

地區焦點

廚餘廠生機 O.PARK系可2不離3?

無線不歡

14

醫・家

23

4

感染麻疹飆升 外遊宜先打疫苗 環保Phone潮 「自機」修理最滿足

我家·熱話

香港長者可申請?

深圳「頤年卡」





を青 離島

新界東

)田 西貫

大埔



我家 HoMemory





「垃圾徵費」實施在即,每天可處理 300 公噸廚餘、有機資源回收中心第二期 O· PARK2,正於羅湖沙嶺興建,預計於今年投入 運作。惟 3 月環境及生態局指出,因疫情延誤 及工程有所變更,要向立法會提出追加撥款 1.3 億元。有議員指支持第二期的優化設計,但擔 心第三期選址觸礁,而影響廚餘回收處理量。



大嶼山小蠔灣內設 環保教育展區。

超支申增撥款料通過 惟第 3 期選址觸礁

# 廚餘版生機。 D.PARK系可2不離3?

# 第1期在小蠔灣 每日處理200噸廚餘

隨着都市固體廢物收費於本月「先行 先試」,並最快在8月全面實施,全港各 公共屋邨等地,均全速安裝智能廚餘機推 動環保回收,避免棄置堆填區。

## 第2期在沙嶺 厭氧分解廚餘發電

為應對增加的廚餘量,政府於2019年開始於羅湖沙嶺禁區,興建有機資源回收中心第2期,該中心與第1期中心一樣,透過厭氧分解技術將廚餘轉化為生物氣發電。過程中產生的殘餘物可轉成為副產品堆肥,用於園林綠化和農業生產用途。

中心將每日最多300 噸廚餘,轉化為生物氣後,除供應設施內的電力及熱能需要外,每年可發電約2,400 萬度。當局預計 O·PARK2 啟用後,每年可減少約110,000 公噸運往堆填區棄置的廚餘,並減少約67.000 公噸溫室氣體的排放。

## 多因素引發超支 當局申追加1.3億撥款

2022 年 10 月,O·PARK2 舉行平頂 儀式並繼續建築工程。惟 3 月環境及生態 局向立法會提交文件,指因工程變更及新 冠疫情等因素影響,需要超支 1.3 億元,預 算費用由 24.5 億元增至 25.8 億元。 當局指,根據 O·PARK1 的運作經驗 顯示,O·PARK2 設計需要在硬件中作出 改善,以處理氣味和污水問題,以及提升 運作率。該工程改動涉及 1.5 億元。

另外,受早前新冠疫情及俄烏戰事影響,建造業和物流人手大幅下降,跨地人員往來和貨運出現嚴重阻礙,加上機件供應緊張及建築物料供應鏈受阻,令價格大幅上升,因此再超支約2.4億元。扣除早前撥款中有應急費1.7億元餘額,抵銷部分額外的開支,最終尚欠1.3億元,需向立法會財委會申請追加撥款。

## 陳紹雄望當局 盡快物色第3期選址

本身是香港城市大學機械工程學系客座教授、選委界立法會議員陳紹雄指出,他支持當局參考O·PARK1的日常運作的經驗後,提出優化O·PARK2的設計,認為新改動可避免廚餘產生臭味,及增加系統的穩定性。

他解釋經改動設計的內容,就是將廚 餘接收系統由原本只有個中央儲存坑,改 為四個有蓋連活動地板的儲存坑,並由刀 割式粉碎機,改用錘式粉碎機,以提升運 作效率。

惟陳紹雄直言,原選址元朗石崗的有機資源回收中心第三期 O·PARK3 計劃,最終因土地不適合發展而需要擱置,但當局仍維持預計 2030 年代中期本港處理廚餘能力(即為每日約1,500多公噸)。在這情況下,就聯同 O·PARK2 已知設施處



理 廚 餘 量 為 600 公 噸 計 算 , 他 擔 心 當 局 未 有 充 足 計 劃 , 處 理 其 餘 並 持 續 增 加 的 廚 餘 。 因 此 , 他 希 望 當 局 能 盡 快 物 色 新 的 選 址 。







為生物氣發電



厭氧分解缸,將廚餘轉化 中心第二期 2022 舉行平頂儀式。

# 環團憂慮:

# 處理量趕不及回收增長



政府原擬於元朗石崗興建第三座 廚餘處理設施 O·PARK3,惟經過 可行性研究後,去年環境及生態局 指該土地並不適合發展廚餘廠,當 局並指廚餘預處理及「廚餘/污泥共 厭氧消化」技術 更具成本效益及佔 地較少,故日後會集中發展相關設施 及技術以處理廚餘。

現時,O.PARK1及大埔和沙田 污水處理廠「廚餘/污泥共厭氧消化」, 目前合共能處理300公噸廚餘,聯同〇. PARK2 全面運作後每日能處理 600 公噸廚 餘量,佔全港日產3,000噸廚餘約兩成。

惟有環保團體擔心,「垃圾徵費」實 施後廚餘回收量增加同時,處理量未能趕 及需要。原因是,沙田污水廠在 2029 年遷 往岩洞後不再處理廚餘,而規劃中能處理 廚餘的兩個污水廠 / 淨水設施將在 2031 年 才落成,再加上O.PARK3未有進展。

