

我家

HoMemory

地區焦點

大上「托」展未來
城市發展緊扣自然風光

20

醫·家

室內外溫差大易病
點樣預防「冷氣病」?

4

Chill人學堂

貳零貳肆
書展拾趣

80

我家·熱話

鬧市現「無差別拐帶」
家長心慌慌

10

封面故事

1415

包山后中后

緊抱寶中寶

未忘山外山



看得見的人情味

新界東地區
issue

136

每星期四派送

發行日期: 11, Jul 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

西貢新山徑完工 重視市民聲音環保製作

大上托展未來

城市發展緊扣自然風光



西貢大上托行山徑完工，即將啟用。



山徑以安達臣道配水庫為起點。



行山徑可遠眺清水灣道近壁屋一段。

安達臣道配水庫上山
觀發展區遠眺維港景

大上托山位於九龍茶寮坳至新界井欄樹之間，隸屬西貢區行政範圍內。新行山徑屬於《安達臣道石礦場發展計劃》。新的行山徑起點位於未來石礦場用地的配水庫，位置靠近未來公共交通交匯處海拔及人工石礦湖。然後向東北方向上山，起點旁邊有涼亭讓行山人士休憩。

沿新行山徑一直上山，沿途可觀覽整個新發展區、甚至遠眺維多利亞港兩岸，經過約過多小時的步程，就會到達海拔 399 米的大上托山頂。該主峰原高海拔 419 米，但因早期的採礦活動而有所降低。

而山頂下的範圍，正是前安達臣道石礦場的所在地，該石礦場於 2017 年開始停止運作，在平整後新發展區，除為資助及私人房屋提供用地外，亦正興建以石礦場主題的人工湖及公園，而山中的岩洞亦會遷入多個政府設施，以善用更多的土地資源。

行山徑2020底起興建
一度被市民指人工化

經過大上托山頂後再沿路落斜至海拔 220 米處，會到達新行山徑的終點，該處位於衛奕信徑第三段近大牛湖的涼亭，行山人士可取道藍田落山或經衛奕信徑繼續行程。

翻查資料，大上托行山徑早於 2020 年底開始興建，在興建初期，行山人士組成「郊遊徑石屎化關注小組」，表示反對該山徑興建方式。該小組除不滿新山徑梯級的基座一度擬用混凝土建造，並用天然石材覆蓋表面外，同時亦反對在興建山徑時要移除原有樹林的大量樹木。因此，小組曾以聯署的方式，表示希望署方可以保留以人為開出的自然泥路方式，減少興建人工化的行山徑。

其時，土拓署表示會主動聯絡該小組了解他們的關注，並解釋工程安排。署方指出，當中涉及連接路的建造設計與其他鄉村連接路相近，由於旨在為配合自然環境及確保公眾人士安全使用，因此需要提供一條經標準化的行山徑。

陳繼偉：
理解行山徑標準化原因

西貢區議員陳繼偉 6 月 21 日應土拓署的安排，實地視察大上托行山徑。他憶述早年該行山徑曾惹爭議，指不應在山上以磚及混凝土的方式興建石級。該署隨後已回應意見，採用更多環保、天然材料，包括回收塑料及木料加工製成的塑木，鋪設行山徑。

陳繼偉續指，對該署需要標準化行山徑表示理解，認同在新山徑鋪設梯級，並在陡斜的路段加設扶手，可方便不同經驗及級別的行山人士上落。他表示，會繼續留意行山徑新物料的使用情況，並留意兩旁因興建需要暫時移除的植被之修復，從而確保山徑在大雨後，不會出現嚴重水土流失的情況而遭破壞。



該山徑用環保及天然材料興建。

途經的大上托山峰高海拔 399 米。



山徑終點接駁衛奕信徑第三段。



沿途飽覽新發展區，包括正在興建的公園。



寶琳路

連接衛奕信徑
第三段

行山徑

配水庫

石礦湖

公共交通
總站

聯用岩洞發展

岩壁

安愉道

安愉徑

行人
連繫設施

安愉道

安健道

地下
蓄洪池

安達邨

石礦公園

安健道

安秀道

安達臣道

安泰邨

安達臣道石礦場用地發展分布圖

- 政府、機構或社區設施
- 住宅
- 商業用地

陳繼偉說，理解土拓署要標準化行山徑。

大上托下發展岩洞 納多個部門辦公室



新發展區用地有一處將聯用岩洞發展。(效果圖)

近年，政府正大力發展安達臣道前石礦場用地。雖然該處位近九龍觀塘秀茂坪，地政總署早前賣地亦以九龍觀塘安達臣道形容該新發展區，但在行政範圍上，仍屬新界西貢邊陲。

根據去年文化體育及旅遊局向立法會提交文件顯示，除了行山徑外，安達臣道新發展區用地亦正興建石礦公園。該公園佔地達8.5公頃，當中會提供寵物公園、兒童單車公園、歷奇遊樂場、野外定向運動設施及緩跑徑等設施，以滿足新發展區及鄰近居民的文康需要，最快2026年落成。

包括海濱工務及政府檔案處

另外，新發展區用地未來將有一處聯用的岩洞發展。開拓岩洞後，政府會將九龍灣海濱工務中央試驗所，及觀塘政府檔案處歷史檔案中心，搬遷在大上托山的岩洞內。

發展局回應表示，把合適的現有政府設施遷入岩洞，既可釋出珍貴的現址用地作房屋或其他社區所需的用途，亦可遷走與周遭環境及附近土地用途不協調的設施，從而改善城市布局和提升該區的環境質素。而岩洞亦可以提供全年溫度和濕度較為穩定的環境，使洞內設施免受日照，以及天氣變化的影響，從而減少設施冷卻系統的耗電量以及產生的碳排放。該做法可降低營運成本，以促進本港成為綠色城市。

