

我哋

HoMemory



地區焦點

鄉郊反爆竊
叢林搗賊窟

23

醫·家

外遊離地驚魂
危「機」如何自處？

4

我家·熱話

加價捱罵 唔加捱窮
「的」確進退兩難？

14

無綠不歡

「八爪魚」夾銀包
啲聲吸住減碳獎賞

15

封面故事 89

華人騎師 必勝貼士是恆心

看得見的人情味

新界東地區
issue

123

星期四派送

發行日期：11, Jan 2024

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

情報主導 一連15日行動

西貢鄉郊反爆竊 叢林搗賊窟

農曆新年將至，將軍澳鄉村、屋苑，以至食肆近期均成為爆竊黑點。警方12月接獲報案，指將軍澳清水灣道及將軍澳村一帶，發生多宗爆竊案件。為此，警方聯同飛行服務隊一連15日進行跨年反爆竊行動，期間更於小夏威夷徑一帶發現匪徒蹤跡，並起回早前被犯人入屋偷走的名貴手袋。有地區人士表示年近歲晚，要注重家居保安。



警方在山坡檢獲失竊愛馬仕手袋。



叢林一個燃燒中的火堆及衣物。



上月10日，南圍及蠔涌均有竊賊撬窗入屋案。



政府飛行服務隊加入協助「捲聲」行動。

清水灣道及將軍澳村一帶 上月接連發生多宗爆竊案

位於翠林邨山腳穎禮路的將軍澳村，12月19日晚發生連環爆竊案，兩名住戶分別發現單位內有被搜掠痕迹，懷疑遭人爆竊，於是報案求助。警接報到場調查，經兩戶分別點算後，兩名戶主分別報稱損失約值50萬元及11.6萬元財物，當中包括外幣現金、名牌手錶、手袋及金飾等均懷疑被盜去。

除了此案，12月警方稱接連收到報案，指於將軍澳清水灣道、甘樹路及將軍澳村一帶，發生多宗爆竊及企圖爆竊案件，當中包括12月10日，南圍及蠔涌均發生竊賊以工具撬窗入屋的案件。探員在多宗爆竊案發生後，留意到匪徒在區內選擇一些依山而建的屋苑或村屋，利用山坡叢林作掩護，趁入黑時份潛入屋苑進行爆竊。

小夏威夷徑大規模掃蕩 發現火堆檢獲名貴手袋

有見及此，將軍澳警區及東九龍總區等多個部門，聯同飛行服務隊等人員一連15日，於上月19日至1月2日在清水灣道一帶，進行代號「捲聲」的反爆竊行動，以打擊及預防爆竊等罪案。

行動中，將軍澳警區特遣隊聯同野外巡邏人員，於小夏威夷徑一帶進行大規模掃蕩，期間更一度發現匪徒蹤跡，警員於是隨即展開追捕，惟匪徒及後循叢林逃去。人員後於附近叢林內，發現一個正在燃燒中的火堆及懷疑匪徒穿過的衣物，相信該處為近期爆竊匪徒作案後的匿藏點。

同時，警員在大規模搜查時，在將軍澳村後山坡一棄置鐵箱內檢獲名貴手袋。經調查後，相信該手袋為12月一宗連環爆竊案的失物。有關案件，正交由刑事單位繼續跟進調查。

另外，特遣隊24小時電話熱線，在行動中亦接獲碧翠路其中一個屋苑保安員舉報，指有匪徒沿山坡接近屋苑，並且移動屋苑外圍鐵欄的閉路電視鏡



警民關係組進行宣傳及教育活動。

全港爆竊案 數字一覽

將軍澳警區特遣隊 24 小時熱線：

6277 4500

西貢分區鄉村巡邏隊 24 小時熱線：

6148 0658

2023年1至9月

951宗

2022年

886宗

2021年

1,472宗



食肆遭爆竊及企圖爆竊，一名 34 歲男疑犯被捕。



警方於將軍澳進行反爆竊行動。

頭，懷疑匪徒企圖進入屋苑爆竊。全憑屋苑保安人員高度警覺性，發現可疑人士應盡快通知警方，令該屋苑成功預防爆竊案件發生。

方國珊： 年近歲晚村民要鎖好門窗

西貢區議員方國珊向《我家》表示，十分關注將軍澳近期發生的連環爆竊問題。她認為接連發生多間村屋被爆竊，除了因為經濟變差及臨近歲晚外，亦與西貢鄉郊地區幅員遼闊和低密度住宅保安不足有關。

方國珊續指，感謝警方因應近期區內爆竊趨勢，採取情報主導大型聯合行動，並進行反爆竊教育及宣傳工作。方國珊表示，希望政府能投入更多資源，加強村巡隊警力，全力防止鄉村爆竊案。

另外，年近歲晚，賊人或會繼續踩線及犯案，方提醒村民鎖好門窗，不要在家中存放大量財物，亦可考慮安裝高質素的閉路電視及警報器。她解釋，由於閉路電視可拍下可疑人的衣着及行動路線等，有效幫助警方更快作出調查跟進。

卡通公仔「乖巧寶寶」 有望長駐將軍澳南海濱

新一屆西貢區議會於本月 5 日召開首次大會，焦點在於討論提振地區經濟。西貢區議會主席、西貢民政專員馬瓊芬建議，在將軍澳南海濱公園設內地卡通「乖巧寶寶」打卡位吸引市民。

站在這個打卡位 打工仔很有共鳴

根據西貢區議會文件解釋，「乖巧寶寶」是內地著名動漫主角，形象幽默可愛，以「打工仔」身份在職場上乘風破浪。馬

瓊芬表示，「乖巧寶寶」有面對困難樂觀向上的心態，相信能引起「打工仔」的共鳴。她又指已就建造「乖巧寶寶」塑像與內地公司商討，預計在今年第一季便可落成。

另外，西貢民政處亦建議於 5 月 23 日至 27 日在西貢天后廟、宜春街部分路段及萬宜遊樂場舉辦「天后寶誕廟會」，活動包括賀誕祭神活動和粵劇神功戲節目。同時，廟會中亦加入美食及文化市集，並邀請餐廳商戶提供折扣優惠。



海濱公園或設內地卡通「乖巧寶寶」打卡位。



本月 5 日，新屆西貢區議會舉行首次大會。

與議員同事一起動起來 這個「珊珊」不來遲

區議員 區情

區議會換屆選舉順利舉行，各區區議員亦已於本月 1 日宣誓履新。當中，今次事發的清水灣道及將軍澳村一帶，均屬於西貢及坑口選區，分別由專業動力的方國珊順利連任，與及民建聯的邱浩麟成功當選。



方國珊於 2008 年起便擔任西貢區議員至今。首屆是由政府委任，其後 2011 年以獨立人士轉戰地方直選選舉，連續四屆均成功連任，至今年擔任區議員已經第 17 個年頭。

她接受《我家》專訪時憶述今屆選情嚴峻，除了其一直服務的日出康城小區外，今次選區擴大更要得到西貢各小區的居民支持，最終成功當選她特別感謝大家支持，並承諾未來四年定必繼續專注民生，履職盡責，用心與西貢市民一同建設美好社區。

