

地區焦點

挖掘完工「古洞人心」 建設車站2027迎東鐵







《我家》網站

《我家》Fb

《我家》小紅書

窯・家

全 食蟹送啤傷身 寒上加寒頭量 M

我家・熟語 夾公仔危機四「伏」位 小心被昆水墮法網

15

無線不歡 BYOB定期清潔 否則易變「環菌袋」





新界東

沙田 西貢

大埔









港鐵古洞站動工興建逾一年,早前港鐵表示該前已完成大型挖掘工程,預計2027年「開站」,未來將成為東鐵線及北環線轉車站。事實上,該站東鐵線月台結構在興建落馬洲支線等已預先建造,近期工程令該結構「重見天日」。地古清明計算,13萬人口,惟至多港鐵未有因應古洞站將啟用而規劃增加東鐵線班次,這對北區居民並不公平。





宜規劃增列車班次 否則迫爆上水粉嶺

挖掘完工古洞人心建設車站2027迎東鐵

→ 洞站設於落馬洲站及上水站之間,位處現時馬 草壟路及河上鄉路交界,該處將是古洞北新發 展區的市中心。隨著新發展區房屋項目正在推展,預 計到 2027 年,古洞將有 13 萬人口,當中大部分人 口將分布於擬建的古洞站的步行範圍內,屆時由古洞 站往上水站車程僅約 3 分鐘,較現時繁忙時間路面車 程約 15 分鐘的需時快五倍。

大型挖掘工程 建古洞站最難工序

古洞站是本港首個在營運中鐵路隧道上興建的新車站,每周僅有2至3晚可以短暫施工。港鐵早前表示,需時約半年的古洞站大型挖掘工程已於9月19日順利完工,待整個車站完成後,本港第100個重鐵車站便正式誕生。

港鐵解釋,雖然當年興建東鐵線落馬洲支線時, 已預先建好東鐵線古洞站的隧道結構,但今次大型挖 掘工程是建造古洞站最具挑戰性工序。原因是工程要 在營運中的東鐵線上進行,挖掘過程中,團隊須安裝 金屬支架穩定兩側泥土的重量,從而可以固定地面, 同時要嚴謹控制地下水壓及監察隧道結構,確保東鐵 線日常運作不受影響。

北環線項目同區設站 料明年動工望2034搞掂

至於同樣在古洞設站的北環線項目,現在仍處於設計階段,港鐵預料北環線明年動工,目標在2034年竣工,今次工程中已在東鐵線古洞站工地外圍預留空間擴建成為轉車站。

新界北立法會議員張欣宇向《我家》表示,今次 大型挖掘工程完工,是古洞站建設重要里程碑,據其 了解下一步將會開展車站大堂和出入口施工。面對古 洞新發展區人口即將遷入,張欣宇擔心,古洞站開通 後東鐵線列車難應付龐大客流。

張欣宇: 港鐵宜提早規劃增班次

其應得的財

務資助。

張欣宇解釋,直至現時建新站涉及十多萬人口, 但港鐵到2027年都無計劃為東鐵線購買列車增加班次,加上古洞站處於落馬洲支線之中,該線本身班次 較疏。按照目前情況預計,估計來往古洞要等八分 鐘才有一班車。

張欣宇擔心,倘港鐵現時不做好計劃增加班次,到通車後才發現車次不足方招標購買新車,乘客要額外再等數年時間才有望受惠,情況並不理想。加上列車到上水、粉嶺再出九龍時會相當擠迫,難以上車及就座,對北區居民來說也不公平。因此,他希望當局與港鐵做好準備,避免再出現過往新發展區交通班次不理想的情況。

港鐵發言人回應《我家》指,按現時估算,有信心東鐵線有足夠運力接載乘客,發言人強調會一直監察乘客數據,並會考慮在繁忙時間增加班次、考慮添置列車、將東鐵線前往羅湖及落馬洲班次比例,由3:1改成2:1等,滿足屆時客量的實際情況。