港僅餘唯一石礦場 石材供應何去何從？

安達臣道石礦場曾是本港一座主要的石礦場，面積達到86公頃，該石礦場早於1956年投產，並於2013年終止營運，其後於2017年完成修復交回政府進行平整。上世紀60年代，為配合新市鎮發展並滿足興建房屋需求，政府容許營運者開採，聯同安達臣道石礦場在內，本港高峰期約有6個石礦場及兩個由政府營運的石礦場同時運作。由於石礦場開採後景觀備受破壞，亦具潛在危險，難以作其他發展。為解決問題，政府及後採用新

的石礦場修復合約模式，合約期間安達臣石礦場岩石總開採量約4300萬公噸。安達臣石礦場的修復工程合約，早於1997年3月簽訂，並於2017年7月完成並將40公頃的平台交還政府，以作發展供25,000人居住。而現時本港僅剩屯門的藍地石礦場，當局正研究在藍地開闢地下採石場，維持本地石材穩定供應，料地下石礦場將運作15至20年，直至岩石儲備耗盡。

預防冷氣病錦囊

- 1 隨身帶備薄外套，入冷氣房時穿上，避免著涼
- 2 避免長時間對正冷氣出風口，尤其是頭和頸
- 3 避免常進出溫差太大的地方，建議先在溫差較溫和地方稍逗留
- 4 初初出現症狀時，可以多飲生薑茶，幫助祛除寒氣
- 5 保持運動習慣
- 6 透過中醫調理加強氣血循環，改善免疫力

除了「冷氣病」之外，香港潮濕悶熱，不少人有「濕重」問題。雖然兩者都會令人感到疲倦，但「濕重」不會導致流鼻水和咳嗽，通常是脾胃出問題，例如大便稀爛、疲累、無胃口等。

參考資料：香港醫護學會網上專欄、綜合傳媒報道

嘆冷氣愈嘆愈叻流晒鼻水？

提陽氣祛寒邪
調空空調病

不論是辦公室、商場抑或自己家中，炎夏難免經常開着冷氣。嘆冷氣雖然舒適，但長時間身處冷氣環境，卻可能令人出現鼻敏感症狀、精神不振等，亦即是俗稱的「冷氣病」。這種在都市人之間十分常見的生理現象到底因何而起？假如不能避免進出有冷氣的地方，有甚麼辦法減輕不適、預防「冷氣病」？

「空調綜合症」
處冷氣環境呈至少3症狀

綜合註冊中醫師呂兆陞、陳嫻琚和台灣萬芳醫院傳統醫學科蔡宗儒醫師的解說，「冷氣病」又稱為「空調綜合症」，泛指一個人長時間身處冷氣環境下而引起的不適，症狀包括精神不振、反覆出現鼻敏感和感冒症狀、皮膚乾燥癢、手腳冰冷、關節痠痛、頭痛等，情況因人而異。如果出現三種或以上的症狀，就可能屬於「冷氣病」。

從中醫角度，「寒」是一種致病「邪氣」，冷氣造成了寒邪過盛的環境，尤其夏天室內外的溫差大，由炎熱的戶外走進涼爽的室內，身體難以適應。當人體受到寒邪所侵，容易傷及陽氣，引致上述症狀。

配合良好生活習慣
中醫治療事半功倍

中醫另有「陰暑」之說。大熱天時，身體受暑熱之氣，卻貪涼飲冷，便會精神萎靡、身重疼痛，成因和症狀均與「冷氣病」相似。體虛的人如孕婦、小朋友、長者和長期病患者，以及長期保持相同姿勢、久坐辦公室的人，都較易出現「冷氣病」症狀。

中醫治療「冷氣病」時會為患者振奮陽氣、祛散風寒，同時清除暑熱時邪。這種療法兼具治療和改善體質的效果，假如配合生活習慣上的小改變，便能事半功倍。

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。



百合忘憂湯 家長減壓良方

在漫長的暑假裡，父母要同時兼顧事業與家庭，壓力自然倍增。許多父母因為無暇陪伴孩子而感到內疚，在工作與家庭間疲於奔命的同時，還要煩惱如何填滿孩子的日程：安排夏令營、興趣班和各類活動，每一步需要精心計劃和投入大量時間。孩子們的需求多樣且不斷變化，讓家長們無從應對，心力交瘁。

夏季不妨多飲減壓安神湯，紓緩生活緊張及焦慮，對親子關係亦具積極意義。百合入心經，能清心除煩，寧心安

神，且可解熬夜燥熱。至於金針花（又名忘憂草），紓緩緊張及焦慮，又有助安眠，而且它含鐵量高，補血，加上含維生素A、B1、C及鋅等多種營養，小朋友都可以一起飲，有助改善記憶力。



百合忘憂減壓安神湯

材料（3至4人份量）

金針花 5至7g，鮮百合 1個，合掌瓜 1個，花菇 4朵，
杞子 6g，瑤柱 4粒，豬腱半斤。

做法：

- 1) 金針花用清水洗半小時、合掌瓜去皮，切塊
- 2) 花菇、瑤柱浸軟，花菇去蒂；鮮百合剝開清洗淨；杞子浸洗
- 3) 豬腱汆水後切片或塊
- 4) 先將合掌瓜、花菇、瑤柱、豬腱用8碗水煮45分鐘，加入金針花、杞子、鮮百合
- 5) 再煮15分鐘，即可連湯料同食

精品咖啡 COFFEE



成立於2018年，**Onesto Coffee** 致力於為咖啡愛好者提供無與倫比的頂級咖啡體驗。我們相信，每一杯咖啡都應該真實地反映出製作過程中投入的時間、精力和工藝。

因此，我們從源頭做起——從挑選最優質的咖啡豆開始，精心烘焙至完美，創造我們獨特的咖啡配方，並精心包裝。我們對咖啡充滿熱情，致力於確保我們每杯咖啡都是對品質和真實性承諾的體現。

