

我家

HoMemory

封面故事

14-15

包山中后

黑鮑魚中頭魚

木屋山外山

136

新界東地圖
Issue 136

發行日期：11 Jul 2024

看得見的人情味



我家 HoMemory



info@homemory.hk

地區焦點

半年至少八宗停電
中電如何拆店？

②③

室內外溫差大易病
點樣預防「冷氣病」？

④

零貳肆
書展拾趣

⑤

鬧市現「無差別拐帶」
家長心慌慌

⑥⑦

我家·熱話
家長心慌慌

⑧

Chill人學堂
零貳肆
書展拾趣

⑨

新界現「無差別拐帶」
家長心慌慌

⑩

我家·熱話
家長心慌慌

⑪

新界現「無差別拐帶」
家長心慌慌

⑫

新界現「無差別拐帶」
家長心慌慌

⑬



新界西

屯門

元朗

荃灣

葵青

離島

新界東

沙田

西貢

大埔

北區

地區焦點

Text & Photo: 木兆

Design: 謙

報料熱線 61474396



23

沙田炎夏兩度中招
半年多區至少八宗

中電自今年起事故頻仍，半年來發生至少8宗，其中兩宗牽涉沙田的事故於6月發生。繼6月11日晚上大圍田心村全村大部分民居及街燈停電，不足十二日後，因高壓電纜故障導致沙田、鑽石山等多區出現電力不穩「跳掣」，河畔花園凌晨停電七小時至早上才恢復電力供應。有議員關注事件，並與中電會面跟進原因。

- 連接元朗至深圳的架空供電系統電壓驟降，導致多區有大廈停電

6月
23日

- 雷暴致高壓電纜故障令黃大仙停電4小時，約2,250用戶供電受影響

6月
12日

- 地底電纜破損導致大圍田心村停電，村內逾300戶供電受影響近1小時

6月
11日

- 雷擊引起屯門發電廠輸電系統電壓驟降，造成最少122宗困輪

4月
6日

- 元朗十八鄉對開山火引致輸電系統電壓驟降，造成最少52宗困輪

3月
30日

- 元朗凹頭導引線下垂擊中汽車事故，導致68戶停電

3月
19日

- 青衣長安邨安湄樓停電事故，導致388戶停電

1月
7日

- 青衣牙鷹洲街變電站電纜終端故障爆炸冒煙

1月
1日

劉國動（左）認為中電應與港府商補償機制。

中電2024年
半年8宗事故6.11晚的田心村
逾七成民居停電

6月11日深夜11時許，大圍田心村發生停電的突發事故，全村逾七成民居停電，街燈亦未見正常運作。當時全村漆黑一片，與附近燈火仍然通明的屋邨有強烈對比。有村民手持電筒走到戶外了解情況。

當時在場的沙田區議員暨田心村代表蔡明揚，隨即聯絡中電到場，緊急支援隊在約半小時後到達，並到附近的田心村及顯和里供電站了解情況。最後，全村在翌日午夜12時20分恢復供電。



蔡明揚（右）於約見中電代表了解事件。

蔡明揚促請中電
加強基礎設施巡查

蔡明揚向《我家》表示，在6月13日隨即約見中電方面，解釋當日停電的原因。他引述中電代表解釋指，經調查後發現近顯和里變電站的地底電纜有破損，懷疑當時有第三方掘路工程再加上天雨關係，因而令電纜短路「跳掣」，導致停電36分鐘，受影響的住戶大約有三百幾戶。

蔡促請中電提出改善方案，日後要亦加強基礎設施巡查，防止同樣情況再度發生，並希望中電可加強與地區人士聯絡，防範未然以避免再在暑熱夏天突發停電影響居民。

6.23凌晨多區事故
河畔花園斷水電7句鐘

到6月23日凌晨兩時許，雷暴警告正在生效期間出現電壓驟降，

沙田、元朗、粉嶺、葵涌及鑽石山等不少住戶，發現燈光「閃一閃」。中電在多區接獲停電報告，除鑽石山鳳鑽苑停電至少約一小時，沙田河畔花園更有大廈，由當時一直到早上9時均無電力供應，又未見人搶修，期間斷水斷電長達7小時，冷氣、風扇未能使用，有居民被熱醒徹夜難免。

中電總裁羅嘉進事後向受影響市民致歉，並指相信是連接元朗至深圳的架空供電系統曾短暫電壓驟降所致。他解釋，極端天氣愈漸頻繁，對電力系統構成挑戰，但強調指事故數字與過往相若。

