

HoMemory

我家

封面故事

09

東方蜘蛛新代

世界等你

醫·家

04

「凸脬爆開褲頭」
「代謝症」係緣由？

地區焦點

03

連接蓮塘超旺場
香園圍研收晏啲

我家·熱話

04

巴士輪椅位擺噏
聲大夾惡也要OUT！

06

無線不歡
環保—環連—環
回收減碳「綠續加獎」

新界東地區

issue

145

週四派送

發行日期：14, Nov 2024

看得見的人情味



《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

開朝7晚10 常見排隊打蛇餅

連接深圳蓮塘口岸的香園圍管制站，使用人數一直增加，近期日均出入境人次約7萬，超出開通前估算每日可處理的3萬人次。周末及假日過境人數更達8萬，不時出現「打蛇餅」，停車場亦經常爆滿。有議員促請延長口岸開放時間，增加管制站櫃位等，提升清關能力及效率，當局指正與內地研究延長開放時間。



香園圍口岸不時有長長人龍等巴士。



連接蓮塘超旺場 香園圍



香園圍管制站現開放朝7晚10。

對香園圍邊境管制站 社會人士提四大建議

1. 與深圳蓮塘口岸相同延長過境時間。

2. 增加過境檢查櫃位及X光機。

3. 於自助出入境檢查系統，引入虹膜過境技術。

4. 提升道路基建、擴建邊檢大樓及口岸停車場。

開通前估算每日3萬人 近期日均7萬假日達8萬

港人「北上」熱潮持續，香園圍管制站「人車直達」加上接駁交通費比乘搭港鐵便宜，成為不少人過境首選口岸。今年9月9日，該口岸便錄得約9.3萬人次出入境，當中5.3萬人入境抵港，約4.4萬為本港居民，以至當晚門前蓮塘口岸出現回港人潮，需要實施人流管制措施，而口岸商場外有蓋廣場「打蛇餅」排隊，要輪候約半小時始可進入出境大堂。就算成功過關，接駁到各區的巴士仍不時出現候車人龍。

根據保安局的資料指出，香園圍邊境管制站於去年2月起開放予旅客使用，估算每日可處理3萬人次。惟根據保安局局長鄧炳強11月初於立法會回覆議員口頭質詢時透露，至今年9月，香園圍口岸日均出入境人次約7萬，周末及假日更達8萬人次。

就此，當局已於該管制站入境大堂增設額外

10個流動櫃枱，並於今年六月初完成改善工程，將部分傳統櫃枱改建為「e-道」，令入境大堂的「e-道」由原來的14個增加至18個。鄧炳強續指，出入境人數較預期多，但利用設計空間及採取優化措施後，實際上旅客在非繁忙時間的過關時間為數分鐘、高峰期等候時間大部分為15分鐘內。至於通關以來，僅出現4次過關時間逾15分鐘的情況，平均等候時間仍不超30分鐘，認為現階段情況屬可接受。

多個議員提出 提升設施延長通關時間

提出質詢的選委界立法會議員陳月明向《我家》表示，香園圍口岸及蓮塘口岸人流嚴重擠塞，加上口岸停車場經常爆滿，導致關口外的私人停車場及蓮麻坑道等道路，造成違泊等交通亂象，通關體驗有迫切改善需要。

陳月明希望當局與深圳口岸辦合作提升兩地

口岸設施，如增加過境檢查櫃位及X光機，研究於自助出入境檢查系統引入虹膜過境技術，並提升公共停車場效率及改善周邊道路基建。

新界東北立法會議員陳克勤則擔心，優化措施遠遠不足以應付不斷增長的通關人次。他認為，現時香園圍管制站服務時間僅為朝7晚10，當局應考慮在短期內延長口岸過境時間，長遠亦應考慮進行擴建。



陳月明冀港深合作提升兩地口岸設施。



陳克勤促請短期內延長口岸過境時間。



蓮塘口岸外近期有市集吸引港人。



今年 9 月 9 日，經蓮塘口岸回港實施人流管制措施。



過境人士在上水等小巴到香園圍過關。



蓮塘口岸「人車直達」成過關熱點。

咁晏收研



香園圍管制站，是首個設有公眾停車場的口岸。



關口外多個私人停車場營運。

停車場將優化安排 過關前半小時可預約

對於社會人士希望改善香園圍邊境管制站的安排，保安局局長鄧炳強回應時承認該口岸受歡迎程度超出預期，當局正積極研究延長口岸服務時間，特區政府已向內地溝通，內地當局亦正在積極研究。

料年底至明年初落實

另外，香園圍管制站是首個設有公眾停車場的口岸，在非禁區範圍設有兩個收費停車場，共提供415個私家車泊車位、36個電單車位和15個客貨車位。啟用初期，停車場因即場等候泊車過關的車輛太多，政府產業署於去年2月起推行優化措施，只准經網上預約的車輛停泊，不再接受未經預約的車輛，並大幅調整「超時」收費。

當局日前指，產業署將優化公眾停車場網上預約系統，由目前只接受兩小時前預約，改為半小時前預約，預計年底至明年初落實。

關愛隊放置臨時充電設施供居民使用。



太和邨安和樓 11 月 7 日突發停電。



多個關愛隊協助開設休息補給站。

安和樓停水電 關愛隊派乾糧支援

區區顯關愛

大埔太和邨安和樓因電力系統故障，於11月7日晚上7時許突發停電，並因停電導致水泵停運而停水，屋邨管業處即時安排外判工程人員搶修。

為避免影響居民作息，大埔民政事務處當晚隨即開放太和鄰里社區中心會堂，以作臨時庇護中心，並為有需要屋邨居民提供梳洗包及乾糧等物資。大埔寶雅、怡富小區等關愛隊，收到民政處通知後，迅速到安和樓對開設置休息站，從而為受影響居民提供應急電筒、樽裝水及乾糧。

大埔區議員兼寶雅小區關愛隊隊長葉俊傑向《我家》表示，當日關愛隊協助放置臨時充電設備，於安和樓樓下供居民使用，讓有需要市民落樓為手機等充電。其後，水車亦到場待命，同心協力冀將停電影響減至最低。

大埔寶雅小區關愛隊

承辦團體：現代媽咪組

電話 / WhatsApp：8493 1159

電郵：careteams14@gmail.com



大埔區關愛隊寶雅小區



衣櫃換季藏健康警號

凸腩爆開褲頭

代謝症係緣由？

多種失調狀態同現 增患慢性病風險

代謝綜合症是指身體同時出現多種失調狀態，包括腰部積存過多脂肪（即中央肥胖）、血壓偏高和血糖偏高等。失調狀態大多無明顯症狀，腰圍變粗而出現「蘋果形」身材是相對能用肉眼觀察到的變化。

