

# 我家

HoMemory

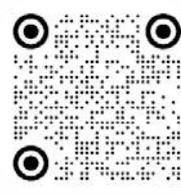
**地區焦點**  
 23 新翠利安化個淡妝  
 提升社區幸福感



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

**醫·家**  
 4 食蟹送啤傷身  
 寒上加寒頭暈

**我家·熱話**  
 14 夾公仔危機四「伏」位  
 小心被昆水墮法網

**無線不歡**  
 15 BYOB定期清潔  
 否則易變「環菌袋」

看得見的人情味

**封面故事**

**追夢冇越位**

**球證Miss  
 陪着學生跑**

WELCOME BACK!  $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{2}{4}$

新界東地區報  
 issue  
**143**  
 隔星期四派送  
 發行日期：17, Oct 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

# 屋邨小型改善工程 粉飾外牆改善園景



新翠邨新學樓增設松鼠新圖案。



新儀樓美化外牆由啡色換上鮮綠。



房屋局去年宣布推行「幸福家族·續FUN屋邨計劃」，為全港10條屋邨進行外牆粉飾及小型改善，費用由該邨原有的維修經費承擔。到了今年，當局早前宣布今年會「加碼」再為十條屋邨進行相關工程。同獲納入首批屋邨的大圍新翠邨及馬鞍山利安邨，工程正陸續展開。有地區人士指計劃受居民歡迎，冀加強居民參與建構社區。

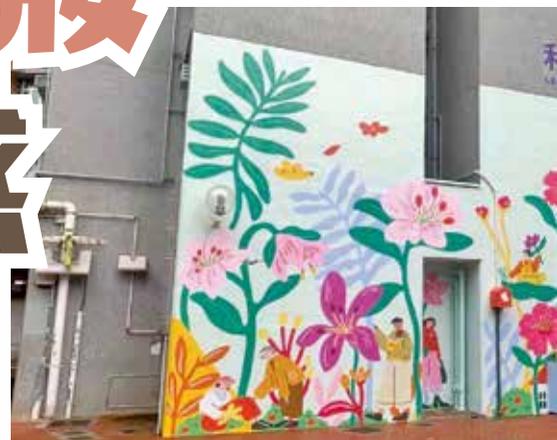
## 新翠利安化個淡妝 提升社區幸福感

### 首10屋邨首季分段進行

「幸福家族·續FUN屋邨計劃」，屬房屋局的「共築·幸福」的其中一個項目，目標為提升公營房屋居民的幸福。房屋局去年起聘請設計師、建築師及園景設計等專業顧問，成立「幸福設計」指引團隊，到訪納入計劃的屋邨，了解居民對工程意見，並建立「幸福設計指引」為舊屋邨作翻新。

根據房屋局資料，首批10條屋邨於2024年已在第一季開始分階段進行外牆美化等工程。

房屋局局長何永賢早前強調，計劃的開支將由房委會於原有的日常維修、保養款項中撥出。



馬鞍山利安邨美化主題為杜鵑花。

### 新學樓外牆鬆松鼠圖案

新翠邨今次的美化工程主要分為「大廈外牆粉飾」及「園景改善」。在「大廈外牆粉飾」部分，新翠邨全邨樓宇會分階段進行重鬆外牆工程，由原本的啡色改成大自然的綠色及黃色主調，當中新儀樓已率先完成。

而新學樓的天井位置，亦已鬆上由本地插畫師設計的松鼠新圖案；至於「園景改善」方面，則已為屋邨拆除防護柱樁、移走園圃雜草，並進行修剪灌木及新種花槽植物等美化工作。

### 「幸福家族·續FUN屋邨計劃」 下的20條屋邨

2023/24年度

2024/25年度

沙田  
新翠邨 利安邨

觀塘  
坪石邨

九龍城  
紅磡邨

北區  
彩園邨

大埔  
大元邨

葵青  
葵芳邨

觀塘  
順天邨 啟田邨  
雲漢邨

東區  
興民邨 漁灣邨

屯門  
蝴蝶邨 安定邨

深水埗  
富昌邨

屯門  
三聖邨 友愛邨

離島  
龍田邨

荃灣  
石圍角邨

黃大仙  
慈樂邨



林玉華望美化環境亦要確保樹木健康。

## 利興樓利華樓鬆上花卉

至於利安邨則進行以「馬鞍山三寶」中杜鵑花作主題的外牆美化工程，包括已在利興樓對開樓梯完成鬆上花卉藝術牆；在利華樓地下外牆新增一幅花樣的特色藝術壁畫，覆蓋舊有修補的痕跡。

另外，房屋署在利榮樓正門天井的美化工程亦接近完成。該位置已鬆上花卉圖案及重新上色。據房屋局表示，明年將會為利安邨每幢樓外牆重新上油，以綠色主調配上花卉圖案，從而突出馬鞍山的特色，令居民增添社區認同。



利興樓對開樓梯鬆上花卉藝術牆。



利榮樓正門天井美化工程接近完成。

## 新翠邨增添街坊打卡點

沙田區議員林玉華向《我家》表示，新翠邨新儀樓及新學樓粉飾後，比從前黑沉色調光鮮亮麗得多，巨型松鼠圖案亦生動可愛，吸引街坊打卡。她希望署方可考慮進一步在打卡點如松鼠圖案加上屋邨及樓宇的名字，藉以吸引更多人到來。

林玉華亦對邨內園景改善工作表示讚賞。她指出新設的草皮令邨內的感覺更見整齊乾淨，亦改善過往泥水濺上路邊的情況。惟她指早前邨內曾出現塌樹，希望除美化環境外，亦要確保樹木的健康。

## 區議員提計劃可添植樹

至於沙田區議員林宇星則認為，當局可將續FUN屋邨計劃給予正在屋邨推行社區文化的流動體驗平台例如是「幸福號·幸福小站」，向居民多加宣傳，如投放更多資源，善用屋邨通信及橫額位，確保新計劃讓所有居民知悉。

另外，他認為當局可多加強與邨內其他持份者，如商戶、學校合作互動，參與邨內植樹以至是讓居民一同粉飾，增加其參與度及歸屬感。他相信市民更多參與，對建構社區亦有正面的幫助。

## 當局流動車走全港 研訂公屋設計指引

立法會房屋事務委員會於10月初復會討論房屋局擬定的幸福設計指引，房屋局局長何永賢在會上表示，今次的「共築·幸福」計劃，會廣納居民、持份者及各相關專業界別人士的意見，系統性研究和整合適用於香港公營房屋的設計指引。

