

我家

HoMemory

地區焦點

23

「起事」期待多年
TKO半山自動梯無影

醫·家

4

濕疹纏身搵成因
抽走「癢分」不「留痕」

我家·熱話

14

「兩蚊搭車」待優化
財政隱患好憂慮

無綠不歡

15

搵咗回收機構
傢俬唔會變枷鎖



封面故事

89

90後女樓長

編織21世紀

幫人網絡

新界東地區報

issue

128

獨星期四派送

發行日期

21, Mar 2024

看得見的人情味



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

東九龍線直入寶琳的規劃落空，而智慧綠色集體系統亦只途徑馬遊塘，令位於「將軍澳西半山」的居民，只好繼續依靠巴士或專線小巴來往寶琳港鐵站。其實早於 2009 年，地區已希望興建「將軍澳寶林北路至寶康路行人通道系統」，路政署亦早已完成初步技術研究，惟至今仍興建無期。有地區人士希望隨該半山區有新發展，相關系統可盡早落實。

寶琳北路至寶康路
行人通道初步研究

起事 期待多年 寶琳半山自動扶梯無影

康盛花園 | 將軍澳半山，社區設施匱乏。



寶琳北路至山下寶康路，擬建行人通道多年。

海關職員宿舍將入伙，半山區內人口將逾 4 萬。

寶琳北路 連接寶康路系統 歷年進展

- 2009年5月** 康盛花園關注組去信政府建議興建自動電梯系統
- 2010年2月** 路政署完成上坡系統評審制度並向立法會匯報，「寶琳北行人通道」排名第14位

居民2009提電梯系統走線圖則

寶琳北路的將軍澳第 3 至 5 區，位於將軍澳西面的半山之上，連接將軍澳市中心及秀茂坪。該區除了有居屋康盛花園、景明苑

及公共屋邨翠林邨，附近亦有景嶺書院及即將落成的海關職員宿舍等。

居民及學生出入，主要靠上世紀唯一一條道路寶琳北路。

事實上早於 2009 年，康盛花園已成立關注組，指出山上的社區配

套匱乏，希望興建一條自動電梯系統，連接山下的寶琳區。其時，關注

組提供建議自動電梯的走線圖則，由康盛花園第 5 座旁的休憩用地，經

將軍澳隧道公路上方，落山到寶康路近油站位置，附近有途徑隧道的巴

士線主要分站，令市民出入更方便。

評審次序排14 2021完成勘察

其後，上坡地區自動扶梯連接系統和升降機計劃，將該項目納入為

首批接納的工程，並在首批 18 個項目的評審機制中，排名第 14 位。路

政署於 2019 年開始進行、並於 2021 年完成勘察及初步設計。

歷經 3 年，街坊仍未見項目落實，至去年仍一直有區議員在西貢區

議會討論相關進度。相反，在評審制度同樣排名第 14 位、位於荔景山路至

瑪嘉烈醫院的升降機及行人通道系統，早於 2017 年已開放使用。

方國珊： 人口急升需求迫切

2009 年同屬該關注組成員、西

貢區議員方國珊表示，隨著海關宿舍發

展，區內人口將會多達 4 萬多人，上坡系統需

求增加。她舉例指，秀茂坪寶達有扶手電梯由繁忙道

路直駁上山，而寶琳北路系統早於 2009 年提出，立法會亦

已一度排期審議，相關前期勘察工作亦獲得通過，至今工程仍然

未有寸進，令居民十分失望。

方解釋，現時居民離家前往新城或寶琳地鐵站，每逢繁忙時間巴士及

小巴車次不足應付實際需求，對居民甚為不便。她促請政府早日落實上坡工程，

盡快就項目招標，她亦會在現屆區議會繼續跟進有關事宜。

首批項目完成量 15年來不足一半

路政署表示，2009年以來一直推展上坡連接系統和升降機系統計劃，惟15年來18個納入計劃的首批項目中，只有八項完成啟用；三個正在建造；其餘七個則仍在不同階段的規劃、勘測和設計中，包括「將軍澳寶琳北路至寶康路行人通道系統」，工程進展被指過於緩慢。

已完成的八個項目當中，包括2022年4月啟用的葵涌大窩口道至禾塘咀街的系统，是全港首個公用斜行式升降機。路政署表示，上坡電梯系統旨在透過建造及安裝行人天橋、隧道、升降機、自動扶梯系統等行人設施組合，提升上坡地區的易達性，方便市民往來，及減

低市民對道路交通的依賴。

而政府於2009年開始為上坡電梯系統設立評審機制，為項目訂定興建的優次。該機制其後於2021年曾作出修訂，新修訂後的評審機制會就新增建議項目，從「社會效益」及「成本效益」兩方面，去進行獨立評分。



首批上坡電梯項目完成量不足一半，圖為位於葵涌的系统。

張美雄（右二）爭取康城路線直達啟德落實。



將軍澳隧道公路

2018年8月 完成初步技術可行性研究

2019年9月 開始進行勘測研究及初步設計工作

2021年1月 完成實地岩土勘探工作



方國珊多年來爭取興建該行人通道系統。



康盛花園及翠林邨居民，多年來靠小巴及巴士出入。

部門：一直探討項目進度

路政署發言人回應指，由於「將軍澳寶琳北路至寶康路行人通道系統」項目，涉及不同的限制和技術要求，包括需要克服寶琳北路及寶康路約80米的高度差距、項目走線需要跨過將軍澳隧道公路，及遷就斜坡上約900毫米直徑的食水管，故政府一直審視各項因素，包括工地範圍地質及石層的狀況、涉及的斜坡鞏固工程、建造可行性和成本效益等，以檢視和修改走線方案。

發言人續指，署方與運輸及物流局及運輸署一直保持緊密聯繫探討項目的進度，並已諮詢橋樑及有關建築物外觀諮詢委員會，並與土力工程處進行初步岩土評估。

西貢區來年度巴士線整合路線以合併為主

運輸署於3月公布2024至25年度西貢區巴士路線計劃，就區內的巴士路線改動及整合展開諮詢，包括由日出康城經藍隧道往尖東的790特快線，將延長服務時間至接近全日，當中每日早上7時至下午6時段，屬於由康城出尖沙咀的車次；而尖東回程班次將由中午12時開至午夜12時，預計今年第三季實施。

另外，來往沙田的798X及798B線、來往荃灣的290E及290B線，同樣計劃在今年進行合併；循環來往日出康城及新蒲崗的797線，將繞經啟德一段協調道，以配合該區新商場及屋苑落成。

西貢區議員張美雄曾與運輸署及巴士公司代表會面，反映新一年區內巴士服務的訴求。他表示，新年度的西貢區巴士路線計劃中，並沒有新增的巴士路線，大部分整合路線只是合併班次，未有加密服務。他說，今次計劃成功落實797線到達啟德，但

