

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

皇后山邨食水  
「黑點」未解決

### 醫·家 04

腳覺風扇直吹  
起身驚覺面癱？

### 我家·熱話 04

AI時代改圖亂真  
「碰瓷」敲詐難防？

### 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

粉嶺皇后山邨爆發食水安全疑慮！有居民在5月底起相繼發現家中自來水，夾雜黑色顆粒狀沉澱物，經化驗證實是無毒的瀝青混雜樹脂。雖然水務署強調水質正常，屋邨管理處亦多番清洗水缸及沖洗地底喉管，惟有居民擔心食水受污染不敢使用，甚至不敢在家中煮飯，需要在樓宇下加設臨時水箱或由地區人士派發樽裝水應急。事件引發政府高層高度重視，冀釋居民疑慮。



5月底，皇后山邨陸續發現食水夾雜黑色碎屑。



住戶用濾水器過濾雜質，濾芯也遭染黑。

政府召開高層督導會議，解決食水夾雜瀝青沉澱物事件。



## 經化驗證實是無毒瀝青混雜樹脂 皇后山邨食水

# 黑點 未解決



宋冰冰（左）及胡展鵬到住戶單位了解情況。

### 清洗食水缸 問題依舊 單位過濾器芯亦染黑

5月30日起陸續有皇后山邨居民發現，家中自來水中夾雜不少「黑色顆粒」。有居民嘗試用過濾器希望將水潔淨，最終卻驚見濾芯被「雜質」染黑，令居民更見擔心。房屋署於5月31日在皇后山邨張貼通告，指會連續兩日清洗全邨食水缸，亦有工作人員在泵房外「放水」，惟問題依舊，在皇后山邨旁的居屋山麗苑在6月1日起亦發現水中現「雜質」。

不少居民擔心食水出現問題，紛紛搶購樽裝水飲用。皇后山小區關愛隊出動亦派發免費樽裝水供居民應急，其後水務署亦應地區人士要求，在皇后山邨及山麗苑外放置水箱，供有需要的居民取用備用水。

### 政府高層重視 將推展十項工作應對

就在事件發生一周後的6月5日，水務署署長黃恩諾表示經化驗後證實，皇后山邨和山麗苑的水質符合食水標準。經初步檢測，食水中的黑點是無毒的瀝青混雜樹脂。6日以行政長官李家超為首的政府召開高層督導會議，並委派財政司副司長黃偉綸監督相關部門，落實十項具體應對工作，當中包括加密驗水、並定時公布水質測試結果。

發展局局長甯漢豪其後於7日亦作出實地調查，經評估是位於坪峯路附近一條舊喉管瀝青塗層剝落，會責成水務署決定率先更換涉事上游以瀝青作為保護塗層的400米供水鋼喉管，其後亦會分階段更換本港仍有瀝青塗層的700公里喉管。

### 區議員： 徹底清理確保不含瀝青

北區區議員宋冰冰向《我家》透露，她在有居民發現食水懷疑受污染後馬上在邨內視察，當時已發現屋苑水缸內亦有黑點。對於政府召開高層督導會議跟進事件，她支持政府總動員多管齊下，盡全力早日解決，還市民清澈食水。她認為，現時水務署確認物質並知道瀝青的可能源頭後，希望部門可盡快徹底清理殘留物。另外亦要增加水質監測，及早發現，避免同類事件再次發生。

同樣有協助跟進的北區區議員胡景鵬則透露，事件發生後一直跟進事件，並聯同立法會議員劉國勳及民建聯北區支部約見發展局等部門。他直言，今次已非該區發現食水亦有不明黑點及雜質，2022年亦曾經出現。他引述水務署的說法，指署方推測沉積物或在2022年安裝濾網之前已殘留，直至近日當沉澱物變幼細便隨食水沖出。

