



評茶師

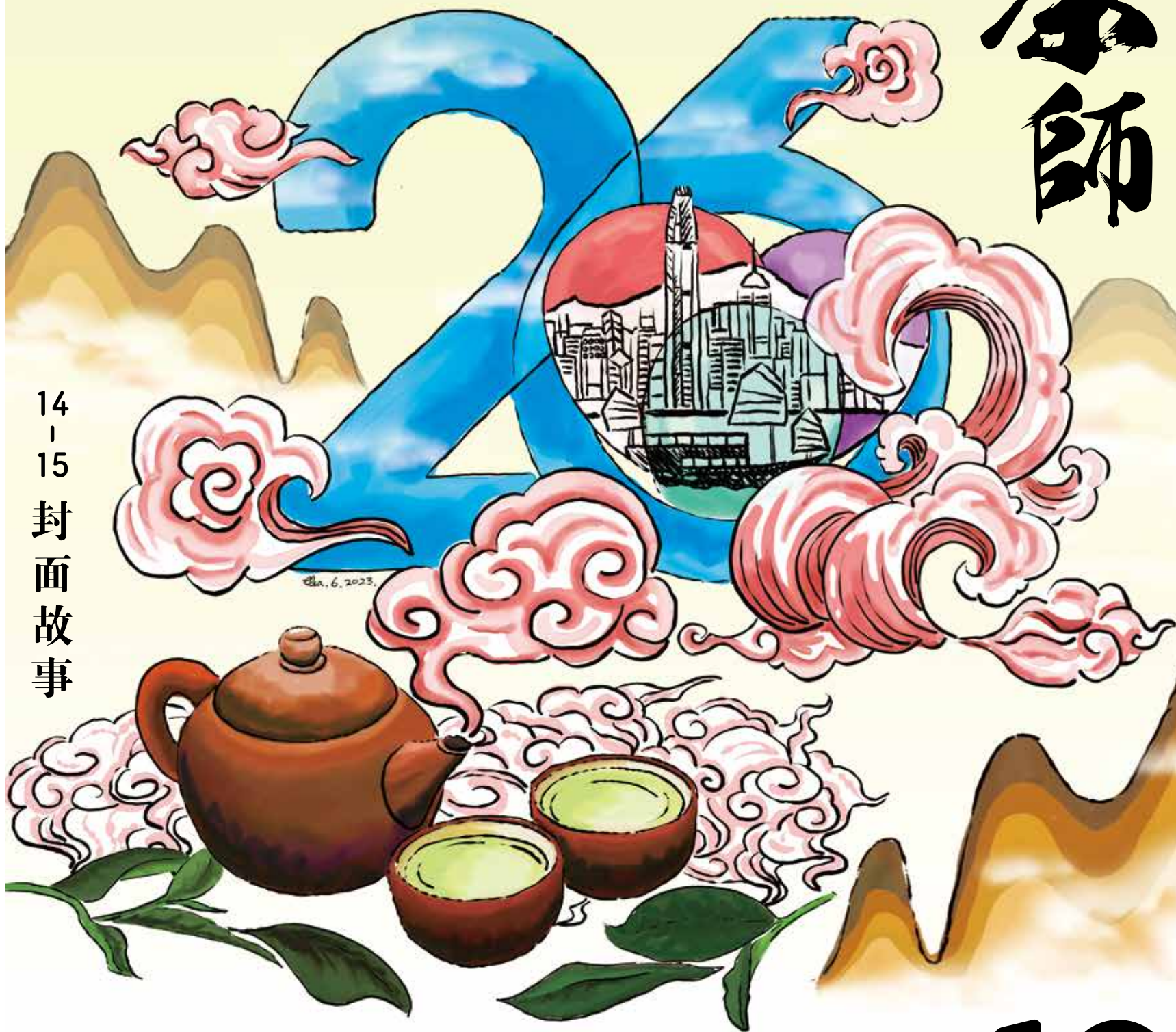
回歸根本 品美好人生

新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：29, Jun 2023

14-15 封面故事



02-03

我家·焦點
新一屆政府追時間
將軍澳發展全面惠民

04

醫家
學解暑免熱暈
真正共享陽光

07

無綠不歡
手機「Phone馳電掣」
保養在於細節

09

社區同行
受助到施助
生命鬥士為弱勢開路

109

i s s u e

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



實幹新氣象 市民對132區的疑慮待釋除

新一屆政府迫時間 將軍澳發展誓全面惠民

西貢區內部分民生工程新進展

- | 2022年
10月19日 | 2022年
12月8日 | 2022年
12月11日 | 2022年
12月12日 | 2023年
3月20日 | 2023年
4月19日 | 2023年
5月11日 | 2023年
6月16日 |
|---------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|----------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
| 施政報告落實137區發展新社區，最快2030年遷入 | 將軍澳位於寶邑路及寶順路交界的區內首條單車徑行人天橋啓用 | 將軍澳跨灣連接路及將藍隧道通車 | 康城巴士快線790及795線開辦 | 康城過海巴士690S/694S線投入服務 | 尖東至康城巴士790線新增星期六日時段 | 區議會上公佈南海濱建康城路休憩處，預計2024年啓用 | 立會討論計劃中的西貢公路第二期擴闊撥款 |

7月1日是香港回歸祖國26周年，同時是新一屆特區政上任一周年。就民生政策，現屆政府強調「要追時間」，如簡約公屋等加快推行，加上在中央關顧下全面恢復兩地通關、延長回鄉證有效期等支持令經濟迅速恢復；而西貢區今年內亦有不少措施及基建落成。地區人士認為要感謝國家對本港的大力支持，同時本港要把握施政新氣象良好開局，提出突破性方案，回應將軍澳市民對第132區發展疑慮。

將軍澳南橋與跨灣大橋相映照。



今年是香港回歸祖國26周年。



行人橋南橋日前運到施工現場。



新入境處總部已具雛形，料明年落成。
去年底，將軍澳首條單車徑行人天橋啓用。



將軍澳行人南橋進行吊裝，預計2024年啓用

慶7.1全城優惠 免費電車小輪隨你搭

為慶祝香港回歸祖國26周年，政府及公營機構特意推出多項優惠活動，讓市民共慶回歸。七一回歸紀念日當日，康文署轄下多個康樂及文化設施會將免費開放於市民使用，包括室內及戶外的設施，如公眾泳池、太空館常設展覽、科學館、文化博物館及藝術館專題展覽等，而天水圍濕地公園亦免收入場費。

同時，市民亦可免費參觀M+博物館所有展覽，及香港故宮文化博物館的七個專題展覽。另外，活化歷史建築下12個項目亦會安排免費導賞。至於香港各界慶典委員會，亦定於6月30日至7月2日一連三日，於銅鑼灣維園足球場舉辦慶回歸活動。

至於交通，七一當日天星小輪往來尖沙咀至灣仔的航線，以及富裕小輪水上的士、中環往來紅磡、屯門大灣、北角觀塘等多條航線都免費乘搭。電車亦於七一起一連五日，有免費乘搭優惠。飲食業界亦響應政府於超過1,000間食肆，在七一提供餐飲優惠。多個商場亦提供不同類型的優惠活動例如是禮券贈送。



