

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
地區報

160
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：12, Jun 2025



封面故事 09
全屋廠到全屋闖

拚搏精神
袋袋相傳

地區焦點 03

TKO線大癱瘓
港鐵「補飛」繁複欠誠意？

我家·熱話 04

AI時代改圖亂真
「碰瓷」敲詐難防？

醫·家 04

瞓覺風扇直吹
起身驚覺面癱？

無綠不歡 05

裏裏外外學可持續
二手衫添時尚意義

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

免費票須App登記 並限指定車站用



港鐵將軍澳線5月中因電力系統跳掣，導致多輛列車被困行車隧道中。事故雖未造成傷亡，卻令該線於放工繁忙時間癱瘓逾5小時。大批正放工放學的將軍澳居民，因受影響而「有家歸不得」。最終，有晚上6時下班者塞到晚上10時始順利回家。有地區人士成功要求港鐵回贈車程作補償，但亦有人批評補償安排複雜，要求港鐵直接補償予受影響乘客。



有市民回到將軍澳後索性徒步回家。

港鐵額外送贈免費車票要預先在App登記。



5·22晚「跳掣」逾5小時

港鐵將軍澳線癱瘓事故發生於5月22日。當日傍晚5時51分港鐵公布，指由於電力供應受阻，導致港鐵將軍澳線全線跳掣，需要暫停載客。由於正值放工時間，大批市民迫在港鐵將軍澳線車站未能回家。

其後寶琳等站更索性落閘。

有在站外的居民，呆等轉乘港鐵提供的緊急接駁巴士，亦有市民設法避開中斷服務的將軍澳線，轉乘巴士或街渡到將軍澳區內後再步行回家。不少將軍澳居民都表示當日受事故影響，有人更要花四個小時才能由港島回到將軍澳。有人埋怨港鐵未有做好保養，而令市民折騰。

李世榮：當日指示欠清晰

立法會議員李世榮表示，當日將軍澳線事故的停駛及應變指示不夠清晰，導致大批市民未能在現場獲得可靠消息盡快回家。為此，地區團隊及小區關愛隊，隨即緊急動員到將軍澳線沿線車站現場，協



5月22日，將軍澳線傍晚起全線癱瘓逾5小時。



就防將軍澳線再癱瘓 地區人士提四點要求

- (一) 港鐵應提升鐵路網絡系統管理
- (二) 港鐵應改善處理突發事件能力
- (三) 與運輸署檢討港鐵停運時交通接駁應變安排
- (四) 政府要發揮監督、指導港鐵的角色



李世榮為居民爭取港鐵提供補償。



張美雄直言，港鐵補償條件過於複雜。

助港鐵疏導受影響乘客，講解臨時交通安排。

到了5月28日，李世榮亦與港鐵代表會晤，除了建議港鐵可增設大型指示牌及為員工配備對講機加強溝通，亦應盡快落實補償當日受影響乘客的措施，並擴大受惠人數範圍。而港鐵到了6月2日終回應要求，公布會於7月13日星期日安排「感謝日」，除當日為所有乘客提供半價乘車外，亦額外向5月18日至6月15日期間，以八達通於將軍澳線沿線出入閘的乘客，送贈一趟免費本地車程。

張美雄：港鐵補償條件複雜

要注意的是，該程額外免費車票，必須

不在平日 半價補償 港鐵有苦衷？

東鐵4月底有工程車故障，影響列車服務。



大批市民調景嶺站外等候緊急接駁巴士。



事先經港鐵手機應用程式登記，同時亦只適用於將軍澳線各站拍卡出入閘。只經將軍澳線過海，該程亦未能變成「免費」。西貢區議員張美雄認為，港鐵補償安排過於複雜，亦會令一些市民嫌煩而不作登記，以至未有得到應得補償。他認為其他區乘客，也可能受到當日的故障而受影響，因此補償對象不應僅限於將軍澳居民，也應讓全港不同地方受影響的市民受惠。

陳美寶：要求港鐵交詳細報告

運輸及物流局局長陳美寶回應事件指，極度關注港鐵近月接二連三發生事故。當日已即時要求港鐵全速進行詳細檢察，確保於翌日頭班車起服務全面復常。另外，亦要求港鐵就今次事故涉及架空電纜和信號系統出現故障，提交詳細報告，以全面檢視系統韌性、風險評估、應變通報機制及維修保養等範疇，避免事故再次發生。

近月除將軍澳線再次出現全線停駛外，2月初工程車在太和站故障而癱瘓東鐵線整個工作日，其後到了4月底再有工程車於火炭站附近故障，是三個月內發生第二宗同類事故，為東鐵線帶來不必要的受阻，影響大量乘客以至過境服務。

為此，按照票價調整機制下的「服務表現回贈」安排，港鐵定於7月13日星期日為「感謝日」，向所有乘客提供半價乘車。當日乘客使用八達通乘搭港鐵、輕鐵及行走新界西北路線的港鐵巴士，或以車票二維碼乘搭重鐵網絡車程，均可以半價乘車。當日優惠涵蓋包括來往東鐵線羅湖及落馬洲站的過境車程，並可與轉乘優惠、特惠站，及全月通連接車程75折優惠同時使用。

對於有議員批評港鐵不應該在周日作出補償優惠，港鐵解釋時聲稱不選擇於平日推半價優惠並非為慳錢，而是擔心平日特別是繁忙時段推行，會加重網絡負擔而影響服務。港鐵又指根據票價調整機制，用以推行

半價感謝日的2,500萬是實報實銷，若有餘額會留待下次使用。



區區顯關愛

助人自助 團隊參與照顧者課程



團隊參與大灣區醫護教師社工協會的講座。

關愛隊成員及義工，不時在社區接觸長者及照顧者並作出支援，以期加深他們對精神健康的認知。西貢關愛隊聯席，5月24日參與支援長者及照顧者課程。該活動由大灣區醫護教師社工協會為西貢關愛隊舉辦，當日活動邀請到的講者嘉賓，分別有聖方濟各大學學務長暨副教授吳海雅及浸會大學社工系陳進耀等專家，他們向參加者講解照顧者壓力管理同精神健康，並分享探訪長者同照顧者時的溝通技巧及應變錦囊。

