

# 我家

HoMemory

## 地區焦點

03

落馬洲站經絡待打通  
解決浮面四大問題

## 醫·家

04

感染麻疹飆升  
外遊宜先打疫苗

## 我家·熱話

04

深圳「頤年卡」  
香港長者可申請？

## 無綠不歡

06

環保Phone潮  
「自機」修理最滿足



03 封面故事

# 永續童心 針紉救玩具

看得見的人情味

新界西地區報  
issue

# 129

週四派送

發行日期：04, Apr 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

## 港鐵口岸服務時間 復活清明假未延長

現時，羅湖及落馬洲支線管制站的過境人數相若，羅湖站及落馬洲站的班次及服務時間卻大為不同。羅湖管制站服務至午夜 12 時；落馬洲支線管制站則僅服務至晚上 10 時半，令打算在福田回港的居民皆集中在晚上 10 時至 10 時半過關。

今年元旦，由於通宵過境人數太多，皇崗口岸及北區多處均出現混亂情況，令農曆新年期間延長羅湖站的服務時間，惟在復活節及清明節假期，兩地未有延長通關時間安排。當局只要求港鐵加密班次。

新界北立法會議員劉國勳認為，長遠若能「看齊」兩站的過境時間，可有效分流人龍。

就立法會上回應議員質詢，運輸及物流局局長林世雄表示，一定會跟進情況，今年內會有適當安排，未來會改善落馬洲支線人車直達的情況，至於口岸通關情況則要與內地商討。



不少港人喜歡到福田消費，圖為水圍村。

### 問題 1

#### 港鐵落馬洲站班次不足

**現**時，落馬洲支線口岸的出入境人次，雖然較疫情前有所增長，惟港鐵往來落馬洲站的列車班次較往來羅湖站少一半，平均每三班車才有一班到落馬洲。

就算周末及公眾假期，東鐵線往來落馬洲站的列車班次，最多也只能由以往每小時 5 班車加密至每小時 6 班車、即每 10 分鐘一班。這安排難以應付大批過境乘客。



北上消費成常態

隨着前赴內地旅遊探親的港人愈來愈多，落馬洲支線管制站出現容量不足等四大問題。除了由於位處邊界禁區，人車不能直達外；公共運輸交匯處及附近道路，因輪候車位而

# 落馬洲站 經絡待打通

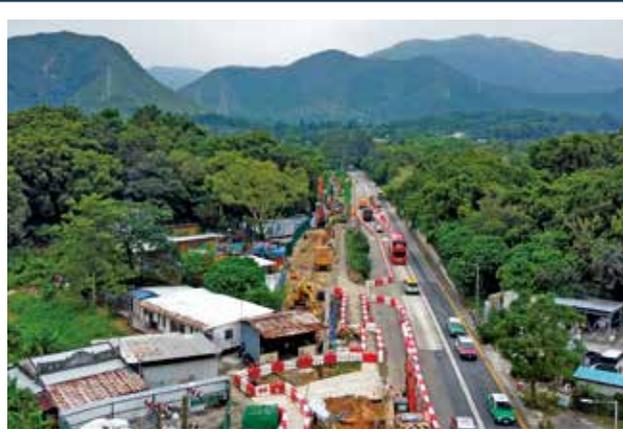
### 問題 3

落馬洲路車流日益增加。

#### 關口交匯處道路均飽和

由於落馬洲路只有雙線雙程行車，繁忙時間大量旅客乘巴士、的士或小巴，到達公共運輸交匯處。再者，落馬洲路沒有避車處，每逢巴士在該路上落客，就會形成長長的車龍。

而亦因交匯處空間飽和，每當大量巴士及的士在場等客回程的時候，便會令車輛倒流至出入交匯處的「樽頸位」，令出入車流動彈不得，不少司機均希望擴大交匯處及擴闊落馬洲路，以紓緩擠塞。



公共運輸交匯處，只准巴士小巴及的士駛入。

### 問題 4

#### 港鐵站只供過境 未准居民出市區

身兼北區區議員的選委界立法會議員陳月明表示，一直以來聽到新田居民的聲音，指新田附近居民即使居所十分接近落馬洲站，但乘小巴或巴士前往落馬洲公共運輸交匯處，也只能單向過關通往深圳，不能經落馬洲站乘港鐵出市區。