690S及694S兩線增強服務至全日化卻「未見蹤影」。另外，他希望可以增加路線，連接往返深圳口岸。

西貢區巴士路線計劃
(2024及25年度)



一掃閱讀

油站

橋樑路

轉季就纏身 從生活搵成因

抽走癢分 願濕疹消失不留痕

每逢轉季，或像最近般天氣潮濕，都容易誘發濕疹。濕疹雖然不致命，卻令患者生活大受困擾，不但皮膚痕癢紅腫，更可能影響工作和睡眠。不想濕疹纏身，有甚麼解救方法？

濕疹成因眾多，除了遺傳和接觸到致敏原，還有天氣轉變、乾燥或潮濕等方面。從中醫的角度看，濕疹或因脾虛、肝鬱而起。因此，想紓緩症狀以至預防，就要從生活習慣入手。

以下綜合了消委會和皮膚科醫生分享的紓緩濕疹貼士，助大家不再「身痕」。

1 搽cream成習慣

春天天氣潮濕，可能令人誤以為，而忽略潤膚。其實經歷完乾燥冬天，皮膚仍很dry或來不及適應轉變。而且不論春夏秋冬，都要適時「搽cream」。

2 用溫水洗澡

水溫應在攝氏37至40度之間，並選用滋潤和低敏的沐浴露，避免刺激皮膚。

3 定期換床鋪

建議每星期更換床單和枕袋等，並用較高溫的水清洗床鋪。

6 建早睡習慣

中醫認為晚上11時至凌晨3時，屬於身體排毒和修復的時間。濕疹患者應避免熬夜，毒素難以清除。

4 經常吸塵

塵埃和蟎都是常見致敏原。建議避免使用地毯、絨梳化等容易積塵的傢具，減少接觸之。

5 抽濕機調節

潮濕天氣有可能令濕疹發作，同時空氣裡霉菌也會變多，應善用抽濕機調節濕度。

7 運動氣血順

運動減壓也能使氣血暢順，對改善濕疹或身心皆良藥。如沒有運動習慣，或較虛弱易累，可嘗試由伸展、散步開始，逐步增加運動強度。而汗水或刺激濕疹患處，應不時用毛巾輕輕印乾。

8 適當地戒口

因應體質不同，需要「戒口」的食物有所不同，但一般而言，中醫建議濕疹患者少食牛肉、羊肉、蝦蟹、貝殼類、糯米、牛奶和魚生等。

體質偏熱者，更要少吃荔枝、龍眼、榴槤、菠蘿、芒果、朱古力和煎炸食物。

(資料來源：消委會、紅十字會、綜合資料)

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



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。



調節臟腑 沉默殺手難爆Seed

高血壓有「沉默殺手」之稱，因其症狀不明顯而常被忽視。劉加註冊中醫師認為，高血壓主要與氣血失調、肝火上升、情緒等因素有關。日常生活中，可以通過調整有關因素來積極預防和調理，並避免心臟病、中風、腎臟損傷等嚴重併發症。

中醫陰陽及臟腑理論中，高血壓通常給歸類為「肝火上升」的症狀。肝火上升即肝臟功能失調，筋脈(血管)失去濡養，使血壓增高；

高血壓通常處於陽氣過盛，陰血不足的情況。因此，調節臟腑陰陽平衡屬治療關鍵。



三管齊下防高血壓

飲食

重油、重味的食物易導致體內水分代謝失調，影響血壓。建議多攝取富含膳食纖維、維生素和礦物質的蔬果，如綠色蔬菜、海帶、紅蘿蔔等。

運動

促進氣血運行、調節體內陰陽平衡，有助穩定血壓。採取適度有氧運動，如快步走、游泳、慢跑等，每天堅持30至60分鐘。

情緒

情緒波動大易致肝火升、氣血不和，並影響血壓穩定。建議高血壓患者通過適當休息、放鬆技巧、興趣愛好等減壓，保持心情穩定。

注意

定期檢測血壓指數，如有異常，請立刻就醫。



男子青少年組
78KG以上



學員榮獲黑帶賽
2023全港冠軍



香港跆拳道正道館AT 跆拳道訓練班

各類型課程現正招生

- 幼兒班 (28個月-4歲)
- 兒童班 (5-14歲)
- 青少年成人班 (15歲或以上)
- 空翻班



預約
免費試堂

★ 訓練場地接近2000尺

★ 鄰近地鐵站 (3分鐘即到)



HK TAEKWONDO
JUNGDO KWAN
香港跆拳道正道館-A TEAM



☎ 6299 5135 (敬請預約)

🏠 火炭中建電訊大廈10樓03室

怒放「櫻紅」本色 香港「日景」一樣靚

作者：
火登



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。

人生繁花似錦 何懼終有落時

花開花落
看人生之上篇

不經不覺到了3月下旬，天氣雖然乍暖還寒，終究春暖花開。筆者趁此機會到訪香港多區賞櫻，可以不用外遊日本都能一飽眼福！

2月中下旬至4月初，多屬香港櫻花盛開之時，主要在立春後。但因2024年香港氣溫較暖，天氣愈暖花期愈早，所以會有提前開花的情況。鐘花櫻桃一般在2月中下旬開花；而來自日本南部的富士櫻和吉野櫻，通常在3至4月開花。富士櫻偏粉紅色，而吉野櫻偏白至淡粉色。

生命短暫 傾全力做好本份

櫻花，代表著不可思議的生命之美。櫻花純潔明艷，開得熱烈。由開始開花到飄落之間，只有短短數週，生命短暫，卻總是傾盡全力，以最美麗的姿態展示，終究無怨無悔。人的一生雖然有數十年，回頭一看同樣短暫，轉眼即逝，不得不令人感歎生命短如櫻花盛開。

櫻花海中人想《繁花》上海人

人在櫻花海中，卻又竟然想到由王家衛首度執導電視劇《繁花》。

《繁花》敘述了90年代充滿機遇與希望的上海，伴隨著改革開放的浪潮。故事圍繞著阿寶（胡歌飾）展開，他以「敢拚敢做」的勇氣，靠炒股、外貿迅速崛起，成為商界後起之秀，很快地也成為黃河路人人尊敬的「寶總」。

阿寶的成功除了自身的努力，還得益於高人爺叔（游本昌飾）、夜東京老閻玲子（馬伊琍飾）和外貿大樓汪小姐（唐嫣飾）的協助。另外，神祕女子「李李」（辛芷蕾飾）進入黃河路開始，讓寶總的事業版圖，面臨前所未有的考驗。

