

我家

HoMemory

地區焦點

20

旅遊「廟計」多
荃灣可發展禪修民宿？

我家·熱話

14

詐騙沒完沒了
老友記如何除「呃運」？

醫·家

4

深圳爆諾如
食生蠔要小心

無緣不歡

15

入灣仔主題館
親子「識破」生活

封面故事

09

揮出香港水 一肚中西墨水



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

看得見的人情味

新界西地區

issue

144

編期四派送

發行日期：31, Oct 2024

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

荃灣老圍一帶有一千佛山之稱。



東普陀講寺仿照杭州普陀寺建造。



新公布的施政報告提出要打造本港旅遊新面貌，利用好本港豐富和獨特的文化等資源，做到「無處不旅遊」。荃灣老圍村一帶背靠大帽山，過去環保清幽，建有不少寺廟及佛堂，如歷史悠久的圓玄學院、西方寺及東普陀寺也坐落於老圍村一帶。有地區人士認為荃灣有獨特的廟宇文化風景，具潛力推廣寺廟遊，亦可發展禪修民宿及特色食肆商店，豐富旅遊體驗。

背靠大帽山 老圍村文化風景獨特

旅遊廟計多 荃灣倡發展禪修民宿

老圍村有逾300年歷史
寺廟佛堂祠堂分佈其中

本港各區有大大小小的佛寺廟宇，香火興旺，百多年來跟本地人的生活

密不可分。荃灣寺廟群位於荃灣老圍村附近。

老圍村於清朝年間落成，擁有超過300年歷史。村內建有一眾寺廟、佛堂和祠堂，包括圓玄學院、西方寺及東普陀寺，亦有其他民間信仰如龍母廟、地藏王殿、乾元洞及城隍廟等。

在形形色式的寺廟中，較為人熟知的有由佛教香港菩提學會於1972年修建的西方寺，全寺面積為14萬平方呎，寺內正中有一棟兩層高的中國宮殿式建築「大雄寶殿」，另亦有九層高的「萬佛寶塔」。

而圓玄學院則於1953年落成，供奉儒釋道三家思想，建築富中國風格的亭台樓閣，另亦設有太歲殿及十二生肖的石岩，每逢農曆新年正月初八傳統

攝太歲的日子，有大量善信便會到圓玄學院參拜，院內香火鼎盛。

行政長官李家超在10月16日發展新一份的施政報告，提出設立「發展旅遊熱點工作組」，跨部門統籌打造熱點，並就促進文體旅融合發展設立專章。雖然荃灣寺廟眾多，旅遊發展潛力高。惟《我家》翻查香港旅遊發展局的網站，現時只推介遊客到黃大仙、天壇大佛、寶蓮禪寺及車公廟等，卻未有向旅客推介荃灣的寺廟。

議員建議 發展圍繞寺廟旅遊配套

就此，立法會議員陳恒鑊建議，香港可仿效其他國家及地區發展圍繞寺廟的旅遊配套。他認為，近年不少地方的寺廟遊均受包括青少年等不同旅客群的追捧，如日本的寺廟可讓市民及遊客入內進行靜修體驗，從而亦帶動周邊的配套消費。

陳恒鑊向《我家》表示本港寺廟旅遊經濟尚待開發，如可在寺廟區發展以住宿及靜修為主題的酒店，甚或出售具寺廟特色的紀念品，一改只有拜神、裝香、添香油的情況。他又指，齋菜亦是寺廟中一項特色，惟現時要到荃灣寺廟讓外人享用齋菜十分困難，因為寺

廟多數未有取得食肆牌照，因此希望當局可放寬相關申請，增添旅遊體驗的新動力。

旅遊界立法會議員姚柏良則認為，本港旅遊資源豐富，但要統籌發展、善用資源，往往涉及非常複雜的跨部門協調。今次施政報告中政府提出設立高層次的統籌機制，由政務司副司長任組長，成立「發展旅遊熱點工作組」，發掘具潛力的旅遊熱點，開拓新客源，增強文化自信，打造香港旅遊新面貌，做法值得肯定。他期待政府和業界更緊密合作，共同推動各項措施盡快落實。