何永賢介紹指，項目團隊以一輛名為「幸福號」的流動車，已拜訪17區、共26條屋邨，透過互動遊戲、社區調查及深入訪談，聆聽居民心聲，了解居民對幸福的定義及對公共空間、設施及屋邨環境的期望與想像。

她強調雖然幸福設計指引當中的建議，並非大規模工程，惟當局會掌握「小工程，大意義」的方向，希望可做到便民窩心。另外何永賢指正在個別公共屋邨試驗智慧門禁系統，同意日後可探討發揮更多功能。

林宇星參與該計劃諮詢工作坊。



房屋署強調廣納居民意見。



房屋局指明年為利安邨重新上油。(構想圖)

關愛  
區區顯

## 帶學生關愛社區 與公公婆婆傾偈



關愛隊與學生一同探訪社區。

沙田市中心及瀝源小區關愛隊於10月合辦「學生社區服務體驗日」，隊員及義工帶領學生一同走進社區，展開家訪關愛行動。

沙田市中心小區關愛隊隊長鄧肇峰向《我家》表示，當日同學們分為五個小隊，由關愛隊隊員帶領，探訪區內長者。

## 了解未來「社區養老」概念

身兼沙田區議員的鄧肇峰憶述活動指出，當日公公婆婆對於有同學們來訪，無不表現得雀躍興奮，如數家珍般分享沙田社區的變化、在香港奮鬥的故事，更搬出相片集與年輕人話說當年。他希望透過活動參與，加深學生對關愛隊成立的背景，及現況的認識，並讓學生了解未來本港「社區養老」概念及準備工作。

## 沙田市中心小區關愛隊

承辦團體：沙田西居民協會

電話 / WhatsApp：9248 9360

電郵：shatin.r01careteam@gmail.com

f 沙田市中心·關愛隊



鄧肇峰冀助學生了解「社區養老」概念。



## 吃大開蟹四大禁忌食物

### 一 啤酒

啤酒與大開蟹一樣，都是性寒的食物，兩者一起享用會「寒上加寒」，有機會引致肚痛甚至吐瀉。

### 二 凍飲

與忌飲啤酒的原理類似，本身有腸胃毛病的人更要特別留意。

### 三 柿

蟹和柿皆寒涼，一起吃傷脾胃。其次，蟹肉含有高蛋白質，如遇上柿含有的單寧酸（又稱鞣酸），兩者結合，就會凝固成「單寧酸蛋白」，易致脾胃消化不良。

### 四 寒性水果

例如梨、火龍果、山竹和西瓜等，若同時進食這類水果和蟹，易令脾胃受損。

季節限定 興致勃勃Let's膏

食蟹送啤傷身

寒上加寒頭暈

大開蟹本身也有一些部份不能吃，如下：

**蟹胃** 蟹蓋中間三角錐形部分，含細菌和毒素。

**蟹心** 蟹身中間，有六角形的片狀物，性質大寒。

**蟹腮** 打開蟹蓋見到蟹肺，當中或有大量寄生蟲。

**蟹腸** 位於蟹肚臍部分，易藏有泄物。

除了要避免上述「禁忌食物」和蟹腮等部位，也要注意食蟹的份量。大開蟹膽固醇偏高，成年人每天吃一隻大開蟹已經「頂磅」，少吃多滋味。

又到蟹季，大啖肥美大開蟹之餘，也要注意食蟹宜忌！由於大開蟹寒涼，有些食物萬萬不能同時享用，否則隨時又嘔又嘔。以下盤點了四種不宜和大開蟹同吃的食物，以及有助驅寒的食蟹良伴，希望大家都能食得安心！



## 語重心長 Q&A

### 什麼人不宜吃大開蟹？

註冊中醫師何慧欣指出，脾胃虛寒的人應盡量少食。其二，大開蟹有通經散瘀的功效，早期懷孕的婦女應避免進食，以免影響胎兒。最後，女士在月經前或月經期間都不宜食大開蟹。

### 什麼食物可與大開蟹同時吃？

何慧欣中醫師建議，煮大開蟹時用紫蘇葉、生薑和一點黃酒一起蒸。紫蘇葉性質溫和，有驅寒、行氣和胃等功效。食蟹後亦可飲用薑茶，幫助驅寒。

### 如何製作薑茶？

若是四人份量，只需20克生薑洗淨切片，加入30克紅糖和800毫升水，煮10至15分鐘即可。

資料來源：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。



# 推拿及煲湯「寶腦」確係爽

## 穴位按摩（6歲以下效果較好）

- 補腎經：用拇指指面從小童尾指指尖，推向指根，推100次
- 補心經：方法同上，僅將目標改為中指指尖
- 百會穴：兩耳尖直上頭頂中央，微凹陷處。用食指或拇指按壓約1至2分鐘。助恢復精力用。（注意——兩歲以上顱骨完全閉合，才按百會穴。）
- 神門穴：腕掌橫紋上，尺側腕屈肌月弓大弓橈側凹陷處。用指腹按壓1至2分鐘。能安神寧心。

## 南瓜核桃補腦湯（二人份量）

### 材料：

南瓜 100g、合桃 30g、腰果 30g、栗子 30g、蓮子 30g、紅蘿蔔 100g

### 做法：

材料全洗淨，去皮去殼去衣，南瓜及紅蘿蔔切細。加1.5L水大火煮沸後，轉細火煮1至1.5小時。

### 功效：

核桃、腰果、栗子補脾腎，蓮子養心益腎，南瓜有腦部運作所需營養。

古時中醫將「腦」稱為「髓海」，而腦髓充盈與腎臟精氣盛衰大有關係。到了明代，李時珍在《本草綱目》中指出「腦為元神之府」，控制人的精神活動。臨床上根據中醫藏象學說，腦的功能分屬五臟，其中與腎、心關係較為密切。腎精充足腦髓健康，心神安穩有助腦部功能，所以補腦要先補心腎。



