

我家

HoMemory



封面故事

09

揮出一肚中西墨水

看得見的人情味

新界東地區報
issue
144
編期四派送
發行日期：31, Oct 2024

地區焦點

08

TKO半山配套不足
等緊落山系統解困

我家·熱話

04

詐騙沒完沒了
老友記如何除「呃運」?

醫·家

04

深圳爆諾如
食生蠔要小心

無線不歡

05

入灣仔主題館
親子「識破」生活



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

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

紀律部隊宿舍將落成 地區再添人口



寶琳路的紀律部隊宿舍已接近完工。



原為海關職員宿舍，已正名為寶琳路紀律部隊宿舍。



工作人員正為宿舍最後趕工。

就紀律部隊人員宿舍輪候時間過長，政府早在2019年宣布加快興建有關項目，當時包括五個紀律部隊宿舍，其中四個共2077個單位已入伙，僅餘的將軍澳寶琳路紀律部隊宿舍，亦即將完工入伙。該宿舍原訂為海關職員宿舍，位於景嶺書院對面，共提供306個已婚人員宿舍單位。有地區人士希望隨人口增加，可以增加將軍澳西半山配套。

TKO半山配套不足 等緊落山系統解困

兩幢約25高樓宇平頂落成

該項目現命名為寶琳路紀律部隊宿舍，設於將軍澳第123區，樓盤面積為3,287平方米。現場所見，目前兩幢約25層高的樓宇已平頂落成，外牆工程亦已竣工，工作人員正進行最後的內部趕工。兩幢宿舍將提供306個「H」級部門宿舍單位，「H」級部門宿舍是編配給一般員佐級紀律人員的宿舍，每個單位面積約為45平方米。

除了提供單位，該宿舍亦提供35個私家車泊車位，及4個電單車泊車位，供住戶及訪客使用。另外，亦設有一個管理處，一個多用途室及康樂及公用地方。而在宿舍南邊是茅湖仔村，右面則是將軍澳青年營，而在宿舍北方則為景嶺書院及康盛花園巴士站，居民購物多靠康盛花園商場，生活配套嫌不足。翻查2018年保安局文

件，該宿舍項目早於2016年規劃，當時預算的建築費用約10億4千萬元，預計2018年第四季動工，2022年完工，惟至今仍未入伙。

根據公務員事務局今年3月的「公務員房屋福利文件」，已婚紀律部隊人員根據其公務員聘用條款，可享有房屋福利，屬總薪級第34點以下的合資格人員，政府會酌情提供房屋福利，當中包括紀律部隊部門宿舍、按配額制度提供現金津貼，或為初級公務員提供公務員公共房屋配額。



宿舍位於寶琳北路及寶琳南路之間。



宿舍南邊是茅湖仔村，屬原居民村落。



宿舍東邊是獅子會的將軍澳青年營營地。

紀律部隊輪候宿舍需時，當中包括已婚海關員佐級人員。





方國珊促增宿舍附近的車位及上落山配套。

智慧集體運輸 唔經「西半山」

截至今年2月1日，六個紀律部隊合共約有31,200名已婚人員符合入住部門宿舍的資格，同時可供編配的宿舍則約25,000個，供應率約八成。而督察級的輪候時間約為1至2年、員佐級的輪候時間則可長達4至5年。

西貢區議員方國珊認為，本港海關職員宿舍短缺，西貢區議會早年因此支持寶琳路興建海關職員宿舍。因應宿舍即將落成入伙，附近一帶車位需求殷切，他希望部門可以因應附近情況增加泊車位，並改善附近過路設施及周邊配套。

方國珊認為，早前東九龍智慧綠色集體運輸系統直入寶琳的規劃落空，而智慧綠色集體系統亦只途經馬遊塘，令位於將軍澳西半山的居民，只好繼續依靠巴士或專線小巴來往寶琳港鐵站。

議員促建落山行人通道系統

因此，方國珊希望盡快落實興建「將軍澳寶林北路至寶康路行人通道系統」，接駁寶琳北路至山下寶康路，方便居民起居生活。

公務員事務局發言人回覆指，過去三年，共有三個宿舍項目完工入伙，同時正積極推進三個已獲撥款的宿舍興建項目，包括寶琳路紀律部隊宿舍、將軍澳第72區消防局暨救護站及部門宿舍，與及西區已婚警察宿舍重建項目。預計於今年至2028年陸續入伙，增加共978個單位。

2019年政府宣布 加快興建的紀律部隊宿舍現況

寶琳路紀律部隊宿舍
完工年份：2024年

單位：306 個

將軍澳

百勝角消防處員佐級宿舍
完工年份：2021年

單位：648 個

粉嶺

芬園已婚初級警務人員宿舍
完工年份：2024年

單位：1184 個

慈雲山

雙鳳街海關職員宿舍
完工年份：2022年

單位：175 個

香港仔

田灣懲教署職員宿舍
完工年份：2019年

單位：70 個

單位總數：
2383 個



當日活動，與睛彩慈善基金聯合舉辦。



眼科醫生免費為區內長者檢查眼壓。



眼科醫生免費為區內長者測試視力。

關愛 區區顯

免費保健檢查 長者驗眼滿載關愛

現時關愛隊不時舉辦「地區為本」活動，以凝聚社會資源，共建關愛社區。其中，西貢環保北小區關愛隊，日前便聯同睛彩慈善基金，為區內居民舉辦免費「眼睛保健檢查」活動。

西貢環保北小區關愛隊副隊長王銀池表示，當日活動安排眼科醫生，免費為區內長者進行視力測試，同時亦為他們進行進一步的眼壓檢查、初步評估他們有否患上白內障、黃斑病變及青光眼等常見眼疾。

王銀池表示，當日活動識別出有長者疑患有白內障，於是在活動後，隨即為有需要長者提供專科醫生的轉介信，並協助有需要且合資格人士，申請免費進行白內障手術，避免其視力因眼疾進一步惡化。他亦藉此機會提醒長者，眼睛是靈魂之窗，長者需要好好保護視力，並要定期作眼科檢查。



西貢關愛隊聯席

電話 / WhatsApp : 8482 4022

電郵 : info.wanponorth.careteam@gmail.com

大灣區購房予公僕 可解輪候上樓壓力？



黎棟國倡大灣區購房予紀律部隊入住。

輪候公屋及宿舍時間高企，新民黨立法會議員黎棟國今年中曾在立法會提出口頭質詢，建議政府可考慮以公帑在大灣區內地城市，購買房屋予紀律部隊人員入住。

黎棟國表示，最新公屋特別配額的申請人數約為有關配額數目的10倍，輪候時間比公屋一般申請者更長，另一方面，退休的紀律部隊員佐級人員，因未獲編配公屋單位而未能適時遷出宿舍，大大延長了現職人員輪候宿舍的時間。因此，於鄰近本港的大灣區內地城市購置房屋編配予合資格公務員，可以縮短公務員輪候配額或宿舍的壓力。

惟公務員事務局發言人認為，有關在大灣區內地城市購買房屋編配給合資格公務員的建議，將會為政府帶來龐大財政負擔，政府沒有計劃在大灣區內地城市購買房屋作為公務員的房屋福利。

深圳爆諾如 食生蠔要小心!