歡迎線上選購



onestocoffee.com



意式商用咖啡豆



意式精選咖啡豆



藍山拼配咖啡豆

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。

筆者近日抱恙在家，令習慣忙碌工作的我，可以偷閒數天卧床看書。原本只想嘆下「小病是福」，後來竟又學人「思考人生」，由過往大病一場所得的啟示，再跳到佛經的故事……

「四大不調」對應部位

所謂「四大不調」是佛法對世上一切物質的形象比喻。

① 地大，以堅硬為性，如人身中之脂肪、內臟、髮毛、爪齒、皮肉、筋骨、等均屬之。

· 內臟的器質性、功能性病變及骨折、腫瘤等，就是「地大不調」。

② 水大，以潤濕為性，如人身中之汗、唾涕、膿血、精液、體液、痰淚、大小便等均屬之。

· 若罹患白血病、血癌、或貧血、高血壓、低血壓，血液循環不順暢、造血功能損壞等，就是「水大不調」。

③ 火大，以燥熱為性，如人體內的熱度，維持正常體溫的系統。此一系統一旦紊亂，體溫即會不正常。

· 如生病時會發高燒，就是「火大不調」。

④ 風大，指人體內的呼吸系統。若此系統不調，人體就會缺氧，就會出大問題。

· 腦缺氧、氣喘等，就是風大不調。

讀維摩詰經 感悟生命無常

經典
有益

佛經裏的一個故事：「《維摩詰所說經》文殊師利問疾品第五」。文殊師利菩薩遵照佛陀的意思前去探望患病的維摩詰居士。

菩薩到居士床前「問疾」（探病問候）：「你這個病究竟是怎麼來的？」居士答道：「唉！是大悲心引起的。」

故事中維摩詰居士是要藉己之病告訴大家，菩薩具大悲心，愛所有眾生如子，不忍眾生受貪、瞋、癡等煩惱纏擾而病，遂為度眾生而投入人群，所以也會有生死。因為有生死，所以會生病，只要所有眾生受度解脫，身病、心病皆無，菩薩自然就無病。

《大般涅槃經集解》言：「生老病死，眾苦之本。」佛陀教示世人，要常常體會生老病死的痛苦，才能不貪著世間，一心向道，免受生死輪迴。



敦煌莫高窟中的「文殊問疾經變圖」

佛家歸納 三大病因

現代人「病因」林林總總：生理、心理、環境、遺傳等等。佛教論典更將人體的疾病歸納為：四大不調、飲食不周、業力牽引。

「四大」即地、水、火、風，常聽中醫說「風邪」、「上火」等，原理相近。病從口入，飲食不周也較容易理解。至於「業力」怎麼還會跟「病」扯上關係？

看開放下 積極面對

一些疾病，輕如皮膚病，重如中風、癌症等，現代醫學有時查不出病因，多歸咎於「免疫力下降」，但沒有太多人認為這是「業力」造成，《三世因果經》云：「若問前生事 今生受者是 若問後世事 今生做者是。」

那是不是凡事有「定數」便不用積極處理？非也。在了解疾病的致病原因之後，我們就應對自己的一生有個「檢查」。如果前世的因果導致出現無法治癒的病情出現，一方面要積極治療，另一方面要主動在佛前懺悔自己的過失，發願修善行，祈請諸佛菩薩加持，儘快治癒。同時，也要將生死看開，心情豁達開朗，不可怨天尤人，否則就是自欺欺人，於事無補。

下一期，本欄將會談及面對身心問題時，如何以簡單「禪修方法」去處理。到時見！

紓壓妙法
貴在持恒

事事無因中學
no problem

· 保持穩定而有規律的生活習慣，適量運動，可令身心舒暢提升免疫力。

· 樂觀態度有助推動患者積極配合治療。

· 擴闊社交網絡，尋求各類型的社會服務和支援協助。

· 關懷互助，減低抑鬱情緒及增強樂觀的態度。

· 有一種呼吸調整方法，讓大家都用呼吸調整自己的睡眠。

· 按不同人的實際情況，可以學習禪修，釋放憂鬱情緒。



材料：

10 件一字排	700g
薑片	20 片
蔥	適量
蒜頭	10 粒
牛油紙	10 張
油	1 湯匙

醃料：

生抽	1 湯匙
粟粉	1 湯匙
黑醬油	1 茶匙
沙薑粉	1 湯匙
糖	1 茶匙
茅台酒或玫瑰露	1/2 茶匙
胡椒粉	1/4 茶匙
鹽	1/4 茶匙

我家
HoMemory

issue136 | 11, Jul 2024

型色煮意

Text、Photo：關西
Design：Megan

作者：
關西
Simon



7

鎖得住肉汁 鎖不住感動

醉香

近排「無處不旅遊」成為城中熱話。本港有好多盛事吸引旅客，不過旅客嘅心意從來都唔容易捉摸，最近睇過一個電視節目，訪問訪港旅客最想去香港邊度玩，竟然有人話要去體驗舊式酒樓，仲係有人推住點心車個種。有時覺得遊客更識得發掘同欣賞我哋嘅本土文化，可惜舊式酒樓已經被淘汰得所剩無幾。

消失嘅唔止舊式酒樓，好多傳統點心都成為絕響，之前有網民盤點選出 12 款消失嘅懷舊點心，包括：紙包骨、網油牛肉、炸糉、豬腩燒賣、牛骨髓、麻蓉包、鮮蝦銀針粉、魚翅餃、雞球大包、西瓜盅、橙汁卷、七彩啫喱，以上你哋又食過幾多種呢？其實食材難覓都係傳統點心消失嘅原因之一，例如以前嘅「紙包骨」係用玉扣紙做嘅，不過酒樓點心師傅話而家根本就買唔到玉扣紙。

今次嘗試整紙包骨，參考其他食譜都係用牛油紙包骨，照跟啦！我用咗新鮮一字排，肉比較多，雪藏嘅金沙骨都可以，記得要泡水半個鐘去除雪味同雜質，醃料用咗沙薑粉同秘密武器茅台酒。我發覺茅台酒嘅醬香味，真係好似神仙水咁能夠大大提升食物嘅香味（如果有茅台酒可用玫瑰露代替），加埋蒜頭、薑片、蔥同一字排一齊包住炸，唔係講笑，剪開牛油紙嗰刻香氣撲鼻。雖然整嘅過程要花啲時間心機，不過都係值得嘅！

