

我哋

HoMemory

地區焦點

拜年Take it「依時」
深圳灣口岸過年開通宵

03

醫·家

掃掃掃斷捨離
居塵不染塵 做個快樂人

04

我家·熱話

錯聘黑工家政打掃
隨時惹官非？

04

無緣不歡

衣物桃花食品皆可捐
過年之後愛回收

05

封面故事

09

廠二代貪靚亮繽紛
傳承長衫文化發功



龍運當頭



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

年三十晚至初四晚 24小時通關

為應付新年出入境高峰，政府早前與廣東省及深圳市部門達成共識，公佈農曆新年假期特別通關安排，深圳灣口岸將於年三十晚至初四晚，延長至 24 小時通關，兩地公共交通亦將會 24 小時營運。有運輸業界及議員對今次便民特別通關安排表示支持，並相信兩地有更多口岸將會 24 小時通關恆常化。

去年除夕煙花倒數後，由於本港交通及通宵通關的配套不足，令唯一可通宵往返深圳皇崗口岸的落馬洲管制站，逼滿大批旅客及跨境巴士。政府於 1 月 23 日公布，為疏導農曆新年假期期間的跨境客流和車流，與廣東省及深圳市相關部門達成共識，作出特別通關安排。

兩地公共交通配合24小時營運

除了年三十晚及年初二，東鐵線到羅湖的通關延長至翌日凌晨 2 時外，深圳灣口岸將在年三十晚（2 月 9 日）至年初四晚（2 月 13 日），由原本午夜 12 時關閉，改為 24 小時通宵運作。

為此，嶼巴及城巴，將分別開辦通宵巴士路線 NB2 及 NB3 線。嶼巴 NB2 線由深圳灣口岸來往天盛苑及元朗站；城巴 NB3 線及其特別路線，則開往屯門碼頭及屯門市廣場。另外，九巴及城巴亦會於大除夕夜至年初二深夜開辦 N27 線及 976S 線，分別由天水圍或銅鑼灣、中環來回新田皇巴站。

另外，由市區出發的跨境巴士服務營辦商，亦會新增凌晨時段使用深圳灣口岸的服務，並繼續加強使用落馬洲口岸的服務，包括由市區主要站點例如佐敦、太子、灣仔等出發的跨境巴士；來往落馬洲到落馬洲口岸的皇巴，同樣地亦會加強服務。

深圳灣口岸：24 小時通關
(年三十晚至初四晚)



落馬洲 / 皇崗口岸：24 小時通關
(全年無休)



拜年Take it

依時

24hours

深圳灣口岸通



農曆新年假期出現兩地通關高峰。

運輸業界認為當局措施精準

經營跨境巴士的永東直巴副總經理蔡順基表示，歡迎政府的決定，會加強班次配合，他認為措施精準，能便利各方旅客，在配合鐵路服務下，相信可疏導人流，不會再出現元旦凌晨的不理想情況。



巴士加開班次，配合深圳灣口岸過年安排。



跨境巴新年期間加開通宵班次。



羅湖口岸：延長通關至凌晨兩點
(年三十晚及初二晚)

宵開放

政府緊急中心 隨時啟動協調

去年除夕煙花跨年匯演後，有 2.6 萬名旅客在深宵時份經落馬洲返回內地。根據入境處估計，農曆新年假期期間約有 750 萬人次經各海陸空管制站進出香港，當中約八成人會經各陸路邊境管制站進出。今次兩地落實特別通關安排，政府發言人指有賴廣東省及深圳市的領導及有關部門的支持和配合，亦反映港深合作高效緊密。

與此同時，保安局適時啟動緊急事故監察及支援中心，一旦口岸交通嚴重擠塞，會作出預警，讓旅客好作準備轉用其他口岸。

至於兩地牌跨境車輛安排，在深圳灣口岸實施 24 小時通關的五天期間，在凌晨時段只容許持落馬洲口岸許可證的跨境私家車，去行走落馬洲口岸；至於持有落馬洲、深圳灣、文錦渡及沙頭角口岸許可證的跨境私家車，可在凌晨時段使用深圳灣口岸。

政府強調會密切監察情況，有需要時作出迅速應變及靈活調配人手，確保口岸運作暢順。運輸署與公交營辦商亦會留意客量需求，在有需要時調整服務。



去年除夕後，
2.6 萬旅客深宵經皇崗口岸
回內地。

做事好「君」真 突圍當選誓為青年發聲

區議員
區情



陸頌雄相信很快有更多口岸恆
常通宵清關。

工聯會立法會議員陸頌雄表示，歡迎政府接納建議，與內地合作促成農曆新年的特別通關安排，他相信，今次可為口岸恆常化 24 小時通關作出試驗示範。他認為，農曆新年期間本港有煙花匯演、亦有花車巡遊，盛事連連是振興經濟的好時機。讓旅客通宵過關除方便接待更多旅客外，更方便市民來往內地過節及拜年。

陸頌雄促「一簽多行」擴至大灣區

陸頌雄續指，隨着內地旅客訪港人次上升，恆常地增加 24 小時通關口岸；同時為振興本港經濟，應要擴大「一簽多行」至大灣區多個內地城市，增加訪港內地旅客，帶動本港旅遊業收入及就業機會。

「95 後」的陳燕君代表政團「香港新方向」，於天水圍南及屏廈地方選區成功當選，成為元朗區議員。她希望，在任期內將年輕人聲音帶入議會，並為「悲情城市」天水圍「洗底」。

當選區議員前，陳燕君擔任立法會議員張欣宇的議員助理，過去三年主要在地區接觸市民，為張欣宇服務天水圍街坊。她表示，感謝其團隊一直在地區積累服務成果，讓她能在競爭激烈選舉脫穎而出，

得到一個能為民發聲的機會。她相信意見只要有建設性夠創新、經過區議會各界別的議員的討論，最終都會得到採納。

助解決區內就業機會不足問題

現時 28 歲的陳燕君認為，天水圍是一個幸福感正在增長的社區，惟區內就業機會不足，居民被迫跨區工作是事實，她承諾會在區議會發揮作用，期望未來四年任期為天水圍改善居民生活。