她舉例指，羅湖居民也可以經羅湖站出市區，新田居民理應可以直達落馬洲站乘港鐵。隨着北部都會區發展及新田科技城陸續落成，她認為有需要改善相關情況，並有急切性改善當區交通。

## 問題 2

### 公共交匯處人車「禁」直達

除了港鐵，不少市民亦選擇在管制站的公共運輸交匯處出入關口，但由於管制站聯同關口範圍，均屬邊境禁區範圍，只有巴士、專線小巴及的士能在交匯處上落客，因此駕車的旅客會先在「皇巴士」或落馬洲路一帶的停車場泊車後，再與其他旅客一樣，乘九巴B1線、75線小巴或的士到交匯處過關。

由於B1線不僅在元朗天水圍到「皇巴士」不時滿客，而且即使能上車，短短三公里約六分鐘路程便收費13.2元，而較便宜只需6.5元的75線小巴又經常滿座，因此在「皇巴士」以至落馬洲路分站，經常出現等巴士及小巴的人龍。

就此情況，不少居民希望可進一步開放公共交匯處，讓所有車輛上落客，甚至如蓮塘口岸般，增設口岸停車場泊車過關，減低不便。

落馬洲支線管制站過境客量，假日顯著增加。



不少人晚上等九巴離開落馬洲管制站。



每晚關口岸前，運輸交匯處天橋常被人龍迫爆。

兩地交流更頻繁

經常擠塞；且在晚間繁忙時間因回港人數眾多，而經常實施客流管制。有議員指出，現時住在新田的居民不能在落馬洲站乘港鐵出市區，這做法限制了居民出行，理應盡快改善。

# 解決浮面四大問題

## 新皇崗口岸2026落成屆時首推「兩地一檢」

皇崗口岸是現時除港珠澳大橋口岸外，唯一一個人車直達的通宵口岸，惟由於現時新皇崗口岸正在興建，內地安排了臨時的皇崗口岸。對旅客來說，該臨時口岸過關路程較長略嫌不便，因此在去年全面恢復通關後，轉用落馬洲支線管制站來往福田口岸者明顯增加。

而正在興建的新皇崗口岸，預計要在2026年才完工。保安局局長鄧炳強早前稱，除「一地兩檢」外，就實施「合作查驗、一次放行」的「兩地一檢」通關模式，港深兩地政府達成初步共識，現正商討運作細節。

日後，兩地的自助通道或櫃檯，將在口岸邊界線上各自的司法管轄區內「並排建立」，旅客只需排一次隊、查一次證件、核實一次身份便可進出兩地。現時澳門與珠海的拱北口岸等五個口岸，

均已實施相同安排。

根據初步構思，本港居民若想採用合作查驗自助通道，可預先登記，授權港深出入境部門蒐集或使用相關個人資料，過關再以各自的資料庫比對，當中不存在資料共享疑慮；若不想使用相關服務，市民仍可經傳統通道過關。



新皇崗口岸正在興建中，過關須用臨時口岸。

落馬洲支線管制站連接福田口岸。



陳月明促讓新田人經落馬洲站乘港鐵。

落馬洲站班次數量不及羅湖。



全球個案飆升 本地首季 6 人確診

# 外遊遠離麻煩 首先要搞針對

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？

世界衛生組織早前公佈，去年全球各國  
通報超過 30 萬宗麻疹個案，比前年  
增加八成。世衛警告，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%

據衛生防護中心資料，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  
環境衛生，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。

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。

### 麻疹 解碼

Q 麻疹成因及如何傳播？

A 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。

Q 潛伏期有多長？

A 一般約 7 日至  
18 日，最長 21  
日。

Q 發病有哪些症狀？

A 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。

## 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：衛生防護中心、綜合資料)

### 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。



## 飲提神靚腦湯 一試通百試明

在學生時代，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。



### 合桃黑豆淮山補腦益智湯

(3 至 4 人用)

#### 解說

合桃補腦益腎  
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  
生。

#### 材料

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

#### 做法

- 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。

### 石斛花旗參滋陰湯

(3 至 4 人用)

#### 解說

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。

#### 材料

石斛 30g、花旗參 20g、枸杞子  
20g、紅棗 10 枚、豬腱半斤。

#### 做法

- 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。

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7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）