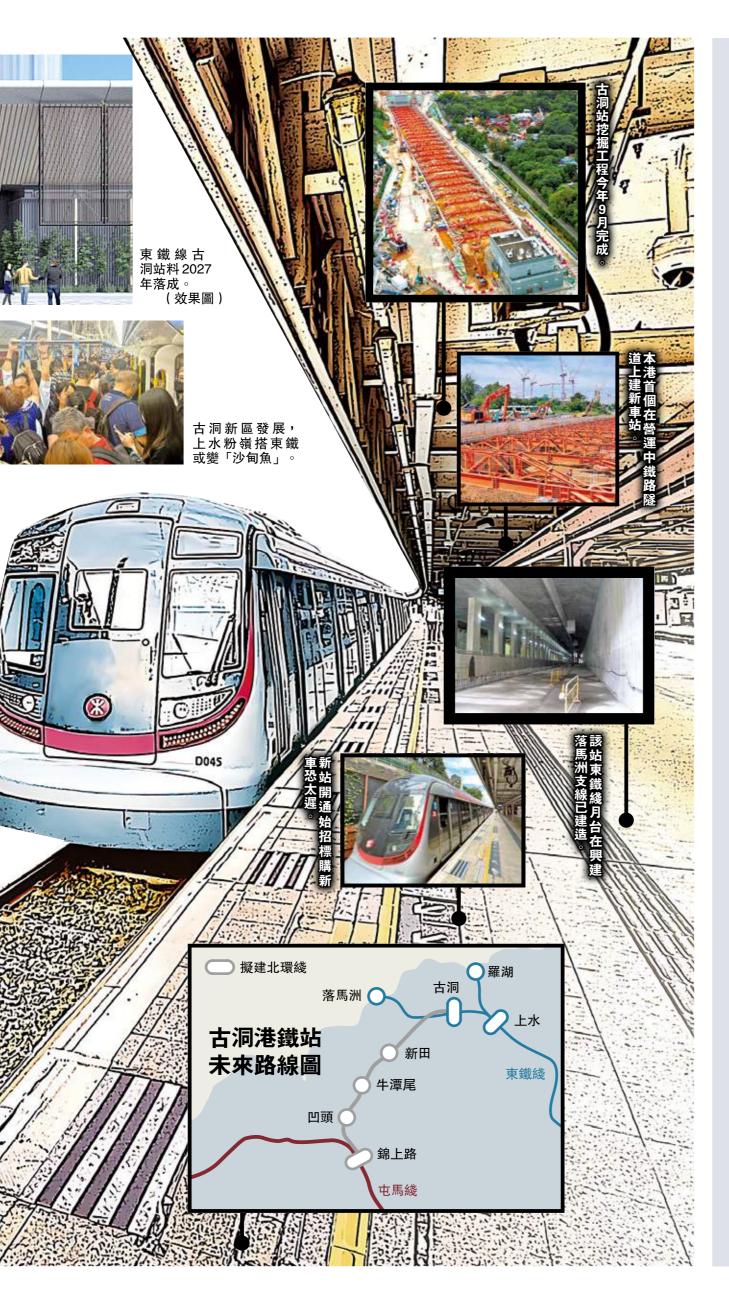
古洞站連北環線造價飆 前期使費近百億

東鐵線古洞站的建築費用由沿用2015年估算的 35億元,增加至最新的59億元,連同北環線項目的 設計和前期工程約39億開支,總開支達到98億。

運輸及物流局發言人解釋指,古洞站項目的經濟內部回報率為6.5%,經濟效益大於支出。早前公布的最新造價是以2023年計算,當中涉及物價升幅,而車站的面積,亦因為發展區規模擴大而增加,導致成本上升。

發言人強調,政府會對港鐵公司擬備的項目預算

嚴謹把關,亦有委託獨立顧問公司進行審核。發言人續指出,當中有參考近期鐵路項目的實際開支和當時的市場趨勢,並考慮建造成本,及營運期內港鐵的收入與開支預算,並再與港鐵公司就財務資助進行磋商,港鐵公司只會收取