代謝綜合症患者的各項風險指數雖然尚未超標，但健康已響起警號。根據衛生署統計患者患上心血管疾病，包括心肌梗塞和中風的風險是一般人的兩倍；患上二型糖尿病的風險則是五倍。代謝綜合症患者患上大腸癌、肝癌等常見癌症的風險也會增加。

預防和控制病情 健康飲食不煙酒多運動

哪些人最容易「中招」？答案是不願運

動的「懶蟲」。都市人習慣久坐不動，加上經常攝取過高熱量和吃加工食物，這些不健康的生活習慣都是導致代謝綜合症的元兇。有糖尿病或高膽固醇家族史者，因為基因問題，較容易患上代謝綜合症，尤其需要注意生活習慣。

既然代謝綜合症是不健康生活的後果，那麼，改變生活習慣就是最好的預防和控制病情方法。綜合衛生署資料和深水埗地區康健中心護理統籌主任葉嘉瑩在報章撰文指出，健康飲食、不煙不酒和增加運動量等，可以顯着改善失調狀況。

天氣轉涼，大家為衣櫃換季時，不知有沒有一些需要「勒起肚皮」才能繼續穿，甚至再也穿不下的褲子？如果這情況年年發生，肚腩愈來愈大，就要注意自己是否「中央肥胖」。腰圍變粗不只影響外觀，更可能與「代謝綜合症」有關，隨時威脅心血管健康。那麼，甚麼是代謝綜合症？如何預防和控制？

預防代謝綜合症五招

- 健康飲食**
 - 減少攝取糖、白米和餅乾，同時多攝取纖維，有助管理血糖水平和減少攝取脂肪。
- 增加運動量**
 - 每周最少 150 分鐘中等強度的運動，例如急步行、在平路或微斜的道路踏單車等。
- 保持健康體重**
 - 過重的人減走 5% 至 10% 體重，已有顯着益處。
- 戒掉不良習慣**
 - 不吸煙、避免飲酒。
- 保持心境開朗**
 - 慢性壓力會影響健康，做冥想、瑜伽有助管理壓力。

資料來源：衛生署、綜合傳媒文章



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。



懂得辦「髮」 解決難題

頭髮問題常令人困擾，因不但影響外觀，亦反映身體潛在問題，實在不容忽視。團隊的胡子軒註冊中醫師，就脫髮及白髮綜合 7 個常見疑問：



脫髮白髮 7 大疑問

Q1. 脫髮如何定義？

日均脫髮 100 條正常，但脫落異常多或新髮生長特慢，則屬脫髮。

Q2. 導致脫髮成因？

- 家族遺傳性禿頭、患上糖尿病或甲狀腺失調；
- 頭皮受感染、皮膚受損及長期遭刺激；
- 缺乏蛋白質或鐵質、精神受壓、長期熬夜；
- 更年期或產後女性

Q3. 怎樣改善脫髮？

- 選擇適合自身髮質的洗髮產品
- 頭皮按摩，用指腹輕敲頭皮
- 蓄短髮，以減頭髮過重而脫落
- 保持優質睡眠減少壓力，多吃黑芝麻、黑豆、烏雞、桑椹

Q4. 脫髮是長新冠後遺症？

研究顯示 5 個長新冠患者中就有 1 個脫髮，這源於「肺脾兩虛」或「氣陰兩虛」。

Q5. 為何形成白髮？

白髮位置反應身體臟腑失調，於兩側鬢角代表肝火旺、肝血虛；在前額則是脾胃失調；頭頂、後腦反映腎氣虛弱。

Q6. 藉食療治療，白髮變黑？

氣血不足導致毛囊無法獲得養分，能以調理改善。生理性白髮屬正常現象，女 42 歲男 48 歲左右就會出現。

Q7. 「拔一白髮生三條」，有根據？

該說法沒有根據，因一個毛囊只能生一條頭髮，惟頻繁拔髮可能會令毛囊受損發炎，使髮絲變得脆弱。



10% off
~ 優惠券 ~

- 只限新生首4堂9折優惠
- 優惠期至2024年12月31日
- DA保留最終決定權

一站式 鼓樂中心

搵緊鼓班、練習房、錄音/錄影、表演場地?

01 鼓班? 我地有!

- 由多屆最佳鼓手主理
- 導師均已考獲流行鼓8級證書
- 可專攻考試, 獲得佳績及證書
- 亦可應同學喜好設計課堂內容
- 自家製教材, 貼近潮流
- 學習自然變得輕鬆又愉快
- 除鼓班外, 還提供結他及鋼琴等流行樂器班
- 歡迎致電或dm查詢~



02 練習房? 我地有!

- 多間鼓樂練習房及樂隊練習房
- 環境清潔舒適, 設備一應俱全
- 位置方便, 價錢親民
- 助你練習進度倍速提升



03 錄音/錄影? 我地有!

[● REC]

- 專業的錄音及錄影器材
- 讓你無憂地在網路上展露你的音樂才華!



04

演出場地? 我地都有!

- 1000呎私人表演場地, 最多可招呼100名親朋好友*
- 適合各種小型音樂會及活動
- 備有舞台、音響、燈光、特大LED背幕等, 舞台效果可能性倍增!



05 笑容? 貓店長? 又點可以有呢?

☎ : 23253528

📍 : 香港九龍新蒲崗五芳街8號利嘉工業大廈4B室



10月中旬，筆者與友人到雲南6天旅遊，其間沉醉於那份恬靜、安逸美好的時光；回港後，剛好碰上香港國際機場推出「九龍城寨之圍城電影展」，抽空親身體驗「走進昔日九龍寨城」，同行友人憶述童年生活在寨城的所見所聞。對比寨城這「三不管黑暗之城」，雲南是一片淨土的形象就更鮮明了。



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。

雲南麗江古城



安靜慢活的沙溪古鎮

6天的雲南遊雖說走馬看花，卻走訪了多個打卡景點如麗江古城，其中以沙溪古鎮令人耳目一新。沙溪古鎮起源於南詔興起時期，是一個縱貫2500多年古道歷史的古道重鎮。20年前，沙溪以「茶馬古道上唯一倖存的古集市」獲列入《世界瀕危建築遺產名錄》，2023年中國大陸電視劇《去有風的地方》取景於雲南大理，令一直民風古樸的沙溪古鎮成為全國焦點。



沙溪古鎮



起貪執愛著，便是清淨的不動心，所謂心不動或心不污染，不在於環境的接觸，而在於我們分別心放不下、丟不開。

不同的人因為各自的心境而感受到不同的境界。無論外在環境是天堂或是地獄，當你在人際關係、生活、家庭、工作中遇到挫折就發脾氣，如果不加適當的覺察和照顧（見另稿），憤怒會帶來破壞性的後果。

