

看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界東
地區報

161
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：26, Jun 2025

封面故事 00

夾縫追軸生活

玩搖搖
心逍遙

地區焦點 03

偷銅黨翻兜調景嶺
公園同位置喉撻兩次

醫·家 04

頭暈易邊鰻豬
小心隱性高血壓

我家·熱話 04

打「中文」搵人「得個桔」？
WhatsApp搜尋漏洞要堵塞

無綠不歡 05

企業社會責任
推ESG三招綠綠無窮

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

早前影響供水 灌溉及清洗一度停晒

銅價飆升令「偷銅黨」近月再度活躍各區。當中將軍澳調景嶺一個遊樂場，一段原本用作供水淋花的約18米長銅水管，早前被偷竊後重新安裝後又再被偷，一個月內被偷走兩次水管。這情況令公園灑水系統停用近4個月後，於第三次重裝時作出加固以防止被偷。有地區人士促請相關部門加裝閉路電視或改用地下喉管，以防止事件重演。

該水喉主要用作淋花及清洗場地。



翠嶺里遊樂場，一個月被兩拆同位置喉管。

偷銅黨 翻兜調景嶺 公園同位置喉 搵兩次

今年3月，以公園為目標的偷銅黨遭搗破。

去年12月今年1月皆被偷
康署其後沒設喉管4個月

事發於調景嶺彩明街翠嶺里遊樂場，去年12月該遊樂場靠近都會駅停車場的一段18米長銅喉無故消失，令公園供水中斷，無法用水灌溉植物及清洗場地。經調查後，懷疑被竊賊偷走，惟喉管並無被人剪斷痕跡，未知是否因未有安裝防盜裝置，而被賊人整條拆走。

管理場地的康文署雖然馬上重鋪喉管，令供水系統得以恢復運作，惟在今年1月農曆新年前重裝後不久，同一段喉管竟再次被偷。而再次被偷後，署方直至今年4月，仍未再重設喉管，令供水系統一直停止運作。

區議員促請
加裝閉路或改用地下式

西貢區議員張展鵬向《我家》表示，該失竊的喉管原用於植物灌溉及場地清洗。兩度失竊後，疑因供水系統停用近四個月，導致遊樂場的花卉枯萎，場地亦因無水洗地而衛生變差。為此他就遊樂場變差的情況，於4月11日向康文署反映後，部門隨即在同年22日開始重裝喉管並以水泥加固，以及加強該位置保安巡邏，防止再出現公物被偷竊事件。



張展鵬倡為銅管嵌入定位晶片防盜。

張展鵬表示，感謝康文署在接獲轉介後馬上安排復修，並希望除了考慮在該處加裝閉路電視外，長遠可研究將該水管改作嵌入定位晶片的地下喉管，即使被竊時也可讓署方即時追查位置作阻嚇。另外，他亦認為該署可評估能否以較低價值的金屬喉管作替換，從而防止被偷，他並建議在管內加裝壓力智能傳感器作偵測滲漏維修。

銅回收價飆達3倍
港偷銅案數字上升

近期，本港銅金屬回收價大幅飆升達3倍。警方早前召開記者會時承認，隨著銅金屬價格上升，今年1月至3月期間全港偷銅喉案件均有上升，筲箕灣愛秩序灣遊樂場今年3月便有逾100米銅管被剪斷偷走。

同月12日，警方召開記者會公布，黃大仙警區翻查大量天眼後，以涉嫌「盜竊」拘捕兩名越南籍男子，同時以涉嫌「處理贓物」罪，拘捕大角咀一間回收店兩女一男職員，並指出懷疑他們與全港21宗公園及後巷的銅喉盜竊案件有關。該偷銅黨會以安裝在公園及後巷的銅喉為目標，並至少偷去長約2500米銅喉，總值超過102萬元。



大廈公共地方接地銅線 同屬被盜高危

銅金屬有價有市，除了公然偷走公共地方的銅製喉管外，《我家》今年3月報道，屯門山景邨有保安員在巡樓期間，發現至少兩幢樓宇後樓梯間俗稱「水線」的接地銅線，部分被剪斷及偷走。懷疑偷銅黨早有預謀在該邨犯案，意圖剪去銅線後將其變賣牟利。

翻查資料，過去將軍澳尚德邨及健明邨，亦曾分別出現「偷銅黨」。2010年6月，「偷銅黨」一度肆虐尚德邨時，將該邨的電線、銅喉、螺絲等銅製品統統偷走；2013年6月則有竊賊以打開多個樓層天花的電線管道的方式，剪走樓層的水線。

有專家指出，雖然剪去水線不會導致停電，但水線可在電器或電線出現漏電時，將電流經水線帶回地面，避免發生觸電情況。因此，一旦在失去水線情況下發生漏電，住戶有可能會被電傷，嚴重更有可能因電擊而致命。



屯門山景邨3月發現大廈後樓梯接地銅線被盜。

地區人士對防範 公園「偷銅黨」的四大建議

- (一) 加設閉路電視並安裝自動偵測，當有異常時就會觸發保安警報
- (二) 在喉管內嵌入定位晶片，被竊時獲知失物定位
- (三) 研究將水管改設於地底，並在管內加裝壓力智能傳感器偵測滲漏
- (四) 考慮以較低價值金屬，如鍍鋅銅替代部分銅喉，以避免成為竊賊目標

4月康文署重鋪喉管並以水泥覆蓋。

被偷銅的遊樂場，位於調景嶺彩明街。

區區顯關愛

齊心清除垃圾屋 助長者跨出困境

社區內不時出現有囤積行為的長者，他們往往因不同原因，感到寂寞需要由囤積物品來獲得安全感。調景嶺早前有家屬求助於關愛隊，請求協助於區內獨居的年長家人清理「垃圾屋」。該單位滿布大量雜物，垃圾，導致昆蟲亂竄，急需消毒清理。

協助出動清理的西貢維景小區關愛隊隊長陳繼偉向《我家》表示，6月初該關愛隊及環保南小區關愛隊，聯同立法會議員林素蔚及西貢區議員張美雄，一同協助該名已在家中堆積雜物長達七年的婆婆。