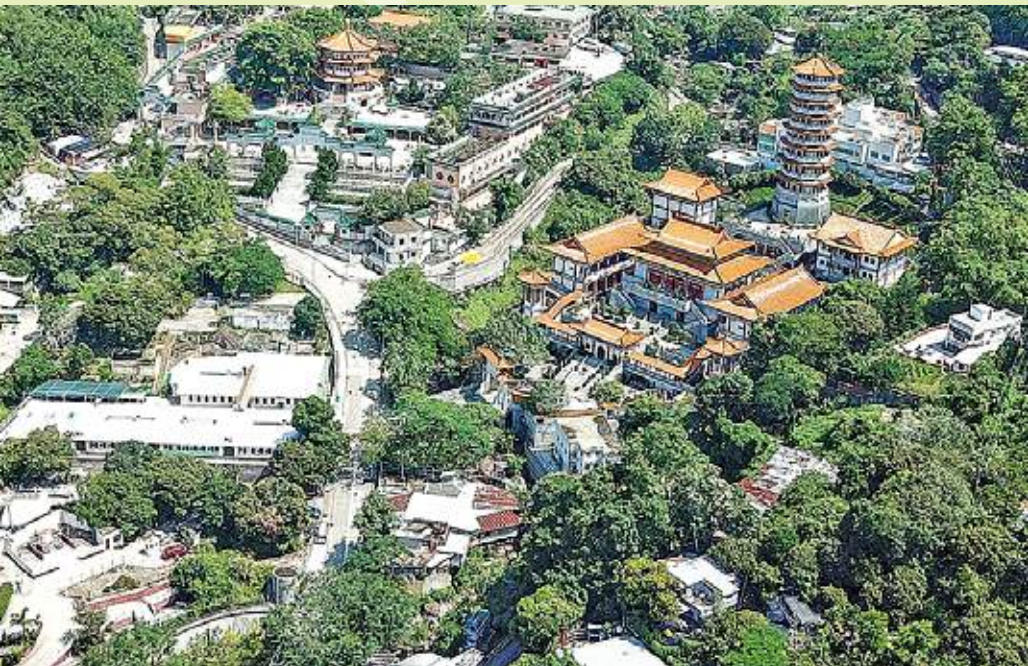
姚柏良（右）支持發掘具潛力的旅遊熱點。



陳恒鑊（左）建議發展圍繞寺廟的旅遊配套。

荃灣寺廟 位置圖

龍母佛堂
圓玄學院
西方寺
地藏閣
慧園
佛光淨舍
珠岡禪院



老圍村一帶有不少寺廟道觀。



每年有不少市民到圓玄學院攝太歲。

荃灣龍母佛堂有求子習俗「摸龍床」傳統。



西方寺是佛教道場，於1972年修建。



隊員協助行動不便的街坊上樓回家。

區區顯關愛

福來邨永嘉樓兩部升降機10月曾一同停用。



電梯全壞不礙關愛 齊心助輪椅人士回家

荃灣福來邨於1963至1965年入伙，當中永嘉樓設有兩部升降機，近日其中一部升降機正封閉進行維修工程，而在10月2日，另一部升降機亦因故障在日間停止使用，令永嘉樓居民整日沒有升降機出入，要使用樓梯上落。荃灣福來小區關愛隊接獲市民求助後，隨即到電梯大堂了解情況及支援有需要的居民，以解燃眉之急。

荃灣福來小區關愛隊隊長葛兆源向《我家》表示，當時接獲多名行動不便的街坊求助，隊員除協助提取雜物，減輕他們走樓梯時的辛苦外，更有一名坐輪椅的街坊因壞軚未能上樓感到困擾，最終關愛隊決定與房屋署職員，四人一同攙扶他上樓，另外再有隊員幫他將輪椅提上樓，略盡綿力為居民提供貼心服務，以達到關愛隊照顧街坊的主要目的。