不起貪執 心淨國土淨

換句話說，雲南當地人因心清淨，令家令鄉也變為淨土。「心淨國土淨」出自《維摩經》的〈佛國品〉，即是「隨其心淨則佛土淨」的經句。

面對好看色彩或是污穢外在，好聽聲音或是惡言，美味的飲食或是粗茶淡飯，心若能了了分明而不

正念靜觀應對憤怒

當憤怒湧現時，緩慢地吸氣，保持幾秒鐘，然後緩慢地呼氣，直到你感覺身心放鬆。



回到呼吸

不加評價地識別和標記你的情緒。純粹注意觀察內心和身體感覺。這可以幫助你當下認清自己的情緒狀態，並避免衝動盲目地反應。

標記情緒

花點時間欣賞你生命中的其他美好事物，不管多小都可以，遠離引發憤怒的負面思想和情緒。

若能慢慢地練習，不為過去的事煩惱，也不為未來的事煩惱，心就漸漸地與清淨的境界接近了。

實踐感恩

人間淨土穢土由一念出發



昔日九龍寨城

龍蛇混雜的九龍寨城

九龍寨城由清朝政府於1847年擴建而成，自此往後約100年間，寨城進入無人管治的時期，大量非法樓宇在寨城內興建，由於城內樓宇密集、通道濕窄、龍蛇混雜，是毒梟、罪犯匿藏的巢穴，因而又有「三不管」之名。直到1987年，經中英兩國政府協議進行遷拆，並於1995年在原來的寨城遺址建成九龍寨城公園及開放給市民參觀。

憶惡思善 黑暗可見光明

友人細述，當年九龍寨城縱橫交錯的小巷，盡是垃圾和污水，密密麻麻的魚骨天線和水管，這個不見天日的「黑暗之城」裡就是充斥各種犯罪和吸毒者。

雖然如此，友人憶苦思甜稱，孩提時期曾在巷弄裡奔跑、穿越於屋頂天線之間，心中認為昔日城寨仍然是個安全之地。可見人的一念，就可以是人間淨土或穢土的起點。



赤鱗角的九龍城寨

小資訊

早前，筆者一位曾在九龍寨城短暫生活的好友邀約一起去香港國際機場，參觀《九龍城寨之圍城》電影主題展覽，展覽分為6大主題區包括：士多、茶檔、理髮店、後巷、水井、閣樓、電器小店等經典電影場景。

有關展覽直至11月20日期間在香港機場接機大堂A展出，12月將移師啟德AIRSIDE。



現在九龍寨城公園

妄心			本心	本性
六根	六塵	六識	六能	自性
眼	色	眼識	能見	性
耳	聲	耳識	能聞	性
鼻	香	鼻識	能嗅	性
舌	味	舌識	能嚐	性
身	觸	身識	能覺	性
意	法	意識	能知	性
(相) (用識)			(用心) (體)	



呢次試吓唔用冬菇

羊肚菌焗雞

吸精料頭高低

粵菜烹調有好多種方法，煎炒煮炸燜呢啲大家應該識啦，咁「焗」你哋又有冇聽過呢？「焗」，其實係用中大火先爆炒材料、再加入少量醬汁、上湯後蓋燜至餸汁收乾，務求快速煮熟食材，同時逼出肉類及醬汁原味。舊時「焗」嘅菜式，只會用嘅原件或原條嘅食材，通常以體型較細嘅家禽、海鮮為主，原件唔斬唔切就係為咗保存肉汁，而且會用煲仔烹調。後來工序簡化唔再堅持原件，亦可以用鑊去「焗」，整完先移入預熱咗嘅煲仔熱辣上枱。

做法：

1. 雞腿洗乾淨，落醃料拌勻醃15分鐘，雲耳用水浸軟。



2. 乾羊肚菌用水浸軟，浸菇水留用，用水內外沖洗乾淨每隻羊肚菌，然後輕力搥乾水分，剪去菌柄備用。



3. 準備料頭。薑去皮切成粒，細乾蔥頭及蒜頭去皮，薑切段，將蔥白分開。中火熱鑊，先放料頭（青蔥除外）爆香，喺鑊邊灑紹酒。



4. 加入雞腿略煎香，落調味料炒香，再落羊肚菌及雲耳炒勻，倒入浸菇水，蓋煮10分鐘左右。如果已經收汁，就可以熄火燜多5分鐘，再開大火加入蔥段炒勻。最後移入預熱咗嘅煲仔上枱就完成。



「焗」另一個重點就係啲料頭，即係常用嘅薑、蔥、蒜、乾蔥頭等。記得阿嫲以前有味餸「薑蔥焗鯉魚」，將料頭炒至香透墊喺煲底，再放入煎香咗嘅鯉魚，加埋調味同燒酒去「焗」，打開煲蓋嗰刻真係香到爆炸，料頭吸收晒所有精華好味到不得了，簡直妹仔大過主人婆！記得要買嫩薑食落先爽口，乾蔥頭就要揀啲細粒容易啲煮熟。

一般焗雞通常都會用冬菇，唔想咁單調今次改用羊肚菌，好多人覺得羊肚菌係高級嘢，實際上因為好輕秤，四兩已經有一大包，其實都唔算好貴，除非買野生就另計啦。根據網上資料顯示，羊肚菌有化痰理氣、有益腸胃及改善消化系統等功效，依家大部分菇菌都係人工培植，質素及衛生都有保證，只要簡單清洗就得。



