

我家

HoMemory

對問號入座

How

Why

Who

What

Where

有正向人生 戲劇人



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書



03

地區焦點
簡約公屋明年初住得
攸鑾路夠接駁路？

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
靈惑冷氣認真趕客？

05

無線不歡
環保行李箱
行多咗里數唔太傷

封面故事

08

看得見的人情味

新界西地區報
issue

138

隔星期四派送

發行日期：08, Aug 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

錦繡花園東南面 供約 2100 單位

包括元朗攸學路的首期簡約公屋，優先申請階段 7 月截止，共收到逾萬份申請超額申請約 1.3 倍。最早動工且面積最大的元朗攸學路組合屋，正興建得如火如荼，提供約 2,100 個單位，最快明年一月便成為首個入伙的簡約公屋項目，而其營運及管理服務合約亦已於 7 月簽訂。有地區人士表示，冀當局可兌現改善交通及配套不便的承諾。

簡約公屋明年初住得

攸學路項目選址位於錦繡花園東南面空地。

錦繡花園

攸學路 夠接駁路？

營運及管理服務合約已批出

今年 7 月 19 日，房屋局批出元朗攸學路簡約公屋項目的營運及管理服務合約，由領先管理有限公司以 2 億 200 萬元中標，將與東華三院聯合營運，為居民提供包括住客事務及物業管理、日常保養維修、生活配套設施以及社會服務等。

攸學路簡約公屋工地位於錦繡花園東南面，毗鄰伯特利中學，面積達 8.9 公頃。早於去年 12 月動工。動工前是一片草地，由私人地產商借出用地興建簡約公屋，以讓住在不適切居所的「劏房」等住戶上樓。《我家》記者日前到實地視察，發現工地建築進度理想，已有部分三層高的組合屋落成，另外有不少樓宇的地基已挖好，並築起建築棚架。

聯同觀塘項目 申請超額 1.3 倍

攸學路及觀塘彩興路兩個簡約公屋項目，在 6 月 21 日至 7 月 15 日接受申請，房屋局共收到 10,119 份申請，兩個項目可提供共 4,400 個單位，超額 1.3 倍。房屋局局長何永賢在截止申請後發文表示，首批簡約公屋申請反應踴躍，居住環境惡劣、有健康狀況、家有孩童或長者，或者選擇新界項目，都獲額外加分。

何永賢表示，3 萬個簡約公屋單位將在明年第一季開始陸續落成，未來還有其他不同項目選擇，呼籲有意入住簡約公屋而未交表的合資格市民，仍可把握機會申請。她又提醒，優先期內交回表格的申請者，如果今次未能成功編配，下次其他項目接受申請時，仍可獲優先處理。



進度理想，7 月中已有三層高組合屋落成。



攸學路簡約公屋提供 2,100 伙單位。（構想圖）

王曉山促增綠Van便利市民

元朗區議員王曉山認為，本港房屋問題一直是社會的重大議題，劏房問題更為基層市民帶來不少困擾。政府近年積極推行「簡約公屋」計劃，期望能為有需要人士提供一個舒適、安全、價格合理的居住環境，有效紓緩房屋緊張問題。

他向《我家》表示，今次元朗攸學路最平一或二人單位月租，分別為 740 元及 1,110 元。雖然租金合理，居住環境亦比劏房好，但不少市民仍然關注交通及配套問題，特別是攸學路距離港鐵站及市中心較遠。他期望政府能做到早前承諾，有額外專

線小巴和巴士，前往元朗及上水，與及接駁到大欖轉車站，轉乘各條路線，方便居民出行。

改善周邊環境 讓生活更宜居

而設施方面，王曉山引述當局指出屋苑內會有合作社及小商店。至於單位配套，全部單位均有熱水爐及抽氣扇。另外，如有意入住的家庭擔心搬離市區影響子女學業，可以聯絡教育局協助。王曉山稱，未來特簡約公屋項目應參考現有項目的經驗，並多聽取公眾意見，進一步優化設計及設施，例如改善周邊環境等，讓住戶享受到更優質的生活。



