

我家

HoMemory

地區焦點

②③

汀九研智能管控
南行變相啲多一線

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

新界西地區報

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

政府早前研究智慧公路，提出在主要幹道引入智能管控公路的元素，將部分車流多的路段中的路肩，轉換為行車線，以提升道路容量。當中建議指出，將汀九橋南行線推展智慧公路的先導計劃，以紓緩交通擠塞。有議員表示，希望可趁明年政府收回大欖隧道前試行。

邁向智慧公路管理應用



汀九橋南行線研推智慧公路先導計劃。

交通運輸策略性研究 四大建議

②
在規劃基本定班定點的公交服務同時，配以「按需求提供的公共交通服務模式」，滿足分散多變的出行需要。

研智能管控公路 汀九橋南行變相可四線

路肩行車 汀九脚多一線

過去汀九橋發生車禍，曾開放路肩消化車龍。

規劃已預留「第四條線」
緊急情況或例行維修用

汀九橋橫跨藍巴勒海峽，是一條包括三座橋塔的雙程三線斜拉橋，早於

1998年通車，是連接屯門公路到青衣入市區的主要交通命脈。其實在規劃之時，汀九橋雙向

均已預留兩條3.6米闊的路肩的「第四條行車線」，供緊急情況或例行維修工程時，可以維持繼續行車，疏導擠塞。

運輸及物流局早前表示，在前期規劃中，以及《跨越2030年的鐵路及主要幹道策略性研究》下擬議興建的主要幹道，可引入智能管控公路的設計元素，如設置全面覆蓋的交通探測器、行車線管制燈號及可變速度限制標誌，從而提升道路的運載效率和抗禦力。

除新幹道添智慧元素
現有幹道亦適時加入

除了未來在新幹道實施「智慧公路」，當局稱會藉擬議更換現有主要幹道的交通管制及監察系統的契機，加入智慧公路元素，引入一如吐露港公路的可變速度限制標誌，令電子車速路牌可因應路面情況適時更改後，超速相機亦會因應車速改變而調節；也會檢視在合適路段，試行「實時動態路肩」，研究在需要時將路肩轉換為行車線的可行性，從而提升道路容量。

因此當局提出，為評估智慧公路的效用，將會率先在汀九橋南行線推展智慧公路的先導計劃，以紓緩交通擠塞。在這情況下，汀九橋往青衣方向的南行線，將由現時三線變成四線，並改善現時的

欖隧明年5月收回 政府議員促降收費

隨着人口持續增加，加上屯門西未來的發展需要，屯門內外交通流量均已告飽和。3月13日立法會會議中，立法會議員周浩鼎提出質詢，關注11號幹線和屯門繞道落成期仍要等待10年，促請政府考慮明年5月接收大欖隧道後，除實施易通行外，更要把隧道收費大幅降低，以減輕屯門公路的車輛流量。

運輸及物流局局長林世雄回應指，該局與運輸署已成立跨部門工作小組，籌備接管隧道的前期工作。他指出，因為屯門公路現時毋須收費，而大欖隧道現時私家車收費為85元，因此令屯門公路已出現近乎飽和的水平。而現時大欖隧道在繁忙時間已達到相當高的流通水平，使用率已逾8成。

因此，他表示需小心釐定隧道的收費水平，避免因誘發額外車流，而造成大欖隧道連接路出現擠塞（如汀九橋）。他強調，將會審視檢視大欖隧道未來的收費水平，當局會就大欖隧道的接收安排諮詢立法會。