材料：

雞腿 400g
(用雞件或雞翼都得)
乾羊肚菌 30g
蔥 幾棵
乾雲耳 5g
薑 60g
細乾蔥頭 10粒
蒜頭 10粒
紹酒 1湯匙
浸菇水 1/4杯

醃料：

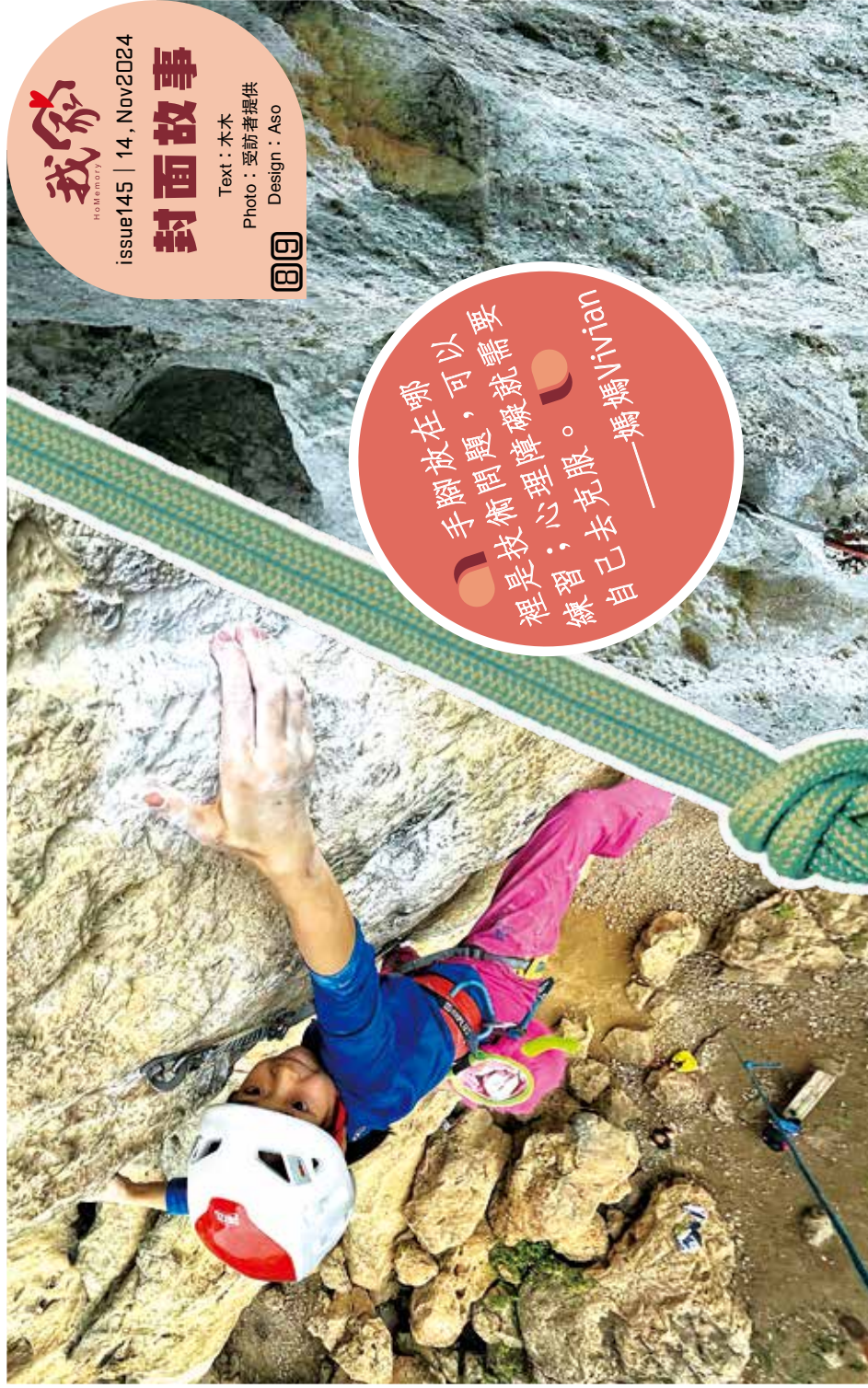
鹽及胡椒粉 少少
麻油 1湯匙

調味料：

生抽 1湯匙
蠔油 1湯匙
糖 1/2茶匙



征服高難度攀岩路線 9歲女孩創香港紀錄



手脚放在哪
裡是技術問題，需要
練習；心理障礙就需
自己去克服。
——媽媽 Vivian

東方蜘蛛新一代 世界等你攀登

香港攀岩界新星威証澈
(Veronica、澈澈)，今年9月以
5分50秒成功登上5.14a等級的「中
國攀」路線，創下香港攀岩史上的年
輕紀錄。該條位於桂林陽朔的天然岩壁，以仰角
陡峭、岩點微小而著稱，對年僅9歲的澈
澈來說更是重大挑戰。這次由媽媽 Vivian
接受訪問，與我們分享澈澈從入門
到挑戰登頂的成長歷程。

女兒6歲比賽
7歲立志奧運

我們家從沒有運動員，這個夢想大概是觸及不到的。但她真的很認真……

Veronica 在 5 歲半開始攀石，6 歲便參加比賽，到了 7 歲已立志要參加奧運。Vivian 回憶道：「那年剛好是東京奧運，攀石首次成為比賽項目，澱澱看完後便說她很想參加奧運。我們家從沒有運動員，這個夢想大概是觸及不到的。但她真的很認真，每場比賽都獲獎……」她坦言，雖然自己和丈夫對攀岩並不熟悉，但看到女兒的熱情與天分，他們還是投入大量心思與時間支持她。

為了踏上國際舞台，Vivian 深知必須跳出香港。於是，她開始「地氈式」蒐集所有相關資訊，包括內地有哪些比賽、誰人奪冠、教練是誰、甚至是國家隊教練的名字……「一次偶然的機會下，我們接觸到攀岩國家隊總教練葉向陽。我們連夜坐飛機去找他，葉教練見到澱澱的天賦，便決定收她為徒。」

中山訓練 並挑戰天然岩壁

教練說澱澱具備挑戰 5.14a 路線的潛力，而當時她的攀登水平只有 5.10。

由於葉教練隸屬於中山隊，Veronica 每周有三天都要去中山訓練，每次往返的車程達四小時。Vivian 感嘆：「這真的太瘋狂了！別忘了我有三個孩子，妹妹才兩歲多……」

自今年 3 月起，Veronica 除了在中山接受葉教練的訓練外，還開始前往桂林陽朔攀登天然岩壁。Vivian 表示：「桂林的團隊由中國知名的野外攀岩教練帶領，他說澱澱具備挑戰 5.14a 路線的潛力，而當時她的攀登水平只有 5.10。」為了迎接這挑戰，Veronica 暫停了在中山的訓練，改為每周前往桂林進行訓練。經過三個月的艱苦訓練，Veronica 開始面對高空衝墜的恐懼。Vivian 苦笑道：「手腳放在哪裡是技術問題，可以練習；但心理障礙卻需要自己去克服。」

遇樽頸 一家睇殘奧成動力

在巴黎的兩個星期，簡直是大開眼界！

在這個大人和小朋友都處於瓶頸期的時候，Vivian 便提出大家都休息一下。全家人遂到巴黎觀賞殘奧比賽，這個體驗又迎來一個轉捩點。「在巴黎的兩個星期，簡直是大開眼界！澱澱看到有人坐輪椅也能攀岩，既然他們可以做到，她也沒理由做不到。」經過一段調整後，澱澱於 2024 年 9 月重新開始訓練，決心克服內心的恐懼；並在同月 26 日，以 5 分 50 秒的佳績完成挑戰。



