



封面故事

88

坐這山望那山

樂行者事業有成

地區焦點 03

出入怨氣排放
小瀝源不滿交通變動

醫·家 04

拉麵湯竟飲光
每周三碗變擺命？

熱話「脆」聞 14

領都倡機械人實Q
年省百萬真高招？

我家放大鏡 15

設施唔夠為人設想
共融路上多障礙？

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

巴士82X減班 小巴65A刪分段

廣源邨、黃泥頭村所在的小瀝源，距離最近的石門港鐵站至少要15分鐘步程，加上位處半山，居民出入多依靠巴士及小巴接駁，惟該區交通8月底接連實施新安排，引起居民不便。先是專線小巴65A線，在調整收費時突然取消由短途分段收費，後再有82X及84M線巴士局部合併，行車時間變長而班次亦變得不穩。有地區人士證實接獲大量居民投訴，已約見運輸署反映。



65A線小巴取消短途分段收費，惹居民不滿。

出入怨氣排放 小瀝源不滿交通變動

65K, 65A, 82M, 65S, 65K, 67K 及 67A 乘客請注意：
本專線運輸服務由二零二五年八月二十四日
(星期四) 起調整車資，新收費如下：

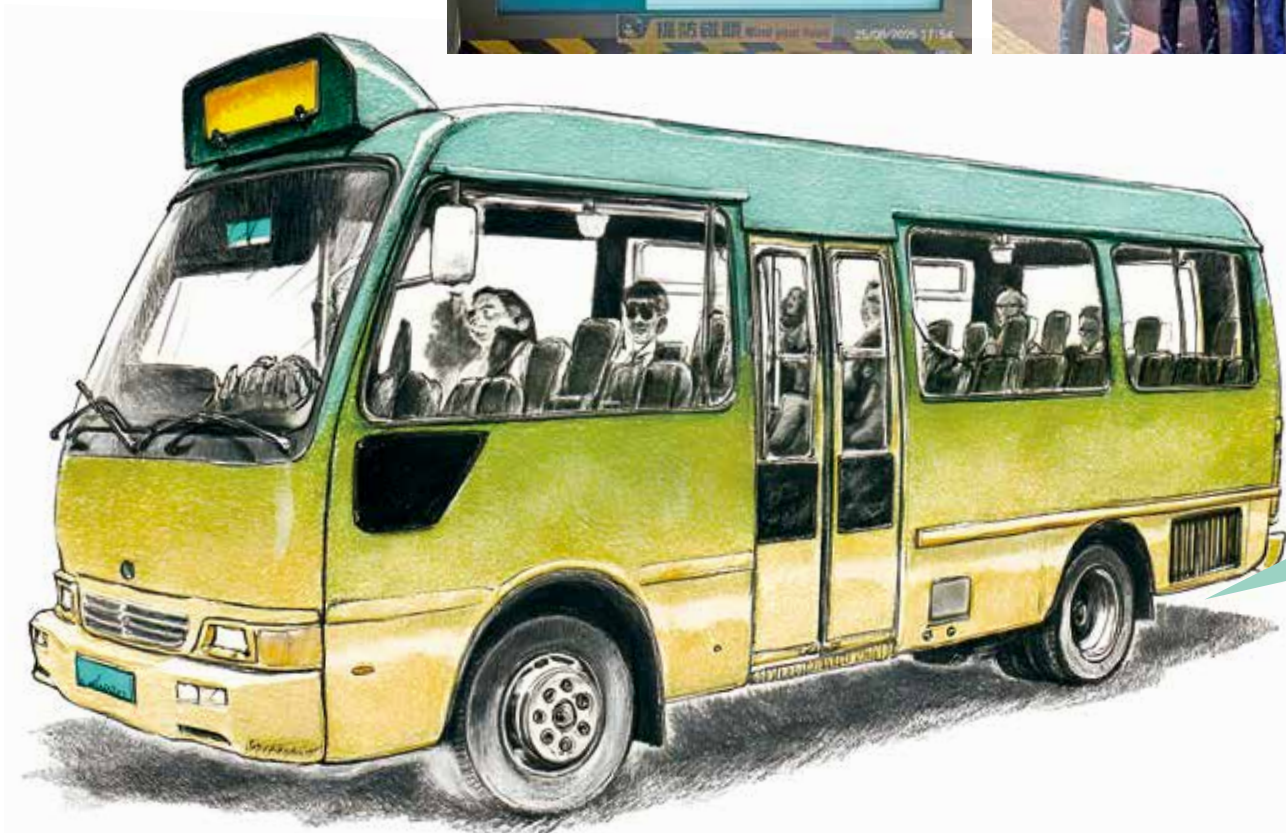
路線	新收費
65K 專線往來 廣源邨 — 沙田市中心	\$8.0
小瀝源路 — 廣源邨 (只限往廣源邨方向) (小瀝源草地滾球場)	\$3.7
65A 專線往來 廣源邨 — 沙田市中心	\$6.6
小瀝源路 — 廣源邨 (只限往廣源邨方向) (小瀝源草地滾球場)	\$3.7
65M 專線往來 廣源邨 — 沙田市中心	\$5.3
65S 專線往來 廣源邨 — 紅梅閣(沙田) 獅子山隧道公路 — 小瀝源路 小瀝源路 — 廣源邨	\$16.0 \$8.5 \$4.7
66K 專線往來 九龍山 — 沙田路	\$8.0
67K 專線往來 亞公角 — 沙田路 亞公角 — 亞公角(沙田醫院) 廣源邨 — 沙田路	\$7.2 \$4.3 \$4.3
67A 專線往來 廣源邨 — 沙田路	\$5.1