出席活動的西貢運亨小區關愛隊陳廣輝向《我家》表示，課程當日有過百人參與，隊員都認為會上知識十分有用且實用，可加強他們在關愛隊作出支援長者及照顧者服務時，需要特別留意的地方，如長者及照顧者的情緒狀態等。

另外，陳提到當日講者也分享到隊員其實也有可能在生活上，面對容易被忽略的壓力，令大家明白每個人都有自我關懷的能力，學習要先學會正向面對自己的精神健康，才能進一步貢獻關愛隊，與居民一起建立關愛社區。



專家講者向市民分享面對壓力的心得。

身體部位	可能引起的問題
頭部	頭痛
頸部和背部	咳嗽、頸背痛
手腳和關節	影響氣血流通，導致手腳麻痺、冰冷及關節痛
腹部	腹瀉、經痛

吹風扇聽起來「危機四伏」，其實只要注意正確的使用方法，就能放心使用。



宜調校至左右擺動 瞓覺風扇直吹 起身驚覺面癱？

吹風扇宜忌

- 直吹風扇不宜超過10分鐘
- 運動或沖熱水涼後，不要立即直吹風扇
- 與風扇保持約2米或以上的距離
- 注意風扇送風的強度，按需要調校
- 睡覺時用薄被蓋住腹部和關節，並將風扇調校至左右擺動模式
- 假如身體較虛弱，可將風扇吹向牆壁

天時暑熱，想直吹冷風是人之常情，邱穎琳醫師指出，很短時間的直吹可接受，但不應超過10分鐘。此外，運動或沖熱水涼後，毛孔會張開，從中醫角度，「風邪」容易進入體內經絡而致病，這些時候最好先等待體溫自然降低。

邱醫師也提醒，本身已有感冒、眩暈、頭痛、腹瀉、經痛和風癱等症狀的人，不應該再吹風扇，否則會令症狀惡化，例如擴大皮疹範圍、愈吹愈痕癢。

資料來源：綜合傳媒報道



注意位置 避免吹起塵蟎

風扇直吹面部也可能增加患上呼吸道疾病風險，家庭醫生莫昆洋指出，若擺放風扇位置空氣不流通、雜物較多，開風扇就會吹起塵蟎、致敏原和病毒等，當風扇直吹面部，等於把它們吹入口鼻，容易導致鼻敏感和傷風感冒。

那麼，避開風扇直吹面部就可以？綜合兩位醫生和註冊中醫師邱穎琳的建議，以下幾個部位同樣不應直吹：

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

膽氣未充 孩童多尿尿



不少家長擔心，小朋友經常急尿、尿頻，是否腎虛所致？胡子軒醫師提及，大多數小童尿頻並非因泌尿系統結構異常，而是常見的功能性問題——神經性尿頻。孩子通常白天頻密排尿，每日多達20至30次，但每次尿量不多，亦無明顯尿痛。情況多於上課前、臨睡前加劇，與情緒壓力關係密切。

這與小童的大腦皮質和心理發育尚未成熟有關，對排尿中樞的控制力較弱，情緒稍有波動就容易

「尿急」。中醫認為，此病涉及腎與膀胱，腎主水、膀胱主藏泄，兩者協調失衡便會導致尿頻。加上小兒膽氣未充，若受驚、壓力大或環境轉變，容易膽氣虛怯、臟腑失調，進一步誘發症狀。

現代孩子學業壓力重，加上父母焦慮情緒影響，容易令孩子出現精神緊張甚至抑鬱，形成惡性循環。家長應給予理解與陪伴，適當調整作息與情緒環境，必要時配合中醫調理，可望改善情況。

助小朋友告別尿頻

- 飲食宜清淡，少食辛辣、厚味。選多維他命、易消化、多樣化之食品。
- 多參加有趣的體育鍛煉和遊戲活動，增強體質，分散注意力，減輕緊張情緒。
- 保持會陰乾淨，勤換內褲，建議穿通氣性好、無刺激的棉質內褲。
- 注意如廁後擦會陰方向，由前向後，減少泌尿系統感染可能，有利康復。

家人的貼心守護 智能防跌衣

關鍵防護
9大部位



頭、前額、頸、肩、胸
背、腰、臀、髖部

立即購買

實例片段



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

全港首個由專科醫護創立
遠程照顧支援服務平台

*產品聲明

本產品為輔助性智能防跌裝備，設計旨在意外跌倒時提供緩衝保護，降低受傷風險。惟無法保證完全避免骨折或其他傷害，亦非適用於所有跌倒情境。特定角度或速度下可能無法觸發。本產品非醫療器材，使用前請根據個人健康狀況審慎評估。如有骨質疏鬆、心肺疾病或其他臨床疑慮，請先諮詢專業醫護意見。使用時請確保電量充足，依照說明書操作，並避免擅自改裝或錯誤使用。本公司不對因使用不當、電量不足或私自拆解而引致之任何損害負責。

高危人群跌倒保護

遠程報警，子女安心

雙高敏傳感器設計

氣袋0.018秒彈出，保重身體

立即聯絡查詢

☎ 6816 1215

📍 九龍牛頭角觀塘道342-344號泉源工業大廈10樓A21室

🌐 www.mme-merrycare.com



作者：
火登

正在大學攻讀心理學課程的小侄子好奇問筆者，心理學大師榮格為何思想上偏愛東方文化思想？另外，小侄子疑惑提問：「佛教強調覺醒，一個已經完

全覺悟的人，稱為覺者，即是（Buddha）。但如果人覺醒後所看見的事物無非虛幻不實在時，會否覺醒後反而感到內心空虛，反而失去生活的動力？」

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。

假如榮格見到佛家 傾醒咗後的天然呆

榮格對東方思想研究成果豐碩，筆者發覺榮格的一些主要概念，包括主要創見——「集體潛意識」與佛教「阿賴耶識」的相應。當然相應並不就是完全相同，畢竟榮格心理學和佛教的層次，在領域及意涵上會有不少相異之處。