人氣  
熱賣

# M-Ear

# 靜



# 聽

## 高科無線耳機



「獨立調節」  
左右耳



高音質  
「優酷降噪」



輕盈時尚  
「雙耳無線」

歡迎  
WhatsApp  
免費預約試戴



 **6816 1215**



「M-Ear 靜聽」  
由專業聽力師推薦使用

首50位預約試戴  
可獲\$200購物優惠券



# 「熵增」或相愛 時間都在流逝 物理定律悟通無常 心靈自在最緊要



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。

時光飛逝，一眨眼2024年已將近冬季，筆者小侄兒好奇問：「人為什麼不能回到過去？為什麼時間只會向前走？」

對我們來說，時間不向前走，是令人匪夷所思的。大家不會想像焗爐能把煮熟的食物變回食材，或杯子內的飲料在炎熱的日子裡變回冰塊，所有事情都以我們熟悉的方式隨時間前進。

## 熱力學與「無我」

世事無常，讓人珍惜因緣及人與人的關係。如果大家從中了悟及超越個體的執著和主觀意識，快樂來自心，了悟無常、愛他人，心靈便會平靜和自在。

如果說，時間根本不實在，只是人類幻想出來的感覺，你會相信嗎？

「熵」值越升越亂  
萬事由有序走向無序

事實上，在物理學中，時間逆轉是不被允許的，因為有一個參量會讓時間之箭始終向前流逝，這就是「熵」。熵越大意味着混亂度越高，有序度越低。根據熱力學第二定律，孤立系統的熵只會增加，這就是為什麼打碎的玻璃不可能自動復原，時間只能向前流逝，而這個定律也給稱為熵增定律。迄今為止，科學家從未發現過違反熵增定律的現象。

熱力學第二定律說明：熱量可以自發地從較熱的物體傳遞到較冷的物體，但不可能自發地從較冷的物體傳遞到較熱的物體。

事物總是從有序走向無序，最終走向滅亡。其中「熵」表示事物內部的混亂程度，當內部混亂時，代表「熵」值高，當內部有序時，代表「熵」值低。

熱力學第二定律：  
提醒人類要認識到自然法則的不可逆性，從而更加珍惜和保護我們所擁有的珍貴地區資源。

佛教的無常觀：  
「觀法無我」是佛教中的一個重要觀念，屬於四念處之一。這裡的「法」指的是一切現象，包括物質和精神層面的事物。「無我」則是指這些現象中沒有一個永恆不變的自我或主宰。

我們所處的世界，萬物都傾向朝最大熵前進。如果我們把宇宙視為一整個巨大的孤立系統，熵狀態永遠只會增加，不會減少，亂度也會越來越大。

### 能量轉換的不可逆性 就如佛教「成住壞空」

熱力學第二定律揭示了自然界中能量轉換的不可逆性，這與佛教中的「成、住、壞、空」的概念不謀而合。

既然自然界和宇宙的演化是不可逆的，那麼我們應該如何面對和應對這個事實呢？

## 「成、住、壞、空」

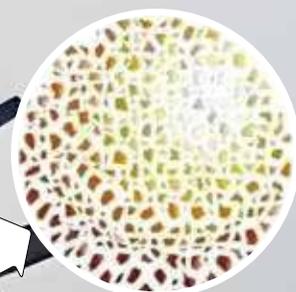
小小辭典

在佛教的宇宙觀中，「成、住、壞、空」描述了世界的生滅變化，這一過程經歷4個時期，被稱為四劫，恰如四季更迭，周而復始。

佛教講「無常」，是因為洞悉宇宙萬物乃至有情生命不斷經過成、住、壞、空四劫，無時無刻都在變異之中，生滅循環不已。



高度有序



無序度增加

熵增

## 繁華世界不過一掬細沙

莊嚴視角

在藏傳佛教中有一種最獨特的宗教藝術——壇城沙畫。藏傳佛教僧侶用千百萬計的沙粒描繪出奇異莊嚴的佛國世界。

法會完畢後，用沙子描繪的世界，會被毫不猶豫地掃掉，在頃刻間化為烏有……

沙子抹去的的一刹那，意謂人生沒有永恆，沒有完美，凡事都由因緣聚散而成，最能呼應「無常、幻化、不執著、空性」的佛法本質。

作者：  
關西  
Simon



經常都有朋友仔問我：你係唔係好鍾意煮嘢食㗎？我嘅標準答案係：如果唔鍾意就唔會堅持咁耐啦！數數手指入廚已經超過 35 年，有時都想放棄咗下，不過最近睇完韓國大熱烹飪比賽節目「黑白大廚」之後，可以肯定我對烹飪團火仲未熄嘅！

SOUTH  
KOREA

做法唔複雜 送飯又一流

# 梨蓉炆牛肋條

## 韓式爽甜唔野少



「黑白大廚」絕對係一個刺激又熱血嘅烹飪比賽節目，真係令人大開眼界、刷新三觀！都未試過睇烹飪節目會睇到咁緊張、興奮、感動，你會睇到廚師們對烹飪嘅熱情、用心、尊重、執著……甚至烹飪改變咗佢哋嘅人生！最大賣點就係套用咗階級制度做主題，以星級大廚對戰餐廳廚師及民間高手，分成黑白兩個陣營對壘，過程充滿對抗性、娛樂性！節目仲請咗韓國重量級美食家人稱「白老師」嘅白種元，及韓國唯一米芝蓮三星餐廳主廚安成宰做評審，佢哋嘅評語一針見血、分析透徹，觀眾可從中學到好多廚藝知識同埋了解韓國嘅飲食文化。

韓國菜有個家常餸叫「炆牛筋骨」，呢個餸味道是甜甜的，甜味來自紅棗及水梨，韓國人會將水梨磨成蓉再混合其他醬料做成醬汁，今次我會簡化啲只係用醬油、冰糖、水梨蓉調味配牛肋條，糖分會令牛肋條嘅纖維軟化，

肉質變得超軟熟，水梨又令餸汁無咁膩，我仲加咗爽口嘅蓮藕及馬蹄，令口感清爽啲。呢個餸做法唔複雜，而且超級好味又好送飯！



### 材料：

- 牛肋條..... 1 斤
- 韓國水梨..... 1 個 300g
- 馬蹄..... 200g
- 蓮藕..... 200g
- 洋蔥..... 1 個
- 冰糖..... 60g
- 青蔥段..... 適量



