

我家

HoMemory

對問號入座

有正向人生
戲劇人



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書



封面故事

09

看得見的人情味

03

地區焦點
不是闊「路」懶埋
兩線變四線 西貢更通達

04

醫·家
落雨整濕易腳臭
涼鞋雨靴點「鼻」免？

04

我家·熱話
零售寒冬 商場30度
蠱惑冷氣認真趕客？

05

無綫不歡
環保行李箱
行多咗里數唔太傷

新界東地區

issue

138

隔星期四派送

發行日期：08, Aug 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

涉兩段共長約 3.5 公里 白沙灣做埋美化環境

西貢人口交通流量激增，西貢公路早已飽和不時出現擠塞。2008 年，政府已就西貢公路提出改善方案。其後工程分兩期推展，首期近匡湖居一段工程 2021 年初完成，第二

期則於 2020 年刊憲，擬將匡湖居至西貢市的路段，擴闊四線雙線行車的分隔車路。地區人士促請壓縮設計及施工期，並研究能否與去水工程一併進行，減少施工對居民的影響。



白沙灣一段公路假日常塞車，政府建議擴建。

申撥款將交立會審批 第二期工程料用6年

路政署文件指出，就西貢公路改善工程第二期合約進行招標工作，稍後將提交至立法會財委會申請撥款，預計要 6 年完成工程。

工程由匡湖居對開、直至西貢市中心的一段雙線單程的西貢公路，在繁忙時間該路早已超出道路原有設計的行車量，加上一旦遇上交通意外或緊急維修，便足以令往來西貢的交通癱瘓。因此，署方認為有擴闊該道路成「兩上兩落」的需要，旨在改善匡湖居至沙下以南之間的西貢公路、並擴闊普通道及大網仔路。

西貢市到清水灣道車程 預計減一半至20分鐘

根據計劃詳細安排，工程除了擴闊匡湖居與白沙灣及白沙灣與西貢市之間，兩段共長約 3.5 公里的西貢公路，由現時的雙線不分隔行道改為雙程雙線分隔行車道，同時亦分別擴闊長約 100 米的西貢公路白沙灣段及一段 400 米的普通道，兩者均由現時雙線車道增至四線來回，完工後可令由西貢市到清水灣道的行車時間，將由現時約 40 分鐘減少一半至 20 分鐘。



西貢公路改善工程第一期 2021 年完成。

另外，白沙灣會興建一條橫跨西貢公路的行人隧道及升降機，方便市民過路。此外工程亦會一併改善渠務、水務、斜坡鞏固、公共照明、隔音屏障及環境美化工程，惟施工範圍將有 2,145 棵樹被砍伐，當中包括屬珍稀物種的 2 棵茸莢紅豆及 10 棵土沉香。

立會議員促政府 一併研究地區去水工程

選委會立法會議員陳紹雄表示，由於西貢公路在假期及繁忙時段均「塞到七彩」，路段狹窄，又多彎位，稍一不慎發生意外，就會導致大塞車，相信很多市民，特別是西貢居民都曾經親歷其境，飽受煎熬，因此他支持工程以求盡快進行改善西貢交通。

陳紹雄引述政府文件，工程費用達 32 億元，他認為數字頗為驚人。他表示，理解擴闊工程道路難度高，涉及削坡、影響鄉村出入口等因素，相當具挑戰性，但亦希望政府盡量壓縮設計期及施工時間，同時亦研究能否與西貢去水工程一併進行，減少施工期間對當區居民的影響。



第二期工程未開始，進入西貢市常遇塞車。

闊路懶

北港

西貢公路

西貢公路改善工程 第二期的五大項目

- 擴闊匡湖居與白沙灣之間，及白沙灣與西貢市之間兩段，共長約 3.5 公里的西貢公路。由現時的雙線不分隔行車道，改為雙程雙線分隔行車道

大涌口

- 擴闊長約 100 米的西貢公路白沙灣段，由現時的雙線不分隔行車道改為四線不分隔行車道



陳紹雄支持工程進行，惟關注造價過高。

- 在白沙灣興建一條橫跨西貢公路的行人隧道，並興建升降機

匡湖居

理

西貢公路改善工程 第二期位置圖

沙角尾

普通道

大網仔路

- 改善福民路與惠民路之間共長約 600 米的普通道和大網仔路為符合現行標準的雙線不分隔行車道

西貢市

- 擴闊油麻莆街與福民路之間一段長約 400 米的普通道，由現時的雙線不分隔行車道改為雙程雙線分隔行車道



改善工程第一期有加設隔音屏障。

兩線變四線 西貢更通達

白沙灣



西貢公路白沙灣段擬擴展成四線。(構想圖)



普通道和大網仔路將改建成雙線不分隔行車道。(構想圖)

區議員望工程 對社區影響減至最低

由於擴闊西貢公路會影響原有路邊的商舖及民居，西貢區鄉事委員會主席兼西貢區議員王水生，於 7 月曾與多個村代表就該改善工程第二期交流意見。王水生表示希望借改善工程一併優化行人過路設施、巴士站及迴旋處等周邊環境設施，減少對村民過路時的交通危險，同時亦希望能加強隔音物料鋪設路面，將對附近商舖及民居的影響減至最低。

另外，同樣與會的西貢區議員陳權軍，則向有關部門關注工程分階段施工安排的詳情，特別是擔心工程地界問題及封路安排。他希望工程能成立聯絡小組，方便與西貢各受影響村民多作溝通交流，令工程更有效率進行。



陳權軍關注工程會否分階段施工。



王水生冀一併改善行人過路設施。

西貢公路改善工程 第二期時間表

詳細設計 約20個月

大網仔路

建造工程
約4年

普通路

建造工程
約5年

西貢公路

建造工程
約6年

加快工程進度 關鍵在詳細設計

西貢公路第二期如箭在弦，而由 2016 年 3 月開始的工程，於 2021 年 2 月完工啟用。第一期工程主要改善清水灣道與匡湖居之間的兩段西貢公路，與及蠔涌和鹿尾村區內通路。該改善工程令匡湖居一段雙線雙程非分隔道路，擴建成四線「兩上兩落」的分隔車路，直至在近北圍興建迴旋處為止。整個工程令該路段行車時間縮短近十分鐘。

