

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 156
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：17, Apr2025

地區焦點 ②

簡約公屋攸鑒入伙
交通便利 奮鬥之路清晰

醫·家 ④

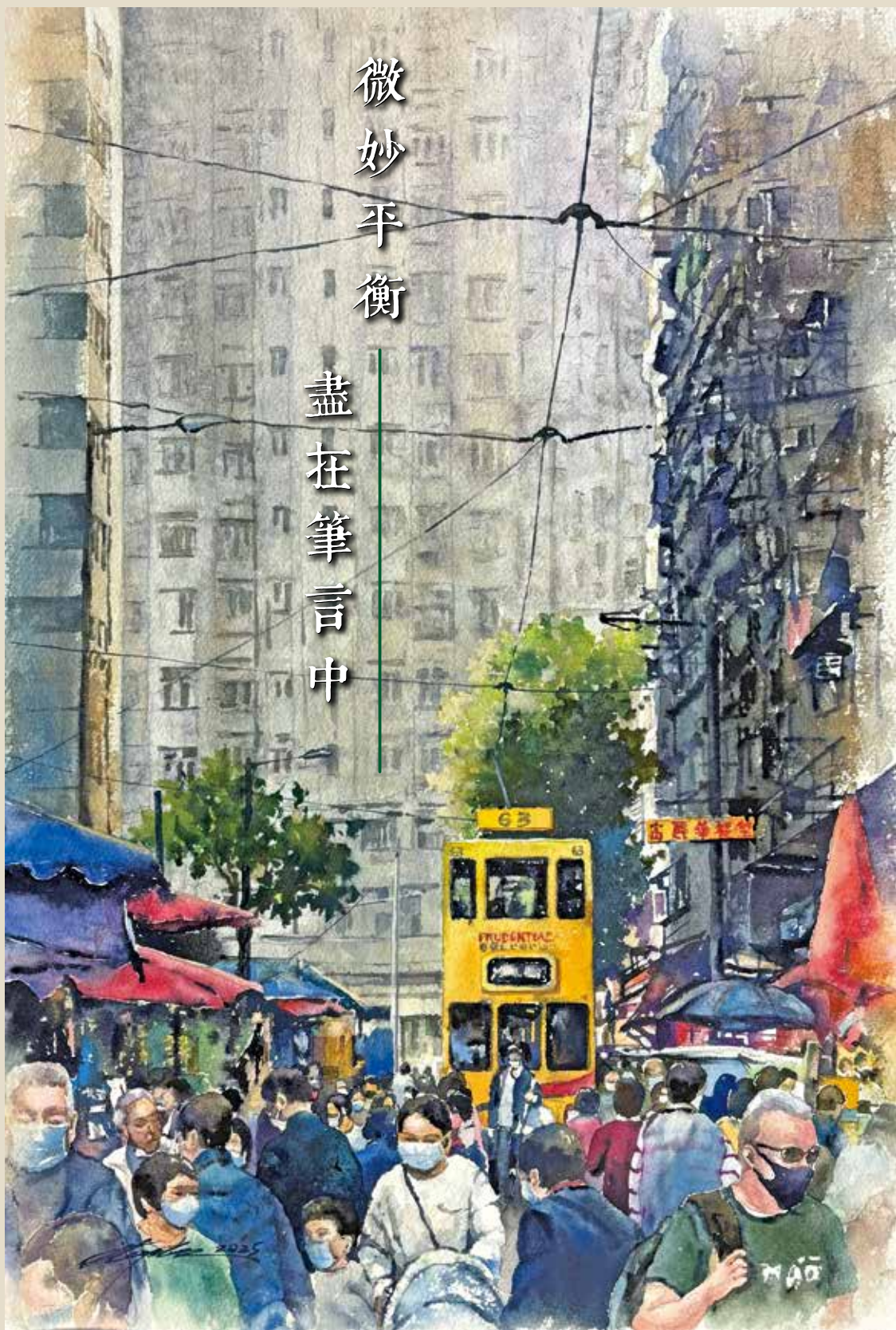
按摩鬆一鬆
頸部「雷區」不要碰

我家·熱話 ④

閃綠公仔亂過馬路
小心被罰\$2000

無緣不歡 ⑤

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

⑧⑨

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

政府為縮短公屋輪候時間而推出的「簡約公屋」，其首個位於元朗攸壘路的项目，3月底開始入伙，居民獲陸續安排入住。該項目提供2,150個單位，邨內有超市、便利店、自助洗衣店等配套，流動銀行車亦會定期到訪；交通則有兩條巴士及一條專營小巴線。有地區人士期望，簡約公屋可為基層家庭節省租金，從而完善房屋階梯向上流動。

