我家

HoMemory

封面故事 89
萬筆經心 豪畫出品牌

地區焦點 23
林村河岸變靚啲 地區獻計出超必

醫·家 4
紓緩勁「秋」咳 潤喉食療勁揪得

我家·熱話 14
飲水機噴口無力 社區中心「慳水慳力」？

無綠不歡 15
舊物回收渠道多 教你攞盡環保著數

《我家》網站

《我家》Fb

《我家》小紅書

看得見的人情味

新界東地區報
issue 141
隔星期四派送
發行日期：19, Sep2024

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

發行：新傳訊有限公司 地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室 電話：3619 7412 傳真：3619 7413 電郵：info@homemory.hk 承印：泰業印刷有限公司 地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

每年九月第四個周日，即今年9月27日，是一年一度的世界河道日。林村河是大埔的象徵，惟下游因早年防止氾濫而改作石屎明渠，有不少居民認爲外觀及生態環境方面並不理想。有地區人士早前在社區進行調查，希望推動改善及美化林村河沿岸環境，以活化河道及增添惠民設施，提升大埔居民的生活水平。

林村河下游為人工明渠，不少居民冀改善沿岸設施。

下游活化350米今年開展

林村河岸變靚啲

寶雅苑對開的350米河道今年進行活化。（效果圖）

林村河兩年前曾發現大量死魚飄浮。

早年改善上游致生機勃勃

林村河下游從林村谷向東流入吐露港，由大埔頭段開始自上世紀70年代開始，因填海及防洪需要完全人工化。時移勢易，市民逐漸關注生態保育及善用市區空間的重要。為此，渠務署分別於2012年完成林村河上游河道改善工程，其後生態學專家進行長達4年的生態監察，並於2017年發表調查結果。

結果顯示，不只鳥類、魚類及蜻蜓品種數量未有因活化工程減少，而林村河稀有品種香港瘰螈的數量更錄得顯著增加。其後，該署2017年於林村河下游，亦成功進行生態改善試驗工程，將位於水圍附近約65米長的河段活化。

工程包括加水池及潮間帶種植

正因該署認為效果理想，去年再提出「下林村河活化工程」的計劃，活化寶雅苑對開約350米的河段，工程於今年展開，包括綠化現有明渠和加設水池，並於潮間帶種植；另外亦美化及開放渠務署維修斜道，預計2026完工。

為徵集居民對長遠活化整個林村河下游的想法，有團體今年中就活化林村河兩岸進行問卷調查。今年7月23日，區議會聯同環保署、路政署及渠務署等多個部門代表及立法會議員黎棟國、陳克勤、李梓敬、容海恩及梁子穎等人，一同到林村河兩岸視察，研究提升林村河兩岸配套及如何活化設施。

容海恩等議員與大埔專員陳巧敏交流意見。

容海恩望廣福車橋盡快落成

新民黨立法會議員容海恩指，當日考察團先到林村河兩岸作實地視察，聽取了大埔區議會和政府部門代表介紹林村河兩岸的新舊設施，同時了解大埔區議會議員對改善配套設施的一系列建議，包括擴闊河道兩旁行人路及重鋪路面、加設具特色主題的有蓋長椅，以及增加康樂和旅遊設施如緩跑徑、水上活動中心等建議。

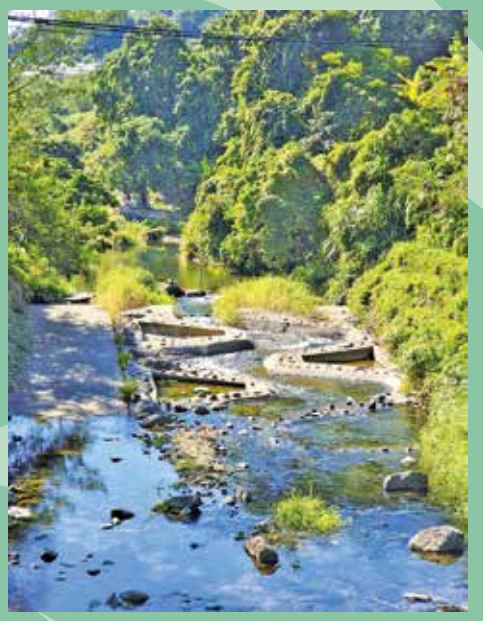
容海恩表示，對林村河活化表示支持，並希望廣福行車橋盡快落成，以紓緩大埔市中心過去的交通擠塞問題，更有效推動地區經濟。

胡綽謙促河岸兩旁增緩跑徑

至於大埔區議員胡綽謙向《我家》表示，早前行政長官李家超到大埔落區內與市民互動，地區除了希望政府統籌規劃鄉郊經濟，落實「無處不旅遊」外，隨著大埔人口增加，亦希望加快美化林村河，改善其環境衞生，以回應當區居民的重點民生期盼。

胡綽謙解釋，不少大埔街坊平日會到林村河兩岸散步、跑步、踩單車、乘涼等。港鐵去年曾捐贈退役列車組件，予林村河近廣福道改裝成避雨亭，作美化環境亦成為了打卡點。

胡綽謙望河岸兩旁增緩跑徑等設施。



林村河上游早年進行活化，生態大有改善。

地區獻計出超必

胡綽謙認為林村河兩旁還有不少可以改善的空間。如可在合適的路段增設緩跑徑、長者健身設施、兒童康樂設施及涼亭，並重鋪單車徑，以配合渠務署活化更多河段的同時，一併優化林村河兩岸設施，發揮其活化潛力，相信可為大埔打造成一個更宜居、環境更好的大埔。

關愛隊到山泥傾瀉現場視察。

高維基聯同部門視察沙頭角防風措施。

新娘潭冧山泥 關愛出動支援

區區顯關愛

超強颱風「摩羯」吹襲本港後，大埔新娘潭路近三担籮一處擋土牆受其外圍雨帶影響，9月8日早上6時許發生山泥傾瀉。土力工程處經視察後認為，該山泥傾瀉的面積約長17米、闊16米。幸經搜索後進行搜索，證實無汽車及市民被山泥活埋，惟該段新娘潭路來回行車線一度封閉，路政署聯同工程承辦商連續三日進行緊急斜坡鞏固工程，並清理路面，該路終在11日晚恢復通車。

協助清理 協調小巴安排

身兼當區區議員、北區沙打小區關愛隊隊長高維基向《我家》表示，事故一度令來回行車線受阻，影響沙頭角烏蛟騰及鹿頸一帶村民出入。關愛隊隨即應當區民政處通知緊急出動，到現場了解情況並協助清理工作，又與運輸署協調小巴特別安排，通知受影響居民。

他又指，在「魔羯」靠近本港前，關愛隊亦聯同北區民政事務專員賴子堅及邊界警區，到沙頭角新樓街和崗下村為水浸黑點堆沙包，並視察架設防水閘的情況，為颱風做好應對準備。

北區沙打小區關愛隊

承辦團體：新青會有限公司

電話 / WhatsApp：93437334

電郵：ndshatacareteam@gmail.com

北區沙打關愛隊

多區河道活化 建設親水城市

政府近年推展「河畔城市」概念，推廣親水文化。除了已展開元朗明渠、啟德河及翠屏河等河畔工程，而城門河大圍段、火炭河及佐敦谷明渠亦計劃進行活化。

沙田城門河元朗明渠賞花

上一份施政報告提出了「悅目亮麗城市計劃」，計劃打造另沙田城門河及元朗明渠為賞花勝地，當中元朗明渠市中心段，正進行渠道改善及美化工程。渠務署將在明渠內築砌蜿蜒的低流量河道及種植水生植物，以提升元朗明渠的生態環境，又會重修部分渠面，以模仿自然河道；明渠兩旁亦加設特色欄柵及觀景台，提升明渠的景觀面貌，將其打造成綠色河道走廊。