由喜到悲 展示蒼涼的人生

故事中包含胸懷大志的普通上海人，他們努力工作，不懈追逐夢想；充滿活力的年輕人，勇敢面對困難，堅定地追求夢想；以及那些在愛情與事業間奮鬥的情侶，他們的愛情故事在大時代的氛圍中更加感人。這些情節不僅展現了人物在時代浪潮中的成長和變遷，同時也蘊含著深刻的人生哲理。

另一方面，小說《繁花》，人物眾多，關係複雜，但人物的結局，卻是一個「悲」字。（在此不詳述，有興趣的讀者可自行閱讀。）

小說《繁花》結局中的悲，多少會給人一種消極虛無和宿命感。從劇集到金宇澄的同名原著中可以找到精闢的名言不少，透過這些話，道盡生命現實的變遷、情感關係的無可奈何……

閒看庭前花開花落。
漫隨天外雲卷雲舒。

——《菜根譚》



有失必有得 勿放棄追夢

筆者認為，花開花落完全是自然規律，不要過於感春傷秋。同樣得與失也是如此，世事往往有得必有失，塞翁失馬，安知非福。失之東隅，收之桑榆。

引用《繁花》金句：「人生不能重新開始，但可以從每一個選擇點重新出發。」生活很難，但我們需要一點勇敢。在人生旅程中，需要面對內心的恐懼，克服失敗的勇氣，並永不放棄追求自己的夢想。要像櫻花一樣，奮戰不懈做好自己。

每個人短暫的生命
都可以是繁花！

你吸肥膩我給滋潤 彼此成就更好自己

我家

issue128 | 21, Mar 2024

型色煮意

Text、Photo：關西
Design：Megan

作者：
關西
Simon



7

沙葛炆鴨

色香味甲了 三點不缺少

最近喺沙田行街，無意中發現一間新開嘅超市，用包羅萬有去形容嗰度真係唔算過份。除咗最基本嘅新鮮肉檔，海鮮檔直頭同街市無分別，一格格嘅魚缸有活蝦活魚同其他種類嘅海鮮，蔬菜種類同街市都有得擇。估唔到，連超市少見嘅沙葛都有得買，再行過幾步又見到已經斬件包得靚靚嘅冰鮮米鴨，相請不如偶遇，今期就煮個沙葛炆鴨啦！

做法：

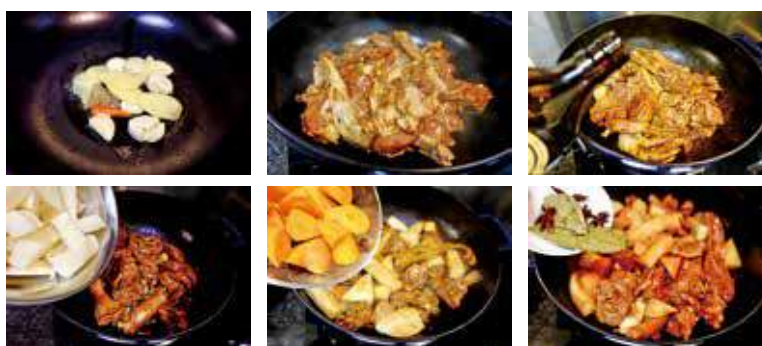
① 冰鮮米鴨泡水浸洗兩至三次，沖走血水減少鴨腥味，然後落醃料拌勻。



② 沙葛從頂端或末端位置切開，就可以輕易將皮撕走，然後切件。甘筍同樣去皮切件，另外準備蒜頭、薑片、蔥段。



③ 細火爆香蒜頭、薑片、冰糖、紅椒，然後轉中火落鴨件煎香。之後澆少少紹酒提味，並加入沙葛、甘筍、八角、香葉及水，蓋煮至滾起。



④ 轉細火炆半個鐘，開蓋轉中大火煮至收汁，按個人口味加鹽調味，最後落蔥拌勻就完成。



材料：

沙葛 1 個約 500g
冰鮮米鴨 半隻
甘筍 1 條
薑 幾片
蔥 適量
蒜頭 6 粒
八角 3 粒
香葉 2 片
辣椒仔 1 隻
冰糖 1 小嚙
水 500ml



醃料：

生抽 3 湯匙
柱侯醬 2 湯匙
紹酒 1 湯匙
鹽 1/2 茶匙
粟粉 1 茶匙
胡椒粉 少許





蕭婆婆參與「涌心·共建東涌情」計劃，由社區投資共享基金資助。



迎東邨的日常，跟街坊一起煮飯、包糰，分享幸福時光。

眼前這位頭髮花白卻精神飽滿的女士，名叫蕭亞意，年逾九旬的她，不但在台上獲頒「寶馬會眾人行善傑出常青義工獎」，更是全場最年長的得獎者。蕭婆婆堅信：「義工無分年齡，9歲還是99歲都可以！」她以無私的愛心為社區貢獻，在有限的生命中創造無限的可能性，深深感動全香港人。

無私奉獻社區 迎東「涌」滿快樂

90後女樓長 編織21世紀 幫人網絡

「老年人不僅是需要幫助的對象，也可以是社區的貢獻者！」

5年多前由觀塘搬到東涌，觀塘的居民分佈得很散，不像迎東東邨這麼集中。

蕭亞意從小在鄉村耕耘、缺乏讀書的機會。20多年前，她由肇慶市四會市下轄的江谷鎮來港，與家人團聚。在這片彈丸之地，蕭亞意一家租在觀塘月華街的天台有十多年，她個人為了糊口曾在柴灣的工廠大廈做清潔，但後來也因為年紀大而被迫退休。

呼籲關懷 獨居老友記

「我們區內有許多獨居的長者，非常需要他人的關懷……我自己煮了湯，得知一位獨居老人出



老友健康
陪接受
服務。

5年多前，蕭亞意從觀塘搬到了東涌迎東邨。談及這段搬家經歷，她的聲音中依然存有難以掩飾的歡樂。這份歡樂來自於找到了一個安身之地，更源於迎東邨這個社區展現了人與人之間的關懷和共融。「觀塘的居民分佈得很散，不像迎東邨這麼集中，現時跟街坊朝見口晚見面，自然會認識彼此。」蕭亞意說，迎東邨一樓有個平台，她閒時就會來消遣，便會見到一些街坊，讓她重拾舊日鄰里間的人情味。

四出關顧街坊需要

新抱說我像上班一樣忙……

迎東邨的緊密鄰舍關係、互助精神，讓蕭婆婆在新家找到了溫馨的歸屬感，更擔任起「樓長」的身份——這就像宿舍層長一般，四出關顧邨內街坊的需要，發揮及時支援的作用，編織社區的支援網絡。蕭婆婆是目前東涌區內年齡最大的樓長之一！

