



兩佬食腦不食老本
用IP為非遺

住Chill氣

封面故事
09

地區焦點 03

盡早修復青山寺
地區旅遊停不了？

醫·家 04

芒果狂食 黃都面晒
胡蘿蔔素在作怪

我家放大鏡 06

法例過時 友善設限
食肆冇汪星人足跡

Chill人指南 06

大館臥底電影展
等餓底影迷朝聖

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

一級歷史建築

屢屢被指失修破舊

屯門青山寺列本港「三大古剎」，早於1985年獲評一級歷史建築。李小龍電影《龍爭虎鬥》亦於寺內取景。惟近年有市民發現該寺設施疑日久失修顯得殘舊破落，展板受損多時未有更換，更有構建物損毀倒塌未見修復。有地區人士促請當局投放資源做好維修，重修青山寺令其再次成為熱門的旅遊景點。

青山寺被指日久失修變得破舊。

盡早修復青山寺 地區旅遊停不了？



地區人士修復青山寺的四大建議

- ① 政府介入修復青山寺內部，可透過基金配對資助；
- ② 加大力度推廣青山寺為屯門的地區旅遊景點；
- ③ 青山寺附近修建現代公廁，取代流動廁所，方便參觀者；
- ④ 為青山寺徑進行路面修復，加固扶手欄杆，增設座椅及遮陽等設施。

