

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

商場天橋巢被毀
沙田燕子頭家散晒

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

四雛鳥失蹤 父母徘徊低飛

商場天橋簷篷下燕子巢，被人擅自拆毀。



商場天橋巢被毀

沙田的商場一道行人天橋簷篷下，有個燕子巢已存在多年，5月中疑遭工人擅自拆除，燕子窩中四隻雛鳥一度失蹤，令燕子「一頭家散晒」。燕子巢消失引發社會關注後，有關方面築起人工鳥巢圖「補鑊」。根據法例，在無獲許可證下，銷毀或故意干擾任何受保護野生動物的巢或蛋，均屬違法。有地區人士認為要汲取事件教訓，在未來處理手法上與持份者加緊溝通。

事

發於5月22日早上，有沙

田居民發現，位於沙田中心來往好運中心的行人天橋簷

篷下，一個原本住有一家六口的

燕子巢突然消失。巢穴消失後，兩隻

成年燕子不時飛回現場徘徊，疑為尋找四

隻仍未懂飛行的雛鳥子女蹤影。此後，連日似再未有雛鳥消息，一度令人擔心是受事件影響而遇害。

街坊譴責拆燕巢做法

據街坊指出，該位置多年來均見燕子築巢，至少有十多年歷史，人和鳥相處一直相安無事，惟有傳言指，因相關商場管理處，近期疑接獲有附近食店投訴影響環境衛生，而將「棄置巢穴」拆走。

有街坊譴責做法，強調該燕子巢非「廢巢」，並直斥未經許可擅拆巢穴已屬違法。根據《野生動物保護條例》規定，任何人若未獲發特別許可證，不得取去、移走、損害、銷毀或故意干擾鳥巢或鳥蛋。一經定罪，最高可被判罰款10萬元及監禁1年。

管理公司裝人工鳥巢

就在漁護署接獲投訴並就有關展開調查及跟進之際，5月28日，涉事的管理公司聽取生態專家到場意見後，在原址附近加裝人工鳥巢，以協助燕子回歸原址棲息。當晚有成年燕子隨即飛入人工鳥巢，兩隻雛鳥亦一度重現附近位置，惟「一家六口」仍未見團圓。

香港觀鳥會榮譽會長、前天文台台長林超英譴責商場做法。他認為，要求拆巢者及動手拆巢者，都缺乏對生命的尊重及感應。他認為要求城市生活與自然環境隔絕，是失衡的病態。

香港觀鳥會高級保育主任黃雪媚則補充指，3月至7月是燕子在本港繁殖的季節。她直言，從居民的影片及相片中不難發現，燕巢本身是有燕子居住，被拆巢後雛鳥從此失蹤。她擔心，有關雀鳥繁殖行為已經被人類嚴重干擾，若果二度築巢後再被強拆，燕子有可能就不會再回來。



莫熹雯建議對野生動物事件多溝通。

區議員：處理應多溝通

沙田區議員莫熹雯向《我家》指，對燕子的巢穴被毀感到心痛，她相信人和雀鳥在城市是可以並存及互相尊重。她認為，沙田給大自然環繞，有不少野生動物棲息，若有管理人員不了解或在如何處理野生動物的議題時，最好的方法是與區議員及地區人士多溝通，以謀求最好的解決辦法，避免用錯方法造成社區的矛盾。

涉事的恒益物業管理有限公司發言人回應指，已嚴正調查及迅速處理，並就事件深表歉意，強調今次屬於單一個別事件，已斥責涉事員工及作出內部處分。該公司重申注重保護動物權益，將徵詢漁護署的意見，對員工加強培訓，並已向員工發出內部工作守則，重申相關事件的處理程序，確保同類事件不再發生。