至於城門河，河岸兩邊會種植櫻花讓市民賞花，並研究優化附近公園設施及增設水上單車等。而其他改善地區環境措拖包括在大型節日美化主要道路中央分隔帶及迴旋處花床等園景。另外，亦為沿途球場、體育場館外牆及洗手間注入藝術及設計元素。

颱風過後，林村河下游河水變成泥黃色。

團體調查了解市民對活化的想法。

多條明渠近年進行活化，圖為觀塘翠屏河工程。

Text：舒 桐
Design：曜璇

9月22日是二十四節氣中的第十六個節氣——「秋分」。秋分是秋季的中間點，其後氣温漸降。秋天乾燥，加上季節變化，更容易感到口乾、喉嚨痕，忍不住要「咳兩聲」。在中醫角度，這是「秋燥傷肺」的症狀。尤其是氣管比較敏感，或肺部正氣較弱的人，轉天氣時特別容易出現乾咳。

紓緩勁秋咳 潤喉食療勁揪得？

綜合中醫師廖穎琪和台灣翰鳴堂中醫診所院長賴睿昕的分享，要對抗秋燥，最好是適當地潤肺止咳。

貼士 秋季防咳四招

1. 多喝暖水，滋潤呼吸道
2. 進食較潤的生果（如梨）和飲用滋潤的湯水（如椰貝杏仁湯）
3. 避免吃辛辣和煎炸食物
4. 轉季日夜温差變化大，外出應備外套，避免著涼

話你知 白色食物五大「補氣」

白木耳	適合用來煮桂圓銀耳湯、冰糖雪梨銀耳羹等，能潤肺生津、緩解皮膚乾燥和痕癢
山藥	磨成泥生吃，或用來熬煮排骨湯、四神湯等，可滋陰養肺、調整代謝
蓮藕	生蓮藕可清熱生津，適合口乾舌燥的人；煮熟後則可健脾養胃、補氣養血，適合腸胃較虛弱、消化不良者
梨	能滋潤肺胃、清熱化痰。建議磨成果汁，配蜂蜜滋潤喉嚨，或者加入冰糖、川貝做成燉雪梨，能止咳化痰
百合	能治療乾燥造成的咳嗽。此外，百合還有安神功效，可紓緩失眠

多吃温補白色食物

秋季保養着重「補氣」，五臟中的「肺」對應五色中的「白色」，因此，賴院長建議多吃温補的白色食物，加強肺部對於秋燥的防禦力。

適當運動舒展身心

廖穎琪醫師則提醒，秋季出現的咳嗽不一定是乾咳，也未必純粹因為天氣轉變所致。假如咳嗽時有痰，痰的顏色、質地和多寡，甚至是咳嗽的時間，都代表身體出現不同狀況，例如痰濕、痰熱、肝火等。如果身體不適，應該適時求醫治療。

除了喉嚨不適，秋天陽氣下降，原來還會影響肝氣舒展，令人容易感到憂愁。德善堂中醫建議，應透過適當運動舒展身心。同時，秋分之後不止逐漸轉涼，夜晚也會變長，建議順應晝夜變化，適當增加睡眠時間，最好比夏天時稍為早睡。

資料來源：中醫診所網頁、香港青年協會網頁、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。

養好脾胃 返學百毒不侵

九月份孩子們重返學校，與同學頻繁互動，容易交叉感染，免疫系統備受挑戰。今次由胡子軒註冊中醫師分享如何增強孩子免疫力。中醫認為免疫力即是正氣，所謂「正氣存內，邪不可干」，當正氣充足，病毒、細菌等邪氣就難以入侵。

家長可煲四神湯

飲食調理是增強免疫力的基礎。中醫認為「脾為後天之本」，脾胃健康影響到氣血的生成，從而影響免疫力。養脾胃首要飲食營養均衡，避免過食生冷凍飲、難消化的食物。家長亦可以煲一些建脾胃的湯水，如台灣盛行的「四神湯」，裏面的蓮子、芡實、淮山、茯苓都是常用的保健湯料。而廣東人愛煲的「清補涼」，雖然材料無統一，但功效亦類同。對於涼茶，建議出現口舌生瘡、口乾苦等熱氣狀況才酌量飲用，因過量飲用傷脾胃。

早睡早起莫熬夜

其次，養成良好的生活習慣，勞逸結合。運動能使氣血運行，增強體質，建議孩子多參與戶外活動，如跑步、打球等，有助正氣提升。配合有規律的睡眠，早睡早起，避免熬夜，靜養氣血。另需注意情緒也會影響正氣，中醫有句話「思傷脾」，學習壓力過大也能傷脾傷氣血。

就提升免疫力，亦可諮詢中醫作針對性治療，讓孩子正氣滿滿，健康成長！

曙光兒童發展中心
Sunrise child development centre

夜空中的曙光，陪伴家庭同心童行

秦妍庭姑娘（曙光兒童發展中心創辦人及行政總裁）榮獲社會企業研究院頒發2023/24 年度社會企業研究院院士名銜，表揚其在兒童發展領域上作出的貢獻。

與各界專業人士、中心仝人一同參與典禮

秦姑娘帶領的曙光兒童發展中心

曙光兒童發展中心在秦姑娘的領導下，致力協助社會上有學習需要的孩子與其家庭，一直秉持著因材施教、以生命影響生命、感同身受的理念，讓每一個兒童在成長的道路上都能發光發亮。除了為孩子提供適切性教學引導，同時亦為家長提供正向親職教育與多方面的支援。

精心設計的學習環境

多元化的教學方式

以有趣的遊戲方式引導
小朋友主動表達

為家長設立親子教室，
促進親子互動

info@sunrisechild.org
www.sunrisechild.org
葵涌興芳路223號
新都會廣場第二座35樓09室
+852 55116596
sunrisechildhk
sunrisechildhk

我家 HoMemory
issue141 | 19, Sep2024
心靈之旅
Text：火登
Design：謙
6

壓力消失術

練習覺察 心無波瀾 夜無水花

早前巴黎奧運國家隊代表團展開訪港行程，小侄子朋友有幸在維多利亞公園游泳池，親身見證17歲跳水天才全紅嬋的「水花消失術」。他好奇問筆者，能否把全紅嬋的「絕技」演變成爲「壓力消失術」並運用在日常生活及工作?

