

89 封面故事

畫出彩虹線 藝術女的共鳴Express





海濱Fun多條橋 睇「日出」接住樂「澳南」

器・家

23

 新財政預算案 應否再派消費券?

無綠不歡

掌握「代塑」 新的生活自有分數 看得見的人情味



新界東











TKO新氣象 過海街渡啟航又有地標

將軍澳海濱新年不 斷有新氣象!繼1月底過海街 渡首航後,橫跨將軍澳東邊水道的 行人通道「將軍澳海濱南橋」,於2月 初正式啟用。作為區内又一地標建築,行 人南橋與跨灣大橋為互相呼應,除縮短 來往將軍澳兩個海濱長廊的步行時間 外,亦可同時讓3,000名市民在行 人天橋觀景台上,觀賞將軍澳灣 景色。地區人士指出,基建陸 續落成,希望居民更享受

社區生活。

賴俊榮對學校參與地區設施開幕感榮幸。



If un If is

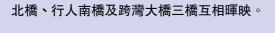
IFE L

東邊水道

日出康城

將軍澳跨灣連接路

將軍澳水上活動中心(籌劃中)





將軍澳市中心



格用典禮於 2 月 2 日上午進行。



中學生獅隊帶領主禮嘉賓踏上南橋。



全長150米特色行人橋

演南橋是土木工程拓展署「將軍澳跨灣連接路及南橋工程」的一部分。跨灣連接路 是本港首條同時具備行車道、單車徑及行人路功能的海上高架橋。

為令環繞大橋及將軍澳灣的 步行網絡更為完善,並且分流 北橋的單車徑,土拓署在 將軍澳東邊水道最南端,

> 興建該條全長 150 米的 特色行人橋,與跨灣連 接路一樣,均設有觀 景台,以供遊人欣賞 將軍澳灣及東邊水道的 景色。

2月2日上午,該署在南橋下的公共空間舉行啟



海濱南橋本月2日正式開放。

用典禮。大會特別邀請到水上電單車隊在海面列隊巡遊,及香港道教聯合會圓玄學院第三中學獅隊表演採青助興。當日下午4時,南橋正式向公眾開放使用,甫開放已有過百名市民在入口等待,希望率體驗新橋用。 工作人員拉開鐵馬後,市民隨衝前拍照打卡,情況熱鬧。

賴俊榮:三橋齊通相輝映

參與了典禮的香港道教聯合會圓玄學院第三中學校長賴俊榮,由學校獅隊帶領嘉賓踏上南橋,並成為第一批用家,他對此感到榮幸及高興。他形容,早期建成的東邊水道北橋猶如「蝴蝶幼蟲」好整以暇;而新用的將軍澳南橋恍似「蝴蝶合起翅膀蓄勢待發」;將軍澳跨灣大橋則是蝴蝶拍翼展翅高飛。

他形容,三橋齊通且互相輝映後,構成有趣及獨特的畫面是將軍澳 新的風景線、新地標,相信將會是受區內居民歡迎的休閒好去處。

接住樂澳南

澳南康城步程減15分鐘

同樣出席了開幕典禮的工聯會西頁區議員黃遠康表示,南橋一端連接將軍澳海濱公園近屋苑 Monterey 對出,另一端則鄰近香港足球總會足球訓練中心,以至未來將會落成的水上活動中心。他直言,新橋除大大改善了將軍澳的基建,方便居民往來將軍澳南同康城,步行時間將會縮短至少 15 分鐘,對於區內居民來往兩地緩跑散步,以至未來到訪各個海濱運動設施均更方便。

黃遠康望居民享受社區生活

黃遠康希望,將軍澳居民都喜歡和經常使用這座行人橋,亦希 望將軍澳有愈來愈多社區設施落成,從而更享受在將軍澳社區的 生活。惟他提醒市民,基於北橋已設有單車徑及建造成本考 慮,南橋不設單車徑,單車友因此要留意不要在南橋踏單 車以免違法。

另外,黃遠康亦促請延長將軍澳南梯台到西灣河街渡的服務時間並下調收費。他表示,已獲 運輸及物流局副局長廖振新承諾收集居 民意見後作出檢討。

安「康」社區 爲夾心階層與基層發聲

區議員 區情

區議會選舉換屆履新後,工聯會黃遠康、黃宏滔及鄭宇曦三人,經不同界別成為西貢區議員。當中黃遠康循將軍澳南地方選區當選。當選後,他隨即在坑口海悦豪園商場開設議員辦事處服務市民,亦承諾會在將軍澳南不同社區做街站,聽取市民的意見。

黄遠康形容自己為進步建制派,是中間偏左翼政治路線的提倡

者,為市民對抗資本壟斷及財富分配不公的情況。

161

海濱南橋組件 前年經跨灣橋下運抵

長約 1.8 公里、雙程雙線的跨灣連接路大橋,於 2022 年 12 月通車。 通車後,將軍澳隧道、將軍澳市中心以及環保大道一帶交通,繁忙程度獲得 大大紓緩。將軍澳南橋亦在 2 月初「登場」。根據土拓署介紹,將軍澳海濱 南橋於 2020 年底,獲立法會財委會通過以 3 億元造價興建,全長 150 米、 闊 6 米,是繼將軍澳跨灣大橋後,全港第二條以高強度結構鋼材建成的橋樑。

南橋採用高強度鋼材建造,橋拱及橋身均以波浪為設計主題,與附近跨 灣大橋的設計亦互相呼應。早於2022年6月,南橋最大型的橋身預製組件, 經水路由內地順利越過跨灣連接路到達將軍澳內灣,並放置於近日出康城的 臨時存放區。

經一年時間,南橋於去年6月順利完成安裝,並繼續進行餘下包括安裝 橋面板、建造兩端的斜道、樓梯等設施等的後續工序。最終經測試及驗收後, 於今年2月2日下午4時正式啟用。





Text:舒桐 Design: Fa

4

農曆新年假期, 難得與親朋好友共 聚,大吃大玩一番, 但假期過後,不少 人難以接受要重拾工 作,從而情緒低落、 表現消極、甚至失 眠,影響工作效率。 如果症狀持續,便有 可能患上「收假症 候群」(又稱節後 抑 鬱, post-holiday syndrome) ° Holiday 總有離去時 候,到底要怎樣調節 身心?