區內重大基建項目陸續落成

近期區內的重大基建項目，再有新的進展。除了入境處新大樓將落戶將軍澳市中心，端午節前後跨東水道的特色行人「南橋」，亦已完成主體鋼拱橋的吊運及安裝工作，加強市民步行往來將軍澳市中心，及日出康城間兩個海濱長廊的连接性。同時，將軍澳跨灣連接路亦將概念帶活，形成雙拱橋呼應的新地標。

事實上，近一年間將軍澳基建計劃有大幅躍進。繼去年 12 月跨灣連接路及將藍隧道通車後全面改善將軍澳隧道多年來擠塞問題，令平日早上繁忙時段，將軍澳隧道往九龍方向入口的車龍，較以往縮短八成外，去年行政長官李家超發表的《施政報告》亦落實重要的一項，就是把一直用作填料庫的將軍澳第 137 區佛堂澳，發展成一個新的住宅社區。

李家良：政府施政效率明顯提升

同時間，位於將軍澳市中心的新入境處總部大樓、百勝角



李家良（中）感謝國家解決回鄉證辦證問題。



張展鵬見證南橋裝嵌，並寄望政府廣納民意。

可回內地探親及旅遊，部分市民因未能及時辦理回鄉證到期換發手續，國家出入境管理局亦為今年內過期的回鄉證的本港市民，統一延長至年底前可照常過關。加上粵港政府於近期正式實施「港車北上」，亦展現國家對本港的支持及關愛。

張展鵬促審視132區填海工程

西貢區議會文化、康樂及地區設施管理委員會主席張展鵬則認為，將軍澳有不少擬議多年的利民設施，如將軍澳水上活動中心、第 67 區附設公眾街市的聯用綜合大樓，還有東水道上南橋工程，均可以在今屆特區政府「以結果為目標」訂立績效指標下得以順利落實，令市民感到良政善治的開局。

惟他亦直言，在政府在審視將軍澳第 132 區近岸填海工程，當中興建 6 項包括厭惡性的基建設施時，可藉施政新氣象的良好氣氛，交出順應民意如搬入岩洞的突破方案，以釋附近居民的重大疑慮，平衡各方所需，以達至人心回歸的終極目標。他形容，這正正是將軍澳市民的七一的願望。

的將軍澳中醫院，亦正如火如荼興建，將相繼於明年及後年初步落成啟用。西貢分區委員會副主席李家良認為，西貢城鄉文化匯聚，將軍澳是本港新市鎮發展的典範，而西貢亦繼續展現「香港後花園」的一面。

除了硬件發展。李家良表示，今屆政府施政在回應民生需求方面的效率有明顯提升，除了全面恢復通關令市民

●

將軍澳到西灣河街渡航線預計今年年中開辦

●

將軍澳入境事務處總部預計今年年中落成

市民有話說

將軍澳居民敖女士：
回歸一刻特別感動
“ 當年見證香港回歸國家，確實特別感動，希望李家超政府能夠以市民幸福為中心施政。 ”

西貢居民李先生：
盼能做到民有所盼
“ 回歸祖國當然好開心。期望政府可以妥善處理地區發展的矛盾問題，做到民有所盼，政有所為。 ”

架設傳統花牌

喜慶氣氛濃



回歸紀念日多項交通工具免費乘搭。

7 月 1 日前後除了全港性大型慶回歸活動外，各區也在這個大日子也舉行了不少活動，像沙田馬場便於七一當日繼續「馬照跑」，舉行回歸盃。

值得注意的是，新界不少鄉事委員會也在鄉村製作傳統花牌慶祝回歸 26 周年，包括西貢區的坑口鄉及西貢區鄉事委員會，均在會址或鄉村當眼位置豎立並展出慶回歸巨型花牌。

花牌早前已被列入本港非物質文化遺產，傳統上會用以慶賀節慶等場合，作為大型裝飾。花牌的製作過程繁複，包括寫大字、摺花、製作配件、上棚等，要製作一個大型花牌，一般需時最少 15 至 20 日，再運到現場組裝，在市區漸趨罕見，幸新界居民仍保有設立大型花牌的傳統，表達喜慶的心情。



坑口鄉事委員會特意製作大型花牌慶回歸。



醫·家

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 舒桐 Design: Lavie Wong

暑假將至，天氣逐漸升溫，出門暴曬下不斷流汗相當令人難受，若未能及時降溫並長時間缺水，更會導致中暑。內地曾相繼出現長時間戶外活動，結果中暑昏迷、甚至死亡個案，反映原來天氣太熱也會「熱到死」，在戶外活動應該如何做好防護、避免中暑？

據內地報道，北京一名57歲女子日前於中午時分帶孩子到戶外活動，回家後一度出現頭暈、乏力等徵狀，並且沒有開冷氣，後來家人發現她陷入昏迷並將之送院。其後，醫生發現該女子體溫已高達42°C，並診斷為「熱射病」。該女子因出現多個器官衰竭，經七小時搶救後，不幸離世。

人體處身於酷熱環境中，身體會自動增加排汗和呼吸次數以降溫；但當環境溫度過高，難以有效控制體溫，便會出現中暑。當地專家解釋，中暑分為「先兆中暑」、「輕度中暑」、「中度中暑」與「重度中暑」4個階段，熱射病屬於重度中暑，而當人體內失去散熱功能，熱能會隨血液從心遊走到內臟，從而令內臟過熱以至衰竭，造成不可挽回的損害；當體溫高於40°C，加上排汗功能失調，便會直接陷入昏迷，統率顯示熱射病死亡率達50%。

高溫殺手足以攞命！

學解暑免熱暈 真正共享陽光

中暑處理四部曲



1 將中暑者帶到陰涼地方，致電999召救護車

2 檢查中暑者徵狀，維持其呼吸、氣道順通

3 如情況許可，給予中暑者飲料以補充水分鹽分



4 盡快為中暑者降溫，包括：
● 除去衣物，用沾濕涼水的海綿或毛巾連續抹身
● 向傷病者灑水，再用扇撥涼或吹風扇
● 在兩邊腋下及腹股溝，放置濕有冷水的海綿或毛巾，毛巾每3分鐘更換一次
● 若中暑者出現震顫，立即停止降溫，並進行保暖

重度中暑

除了熱射病，尚要提防以下兩種：

熱抽筋：大量出汗而流失水分及鹽分，但未能及時補充所致，徵狀包括疲倦、肌肉抽筋、暈眩等。

熱衰竭：身體散熱時，皮膚表面血管擴張而減低血液循環的流量，加上大量流失水分及鹽分，身體器官缺基本養分供給所致。徵狀包括面色蒼白、非常口渴、疲倦、四肢乏力、肌肉抽筋、暈眩或短暫神智不清等。

防中暑貼士

1. 劇烈運動或戶外工作時，要補充足夠水分
2. 穿淺色、寬鬆及通爽衫褲
3. 帶備帽、傘、濕毛巾及手提小風扇
4. 戶外活動宜朝十前、午四後進行，以免暴曬
5. 出現缺水、休克跡象，即到陰涼處休息及飲水

平衡SEN童情緒 中藥推拿和愛

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



自從做兒科診所，發現不少小朋友有SEN，起初看來是相較過往流行。除了身體殘障的因素，醫療技術進步下，ASD（自閉症）和注意力不足過動症（ADHD）就愈來愈受關注。事實上，這情況過往已存在，只是上一代父母多數將SEN的癥狀，一律視為「頑皮、不肯學習」。