團體表示,估計到了2034年,全港每 日廚餘回收處理量只能達到1,500公噸, 佔全港日產廚餘量僅一半。



何

有機資源回收中心 第二期接近落成。

陳紹雄表示, 期設計可 增系統穩 定性。



大力增加智能廚餘回收機





全港現每日生產約3,000噸



0 第一期小蠔灣

山中心位置。

第二期沙嶺

14 個地方及處所已實施「垃圾徵費」先行先試。

# 垃圾徵費 14處所先行先試

4月1日起,垃圾徵費開始在14 個處所包括政府合署、公私營住宅、 「三無」大廈、食肆及院舍等地方試 行。新界試行地點包括荃灣滿樂大廈安 寧樓,大埔新達廣場、屯門卓爾廣場及 大圍漢年茶餐廳;另外亦包括屯門兩間 院舍,分別是嘉濤耆樂苑及新生精神康 復會屯門長期護理院。

當局解釋,由於政府總部垃圾的徵 費方式並非按袋計算,而是按垃圾重量 計算,在檢視徵費或遇到的問題上參考 價值有限,因此未有納入「先行先試」 計劃當中。

環境及生態局局長謝展寰重申,政 府有決心落實計劃,14個試點均會各 派人員,深入了解參與者的經驗及其感 受,實際運作情況,因此毋須太多試點 參與,到一至兩個月後會向立法會再滙 報先行先試推進情況, 屆時會交代「垃 圾徵費」確實時間表。



4

# 全球個案飆升 本地首季6人確診

# 外遊遠離 順煩

首先要搞工對

長假外遊遇着麻疹 高峰唔想感染有咩計? 正值復活節和清明假期, 相信不少人都會趁機外遊 「鬆一鬆」。不過,全球麻 疹個案飆升,香港在今年首 季也有6人確診。麻疹傳染性 極高,而且未出疹已能傳染他 人,到底怎樣才能避免感染,玩 得安心?

**▲**界衞生組織早前公佈,去年全球各國 通報超過30萬宗麻疹個案,比前年 增加八成。世衞警告,如果不採取適當措施,超 過一半國家有爆發麻疹的風險。

# 接種兩次疫苗 預防效果97%

據衞生防護中心資料,麻疹可透過空氣中的飛沫,或 直接接觸病人的鼻喉分泌物傳播,因此,保持良好的個人和 環境衞生,有助預防感染麻疹。而最有效的預防方法,則是 接種疫苗,打兩針後的預防效果可達 97%。

現時香港的兒童免疫接種計劃,會為適齡兒童接種 兩劑麻疹疫苗,家長應確保子女有按時打針。

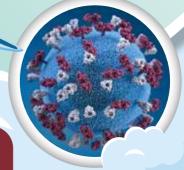
# 染到或少忽肉 邊隻菌咁惡?

港人熱門旅遊地日本,最近爆發「食人菌」疫情,北韓甚至以 此為由,拒絕日本男子足球隊到平壤比賽。

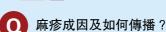
這種細菌名為「暴發性甲型溶血性鏈球菌」,台大兒童醫院感 染科主治醫生黃立民解釋,大多數感染該菌者出現扁桃腺發炎、猩 紅熱等症狀,假如免疫力較差,血管和神經或受破壞。有些病人的 外傷傷口組織壞死,看起來像被咬掉一塊肉,甲型鏈球菌因而被稱 作「食人菌」。

部份症狀聽來嚇人,但醫院大多能妥善治療,死亡率不高。

(資料來源:衞生防護中心、綜合資料)



麻疹感染可 大可小,不只出 疹,病情嚴重者 更會影響呼吸系 統、消化道和腦 部,甚至死亡。 假如出現麻疹症 狀,應盡快求醫, 並告知醫生自己 的旅遊史



由麻疹病毒引起,可藉飛沫或接觸鼻喉分泌物傳播 病人出疹前後 4 日,都有可能將病毒傳給別人

O 潛伏期有多長?

日。

發病有哪些症狀?

- 般 約 7 日 至 18日,最長21

初時會發燒、流鼻水、眼紅 和口腔內出現白點;3至7 日後,皮膚現紅疹,常由面 部擴至全身。



自認貪玩中醫師, 自覺笑住行 ,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



養血,黑豆入

腎 經, 可定

志,加強集中

力等。此湯適

合要精神高度

集中溫書、長

期用電腦的學

# 飲提神靚腦湯 試通百試明

(3至4人用)

◆學生時代,杜鵑花又叫「騰雞花」,因其 ◆ 每年3至4月盛開,正是 DSE 等公開試展 開之時。杜鵑花開得越燦爛,試期越迫在眉睫, 學生與家長們就越「騰雞」。

註冊中醫師羅美娟表示,面對考試壓力,學 子全神貫注地溫習,易耗心神及損髓海(大腦)

如飲用食療用湯 水,既補足體內 精華,同時體會 父母關懷,相信 能有效提升學生 身心狀態。



合桃補腦益腎

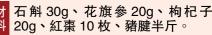
合桃 30g、黑豆 30g、淮山 20g、 杞子 3g、紅蘿蔔半斤、豬腱半斤。

- 洗淨核桃仁、黑豆,提前用清 水泡1個小時;
- 紅蘿蔔去皮切塊;豬腱汆水後 切片或塊;其他材料洗淨;
- 將材料放入煲內,加水2公升, 大火煲至水滾後收中火,煲2小 時即可。根據口味放適量鹽



(3至4人用)

石斛與花旗參 均有滋陰補 氣、益氣養陰, 清熱降火。此 湯適合熬夜出 現陰虛內熱症 狀者飲用。

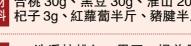


20g、紅棗 10 枚、豬腱半斤。 洗淨石斛和花旗參後,將之切

- 成薄片或粗段。 • 枸杞子浸洗和紅棗洗淨備用; 豬腱汆水後切片或塊。
- 所有材料放煲內,加入2公升 清水,大火煮開後轉小火燉煮約 2小時;湯成後即可飲用。



合桃黑豆淮山補腦益智湯



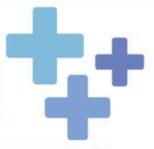


# 響應世界健康日心

幾耐要量一次 血糖?

