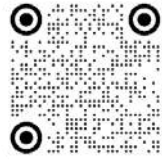


看得見的人情味



《我家》網站

《我家》Fb

《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界東 157
地區報 i s s u e

隔星期四派送 發行日期：01, May2025

封面
故事

88

行家

編編

舞

中華
文化

篇篇

有月

地區焦點 23

兩體育館無冷氣
翳焗沙田恐誘隱疾

醫·家 4

日定夜運動好啲
早晚身體會揭示？

我家·熱話 14

跑腿平台湧港
排隊有酬 變餵黃牛？

無緣不歡 15

綠綠賞兌埋易賞錢
全城生機「換」發？

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

兩無冷氣場館 使用率逾九成

聯同九龍城佛光街體育館，本港現時共有7個體育館未有安裝空調，2023年普遍使用率約為九成。當中恆安及顯徑體育館，則分別為九成二及九成三。

就本港有7個體育館未有安裝空調，康文署發言人回覆指，相關場館的網頁內顯示有或沒空調的資訊，場地收費亦有不同。該署亦已在主場及合適位置，增設通風設備如流動式冷風機、風扇、吹風機或抽風系統等，加強空氣流通，而館內其餘設施，即健身室及活動室等設施已設置空調系統。

對於有意見認為康文署應在場地張貼告示，提醒市民在無冷氣體育館做運動的健康須知，發言人指出，在上述體育館於天文台發出酷熱天氣警告期間，場地當眼處有張貼相關告示，提醒場地使用者在運動期間補充水分，在身體不適時應立即休息及尋求協助。該

署轄下所有體育館，均設有飲水機供使用者免費使用，如使用者感到不適，可聯絡場地職員，並在救護室休息，場地亦設有自動心臟除顫器（AED）供急救用途。

新界6間無冷氣體育館

地區	體育館	啟用日期	2023年主場使用率
大埔	富善體育館	1986年11月	86.6%
元朗	朗屏體育館	1988年6月	86.1%
沙田	恆安體育館	1988年11月	93.2%
沙田	顯徑體育館	1988年12月	92.0%
北區	天平體育館	1989年5月	88.8%
西貢	寶林體育館	1989年7月	86.8%

資料來源：康文署

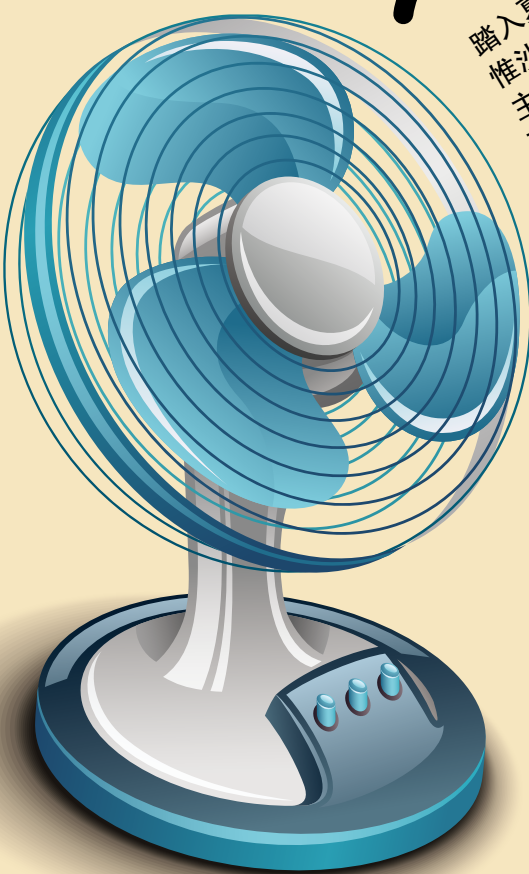


康文署指所有體育館均設免費飲水機，圖為顯徑。



顯徑體育館近天花窗戶不能開啓，僅靠出入口通風。

齊登記做選民，6月2日截止喇！



踏入夏季本港有可能進入極端酷熱，惟沙田區內兩間早於1988年落成的馬鞍山恆安及大圍顯徑體育館，主場館在啟用至今均未有安裝冷氣調節，目前只靠臨時大風機降溫。有市民反映在高溫的室內場館運動苦不堪言，更因場館不設通風窗戶，怕髒焗環境會誘發隱疾。有地區人士為此約見康文署，研究盡快加裝冷氣的可能性。

居民：打波不時上氣唔接下氣

恆安邨是馬鞍山第一個公共屋邨，於1987年入伙。當年為鼓勵居民遷入新市鎮，邨內除有大商場及社區會堂，設置在商場四樓的恆安體育館亦在1988年啟用，當中多用途主場有3個羽毛球場大的範圍，另有乒乓球室及健身室。在當時來說，配套可說是十分齊全，惟當時空調並非體育館的基本配置，因此該體育館的主場至今一直不設空調。隨極端天氣令本港氣溫愈來愈熱，有居民直言，不設冷氣的主場館在通風不足的情況下進行劇烈運動倍感悶熱，形容「打波不時上氣唔接下氣」，更怕隨時中暑。康文署資料顯示，現時本港有7個體育館主場未能設置空調系統，當中6個位於新界，沙田區除了恆安體育館，還有同於1988年啟用的顯徑體育館。

恆安及顯徑

兩體育館無冷氣

靠臨時大風機降溫

顯徑體育館主場同樣不設冷氣，居民有時會感髒焗。

裝冷氣「可行性研究」確認完成

沙田區議員林松茵指，顯徑體育館使用率極高，過往亦一直有接獲市民希望為主場加裝冷氣的意見。為此，她早於2016年已去信要求相關部門改善館內溫度問題，去年中亦曾與康文署人員到場視察。由於在該場館加裝空調，除了要符合房屋署的結構設計審批、取得持有業權的法團的同意、滿足建築署的天花承重計算，還涉及領展及中電供電設備更新等問題，因此需要多個部門協調處理。



該署在無冷氣體育館增流流動式冷風機。

林松茵透露，直至四月沙田區議會地區設施及工程委員會會議上，相關部門確認已完成「加裝冷氣」的可行性研究，並確認要進行電力提升，並表示從顯徑商場總電掣房分配額外三成電力，才能加裝空調，當中涉及額外開支的申請。她說，雖然該場館是由領展



