

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

156
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：17, Apr2025

地區焦點 03

兩新區明年入伙
粉嶺巴士欠北轉乘站

醫·家 04

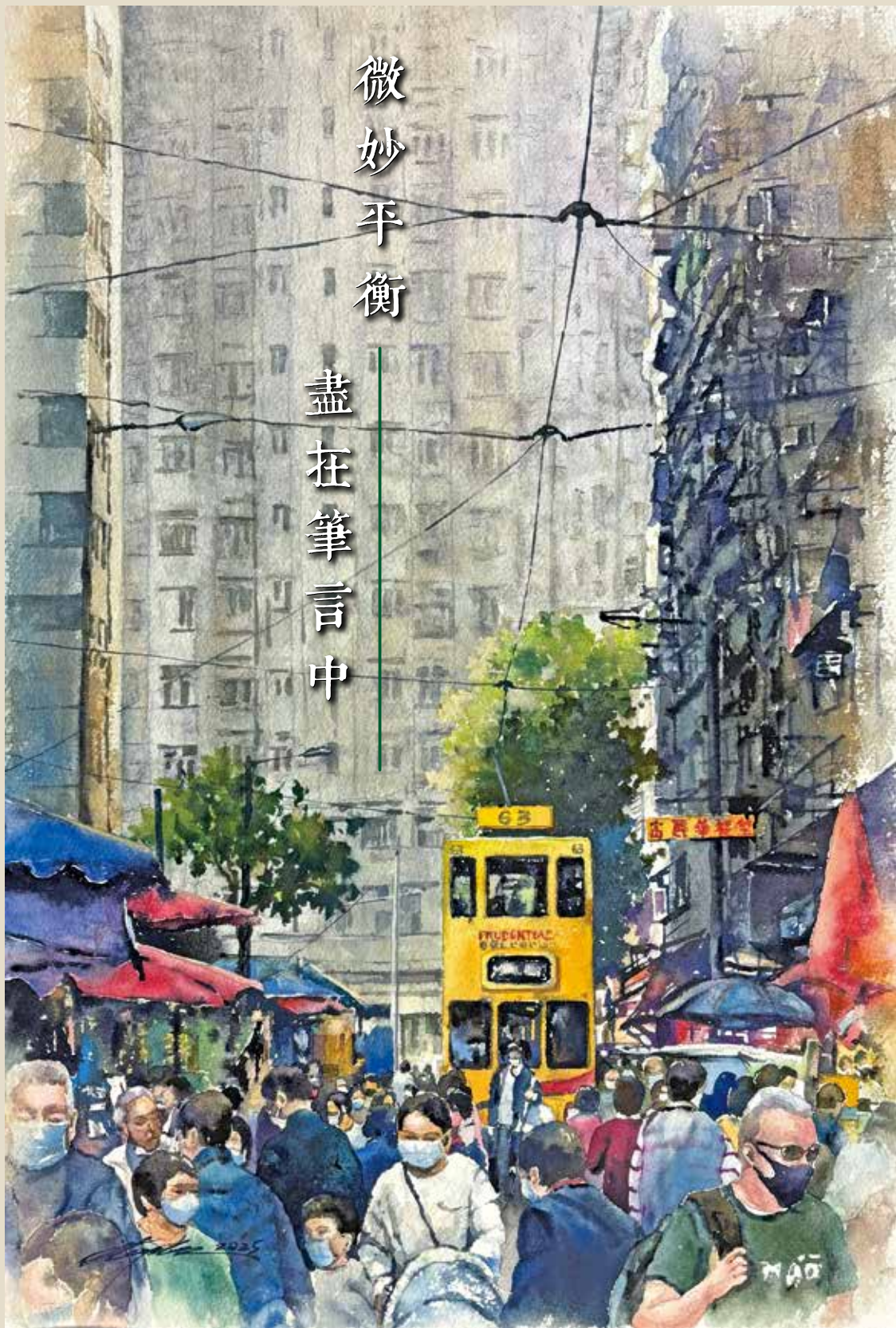
按摩鬆一鬆
頸部「雷區」不要碰

我家·熱話 04

閃綠公仔亂過馬路
小心被罰\$2000

無緣不歡 05

首屆香港海洋節
保育啱唔啱beat?



微妙平衡

盡在筆言中

封面故事

09

水彩



香港家

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

各地區正商討來年的巴士路線計劃，部分北區來往市區的巴士線，除被指班次太疏落，北區各處停站亦太耗時。有見及此，粉嶺公路早年增設南行往九龍方向轉乘站，希望在設站後可理順各路線的效率，惟往北行缺轉乘設施，乘客只能在華明邨附近轉車。地區人士認為，隨粉嶺北新發展區等即將入伙，區內巴士及轉乘需求將大增，建議增設北行轉乘站方便居民。



粉嶺公路現時只設南行巴士轉車站，未有北行。

兩新區明年入伙



古洞北有古雋邨，共900,00個單位。



粉嶺北有鳳凰嶺邨，料2026年初入伙。



地區人士建議在粉嶺第48區增設北行轉車站。

粉嶺公路現僅南行轉市區

早於2013年，北區地區人士已希望設置巴士轉乘站，直至2018年，位於九龍坑近大窩東支路入口的粉嶺公路轉車站啟用。有別於其他大型巴士轉乘站，粉嶺公路轉車站只設有南行往市區方向，並非雙向車站。現時約有20條北區前往九龍或港島的巴士線，如277E、270A線等，與及前往香園圍口岸的B7線，停靠該站。

隨著粉嶺繞道正趕工，再加上古洞北及粉嶺北新發展區，首兩個公屋「古雋邨」及「鳳凰嶺邨」逾15,000個單位，將於2026年開始陸續入伙，預計至2027年將會新增至少4萬人口，特別是粉嶺北新發展區未如古洞將設有港鐵站，未來無論是來往北區、以至其他地方的交通壓力勢必大增。

區議員望省居民乘車時間

為此，4月8日北區區議會交通運輸委員會上，有議員建議於粉嶺設置北行轉乘站，以完善區內巴士北行轉乘服務。在會上負責提案發言的北區區議員曾興隆向《我家》表示，正因為現時北行方向缺乏轉乘設施，導致不少巴士線路需繞經華明巴士總站等地，增

加了不少巴士線行車時間及區域交通壓力，因此不少街坊都一直反映希望設立北行轉乘站，亦希望運輸部門為新發展區提早部署交通安排。

曾興隆認為，將轉乘站納入現有粉嶺公路擴闊工程，及粉嶺繞道東段計劃的道路重置範圍，並增設行人天橋連接大窩西支路附近的村落。如要降低工程成本，或加快進度，他相信可利用粉嶺第48區，對出近大窩西支路現有附近閒置行人路及天然遮蓋物，快速改建為臨時轉乘站，甚至再推前至康樂園附近設置轉乘站亦可，令路線未來可不再迂迴，從而可縮短居民的乘車時間。