醫生說 10 人有 1 人患「收假症候群」

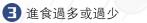
放假干萬個好

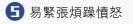
節後篇豐點面對

厂收假症候群」是指人們在假期結束後、回到工作、學習等日常生活 時所出現的情緒低落、疲勞和焦慮等負 面情緒,這種情況通常發生在假期過後 的數天或數周內。根據台灣亞東醫院精 神科醫師吳珮全早前分享,大約每10人 中便有1人有「收假症候群」,經常有 患者向她抱怨想到復工後又要追趕工作 業績,就好不想上班。

吳珮全分享了五招假期後「收心」 錦囊,幫助生活回復正常軌道。她又指 出,若開工後超過一個月仍無法調節身 心,也可尋求專業人士協助,以獲得更 適當的支援。

- ❶ 情緒低落,常感沮喪失落
- 2 出現失眠或睡眠障礙
- 4 對平日喜歡的事失去興趣
- 7 不想與他人溝通 或社交





- ₲ 精神難集中,記 憶力下降



第一招:

減少刺激活動

假期最後一至兩天 避免參與太刺激的活動 逐漸調整三餐和就寢時 間,令身體能夠回復日常 生活的節奏。

第二招:

放鬆身心練習

睡前聽柔和音樂,進 行放鬆練習或腹式呼吸, 也可以享受溫水浸浴或使 用溫和的精油香薰或按 摩,有助入睡。

進行溫和運動

白天參與散步、靜坐 或瑜伽等活動。天氣陰暗 潮濕亦會影響心情,可以 增加室內照明和除濕,以 減輕焦慮和壓力。

第四招:

提早制定計劃

預早準備所需文件、 文具和其他必要物品,制 定清晰的工作或學習計 劃,有助於第一天更有條 理地開始工作或上課。

第五招:

避免大魚大肉

令哮喘情況得以紓緩。

假期結束前一兩天, 避免油膩重口味的食物和 宵夜,多吃蔬菜水果和高 纖食物,有助身體維持良 好狀態。

與大腦對話

作者: 陳洛志



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

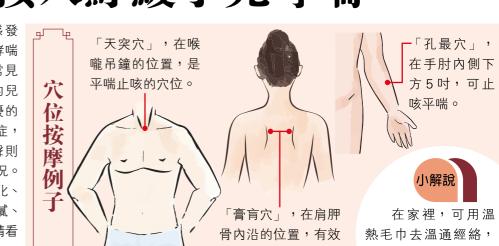


按穴紓緩小兒哮喘



逢轉天氣,好多人容易敏感發 作,特別是小朋友有時候易哮喘 或者氣管敏感。小兒哮喘是一種常見 的呼吸系統疾病,對於患有此病的兒 童和家庭來說,這是一個令人困擾的 問題。其實「哮」和「喘」是兩個病症, 發出「嘻嘻」聲,中醫認為「有聲則

鳴」,稱之為「哮症」,而「喘」是無聲的,主要是氣息和呼吸不順,或者呼吸困難的情況。 中醫學認為,小兒哮喘由多種因素引起,分外因和內因,包括體質、天氣和環境變化、 情緒等,或者外邪入侵引起感冒之後形成的哮喘。中醫師會建議患者避免食用辛辣、油膩、 冷凍食品,多食新鮮蔬菜水果,保持腸胃健康。穴位按摩可以針對特定的穴位進行,請看 附表。



紓緩氣喘的情況。

MY. Own



榮獲「2023優秀專業美容院」 ·單次收費並設會員制

基本護理: AQUA PEEL -碳酸泡泡 -本瓜酵素

美白CO3 - 閱粒粒4極射頻 雙極射頻護眼衝

角蛋白LASH LIFT ·PDT光譜廠庸值 ·排汗排毒暖宮倉 PLASMA PRO

• 20分鐘番蘸推油

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)

醫美級擔程: · COCKTAIL PEEL •液態埋線抛光衛

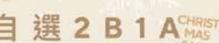
·AGAFAR 變層式HIFU (6500聚) ·MULA K2超光子 ·DEP 無針注射 水光肌

(CYTOCARE 532) · O2 泡芙美白煥氧 -凹凸洞殺手 (+\$200)



需同一日內完成





E

基本護理:

AQUA PEEL

·碳酸泡泡

-木瓜醇素

美白CO3 ·暖粒粒4極射頻

- 雙極射頻護眼術

角蛋白LASH LIFT

PDT光譜振廣價 排汗排毒暖宮倉

PLASMA PRO · 20分鐘香蘸推油

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





2項療程

SET

清潔系列: AQUA PEEL

保溫系列: ·冰極舒緩導入

·碳酸泡泡

·暖粒粒熱療導入 無針破壁

·木瓜酵素 ·美白CO3

緊緻系列:

其他:

角蛋白LASH LIFT PDT光譜療屬僧

暖粒粒4極射頻 排汗排毒曜宮倉 雙極射頻簡眼術

PLASMA PRO

· 20分鐘香瀬推油



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)





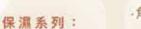
AQUA PEEL ·碳酸泡泡 ·木瓜酵素

美白CO3

緊緻系列:

- 暖粒粒4種射頻 ·雙極射頻護眼術

MAS SALE



·冰極舒緩導入

暖粒粒熟療導入 無針破壁

其他:

·角蛋白LASH LIFT ·PDT光譜療腐儀

排汗排毒暖宮倉

PLASMA PRO

20分鐘香薰推油



需同一日內完成





贝 澉 系列之三

是次出版日為甲辰年正月十三(丙辰日),在此恭賀讀者 們龍馬精神、萬事如意!今期講「勾陳上宮天皇大帝」的故事。 「甲辰」、「丙辰」皆屬「天干地支」。有說「干支」都是古 人夜觀天象的產物,十二支之名都來自天上星宿圖形,歷史上 以干支紀年、紀月、紀日和紀時的起始年代各不相同。



