

我家

HoMemory

封面故事

89

自編人生劇本

自導劇本人生

陳茂賢

The Last Dance

看得見的人情味

新界西地區環

issue

146

週四派送

發行日期：28, Nov 2024

地區焦點

23

舊公屋封氣窗
葵青六邨等緊時間表

醫·家

4

遊韓小心百日咳
打好疫苗唔少得

我家·熱話

14

e 牛肉乾明年試
電子聯絡須核實

無緣不歡

15

見字認水「水知園」
親子互動樂不完



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

房屋署相繼在多個公屋屋邨張貼告示，指需為 1987 年前落成的公屋進行消防改善工程，包括明年起分階段免費以防火板圍封面向公共走廊的單位通風氣窗，從而符合現時《消防安全（建築物）條例》要求。葵青區六條屋邨共 25 幢樓宇受影響，有地區人士關注「封窗」行動對居民的影響，並促請署方盡快公布各邨工程的時間表。



地區人士關注加消防門對居民的影響。



伍景華擔心「封窗」影響空氣流通。

1987前落成公屋 需做消防改善工程

葵青區內受《消防安全（建築物）條例》規管，需以防火板圍封走廊百葉窗的樓宇，主要是舊式長型大廈，包括房屋委員會轄下的 25 幢樓宇，涉及六條租住屋邨，包括石籬（一）邨、大窩口邨、葵盛西邨、荔景邨、長康邨及長青邨。除了六邨單位需要「封窗」，1987 年 3 月或之前落成的公屋樓宇，包括雙塔式樓宇，早前亦要在走火樓梯更換或增設防火門及興建防火牆，如麗瑤邨早前已完成相關後樓梯加裝消防門的工程。

今年 10 月葵青區議會地區設施及工程委員會中，有多名議員關注「封窗」的詳情及各屋邨的相關時間表。葵青區議會劉美璐向《我家》表示，涉事舊屋邨如葵盛西邨居民，十分關注「封窗」情況。她表示，表達擔心的主要是早前裝修時已自行封閉氣窗的住房。雖然當局指住戶倘已自行封窗可無須還原，惟部分居民擔心因物料不符消防規定而

有「手尾」。

街坊曾反映不明工程用意 議員盼部門派員落邨解說

另外，劉美璐稱自 9 月收到全港性「封窗」消息後，接獲不少街坊反映指不了解該工程用意，亦直言有居民反對封窗安排，因此希望消防處及房屋署可在葵青區相關屋邨進行工程前，積極派員落邨解說，減少與居民產生矛盾。

葵青區議員伍景華則指，相關《消防條例》早於 2007 年 7 月生效，針對 1987 年 3 月 1 日或之前興建的公共屋邨需符合《1996 年耐火結構守則》的相關規定而進行。他認為相關做法對早於 1979 年入伙的大窩口邨居民並不公平。

居民憂影響空氣流通 倘開大門怕安全問題

伍景華又指，該單位當年原有設計是為加強通



房署明年起為部分屋邨，分階段圍封走廊通風窗。



原有的通風扇窗將免費更換成防火板。

葵青邨內擬涉及「封窗」屋邨及相關樓宇

屋邨	葵盛西邨	荔景邨	長青邨	長康邨
該邨最早落成年份	1975 年	1976 年	1977 年	1979 年
擬涉及「封窗」樓宇	第 1 座至第 10 座	風景樓、和景樓、日景樓、明景樓、仰景樓、安景樓、樂景樓	青葵樓 + 青桃樓 (E 座)	康貴樓 + 康和樓 (K 座)、康泰樓

明年起錨 地區盼部門落區解說

舊公屋封氣窗 葵青六邨等緊時間表

風，有大窩口居民反對現時把氣窗封掉，擔心會影響單位內的空氣對流，因而需要開門保持空氣流通，但又憂慮會產生其他安全等問題。伍亦擔心封窗在全球暖化氣溫愈來愈熱下會更加難受。

房屋局局長何永賢早前回應時指，全港將有超過 13 萬個公屋單位，共 53 條公共租住屋邨約 240 座樓宇，需要進行有關工程，工程確實日期尚未確定，需要另行通知，住戶毋須支付任何費用，同時工程僅會在屋外進行，並不會進入屋內，如果租戶自行封了窗亦無須還原。如有需要署方亦會協助租戶移除外掛物。該署已於 10 月下旬率先在黃大仙富山邨開展，並會陸續在其他相關公屋樓宇安排有關工程。

當局： 「封窗」單位通風採光足夠

何永賢強調，在經過詳細研究工程的可行及安全性、實地考察及跨部門商討後，最終得出以防火



黃大仙富山邨 10 月率先開展「封窗」。

「封窗」主要涉及舊式長型大廈，包括青衣長青邨青葵樓。

荔景邨多座樓宇均於1976年落成需換窗。



葵盛西邨共十座徙置大廈1975 年落成。

屋邨設模型樣板向住戶解說

舊屋邨需要「封窗」、加裝防火門或防火牆，是因為根據《1996年耐火結構守則》，規定公共屋邨內通往不同用戶的房間或單位的每條走廊，均應以耐火時效不少於1小時的牆壁與該等用戶隔開。由房間或單位通至走廊的門道，應裝設耐火時效不少於半小時的門；耐火時效不少於半小時的固定窗，則可設在此類隔牆不少於1.8米高的地方。

就此房屋署發言人回應《我家》指，正就相關《條例》要求為所需進行改善工程的公屋大廈擬訂消防安全改善方案，根據執行當局就改善方案的審批進度、工程範圍及配合其他優化工程的時間等因素，循序漸進地在各公屋大廈推展所需的消防安全改善工程。為讓居民更了解相關工程安排，屋邨管理處會在工程前透過屋邨通訊、在受影響的相關樓宇地下升降機大堂及樓層大堂張貼通知及圖片，亦會在屋邨展示圍封百葉窗的模型樣板，並發信通知受影響單位住戶。

消防巡查60幢舊式公屋

消防處發言人補充指，截至2024年8月底，葵青區內已巡查的舊式公共屋邨為60幢，當中56幢目標樓宇已發出消防安全指示，有兩幢已遵從相關指示。

大窩口邨 1979 年 富貴樓、富國樓、富強樓	石籬（一）邨 1985 年 石秀樓、石寧樓	
--	--	--



麗瑤邨已完成後樓梯加裝消防門工程。（電視畫面）

雙塔式樓宇在走火樓梯增設防火門。

板圍封單位面向走廊的百葉窗決定，以加強防火保障。而在考慮圍封物料時，已經考慮各項因素，包括價錢和防火效能、日後維修和工程對住戶的影響等。她強調，相關單位「封窗」後仍設有露台或窗戶，能提供足夠的天然通風及採光。



