

畫出彩虹線

藝術女的共鳴Express



地區焦點

23

葵青貨櫃難「晒碼頭」
AI有助行業回春？

醫·家

4

放假「千萬」個好
節後「億鬱」點面對？

我家·熱話

14

新財政預算案
應否再派消費券？

無綠不歡

6

掌握「代塑」
新的生活自有分數

看得見的人情味

新界西地區藝
issue

126

編星期四派送

發行日期：22, Feb 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory

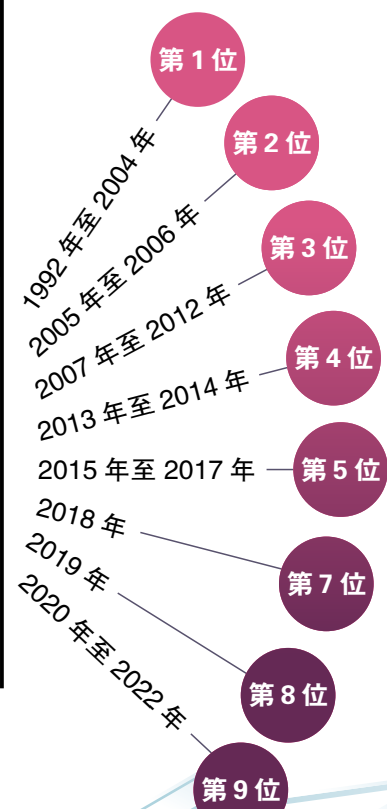


info@homemory.hk

貨櫃碼頭吞吐量料30年來首次跌出全球十大。



香港葵青貨櫃碼頭 國際排名變化圖



吞吐量料跌出全球十大 葵青貨櫃難晒碼頭 AI有助行業回春？

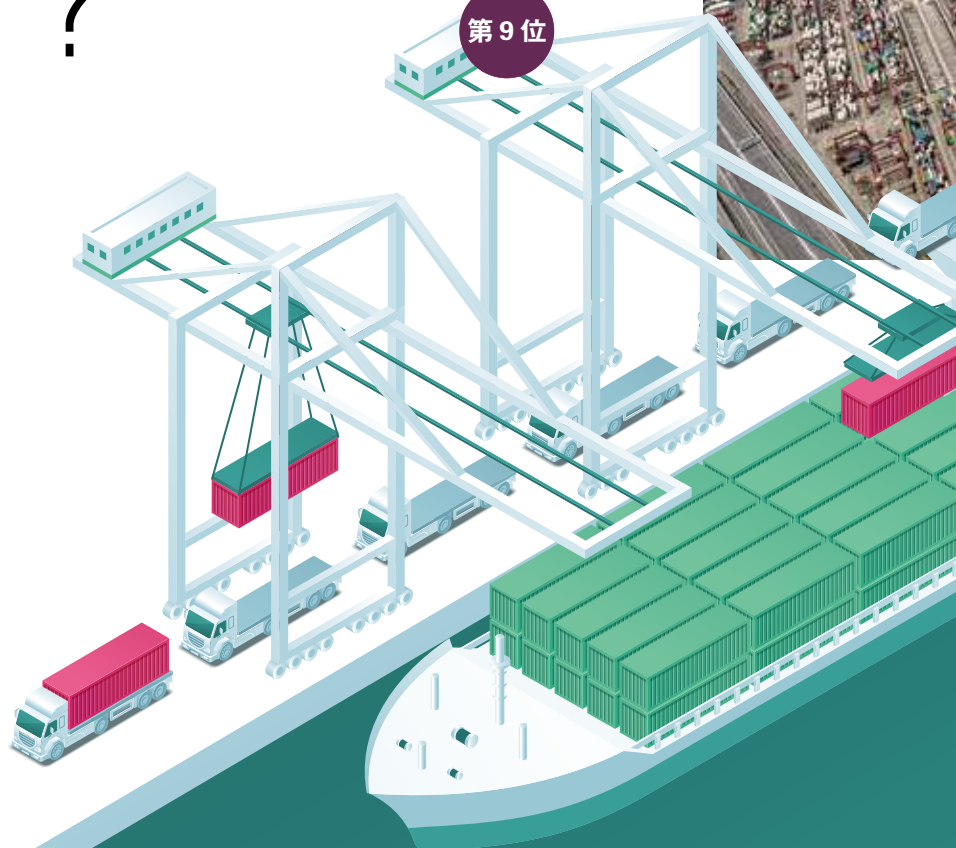


九號貨櫃碼頭未有停用，圖為去年十月卸載情況。



立法會委員會去年11月參觀碼頭。

本港貨櫃碼頭吞吐量預料會是30年來首次跌出全球十大。早前，有市民亦相繼網上分享葵青貨櫃各個碼頭清空的照片，惹來有碼頭完全停用的謠言四出。面對內地及其他港口挑戰，2020年本港貨櫃碼頭吞吐量已跌至全球第九，業界直言跌出十大早有心理準備。有立法會議員則希望，本港碼頭能加緊發揮智能科技，從而減少人手、減省成本、提升效率。



市民拍下碼頭「清空」情景

近年面對全球經濟放緩、貿易需求下跌、地緣政局、疫情恢復緩慢，以及鄰近港口競爭等多項因素，葵青貨櫃碼頭吞吐量持續下降。根據早前香港國際貨櫃碼頭（HIT）預計本港港口貨櫃吞吐量，由2019年時的1,800萬標準箱，減至2023年約1,400萬標準箱，令本港將跌出全球港口吞吐量排行榜前十名，排在多個內地港口，與及新加坡及南韓釜山之後。

事實上，近月有不少市民也留意到貨櫃碼頭的貨輪，及岸邊貨櫃數量大不如前。有人更相繼拍下二號碼頭在聖誕期間及九號碼頭「清空」的情景。為此，香港國際貨櫃碼頭早於去年11月便曾發聲明指，葵青九號貨櫃碼頭大部分用地已經停用的傳聞並不正確。該公司解釋指，九號貨櫃仍然運作，只有該碼頭以北一幅佔地約19公頃的用地，因為市場需求不足，自2020年起陸續停用，及至2022年整體停用。