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。

努力不懈 換來成功

作為奧運會跳水比賽金牌得主，全紅嬋因天賦而踏上跳水之路，但只有天賦並不能支撐她走到今天，訣竅是她努力不懈和無數的汗水。據悉，全紅嬋每日需要訓練 7 至 8 小時，每個動作都必要做上百次的訓練，不斷地改善動作，控制入水角度，才能達至完美而打造出「水花消失術」。

處理壓力 必有辦法

熟能生巧的持續練習和不斷的改進，都是完美運動成功的秘訣。那麼心理壓力又如何處理？毫無疑問，現代城市人誰沒有壓力，面對日常生活及工作，暴怒生起、情緒跌落谷底，人們看似愈來愈難面對壓力。

面對壓力，對於不必要的來源要避免，也可嘗試從多方面舒緩：旅遊改變身處環境、收拾房間聽聽輕音樂、睡好覺多運動及學會傾訴。

執著假我 生起痛苦

此外，練習正念也是好辦法。當代正念，泛指一套身心修練的系統，「正念是時刻非評價的覺察，需要刻意練習（moment-to-moment non-judging awareness, practice on purpose）」

人總是相信，「我」是獨一無二，與「非我」建立二元對立，自編自導自演，建立所謂「我的感受」、「我的想法」、「我的伴侶」、「我的成功」、「我的事業」等，人渴求假「我」永恆持續及快樂。但世間一切事物與現象生滅無常。「假我」抓緊過去，期望未來，但每刻的「我」一去不返，人卻不斷貪執「我」，最終痛苦生起了。

中立觀察 智慧選擇

正念的核心，覺察當下，往內靜觀，注意當下一刻，關鍵是要擺脫你對於那一刻發生的事情的想法和感受，從而成為中立的觀察者，如實認出「假我」，作出智慧的選擇。對於初學者而言，最好正式學習正念課程，持續練習才容易掌握覺察當下。

壓力大，就用正念來解決吧！

話你知 傳統禪修結合當代科學

東方禪修中的正念主要來自佛教的四念處禪修，強調對身、受、心、法的覺察和不執著。修行方法旨在通過專注於當下，達到內心的平靜和智慧的開展。

1979 年，正念減壓創始人卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）首度結合傳統冥想禪修與當代科學實證，創設了正念減壓法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），自此正念在西方逐漸成為一套心智訓練與課程體系。卡巴金博士在著作《當下，繁花盛開》指出，正念不是宗教，非是佛教專利，而是人人自覺的生活藝術。

小練習 未學正念前的減壓建議

如果強烈的負面情緒出現時，未有正式學習正念靜坐的朋友，可嘗試以下方法：

當強烈的情緒出現時，保持沉默，閉上你的眼睛，加長你的呼吸。

注意身體裡發生了什麼，最重要的是，說出自己怎麼了。

如果憤怒產生了，你可默默對自己說：心跳加速、頭腦爆炸、胸口發悶、胃痛等。

只要說出身體正在發生的變化，就能把我帶入當下，可以讓負面情緒消散，並產生一個適當的、更深思熟慮的反應。

作者：聞西 Simon

即食脆卜卜 隔日食夠煙韌

正所謂粒粒皆辛苦，不過我講緊嘅唔係白米，而係栗子同粟米。我細個嗰陣，屋企嘅小食都比較簡單，冬天阿嫲會焗栗子，因為連殼焗，旁邊會放定掇槌仔，阿嫲講到明要食就要自己掇爛個殼，有時唔小心會掇親手仔，有時又會掇到粒栗子散晒，諗返轉頭都係一種訓練！夏天粟米當造，阿嫲會將粟米焓熟，稍為灘涼就食得，我習慣用手將粟米粒逐粒撬出嚟食，食完隻手同口都會边到無朋友！

印尼粟米餅

老少鹹宜 證明撈得掂

講起粟米，好耐之前我喺一個老友屋企食過一個印尼小食 Dadar Jagung ，大家都叫佢做印尼粟米餅，初初以為材料只係粉漿撈埋啲粟米粒就搞掂，後來無意中睇到一條由印尼姐姐教整 Dadar Jagung 嘅短片，先知道呢個小食其實唔係咁簡單。呢位印尼姐姐話佢哋家鄉有賣調好味道嘅粟米餅麵粉，不過始終唔及自己調配咁好味同脆身。

東南亞菜式好多時候都會用到石盅，將香料例如辣椒、蒜頭、乾薑頭等舂碎會更加容易出味，同時又保留到食物嘅纖維。宜家石盅連鎖傢俬店都有得賣，無石盅都可以用食物處理器代替嘅，不過口感真係會差好多。將粟米粒輕輕舂碎目的係等啲粟米汁同粉漿混合，味道就會更加均勻。呢個印尼粟米餅鹹中帶甜、甜中帶辣，炸起即食脆卜卜，隔日食就煙煙韌韌，做小食或者伴菜都咁適合。

材料：

粟米 ..... 1 大條
蝦米 15g
芫荽 ..... 1 棵
檸檬葉 ..... 4 片
蒜頭 ..... 4 粒
乾薑頭 ..... 1 個
紅辣椒仔 ..... 2 至 3 隻
水 200ml

粉類材料：

麵粉 ..... 1/2 杯
自發粉 ..... 1/3 杯
粘米粉 ..... 1/3 杯

調味料：

鹽 ..... 1 茶匙
魚露 ..... 1 茶匙
胡椒粉 ..... 1/4 茶匙

器具：石盅及糧杯

做法：

① 蝦米浸軟洗乾淨，紅蔥頭、蒜頭去衣，檸檬葉除去葉梗切幼絲，紅辣椒仔切粒。上述材料全部放入石盅舂爛成蓉，芫荽切碎。

② 粟米去衣洗淨，先切開兩半方便放平，然後用刀垂直切出粟米肉。將一小杯粟米放入石盅舂破，粟米粒唔使舂得太碎，要食到粟米粒嘅質感，然後倒出再逐少將餘下粟米粒舂破。

③ 麵粉過篩後加入調味料拌勻，先加入 100ml 水拌勻，然後再加餘下嘅 100ml 水拌成順滑粉漿。

④ 將粟米材料和芫荽碎加入粉漿拌勻，炸鍋下油加熱至油溫 180 度左右，放入木筷子試試油溫，如果木筷子周邊起泡泡就代表可以開始炸喔！用湯匙將適量粟米粉漿放進熱油鍋，炸至兩邊金黃色，最後用大火逼出油後就可以夾起上碟。