他認為政府應深入了解事故的成因，並要確保輸送到皇后山邨的水管是完全不含瀝青，以及確認除了皇后山邨一帶，北區其他地區會否亦有同樣風險等，以讓公眾安心。

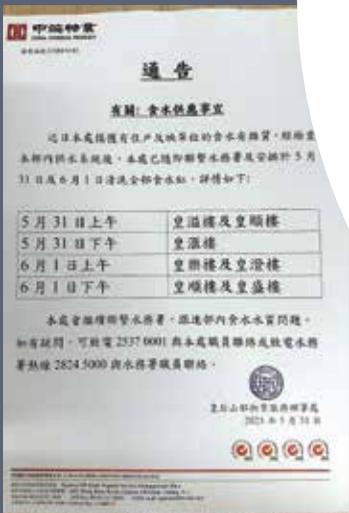
水務署接求助後，在邨口泵房外沖洗用水。



水務署在每座加設水箱，讓居民取水應急。



事件令人懷疑供水喉管或設備有物料剝落。



屋邨通告稱會加強清洗全邨食水缸。

### 原水多重處理變食水

本港食水主要來自東江水及雨水收集到全港17個水塘，再由水務署20個濾水廠作處理後，派送往不同屋苑及單位供市民使用。所有要派給市民食用的原水，首先加入明礬、高錳酸鉀等化學品到原水作預先處理，其後會採用「澄清」及沉澱技術，以將原水中的雜質凝結，成較大的絮凝物並加以去除。

然後，濾水廠會利用「重力過濾」或「生物過濾」的方法，去除原水中更幼細的微粒，並為原水進行生物硝化過程。然後，

加入氯氣或臭氧進行消毒，令其可成為食水使用。

除了傳送食水的水管因滲漏，令食水有可能受污染外。經派送到屋苑後在各樓宇暫存用水的食水缸，亦有可能因人為事故影響最終食水質素。5月初《我家》報道，沙田廣林苑興林閣有住戶5月初發現單位食水變成藍色，追查之下發現疑因有喉管鬆脫，導致消毒鹹水缸用的藥水，錯誤滲進食水缸。為安全計要一度暫停食水供應，直至水缸多番清洗後並確定水質安全始告恢復。



5月初，沙田有屋苑食水被誤染成藍色。

### 區區顯關愛

## 攜贈長者小心思 鄰里照顧大意義



家居設備改善計劃，向長者送上全新家電。

社區上不少長者，因無工作及積蓄令生活漸漸跌入貧窮，因此不少關愛隊憑藉鄰里力量，蒐集長者需要的物資，再透過不同方式送贈予社區的服務單位及基層長者。

北區聯和墟小區關愛隊隊長曾興隆向《我家》表示，早前有熱心人捐助輪椅、全新坐便器、尿片及大量口罩待長者照護用品，透過該隊轉贈區內護老院，而且有院舍護士協助接收物資時稱活動十分窩心。曾興隆亦希望透過這些物資轉贈，讓區內行動不便的長者感受到被重視與愛護，同時也希望讓他們生活得更便利及安心。

曾亦透露，早前該隊亦在聯和墟社區內舉辦首輪「長者家居設備改善計劃」，為參與計劃的合適基層「獨老」及「雙老」家庭，送上每戶三部如電熱水壺、電飯煲及電煮食爐等的全新小型家電，希望以小小的科技禮物送上關懷，用科技的溫暖能夠填補他們生活的缺口。



團隊向區內護老院轉贈長者照護用品。

### 北區聯和墟小區關愛隊

承辦團體：公屋居民關愛會  
電話 / WhatsApp：5169 6111  
電郵：lwh.careteam@gmail.com



| 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



天氣愈來愈酷熱，不想長開冷氣，風扇是相對環保的替代品，不過直吹風扇太久也有隱憂。最近內地有25歲女子午間小睡開風扇降溫，四小時後醒來，驚覺嘴巴不受控地歪向一邊。2017年寧波也曾有女童夜晚睡覺吹風扇，翌晨左眼無法閉合，嘴巴歪斜和不停流口水。到底吹風扇為何導致「面癱」？身體哪些部位不能直吹？如何避免吹風扇「吹到病」？

寧波李惠利東部醫院兒科副主任醫師馮碧紅解釋，女童睡覺時，風扇對正她吹了一整晚，持續吹冷風會刺激面部神經，也會因血管收縮影響供血，因此引發「面癱」。

### 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



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



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

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](http://www.mme-merrycare.com)

\*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。



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。

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。

# 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 | 法爾如是          |
| 必須直面並整合陰影人格 | 處理陰影 | 看破「我」、「我所」的虛幻 |
| 成為完整的自己     | 目標導向 | 超越「自我」概念      |
| 舊人格死亡的空窗期   | 停滯本質 | 能所雙亡的修行進階     |