成鳥在巢被拆後，常返現場徘徊。

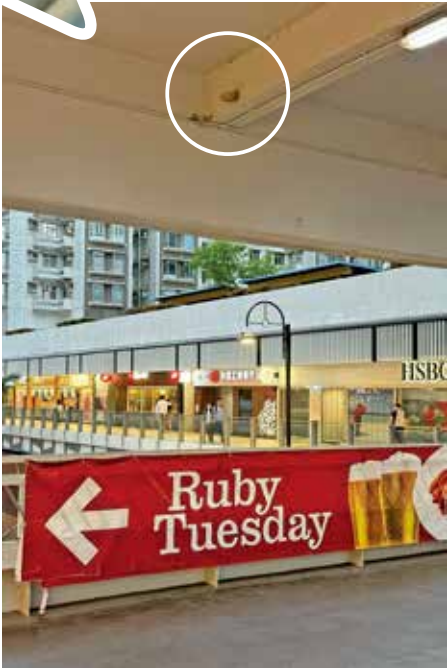


教育中心張貼兒童對事件的感受。

沙田燕子頭家歡晒

夏季「虎天牛」為患 小心木傢俬遭咬爛

管理公司事後在原址附近加裝人工鳥巢。



鳥巢位於沙田中心及好運中心的行人天橋。

穗禾苑不少民居出現昆蟲「虎天牛」。



羅婉佩提醒昆蟲無害但會蛀毀木材。

夏天為大地帶來昆蟲。自5月底，不少火炭居民相繼發現，家中湧現大量黃黑色的飛蟲。該種昆蟲除會飛行，更擁有長長觸鬚。沙田區議員陳壇丹及羅婉佩俱證實，近期接獲不少居民反映該蟲出沒情況，紛表示擔心罕見巨蟲有害。

沙田區議員羅婉佩表示，經過向專家了解後，該昆蟲為無毒的「虎天牛」，並不會對人體及健康構成傷害，但處理時仍需小心被咬。而且虎天牛會蛀食木材，倘任由牠們在家中繁殖，會導致木質家具腐爛坍塌。

因此，她引述專家建議，當發現虎天牛，最安全處理方法，就是開窗讓虎天牛飛出屋外，或用紙盒裝起後將其放歸戶外。另外住戶亦可在夜間拉上窗簾，避免燈光吸引昆蟲進入屋內，同時也可保持木質家具乾爽。就虎天牛侵擾民居問題，羅婉佩表示會繼續與漁護署及食環署跟進。

區區顯關愛

推廣樂齡科技 望減輕護老者壓力



瀝源邨舉辦「健康沙田·樂齡科技日」。

本港人口急速高齡化，沙田關愛隊聯同多個機構，於5月底瀝源廣場在舉辦「健康沙田·樂齡科技日」。為鼓勵長者善用樂齡科技，故此為他們加強提供相關培訓，協助改善生活質素，同時減輕護老者的壓力。

樂齡科技日於5月30日舉行，活動展出15項由數碼港初創企業帶來的創新科技，包括人工智能復康設備、非侵入性健康篩查及智能手錶跌倒偵測等項目，而賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務和香港樹仁大學照顧者資訊網，亦到場向長者講解服務。

居家事故揭支援需求迫切

沙田市中心小區關愛隊隊長鄧肇峰向《我家》表示，沙田區人口愈趨老齡化，每四名居民中，就有一人年逾65歲。而早前在源禾路發生兩宗獨居長者的居家事故，突顯出獨居長者對社區支援的迫切需求及傳統服務模式的限制。

鄧肇峰認為，現今樂齡科技已可透過活動感應、偵測、智能警報等方法，對異常狀況作出即時提示，並協助服務隊伍及家屬及時介入與支援。他呼籲所有地區服務機構及前線同工，一起主動認識與掌握新科技，將其融入日常工作，為長者帶來更安全、有效及人性化的照護。



長者在攤位試用樂齡科技，並暢玩遊戲。

沙田市中心小區關愛隊

承辦團體：沙田西居民協會
電話／WhatsApp：9248 9360
電郵：shatin.r01careteam@gmail.com



沙田市中心·關愛隊

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

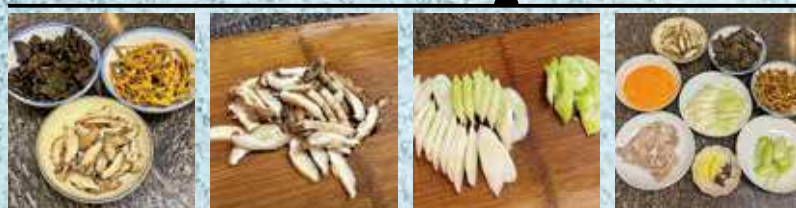
打芡最重要 大碗少不免

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，仍然嘅
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