區內多條專線小巴8月24日起加價。

84M及82X調整
路線初期，班
次變得飄忽。



王虎生(右二)與
鄭家豪(右三)指
不少人不滿小巴取
消分段收費。



變動二：
82X減班與
84M局部合併

變動一： 65A突取消 短途分段收費

65K、65A、65M、66K及77K等小巴，即沙田區內多條接駁到港鐵站的路線，於8月24日起加價。當中來往黃泥頭到沙田市中心的65A線，不僅由6.1元加價至6.6元，更在加價同時取消黃泥頭乘車前往第一城站的分段收費3.5元。

有居民車費 3.5元增至6.6元

沙田小瀝源分區委員會委員王虎生指，過去尤其在上午繁忙時間，不少廣源



65A線取消分段優惠，市民焗住轉坐其他路線。

除了專線小巴新收費影響令居民大失分寸，九巴82X線於8月25日起亦實施新安排。當中82X線減班，改為只於周一至周六早上及下午繁忙時間開出的特別班次，其餘時間乘搭更改成循環線的84M線。

循環線全程行車長達兩小時

84M線原本是富安花園來往樂富的路線，在82X實施減班的同時，在周一至六非繁忙時間及星期日，全日更改路線繞經小瀝源，令整條循環線全程行車時間長達兩小時，該安排變相將兩線局部合併。

區議員：靈活調整始雙贏

沙田區議員陳敏娟向《我家》表示，65A線取消分段收費引起當區居民很大回響，她為此與沙田區議員姚嘉俊亦接獲不少小瀝源居民的意見，並即時約見運輸署及該線的小巴營辦商進行會議。她認為在收費及走線上均應當靈活調整，才可達至雙贏。

及黃泥頭的居民，會乘此線到該站轉乘屯馬線，取消分段收費後，居民乘該線的收費由3.5元大增至6.6元，加幅逾八成八。

地區憂開學後等車人龍更長

正因如此，王表示在收費調整後居民出行都起變化，來往黃泥頭到石門站的短途路線65M線，及另一條仍有3.9元分段收費、到第一城站的804線專線小巴，也變得大排長龍，加重其他路線的乘載壓力。他認為，單靠65M線根本未能應付居內居民接駁到港鐵站的需要，擔心開學後排長龍等車的情況變得更壞。

