

我家

HoMemory

封面故事

1415

包山后中后

緊抱寶中寶

未忘山外山



地區焦點

無禁單車釀奪命意外
青衣南橋係時候改！

03

醫·家

室內外溫差大易病
點樣預防「冷氣病」？

04

Chill人學堂

貳零貳肆
書展拾趣

08

我家·熱話

鬧市現「無差別拐帶」
家長心慌慌

09

看得見的人情味



新界西地區報

issue

136

隔星期四派送

發行日期：11, Jul 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

17歲少年南橋駕單車被的士撞死。(有線電視畫面)

男死者的頭盔遺下在車禍現場。(有線電視畫面)



南橋入口未見禁止單車駛入路牌。

不時有單車友駛上車橋惹起爭議。



青衣北橋的行车路面禁單車行駛。

無禁單車釀奪命意外

容馬路騎行 遇重型車險象橫生

青衣南橋七月初發生致命交通意外，一名17歲少年，凌晨騎單車回青衣時被的士撞倒最終不治死亡。事件再次引發青衣南橋應否准許騎單車的爭議，現時青衣南橋容許單車行駛，不過橋上無單車徑，單車人士要在馬路上騎行。有地區人士認為南橋有太多貨櫃車出入較危險，不宜踏單車，建議有關部門可考慮加設單車徑，並優化道路設計。

凌晨橋上捱的士撞飛 單車男送院搶救不治

事發於7月3日凌晨一時許，涉事69歲的士司機駕駛市區的士，沿青衣南橋往青衣方向行駛，過橋期間涉嫌撞飛一輛在路上行駛單車。的士車頭擋風玻璃碎裂，車頂燈箱亦被撞爛，單車尾輻捲入車底。單車上17歲男子後頭部受傷昏迷，被送往瑪嘉烈醫院搶救，的士司機則涉嫌「危險駕駛」被捕。

其正在日本旅遊的父親，得知兒子遇事後立即趕返回港，在同日傍晚6時許趕到醫院探望，惟少年經搶救後延至晚上9時許惜告不治。其家人指，男死者平日愛踏單車，事發時有戴好頭盔，並亮起單車車尾燈。

時速上限每小時70公里 橋上有豎立禁單車路牌

現場所見，青衣南橋時速上限為每小時70公里，日間不時有貨櫃車經過，晚上車流減少時行經車速頗快。而車橋兩邊出入口則未如青衣北橋（青荃橋），豎立禁止單車駛過的路牌，意味法例容許單車人士可以在路上行駛。

青衣南橋多年來一直存在應否容許單車行駛的爭議，早於2016年，有單車團體在社交平台張貼20多輛單車，從深水埗出發，經青衣南橋到青衣時的活動照片，希望爭取單車路權，推動城市騎車風氣。當時單車友直言：「在南橋騎車，需要較佳的心理質素，特別是獨騎，南橋的格局如高速公路，當日目擊有司機驚訝地得手指指我們，加上青衣頗多重型車輛，行駛為單車客帶來壓迫感。」

曾有駕駛人士批評 單車友上南橋罔顧安全

惟當時有駕駛人士批評指出，活動上有單車友未戴有頭盔十分危險，又批評單車友不顧自己及其他道路使用者安全而鼓吹踩上橋。在前年便有一名疑在附近學校就讀的少女，踏單車經南橋車路上學，當經過岔路時她需要切線時，後面的士司機批評未有戴頭盔的她，突然揮手示意切線是「累己累人」，幸他提早「收油」才避免意外。

葵青區議員盧婉婷表示，青衣南橋不時有人踏單車代步，有時一些單車團隊也會使用南橋踏單車，惟因車橋接駁三號幹線，亦靠近葵涌貨櫃碼頭路，車速頗快亦經常有重型車輛經過，沿路有分岔路又有上斜路段，車輛不時要切線交叉行走，容易發生意外，因此區議會曾多次討論在該路騎單車的問題。

