

我家

HoMemory

東方蜘蛛新一代

世界等你

攀 登

封面故事 09



醫·家 04
「凸脬爆開褲頭」
代謝症「係緣由？」

地區焦點 03
一級歷史古廟「燒通頂」
居民心傷盼獲支援維修

我家·熱話 04
巴士輪椅位擺噏
警大夾惡也要OUT!

無線不歡 05
環保—環連—環
回收減碳「綠續加獎」



看得見的人情味

新界西地區報
issue

145

每星期四派送

發行日期：14, Nov 2024



《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

f 我家HoMemory

info@homemory.hk

一級歷史建築「燒通頂」 疑雪櫃短路肇禍

元朗大王古廟10月21日晚上失火，現場火光熊熊。

古廟 重傷 居民心傷 盼獲支援 重建大王



元朗一級歷史建築大王古廟，10月中疑雪櫃電線短路引發大火。事件雖無人傷亡，但古廟「燒通頂」後倒塌嚴重焚毀，廟內大量物品燒成灰燼，神像及文物損毀情況未明。事後屋宇署及古蹟辦到圍封現場視察。不少地區人士對古廟付之一炬感到痛心，期望該廟可盡快理順業權情況，並獲得部門支援盡快重建維修。

現場為長盛街大王古廟 濃煙大火下逾60人疏散

火警發生於10月21日晚上近七時，位於元朗舊墟長盛街的大王古廟突然冒出濃濃黑煙，火勢迅速變得猛烈冒出熊熊火光，驚動附近的街坊報警。消防接報到場，動用兩條喉及兩隊煙帽隊灌救一小時左右將火救熄。期間，疑波及附近存放的石油氣罐一度響起爆炸聲，逾60人分別自行或在消防協助下疏散到安全地方。

及至翌日清晨，消防員在圍封古廟協助善後。廟內情況一片狼藉，遍地瓦礫及雜物，大門被燒剩框架，寫有「大王古廟」匾額被熏黑，部份神像亦遭波及損毀。



天光後可看到古廟損毀嚴重。

失火後廟內一片狼藉，遍地瓦礫及雜物。



保留十年大醮傳統 屬元朗一大盛事

坐落於元朗舊墟長盛街的大王古廟，為一座兩進三間式建築物，牆為青磚砌成。該廟於1669年間興建，曾於1837年重修，近年亦經元朗街坊十年例醮勝會籌款作簡單修葺。

該廟是舊墟之主廟，主要供奉楊侯大王及洪聖大王。楊侯大王是南宋末年忠臣，忠心愛國且愛民如赤，始封侯後封王，故稱曰侯王。而洪聖大王亦即洪聖爺，是唐代廣利刺史洪熙，廉潔

愛民，並設立天文氣象觀測所，到了宋朝被封為洪聖大王。

昔日當地社交重要場地

古廟除是鄉民祭拜場所，亦曾為當地社交之重要場地。例如鄉里有大事商議或糾紛，如墟內買賣交易若遇不公平時，便會借廟內公秤主持公道，有其他糾紛或爭拗，多於廟內協商解決。

時至今日，元朗街坊十年例醮勝會均以大王古廟為主要廟



元朗街坊十年例醮勝會去年舉辦。



該廟保留1731年鑄造的銅鐘文物。

宇，從而舉行祈福、酬神、杯卜緣首、上表及迎神等儀式，是元朗的一大盛事，對上一次剛於去年12月舉行。

關愛
區區顯

盆菜宴遇打風 小隊直送美食上門

新界圍村會在節慶場保留盆菜傳統，10月26日為慶祝國慶75周年，元朗八鄉南小區關愛隊在八鄉古廟廣場舉行149圍盆菜活動，招待逾千名八鄉村民歡聚一堂，當日活動關愛隊員聯同博愛醫院派出的義工，協助維持場內有需要照顧的長者。

元朗八鄉南小區關愛隊隊長郭永昌表示，當日活動場面非常熱鬧，除了有盆菜宴亦有歌唱表演娛樂街坊。惟當日美中不足的是，有部份居住於江夏圍過渡性房屋等約十席的長者，因活動當天文台正懸掛三號風球，天氣情況並不穩定，經評估後未能到活動場地參與活動。