一名獨居長者因囤積令單位變「垃圾屋」。



林素蔚（左）協助家屬處理事件。

陳繼偉透露，該婆婆一直獨居，近年因聽力嚴重受損，需以紙筆溝通，同時患有焦慮症及思覺失調，雜物堆積已嚴重影響其日常生活。在協助清理單位雜物時，該單位廁所已堵塞多時以致無法洗澡、床上亦堆滿垃圾、過百樽藥物瓶散落單位各處。最後，經過多日的清理，雜物得以清走。陳希望經過今次的幫助，可以讓婆婆走出困境，有重新過好的生活環境。



陳繼偉協助清走單位的大量雜物。

西貢維景小區關愛隊

承辦團體：青蓮聯會
電話／WhatsApp：5950 8932
電郵：oscommunitycare@gmail.com



高血壓是常見慢性病，並有「隱形殺手」之稱。據統計，香港約三成市民有高血壓病徵，即平均每10人就有3人「中招」，但當中有1人在出現併發症之前，根本不知道自己患病。「隱性高血壓」病徵不明顯，初時未必影響生活，然而，假如未能妥善控制血壓水平，卻會成為心血管疾病的導火線！那麼，如何察覺自己患上高血壓？又能如何預防？

本地每10人有1個中招 頭|暈|易|叻|嬲|豬 小心隱性高血壓

當心臟收縮、將血液泵入動脈，加諸在動脈血管壁的壓力稱為「血壓」，常以兩組數字表達：上壓表示心臟泵血時血管內的壓力，下壓則是心跳之間、心臟放鬆時血管的壓力。

正常的血壓能推動血液在體內運行，把氧氣和營養輸送到各個器官和組織。然而，當血壓持續處於高水平，即上下壓分別高於140mmHg和90mmHg，則有可能引致嚴重的健康問題，例如中風、冠心病、心臟衰竭、慢性腎病等，甚至危及生命。

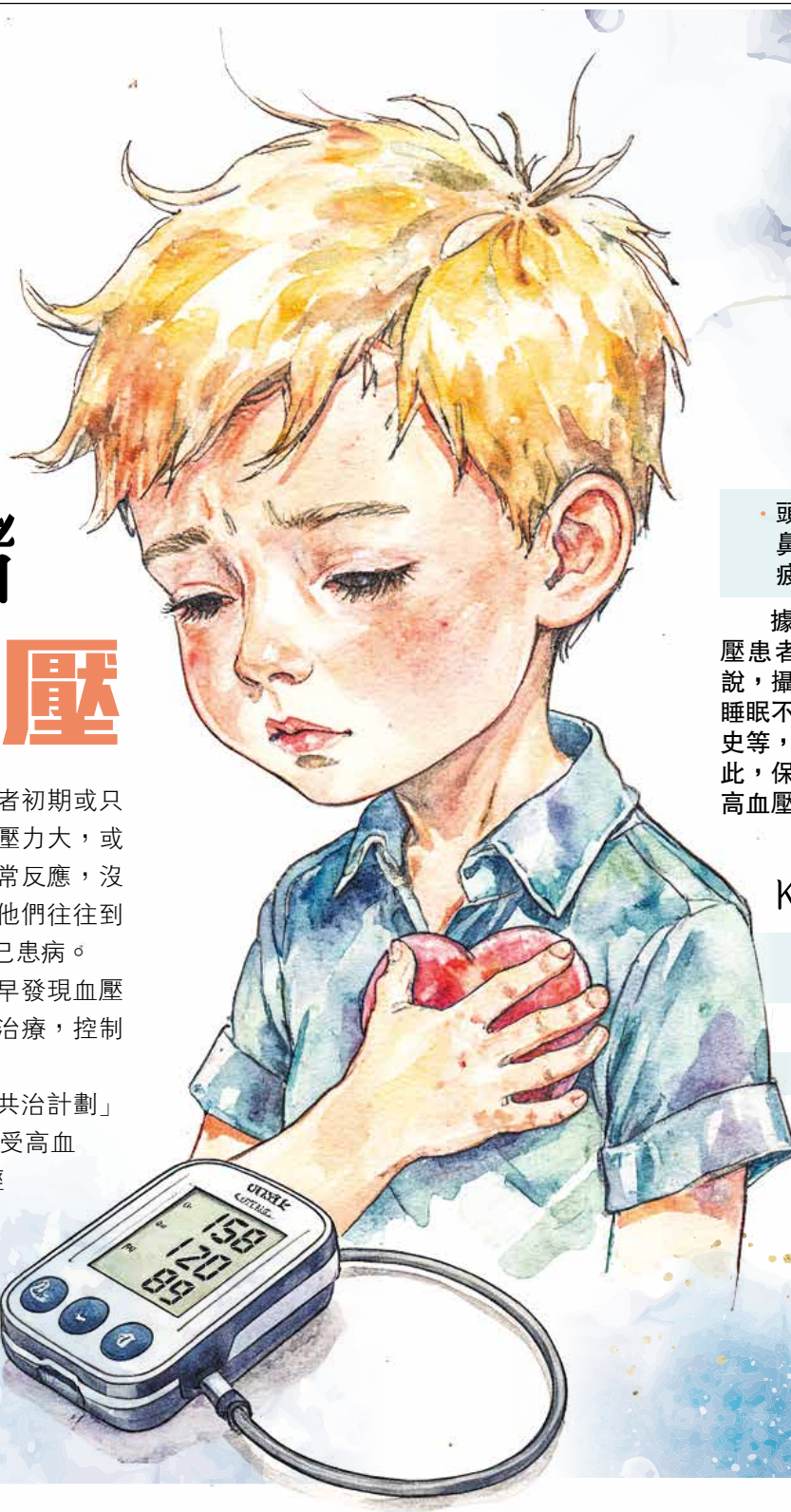
出現併發症 始知自己患病

香港心臟專科學院最近在傳媒發布會上指出，隱性高血壓通常沒有明

顯症狀，容易被忽視。患者初期或只感疲倦或易怒，誤以為是壓力大，或年齡增長、機能下降的正常反應，沒意識到是血壓偏高所致。他們往往到出現併發症時，才知道自己患病。

定期量度血壓有助及早發現血壓異常，有需要時配合藥物治療，控制血壓水平。

目前，政府的「慢病共治計劃」資助45歲以上中老年人接受高血壓篩查，但高血壓有年輕化趨勢，未達年齡門檻不等於「免疫」。衛生署建議，18歲以上的成年人應至少每兩年量度血壓一次。