充分感受到部門效率提升

方國珊指，在新一屆西貢區議會召開的首次第一次大會議上，各議員甫上任已積極討論地區關注議題，如環境衛生、推動地區特色經濟及社區關愛等，充分感受到部門的效率提升，以行動回應地區訴求的決心。她期望，在政府的帶領下，能夠更積極回應市民的期望，並做好上情下達、下情上報的工作。

踏入 2024 年，港人外遊勝地日本接連發生天災人禍。石川縣能登半島近岸於 1 月 1 日發生 7.6 級強烈地震，翌日東京羽田機場更出現飛機相撞駭人事故，火光熊熊的畫面震撼全球。意外未必能避免，但若做好逃生措施，分鐘可挽回一命。到底哪些是逃生關鍵？什麼事千萬不能做？

早前日航一班載有 379 人的 A350 型空中巴士客機，降落羽田機場跑道時，與海上保安廳的巡邏機相撞，巡邏機上有 5 人不幸喪生，而日航客機在事發後亦陷入火海，但全機乘客與機組員 300 多人卻全數安全疏散，不禁令人譽為奇蹟。

據外媒報道，當時駕駛艙內機長等人尚未意

識到有火災，但多名空中服務員確認飛機著火，機艙內亦冒濃煙，而後排有緊急逃生出口，卻因對講機系統故障而無法與駕駛艙聯繫以求獲准打開，空服人員當機立斷放棄等待指令，立刻打開艙門讓乘客逃生，令全員得以脫險。

凡事做好打算，大家日後坐飛機除了聽從空中服務員的安全示範，以下可供參考：

爭分奪秒 逃生須知

外遊離地驚魂

危機如何自處？



飛機出事 保命五招

1 捲縮身體

頭部前傾，盡量貼緊膝蓋。雙手護頭，以防遭強力撞擊。



2 聽從指示

疏散啟動後，繼續服從空服員指令，移動到距離最近而已開的逃生艙門。



3 放棄行李

以往曾有不少事故因乘客折返取行李而釀成悲劇，故疏散開始後，必須放棄隨身行李。



4 脫高跟鞋

逃生時應脫掉高跟鞋，以免跳上充氣滑梯時被高跟鞋劃破。



5 遠離機身

離開機艙後，應遠離飛機機身，以免承受其燒毀或爆炸風險。

應對地震方法

外遊時遇到地震等突發災害應怎樣應對？以下資料，參考了香港紅十字會 facebook 專頁所分享須知。

出發前

- 1 留意當地災害預警及疏散指引。
- 2 下載災害應變手機 App。
- 3 預備緊急逃生包（包括護照副本、水、現金、藥物等）
- 4 設計所有同行者適用逃生方法。

發生時

- 1 躲到堅固的傢俱下面，遠離玻璃或容易墜下物件。
- 2 勿從高處跳下逃生。
- 3 受困忌大聲呼叫，可改用物件敲擊或吹哨子求救。

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



自認貪玩中醫藥，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫藥其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



魚頭湯趁熱飲 止頭痛唔使等

天麻川芎白芷魚頭湯

食材 (3 至 4 人用)

川芎 10 片 (約 9 克)、白芷 8 片 (約 15 克)、天麻 5 片 (約 12 克)、龍眼肉 15 至 20 粒、杞子 20 粒、南棗 4 粒、陳皮 2 片、大魚頭 1 個、鹽調味用、生薑 3 片、紹興酒 2 匙

做法

- 1) 材料洗淨，陳皮浸泡去衣備用；藥材水浸 20 分鐘，隔水備用；清洗魚頭並抹乾。
- 2) 開小火，用 2 茶匙油煎香薑（煎薑的時候，薑味會溶入油內，加強去腥的效果），後轉用大火燒熱鑊，下魚頭，煎至兩邊金黃，瀝紹興酒，連薑盛起，備用。
- 3) 把煎香的魚頭、川芎、白芷、天麻及其他材料，放在窩內煲，加約 1000ml 清水。
- 4) 先用大火滾起，再轉小火煲 55 分鐘；熄火前，略加鹽調味即可。

* 記住趁熱飲，有助驅風寒。

香港辦公室、商場冷氣大，加上時有驟雨，若氣血不足、眠差、抵抗力下降，容易引發偏頭痛。偏頭痛是都市人常見疾病，特點是周期性發作。發作時，不論隱隱作痛或強烈刺痛，都可持續數小時到數天，影響患者的生活質量。



若出入冷氣場所或遇上失魂雨後，有頭赤赤的情況，不妨煲這藥膳湯水：天麻川芎白芷魚頭湯，祛風補血氣，減少偏頭痛的症狀。若情況持續，則要徵詢醫療意見。

MY.Own

MYO
MY · OWN BEAUTY CENTRE

榮獲「2023優秀專業美容院」
·單次收費並設會員制

\$1580 自選 1A 1B 1C CHRIST MAS SALE

A

基本護理：

- AQUA PEEL
- 碳酸泡泡
- 木瓜酵素
- 美白CO3
- 暖粒粒4極射頻
- 雙極射頻護眼術
- 角蛋白LASH LIFT
- PDT光譜療膚儀
- 排汗排毒暖宮盒
- PLASMA PRO
- 20分鐘香薰推油

B

特效護理：

- 女神針
- 嬰兒針
- 藍冰針
- 黃金針
- AGAFAR細胞機
- DEP 無針注射水光肌 (TOSKANI 安瓶)

C

醫美級療程：

- COCKTAIL PEEL
- 液態埋線拋光術
- AGAFAR 變層式HIFU (6500發)
- MULA K2超光子
- DEP 無針注射 水光肌 (CYTOCARE 532)
- O2 泡芙美白煥膚
- 凹凸洞殺手 (+\$200)

* 需同一日內完成

\$1180 自選 2B 1A CHRIST MAS SALE

SET A

基本護理：

- AQUA PEEL
- 碳酸泡泡
- 木瓜酵素
- 美白CO3
- 暖粒粒4極射頻
- 雙極射頻護眼術
- 角蛋白LASH LIFT
- PDT光譜療膚儀
- 排汗排毒暖宮盒
- PLASMA PRO
- 20分鐘香薰推油

SET B

特效護理：

- 女神針
- 嬰兒針
- 藍冰針
- 黃金針
- AGAFAR細胞機
- DEP 無針注射水光肌 (TOSKANI 安瓶)

* 需同一日內完成

\$980 自選 1A 1B CHRIST MAS SALE

* 需同一日內完成

SET A

清潔系列：

- AQUA PEEL
- 碳酸泡泡
- 木瓜酵素
- 美白CO3

保濕系列：

- 冰極舒緩導入
- 暖粒粒熱療導入
- 無針破壁

其他：

- 角蛋白LASH LIFT
- PDT光譜療膚儀
- 排汗排毒暖宮盒
- PLASMA PRO
- 20分鐘香薰推油

SET B

特效護理：

- 女神針
- 嬰兒針
- 藍冰針
- 黃金針
- AGAFAR細胞機
- DEP 無針注射 (TOSKANI 安瓶)