劉美璐促盡快公布各邨工程時間表。



團隊上門為兩戶長者做家居小維修。

古揚邦與義工更換損壞廚房鋅盆龍頭。



熱水設施損壞 團隊上門「送暖」

關愛 區區顯

不少小區的地區服務及關愛隊伍自成立後，持續優化為有需要居民提供的服務。入秋後天氣開始轉涼，有祈德尊新邨的長者日前家中熱水設施損壞，荃灣祈德尊小區關愛隊隨即上門，協助區內相關兩名長者住戶進行家居小維修，迎接寒冷天氣到來。

荃灣祈德尊小區關愛隊隊長古揚邦向《我家》表示，當晚其中一戶長者需要更換損壞廚房鋅盆龍頭，有相關維修技能的關愛隊成員協助長者購買合適的冷熱水龍頭後及相關組件後，幫忙拆除舊龍頭，並更換新的冷熱水掣。

古揚邦續指，完成第一戶維修後，隨即協助另一戶長者拆除損壞的儲水式電熱水爐，以便長者購入新的熱水爐可盡快安裝，令生活回復正常避免著涼。他承諾關愛隊會繼續紮根地區、凝聚民心，希望借不同的義工服務，讓區內長者可以得到生活保障，同時也感受到社區關愛。

荃灣祈德尊小區關愛隊

承辦團體：香港荃灣社群協進會

電話 / WhatsApp：6776 1777

電郵：k06.tsuenwan@gmail.com



荃灣區祈德尊關愛隊

遊韓 小心百日咳

打好疫苗唔少得

年尾是一家大細出遊的旺季，假如你正計劃到韓國旅遊，就要注意感染百日咳的風險。據傳媒報道，今年截至11月，韓國有逾3萬人確診百日咳，對比去年只有292宗，增幅超過100倍，當中更有一名2個月大嬰兒喪命。難得出遊當然不想染病，然而，如何分辨百日咳和感冒？致病細菌如何傳播？以下資訊，希望有助大家做足預防措施，盡興而歸。

初似傷風感冒 差別在症狀愈趨嚴重

綜合衛生防護中心和領康醫療的資訊，「百日咳」由百日咳博德氏桿菌引致，患者初時沒有明顯病徵，只會出現流鼻水、打噴嚏、輕微發燒和咳嗽等症狀，與一般傷風感冒很類似。差別在於百日咳的症狀可以持續兩、三個月，而且症狀會愈來愈嚴重，妨礙飲食和呼吸，例如劇烈咳嗽、咳嗽後有響亮和高頻的氣喘聲等。肺部也有機會受細菌感染，嚴重者可導致抽搐和昏迷。

百日咳非常容易傳播，任何人如直接接觸患者的飛沫，便有機會「中招」，而病菌的潛伏期通常是7天至10天。

兒童咳嗽嚴重氣喘 應即送院接受治療

假如出現咳嗽症狀，有些人會選擇自行服用咳藥水等，然而，百日咳和普通咳嗽不同，這些藥物未能對症下藥，須由醫生處方的抗生素才能有效治療百日咳。如果兒童長

時間發燒和咳嗽，而且咳嗽時嚴重氣喘，應立即將他們送院接受治療。

雖然百日咳聽來很嚴重，但只要接種疫苗，就能有效預防感染。目前「香港兒童免疫接種計劃」建議幼兒由兩個月大開始，每隔兩個月接種一劑「白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗」，歲半、小一和小六時再接種三次加強劑，以獲得足夠保護。

孕婦接種一劑 抗體可傳給胎兒

此外，衛生署建議孕婦在每次懷孕時接種一劑百日咳疫苗，疫苗在孕婦體內產生的抗體，能透過胎盤傳送給胎兒，令子女在適齡打針前，也能獲得保護。

保持良好的個人和環境衛生，也有助預防百日咳和其他經飛沫傳播的疾病。衛生防護中心建議在觸摸口、鼻、眼睛前，或觸摸扶手等公共設施後，都要徹底洗手。打噴嚏或咳嗽時應用紙巾遮掩口鼻。

資料來源：衛生防護中心、領康醫療、綜合傳媒報道

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。



半月大姨媽 山楂擋住「她」

有些女性面對半月一次月經是否太頻繁？可能是「經間期出血」！中醫師劉加指出，經間期出血是指在兩次月經之間出現少量陰道流血，通常血量少於正常月經，持續時間為2至3天，不超過7天。西醫會稱之為「排卵期出血」。

對於有生育要求的女性，該情況或影響懷孕。若出血量較多且持續時間較長，需及時就醫，以免發展成崩漏病。中醫認為成因包括腎陰虛、濕熱、血瘀等，通過調理脾胃和疏通經絡可顯著改善症狀。



鑒別 診斷

- 月經先期：出血時間較以往早1至7天
- 月經過少：血量較少，持續5至7天
- 經間期出血：兩次月經間出現，量少，持續2至3天

中醫 證型

1. 腎陰虛型

- * 症狀：經間期出血，色鮮紅，腰膝酸軟
- * 治法：滋腎養陰，固衝止血

2. 濕熱型

- * 症狀：出血色深紅或紫黯，帶下量多
- * 治法：清利濕熱，調經止痛

3. 血瘀型

- * 症狀：出血量不定，色紫黯，有血塊
- * 治法：活血化瘀，調經止血

4. 氣血不足型

- * 症狀：出血量少，色淡，乏力
- * 治法：益氣養血，固衝止血

日常 調護

- 出血期間適當休息，避免勞累
- 保持外陰部清潔，避免性生活，以免感染
- 調整壓力，進行適當運動

推薦 茶飲

- 黃芪當歸茶，可增強體力，尤適合氣血虛弱型者。
- 紅糖山楂茶，提升免疫力，有助消化食積。

人氣
熱賣



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

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/
致電預約試戴



6816 1215



12月20日期間內預約免費試戴多款助聽器
送您聽力測試/認知障礙測試

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region

「未知生，焉知死」，死亡一直是華人社會忌諱的重要話題，近期電影《破·地獄》卻成為城中熱話，創下「史上香港電影開畫日最高票房」紀錄，電影聚焦香港獨特的殯儀儀式探討生死，上映以來掀起全城討論。戲中金句固然為人熱論，引申出來的信念——「活在當下」，也絕對是理想的人生態度。