高血壓徵兆

- 頭痛、頭暈、視力模糊、鼻出血、臉部發紅、疲勞及胸痛等

據衛生署資料，超過九成高血壓患者沒有明確的病因，一般來說，攝取過多鹽分、肥胖、煙酒、睡眠不足、壓力和家族有高血壓病史等，都是較常見的風險因素。因此，保持良好的生活習慣，是預防高血壓的良方。

KO非常隱形殺手

- 每日食最少五份蔬果，鹽分限制攝取
- 恆常做運動免久坐
- 保持健康體重腰圍
- 避免吸煙飲酒

資料來源：
衛生署、綜合傳媒報道

與大腦對話

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。



作者：
陳洛志
醫師

孩童一滴鼻血 家長兩手準備

不少家長都有過這樣的經歷——孩子突然流鼻血，場面嚇人。其實，只要理解成因

與正確處理方法，大人不必過於驚慌。以下為胡子軒醫師的建議。

流鼻血常由外在環境（如乾燥天氣、冷氣影響、搔抓鼻子）或內在因素（如過敏性鼻炎、血管較脆、感冒）引起。極少數情況可能與血液疾病或維生素C、K缺乏有關。

就處理方法，家長首要安撫孩子坐下、微微前傾頭部，以防血液倒流。然後以指腹輕壓鼻翼5至10分鐘止血。切忌讓孩子仰

頭或躺下，否則恐導致血液流入呼吸道或胃部，引起咳嗽或嘔吐。出血止後，可用溫水輕輕清潔鼻部。

不少人會冰敷鼻樑、塞紙巾止血，這其實未必有效，甚或加重出血，反而可讓孩子含冰塊，有助收縮血管。

至於預防，保持鼻腔濕潤十分關鍵。使用生理鹽水噴霧、室內加濕器，亦可服用如「茅根雪梨藕節飲」等清潤湯水（體質虛寒者慎用），加強血管健康。



茅根雪梨藕節飲

- 材料：白茅根30克、雪梨1個、蓮藕節4個、水1升
- 做法：將白茅根、蓮藕節洗淨，雪梨洗淨後切件去心。注1升水，將材料浸15分鐘，大火煲滾後，轉細火煲半小時。
- 功效：*白茅根及藕節可止血，配合雪梨清熱潤肺，預防流鼻血。藥性偏涼，易腹瀉兒童慎用。

*桑葉泡茶、木棉花煲湯，亦有止鼻血功效。不妨一試。

如孩子經常性流鼻血，或伴有其他不尋常症狀，應及早求診，排除潛在問題。掌握正確知識與處理技巧，家長就能從容應對，守護孩子健康成長。

家人的貼心守護 智能防跌衣

關鍵防護
9大部位



頭、前額、頸、肩、胸
背、腰、臀、髖部

高危人群跌倒保護

遠程報警，子女安心

雙高敏傳感器設計

氣袋0.018秒彈出，保重身體

立即購買

實例片段



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

全港首個由專科醫護創立
遠程照顧支援服務平台

立即聯絡查詢



☎ 6816 1215

📍 九龍牛頭角觀塘道342-344號泉源工業大廈10樓A21室

🌐 www.mme-merrycare.com

*產品聲明

本產品為輔助性智能防跌裝備，設計旨在意外跌倒時提供緩衝保護，降低受傷風險。惟無法保證完全避免骨折或其他傷害，亦非適用於所有跌倒情境，特定角度或速度下可能無法觸發。本產品非醫療器材，使用前請根據個人健康狀況審慎評估。如有骨質疏鬆、心肺疾病或其他臨床疑慮，請先諮詢專業醫護意見。使用時請確保電量充足，依照說明書操作，並避免擅自改裝或錯誤使用。本公司不對因使用不當、電量不足或私自拆解而引致之任何損害負責。



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。

瑞相或凶兆 因你的選擇而顯現

找回真善美 見到龍影鳳凰

社交媒體影響力無遠弗屆，例如近期日本7月5日會發生地震的預言成為熱話，加上近年世界不同地區天災人禍、戰爭和衝突不斷，令不少人感到末世風情的無奈。

筆者不時強調社交媒體好比雙刃劍，既有積極的一面，也有消極的一面。好朋友發來一段社交媒體關於——天地即將再開新局？中國各地頻繁出現龍影，還聽到龍吟；其他朋友在社交媒體找來一系列負面資訊，恍似引證世界仍在混沌中找尋新方向。

唯在仁義之地太平盛世 鳳凰才會現身

先秦時代莊子曰：「非梧桐不止，非練實不食，非醴泉不飲」鳳凰，古代傳說中的百鳥之王，是中華文化重要的元素之一，常被用來象徵祥瑞，是吉祥和諧的象徵。和龍一樣，鳳凰是人與神之間的一座圖騰橋樑，人類藉助於龍、鳳，溝通和大自然的聯繫。

隨着世界「瑞相漸退、凶兆出現」的現象頻生，個人認為，現今科技的快速發展確實為人類帶來了便利，但也伴隨着精神層面的失衡與社會環境的變化。

混亂之中覓方向 儒釋道思想是良藥

① 科技與人性的失衡

物質進步卻心靈倒退：當科技主導生活，人容易陷入「工具理性」的思維，忽略內在心靈價值。過度依賴虛擬互動，導致人際反而疏離、焦慮加深，傳統文化中的「祥和之氣」（瑞相）自然減弱。

欲望膨脹的副作用：科技放大貪婪與競爭，例如社交媒體的比較文化、資本主義的過度消費，形成浮躁的社會氛圍，此即「惡兆」的心理根源。



② 環境與社會的惡兆

大自然反撲：氣候極端化、物種滅絕等現象，可視為科技文明無節制擴張的警示。《易經》常將天象異變與人心連結，現代環境危機正是這種關聯失調的體現。

全球暖化令更多病毒有了更佳的生長和傳播環境，很多過去沒有出現過的變異性病毒也開始層出不窮，這其實也是人破壞自然環境後的結果。

社會結構瓦解：貧富差距、倫理崩壞、戰爭風險等，反映科技未能促進整體福祉，反而加劇矛盾，形成「共業」的惡性循環。

③ 找回平衡的關鍵

科技必須以「覺知」為前提：如佛教所言「正命」（正確的謀生方式），技術發展需結合倫理框架。例如：AI設計可否加入慈悲智慧元素，而非純粹效率導向。

重建人與自然的和諧關係：道家「天人合一」或儒家「仁者與天地萬物為一體」的思想，在「天」和「人」的和諧中而不是對立，尋求解決環境問題的可能性與必要性。

個人修心為根基：在數位時代刻意培養「止觀」能力（如正念冥想），減少被科技奴役，恢復內在的「瑞相」——即安定與覺性。



哲學與文學

如何守住人性光芒？

「古希臘悲劇」啟示人們：真正勇氣始於認清命運的殘酷，人要承認脆弱，方能堅韌面對人生。

正如日本作家村上春樹在《神的孩子全跳舞》中描寫阪神大地震後的倖存者——那些在廢墟邊煮咖啡、給流浪貓餵食的普通人，他們的「無意義之舉」恰恰是對命運最莊嚴的回應。脆弱中堅持，才是人性最深遠的光芒！