而當日故障升降機亦在下午5時許終於維修完成恢復運作，免令下班的街坊需要爬樓梯回家。

荃灣福來小區關愛隊

承辦團體：福來服務社

電話 / WhatsApp：5313 9033

電郵：twfukloi@gmail.com



升級三棟屋博物館 推廣客家文化



有意見認為應升級三棟屋博物館，推廣客家文化。

除了提出荃灣發展寺廟遊振興經濟，立法會議員陳恒鑄認為，也可以在荃灣推動當區文化遺產之旅，以保護及活化當地的客家文化。

1987年成立的三棟屋博物館，是保留完好的逾200年歷史客家圍村。他建議，三棟屋博物館聯同德華公園內的客家古屋，可改建成文藝書店及咖啡館，保留古蹟外觀之餘提供休憩場所，並引入客家文化元素的壁畫與藝術裝置，如設置明信片蓋章站，亦可定期舉辦工作坊活動，提升該處文化旅遊價值。

城門碉堡隧道結構宜修復

另外，他亦提議修復城門碉堡的隧道結構，並密封隧道入口，同時推出二戰遺址旅遊手冊，方便遊客體驗和觀賞歷史建築。城門郊野公園的城門碉堡是昔日的重要軍事設施，是保衛本港的醉酒灣防線重要組成部分，現列為二級歷史建築。早年，政府曾進行研究開拓郊野公園設立戶外博物館的計劃，曾以提升香港郊野公園及特別地區康樂及教育潛力為名諮詢公眾。

- 乾元洞
- 普光園
- 東普陀講寺

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。不想出遊時同嘔掃興，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



「M-Ear 靜聽」
由專業聽力師推薦使用

 **6816 1215**



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

首50位預約試戴
可獲\$200購物優惠券





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。



探索時間之旅

下篇

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。」

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

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

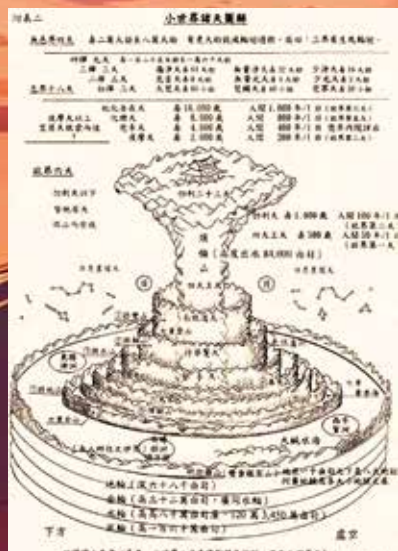
論一直都和「變化」緊密關連，如果我們意識不到變化，不論是過去還是未來跟「現在」就難有區別。

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會去台北走走，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。