關愛隊助獨 居婆婆解決 居所斷電煩 ^{惱。}

侯漢碩(左二)望更多機構提供專 業服務惠民。

鄉郊小區隊 助獨居長者解斷電困擾



住在新界鄉郊的獨老 和雙老住戶,需要社會的 照顧及扶持。早前北區上

水鄉郊小區關愛隊,接獲一名居住於天光甫 的獨居婆婆求助,指其家中經常出現斷電問 題,除了令雪櫃食材變壞造成浪費外,亦令 她擔心影響防盜系統正常運作。

聯同中電義工到訪

當區區議員、北區上水鄉郊小區關愛隊隊長侯漢碩向《我家》表示,在接獲婆婆的求助後。由於了解到其個案需要持牌電工才可處理,因此關愛隊隨即聯絡中電社區節能基金推出的「家居電力安全計劃」,聯同中電義工一同到訪婆婆家中,視察並找出斷電的成因,並跟進維修安排。

侯漢碩認為,經過今次事件令該隊了解 到不同市民遇到的求助,均需要尋找不同的 方法去處理,例如今次個案中有關電力的難 題,可經由關愛隊物色及轉介到中電的相 關義工計劃,從而協助有需要的居民。他期 望,未來會有更多機構可以藉相關專業專 項,為市民提供更多支援造福百姓。

北區上水鄉郊小區關愛隊

承辦團體:上水鄉郊民生協進會

電話 / WhatsApp: 84938112

電郵:ssra.north2023@gmail.com



北區上水鄉郊關愛隊



issue143 | 17, Oct2024

器・家

Text:舒桐 Design:曜璇

4



中 啤涩

啤酒與大閘蟹一樣,都是性寒的食物,兩者一起享用會「寒上加寒」,有機會引致 肚痛甚至肚瀉。

與忌飲啤酒的 原理類似,本身 有腸胃毛病的 人更要特別留 音。

吃大閘蟹四大禁忌食物

旭

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

建上加赛盟

蟹胃

蟹蓋中間三角錐形部分,含細菌和毒素

蟹心

大閘蟹本身也有一些部份不能吃

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。大閘蟹膽固醇偏高,成年人每天吃一隻大閘蟹已經「頂磅」,少吃多滋味。

食得安心!

語重 心長 A

什麼人不官吃大閘蟹?

什麼食物可與大閘蟹同時吃?

何慧欣中醫師建議,煮大閘蟹時用紫蘇葉、生薑和一點黃酒一起蒸。紫蘇葉性質温和,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

超十二颗新

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



- 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,微凹陷感。 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、粟子 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15小時。

功效:

核桃、腰果、粟子補脾腎,蓮子養心益腎, 南瓜有腦部運作所需營養。

人氣 熱賣

M-Ear

EEF CF

M-Ear 靜聽



上海

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





「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



Text:火登 Design:謙

時 間 之 旅篇

探

索

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,或杯子内 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

「熵增」或相愛 時間都在流逝

物理定律悟通無

日在最緊



早年已經涉獵儒 釋道三敎,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

「成、住、壞、空」

• 在佛教的宇宙觀中, 「成、住、壞、空」描 述了世界的生滅變化, -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。

辭典 成

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

「熵」値越升越亂

'實上,在物理學中,時間 定律的現象。

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

時,代表「熵」值高, 當內部有序時,代 表「熵」值低。

我們所處的世界, 萬事由有序走向無序 物都傾向朝最大熵前進。 如果我們把宇宙視為一整個巨

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

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

部的混亂程度,當內部混亂

熱力學第二定律: 提醒人類要認識

「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。

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?

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 高度有序 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。

> 過 掬 細

世界不

無序度增加

莊嚴 視角

在藏傳佛教中有 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

沙子抹去的的一剎那,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。

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:

經常都有朋友 仔問我:你係唔係好 鍾意煮嘢食架?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 想放棄唞下,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!

做法唔複雜 送飯又一流





Text、Photo:聞 西 Design: Megan

 $\overline{7}$



□ □ □ 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!