古波斯著名詩人和神秘主義者（Molana Jalaluddin Rumi，魯米）：你生而有翼，為何寧願一生爬行？



材料：

猪腩片.....300g	花椒粒.....1湯匙
馬蹄.....4粒	即食腰果或花生.....50g
大蔥.....1條	蒜頭.....2粒
乾辣椒.....15g	乾蔥頭.....1個

醃料：

胡椒粉.....	少少
糖.....	少少
鹽.....	少少
紹酒.....	1茶匙
生粉(粟粉).....	2湯匙

芡汁：

蠔油.....	$\frac{1}{2}$ 湯匙
豉油.....	$1\frac{1}{2}$ 湯匙
白醋或黑醋.....	2湯匙
糖.....	2湯匙
水.....	60ml



熱量唔太高 this this NICE

宮保馬蹄肉丸

酸甜微辣 脆爆爽

近年興起兩餸飯，對好多人嚟講係一個平靚正嘅選擇，好多朋友都話宜家買餸煮飯分分鐘貴過食兩餸飯，唔使煮又唔使洗乾手淨腳！不過港式鑊氣小炒菜式一般都係偏向高油、高脂、高鹽，食得多有可能成為三高肥胖一族。有註冊營養師分享兩餸飯常見菜式嘅卡路里，其中3款人氣之選包括咕嚕肉、魚香茄子及蒸肉餅，全部都屬於高熱量菜式。其中，魚香茄子竟然有1000卡，咕嚕肉都唔弱有950卡，營養師推薦大家揀餸嘅時候要注意平衡最好有菜有肉，蒸煮嘅菜式熱量比較低。下次食this this rice嘅時候，注意一下喔！

好彩我鍾意食嘅宮保雞丁只有480卡，都唔算太高啫。好多人都鍾意宮保雞丁酸甜帶微辣好好送飯，呢種味道又叫「荔枝味」，當然唔係真係用荔枝煮啦，只係形容類似荔枝嘅水果味道。荔枝味同糖醋味最大分別係糖分，糖嘅分量唔可以多過醋，要做到酸味略大於甜味，呢種酸甜味又以鹹味為基礎，所以調味都有一定分量醬油。

宮保菜式一般會用雞髀肉或者蝦，今次我用火鍋猪腩片包住馬蹄粒做成肉丸再炸到金黃，食落馬蹄爽脆口感又幾得意。留意爆花椒嘅時候要用細火，花椒好容易燻產生苦味，就會破壞成碟餸嘅味道喇。

做法：

① 猪腩片落醃料醃15分鐘，馬蹄一開四切粒，取出一條猪腩片，包住馬蹄粒卷成丸狀，然後用手搓圓。全部完成後，放入雪櫃雪30分鐘。



② 馬蹄肉丸沾上粟粉，然後炸至金黃色。大蔥切段、乾辣椒剪成小段，將芡汁攪勻。



③ 細火起鑊落油，爆香花椒至出味，取走花椒粒。落一半大蔥及乾辣椒，再落蒜蓉及乾蔥蓉爆香，然後加入芡汁煮滾。



④ 將馬蹄肉丸回鑊，落粟粉水打芡，落埋餘下一半大蔥及乾辣椒。最後，熄火落腰果炒勻就完成。



斜槓男望他日踏上世界舞台

夾縫追

軸

一條細小的繩索、一枚金屬輪盤，在指尖飛舞旋轉。200呎的劏房內，27歲的陳奧文（Sora）戴上指套，專注練習每一個動作，搖搖因此在光影間畫出節奏，也慢慢撐起他的人生。八年來，他靠着皮革師、外賣員、樂器導師等多份兼職維生，空檔時間就練習搖搖，希望有朝一日能踏上世界搖搖大賽的舞台。

呢幾年係黃金時間，所以我畀自己set咗個deadline，30歲前一定要入到比賽決賽。

不是童年玩物
兩年前着迷後參賽奪冠

搖搖，由綁上繩的軸心連兩片球體所組成，對不少人而言是童年玩物；對 Sora 而言，卻是一段遲來的探索。他記得，小時候曾在街頭扭蛋機中得到第一個搖搖，「睇圖學都學唔識」。

直到兩年前，一位即將移民的好友開班傳授搖搖技藝，他抱着試玩的心態參加，結果一試便着迷。「原本只係想學吓，冇諗過會攞獎。」他笑說。一年後首次參加比賽，竟在「2023世界搖搖大賽香港區選拔賽」勇奪新星組冠軍。

有節奏、有感染力，
就會覺得好睇。

”

「我覺得搖搖特別嘅地方，就係可以配合身體動作，加埋條繩，玩起上嚟更有延伸性。」他解釋：「再加埋音樂，即使觀眾唔係太明白每個技術動作，但有節奏、有感染力，就會覺得好睇。」

「炒散王」沉醉於搖搖的學無止境。

Sora說，搖搖配合身體動作同條繩，玩起上嚟特別有延伸感。



生活

玩搖搖心逍遙

最吸引人之處
在於它的「有盡頭」

對他而言，搖搖從來不只是玩具。「你以為香港好多人玩搖搖？其實唔係。一年得一、兩場比賽，玩得深入嘅人好少，大部分選手都比我後生，十七八歲左右。」但他並不覺得自己落後，反而認為搖搖最吸引人的地方，在於它「有盡頭」——永遠有新技可練、有新動作可以創造。

