

# 我家

HoMemory

# 對話號入座

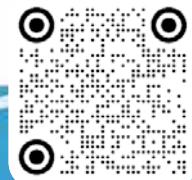
戲劇人  
有正向人生



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書



社區故事

◎◎

看得見的人情味

◎◎

一種智能叛變叫易壞  
廚餘機恐成多餘機？

◎

落雨整潔易腳臭  
涼鞋雨靴點「鼻」免？

◎

零售寒冬 商場30度  
靈惑冷氣認真趕客？

◎

環保行李箱  
行多咗里數唔太傷

◎

地區焦點

醫·家

我家·熱話

無線不歡

新界東地  
區報  
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

# 原甚受街坊歡迎 惟執行屢遇障礙

# 一種智能瓶罐叫易壞



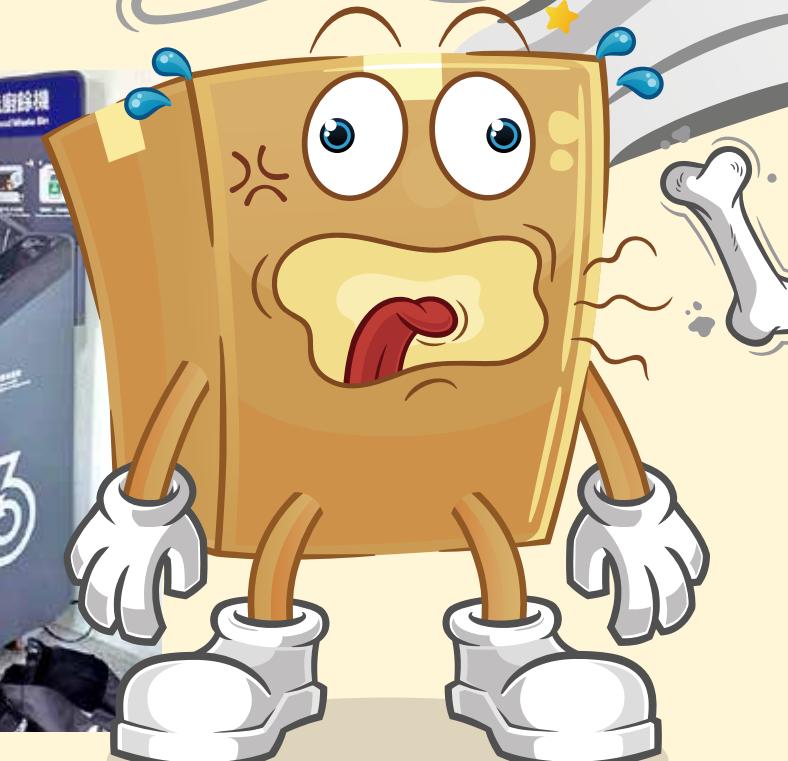
環保署指收到壞機報告，常於 48 小時內處理好。

**全**港堆填垃圾當中約有三成為廚餘，為推廣家居廚餘回收，環保署與房署及房協合作，開展公共屋邨廚餘收集計劃。

## 沙田18公屋設至少71部 惟新翠邨曾五部同時壞

計劃當中，公共屋邨裝設採用具有防滿溢及除味裝置的智能回收桶，收集廚餘以保持環境衛生，該廚餘機亦能透過綠綠賞二維碼收集積分獎賞，讓主動參與市民得到禮品。現時，沙田區內已有 18 個公共屋邨裝設至少 71 部廚餘機。

7月25日，沙田區議會召開會議，討論區內廚餘回收的情況，沙田區議員林玉華在會上提到大圍新翠邨的廚餘機有經常故障的情況。她向《我家》表示，新翠邨於今年1月，在邨內不同樓宇安裝共五部的廚餘機，然而早前同邨五部廚餘機同時間暫停使用須待修。