早年已經涉獵儒釋道三 教,近年迷 F 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。

耀眼有米由

介星縣如印 西方勾傳大冊

權瀕兵革 廣推大德

夕陳,古星宿名,居於西極,西極 日太極,屬紫微垣,在中國古 代星空體系裡屬於勾陳星官。勾陳 星官位於全天的中心——「紫微 垣」中,共六顆星,因六星聯綴 彎曲如勾而得名。

其中, 勾陳星官與紫微星 官,同樣位處於北極星附近, 在星學上地位十分重要。與之 相連的「天皇大帝」一星,在 道教信仰中尊號為「勾陳上宮 天皇大帝」,與「中天紫微北 極大帝」均為星宮斗府的主宰。

與北極五星同處紫微宮

在古代天文學中北極五星,勾 陳六星,都是位於紫微宮範圍。 勾陳 大帝與北極紫微大帝一樣源於華夏古代 星辰崇拜,因此可以說,勾陳天皇大帝是 上宮紫微天皇大帝;北極大帝是中宮紫微大



這在早期天文志中有記載,例如在 《晉書·天文志》。而勾陳六星中有 一星為天皇大帝,名曰耀魄寶。這 才有寶誥中講的:「紫微宸極,勾 陳天宮。九光寶苑之中,五炁玄 都之上。體元皇而佐司玄化,總 兩極而共理三才。主持兵革之權 衡,廣推大德。」

掌握符圖 紀綱元化

「勾陳大帝」的職能為:協 助玉皇大帝執掌南北兩極和天、 地、人三才,統御眾星, 並主持人間兵革之事。

中國人對於星宿信仰 的深厚關係,體現在古人 對於宇宙秩序的敬仰,以及 對於命運掌握的渴望。新一 年,祝願大家學習參考《易 經》乾卦「天行健,君子以自 強不息」。

甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	乙 已	庚午	辛未	壬申	癸酉
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛已	壬午	癸未
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	乙丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	已亥	庚子	辛丑	壬寅	癸卯
甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑
甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	已未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥

六十甲子 天干地支

(十天干)

(十二地支)

・甲乙丙丁戊己庚辛壬癸 ·子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥



考古發現,最早在商朝後期的一塊甲骨 上,刻有完整六十甲子,可能是當時的日曆, 說明在商朝時已經開始使用干支紀日。因紀

年時一周期為六十年,所以也用「一甲子」來形容。

由天干和地支一同排列出來,天干的第一個字為 「甲」,地支的第一個字為「子」,因此六十甲子的組合 順序為「甲子」、「乙丑」、「丙寅」……如此類推。在 這裡,會發現天干得十個字,但地支有十二個,排完第十 個之後應怎樣樣排?

天干地支排列去到第十組合後,天干便會用第一個字 的「甲」和地支的第十一個寫「戌」組合,直到排第六十 個時,「癸亥」便是天干的第十個字,地支的第十二個字。 剛好排完,所以就叫「六十甲子」。

-	紹菜	300g
	免治豬肉	
	冬菇	6隻
	乾雲耳	10g
	蝦米	35g
	甘筍絲	…適量
	蘿蔔糕或芋頭糕	…適量
	馬蹄粉	2 湯匙
	水	1 公升
		冬菇



齑	料:	油1 茶匙
		糖1 茶匙
	- Wa	粟粉 1 茶匙

胡椒粉.......少許

調味料: 日式醬油 2 湯匙蠔油 1 湯匙

麻油 1 茶匙 胡椒粉......... 少許



issue126 | 22, Feb2024

Text、Photo:聞 西 Design:Megan

(T)

做 法:

① 準備各樣材料: <mark>免治豬肉落醃料拌匀,冬菇及雲耳浸軟切絲,蝦米洗淨印乾水。紹菜切成粗絲,甘筍切片再切成絲,而蘿蔔糕或芋頭糕就切粗粒,芹菜切段或切粒。</mark>





② 蝦米先落鑊,然後落油,開慢火將蝦米炒香。之後放入 免治豬肉煎香及炒匀,再落香菇及雲耳。







③ 加入浸冬菇嘅水及清水共 1 公升,滾起即落紹菜煮 3 分鐘。放調味料(記得試味呀),再落埋芋頭糕粒及甘筍絲煮 3 分鐘。









④ 馬蹄粉加熟水開稀,邊攪拌慢慢倒入馬蹄粉水,想 杰身啲就加多啲馬蹄粉喇。最後落埋芹菜粒就完成。







作用信人人都想豐衣足食、年年有餘,但我哋又有冇好好珍惜食物呢?記得阿嫲以前經常提醒我更「有衣食」,飯碗一粒飯都唔可於大餐。 剩,經常食隔夜餸就係唔想嘅可以剩,經常食隔夜餸就係唔想嚟會大餐。 最經典係以前嘅電飯煲煲飯會黐底,為咗唔想浪費,阿嫲會加水將會加水將會加水將會加水將會大學。 可以有人。 以前嘅年後數學。 以前嘅年數學。 以前嘅年數學。 以前嘅年數學。 以前嘅年餐。 以前嘅年餐。 以前嘅年餐。 以前嘅年餐。 以前嘅年餐。 沒有,超過六成日食嘅午餐。 沒有,超過六成即 5.7 億噸來自會 與一個人均浪費食物超來自會。 是一個人均浪費食物竟然高達 101 公 上,係全球平均嘅 1.36 倍!



說起「港漫」,可能大家對它的 印象都是比較老派的武打題材,而近年 來,有不少新血以嶄新題材加入行列。這 位女漫畫家,為「港漫」重新定義,更憑別 樹一格的漫畫作品(《時間列車》[Chronos Express])贏得第17 屆日本國際漫畫賞優 秀賞,展現香港文化實力!