楊英瀚關注兩間體育館加裝冷氣的進展。

恆安體育館1988年啓用，附設於恆安商場四樓。

恆安體育館是新界6間主場無冷氣的體育館之一。



醫焗沙田 恐誘隱疾



租給康文署，而場館天花業權則屬顯徑邨業主立案法團，但加裝空調的主導權始終是康文署負責，因此只要康文署的研究認為加裝冷氣可行，街坊加裝冷氣的這個訴求，事實上是可以在各持份者商量的情況下實現。

望部門同協調 滿足市民期盼

同樣關注議題的沙田區議員楊英瀚，亦於去年4月同一個委員會上，關注恆安體育館及顯徑體育館未設冷氣事宜作出提問。他直言，兩個體育館僅依賴出入口通風極不理想，導致室內溫度甚至比戶外還要高。在如此炎熱的天氣下，市民在場館內進行體育活動時，除不適外更有可能導致中暑、熱衰竭及熱痙攣等健康問題，有可能危及生命。

就此，楊英瀚引述部門回覆指，恆安體育館加裝冷氣的康文署可行性研究亦已大致完成並確定可行，惟需要領展商場提供額外電力供應。自去年六月至今，該署尚待領展回覆同意提供所需供電和相關安排。楊英瀚表示，明白加裝冷氣

問題複雜，需多個部門共同協調，惟仍期望兩個體育館主場館可盡快加裝冷氣，以滿足市民多年來的期盼。

林松茵（右二）說，市民均望顯徑體育館主場裝冷氣。



楊聰冀藉活動讓街坊傳達治未病概念。



關注健康日活動，為長者免費檢測心血管。

區區顯關愛

關愛社區 助街坊檢測心血管

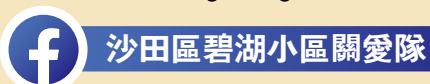
人生不同階段有不同健康需要，碧湖關愛隊4月19日獲撥款資助，與安景街居民協會舉辦關注健康日，為碧湖區長者以新科技進行免費的心血管檢測，好讓長者了解自己的心血管狀況及關注個人健康。

沙田區碧湖小區關愛隊隊長楊聰表示，當日活動得到青少年全人發展協會及萬年青樂齡綜合支援平台支持，以無痛且非入侵性的科技儀器，為區內接近120名長者與街坊，進行免費的身體檢測與及心血管檢查，從而讓街坊更了解自己的身體情況，如有否心血管硬化的跡象等，倘有需要時盡早向家庭醫生跟進及醫治。

楊希望，藉舉辦各類健康檢測及講座等活動，可讓街坊傳達「早發現、早處理」的治未病概念，及早識別健康問題，就可以減少病情惡化，以減輕未來醫療系統負擔，令自己及家人更放心。

沙田碧湖小區關愛隊

承辦團體：安景街居民協會
電話/WhatsApp：6716 8327
電郵：onking.ra@gmail.com





日定夜 運動好叻

早晚身體會揭示？



台灣胸腔暨重症專科黃軒醫師在他的Facebook專頁指出，早上運動能夠啟動脂肪代謝，尤其空腹狀態下做有氧運動，身體更容易消耗脂肪。他引述美國一項研究，證實早上做運動的人，接下來整天會更有精神，還可穩定血糖和血壓，並幫助建立規律作息。

任何時段 皆助降低死亡風險

這樣是否代表早上運動必定比晚上好？當然不是！黃醫師指出，人體的核心體溫在傍晚達到高峰，意味着肌肉的反應能力、柔軟度，及肺功能都在最佳狀態，在這段體能的顛峰時間，最適合訓練肌肉量和肌力，受傷風險也較低。同時，亦有研究指出晚上運動有助減壓、放鬆身心，從而提升睡眠品質。

澳洲去年另有一項研究證實，無論什麼時段做運動，都有助降低死亡風險。其中在下午6時至午夜運動的「晚間運動組」，與不做有氧運動的參與者比較，因各種原因導致死亡的機率下降61%，罹患心血管疾病的風險也減低了36%。

至於中午至下午6時運動的「下午運動組」，

現代人愈來愈注重健康，除了飲食，更會配合運動，有些上班族會選擇早起，在開工前先鍛煉身體，也有人到下班回家後才做運動。或許你也曾有過疑問：不同時間做運動，效果是否一樣？早上或晚上運動較好？有台灣醫師整理了相關研究，或許可以幫助大家找到最適合自己的運動習慣。

以及上午6時至中午運動的「上午運動組」，雖然效果不如晚上運動顯著，但死亡風險也分別降低40%及33%。

各有優點 沒有所謂「最佳時間」

值得注意的是，這項研究所指的「運動」並不限於在運動場內的劇烈運動，日常健走、行樓梯、打掃，甚至是追巴士都會被界定為運動，反映只要不是久坐不動，每天抽一些時間舒展筋骨，已經對健康有益處。

總而言之，早上或晚上運動各有優點，沒有所謂的「最佳時間」，視乎想要達到甚麼效果，以及日常作息，就能找到最合適的規律。



醫師秘笈

健康在於持之以恆

黃軒醫師指出，不管哪個時間做運動，最重要的是持之以恆！他也提醒，做運動前謹記做足熱身，運動期間也要補充水分，避免運動傷害。至於選擇晚上運動的人，則要避免在睡前1小時內做劇烈運動，否則反而難以入睡。

資料來源：

黃軒醫師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

居家送暖 風筒變養生神器

日常生活中，感冒、胃痛、腰痛、經痛總是無聲無息地襲來。唔想食藥？其實你屋企個風筒，可能係你未發掘嘅健康法寶！中醫師曾俊杰分享，風筒不止用嚟吹頭，仲可以變身「急救神器」！

原來，將風筒對準身體特定穴位，以適當嘅熱力刺激，可以幫助改善血液循環，達到舒緩疼痛嘅效果。例如感冒時，可對準後頸嘅大椎穴；腰痛時就吹向腰部；胃痛就沿住胃部打圈；經痛則集中吹肚子。每次5至10分鐘就足夠，簡單易做，唔使出門都養到生！

用低溫模式 距離穴位15cm

提醒一下，一定要用低溫模式，保持約15cm距離，避免燙傷。孕婦、皮膚敏感或發燒者切勿嘗試，以免弄巧反拙。

有時候，健康就藏喺生活小物入面。試吓將風筒由美容工具，變成你居家養生新拍檔！下次唔舒服，不妨試試呢個簡單又方便嘅方法，或者可以幫你減輕痛楚，唔洗第一時間衝落街搵藥食啦~健康生活，其實可以好貼地！