茅台醃出更醇情懷



做法：



① 一字排洗淨後用廚紙印乾，避免稀釋醃料，然後落醃料拌勻，再加 1 湯匙油拌勻醃半個鐘。



② 蒜頭拍扁、薑切片、蔥切段備用，醃好嘅一字排加入蒜頭及茅台酒拌勻。



③ 牛油紙剪成足夠包起一字排的大小。將排骨、兩片薑及適量蒜頭、蔥段放喺牛油紙上然後包好。



④ 易潔鍋落油，份量大概浸過紙包骨嘅 3/4。用中細火加熱，先炸牛油紙薄身個邊，然後反轉再炸，每邊大約炸 10 分鐘。肉比較厚可多炸 5 分鐘，小心控制火候避免炸燬，最後夾起等無咁熱就剪開牛油紙上碟。



我家
HoMemory
issue136 | 11, Jul 2024
Chill 人學堂
Text: Smile
Design: Megan
89

一年一度的香港書展又來了，今年主題為「影視文學」，大家可以發掘閱讀樂趣之外，還可以細味香港影視文學的獨有魅力，同場還有香港運動消閒博覽及零食世界展，三大展覽動靜皆宜，非常適合一家大小入場參加。一家人出發前，記得睇埋以下必玩活動及必搶優惠懶人包。另外，今次書展就有不少文化活動、展覽以及簽書會，值得大家遊走各展區！



香港書展 2024

日期：7月17日至7月23日
地點：灣仔香港會議展覽中心

壹

免費限量打印造型相 文藝廊記住提早到場

今年展區「文藝廊」變得更為互動，特意增設了不少互動裝置，其中有配合AI設計的打卡專區。只要大家走入專區，便可以透過AI生成技術穿上由文學改編成電影的角色服裝，大家除了可以打卡拍照留念外，裝置更可以為你曬埋相！不過，大家要注意打印照片每日都有指定的限額，不想錯過的話，就要提早到場了！



貳



試玩港鐵地圖桌遊搶獎品 呢種「鐵路盤」親子會加分

今年書展亦有桌上遊戲參展商，其中專門設計充滿本土特色的桌上遊戲社企「黃蝦女設計工作室」（攤位：5C-B11），今年就與港鐵合作推出以港鐵地圖為主題的桌遊，非常適合親子之間增進感情！不得不提，書展當日，大家只要參加試玩，就有機會獲贈與華永會合作推出的「港出心底話」桌遊一套，送完即止！



伍

親子繩網飛索全家忘我玩 有請假都懶理激嬲咗老板

運動消閒博覽有「香港遊樂場協會」（攤位：5C-D02）再度回歸，長期大受歡迎的「流動繩網」，大人小朋友必定不會錯過。協會今年更新增「親子繩網飛索體驗」，由專業教練指導玩家越過不同關卡，並穿過長達15米飛索，絕對緊張又刺激！



叁



試操作 VR 探索中華文化 成日沉浸式學習變學霸

想了解中華文化的話，大家可以到「聯合電子出版」（攤位：1D-D12）試玩「中華文化有意思」，玩家只要戴上VR眼鏡，即可進入虛擬現實世界，觀賞歷史古蹟、科幻作品、傳統文化經典古籍以及中國國情等。



陸

「文藝廊」展劇本手稿道具 我們都是這樣拍電影的

書展「文藝廊」將展出「年度主題推介作家」，包括李敏、杜國威、陳韻文、黃綺琳、蔣曉微及羅卡的著作、劇本手稿、獎項及電影道具等。

展區有兩大主題，分別為「焦點導演」及「經典改編影視作品」。前者展示王家衛、何爵天、卓亦謙、徐克、許鞍華及關錦鵬的精選作品；後者則展出多位著名作家：亦舒、李碧華、金庸、倪匡及張愛玲的原著小說，以及相關改編電影的精選短片、海報、電子書及主題曲等。



貳零貳肆



放時間：7月17日至7月22日，10:00-22:00
7月23日，09:00-17:00

書展拾趣

拾

《數碼暴龍》漫畫家余遠錚 新作回味香港美好時光

由1999年開始畫第一代《數碼暴龍》到2002年的第四代，漫畫家余遠錚的畫作陪伴許多八、九十後成長。今年他推出漫畫新作《香港好時光》，以80年代香港為背景，生動地呈現了一間麵包店的故事。

從麵包店裡家人的搞笑趣事，延伸到整個屋邨，展示了香港人的苦與樂。書中記錄了當年的飲食文化、生活風情和娛樂活動，帶領讀者回味美好的香港時光。而簽書會將在7月21日下午2時至3時在萬里機構展位（攤位：1D-B02）舉行。



玖

「世界文化藝術廊」有互動 創作經典電影新場景

「世界文化藝術廊」特設人工智能互動裝置，入場人士可透過輸入指定的關鍵字，生成環球影視作品，包括《花樣年華》、《無間道》、《功夫》、《銀翼殺手》及《千與千尋》等，所創作成的經典電影新畫面。同時，展區亦設互動地圖，展示電影的取景地及相關影視作品的點滴。



柒

「城寨」原著作者余兒講座 揭小說變漫畫變電影不容易

電影《九龍城寨之圍城》是近期的熱門流行文化話題，電影的原著小說與漫畫《九龍城寨》亦隨之而熾熱起來。小說《九龍城寨》的原作者余兒，其絕版多年的前傳小說《龍頭》亦重版上市。余兒更會在7月22日的「年度主題講座系列」中分享其創作小說的心路歷程及《九龍城寨》改編為漫畫及電影的點滴與挑戰。另外，余兒早前更在個人社交媒體專頁宣布會在「創造館」展位（攤位：1B-D02）為讀者簽書，但余兒為照顧家中兩隻年時已高的寵物狗，故有特別安排：「為免錯失時間，今年會搞一次夜簽，每晚8:00開始，到時見。」



捌

影評名家毛尖看金庸江湖 講座前必聽「武俠有聲書」

金庸迷也要注意，影評人毛尖會在書展以《明月照大江：金庸的江湖》為講題，與讀者們分享其眼中的金庸江湖，以及她對當下影視流行文化的最新見解。大家出席講座前，不妨上網再細味一下粵語《金庸武俠有聲書》。