唔止 年廿八 清單應當居家常備

掃掃掃 斷捨離

居塵不染塵 做個快樂人



臨近新年，家家戶戶開始大掃除，加上本港預料今年8月正式實施垃圾徵費，令不少人趕快丟棄廢品，但面對家中一堆雜物難免無從入手，甚至有些人的家中「老友記」會因為不捨舊物，而阻撓「斷捨離」行動，要怎樣解決大掃除難關，令屋企煥然一新？

耆康會在 Facebook 專頁上分享大掃除貼士，指出將舊物或閒置的東西清理掉，一來可降低長者或家人被絆倒的風險，二來亦可改善空間感。

耆康會建議，若長者不捨得掉棄舊物，應耐心地慢慢解釋，掉棄多餘物品可保持家居整潔；當他們願意丟棄舊物時，可給予鼓勵及讚賞，讓他們慢慢明白掉棄沒用東西的必要性。

以下整理了家居「斷捨離」清單，讓大家過一個清爽的龍年！

看破放下小貼士

- 1 丟棄囤積的過期食物、藥物及護膚品等
- 2 衣物及書籍狀況良好，可以捐出
- 3 建議分開幾日進行大掃除
- 4 物品由一年以上未用過的開始丟棄
- 5 丟掉舊物後勿再衝動消費「辦年貨」
- 6 為心儀物件拍照紀錄留念
- 7 存貨設保留期限，定期清理



家居斷捨離 checklist

廚房篇：

1. 不成對的筷子
2. 有缺角或裂紋的碗盤
3. 不用的贈品，如碗盤、水壺、刀具等
4. 過期食品、醬料
5. 用了很久的抹布和海綿百潔布
6. 有刮痕和生鏽的廚具
7. 多餘的環保袋、膠袋、紙袋

臥室篇：

1. 去年同季沒穿過的衣服和配飾、鞋子
2. 沾到污垢後洗不掉、起毛球的衣物、床品
3. 體重改變後不合身的衣服
4. 氧化發黑的首飾
5. 備用鈕釦
6. 活動送贈的衣服
7. 不再喜歡的公仔

客廳篇：

1. 存放多時的說明書
2. 有污垢的拖鞋
3. 多餘的梳子、髮圈
4. 沒那麼喜歡的旅遊紀念品
5. 過期的化妝品、保養品、很久沒用的洗潔品
6. 空口罩盒、空酒精樽、舊眼鏡布
7. 小朋友的破爛玩具

書房篇：

1. 舊教科書、筆記、試卷
2. 舊公司遺物、咭片
3. 幾乎不看的書、雜誌
4. 舊日曆、月曆、座枱月曆、手帳
5. 長期不用或已損壞的文具、充電線、數據線
6. 各種過期實體會員卡、優惠券
7. 無用的傳單、收據、戲票等



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。



健康「腸建材」益生菌



中醫認為，脾胃為人體「後天之本」，可相對應為人體消化系統。故腸道的健康、腸道中的菌群均衡，也反映了脾胃的升清降濁等多種功能是否正常，所以補充益生菌視為補益脾胃的方法之一。中醫亦有「舌為胃之鏡」的說法，舌苔、舌質的變化反映消化系統內微生態是否穩定。故可以通過對舌的望診，了解人體內在消化系統情況，衡量是否需要額外補充益生菌。

藥食同源添菌量菌種

某些中藥同時也是食材，薏苡仁、山藥、杏仁、海帶等，可增加胃腸道益生菌量和菌種，從而健脾益胃、促進消化。運用中醫方式養胃健脾之餘，也可服用益生菌補充劑，兩者相隔2小時進服即可。

人體近七成免疫細胞都在腸道中，隨著健康知識的普及，人們都知道補充適當的益生菌，能促進腸道健康之餘，更有助提升免疫力。究竟什麼是益生菌？而從中醫角度來看，它對人體有什麼影響？

維持排便規律 提升免疫機能

益生菌（probiotics）是微生物，可促進腸道菌種平衡，抑制有害菌生長，維持排便規律及提升免疫機能；通過降低壞膽固醇及血壓來維持心臟健康；改善焦慮症、抑鬱症、自閉症、強迫症等情緒問題；還可以幫助減輕體重和腹部脂肪。益生菌含菌量多，固然為重要指標，菌種亦是考慮因素。亞洲人和歐洲人體質有差異，腸道內菌群的比例不同，故對益生菌的需求也不同。

Cookies Plus Gallery

百變熊仔

新品

軟身熊仔Bear LaLa
可換衫變身另一隻動物!

曲奇餅禮盒



曲奇禮盒盲盒

- Cookies Plus 出品的三款美味曲奇
 - 朱古力杏仁片曲奇
 - 奧利腰果脆脆
 - 雲尼拿曲奇/綠色盒或士多啤梨曲奇/紅色盒
- 內附1隻Bear LaLa動物 + 1套可更換服裝

零售價：~~\$238~~ 團購價（預購）：
\$168

*祇限於2024年2月3至5日或 2月14至16日取貨
或憑此剪報依日期購買可獲團購價



查詢/訂購：

23935778 / 96127470 / 96164413



門市：

旺角東站MOKO新世紀廣場1樓125C

上期說過北斗星的神格化——「北極紫微大帝」相關故事，今期當然離不開南斗星系。南斗的位置與北斗相對，古人認為南斗主壽命、主爵祿，這是世俗人間所祈望的，所以在古人星辰信仰中，佔有重要地位。《星經》說：「南斗六星，主天子壽命，亦宰相爵祿之位。」



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。

愁夜上高樓
隔山望南斗

南極長生大帝

統御萬靈
賜福祿壽

道教拜星體 冀吉星高照

中國人相信陰陽五行與諸星的運行，皆會影響著人間的禍福。《北斗經》云：「凡有急難，可以焚香誦經，克期安泰。」所以道教崇拜星體光明力量，希望世人能在吉祥星曜的照耀下，驅散一切黑暗和陰霾困境。