部門：續研增轉乘站可行性

運輸署發言人回應表示，該署備悉建議增設粉嶺公路（北行）巴士轉乘站的意見，惟有鑑於粉嶺第48區附近路段設隔音屏障，受現場地理環境及交通情況的局限，技術上未有足夠空間在增設北行巴士站停車灣作為臨時轉乘站。該署會續與土木工程拓展署在推展新界北新市鎮發展項目時，進一步研究於合適位置增設轉乘站的需要及可行性，以配合新界北新市鎮人



曾興隆（左）望增設轉車站，減居民等車時間。

口增長所衍生的交通需求。

發言人補充指，乘客可以繼續使用北區區內現有的主要車站，例如華明巴士總站及新運路近上水站的巴士站等，轉乘不同巴士路線，以往其他地區及區內不同地點。另外，該署亦一直與相關部門研究在合適地點，如禾徑山路花園附近興建巴士轉乘站的可行性。



粉嶺巴士欠北轉乘站

不少乘客要在粉嶺站或華明邨轉乘巴士出行。



新區人口遷入，勢增粉嶺公路交通負荷。

配合新發展區 北區巴士來年增8線

運輸署每年各區都會公布下一年度的巴士路線計劃，隨著古洞北及粉嶺北新發展區首批單位即將入伙，「2025至2026年度北區巴士路線計劃」，亦公布來年將會合共開辦8條新巴士線，來往兩個新發展區到各地。

各批路線將會在稍後進行招標。古洞北新發展區計劃初期將開辦5條路線，分別來往上水、粉嶺華明邨、天水圍市中心、葵芳及藍田；而粉嶺北初期則會開辦3條路線，分別來往粉嶺站、荃灣西及九龍灣，部分路線投入服務初期並非全日行駛。

另外，在來年巴士路線計劃

中，亦重提去年被北區區議會否決的270E線，該線屬270A線的特別班次，取道青沙公路，由尖沙咀東前往粉嶺聯和墟，以方便北區居民傍晚繁忙時間更快回到北區。至於來往粉嶺到上水的273A線，則計劃延長至上水彩發街。

2025至2026年度北區巴士路線計劃



一掃即睇

為雙老戶修補單位天花線。



團隊懸掛橫額預告為居民登記維修。

萬能義工 為長者修補家居

區區顯關愛

不少小區的地區服務及關愛隊伍自成立後，一直默默貢獻社群，協助區內獨居及雙居長者，北區粉嶺市小區關愛隊亦不例外，他們繼續發揮義工專長，協助免費安裝扶手及小型家居維修服務。

北區粉嶺市小區關愛隊隊長賴心表示，因該小區除包括粉嶺中心，亦涉及不少近郊村落，為推廣關愛

隊的免費安裝扶手及小型家居維修服務，隊員及員工會定期在粉嶺圍、掃管埔、粉嶺樓及黃崗山等地張貼橫額，又到粉嶺圍等村公所，為有需要的居民登記。

賴心續指，登記後就會安排相關義工、技工上門為長者做維修，例如是為獨居長者免費維修鋅盆、為雙老戶修補搖搖欲墜的天花線、為長者拆舊燈換新燈等。賴心表示，希望綿力可助長者解決困難，並建立關愛互助的社區。



為長者拆去舊燈換新燈。

北區粉嶺市小區關愛隊



北區粉嶺市關愛隊

承辦團體：實義點社會服務協會 | 電話 / WhatsApp：8493 3178 | 電郵：zerohourssa@myyahoo.com

按摩鬆一鬆 頸部「雷區」不要碰

頸部兩側動脈到前頸

台灣衛生福利部台北醫院神經內科吳俊毅醫師曾指出，角度不對或施力不當的按摩，可能導致肩頸疼痛及手腳無力，部分人經檢查後會發現有動脈剝離情況，嚴重者可能出現缺血、血栓，因而導致中風、偏癱等。吳醫師也提醒，肩頸按摩必須注意力道和避開頸動脈。

那麼，哪些地方屬於按摩「禁區」？台北醫院復健科黃尚阡醫師解釋，頸部兩側動脈（即耳朵對下位置）到喉結方向的前頸，都應避免。

黃醫師建議感到肩頸痠痛時，找有專業資格、可信賴的物理治療師或按摩師，按壓後頸和肩膀。除了避開「禁區」，按摩的力道也要輕柔。假如快速或太大力轉動脖子，可能導致血管受傷、動脈受壓迫，甚至造成神經損傷。

中大中醫學院及中西醫結合研究所客座副教授林冠傑醫師則在傳媒訪問中指出，因為疲倦而接受按摩沒有問題，但如果

長期頸痛、手腳或面部麻痺，或暈眩等，就不應貿然按摩，應該先求醫，避免誘發更嚴重的病症。

林醫師補充，按摩不是愈大力愈有用，也不應太頻繁地按壓某個痛點，而是應由遠至近，先按摩痛點附近，按鬆肌肉，再以合適的力度按壓痛點。

日常拉筋 防肩頸痛



肩頸痠痛很多時是日積月累而來，閒時不妨在家做簡單伸展以舒緩。以下引用

台灣東港安泰醫院復健科高翊倫物理治療師示範的伸展動作，注意身體要站直，每個動作維持約10秒。

放鬆五招

1 站直，頭往上看，雙手交叉壓頭上往下輕壓

2 兩隻姆指平排放往下巴，把下巴往上推

3 右手輕把頭側向左，左手輕把頭側向右，重複動作

4 頭輕轉向左，右輕推下巴向左，重複動作

5 頭轉向地板看，把頭往左邊輕壓，重複動作

資料來源：台灣衛生福利部台北醫院Facebook專頁、台灣安泰醫院YouTube專頁、綜合傳媒報道

都市人經常久坐電腦前或玩手機，假如姿勢不良，容易頸梗膊痛，很多人第一時間會想到去按摩「鬆一鬆」。不過，最近內地一名26歲男子在頸部按摩後劇烈頭痛，甚至一度半身無力；去年底，更有一名泰國女歌手接受泰式按摩「lock頸」後，逐漸由手指麻痺惡化至癱瘓，最後因此離世。究竟按摩隱藏了甚麼危機？



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

腸易激影響孩子成長

疏肝解鬱 強化腸胃

- 茶療溫和且有效。如果孩子容易情緒緊張、睡眠品質不佳，可以選擇菊花搭配陳皮，再加上薄荷一起燉水飲用。
- 常用的炒谷芽、炒麥芽、神曲與山楂，能有效幫助脾胃消食導滯，改善積食情況。

腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome, IBS）雖然多數人認為是成年人常見的腸胃疾病，事實上，這種腸胃功能紊亂狀況，在兒童當中同樣不罕見。孩子脾胃功能本就尚未發育完全，加上生活中的種種因素干擾，更容易引發腸胃不適。從中醫的角度來看，腸易激綜合症主要與脾胃失調、肝氣鬱結、脾虛等因素息息相關。