天武體育暨運動治療中心



天武體育暨運動
治療中心

我們着重培養學生們 要有良好品格，學習武德。

中國武術是一項可身心全面發展的運動，既可提升協調能力速度和爆發力，又能提高柔韌性。除了提高身體素質外，我們更注重培養學生們要有良好品格，學習武德。



CHAN CHUNG TIN

陳頌天, 香港武術代表隊精英運動員

- 香港武術代表隊精英運動員
- 香港傑出武術運動員
- 北京體育大學學士學位
- 香港武術聯會三級教練
- 2015國際武術錦標賽長拳冠軍
- 2013亞洲賽劍術銀牌
- 2010世界賽槍術銅牌
- 演員及動作演員



OUR EXPERIENCE

天武體育暨運動治療中心由前香港武術代表隊運動員陳頌天先生創立。陳頌天先生除了本人在多個國際賽事取得佳績，他的學生在香港參與各個大型賽事並獲獎無數。

天武不單擁有香港隊學員，幕後還有世界級水平的教練團隊，憑專業武術知識及豐富比賽經驗編制課程，並因材施教。



查詢及報名

小組訓練課程



兒童武術訓練課程



成人訓練課程



沙田安麗街11號企業中心1017室



TINWUSPORTS



+852 9330 2309



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。

勞動節長假

領略佛法 走出困境

近期日本官方機構多次作警示，將未來日本發生南海海槽大地震的概率從70%提升至80%，相關信息在國際間引起廣泛關注。

憂惱根本解決不了問題

筆者想起8世紀印度寂天菩薩所著《入菩薩行論》，其中的第六品，也就是安忍品中，有這樣的偈頌：「遭遇任何事，莫擾歡喜心；憂惱不濟事，反失諸善行。若事尚可為，云何不歡喜？若已不濟事，憂惱有何益？」

這個偈子的意思就是，無論你遭遇到什麼事，都不要擾動自己的歡喜心。如果這個事情是可以改變的話，那你就去改變吧！如果無論怎麼努力，這個事情也改變不了，那麼我再持續憂愁有何幫助呢？因為憂惱根本解決不了問題，而在憂惱的時候，人反而失去造善業的機會。

安頓身心四點

一、無常中的覺醒

世事變幻不定，地震、動盪與預言，皆提醒我們「諸行無常」的真理，與其沉溺於惶恐，不如借境修心。

接納無常：外在環境無法掌控，但內在覺知能轉化恐懼。如寂天菩薩所言，若困境可改變，行動勝於焦慮；若不可逆，平靜接納方能保持心力覺知。

把握當下：勞動節假期正是暫停日常勞累腳步的契機，練習專注呼吸、感受身體，以正念切斷對未來的過度憂思。

二、憂慮的「逆向煉金術」

佛法指出，煩惱即菩提。試將負面情緒視為修行的材料。

覺察負面情緒根源：憂慮背後，往往是對安全的執著。透過禪坐或書寫，誠實面對內心，承認脆弱而不批判。

轉念為慈悲行動：為地震災民祈福、捐贈，將無力感化為利他善行。

這裡面顯示了一種心不太有牽掛的、自由瀟灑的豁達的心理狀態，這不是說什麼都不管、什麼都不在乎的一種放棄心態，而是經過特別清晰的抉擇，而產生出來的一種智慧。

寂天菩薩的智慧開示，提供了一個轉化困境的契機。勞動節假期正是重整身心、練習「問題導向」與「情緒導向」雙軌應對的好時機。

內在覺性築起不垮堤岸

趁着勞動節及佛誕假期，大家不妨以佛法為本，憂慮時，念誦一句佛號或《心經》，安住當下；疲憊時，以慈悲心擁抱自己，如母撫子；行動時，以智慧照亮每一步，知苦而不溺。

外在風浪不息，內在覺性方能為我們築起不垮的堤岸。

若事尚可為，云何不歡喜？
若已不濟事，憂惱有何益？

《入菩薩行論》

三、勞動中的修行

假期可以是重整身心的機會。

動中修定：清掃家居、正念飲食時，保持覺知，將勞作視為動中的禪修。

感恩與休息：感謝自己一年的辛勤，允許身心徹底休息——早睡、散步、靜坐，都是對生命的滋養。

四、寂天菩薩的當代啟示

那句開示實為「情緒解藥」。

可補救時：如擔心日本地震，可提前學習防災知識，或勸誡身邊人積福行善。

不可逆時：接納「憂苦無益」，練習放下。如泰緬地震已發生，與其焦慮，不如迴向功德或支援救災。

2025年5月1日，國際勞動節，又稱五一國際勞動節，是世界上80多個國家的勞動節，香港、內地以至全球不少地方都是法定假期。在這天喘一口氣的打工仔，今年可將為期一天的放鬆延長，因適逢靠近星期六日及佛誕，不少喜好外遊的朋友就設計連休5天的外遊行程攻略。

不過，開心歸開心，朋友們相聚談天說地，卻不諱言對於未來有所擔憂及惶恐，源於近期環球地緣政治局勢持續升溫、股票市場動盪，加上日本今年7月會有大地震和海嘯的大預言……





小弟趁住復活假期去咗成都幾日，喺成都除咗必去嘅成都大熊貓繁育研究基地、樂山大佛、三星堆博物館等等名勝景點外，另一個重點就係當地嘅美食，尤其係同我一樣鍾意食辣嘅朋友，喺嗰度簡直係去咗天堂一樣，周街都見到鉢鉢雞同火鍋店，四處都聞到陣陣嘅香辣味！

唔辣嘅蜀美食 類似煲仔飯

四川 孔乾飯

粒粒油香撲鼻來



鉢

鉢雞係四川一種傳統冷盤小食，用竹籤將食材串起，然後放入裝住雞湯及紅油辣椒嘅鉢仔浸住，通常都係一蚊一串咁賣，食材就有乜限制，我食過雞肉、海帶、蓮藕片、萵筍等，都幾過癮嘅。另一種經常見到嘅舖頭就係火鍋店，同重慶一樣，成都都好似食牛油火鍋，呢類火鍋係用牛油加埋豆瓣、辣椒、花椒等材料，炮製成一片橙色辣油嘅湯底。另外，亦有專營火鍋底料嘅手信店，啲貨除咗作為手信亦可自用。