即聽《金庸武俠有聲書》



出席名家講座，記得要先登記！



將軍澳發生綁架案！一名3歲男童日前與家人在商場逛街時竟被一名女子乘家長不察覺時掩口擄走，綁匪要求男童家人以虛擬貨幣交贖金，幸警方接報後極速破案救出男童。事件令全港家長人人自危，有地區人士希望增加「天眼」，確保市民安全。

3歲童於商場被掩口擄走

事發於7月3日下午，一名3歲男童於將軍澳廣場玩耍期間，被人從後掩口擄走，男童被拐走時，綁匪留下一張寫有「想小朋友安全不可報警」字眼及聯絡方法的字條，其後透過通訊平台發信息要求其家人買入價值逾500萬的虛擬貨幣並轉入指定戶口。期間男童被塞入行李篋後再被帶到區內天晉一單位禁錮。最終4日清晨5時警方闖入該單位救出肉參，先後拘捕兩名38歲女綁匪，其中一人持本地身份證，另一人則持雙程證。警方初步調查指，兩名女疑犯跟男童家人並不相識，初步調查稱不排除有人因財政問題而犯案。



綁匪留下勒索字條並寫有聯絡方法。



將軍澳廣場日前發生男童被綁架案。

區議員希望可以增設天眼

西貢區議員方國珊指，將軍澳市中心治安一向尚算良好，今次區內首次發生有計劃及預謀的拐帶綁架案，令區內家長人心惶惶，紛紛提高警惕，特別是互相提醒及叮囑看管好幼童。

西貢區議員張展鵬則感謝警方迅速破案救出人質。他透露，警方早前向區議會表示計劃在本年第4季，在將軍澳安裝11組「天眼」。

張展鵬續指，今次能迅速破案的關鍵，在於綁匪犯案期間沿途的「天眼」記錄片段，為警方提供寶貴線索，

因此他認為，事件突顯恰當鋪設「天眼」系統，對維護公共安全及保障市民生命財產安全上，起着十分重要作用。他希望有關方面可盡快增設「天眼」，同時要檢視與改善區內「死角」，及偏僻角落的保安措施，以提升安全。



張展鵬希望加快在區內加設「天眼」。



方國珊指綁架案令家長譁然。

目光光 家長心慌慌 無差別拐帶萌芽？

家長必看的 教導孩子 Check List

1. 不要隨便與陌生人接觸
2. 不要接受陌生人禮物而降低戒心
3. 遇可疑及危急，要大叫求救
4. 學習報警及求助方法



疑犯事後被押返現場進行案情重組。

家長提早防範 讓小孩學應對

教育界之言

社會治安好，家長或會疏於防範，甚至易在逛街時「撇手機」忽略子女。教育工作者聯會副主席兼葵青區議員林翠玲在綁架事件發生後指出，不少學校已特別提醒學生要小心。

本身是幼稚園校長的林翠玲（右圖）解釋，教師平日課堂上會教導小朋友勿與陌生人接觸及應對突發事情，例如防騙認知等。

林翠玲亦叮囑家長，帶子女出外遊玩時，視線勿離開子女，即使帶小朋友到公園玩，亦不要只顧自己玩手机，另外也要不時示範及要小朋友預習，不要隨便與陌生人接觸，也不要接受陌生人禮物而降低戒心。她提醒，家長應同時教導他們遇到可疑情況要大叫求救，在適當情況致電999報警。



恐怕變普遍



陳女士

（兩女兒分別6歲及3歲）：

「我哋住將軍澳，一個湊兩個，去公園玩時要加倍睇實佢哋，亦都提醒咗家姐唔好跟陌生人走，亦都教佢要拖實細妹！」

家長心聲

梁太（孩子3歲）：

「聽到將軍澳有綁架案都好擔心，小朋友好動好奇鍾意周圍跑，好驚依家出現呢啲無固定目標嘅拐帶案會變普遍！」



教女兒應對

剪刀土豆 焦香可口

薯仔都是選用大大的一類去煎個焦香，然後用剪刀剪成小塊，再加上各種配料（火腿腸，魚豆腐，雞柳，菜……），十分香辣可口！



保留了老成都的文化符號

悠遊玉林街 薰市井煙火好擦得

四川成都武侯區的玉林東路街區，以市容環境、街區風貌、城市家具等內容為重點，打造城市精細化管理樣板。街區保留了老成都美好記憶，代表性地體現了城市中心的市井煙火氣，並成為我國首條統一運營管理的多業權街區。「煙火玉林·優雅成都」這幅生動畫卷正在徐徐展開。



玉米餅 香味衝破屋頂

就在街市入口旁邊，有一間店賣的雞蛋玉米餅軟嫩香甜（有糖和無糖可選），其表面或有點油，不愛吃油的建議買用粟米葉包住的玉米粑粑。每一個「餅餅」皆「具鮮氣」而且會持續出爐，上手的時候還是熱辣辣，然後咬落去有一口好香的粟米香，再加上一杯他們的玉米汁簡單又好味。



糯米涼蝦 教我如何不想它

涼蝦是一種四川有名的小糖水，涼蝦是用糯米做的，吃完各種美食後當收尾最適合。清涼微甜解渴，有微微的糯米味，再加上酒糟和紅糖的香味簡直爽。

交通
小貼示

唔打的可「打鐵」

現在成都的地鐵線都一天比一天方便，不要盲選次次「打的」。如果想去玉林街，地鐵可以去到，坐到倪家橋站（11 或者 18 號線）E 出口再走 5 分鐘左右就到。



上地畫了一整天課，畫室學生仍專注



導師 Derek 帶學生真實地觀察社區面貌。

畫畫最重要是什麼？是精湛的技巧還是捕捉當下的靈感？不如看看位於坑口的藝化畫室，學生們放學後聚在一起，自由發揮腦中的奇思妙想——其實畫畫也可以很簡單。

畫室引領學子生活藝術化 繪出我天地 女孩情懷總是畫

工色，將心愛的設計，注入其身上。



享受創作有空間

藝術創作亦是我之後想繼續追求的。——Huki

Huki 今年 13 歲，曾在不同地方學習繪畫，她指過往待過的畫室較重視基本功，較多時間學習傳統畫法。而現在她有更多空間自行創作，繪畫技巧上也改善許多，例如以前只有普通的線條，現在則多了陰影，同時也嘗試各種媒介，「平時我不太喜歡油畫。雖然在這裡之前嘗試過油畫，但完成不了，不過其實我也覺得自己畫得不錯」。

