

我家

HoMemory

地區焦點

03

交匯處通風差過人
「大圍爐」等車險焗暈

封面故事

09

醫·家

04

月餅獨食易肥
八月十五變大點算好？

我家·熱話

14

迴旋處變十字路口
觀塘改路「打交叉」

無緣不歡

05

留心月餅唔止個餡
睇埋「盒」乎環保與否

傳承努力幹Wood

木之葉父子 覓班代表

看得見的人情味

新界東地區
issue

140

編譯期四派送

發行日期：05, Sep 2024



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

實測逾33°C 市民有汗出 風機冇涼出

交匯處通風差過人

大圍爐等車險焗暈



《我家》記者實測，
站內氣溫達 33 度以上。



記者站內留 5
分鐘已開始
全身出汗。

不少車輛違泊站
內，又未有停車
熄匙。

不少乘客等車時出動電風扇，避免中暑。

大熱天時等車倍感難

受！接駁大圍港鐵站的公共運輸交匯

處一直有通風欠佳的情況，《我家》近日實測交匯處站內氣溫高逾 33 度，等車猶如置身「焗爐」。該站雖設有通風機，但有地區人士表示，通風機近乎「零風速」，令人擔心等車的市民「隨時暈低」。地區人士建議部門在乘客排隊位置加設風扇。

居民直言等車如處「地獄」

踏入夏季加上極端天氣，本港異常炎熱，根據天文台記錄，今年 7 月平均最高氣溫高達 32.4 度，當中 7 月 6 日錄得的平均氣溫攝氏 30.8 度及最低氣溫 29.2 度，均是有記錄以來最熱的小暑。大圍居民李先生直言在該站等車猶如置身「地獄」，雖然不用暴露於陽光下候車，但站內的溫度與戶外相比有過之而無不及，在上下午繁忙時間站內人多時，空氣極不流通。

《我家》8 月 28 日上午 8 時許到現場量度溫度，當日天氣極端酷熱，在站內的溫度高達 33，記者在站內逗留 5 分鐘即汗流浹背。現場所見，站內雖然設有機械式通風系統，但有部分在候車站附近的柱式風閘出風量不足，伸手亦感覺不到有風噴出，不少等車乘客需要出動自家電風扇降溫。

停車無熄匙 市民硬食廢氣

另外，該交匯處不僅只供巴士及小巴駛入，亦可供私家車及的士上落客，不時有在該站停車等候的車輛司機未有停車熄匙，令汽車廢氣無法排出站外，倘站內通風系統欠佳，候車乘客隨要忍受高溫外，更要「硬食」廢氣。

大圍站公共運輸交匯處佔地超過 11 萬平方米，是大圍重要的公共交通樞紐。早於 2005 年馬鐵線興建時由未合併前的九廣鐵路代為興建，並在落成後移交政府管理。有別其前身的露天巴士總站，大圍站其時改為室內有蓋公共運輸交匯處，現時有 15 條巴士線以該處作為總站或中途站，另有多達 8 條專線小巴線及 4 條醫院或屋苑穿梭巴士途經，日常交通非常繁忙。

地區人士爭取改善交匯處通風四大措施：

1.
加強檢查抽
風系統確保其
性能良好。

2.
在站內乘
客排隊位置
加設風扇。

3.
延長通風
機啟動時
間。

4.
將通風機
流量調至最
大。



居民
心聲

李先生（園藝界）：
「站內無風特別
鬱悶如焗爐，等車時
倍感難受！」

官同學（中學生）：
「唔明點解圍方
商場開咗，唔增設冷
氣候車室方便乘客。」

陳善明促候車位置加風扇

工聯會沙田區議員陳善明向《我家》表示，早於6月底踏入夏季時，已有多名大圍居民向她反映指交匯處通風欠佳，她隨後數天均曾到場實地調查及量度溫度，發現在日間站內維持逾34度高溫，而通風機亦如同虛設，她形容就算伸手風機前，也感覺不到有風噴出。

為此，她與立法會議員梁子穎，約同運輸署及機電工程署代表到場視察，其後引述機電工程署代表指出，已將通風機的流量調至最大，並且延長通風機啟動時間，由早上7時至午夜12時，站內情況因而略有改善。

除要求檢查抽風系統外，陳善明建議相關部門可在巴士站及小巴士站，乘客排隊位置加設風扇，進一步改善空氣流通。她引述運輸署代表指該建議獲其接納，並預計相關工程將會在近兩個月內展開，預計需時四個月完成。

陳善明（中）
早前與梁子
穎（右）到
現場調查。

迫巴士暈倒揭一事 車長不能調節車廂溫度

酷熱天氣下在露天或有蓋巴士站等車固然難受，但乘搭人多的空調巴士也未必好受。日前有巴士乘客在酷熱警告生效「迫巴士」期間，報稱有女生疑因車上人多及空氣不流通而暈倒。事後有車上乘客控訴，因巴士車長不願意調低冷氣溫度肇事。

事發於8月25日，當時疑暈倒的女事主乘搭九巴B1線，到落馬洲支線管制站「過關」，因車上乘客太多，而需要在行車期間站在近駕駛室位置，惟在到達目的地前在車上疑在車廂擠迫下焗暈。當時，天文台正懸掛酷熱天氣警告，有同車乘客事後在網上張貼事發時的相片質疑車長為何不調校冷氣溫度，而要乘客受苦。

九巴：響應節能 車廂環境統一

惟有擔任車長的網民回應指，巴士空調控制板已被巴士公司鎖上，車長不能自行調校冷氣溫度，如果乘客有感冷氣不足，只能記下車牌及行駛路線，再向巴士公司投訴。

九巴回覆《我家》表示，當日未有收到該宗乘客求助個案。公司亦證實，為響應節能減排，根據指引將車廂的室內溫度維持在攝氏24至26度，所有巴士車廂環境已統一，車長在駕駛時不能自行調節溫度或風速設定。而因應早前季節天氣變化，九巴已將全線巴士車廂的冷氣設定溫度調低。

九巴指車長
駕駛不能自
行調節溫度
風速。

關愛居民出錢出力 錦濤小區換信箱鎖



關愛隊為有需要居民，免費更換損壞信箱鎖。

關愛隊其中一項主要工作，是為區內有需要的居民提供服務轉介及家訪等支援，而在家訪時，不少居民也希望關愛隊能幫忙跟進家居小問題。馬鞍山有關愛隊就化身「家居維修關愛隊」，為長者或其他有需要幫助的居民檢查家居，以至預備信箱鎖為協助有需要的住戶更換，解決居民小煩惱。

沙田錦濤小區關愛隊隊長羅瑋向《我家》表示，區內一個居屋屋苑有不少住戶位於樓宇底層的信箱鎖有損壞情況。有單位更因信箱鎖損壞不能上鎖，擔心信件隨時被人順手取走。有見及此，他們早前便購買少量信箱鎖為登記的市民免費更換。她直言，雖然隊中師傅義務協助維修及更換新信箱鎖，但曾有個案因為其信箱鎖本身有問題，而未能維修及更換，就這些情況也只能協助轉介管理處跟進。

盡力協助尋找事故原因

另外，她亦透露，在家訪中有居民亦求助希望安裝平安鐘，以至是解決單位漏水、處理花灑故障，及煤氣爐需要更換電池等問題。關愛隊收到求助後，會盡力協助尋找事故原因，但因關愛隊義工非持牌專業技工，因此有些家居問題依照法例規定及安全原因，無法由義工處理。因此，只能在耐心解釋後，作出轉介或建議住戶找相關承辦商解決。

沙田錦濤小區關愛隊

承辦團體：錦頌好

電話／WhatsApp：6660 9115

電郵：kamchunggreat@gmail.com

沙田關愛隊——錦濤區

月餅獨食易肥 煩惱八月十五變大 點算好?

