

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

158
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：15, May 2025

地區焦點
03

輕鐵試貓狗同行
人寵共融 人人共融？

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
齊頂山系環保背囊

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

發行：新傳訊有限公司 地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室 電話：3619 7412 傳真：3619 7413 電郵：info@homemory.hk 承印：泰業印刷有限公司 地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

參加輕鐵貓狗同行計劃的四大溫馨提示

為期兩個月 乘客反應兩極



齊登記做選民，
6月2日截止喇！

輕鐵5月起試行兩個月
「貓狗同行」計劃。



輕鐵5月起試行為期兩個月的「貓狗同行」計劃，讓主人購買「貓狗同行證」後在整個月的周末、日及公眾假期，不限次數帶同一隻貓或狗乘搭輕鐵，期間要全程將寵物放入寵物袋，確保貓狗身體不會外露及在車上行走。乘客的反應兩極，喜歡動物的人認為可促進人寵共融；有人則擔心增加乘客間的矛盾，特別怕影響對有動物毛髮過敏症的乘客。

(一) 乘車限攜一頭貓隻或狗隻，並須留在符合尺寸的寵物袋中。

(二) 需要在每卡輕鐵的最後一道車門上落，並留在車尾位置。



輕鐵試貓狗同行 人寵共融

5月1日輕鐵為計劃舉行簡單儀式。



99元同行證 周末紅日任搭 乘車途中寵物身體不外露

「貓狗同行」計劃於5月1日勞動節假期首次實施，每名乘客只要為寵物購買每張99元「貓狗同行證」後，便可於當月逢星期六、日或公眾假期，可攜帶一頭貓隻或狗隻，不限次數乘搭輕鐵所有路線。該同行證可在港鐵手機程式上購買，而飼主乘車時則需另繳一般車費。

根據計劃規定，目前只容許小型寵物乘車，上車前亦須將寵物放入長、闊、高合共不超過170厘米寵物袋，亦不能用手推車、有輪的專用袋或箱，乘車途中則要完全關上，確保寵物的身體不外露，中途亦不可打開寵物袋。而乘客攜貓狗乘車時，必須使用每節車廂的最後一道車門上下車，乘車時亦要留在車廂尾部位置。導盲犬則不受以上限制。

寵主歡迎 望擴至港鐵全線 有市民擔心貓狗失控亂竄

港鐵車務營運及本地鐵路總管李婉玲表示，計劃首日試行運作暢順，早上已有不少市民按規定帶同貓狗上車，港鐵亦會加強輕鐵車廂清潔，並加派職員在較繁忙的輕鐵站協助乘客。她強調，如其他乘客希望與動物保持距離，可盡量於車廂較前位置上車，計劃將會試行兩個月，期間港鐵會留意情況並收集乘客意見，希望大家互相包容忍讓。

該計劃實施受到寵物主人的熱烈歡迎，他們更希望可以進一步延伸至所有港鐵範圍。惟有市民則認為港鐵事前只諮詢動物團體，未有廣泛諮詢所有乘客對有貓狗乘車的意見。有人更擔心一旦貓狗在車上突然受驚失控亂竄，甚至在輕鐵埋站時在路軌上徘徊，會阻礙列車服務。



港鐵告示提醒乘客正試行計劃。



乘車時主人需全程將貓狗入袋。



資料來源：港鐵及愛協社交平台



寵物巴士團推新線 未有涵蓋元朗區

何曉雯曾在區會提出元朗引入寵物巴士。

九巴4月起推出全新寵物巴士團路線。

九巴推出寵物巴士望促進人寵共融。



九巴自去年10月起開辦「寵物巴士團」，讓主人與愛寵一同乘搭巴士，推動本港成為寵物友善城市。自4月5日起，九巴推出多條新路線，前往多個寵物友善好去處，中途亦新增多個上落客點。新目的地包括前往西沙GO PARK、西九文化區、北角東岸板道及馬灣。

元朗區議員何曉雯向《我家》表示，去年曾在區議會交通運輸委員會的集體運輸服務工作小組上，提出為元朗引入寵物巴士議案，亦樂見九巴於早前曾試辦駛經元朗、天水圍、黃金海岸及荃灣的PB1線寵物巴士團，惟該線於4月重組新路線後已停辦。