要入院先知 尿酸指數?

感冒發燒 先要量體溫?



如何準確 量度血壓?

不可不知的

居家護老/件事

醫生教育講座

血壓/血氧測量

樂齡科技體驗

日期: 2024年4月7日(星期日)

時間: 下午2時15分至下午5時

地點: 九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務

中心2樓演講廳201

對象:● 關心父母健康的您

• 與年長父母分開居住的您

• 關注三高的銀齡人士、長者

費用:港幣10元/人 \*免費登記做會員,可豁免入場費

名額:100位(先報先得,額滿即止)





掃描填寫表格/致電 立即報名留位!



6816 1215





腦神經科專科醫生





issue129 | 04,Apr2024

# 心靈之旅

Design:謙

# 時節雨紛紛 路上憶先人

是日4月4日清明節,除了一般祭品外,掃墓祭祖人士一般都會用上 鮮花,主要是為了對逝者的一種懷念尊敬之情,也是對春天萬物生命復蘇 的美好期盼。菊花、百合、康乃馨、天堂鳥等等鮮花,彷彿令原來有點哀 思的清明,帶來一點點高雅美好的感覺。

破

天女說:「花就 是花,沒有合不合

戒律的問題,如果有

分別,那是從尊者您的

心中生起的。您看,衆菩

薩身上都不沾花,是因為 菩薩已斷除分別心和一切

煩惱習氣。好比一個人心 懷畏懼,邪魔便有機可乘; 畏懼生死輪迴,反而容易 受到外在的干擾影響。」

數千年來至現在,鮮花一直在宗教、身心靈、人生哲理等層面, 發揮詮釋真理現象的角色。



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。

# 不須天女來相試 總把空花眼裡看

ZE STORY OF THE ST 「天女散花」一詞來源自佛 教中《維摩詰經‧觀眾生品》裡的 一則故事。《維摩經·觀眾生品》:「時 維摩詰室有一天女,見諸大人聞所說法, 便現其身,即以天華散諸菩薩、大弟子上,華 至諸菩薩即皆墮落,至大弟子便著不墮。一切弟 子神力去華,不能令去。」

天女問舍利弗:「你為何想把花拂掉呢?」 舍利弗答:「依戒律,比丘身上不能配戴香花。」

《維摩詰經》用天女散 花這樣美麗的景象,來對 照聲聞乘的不究竟。持 戒莊嚴、規矩良好,確

只一直停留在這一 層次;心若能 超越外相與行

實非常重要,但不能

為的影響, 方才是高 妙境界。

卖, 分拆花蔓 破除名相執著

元前約一世紀,小乘毘婆沙宗(巴利語:Sabbatthiv ā da),是印度佛 教「上座部」之下「說一切有部」的主流, **幸九** 其中以花蔓為例去定義世俗諦。



的原有世俗概念,這事物便是世俗諦的假有。

玫瑰花

· 把玫瑰花一片片地拆開時, 當下的玫瑰花概念 便會消失,只剩下花瓣的概念,是故「玫瑰花」 便是假有。



- ・辟支佛、是佛教中無師自證菩提、離群
- ·辟支佛,見微知著,從因悟果,所修的 法是十二因緣。他們在無佛住時,見花 開花落,即悟苦、空、無常而證道。



# 七色花「花浴」 正能量提升

一般中國人有用碌柚葉水洗霉氣的習俗,西方亦有類似概念: 人體的能量系統以七個主要脈輪(chakra)所組成,每一個脈輪 都有各對應的顏色,分別是紅、橙、黃、綠、青、藍、紫(白)。 而使用七色花就正好能淨化這七個脈輪,增強能量 達致平衡狀態,吸引正能量及好運氣。從現代角 度看「七色花浴」其實亦有它科學的道理。

坊間習慣稱,七色花是指百合、蘭 花、荷花、玫瑰、鬱金香、水仙、牡丹。 實際上,傳統上七色花使用那七種花 朵並沒有特定的要求。

藏傳佛教薩迦派

藍花禪修練專注

- 獨自修行不說法化衆的聖者。



初機者,修習「藍花教授」止禪時,使用藍色鮮花 作為專注對象。藍花只是一種傳統、一種

> 可以用任何顏色或 任何物件,例如佛 像,作為禪修的專

> > 注點。

細心觀察一朵 鮮花,竟然還可以 看到宇宙真理。





# 材料:

 近去咗一轉汕頭三日兩夜吃貨之旅, 其文 由香港去汕頭高鐵車程只需三個鐘鬆 啲,真係瞓個晏覺就到喇!開心今次搵到 一間好靚、地點又好嘅民宿「深巷民宿」, 距離汕頭食街之稱嘅龍眼南路,不過五分 鐘路程,對面仲有間大型卡啦 OK 中心。原 來,呢度會提供茶具畀客人邊唱邊泡功夫 茶,真係好有趣!