盧婉婷：該路段設計不宜踏單車

盧婉婷認為，該路段設計不宜踏單車。她希望當局在未來規劃時，可考慮在青衣對外通道加設單車徑，並優化道路設計；她亦提醒區內踏單車人士，在馬路踏單車要做好防護，晚上單車一定要設有頭燈及尾燈，另外亦需要佩戴頭盔，穿上反光衣更理想。

運輸署發言人回應指，會按警方對意外的調查結果，將對該路段作適當檢視。



盧婉婷指該路段設計不宜踏單車。



過去三年涉及單車意外及檢控數字

2023

檢控數字：
4,094 宗

意外宗數：

致命	7
嚴重	114
輕微	2,008
總數	2,129

2022

檢控數字：
5,832 宗

意外宗數：

致命	10
嚴重	143
輕微	2,071
總數	2,224

2021

檢控數字：
6,768 宗

意外宗數：

致命	8
嚴重	507
輕微	2,479
總數	2,994

財政緊絀「荃掃」單車徑延後推展

青衣島四面環海，並未受惠早前政府在新界貫通的 82 公里「超級單車徑」之中。區內唯一單車徑設於青衣東北公園內，是一條不足一公里的單車徑，公園內設有一個單車亭，讓市民租用單車。而由康文署管理

青衣只有東北公園設單車徑及單車租用。



的青衣海濱長廊則禁止踏單車。

全長約 82 公里的「新界單車徑網絡」，由馬鞍山開始，經沙田直上北區，再繞元朗及屯門環迴延伸至荃灣。當中長約 60 公里、由馬鞍山至屯門的主幹線早於 2020 年 9 月底全線開通。剩下的屯門至荃灣全長約 22 公里的路段當中，荃灣海濱一段 2.3 公里單車徑已於 2021 年局部啟用。

至於剩下的屯門至掃管笏段，則已完成公眾諮詢階段，發展局正進行詳細設計、工地勘測及建造，將會於今年向立法會申請撥款，惟餘下 14 公里的荃灣灣景花園至掃管笏段，則因新公布的《財政預算案》中指出，政府需把基建工程開支控制於財政上可持續的水平，故此要延後推展。

青衣南橋 係時候改！



青衣南橋車速限制每小時 70 公里，單車橋上行駛有一定危險。

去年單車意外 2129 宗 送外賣安全惹關注

根據警方數據顯示，涉及單車的意外宗數，由 2022 年的 2,224 宗減少至 2023 年的 2,129 宗，當中死亡及重傷的意外由 2022 年的 153 宗，減少到 2023 年的 121 宗，減少達兩成，全年發生在單車徑和行車道路的單車意外則分別佔 45% 及 44%，兩者數字相約，其餘 11% 則發生於單車公園、遊樂場及空地等其他地方。

議員倡考取特定執照

近年不少外賣員騎單車送外賣，社會上漸漸有聲音關注當中的安全事宜。今年 5 月，有立法會議員向當局提出質詢，關注騎單車人

士遵守交通規例意識薄弱，建議政府考慮騎單車需考取特定執照。

運輸及物流局局長林世雄會上回應指出，警方曾就 2021 年首 6 個月涉及單車交通意外進行專題研究，當中牽涉單車的外送速遞死亡及嚴重意外，佔期內全港交通意外總數約 0.1%，重傷人數為 8 人。一如其他地區的做法，現時香港沒有就騎單車需考取相關駕駛執照的要求，而單車被視為車輛，騎單車者在道路上有同樣責任遵守適用於駕駛人士的法例和規則。他稱市區交通繁忙路窄，也有貨車上落貨，基於安全問題，不鼓勵市民在市區以單車作為交通工具。



