



### 地區焦點 23

蚊傳病殺到  
青衣啲公園蚊機卻Off?

### 醫·家 4

芒果狂食 黃都面晒  
胡蘿蔔素在作怪

### 我家放大鏡 6

法例過時 友善設限  
食肆冇汪星人足跡

### Chill人指南 6

大館臥底電影展  
等餓底影迷朝聖



基孔肯雅熱個案持續增加，為防蚊患，康文署的公園均會裝設滅蚊機，惟有居民早前發現青衣東北公園的太陽能滅蚊機未有運作。有地區人士擔心情況持續會影響防蚊工作，經追問後署方承認機件故障，並已完成更換工作。



青衣東北公園多部滅蚊機，被指一度未有正常運作。



被指未有運作的滅蚊機，晚間並無亮起運作燈。



青衣東北公園一款太陽能滅蚊機，月底已亮燈運作。

基孔肯雅熱是可通過白紋伊蚊傳播的傳染病。



## 馬灣白紋伊蚊指數達警戒級別

根據衛生防護中心的資料，傳播方式、預防控制方法均與登革熱類似的基孔肯雅熱，是一種通過白紋伊蚊或埃及伊蚊傳播的傳染病，不會直接人傳人。潛伏期為1至12天，通常3至7天，主要表現為發熱、嚴重關節痛，其他常見症狀包括：肌肉痛、頭痛、噁心、疲倦和皮疹等，多為輕症並持續數天。

衛生署衛生防護中心傳染病處主任歐家榮日前表示，由於該病毒傳播能力高，本港有輸入個案及局部傳播的風險較大。雖然如此，他強調本港有良好的監

測系統，相信不會令基孔肯雅熱變成本港的風土病。

根據食環署公布數字顯示，葵青區中的葵涌、青衣北及荔景的的7月白紋伊蚊誘蚊器指數，分別為16.2%、15.5%及13.9%。而荃灣市中心則為14.9%；馬灣更達24.4%警戒級別，代表在馬灣白紋伊蚊分布廣泛，社區有需要進行特別的滅蚊行動。



名為基孔肯雅熱 病毒傳播能力高

# 蚊傳病殺到

# 青衣啲公園蚊機卻



### 東北公園太陽能滅蚊機被揭發多部有正常運作

位於担杆山路的青衣東北公園佔地約5.8公頃，鄰近青泰苑及長安邨，沿青衣北岸而建，並連接青衣海濱公園。是繼青衣公園後，區內設置最多滅蚊機的公園，共設有6部石油氣及4部太陽能滅蚊機。

近期鄰近地區相繼出現基孔肯雅熱個案，由於正值暑假，不少家長倍加關注公園的防蚊情況。有經常帶同孩子到訪青衣東北公園的居民早前發現，公園內多部太陽能滅蚊機未有正常運作。

據該家長指，該公園的多部滅蚊機無論是在白天陽光猛烈的情況下，或是沒有陽光的情況下，滅蚊機也沒有亮起運作燈，風扇也未見轉動。

滅蚊機一般會模仿人類放出二氧化碳、濕氣及熱，令蚊蟲誤以為有獵物在呼吸；同時，滅蚊機的真空器會把蚊蟲吸進蚊網內，將之殺死。而據了解，康文署公園的太陽能滅蚊機一般情況下，會在白天透過太陽能板充電，將太陽光能轉換為電能，儲存在內部電池中，到天黑後自動開機，直至天亮則自動關閉。

### 本報記者追擊運作情況 發現海濱公園機亦唔work

惟早年有媒體踢爆部分政府場地的滅蚊機，疑「裝假狗」未有啟用；部分滅蚊機亦疏於更換部

## 青衣康文署公園的滅蚊機數量

場地名稱	石油氣滅蚊機數量	太陽能滅蚊機數量
青衣公園	11	4
青衣東北公園	6	4
青衣海濱公園	6	0
青鴻路遊樂場	2	0
青敬路花園	2	0
長環街休憩花園	2	0
牙鷹洲花園	1	0



太陽能滅蚊機風扇，在公園晚間開放時段無轉動。

## 區區顯關愛



另一款太陽能燈則只顯示電量，在記者到訪時疑未有運作。



青衣公園同樣有設置多台滅蚊機。



團隊舉辦土耳其燈親子工作坊。



件，令滅蚊功效大打折扣。居民因而擔心，青衣蚊患會惡化。

《我家》於7月31日晚間，到被指滅蚊機未有正常運作的青衣海濱公園，與其他區內康文署公園巡查滅蚊機的運作情況。青衣東北公園石油氣滅蚊機有正常運作。至於太陽能滅蚊機，現場所見其中一款太陽能燈正亮燈運作，另一款太陽能燈則只顯示電量未有開機，疑正在充電。記者向公園職員查詢後對方指會跟進。記者其後前往同區的青衣公園視察，多部石油氣滅蚊機則均正常運作。

### 區議員促請部門跟進事件 檢查葵青區公園所有設備

葵青區議員王聰穎向《我家》證實，7月初接獲居民反映，青衣東北公園的滅蚊機未能正常運作。其後，實地考察後她亦發現，公園內多部太陽能滅蚊機在陽光充足的情況下仍存在不開啟、燈光不亮或運轉異常等情況。

為此，她去信葵青區議會地區設施及工程委員會，要求康文署跟進滅蚊機未能正常運作的原因及情況，並促請該署盡快對葵青區內公園所有太陽能滅蚊機、石油氣滅蚊機進行檢查，及時維修或更換故障設備。

康文署發言人回覆指，就青衣東北公園滅蚊機未能正常運作一事，該署已即時安排承辦商到場檢查所有滅蚊設備，並安排更換因部分機件故障，而未能正常運作的太陽能滅蚊機的零件，相關工作已在7月完成。



8月較早時間，政府部門人員到馬灣巡視防蚊情況。

## 燈燈燈燈暑假登場 工作坊親子更親密

土耳其馬賽克燈是一種起源於土耳其的手工裝飾燈具，特色在於燈罩由大小不一、顏色各異的玻璃馬賽克片拼貼而成，形成獨特的圖案。荃灣中心小區關愛隊趁學生放暑假，在區內舉辦土耳其燈親子工作坊，讓家長及孩子可以體驗這個帶有藝術成分的暑期活動。