大欖隧道目前未推易通行，明年5月始實施。

① 在策略性位置，例如洪水橋探討和規劃以人為本之新一代運輸交匯樞紐。

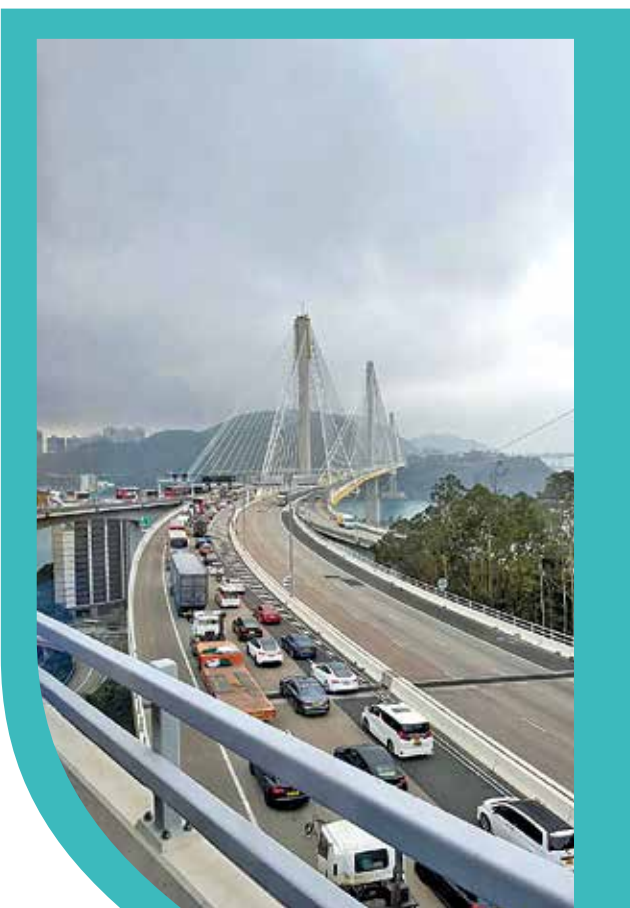
③ 邁向智慧公路管理應用，在擬議興建的主要幹道可引入智能管控公路的設計。

④ 推動自動駕駛車輛發展，制定自動駕駛發展的未來路向。



興建汀九橋時，雙向均預留兩條 3.6 米闊路肩。

汀九橋路肩可讓救援車輛作緊急停留。



汀九橋一旦發生事故，車龍會倒灌至屯門公路。

計劃中，汀九橋南行可由三線變成四線。

乘意滿滿



智慧公路中，可實施「全車道行駛」疏導車流。

交通運輸策略繽紛 推動自動駕駛發展

政府提出智慧公路管理的應用，是希望透過科技智能監控公路的實時交通情況，再作出及時措施應對事故及擠塞等問題。

除了「實時動態路肩」外，亦會參考英國及台灣等地實施「全車道行駛」。另外，當同一方向的行車線，因事故而全線封閉時，可應急即時實時「可變逆向車道」，從而提升主幹道的交通應變能力。當局計劃在未來興建的沙田繞道、北都公

路及十一號幹線時，加入智慧公路元素。另外，政府在交通運輸策略性研究亦建議推動自動駕駛車輛的發展，早前香港應用科技研究院，已在沙田展開車聯網的實地測試。就未來動向，政府表示會在新發展區預留空間安裝配套設施，如「路側裝置」，為車聯網的應用作準備。同時，亦制定自動駕駛發展的未來路向，以確保本港自動駕駛發展能與全球主要城市接軌，如自動駕駛標準可與大灣區其他城市一致。

陸頌雄希望大欖隧道明年試行該先導計劃。



徐曉杰指出，可先在繁忙時間試行安排。

匯合點，令屯門公路及大欖隧道駛入汀九橋的車輛，不需要匯合行車線，都可以提升道路流量，惟實施時間未定。

陸頌雄促請 收回大欖隧道前宜試行

工聯會立法會議員陸頌雄表示，政府應把握明年收回大欖隧道專營權的契機，降低隧道費之餘，一併試行汀九橋讓路肩行車的計劃，以分流不經青衣的十一號幹線，及青衣至大嶼山連接路落成前屯門公路的飽和問題，消除屆時汀九橋未能吞吐增加車流量的問題。

徐曉杰提出 繁忙時間試行吸取經驗

葵青區議員徐曉杰同樣支持試行計劃。徐指出，過去汀九橋發生車禍事故時，在場人員亦曾開放路肩讓車輛通行，以消化車龍。因此，在試行計劃時，可先在部分時段，如繁忙時間試行安排，吸取經驗。

同時他認為，汀九橋北行駛出深井的分岔路亦是塞車黑點，車龍或常令汀九橋北行連帶擠塞，若大橋設計容許可改為四線，也應該以該處作下一試點。



政府交通運輸策略性研究專題



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。

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。

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。

(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。



沙葛外形似扁圓心形，淡黃色嘅外皮好煙韌，但又好容易撕開，肉質雪白，口感爽脆清甜多汁。廣東人覺得沙葛寒涼好少生食，反而東南亞地區有生食沙葛嘅習慣，例如馬來西亞沙律 Rojak，裡面就有生沙葛片，當地人又會將沙葛切成薄片，配蝦頭膏醬做成惹味涼菜。以前阿嫲最鍾意用沙葛嚟滾肉片湯，湯水好清甜，煲過湯嘅沙葛爽甜，

連同肉片加啲豉油熟油，又係一味好好送飯嘅餸。

清甜嘅沙葛可以平衡鴨脂嘅肥膩，同時鴨油又滋潤咗沙葛，做到互相補足、互相成就。沙葛同蘿蔔一樣都好吸味吸汁，但又唔似蘿蔔咁容易炆爛。主要調味有八角、香葉、柱侯醬、豉油，呢個組合用嚟炆肉都好好味，下次見到沙葛，不妨買個試試。