1)牛肋條洗乾淨用廚 做 法:

紙印乾水分,再切成一 口大小,加入醃料拌匀 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,冚蓋滾起轉細 火炆大約一個半鐘。要 留意水分避免燶底,醬 **汁最理想狀態係可以輕** 易掛汁。最後,撒下靑









初料:

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
靑蔥段	適量

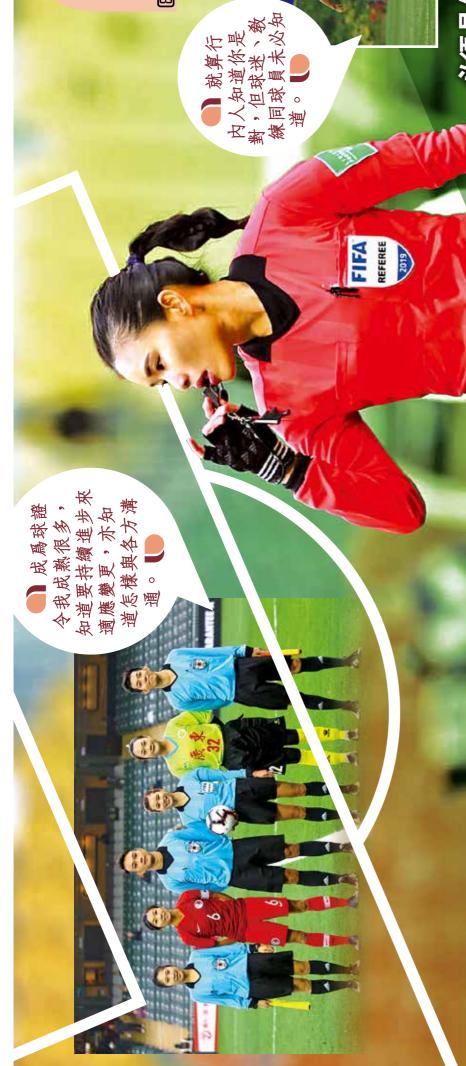




鹽	1/2	茶匙
韓國燒酒	2	湯匙
磁油	2	に回り

調味料:

生抽3 湯匙 黑醬油或老抽.....1 湯匙



issue143 | 17,0ct2024

数回数彎

Photo: 受訪者提供

Text: EL

Bg Design: Aso

必須具備強大心臟

師培育

一場球賽90分 話你知

鐘,球證就要跑足90 分鐘,要做200幾個決

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 」比賽有勝有負,當球迷看見

大的心臟,承受不同人作出的

批評和反應,「要處理這些壓

你是對,但球迷、教練同球員未必 力不容易,因爲就算行內人知道

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 曾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



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,那位引人注目的身影是羅碧芝(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。









望以個人經歷,鼓勵學生克服壓力發掘

2006做足球裁判 2013為國際裁判員

┛取了教練和裁判的牌照,其時為賺取「外 ,從 2006 年開始做足球裁判。到 2013 年, Giqi 獲提名成為 ▲idi 小時便熱愛運動,讀體育出身的她考 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」,

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 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 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。 亞洲足協拿到一個位置」。

亞運做裁判經驗變教材 疫情起屯門區小學教書

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 睯教會拔臣小學任教至今已經有五年。負責德育及公民教育的Gigi指,以前 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 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

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 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 平日全職教書,週末又身兼球證,有學生曾好奇Gigi怎樣去克服 練和學習普通話,是怎樣用得着在未來的工作中。」

享受兩種身分轉換 學子純眞無比溫暖

另一個廣為流傳的謬見,是球迷對裁判反覆

球證反覆判決?