她坦言，今次九巴重組的寵物新路線未有涵蓋元朗區而有點可惜，但她希望未來元朗可再次引入寵物巴士班次，為擁有寵物的元朗居民，再次帶來更便捷及舒適的公共交通選擇。



劉國勳認為計劃是重要里程碑。



田北辰質疑為何不在重鐵試行。

人人共融？

劉國勳：邁人寵共融社會重要一步

有出席「貓狗同行」計劃首日試乘的新界北立法會議員劉國勳透露，今年3月曾聯同70多個動物團體組成的「動物福利關注聯盟」，就寵物車廂計劃與港鐵管理層交流並提出多項具體建議，包括採用月票制度管理合資格寵物、在非繁忙時段設置專用車廂。他認為，今次「貓狗同行」計劃率先在輕鐵試行，是本港人寵共融、動物友善出行的一個重要里程碑。計劃不只方便寵物主人與動物一同外出，更是本港邁向「人寵共融」社會的重要一步。他希望本港可繼續推動動物友善的交通政策，並可平衡公共運輸效率的需要。他以去年巴士公司增設假日寵物巴士路線為例，也是各界經過多年倡議的成果。

田北辰：宜加強前線培訓化解矛盾

然而，實政圓桌立法會議員田北辰則擔心，「貓狗同行」在輕鐵試行實際上存在不少問題，例如並不像重鐵至少有八卡車廂，可限制寵物在指定車卡「河水不犯井水」，輕鐵大部分列車只是單卡列車，如有乘客對貓狗毛髮、味道敏感，就算遠離「貓狗同行」指定的車尾也可能受到影響，增加乘客之間的產生矛盾的機。他建議加強前線培訓，以應付車廂突發情況。

宣揚護眼之道 區區顯關愛 辦講座健康檢查



團隊舉辦常見眼科疾病講座。



現場為居民檢查眼壓等情況。

眼睛是靈魂之窗，想好好保護視力就要定期作眼科檢查。屯門樂翠小區關愛隊與其承辦團體匯蝶公益，5月初為居民舉辦常見眼科疾病講座，並即席為參與街坊進行多個眼科健康檢查，聯絡社區一同關心眼睛健康。

屯門樂翠小區關愛隊長朱偉明表示，活動5月3日下午於鐘聲慈善社胡陳金枝中學禮堂舉辦。當日，活動吸引逾200個屯門碼頭區的居民踴躍參與。

朱透露，當日除了請來三名眼科專科醫生作為講者，向街坊講解應對老花、飛蚊症，眼瞇等常見眼睛毛病及護眼貼士外，更得到多間贊助機構

支持，得以在舉行講座的同時，為有需要的街坊進行視覺敏銳度測試、量度眼壓、黃斑點病變及白內障篩查等眼科檢查項目。他藉此機會感謝匯蝶公益及協辦方醫療團隊的同心協力，帶領屯門樂翠關愛隊義工圓滿舉辦活動，並承諾未來會繼續舉辦更多不同健康活動予街坊。

屯門樂翠小區關愛隊

承辦團體：匯蝶公益

電話／WhatsApp：6333 6839

電郵：l20cct@gmail.com

f 屯門區樂翠關愛隊

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

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。



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

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疱，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



作者：
火登

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，我們要首先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 龍船丁

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面食飯，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喇。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，青辣椒要揀啲有咁辣嘅，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

開懷大笑
就係我嘅宗旨，
以笑臉面對
問題，有咩係
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，有咩係解決唔到！」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。