* 需同一日內完成

\$780 自選 2項療程 CHRIST MAS SALE

清潔系列：

- AQUA PEEL
- 碳酸泡泡
- 木瓜酵素
- 美白CO3

緊緻系列：

- 暖粒粒4極射頻
- 雙極射頻護眼術

保濕系列：

- 冰極舒緩導入
- 暖粒粒熱療導入
- 無針破壁

其他：

- 角蛋白LASH LIFT
- PDT光譜療膚儀
- 排汗排毒暖宮盒
- PLASMA PRO
- 20分鐘香薰推油

* 需同一日內完成

沙田石門安麗街達利廣場20樓12室

5401 4506 (敬請預約)

2024 年來了，也是坊間習慣稱為下元九運（2024 至 2043 年）的開始。根據玄空風水三元九運的算法，地運大概每 20 年轉換一次。2024 年是九運的開局之始，而下元九運也是下一個上元一運的序幕，因此 2024 年是轉折之年，「改變」乃是主旋律。



作者：火登
早年已經涉獵儒釋道教，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。

洞若觀火 一念燒心 一念煉金

2024 改變常改變 養成好習慣迎挑戰

九運屬離卦，離卦有很多象徵，《易·說卦傳》云：「離，麗也、為雉、為火、為目、為南方、為日、為文明，為思想、為中女、為甲冑、為戈兵……」。坊間媒體有大量有關離卦資料，讀者可輕易自行找到。

九運（2024 至 2043 年）可用卦象六爻去詮釋，平均每爻概括分為 3 年零 4 個月，因此未來數年的啟示可參考離卦初九爻。

離卦初九爻曰：「履錯然，敬之，無咎。」傳統的解釋認為，

履為履行、行為，錯然為行為小心謹慎的樣子，此言如履薄冰，心存敬畏才能避免於罪咎。又或者解釋為禮儀複雜，告誡行為必須謹慎小心，錯然為錯綜複雜之義。

今年世界並不太平，殺氣瀰漫，爭鬥頻仍，內憂外患、天災人禍接踵而至，世界政治、經濟形勢呈現不穩定狀態。2024 年是多事之秋，一切決定務必謹慎。

改運由改心開始

佛教認為外面的世界是我們

精神世界的投影，「改運由改心開始」，一念天堂一念地獄，先逐步戒除壞習慣，同時養成好習慣。

筆者近期多看西方哲學，尤以對希臘斯多葛主義（英語：Stoicism）有點認同，該派重視個人幸福與德性倫理，他們強調「德性足以達成幸福」，擁有高尚德性的人能抵禦不幸的環境及情緒。

面對世事無常、外界不斷改變的環境，人只能做好自己，把自己可以改變控制的條件元素盡力掌握，然後坦然接受最終結果。

離為火

周易卦爻辭原文

離：利貞，亨。畜牝牛，吉。

初九：履錯然，敬之無咎。

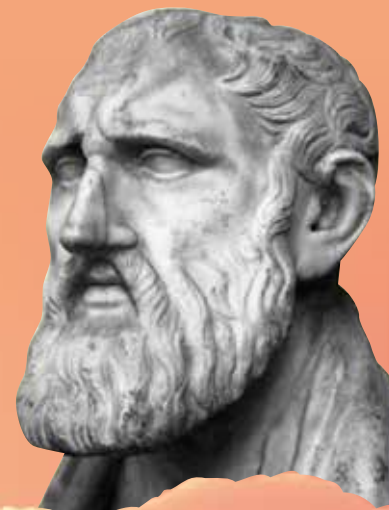
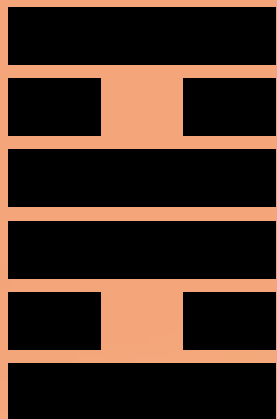
六二：黃離，元吉。

九三：日昃之離，不鼓缶而歌，則大耋之嗟，凶。

九四：突如其來如，焚如，死如，棄如。

六五：出涕沱若，戚嗟若，吉。

上九：王用出征，有嘉折首，獲其匪醜，無咎。



想要改變一個行為，只要自問

習慣形成四步驟：提示、渴望、回應、獎賞

- 提示預告了獎賞的資訊。心智不斷在尋找獎賞所在的暗示。(覺察獎賞)
- 渴望為所有習慣背後的動力，少了改變的渴望，就沒有行動的理由。(渴望獎賞)
- 回應是你確實執行的習慣，會以想法或行為的方式呈現。(取得獎賞)
- 獎賞是回應的成果。

培養好習慣

- 我要怎麼讓提示顯而易見？
- 我要怎麼讓習慣有吸引力？
- 我要怎麼讓行動輕而易舉？
- 我要怎麼讓獎賞令人滿足？

戒除壞習慣

- 我要怎麼讓提示隱而不顯？
- 我要怎麼讓習慣毫無吸引力？
- 我要怎麼讓行動困難無比？
- 我要怎麼讓後果令人不滿？

任何事物，如果令我們心境不平靜，那不是由於事物本身，而是由於我們對事物的看法，這是斯多葛主義的主要洞見。

積少成多 「福」利滾存

人們會喜愛給舊的一年貼上「結束」這個標籤，回顧「過去」並展望「未來」。既然 2024 年是改變之年，何不給自己一個「改變」的機會，這不僅是一年 365 天，而是重新認識自己的心靈旅程。

暢銷書《原子習慣》指出，每天都進步 1%，一年後，你會進步 37 倍。一點小改變、一個好習慣，將會產生「複利」效應，讓小小的好習慣滾滾利，滾出生命的大不同。

無論世界點樣變，大家由 2024 年開始每天改變進步吧！



你可以在這本書中學到的10件事：

1. 建立一套每天進步 1% 的系統
2. 戒除壞習慣，保持好習慣
3. 避免多數人在改變習慣時常犯的錯
4. 克服「缺乏動機和意志力」的問題
5. 建立更強大的身分認同與信心
6. 騰出時間建立新習慣（即使你忙）
7. 設計讓你更容易成功的環境
8. 做出可以造就巨大成果的微小改變
9. 在養成好習慣的路上走偏時回到正軌
10. 將書中提到的概念運用在實際生活中

又香又濃唔止講鮮 仲有記一世的港味

蘿蔔臘鴨心靈湯 靚獅子山下獅子頭



作者：
聞西
Simon

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。

最近消委會測試咗 30 款臘腸，發現其中 6 款檢出禁用染色料，而有 8 款產品嘅描述中有出現個「瘦」字嘅結果，就全部屬於高脂，咁都得？另外 8 成測試臘腸都係「高糖」，係唔係覺得好得人驚呢？計我話，食得臘腸臘味就預咗「肥 & 唔太健康」，而且醃製產品本來就不宜多食，相信每年食幾次臘味煲仔飯應該唔算太過份。當然，記住千祈唔好隨街買來歷不明嘅臘味，更加唔好盡信廣告嘅語句，呢一方面我就信消委會多啲喇！