道教重視斗星崇拜，稱「南斗司生，北斗司死」，南斗星君掌管生存，北斗星君掌管死亡。凡人受胎，皆從南斗過北斗。若朝拜北斗，便可得道成仙，從死籍上永遠除名；朝拜南斗，可增加陽壽。

常與南極仙翁混淆

道教神仙譜系中，南斗星系神格化——「南極長生大帝」，作為道教四御之一，玉清真王，全稱「高上神霄玉清真王長生大帝統天元聖天尊」，居高上神霄玉清府，協助玉皇執掌人間壽夭禍福，可使人健康長壽。

另一方面，南極長生大帝是元始天尊之元神分身，統御萬靈。執掌四時氣候運化，能呼風喚雨，役使雷電鬼神，亦控制萬物禍福生發之樞機，總攬三十二天八區，而號統天元聖天尊。於浩劫中能濟度群生，普化眾生。

坊間有人將「南極長生大帝」與「南極仙翁」混為一談，其實南極長生大帝可說是南極仙翁的上司。

中國星君信仰與天文學結合，衍生紫微斗數與道教祈福儀軌。

可是紫微斗數卻只採用南、北兩斗，和中天的太陽、月亮，原因源於宗教信仰認為，「南斗主生，北斗主死」，同時有太陽和太陰崇拜，所以星宿祈福儀軌多只提及此兩斗、兩星。



精神長生勝似神仙
積極樂觀心寬體健

健康錦囊

道教貴生思想認為：「我命在我不由天」，堅信長生可得、方術有效。道教承襲了古代先民的長生理念和神仙思想，在生死問題上形成了重生惡死、珍視現實人生生命價值的積極樂觀主義人生觀。

當然現代人不能輕易修學道教長生術，卻可以樂觀生活。研究發現，樂觀主義者比悲觀主義者更長壽。過度緊張、憂鬱悲哀、七情鬱結等都是不良的心理因素。心理學家證實，人的思想狀況在一定程度上確實可以影響其壽命，心態樂觀的人比那些悲觀的人壽命平均要長5至8年。

縱使甲辰流年吉凶參半，筆者在此敬祝讀者們龍馬精神、身心康泰，開懷樂觀與家人共度農曆新年。

北極星和北斗七星

紫微 + 貪狼、巨門、祿存、文曲、廉貞、武曲、破軍

天府、天相、天梁、天同、天樞、天機

南斗六星

另外還有

中斗三星，東斗五星、西斗四星，和中天太陽、太陰

專家提出以下7條延年益壽建議

- ① 多運動
- ② 多吃水果蔬菜
- ③ 保證充足睡眠
- ④ 不要抽煙酗酒
- ⑤ 控制慢性疾病
- ⑥ 重視人際關係
- ⑦ 培養積極心態



澱粉質易掛汁 啖啖 Ocean Deep

葡萄牙海鮮年糕湯

高質享受在於糕汁

材料：



韓國年糕條.....	500g	白酒	50ml
上湯	1 公升	罐頭蕃茄	150g
急凍紅蝦	500g	Paprika 紅椒粉	1 茶匙
青口及蜆各.....	300g	黑胡椒碎	少少
罐頭即食鮑魚仔	4 隻	蕃茜碎.....	適量
蒜頭	5 粒	檸檬	1 個
洋蔥	半個	鯉魚湯包	2 個

除咗清潔家居，清「糕」都係一大挑戰。其實年糕都可以斷捨離㗎，感謝親友每年都送我好多年糕，但為免浪費食物、浪費朋友嘅心意，除咗留少量自肥外，其餘都會送畀有需要嘅朋友仔，又或者捐去慈善機構再轉贈有需要人士。

今期分享嘅食譜都同年糕有關，但唔係中式年糕，而係韓國年糕。原來韓國同樣會過農曆新年，年糕湯係韓國春節必備嘅食物，白雪雪嘅韓國年糕有乾淨、純潔嘅象徵，長條型嘅

年糕象徵「長壽」，切片年糕外形似錢幣，有財源滾滾之意。今次我用咗煮葡萄牙海鮮飯嘅方法配搭韓國年糕，估唔到又幾夾，雖然用嘅係好經濟嘅急凍紅蝦，依然煮出濃郁嘅蝦湯。年糕會釋出澱粉質令湯汁變得濃稠，更加容易掛汁，每一啖都充滿海洋味。可以嘅話，用新鮮海鮮就更加好味啦！

做法： ① 首先準備上湯，用 2 包鯉魚湯包加一公升水，煲滾後煮 5 分鐘熄火。紅蝦分開蝦頭及蝦身，蝦身去殼（保留蝦殼）開邊挑出蝦腸，用廚紙印乾水份，蝦頭除去沙囊。



② 燒熱平底鑊落油，煎熟蝦肉夾起，再落蝦頭蝦殼炒香，用鑊鏟按壓蝦頭擠出蝦膏。之後，瀝入白酒，待半分鐘等酒精揮發，加入上湯㗎蓋煮滾，同時準備蒜蓉及洋蔥碎。



③ 用隔水箕隔走蝦頭蝦殼，加入蜆、青口煮至剛熟立即夾起。準備另一個平底鍋，燒熱落油爆香蒜蓉、洋蔥碎，加入茄膏炒香，再加入蝦湯、罐頭蕃茄及 Paprika 紅椒粉，㗎蓋煮 15 分鐘。