Text：Yoyo
Photo：Yoyo、受訪者提供
Design：Aso

萬筆經心

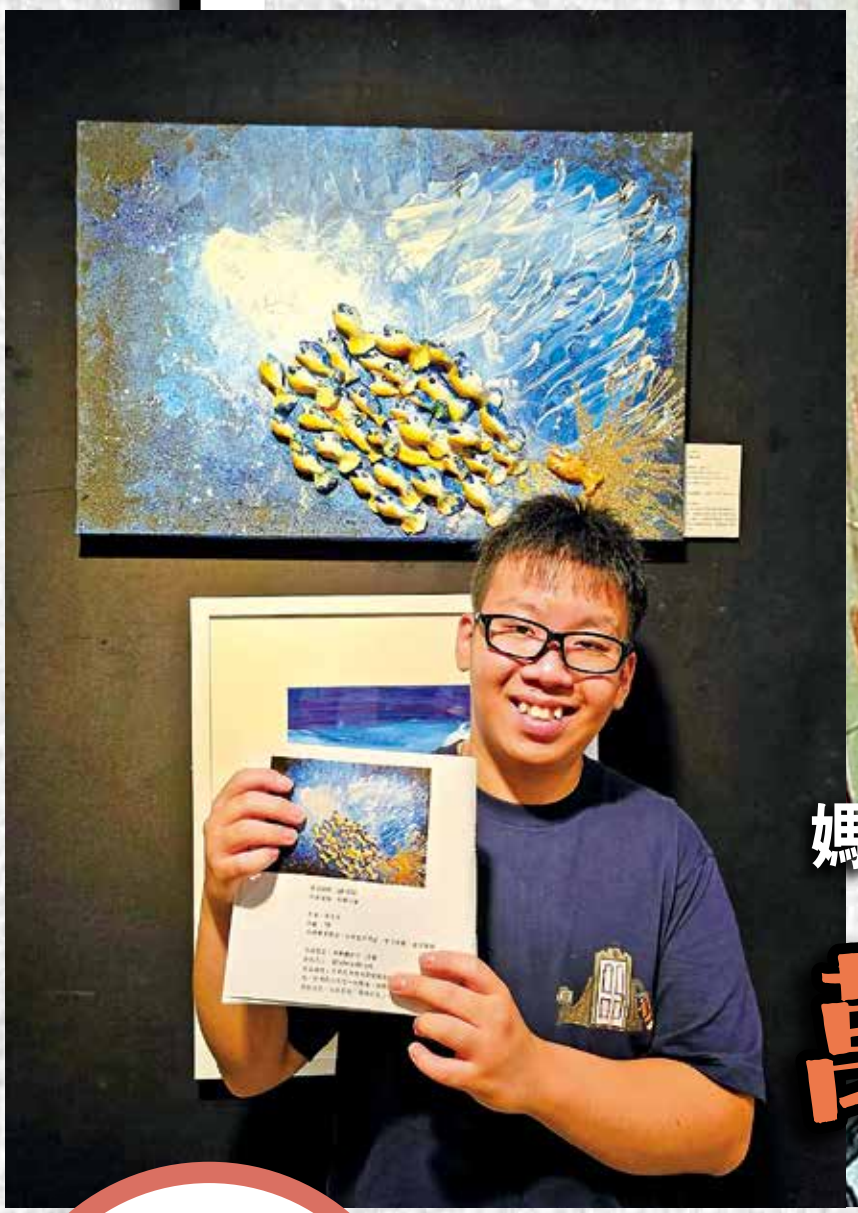
媽媽組合拳 助佢一臂鬆一口氣

我的責任是助他一臂，發展自己的才能，讓他被世界看見。
——Peacher

「兒子就像（作品中）那一條離群的金魚，雖然他永遠追不上魚群，學習比較慢、表現比人遜色，但他擁有的才能，令人眼前一亮。」李京岸的媽媽 Peacher 道。李京岸是位 19 歲 SEN 男孩，平日最愛畫畫，筆下常表現對生命的思考，得獎作品有《生命的見證》、《魚願以償》。在作品中，他化身一條游得很緩慢的魚，寓意現實世界中多努力也無法融入同輩，雖然如此，仍可以綻放獨有光芒。

生命的見證

我是畢卡索



努力就「魚願以償」，京岸畫畫亦確是如魚得水。

與聾人朋友做手語舞台劇。

星兒豪畫出品牌

我相信每個SEN小朋友的生命也很有意義，即使花多一點金錢也值得讓他去學習。
——Peacher

捐出作品收益一成，助有需要者覓發展機會。

屬非典型自閉症 乖巧溫順而為人忽略

對於自閉症孩童，社會近年多了「星星兒」這暱稱。李京岸出生便患有非典型自閉症及智力障礙，語言能力和自理能力較弱，Peacher回想起兒子一歲多時的情況，心中充滿困惑和擔憂（見另稿）。

經過評估中心的詳細檢查，心理學家診斷出他屬於中度智障，整體發展遲緩，尤其在語言能力方面表現得特別薄弱，難以清晰地表達自己的情感和想法。後來經過進一步觀察指出，京岸屬於「非典型」自閉症兒童，與典型的自閉症兒童不同的是，他性格特別乖巧溫順，常讓人忽略了他的特殊需要。

爸爸賣樓媽媽辭工 為給孩子最好的未來

對於事實，不少人會自言難以接受而久久不接受，Peacher卻積極把握治療黃金期，辭去工作做全職媽媽，與丈夫決定賣樓，將資金投入各種私人訓練。即使如今一家人租房而居，他們也毫無怨言，只為給孩子最好的未來。「我相信每個SEN小朋友的生命也很有意義，即使花多一點金錢也值得讓他去學習。」Peacher解釋，兒子從小學藝術功課開始，自己也會在旁陪同完成，留意到他創作時很專注、很快樂，於是找到教SEN的畫畫導師，希望從這方面發展他的潛力，終成為一位多次獲獎的天才小畫家。

家長為子創辦品牌 豪邁筆觸故事激勵同路人

「一開始我會感覺兒子畫的筆觸較粗獷、不完美，後來慢慢掌握這是他的風格。」京岸媽媽解釋，例如兒子畫一棵樹，每一筆都是豪邁地把顏色揮灑在畫紙上，而每隔一段時間，京岸會畫出一幅令人驚豔的作品，而《生命的見證》便是其中一幅。「京岸的世界很簡單，作為家長只盼望他無憂無慮地成長，而我的責任是助他一臂，發展自己的才能，讓他被世界看見。」Peacher帶著兒子的作品參加無數比賽，也為他創辦「Blessing Kids HK」品牌，分享兒子的故事和生活售賣畫作的周邊產品。

對迪士尼故事上晒心，筆下流露童趣和色彩。

現身中央圖書館展能藝術展覽。

自小有股無聲拚勁

回憶苦也甜

兒子一歲後的幾年，語言能力明顯倒退，與人沒有眼神交流，經常來回不停地踱步。每次叫他的名字，他總是毫無反應，彷彿聽不到一般，但一聽到「Mickey Mouse」卻會立刻轉頭，顯得特別有興趣。

兒子喜歡玩26個大小寫字母和數字的木製拼圖，別的小朋友需要花很多時間才完成的拼圖，他卻能在短短5分鐘內輕鬆拼好。看著兒子的反常表現，媽媽不禁暗自揣測：「這孩子不是個天才，就是有些不對勁。」

這孩子不是個天才，就是有些不對勁。

承受多少閒言閒語

點滴在心頭

「照顧兒子不是最困難，面對外界的壓力更困難。」京岸媽媽稱，雖然兒子需要貼身照顧，但他一切都在控制範圍內，至於外界的歧視、不公平對待、閒言閒語是他們不必要的承受。「有人說我這個母親拿兒子出來賺錢， 但身為父母不幫助他，有誰會主動伸出援手？」京岸媽媽表達曾因參加比賽被盜取畫作的不滿，「對於特殊需要的小藝術家，他們的畫作就是資產，是他們的所有。」Peacher希望各界珍惜和保護這班小天使的心血。

年輕人潛能盡展，增添不少自信心。

京岸媽媽更說，永不會拒絕別人的邀請，京岸曾辦過市集、舞台劇、分享等， 抓緊一切讓大眾認識兒子的機會。「我作為母親需要保護有特殊需要的兒子， 被欺負不應躲在一角，京岸有資格在地球生存，生命值得被尊重。」

