

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 154
地區報 i s s u e

隔星期四派送 發行日期：20, Mar2025

封面故事 09

★ 魔鬼棍哥哥 ★ 成長節奏 同自己鬥

醫·家

日日鯨吞水果
反蠶食心臟健康？

04

地區焦點

康城居民望建街市
反被提議TKO買餅

03

無緣不歡

學好衣物收納
唔怕天氣濕立立

05

我家·熱話

做會員睇醫生平幾十
姐姐Jetso係咪真？

04

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

開荒11年 康城先有商場

日出康城商場2020年未啟用之前，居民早在2009年起，已要求增設臨時舖位供食肆、超市及臨時街市進駐。直至2011年，港鐵才在康城站側開設臨時超級市場回應居民需求，該臨時超市一直運作，直至商場啟用才結業；商店方面，港鐵只在康城站內引入涼茶店、麵包店及壽司店等簡便食店，同樣直至日出康城商場啟用後居民才有更多選擇。

對於騰出渠口保護區空間建街市的建議，渠務署回應指，排水及排污設計的保養及維修相當重要，有關土地和規劃部門有特定保護範圍，以保障該等設施在大型挖掘等維修工程時，渠道可保持暢通。因此，在保護範圍內一般沒有建築物。署方又稱，現階段在未收到負責部門整體工程計劃和設計時，一般不會對假設性問題提供意見。



康城10萬人口未有街市，不少居民要跨區買餸。

地區再次促請增設 食環有回應



莊元苓認為康城區早期規劃不足，應加設街市便民。

將軍澳日出康城人口連同石角路人口達10萬人，惟全區僅得康城商場內一間包括小型街市的超市，供市民買餸。為此，多年來地區盼望公營街市得以興建，以打破壟斷而可買平菜。日前有地區人士再次於區議會促請政府回應相關事項，食環署卻回覆指，康城居民將來可到將軍澳站新建的街市買餸，並指相信該處可方便市民購買新鮮糧食。

鄰近將軍澳港鐵站 附街市綜合樓料2028完工

食環署所指新建的公營街市，位於將軍澳市中心寶邑路與唐賢街交界、正在興建的將軍澳第67區聯用綜合大樓內，該大樓將坐落現時的入境事務處總部旁，鄰近將軍澳港鐵站。根據規劃該街市共佔三層，預計提供約140個攤檔，包括71個大型攤檔、60個小型攤檔、兩個活家禽攤檔。另外，亦有合共10個熟食攤檔，主要提供輕食和外帶食物，預計2028年啟用。

西貢區議會食物環境衛生委員會於3月13日，討論12名區議員聯署，動議在康城區興建公營街市的提案，指出現時日出康城商場只有一間超級市場，無法滿足10萬名居民的基本生活需求，令他們經常要跨區買餸甚為不便。

滿康熱城



地區人士建議86區渠務署用地增設街市。



居民稱，一間超市無法滿足區內基本需求。



康城現只有一間有售新鮮食品的超市。



區區顯關愛

區議員中醫師
分享茶療養生

西貢富藍小區關愛隊

承辦團體：將軍澳義工服務社
電話/WhatsApp：5100 8227
電郵：info.funam.careteam@gmail.com



李嘉欣分享中醫健康茶療資訊。

關愛隊除提供社區關愛服務及協助處理突發和緊急事故，亦會提供額外服務如向長者群體提供健康資訊。本身是註冊醫師的西貢區議員李嘉欣，在3月初為西貢居民在中醫健康講座上分享健康茶療資訊。

該中醫健康講座由西貢關愛基金會主辦，於3月1日在景林鄰里社區中心舉行。活動吸引由坑口西、澳唐、翠林、欣英、景林、厚德、富藍、德明及環保南，一共9個小區關愛隊邀請的200多名街坊參加。

李嘉欣向《我家》表示，茶療是日常生活的保健方法，不同的人可根據自己體質，選擇適合自己的茶方沖泡飲用，從而調理身體。她表示，現場參加者對茶療十分感興趣，不少人積極參與並提問，希望藉講座的小小分享，能教導街坊培養健康生活方式，提高他們的健康意識。



講座吸引200名來自不同關愛隊邀請的市民參加。

被提議2028 TKO站買餸

上班族：
邊個得閒去第67區街市？

惟食環署的代表在會上回覆指，將軍澳第67區聯用綜合大樓附設的街市工程已經展開，預計最快2028年底完成工程。由於新公眾街市交通便利，當其投入服務後，服務範圍將不限第67區附近的居民，同時包括經由其他將軍澳區市民，方便他們購買新鮮糧食。

對於該署代表回答，有康城市民「唔收貨」，認為一個近10萬人的社區竟連一個街市也沒有是規劃失誤，漠視當區居民購買新鮮糧食的需要，又指現時在無選擇下超市的蔬菜較坑口等地方貴。有上班族亦直言：「街市收工收得早，住康城的好多要返工又要加班收得夜，邊個得閒去第67區街市？」



港鐵TKO站附近正興建附設街市綜合大樓。（概念圖）

方國珊提議86區附近建小型街市。



區議員建議 86區渠署用地增設街市

西貢區議員莊元苓認為，康城區的規劃確有不足，日出康城共14期住宅、海茵莊園及峻瀝一帶居民大部份居民已入伙，人口不斷增加。惟龐大社區只有一個商場中的一個超市，未有街市規劃難以滿足大量街坊，希望在區內有更多購買新鮮食物的選擇，因此他認同要在康城加設街市作彌補。

西貢區議員方國珊則指出，現時有不少康城居民要前往富康花園、寶林及坑口等地的街市跨區買餸，步程連車程來回需多用30分鐘，要大量街坊每日乘車來往第67區買餸，她亦擔心會加重港鐵及路面交通負荷。為此她建議，在現有計劃興建的將軍澳第86區政府聯用大樓旁邊的排污渠口保護區，興建小型公營街市，位置在將藍連接路康城出入口附近，為居民增加幸福感。