**狗**爽夠香「佬味」無雙

# 不驚人誓不休觀酸菜雞口水流



做 法:







② 開鑊落油爆香薑片,然後落雞件煎香,再喺 鑊邊灒酒。



③ 加 500ml 水煮滾, 然後加入酸菜件,將 腐乳用匙羹攪拌成醬 加進湯汁,冚蓋煮 15 分鐘。







④ 加入秀珍菇及泡椒段煮2分鐘,最後落埋芫荽就可以熄火上碟。鍾意食辣嘅話,可以加少少青花椒油,又有唔同嘅風味。



# AND STATE OF THE PARTY OF THE P

issue129 | 04,Apr2024

# 型色煮意

「ext、Photo:聞 西 Design:Megan

7











龍 趣事。 Sabrina 每 次提起都感 有趨。 小男生的烏

# 自備材料生趣事

】男生再來時,帶 了一整個行李箱的 材料(棉花) 東る

人自備材料」的做法,認為這 Sabrina 素來奉行「由主 樣才能找到最合適的材料,

惟不少網友對公仔修復過程並不熟悉,不時擺烏龍會 杖



這些材料足夠修復一個公仔,甚至還能做出兩個抱 做出些趣事來。「曾有一位初中學男生,帶著他的史 努比公仔來找我治療,那時候他帶了一小包藥用棉花 Sabrina 指出,若以不具彈性的藥用棉花來製作 來,我便告訴他應該在深水埗或網上尋找公仔專用的 棉花。後來他再來時,卻帶來了一整個行李箱的材料 公仔,會影響公仔手感



馬了讓公公開心起來, 帶著婆婆(生前)送給 公公的公仔來找我。 網友帶到

直情緒低落。為了讓公公開心起來,她帶著婆婆 送給公公的公仔來找我。其實這隻公仔並沒有甚 麼大問題,但整理後煥然一新,公公看見時立刻 Sabrina 運用她的巧手和滿滿的愛心,不單止 治癒無數玩具的「傷痛」,同時也撫慰了不少人 的心靈。「有一位網友在她婆婆去世後,公公-笑容滿面。

人家的笑容深深地烙印在其心中。後來,Sabrina 網友立即將這個畫面拍下並發給 Sabrina, 老 得知公公離世的消息,雖然感到遺憾,但同時也 感到安慰。「因為在公公生命的最後階段,自己 能夠幫助他帶來笑容」,是令人滿足的一件事。



整理後公仔煥然一新,網友的外公看見時立刻笑容滿面。



C作為身敎

数力I

一對母子帶著公仔「咸菜」和「酸菜」求診,並和 Sabrina 一起更換公仔裡的棉花

尋找工作。為何不將這份能量轉化為積極的行

動?我們應該向社會貢獻自己的才能,而不是

依賴外界的援助。」

地面對生活的挑戰。她指出:「許多單親家庭 的人倚靠政府資源或接受綜援,卻不願意積極 Sabrina 更認為,家長是孩子的榜樣,他們 會模仿你的一言一行。若父母有能力卻只依賴

外界的援助,孩子可能會學會懶惰的行為

**該向社會貢獻** 3,而不是依賴

我們應該自己的才能 外界的援助。 外界的援助。





金針

隨著年齡增長,Sabrina 有感 **著電腦螢幕工作後,她的眼睛總** 分享修補公仔的技巧和知 自己的視力每況愈下。長時間盯 是感到非常疲累。因此在「授人 以魚」的同時,她也開始向「求 識,特別是那些需要花費大量時 間和心力的工作,如植毛等。

法,然後與我分享,這樣的互動 Sabrina 鼓勵主人們嘗試自己 動手修復,更表示:「之前我和 他更自行摸索出一套獨特的針 一些網友分享過植毛的技巧後, 多好!」Sabrina 感嘆道,人就應 該像這樣,充滿愛的。

**李獨** 之前我和一些網友 分享過植毛的技巧後,他更自行摸索出一套獨特的針法。



幼吾幼以及人之幼,共創溫馨時刻



牧愛街88號



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》。





# 坐高鐵最正路 話咁快就到

春遊内地城市,最高人氣之一者, 非武漢市莫屬!看櫻花不一定遊日才能 看得到,乘坐短短四個小時左右高鐵便 能欣賞到特色櫻花,還有周邊的文青打 卡點,形成春日最美風景線!



# 男女老幼心花怒放

●隱藏隱藏少女的臉 粉色系愛心一百次

武漢櫻花是武漢市的標誌性植物之一,其 歷史可追溯至上世紀初引入。櫻花樹廣泛種植 於武漢市內的公園、校園和街道兩側,每年春 季盛開之時,形成了一道繽紛多彩的風景線。

武漢櫻花以其花朵艷麗、花期長久而著稱, 其中以東湖櫻園和武漢大學櫻園最為著名。每 年3月中旬盛開,下旬最為旺盛,到4月上旬 進入尾聲。 如果溫度較低,可能使得櫻花的開 花時間延後,可能持續到4月中旬,筆者與家 人則選擇了三月中旬首批遊客前往!