④ 開蓋放入韓國年糕煮至軟身，期間要定時攪拌避免竊底。熄火後落蝦肉、蜆、青口、鮑魚擺盤，最後灑上檸檬汁、黑胡椒碎及蕃茜碎就完成。



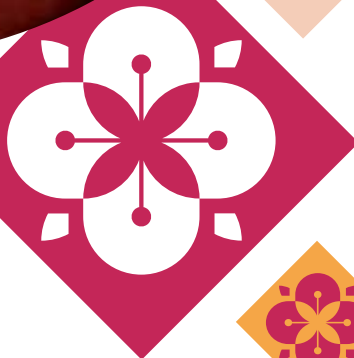
年廿八

想必大家都忙緊洗邋遢，可能正值實施垃圾徵費前夕，身邊多咗朋友為屋企做深層大掃除。最近睇咗個日本電視節目講斷捨離，個雜物管理諮詢師話，好多人鍾意儲埋啲嘢，都只係懷念過去嘅日子，但就忽略咗記憶空間係無限嘅。佢提議藉斷捨離重溫舊日時光，然後好好清理舊物放低過去，同時騰出更多起居空間，生活就有更多可能性。

作者：
聞西
Simon



我家
HoMemory
issue125 | 08, Feb2024
型色煮意
Text、Photo：聞西
Design：Megan





家業發電發熱 自創品牌拓「Woman Pool」

家電和時裝，兩個看似風馬牛相不及的領域，對於今期封面故事女主角而言，兩者合起來是展現了她智慧與美麗的足跡之舞台。自認貪靚的陳嘉寶（Karen），本身是港產家電品牌第二代接班人，在六年多前「踩過界」出品原創設計時裝，如今其設計已成為香港時尚界知名的華服品牌，尤其以融入了對傳統文化的真誠致敬而聞名。

Karen 希望每位女性擁有一件能夠與自己對話的衣服。

就係因為自己貪靚，就生咗
SPARKLE COLLECTION呢個BB。

廠二代貪靚亮繽紛

傳承長衫文化發功



Karen 六年多前「踩過界」出品原創設計時裝。

開展跨代合作，擦出驚喜火花！



Karen 跟封有師傅學做旗袍。





Karen 在短短的五年間，推出近 600 個自家設計。



邀請 HKDI 設計系學生設計「Next In Cheongsam 未來長衫」

「花盛開蝴蝶來」 不用聘請代言人

「無論是新派還是傳統風格的旗袍，大多保留了高叉位和領口的設計。」她笑言，封老師一開始會對許多變革持保留觀察的態度，後來驚訝老師的設計每年都更加大膽創新，「尺度越來越高！」Karen 欣喜跨代合作為傳統旗袍帶來新的可能性。

Karen 曾經舉辦一場旗袍時裝秀，邀請多位身邊的女性朋友擔任模特兒走秀。「我們不需要請代言人，因為每一位穿著我們設計品的人都是代言人。希望每個人都能自豪地展現自己的人生，就像花朵盛開時吸引蝴蝶一樣。」

**我希望讓事業女性
Proud of 自己的人生！**



長衫是 Karen 衣櫃裡的最佳選擇。

緣起特製長衫赴頒獎禮

我請設計師將香檳杯上的牡丹花圖案轉化為布料圖案，並將刺繡樣式轉化為數字影像。

Karen 憶述進入時尚大道源由，是來自一次無心插柳的機緣。2017 年，身為本地家電名牌德國寶（German Pool）第二代接班人的 Karen，獲邀出席傑出女企業家頒獎典禮，為隆重其事，她特意訂製獨一無二的長衫作禮服，「我請設計師將香檳杯上的牡丹花圖案轉化為布料圖案，並將刺繡樣式轉化為數字影像，然後使用水晶取代傳統的珠片，逐一縫在旗袍上，使中西元素融合在一起。」

出乎意料，這件旗袍後來在全球最大、最具影響力的杭州絲綢博物館展出，並最終成為博物館的永久收藏品。「就係因為自己貪靚，就生咗 SPARKLE COLLECTION 呢個 BB。」Karen 常笑說品牌就是她的第二個兒子。



Karen 在短短的五年間，推出近 600 個自家設計。

跟隨海派旗袍大師學藝

一定要親手嘗試過從零開始設計及縫製長衫，才能透徹了解華服的工藝精髓。

Karen 隨即對長衫產生濃厚的興趣，甚至去報讀夜校課程，以跟隨在長衫及旗袍界擁有逾 60 年經驗、人稱「海派旗袍大師」的封有才學藝。能夠從長衫大師手中，學習製作中式旗袍，自然就是：好的開始是成功的一半。Karen 強調：「一定要親手嘗試過從零開始設計及縫製長衫，才能透徹了解華服的工藝精髓。」

後來，Karen 才跟封老師表露身份，再邀請他擔任品牌的旗袍榮譽顧問，開展跨代合作，擦出許多驚喜火花！

老師監督保留傳統精髓

經歷過他們所經歷的製作過程，再以現代人的需求探討改良。

在製作團隊中，封老師負責指導和監督出品，確保手工保留了傳統的精髓。同時，團隊也在布料設計、剪裁、選料等方面進行改良，將傳統與創新相結合，與時俱進。

Karen 表示尊重封老師的做法，「作為新一代的傳統文化傳承者，我必須從資深工藝師的角度看待每件設計，經歷過他們所經歷的製作過程，再以現代人的需求探討改良。」Karen 考慮到一個現代商界女性常赴宴的需求，思考衣服每個細節如何配合應用。「例如我會思考現代事業型女性出席場合，哪些類型活動或者身份有較多機會站立，哪些較多機會溫柔坐著。我再細緻考慮細位剪裁如何更舒適靈活。」

如詩創作要共鳴 出品注本地情懷

想起旗袍上的圖案以為只有福字紋、捲祥雲紋、花卉圖案？Karen 認為最獨特的衣著，猶如詩人創作般，能夠表達用家的個性故事，同時產生共鳴感。於是，她將華服色彩加入香港情懷元素創作出多個本地風情系列。

配「紅白藍」三色 穿好香港故事

其中一個系列，採用代表香港精神的「紅白

藍」三色，配搭地道香港生活圖案呈現出人情風貌。這系列的設計巧用如士多辦館元素、珍寶珠、汽水蓋、公屋鐵閘等，融入華服設計中，玩味詮釋對自己和家園的故事，不同年代的人都能感受到共鳴。

