

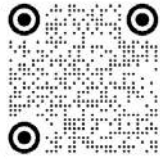
看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界西
地區報

159
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：29, May 2025

封面故事
88

沉浸

盼貢獻HK文化



沉香男

煙火氣

地區焦點 23

元朗家計會樓重建
生生性性助北都家庭

醫·家 4

男人小便唔順
前列腺響警號？

我家·熱話 14

街市伯伯跌倒掙扎
職員阻攔扶唔唔

無綠不歡 15

環保建築地標
港九新界打卡新角度

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

位於安寧路 料2028竣工

早於1973年落成的家計會元朗大樓，於5月3日舉行重建項目啟動禮，正式開展在原址重建一座全新服務大樓的工程，預計2028年竣工並重新投入服務。原有大樓提供的醫療服務及婦女會，將會暫時遷址以維持運作。有地區人士支持該大樓重建，期待新大樓可讓家計會在未來北部都會區中更積極鼓勵生育及協助更多家庭解決生育問題。

元朗家計會樓重建 生生性性助北都家庭



黃汝靈（左一）及殷巧兒（右二）均表示大樓有重建必要。



元朗大樓月初舉行重建啟動禮。



家計會元朗婦女會過去常在大樓舉辦活動。



齊登記做選民，
6月2日截止喇！

安寧路的家計會大樓將拆卸重建。



林慧明期待該會在北都積極鼓勵生育。



落成逾50年 原建築日漸老化

位於元朗安寧路的香港家庭計劃指導會元朗大樓，至今已落成超過50年，是該會繼舊灣仔總會及馬頭涌分會後的第三所大樓，除了為當區提供各種醫療服務，更一直成為家計會於新界鄉郊推廣家庭計劃工作的活動基地。

然而，大樓除了因社會發展而面對服務空間不足的問題外，近年大樓亦日漸老化。家計會主席兼元朗大樓重建項目指導委員會委員黃汝靈表示，大樓自上世紀90年代起已多次進行大規模修葺，而工程亦愈見頻密，由於發現不少的位置破舊難以修復，因此大樓有重建必要。

醫療服務暫遷同區臨時診所

在經過賽馬會慈善信託基金捐助後，大樓早前落實重建，並於5月3日舉行重建項目啟動禮。家計會副會長兼元朗大樓重建項目指導委員會召集人殷巧兒透露，新大樓預計最快可於2028年投入服務，重建後將有更充足的空間及完善的設施，以引進「性與生殖健康」等服務，未來該大樓將提供診所服務、支援健康生育的婚前及懷孕前檢查、生育指導、性教育、婦女會及舉辦社區健康教育活動。

殷巧兒表示，正因重建工程需要，現時元朗大樓需要拆卸關閉，目前於元朗大樓提供的服務亦將有所調動，當中醫療服務將暫遷往同區的臨時診所，而家計會元朗婦女會則會暫遷往家計會上水婦女會運作，她指家計會稍後將公布相關服務調動的詳情。



家計會一直提供家庭計劃指導等服務。

元朗區婦女會：十分期待重建

身兼元朗區婦女會主席的元朗區議員林慧明，當日亦有出席家計會元朗大樓重建項目啟動禮以表支持。她向《我家》表示，元朗是新界的傳統社區，早年以農村人口為主，對避孕、生育及保健的知識相對貧乏，因此需求大。家計會元朗落地服務進行家庭教育，改變不少傳統家庭「多子女多福」觀念，甚至幫助女性有自己生育選擇。亦為居民提供避孕方法、產前檢查等。

隨着社會及人口變化，現時服務亦跟以往有所不同。林慧明認為，現時本港生育率很低，遲婚問題顯著，亦有不少婦女受孕方面遇到困難。因此，她十分期待大樓的改建，可有更多現代化的設備及服務，幫助該會在北部都會區積極鼓勵生育或協助家庭生活，協助更多家庭解決問題。



大樓續提供多項服務 節育指導性病普查等

新元朗大樓料最快2028年落成。(概念圖)

家計會早於1958年已於元朗提供服務，當時在博愛醫院內設立元朗區首間診所，及後亦於新界各區設立診所。直至1973年11月，家計會元朗大樓落成啟用，樓高三層面積約5,000平方呎。當時三層大樓的地下，作為家



家計會元朗大樓早於1973年啓用。(歷史圖片)

庭計劃指導所，一樓則交政府開設母嬰健康院，二樓除部分為辦公室外，則作演講、座談會及觀看視聽教材用途。

踏入上世紀90年代，家計會在元朗大樓內開設「家計會元朗青少年保健中心」，為26歲以下未婚人士提供「性與生殖健康」的綜合醫療及輔導服務。2005年，家計會成立家計會梅艷芳健康中心，推動及鼓勵婦女定期進行身體檢查，保障健康。

在未重建前的大樓，家計會在地下開設節育指導診所，而一樓的梅艷芳健康中心則提供避孕、子宮頸篩查、疫苗注射、驗孕、早期懷孕評估、婚前／懷孕前檢查、更年期服務、血液化驗及性病普查等。二樓的家計會元朗婦女會，則透過講座與活動，向地區的婦女推廣性與生殖健康知識。而未來新大樓落成後，亦將會繼續提供上述的服務。

區區顯關愛



團隊月中舉辦中醫健康講座及義診。

關愛隊與家計會一樣，也是以服務社區群眾為宗旨。除了舉辦免費流感疫苗接種服務、關愛婦女健康評估日等活動，元朗豐年小區關愛隊5月14日亦舉辦中醫健康講座及義診活動，為區內居民的健康出一分力。

元朗豐年小區關愛隊長林慧明表示，當日活動得以成功舉辦，有賴元朗醫館的醫師方旭生擔任講師及組織義診。當日活動於元朗區婦女會位於教育路的會址舉行，為街坊講解中醫養生保健資訊、示範及讓參加者體驗中醫穴位推拿。此外，該醫館更特為區內60歲以上長者，提供免費中醫義診連提供兩日中藥服務，吸引了區內數十名街坊參加。

林慧明指出，雖然都是以幫助婦女及弱勢社群為宗旨，但該關愛隊承辦團體元朗區婦女會，不只協助婦女解決家庭問題，更提供幼兒暫託服務及進修課程等活動。她解釋，雖然跟家計會的元朗婦女會，只差一個「區」字，但元朗區婦女會早於1975年已在地區服務，至今服務地區已50周年。