因此，八鄉南關愛隊將盆菜帶到江夏圍，上門分派盆菜及福袋予未能參加的長者，讓他們能夠一同感受活動的喜悅。該關愛隊副隊長黎永添直言，看到長者喜悅的心情，亦增強了義工團隊的動力，該隊會繼續秉持關愛精神，協助共建和諧共融社區。

八鄉古廟廣場辦149圍盆菜賀國慶。



隊員為未能出席的街坊送上盆菜。



消防動用兩條喉及煙帽隊將火救熄。



屋宇署指古廟屋頂結構大部分燒毀。

屋頂燒毀圍牆多處裂痕 銅鐘等文物情況待公布

屋宇署人員於事發翌日視察後指出，古廟的屋頂結構大部分已被燒毀，古廟圍牆不同位置亦有裂痕，但圍牆整體沒有明顯危險，然而古廟內部需繼續圍封，以確保公眾安全。

失火的大王古廟於2009年12月18日確定為一級歷史建築，建於1669年康熙年間，有355年歷史，該廟在失火前保留有1731年鑄造的銅鐘、1771年的銅香爐及有一定歷史的碑記等文物，該等文物的損毀情況仍待古蹟辦及廟方作進一步檢查及公布。

元朗區議員梁明堅在古廟失火後趕往現場協助居民，他向《我家》表示，大王古廟有300多年歷史，是本港一級歷史建築。元朗街坊十年例醮勝會，都有重要儀式在廟內進行，古廟沿襲太平清醮的問杯習俗，有相當高的歷史價值，對大廟失火感到十分痛心。



梁明堅趕往現場協助居民。



沈豪傑望可盡快申請維修撥款。

重建維修涉業權歸屬 各代表尋找相關資料

元朗區議員沈豪傑則指出，大火過後古廟的建築物正立面和側面外牆的灰塑，以及部分屋脊的裝飾仍然保存完好。另外，包括建於乾隆及道光年間的石碑，與及1731年鑄造的銅鐘文物，初步觀察均未有受損，惟仍需進一步確認其詳細情況。他引述古蹟辦人員表示，已要求在清理瓦礫和廢棄建築物時，必須小心保護文物。

沈豪傑擔心，失火後廟宇的重建及維修會有業權歸屬問題。他透露，廟宇所在土地屬錦田鄧氏祖堂地，廟宇則由南邊圍、十八鄉及錦田等代表合作管理，另聘廟祝負責日常運作。而文件顯示大王古廟屬於大王會，由三位司理管理，但文件登記日期為1960年。由於時日已久，當地祖堂司理及村代表正積極尋找相關資料，希望可以盡快申請相關撥款早日維修廟宇。

電話 / WhatsApp : 2488 6633 / 6461 3300
電郵 : phscaretams@gmail.com

元朗八鄉南小區關愛隊
梁明堅

元朗八鄉南小區關愛隊



八鄉南關愛隊

衣櫃換季藏健康警號

凸腩爆開褲頭

代謝症係緣由?

④

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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 保持健康體重**
 - 過重的人減走 5% 至 10% 體重，已有顯着益處。
- 4 戒掉不良習慣**
 - 不吸煙、避免飲酒。
- 5 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。



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!