## 林玉華建議 設App顯示實時運作

雖然同時壞機的故障早前已修好，惟她直言該邨每周總有至少一兩次「壞機」，因此不時收到居民反映及投訴，手持廚餘落樓卻自行一趟。

林玉華續指廚餘機甚受街坊歡迎，建議署方應建立手機應用程式（App），顯示廚餘機位置之餘，更可實時顯示廚餘機的運作情況，包括是否正常使用或者已經滿溢停收，通知市民。



林玉華建議設 App 顯示實時運作。

各區公共屋邨大致已裝設俗稱「廚餘機」的智能廚餘回收桶，以鼓勵市民收集廚餘作回收之用。在這計劃當中，環保署更考慮在水泉澳邨、沙角邨、秦石邨、禾輦邨及隆亨邨等區內較高用量的屋邨，增加更多廚餘機。雖然市民回收儲分換禮品踴躍，惟有地區人士反映廚餘機經常故障，新翠邨更曾出現全邨 5 部廚餘機同一時間故障的情況，令居民回收添阻礙。

# 廚餘機



大圍新翠邨五部廚餘機曾一同故障。



有廚餘機開蓋後未能關閉，令臭氣外溢。

## 梁振邦提醒 常滿停收 宜收集更密

沙田區議員梁振邦則指出廚餘機容量供不應求，曾目擊中午有職員收集廚餘機內的廚餘後，到同日晚上隨即已滿溢而停收，有街坊因為未能使用廚餘機，而將盛載廚餘膠袋放在機旁，惹來蟲鼠和惡臭。他希望增加廚餘機外，亦可安排承辦商增加收集次數。

環保署發言人回應《我家》指，已就使用量高的智能廚餘機更換零件，若收到壞機報告，大部分情況能在 48 小時內處理問題，並會由房屋署安排清潔承辦商，在智能廚餘機旁邊，放置「紫色回收桶」。



梁振邦望增廚餘機外，安排增收集次數。

## 環保署 沙田區將擴至「一座一機」

發言人透露，現時環保署正與房屋署及房協商討，為使用量較高的公共屋邨增設智能廚餘回收桶的準備工作，預計於 2024 年第三季內，在 55 個已開展計劃的公共屋邨增加智能廚餘回收桶，其中包括沙田區的水泉澳邨、沙角邨、秦石邨、禾輦邨和隆亨邨，以應對個別高用量屋邨的廚餘回收需求。此外，環保署亦會逐步增加公共屋邨智能回收桶的數目，目標是在兩年內達到「一座一智能廚餘回收桶」。

# 25屋苑申請廚餘機 14個已獲批待安裝

除公共屋邨，環境運動委員會去年12月起推出為期兩年的項目，接受私人屋苑申請資助，以安裝智能廚餘回收桶及相關維修服務，進一步鼓勵家居廚餘回收。至今已收到25個沙田私人屋苑的申請，其中14個已獲批，署方會提供安裝及維修保養服務。

**每部月租平均2,000元**

政府主要是以租賃方式，向供應商採購智能廚餘回收桶。每個智能廚餘回收桶的租賃價格平均每月約港幣2,000元，已



包括運輸、安裝、檢查、維修保養、無線網絡、軟件更新、更換損耗品等服務費用。現時，市場上約有10間提供智能廚餘回收桶設備，及其維修保養服務的供應商。環保署一直留意市場動態，並開放技術平台，讓更多新的供應商加入，提供不同的型號，促進良性競爭。

至於現時本港收廚餘收集服務共分為四張合約，分

別覆蓋香港島和離島、九龍、新界東及新界西地區，由兩間廚餘收集承辦商負責營運。



雲疊花園7月底水管爆裂，整個屋苑一度無食水。

區區顯  
關愛

## 屋苑爆水管 關愛居民助取水上樓

大圍雲疊花園7月30日凌晨一時許，屋苑入口有大量食水湧出，追查下發現一條私人食水喉管突然爆裂，導致屋苑共6座大廈及商場一度暫停供水，影響近2,000戶居民。該屋苑管理處隨即聯絡水務署跟進，並在街喉設立臨時供水點及安排水缸及水車，為居民提供臨時食水。