方旭生醫師為街坊講解保健養生資訊。

元朗豐年小區關愛隊

承辦團體：元朗區婦女會
電話／WhatsApp：8493 2082
電郵：84932082fn@gmail.com



細胞異常生長或導致癌症 男人小便唔順 前列腺響警號？

美國前總統拜登早前公布確診前列腺癌，發現時已是第四期，癌細胞更已轉移到骨骼。雖然前列腺癌是香港男性第三大常見癌症，也是香港常見男性癌症中，發病率升幅最快，但由於早期病徵不明顯，很多患者根本不會察覺。到底前列腺癌有哪些症狀？哪些人屬於高危群組？

前列腺是男性獨有生殖腺，而前列腺癌是前列腺細胞異常生長所導致，成因不明，50歲以上年長男性，及家族中曾有人患上前列腺癌，都是主要風險因素。

前列腺癌早期幾乎無病徵

綜合衛生防護中心和癌症基金會資料，前列腺癌在病發早期幾乎沒有病徵，到逐漸出現以下部分或全部症狀時，代表前列腺可能已有肥大、增生、癌症或其他健康問題，應盡快求醫檢查，例如拜登就是因為排尿異常而求醫。

預防勝於治療，除了時刻留意小便狀況，有方法預防前列腺癌嗎？

衛生防護中心指出，維持健康生活模式可減低患上前列腺癌，以至其他癌症的風險，包括：

- 恆常運動
- 保持健康體重和腰圍
- 保持均衡飲食
- 避免吸煙和飲酒等

值得一提的是，即使屬於高風險群組，前列腺癌的篩查也毋須太頻繁，例如不應早於45歲以PSA血液測試作篩查，直到70歲為止，至少應隔兩年才做測試，建議接受篩查前先諮詢醫生意見。

資料來源：衛生防護中心、癌症基金會、綜合傳媒報道



- 排尿開始時有困難
- 小便帶血
- 小便緩慢或不順暢、尿流細弱
- 小便次數頻繁，經常突發性尿急
- 腰背、盆骨及大腿位置持續疼痛

為了篩檢前列腺癌，醫生或會進行肛門指檢，即是把手指放進病人的直腸中，判斷貼近直腸的前列腺是否有異常；或者抽取病人的血液樣本，量度血液中的前列腺特異抗原（PSA）水平。這兩種篩檢算是初步測試，若發現異常，通常會再做前列腺超聲波掃描和活組織檢驗等進一步檢查。

前列腺癌的治療會根據腫瘤大小和癌細胞擴散程度而定，由於前列腺癌生長非常緩慢，早期有機會不用做任何治療，只定期檢查和監察。假如情況較嚴重，則可能需要切除前列腺，或採用賀爾蒙治療、放射治療等。

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

發燒是信號 不是敵人



發燒是小朋友成長中常見的「小考驗」，不少家長一見孩子體溫上升就心急如焚。胡子軒醫師認為，發燒未必是壞事，而是身體啟動免疫反應，對抗細菌或病毒（如感冒、肺炎、手足口病等）的自然反應。一般來說，體溫超過38℃屬於發燒，家長需觀察其精神狀態和其他症狀，再決定需否就醫。

若發燒伴隨出疹，可能是玫瑰疹、水痘或猩紅熱；若高燒持續不退，則要警惕如川崎病、腦膜炎等重症。準確測量體溫亦是關鍵，肛探最準，耳探快速方便，額探受環境影響較大，腋探則安全簡單但需時較長。

若孩子燒逾40℃、持續高燒超過48小時、出現呼吸困難、抽搐、意識改變或明顯脫水等情況，應立即送院。

當然，若體溫超過39℃且孩子精神欠佳，可酌情使用退燒藥協助休息。不過重點並非強行降溫，而是讓身體更有效地對抗病邪。發燒是信號，不是敵人，家長學懂觀察與應對，孩子自然安然過關。

家中照顧方面，中醫建議以清淡飲食、充足水分與物理降溫為主，如溫水擦身、保持通風、避免包得過熱等。

小兒推拿助退燒

- 「退六腑」（前臂尾指側向下推）、
「清天河水」（前臂內側向上推）
- 每日推約200次，有助調理氣血、改善不適。

Eunoia

— NAIL & BROW —



**《我家》讀者憑此廣告
可獲美甲／霧眉9折優惠一次**



@EUNOIANAIL_

@EUNOIA.EYEBEAUTY



請透過WHATSAPP預約

+852 63196401



荔枝角香港工業中心C座2樓C12B (荔枝角地鐵站C出口)



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。

氣魄隨災難預言爆出來

日本漫畫《我所看見的未來》有關「2025年7月5日將會發生強烈大地震與海嘯，更會波及台灣、菲律賓，甚至香港等地」的描寫，引發廣泛關注，甚至導致赴日觀光客銳減、航空公司宣布減少航班。

對於7月5日的地震預言，現年70歲的漫畫家龍樹諒回應，她始終以客觀的立場來看待此事，並呼籲民眾冷靜以對、理性看待。



準備之一 調適心理 勿恐慌焦慮

面對災難預言的恐懼與焦慮，大眾可以透過以下理性且具體的步驟，來調適心理並做好實際準備，同時避免過度恐慌。

保持冷靜：

面對未經證實的預言，保持冷靜和理性是關鍵，恐慌和焦慮無助於解決問題，反而可能影響判斷。

關注可信信息：

從政府、大學、科研機構等渠道獲取信息，避免輕信網絡傳言。

準備之二 信靠科學 做防災演練

科學依據的重要性：地震、颱風等自然災害的預測需要嚴格的科學研究和數據支持，現今科技仍無法精確預測地震具體時間及地點。

防災演練的價值：日本在防災教育方面的經驗值得借鏡，透過定期防災演練和知識普及，在地震、颱風等災害發生時，民眾可以迅速採取正確的應對措施，減少傷害。

思考一點

點解日本學生咁鎮定？

在日本，超過75%的學生認為在不久將來可能會發生大地震，但日本學生的擔心並沒有成為極大恐慌，仍然可以習以為常生活，全賴於自小培養出來的危機意識和行動。每年9月1日是日本的防災日，全國統一進行防災教育和演習，包括自救、互救、公救的演習和學習包紮傷口、搶救傷員等。

傳統智慧

應對災難 凡事豫則立

「凡事豫則立，不豫則廢。」，此句出自於《禮記·中庸》。凡事豫（預）則立，不豫（預）則廢，豫者預也。做任何事情，事前有準備就可以成功，沒有準備就會失敗。災難預言如同一面鏡子，反映出我們對安全的渴望；而回應這份渴望的最佳方式，是理性與行動的結合。應對的核心在於：