調味料：

蠔油 2 湯匙
粟粉 1 湯匙
糖 1 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙
水 3 湯匙

材 料：

白蘿蔔 500g
臘鴨脾 1 隻
免治豬肉 300g
白菜 8 棵
豆腐 1 件
水 800ml
蛋白 1 隻



小貼士

- 1) 白蘿蔔切得太細件，小心好易煮到又靚又散。
- 2) 買臘鴨脾要注意顏色，偏黃偏白嘅都唔好買，最好揀肉質紅潤而鴨皮又帶有光澤嘅。

講到臘味我最鍾意就係臘鴨脾，最常食法：切件加薑絲、紹酒、糖，直接放飯面蒸或做煲仔飯餸料都得。記得臘鴨脾要出水，可以減低鹹度之餘，又可以除去表面嘅污糟嘢，其他臘味用水沖乾淨就可以。今次我會用臘鴨脾、蘿蔔及白菜，去做一個湯整配獅子頭。臘鴨本身好鹹，所以煲完湯嘅鴨肉都唔會無晒味，而且個湯完全唔需要調味，又香又濃鹹鮮味十足！配清淡嘅獅子頭好夾。

傳統獅子頭都係以四成瘦肉加六成肥肉製成，先有入口即溶嘅效果。其實，又唔一定要落咁多肥豬肉嘅，方法就係加入打出企身嘅蛋白，原理就係以空氣代替肥肉，就算用超市嘅免治豬肉整一樣咁嫩滑好食！

做 法：



① 白蘿蔔刨皮切大件，臘鴨脾洗乾淨斬件，再用滾水煮 3 分鐘撈起。白菜按大小切開二或開四，然後浸洗乾淨。



② 水滾後落白蘿蔔、臘鴨脾及薑片，繼續煮至滾起。免治豬肉就加入調味料拌勻，蛋白加入 1/4 茶匙鹽打至企身，然後分兩次混入豬肉。注意唔好過份攪拌，只要撈勻就可以。

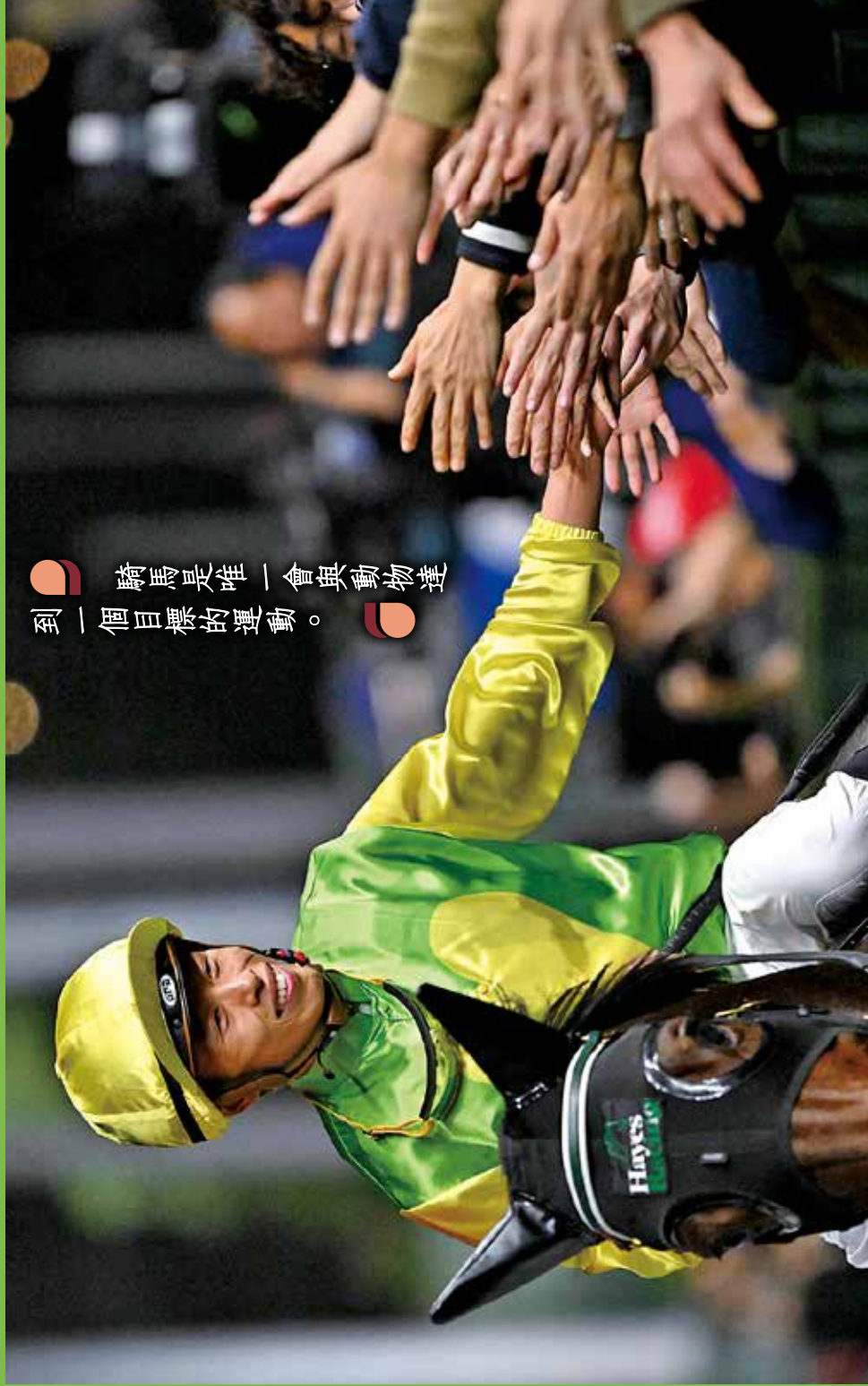


③ 用匙羹將豬肉做成肉丸狀，大小就隨個人喜好，然後輕輕放入湯裡（太大動作肉丸好容易散開），待肉丸定形後先至蓋，以慢火煮 15 分鐘。



④ 將啲浮沫搽走，加入白菜及豆腐件，最後蓋蓋煮慢火 15 分鐘就完成。





騎馬是唯一會與動物達到一個目標的運動。

2023 年浪琴國際騎師錦標賽上，何澤堯奪冠創歷史。

我家

issue123 | 11, Jan 2024

封面故事

Text: Yoyo
Photo: Yoyo、受訪者提供
Design: Aso



在本港，賽馬一直以來都是受到廣泛關注和熱愛的運動。然而，在本地馬圈這個要與不少外國「大師傅」騎師競爭之領域中，華人騎師要突圍而出實在不容易。至於去年年底舉辦的國際級錦標賽，由開辦至今更是從未有本地培育的騎師奪冠，這歷史終於由華將何澤堯改寫。