對於特殊需要的小藝術家，他們的畫作就是資產。

母子上電台分享經歷，Peacher難忘京岸日本比賽奪金。

人生關了道門還有扇窗，反之亦然。

勿盯住小朋友不足

為家長打氣

「我日常對他的貼心照顧，他會在不經意的時候報答我。」兒子雖然無法用言語表達，但生活細節讓母親暖到心頭。「自己患有紅斑狼瘡，兒子每一晚也會幫我數十幾顆藥，盛好水給我，而且很多家務現在也會幫忙， 夾餸會先夾給我。」

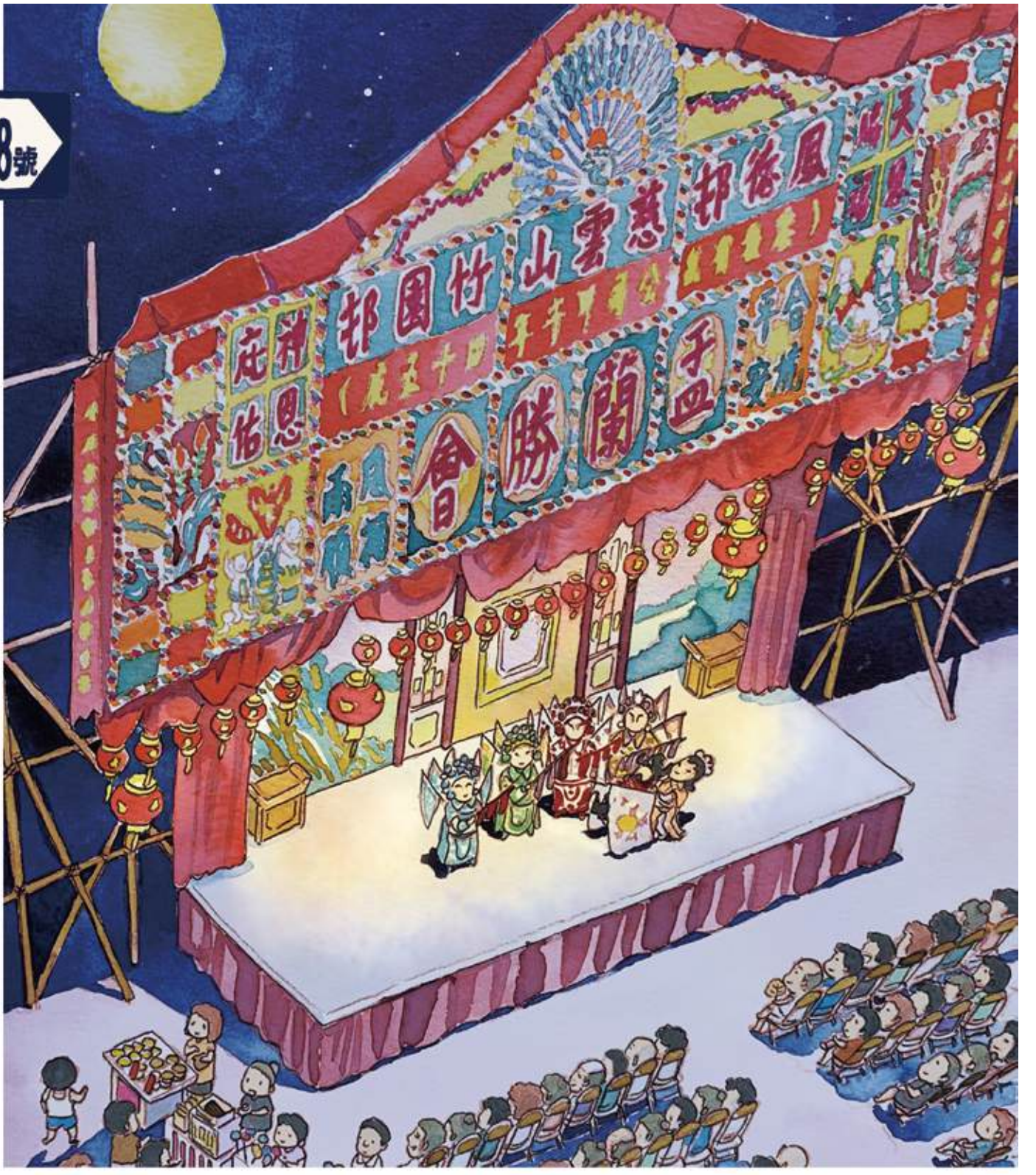
京岸父母希望，有能力時儘量多帶兒子去遊覽，做父母不能灰心，擔心兒子會感受到自己的情緒。京岸媽媽也鼓勵家長，多發掘小朋友的才能，不要專注在他們的不足，這樣大家才能進步。

我日常對他的貼心照顧，他會在不經意的時候報答我。

Good Shepherd street 牧愛街88號

作者：
余遠鍠

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》，《動夢成眞》（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》。



化過渡型社區爲溫暖社區

本屆政府重視改善基層住屋條件，2024 年也是至今為止過渡性房屋項目發展最蓬勃、供應最多的一年。然而作為臨時住屋新項目，過渡性房屋在配套、管理、營運等層面仍有待完善，例如：近期有入伙不足 2 個月的項目爆發較大規模滲漏；亦有另一項目住戶，因屋苑管理問題與保安爭執。

市民在考慮入住時也有各式各樣的顧慮未得到正視，令過渡性房屋並未形成眞正社區。如何營造出「家」的感覺，將是項目未來的工作重點之一。

過渡性房屋由覓地、資助興建，以至翻新所需的工程皆由政府負責，落成後由社福機構營運。為何交由社福機構營運？如香港社會服務聯會介紹，希望通過不同的社會服務，提升基層市民的社區參與、生活技能，協助住戶在居住於過渡性房屋期間累積知識、技能、網絡和金錢，強化他們的抗逆力，轉變過往劏房的生活模式。

換言之，社福機構需為入住的居民提供包括「個人」及「社區」兩個層面的適切社會服務，讓他們增強能力和信心的同時，參與營造社區，通過建立社群關係累積社會資本，獲得社區認同感。

對於外界形容過渡性房屋只屬「臨時避難所」，本欄認為，項目應循「社區意義下的基層之家」這方向作更多的探索。例如南區由校舍改建的過渡性房屋項目，規模較小僅 40 戶，營運機構便棄用物管公司，改為邀請住戶擔任「樓長」，每月開會交流屋苑大小事務；而位處鄉郊的較大型項目，則需要在生活配套、就近求職等方面加強協商，並提供適切支援。

香港被公認為全球最有活力與前景的城市之一，特區政府更積極推動香港成為區域慈善中心。實際上，各社福機構基本上有完備的社區網絡和各式資源，相信在關顧居民物質生活、精神健康等方面可有更積極的探索。

社區同行基金會創辦人 張媞

為食越南優
難忘日夜續「粉」纏「麵」

issue141 | 19, Sep2024

旅遊 GO

Text: 行李 Photo: 行李
Design：Skittle

在香港隨便走進一家粥粉麵店，點一份麵都要 40 蚊港紙，但越南的一碗粉竟然只需要 10 蚊。越南本地人司機告訴我們，在越南，越南粉是分為粉（河粉）、麵（細的河粉）以及 Bon（香港稱為米線）。