淋滾油渣一聲先正宗

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，所以嗰日第一下印象：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，就係咁好快食飽咗。

# 打滷麵

打芡最重要 大碗少不免



**翻**查資料來自東北嘅大鹵麵，正確應該叫「打滷麵」。打滷麵個「打」字原來係指「打算」嘅意思，即係要正確控制材料比例，至於個「滷」字就係滷汁，「打滷」即係將各種材料煮成濃稠嘅「滷」汁再淋喺麵上面。北方人壽宴或者宴會時單尾都會食打滷麵，最特別嘅係湯頭煮好後，一定要淋上滾熱嘅花椒油，要有「渣」一聲先係正宗嘅「打滷」做法。

打滷麵主要材料通常有五花腩、香菇、木耳、金針、蛋花，如果好似餐廳咁加入蝦、海參甚至鮑魚、瑤柱等高檔材料就會叫三鮮滷。呢個麵打芡最重要，湯頭要濃稠適中，分幾次落粟粉水就最穩陣。打完芡先落蛋漿，唔需要攪拌，等蛋漿自然形成塊狀，最後放上大蔥片澆油，睇見都想食！

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、雲耳洗乾淨搵乾水，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冚蓋煮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，放上綠色蔥段澆油滷汁。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最強的後盾，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。

佢冇講『叻女』或者『我以你為傲』，但我知道，佢好自豪。

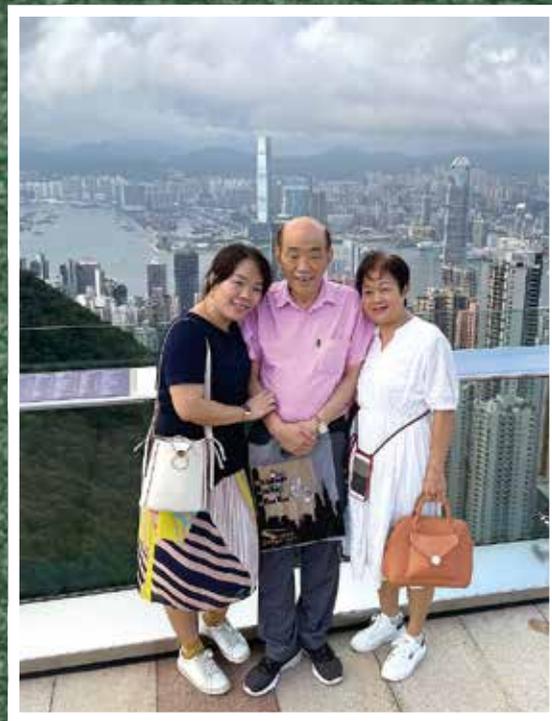
雖然父親從不居功，但Betty形容，父親一直是最強的後盾。「例如我設計袋嘅時候，做到拉鏈或扣位唔自然，佢會話：『呢啲要托布，要點樣先有垂墜感』，完全係實戰經驗，無得呢。」爸爸少言，但總能一針見血地指出問題，並教她用工藝解決設計上的困難。

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。「佢冇講『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

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。



昔日Betty媽媽在「山寨廠」工作的舊照。



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，仍然嘍  
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，仍然嘍我身上延續緊。」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。