曾指工程需8年 路署遭質疑

路政署當初表示，興建西貢公路第二期工程共需 8 年，立法會議員李世榮認為耗時太長，形容是「國際笑話」。路政署主要工程管理處處長張家亮回應指，由於工程規模相當大，較西貢公路第一期擴闊工程長逾 1 倍，而且工程期間要保持目前的行車線數量，牽涉複雜改動，因此需要較長時間進行。

其後，該部門於 7 月跟進指出，若獲審批撥款後隨即動用 20 個月作詳細設計，並可最快於 6 年後可大致完成工程。

彩明唐明常爆水管 義工送水fight難題

區區顯關愛

將軍澳彩明苑及唐明苑於 6 月至今，一直受爆水管及水泵損壞之苦，情況源於地底設施損毀嚴重，相關屋苑因此一度要長時間暫停供應鹹淡水。當中，彩明苑鹹水管更因爆裂曾暫停鹹水供應長達 10 日，連累大批住戶甚至商戶受嚴重影響。在停水至今進行水管維修工程期間，彩健、健明及都善關愛隊立即動員多名義工到場協助。



彩明苑早前鹹淡水供應多次中斷。

要求房屋署積極介入

西貢區健明小區關愛隊長吳代娣向《我家》表示，由於當時預計需要長時間暫停供水，因此西貢關愛隊聯席一早協調各關愛隊義工到場，為有需要的居民運送食水，雖然當時天氣炎熱又不下起大雨，但義工都懷着關愛市民的精神，只望能減低停水對住戶的影響。

其後，彩健小區關愛隊亦去信彩明苑業主立案法團，並要求房屋署積極介入，要求議決盡快開展維修工程，恢復正常供水供應，幫助居民盡快回復正常生活。



健明小區關愛隊協助居民取水。

西貢區健明小區關愛隊

承辦團體：健明邨居民協會

電話：6183 3005

電郵：info.kinming.careteam@gmail.com

f 西貢關愛隊聯席

有堅愛膚的心 防敏感夠認真

落雨整濕易腳臭 涼鞋雨靴點鼻免？

著涼鞋唔着襪 曝曬濺濕染真菌

有皮膚科專科醫生指出，穿着涼鞋時大多不會著襪，足部長時間暴露在空氣中或受到陽光照射，或會令皮膚乾燥，甚至令腳蹠皮膚龜裂。

穿涼鞋也較易被污水濺濕雙腳，或致真菌感染，引發俗稱「香港腳」的腳癬，症狀包括腳部痕癢紅腫、出現厚皮屑和腳臭等。

此外，由於雙

腳直接接觸涼鞋表面，有些人會對鞋的物料，例如皮革、橡膠、黏合劑、金屬鞋扣等過敏，導致接觸性皮炎。雨靴大多由橡膠等物料製成，假如著雨靴時不着襪，便會面對同樣風險。

雨靴較侷促 雙腳好易嘔出菌

雨靴還有一個特點，就是比較「焗」，即使沒有淋雨，長時間穿着雨靴仍會令雙腳出汗潮濕、侷促，引發皮膚問題。

有些人初時沒意識到皮膚發炎，誤以為只是未著慣新鞋，穿多一段日子便會適應，反而延誤了治療。以下兩表，綜合了三位皮膚科醫生建議：

穿涼鞋的建議

- 1 回家後立即洗腳，尤注意腳趾縫
- 2 常洗涼鞋，洗好放陽光下曬乾
- 3 揀選鞋底較厚一類
- 4 適時在足部塗抹潤膚膏，滋潤皮膚
- 5 皮膚現敏感，避免再穿該對涼鞋，並盡快求醫
- 6 往街市等較潮濕或易有污水地方，不宜穿著

穿雨靴的建議

- 1 避免穿長靴，應選擇較寬鬆的中筒或短筒雨靴
- 2 穿著時要著襪
- 3 不應長時間穿著，進入室內後，應換上較通爽的鞋

今個夏天持續多雨，部份地區如將軍澳甚至不時水浸，不少人或者會穿涼鞋或雨靴外出，前者較為通爽、方便抹乾，後者則避免「濕腳」。不過，無論涼鞋或雨靴，都有機會導致雙腳皮膚敏感，甚至引發「香港腳」。這些危機因何而起？又應如何避免？



資料來源：
消費者委員會、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。



劍神「勝鬚」暗藏玄機

恭喜張家朗再度登上奧運最高領獎台，比賽後段真係令觀眾睇到窒息，萬幸「劍神」實力從未令人失望，成功衛冕。

黃厚苔是濕熱的體徵

同樣搶眼的還有他的「伸鬚」的勝利動作。身為中醫師，一看到舌鬚就不期然職業病發作。所謂正常的舌苔是舌體胖瘦適中，呈淡紅色，明潤靈活，苔薄白均勻。而「劍神」舌苔中帶黃厚，邊有齒痕，就可能脾胃較弱，運化水濕功能差，未知是否長期辛勞的練習，經常流汗，故長期飲用冰水等降溫解渴。

臨床上好多病人都有黃舌苔，有時可能飲用過如咖

啡、奶茶等等，造成「染苔」，這不屬於病態性，因此醫師辨識舌苔都會結合其他症狀，才判斷病人的體質問題。舌苔厚薄反映病邪的輕重與深淺，當長時間攝取過多的糖分，加上運動汗多，就會形成脾虛濕盛的體質。