咬一口爆汁越南法包 明白選擇做雞是對的

這舖面不大，內裏有乾坤：坐滿不同種族的人。法包選擇有六種，每一種都非常便宜，而且店家會把麵包配料全寫出來，好讓客人提出哪些不用加。烤雞肉嫩汁多，而麵包吸收了少許雞肉的香味，令整個口腔都包裹著雞的香味，再加上配料眾多，有青瓜、生菜等等，增加了麵包的清爽口感。

越南法包店
Madam Khanh Banh My Queen

- 地址：115 Đ. Trần Cao Vân, Phường Minh An, Hội An, Quảng Nam, 越南廣南省會安市
- 營業時間：06:30–19:00
- （84）777–476–177

響噹噹噹午餐之肉 幼河粉配菜夠奪目

餐廳只賣三款食物，牛肉麵、雞肉麵以及魚肉麵。每碗粉都會配上一大盤贈送的配菜，有生菜、芽菜以及九層塔，配菜是越南粉的點睛之筆。把配菜放進湯麵裡面一起吃，配菜沾上了湯汁的精華，好吃。而越南的麵屬於細的河粉，本身比麵條的寬度要粗，能夠輕易把湯汁掛在麵條之上。

牛肉粉店

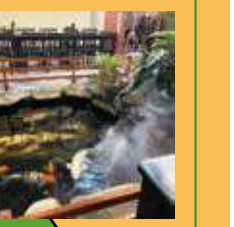
- 地址：119 Đ. Đỗ Bá，Bắc Mỹ Phú, Ngũ Hành Sơn, Đà Nẵng 550000 越南
- 營業時間：05:30–14:00
- （84）090–654–02–75

摺起手袖包豬肉春卷 料多到整埋夏秋冬版

走進餐廳，裝潢十分樸實，幾乎每桌都點越南春卷。侍應會先上一大盤蔬菜，裡面有芽菜、生菜、九層塔、青瓜絲等等，再加上一大盤豬肉片、以及豬肉卷、炸蛋包裹的料，最後附上米紙，相當之豐富，然後自己落手去包。吃的時候也十分講究，先把一片乾米紙放碟上，之後放上芽菜、蔬菜等等，再放片豬肉，然後捲起全部材料，蘸上特定醬汁就可以吃。

當地人食府
Quán Xuân

- 地址： 469 Hải Phòng, Chính Gián, Thanh Khê, Đà Nẵng 550000 越南峴港
- 營業時間：06:00–22:00
- （84）704 989 879



建材商開發AI 望貢獻A級香港製造

> 我們在香港開會是爲了解決問題，在外國開會卻是討論周末去哪裡玩……
> ——Eddy

昔日棄移民 燃點HK精神創業

在 70 年代的香港，貧困的基層生活成為無數人奮鬥的起點，黃志明（Eddy）正是其中之一。出身基層的他為幫補家計，年僅初中便踏入社會，經歷過派報、搭棚等各種基層工種。憑藉自學英語和個人努力，Eddy 在 80 年代進入建材行業，並逐步打開事業局面。

「香港製造」體現靈活應變精神。

營商信念 贏唔靠平係靠靈活應變

1997 年，當移民潮席捲香港時，Eddy 面臨一個重要的抉擇——赴美擔任高層職位還是留在香港？他最終選擇後者，並創立集寶建業（Jibpool）經營建材生產與開發。對香港的歸屬感，加上香港人務實的工作態度，成為 Eddy 選擇留在香港創業的重要原因之一。

他回憶道：「以前每年都會到美國工作約一個月，我們在香港開會是為了解決問題，但在外國開會卻是討論周末去哪裡玩……」Eddy 堅信「香港製造」不能依靠價格戰來生存，唯有靈活應變的精神，才是「香港製造」的真正價值所在。

推AI緊急意外警報系統 有人跌倒5秒內發訊號

Eddy 的公司由公廁間隔板做起，近年隨著社會和市場的變化，開始開發智能解決方案，更推出了「AI 緊急意外警報系統」。該系統能夠實時監測空間內是否有人，並且能判斷使用者的肢體動作，如坐下、跌倒、靜止或活躍等狀態。Eddy 介紹說，當系統偵測到有人跌倒或失去意識時，會在 5 秒內上傳家屬的智能設備示警。

> 系統無法預防跌倒事故的發生，但希望在意外發生後能第一時間知會相關人員。

「雖然系統無法預防跌倒事故的發生，但希望在意外發生後能第一時間知會相關人員，爭取救援時間。」Eddy 補充道，一些安裝了此系統的客戶反映，該裝置成功偵測到暈倒等突發事件，使不少使用者因此及時獲得援助。該系統目前已被醫院及政府部門採用，提升公共場所的安全保障。

雖然無法預防跌倒事故，Eddy 仍希望能夠為傷者爭取救援時間。

Eddy 亦熱衷推廣中華文化。

工廠選址空氣清新 員工燒烤聚會促團結精神

男人的浪漫——燒味，當然唔少得。

Eddy 的工廠選址於粉嶺，這片遠離香港繁忙市區的鄉郊地區。「粉嶺的鄉村風貌與港島商業都市截然不同，有時候帶客人來到這裡時，他們經常說這裡有種特別的味道……」這種「味道」，不僅僅是指粉嶺的清新空氣，還包括工廠裡獨特的文化氛圍。

「在秋涼的日子，我們經常在工廠舉辦燒烤聚會。」Eddy 自豪地表示：「我們的燒烤可不是普通的炭烤！而是燒味舖專業的爐，這在香港市區是很難做到！」

粉嶺工廠地方大，Eddy 不時跟同事開 P。

我家 HoMemory
issue141 | 19, Sep2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人

往期回顧

港唯一軍事博物館 月初升級揭幕

鯉魚門超時空要塞
抗戰海防館徵文物

2000 年開館的香港海防博物館，9 月 3 日正式改設為香港抗戰及海防博物館。博物館在逾 100 年歷史的舊鯉魚門炮台上改建而成，昔日鯉魚門是防衛港島要塞。該館是本港唯一以軍事為主題的博物館，有關抗戰歷史的展覽廳由更新前的 2 個增加至 4 個。館方期望通過抗戰歷史的常設及專題展覽，加強市民認識及體會艱苦的抗戰歲月，並緬懷抗日英烈的貢獻。

不少市民趁假日到場參觀，了解歷史。

四年前閉館作大規模翻新

抗戰及海防博物館面積約 34,200 平方米。鑑於舊鯉魚門炮台的歷史價值及建築特色，前市政局於 1993 年決定將其修復為一間有關本港軍事防衛歷史為主題的博物館，並於 2000 年 7 月 25 日正式開放予於市民參觀，該館大致分成接待大樓、堡壘及古蹟徑三個部分。

經過 20 年的營運，該館於四年前閉館作大規模翻新，將展廳增至 12 個以展出更多展品及互動裝置。另外館內的「鯉魚門軍事要塞史蹟徑」的史蹟點由 16 個增至 24 個，包括建在岸邊岩洞內的魚雷發射站、屹立山嶺上的鯉魚門堡壘、炮台及溝堡等古蹟。

館方：聯民間力量保存歷史

此外，該館亦大大加強抗戰主題展覽的內容，設有四個有關抗戰歷史的展覽廳，並組合命名為「抗戰主題展覽廳」，透過展出大量歷史圖片及文物，以及多媒體節目，展示抗戰歷史和東江縱隊港九獨立大隊的敵後活動，彰顯其重要貢獻。香港抗戰及海防博物館的首個專題展覽「攜手抗敵：東江縱隊在深港地區的抗戰活動」，更是以東江縱隊成員在香港及深圳地區的抗戰歷程為主題，並由即日起至 2025 年 8 月，開展為期 1 年的「抗戰文物徵集行動」。