父女忽視問題互相逃避

《破·地獄》拋磚引玉地令許多觀眾在生死教育、心靈療愈、傳統家庭系統、男女性別衝突等課題上持續反思。電影中，文哥與女兒文明的緊張不安關係，源於忽視問題互相逃避。

個人認為，人與人的關係出現問題，背後隱含著不同的感受、觀點、期待與渴望。如果未能覺察到自己的內在情緒和需要，我們很容易以慣性且不健康的模式與別人溝通，反覆陷入負面循環。

陷惋惜焦慮 空談勵志口號

人常常被過去的遺憾和對未來的焦慮所困擾，這種情緒上的糾結會導致生活上無形的壓力和對現實人、事、物莫名的不滿。而人的情緒問題，例如嫉妒、委屈、無力感、悲傷、焦慮等等，都是由憤怒或恐懼再細分出來。如果以時間線來說，憤怒是屬於過去，恐懼是屬於未來。

面對問題，儘管「活在當下」這個詞每個人幾乎都琅琅上口，卻很少人去思考其真正的意義。(見右表)

作者：
火登



一般人對「活在當下」的錯誤認知

1. 逃避責任
2. 追求即時快樂
3. 不願面對過去的經驗
4. 不想訂定目標和執行計劃
5. 情緒逃避

生活破·難關 專注當下 做好抉擇

不是對未來闊佬懶理

「活在當下」的意思，不是對未來闊佬懶理，而在於活在當下的心理，專注聚焦於「眼前這一刻，我有什麼選擇？」，這樣才能真正活好當下！

面對問題，無論對自己講「反正係明日事，不如現在好好休息，瞓醒先算」，抑或「反正瞓唔到，不如起身想想聽日點樣面對plan」，都是將焦點拉回「眼前這一刻，我有什麼選擇」，於是焦慮往往便會消退。

改變逃避想法 諗計處理問題

焦慮消退，不表示事情會順風順水，萬事如意。但至少，可以有一個良好狀態去找方法處理問題，改變逃避的想法。焦慮減輕，某方面來說，心中的地獄也被粉碎。佛家告訴你，沒有地獄，但是得你覺悟。你不覺，地獄就有，你覺了，地獄沒有。

放低過去，活好當下，向前走，先至能夠真正破除心裡面嘅無間地獄。對自己溫柔、放下執著、願意改變，就是對自己的一種超渡！

咀囑金句

生人都有好多地獄

不少金句令人咀囑思量，其中「不止死人要超渡，生人也需要破地獄，生人都有好多地獄。」最為震撼人心。

電影探討人與人之間聯繫、生與死議題，帶出的背後反思，天堂與地獄不在別處，就在人間，以「超渡生人」之說作了一場破人間地獄。

每一個人，都面對不同的苦。有些是金錢、有些是健康、有些是因為人與人之間的關係。大多數人的認知當中，認為「某某事、某某人，令我陷入痛苦之中」，例如「至親離開了，令我很傷痛」、「前度對我不忠，令我很憤怒」、「經濟不景氣，令我很徬徨」。故此，如何去應對是十分重要的。

讀經時間

天堂地獄由心變現

《華嚴經》中〈覺林菩薩偈〉有云：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造……若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」經文指出，人的心若對著種種境界，妄念生執，就會生出世間種種，包括色受想行識的五蘊，乃至地獄、鬼、畜生、修羅、人、天六道等法。宇宙世間一切，所謂天堂或地獄，皆由人的心所造變現出來。

作者：
關西
Simon



落「磚」太傑 用粉就掂

日式咖喱湯

多菜肉 食清光

大家去日本旅行其中一個指定動作當然係食拉麵啦，原來有另一樣食物相比拉麵更受日本人歡迎，佢就係日式咖喱喇。曾經有研究指出，日本人一年就食咗 100 億份咖喱飯，拉麵都只係得 60 億碗咋，而且係日本嘅咖喱飯餐廳竟然有 2 萬間咁多嘅。



咖喱係日本發揚光大咁耐，唔同地方都演變咗好多自成一派嘅種類，今次就分享一個來自北海道札幌嘅「湯咖喱」。顧名思義，湯咖喱就係一碗咖喱湯，質感唔會好似我哋平時食日式咖喱飯咁種咁濃稠，口感比較清爽，有非常濃郁嘅咖喱香味。每家店當然有唔同嘅煮法，但一般都會用上多種香料同上湯做咖喱湯，再加入肉類同時令嘅蔬菜。食嘅時候湯同飯會分開上，食法就好似食沾麵咁用湯匙舀起一啖飯再浸湯。

一般煮日式咖喱都會用到咖喱磚，但煮咖喱湯一定要用咖喱粉，因為咖喱磚裏面加咗麵粉會令到個湯變成汁咁「杰」（竭）㗎。至於

咖喱粉我就會推薦日本牌子紅色小鐵罐呢種，佢裏面係由薑黃、香菜、小茴香、紅辣椒等約 20 至 30 種香料混合而成，可以話一罐搞掂晒！呢個咖喱湯可以隨意加任何肉類及蔬菜，材料非常豐富飽肚，少少辣味飲完就全身暖晒！

做法：

① 雞腩肉切件，落 1 茶匙鹽及少少胡椒粉醃 15 分鐘，之後煎至兩邊金黃，洋葱去皮後切件，用食物處理器攪碎（唔係打蓉啊）。另外準備蒜蓉及薑蓉。



② 用中慢火將洋葱碎、蒜蓉及薑蓉炒至焦糖色後，加入蕃茄醬炒至乾身，然後落香料及蕃茜碎炒勻。



③ 順序加入上湯、薯仔、甘筍、雞肉及月桂葉，煮滾後轉細火煮 15 至 20 分鐘。



④ 同一時間將南瓜、茄子、紅辣椒煎熟備用，湯以鹽調味。想咖喱味更濃，可以再落半湯匙咖喱粉，舀適量湯落湯碗。最後將煎好嘅南瓜、茄子、紅辣椒，放上湯面就完成喇。



材料：

- 雞腩肉或其他肉類..... 400g
- 洋葱..... 2 個約 400g
- 蒜蓉..... 1 湯匙
- 薑蓉..... 1 茶匙
- 蕃茄醬..... 250ml
- 甘筍..... 1 條
- 薯仔..... 1 個
- 上湯..... 1 公升
- 蕃茜..... 少許
- 月桂葉..... 1 至 2 片
- 南瓜、茄子、紅辣椒或其他蔬菜..... 適量