快活谷跑道射燈下，「馬上封王」的何澤堯，徐徐與一眾支持者擊掌，接受致敬與祝福。對於在馬場草地以至人生路上一馬當先，他自然就是「好有心得」，本欄今期就分享其成功之道。



何澤堯實力備受肯定，已四度獲「告東尼」獎。

台上一張相，台下二十年功。

華人騎師

國際騎師賽奪冠「Wincent」馬上創歷史

必勝貼士是恆心

馬界最矚目盛事之一「浪琴國際騎師錦標賽」，已於去年年底在跑馬地馬場隆重上演。本地騎師何澤堯發揮超班水準，以總分二十分力壓六屆香港冠軍騎師潘頓（十八分）及首次登場的澳洲女將金美琪（十六分）封王，這位華將一哥的傳奇騎師夢從少年時便燃點！

13歲入興趣班16歲入馬會

從小學馬術是玩，由學生轉為運動員，體能上鍛鍊最辛苦。

何澤堯（Vincent）從13歲開始騎馬，起初只是興趣班，但學習大半年後開始真正著迷，「以前一星期只得周末可以騎馬，所以其餘上學日子都『朝思暮想』，被這項運動深深著

現在一上馬，已感受到馬的脾性及當天的情緒。

去屆曾策騎馬匹「旋里多彩」，贏得第一關。

天倫樂最有效療癒

賽馬是一項刺激也極具競爭性的運動，Vincent 坦言比賽有時會令他精神狀態緊繃，於是會用不同方式使自

外國訓練過後回港，仍努力提升自己。



迷。」Vincent 分享騎馬獨特的地方，「騎馬是唯一會與動物達到一個目標的運動，相比其他團體運動或個人運動，較重視鍛鍊自身，騎馬最重要的，是與馬匹的默契。」Vincent 後來十六歲加入馬會，在家人的鼓勵下踏入職業騎師之路。

「從小學馬術是玩，由學生轉為運動員，體能上鍛鍊最辛苦。」孤身一人到了澳洲半年和紐西蘭一年，Vincent 回想當時的生活，「凌晨三點開始騎馬，中午開始處理整個馬房的事務，刷馬、換水、餵料、晚上幫馬匹蓋被，九點入睡，日日如是。」

生活極有規律策騎留彈性

策騎時，動作和姿勢憑自己感覺，以個人經驗臨場發揮。

這段時間雖艱辛，但為他建立了騎師的直覺。Vincent 解釋：「除了後天訓練，與馬匹的聯繫和感覺不容易培養，因經常在馬房與馬匹相處，知道他們的生活模式、習性，現在一上馬已經感受到馬的脾性及當天的情緒。」對馬匹的了解越多，配合更好。

至今 Vincent 也保留有規律的生活，訓練、飲食和作息也嚴以律己。策騎時卻剛好相反，「策騎的時候，動作和姿勢我更喜歡憑自己的感覺，以個人經驗臨場發揮。」對於別人的質疑，馬術是否真正的運動，Vincent 認為自己不只是一位騎師運動員，也要兼任經理人，為自己尋找下場的機會，同時也要以身作則，建立一個運動員健康正面的形象，改變別人對馬術的固有印象。



望以身作則，建立運動員健康形象。

輸贏保持平衡心態

騎馬不像一般運動，並不是每一位市民都能輕易參與，在香港近距離接觸馬匹不是容易的事。「很多外國人一出生已經有農場，六歲已經有機會接觸馬匹，遲起步的我要花更大的努力，這是作為華人的劣勢。而華人的優勢則是體格方面，體重較輕盈，也具備刻苦耐勞的精神。」

對於有意加入騎師行業的新血，Vincent 提醒：「如果很喜歡就來試試，最重要是尊重所有事，包括動物和人。」而且賽馬是重視輸贏的運動，騎師需要平衡心態，保持「勝不驕，敗不餒」的態度。

最重要是尊重所有事，包括動物和人。



已放鬆下來，「我會向以前香港隊的朋友學帆船，也會做冥想、瑜伽和聲音療癒。」

除了這些方法，Vincent 得到最大的療愈動力來源，就是與家人相處還有家裡的小狗。「跑馬有很多變化，現在的心理狀態比以前進步，可以承受更大的壓力，賽馬對我來說變成一種享受，我可以很冷靜地面對挑戰。」



向以前香港隊的朋友學帆船，也會做冥想等。



平日用不同方式令自己放鬆下來。

最佳拍檔「金鎗六十」

何澤堯在今年的「浪琴國際騎師錦標賽」於首兩關均跑獲季軍，尾關策騎練馬師大衛希斯訓練的「好友心得」，陣上讓馬兒領放主宰步速，末段力壓在潘頓胯下衝刺凌厲的「欽易搵」掄元，令他成為揚威浪琴國際騎師錦標賽的本地培育騎師。

騎師與馬是最佳拍檔，馬王「金鎗六十」對賽馬愛好者來說一定不陌生，也是對 Vincent 最有影響力的一隻馬。「很榮幸自己能策騎牠，也很感激牠，我視牠為家人般。」每次比賽，與馬匹一起享受過程並順利完成，就是 Vincent 最感欣慰的事。



「金鎗六十」是最佳拍檔。



視馬王為家人般親密。



策馬向前，「好友心得」好衝得。

很榮幸自己能策騎牠，也很感激牠，我視牠為家人般。

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》。



讀者優惠！

福井真珠 THE PEARL FARM

我家 地區組

來自世界各產地珍珠首飾
憑優惠券到店消費

全單 88折

優惠細則：
 • 只適用於正價產品，不能與其他優惠同時使用
 • 有效期至 2024年2月29日
 • 營業時間：星期一至五 10:00-13:00, 14:00-17:30（其他時間預約）
 • 地址：沙田安麗街18號達利廣場2樓10室
 • 電話：6828 3906
 • 合作品牌保留最終決定權

讀者優惠！

無接觸式機洗 最快10分鐘乾淨晒

憑券預約即可扣減

\$20

洗車優惠券

高壓清洗 綿密厚泡 人手抹乾

優惠細則：
 • 不能與其他優惠同時使用
 • 有效期至 2024年2月29日
 • 地址：大埔普益街36號
 • 預約電話：6546 9941
 • 合作品牌保留最終決定權

蓮塘口岸出發 90分鐘抵惠東

巽寮灣

睇日落等黎明

今夜你會不會來

巽寮灣位於惠州市惠東縣平山鎮南部，其海岸線很長，綿延 20 多公里，有公共沙灘，也有收費沙灘，是戲水踏浪的好去處。今次我從蓮塘口岸出發，自駕大約一個半小時車程便到達，但要避免夏日旺季周末前往，因車程隨時擠逾 4 小時。