本港提供共24個大型貨輪泊位。



市民拍攝到貨櫃碼頭疑似「清空」情況。（互聯網）

本港一度成為全球最繁忙的貨櫃港口。



黃錦輝認為提升競爭力，要進一步推動自動化。

業界：本港碼頭仍具爆炸力

香港付貨人委員會主席林宣武直言，新冠疫情下令航運公司大多將貨物轉移到鄰近港口，估計香港已流失約 200 萬個標準貨櫃至附近港口。他形容排名跌出十大，其實只是「心中的一條刺」，並不代表會影響香港葵青貨櫃碼頭繼續成為重要的海運碼頭。他認為即使不是「十大」，本港碼頭吞吐仍高效並有爆炸力，可在短時間內處理數以千計貨櫃，再加上沒關稅，貨物一入境便可以馬上集散到整個東盟及內地。

香港中文大學工程學院副院長（外務）兼系統工程與工程管理學系教授、立法會議員黃錦輝，早前曾隨同立法會考察葵青貨櫃碼頭的情況。他認為，葵青貨櫃碼頭地方有限，加上其他因素影響，令本港貨櫃碼頭未能盡情發揮智能科技的效用，對比其早前參觀的青島港相距甚遠。他直言不論其他因素，單從其全自動化操作來說，香港無疑已遠遠落後，難以滿足現代航運業的需求。

黃錦輝：推動進一步自動化

黃錦輝解釋，青島港是亞洲第一個自動化碼頭，當其自主研發的全自動化貨櫃碼頭智慧管控系統啟用後，令碼頭單台橋吊晝夜裝卸貨櫃量，可較全球同類碼頭的效率高出一成，加上自動化系統全面採用 5G 通訊技術，使青島港全自動化貨櫃碼頭節省人力高達八成，作業效率比外國同類碼頭高逾五成，令其營運成本和價格更具優勢。

因此，他認為本港貨櫃碼頭若要提升競爭力，必須急起直追，推動進一步自動化。他希望葵青碼頭在科技應用上能更上一層樓，從而節省人手、成本並提升效率。

青衣康體設施嚴重不足 「琪」望部門關注改善

區議員
區情

本身是青衣（東北）分區委員會委員的經民聯莫綺琪，於現屆區議會循地區委員會界別當選葵青區議員。地區問題方面，莫認為青衣社區康體設施嚴重不足，區內大部分屋苑因樓齡超過 30 年，康體設施已非常殘舊。她補充指，只有青衣西南面有綜合政府大樓，會有攀石或一些新興娛樂設施，供市民使用。因此，她促請政府在青衣東北興建更多的康體設施，及改善青衣海濱附近的遊樂設施，讓區內長者及青少年使用。