### 醃料：

- 鹽..... 1/2 茶匙
- 韓國燒酒..... 2 湯匙
- 麻油..... 2 湯匙

### 調味料：

- 生抽..... 3 湯匙
- 黑醬油或老抽..... 1 湯匙

**做法：** 1) 牛肋條洗乾淨用廚紙印乾水分，再切成一口大小，加入醃料拌勻醃 15 分鐘。



2) 水梨去皮去芯，用攪拌器打成蓉。洋蔥切絲，馬蹄如果大粒可以切半，蓮藕切片。



3) 材料準備好就開始煮，鐵鍋中火燒熱，落油先爆香洋蔥絲，再落冰糖及牛肋條。牛肋條煎香後，落調味料炒香。



4) 加入馬蹄、蓮藕，倒入梨蓉，加水至蓋過材料表面，𠵼蓋滾起轉細火炆大約一個半鐘。要留意水分避免燻底，醬汁最理想狀態係可以輕易掛汁。最後，撒下青蔥段就上碟。





成為球證，令我成熟很多，知道要持續進步來適應變更，亦知道怎樣與各方溝通。



就算行內人知道你是對，但球迷、教練同球員未必知道。



國際足球女裁判 做小學教師培育人才

# 追夢冇越位 陪着學生跑 球證Miss

在足球賽場上，一位女裁判以敏捷的身手在球員間自如穿梭，那位引人注目身影是羅碧芝 (Gigi)。她不僅是香港開創先河的首位女性國際足球裁判，現更成為一名小學教師，希望傳授球場上的體育精神，讓下一代尋找到快樂的夢想。

小學老師的身分能夠平衡我在作為裁判時的嚴謹。



## 必須具備強大心臟

話你知

「一場球賽90分鐘，球證就要跑足90分鐘，要做200幾個決定。」比賽有勝有負，當球迷看見支持的隊伍失利，不免會變得情緒化，Gigi強調球證必須具備強大的心臟，承受不同人作出的批評和反應，「要處理這些壓力不容易，因為就算行內人知道你是對，但球迷、教練同球員未必知道。」

而Gigi則最享受賽事後，無論輸贏，勝負雙方隊伍和教練們都會握手完場，也代表着球證的工作順利完成。面對眾方的輿論壓力，Gigi更會受性別歧視的新聞而被誤解。「這份工作，促使我要做好自己的本分，就是突破心理關口的關鍵。」



望以個人經歷，鼓勵學生克服壓力發掘興趣。



## 2006做足球裁判 2013為國際裁判員

**G**igi小時便熱愛運動，讀體育出身的她考取了教練和裁判的牌照，其時為賺取「外快」，從2006年開始做足球裁判。到2013年，Gigi獲提名成為國際裁判員，轉眼間執法生涯已逾十年，她形容比賽裁決就像「拆題」，當中有很多不同的方法處理，而每次做好一場球賽，就覺得好滿足。

而Gigi最自豪的球賽，莫過於亞洲盃的U16決賽周，因為在整個賽事中每個裁判都會被打分，一步步篩選，最後Gigi獲選為決賽球證，「覺得自己好強大，可以代表香港在亞洲足協拿到一個位置」。

## 疫情起屯門區小學教書 亞運做裁判經驗變教材

Gigi一直在全球各地比賽擔任球證，亦同時擔任過體育公關、雜誌社、市場營銷等工作。直到疫情，她選擇停下來，成為一個全職老師，在屯門區中華基督教會拔臣小學任教至今已逾五年。負責德育及公民教育的Gigi指，以前的自己「直腸直肚」，不會想太多，球證的經歷反而使她更易融入校園生活，「以前覺得躲在自己的comfort zone就可以，但成為球證令我成熟很多，知道要持續進步來適應變更，亦知道怎樣與各方溝通，落成最好的方案。」

平日全職教書，週末又兼身兼球證，有學生曾好奇Gigi怎樣去克服，正好之前Gigi到杭州亞運擔任裁判，她也不忘以短片介紹亞運周邊的事物，例如技術官員村和球場，「讓學生知道我平時堅持的體能訓練和學習普通話，是怎樣用得着在未來的工作中。」

## 學子純真無比溫暖 享受兩種身分轉換

或許是源於愉快的童年回憶，Gigi不僅教導學生們在專注時要全心投入，更渴望在校園內營造出一種歡樂的氛圍。尤其在體育課上，她總會讓學生在最初的十分鐘裡奔跑至汗流浹背，隨後再帶領他們參與各種有趣的活動，這樣既能幫助他們釋放學習的壓力，又能鍛煉他們的身體。「一個充滿快樂的校園，自然能激發學生們的學習熱情。」

面對校園裡這些天真無邪、坦率直白的學生們，Gigi表示，小朋友們的那份純真讓她感到無比的溫暖。她非常珍惜並享受著作為小學老師和體育裁判這兩種身分的轉換。

「小學老師的身分能夠平衡我在作為裁判時的嚴謹，讓我能在校園裡展現出我溫柔親切的一面。」



。除擔任裁判，Gigi，個足球迷與教練

## 剝衫受罰與判決反覆

### 解迷思

一個普遍的謬見是球迷與教練對足球規則缺乏了解，當他們對最新規則不熟悉時，便容易誤以為裁判判決有誤。

### 球員脫衣罰黃牌？

Gigi特別指出，通常情況下，球員若為慶祝進球而脫衣，將會被出示黃牌作為處罰。然而，若該行為與比賽結果無直接關聯，比如教練意在換人，球員脫衣離場，則不會受到罰牌。



### 球證反覆判決？

另一個廣為流傳的謬見，是球迷對裁判反覆判決的質疑。Gigi解釋，裁判在審閱VAR（視頻輔助判罰）時，需仔細分析每一個動作細節，並依據規則做出決策。她理解球迷及觀眾僅從比賽欣賞角度出發，對細節規則了解有限，因此時常對裁判判決抱有疑慮。對此，她笑言這些謬見實則難以根除。



Gigi和教了五年數學的班別。

參加英超及到球場觀戰。



曾執法中國對巴西女足球友誼賽，並和巴西隊的瑪達合照。

## 港首位VAR牌足球裁判

### 談目標

「球賽以外，還要每日管理好時間練習體能，以及研究球隊的戰術、重點球員以及國際足協的賽事規則。」球例不時更新，加上愈來愈多比賽使用VAR（視像輔助裁判），Gigi也要熟讀球例，更成為香港首位獲取VAR牌照的足球裁判。

好希望有人承接我的衣鉢。

儘管球證的生涯沒有年齡限制，但每半年便有體能測試。近40歲的Gigi則希望以「大姐姐」的身分，培養後起之秀，提名他成為國際球證，目標兩年內有人接任，「好希望有人承接我的衣鉢」。

將工作建立在興趣上，會獲得更多喜悅感。

## 執起教鞭屬意料之外

### 吐心聲

回望過去，Gigi也想不到會執起教鞭。當時運動優秀的她卻讀書一般，直至中學時她的體育老師對她說：「不讀書的話，只是跑步並沒有用」，才啟發她兩方面平衡。

同樣地，Gigi也希望學生能尋找自己的所長，「天生我才必有用，如果將工作建立在興趣上，會獲得更多喜悅感。」

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》。



Good Shepherd street  
牧愛街88號



家姐食得未啊？好肚餓啊呀……



唔好催我啦，開埋罐午餐肉就得喇喇！



把刀蓋咗好難開……



差唔多啦……



終於有得食啦，好香呀！



哎呀！

家姐乜事呀？！

冇事冇事，搞掂啦！

但點解冇午餐肉？

變咗火腿嘅？

佢好似你咁，唔聽話自己跳咗落地玩囉……



.....