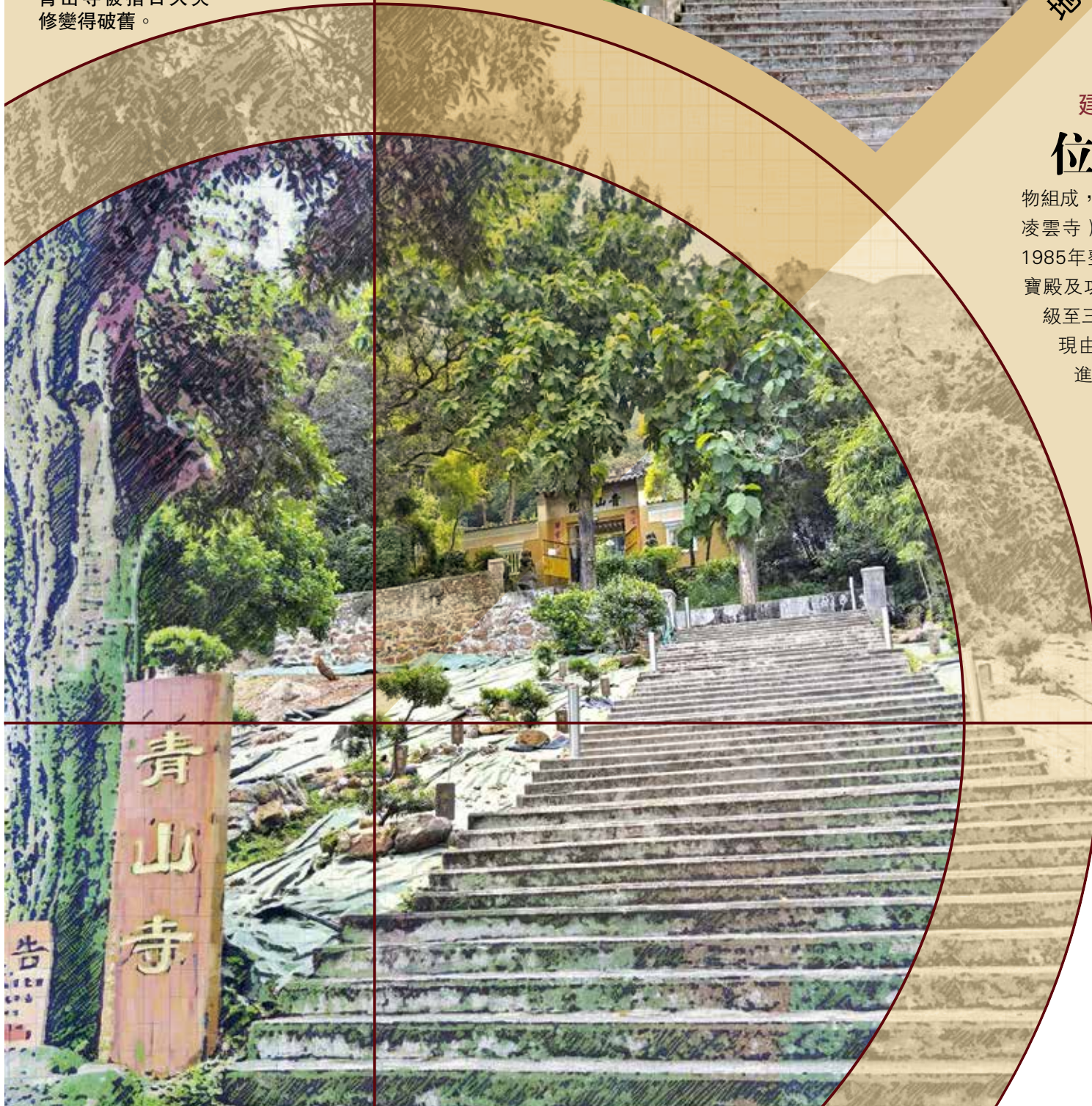
現場多張待修圍封告示 建築殘骸原地閒置多時

位於屯門的青山寺又名青山禪院，其歷史可追溯至南北朝劉宋時期。該寺由多座歷史建築物組成，是本港三大古剎之一（另二為元朗靈渡寺和凌雲寺），在上世紀曾是熱門的郊遊熱點。該寺於1985年整體被評為一級歷史建築，寺內牌樓、大雄寶殿及功德堂等共11座建築物，亦分別被獲評為一級至三級的歷史建築評級，可見其歷史價值。該寺現由青山寺慈善信託理事會管理，曾於2009年進行大型復修。

惟近年愈來愈多到訪的市民反映指出，參觀青山寺時有「破舊」的感覺，令人感到十分可惜，亦擔憂吸引力大減。現場所見，待修圍封的告示隨處可見，僧侶宿舍以至戶外的石柱倒塌後，殘骸原地閒置多時。另外，在寺內向遊人介紹電影《龍爭虎鬥》的展板上，多張李小龍相片早前亦日久失修而損毀。有市民曾向該寺職員反映，指已聯絡籌建組織李小龍會復修展板。

區區顯關愛

輕鐵碌石屎
迅即到場了解事件



李小龍電影取景地 歷年吸引影迷朝聖



李小龍展板上的照片損毀多時。



寺內有牌樓倒塌後未見復修。

屯門重要文化資產 可再發展旅遊熱點

為響應政府早前推動的「無處不旅遊」，屯門區議會地區設施及工程委員會早前曾就建議政府重修青山寺作為旅遊景點作出討論。屯門區議員鄭珉楠認為，青山寺是屯門重要的文化資產，極有重新發展成熱門旅遊熱點的可塑性。惟因修復古蹟需要大量的資源投入，單靠寺方未必能成事。

因此鄭建議，相關部門應主動向寺方提供協助，如透過基金配對，向寺方提供協助或資助，例如是多



青山禪院的 歷史建築評級（2010年）

評級	建築物
一級歷史建築	「香海名山」牌樓 大雄寶殿 菩提薩埵殿 青山禪院山門 護法殿
二級歷史建築	「不二法門」牌樓 宿舍 客堂 居士林（別稱定厂） 觀音閣
三級歷史建築	功德堂（別稱祖堂）



護法殿為一級歷史建築。



「香海名山」牌樓2010評為一級歷史建築。

往來行人路存安全隱患 宜重鋪路磚建防滑階梯

屯門區議員甘文鋒則認為，寺內愈見殘舊或因政府未有將青山寺視為旅遊景點，因此未有投入資源做好維修及配套。他認為，政府近年大力推動「無處不旅遊」，亦希望在各區發掘地區經濟，只要做好青山寺維修及配套，除了是對歷史文物的尊重，亦有助將青山寺推廣為屯門的旅遊景點。