劉國動：
中電須彌補市民損失

立法會環境事務委員會主席劉國動認為，本港不時發生雷暴警告，若每次雷暴警告都有機會觸發事故，公眾在天氣不穩定時倘要提心吊膽，會損害市民對穩定供電的信心。因此，他認為中電有需要全面檢視系統，並與港府商討設補償機制，彌補受影響市民的損失。

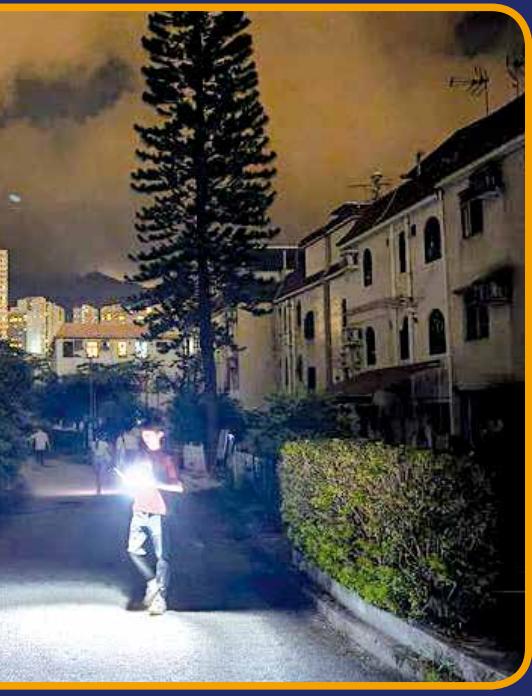
環境及生態局發言人回應指，局長謝展寰已於6月中指示機電署署長，即時向中電跟進制訂改善計劃，加強供電系統特別是40萬伏特線路電塔的避雷能力，以降低最近幾個月的高頻率雷暴警告所帶來的風險。

羅嘉進對6月23日電壓驟降事件致歉。

停

中





大圍田心村
6月中發生
停電事故。



全村大部分
民居停電近
一小時。



電力質量工作坊有講及緩解措施。

應對電壓驟降 2009後電梯必備裝置

中電今年上半年發生至少 8 宗電力事故，當中多由於電壓驟降，又或裝置老化入水氣而引起。電壓驟降是指因外來干擾或設備故障等原因，導致電壓的值於瞬間下降至規限供電電壓 90% 至 1% 之間，並隨即在短時間內回復正常的過程。

由於升降機及扶手電梯對電壓波動較敏感，升降機有可能在電壓驟降時暫停運作，導致困粒。因此，機電工程署於 2009 年 9 月修訂《升降機及自動梯的設計及構造實務守則》，當中指出在此之後的升降機須配備安裝的電壓驟降過渡裝置。當電源恢復正常後，讓升降機得以恢復運作。

就變電站在內的關鍵設施，中電承諾短期會加強人手及科技巡查，而中期方面會加避雷及防水浸設施；長遠的措施，中電指出會全力配合機電署要求，就電力管理及維修保養作全面檢討。另外，中電亦已舉辦 14 場電力質量工作坊，予 250 名區議員等社區領袖及 1,500 名物業管理業界，講解電壓驟降的相關知識及緩解措施，協助業界提升應對能力。



河畔花園有大廈曾斷水電
達 7 小時。（資料圖片）

電不停現 電如何拆掂？

中電指田心村
停電涉地底電
纜破損。



今年元旦青衣
有變電站爆炸
冒煙。

新停電懲罰制度 今年起兩電引入

去年，政府與兩電簽訂的《管制計劃協議》中的賞罰機制，引起社會爭議。為此兩電先後於去年底及今年初，與環境局達成並簽署《管制計劃協議》中期檢討的補充協議，當中引入的「針對大型供電中斷事故的新懲罰制度」，並於今年開始生效。

在與舊有賞罰機制並存的情況下，新的懲罰制度以「客戶停電時間指數」作標準，即是累計每年所有受影響客戶數目，並乘以總供電中斷時數作指標。懲罰門檻為中電需累積夠每年 1,500 萬分鐘、港燈則為每年 500 萬分鐘。一旦超過以上時間，則會扣減當年的准許回報。