練緊要翹出三角形嘅招式，唔算最難，
但試咗好多次先做到。

Sora的夢想，是在30歲前踏上世界搖搖大賽的舞台。「如果而家唔追搖搖，到七老八十就追唔到。呢幾年係黃金時間，所以我畀自己set咗個deadline，30歲前一定要入到比賽決賽。」他沒有為自己刻意制定訓練表，但每當學會新招式，總會思考如何砌入freestyle表演中，不斷改良、實驗、打磨。

「最近練緊一個要擡出三角形嘅招式，唔算最難，但手勢、角度全部都要啱，試咗好多次先做到。」他面露一點滿足地說。

全職只
係用一份工作
塞滿你嘅時間；
我用好多份工作
塞滿自己，反而自
由啲。

”

摸索表演風格 由動漫歌開始

為了讓演出更具觀賞性，Sora 與一班搖搖同好經常花時間構思，如何將每一個轉動與招式自然融入音樂之中。他笑言：「香港玩劍球嘅班人都會問我哋，點解大家都係播歌，搖搖會特別吸引？我諗係因為搖搖表演者真係要花心思諗編排，點樣入拍子，令成個演出更完整、更投入。」

談到音樂風格，熱愛 VTuber（虛擬YouTuber）文化的 Sora 坦言，自己一開始最鍾意揀動漫歌，後來慢慢開始嘗試其他型格的歌曲，希望摸索出屬於自己的表演風格。

玩劍球
個班人都會
問我哋，點解
大家都係播歌，
搖搖會特別吸
引？

”

逆境中示範 另一種生活可能

他的堅持與動力並非無來由。童年對Sora並不溫柔。親生父親在他年幼時入獄，繼父後來亦自殺身亡，家庭經濟一夜崩塌。「嗰段時間成日鬧交，甚至搬去青年宿舍。」他回憶。中四開始，家人停止提供零用錢，他只能靠自己謀生。由麥當勞收銀到博覽館做臨時工，他把青春換成現金。DSE僅得數分，本想半工讀重返校園，但捱不住開支，最終放棄升學。

高峰期同時做八份兼職

高中畢業後，他索性全職「炒散」，高峰期同時兼做八份工作：製作皮革、教授搖搖、教樂器、送外賣、拍片、燒肉店員、咖啡師、臨時「戲子」等。「做slasher如果時間排得唔密，根本唔夠食。」他形容：「全職只係用一份工作塞滿你嘅時間；我用好多份工作塞滿自己，反而自由啲。」

現時，Sora除了拍攝教學影片、設計搖搖比賽套路，亦會走進社區，在「社區客廳」及不同中小學教學。逆境中，他靠「斜槓」為自己闖出一條路，也為同樣在夾縫中喘息的年輕人示範另一種生活可能。

做slasher如果
時間排得唔密，
根本唔夠食。

”



手工藝都難唔到佢，最近仲試吓剪教學片。



每次練出新招，那份滿足感難以形容。



因為鍾意香港 VTuber 米亞 / MYA，Sora 認識咗一班志同道合嘅朋友。



除咗搖搖，Sora 都好鍾意夾 band 玩音樂。





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》。



千頭萬緒社區事 日常細節見真章

社區事務千頭萬緒，這是區議會工作的日常。民生無小事，對於居民來說，最希望得到政府部門的重視，區議會和其他社區機構的支援。就如今年4月，火炭穗禾苑進行大維修時，外判工人一度錯誤遮蓋部分住戶的煤氣排氣喉引致安全風險。區議員收到居民反映後，馬上協調法團、煤氣公司和承辦商，檢查全部有沒有同類情況，最後成功移除隱患。

廣林苑在今年5月出現食水變藍情況，有居民擔心飲用水安全。法團主席隨即向區議員反映，區議員便聯絡水務署調查原因，同時協助安排臨時食水供應。經查證後，問題很快得到處理，居民的生活也未有受到長時間影響。

去年底，東涌有水管爆裂，區內大規模停水，影響約12萬居民。當時，區議員和關愛隊一同協助居民，包括提供最新消息、分發樽裝水和協調水務署安排臨時水車，讓居民可以應急使用。這些應對措施，令居民在突發情況下得到所需協助。

此外，葵涌大隴街早前有建築物被發現出現裂縫，居民擔心會否有安全問題。區議員調查後，懷疑與附近工程有關，於是聯絡相關部門跟進。這類樓宇安全問題，都需要及時處理，以減低風險。

上述一樁樁地區工作既複雜又瑣碎，但與市民生活卻息息相關。隨著近年市民的各種理念和生活方式的轉變，要求社區內的各類機構要主動轉變工作方式，或增加新的服務類別。在轉型的過程中，不時有市民反映指聲音難以上達，或協調解決問題的過程較慢。因此，如果區議會和政府各個部門能更主動聯絡、定期諮詢居民，鼓勵大家齊齊貢獻、發揮所長，相信一定能摸索出一系列自下而上解決需求，令市民發揮所長的好方法、好做法。

眾人之事眾人助之，社區就是這樣一點點變得更美好。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



啖啖壽司 配角醬油好搶鏡

工作告一段落後才啟程，抵達沖繩時已近夜晚。下飛機後第一站，我們直奔那霸古島的 HAMA壽司。這家連鎖迴轉壽司店主打平價新鮮，壽司選擇豐富，樣樣不馬虎。最令人印象深刻的是店內竟提供多達五款醬油，讓人可根據不同壽司口味自由搭配。



HAMA壽司那霸古島店

- 地址：沖繩縣那霸市古島1丁目25-3
- 營業時間：週一至五 11:00 - 23:45 | 周六及日 10:00 - 23:45

趁着又有短假期，拋下工作來一趟快閃沖繩之旅，享受藍天、海風與悠閒時光。短短數日，不求跑遍每個景點，只求慢慢享受沖繩的味道與陽光。

閃遊 陽光沖繩

個人充電充十成



望海開餐 驚喜大蒜奶油蝦

想找個靠海的早午餐地點，這間咖啡店絕對值得收藏。店舖坐落於沖繩南部，視野開揚，用餐時可遠眺蔚藍海景，讓人自然放慢節奏，感受海島的悠閒氛圍。

餐廳主打厚鬆餅，不過我個人偏好帶有麵粉感的傳統厚鬆餅，因此對這裡的舒芙蕾鬆餅反而興趣一般。驚喜反而來自主餐的大蒜奶油蝦——蝦隻大隻飽滿，口感彈牙，蒜香撲鼻，是整餐中最令人印象深刻的亮點。