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，獲頒青義工獎。



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' aime 2
 - 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



在坪洲小角落尋寶！

睇少數民族史 唔一定去博物館

今年農曆新年，在離島坪洲的小小牛皮廠裡，有一個名為「福履無疆」的非遺文化藏品展覽，策展人名叫李樂眉（Penny）。Penny來自雲南彝族少數民族，已來港多年，早就為坪洲人帶來多件珍貴的歷史藏品。她更親自每日當上展覽導賞員。

我們要做的工作，就是讓更多人感受這些非遺文化的魅力。——Penny

優繡策展人 推動坪洲和鞋交流

牛皮廠展非遺文化美 洋人欣賞「三寸金蓮」

李樂眉是香港非物質文化遺產項目傳承代表，20多年來透過不同的方式，向港人展現傳統文化的美。她在過去的農曆年，於本地三級歷史古蹟、坪洲牛皮廠中，展出「三寸金蓮」繡花鞋。記者採訪當日，剛好有外國遊客進來，見到「三寸金蓮」繡花鞋都嘖嘖稱奇，拿起來要買給剛出生的小嬰兒。

原本應該在博物館展出的物件，可以讓人在非常近的距離觀看。

Penny隨後告訴記者，有不少年紀稍長的遊客，見到了三寸金蓮的鞋子，勾起深深的成長回憶。白髮蒼蒼的遊客李先生，見到三寸金蓮，觸動地說：「我阿婆就是被裹小腳，她年紀大了之後，任何的走動根本就無辦法獨自完成，連上廁所都需要別人攙扶，腳根本就是畸形的，已經可說

是殘疾。」說起往事，李先生激動不已。

其實，「三寸金蓮」的意義之重大，在於現時很難再找到原版的手作三寸金蓮的鞋子，而懂得這種製作技藝的手藝人也越來越少。

「本應埋藏到泥土裡面的物件，又或者是原本應該在博物館展出的物件，可以讓人在非常近的距離觀看，可以大家交流各自的家族史、個人家庭史的方式展出，實屬難得。」Penny認為，許多現代人已不知道這些物品背後的歷史意義了，「它們是用其他方式與現代人見面，我們要做的工作，就是讓更多人感受這些非遺文化的魅力。」Penny說。

我將內地少數民族紮染、蠟染等名家技藝帶到香港後，也做了很多融入與創新。

「非物質文化遺產應該要讓更多人見到，我將內地少數民族紮染、蠟染等名家技藝帶到香港後，也做了很多融入與創新，在推廣文化這件事上，我覺得自己責無旁貸。」在今次展覽展出的作品之中，年畫、版畫、以及蠟染作品尤其吸睛，不少經過的遊客，無論長幼都會停下來，仔細觀望，感嘆道：「好特別喔！」

Penny 致力推廣民族文化教育。



一對繡花鞋勾起多段回憶。



甲骨文書寫展覽主題「福履無疆」。

用蠟染做宗教圖 具中西合璧特色

Penny來自雲南彝族少數民族，已來港多年。



Penny拿起版畫的書向遊客介紹道：「我們做了一批版畫，希望透過版畫的畫作，去講述雲南茶馬古道的故事。」

除了雲南的傳統故事之外，將蠟染做成基督教的福音圖，更是遊客們感興趣的物件。「傳統洗禮是用聖水，你會見到蠟染做的福音圖中是用碌柚葉水的，就如中國文化中以碌柚葉水洗澡報平安的風俗。從這裡，可看到中西合璧之處。」

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。



廟宇採三進兩院式布局。

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。

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。

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。

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

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。

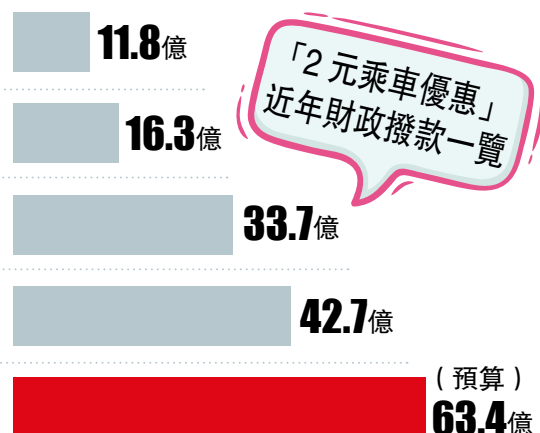
我家

issue128 | 21, Mar 2024

古蹟古鄉

Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: 靜人





「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牆，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！

