

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

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

荃景現恐怖鴿牆
居民指狂徒竊鳥

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



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

5月中有人報案，指荃灣荃景花園疑發生恐怖虐待的野鴿案件。該花園一幅石牆上，多隻野鴿涉被強力膠水「黏得死死」的，其間部分野鴿仍然生存卻動彈不得；有野鴿則因想掙脫，而被強行扯至皮毛及血肉分離而死。居民認為是有虐鴿狂徒作案，不明白為何要如此變態狠下殺手。



至少4隻野鴿在石牆上遭膠水黏實。

事件發生於荃景花園二期停車場。

男子經停車場見慘況報警

一名男子於5月12日晚上約7時報案，指當日中午12時途經荃灣荃景花園二期停車場的一幅石牆上，發現有多隻鴿子「停留」，其後在同日晚上7時許，該男子發現牠們竟「停留」在相同位置，趨前觀察見石牆上原來塗滿強力膠水，令多隻「停留」在該處的野鴿雙腳及羽毛被黏實，動彈不得。他懷疑涉及虐待動物行為，於是報警。據知，期間有野鴿因想掙脫而被強行扯至皮毛及血肉分離而死。

警員到場後發現有4隻野鴿仍「停留」現場，立即通知愛護動物協會人員到場協助，有動保義工亦聞訊而至，其間一隻野鴿成功掙脫膠水飛走，餘下三隻則由愛協人員帶走治療及檢查，案件列「殘酷對待動物」。警方動物專隊人員在5月13日亦再到現場蒐證，惟事件發生一個月至今仍未有人被捕。

「如此變態令人費解」

荃景現恐怖鴿牆

居民指狂徒

野鴿疑掙脫 留血跡遺羽毛

從目擊者的相片所見，有鴿子被膠水黏在石牆上，疑曾因掙脫而導致下半身受傷，現場亦留下有血跡及被扯下的大量野鴿羽毛。有荃景花園居民直言，雖然附近一帶確有野鴿棲息，有時亦會飛到停車場或民居的冷氣機位覓食，但居民認為聚集及導致的衛生問題並不嚴重，不明白為何會招來變態狂徒虐待鴿子。

荃灣區議員王淑芬認為，有人或因為胡亂餵飼導致大量聚集的行為，而對野鴿聚集及滋擾感到討厭，這主要是源於有少部分人不理會其他人感受，長期違法餵飼野鴿，導致野鴿過量聚集而出現大量鴿糞及飼料，從而影響環境。

社會應當善待野生動物

因此，王淑芬5月中亦應漁護署邀請，於荃灣區內參與「鴿級任務」教育街站，提醒市民新修訂的《野生動物保護條例》於去年已生效。換言之，非法餵飼野鴿等野生動物，可被處定額罰款5,000元，或處最高刑罰為罰款100,000元及監禁一年。

王淑芬強調，無論是否喜歡野鴿，野生動物亦不應該被殘酷對待。她希望警方如調查發現屬虐待動物個案，應盡快緝拿兇徒，避免其再在區內作惡。同時如發現懷疑有人非法餵飼野鴿，甚或有可疑人士虐待動物，目擊者可在安全情況下，拍下證據及即時聯絡相關部門或報警跟進。



王淑芬強調，野生動物不應被殘酷對待。



當日晚上，野鴿仍未脫困。



現場有大量鴿毛，疑因野鴿掙扎時脫落。

近年多區發生虐鴿事件

虐鴿事件頻頻發生，《我家》過去亦曾多次報道。2020年10月，青衣有老翁用竹籤刺穿野鴿身體；同年11月至12月，將軍澳厚德邨10日內接連發生兩宗野鴿被虐事件。

其後，2022年9月至2023年5月，將軍澳景林邨有居民先後發現逾20隻野鴿遭人虐傷，當中有野鴿遭弄斷羽翼、活捉拔毛。到了今年2月至3月，灣仔、土瓜灣及上環亦先後有白鴿遭剪去雙翼及驚現「無頭鴿屍」。虐鴿情況愈趨嚴重。



沙田天橋簷篷下的燕巢遭人拆毀。



沙田燕子窩被強拆 雛鳥生死未卜

野鴿難容於城市，燕子一樣被人嫌棄。沙田一條商場行人天橋簷篷下的一個存在多年的燕子巢，5月中疑遭商場管理人員擅自拆除，燕子窩中四隻雛鳥一度全告失蹤，令燕子一家六口慘被拆散。

然而根據《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。換言之，商場做法有可能違法。

在漁護署接獲投訴，並就有關展開調查及跟進後，涉事的管理公司在數日後聽取生態專家的意見，在原址附近加裝人工鳥巢，冀協助燕子回歸原址棲息。雖然隨後有成年燕子飛回人工鳥巢，兩隻雛鳥亦一度重現附近位置，惟原有「一家六口」的燕子家庭，仍至少有兩隻雛鳥失蹤。



以專業知識回饋社區。

區區顯關愛

發起「清涼一夏」 幫基層戶洗冷氣

定期清洗冷氣機對居民非常重要，除了維持冷氣效率、延長冷氣機的使用壽命外，最重要是因為冷氣機內部潮濕的環境容易滋生黴菌、細菌和塵蟎，定期清洗冷氣有效改善空氣品質，以至除去異味。