不少港人周末到大灣區內地城市食買玩，不過，深圳疾控中心最近發出呼籲，今個月以來，感染諾如病毒而引致集體腹瀉的個案明顯增加，提醒公眾要做好預防措施和保持個人衛生。

《深圳新聞網》報道則指出，每年10月至翌年3月都是中國諾如病毒感染的高峯期。不想出遊時嘔嘔掃興，哪些食物要「避雷」？

根據衛生防護中心的資料，諾如病毒感染在冬天比較常見，經常引致急性腸胃炎，也是食物中毒的常見成因。所有年齡層的人都有可能「中招」，尤其在多人聚集的地方。

病毒
知多啲

諾如病毒會引致甚麼症狀？

噁心、嘔吐、肚瀉、肚痛和輕微發燒等，大部份人只要補充足夠水份和休息，症狀很快消退，大約1至3天能自行痊癒。

諾如病毒如何傳播？

- 食用或飲用受病毒污染的食物和水
- 接觸患者的嘔吐物或糞便
- 接觸受病毒污染的物品
- 被患者嘔吐時產生、帶有病毒的飛沫感染

哪些食物高危？

• 未煮熟的貝類海產，尤其生蠔

如果蠔在受污染水域生長，諾如病毒就會依附其中，很難透過清洗去除。加上諾如病毒耐酸，食生蠔時蘸檸檬汁、醋或酒精，都無法預防感染。

• 沙律和刺身

製沙律食材大部份不會烹煮，刺身亦是生吃，風險較高。

如何避免感染諾如病毒？

目前沒有針對諾如病毒的疫苗，因此，預防諾如病毒感染以保持個人、食物和環境衛生為主，與預防腸胃炎類似。

- ① 進食前和如廁後，徹底清潔雙手
- ② 處理食物須保持雙手和用具清潔
- ③ 分開處理生熟食物
- ④ 食物要徹底煮熟，並存於安全溫度
- ⑤ 避免飲用來歷不明冰塊調製的飲品
- ⑥ 保持室內空氣流通
- ⑦ 嘔吐物和糞便立即清理*，消毒被污染的地方

諾如病毒肆虐

酒精殺不了它！

洗手一定要用肥皂

*清理患者嘔吐物時，要注意以下幾點：

- ① 必須戴上手套及外科口罩，清理好後徹底洗手
- ② 切勿用拖把清理嘔吐物，應用即棄抹布由外至內抹走，再用1比49稀釋家用漂白水清潔受污染地方和兩米內範圍，等15至30分鐘再用水洗
- ③ 如嘔吐位置附近有未覆蓋好的食物，應該丟棄

資料來源：
衛生防護中心、食物安全中心、
深圳疾控中心、《深圳新聞網》

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。



入秋季節轉天氣，孩童容易氣管不適，廖芷茵醫師為各位家長解答小朋友咳嗽常見問題！

兒童咳唔停 食療茶飲可對應

Q1.咳嗽是否要戒口？

兒童易受食物刺激影響病情，因此咳嗽時飲食宜清淡，需戒生冷、辛辣刺激食物，減少對氣管的刺激，而高熱量的甜食會生痰，因此糖果、糖分高的水果亦要減少食用。

Q2.咳嗽時可不可以食生果？

避免食香蕉、西瓜、芒果，因易生痰，同樣要避免柑橘類（含檸檬酸）水果，以免刺激喉嚨。
患感冒兒童體質較弱，建議適量吃蘋果。

Q3.猴棗散是否適合所有兒童？

市面上的產品分為純猴子棗末和猴棗散，純猴棗末藥力強，易傷正氣，嬰幼兒不宜服用，而猴棗散含多種藥材，適合熱性夾痰咳嗽，惟服用需注意成分和適用年齡，因某些品牌禁用於蠶豆症兒童。

Q4.坊間一些食療茶飲對咳嗽有效嗎？

鹽 燉 橙：可化痰，適合燥咳、熱咳人士飲用，而外感咳嗽痰多、發燒、怕冷有鼻水者不宜
川貝燉雪梨：滋陰潤燥，適合燥咳、熱咳人士飲用，而寒咳者不宜
陳皮水：適合脾胃虛弱，痰濕咳嗽人士飲用，而乾咳、痰黏難咳出者則不宜



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



世事常變

時間往往緊扣「變化」

時間給人什麼都不是，看不見摸不着，但人又必須承認時間看似確實存在。自古以來關於時間的討論一直都和「變化」緊密關連，如果我們意識不到變化，不論是過去還是未來跟「現在」就難有區別。

水星

自轉：59天
公轉：88天

金星

自轉：243天(逆)
公轉：225天

地球

自轉：24小時
公轉：365天

火星

自轉：24小時37分
公轉：687天

木星

自轉：9小時50分
公轉：11.9年

土星

自轉：10小時14分
公轉：29.5年

天王星

自轉：17小時
公轉：84年

海王星

自轉：16小時
公轉：164.8年

冥王星

自轉：6天
公轉：247.7年

時間只是數字

把握當下 生命鎖匙

《聖經》彼得後書 3:8-9：「主看一日如千年，千年如一日。」看起來只是神話，但科學正在證明這句話是對的。

1年有多久 地球火星各不同

人們習慣把地球自轉一周後，定為「1天」；另外，地球公轉環繞太陽一周後，所需時間約為365天6小時9分，定為「1年」。但在火星，自轉1圈大約需要24小時37分鐘，意味着火星上的1天比地球上的1天稍微長一些。若以「1年」計算，大家會發覺8大行星加上矮行星（冥王星）的軌道周期有趣數據。

以上是以地球作為參考點的數據，如果以火星自轉及公轉作為基準，在地球上生活的筆者與火星上居住的小侄子，在說到所謂「1天」及

「1年」，便會容易出現混淆的狀況。在地球及火星上的時間差異，說明時間不是絕對，只視乎觀察者位置及參考點。

佛陀叮嚀弟子們要活在當下

佛陀住世時叮嚀弟子們要把握當下，活在當下，不要生活在過去或未來。在佛教中，「正念」強調「專注當下、放下自我的執念」。大多數的煩惱，都和追悔過去或擔憂未來有關。

人經常為無常和短暫的生命悲嘆，佛教指出如果沒有無常及變化，就無生命可言，而正念不在過去或未來，它就在當下；它就在走路、洗碗、刷牙、掃地等日常生活當中。當你安住在正念時，即對當下的真實保持覺知，實際上就是生活在淨土當中。

未來是每個當下累積出來的

但「當下」並非消極逃避。如果你能充分體會並活用當下的力量，就會明白每一個當下都是新鮮活躍且充滿力量的。而且正念會幫助你更加有注意力處理當下的事情，真實不虛去面對自己的優點及不足。