香料：

- 日式咖喱粉..... 1.5 湯匙
- 乾羅勒..... 1 湯匙





導演有嘢講

To《我家》讀者：

人身難得，在有限時間記得多表達自己。

電影作品不停刷新紀錄，陳茂賢依然勇於自省。

翩起

THE LAST DANCE

為生人解開

死結

陳茂賢



一句「生人都要破地獄」成為熱話，點醒了不少輪迴塵間的人。帶著對生命的關切和打破禁忌的心，導演陳茂賢帶著最新電影《破·地獄》走到我們面前，和《我家》的讀者分享了他對原生家庭、對生命的思考，宏大的課題，細味著說。

自編

人生

劇本

自導

劇本

人生

疫情後思考生命教育

（死亡話題）最唔願意講嘅唔係老人家，而係後生一輩。

「破地獄就好似一隻舞，是你的人生當中，世上為你而跳的最後一隻舞，所以套戲英文名係 The Last Dance，係我起㗎！」這最後帶著火光的一幕旋轉，卻是最先出現在陳導演腦海中的一場戲，相信很多人都被深深打動。

「東方華人社會對死亡很避忌，唔願意講，而最唔願意講嘅唔係老人家，而係後生一輩。」陳導演說，「我希望透過這套戲帶出一個訊息：死亡不可怕，後生可以大膽講，多了解」。而經歷了三年多的疫情，多少人經歷了人生無常，因此「如果老人家唔怕講，我哋唔需要特別避開。」

社會塑造的溝通文化

我們都是在踐踏中成長，在錯誤中學習。

香港缺乏生命教育，長者因經歷得多而「睇化」，年輕人卻未有機會培養面對死亡的勇氣，而一旦他們了解死亡，社會的氣氛或許會不一樣，或許能更關顧仍在世的人，多些陪伴和寬容。

生命起落與原生家庭，都是每個人避不開的生命課題。而進入不惑之年的陳導演，談起原生家庭時依然心有戚戚焉。愛錫父母的他直言，社會應該用更開放的態度討論原生家庭的影響。「很多我這個年紀的人都受原生家庭影響，成長缺乏自信。我們都是在踐踏中成長，在錯誤中學習」，所以即使《破·地獄》上映10天就突破6,000萬票房，創紀錄的表現仍被不



一句「生人都要破地獄」成為熱話。

停刷新，陳導演卻仍常常陷入習慣性的自省。

「讀書時會被人問『點解你唔識』，工作時又被人捉你錯處……好少同你講『唔緊要，下次做好啲囉』」，這種溝通的文化是華人社會中常見的模式，「不要只是鬧，而是要知道為甚麼錯，要給機會人哋，多啲關懷和愛。」



《破·地獄》國際版海報，英文名 The Last Dance 由導演自己起。



香港版電影海報，由著名美指張叔平操刀，「華」「文」矚目合體。



滄桑的聲線哼起了兩首
響起牽掛種種世事餘韻
未結束
翩翩起了一支最後沒明日的舞……



父愛難啟齒 愛要說出口

看畢《破·地獄》，有人話「父愛」比「死亡」更難啟齒。有讀者提到這部作品感受最深的不是生死，而是郭志斌（朱柏康飾）說：「這不是我的家庭，我妻子、我兒子才是我的家庭。」

陳導演回應指，每一個家庭都很獨特，在我未成家立室的時候，我的家庭是我爸爸的家庭。當我傳承了子嗣時，那個就是我的家庭，我就需要對此負責，這就是中國傳統家庭。所以，當這個是屬於我爸爸的家庭時，我就要聽從他；而當這個家庭屬於我時，便是我作主。



談起原生家庭，心有戚戚焉。

陳爸爸的微妙變化

《破·地獄》成績咁好，屋企人有沒有微妙變化？陳導演分享：「當電影入選東京電影節時，我爸爸曾說『有什麼了不起？又沒有獎金。』直到最近票房表現不錯，他又改口說『都幾叻㗎。』你大概就能看出他現在的態度。」



不怕說教
怕被get錯

我覺得一定要有，
呢啲重要嘅事情不
能被觀眾get錯。

戲中的魏道生（黃子華飾）某種程度是關懷和愛的投射，他身上有對人的體察和寬容，願意溝通並設身處地為他人著想，所以被問及最後一幕道生與女朋友在夕陽下的內心獨白會否太過「說教意味」時，陳導演肯定地說，「我覺得一定要有，呢啲重要嘅事情不能被觀眾get錯。」

誰說導演不自信？只不過，他的自信不是來自往績或止於姿態，而是已經融入到他對創作的投入和對表達的篤定，不然他怎麼會寫出令人信服的劇本。



與一眾演員出席東京電影節。



與女主角衛詩雅行紅地氈……你無睇錯，作品成功源於左中右出手。

沉浸式創作 沉澱式生活

拍攝關於殯儀的電影並非易事，陳導演為求真實，開拍前用了一年半研究，更特意隨從事殯儀朋友觀摩學習，他感激朋友這一年來，每當有工作時，朋友都會問家屬是否可以讓他去。

「導演」以外，陳茂賢還是一位註冊催眠治療師及發證導師，源自他對電影創作的一份認真，「我最初想做的第一部電影是關於催眠的，但我不懂嘛！」為了讓劇本更貼近真實，他決定從零開始學習催眠技術；豈料愈學愈有興趣，後來一學就是三年。談及未來計劃，陳導演說需要沉澱一下，感受有甚麼值得寫。