然而，對於基層家庭及長者戶來說，要自行冷氣機清洗未必容易。為此，荃灣福來小區關愛隊，近期便夥拍酒店及餐飲從業員協會義工團，為該邨有需要住戶義務提供清洗冷氣機服務。

望月底前服務150劏房戶

荃灣福來小區關愛隊隊長葛兆源向《我家》表示，該個稱為「清涼一夏」的清洗冷氣機關愛服務，是希望讓該工會義工，以專業技能回饋社會，讓工友憑藉維修及保養冷氣系統的專業知識，義務為劏房戶檢查及清洗冷氣機，從而避免因積塵或機件老化引致的效能下降或安全隱患。

據葛兆源了解，該會目標是希望在6月前，為荃灣區內150戶劏房家庭提供免費冷氣機清洗服務。除了清洗，義工亦會協助住戶為冷氣機作基本檢查，同時向他們傳授保養建議，希望他們能在炎夏中享有更安全、清涼的居住環境。

夥拍義工為居民義務清洗冷氣。



荃灣福來小區關愛隊



荃灣區福來關愛隊

承辦團體：福來服務社 | 電話 / WhatsApp：9141 0721 | 電郵：twfukloi@gmail.com

慈鳥

事後有動保人士貼海報籲善待動物。



荃景圍一帶一直有零星野鴿出現。



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、經痛和風癩等症狀的人，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，情緒稍有波動便容易

「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。



作者：
聞西
Simon

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

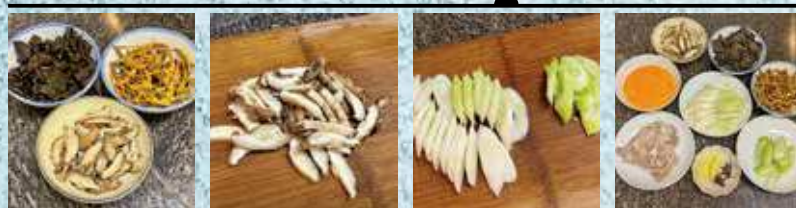
打芡最重要 大碗少不免

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，見到我鵬咗佢仲鎖埋房門，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