### 接部門出勤通知 火速到現場

沙田民政事務處早上接報後，立即聯同雲城及田心小區兩隊關愛隊，到場支援受影響居民。雲城小區關愛隊隊長陳子儀表示，由於受損水管老化嚴重，承辦商雖然已於當日下午迅速籌備更換新閘掣及喉管，但由於維修需時，加上邨內有不少長者行動不便，因此兩隊關愛隊義工整日午在場候命，並協助有需要人士取水上樓。

經過搶修後，屋苑最終在傍晚恢復食水供應，惟已挖開地面的修復工程，則需約一周時間完成。他表示，會繼續與其他關愛隊及區議員合作，當接到民政處的民政處出勤通知時，關愛隊成員及義工，會盡快到場為區內居民提供適切服務。



雲城及田心小區關愛隊，協助居民取水上樓。

### 沙田雲城小區關愛隊

承辦團體：心意習

電 話 / WhatsApp : 6768 6394

電 郵 : sumyecareteams@gmail.com



沙田區關愛隊雲城小區

# 公多餘機？



廚餘機收滿廚餘後，就停止再收集。



多區廚餘機常壞，影響市民回收意欲。



廚餘機故障，市民往往落樓才知道。

### 沙田公屋智能廚餘回收箱位置及數目 (截至2024年7月)

#### 利安邨 (5部)

利豐樓、利盛樓、利興樓、利華樓、利榮樓

#### 駿洋邨 (5部)

駿逸樓、駿爾樓、駿山樓、駿時樓、駿湖樓

#### 水泉澳邨 (9部)

月泉樓、河泉樓、茂泉樓、修泉樓、竹泉樓、山泉樓、嶺泉樓、欣泉樓L4/F、朗泉樓

#### 沙角邨 (5部)

魚鷺樓、綠鷺樓、銀鷺樓B座、雲雀樓B座、金鷺樓

#### 豐和邨 (2部)

和順樓、和悅樓

#### 秦石邨 (2部)

石玉樓B座、石晶樓

#### 美林邨 (4部)

美楓樓、美桃樓、美楊樓、美槐樓

#### 禾輦邨 (5部)

豐和樓、景和樓、德和樓、泰和樓、欣和樓

#### 隆亨邨 (4部)

樂心樓、賞心樓、學心樓、榮心樓

#### 新翠邨 (5部)

新學樓、新傑樓、新芳樓、新明樓、新月樓

#### 美田邨 (6部)

美秀樓、美景樓、美致樓、美樂樓、美滿樓、美全樓

#### 新田圍邨 (3部)

豐圍樓、富圍樓、欣圍樓

#### 顯耀邨 (1部)

顯耀樓

#### 頌安邨 (3部)

頌德樓、頌智樓、頌和樓A座

#### 欣安邨 (2部)

欣喜樓、欣悅樓

#### 瀝源邨 (3部)

榮瑞樓、福海樓、祿泉樓

#### 乙明邨 (3部)

明信樓、明恩樓、明耀樓

### 沙田區「廚餘回收流動點」位置及服務時間 (截至2024年7月)

#### 大圍 (大圍村南道)

下午5時至下午5時45分

#### 田心 (富田里及田心街交界)

下午7時至下午7時45分

#### 顯徑 (顯徑街及顯田街交界)

下午6時至下午6時45分

#### 沙田圍 (沙田圍怡成坊)

下午8時至下午8時45分

#### 小瀝源 (小瀝源廣善街)

下午9時30分至下午10時

# 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

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，假如著雨靴時不著襪，便會面對同樣風險。

## 雨靴較侷促 雙腳好易喂出菌

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

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

## 穿雨靴的建議

- 避免穿長靴，應選擇較寬鬆的中筒或短筒雨靴
- 穿著時要著襪
- 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。