世界種種巨變 總是提醒大家一些道理

對於所謂「大地震與海嘯預言」，目前仍沒有任何科學依據支持這說法，大家無法確定預言真偽。回顧歷史，天然或是人為災

難一直伴隨人類，無論是個人或是集體生命都好像十分脆弱，但人類一直憑着堅強的信念、大愛、汲取過往失敗的經驗，及無私的奉獻精神，始終能夠渡過每次災難。而且外境由心變現出來，樂觀者於災難中看到希望，悲觀者於希望中看到災難。

事實上，個人健康問題、家庭關係、失業、失戀等也一樣變化無常，你可以抱怨、可以生氣、可以吐苦水，這都是遭遇苦難時可能會有情緒。但如果我們不能接納無常，沒能承認他是生命的一部分，就無法活出安頓的心。生命的寬廣與未知，是要我們學會用更謙卑的心態面對世事無常。

下一次當有不如意事情發生時，不妨聚焦在那些還沒有變差的事物上。有人說，人生不如意之事十之八九，所以大家不如多看看二一。

當無常真的來臨時，不妨嘗試用「我還擁有」、「我還可以」與自己內在的對話。

接納不確定性

（無法100%預測災難，但可100%準備）

專注可控事項

（個人準備、知識提升、社區互助）

平衡關注與生活

（不過度影響日常幸福感）

記住，準備工夫真係好緊要。

兩手準備對無常 一臉淡然過難關



涼拌麻醬汁好好味

消暑川味豆魚

腐皮捲住開心些芽

春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根，有中醫指春天食芽菜可以解春困。提起芽菜，記得以前小學曾經有個習作就係種芽菜，老師分派每人一隻膠杯、十零粒綠豆、少少棉花，返到屋企按老師指示，洗乾淨綠豆，將棉花放入膠杯，然後淋少少水，再平均放啲綠豆喺棉花上面，然後放喺一個比較陰暗及通風嘅地方，第二日就發芽，大約四日已經變成長長嘅



芽菜，當時覺得好神奇，亦係我唯一種芽菜嘅經驗，哈哈！但係講到搵芽菜我就經驗豐富，以前街市未出現銀芽之前（即係已經去除頭尾嘅芽菜仔），每次阿嫲煮芽菜仔都會叫我幫手搵芽菜（搵咗啲根），一邊搵一邊聽阿嫲話當年，就係我嘅快樂時光！

今日介紹嘅餸都同芽菜有關係，叫做川味豆魚，雖然有個魚字，但其實材料係無魚嘅，豆魚起源自以前嘅四川，因為內陸唔容易有新鮮海鮮，當地人就將外形好似魚仔嘅芽菜仔當成魚，仲將呢個餸命名為「豆魚」。用腐皮包住焗熟咗嘅芽菜，然後捲成條狀，煎香後切件，再配川式涼拌麻醬汁，口感非常清爽，芽菜清甜爽口多汁！我覺得芽菜用炒好食過焗，但記住炒芽菜一定要猛火熱油，不停翻炒，唔好加糖，唔好過早加鹽，否則愈炒愈多水出。除咗芽菜我仲加咗雲耳、唐芹及甘筍，食落冇咁寡，涼拌麻醬汁好好味，可以用嚟做冷麵，加啲青瓜絲，又係一道消暑嘅妙品！



材料

腐皮 1張
銀芽 12兩
乾雲耳 6g
芹菜（淨係要莖） 2棵
甘筍絲 30g

涼拌麻醬汁材料

芝麻醬 90ml
白醋 1湯匙
蒜蓉 1湯匙
紅油 1湯匙
麻油 2茶匙
豉油 1.5茶匙
糖 1茶匙



1

乾雲耳浸軟，連同甘筍及唐芹全部切絲，而甘筍用刨刨絲都可以。大火燒熱鑊落油，油熱立即落芽菜，不停翻炒至軟身盛起。

2

將雲耳絲、甘筍絲及唐芹絲炒熟，記住都係要大火快炒先可以保持清爽口感。將上述材料連同銀芽撈勻，呢個時候可以落鹽或豉油調味。

3

圓形腐皮剪成兩半，放適量芽菜餡料，然後好似捲壽司咁將腐皮捲成長條狀，切去兩端，再切開兩段方便煎。

4

將腐皮卷煎到金黃色，就可以盛起切件放碟。最後將涼拌麻醬汁材料拌勻，淋上腐皮卷就完成。



做法





藉教學與推廣，令香藝不再局限於拜神或節日儀式。



香港香，連鬼佬都讚好。

希望香再次成為香港手信，等香港繼續馨香，繼續成為真正嘅「有香之港」。



講起「香」，不少人第一時間都會聯想到迷信、拜神，甚至覺得老土。Aaron 坦言，這些觀念源於長期的誤解。「其實傳統香料係藥材，有殺菌、防疫、防蟲功能。」他指出，真正的香，應該是自用也開心的。「以前香舖會寫『神人共樂』，即係你點嘅香唔止係昇神明，而係自己都會享受。香應該有溫度、有意思。」他希望大家可以放下成見，重新認識香嘅本質。

Aaron 引用古人所說的「文人四事」——焚香、插花、點茶、掛畫，當中的焚香，在過去文人的生活中一直有重要地位。「其實今日我哋都可以用一支香，為自己嘅生活添一點靜氣，感受下古人點解會珍惜呢種文化。」

宗教情懷神人共樂 亦入文人四事添靜氣

哋都可以用一支香，為自己嘅生活添一點靜氣。



透過多元渠道，分享香文化的美好。



愛的呼喚

文學傳統中有「香草美人」的寄託，如果香藝是個人，小編覺得Aaron說不定會擺出手勢，高唱「對你愛不完」呢。



在葵芳的工作室裡，香藝師鄧皓荃（Aaron）每天與香粉為伴，打料、試香、包裝，每一道工序都親力親為。這門看似優雅的工藝背後，有大量體力與時間的積累。「香藝師有時都好似水泥師傅，日日做得滿身香粉，但我鍾意，因為我覺得自己係做緊一樣對香港有意義嘅事。」他笑說。

由自學製香到開班授徒

沉浸沉香男

盼貢獻HK文化

煙火氣

中四志蓮聞沉香 開啟「旅程」
嗰陣真係眼發光！

Aaron 的尋香之旅始於中四。那年，他在志蓮淨苑附近偶然聞到一縷沉香，一聞難忘。「嗰陣真係眼發光！」他憶述。那一刻起，他走上了尋香之路，街市、藥材舖、香店——無論貴或平，都試過。他坦言，起初家人頗為擔心，怕燒香的煙影響健康，又怕發生火警。「我都幾硬頸，屋企人見阻止唔到我，最後索性買個香爐畀我，又陪我去買靚啲嘅香，至少安全啲。」