Love it

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

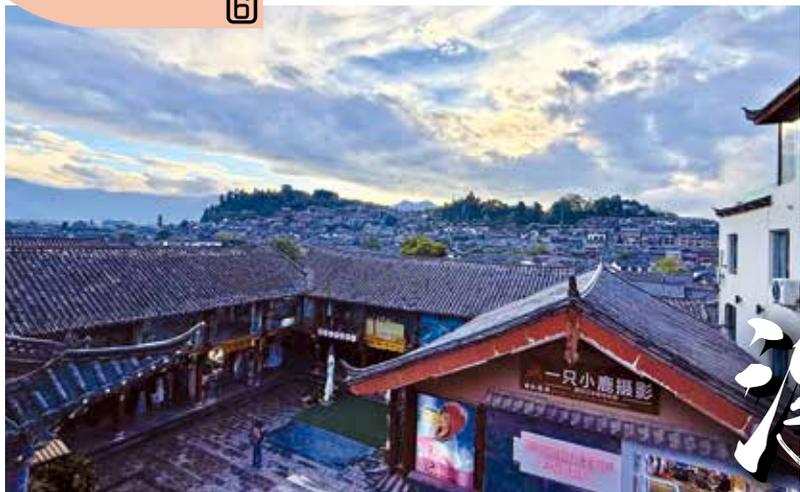


10月中旬，筆者與友人到雲南6天旅遊，其間沉醉於那份恬靜、安逸美好的時光；回港後，剛好碰上香港國際機場推出「九龍城寨之圍城電影展」，抽空親身體驗「走進昔日九龍寨城」，同行友人憶述童年生活在寨城的所見所聞。對比寨城這「三不管黑暗之城」，雲南是一片淨土的形象就更鮮明了。



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。



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。



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。



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，只會用嘍原件或原條嘅食材，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，嘍鑊邊瀆紹酒。



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，就可以熄火焗多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 |



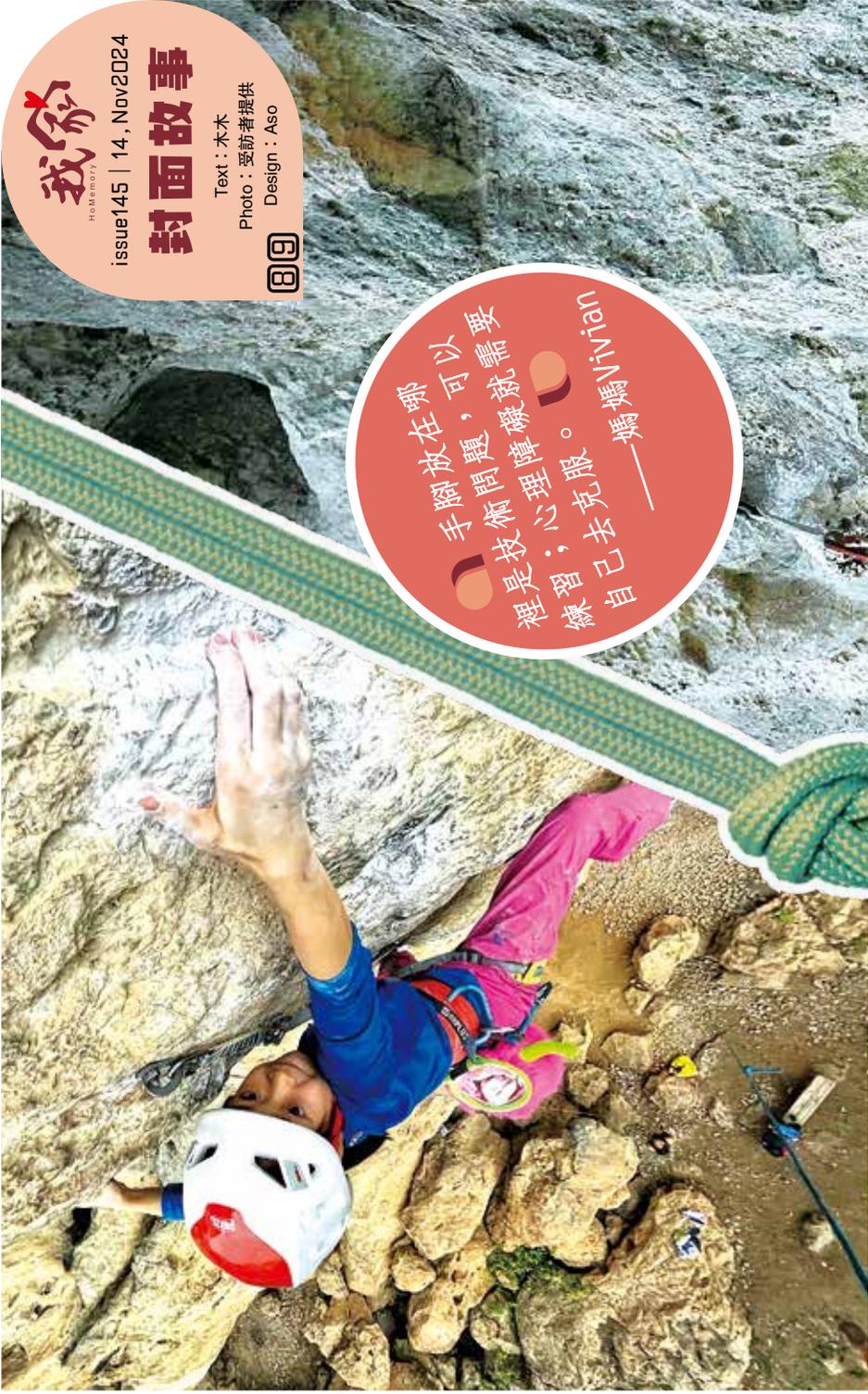
手脚放在哪
裡是技術問題，需要
練習；心理障礙就需
自己去克服。
——媽媽 Vivian