判決的質疑。Gigi解釋,裁判在審閱VAR(視 頻輔助判)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。

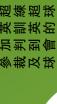
注時要全心投入,更渴望在校園內營造出一種歡樂的氣 圍。尤其在體育課上,她總會讓學生在最初的十分鐘裡奔 或許是源於愉快的童年回憶,Gigi不僅教導學生們在專 這樣既能幫助他們釋放學習的壓力,又能鍛煉他們的 身體。「一個充滿快樂的校園,自然能激發學生們的 跑至汗流浹背,隨後再帶領他們參與各種有趣的活動, 學習熱情

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

敎

Gigi 和 後了五年數學的班別











港首位VAR牌足球裁判

談目標

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

解迷思

判判決有誤。

一個普遍的謬見是球迷與教練

剝衫受罰與判決反覆

賽使用VAR(視像輔助裁判),Gigi 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 也要熟讀球例,更成為香港首位 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

們成為國際球證,目標兩年內有人接 儘管球證的生涯沒有年齡限 制,但每半年便有體能測試。近 的身分,培養後起之秀,提名他 40歲的Gigi則希望以「大姐姐」 獲取VAR牌照的足球裁判。





Gigi特別指出,通常情況下,球員若為

球員脫衣罰黃牌









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。

慶祝進球而脫衣,將會被出示黃牌作為處











任,「好希望有人承接我的衣鉢」





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 回擎過去,Gigi也想不到會執起 教鞭。當時運動優秀的她卻讀書一 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 更多喜悦感。」













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」著重向公衆傳達新想法, 並以歷史、流行文化、藝術、哲學等作為媒 介,提供有助於公衆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 張媞

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」

隨時幅槤忘返



issue143 | 17,0ct2024

旅遊GO

Text、Photo:行型 Design:Skittle

111

歡樂「槤槤」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?「Mybolehboleh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。店內提供多款項級榴槤,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,共享甜蜜記憶!



Mybolehboleh 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





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。



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

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)



issue143 | 17, Oct2024

社區人家

Text:木木 Photo:受訪者提信 Design:谷莫

12

在粉嶺以北大埔田村的「391 葡萄園」,名稱看似簡單樸實,背後卻承載着園主王生

(煜記)對家人的深情厚意。故事源於疫情前的一次家庭旅行,孫兒們對日本香印提子「一試成主顧」,

但因疫情封關無法再外遊品賞。為了滿足孫兒們的心願,煜記決定在本地親手栽種,讓他們即使足不出戶,也

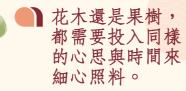
能享受到熟悉的香甜滋味。

》 爲了孫兒們才造一先後 花園,讓他們有更多空間 可以玩耍。

花木園地轉種果樹 疫情開放公衆唞氣

花農笑談心願

吃得到的葡萄是「活的



記原本是經營超過40年「煜記花園」 的資深花農,近年來開始投身果樹種植。他笑稱:「其實不算真正的轉行,只是為了孫兒們打造一片後花園,讓他們有更多空間可以玩耍。後來在疫情期間開放給公眾,沒想到竟吸引了不少人前來體驗農田生活。」

從花木轉向果樹種植,表面上看似是一次全新的挑戰,但在煜記眼中,這兩者其實有著相似之處。「無論是花木還是果樹,都需要投入同樣的心思與時間來細心照料。」 他解釋道,花木能帶給人視覺上的美感,而 果樹則希望能透過果實,為人們帶來味覺上 的享受。

● (去年「蘇拉」襲港) 幸好葡萄依然堅韌地掛 在樹上,令我們感到十 分欣慰!

務農最大的挑戰莫過於面對無法預測 的天災與病蟲害。過去三年間,391葡萄園 曾遭遇十號風球、世紀黑雨及嚴重水浸的

會剪除所有的枯葉及葡萄藤,為來年

春天的重新發芽做好準備。」

侵襲。 煜記回憶 道:「去 年9月1日原 本應是開學日, 我們卻遇上了十號 風球(蘇拉)。在風球 生效前一晚,我們就開始加固 防風措施、清理雨水溝渠,但內心依然忐 忑不安,擔心葡萄會被強風吹襲得支離破 碎。」

