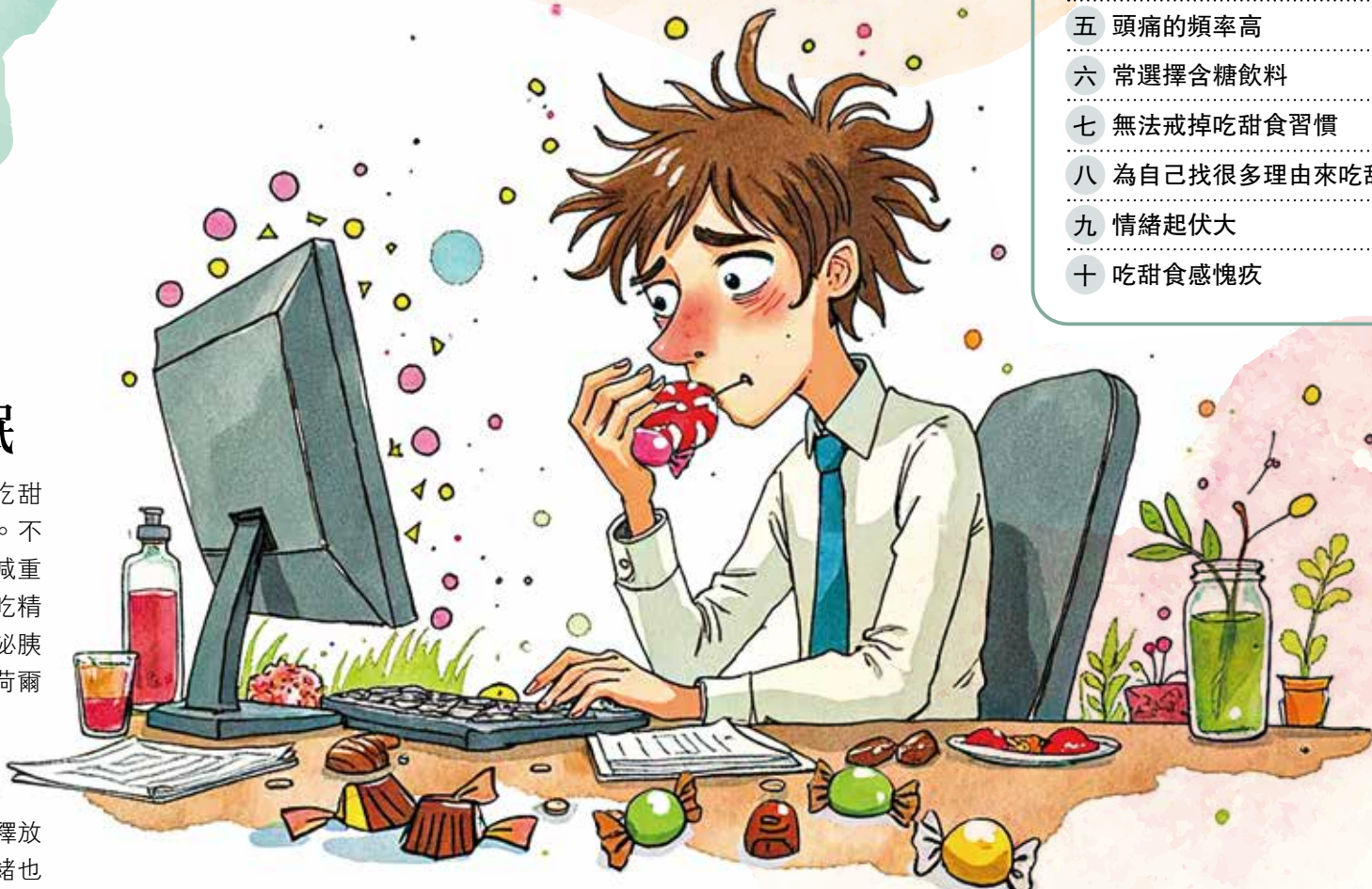
糖份會使大腦釋放多巴胺，這也是吃甜食之後，會感到心情愉悅的原因。不過，吃太多甜食的壞處不只變胖，台灣減重專科暨小兒內分泌科醫生王律婷解釋，吃精緻澱粉和高糖食物之後，身體會迅速分泌胰島素，令血糖快速下降，並且刺激壓力荷爾蒙分泌，因而影響睡眠。

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「忪」



「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.



