

我家

HoMemory

09 封面故事

敲

日系女生的

職場鼓專

地區焦點

03

屯門河中段活化
先除臭味 後談品味

醫·家

04

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

16

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

新界西地區報
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

部門展諮詢 地區指出問題「河」在 屯門河中段活化 後談品味

屯門河的污染及氣味問題，多年來備受市民關注。

活化屯門河 社區人士提五建議

1. 防止駁錯渠及雨季溢流造成的水源污染。
2. 透過截流、引流、蓄水等系統，穩定河水水位及水流量。
3. 活化時應照顧生態和環境活化內涵，並在安全可行下建立親水河道文化。
4. 活化要兼顧「兩岸一體化」，以擴闊橋樑等形成加強連接。
5. 全面思考河道活化所能締造的經濟及人文活動效益。

港鐵屯門南延線工程正如火如荼推進，新增 16 區站及屯門南站將會靠屯門河上興建的高架橋連接。港鐵承諾會減少橋墩數量，從而減少對河道美觀影響，保留屯門河開闊視野。同時間，渠務署正開展屯門河中段活化的諮詢工作。有地區人士直言，屯門河問題河流水質及氣味問題仍有待改善，建議參考深圳大沙河經驗進行活化。

美化河岸培養親水文化

屯門河污水及氣味問題持續多年，一直未能有效解決，《我家》去年 5 月就曾關注河道傳出異味投訴近年有增無減，促請有關部門加強河道淤泥清理工作。渠務署於 2022 年評定屯門河中段有活化潛力，於是立項推展活化工程，當中包括建議沿屯門河中段河岸美化現有的明渠，建造淤泥屏障，並加強控制和管理活化後的屯門河中段河岸。同時，該署亦計劃沿河岸提供或改做行人徑及單車徑，並建造觀景平台及橫過河道的行人徑，把屯門河道改造成具活力和綠色的環境，以提升其生態價值，並培養親水文化。

雨水排水系統有必要整治

曾於今年 9 月向屯門區議會提交活化屯門河建議的屯門區議員陳有海向《我家》表示，不少區內市民及社區人士都反映屯門河的治理改善已持續進行數十年，雖然近年工程終略見成效，但仍有很大的改善空間。

陳有海認為，有必要整治屯門河的雨水排水系統，考慮在屯門河引入截流系統外，亦要徹查找出有污水渠錯接雨水渠問題的情況，同時亦要考慮透過

引流蓄水等系統，穩定河水水位及水流量。陳強調，要先解決氣味及水質問題，屯門河才能順利活化，建立親水河道文化等，並收穫經濟及人文活動效益。

議員促借鏡深圳大沙河經驗

立法會議員陸頌雄則補充指，早於 2007 年政府便提出為屯門河進行地區美化工程，改善屯門河水質。然而，多年來河流活化成果有限，他建議署方可以向深圳南山區的大沙河「取經」。參考該河道的活化和治理經驗，以更宏觀的角度規劃屯門河的活化工作。

陸頌雄解釋，大沙河曾因發展而淪為臭黑水溝，但經過深圳各部門努力，今時今日河道兩岸已變成綠草如茵，河道生態豐富，可以親水，更可支持周邊發展。他希望屯門河可成為像大沙河般綠草如茵、生態豐富的河流，令屯門河的活化可與社區、屯門歷史文化、以至經濟發展融合，令河道成為屯門居民生活上的連繫而非分隔。

屯門河正施勘測 為期三年

渠務署發言人回覆指，在活化屯門河時，會進行水量監察，確保水流能支撐屯門河生態發展。該署亦會參考內地及其他城市做法，以「生態補水」形式發展河流生態。

另外，屯門河現正進行為期三年的勘測工程，以識別非法接駁的污水渠，及垃圾站、洗車場之類的非定點污水源頭。針對非定點污水源頭，署方會以「旱季截流系統」收集污水並分析當中受污染水流及其來源。



政府望改造屯門河為具活力和綠色的環境。



渠務署計劃活化屯門河中游，同時港鐵將在河上延伸高架橋。



屯門河中段活化的諮詢工作正開展。

上門整扶手 為雙老家庭分憂

區區顯關愛

施政報告提出擴展關愛隊，以支援長者及照顧者先導計劃。由目前的兩區擴大至全港18區，同時增加多達50%撥款，以進一步對長者及照顧，提供適切的支援。12月3日，屯門龍門小區關愛隊，接獲居住在龍逸邨一個雙老單位的女住戶求助，因此即時上門到場支援。