中醫認為「寒邪入侵」會損害脾胃功能。當天氣忽冷忽熱，孩子又不慎受涼，或者感冒之後未能及時調理，很容易使脾胃運化失常。再加上孩子過量食用冰品等生冷食物，更會導致「寒濕困脾」，引發腹痛、腹

瀉等不適。家長應當避免孩子在天冷時攝取過多寒涼食物。

飲食積滯 脾胃受損

此外，現代孩子飲食選擇豐富，但油



炸、辛辣以及高脂肪食物攝取過多，會加重脾胃負擔，使得食物停滯難消。久而久之，脾胃受損，腸道蠕動功能也會變得紊亂。中醫強調「脾為生化之源」，脾胃虛弱會連帶影響孩子的吸收與成長。因此，維持飲食清淡、營養均衡，適當補充蔬果與膳食纖維，極為重要。

孩子的情緒變化亦不可忽視。中醫理論中，「肝主疏泄」，情緒鬱結則易導致肝鬱脾虛，進一步影響腸胃功能。尤其是情緒緊張的孩子，常伴隨食慾不振、腹脹或腸躁等表現。家長們應該營造輕鬆愉快氛圍，幫助孩子紓解壓力。

biofit[®]

舒敏易

抗菌活膚凝露

濕疹零煩惱



香港
製造

購買產品結帳時
輸入推薦碼

EBZ33

可享9折優惠



掃碼購買

✓ 抗菌活膚

✓ 舒緩濕疹

✓ 快速止癢

✓ 全天然成分

客服熱線：5100 4499

Biofit International Limited

九龍新蒲崗景福街110號超達工業大廈7樓D室

Room D, 7/F, Chiu Tat Factory Building, 110 King Fuk Street, San Po Kong, Kowloon



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。



內在小孩與父母

承接上期提及寫信「建立關係」療癒情緒，現在就是拿起筆的時候了。在此之前，重提現代心理學常用術語——「內在父母」和「內在小孩」，該兩個名稱代表每個人內心兩個獨立的自我層面，實在影響著人的情緒、行為和自我認知。

「字」療7部曲

- 1、找一個安靜處所，放鬆、坐直、閉目、深呼吸，跟自己說：「我選擇成為最佳父母，照顧自身需要，為自己生命完全負責任。」
- 2、連結內在小孩，透過寫信給父母，講出自己內心的感受。信中可表達不滿，同時理解對方的處境，承擔自身責任。

例如：「老實，我細個時，你不時罵我是廢物，我很憤怒，你卻若無其事，我當時好憎你。今天我已長大，看到你的成長也是非常缺愛，難怪你不懂得愛我。爸爸，我已經長大了，我會照顧自己，不再抱怨別人。」

- 3、寫好之後，向信任的朋友或專業人士讀出。如果觸動情緒而流淚，是健康和正常的，讓自己釋放、洗滌，保持放鬆、深呼吸，接納自己有這些情緒，再深呼吸，內心會逐漸平靜。
- 4、這封信無需交給現實中的父母，純粹是自己內心的體驗，因為我們是療癒自己內心的傷口。
- 5、成為自己的最佳父母，回信給自己，可以從道愛、道歉、道謝開始。感受小時候的內在小孩在眼前，帶著最慈悲、溫柔的能量，寫信給這個內在小孩。重點是，我們不是連結真實的父母，而是自己內心最佳的父母。

例如：「孩子，老實其實好欣賞你，你細個時候非常善良、孝順、努力。我很想向你道歉，因為爸爸經常發脾氣，其實爸爸非常無奈，自問全力嘗試做好父親角色，拚命工作，壓力很大。對不起，孩子，我傷害了你，但我懂表達我的愛啊。」

- 6、靜下來，用雙手擁抱自己，感受內在小孩的需要完全被看見、被肯定及接納。跟自己說：「我是安全的、我是很有價值的、我是值得被愛的、我永遠都有選擇。」
- 7、寫信和讀信的療癒，不會一下子就能成功，需要持續用心做，才能逐步轉化內心的情緒和執念，直到感覺平靜坦然，想起父母再沒有任何負面情緒，只有感恩的感受，這表示「內在小孩」已經真正成長了。

撫慰自己 心靈回復平靜

無人完美，沒有人擁有完美的父母、完美的童年，我們都在童年時光得到過溫暖的同時也受過傷。

學習撫慰受傷的內在小孩，讓心靈回復平靜。如有需要，可以尋找親近和信任的人傾訴，或是尋求專業的協助。



孩童只盼望歡樂
父母只知道期望
為何都不大懂得努力體恤對方

——《Shall We Talk》

寫封不寄的信

關懷接納 醫「自」傷痛

重新連結 療癒內在小孩

通過冥想、靜觀練習或者透過書寫方式記錄自己的想法，重點是放鬆身心，覺察自己的情緒和需要。寫信給心中的父母，然後成為最佳的內在父母，回信給自己，是近年自我療癒的常用手法，盡情表達自己難以啟齒的感受，不是發洩情緒，而是讓內在感受被看見、被尊重、被同理。



解讀術語

1. 內在父母

是我們內化的父母形象，代表着我們內心深處的母性和父性能量。

- 正向內在父母提供支持、鼓勵、無條件的愛，像理想的父母一樣，給予自己內在小孩安全感和指導。

- 批判性內在父母代表嚴厲的自我批評、完美主義，或過度控制，例如要求小孩必須做到最好。

2. 內在小孩

代表內心未長大的部分，承載著童年時期的感受、需求、創傷或未被滿足的渴望。

- 受傷的內在小孩，指恐懼、孤獨、羞恥感，或因過去被忽視傷害形成的脆弱部分。

- 快樂的內在小孩，指創造力、好奇心、天真和喜悅的能力。



作者：
聞西
Simon

近排氣溫乍暖還寒，算係應驗咗未食五月糴，寒衣未入櫥呢句說話。其實大自然自有其法則，好似每個季節都有唔同嘅當造嘅食材，上星期去街市買餸發現好耐冇見嘅子薑，雖然子薑每年六至七月先至最靚，不過見佢都算肥嘟嘟，不如買嚟煮彭公鵝啦（鴨）。

酸梅出果香 柱侯去臊味

苦 瓜 彭 公 鴨

強 醬 手 下 無 弱 兵



材料：

草鴨.....半隻
子薑.....半斤
苦瓜.....2個
乾蔥頭.....3個
蒜頭.....8粒
蔥.....1棵
花椒.....3粒
香葉.....2片

彭公鵝係順德菜，相傳已經有超過800年歷史，話說有個叫「彭祖阿公」嘅人有日捉到隻鵝，之後用醋同子薑煮咗隻鵝獻畀玉皇大帝品嚐，結果玉帝食到舔舔，就問彭公隻鵝有幾多條毛，佢就答有880條（唔知係隨口噏定真係數過？），就係咁玉帝賜佢880歲命。故事就講到呢度，所以彭公鵝有象徵長壽好意頭嘅意思，順德人嘅壽宴或者滿月酒都喜歡食彭公鵝，而每年農曆6月12日更會慶祝「彭祖誕」。