「Bon」to draw 贏國際漫畫賞 展現香港文化實力

書出粉虹線

89

Design: Aso

Photo: Yoyo、受訪者提供

Text ⋅ Photo: Yoyo

issue126 | 22, Feb2024

数固故事

藝術女的共鳴EXDress

土,康兒(Bonnie)來自中產家庭,從小開始接觸漫畫,笑說兒時 上,喜愛四處畫畫搗亂,媽媽於是給她畫筆在紙張上繪畫,卻從沒想過自己要成為漫畫家。

昔拔尖讀中大地理副修藝術

■ 偶然參加了漫畫創作比賽 開展成爲漫畫家的路。 「小時候親威會送漫畫給我,當時的『港漫』,對我來說是叔叔才會有興趣的那種,但我會跟著名著漫畫來描繪,覺得很有趣。」從小喜歡畫畫的 Bonnie,帶點隨緣的心態,希望長大後畫畫可成為其職業。 Bonnie 在國際學校長大,憑佳績「拔尖」入讀中大地理系,副修藝術,後來又赴美國讀藝術學校,學習插畫和電影動畫設計,機緣巧合之下回到了漫畫的初衷。「偶然參加了漫畫創作比賽,開展了我成為漫畫家的路。」

出版漫畫的路漫長,然而漫畫家卻希望不斷有貼地的作品,表達各種情感引發共鳴。Bonnie 的其中一部著作漫畫是「IT 男與藝術女」,記錄她與丈夫的戀愛生活,並在社交媒體上以簡單幾格漫畫形式,去呈現情侶之間的生活趣事,特別有香港情侶生活元素。作品意外爆紅,後來獲香港出版社邀請出書。

曾因感時間流逝陷入抑鬱

當我想到自己有一天會變老, 父母也會老去,令我感到灰沉。 Bonnie 希望以漫畫這個通用語言,帶出一些引人反思和共鳴的作品。《時間列車》一作品,使 Bonnie 成為本地漫畫支援計劃(港漫動力」)獲選 15 位漫畫家之一。「《時間列車》是一趟學習接受失去的自我成長旅程,希望每位讀者看完都有所得著。」

和音很多人也曾經因為時間流逝,而感到焦慮,Bonnie也是其一,她曾因而陷入抑鬱。「十多年前剛讀完書,當時突然發現自己長大,要面對很多大人的煩惱和憂慮,那是我醒



時間管理對 Bonnie 來說是最大挑戰

時间官姓對 Bonnle 來說走取入挑單「情侶漫畫」 紀錄 與 伴 侶 溫 馨 日 常片段。





心態上轉變,學習珍惜當下。而她把這份情感放在故事當 會老去,令我感到灰沉。」經過一段時間,Bonnie 得到開解, 而來的「存在危機」,「當我想到自己有一天會變老,父母也 覺,發現身邊的事會改變,也要面對失去。」Bonnie 面臨突然

中,希望不同年齡層的讀者,也會產生共鳴。

港漫動力」金獎

《時間列車》

Bonnie Pang III 主事: Bonnie

愛貓是「畫僮」



Bonnie 作品有童話世界 的氣氛,簡約又夢幻。





愛大是遊 伴。

雞湯暖在心頭 題材輕鬆表達 座 渁

在幾部漫畫作品中,帶出環保的議題,例如網絡漫畫《 Mind Bonnie 喜歡把一些有深度的題材,放在輕鬆的漫畫中。 Bound

Bonnie 稱:「有些讀者視我的作品為心靈慰藉,令我很感觸。」 Bonnie 後來又形容自己的作品為「心靈雞湯」,也期望以後的作品 息。「不希堂作品令人感覺是嚴肅的說教,但能引起讀者的感想。」 該作品講述一位愛幻想女生的奇妙旅程,從中帶出環保的訊 也繼續帶給讀者溫暖的感受。

不希望作品令人感覺是 的說教,但能引起讀者 0 的想 嚴輔的核



Bonnie 曾出版多本繪本



作品令 Bonnie 獲「港漫動力」支援

車上的乘客,最終都要接受 中的三位乘客,角色靈感都來自於 Bonnie 身邊最親近的人。第一位是 咖啡店的老闆,工作很忙,最後家人 沒有多點陪家人。「這個角色靈感和 過世也趕不及見他最後一面,很後悔 形象來自於爸爸,他為了工作也犧 他們終究會失去。」「時間列車」 牲了很多陪伴家人的時間。」

認為自己非藝術家,反而

第二個角色是一位很年輕的 媽媽 ,生了兩個小孩,但失去 了自己的事業和興趣,Bonnie 分享這個角色靈感來自於身

邊朋友,這個階段結婚生子,卻失 去了自己。繪畫《時間列車》期間, Bonnie 正正面對人生各種的「失 去」,包括去年面對祖母的離世。 第三個角色則是一位老婆婆,角色靈 感來自腦退化症的嫲嫲,「親眼目睹 她退化的二十年多,她在創作這個作 品之前過身,對於她的經歷特別有感 受。」Bonnie 把自己的親身感受, 以溫暖、窩心的形式,投放在漫畫