沙田區議員鄭家豪則認為，就算改乘小巴65M線至石門站轉乘，費用亦加至\$5.3，比65A原有的分段收費3.5元貴逾5成。他形容做法是變相加價，因此已去信運輸署為居民反映情況。



另外，在會上陳亦向運輸署反映九巴82X及84M線的意見，即有關非繁忙時間的合併安排，當中包括84M線變成循環線初期班次不穩，她希望運輸署及巴士公司可聆聽意見作出優化。



陳敏娟及姚嘉俊（左）晤運輸署反映居民意見。

解決蝨患 讓乙明邨長者酣睡

沙田乙明邨居民許女士及其九旬母親，所居住單位近三個月來，飽受床蝨問題困擾，即使勤加清洗甚至丟棄舊床單換新，仍然束手無策，母女二人徹夜抓癢難眠。

沙田民政事務處接獲長者中心轉介個案後，即時聯繫沙田乙泉小區關愛隊上門協助。沙田乙泉小區關愛隊隊長梁昊佳指，關愛隊上門了解情況後，隨即轉介專業人士上門協助滅蝨。許女士事後感謝關愛隊迅速跟進，並一直為二人送上關懷及問候，令家中蝨患終於可徹底解決，讓母親也可睡得舒服。

滅蝨專家指，床蝨不怕酒精及漂白水，甚至不怕市面上普通的殺蝨劑，因此想將其消滅，只能用高於攝氏60度的熱水浸泡衣物或床單30分鐘。此外，亦可用高溫蒸汽熨斗處理衣物，如情況持續就要盡快找專業除蝨公司處理。

「同行碼」出閘惹議 沙田有個誤會場面

日前有市民在沙田港鐵站發現有人在掃碼出閘後，接連讓6至7人出閘，懷疑協助其他人逃票。不過，原來港鐵此前已在二維碼付費乘車服務中，推出「同行碼」以容許一人掃碼多人出閘。港鐵證實當日當事人正使用「同行碼」，故此並無違規。事發於8月24日上午11時許，當時女子掃描手機微信乘車碼後，身旁有另一名男子及小孩等人相繼出閘，行為令身邊經過的男子起疑，於是有人拍照放上網質疑有人逃票。

港鐵講事實真相

然而港鐵發言人表示，根據沙田站紀錄，確認當時數名人士分別自行掃碼或為同行人士掃「同行碼」出入閘，合乎相關使用規定。發言人介紹指，港鐵二維碼付費乘車服務中包括支援「同行碼」功能，容許主用戶以同一部手機為最多兩名同行人士分別掃碼過閘，當中每個二維碼只能被使用一次，車費則從主用戶的電子錢包中扣除。另外，港鐵手機應用程式亦容許乘客購買最多3張電子單程票，讓乘客為同行人士掃描車票二維碼出入閘。



8月有家庭用「同行碼」在港鐵站出閘，被誤會逃票。（網上圖片）

區區顯關愛



團隊協助長者處理家中蝨患。

沙田乙泉小區關愛隊

承辦團體：水泉澳發展協進會
電話／WhatsApp：9600 8312
電郵：shuichueno.association@gmail.com



床單上一度出現床蝨（紅圈位置）。

拉麵湯竟飲光

每周三碗變擺命？

如何能相對健康地吃拉麵？綜合王敏寧、台灣營養師高敏敏和食品安全專家楊世煒的建議，最重要懂節制，盡量減少吸收熱量和鈉。

不傷身「貼士」

- 一 每星期吃拉麵不超過三次
- 二 不要喝光湯底
- 三 先吃菜肉和蛋，再吃麵條，最後只喝少許湯
- 四 選擇昆布等較清淡湯底，避免加辣油
- 五 吃完拉麵後的幾餐，選擇高鉀質食物，例如蕃茄、南瓜、西蘭花、香蕉等，有助排出體內多餘的鈉
- 六 均衡飲食和規律運動