願養天年是許多年輕人嚮往的理想，也是許多老年人夢寐以求的美好時光。婆婆卻把自己的時間和精力，全都奉獻給了社區服務，她直言做義工是生活寄託、打發時間，更可以把孤獨的人連結起來，變成「有伴」。「新抱說我像上班一樣忙……我希望能夠讓大家知道，老年人不僅是需要幫助的對象，也可以是社區的貢獻者！」說罷，亞意婆婆展現出滿足的笑容。



蕭婆婆的無私表現，獲常青義工獎。



為附近幼稚園整理園圃。



穿上漢服與青少年同樂。



蕭婆婆幫忙照顧區內小朋友。

院後，便為他裝了一碗湯。」蕭亞意說道。婆婆表示，早前有一位老友記在前往教會聚會前，給她打電話並表示自己頭暈不適。婆婆果斷地建議對方前往醫院就醫，不要拖延，她笑著說：「能夠幫助別人，心情真的很好！」

能夠幫助別人，心情真的很好！



為獨居長者準備冬至飯。

兩招教好小學生加減

蕭亞意除了參與探訪、託管兒童、陪診等等多項義工服務，目不識丁的她更主動去教一位5、6歲的小朋友數學。「這位小學生數學成績不理想，理解能力較弱，很多義工因為覺得他『蠢』而放棄……」亞意婆婆則運用耐心加上兩招妙方——手指和積木，花了4小時終於成功教曉他加減法。

很多義工因為覺得他『蠢』而放棄……



蕭婆婆認為做義工無年齡界限。



與年輕義工擺放好月餅等中秋物品。



與青少年一同製作巨型月兔及氣球。

聽忘年之交訴說心事

年齡絕非阻礙，不僅僅是參與義工活動，結識「忘年之交」也是如此。蕭亞意在活動中，結識了15歲的義工小妹妹。

雖然年齡相差75歲，但彼此打成一片，妹妹有心事時也會和她傾談，彷彿多了一個孫女。亞意笑言：「跟小朋友相處沒有甚麼特別的技巧，只是和她們一起玩耍。」最重要的是敞開心扉，以真誠和愛心待人。

跟小朋友相處沒有甚麼特別的技巧，只是和她們一起玩耍。



Good Shepherd street
牧愛街88號

香港大丸於1960年11月3日開業，是第一家在香港插旗的日本百貨公司，香港大丸走中高級路線，所售貨品六成為日本製造，甚受當時的香港市民歡迎。

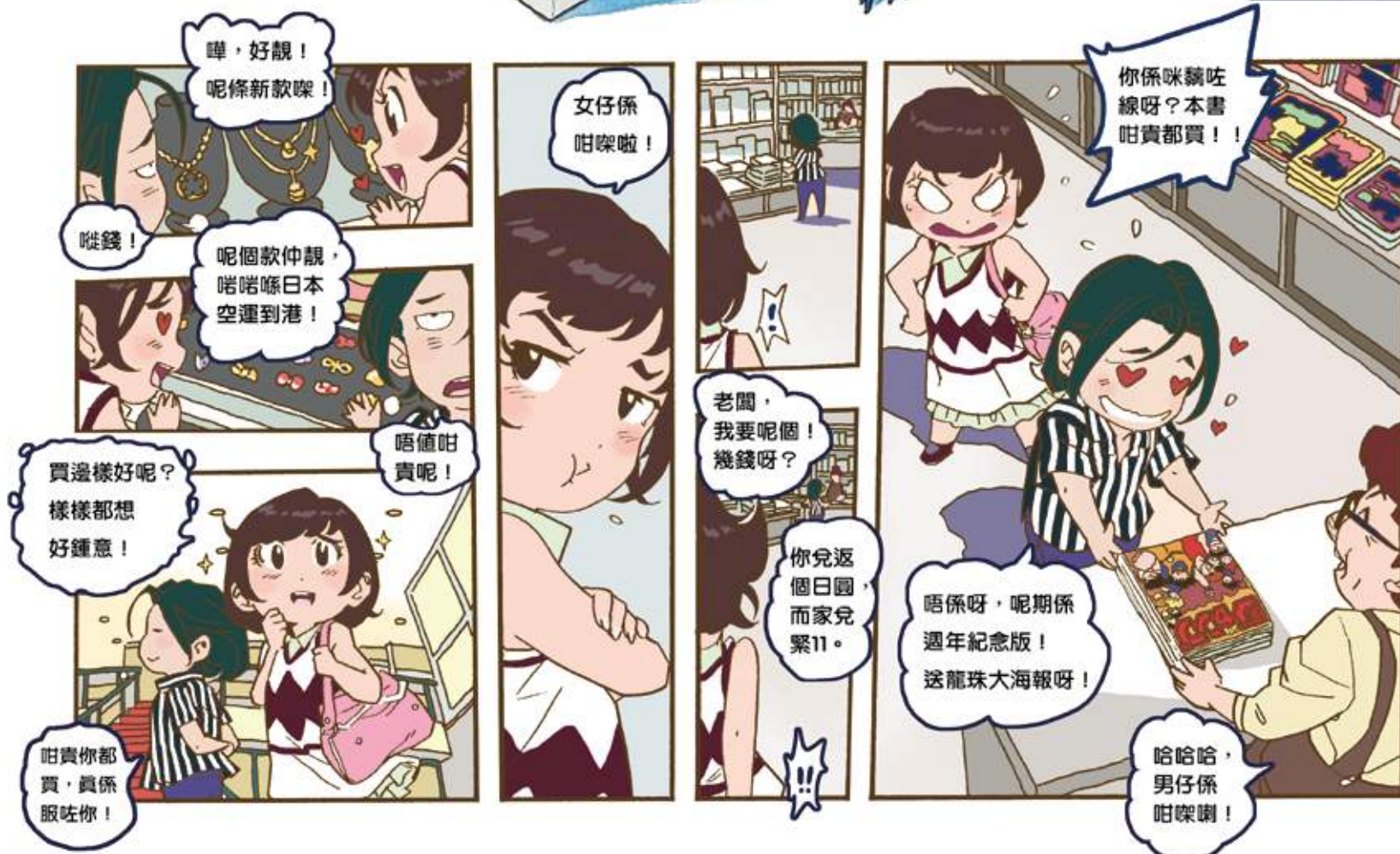
作者：
余遠鎧



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》。



此外，大丸百貨也堅守日式百貨公司的服務態度，因為服務員彬彬有禮的服務態度，所以大丸11月4日開店翌日，全日來店人數接近10萬人。而當年化妝品部，更請來和服小姐幫港人化妝，哄動香港。