社交平台發佈作品

小巧的平板電腦便是 Huki 的素描本，方便她在網上參考不同照片。Huki 直言繪畫是一種治療，有時候學校很大壓力，回到家就會畫畫，將感情抒發在畫作之中。例如有一次在處理朋輩關係時，內心有很多想法，便畫了一個呈現紅色、劍等元素的人物，表露她的失望及憤怒。一向喜歡藝術創作的 Huki，已經在社交平台發佈自己的作品，「藝術創作亦是我之後想繼續追求的」。



Felia 熱愛歷史，將心目中的香港「人物化」。



一支筆和一本素描本，將所思所想畫出來。

素描歷史在我筆

我覺得畫畫係一樣代表我嘅嘢。——Felia

鄭以霏 (Felia) 今年 11 歲，習畫已逾 5 年。Felia 表示過往繪畫遇上問題，就會非常困惑，但在畫室就可直接向導師請教，並表示儘管學校設有視藝堂，但往往會有特定安排，受限於一個範疇，「呢度可以自己熟嘅嘢，又或者試新嘅嘢，可以自己揀」。她說，現時繪畫多取歷史做素材。

望一步步建立風格

Felia 認為只要成品看起來「正正常常」，再加自己的創意，她便已經十分滿足，「就算畫同一樣嘢，每一次畫都唔一樣」。Felia 認為繪畫是表達自己的過程，又可以一步步建立個人獨特的風格，「我覺得畫畫係一樣代表我嘅嘢」。

Felia 鍾情鉛筆畫，還憶起她曾經在油畫嘗試的一個題材：「有個女人到山洞內水池玩耍」，但畫得不如理想，「家人覺得（畫面中）有血看起來不吉利，就扔了」。不過，Felia 的家人仍十分支持她的創作，她說自己的房門有一個白板，而她不時會在白板畫畫。而有一次她把白板擦掉，爸爸便主動過來問，「佢問我『你幾時會畫返，望住個空嘅白板好似唔同咗』」。



Janice 展示在學校裏創作的虛構卡通人物。

釋放情緒好方法

開心定唔開心，都可以用畫畫釋放自己嘅情緒。——Janice

周靜 (Janice) 今年小學五年級，2017 年起在畫室畫畫。對她而言，畫畫不止興趣咁簡單，更是放鬆自己的方法，畫中的場景通常是根據她的心情而定，「開心定唔開心，都可以用畫畫釋放自己嘅情緒」。例如有一次她練習滾軸溜冰時令腳受傷，十分疼痛，因此她便埋頭畫畫約 1 小時，令自己開心起來，鼓勵自己再接再厲。

結伴走入社區寫生

除了在畫室內盡情潑灑色彩，Janice 也會和其他學生也會走出教室，到將軍澳的社區各處寫生。將軍澳長大的 Janice 說以往對將軍澳的印象都是「繁忙、周圍好多人」，但在描繪社區內的樹木和河流，讓她發掘將軍澳「舒適、安靜」的一面。



灣仔半山「低調生存」

中巴顏氏大宅

重見計劃待扭乾坤？

本港除了法定古蹟不得被挖掘、拆卸或改動外，不少被評級的私人歷史建築，也難逃拆卸重建的命運。位於灣仔堅尼地道的三級歷史建築是中巴創辦人顏成坤的大宅，雖然至今仍原址保留，但業主一直希望將該閒置的大宅重建，申請亦早於2002年已獲得城規員會批准，相信在不久將來會成為消失的建築。



顏成坤大宅

評級：三級歷史建築

交通：灣仔堅尼地道 64 號

古蹟
資訊溫馨
提示

· 顏成坤大宅屬私人業權，現時該處被圍封，遊人未能內進參觀。



往期回顾

顏成坤故居1921年興建

該大宅是中華巴士創辦人顏成坤（1990-2001）的故居。富商顏成坤不僅因為創立中巴而受人認識，他於1959年至1961年曾任立法局首席非官守議員，同時兼任行政局非官守議員。

顏成坤早年入讀皇仁書院和上海聖約翰大學，1920年年僅20歲已接手家族的人力車業務，隨後於1923年更聯同商人黃耀南成立中巴。而大宅則在1921年興建，至今有100多年歷史。

專家：保護古蹟涉多個因素

據香港大學前建築文物保育系副教授李浩然介紹，顏成坤大宅樓高四層，露台欄杆雕花及其羅馬柱揉合了文藝復興時期的建築風格。至於地段及建築在當時都盡顯其家世顯赫，充分反映本港華商早年生活深受西方文化影響。連同附近的灣仔南固臺大宅，能保留至今已十分罕見。

李浩然直言，現時法例並未涵蓋法定古蹟外的歷史建築不被拆卸的保障，無論是一級、二級還是三級歷史建築，均難有「生存空間」，加上本港是一個十分商業化的社會，私人業權的建築物一旦失去了實際的用途，

清拆重建亦難以避免，因此保護古蹟文物不僅是歷史和文化的問題，而是土地和經濟的問題。

重建被指密度過高等問題

位於堅尼地道64號的顏氏大宅，雖然於2010年被列為三級歷史建築，但顏成坤在生前其實早已想重建大宅。早於1963年顏氏夫婦擬拆卸這座古老住宅，並另建一幢建築物；惟申請不獲政府批准，僅能加建一間頂層閣樓。