征服高難度攀岩路線 9歲女孩創香港紀錄

東方蜘蛛新一代 世界等你攀登

香港攀岩界新星威証澗
(Veronica、澗澗)，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歲的澗
澗來說更是重大挑戰。這次由媽媽 Vivian
接受訪問，與我們分享澗澗從入門
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，澀澀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石並不熟悉，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，我們接觸到攀石國家隊總教練葉向陽。我們連夜坐飛機去找他，葉教練見到澀澀的天賦，便決定收她為徒。」

中山訓練 並挑戰天然岩壁

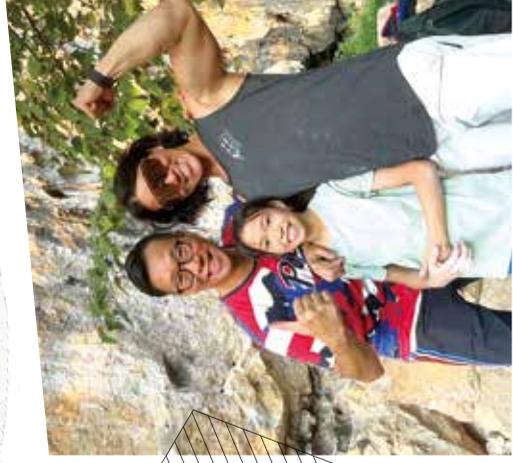
教練說澀澀具備挑戰 5.14a 路線的潛力，而當時她的攀登水平只有 5.10。

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，他說澀澀具備挑戰 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。」

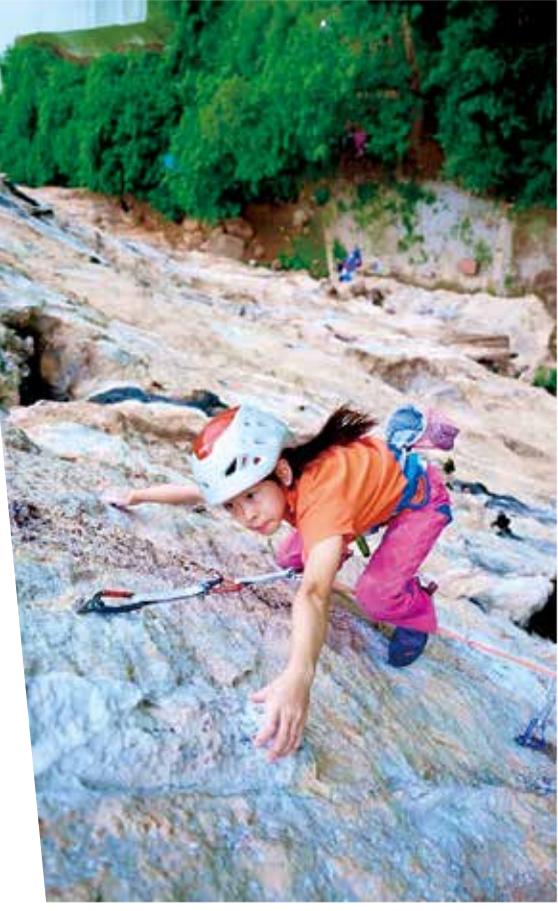
遇樽頸 一家睇殘奧成動力

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！澀澀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，澀澀於 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：「澀澀特別喜歡法國巴黎，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。