至於屯門區議員徐帆指曾接獲居民反映，前往青山寺的行人路因長期缺乏維護，出現路面磚塊碎裂、欄杆損毀等安全隱患，為此他希望部門可重鋪碎裂路磚，平整樹根凸起處，並在斜坡

加建防滑階梯，確保行走安全。同時可以修葺現有涼亭，增設座椅及遮陽設施，並在適當位置加建休憩點。



青山寺位於屯門青山上。



甘文鋒（左）及鄭珉楠（中）建議政府重修青山寺。



徐帆（右六）促修復青山寺徑。



輕鐵月台發生場石屎事故。

颱風來襲後是石屎剝落的高發期。7月22日晚上8時許，輕鐵安定站往屯門碼頭方向月台發生場石屎事故，一名途人經過時閃避不及，被反彈的碎塊砸中腳部受傷送院，部分月台需要一度封閉，以便消防及屋宇署人員檢查結構安全。

屯門友愛南小區關愛隊隊長曾憲康向《我家》表示，事發後關愛隊隨即到場了解事件，剝落的石屎碎塊約有手掌大。所幸事發時剝落的石屎，是跌

落水管再反彈傷到途人，未有導致有人嚴重受傷。

對於石屎剝落或危及候車居民及乘客，曾憲康表達深切關注。他相信今次事件與早前惡劣天氣有關，促請商場業主要全面檢查整個天花，亦要定期檢視商場或物業結構問題，特別是正值雨季來臨，要確保物業結構安全。除了安定邨，友愛商場6月亦曾發生石屎剝落，碎塊同樣跌落輕鐵月台位置。



團隊到場了解安全情況。

屯門友愛南小區關愛隊

承辦團體：頤康樂聚
電話／WhatsApp：6733 1089
電郵：yosouthcareteamtuenmun@gmail.com

屯門區友愛南關愛隊

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。



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

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。

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。





居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

X



BrainCo

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



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION



+852 6816 1215

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界

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、冬菇嚟

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

新鮮雞髀肉代替。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



廣東人有句俗語：無雞不成宴，過年過節或者宴客，枱面必定要有雞。下次宴客，可以試吓整「金華玉樹雞」，呢個餸原來大有來頭，就連英女王都食過呢！話說上世紀五十年代，有次英女王同丈夫菲臘親王訪港，當時香港各界設宴歡迎，宴會上其中一道菜式就係金華玉樹雞。事後好多酒家都有樣學樣，亦因而成為經典嘅宴客菜式。



材料：

去骨雞髀肉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 雞髀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脆綠。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 雞髀肉切成件，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



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

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

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，背後都藏着一段段關於香港的文化密碼。

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。」

茶餐廳一次相遇，啟發Kent與Tim用角色說香港文化故事。



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。



「抱抱熊」是團隊中的文化達人。



昔日對非遺興趣缺缺的Tim，今用畫筆為傳統注新力量。

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。」



Rainbow

Rainbow的轉變在實習中漸顯現出來。

辦公室改建空間 洋溢latte及mocha味

Cafe出發到社區

復原者與人互動覓自信



今天，我跟隨元朗街坊翟朗滔（阿滔），來到一間不尋常的「掂過碌蔗」cafe。這裡並非普通的咖啡店，而是把辦公室空間改建，專為精神復原人士設計的空間。在這裡，他們不單學習新技能，還能通過與他人互動、挑戰自我，重新找到自信，踏上新生的旅程。