以 2022 年中電元朗電纜橋大火事件為例，在原本的獎賞機制下，當年中電「供電可靠性」只得 99.9949%，但因仍未低於 99.993% 的扣減門檻，因而未可啟動「供電可靠性」懲罰機制。而就算當時已有新的懲罰制度，電纜橋起火事故的「客戶停電時間指數」只有約 300 萬分鐘，也未能靠此單一事件啟動懲罰機制。

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

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。



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，在工作和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



嘆冷氣愈嘆愈効流晒鼻水？ 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、陳嬿珺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、皮膚乾燥痕癢、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。

百合忘憂湯 家長減壓良方

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



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。

「四大不調」 對應部位

所謂「四大不調」是
佛教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。

◎ 宜而病痛
系列上篇

讀維摩詰經 感悟生命無常

經典
有益

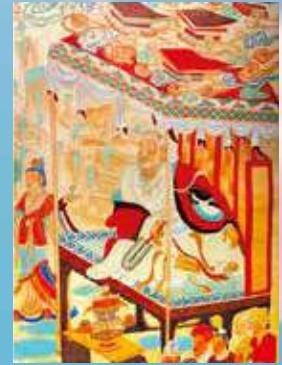
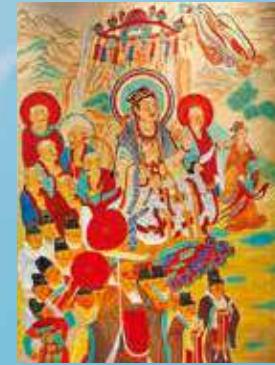
筆者近日抱恙
在家，令習慣忙碌工作的
我，可以偷閒數天卧床看書。
原本只想嘆下「小病是福」，
後來竟又學人「思考人生」，
由過往大病一場所得的啟
示，再跳到佛經的故
事……

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」

病向因中禪
禪事 no problem

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：「若問前世事 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

• 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
免疲勞。

• 樂觀態度
有助推動患者
積極配合治
療。

• 延闊社交
網絡，尋找各類
型的社會服務和
支援協助。

• 按不同人
的實際情況，可
以學習禪修，釋
放憂鬱情緒。

• 凝懷互勉，
減低抑鬱情緒
及增強樂觀的
態度。

• 有一種耳
喉調整方法，讓
大家用呼吸調整
自己的睡眠。



作者：
聞西
Simon

7

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



鎖得住肉汁 鎖不住感動

醉香

紙包骨

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噃種。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，好多傳統點心都成爲絕響，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、炸饅、豬潤燒賣、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！

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



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，先炸牛油紙嗰邊，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爛，最後夾起等無咁熱就剪開牛油紙上碟。



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！



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。

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

貳零貳肆

肆

憑消費單買雪糕一送一
同場另有扭蛋令人心急

跟以往一樣，大家可以憑書展門票進入「零食世界」和「香港運動消閒博覽」，其中「零食世界」有首次參展的「雀巢」（攤位：5B-B02），入場人士憑任何書展、零食世界或運動消閒博覽的消費單據，即可享雪糕杯或雪糕球買一送一；而在雀巢攤位購滿\$50可獲一次扭蛋機會，隨時抽中展場獨家的旺寶或大腳板雪條造型浮具。



伍

親子繩網飛索全家忘我玩
冇請假都懶理激翻咗老板

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！



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。



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体專頁宣布會在「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籃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



方國珊指綁架案令家長譁然。

「天眼」。張展鵬續指，今次要迅速破案的關鍵，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」。

目光光 家長心惶惶 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



恐怕變普遍



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！」

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！」

教女兒應對



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「撤手機」忽略子女。教育工作者聯合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機，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。



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！」

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！」

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！



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。



悠遊玉林街。 薰市井煙火 好擦得

保留了老成都的文化符號



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。



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。



有些人會問什麼是玉林？有成都人用一句終結就是「下樓就是風景，抬腳就是便利，朋友和熟人就在一道牆外。」它是老成都的「城市記憶」，也是老成都的文化符號。

玉林東路街區東至玉林一巷、西至玉林五巷、南至玉林上橫巷、北至玉林東路，一個小小區域濃縮了「最成都」的生活方式，有安逸小資的慢生活，也是市民遊客拍照打卡的網紅地，當然還有各種當地大小美食。