覺醒後反而失去動力，可以在榮格的「個體化歷程」與佛家的「轉識成智」理論中，有著深刻的共鳴與差異。

一、佛家視角： 阿賴耶識的業力慣性vs覺醒後無作妙力

① 未覺醒時的偽動力本質

佛家認為，凡夫的行動力（業力）源於：

末那識（我執）：不斷抓取例如「我要成就」、「我必須努力」的自我幻覺

阿賴耶識：過去業力種子（如競爭心、恐懼感）的心識自動化反覆播放

▶▶▶ 這種動力是「識」（分別心）的產物，本質是業力的無間斷流轉

② 轉識成智後的真空期

當覺醒開始轉化阿賴耶識（藏識）為大圓鏡智時：

舊業力腳本被看破（如「拼命工作=價值」），但新智慧尚未成熟無作妙力（不造作的智慧行動）需待習氣淨化後才能自然流露

▶▶▶ 此時所謂無力感、內心空虛，正是業力暫停而智性未顯的過渡期
《楞嚴經》云：「狂心頓歇，歇即菩提」——指出所經歷的「失去生活的動力」，簡單解釋正是——狂心（妄動之識）初歇的徵兆。

二、榮格與佛家關鍵差異： 陰影整合vs.無我智慧

榮格立場	佛家
自性（Self）召喚	動力來源
必須直面並整合陰影人格	處理陰影
成為完整的自己	目標導向
舊人格死亡的空窗期	停滯本質
	法爾如是
	看破「我」、「我所」的虛幻
	超越「自我」概念
	能所雙亡的修行進階

法爾如是——超越表面的迷惑，體悟到一切事物的無常和空性，進而超越達到解脫和悟道——本來如是（suchness）。

人覺醒後卻反而失去動力的狀態，恰恰就是經歷著榮格所說的「舊自我瓦解之苦」，又觸碰到了佛家超越造作的入門體驗。

三、判斷「真覺醒」還是「靈性逃避」的三大試金石

① 對「無動力」態度

真覺醒：安住虛無而不焦慮，了知過程
逃 避：用「覺醒」合理化懶惰或恐懼

② 與世俗的關係

真覺醒：「和光同塵」（在世間不染著）
逃 避：割裂式厭世，否定責任

③ 潛意識的反饋

真覺醒：夢境出現——整合性象徵（如嬰兒、曼陀羅）
逃 避：反覆夢見逃亡或是墜落

東西方智慧的共同答案

榮格會說這是自性化過程中的必要陰影（必經階段），佛家則稱之為大死後方能大活。兩者共同核心啟示：此刻的停滯，恰似蟬在蛻殼時的靜止——那不是生命的停頓，而是新形態誕生的前奏。

小檔案

心理學權威 深研東方文化

卡爾·榮格（Carl Gustav Jung，1875年7月26日—1961年6月6日），瑞士心理學家、精神科醫師，分析心理學的創始人。榮格是一位學貫東西、著作等身的學者，在世界心理學界都得到了很高的評價。是心理學鼻祖之一。

榮格對東方文化思想，包括中國道教的《太乙金華宗旨》、《易經》，及藏傳佛教的《中陰聞教救度大法》、禪宗皆深入研究。



前排心血來潮想食片皮鴨，問食家朋友邊間好食，最後佢介紹咗尖沙咀一間有超過六十年歷史嘅京菜餐廳。一向入餐廳習慣邊行邊望，睇吓人哋食乜參考吓咁話，所以個日第一下印象：咦！點解咁多枱枱面都有碗麵嘅，應該係必試之選啦。原來叫「大鹵麵」。呢碗麵材料都幾豐富，有海參、蝦仁、肉片、雲耳、小棠菜及蛋花，湯頭似湯羹，有好香嘅醬油味道，食落都幾順喉易入口，就係咁好快食飽㗎。

淋滾油渣一聲先正宗

打滷麵

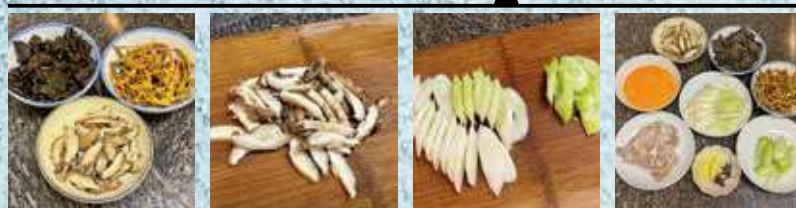
打芡最重要 大碗少不免

做法：

① 滾水落五花腩及1茶匙紹興酒，用細火煮20分鐘夾起，攤凍後切片（唔好太薄呀）。



② 花菇、金針、雲耳預先浸軟。花菇切片，金針、雲耳洗乾淨揸乾水，大蔥切成厚片，分開保留頂部綠色部分，另外準備薑片。



③ 熱鑊落油，先爆香大蔥、薑片及八角。然後落香菇炒香，再加入雲耳及金針炒勻，倒入1公升水煮滾（包括煮完五花腩剩番嘅肉湯）。



④ 加入調味料及五花腩片𨵿蓋煮10分鐘，接住就分幾次落生粉水打芡，質感似湯羹就得。然後落蛋漿，唔需要攪拌，等蛋漿自然形成塊狀後，放上綠色蔥段灑油滷汁。最後，麵條煮熟放入大碗，淋上滷汁就完成。



材料：

五花腩.....220g
花菇.....4隻
乾金針.....15g
乾雲耳.....10g
大蔥.....1條
雞蛋.....2隻
薑.....3片
八角.....1粒
水.....1公升
(包括煮完五花腩剩番嘅肉湯)
麵餅.....4個

調味料：

生抽.....2湯匙
蠔油.....1湯匙
黑醬油或老抽.....1茶匙
鹽.....1/2茶匙
胡椒粉.....少許



(回想童年)
對我嚟講，屋企就係廠，廠就係屋企。



父親一直是Betty最強的后盾，不時亦會分享製作手袋的小技巧，默默支持她走自己的路。

父親節將至，《我家》今期封面人物講述一個「女承父業」的故事。廠二代劉碧芬（Betty），以一針一線延續父親的工藝精神，並於二零一一年創立本地手袋品牌RBRK。品牌除了結合設計與時尚，更承載着上一代的初心與夢想。對Betty而言，RBRK是一種語言，用每個手袋細說爸爸的堅持與愛。