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。



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

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

大啖古早味迎清涼11月



芋頭赤肉羹

口感高分暖胃爆燈

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。



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。



我家
HoMemory

issue144 | 31, Oct 2024

型色煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

7

作者：
聞西
Simon



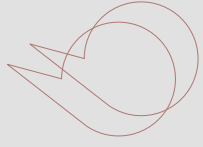
藝術之「品」山下故事畫不盡

一吐中西墨色 揮出香港水墨

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。

唔刻苦耐
勞，做唔到藝
術家。



我家
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。



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

當時我訂造了一套屏風，還在苦惱如何處理……

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。」

絲網版畫文化節展出

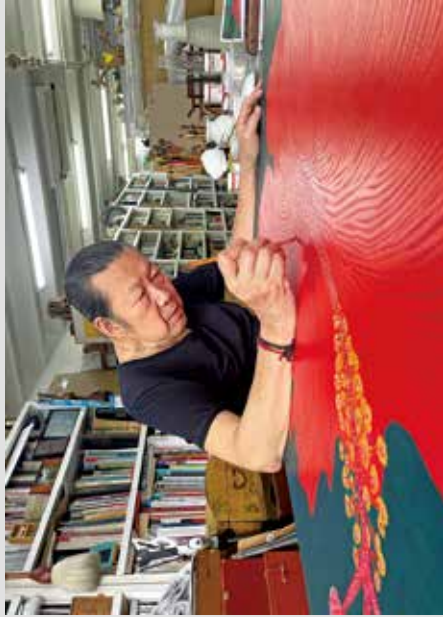
當時九龍周圍十分荒無，唯一發展的有九龍城寨。

該作品最近於首屆中華文化節《香港水墨新時代》展覽展出，還有同樣以以絲網版畫呈現的作品——《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의 皇家歷史文獻作材料，再以拼貼技法繪製作品。利用發黃的線裝書，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無，唯一發展的有九龍城寨」。

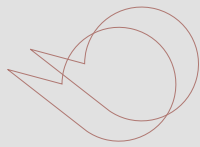
見證藝術界急速成長

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」。



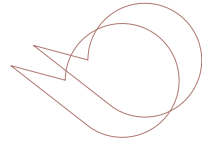
藝術之路往往充滿驚喜，呂豐雅20年前收藏的石頭竟然獲藝術館展出。



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。「藝術家需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，而他也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，但實錢出來係件好難嘅事」。