SEN患者敏感度極高，可快速察覺事物細微變化，例如皮膚、聲音、環境、他人心理的情緒等各方面的感受，也比一般人還強烈許多，故此出現不少情緒問題，SEN學童亦因而在學習進度、朋輩關係等方面承受壓力。

註冊中醫蘇光耀認為，小朋友的壓力會阻礙氣機，導致氣滯、內熱過盛及血液循環欠佳，也可能繼而阻礙臟腑平衡。

中醫建議，用葛根、白朮、陳皮、生地、天冬、五味子等調理脾胃、清心安神，有平衡身體壓力和放鬆肌肉的作用，並能調節情緒問題。此外，針灸刮痧或小兒推拿等方式，對紓壓亦大有幫助。

小兒做推拿 補益好脾氣

每個穴位做5分鐘，有助補益脾胃、調理情緒，父母操作能增進親子感情，確實適合大部分小朋友：

1. 清肝經：由手指根部到指尖，單方向快推，有疏肝氣，調理情緒的作用。
1. 清補脾：摺起小朋友的拇指，在其拇指側面的位置來回推拿，有健脾的功效。



先了解 後根治

天灸開始接受預約！

9區門診現正投入服務

中醫治一病，理全身！

關節痛 風濕痛 頭肩頸背腰膝痛 濕疹皮炎
皮膚頑疾 婦兒雜病 不孕不育 胃腸肝膽內科
血壓血脂尿酸內分泌 麻木乏力 老人泌尿科疾病
久咳哮喘 天灸療法

今人飲食結構複雜，酒肉不節，生活壓力又大，故雜病多，離不開各種疼痛、嘔吐泄瀉、寒熱燥濕、血氣逆、肥腫羸瘦、活動障礙、癲狂失語……中醫治病，通過嚴謹辨證診斷，針藥兼施，降濁升清，恢復患者自身抗病能力，減少內耗，提升氣血陰陽，治病必求本，病安何來？

小兒體質嬌嫩，形氣未充，有別於成年人，醫治小兒濕疹十分有講究，確實有別於成人濕疹。我們用藥上必須力求柔潤平和，過燥傷陰，過寒傷脾胃，活血太過耗氣，比起醫治成人濕疹的要求更大，必須中病即止。中醫中藥本草純天然，治療濕疹皮炎，止癢收水退斑恢復療效獨到。



濕疹皮炎牛皮癬的難治原因



現時很多人處理濕疹皮炎皆先尋現代醫療，尋特效藥，有口服的、有外用的，純粹追求快速消炎、止癢、抗敏感。常用口服藥主要為具有抗過敏作用的抗組胺類藥物。對於嚴重頑固的皮膚病，亦多會使用糖皮質激素/類固醇、免疫抑制劑等藥。以上藥物，都有一定的副作用，如長期使用激素製劑，可以抑制皮膚局部的免疫力，間接使到皮膚感染機率增加，而且會使局部皮膚變薄。再說，任何一種抗過敏藥都存在耐藥性，患者長時間地服用一種抗過敏藥，始終會出現藥效下降、不能起到抗過敏作用的現象。因此，皮膚病的治療，遠遠不是大多數患者想的一支西藥膏所能治療好的。

（關節痛 | 風濕痛 | 頭肩頸背腰膝痛 | 經痛）
何必忍痛？

當年紀有番咁上下，似乎逃不開面對疼痛帶來的苦惱！未痛過的人不會明白「痛真係慘過大病」……現代醫學對痛症認識多為炎症、組織受壓迫或其他疾病所繼發，但係點解唔少人就算把整個關節結構置換了，一樣會痛？不想再靠止痛藥治標？想解決「痛的根源」？其實，中醫對疼痛早有認識，簡單歸納為：氣血的「不通則痛」和「不榮則痛」！



傳統療法 強勢療效



處方中藥 辨證論治



針灸拔罐 病去一半



中醫團隊經常臨床分享，整體提升醫療水平



手法正骨 疏通經絡



中醫團隊經常臨床分享，整體提升醫療水平

中醫村，以精誠為專



強強聯手，同創中醫盛世

中醫村開診十多年，直接由註冊中醫師打理，團隊臨床經驗豐富，幫過不少朋友解決各類疾病問題，且擁有十萬以上網上點讚，口碑先行！中醫村與盛世中醫堂醫師合作多年，經常進行學術交流，專家無私分享，造福病人！如果你正擔心某些疑難雜病或尚未獲得滿意解決，請嘗試到來中醫村問症，你係可以成為下一個中醫藥強勢療效的「見證人」！中醫村首次登記免收診金！（盛世中醫堂診金100元）



中環：皇后大道中 37 號余道生行 2 樓 203-203 室
☎：2111 1988
北角：渣華道 108 號商業中心 2301 室
☎：3102 3918
旺角：亞皆老街 39-41 號金山商業大廈 2 樓
☎：2111 2618
新蒲崗：五芳街 10 號新寶中心 15 樓 1503 室
☎：3188 8963

觀塘：港貿中心 18 樓 1806 室（港鐵 APM 入）
☎：3580 0100
荃灣：南豐中心 23 樓 2301 C2C 室
☎：2111 2018
元朗：壽富街 55 號元朗中心 13 樓 3 室
☎：3188 4886
大埔：廣福道 152 號大埔商業中心 1002 室
☎：2155 9300



西灣河（盛世中醫堂）
筲箕灣道 212 號地下 B 舖
☎：3106 3199
總機熱線：
2111 1455
即時預約



心靈之旅

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 火登 Design: 謙

靜一靜 烏雲密布變行雲流水

抗疫三年，隨著疫情減退，社交距離措施全部取消，口罩令撤銷，與內地全面通關，香港步入復常。疫情期間，不少香港人都難免徬徨困頓，對未來失去信心。

暫停「在外」追逐 領略無拘束之道

根 據投資銀行瑞銀 2018 年的研究報告，香港人平均每週工作時間全球最長，達「52 小時」，是 77 個調查城市的工時之冠。疫情前，香港人不斷努力、追逐、改變、創造從未歇息，過度勞累最終犧牲了個人健康及與家人相處時間，個人健康每況愈下，家人關係逐漸疏離，為身心靈帶來巨大壓力。

近數十年來，西方社會提倡環保可持續發展理念、「斷捨離」生活法規，不少人趨之若鶩，而我們中國文化原來本有的「道法自然、天人合一」等思想意義倒忘掉了。中國數千年文化一直指出，心中富有才是王道。

大家有空可逐步嘗試以下建議：

- 工作或讀書勞累時，可稍停下來休息片刻。善用切合個人需要的減壓方法，如輕鬆運動、音樂、短時間禪修冥想等。

- 多看勵志的語句或文章，培養個人毅力和意志力。在單調枯燥的生活中加添歡樂和情趣，增添生活上的幽默感。

- 落實「今天的事今天做」，藉著有計劃和有條理的生活管理來調節壓力及提高效率。

- 肯定個人的長處，停止自貶、自責、自怨的想法；對自己有合理的要求，不刻意與別人比較；抓緊機會不斷進步，發揮潛能。

減壓活動

怡情養性

時間管理

欣賞自己

學習禪修

轉化憤怒焦慮 回歸身心靈之旅



“ 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。

作者：火登

work-life balance 「道法自然」入門版

過往，當談及靈性或是心靈健康，常會直接聯想到宗教與信仰，可是現今社會，也許大家與宗教的連結或需求已不再緊密。與此同時，對於靈性的經驗與探索，我們卻不知如何入手。

追求心靈健康，筆者喜愛把繁瑣義理變化為簡約的方法應用在日常生活中。以「工作與生活平衡」（work-life balance）為例，可以看作是「道法自然、天人合一」的入門版本。