所謂的未來，是由每一個當下所累積出來的結果。正如德蕾莎修女（Mater Teresia）所說：「昨天已經過去，明天還沒來臨，我們只有今天。」

探索時間之旅

下篇

我家

issue144 | 31, Oct 2024

心靈之旅

Text：火登
Design：謙

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。



做人阿叔 神遊太空有啟示

早上太陽東升，
黃昏太陽西下，黑夜過後，
太陽又再升起，人習慣把時間
概念直接與太陽套上關係。隨着
國家計劃在 2033 年派太空人登
陸火星，如果小侄子打算未來
在火星居住的話，將會遇上
時間定義問題。

宗教
百科

天上1晝夜 人間1600年



佛經裏經常提到時空的關係，佛教的「世界說」，以須彌山為中心是一個小世界為例，人間50年，為四天王天1晝夜；人間100年，為忉利天1晝夜；人間200年，為夜摩天1晝夜；人間400年，為兜率天1晝夜；人間800年，為化樂天1晝夜；人間1600年，為他化自在天1晝夜。這種時間觀的反差簡直令人嘆為觀止！

佛學與科學談時間

「過去、現在、未來的區分只不過是幻象而已，雖然這的確是很頑強的幻象」——愛因斯坦

大乘佛經《金剛經》有一段話：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。這裏的心就是指心念、念頭，過去、現在、未來是在不停的流轉，過去的你留不住，現在轉眼就成了過去，未來想到了就成了現在，只是你的念念相續流轉，那裡有時間這個實有不變的東西可得呢？





作為一個為食嘅人，天氣開始轉涼第一時間梗係諗到食啦，正所謂不時不食，夏天開恆冷氣打邊爐固然係爽，但點都唔及天寒地凍打邊爐嗰種暖笠笠嘅幸福感覺，仲有蛇羹、羊腩煲、煲仔飯……我覺得呢啲餸都係冬天食先至有意思嘅。過往有段時間每逢十二月我都去台北走走，浸溫泉、行夜市、食麻辣火鍋……更加吸引我嘅係街頭小食攤檔，有時太凍會飲碗四神湯暖身，行到邊又可以食碗肉羹補充體力。對遊客而言，呢啲街頭美食更勝山珍海味囉。

大啖古早味迎清涼11月



肉羹係台灣相當受歡迎嘅傳統小食，有啲似香港嘅碗仔翅，都係杰杰咁嘅口感，或者肉羹因為濃稠嘅質地無咁容易變凍，而且感覺比較飽肚暖胃，所以冬天食就更加合適喇。台灣肉羹材料豐富、味道又多變，有啲仲會加入麵食例如米線、冬粉、板條等，一般做法可以分為三大類：1) 豬肉外層包魚漿，2) 豬肉條上一層地瓜粉，有種軟滑帶嚼勁嘅口感，3) 豬肉條上一層地瓜粉，先炸後煮形成另一種軟滑嘅口感。

肉羹有種古早味，味道來自香菇、油蔥酥（炸乾蔥頭）及鯷魚片，豬肉嘅部位最好用梅花肉、豬後腿肉，或者隨自己喜歡嘅部位。剛好屋企有芋仔，咁又試吓加埋一齊食都幾得意。



材料 (二人分量)：

豬肉 250g

甘筍 50g

罐頭冬筍 150g

香菇 數隻

蛋 1隻

油蔥酥 6g

鯷魚片 4g

馬蹄粉 2湯匙

地瓜粉 50g

胡椒粉 少許

醃料：

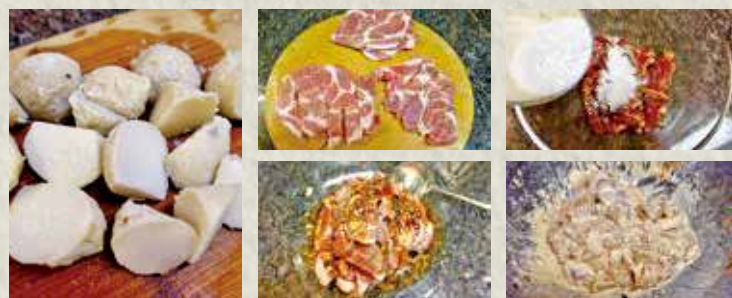
豉油 1 湯匙
蠔油 1 湯匙
糖 1 湯匙
鹽 1/4 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙
油蔥酥 6g
水 40ml

芋頭肉羹

口感高分 暖胃爆燈

做法：

① 芋仔隔水蒸 15 分鐘，攤凍後去皮切件。豬肉切成粗條狀加入醃料拌勻，再分二次加入地瓜粉拌勻（如果太乾可加少少水），確保粉漿包住每條肉條。



② 香菇浸軟切絲，甘筍及冬筍同樣切絲。一公升水煲至微滾，將肉條逐條放入滾水，留意等層地瓜粉皮定形之後先可以輕輕攪拌，肉煮熟後撈起，湯則保留備用。



③ 落油先炒香香菇絲，隨後加入甘筍絲及冬筍絲炒勻。倒入灼肉嘅湯煮至滾起，再落油蔥酥、胡椒粉後落鹽調味。



④ 馬蹄粉用兩湯匙水開成漿，跟住邊攪拌邊落馬蹄粉漿，煮至湯變濃稠就可以將豬肉條回窩，然後加入蛋漿攪拌成蛋花。鯷魚片整碎後放落肉羹拌勻，最後加入芋頭就完成喇，亦不妨加芫茜、胡椒粉、黑醋拌食。





藝術之「呂」山下故事畫不盡

一揮出香港水墨 一肚中西墨水

是畫家也是雕塑家

「獅子山精神」一向是香港人努力奮鬥及不屈不撓的象徵。
從小漁村一步步走向國際都會，
港產藝術家呂豐雅的作品，
印證着他與藝術築起的香港故事，
每件作品都細說着香港情懷與特色。



藝術家。
唔做，唔到。
耐苦。

我哋
HomeStory

issue144 | 31, Oct2024

封面故事

Text: EL
Photo: EL、受訪者提供
Design: Aso



獅子山屬香港人努力奮鬥的象徵。



香港水墨新時代
A New Era of Ink Painting in Hong Kong



創作是鍛
練恆心和耐力
的機會。

藝術家責任 探索不同可能性

「藝術家的責任就是探索不同的可能性，擴闊觀眾的眼界」，以往多以水墨創作的呂豐雅認為，現代水墨畫的可能性很強，不再限於紙和水墨，配合人工智能的快速發展，他更

當我訂造了一套屏風，還在苦惱如何處理……

現年77歲的呂豐雅是一位畫家、雕塑家，多年來創作出一套自然主義和抽象意念的新藝術語言。他過去的人生在紙醉金迷的銀行界打滾多年，又曾移居加拿大生活，回歸藝術生涯曾接觸陶瓷、雕塑及戶外公共藝術等媒介。由於他有着較為開放、邏輯理性的創作風格，終究熱愛透過各種素材展現畫作的生命力。