今次介紹嘅孔乾飯係一款好貼地嘅四川美食，唔辣㗎！有啲類似廣東人嘅煲仔飯，但唔係用生米煮熟成飯，而係通常用鑊仔上枱，店員即場加水同蓋將飯加熱，等飯收乾水再同一早放係飯面下嘅材料拌勻，煮多一陣等佢起飯焦就食得。過程充滿儀式感，飯粒油潤香氣撲鼻！孔乾飯用料都幾平凡，常見嘅配搭有四季

豆、四川臘肉、薯仔等，好有農村風味！四川臘肉係用柏樹枝、木屑、陳皮等煙料煙燻而成，有一股獨特嘅煙燻香味。而家嘅臘肉全部都係真空包裝乾淨衛生，大家有興趣可以試吓喺網上平台購買。



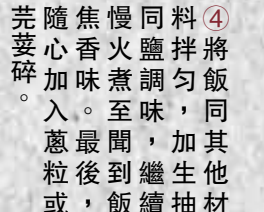
見嘅配搭有四季豆、四川臘肉、薯仔等，好有農村風味！四川臘肉係用柏樹枝、木屑、陳皮等煙料煙燻而成，有一股獨特嘅煙燻香味。而家嘅臘肉全部都係真空包裝乾淨衛生，大家有興趣可以試吓喺網上平台購買。



材料：

四川臘肉100g、急凍青豆100g、香菇數隻、薯仔200g、薑10g、白飯兩大碗

做法：



① 煲仔落油慢火先爆香薑粒及臘肉粒，然後順序加入香菇、薯仔及青豆粒炒香。

② 將白飯平均鋪係材料上面，落50ml水分，並加蓋煮到無水而蒸氣排出。

③ 將飯同其他材料拌勻，加生抽同鹽調味，繼續慢火煮至聞到飯焦香味。最後，隨心加入蔥粒或芫荽碎。

調味：生抽2湯匙、鹽適量

④ 先將所有材料包括薯仔、浸軟咗嘅香菇、四川臘肉、蔥及薑切粒。

在香港的舞台上，錢秀蓮是一道獨特的風景。她不僅是一位舞者，更是一位以身體為語言的說書人。身為香港第一代編舞家，她不懈地將中華文化的精神轉化為動態的詩行，並將之融入每一場舞蹈作品之中，既探索自我，也與時代對話。



錢秀蓮不僅是舞者，亦以身體為語言的說書人。

港首代編舞家
融匯傳統展動態詩

舞 行家編編 中華文化

我跳舞，
唔止係舞，而
係一種思考，
一種文化感
召。



「我跳舞，唔止係舞，而係一種思考，一種文化感召。」錢秀蓮如是說。她談到自己如何從一個熱愛爵士與現代舞的青年，轉化成一位不斷探索中華文化底蘊的編舞家。

尋根之舞 紐約返港後的文化轉身

錢秀蓮的創作生命歷經多次蛻變，八十年代在紐約學習現代舞，是她藝術人生的重要分水嶺。「我開始問自己：點解我要學外國人咁郁？如果我都係滾來滾去，有七分別？我係邊個？」這些思考成為她回港後大量作品的內在推動力。她坦言，早年創作主題多與社會變遷有關，反映她對香港的敏銳感知。

後來，她逐漸把目光投向更深層的文化土壤，「我發現，我既語言，其實來自我們的祖國。」這種回歸不是復古，而是創造。「我唔係將中華文化擺上台，我係將佢活化，透過身體，變成一種可以感受、可以體驗嘅語言。」

結合書法 里程碑《字戀狂》誕生

1996年，錢秀蓮創作了《字戀狂》，這是一部以中國書法為主題的舞蹈作品。她在紐約時期受到其他舞者著作的啟

作品《大夢》中，紙衣包裹着層層人生經歷。

《字戀狂》篆、楷、行、草與樂師合照。





《字戀狂》中，舞蹈員展現楷書線條之美。

系列作品 融太極與武術

功夫靠累積

事實上，除了書法，太極與武術也是錢秀蓮作品的核心。她自2001年起創作「武極系列」，至2010年已發展至第八集。每一集皆以中國符號為主題，將推手的感應轉化為身體的互動。

「太極講求攻與防，感應對方再出招。其實就好似人與人之間的溝通。」這樣的

太極講求攻與防，感應對方再出招。其實就好似人與人之間的溝通。



《武極三》太極隨想曲的表演場面。

探索，讓她走進祖國大地，前往武當山、少林寺探風。「我唔想做一個膚淺嘅中國味，而係真係要入到去，感受文化底蘊。」她認為，創作者不只是表達者，更是學習者。

竹扁篇

我想做返香港人嘅故事，唔使樣樣都話外國月亮圓。

偕藝術家蛙王講故事

問誰領風騷

談到即將推出的新作，她眼神亮了起來。這是一個跨界創作計劃，聯手本地傳奇藝術家蛙王郭孟浩。「我想做返香港人嘅故事，唔使樣樣都話外國月亮圓。」她說。計劃中，將以青蛙的形象為載體，象徵生生不息、廢物利用、反傳統與再生創意，融合蛙王的自由風格與她的編舞哲學。「我見到蛙王咁自由、咁有愛心，咁鍾意分享，我覺得同我一樣。我跳舞都唔係要話你一定要明，而係我分享一種感覺畀你。」
「要講一個屬於我嘅故事。」作品中不單會出現青蛙的動作模仿、聲音演繹，更會加入環保素材創作場景，呈現香港人如何在有限空間下創出無限可能。

與蛙王有個跨界創作計劃。



與著名設計師靳埭強合照。

發，將書法的筆觸、節奏與舞蹈動作結合，創作出這部作品。「我會叫舞者模仿字形結構，體會墨痕裡嘅節奏、方向同情感。跳草書之前我哋甚至飲少少酒，因為要有『狂』，要自由，要放。」她笑說這些細節，卻可見她對藝術語言的敏銳與講究。《字戀狂》亦因此成為她探索中華文化的重要里程碑。
錢秀蓮的舞蹈語彙極具個人風格，書法成為她編舞的重要靈感來源。在作品中，舞者化身為筆觸，將「楷書」的中正、「草書」的奔放，以動態身體演繹出筆劃之間的精神力量。