中秋將至，傳統會吃月餅應節。市面的月餅種類推陳出新，雖然不同種類月餅的成分不同，但一般而言，熱量和含糖量均不容小覷，尤其傳統款式如雙黃蓮蓉月餅、五仁月餅，更是高熱量和高糖「陷阱」。有甚麼辦法既能滿足口腹之慾，又能減低「罪惡感」？如果吃完月餅感到飽滯，又有哪些食物可幫助解膩？

一個雙黃蓮蓉 等於三碗半白飯

綜合衛生防護中心和澳洲註冊營養師陳曼婷、袁凱琪在傳媒訪問中的解說，每個雙黃蓮蓉月餅的熱量可高達 890 千卡，約莫等於三碗半白飯。一般成年人每日只需攝取 2,000 卡熱量，換言之，如果獨自吃完一個雙黃蓮蓉月餅，攝取的熱量已經超過一頓正餐的需要。同時，由於製作蓮蓉時需要加入大量砂糖、麥芽糖等，這款月餅的含糖量可高達 55 克，即是 11 茶匙砂糖。

五仁月餅含有多種堅果和種子，例如核桃、杏仁和瓜子仁等，熱量和含糖量與雙黃蓮蓉月餅相若，熱量甚至稍高一些。近年頗受歡迎的奶黃月餅同樣高熱量，不過，奶黃月餅一般較細個，飽腹感亦高，相對容易控制份量。

至於冰皮月餅，外皮以糯米粉等材料製成，較傳統月餅以豬油、牛油製成的餅皮輕盈；常見內餡如綠豆、芒果、椰汁等亦較低熱量，每個冰皮月餅的熱量約 200 千卡，屬於相對健康的選擇。



八月十六



無怨無悔6招

健康
吃月餅

- 1 留意食物標籤，選擇相對低糖款式或純素類
- 2 避免獨吃整個月餅，如雙黃蓮蓉和五仁吃 1/4 個、奶黃月餅 1/2
- 3 不宜配汽水、果汁等高糖飲品
- 4 吃月餅後減少下一餐正餐份量
- 5 下一餐正餐多菜、少油、少澱粉質
- 6 考慮清楚購買數量，避免節後不停吃

此外，綜合營養師袁凱琪和中醫師呂兆陞的建議，吃完月餅感飽滯，可飲用紅茶和普洱熟茶舒緩。而在餸菜或湯水中加入陳皮、白蘿蔔，或食新鮮菠蘿和木瓜，亦可幫助消化。柚子也可消食化滯，但性質偏寒，脾胃虛弱、體質偏寒者不宜多吃。

資料來源：衛生防護中心、
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。



耳朵怪聲 有誰共鳴？

耳鳴是指在沒有任何外界聲源刺激的情況下，患者耳內或顱內產生的異常聲音感覺，當中包括蟬鳴聲、嗡嗡聲、搏動聲等，並可能伴有聽力減退、耳脹悶、眩暈以及抑鬱等精神症狀。

劉加醫師引述研究統計，指出引起耳鳴原因大致有四方面：器質性因素（如噪音傷害、貧血等）、心因性因素（如工作壓力、生活緊張等）、自律神經失調（免疫力失調導致血液循環不良而引起）及梅尼爾氏症（內耳自律神經功能受損）。



疏通經絡改善耳鳴

1 鳴天鼓

雙手掩耳，手指放於腦後，食指放置中指之上往下彈，50 至 100 下，每日 2 至 3 次。

2 按壓「聽宮」穴

位置：耳屏正中與下頷骨髁突之間的凹陷中，張開口亦會凹陷

做法：雙手手中指指腹稍稍用力按壓 3 分鐘，每日 2 至 3 次。

3 按壓「合谷」穴

位置：以左手拇指橫紋覆蓋於右手拇指指蹠上，屈左手拇指，指尖處即為「合谷」穴。左手以同樣方法取穴

做法：用另一手拇指按壓 3 分鐘，每天 2 至 3 次

日常調護重點

緩解壓力：學習冥想、靜坐及培養興趣；正常作息和充足睡眠也很重要。

飲食調節：含水楊酸的食物，如蘋果、葡萄、番茄、草莓、小黃瓜、奶油和蛋糕等應少吃。乳酪、可可、巧克力等也可能刺激血管收縮，亦應適量控制。

匡懷（慈善）基金轄下非牟利服務

匡懷士多



鮑魚買二送一！



買 兩罐天龍紅燒瑤柱鮑魚（6隻）（固重80g）
送 一罐天龍紅燒瑤柱鮑魚（4隻）（固重50g）

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

《我家》讀者中秋額外優惠碼：HOMEMORY
購買指定貨品，結帳時輸入優惠碼，即額外減\$20！

優惠碼有效期：5/9/2024-12/9/2024

網站下單：



歡迎WhatsApp查詢：5543 0076

喜愛打機的小侄子開心雀躍來電說，成功購買下載《黑神話：悟空》。筆者本身不好打機，但從小就看《西遊記》小說，對於孫悟空雖耳熟能詳，還是樂於見到「齊天大聖」在網絡世界中再展風采。

人生學



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。

美猴王國產網遊展風采

上市僅三天便賣出過千萬套的《黑神話：悟空》，屬於動作角色扮演遊戲，以四大名著之一《西遊記》為背景。玩家形容遊戲實現了國產遊戲的全新突破，讓他能夠在虛擬世界裏遨遊中國山河大地，當一次齊天大聖，扮演小時候最崇拜的英雄。

降魔伏妖實為戰勝心魔

《西遊記》是中國古代四大名著之一，由明代作家吳承恩所著，公認為中國文學史上最重要的作品之一。名著中講述唐僧、孫悟空、豬八戒、沙和尚、白龍馬歷經九九八十一難終於得到真經，表面在說降魔伏妖，實質是一個關於修行、戰勝心魔的人生旅程。