荃灣中心小區關愛隊隊長曾大向《我家》表示，該活動於7月30日舉行，讓關愛隊隊員與區內親子家庭一同化身「光影魔法師」，製作散發迷人異國風情的土耳其燈。

他感謝每位參與的家長和孩子，讓這個暑假充滿歡笑與藝術能量，直言每個家庭創作的土耳其馬賽克燈，都承載着獨一無二的回憶，更笑指當夜晚亮起自己製作的馬賽克燈時，彷彿把伊斯坦堡的浪漫帶了回家。他透露，在暑假期間會舉辦更多的暑期親子活動，讓區內家庭享受更多甜蜜時光。



這款馬賽克燈起源於土耳其。

### 荃灣中心小區關愛隊

承辦團體：荃景園婦女會  
電話 / WhatsApp：6676 9533  
電郵：careteamtwcentre@gmail.com



荃灣區荃灣中心關愛隊

# 芒果狂食 黃都面晒 胡蘿蔔素在作怪

炎夏吃芒果特別解渴，但少吃多滋味，吃太多卻可能令臉和手腳的皮膚變黃！皮膚變黃的「元兇」是芒果含有的胡蘿蔔素，假如持續將之攝入過量，就會患上「胡蘿蔔血症」。除了芒果，其他日常會接觸到的食物，例如胡蘿蔔、南瓜等也含有豐富的胡蘿蔔素，不想變「黃臉婆」，就要適量進食。



何謂過量呢？台灣皮膚科醫師林昀萱解釋，長時間每日攝入超過30毫克的紅蘿蔔素，便有患上胡蘿蔔素血症的風險。

## 胡蘿蔔南瓜亦高危分子

30毫克對大部分人來說或者很抽象，根據林醫師引述的一項美國研究，每100克胡蘿蔔含有約8.3毫克的胡蘿蔔素，南瓜則有約4.6毫克，以此推算，即是持續每日進食360克胡蘿蔔或660克南瓜，便算「超標」。至於芒果，不同品種的胡蘿蔔素含量不同，據台灣食品營養成分資料庫分析，每100克芒果平均含有1.119毫克胡蘿蔔素。

值得注意的是，我們每天不止進食一種含有胡蘿蔔素的食物，若再有其中一種食物吃得特別多，或不自覺地超標。

林醫師指出，胡蘿蔔素會沉積在角質層，因此，患者會發現手掌、腳掌、額頭、鼻尖和法令紋位置的皮膚變黃。一般來說，小童對胡蘿蔔素反應比成年人敏感，皮膚更易變黃。

患上胡蘿蔔素血症，如何治療呢？林醫師說，減少從食物中攝取的胡蘿蔔素，皮膚色素就會慢慢消退，不用太過擔心。

### 小分類

### 部分胡蘿蔔素含量較高的食物

#### 水果

杏桃、哈密瓜、芒果、木瓜、水蜜桃

#### 蔬菜

胡蘿蔔、蘆筍、西蘭花、青瓜、南瓜、蕃薯、菠菜、羽衣甘藍

#### 其他食物

雞蛋、牛奶

資料來源：  
綜合林醫師舉例和她引述的研究

除了上述食物，蕃茄含有的茄紅素，屬於類胡蘿蔔素，吃太多也有可能導致「茄紅素血症」，令皮膚變黃。

### 小診斷

### 與黃疸有何區別？

攝取過量胡蘿蔔素外，糖尿病、厭食症、甲狀腺低下、肝和腎出問題等，都有可能令皮膚變黃。其中一個區分黃疸和胡蘿蔔素血症的方法，是胡蘿蔔素血症不會令眼睛的鞏膜（俗稱眼白）和其他黏膜變黃。

資料來源：林昀萱醫師 fb、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

### 小食譜

#### 一、元肉蓮子百合粥

材料：糯米60克、蓮子15克、元肉（桂圓肉）15克、百合15克、冰糖適量

做法：

- 1) 糯米、蓮子、百合洗淨，分別浸泡30分鐘。
- 2) 將浸泡過的材料與適量清水放入鍋中，煮滾後轉小火煮約30分鐘至糯米熟爛。
- 3) 最後加入適量冰糖調味即可。

功效：養心安神、健脾益氣，增加食慾。

#### 二、酸棗仁陳皮茶

材料：酸棗仁6克、陳皮1片

做法：

- 1) 將酸棗仁及陳皮洗淨，加入500毫升熱水，可反覆沖泡。

功效：調暢氣機、安神助眠。

#### 三、解鬱三花茶

材料：玫瑰花3克、合歡花3克、素馨花3克

做法：將材料洗淨，加入300毫升熱水，可反覆沖泡。

功效：理氣疏肝、解鬱安神。

## 食療解鬱 三款簡單又使得

在這個節奏急速、壓力高企的都市，情緒問題早已不再是少數人的困擾。根據統計，香港每7人中便有1人正受情緒病困擾，而抑鬱症屬最常見之一。該症影響患者情緒與思維，並往往滲透到生活每個角落。

廖芷茵醫師指出，抑鬱症不止「心情差幾日」，而是長時間、持續性的精神健康問題。患者可能感到情緒低落、對周圍事物失去興趣，以至提不起動力完成日常瑣事。

對於調節情緒、紓緩壓力，中醫食療可作配合應對。





X



腦健康系列：Easleep

# 深海豚 (Easleep) 腦機智能安睡儀 腦科學 給您一夜好眠

研發團隊源自哈佛大學  
創新實驗室

中國睡眠研討會  
科學睡眠生態建設  
戰略合作伙伴



立即購買



斑片代替肉都得

### 資料顯示金華

玉樹雞源自

順德，「金華」

係指金華火腿，五十

年代金華火腿係一種貴價食

材，但凡菜式有金華火腿都會昇

人有種高級嘅印象，而「玉樹」係指

拌碟嘅菜，例如菜心、芥蘭等，原來有寓意

長壽嘅意思。廚師先將雞起骨斬件，再配金

華火腿及冬菇，梅花間竹咁排好，望落去整

齊工整，蒸熟之後再伴以芥蘭或菜心，

最後淋上玻璃芡上碟。舊式食法係要

一次過夾起雞件、金腿、冬菇喫

食，先感受到各種食材嘅口感

同層次。至於起咗骨嘅滑雞肉

吸晒金華火腿嘅精華，鹹鮮

味十足！

可惜我唔識將隻雞起

骨，就用超市已經起咗骨嘅

新鮮雞腩肉代替。無論係雞

件、金華火腿、冬菇都要盡量

切成相若嘅大小，除咗上碟美觀

之外，亦可以令食材同時蒸熟，所以

雞件唔可以太厚。今次我加咗魚肚，因

為我係棉花雞愛好者，貪佢可以索晒啲汁，

勁好味！另外唔食肉嘅可以用斑片代替。

# 金華玉樹雞

## 鹹鮮如臨風入味蕾



### 材料：

去骨雞腩肉 .....300g

已浸軟冬菇 .....大約7隻

金華火腿片及  
已浸軟魚肚..... 適量  
(視乎雞件數量而定)