## 東湖風景區+武漢大學

東湖櫻園位於武漢市東湖風景區內,是中 國最大的城市櫻花園,擁有豐富的櫻花品種, 每年春季都吸引了大量遊客前來賞花。而武漢 大學櫻園則是武漢市內最受歡迎的賞櫻地之 一,校園內的櫻花大道、櫻花湖等景點吸引了 無數游人。

武漢櫻花以其花色多樣,包括粉紅色、白 色、淡紫色等,花型也各具特色,有單瓣、重 瓣等品種。櫻花盛開的季節,香氣撲鼻,花海 滿目,吸引了無數遊客前來賞花拍照。

• 地址:武漢市洪山區魯磨路 665 號

• 建議交通: 乘公車 401 / 402 / 413 路,於魯磨 路磨山站下車,步行約6分鐘。

(高鐵站出發:由武漢站經地鐵4號綫,於岳家 嘴站下車,轉乘公車 402 號前往。)









地址:曇華林路 15 號

營業時間: 10:00 至 21:30

# 古樹參天湖光山色 文人賦詩吃茶拉花

早上賞過櫻花,一家乘坐出租車大約 15 分鐘車程,到達另一處自然美景 —— 曇 華林,該處以其古樸的氛圍和優美的景色聞 名。林内古樹參天,湖光山色,是市民休憩 散步的理想場所。許多文人雅士曾在此留下 詩文,賦予其更多詩情畫意。同時,林中亦 有許多咖啡館和小吃店,供遊客品茶賞景, 是武漢市一處獨特的文化景觀。

當你在曇華林閑逛時,或許會給這個名 字吸引而走進來。解憂咖啡店的風格十分迷 人,藤編的椅子、木質的桌子和復古的擺設, 彷彿讓時光倒流至三十年前。除了傳統的咖 啡,這裡還有特色拉花咖啡,如曇華林拉花 咖啡、武漢特色拉花咖啡等。一杯特調的冰 咖啡,清爽的果酸中帶著淡淡的苦澀,明亮 而又帶著些許憂愁。









issue129 | 04,Apr2024

# 社區人家

Design: 谷莫

本港現時約有34萬名外籍家庭傭工,

這班「姐姐」離鄉別井,來到香港這個寸金 尺土的地方,為了珍惜與同鄉友人相聚的短 短8小時,周日假期往往只好在公園席地而 坐。有鑑於此,嘉道理農場暨植物園與家傭 匡扶中心早前達成合作協議,推出「連繫大 自然」計劃,逢星期日於園區舉辦導賞團, 讓「姐姐」們享受特別的假日活動。





與機構合作計劃。

wi 與 Kenjie 便是參加活動的成員其 **一**中之一。她們直言活動非常好玩,可以 將工作壓力盡情釋放。

# 1 我特別鍾意睇植物!

—Dwi 👢

今年 41 歲的 Dwi,來港工作已經有 5 年, 她用不太純熟的廣東話表示,今次是朋友介紹她來 參加這個活動, 起初也是抱著一試的心態來參加。第一 次來到嘉道理農場的 Dwi,對於可以親近大自然感到高 興,特別是留意到這裡有很多植物,都是有別於香港市 區的品種。她形容這些活動都很「靜」,非常適合她, 她說:「全部都係我鍾意嘅 , 我特別鍾意睇植物!」



# 看到青綠綠一片相常 興奮。」 ——Kenjie

32 歲的 Kenjie 來了香港有7年,操流利 廣東話的她表示今次已是第4次參加這個活 動,而推薦來的正正是 Dwi。她表示要不是大 會舉辦這個活動,自己絕不會過來嘉道理農場, 更不會參加一些可以畫畫、做瑜珈的班,所以覺得 這個活動相當特別。她又稱,平常在家中都是看到樓宇, 如今看到青綠綠的,更不時將這裡拍攝到照片上載到社 交媒體,而朋友均紛紛讚好,更留言問「這裡是哪裡? 這麼漂亮好像在日本啊!」。



Kenjie 參與 活動令朋 友稱羨

# 綠野遊蹤瑜珈禪繞書等活動

計劃除了讓一班外傭可以親近大自然外,也提供例如綠野遊蹤、 瑜珈、禪繞畫等活動,希望讓外籍家庭傭工走出城市,感受大自然的 美麗,體會心靈的寧靜;幫助她們放鬆身心之餘, 還可以增加對自然環境的認識和欣賞。



工人姐姐周日在大自然洗滌心靈。







禪繞畫為減壓 加晒分



齊齊孖老友玩 Treasure Hunt!

# 連繫大自然 平衡工作壓力

問及為何假日會選擇這些活動,而不是 找朋友在市區聚首, Kenjie 指自己不喜歡吵 鬧的環境,有時放假也會選擇行山,如今同 樣可以在這裡行山、看花、看動物,故可謂 「一拍即合」。Dwi 更指出,平常照顧嬰兒 「相當辛苦」,平常唯有慢慢做「減壓」, 如今沉浸在自然環境中更可洗滌心靈。

Kenjie 對此大表同意,也指照顧小朋友 令她相當疲累,皆因他們有時「唔聽話」。 她亦笑言「在香港市中心,大廈林立,這裡 就不一樣。」 更指這些比較靜的活動如瑜 珈,讓她可以放空一切,達到平衡工作壓 力的目的,「好像瞑想一樣,讓個腦清晰一 點!」



大自然中享受瑜珈放空。

昔大包米報時掛風球

今也無風雨也無晴

尖沙咀海員俱樂部重建地盤去年發生三級大火,間接令地盤後方的一座小山重回大衆視線。尖沙咀大廈高聳林立,若非住在附近的街坊或者遊人專程前往,該座小山——「大包米」黑頭角訊號山早就真正的「大隱陰於市」了。1907年,天文台在「大包米」興建現時仍保留的「大包米訊號塔」,其功用除為維港船隻報時,亦會在颱風襲港時掛起巨大的風球訊號,讓船員警剔戒備。