主講醫生：  
**劉玉麟醫生**  
腦神經科專科醫生



掃描填寫表格/致電  
立即報名留位！



6816 1215

 仲有健康好物  
大抽獎！

# 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。

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。

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。

花開花落  
看人生之下篇

## 不須天女來相試 總把空花眼裡看

「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，確實非常重要，但不能只一直停留在這一層次；心若能超越外相與行為的影響，方才是高妙境界。



## 執花破執 分拆花蔓 破除名相執著

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



玫瑰花

花瓣

- 若事物被破壞分拆，或被理智分析到不成一體時，觀察者當下的內心，便會放棄對這事物的原有世俗概念，這事物便是世俗諦的假有。
- 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。

# 人生大小道理

· 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，眾菩薩身上都不沾花，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。」

## 開落觀無常 悟果而證道

- 辟支佛，是佛教中無師自證菩提、離群獨自修行不說法化眾的聖者。
- 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。



## 藏傳佛教薩迦派 藍花禪修練專注

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、一種例子，因為藍色不會刺激眼睛，並不是說一定要使用藍花。

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。



## 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。

# 花心思可領略



作者：  
關西  
Simon



**最**近去咗一轉汕頭三日兩夜吃貨之旅，由香港去汕頭高鐵車程只需三個鐘鬆啲，真係喇個晏覺就到喇！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！

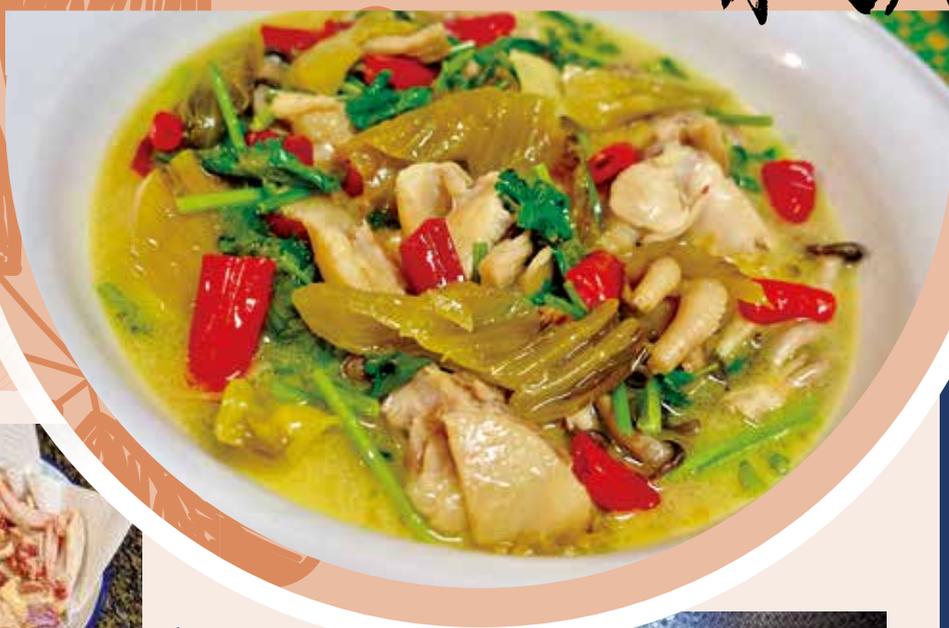


### 材 料：

雞.....半隻  
酸菜.....200g  
泡椒.....100  
秀珍菇.....200g  
薑.....4片  
芫荽.....適量  
腐乳.....3件  
糖.....1茶匙



# 腐乳不驚人誓不休 夠爽夠香「佬味」無雙 襯酸菜雞口水流



### 做 法：

① 雞洗乾淨用廚紙印乾水，落少少鹽醃一陣。秀珍菇去根部搗散，酸菜切件（試味如果太酸可以泡一陣水減鹹），泡椒切段，準備好薑片及芫荽段。



② 開鑊落油爆香薑片，然後落雞件煎香，再喺鑊邊瀆酒。



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，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。