望建街市

啓用

日日鯨吞水果

恐 | 蠶 | 食 | 心 | 臟 | 健 | 康

40歲女日吃9份水果

胸痛求醫確診心梗

台灣基因營養功能醫學學會理事長、營養醫學博士劉博仁醫師在節目《小宇宙大爆發》中解釋，水果含有果糖，以該名女子為例，她每天吃9份水果，攝取的果糖含量太高，導致血液內的三酸甘油酯飆升，指數達到上限值的4倍，而三酸甘油酯會增加動脈硬化和患上心血管疾病的風險。

劉醫師提醒，健康飲食提倡多吃蔬果，重點是兩者都要吃，蔬菜多吃、水果適量食用。

那麼，每日吃多少蔬果才算合適？香港衛生防護中心建議「二加三」，即每日吃最少兩份水果和三份蔬菜。一份水果大約等於兩個小型水果，例如奇異果，或者一個中型水果，例如橙和蘋果。

中心也建議多選擇不同種類的新鮮水果，以攝取不同營養素。水果中的膳食纖維可促進消化，預防便秘及腸道疾病。而維生素A及C、礦物質和其他營養素的相互作用，則能減低患上糖尿病、高血壓等慢性病的機會。

榨汁損營養價值 水果最好原個吃

有些人不喜歡吃水果，但會選擇飲果汁，衛生防護中心指出，與

原個水果比較，果汁較高糖，膳食纖維卻較少，最好還是直接吃水果。

果汁的營養價值為何較低？據消費者委員會資料，不論用任何方法榨汁，水果的膳食纖維、水溶性維他命及抗氧化物都會流失，即使是聲稱不經高溫處理、能盡量保留維他命和礦物質的冷壓果汁也不例外。消委會曾測試市面有售的果汁樣本，包括含有果粒的果汁，全部樣本的膳食纖維含量均極低，每100毫升果汁只有少於1.1克纖維，甚至完全沒有。

此外，有些人飲果汁後會肚瀉，以為果汁幫助身體「排毒」，原來這也是錯覺。消委會解釋，肚瀉主要因為身體在短時間內攝取大量果糖，腸道未能適應所致。

資料來源：衛生防護中心、消費者委員會、劉博仁醫師



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

每逢流感季節，社會各界關注提升免疫力，以減感染風險。在中醫角度，流感屬「時行感冒」、「溫病」或「疫癘」，主要因外感六淫（風、寒、暑、濕、燥、火）及疫癘之氣所致，並具有高度傳染性。臨床上，中醫為患者辨證施治，選用適合的藥膳或茶飲來調理身體。



對抗流感 預埋藥膳茶飲

常見流感證型及調理方案

風寒束表證

- 病機：風寒外襲，肺衛失宣
- 症狀：惡寒重、發熱輕、無汗、頭痛身痛、鼻塞流涕、咳嗽痰白
- 治療：辛溫解表
- 茶飲：薑棗紅茶
- 功效：溫補脾胃，驅寒暖胃，增強免疫力
- 材料：紅茶1包（或茶葉3克）、生薑3片、紅棗3顆（去核）
- 做法：所有材料放入杯，熱水沖泡10分鐘即可飲用

風熱犯肺證

- 病機：風熱外襲，肺衛失調
- 症狀：發熱重、咽喉腫痛、咳嗽痰黃
- 治療：辛涼解表
- 茶飲：桑葉菊花茶
- 功效：清熱解毒，疏風散熱，適合初期感冒或預防流感
- 材料：桑葉5克、菊花5克、枸杞5顆
- 做法：熱水沖泡10分鐘，稍微放涼後飲用

暑濕鬱表證

- 病機：暑濕外襲，脾肺失調
- 症狀：身熱不揚、胸悶脘痞
- 治療：清暑化濕
- 茶飲：百合銀耳茶
- 功效：潤肺養陰，適合乾燥季節，提高抵抗力
- 材料：銀耳5克（泡發）、百合5克、冰糖適量
- 做法：銀耳煮30分鐘後加百合，再煮10分鐘，最後加冰糖調味可飲用

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region

SoundAI

專利聲學AI 原聲助聽器



國家級認證

▶▶ 中國科技進步獎

▶▶ 「科技中國」領軍企業獎



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION



多款輔聽器免費試戴



專業醫護團隊管理



實用技巧協助長者適應佩戴

凡親臨免費試戴可獲
免費聽力測試

查詢/預約熱線



6816 1215

*設牛頭角/尖沙咀門市





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。

勿望有「托塔」鎮住
亦唔好託辭避開

乖寶頑童多心聲 家長聆聽溝通不要停

- 習慣 1 建立信任關係
- 習慣 2 準備好再溝通
- 習慣 3 傾聽並理解對方
- 習慣 4 給予積極的反饋
- 習慣 5 客觀地坦承己見
- 習慣 6 以對方風格溝通

早前去看《哪吒2》，在電影中，哪吒從一開始就面對來自外界的偏見與誤解，被人稱為「魔丸」，是有缺陷、有挫折的少年。筆者突然有感而發，哪吒成長歷程充滿挑戰，其實現代社會的父母何嘗沒有壓力，同樣須要足夠勇氣，才能與子女突破困境共同成長。

「家」是子女成長發展根源

現代心理學指出，學童或是年長子女出現身心問題及負面情緒時，除了來自外來因素影響，還是離不開「家」。

家庭作為子女成長及發展的根源，父母擔當無可取代的角色。可是許多父母承認「唔識教」、「唔知點教」，所以習慣把教導子女責任推到學校身上，然而學校的角色某方面是比較被動。

要處理孩子的負面情緒，可能是最令家長感到困擾的事，作為父母，應該如何能成為子女的情緒教練？

共同建立良好互動關係

五招聆聽溝通 可以威力無窮

- ①家長可以多傾聽子女的想法、感受，而不是一味地要求成績或表現。
- ②溝通時，盡量以開放和理解的態度與孩子交流，避免指責和批評。
- ③嘗試站在子女的角度，根據自己所聽到和注意到的立即作出回應，令孩子感到父母真心聆聽他們的說話。
- ④無論子女表達的情感是正面或是負面的，父母必須把握這機會去發揮同理心，與孩子建立親密關係，父母們同理回應，能夠具體讓子女體會到，父母是明白和理解他們的想法和感受。
- ⑤聆聽和溝通，可建立孩子的安全感，子女亦能從中學習如何以語言表達情感和需要，有助減少孩子以不良行為表達內心困擾。