作者：
火登

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」焗蟹蓋嘅鮑魚特別有驚喜。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！

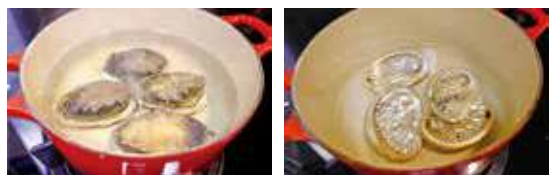
至於洗鮑魚好多人都會直接用牙刷就咁刷隻生猛鮑魚，不過呢個做法原來係錯嘅，因為鮑魚受到刺激肉質會收縮變韌，我嘅做法係將鮑魚放入已經熄火嘅滾水浸半分鐘，然後撈起沖凍水降溫，之後就可以用刷刷乾淨，啲黑蚊蚊嘅污漬同鮑魚嘅黏液都會好容易清除。今次加咗啡色嘅金菇等啲餡料更豐富口感更順滑，另外要記住餡料要煮到夠杰身，如果唔係焗出嚟就會水汪汪㗎喇。

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。

”

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。

”

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。



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》。



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
得意啫先，
人氣町？



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……



佢咪上次
我見到嘅
妹妹？

嘿，小妹妹你
睇緊咩啊？



吓？！Coco咁
出名你都
唔識？唔好
騷擾我呀！

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！



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！

!!

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。

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



Le comptoir restaurant

• 16 Che Lan Vien, Ngu Hanh Son, 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鋪的街道，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

我從二十多歲開始賣茶果，全部
也是我自己手工製作。——嬌姐



傳統新年小食祭祀供品 一口軟糯煙韌回舊時光

「我從二十多歲開始賣茶果，全部也是我自己手工製作，不知不覺已經二十多年了！」嬌姐笑說。茶果價格親民、外觀樸實，這一口軟糯煙韌的滋味，讓都市人瞬間回到純樸的舊時光。

以糯米粉和各式餡料製成的茶果，不單是新界鄉村傳統的新年小食與祭祀供品，製作技藝亦已列入香港的非物質文化遺產清單。製作粉糰時，需將糯米粉加入熱水攪拌並反覆搓揉至質地柔軟適中，接着將餡料包入粉糰中並仔細封口，蒸熟後在表面輕輕塗上一層油。

炒內餡這些工夫 都會提前準備好，隨時取出就能包製茶果。

「炒內餡這些工夫都會提前準備好，隨時取出就能包製茶果。花生炒好後放進冰箱，香蕉葉也剪好，方便使用。」嬌姐的茶果檔口有多種口味，既有傳統的花生、眉豆和客家喜板，也有清熱解膩的雞屎藤，以及鹹香可口的蘿蔔絲口味，滿足不同食客的喜好。

說着，嬌姐從蒸鍋取出一個花生餡的雞屎藤給筆者。「來，先試試我的出品，好吃才繼續做訪問……」剛剛出爐的茶果仍然帶着溫熱，拿在手上暖心暖胃。

自2008年跳蚤市場設立以來，嬌姐便在此擺攤賣茶果，一做

就是17年。對她而言，這裡不僅是營生之地，更充滿回憶與人情味，點點滴滴交織成溫馨的畫面。她笑說：「今年新年我到大埔林村擺攤，錦田這邊的攤位則由鄰近的店主幫忙照看。」訪問期間，鄰檔店主時不時前來搭把手，而當對面攤位有客人時，嬌姐也會熱心提醒老闆娘回去接待，彼此扶持，展現出難得的街坊情誼。

（回憶往昔）當時我媽媽正在包米通，路過的顧客看見後紛紛停下來圍觀……

在這17年的擺攤生涯中，嬌姐最難忘的一幕，是母親來幫忙包米通的時刻。她回憶道：「當時我媽媽正在包米通，路過的顧客看見後紛紛停下來圍觀，說要這一包、要那一包……」檔口前人潮熙攘，笑聲與交談聲此起彼落，彷彿讓這份傳統工藝更加鮮活。



做人守傳統內餡自然好

在香港這座繁華都市裡，許多傳統工藝逐漸被時代淘汰。在港鐵錦上路站外的跳蚤市場，一個小小的攤位卻守護着一份舊日味道。邱太（嬌姐）親手製作的茶果，散發淡淡的糯米香，樸實無華卻又承載着濃厚的鄉土情懷。

錦上路站外攤位 飄來舊日味道

茶果姐



除了茶果，嬌姐也有賣麥芽糖餅、糖蔥餅、砵仔糕等傳統小食。



嬌姐說：「吃完好味才做訪問！」滿滿花生，真材實料！



惋惜娘家變石屎森林

「我是在博愛醫院出生的！」錦田不僅是嬌姐擺攤的地方，更是她的娘家，當中承載無數童年回憶。她回憶說：「錦田曾經是一個環境優美的地方，但現在周圍不斷興建高樓，昔日的鄉村風貌逐漸被水泥建築取代，

變成一個石屎森林，有點浪費了這個地方……」

如果沒了這個跳蚤市場，大家就很難再聚在一起，除非特地約出去飲茶……



總有一班好友坐在附近打牙較。

「就連這裡（跳蚤市場）都要被收回來興建高樓，實在讓人捨不得。」嬌姐感慨地說，「大家對我都很好，每次回來擺檔，總會和熟悉的街坊嘻嘻哈哈地聊天。如果沒了這個地方，大家就很難再聚在一起，除非特地約出去飲茶……」訪問時，嬌姐的檔口旁擺放了一張桌子和幾張膠椅，鄰近的朋友們聚在一起，有說有笑。這份簡單卻珍貴的快樂，正是這片土地最溫暖的人情味。