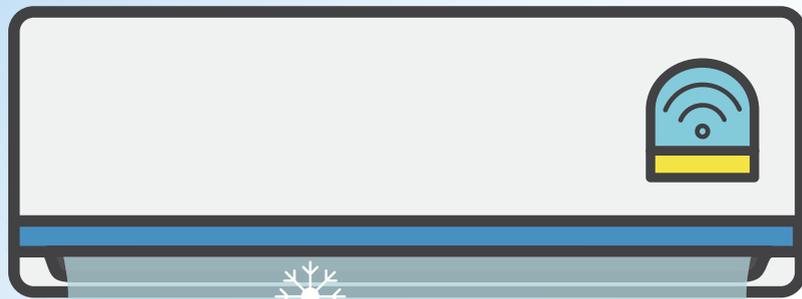
有議員關注騎單車送外賣令意外增加。

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



嘆冷氣愈嘆愈劫流晒鼻水？

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。

「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」。

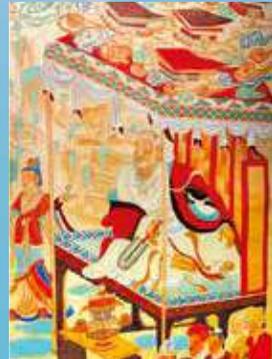
④ 風大，指人體內的呼吸系統。若此系統不調，人體就會缺氧，就會出大問題。

· 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。



敦煌莫高窟中的「文殊問疾經變圖」

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。

筆者近日抱恙在家，令習慣忙碌工作的我，可以偷閒數天臥床看書。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！

專事 no problem 因中學

紓壓妙法
貴在持恆

· 按不同人的實際情況，可以學習禪修，釋放憂鬱情緒。

· 有一種呼吸調整方法，讓大家都用呼吸調整自己的睡眠。

· 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。



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



作者：
關西
Simon



茅台醃出更醇情懷

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嗰種。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、炸糴、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！

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。





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

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」變得更加互動，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糕造型浮具。

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。





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



拾

《數碼暴龍》漫畫家余遠鍠 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，漫畫家余遠鍠的畫作陪伴許多八、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。

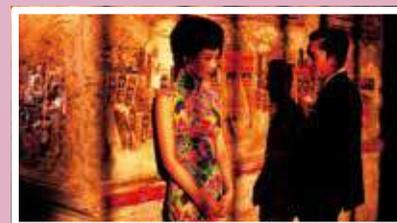


書展拾趣

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，男童被擄走時，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。



方國珊指綁架案令家長譁然。

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」。

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「撒手」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。



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。

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。



設首家門市 構建 SEN 青年實戰平台

「好餸傳愛」是社企「好餸」的進化版。



餸菜傳愛

社企助弱勢踏上前途Express

社會企業「好餸」，在葵芳設立工場為弱勢社群提供就業機會，踏入第八個年頭，一直在地區默默耕耘。該社企今年「升呢」，在6月初成立首家門市，希望構建一個中間平台，以助更多有特殊學習需要的青年，好讓他們從理論到實戰，真正投身職場融入社會。



透過開設地舖門市，實現共融職場文化



在2016年，由人稱「好E」的「師奶」Eva創辦「好餸」，希望通過提供合理價錢的優質食材，並經營網上買餸教煮一站式服務，來幫助弱勢社群，特別聘請有特殊學習需要（SEN）的青年製作餸菜包，提供就業機會。

真正的職場如同戰場，無可能慢慢給予時間和空間讓他們適應。

Eva稱，工場營運至今收集許多學員和家長的數據，得出一個結論：「好多學生讀完書後，基本上的去路等同零。家長們反映好難幫助子女投入社會。社會缺乏中間的平台，學校只能提供模擬場景嘗試，但真正的職場如同戰場，無可能慢慢給予時間和空間讓他們適應。」

倘若宅在家成為隱青，逐漸出現各種問題。

Eva及其團隊深知，很多學生因缺乏適應真實職場的中間平台，「好多SEN青年變得宅在家，成為隱青，逐漸出現各種問題，包括奇怪的惡作劇行為以吸引注意，甚至身體機能漸漸衰退。」

針對這些

開幕當日，由學員擔任典禮司儀。

問題，Eva籌備多年，希望能夠為學員們提供前線工作機會，終於在今年六月初於北角開設「好餸」首間門市，同時成立「好餸傳愛」職業教育暨培訓中心，提供一個過渡的平台，讓這些學生有機會實際體驗工作環境，培養與人溝通和團隊合作的能力。