《西遊記》的主要角色，孫悟空，自封美猴王、齊天大聖，在取得西經後獲如來佛祖授封為鬥戰勝佛。美猴王叫「悟空」，是要「證悟空性」，就是一個「修心悟空」的過程。

《西遊記》第七回詩句有云：「猿猴道體配人心，心即猿猴意思深……萬相歸真從一理，如來同契住雙林。」「心猿」二字，出自《維摩經·香積佛品》，經中有云：「以難化之人，心如猿猴，故以若干種法，制禦其心，乃可調伏。」所謂「心猿」，即是攀緣外境、浮躁不安之心有如猿猴，形容心裏東想西想，不能專心集中，不能安靜下來。故有四字成語「心猿意馬」，比喻心思不專注集中。

禪修如金剛箍平復心猿

六根接觸六境（塵）而產生六識，這時如果有貪欲，就會追逐外境跑，陷入不斷輪迴流轉。所謂六根清淨，是我們的生理官能，不再隨着外境的幻象而轉。「心猿歸正，六賊無蹤」。唐僧取得定心緊箍咒後，收伏悟空及把那七十二變的心歸正。金剛箍、緊箍咒，比喻束縛人心散亂的對治方法。

人的心，平常散亂如猿猴，是很常見的現象，尤其在現代生活中壓力和干擾很多。修心和禪修是很好的方法來平靜心靈和提升專注力。

解除煩憂 戴返個箍

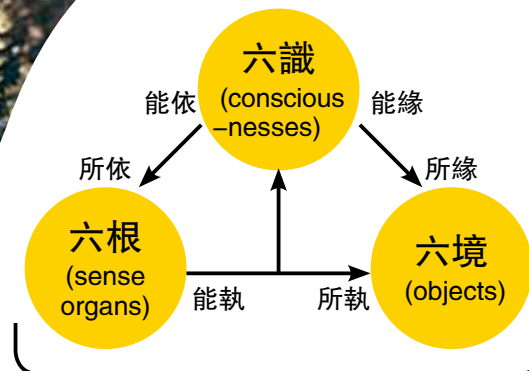
小辭典

何謂六根六賊？

六根是：
眼、耳、鼻、舌、身、意。

六賊稱六塵：
指產生煩惱根源之外境包括色、聲、香、味、觸、法等。

三事（根境識）和合生「觸」



「觸」成而生「受」

身受

- 對逆境生苦受
- 對順境生樂受
- 對非逆非順境生不苦不樂受

心受

- 對逆境生憂受
- 對順境生喜受
- 對非逆非順境生捨受

小秘笈

「緊箍咒」現代版

靜坐冥想

- 每天花時間靜坐，專注於呼吸，讓思緒自然流過，不去評判。

正念練習

- 專注於當下的每一刻，無論是吃飯、走路還是工作，盡量全神貫注。

閱讀經典

- 閱讀一些佛教經典或禪修書籍，從中獲取智慧和啟發。

學習禪修

- 如果有機會，可以參加一些禪修課程，學習專業的禪修方法。

作者：
關西
Simon



小提示

- ① 買唔到墨魚膠可以自製蝦膠代替。
- ② 買墨魚膠最好先問老闆有冇調味，有就唔使落鹽。
- ③ 腐皮接觸到空氣會變脆及乾身，未用就用密實袋包好再放雪櫃。

古法泡製 外脆內彈兼夠爽

鍋貼小棠菜

整好腐皮冇負評

經常都聽到好多家長嘅心聲，每日餵小朋友食飯都充滿挑戰，年紀細嘅就坐唔定，含住啖飯死都唔吞，大少少啲就揀飲擇食，要佢哋食菜難過登天！諗起細個嗰陣，屋企連埋我共五個細路仔，每餐飯都充滿競爭性。好彩我天生鍾意食白飯及菜，唔會同其他兄弟姊妹爭餸食，阿嫲都讚我好乖肯食菜菜。

材 料： 小棠菜半斤、墨魚膠半斤、甘筍 30g、腐皮 1 塊、炸漿粉 50g、水 50ml



調味料： 胡椒粉 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙、粟粉 1/2 茶匙

不過，有一種菜連我阿嫲都嫌棄，但就係小棠菜，阿嫲成日話小棠菜唔好食，因為覺得佢有啲澀及苦味，就係咁我一直對小棠菜都好有戒心。有次偶然同菜檔姐姐提起，佢叫我唔好貪大棵，小棠菜愈細棵愈好食㗎，就係咁一試便知龍與鳳，果然清甜又有菜味！小棠菜除咗白灼或者蒜蓉炒之外，仲可以點整？今期不如一齊試吓整個「鍋貼小棠菜」啦。

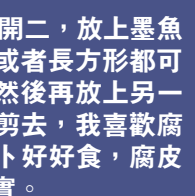
呢個餸都係屬於瀕臨絕種嘅古法粵菜，由於比較花工夫時間，而家都唔係咁多地方食到，材料唔算多，有墨魚膠、小棠菜、腐皮、加埋個脆漿。兩塊腐皮夾住啲撈咗小棠菜粒嘅墨魚膠，再上個脆漿就可以慢慢煎脆佢，而家為咗更快出菜，多數酒樓會先蒸後炸。煮呢個餸最重要係將小棠菜灼熟之後要徹底扭乾水份，煎嘅時候就唔會出水，亦可以保持菜粒脆身。至於個厚度就自己決定啦，我認為薄身比較好食，厚身煎嘅時候容易掌握，各有各好！外邊脆、裏邊彈牙、菜粒爽口，就係呢個餸吸引之處。

做 法：

① 小棠菜切去菜葉，洗淨出水 2 分鐘撈起，隨即沖凍水降溫。準備乾淨毛巾，放上小棠菜包好，跟住好似扭毛巾咁將啲水份扭晒出嚟，然後切碎，甘筍就切成幼粒。

② 墨魚膠容易變壞，必須放冰箱保鮮，煮之前取出落調味料拌勻。之後，加入小棠菜粒及甘筍粒拌勻，用手撻至起膠。

③ 將腐皮攤開用鉸剪一開二，放上墨魚膠餡料，可以整成圓形或者長方形都可以，厚薄就隨喜調節。然後再放上另一片腐皮，將多餘嘅腐皮剪去，我喜歡腐皮留少少邊，煎完脆卜卜好好食，腐皮搽少少蛋糕液就可以靚實。



④ 準備炸漿，均勻掃上腐皮，煎至金黃脆身。攤凍一陣，就可以切件上碟。料煎至金黃脆身。攤凍一陣，就可以切件上碟。



在匠心獨具的平凡家庭裡，傳承的不僅僅是技藝，更是一份愛與夢想。葉氏父子，用他們兩隻巧手，向我們展示木藝傳承的堅持。自2022年起，他們共同創立了「活木生活」工作室，將這份傳統匠人精神創新地傳遞給香港人。