屯門龍門小區關愛隊隊長龍瑞卿向《我家》表示，當日中午關愛隊接獲該住戶求助指，近日發現家中廁所一直使用的扶手手柄的螺絲日久鬆脫，擔心令需要依賴扶手如廁的長期病患丈夫使用時產生不便，甚至危險。關愛隊了解情況後，隨即組織義工團隊上門為其維修妥當，經過一番調整及測試後，扶手回復穩固。



團隊上門為長者維修廁所扶手手柄。



量血壓活動中，長者疑中風送院治理。

關懷長者活動 定期量血壓

龍瑞卿又指，關愛隊持續舉辦關懷長者的活動，建立與區內長者的聯繫，如定期會在龍逸邨為邨內長者量血壓。她透露，上月舉辦量血壓活動時，有一名長者突然身體不適，隊員隨即上前協助，經了解後該名長者疑有中風的跡象，隨即協助保安員召喚救護車送院救治。龍瑞卿祝願長者早日康復，亦承諾會繼續透過各種活動及家訪，關注區內長者的健康。

屯門龍門小區關愛隊

承辦團體：龍門富健民生關注組

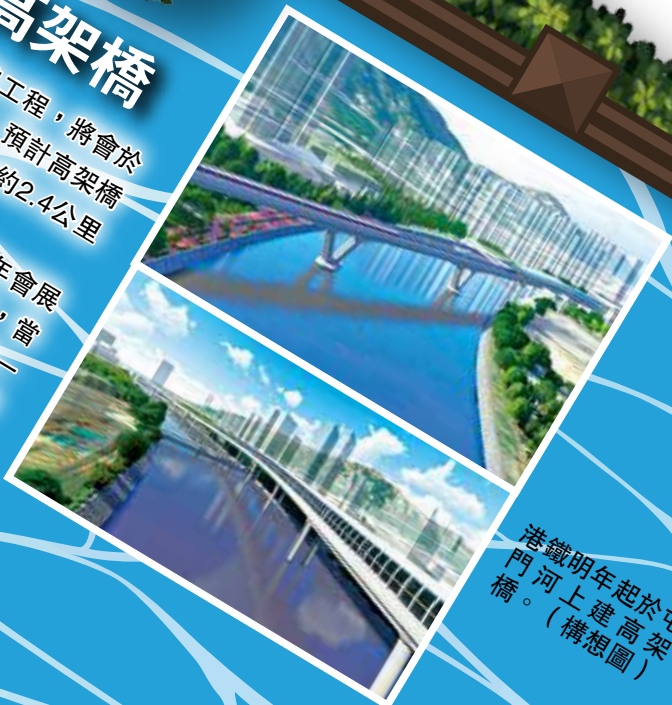
電話 / WhatsApp：6587 7191

電郵：lungmuncareteam@gmail.com



屯門延線工程 河上明年建高架橋

去年動工的港鐵屯門南延線工程，將會於明年在屯門河上建造高架鐵路橋，預計高架橋工程2028年完成。而全段向南延伸約2.4公里的延線，則期望於2030年通車。港鐵日前公布，屯馬南延線工程明年會展開高架橋建造，鐵路高架橋長約1.7公里，當中1.3公里、即超過75%會在屯門河上，包括一條長約250米的跨河鐵路橋，預計將會在明年於屯門河上建造。屆時高架橋橋墩會沿河岸興建，而跨河路段會減少橋墩數量，橋墩亦會設計得更纖巧，保留屯門河開闊視野。此將會採用兩個呈「V」形橋墩，承托約1.1萬公噸橋身結構，保固屯門河開闊視野。建造鐵路高架橋時，承建商會分階段在屯門河道建造臨時工作平台及相關地基，以減少佔用河道空間，施工建造橋墩及高架橋結構，再鋪設路軌及架空電纜。



港鐵明年起於屯門河上建高架橋。(構想圖)



陳有海(左二)認為要先解決氣味及水質問題。



陸頌雄建議向深圳「取經」活化屯門河。

天氣反覆致敏原

狂擤「鼻」無可避？

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。



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；後者則可紓緩濕疹、止痕和消炎。

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



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



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別滋潤
- ✔ 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

- ✔ 緩解創傷後水腫或瘀傷
- ✔ 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 **Like**

- ✔ 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
- ✔ 改善唇部乾裂脫皮的情況
- ✔ 成份天然, 滋潤
- ✔ 使用原萃桂花油製作, 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



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癒的現象。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。」

學習療癒自己傷口

問題來了：別人的人生，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癒，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。