老子《道德經》第 64 章中提到：「九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」趁 7.1 回歸，大家何不身體力行踏上身心回歸之路。

文化小知識

聖賢談和諧

道家核心思想是「道法自然、天人合一」

簡單說，天地自然萬物，以及人類的生活方式，都要效法自然之「道」。也就是指要遵循「和諧的原則」。「和諧」是宇宙間、萬物與「自然」能相互的和諧共生。

儒家思想「修身、齊家、治國、平天下」講求的是人畢竟是社會的一員，想要生活得好就要面對錯綜複雜的政治經濟社會文化人際關係，因此一切必須從個人出發，做好自己。

健康生活

- 身體與心靈息息相關。作息定時培養良好睡眠習慣。另外，保持適量運動，增強體質和活力。遠離香煙，酗酒或用藥等壞習慣。

互相支持

- 多與家人和朋友相聚，促進感情和疏導負面情緒。你亦可投入社區活動，擴闊視野和人際支援網絡。

- 將注意力放在自己的呼吸之上，除了能夠重拾自己與身體感受的連結，同時也有機會讓自己有意識或無意識的行為模式中斷，而有了稍停一下的機會。這個機會，可以讓我們從既有的憤怒或焦慮之中離開，從而發現內心平靜的一刻。

「機」不可失 八招延年益壽



1. 戴番個保護套更安全

手機的螢幕和外殼好容易受到刮擦、碰撞和摔落的損壞。因此，記得使用保護殼和螢幕保護貼減少損壞的可能，簡單延長手機的使用壽命。



現今，功能強大的手機可以取代一部電腦，外型卻遠遠輕巧得多，故此已成為人人生活上的貼身物品。然而，有無想過手機由生產到被丟棄成電子廢物，其使用週期充斥各類化學物品，對環境和生態造成一定影響。若想減輕手機對環境污染的風險，不妨讓手機用得一年多一年，了解如何延長手機的使用「壽命」！

5. 螢幕亮度高加速老化

手機的螢幕會因長時間使用而逐漸老化，避免長時間讓螢幕處於高亮度狀態。在使用手機時，大家宜適當調整螢幕的亮度，減緩螢幕老化的速度。此外，長時間使用手機前置攝像頭，也會加速前置攝像頭的老化。



6. 及時更新軟件夠安全

手機的軟件版本更新通常包含修復漏洞、提高性能等功能。大家宜及時更新手機的軟件，從而可以幫助提高手機的性能和穩定性。另外，更新軟件還可以提高手機的安全性，避免潛在的安全漏洞。



用得就用 慳啲環保啲

手機 Phone 馳電掣 在於細節保養

2. 放電又電過度易出事

過度充電或過度放電，都會對手機電池造成損壞。大家應該避免長時間充電及讓電池完全放空，即是盡量勿將手機充電到 100% 或將電池放空到 0%，最好保持手機電力在 30% 至 80% 之間。另外，記得盡量使用原廠充電器和線材，確保充電時的穩定性。



3. 過度使用易加速老化

過度使用手機會加速其老化，避免長時間無間斷打機、煲片，因為長時間使用手機會導致其內部過熱，加速電池老化。此外，避免手機長時間曝露在過度高溫或低溫環境。



4. 定期清理垃圾保暢順

手機上的垃圾檔案會佔用存儲空間，直接影響手機的運行速度和穩定性。大家要定期清理垃圾檔案，釋放存儲空間，讓手機運行更順暢，有助延長其壽命。



8.

過度震動零件致內傷

手機的震動會對手機內部的零件造成損害，手機震動時勿將手機放在軟墊上，因為軟墊會阻擋震動的散播，反而增加手機內部的顫動。大家最好將手機放在較硬的表面上，以防手機被震動所傷。



7. 勿胡亂下載不明程式

安全使用手機也是延長手機壽命的關鍵，避免下載來路不明的手機程式，或點擊來路不明的網站或鏈結，以防感染病毒或惡意軟件。另外，應該勿將手機放在強磁場物件附近，例如音箱、雪櫃等，因為強磁場會對手機內部零件造成干擾，易加速手機老化。



香港回歸祖國
26週年

我愛
我家
HomeMemory

無緣不歡

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 知知 Design: Alwin



旅遊 GO!

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Photo: 行李 Design: Lavie Wong

幸福不用搞得複雜
嘆椰子特飲石鍋魚

周末閃遊深圳 快樂破殼而出

踏入七月的週末，一片喜慶氣氛，最適合即日來回祖國短遊，快閃深圳國貿站是個不錯的選擇。夏日品嚐一下養生輕食，來趟無負擔輕鬆玩樂！

夏日炎炎暢飲 最好點樣甜都唔肥

香港人最愛手搖飲品，想輕飲又滿足「飲」癮，推薦 Allcoconut 蔻蔻椰。顧名思義，「Allcoconut 蔻蔻椰」就是主打椰子的專門店，在這裡每一項提供的飲品和甜點都與椰子有關係。

夏日炎炎最適合消暑的特飲，就是低卡清潤，那就來一杯椰子水美式咖啡或鮮萃粉椰水！想來一點冰的，可以嚐嚐椰子冰淇淋，甜度剛好不會甜膩，灰色的雪糕球陪襯黃金椰子碎，口感不錯。



Allcoconut 蔻蔻椰

地址：

深圳福田區福華三路 268 號 COCO Park 北區 L1-023



鮮潭蒸汽石鍋魚

(歡樂海岸購物中心店)

地址：

深圳白石路歡樂海岸購物中心二層



行街祭五臟廟 有齒沒齒同樣難忘

「嘗過甜頭」後，閒逛一下就吃點東西吧。對於口味偏清淡的朋友來說，我們推薦鮮潭蒸汽石鍋魚。起初筆者還以為這是廣東菜，類似於香港的蒸海鮮。試過後才發現，這其實是雲南菜的一種，使用野菌養生鍋煮製江團魚。

首先，可以享用一碗鮮美的魚湯，然後品嚐這道魚料理，接著你還可以添加其他食材進入火鍋中。服務員會先將食材放入鍋中，加入青桔汁，倒入野生菌菇湯底，然後蓋上鍋蓋，靜待 4 至 5 分鐘。隨著熱氣的沸騰，一鍋充滿仙氣的石鍋魚即將完成！每條魚都是現場點選、現場宰殺，保證新鮮。

這裡的魚湯濃郁而清甜，魚肉爽嫩可口。如果你喜歡吃肉，也可以點選肥牛等火鍋食材。不過，我們更推薦健康飲食，主要以蔬菜為主，例如鮮竹筍、綉球菌、萵筍和鮮淮山等等食材。



「一碼通深港」上線 掃QR Code好方便

快速出行小貼士！「一碼通深港」已經在 6 月上線，這樣可以讓你更方便地搭乘深圳的地鐵巴士。如果你是 AlipayHK 的用戶，更可以直接憑 App 內 QR Code 搭乘深圳的公交車，不用重新綁定內地手機號等各種信息。而且，香港乘客還可以享受同等的乘車優惠，方便快捷必備！