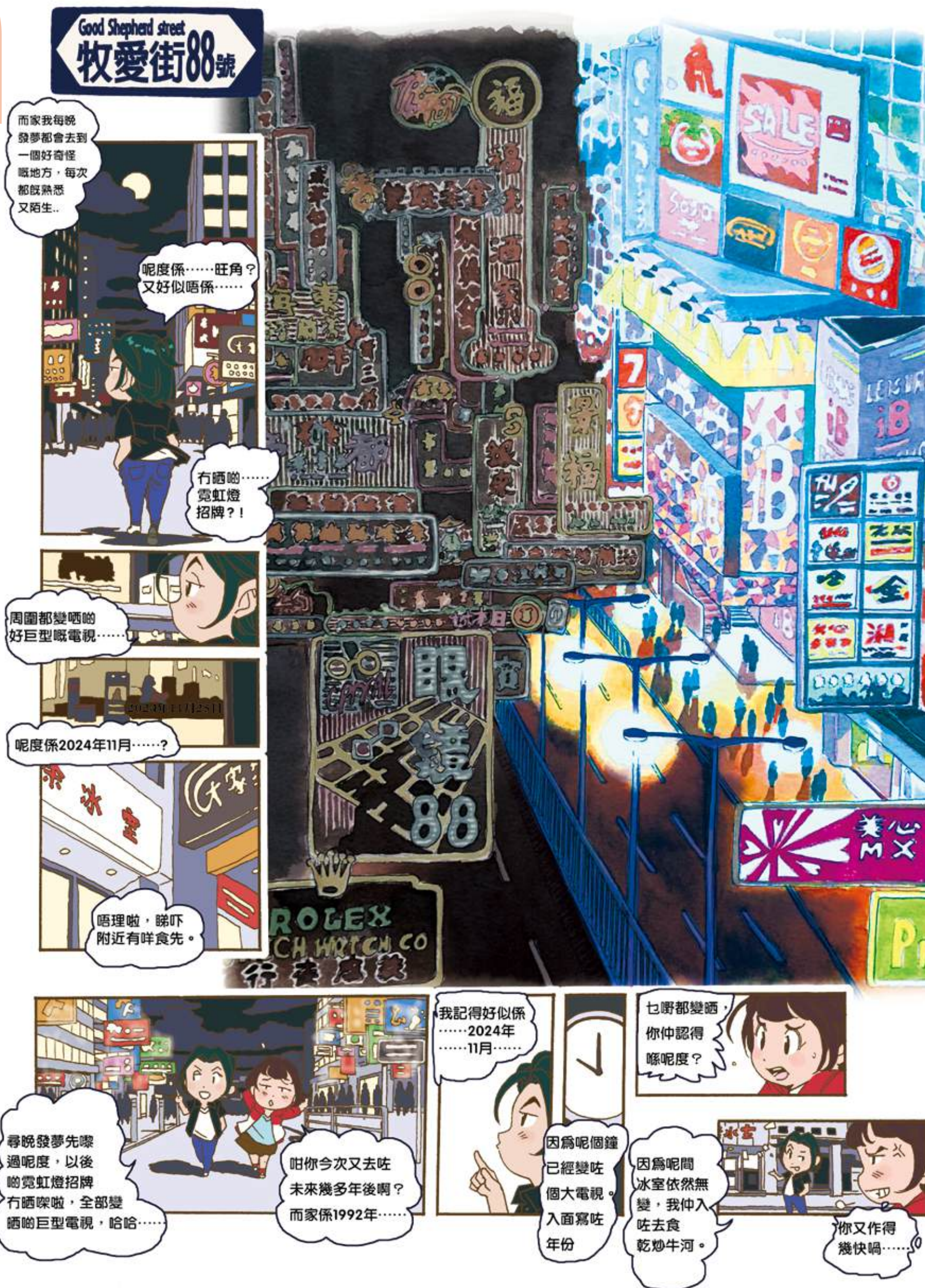


希望透過套戲帶出「死亡不可怕」。



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》。



百無禁忌 正向學「告別」 反思生死意義

城中熱映的《破·地獄》用電影語言打破華人社會對死亡的禁忌，引發觀眾探索生命困境、心靈療癒，甚至對死亡議題進行深刻反思，讓人重新思考生命的意義之餘，亦引發對「生死教育」的呼喚。

本港早前有智庫發表關於中學生看生死的研究報告，其中學生對死亡態度的總評分僅僅過半，屬「傾向於接受」，對死亡的觀感仍較兩極。立法會最新文件亦顯示，過去十年間本港學生自殺死亡人數增加近兩倍，趨勢「令人憂慮」。實際上，近年在影片分享網站YouTube上載有關宗教與身心靈題材的YouTuber不計其數，其中不乏對死亡的探討，獲相當多數量的訂閱數

和觀看量，較為出名的主播更與一些民間團體合作，組織不少線下體驗、導賞等活動，均吸引年輕人參與。

目前，政府對於在中小學課程中加入有關生死教育的元素仍未有硬性要求，較鄰近的內地、台灣和日本皆落後，特別是在新冠疫情後，加強中小學生認識死亡的迫切性亦大大提升。政府出面統籌並做出指引與規範，能在更廣泛的層面調動資源。

社區層面可以做些甚麼？在民間，不同的社福機構和宗教團體一直在推動生死教育相關的活動，如工作坊、共修課堂等，近期有殯儀館舉辦開放日，甚至邀請樂隊在內舉辦「音樂會」等，

惟要小心予人嘩眾取寵之感。亦有大學的心理系創建社交媒體專頁，並在學校的資助下，通過藝術創作和墳場體驗等進行生死觀等引導工作。

在學校或社區層面，也需要有相關的課程和教材，教識學生與死亡有關的情感詞彙，令他們在面對至親離別時更能向他人訴說自己的內在情感；其次，也要豐富學生對死亡的認知，相信很多人都是通過電影第一次看到破地獄的儀式，第一次聽到「南音」，這些可以在社區層面實踐。此外，心理學家、安寧服務的社工和不同信仰的儀禮師，他們專業知識和經歷，都可以幫助學生了解死亡的本質，正向的引導也能讓彼此成為互助的夥伴。

社區同行基金會創辦人 張媿



論遊海灘開心到飛起

美溪海灘長約30公里，2005年獲聯合國教科文組織評選為全球六大美麗沙灘之一，有「東方夏威夷」之譽。遊客在這裡住宿，往往拉開窗簾就欣賞到美溪海灘的壯麗景色。我們選擇的酒店距離海灘僅五分鐘路程，坐落在一條擁有眾多咖啡店和酒吧的街道上。喜歡刺激活動者，可嘗試海上拖曳傘或水上摩托車。

My Khe Beach



喜越峴港 回家不妨演講

東南亞旅遊熱點中，泰國過去一直是港人的首選，但這次來到越南峴港，讓人感受到更加濃烈的陽光氛圍和豐富的異國風情。

論開餐「目」浴愛河

會安古鎮，遊覽峴港的必去景點。完成放水燈、訂製禮服這些熱門活動後，選了一家在河邊的餐廳。食物質素一般，勝在價錢較實惠，侍應也非常親切友善，還面向着河景用餐，增添浪漫的氣氛。



49 Nguyễn Thái Học, Phường Minh An, Hội An, Quảng Nam, 越南

論美食可以五味雜陳



在越南怎能不吃一碗熱騰騰的河粉？這家店門口佈置出古色古香的越南，除掛上滿滿燈籠和國旗，又用上紅色碎花桌布。這次點了一碗雞肉河，先喝一口湯，雞湯濃郁但不太鹹，作配料的肉也毫不吝嗇。客人亦可按喜好添加芽菜、薄荷葉和調味料，甜酸苦辣調配個人喜歡的口味。

