

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 158  
地區報 i s s u e

隔星期四派送 發行日期：15, May 2025

地區焦點 03

引路帶失修變陷阱  
葵芳石籬兩邨一跌水平?

醫·家 04

全面檢查Keep Going  
高齡懷孕夠高明

封面故事 09

# 中風康復媽

向命運說畫筆

我家·熱話 14

路不拾遺放郵筒  
咁樣「寄」託幫倒忙?

無綠不歡 15

誰伴我闖蕩  
齊預山系環保背囊



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



調查發現石籬邨有觸覺磚防滑值不足。



葵芳邨有兩個樣本的防滑值遠低標準。

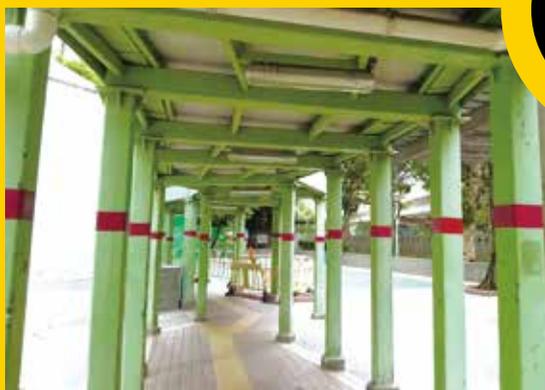


團體公布防滑測試結果

# 引路帶失修變陷阱

# 葵芳石籬兩邨一跌水平？

公共屋邨均會安裝無障礙設施，以方便無障礙人士出行，惟日久失修有可能影響使用。有地區人士組成的關注組，早前抽查葵涌屋邨為視障人士引路的「觸覺磚」時，除了發現同一屋邨並未統一使用同款防滑磚外，更發現部分防滑磚防滑度未達標，影響有需要人士使用，更可能成為「跌腳」陷阱令居民更易跌倒，敦促房屋署改善。



觸覺磚可為視障人士引路。

## 觸覺磚組成 便利視障者

為了令社區視障人士可暢道通行，政府於包括屋邨在內的公共地方行人路，安裝由特製觸覺磚組成的觸覺引路帶，以引領視障人士至有關的公共設施。一般路上的引路帶，主要由運輸署及路政署分別負責管理及維修，而公共屋邨內的引路磚，則由房屋署或房協負責，惟每當雨季，就不時發生有人在引路帶上滑倒，甚至因此受傷。

為此，立法會議員陳恒鑠早前聯同「香港道路及路磚關注組」，4月委託實驗室，抽驗葵芳邨及石籬邨共3個觸覺磚樣本，進行防滑測試。以內置懸掛擺錘儀器，記錄在特定角度下自由擺動的擺錘滑動情況，以計算摩擦係數，從而評估表面的抗滑性能。

## 樣本數值遠低於屋署標準

根據房屋署現時的防滑標準，走廊、樓梯等半露天公共位置所使用的地磚及觸覺磚，必須達到「P4級」。即防滑值（SRV）介乎40至44。惟調查後發現，葵芳邨的兩個觸覺磚樣本的防滑值只有18及

37；石籬邨的樣本則只有19。三個樣本數值均遠低於屋宇署的標準。

委託實驗室進行調查的香港道路及路磚關注組主席黃啟進向《我家》表示，過去經常有市民反映，觸覺磚與地磚滑度不同，尤其地下濕滑時有觸覺磚更易滑溜。他擔心雨季將至，情況將更見嚴重。

## 不同年代磚可能同邨並存

黃認為，觸覺磚在新鋪設時防滑度需要由署方驗收，因此相信其防滑值合乎標準，惟經過日積月累使用後，防滑值便有可能降低，甚至有防滑磚破損而要更換，因此有可能「不同年代」的觸覺磚，在同一屋邨共存。他形容，當左腳是舊款，右腳是新款，防滑度不同，對居民特別是長者稍一不慎就會跌倒，因此定期檢查及保持地磚防滑功能尤其重要。

立法會議員陳恒鑠強調，雖然今次測試在葵青區，但相信其他屋邨都有相同情況，他建議當局定期清潔引路帶，確保表面無灰塵及油污，以免降低防滑性能。



黃啟進指屢有市民投訴在引路帶滑倒。



齊登記做選民，  
6月2日截止喇！



石籬邨引路帶由房屋署負責日常維護。

## 下雨滑踏跌親骨折 長者步行盡量避「圓點」

在觸覺磚滑倒後果可大可小。有市民在網上訴苦指，去年其母在下雨時滑踏在盲人觸覺磚，而導致前臂骨折。該市民隨後在網上翻查資料，發現原來不少人有曾在觸覺磚上滑倒的經歷。當中尤以作停步和轉向用的圓點磚最易滑跌，如圓點較細粒則更要小心。市民分享指，正因面積與鞋底接觸減小，而其母年老又腳小，所以推測因此更易發生意外。

### 市民：觸覺磚缺乏管理

該市民更直言，隨意在街上觀察已不難發現各種缺乏管理維修的觸覺磚，有出現物料剝落或變形的狀況，因此該市民建議提醒家中老人如非必要盡量不要踏上觸覺磚，以免受「皮肉之苦」。

路政署發言人回應指，公共行人路及相關公共交通設施一般處於戶外位置，路政署在制定觸覺磚的物料要求時，已考慮戶外濕滑的環境。在設置觸覺引路帶後，路政署會定期派員巡查，適時安排維修，確保觸覺磚保持良好狀態。

當路政署接獲市民有關觸覺磚問題，包括涉及滑倒情況報告，該署會即時派員實地視察，如有需要會作出臨時圍封及安排維修工作，同時會在七個工作天內回覆市民有關的跟進安排。



市民反映路邊觸覺磚磨蝕破損。

### 立會議員倡加噴防滑塗層

另外在諮詢專家改善方法後，陳恒鑾建議房屋署可在地磚塗上納米蝕刻塗層，那便可提升摩擦力，並減低跌腳的隱患。因此，他已建議該署在地磚塗上納米蝕刻塗層並獲接納，署方即時安排三家不同公司為觸覺磚加上塗層及進行測試，效果令人滿意，未來或會在部分屋邨試行。