劏房戶早前參觀攸學路示範單位。



全部單位均有獨立廁所，圖為示範單位。



王曉山期望簡約公屋盡快落成。

租金為公屋9折 「救生艇」大多已動工

政府先後公布九個簡約公屋選址，並指會改建5間空置校舍作簡約公屋。除了上水蓮塘尾項目在去年因研究後認為成本效益低而擱置後，房屋局局長何永賢透露，大部分項目已動工，部分項目規模大，需要打樁的同時保持質素，過程中亦使用很多新技術，例如組裝合成、電子平台等。

早前，有參觀簡約公屋示範單位的市民表示，現住在唐樓的朋友需要洗腎，出入要行樓梯，單位又漏水，因此希望盡快改善環境；亦有家長帶同年幼的子女，查詢申請詳情，並關注一旦成功申請後學童能否成功轉到同區學校就讀，擔心其適應新環境的改變。

一般規劃使用期為5年

何永賢形容，興建簡約公屋如同「救生艇」，約租金定為公屋租金9折，在公屋租金增加一成下，



何永賢指大部分簡約公屋已動工。

簡約公屋租金都會相應增加。她表示，興建簡約公屋的土地都是借用地未發展的短期空檔，協助輪候傳統公屋的市民改善居住環境，一般規劃使用期為5年。她續指，隨着傳統公屋供應量陸續增加，當簡約公屋居民成功「上樓」，屆時簡約公屋將功成身退。惟她重申，若當區有住屋需要，政府亦會檢視簡約公屋是否需要延長。



元朗攸學路簡約公屋位置圖

簡約公屋大事表

10月19日	2022年	<ul style="list-style-type: none"> 《2022年施政報告》提出，由建築署採用標準簡約設計和「組裝合成」建築法快速興建簡約公屋
11月29日		<ul style="list-style-type: none"> 房屋局公布首4個簡約公屋選址：屯門第3A區、屯門第54區、元朗攸學路及上水蓮塘尾項目
11月29日		<ul style="list-style-type: none"> 房屋局公布多4個簡約公屋選址：啓德世運道、牛頭角彩興路、柴灣常安街及小欖樂安安排項目
1月30日	2023年	<ul style="list-style-type: none"> 立法會財委會通過逾149億簡約公屋第一批撥款
11月28日		<ul style="list-style-type: none"> 第一批簡約公屋設計及建造工程進行批出工程合約儀式：包括元朗攸學路、屯門第3A區、牛頭角彩興路及啓德世運道項目
12月11日		<ul style="list-style-type: none"> 房屋局宣布不推展蓮塘尾項目，改為推展馬鞍山恆光街項目，另改建5間空置校舍作簡約公屋
2月19日		<ul style="list-style-type: none"> 首個簡約公屋項目動土禮在元朗攸學路舉行
2月23日		<ul style="list-style-type: none"> 立法會財委會通過逾90億簡約公屋第二批撥款
6月5日	2024年	<ul style="list-style-type: none"> 第二批簡約公屋進行動土禮
6月21日至7月15日		<ul style="list-style-type: none"> 元朗攸學路及觀塘彩興路簡約公屋接受申請
7月19日		<ul style="list-style-type: none"> 元朗攸學路簡約公屋項目簽訂營運及管理服務合約
首季	2025年	<ul style="list-style-type: none"> 預計元朗攸學路2,150伙簡約公屋落成



關愛隊7月中上門探訪發現有單位石屎剝落。

友愛北接求助 揭嚴重石屎剝落

區區顯關愛

上世紀80年代初入伙、屯門友愛邨至今已達44年樓齡，不少單位結構老化出現石屎剝落，危及居民安全。7月中，屯門友愛北小區關愛隊，接獲住在舊式雙連座工字型公屋的街坊求助，指其單位廚房早前突然發出巨響，一塊大型石塊脫落，天花露出多條鋼筋。