月租880至1630元 公屋九成

《我家》去年8月曾報道元朗攸壘路簡約公屋的進展並實地視察，當時只有寥寥一、兩座三層高的組合。轉眼間到了今年3月28日，項目已開始入伙。元朗攸壘路簡約公屋前年12月動工，是首個入伙的簡約公屋。

該公屋命名為「攸壘」，以組裝合成建築法興建，分為南北兩區，共十座三層不設升降機的大廈，提供2,150個單位，當中八成是面積約140平方呎的一至二人單位，其餘則是三至四人單位，面積約為270平方呎，月租介乎880元至1,630元，是公屋的九成。各單位配備洗手間、開放式煮食空間、熱水爐及抽氣扇。房屋局預計，本月整

個南區約千個單位可以完成入伙，北區則於5月前完成。

九巴往上水大欖 小巴入元朗

現場所見，「攸壘」已開設小型超市、便利店及自助洗衣店，亦有速遞自提櫃。有銀行每逢周一派出流動銀行車到場服務居民。至於交通，該邨的南北兩區均設有一個巴士站，居民可乘搭途經新田轉車站的九巴76線來往上水、或直達大欖轉車站的九巴268線，轉乘其他巴士線前往各區。另外亦設有一條專線小巴36A線，來往元朗，車程約15分鐘。

10座3層共2150宅 有超市等配套

簡約公屋攸壘入伙 交通便利 奮鬥之路清晰



簡約公屋「攸壘」，3月底起陸續入伙。

九巴開設兩條巴士線服務「攸壘」居民。



經地區人士爭取，邨內增設便利店及超市。



匯豐逢周一派流動銀行車駐現場。



邨內設有自助洗衣店。



徐君紹（左）冀當局繼續與社區緊密溝通。

牛頭角簡約公屋工程路最後階段



現時公屋平均輪候時間為5.3年，簡約公屋以讓合資格市民輪候公屋期間，可以有相宜的過渡居所。房屋局局長何永賢在3月28日「攸壘」入伙儀式致辭時稱，要在短時間內興建多個簡約公屋不容易，感謝各方合作促成其事。

她認為，現場環境比想像中更好，雖然住戶入住簡約公屋僅約兩、三年，但相信這段期間對他們人生及家庭，也是十分重要的轉折，冀望住戶未來可以入住公屋，甚至購買居屋，令基層一步接一步將人生目標提高。

兩座分別高達18至19層

而與「攸壘」同期接受申請的牛頭角彩興路簡約公屋，最後一個組件於3月22日完成吊裝，工程將踏入最後階段，而位於石硤尾邨的彩興路簡約公屋辦事處，也開始運作審核申請者的資格。該項目共興建兩座分別高達18至19層的簡約公屋，提供約2,300個單位。



彩興路簡約公屋已完成所有組件吊裝。

當局與社區持份者宜緊密溝通

徐透露，在去年曾分別與房屋局副局長戴尚誠及各部門代表會面，要求有足夠配套包括超市、餐廳，讓入伙居民可有選擇，避免必須舟車勞頓出入元朗解決生活所需。起初當局曾指並無相關配套，惟在去年12月的會議上接納建議，至現在邨內有超市、有便利店外，將來更有可能有麵包店及理髮店。

徐君紹期望，未來當局繼續與「攸壘」周邊居民，如錦繡花園、加州花園等社區持份者保持緊密溝通，降低對周邊居民交通及環境等影響。



王曉山（左）望簡約公屋助基層向上流動。

區議員：有助基層向上流動

元朗區議員王曉山表示，期望簡約公屋可完善本港房屋階梯，避免基層市民要交貴租入住劏房。相反，隨着搬進簡約公屋陸續入伙，按租金中位數計算，每個搬入簡約公屋的家庭，平均每月可節省約4,200元，5年便可節省高達25萬元。

王曉山相信，基層市民可儲蓄這筆金錢，更有望變成日後購買資助出售房屋的首期。同時簡約公屋由東華三院提供多元支援，除會有中醫流動車提供服務外，亦會輔助住戶的就業、就學及個人技能提升，並可促進鄰里關係及向上流動。

區區顯關愛

長者家居滴水 義工著手解決

滴水問題除浪費食水，滴水聲亦對居民日常生活造成極大困擾。屯門良景小區關愛隊4月7日早上，接獲屯門區議員賴嘉汶轉介一宗獨居長者求助個案。該名婆婆指其單位水喉滴水，抽油煙機喉管亦因老化需要更換。