傳統嘅彭公鵝會原隻生碌，我緊係無咁嘅心機同時間啦，又唔知邊度買到鵝肉，以鴨代鵝毫無懸念。我嘅超市買到乾淨又衛生嘅草鴨，有人會嫌草鴨肉質厚實，我就鍾意佢冇米鴨咁肥，至於用酸梅醬代替原食譜嘅甜醋，就好似西式煮鴨胸經常用到威士忌橙汁醬，帶啲果香嘅酸梅醬更能襯托到鴨肉嘅味道。另一樣調味料柱侯醬，都係中式炆家禽豬牛常用嘅醬，就有效去除肉臊味。咁點解要加苦瓜？因為「甜的吃、苦的也吃」囉，索咗醬汁嘅苦瓜口感一流，最好用大丁苦瓜。

做法：

1

鴨件洗乾淨之後用廚紙印乾，然後落醃料醃半個鐘。易潔鑊落油將鴨件煎香至出油後盛起，記住要保留鑊中鴨油。



2 準備乾蔥頭、蒜頭、蔥（蔥白）、蔥段（蔥綠），苦瓜切件，子薑去皮去芽後切厚片，八角香葉沖洗乾淨。

3

中火用鴨油爆香乾蔥頭、蒜頭、蔥頭，加入調味料炒香，再落鴨件及子薑炒勻。



4

加水至材料表面，落埋八角香葉，留蓋滾起後轉細火炆50分鐘。落苦瓜件炆多5分鐘或至收汁，最後落鹽調味及加入蔥段。



調味料：

酸梅醬.....4湯匙
柱侯醬.....兩2匙
冰糖.....1細嘴

醃料：

生抽.....2湯匙
老抽.....1湯匙
粟粉.....1湯匙
玫瑰露.....1茶匙
麻油.....1茶匙
胡椒粉.....半茶匙

「水彩畫一筆落錯就要重新嚟過，但我就鍾意呢種挑戰性。」旅居加拿大的資深畫家游榮光，近日回港於觀塘海濱「發現號」舉辦《故鄉・故事》個展，以30幅畫作訴說一個香港仔的深情回望。



觀塘海濱發現號舉辦游榮光水彩作品展。



畫室中精選30幅代表作以作展覽。



現場與市民交流，讓藝術走入社區。

社區空間普及藝術

精神食糧

今次展覽地點《故鄉・故事》選於觀塘海濱「發現號」，並非傳統畫廊，而是富社區味的文化空間，游榮光非常認同這種模式。

「我覺得藝術唔應該只留嚟畫廊畀有錢人睇，應該入社區、入屋企，成為生活一部分。」他回憶，在加拿大也遇過藏家將他畫作掛滿整個家，「連廁所、地牢都有我啲畫，佢哋話，畫比電視更重要，是精神食糧。」這種信念，亦貫穿他多年藝術教學與社區工作，他曾多次回港開設工作坊，以短時間內完成作品，推廣水彩畫的親民與靈活。

旅居加國畫家 追憶故鄉故事

我啲畫色彩鮮明，線條未必硬，但正正係咁，先能畫出香港嘅煙火氣同人情味。

”



微妙平衡 盡在筆言中

我鍾意一氣呵成，有時一幅畫三、四個鐘頭就完成。

”

70年代初至今畫逾千幅

面對畫紙與時間、顏料、水分之間的微妙平衡，游榮光笑言，這正是他選擇水彩畫的原因。游榮光形容，水彩畫像水墨畫一樣帶有「文人色彩」，筆觸自然、情感抒發，最適合描繪他的家鄉——香港。「水彩畫最能表達我對香港既感情。你見到我啲畫色彩鮮明，線條未必硬，但正正係咁，先能畫出香港嘅煙火氣同人情味。」

游榮光曾於藝術學院修讀設計，七十年代初期已開始以水彩創作，至今畫過逾千幅作品。他直言：「水彩係咁多媒介入面最難，因為你要控制顏料流動、水分分佈，同時唔容許錯失。畫得唔好，冇得返轉頭。」這種技術上的挑戰，反而成為他創作的樂趣所在。他坦言：

「我鍾意一氣呵成，有時一幅畫三、四個鐘頭就完成，但前期構圖我會諗好耐，有時影張相，隔幾年先畫出嚟。」

「我畫香港，不止畫風景，而係畫記憶。」今次展覽名為《故鄉・故事》，正是他心中多年累積的情感出口。他從畫室中精選三十幅不同時期的代表作，包括：1997年回歸當晚的鐘樓煙花、新蒲崗大磡村遠望獅子山的景色、北角春秧街電車穿梭街市的奇景等。

「獅子山下」這幅作品，是他在七十年代拍下的相片作藍本。「果陣用菲林機嚟大磡村影落去，獅子山就係遠方，但我畫果時將佢拉埋近啲，強調獅子山精神——奮鬥、無懼出身。」而最令他感觸的，則是2021年返港探望母親時，在隔離酒店出來後偶遇的畫面。「嚟北角春秧街，電車嚟街市中間駛過，賣菜小販自動讓路。嗰刻我覺得，好香港、好感動，即刻影低，返去畫咗出嚟。」

我畫香港，不止畫風景，而係畫記憶。

”

《故鄉・故事》是情感出口



我覺得藝術唔應該只留喺畫廊畀冇錢人睇，應該入社區、入屋企，成為生活一部分。



疫情下春秧街，電車駛經街市的場面令其感動。



筆下60年代旺角。



「獅子山下」以70年代拍下的相片作藍本。



「水彩畫難以修改，但就似人生，一筆一畫都要珍惜。」游榮光如是說。



回歸當晚的尖沙咀鐘樓上空，可見妙筆生煙花。

在尖沙咀鐘樓下自拍留念，重遊當年描繪回歸煙花畫作的現場，感受時代交錯的激盪。



濃情臭豆腐雞蛋仔

搵返味道

畫筆外的游榮光，亦是一位地道香港仔。他說每次回港，必定要「搵返味道」，街邊臭豆腐、炸大腸、菠蘿油、蛋撻、雞蛋仔……皆是他心中的「家鄉味」。「加拿大好難搵到正宗嘅，尤其係街邊小食，食咗啲熟悉味道，好似真係返咗屋企咁。」這些味道，也許平凡，但正如他的畫作一樣，皆承載着歲月與歸屬感。

手持畫冊，翻閱橫跨數十年的水彩作品，每一頁都是他與香港的深情對話。



望世界認識心中HK

奔向未來

問到會選哪一幅作品送給2025年的香港人？他挑了名為《奔向未來》的水彩畫：「畫中係一個人力車伏載着外國人。情景展現香港人無論面對咩環境，都努力向前，唔怕艱難。」他更希望未來能將《故鄉・故事》展覽帶到加拿大，讓世界各地的觀眾認識他心中的香港。