女承父業 創本地手袋品牌 全屋廠到全屋闖



呢個品牌唔單止代表我，仲代表咗我哋成個家庭。

由雜工做到開山寨廠 第一代有個未圓的夢

「點解人哋可以有品牌，我哋唔可以？」這句話，Betty仍記得很清楚，出自爸爸劉光前師傅之口。劉師傅七十年代來港，由手袋廠雜工做起，再做過百貨銷售員。後來與朋友合夥開設小型工場，一度結業後東山再起，於1987年創立中信公司，專做手袋OEM代工，穩步建立屬於自己的一片天。

當年「山寨廠」盛行，Betty的成長環境正是一間典型的「前舖後居」家庭式工場。「我細個成日喺衣車旁邊玩，有時會幫媽咪排布畀佢車，或者剪線頭。對我嚟講，屋企就係廠，廠就係屋企。」她憶述。機器聲、布疋、紙樣，這些元素交織出她童年的記憶，也潛移默化地成為日後創作的底蘊。

爸爸成日話，睇住咁多客有自己品牌，點解我哋唔得？

儘管工廠穩定經營多年，劉師傅心中卻始終有一

個未圓的夢：想建立一個屬於自己的品牌，不再只為他人生產。「爸爸唔識英文，過去所有訂單都要靠trading公司做中介，其實賺唔多。佢成日話，睇住咁多客有自己品牌，點解我哋唔得？」這份不甘與遺憾，深深種在Betty心中。

赴紐約深造學成歸來 二代面對挑戰領轉型

她在香港完成時裝設計課程後，決定赴美深造，入讀紐約的Fashion Institute of Technology，主修Accessories Design。當她學成歸來，正值家族業務面臨轉型挑戰。OEM訂單流失至東南亞國家，加上市場競爭激烈，家人決定一改過往低調作風，創立自家品牌。2011年，RBRK正式誕生，品牌名稱取自四兄弟姊妹英文名首字母：Rita、Betty、Rock、Kason。

佢有講『叻女』或者『我以你為傲』，但我知道，佢好自豪。

雖然父親從不居功，但Betty形容，父親一直是最強的后盾。「例如我設計袋嘅時候，做到拉鏈或扣位唔自然，佢會話：『呢啲要托布，要點樣先有垂墜感』，完全係實戰經驗，無得呃。」爸爸少言，但總能一針見血地指出問題，並教她用工藝解決設計上的困難。

她記得當初推出第一個手袋系列，開設門市，爸爸站在門外望住舖頭，眼中透出無聲的自豪。「佢有講『叻女』或者『我以你為傲』，但我知道，佢好自豪。」Betty說，這份來自父親的默默支持，是她一直以來堅持下去的原動力。

拚搏精神 代代相傳



昔日Betty媽媽在「山寨廠」工作的舊照。



由獅子山下拚搏，到太平山上散步，一家人一起就是最好的事。



Betty與劉爸爸「餅印」一樣，自小深得父親寵愛。



與爸爸媽咪開心合照，滿滿幸福時光，昇愛昇心。



細微舉動顯爸爸疼愛

回想童年，Betty笑言自己一直被視為「老實最錫嗰個」，同爸爸更被笑稱係「餅印」。也正因如此，細個時總覺得有恃無恐，一唔開心就會對爸爸發脾氣，可以唔同佢講嘢幾日。「有次爸爸原本著晒鞋準備出門口，見到我踢咗佢仲鎖埋房門，竟然脫鞋留喺屋企陪我。」

那一刻，Betty突然發現，原來自己可以「控制」到爸爸的行程，於是之後更變本加厲。有時故意鬧情緒，爸爸就會買好吃的回來哄她開心。雖然事隔多年，如今回望，她也笑說：「其實都幾過分，但而家諗番，其實係好細微嘅舉動，都感受到爸爸幾錫我。」

畀人知道
我爸爸嘅
堅持，仍然係
我身上延續
緊。

”

盼望家族故事獲傳頌

十多年來，RBRK經歷了不少轉折。從商場實體舖到市集擺檔，再重返K11 Art Mall內K11 Select開設零售點，每一步都充滿挑戰。「依家基本上所有嘢都係我一個人做，從設計、營運到同客人溝通。但我覺得值得，因為呢個品牌唔單止代表我，仲代表咗我

咁成個家庭。」

「如果你問我今年父親節送咩畀爸爸，我會話，唔係一件禮物，而係一個行動：就係繼續做好RBRK，等更多人知道呢個家族嘅故事，知道我爸爸嘅堅持，仍然係我身上延續緊。」Betty微笑地說。