成都玉林綜合市場裡面有好多本土美食和日常用品，如果想找當地的香料（例如：花椒和辣椒……）在街市裡面有各種品種款式可以選擇，還有很多街邊小吃可以試試。

幾年前，彈床健身在香港還不普及。大部分人一聽到跳彈床，都會聯想到遊樂場的充氣彈床，而不是健身彈床。石門京瑞廣場一間彈床 Studio，由兩位充滿藝術細胞的女生主理，一手包辦簡約的佈置和裝潢，透過運動激活無數學員「力的表現」！

U 彈床可卸力並針對不同肌肉，從而強化關節，減低關節的承受力。

U 修讀設計系的 Mika 在英國讀書時已接觸彈床健身。回港後，她一度全職為酒店和活動進行燈光設計，「從未試過準時六點收工，沒有時間和空間發展其他興趣。」2019 年，Mika 膽粗裸辭創業，在石門創辦彈床運動教室 La Fit Rebound Studio。

Mika 介紹說，跳彈床與跑步、游泳和單車這些運動的最大分別，在於彈床上的阻力及安全性。「跳彈床時，全身需要對抗阻力，這會增加體重，而加速和減速過程中需要更多能量。此外，彈床跳躍與地面跳躍大有不同，彈床可卸力並針對不同肌肉，從而強化關節，減低關節的承受力。」

U 感覺很輕鬆就能完成一小時的運動。

另外，與平地跑步或游泳不同，Mika 解釋，彈床運動的上下跳躍方式，可以改善血液循環和淋巴系統的循環效果，同時緩衝關節和腳跟的壓力。在外國，彈床運動還常用於長者或復康者的物理治療。

「彈床運動很奇妙，感覺很輕鬆就能完成一小時的運動。」過去跑步時，Mika 經常有關節痛的問題，甚至因為工作關係，以前經常使用電腦，重複性的工作導致其手腕出現波子般大的囊腫，「身體狀況很差，經常腰背痛、頸痛。」直至成立彈床教室，Mika 陪伴學員每天保持運動，身體問題得以改善，「比起穩定的工作環境，做到熱愛的事，既幫到自己，也幫到別人。」

U 我會看歌曲MV，將其中的動作改編成適合在彈床上跳的版本。

挑戰性很高亦是令 Mika 迷上彈床運動的原因，「我會看歌曲MV，將其中的動作改編成適合在彈床上跳的版本。」團隊讓學員持續運動的關鍵是讓

做到熱愛的事，既幫到自己，也幫到別人。 ——Mika



彈床看似輕鬆

預備嚴謹無窮



正式跳彈床前，必做熱身拉筋！

TRX PLANK	
* 記錄保持者 Best	
1.	La. 306 Hubert 6:33
2.	La. 555 Carmen 6:30
3.	La. 548 Quentin 4:15
4.	La. 594 Billy 3:12
5.	La. 584 Lego 3:02
6.	La. 589 Janet 3:01
7.	La. 541 Carrie 2:50
8.	La. 528 Ivy 2:41
9.	La. 625 Candice 2:26

貼堂表揚平板 Challenge 紀錄保持者。

健身雙姝 推廣運動 是彈不求其

他們喜歡運動，並與他們共同設定目標以一起向前行。

Mika 落戶石門後經常出入商場，認識到當時在教育中心擔任行政工作的 Kimmy，後者成為她的首批學員。後來，教育中心因疫情關閉，Kimmy 也因此失業。Mika 便邀請 Kimmy 加入團隊，開始一起練習跳彈床，共同探索舞步和技巧。過程中，Kimmy 找到了新事業方向和機會。



Mika 認為跳彈床有助減壓。



學員兒女性 健康母倍感安慰

經營 Studio 四年來，看著不同年齡、不同行業的學員進步，Mika 形容學員們就像親生兒女。

「有唔少目標來 Keep Fit 的準新娘，從陌生人變成朋友，見證她們達成目標的過程，分享她的快樂，我就感受到『睇住女兒出嫁』的心情。」

Mika 並回憶另一位「親生仔」指出，那男生當時每次無法完成超逾 10 次的屈膝捲腹。在過去的兩年中，他專注於 TRX 訓練，提升了肌耐力，並在去年參加第一屆的 TRX 平板比賽，以堅持了 5 分 06 秒的時間奪得冠軍。今年三月，他再參加該項比賽，以 6 分 33 秒的成績再次勝出。「由一開始柔弱的他變成現在剛強的他，我們真的很感動。」