菜心或芥蘭 ..... 半斤

薑 ..... 數片

上湯加蒸雞的汁 ..... 共200ml

麻油 ..... 1茶匙

### 醃料：

紹酒 ..... 1湯匙

蠔油 ..... 1茶匙

油 ..... 1茶匙

鹽及胡椒粉 ..... 少許

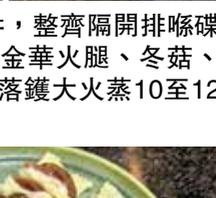
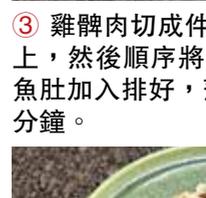
### 做法：



① 雞腩肉洗乾淨用廚紙印乾，然後落醃料醃半個鐘。冬菇去蒂揸乾水，落少少粟粉、胡椒粉及麻油撈勻，蒸10分鐘攤凍後以斜刀切片。



② 菜心洗乾淨，刨去菜梗厚皮，煲滾水加薑片，先灼熟菜心，撈起用凍水降溫保持靚綠。然後，落金華火腿片灼2分鐘減輕鹹味，再落魚肚煮3分鐘，撈起攤凍再用廚紙印乾水分切件。



③ 雞腩肉切成件，整齊隔開排喺碟上，然後順序將金華火腿、冬菇、魚肚加入排好，落鑊大火蒸10至12分鐘。

④ 將碟裡面嘅汁再加水或雞湯，倒入煲仔煮至微滾後，加入麻油及粟粉水埋個薄身玻璃芡。最後淋上餸面就完成。



## 社區發展靠共融 搶人才更要留人才

香港近年推出的高端人才通行證計劃（高才通），旨在吸引世界各地具豐富工作經驗及高學歷的人才到香港探索機遇，吸引了不少專業人士和他們的家人來港。不過有數據顯示，部分高才領取身份後未有長遠留港發展。當中除了工作機會等現實因素外，社區層面支援不足，令新來家庭難以真正融入本地生活，也是值得關注的原因之一。

相信大部份高才家庭與本地居民一樣，都希望能在香港建立長遠而安穩的生活。社區的力量，正正可以促進大家互相認識和支持，既幫助新來港人士適應環境，也為本地社區帶來新思維和活力。推動共融不是單向的幫助，而是大家一起參與、互相學習、共同受益的過程。

語言是打開社區大門的第一步。對新來港人士來說，學會廣東話有助於與街坊相處、了解本地

文化；而本地居民在與他們交流時，也能增進對不同背景的理解。近年，不少非政府組織和社區中心都開設了廣東話班，有的更設網上課堂，內容涵蓋日常生活、職場用語等。這些課堂不只惠及新來港家庭，對於希望改善普通話、英文能力的本地街坊，也可以設計互動語言交流活動，促進雙向學習。

參與社區活動也是拉近彼此距離的好方法。香港各區社區組織、社區中心、康樂會堂等每年會舉辦各式文化、運動或公益活動。新來港家庭可以透過參加節日活動、區內運動會、義工服務等，體驗香港的多元文化，結識新朋友，也讓本地居民認識到來自不同地方的新鄰居。這些交流不僅限於新來港人士融入，更是本地社區吸納新元素、拓闊視野的契機。

對有子女的家庭來說，學校和教育自然是重要考慮。本地家長和新來港家長其實都關心孩子能否適應學校、找到合適的升學出路。社區組織可主動聯繫不同區的學校、校長會，為所有家庭提供學校資訊、升學指引，甚至舉辦校園參觀日。這樣不僅方便新來者熟悉本地教育，對本地家長也是多一個了解學校的好機會。大家有相似的煩惱，也容易建立有共鳴的互助網絡。

推動共融，需要大家同行。高才家庭帶來新的動力、本地居民擁有豐富的社區網絡，兩者皆為社區重要的文化資本，同樣值得珍惜。如何讓香港的社區成為文化友好的宜居之地，如何建設美好社區？這是為關心社區發展的朋友們提出新課題。

社區同行基金會 梁文武

### 旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle

#### 第三站： 泥爐烤肉飽肚幸福

晚餐時間，我們選擇了西塔老太太泥爐烤肉，為一天行程畫下美味句號。餐廳主打朝鮮族傳統泥爐燒烤，使用菊花炭生火，火候穩定，能烤出外焦內嫩、肉汁充盈的燒肉。牛肉入口柔嫩多汁，帶有淡淡炭香，味道濃郁卻不膩口。



#### 西塔老太太泥爐烤肉

地址：深圳市南山區保利文化廣場B區1樓 N105

時間：周一至日 10:00 - 22:30

## 生日遊深圳溫馨實在 自家人就吃這一套



姨媽生日將至，沒有提出太多要求，只淡淡地說了一句：「想去深圳走一走。」我們聽後便決定安排一趟一日小旅行，輕鬆吃吃走走，陪她過一個簡單而溫馨的生日。

#### 第一站： 綠意點綴歐陸Brunch

抵達深圳南山區的萬象天地，第一站當然是覓食。O' eat Blossom & Pelican是當地人氣法式Brunch餐廳，裝潢走簡約優雅路線，餐廳內綠意點綴，氣氛輕鬆舒適。餐點色香味俱全，其中招牌手作提拉米蘇尤為出色，點餐後有店員即席桌邊製作，入口香滑，甜而不膩。

#### O' eat Blossom & Pelican

地址：深圳南山區萬象天地L1層  
(HIDING對面)

時間：周一至五 11:00 - 21:30 |  
周六至日 11:00 - 15:00, 16:30 - 21:30

#### 第二站： 行商場數巨人毛孔

飯後在商場周邊散步，剛好遇上「巨人展」吸引了我們的目光。其實這並非一個傳統展覽，而是韓國眼鏡品牌 Gentle Monster 的實體概念店 HAUS NOWHERE。店內最吸睛的是入口處那尊三層樓高的仿真巨人，連毛孔細節也栩栩如生，搭配一旁的鏡面昆蟲裝置，營造出猶如科幻電影場景般的體驗。