至顏成坤2001年病逝後，其長女顏潔齡亦有意將堅尼地道老宅拆卸，重建成120米的豪宅項目，整個地盤面積達近28,000平方呎，以地積比率五倍發展，可建樓面面積大約近14萬平方呎，當年已獲城規會通過申請。

惟因重建建議被指密度過高加上交通難以負荷而遭反對，令大宅可一直保留至今。

李浩然指，昔日華商大宅常見文藝復興建築風格。



五十年代從修頓球場便可看到大宅。（歷史圖片）



該大宅是中巴之父顏成坤的故居。（歷史圖片）



顏成坤建立中巴王國並上市，後轉型為地產商。（歷史圖片）



顏成坤大宅現仍屬顏氏後人持有。



大宅位於灣仔半山堅尼地道64號。

「二馬路」堅尼地道昔日大宅學校教會林立

顏成坤大宅座落的半山堅尼地道，昔日又稱作「二馬路」是香港開埠後，繼皇后大道第二條官修大馬路。在英國殖民時期，半山至山頂一帶只准許英國及歐美人居住，至辛亥革命爆發後有不少華人來港定居，令富裕的華人亦遷至半山的歐洲人社區居住。

堅尼地道大宅、學校及教會林立，顏成坤、利希慎、鄧鏡波及胡百全等都是早期在半山居住的華人富商。而前香港上海匯豐銀行董事庇理羅士，亦曾居於堅尼地道10號；7號為聖若瑟書院，22號則為佑寧堂。



大樓車房門口可見中巴的藍色風格。

中巴17號線 大宅門外設站

1976年，中巴營運行駛堅尼地道的17號巴士線，來往天星碼頭至掃桿埔，服務堅尼地道的居民及學生，該線更於顏成坤大宅門外設站，惟該線於在1985年停辦。

2016年後累積奪得三次冠軍，成為了「包山后中后」。



新賽制下，Angel 成為香港首位包山后。

黃嘉欣 (Angel) 去年在長洲搶包山比賽中第六次奪得女子組冠軍，成為全港首位「包山后中后」。身為攀登運動員和教練，她的成就令人敬佩。今年，Angel 因迎接龍年寶寶而以「新手媽媽」的身分退居幕後，然而未有放棄對攀石的熱愛和夢想。

攀越解鎖人生
選手到教練阿囡變阿媽

包山后中后 緊抱寶中寶 未忘山外山



人妻在今年父親節榮升人母。

中五社區中心試攀石 放榜後考取山藝證書

攀石在大眾眼中是一項極限運動，或有人感到如高山遙不可及，或有感過程是孤獨的，在 Angel 的眼中並非如此。Angel 稱，她自小熱愛運動，曾是籃球、足球和田徑等校隊的成員。中五那年，她在社區中心工作期間偶然接觸到攀石運動，一試之下發現自己對這項運動有著極大的天賦。「有一年會考放榜後，我還考取了山藝證書。」

Angel 形容，二十多年前，大部分人對攀石運動的印象是「非常危險」、「女生不應學攀石，會弄傷手腳」等懷疑的態度。當時，她隨心所向，「幾乎每日從天水圍遠赴九龍，每次來回需要四個小時」，由社工帶領她開始從遊繩爬天然牆（即真正的山）學習攀爬。

動作雖然比較生硬，雙腳也常常腫瘀，但換來無限成功感。

對於那段時間，Angel 描述為「經歷返璞歸真的過程，動作雖然比較生硬，雙腳也常常腫瘀，但換來無限成功感。」除了攀石，她還越界挑戰攀樹和攀冰等多種極限項目，不斷追求自我突破。

「攀石表面上看似一項個人運動，但賽前賽後其實有很多討論和交流，大家會共同尋找最合適的路線（攀石界稱之為「Beta」）。」Angel 形容攀石運動像打遊戲一樣，一級一級地挑戰自我，無止境地追求極限。她認為，攀石不僅考驗專注力和創意，也需要活用身體結構的靈活性，每次都解鎖不同的成就。

搶包山2005獲准重辦 起初五年男女須同賽

搶包山活動歷史悠久，但 1978 年發生包山倒塌意外造成多人受傷後，該盛事被迫停止舉行，直到 2005 年才獲香港政府批准重辦。「重辦初期，我看見身邊的攀石朋友報名參賽，攞獎上電視。於是，在搶包山復辦的第二年，我也加入了戰團。」最初，Angel 的成績在男女同賽下只能做「後備」選手，後來大會在 2010 年改變賽制，男女分途競技，她順利成為香港首位女包后。

過去，經常有人對我說『不』……

在獲得「包山后」名銜之前，Angel 坦言在推廣攀石運動時，經常遇到挫折和被拒絕。「過去，經常有人對我說『不』，覺得攀石好難，不願嘗試，讓我吃了不少閉門羹。」然而，Angel 成為包山后後，越來越多人主動找她嘗試攀石運動，搶包山比賽也帶動了攀石運動的發展。

攀石表面上看似一項個人運動，但賽前賽後其實有很多討論和交流。

懷胎八月於葵芳抱石場留影。



室內抱石場設不同簡易程度的路線。





形容搶包山體現港人的速度與堅毅。



參與大型錦標賽，提升水平，拓闊視野。

2015 年 Angel 與任職工程師的丈夫結婚後，兩人有各自運動夢想。



搶包山復辦加練防墮

話你知

搶包山活動 2005 年重現長洲，而當中部分規定與傳統形式有所不同，如爬包山人士必須接受香港攀山總會的攀包山及防墮安全訓練，並且必須佩戴安全繩。包山底部鋪上軟墊，即使參賽者跌下也不會受重傷。經過當局嚴格選拔後，只有 12 名參賽者獲准參與搶包山。

此外，比賽在 2016 年起增設「包山王中王」及「包山后中后」銜頭，頒予累計三屆比賽中贏得男子冠軍或女子冠軍者。

「攀爬是人類的基本和天性，當設立了一些目標，就能激發出人們的創意和自律。」

「特別是一些成績不理想的學生，通過攀石建立了自信與自律，有些學生甚至成為了教練。」

為母校建攀石場圓夢 助力師弟妹戰勝自己

她曾經有一個夢想，就是在母校建立一個攀石場。「最初向校方提出這個計劃時，並未獲得支持。但當我第二次贏得搶包山冠軍後，母校終於答應在外牆搭建石牆，並落實開展攀石課程。」這讓 Angel 成功爭取從零開始建立了一支攀石校隊，並且讓大家從一開始的陌生和不理解，逐漸愛上了攀石運動。