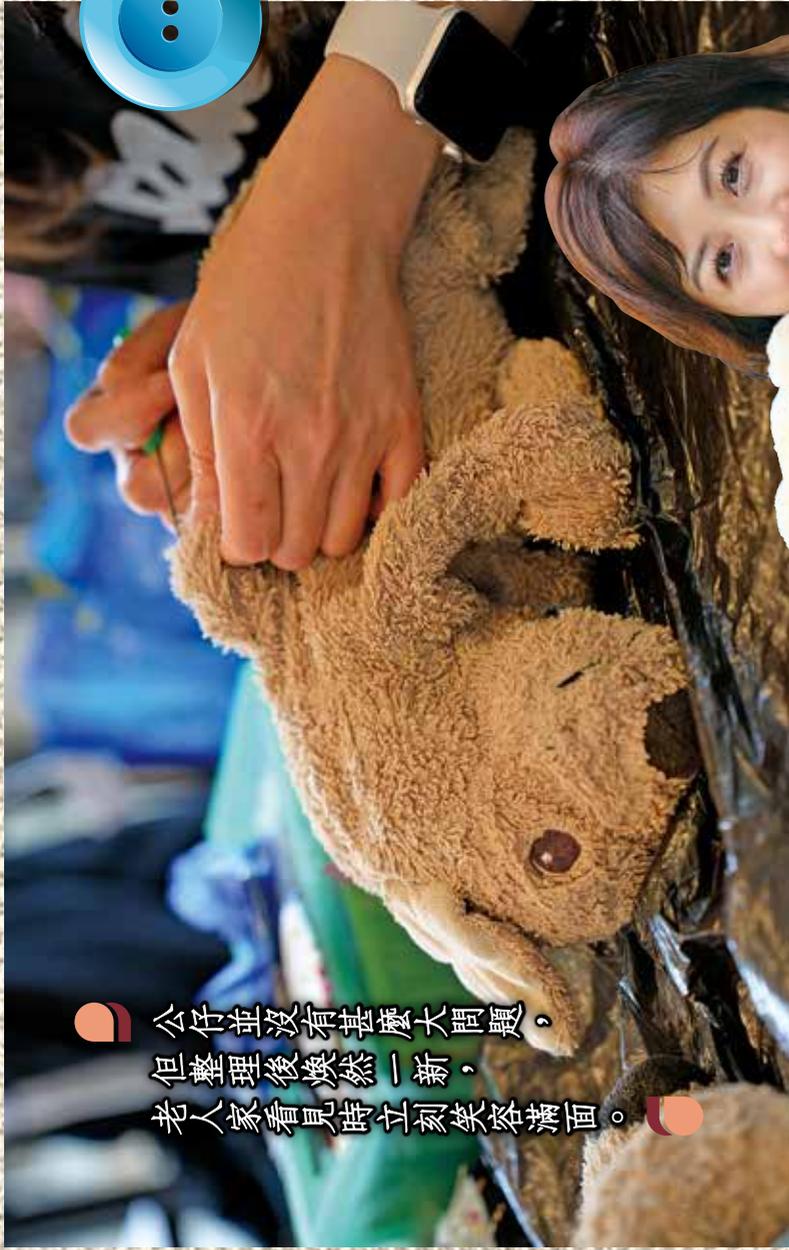


汕頭第一晚食牛肉火鍋，新鮮牛肉按部位細分，我最鍾意吊龍同胸口油，牛肉味超濃，仲有啲完全未聽過嘅部位，好似匙肉、匙柄、匙仁，簡直係好牛者嘅天堂。第二日，中午食汕頭老字號滷鵝店春梅里，唔係話香港啲滷水鵝唔好食，不過新鮮鵝已經贏在起跑線，肉質鮮嫩、鵝皮有彈性，粉肝、鵝脖簡直驚為天人。鵝肉、鵝翅、鵝掌、鵝胗、鵝紅、鵝腸、鵝肝，全部都好正，味道越食越香濃！



晚餐去咗龍眼南路食打冷，試吓生醃海鮮，海鮮粥、魚飯等，好味但遊客價啲。不過，坐喺街邊食又幾有風味，之後再食甜品，最後買咗腐乳雞翼、炸魚丸做宵夜。臨走午餐又食咗滷水火鍋，鮮鵝肝打邊爐超級好味，汕頭牛丸、墨魚丸唔可以錯過！之後去咗超市掃貨，見到包新鮮酸菜同泡椒，即刻決定買嚟煮酸菜魚，今次用腐乳做調味，做出奶白色嘅濃湯效果，一口酸香真係太好味！弊傢伙，好掛住汕頭嘅美食添……