陳恒鑾（右三）促為舊引路帶加噴防滑塗層。



承辦商可為地磚加噴塗層增摩擦力。



團隊舉辦花燈紮作工作坊。

## 區區顯關愛

# 關注傳統開心社區 辦花燈紮作工作坊

為傳承傳統手工藝，荃灣南、荃灣愉景、荃灣郊區關愛隊、梨木樹東及梨木樹西關愛隊，分別聯同香港華夏文化發展協會，舉辦社區齊參與非遺紮作手工藝工作坊，以竹篾與絹製作不同造型的彩燈，吸引荃灣區內近百個家庭參與。

荃灣梨木樹西小區關愛隊隊長陳純純表示，該隊的工作坊於4月尾舉辦，活動旨在讓居民可以認識花燈紮作，對此產生興趣從而傳承非物質文化遺產。

活動邀請到兩名國家級非遺項目傳承人夏中建及夏浩執，教導製作象徵「鯉越天樞」的鑲金錦鯉燈。由劈竹取篾到裱糊定形，為在場人士示範「紮、撲、寫、裝」四藝精髓，並講解早於南宋已有燈市作輝煌盛景，令在場人士都十分投入，收穫甚豐。

不止小朋友，長者也參與其中。



### 荃灣梨木樹西小區關愛隊

承辦團體：荃灣葵青區婦女會  
電話 / WhatsApp：60608586  
電郵：twlmswcareteam@gmail.com



資深藝人黃澤鋒和太太陳麗麗最近分享再度懷孕的好消息，然而，由於黃太太已經58歲，不少網民在祝福之餘，也擔心她的身體狀況。一般來說，女性較理想的生育年齡介乎20到30歲之間，35歲以後便屬於「高齡產婦」，不論是產婦本身或胎兒，承受的風險都會較高。那麼，過了35歲是否等於不適宜生育？高齡產子有哪些風險？有沒有辦法避免或及早發現這些風險？

## 迎新生命無比高興

# 全面檢查 Keep Going 高齡懷孕夠高明

**綜**合家計會和婦產科醫療中心的資料，高齡產婦懷孕期間有較多可能出現併發症，胎兒出現染色體異常、出生體重較低，和其他天生缺陷的機率也隨之增加。幸而，隨着醫學進步，這些疾病很多時都能及早發現和控制。

### 高齡懷孕的風險及相關檢查

病症	成因	相關檢查
唐氏綜合症	染色體異常導致的疾病。女性年紀愈大，排出的卵子功能會減弱，無法徹底分離染色體，因而提高了胎兒出現染色體異常的機率	無創產前染色體檢測 (NIPT)
結構性畸形	卵子功能下降和染色體異常，可能影響胎兒發育，導致畸形	結構超聲波
妊娠糖尿病	胎盤分泌的荷爾蒙，或會阻礙胰島素調節血糖，令產婦的血糖指數持續高於正常值。年紀愈大，患上妊娠糖尿病的風險也隨之上升	血糖測試
妊娠毒血症	懷孕期間血管壁內細胞的變化，導致血壓升高，輸送到肝、腎和腦部，以至胎兒的血液量均會減少，或會危及產婦和胎兒的生命	測量血壓及妊娠毒血症檢查

除了上述病症，高齡產婦的體質和子宮環境相對較差，不利胎兒成長，尤其當懷孕期間出現併發症時，較容易自然流產或早產。



### 勿過於憂慮 需與醫生充分溝通

此外，分娩時間可能較長，除了會經歷較劇烈的痛楚之外，胎兒也有機會缺氧。不過，配合止痛法和助產術，例如產鉗、吸盤等，這些情況都可控制。產婦平日也可多步行，或做些簡單的舒展運動來鍛煉身體。

現今不少人因為個人生活和事業規

劃、經濟能力等因素，較年長時才初次懷孕，雖然風險相對較高，但家計會也指出，這不代表35歲以後就不適宜懷孕，因為每人的身體狀況不同，最重要是做足產前檢查，並與醫生有充分溝通，不必過於憂慮，保持身心愉快迎接新生命。

資料來源：家計會及婦產科醫療中心

## 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

不少家長育兒常遇到一問題——孩子出現紅疹後，塗抹了濕疹藥膏卻沒有改善，反而愈來愈嚴重。其實，這或是將「熱痱」誤當「濕疹」所致。兩者外觀上頗相似，胡子軒中醫師現說明如何分辨及處理。



## 分清汗疹濕疹 家長少頭痕

### 汗疹 VS 濕疹

- 熱痱（汗疹），嬰幼兒汗腺尚未成熟，當環境過於悶熱或潮濕，汗液滯留於皮膚表層，易引發紅疹。
- 誘發因素，如高溫潮濕、長時間哭鬧、活動後體溫上升
- 常見於臉部、頸部、腋下等部位
- 特徵為細小紅色丘疹或小水皰，表面光滑

#### 處理方法

- 1) 內服：飲用具清熱解毒功效的湯水，如綠豆薏米冬瓜水\*
- 2) 外敷：使用金銀花水輕抹患處，有助舒緩不適

\*註：材料：綠豆50克、生薏米與熟薏米各20克、冬瓜250克、水1500毫升  
做法：材料洗淨後浸泡1小時，加入水煮滾後轉小火煮約45分鐘

- 濕疹（異位性皮炎），屬於過敏性體質相關的慢性皮膚病，與遺傳、免疫異常及接觸環境因素有關。
- 誘發因素，如氣候變化、塵蟎、食物過敏原等
- 常見於手肘內側、膝窩、頸部等部位
- 特徵為皮膚乾燥、紅斑、脫屑，嚴重見滲液、癢痕

#### 處理方法

- 1) 穿著透氣衣物、使用低敏保濕產品（避免含酒精或香精）
- 2) 飲食宜清淡，減少油膩或辛辣食物
- 3) 注意皮膚變化，如有惡化跡象應及早就醫

長者及學童剪髮優惠

## 剪髮造型設計

(不適用於指定髮型師)

\$198

每月長者義剪服務

Gear 13 Hair Salon

馬鞍山西沙路馬鞍山中心A02地舖

星期一至星期日 10:00 - 20:00

Tel: 5111 0534 / 2640 8213 IG: @gear13\_hair\_salon.co FB: GEAR 13 HAIR SALON.co



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。

## 唔止祝福咁簡單

小侄子與筆者早前聚會時，興高采烈地分享YouTube上看到Sadhguru（薩古魯）的教學，該影片談及如何顯化真心想渴望的事物。片中指出，人類在地球上創造出來的一切，本質上是先從頭腦中創造出來的。這恰恰與中國人的吉祥語「心想事成」十分類似。