Lô 23 Trần Bạch Đằng, Bắc Mỹ An, Ngũ Hành Sơn, Đà Nẵng 550000 越南

論身體擁冰火兩重天

其中一家咖啡店在晚上轉變為酒吧，分為兩個區域。走進店內，一側的裝潢風格偏向美式快餐店，而另一側洋溢夏威夷風情，煞是輕鬆愉悅。漢堡和墨西哥捲餅等美洲式餐點，固然可喜，近期流行的奶昔碗亦值得一試，色彩繽紛且食材豐富，令人垂涎欲滴。綿密的乳酪奶昔搭配各類堅果，特別是椰子脆片的加入，增添了口感和東南亞風味，讓人在炎熱的天氣中感到一絲清爽。

45-47 An Thượng 2, Bắc Mỹ An, Ngũ Hành Sơn, Đà Nẵng 550000 越南



快樂椅子舞並不要求完美的舞蹈動作，更強調過程中的樂趣和享受。——導師嘩嘩

導師也自強
踩步並大聲呼喊，有助加強心肺功能。

院舍表演隊伍閃耀商場 長者搖擺擔撈仔 舞出快樂健康

在荃灣愉景新城的舞台，一群長者坐在椅子上，隨着音樂的節奏輕輕搖擺，一起做「剪頭髮、掃頭髮、洗頭、打個大圈」等等的動作。雖然這些動作看起來輕鬆，但都有助於提升他們的身體機能。這就是「快樂椅子舞」——透過輕鬆愉快的舞蹈，讓長者在舞動中找回活力與快樂！



在社區中心，會跳 MIRROR 或 K-pop 歌曲。

動作表達情感 跨越語言界限

嘩嘩導師表示，教學時會根據長者的需要作出調整。她說：「有時候同一首歌，在不同場合的節奏會不同。在社區中心，動作會稍微快些；但若是在院舍，我們會放慢一倍，這樣長者可以跟得上。」在歌曲的選擇上，也會有所變化：「例如在社區中心，他們會想跳些更潮的歌，例如MIRROR或者K-pop歌曲。」

在嘩嘩導師七、八年的教學生涯中，有

一個經歷讓她印象深刻：「有一次，我們在沙頭角舉行小組活動，當地的水上人講的是他們的鄉下話，而不是廣東話。整個小組遍佈我聽不懂的鄉下話，但這並不成問題。因為大家跳舞、聽歌時，都是用身體去表達情感。在過程中，這個小組的經歷讓我感受到，無論語言如何，人與人之間的連繫、感受和遊戲，都能跨越語言的界限。」

表演配
「男兒當自強」+「頭髮亂了」

導師余欣嘩（嘩嘩）介紹，快樂椅子舞最早於2012年從英國引入，以當地的民謠和熟悉的歌曲，配上啦啦球等道具，創造出活潑的椅子舞。「來到香港，我們選擇了更貼近我們文化的歌曲，這次表演中，我們選用了《男兒當自強》和《頭髮亂了》兩首大家熟悉的經典歌曲。」

當他們體驗過後，都會迫不及待問何時有下一次練習。

——嘩嘩

她又提到：「許多長者一聽到『舞』字就會擔心，覺得自己『不會跳舞、手腳不協調』便不願參加。但因為活動注重『一起玩』的氛圍，當他們體驗過後，都會迫不及待問何時有下一次練習。」事實上，快樂椅子舞並不要求完美的舞蹈動作，更強調過程中的樂趣和享受。長者亦從中有適量的運動，幫助訓練他們

的四肢協調、手握力、平衡力和肌肉力量。

嘩嘩導師舉例說：「在《頭髮亂了》這首歌中，有一個『洗頭』的動作，需要長者用手臂的肌肉支撐一段時間。起初部分長者可能會覺得吃力，但隨著練習，他們能逐漸維持更長時間……」她又補充說，在《男兒當自強》這首歌中，設計了需要踩步並大聲喊出的動作，則助於加強長者的心肺功能。

我也不知原來坐着也可以跳舞！原來坐着也可以有這麼多的快樂！——美華婆婆

在這次活動中，松齡院舍的「快樂椅子舞」表演隊伍的平均年齡達到81.7歲，最年長的參加者更高達91歲。美華婆婆是其中一位參加者，8年前中風後身體平衡力比較差，經院舍社工介紹認識了「快樂椅子舞」。她表示：「練習快樂椅子舞後，覺得自己的手腳比以前靈活……雖然要記得動作有少少挑戰，不過練習多幾次就好了……我也不知原來坐着也可以跳舞！原來坐着也可以有這麼多的快樂！」

學習椅子舞後，美華婆婆覺得手腳更靈活。



「洗頭」動作有助鍛煉手臂肌肉。

百年教學建築 1984列法定古蹟



大樓屬港大最古老的建築，圖為建成初期情況。（歷史圖片）

1911年成立的香港大學在本港有超過100年歷史，七幢建築先後被評為法定古蹟。當中，最經典莫過於該校首幢建築本部大樓，它於1912年落成，採用後文藝復興時期的建築形式，是本港現存古典復興式建築物的典範，內裡的禮堂「陸佑堂」亦是舉辦大學重要學術和社交活動的場地。

本部大樓2017年前是文學院教學樓。



大樓在上世紀50年代擴建，成「田」字佈局。

到港大本部大樓

一窺陸佑堂奧秘

我家

issue146 | 28, Nov 2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人

13



往期回顾

大樓初期容納港大所有學院

本部大樓是港大本部校園內歷史最悠久的建築，由巴斯喬慈善家麼地捐助興建，故大樓內設有銅像紀念他。大樓於1910年動工，1912年竣工。在港大成立初期，本部大樓容納了港大所有學院，包括文學院、工程學院及醫學院，還有演講室、圖書館、行政辦公室，甚至診所及臨時學生宿舍。

港大前建築文物保育系副教授李浩然（圓圖）向《我家》表示，本部大樓的歷史地位及重要性極高。他介紹指，這座大樓以英國「紅磚大學」作參考倚山而見，以紅磚及麻石建成，並建有兩層的巨型古典愛奧尼柱式及舍利安那式拱窗，加上富有文藝復興風格的花崗石柱支撐。大樓的開放式遊廊，是讓西式建築適應本港亞熱帶氣候而設計。



上世紀中擴建 布局日字變田

該樓樓高三層，最初只有布局呈「日」字形的兩個庭後，於1952年大樓擴建時增加南部兩個

庭園，使大樓的平面布局變成「田」字形，大樓以正面中央的鐘樓作為中軸線，兩端各建角樓一對。此後，大樓亦於1958年以相同的設計風格進行擴建，滿足教學需要。

正因其在本港高等學府的創先地位，本部大樓外部早於1984年列為法定古蹟。直至2017年大樓主要為文學院的教學大樓及教員辦公室。名作家張愛玲曾在大樓的課室上課。

孫中山1923演講 轉眼一世紀

而大樓內的主禮堂「陸佑堂」則是港大各典禮儀式的舉辦場地，該命名為表揚馬來亞華僑陸佑對大學的捐助。從前用作開學禮及頒授學位典禮，現在仍會繼續用於舉辦高桌晚宴。國父孫中山亦曾於1923年在陸佑堂演講。