努力付出後的果實，通常都是美好的！



漸漸克服對高空衝墜的恐懼。



完成「中國攀」後不久，Veronica 在第八屆全國少年攀岩錦標賽 U9 女子全能賽奪冠。

「中國攀」屬高手試金石

「中國攀」位於廣西陽朔白山，由中國攀岩選手劉永邦於 2008 年首次完成並命名。這條天然岩壁線路全長 31 米，仰角達 30 度，岩點極窄，最小的岩點僅筷子寬。攀登者需在懸空狀態下完成約 70 至 80 個高難度動作，挑戰極高。而 9 歲多的 Veronica 因身高和臂展限制，需做的動作更超過 100 個。

在攀岩界，「5.14」被視為中國運動攀岩的最高難度，而 Veronica 成功挑戰的 5.14a 級別，更是頂尖攀岩高手的試金石。

天下父母心 心疼女兒雙手長滿繭

「老實說，我寧願她學跳舞或彈琴……」身為媽媽，Vivian 看到女兒因為攀岩令手長滿了繭，手掌的皮膚撕裂到甚至滲出血來，心中感到非常心痛。「每天我們都在說服她放棄，但她堅持要進行這麼危險的活動。作為家長，我們只能在裝備和教練上選擇最好的。」媽媽雖然不太懂，但仍會全力支持女兒實現夢想。

憑藉攀岩遍遊世界各地，Vivian 說：「澱澱特別喜歡法國巴黎，因為可以見到朋友。」那麼中國呢？她續稱：「陽朔真的很美！那裡有一座座壯麗的山峰環繞著整個城市，擁有許多天然的岩石。我們可以進行探洞、溯溪、飛拉達和抱石等活動，選擇實在太多了。」

每天我們都在說服她放棄，但她堅持要進行這麼危險的活動。



滿目山峰，連綿不絕，Vivian 力推桂林的景色。

小女孩滿手是繭，大人十分心痛！



仰望山峰，志向夠晒高。



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》。



Good Shepherd street
牧愛街88號

終於租到新出嘅
Rambo
第一滴血
LCD！
感動！



梗係約埋一齊睇先
開心啦！



Sometimes I
wake up and
I don't know
where I am. And
I don't talk
to anybody.
Sometimes
a day.



Sometimes
a week.
Can't put it
out of my mind.

佢呢一句說話
真係好有型。



我話好
慘就真！

未完㗎，之後仲有第二
第三第四第五第六集……



而到last blood
最後一滴血，
最尾嘅
一句係……



All the ones
I've loved
are now ghosts.



呀牧最近成日講佢見到
未來嘅奇怪夢……

不如帶佢去睇精神科啦？

你知唔知睇
精神科
好貴㗎？……



咁發下
夢都有
嘢嘅……

City Walk盛行 文旅「行」出新路線？

在香港，「旅遊」的概念已經進化了，挖掘人文歷史、欣賞社區裡的藝術創作、在文創小店尋一本書一盞茶，社區的獨特魅力對年輕人來說，有著致命的吸引力。海港城三樓某咖啡店的「絕美玻璃門」；軍器廠街從天橋拍攝「紅磚三角建築」與電車同框；西營盤錯落的「山城與海」的市井生活……City walk（城市散步）的風靡，正是年輕人在用他們的方式告訴我們，不愛逛傳統景點，鍾情於探索電影取景地、社區隱藏打卡位，這些才是他們眼中的「無處不旅遊」。

近年常聽到旅遊界慨嘆面對轉型「不是講一句就做到」，業界人手不足等限制。筆者認為，這源自於我們對旅遊的概念和想象跟不上遊客步伐的變化。筆者近期受邀參加台灣社區營造30年論壇，期間當地里長和在地藝術家為我們舉行高雄市梓官區的赤崁、赤西社區的社區導賞。這裡曾是熱鬧的貿易港口，後來歷經變遷，逐漸式微。近年，在返鄉青年和當地政府的推動下，傳統漁村變身為觀光漁港及漁市場，由於健全了拍賣制度，也吸引了鄰近地區漁船到此卸貨交易，這裡還是烏魚子的重要產地。

人潮來了，社區人還想人們留在社區久一點，於是通過一系列的社區營造，打造了不少「秘密」景點，吸引島內外遊客一探究竟。比如發掘村內保存最完整的百年古井和古宅，發動全村居民合力將當地螺絲廠淘汰的廢品變成飛舞的蝴蝶和蜻蜓。他們還舉辦沙灘音樂祭，不請名人，而是找藝術團體和社區內的成員一起表演，竟也吸引了6000多人到場狂歡。

為了讓這些人了解社區多一點，他們又舉辦展覽，講漁村的歷史……這裡成了高雄小有名氣的社區。

沒有文化的內涵，就只是旅遊；有了對文化的想像，才能謂之「文旅」。在台灣、韓國、日本等地，社區營造在塑造人們對社區文化想像方面已屢建奇功，讓社區成功聚集到人氣。香港的城市與社區融合在一起，本來就得天獨厚，要搞好旅遊，不妨先想想文化。

社區同行基金會創辦人 張媿

台北的巷弄總有些低調迷人的咖啡店待人發現。這次旅行，我決定走出打卡路線，深入巷弄，重新體會台北的獨特韻味。

行台北巷弄 低調咖啡高調回味

咖啡加氛圍 靈感會湧現？

安坐復古私房料理
融入電影場景之中

在酒店附近偶然發現了「特有種商行 Real Guts Cafe」，沒想到是魏德聖導演的作品（註：如《海角七號》、《賽德克·巴萊》及早前上映的《BIG》等電影）。店內展示着電影服裝、道具，還能翻閱導演的手稿、分鏡表，讓人宛如走進電影場景。