# 心想事成有公式

## 清晰專注符合因果

我們常聽到「心想事成」的祝願，如果僅僅把它看作祝福語的話，看似太簡單了，其實它裏面蘊含著豐富的哲學道理。

對於影片中的問題——Shiva（註：濕婆，印度教三大主神之一）會替人創造東西嗎？

薩古魯斷然否定，然後說出下列重點：

- 神不會為你盡一點力，但人類是有能力在明天實現自己的願望。
- 人類在地球上創造出來的一切，本質上是先從頭腦中創造出來的；
- 在頭腦中得到表達，然後才在外在世界得以呈現，我們在地球上所做美好的事與可怕的事，都是來自人類的頭腦。
- 所以如果我們關心我們在世界上所創造的，很重要的，我們首先要學會在頭腦中創造恰當的東西，然後持續地向目標邁向。

薩古魯這段關於「顯化願望」的教導，蘊含了幾個關鍵的靈性智慧與實踐要點：

### 「迷信神蹟」轉為「有意識創造」

#### 1. 神性力量與人類互動性平衡

他明確區分了「盲目依賴神蹟」與「有意識協同創造」的差異。

當他說「Shiva不會替你建房子」時，破除的是被動等待救贖的迷信；

而「人類有能力實現前所未有之事」則強調神性意識（Shiva作為創造力的象徵），需透過人類的自主行動來創造彰顯。

### 顯化在於內在而非外在

#### 2. 創造的路徑：內在藍圖→外在顯化

薩古魯強調，人類文明的所有創造（從藝術到科技、從善行到戰爭）都必須經歷「意識層面的構思→物質層面的實現」的過程。

這與現代心理學的「自我實現預言」及量子物理「觀察者影響現實」的發現不謀而合，印證了古老吠檀多哲學「世界是心識的投射」的觀點。

當你真心渴望  
某樣東西時，整個  
宇宙都會聯合起來  
幫助你完成。

”

### 四個維度聚成清晰方向

#### 3. 意識工程的重要性

「在頭腦中創造恰當的目標」是這段開示的核心。這涉及把4個維度—肉身、頭腦、情感，加上根本的生命能量，專注於到一個方向上，堅定不移地維持一段時間，就可以相對毫不費力，任何你所願的東西都會實現。

**目標清晰度：**多數人的願望充滿社會制約與矛盾，需透過禪定或冥想等練習，去尋找辨識真正「真心想要」  
**能量管理：**將散亂的思緒轉化為專注的創造力  
**業力智慧：**明白每個念頭都是種子，需持續用正確行動灌溉

### 小道理

## 邊度跌低邊度學嘢

對於一個堅定的人來說，沒有失敗這回事，如果你跌倒多次，卻能夠從教訓中學曉道理而進一步成長向前，如此堅定投入去創造你真正在乎的東西，最終就真的能夠「心想事成」！



### 話你知

## 智者周身刀張張利

Sadhguru（薩古魯），是一位瑜伽大師、作家，也是「Isha 瑜伽」以及Isha基金會的創始人，活躍於建築、視覺設計、詩歌、美術、體育、音樂運動等多元領域。



### 靈性信仰層面要坐言起行

#### 4. 實踐層面的啟示

每個人類想要的就是，他想活得喜悅、平和地過活，他想自己的人際關係是充滿愛與深情的。換句話說，每個人都都在尋求內在的、和周邊環境的愉悅。

**願望顯化不是魔法：**要把靈性轉化為「靈感+行動+修正」的持續循環。

有信仰的思想簡單的人—願望成真只會對思想簡單的人有效。

對思考型的人而言，想得太多的人不會奏效，因為太多負面想法。



做法似炒粒粒 送飯去濕驅疲勞

# 鄉情濃厚 龍船

仲有唔夠一個月就到端午節，除咗食糉之外，大家又有冇聽過食「龍舟飯」呢？原來喺廣東好多地方，食龍舟飯都係端午節必備嘅傳統習俗。相傳龍舟飯本來係為咗參加龍舟比賽嘅健兒們而準備，大家勤於練習為咗慳時間都會喺船上食飯，不過船會搖晃始終唔係咁方便，當時嘅人就諗到將餸同飯撈埋一齊方便食啲。就係咁，後來演變成龍舟比賽後鄉親父老一齊食飯嘅傳統習俗。

**基**本上每條村嘅龍舟飯都各有自己特色，通常都係九餸一湯，其中兩味餸係必不可少，包括脆皮燒豬同埋今日嘅主角「龍船丁」。原來燒豬係龍舟比賽前八名嘅必備獎品，活動中亦有競投燒豬肉嘅習俗，寓意將好運健康帶返屋企，至於龍船丁又係乜東東呢？其實有啲似炒粒粒嘅做法，主要材料有豆角、菜脯、青辣椒、炸花生等，除咗開胃易送飯，據說可以去濕氣驅除疲勞添。

見到個「丁」字就知全部材料都要切粒粒，呢個餸真係好香，香味來自青辣椒，青辣椒要揀啲冇咁辣嘅，避免搶去其他配料嘅味道。菜脯煮之前，要浸水去除醃製時過多嘅鹹味，5至6月正係豆角當造，鍾意爽口嘅朋友可以改用青豆角。至於炸花生，我就選擇用現成嘅代替，慳番好多工夫嘛，其實材料分量都好隨心，最緊要大家聚埋食得開心！

做法：

① 菜脯泡水15分鐘去除鹹味，蝦仁洗乾淨用廚紙印乾水分後切粒，落醃料醃15分鐘。



② 豆角、青辣椒、蝦仁、菜脯、大紅椒全部切粒，另外準備蒜蓉。



③ 中火起鑊落菜脯爆香，然後加入蝦粒及蒜蓉炒香，再落調味料及豆角，炒至豆角8成熟左右。

④ 加入青椒粒及紅椒粒，翻炒半分鐘就可以熄火。最後倒入花生拌勻上碟。



材料：

豆角 .....300g  
青辣椒 .....100g  
蝦仁 .....150g  
菜脯 .....80g  
罐裝花生 .....80g  
大紅椒 .....1隻  
蒜蓉 .....2湯匙