西洋參茯苓生津解渴

望舌頭是中醫四診中「望診」之一，如有需要中醫調理身體或治病者，請不要在看中醫之前刷掉舌苔，因或會影響判斷。

經常做運動，出汗較多者，建議平時飲用西洋參、茯苓及薏米等食材作飲料，這些食材既生津解渴，又能健脾驅濕，促進身體代謝物質排出，有助身體快速恢復。



匡懷（慈善）基金轄下非牟利服務

匡懷士多



《我家》讀者專屬優惠碼：**homemoryHW**

結帳時輸入優惠碼即享九五折

優惠碼有效期：8/8/2024 – 14/8/2024

匡懷士多所有收益扣除成本
將全數撥入明輝食物銀行
繼續支援有需要的學童家庭

網站下單：



歡迎WhatsApp查詢：5543 0076

近日「微笑劍后」江旻憓 (Vivian) 的善言善行成為全城鎂光燈的焦點，除了她在奧運憑永不放棄的香港精神，更有不少人將目光聚焦到其分享的「成功」要訣——禪修。



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。

禪修的基本益處

• 《健康心理學學刊》一項研究指出，禪修可以降低壓力荷爾蒙的水平，令運動員能夠在高壓環境下保持放鬆，建立自信正面的思維。

• 如果睡眠不足，會出現體重增加、情緒波動、焦慮或抑鬱的程度上升、無法維持集中力等。禪修能改善睡眠，大幅改善他們的表現及較快從練習、比賽，甚至受傷中復元。

放鬆減壓

改善睡眠

話你知

「忘我」後充滿能量

今天精英體育運動日趨專業化，有心理學家讓運動員進行佛家的靜坐（或瑜伽的冥想 Meditation），並且有科學研究證實對運動員的表現確有幫助。

匈牙利裔美籍心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi 指出，當人的精神完全投注在某種活動上，就會產生所謂「心流」（Flow），或者說是到了「神入」（in the zone）的境界。人會全神貫注、沉浸於忘我的狀態，甚至感覺不到時間的存在，到事情完成之後，仍然充滿能量，並且有非常滿足的感受。

增強耐力

• 藉著禪修，可將自己實踐目標的情況影象化，再配合呼吸練習，有助增升身體的運動強度，以及得以維持更長時間。

建立自信

• 禪修可以幫助了解個人的「盲點」，針對作出改善，建立自信，改進表現；而且，禪修也可以改進思維與身體的協調。

禪修鍛煉心智

成為自己的「世一」

遇困難 更需要寧靜的心

根據 Vivian 在不同媒體透露，她身處「世一」的位置，面對很多人期待的同时，亦感受到巨大心理壓力，她喜愛閱讀有關心理學、正念（Mindfulness）和佛學的書籍，以安定自己的心。她坦言「最喜歡星雲大師」，覺得他很有智慧。

停一停心呼吸 身心合一

原來在上一屆東京奧運會，江旻憓曾因成績未如「預期」理想而十分自責，尤其一直有追隨常霖法師學習禪修。隔離檢疫期間，她回想常霖法師曾分享的禪修要訣：「停一停，心呼吸」。Vivian 從學習禪修，接受、處理和放下負面情緒，達到「身心合一、人劍合一」的狀態。最終，她在全運會擊敗東奧金牌選手奪得銅牌，並領悟到在困難時期需要的，正是寧靜的心。

世事無常 變動中存希望

佛經常說世事無常，世間事物不斷變化，但正因為一切會變，才有希望。Vivian 面對比賽輸贏時，懂得看開一點，才更有動力。怪不得，江旻憓今次能夠從落後 1:7 到「決一劍」絕地反勝，充分表現出冷靜和機智。

大家不妨參考常霖法師的靜坐分享，在手機下載「停一停心呼吸」App，每天早晚隨時隨地練習，「寧可短，不可斷」，養成心呼吸的習慣，及時察覺自己的情緒變化，對解決問題、紓緩壓力有幫助。假以時日，你我都可以成為自己人生的「世一」！

江旻憓在巴黎奧運奪得金牌為港爭光。（港協暨奧委會相片）



睇片
學靜坐



APPLE



ANDROID



今期介紹一個應該俾大家遺忘咗嘅餸：紫蘿牛肉，呢個經典菜式味道酸酸甜甜好啱夏天食，而且算係一個難度分好低嘅餸。餸名中嘅「紫」、「蘿」分別代表兩種材料：子薑和菠蘿，我見好多食譜都會用醃製嘅甜酸子薑，即係我哋成日見到粉紅色嗰種，但我覺得夏天子薑當造，無理由唔食新鮮嘅，將子薑切薄啲就可以減輕辣味，當然顏色冇醃製嘅甜酸子薑咁靚啦！



好彩菠蘿冇俾 Pizza 師傅擺晒

茴香紫蘿牛肉

經典酸甜賀凱旋之劍

菠蘿我會選擇用新鮮嘅，因為天

然水果嘅香味係罐頭菠蘿冇得比㗎，咁又唔使買成個菠蘿嘅，超市切好嘅水果盤係一個幾好嘅選擇，用剩就當生果食埋佢。子薑嘅清香同菠蘿嘅芳香，絕對係呢個餸嘅靈魂！今次我加多一種食材，為紫蘿牛肉增添一份異國風味：就係茴香喇。茴香通常用嘅西餐多，多數由外國入口，本地街市比較少見，無論外形或者口感都有啲似洋蔥，味道甘甜，口感爽脆，生食、熱炒、燉煮、烤焗樣樣都得，茴香葉可以作香草或者炒蛋，莖部及最外層通常都唔食，留返用嚟煮上湯就最啱，食得唔好㗎嘛！

至於牛肉，我就用咗超市預先切好嘅急凍和牛牛柳片，要買有少少厚度嗰種，解凍之後切幾刀就搞掂，快靚正！醃肉嘅時候落多啲油就唔會竊埋一舊。傳統上紫蘿牛肉會用糖醋汁埋芡，但我覺得調味要 less is more 先可以好好欣賞今次嘅食材原味道。