## 重新認識社區 人文學科可以很公共

香港中文大學即將在下學年（2025/26）推出新課程「公共人文學文學士課程」（BA in Public Humanities），為香港乃至亞洲首個相關學士課程。課程主要由以往直屬文學院的「文化管理文學課程」與文學院下文化及宗教研究系的「文化研究文學士課程」合併組成，目前隸屬於文化及宗教研究系，對香港社會和學生們來說是新生事物。由於這一課程與本欄積極倡議和推動的「社區營造」（Community Making）密切相關，所以在此向讀者們稍作介紹。

「公共人文學」著重向公眾傳達新想法，並以歷史、流行文化、藝術、哲學等作為媒

介，提供有助於公眾參與對話的各種活動，包括展覽、講座、表演等等。換言之，推動公共參與、知識轉移、以文化為導向的社會實踐，是公共人文學的主要目標，從而建設凝聚力更強的實體和虛擬的社區。

從「社會管理」到「社會治理」，治理模式的轉變凸顯了社會工作的重要性。同時，社會工作也需要進化，借助不同學科的知識和專業，包括社會學、政治學、心理學、社會政策學等，讓社區除了提供足夠的便利性，還要有文化、有溫度、有人的參與。

此時，公共人文學科作為一種理念，結合文化研究的辯證思考和文化管理的實務知識，

為「社區營造」注入了新的活力和人文氣息，希望在營造生活環境、營造人與人之間的關係、營造共同的生活經驗方面，為有志於參與社區工作以及已從事社區工作的朋友提供更多的想像和參考。

本欄認為，公共人文學文學士課程在香港破土而出，不僅為莘莘學子提供一個新的學習機會和嶄新的視野——無論是重建我們的「附近」生活（人類學家項飆提出的學術概念），還是對未來的職業生涯的想像；也讓大學與公眾更好的接觸，讓我們在人工智能、大數據、區塊鏈等技術快速變革的時代，仍能保有基本的人文思維和價值觀，值得推廣。

社區同行基金會創辦人 張媿



在中秋過後的9  
月尾10月頭，我  
倆抓住了「秋老虎」

身軀，踏上一場說走就走的旅行，前往馬來西亞，探索吉隆坡這融合現代都市魅力與熱帶風情的城市！

## 到吉隆坡歎「大碼快樂」

# 隨時榴槤忘返

### 歡樂「槌槌」妙不可言 同你一齊吐氣揚眉

提到吉隆坡，怎能不提國寶級水果榴槤？「Myboleholeh不累不累」是榴槤愛好者的天堂。這家店舖因小紅書上店員小哥的開箱短視頻而走紅，現場觀看更是震撼。店內提供多款頂級榴槤，包括稀有珍貴的黑刺、口感濃郁的貓山王及清甜可口的D24。更令人興奮的是，店舖還提供榴槤速遞服務，讓你能將這份異國的美味帶回家，共享甜蜜記憶！



#### Myboleholeh 不累不累

- 地址：27, Jalan Sultan, City Centre, Kuala Lumpur, Malaysia
- 營業時間：12:00pm – 11:00pm



### 品字剛好三個口 馳名糕餅各一啖

品泉茶室這百年老字號，店裡店外洋溢懷舊氛圍。它由一家專營糕餅的小店，擴展至兩層樓高的茶室，環境雅致而舒適，屬茨廠街最古老的中式早餐餐廳之一。黃國東先生第四代掌舵人，他將百年傳統食譜與現代烘焙技術融合在一起，從而使品泉在吉隆坡家喻戶曉。在茶室，品嚐杏仁餅、蛋撻、老婆餅等，實在口感好，香甜又適中。

#### 品泉茶室

- 地址：3, Jalan Balai Polis, City Centre, 50000 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Malaysia
- 營業時間：07:30am – 3:30pm (星期一休息)



### 請假嚟睇 Mega 版 Twins 仲唔係戀愛大過天？

今次入住的Tropicana The Residences KLCC by ALMA 服務式公寓（Service Apartment），位於吉隆坡市中心的黃金地段，房間寬敞明亮，大窗戶設計讓你可以一覽吉隆坡的繁華城市景色，無論是夜幕下的雙子塔，還是白天的車水馬龍，都盡收眼底！公寓內部裝飾簡約而不失現代感，似身處輕奢版的家。

#### Tropicana The Residences KLCC by ALMA

- 地址：W Kuala Lumpur, 121, Jln Ampang, Kuala Lumpur, 50450 Kuala Lumpur, Federal Territory of Kuala Lumpur, Malaysia

板球讓Rana生活更有規律。

## 少數族青年藉體育連繫社區 踏入共融路 板球是我道

除了籃球、足球和排球等主流運動，香港其實還有許多小眾運動，板球就是一個例子。這運動亦是少數族裔青年與社區的重要連繫，位於沙田的香港恒生大學板球隊，就支持南亞裔與華裔學生一起正選上陣。



陳博士（右）5年前發起成立板球隊。



Rana 代表香港出賽



身為隊長，就是比賽場上決策人。

### 小知識

#### 球結構

板球的結構？板球用球的中心是硬木球，最外層是用皮革包裹，用線縫合。

#### 場標準

標準場地？板球在草坪上進行，球道呈長方形，球道兩端設「三柱門」，擊球手和投球手的投球區分別設於球道兩端。

板球比賽像一場消耗戰，賽事沒有限時。」

——隊長Rana

板球，亦有「木球」之稱，雖然其在香港屬冷門項目，卻是全球第二流行的體育運動，僅僅次於足球。據統計世界各地共擁有約 25 億的愛好者。

「傳統上的板球比賽像一場消耗戰，賽事沒有限時，對手全部被趕出局則比賽結束。」據香港恒生大學板球隊隊長巴基斯坦籍的莫黎明（Rana）介紹，板球以擊球、投球、接球為主，兩隊比賽各派出11人，一隊先進攻，另一隊防守。