#### HAUS NOWHERE

地址：深圳南山區萬象天地·水廣場

營業時間：  
周一至四  
10:00 - 22:00 |

周五至日  
10:00 - 22:30

商二代 + 插畫師

# 兩佬食腦

# 用IP為非遺

在一場插畫與文化交織的冒險中，主角不再是課本中的冷冰冰文字，而是活潑可愛的動物角色。他們生活在九龍城寨、愛食蛋撻、講港式情懷，成為年輕人眼中的新「文化橋樑」。這就是由「商二代」胡朝健（Kent）與插畫師Tim打造的本地原創IP「超嚟唧啲兵」，透過插畫為非遺說故事。



角色不僅是為了賣產品，而是為了傳遞香港人的故事與精神。  
——Kent



## 茶餐廳相遇 萌生文化傳承念頭

Kent家族從事節日飾品出口生意。他留學後回港接手家業，卻發現傳統行業面對同質化與價格戰的困局。「點樣可以令產品更有價值？」這個疑問，令他走上IP創作之路。

與Tim的相遇，源於一間茶餐廳。他們聊起對動物、插畫與文化的熱愛，加上Kent作為三孩之父，萌生用角色將香港文化傳承給下一代的念頭。於是，一群住在九龍城寨的角色便誕生，他們性格各異，背後都藏着一段關於香港的文化密碼。

茶餐廳一次相遇，啟發Kent與Tim用角色說香港文化故事。



## 動物角色帶出情懷 「可以好玩、好貼地」

主角「超嚟」是一隻住在九龍城寨、被虎群養大的虎紋貓，象徵亂世中堅持自我。Tim將自身創作歷程投射其上：「唔靠外表，自信來自內在。」另一角色「抱抱熊」則象徵知識與探索，熱愛研究非物質文化遺產。每個角色都有文化寓意，將本地故事轉化為親切形象。

Tim直言：「我以前對非遺無乜興趣，覺得係老人家啲嘢。但Kent啟發我，用角色演繹傳統文化，原來可以好玩、好貼地。」他創作角色「啾啾」，靈感來自孔雀開屏，融合蛋撻、絲襪奶茶等元素，將街頭味道變成視覺語言。「只要用年輕語言包裝，文化自然會被理解。」



電視節目中，Kent（左一）參與論述IP推動經濟。

## 藝文生活化 望令年輕人主動探索

對Kent與Tim來說，藝術與文化不必「高高在上」，而是能夠生活化，成為年輕人眼中的藝術與記憶。透過「超嚟唧啲兵」這些角色，兩人將香港的非遺文化轉化為具吸引力的故事，讓更多人主動了解和探索。

Tim總結：「我們不希望講大道理，只希望大家喜歡這些角色，記住它們。」Kent則說：「這些角色不僅是為了賣產品，而是為了傳遞香港人的故事與精神。」



以年輕語言包裝，旨在令傳統文化變得貼地又有趣。

打造「超嘜唧唧兵」

# 不食老本

# 注Chill氣



主角「超嘜」在九龍城寨長大。



昔日對非遺興趣缺缺的Tim，今用畫筆為傳統注新力量。



「抱抱熊」是團隊中的文化達人。

我們不希望講大道理，只希望大家喜歡這些角色，記住它們。

——Tim

## 角色先行情節後添 插畫撒播文化種子

對於Kent與Tim而言，插畫是開始，但並非終點。「很多人問我們，為何不做動畫或繪本？故事已經寫好，但我們選擇從產品入手，讓大眾先接觸角色，再慢慢了解完整的故事。」

Tim表示，未來他們計劃與更多學校、NGO合作，把這些角色帶入教育和社區活動。「插畫只是文化的種子，透過市集、學校等渠道，讓大家多看兩眼，開始理解背後的文化。」

在第六屆「香港設計·授權支援計劃」(DLAB)的支援下，「超嘜唧唧兵」獲得市場營銷、商業運作及品牌建立等方面的專業培訓與支援，讓更多人從不同渠道認識這個IP。他們期望，有朝一日，這群角色可以行出香港，成為文化交流的一部分。



或許日後做埋動畫，現先讓大家透過產品愛上角色。



「超嘜唧唧兵」角色登場，以插畫串連本地情懷與非遺故事。



## 產品大於商品 故事源於情真

「超嘜唧唧兵」的角色不止出現在插畫中，更化身為磁貼、木牌、鎖匙扣等日常用品。Kent運用自己在禮品生產的經驗，把文化轉化為實用產品。「我們希望大家不只是在看，而是能夠帶走、使用，甚至送禮。」

Tim補充：「如果藝術只是掛在牆上，大家看過就

忘，但當它變成日常用品，無論是磁貼還是木牌，大家會記住它的故事。」目前，Kent與Tim已經和澳門一家老字號涼茶品牌合作，將「超嘜」IP授權為龜苓膏的代言角色，並推出聯名商品。Kent笑說：「這不僅僅是賣產品，而是希望讓故事深入人心。」

走進坪洲的一角，你可能會見到一位背着畫具、靜靜觀察花草的女生Heidi。她喜歡安靜創作，用水彩記錄身邊的風景與人情，慢慢地，把生活的細節、小島的故事，一筆一筆畫進日常，成為她心中的美好風景。



成日去大澳寫生，有時一整日都唔講嘢，只是靜靜畫畫，已經覺得好滿足。

## 島上多次辦展覽 主題社區故事

有時可以整天不說話，只是安靜地畫畫，也覺得很滿足。 —Heidi



# 水彩女生 坪洲寫生寫意人生

2016年開始，我投入寫生，也樂於與人分享作品。



「我搬到坪洲已經差不多八年了，當初是想找一個安靜、節奏慢一點的地方生活。」原本住在市區的Heidi，曾與丈夫走訪多個離島，最後選擇了坪洲落腳。「這裡夠親民，生活氣氛悠閒，很適合長住。我本身性格比較內向，有時可以整天不說話，只是安靜地畫畫，也覺得很滿足。」

從學生時期開始畫畫的她，一直從事藝術教育工作。「自2016年開始，我更投入寫生，也樂於與人分享作品。漸漸地，我開始舉辦Sketching Day，希望大家可以一齊畫畫，一齊細味生活中的寧靜與美好。」