滿目山峰不連綿絕，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

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）



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





讀書和追求興趣，是否一定要二選一？在熱鬧的屯門新墟一帶，有一所百年小學就希望學生在學習和追求興趣之間取得平衡，實現「讀得同玩得開心」的教育理念。

不在平行時空的平衡教學

孩童讀得玩得

愛回校之開心速遞



中華基督教會拔臣小學是屯門區裡第一間小學。以前學校實行上下午班制，現在則是全日制。由1960年遷到新墟的校舍可謂「麻雀雖小，五臟俱全」，每級有2班，全校共有12班，今年更迎來105周年校慶。

每個小朋友都獨特，都有發光的機會。
——鍾校長

鍾惠娟校長1997年就在學校任職，曾指導兩位於學校任教的舊生。相比大校可能會有許多「角落生物」，在校舍有限的空間和收生人數下，鍾校長認為這令學校更專注學生的需要，「每個小朋友都獨特，都有發光的機會」。如老師一看到同學在某方面才能，就會「度計」幫同學發展，又會招

攬學生去參加及籌備學校活動，「大家的潛能都不一樣的，你未必讀書最好，但是都可以跑，或者可以玩」。

互助的氛圍也延伸到老師之間。約28人的教師團隊裏，每個星期老師會分享教學上的想法和策略，例如有「必答五人組」，即是在課堂上多問不專注的學生，推動他們學習，「因為教是很容易，但教到學生學得懂、用得到出來，才是難」。

對學校有很深感情，所以很想回來教師弟師妹。
——鄧老師



操場上換上新鮮的面孔，舊生鄧珮珈老師對校園的熟悉感卻從未改變。回想以前讀書的日子，她表示當時受到老師不少的鼓勵，「對於學校是有很深的感情，所以都很想回來教我的師弟師妹」。

鄧老師約8年前回到母校任職，身兼音樂科老師及課外活動主任，也帶領合唱團。她希望傳承的價值是保持堅毅的態度，見證學生經過持續練習後成功掌握樂器。她說道去年參加校外比賽時，在中學生同場競技下，同學依然很堅定，「從早上的訓練到傍晚公布的結果，他們全程都很投入」。

（傳光禮）勾起很多回憶，我覺得薪火相傳在這裏很強。

——何主任

何穎雅主任亦是舊生，同樣在母校任職第八年。她還憶起讀書時，每年都會有一個傳光禮，六年級的同學會把手裏的蠟燭的光傳給五年級的師弟師妹。至現在擔任老師，何老師說看到這個畫面的時候都格外感動，「這令我勾起很多以前的回憶，所以我覺得薪火相傳在這裏很強」。



兩位老師都特愛學校親切的氣氛。



學生克服困難，老師感自豪。



鐘聲一響，學生到操場上玩耍，熱鬧非常。



時值中秋節，家長們義不容辭地幫忙舉辦活動。



鍾校長說：「每人在自己擅長的方面可以是第一」。

Rap 歌學英文 態度取決於前路

何主任擔任英文科主任，負責該科的發展。學校去年成立了英文大使，讓同學有多點機會用英文溝通。她稱初時同學站在校門以英文打招呼時，都緊張不已，但是現在大家也漸漸習慣，也變得更自信，「大家一班同學一起壯膽，做到互相扶持、互相學習」。

而最近英文大使錄了一首主題曲，同

學們去了錄音室錄音，在封閉的空間持續練習幾小時，其中一部還要用英文rap，過程中何主任一直陪住左右，鼓勵同學嘗試，「態度是很重要的，所以我一直跟他們說：『你有好的態度，你就可以走得更加遠』」。