Hawaiian Pancake Cafe KOA Itoman

- 地址：沖繩縣糸滿市潮崎町4丁目28-20 202
- 營業時間：週一至五 09:00 - 18:00 | 周六 09:00 - 20:00 | 周日例休

到美國村 食鬆餅歎牛仔骨

第二天來到沖繩中部的美國村，我們選擇來自日本、主打夏威夷風情的連鎖咖啡店 Kona's Coffee。

這裡最具人氣的是大分量的美式鬆餅，外層微脆、內裡鬆軟，是不少人來此的指定甜點。

我們還點了菠蘿牛仔骨飯，味道出乎意料地好。牛仔骨醃製入味，肉質嫩滑，配上酸甜的菠蘿，鹹香之中帶點果香，平衡得宜，十分治味。

Kona's Coffee American Village

- 地址：沖繩縣中頭郡北谷町美濱9-8
- 營業時間：週一至五 11:00 - 23:00 | 周六及日 10:00 - 23:00



年輕科技人令長者食得Happy

初創企軟餐

3D打印色香味人情味

走進一間老人院，不難發現不少長者的餐桌上，是一碗又一碗色澤暗淡、難辨滋味的糊仔粥。他們之中，有人曾是廚師，有人鍾情茶餐廳的蛋撻或燒賣，但如今，因吞嚥困難，只能以「無色無味」的餐點果腹。這種因身體狀況而被剝奪的味覺體驗，正是初創企業Elevatefoods希望改變的。



「讓吞嚥困難者，吃得精緻與開心」，是團隊初心。

「有一位婆婆跟我說：『如果你可以讓我食到一個軟餐蛋撻就好了。』這句話，我到現在都記得。」Elevatefoods行政總裁李港慧（Connie）動情地回憶。Elevatefoods成立於2022年，由一班來自香港科技大學綜合系統與設計學部的年輕人創辦，望以3D食物打印技術解決長者吞嚥障礙飲食的痛點。

社區最大挑戰，是缺乏能夠因應個別長者需要而設計的餐單。

根據本地研究，約六成院舍長者和四成接受日間護理服務的老友記，皆有不同程度的吞嚥障礙，成因包括中風、帕金森症、認知障礙或癌症等。由於擔心在外用膳噎到而尷尬，不少人選擇留家，影響社交生活，更削弱了與家人的情感聯繫。「社區最大挑戰，是缺乏能夠因應個別長者需要而設計的餐單。」Connie指出，不少院舍因人手緊絀，即使有心為長者提供精緻軟餐，也只能每周供應一日，其餘時間仍以糊餐應對。「每日食同樣的粥糊，食慾自然愈來愈低。」

我們可以在三分鐘內打印出一隻軟餐雞髀或西蘭花，效率比人手快三倍。

為打破這個困局，Elevatefoods利用3D打印技術製作軟餐，不但形態仿真、色香味俱全，更能因應個人營養需要進行調配，兼顧美感與健康。「我們可以在三分鐘內打印出一隻軟餐雞髀或西蘭花，效率比人手快三倍，而且不需要專業

廚師操作，能大大減低照顧者及廚房工作量。」

從團隊走入院舍發現所得之一：節慶飲食具有強烈情感連結。中秋節想食月餅、端午節想食糉子，這些對許多年長者來說，都是「家的味道」。Elevatefoods嘗試以軟餐版本還原這些傳統小食，讓長者在節日中重新品嚐記憶中的滋味。「我們希望透過食物，讓長者重拾那份與家人共餐的溫度。」Connie說。



從實驗室走入社區，科技背後是對長者的關懷。



我們希望透過食物，讓長者重拾那份與家人共餐的溫度。——Connie



3D打印軟餐，為長者重啟與家人同桌共食的可能。



賣相靚靚，老友記都食得開心啲。

望研發「焗爐」助技術入屋

「我們團隊都希望用Food Tech（食品科技）改善生活，也希望讓下一代明白，科技不只是冷冰冰的，而是可以很溫暖。」Connie相信，當新世代明白自己的爺爺嫲嫲將來也可能面對吞嚥困難，便能喚起更大的同理心和參與感。

Connie也提到，Elevatefoods正在與不同NGO和院舍合作先導計劃，並會根據前線反饋持續改進產品，「這不只是一項技術研發，更是一次社會設計。」而團隊亦有在科大的中央實驗室為出品進行測試，包括營養分析和食品結構評估，確保每一口都安全、健康。

未來，Elevatefoods希望將技術帶進每一個家庭，「一部如焗爐般的迷你機器，在家中也能快速打印出個人化的軟餐。」Connie相信，這將會是減輕照顧壓力的一大突破，尤其針對現時許多由長者照顧長者的情況。



從校園出發，用創意連結社區與未來的照顧模式。



旅客潮興港風打卡，作為大量港產片及劇集取景地的舊油麻地警署，屬政府於5月公布9個新旅遊熱點項目之一。當中計劃將之分階段開放，料今年第四季會先開放地面的報案室及羈留室等設施供旅客打卡。長遠目標，就會開放整個警署，令這個在1922年興建的愛德華時期建築風格警署，徹底擺脫2016年搬遷後大範圍空置，甚至曾有機會被清拆的危機。



其正門多年來是不少影視劇集取景地。（電影《黑社會》劇照）

戰前建築 劇集常取景用 2009獲二級歷史級別

位於油麻地廣東道的舊油麻地警署大樓，於2009年評為二級歷史建築，是本港現存少數戰前警署建築之一，多年來成為不少影視劇集的取景地。它是一幢樓高三層V字形建築物，由兩邊窄長的建築組成。

建築上，警署主樓展示出新古典主義風格建築的特點，例如立面上有規律的構圖、希臘柱式、羅馬拱門、前門門廊等古典建築元素、以及對稱的室內規劃及外牆設計，種種巧心的設計及應用，讓油麻地警署成為了油麻地區的地標。

惟自警署於2016年遷往位於友翔道新大樓後，多年來便一直封閉閒置，只是偶爾舉辦開放日供人睹物緬懷。其餘時間，遊人也只有在舊油麻地警署大樓，即對着廣東道與眾坊街交界的正門門廊拍照。近年，大量遊客紛紛前往拍照，令該範圍變得水洩不通。