相比起香港市區，坪洲的歷史與人情味，好像較少人關注。



她經常提到的「生活的美」，究竟是什麼意思？Heidi 這樣說：「我覺得，生活的美其實來自於你有没有用心去留意身邊的細節。城市人太忙碌，很多時候會錯過那些微小而珍貴的風景。」她微笑補充：「我住在大自然之中，身邊總有很多細膩的東西，只要肯慢下來觀察，你會發現生活本身已經好美。」

這份對生活的觀察與珍惜，也反映在她的創作主題上。Heidi曾在坪洲舉辦過三、四次展覽，主題多圍繞當地的小店與社區故事。「很多小店是一代傳一代，做到第二、三代後可能就結業了，甚至連舖頭都不見了。我希望用畫筆把它們的身影和故事留下來。相比起香港市區，坪洲的歷史與人情味，好像較少人關注。」

水彩適合戶外寫生，顏色自然、方便攜帶。



除了小店，她也曾描繪過當地的風景與舊建築。「其實坪洲以前是個工業區，有灰窰廠、火柴廠、牛皮廠等。雖然那些廠房已經不復存在，但仍有些舊式平房留下來……我也畫過以前工人住的石屋，這些都是值得被記錄的風景。」

題Heidi多數以水彩創作，喜歡它的柔和與不確定性。「水彩適合戶外寫生，顏色自然、方便攜帶。畫水彩要好放鬆，因為水和顏色的控制好微妙，落水、落筆的力度都影響畫面。」她說，創作對她而言，是一種療癒的過程，讓人慢下來、靜下來。



Heidi用水彩畫下坪洲老店與舊屋，把這座小島的歲月痕跡，一筆一筆地留在畫中。



Heidi帶領「植物彩鉛繪」工作坊，讓參加者細看細畫本地原生植物的美。

## 帶領工作坊 描繪原生植物美態

早前，Heidi於「綠惜地球」主辦的《山林密語》無痕山林環保展覽中，帶領了一場「植物彩鉛繪」工作坊，邀請參加者細緻描繪香港原生植物的美態。「我們選了吊鐘花、楓香、山菅蘭、鐵線蕨這幾種植物。雖然常見，但大家未必真正留意過它們的樣貌。我希望讓孩子們知道，自然的美值得珍惜，也需要我們去保護。」

談及未來，Heidi 透露希望進修藝術治療。「我唔覺得藝術治療一定要『醫人』，而是透過創作，幫助我們更了解自己、了解身邊人，拉近人與人之間的距離。」她堅信創作的力量，也相信學習永無止境。「我經常覺得自己知得太少，所以好想學多啲。我屋企有好多植物書，但好多名字都記唔住。」



展覽中，看到不同形式的植物美。

# 擬全長12.9公里分兩段 沙頭角文物徑首段 由羅家大屋邁步向南



1941年12月，抗日游擊隊進駐南涌羅屋村，留下英勇的歷史痕跡。羅屋村不但是「香港抗日一家人」羅氏族人的原居地，更是當地聯防自衛隊的成立地。

自該地成立以後，共有50多名隊員的聯防隊一直配合游擊隊工作，維持地區治安，貢獻極大。可惜的是，曾成為聯防自衛隊部的羅屋村羅家祖屋遺址，因年代久遠已告倒塌。



考據隊2022年確認老龍田政訓室位置。



文物徑擬南涌亭設碑紀念「三三事件」。

## A段 第四站 鹿頸村南鹿民主聯合鄉政府遺址

鹿頸村是新界首個抗日民主鄉政權的成立地。1945年初沙頭角南涌、鹿頸共12條鄉村，組成南鹿民主聯合鄉政府，配合游擊隊的工作，組織民兵站崗放哨，並建立交通站及情報網，監察日軍行動。

沙頭角抗戰文物徑，早於2021年由嶺南大學香港與華南歷史研究部、原東江縱隊港九獨立大隊老游擊戰士聯誼會等多團體合作提出。透過遠足徑串連抗戰時各基地、交通站遺址及紀念碑。計劃文物徑全長12.9公里，擬分兩段，首段(即A段)長約5公里，包含四個現有及策劃設立的紀念設施。



沙頭角羅家大屋是擬建文物徑起點。



羅屋村聯防自衛隊部遺址現況。

## A段 第三站 擬建南涌亭三三事件紀念碑銘

1943年3月3日，近百名日軍包圍港九大隊政訓室在南涌老龍田晏台山的駐地。當時駐地只有11名非武裝人員，但他們仍然無懼與日軍展開激戰，史稱「三三事件」。

2022年10月，香港東江縱隊歷史研究會的考據隊苦經考據後，終確認



## A段 第一站 香港沙頭角抗戰紀念館 (羅家大屋)

今次為大家介紹是文物徑的A段。第一站是沙頭角石涌凹羅家大屋，其以五間並排相連房屋組成，面積6,000多平方呎，耗時5年活化為香港沙頭角抗戰紀念館，2022年9月啟用。

日佔時期，大屋因屋主羅氏一家全力投身游擊隊抗日工作，令該處成為港九大隊的活動基地及交通站，是本地現存少數能見證香港抗戰歷程的建築物。2010年，大屋獲評為三級歷史建築。



館內展出通訊電台等抗戰時文物。

該政訓室遺址。其位於老龍田晏台山密林深處的溪谷旁，現場仍有石堆及構建物殘骸等遺跡。

三三事件發生地點老龍田位於山上，團隊建議在山下的南涌亭，設三三事件紀念碑，作為文物徑參觀點。



鹿頸村是抗戰時南鹿民主聯合鄉政府所在地。

## 遊走抗戰文物徑 上

為保育及發揚本港的抗戰歷史，多個團體近年積極提出建立沙頭角抗戰文物徑，以串連多個與抗戰相關的歷史遺址及紀念設施。今年4月，政務司司長聯同愛國主義教育工作小組實地考察文物徑。各界人士希望在今年抗戰勝利80周年獲落實。《我家》先睹為快，一連兩集帶大家試行這條意義重大的文物徑。



劉智鵬 (左二) 早前與陳國基 (左三) 考察文物徑。

## 傳承抗戰歷史 有助弘揚民族精神

今年4月7日，政務司司長陳國基聯同「愛國主義教育工作小組」多名成員，一起到沙頭角抗戰文物徑的選址考察。

本身是嶺南大學歷史系教授的立法會議員劉智鵬，一直推動文物徑的確立。他表示，除了沙頭角抗戰文物徑，未來亦計劃在西貢及大嶼山建設全新的抗戰文物徑。他期望藉此令抗戰相關歷史建築更受重視，將未評級的建築變有評級。