嘩，好靚！
呢條新款嘍！

咁錢！

呢個款仲靚，
啱啱係日本
空運到港！

買邊樣好呢？
樣樣都想
好鍾意！

唔值咁
貴呢！

咁貴你都
買，真係
服咗你！

女仔係
咁靚嘍！

老闆，
我要呢個！
幾錢呀？

你完返
個日圓，
而家兌
緊11。

你係咪騎
咗線呀？本
書咁貴都買！！

唔係呀，呢期係
週年紀念版！
送龍珠大海報呀！

哈哈，
男仔係
咁靚嘍！

讀者優惠！



憑券訂購鮮花花束
送手沖咖啡1杯
(價值\$48)

9687 7422

- 優惠細則：
- 憑券電話預訂
 - 每人只限使用優惠1次
 - 地址：大埔藝術中心G8 Café Je T' aime2
 - 優惠期至：2024年12月31日
 - 此優惠不適用於散花/單支花/植物盆栽
 - 合作小店保留最終詮釋及決定權

讀者優惠！



樂齡老友記憑券預約
享優惠價試堂
\$238 /1節
一對一私人運動堂
(原價：\$450)

9221 2948

- 優惠細則：
- 憑券電話預約課堂體驗
 - 每人只限使用優惠1次
 - 地址：沙田石門安麗街11號企業中心3樓320至321室
 - 優惠期限至2024年5月30日
 - 合作小店保留最終詮釋及決定權



泰國的陽光是
疲憊心靈的良藥！若你厭
倦了曼谷和布吉，不妨考慮
踏上泰國南部的蘇梅島 (Koh
Samui)。這座被陽光灑滿的熱
帶天堂，以其自然美景和獨特魅
力而聞名，跟我一起來一場
具熱帶風情的 IG 打卡
之旅吧！

回南天行開吓 好想邊度都有陽光

熱愛島蘇梅好 你做島花我做島草



issue128 | 21, Mar 2024

旅遊GO

Text：行李、
Photo：行李、酒店官網
Design：Skittle

11



步行漁民村 清新笑迎臉

首站我們來到漁民村。這裡不僅能感受當地生活的獨特魅力，還能拍攝到傳統建築和色彩繽紛的市場，而市場附近有豐富的當地產品，例如正宗手工藝品、手工服裝的店家。

別忘了在波普海灘 (Bophut Beach) 漫步！儘管並不像東部海灘那樣吸引眼球，但其輕鬆愜意的環境和一流的景觀，絕對值得一訪。如果是親子遊，可選擇 Holiday Inn Resort Samui Bophut Beach。

漁民村步行街

地址：Moo 1, Fisherman's Village, Bophut, Koh Samui

開放時間：因店家而異，建議黃昏前造訪

豬仔同鞦韆 乜咁啱嘅！

你有否見過沙灘上奔跑、在海裏游泳的豬？別忘了拜訪俗稱「豬島」的馬德森島！這個離蘇梅島南海岸約30分鐘長尾船程的小島，教人大開眼界。有適合拍美美照的鞦韆，又可前往附近的珊瑚島 (Koh Taen) 浮潛。



豬島

地址：Taling Ngam, Koh Sam ui

暫別靚海灘 感覺似首詩



除了陽光與海灘，蘇梅島內陸的納蒙瀑布也值得一訪。這裡有兩個主要的瀑布，分別為納蒙瀑布一和納蒙瀑布二，尤其以納蒙瀑布二最為著名，遊客可透過簡單的步行小徑抵達。瀑布區域還有小攤販和商店，讓你盡情品味當地風味。

納蒙瀑布

地址：4169, Tambon Na Mueang, Koh Samui

開放時間：周一至日，朝九晚五

唔使睇住年紀 唔使分心照顧自己



學員在舞蹈工作坊享受創作樂趣。

樹木用年輪去紀錄年歲。樹幹橫切面的木質部分，顯示出層層同心狀的結構，每存在一環，代表樹木已經生長了一年；而人的身體、皮膚、聲線、肌肉就是歲月痕跡。如果身體已經帶著層層疊疊的年輪枷鎖，長者會如何看待自己的身體呢？

學舞忘憂 人生下半場活樂遊

舞團社區推廣創作樂趣

不加鎖舞蹈館在西貢區舉辦「身體年輪」計劃，透過長者舞蹈藝術工作坊，跨代的了解和相互學習，讓長者感受自己身體的控制力、集中力及協調度。這天，記者到訪坑口體育館排練基地，長者們正在擔當不同的崗位之中，享受創作樂趣。

「身體年輪推崇自由的表達，沒有指定動作，沒有對與錯，不預設立場。參加過後，我也深受啟發，平時對於事物不要判斷行先，事情沒有絕對的，退一步海闊天空。」鄭秀華是福建人，今年 83 歲。她來香港 44 年，經歷過香港的風雨時代變遷，期間一直在玩具工廠打工，90 年代退休。

排練已有四年，我們踏遍了西貢區的體育場館。
——學員鄭秀華

秀華分享道，4 年前剛開始參加「身體年輪」的計劃時，她純粹是給計劃名字所吸引，「木頭就有年輪，身體有什麼年輪呢」。因為未知而好奇，秀華決定聽從區內社工建議，嘗試加入工作坊，一晃就是四年的時光。

「排練已有四年，我們踏遍了西貢區的體育場館，包括將軍澳、單車館、寶琳、甚至日出康城。」秀華自豪地說，「我本身很喜歡在中心跳舞，雖然年紀不細，依然對舞蹈充滿熱情，但後來人數不足，越來越少長者願意參加舞蹈班，因此暫停了。大家似乎默認長者與跳舞這件事關係不大，似乎相信銀髮族可以進行

創作的人更是少之又少。」

大家常常交流，也常常相約一起吃飯，非常開心。
——學員吳美貞

「資深」學員吳美貞退休前是弱智日間訓練中心導師，同樣由社區中心轉介參加了計劃。她說：「導師說，『非關舞蹈』（按：上課學習內容）就是非舞蹈的舞蹈，是自由身體的表達。」她笑著補充道，「但年紀大了確實會腰骨痠痛，在老師的帶領之下，很多動作很想達到，但身體機能退化之後，確實做不到，表達的自由度相對有限。」

雖然如此，這些「枷鎖與限制」並未窒礙美貞參與計劃，其決心及動力依然強勁。「我覺得人要保持好奇心，我在這計劃裡認識很多跟我一樣好奇心旺盛的新朋友，大家常常交流，也常常相約一起吃飯，非常開心。」



秀華參與劇團解鎖身體技能。



美貞最愛青春熱血劇場。

一周一會 時光倒流青蔥時

不加鎖舞蹈館在社區推行「身體年輪」的初期，招生方面屢遇多阻滯。當時很少人報名參加項目，因此不加鎖舞蹈館舉辦多次講座以及工作坊，並用各種各樣的工具，包括聯想遊戲、紅綠燈遊戲等等，來讓長者理解「非關舞蹈」的概念。