買香買得多，他開始想：「不如自己整。」他靠自學，上網找資料，到藥材舖買原料，回家打粉、篩粉、試配方，全靠「試錯法（trial and error）」反覆摸索。半年後，他終於成功製作出第一支香。「我中意煮印度咖喱，整香對我嚟講差唔多，一樣都係玩配料、玩比例。」他笑說。

20多歲創港香堂 推廣香藝
從宋朝開始，
香港已經係出口沉香嘅港口。

二十多歲時，Aaron 創立了「港香堂」，希望透過教學與推廣，讓香藝重新走進香港人的日常生活。他教授製作竹簽香、綫香等製香技巧，亦設計了練香、聞香、香席體驗等課程，讓香重新融入日常生活，不再局限於拜神或節日儀式。

「香港叫做香港，係因為從宋朝開始，呢度已經係出口沉香嘅港口，去到四十至七十年代，香港更加係華僑主要用香嘅生產地。」Aaron 說，「香」唔單止係氣味，更深植於我哋城市嘅名字同文化之中。

讓大家重新連結被忽略的文化
願望係香港人重新撐番香港香，
搵返自己文化嘅根。

身為香港人，Aaron 對此有一份堅持：「如果連自己文化都唔識，點樣叫做香港人？」他希望以香為媒，讓大家重新連結這份被忽略的本土文化。「我嘅願望其實好簡單，就係香港人可以重新撐番香港香，搵返自己文化嘅根。希望香可以再次成為香港手信，等香港繼續馨香，繼續成為真正嘅『有香之港』。」

平靜愉快止痛殺菌 不同的香各有作用

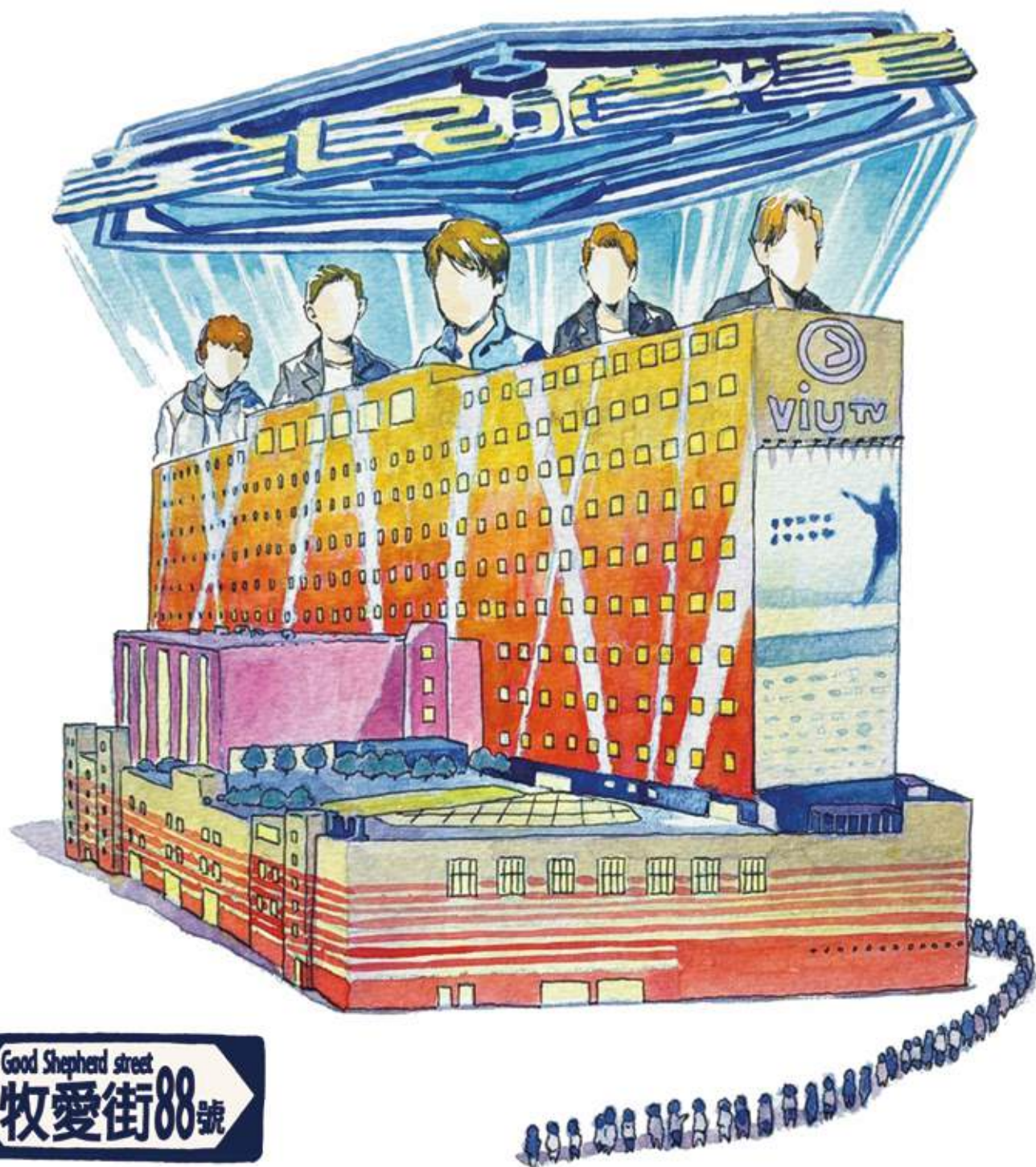
對 Aaron 而言，香遠不止是一種氣味，更是一種心靈支撐。「中學時我溫書壓力大，就靠點香令自己放鬆。」他慢慢發現唔同香有唔同作用——沉香令人平靜、檀香令人愉快、乳香止痛、沒藥殺菌，於是他開始研發功能性香品，包括「森之香」、「活樂香」、「瑞德香（即睡得香）」，希望香可以再次走進生活，療癒身心。

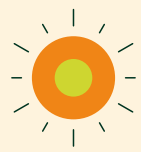


研發功能性香品，如「森之香」、「活樂香」、「瑞德香（睡得香）」，讓香氣療癒使用者身心。



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》。





大樹好遮陰 天時暑熱的綠色啓示



還未正式踏入初夏，香港近兩週持續酷熱的天氣已讓市民深刻體會到氣候變化的影響。政府近年積極推動減排政策，對於大部分市民而言，「碳排放」、「碳中和」等詞已不再陌生，但「碳匯」、「碳庫」、「碳權」等專業名詞，卻難以融入到日常感知。本地大學與環團最近公佈的研究顯示，香港樹林有巨大的「存碳」潛力，可吸收本地1/3的碳排放量，建議加強樹林保育、選種高存碳樹種，為未來碳權交易打下基礎。