劉深信，抗戰勝利對年輕人也有着重要啟示，並表示希望透過傳承抗戰歷史，燃起年輕人的民族精神。



往期回顾

來自明愛胡振中書院的中學生劉曉筱，憑着自創的中文學習App《嘍咕嘍咕對對碰》，在全港性的蘋果Swift學生編程比賽中勇奪金獎、最具創新獎及社會責任獎。這款App專為非華語學生設計，透過「對對碰」遊戲形式，幫助他們掌握中文字的部件結構，提升學習興趣。



將枯燥內容轉化為互動體驗。

## 女學生想同學輕鬆學中文

**創**作靈感來自她與非華語同學的相處。曉筱觀察到，不少同學覺得中文課既難又悶，「我就諗，有冇啲簡單又好玩嘅方法，可以幫佢哋輕鬆啲學中文？」她想到漢字的左右、上下組合結構，便設計出配對遊戲功能，將枯燥內容轉化為互動體驗。

身為初學者，她一邊自學編程，一邊改良設計。她坦言，最難不是技術，而是如何設身處地理解非華語學生的需要。「點樣先可以令佢哋唔抗拒學中文？我成日都要代入佢哋嘅角度去諗。」她更邀請同學試用程式，收集反饋後不斷優化，例如擴充字庫、改善音效與介面。透過這些過程，她發現科技不只是冷冰冰的工具，而是連結人與人之間的橋樑。

## 盼望日後用創意改善社會

隨着學校遷至東涌，多元文化氛圍更濃厚，曉筱亦更希望未來能設計更多貼地的應用程式，「無論係學習定生活上，我都想用自己識嘅嘢，幫佢哋適應得更好。」

雖然她主修生物化學，未必與科技直接相關，但這次經驗讓她建立自信。「我唔敢話未來一定走呢條路，但我知道，原來我都可以用創意改善社會。」她相信，語言只是起點，未來還有更多跨文化溝通的障礙等待科技去突破。



科技是連結人與人之間的橋樑。



坦言最難是理解別人真正需要。



編程比賽中獲得多個獎。



作者：余遠鐘

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》。





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。

## 空手道第一劉 游水奪金有方

壓力，是生活中的一部分，學會善用壓力，將壓力轉化為提升表現的動力，可以幫助我們更好地應對挑戰和實現目標。

本期分享例子，就是空手道名將劉慕裳世運會奪金及方力申再揚威泳壇。

# 共舞或放下 壓力都變前進動力

### 兩奮鬥經歷

### 用兩個點列或兩個框

2025年8月8日，劉慕裳力克日本選手尾野真步，為港隊贏得成都世運會首金，這也是劉慕裳獲得的首枚世運會金牌。劉慕裳受訪時落淚稱，曾經向外婆承諾要奪金回來，但外婆卻不幸在比賽前兩星期離世，為她帶來壓力衝擊，但劉慕裳最終奪標。

退役21年的方力申重返泳池，參加8月10日在新加坡舉行的先進世界錦標賽，連奪2金，兩度

成為「世一」，為港爭光。方力申坦言：「只要肯放下執着，純粹做自己喜愛的事，就不會有壓力，無壓力就開心，開心便繼續游，游得多就會進步，有進步個人開心，會再持續練習，就係咁樣啦。」

劉慕裳和方力申的案例，在壓力管理與表現成就的關係上，呈現出有趣的共同點與差異，同時與現代正念靜觀的核心原則高度相關。

### 共同及差異

#### 共同點

#### 1. 自我覺察的基礎

兩人都意識到「心理狀態」對表現的影響：劉慕裳透過「承諾」轉化壓力為動力，方力申則透過「放下執着」減輕壓力，本質上都是對自身情緒壓力的覺察與調整。

符合正念中「有意識地覺察當下」的原則，專注於目標而非雜念。

#### 2. 接納與非批判的態度

劉慕裳接納壓力的存在（不否定其影響）；方力申接納自我需求（不強求外界標準），均體現正念「不批判」的態度，避免因負面批評而產生內耗。

#### 差異點

#### 1. 壓力應對策略

劉慕裳：將壓力視為「承諾的副產品」，透過責任感轉化壓力為動力（類似「挑戰反應」）。

方力申：直接降低壓力來源（放下執着），追求無壓力的自由狀態（類似「放鬆反應」）。

**反映正念應用的彈性：**可選擇「與壓力共處」或「釋放壓力」，依個人性格與情境調整。

#### 2. 自我與外在的平衡

劉慕裳的承諾隱含對外在期待的回應（如團隊、粉絲或家人）；而方力申更強調內在需求。

**正念練習中，兩者均需被覺察：**接納外在壓力，同時不迷失自我。

### 齊驗證正念

#### 與現代正念靜觀的連結

兩案例共同驗證正念的核心：透過覺察與接納，找到最適合自己的心理狀態以發揮潛能。差異則顯示正念的包容性——無論是「化壓力為動力」或「無壓力下的自由」，關鍵在於保持對當下的覺知，避免自動化反應（如焦慮或逃避）。

了解自己的壓力來源，可以幫助我們更好地應對和管理壓力。覺察自己的壓力反應，例如生理上的頭痛、胃痛、失眠，或心理上的焦慮、易怒，有助於及時採取行動。

認識壓力的本質：壓力分為好壓力（eustress）和壞壓力（distress）。好壓力可以激勵我們，提高警覺性和表現；而壞壓力則會對身心健康造成負面影響。

### 關鍵在心態

- 接受壓力是生活的一部分，不要害怕壓力，而是要學會與之共處。
- 練習正向思考，將壓力視為挑戰，而不是阻礙。
- 避免過度完美主義，量力而為，不要給自己過多的壓力。
- 學習放鬆技巧，例如深呼吸、冥想、瑜珈等，有助於緩解緊張情緒。