大包米訊號塔現為法定古蹟。

# 1908起延續水警總部報時服務

未進行填海前,俗稱「大包米」的黑頭角,原為尖沙咀東南方的一個三面環海八海角小山,高僅 40 米。40 米放於今日,僅屬大樓約第 13 層的高度,惟 20 世紀初,小山鮮明的屹立於該區,維港對岸亦可清晰視之。當時天文台在大包米上興建一座第二代時間球塔,為海員及市民準確報時,該塔連山漸漸成為地標。

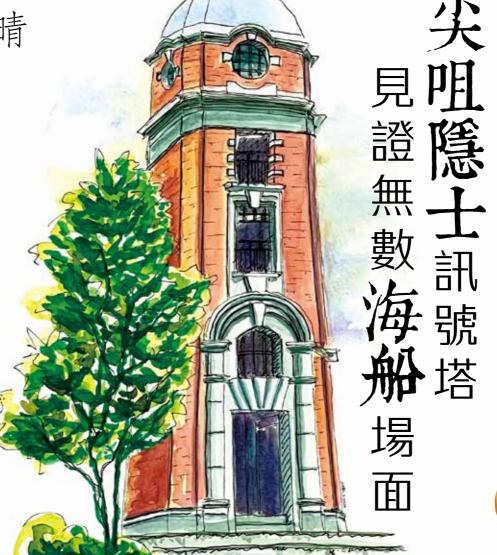
前天文台台長長岑智明表示, 天文台早於 1885 年起在前尖沙咀水 警總部、即現時的 1881 商場,用時 間球向港內船隻報時。1908 年,天文 台把時間球搬到黑頭角新建的第二代 時間球塔上繼續其報時服務,並在其旁 邊懸掛颱風訊號,向船隻提供熱帶氣旋 的消息。

# 1961起閒置 1980開放成公園

岑智明表示,隨着無線電廣播時間訊號廣泛使用,訊號山的時間球 1933 年被拆除。而訊號塔人手懸掛颱風訊號的系統,則一直服務至 1961 年為止,該處因而一度被閒置。直至1980 年,市政局接管小山並修復訊號塔,重新開放成訊號山公園,讓公眾參觀。

## 特製紅磚配本地花崗石雕砌構件

根據古蹟辦介紹,塔身呈方形的訊號塔原高 12.8 米,共三層,其後在 1927 年加建一層,令塔身高度增加至約 18 米。該建築帶有濃厚的古典巴洛克色彩,並加入當時流行的愛德華式裝飾特色,以特別燒製的紅磚,配上本地花崗石雕砌的淺色石構件。正因其獨特的建築特色,並能反映維港航海的珍貴歷史,因此該建築於2015 年被列為法定古蹟。



1960 年代,訊號站已不再懸掛訊號。 (資料圖片)

Text:江幕
oto:江幕、互聯網
Design:靜人

issue129 | 04,Apr2024



往期回顧

# 古蹟資訊

# 大包米訊號塔

評級:法定古蹟

地址:九龍尖沙咀緬甸臺 訊號山花園

交通:尖沙咀/尖東站 N4出口出發,經 緬甸臺往北行3分 鐘可抵達。

温馨

·訊號山花園現時由康文署管理,開放時間為每日上午9時至11時、下午4時至6時。

# 時間球塔及風球桿介紹 (資料來源:天文台)



一掃去片



走進塔內,可經旋轉樓 梯到上層。

# 電子時間

岑 智 明 指 表 示,時間球延

續前水警總

部報時服務。

古蹟的故事

根據天文台介紹,在 1908 年至 1920 年期間,訊號塔的時間球每天引放一次。時間球為直徑六呎

的空心銅球,每日以人手絞動,升至桅杆杆頂,



1920 年代可見時間球及掛風球組合。(資料圖片)

一時正自動引放下墜至杆底,以發出聲音提醒 民眾。在 1920 年至 1933 年,該球每日引放兩 次,時間為上午 10 時及下午 4 時。

另外,自 1884 年起,天文台使用風炮警示市民颱風的威脅,但由於風炮要在颱風非常接近本港才發出,對市民的警示作用不太足夠。因此,天文台於 1917 年正式採用一套 1 號至 7號的數字颱風系統。天文台會在連訊號山訊號桿在內的幾個地點,以人手拉動攪輪掛起重約25 公斤的「風球」。

自上世紀 60 年代開始,訊號站陸續關閉, 最後一個位於長洲的訊號站於 2002 年關閉後, 「掛風球」成為歷史,天文台不再以「懸掛」 形容,而是改為「發出」熱帶氣旋警告訊號。



issue129 | 04.Apr2024

Text、Photo:念聰 Design: Alwan

前為止,

凡在深圳

方資料,

截至目

《我家》翻杳

市居住且年滿60周歲

港長者到內地中張弓發曾與大

老年人(包含港澳

14

無論是否當地居住均可申 少港人注意,更有傳香港長者

構看病 道服務

可享受優先窗口

。 因

此,該卡吸引了不

作為長者手機支付的

頤年卡

亦有

深圳通

另外憑卡在深圳全市各醫療機

居民居住

證

才可

辨理

0

園和及市政府投資建設的各項 乘車,更免費進入深圳市各公

務券福利

同時,

使用或出

各間相

關銀行分行辦理。

惟

申

請人必須是定居深圳

可以在網上申請,亦可到深圳

<sup>1</sup> 繡花園居民一起上深圳辦理

頤年卡」。

他表示港人除了

頤年卡」

時,長者除可免費

者供取高齡津貼及居家養老服

合金融卡及讓當地合資格的長 務的電子身份憑證卡,該卡結



旅遊景區

、體育館及文化場所。

號碼,並備有回鄉證或

港澳

地住址證明、實名登記的手機 的長者,申請時除了要附上內

近月香港掀起北上熱潮,除 了「衣食」好去處外,各項「住行」 優惠和福利亦是網民「焦點」。 近日 Whatsapp 和網上群組更瘋 傳所有香港長者、無論是否當地 居住均可申請深圳政府為長者提 供福利的「頤年卡」,引起熱議。