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年已獲得城規會批准，相信在不久將來會成為消失的建築。

灣仔半山「低調生存」



往期回顧



古蹟資訊

評級：三級歷史建築

交通：灣仔堅尼地道 64 號

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。

顏成坤故居1921年興建

該大宅是中華巴士創辦人顏成坤（1900–2001）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。連同附近的灣仔固臺大宅，能保留至今已十分罕見。



李浩然指，昔日華商大宅常見文藝復興建築風格。



看到五十年代從修頓球場圖片便可



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。



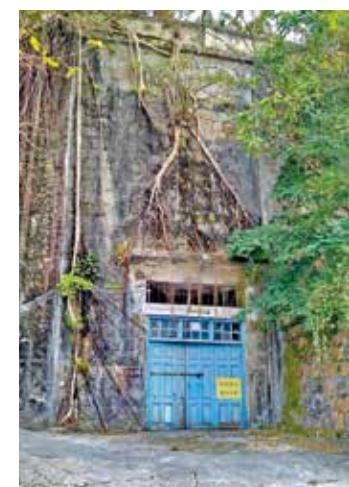
大宅位於灣仔半山堅尼地道64號。

「二馬路」堅尼地道昔日大宅學校教會林立

古蹟的故事

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1985年停辦。

封面故事

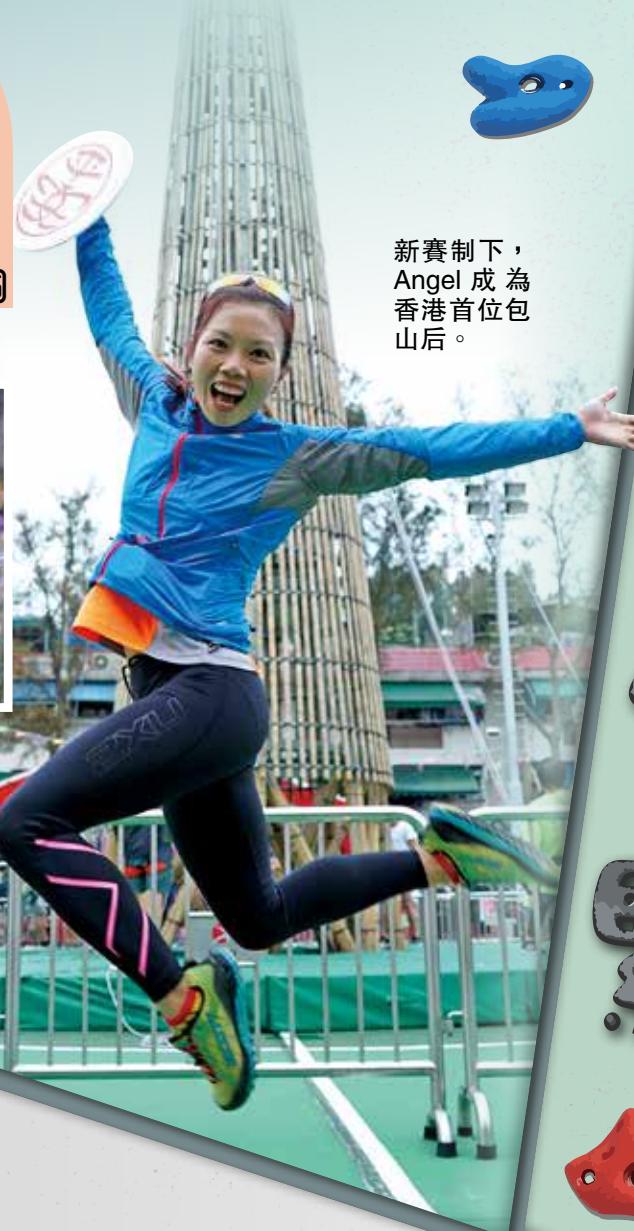
Text: 雨晨

Photo: 雨晨、受訪者提供

Design: Aso

145

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。

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。

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」的身份退居幕後，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

宋志山外山

人妻在今年父親節榮升人母。

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，擲獎上電視。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。