在訪談尾聲，他淡淡地說：「我覺得香港人，最寶貴嘅就係果份親切同堅毅。我喺加拿大都有參加主流展覽，但總係少咗啲熟悉感。香港，始終係我心中最深愛嘅地方。」

從畫筆到心筆，游榮光的《故鄉・故事》是一場屬於香港人的視覺旅程——那不只是他的故事，也許也是你我心中，最熟悉不過的香港。



作品《奔向未來》。



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》。



先生歡迎
嚟到印象派
VR畫展！



呢度就係
咩VR畫展？

先生，先帶
VR眼鏡！



你見到前面
白色嘅柱
就行過嚟



哈，好似去打機
嘅世界咁喎！

原來咁樣
睇畫展，



可以感受下
當時畫家
畫畫嘅心情！



我都想試吓
睇呢度畫畫……



隻手穿
過咗？



好嚟呀
你！！

哎呀！



1989年

你次次嚟
親自修室
都瞓覺嘅！

仲要嚟到
隻豬咁！



將來唔使咁溫書㗎喇，
只要帶住個咩VR眼鏡
就可以去到唔同世界各地
學習㗎喇！

殊！

你次次發夢都話去咗未來咁咁，
咁而家係咪唔使讀書返學呀？



Good Shepherd street
牧愛街88號

石屋裡的跨世紀對話：從復修看社區韌性

位於南大嶼山的大東山是香港第三座高山，芒草季節總是遊人如鯽。大東山「爛頭營」（Lantau Mountain Camp）一群在山脊上錯落的百年石屋建築群貌似荒廢，時至近年卻仍有人居住、維修，獨特的風貌和建築景觀吸引了不少登山客、保育團體和學者們慕名前來。

爛頭營初建於20世紀初，廣州一帶不同教會的西方傳教士經常來港避暑，他們在大東山海拔800米處建造石屋群，就地取材的花崗岩牆身厚達40公分，能抵禦颱風與極端氣候。有建築學者指，若以建築群的規模、風格來看，此處的石屋很可能是全東南亞僅存，至今仍在運作的同類建築群。

近期，香港中文大學建築學院團隊宣布完成

對首座石屋的復修工程，這座曾被稱為「守營人宿舍」（Caretaker's Hut）的建築，如今裝設太陽能供電系統與旱廁，除了延續守營人小屋的特色，亦轉型為「保育研究支援站」。

本次復修計畫的核心在於「以舊修舊」。修復團隊採用傳統石砌工法填補牆身裂縫，並以直升機吊運建材，避免破壞山徑生態。新增設施則在維持原始風貌的前提下，解決高山缺電缺水的困境，讓支援站兼具緊急救援與生態監測功能。

本欄認為，從傳教士的退修營地到現今承載都市人想象自然的朝聖地，建造百年的爛頭營成為「活的歷史」，而不同世代的人們與爛頭營的跨時空對話，不僅孕育了某種人與自然共存的智慧，也啟發我們思考香港的社區韌性。

目前的19間石屋中，一半屬居港外籍人士，四間歸教會，餘下散落本地人士之手，讓爛頭營成了香港罕見的跨文化結界：當山下爭議不休，山上卻有英國人替華人屋主補牆，基督徒與佛教徒共同清理山徑。石屋群的保育價值不在於凍結歷史原貌，而在證明多元持份者的務實合作，能為歷史建築找到適應當代社會的存續之路。

此外，屋主們組成「爛頭營居民協會」協助凝聚屋主與義工，負責定期清理山徑、檢查並修復受損結構，甚至清除蜂巢。這種自發性的守護，在當下各國紛爭、戰亂不斷的大環境中尤顯珍貴：從我們附近的社區出發，每個人都可以思考如何構建能抵禦自然災害、人為衝突與戰爭的韌性，這種韌性能幫助更多的人渡過困難時期。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO

Text：行李、Photo：行李、官方網站 | Design：Skittle

說到旅行未必要遠行，近地「過大海」，到澳門吃吃喝喝，已經夠滿足。我準備帶埋媽媽復活節假再去，天時地利人和，Oh yes，真是太好了。



過大海食食食

嚟，

Eat is so perfect

下環地道滋味
豬油好「襟撈」

走進下環的街道，隱藏着一家小店——「金美食」，這裡專賣各種港澳經典麵食與蒸飯，最受歡迎的莫過於豬油渣撈麵及頭抽豬大腸。撈麵拌入香濃的豬油渣，每一口都是滿滿的風味，而豬大腸經過精心處理，軟嫩彈牙又帶點嚼勁。除此之外，這裡的牛腩、牛雜、豬手等也是澳門街坊的心頭好，從早餐到晚餐，總有人為這碗撈麵而來。

金美食

地址

澳門河邊新街6A號

營業時間

星期一、二、四至日
08:00-20:00
(星期三休息)



夜貓子深夜美食
要帶埋老媽子嚟

新肥仔文美食

地址

澳門聖德倫街474號
獲多利大廈
(A座，B座)
地下J舖

營業時間

星期一至日
17:00 - 03:00



氹仔歎甜品世界
海鹽曲奇酥脆撻

來澳門吃飽後，怎能少得一個完美的甜點？Fuoco Pastry主店設於澳門半島，今次筆者去的是氹仔「概念店」。這家店主打各種撻類甜品，撻皮酥脆，內餡香濃，令人一試難忘。

如果你是朱古力控，千萬不能錯過榛子海鹽朱古力曲奇，濃郁的可可香氣混合海鹽的鹹香，口感酥脆帶點濕潤，讓人忍不住一口接一口。這間概念店不設堂食，但隔壁就有咖啡店，可以點一杯咖啡，慢慢享受。

Fuoco Pastry
Concept Store

地址

澳門廣東大馬路星
皓廣場地庫一樓
B06號舖

營業時間

星期一至日
12:00 - 20:00

如果說澳門的夜晚有什麼值得期待的，那一定是「新肥仔文美食」的大排檔滋味。這家老字號以地道風味見稱，當中的椒鹽粟米更是鎮店之寶。現炸的粟米裹上椒鹽與辣椒粉，香脆可口，愈吃愈涮嘴。這裡還有不少澳門本地小炒，適合夜貓子來一頓熱辣辣的宵夜。

醒獅隊舞動的不僅是傳統技藝，更是信心與堅持。

經過訓練，偉權（左）學懂團隊合作及服從，令范太感到很欣慰。

每年農曆三月廿三日「天后誕」，街頭總是鑼鼓喧天、醒獅穿梭。位於粉嶺的「盛愛之家庇護工場」，有一支非凡的醒獅隊默默耕耘逾二十載。這隊於2003年成立、由23位輕度至中度智障人士組成的隊伍，舞動的不僅是傳統技藝，更是信心與堅持，證明「每個人都有發光的可能」。

智障人士組隊 鍛煉身心發光發熱

愛心醒獅走入社區： 叻老友記開心

醒獅隊不時到復康機構或長者院舍表演。



現在他不但學會主動關心家人，還會幫我洗衣晾衫提重物等等。——成員母親范太

讓老人家感到高興，我自己也會很開心。——資深成員偉權

范偉權是隊中的「元老級」成員，也是舞獅頭的重要角色。自小確診為輕度智力發展遲緩的他，約18歲時加入庇護工場。媽媽范太憶述，當初只是希望兒子多做運動，卻意外地為偉權開啟了人生新篇章。