醃料：

粟粉 .....1茶匙  
麻油 .....1茶匙  
胡椒粉 .....少許

調味料：

蠔油 .....2湯匙  
糖 .....2茶匙  
鹽 .....適量

一碟  
真切動人

開懷大笑  
就係我嘅宗旨，以笑臉面對問題，冇咩係解決唔到！

譚小萍，中風鬥士、復康學員、和諧粉彩導師、陪診員，也是一位用堅毅與笑容溫暖他人的「生命媽媽」。十一年前，她的人生被一場突如其來的腦中風完全改寫：「嗰陣時我真係痛不欲生，唔係因為身體痛，而係無法接受自己變成咁。」但小萍沒有向命運低頭，她一步步從谷底爬起來，靠堅持、靠畫筆、靠奶奶的「Mum's Power」。

笑容驅走陰霾 粉彩和諧人生

# 中風康復媽

## 向命運說



就算過咗黃金復康期，小萍全憑堅持同努力，活出人生新一章。

### 生活節奏急促 血壓飆至200多

中風讓小萍的人生急轉直下，曾在燒烤場奔走忙碌的她，因長期生活節奏急促及頻繁應酬，未察覺血壓飆升至二百多，終於在某天突然倒下。醫生形容她「好似帶住個計時炸彈咁出街」。中風後，她右眼失明，右邊手腳幾乎癱瘓，初期甚至要以束帶固定雙手，避免無意識擦傷傷口。從前獨立自主的她，一度連上下樓梯都需靠姑娘攙扶，重新學習生活的每一步。

### 機構外展助重建肌力

我喊咗出嚟，成個人衝出去搵人講：我做到啦！

中風的黃金復康期是頭半年，但小萍頭五年進展緩慢。直到五年前，她接觸到「懷智」的外展復康服務，由治療師陪伴重練，從最基本的抬高手開始，一步一步重新建立肌力與信心。就在短短兩個月內，她終於做到一件意義非凡的小事——自己紮番條辮。「我喊咗出嚟，成個人衝出去搵人講：我做到啦！」那一刻，她知道，自己正走在一條有希望的路上。

### 疫情遙距復康 幫姑娘set裝備

未幾，疫情來襲，社區復康服務受阻。小萍並沒有停下步伐，反而成為首批響應遙距復康訓練的院友。「我第一個舉手話想試Zoom復康，姑娘未必識設定，我就幫手搞Wi-Fi、裝鏡頭、設置iPad。」她不但自我堅持，還推動其他院友一同運動。「我話：你做運動啦，數到一百，我自己都練大腿小腿。有人企唔穩，我就話坐住都要做。」

### 手不穩仍繪出生命色彩

畫得靚唔靚唔緊要，最重要係你肯落手去畫。

右手仍不靈活，但小萍堅持單手繪畫。她學會了「和諧粉彩」並成為導師，在元朗中學、大會堂、院舍等地授課，用藝術分享療愈力量。「畫得靚唔靚唔緊要，最重要係你肯落手去畫。」她曾創作《人生百態》，用不同面部表情記錄人生風景。「開懷大笑就係我嘅宗旨，以笑臉面對問題，冇咩係解決唔到！」她不單用畫筆自我療愈，更用笑容和作品感染身邊每一位學生與院友。



不單用畫筆自我療愈，更用笑容和作品感染身邊的人。

## Mother Tone陪診員 提醒注意健康很直接

誓不低頭，  
得人生分數。  
KO 難題擊中目標，  
取



「人不能沒有要求，否則就如同行屍走肉。我唔想咁樣活。」從過去需要被照顧的中風病人，小萍現時以陪診員的身份主動走入社區，回饋一路支持她的社會，實踐「助人自助」的精神。對於外界目光，她一笑置之：「人哋望我，我無法阻止。但我唔會當係歧視，可能佢哋只係好奇、甚至欣賞。」

小萍陪伴長者與行動不便的街坊覆診、覆藥，有時還要應付情緒起伏的個案。「最難帶住『紅精靈』，佢真係嘈到不得了……但總之佢哋無助，我咪幫佢囉！」小萍的角色，不單是陪伴者，更像社區裡的一位「街坊媽媽」：細心、直接，總會用最實際的方法提醒人注意健康。「我見到人哋大肚腩，就會話：快啲郁吓啦！做運動就係我嘅動力。」



人哋望我，  
我無法阻止。  
但我唔會當係歧  
視，可能佢哋只  
係好奇、甚至  
欣賞。



## 生活火熱動感啦啦啦 歸功奶奶奶奶

講到支撐她走過低谷的力量，來自於奶奶的「Mum's Power」。中風初期，奶奶每日探病從不間斷，讓她備受感動。至今，她仍會約奶奶飲茶、逛街、買衫。「奶奶今日送咗頂帽畀我，等陣戴俾你睇！」她笑得像個小朋友，眼神閃亮。