這裡主打復古私房料理，提供超過30種飲品及咖啡，非常適合獨自靜坐，感受那份濃厚的電影氛圍。

特有種商行 Real Guts Cafe

- 地址：台北市中正區臨沂街 27 巷 4-1 號
- 營業時間：11:30 - 21:30（每月首周一例休）



有奶便是娘 奶香便是強？

店員推薦停不了
冰美式卻係重點

一進入這間位於杭州南路的司康（又叫鬆餅）專賣店「悄悄好食」，整個人就給濃郁奶香包圍，在簡約溫馨的裝潢營造出舒適氛圍中，非常

適合慢慢享受。

店家出品的司康外酥內軟，奶香十足。我們試了店員推薦的芋頭司康與十月限定的可可覆盆子乳酪、榛果濃花生和抹茶奶酥，再配上一杯「冰美式」，幸福感滿滿。



唔會空肚食早餐 因為係早午餐？

寬麵與燉飯
麵體夠Q彈

隔天來到東區的「Brun不然」，一間評價極高的早午餐店。工業風設計配上落地窗，陽光灑滿整間店，營造出自然愜意的氛圍。

這裡菜單豐富，我們點了番茄肉醬手工寬麵和松露野菇起司意大利燉飯，麵體Q彈，燉飯濃郁的松露和野菇香氣撲鼻，覆上烤芝士更添風味。

Brun不然早午餐安和店

- 地址：台北市大安區安和路一段 7 號
- 營業時間：每天 08:30 - 22:00



悄悄好食杭州南店

- 地址：台北市中正區杭州南路一段 11 巷 4 號
- 營業時間：周一至五 08:30 - 18:30，周六日 10:00 - 17:30



我希望讓人們知道，傷殘人士
也能唱歌、追夢。 —Tommy



踏上舞台，源於兒子
支持和啟發。



柳冕 (Tommy) 曾是愉園青年軍的體壇新星，擁有1米82的健壯體格。然而，20年前的一場車禍徹底改變了他的生活，無情的撞擊令他頸椎神經受創，因而四肢癱瘓。這突如其來的變故一度使其陷入絕望，幸有親情和音樂這些精神支柱，讓他得以重新振作起來。

足球員車禍致全癱 兩力量助走出陰霾

成年好聲音 勇士勉勵同路人



參加電視台歌唱節目。認為音樂可促進社會連結。



真的不要放棄自己，要嘗試一下

大埔街坊 最愛同團團賞風景

Tommy重返舞台的背後，有着兒子的支持和啟發。他回憶，接兒子放學時，總會提前一個街口等候，以避免同學和老師注意到他的傷殘身分。然而有一天，兒子在放學後主動向同學介紹：「這是我爸爸。」那一刻，Tommy心中充滿欣慰與感動，他思索着：「既然兒子不在意，那我又何必在乎別人的看法呢？」

回味海濱公園美好時光

對於Tommy來說，輪椅不僅用來代步，也為他與兒子創造許多美好時光，讓他們一起探索香港的不同風景。身為大埔街坊，Tommy特別推薦大埔海濱公園。「這裡是一個非常美麗的地方，也非常適合輪椅使用。」在這裡，遊客可以欣賞到吐露港的廣闊海景，遠眺八仙嶺和馬鞍山，並在平坦的長廊上悠閒地散步。



喜歡與兒子一起探索香港的不同風景。



（當時）每晚姑娘一關燈，我便躺在床上默默流淚。白天只能忍住……

Tommy 回憶起事故後的時光，表示當時醫生告訴他將會四肢終生傷殘、無法自理，他難以接受這樣的現實。「每晚姑娘一關燈，我便躺在床上默默流淚。白天只能忍住，因為無法自己抹去眼淚，所以只敢在夜晚偷偷哭，讓眼淚慢慢乾掉。」經歷過無數的低潮，Tommy 和家人最終決定前往內地治療。費盡一切努力治療，他的身體感覺有所恢復，雙手也能夠輕微活動。

許多人認識Tommy，源於他參加的電視歌唱節目《中年好聲音》。他坦言，參賽時心情緊張，擔心自己作為傷殘人士無法與健全選手較量，但這份擔憂並未阻止他追尋夢想。

「我想證明傷殘人士一樣擁有專業技能，並不輸給任何人。」這種信念驅使他勇

敢追夢，傳遞出傷殘人士也能實現理想的信息。他說：「我希望讓人們知道，傷殘人士也能唱歌、追夢，不只有健全人士可以！」

我花了5年的時間，才讓丹田開始有反應，是音樂帶我走出黑暗！

「在一次偶然的機會下，一隊義工樂隊教會我唱歌。我花了5年的時間，才讓丹田開始有反應，是音樂帶我走出黑暗！」對Tommy來說，音樂不僅是個人治癒的過程，更是促進社會連結的力量。訪問當天，Tommy在「世界職業治療日同樂日2024」上演出，他希望透過音樂作為溝通的橋樑，成功地將大眾凝聚在一起，分享音樂所帶來的正能量。

每個人都會經歷低潮，但最重要的是不要放棄。

Tommy經常自嘲「死剩把口」，但他希望透過自己的故事，激勵其他傷殘人士勇敢面對生活。「剛受傷的時候，每個人都會經歷低潮，但最重要的是不要放棄。我希望你們能盡快走出黑暗期。」他強調：「傷殘人士的心不殘，依然擁有做事的能力、智慧和才能，我們同樣能為社會貢獻力量！」

「雙絕」1979列法定古蹟

都爹利街是中環一個相對寧靜的角落，這條街道至今仍保留一段 19 世紀的花崗岩石階。更令它增添歷史氣息及價值的，是該處配搭本港四盞仍然由煤氣提供燃料的街燈，因此都爹利街又稱為「煤氣燈街」。自 1979 年起，石階和街燈均被列為香港法定古蹟，2018 年在超強颱風山竹吹襲下，石階及街燈曾一度受到嚴重損壞，但很快修復原貌。

四盞路燈採用雙燈型煤氣燈。



都爹利街石階及街燈，早於 1979 年列為法定古蹟。



煤氣街燈優雅石階 都爹利暖光伴我心

花崗石階1883年建成

都爹利街是中環皇后大道中連接雪廠街的一條掘頭巷，盡頭便是該段以花崗石築成的石階，配有托斯卡納式欄杆柱。托斯卡納的建築，源自於意大利鄉村式的設計，是一種田園式的風格，以優雅簡樸為特色。石階的望柱及扶手均以飾線點綴，而石階兩旁築有護土牆以作支撐。在石階上方及下方，共裝設四支燈柱設計較短、並以煤氣供氣點燃的街燈。

1862年煤氣公司成立，為今日中西區一帶的維多利亞城提供燃氣服務。兩年後，皇后大道已鋪設長達24公里的燃氣管道及500盞煤氣街燈，在晚上照亮漆黑的街道，在此之前，市民仍要使用蠟燭和油燈照明。隨着城市發展，中環都爹利街的花崗石階則在約1883年建成。

1967本港路燈電氣化

惟都爹利街的四盞街燈安裝年份不詳，而它們



石階上連接雪廠街，下為都爹利街。

最早出現在政府文件中的紀錄，是在1922年指其使用英國公司供應的「羅車士打雙燈型」煤氣燈。隨著1967年本港路燈電氣化，都爹利街的四盞煤氣燈，成為香港僅存、仍然提供街道照明服務的煤氣路燈。

14歲已加入該公司成為學徒，香港中華煤氣有限公司總經理（集團健安環及物業管理）張柏堅介紹指，本港目前有54支煤氣燈，位於灣仔利東街等地，但都屬於仿古製品，當中只有都爹利街的四支仍然運作，並列為法定古蹟。

