

# 我家

HoMemory

09 封面故事

# 敲鼓

## 日系女生的

# 職場鼓專

### 地區焦點

23 天文大潮惹水患  
「隧道警報」首發功

### 醫·家

4 天氣反覆致敏  
擤鼻避無可避？

### 我家·熱話

14 危險打針玩具攻港  
兒童仿注射或變「凶器」

### 無線不歡

15 調整心態迎聖誕  
綠色夠晒出色



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

看得見的人情味

新界東地區報

issue

147

每星期四派送

發行日期：12, Dec 2024

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

11月颱風「萬宜」雖未有正面吹襲本港，但適逢天文大潮會令水位急升，故大埔滯水位升穿海圖基準面3.5米，河水湧入行人隧道，而中英街亦因河水倒灌而水浸。為加強防範水浸風險，路政署早前已於大埔等地的多條行人隧道安裝水浸警告系統，事發當日大埔河旁系統就發揮了功效。地區人士認為，警報可提防有人被困，惟更應盡快興建蓄洪池及加設排水渠。

### 16行人隧上半年安裝系統

路政署於今年上半年為大埔林村河、大埔河及沙田城門河等沿岸水浸風險較高的低窪地帶的16條行人隧道，完成安裝水浸警告系統，當行人隧道內的水位，超過水浸觸發感測器預設的200毫米高度時，設置在行人隧道入口的燈箱會顯示警告信息，並發出警報廣播，提醒行人切勿進入隧道內以免產生危險。

此外，署方亦於行人隧道加設超聲波水位監測，與及不含錄影功能的閉路電視系統，以向緊急控制中心傳送行人隧道內的即時資訊，進一步加強水浸監察。

### 中英街海水倒灌 商戶設閘

11月18日晚上，受到東北季候風及風暴萬宜的共同影響，天文台早預告當日水位普遍會比正常天文大潮再高出約30毫米。當晚大埔滯的水位在晚上10時許，已升至海圖基準面3.5米。大埔林村河及大埔河晚間漲潮時，水位特別高，大埔河旁的行人隧道有河水流入導致水浸，水浸警告系統安裝後首次啟動。

同一時間，在「水浸黑點」沙頭角中英街因天文大潮出現海水倒灌，多個商戶要在夜間連忙安裝防水閘。北區區議員高維基指，雖然當晚未有下雨，但街區內近中英街警崗及海山酒樓附近的街道出現水浸，水深至腳踝。當時，關愛隊隨即出動監察情況，通知居民做好水浸準備，而政府就派出民安隊等前



中英街上月18日發生海水倒灌。



大埔河旁水浸警告系統上月首次啟動。



隧道內閉路電視，向控制中心傳送即時資訊。



近廣福邨行人隧道內設水深參考間尺。

## 地區促建蓄洪池升呢排水渠

# 天文大潮惹水患 隧道警報首發功



路政署於16條行人隧道安裝水浸警告系統，圖為沙田城門河旁的行人隧道。



高維基（左一）早前促請改善鄉村基礎建設。



線人員，出動水泵抽走潮水及協助沙頭角居民搬運沙包。直至約兩小時後左右退潮，幸無造成太大影響。

## 木棉頭蕉坑擬鋪設排水渠

高維基透露，早前與北區民政處到附近一帶村落，視察多個水浸黑點，提出不少改善方案，短期內已經疏通河道，避免淤塞問題，紓緩大雨水浸的影響。他引述北區民政處消息指已計劃升高木棉頭、蕉坑等鄉村行人路的地面及鋪設排水渠，改善鄉村基礎建設。

## 大埔舊墟遊樂場下建蓄洪池

大埔區議員胡綽謙則向《我家》表示，多年以來，大埔林村河及大埔河沿岸的行人隧道，當遇上天文大潮或暴雨等情況，河水經排水系統倒灌入行人隧道，令隧道內容易出現水浸問題，嚴重時水深足以危及行人。據他了解，署方近年已安裝止回閘防止河水倒灌，而今年新增設的行人隧道水浸警報系統，則可及時提醒居民水浸突襲的風險，警示行人不要進隧道，同時閉路電視亦可監察是否有人被困於隧道之中。

胡綽謙亦透露，渠務署現於大埔舊墟遊樂場地下建做一個25,000立方米的大型蓄洪池、雨水泵房及相關設施。為此，署方代表早前曾進行實地視察。胡解釋防洪池工程完成後，市中心一帶所收集的雨水會先引到蓄洪池，當達到一定水位時才會排到林村河，這樣會減少林村河兩岸水浸的機會。



民安隊助沙頭角居民搬沙包防洪。



胡綽謙（左二）認為系統及時預警水浸突襲風險。



涉11車連環相撞意外發生於12月2日。



羅曉楓（左）指團隊助傷者親屬與院方溝通。

## 連環車禍發生後 眾隊員赴院支援

### 關愛區區顯

12月2日傍晚放工時間，大埔吐露港公路往上水方向，近梅樹坑發生涉及11車連環相撞的交通意外。意外涉及11輛汽車，包括7輛私家車、3輛輕型貨車及1輛重型貨車，導致七人受傷，吐露港公路往上水方向亦一度全線封閉，事故後約兩小時重開。

為支援突發大型事故，大埔新富及怡富小區關愛隊，在意外發生後即時趕赴大埔那打素醫院

設立支援站，向傷者及家屬提供協助。大埔新富小區關愛隊隊長羅曉楓向《我家》表示，車禍事發正值放工時段，部分傷者被送往大埔那打素醫院治理。

羅透露，關愛隊的隊員在傷者等候接受檢查期間，為他們送上乾糧及樽裝水，亦為他們提供口罩、毛氈及充電器，協助他們向家人報平安。此外，關愛隊亦協助傷者親屬與院方溝通，紓解親友的憂慮，希望讓他們受到暖心的支援服務。

## 大埔新富小區關愛隊

承辦團體：大埔動力

電話 / WhatsApp：9580 4854

電郵：info.tppower.careteams@gmail.com



大埔區關愛隊新富小區

## 多因素「合奏」11月最高水位紀錄

「海圖基準面」是指海平面高度的參考基準。天文台前台長榮樂武解釋指，海圖基準面是海平面高度的參考基準，亦是海深的參考基準。作為海水高度和深度的描述，基準面最好就是經常位於潮水以下，故通常都是基於最低的天文潮位而定。

天文台科學主任（氣候預報服務及氣候變化研究）謝威寶解釋，當風暴潮發生在天文大潮時，總水位可升至很高水平，並可能導致低窪地區水浸。一般而言，若風暴總水位上升至海圖基準面3米或以上，本港低窪地區可能會出現水浸。