**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「伸脣」的勝利動作。身為中醫師，一看到舌脣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。

## 劍神「勝脣」暗藏玄機



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。



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。

**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，充分表現變化，對解決問題、紓緩壓力有幫助。

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」！

原來在上一屆東京奧運會，江旻憓曾因成績不如「預期」理想而十分自責，有幸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。

**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時，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。

# 禪修鍛煉心智

## 成為自己的世

江旻憓在巴黎奧運奪得金牌  
（港協暨奧委會相片）



睇片  
學靜坐



### 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。

#### 改善睡眠

放鬆減壓



### 「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。

話你知

增強耐力

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。

- 藉著禪修，可將自己實踐目標的情況形象化，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。

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嘅，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！



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喫，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。茴香通常用喺西餐多，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，食得唔好噃嘛！

至於牛肉，我就用咗超市預先切好嘅急凍和牛牛柳片，要買有少少厚度嘅，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變一舊。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



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士

### 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。茴香葉搣碎備用，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。





issue138 | 08, Aug 2024

## 封面故事

Text: 雨晨  
Photo: 雨晨、受訪者提供  
Design: Aso  
◎◎



易勝



田中



林



王



朱



柏



謙



高



銀



樂於與新晉電影團隊合作，因為定可擦出火花！



在得獎電影《白日之下》飾演偵查組主管的朱柏謙，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。

新人更加好，咩都傾。



人生W(去反大一個)已經好大思問題。



人生少W(去反大一個)已經好大思問題。



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。

## 讀中學與戲劇結下不解緣

中蘇浙公學時期，人稱「朱謙」的朱栢謙就讀沙田蓬勃，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。

2014年以《大龍鳳》獲得香港舞台劇獎最佳男主角。

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微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份是舞台劇導師，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？



朱謙強調，與新人交流時也是一種持續學習。

## 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。



參與微電影製作，參製影首認知障患者。



希望下一個劇本探討樓價問題。

我們應該互相幫助，更關心病患和病家，尤其要重視網絡提供幫助。

## 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



演技自然流露，有賴平日對生活的敏感。



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，更何况當你有這個病症，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，感受那份因間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，那份愛還能保持原有的包容與堅定？」

## 總愛深究電影影射現實議題

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。



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》。



# 實現「精準幫扶」考驗各方智慧

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

社區同行基金會創辦人 張媞

（聚焦三中全會系列之二）

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「男兒丼自強」

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



issue138 | 08, Aug 2024

### 旅遊GO

Text : 行李  
Photo : 行李、官方網站  
Design : Skittle



## 社區人家

Text: 雨晨

Photo: 雨晨、學校提供  
Design: 谷莫

12

何建宗教授借出多件極地珍藏品。

極地專家  
何建宗

由校園開始，將極地教育普及化。

前環境局局長  
黃錦星

雪龍2號科考破冰船於今年四月初首度訪港，展開一系列的互動活動，掀起學界對極地教育的關注。展覽完結後，主辦團隊在大圍一所小學設「大自然與極地安全教育中心」（屬本地首個），希望透過落地社區將極地教育普及化。



課室打造成「極地展館」。

## 上天落地 放眼世界

該校校監葉賜添博士更把自家在極地拍攝的寫實片段，剪輯成《小企不傻》紀錄片。全長6分鐘的內容包括企鵝覓食和保衛家園等情節，希望用有趣的親歷其境方式，引起學生們關注極地。

博士表示，「STEAM 教育首個元素是 Science（科學），而不光是傳統製作簡單的水火箭和書本裡的『微小角度』，要讓學生知道還有航天、深海、極地，這才是放眼世界。」