團隊精神當然是最重要的事。」

——教練陳顯揚

恒生大學亞洲語言文化中心主任兼板球隊召集人陳顯揚博士解釋，一場比賽每天可進行六小時或以上，可長達五天甚至更多，是一種耐力測試。「團隊精神當然是最重要的事，即使是場上、場外的球員也很重要，打一場消耗戰需要有後援，給水、能量、食物，這是團隊的工作。」Rana作為隊長，也不止是一位精神領袖。

「隊長才是場上的決策人，擁有最大的管理權，不像籃球、足球，中場休息時教練會叫暫停指導球員，板球是沒有的，隊長要做出一切決定。」陳博士解釋，隊長的責任重大，有時隊長不一定是球技最好，但要有領導才能，也要顧及到每一位球員。

#### 隊長擔當埋經理角色

陳博士笑言，隊長也要都

得「魔法」，要預判球會飛到那個位置，從而擬定戰術。「說起最深刻的比賽經歷，一定是大學聯賽。」Rana作聯校代表隊隊長，需要擔當經理的角色，包括選人、球員放在什麼位置，「因為都是第一次認識其他大學的球員，對我來說是具挑戰性的任務。」

#### 向學校爭取開祈禱室

聚集少數族裔學生，以運動凝聚大家的歸屬感。陳博士於5年前組織了板球隊，除了推廣板球文化，另外也提供不少對少數族裔同學的支援。「球員來自不同背景、不同文化，大家在球場花很長時間，所以你會學習不同的文化、語言。」陳博士稱，學校同學華人居多，運動、生活、飲食習慣都很不同，難以對學校產生歸屬感，陳博士也作為亞洲語言文化中心主任，希望出一分力。陳博士聆聽過少數族裔學生的需求，為他們向學校爭取開設祈禱室。

Rana 稱訓練擊球技術是最困難的。



# 保留原好

## 「給 House」見出路

政府正進行第7期活化歷史建築夥伴計劃，邀請非牟利機構合作活化三個古蹟，當中包括位於屯門的哥頓軍營（Gordon Hard Camp），是少數在回歸時未移交駐港部隊的英軍軍營。雖然如此，但哥頓軍營大部分軍事建築，已在數年前被拆卸改建成住宅，惟當中仍保留一間曾用作軍官會所的西式大宅 Watervale House，政府明年將會公布該建築的活化用途。

# 再度活化

# 前哥頓軍營會所等緊變身



歸還政府後建築保存原好，獲評二級歷史建築。

## Watervale House位於珠海學院旁

屯門掃管笏於回歸前有哥頓及寶隆軍營兩大停用軍營，當中哥頓軍營位於屯門青山公路青山灣段第48區，該軍營大部分建築及範圍，於2016年賣地改建成2020年入伙的私人屋苑臻譽而拆卸，僅剩一幢名為 Watervale House 的大宅被保留，並納入活化計劃。

哥頓軍營曾用作步兵訓練營、戰務部軍艇等基地，用地在1994年至1997年陸續交還政府。而 Watervale House 則是1933年建成的私人住宅，面積約2,590平方米，總樓面面積約648平方米，現時保留於珠海學院旁邊。

## 私人大宅1959改為軍官會所

當年 Watervale House 以換地形式，批予首任業主 Octavius Arthur Smith 興建大宅。起好後不足幾年，大宅便轉售予當時政界要人兼「現代糖業之父」馮銳，其後再轉售予商人謝國柱。1949年7月至1950年3月期間，英軍曾兩度徵用 Watervale House。1959年，戰務部買下大宅並改作哥頓軍營的軍官會所。

該個列為二級歷史建築的單層西式住宅，以花崗石塊砌築並建於山腰鑿開的地台上。屋內現保留英式軍事建築的裝潢，包括室內大廳的壁爐與麻石裝飾，以及屋頂仍保留原好的方形煙囪。大宅的屋簷甚深，底面有幾何紋飾，而窗兩旁是則半露雙壁柱，柱身配有垂直坑紋。



我家

HoMemory

issue143 | 17, Oct 2024

### 古蹟古鄉

Text、Photo：江慕  
Design：靜人



往期回顾

溫馨提示

· 前哥頓軍營軍官會所活化評審仍在進行中，現時不對外開放。

古蹟資訊

## 前哥頓軍營軍官會所 Watervale House

評級：二級歷史建築

地址：新界屯門青山公路青山灣段第48區

交通：乘九巴52X、53或61M線於咖啡灣巴士站下車後，步行約3分鐘即至。

## 2020納入夥伴計劃 擬建食肆禪修場觸礁

古蹟的故事

Watervale House，中文意指在溪谷的屋子。建築物除了主樓，兩側有在上世紀八十年代擴建的副樓，而擴建部分沒被評為歷史建築，故活化時彈性較大。

Watervale House 在1997年由殖民地戰爭事務大臣移交本港政府後，曾作為海關訓練學校、入境處訓練學校，以及沙洲及龍鼓洲海岸公園管理站，2016年獲評二級歷史建築，2020年與舊域多利軍營羅拔時樓及前流浮山警署等，同納入第5期活化歷史建築夥伴計劃。

當時 Watervale House 一度計劃改建成「屯門心靈綠洲」，作食肆及修禪的場地。惟相關機構於2021年退出。因此，軍營延至現時第7期計劃，再度招募合作。新一期計劃，發展局放寬申請限制，開辦成本及首兩年營運赤字的一次性資助獲增至600萬元。