壓力並非注定是敵人，它更像是一股奔騰的河流——學會駕馭，便能載你前行；任其肆虐，則會沖垮一切。關鍵在於如何把這股能量轉化為推動你向前的動力。

心理學家漢斯·賽利（Hans Selye）提出壓力區分為兩種：正向壓力與負向壓力，兩者的影響截然不同。

#### 正向壓力（Eustress）

特徵：適度的壓力，帶來挑戰與成就感  
影響：激發動力、增強專注力、提升成長與學習

#### 負向壓力（Distress）

特徵：過度的壓力，超過個人負荷  
影響：導致焦慮、疲勞、降低效率與身心健康問題



# 見字飲水 見水知慳 生活健康惜福



東江水1965年3月開始無間斷供港至今。

近年潮流興飲水，不少人習慣自備水樽出街，但大家可曾想過水的來歷？這一切都源於60年前那個改寫香港命運的決策——東深供水工程。



1963年旱災襲港，本地爆發制水大水荒。（歷史圖片）



國家僅用一年多，就完成東深供水工程。（歷史圖片）

## 一開水喉 流淌著的是歷史

1963年，香港遭遇「百年大旱」，水庫乾涸龜裂，市民被迫排隊取水，忍受「四天供水一次，每次僅四小時」的限水措施。街頭排隊接水的鐵桶陣，成為老一輩港人最深刻的集體記憶。為此，國家緊急啟動東深供水工程，動員上萬建設者開山引水，僅用一年時間就建成83公里的「倒流運河」，讓東江水跨越六座高山，於1965年3月1日正式供港。

## 滴水之恩 背後是移山之力

60年來，東江水累計輸港超過300億立方米，相當於1,200萬個標準游泳池的容量，默默滋養著香港的方方面面。街市商販清洗蔬菜的自來水、車站廁所清潔用水、運動後暢飲的食水，若無東江水，有沒有想過穩定用水都會成為奢望？

雖然東江距離香港僅50餘公里，但要令河水「逆流」至海拔46米的深圳水庫，工程難度堪稱奇蹟。建設者改造石馬河，通過多級泵站將水位逐級提升，還要克服颱風等惡劣天氣。今天我們擰開水龍頭就能獲得的「理所當然」，實則是前人用汗水鑄就的傳奇。

東江水不僅是珍貴的水資源，更是「祖國與香港血脈相連」的見證，近日舉行的「一脈相連 飲水思源」巡迴展覽即是對此作出呼應。潮語「見字飲水」近年流行不息，不如我們就從日常每天喝足八杯水、隨手關緊水龍頭，避免浪費水資源等做起，用行動珍惜這份延續60年的滋養。

## 青年議員Say

### 國家援手

譚鎮國（北區區議員）：1963年香港旱災困境下，中央政府對香港伸出援手，解決了香港的供水難題。希望可透過活動推廣節約用水及環保概念，令市民了解東江水發展對香港的重要意義。

### 血濃於水

盧婉婷（葵青區議員）：聽長輩講述東江供水歷史時，我真的感動。當年祖國自己也艱難，卻依然無私支援香港，這份情誼令人淚奔。今日我們飲的每一滴水，都凝聚著血濃於水的關愛。

### 當年之苦

李家良（西貢區議員）：東江水供港60周年街頭宣傳時，我向居民介紹情況。不少長者則講述當年制水之苦，因水爭執打鬥頻頻，讓我深切感受到國家供水工程對港人生活的改變。

### 血脈相連

劉德榮（沙田區議員）：60載時光匆匆，東江水悠悠長流。東江水不僅是香港的生命之水，更是兩地血脈相連的見證，願這一江情誼，歲歲綿延，永不乾涸。

### 認識歷史

麥成灝（大埔區議員）：東江水惠澤至今，為香港繁榮穩定奠定重要基礎。希望青少年在這次巡迴展覽當中正確認識歷史。飲水思源，了解工程意義，共護珍貴水脈。

### 帶來福祉

黃啓進（荃灣區議員）：透過是次展覽，讓我與各位青年更深入地了解東江水供港的歷史，內心滿是震撼與感恩。如今我們擰開水龍頭的便捷與安心，是東江水供港工程帶來的福祉。

### 守護未來

徐君紹（元朗區議員）：清澈的水源背後是無數人的辛勤付出與粵港兩地的協作。我們應常懷感恩之心，珍惜水資源，回饋這份滋養生命的饋贈。保護東江水，就是守護我們的未來。



「一脈相連 飲水思源」巡迴展覽8月中起在包括新界在內的全港多區舉行。



「一脈相連 飲水思源」系列活動獲市民熱烈響應。

全港青少年線上知識競賽  
東江之水知多點

活動日期：8月13日-25日  
活動地點：全港各區展覽點

獎金：\$500, \$300, \$100, \$50, \$20, \$10, \$5, \$2, \$1

「每日東江之星」：每日抽獎一次，得獎者獲獎券一張，可參加抽獎。

「一脈相連，飲水思源」：每日抽獎一次，得獎者獲獎券一張，可參加抽獎。

「東江之水知多點」：每日抽獎一次，得獎者獲獎券一張，可參加抽獎。

「東江之水知多點」比賽在網上舉行。

## Be醒水 On fire 答喺問題贏大獎

### 一掃機會嚟

立即參加<https://www.eventpo.com/dongjiang-water-60/web/>



為令市民了解東江水供港的重要意義，並推廣節約用水的美德，由香港全國青聯委員協進會、香港各界青少年活動委員會主辦，新界青年聯會等多個青年團體協辦的「一脈相連 飲水思源」巡迴展覽於8月中啟動。包括新界在內的全港各區超過100個展覽點，同步展出東江水供港工程的歷史及運作等的主題展板。

此外，主辦方也在網上設立「東江之水知多點」全港青少年線上知識競賽，讓年輕人用輕鬆的形式更充分了解東江水的歷史。8月25日或之前，每天可憑二維碼，連結到網站上作答25條有關東江水的簡單選擇題。

當中每日最高分參賽者可獲得500元現金，整個活動中的學生組及公開組最高分的冠軍，更分別可獲1萬元大獎獎勵。另外只要每日最早參與問答，也隨時有機會獲得驚喜禮品。

# 法例過時 友善設限 食肆有汪星人足跡



除了導盲犬，本港食肆禁狗入內。



泰國曼谷有餐廳擺放寵物友善牌。

## 而商場卻可踏進

近年，不少商場積極推動寵物友善措施吸引顧客，《我家》記者日前到旺角及啟德的商場察看，均發現可在場內免費借用寵物用品。而領展旗下商場，如大埔大元商場及赤柱廣場等，都以寵物友善為主題。