人生所有的問題都係關係問題
所有關係的問題都是信任問題
所有信任的問題都是溝通問題

·事實上，不懂溝通，就難以建立信任，沒有信任，關係就不能夠好，關係不好，人生就困難重重。



接受不完美 助覓長處

父母可嘗試引導子女尋找自己擅長的領域，成長的過程並不一定完美，重要是學會如何面對自己的不足，並且發掘自身的優勢，從中找到成就感與自我價值。

鍛煉出面對未知的勇氣

讓孩子學習勇氣，正面去面對人生的課題。真正的勇氣，不是不感到恐懼，而是即便害怕也選擇前行，不會選擇『躺平』人生甚至於放棄生命。

家長應多鼓勵子女，幫助他們建立自信心，而不是通過施壓來推動她們進步。適當的壓力可以激發動力，但過度的壓力會適得其反。

「Shall we talk」每天至少30分鐘

子女對人生的價值觀，是從家長身上學習得來的，哪怕家長只有每天30分鐘的關懷和分享，卻已經能在子女的成長中起着重要的作用。建立良好的親子關係，家長是可以與子女共同創造健康、和諧的成長人生。

與子女突破成長困境的同時，每個家長也會遇到相似的情緒，例如擔憂、苦惱和憤怒。

如何應對自身壓力

- 不必也不可能獨自承受所有的壓力，可以尋求親友、專業人士、學校等支援。
- 與他人分享自己的困惑和壓力，往往能獲得新的視角和建議。
- 家長可以通過運動、冥想、閱讀等方式來緩解壓力，保持身心健康。只有家長自己心態平和，才能更好地與孩子相處。

父母加油站

學校與社會的支援

- 學校的角色縱然被動，也可以多舉辦家長講座、親子活動等方式，幫助家長瞭解如何與孩子建立良好的關係。
- 社會上有許多資源可以幫助家長，如心理諮詢服務、親子教育機構等。





每年5至6月都係青梅當造季節，相信大家身邊不乏有朋友突然化身做「浸」酒師喺屋企自釀梅酒。通常等一兩年後，啲酒就可以開封享用。夏天我最鍾意梅酒加冰或梅酒梳打，冬天就會用水將梅酒「坐」暖嚟飲，呷一小口順喉又暖胃！不過今日唔係教大家點樣釀梅酒，而係用日本酸梅煮餸。

酸梅喺日本飲食文化中，佔一個好重要嘅地位。睇日劇會發現日本人鍾意喺便當中間放粒酸梅，我初初唔明以為佢哋無錢買餸，哈哈！之後先知靚嘅酸梅原來一啲都唔平，係日本酸梅都係一種養身食物，根據資料顯示酸梅可以消除疲勞、促進食慾、防止胃潰瘍、醫治腹瀉、嘔吐等功效。酸梅雖然有個酸字，但為咗遷就現代注重健康嘅飲食習慣，而家啲酸梅喺醃製時大多已減鹽，部分仲會加入蜂蜜浸泡變得更容易入口。

梅香魚鍋食譜靈感來自梅漬茶泡飯，我將酸梅壓成蓉加入湯汁做調味，帶有果香嘅酸味好開胃，魚鍋主角當然係魚，之前試過用龍躉片，魚味同湯汁勁夾，可惜今次放工後去超市已有新鮮魚可選擇，唯有用急凍魚柳代替，急凍魚柳炸過無咁容易散開。至於其他配菜就自由配搭啦，炸過嘅蒜頭真係好香，食落又甜又粉，記得留返啲蒜油煮嘢呀。

材 料：

魚柳.....300g	西蘭花.....100g
蒜頭.....15粒	芋絲.....100g
鮮菇.....4隻	紫蘇葉.....8片
粟米仔.....100g	水.....500ml



醃 料：

蛋黃.....1隻
粟粉.....2茶匙
魚露.....1茶匙
胡椒粉、鹽.....各1/4茶匙

調味料：

日本酸梅.....2粒
豆瓣醬.....2湯匙
蠔油.....2湯匙
糖.....2茶匙



好味開胃酸之於口

放工買唔到龍躉
急凍魚柳代替

梅香魚鍋

做 法

① 急凍魚柳解凍，洗淨後用廚紙徹底吸乾水分，切件加入醃料醃15分鐘，再炸成金黃色（如果用新鮮魚就唔使炸啦）。



② 蒜頭去皮後用慢火炸成金黃色，另外準備芋絲、粟米仔、西蘭花、鮮冬菇等配菜，並全部飛水，尤其係芋絲要咁整先除到嗰陣怪怪嘅味道。



③ 紫蘇葉切碎、酸梅壓成蓉，瓦煲落油、炸蒜頭、豆瓣醬及蠔油，然後開中火炒香，加入500ml水，煮滾後加入酸梅蓉，試味。如果唔夠酸，可以再加酸梅蓉調味。



④ 將配菜及魚件全放入瓦煲，滾起計煮多3分鐘，最後撒上紫蘇葉碎就食得。



表演雜耍平日求瀟灑 為修煉棄專業job

魔鬼棍哥哥

成長節奏 同自己鬥

魔鬼棍 (Devil Stick) 源自雜耍，在香港並非主流活動，卻吸引了一群熱愛挑戰的玩家。90後的鄧浩洋 (Ocean) 自中學接觸魔鬼棍，從好奇到沉迷，如今更代表香港征戰國際賽場，並奪得冠軍。身為表演者，Ocean棄專業工作以便練習，協助壯大本地魔鬼棍圈子，另一方面之於個人，就是在这座節奏急促的城市中，別樹一幟的以一根棍子舞出屬於自己的節奏。

鄧浩洋以魔鬼棍揮寫出個人 signature。



常四處做推廣，盼望不停「交棒」。



與老友一起推廣，更加有動力。

2023 ASIA Y



中四偶遇人生重要部分

「我從中四開始玩魔鬼棍。」Ocean笑着回憶入坑的經過。當年，他參加一個推廣禁毒的校園計劃，雖然與魔鬼棍無直接關係，但最後安排巡迴表演的附帶項目中，他選擇了魔術及雜耍班。「第一堂課，導師帶來各種道具讓大家選擇。我覺得那根棍子很有趣，便拿來試試，沒想到這一玩就是十多年。」他笑道，似乎連自己也沒有想到，這個偶然的選擇成為人生的一部分。