計劃中的旅程，不僅僅是每周的排練，更重要的是透過示範展演會、展覽及結業演出等形式，去展現成果。導師與學員們認真對待，排練階段相當耗時，但美貞享受重拾校園時的新鮮感。她說：「大家一齊訓練，一齊上堂，一齊放學，好像一個班級的同學一樣，好青春的感覺，我好享受過程中的獲得感。」

秀華展現優雅的文青 Look。



大家享受一齊上堂，一齊放學。

位於西環青蓮臺 紀念建築界祖師爺

魯班先師是中國建築界的「百匠之師」，建築業等三行的從業員一直以他為祭祀對象，祈求工作順利平安。在本港，西環有全港唯一一間供奉魯班先師的廟宇，早於1884年興建，距今已有140年歷史，古物諮詢委員會於3月開會，通過把西環魯班先師廟列作法定古蹟。

由一級歷史建築升格

即將成為法定古蹟的魯班先師廟，於2009年成為一級歷史建築。該廟最早建於1884年，由當時香港三行業界為紀念魯班而集資興建。1921年，由現時仍管理廟宇的廣悅堂公司接管，並於1928年集資重建。古諮會2004年曾建議將廟宇納入法定古蹟，但因業權爭議一度擱置。直至今今年3月7日的會議，古諮會開會通過，該廟將升格為法定古蹟。

建屋頂採「五岳朝天式」

魯班先師廟位於西環青蓮臺，周邊給綠樹及住宅包圍，環境恬靜。古諮會文件指廟宇採三進兩院式布局，建築精美，內存不少壁畫、石灣陶塑及泥塑等裝飾，以彩釉瓦片鋪設屋頂，其屋頂建築以5個形同山峰般的屋簷支撐，是名為「五岳朝天式」。設計甚為



前往青蓮臺，遊人必須拾級而上。



時至今日，建築業界仍前往膜拜。



《我家》記者3月初前往，該廟正圍封維修。

時至今日，魯班先師廟正門除掛上「廣悅堂」三字的橫匾外，正門兩旁亦刻有對聯：「規矩常存，絕巧工而溯神聖」、「道器同貫，由格物以闡治平」。正殿內則供奉魯班先師神位，神龕上有「萬世流芳」四字。而廟內中歷史最悠久的文物是一塊立於光緒10年、刻有「倡建魯班先師廟簽題工金芳名碑誌」的石刻。



廟宇採三進兩院式布局。

罕見，反映出該廟極具歷史價值。

身兼香港魯班廣悅堂古蹟顧問的立法會議員林筱魯，其生日與魯班先師寶誕的日子同樣為農曆六月十三日。他透露，其父給他取名「筱魯」。「筱」是小的意思，「魯」是魯班，所以他早與魯班先師廟結緣。林筱魯表示，今年正值該廟建基140周年，在今年該廟獲升格為法定古蹟別具意義。

林筱魯：讓舊古蹟契合新時代

林表示該廟一直弘揚魯班精神及文化。每年農曆六月十三日，均會舉辦魯班先師寶誕慶祝活動，特別受到建造業人士信奉，至今代代相傳。無論正在學師的青少年、現職工人、建造業老闆，甚至已退休的業界長輩，都會前往祭祀。

林筱魯補充指，敬拜魯班的街坊亦並非只局限於建築界，有不同業界人士都不時前往膜拜。他希望該廟能繼續好好保育傳承下去，讓舊古蹟契合新時代，使文化面貌和精神能夠永續留存。