高敏敏另分析各款拉麵的熱量，建議以下的拉麵配搭：

	「減脂控鹽」最佳組合	「中等負擔」組合
湯底	昆布、蕃茄蔬菜湯底	味噌、黑蒜油湯底
麵條	蕎麥麵	粗麵
配料	雞柳、椰菜花	雞脾、腐皮

資料來源：研究報告、綜合傳媒報道、營養師及食安專家的Facebook專頁



香港人熱愛遊日，平時也會吃拉麵、壽司等日式料理「止癮」，不過，拉麵實際上是高熱量和高鈉的食物，少吃多滋味，吃太多卻會危及健康。日本有研究發現，每星期最少吃三次拉麵的人，與每星期吃一至兩次的人相比，死亡風險竟增加1.52倍！

日本山形大學醫學院和山形立米澤營養大學合作，分析了山形縣超過6,700名居民吃拉麵的頻率和健康狀況。

研究發現頻繁吃拉麵的人，患有糖尿病和高血壓的比例較高。雖然未足以確定吃拉麵和死亡率之間的直接因果關係，但這個觀察與過往其他研究的結論相符——拉麵的湯底普遍含有大量鹽分，而高鈉飲食可能導致中風和高血壓。在日本，以拉麵聞名的樺木縣、秋田縣和山形縣等，過往的中風死亡率明顯高過其他地區。

除了吃拉麵頻率，男性、70歲以下、有飲酒習慣，及會喝掉超過一半拉麵湯底的人，死亡風險皆偏高。

一碗已逾每日攝鈉上限

營養師王敏寧在傳媒訪問中指出，假如吃完整碗拉麵再把湯喝光，一餐已超過世衛建議的每日鈉攝取量上限。同時，常見的3款拉麵湯底，包括豬骨湯、味噌湯和醬油湯，每碗的熱量約500卡路里至650卡路里。以豬骨湯為例，豬骨的骨髓和脂肪在熬煮的過程融入湯底，導致熱量「爆標」。



與大腦對話

防癢Tips 9字

少吃「發物」與辛辣煎炸食物

- 海鮮類如蝦、蟹、貝殼屬發物，易助濕生熱
- 辛辣煎炸如火鍋、炸雞會加重體內濕熱
- 建議多吃冬瓜、綠豆、苦瓜、赤小豆、薏米等清熱祛濕食材

歎冷氣勿開太冷 房間通風乾爽

- 冷氣長開，易致皮膚乾燥、毛孔閉塞
- 室內濕氣重，易孳生黴菌、塵蟎，從而刺激皮膚過敏
- 建議冷氣溫度設定在25°C至27°C，搭配抽濕或開窗換氣

飲用祛濕清熱中藥茶飲

- 薏米茯苓茶：健脾化濕，改善濕疹體質
- 桑葉薄荷茶：清熱疏風，減少熱疹癢感

*建議根據體質諮詢中醫師調配

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

茶飲祛濕邪 免成日搥痕

回想炎夏時節，點解成日周身痕？中醫角度來看，夏季屬濕熱最重時節，人體易感受「暑濕」與「濕熱毒」。盧詠霖醫師提及，當濕邪困於肌膚，熱毒又鬱結體內，就很容易在皮膚上反映出來，如濕疹反覆發作、症狀加重，或是汗疹、熱疹、痱子頻頻出現。皮膚泛紅、起粒、刺癢難耐，不僅小朋友忍不住拼命抓癢，大人亦會因此難以入睡。