「以前偉權性格比較急躁，做錯事就怪人，不懂得承認錯誤，也不太懂與人相處。」范太坦言，當時的她也感到無力。然而，隨着年復一年的訓練和演出，偉權漸漸變得成熟穩重。「現在他不但學會主動關心家人，還會幫我洗衣晾衫，提重物，甚至幫我按摩！」她的眼中滿是母親的驕傲。

最深刻是到長者護理院舍表演，長者們對醒獅特別感興趣。——負責人之一霍Sir

負責人之一霍智賢（霍Sir）也深深感受到偉權的成長。他說：「以前偉權比較固執，即使媽媽提醒他，他也不太接受。但在醒獅隊當中，他慢慢明白表演要靠大家合作，逐漸學懂團隊精神、服從、聽指示，不再因為自己不喜歡而胡亂責罵隊員及職員。」

這份力量亦推動他們走進社區，將歡樂與祝福帶給更多人。霍Sir分享道：「最深刻是到長者護理院舍表演，長者們對醒獅特別感興趣。即使是平日長期臥床的長者，也會被細心推至現場一同欣賞。」職員們形容，長者在表演期間反應熱烈，不僅笑容滿面，甚至伸手撫摸醒獅，場面溫馨動人。



努力為長者們帶來歡樂和節日氣氛。



足跡不僅遍及社區，去年11月更曾登上HKGNA國際音樂舞台。

2001年踏出第一步 邀師傅到工場授課

談及盛愛醒獅隊的創立經過，霍Sir憶述：「2001年盛愛之家庇護工場正式開展服務，當時社署安排了剛從特殊學校畢業的學生前來接受訓練。由於他們年輕有活力，便邀請武術師傅到工場授課，讓學員嘗試不同活動。出乎意料的是，學員們對這項節奏明快、氣勢磅礴的活動表現出極大興趣，因此醒獅訓練得以延續至今。」

經年累月的訓練終於結出成果。霍Sir表示：「在技巧訓練方面，我們會將每個動作細化示範、講解及練習，並根據隊員的能力調整動作，令他們更容易學習和掌握。然而，更為重要的是耐性。無論是指導職員或是學員本身，都需要投入大量時間，持續反覆練習。即使學員偶爾會忘記步驟，我們亦會不厭其煩地重複教授，直至見到他們有所進步。」

古蹟資訊

廣福義祠

評級：現為一級歷史建築，將為法定古蹟

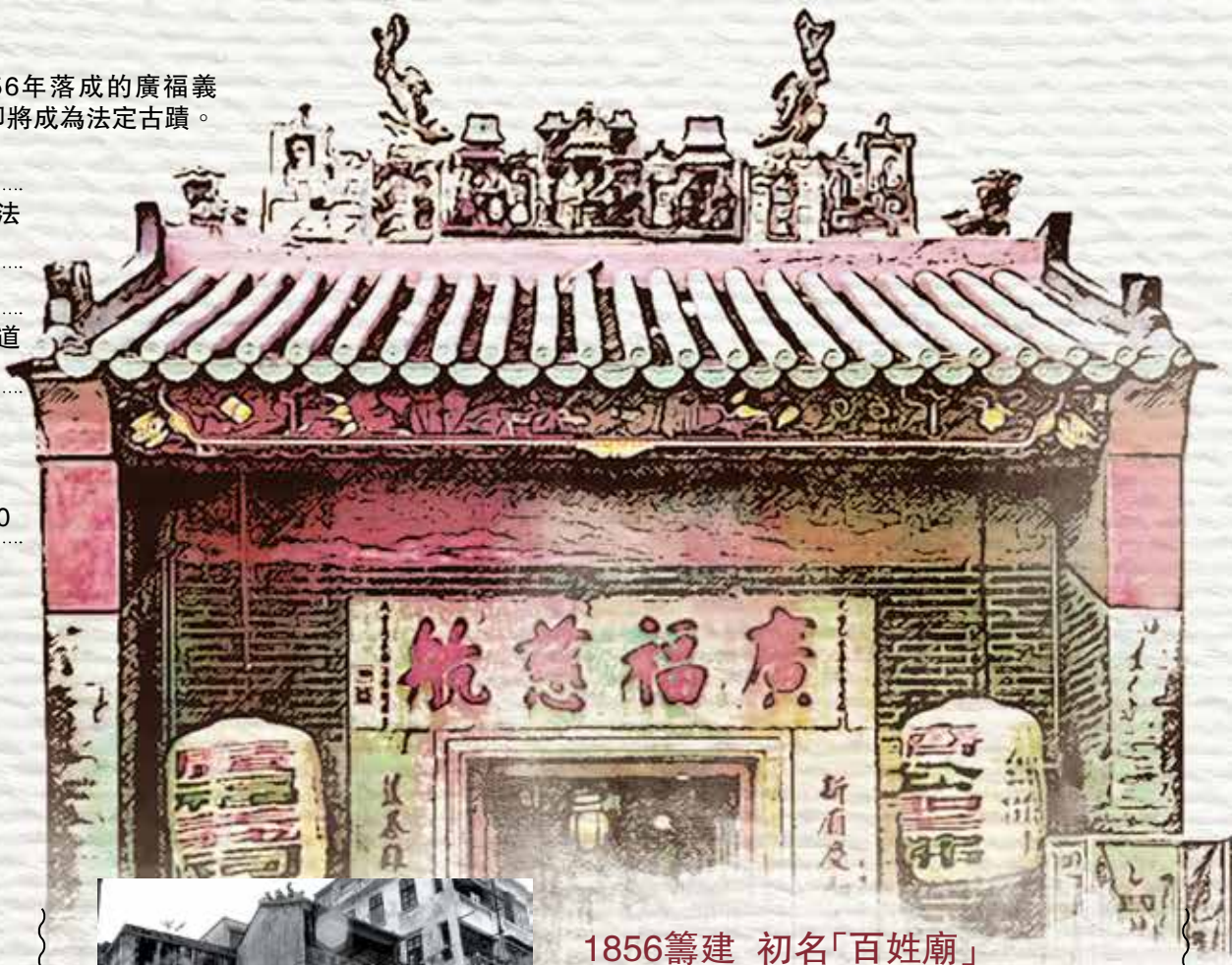
地址：上環太平山街40號

交通：乘搭26號城巴，於荷里活道公園下車後步行約3分鐘

溫馨提示

· 開放時間為上午9:00至下午5:00

1856年落成的廣福義祠即將成為法定古蹟。



廣福祠呈「三進兩院」格局。

古蹟的故事

廣福義祠呈「三進兩院」格局，建於高台上。祠內正殿主祀地藏王，使亡魂得以安息，亦供奉濟公活佛；後殿則是坊眾的百姓祠堂，祠堂排列着數百個神主牌，部分可追溯至同治年間，每個牌位都代表一個漂泊靈魂最終在香火中獲得安息。