材 料：

茴香 1 個
子薑 80g
大紅椒 1 隻
新鮮菠蘿件 150g
急凍牛柳片 200g
蒜頭 4 粒



醃 料：

蠔油、生抽、糖、清水各 2 茶匙，
粟粉 1 茶匙、油 2 湯匙

做 法：

① 茴香切去根部及莖部，纖維較老嘅外層可以唔要，之後切開一半再切成薄片。茴香葉搵碎備用，子薑刮去外皮然後切薄片，大紅椒及菠蘿同樣切件。



② 急凍牛柳片解凍，用廚紙印乾血水，然後切成小塊，落醃料拌勻，蒜頭切片。



③ 白鑊慢火炒香菠蘿及子薑，盛起，唔使洗鑊再落油將茴香片炒至半透明軟身，盛起，再落油爆香蒜片及牛肉。



④ 紅椒片、茴香片、子薑片及菠蘿全部回鑊，轉大火快速炒勻，落少少鹽調味就可以上碟。最後，撒上茴香葉就完成喇。



田土生士

新人更加好，咩都可以傾。

樂於與新晉電影團隊合作，因為定可擦出火花！



在得獎電影《日之下》飾演偵查組主管的朱栢謙，是一位在沙田土生土長的演員，從舞台劇出發，再轉戰電影銀幕，用每一個細微的表情、動作，訴說著那些觸動人心的社會故事。導演出身的他，希望在社會大背景之中融入情感發揮，讓每一個角色都成為了時代的註腳。

唔正問人生

與朱栢謙談舞台劇

人生少一個W（去反思）已經好大問題。

讓觀眾多角度了解事件，帶來不同的反思。

認知障礙者視角 重新審視生活意義

從舞台到電影大銀幕，朱栢謙總希望以演技帶出共鳴感。

「演員是一位極度敏感的人。」朱謙提到了著名科學家高錕，這位在學術上有着卓越成就的人，同樣遭受著認知障礙的困擾。「高錕經常笑，記得不記得都會經常笑，我就經常思考這一定有一定原因，可能是給太大的一份安心。」

在朱栢謙的演藝生涯中，他常常透過角色的感官及個性神髓去觀察世界，而這次，他則透過一位認知障礙症患者的視角，重新審視了生活的意義。

青年創作團隊送上「最愛寶貝收藏品」。



2014 年以《大龍鳳》獲得香港舞台劇獎最佳男主角。



朱謙強調，與新人交流時也是一種持續學習。

讀中學與戲劇結下不解緣

中學時期，人稱「朱謙」的朱栢謙就讀沙田蘇浙公學，其時正值沙田區戲劇活動發展蓬勃，他熱中參與地區劇團和校際戲劇節，與戲劇結下了不解之緣。畢業後他曾任職社工，但始終最喜歡戲劇。

我覺得有意義，我就會接劇本，講得好這個故事。

在演藝道路上，朱謙始終堅持一種對角色深刻理解和情感共鳴的執著。約一年半前，一部講述認知障礙症的電影劇本擺在他面前時，他受其背後的故事理念深深吸引。「我覺得有意義，我就會接劇本，講得好這個故事。」

芸芸身分 最愛任舞台劇導師

問及會否擔心導演是位新人的時候，他不但沒有絲毫猶豫，反而更加興奮：「新人更加好，咩都可以傾。」朱謙曾經提及自己最喜歡的身分是舞台劇導師，皆因教學過程中的相遇是最直接的，他並笑說自己也是「年輕後生仔」，與新人交流時也是一種持續學習。

對你呼來喝去，此時的你，那份愛還能否保持原有的包容與堅定？

舞台下三種生活態度

愛「易」思考：喜歡留在家中閱讀，如最近愛看《易經》。

沉迷收藏：愛逛玩具反斗城，最愛收集筋肉人。

誨人不倦：以前做過健身教練、游泳教練、社工。



朱謙形容戲劇的基本概念是「5W (Where、What、Who、Why、How)」，當他深入研究認知障礙症患者的日常生活和心理狀態，他意識到這種疾病給患者帶來的不僅僅是記憶力的喪失，更是對於 5W 的逐步剝離，「人生少一個 W 已經好大問題，更何況當你有這個病症，會缺失愈來愈多記憶。」他感嘆道，這種對細節的敏銳洞察，讓他更加能夠貼近角色，感受那份因問歇性遺忘而帶來的沮喪與無助。

朱謙在《MMR》微電影中飾演認知障礙病患的角色，他卻認為整套電影的焦點在照顧者的角度，那向觀眾提出了多個人性的靈魂拷問。「假設一個深愛你的人，因疾病而性情大變，對你呼來喝去，此時的你，那份愛還能否保持原有的包容與堅定？」

總愛深究電影射現實議題

在演藝學院主修電影的他，總愛深究對每套電影背後的含義，特別是如何透徹影射各種的現實議題。「在現實世界裡，一宗案件或者一單新聞，大眾會針對性評論事件。但當這些事件變成一套電影，其實某程度上，提供了一條比較舒適、情感化的線索，讓觀眾多維度了解事件，帶來不同的反思。」朱謙認為，近年港產電影多用「寫實」與「戲劇」之間的創作模式，甚至取材自新聞事件，是具發展潛力的方向。

我們應該更加重視重建互助網絡，尤其是為病患提供必要的支持和幫助。

希望下一個劇本探討樓價問題。

自身經歷 感嘆照顧病患的孤獨

朱謙亦分享到，外婆生前同樣患有認知障礙症，感嘆照顧者的孤獨：「照顧患病家人是純粹愛的展現。值得尊敬，多謝。」

去年 11 月，朱謙在音樂餐廳舉行婚禮，訪問期間，他透露藉此微電影，與太太已為萬一患上此病做好心理準備，「這幾年無論工作或生活上，我都盡力令每一日無悔，到時就會沒有這麼多掛

慮，就算有這個病，都會放輕鬆一點」。

隨著科技迅速發展，我們的溝通變得更加便捷，朱謙卻慨嘆鄰里的關係也因而疏遠了。「在這種孤立的情況下，我們應該更加重視重建互助網絡，尤其是為病患提供必要的支持和幫助。」