除了體質偏濕熱（容易出油、口乾口苦、大便黏膩）、脾胃虛弱濕氣重，長期壓力大睡眠不足、體內火氣旺者，也容易

有皮膚痕癢困擾。小朋友、長者，以及經常進出冷氣房的人，同樣屬高風險群。





順德聯誼總會胡少渠紀念小學

特色教育築根基 多元發展育棟樑



屯門區校際 捷報
2個團體冠軍 1個團體亞軍



2024-2025
連續四年蟬聯全港學界東方舞
排名第一 / 總冠軍



本校學生入選的香港隊獲加拿大
世界閃避球青少年公開賽 第一名

多才多藝育英才，碩果累累譽滿區

胡少渠小學秉持全面發展理念，致力培育多元人才，讓孩子們在多元領域中全面綻放，成為區內教育典範！學術方面，不僅在數學競賽中名列全港前茅，更在國安問答比賽中展現深厚的知識素養，在全港賽脫穎而出；體藝方面，舞蹈團隊屢獲全港學界團體總冠軍殊榮，學生們的書畫、朗誦、音樂表現也在全港性展示活動中備受讚譽；運動捷報頻傳，乒乓球、閃避球、排球和田徑隊在屯門區、全港賽事中均取得頂尖成績，部分更衝出香港！創科領域表現亮眼，在競賽中以創新思維和實踐能力勇奪多項全港冠軍獎項。

在2024至2025年度，全年有5位學生入選香港代表隊、22位入選屯門區代表隊、2位入選新界區代表隊、5位入選學界學生代表隊及4位入選全港青年軍。



▲特色課程，享譽學界，培養深厚文化素養。



▲舞龍隊屢奪本地冠軍，更遠征國際揚威，登上ViuTV推廣國粹，傳承中華文化



▲第76屆香港學校朗誦節中，胡小學生勇奪八冠、十二亞、十四季



▲本校學生代表中國香港遠赴大連參與無人機全國賽



▲「香港青少年航天創新比賽」最高榮譽的全港一等獎



▲蟬聯全港STEM獎勵計劃金章



▲學界冠軍學生獲資優教育學苑推薦代表香港到海南島參加全國創科賽

100%首三志願

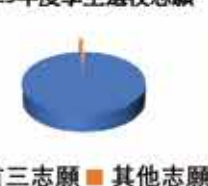
2025年度升中派位 承接上年氣勢 再創高峰

100% 學生升讀首三個志願學校，其中約90%入讀第一志願，創下近年新高。約50%學生入讀第一組別中學，其中超過80%入讀屬會(兩所聯繫中學)梁銑琚中學和譚伯羽中學以及翁祐中學。

2025年度第一組別派位結果



2025年度學生選校志願



學校官網



講座報名表

2026至27年度 小一入學家長講座

日期:2025年9月13日(星期六)
時間:上午10:00 - 11:30

地址:新界屯門安定邨第三座校舍
電話: 2450 3833 電郵:info@wsk.edu.hk



歡迎加入胡小·大家庭!



唔加水
收汁迫出食材香味

香菌乾燒 川味蝦球

菇獨美食家口水流

最近行過沙田某大商場，發現開咗一間野生菌火鍋專門店，餐廳主打由雲南空運到港嘅名貴菇菌，包括羊肚菌、雞枞菌、黑虎掌菌及黃牛肝菌等等。當中，有啲聽都未聽過嘅例如「見手青」，睇介紹話切開咗會氧化變成青色（咁得意），口感爽滑又鮮嫩多汁，可惜當日晚飯時段太多人排隊，惟冇下次請早。的確而家好多食用菌都係嚟自雲南，因為當地氣候溫和土地肥沃，最適合野生菌生長。朋友啱啱去完雲南旅行，仲帶咗啲羊肚菌、牛肝菌同花椒送俾我，為咗唔辜負佢嘅好意，我就用嚟煮咗呢個餸：香菌乾燒川味蝦球。