「媽媽會帶著兒子去冰室懷舊，倒不如將冰室某個印象印在衣服中，傳承回憶！我將生活化的元素融入設計，希望能夠說好、穿好香港的故事故事。甚至穿著去參與活動，身上特別的 Party Dress 變成 Ice

Breaker，藉此開展人與人之間的互動對話！」她說。

Karen 亦曾帶領設計團隊到鳳園蝴蝶保育區考察蝴蝶種類，最終以香港獨特的蝴蝶——金裳鳳蝶、燕鳳蝶為設計靈感，以蝴蝶的美態與華服設計完美結合。

媽媽會帶著兒子去冰室懷舊，倒不如將冰室某個印象印在衣服中，傳承回憶！



小朋友體驗非遺旗袍和長衫的美麗！



個人風格強烈的香港情懷系列。

香港第一輪生肖郵票，
早在1967年1月17日，
香港郵政署發行農曆
羊年生肖郵票一套2枚。
此後香港每年都會發行
一套2枚的生肖郵票。
儘管這些郵票的票幅
相同，但票型有橫有豎，
圖案風格也不統一。

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》。



讀者體驗優惠！

預防勝於治療 石門痛症拉筋試堂體驗 二人同行優惠

\$600/2人 (原價\$700)

使用細則

- 憑券WhatsApp/電話預約報名
- 只適用於2月29日前預約使用
- 地址：沙田石門安麗街11號企業中心9樓929室
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權



5541 9921

讀者體驗優惠！

西貢蕉坑自然教育徑 3小時夜行探索

輸入優惠碼報名
【HomemorySDG】

可享8折優惠



使用細則：

- 憑優惠碼網上預約報名
- 截止報名日期為2024年4月15日
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權



舊建築群

睜開眼吧 小心看吧
這睡獅漸已醒

張園始建於1882年，有「海上第一名園」美譽，根據歷史記載，是上海現存規模最大、保存最完整、建築形式最豐富的石庫門建築群。此地區由商人張叔和購自和記洋行，取名為『張氏味莼園』簡稱張園，其後佔地越來越大，成為上海最大的私家園林。

其中，最受人矚目的事件是1909年霍元甲在此地設立擂台，向英國大力士奧比音發起挑戰。2021年9月開始，靜安區對張園的歷史建築進行修繕，於2022年年底重啟，多個國際知名品牌進駐。最快捷方便的方法抵達張園，是坐地鐵搭到南京西路站，4號出口轉個彎就會遠遠的看到入口。

上海張園張望 滔滔一片潮流

愛你「恨」你 問brand知否



剛過去的寒冬季節，踏足了上海，感受在繁華都市裡如何透過新舊交織融合，打造出現代化的潮流新地標——張園！一般赴歐旅遊城市，市中心的名牌店區，也只能遠觀，但在張園這充滿歷史文化氣息的高端購物街道，每家店鋪的建築格局別有一番風情，不買也值得細看，哈哈！



名牌之旅

打卡學英文 了解一字值萬金

首先一進入張園，便會看到LV (Louis Vuitton) 旗下首家「Objets Nomades」旅行家居展示廳。這裡展示了LV精心設計的旅行家居商品，展覽分為三層，展示了15位旅行家具類產品設計師的作品，包括扶手椅、吊燈、吊椅和沙發等。其中也包括這個系列合



作中首位中國內地設計師周宸宸的設計作品。接著，來到大廣場區，這裡是「DIOR」的旗艦店，佔據了張園的C位中庭位置，這棟建築是全區保護等級最高的。店內以品牌經典色調——金色綴飾，以繁茂的生命之樹和華麗的蝴蝶造型呈現。



機構助智障者自理 防止「悲歌」響起

一個電飯煲 為弱勢帶來美妙樂Cook

社會近年出現「以老護殘」的現象，倘若沒有適當支援，悲劇或因而發生。要訓練智障人士獨立生活，最重要是解決「食」的難題，但要獨立煮出一餐飯不簡單，當中涵蓋不少需要長時間訓練才掌握到的生活技能。



學員與義工 Ernie 建立感情。

基督教懷智服務處（懷智）舉辦「一人一飯煲」活動，透過學習電飯煲煮食，訓練智障人士的自理能力，有助以後獨立生活。社工錢姑娘表示，照顧者老齡化是社區面臨最大的挑戰。

義工宏哥：「學員回家大展身手，分享他們的學習成果，會建立自信心。」

住在家中的智障人士，獨立面對生活的問題，「食」是最大的難題，因認知能力限制，他們未必能夠自己解決，在得不到支援的情況下，有可能引致社會悲劇發生。懷智希望透過活動儘早介入，從而協助他們解決生活最大的困難，並減輕照顧者的負擔。

「選擇電飯煲，是考慮到安全性、方便操作和健康，不單只教他們煮熟米飯，也會在課程中教他們煲



「一人一飯煲」活動，訓練智障人士的自理能力。

粥、煮麵、煲糖水、蒸蛋糕等。」前懷智廚師宏哥，現擔任活動義工，親自設計食譜，並指導學員，「採購過程如何選擇新鮮的食材、付款找贖，是一套完整的課程，都是居家的智障朋友需要用到的技巧。」

課程最重要是培養學員的自信心，應付生活大大小小的挑戰。宏哥說，「照顧者一般都不放心讓他們自己做事，怕他們受傷，更不用說拿刀或利器。學員回家大展身手，分享他們的學習成果，會建立自信心，比學多少種餸菜更重要。」