演技自然流露，有賴平日對生活的敏感。

他又提及一位小號樂手患認知障礙症後，不斷把鞋子當小號吹奏，透過真實個案的細節，無意中透露朱謙鑽研演技的執著，與觀眾之間無聲的對話。



參與微電影製作，演繹首次飾障礙症患者。



新光戲院，位於香港島北角英皇道423號，自1972年開幕以來，一直是香港粵劇的重要舞台。這裡不僅上演傳統粵劇，還有舞台劇和演唱會。經過多次翻新，新光戲院現在提供數碼電影播放設備，並以其多元化的節目吸引著各界觀眾。

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》。



上月舉行的中共二十屆三中全會，審議並通過了《中共中央關於進一步深化全面改革、推進中國式現代化的決定》，在《決定》提出的七個「聚焦」中，本文嘗試在「提高人民生活品質」這個範疇展開討論。

《決定》中明確提出，在「發展中保障和改善民生」方面，必須堅持「盡力而為、量力而行」。這段話除了顯示中央對完善基本公共服務制度體系的決心，無疑更是對香港社會以至特區政府下達的「重要指示」。

本港經濟在後疫情時代面對不少挑戰，港府今年公布連續2年千億赤字，其中醫衛、社福和

教育等與民生相關的投放達3,437億元，佔經常開支59.3%。今屆政府在貫徹落實「精準扶貧」時，相當重視「政、商、民」合作，也曾多次表示將資源投放在最有需要的基層市民身上。

其中，約21.4萬劏房戶是精準扶貧的三大群組之一，政府落力推動的相關政策包括過渡性房屋（共撥款116億元）、社區客廳（共撥款1億元）等，由此可見港府「盡力而為」的政策走向。

不過，筆者亦收到有業界提出：致力於緩解跨代貧窮的「共創明Teen」計劃，初心是協助弱勢社群家庭學童提高搭橋型 (bridging) 社會資

本，但他們質疑學員完成整個計劃可獲1萬元資助的必要性。那麼，如何確保這些公共資源用到實處，是否有根據實際情況不斷優化包括行政、營運時遇到的新情況，達至「量力而行」？這牽涉到對於治理模式的選擇和靈活運用。

解決民生問題，既不能完全依賴政府——社會福利發放過度，導致財政困難；也不能完全依賴市場調節——市場一旦出現壟斷，將變成壓迫市民的巨大難題。因此政府與市場如何結合、互補，不僅考驗各方的智慧，更需要各界擁有創新、務實的協作精神，為「提高人民生活品質」出謀劃策。



函館山

天然畫卷百萬夜景
好彩有迫住百萬人

函館山夜景入日本三大之列，獲譽「函館百萬夜景」。從山頂的觀景台俯瞰，城市燈光與周圍的大海共同織成壯麗的夜景畫卷。不過，夏季時函館山常會有霧氣。如果你不想冒險，可以先查閱函館山纜車網站上的實時影像。日落後約30分鐘，夜景便會如期展現。除了纜車，你還可以選擇巴士、的士或自駕上山。

函館山纜車

- 地址：北海道函館市元町 19-7
- 營業時間：首班車上午10時，末班車因季節不同，請參考官網



函館一夜傾情

我的感覺

不知道有沒有讀者跟我一樣，在日本旅行時，喜歡搭火車探索這個美麗的國度？這次我乘坐了北海道新幹線，從本州一路北上，來到了北海道南部的沿海城市——函館，立即被津輕海峽和函館灣環繞的蔚藍海域所迷醉！

La Vista Hakodate Bay Hotel

回到半世紀前真美妙
豪華早餐「男兒井自強」

欣賞完夜景後，選擇了曾榮獲「日本飯店早餐第一名」的La Vista Hakodate Bay Hotel。這間酒店位於紅磚屋舊倉庫區附近，裝潢帶有濃濃的「大正浪漫」風格，彷彿帶我們回到半

天濛光有後著



La Vista Hakodate Bay Hotel

- 地址：北海道函館市豐川町 12-6

世紀前的日本。

早餐非常豪華，自取生魚片旁還有白飯，讓你自己製作海鮮丼。值得一提的是，酒店的浸溫泉區位於13樓，俯瞰整個函館的壯麗景色。

函館朝市

見到靚手信爽歪歪
Byebye前buybuybuy

享用完豐盛早餐後，來到此行重點——函館朝市，目的是採購當地的蜜瓜。這裡並擁有各式各樣的海鮮，從帝王蟹、海膽到海鮮丼應有盡有。

函館朝市還有一個必試活動——釣墨魚。根據官方網站，1月至5月是釣魷魚的季節，而6月至12月則可以釣墨魚。不過這次我對這項活動興趣不大，所以沒有參加。

函館朝市

- 地址：北海道函館市若松町 9-19
- 營業時間：上午5時至下午2時，實際時間因店舖而異



無論 Day trip 或人生路 替尋覓方向添暖意

在眾多海鮮酒樓之中，驟眼望去顯得小眾且有格調的店舖 Be Candle，協調的坐落於西貢市中心西貢萬年街上。一入這售賣自家港產蠟燭品牌的店舖，就見到一幅手繪的西貢地圖，掛在高高的牆上，引人注目。地圖描繪的是團隊為製蠟燭由取材、生產再到售賣的過程，全在西貢進行，堪稱自給自足。

我小時候就住在現在舖頭的樓上。

Xavier Tsang 是土生土長的西貢人，由祖輩已經住在西貢。「選址萬年街開舖是我的私心。我小時候就住在現在舖頭的樓上。當我一聽到這間舖頭招租時，我馬上就著手『盤下』這個位置。」Be Candle 由盤古開初，皆由 Xavier 一個人落手落腳去經營，自己製作貨物到市集售賣，再到現在除了不少市區顧客慕名而來，更有不同產品跟世界各地知名設計師聯名合作，創業之路這樣就走過了 15 年的光陰。