當局期望 紀律部隊博物項目獲推廣

保安局副局長卓孝業表示，現存的舊油麻地警署大樓，坐落沿渡輪街舊海岸線附近的填海土地上，於1923年竣工，是第二代油麻地警署。建築物多年來因警務需要有不同的改動，如主樓旁邊於五十年代興建了新翼，主樓部分地方亦加建了二樓。警方使用這座建築逾90多年，標記着油麻地發展成為九龍首個市中心的歷史。

卓孝業表示，希望通過政府跨部門發展旅遊熱點工作組，將在油麻地警署推行的「紀律先鋒巡禮」活動，推廣紀律部隊博物相關的旅遊項目，讓旅客能夠深入了解香港的歷史文化，增進對本港的認識。



卓孝業望紀律部隊博物項目得以推廣。

逐步開放 吸客來港打卡必到



往期回顾

舊油麻地警署最快今冬開放予遊客參觀。

無署不旅遊 油麻地舊差館新使命



舊警署大樓2019成為二級歷史建築。



羅馬拱門門廊是大樓特色之一。



大樓內部過去鮮有開放公眾參觀。



近年掀港風，大量遊客到舊警署外打卡。

古蹟資訊

舊油麻地警署

評級：二級歷史建築
地址：油麻地廣東道627號

交通：油麻地站C出口沿彌敦道入眾坊街，步行5分鐘即至。

曾擬拆卸讓路中九龍幹線

社會各界熱切期待舊警署開放給公眾打卡，1998年情況卻不同。當時政府正策劃興建中九龍幹線，而警署剛好在擬建路線之上，因此曾提出過有意拆卸舊油麻地警署，後來因為社會強烈保留意見，令其得以保留。



第二代油麻地警署於1922年興建。（歷史圖片）

2016至2023 僅做報案中心

2016年，政府在同區友翔道，建成的新油麻地警署投入服務，令舊油麻地警署終功成

身退，僅保留部分空間成為報案中心，繼續服務市民至2023年始停用。

隨著5月政府公布9個新旅遊熱點項目，政府計劃分短、中及長期不同階段，逐步開放該警署，讓旅客可現場感受「老差館」氛圍，豐富旅遊體驗。

根據政府公布，短期措施將於今年第四季推出，包括開放地面層並增加設施，復刻報案室、開放羈留室，增設AR照相亭、回憶牆，以及播放經典警匪片及警匪片劇照展覽，同時亦會在大樓內擺放不同警察吉祥物，以供旅客打卡並售賣紀念品。場地也可用作影視拍攝用途。

網民有話說

Elaine Kwong：呢個問題，好耐㗎，我以為係只有自己部機問題，所以成日boot機。

Jessie：重有好多bug，例如Android上WhatsApp上無中文語音變文字。

Ng Adam：做多步，在WhatsApp右上角按綠底白字嘅「+」號，就可以用到中文搜尋聯絡人。

打中文搵人得個楷？ WhatsApp 搜尋漏洞要堵塞

愈依賴手機，其功能可正常操作更形重要。然而，不同Apps更新時若現漏洞，往往令原本讓生活變得方便的程式，反而帶來不便。近日，有不少市民用WhatsApp就發現，無法經搜尋欄尋找部分聯絡人，最終發現原來凡是使用iPhone手機、且以中文字並用「筆劃」輸入法時，就有機會出現問題。

日前，有iPhone蘋果手機用戶，使用WhatsApp打算用「中文字」搜尋聯絡人以展開文字對答時，發現未能搜尋明明已儲存於Apps上的用戶，質疑WhatsApp程式存在Bug，以致使用時變得十分不便，有人更質疑「WhatsApp係咪又壞咗？」

《我家》記者亦隨即展開測試，發現當在蘋果手機的WhatsApp上，以中文輸入「梁」字尋找時，原本在記者手機中具「梁」字的數十個聯絡人，一個都未能找出來。如果轉用英文搜尋聯絡人，如「Peter」，或改以另一部安卓系統手機操作，則沒有同樣問題。



用戶發現WhatsApp以中文搜尋現問題。

解決問題，但這就表示每次搜尋都多了一個步驟。

香港資訊科技商會榮譽會長方保僑向《我家》表示，他使用蘋果手機時，也遇到同樣問題。至截稿前即使重裝WhatsApp或更新程式到最新版本，亦未能解決相關問題。

專家：待程式公司更新 始能修正

方解釋，一般情況下，程式編寫員更新程式並讓用戶更新版本前，都會盡可能測試所有試用環境，確保程序順利運作。

惟由於手機型號，以至運行平台等愈來愈多，程式使用環境亦愈見複雜，或會令程式在實際運作時出現問題或漏洞，這些稱為「Bug」的漏洞或缺陷，嚴重起來甚至可令程式在特定環境下無法操作甚至當機，需要等程式公司再作更新，始能修正相關問題。方相信，經用戶反饋該公司已得悉問題。



方保僑稱用蘋果手機，也遇同樣問題。



用家教路想搜尋，首先按右上角圖示。

不同輸入法影響結果 筆劃唔得倉頡冇問題

相關用戶在未能輸入中文後，試圖尋找問題所在之處，以設法「解決」問題。有用戶就發現，原來使用不同輸入法，也有可能影響搜尋結果。如使用「筆劃」輸入法就未能搜尋，但改用「倉頡」、「速成」、「手寫」或「語音」等中文輸入法則成功搜尋得到。

另外亦有用戶發現，雖然一般搜尋欄搜尋不了，但只要先按WhatsApp程式主畫面右上方的「綠色加號」圖案，再進行搜尋便可



轉用倉頡輸入法，搜尋功能則復常。



中文筆劃輸入「梁」字後，未能搜出結果。

千年蟲 壞鬧鐘 系統出錯層出不窮

智能手機程式或系統除經常需要更新，但修正現有錯誤的同時，亦有可能引發新bug。如去年iPhone 16 Pro 手機開賣，即出現熒幕觸控失靈情況，其後追查發現，是手機軟體中的防誤觸算法過於靈敏所致，導致正常操作被誤判，最終蘋果公司要更新系統以修正錯誤。

2011年，全球使用iOS4以上版本的蘋果手機的鬧鐘功能，元旦日突失靈，事件導致本港以至是美國



千年蟲問題，上世紀90年代引起全球關注。

及澳洲等地，都有人「唔知醒」而遲到。

全球最影響深遠的電腦系統設計缺陷，莫過於「千年蟲事件」。在2000年前的電腦為節省儲存空間，只用年份數字中的後兩數字表示年份，令全球擔心會踏入2000年後，電腦會錯誤搞亂時間，如將「00」年誤認為1900年。因此，全球投入數以千億計美元修復此問題。