公仔並沒有甚麼大問題，但整理後煥然一新，老人家看見時立刻笑容滿面。

Sabrina 強調修復公仔背後的環保觀念。

「玩具醫生」Sabrina 憑一雙巧手，保存住不少人的童年美好回憶。

每一個玩具都承載著特別的情感價值，而玩具醫生彷彿有著消除時間痕跡的魔力。從小喜歡針氈和手工的林永麗 (Sabrina)，9 年前受兒子一位同學家長所託，幫忙修復對方孩子心愛的一隻公仔，自此踏上這條「義診」之路。她憑藉自己一雙巧手，將公仔主人們的回憶永久地保存下來。



「妙手回春」的 Sabrina 曾大意出錯，錯置史努比底面兩塊布。



不同於工廠的流水作業，Sabrina 的一針一線充滿了愛與溫度。



「救治」都感每當公仔，Sabrina 感到非常滿足。

線團中線公仔身上施

續童心

家



小男生的烏龍趣事，Sabrina 每次提起都感有趣。

## 自備材料生趣事

男生再來時，帶來了一整個行李箱的材料（棉花）！

Sabrina 素來奉行「由主人自備材料」的做法，認為這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！這些材料足夠修復一個公仔，甚至還能做出兩個抱枕！」Sabrina 指出，若以不具彈性的藥用棉花來製作公仔，會影響公仔手感。



## 縫合裂痕撫慰心靈

為了讓公公開心起來，網友帶著婆婆（生前）送給公公的公仔來找我。

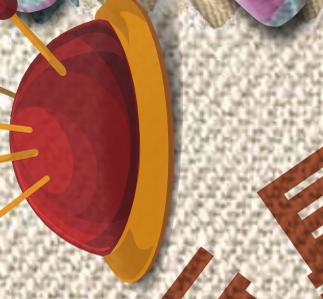
Sabrina 運用她的巧手和滿滿的愛心，不單止治癒無數玩具的「傷痛」，同時也撫慰了不少人的心靈。「有一位網友在她婆婆去世後，公公一直情緒低落。為了讓公公開心起來，她帶著婆婆送給公公的公仔來找我。其實這隻公仔並沒有甚麼大問題，但整理後煥然一新，公公看見時立刻笑容滿面。」



整理後公仔煥然一新，網友的外公看見時立刻笑容滿面。

網友立即將這個畫面拍下並發給 Sabrina，老人家的笑容深深地烙印在其心中。後來，Sabrina 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。

# 針線藏玩嘢



## 分享技巧 金針度人

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

Sabrina 鼓勵主人們嘗試自己動手修復，更表示：「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，然後與我分享，這樣的互動多好多！」Sabrina 感嘆道，人就應該像這樣，充滿愛的。

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。



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。



幼童幼以及人之幼，共創溫馨時刻。

## 單親媽媽 努力工作為身教

作為單親媽媽，Sabrina 毫不掩飾這個身份，更期望鼓舞其他同路人，拋下惰性、積極地面對生活的挑戰。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。」

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。

我們應該向社會貢獻自己的才能，而不是依賴外界的援助。

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》。



# Good Shepherd street 牧愛街88號

扭計蛇 (Rubik's Snake) 是一種由二十四個相連的直角三角形柱體所組成的一種玩具。每一個三角塊可以隨意地左右扭動，變成各種不同的東西 (例如：狗、蛇、烏龜、球體、火箭、十字架和手風琴等)，也可以把2條或以上的扭計蛇在扭成合適的形狀後再加以合併成爲更複雜的東西。純粹是一種發揮創意的玩具。



# 坐高鐵最正路 話咁快就到

春遊內地城市，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！



我家  
HoMemory

issue129 | 04, Apr 2024

旅遊GO

Text、Photo：行李  
Design：Skittle

11

## 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遊人。

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。

#### 東湖 櫻花園

- 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。 )

天人合一  
做歡樂  
春遊武漢



## 何以解憂唯有咖啡

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。林內古樹參天，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。

當你在曇華林閒逛時，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。



#### 解憂 咖啡店

- 地址：曇華林路 15 號
- 營業時間：10:00 至 21:30





# 學畫原為減壓 現「滿肚酒精墨水」教人

全職媽媽是家庭的支柱，不僅負責照顧家庭和孩子，也犧牲自己追夢的權利。王嘉玲 (Karen) 在追求個人興趣與履行家庭責任之間找到平衡，透過探索酒精墨水畫，使她從原本缺乏自信，蛻變為一名導師，勇敢踏上「全職媽媽追夢之旅」。