煤氣燈外觀99%屬古貌

張柏堅表示，都爹利街煤氣燈外觀上九成九仍維持古貌，煤氣由燈柱的管道輸出等結構沒有改動，仍維持百多年前模樣。惟科技發展亦令它們作出細微的改動，如最初煤氣燈是維持24小時長明，不單浪費能源，且較危險，因此後來被改裝作自動輸氣，並於每日晚六朝六才點燃。



煤氣至今仍為都爹利街四盞路燈輸氣照明。



石階扶手下配以托斯卡納式欄杆柱。



石階吸引影視作品取景拍攝，圖片攝於上世紀80年代。（中華煤氣圖片）



張柏堅指煤氣燈於每日晚六朝六點燃。

我家

HoMemory

issue145 | 14, Nov 2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人



往期回顾

古蹟
資訊

都爹利街石階 及煤氣燈

評級：法定古蹟

地址：中環都爹利街

交通：港鐵中環站D1出口沿畢打街前往皇后大道中，再由皇后大道中轉入都爹利街，步程約5分鐘。

一掃即睇：
都爹利街石階
及煤氣路燈修
復工程



「山竹」襲港，石階及煤氣燈受到嚴重破壞。

山竹嚴重破壞 一年後完成修復

古蹟
的故事

在2018年9月超強颱風山竹吹襲下，都爹利街的古蹟石階及煤氣燈受到嚴重破壞。當時花崗石階梯疑被塌下的大樹壓中，而導致石牆及扶手損毀，碎石散落行人路。

百年煤氣燈亦未能倖免於難，豎立在梯口的一枝煤氣燈柱遭樹壓倒折斷。四盞煤氣路燈中，有3盞被倒下的大樹壓毀，剩餘一盞的燈罩亦已給吹歪。

為修復石階及煤氣燈，古物古蹟辦事處特意聘用英國專家組成團隊，以原工藝及原材料的修復準則，輔以三維掃描技術修復古蹟，專家將燈頭及燈柱等構件，運往英國原供應商的工場進行修復，並由煤氣公司協助運送及保存損壞的部件。維修後，亦由該公司運回安裝及調試煤氣燈確保安全，最終工程於2019年12月完工並重新開放。

巴士 搭客

輪椅位擺隱扣埋帶 聲大夾惡也要OUT!



中年女與車長就行李篋扣安全帶爭論。



車長指乘客做法違反指引，拒絕開車。

坐巴士時，往往有人為方便將行李塞在輪椅位置，影響有需要人士使用。日前，網上瘋傳一段影片，指有中年女子乘搭九巴時把行李篋放在輪椅位置，並用輪椅專用的安全帶扣上固定，雖然當時沒有輪椅乘客上車，車長指行為違規，要求解開帶扣，否則拒絕開車。事件引發討論之餘，網民亦熱議香港不少公共交通工具以至道路少為人知的規定。



九巴：安全帶屬輪椅人士專用

該段影片中，車長停止行車與女子理論，該女子稱不滿車長態度，拒絕按要求解開行李，更揚言「我依家行李扣帶都話唔得？無輪椅都話唔得？」車長見狀翹起雙手，並回應她指其違反規定：「你唔解帶（扣帶）一日都唔使開車。無乘客還無乘客，唔係畀你咁樣用，明唔明？」最終女子聲大夾惡揚言要將影片放上網，不少網民批評女子阻礙其他乘客行程，行為自私。

九巴回覆《我家》表示，為照顧輪椅人士乘車需要，九巴車廂設

有輪椅停放區域供輪椅人士優先使用，並在區域內設置兩條安全帶，專門讓輪椅人士分別綁繫在輪椅上及圍繞身體緊扣，以提供安全保障，而輪椅停放區域亦已張貼清晰告示，讓所有乘客知悉使用指引。車長如發現有人不當使用輪椅停放區域或相關設施，會作出勸喻，並有權要求乘客遵守指引。

車長當值開車戴面具或被炒

除了輪椅位不可擺行李，巴士亦有不少「為人冷落」的規定。日前，萬聖節有九巴女車長戴上主題眼鏡及頭箍開車當值；另外有男車長將人氣公仔「Chiikawa」的手提袋攝於車頭行車，大吸網民「眼球」紛紛點讚。雖然如此，事實上巴士公司「不欣賞」上述車長的行為。

九巴11月7日向全線車長發內部通告，指根據最新指引，禁止車長於駕駛室或車廂內擺放私人物品，包括水壺及背囊等物件，避免對行車安全構成危險，違反規定車長可被紀律處分或解僱。九巴更回應證實發現有車長在駕駛期間戴上面具，有可能影響視野以至駕駛工作，並強調公司一直將安全放於最重要首位，將對涉事同事作紀律處分，不排除會解僱該名員工。



女車長萬聖節戴面具駕車被九巴處分。



男車長把公仔手提袋放在車頭行車。

問一問其他出行規矩

1. 電動輪椅可以在快速公路上行駛嗎？

早前有電動輪椅或電動三輪車駛上昂船洲大橋或沙田的公路上，險象環生。根據法例，電動輪椅有別如其他電動可移動工具，不被視為汽車，而是被定義為「個人移動輔助工具」，因此不受道路交通條例規管。

不過，使用電動輪椅的人士仍需注意使用上的安全，不能胡亂使用，一旦有人在行人路或馬路不當地使用電動輪椅，對其他道路使用者產生危險，也會觸犯《簡易程序治罪條例》中「在公眾地方罔顧後果或疏忽地策騎或駕駛」等法例。

3. 港鐵電梯真係輪椅人士及行李客優先？

所有港鐵車站的月台到大堂已經設有升降機，而絕大部份車站亦已安裝升降機讓乘客來往地面及月台，最後一個炮台山站的升降機亦正興建中。

港鐵車站升降機張貼的「優先使用」告示列明，表示長者、殘疾人士、攜帶嬰兒車及大型物件的乘客可優先使用。因此如果其他乘客發現有輪椅人士或遊客攜帶大型行李候車時，可先讓他們使用，許可情況下亦可轉用扶手梯騰出位置讓其他有需要人士可及早使用升降機。



昂人今年乘10大月橋動，輪兩椅殘到疾。

至於交通工具上的關愛座，「讓唔讓」往往屬焦點，甚至引發網絡公審。立法會議員田北辰表示，早年曾建議立法讓座，曾被部分市民認為多此一舉。他同意問題牽涉道德、法律、人情等多項因素，明白道德問題未必可完全用法律解決。