多媒融合 「舞畫道」之實驗與突破

錢秀蓮從不滿足於既有表演框架，近年她與水墨藝術家靳埭強合作，發展出跨媒體作品《舞畫道》，將書法、水墨、設計與舞蹈融合，並加入多媒體視覺效果，營造「動態水墨」。
「而家唔少人覺得加科技先夠潮，我唔反對，但我唔係為咗科技而科技。我要搵到佢哋之間嘅和諧。」她稱之為「舞畫道」——舞者跟隨水墨的筆勢流動，畫與舞互為表裡，融合出一種詩意的空間語言。而這種創作方式，也成為她近年藝術教育理念的一部分。

「藝術唔應該係少數人玩嘅『高牆』，而係每個人都可以參與的領域。」她坦言，舞蹈在香港仍面對觀眾門檻高、票房低迷等問題，但她認為應從教育入手，「等人明白舞蹈唔係淨係靚，而係思考。」

是藝術除了探索自我，也是中外文化交流橋樑。



每個人都
有自己嘅節奏，
同埋唔好覺得
中華文化係老土，
其實係寶藏。

有心有目標 唔好比較

創作經驗談

歷經五十年創作歲月，錢秀蓮仍保持源源不絕的動力。有人問她秘訣，她回答得坦率又清晰：「第一，你要真係鍾意，唔係扮。第二，你要有心。第三，你要有目標。」然後她補上一句：「最緊要，唔好比較。」

她語重心長地說：「每個人都冇自己嘅節奏，同埋唔好覺得中華文化係老土，其實係寶藏。你吸收咗，再加自己嘅創意，就係你最獨特嘅聲音。」她寄語新一代創作者：「企喺前人肩膀上，你可以睇得更遠；然後再俾人企喺你膊頭上，個世界就進步。」

企喺前人肩膀上，你可以睇得更遠。

曾出版《舞中生有》，分享藝術創作過程。





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》。

Good Shepherd street 牧愛街88號



媽媽，不如我哋一陣去食鐵板餐！

唔得呀，尋日我咪整咗俾你食囉，出街食好貴㗎！

你整啲咩都……

NO!

肥佬，你都好耐冇捐血喇，啲人話捐血可以減肥㗎！

哦！係捐血車！

兩位先幫我填咗份簡單嘅表格先啦，冇問題可以開始㗎喇

先生你要放鬆啲，我哋先可以幫你抽血㗎

原來爸爸咁怕打針。

哈哈，咁咪放鬆到囉……

多謝兩位嚟捐血！

捐咗咁多血要食返餐好先得！

哈哈，終於食到我最愛嘅鐵板餐。

爸爸，不如你每個星期都去捐血啦！

科技重構社區關係 照顧者「機器化」的溫度與限度

香港的社區內，約有半百萬家庭肩負照顧殘疾人士與長期病患的重擔，數以十萬計的照顧者每日面臨沉重的壓力和孤獨感。近年來，長期照顧者與被照顧者因精神壓力而導致的倫常悲劇逐漸增多。這不僅讓人們關注照顧者的艱辛，同時也啟示我們：是否能善用先進科技，為緩解照顧壓力以及改變長者生活狀態找到新的出路？

今年2月，國際電工委員會公布由中國牽頭制定的養老機器人國際標準《互聯家庭環境下使用的主動輔助生活機器人性能準則》（IEC63310）。這個標準依據長者的生理及行為特點，為養老機器人的設計、製造、測試和認證提供了準則。

日本早稻田大學團隊近期研發的AI照顧機器人「AIREC」，可以協助長者與臥床者解決日常翻身、換尿片等困難。團隊認為，日本社會進入超高齡及少子化時期，亟需機器人提供醫療輔助與生活

照顧，雖然技術仍在完善，但趨勢已不可逆轉。而AIREC在與人接觸時會特別注重安全和平穩，並根據使用者的行為及需求即時調整。

無獨有偶，中國在養老科技創新上也取得多項進展。去年9月，騰訊Robotics X實驗室展示了人居環境機器人「小五」（The Five）的概念短片，顯示在狹窄居住環境中，機器人能在人居環境中自由行走、搬運物品，甚至輔助長者起身。與此同時，機械狗「小西」今年初已在杭州西湖區投入服務，為行動不便的長者提供送飯送藥（可上落樓梯，負載5kg）、陪伴聊天等智慧化社區服務。

這些案例不僅顯示出科技的發展能解決實際照顧難題，也讓我們重新審視人類與非人類之間的新型網絡連結。事實上，將AI機器人、機械狗和數位平台等視為社區結構中的「行動者」，它們與人類共同構成一個「行動者網絡」（Actor

Network）——這個角度有助於我們思考科技如何介入社區空間的建構、價值觀的重塑，以及人際關係的變化。

過去，「照顧」意味純人與人之間的互動，而現今，科技不僅是執行指令的工具，更能學習和適應使用者需求。部分使用者甚至會賦予機器人情感情屬性，視之為社交夥伴。對於居住空間普遍狹小的香港來說，如何在保障長者居家養老的同時，減輕照顧者所承受的精神壓力，正成為當前亟待解決的社會議題。

儘管如此，我們也無法忽略由此引發的一系列倫理及社會排斥等社會問題，如私隱、自主權與信任的挑戰。相信只有在技術、社區與政策三方合力下，我們才能建立一個更包容、更人性化的社會。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

家常鄉土菜 鹹得好有道理

此店主打地道家常土菜，口味偏重，兼具鹹香與辛辣，惹味十足。雖然調味較重，但勝在食材新鮮，炮製得宜。當中以乾煸泥鰍最為出色，香口麻辣，令人食指大動，惟食用時或略感上火。田雞一向為偏門之選，但此店的田雞肉質結實，口感彈牙。至於炒南瓜苗則帶有天然清甜，為一餐添上清爽的一筆。



井岡山土菜館 (眼鏡第六分店)

- 地址：惠州市惠陽區沙田鎮東蒙紅木家具廠旁
- 營業時間：周一至日09:30 - 22:00



餐廳裡私房 有得啱無失手

粵禧私房菜

- 地址：深圳市寶安區西鄉街道德信文創園E座
- 營業時間：每日10:00 - 13:00, 17:00 至收市



憶返鄉下 時節雨紛紛 食嘢好精神

時逢仲春佳季，數日前與親友相約前往惠州惠陽踏青尋幽。在沉醉於自然山水之美的間隙，亦不忘探尋當地特色風味，藉由舌尖上的體驗，細細品味這座小城獨有的溫情與煙火氣息。



蒜香芝腿包 味溫和包柔軟

惠陽行程完畢後返回深圳，筆者特地探訪位於寶安區、於美團上擁有五星評價的「日初小嶼麵包店」。今次筆者選點蒜香火腿芝士包，蒜香味道溫和自然，麵包口感柔軟，即使是不嗜蒜者亦能輕鬆接受。不過，對於偏愛濃烈蒜香的食客而言，或許略嫌味道不足。