謝威寶續指，雖然今年11月第三個影響本港的熱帶氣旋「萬宜」，整體風力不及此前的「銀杏」及「桃芝」，但因正值天文大潮，本港水位在11月18日晚間漲潮時升得特別高，當中鰂魚涌、大澳及大埔灣的最高水位，分別上升至海圖基準面以上3.36、3.36及3.52米，分別打破其11月最高水位紀錄。



天文台指風暴潮遇天文大潮，低窪地區或水浸。

# 天氣反覆致敏原

## 狂擤「鼻」無可避？

### 鼻敏感常見致敏原三類

- 生活環境：塵蟎、花粉、霉菌、動物毛髮、混濁空氣、氣溫和濕度變化等
- 化學品：化妝品、香水、油漆、殺蟲劑等
- 食物：海產、酒精飲品、辛辣食物等

秋冬  
周身痕

### 沖涼水溫 勿超39°C

除了鼻敏感，秋冬天氣乾燥，也會令皮膚乾燥痕癢甚至過敏。皮膚科醫生陳厚毅建議使用含有甘油和燕麥成分的沐浴露，前者可為皮膚表層補水，亦不易致敏；後者則可舒緩濕疹、止癢和消炎。

冬天不自覺想「沖熱水涼」，陳醫生提醒水溫不宜超過攝氏39度，時間亦不應超過10分鐘。洗澡後3至5分鐘內，塗抹潤膚膏最易吸收。

參考資料：  
香港港安醫院網頁、  
綜合傳媒報道

最近天氣反覆，時涼時暖，而且偏向乾燥，相信一眾鼻敏感患者都深感困擾，不但睡覺時鼻塞，起床後又不停流鼻水。然而，天氣轉變並非鼻敏感的唯一成因，除此之外，還有甚麼致敏原？有辦法紓緩症狀嗎？

**據**港安醫院資料，鼻敏感即是過敏性鼻炎，主要是鼻黏膜受到刺激，導致血管擴張，引致打噴嚏、鼻子發癢、流鼻水和鼻塞等症狀，部份患者亦會感到眼睛痕癢、流淚和喉嚨痕等。

中大耳鼻喉頭頸外科學系名譽臨床助理教授麥志強，接受傳媒訪問時解釋，溫度和濕度轉變容易誘發鼻敏感，入秋和冬天時天氣乾燥，鼻腔會分泌更多鼻液滋潤，而天氣冷則刺激鼻黏膜脹大、充血。

由於鼻敏感是外來致敏原引起的過敏反應，不能根治。有些患者移居到另一地方後，感覺鼻敏感有改善，有機會是因為當地較少影響到他們的致敏原。麥教授建議了以下紓緩方法：

### 紓緩鼻敏感三招

- 一 生理鹽水洗鼻：在藥房購買，再用針筒抽取來洗鼻，可洗走致敏原。生理鹽水不含藥性，適用於大部分人。
- 二 使用放濕機或空氣清新機：可放出暖空氣滋潤鼻腔，清新機則可減少空氣中塵蟎等致敏原。
- 三 通鼻噴劑：非類固醇噴劑毋須醫生處方，但不宜長期使用，否則可能引致藥物性鼻炎。若症狀嚴重，則可在醫生指示下，使用須處方的輕量類固醇噴鼻劑。

### 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。



**靜**脈曲張是常見健康問題，指的是靜脈因血液倒流、靜脈管壁薄弱等原因，導致迂曲、擴張成囊狀的現象。靜脈曲張最常見於下肢，初期症狀多不明顯，但若長時間未得到改善，或引發小腿酸痛、沉重感、水腫、青藍色蛛網狀紋路，甚至潰瘍等問題，除了或引發更大健康風險外，亦影響美觀。中醫師劉加提醒大家，結合治療與日常保健，才能真正恢復腿部健康。



## 改善靜脈曲張 唔佛系要躺平

### 靜脈曲張常見成因

- 遺傳因素，家族病史可能增加風險。
- 久坐久站，妨礙血液循環。
- 體重過重增加下肢負擔。
- 懷孕令荷爾蒙變化和胎兒壓迫，血液循環受阻。
- 患靜脈炎症，因靜脈受損或致曲張。
- 年齡增長，靜脈壁彈性逐漸下降。

### 日常調護建議

- 飲食調理：** 增加膳食纖維攝取，促進腸道健康。補充抗氧化物和維生素C、E，有助增強血管彈性。攝取優質蛋白以維持肌肉張力，支持靜脈功能。
- 適量運動：** 游泳、瑜伽、騎自行車或散步等有氧運動，有助於改善血液循環。
- 其他方法：** 穿戴醫用彈力襪，提供靜脈支撐。平躺時抬高腿部，減輕靜脈回流壓力。控制體重，下肢靜脈造成承受重擔。
- 茶飲推薦：** 菊花茶：清熱解毒，舒緩疲勞。山楂決明茶：促進血液循環，減輕水腫。



**本季熱賣!**

健康生活始於健康肌膚  
Natureart 自研配方 為肌膚重建健康

- 高效低敏
- 天然來源
- 香港製造
- 價格實惠

**Merry Christmas!**

薰衣草潤膚膏 20g / 80g  
原價: HKD 25 / 95 **BEST SELLER**

- 質感超柔軟易推, 帶有淡淡薰衣草香味
- 給乾燥搔癢的肌膚帶來特級滋潤
- 適合所有肌膚, 包括濕疹皮膚
- 使用100%天然乳木果脂



草本去腫化癢膏 30g  
原價: HKD 78

- 緩解創傷後水腫或癢傷
- 減輕久站後雙腳痠楚及抽筋
- 減輕靜脈曲張症狀\*
- 改善腿部活動能力, 尤其早上的關節僵硬



草本止痛膏 30g  
原價: HKD 78 **BEST SELLER**

- 緩解扭傷、關節僵硬
- 對關節炎、腰痛、肌肉疼痛非常有效
- 運動後肌肉疼痛適用
- 適用農工人士使用



蘆薈滋潤沐浴 150g  
原價: HKD 72

- 成份天然, 不含SLS化學起泡劑
- 溫和清潔, 不損皮膚屏障
- 預防感染, 減少炎症
- 適合乾性 / 瘙癢 / 敏感皮膚



手作金盞花膏 4g 15g  
原價: HKD 12 / 45 **BEST SELLER**

- 緩解皮膚發癢, 龜裂, 發紅和發炎
- 滋養皮膚細胞, 重建健康皮膚屏障
- 對濕疹/敏感肌膚特別有效
- 適用於濕疹、蟲咬、燒燙傷、尿布疹



髮根補色修護棒 6g / 20g  
原價: HKD 45 / 128

- 產品富含令頭髮強健的植物萃取
- 讓您的頭髮瞬間濃密烏黑
- 看起來更年輕
- 加入高麗紅蔘粉末, 滋養髮根



黃金油 20ml  
原價: HKD 98

- 含多種天然植物油精製提取物
- 含輔酶Q10 促進細胞更新
- 抗氧化, 減少色素沈澱
- 有助去斑點及滋潤皮膚



天然護唇膏 - 桂花  
原價: HKD 34

- 不含礦物油及化學成份
- 改善唇乾裂脫皮的情況
- 成份天然, 滋潤
- 使用原萃桂花泡油製作, 香味宜人



\*\*\*所有產品不含 類固醇, 麻醉藥, 礦物油, 抗生素, 人造香料, 矽, 石油副產品

**敬老8折優惠券**



憑樂悠卡及本優惠券購買Natureart 產品, 即享原價8折優惠 (不能與會員及聖誕優惠共用)  
優惠期至2024年12月31日  
Natureart 保留最終決定權