林筱魯望該廟能繼續保育傳承下去。

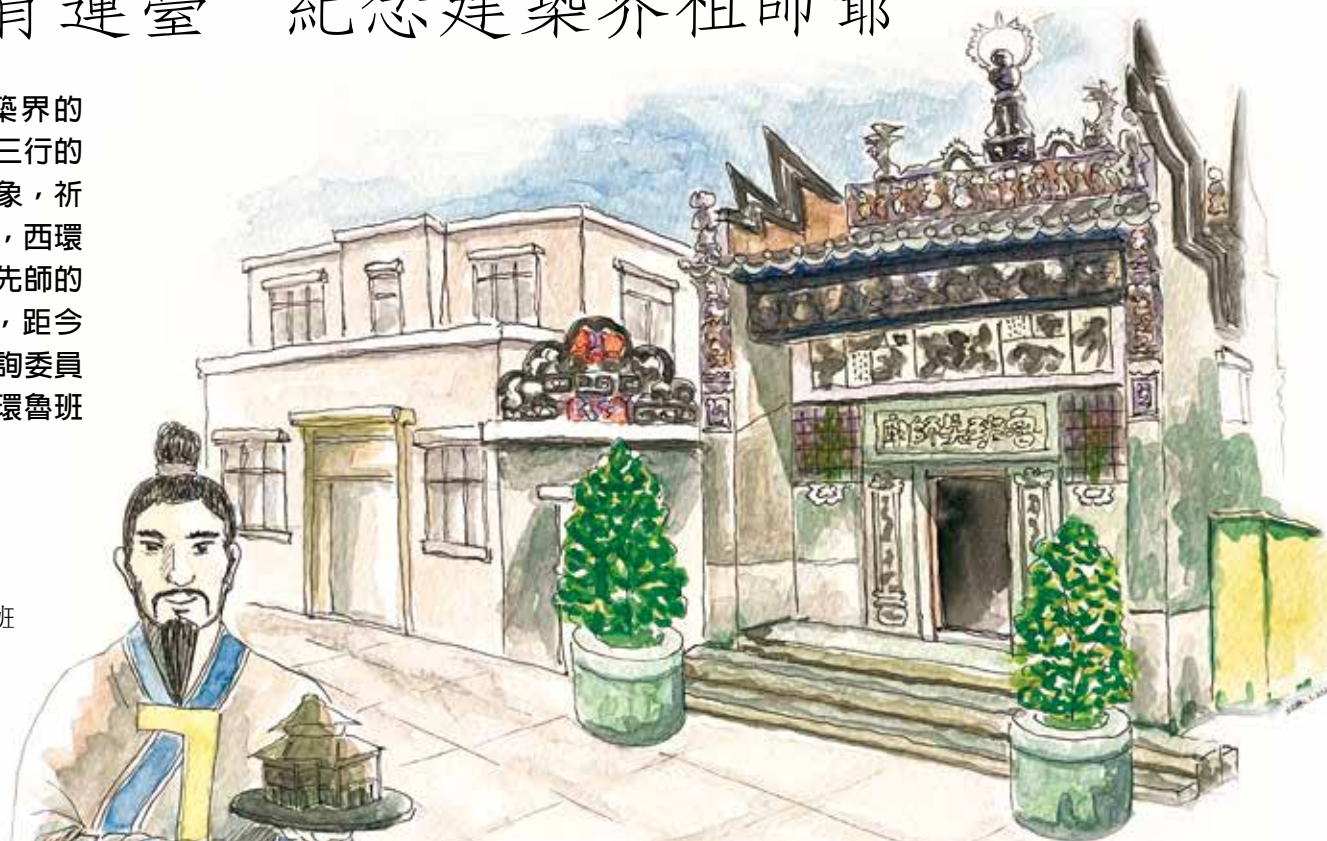
三行師傅誕代代相傳



古蹟的故事

魯班是春秋戰國時代人，相傳其出生於魯國的公輸族。我國流傳不少他對建築及木工等行業貢獻的傳說，例如其設計的工具及建造法則，一直沿用至今，因此魯班被後世奉「三行」（木匠、泥水、打石等工匠）的祖師。在內地不少地方也建有魯班殿，或者魯班廟，而本港則只有西環青蓮臺一所。

上世紀五、六十年代，西環青蓮臺魯班先師廟慶祝「師傅誕」的魯班廟巡禮，當時的建造商會、廣義堂坭水業工會、中華電力公司造木部工友等都齊集慶賀，規模盛大場面熱鬧。



魯班先師廟位於西環青蓮臺，已有140年歷史。

保育工作順利 魯班廟列古蹟

古蹟資訊

往期回顾

魯班先師廟

評級：將刊憲成為法定古蹟

地址：西環青蓮臺15號

交通：堅尼地城站港鐵B出口出站後，沿石山街向東行，再經山市街到青蓮臺，步行5分鐘即至。

溫馨提示

魯班先師廟現時正搭棚維修，預計約農曆六月十三日魯班先師誕前重新開放。

我家

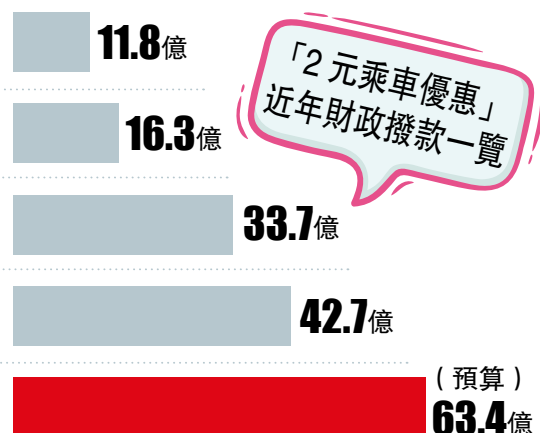
issue128 | 21, Mar 2024

古蹟古鄉

Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: 靜人



往期回顾



「2元乘車優惠」
近年財政撥款一覽

計劃資助合資格人士乘搭小巴及巴士等公交。

簡稱「2元乘車優惠」的政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃，近年開支激增，財政預算案提及調整現行兩元計劃模式是勢在必行，要讓計劃可以財政上可持續模式繼續提供。事實上受惠計劃的人數及可使用優惠交通工具大幅增多，令計劃由2012年推出時開支約4億，激增至去年度約42億，來年更預算大幅增至63億，因成為較明顯的公共財政隱患，不少人都獻計優化計劃。

預算案面對「千億財赤」，強調要進行財政整合計劃，控制經營開支增長。因此，要求運輸當局於今年中檢視該項涉及開支較大及增長迅速的交通資助計劃的運作模式。惟財政司司長陳茂波強調，政府無意取消計劃。

「2元乘車優惠」於2012年8月實施，當時預計的預算一年補貼金額約4億元。其後除了港鐵、電車及專營巴士外，小巴及渡輪等路線亦相繼加入，由於合資格人士兩元拍卡後的車費差額，由政府全數補貼。再加上2022年2月起，兩元計劃合資格人士由65歲下降至60歲，種種因素下令開支近年大幅飆升。

為此，運輸署與公交營辦商自去年中展開打擊違規使用「2元乘車優惠」聯合行動，由去年6月至今年2月底，共進行約350次聯合執法行動，至今有兩宗個案轉交警方跟進，其中一宗涉案乘客被定罪，需罰款約1.4萬元及補繳少付車資。

2元乘車優惠 開支暴漲 好憂慮 要優化

香港新方向立法會議員

張欣宇

改變補貼計算方式

「兩元計劃的確需要檢討。特別是面對『長車短搭』造成開支增加問題，我認為應以全港市民平均車費計算補貼，減輕政府財政負擔，舉個例子如該年度所有合資格乘客乘巴士的平均票價是8元，政府就去補回每程差額，而不是像現在單獨計算每程車費。」

我哋有橋



行政會議成員、立法會議員

陳健波

設定每年資助上限

「兩元計劃實施了絕不應該改變計劃的受惠年齡或取消計劃，以免令人覺得政府朝令夕改。但我認為兩元計劃開支已不受控制，因此應為計劃訂下每年資助上限，如3,000至5,000元作交通津貼，以控制補貼金額，另外政府亦應該要求公營機構一同參與補貼資助計劃。」

「2元乘車優惠」
正確使用攻略

兩元乘車計劃的龐大公共開支近期引起社會熱議。



一掃去片

二十三條立法

立法會全票通過 維護國安條例3月23日生效

3月19日，立法會全票通過《維護國家安全條例》。立法會當日以89票贊成、0票棄權、0票反對，三讀通過《維護國家安全條例草案》，相關條例法案經過行政長官簽署，將於3月23日刊憲生效。

特首李家超感謝所有愛國愛港人士支持和推動《基本法》第23條立法，共同為纏繞香港26年8個月零19日問題寫上圓滿的句號，為香港特區譜寫光榮的歷史。他又說，《維護國家安全條例》三讀通過，將有效保障國家安全，讓香港可以無後顧之憂，輕裝上陣，全力聚焦發展經濟、改善民生，共同創造一個更繁盛、更美好的家園。保安局局長鄧炳強在三讀發言時指，對條例終於「出世」感到百感交集，形容23條有如自己的「親生子」，感到興奮，但對過去曾經經歷「難產」也感到感慨。