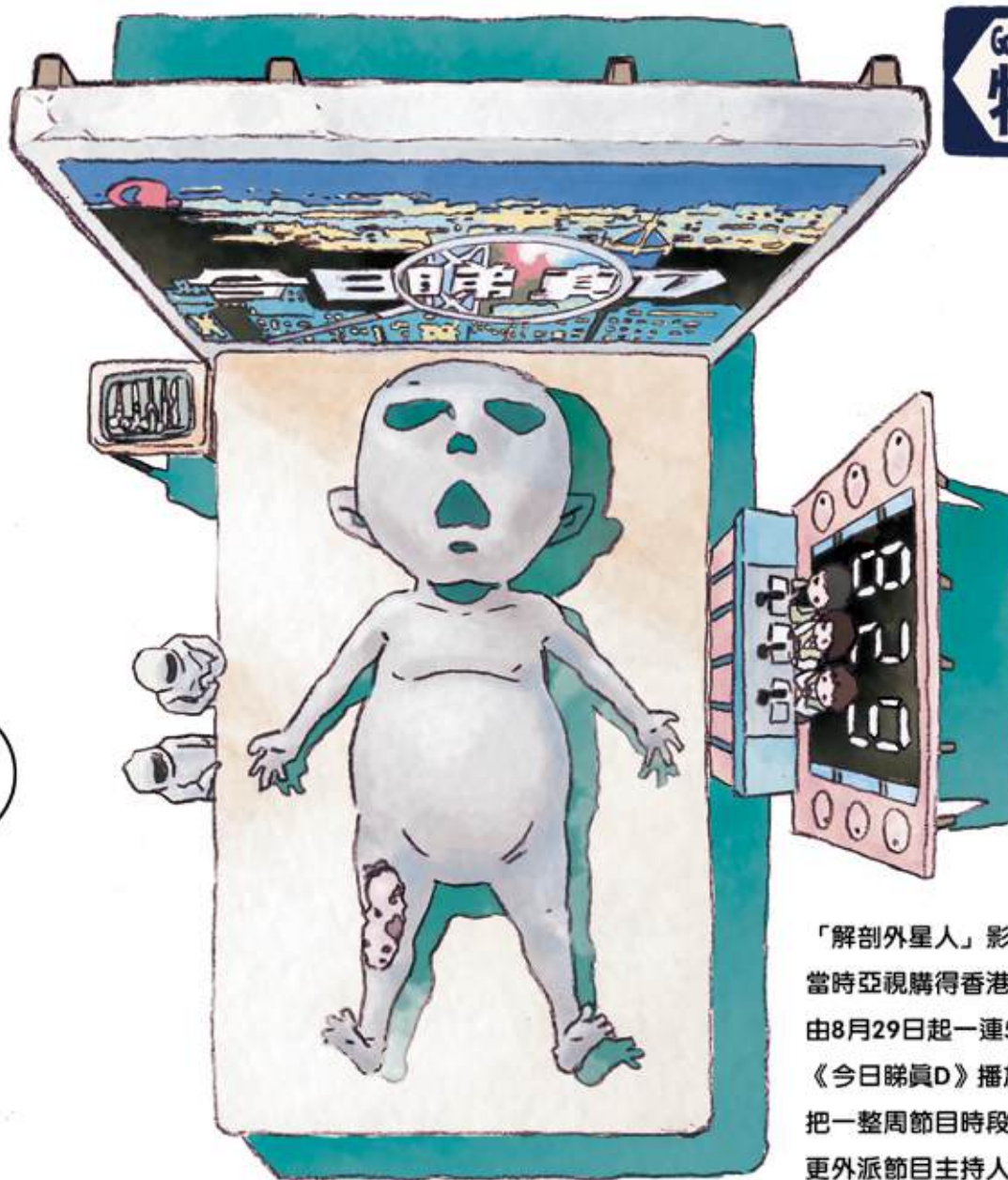
品牌名稱RBRK代表着Betty與四位兄弟姊妹的連結，而她正是當中的主力，一針一線皆傾注心血，織出屬於家人的故事。





作者：
余遠鎧

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》。



「解剖外星人」影片在1995年曝光，當時亞視購得香港獨家播映權，由8月29日起一連5集在《今日睇真D》播放。當時亞視把一整周節目時段定為「外星人周」，更外派節目主持人遠赴美國羅茲威爾探訪，又透過衛星電話和不同的專家進行訪問。隨即掀起全城熱潮！



食水事件不解民情 政府危機應對「錯重點」

社區的凝聚力來自人與人之間的日常互動。近年，我們走在街上會遇到地區組織、義工隊、區議員的身影，落手落腳幫忙解決居民的生活難題。這種由下而上的接觸，為社區增添了人情味。例如有長者家中舊傢俬壞損，關愛隊主動上門幫忙更換；屋邨發生火警時，社區組織能立即協調多方，協助受災戶解燃眉之急。這些細緻的服務，是社區凝聚力的基礎，也是令居民產生歸屬感的關鍵。

然而，社區中仍然存在不少亟需正視和改善的情況。例如近期粉嶺的食水安全事件，自五月底起已陸續有住戶發現自來水含有黑色粒狀沉澱物，並指飲用後感到不適。居民本能地希望得到及時回應和專業檢測，然而相關部門回應遲緩，

資訊透明度不足，居民的不安日益加劇。直至傳媒自行聯絡大學化驗室化驗食水，並公佈檢驗結果後數天才獲有關部門回應，得到的卻是官員稱「水質正常可安全飲用」、「對人體無害」。居民只能望著水杯中的「黑粒粒」苦笑致電電台訴苦。

今次受影響居民起碼有三萬餘人，這種「慢半拍」、「錯重點」的處理方式，讓人質疑部門是否真正將居民的健康與安全放在首位。最終，要靠行政長官親自介入，指示全面展開徹查和改善。這次事件暴露了一個根本問題：當社區面對突發公共衛生危機時，官方的危機應對與溝通能力，仍有明顯改善空間。

社區治理的核心不僅是硬件設施，更是信任的建立。居民想要的並不是一紙公告，而是感受到

自己的聲音被聽見、需要被重視。當居民只能通過傳媒求驗，這種「官方缺席」的感覺或加深社區的無力與疏離。

在資訊爆炸的年代，地區報紙、社區網站等媒介，成為居民與政府之間的橋樑。傳遞消息之餘，亦承載著街坊聲音和情感交流。當居民能夠通過熟悉的渠道反映問題、獲得實用資訊，政府的政策也能更快落地，信任感才會逐漸建立。真正有效的社區服務，不在於口號，而在於一點一滴解決居民的真實困難。從食水安全到日常瑣事，從危機應變到平時關心，這些看似微小的努力，其實是在建構一個更有溫度的香港。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO

Text、Photo：行李 | Design：Skittle

大鵪飯

(福田COCO Park店)

- 地址：福田區福華三路268號福田星河COCO Park商場三樓L3-021號商鋪
- 營業時間：周一至周日 11:00-21:00



潮人食潮菜 愛清才會贏

位於龍華區的「揭陽鍾記」主打潮州菜，更入選「高德地圖」龍華區潮州菜人氣榜前十。餐廳藏身小區裡，菜式選擇多樣，口味偏清淡。環境寬敞又舒適，開車前來也很方便，泊車完全不用煩惱。



深圳好評店

食完包點讚



揭陽鍾記

- 地址：龍華區民治街道南坪快速路星河丹堤F區(羽毛球館旁)
- 營業時間：周一至周日 10:00-03:00

深圳除了打卡商場人氣長龍店，更令人驚喜的是那隱藏在街角的美食寶藏。這次，我們特別挑選了三間備受讚譽的餐廳，從正宗的潮州家常菜到星級的廣東佳餚，還有香氣撲鼻的烘焙甜品，值得一試！

麵包熱咖啡 狂添幸福感

如果說鹹食讓人滿足，那麼甜點則為日常增添幸福感。這間烘焙專門店在美團上拿下4.8星好評，更是福田區麵包蛋糕類的復購榜冠軍。這裡麵包和咖啡選擇都很豐富，像是帶點辛香的花椒腰果恰巴塔，就很值得一試。