只需要於 AlipayHK 的應用中心點擊「更多」，揀選「跨境專區」並進入「公共交通跨境乘車碼」，再選擇「深圳通」並按照指示完成開通。日後上車時向掃描儀掃描相應「跨境乘車碼」，即可以港幣按優惠匯率完成支付車資。



患腦癌致右臉面癱 做義工後走出低谷

受助到施助 生命鬥士為弱勢開路



Michael (右)認為人人都可以成為施助者。



走進社區，講述「情緒分享」的積極作用。

成長屢遇誤解帶來的傷害

Michael 現正在中文大學修讀社工碩士課程。他小時候曾因腦癌而需要動手術，而手術後右邊身的神經線受損，右眼視力僅剩一兩成，右耳聽不到東西，右邊臉連笑也有難度，活動能力亦比常人差。而外表問題，亦令 Michael 自幼飽受同學欺凌，甚至被取笑為「獨眼龍」，惟他發現這些其實源於被別人誤解。

Michael 提到小時候經常會去超級市場購物，往往會被一些同年紀的人以異常目光看著，他坦言當時並不開心，有時更衝動地會向他們說「看什麼看」。日子久了，他領悟到只要慢慢花多一點時間相處，誤解而生的不快亦會慢慢減少。

讀中學時，雖然起初仍會遇到欺凌，但其實大家多相處一陣子，大約半年至一年，已經可以友好地溝通，故他認為只要大家坦誠地面對對方，誤解自然可以消除。

建精神健康機構回饋社會

Michael 早前參與由香港復康力量推出、名為「演・我」的全港殘疾青年演講訓練，在演講中分享了小時候的經歷。

他指出，生活中漸漸發現這些經歷已成為「養分」，驅使他去幫助更

多的人。因此，他在大學參加不同義工服務，又創辦了一個精神健康機構去回饋社會，亦即是「同行鳥 Companion HK」。他期望借此推動關注精神健康、情緒病患者和殘疾人士。

他又提及，生命中的轉捩點，例如以前受過一些誤解，而這些誤解令他更加明白到同理心的重要性。他說：「因為殘疾人士都會有自己的能力去貢獻這個社會，而不是單純的一個受助者，每個人都可以成為一個施助者。」

繼續用謙卑的心服務他人

要走出人生低谷絕不容易，Michael 指自己秉持「閑邪存其誠、善世而不伐」這信念，意思是不可心存歪念，心中要保存坦誠真誠，所做的是為了貢獻社會。他又指，如今即使有一點成就，亦不應驕傲，要繼續用謙卑的心服務社會，「這個座右銘慢慢地令到我去參加不同活動、不同社會服務，以及創辦一個組織去貢獻社會。」

“傷痛的經歷成就今天的我。”

“善世而不伐。”

望各界攜手支援殘疾者

「同行鳥」以訪問、拍片的形式分享患者故事，從而增加公眾認知，希望防止情緒病患者被污名化。

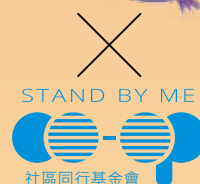
Michael 指在疫情的三年中，組織「有點難去成長」，幸好有很多人不斷地給予機會。他指「情緒分享並不可恥」，只要大家願意分享多一些，很多對於情緒的誤解就會減少，從而讓大家可以彼此同行、互相扶持。

他又認為，有時政府的支援未必可幫到全部的人，因為每個殘疾人士的獨立需要都不同，故此商界及非政府組織去攜手合作，是不可或缺的一部分。他說：「始終政府是遠水不能救近火的，真正地理解殘疾人士的需要，是他自己和他身邊的人。希望社會各界攜手合作去幫助他們。」

“情緒分享並不可恥。”



他指出，生涯規劃有助精神病患重投社會。



社區同行

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 雨晨 Photo: 雨晨、受訪者提供 Design: Elisa

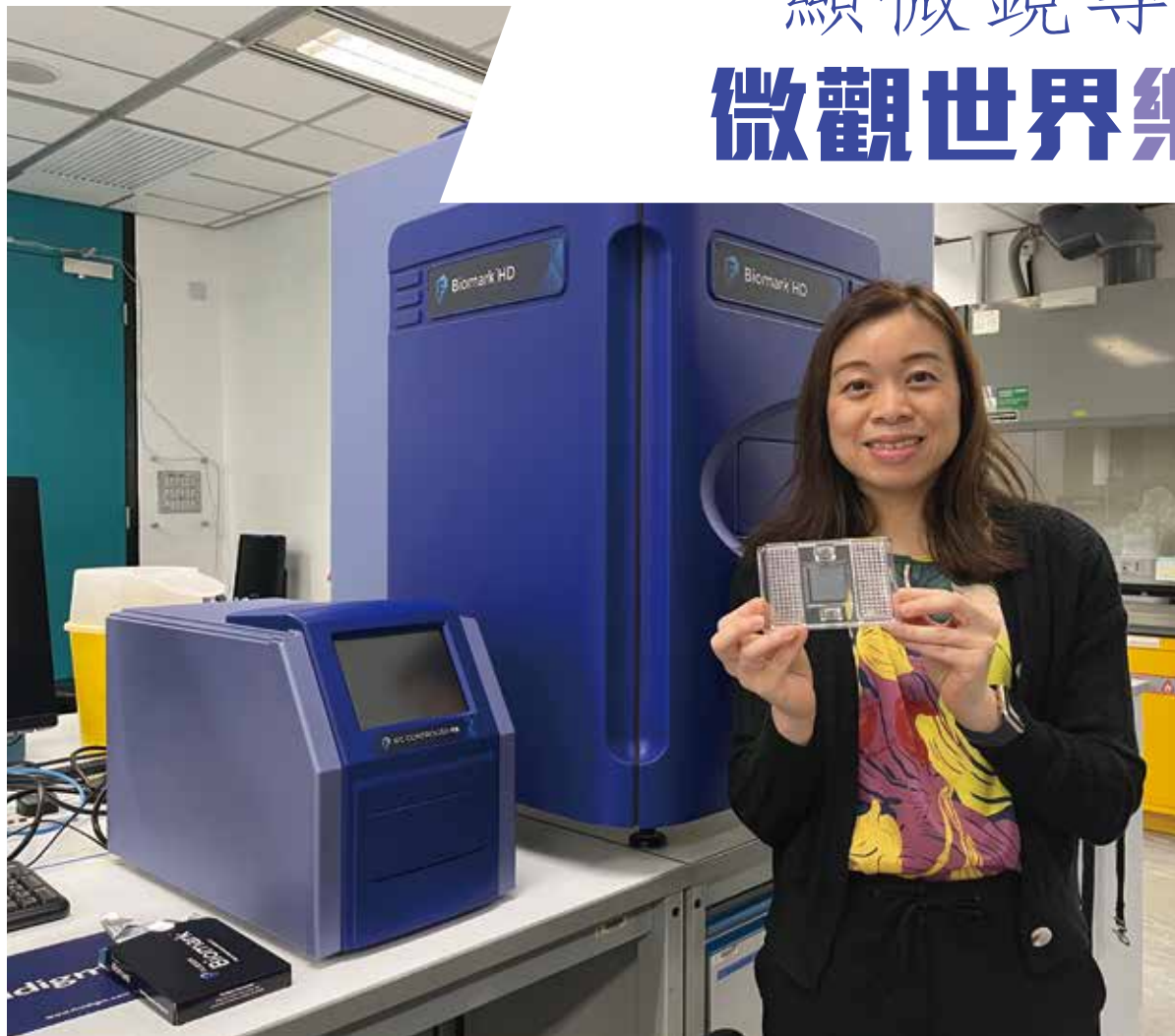


黎婉雯 (Crystal) 加入科大13年，主力負責領導清水灣校園生物科學實驗中心的團隊，培訓及協助學生使用顯微鏡，竭力推動科研發展。而科技與時代變遷大環境下的成就及趣事，就正如放在顯微鏡下對焦觀察，好多都「逃唔過 Crystal 雙眼」。