國際賽奪冠 現為協會代表

隨着技術提升，Ocean開始在不同

場合表演，並積極參與國際比賽。2023年6月，他在「MOYOSTAGE亞洲溜溜球扯鈴雜耍經典賽」中勇奪季軍，成為首位在該賽事奪獎的香港人；翌年10月，他更在大阪舉行的「Bravostick Contest」奪得冠軍。他現為「香港魔鬼棍協會」副會長，推動這項運動在本地的发展。

配合「內向兼外向」盡情發揮

Ocean認為，魔鬼棍結合了表演與個人挑戰，既要在舞台上展示技巧，也是一場自我較勁。「即使與其他人一起練習，真正表演時，仍是與自己較勁。」他形容，這種模式與自己的性格相符，既內向也外向，而魔鬼棍正好讓他發揮這兩種特質，帶來極大滿足感。



即使與其他人一起練習，真正表演時，仍是與自己較勁。

”

打份自由工 多與高手切磋

練功心得

香港的魔鬼棍玩家較少，核心玩家僅數十至百人，交流與學習的機會相對有限。「其實，我學魔鬼棍主要靠自學。」Ocean坦言，他透過觀看網上影片、參加雜耍聚會交流技巧。「每星期練五至六日，假期甚至練七至九個小時……練習久了，就會認識高手，彼此交流切磋。」

未來我希望代表香港參加日本全國性雜耍節，與來自世界各地的高手同台競技。

”

長時間的訓練並非來自閒暇，而是Ocean刻意安排的時間。他大學主修土木工程，畢業後曾投身相關行業，但繁重的工作讓他難以兼顧對魔鬼棍的熱誠。最終他決定轉職，選擇薪酬較低但時間更自由的工作，全心投入訓練與比賽。「我用薪水換來練習時間，所以一定要取得好成績！」他堅定地說：「未來我希望代表香港參加日本全國性雜耍節，與來自世界各地的高手同台競技。」



每次經過前段輕作熱身，就是魔鬼棍變成摩打棍之時。



到海外交流切磋獲肯定。



我用薪水換來練習時間，所以一定要取得好成績！

”



融流行元素 棍是「一級棒」

文化碰撞

魔鬼棍雖不如拋波、扯鈴、轉碟等傳統雜耍普及，但觀賞性絲毫不遜。Ocean分享：「在日本比賽時，我看到有選手穿著傳統服飾，也有人融入K-pop等流行元素，這種文化碰撞讓我大開眼界！」說罷，他興奮地拿出手機，向記者展示外國選手的精彩表演：「像YOASOBI的《IDOL》這首歌，還未爆紅時，就已經有台灣 juggler（雜耍者）用來編排表演，動作與旋律配合得天衣無縫！」