自2017年港大新落成的百周年校園啟用後，港大文學院遷離本部，本部大樓亦隨即翻新，現時屬於校園非公開區域，若要進入大樓內部，非港大師生要事先預約。



設麼地銅像紀念其捐款興建大學。



孫中山1923演講後，與學生在大樓外合照。（歷史圖片）



陸佑堂是大學百年來舉行重要典禮場地。

本部大禮堂 屋頂為何消失？

古蹟
的故事

從香港大學本部大樓戰前的相片中，不難發現大樓禮堂陸佑堂，原有一尖角屋頂及窗戶，但現在已消失不見。

原來，是因為香港保衛戰期間，港大本部大樓曾被徵用為臨時醫院，在其後三年零八個月的日佔時期，食物及燃料嚴重短缺，驅使饑民把樓房的木材拆掉用作燃料，以至在重光後，陸佑堂、羅富國科學大樓、聖約翰堂等眾多港大建築物，都變成沒有屋頂的空殼。

直至1946年10月香港大學才復課，復課後同年曾舉辦頒授學位典禮，有記述當時典禮在上蓋被拆毀、地板被撬去作燃料之禮堂，即陸佑堂舉行。戰前禮堂四壁之金漆木框肖像，亦失去蹤影，要經過一段時期後才完成修復。



禮堂陸佑堂的屋頂在二戰時被拆走。

古蹟
資訊

香港大學本部大樓外部

評級：法定古蹟

地址：薄扶林道香港大學本部校園

交通：港鐵香港大學站乘電梯到A1出口地面後，轉右沿小徑步行3分鐘即至。

溫馨
提示

港大已實施參觀校園的遊客分流措施，分為個人參觀及參與導賞團的導覽參觀，兩者均需在「參觀港大」網站事先預約。



掃一掃，點擊預約港大官方導賞團參觀校園及本部大樓等古蹟

全港逾 200 萬駕駛執照持有人，須陸續向運輸署登記並核實「電子聯絡方式」，以配合早前立法會通過的「告票電子化」工作。市民由即日起辦理駕照及車輛等牌照時，須提供手機號碼或電郵作電子聯絡方式，否則運輸署將不處理其申請。而告票電子化計劃將於明年上半年實施，政府稍後會公布實施詳情。

200 萬駕車人注意！

牛肉乾 明年試 電子聯絡須核實



告票電子化明年上半年實施，初期會電子及紙本「雙軌並行」。



一掃登記

核實電子聯絡方式

計劃推行初期 電子紙本「雙軌並行」

立法會於今年 6 月通過《2023 年電子執行交通法例（雜項修訂）條例草案》，計劃於明年開始逐步推行告票電子化及分階段推出「電子交通告票平台」，以加強善用科技提升整體交通執法效率。計劃於推行初期，警方將實施「雙軌並行」，即向違例人士發出紙本告票同時，會發出電子定額罰款通知書，透過手機訊息或電郵通知車主及司機。

同時，警方將推出一個處理交通違例罰款通知書的「電子交通告票平台」，該平台設有專屬網站及手機應用程式，可網上查閱告票及網上付款。雖然早前車輛申辦「易通行」市民曾提供電子聯絡方式，但礙於法例權限未能利用易通行已收集數據做電子告票，因此今次須重新收集。

運輸署發言人指，由即日起市民新申請駕駛執照和車輛牌照等 21 項目時，須提供已核實的香港流動電話號碼或電郵地址作聯絡方式，署方才會處理相關手續。

登記電子聯絡 網上平台遠較紙本方便

該署已在網上開設專門平台，供市民登記並即時核實的電子聯絡方式，否則以紙本申請程序則較繁複，因須於遞交申請表格前三個月內，前往運輸署指定網上平台以一次性密碼核實電子聯絡方式，再在表格填寫同一已核實的電子聯絡方式並遞交。

立法會交通事務委員會主席陳恒鑽向《我家》表示，新法例是希望在本港引入電子方式通知違例人士，將更便民。措施可改善過往市民被「抄牌」後，一旦遺失「牛肉乾」後，未能即時繳交罰款的情況。

另外，有駕駛者曾向他表示，

擔心未必能即時留意到手機短信及電郵通知。陳回應指，在法例明年實施後的一段長時間內仍會「雙軌並行」，駕駛者仍有時間熟習新通知方式，另外亦可隨時主動登入電子平台，了解告票

詳情，告票到期前亦會再有短信提醒及時繳交，因此市民毋須過分擔憂。



陳恒鑽認為，電子告票及日後的查閱平台便民。



警方指出，駕駛者未來可網上查告票付款。

全面電子化 包括行車證

除了「電子告票」，運輸署早前亦公布最快今年將推出的新服務，包括「電子行車證」及駕駛執照電子化等，而新做法並非要取代實體行車證及駕照。

運輸及物流局長林世雄早前指出，相關電子牌照服務，旨在減省車主的續牌手續。當「行車證」手續電子化後，車主在每年繳付牌費後，毋須每年在車頭更換俗稱紙本「行車證」，新版紙本牌照會以二維碼代替查閱牌照屆滿日期，方便未來網上推行網上續證。

另外，車主續牌時亦毋須出示俗稱「驗車紙」的《車輛宜於道路上使用證明書》，及俗稱「牌簿」的車輛登記文件。運輸署亦會提升網上申請的內部系統，以連繫保險業聯會的汽車保單認證系統，屆時只要保險公司向該系統提供相關紀錄，申請人於網上遞交續牌申請時便毋須上載保單。