本欄認為，這些研究成果，除了為政策與產業提供方向，更重要的是提醒我們：每一棵樹，都是城市與生命的緩衝帶。

環境議題不能僅停留在統計數據與政策層面，更需要回歸個人的日常身體經驗。印度瑜伽

大師薩古魯（Sadhguru）早段時間在一場有關AI與人類未來的論壇上提出生動的例子：「如果我讓你站在夏天烈日下曬兩小時，然後走到樹下，（你會發現）僅僅一棵樹，就能帶來至少三到四度的溫差。」這種直接、切身的體驗，比任何遙遠的數據都來得具體：一棵樹，就是一個氣候調節器，一座庇蔭所。

今天全球的綠化覆蓋率只剩15%，與一千年前不可同日而語，空氣中含氧量也在逐年下降。當大家都在討論「碳」的利弊與交易時，卻鮮少有人關心「氧」的基礎地位：生命真正的需求，往往難以被市場量化。

薩古魯2006年起先後在印度發起「綠手計劃」（Green Hands）與「河流拯救行動」（Rally

for Rivers），前者已在印度南部地區泰米爾納德邦種植逾1億棵樹；後者則意在拯救逐漸枯竭的高韋里河（Kaveri River），即在12年內種植24.2億棵樹，讓高韋里河再次流淌。這類鼓勵當地社區參與重建，自我療癒的過程，將抽象的氣候目標轉化為具體的地方行動。

回到香港，密集的樓宇與擠擁的生存空間讓我們時常忽略了身邊那一抹珍貴的綠意。氣候變化的威脅，不僅是全球的，也是切身的，社區營造的意義，正在於此：讓每一個人都能切身感受到與自然共生的愉悅與必要。種一棵樹，拒絕過度包裝，做好垃圾分類等等，都是我們對地球的補償。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text：行李 | Design：Skittle



鳥取沙丘 由風塑造的大地藝術

第一站來到鳥取沙丘。風吹過寬廣沙地，捲起層層沙浪，陽光下閃爍着金色光澤。這裡是日本罕見的大型沙丘景觀，壯麗得令人屏息。脫下鞋，赤腳踏上細緻沙粒的那一刻，彷彿走進另一個世界。走累了，不妨來一杯當地名物梨雪糕，清甜爽口，剛好為旅途加點冰涼的療癒。

想和你去吹吹風 偷得浮生

如果旅行是逃離日常的一場冒險，那麼島根，正是那個會讓人不經意愛上的角落。當東京、大阪的熱鬧變得熟悉，不妨放慢腳步，換個節奏，與好友飛往這片被海風吹拂的山陰小城。從香港出發，不需轉機，輕鬆直飛，便能抵達這片低調又迷人的日本風景。

直飛島根

柯南小鎮＋鬼太郎小鎮 動漫世界散步兼尋寶

鳥取縣是《名偵探柯南》和《鬼太郎》兩位漫畫大師的故鄉，當地也因此打造出兩座充滿動漫魅力的小鎮。手握集章小冊子，邊走邊蓋章，像在玩一場童趣十足的尋寶遊戲。JR 由良站是柯南小鎮，街頭巷尾都是熟悉角色的身影；境港車站一出來，就是妖怪世界的入口。「水木茂大道」熱鬧非凡，妖怪雕像沿路陪伴，特色小店處處驚喜。不論是不是動漫迷，都會給這份想像力與活力感染。



出雲大社 感受歷史聯乘自然

真正讓人靜下心來的，是出雲大社。作為日本歷史最悠久的神社之一，這裡不僅莊嚴肅穆，更散發着一種難以言喻的寧靜。走進神社，抬頭仰望巨大的注連繩，感受到歷史的厚重與自然的令人敬畏。離開前，記得嘗一碗地道的出雲蕎麥麵。與一般蕎麥不同，出雲蕎麥使用帶殼研磨的麥粒，顏色更深、香氣更濃，每一口都是樸實又踏實的風味。



最愛地鐵電車 夢想開作品展

眼前這位少年靜靜地坐在桌前，專心在 iPad 上畫着電車，一筆一筆描繪他心中的世界。他叫陳家樂，是一名患有輕度智障及自閉症的青年。五年多前從特殊學校畢業後，家樂來到基督教懷智服務處位於元朗的朗藝坊及朗屏宿舍生活。雖然不是職業畫家，但他用畫筆說故事，用色彩表達情緒，在藝術中找到屬於自己的舞台。



謝姑娘最近鼓勵家樂嘗試電繪。



畫喜歡的電車，成個人很放鬆。



家樂2021開始為老字號餅家設計月餅盒。



夢想開個人畫展，而家慢慢認真練習。

自閉青年藝術贏自己

不平靜筆平定

畫完一幅靚靚嘅畫，自己會好開心；如果人哋都話靚，就更加開心。——家樂

畫畫令難以控制情緒嘅佢，變成用作品感染別人嘅青年。

——謝姑娘

初到宿舍時，面對全新環境，家樂曾感到焦慮，亦出現過情緒與行為問題。不過，每當他拿起畫筆，就像進入一個只屬於自己的宇宙，逐漸平靜下來。工場導師謝佩儀（謝姑娘）分享：「畫畫令佢專注投入，慢慢由一個難以控制情緒的孩子，變成能用作品感染別人的青年。」

家樂說：「我係小學開始畫畫，畫完一幅靚靚嘅畫，自己會好開心；如果人哋都話靚，就更加開心。」說起畫畫，他眼裡閃着光。他記憶力強、臨摹能力亦非常高，尤其擅長畫交通工具，電車和地鐵是他筆下最常見的主角。他不單能細緻描繪車身結構，亦可將屯馬線每一個站名倒背如流。「屯門、兆康、天水圍……恒安、馬鞍山、烏溪沙！」他一口氣數出來，語速飛快，記者幾乎聽不清楚。

畫作走出宿舍 登上月餅盒

家樂的創作不再只留在紙上，從2021年開始，他為老字號餅家「恆香」設計月餅盒。去年，家樂以「元朗街道+太空」為主題，描繪出明月高掛、恆香老舖與風琴燈籠交織的圖像，童趣十足。謝姑娘表示：「這不單是一項合作，更是一種認可，鼓勵家樂繼續創作。」