葵芳的中央廚房及門市相互配合更具發展的優勢。

十年磨一劍，Eva希望透過迎合市民大眾及企業組織的服務進入社區，「葵芳的中央廚房及門市相互配合更具發展的優勢，加上ESG日趨盛行，持續擴闊持份者基礎及增加資源。」

社會缺乏中間的平台，學校只能提供模擬場景嘗試。 —Eva



Eva

中心為學員安排企業實習及職位配對。

就業配對計劃 強化溝通能力

Eva以學員韋傑為例，他對飲食行業有濃厚的興趣，但在學校學到的大多是理論知識，「例如什麼是切片、切條，但缺乏實際工作經驗，這讓他難在公開就業市場立足。」

通過「好餸」的就業配對計劃，韋傑得到了實際工作的機會，並逐漸提高了與人溝通和團隊合作的能力。

其後，韋傑適應了工作環境，還在衛生經理考試中取得滿分成績，其成長故事使Eva和團隊有更大的使命感要為學員建構實戰平台。

「每一個人都有不完善的地方，但天生我才，年輕人潛力無限，往往只欠發展機會及空間。」Eva希望得到大眾的支持，以鼓勵SEN青年勇敢投入職場。





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。

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間置的大宅重建，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。



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。



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

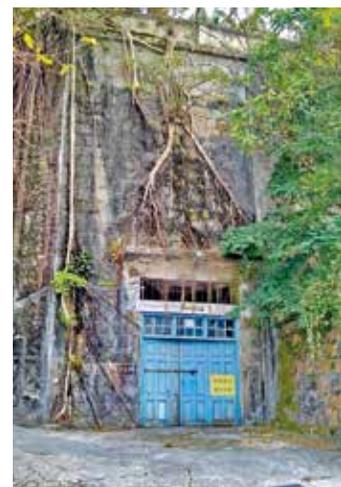
古蹟
的故事

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。

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。



大樓車房門口可見中巴的藍色風格。

五十年代從修頓球場便可看到大宅。（歷史圖片）



2019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



人妻在今年父親節榮升人母。

包山后中后 緊抱寶中寶 未忘山外山

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。

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之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。」

「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。」

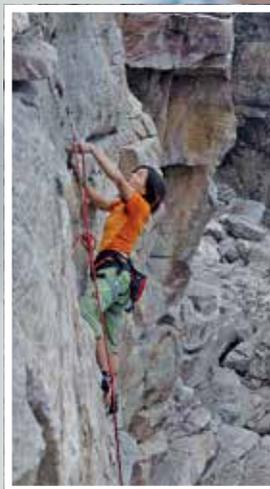
為母校建攀石場圓夢 助力師弟妹戰勝自己

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。「攀爬是人類本能的

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！

2015 年 Angel 與任職工程師的丈夫結婚後，兩人有各自運動夢想。



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，這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。

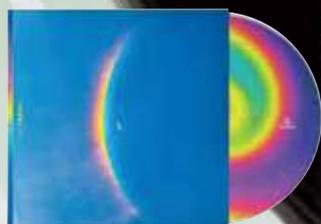
黑膠唱片，一定是樂迷最想擁有的物品之一，然而「黑膠」主要物料是難以分解的乙烯基，而製作過程又極之耗能，完全跟環保背道而馳。當然，音樂界正努力研發

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？



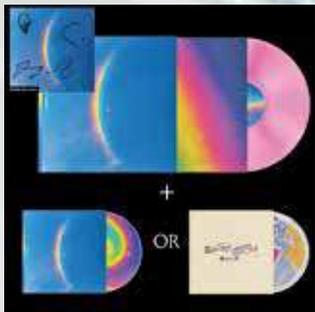
河流膠垃圾變筆記版黑膠
拯救洪都拉斯灣同大西洋

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）。



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。