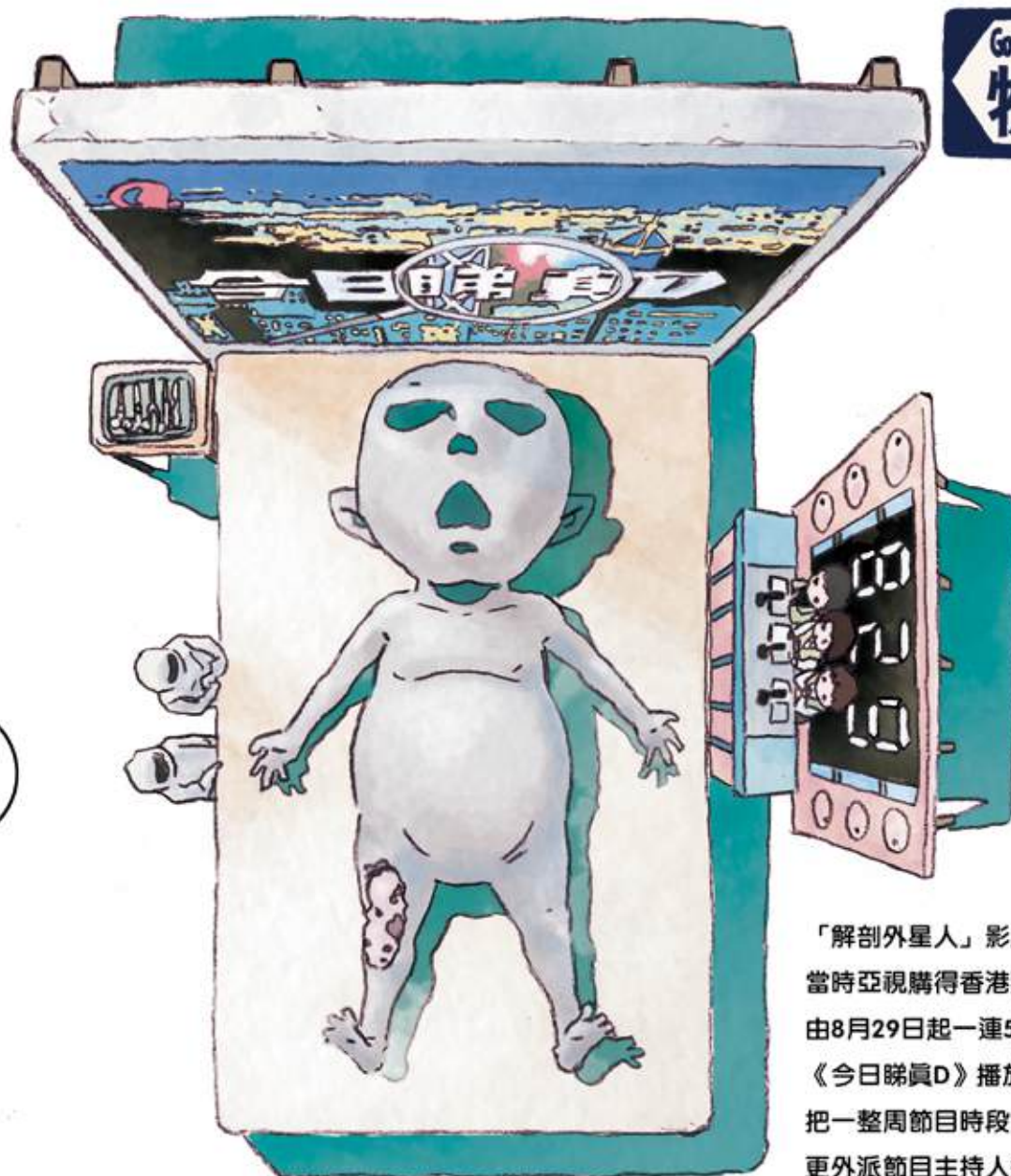
咁成個家庭。」

「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。





「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

在葵涌石籬社區，許多人都熟悉黃平山醫生。他不單是街坊口中的「黃醫生」，更是一位身體力行推廣健康生活的家庭醫生。行醫幾十年來，黃醫生換藥不收費，病人掛帳亦從不追問，他相信：「健康是基本權利，經濟不該成為阻礙。」



不時與港隊運動員交流，左為與亞洲車神黃金寶。



為「黃平山醫生體適能教育學院」揭幕。

科學數據情感連結 「左右開弓」服務香港街坊醫生為社區帶來運動與感動

引運動科學入港先行者之一

黃醫生為社區做的，遠不止於診所裡的一張診療床。三十多年前，他是本地少數將運動科學帶入香港的醫生之一。1984年遠赴澳洲進修後，他不止學成歸來，更開始思考如何讓「運動」不止是體育館內的活動，而是成為社區生活的一部分。

黃醫生說，行醫多年，最深刻的從來不是病案數據，而是與街坊之間建立的情感連結。「有對兄妹，年幼時媽媽在馬路緩跑時發生意外過身，他們對媽媽幾乎沒有記憶。有一次覆診，我就跟他們說，記得你媽當年成日著住一套好靚嘅運動衫，喺屋邨入面跑步，好有神氣。他們聽得好專心，眼神好像可以見到畫面咁。我嗰刻心裏好暖，覺得自己做咗少少診症以外嘅事。」

治療不只是藥物，更是生活方式的轉變。

他的理念簡單卻深刻：「治療不只是藥物，更是生活方式的轉變。」他憶述，一位因心理壓力而胸痛的中年男士，情感問題解決後不藥而癒；又有一位準備換膝的長者，因堅持水中步行，最終免於開刀。「這些故事教曉我，運動是可以醫人的。」

出任體適能總會會長多年

這份信念驅使他在80年代末加入中國香港體適能總會，並出任會長一職至今。他更以個人名義購下尖沙咀三千呎單位，租予總會十多年，最終協助購入，命名為「黃平山醫生體適能教育學院」。「黃醫生一向以行動代替言語，從不言辛苦。今日這個地方以他的名字命名，並非為了豎立個人銅像，而是希望讓後來人明白：原來一個人，的確可以默默地在社區播下一顆健康的種子，三十年後，

便成長為一棵大樹。」中國香港體適能總會行政總監黃永森博士形容。

要全民健康，就要用市民容易參與的方式開始。

黃醫生認為「健康不應只在診症室內談，應該走入社區。」這些年來，他帶領總會推動不同年齡層的健康活動，從學童到長者，從康體活動到智能科技應用，例如健康體能測試、體感電玩、AI健身App等，讓更多市民可以接觸到個人化的健康建議。他強調：「要全民健康，就要用市民容易參與的方式開始。」他希望健康教育能延伸至社區每一角落、每一代人，「政府有《基層醫療藍圖》，我們可以補位，用運動改變生活。」



望健康教育延伸至社區每一角落。

據的行從醫來多年，不是最深案數刻



這些故事教曉我，運動是可以醫人的。
——黃醫生



服務葵涌石籬區多年，成為當區的「街坊醫生」。

80歲仍滑雪踩單車 身體力行健康人生

年近八十歲，黃醫生依然堅持運動，每周滑水、踩單車、打乒乓球。「我總說，想長命，不如學懂如何年輕地老去。」這不是標語，而是他每天實踐的生活。

黃醫生在訪問尾聲送給香港人一句話，來自英國著名醫學家Sir Richard Doll：「Wish you die young as late as possible.」他笑說：「願我們都可以死時，還擁有年輕的身體與精神。」在這位老醫生身上，健康，不是數字、不是計劃，而是一種對社區、對生命的深情關照。



黃永森表示，黃醫生是行動派，從不言辛苦。

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



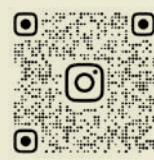
旋轉鐵梯因安全理由不再開放。



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。