“Crystal：對我來說，學生的訓練比這些眼見的東西更加重要。”

領實驗中心團隊 助力科大生成器

顯微鏡專家教學 微觀世界樂觀科研



Crystal 獲科大校長葉玉如頒發傑出服務獎。



多年來致力為學子搭建最強實驗室。

疫情將設備培訓轉移上網

在科大13年以來，讓 Crystal 最滿足的工作是訓練學生，她表示：「可能好多人只會留意設施同有幾多儀器，但對我來說，學生的訓練比這些眼見的東西更加重要。（對學生的訓練）可能大家未必看得到、未必會發現，但這一點是我在科大多年來最重視的。」

在2020年新冠疫情初期，為減低疫情擴大的風險，香港的莘莘學子曾經陷入第一輪「半停課」。當時 Crystal 和她的團隊拍攝並製作影片，將設備使用培訓轉移上網，希望減少疫情對學生帶來的影響。

“我們只有6位同事，平均每人需要負責10多部儀器。”

問及工作上最困難的事情，Crystal 直言不諱：「你眼見有這麼多 equipments（儀器），其實我們只有6位同事，平均每人需要負責10多部儀器……我從沒想過我的工作要學這麼多的科技！」

她笑言對此沒有辦法，並指出每當學校添置新的儀器，團隊只能是「先行部隊」——學習儀器的用法及特色，然後再想出適合的訓練計劃。

“舊生遇到甚麼操作上問題，很歡迎他們回來學習。”

與此同時，Crystal 亦熱衷於跟學生、舊生交流知識及經驗。「有些學生讀完 PhD（博士）去了其他學校進行科研，有時想起在科大曾用過這個儀器，也會希望把它引進新地方；有時遇到甚麼操作上的問題，也很歡迎他們回來學習。」因為她堅信，一個地方要成功，並不是一小撮人成功就可以；而是全部人都可以做得到，這個地方才會強大！

就全部器材的功用，說來如數家珍。

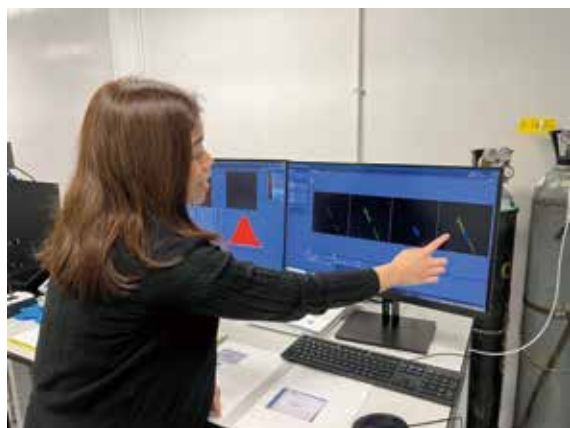
把握時間 培育下一代人才

培養學科人才，就是 Crystal 走在科研教育路上的最重要指標，「香港的學生有很多點子，香港這個市場亦有很多資金。可是他們需要在很短的時間做出成績，才能夠吸引投資者繼續投資，惟科研並不是短時間能夠做到……」

香港回歸祖國後，本地大專院校加強與內地高校的聯繫，發揮資源與人才共享。近年，科大廣州建立校園生物科學實驗中心，Crystal 正是擔

任聯絡人。她運用校內外的人脈，推動生物科學實驗中心的發展，成為世界級生命科學實驗室，為學校在大灣區乃至全球加強產學研合作提供助益。

Crystal 認為，「社會要提早開始培育下一代科研人才，不然投身行業的年輕人只會愈來愈少。我們沒有甚麼可以做，只能夠把種子埋在他們的內心，讓他們了解到科研是回這樣的事。」



對小記這個「半科盲」，她也落力講解。

材料：

泰國柚子..... 500g
乾蔥頭..... 4 至 6 個
蝦米仔..... 30g
銀魚仔..... 15g
雜錦果仁..... 50g
金不換葉..... 1 棵



醬汁材料：

青檸..... 4 個
指天椒..... 2 隻
魚露..... 3 湯匙
蜜糖..... 2 茶匙
砂糖..... 2 茶匙



近排有個電視烹飪節目，某位名廚示範菜式時，將其中一樣材料「羅勒」全程講錯咗做「紫蘇」，隨即有觀眾電視截圖係 Facebook 留言：我究竟睇咗啲咩？basil 定紫蘇呀？兩樣嘢喇！媽我好亂呀！好日唔開電視，一開電視就滾！亦有人留言：主持唔問、撰稿唔問、導演又唔問，後期製作又唔問，係咪真係覺得有問題呢？最搞笑就係呢個留言：不用分那麼細，都係綠色（大笑中）。

上網翻查資料：原來羅勒係其中一種唇形科植物，其實好多有香味嘅植物都係屬於唇形科嘅其中一員，包括薄荷、薰衣草、迷迭香、紫蘇等等。最先發現羅勒嘅地方原來係印度，不過佢哋唔係用嚟食，只係會用羅勒供奉神明。羅勒開花之後，花序會好似寶塔咁一層層咁生長，所以台灣會叫羅勒做九層塔，潮州人又會叫羅勒做金不換，以示非常珍惜！佢亦都係炒薄殼必要嘅香料。西方人煮意粉經常用到嘅青醬就係羅勒，葉比較圓，東南亞菜式常用嘅九層塔 / 金不換則較細長，味道亦會較濃烈，記住就唔會買錯！

天時暑熱，最啱食個重口味又冰冰涼涼嘅沙律。今次用中式手法去做泰式柚子沙律，將銀魚仔及蝦米炸脆，連同炸乾蔥及雜錦果仁製造出香脆嘅口感，主角當然係金不換葉，強烈嘅味道貫穿整個沙律！留意作為一個泰國沙律，辣一定必不可少。如果要走辣，我情願你唔好食喇！

小貼士

柚子最好選擇泰國嘅紅柚，香甜飽滿又多汁，價錢貴少少都值得嘅。超級市場有賣已經起肉嘅泰國柚子，可以慳返好多功夫剝皮起肉。

味濃又冰涼「金來也不換」

泰脆柚子沙律

快趣食出層層口感



“ 任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味。

作者：聞西 Simon



做法：

① 青檸切半榨汁，記得隔去青檸核，指天椒切碎，將砂糖及魚露加入青檸汁拌勻。然後，再落埋蜜糖及指天椒碎，並攪拌成醬汁備用。



② 乾蔥頭切片，用猛火炸到香脆，留意火喉，炸過火乾蔥頭會變苦。嫌麻煩可以買現成嘅炸乾蔥，泰國雜貨舖有售。之後用餘下嘅油將蝦米及銀魚仔炸脆，用廚紙吸去多餘油份。



③ 金不換葉洗淨切碎成絲，雜錦果仁放入密實袋用硬物略略壓碎，柚子去核搥成粒粒果肉。



④ 將柚子果肉放碟上面，再按次序落金不換葉絲、雜錦果仁碎、炸乾蔥、炸銀魚仔及炸蝦米。食之前淋上醬汁拌勻。



香港回歸祖國
26週年

我愛我家
HoMemory

型色・煮意

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan



牧愛街88號



作者：余遠鏗

“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》。



Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Design：余遠鏗



利舞臺，於1925年落成，1927年啟業，主要用途是粵劇演出，亦是香港歌手舉行演唱會等表演的場地。1977年，羅文是香港樂壇史上第一位開演唱會的香港歌手，直至1991年拆卸。