在祠內神龕兩側，現時仍懸掛光緒年間的木刻對聯：「廣庇孤魂歸淨土，福留善信沐恩光」，既藏「廣福」二字，又道盡義祠的社會功能。

另外祠內留存一個傳統的「虎門關」，是用來祈求禳解小兒關煞的其中一件「道具」，從前小兒病痛，父母不知原因，就會歸咎關煞，要帶病童到廟宇「過關」禳解，期望小兒病痛可大步邁過。

高台上「三進兩院」正殿主祀地藏王



1970年代的廣福義祠，門外亦有百姓廟招牌。（港大圖片）



紅牆上「勝地」二字，重修後不復見。



祠內留存「虎門關」，原意祈求禳解小兒關煞。



2017年新設「勝地」二字的石碑作紀念。



1856籌建 初名「百姓廟」

1841年本港開埠後急速發展，大量移民從廣東沿海湧入，參與城市建設。然而這些勞工生活條件極其惡劣，許多人在異鄉染病離世，卻無處安葬。有見及此，當地華人領袖於1856年籌建廣福義祠，最初名為「百姓廟」，專門收殮和供奉客死異鄉的亡魂。

2017重修更貼近原貌

義祠的建立反映了早期香港華人社會的自救精神。在殖民政府尚未建立完善公共醫療和殯葬服務前，這裡成為貧困華人最後的尊嚴庇護所。到了1869年，政府為免義祠衛生過於惡劣，要求東華醫院成立並管理義祠，該祠在2017年重修，更換屋頂木樑和拆除廟前遮蓋物，令古蹟更貼近原貌。

日後設QR code資訊牌

古物古蹟辦事處歷史建築小組館長江詠雯表示，廣福義祠擁有130年歷史，期望大眾能將廣福義祠「用得其所」，使用情況要符合保育原則，同時確保做好建築的保養工作；又指日後會在祠內設二維碼的資訊牌，展現建築物的今昔相片等，讓市民及遊客更了解其意義。

列古蹟有助弘揚慈善

東華三院主席鄧明慧則回應指，該古蹟將成為東華三院繼上環文武廟、東華三院文物館、馬場先難友紀念碑、東華義莊及油麻地天后廟群後的第六個法定古蹟，東華三院對此表示歡迎及感到非常高興。該院未來為廣福義祠舉辦不同公眾教育講座、導賞及工作坊，使香港市民從該古蹟中認識本港早期華人歷史文化，並藉此弘揚關愛及慈善精神。

上環有座山 山腰有座廟

太平山街廣福義祠

開埠華人心靈Guide

上環太平山街有一幢青磚灰瓦的古樸建築靜靜佇立，名為廣福義祠，是本港開埠初期最重要的華人精神寄託之所。二〇二五年三月，這座見證本港華人社會發展的歷史建築，終獲古諮會一致通過列為法定古蹟。該義祠是供奉亡魂廟宇，早於約一八五六年落成，原為供奉在港離世的華工，其後亦成為病重瀕危及去世華人停留之處。直至一八六九年，東華醫院成立並接管該祠至今。

江詠雯指會確保廣福祠繼續「用得其所」。



往期回顧



女遊客在社交平台分享險被罰款經過。



另一條影片直擊，多人在旺角閃燈過路後被截停。

明明綠燈轉眼變成紅燈

為打擊交通違例，警方不時會進行打擊交通違例的分區、甚至全港性大型執法行動，除了針對駕駛者不小心駕駛、沒有讓斑馬線上的行人先行等，亦會打擊途人不依照交通規則亂過馬路。但原來有不少人不知道即使在「綠公仔」下過路仍可能違規！有女途人4月中「閃緊綠燈」過馬路給警察截停，險被罰款2,000元，高呼險中「真實血淚教訓」。



行人過路處過路亦要緊記交通規則。

「閃緊綠燈」圖起步 女遊客給警員截停提醒

事後，該女遊客在4月9日於社交平台以「綠燈過馬路都被罰」為題發文，交代經過。當時她在銅鑼灣一行人過路處，正在綠燈閃爍時剛打算過路，就被突如其來的警員截停，並警告她「小姐，這是違法的！」幸好當時她只是跨出半步，警員只是提醒她交通規則，而未有發出告票罰款，令她頓時鬆一口氣，否則就立即損失2,000元。

事主直言不熟悉本港交通規則，更提醒在港鐵飲食、禁煙區吸煙、隨地吐痰、巴士上層站立、亂餵野鴿等都通通會被罰款，提醒其他人，特別是遊客小心注意。

旺角多人「閃過」齊被罰 專家：視乎開始行定行緊

雖然女遊客成功「逃過一

劫」，但有途人就要「買下」教訓。因為在另一條同在4月拍攝的網上影片看到，一群途人正在旺角彌敦道亞皆老街交界、近匯豐銀行對出的十字路口，行人過路燈「閃綠燈」時過馬路，其後隨即被多名警員及交通督導員截停，齊齊被罰款2,000元，相關影片隨即在網上熱傳，並引起有關做法是否符合執法準則的熱議。

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄解釋，根據《道路交通（交通管制）規例》，在交通燈控制過路處，行人必須遵從交通燈指示，交通燈「綠色人像」燈號閃動時，不可「開始」橫過馬路。

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄解釋，根據《道路交通（交通管制）規例》，在交通燈控制過路處，行人必須遵從交通燈指示，交通燈「綠色人像」燈號閃動時，不可「開始」橫過馬路，要在行人路等候下一次轉燈，否則等同胡亂過馬路，有可能違法被處罰款2,000元。但如果正橫過馬路時綠燈轉閃甚至已轉紅燈，繼續走到前方最近的安全島或行人路，則不算違法。



江日雄提醒「綠色人像」燈號閃動時，不可「開始」過馬路。

市民點睇？



罰錢唔抵

劉先生（退休人士）：

「我成日都見到好多人閃緊燈都過馬路，太危險喇，畀人罰錢就唔抵啦！」



多啲宣傳

張小姐（學生）：

「屋企人近期都有再提醒閃緊燈唔好過，不過可能有好多人唔知，要多啲宣傳。」

行人不可不知的交通規則

- 與有交通燈的行人過路線不同，斑馬線是鬆有黑白間條紋，兩旁有「之」字形白線，並設有閃動的黃色指路燈，讓路人安全過馬路。
- 雖然駛近斑馬線，不少司機會減速「讓路」在線前停下，讓途人橫過馬路。事實上，根據法例，有人「踏足」斑馬線上，司機才必須停車，讓行人橫過馬路。
- 因此，過馬路要留意交通情況，當你還未踏足斑馬線且發現車輛沒有意思停下來，為安全計還是等安全時才過馬路為佳。



有部分電車站並無月台，電車會在路中心停車上落客。

少去港島，無月台電車站點上落？

- 基於道路設計及歷史原因，現時港島有7個車站不設月台或安全島，只在路面畫上「電車站」字樣及一條供車輛停車黃線。如筲箕灣南康街站及跑馬地墳場站往灣仔方向等，停站後需要在路中心上落客。

- 根據法例，電車在該類車站停車時，駕駛人士必須停車及不得越過此線，好讓乘客上落車。為進一步提醒駕駛者此規定，運輸署正在相關路面鬆上紅色和「留意乘客」的道路標記，使駕駛者可更留意電車乘客於該位置上落，提升道路安全。



閃綠公仔 亂過馬路

小心被罰 \$2000

首屆香港海洋節 保育啱唔啱beat?