Angel 回顧過程片段：「雖然設施簡陋，但我們成功地培養了一批攀石愛好者，特別是一些成績不理想的學生，通過攀石建立了自信與自律，有些學生甚至成為了教練。」

當時，母校的課程都由 Angel 一人打理，包括設施搭建、教學、裝備和安排出賽等，種種環節確實為她帶來無形的壓力。「我必須在簡陋的場地上設計技巧訓練，想盡辦法讓學生們獲得全面的攀石技能。但看到學生們的進步和成長，我覺得所有的努力都是值得的。」

每次看到學生們在攀石場上克服困難、戰勝自己，Angel 特別欣賞每一位勇敢堅持的師弟妹。



憑個性攀越多個難關，為校友做了良好示範。

合資經營抱石場 供就業計劃平台

以前，攀石運動並不像現在這般普及，也缺乏政府提供的專用場地。Angel 憶述當時的抱石場常隱藏在工廈的角落，「用二手床褥當作保護墊，甚至曾經被用作電影中槍戰場景。」

退役後，她與夥伴合資在葵芳經營抱石場，兼任教練，指導大人和小朋友接觸這項運動，亦為熱愛攀石的年輕人提供就業計劃平台，以藉實戰擔當教練。「攀爬是人類的基本

和天性，當設立了一些目標，就能激發出人們的創意和自律。」

雖然香港缺乏專用場地，未能配合巴黎奧運設定之條件要求，但 Angel 很為香港運動員而自豪，「儘管設施簡陋，卻因此展現出更多創意和毅力。而且他們依然能夠代表香港參與世界性的比賽，這正是香港精神的體現。」

（儘管設施簡陋）他們依然能夠代表香港參與世界性的比賽，這正是香港精神的體現。」

熱身非常重要！



搖滾樂團邊高歌邊推環保

摔環保黑膠

快樂的搖頭碳熄



Coldplay

回收膠樽造黑膠+CD 成全球友善環保首例

英國殿堂級搖滾樂團 Coldplay 將在今年 10 月份推出新專輯《Moon MUSIC》，Coldplay 向來環保意識強烈，今次的專輯是全球首張以環保黑膠唱片（Eco Record）形式發行。每張黑膠由 9 個回收膠樽製成，大幅減少了 25 公噸以上的原生塑膠，同時二氧化碳排放量也較傳統製作過程減少 85%。而專輯的 CD 版本亦是全球首創的環保 CD（Eco CD），由 90% 回收聚碳酸酯製成，同樣來自消費後的回收材料。

黑膠唱片，一定是樂迷最想擁有的物品之一，然而「黑膠」主要物料是難以分解的乙烯基，而製作過程又極之耗能，完全跟環保背道而馳。當然，音樂界正努力研發

如何製作環保黑膠，讓樂迷享受音樂樂趣外，亦可以實踐友善環保。最近，英國有搖滾樂團的新專輯就以低碳永續原則製造出「環保黑膠」，究竟點樣環保法呢？

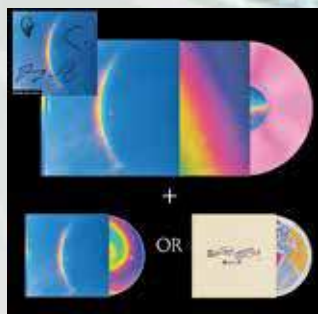
河流膠垃圾變筆記版黑膠 拯救洪都拉斯灣同大西洋

值得一提的是，Coldplay 亦與荷蘭非營利環境組織海洋潔淨基金會（The Ocean Cleanup）共同合作，推出筆記本版環保黑膠唱片（Notebook Edition Eco Record），此版本的再生聚酯（rPET）材料中，有 70% 原料來自基金會在瓜地馬拉的拉斯瓦卡斯河（Rio Las Vacas）攔截的河流塑膠垃圾，以防塑膠垃圾流入洪都拉斯灣和大西洋。



為避免過度生產 四種格式任君揀

《Moon MUSIC》首批版本將限量生產，避免過度生產及減少浪費，官方目前公布了 4 種實體格式可供歌迷選擇，目前已可以預購，包括標準版環保 CD（Standard EcoCD）、標準版環保黑膠唱片（Standard EcoRecord LP）、筆記本版環保 CD（Notebook Edition EcoCD）、筆記本版環保黑膠唱片（Notebook Edition EcoRecord LP+EcoCD）。



THE ENERGY CENTRE

DANCE
on the kinetic floors.
Your moves create ENERGY
to help power the show.

事先張揚永續報告 落力追趕減碳KPI

另外，Coldplay 目前正進行《Music of the Spheres World Tour》巡演，已經比之前的大型巡演減少了 59% 的二氧化碳排放量。根據演唱會的網站，演唱會包含三個主題：節能減碳（Reduce）、創新再造（Reinvent）和回饋環境（Restore）。

同時，Coldplay 亦關注 12 個指標，包括碳排放、交通和水資源等等。早在 2022 年巡演開始前，樂隊早已發布永續報告，可算是音樂界的一大創舉。

場館歌迷邊跳邊發電 賣張演唱門票種棵樹

演唱會主要使用綠色能源供電，並在表演場館安裝動力地板（kinetic floor），觀眾在上面走動或跳躍就能產生電力。歌迷甚至不再使用傳統的熒光棒，而是戴上由可分解材料製成的 LED 發光手環，Coldplay 更鼓勵觀眾在演出結束後歸還手環，按回收率數據，日本就高達 97%，丹麥 96%，阿根廷 94%，美國 90%。

Coldplay 亦承諾每賣出一張門票，就與非營利組織「One Tree Planted」合作種植一棵樹。