畫畫之餘，家樂亦擅長穿珠子手工。謝姑娘指着桌上的金魚和雞泡魚說：「只要示範一次，他就能記住步驟，

除了畫畫，家樂做其他手工都好叻。



獨立完成成

品！」這種學習速度與手藝表現，讓他榮獲「懷智卓越學員」的嘉許。

學習電繪 累積創作素材

最近，他開始學習電繪，繼續用 iPad 畫出他最愛的電車世界。翻開他的畫冊，還能見到《三隻小豬》故事插畫、Peppa Pig角色族譜、東京地鐵圖等作品，他如數家珍地介紹每一幅畫作。對於未來，他懷着一個小願望：有朝一日可以舉辦屬於自己的畫展，展出他筆下的地鐵、角色與幻想世界。

藝術功能

從美入手 情緒出口

藝術不止是技巧的訓練，更是情緒的出口。剛入宿舍時，家樂因情緒未穩，偶爾會出現攻擊行為。姑娘們為他安排感官刺激訓練、固定運動時間，再配合畫畫與手工創作，他的情緒逐漸穩定，生活也變得有節奏和規律。

如果唔開心，我會搵職員講，講完會開心啲。

——家樂

「如果唔開心，我會搵職員講，講完會開心啲。」他現在能以言語表達情緒，而不再以行為爆發。謝姑娘說，家樂對時間非常敏感，能準時參加活動並自我管理，顯示他已從藝術中建立了生活的結構與秩序。

新界社團聯會

40年深耕
織就新界溫情網

「新界是香港發展的縮影，新界發展牽動香港。」

——陳勇

”



新社聯會長陳勇（右）。

「新界是香港發展的縮影，新界發展牽動香港。」陳勇表示，新界見證了香港從漁農村落發展為現代都市的歷程，特別是鄰里互助精神，正是新界最珍貴的「家文化」。新社聯理事長譚鎮國動情地說：「新界是『家』的延伸，想到新界總是溫暖、有愛的。」他回憶新春時，數百街坊歡聚一堂的溫馨場景，以及探訪上水寶石湖邨基層家庭時居民真摯的一句「多謝關心」，都是推動他們前行的力量。

新社聯在文化傳承上既創新形式，更守護傳統。像「佛誕茹素日」便連結了數千居民，以健康飲食促進跨信仰共融；元朗恒莆新苑過渡性房屋的「年年有米」新春活動則是將節慶溫暖化作白米祝福，讓傳統習俗在鄰里互動中生生不息。傳統技藝傳承方面，太極班師生一起自製漆扇，既延續工藝精髓，更維繫尊師重道的文化脈絡。這些點滴積累，讓新界的文化記憶不僅體現在節慶活動中，更融入街坊們的日常生活，成為維繫社區的重要紐帶。



40年風雨同路，

新社聯以心織網，用愛築家。

從鄰里互助到數碼共融的推動，從傳統技藝到節慶文化的推廣，這張用溫情編織的社區網，正讓新界的「家味道」愈發濃郁。未來，這份屬於新界的溫暖，必將繼續滋養這片土地上的每一個人。



「新界作爲香港融入大灣區的北大門機遇無限，我們期望共同將新界建設得更加宜居、宜業、宜遊。」

上世紀80年代，隨著新界新市鎮的發展，人口急增帶來各種需求。1985年，五個紮根新界多年的基層團體，集結地區力量組成新界社團聯會，自此成為居民的密切夥伴。這些年來，新社聯陪伴港人走過時代變遷，一直以行動將愛國至誠，愛港至深的赤子情懷薪火相傳，在社區編織出一張溫情網，將「家」的溫暖傳遞至新界每個角落。

回歸前，新社聯積極表達居民對制定《基本法》的心聲，滿腔熱情迎接香港回歸祖國。回歸後，新社聯成員也一直肩並肩站在前線，堅決維護國家安全以及貫徹「一國兩制」方針，希望做到察民情、傳民聲、解民憂。新社聯會長陳勇回憶，聯會從26間屬會、4萬會員起步，歷經幾代人努力，如今已發展至387間屬會、逾30萬會員，「感恩創會前輩打下根基，也感謝義工和會友風雨同路。」展望未來，新社聯將繼續以「家」的理念深耕社區，擴大基層服務覆蓋，強化社區關懷，包括持續推動「友智識」長者數碼共融計劃，以及把「歲歲安居」家居扶手安裝行動擴展至更多屋邨，並結合跨界資源，打造更安全的家居環境。



新社聯理事長譚鎮國（左）。

「新界是『家』的延伸，總是溫暖、有愛的。」

——譚鎮國

”

共繪「灣區同心圓」
「北大門」機遇無限

過去數載，新社聯凝心聚力從社區作起點共繪「灣區同心圓」，陳勇展望：「我們要把新界成爲連接祖國的大通道、創新發展的新引擎。」具體從三方面著手：產業協同方面，可借鑑粵東綠色能源技術；民生互通方面，重點是推進跨境醫療合作；文化共融方面，則可舉辦大灣區青年交流等活動。

新社聯還計劃與深圳社區機構共建培訓平台，互相學習經驗。同時通過兩地社區交流，從日常生活增進理解，讓「心與心的距離不斷貼近」。

隨著北部都會區發展，新社聯將繼續發揮橋樑作用，譚鎮國表示：「新界作爲香港融入大灣區的北大門機遇無限，我們期望共同將新界建設得更加宜居、宜業、宜遊。」

有老翁日前在粉嶺一個街市內跌倒，商場管理員協助處理事件時的手法惹起兩極爭議。有街坊將事發經過放上網，在場管理員疑表示要跟「程序」，而未有即時扶起老翁，跌倒老翁其後在地上掙扎，因此有街坊認為管理員不扶起老翁行為自私。有市民則認同其處理手法，認為在未清楚長者傷勢時不宜輕舉妄動，避免他受二次傷害。



一名老翁在皇后山商場街市長者跌倒。(影片截圖)



救護員到場後將老翁抬上救護車，並送院治理。

5月20日下午4時許，一名老翁在皇后山商場街市超市檔口前的通道，不小心向前仆倒跪地。目擊者剛巧拍下經過，指老翁奮力想站起身，旁人亦想扶起他，卻遭協助處理事件的街市管理人員阻止。

「要跟程序做，唔好郁佢！」

該名拍片者聲稱，當時管理員只表示會報警並指「要跟程序做，唔好郁佢！」。拍片者為此感到惱怒，並隨即上前從後熊抱將老翁扶起，然後大聲呼喚希望有人遞上椅子，又表示他認為應先讓老翁坐好再報警處理，而非任由他在地掙扎。拍片者更直斥身為管理員「少少急救常識都唔識」。

