

我家

HoMemory

地區焦點

打鼓嶺心聲似鼓聲
關心社區 關堆填區？

23

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

88

我家·熱話

鬧市現「無差別拐帶」
家長心慌慌

4

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

促把握焚化爐明年運作契機

打鼓嶺心聲似鼓聲

關心社區 關堆填區?

本港最後兩個堆填區因 2026 年飽和而正進行擴建，惟當中的打鼓嶺新界東北堆填區一直產生的臭味問題，除嚴重困擾附近居民外，更影響深圳的蓮塘居民。日前，政府表示已完成多項改善措施冀改善氣味，強調氣味濃度符合標準。有地區人士不滿政府要打鼓嶺市民長期承受惡臭與蚊蟲滋擾，要求藉著焚化爐（石鼓洲的 I·PARK1）明年投入運作之契機，盡早關閉堆填區。

針對新界東北堆填區政府四大已改善措施

1. 縮短堆填區接收廢物的時間一小時
2. 加強噴灑塗料及增氣味中和機，提早施修復及綠化工程
3. 試驗用不透氣膠膜覆蓋堆填作業範圍
4. 將堆填豬廢料改為運往有機資源回收中心第二期

1995年運作2022開始擴建 現每日收約6,800公噸垃圾

新界東北堆填區，前稱打鼓嶺堆填區，是除了稔灣新界西堆填區外，另一個仍在接收都市固體廢物的堆填區。該堆填區自 1995 年開始運作，自 2022 年 12 月開始擴建工程，令該堆填區可以延長使用至 2068 年。現時堆填區面積達 95 公頃，每日接收約 6,800 公噸垃圾。

根據 6 月底環境及生態局提交立法會的文件指出，本港在發展足夠轉廢為能設施前，仍需要以堆填方式處理垃圾。就改善新界東北堆填區帶來的問題，相關部門已提前在 2021 年底為該堆填區進行修復及綠化工程，減少氣味外溢，並如期在去年底開始修復及綠化八成已完成堆填作業範圍。當局指，會在今年完成餘下兩成範圍。

年初開始厭氧消化處理 豬廢料月內料不再堆填

另外，為減低新界東北堆填區的臭味問題，當局指今年 3 月起陸續將包括豬糞等豬廢料，轉移至同在北區沙嶺的有機資源回收中心第二期（O·PARK2），以厭氧消化技術處理，預計月內（7 月）便可全面取代堆填豬廢料，減低臭味。

當局在立法會環境事務委員會上強調，深港政府去年在各自邊界共同採樣監測空氣，顯示硫化氫、氣味濃度和氨的數據均符合國家標準；環保署委託獨立機構，在香港邊界一帶及堆填區附近鄉村獨立監測的數據中，亦顯示硫化氫處於低水平。當局亦承諾在屯門曾咀 I·PARK2 焚化設施最快 2028 年投入運作後，新界東北堆填區將會停收都市固體垃圾，只改為接收沒有臭味問題的建築廢料。

陳月明： 村民飽受惡臭蚊蟲滋擾

立法會議員陳月明早前就氣味滋擾問題，先後在立法會提出質詢，她並與選委界跟環境保護署署長徐



陳月明（左）促盡快關閉新界東北堆填區。

指投訴數字減八成 環署續引入新技術

對於新界東北堆填區的氣味問題，環保署表示，在前年 6 月底已完成多項改善措施，包括縮短堆填區接收廢物的時間一小時，由原來晚上 7 時後停止接收廢物，提早至 6 時後停止。

另外，該署在堆填區加強噴灑礦物砂英泥漿塗料，增設氣味中和機，並提早進行於堆填作業區上蓋潔淨泥土的工序，以盡量縮減堆填作業區的範圍及減少氣味外溢。該署強調，環保署駐守新界東北堆填區的人員，每天以輪班方式由清晨