對品牌由始至終的願景，Xavier 都是希望其可以代表西貢，於是從店舖選址再到物料選擇，都盡可能就地取材。

不少旅客會買這個西貢泥做手信，紀念曾到西貢一遊。

「西貢泥」這個系列是 Xavier 的得意之作，因為這個想法的實踐是 Xavier 想做很久的事情了。要做到陶瓷適用的拉胚的泥土需要非常幼、非常細的泥，而離地面 6 呎以下的泥就是最乾淨的泥。地盤對於泥土取材就是非常適宜的地方。

剛巧，萬年街對上西貢天主教堂附近有個工地正施鞏固工程，Xavier 就到工地向泥土工人索取這些泥土。但這些泥土並不是馬上就可以使用在製陶中，還需要經磨粉、淘洗，沉澱去除雜質等相當繁複的步驟才能獲得理想的「陶土」。

如果問西貢是什麼味道，我會說是我小時候記憶的味道，中西合璧……

製成的陶瓷器皿身上有一個坐標，寫著「97JC+V64」，原來這個坐標就是工地的地理坐標。「不少旅客會買這個西貢泥做手信，紀念曾到西貢一遊。」

「如果問西貢是什麼味道，我會說是我小時候記憶的味道，中西合璧，有鹹鹹的海風，有海邊小店炭火烤竹筒魚的裊裊上升燻煙，又有偶爾撞見的外國人身上很乾淨的柔順劑的味道，都市文明與鄉村生活混合相容，和諧共處。」Xavier 如是說。



蠟燭店東主
集西貢氣



蠟燭製材取自西貢大自然社區。鐵管蠟產品系列，協助婦女就業。鐵閘展示目標，生產西貢代表作！

製作家的坐標



電車紀念版 細味好東西

今年適逢香港電車 120 周年，Be Candle 創作特別版作品去慶祝。Xavier 及團隊參觀了在石塘咀的電車公司之後，見到淘汰的舊式木電車廢棄的木材，覺得那應該是很好的製作擴香石的材料，因此構思與本地木工團隊合作，保留了電車上面底層的油木條，然後將電車車身

的金屬片壓制成電車的標誌，然後製作限量版 120 份的擴香木。

這個限定系列的香味則分為兩種，一種為「東」，另一種為「西」，對應電車只有從東往西行駛，而「東」的香味更為接近城市的摩登氣息，「西」的香味則混合了藥材等更接近生活氣味。



香港電車 120 周年特別版。



林邊屋大樓獲列為二級歷史建築。



中心現由漁護署營運，免費開放予公眾。



太古糖廠曾屬鰂魚涌主要工業之列。（歷史圖片）

太古糖廠歐籍管理層住所

鰂魚涌柏架山道 50 號的林邊屋、俗稱紅磚屋，位處柏架山道旁，鄰近康景花園。林邊屋主建築本為兩座樓高兩層的建築物，與牛奶公司高級職員宿舍一樣，建築物客廳安裝當時英式建築流行的大壁爐，紅磚牆加花崗岩地基；惟屋頂則採用中式琉璃瓦鋪設，其後在淪陷時因損毀嚴重，在戰後太古洋行重建時改為平頂，並將兩棟屋二合為一。

香港太古集團太古歷史檔案部總監施清介紹指，在英國成立的太古集團自 1870 年來香港發展，至今已逾 150 年。起初除了造船船塢，還經營汽水廠及煉糖廠並陸續投產，其後還有國泰航空及太古城物業等業務。該集團昔日在鰂魚涌一帶建立龐大的工業城，而由一幢大樓及一幢車庫組成的林邊屋，則建於 1920 年代，是當時太古糖廠在港任職的歐籍管理層作為住所，直至 1972 年糖廠停產為止。

2012活化為自然教育中心

施清續指，鰂魚涌糖廠街曾有「蘇彝士運河以東最大煉糖廠」之喻。當時，太古集團選址於杳無人煙的鰂魚涌，是因為維多利亞港旁水深可供洋船停泊，方便上落貨；同時因為生產白糖需要淡水，故此在柏架山及寶馬山興建 5 個私人水塘。營運初期每周白糖產量 700 噸，到 20 世紀初達到 2,000 噸，主要運往內地及日本兩大市場，見證香港的發展史。

其後，糖廠一帶發展成商業區，而林邊屋則保留下來，並於 1976 年移交政府，1985 年至 2001 年期間，政府曾將該屋租予團體設立紅屋藝術展覽中心。林邊屋 2010 年列為二級歷史建築，並於 2012 年活化為林邊生物多樣性自然教育中心至今。



施清介紹指太古 19 世紀已於鰂魚涌設煉糖廠。

又紅又磚百年糖廠

林邊屋推生物教育

柏架山旁 太古宿舍發光發熱

上期為大家介紹有一百四十年歷史的牛奶公司高級職員宿舍，變成了「薄鼻林牧場」博物館。其實香港開埠後，英資機構多邀歐籍人士來港任管理層，並提供宿舍讓他們居住。今次介紹的古蹟，同樣屬有歷史地位的職員宿舍「林邊屋」，其位於鰂魚涌柏架山道，當時該地區是太古集團在港的主要營運地。一個世紀過後，「紅磚屋」仍妥善保留，現為生物多樣性自然教育中心。



往期回顾



香港淪陷前該大樓屋頂曾為斜頂。

林邊屋大樓

評級：二級歷史建築

地點：鰂魚涌柏架山道 50 號

交通：港鐵鰂魚涌站 A 出口沿英皇道向東步行約 5 分鐘，可至柏架山道口，再沿柏架山道步行 15 分鐘可到達。

• 林邊生物多樣性自然教育中心展覽廊，逢周一、周三至周日開放，時間為早上 9:30 至下午 4:30；周二休館。

古蹟資訊

溫馨提示

當年柏架生活圈 今日變身鰂魚涌

古蹟的故事

一八八四年鰂魚涌太古煉糖廠投產，高級職員住在柏架山半山，一般糖廠員工則住在柏架山腳，該集團為員工興建宿舍，宿舍範圍稱為「鰂魚涌村」，村後還設一所小學「太古漢文學校」及街市，作為員工生活的配套。