有限的技藝範圍內，必須對每一寸、每一分木材都做到物盡其用，精心雕琢。

以巨型魯班鎖向祖師爺致敬。



糅合傳統創新 裝置致敬魯班

中國傳統榫卯工藝 展現民間智慧

適逢農曆六月十三日「魯班先師寶誕」，是建造界和三行工人每年慶祝的盛大節日，祈求「保護神」魯班保佑工作順利和平安。葉氏父子希望把藝術創作糅合傳統榫卯技術，承傳魯班的工藝精神給下一代，打破建造業予人勞苦的刻板印象。

榫卯結構見文化智慧

父子檔合作設計逾7呎半高魯班鎖藝術「木工」裝置，以多組魯班鎖代替鐵釘構建和承重，向公眾介紹魯班最大的文化和精神的來源——榫卯結構。「榫卯工藝什麼時候都會用得到，從工具、傢俱到建築，最能表達得到和自然的關係。」Terry 解釋道。

提及西方建築，人們總想起宏偉的工程結構，而中國建築則巧妙地以木材為主材，卻依然能夠堅韌抵擋大自然的挑戰。Terry 形容，奧秘正是源自於精妙的「榫卯」結構。他介紹說，榫卯結構為中國



對分尺寸寸木材物盡其用。

將木工工藝融入教育，下一代「一專多能」，事半功倍。



Tom & Terry 迸發熱過火影的火花

師傅 Tom 傾注一生，專注於製作木工藝。

傳承努力幹Wood 木之葉父子 覓班代表

匠人去邊度
都心繫家庭

厚重的百科全書。「譬如，生長於香港的本土木材，相較於北美進口的硬

兒子兒時愛跑車，我便用木材打造了一輛形似跑車的床。

——Tom

父親Tom是一位擁有40年經驗的資深木工，自80年代起便游走於澳門與香港，以精湛技藝在室內裝飾領域留下足跡。家中的每一件家具，從床到書桌，皆出自他那雙巧手，每一寸木頭都承載著他對家人的微細心思。「兒子兒時愛跑車，我便用木材打造了一輛形似跑車的床，甚至加上了定風翼。」這位「廿四孝」更留意到兒子當時愛翻滾，還特意加大了床鋪尺寸，細心打磨床邊，使之既安全又充滿重量，特別的床陪伴著Terry成長。

二代開工作室 一圓父夢

一切『摸得到的』皆由爸爸負責，一切無形的就是由我負責。

——Terry

Terry直言小時候未對木藝產生「火花」，直至爸爸退休時跟他分享，希望成為一個為分享木藝而存在的人，為一圓父親的心願，2022年，葉氏父子共同創立「活木生活」工作室，一個集傳統木藝傳授與創作為一體的空間。「一切『摸得到的』皆由爸爸負責，一切無形的就是由我負責。」Terry訴說。

自工作室正式運營以來，父子倆在技藝層面的交流頻繁，Terry逐漸深刻體會到木藝所蘊含的挑戰與成就感。尤其是關於木材種類的切割與處理，其複雜性與多樣性足以編纂成一部

木，在加工處理上顯得尤為棘手。其紋理錯綜複雜，加之結構遠比表面看來脆弱，這就要求我們在有限的技藝範圍內，必須對每一寸、每一分木材都做到物盡其用，精心雕琢。」

傳授剪裁設計安全知識 我會教導學生如何避免自己和他人受傷，思考作品是否便利家。

父親Tom說，不少香港青少年對木藝和文創都具興趣，但比較難找到門路，而Tom也親自下場做教育工作。「除了把自己工藝知識教育下一代，剪裁、設計、建構等，我認為提供精神層面的教育也很重要。」正確思維和安全知識也是成為一位好工藝師的要素，「我會教導學生如何避免自己和他人受傷，思考作品是否便利家。」

融合芬蘭教育辦工作坊

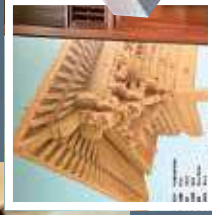
製作門牌、木凳等日常生活用品，讓他們拿回學校或者家裡擺放。

Terry亦吸取過去從事教育經驗，將木藝融合了芬蘭教育，為SEN（特許學習需要）孩子開辦工作坊，在課程中，「我們選擇教他們製作日常生活用品，例如門牌、木凳等等，讓他們拿回學校或者家裡擺放。『這件是我做的！』能夠被珍視和認可，就是匠人獲得最大的自信和滿足。」

「歡迎任何人來學習木工，你肯來，我便會教。」兩父子希望透過裝置可以吸引更多人的留意和認識木藝，終生活離不開與木共存。



課堂中唐亦宋加入製作體驗。



Terry決心傳承爸爸的技藝，並發揚光大。

兩父子分工明確，共同經營木藝工作室傳授技倆。



螺絲有螺絲好 榫卯有榫卯妙

職業無分上下貴賤，工程界每一個崗位也很重要，我們在街上看到的每一棟建築物，背後都是千萬位工人的血汗。Terry稱：「只要認真、專注做每一件事，任何一行都有成就，我認為社會應該多。」Tom形容榫卯結構像是社會的縮影，沒有釘或任何物料加固但相扣著，互相依存，缺一不可。「可以做得出職人質素嘅作品，件作品用一世㗎嘛！」



Tom喜見越來越多新世代接觸傳統工藝。



開工作室傳承魯班工藝精神。

只要認真、專注做每一件事，任何一行都有成就。

職業無分上下貴賤，工程界每一個

傳統契合木材的一種技術，主要運用在兩個或以上木構件上用凹凸結合的連接方式，凸的部分稱之為榫、榫頭；凹的部分稱之為卯、榫眼、榫槽；榫頭和卯眼連接的部分稱為榫舌，其他部份稱為榫肩。

Terry指出，「榫卯結構是由各部件互相配合連接起來，平均分佈各部件受力的比例，形成了一種整體的協調機制，椅、桌、案等家具便可承受更大的重量。」

平均分佈各部件受力的比例，形成了一種整體的協調機制。



父子檔為社區設計逾7呎半藝術裝置。



落手落腳了解「榫卯」和木工藝術。

工藝緊扣大自然 提倡環保不可少

魯班精神的傳承，一代接一代。傳承的前題，是可持續性的木工藝發展。木工藝與大自然緊緊相扣，Tom和Terry除了教育工作外，也提倡環保。Terry解釋：「香港每天有大量固體垃圾，當中廢棄木材佔了很高的比例，所以教育公眾如何對待木材是重要的課題，例如如何用棄置木材做裝飾品、修復木家具等等，減少製造廢物。」

木材做裝飾品、修復木家具等等，減少製造廢物。



處理香港本土木材時耗費。

教育公眾如何對待木材是重要的（環保）課題。



告別劏房為基層兜底：先劃線 後取締

（聚焦三中全會系列之四）

本欄在較早前的文章中提到《中共中央關於進一步全面深化改革、推進中國式現代化的決定》中，關於「提高人民生活質量」的表述對香港的啟發。實行「一國兩制」的香港作為高度發達的自由市場經濟，特區政府如何回應中央和市民對「提高人民生活質量」的要求與期待？這是本欄非常關心的問題之一。