立法會主席梁君彥一般不會投票，今次他亦破例投票並投下贊成票，他指23條立法關乎特區和國家安全福祉，茲事體大，所以與議員一同投票，彰顯國家安全人人有責。

黎智英案

李宇軒作供談全球登報搞示威 控方揭黎智英墊支500萬

壹傳媒創辦人黎智英被控串謀勾結外力危害國安案，過去一個月最受關注的是控方開始傳召第四名「從犯證人」、「12逃犯」之一的李宇軒作供。李宇軒供稱，2019年6月在Telegram群組認識同案被告陳梓華，當時想借助G20峰會舉辦之際，計劃在全球不同媒體刊登廣告，希望爭取國際反對修例及支持示威者。因為當時眾籌的700萬元未能及時到賬，故需資金墊支廣告費，後經陳梓華協助找人出資500萬元，他後來得悉兩間公司有份墊支廣告費。根據控方開案陳詞披露，該兩間公司是由黎智英及其私人助理Mark Simon持有和控制。

李宇軒作供時又談及另一次眾籌情況表示，他和外號「攞炒巴」的劉祖迪在英國搞眾籌30萬英鎊，用來在英國報章登廣告。由於涉及英鎊，只能用英國銀行戶口收款，在經陳梓華穿針引線下，由《蘋果日報》專欄的英國人寫手借出戶口。

唔要勿亂丟 翻新係高招

我家
HoMemory

issue128 | 21, Mar 2024

無線不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwan

搵啱回收機構 傢俬唔會變枷鎖



曙光計劃

減污染棄置堆填
環保扶貧幫到人

「曙光計劃」成立於2011年，主張減少污染，棄置和堆填，會回收和轉贈傢俬及電器。傢俬必須狀態良好、能正常使用且磨損程度可接受；電器如洗衣機、微波爐及雪櫃等都能正常操作及配件齊全，使用年期不超過7年。

大家可向機構提供實物相片、回收日期和地點資料，機構會根據傢俬數量和按地區收費。收集到的傢俬和電器經分類、處理、檢查或翻新後，部分會捐贈予有需要家庭，另一部分會在轄下二手店以廉價轉售，未能合適轉贈的傢俬，大家可選擇報價清走。



回收詳情

關注可持續居住
修復改造有原則

「家點綠」期望香港能成為一個可持續居住的地方，專門收集二手傢俬，只要狀態良好及仍然可用，都會安排上門回收。上門回收會收取基本交通費的補貼，所收集的部分物品會捐贈予公眾，而其他則會在二手傢俬市場出售，所得的部分收入將會撥捐慈善團體。機構接受市民自行送到他們位於荃灣的倉庫。



家點綠



回收詳情



環保行多步
減污做得到

「執到寶」主要回收和翻新二手傢俬，專門回收適用於200至500呎單位的小型傢俬。超過96吋或不符合一般家庭需求的大型傢俬，即使全新或價值昂貴，都一概不作回收。另外，損壞、有漬、發霉、回收價值低或不能重用的傢俬，如入牆傢俬，都不會回收。

機構會派專人上門拆走和回收傢俬，並因應地區、貨量和質量決定收費或免費處理。機構會清潔和修理傢俬，然後放到網站作二手買賣。機構亦會免費送出傢俬，但需要自取並先到先得。



回收詳情



執到寶



HAPPYSHOP

去除「舊」概念
鼓勵重用資源

HAPPYSHOP 提供回收、翻新和轉售二手傢俬服務，大家可提供傢俬照片和大廈資料以便報價。所有回收到的傢俬會經過清潔、修復和翻新後在網站上展示轉售。即使零件如適用於其他地方，也會用作組裝，不會被直接棄置堆填。

另外，無論傢俬可否被回收，客人都可憑收據換對應的購物優惠券。



回收詳情

消委會回收傢俬前3大貼士

1. 問清楚回收機構可接受之傢俬種類、狀態及尺寸。
2. 提供照片以便回收機構作出回收評估。
3. 了解交通安排、搬運要求以及收費模式。



添馬至中西區海濱 變發光長廊

氣質維港

打卡有 Egg

身心健康

teamLab 東京新址剛在上月開幕，但團隊的創作並無停下來，在 3 月下旬的「藝術@維港 2024」，teamLab 就會為大家帶來數百個色彩繽紛的發光巨蛋，跟醉人的維港夜景互動。同場，還有香港的藝術團隊創作的古靈精怪展品，展覽將至 6 月 2 日，屆時大家不妨留意一下香港藝術面貌變化！

學習不倒精神

teamLab 混合科技藝術 彩蛋長陣勢成焦點

「藝術@維港」今年踏入第二屆，將於 3 月 25 日至 6 月 2 日舉行，今次繼續會在維港兩岸展示多元又創新的藝術作品，創作者包括日本 teamLab 及本地 LAAB Architects 和藝術家郭達麟。

日本藝術創作團體 teamLab 貴為沉浸式藝術體驗的「天花板」，去年就在九龍灣 MegaBox 完成創作後，今年再來到香港，並由室內移師室外，會於添馬公園和中西區海濱長廊（中環段），展示數百個色彩繽紛的發光 ovoid（蛋狀物）藝術裝置《teamLab：光漣》。

蛋狀物即使被推到、被風吹到、被浪拍倒，亦可以迅速恢復站立，同時改變彩光的色彩，並會發出各個色彩特有的音色。屆時大家可以跟彩蛋互動，親證裝置如何變換色彩和音效。此外，園內的數十棵樹木亦會呼應彩蛋，不斷變換光色與音調，有香港最強的維港景作伴襯，打卡度倍增！藝術裝置正在添馬公園開始佈陣，大家將有機會見證作品誕生過程。

藝術@ 維港 2024

地址：添馬公園和中西區海濱長廊（中環段）

前往方法：港鐵金鐘站 A 出口

時間：2024 年 3 月 25 日至 6 月 2 日

提醒你：參觀「teamLab：光漣」須預先登記

詳情可瀏覽：



創作體現真我

本地藝術家玩出風格 留意後續建築 x 科學

同場的海濱長廊（中環段），亦有康文署科學推廣組推出的「藝術有理」展覽，今年邀請到本地藝術團隊 LAAB Architects 和藝術家郭達麟，分別創作兩組與光的本質與特性相關的互動藝術裝置：《維港盃》和《薛丁格床》。

LAAB Architects 於 2013 年成立，雖是一間建築設計公司，卻愛搞創作，過去曾有 K11 MUSEA Opera Theatre、維港機動開合的海邊檔等等創作，今次將其設計科學的玩味帶到維港；藝術家郭達麟就曾遠赴芬蘭進修及工作，回港後又參與多項社區項目及展覽，其作品更入選奧能登國際藝術祭並展出。

「藝術@維港 2024」的其他作品將陸續加入登場，於尖沙咀鐘樓、K11 MUSEA 海濱、尖沙咀中心和帝國中心的信和光影藝術幕墙，將設置戶外藝術裝置作品及大屏幕數碼影像作品，把海濱長廊轉化為展示文化藝術的大舞台，大家務必留意最新公布！