屯門良景小區關愛隊隊長陳秀雲表示，接獲個案後，兩名義工隨即上門探訪及了解情況，周並隨即聯絡相關技工協助婆婆維修水喉滴水及喉管，解決生活煩憂。



團隊為兩戶獨居長者解決單位滴水。

她透露，該關愛隊平日定期與區內的獨居長者聯絡，惟日前有一名一直聯絡開的伯伯未有接聽電話，隊員擔心有事，因此隨即上門探訪。後來，發現原來伯伯因為觀看影片時音量太大聲，所以才聽不到電話。義工放下心頭大石之餘，亦順道幫他安排解決浴室水喉嚴重滴水的問題。

屯門良景小區關愛隊

承辦團體：良景居民權益聯會
電話／WhatsApp：9342 9945
電郵：leungkingcareteam@gmail.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 兩隻姆指平排放在下巴，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



全天然
100%
Natural



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！



ZZ



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㗎？



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晶：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。

在錦田紅磚屋的一隅，「紙此一家」靜靜地佇立着。店主Ken以一雙巧手，將色彩繽紛的紙張幻化為生動的藝術作品，為這門技藝尋得一處安放之地，也讓人在快節奏的都市生活中，找到一絲寧靜與創意。

錦田紅磚屋一隅 滿載祝福與希望



除了「摺摺摺」，也會花點心思穿珠珠。



紙鶴咁迷你，可能迷到你。

遠離壓迫感 溫暖鄰里情

十多年前，Ken從港島搬到天水圍。對她而言，距離並非最大的變化，反而是這裡的環境與人情味，讓她體驗到截然不同的生活。「這裡的居住環境更寬敞，沒有市區那種壓迫感。」她說。她的哥哥住在錦田，家姐偶爾會來探望，而妹妹則在紅磚屋開了一間小店。久而久之，這裡成為兄弟姊妹相聚、維繫感情的重要據點。

不僅如此，Ken更深刻感受到鄰里之間的溫暖。「這裡的大部分人都很友善，彼此互相幫助，大家不會斤斤計較。」她笑說。「在這裡，鄰居彼此認識，相處融洽，這與市區的冷漠氛圍大不相同。住在市區時，很多時候連隔壁住的是誰都不清楚呢。」



Ken姐孫女不時會到店來，並存放作品。



呢隻係鎮店之狗，非賣品！

為什麼孩子們總盯着iPad？
摺紙是種極好的專注力與創造力訓練方式。
——Ken

紙藝姐 待人摺物迸創意

陪腦退化母摺「東南西北」

Ken與摺紙的緣分，始於20多年前。當時她在書店為兒子買了一本十二星座摺紙書，原本只是想讓孩子打發時間，卻意外被摺出的精美作品所吸引。然而，真正讓她親手投入摺紙世界的契機，是母親確診腦退化症之後。「護士建議讓母親多動手，我便開始買紙，陪她摺些簡單的作品，例如童年時大家熟悉的『東南西北』和小衣服。」Ken回憶道。

隨着母親病情惡化，住院次數增加，Ken開始摺紙鶴，寄託祝福與希望。她亦透過YouTube學習不同的摺紙技法，逐漸沉迷於這門藝術。「原來，我也能摺出這些作品！」她笑道。摺紙不僅帶給她成就感，也開啟了無限的創作空間。「比如說，YouTube教你摺一朵花，我就會想再加上鈴鐺或燈飾，慢慢構思出更多可能性。」

留些時間做些自己喜愛的事……
找到這空間，讓我能夠專心『摺埋』自己。

作品日漸增多，Ken的家中幾乎給紙藝填滿。她笑說：「年紀也不小了，倒不如快點退休，留一些時間做一些自己喜愛的事。或許是『吸引力法則』，剛有這個想法，就在紅磚屋找到這個空間，讓我能夠專心『摺埋』自己。」「紙此

一家」因此誕生。

曾幾何時，摺紙玩具是許多孩子童年的一部分。然而，隨着科技發展與社會變遷，這項傳統工藝漸漸被遺忘。「在馬來西亞，摺紙仍有展覽活動，但在香港，家長更重視學琴、學樂器，因為這些技能有明確的回報。相比之下，摺紙既不是必需品，紙張還會老化損壞，很多人難以定義它的價值，這其實很可惜。」Ken不禁思索：「為什麼孩子們總是盯着iPad？其實摺紙是一種極好的專注力與創造力訓練方式。」