值班至晚間，監察承辦商每天停收廢物後完成泥土覆蓋層、噴灑礦物砂英泥漿塗料，以及其他環保工作表現。

另外該署亦在今年 5 月起，引入新機械技術，試驗部分地點在每天作業完成後，用不透氣膠膜覆蓋，同時會加快接駁抽氣設施到現有的堆填氣體收集系統，加強改善堆填區的氣味控制。該署回覆指，去年接獲有關新界東北堆填區的投訴數字，已較 2022 年大幅下降近八成。



新界東北裝設氣味中和機改善氣味問題。



以不透氣膠膜覆蓋堆填範圍，加強氣味控制。



東北堆填區因本港處理垃圾需求而擴建。



該處是本港仍運作的兩個堆填區之一。

浩光會面，表示不滿局方經常以強調符合標準為由，而不肯解決附近居民打鼓嶺居民的「切膚之痛」。她直言，村民與堆填區為鄰接近 30 年，長期忍受惡臭與蚊蟲滋擾，更親眼目睹附近的河水變成泥黃色。

陳月明表示，過去曾一年間收到附近松園下村、香園圍村、竹園村、及坪洋村等多處居民對該堆填區逾 5,000 宗的投訴。儘管政府近兩年已撥出額外資源處理污染問題，令堆填區氣味問題稍有改善。

惟她強調，既然有兩座焚化爐設施正在興建並將要投入運作，如一日不下定決心盡早關閉堆填區，一日都會繼續影響兩地居民及環境。她期望 I·PARK2 可盡快投入服務。同時即使未來有第三座焚化設施，亦不應該放在北部都會區內，因為會影響區內發展定位。