另外，對於近期政府為《基本法》第 23 條立法，進行公眾諮詢。莫綺琪認為法例其實已十分清晰。她認為當中較多人關注的經貿自由問題，與外商的普通商業交流或做生意，其實完全不受影響。近期經濟不景，只是疫情及社會事件等因素被破壞。她相信必須要穩定社會，提供安全的營商環境，才能吸引外資回流。

她強調，大部分市民因過去長期抹黑，以至對立法未充分了解，只要有充分解說，大家便會慢慢了解立法的正面影響，因此她支持本港盡快為《基本法》第 23 條立法。



葵青貨櫃碼頭部分用地，疫情間曾用作旅遊巴士停車場。

碼頭吞吐量減少 曾掀建屋提議

葵青貨櫃碼頭自 1972 年開始使用，至 2003 年擴建達九個貨櫃碼頭，提供共 24 個大型貨輪泊位、共 7,804 公尺深水岸線。蓬勃的港口貿易，令本港於 1992 年至 2004 年更一度成為全球最繁忙的貨櫃港口。

碼頭佔地龐大，位於下葵涌、青衣及昂船洲一帶沿岸，九個碼頭佔地 279 公頃，另外圍繞碼頭還有 123 公頃後勤用地，可以停泊世界上最大型的貨櫃船。碼頭全年總處理能力可超過 1,900 萬個標準貨櫃。2005 年，葵青貨櫃碼頭處理的貨物總量約為 1,400 萬個貨櫃單位，與在 2004 年預計的實際處理量相約。

曾有研究指出可供 38 萬單位

2021 年，因本港房屋問題嚴峻，多個政黨曾先後提議騰出葵涌貨櫃碼頭用地，改作興建房屋的用地。新民黨、工聯會等多個政黨先後提出，冀審視搬遷貨櫃碼頭作建屋發展的可能性。有智庫研究更相信當用地全部釋出，可提供達 38 萬個住宅單位。

不過，當時的建議受到四大貨櫃碼頭公司組成的海港聯盟反對。他們指出一旦葵涌貨櫃碼頭用地改建住宅，必然減少香港貨運量，令本港貨運界錯失機遇。

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」 放假千萬個好 節後億鬱點面對？

「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。

節後抑鬱表現

- 1 情緒低落，常感沮喪失落
- 2 出現失眠或睡眠障礙
- 3 進食過多或過少
- 4 對平日喜歡的事失去興趣
- 5 易緊張煩躁憤怒
- 6 精神難集中，記憶力下降
- 7 不想與他人溝通或社交



假期後「收心」錦囊

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。

第三招：

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

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
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。



按穴紓緩小兒哮喘



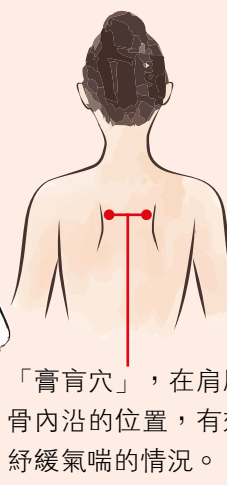
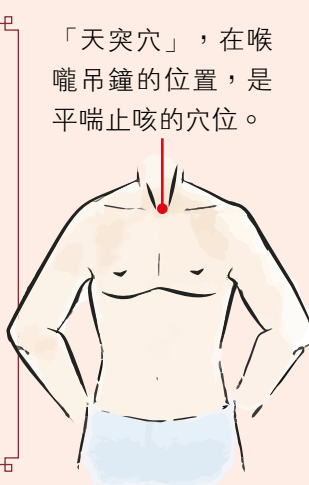
每逢轉天氣，好多人容易敏感發作，特別是小朋友有時候易哮喘或者氣管敏感。小兒哮喘是一種常見的呼吸系統疾病，對於患有此病的兒童和家庭來說，這是一個令人困擾的問題。其實「哮」和「喘」是兩個病症，發出「嘻嘻」聲，中醫認為「有聲則