抗戰及海防博物館館長張雅茵在博物館揭幕禮上表示，戰爭時期日子很艱難，物資相當不足，希望通過展覽讓市民明白抗日烈士和老戰士為國家作出很大犧牲。她又表示，盼望市民捐贈與抗戰及東江縱隊相關的歷史文物及照片，結合民間力量協力保存抗戰歷史。

劉智鵬望年輕人加深認識東江縱隊。

學者：望青年了解東江縱隊

嶺南大學協理副校長（大學拓展及對外事務）暨歷史系教授劉智鵬向《我家》形容，今次該館介紹東江縱隊港深兩地抗戰歷程的專題展覽是重大里程碑。他期望透過今次展覽，令更多年輕人了解抗日游擊隊東江縱隊的歷史，當中有不少隊員烈士為保護我們的土地，捨身抗日犧牲自己的性命。

抗戰主題展覽廳四大主題

（一）聲影說抗戰　（二）日本侵華．攜手抗敵　（三）日軍侵港　（四）抗日游擊隊與敵後活動

新主題展覽展示東江縱隊抗戰艱苦歷程。

展覽加強講解東江縱隊抗日歷史。

該館現時設有四個有關抗戰歷史的展覽廳。

與抗戰及東江縱隊相關文物捐贈方法

將捐贈者姓名、聯絡方法、建議捐贈文物的描述和相片，藉電郵或郵寄遞交至博物館。聯絡電話：2569 1500。

屹立維港東 炮台可尋蹤

古蹟的故事

舊鯉魚門炮台用地於 1987 年交還政府。其位處岬角曾是鯉魚門要塞，連結改建成鯉魚門公園的前軍營，扼守維港東面水道戰略位置。從最低點約海拔 2 米，建於岸邊岩洞內的布倫南魚雷發射站，到最高點海拔 64 米，屹立山嶺上的鯉魚門堡壘，現時舊炮台保留下來 24 個史蹟點及文物，已連成步行徑讓遊人到此尋蹤。

該館主要史蹟當然是炮台，現時該館保留中央炮台、堡壘炮台及渡口炮台等五個炮台，當中中央炮台早於 1887 年投入運作，由垂直基線測距儀、兩個炮位和兩個地下彈藥庫組成。而現時已改建成展館的堡壘，則是本港現存罕有的維多利亞時期防禦工事，堡壘內有 14 間窖室及露天廣場。

舊鯉魚門炮台

（香港抗戰及海防博物館）

古蹟資訊

評級：未有評級

地址：筲箕灣東喜道 175 號

交通：港鐵筲箕灣站 B2 出口步行約 15 分鐘，或於太古乘城巴 85 或 82X 號線於該館門口下車。

溫馨提示

開放時間：

- 每日朝10晚6（3月至9月）
- 每日朝10晚5（10月至2月），非紅假期周四例休

*設停車場，參觀者可免費泊三小時。

我家 HoMemory
issue141 | 19, Sep2024
我家·熱話
Text、Photo：念聰
Design：Alwin

社區中心「慳水慳力」 報料讀者「望機止渴」

飲水機噴口無力 只能錫住飲

為推動「走塑」，政府早年在公共設施加設數以千部飲水機，而審計報告早前亦建議康文署，加快更換新式可自攜水樽的盛水式水機。惟有讀者報料並經《我家》記者巡視多個政府場地後，發現不少社區中心的噴射式水機出水口水流微弱至難以飲用，有盛水式水機亦未有根據指引適時更換濾芯。

記者實測

口部要極貼近飲水機噴水口才能飲用食水。

讀者報料

觀塘茜草灣鄰里社區中心飲水機水流極緩慢。

（讀者方梓俠提供圖片）

讀者向《我家》報料指，茜草灣社區中心飲水機疑故障。

記者茜草灣社區中心求證

《我家》日前接獲讀者報料，指觀塘茜草灣鄰里社區中心四樓設有兩部飲水機，惟兩部飲水機的水流均極度緩慢，難以飲用。

記者接獲報料後，隨即到現場查證，發現該兩部飲水機分別設有噴水口及裝水的出水口，兩者出水都較正常的水流緩慢，直接飲用的出水口水流極度微弱，使用者要將口貼近出水口才能喝水，易傳播細菌及病毒，有衞生疑慮。

職員：疑濾芯堵塞 已上報

記者隨即向在場的民政處職員查詢，該職員承認飲水機出水慢，疑濾芯堵塞或故障，已多次上報維修但因承辦商問題仍未能更換。市民謝女士指，經常會到社區會堂上課及長者中心，惟因擔心飲水機要共用的衞生問題，而會自備飲用水隨身飲用。記者隨後前往數個社區中心，發現部分中心的噴射式水機出水口水流都存在明顯的微弱問題。

在場職員向記者證實飲水機故障，但等待維修需時。

跟此有關的是，審計報告早前曾建議指出，政府應加快更換新式可自攜水樽的盛水式水機。根據指引，飲水機的濾芯和紫外光燈，需分別每三個月及六個月更換，以確保飲水機的清潔，而在每天場地開放前和關閉後亦需進行清潔，以 1 比 99 家用漂白水或酒精徹底消毒，並以清水徹底沖洗。

西區有濾芯消毒燈一年未換

惟《我家》記者在今年 9 月隨機巡查西營盤的西區社區中心的盛水式水機時，發現該水機張貼對上一次更換濾芯的時間是去年 9 月，而對上一次更換殺菌紫外燈的時間更是去年 4 月，令人擔心飲水機的衞生成疑。

發展局發言人回應《我家》查詢時指，政府一般會不定期從政府設施及商場內的飲水機抽取水樣本測試。政府設施的噴射式飲水機一般都設有過濾芯及紫外光消毒，以確保水質衞生，部門亦會根據製造商的指引定期保養飲水機。此外，發言人提醒使用者，協助保持噴射式飲水機清潔亦十分重要，例如於使用飲水機飲用食水時避免接觸飲水機的噴水口及防護裝置，亦不要吐痰於飲水機內，或作洗手之用，以避免污染飲水機。

西營盤的西區社區中心設有一部盛水式飲水機。

機上顯示濾芯及消毒燈已一年未有更換。

傳統噴射式飲水機係時候全面淘汰？

在公眾場所設置飲水機，不僅方便市民，亦有助減少膠樽消耗，環保之餘更可節約金錢。惟過去多次有媒體巡查政府場地飲水機，並抽取飲水機出水口的水樣本進行化檢驗，樣本不時驗出過量的大腸桿菌及金黃葡萄球菌。

議員建議水質報告貼水機旁

立法會議員陸頌雄認為，疫後市民衞生要求提高，加上配合推動「走塑」，政府應加強監控政府場地的水質，並確保飲水機正常運作，如可參考外地將飲水機的水質報告張貼在飲水機旁，增加使用者的信心。

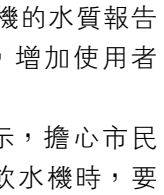
陸頌雄續表示，擔心市民使用傳統噴射式飲水機時，要靠近出水口才可飲水會增加細菌傳播機會，建議政府增撥資源加快全面更換為盛水式飲水機，以淘汰使用多時的舊噴射式飲水機，確保市民健康。