林世雄早前表示「電子化」。



運輸署 18 日起，收集核實辦證照者聯絡方式

電子聯絡方式 登記核實四問四答

1. 問：我在網上平台登記並核實電子聯絡方式，是否代表在運輸署的紀錄已更新？

答：經核實的電子聯絡方式會待牌照申請獲批後，才會自動更新至申請人的駕駛執照及／或名下所有登記車輛的紀錄。

2. 問：我需要在辦理牌照或續牌前多久，登入網上平台核登記並核實電子聯絡方式？

答：核實紀錄有效期限為三個月。因此需要在三個月內使用上述已核實的「電子聯絡方式」遞交牌證申請表格。

3. 問：如我不需要在近期辦理牌照，可以預先登記並核實電子聯絡方式嗎？

答：可以，但需透過「香港政府一站通」中的「使用地址更改服務」提交申請，過程中會以一次性密碼即時核電子聯絡方式核實。

4. 問：我怕收到偽裝是運輸署的「核實電子聯絡方式」的詐騙短訊，如何分辨真偽？

答：運輸署只會以「#TDeContact」發送人名稱發出與「核實電子聯絡方式」相關短訊，並強調不會就向申請人發出附有超連結的短訊或電郵。

見字認水

水知園

「水知園」展館分兩層，並設有12個主題展區，整個展覽是透過科技、體驗及遊戲，來加強大眾對水資源和節約用水的認識，當中有不少更大受小朋友歡迎。

水知園

第一層

開心水循環
珍惜有分加



來源

模擬大家於水塘釣魚、擔任水務督察等，介紹本港所有集水區和水塘，讓參觀者學習保護水資源的重要。



回收

兩個運作中的水重用和雨水回收系統，大家可以透過玻璃窗配合投射動畫，了解如何將「中水」（指生活廢水經處理後，達到一定的水質指標）及雨水變成可再用的非飲用水，從而節省食水。

演示

為參觀者不定時提供不同內容的演示區，例如實驗示範，小型的慳水比賽。區內設置數列以退役水錶安裝而成的椅子。

品質

大家可在這裏透過一系列的互動展品，認識濾水過程和香港的食水標準。



循環

這個遊戲展區必定令小朋友樂而忘返，小朋友可透過水循環模型，了解水是如何由大自然走進家裏。而用過的水，又怎樣回到大自然，讓他們在遊戲中學習，對水資源得到更深入的了解。

水知園

地址：
天水圍天柏路20號水務署天水圍大樓

開放時間：
星期一至、二、四至日：
10:00至18:00（最後
入場時間為17:30）

費用：
全免

水佔地

球三分之二的面積，但並不是所有水源都可供人飲用。隨着社會的發展，水源受污染的問題愈趨嚴重，珍惜水源已成環保話題之一。水務署的水資源教育中心「水知園」，就透過互動遊戲，讓大眾了解與水有關的歷史、污染、環保等資訊，從中學會節約用水，珍惜食水，值得一家大小前去參觀！

親子互動

樂不完

第二層

節水有效益
科技救地球

效益

包含一些與市民生活息息相關的題材，大家可透過「用水效益標籤」的資訊，了解不同水喉裝置及用水器具，有助大家選購節水產品。



工程

大家可透過展品，認識水務署工程和水喉工程所採用的技術、設備及物料。



持續

大家可在此展區了解水資源可持續性有關的新科技和工作，包括開發新水資源及海水化淡。



氣候

展區設置一個地球投影儀，展示跟水與氣候變化題目相關的圖像及影片。



創意

在這個多用途室內，有臨時展覽廳，不時安排以水為主題的創意活動。



我家

issue146 | 28, Nov 2024

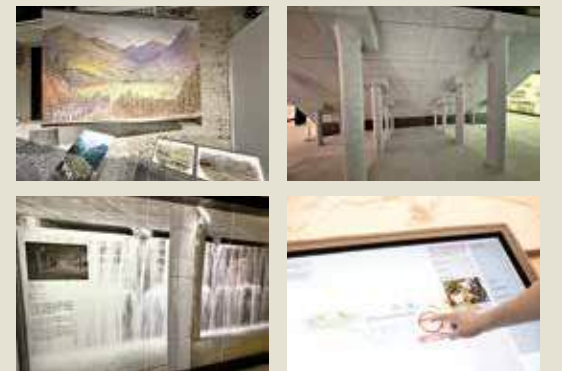
無線不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwin

中環「大館」現正舉辦年度文化遺產專題展覽「跑馬地：文化景觀」，展覽探索跑馬地的歷史變遷及其文化景觀的多元面貌。不僅回顧跑馬地的演變歷程，也強調了人與環境之間的互動，如何塑造當前的社會面貌，值得大家一看。

珍視過去現在 深思未來挑戰

展覽追溯跑馬地的風貌特質，從歷史、建築和自然景觀等多個角度，解讀其背後的人類活動。展覽透過一系列歷史事件，包括溪流改道和填海造地，了解這些變化如何影響環境，以及影響當地居民的生活方式和文化習俗，並引發大家對於公共衛生、環境健康及氣候變化等當前挑戰的深思。



大館睇跑馬地歷史 前事不忘後事之鞭



立體地形模型 了解非遺聯繫

展覽一大亮點是大型立體地形模型，展示了跑馬地的地形特徵之餘，還透過立體投影技術，邀請大家辨識和了解跑馬地的重要元素，讓觀眾深入思考城市遺產與自然環境、非物質文化遺產之間的聯繫。

社區日常事聲聲入耳 影片展現區內多樣性

展覽會播出跑馬地的聲音記錄，讓大家了解社區的日常生活，並通過今天跑馬地的社區影片，呈現出地區的多樣性和活力，讓大家沉浸在跑馬地的自然和人文環境中。

展覽也深入探討跑馬地的文化體驗，包括賽馬文化、運動與康樂、儀式、記憶與社群等主題。這些主題共同構成了人們對跑馬地日常生活的認知，並彰顯了人與環境互動所衍生的深刻意義。展覽強調社區匯聚不同社群的故事，促進更多的互動與交流。



「跑馬地：文化景觀」

展 期：即日起至 2025 年 2 月 23 日

時 間：11am-7pm

地 點：中環荷李活道 10 號，大館 01 座複式展室

* 免費參觀

搭「叮叮」看都市變遷： 電車工作坊

日 期：
2025 年 1 月 12 日（星期日）
2025 年 1 月 18 日（星期六）

時 間：
10:30 - 12:30 / 15:00 - 17:00

地 點：
西環干諾道西屈地街電車廠及跑馬地

費 用：
HK\$430（1 大 1 小）



同區
加映

馬照跑外叮照叮 沿軌細味港島情

電車作為香港其中一種最早出現的交通工具，其路軌見證這座城市的海岸線及土地用途的變更。因此，為配合今次展覽，便推出親子電車工作坊，帶領參加者坐上電車探索城市，讓父母與小朋友透過觀察及藝術創作，認識港島的發展

史。

坐上電車，穿梭西環至跑馬地的街道，沿途透過歷史照片對比城市的今昔面貌，細看填海造地後的變化。父母更可與小朋友一起製作手繪地圖，深入認識所居住的城市，了解人類及自然環境的關係。