全店有超過50款產品, 歡迎致電/到網店查詢

門市地址: 沙田石門企業中心2303室 (石門地鐵站4分鐘步距)

市集: 沙田中央廣場1樓展攤 12月21-22日 (12-7pm)

wtsapp: 93830332 下單



TEL/WTSAPP 93830332 謝小姐

WEBSITE

FACEBOOK

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。

不經意到了2024年12月中，日前與朋友聚會，談及今年有甚麼事情有所收穫及令人感悟？筆者思量片刻後稱，個人心靈方面開始比較自在，對於一些過往糾結的事情及人際關係，開始學懂原諒與寬恕。

今年多部有口碑及高票房的香港電影，某方面正好指出，香港出現集體創傷情緒抒發及心靈療愈的現象。相信絕大部份人曾經被其他人包括父母、家庭成員、朋友等傷害過，會感到憤怒及無法釋懷。比起向對方報復，原諒、寬恕可能是一個更加適合我們的選擇。

### 原諒他人說易行難

可是，原諒他人不是容易的，當事情落到你頭上時，會發現，原諒，真的很難做到。在人的關係中，我們經常會聽到這樣的說法：「如果你做了什麼改變，我就原諒你。」

### 學習療愈自己傷口

問題來了：別的人生，我們能改變嗎？我們能掌控別人嗎？我們不一定要百分百原諒，但可以「寬恕」，寬恕的焦點在自己。我們雖然無法改變別人，但可以掌控自己。因為寬恕是關於自己的療愈，與別人無關。

美國心理學家Everett Worthington提出了「REACH寬恕法」五步驟（見另稿），適用於原諒他人，也可以套用在自我寬恕之上。

### 心聲哪怕暴露更多

人際關係當中，家人肯定是最親密，卻也是最容易帶來傷害的。家庭關係從來都是大課題，結尾套用筆者喜好的有意思舊歌——《Shall we talk》：「陪我講，陪我講出我們最後何以生疏……如果心聲真有療效，誰怕暴露更多？你別怕我……成人只寄望收穫，情人只聽見承諾，為何都不大懂得努力珍惜對方？……Shall we talk, shall we talk？」

多溝通，諒解寬恕，放下！

# 自我寬恕

# 抵達 新境界

爽快地解決人際煩惱  
「REACH寬恕法」

挑出你耿耿於懷的事情，或讓你煩躁的人。

## 1.Recall (回想)

回想起當時自己有什麼樣的心情。

## 2.Empathize (同理)

想像對方為什麼會表現出這種態度。

## 3.Altruistic (利他)

回想起自己曾經傷害過其他人。

## 4.Commit (寬恕、放下)

察覺對令自己不悅的人產生執著是無意義的。

## 5.Hold (堅持)

如果又出現憎恨與憤怒的情緒，重複步驟一至步驟四。

## 1. R = Recall 回想然後專注當下

- 回想並重點客觀地正視曾經受傷及不愉快經歷。
- 專注「當下」，讓自己從受害者的角度跳出，成為「觀察者」細看情緒與想法。
- 「原諒」不是否定曾受過的傷，而是認清已過去，只要願意放下，它們就不能再傷害你。

\*自我寬恕的肯定：「那些痛苦與情緒都不是現在，我可以原諒它、放下它。」

## 2. E = Empathize 换位思考給予同理心

- 想像如果是你的朋友發生這事，你會如何給他同理與愛，然後也這樣對自己吧。
- 我們可以改變對事件的看法，將自己由漩渦中帶離。

\*自我寬恕的肯定：「我充滿愛和感謝，我給予自己憐憫、同情和寬恕。」

## 3. A = Altruistic gift 原諒是種自愛 讓感恩取代責備

- 從現在開始讓每一次呼吸，都散發著感恩的能量，原諒過去，感受當下的美好。
- 當你願意開始接受自己的不足，心也就自由了！

\*自我寬恕的肯定：願意提起勇氣原諒，因為無條件地愛自己、接受自己。

## 4. C = Commit 許下諾言 帶著力量前行

- 寬恕你怨恨且不願饒恕的對象，並選擇放下。
- 當徹底原諒自己，內心就獲平靜。這感覺非常強大，將為日後帶來更多幸福和力量。

\*自我寬恕的肯定：不必帶著過去的傷痛前行，因為我的未來是自由且幸福的。

## 5. H = Hold onto forgiveness 保持寬恕

- 持續重複上述步驟，「REACH寬恕法」不是叫你忘記令你討厭的人，目的是讓你今後遇到類似的人時，可以改變自己的反應。

\*自我寬恕的肯定：寬恕使我遠離批評、悔恨與自我責備。



喺仲未有雪櫃嘅年代，以前嘅人為咗延長食物嘅保存期，有人會將瓜果風乾曬乾，亦有人為食物加工研發出各種嘅醃漬物。我向來都好欣賞醃漬物，即使有人話佢哋唔健康，我都會不離不棄，因醃漬物代表咗前人嘅智慧、地方嘅風味、味道嘅傳承，絕對值得尊重同珍惜。

當然每個地方都有醃漬物，大家去旅行時候不妨留意一下，今次介紹一款來自台灣嘅醃漬物「剝皮辣椒」。因為之前已經聽過「剝皮辣椒雞湯」呢個台灣家常湯，今年去宜蘭專登買咗一樽試吓。點解叫剝皮辣椒？因為製作時會將青辣椒先油炸後剝皮，再用醬油、糖、鹽等醃漬，不過現代版嘅剝皮辣椒大多都唔會油炸及剝皮。剝皮辣椒同好多醃漬物一樣味道比較重，由於已經去籽所以只有微辣，醃汁帶有甜味及醬香味。今次真係一椒兩味，分別用剝皮辣椒做蒸肉餅及雞湯。

整肉餅瘦肉同肥肉嘅比例，究竟係幾多呢？半肥、7/3、8/2？我自己就鍾意8/2。有咁多人怕街市或者預製嘅免治豬肉唔衛生，其實一般嘅食物處理器都可以將肉攪碎，自己喺屋企「攪」掂，咁就乜又衛生乜又唔使剝到手軟啦！