學員嘉澧：「最喜歡煮皮蛋瘦肉粥，完全沒有難度。」

學員嘉澧，由一開始學煲飯，要用工具量度，現



導師讓學員發揮創意。

在只需用肉眼判斷份量，更從容地說：「最喜歡煮皮蛋瘦肉粥，完全沒有難度。」看到學員循序漸進，從學習中培養信心，宏哥倍感安慰。

有些從前不敢接觸智障人士，現在也樂意去主動認識。

活動邀請個人義工、團體義工、私人社會企業，從旁指導學員，互相交流。錢姑娘表示：「社區甚少接觸到智障人士，可能對他們存在誤解，與義工交談過後，發現他們對智障人士的印象更正面，欣賞他們性格直率，做事認真細心，有些從前不敢接觸他們，現在也樂意去主動認識。」錢姑娘認為，活動像是讓大家共同體驗輕鬆的日常生活，一起買菜、煮食。義工也特別欣賞嘉澧，認為他做事很仔細，重視細節，食物要色香味俱全。



學員特意做多一點食物，分享給義工。

望日後舉辦深化版 學員廚房愛心爆棚

錢姑娘分享，希望日後舉辦深化版課程，走進學員家中，評估環境和廚房器材，佈署改善環境，配合學員日後在家煮食，從而深入了解學員的家庭環境。錢姑娘提議：「可能會與家人一起商量菜式，學員可以煮一些家裡的傳統節日菜式，改善家庭關係。」

電飯煲煮食有很多選擇，也可改善營養健康的問題。錢姑娘了解學員的狀況，「很多時候學員只吃買外賣、煮即食麵，或以乾糧作正餐，忽略了飲食健康。」課程除了煮食，會教學員認識營養健康，如什麼是食物金字塔。



義工避免勉強改變學員的做法

橋躉油漆剝落曝光 現存原址最大幅

界限街曾灶財墨寶遺蹟

古蹟
資訊

評級：暫無評級

地址：旺角界限街及基堤道交界

交通：於旺角東站 D 出口，沿基堤道步行 10 分鐘到界限街交界路口即至。

曾灶財墨蹟重現於旺角東站附近橋躉。



港鐵委託專業團隊研究及修繕

曾灶財原名曾財，2007 年離世前撰寫街頭書法超過 50 年。他書寫的內容主要圍繞其家族事蹟，以及臆想自己是「九龍皇帝」時，「宣示」對九龍「主權」的「詔文」。2022 年 4 月，旺角東站近界限街東鐵線橋躉上，因牆身油漆剝落，令在油漆下一幅約長 5 米、高 1.5 米的曾灶財墨蹟「重建天日」。

港鐵發言人表示，在發現曾灶財墨蹟後，特別委託專業團隊進行研究及修繕，而保育工作在去年 10 月展開。發言人說，專家要以特殊藥水將一層層油漆溶解，才能讓曾灶財的墨寶重新展現。現場所見，牆身以毛筆寫上「曾灶財國皇」、「馬路大坑」、「曾文孫公墓」及「廣東省銀行」等字眼。

不同時期留下筆蹟至少有3層

為保護經修復的墨蹟，專家特意為墨蹟塗上四層專業保護物料，並在橋躉牆身的頂部改善去水，以防墨蹟被污水破壞。經過修復，墨蹟於去年 12 月於原址保留並展出。港鐵方面，亦在墨蹟旁加設導賞簡介。

負責修繕工作的嘉禾設計有限公司項目經理劉家鴻指，經檢查後發現橋躉上最少有 3 層於曾灶財不同時期留下的墨蹟，意味當時一層墨蹟被鬆上油漆覆蓋後，曾灶財又在原址重新寫字，先後歷時十年以上。而最終修復後重現的墨蹟，比原先發現的墨蹟大一倍，是現存已知的 3 幅原址保留墨蹟中最大的一幅。

保留哪層 一度難決定

劉家鴻直言，修復工程困難在於難以決定應保留哪一層筆迹，而當發掘到第三層時，專家認為珍貴的資料已相當足夠，因此專家團隊最終決定在第三層停下來。而與港鐵商討後，亦決定將不同時期最清晰的墨蹟均原址展現出來。港鐵亦於旺角東站及太子站，張貼關於墨蹟的海報，並指示前往路線。

九龍皇帝墨蹟



自稱「九龍皇帝」的曾灶財，在生時於港九各區到處以書法塗鴉。其街頭「墨寶」一度被當成「破壞」而除去，惟在他去世後，獨特書法墨蹟卻成為本港集體回憶的藝術品。旺角東站近界限街東鐵線橋躉下，一幅「九龍皇帝」大型墨蹟於前年 4 月因牆身油漆剝落而為人發現，港鐵其後委託工程人員及專業藝術品修復家，將該幅墨蹟修復並原址展示。

界限街重現

「財氣變人氣」



以特殊藥水溶解一層層油漆，墨寶始重新展現。



墨蹟於 2022 年因油漆剝落而被發現。



復修後重現的墨蹟，比原先發現的大一倍。



劉家鴻指，橋躉上最少有 3 層不同時期的筆蹟。



港鐵於太子站張貼墨蹟的海報，並指示前往路線。

曾灶財作品 曾於威尼斯雙年展展出

古蹟
的故事

曾灶財生前在公共地方塗鴉，在未經同意下，在政府設施上書寫，而被票控「藉書寫／記號損毀建築物牆壁外觀」。2002 年有藝術評論家就陪同曾灶財上庭，並為他繳付罰款。早年，有人曾將其作品到拍賣行拍賣，惟無人競投。2003 年，其作品於威尼斯雙年展展出，是首位港人獲展出作品。

不少本地藝術家認為，曾灶財作品是香港文化一部分，值得尊重。2007 年曾灶財去世，大部份塗鴉已被政府清理掉，但在其去世後，政府表示不會清除當時遺留下來的塗鴉作品，並會考慮保存的方法。



民政及青年事務局發言人月前回應指，政府因應實際情況及技術可行性，原地保留曾灶財在公共地方遺留的墨迹。當局會定時發出通告，提醒有關部門及工程承建商，避免將曾灶財遺留下來的墨迹清除、塗蓋或遷移，盡量予以原地保留。