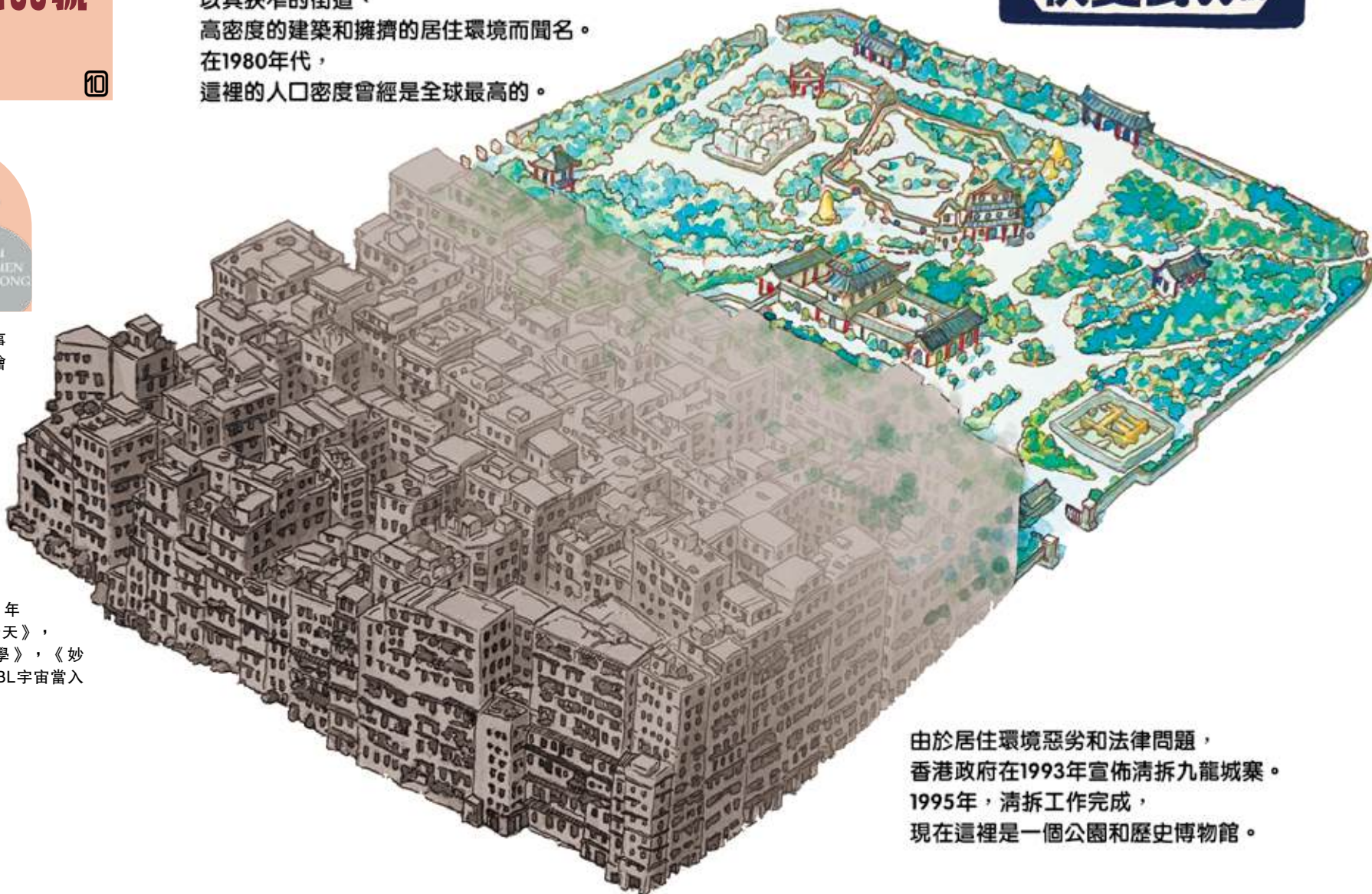
作者：
余遠鎧

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》。



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。

Good Shepherd street
牧愛街88號



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。



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，於是我在美團上訂了一個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家店鋪進駐，商場內的歐式古典建築風格，仿如漫步於歐洲街頭。

上海環球港

- 地址：上海市普陀區中山北路 3300 號



據 2021 年數字顯示，香港有 47,900 名聾人，然而手語翻譯員不足 60 名。聾人社群的聲音，該如何讓社會聽見呢？荃灣白田壩街六廠紡織文化藝術館（CHAT 六廠），舉行首次「共融導賞之旅」，讓聾人和健聽人士合作帶領，以口語及手語「雙聲道」進行介紹香港紡織業的歷史發展。

市面上有不少藝術團體為盲人舉辦活動，但對於聾人社群的支持則相對較少。——CHAT 六廠



聾人與健聽者 齊任工作人員

共融 導賞 紡織業史更立體



Eugenia 表示，CHAT 六廠希望能夠打造一個平等的平台。

現任 CHAT 六廠（六廠紡織文化藝術館）副策展人羅璧如（Eugenia）表示，「CHAT 六廠希望能夠打造一個平等的平台，而不是將資源集中在某一方面。」在資料蒐集的過程中，她發現約有七成的聾人沒有穩定的收入。「雖然市面上有不少藝術團體為盲人舉辦活動，但對於聾人社群的支持則相對較少。這次導覽為聾人提供機會之外，亦想創造一個讓聾人與健聽人士平等交流的平台。」

創造和諧環境，令到不同界別的人，都感受到受尊重。

——Eugenia

聾人擔任導賞員？他們能夠清晰傳遞展品內容嗎？這些可能都是大家心中的疑慮在導賞團開始前，兩位導賞員以「大電視」遊戲，於公眾互動，介紹基本的手語。「手語是視覺化的語言，即使參加者不認識手語，也有助於他們理解。」工業棉紡的工序：清花、梳棉、併條、粗紗、精紡，五個工序。Eugenia稱，解釋機器怎樣運作時，手語反而能夠讓參加者更清晰了解製作的過程。