呂豐雅今年最新出版的作品《不朽的獅子山》，呂豐雅憶起：「當時我訂造了一套屏風，還在苦惱如何處理，然後靈機一觸，決定繪畫一個現代的獅子山。」按照原先相片所拍下的獅子山、連貫的高樓大廈，用筆重現這些現代香港的代表物。作為一個創作最久、一十年十個月的畫畫作品，呂豐雅說當時剛出院休養，「我爬上梯子創作，將隋朝的歷史書一條條剪碎並拼貼在屏風上，可謂是鍛煉恆心和耐力的機會。」

絲綢版畫文化節展出

當時九龍周圍十分荒蕪，唯一發展的有九龍城寨。

該作品最近於首屆中華文化節《香港水墨新時代》展覽展出，還有同樣以以絲綢版畫呈現的作品——《城內城外1840s》。《城內城外1840s》原作是水墨畫，呂豐雅介紹道：「首先在一張帆布上起稿，使用台北故宮博物院的家歷史文獻作材料，再以拼貼技法繪製作品。利用發黃的綠裝畫，在非刻意上色之下，畫作呈現暗黃的效果。」他希望表達從零開始的香港及樸素的漁村生活，「參考當時獅子山的黑白照，當時九龍周圍十分荒蕪，唯一發展的有九龍城寨」。

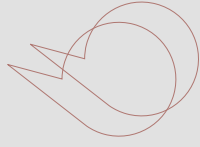
見證藝術界急速成長

香港的5年可以等於其他城市的20年，(不變的是)活躍和蓬勃的形象。

呂豐雅曾在加拿大生活，此後便一直長居香港。在香港擁有多年創作經驗的他，見證香港在藝術界的急速成長，由藝文香港到巴塞爾藝術展，形形色色的藝術展覽、拍賣行及國際畫廊使香港受世界所矚目和聚焦，「香港的5年可以等於其他城市的20年」，但不變的是香港作為「活躍、蓬勃」的城市形象，還有藝術家家的刻苦耐勞，「唔刻苦耐勞，做唔到藝術家。」



兩幅作品分別呈現舊時和現代的獅子山下的面貌。



現在是開放的年代，現在才是真正的開始。



呂豐雅指變化是藝術家的個人追求。

香港作為中西文化匯聚點，為呂豐雅的創作提供許多靈感。



呂豐雅(右二)指現代水墨畫經歷過「開拓」和「開創」，現在進入「開放」的年代。



寄語年輕人 放開眼界迎接未來

年屆77的呂豐雅在創作路仍未言休，他說仍有很多事想嘗試，每一日都充滿好多意念，「我仍然有很強的信心繼續去做，相信我去到90歲都會繼續」。雖然他自細時已經手執畫筆，但一直在繪畫及視覺方向發展，因此他希望能探索平時較少接觸的書法，同時繼續將水墨畫創作走向複數藝術 (Multiple Art)，使水墨藝術普及化。

即使伴隨人工智能的出現，呂豐雅相信用心的創作總會受到關注。對於未來的藝術世界，他仍懷着正面和希望的種子，更寄語香港年輕人「打開」自己，放開眼界，迎接未來的機會，「現在是開放的年代，現在才是真正的開始」。



藝術之路往充滿驚喜，呂豐雅20年前收藏的石頭竟然獲藝術館展出。



形容「水墨畫無界限」，不應該只用東方或西方去分析藝術作品，例如拼貼並非西方獨有，中國水墨畫已經有所運用，因此他認為藝術家應該融會貫通，自由發揮。



他認為，藝術家需要學習如何運用時間。



意念一閃就過，做到一個已經好。

唔止一紙一筆 創作投放許多成本

除了各種誘人的機遇，呂豐雅指在香港的藝術創作也充滿許多看不見的辛酸，特別是中國紙本繪畫難保存，容易發霉及損毀，加上香港潮濕的氣候，作品的生命力就更見坎坷。「藝術家要知道如何展示及保護個人作品。另外，藝術創作本身也要投放許多成本，如租畫室及購買顏料畫框。在無固定收入下，藝術家要不斷積聚再加上有相當的韌力，才能使作品讓大眾看見。」

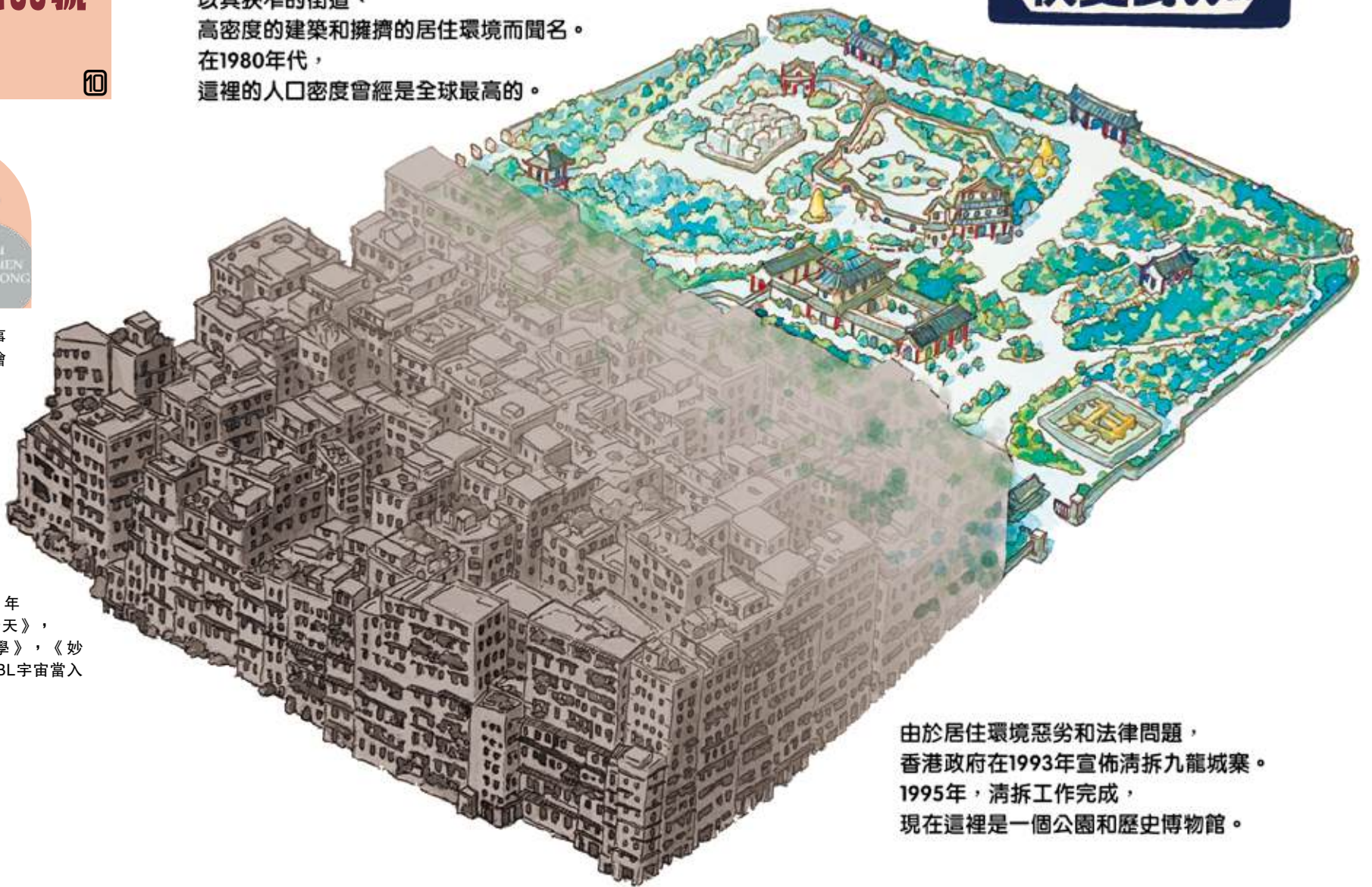
有別於一般「朝九晚五」的上班族，在香港多姿多彩的生活下，呂豐雅也承認有不同事物無意中令時間流走，因此藝術家需要學習如何運用時間，而他會堅持每日去工作室逗留幾個鐘，「意念一閃就過，做到一個已經好好，但實踐出來係條件好難嘅事」。