平安銀

行

中

國建設銀

是當地民政局政效府委託中國

住址證明才符合條件。

經民聯元朗社區幹事張弓

自己曾與合資格元朗

全名是智慧養老頤年卡

圳實名制的

「頤年卡」

台老年人)均可申請辦理該卡

須持有內地手機號碼及深圳

國工商銀

行深圳發行的

養老服 行及中

一掃申請

深圳頤年卡 網上申請



成功申請頤年卡後可免費乘搭深圳地鐵 等公交

八達通全國通卡

邮

暗藏3%「手續費」 八達通於3月 正式發行「全國

通卡」,售價88 港元,不設按 金。購入並增值 港元後除可在本 港作八達通使用 外,亦能於內地 逾336個城市搭



乘所有具「交通聯合」標誌的公共交 通工具,當在內地拍卡時,可自動兑 换以人民幣支付,方便本港市民北上 以至是內地居民南下旅遊消費。

> 值得注意的是, 該卡在 本港所有可使用八達通的 商戶及交通工具使用,但 在內地作卻只能用作交通 工具的支付,不包括零售 範疇。該卡儲值限額為 3,000港元,當在內地 付費使用時,將以港幣

結算,並會按該卡的人民幣兑換 港幣匯率,從港幣儲值額中扣款。 此外,近日有網民翻查使用條 款,發現在內地使用八達通全 國通卡,原來會收取相等於外 幣適用匯率3%的費用,有網 民就質疑有關「手續費」費用 偏高。

功能,可在深圳地鐵 站的免費通道。 需費時找出 」免費乘車 一除了可 掛勾帳戶 張弓

自行拍卡出

- 免費進入全市各文化場所參觀、免費 或優惠使用全市公共體育場館
- 免費乘坐市內公交、地鐵和軌道交通, 電車(限普通車廂)
- 進入全市各公園和由市政府投資建設 旅遊景區免費遊覽
- 高齡津貼(需按當地規定辦理申請)
- 居家養老服務券(需按當地規定辦理 申請)
- 長者食堂優惠 (需按當地規定辦理申 6. 請)
- 開卡免開卡工本費、免年費及賬戶管
- 國内跨行 ATM 轉賬、取款免手續費 8.
- 國內跨行 ATM 取款免手續費
- 10. 銀行網點頤老服務
- 11. 免費電話銀行及手機銀行轉賬
- 12. 免費打印交易清單
- 13. 免費提供存摺簿

# 深圳「頤年卡」 功能及福利一覽 90 (9(9)

# 李宇軒供稱

壹傳媒創辦人黎智英被控串謀勾結外力危害國 安案,過去十多天主要仍是控方證人、「12 逃犯」 之一的李宇軒的作供時間。李宇軒供稱,2019年 以「重光團隊」名義轉打「國際線」進行游說,在 黎智英助手 Mark Simon 安排下,李宇軒在香港與 美國政客和美國駐港領事館人員會面。其後,「重

# 英國政客密謀「香港自治」

光團隊」製作一份上百頁長的所謂機密「制裁名 單」,當中包括香港特區政府官員及建制派政黨成 員等。李宇軒帶隊赴美,並夥同「美國香港民主委 員會(HKDC)」成員朱牧民向美國政客交出「制 裁名單」,游說美國按名單施加所謂的「制裁」。 李宇軒作供時又透露,英國反華政客裝倫德自

稱為「外國干預者」,並設秘密群組聚攏港人推動 「制裁」。根據庭上展示的李宇軒和裴倫德之間的 Telegram 訊息顯示,兩人曾密謀反國安對策,裴 倫德更獻計要達到「香港自治」最終目的,就要推 翻中國政權,而李宇軒則謂制裁一直位居「願望清 單」頭等位置。

# 善用再生物料 用家晤變「提款機」

市面上大多的手機品牌都奉行每年一新機,不少用家為追求潮流每 年都會換一換,令電子產品氾濫,對地球環境造成一定的負擔。今期就 為大家介紹一下以下的永續手機,如何以延長手機壽命為己任,自己手 機自己維修以達到減少浪費的原則。

# 環保學學訓練潮



# Nothing

.....

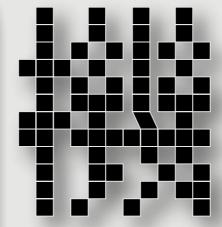
# 由內到外用再生物料 潮爆設計與環保好夾

自倫敦的品牌 Nothing,自 2022 年 Nothing Phone (1) 推售開 始,就一直引起 3C 用家們的關注。其 時, 簡約外形配上機械感十足的透明 玻璃背版,即登上全球話題頭條,甚 至讓 Nothing 被譽為最值得期待的手 機品牌。

去年推出的 NOTHING Phone (2) 貫徹型格路線,並採用再生材料和可 再生能源,例如機身中框、按鈕和 SIM 卡槽都使用再生鋁;9 塊電路板就 使用再生錫; 主電路板使用再生銅箔; 28 個鋼壓零件使用 90% 以上再生鋼 材;80%的塑膠零件則以再生和生物 基材料做成。上月新推出的 NOTHING Phone(2a),亦大受好評。