酒精墨水畫沒有太多的規範，每個人都可盡情發揮。

—Karen

疫情下在家「困獸鬥」的局面，家長和小朋友都容易出現情緒問題，尤其 Karen 大仔有特殊學習需要 (SEN)，使她在照顧時需要花費更多心力和時間。

積壓下來的壓力，讓 Karen 感到需要宣洩情緒的出口。她憶述：「腦海突然浮現出『心靈藝術』四字，便在網絡上查資料，輾轉見到一個酒精墨水體驗班，便膽粗粗去試。」

當別人對你如此肯定的時候，這不禁讓我反思，我是否太小看自己了？

最初參加為了放鬆身心，豈料有意外收穫！Karen 說：「酒精墨水畫沒有太多的規範，每個人都可盡情發揮。這讓我感覺到，原來自己好像也有些許藝術天份！」在導師的鼓勵下，Karen 在體驗班之後，決定參加酒精墨水的導師課程，更在位於屯門的「梵高爸爸心靈藝術學院」，成為心靈藝術導師。

「我覺得自己只是一名普通人，學歷不高、沒甚麼專長、沒甚麼自信。成為全職媽媽更覺得自己沒甚麼價值，只是師奶一名……」Karen 說，在她拿到導師證書後不久，導師 Franco 便邀請她去教學。這突如其來的責任讓她猶豫不決，但幸好有 Franco 的不斷鼓勵，使她終於踏出了尋找自信的第一步。「他 (Franco) 總會跟你說『你可以的』、『你做到的』，當別人對你如此肯定的時候，這不禁讓我反思，我是否太小看自己了？」



一名欠自信的孩子畫出飛馬！



Karen 用心指導創作酒精墨水畫。



## 藝力媽由師奶升呢導師

我們會發現彼此經歷相似，而學生們更會鼓勵我，這讓我感到非常暖心。

事實證明「有麝自然香」，Karen 分享說：「在一個市集上，我的作品本來純粹用作展示，但客人非常喜歡並買下了它們，這真的給了我很大的鼓舞！」

Karen 笑稱，把每次外出授課都視之為「me time」，但強調要先把家庭照顧好。「其實教學並非師徒關係，我樂意將所學所悟與大家分享！有時候在互動中，我們會發現彼此經歷相似，而學生們更會鼓勵我，這讓我感到非常暖心。也讓我明白到，原來世界上有這麼多同路人。」



客人提出買下作品，給了 Karen 很大的鼓舞。

## 兼顧教學與本職與子女走得更近

Karen 說：「對於部分全職媽媽來說，或會覺得自己在家庭中沒價值、沒貢獻，因為並非外出賺錢的支柱。但其實全職媽媽每天為家人下廚、打理家務、照顧孩子……這些貢獻無法僅以金錢來衡量的！」

透過教學身份，Karen 重新找回自信和價值感，當然她仍然堅守做母親的本職，全心照顧家庭。她深信：「若要獲得家人的支持，就必須兼顧好兩者！」教學更僅讓她與子女的關係變得密切，「孩子們很支持對我的教學工作，經常期待我回家分享教學故事和作品，他們更會協助家務，共同分擔任務。」Karen 表示，跟孩子開始有朋友般的交流，這讓家庭更加和諧融洽。



仔女有時任小助手，爭取與媽媽相處的時間。



從教學工作中找回自信。

# 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眾視線。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「大隱隱於市」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

在未進行填海前，俗稱「大包米」的黑頭角，原為尖沙咀東南方的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。



岑智明指表示，時間球延續前水警總部報時服務。

## 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。



# 尖咀隱士訊號塔 見證無數海船場面



往期回顾

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。

溫馨  
提示

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



訊號塔位訊號山花園上。



1960年代，訊號站已不再懸掛訊號。(資料圖片)