日初小嶼麵包店

- 地址：深圳市寶安區新安街道新安中南花園2棟
- 營業時間：周日至周五08:00 - 21:00 (周六例休)



此行最後一站，筆者與親友一同來到位於寶安區西鄉街道德信文創園內的「粵禧私房菜」。餐廳採用私房模式，按人均消費安排菜單。是次五人用餐，選擇了約1300元人民幣的套餐，菜式豐富多樣，味道穩定出色，毫無失手之作。餐廳環境舒適雅致，價錢合理，無論是家庭聚會或朋友小酌，皆屬理想之選。



社企助非華語童克服障礙



學廣東話並了解清真月餅製作，促進跨文化理解。



使用CanTone App，在模擬生活場景中活用廣東話。

根據2021年人口普查，香港約有619,568名非華裔人士，佔總人口約8.4%，其中主要包括南亞裔人士，如印度、巴基斯坦、尼泊爾、菲律賓、印尼等。這些少數族裔群體在教育、就業和社會參與等方面仍面臨不少挑戰和障礙。語言障礙是他們融入社會的主要障礙之一。為了協助這些群體克服語言障礙，社會企業CanTone應運而生。



Jasmine

Wilson

我哋希望可以幫佢哋將學習中文變得開心啲、輕鬆啲。
——CanTone團隊

玩App學中文

快樂Tone往未來之路

當時我就希望設計一個方法，令佢哋係輕鬆、有趣又貼地的環境下學廣東話。
——Jasmine

「其實好多非華語小朋友學中文的資源真係好少，令到佢哋覺得學中文好痛苦。我哋希望可以幫佢哋將學習變得開心啲、輕鬆啲。」CanTone聯合創辦人Jasmine說。曾任職非華語生的中文老師，Jasmine體會到：「我發現少數族裔學生對學廣東話感到好抗拒，覺得辛苦無趣，學完都唔知點用。當時我就希望設計一個方法，令佢哋係輕鬆、有趣又貼地的環境下學廣東話。」

這個念頭，成為日後創辦CanTone的起點。2023年，Jasmine與來自教育科技界的Wilson共同創辦CanTone，一間以創新科技推動語言學習、促進社區共融的社會企業。憑着早年在理工大學好薈社種子基金計劃中脫穎而出，CanTone獲得社會創新及創業發展基金（社創基金）資助，正式起步。

語言唔止係溝通工具，更係一條橋，連結你同社區嘅每一部分。
——Wilson

Wilson本身從事科技教學多年，曾與多所大學合作研發教學遊戲與應用程式。當他開始接觸非華語學童的教育需要時，便意識到：「語言唔單止



係溝通工具，更係一條橋，連結你同社區嘅每一部分。」Wilson說。

CanTone開發的第一代應用程式主打AI詞彙學習功能（註：現已踏入第二代「CanTone AI陪我講」，當中加入模擬生活情境對話），透過圖像、翻譯及廣東話語音練習，幫助少數族裔學生掌握生活常用字詞。App支援多種語言介面，包括巴基斯坦語、尼泊爾語及英文。Jasmine稱，團隊已與全港多間NGO合作舉辦語言學習活動，例如中文工作坊、環保教育主題班等。

我哋會將學習內容同生活扣連，唔係淨係講字。
——Jasmine

Jasmine強調：「我哋會將學習內容同生活扣連，例如教回收分類，我哋唔係淨係講字，仲會帶佢哋做手工、玩遊戲，用廣東話講出自己嘅意思。」Jasmine亦曾在中秋節活動中引入「清真奶黃月餅」，幫助學生理解節日文化與宗教習俗如何並存。



非華語語言大使在社區中心協助教學。



一同為推廣快樂學廣東話而努力。

唔止詞彙 語境先係關鍵

「你可以講一句，AI即時評分，仲會重複教你點講得更自然。」Wilson表示，這種互動式學習模式尤其適合缺乏語言環境的用戶，讓他們即使在家中都能模擬與人對話。此外，CanTone亦鼓勵少數族裔大專生擔任「語言大使」，參與App推廣與教學活動。「有啲學生廣東話好叻，我哋會畀佢哋試教，亦希望佢哋可以成為佢哋社區入面嘅榜樣。」Jasmine說。

「語境先係關鍵，唔係話學校教完就得，返到屋企冇人講，就會好快唔記得。」Jasmine語重心長地說。對CanTone而言，語言學習從來不止於學好幾個詞彙或句式，而是打開通往社區、教育、就業、文化認同的大門。

四幢樓原屬四個不同業主

著名的「和昌大押」，位於灣仔莊士敦道著名的四幢相連陽台長廊式「唐樓」。該四幢樓戶原屬四個不同業主，包括莊士敦道第66號當舖「和昌大押」由東主羅敏麟創辦，外牆上的「和昌大押」四字加上的「押」字招牌，成為該處的地標。

而第64號活化前則由「余氏宗親會」於1966年購入，地舖為「均記」雀鳥店；第62號地舖是售賣洋貨的「永興百貨商店」，其後轉為平價服裝店「香港時裝」；第60號地舖曾為「東區美容院」，後一度改成平價衣物店，各樓宇樓上則大部分為民居。

2007復修翻新變酒吧餐廳

自2003年起，市建局陸續購入該四幢建築，隨後聯同發展商啟動聯同船街一帶的重建，最終船街18號則重建成高樓住宅，和昌大押四幢唐樓則因作為文物保護項目，得以保留並在2007年進行復修翻新工程。樓下改建成售賣傳統食品及生活用品店，樓上三層則改裝成英式酒吧及餐廳。