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》。



星期一

大家今晚記得睇電視呀！

一定啦！

期待咗咁耐！

又來到今日睇真嘞！今日節目內容真係勁爆！

係呀，大姐明，廣告一出街即刻變成全城熱話！

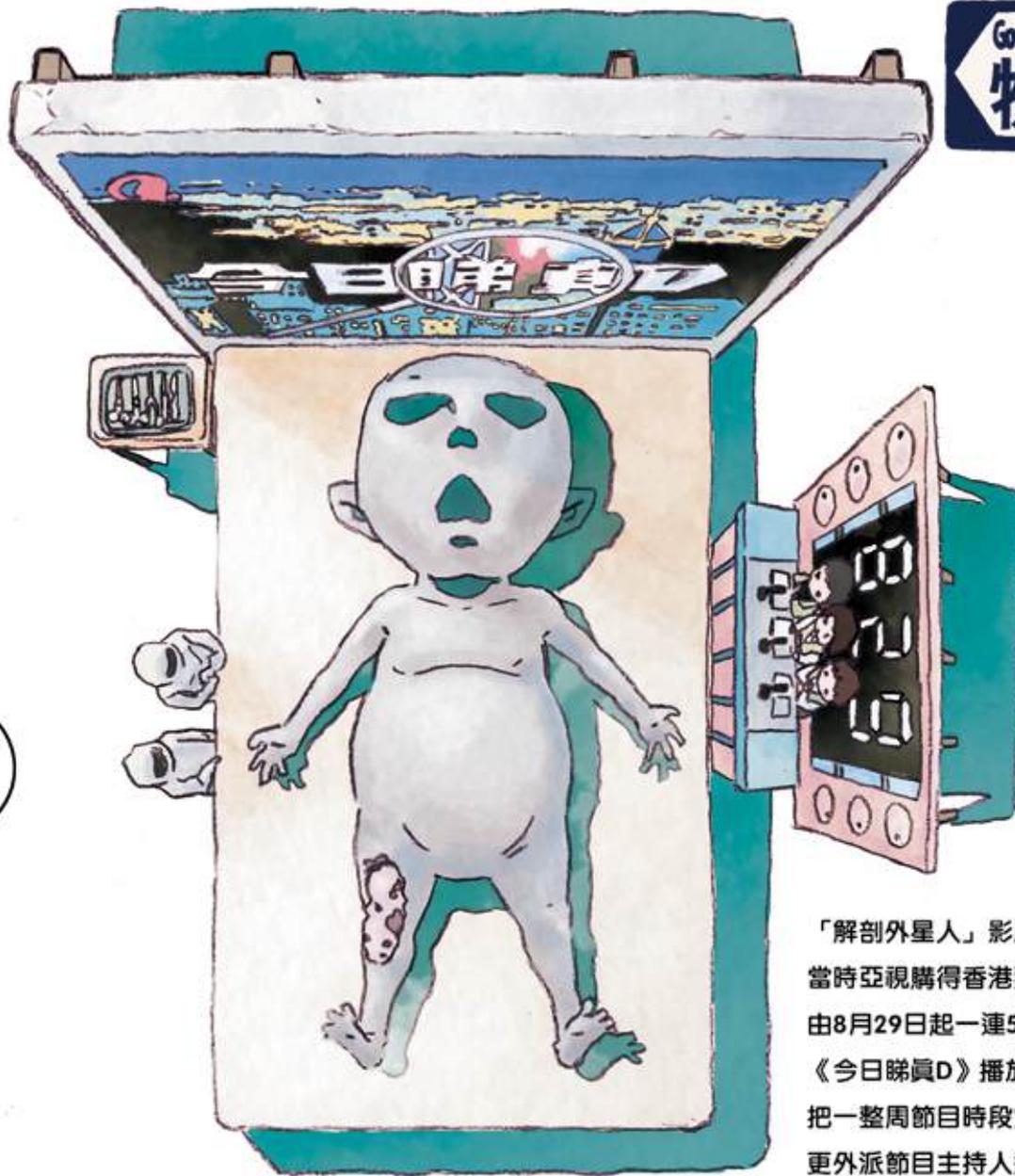
咁就事不宜遲即刻去片！

有冇做咗10秒？

下？做完？

要等聽日呀！

TO BE CONTINUE



「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！

星期二

又...做完？

星期三

又重複尋日嘅咩...

星期四

想點呀！！呢個電視台

星期五

大姐明，話咁快嚟到星期五最後一集喇！

係呀，相信嘅觀眾都睇得好緊張...

咁咪好囉！大家坐定定食飯.....