屯門友愛北小區關愛隊長洪舜娜接受《我家》訪問時透露，當時該戶居民求助關愛隊是不希望房屋署到單位維修，只希望隊員協助幫忙將覆蓋天花的木板固定。惟關愛隊隊員及義工上門查看，發現廚房石屎脫落得非常嚴重，更有繼續剝落危險，甚至外露鋼筋生鏽將會進一步影響結構，因此幾經勸說及游說下，關愛隊陪同屋主讓房屋署職員上門檢查，並向房屋署提出要緊急處理。

關愛隊協助處理突發事故

洪舜娜表示，友愛北關愛隊致力服務當區有需要人士，如曾為病患的街坊清理家中雜物或為長者更換家中損壞的燈具。另外，亦會協助政府處理突發和緊急事故及推廣關愛活動。該隊獲華潤集團成為伙伴團體，成員經常探訪有需要的邨民，並已為區內居民舉辦50多次免費普通話班，既讓街坊持續學習並藉此推廣社區和諧。



關愛隊員游說住戶讓部門上門檢查維修。

屯門友愛北小區關愛隊

承辦團體：友愛居民服務協會

電話：9605 2577 / 9606 4229

電郵：ctyauoinorth@gmail.com



屯門友愛北關愛隊

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 雙腳好易噏出菌

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：

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

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

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「勝鬪」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「伸鬮」的勝利動作。身為中醫師，一看到舌鬮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。

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）



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。



成為自己的「世一」

禪修鍛煉心智

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。

睇片學靜坐



APPLE



ANDROID

作者：
聞西
Simon



今期介紹一個應該俾大家遺忘嘅餸：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嘍，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，食得唔好嘍嘛！

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。茴香葉搥碎備用，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。



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，影首飾飾知障症患者。



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。

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？

希望下一個劇本探討價問題。

我們應該更加重視，尤其是網絡提供幫助。我們應互助是為病患者的支持幫助。

立體人生 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》。

誨人不倦：以前做過健身教練、游泳教練、社工。

沉迷收藏：愛逛玩具反斗城，最愛收藏筋肉人。



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。



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：
余遠鏗



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》。



妹豬，你媽咪今晚病咗，
叫你陪Daddy去睇戲
好唔好啊？

睇戲
正呀！

家姐拜拜，
今晚淨係
我同爹地
去睇戲！哈哈

哈哈，
一陣你
就知！

佢哋嘅度
做緊乜嘢？
搞笑㗎？

唔好意思，
佢瞓咗……
妹豬快啲
起身啦！

點會帶
小朋友嚟
睇大戲㗎？

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。

新幹線角度 願這刻時候會停



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



函館山

天然畫卷百萬夜景
好彩冇迫住百萬人

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



我家
HoMemory
issue138 | 08, Aug 2024
旅遊GO
Text: 行李
Photo: 行李、官方網站
Design: Skittle



機構社工發起 助建手工品牌



「世上只有媽媽好」，不少母親也會因為照顧孩子，放棄了自己的事業、興趣，為家庭獻上自己的人生。眾所周知，「薑」代表著溫暖、勇氣，「Ginger Mother」盛載 7 位年輕媽媽的力量，齊齊用「薑」說出心聲。

夠薑媽媽

創業路上互相扶持



機構協助一班年輕媽媽發揮潛能。

把不可能化為可能，希望為這班母親，重拾自我。

——社工 Kitkat

Ginger Mother 全天然手工產品品牌，是由一班年輕媽媽和香港基督教服務處元朗區社工共同創立。社工 Kitkat 稱，「我們的青少年外展工作隊舉辦年輕媽媽分享活動發現，很多 20 出頭的年輕媽媽都容易會失去自我，很多事情都要被擱置，不能工作、發展興趣。」

而這班年輕媽媽，人生不應就此停留在這階段，還有很多可能性等待被發掘，不應被母親的角色綁住。「我們延續過往活動的主題 (I'm possible)，把不可能化為可能，希望為這班母親，重拾自我。」