在美國三藩市修讀藝術



issue126 | 22,Feb2024

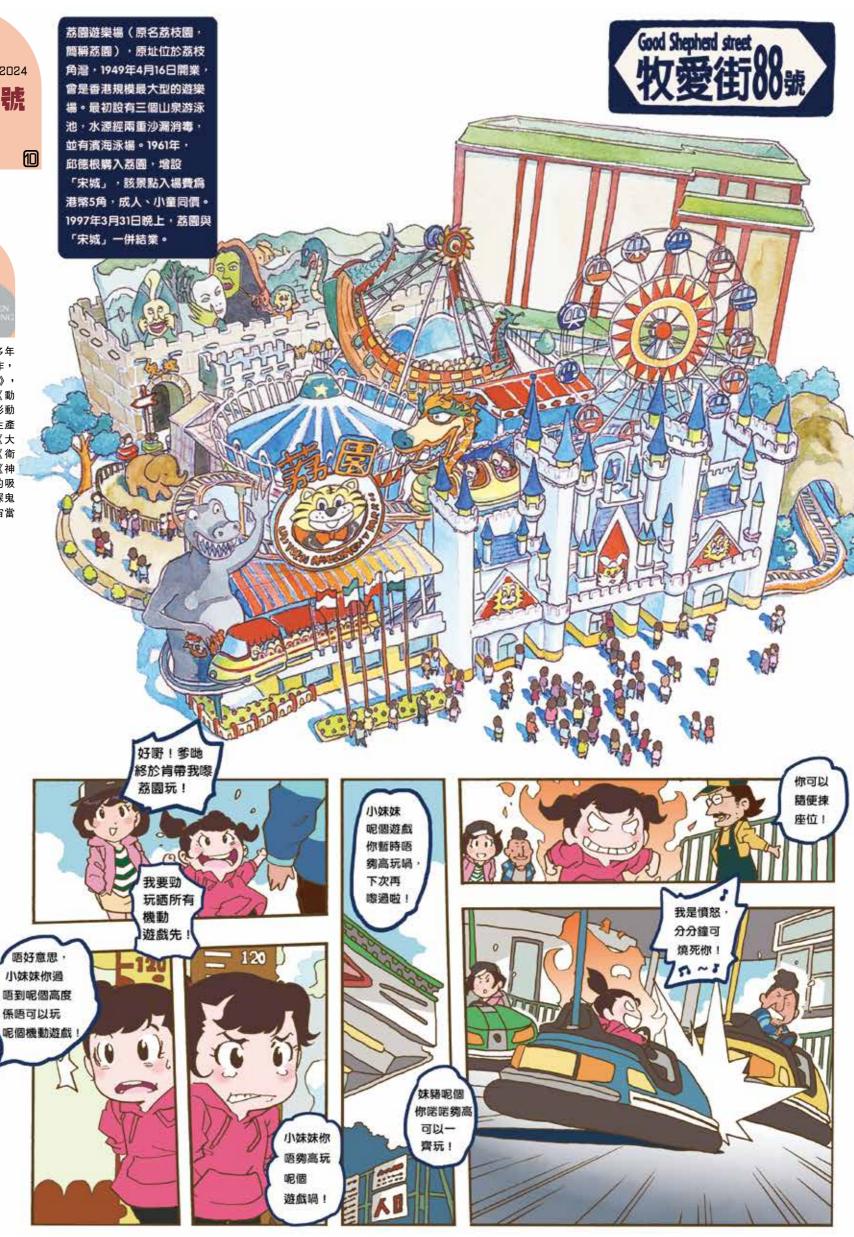
牧愛街88號

10



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 夢成眞》(中學電影動 畫藝術教材一香港生產 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》。







里島傳承印尼文化之餘,又因為其多宗教聚居、食 村選擇更多元,以及當地華人的飲食習慣影響,豐 富了峇里島的美食。

今昔黄金咖啡

老店屹立不倒

峇里島咖啡最出名當屬 Kopi Bali。Kopi Bali 的創始人為印尼華人,他們自行研發的黃金咖啡 Golden Coffee,現在幾乎已成為峇里島咖啡的代名詞。

今次到訪 Kopi Bali,幸運地遇到創始人的二代傳人 Wirawan。Wirawan與兄弟姐妹,除了將 Kopi Bali 位於峇里島

餐廳: Kopi Bali House

地址: Jalan Bypass Ngurah Rai No. 405 Denpasar Bali 80227 Indonesia 市中心 Denpasar 的 老店保留原貌之外, 還創新咖啡工藝。



新店包埋雪糕

距離老店大概 15 分鐘車程的 Simply Brew,就是其家族新式咖啡的代表之作。店裡面咖啡種 類 繁 多,甚 至 包

括 Affrogado 咖 啡 雪 糕,Mango Vodga 芒果底咖 啡,以及 Normal Expressal。

餐廳:Simply Brew

地址: Jalan Bypass Ngurah Rai No. 127 Denpasar Bali 80227 Indonesia

80227 Indonesia



Kopi Bali 後人並有推出 Kopi Bali House, 是新式概念藝術咖啡廊。來到這裡,你會充分 感受到峇里島的國際化。在 Kopi Bali House 三樓,會看到老闆在世界各地搜羅的畫作。

餐廳: Kopi Bali

(Bhineka Jaya Cafe)

地址: Jalan Gajah Mada No. 80 Denpasar Bali 80111 Indonesia

古靈精緻東

東南亞一家新



iceup126 | 22 Fph2024

旅遊GO

Text、Photo:行李 Design:Plato

11



香料等同猛料

之於食的獨特風味

峇里島的水明漾,是個雅痞風格區,街道兩旁都是個性十足的餐廳 及商店。夜幕降臨,峇里島的夜市檔口也逐漸出來。

這裡要介紹「Gado Gado」,簡單來講,就是燙的青菜沙拉,材料包括高麗菜,豆芽,菠菜,配上炸豆子,佐以花生醬,辣蝦醬等等,口感滋味非常豐富,配著白米飯吃,十分開胃。印尼本地人不怕高溫,直接在炭火上面燒,而好吃的秘訣是甜辣相配,甜來自花生醬,辣是辣蝦醬,再配以數十種磨碎的峇里島香料混合,風味別具一格,令遊客流連忘返。

餐廳: Jimbaran 大排檔

地址:位於 Seymingyak 的夜市市集門口位置





之於按摩舒壓享受

峇里島 SPA 聞名於世,不只有室內的 SPA,還有河邊的, 山澗裡面的,森林裡面的,海邊的,形式五花八門。香料的運 用也是天馬行空,甚至朱古力味的,烈酒味的 SPA 都有。

這家 SPA 以技師舞動的靈活手指而聞名,最標誌性的項目就是兩個技師四手聯彈,彷彿在彈鋼琴一樣地為客人進行按摩,而伴隨著空曠的屋頂,窗邊的流水聲,以及砵頌的空靈之聲,技師

手上的力道恰 到好處,彷彿帶 著呼吸的節奏, 使得客人舒展筋骨 且洗滌心靈。



SPA: Jari Mernari SPA

地址: No. 47, Jl. Raya Basangkasa, Seymingyak, Badung.

issue126 | 22, Feb2024 社區人家 Text、Photo:雨晨 Design: Elsa

國際校男生望推動科技變革



世界上有這麼多問題,爲 什我不能運用我的技能去 協助解決?