不少人認為拍片者「做法正義」，並就老翁向前仆而推論，其頸椎或脊椎無受傷情況下，可先扶起他以免他在地掙扎。另一方面，有人認為管理

網民有話說

支持立即扶起長者

Queenie Wong：一如天氣熱見到個婆婆半暈狀態，班街坊合力扶佢去有遮蔭位休息，唔通繼續由佢條條街度暴曬？唔係一味見到人暈低就唔扶起都要睇佢情況！

Ryan Wong：我遇過類似情況，我問咗個阿伯見邊度痛，但話有痛我先扶起佢。

員做法正確，若不懂急救及未檢查傷勢，在等候送院期間不應急於扶起長者，以免令對方骨折造成二次傷害。惟拍片者不滿，指責講「急救程序」的網民「冷血」，重申「你哋係唔會令到我放棄行善心而行惡」。

黃俊碩：除非有危險否則不需急扶起

服務醫療輔助隊逾20年的立法會議員黃俊碩表示，出現有人受傷的突發事故，首要



Tommy Tang：他們沒錯，如果骨折錯誤移動加劇傷勢，去到醫院醫生話急救時做成，家屬有機會索償！而且他們沒急救證書，可能搞上管理公司！

Ling Lam：正常有常識都知要等醫護到場，你扶起佢隨時傷多兩錢重。

支持不貿然移動傷者

路人為紅磡車禍傷者撐傘三個月後獲致電致謝請飲茶

身在意外現場，不懂急救是否就無從幫忙？今年2月中紅磡差館里近觀音廟對開發生車禍，一名60歲女子遭小巴撞倒，由於當時正在下雨，有熱心市民在等候救護人員到場期間為她撐傘擋雨。傷者事後一度入住深切治療部但情況已好轉，並致電當日協助撐傘的熱心人，感謝當日在危急關頭安撫她。

當日為傷者撐傘的熱心女子，事隔3個月後在社

交平台分享事發經過及「後續」。她強調是舉手之勞，並表示：「我諗好多人都會咁做」。她並引述事後傷者回電她時指，「姨姨話好記得我一路都同佢講嘢，佢先無咁驚」，並表示要「請她飲茶」報答她。而傷者的新抱亦於帖文留言，感謝她幫忙，「我係佢新抱呀！世界真係細！真係好多謝你嘅幫忙，感恩奶奶好番好多！祝你身體健康！平安喜樂！」



曾有婦人被小巴撞倒，熱心途人上前為其撐傘。

街市伯伯跌倒掙扎 職員阻攙扶 喘唔喘

Desmond Pilling 4天

人係恐怖過鬼

再睇這下條影片，係一個有血性嘅人，睇街見到一個老人家咁樣跌倒，影片好清楚睇到佢不斷掙扎想爬起身，你會唔會扶佢起身？

竟然聞有幾個冷血嘅名人，發出d似係理性嘅言論？但咁唔係扶個伯伯起身，而咁度講急救講，學識，程序，二次傷害骨折，撞穿胸口，誤殺。記住，你哋呢一書睇我身上係打有？摺你出現全職工做下呢？你認為唔夠用，你同政府申請多D啦，既然問你又唔想工作？有時唔做咁有意義嘅嘢！你用得匿名，司馬昭之心，隨手止我見到，路人都皆見(我會繼續打擊騙子)，我當然知道你係邊個？再一次講，想當年咁我，比你哋更恐怖。憑你哋？通通未夠近，你哋係唔會令我放棄行善心而行惡，我仍然不忘初衷，亦不忘呢一個群組嘅宗旨正能量。

唔怕硬氣，有人跌倒一定係去扶人，難道你見到個婆婆想過馬路？或者行得慢？你係要睇下佢隻腳有冇受傷？係咩咩咩咩咩？係咩咩咩咩咩？係咩咩咩咩咩？自己有冇社工牌？只需要行埋去問下婆婆？係咩咩咩咩咩？我幫你好好好！就夠喇！

我想話，你再問我咁日有啲咁咁事情再發生，我係唔會猶豫，我都一樣用心去幫人，直至我力為止。

(你哋嘅要求我哋幫咁你哋喇)👉👉👉

Desmond Pilling 作者 最常發言的成員

有好多急救證書言論，我完全冇理。我淨係知道第一時間去扶人起身，真係因咁樣而害死咗佢，我願意認命，前世冤親債主，我想住喺有一條守望相助嘅屋邨，我扶完佢坐喺張凳之後，我已經返咗屋企，我有等影相，我哋經驗同認知，我事後發覺佢應該係血糖低，出冷汗，發震，說話唔清晰，符合三個症狀。

2天 讚好 分享

Desmond Pilling 作者 最常發言的成員

我想話，(善善惡惡係憑心應)(世道凡塵皆世心)，我而家先講，我係有高級急救證書，我考咗個證書好多人都未出世，但係當你講你有咗個證書，佢會叫你攞落嚟，跟住就擺去驗真假，再繼續去就係認證，跟住就開會研究點樣移動個傷者，(世上凡塵應如是)我奉勸佢哋(立善可滅禍無災)由它吧！如何分善惡已在人心中！

拍片者事後指摘只講急救程序的人「冷血」。(互聯網)

保持冷靜，除非現場有即時危險，否則長者跌倒不需要急於扶起，在旁者可先評估其初步傷勢，如外傷、詢問其疼痛位置及痛楚程度。

黃俊碩強調，實際處理手法要依現場判斷而定，難單從一段影片定論。但如果懷疑對方有骨折、背部或頸部受傷，不懂急救的人，等候送醫期間不應移動傷者，因移動傷者可能會構成二次傷害。

黃俊碩又指，現場人士如有急救證書，可向傷者及在場人士表示自己是急救員，對傷者施初步援助。因此，他認為公眾場所負責人可以盡量安排保安人員報考急救證書，以備應對出現突發情況。

警方發言人證實當日下午接獲報案，指皇后山商場街市一名約70歲老翁跌倒，老翁其後被送往醫院醫治，列作「有人患病」處理。



打卡
熱點

芝加哥大學香港校園 簡約混凝土牆微型樁

位於摩星嶺的芝加哥大學香港校園，前身是1930年代英軍的銀禧炮台，後為「白屋」。新建的教學樓採用微型樁支撐，盡量減少對歷史遺址的影響，周圍樹木亦得以保留。室內使用簡約混凝土牆，營造自然氛圍，校舍配備多項環保設施，能源消耗和二氧化碳排放減少10%，並獲得本港BEAM Plus銀級認證。