九龍城寨歷史可以追溯到明朝，最初是一個軍事要塞。在19世紀末，這裡逐漸發展成一個人口密集的地區。以其狹窄的街道、高密度的建築和擁擠的居住環境而聞名。在1980年代，這裡的人口密度曾經是全球最高的。



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》。



由於居住環境惡劣和法律問題，香港政府在1993年宣佈清拆九龍城寨。1995年，清拆工作完成，現在這裡是一個公園和歷史博物館。



其實城寨入面係點樣呢？我都未入過去……

入面都有乜嘢，係黑啲同埋多咗啲電線啫，因為叔叔喺入面開診所，所以有時都會入去玩，其實熟咗裏面嘅人都幾親切……

不過將來呢度就唔同晒啲啦，所有大廈都會冇晒……

你喺度亂噏乜嘢呀？

因為我之前發咗一個好真實嘅夢……

呢度已經變咗一個公園……叫九龍寨城公園！

有戰時嘅大炮啦，殘存的牆基、排水溝……

講到好似真嘅一樣……

仲有刻咗「南門」同「九龍寨城」字樣嘅花崗岩石額……

好啦好啦，你跟我嚟……

??

入面仲放咗好多以前嘅遺跡俾人參觀……

嗱呢度就係我叔叔開嘅診所啦，等佢幫你打下脈睇吓你咩事！

建構韌性城市 發掘社區資源與能力

過去幾年新冠疫情的肆虐，令國際間有關建構「韌性城市」（Urban Resilience）的討論越來越多，中央政府也將其納入「打造新型城市」的方向之一。在香港，近年陸續有不同的商業機構、地區設計團隊、慈善團體等通過推廣「韌性城市」的社區營造，從社區出發想像建構韌性城市的可能性。

「韌性」指城市面對不確定的衝擊、自然災害、經濟衰退、公共衛生事件時的承受力，以及衝擊後重新達到平穩狀態所花費的時間。除了改善物理環境與工程技術對應環境方面的衝擊，達到減災(mitigation)的效果外，提高個人和群體的適應能力，自我維持、自我組織，亦是重要的方面。

面。

受韌性城市概念啟發，有商業集團近年推出以可持續發展、社區設計及文化創意產業為主軸的社區項目，探索用文創藝術作媒介，促進不同社群的共同參與。該集團今年在旗下商場建立「村莊」，與本地、日本、台灣的藝術家和創作團體經營攤位，舉辦舊物回收、修復重用、改衣等活動，推廣環保回收、修復社區關係、可持續發展的理念。

這類蘊含新理念的商業活動確實能吸引年輕人參與，不過消費不等於參與社區討論。實際上，與社區發展側重幫扶弱勢社群不同，韌性社區、社群更重視全體成員之間的能力、資源共享；注重共同

學習與經驗累積的過程，強調自發性，通過成員的參與，主導與社區有關的規劃，令資源的投放、服務的制定等不單單依賴社區的管理者。

其次，與社區發展理念聚焦於解決「社會問題」不同，韌性城市著眼於社區已有的資源和能力，在如何預防、降低風險、培養應對方式等方面投放較多心力，或啟發引導成員思考自身與社群、社區的關係，從而落手落腳參與。

在資源投放層面，由管理者主導將令公共開支持續增加，或不利於財政，因此本欄認為，本港已有良好的社區文化和參與意識，如果能在社區治理的理念中加入建構韌性城市的倡議，或更有助於我們整體考慮並評估資源的分配。

社區同行基金會創辦人 張媿



金秋遊滬搵老友

澄味濃謝謝儂

十月金秋，特地前往上海，只為一嘗陽澄湖大閘蟹的美味。本地朋友帶路，我們駕車穿越蘇通大橋，一路南下抵達蘇州的陽澄湖畔。

在港曾向「蟹貨」說不？ 菜館裏對蟹蓋就 suck

沿路有不少農家菜館，這次選擇了「樹小農」這家庭式經營小館，老板娘親自為我們講解大閘蟹的養殖過程，並透露小秘密：大閘蟹以螺螄為食，這讓它們的蟹黃更加鮮美、蟹肉更加細嫩。

在品蟹之前，我們先品嚐了幾道特色小菜，如清脆爽口的拌黃瓜、醉蝦，以及鮮嫩的清蒸鱸魚。當大閘蟹上桌時，我們按照老闆娘秋香的建議，先將蟹肚朝上，用剪刀剪去蟹足，再掀開蟹蓋，吸一口鮮美的蟹黃，再品味蟹肉的鮮嫩。吃蟹時，記得搭配薑醋，既能去腥，又能增香。

品蟹之餘，我們還品嚐了奧灶麵。據說清朝乾隆皇帝下江南時，曾到昆山遊玩，在一家小麵館嘗到了一碗紅油爆魚麵，讚不絕口。後來因為方言的誤會，這道麵的美味給歸功於「麵灶上的奧妙」，從而得名「奧灶麵」。奧灶麵湯頭香味濃郁，口感豐富，再加上百年傳承的「三步和麵法」製成的銀絲麵條，讓人回味無窮。

樹小農

- 地址：江蘇省蘇州市昆山市古城北路與003 縣道交叉口西南 140 米



按摩然後不停 shopping 肉體與靈魂梗係爽不停

吃飽喝足後，回到上海普陀區的酒店，旁邊就有一家大型商場，於是在美團上訂了一個90分鐘的泰式按摩套餐來放鬆。整個體驗從泡腳到伸展，再到最後還附贈了一份滋潤甜品，讓人彷彿置身於泰國的Spa！