而林邊屋大樓活化後的林邊生物多樣性自然教育中心，由漁護署營運，為學生及公眾人士介紹生物多樣性的基本概念，提高市民對保護本地動植物的意識。該中心設有三個展館，展出包括香港瘰螈等較罕有生物，並設有電影欣賞及教育工作坊等活動。

二〇一二年活化時，由於當時林邊屋設施已十分殘舊，漁護署為其進行多項加固和改裝工程，需在不同地方搜尋適合修復的材料，才讓它可以再次開放予公眾參觀，為林邊屋大樓延續其歷史使命。



不少電影在林邊屋取景，圖為黃子華主演的《棟篤特工》。

2012年起該大樓為生物多樣性教育中心。

零售

酷熱天氣警告夏季不時生效，在戶外流連可說苦不堪言，然而想到商場免費乘涼也非一定有涼快冷氣享用。有讀者向《我家》反映，指本港多個商場的空氣溫度「不似預期」，時冷時熱，甚至有商場室內氣溫接近 30 度，《我家》為此到多個商場實測溫度。有商場內的超級市場直言商場冷氣系統老化，令氣溫過高接獲不少顧客投訴，因此已增設多部冷風機補救。

百貨公司告示版 顧客投訴如身處「火焰山」

「**荃**灣灣景廣場購物中心的永旺百貨公司裏，設有顧客意見反映的告示版。《我家》記者現場所見，多名顧客留言投訴商場猶如「無冷氣」，有人形容置身「火焰山」一樣。記者在百貨店超市，用溫度計量度所見，室內氣溫高達 29 度，員工執貨時大汗淋漓，狀甚煎熬。

除了店長在告示版向投訴的顧客致歉，《我家》亦向在場客務中心職員查詢，對方解釋空調屬於商場，由於冷氣系統使用多年已嚴重老化，製冷功能變弱，公司已安排全面更換空調系統，同時亦在各層增設多台風機，希望可減少影響顧客。

寒冬

火焰山

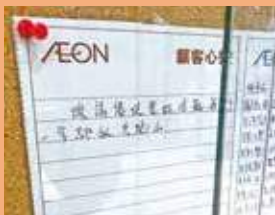
荃灣灣景廣場購物中心

荃灣灣景廣場購物中心，近期現空調老化問題。



商場30度

蠱惑冷氣 認真趕客？



有顧客留言形容百貨公司內如「火焰山」。



職員指中央調節未能即時調溫，但會反映顧客意見。

百貨公司加設多部大型風機協助通風。



忽冷忽熱？



商場內超級市場受當其衝，室內溫度達攝氏29度。

新商場也「上榜」 屋苑接駁通道翳焗

《我家》記者亦到訪有讀者投訴溫度過高的黃竹坑新商場 The Southside，該商場 6 月底才試業。記者發現，樓高 5 層的商場不同位置有不同感受，在 L3 層近戲院量度到 29.3 度；L2 層接駁至私人屋苑的封閉通道更近 31 度，只有座地風扇在運作，並沒有開冷氣；地下中庭位置則為 27.8 度，惟接近地下客務中心及食肆附近則較翳焗。客務中心職員指，該商場空調是中央溫度調節，未能因應顧客即時感受調校溫度，但會向上級反映。

任職飲食業的蔣女士認為，任職的餐廳冷氣完全夠凍，惟走到去商場則「忽冷忽熱」，她推測或是商場新開不久仍在調校合適溫度，又或者當商店太早未開門時，所調校的溫度亦較高。

連接黃竹坑屋苑的通道，氣溫 31 度。



黃竹坑新商場 The Southside



蔣女士推測，商場新開不久仍在試調溫。



同商場地下中座的溫度則較低，為 27.8 度。



天台綠化 可減輕熱島效應

現時建築物佔本港高達九成用電量，當中空調系統耗電最多，佔整體耗電量多達三成。除大型商場相繼增加，本港用電量亦隨之上升，增加熱島效應。

綠惜地球總幹事劉祉鋒認為，冷氣溫度應調至攝氏 24 至 26 度間，而政府沿用的室內溫度訂為 25.5 度。若有商場死角位置不夠凍，也不一定要調低溫度，使用耗電量較低的風扇協助空氣對流即可。

立法會議員謝偉銓指，綠色建築及綠化天台有助減輕熱島效應，根據外國經驗可令環境下降 1.5 至 2 度，而屋頂溫度則更可下降多達 5 度，有利住戶調節室內溫度，減少電力消耗。



陳先生認為商場溫度 24 至 27 度最合適。

任職運輸業的陳先生直言，工作期間的休息時間，也會在商場內乘涼。他認為商場溫度在 24 至 27 度最為合適，過高令顧客不太舒服，而過低會浪費電力。

另外，記者亦到訪銅鑼灣較多旅客到訪的商場，包括皇室堡及曾被環保團體批評空調過凍的崇光百貨，兩處甫進去的確感到送風較大，而最終實測溫度分別為 26.7 度及 25.1 度。



劉祉鋒指空調溫度每下調 1 度，能源需增 3%。

環保行李箱 行多咗里數唔太傷

鍾意周圍飛 又關心可持續發展

去旅行搭飛機產生的碳排放造成不少的污染，但大家有沒有想過其實去旅行都可以為環保出一分力？大家就從最基本會用到的行李箱開始著手，以下致力於可持續發展的行李箱品牌務必要認識！

RIMOWA

RIMOWA 在 1937 年首度以取材自飛機的鋁材製造行李箱，從此造就了品牌經典的溝槽式鋁鎂合金設計。RIMOWA 多年來堅持全程手工打造旅行箱，實用、耐磨並且堅固，而使用兩大材質：聚碳酸酯 (Polycarbonate) 以及鋁鎂 Aluminum 的所有零件，皆是可回收的環保材質，其行李箱更是終身保養，對用家而言可謂長用長有，足見品牌極有環保觸覺。