那一夜,他們徹夜難眠,直到風勢 稍減,才匆忙趕往葡萄園檢視情況, 「幸好葡萄依然堅韌地掛在樹上,令 我們感到十分欣慰!」

我希望大家能多參與 及支持本地種植的大 小農場。

談及本地農業的前景,煜記不禁感慨,本地農夫需要更多的理解與支持。他希望人們能走進農田,親身體驗耕作的過程,尤其是年輕一代,應該更了解農業的價值與意義。「我希望大家能多參與及支持本地種植的大小農場,讓小朋友明白蔬果並非來自超市的包裝,而是源於每一株植物的成長過程。」



煜記希望本地新-代可體驗耕作。

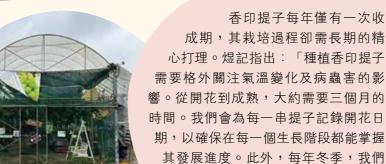


香印收成期年 僅一次



粒粒香印,是農夫辛苦的成果





過至少三次的修剪,這樣可以讓每一株葡萄樹上的果實有足夠的空間成長,最終結出又大又甜的香印提子。」煜記說,目前391葡萄園已進入休園期,計劃於明年七月重新開放。他希望未來能有更多香港人認識到本地耕作的價值,對香港農業多加

關注與支持。

「如今園內的每一串香印提子都經歷

要大又甜 一串至少剪三次



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

前哥頓軍營會所





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

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 瑧譽而拆卸,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。

私人大字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。



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



Watervale House 有英式大字堂見室



- 度計劃改建成「心靈綠洲」, 惟 2021 年終止。(構想圖)



所有車路連接青山

前哥頓軍營軍官會

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啹喀工 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。

呂有琪介

紹指哥頓

軍營活化

效益高

化評審仍在進行中,現 時不對外開放。

往期回顧

(0)

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



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。



建頓 宅。(歷史圖片) 營其他建築已拆



issue143 | 17, Oct2024

我家·熱話

Text、Photo:念聰 Design:Alwin

14



「夾公仔機」店舖愈開愈多,玩法亦五花八門。惟競爭競烈下令夾公仔機衍生「四大陷阱」,一不留神隨時令靑少年誤墮「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。





有夾公仔加入輪盤元素。

.玩「賭機」隨時俾人拉

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、

小心被昆水墮法網



擲骰子單憑機會 有機台加入

2.零出貨率白白課金

不同地,文有定,不同地,文有不明憑,可用以不可思,如此,不可是以,是是一种,不可以,是是一种,不可以,是一种,不可以,是一种,不可以,是一种,不可以,是一种,不可以,是一种,不可以,是一种,不可以,是一种,



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。

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.台主有影 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。



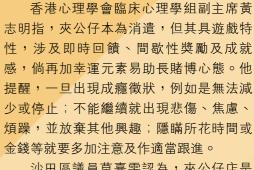
有機台在出口處加入 障礙,增加「出貨」 難度。

陳柏宇早 前在社交 平台質疑 夾公仔機 呃錢。

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。



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。

兩個月無洗 菌量飆180倍

分合日本媒體報道,環保袋對環境有 **分**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

買餸濕立立 明知會邋遢

「HACCP Japan」又表示,環保袋沾 有的肉汁、魚汁、菜汁、手上的污渍等, 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。



BYOB定期清潔

否則易變

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!

目己個袋自己洗

6

大要



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。不纖布或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

issue143 | 17. Oct2024

無緣不歡

Text、Photo:知知

Design: Alwin

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。

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。

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。





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 挑戰和衝擊觀衆們的五感,為大 家帶來別開生面的沉浸式之旅!







1881光影展「花期」到月底

随绿之後朝迷不悔?



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 個牆面上綻放,讓人們十分期會開出怎樣的花

|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。



|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。

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」附近中綻放。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。



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!

8展區添法式芳香 打卡夠晒刺激官能

TAKED 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。



個打卡是必須的

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。



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。

野生花園 WILD FLOWER GARDEN

如春日花田般瀰漫 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。







|點:尖沙咀廣東道 2A 號「1881」G17B 號舖及地 11:00am 至 10:00pm,最後入場時間為 9:00pm

NAKED FLOWERS 花舞光影展