家長和學校之間的關係也令她難忘，尤其前幾年畢業班的家長贈送了一本刊物給她，記錄多年來的點滴及同學的感想，

「家長、老師和同學相輔相成，我覺得整個過程是一個良好的循環。」



何主任藉英文校報在等外語氛圍。

「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

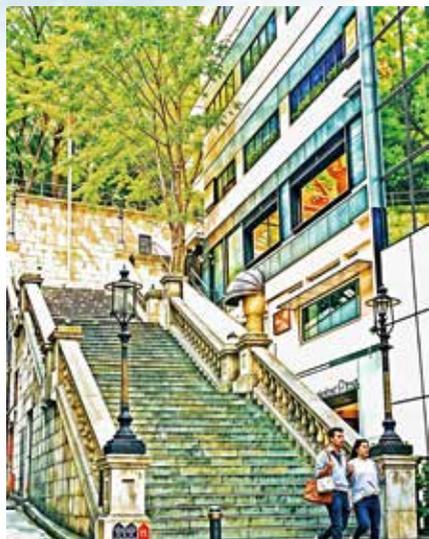
花崗石階1883年建成

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



往期回顧

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，而導致石階及扶手損毀，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。

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

輪椅位擺噏扣埋帶 聲大夾惡也要OUT!



中年女與車長就行李筐扣安全帶爭論。



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筐放在輪椅位置，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毛公仔「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。

2. 港鐵扶手梯係咪「左行右企」？

過去港人分秒必爭，習慣在扶手電梯「左行右企」，因此乘港鐵時曾有指示牌「靠右企」。惟今年首9個月本港便有430宗扶手電梯意外，港鐵自2009年起宣傳「左右企定定」，今年亦會續辦「港鐵扶手電梯安全運動」，安排職員提醒乘客「緊握扶手，左右企穩，安全要緊」及「大型行李，搭粒幫到你」兩大信息，呼籲乘客注意扶手電梯安全，攜手減低發生意外的風險。



昂人今年乘洲大橋。輪兩椅殘到疾

關於愛座讓唔讓位
職員：會倡立法規定惹爭議

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（中）認為建立守則指引可減爭議。

1. 「綠綠賞」換餐飲美食禮券

| 綠綠賞積分 | 換領禮券 |
|-------|--|
| 2000 | 美心集團 \$20 禮券 Mandarin Group \$20 Voucher |
| 2500 | 東海堂 \$25 禮券 Asea Ho Wing \$25 Voucher |
| 2500 | 聖安娜餅屋 \$25 禮券 Saint Anne's Cake Shop \$25 Voucher |
| 2500 | Starbucks \$25 禮券 Starbucks \$25 Voucher |
| 5000 | 東海堂 \$50 禮券* Asea Ho Wing \$50 Voucher* |
| 5000 | 美心集團 \$50 禮券* Mandarin Group \$50 Voucher* |
| 5000 | 聖安娜餅屋 \$50 禮券* Saint Anne's Cake Shop \$50 Voucher* |
| 5000 | Häagen-Dazs \$50 禮券* Häagen-Dazs \$50 Voucher* |
| 5000 | 龍島 \$50 禮券* Long Island \$50 Voucher* |
| 5000 | 太古集團 \$50 禮券* 太古集團 \$50 Voucher* |

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

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



今個11月，環保著數可謂一浪接一浪！「綠綠賞」在本月推出了全新獎賞制度，憑積分可兌換美食禮券或免費港鐵車程；至於「全民減碳大行動」亦經已起動，大家只要分享減碳行動到社交媒體，就有機會贏得演唱會門票；香港首個牙膏管回收行動亦在本月開始，參與回收即可獲贈優惠券！



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，並把截圖上傳到活動網站，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Gau1 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，並捐給香港苗齒協會贈予基層兒童；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

如來到文 博館

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。



《鎏金銅觀音菩薩坐像》

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》

鑲金造像高超工藝 了解文化交流影響 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，胸配瓔珞，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。