軍官會所保留住英式吧檯。



該大宅以花崗石砌築於山腰鑿開的地台上。



一度計劃改建成「心靈綠洲」，惟2021年終止。（構想圖）



呂有琪介紹指哥頓軍營活化效益高。

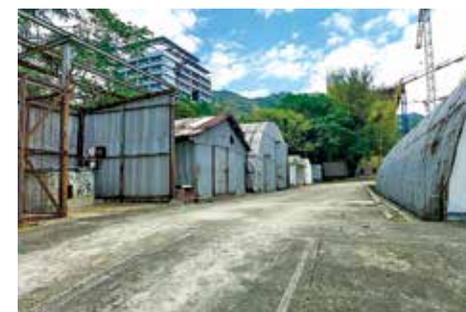


Watervale House 有英式大宅常見室內壁爐。

前哥頓軍營軍官會所有車路連接青山公路。

## 回歸時未有移交駐港部隊

軍事愛好者兼「摩星嶺之友」前主席呂有琪向《我家》表示，哥頓軍營是少數在回歸時未移交解放軍駐港部隊的英軍軍營之一，在回歸前曾由英女皇直屬呢喀工程兵團駐守，但相信是該大宅有一定歷史，再加上已歸還政府保存原好、活化效益高，所以獲得保留。



哥頓軍營其他建築已拆卸改建住宅。（歷史圖片）

「夾公仔機」店舖愈開愈多，玩法亦五花八門。惟競爭激烈下令夾公仔機衍生「四大陷阱」，一不留神隨時令青少年誤墮「千局」，更有可能因誤碰「賭機」觸犯法律。藝人陳柏宇早前亦在社交平台控訴紅磡有夾公仔機「呃錢」，家長要多加提防。

### 四大陷阱



有夾公仔加入輪盤元素。

## 1. 玩「賭機」隨時俾人拉

《我家》巡查各區「夾公仔」店，發現旺角一部稱為「幸運台」的夾公仔機，變成用爪擲骰，當擲中三粒相同骰子，便可轉一次輪盤，憑運氣抽中轉出獎品。

其實不只旺角，元朗、荃灣，多區的夾公仔機都有加裝類似搖骰、輪盤及啤牌等具賭博成分玩法，甚至可抽獎金。有律師提醒，單憑機會取勝，或憑藉機會結合技術取勝的遊戲，皆屬博彩，可觸犯《賭博條例》，無論是台主、場所管理人、玩家均可能被檢控，最高被罰款5百萬元及監禁7年。



本港夾公仔店愈開愈多，家長要小心選擇。

# 夾公仔危機四位 小心被昆水墮法網



擲骰子單憑機會取勝或屬賭博。有機台加入啤牌玩法。

## 2. 零出貨率白白課金

不同地方夾公仔店，各有不明文規定，如憑技術「甩爪」或堆疊公仔就獲獎，但本港夾公仔機「出名」難夾，台



有台主爆料玩家玩360次也未出一個獎品。

主亦不一定設定「保夾」（即玩至累積一定金額就獲獎）。

藝人陳柏宇9月23日在社交平台發文分享經歷，指出與家人到紅磡一間夾公仔店，夾中公仔後該夾未到頂卻自動鬆開。事實上，夾公仔後台可設定電爪力度，有台主更「爆料」指，有機台已玩360次，仍沒有被夾出獎品。依每局5元計，機台已賺1,800元；台主盤滿砵滿，玩家卻一直「課金」，僅一味夾個空。



陳柏宇早前在社交平台質疑夾公仔機呃錢。

## 3. 出口設障 夾中未必算數

調節電爪力度外，愈來愈多台主在機台洞口設障礙，如間尺、擋板等，這情況下獎品即使夾到洞口上，往往因未能跨過障礙跌入取獎處。



有機台在出口處加入障礙，增加「出貨」難度。

有玩家不時與台主有爭拗，指出有機台洞口設障後根本不能夠讓獎品跌出，屬存心欺騙玩家。

## 4. 台主冇影 難重擺或取貨

不少夾公仔店並無店員當值，一旦機台出現故障或夾中獎品但未能取貨，也只能靠機台上的電話聯絡台主善後。

惟有玩家指，根據聯絡方法根本未能找到台主，有人即使找到台主，台主卻回覆指未能即時到場處理，甚至要十多小時後才能處理。就算拍照證明，台主隨時反口不認，玩家隨時空歡喜一場。

## 賭博易成癮 議員籲監管

去年八月，高等法院駁回律政司就一宗涉及兩間夾公仔店牌照的上訴案，裁定夾公仔店不符合《公眾娛樂場所條例》規管的「娛樂場所」定義，因而毋須領取《公眾娛樂場所牌照》及《有獎娛樂遊戲牌照》。自此夾公仔店猶如「無掩雞籠」，再無部門監管，「賭博」等玩法亦如雨後春筍。

香港心理學會臨床心理學組副主席黃志明指，夾公仔本為消遣，但其具遊戲特性，涉及即時回饋、間歇性獎勵及成就感，倘再加幸運元素易助長賭博心態。他提醒，一旦出現成癮徵狀，例如是無法減少或停止；不能繼續就出現悲傷、焦慮、煩躁，並放棄其他興趣；隱瞞所花時間或金錢等就要多加注意及作適當跟進。

沙田區議員莫熹雯認為，夾公仔店是合家歡的遊樂場所，擔心玩法加入賭博及成癮成分，容易令他們養成賭博心態及習慣。她認為，政府應重新審視《有獎娛樂遊戲牌照》是否應涵蓋夾公仔店，以作適當監管。



黃志明指夾公仔機或令人成癮。

# BYOB定期清潔 否則易變環菌袋

## 自己個袋自己洗 6大要點

今時今日，大家外出購物或買餸都會自備環保袋（即BYOB，Bring your own bag的縮寫），有些環保袋的款式更是可以摺疊起來，再放入袋中，十分之輕便！不過，最近就有日本調查結果顯示，原來環保袋兩個月沒有清洗，細菌量會激增180倍至超過17萬個，相當嚇人！



### 1. 兩個月無洗 菌量飆180倍

**綜**合日本媒體報道，環保袋對環境有好處，但亦要小心使用，否則細菌就會滋長，嚴重的更有機會導致食物中毒。提供食品衛生管理諮詢的「HACCP Japan」針對環保袋的細菌量進行調查，當中測量未經使用的環保袋，以及使用兩個月的環保袋的細菌數量，發現未經使用的環保袋，底部每毫升有970個細菌。

若使用兩個月後，該環保袋細菌量竟超過17萬個，與使用前相比暴增180倍以上！

### 2. 買餸濕立立 明知會邈邈

「HACCP Japan」又表示，環保袋沾有的肉汁、魚汁、菜汁、手上的污漬等，都可以導致細菌生長。由於沒法用肉眼看見細菌，因此很難注意到它們的生長，當繼續使用同一個「買餸袋」，卻不作任何清潔的話，是非常危險的。