BAKE LAND炙熱之地



- 地址：福田區梅康路135號卓悅匯1樓L1-E(點都德旁)
- 營業時間：周一至周日 08:00-21:30

血拼後擦一餐 口味好「鵪」

這間餐廳獲得米芝蓮推薦，口碑十足，位置就在熱鬧的商圈裡，逛街購物後來這裡用餐最合適不過。招牌生炸紅燒鵪外皮香脆，鵪肉嫩滑多汁，吃起來十分過癮；另一款黑松露大鵪飯香氣撲鼻，滋味濃郁，每一口都叫人難忘。

社區舉辦活動 重塑互助文化

飛鏢隊老友記的實力獲高度評價。

吳姑娘



快樂 飛鏢隊 連繫鄰里

願例不虛發

提起西貢，很多人首先想到的是壯麗山海與寧靜村落。不過，在這片自然美景背後，卻長期面對交通不便、人口老化與資源分散等挑戰。近年，一群來自不同界別的義工走入社區，希望重新連繫人與人之間的情誼，讓村落生活多一份溫度與支持。



義工走入村內，逐家逐戶講解備災貼士，並派發應急物資。



機構聯同義工為村民察看家居安全。



義工細心陪伴，扶老攜幼到社區中心，齊齊動起來！



飛鏢活動掀起熱潮，老友記錄得有板有眼，愈玩愈精神。

基金助連結學校企業居民

西貢區社區中心的吳姑娘表示：「不少村落位置偏遠，長者日常出入不便，生活設施亦主要集中於西貢市中心。再加上年輕人多數離村升學或工作，村民之間的聯繫變得疏離。」為改善現況，中心開展「貢」家延鄉情計劃，並獲社區投資共享基金（CIIF）資助，希望透過連結學校、企業與居民，重塑鄰里互助的社區文化。

來自西貢壘場的盧婆婆，便是「鄉村關心鄰里大使」之一。兩年前，她由九龍搬入西貢，原本只想學習普通話與英語，卻因而走進社區，展開了一段義旅程。「當初做義工，是想增值自己，同時亦想多了解區內長者的生活，與他們有更多溝通和交流。」她笑言。

（飛鏢隊等）活動令我生活變得豐富，又識到唔少朋友。
——盧婆婆

盧婆婆積極參與社區中心的各類活動，包括芬蘭木柱、地壺球，亦是飛鏢隊的重要成員。「活動令我生活變得豐富，又識到唔

少朋友。西貢人口不多，但鄰里之間較為親近，比起市區更有溫度。」

學生介紹長者玩新興運動

計劃以「一村一校一企業」為核心理念，透過將學校、企業與村落配對，建立一個跨界別的社區支援網絡。盧婆婆所參與的多項新興運動，正是由萬鈞匯知中學的學生義工引入，讓長者接觸到新事物，也為跨代交流創造更多機會。

（活動前夕將大雨）學生與義工組成接送小隊，主動前往護送長者到中心。
——吳姑娘

談到跨代交流，吳姑娘分享一段難忘經歷：「有一次中心舉辦地壺球活動，參加者來自附近的『對面海村』，活動前夕，天文台預告將有大雨，天氣或會轉差。義工們立即商量，由學生與義工組成接送小隊，主動前往護送長者到中心。大家還細心詢問有沒有矮櫈，以協助行動不便的長者安全上落車。」那種無微不至的照顧，讓她深深感受到滿滿的關懷與溫暖。

村落水浸風險高 機構推廣備災教育

近日一套漫畫「預言」日本大地震的消息引起關注，亦喚起社會對防災準備的關注。西貢地區沿海村落較多，水浸風險相對較高，加上長者人口比例不低，成為香港紅十字會推廣備災教育的重要對象之一。

負責社區備災服務的Liz和團隊，會走進西貢的村落，教導居民預備「走佬袋」。她指出：「袋內可放置基本物品，如電話、鎖匙、毛巾、食水、乾糧、身份證副本，以及常用藥物或兒童的小玩具。最關鍵的是，全家人都知道該袋存放的位置。」

對長者，Liz特別提醒他們保持家中走道暢通、了解附近避災中心位置，並與家人預先商討逃生路線及集合地點。「災難發生時往往措手不及，平日準備充分，才能臨危不亂。」她強調，防災不單是知識傳遞，更是一種社區之間的守望與關心。「真正能第一時間幫到你的，很可能是你身邊的鄰居。」



盧秀卿在「鄉村關心鄰里大使」聚會中向其他大使分享製作傳統端午糰的技巧，與大使分甘同味。



到村與村民宣傳備災訊息及進行家居安全視察。



盧秀卿參與一村一校一企業貢獻樂項目，與中銀香港義工、萬鈞匯知中學義工及計劃人員一同學習軟式飛鏢。

大隱隱於銅鑼灣

「點解以前唔為意有咗咁嘅銅鑼灣？」本港導演谷德昭日前在銅鑼灣街頭「發現」一座、他從來未見過的古蹟建築。它其實是有接近百年的一級歷史建築基督君王小堂，過去被聖保祿醫院C座大樓阻擋視野，故難以給路人發現。直至近年大樓拆卸改建成花園，令該教堂「重新」映入途人眼簾。



谷德昭在社交平台詢問小堂來歷。



該堂1930建成，已有95年歷史。

1928奠基1930建成 屬羅馬式建築設計

基督君王小堂於1928年奠基，1930年建成，一直由聖保祿修會管理，該會早於1848年來港在灣仔創立「聖童之家」照顧孤兒及殘障者，其後服務一直延伸至跑馬地及銅鑼灣，並於1914年購入當時位於銅鑼灣禮頓道的大棉紗廠山，成為該會的現址，從而建立具規模的修院、孤兒院、學校及醫院。

基督君王小堂採用磚及混凝土建造，設計則採羅馬式建築，以格林多圓柱及圓形頂蓋設計，每根圓柱均雕有花和葉，而在這西式教堂建築之中，其雙層瓦頂屬中式風格。

在教堂周邊，多年來圍繞着修會開辦的聖保祿醫院及學校，令教堂隱藏於銅鑼灣鬧市之中。2021年，聖保祿醫院新大樓及地下停車場落成，原有C座舊大樓拆卸改建為花園，直至早前工程圍板卸下，經東院道行走的途人，得以重新看到教堂正面。