企業社會責任 推ESG三招綠綠無窮

隨著環保意識的提升，ESG（環境、社會和公司治理）這個當企業履行社會責任時的三大方向，已成為其發展的重要趨勢。然而，有調查顯示逾三成的本港市民對ESG完全不熟悉，近五成受訪者表示不太了解。這反映出市民對可持續發展的認識不足，顯示在日常生活中，消費者未充分認識ESG的潛在好處，值得深入了解其應用範圍。



源頭減排低碳米

在香港，愈來愈多企業將ESG理念，融入業務運作，並推出低碳產品以滿足消費者需求。例如，DFI零售集團推出的低碳米，運用先進技術減少溫室氣體排放，為消費者提供更環保的飲食選擇。集團旗下的惠康超市在出售牛肉前，會切去多餘肥膏，並將其轉化為生物柴油，用於配送中心的發電機，每年處理超過3,000公斤牛脂。

另外，7-Eleven則回收7CAFÉ 的咖啡渣，交給本地慈善有機農莊轉化為有機肥料，減少19,256公斤的溫室氣體排放。這些實踐，展示了企業在推動可持續發展方面的重要角色。

謀低碳最好價格

在選擇低碳產品時，價格是消費者的重要考量因素。DFI深知，若低碳產品的價格能與傳統選擇持平，消費者將更願意選擇環保產品。因此，DFI未來將致力於降低產品價格，幫助消費者輕鬆選擇低碳選項。DFI相信這樣的做法，不僅能促進更多企業加入ESG行列，還將形成良性循環，推動可持續發展。

此外，消費者還能參與各種回收計劃，增強環保意識。例如，萬寧的回收藥物計劃成功回收超過800萬粒過期藥物，不僅減少了危險廢物，亦提高公眾的環保意識。長遠而言，能夠進一步推動社會對環保的重視。



日常唔用塑膠品

在日常生活中，我們其實已經在積極實踐ESG理念，並透過這些行為成功為自己節省開支，如使用可重複使用的購物袋和避免一次性餐具。這樣做不僅能有效減少塑膠垃圾，還能顯著降低購物成本。

更重要的是，當我們選擇可持續的產品和生活方式時，實際上是在為未來的環境保護貢獻一份力量。同時，選擇實踐ESG理念可以降低家庭的日常開支，讓我們在享受便利的同時，為地球的永續發展奠定基礎。



推樹木園境地圖

ESG理念不僅是企業或政府的責任，更應成為每位市民的生活方式。在推動可持續發展的過程中，政府和企業的合作亦至關重要。政府早前透過推出《樹木園境地圖》，鼓勵市民探索城市的綠化空間，提升市民的環境意識，並為可持續發展提供指引。

這些措施不僅豐富了公共綠地，還為市民提供了休閒健身的場所，進一步促進社區的融合。





香港文化博物館由即日起至2026年3月9日，推出「漫眾同樂—幽默港漫格格趣」展覽。展覽透過手稿、漫畫書、主題產品、藝術裝置及多媒體項目，展示本地漫畫家的靈感來源和藝術特色，讓大家重溫自1950年代以來陪伴讀者成長的重要幽默漫畫作品，絕對值得各位漫畫迷前去參觀！



免費入場 沉浸港式幽默

格格妙格格笑

文化博物館漫人迷

「捕獲」11組經典人物

香港文化博物館的展廳及館內各處設有多個「打卡位」，讓大家與11組不同年代的幽默漫畫人物同框，包括老夫子、牛仔、壽星仔、哨牙珍、Q小子、老少女、癲噏、丁丁企鵝、大麻成、IT男與藝術女，以及大大與小妹。大家亦可以透過數碼似顏繪、漫畫哈哈鏡和漫畫照相館等精心設計的互動展品，沉浸於幽默漫畫的世界。



珍貴漫畫手稿首展出

另外，展覽會展出來自不同年代香港漫畫家的珍貴手稿、漫畫書和主題產品。其中，漫畫大師馬榮成、李志清、祁文傑等的幽默漫畫手稿部分首次展出。此外，展館內設有「漫眾同閱」悅讀區，精選香港公共圖書館的漫畫館藏，讓大家重溫閱讀漫畫的樂趣。



港漫特備節目

展覽期間，亦會舉行一系列免費特備節目，包括講座、電影放映，以及工作坊等，大家切勿錯過！

講座

玉郎傳奇：港漫盛世下的《玉郎漫畫》

- 資深漫畫家溫紹倫及祁文傑探討《玉郎漫畫》如何帶動本港綜合漫畫的發展。

日期：2025年7月5日（星期六）

時間：下午3時至5時



工作坊

①漫畫瞬間：似顏繪體驗

漫畫家為大家創作個人漫畫肖像速寫，讓大家體驗成為漫畫人物的樂趣。

日期：2025年7月12日、8月16日、11月22日、12月13日，及2026年1月10日、2月28日

時間：下午3時至6時



②靈感實驗室：漫畫初創

漫畫家會傳授漫畫創作的技巧。參加者可以由零開始創作屬於自己的漫畫角色！

日期：2025年7月19日、8月23日、10月11日，以及2026年2月14日

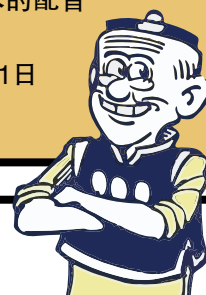
時間：第一節下午2時至3時30分
第二節下午4時至5時30分

③動漫聲演：動畫配音

由專業配音員指導參加者基本的配音技巧，了解動畫的製作流程。

日期：2025年10月4日及11月1日

時間：下午3時至4時



「漫眾同樂—幽默港漫格格趣」展覽

日期：即日至2026年3月9日

地址：沙田香港文化博物館，一樓專題展覽館一、二



*免費入場

電影放映及映後談

電影 《麥兜故事》(2001)

《老夫子2001》(2001)

《烏龍王發達記》(1960)

日期 2025年8月9日

2025年9月27日

2025年12月13日

時間 3:00pm - 4:15pm

3:00pm - 4:15pm

3:00pm - 5:20pm