一筆復一筆，將正能量貫注於紙上。



學會「和諧粉彩」做導師，到中學授課。



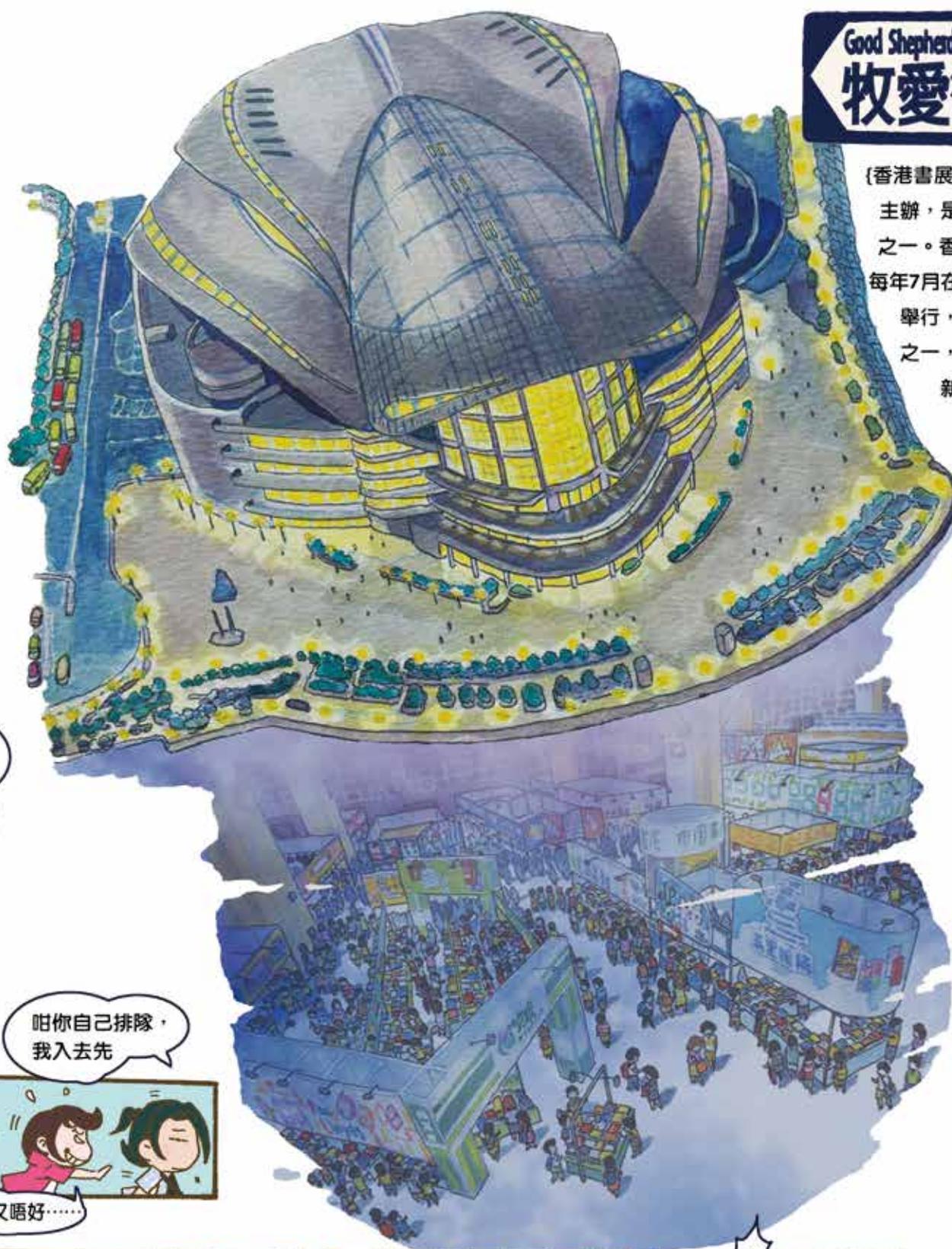
小萍話，比起以前寫大字，依家啲字都係差啲。



紮得返條辮，就是踏上成功之路起點。



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

(香港書展)由香港貿易發展局主辦，是亞洲最大型的書展之一。香港書展自1990年起每年7月在香港會議展覽中心舉行，是香港夏季的盛事之一，為出版社提供推廣新書的平台，為讀者提供接觸新書及會見作者的機會。

# 發掘社區魅力 重塑旅港想像



大圍村化身「小紅書」推介的旅遊打卡點

今年「五一黃金周」，香港迎來110萬人次旅客到訪，讓這座旅遊城市熱鬧了起來。然而，與以往只聚焦於熱門商業區不同，遊客的旅遊模式轉變更值得我們關注。那些蘊含豐富歷史文化的社區，如位處新界的大圍村，是沙田最古老的圍村之一，因擁有逾400年歷史的古樸風情被內地網民封為「港版小京都」，成為別具魅力的景點。

從热衷購物和傳統觀光，到追求真實生活與社區互動的深度遊，正正反映當代對「文化」與「日常生活價值」的再認識。換言之，新一代遊客不僅熱衷於經典觀光或簡單消費模

式，更渴望深入當地居民的生活，挖掘「可能性」，並與之產生共鳴。

臨近的澳門亦順應潮流，在黃金周期間推出「小而美社區游」，通過多語言特色導賞、本土文創攤位及現場工作坊等創新舉措，讓遊客在游走中了解城市多元面貌，同時促進社區經濟與文化再生。這種以社區營造為底蘊的新興旅遊模式，不僅提供深度文化體驗，也為當地居民帶來參與發聲的機會。

隨著遊客從傳統消費轉向社區深度遊，香港也需重新挖掘自身的社區資本。從元朗小白兔農莊、長洲西園野

營，到西貢獨木舟體驗與南生圍濕地徒步，一些有趣的例子彷彿在向人們訴說，體驗式旅遊正解構香港以往購物天堂、美食天堂的賣點，社區遊蹤不僅為旅遊業注入新動力，或更為地方社區帶來「自省」與「重生」的契機。

社區探索引起遊客重新想像香港的興趣，向我們展示了一種全新的旅遊視角；然而亦需平衡社區的承受力，以及社區是否準備好回應來自遊客的「凝視」與「消費」，相信將成為社區持份者們的新課題。

社區同行基金會創辦人 張媿

## 旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

### 中西合體夠神奇 雞腿堡+赤肉羹麵線

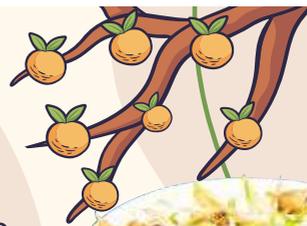
來南部一定要試「丹丹漢堡」。七賢店就在前金區，位置好找，交通超方便。丹丹最特別的地方，就是把中式小吃和西式速食合體，像雞腿堡配赤肉羹麵線這種神奇組合，意外地超搭。還有炸物、飲品選擇多，價格也很親民，份量又夠飽。當早餐、午餐或下午茶都很適合，難怪在地人一吃就上癮。



#### 丹丹漢堡 (七賢店)

• 地址：台灣高雄市前金區七賢二路224號

• 營業時間：每天07:00 - 20:00 (周二例休)



### 試過知好duck 50年味道 100分蔥香

#### 「月娥鴨肉」

是高雄在地人從小吃到大的老味道，藏在前金區自強二路，從捷運中央公園站走過去大約10分鐘。吃

完還能順路去愛河散散步，超愜意！招牌鴨肉冬粉(乾)一定要點，煙燻鴨胸厚實又有嚼勁，搭配吸滿醬汁的麵條，再拌上香噴噴的油蔥酥，鹹香不膩，吃完超滿足。開了50多年，果然是經典不敗。

#### 月娥鴨肉 (原老謝鴨肉)

• 地址：台灣高雄市前金區自強二路72號

• 營業時間：每天11:00 - 19:30 (周三例休)

## 高雄本色 街頭巷尾 滋味情味

高雄的魅力，不止熱情的陽光與海港風情，還藏在街頭巷尾的在地美味。這次就由台灣朋友帶路，帶你一起嘗遍高雄人日常的滋味，好好感受南台灣的熱情與人情味。

### 地道點心麵食 排長龍也值得

說到高雄麵食，當地朋友力推「厚得福湯包麵食專賣店」。店就在苓雅區成功一路，人氣爆棚，常常要排隊，但真的很值得等。湯包皮薄多汁，一咬湯汁直接爆出來，超滿足。還有紅油抄手香辣過癮，甜烙餅也是人氣必點，酥脆又香甜。