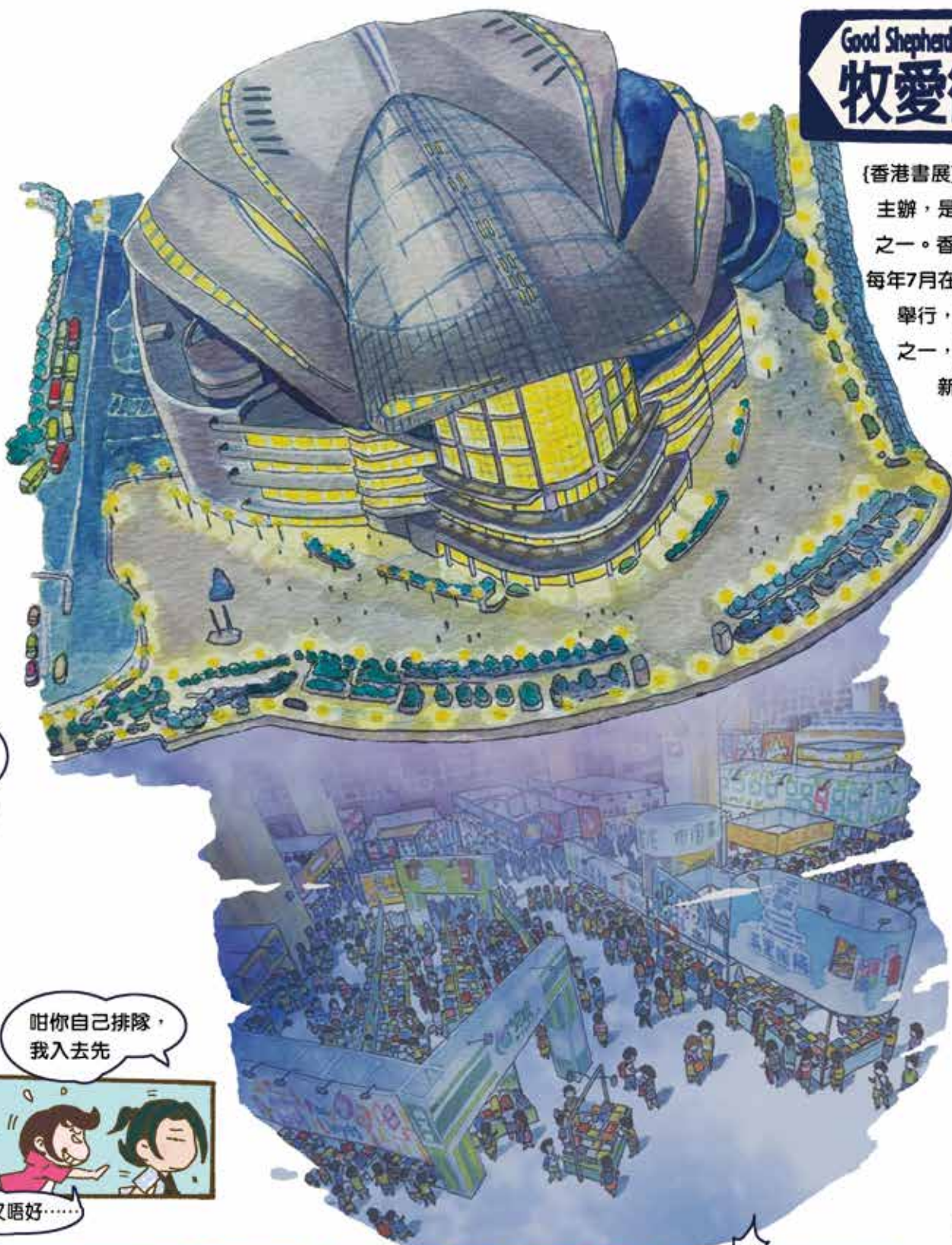
紮得返條辮，就是踏上成功之路起點。



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。

從熱衷購物和傳統觀光，到追求真實生活與社區互動的深度遊，正正反映當代人对「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 張妮

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



課程其中一環 模擬「懷孕」喚同理心

校園生命教育

媽媽是小學三年生

一群小學生，腰間綁着氣球，小心翼翼地彎腰綁鞋、穿上圍裙、執拾書包——這不是校園劇場的演出，而是一堂別開生面的生命教育課。透過模擬「懷孕媽媽」的體驗，中華基督教會拔臣小學讓學生切身感受到孕育生命的艱辛與偉大，這正是該校推動的「生命教育計劃」其中一環。

「個個同學講，當個波爆咗即刻諗起流產，佢話媽媽十個月懷胎好辛苦……」

「個個同學講，當個波爆咗即刻諗起流產，佢話媽媽十個月懷胎好辛苦，佢要更加珍惜生命。」德育及公民教育主任羅碧芝憶述一名小三學生的反應，語氣帶點驚喜，也滿足感動。「我有特登教佢講『流產』，但原來佢感受到，仲識得反思。」