擺設由創堂保留至今 螺旋梯管風琴「頤養天年」

無論是建築外表，或是堂內的擺設，大部分由創堂保留至今，如意大利雲石雕刻祭台，耶穌聖心及聖母雕像，均透過捐贈得來。而在小堂正門旁邊的一條螺旋樓梯，及小堂後上方的管風琴，也因日久原因而分別不再開放及損壞不能使用。

沙爾德聖保祿女修會修女馮彩華指，基督君王小堂是一所私人聖堂，當年建築師運用巧妙設計將所有柱樑也建於聖堂外，使堂內更見寬敞，同時該堂共設50多扇門窗，使得堂內光線充裕、空氣流通。

馮彩華介紹指，在第二次世界大戰期間，該堂周邊被日軍佔領用作儲存軍火等用途，而其時該堂一度用作收容及傷者，由曾學習簡單急救課程的修女及學生協助照顧。直到1945年4月，美軍在攻擊日軍時誤炸了修院範圍，多幢建築物被炸毀，奪去了包括6名修女的性命，幸炸彈均落在周邊，聖堂則絲毫無損，她形容是一個奇蹟。



基督君王小堂近期重新映入途人眼簾。



小堂樓高兩層，內部空間寬敞。

醫院改建 蹟露面

基督君王小堂迎百年



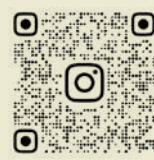
旋轉鐵梯因安全理由不再開放。



1930年已有的管風琴已不能再用。



教堂坐落加路連山道，圖右為聖保祿醫院。



往期回顾



古蹟的故事

原為服務修女的私人聖堂

稱為「小堂」原因，是該教堂本為用於服務該會修女的私人聖堂。直至1961年，該堂由聖瑪加利大堂准予舉行主日彌撒，並於1963年後，聖堂陸續開放供區內信眾舉行感恩祭典，殯葬禮儀、考核禮等活動。

1973年，適逢聖保祿修會慶祝來港服務125年紀念。陳舊失修的聖堂重新修繕，並在翌年一度改名為聖保祿修院。1977年

至1994年期間，曾改名為聖保祿修院小堂及耶穌君王小堂。直至1995年才三度恢復原名基督君王小堂。

在小堂正門的三角楣飾上方，除擺放基督君王石雕像作裝飾外，下方寫上拉丁文「REGEM REGUM VENITE ADOREMUS」，意即「請前來朝拜基督君王」。



堂外的碑石記載聖堂1928年奠基。

AI時代改圖亂真 碰瓷敲詐難防？

人工智能改圖技術愈趨成熟，有人趁機藉此敲詐斂財。日前一名「顧客」到一家麵包店投訴，取出照片聲稱在該處購買的麵包內藏頭髮，要求店家賠償。店家細心對比照片時發現，相片屬網上下載的材料，有人「偷圖」後再「加入」頭髮疑要求退款。事後，同一大廈商店驚爆，曾被同一「慣犯」敲詐，至少另有三店中招，着行家多加提防。



觀塘有麵包店日前疑遇到改圖「碰瓷黨」。

客人上門展「罪證」索償 烘焙店方細看發現造假

觀塘開源道一間樓上麵包店，6月6日於社交平台Threads發文，就當日一名「顧客」到店內投訴的事，向同業求助。

當時，該客人以手機向店員展示三張照片，聲稱其同事5月底在該處買入糕點，其中一件麻糬牛角包，食用時發現一條長約兩毫米毛髮，於是拍攝存證，直至當日上門要求賠償。

為慎重處理，店方當時要求該顧客經手機傳送該批照片跟進。店方細心觀察後發現，該批包括聲稱「有毛髮」的蛋糕照片，對比下跟其他人在一個食評網站張貼的一模一樣，且兩張照片更是來自不同客人、不同時間的食評附圖。更離譜的是，店方指在該客聲稱購買該牛角包的日子，其實該款麵包已停售一段時間，因此店員幾可肯定投訴者是「偷圖造假」。

同行見帖文後迅速回應 「今日都畀同一條毛呃咗」

就在該麵包店發帖文後，另外三間商店迅速回應遇過相同的「奧客」（意為惡劣的顧客），其中一間小店無奈直言「我哋今日都畀同一條毛呃咗」，更憶述該客人投訴時指也說「同事前兩日買嘅」，其間更刻意張毛髮放大，最終店員不虞有詐，補償他一盒奶貝蛋糕，讓他成功「空手套白狼」。

執業大律師陸偉雄表示，改圖敲詐商店，或者是撞車「碰瓷黨」一樣，均有可能涉及詐騙罪行，一經定罪，最高可被判監禁14年。另外如有任何人以欺騙手段，不誠實地為自己或另一人取得任何金錢利益，不論該欺騙手段是否唯一或主要誘因，即屬犯罪，循公訴程序定罪後，可處監禁10年。



其他商店指曾遇上同樣的敲詐要求賠償。



有商店指「碰瓷黨」去年已活躍該區。

網民有話說

ohnnoohnnononokkko：

咁多舖頭中伏backup定cctv好啱！

spiec12682：

擺明慣犯，建議公開部分資料同報警！

lawlulu：

呢啲同偷錢無分別，其他店主要提高警覺！

apple：

切得咁靚個蛋糕，個條頭髮又會打橫喺中間嘅？就算唔係P嘅，都懷疑係佢自己的頭髮竊落去啦！

黃家和提醒遇到類似情況勿急於賠償。

餐飲會長教路 小店自保招數

香港餐飲聯業協會會長黃家和向《我家》表示，馬路上有碰瓷黨，餐廳一樣都有碰瓷黨，如有餐廳曾遇到顧客投訴指用餐時吃到謎菜中有甲由，又或在街邊撿起昆蟲，用餐時故意混入食物中，再假裝不適要求賠償。

他解釋，不法分子抓住餐飲業者最怕負面消息，往往願意花錢息事寧人的心理來謀取利益。因此，店家遇到類似情況先不要急於賠償，應先把事情查清楚，如翻查閉路電視，懷疑事件遭人有心敲詐或存疑點，可報警求助解決，並留下對方聯絡方法作跟進。