一「椒」藏變化 味道令人口水滴滴

## 剝皮辣椒兩食

# 肉餅雞湯

高顏值

### 剝皮辣椒蒸肉餅

材料：

梅頭肉或免治豬肉 ..... 1 斤  
剝皮辣椒 ..... 120g  
剝皮辣椒醃汁 ... 60ml  
鹹蛋 ..... 1 隻  
蒜蓉 ..... 1 湯匙

做法：



① 將梅頭肉用食物處理器攪碎，再用手撻至起膠。



② 剝皮辣椒切碎，連同調味料加入免治豬肉拌勻。



③ 置於深碟中，中間放上鹹蛋，以大火蒸 20 分鐘，最後淋上適量豉油及麻油。

調味料：

豉油 ..... 1 湯匙  
米酒 ..... 1 湯匙  
糖 ..... 1/2 茶匙  
麻油 ..... 1/2 茶匙  
胡椒粉 ..... 1/4 茶匙

### 剝皮辣椒雞湯

做法：



① 易潔小鍋唔使落油，雞扒雞皮向下放入鍋慢火煎出雞油，同時落薑片煎香。



② 雞扒拎起切件，將已浸軟嘅香菇爆香，然後將雞扒件回鍋炒香。



③ 加入水煮沸至滾起，再慢火煮 10 分鐘，落埋已切段嘅剝皮辣椒、剝皮辣椒醃汁及米酒。最後以鹽調味。

材料：

雞扒 ..... 1 件  
剝皮辣椒 ..... 3 條  
薑 ..... 3 片  
乾香菇 ..... 數隻  
剝皮辣椒醃汁 ... 2 湯匙  
米酒 ..... 2 湯匙  
水 ..... 1 公升  
(包括浸香菇水)





打鼓打出好成績，聽聞「羅嘉羨」令人「羨羅家」。



眼前這位日系氣質的斯文美女羅嘉羨 (Noel)，是香港女子樂團「舒適症候群 (Cozy Syndrome)」的鼓手，更是ViuTV《擊戰2》的冠軍得主。她以文靜柔和的外表，打破人們對鼓手的刻板印象。Noel的音樂之旅始於一次偶然，憑藉打鼓的熱愛和堅持，一步步將音樂融入生命之中。

正職教日文 全職與夫Jam歌

# 敲叮叮 日系女生職場 鼓事。

儘管有時不同意對方 (鼓手丈夫) 做法，但都會選擇互相尊重和支持。

初學打鼓僅「靜雞雞玩」

因為家人比較傳統，擔心這會影響學業……

Noel的打鼓之路源於一次偶然。臨近中學畢業時，她無意間聽到兩位外表斯文的女同學聊到要去練團，讓她滿懷好奇：「她們是典型的『讀書人』樣子，竟然在學打鼓！」深入一問，才得知她們在附近的社區中心學習。此刻



《擊戰2》比賽過程頗dramatic，由前期不斷輸，最後竟贏冠軍。







「打鼓唔一定係「粗魯」，扮靚靚或斯文樣都打得！」



## 填詞 N 說

# 為人服務 代入對方角度思考

「我不敢稱自己是職業鼓手，其實我的正職是教日文的。」除了幫忙打理丈夫的音樂學校，Noel近年成立了自己的日文學校「Kimimo 日語教室」，最近還開設了第二間分校。她希望能將日文融入音樂世界，其中一個方法就是為歌手填寫日文歌詞，合作對象包括獨立歌手孫曉賢 (Kendy Suen)、Charlie Chan，以及她自己樂隊舒適症候群 (Cozy Syndrome)。

對 Noel 而言，用日文寫歌和打鼓雖然都是她熱愛的事情，但意義完全不同。「寫歌是為人服務，需要從對方的角度去思考。」她表示，首先需要跟歌手溝通，了解對方的背景和心境。「香港歌手的作品普遍以廣東話為基礎，每句的音節比較少，轉換成日文就比較困難。初幫人填日文詞時覺得好難，但現在可能已經習慣了，對模式愈來愈熟悉，可以處理得更快。」



憑一「鼓」熱誠，戶內戶外都唔怯場。



Noel 正職是教日文，近年成立了「Kimimo 日語教室」。



Noel 心中湧起一股衝動，決定自己也要嘗試。她用兼職賺來的錢報名參加課程，沒想到這一嘗試竟開啟了她的興趣之門。

在部分人眼中，打鼓或許是一項「粗魯」的活動，且以男性鼓手居多。Noel 坦言，初學時她只是「靜雞雞玩」，直至大學二年級才告訴家人。她回憶道：「因為家人比較傳統，擔心這會影響學業……爸爸覺得（打鼓）可以宣洩學習壓力；媽媽則反對，覺得這既浪費時間，又擔心我只是玩玩而已。」

## 比賽奪冠證努力有回報

我媽媽平時早睡，很少能看我的演出，這次卻特地錄下節目來看。」她感嘆說，獲得冠軍的一刻很不真實，覺得自己終於完成了這個十分艱辛的旅程；更重要的是向父母證明她對打鼓的堅持並非「玩玩吓」。

事隔多年，Noel 去年於《擊戰2》中奪得冠軍，用實力向家人證明她對打鼓的熱情絕非三分鐘熱度。「我媽媽平時早睡，很少能看我的演出，這次卻特地錄下節目來看。」她感嘆說，獲得冠軍的一刻很不真實，覺得自己終於完成了這個十分艱辛的旅程；更重要的是向父母證明她對打鼓的堅持並非「玩玩吓」。

在 Noel 的打鼓旅程中，另一位重要的支持者便是她同樣身為鼓手的丈夫 Eason。兩夫妻同樣熱愛打鼓，是否讓他們在日常生活中更加合拍？Noel 認為這有兩面——由於彼此深知對方的想法和需求，確實更容易從對方的角度出發；不過因為年齡和經歷有所不同，有時亦會出現意見不一的情況。「真正因為職業一樣，反而兩者的看法得不到平衡。儘管有時不同意對方做法，但都會選擇互相尊重和支持。」



任 Cozy Syndrome 的鼓手，為音樂注入節奏感。



## 保持穩定節拍 扮演基礎角色

身為鼓手，Noel 認為打鼓是樂團的基石，「打鼓為音樂注入了節奏感，其實觀眾很簡單，即使沒有結他、沒有音樂，他們也能跟隨節奏律動。所以鼓手最重要的是保持穩定的節拍，讓觀眾感受到音樂的脈搏。在編排上，鼓也能透過變化節奏為觀眾帶來不同的感受與情緒。」

Noel 認為，鼓在樂團扮演基礎角色，為整首音樂提供框架與底層結構。她解釋指：「許多時候創作都是先由鼓手定下節奏，其他樂器才逐漸加入，這樣的流程能讓整體更流暢。很多時候反過來、由結他手先行編寫旋律，當加入鼓聲後，可能會發現與最初想像有很大差異。」