理解大家面對的困難，也能互相關照。

——媽媽 Zoe

「『薑』是母親坐月時必定會接觸到的食材，對女性也有溫補的效用，所以我們便朝著這方向展開創業之旅。」其中一位媽媽 Zoe 分享自己的心聲，成為母親後責任更大，而別人多數是關心小朋友，而非關心媽媽，是否有了小朋友，自己就會被忽略呢？

Ginger Mother 讓 Zoe 擁有喘息的空間，暫時放下母親的角色，透過 Ginger Mother 認識一班同路人，互相扶持。「當了媽媽之後，可能與本來的朋友疏離，大家處境不同導致難以互相理解，認識這班年輕媽媽，理解大家面對的困難，

事 7 個媽媽，7 種味道，7 個故事。



也能互相關照。」

有人會質疑那麼年輕便生小朋友，不懂照顧和教導小朋友……

——媽媽嘉慧

「有人會質疑那麼年輕便生小朋友，不懂照顧和教導小朋友，真的可以應付到嗎？聽到這些話真的會感到無奈。」年輕媽媽嘉慧說。

嘉慧認為透過 Ginger Mother 也證明自己的能力。她分享指出，平日擺市集也會帶同小朋友，有自己的生活也兼顧到照顧小孩，既能重拾以前的興趣，自己動手製作手工。Zoe 也分享：「擺市集讓我多了社交的機會，和客人聊天分享我們的故事和產品，更大膽和自如地對答，更主動向客人宣傳自己品牌。」

合力推出全天然手工產品品牌。



市集常有「小小銷售員」來幫忙。

香薰滾珠精油 成分滿載故事

7 位媽媽各自調製一瓶香薰滾珠精油，每一個成分都代表著她們背後的經歷。「生孩子後我情緒變得不穩定，因家庭帶給我的壓力，像站在懸崖邊緣，只差一步便會掉下去。」Zoe 為自己的故事「懸崖」，選擇了安寧的氣味成分，快樂鼠尾草和安息香等。「眼見自己的產品成功售出，是對自己的一份肯定，看到了自己的價值。」

感激小朋友的來臨讓我對生活重拾希望，堅強和成熟地處理情緒。

——媽媽仇姐

至於「感激」香薰瓶，就是代表仇姐的故事，「曾經需要靠藥物控制情緒，生小孩後（我）改變了很多，感激小朋友的來臨讓我對生活重拾希望，堅強和成熟地處理情緒。」



創業時間讓媽媽們彈性安排工作。

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」，其位於鯽魚涌柏架山道，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

又紅又磚百年糖廠

林邊屋推生物教育



施清介紹指太古 19 世紀已於鯽魚涌設煉糖廠。

2012活化為自然教育中心

施清續指，鯽魚涌糖廠街曾有「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鯽魚涌，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。



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。



太古糖廠曾屬鯽魚涌主要工業之列。(歷史圖片)

太古糖廠歐籍管理層住所

鯽魚涌柏架山道 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。該集團昔日在鯽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。



當年柏架山生活圈 今日變身鯽魚涌

古蹟的故事

一八八四年鯽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「鯽魚涌村」，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造工程，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。



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：鯽魚涌柏架山道 50 號

交通：港鐵鯽魚涌站 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

不少電影在林邊屋取景，圖為黃子華主演的《棟篤特工》。



2015 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，**荃**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 及

火焰山

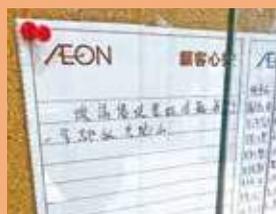
荃灣灣景廣場
購物中心

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。



商場內超級市場受當其衝，室內溫度達攝氏 29 度。

忽冷忽熱？

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。

綠惜地球總幹事劉社鋒認為，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。



劉社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 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！

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

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	🌸🌸🌸🌸🌸

我為荷讓你走

只因公園自由影花忘憂



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。

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

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