田北辰認為，如將關愛座及行李位座椅問題，放在公共交通附例及乘車守則上，並多加宣傳推廣，便可賦予車長或職員更大依據處理問題，同時可令人相互尊重，爭議自然可減少。

田北辰分享指，美國有規定車長可要求讓座、英國有讓座識別卡及標貼，及韓國更設閃燈供有需要的人「按掣」。



田北辰（中）認為建立守則指引可減爭議。

1. 「綠綠賞」換餐飲美食禮券

積分	禮券
2000	美心集團 \$20 禮券
2500	東海堂 \$25 禮券
2500	聖安娜餅屋 \$25 禮券
2500	Starbucks \$25 禮券
5000	美心集團 \$50 禮券
5000	東海堂 \$50 禮券
5000	聖安娜餅屋 \$50 禮券
5000	Starbucks \$50 禮券
5000	Häagen-Dazs \$50 禮券
5000	龍島 \$50 禮券
5000	太古集團 \$50 禮券

環保署為了鼓勵「綠綠賞」

用戶參與回收，近日在各個「綠在區區」社交平台宣布積分升級計劃。首次推出積分兌換餐飲美食禮券，參與品牌包括美心、東海堂、聖安娜、Starbucks、太興及 Häagen-Dazs 等。

如2,000綠綠賞積分，可換美心集團\$20禮券；2,500綠綠賞積分，可換東海堂、聖安娜餅屋或Starbucks\$25禮券；最多5,000綠綠賞積分，可換Haagen-Dazs、龍島或太古集團\$50禮券。



下載綠綠賞手機應用程式



我家
HoMemory
issue145 | 14, Nov 2024
無綠不歡
Text、Photo：知知
Design：Alwin

環保一環連一環

2. Carbon Wallet 兩張免費港鐵車票

此外，「綠綠賞」積分Carbon Wallet加倍積分優惠，回收賞用戶港鐵車程。由即日起至11月30日，用戶只需用3,000「綠綠賞」積分就可以將換取的CW分加倍至6,000CW分，兌換2張免費港鐵車程。

下載Carbon Wallet手機應用程式



3. 全民減碳 鏡仔陪你擺演唱會飛

如果以上優惠都滿足不了大家的話，還有經已啟動的「全民減碳大行動」！活動由環境及生態局與環境運動委員會合辦，鼓勵大眾將減碳知識運用到日常生活之中。大家由即日起至11月30日期間，跟住 Jeremy Lee李駿傑、Gin Lee李幸倪、柳應廷Jer Lau、Yan Ting 周殷廷、陳凱詠Jace、陳卓賢、邱士縉、衛蘭同 Beanies一齊身體力行，將自己在衣、食、住、行四方面的減碳行動分享到個人社交媒體，並把截圖上載到活動網站，同時提供「綠綠賞」會員編號，即可參加大抽獎，有機會贏得於2025年1月4日舉行的「零碳演唱會」門票兩張。



立即登記抽獎



回收減碳 綠續加獎

4. 回收牙膏管 換來做善事機會



高露潔與香港屈臣氏聯手推出香港首個牙膏管回收行動「『塑』造微笑——牙膏管回收獎賞計劃」，由即日起至2025年3月31日，大家可於全港近180間屈臣氏門市回收任何品牌的空牙膏管。易賞錢會員每成功回收一支空牙膏管，就可獲得高露潔HK\$10電子優惠券；購買任何印有可回收牙膏管標誌的高露潔產品，亦即可獲取雙倍易賞錢積分。綠色合作夥伴The Loops 及Gaau1 Up，就會將收集到又符合可回收塑膠標準的空牙膏管，重製成環保文具，並捐給香港苗圃協會贈予基層兒童；而未達回收標準的空牙膏管則會被重製成建築材料，轉廢為材。





「藏域梵珍」 展出70珍品

感受藝術沒有缺

佛

香港文化博物館現正舉辦「藏域梵珍·佛學之路—徐氏藝術基金捐贈佛教文物展」，從已故徐展堂博士捐贈予博物館的中國古代文物藏品中，挑選70項與佛教相關的藝術珍品展出，從歷史、藝術及文化角度介紹佛教的傳入和流播，以及其對中外文化交流的影響。



徐展堂走訪各地 不斷購藏護文物

今次展覽展示的藏傳佛教文物，皆是徐展堂博士自1970年代起走訪各地不斷購藏所得，包括17世紀至20世紀唐卡藝術精品29項、鎏金佛像18項及法器等其他珍罕文物23項。

署理康文署署長譚美兒表示，香港文化博物館建館初期，在徐展堂博士鼎力支持下，設立了徐展堂中國藝術館，長期展出徐展堂博士餽贈文化博物館的珍貴文物。她說，當年徐展堂博士眼見中國文物流散海外，決心加以保護，經過長年累月的學習和購求，慢慢建立了規模宏博的唐卡藝術典藏。



《鎏金銅梵文舍利塔》



《鎏金銅佛手（法印）》

藏域梵珍·佛學之路—徐氏藝術基金捐贈佛教文物展

日期	地點	
由即日起展出	香港文化博物館，二樓徐展堂中國藝術館	* 免費入場



唐卡《阿彌陀佛》



唐卡《十一面觀音》

唐卡是藏傳佛教獨特的藝術表現形式，將佛教主要神祇或宗師繪畫於棉布或絲綢上，表現他們的事蹟和所在的境界。

精選唐卡展品包括《蓮花生供奉圖》，為今次展覽最大幅的唐卡，高254.5厘米、闊202厘米，依據《蓮花生大師本生傳》的內容繪製，描述一代宗師一生主要的功德。另一幅唐卡《阿彌陀佛》描繪了主尊阿彌陀佛及環繞他的八大菩薩，整幅畫圖佈局繁密，氣勢宏大。畫工精緻，設色鮮麗的《十一面觀音》，描繪觀音胸前雙手捧寶珠，右三手持水晶佛珠、法輪及作施無畏手印；左三手持蓮花、弓箭及淨瓶。

每幅唐卡都是故事 最大逾兩米乘兩米



唐卡《蓮花生供奉圖》



展覽設多媒體藝術教育區，包括以動畫演繹唐三藏取西經的故事及其對中外文化交流的貢獻，又以有趣角度介紹佛教文化如何影響生活，例如日常用語中的佛學典故，以及簡述《心經》的內容，並引領觀眾欣賞寫經書法之美。

設多媒體創意裝置 中國文化海納百川

《鑲翅法螺》



《金剛經》



至於鑲金造像則展現歷代能工巧匠的金屬工藝技術，並反映在不同時期及地域文化相互影響下所形成的中國佛教造像藝術特色。精選展品有《鎏金銅觀音菩薩坐像》耳戴大耳飾，胸配璽珞，並鑲有綠松石。

另外，還有精工鑲嵌的《鑲翅法螺》和全部經文為手寫並配上插圖的藏文《金剛經》等。

鑲金造像高超工藝 了解文化交流影響