由於天台在活化時被列為「私人公共空間」，因此除非惠顧當時的酒吧或現時的餐廳，否則一般公眾難以入內參觀。

灣仔當舖建築遭遇各不同

香港大學前建築文物保育系副教授李浩然表示，在上世紀中本港當舖曾十分興盛，不少當舖屬自置物業，因此能屹立較長時間。當中灣仔有三幢當舖唐樓，和昌大押獲保育活化成餐廳及商店；軒尼斯道三級歷史建築同德大押，則於2015年拆卸；至於灣仔道的振安大押則於去年結業，建築被保留。

李浩然表示，同德大押的外形與建築風格跟雷生春相似，陽台邊的法式大窗，裝飾帶有當時最流行的裝飾藝術主義風格。



李浩然指出，灣仔三個當舖建築遭遇各不同。



和昌大押建築群2007年復修翻新。



大押正門水磨石牆保留下來。



建築物天台列為私人公共空間。



同在灣仔的振安大押去年結業，建築仍保留。

古蹟資訊

和昌大押

評級：二級歷史建築

地址：灣仔莊士頓道60至66號

交通：灣仔港鐵站A3出口起步，沿莊士頓道往中環方向行約5分鐘。

古蹟的故事

住唐樓和倒夜香

和昌大押四幢唐樓於2009年評為二級歷史建築，該四幢樓宇樓高四層，建築物以木為基本結構。牆由磚砌成，地板由木鋪成，估計有部分早於1888年興建。

該系列樓宇是當時盛行的商業樓宇，樓底高，設有採光井，底層保留廣州建築物「騎樓」特色，連通附近樓宇的走廊，讓行人經過，而樓上則設有窗戶遮擋的露台長廊。

雖然該四幢唐樓當年設在新填海地上，且算豪華，但因當時華人社會並不流行抽水馬桶及設置排污渠，即使住在唐樓，居民只得使用旱廁，或以有蓋木桶將糞便儲存在屋裏，每晚由倒糞工人「倒夜香」。當時有法例規定，收集糞便必須在半夜十二時至清早六時進行，工人大多由女性擔任，行業工人有「夜香公會」代表爭取權益，惟隨着戰前舊樓的清拆及重建，倒夜香這個行業已經絕跡本港。

避到清拆併出風格

當舖唐樓和昌大押

屹立灣仔逾百年

位於灣仔電車路前的「和昌大押」是本港著名歷史建築，屹立在該區逾百年，亦記載了本港古蹟保育的艱辛路。現時屬二級歷史建築的四棟唐樓，原本難逃「喜帖街」清拆重建命運，經保育人士力爭在二〇〇七年保存下來，但因早期未完善的保育政策，令一般市民如非光顧，難以進入改建成餐廳的建築當中。



往期回顧



和昌大押的當票，上面標明莊士敦道的地址。



大押在上世紀60年代修復前的外觀。（歷史圖片）



跑腿平台湧港

近期，有全球人氣強勁的動漫毛公仔在港推出吸引市民甚至黃牛黨長時間排隊搶購。有所謂「跑腿App」趁此商機上架，稱提供真人代排隊擺籌，好讓用戶節省時間。另有網紅因不想花逾兩小時到日式壽司店排隊，花90元在該App請跑腿員擺籌，並託其代輪候等位，直至叫號始交收「排隊票」，從而直入餐廳進餐。有法律界人士表示，現行法例確實並無規範排隊取籌行爲。



日式壽司店常排長龍，衍生代排隊商機。



跑腿員將籌號交給網紅，賺取90元。



有網紅使用代排隊平台，請跑腿員取籌。



海港城早前有「黃牛黨」排隊買限量毛公仔。



幫襯壽司店唔想等餐勁 網紅聘專員擺籌聽叫號

根據該新上架的「跑腿App」介紹指，該平台為用戶提供一站式跑腿服務，提供包括「真人代客排隊」、「現場拍照」及「現場視像功能」等功能，同時亦招聘「跑腿專員」加入平台接單。有網紅早前就拍片示範，親身試用由該款「跑腿App」，他表示，過去輪候一間日式連鎖壽司店，由取籌到有位需在店外長等，十分折騰。

因此，他直接在該「跑腿App」上聘用跑腿員，以90元的費用幫忙排隊及輪候，好讓他們在叫號時才抵達現場，以直入餐廳用餐。該網紅形容該次體驗「超方便」，鼓勵其他人使用「跑腿App」代排隊。有網友認為一次用餐僅200元，但花90元請人排隊收費過高，更有人質疑該「跑腿」性質與黃牛黨聘請專人代購性質類同，認為這種風氣並不可取。

現法例無規範排隊取籌 除非造成擾亂秩序問題

執業大律師陸偉雄表示，現行法例並無規範排隊取籌行爲，除非商店或機構要求取籌時需要個購買或內進人士親自取籌並在條款中列明，或規定取籌後不准轉讓，否則單純「排隊取籌」、或轉讓籌號都並不構成刑事犯罪。但如果造成秩序問題，就有可能干犯公眾地方內擾亂秩序行爲罪。他解釋，這些行爲並不需要包括實際暴力或公共秩序受到嚴重破壞。

另外，根據《公眾娛樂場所條例》，若涉及演唱會、體育賽事等娛樂活動門票的炒賣，未經許可下以高於面值的價格轉售門票屬違法行爲，最高可處罰款2,000港元。若規模化運作如以自動化軟件搶票並以高於原價轉售，可能被視作「非法經營」而被檢控，但「跑腿App」若只涉及事先雙方協議行爲且並不涉及轉售行爲，就不受此限。

KO黃牛

答喺問題先准買毛公仔

就近日掀起的搶購啟德演唱會門票及人氣動漫毛公仔，「黃牛」排隊黨問題再惹關注。

4月有日本動漫作品於尖沙咀海港城舉辦展覽，並分三階段出售限定毛公仔，而吸引市民搶購。在第二階段發售前，除了吸引大批粉絲，更同時出現大批代排隊的「黃牛黨」，導致商場外出現長長人龍，而插隊等問題令場面一度失控，有人因此報警。至晚上主辦方實施實名登記制，仍有逾千人通宵輪候，現場購得的公仔被人以原價三至四倍的價錢放售。

最終為打擊黃牛黨，店員在開售前向排隊人士詢問動漫內容等問題，回答正確才可入場購物。網上就流傳一段影片，兩名疑似「跑腿」因未能回答所購毛公仔角色名字，而被請離開。

市民點睇？

對他人不公平

鄭小姐（文員）：

「超討厭黃牛黨。咁對其他人排隊、甚至排唔到隊嘅人都唔公平。」



不應助長炒賣

梁小姐（零售業）：

「我也很喜歡早前很多人排隊的動漫毛公仔，但是如果要付錢給人高於原價購買就不要了，始終不能助長炒賣行爲。」



排隊有酬 變餵黃牛？



綠 綠 賞 兌 埋 易 賞 錢

全城生機換發?