劏房是香港社會的「老大難」問題，按推算現時全港「不適切居所」達 14 萬戶，涉及 25 萬人。政府去年宣布成立的「解決劏房問題」工作組，預計本月再提交報告，趕於新一份《施政報

告》出爐前就全面有序處理「劣質」劏房問題提具體建議。

至於何謂「劣質」？何謂「最低標準」？目前仍未有明確定義。筆者相信，為劏房戶提供負擔得起且適切的居所，是本屆特區政府急需處理的民生問題之一。換言之，這批居民的生活質量是否得到改善，正是衡量「提升人民生活質量」的重要參考，更是考驗特區政府能否做到將「有為政府」與「高效市場」更好結合的指標。

「過渡性房屋」和「簡約公屋」作為中短期紓緩基層住屋措施，受到本屆政府重視並加大撥

款，預計明年內提供超過二萬個單位予正輪候公屋及有迫切住屋需要人士。房屋局早前表示，可將兩者用作安置曾居住於劣質劏房的居民，此舉無疑讓社會看到解決劣質劏房問題的曙光。

但必須提醒，「解決劣質劏房問題」不能被解讀為「全面解決劏房問題」。劏房作為壓榨基層的「毒瘤」，不僅租金高昂且活動空間不足，對基層兒童的生活學習環境影響深遠，同時為地區治理埋下深深隱患。政府必須以「告別劏房」為目標，提出一整套處理方案並嚴格執行，最終為基層擺脫跨代貧窮奠定基礎。

社區同行基金會創辦人 張媿

我來自北京

嗷嗷住幾隻烤鴨先
現場現切唔使等到黎明

來自北京的「京味張」，將經典片皮鴨味道帶到深圳。踏進大門，就是傳統四合院裝潢門面風格，職員身穿宮廷制服迎面而來。京味片皮鴨作為餐廳的招牌菜，是必點之選。現場現切的鴨肉，搭配精心準備的山楂條、青蔥、哈密瓜、青瓜和特製的鴨醬等，每一口嘗試不同「片皮鴨」味道！

創意菜式「妃子樹」，擺盤讓人眼前一亮，師傅巧妙地將紅色脆脆米通包裹著彈牙的蝦丸，形像極了荔枝樹，服務員上菜時會吟一首祝福詩語，強勢登場，慶生夠驚喜！



一家慶生北上 齒頰留香南下 飯局儀式感受深 制服友或穿越古今



筆者最近兩次為家人慶生都選擇北上深圳，並刻意挑選有「招牌儀式」的兩家中菜館，讓一家大細體驗不一樣的生日飯局，值得分享給大家！



湘菜館「桂滿隴—西湖船宴」，有另一番風情。一踏入餐廳，仿佛穿越到古代江南水鄉，處處掛上紙燈籠，裝潢揭示主題地點為 800 年前南宋首都臨安（今杭州）。店內採用「西湖船宴」的概念，打造船宴用餐體驗。

東坡肉作為這裡的經典菜品，以

中心名菜

開話題由不是 80 年代
而係 800 年前船宴講起



其肥而不膩、入口即化的特點，贏得了無數食客的喜愛，記得搭碗熱騰騰白飯，享受邪惡帶來的滋味！這家菜館「儀式感」則在於招牌叫花童子雞，店員會讓食客吃之前親自敲擊四下，每一下伴隨吉祥如意說話，增添熱鬧氣氛。其他值得一試的，還有吮指雞爪、糖醋里脊和西湖醋魚。

桂滿隴—西湖船宴（平安金融中心店）

• 地址：深圳益田路 5033 號
平安金融中心 6 樓 601
（「購物公園」站 D 出口）

京味張·北京烤鴨店（羅湖店）

• 地址：桂園街道紅桂路紅桂大廈一層
（近 3 號線紅嶺站 C2 口）

骨腫瘤手術後 居病童復康宿舍

小勇士與媽媽

莫記不眠夜

加油迎陽光

身為母親，學會放手是讓孩子變得更堅強的關鍵。
——媽媽 June

在沙田麥當勞叔叔之家的玩具區，小女孩 Jasmine 正細心地照顧家舍的其他小孩，媽媽 June 笑臉迎接記者並開啟訪問對話，以講述女兒的抗病經歷，當中充滿著感恩和祝福。

包括颱風肆虐的十號風球和本該團圓的中秋節，完全缺乏休息。

「醫生發現 Jasmine 一歲半時接種疫苗留下的腫脹並未消退，進一步檢查後確診為骨腫瘤。」媽媽回憶女兒在幼兒園日常體檢中得知患病。九歲那年，Jasmine 的右手開始出現扭曲，影響日常生活和骨骼健康。對這困境，Jasmine 勇敢地接受了長達九小時的手術，「手術過程中，醫生將 Jasmine 的扭曲骨骼拉直，並用鋼架固定。」

漫長的康復之路並非坦途。Jasmine 手術後需要長時間住院，面對疼痛的折磨與治療的艱辛。June 幾乎全天候陪伴在側，「母女倆共同經歷了無數個不眠之夜，包括颱風肆虐的十號風球和本該團圓的中秋節，完全缺乏休息。」

「Jasmine 總在拆傷口過程中，一邊手機睇搞笑片，忘掉痛楚。」

直至透過醫務社工的推介，June 成為麥當勞叔叔之家的首位「家長加油站」服務受惠者，家舍讓 June 每日有 4 小時的時間，在等候女兒治療期間，能夠補眠休息。後來，Jasmine 也成功申請入住家舍，「每日早上七點半過醫院洗傷口覆診，中間的時間我都有自己的 Me Time。」

June 向記者展示女兒鑲鋼架的右臂，指出最痛苦每日「擰螺絲」洗傷口，Jasmine 卻沒有在護士前流過一



滴眼淚。每次清洗前，June 總會以買雪條為由離開，讓 Jasmine 在這短暫的分離中尋找勇氣。「身為母親，學會放手是讓孩子變得更堅強的關鍵。」經過兩次手術和一次拆支架程序，Jasmine 經歷了三次全身麻醉，但她從未言敗，「Jasmine 總在拆傷口過程中，一邊手機睇搞笑片，忘掉痛楚。」媽媽口中的 Jasmine 是獨立勇敢的生命鬥士。

Jasmine 畫卡鼓勵其他病童

在家舍的時光裡，Jasmine 沒有放棄學習，媽媽透露，紅十字會醫院學校的老師們會來為 Jasmine 在病房外的座位上輔導學業，令她獲得獎學金。「我哋想騰空一個床位讓其他有需要的病人，同時節省清潔時間和功夫。」June 總是教導 Jasmine 抱著一顆利他的心，甚至曾經忍痛運用左右手繪畫心意卡鼓勵其他病童。「Jasmine 眼見隔離床的小妹妹懼怕手術，於是繪畫心意卡又送小玩具鼓勵她堅強面對。」小妹妹出院後，也親自帶小手工到家舍送給 Jasmine。