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。

穴位按摩例子

「天突穴」，在喉嚨吊鐘的位置，是平喘止咳的穴位。



「膏肓穴」，在肩胛骨內沿的位置，有效紓緩氣喘的情況。

「孔最穴」，在手肘內側下方 5 吋，可止咳平喘。



小解說

在家裡，可用溫熱毛巾去溫通經絡，令哮喘情況得以紓緩。

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

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

保濕系列：
·冰極舒緩導入
·暖粒粒熱療導入
·無針破壁

* 需同一日內完成

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。



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。

六星聯如勾
耀眼有來由

西方勾陳大帝

權衡兵革
廣推大德

勾陳，古星宿名，居於西極，西極曰太極，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帝。



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	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	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	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥

六十甲子 天干地支

十天干

· 甲乙丙丁戊己庚辛壬癸

十二地支

· 子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥

文化知識

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」。

材 料： 紹菜 300g
免治豬肉 200g
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



醃 料： 油 1 茶匙
糖 1 茶匙
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

作者：
聞 西
Simon



我家
HoMemory

issue126 | 22, Feb 2024

型色煮意

Text、Photo：聞 西
Design：Megan

7

做 法：

① 準備各樣材料：免治豬肉落醃料拌勻，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。



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勻，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。



馬蹄粉打芡
糕放落去唔散

惜食八寶湯 識環保食得爽

相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要「有衣食」，飯碗一粒飯都唔可以剩，經常食隔夜餸就係唔想咁嘅。最經典係以前嘅電飯煲煲飯會竊底，為咗唔想浪費，阿嫲會加水將佢煮成「冷飯粥」，再開罐榨菜肉絲，咁就係我細個成日食嘅午餐。資料顯示全球每年浪費食物超過 9.3 億噸，超過六成即 5.7 億噸來自家庭層面，每年全球每人平均浪費食物達到 74 公斤，更令人擔憂嘅係香港每年人均浪費食物竟然高達 101 公斤，係全球平均嘅 1.36 倍！

惜食當然要從源頭開始，煮飯無可避免會冇用剩嘅食材，有時放入雪櫃之後會唔記得咗，放到變壞就會白白浪費。好嘅習慣係經常睇吓雪櫃有乜嘢先再買，保鮮期有限嘅食物就要盡快用咗佢，好似今期分享嘅食譜「惜食八寶湯」，就係利用團年飯用剩嘅食材，參考鹹湯圓湯底嘅做法而煮成。將蘿蔔糕、芋頭糕放湯，確係一個實驗，都有擔心嘅糕會唔會好易散開，最後決定加馬蹄粉打芡，湯變得有承托力托住啲糕粒，安全過關！將廚餘變成美食，就係對自己同家人送上最好嘅祝福！

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

畫出彩虹線 藝術女的共鳴Express

彭康兒（Bonnie）來自中產家庭，從小開始接觸漫畫，笑說兒時喜愛四處畫畫搗亂，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，開展成為漫畫家的路。

「小時候親戚會送漫畫給我，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，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。」

相信很多人也曾因為時間流逝，而感到焦慮，Bonnie也是其一，她曾因陷入抑鬱。「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。



「情侶漫畫」紀錄與伴侶溫馨日常片段。



彭康兒在作品注入情感，引起不少人的共鳴。

《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。



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



Bonnie 作品有童話世界的氣氛，簡約又夢幻。



愛犬是遊伴。



深度題材輕鬆表達 心靈雞湯暖在心頭

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

該作品講述一位愛幻想女生的奇妙旅程，從中帶出環保的訊息。「不希望作品令人感覺是嚴肅的說教，但能引起讀者的感想。」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，也繼續帶給讀者溫暖的感受。

不希望作品令人感覺是嚴肅的說教，但能引起讀者的感想。



Bonnie 曾出版多本繪本。



愛貓是「畫僅」。



她認為現在本地漫畫風格多元化。



作品令 Bonnie 獲「港漫動力」支援。



「時間列車」三位乘客 原型嫲嫲爸爸媽媽



認為自己非藝術家，反而像工廠工人般講效率。

「車上的乘客，最終都要接受他們終究會失去。」「時間列車」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，最後家人過世也趕不及見他最後一面，很後悔沒有多點陪家人。「這個角色靈感和形象來自於爸爸，他為了工作也犧牲了很多陪伴家人的時間。」

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，投放在漫畫裡。

車上的乘客，最終都要接受他們終究會失去。



在美國三藩市修讀藝術。

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》。



荔園遊樂場（原名荔枝園，簡稱荔園），原址位於荔枝角灣，1949年4月16日開業，曾是香港規模最大型的遊樂場。最初設有三個山泉游泳池，水源經兩重沙漏消毒，並有濱海泳場。1961年，邱德根購入荔園，增設「宋城」，該景點入場費為港幣5角，成人、小童同價。1997年3月31日晚上，荔園與「宋城」一併結業。