材 料：

乾羊肚菌	25g	薑	20g
乾牛肝菌	25g	蒜頭	4粒
急凍蝦仁	300g	乾紅椒	12隻
腰果	80g	蔥	1棵
花椒	1.5湯匙		



香 菌乾燒川味蝦球嘅主要調味，我用咗上次去成都買嘅郫縣出產辣豆瓣醬，後來先知原來豆瓣醬都有分年份，一般嘅豆瓣醬發酵只有三個月至半年，一級豆瓣醬則要發酵一年，特級豆瓣醬更要發酵三到五年。為咗方便今次用咗急凍藍美蝦，價錢經濟只係新鮮蝦嘅一半價錢，而且已經全部去殼，只要解凍就用得。肉質則尚算爽脆，重調味都可以掩飾鮮味不足，都係啲句一分錢一分貨啦。

乾燒係川菜特有嘅烹飪方式，同紅燒最大分別在於通常唔會另外加水去煮，而係直接加熱收汁，通常都係見油唔見汁，更容易迫出食材嘅香味，鍾意食辣同食菇菌嘅朋友，呢個餸你哋一定鍾意！



做 法：

1) 乾羊肚菌及乾牛肝菌用水浸軟，然後放入裝咗水嘅大盤，反覆幾次攪打去除泥沙，再撈起揸乾。羊肚菌剪去菇柄。



2) 急凍蝦仁解凍洗淨，用廚紙充分印乾，在蝦背剗一刀，然後落調味料撈勻。薑及蒜頭同樣切片，乾紅椒切段，蔥切粒。



3) 小鍋落多啲油，先用細火將腰果炸至金黃撈起，再轉中大火落蝦仁炸至半熟撈起。然後慢火落油先爆香花椒然後剗起，落乾紅椒、薑片、蒜片炒香。



4) 加入豆瓣醬及糖，落羊肚菌及牛肝菌炒勻，蝦仁回鑊，再落紹酒及豉油，炒至香氣四溢。最後，落埋腰果及蔥粒，加麻油炒勻上碟。



醃 料： 蛋白 1隻
生粉 2茶匙
鹽 1/4茶匙

調味料： 豆瓣醬 1湯匙
紹酒 2茶匙
豉油 1茶匙
糖 1茶匙
麻油 1茶匙

機械保安引入社區 科技進步，人情變淡？

社會近年常有「甚麼工種容易面臨被AI取代」的討論，一般認為「對人」工作較低機會被淘汰。近日一宗有關引入機械人取代部分保安崗位的事件，逐漸在社區發酵並引發不少疑慮和討論，在科技推動下，社區發展到底正面臨怎麼樣的新挑戰與隱憂？

港鐵旗下位於將軍澳的屋苑近日發問卷諮詢業主，指計劃引入10部禮賓機械人，以削減近40%保安崗位，管理處表示，每年可節省超過百萬元開支。

人工智能引領的科技進步在醫療、教育、投資等多個領域為人類帶來新的可能性，當人工智能進入社區時，又將呈現何種面貌，如何塑造居民對未來社區生活的想像？一方面，機械人巡邏、智能感測、遠端對話等功能的确提升屋苑管理帶來效率。

然而，若在社區引入新科技時，僅以「節省成

本」為首要目標，那些最先感受到衝擊的，無疑是居民與前線員工。正如今次相關屋苑的計劃內，管理公司明言每年能減少開支同時亦表明，節省下來的資金未必直接反映在管理費減免上。相反，機械人的保養及維修費用可能逐年攀升，加上更換新機器的額外開支，換言之，業主的負擔未必會減輕，此其一。

屋苑屬於居民安身之所，一旦資訊不公開、不透明，懷疑與不安便會瀰漫開來，直接影響社區的安全感與信任度，管理公司確實應該主動交代：機械人究竟能否處理突發事故？如有故障，維修責任屬於誰？服務中斷時，管理層有何緊急應對方案？這些疑問若無法獲得清楚回應，只會進一步加劇居民的不安，此其二。