R = Recall 1. 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。」

E = Empathize 2. 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。」

A = Altruistic gift 原諒是種自愛 3. 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。

C = Commit 4. 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。

H = Hold onto forgiveness 5. 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



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

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。

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)





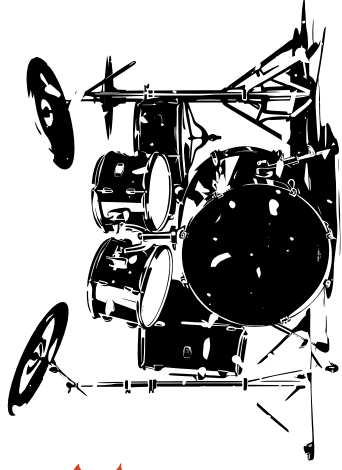
打鼓打出好成績，聽聞「羅嘉羨」令人「羨羅家」。



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

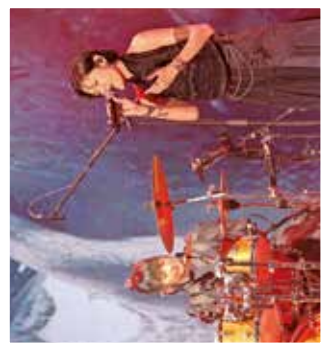


儘管有時不同意對方 (鼓手丈夫) 做法，但都會選擇互相尊重和支持。

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。」

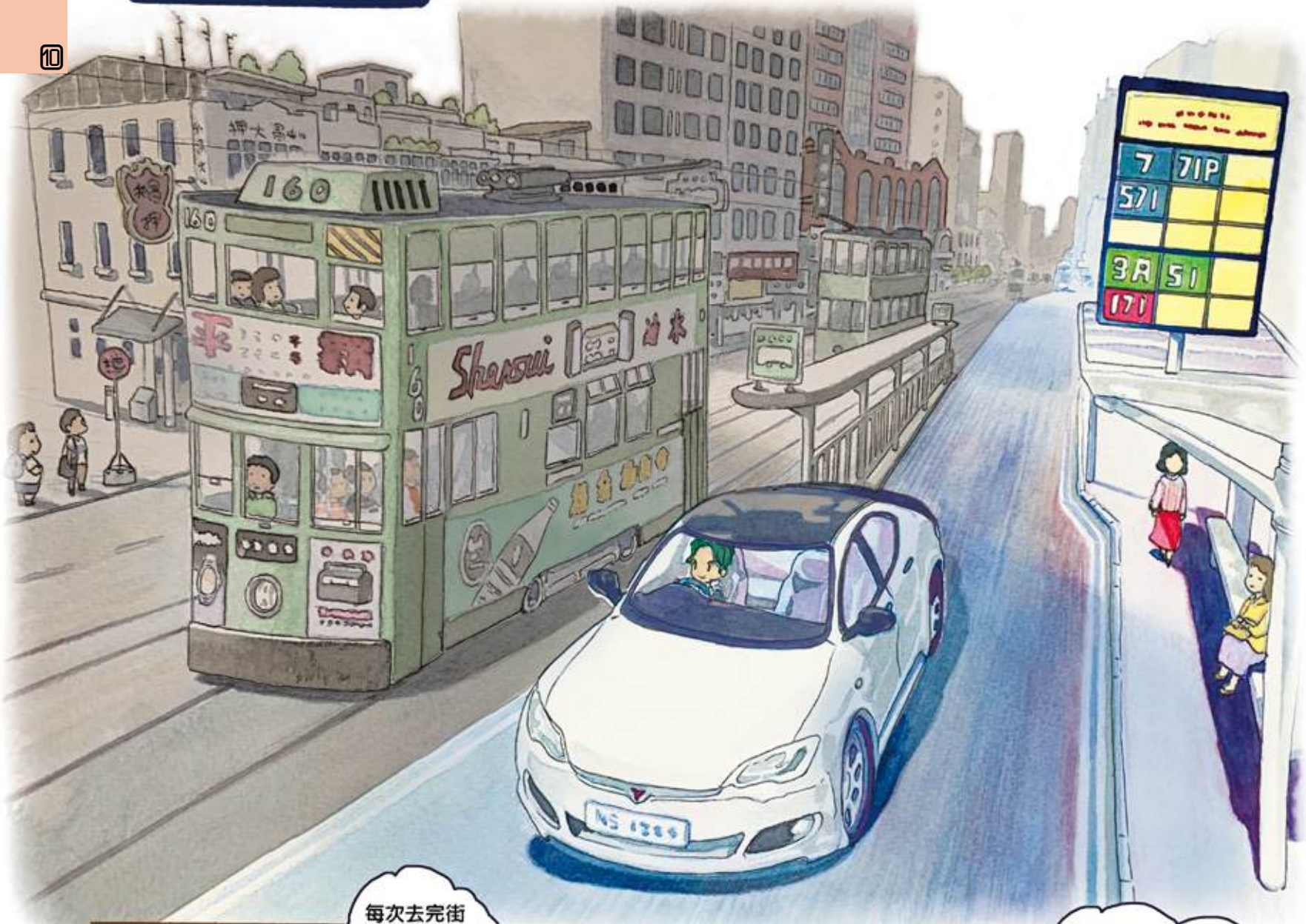
Good Shepherd street
牧愛街88號

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！

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齡化問題。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）



元朗公立中學校友會鄧兆棠中學自2019年起，為修讀生物科的學生提供CPR和AED（心肺復甦法和自動心臟除顫器）訓練，讓他們掌握基本急救知識。校長潘詠儀認為，這項訓練計劃不僅提升學生的生命教育，更能發揮人性的美善。

學生也可以像醫護人員一樣，能在關鍵時刻保護社區。
——潘校長



急救訓練能夠與課堂內容結合。



學生掌握技能後，有望更關注社區。



黃同學（右）希望學到更多實用技能。

生物科加急救訓練 生命教育立體化

中學校長 昇心機 幫學生修品德

配以現實生活中用到的技能，有助深化他們對生物科技的理

「這項急救訓練能夠與課堂內容結合，讓學生能夠將書本上學習的知識，配以現實生活中用到的技能，有助深化他們對生物科技的理」潘校長認為，學生掌握這項技能後，會更加關注身處的社區。例如，有學生曾發現一個戶外地點竟然沒有AED。她指出：「當愈來愈多人成為擁有這項技能的人時，社區會變得更加安全。學生也可以像醫護人員一樣，能在關鍵時刻保護社區。」潘校長笑着說。