Good Shepherd street
牧愛街88號



古靈精緻東南亞一家新春行大運

峇里島遊

按摩招積 嘆啡舒適

鄰近農曆新年，不少人自製長假與家人朋友出行，享受假期樂趣。趁著假期，筆者也與家人一同前往印度尼西亞峇里島，這個以香料、咖啡等熱帶作物而聞名之地。



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

今昔黃金咖啡

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 位於峇里島市中心 Denpasar 的老店保留原貌之外，還創新咖啡工藝。

餐廳：Kopi Bali House

地址：Jalan Bypass Ngurah Rai
No. 405 Denpasar Bali
80227 Indonesia



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



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.



藝術為你鍾情

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



林炳炎三人三把火 研智能分類裝置

女生推AI回收 首先畀啲顏色老師睇

因應垃圾徵費即將實施，不少市民近期清理家具物品，並開始養成回收習慣。三位年紀輕輕的小學生因關注環保議題，全力以赴研發裝置，望提高大眾實行綠色生活的便利性。



試驗裝置過程，可見系統原型。



張梓晴

陳欣悅

李心悅



初次接觸編程，自行上網學習。

學校設創新教育小組，助學生貼緊時代發展。



智能回收分類裝置，是三個小學生的發明。

在學校設置智能消毒機，裝置會提示使用者轉身，以全面殺菌。」張梓晴同學說。

培養科學精神 同時鼓勵創意

學校期望培養同學科學精神，設有不同機械人和人工智能的課程。這次學生作品獲得「香港資訊及通訊科技獎」，練主任稱：「同學參加科技設計比賽是一個完整的學習體驗，發現問題，探索解決方法，運用邏輯性思維。」

梁主任也提及學校設編程班，老師會設計一個研究的主題，例如環保，讓學生發揮創意和科學的精神，解決問題。



老師任陪同的角色，而不是領導。

察覺身邊的人經常喝可樂，卻從不見到他
把鋁罐投進回收箱。
——陳欣悅同學

「智能回收分類裝置」，由佛教林炳炎紀念學校的三位六年級學生發明。「作品概念源於察覺身邊的人經常喝可樂，卻從不見到他將鋁罐投進回收箱。」陳欣悅同學講解。學生了解過後，發現該人除了怕麻煩，需要自己進行分類回收外，也是怕骯髒。因很多人不會預先洗乾淨回收物品，回收箱因而變得又臭又骯髒，加上很久也沒有人處理，回收箱的面貌變得慘不忍睹。

香港每天平均棄置大約 200 噸膠樽，全年共超過七萬噸，但回收再造的塑膠物料只有大約 100 噸，即七百分之一，學生了解到垃圾問題的嚴重性後，希望略盡綿力，鼓勵市民回收，推廣綠色生活。



裝置使用太陽能儲電池，能源自給自足。

「很多人會把
不相關的物件隨便掉到回收箱，除了增加工人到負擔重新分類，缺乏效率，無法回收的物件會被送到堆填區處理。」欣悅解釋，希望透過智能裝置，減少使用者的時間和精力，提高回收便利性鼓勵市民回收。同時，減少人力檢查回收物件，令回收過程更順暢。

鏡頭辨識類別 燈帶相應發光

同學運用人工智能（AI）技術，為膠樽和鋁罐做出分類。首先，把不同膠樽和鋁罐的照片放進AI程式裡，隨後把回收物品放在AI鏡頭前面，鏡頭就可分辨回收物品類別。如果鏡頭檢測到是膠樽，燈帶發出黃色的燈光，代表膠樽的音樂聲，鋁罐則是藍色燈光。配合 micro:bit 控制裝置，分辨左轉或右轉，裝置便會自動打開門十秒，讓使用者把回收物放進，裝置把回收物跌到適當的回收箱。

疫情中，我們想過在校設置智能消毒機，裝置會提示使用者轉身
——張梓晴同學

三位同學平日也經常留意社會議題，聯想結合科技，可以便利市民的作品。「在疫情中，我們想過

希望設計一個可以
提供環保資訊的
機器，供老齡人
士使用。
——李心悅同學

另外，李心悅同學也分享自己的構思，「設計一個可以提供環保資訊的機器，供老齡人士使用，因他們的環保意識可能較弱，希望透過科技，讓老一輩多認識環保的知識和方法。」同學也會向家人朋友宣揚環保的意識，例如鼓勵身邊的人自備環保袋、減少使用即棄餐具、用廚餘化成肥料等，一步一步實行綠色生活方式。