### 5. 依照洗滌標籤 長用長有

清洗環保袋前，大家宜先檢查洗滌標籤。如果材質可以水洗，就進行水洗。若印有花樣或染色時，應該使用冷水清洗以免褪色。不織布或PET環保材質的，應以冷水手洗，切勿放入乾衣機。棉質或麻布製的，通常只可以用洗衣機清洗，或乾洗。尼龍或聚尼龍的，最好用溫肥皂水手洗，並要內外翻面自然風乾，以確保乾燥。



### 3. 鋁質通風較差 「罪惡」溫床

據報，細菌量會根據環保袋的材質而有所變化，福岡縣消費者合作社（Fcorp）的產品檢驗中心測量了棉質、聚酯纖維和鋁襯保冷袋三大類型環保袋的細菌量，發現細菌量最多的是帶有鋁內襯的保冷袋，接下來是棉質，最後是聚酯纖維，這與環保袋的通風性有關。



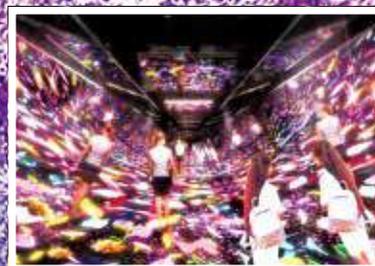
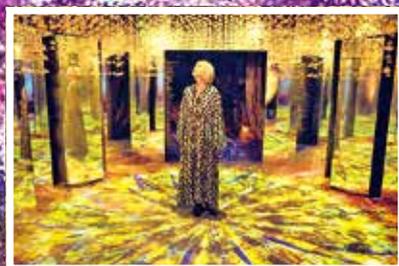
### 4. 既然的起心肝 順手風乾

Fcorp職員表示，細菌最喜歡潮濕的環境，因此含鋁或棉的環保袋就較難保持乾燥，容易滋生細菌。所以，鋁質保冷袋最好使用消毒濕紙巾或消毒噴霧清潔，最重要是把它翻過來徹底風乾。至於聚酯纖維具有容易防潮的特性，細菌相對較少，但是細菌也可能在任何織物上生長，就算肉眼看覺得不髒也要經常清洗。

### 6. 宜用平底款式 不易移位

大家將肉、魚和蔬菜放入環保袋前，可先用膠袋包裹起來，以防汁液弄污環保袋。最妥當的做法是，選用平底款式的環保袋，以保持物件的平衡穩定，不易移位或倒瀉。如弄髒或弄濕環保袋，用後就要立即清洗。另外，就算環保袋沒有明顯污跡，也要定期清潔，可以每使用3次就清洗1次。





## 1881光影展「花期」到月底

# 尖嘴 沉浸裸繁花

隨緣之後執迷不悔？

不少人對炫目迷人的光影藝術極感興趣，與著名的日本團隊 teamLab 齊名的 NAKED, INC.，向來有「光之建築魔法師」之美譽，其拿手好戲 NAKED FLOWERS 花海早已現身香港。今次以花卉作主題，挑戰和衝擊觀眾們的五感，為大家帶來別開生面的沉浸式之旅！

### 8展區添法式芳香 打卡夠晒刺激官能

「NAKED FLOWERS 花舞光影展」選址尖沙咀「1881」，佔地近一萬平方呎分為8個展區，建構出疑幻疑真的繽紛花卉世界，今趟超現實的魔幻之旅配合法國嬌蘭 GUERLAIN 匠心配搭的香氣氛圍，令花海感觀體驗變得更為立體，每個展區都特別設有獨特的互動體驗，既可打卡亦能在互動過程中帶來深刻記憶，充滿玩味。

### 逐個打卡是必須的

#### 1 花の書 NAKED BIG BOOK

在「1881」的露天廣場，已經設置了標誌性的5米高NAKED BIG BOOK和互動體驗房，予觀眾免費體驗。寫滿神秘實驗筆記的巨型書本，在每個翻頁的瞬間帶領觀眾進入花朵之境，探索體驗隱藏在花中的秘密，準備好心情迎接接下來的異世界之旅。



#### 2 芬芳花園 BIG FLOWER GARDEN

站在巨大的花朵面前，享受溫柔的花香。伴隨著花香四溢，花瓣飛舞，引領大家步入神秘花園深處。



#### 3 野生花園 WILD FLOWER GARDEN

如春日花田般瀟灑著馥郁芬芳，蝴蝶之翼的剪影猶如妖精一般變幻飛舞，帶來更多的花朵繽紛綻放。



訂票詳情



NAKED FLOWERS 花舞光影展

日期：即日起至10月27日

時間：11:00am 至 10:00pm，最後入場時間為 9:00pm

地點：尖沙咀廣東道2A號「1881」G17B號舖及地庫



#### 4 綻放花園 MOSAIC FLOWER GARDEN

經過牆壁時，猶如自身影子般盛大的花朵會在整個牆面上綻放，讓人們十分期待會開出怎樣的花

#### 5 花の微觀世界 MICROSCOPY OF FLOWERS

美麗的花朵背後是一個甚麼樣的世界？讓我們來看看創造顏色和氣味的花細胞的微觀世界，一個像是宇宙般的廣闊空間。



#### 6 花朵小徑 FLOWER PATH

各式各樣的花瓣與種子隨風舞動，大家可以穿越鮮豔花瓣和種子組成的隧道，一起前往櫻彩花園。



#### 7 櫻吹雪 OUSAI GARDEN

璀璨的花瓣飄舞，被夢幻般的櫻花包圍。品嚐特製飲品，沉浸在花海中，享受前所未有的「賞花奇遇」。



#### 8 與世界連接の蒲公英 DANDELION

「DANDELION」是一個連接世界的藝術作品。吹拂蒲公英，飄舞的蒲公英棉絮將透過網路在世界各地飄舞，在設置在各地的「DANDELION」附近綻放。蒲公英絨毛將承載著「願和平降臨於世界世界」及「願世界變得更加美好」這些願望，在世界各地綻放。



#### 9 互動式夢幻投影 NAKED CAFÉ BAR

NAKED CAFÉ BAR 提供不同款式的花茶，晚上6時過後更有雞尾酒供應！這裡亦會延續花舞光影展的體驗，在吧台中設置了互動式投影裝置，影像會因應不同的飲品而綻放出相應的花朵，好睇又好飲，十分特別！