圖為上環文娛中心的新式盛水式飲水機。

陸頌雄要求加快全面更換盛水式飲水機。

市民心聲

自備水樽



謝女士（主婦）：

「經常會到社區會堂上課及長者中心，擔心飲水機要共用的衞生問題，所以自備水樽裝飲用水隨身飲用。」

浪費公帑

鄧先生（退休人士）：

「如果飲水機裝咗但用唔到，其實係浪費公帑，市民又裝唔到水飲要買樽裝水就更唔環保。」

我家 HoMemory
issue141 | 19, Sep2024

舊物回收

循環保原則 攞循環著數？

隨著本港市民的環保意識愈來愈高，回收舊物的種類和渠道也愈來愈多元。當中，不少品牌也主動參與回收活動，並且推行獎勵計劃，實行以優惠鼓勵大眾回收舊物。今次就爲大家物色以下帶有優惠的回收活動，攞盡環保著數！

無綠不歡
Text、Photo：知知
Design：Alwin

hellolulu
舊袋第二春 哈囉現金券

回收地點：觀塘創紀之城五期apm 3樓L3-8舖

人氣手袋品牌 hellolulu 推出「REhellolulu 舊袋回收計劃」，鼓勵大家回收舊袋，品牌會把回收的手袋分類，給予手袋第二次生命，為永續的生活方式出一份力。所有品牌的手袋均接受回收，大家只需攜帶任何品牌的舊手袋到 hellolulu 位於觀塘 apm 的門市回收，即可領取 $50 現金券一張。記得捐贈前，要清潔好手袋，確保手袋保持最佳狀態。

H&M
全球性回收 舊時裝變Coupon

回收地點：全港H&M門市

國際時裝品牌 H&M 在 2013 年起設立舊衣回收獎勵計畫，於世界各地門市設置回收箱。所有衣物無論甚麼品牌或新舊程度，都一律接受回收。H&M 會將回收得來的舊衣分類處理，並把布料重新破壞重整，令廢布變成新服裝。舊衣回收箱通常會放在門市的收銀枱旁，完成回收後，大家可以得到一張購物優惠券。

順豐香港
速遞袋回老家 一路儲積分

順豐香港推出「綠惜．順豐速遞袋回收獎賞計劃」，於 6 間順豐站放置速遞袋回收機，以便大家回收使用過的「順豐速遞袋」，凡回收附有合資格運單號的速遞袋，即可獲 SFHK APP 會員積分，以兌換不同獎賞。每成功回收 1 個附有合資格運單號的「順豐速遞袋」，可獲 50 順豐香港 SFHK APP 會員積分。

即睇回收地點：

屈臣氏
收舊奶粉罐 儲印花換$10券

回收日期及地點：即日起至2024年12月31日，香港全線屈臣氏門店

屈臣氏早前推出奶粉罐回收計畫，聯乘奶粉大牌荷蘭美素佳兒鼓勵大家為綠色生活出一分力，大家可以攜同任何品牌並已清洗乾淨的奶粉罐，到近 180 間香港屈臣氏門市回收，即獲「環保 Tin Tin 賞」獎賞計畫電子印花 1 個；易賞錢會員憑 10 個電子印花，可免費換領屈臣氏 $10 門市電子現金優惠券 1 張。

ORiental TRaffic
玩環保Trade-In 幫你舊鞋變新鞋

回收地點：香港全線ORiental TRaffic分店

日本女裝鞋品牌 ORiental TRaffic 新推出舊鞋 Trade-In 服務，只要攜同印有 ORiental TRaffic 或 WA ORiental TRaffic Logo 的舊鞋，到任何一間香港 ORiental TRaffic 分店，即可換領「$30 優惠券」1 張 ，2 對舊鞋可換領「$30 優惠券」2 張，優惠券換領數量不限，每張優惠券於香港 ORiental TRaffic 分店購物滿 $300 或以上即可使用。

Text：Smile
Design：Megan

陪伴不少香港人長大的幪面超人來港同大家見面啦！爲紀念《幪面超人》踏入 50 周年，官方單位特意舉行《幪面超人 50 周年紀念展》，今次更衝出日本，來到香港尖沙咀！屆時將會還原日本站展覽，超過 30 位幪面超人齊集，相信本港幪面超人粉絲一定超期待！

烏蠅頭50周年展 唔係東鐵係幪面超人！

廣東道上 遇拉打

50th

Since 1971

爺仔孫 聲威震驚天

經典特攝英雄與你 曾渡過漫長的歲月

自 1971 年開始在電視上播出的《仮面ライダー》（假面騎士、Kamen Rider，港譯《幪面超人》）甫推出便廣受歡迎，全因此片一改以往英雄片的形象，將主角塑造爲一位充滿人性、儘管悲傷和孤獨，卻仍在戰鬥的英雄人物，隨後 50 年不斷推陳出新，相繼加入熱血、歡笑與不同元素組合，令《幪面超人》蛻變成不只是兒童喜愛，連全世界大朋友也爲之著迷的經典特攝系列！

見紀念品心堅志更堅 出人人仰羨絕招：買

官方更公布紀念品店內，將會有齊日本官方展覽商品及香港站特別版周邊，粉絲們可以大買特買。在 2021 年時，日本大阪市造幣局就推出過兩組「幪面超人 50 周年貨幣套組」，合共限量 9 萬組，未知今次展覽會否有得發售呢？拉打粉絲們真係要密切留意了！

《幪面超人 50 周年紀念展》海外首站——香港

日期：2024 年 9 月 28 日至 2024 年 11 月 24 日

時間：10:00 – 22:00（建議最後入場時間 21:00）

地點：香港尖沙咀廣東道 30 號 Anima Tokyo 1 樓 INCUBASE Arena

衝出日本首站來港 三代超人怪人混戰

爲紀念《幪面超人》踏入 50 周年，幪面超人史上最大規模展覽《幪面超人 50 周年紀念展》於 2022 年 3 月在名古屋開展，並相繼於福岡、東京、鹿兒島等地巡迴展出。今次就衝出日本，海外首站來到香港！

香港站將忠實還原日本展覽，當中會集結昭和、平成、令和三個時代的幪面超人，從幪面超人 1 號、V3、BLACK RX，到古迦、龍騎、電王、W，再到 ZERO-ONE、SABER 與最新的 GEATS 及 GOTCHARD 等，都會以 1:1 立像展出，單看陣容已令粉絲們熱血沸騰！當然，還有邪惡組織的經典怪人們，好似修卡戰鬥員、蜘蛛男、蜂女等等。

變身腰帶係成長榮耀 撇嘛媽姐妹忘情打卡

今次展覽主辦單位從各個角度介紹不同幪面超人的故事，以及所代表的歷史背景，所以各位粉絲們務必睇盡場內的複製漫畫原稿、多件複製電視劇道具及演員戲服、代表幪面超人們的變身腰帶等等。

此外，還有專爲香港站設計的全新限定展區，加插多個可以滿足粉絲們盡情投入超人角色的打卡位。正如，官方口號般「陪伴你成長的幪面超人是誰？」，今次展出絕對能夠喚醒所有在電視及戲院觀看過「幪面超人」的粉絲們之回憶。