放電必到 超長沙灘任玩狂食

惠東巽寮灣擁有「天賜白沙堤」美譽，水清沙幼，在沙灘上脫下鞋子盡情地嬉戲，適合一家大細放下手機親近大自然。沿海邊一帶，不論光顧燒烤、漁村海鮮餐、大排檔、酒吧，都可飽覽廣闊美景，置身當中，猶如海南島三亞般，環抱山海風情。幸運地還捉緊日落的尾巴，可以在惠東海岸邊見證 2024 第一個日落，滿心期待！

陽光大減價

氣質文青 天后宮商業街打卡

仙氣書卷氣

巽寮灣內有間據說是廣東省最大的天后宮媽祖廟，附近是售賣特產的商業街和美食街，不少人慕名來購買海味及海產品，價格合理。今次，就買了原隻連殼蝦乾和烘乾小黃魚，還有海底椰乾。走進文化街，除了有傳統媽祖文化特色的廟宇，也有新式咖啡廳進駐。沿路走還有湖畔風景區，食完海鮮大餐再漫步湖邊，氣氛實在古色古香。

到訪當日，還有當地人特意穿著漢服在街道上拍照。想再添加文化氣息，可以走入嶺南書房，裏面有八千餘冊免費閱讀的書籍，還有養生茶飲，探索書香世界！

我家 HoMemory
issue123 | 11, Jan 2024
旅遊GO
Text、Photo：行李
Design：Plato

學生建橋樑宣揚愛護動物 做獸醫做寵主 愛定責任都係無窮



工作坊計劃舉辦電影放映和領養日。

養每一隻寵物背後都是一份責任，把「他們」帶回家前應該考慮什麼？如何正確地照顧「他們」？一群獸醫學生希望透過自己的知識，為公眾提供正確的寵物資訊，鼓勵市民做一個負責任的寵物主人。



Desiree 提醒要考慮寵物真正需要。



豹紋守宮性格溫馴。



幸見「治愈系」

Monica 本來讀醫，後來因抑鬱症停學一年，發現唯一給予她慰藉的就是動物，因而專修獸醫。



Desiree

西貢校舍辦工作坊 為動物收容所籌款

香港獸醫學生學會於 2023 年成立，創會會長 Desiree 分享：「對於公眾來說，我們是比較容易觸及的層面，以一個較親切的角色和公眾互動，從學生開始建立橋樑，希望以獸醫學生的身分，做一些正確的公眾教育。」學生以一個中立的角度，分析每一個寵物資訊，向大眾分辨什麼是有科學證據支持，什麼是民間傳說。

學會於去年 11 月在西貢公立學校舉辦「Forever Home」工作坊，以領養、不棄養為主題，舉辦一連串活動，為動物收容所籌款。

很多診所收到個案，貓狗被無良養殖場當成生育工具，用完後便拋棄。

Desiree 稱：「不是禁止所有人買小寵物，但即使買了也不要棄養，因為香港經常有棄養情況發生，導致有很多貓狗淪落街頭。」活動設有即時犬隻領養，鼓勵更多人領養。「很多診所收

Desiree：希望以獸醫學生的身分，做一些正確的公眾教育。



買寵物須判斷是否來自良心場所。

到個案，貓狗被無良養殖場當成生育工具，用完後便拋棄，甚至有人淘賣買動物。」Desiree 稱看到的個案只是冰山一角，未來會持續舉辦類似活動，為流浪貓狗出一分力。

心血來潮想養寵物，你是否有深思熟慮？Desiree 講解，「社交媒體上遍佈不同寵物資訊，又或是流行養各種動物的熱潮，而大家的消費能力上升，引起更多衝動購買的情況，而主人沒有考慮到寵物真正的需要，對照顧動物的了解不足。」由獸醫學生的角度，向大眾講解養一隻寵物，有什麼考慮因素，詳細的照顧流程、醫療、開支、時間分配等，避免因衝動購買而造成棄養的悲劇發生。

因昂貴手術費用，（前）主人棄養，護士朋友聯絡我，於是我收養牠。

Desiree 的貓，也是香港人棄養的例子。「這隻布偶貓名叫『跳跳公主』，因前主人沒有裝好貓窗，貓貓在七樓跌落街後，死裡逃生，但因昂貴手術費用，主人決定棄養，護士朋友聯絡我，於是我收養牠。」Desiree 稱很多主人因費用昂貴而不願意帶寵物看獸醫，但我們建議一年看一次，確保寵物健康成長，這是主人的責任。

養守宮 養出責任心

行政顧問 Monica 分享自己和 Desiree 養爬蟲類動物守宮的經驗，「這是第一次接觸的動物，一開始覺得很可愛，照顧上有很多學問，養的時候要考慮到它的起居飲食、每天喝水的要求、食物份量、種類、如何達到營養均衡等。」

Monica 補充，也要留意牠們不同時期會出現疾病、先兆，例如他們在籠裡不出來、脫皮情況。「與其去看病，不如做好最基本的事，確保動物在一個『低壓』的環境，健康地生活。」



Monica

Desiree

二位五年級學生期待與公眾多聯繫。

大地在我腳下 得名或涉秦始皇

上世紀八十年代，沙田著手建設該區第七個公共屋邨「沙田頭邨」，但因附近早有同名鄉村沙田頭村，於是後期便改名為「秦石邨」。該名來自屋邨與車公廟之間的小山丘頂上一塊墨黑大石，名為「秦石」。大石之所以有這名稱，其中一種說法是其形狀有如秦朝玉璽。

秦石邨山丘玉璽 低調鎮守沙田

我家
HoMemory

issue123 | 11, Jan2024

古蹟古鄉

Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: Elsa



秦石位於秦石邨與車公廟之間的小山丘，鄰近車公廟港鐵站。

先有「秦石」後才有「秦石邨」

究竟是有「秦石」才有「秦石邨」，還是先有「邨」，山頂的大石才稱為「秦石」？根據1982年時一份報章報道，便已得到答案。報道指：「秦石邨佔地七畝半，位於沙田臨時房屋區附近，因該處山頭有一塊墨黑大石，人們稱之為秦石，故此屋邨便以秦石命名。」

該巨石位處的小山在秦石邨及車公廟之間，地圖上又稱為秦石頂（圓山），山的旁邊附近分別有李屋村、新田村及沙田頭村。秦石頂並無正式山徑可上，但有山客開闢小路上以登頂。秦石外有懸崖，內有深溝，登上秦石必須步步為營。

主要由兩塊十米高巨石組成

走近巨石時，清晰看到其由兩塊約十米高的巨石，並夾着數塊小石頭組成。由石底觀看，就如別有洞天的山洞。巨石外表光滑，有山客在石上綁上繩索讓人攀爬，攀頂後有前人加設石級，以走近石頂地政部門所設的網測站。

該石為何稱為「秦石」？玄學家李丞責指古時村民會將地標級的老樹或老石，為居住地方命名，因此秦石所在小山就是當地鄉村居民，以至廟宇的一個靠山。而從上空觀看該石，其形狀確與一顆巨型玉璽鎮在山頂十分相似，且「玉璽」上有一個像被刀劍削開的十字坑紋。