內地年輕家政大軍 受僱來港打掃？

隨著兩地通關後來往愈見緊密，有疑似內地清潔公司在「小紅書」等社交平台，伺機招攬內地居民來港進行「大掃除」等家務助理清潔工作，並把客群目標鎖定「港漂」學生群體等。惟根據本港法例，持來港旅遊簽注的旅客，並不能在港從事受薪工作，僱主及「黑工」有可能被檢控。



小紅書有疑似內地清潔公司推廣來港清潔家居。



該公司指有內地青年可來港受僱打掃。

僱主錯聘「黑工」或隨時犯法

年近歲晚，不少家庭開始找清潔公司代勞大掃除，近月內地有疑似深圳青年「創業」，在網上平台「小紅書」招攬當地年輕人來港進行家居清潔。據該影片介紹，該批「00後」青少年實拍攝了一段在大圍名城進行清潔的片段，收費60元一平方米，以該「示範單位」66平方米計算，當日共動用3名青年清潔員，大掃除費用接近4,000元。在相關帖文中，有不少疑似香港住戶包括「港漂」學生留言詢問價錢。

僱用非法勞工最高罰款50萬元

此外，以往亦不時有在港外傭趁著假期空檔，在僱主家庭以外清潔「賺外快」。勞工處發言人已一再提醒，市民切勿聘用他人的外籍家庭傭工擔任兼職家務工作，違者可被判罰款及監禁。



梁子穎提醒僱用黑工屬違法行為。

根據法例，僱用不可合法受僱的人包括外傭是嚴重罪行。根據《入境條例》，僱主若僱用不可合法受僱的人，而該人是非法入境者、受遣送離境令或遞解離境令規限的人、逾期逗留或被拒入境人士，最高刑罰為罰款五十萬元和監禁十年。

勞工界工聯會立法會議員梁子穎提醒，並非只有「黑工」才會被檢控，僱主若未有確定僱員為可合法受僱，甚至刻意聘請「黑工」，均可被視為與「黑工」同等甚至更嚴重罪行。如「黑工」因工傷亡，僱主更可能須承擔賠償責任。梁子穎續指，任由「黑工」氾濫，勢必衝擊本地勞工市場正常秩序，損害本地工人和合法外勞的權益。因此，政府要加強巡查，多做宣傳教育，提醒市民切勿以身試法，確保本地勞工市場健康穩定發展。



有市民會僱用在港外傭兼職清潔家居。

再培訓局亦有推出大掃除服務

如果大時大節想聘請家務助理可以怎麼辦？其實，香港有不少合法家務助理預約平台，例如是僱員再培訓局「樂活一站」這個一站式家居服務轉介平台，每年都會在特定日子例如是農曆新年提供服務，包括大掃除、煮團年飯及製作賀年糕點，今年助理的建議時薪介乎135元至145元。該站今年更推出樂活長者優惠，名額200個。家務助理更修讀了垃圾分類相關課程，可協助僱主在「垃圾徵費」時處理家庭垃圾。



本港家務助理時薪最低時薪約135元起。

二十三條立法

有了香港國安法 為何還需23條立法？

《維護國家安全：基本法第二十三條立法公眾諮詢文件》於1月底公布，正式展開為期一個月的公眾諮詢。《我家》經各區區議員綜合社區反應，發現較多人問及的是既然已有《香港國安法》，為何仍要就《基本法》第二十三條立法？

對此，當局抱持的理據主要是：第一，就第二十三條進行本地立法和完善相關維護國家安全法律是香港特區的憲制責任，而《5.28決定》第三條和《香港國安法》第七條亦重申了香港特區應盡早完成《基本法》規定的維護國家安全立法。其次，2019年修例風波雖然已平息，但仍危機重重，加上國際形勢千變萬化，危害國家安全的風險每日都存在，為應對持續出現的國家安全風險和威脅，必須把握時機盡快立法。第三，香港特區有責任，也有實際需要，完成第二十三條立法，禁止《香港國安法》規定的四類罪行以外，同樣危害國家安全的行為和活動。

黎智英案

前《蘋果》社長張劍虹 作供指黎智英煽動「抗爭」

壹傳媒創辦人黎智英被控干犯香港國安法案，過去一個月案情逐步浮面。據控辯雙方承認事實，警方在黎的手機發現其與美國前國防副部長、美國前陸軍副參謀長及時任美國務院資深顧問等十多人的電郵聯絡紀錄。警方對黎智英等人的財務調查報告又顯示，黎智英曾給美國前副國防部長匯款176萬港元。

壹傳媒前行政總裁兼《蘋果》社長張劍虹的供詞則是過去一個月庭審的高潮，要點包括：2019年發生修例風波，黎指示高層透過《蘋果》推動市民上街搞「抗爭」，並尋求西方國家對抗和制裁中央及特區政府；黎到美國白宮與官員會面後，講及制裁的次數愈來愈多，並指示加強採訪「抗爭」和反對派人物，以激發人們的同情和提升「抗爭」情緒；黎下令《蘋果》發起所謂「一人一信」行動，乞求美國政府插手干預及「制裁」中國；黎指示英文版《蘋果》選擇性報道中國負面新聞，提供更多理由讓美國對中國採取敵對行動等等。

衣物桃花賀年食品皆可捐贈

不少人都會趁農曆新年前夕進行大掃除，清理家中舊物，而新年過後，又剩下許多賀年食品和禮物，大家自然會問，可以到哪裏回收或捐贈這些舊物和新品呢？現在就為大家網羅各種物品的回收方法，一起做到惜食惜物，為環保出分力。

祝福你惜福你 過年之後愛回收

桃花回收轉廢為材 龍年減廢造福社群

桃花既好意頭又優雅，是不少公司、家庭的首選年花。以往假期完結後總見到不少桃花被棄置到垃圾站，但隨著環境保護署（環保署）近年積極推動桃花回收，桃花已甚少胡亂被掉棄，也減輕了堆填區的壓力。今年農曆新年假期後，環保署透過 Y·PARK [林·區] 承辦商在指定地點回收桃花，並將當中合適的桃花循環再造成再生產品，轉廢為材。