黃家和提醒，尤其面臨大額賠償要求時，店家更要謹慎行事。有騙徒或因聽到求警協助而自覺理虧，而警方也有可能得知涉事人有否敲詐或同類索償報警紀錄。惟當事故確定，事件屬餐廳責任，便應誠懇道歉並賠償，事後再加強餐廳管理。



涉事「顧客」展示證據，店方發現是網圖。



疑有人下載網圖後「改圖」，加入毛髮。

REFASH

即場回收客人舊衫

Carousell旋轉拍賣集團旗下的REFASH去年來港，以可持續時尚為理念，鼓勵下一代消費者優先考慮二手商品，目前已在旺角、九龍灣、將軍澳及葵芳開設了門店。店內男女裝都有，以女裝為主，來自ZARA、Initial、COS & more 的風格。REFASH不時會在門店舉行回收衣物兌換現金活動，即場回收客人的舊衣，並按其評級標準支付現金或1.5倍REFASH購物金，而成為會員更可享受有購物折扣。



2nd STREET

潮人至抵循環尋寶

2nd STREET是日本最大二手店，關心永續議題，以二手循環事業為核心，專營二手商品售賣與收購，在日本及海外開設900間以上店舖，足跡遍佈美國、台灣、泰國及馬來西亞。不少識貨之人去日本都喜歡到2nd STREET尋寶，有機會找到Chanel、LV、Hermes等名牌貨，更可能會搵到限量版波鞋等。2nd STREET香港首間門店已在旺角開業，吸引不少潮人到訪。



Green Ladies

改變大眾消費習慣

Green Ladies由聖雅各福群會創立，是香港首間以寄賣形式運作的環保社企，專注於推動時裝重用、環保時尚及婦女自主。通過買賣二手女裝，為中年婦女提供可持續的就業機會，促進經濟自主，同時讓顧客以實惠價格選購高質素的二手時裝，推動社會資源循環再用。Green Ladies目前共有3間分店，位於灣仔及荃灣。Green Ladies會在2月開始收集春夏裝，9月則收集秋冬裝。

Redress

減廢就由設計開始

慈善機構 Redress 致力於協助設計師和教育消費者，推動循環時尚產業，減少服裝對環境的負面影響，並應對時尚浪費問題。Redress 透過與服裝店合作設置舊衣回收點，收集二手衣物並重新出售，延續衣物的壽命。目前位於深水埗的The Redress Closet，專售二手女裝、男裝及飾物等。每年5月是 Redress 的「衣物再生月」，會舉辦活動提倡減少衣物浪費，鼓勵大家採用更環保的消費習慣。



GREENIES

做埋上門寄賣取件

社企GREENIES致力推動社會可持續和綠色時尚的發展，現時GREENIES在觀塘開設實體店，售賣男裝、女裝及童裝衣飾，價錢劃一為原價的3折。店內同時接受二手衣物捐贈或寄賣，只要是全新或8成新的當季衣物就符合要求，數量超過20件的話更可使用「免費上門寄賣取件服務」。

有一種生活態度 叫重整包裝

裏裏外外
學可持續

二手衫
添時尚意義

香港人的購物習慣經常令衣物過時或過剩，而二手衫店就成了時尚達人的秘密寶藏！店舖收集二手服裝後，更會重整包裝，賦予它們二次生命。大家選擇二手衫時，可以找到獨一無二的風格外，更能為環保出一分力，真正體現可持續的生活態度！

想睇兵馬俑？今次不用飛陝西！在香港就能一睹秦漢文物，香港歷史博物館現正展出「天下一統——陝西秦漢文明展」，帶大家穿越回秦漢時代，深入了解當時的政治、經濟、文化、科技以及中外交流，感受中華文化的博大精深。展覽免費入場，大家一定要把握機會！

一睹秦始皇兵馬俑風采

都市傳 **悅**

歷史博物館



漢景帝地下兵團曝光

另一邊的漢代陶俑出土自漢長陵陪葬墓和漢陽陵，漢俑受當時主流文化影響，因此表現手法較秦俑更為婉約俊秀，屬於漢代最高等級的隨葬品。而出土於漢景帝陽陵的各漢俑均面帶微笑、神情放鬆，反映出漢景帝身為「文景之治」的統治者之一，其在位期間的社會幸福程度較高。

此外，展出的漢代動物陶俑包括陶豬仔、陶山羊和陶狼犬等23隻動物，顯示漢代農業生產水平較高和牲畜飼養業的繁榮，反映出漢人樸素平和的生活理念。

了解「史特幣」促進文化

展覽中最大型的開放式展品「一號銅車馬」（複製品），原件於陝西省西安市秦始皇帝陵園銅車馬陪葬坑出土，真實地模擬古代馬車的形制和結構。其餘展品包括秦代的銅雁，漢代的陶錢範、金餅以及寫著「千秋萬歲」、「長樂未央」的瓦當等，展現出秦漢較為穩定的經濟發展，促進文化藝術的繁榮。



香港賽馬會呈獻系列：天下一統——陝西秦漢文明展

日期：即日起至7月7日

地點：尖沙嘴漆咸道南100號
香港歷史博物館夢周歷史影像暨文化館及1樓大堂

*免費入場

夷平六國是誰
哪個統一稱霸



尋秦記

三尊不同姿態的秦俑

展覽分為8個主題展區，分別有制度、經濟、文藝、科技等。當中會展出逾100套陝西精選藏品，分別來自秦始皇帝陵博物院、漢景帝陽陵博物院及山西省考古研究院。當中逾半數首次在香港展出，更有11件/組國家一級文物，包括三尊姿態各有不同的秦俑。



20套港出土秦漢文物

展覽亦展出超過20套在香港出土的秦漢時期文物，包括在屯門掃管笏、南丫島深灣和赤鱸角深灣村發現的漢代「五銖」銅錢，以及李鄭屋漢墓出土的陶屋模型。



多媒體展文字度量衡

大家可以透過多媒體展示，細緻欣賞兵馬俑的服飾與造型，並深入了解秦漢時期的文字與度量衡系統。展廳內設有閱讀區，陳列與秦漢歷史及香港考古相關的藏書，方便各位探索中國悠久的歷史脈絡。

此外，一樓大堂的教育互動區有趣味展覽、動畫和互動遊戲，大家可以寓學於樂，了解秦漢時期嶺南地區的文化與發展。