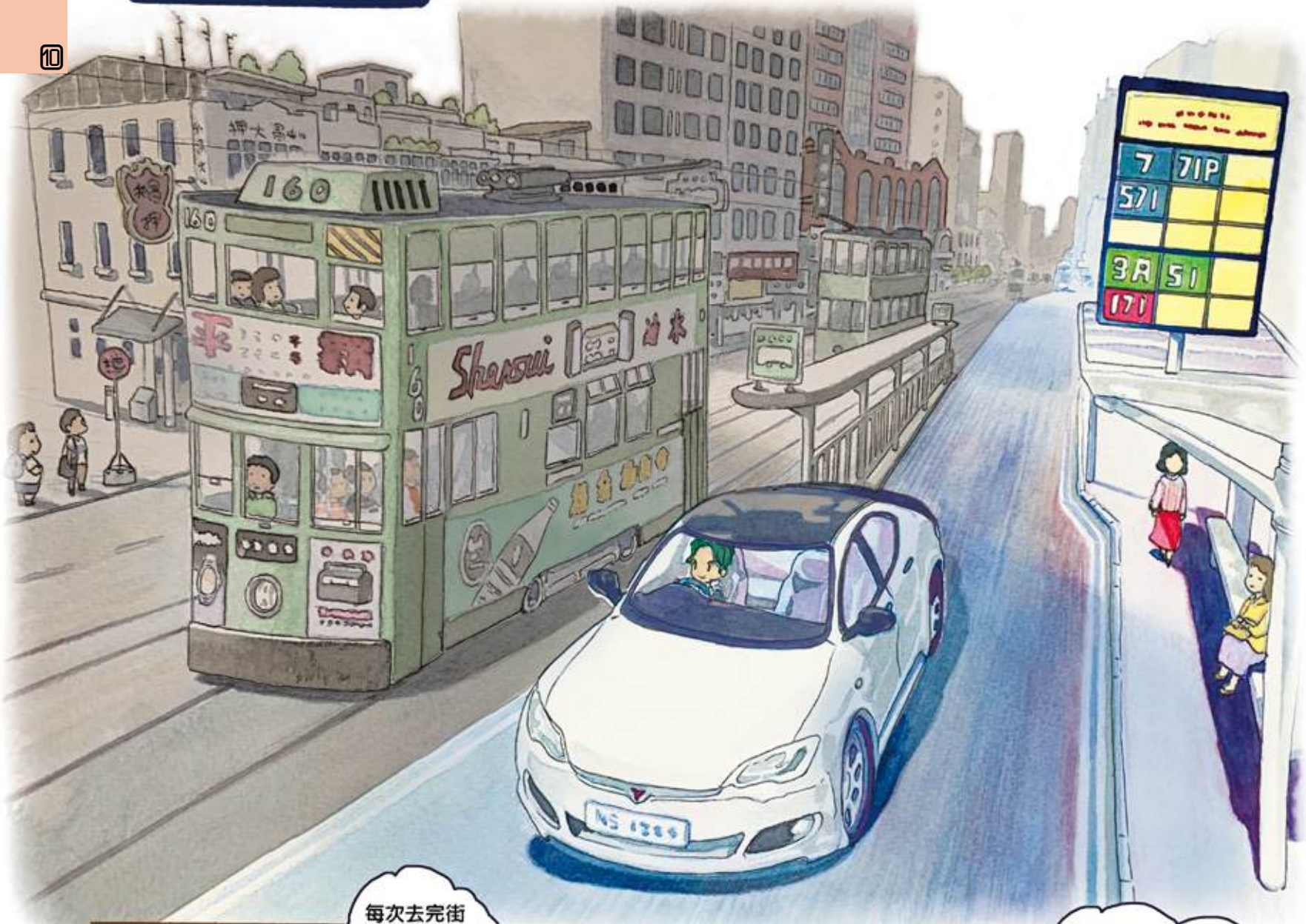
Good Shepherd street  
牧愛街88號

10

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》。



每次去完街買嘢，搭電車返屋企都係最享受㗎！

嗰車慢慢咁行，望住呢度嘅每一間店舖，都會諗番起我哋細個係度發生嘅事。



眨吓眼今年已經係1992年，喺度都差唔多住咗10幾年啦！

我之前發夢去過2025年嘅呢度呀，其實都有乜點大轉變……

不過呢，就多咗一樣真正嘅電車……

個名好似叫錫士那，佢直接充電，唔駛再入油㗎喇！

唔知將來呢度又會變成點呢？

吓，咁將來呢種電車仲有冇㗎？

咁我見到都仲有嘞，可能大家都仲好鍾意坐電車呢種情懷啦！

# Design with Community 要軟硬件兼施

香港作為全球長壽之都，港人無論男女平均壽命均超過80歲，社會自然也無法避免面對人口老化問題。新冠疫情後，長者的身心健康與生活質量不僅備受市民關注，港府也陸續推出一系列的長者友善住屋政策，冀提升他們的幸福感。

房屋局和房委會數月前率先推出「幸福設計指引」，作為日後新建公營房屋及現有屋邨翻新的參考和設計依據，而「樂齡安居」則成為衡量幸福感的重要概念。

隨後，《施政報告》亦提出「政府會締造長者友善的樓宇環境，將提出有利長者生活的樓宇設計建議，分批實施」。

政府於上個月最新建議為長者「居家安老」制定樓宇設計指引，並分強制及鼓勵兩種方式推動，要求私人住宅、商場與診所等長者經常前往的地方，須配備「樂齡科技」設施、「暢通易達」設計，方便長者出入和使用。是次法例修訂，相信是在以往工作的基礎上進一步推動，從設計伊始已將長者的需求置於優先考慮，以應對未來人口高齡化的考驗。

本欄樂見政府協同業界為長者打造友善和安全的居住環境，同時，我們也看到「設計思維（Design Thinking）」在探討和醞釀公共政策，以及推動社會福利事業的過程中正扮演越來越重

要的角色。

近年不少發展商在規劃商業及住宅建築時，均強調趨近自然的設計，以及保留文化特色，如啓德的新地標之一AIRSIDE。

儘管社區設計（Community Design）並非新鮮事物，但其內涵應因時因地制宜，從「為社區設計」（Design for Community）走向「和社區一起設計」（Design with Community），盡可能多地聆聽和採納用家的建議，不僅著眼於社區的硬件（住屋、醫療、康體設施等），更將軟件納入考慮，兼顧長者及其照顧者的身心靈需求，和社區一起設計出可持續性的健康生活方式。