此外，社區的凝聚力和人情味是科技尚未能夠

取代的寶貴資產。屋苑內不少長者、小朋友和基層住戶仍然需要能主動問候、協助、安慰的，甚至能一起「打牙較」的「真人」。如何避免社區文化斷裂，居民對家園的歸屬感被稀釋，增添無所適從的不確定性？此其三。

AI機械人的應用雖已漸成潮流，但當這些新科技進入社區治理和屋苑管理層面時，如何在追求管理效率的同時兼顧人情味、在推動創新之餘維持資訊公開透明，真正理解居民的想法與需要，都是物業公司和管理團隊不能迴避的重要課題。只有主動解釋細節、坦誠回應居民疑慮、關心前線員工的轉型與成長，才能令科技造福社區，助力居民生活得更好。

社區同行基金會創辦人 張妮

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



放工吹吹韓風 炭火起香氣溢

這家韓式烤肉店的氛圍，讓人一秒夢回韓劇場景。鐵桶、升起的炭火和撲鼻的香氣構成熱鬧畫面，是下班後最療癒的選擇。招牌「韓鰻」用明火炭烤，外焦內嫩，油脂豐盈，每一口都讓人欲罷不能。



街邊鐵桶韓國烤肉（皇庭廣場店）
• 地址：深圳市福田區福華三路118號 皇庭廣場 B1層B1-36-2
• 營業時間：周一至日 10:00 - 21:30



服務細緻用心 午餐約會之選

位於福田中心的「岩鹽」，是一家定位較高的日本料理店。無論是菜色出品還是服務水準，都讓人感受到細緻與用心。店內裝潢簡約大方，設有戶外座位，天氣好時坐在外頭吹風小酌，格外愜意。午餐時段提供划算套餐，對在附近上班的朋友來說，下樓就能享受一頓好飯，實在幸福。

岩鹽日本料理（嘉里店）
• 地址：深圳市福田區中心三路嘉里建設廣場三座一層
• 營業時間：周一至日 10:00 - 22:00

在城市裡生活久了，總想找些質感空間，讓日子多一點儀式感。這次筆者精選三個位於深圳的好去處，從精緻日料、最美書店，到韓式炭烤，每一個都適合偷得浮生半日閒。

迷失城市生活 深圳搵儀式感



安靜迷人世界 講緊很美書店

在深圳評選的 40 家「最美書店」中，ACSBKOOKS 絕對榜上有名。書店位於羅湖區的 ADC 藝展中心，推門而入，彷彿走進另一個安靜而迷人的世界。最特別的是，店內收藏了 20 多本全球限量大書，包括 David Hockney 的 60 年作品總集《A Bigger Book》，可以親手翻閱，極為難得。



ACSBKOOKS
• 地址：深圳市羅湖區 ADC 藝展中心二期五樓5021 - 5023
• 營業時間：周一至日 09:30 - 18:30



登山不只是一場旅行，更是一段修行。



「人生只有一次，為何不走一條自己真正熱愛的路？」
盧澤琛（琛Sir）這樣笑說。2014年，他毅然放下酒店業的穩定工作，轉而投身大自然，從山野學習、在山野教學，把熱愛變成生活與事業。對他而言，最大的滿足，是能與學員一同「樂在山水之間、學在山水之間」。

中年轉人生跑道 創立戶外活動機構

樂行者事業有成
坐這山望那山



與更多人分享大自然的美麗與力量。

中學做童軍 首走入大自然

琛Sir的山野人生始於中學時的童軍經歷，當時他首次接觸大自然。「我記得很清楚，當時我們帶着裝備走進大自然，感覺特別自由，就像探索自己的後花園。」這段經歷深深影響了他，並為後來的山藝生涯奠定了基礎。