無敵海景：

- 流線型長椅與海岸線相呼應，絕對是拍照的最佳位置。



流線型校舍：

- 隨着山坡設計，日落時分的景色壯觀無比。



果蝠橋：

- 蜿蜒的天橋設計，充分保護當地生態。

打卡
熱點



軍火工場：

- 紅色瓦片屋頂的原貌保存，值得細細品味。



混凝土格子護欄：

- 新舊建築和諧交融，恍如時間的接軌。



打卡
熱點

戶外花園：

- 拍攝光影變化的理想地點。



環保建築地標

今時今日建築界愈來愈重視「綠色建築」，以節能減碳與生態共存的理念融入設計中。以下為本港的環保永續建築地標，它們不僅有簡約風格和混凝土元素，還與在地景觀完美結合，展現人與自然的和諧共存，大家打卡的同時，亦可感受永續美學的魅力。

亞洲協會香港中心 藝術熱點綠意盎然

這座前英軍軍火庫經過活化，遵循「可恢復性最高、干預度最低」的原則，採用節能技術，將歷史建築變成藝術文化的熱點。



空中花園：

- 俯瞰香港摩天大廈，成為城市的露台。



長廊：

- 連結戶內外空間，視覺效果獨特。



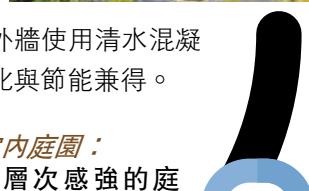
室內庭園：

- 層次感強的庭園空間，拍照不容錯過。



車公廟體育館 綠化節能兼得

這座清水混凝土建築靈感來自山巒，設計融合周圍自然景觀，提升通風與採光，減少冷氣使用。外牆使用清水混凝土和太陽能設備，綠化與節能兼得。



M+博物館 清水模調室溫

M+博物館使用大量清水混凝土和竹材，「清水模」耐用之餘，其表面有毛細孔，能快速吸熱、散熱調節室內溫度，達到冬暖夏涼的效果。



打卡
熱點

潛空間：

- 象徵博物館與土地的深厚連結。



墨綠色波浪陶瓦外牆：

- 隨光線變化展現不同層次的光澤。



展廳木柱落地玻璃：

- 利用落地玻璃設計讓陽光透入，完美保護展品。



紗廠公園：

- 改建為公園，保留「南豐紡織有限公司」標誌。



廠房樓梯：

- 原貌保留的樓梯細節，值得一拍。

The Mills南豐紗廠 舊混凝土柱配新鋼

The Mills入口的燈飾由舊窗框改造，長櫈則用舊木門製成，延續歷史。高性能幕牆、太陽能百葉窗和自動化照明讓室內光明通透。舊有混凝土柱樑以新造鋼結構加固，逾80%的建築垃圾回收，是本港最大型的私營保育專案。



南豐店堂樓梯：

- 光線充足的樓梯，拍照必備。

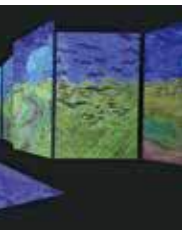
打卡
熱點

《再見梵高——光影體驗展》在全球巡迴超過90個城市後，這個人氣極高的展覽再次回到香港！展覽以近30座5米巨幕，融合前沿光影及AI科技，讓大家身臨其境，深入梵高的藝術世界！全新「AI梵高」技術，讓這位大師重現眼前，帶你走入一個色彩斑斕、魅力無窮的藝術盛宴！

出色嘅男人 憂鬱嘅眼神

又見·梵高

AI版本暫駐鰂魚涌



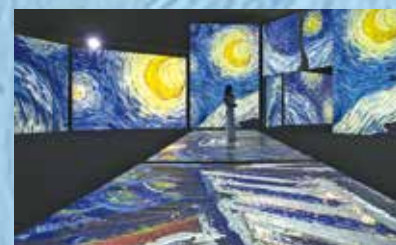
展覽至6月8 記住把握時間

自3月起，展覽已在K11 HACC 2樓火熱展出，360度全景沉浸體驗，讓大家彷彿置身梵高的畫作中，感受那份獨特的筆觸與情感。展覽分為五大體驗區，從沉浸式投影區到《亞爾的臥室》真實場景，還有「AI梵高」，等住大家前來感受！展期至2025年6月8日，想要一睹經典作品的的朋友，就要快點把握時間！



近30巨幕環繞切換光影

由Grande Experiences打造的《再見梵高——光影體驗展》，首展至今已十多年，今次光影體驗展有近30座超過5米巨幕環繞，將後印象派藝術大師梵高的經典作品《向日葵》、《星夜》和《麥田群鴉》等超過3000幅作品與珍貴影像，透過當代光影科技呈現出來，再搭配優美的古典配樂與香氛，帶來截然不同的觀展體驗！另外，亦設解說區深入淺出地介紹梵高的經典作品與生平，引導觀眾進入沉浸式敘事的脈絡。



荷蘭朋友復活 幫你畫肖像畫

展覽更首次推出「AI梵高」體驗，透過AI科技讓梵高重生，穿越時空為大家創作獨一無二的印象派肖像畫！如果大家想將個人肖像畫帶返屋企，只需要\$60，在場的工作人員會協助你拍照，然後交由AI畫出專屬於你的肖像畫。



經典《亞爾的臥室》變實景

此個展區將重現經典畫作《亞爾的臥室》的真實場景，採用實際尺寸展示，讓梵高的畫作栩栩如生。大家不僅能夠親身踏入這個2D與3D交錯的虛實空間，還能透過多個互動裝置感受其中的奇妙。展區內設有道具和打卡位，讓大家拍照留念，捕捉這獨特的藝術體驗！



教學空間加上粉絲時間

區內提供與繪畫技巧、透視和構圖相關的互動體驗，讓大家親身感受梵高的創作魅力！牆上還有經典畫作及梵高生平介紹，讓你了解這位大師的藝術之路！另外，區外還有多款紀念品，包括明信片、書籤、帆布袋等，梵高迷絕對不能錯過！

GRANDE EXPERIENCES
Van Gogh Alive
The most visited multi-sensory experience in the world

再見·梵高 光影體驗展



再見梵高一光影體驗展（香港站）

展期：即日起至2025年6月8日

時間：11:00am-8:00pm
(最後入場時間：7:30pm)

地址：香港鰂魚涌英皇道728號
K11 ATELIER 2樓 (K11 HACC)