2018推行至今 小一至小六各有主題

該校一系列生命教育課程始於2018年，至今已推行七年。老師們引入台灣的心理教育模式，糅合香港本地實況，設計出從一年級至六年級逐步鋪排的課程，每個年級都有明確主題與目標。

「在一年級課程中，我哋講『獨特的我』，讓學生學識欣賞自己；二年級就講『和而不同』，點樣欣賞同尊重其他人；三年級開始就探討生命點樣嚟，BB點樣喺媽媽肚入面成長，睇超聲波片段、了解懷孕過程。」當中，最引人注目的是三年級學生的「懷孕體驗活動」。學生綁上氣球模擬孕肚，要完成如除鞋、執書包、返學放學等日常任務。看似簡單的動作，瞬間變得困難重重。

隨着學生年齡增長，課程設計亦愈趨豐富與現實，例如四年級會參加模擬傷殘人士的活動，「坐輪椅、蒙眼過樓梯、單腳行樓梯」，再配合真人分享的生命故事，讓學生感同身受。「有學生話：『我扮盲人，發現原來條街唔夠設施，導盲磚唔清晰，紅綠燈冇聲，佢開始諗社會點樣幫到盲人。』」

我唔想學生死記口號，我想佢哋知道背後嘅意義。

到五年級，主題是「逆境圖強」，學生會參加環保行山活動，要帶着書上彩虹徑，同時執垃圾，反思堅毅與社會責任。六年級則以「關懷貧窮」為主題，學生要親手製作防疫物資，送到老人院當義工。

整個課程背後，是學校以及老師們對教育深層意義的堅持。「我成日問自己：點解要學尊重？點解要學關愛？我唔想學生死



愛係價值觀教育嘅中心，亦係最難學、最難教，但最重要。

——羅碧芝

記口號，我想佢哋知道背後嘅意義。」該校將課程框架統一於一個主題：「愛」。由愛自己、愛他人、愛家庭、愛學校、愛社區，到最終的愛國家，逐層推進。「愛係價值觀教育嘅中心，亦係最難學、最難教，但最重要。」羅主任認為，面對AI與科技急速發展，人與人之間的連結變得稀薄，而學校正是讓孩子學會「被愛與愛人」的地方。

坐輪椅體驗殘疾人士在社區生活的情況。



同學仔未必知道媽媽小時候有套卡通片叫《媽媽是小學四年生》，但綁上氣球模擬孕肚做日常動作，就肯定感受到十月懷胎的辛酸。

教育真義

感受加用心就是愛

羅主任不諱言，這套生命教育課程從設計到執行都極花心力。「每年每級老師都會自己設計活動，活動做完我又會檢討，覺得唔得就換。好似搞一個社區活動，要寫proposal、預備道具、安排交通，個個細節都唔簡單。」

學生講得出、做得到，唔係因為記住，而係因為佢哋感受到。

話雖如此，當她見到學生在訪問時一臉認真、口齒清晰地分享：「我覺得社會要對盲人多啲設施」、「我要努力讀書，將來幫人」，她就知道，這些努力是值得的。「學生講得出、做得到，唔係因為記住，而係因為佢哋感受到。呢個就係教育。」

蒙眼學生過程中感同身受，事後想及如何可幫

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）

原版花布街過往「扎根」於中環。（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。



賣菜到
賣布賣情懷



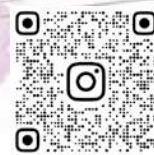
徐頌雯指舊上環街市是愛德華式建築。

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。



往期回顾



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。



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（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。

咁樣唔好



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。



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。



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，更能為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。



齊預山系環保背囊

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。

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。

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！

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。

坐鎮馬鞍山 熊貓

「MOST-Venturous 熊貓遊·蓄勢待發！」

地址：MOSTown 新港城中心 L2 天幕廣場（港鐵馬鞍山站 B 出口） | 展期：即日起至5月31日 | 時間：（2主題展覽區）朝10晚10