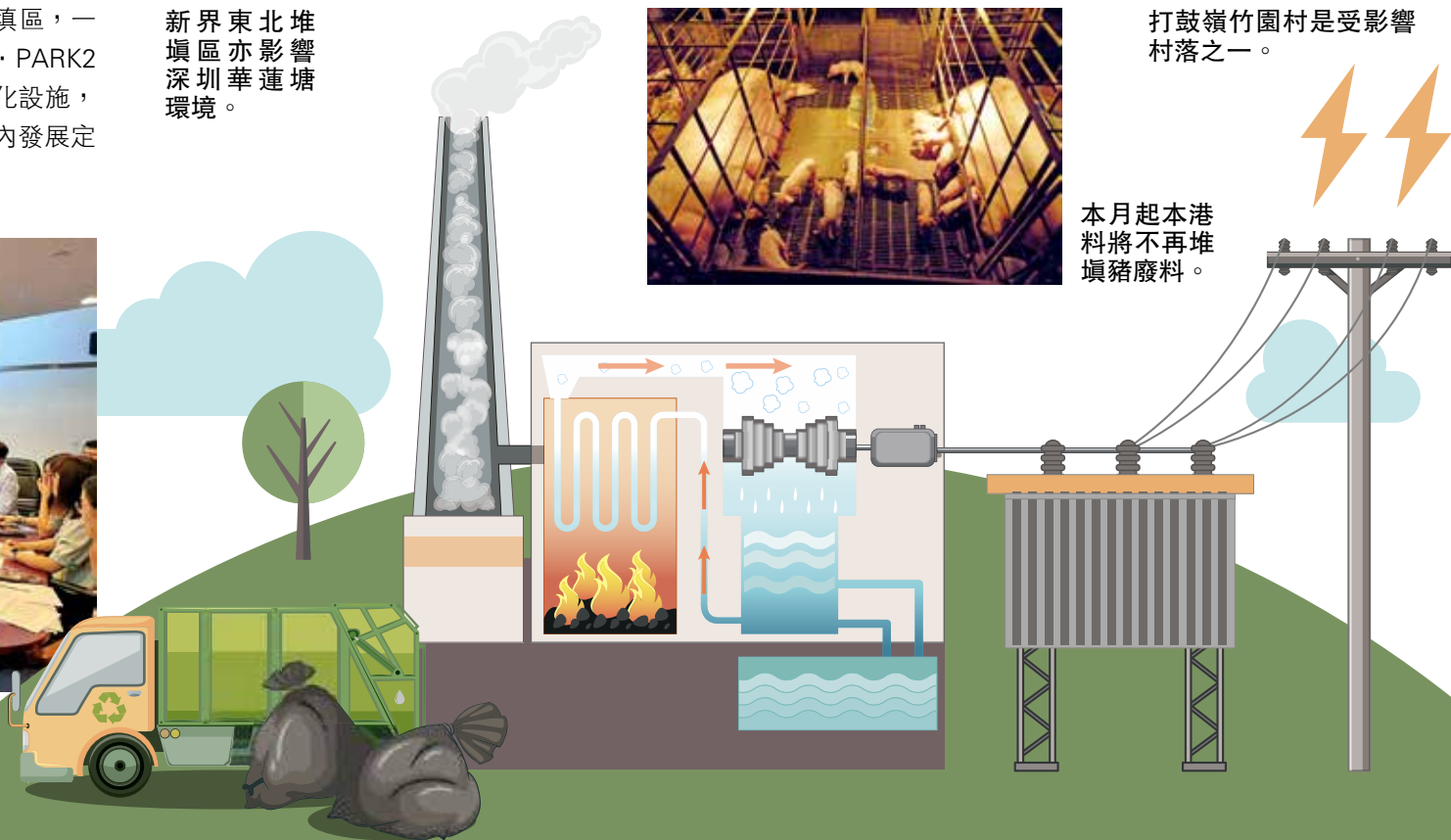
新界東北堆填區亦影響深圳華蓮塘環境。



打鼓嶺竹園村是受影響村落之一。



打鼓嶺居民不滿一直受堆填區氣味滋擾。



焚化爐轉廢為能 本港正規劃兩座

政府先後規劃在石鼓洲及曾咀兩處，興建垃圾焚化爐設施。當中位於石鼓洲人工島的 I·PARK1 預計明年可投入運作。而原訂於 2030 年代初落成的屯門曾咀的 I·PARK2，環評報告預計今年第三季提交審批，建造期亦有望縮減兩年。

I·PARK2 建築期有望縮短

當局早前交代進度時表示，經深入研究後，認為 I·PARK2 處理量將可由原本設計

的每日 4,000 公噸增加至每日 6,000 公噸；另外建築期約可由原本預計的約 72 個月，縮減至 54 個月，加上同步進行多項前期工作，I·PARK2 可望較原定時間提早約兩年完成。

以 I·PARK2 為例，新焚化設施採用先進的焚燒技術，在充足空氣供應和高湍流的情況，以攝氏 850 度以上的高溫徹底燃燒廢物。煙氣亦在高溫停留最少兩秒，以分解包括二噁英在內的有機化合物，以達到國家及歐盟排放標準。

而在廢物處理過程中，回收的熱能將用以發電供設施內部使用，剩餘的部分將輸出至電



I·PARK2 將在屯門曾咀興建。

網，當局預計 I·PARK2 每年可輸出 9.6 億度電量至電網，相當於 20 萬個家庭一年的用電量，比 I·PARK1 輸出的 4.8 億度電量多出一倍。

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
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》漫畫家余遠錕 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，漫畫家余遠錕的畫作陪伴許多八、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。



方國珊指綁架案令家長譁然。



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「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。



研「回憶記錄裝置」相機連 3D 打印

（有啲嘢睇落去好平常）但對於某啲人而言，其實係好重要嘅存在。
——東華女生團隊

拍照往往是留住最美好的一刻，不過失去視力的盲人，又怎樣記錄生活呢？粉嶺東華三院李嘉誠中學的四名高中女生，盼望以「回憶記錄裝置」幫助視障人士感受周圍環境，記錄生活上的點點滴滴。