社區同行基金會創辦人 張媿



## 古典以外的味道 京都麵包包有魅力？

### 多重體驗

#### 1：進進堂（進々堂）

1913年成立的進進堂，是京都麵包界的經典代表，據說是京都最早的正宗法式咖啡廳。擁有超過百年歷史的它，結合西式餐廳、輕食咖啡廳與麵包店三種型態，為顧客帶來多重美食體驗。進進堂目前在京都擁有12間分店，每一間都充滿濃厚的懷舊氛圍，真是麵包愛好者的朝聖之地。



**進々堂 三条店**  
〈地 址〉  
京都市中京区三条通烏丸東入梅忠町 16-2  
……………  
〈營業時間〉  
周一至五：7:00 ~ 20:00  
／周六：7:00 ~ 18:30  
（周日例休）

### 一口幸福

#### 3：fiveran

fiveran是京都人氣最高的麵包店之一，店內麵包均採用嚴選日本產食材製作，呈現了麵粉的自然香氣，特別是硬式麵包和卡士達奶油麵包「パティシエール」最受歡迎。「パティシエール」的柔軟麵包包裹著銅鍋慢火熬煮的天然香草卡士達醬，甜而不膩，一口咬下充滿幸福感。



**fiveran**  
〈地 址〉  
京都市中京區室町通三条上る役行者町 377 區  
……………  
〈營業時間〉  
9:00 ~ 19:30（周二、每月第1及第3周三，例休）

### 精緻滿分

#### 2：Année



作為「CAFE KOCSI」的姊妹店，Année距離地下鐵烏丸御池站僅需步行7分鐘。店內以溫暖的木質裝潢搭配手寫粉筆菜單和法語海報，細膩的氛圍讓人瞬間放鬆。店內提供各種麵包，從酥脆的法國麵包到鬆軟的日式吐司，每一款麵包都精緻滿分。



**Année**  
〈地 址〉  
京都市中京区姉小路室町西入ル突抜町 139 プリモフィオーレ 1F  
……………  
〈營業時間〉  
周一、二、三、五、六：11:00 ~ 22:00  
（周四、日、每月第3周三，例休）



植物和人一樣，只要找到適合的環境，都能發光發亮。  
——Rainbow

## 社工與「鄉村男孩」的華山論劍

在上水華山村，有一個約 1.5 萬平方尺的農莊「緣木花園休閒農莊」，由一位社工 Rainbow 與在鄉村長大的 Alan 共同創立。他們相信大自然對不同階段的成長有着關鍵影響，因此希望打造一片城市中的心靈綠洲。

藍天白雲下，將荒地改造成心靈綠洲。



Rainbow 為參加者帶來各種親親大自然工作坊。



### 拓荒地到推微景觀 敢於夢想堅毅實踐

農莊並不僅限於讓人們在實地體驗自然，Rainbow和團隊也積極推廣「微景觀」，將自然的縮影帶進城市的家居和辦公室。「城市人壓力大，我們希望微景觀能提醒大家與大自然多一點接觸，即使只是到附近的公園走走，也有助減壓。偶爾望望植物瓶發呆，感覺也放鬆不少。」

「從一片荒地開始鋪磚、種草到現在的農莊，我們始於一個小小的溫室花架。」回首來路，Rainbow感慨良多。經歷了疫情和資源有限的挑戰，他們堅持將農莊發展成為一個能服務不同人群的綠色空間。

我們的故事其實從那些被廢棄的木頭開始說起。

「我們的故事其實從那些被廢棄的木頭開始說起。」Rainbow 回憶道。2018 年颱風「山竹」吹襲香港後，大量倒塌的樹木被送往堆填區。面對這樣的浪費，他們思考：「它們是否還有其他可能性？」

#### 園藝治療 助人覓自信希望

由於具備木工技術，又熱愛植物，他們決定將這些木頭轉化成花器，如原木杯和原木花盆。每件作品都經過精心處理——切割、打磨、防水防蟲，再搭配綠植，使廢木重獲新生。「植物和人一樣，只要找到適合的環境，都能發光發亮。」這種理念驅使他們在2019年找到現時農莊的場地，並修讀園藝治療師課程，讓植物與輔導知識結合，幫助更多人找回自信和希望。

收成並不是最重要的，過程中的努力才是真正的收穫。

「園藝是為了讓植物更好地生長，而園藝治療則關注植物如何幫助人的身心健康。」

Rainbow 解釋道。她分

享，植物的自然生長周期，如開花和凋謝，可以讓人反思自己的生命。「有些參加者會說自己是『植物殺手』，什麼都種不好。但我會鼓勵他們即使植物凋謝了，繼續保留花盆。從失敗中學習，思考問題所在，並再次嘗試。」這樣的過程，不僅能重建自信，也能啟發人們面對生活中的挑戰。

對中學生、照顧者和長者等壓力沉重的群體，Rainbow認為農莊提供了難得的喘息機會。種植、耕作和完成勞動帶來的滿足感，讓他們短暫逃離生活壓力，找到內心的平靜。「收成並不是最重要的，過程中的努力才是真正的收穫。」她補充道。

#### 共融空間 普及我愛大自然

農莊還致力於打造一個共融的空間，讓不同能力的人都能享受大自然的美好。「肢體傷殘的朋友往往難以接觸大自然，所以我們設計了輪椅可通行的通道和傷健洗手間，並確保復康巴士能抵達農莊。」Rainbow透露，曾經有位聾啞人士致電查詢，她二話不說就找來手語翻譯員，並為他特別開辦藍染工作坊，也沒有額外收費。「天生有缺陷，但不代表不能享受一般人的興趣。」Rainbow如是說。

Alan

Rainbow



# 農莊收集棄木 種出心靈快活林

製作微景觀植物瓶 - 體驗心放鬆。



# 中電總部變身文化館

1901年成立的中電，是本港最大的電力公司，隨着九龍及新界的用電需求日增，日益壯大的中電於1940在何文田亞皆老街及窩打老道交界設立行政辦事處大樓。該大樓中央的鐘樓，亦成為附近地標。雖然中電其後搬遷總部，亦在該處發展住宅物業，但該大樓獲保留下來，並於2023年改建成中電鐘樓文化館，向公眾開放介紹本港電力發展的歷史。



中華電力總部2018獲評一級歷史建築。



中電鐘樓於2023年5月活化後開放。



文化館展出1950年代的中電總部門牌。

## 亞皆老街鐘樓裏 感覺歷史同我過



其中一個展館介紹嘉道理家族。



1940至2012年，大樓建築為中電總部。（歷史圖片）

### 創辦人嘉道理家族 為港發展提供「能量」

**古蹟的故事** 鐘樓文化館內其中一個展覽「我家故事」，介紹中電創辦人嘉道理家族在本港140年發展電力事業的歷史。

1880年，以艾利嘉道理及其弟艾理士嘉道理為首的嘉道理家族，積極於香港及上海進行包括電力及燃氣、碼頭及船塢及酒店等各項商業投資。二戰結束後，嘉道理家族專注發展香港業務，尤其是中電及香港上海大酒店（即半島酒店），更致力協助戰後重建。