#### 厚得福湯包麵食專賣店

• 地址：台灣高雄市苓雅區成功一路214號

• 營業時間：每天11:00 - 20:30



## 機構辦填詞賽 宣揚健康訊息

有句說話叫「藥到病除」，面對疾病當然要看醫生吃藥，但近年有研究發現，除了傳統的醫療方式外，「社會處方」也可以讓大家重拾健康，其中「音樂」便是處方之一。它能讓聽者自我療愈與紓解壓力，若歌曲中富有共鳴的歌詞就更加能觸動心靈。



兩人與陳啓泰醫生對談，分享音樂如何促進精神健康。



阿Rain唱出自己的比賽作品。



Warren奪得「公開組」冠軍兼全場總冠軍。

# 音樂字療心靈 青年追夢有力

香港中華基督教青年會（YMCA），於去年10月至今年4月間特別舉辦《心·聆歌詞》廣東歌填詞比賽，希望利用廣東歌釋放情感，療愈心靈。參賽者之一Warren（華倫）表示，藝術治療是很龐大很久遠的學科，對他來說相當有用。另一位參賽者阿Rain亦表示，不开心時聽音樂，往往會「突然想通」很多事。

**（有關『失語症』）我想這是我們這一輩年輕人，會共同面對的一個議題！**

—Warren

剛剛畢業、今年僅20歲的阿Rain，指今次希望借比賽多認識新朋友，並豐富公開賽經驗。她提到在參賽作品中，希望帶出一個訊息，讓封閉着自己內心的人，能夠多留意身邊的事和人，皆因「關心你的人」很多時候往往會在身邊。

至於今年20多歲的Warren，指現時年輕人面臨「一個關於世代的矛盾」，同時被長輩以語言「壓迫」，所以會形成「失語症」，而「失語症」也正是其作品的歌名。他說：「我想這是我們這一輩年輕人，會共同面對的一個議題！」

**難道只是打一份朝九晚六，或者買樓後結婚生子，這樣便一輩子？**

—Warren

對於堅持的信念，Warren指人們生活，需要做自己喜歡的事：「難道只是打一份朝九晚六，或者買樓後結婚生子，這樣便一輩子？我亦相信一句話，就是當代的人很多時候30歲就『過世』，但到80歲才下葬，我不想成為一個這樣的人！」所以年輕人如果可以繼續做自己想做的事情，就繼續做。

**喜歡的東西，現在不去做的話，或者以後就沒有那些機會了！**

—Rain

至於阿Rain，她說做自己喜歡的事情，就會感到有滿足感，這種獨有的「開心」，並不可以與金錢相提並論：「賺錢是甚麼時候都可以賺的，讀書是甚麼時候都可以讀，但是喜歡的東西，現在不去做的話，或者以後就沒有那些機會了！」她又指做一件事，往後會不會有什麼成績都好，最後一定能讓自己自豪，這也是她想透過歌詞最想表達的一件事。

有關於利用音樂去治療，Warren指藝術治療有一定的歷史，對他來說也相當有用。他舉例，音樂陪伴了其成長，同時豐富其所有的生活：「很不開心的時候會聽某些歌，所以音樂一直以來都是一種陪伴，也是生命中不能或缺的元素，更不敢想像這個世界沒有了音樂，沒有雀仔聲、沒有鳳聲，整件事會變得很可怕。」

**（聽音樂）讓很多事情突然想通了，也能讓整個人放鬆。**

—Rain

阿Rain亦贊同音樂治療很有用，「因音樂是你不开心或開心時都會聽音樂，能夠讓很多事情突然想通了，也能讓整個人放鬆。」

阿Rain表示，「關心你的人」往往在身邊。

### 語文秘笈

## 多聽歌與睇字典

問及如何提升中文水平以加強填詞的「功力」，身為「填詞人」的Warren與阿Rain，不約而同指會看書本、網上的小說和散文等。

Warren說：「不同年代有不同用字，所以要依靠多聽歌，聽一些近代的東西……看字典也是一個挺好的方法！」



Warren不敢想像這個世界沒有了音樂。

### 舊街市是愛德華式建築

**嶺**南大學歷史系副教授徐頌雯介紹指，舊上環街市在1858年落成，原本只有南座一幢大樓，後因其北邊的海事處總部大樓1906年搬往上環干諾道中，上環德輔道中的海事處原用地，於同年就改建成舊上環街市北座大樓。大樓在當時樓高兩層以紅磚及花崗岩砌建成，並採用其時流行的愛德華式建築風格，以着重細節、對稱性和精緻的裝飾為設計特點，是本港四個愛德華時代建築風格大街市之一。

直至1980年，街市南座大樓南座因興建地下鐵而要拆卸，建好地下管道後原址重建成上環市政大廈，並於1989年啟用，而當時舊街市大樓的商販亦搬到新市政大廈營業。

### 1990列古蹟 裝修變商場

翌年，空置後的北座大樓未有拆卸，更獲列為法定古蹟，並由市建局前身的土地發展公司把大樓進行全面修葺。1991年完成活化後，街市變身成「西港城」商場，並由兩層加建成四層，二樓集中開設多間布匹專賣店，是因當時興建中環中心，用以拆遷安置當時俗稱花布街的永安街檔販，當中15戶檔販亦一直在西港城經營至今。

### 當局通知商戶年內遷出

市建局過去一直想改變西港城用途，並借復修勘察而希望商戶特別是原花布街的檔販遷出。近期市建局發出通告要於2025年年底，為西港城展開為期兩年的翻新工程，並着所有商戶於10月撤離，當中頂層的婚宴飯店將於5月底遷出，惟市建局並無透露未來發展，花布街商戶會否再由市建局安排，至截稿前仍是未知之數。