2024桃花回收計劃

收集日期：2024年2月17至25日

收集地點：屯門 Y·PARK [林·區] 的中央收集站及 54 個分布全港的各區收集站。



桃花回收詳情

回收
錦囊

- 只限於回收桃花
- 回收前，請拆除所有裝飾物、揮春及膠帶等物品
- 其他小型植物（如年桔）建議可重新栽種
- 裝飾物可儲存再用，惜物減廢



新一年齊齊轉廢為愛 打造無剩食關愛社會

拜年時總會收到不同種類的禮盒、食物，然而農曆新年過後，家裏總會留有過剩的禮盒和年貨，丟棄又會造成浪費，這種情況每每成為新年後的煩惱。有見及此，本港有不少組織每逢農曆新年前後就會設立食物回收站，收集賀年禮盒，再贈予有需要人士。

食德好一如以往設置食物回收站，由即日起至2月29日，於各區收集禮盒、賀年食品及乾貨等食物，亦歡迎捐贈各款食物禮券。食德好會把回收的食品及食物禮券轉送到基層手中，期望做到轉廢為愛。他們亦提醒市民大眾要按量而買，學習減廢要先從源頭入手，清楚表達收禮意願方為上上之策，回收只是最後一步。



掃code睇食德好回收站



斷捨離舊衣永續時尚 回收點遍佈全港各區

一到農曆新年前後，大家都會添購新裝和清理舊衣物。處理舊衣物，不一定要棄掉，也可通過回收，發揮可持續功用。不少服裝公司，如 Uniqlo、GU、ZARA、H&M、Patagonia、Puma 及 Wacoal 等專門店，都會設置衣物回收箱，但必須注意個別品牌只回收自家品牌的舊衣。其中內衣品牌 Wacoal 接受任何品牌的舊胸圍，收集後會交給本地工場，從而打碎再轉化成為保護外牆的塗漆素材。

另外，民政事務總署的社區舊衣回收箱計劃，與多間非政府機構合作推行，在全港各區定期收集市民捐贈的舊衣。大家要注意的是，計劃可接受的衣物，包括清潔的衣服（全新或二手皆可）、鞋、手袋或背包、配飾（如頸巾）、布偶。



掃Code睇社區舊衣回收箱放置點



由頭到腳加持
包包不可或缺

潮流龍情化不開

新裝好運一齊來

十二生肖中，龍象徵吉祥與尊貴，也寓意好運、成功及強大力量，潮流品牌自然喜歡加以發揮，推出龍年限定系列，幫助粉絲們催旺運氣。龍年已到，各位是時候添新裝，由頭旺到落腳指尾！

CLOT 男神潮牌 20 周年 以無限創造力賀新禧



TOMMY X CLOT

適逢龍年是陳冠希潮牌 CLOT 的 20 周年，當中「TOMMY HILFIGER X CLOT 新春特別系列」盡見美式經典和華人青年文化融和。其運動套裝採用新年紅，衛衣及短袖 T 恤，都印上象徵無畏和力量的龍紋圖案，非常有型。



CLOT X Jordan Brand

另外，CLOT 參考 Air Jordan 5「Jade」過往的設計，重塑東方翡翠。鞋款保留經典細節外，也加入「絲綢」面料，盡顯奢華，亦擴大絲綢於波鞋界的潮流版圖。鞋舌內側有製造數量標籤，全球限量 250 對，配合木製鞋盒展現高貴身份。

GUCCI

變身 G Dragon
尊貴圖騰貴氣過人

GUCCI 龍年主題限定系列，主推經典 Dionysus 酒神包，以百搭的白色皮革為底，在包身邊緣及背面飾有醒目的紅色龍形符碼，讓包包洋溢著喜氣氛圍。另外，農曆新年雙 G 卡片套就以卡通形象示人，Supreme 帆布上綴以龍仔印花。卡片套有綠色及粉紅色皮革兩款。



FENDI

超進化「型 MON 接福」
寶可夢快龍活力澎湃

FENDI 跟日本潮流教父藤原浩，與 POKÉ MON 合作推出龍年特別版寶可夢系列！系列中經典的 Baguette、Peekaboo、Shopper，都裝飾上不同姿態的快龍家族，其中更藉由精緻的微珠 FF 刺繡工藝、3D 皮革鑲嵌工藝，打造細膩度更升級的刺繡流蘇版、立體造型版快龍 Baguette 包，並設迷你版手袋吊飾，POKÉ MON 粉絲們不容錯過！



KENZO

懷抱如意吉祥
玩盡發字好意頭

KENZO 為慶祝龍年，其藝術總監 NIGO 將龍圖案作出大膽、復古的風格演繹，設計出完整的男女裝以及中性系列。系列將霸氣外溢的龍、幸運數字「8」的圖案，以及品牌經典老虎，應用於牛仔、針織、運動單品以及配件上，絕對值得潮人們落足眼力觀賞。



Nike

潮爆鱗紋上腳
踏實 Air 揮舞大關刀

Nike 推出 Air Force 1 Low、Dunk Low Remastered 全新鞋款，歡慶龍年到來。男款 Nike Air Force 1 採用純白鞋身，細節處採用撞色設計，鞋頭側身龍鱗花紋和祥雲圖案。女款 Nike Dunk Low 鞋帶上鑲嵌「龍珠」，增添新年印記。



CASETiFY

簡單即美
「紅」運當頭機不可失

CASETiFY 推出龍年新春系列，主打高質感的 The Red Case，手機殼只限地區獨家發售，設計簡約、線條利落，配以獨特防摔矽膠，無疑為大家的新年裝束上畫龍點睛。

Converse

重視細節美
龍年星運解鎖

Converse 在龍年為 One Star Pro、All Star 以及 Chuck 70 推出特別版，以龍為題材，當然少不了許多細節位，例如龍鱗鞋帶配以金屬龍頭飾扣、星運龍紋、幾何形狀拼接龍紋龍鱗印花等，都極盡心思。