這家按摩店位於上海環球港（Global Harbor），而這座普陀區的地標性建築擁有約43萬平方米的商業綜合體，其中27萬平方米的4層購物中心內有超過400家店舖進駐，商場內的歐式古典建築風格，彷彿漫步於歐洲街頭。

上海環球港

- 地址：上海市普陀區中山北路 3300 號



懷信望愛上擂台 公開賽奪冠



小小年紀卻不失功架。傅老師難忘與學生一同訓練及參賽。



負責中國鼓隊的傅頌恩老師



劉校長表示，孩童學音樂後思維更敏銳。

將軍澳基督教宣道會宣基小學，自2015年成立中國鼓隊，透過傳統樂器讓學生深入了解中華文化，並培養他們的文化認同感。近期，學校的「宣基親子鼓隊」更在「香港活力鼓令24式擂台賽」中勇奪親子組冠軍，當中有許多創意點子值得一看！



梁歐陽美蓮
表演藝術中心

學中樂鼓培養藝術修養，並激發團隊精神。

學校親子鼓隊

敲Good 傳承中華文化

學音樂不會變壞

總有你鼓勵 人們常說「學音樂的孩子不會變壞」，劉校長認為：「音樂是一種情感表達與抒發的藝術。學生學習音樂對他們的身心健康成長有著重要影響。音樂不僅能培養他們在手眼協調等肢體動作上的能力，還能促進語言、創造力和聽覺等多方面的發展，使他們的思維變得更敏銳，從而成為更好的自己。」

一起準備比賽和表演，面對困難時也更加堅韌。
——郭榮晴

郭榮晴是中國鼓隊的成員之一，她分享道：「加入中國鼓隊後，我每天練習拿鼓棍，渴望能

像導師一樣優秀。後來，導師選我負責較難的部分，令我既驚訝又感激……每次大息，我和隊員一起準備比賽和表演，面對困難時也更加堅韌。」

我們每天辛苦練習，手甚至磨出水泡……
——李啟謙

另一隊員李啟謙亦回憶道：「我印象最深的是第一次參加比賽，聽到消息時既開心又害怕。我們每天辛苦練習，手甚至磨出水泡，比賽前還有同學生病，進度受到影響，我很擔心他們能否參加。幸好，比賽當天我們都健康地完成了表演。」

學生傳承中華文化，從而增強對國家的歸屬感和國民身分認同
——劉心怡校長

相較於其他樂器，校長劉心怡指出：「中國鼓的特色源自於節奏、音色、力度及速度等要素的綜合作用，形成深厚的藝術特色。通過不同的演奏技巧，如擊鼓的部位或各種奏法，都能創造出豐富的音色變化。」

「中國鼓作為傳統音樂的象徵，能夠讓學生感受鼓樂的文化力量。透過學習中國鼓，學生不僅能親身體驗中樂的感染力，還能傳承中華文化，從而增強對國家的歸屬感和國民身分認同，並在成長過程中建立正確的價值觀。」談及成立中國鼓隊的原因，劉校長表示，希望透過小眾樂器培育學生的藝術修養，同時培養他們的團隊精神。

戴熊貓飾物持竹葉棍表演

事實上，鼓文化的歷史可追溯至商周時代。《周易》中的「鼓之舞之以盡神」一語，表明鼓樂自古以來便是激勵人心、凝聚士氣的重要藝術形式。這種音樂藝術不僅限於學生的表演，該校更推動家長與孩子共同參與，成立親子鼓隊。在近期的「香港活力鼓令24式擂台賽」中，親子鼓隊的表演更創新地融合其他中華文化元素，「隊員們頭戴熊貓飾物、手持竹葉鼓棍，為演出增添趣味性與故事性。」

最深刻的經歷，莫過於和學生們一起組成師生隊參加比賽！
——傅頌恩老師

負責中國鼓隊的傅頌恩老師分享道：「最深刻的經歷，莫過於和學生們一起組成師生隊參加比賽！雖然我經常要求學生練習、準備比賽，但作為老師，我也需要親身體驗這一過程，因此我選擇與鼓隊的學生一同接受訓練。」



「竹」賀一眾熊貓隊員奪冠！

付出般燦爛肯定，心情如陽光



清拆後24年 將於公園重置

大磡村原是位於鑽石山與新蒲崗之間的大型寮屋區，2001年完成清拆後到近年才建成啟翔苑及啟鑽苑等公營房屋。大磡村舊址正興建名為「活水公園」的新公園，「大磡村三寶」中的「石寓」、前皇家空軍飛機庫及機槍堡，將會於公園內進行活化翻新。當中「石寓」是影星喬宏的故居，惟早前被取消歷史評級。



往期回顾

我家

issue144 | 31, Oct 2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人



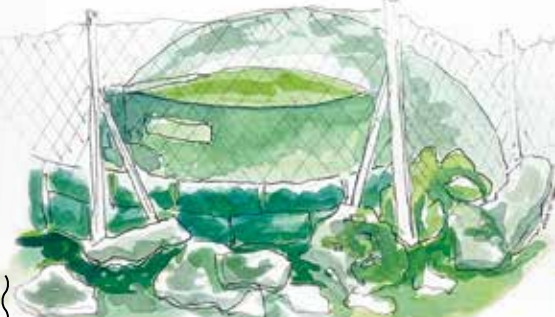
大磡村三寶 望今年活水中發亮

活化前狀況

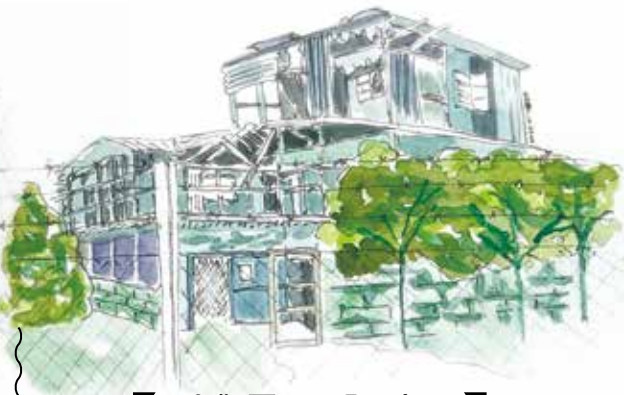
活化後現況



【前皇家空軍飛機庫】
評級：三級歷史建築



【機槍堡】
評級：三級歷史建築



【大觀園四號「石寓」】
評級：不獲評級



大觀園石寓住客星級

早在清拆大磡村時，黃大仙區要求保存該村三處古蹟。

大磡村內其中一角，有1947年建成取名自紅樓夢內「大觀園」的高尚住宅區。該園只有22戶，每戶均設有花園，過往吸引從北京和上海遷居本港的富有人家落戶。而大觀園四號屋石寓，曾有多位名人居住，包括名導演李翰祥，亦是已故著名影星喬宏的故居。