前後約300學生參與計劃

「心肺復甦法及去顫法教育計劃」由香港東北扶輪社於2016年創辦，希望提高市民對CPR和AED的認識及應用。據潘校長指出，今年過去的暑假，該校有約40位中四級修讀生物科技的學生參加了這項訓練；計劃自啟動以來，該校已經有約300名學生受益。

這項訓練尚未納入教育局的正規課程。

事實上，像英國、丹麥、以及鄰近的日本和台灣等國家地區，都已經有一定的急救教育。相比之下，香港的CPR教育仍顯得落後。潘校長指出：「據我所知，香港開設CPR訓練的中學並不多，大部分資源都集中在學術方面，且這項訓練尚未納入教育局的正規課程。」她希望學生能夠明白，自己的力量並不渺小，當有需要的人或患者時，即使是路過，也能夠發揮自己

的作用，幫助他們。

中四女生盼日後做護士

中四時參加過這個計劃的黃同學，認為課程不算太難：「主要學到一些基本知識，生物科學到的大多是課本上的知識，不太多實戰經驗，這個課程則提供了學習應用的機會。」她表示，目前尚未遇到需要在現實中施行急救的情況，但課堂實習時難免緊張：「因為剛學完就要馬上實操，會懷疑自己是否做對。」她希望未來能學到更多實用技能，例如包紮，並認為課程有助她立志成為護士的目標。



平日上課夠專心，公開示範自然手到拿來。

街坊身分 縮短師生距離

鄧兆棠中學位於天盛苑，潘校長相信，校園的地理位置讓學生更有社區歸屬感。「我們學校與社區緊密相連，常常能感受到社區的溫暖和人情味。曾有街坊向我分享，我們的學生看到有人提着沉重物品，便主動上前幫忙，這樣的善舉讓我很感動。」她說。

其實，潘校長本身也是「屯元天」的街坊。她認為，與學生同住天水圍地區，縮短了師生之間的距離。「我經常陪爸爸在社區活動，雖然有時未能立刻認出學生，但他們的一聲稱呼，總能讓我感受到學生對老師的尊重，而這些親切的問候也總會帶來意外的窩心驚喜。」潘校長笑着說。



同學認識不同地區特色建築，如終審法院大樓及前深水埗配水庫。

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

電



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。

我家
HoMemory
issue147 | 12, Dec 2024
古蹟古鄉
Text、Photo：江慕
Design：靜人



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，



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。



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。



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」的煽動文字；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。

各界點睇？

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。



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