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。據廟內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10億不等。

紅磡觀音廟 借庫有數 誠樂無價

「三約」1873年集資興建
2010年評為一級歷史建築

觀音廟建於1873年，由紅磡、鶴園角及土瓜灣「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理。

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。



鄭寶鴻指「觀音借庫」有祈求財運亨通之意。

鄭寶鴻：
信眾視寓意一年好開始

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士。

紅磡觀音廟將舉行年度開庫。



開庫活動吸引大批善信前往。



紅磡觀音廟有逾150年歷史。（資料圖片）

二戰紅磡區被炸 觀音廟屹立如故

古蹟
故事

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，且匿藏於廟內的人士均安然無恙，居民均認為是觀音顯靈庇佑，因此該廟一直深香火鼎盛。

我家
HoMemory

issue126 | 22, Feb 2024

古蹟古鄉

Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: Elsa

古蹟
資訊

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。

溫馨
提示

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

孟蘭勝會：
農曆七月

或面臨千億財赤 新財政預算案 應否再派消費券？

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。

正反
BATTLE

應該再派

「應繼續派發電子消費券，既可令市民感到幸福，也可以提振本地消費市場。可以考慮將有關消費券定為只能在周六、周日才可使用，以增加市民在假日留港消費意欲。政府亦可以與商戶合作，給旅客派發有現金回贈的電子消費券，與盛事經濟產生協同效應。」

工聯會立法會議員
陳穎欣

不應該再派

「不應該再有每年派消費券的習慣。紓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，如放寬申請住宅租金扣稅的資格。並撤銷樓市『辣招』，盡快鬆綁刺激賣地收入和物業成交。」

新民黨立法會議員
容海恩

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。

根據《我家》統計，過去五個年度，政府於宣讀財政預算案時，均推出一次性紓困措施，累計金額超過 4,000 億元「還富於民」，當中一半公帑分別在過去四年派發現金或消費券予市民，當中 2020 年提出用 711 億向全民派現金 10,000 元；而去年則花費 327 億，用作發放電子消費券。

近五年另一半「派糖」金額，則用於代繳低收入戶公屋租金、領取社會保障如綜援及長者生活津貼人士「出雙糧」、寬減稅務、差餉及電費補貼等措施。財政司司長陳茂波於農曆新年期間展望本港今年上半年經濟時直言，本港面臨財赤挑戰估算約 1,000 億元，有必要開源節流，並透露今個年度財政預算案諮詢期內收到絕大部分意見都認為不需要再派錢。

事實上，近數年政府收入不增，開支卻節節上升，令財赤警號在過去數年相繼響起，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 3,536 億元。

學者建議搞好機制 以免逆境時又加價



李兆波

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

全球其他國家 有維護國家安全法律嗎？

《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

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。

掌握 代塑

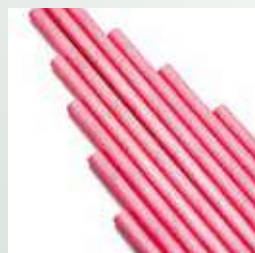
新的生活 自有分數

管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。



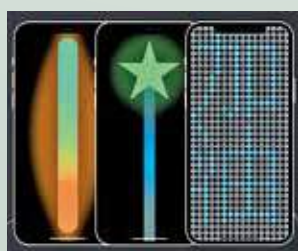
誓要飲管發泡膠盒絕跡 環保是行多步戒掉惡習

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

去演唱會經常用會上的充氣打氣棒及螢光棒，兩者皆為塑膠品，環保署認為前者可改用木製轉響板代替打氣棒發聲，後者則可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。



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。



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。



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，指甲鉸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代。

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。



即睇網站「截塑」

我家

issue126 | 22, Feb 2024

無綠不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwan



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：
移動鈔票，看看鈔票右上角的圖案會否變色，及圖案內的光紋會否移動

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

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

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！



雜貨店收百元假鈔 發帖提醒大家小心

西貢雜貨店「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咗。」

「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」。

破解偽鈔無雙 好眼力 + 認金手指



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荊花及中銀大廈，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。