第一屆「Bling
Bling Ocean香港海洋節」

正如火如荼進行中，今年以「Ocean! Our Home!」為主題。海洋節即日起至10月，會為大家帶來一連串精彩的海洋保育活動，包括海洋回收廢料展覽、珊瑚工作坊、博物館導賞團，還有海灘清潔！海洋節誠邀各位齊來關心和保護這片美麗的海洋家園，享受海洋帶來的無限樂趣！

海洋是我家
活動齊參加

米八高環保兔
幽默表達永續

另外，藝術家Tree Leung會在零碳天地展出一系列由海洋回收廢料創作出來的藝術展品，包括高1.8米的《兔藝重生》。展覽以幽默方式表達出環境與永續的關係，提升大家對海洋生態的關注。



海洋廢料藝術展

日期 即日起至4月27日

地點 九龍灣零碳天地

中秋環保Q燈籠
整海馬海星海龜

香港海洋節主辦人余曉彤，會教大家利用在海岸線上回收的海洋垃圾製作「環保燈籠」，並以海馬、海星及海龜等香港特色海洋生物作為藍本，製作屬於自己的燈籠，活動適合5歲或以上人士參加。



海洋垃圾循環再用

日期及時間 9月13日，下午2:00至4:00

地點 新蒲崗七寶街2號東蒲

東平洲到海下灣
珊瑚群落美麗家

海洋生態學家鍾子浩（Jeffery）與其團隊在去年繪製出第一幅香港水下地圖，涵蓋東平洲到海下灣，展示本港珊瑚群落的多樣性。工作坊會跟大家一起探索這幅地圖，了解令人驚歎的珊瑚棲息地及保護方法。



認識香港水下地圖

日期及時間 5月31日，下午2:00至4:00

地點 新蒲崗七寶街2號東蒲

悉世界大小驚奇事
摸猛獁聽綿綿鯨話

由Eco-Sys Action Foundation聯合創辦人及世界小小博物館館長Christian Pilard，帶領大家參觀世界小小博物館。

參觀者可以親手觸摸月球和火星的碎片、聆聽抹香鯨的語言、撫摸猛獁象，或與驚艷的暴龍和巨齒鯊牙齒合影。此外，還有一場關於深海探索的講座，乘坐有史以來最令人驚歎的潛艇之一，深入海底。

往鶴嘴垃圾灣
清潔效率超班

參加者將在指定地點集合，乘搭旅遊巴前往鶴嘴垃圾灣，進行垃圾清理活動。參與者將分組領取清潔工具，聆聽工作人員講解活動目標及環保理念，隨後分組展開清潔任務。過程中大家將整理清潔成果、分類垃圾，同時分享及交流活動經驗。



分組清潔沙灘

日期及時間 10月18日，上午8:45至下午4:00

地點 鶴嘴垃圾灣

惜物重生零碳
防曬霜有得彈

復活節假期，九龍灣零碳天地會舉辦「ZCP Green Easter Mart惜物重生零碳市集」，免費入場。當中有不少環保產品，包括海洋友善防曬霜等，屆時各位可即場報名參加海洋節活動。



復活節綠色市集

日期 4月19日及20日

地點 九龍灣零碳天地



世界小小博物館

日期及時間 8月24日，下午2:00至4:00

地點 柴灣新業街6號安力工業中心302室





風靡萬千家庭 影響力不斷擴展

CoComelon目前已經在超過40個串流及電視平台播放，內容涵蓋20多種語言，每月的觀看次數超過40億次，全球超過80個國家和地區的家庭都有訂閱這個幼教品牌。隨著品牌的擴展，Cocomelon持續推出不同系列的節目，例如《Cody Time》和《JJ's Animal Time》等，進一步加強其在全球影響力，成為家長們育兒的良伴。



寓音樂於學習 幼童開心又充實

CoComelon之所以深受小朋友喜愛，不僅因為其吸引眼球的動畫和悅耳的旋律，更在於它巧妙地將音樂與學習結合在一起。每首兒歌都精心設計，讓小朋友在開心唱歌的過程中，不知不覺地學識形狀、顏色、數字以及生活技能。

娛樂與教育結合的學習模式增強家庭聯繫之外，亦讓CoComelon成為全球家庭育兒過程中不可或缺的夥伴。今次音樂會的內容更由兒童發展專家指導，確保符合幼兒教育需求，家長們可以放心，讓小朋友在快樂中學習。

驚喜角色現身 教唱跳經典兒歌

音樂會的最大亮點當然是一班充滿活力的人氣角色：JJ、Cody、Nina和Cece即將閃亮登場，帶領觀眾一起跳舞唱歌！小朋友們將有機會與他們心愛的角色共同演繹經典兒歌，如《If You're Happy and You Know It》、《Wheels on the Bus》、《Head, Shoulders, Knees and Toes》、《Animal Dance》和《Freeze Dance》，體驗一場充滿音樂和歡樂的沉浸式冒險。

另外，CoComelon最受歡迎的老師Ms. Appleberry，亦會帶領JJ及其朋友們跟現場觀眾一起參與「Melon Patch Musical」的奇妙音樂之旅，讓孩子們在趣味中學習，收穫滿滿的快樂和知識！



全球超人氣兒童動畫CoComelon終於來到香港啦！從5月16日至18日，CoComelon將在西沙Go Park的安盛創夢館，舉行為期三天共6場的互動音樂會《CoComelon: Sing-A-Long LIVE》。今次音樂會不僅僅是視聽享受，更是大小朋友們聯手參與、共同學習的互動體驗，大家萬勿錯過這個親子歡樂時光！

首度登陸香港 西沙5月3天開6場

等Cocomelon音樂會



Sing

給享受親子樂



特設拍照環節 與可愛角色互動

想同人氣角色近距離接觸？千萬不要錯過面對面的見面環節！持有\$680門票的觀眾將有機會參加Meet & Greet活動，近距離與可愛角色互動，拍下珍貴的合照，留住難忘回憶。對於年齡在1歲或身高1米以下的Baby，更有免費入場福利！各位爸媽一定要記得帶埋BB前去，一同享受充滿樂趣的音樂盛典！



《CoComelon: Sing-A-Long LIVE》

日期：2025年5月16日至18日

時間：5月16日 7:00pm

5月17日 10:00am/2:00pm/6:00pm

5月18日 10:00am/2:00pm

地點：AXA安盛創夢館（新界西沙海映路9號西沙Go Park）

票價：\$480、\$580、\$680