訓練用左手食烏冬、杯麵及執筆寫字。



最愛麥當勞叔叔之家的夾公仔機。



Jasmine 愛製作小手工，送贈為身邊的人。



樂觀面對巨大的術後挑戰。

齊做社區義工 賣獎券助長者視診

今年六月份，Jasmine 和媽媽離開家舍結束大半年的密集式治療期，隨即積極參與社區義工活動，落力在街頭賣獎券、兩母女線上協助大埔區內長者視診。

「她的生命中很多見證，我希望她保持有愛心地成長，感染身邊更多的人。」June 還提及 Jasmine 熱愛游泳，曾經說過：「我的夢想是為香港贏得一枚游泳金牌！」只要心中有愛，有夢，能戰勝一切。



施比受更有福，媽媽女兒齊做義工。



愛心讓人仿如沒有翅膀的天使。



充滿格調石板街 排檔留住老舊港風

我家
HoMemory

issue140 | 05, Sep2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人

13



砵甸乍街取名自第一任港督。



石板街建成至今已近180年歷史。(歷史圖片)

石板街正名為砵典乍街，連接當時在海濱的皇后大道中，到山坡上的荷里活道。石板街興建後一直保留至今，其間因填海伸延至干諾道中，全長約400米。

19世紀建警署 鋪石板便搬運

這條老街建於1845年，其後在1858年，以第一任港督砵甸乍（又名：樸鼎查）命名。

據香港地方志中心考證，十九世紀開始政府興建中區警署建築群，建築工人需要運送材料上落山，在街道上鋪蓋石板，方便他們來往搬運。石板街看似陡峭不平，但是在當年卻方便不少路人，一凹一凸的石板梯級，令路人必須小心翼翼地行走。

洋溢港味 獲評一級歷史建築

多年來，石板街是旅遊發展局推介給外國遊客的熱門景點，街上兩旁有特色服飾等排檔。

排檔在本港已停止發牌，設立在該條有歷史意義的街道上，令其變得更有老香港特色，充滿「港味」，因此幾乎每日都有人前往拍照，亦有不少本港影視作品在該處取景，而古諮會亦於2009年將其評級為「一級歷史建築」。

鄭寶鴻：上世紀初延至干諾道中

香港歷史博物館榮譽顧問鄭寶鴻介紹指，砵甸乍街早期是由德輔道中至荷李活道，1889年開始的中西區填海工程完成後，便伸延至干諾道中。



鄭寶鴻指石板街20世紀初伸延至干諾道中。

政府在1961年曾不惜工本，委聘工人逐呎翻新整條街的路面，並去除路上的污垢及修補石面，令石板街歷久常新。

鄭寶鴻續指，正因該路陡峭，因此當年建造時刻意使用大型石塊鋪成不規則狀，除了防滑，也能讓雨水沿兩旁順勢而下。而昔日石板街建有地下公廁，但早已關閉。

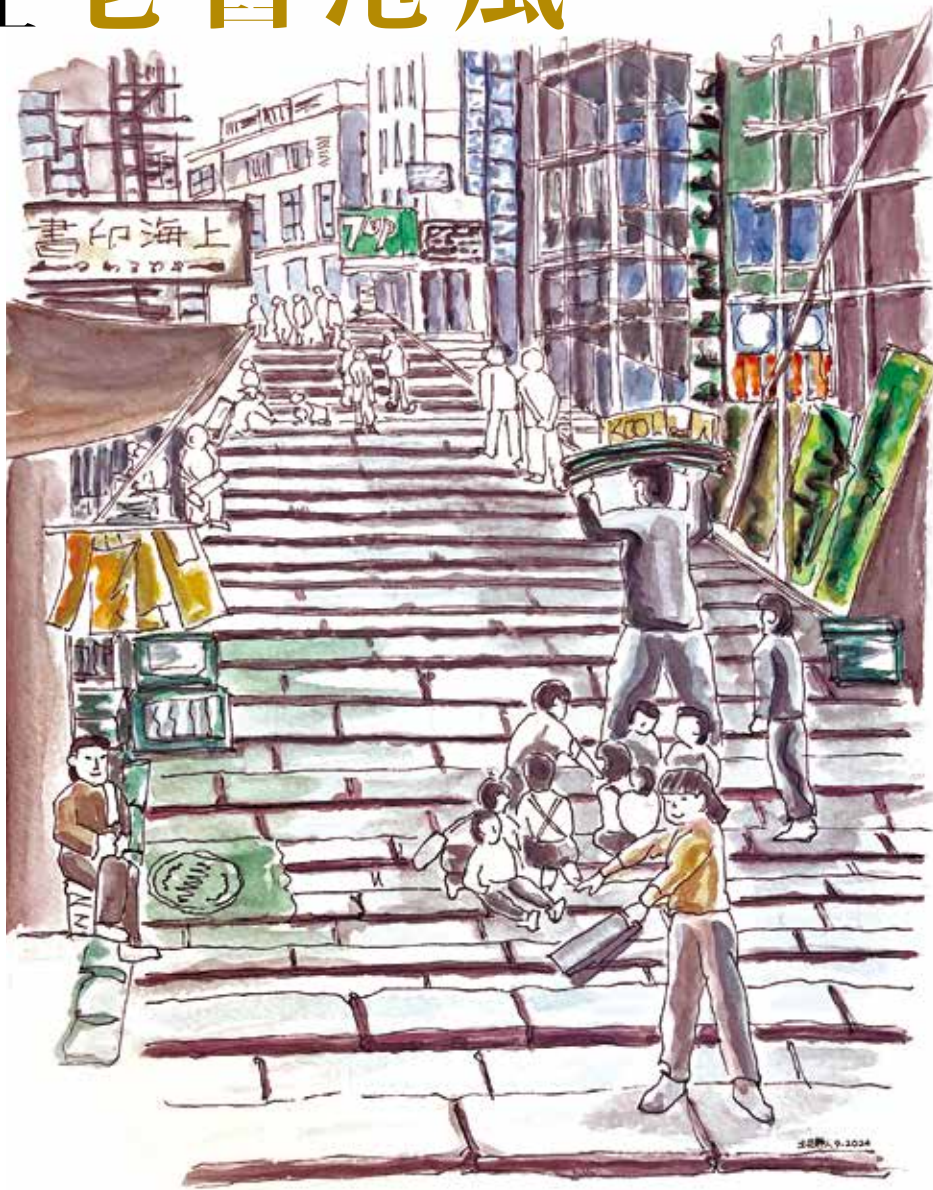
中環砵甸乍街（石板街）

評級：一級歷史建築

地點：中環砵甸乍街

交通：港鐵線中環站C出口，沿德輔道中向西行約5分鐘，面向上山方向即可見。

砵甸乍街因填海而多次延長，其中在皇后大道中而北的路途並非石板街行人路，而是車路。



行斜路樓梯 體會多代工匠巧思

除了一幢又一幢的建築物，一條街道竟然因為其歷史意義，而成為獲評級的「歷史建築」。說的就是中環的石板街。石板街在香港已有接近一百八十年歷史，其正式街道名字為砵甸乍街。它在約兩個世紀前，已運用石塊在斜路上一凹一凸地砌成樓梯，方便行人上落的同时，亦可令雨水從路面兩旁流走，久而久之，華人就稱之為「石板街」。