享受
在
舞
台
上
的
時
光
。

行到邊，玩到邊，今次係澳門。

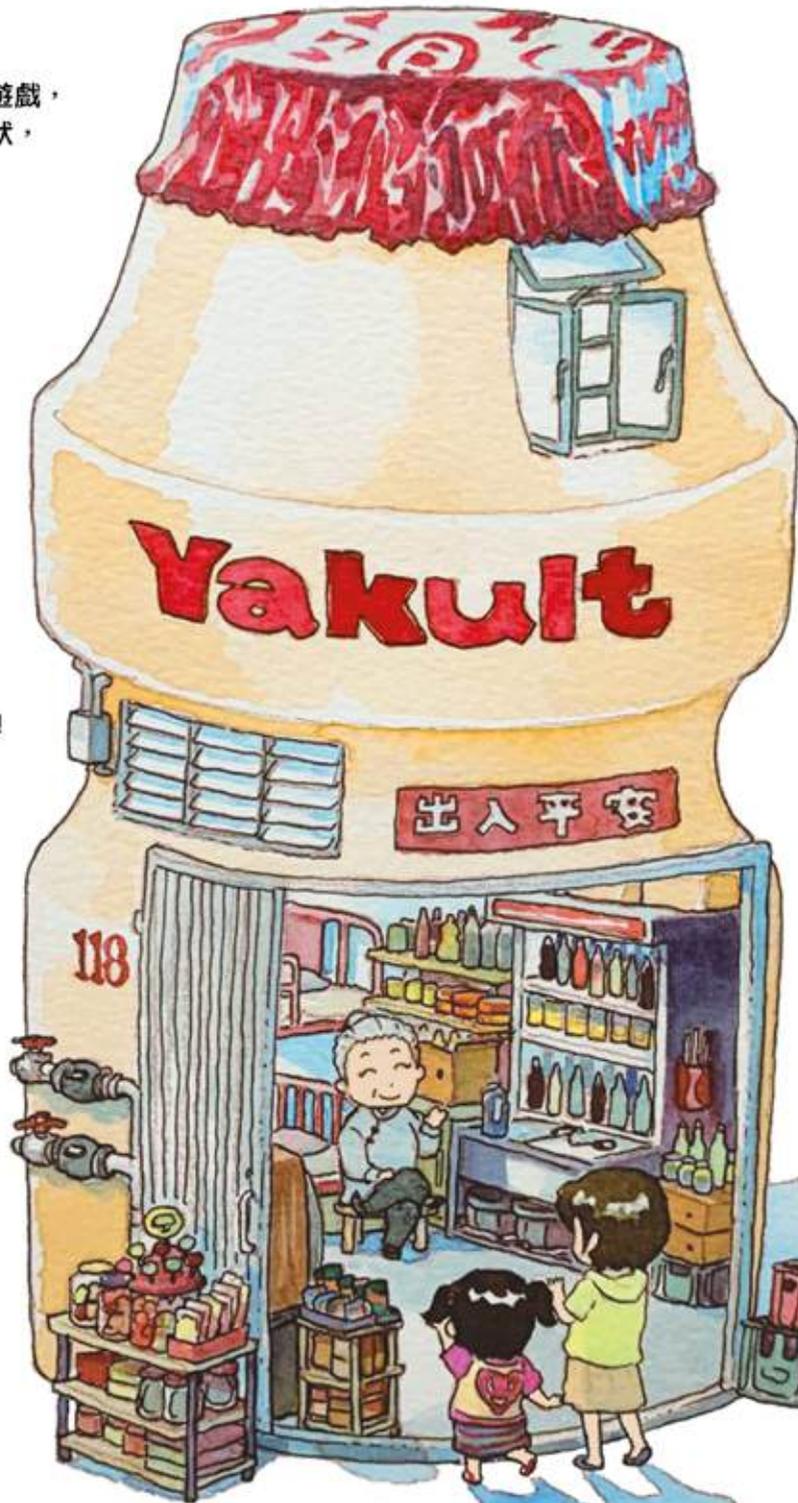




漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL宇宙當入樽》。

射馬紙是一種遊戲，把紙摺成長條狀，以橡皮圈迅速收縮的拉力把發射物高速射出去，而命中目標！

而在80年代也有一些士多店，用這小玩意來作為有獎遊戲之用！



妹豬最近古古怪怪成日要零用錢，到底做乜呢？



有人嘅？！

哦？！呢度咪係肥仔個婆婆嘅屋企士多？

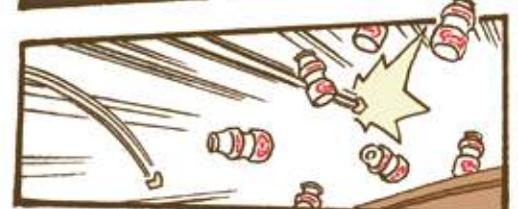
Good Shepherd street 牧愛街88號

感覺有啲古怪，

啊，等家姐幫吓你！



最後5毫子！全副身家俾晒你！



原來係度玩射馬紙！射中晒啲罐，就可以有大獎！



妹豬，今次一定要全中！



哈哈，今日真係好Lucky！

叫住你啲罐竊實啲啦！

青少年中心非「死局」 跨代同行青銀共贏

本港青少年中心由於供過於求，使用率亦呈下降趨勢，面對轉型挑戰已是近年社福界的共識。近日引起關注和討論的莫過於有意見提出「地盡其用」，讓青少年中心在早上提供長者服務。其中有反對意見認為，中心現有的硬件上包括設計、設施等，主要著眼於青少年的活動需求，或難以契合長者需求，無論坐椅高度、樓梯扶手、防滑措施等細節皆需要作調整。亦有業界認為，青少年或不想共享中心，長者到訪或將影響青年對中心的觀感云云。

現時全港有139間綜合青少年服務中心，為6至24歲的兒童及青少年提供不同服務，按照政府準則，每有1.2萬名兒童及青少年便需設立一間中心。然而，隨著本港出生率連續多年保持極低水平，參考統計處2021年人口普查數據，兒童及青年數目約111萬，即僅需93間綜合青少年服務中

心。在這種情況下，根據現實需求善用公帑似乎是不應迴避的社會責任。

實際上，「跨代共融」是近年世界各地新興的社會議題之一，年輕世代與銀髮族如何在社區共處，共同締造社區的生命力，在內地、日本，以至歐洲都已經有不少積極且富有成效的實例。比如上海長寧區的新華社區的社區營造中心，通過各種設計、建構豐富多樣的社區空間，讓孩童、長者、殘障人士都能在社區裡找到共同參與的可能。在這裡，社區的長者被稱為「積極老去行動者」，年輕人通過長者的生活經驗，拓寬了對生命的理解。

在日本，有我們耳熟能詳的「幼老院」，即兒童與長者都同在院舍接受服務，讓長者不再孤單，重獲價值感之餘，也培養了兒童的同理心。日本政府於2016年起推行「共生政策」，旨在創

造包容所有人共同居住、找到生存價值的社區，包括小孩、老人、殘障人士等，所有居民既是施助者，亦是受助者。政府部門的服務必須共同投入，同時邀請民間的牟利、非牟利組織加入，以創造地方的生活文化為共同目標。

基於此，在香港提出有關青年中心為長者提供服務的主張，現時的核心仍是「青銀分隔」，而非「青銀共創」。然而，這卻啟發我們思考為社區內的青年中心「拆牆鬆綁」，及如何利用政府的公共資源，營造跨代共融的社區——這不僅是出於善用資源的考慮，更是為了回應社區內的實際需求：培養社區的生命力，增強社區的韌性，而這與以往注重社區功能性的發展思路相比，無疑更推進了一步。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



電影時代之懷舊記憶 逾千手繪海報真出色

顏振發個人工作室

- 地址：台南市南區西門路一段689巷39號
- 營業時間：星期五至日 14:00-18:00

來到藍晒圖文創園區，隨意閒逛時，發現了大師級手繪電影看板畫師顏振發的個展。他曾為數千部電影手繪海報，在數位印刷普及前，這些看板曾是戲院門口最吸引人的廣告。如果喜歡電影或懷舊藝術，這裡絕對值得一訪！

唔知會係邊度見到？

打卡必去文青餐廳 吃玫瑰牛肉麵最正

逛完藍晒圖文創園區，當然要找個地方休息，於是來到這間溫馨小店。這裡最吸睛的是玫瑰牛肉麵，湯頭清香，搭配簡約的裝潢，成為許多人打卡的首選。

雖然價格比一般小吃店略高，但環境舒適，適合慢慢享受。點一碗麵，靜靜感受台南獨有的悠閒氛圍，也是旅行的一部分。

幸福製造所 X 小覓秘

- 地址：台南市南區西門路一段689巷17號
- 營業時間：星期一、三、四、五 11:30 - 19:30；星期五至日 12:30 - 20:30 (星期二休息)



台南夠悠閒

P人撞到朋友冇得彈



筆者的台北朋友看了一個節目後，突然對台南產生興趣，說要趁着連假決定來場說走就走的旅行。在朋友下班前，我決意飛去製造驚喜，一個人「身先士卒」，開啓一趟「P人」（不受拘束者）的隨性之旅，就在台南的某處讓朋友高呼「乜咁啱嘅」。