大磡村2001年清拆前，仍是大型寮屋區。（歷史圖片）



前皇家空軍飛機庫原是啟德機場的飛機庫。（歷史圖片）

場的歷史。

戰前飛機庫碩果僅存

至於未來將同在活水公園內的前皇家空軍飛機庫，現維持為三級歷史建築。該飛機庫於1934年興建，是現存本港碩果僅存的戰前飛機庫。原本該處是用作啟德機場的民用飛機庫，但在香港日佔時期，因為皇軍為了擴充作機場，在1943年將飛機庫拆毀並移到鑽石山重建。到了上世紀60年代，輾轉淪為倉庫。

原飛機庫的主結構早已嚴重鏽蝕，因此現時參照飛機庫原有大小而重建新結構，未來將仍採半開放式設計，提供有蓋場地作展示空間，展出原有飛機庫組件。

機槍堡掛防火隊木牌

而飛機庫附屬設施「機槍堡」則算是最保留原來模樣的古蹟，早前已拆除發展而設的保護裝置、機槍堡連同表面的一塊寫上「下元嶺防火隊6號」的木牌得以重見天日。

鑽石級機緣 助建東方荷里活

古蹟的故事

鑽石山昔日曾有不少片場落戶。1956年落成的「永華片場」，佔地逾十五萬平方呎，其時號稱「遠東最大製片廠」，兩座攝影棚可容納四組戲同時拍攝。

香港電影導演會永遠榮譽會長吳思遠（左圖）介紹指，大磡村正正位於鑽石山附近，因此獲譽為香港電影其中一個發祥地。早年討論該地用途時，電影業界曾建議將大磡村及新蒲崗發展成創意產業區，惟當時建議未獲重視。

喬宏遺孀小金子2009年曾批評政府保育石寓不力，在清拆大磡村前已變得面目全非，破爛不堪。古諮會同年將石寓由三級歷史建築降至不獲評級。



影星喬宏（左）生前曾居石寓。（資料圖片）

建活水公園如火如荼

在近期正興建的活水公園中，石寓正進行重建，外牆鋪上估計是來自原本石寓的石塊和裝上鐵窗，外觀上頗接近原建築設計。

據房屋署的重建文件指出，石寓將透過有蓋空間連接古蹟飛機庫。而圍繞石寓的戶外空間將展示與電影業發展有關的題材，至於石寓的兩層室內空間則計劃擺放藏品，介紹香港電影業發展、往日大觀園以及附近片

古蹟資訊

大磡村三寶

地址：鑽石山活水公園及文化園景大道
交通：港鐵鑽石山站A2出口步行約5分鐘，位於啟鑽苑旁。

溫馨提示

• 三個歷史建築均位於鑽石山綜合發展區的活水公園內，公園仍在興建中，未對外開放，預計今年年底前完工。

科技急速發展下騙徒手法亦隨之不停「變局」，長者對新資訊接受較慢容易被騙或是事實，但墮入騙案亦非完全是因為年紀造成。明明人人都知道要小心騙案，但騙徒偏偏更懂針對不同目標心理進行，讓受害者「破防」，有《我家》讀者更爆料指出家人墮「關懷圈套」的經過，提醒大家引以為鑑。

詐騙沒完沒了 老友記如何除呃運

掌握三大最新騙案手法

愈來愈多銀髮族經蓮塘到內地遊玩交友。



市面上有不少針對長者推銷的保健品店。

1. 遊玩搵獵物 帶入「洗腦店」

情騙在電視節目《東張西望》日日「上演」，但行騙並非限「談情說愛」這招。

近期不少銀髮族愛到內地遊玩，旅程中不免遇上「知音人」。有讀者向《我家》爆料指，指其退休父親陳伯（化名）到蓮塘口岸附近深圳飲茶時，遇上一名港人女子主動搭訕。陳伯本保持戒心，但該女子一直只是談論深圳遊玩好去處，漸漸令他放下戒心並交換聯絡方法。

不久之後，女子見漸投契便指陳伯有中風加深的徵狀，隨即提議帶他到粉嶺相熟的保健品店，介紹有治療中風功效的內衣給他，一穿便可防止中風，最終在店員和「朋友」推銷下花費逾萬元購買「神奇內衣」。經家人半個月後發現有關「神奇內衣」並諸問下方知誤中「洗腦店」騙局。

2. 有片非真相 深偽真係強

人工智能（AI）發展成熟下，「有片有真相」也說不準。多款手機程式如內地的「閃剪」App，已可讓用家以一段對鏡頭隨意說話影片，再在程式上打上文字，數秒間便能轉換成影片中的人，以同樣的聲音、吻合的口吻說出該段文字，效果猶如真實拍攝。

事實上「換臉」、「換聲」的「深偽技術」開始運用於詐騙，特別是在韓國更有換臉色情片敲詐受害人。警方提醒，deepfake（深度偽造技術）逐漸成熟，可藉AI深度學習以模擬特定對象的多角度面部特徵和聲音，製成高仿真的模擬影聲。因此，長者可平日與家人訂立暗號以助分辨對方真偽，在緊急情況下使用。

「深偽技術」App示範連環圖



對鏡頭說出數字，可讓AI程式學習拍攝者的聲音。（互聯網）

輸入文字，生成拍攝者的聲音並可作朗讀。

生成影片模擬拍攝者聲音讀出文字，說話口形吻合，真假難辨。

自我檢測！易墮騙局長者特徵

1. 平常很少接觸的商品，不大在意價格，易高價購低價品的人。
2. 不願自己研究，而寧願聽從信賴別人特別是所謂朋友建議的人。
3. 容易購買比較不需傷腦筋及時間操作便有效果商品的人。
4. 被游說購買物品時倚靠所謂自己經驗和情感來做判斷的人。
5. 急於求成，對有利交易有過於樂觀心態的人。
6. 購買健康相關商品時過於迷信能長壽健康的人。
7. 對新科技資訊不熟悉及分辨能力較弱的人。

3. 釣魚變種肆虐 網站積分做餌

【Mannings】：閣下賬戶積分（3022分）將於今日到期！請立即進行禮品兌換：
<https://www.mannings.com.hk>

騙徒假冒「萬寧」廣發短訊詐騙，《我家》記者日前亦收到。

「猜猜我是誰」日漸式微，釣魚短訊卻「變種」肆虐。近期有騙徒假冒「萬寧」、「八達通」名義廣發積分到期短訊，當中不少釣魚短訊，訛稱有數千積分會在即日到期，誘騙市民到虛假網站以極低廉價格換購電子產品，套取其信用卡資料。有網民提出，細心思考就可發現有詐，「萬寧」根本沒有獨立積分獎賞系統，而是使用多間商店聯用的「YUU」積分。