往期回顾



石板街是熱門景點，不少人到訪拍照。



兩旁排檔令石板街洋溢老香港風味。



不少電影在此取景，圖為劉德華及鄭秀文主演的《龍鳳鬥》。（電影劇照）

張愛玲遺作 留下「古街道」印象

古蹟
的故事

不少名人在不同時期到訪過石板街，當中便有作家張愛玲。1955年移居美國的她，1961年曾重訪本港，其後發表散文《A Return to the Frontier》，而其中文版手稿遺作在其死後為人發現，該中文寫成的《重訪邊城》當中便提及石板街。

在《重訪邊城》中，張愛玲是這樣描繪石板街的：「在街心只聽見石板路的漸漸的腳步聲。古街道沒有騎



張愛玲重遊香港時曾到訪石板街。（資料圖片）

樓，筆直，平均地往上斜，相當闊，但是在黑暗中可寬可窄，一個黑胡同……到底是中環，怎麼這麼黑？……當然順著上坡路比較吃力，摸黑走又更費勁。這不是擺網布攤的街嗎？方向相同，斜度相同。如果是的，當然早已收了攤子，一點痕跡都不留。」

其後，她續描述：「而現在，這些年後，忽然發現自己又在那條神奇的網布攤的街上，不過在今日香港不會有那種鄉下趕集式的攤販了。」

古蹟
資訊

溫馨
提示

首個工作天大塞車

觀塘工業區在 1960 年代末起步發展，偉業街／開源道迴旋處已啟用，惟 50 多年後今天因配合政府推行「觀塘行動區」及觀塘碼頭重建，今年 8 月 25 日起改作十字路口，惟翌日首個工作天便引發嚴重交通擠塞。有駕駛者批評現場改道後擺放水馬等路面障礙物，加上交通燈時間調較不當而肇事，令人擔心 9 月開學後更混亂。



運輸署網站指螺旋處仍「試驗中」。

運輸及物流局局長林世雄其後在網誌表示，留意該十字路口啟用情況，表示會調整交通燈時間，優化臨時交通安排，並確保觀塘碼頭巴士總站運作正常。現時本港有超過 300 個迴旋處，據研究顯示，迴旋處優點一般因為無交通燈號，車輛不用花時間停頓等燈號，加上車速較慢，減少「衝尾燈」及迎頭相撞事故。

迴旋處變十字路口



譚炳輝指兩迴旋處並存易生混亂。

螺旋處20年仍「試行」

惟本港繁忙時間等駛入迴旋處前常現車龍，加上司機往往在駛入駛出時產生誤會，故此交通意外不時發生。運輸署 2004 年起推出新式螺旋形迴旋處試行計劃，當中將軍澳多達六個，今年 3 月大圍迴旋處亦改為螺旋處。與傳統迴旋處的「外線優先」不同，螺旋處的改動主要是，透過鬆上適當行車線，令在螺旋處外線行駛車輛的司機更清楚，須先讓路給從內線離開螺旋處的車輛，藉此減少碰撞及意外。

雖然如此，螺旋處引入 20 年至今仍在「試驗」階段，署方回應指不會一刀切把傳統迴旋處都改成螺旋處。香港汽車高級駕駛協會副主席譚錫輝向《我家》表示，螺旋處善用迴旋處內所有行車線，並可使駕駛者預早選定行車路線，而不是令駕駛者只用外圈。但由於迴旋處及螺旋處並存，易令熟悉兩者異同的駕駛者混淆，因此他希望能統一兩者。

螺旋迴旋並存易混亂

立法會交通事務委員會主席陳恒鑌亦認為，運輸署在次階段試驗將軍澳螺旋處時發現，交通情況有明顯改善，證明螺旋處比傳統迴旋處優勝，惟現時兩種條例並存令駕駛者混淆，因此他亦希望部門加快統一程序。



新十字街口迴旋處出現大塞車。



陳恒鑌冀部門盡快統一改用螺旋處。

觀塘改路打交叉

觀塘偉業街／開源道迴旋處8月起改為十字路口，惟在首個工作日一度出現嚴重交通擠塞，網上出現不少討論，指改作十字路口是否真的比使用迴旋處好？



市民點睇

統一最好



朱先生（運輸業）：

「成日見到有人响迴旋處唔讓而撞車，撞完都唔知誰對誰錯，統一為一種最好。」

安全至上



梁先生（白領）：

「坐巴士多唔講都唔知迴旋處有兩種，對乘客嚟講係唔好塞車同撞車最緊要。」



開源道迴旋處 8 月底改作十字路口。



大圍迴旋處今年 3 月改用螺旋處。

傳統迴旋處 VS 新式螺旋形迴旋處

傳統迴旋處



- 例子
- 荃灣荃錦交匯處
 - 馬鞍山沙路恆輝街迴旋處
 - 元朗博愛迴旋處
 - 上水雞嶺迴旋處

使用規則異同

- 用右線駛入內圈
- 到出口前切回外圈後駛出
- 內圈車輛駛出前須先讓外圈車輛

新式螺旋形迴旋處



例子

- 油塘高超道與鯉魚門道螺旋處
- 大圍螺旋處
- 將軍澳寶邑路／環保大道螺旋處
- 屯門藍地交匯處

使用規則異同

- 用右線駛入內圈
- 沿內圈行車線駛出
- 外圈車輛須讓內圈車輛駛出

新舊入圈最大分別在於行車優先權

本港的迴旋處分為傳統迴旋處同新式螺旋處兩種，螺旋處的各個外圈出口處均劃有間段分隔線，而傳統式則沒有，以區別內外圈車輛的優先權。

無論是新舊迴旋處，駛入時要向右望，駛出時則要望左，以防有車輛從左後方駛過，惟車輛駛經兩種迴旋處的行車優先權有所分別，因而令駕駛者感到混亂。

運輸署發言人回覆《我家》指，已將螺旋形迴旋處作為兩線迴旋處標準設計之一。螺旋形迴旋處和傳統設計迴旋處並沒有太大分別，但螺旋形迴旋處對直徑較大的兩線迴旋處的內圈使用率有所幫助。

發言人又指，位於沙田區的學車路線，學生會使用傳統式迴旋處作練習及考試之用。在沙田區外考生亦可使用螺旋式迴旋處作實踐及考試之用，如位於高超道與鯉魚門道交界的迴旋處。