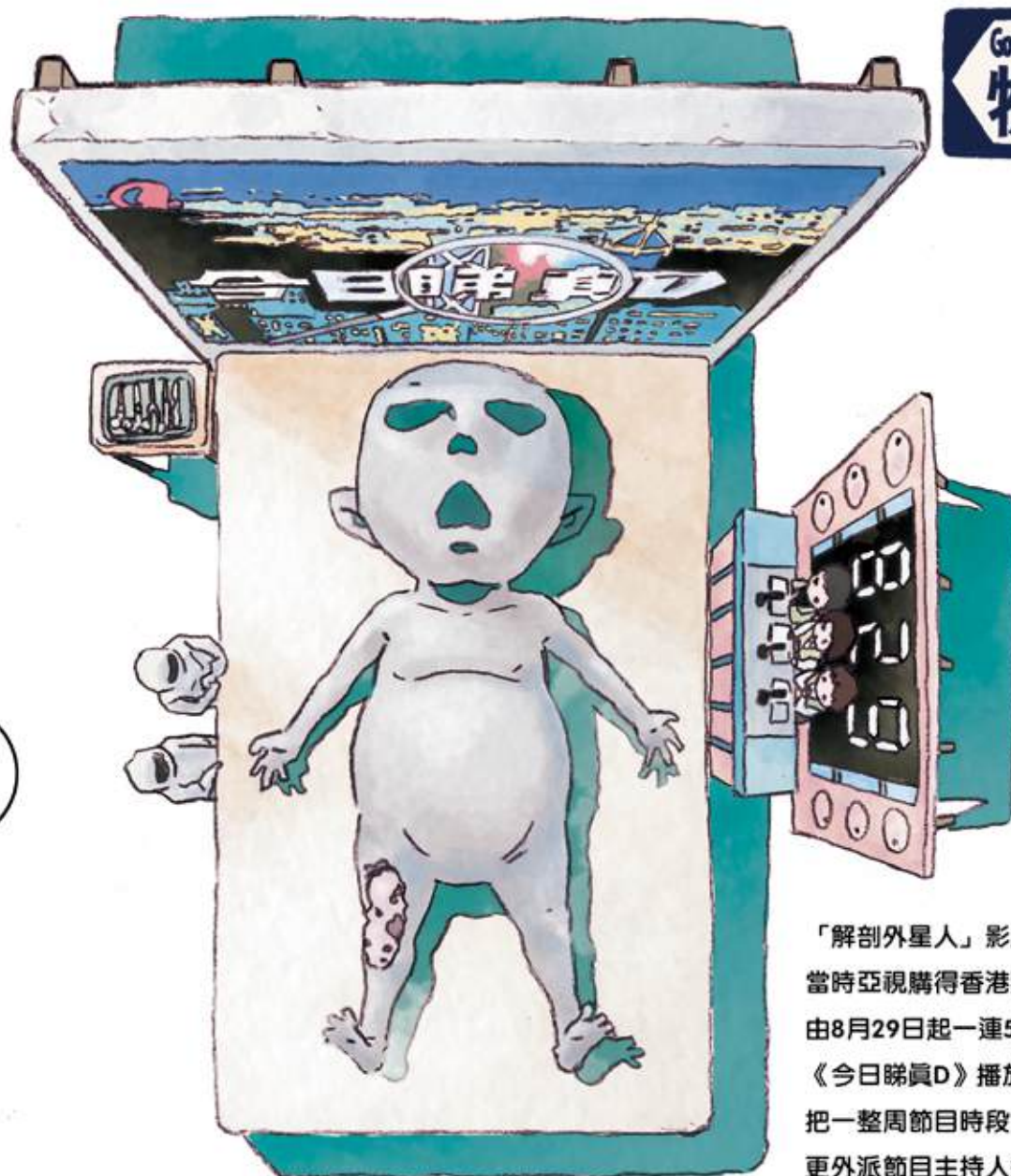
咁成個家庭。」

「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，仍然嘅我身上延續緊。」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。





「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

大鵝飯

(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。



血拼後擦一餐 口味好「鵝」

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。招牌生炸紅燒鵝外皮香脆，鵝肉嫩滑多汁，吃起來十分過癮；另一款黑松露大鵝飯香氣撲鼻，滋味濃郁，每一口都叫人難忘。