艾利嘉道理是中電其中一名創始股東，其弟艾理士亦於1918年開始投資中電，並興建多間發電廠，並購買直升機協

助架設電塔，為九龍及新界擴充電力網，為工商業及住宅供電，成就香港的經濟發展，至今中電仍是本港最大的電力公司，負責供電予九龍、新界及大嶼山等多個離島。



**中**電鐘樓文化館的前身是中電總部的一部分。1932年，中電購入何文田加多利山南面一幅地皮，以興建新總部來容納不斷擴充的公司規模。工地於1938年開始平整，直至1940年，當時仍為獨立建築物的鐘樓工程完成，成為中電總部。

### 在昔日何文田區十分顯眼

該大樓樓高5層，以現代簡約主義風格興建，兩翼建有對稱的紅磚辦公室，中央則設有一座鐘樓。該鐘樓在未有高樓大廈時的何文田區十分顯眼，在興建當時已在頂層設有三面同步報時的時鐘，每個直徑達2.4米為市民清楚報時。

1940年至2012年，該建築一直用作中電的總部。其間，中電兩次分別購入在總部旁邊的兩座聖佐治住宅大廈，以擴充總部空間。直至21世紀初，中電希望拆卸整幢大樓，以騰出該幅地皮發展成住宅項目。惟最終在2011年提出新方案，改為保留鐘樓建築，以獲取城規會通過項目，其後中電與地產商信和置業，共同發展三幢樓高25層的豪宅項目St. George's Mansions。

### 常設三展區 另有退役纜車

2023年5月，原建築的地下及1樓，被中電活化成向公眾免費開放的中電鐘樓文化館。展館設有三個常設展區，包括「電力世界」、「我家故事」、以及介紹本地「非遺」項目的「人為·非遺」展覽。另外亦設有咖啡店及展出一列山頂纜車退役車卡。

中電企業發展總裁莊偉茵向《我家》介紹指，2012年中電因業務需要，以及政府正對該大樓進行歷史建築物評級，因而將總部搬遷到紅磡海逸道。她表示，希望鐘樓文化館可以展示並保留本港過去的集體回憶，成為本港新的打卡點。



時鐘原裝組件在館內保存。



常設展區有介紹本地電力發展史。



天台展出一列山頂纜車退役車卡。



莊偉茵（左）望鐘樓文化館成新打卡點。



往期回顾

### 古蹟資訊

#### 中華電力有限公司總部

評級：一級歷史建築

地址：九龍亞皆老街147號

交通：港鐵旺角東站B出口沿行人天橋到達亞皆老街地面後，向東步行約10分鐘即至。

### 溫馨提示

• 中電鐘樓文化館逢周二、周三、周五至周日，朝10晚6開放；周一、四及公眾假期休館。免費入場，不設車位。

# 打針玩具攻港 兒童仿注射或變凶器

臨近聖誕，不少家長帶子女選購禮物。

## 危險！

消息傳出後，《我家》記者隨即走訪深水埗玩具店集中地巡視幸暫未見有同類玩具出售。

有議員證實收到家長反映，感到震驚與憤怒，已向商經局及海關舉報。

除玩具鋒利針頭隨時傷及身體外，兒童不當模仿向真人注射，隨時變「打空氣針」致命。

有學生疑在深水埗購買一款附有針筒的軟膠人偶玩具回校，讓兒童模仿大人打針動作。

危險「打針玩具」攻港！近日家長群組傳出，

提防家有危險玩具



打針玩具

以針筒把氣泡注入人偶，倘模仿注射「空氣針」易致命。



蘿蔔刀

煽動暴力，當玩具揮舞容易令同學受傷。



鼻吸能量棒

稱含精油上課「提神」，易令兒童誤塞鼻孔損神經。



筆形刀

原子筆外形的鋒利小刀，偶一不慎傷及無辜。



極杈

具攻擊性極杈易令兒童射動物雀鳥，助長暴力傾向。



### 針筒玩具連嬰兒公仔注入空氣圖擠爆氣泡

從家長群組流傳的影片可見，該款玩具是一個迷你塑膠嬰兒玩具注射，讓空氣注入人偶身體產生起泡泡效果，再讓小孩擠爆氣泡。同類的玩具在網購平台大行其道。該訊息更拍得日前在學校發現有學生帶了該玩具回校，當中包括一支針筒，並形容危險玩法「讓人細思極恐」，著家長及學校校長提防。

臨近聖誕，不少家長帶子女到訪俗稱「玩具街」的深水埗福榮街買禮物，《我家》就此到該處多間玩具店巡視，暫未發現有同類玩具出售，但有俗稱「極杈」的彈弓玩具出售。有店員稱入貨前一般會先了解玩具的質量及是否安全，相信同行均會把關，惟兒童或家長在網上購入則防不勝防。正為小學生女兒買玩具的劉女士稱，在家長群組收到有關信息，她直言感到擔心，會多加留意玩具是否安全。

記者發現深水埗有玩具店出售「極杈」彈弓。

### 醫生提醒 微量空氣入血管已具風險

有醫生提醒，小童玩耍時容易模仿醫護人員，跟朋友「打針」，惟當微量毫升空氣隨氣泡進入血管，即會做到堵塞，做到心臟停頓及腦部缺氧。而且針筒未經消毒，插入身體任何地方都十分危險。

海關發言人回應《我家》指，接獲舉報後即時巡查多區的玩具零售店，暫時未有發現，提醒商戶如果有出售，應該立即將該款玩具下架。海關會密切留意市場情況，加強店舖及網上巡查，任何人供應、製造或進口不安全的玩具或兒童產品，一經定罪最高判監一年及罰款10萬元，再次定罪則可判監兩年及罰款50萬元。

各界點睇？

劉女士（家長）：

「在家長群組有收到關打針玩具信息，買玩具時會睇緊啲！」

朱國強（教育界立法會議員）：

「市面再有危險玩具出售，令人感到不安、震驚與憤怒。」

## 議員接獲家長反映 已向部門舉報

教育界立法會議員朱國強向《我家》證實，最近有家長反映在深水埗買到該種「打針玩具」，對市面再有危險玩具出售，感到震驚與憤怒。他認為，玩具流港代表部門未做好抽查把關，很可能會傷及兒童，形容情況令人不安，因此即時向商經局及海關舉報。

朱國強透露，早於去年12月曾就政府應加強規管有潛在危險的新興玩具在立法會作出口

頭質詢，當時就擔心被稱為「蘿蔔刀」的揮舞玩具，包裝上有「看誰不順眼捅他一下」的煽暴文字；另外亦有含不明精油成分的「鼻吸能量棒」，其設計易令兒童誤塞鼻孔，傷及鼻黏膜和損害神經系統。