·直喜愛科學和數學,我想知道 世界上有這麼多問題,為什麼我 不能運用我的技能去協助解決?」Adhit 自小在印度長大,大約九歲來到香港。他 說,在印度看到了許多社會問題,其中最 大的環境問題是污染。一份探索者的好奇 心,激發他不斷思考如何解決社會危機。 即使他來到香港,也遇到同樣情況。因 此,他決心學習科技,作為解決問題的起

在大約9年級時,Adhit 開始研究機 器人,並加入學校機械人校隊。Adhit 說 最初他並沒有真正理解這樣能帶來怎樣



Adhit 盼望用科技解決社會問題。

的影響,但漸漸他意識到機械人的力量, 更意識到即使年紀輕輕,他也能做很多事 情,「你可以邁出一小步,一步一步地幫 助世界改善」。

⚠ 是否有比手動更有效的方 法來清理海洋?

Adhit 還記得在一次與專家共遊,觀 察海洋污染,令他想:「是否有比手動更 有效的方法來清理海洋?」因此他開始 集思廣益,思考如何做到這一點,便想 到以實現遠程行走車輛作為水下機器人。 他也多次到不同海域進行考察,如西貢鹽 田梓。另外,透過紅外線感測器的檢測系 統,可以檢測到肉眼無法看到的東西,如 微塑膠,「它可以進入許多區域,也許5



儘管研究過程漫長,但改善海洋污染的心 未有冷卻。

米深,這是人類通常無法通過的。」

香港人壽命(平均)84 歲,但可能只花 16 至 20 年的時間學習。

他指學習非常重要,但不認為學習是 定義學生的唯一因素,健身和運動也相當 重要,「香港人壽命(平均)84歲,但 可能只花16至20年的時間學習」。他 認為學校並非學習知識的唯一空間,參與 專案也讓他成長更多,他獲得了許多在 學校課程未涵蓋範圍的知識,「理想情 況下,驅使學生有追求自己理想的熱情, 長遠來看,這對學生自身和社會都有好

大學畢業後, Adhit 指他會在運用科 技,以解決全球挑戰的道路繼續前進,尤 其是對於電腦視覺領域。他表示,將會把 當中技術應用到現實世界,並擴大一些專 案的範圍,延續他正在做的事情。他希望 不僅解決香港的海洋污染問題,也能解 決全世界的海洋污染問題,「科技將會 變得越來越有用,這就令我想站在最前, 推動科技變革」。



參與校外研究,激發對知識的渴

同克服當中難題, 及反應更靈敏 Adhit 指他們需要開發新計劃 德及政策的挑戰。他正與團隊共 為支援手臂或腿有殘 不過, 除 了 希望將之推向 技術 沒疾者的更 來適

隊合作開發新的義肢 分子, .動技術以改變設計,讓手臂更 此,他的團隊希望使用新型可 技術為人所忽視, 較重,且· 他也 為香港青少年曲棍球隊的 正 研究運 有1至2秒的 說現在義肢設 。Adhit 認為義



裹肢技術。 身為曲棍球運動員的 Adhit,誓改革 紅紙金額3000萬到10億

善信通宵排隊等候

今年3月6日,就是農曆正月廿六日「觀音開庫」 的日子。多年來,紅磡差館里觀音廟的借庫香火最為鼎 盛,善信絡繹不絕,每每早一晚開始由附近街道到球場 已有善信輪候入廟。據廟内保存下來的同治十二年的古 鐘推算,該廟已有逾 150 年歷史。建廟時觀音廟背山 面海,隨著市區發展移山填海,現已處身群廈之中。



善信早一晚在附近球場排隊輪候。



借庫紅紙金額由 3000 萬 到 10 億

紅磡觀音廟將舉 行年度開庫。



Design: Elsa



紅磡觀音廟

評級:一級歷史建築

地址:紅磡差館里 15 號

交通:何文田站B1出 口經行人天橋落 **蕪湖街,直行到** 觀音街交界,步 行 10 分鐘即至。



紅磡觀音廟 主要節誕

觀音借庫: 農曆正月廿六日

觀音「頭誕」巡遊: 農曆二月十九日

盂蘭勝會: 農曆七月



推音廟建於 1873 年,由紅磡、鶴園角及土瓜灣 **性儿**「三約」的居民集資興建,該廟為兩進三開間 一天井主殿式的建築,現由華人廟宇委員會負責管

在該廟正門左右兩邊的鼓台正脊上,有立於 1909年的佛山陶塑,而「觀音廟」門額及「座 下蓮花饒有西湖三月景,瓶中楊柳分來南 海一枝春」的門聯,則刻於 1899 年。建 廟後該廟經兩次重修,中堂同正殿供奉各 神祇,除觀音外,觀音廟亦有供奉太歲及 列聖。2010年,該廟獲評為一級歷史建築。

據香港歷史博物館的名譽顧問鄭寶鴻 介紹,「觀音借庫」是該廟的一大重要宗教 活動,有祈求財運亨通之意。

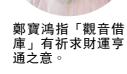
鄭寶鴻: 信衆視寓意一年好開始

鄭寶鴻表示,雖然信眾沒有獲得實質錢財,但是 「借庫」時仍希望能得到大面值的紅紙,以寓意一年 好開始。而借庫的信眾,須在翌年同日到觀音廟「還 庫」,儀式才算圓滿結束。而紅磡觀音廟「借庫」紅 紙金額,由 3,000 萬到 10 億不等。

> 「觀音借庫」起源說法不一,其中一個 說法是相傳古時有500護法羅漢,他們化 為和尚,到觀音廟化緣。觀音大發慈悲, 大開倉庫,以齋菜招待他們,同時,將餘 下之齋菜供百姓享用。自此,觀音廟定此 日為「觀音開庫」,以吸引信眾前來祈福 和借取物件。同時,觀音廟「借庫」所籌 得的香油錢,亦會幫助社會上有需要的人 + 0