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

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

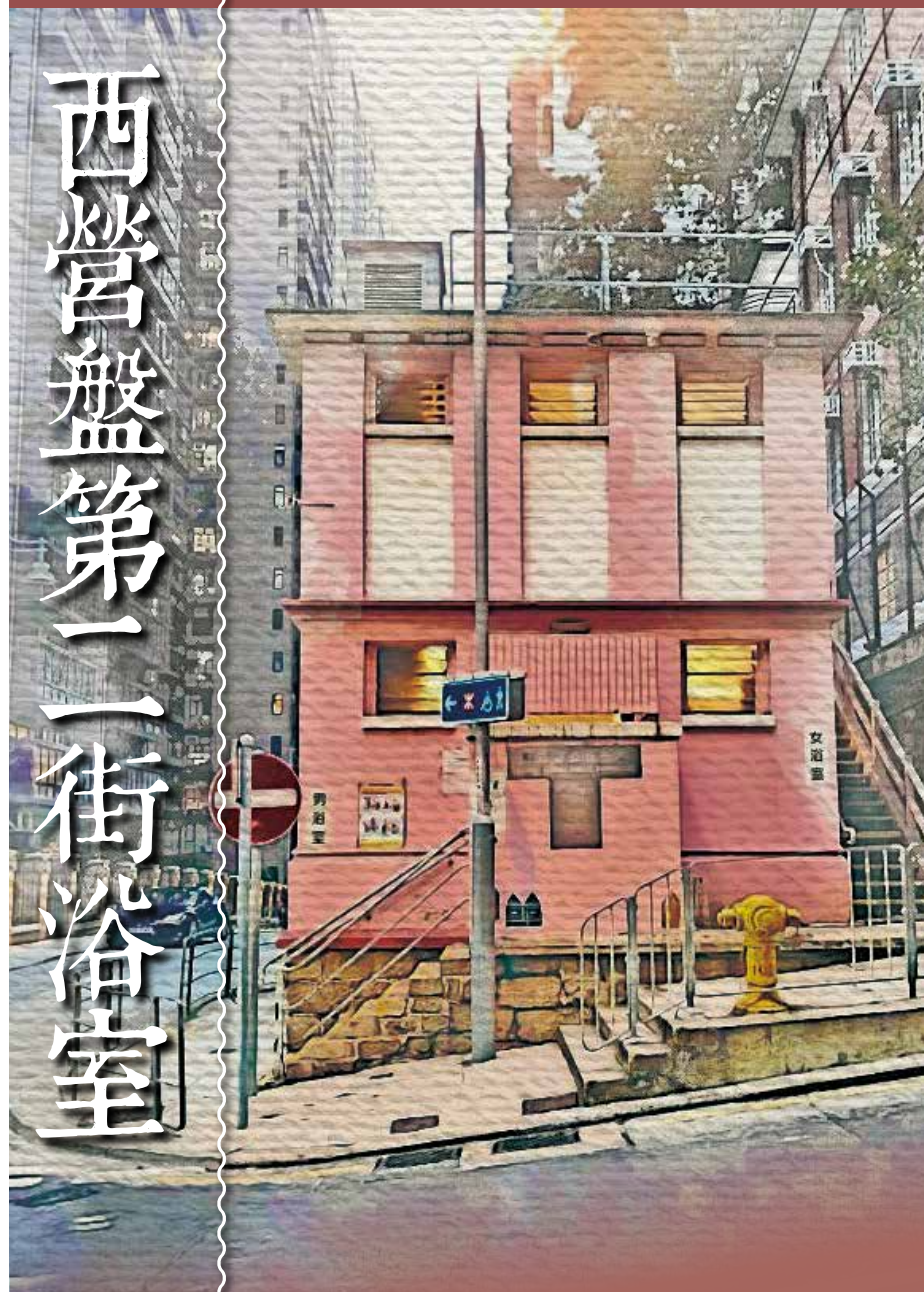
用途已未能符合當下社區需要，故停用亦不算意外。惟他表示，該浴室關閉後雖然降低其歷史價值，但其仍有重要的歷史意義。

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。

百歲生日世紀關閉

西營盤第二街浴室

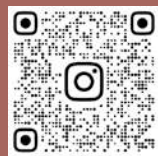


1925建成
2020列二級歷史建築

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



女浴室位於上層，以戶外樓梯連接。



標語提示淋浴前先鎖門。



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，亦興建了多間公立警局、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。



藝人方力申妻子葉萱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？



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。



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：一場沉浸式探索虛擬之旅」，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》。



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：即日起至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：即日起至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