Good Shepherd street
牧愛街88號

今日難得係我哋結婚三周年紀念，嚟利舞臺睇梅艷芳演唱會係最好嘅慶祝！

係呀，我哋好多年都有嚟過。



踏尋抗日英雄的足印 2

為紀念因抗日犧牲的烈士，烏蛟騰村民早於抗日戰爭後的 1951 年興建一座紀念碑悼念英魂。其後紀念碑經遷址重建後發揚光大，於 2015 年被國務院列入國家級抗日紀念設施遺址名錄。今期《我家》帶大家接續上期路線，走訪鹿頸以南烏蛟騰，了解東江縱隊港九獨立大隊在重要據地烏蛟騰的英勇事跡。

香港小村 英雄氣民族魂 家國情

香港回歸祖國
26週年

我愛我家
HomeMemory

古蹟古鄉

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 月見 Design: Elsa

建議路線

(本行程主要為山徑，出發前請自備水和補給品)

第一站

早上抵達烏蛟騰烈士紀念園憑弔，認識烏蛟騰村民的抗日貢獻

第二站

走訪烏蛟騰村，可在村內土多補給

第三站

出發往九擔租村，沿途欣賞自然景觀

第四站

途經下苗田，尋訪「烏蛟騰會議」遺址

第五站

下午抵達三桠村福利茶室用餐

第一站：烏蛟騰烈士紀念園

路線：於大埔墟火車站乘搭小巴 20R 於或假日九巴 275R 線，到祠心路下車後沿新娘潭路，往鹿頸方向步行約 10 分鐘。

烏蛟騰抗日英烈紀念碑位於新娘潭路烏蛟騰烈士紀念園內，是為紀念於日佔時期，為保衛香港、對抗日軍侵略而犧牲的港九大隊成員及烏蛟騰村村民而建。該紀念碑原建於烏蛟騰一處山坡下，至 2010 年特區政府出資重建並遷至現址。



第五站：三桠村—福利茶室

路線：繼續沿山徑往荔枝窩方向步行約半小時，到達三桠村海堤，沿途設有紅石地貌觀賞區。從海堤繼續直走約 10 分鐘便可達三桠村內午餐。用餐後可選擇原路折返到烏蛟騰村乘搭小巴 20R 或假日九巴 275R 線離開，如假日可繼續步行

到荔枝窩參觀，下午 3 時半有街渡返回馬料水。



5

1942 年三桠村曾組織常備隊，2020 年才被追封。抗日英烈曾福便是骨幹成員，協助輸送物資、情報，積極配合游擊隊行動。現時福利茶室專營客家菜，必試燜豬肉、梅菜蒸茄子及釀豆腐；荔枝窩亦是本港歷史最悠久、最具規模及保存最完好的客家圍村之一。



第二站：烏蛟騰村

路線：轉入烏蛟騰路步行約 15 分鐘即到烏蛟騰村，村口設有公廁。村內有土多購買飲品補給。

歷史小檔案

村長村民寧死不屈 慘遭日軍虐打至死

日佔時期正因烏蛟騰是重要抗日基地，日軍曾多次掃蕩烏蛟騰一帶村莊，最慘烈一次發生於 1942 年 9 月 25 日，亦即農曆 8 月 16 日，日軍包圍烏蛟騰村，強迫村民交出武器及供出隊員。村長李世藩、李源培挺身而出，二人在嚴刑拷打下堅拒妥協，李世藩最終壯烈犧牲，另亦有多名村民先後喪命。為此，每年農曆 8 月 16 日，烏蛟騰村民均會齊集紀念碑向烈士致敬。

日據時期烏蛟騰村共有 39 人投身於港九大隊奔赴前線抗日。全村 500 多人中更多達九成村民參與抗日群眾組織工作，協助宣傳抗日、為游擊隊提供情報、進行送信及運輸等後勤工作，是抗日的重要基地，日軍因此亦曾於 1943 年包圍該村。

第三站：九擔租村

路線：從烏蛟騰村李氏宗祠旁的山徑往三桠灣方，步行約 10 分鐘即可到達另一條抗日時作為游擊隊交通站的九擔租村。如秋天行經沿途更可欣賞到小徑旁的紅葉。

烏蛟騰村旁的九擔租村是一條深山古村。據港九大隊烏蛟騰小隊老戰士蔡松英和李漢憶述，九擔租村曾是大隊的交通站及稅站，廣東人民抗日游擊隊負責人尹林平亦曾居於此村。現時村內的荒廢的村屋正是兩站的遺址。



圖為獨立大隊游擊隊烏蛟騰小隊前隊員李漢（左）、蔡松英（右）

第四站：下苗田——烏蛟騰會議遺址

路線：沿同一山徑往東面荔枝窩方向步行約半小時，即可到下苗田石碑位置，該處正是烏蛟騰會議遺址，參觀後再往東走約 5 分鐘可順道欣賞到訪苗三石澗欣賞心形壺穴。

1943 年 2 月，為總結東江及珠江三角洲抗日游擊戰的經驗教訓，部署日後的抗日工作，廣東省臨委及東江軍政委員，當時定於上下苗田一帶的山坡舉行「烏蛟騰會議」，是對日後抗日工作產生深遠影響的五大會議之一。



往期回顾

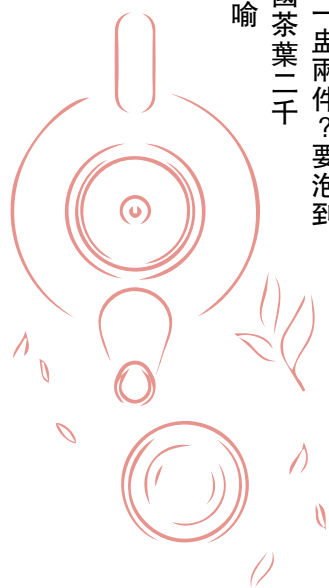


封面故事

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: Yoyo Photo: Yoyo、受訪者提供 Design: Aso

對傳統嘅真啲 自然充滿溫情與敬意

一聽到「飲茶」，大家是否只聯想到上茶樓嘆番一盅兩件？要泡到一杯好茶，不只是把熱水沖到茶葉裡那麼簡單。中國茶葉二千幾種，一片茶葉裡面涵蓋的知識博大精深，有人更比喻它為一門通識科。



佈置茶席也很講究，「砌」出「品」字向客人。



評茶師

回歸根本 品美好人生



May 是少數擁有國家認證的香港評茶師。多年來走訪四十多個茶山，嚐遍一杯杯「好茶」。



“中國內地有三千多種茶，我們在香港飲到的只是「冰山一角」。”