過程唔止學技能，仲係關乎心靈嘅成長。
——阿滔



活動規模不大，社區的支持依然令人感動。

咖啡店嘅飲品選擇，係復原者過去兩堂咖啡工作坊中學到嘅。

阿滔是這次活動負責人，他解釋道：「呢間唔係普通嘅咖啡店，而係互動空間，復原者喺度唔單止係放鬆，仲可參與真實工作過程。復原者有份設計菜單、命名咖啡店、接待客人等每一環節，過程唔止學技能，對佢哋嚟講，仲係心靈嘅成長。」

復原者親手設計咖啡店的菜單，用不同形狀和材質的貼紙做剪貼創作；品項主要為常見種類，如latte、mocha、焦糖咖啡等。「咖啡店提供嘅飲品選擇，係復原者喺過去兩堂咖啡工作坊中學到嘅，難度唔係太高，主要係實習活動。」阿滔說，這不僅是學習機會，也是為未來有興趣進一步學習沖咖啡的復原者提供起點。

復原者同義工、社區人士之間嘅信任，係一步一步建立起來。

今天的咖啡店主角，是新生精神康復會安泰軒（油尖旺）的8位會員，他們曾面臨精神健康挑戰，如今積極康復，重返社會生活。咖啡店名稱「掂過碌蔗」由復原者構思並投票選

出，寓意他們希望像咖啡店順利開張並迎接新生。

阿滔表示，復原者的轉變在這實習過程中漸顯現。「其中一位復原者Rainbow，差唔多每次都會參加我哋嘅活動。最讓我哋感動嘅係，復原者同義工、社區人士之間嘅信任，係一步一步建立起來。」

最深刻嘅時刻，一定係「真人圖書館」環節。

初時大家都比較拘謹，但隨活動進行，復原者逐漸變得主動，開始與大家分享生活。「有些復原者甚至在最後一次活動中主動幫忙沖咖啡、整理餐具，這對他們來說是一個大突破。」阿滔笑着說。

阿滔說：「如講最深刻嘅時刻，一定係『真人圖書館』環節。」復原者在這個環節中擔任「真人書」，與陌生人分享故事。當天May也分享自己經歷，她曾因家庭壓力，情緒受困。「當初自己都唔覺，直到朋友提醒，發現自己經常喊、唔瞓覺，先覺得可能有問題，於是開始搵幫助。」她提到，情緒病常被誤解為精神病，這讓很多人不敢主動求助。她希望透過這次活動，帮助大家更理解他們，減少偏見。

拉近大家距離 探索更多可能

心意卡鼓勵語句充滿力量。



阿滔表示，活動規模不大，社區的支持依然令人感動。賓客們活動後特意留了心意卡，寫下對復原者的鼓勵。「例如，有人寫『多謝你哋今日嘅努力，我真係感受到你哋嘅用心』、『其實佢哋同我哋有咩分別，只係多咗份勇氣去面對困難』。呢啲回應唔單止打破對復原者嘅偏見，仲拉近咗大家嘅距離，令復原者感到被肯定，亦讓佢哋更加有信心繼續投入社區，成為大家庭一分子。」

「我哋將cafe實習視為復原者重返社會嘅起點。今年計劃雖已結束，但我哋希望呢段經歷可幫佢哋嚟未來繼續成長。」阿滔強調，過程不僅學技能，更是幫助復原者在社區建立自信，並鼓勵他們探索更多可能。



活動拉近大家距離，令復原者感被肯定。

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

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。



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。

當時，鄉政府的辦事處設立在鹿頸村上圍。時至今日，鹿頸村除有村民居住的現代村屋外，還保留多間破舊的磚瓦屋。另外，鹿頸山崗上還有日軍機槍堡及觀測台遺跡。



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



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。



館內展出通訊電台等抗戰時文物。

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。

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《嘔咕嘔咕對對碰》，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：余遠鏗