新冠疫情來襲之後，RIMOWA 又更進一步，推出以可持續來源再生尼龍製成的 Signature 系列包袋，再生尼龍利用來自垃圾堆填區和海洋的回收材料製成，無需消耗新資源，對環保而言絕對是好事。



再生尼龍袋
永續理念一齊來



Samsonite



Samsonite 在美國發迹後，便以其輕巧的重量與抗衝擊的耐用性揚名。而品牌在環保工作上亦不遺餘力，品牌至今已在推出了 50 多個綠色生態環保系列，包括可回收利用的材料，估計目前已經從回收了大約 6,800 萬個 500ml 的 PET 膠樽。

品牌在疫情期間推出環保行李箱 Magnum Eco 系列，採用循環再生物料技術，以回收塑膠廢料再造成材料。以製造一個 75cm Magnum Eco 行李箱為例，所使用的再生塑膠廢料相當於 434 個乳酪杯和 12 個膠樽。系列成功實踐升級再造之外，在品質及強韌度上亦得到保證，畢竟行李箱愈耐用，其可持續性亦會增加。



廢膠升級再造
輕巧又可抗衝擊



奉獻銷售額
撐環保組織事業

TUMI

美國行李箱品牌 TUMI，自 1975 年以來一直致力打造優質商務及旅行用品，近年品牌積極推出環保策略，旗下 19 Degree Collection 採用再生聚碳酸酯及回收 PET 材質製作而成，現已成為 TUMI 最受歡迎的系列之一。

今年 4 月，TUMI 更宣布擴大與非牟利環保組織 1% FOR THE PLANET 的合作，承諾在 2024 年將全球 19 Degree Collection 聚碳酸酯產品銷售額的 1% 用於支持環保事業。



堅守環保承諾
製訂指標絕非齊講

LOJEL

日本人氣行李箱品牌 LOJEL，去年底為其最熱門的 Cubo 系列作全面升級，新產品更是品牌眾多行李箱產品之中，首個採用 50% 的再生材料所製成。LOJEL 更定下了 3 大環保目標：於 2026 年前實現氣候中和、所有產品採用 50% 再生或可持續材料以及獲得 B Corp 有關公益企業認證。

品牌將以升級版 Cubo 行李箱為起點，減少對原材料的使用，採用塑料包裝的替代品，並使用經 FSC 認證的再生紙，同時，使用原型染色織物，以減少 80% 的用水、64% 的炭煤用量、60% 的化學物使用、63% 的碳排放及 53% 的用電量！

炎炎夏天正好是荷花盛放的季節，本港的荷花最佳觀賞期在七、八月份。康文署「康文賞花情報」網站也更新了荷花的開花情報，顯示不少公園的荷花已經在上月盛開，今次就為大家物色一些公園，讓大家一睹荷花在盛夏之美，各位務必要把握最後欣賞時機！

炎夏太多約會 想一個人靜吓

開花情報 (25.07.2024)

香港公園	    
九龍公園	    
屯門公園	    
城門谷公園	    
青衣公園	    

我為何讓你走

只因公園自由影花忘憂

香港公園

鬧市綠洲美不勝收

中西區的香港公園是鬧市中的綠洲，各位前往觀賞荷花也十分方便。大家可以漫步公園，走到公園中央區域的人工湖時，就可以欣賞瀑布及荷花池美景。荷花池在盛夏時散發出陣陣荷香，詩意濃濃，值得大家前往觀賞。

交通：港鐵金鐘站 B 或 C1 出口；中環站 J2 或 K 出口



九龍公園

紅白點綴池塘意境

尖沙咀的九龍公園設有荷花池，池中種滿白荷花和紅荷花。在陽光照射下，池中點紅點綠，極之豔麗，一到假期就吸引不少遊人打卡影相。



交通：港鐵尖沙咀站 A1 出口；佐敦站 C1 出口；柯士甸站 F 出口



屯門公園

脫俗花池呈別樣美

屯門公園內的荷花池在夏季綻放時，是不少攝影愛好者的拍攝天堂，人工瀑布荷花池佔地約 80 平方米。在炎熱夏日中，清麗脫俗的荷花在池中盛放，景色如詩如畫，美不勝收。

交通：港鐵屯馬綫屯門站 B 出口

城門谷公園

美景當前先搶靚位

城門谷公園是深受歡迎的賞荷勝地，大家如要觀賞荷花，就要前往南園的荷花池。每當荷花盛開時，美景當前，吸引了不少攝影發燒友流連拍攝，所以建議大家要預早前來「搶靚位」。

交通：港鐵大窩口站 B 出口



香港濕地公園

原野漫遊尋覓芳蹤

今年香港濕地公園的荷花，開得非常燦爛，大家可以在淡水沼澤、溪畔之間漫遊，並在濕地工作間及探索中心附近的點水池，欣賞荷花的美麗姿態。不過，大家要記住濕地公園逢星期二休息，唔好摸門釘呀！

交通：在屯馬綫天水圍站轉乘輕鐵 705 路線，於天秀站（經隧道）或濕地公園站到香港濕地公園。



青衣公園

寫意遠眺色彩層次

青衣公園的交通十分便捷，假日時不少家庭都會來公園野餐聚會。公園除了有知名的落羽松美景外，公園中央的人工湖更是打卡熱點。每到夏天，近湖中瀑布的荷花池，荷花盛放，景色非常怡人，絕對值得一家人在此打卡留念。



交通：港鐵青衣站 B 出口

粉嶺康樂公園

隱世花海清麗脫俗

康樂公園位於粉嶺黃崗山北麓，鄰接公共屋邨祥華邨。公園以中國江南水鄉為設計主題，四周廣植喬木叢林作圍牆，公園的中央為一個大型人工湖，湖中種有荷花，在中式亭台映襯下的荷花，另有一番景致。

交通：港鐵粉嶺站 A2 出口