數年前本港因受疫情困擾,為避免人群聚集,觀 音廟以「代客借庫」取代到廟借庫, 善信當時通過線 上預約於開庫日期後領取借庫物品。直至去年正日, 傳統開庫活動才恢復。





借庫有數訊樂無價

二戰紅磡區被炸 觀音廟屹立如故



差館里觀音廟是宗教建築,亦曾是 紅磡和三約的社區活動中心。據華人廟 宇委員會介紹,該廟初建時背山面海,

傳說有一龍脈自附近山嶺延伸至海,觀音廟就在枕 於龍脈前端,故風水極佳。

據傳 1909 年,政府擬開路貫通紅磡、九龍城及 尖沙咀,工人掘地時,忽然有紅色水柱自地底射出, 謠傳是掘傷龍脈,工人不敢繼續工作。其後,驗出

水的顏色是地下水銀與琉璜所造成,但「三約」坊 眾猶有懼色,於是集資重修觀音廟,希望得到觀音 庇蔭。

此外,亦有傳在二戰期間,一日有炸彈落於紅 磡區,廟側屋宇被炸中而蕩然無存,附近學校的百 餘名學生罹難,只有觀音廟屹立如故,且匿藏於廟 内的人士均安然無恙,居民均認為是觀音顯靈庇佑, 因此該廟一直深香火鼎盛。



紅磡觀音廟有逾 150 年歷史。(資料圖片)



去數年相繼響起,令人擔心本港 財政是否已重現結構性赤字。翻查資 料,過去4年財赤預算案中有3年均預算該年度 錄得財政赤字,2019/20年度財赤為378億元; 到了 2020/21 年度財赤為破紀錄 2,576 億元。雖 然在 2021/22 年度曾一度出現盈餘為 189 億元; 但 2022/23 年度卻再度出現財赤為 1.398 億元: 最終過去四年,本港的財政儲備實際減少達

學者建議搞好機制 以免逆境時又加價

3,536 億元。



中大商學院亞太工商研究所名譽教研學人李兆波 表示,政府應有恆常機制在順境時將公共服務等收費 適時調整至可收回成本的水平,不用到了出現赤字時, 才強調要減少紓困措施及增加收入。他解釋,在順境 時加價大家不會太在意,但逆境時要加價加費,市民 會覺得政府向市民開刀。

二十三條立法

財政司司長陳茂波指本港面臨財赤 挑戰估算約 1,000 億元,有必要開 源節流。

14

新一份財政預算

案2月28日出爐。經

濟不景下,去年政府賣

地及印花稅收入大大減

少,財政赤字或較去年

預估增近一倍至達千億

港元。過去五年,政府

均推出過派現金、消費

券及各種生活補貼等一

次性紓困措施。社會各

界均關注今年「派糖」

規模,能否做到提振經

濟幫助市民,同時又不

會令庫房財赤惡化

全球其他國家 有維護國家安全法律嗎?

正反

BATTLE

《維護國家安全:基本法第二十三條立法公眾諮詢文件》為期一個月 的公眾諮詢將於2月底截止。《我家》綜合網上反應,發現線上線下不少 人不時提及外國實施國家安全法律的情況去作比較。

其實,很多普通法司法管轄區,例如美國、英國、加拿大、澳洲及新 西蘭等西方國家及亞洲國家如新加坡等,都制定了多部維護國家安全的法 律:美國最少有21部,英國最少有14部,加拿大最少有9部,新加坡 亦最少有6部,澳洲最少有4部,新西蘭最少有2部。可以說,每個國 家都會制定維護國家安全法律,這既是主權國家的固有權利,也是國際慣 例。中央授權香港特區自行制定維護國家安全法律,體現了「一國兩制」 的方針,以及國家對香港特區的信任。當局已表明會按處理香港特區過 去、現在、未來可預見的國家安全風險的實際需要,適當參考其他國家的 立法經驗。

黎智英案

「應繼續派發電子消費券,既可令市民感到幸」

也可以提振本地消費市場。可以考慮將有關消費券定

高只能在周六、周日才可使用,以增加市民在假日留

現金回贈的電子消費券,與盛事經濟產生協同效應

港消費意欲。政府亦可以與商戶合作,給旅客派發有

激賣地收入和物業成交。

慈該再有每年派消費券的習慣。新困措施應

針對經濟最困難的群體,亦應關注中產的支援措施,

希望司長可減輕納稅人的稅務負擔,如放寬申請住宅

和三可及可加速性的形式的对抗的 無快鬆綁刺 租金扣稅的資格。並撤銷樓市『辣招』,盡快鬆綁刺

陳沛敏供認黎智英下令 設法「催谷」更多人「上街」

壹傳媒創辦人黎智英被控干犯香港國安法案,繼壹傳媒前行政總裁兼《蘋 果日報》社長張劍虹作供掀起庭審高潮後,第二名「從犯證人」、時任《蘋果》 副社長的陳沛敏接力出庭作供,令案情愈揭愈多。

陳沛敏供詞要點包括:黎想《蘋果》多報道商界擔心「逃犯條例」、反對 修例的意見;陳承認會受黎對某新聞是否看重而影響其編採決定,包括把「彭 斯晤陳太」刊登為《蘋果》頭版,以及「做大」美駐港總領事演說;黎叫陳想 辦法「催谷」更多人走上街頭反對修例;2019年6月9日遊行前,黎下令訪 問參與「聯署」的學生,借此鼓動更多學生「上街」;2019年7月1日發生 衝擊立法會大樓事件後,黎指示利用《蘋果》報道支持年輕「示威者」,要 為他們爭取市民「諒解」和「平反」;確認《蘋果》曾推出有關反修例的特刊, 而收益曾資助「612基金」。另外,庭上公開的通訊紀錄,顯示黎智英直言要 用《蘋果》報道來「嚇壞那些生意佬」,更形容商界的生意人是「怕死鬼」。

4.22起首階段限塑令 部門網站列替代品

4月22日起, 本港將實施首階段 管制即棄膠餐具和 其他塑膠產品,市 民擔心不少日用品 被禁止後,難找替 代品。有見及此, 環保署在專題網 站「截塑」公布即 棄塑膠產品的替代