田北辰對逾半街坊未安裝「防騙視伏app」感意外。



對「防騙app」 社區反應冷淡？

根據警方數字，今年上半年接獲近兩萬宗詐騙案，逾六成屬網上騙案。實政圓桌立法會議員田北辰，日前與警方到屯門兆麟社區中心與長者舉辦防騙講座，他引述當日到場分享「平安紙」資訊的律師指，曾親身經歷有陌生人帶婆婆到其律師樓辦平安紙，婆婆不虞有詐，幸由機警的律師識破。

田北辰向《我家》表示，騙徒手法不斷隨科技及潮流變種創新，因此家人應多加關心家中長者，與他們分享與詐騙有關的最新資訊，加強防騙意識。

另外，不同政府部門各推出方法助市民防騙，如「防騙視伏app」。田北辰直言，對講座上有一半以上街坊，仍未安裝該程式感到意外。他亦指出，政府新設「短訊發送人登記制」為已登記認證的機構短訊名稱加設「#」字頭，如運輸署落實「#HKeToll」，以打擊早前氾濫的易通行騙案。

為實現 2050 年碳中和目標，政府近年來積極推動各項措施以及教育工作，當中包括推出以碳中和為主題的公眾教育主題館——識「碳」館，對外開放預約參觀。識「碳」館前身為灣仔環境資源中心以及原灣仔郵政局，透過一系列多元化的互動體驗，令公眾以輕鬆有趣形式深入認識碳中和。



入灣仔主題館 親子識「碳」生活

大唯鬼進駐展區

「識「碳」館保留了原灣仔郵政局的原有建築風格，及部分富歷史價值的擺設，館內亦增添不少多媒體教材，增加參觀的趣味性。

在識「碳」館中，大唯鬼將會化身成減碳特工隊長，並以它以前過度揮霍、浪費資源以及濫用資源的錯誤經驗從中學習。館內分為4大展區：大唯鬼禮賓室、識「碳」探索室、大唯鬼辦公室和識「碳」小花園，除了各式各樣互動裝置外，更會舉行不同主題的工作坊。

過四關

第一關 禮賓室

衣食住行

一進入大唯鬼禮賓室，減碳特工隊長「大唯鬼」隨即現身，大家不但可以與大唯鬼互動，當中亦設有互動熒幕，讓大家了解如何從衣、食、住、行中改變生活上的小習慣，實踐低碳生活。



第二關 探索室

減碳策略

要成為一位合格的減碳特工，當然要經過一連串的考驗！作為「慳神」的大唯鬼在識「碳」探索室內佈滿不少考驗，大家需要透過不同互動裝置，包括「碳」秘小劇場、識「碳」百寶箱、大唯鬼特工筆記等，找出4大減碳策略：淨零發電、節能綠建、全民減廢和綠色運輸。



第四關 小花園

回收重用



大唯鬼不時會動動手將廢棄木材升級再造而成不同物品，今次大唯鬼就對外開放它的私人戶外花園，當中設有綠化牆身及由本地廢棄木材升級再造而成的座椅，大家可以親身體驗回收重用、升級再造的環保概念，從而學習減少浪費、保護環境。

第三關 辦公室

環保手作

大家可於大唯鬼辦公室內，參與各種有趣的主题活動及工作坊等，例如天然蚊膏工作坊、組裝太陽能車等。透過親手製作環保小物品，加深大家對回收重用和升級再造的認識、培養環保意識。



免費導賞須預約

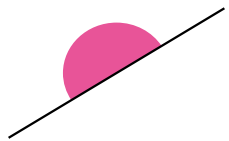
識「碳」館設有免費約90分鐘的導賞團服務，包括恆常主題展示介紹、互動遊戲、講座和環保工作坊等。導賞團提供三種語言，包括廣東話、英語和普通話。個人和團體需分別於至少3天和31天前預約方可前來參觀。

識「碳」館

地址：香港灣仔皇后大道東 221 號
開放時間：10:00—18:00（周二至日，紅日照開*），10:00—16:00（農曆年除夕、冬至、平安夜）
*周一例休，大年初一、二亦休館



高手勢如破竹 HK作品節節精彩



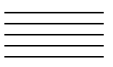
促進精英交流 表揚家具照明設計先驅

11月1日至7日，於香港西九文化區藝術展亭舉行的「香港設計延館」展覽，由屢獲殊榮的Lim + Lu策展，展示本地家具和燈光設計領域的創新意念。展覽促進本地與國際的設計精英交流，鼓勵新進人才，加深對設計文化的了解和欣賞，並表揚和展示本地在家具和照明設計領域的設計先驅。



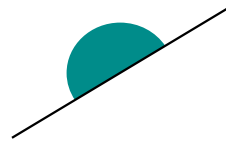
無盡竹林好平靜 睇埋麻將陰陽椅

「香港設計延館」展覽絕對不能錯過場內設計，以無盡竹林，香港特色竹棚架作主題，走入即讓人感到平靜，讓你於鬧市中以平靜的心好好欣賞設計。另外，香港家居必備的麻將，今次亦展出以布料設計而成的麻將套裝，為大眾帶來思考，亦有以「陰陽」作主題的雙人椅，體驗空間及使用者的交流。



11月西九文化區又有新展覽，就是一連三星期的設計展覽，先有以無盡竹林為設計的「香港設計延館」展覽打頭陣，展示本地家具和燈光設計領域的創新意念；再來首次登陸香港的「米蘭衛星設計收藏25週年展」，一次過看盡超過95件全球頂尖設計師作品！

情迷「米蘭腦」 同大師精神Face to Face



首登陸香港的衛星展 助35歲以下接軌業界

成立於1998年的衛星展(SalomeSatellite)，目的是希望支持35歲以下的新進設計師與業界接軌。「米蘭衛星設計收藏二十五週年展」由國際設計家品展(IDFFHK)首次帶到香港，旨在為本地引入國際優秀的設計理念。今次的展覽更是首次在香港西九文化區藝術展亭舉行，展期由11月11日至21日，絕對值得大家參觀！

西九致敬 Designer 連續三周舉行設計展覽

地方 智慧

「香港設計延館」展覽
日期：2024年11月1日至7日
時間：11am - 7pm
地點：香港西九文化區藝術展亭
費用：免費

環球 度橋

「米蘭衛星設計收藏25週年展」
日期：2024年11月11日至21日
時間：11am - 7pm
地點：香港西九文化區藝術展亭
費用：免費

展出95件得獎作 一覽創意演變軌跡

今次展覽將展出由阿特伍德學院(Artwood Academy)的ITS Rosario Messina基金會木製家具中心(Polo Formativo del Legno Arredo)永久收藏、其中95件得獎衛星展(SalomeSatellite)的作品，衛星展永久收藏中的多個設計項目，已被多家意大利及國際知名企業收錄，部分作品更被定義為當代設計的標誌性作品。

「今次展覽展示了新一代設計師傳承20世紀『大師』的精神，肩負著引領社會展望不同未來的重任。他們的創作勾勒出當代設計的演變軌跡，以及對設計歷史的美學和前瞻性貢獻。」衛星展創始人及策展人Marva Griffin Wilshire表示。