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》。





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。

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。

今期分享例子，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。

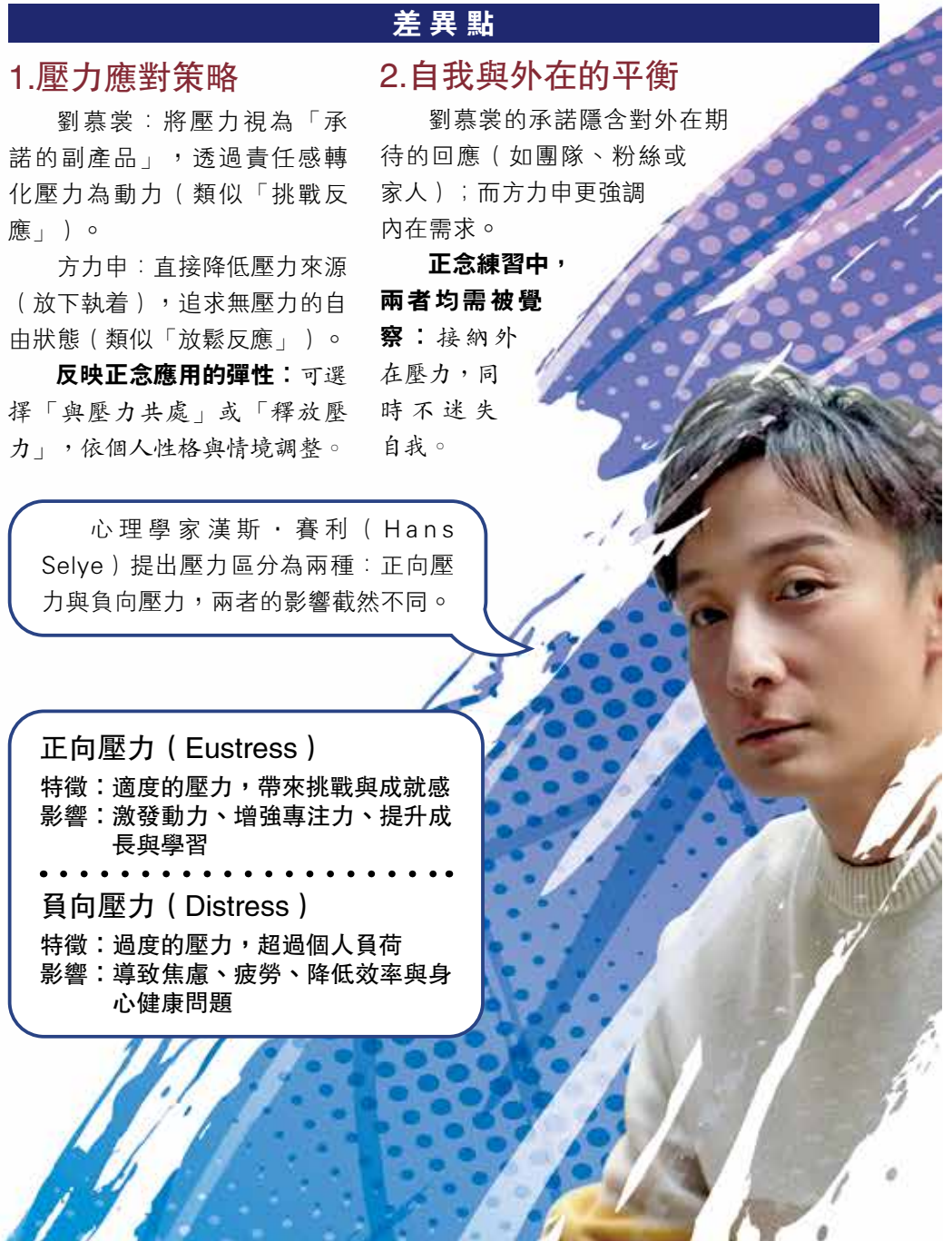
心理學家漢斯·賽利（Hans Selye）提出壓力區分為兩種：正向壓力與負向壓力，兩者的影響截然不同。

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



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。

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。



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。



「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

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。

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，政府可對此類食肆附加條款，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。



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）



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。

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，港鐵及九巴推出的重要一步，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。



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」展出由本地插畫師廖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LGT樓及LGN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