朱古力控的天堂 飲水都肥者「地獄」

搭巴士前往酒店時，不小心坐錯方向，意外發現了評價超高的「堯平布朗尼」。店內環境溫馨，木質桌椅搭配窗邊陽光，讓人一進來就感到放鬆。

最驚喜的是，店家提供免費試吃，而且還會加熱，讓布朗尼的香氣與口感發揮到極致。這裡的布朗尼濃郁細膩，是台南著名的伴手禮，朱古力愛好者絕對不能錯過！

堯平布朗尼三店

- 地址：台南市中西區開山路285號
- 營業時間：星期三至日 12:00 - 18:00



科大生搞綠色科研 蘇軾寫proposal冇作詞

溫。智能設備配植物，有助降室



隊。蘇軾領導多元文化科研團



AI 提水佈局 盆栽助慳電減碳

在全球邁向2050年碳中和的趨勢下，如何運用科技減少能源消耗成為重要課題。香港科技园公司與和富社會企業舉行「Future Ecopreneur Programme」，鼓勵初創企業研發創新環保技術，來自香港科技大學的iGo Tech團隊便是其中一支決賽隊伍。

該團隊由印度裔聯合創始人Sushil Rathee領導，他透過香港科技大學環球獎學金來港深造，至今已在香港發展四年。他對中國文化情有獨鍾，又能流利使用普通話，甚至取了一個親切的中文名字——蘇軾，與宋代文豪同名。

希望能在香港這個橋樑城市，幫助中國企業拓展國際視野。——蘇軾

蘇軾笑言：「這名字讓我覺得自己更貼近這片土地，也讓合作夥伴更容易記住我！」此前，他曾於內地華為公司任職技術人員，累積豐富經驗，並熟悉海外與中國市場的文化差異。「我能流利使用普通話，也熟悉海外和中國的文化，希望能在香港這個橋樑城市，幫助中國企業拓展國際視野，同時協助海外客戶更好地進入中國市場。」蘇軾說。這種跨文化的視野，也讓他香港找到發展綠色科技的契機。

分析環境數據 助降4°C室溫

蘇軾介紹道，iGo Tech的技術核心是運用人工智能（AI）分析環境數據，透過植物擺放最佳位置，降低室內溫度1°C至4°C，減少空調能耗，達至節能減碳效果。團隊的聯合創始人張文濤表示：「我們的技術已在實驗中證明，能夠有效節省約20%的電力，對企業及大型建築來說將帶來顯著的環保效益。」

iGo Tech採用內建感測器的智能設

備，記錄室內溫度及二氧化碳濃度，並將數據傳送至AI系統進行分析。系統會根據環境需求，自動調整植物擺放位置，使其發揮最佳散熱及空氣循環作用。

根據用戶的具體需求，制定最合適的計劃，讓節能行為更加普及化。

——張文濤

「我們的目標是為大型企業及家庭

張文濤



蘇軾

有效節省約20%的電力，對企業及大型建築來說將帶來顯著的環保效益。——iGo Tech



在校園講解科研項目成果。



望技術入社區 普及節能信念

蘇軾表示，公司以軟件研發為主，而參加創業計劃後，最大得著是得到更高知名度，令自家項目獲得更多關注。蘇軾期望未來能將技術推廣至社區，讓節能概念變得更加普及。而在個人消費市場，他表示：「消費者可訂購一年期的四盆智能植物組合，售價為999港元，並附帶智能系統，可透過手機應用程式遠端監測植物狀態，確保植物健康成長，同時提升居家環境品質。」

儘管技術已經獲得市場認可，iGo Tech仍面對一些挑戰。例如，他們希望能進一步縮小設備體積，提升美觀度，使其更符合市場需求。「我們目前正尋求硬體設計方面的專家，幫助我們改良設備外形，並降低生產成本。」

提供客制化方案，根據用戶的具體需求，制定最合適的計劃，讓節能行為更加普及化。」張文濤補充道。iGo Tech的技術已獲市場關注，現時正與機場航站樓合作進行示範，並與三座大型商業建築洽談試點合作。團隊曾在香港科技大學圖書館進行數據分析，發現單單在一個大廳內，每年可節省約12.5萬港元電費。



鍾情中國文化，決心留港發展事業。

國產動畫電影《哪吒2》掀起熱潮，這個起源於封神榜主角哪吒的民間神話傳說，再次提起不少人的興趣，而在深水埗，就有本港唯一一間供奉哪吒的三太子廟。該所又名三太子的廟宇建於清朝光緒年間，當時本港鼠疫橫行，有客家人從家鄉惠州迎請三太子神像，到深水埗出巡以鎮壓疫病，建廟祀奉至今。

1898落成於鴨寮村
1915汝州街現址重建

「驅除癘疫何神也，功德生民則祀之」三太子廟前大門的一串對聯，將當年居民感謝哪吒三太子庇佑的故事一言蔽之。三太子廟原建在深水埗鴨寮村及菴由村之北面，於1898年落成。當時本港鼠疫橫行生靈塗炭，深水埗內的客家籍打石工人，於是從家鄉惠州淡水，迎請當地三太子神像，到深水埗出巡，希望借神明力量驅除疫病。

深水埗居民見疫症驅除，為感謝神明庇佑，於是建廟祀奉。直至1915年，三太子廟因應發展而重建於汝州街現址，及後再與深水埗的北帝廟合併。兩廟其後同於1931年撥歸華人廟宇委員會負責管理。1985年及2006年曾進行重修工程。

已列二級歷史建築
與北帝廟並肩而立

現時的三太子廟2009年列為二級歷史建築，主殿屬傳統廟宇的兩進三開間一天井的建築，入口採前簷廊式及正門有左右鼓台。廟內外有不少細緻的雕刻，除了供奉哪吒，亦有供奉觀音、包公、金花娘娘及太歲星君。而旁邊供奉北帝的北帝廟，則在2010年列為三級歷史建築，兩廟並肩而立。而廟外亦有一棵讓信眾及遊客綁上絹帶的許願樹。

掌故研究者：
三太子廟雕像類近淡水

香港史地掌故研究者周樹佳指，三太子廟主殿神龕豎立起三個三太子雕像，是為傳達其神話中「三頭六臂」的形象。他解釋，哪吒原為佛教護法神，後來成為道教神明之一，在《封神演義》中有平風浪、驅瘟疫的能力。而為了考證本港的三太子信仰，他亦曾到惠陽淡水發現當地的三太子廟內雕像，跟本港的三太子廟內雕像甚為相似，相信反映此廟與當地哪吒信仰確有關係。