回收著數多

兌換\$50超市現金券

為推動環保回收，繼去年10月時推出綠綠賞積分換領餐飲現金券。「綠綠賞」更於去年12月起，可在綠在區區的「回收環保站」或「回收便利點」，以5000積分換領50元「超市現金券」。

換領時，大家記得要出示「綠綠賞」手機應用程式的會員二維碼或「綠綠賞」積分卡正本，不接受屏幕截圖來換領。而超市現金券只接受「綠綠賞」用戶本人換領，不接受使用其他人的「綠綠賞」積分卡代領，或同時使用多張「綠綠賞」積分卡換領。



現時市民到「綠在區區」回收，可以賺取「綠綠賞」電子積分，儲滿指定積分可以換日用品、食物等。環保署早前就把「綠綠賞」積分擴展至可兌換「易賞錢」積分，市民可以在全港超過500間超級市場及零售商店自由換取禮品，今次就為大家整合最新積分換領資訊！



新推限時額外賺積分

由去年12月起，「綠綠賞」與屈臣氏集團旗下「易賞錢 MoneyBack」會員獎賞計劃合作，「綠綠賞」用戶於手機應用程式內綁定易賞錢 App 會員帳戶，即可以100「綠綠賞」積分兌換成易賞錢50積分。

現時更有限時優惠，由即日起至6月27日期間，首10,000名成功把綠綠賞積分轉換為易賞錢積分的會員，即送額外100易賞錢積分，易賞錢積分可以在百佳超級市場、屈臣氏及豐澤購物時作現金使用，亦有「綠綠賞」會員專屬優惠獎賞，用積分換食品、個人護理產品及電器現金券等。



易賞錢連結App教學

- ① 於「綠綠賞」手機應用程式綁定「易賞錢」帳戶
- ② 開始電子積分兌換

注意：綁定前請先確認你的「易賞錢」帳戶登記的手提電話號碼，必須與「綠綠賞」帳戶登記的手提電話號碼一致；及需更新「易賞錢」及「綠綠賞」應用程式至最新版本。



小資訊

點樣賺「綠綠賞」積分？

「綠綠賞」電子積分計劃，通用於全港所有「綠在區區」社區回收網絡。大家在提交回收物時，只需出示「綠綠賞」手機應用程式，或於任何綠在區區的回收點提交2公斤的回收物領取一張「綠綠賞」積分卡，即可賺取相應「綠綠賞」積分，用以兌換禮品，或捐贈予指定慈善機構。

掃一掃



最新智能廚餘機位置



回收網絡地點

藉Carbon Wallet擺港鐵票

「綠綠賞」與一站式減碳獎賞平台Carbon Wallet合作推出試驗計劃，「綠綠賞」手機應用程式用戶現可透過程式內的「換券」功能，使用「綠綠賞」積分兌換Carbon Wallet積分（CW分）電子禮券，包括免費港鐵車程、本地生態遊、環保家居用品、環保物料時裝、植物或素食產品和飲料等！



為慶祝IKEA進軍香港市場50周年，現於中環大館第6座（已婚警長宿舍）舉辦「家·在宜家 - IKEA 50周年展覽」，呈現出品牌半世紀以來的發展軌跡。展覽不僅復刻瑞典博物館鎮館之寶「彩虹牆」，更把全球熱賣的巨型藍色購物袋、鯊魚公仔實體化，並設置互動夾公仔機，帶領參觀者穿梭時光見證港人家居美學變遷。

瑞典家具品牌50周年展

藍加黃的家居美學 而家去中環大館睇

四大互動展區



歷史長廊重現首分店 木馬彩虹牆打卡必去

甫踏入展區，即看到瑞典傳統工藝品「達拉木馬」雕塑在此恭候大家前來。在區內，大家可見證IKEA自1975年扎根香港的歷程。當中展出尖沙咀漆咸道首間分店的珍貴照片與歷史影像，並陳列IKEA歷年來的熱賣商品，從早期北歐風家具到現代智能收納設計，極具歷史意義。展區的另一側以彩色家飾堆砌成「產品彩虹牆」，復刻出瑞典IKEA博物館的經典打卡場景，吸引不少人在此打卡留念！

絕版目錄封面實體化 變成封面主角幾過癮

自2021年就停印的IKEA產品目錄，曾經是港人年度家居佈置指南，當年每逢屋企裝修或添置傢俬時，都會求取一本來參考。第二展區特別將「2025年限定產品目錄封面」轉化為實景，打造兩大主題空間：客廳區運用標誌性黃藍色調搭配經典KLIPPAN沙發，臥室區則以簡約木床架搭配暖色燈光，讓參觀者可化身封面主角拍攝情境照。



招牌藍袋Mega吸睛 人氣鯊魚牆收納真醒

走入第三展區，就會有巨型IKEA藍袋打卡位、BLÅHAJ鯊魚互動專區、SAMLA連蓋箱收納牆！原來FRAKTA藍色購物袋，在全球已累積銷售逾10億個，巨大化後更是非常搶眼；香港長期的人氣王BLÅHAJ鯊魚公仔化身為超大型裝置，更顯得極之有趣，歡迎大家同鯊鯊親密互動；以SAMLA收納箱堆疊出七彩漸層牆，展現出實用收納美學。



漫畫化經典家具別致 免費夾公仔期間限定

IKEA在第四個漫畫風展區中，特別展示出不同年代的同款傢具及其價格轉變，區內可看到經典的POÄNG扶手椅和實用的LACK角几，大家可以直覺體會到IKEA如何「再創低價」，顧客因此可用比以往更低的價格購買產品，一步步實踐「為大眾締造更美好生活」的使命。

另外，展覽期間設限定互動遊戲，大家只要拍攝展場照片上傳Instagram，標註@ikeahongkong 及#IKEAHK50Years，即可獲代幣玩夾公仔機，有機會夾到限量肉丸公仔。



「家·在宜家 - IKEA 50周年展覽」



日期：即日起至2025年5月12日

時間：11:00至19:00

地址：香港中環荷李活道 10 號大館第6座已婚警長宿舍地下