李丞責指出，周朝起不少封邑命名為秦石，寓意長年安穩。

李續表示，周朝起不少封邑均會被命名作秦石，寓意長年安穩，風水上等同石敢當或泰山石，當中秦石更是指可興建大城市之地，因此各地均有地方有秦石之稱。年代久遠，沙田秦石是否與秦朝有關已無從稽考，只可視為傳說而流傳。

玄學家：圓山是一幅風水地

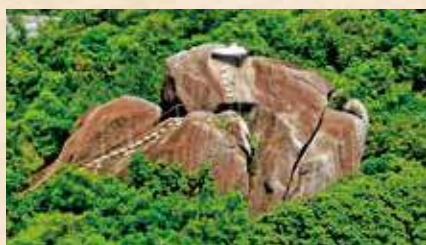
李丞責續指沙田自古為低窪地，易有水患，風水上需尋求「凸出」之地配合，因此居民會以小山作靠山或靠石，以求安穩，因此沙田的秦石被認作風水石。而所謂「山管人丁水管財」，山上巨石形似玉印及巨壁，古人亦因而於山下建車公廟供奉當年為其去除瘟疫的車公。李說，可見圓山實屬區內的一幅風水地，而旁邊的車公廟亦一直庇蔭沙田居民。



古蹟
資訊

沙田秦石

評級：天然石頭不在評級之列 地址：沙田秦石頂圓山
交通：於車公廟港鐵站步行至沙田頭路的沙田頭新村，沿村徑上行至將盡處，左方鐵欄有缺口走入樹林，順小路登頂。



圓山上有地政部門所設的網測站。



高空俯視，
該石如巨
型玉璽鎮
於山丘上。

溫馨
提示

秦石頂四周峻峭，登山及站在石上有一定危險性，如非必要切勿前往。

傳國玉璽 替代遺失的「九鼎」

古蹟
的故事

秦石被指極像玉璽，玉璽又稱傳國璽或傳國玉璽，是中國皇帝的信物，歷代正統皇權的重要象徵。除了沙田秦石極像玉璽，長洲小長城徑中亦有一石名為玉璽石。傳國璽方圓四寸，相傳由和氏璧所雕成。

秦朝以後，政府禁止皇帝以外的人，以金玉作為私人印信，皇帝所用的印信稱為「璽」。秦始皇統一中國以後，製成傳國玉璽，替代遺失的「九鼎」作為天子的象徵。秦朝滅亡後，傳國玉璽傳到漢高祖劉邦手中。王莽篡漢後，向孝元皇太后逼索玉璽，皇太后大怒，擲玉璽於地，摔崩一角，王莽命人以黃金鑲補，儘管手藝精巧，但玉璽終究留下缺角之痕。

直至傳國玉璽歸於唐朝，至五代十國之後失去蹤影。自此，傳國玉璽一直下落不明，明、清兩朝均沒有傳國玉璽。在明朝開國時，明太祖朱元璋有三件憾事，其中首件就是缺少了「傳國之璽」。



走近秦石，發現其由兩顆高十米巨石組成。

的士起錶價過去九年只有五元加幅，不同的士團體認為收費遠落後通漲，去年分別約運輸署提出加價，並引述指運輸署已完成評估，期望2024年首季內通過申請。根據各團體共識，市區的士起錶價將加5元至32元，新界的士則加4.5元至28元，兩者每次跳錶一律加2毫。



周國強（左三）認為的士收費遠落後通漲。（電視截圖）

申請起錶 市區32蚊 新界28蚊 加價捱罵 唔加捱窮

事實上，的士服務一直惹社會熱議。的士業界指被無牌網約白牌車扼殺生存，而乘客則普遍希望的士司機改善服務態度。上月，立法會分別三讀通過引入的士車隊及的士司機違例記分制度，社會對此兩項新政策持觀望態度。

根據運輸署回覆指，的士團體2023年3月就業界建議加幅方案取得共識，署方正處理該申請。完成評估後，適時交行政立法兩會審議。

業界：收費落後通漲影響質素

香港的士小巴商總會理事長周國強表示，過去9年市區的士起錶價加幅，對比幾乎年年加價的港鐵、以及獲批加幅高逾一成的專營巴士，是加幅較少的公共交通工具。

然而，近年的士保險費、墊底費加價逾一倍，氣價、的士租金等上漲導致司機月入平均僅約兩萬，經營困難令新人抗拒入行。他認為先改善司機收入，才能提高服務質素，達到市民對的士司機的期望。

的士確進退兩難？



何君堯支持的士加價，以保障司機收入及尊嚴。

正反
BATTLE

支持加價

選委會界別立法會議員何君堯：

「冰封三尺非一日之寒，的士司機也是人，與普羅大眾一樣也有尊嚴，的士司機違規違例某程度上都係歸咎於低收入、工時長、工作環境差和沒有獲得感和滿足感。」

因此，加重針對違規的士司機罰則草案通過同時，亦支持的士加價，並希望可為司機訂立最低工資和車租上限外，容許的士在禁區上落載客但不得停留。」



狄志遠認為加價會影響市民負擔能力。

反對加價

社會福利界立法會議員兼新思維主席狄志遠：

「的士業是公共服務生意，現時整體經濟仍然低迷，加價影響市民負擔能力。的士業前年第四季已獲批准加價，其後再不斷申請加價，是加得無厭，會令社會對的士行業厭惡度升級。」

更甚者，的士業沒履行應有的服務質素，大批內地客滯留市區期間更被「旗割客」，嚴重損害香港旅遊業形象，似乎是只顧既得利益，不顧大眾的表現。」

2011年至今香港的士收費調整變化

收費	市區的士	新界的士	大嶼山的士
2022年7月			
起錶價	\$27	\$23.5	\$22
每次跳錶 (短加/長減)	\$1.9/\$1.3	\$1.7/\$1.3	\$1.7/\$1.5
2017年4月			
起錶價	\$24	\$20.5	\$19
每次跳錶 (短加/長減)	\$1.7/\$1.2	\$1.5/\$1.2	\$1.5/\$1.4
2013年12月			
起錶價	\$22	\$18.5	\$17
每次跳錶 (短加/長減)	\$1.6/\$1	\$1.4/\$1	\$1.4/\$1.2
2011年7月			
起錶價	\$20	\$16.5	\$15
每次跳錶 (短加/長減)	\$1.5/\$1	\$1.3/\$1	\$1.3/\$1.2



「紅的」現起錶27元，於2022年7月實施。

的士團體去年向運輸署提出加價方案，運輸署回覆指業界已取得加價共識，署方正處理中，當完成評估後會適時交行政會議及立法會審議。

TAXI

持續被的士業界「針對」 網約白牌車是「宿敵」？

的士業界指經營環境惡劣，另一個主因是有聲音指當局任由網約白牌車搶奪的士業利益。對付非法載客取酬的白牌車司機，需要「放蛇」拘捕，涉及大量時間及人力資源，檢控搜證也困難，定罪懲罰卻低至罰1,000元，與警方投放資源根不成正比，難具阻嚇性。