周樹佳指，三太子廟雕像與淡水十分相似。

感謝神明庇佑驅瘟
村民祀奉已逾百載

港唯一哪吒廟 三頭六臂坐鎮深水埗



《哪吒2》電影在全球掀起熱潮。



主殿屬傳統「兩進三開間一天井」建築。

性格叛逆 遇良師重歸正途

三太子廟內供奉的哪吒神像，身繫混天紅綾，腳踏風火輪，頸套乾坤圈，手持火尖槍。根據傳說哪吒本為玉皇殿前五營神將之中營元帥，被派往凡間降魔伏妖，托胎於托塔天王李靖家中。

惟長大後因打死東海龍王兒子，因此削骨還父、削肉還母而亡。後道教尊神太乙真人以荷菱為骨、藕為肉、絲為筋、葉為衣，令其復活。

此後哪吒降魔無數，被玉帝封為三十六天將第一總領使，永鎮天門。神話故事中哪吒雖性格叛逆，但最終因遇良師重歸正途。



廟中三個三太子雕像寓其「三頭六臂」。



屋頂脊上裝飾精美。

古蹟資訊



往期回顾

哪吒三太子廟

評級：二級歷史建築

地址：九龍深水埗汝州街196至198號

交通：港鐵深水埗站A2出口步行5分鐘即至

· 每日朝八晚五開放。

溫馨提示



深水埗有本港唯一哪吒廟。



哪吒廟與旁邊北帝廟並肩而建。

專吼外傭推銷員湧現鬧市

日前有讀者向《我家》報料，指銅鑼灣有攤位在假日專向外傭推銷，借贈品向外傭推介借錢App，擔心不法集團再出招利誘令外傭過度借貸。《我家》調查發現攤位非推銷借錢，而是加入會籍後繳月費，每次求診就有醫療折扣，惟需要先符合一定條件。僱主代表提醒，勞工保險不包括醫療保障，僱主加入額外保障前最好先與外傭做好溝通，避免外傭走去無情情「每月自動扣款」。



推銷員邀外傭加入「醫療會員計劃」。(讀者提供)

僱主有話說：

Gary：

·會員一年都係90蚊，迎新獎賞有多20蚊平，齊睇3次醫生就回返個年費，都勝在叫有優惠。

Carebaby：

·我姐姐份保險用醫療卡睇醫生，一年睇20幾次，唔使搞claim，又唔使補錢佢睇醫生。

做會員睇醫生平幾十 姐姐Jetso係咪真?

銅鑼灣糖街到百德新街，逢假日有大量外傭聚集，無怪乎有不少面向外傭的推銷活動。近日有一個去年開始營運的會籍公司，日前於該處擺檔，向途人推銷「訂閱制」的月費會員計劃，聲稱只要一次繳付三個月每月10元的會費，或一次性繳付一年90元，在向醫生求診時，就可每次在其結盟的診所，獲得40元一次的診金折扣。

註冊免費但要畀埋月費 醫療折扣要符幾項條件

報料的讀者指據他觀察，該攤位的職員只針對外傭進行推銷，並鼓勵他們以「推薦碼」鼓勵同鄉一同加入，成為會員後會再向她們送贈飲品。現場所見，有不少外傭因而被推銷員吸引停留。因此讀者擔心是否再度有不法集團再出招利誘令外傭過度借貸。

《我家》根據讀者報料後進行查證，



該平台付會費加入後，可享醫療折扣。

相信有關推銷不涉及借貸，而是在推銷一個「醫療會員計劃」，該計劃由一保險相關初創公司營運，會員註冊雖未有額外費用，但登記做會員同時已需同步繳付三個月30元或一年90元的月費，支付過後便不能退款，此後在向醫生求診時，就可每次在其結盟的診所，獲得40元一次的診金折扣。不過，登記之時已需要綁定單一電子支付平台，每次支付要到該平台特定診所等服務供應商，並以同一支付平台才能享有折扣，一旦錯過其中一環，就不能夠獲得40元折扣。

團體代表提醒僱主 早日與外傭有醫保共識

國際政商勞資協會外傭事務委員會主席伍嘉慧表示，根據「標準僱傭合約」的條款，若外傭在受僱期內患病或受傷，無論是否工作時引致，僱主都須向外傭提供免費醫療，包括支付診症費用，惟勞工保險並不包括醫療保障，因此不少僱主會額外購買醫療保險。如果已購買可「Claim得足」的醫療保險，就不必雙重繳費；如果其醫療保險只包上限金額，就要了解每次40元折扣是否夠用。

她又指，現時亦有外傭醫保是採用醫療卡制度，睇網絡內的醫生不用每次索賠且不用補貼，因此加入前僱主最好先與外傭商討採用哪些方案，避免繳費後用不到優惠而變相「啱錢」。



伍嘉慧提醒僱主與外傭商討醫療方案。

「大耳窿」專釣外傭 僱主如坐針氈

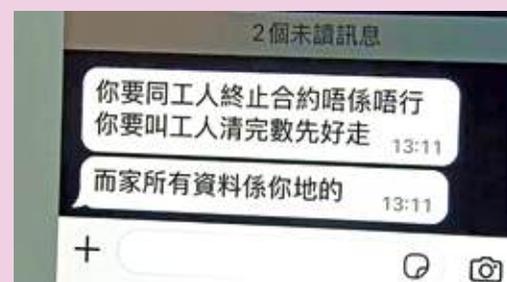
僱主擔心有不法分子向外傭借貸無可厚非，全因過去有不少非法放數公司在社交平台，向不熟悉本港法例及情況的外傭作招徠，佯作本地持



警方去年搗破兩個外傭埋手的高利貸集團。(影片截圖)

牌放貸人或是在港有經營業務的國際借貸公司，向外傭非法放貸。

去年11月底，警方便搗破兩個針對向外傭非法放貸的高利貸集團，集團利用連鎖電話零售店作掩飾，「掛羊頭賣狗肉」作非法放貸，其間更要求外傭交出護照及僱傭合約副本，以作出貸款批核，惟外傭實際僅獲得金額只有聲稱的一半。據警方調查所得，該集團去年上半年便有超過6,500名借貸人，借出超過3,900萬元，情況令人憂慮。