應該就快執！

我以後唔會再睇亞視！

我都係！

今次多咗5秒

TO BE CONTINUE

## 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。居民想要的不是紙公告，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 號商舖
- 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。



### 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



### 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

## 倡連結大自然 提升身心健康

城市人生活節奏急促，工作亦讓大家身心疲憊，為了釋放積存已久的壓力，遠離社交媒體和電子產品，不少地方近年流行「森林浴」。森林浴 (shinrin-yoku) 這名詞源自日本，意思藉沐浴在森林氣氛中，以提升身心健康。「森林浴」嚮導黃可瑜 (Fysh) 每月定一日為「公開場」，讓大家走進奇妙大門免費體驗大自然的美好。今次一行人來到大埔滘自然護理區！



Fysh認為大埔滘自然護理區適合「森林浴」。

透過觸摸能再次整合與大自然系統的聯繫！



很多人認為「森林浴」與行山相似，如同樣會走一段短距離，其實內容並不一樣。森林浴嚮導會透過話語，帶領大家「慢下來」，喚起身上不同的感官，重新擁抱大自然給予的療癒，從而滋養身心。

有科學證明指，多花時間深度享受大自然，能降低血壓、增強免疫系統、改善心情等。Fysh表示：「我覺得很多香港人尤其是都市人都不太想去碰樹，會覺得大自然會很髒、有泥塵，但其實我們的雙手是很強的『工具』，透過觸摸能再次整合與大自然系統的聯繫！」

都市人很容易封閉自己，不要哭給別人看，不要脆弱。



分享也是「森林浴」中相當重要的一環，參加者能透過分享打開「封閉的自己」。在Fysh帶團當日，就有參加者分享的過程中感動到「哭了出來」，並形容自己在接觸大自然的過程中，感受到森林療癒了她的身體！

Fysh說：「參加者容許自己『打開』，或者想去感受自己，才会有情感流露；尤其是都市

有參加者非常投入，甚至親吻樹木。當然，Fysh在活動中亦會提醒參加者注意安全。



## 森林浴嚮導

# 助人打開封閉的我



大家喜歡在山澗涉水玩水。



分享過程中，不少人真情流露。



帶領大家做分享，從而有更多自我勉勵。

人很容易封閉自己，不要哭給別人看，不要脆弱，這正是其中一個好的例子！」她又指，「分享」比起要與其他人分享，其實最重要的是能表達自己的感受，而很多參加者也很喜歡分享這個環節，皆因平時可能不會說太多話，跟家人溝通的機會也較少。

透過外界和平接觸自己心底的機會，從而更多地鼓勵自己！



疫情期間，Fysh透過參與線上及親身在葡萄牙牙辛特拉培訓中心修讀課程，並取得「森林浴」嚮導的資格。問到是什麼支持她成為嚮導，Fysh指「『私心』想大家

能有得着並感受自己」，並表示很多人會以為森林浴只是單純一個人靜靜，但其實森林浴是一個很好的機會和自己「對話」。她說：「這些『對話』機會其實不是想像中容易，加上這個對話不會有批判；實際上很多人不懂得讚美自己，這是一個透過外界和平接觸自己心底的機會，從而更多地鼓勵自己！」



在出發前，Fysh與大家分享有關大埔滘自然護理區的資料

熱門地點

### 環境清幽物種豐富 入大埔滘體驗五感

Fysh的「森林浴」今次選擇了大埔滘自然護理區，她形容這地方是很多森林浴的嚮導都很喜歡的，除了交通尚算便利，遊人比較安靜，動植物的物種多樣，有茂密的叢林也有溪流，讓五感得到更多體驗。她說：「這

裡的道路相對安全，路比較廣闊一點；也沒有那些燒烤設施，是一條比較安靜一點的路線，能夠讓我們可以停下來，慢慢做一些探索的活動！」Fysh又透露，下一次在大埔的「森林浴之旅」應該會在8月舉行。

# 大隱隱於銅鑼灣

「點解以前唔為意有咗咁嘢喺銅鑼灣？」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。

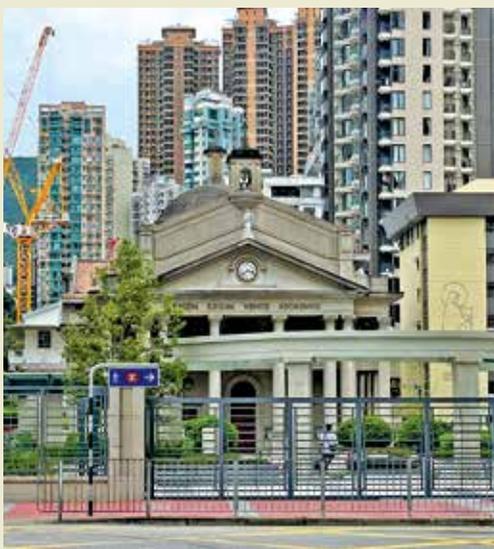
在教堂周邊，多年來圍繞着修會開辦的聖保祿醫院及學校，令教堂隱藏於銅鑼灣鬧市之中。2021年，聖保祿醫院新大樓及地下停車場落成，原有C座舊大樓拆卸改建為花園，直至早前工程圍板卸下，經東院道行走的途人，得以重新看到教堂正面。