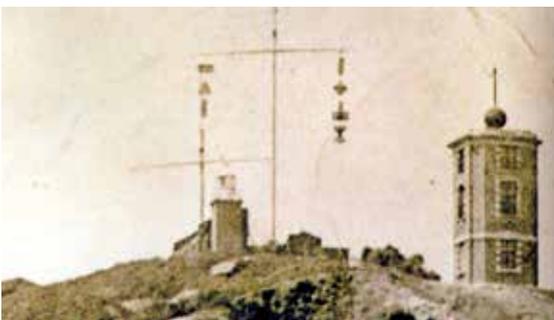


走進塔內，可經旋轉樓梯到上層。

# 非電子時代 訊號塔需要「升球人」

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。



正面  
背面

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。



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。

# 深圳「頤年卡」

## 香港長者可申請？

原來要符合呢啲條件……

深圳實名制的「頤年卡」，全名是智慧養老頤年卡，是當地民政局政府委託中國平安銀行、中國建設銀行及中國工商銀行深圳發行的養老服務的電子身份憑證卡，該卡結合金融卡及讓當地合資格的長者供取高齡津貼及居家養老服務券福利。同時，使用或出示「頤年卡」時，長者除可免費乘車，更免費進入深圳市各公園和及市政府投資建設的各項旅遊景區、體育館及文化場所。另外憑卡在深圳全市各醫療機構看病，可享受優先窗口和通道服務。因此，該卡吸引了不少港人注意，更有傳香港長者無論是否當地居住均可申請。

台老年人)均可申請辦理該卡，但須持有內地手機號碼及深圳住址證明才符合條件。

經民聯元朗社區幹事張弓表示，自己曾與合資格元朗錦繡花園居民一起上深圳辦理「頤年卡」。他表示港人除了可以在網上申請，亦可到深圳各間相關銀行分行辦理。惟他強調，申請人必須是定居深圳的長者，申請時除了要附上內地住址證明、實名登記的手機號碼，並備有回鄉證或「港澳居民居住證」才可辦理。張弓發解釋，「頤年卡」除了可以作為長者手機支付的掛勾帳戶外，亦有「深圳通」免費乘車功能，可在深圳地鐵站自行拍卡出入閘，無需費時找出該站的免費通道。

據《我家》翻查官方資料，截至目前為止，凡在深圳市居住且年滿60周歲的老年人(包含港澳



張弓發曾與本港長者到內地申請頤年卡。

## 八達通全國通卡 暗藏3%「手續費」



八達通推出全國可乘搭車船的全國通卡。

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，可自動兌換以人民幣支付，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兌換港幣匯率，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。

1. 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
2. 免費乘坐市內公交、地鐵和軌道交通、電車(限普通車廂)
3. 進入全市各公園和由市政府投資建設旅遊景區免費遊覽
4. 高齡津貼(需按當地規定辦理申請)
5. 居家養老服務券(需按當地規定辦理申請)
6. 長者食堂優惠(需按當地規定辦理申請)
7. 開卡免開卡工本費、免年費及賬戶管理費
8. 國內跨行ATM轉賬、取款免手續費
9. 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



### 黎智英案

## 李宇軒供稱 英國政客密謀「香港自治」

壹傳媒創辦人黎智英被控串謀勾結外力危害國家案，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

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，英國反華政客裴倫德自

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 用家唔變「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 Phone 潮

# 自

# 機



## Nothing

由內到外用再生物料  
潮爆設計與環保好夾

來自倫敦的品牌 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。



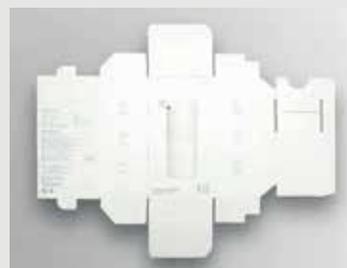
# 修理最滿足

## 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臥繩上、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。



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——金庸百年誕辰紀念」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「任哲雕塑展」及「江湖盛匯」展覽，合共展出 34 尊栩栩如生的雕塑，金庸迷絕對不能錯過！

## 武俠小說泰斗百年誕辰紀念



# 金庸群俠之大者



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

「任哲雕塑展」

展期：即日起至 2024 年 10 月 7 日  
地點：沙田文林路 1 號香港文化博物館

「江湖盛匯」

展期：即日起至 2024 年 7 月 2 日  
地點：中環愛丁堡廣場

\* 兩展覽均免費入場



## 大漠氛圍滲維港海濱 蒙古包闖武俠世界

「江湖盛匯」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年代鵬兄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，讓大家仿如被困在島上一般。

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



## 愛丁堡廣場