朱國強促請當局聯同相關玩具進口地，源頭打擊不安全玩具及兒童產品進口，並盡快向家長及學校宣傳這些玩具的潛在風險。



同類玩具以打針雞、擠痘痘形式，網上有售。



打針玩具攻港消息，在家長群組瘋傳。



聖誕節臨近，街道掛上繽紛的燈飾佈置，處處氤氳歡樂氣息。如何在這喜慶的時刻，沒違和的度過綠色聖誕呢？做法就是花點心思DIY，從聖誕樹、吊飾、禮物到包裝，無論是親子活動、一家人的聚會，還是大班朋友的派對，都能輕鬆實現。

# 調整心態迎聖誕

## 齊學 五大攻略

# 綠色 夠晒出色

### 1. 創意搭救「扮工樹」

**擺**放聖誕樹時，「真樹」與「假樹」的環保問題常常引發討論。好多天然聖誕樹，如松樹和冷杉，在未完全發揮吸碳功能前已遭砍伐掉。

更有甚者，這些樹木的種植園往來自破壞原始森林的土地。相比之下，塑膠聖誕樹主要由PVC（聚氯乙烯）製成，這種材料在加熱過程中會釋放有害物質，且難以回收。

我們還可以運用創意，使用盆栽、木梯、舊書或甚至牆壁來製作獨特的聖誕樹。這樣的DIY過程不僅環保，還能增強家庭成員之間的聯繫。

#### 私人樓出鋁罐tree

恒基地產最近就在旗下200多個物業中，推出鋁罐回收計劃，並將其升級再造成環保聖誕樹。這些樹木將被用來裝飾旗下物業的大堂及會所，增添節日氛圍，並培養市民的回收意識。



### 2. 物盡其用免破費

想聖誕佈置更加生動，其實不需要額外購買裝飾品。小玩具、衫鈕、雪條棍或紙袋等都可以變身為多彩的聖誕吊飾。全家可以一齊創作，發揮大家的想像力，製作出獨特的裝飾品，讓整個聖誕佈置充滿個性與創意。



### 3. 回收物變再造料

如果大家已經購買了天然聖誕樹，環保署每年都會推行「天然聖誕樹回收計劃」，大家只需拆除塑膠底座及裝飾物，再將天然聖誕樹送去Y·PARK〔林·區〕或者15個地區收集站，便可將聖誕樹循環再造成有用的物料。

至於塑膠聖誕樹，則鼓勵妥善保存，留待明年聖誕再次使用，這樣不僅能延續其使用壽命，還能減少不必要的浪費。

### 4. 自備餐具赴派對

聖誕派對前不妨約定參加者自攜餐具，甚至與朋友共同攜帶可重用餐盒。該做法不僅能令派對更具環保意識，還能為餐食增添一份溫馨。

隨着「裸買」風潮在本港的興起，無包裝商店逐漸普及，不少店舖在聖誕期間推出應節的選擇，好似有玻璃瓶特飲、聖誕曲奇、cupcake甚至「薑餅人」等，均可選擇裸買，既能享受美味，又能減少包裝帶來的浪費。

### 5. 慳到花紙最吸睛

聖誕節拆禮物後，往往出現大量被撕毀的包裝紙，富有環保意識的大家，除了妥善回收這些材料，還可以考慮減省包裝，直接將禮物送出，或改用報紙、雜誌紙、布袋來包裝。近年，大家亦開始流行日式「風呂敷」包裝，做法既環保又雅致。



為慶祝港產大熊貓誕生，香港掀起一股熊貓熱潮！全港最大型熊貓展覽《PANDA GO！香港遊》經已開始，熊貓們已在第一站星光大道現身，吸引許多粉絲排隊打卡！同期，尖沙咀還有「熊貓駕到」嘉年華，大家一定要密切留意兩個活動的詳情！



2,500雕塑現多區 尖咀另有嘉年華

# 熊貓海戰術

## 用可愛塞爆



### 黑白分明遊地標

倒模本地熊貓家族 展現不同Cute爆樣

繼今年7月舉辦「100%多啦A夢 & FRIENDS」展覽，創意品牌 AllRightsReserved (ARR) 再次帶來大型盛事《PANDA GO！香港遊》！今次展覽以香港6隻大熊貓盈盈、樂樂，以及新成員可可、安安、龍鳳胎「家姐」和「細佬」為原型，設計了8款不同大小、不同型態的全新大熊貓造型，並組合出2,500隻大熊貓雕塑，每個造型更配上不同的可愛表情。



### 打造香港專屬IP 版權收入歸保育

展覽更成功把香港熊貓家族打造成香港專屬的IP (Intellectual Property, 知識產權)，ARR提出熊貓活動，以《熊貓香港親友會》(Panda Friends & Family Hong Kong, PFF HK) 作為名稱，融入香港地道特色，創造出獨一無二的熊貓形象，至於商業版權費收入更會全歸海洋公園作保育用途。

除展覽外，一眾熊貓更會化身為香港大熊貓宣傳大使，大家可以在其他單位主辦的大熊貓活動上看到這套IP。



### 國寶照住維港

海上巨型裝置嘉年華 另有保育專家入社區

尖沙咀文化中心露天廣場由即日起至21日，現正舉辦「HELLO PANDAS 熊貓駕到」戶外嘉年華，現場設有藝術裝置、互動表演、文創市集、攝影展覽等區域。文化中心對出海面亦放置了10米乘10米的巨型大熊貓藝術裝置，大家記得前去打卡！

另外，主辦單位亦邀請到成都大熊貓繁育研究基地專家到港。專家會走入社區，以座談會、論壇等形式與大家進行大熊貓科普活動，讓大眾認識大熊貓和生態保護。



### 「HELLO PANDAS 熊貓駕到」戶外嘉年華

日期：即日起至21日  
時間：上午10:00至晚上9:00  
地點：香港文化中心露天廣場

\*免費入場

### 名人設計特別版本 公眾競投價高者得

今次展覽更邀得法國藝術家 Paulo Grangeon擔任藝術顧問，亦特別邀請到11位來自不同界別的名人，以個人化風格創作獨一無二的特別版熊貓作品，包括身兼音樂人、藝術家、製作人及服裝設計師多重身分的Pharrell Williams、著名演員兼導演黃渤、超模兼演員杜鵑，以及創作LABUBU的藝術家龍家昇等，大部分特別版大熊貓雕塑會於網上作慈善售賣，開放予公眾競投，價高者得，所有收益不扣除成本，全數捐予海洋公園，用於支持大熊貓保育。



### 《PANDA GO！香港遊》

地點：昂坪360  
日期：12月14至15日  
地點：海洋公園  
日期：12月21至22日  
地點：中山公園  
日期：12月25至26日