有些人看YouTube學不會，
那就來這裡一起研究。

「紙此一家」不只是Ken展示作品的地方，更是一個讓人們親手接觸摺紙的空間。「有些人看YouTube學不會，那就來這裡一起研究。」她希望，這間小店能让更多人感受到摺紙的樂趣，並讓這門工藝在時光流轉中繼續發光發熱，成為社會文化的一部分。



這是Ken姐最近較深刻的作品，找不到盒子存放，終於自己設計一個。

古蹟資訊

廣福義祠

評級：現為一級歷史建築，將為法定古蹟

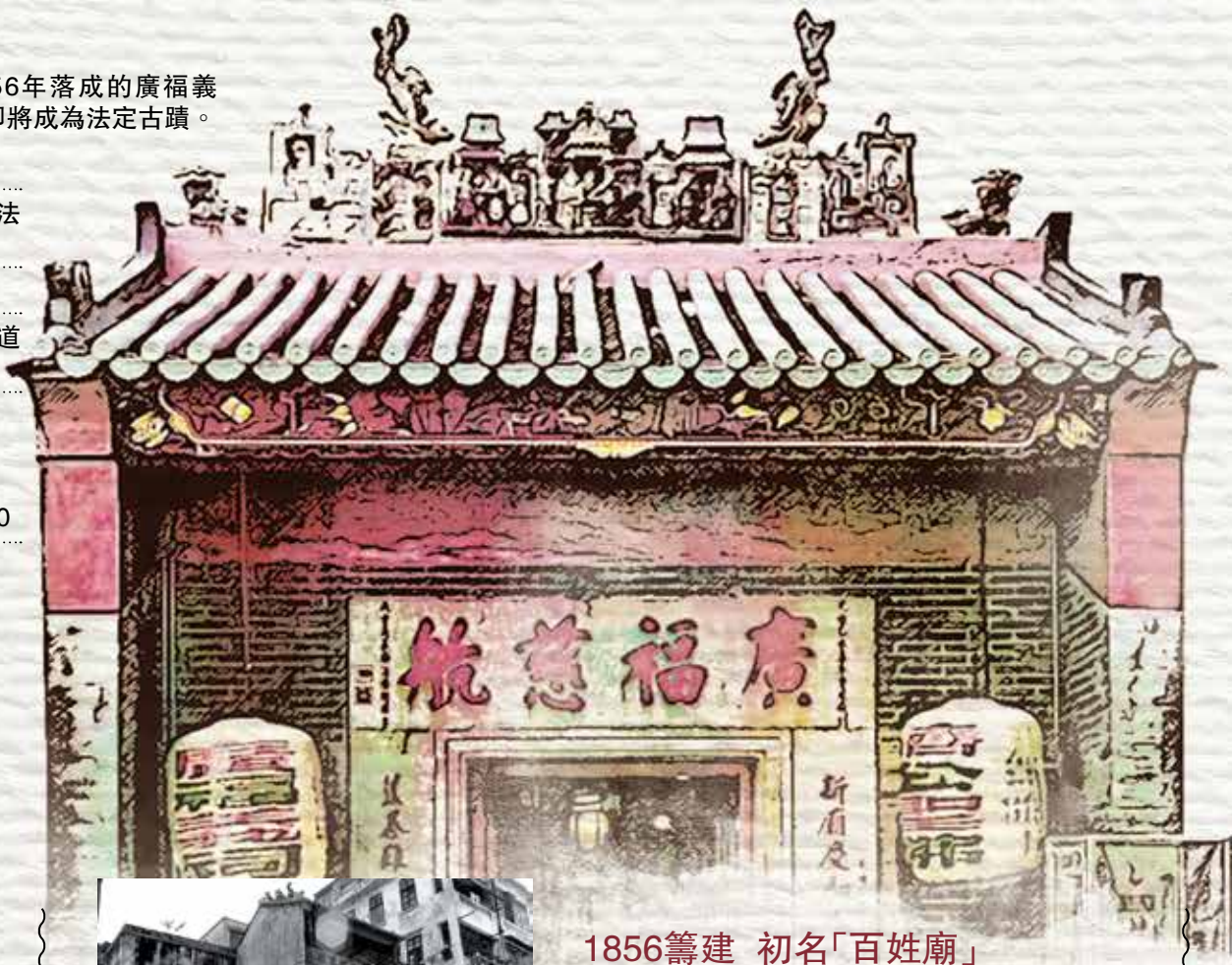
地址：上環太平山街40號

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，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



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