## 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。



往期回顧

### 古蹟資訊

#### 基督君王小堂

評級：一級歷史建築

地址：銅鑼灣加路連山道33號

交通：銅鑼灣站F出口，沿渣甸街及伊日榮街步行約10分鐘

### 溫馨提示

#### 基督君王小堂彌撒時間

##### 主日彌撒

粵語：上午8:30、10:00

英語：上午11:30

印尼語：下午1:30

##### 平日彌撒

粵語：上午6:40

### 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 「今日都畀同一條毛呢咗」

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呢咗」，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。



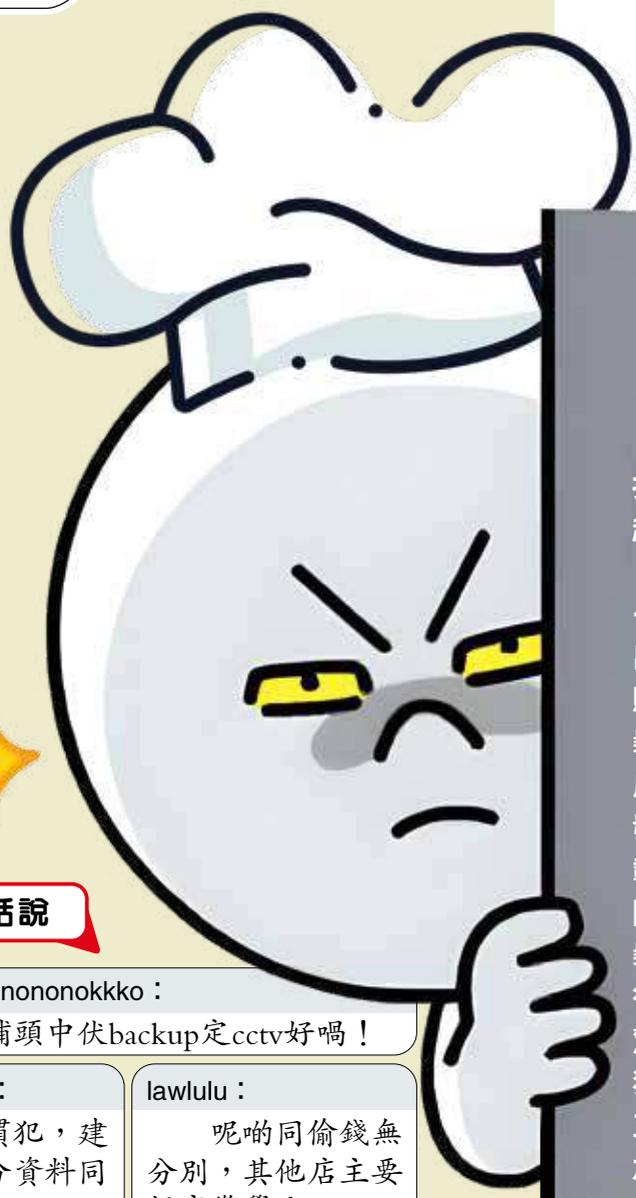
有商店指「碰瓷黨」去年已活躍該區。



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。



### 網民有話說

ohnnohnohnononokkko：  
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。

## REFASH

## 即場回收客人舊衫

Carousel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

# 尋秦記

夷平六國是誰 哪個統一稱霸



### 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。



### 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。



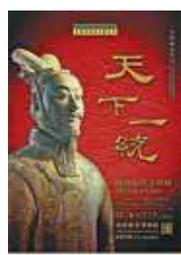
### 20套港出土秦漢文物

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。



香港賽馬會呈獻系列：天下一統——陝西秦漢文明展

日期：即日至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