另外,NOTHING Phone 的組裝過 程中沒有製造任何廢棄物,包裝亦使 用再生紙,完完全全的落實永續發展。





# Fairphone

# 推動改變換手機習慣 有問題自己「拆」就掂

Fairphone(公平手機)成立於荷蘭, 公司由第一代手機開始,就以生產出低 生態足跡的環保手機為宗旨。

Fairphone 目前已經出 到第5代, Fairphone 5在 去年8月面世,公司就保證 可以提供5次主要版本的系 統更新,系統安全更新則會 提供至2031年,使到用家 在使用手機上的年限變得更 長。最特別的是,Fairphone 5 可以讓用家自行拆解手機

維修,亦能購買螢幕、電池、主機 板等等模組化零件,實行自己手機 自己維修或升級,無疑是讓手機的 使用壽命得以延長。

另外,Fairphone 5 在生產過 程中採用 100% 再生綠能,並以 超過70%再生材料製作,因而手 機能全數拆解回收,不會製造多餘 的電子垃圾。



issue129 | 04,Apr2024

# 無線不歡

Design: Alwan







# 修理最滿足

# Samsung

......

# 推長期環保計畫 回收膠鋼稀土用

Samsung 在 2021 年推出 Galaxy for the Planet 計畫,透過減 少包裝、拒絕一次性 商品、材料回收再用 等,實踐可持續發展。 由 Galaxy S22 Ultra 開

始,就將漁網、水樽和 CD 盒 等廢物運用到手機製造當中, Galaxy S23 系列不僅使用了 100% 再生紙包裝盒,還使用 了更多的可回收材料,例如再 生鋁材、再生玻璃等。

最新的 Galaxy S24 系列 就首次採用再生鈷和再生稀土 元素等礦材和可回收熱塑性聚 氨酯(TPU)和鋼材設計。





# 小 米

......

# 監察生命週期碳足跡 擁抱永續生活減排放

小米去年宣布與第三方碳數據 分析和認證機構合作,對小米新發 佈的手機進行碳足跡分析。評估流 程涉及從原物料取得,乃至於產品 製造、分銷、使用,以及最終處置 的溫室氣體排放總量。以去年的小 米 13 Pro 為例,其二氧化碳排放

總量為 62.8 公斤。

此外,小米會續以 One Paper Box 的包裝設計,減 少 40% 的包裝剪裁浪費。





# 任哲雕塑呈現經典場景 了解欲練神功影相有 Phone

文化博物館

**任**哲雕塑展」展出其中22尊金庸筆下 武俠小說人物為主題創作 的雕塑,雕塑家任哲花4 年時間打造。任哲透過 現代想像來重新思考金 庸描寫的古代武俠世界,

呈現小說 人物的武功和

經典場景,其中展品 包括《射鵰英雄傳》的郭 靖,雕像一臂執弓、一臂 扣絃, 盡展射鵰英雄壯志 情懷; 側身輕騎汗血馬 的黃蓉雕像,英姿颯颯 《神鵰俠侶》獨臂抱劍的

楊過和輕卧繩上、仙氣飄逸的小龍女,還 有《天龍八部》的蕭峯、虛竹和段譽等。

雕塑遍佈館內,大家不妨四處尋找, 甫踏入大堂即會遇上《倚天屠龍記》練得 九陽神功的張無忌; 庭院位置可看到明教 四大護法各處一方,正在運功較勁;傲然 獨立於大樓梯上的,正是《笑傲江湖》隱 居於思過崖的風清揚。同場展出任哲的設 計手稿,當中寫下不少金庸金句的書法, 以書卷形式將人物介紹呈現。



年誕辰紀念」活動亦正式展開。在沙田香港文化博物館及中環愛丁堡廣場,分別舉辦今年為已故武俠小說泰斗「金庸」查良鏞的百年誕辰,自上月起「俠之大者 —— 塑展」及 「江湖盛滙」展覽,合共展出34尊栩栩如生的雕塑,金庸迷絕對不能錯過! 「任哲雕 金庸百



武

俠

小說泰斗百年誕辰紀念









# 大漠氛圍滲維港海濱 蒙古包闖武俠世界

湖盛匯」在中環愛丁堡廣場設展,展覽設有兩個金庸筆下武 俠世界的蒙古包場景,其中一個展 出暮年郭靖像,他手持劍,眼中載 有家國情懷,配合蒙古包內的武功 畫面和聲效,讓大家沉浸在郭靖眼 中的武俠世界。

展覽展出 10 尊比例為 1:1 的金庸 武俠雕塑,包括經典角色郭靖、成吉思汗

還有楊過、小龍女、周伯通以 及滅絕師太等。當中郭靖的忠 義善良,楊過的浪漫且桀驁 小龍女的高潔和高傲不屈,還 有周伯通的古靈精怪和率真, 都透過雕塑浮現出來。



# 新招還原寒玉床桃花島 80年代鶥兄40年後現身

場內亦設小龍女療傷睡的寒玉床,配合 VR 實境 技術,大家可躺在床上,螢幕便會有噴煙效果;而桃



花島亦用 AR 技術營造書中五 行八卦陣,讓大家彷如被困 在島上一般。

此外,劉德華及陳玉蓮 1983 年電視版《神鵰俠侶》 中著名的「鵰兄」亦有份展 出,大家可與此載有集體回 憶的巨鵬打卡留念!



金庸百年誕辰紀念

A PATH TO GLORY
JIN YONG'S CENTENNIAL MEMORIAL

# 俠之大者 金庸百年誕辰紀念

\* 兩展覽均免費入場