團隊在第三屆創科展獲得高中組金獎。

創科少女組



助盲人回憶可以Touching

在「打卡之必要」年代成長
發現市面缺工具助盲人追憶

團隊由學生林曉雪、李慧瑩、余雪桃、譚梓彤，四位修讀理科的女孩組成，身為年輕一代，她們認為現時拍照留念已成為生活的一部分，一個人的存在幾乎是依回憶構成。不過，對於看不到的盲人，影相只不過服務其他人，盲人卻無法透過照片回憶往事，記憶就成為一件「稀有」的事情。

我哋（當初）就喺度諗：「有咁人有咩需要係有被睇到」。

由於盲人回憶上比一般人困難，記憶可能會隨着時間逐漸消失，忘記重要的事物。而現今未有合適產品，幫助視障人士記錄日常時光，「我哋就會喺度諗：『有咁人有咩需要係有被睇到，而市面上嘅方式可能唔係真係好幫到佢』」。「盲人回憶攝錄機」分為兩個部分，首先用家需要使用特製盲人相機，開啟錄音和拍攝的功能，拍攝後再用盲人相片打印機，以「3D」打印技術將照片立體化，讓盲人透過觸感回憶過往。

原設計旨在觸覺辨認事物 升呢版加聲音提示去揷掣

團隊笑言設計過程絕不簡單，例如原先設計上並沒聲音功能，只能以觸覺辨認事物。經過盲人使用者的回饋後，便新增以用手指去偵測物件，再用聲音提示使用者，「例如佢揷到喺屋，就話畀佢聽呢個



整套設備成本為\$1000

她們希望設售價為使用者收入的一成。



對於一般人而言，拿起手機可細味回憶，盲人這需求卻被忽略。

「喺屋」，讓使用者更加具體去想像當時發生的事，除了感受聲音，亦都能用觸覺勾起珍貴的回憶。

要設身處地去看受眾用家，有什麼需求。

有一次，一個曾經做過盲人產品設計的人反問她們：「盲人對於美，係一種點樣嘅理解？」突如其來的問題令她們反思，

光也能配合特製相機，一鍵捕捉歡樂，盲人時



代入盲人的世界，觸摸著立體化的相片。

科技發明過程培養同理心

除了透過科技為社區帶來影響，譚梓彤表示在自己過程中亦深受影響，整個計劃也加強了她的組織能力及解難能力，「所有嘢都係由零開始，建立嘅過程有好多困難，要好似拆彈咁樣逐個逐個拆」。

李慧瑩亦憶起之前的她並不理解自動門的出現，當看見不經意的觸動使自動門打開，讓冷氣流走，便覺得不環保。但有次當她見到輪椅人士，需要自己推開門，便瞬間明白了，「有啲嘢睇落去好平常，甚至有冇用，但對於某啲人而言，其實係好重要嘅存在」。

對於看不到的盲人，究竟怎樣稱之為美？正常人就係用色彩造型去分辨美，而盲人的審美是建構於他們的觸覺。即使比賽結束後，隊伍也希望繼續提升裝置的質素，同時讓大眾關注盲人的情感需要。

談起科技，有些人認為冷冰冰的電子設備令人變得疏遠，而隊伍則認為科技反而更能加強人與人之間嘅連繫，因為創作者需要時時刻刻去思考社會上有什麼人和需求，「要設身處地去看受眾用家，有什麼需求」。

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。



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。



五十年代從修頓球場便可看到大宅。（歷史圖片）

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？



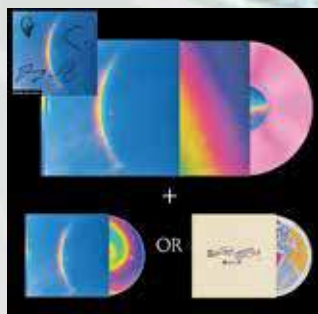
河流膠垃圾變筆記版黑膠 拯救洪都拉斯灣同大西洋

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）。



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。