深圳好評店

食完包點讚

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



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



如果可以透過平台，做到一啲有溫度、有意義嘅事，已經足夠。——Yvonne

讓老友記與一家圍埋食飯



照顧婆婆的經歷，成為Queenie投身長者照護工作的起點。

在沙田大圍一場社區展覽中，鏞記酒家擺出燒鵝腩、釀蟹蓋、涼瓜牛肉等招牌粵菜，色香味俱全，賣相精緻，讓人垂涎。乍看與平常菜式無異，細看才發現，這些全是專為吞嚥困難人士設計的「軟餐」。「作為餐廳，我哋未必解決到所有問題，但如果可以透過平台，做到一啲有溫度、有意義嘅事，已經足夠。」鏞記負責人甘蕎茵（Yvonne）這樣說。

雞髀揀人牙骹軟 粵名菜軟餐傳溫情

老字號酒家+社企 推動「照護食」

Yvonne憶述：「最初有朋友講起自己做緊『軟餐』，我聽到即刻一頭霧水，心諗：『乜嘢係軟餐呀？』我估唔止我一個人唔知，應該有唔少人都未聽過呢個名詞。」她於是聯同朋友：社企 The Project Futurus 創辦人文慧妍（Queenie）一起推動「照護食」，希望令更多人了解這種飲食方式背後的溫度與意義。

唔想因為吞嚥困難，長者就要坐開一邊、食唔同嘅嘢。——Queenie

Queenie指出，The Project Futurus 的初衷就是希望讓每個人，不論身體狀況，都可以一齊進餐，重新找回日常生活的連結感。「唔想因為吞嚥困難，長者就要坐開一邊、食唔同嘅嘢，變相失去用餐的社交時刻。」她說，透過「軟餐俠」這個角色形象，他們希望打破社會對吞嚥困難飲食的刻板印象，並以科學方式製作出既安全又有賣相的餐點，讓每個人都能食得開心、有尊嚴。

多年來，Queenie接觸過不少感人的故事。她憶述：「有位院舍職員告訴我們，院內一位患有吞嚥困難的長者，在看到我們製作的軟餐雞髀時，誤以為是真正的雞髀，忍不住伸手觸摸。那一刻，他的反應讓我們深深感受到食物對長者的意義。」

即使年長、身體機能退化，依然應該擁有飲食選擇的權利。——Queenie

「正是這些經歷，令我們更堅信推廣『照護食』的重要性。」Queenie說：「我們希望讓社會明白，即使年長、身體機能退化，依然應該擁有飲食選擇的權利。」

權利。能夠與家人一同進餐，三餐之間不只是餵養，更是一種有尊嚴、有溫度的陪伴與連結。」



名菜變「軟餐」！燒鵝腩、釀蟹蓋、涼瓜牛肉一一登場，連吞嚥困難長者都食得開心又安心。

3D 打印模具 為軟餐升呢

鏞記團隊展開軟餐研發後，發現最大挑戰是質地控制。

「太滑冇口感，太硬又唔安全。」

Yvonne坦言。以蒸肉餅為例，豬肉需剁至極碎，再用細火慢蒸一小時，才能做到軟熟又保留原味。「要夠軟熟之餘，仲要保持原有味道，真係唔簡單。」

太滑冇口感，太硬又唔安全。——Yvonne

除了質感，賣相亦關鍵。Queenie舉例分享：「例如叉燒腸粉軟餐，我哋會預先將醬油加入凝固粉增稠，再淋上去，然後加少少芫荽做裝飾，食嘅時候可以移除，但視覺上就會更吸引。」在製作叉燒軟餐時，團隊更會於成形後塗上叉燒醬，再用火槍稍微燒焦表面，營造出烤焗過的香氣與外觀，令長者更想食。

為了提升軟餐的形態，他們最近更引入3D打印技術，先將食物掃描，再製作出個性化的矽膠模具，務求從色、香、味三方面完整還原食物本身的樣貌。



Queenie亦創辦了「流動五感大茶樓」，帶腦退化症長者及殘疾人士重返記憶中的茶樓時光，親身體驗一盅兩件的懷舊滋味。



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



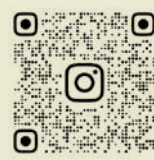
旋轉鐵梯因安全理由不再開放。



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。