早前有外傭無力還高利貸，連累僱主被迫償還。

另外，警方亦同時搗破4個非法放債網站，向外傭設熱線放貸，最高年利率達3000厘。有外傭借貸後方知中招，惟因高息及過度借貸而無力償還，而連累僱主一家被迫償還。

學好衣物收納

唔怕天氣濕立立

又到換季時！相信大家在整理衣櫃一如以往好頭痛，尤其是冬衣體積較大、材質講究，若收納不當，不僅浪費空間，還可能發霉、泛黃甚至變形。大家多年以來有否遇過衣服收起來後有異味，又或隔年發現蟲蛀、皺皮搔癢？不用擔心，以下為冬衣換季收納技巧，防潮、慳錢又環保！

四大實用技巧

1

分批收納 免衣物受潮變黃

換季時，最常見的盲點，就是一次過將所有衣物一口氣收納。此做法不僅費時，還可能因為衣物未完全乾燥而造成發霉或泛黃。建議大家採取「分批收納」的方式：

- 第一批：**先收納高領冷衫、羊毛衫、厚針織衫。
- 第二批：**較厚的長褲、背心與中等厚度的外套。
- 最後一批：**等氣溫穩定之後，再將大衣、厚外套全面收納，同時將夏裝逐步補充入衣櫃，例如五分袖襯衫、薄襪等。



2

揀咗時間

晴天曬乾少黃斑

另一個常見的衣物收納錯誤方法是「揀錯時間、話收就收」和「衣服還沒乾透就收起」，尤其是在陰雨綿綿的潮濕天氣，好容易令衣服在收納後生出異味，甚至發霉發黃。正確做法應該是：



挑選晴天：利用陽光將衣物徹底曬乾，減少濕氣殘留。

絕對乾透：針對大衣、毛衣等厚重衣物，要特別曬乾腋下、領口等容易殘留濕氣的部位，確保完全乾燥後再收納。

4

用垃圾袋

抽氣封口隔濕氣

好多人習慣用布質收納箱或乾淨的紙箱收納衣物，但布料和紙箱都是容易吸收濕氣的材質，長期使用容易導致衣物發霉。建議大家選擇能密封的塑膠箱，或者善用家中常見的大型垃圾袋，抽去空氣封好口，已能減少衣物與空氣接觸，降低發霉風險。



3

DIY防潮寶 吸濕慳錢又環保

潮濕天氣，衣物收納時更要做好防潮工作，大家不想破費買防潮用品，可以學識以下自家製法，就能夠輕鬆擊退濕氣，做法簡單又慳到錢！

善用家中洗衣粉或梳打粉：

利用木炭循環吸濕：



- ①先擦拭木炭上的粉塵，再放入布袋或舊襪中。
 - ②將木炭袋放置在衣櫃角落，幫助吸附濕氣，保持乾燥。
- *若想重用木炭，大家只要將之放在陽光下晾曬，就可恢復部分吸濕能力。雖然可重用，但其效果會漸弱。建議每隔幾個月更換一次，以保最佳效果。



- ①找一個闊口容器倒入洗衣粉或梳打粉。
 - ②用絲襪或紗布蓋住樽口，並用橡筋固定好。
 - ③當看到粉末結塊時，代表已經吸收濕氣，可以替換新粉末。
- *結塊的洗衣粉或梳打粉，仍然可以用來做清潔用途，絕不浪費！

【宮粉羊蹄甲】爆港版河津櫻夢幻粉

宮粉羊蹄甲原產地在華南，樹高可達15米。因為花瓣呈粉紅色及淡紫色，盛放時便會有一大片粉色的美景，酷似櫻花，更有「港版河津櫻」之稱。每年一到花期就吸引大批市民打卡。



觀賞地點：

兆康西鐵站附近、沙田公園、香港單車館公園、啓德郵輪碼頭、荔枝角饒宗頤文化館



觀賞地點：

元洲邨、香港公園、元朗大坑渠附近、馬鞍山公園、屯門黃金海岸

春來香港 睇吓呢個 花花世界

一到春暖花開的季節，香港各處如同一幅繽紛的畫卷，各種花卉爭相綻放，為城市增添了無限魅力。從夢幻的宮粉羊蹄甲到壯觀的杜鵑花隧道，甚至是風鈴木的三色繽紛，這些自然奇觀吸引着無數市民前往打卡，感受春天的氣息。讓我們一起踏上這場花海之旅，探索香港的春日魅力！



觀賞地點：

粉嶺火車站遊樂場（近祥華邨）、屯門公園、天水圍、葵芳邨、迪士尼樂園、南昌公園、上環、香港仔海濱公園、啓德郵輪碼頭公園、九龍灣公園、將軍澳海濱長廊、嘉道理農場暨植物園

【木棉花】石崗留住英「紅」好身影
火紅色的木棉，又大又重，非常之吸睛。香港著名的木棉勝地在石崗軍營的紅棉夾道，左右兩側都有各20棵木棉樹，長約50米的花道，花開時佈滿整條木棉花道，每年一到花期就人山人海。



觀賞地點：

香港公園、鯉魚門公園、龍翔道公園、大坑東遊樂場、石崗軍營、元朗錦上路近南慶東路



觀賞地點：

大埔白鷺湖、馬灣珀麗灣、西貢白臘村、中環海濱花園、荔枝角公園、將軍澳單車館公園

【鬱金香】異國風情花海超唯美
鬱金香花形優雅、顏色豐富，一直是高人氣的花朵。近年將軍澳單車館公園栽種了多款顏色的鬱金香，構成一片茂密的花海。公園面積約5.3公頃，亦容許市民踩單車，大家可以一邊踩單車一邊欣賞沿路鬱金香花園。

【風鈴木】奪目錦繡花球分三種

香港風鈴木主要有紅色、粉紅色和黃色三種。花冠酷似風鈴，風鈴木花型較大，開花時像一團團的繡球，非常夢幻奪目。天水圍公園是風鈴木的最佳觀賞地之一，現時天水圍公園的黃花風鈴木已盛開；而紅花風鈴木也在粉嶺中心祥華邨的行人天橋附近開得燦爛。花期只得一個月，大家要留意時間！