#### 古蹟資訊

### 舊上環街市北座（西港城）

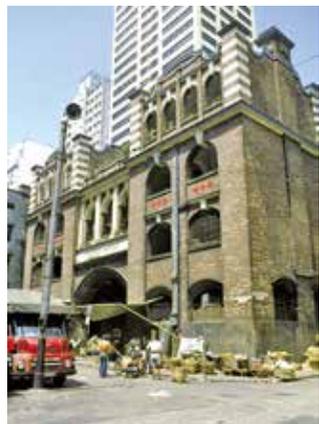
評級：法定古蹟

地址：上環德輔道中323號

交通：上環港鐵站B出口，沿德輔道中向西環方向步行約5分鐘

#### 溫馨提示

· 西港城每日朝10晚12開放



活化前上環街市正門，貨車可駛入落貨。（歷史圖片）

## 現存最悠久街市建築

市建局建議復修及再次活化西港城，陸續發出通告通知商戶遷出，令這個已被人淡忘的「古蹟故事」，再次出現在大眾的視線。西港城前身是建於1906年舊上環街市北座大樓，原有南座大樓因興建地下鐵而拆卸。直至1991年，大樓擴建修葺至現時模樣並成為商場，除頂層曾有特色的婚宴飯店外，二樓則安置受中環花布街重建影響的布疋商戶，惟今年以後可能成為歷史。

原版花布街過往「扎根」於中環。（歷史圖片）



# 賣菜到賣布 賣情懷



徐頌雯指舊上環街市是愛德華式建築。

西港城商場頂層，先後經營酒樓及飯店。



# 西港城再活化賣關子

西港城原為舊上環街市北座大樓。



往期回顧



商場二樓名為花布街，在上世紀安置布販於此。

## 永安街前商戶又要搬 嘆行業式微難「布局」

### 古蹟的故事

中環的永安街原以販賣布匹聞名，故又名花布街。後因市區重建計劃而拆遷，當中有18個攤檔搬入上環西港城內的商店經營，人流雖大不如前，但仍有15戶兢兢業業經營至今。

其中一戶經營者陳先生是承繼親友衣鉢，經營布檔數十載。他憶述當年花布街生意很好，除因為有製衣需求者很多，布疋集中在花布街地面容易吸引客人，因此花布街人來人往，檔口及布疋種類亦很豐富。惟

他直言，自從搬到西港城生意便冷清得多，疫情後經濟惡化生意更差，更曾試過有開店日子「零生意」。

陳先生慨嘆本港布業早已式微，不受重視。當初花布街搬遷到西港城也屬安置性質，租金低廉，虧損經營尚能勉強支撐，但日前他收到遷出通知要他在11月前搬走，市建局仍未有交代有否協助重置等未來方向，而西港城以外租金高昂難以負擔，故只能見步行步，望再有曙光。



陳先生由永安街到西港城一直賣布。

執到失物好唔好放郵筒？日前有女學生在港鐵站附近拾獲一張信用卡，惟她因趕時間考試，未能前往警署或銀行，因此將其放入一個「私人郵筒」，冀郵政署可物歸原主，其後她亦在社交平台發文，指如失主見到貼文可以聯絡銀行取回。學生的做法引起熱議，認為做法並不正確，香港郵政亦提醒勿將失物放郵筒。



網民指學生令失主卡號在網上洩露。

女生街上撿信用卡這樣做……

尋找失物渠道

港鐵

· 如最近六周內，在港鐵、輕鐵及港鐵巴士遺失物品，可在網上「失物登記」報失，後可查處理情況。



九巴

· 車廂內遺下物品，可經網頁或App互動對話中「巴士上遺留物品」報失，如失物尋回，會致電確認安排認領。



城巴

· 在車上遺失物品，可到城巴的報失物品網頁填寫資料，如失物尋回，會以電話向乘客確認安排失物認領。



社交平台自發失物群組

· 網上社交平台有不少自發群組，如有20多萬人加入的「香港失物報失及認領群組」，但要小心有人指拾獲物品而勒索金錢，面交時要確保安全。



該名女學生在5月8日將拾獲他人信用卡的經過及處理方法，放到社交平台分享，惟不少網民慨嘆她的熱心做法未必幫到失主。

延誤失主領回時機 又或因投擲而損毀

許多人誤以為將失物放在郵筒，事主便能更快領回失物，認為此做法既有效率又恰當。然而，就算失主知道失物被人投到哪個郵箱，根據郵政署處理失物的既定程序，郵差等職員是無權把失物直接交還失主，只能將失物交由警方處理。

事實上，現時有不少人也會像該學生一樣，在尋獲失物時放到社交平台，希望失主有機會見到貼文可以得悉失物去向。另外，雖然學生投放失物的郵筒有別於郵政設置的郵筒，是郵政局屬於方便商場等私人機構租用設置的私人投寄信箱，但一樣由郵差負責收信。

再者，郵筒每日開箱次數有限，郵差可能在下個工作日才取信，將失物放在郵箱反而更有可能延誤了失主領回失物的時機，而且物品也有可能因為投擲到信箱及處理過程中損毀。香港郵政也不時在社交平台提醒市民，不要將電話、證件或銀包等失物放進郵筒，而要盡快將失物送到附近的警署。



執業大律師：將失物交到警署為佳

執業大律師陸偉雄（圓圖）向《我家》表示，如拾獲他人財物，可以聯絡物主直接交接，例如查看銀包或手提電話中有否物主聯絡方式或個人資料，若有應據此聯絡失主，方便其最快取回。如市民冒失經常遺失物品，亦可在財物上放入寫上電話號碼的小卡片，以便尋獲者可聯絡取回；而更佳做法則是第一時間交到附近警署，市民亦毋須擔憂被誤會偷竊。

另外如失物如銀包中有銀行卡或信用卡，則可交到發卡銀行，銀行有卡主的聯絡方法可以第一時間聯絡取回，加上銀行因有閉路電視紀錄，因此不怕有人中飽私囊。他提醒，如拾獲他人財物要盡快處理，避免長時間保管引來不必要麻煩。



拾獲失物放郵筒，原來並不恰當。

大頭蝦可用追蹤器

一時疏忽遺失銀包最令人頭痛，除破財外補領銀包內的證件亦十分麻煩。現時，有不少科技品牌推出匙扣或卡片式的追蹤器，它可配合智能手機App及定位系統使用。只要將追蹤器放在銀包等物品內，當遺失物品時追蹤設備所在位置，就會播放提示聲音，協助尋回物品。



市面上有推出不少電子物品追蹤器。

另外，有追蹤器更可設置「遺留通知方法」，讓拾獲者可獲取聯絡方法通知失主。不少品牌的追蹤器有長效電力，一次充電已可運作一年，加上防塵防水，每個百多至數百元便有交易，可以為冒失人士多增添一個重保障。