「我們對共融的理解，是創造一個和諧的環境，令到不同界別的人，都感受到受尊重。」Eugenia解釋，聾人和健聽人士都擁有一個平等的機會，發揮自己的

才華。聾人和健聽導賞員都會接受半年的訓練，互相合作學習傳譯展品，成為博物館團隊的一分子。CHAT找到兩間機構合作，把手語雙語概念放到博物館裡面。

自己的女兒也是聾人，習慣和他們相處。」——Patricia

「自己的女兒也是聾人，習慣和他們相處。」健聽導賞員Patricia分享，自己曾在聚會中玩遊戲時，忽略了聆聽聾人朋友想法，留意到聾人朋友可能容易被忽略。Patricia在導賞過程中，她不時提醒參加者留心看着手語導賞員，也會提醒他們跟着做手語。

合作讓我與健聽人士更多交流，不會變成兩個群組。」——Nancy

「這次合作，讓我與健聽人士更多交流，不會獨自變成兩個群組。」聾人導賞員Nancy解釋，生活上只會與懂手語的人溝通，除非有重要事情，與不懂手語的人則只能用文字。參加者積極回答問題、跟着做手語，就是讓他們最感受到受尊重的舉動。

Patricia

Nancy

Patricia 及 Nancy 做自己的手語姓名。

手語的「剪」。

工廠
有段古

**各司其職
24 小時運作**

導賞員分享南豐紗廠以往聘請聾人工友，包括伍女士和黃先生。他們認為聽力障礙並未影響他們的工作，而聾人工友在紗廠中同樣扮演著重要角色。「聾人工友一般喜歡在午或晚班工作，因他們聽不到鬧鐘，容易遲到。而健聽工友則喜歡早班工作，聾健配合到工廠二十四小時營運。」

黃先生分享，身為聾人，他們較少受到機器噪音的困擾，反而能更專注工作。

多感官體驗，感受棉花處理前後分別。

逢周日在南豐紗廠2樓設免費共融導賞團。





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



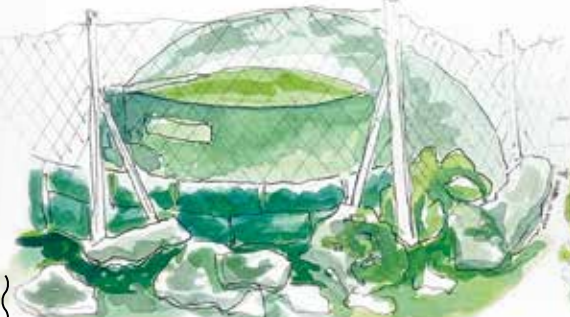
大磡村三寶 望今年活水中發亮

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。

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



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）

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 老友記如何除咗運

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產品。

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。

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。

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。

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。



我家
HoMemory

issue144 | 31, Oct 2024

無線不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwin



入灣仔主題館 親子識碳生活

第一關
禮賓室

衣食住行

一進入大咗鬼禮賓室，減碳特工隊隊長「大咗鬼」隨即現身，大家不但可以與大咗鬼互動，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」的大咗鬼在識「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、大咗鬼特工筆記等，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

大咗鬼不時會動手將廢棄木材升級再造而成不同物品，今次大咗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

大家可於大咗鬼辦公室內，參與各種有趣的主題活動及工作坊等，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

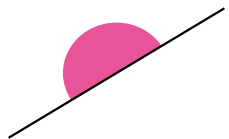
識「碳」館設有免費約90分鐘的導賞團服務，包括恆常主題展示介紹、互動遊戲、講座和環保工作坊等。導賞團提供三種語言，包括廣東話、英語和普通話。個人和團體需分別於至少3天和31天前預約方可前來參觀。

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。



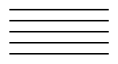
無盡竹林好平靜 睇埋麻將陰陽椅

「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。



地方 智慧

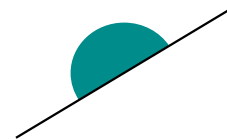
「香港設計延館」展覽
日期：2024年11月1日至7日
時間：11am - 7pm
地點：香港西九文化區藝術展亭
費用：免費



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！

西九致敬Designer 連續三周舉行設計展覽

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(SaloneSatellite)，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！



環球 度橋

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(SaloneSatellite)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。