然而，儘管商場提供「友善」環境，市民欲攜狗隻光顧食肆卻萬萬不能！根據《食物業規例》規定，不得將狗隻（導盲犬除外）帶進任何食物業處所內。2020年至2024年，食環署接獲食物業處所有狗隻的檢控個案共17宗。其中在大元商場的餐廳，就因有食客將毛孩帶進店內而被投訴。相反，外地在寵物友善措施上，做得很貼地，以泰國曼谷為例，餐廳會貼上寵物友善標誌。



赤柱廣場主打寵物友善。（領展網頁）



九巴推「寵物巴士遊」。（九巴網頁）

## 狗隻進入食物業處所數字（食環署接獲）

	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年（註1）
投訴數目	58	364	222	304	418
檢控數目	2	6	3	4	2（註2）

註1：截至2025年4月30日

註2：當中一宗個案待審

## 公共交通續試行

除了商業場所，近年公共交通工具逐步推寵物友善。法例限制下，港鐵及專營巴士不允許乘客攜同寵物進入車廂（導盲犬除外），但港鐵在今年5月於輕鐵試行「貓狗同行證」計劃，乘客購證後可攜寵物於周六日及公眾假期在指定位置登車；九巴亦提供「寵物巴士遊」。

事實上，部分公共交通工具營辦商，包括渡輪、公共小巴、非專營巴士及的士，可酌情決定是否容許乘客攜寵物乘搭。目前共有19條離島及港內線渡輪服務，已容許乘客攜寵物登船。

## 立會議員：共融可藉行政推動

立法會議員陸瀚民（下圖）指出，港鐵及九巴踏出的重要一步，可達到測試作用，讓政府及營辦商累積經驗。他稱，人寵共融可藉行政措施推動，例如港鐵日後在假日指定時段另設特別車廂，供大小狗隻與主人乘坐；巴士公司亦可增特別班次。這既不影響其他乘客，又可滿足寵物主人需要。



## 立會議員：宜放寬食物業規例

「商場推行寵物友善，但食肆唔畀狗隻進入，好唔合理。」立法會議員江玉歡（右圖）建議，政府可對這類食肆附加條款，允許狗隻進入，例如須使用即棄餐具等，以滿足衛生要求。她稱，政府宜適度放寬《食物業規例》，吸引未能攜寵物北上的港人，多一個誘因在港消費。



「與寵同行」吃喝玩樂，是新一代的生活日常。不過，當愈來愈多商場及公共交通工具加入「寵物友善」（Pet Friendly）時，法例卻未能與時並進，令該措施推行與原意背道而馳。人寵共融系列報道，今輯會探討商業場所及公共交通實施寵物友善的情況，並剖析在法例限制下措施未能完全到位之原因。



大埔大元商場有寵物共享花園。（領展網頁）

## 網售寵物來源成謎 執法者宜加強堵截

生育率下降，毛孩已成為不少家庭的一分子。除了領養被遺棄動物，部分人會從網店選購寵物，惟大家有否想過當中或涉出售走私動物？

社交平台上，時有網民以低價兜售來歷不明動物，並提供一條龍直送服務。亦有網店被指所出售的貓狗，身體狀況欠佳，懷疑其來源問題。事實上，2022至2024年（截至11月），漁護署檢控87宗涉及未領有效牌照而售賣狗隻及貓隻個案。同期海關、警務處和漁護署，共檢獲非法進口貓狗271隻。

就此，立法會議員江玉歡表示，當局應加強執法，打擊不法團伙出售走私動物。她呼籲，市民不要購買走私動物。

就此，立法會議員江玉歡表示，當局應加強執法，打擊不法團伙出售走私動物。她呼籲，市民不要購買走私動物。



網民在社交平台兜售寵物。（網上圖片）

要數港產片中最為經典的題材，臥底電影絕對名列前茅。從《英雄本色II》的兄弟情，到《無間道》的天台生死對峙，早已成為影迷心中的經典，並在國際影壇上獨樹一幟。為致敬經典，香港大館正舉辦「光影邊緣——香港電影的臥底世界」展覽，重現多部經典電影的場景，並邀請電影人參與，讓影迷親身體驗臥底故事。

# 兄弟情生死對峙 久違的邊緣

## 大館臥底電影展

### 等餓底影迷朝聖

#### 金牌電影人講創作 前臥底揭虛實交錯

展覽特別呈現一系列獨家訪談片段，走訪電影圈及真實臥底行動領域的專業人士。參與的電影人包括金像影帝古天樂、導演徐克、麥兆輝、韋國明，以及配樂大師泰迪羅賓和金培達。展覽亦展出由頂尖電影製作人借出的珍貴劇本手稿和獎座。此外，前臥底探員、訓練專家及心理學家等也會分享他們的經歷，揭示臥底世界的虛實交錯。

#### 八部經典 引領觀眾穿梭光影

展覽由導演陳詠榮與香港電影歷史學者溫祺德聯合策展，聚焦香港電影中最具代表性的臥底角色。展覽透過8部經典臥底電影，包括《邊緣人》、《龍虎風雲》、《英雄本色II》、《辣手神探》、《龍在邊緣》、《無間道》、《門徒》及《掃毒》，帶領觀眾穿梭於光影邊緣的臥底世界，探討真實臥底警員所處的現實。

#### 十大場景 對白交織聲中打卡

展覽以十個場景展開一場光影旅程，第一幕「我是…」開始，觀眾會在臥底電影對白交織而成的聲景中，隨角色從現實抽離，蛻變為全新身分。第二幕「邊緣人網」介紹八部臥底電影的案情，為即將展開的臥底世界體驗鋪陳。

第三幕「無間交易」與第四幕「風雲戰場」揭示臥底在執行任務時所面對的挑戰與壓力。第五幕「命在邊緣」展出由本地插畫師塵阿力創作的大型畫作，描繪出臥底電影的經典戲軌。第六幕「被遺忘的房間」聚焦雙重身份帶來的心理矛盾與孤獨痛苦；第七幕「辣手茶樓」與第八幕「橫掃片場」中，臥底故事的張力轉化為動作場景體驗。

在第九幕「電影門徒」中，觀眾將欣賞到由頂尖電影人借出的珍貴手稿與獎座。展覽最終以第十幕「A Better Tomorrow」作結，借用《英雄本色II》的經典場景，強調眾人無懼犧牲，只為追求一個「更好的明天」，此幕既是終章，也是對未來的祝福。

「光影邊緣——香港電影的臥底世界」

地點：大館01座警察總部大樓L1樓及L2樓複式展室

時間：上午11時至晚上7時

日期：即日起至10月5日



門票詳情