天然人體「保鮮劑」

茶裡面包含四大元素，一是茶多酚，是天然人體保鮮劑，二是溫和的興奮劑咖啡鹼，三是神經鬆弛劑茶氨酸，四是芳香物質，聞一下就能令人放鬆心情。



身為茶藝師，溝通技巧、體態、衣著等等都注重。

陳笑薇老師（May）是香港少數擁有中國國家職業資格一級（高級）評茶師技師，及國家職業資格二級茶藝技師，多年來曾經走訪內地超過四十多個茶山，嚐遍一杯杯「好茶」。「以前『茶』在我心目中只是茶樓飲茶，一次工作機會，令我與『茶』結了緣。」May 本來是做貿易出身，有一次工作要買綠茶茶葉，做了很多資料搜集，買茶葉時被職員問：「你想學茶嗎？」May 因想學養生，於是由興趣班開始認識茶葉。

一杯連接知識海洋

“只要有一竅不通，便還沒有達到那個境界。”

「人有九竅，只要有一竅不通，便還沒有達到那個境界。」一杯茶涉及天文、地理、歷史、水、瓷器和心態。May 繼續進修，學中醫、營養學、中國歷史、地理環境、回內地茶山學習，從基礎課本知識，到親身體驗去學習「茶」。「中國內地有三千多種茶，我們在香港飲到的只是『冰山一角』。」抱著弘揚茶文化的理念，May 開設「故鄉茶園」希望透過體驗教育，讓大家認識更多品種，學會欣賞茶道。

故鄉茶園不像一般茶舖，May 融入不同的傳統中華文化元素，讓每位前來的客人以茶感受文化之美，「好似執藥咁，會因應客人體質、四季氣候去選擇不同茶葉。」除了品茶外，May 亦會播放中式音樂，鼓勵客人合上眼睛，細嘗每一

口「茶」帶給自己的感覺，讓客人全身心都得以舒緩。

泡茶打破跨代隔膜

“孫仔感到十分好奇，問爺爺在做什麼。”

May 為了更完善自己，開始到社區、學校做教學。May 認為一杯茶不只是飲品，代表了很大的意義。May 分享：「一位伯伯來學習泡茶，他說平時一家人吃晚飯後就各自入房，當伯伯開始走出來泡茶，孫仔感到十分好奇，問爺爺在做什麼，在泡茶的過程，孫仔就和爺爺聊天，用茶來溝通。」一杯茶留著一個人，也拉近了家人之間的距離。

「另一次教學，一般小朋友表演泡茶，當中有一名小朋友有語言障礙，家長看到小朋友吞吞吐吐覺得沒面子，但那位小朋友繼續靜心地泡茶。當小朋友走到家長面前奉茶的時候，家長當場落淚，為自己的小孩感到無比自豪。」這個舉動，已代替一切言語。May 在教學中發現，「茶」的力量比想像中大，「茶」不只流在人體內，更打動人心。



採購除靠「感官審評」，茶的包裝貯存也很重要。



「薇」開眼笑，因為傳授知識帶來滿足感。



到學校做教學，讓學生體驗中國傳統泡茶文化。



交流印度茶文化，最困難是用英文講解中國傳統。

期望中國茶能傳遍全世界

May 指出香港和內地的喝茶文化有別，香港沒有茶的體系，也沒有一門科目教茶。適逢香港回歸 26 年，May 認為傳承中華傳統文化教育需要的，正好茶道便是媒介其中之一。「以『茶』學習中國文化歷史，講好中國故事。」

May 期望中國茶能傳遍全世界，「很多外國人對中國茶有誤解，他們見到茶葉原本的樣子被嚇到，他們一直都不知到茶原來是這個樣子。」May 希望將來中國人到外國的時候，能夠帶著自己的一套茶具，分享給外國人，不只是停留在喝咖啡。

“以「茶」學習中國文化歷史，講好中國故事。”



不同物料的茶具，令茶發揮不同作用。

小知識

六類 my cup of tea

茶葉分類分成六大類型，為綠茶、青茶（烏龍茶）、紅茶、白茶、黃茶和黑茶六類，分別在於製造過程和發酵程度。綠茶提神醒腦；青茶有助消化；紅茶散寒除濕；白茶清熱解毒；黃茶祛痰止咳；黑茶溫胃養胃。不同茶類有不同功效，你找到「你杯茶」了嗎？



「故鄉茶園」展示茶種類。



電影

影是香港流行文化的重要組成部分，不少作品更是膾炙人口、屢獲殊榮。香港文化博物館正舉行「無中生有——香港電影美術及服裝造型展」，展出美術及服裝造型、道具、場景設計、手稿圖、行業用具、影片及重構工作間等，帶大家走進電影幕後世界，認識香港電影文化。



無中生有——香港電影美術及服裝造型展

日期：即日起至2023年9月4日
時間：10:00至18:00（週一三四五）、10:00至19:00（周六日及公眾假期）
地點：香港文化博物館一樓專題展覽館1至2（沙田文林路1號）



查看詳情

到文化博物館另一角度睇返經典作品

美 指 服 裝 道 具 展

無氈無扇電影可變

電影台前風光仍不掩幕後光芒

一部成功的電影有賴台前幕後投入各種創意和技藝，團隊從無到有，根據故事環境、背景、情節與人物，將劇本文字立體化，再造出細膩逼真的佈景與道具，以及設計切合角色的服裝造型，才能完整地呈現出電影中的世界觀，美術及服裝造型指導尤其功不可沒。

由康文署及香港電影美術學會聯合主辦、香港文化博物館與香港電影美術學會聯合籌劃的「無中生有——香港電影美術及服裝造型展」，目前正在沙田香港文化博物館展出，為本港首個全面講述香港電影美術及服裝造型的展覽。



水中馬



邵氏電影製片廠布景設計資料冊



兒歌三百首



《英雄》

重慶森林英雄殭屍服裝夠經典

成功的電影服飾造型，能夠更立體更傳神地塑造出角色的特點。今次服裝造型展覽部分，展出多部經典電影的服裝，包括周潤發及鞏俐於《滿城盡帶黃金甲》（2006）中的帝后大朝服造型；林黛於《不了情》（1961）中的旗袍造型；張曼玉於《英雄》（2002）中穿着的紅色古裝；繆騫人於《傾城之戀》（1984）中穿着的綠色膠雨衣；林青霞於《重慶森林》（1994）中的走私女郎造型；莫文蔚於《東成西就 2011》（2011）中的天神阿修羅造型；以及吳耀漢於《殭屍》（2013）中的殭屍造型等。

較新的電影如《明日戰記》科幻服裝、《毒舌大狀》的律師袍、榮獲第40屆香港電影金像獎最佳美術指導的《智齒》場景，亦首度曝光。



《重慶森林》

「殭屍獵人劍」「水中馬」好逼真

香港文化博物館館長林國輝表示，展覽花逾兩年時間準備，包括訪問電影美術及服裝設計從業員，並四出搜尋有關展品。今次展出的道具眾多，包括邵氏電影製片廠布景設計資料冊；《千機變》（2003）中的殭屍獵人劍；《狄仁傑之神刀龍王》（2013）中的特別道具「水中馬」、《西遊·降魔篇》（2013）中的《兒歌三百首》、《殭屍》中的道具羅庚等。

展覽更精選過百個電影片段，製作成《香港電影及服裝造型精華巡禮》在場內播放，介紹香港電影美術及服裝造型指導多年來的優秀作品，絕對值得大家一看！