網約車平台優步Uber，2014年6月開始在本港提供網約私家車服務，憑不拒載、可評價司機及電子平台付款等優點，迅速吸引市民以至遊客乘搭。惟亦有意見

認為，若未有營業執照的私家車載客取酬屬違法，一旦遇上意外乘客難獲保險賠償。

香港的士商會主席黃保強批評，的士需購買保險及牌照，並受政府監管，白牌車卻可直接營運，認為是不公平競爭。他又指過去政府忽視業界要求，遲遲未能打擊優步等白牌車。他解釋網約車以應用程式付款，涉及第三方平台，令執法檢控存在困難。他表示，相信修改相關法例才可從根源解決問題。



平台可電召「白牌車」，亦可合法網約的士。



完善綠色獎賞機制 回收地圖資料齊全

Carbon Wallet 手機 App 共有四大功能，首先是獎賞機制，無論是賺分或兌換，兩者均與綠色生活有關。用戶可以透過乘搭港鐵、步行、食素、享用植物奶飲品、回收及進行環保的購物行為賺分；後者指「裸買」、購買補充裝用品或可重用物料製造的產品。

用戶儲到一定積分後，便可兌換各式禮品，包括免費港鐵車程、世界自然基金會的導賞團、推崇綠色生活品牌的優惠券等。第二個功能是減碳地圖，地圖上集合了 10 萬個回收地點，方便用戶檢索鄰近的回收地點，用戶也可以自行添加，令回收地點的資料更齊全。



八爪魚夾銀包

啱聲吸住減碳獎賞



八達通 (Octopus) 在香港幾乎人人都有，使用八達通消費方便之外，現在還可以環保減碳，推動可持續消費模式！減碳獎賞平台 Carbon Wallet 早前與八達通合作，可以於 Carbon Wallet 手機應用程式連結八達通，消費自動換取積分，兌換一系列環保獎賞。Carbon Wallet 究竟有何功能幫助大家減碳，大家不妨了解一下。



為減碳下載 Carbon Wallet

圖像化計算有概念 出力幾多先夠環保

第三個功能是計算減碳量，以圖像化的形式，顯示用戶在生活中的綠色行為合共減少多少碳排放，假設減少了 214 公斤的碳排放，其實相當於三次單程飛往台灣的碳排放，令一般人對碳排放更加有概念。

Carbon Wallet 與 Reset Carbon 合作，計算各種綠色行為的減碳量，以一餐素食為例，將一般人平均吃一頓飯的碳排放，與素食的碳排放量相減，便能夠得出這個行為的減碳量。



消費體驗優化升級 快捷方便唔係亂噏

過去 Carbon Wallet 用戶於消費後，需要手動掃描收據並上載至 Carbon Wallet 手機程式，核對收據後才會獲得積分。八達通作為 Carbon Wallet 的首間支付合作伙伴，就將消費體驗優化升級，省去人手登記程序，用戶於 Carbon Wallet 手機程式綁定八達通卡後，即可於 Carbon Wallet 精選合作綠色商戶付款同時賺取積分。

八達通綁定 Carbon Wallet 話咁易

① 登記成為 Carbon Wallet 用戶後，點擊「連結八達通」（紅框）。



② 輸入要綁定的八達通卡號碼（紅框）。

③ 完成綁定後，即可於程式內（紅框）找到已綁定的八達通卡號碼，翌日於 Carbon Wallet 指定合作綠色商戶用八達通付款即可同時賺取積分。



④ 計劃轄下的精選合作綠色商戶。



⑤ Carbon Wallet 獎賞列表。

玩任務培養綠色習慣 分獎賞勁過魷魚遊戲

最後功能是任務，透過遊戲化的形式，吸引用戶參與，培養出綠色生活習慣，最終改變消費模式。任務分為兩種，其一是個人任務，例如回收指定數量的膠樽便可以獲得指定分數；另一種是如玩「魷魚遊戲」般的集體任務，集合各個用戶的力量，一起向目標進發，達成的話，參與用戶便可以瓜分獎賞。



梵高、莫奈、高更都是大家耳熟能詳的藝術巨匠，大家有機會一口氣飽覽他們的經典名作，香港故宮文化博物館與英國國家美術館合辦的「從波提切利到梵高：英國國家美術館珍藏展」，早前已開始並將展至今年四月，當中分別按六大主題展出 52 件頂尖藝術傑作，機會難得，大家萬勿錯過！

飽覽英國國家美術館 52 幅珍藏

故宮館西遊記 神交波提切利到梵高



配合六大主題展覽 香港管弦樂團奏樂

香港故宮文化博物館舉辦是次展覽，按主題分為宗教藝術、神話傳說、日常生活、人物肖像、風物景觀及現代時光六個單元，而且更與香港管弦樂團攜手合作，以一系列曲目配合展覽不同單元及展覽主題。大家在參觀展覽時，亦可以欣賞到巴赫、貝多芬、德布西、馬勒、莫扎特、穆索斯基、拉赫曼尼諾夫和西貝遼士的名作，感受古典音樂與藝術鉅作的結合。



波提切利
《聖芝諾比烏斯的三個奇蹟》



波來烏洛
《阿波羅與達芙妮》



湯瑪斯·羅蘭士爵士
《查里斯·威廉·蘭姆頓肖像》
(紅衣男孩)



梵高《長草地與蝴蝶》



卡拉瓦喬
《被蜥蜴咬傷的男孩》



林布蘭
《六十三歲的自畫像》



拉斐爾《聖母子與施洗者約翰》
(加瓦聖母)



高更《窗前果盆和啤酒杯》

X 光揭示名畫秘密 紀錄片揭創作歷程

今次展覽的一大特色，就是「教育空間」，當中展示了英國國家美術館文物修復專家對部分畫作展開的科學研究，讓大家可以輕鬆互動的方式了解 X 射線螢光光譜分析、顏料分析和其他技術的應用，窺探隱藏在畫面以下層層的秘密——從藝術家於畫稿上不斷的修改、畫作的原作顏色，到顏料背後的故事等不同角度，探索藝術與科學之間的聯繫。

博物館更推出六部講敘多位傳奇藝術家的紀錄片，包括梵高、莫奈、波提切利、拉斐爾、丁托列托等，揭開他們的創作過程、獨特風格和鮮為人知的事蹟。紀錄片系列將播放至四月展覽完結。電影門票已於博物館網站發售。



「從波提切利到梵高：英國國家美術館珍藏展」特別展覽



梵高互動媒體裝置 由頭到腳沉浸藝術

除了美妙悠揚的樂韻，展覽亦結合多媒體元素，讓觀眾全身投入奇幻的藝術世界。當中，重點展示包括以梵高的作品《長草地與蝴蝶》為靈感而設計的沉浸式互動媒體裝置，可在三面螢幕步道中，看到蝴蝶隨自己步伐在長草中飛舞，生氣盎然，仿如置身名畫世界。

立即購票



地點：
香港故宮文化博物館
展期：
即日起至 2024 年 4 月 11 日