以大自然極地為題的學生畫作。

李慧儀老師  
愛惜地球  
盼學

## 極端地區知識極之貼地

**極**地與香港有著遙遠的距離，但實際上極地生態和人類息息相關。曾經出征南北極20多次考察的極地專家何建宗教授為中心擔任顧問，何建宗解釋：「例如極地冰蓋的融化或增長會改變這些洋流的強度和路徑，進而影響全球氣候，包括極端天氣事件的頻率和強度；海冰的融化也可能使得原本難以到達的漁場變得可接近等現象。」因此，他認為下一代透過認識極地，能夠更具體了解如何應對氣候變化。

在社區成立教育中心，將南北極環境搬進校園，提供材料。——何建宗教授

「希望將知識傳承，與人分享科研成果。」何建宗向學校借出1999年在「中國首次北極考察隊」所穿著的制服，還有自2014年起舉辦的「港澳學界極



地科研考察隊」所收集的泥土、地衣、植物、鳥類、企鵝蛋、哺乳類骨骼等研究樣品作展覽。「在社區成立教育中心，將南北極環境搬進校園，提供材料，啟發學生們的觀察和體驗。」

## 學生藉AR了解北極熊企鵝

九龍城浸信會禧年（恩平）小學以大自然和極地作主線，引入各種極地生物元素改造課室。「學生能夠透過AR技術了解北極熊、企鵝一些特徵，也可以在科學室裡面進行實驗，甚至觀察『微藻』幫助降低室內環境中的二氧化碳的過程。」

認識極地之後，更關鍵的是懂得如何保護地球。

——李慧儀老師

該校創科副科主任李慧儀老師介紹說，同時，室內設置了從極地安全到深海安全、太空安全及生態安全等的講解展板。「認識極地之後，更關鍵的是懂得如何保護地球。」陶劍樞校長補充說，教育中心將對外開放予其他學校和社區組織參觀，由校園出發推廣環保教育至社區。

學生擔任教育中心  
小小導賞員。



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。該集團昔日曾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 年活化為林邊屋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

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「薄鳩林牧場」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。



往期回顧



香港淪陷前該大樓屋頂曾為斜頂。



演取不少電影在林邊屋，圖為黃子華特工主導。

生物多樣性教育中... 2010 年起該大樓為



演取不少電影在林邊屋，圖為黃子華特工主導。

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復修的材料，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。

### 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。當年柏架生活圈今日變身鰂魚涌

### 林邊屋大樓

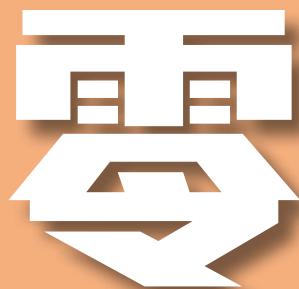
評級：二級歷史建築

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。

### 溫馨提示



# 商場 熱

## 百貨公司告示版 顧客投訴如身處「火焰山」

荃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。

# 商場 熱

火焰山

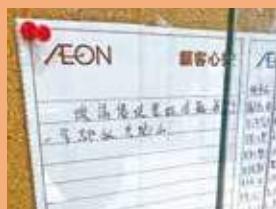
荃灣景廣場  
購物中心

荃灣景廣場  
購物中心，近期現空調老化  
問題。



# 商場 30度

# 靈惑冷氣 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supermarket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。



達接黃  
竹坑  
苑的  
通道，  
氣溫



黃竹坑新商場  
The Southside



# 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

## 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

**R**IMOWA 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。



### 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。



再生尼龍袋  
永續理念一齊來

廢膠升級再造

輕巧又可抗衝擊



### 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。



奉獻銷售額  
撐環保組織事業

堅守環保承諾  
製訂指標絕非齋講

### 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	



### 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靚相。



交通：港鐵尖沙咀站 A1 出口；佐敦站 C1 出口；柯士甸站 F 出口



只因公園自由影花忘憂



### 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。在炎炎夏日中，清麗脫俗的荷花在池中盛放，景色如詩如畫，美不勝收。

交通：港鐵屯馬線屯門站 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



### 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

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

### 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