攀爬是人類的本能和天性，當設立了一些目標，就能激發出人們的創意和自律。

為母校建攀石場圓夢 助力師弟妹戰勝自己

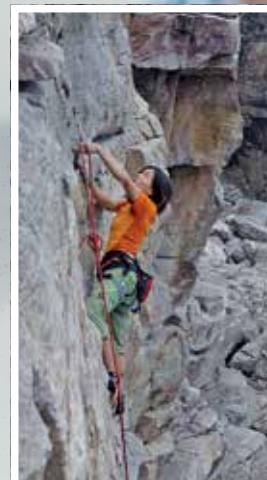
她曾經有一個夢想，就是在母校建立一個攀石場。「最初向校方提出這個計劃時，並未獲得支持。但當我第二次贏得搶包山冠軍後，母校終於答應在外牆搭建石牆，並落實開展攀石課程。」這讓 Angel 成功爭取從零開始建立了一支攀石校隊，並且讓大家從一開始的陌生和不理解，逐漸愛上了攀石運動。

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。



(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！

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。「攀爬是人類的本能

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。」



搖滾樂團邊高歌邊推環保

摔環保黑膠



快樂的搖頭砍熄

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 將會在今年 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。

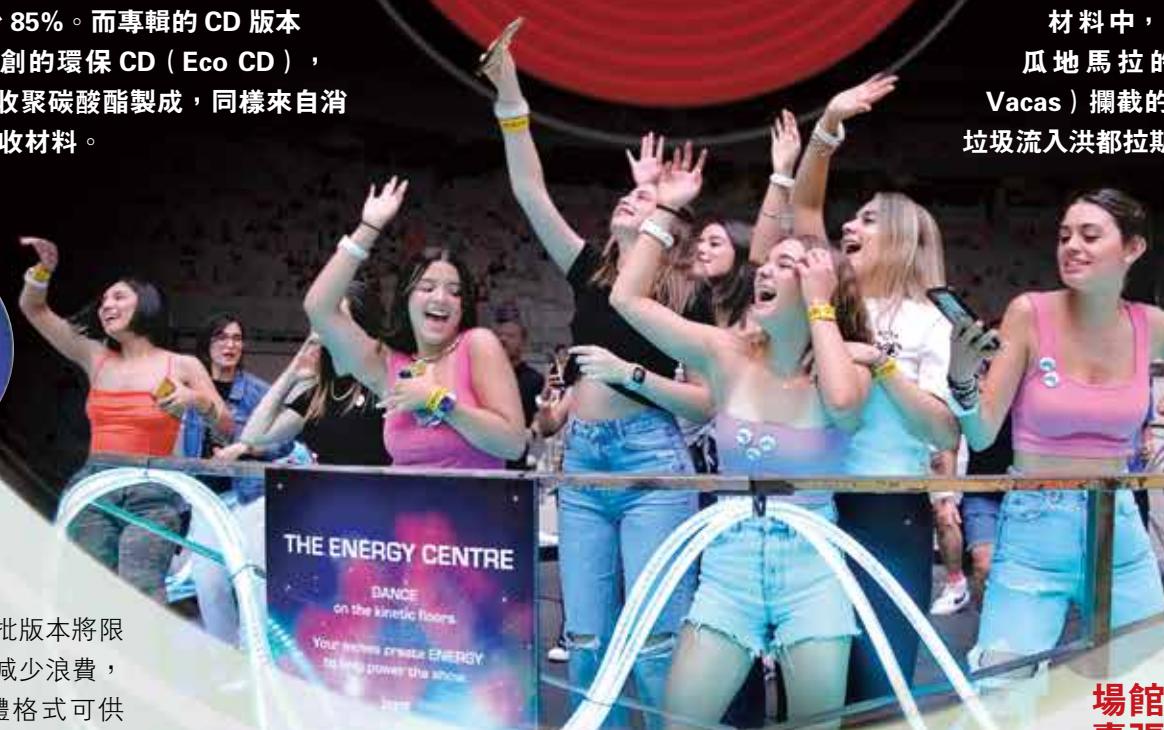
黑膠唱片，一定是樂迷最想擁有的物品之一，然而「黑膠」主要物料是難以分解的乙烯基，而製作過程又極之耗能，完全跟環保背道而馳。當然，音樂界正努力研發

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？



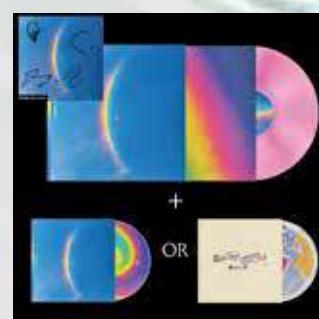
河流膠垃圾變筆記版黑膠拯救洪都拉斯灣同大西洋

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) 擋截的河流塑膠垃圾，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)。



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。