品,讓市民好好做 準備,令生活不會 受太大影響。





膠刀膠叉難以分解 可降解餐具更環保

在即棄塑膠餐具的替代品方面,環保署建議, 以木、竹製或可重用等的的餐具作取代。以進食 餐具為例,環保署就建議可改用木製、竹製、植 物纖維製、紙製,以及可重用的進食餐具取代。



無綠不歡

15







制即棄膠餐具和其他塑膠產 品將分兩階段推出, 首階段會在4月22 日實施。首階段管制 將禁止食肆提供或 銷售9類即棄塑膠 餐具,並禁止酒店 提供洗漱梳妝用品。 日常生活中,常用 的棉花棒、螢光棒、 雨傘袋等塑膠用品 亦將禁止銷售及供 應,只在特定情況 下可獲豁免。

新的生活 自有分數





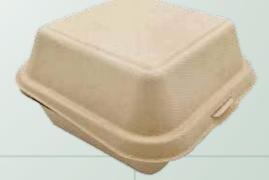
膠製棉花棒牙線棒Say bye 再生物料製替代品Say hi

不少塑膠製的日用品都會被禁用,包括用作 清潔的棉花棒及膠柄牙線棒等,環保署就建議前 者可以紙、木、竹、蔗渣漿等用料製成的棉花棒, 而後者亦可以用木或竹牙線棒取代現時塑膠產品。 至於非醫療用透明手套的替代品,環保署認為可 改用棉手套及乳膠手套。



誓要飲管發泡膠盒絕跡 環保是行多步戒掉惡習

至於不少人擔心的飲管,環保署建議可 以改用竹製、紙製、米製的飲管及可重用飲 管。另外, 現時不少餐廳都會用膠盒或發泡 膠盒做外賣盒,環保署指出,日後可以改用 紙製、蔗渣製或可重用的食物容器。





膠打氣棒螢光棒傷地球 轉用木製轉響板+手機app

以使用螢光棒手機應用程式,又或是其他可 重用替代品,如 LED 發光棒及發光手環等。



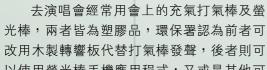
酒店業塑膠替代品夠多 「截塑」網站設供應商名單

酒店方面的塑膠用品,例如膠柄牙刷及剃 鬚刀等就較容易找到替代品,環保署建議前者 可以用木或竹製的牙刷或剃鬚刀取代,指甲銼 可改用不銹鋼可重用的。至於即棄式牙膏容器 及即棄洗漱用品容器,環保署就建議可以用可 補充式容器,而牙膏方面亦可考慮用牙膏片取

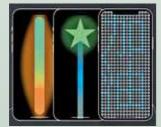
另外,酒店都會提供膠樽裝水予入住的客 人,環保署就建議,可以用可重用玻璃樽裝水 及斟水機取代。環保署亦在「截塑」網站提供 「可重用或非塑膠酒店洗漱用品供應商」名單, 方便酒店業界查詢。















Text: Smile
Design: Megan

16

有西貢商戶早前於網

上發文表示收到假 100 元港幣,並列出 4 個假 100 元港幣特徵,以提醒其他小店小心。除了假 100 元外,本港近日亦有多個商戶表示收到假 500 元港幣,以下為金管局及警方教路的辨鈔方法,大家要加倍留神!

破解偽鈔無雙

好眼力 + 認金手指

雜貨店收百元假鈔 發帖提醒大家小心

了雜貨店「西多」早前於 Facebook 發文上載照 片表示,收到假100元港幣,「入銀行先發現…… 去咗兩間銀行機試幾次都入唔到,所以冇再試。之後 有人講開拎出來望先發現係假假哋。」

「西多」又列出該張假 100 元港幣 4 個特徵, 包括「冇水印」、「右上角是啡唔是金」、「中 間啲色印唔好」,以及「(手感)滑啲」,提醒其 他小店小心。

從事主上載照片可見,這張假 100 元港幣標示於 2014 年 1 月 1 日由中國銀行發行,編號是「JH887706」,未見有水印,中間防偽線亦化開。有網民估計懷疑假 100元,是不法之徒「銀碼細,博人地唔留意」。

噴墨打印質素差 僅憑肉眼知道假

警方亦在 facebook 發帖,指近日檢獲的 500 元偽鈔增加,相信是 不法分子在日常



零售交易中,趁市民不覺時將偽鈔脫手。警方形容這些偽鈔質素差劣,以一般噴墨打印機印製,市民只需1至2秒可憑肉眼及手感辨別真偽,並教市民「辨鈔四式」分辨鈔票真偽。 警方亦提醒,市民如果懷疑自己收到偽鈔,應該立即交給警方或銀行處理,切勿試圖再次使用。

警方「辨鈔4式」



第1式:

移看上會及光動勢勢的變內否圖紋內否圖的物



第2式:

照照鈔票有沒有內藏一條金屬線,及金屬 線上的銀碼與鈔票的面額是否吻合

500

第3式:

摸摸鈔票有沒有凹凸手感

第4式:

留意鈔票有沒有水印

金管局網站教辨別偽鈔 收假鈔勿使用應交警方

根據發鈔銀行中國銀行(香港)有限公司網頁,500港元鈔票長 158毫米、寬 79毫米,正面有六角形線條襯托紫荆花及中銀大廈,右邊則留白出飛鳥側影。網民亦重提金融管理局網頁曾教市民如何分辨銀紙真偽,包括查看鈔票右上角是否有動感光亮圖案和滾動波紋、背光照鈔票查看是否藏有 1 條金屬線、觸摸鈔票感受有無凹凸手感,及留意鈔票有沒有水印。

如果市民收到偽鈔,應即時交予警方處理,不應 試圖使用。根據香港法例第 200 章《刑事罪行條例》 第 99 條的「行使偽製紙幣及硬幣」罪行,任何人知 道或相信該紙幣或硬幣是偽製品,而當作真錢使用即 屬違法,可判監禁 14 年。