路不拾遺放郵筒

咁樣唔好幫倒忙



香港郵政網上發文，提醒勿將失物投入郵筒。

的士

· 在的士失物可致電商業電台「馬路的事不容有失」24小時免費熱線187 2920或到網頁填資料。找到失物，熱線中心接駁三人電話會議，由中心協調司機與失主交收。



隨着環保意識的提升，愈來愈多的品牌開始專注於可持續性，特別是在戶外裝備方面。對於熱愛行山的人來說，選擇一款既耐用又環保的背囊，不僅能提高登山的樂趣，更能夠保護我們的地球盡一分力。今次介紹值得關注的山系環保背囊品牌，讓大家在享受大自然的同時，亦減少對環境的影響。



### Solgaard

#### 用陽光替代電池

Solgaard專注於可持續旅行和日常背囊，使用回收材料以減少對環境的影響。其Lifepack系列背囊特別適合行山，採用Shore-Tex™回收塑膠製成，具備防盜鎖、內建太陽能板和USB接口等實用功能，山友可在戶外隨時為電子產品充電，減少對一次性電池的依賴。

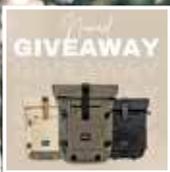
作為Certified B Corp，Solgaard確保供應商遵循高標準的環保和社會責任，每售出一件產品就能清除最多6磅的海洋塑膠。



### 8000Kicks

#### 大麻纖維融時尚

8000Kicks源自葡萄牙的創業靈感，品牌的誕生旨在解決環境污染問題，尤其是塑膠垃圾的影響。他們專注於生產可持續的背囊和鞋類，將大麻纖維融入產品中，因為大麻的生長過程對環境影響較小，並且具有極高的耐用性。8000Kicks的背囊幾乎由70%耐用的大麻布製成，並配有PFC-free防水塗層，適合各種戶外活動。



# 齊頂山系環保背囊

# 誰伴我闖蕩

### GOT BAG

#### 回收廢膠造背囊

來自德國的GOTBAG，品牌意識到海洋中大量的塑膠垃圾對環境造成嚴重影響，決定利用回收塑膠製成背囊。其背囊不僅減少塑膠垃圾的數量，亦降低對新材料的需求。背囊主要材料為耐用的600D回收聚酯纖維，並確保水壓塗層不含PVC和PFC，對環境友好。

此外，品牌的清理計劃已回收超過200萬磅的海洋塑膠，並提供兩年的保修和免費修理服務，可見其對可持續性的堅持。



### Fjällräven

#### 有機棉製耐用布

Fjällräven創立逾60年，其創始人以熱愛自然、尊重自然態度設計出首款背囊後，開啟了品牌的旅程。其遠足背囊以環保為核心，主要使用G-1000材料，為一種由有機棉和回收聚酯纖維製成的耐用布料，並可通過環保蠟處理來提高防水性和耐磨性。此外，品牌致力於減少對環境的影響，並推動負責任的供應鏈管理。



### United By Blue

#### 功能性強可持續

United By Blue以保護海洋為己任，透過企業行動產生影響力，因此品牌對構成每件產品的材料進行大量研究，並選擇使用對海洋、空氣和土壤更清潔的紡織品。其每



個(R)evolution™回收塑膠背囊均由10個膠樽製成，並具備DWR防水處理和回收尼龍織帶，確保功能性與環保性兼具。品牌更承諾每賣出一件產品，就會清理一磅海洋垃圾，至今已處理逾160萬磅的海洋垃圾，並且獲得B-CORP的認證。





## 該藝術裝置首度登港

有「熊貓人」之譽的當代藝術家趙半狄，聯手策展人杜曦雲，打造的大型公共藝術作品《蓄勢待發》首次登陸香港，於馬鞍山MOSTown新港城中心展出，展期由2025年5月1日至5月31日。該作品以10米長、7米高的巨型充氣熊貓為主角，結合立體摺紙藝術與幻視地畫，呈現強烈的視覺衝擊，熊貓迷不要錯過！

### 宣揚積極與和平友好

這座巨型充氣熊貓以起跑姿態設計，四肢撐開，透露出蓄勢待發的動感與活力。其柔軟的充氣材質與幾何切割的視覺效果形成對比，並與現場的幻視地畫形成強烈對比，營造出震撼的藝術氛圍。策展人表示，希望這次展覽在都市融入藝術的力量，向大家傳遞積極面對挑戰的精神，以及和平與友好的訊息。



# 7米高充

# 氣

# 熊貓

# 坐鎮馬鞍山

### 團隊摺出五萌爆造型

展覽中還包括了由香港摺紙協會創辦人陳柏熹率領的5人製作團隊，耗時近200小時，以「熊貓日常」為主題，製作出5款不同造型，合共15隻高30厘米萌趣可愛立體摺紙熊貓，包括「嚼竹葉」象徵豐衣足食、「仰首探望」代表蓄勢待發，以及「招手熊貓」寓意招財納福等。

每隻熊貓均使用環保認證紙張製作，超過500個切割面，工藝精美，值得大家細味欣賞。熊貓們各自藏身在維港兩岸標誌性建築中，為「小熊來襲！立體摺紙萌熊展」增添活力！



### 立體紫荊花凝聚社區

另外，更特設「同舟紙藝·社區共創」展區，大家可以一同透過摺紙藝術學習減廢及對大熊貓的保育知識。大家可以按香港摺紙協會錄製的教學影片，利用鮮艷的紙張以現場一人一「花」方式，摺出立體紫荊花，合力點綴標誌香港經濟起飛的三帆帆船，透過摺紙藝術凝聚社區力量！



### 齊體驗兩大非遺活動

展覽期間，商場提供多項以熊貓為主題的互動活動，H·COINS會員可尊享兩大非遺文化活動及彩繪工作坊，包括「麵塑熊貓」和「熊貓糖畫」換領，以及「彩繪石膏熊貓」創作體驗。「麵塑熊貓工作坊」由資深工藝師王三明指導，教授麵粉藝術技巧；「熊貓糖畫」則展現傳統甜品製作技藝，並可品嚐甜蜜滋味。



### 支持保育野生大熊貓

消費滿HK\$300即可換領相關入場券。想挑戰創意的朋友，可參加「彩繪石膏熊貓」工作坊，消費滿HK\$500即可參與，親手製作獨一無二的熊貓藝術品！同時，參加者每完成一項活動，MOSTown將代表其向海洋公園保育基金捐款，支持野生大熊貓保育。



「MOST-Venturous 熊貓遊·蓄勢待發！」