蔗渣分解easy 回收入箱好易

環境保護署自2008年起邀請月餅生產商簽訂《自願性月餅包裝管理協議》，鼓勵生產商採用環保設計包裝。「多膠」的情況已有翻天覆地的轉變，膠刀膠叉已絕跡於月餅盒內，生產商更研究利用不同的環保物料來製造月餅盒。

在2014年時，本港月餅商家就推出蔗渣物料製的月餅盒，極具環保意念，亦成功掀起一時熱話。蔗渣物料可以循環再造並較容易降解，食完月餅後，用家只要把月餅盒放入分類回收箱（紙類）即可，簡單快捷！



月餅可以在肚內消化，但月餅盒就不能，以往大多月餅盒都會被棄置在堆填區，難以回收再造，幸好近年月餅盒回收愈見普及，也讓不少商家開始著重月餅盒物料的回收性和再造性，大家又知不知道有什麼物料呢？

裝住中秋真愛 可持續爭住綠

留心月餅 唔止個餡

睇埋盒乎環保與否

問一問

裸買月餅得唔得？

市面上，有不少裸買店分別與烘焙網店及傳統餅家合作，提供「零廢」月餅選項。不過，部分因應運送過程或須要提早預訂，建議大家自攜容器「裸買」前，先查問清楚裸買月餅的安排。



再生紙印大豆油墨 認證加持森林友善

最常見且最常用的環保材料，就是再生紙。絕大多數的月餅紙盒，都經過 FSC™ 森林認證。非政府組織 Forest Stewardship Council™ (FSC™) 是國際上最被認可的森林驗證標準之一，經此認證的產品，皆屬「森林友善」的產品。

組織致力推廣永續經營森林，為木材加工製訂經營標準。而其認證有助用家追蹤木製產品從森林到消費者的流程，更有效控制

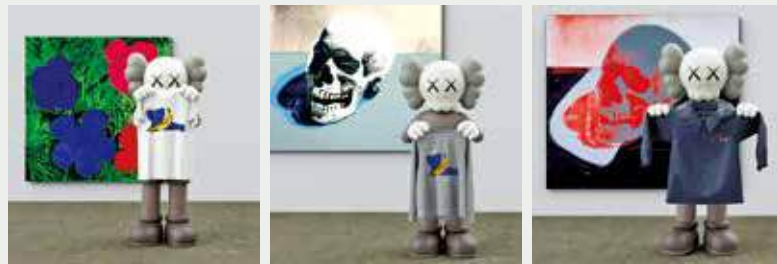
木材來源的合法性和可持續性。

另外，紙盒上的油墨是否夠環保，亦是一大關鍵。目前，最廣泛應用的環保油墨是「大豆油墨」，成份只要含有 20% 大豆成份，即可視為「大豆油墨」，雖然不代表對環境百分百無負擔，但已大大減輕對環境的傷害。所以，若包裝設計師想盡一份環保綿力，最簡單的做法是將設計圖面覆蓋率減少，減少油墨覆蓋量！



粟米纖維非宿一宵 循環再用污染再見

月餅盒使用再生物料之外，又如何再添加實用性？今年就有酒店以粟米纖維混合物料製成月餅禮盒，粟米纖維有良好的生物降解性，在自然環境下，最終降解成二氧化碳和水份，對環境不會造成污染。設計師亦有想法，用家食完月餅後，可以把禮盒變成日常食物盒。而用家只要在 2024 年 12 月 31 日或之前，將完整雙層月餅盒連同束帶帶回酒店，更可在酒店餐廳免費享用美酒一杯。酒店也會把回收的月餅盒用作送餐設備或其他食品儲存用途，達至循環再用！



由頭到腳 全身擁抱

KAWS 與 WARHOL 兩大品牌，本身單獨發售都好快賣斷市，當下兩位聯名現身 UT 系列，實在非常矚目！今次系列結合兩大普普藝術家超人氣的標誌性創作，可以睇見 KAWS 的人氣角色，與安迪華荷知名的各式圖像，以可愛有趣的方式互相組合成現，系列涵蓋 T 恤、衛衣、教練外套、長襪、環保袋。

KAWS + Andy Warhol 系列 今次無罐頭湯

將藝術著上身

見到普普 通通都要？

《KAWS：HOLIDAY》

世界巡迴之旅正如火如荼，雖然未知展覽的下一站花落誰家，但是日本潮流服裝品牌 UNIQLO 乘住這股強大的人氣，推出了「UNIQLO x KAWS + WARHOL UT」系列。

UNIQLO 為慶祝目前於美國 Andy Warhol 美術館舉辦的「KAWS + Warhol」展覽，特意將兩大當代超人氣普普藝術家品牌 KAWS 與 Andy Warhol 做聯名，令不少潮人們為之心動！



親子親女 T 恤 一家型爆出街

不分男女的 UT，本次 KAWS + Warhol 聯名系列共推出 4 款 T 恤，可以看到 KAWS 的 BFF 角色，還有安迪華荷的香蕉、人像與塗鴉，分別裝飾在 T 恤正、反面。系列更擁有對應圖案的童裝系列，小編推薦有小朋友的家長們可以入手當作最潮親子裝！



運動裝夠吸睛 BFF 捧蕉有感情

兩款中性長袖衛衣，分別結合了安迪華荷的香蕉，以及 KAWS 創作的 BFF，淨色設計，易於日常穿著。至於兩款運動褲亦是不分男、女的中性款，大家只要仔細查看就會發現，KAWS 角色與安迪華荷的可愛圖案，暗藏在運動褲的口袋位以及褲腳位。



藍黑潮味足 教練就吃這一套

兩款教練外套就夠晒百搭，屬於偏向街頭風的單品，UNIQLO 大概知道鍾情 KAWS 與安迪華荷的粉絲們，多半是潮流用家，故特別新增這兩款教練外套。其中黑色款式玩味十足，前袋暗藏香蕉，背後則有一隻 KAWS 趴在底部，非常吸睛！



襪管經典刺繡 可愛實有理由

4 款襪子上分別在左右腳飾有 KAWS 與安迪華荷的刺繡圖案，並各推出黑、白兩個顏色，醒目又可愛。

TOTEBAG 簡約實用 雙面設計隨時換

今次聯名的 TOTEBAG 設計簡約實用，有手挽之外、亦可以使用可調節的長背帶斜揸，白色款式為素描的 KAWS 與安迪華荷機器人，而黑色款式則是雙面設計，每日想 SHOW 邊一面都可以隨時換！



提提你

買 ART BOOK 送 限 量 袋

今次為紀念「KAWS + Warhol」展覽更特別推出的 ART BOOK，在正式出版上架前，搶先於 UNIQLO 店舖和網店限量獨家開賣。ART BOOK 書中包含 KAWS 的專訪、藝術史學家、策展人文章，以及展覽場地佈圖。粉絲們只要在 UNIQLO 購買 ART BOOK，更可免費獲得限量版贈品單肩 TOTEBAG，小編預計賣斷市機會極大！