從事酒店業逾廿年 40歲想變

靈性上攀登讓我思考很多。回港後，我考慮能否將戶外活動作為職業。

自畢業後，琛Sir一直在酒店業工作二十多年，但隨着年齡增長和工作上的瓶頸，他開始反思未來。在40歲那年，他決定放棄穩定工作，休了半年假，帶着積蓄前往新西蘭和日本攀山，沉澱思緒。「當時並沒有具體想轉行，只是想爬完山再找工作。那次爬山是一次靈性上的攀登，讓我思考了很多。回港後，我開始考慮是否能將戶外活動作為職業。」

報讀屯門鄉師自然校導師課

回到香港後，他報讀了屯門鄉師自然學校的導師課程。「在那裡，每位老師和學生都要為自己取一個與大自然相關的『自然名』。我喜歡行山，就取了『山』，因為在山中我感到快樂，所以就叫『山樂』。」這個名字，也自然成為他創立戶外活動機構的名稱。

開戶外歷險攀登等訓練課程

學會準備和應對突發狀況，這對學員的成長至關重要。

成立「山樂」後，琛Sir將對大自然的熱愛與教學結合，開設戶外歷險、山藝及攀登等訓練課程。他表示：「登山不僅是學習技能，如地圖、指南針和裝備使用，更多的是內在的修煉。大自然教會我們堅毅，幫助我們面對當下的挑戰。」在山中，琛Sir認為，面對炎熱的夏天、蚊蟲叮咬和肌肉疲憊等困難，學員會學會如何調整心態，如何面對情緒和困境。「登山不僅是挑戰自然，更是挑戰自己，學會準備和應對突發狀況，這對他們的成長至關重要。」

琛Sir認為，學員需調整心態面對困難。



日常生活更見環保
推廣「無痕山林」

琛Sir不僅關注體能訓練，更重視學員對大自然的尊重。他表示：「無痕山林（Leave No Trace）是我們的核心理念之一。」這個理念源自美國，提倡在大自然中活動時減少破壞，保護生態平衡。他補充道：「我們教學時，不僅教授技能，還讓學員實踐無痕山林原則，如減少垃圾、學習環保方式。」

他舉例說明：「很多人喜歡煮咖喱，但咖喱磚有包裝，濃烈的咖喱汁清洗麻煩；再比如，煮咖喱雞翼，大家喜歡有骨頭，但處理剩餘的雞骨和咖喱水也很麻煩。如果選擇無骨雞

柳，清洗會簡單許多，廚具也能保持乾淨，減少清潔劑使用。」這是一個從設計菜單到烹煮、清洗、處理食材的全過程規劃。透過這些實際例子，學員能理解如何在戶外活動中實踐無痕山林原則，讓環保成為生活的一部分，而非僅滿足口腹之欲。

琛Sir認為，這些理念不僅適用於登山，還可應用於日常生活中。「無痕山林不僅是行為守則，更是一種生活態度。」他希望通過這些教育活動，讓更多人學會尊重大自然，並養成可持續發展的習慣。



鹹田灣露營登上珠峰 同樣教他感動

爬過大大小小的山，琛Sir分享其中一個最深刻的故事，是發生在西貢的鹹田灣。「當時，我和朋友們經常去那裡露營，享受大自然的美景。這是我登山歷程的起點，也是我對大自然熱愛的起源。」

至於海外經歷，琛Sir最深刻的是2019年，他與拍檔張志輝和黎樂基一起，代表中國香港攀山及攀登總會的登山隊，成功登上珠穆朗瑪峰，挑戰世界之巔。站在世界最高點，琛Sir表示：「當時以為站上峰頂會很感動，但其實在攀爬過程中，已經感受到許多情感。峰頂的景色壯觀無比，讓我更謙卑，明白人類是如此渺小。」這一刻，他深刻體會到自然的偉大。



這支港隊於2017年招募，三位隊員經過四次海外訓練，最終成功登頂珠穆朗瑪峰。



學會調整心態 享受每一刻

琛Sir認為：「山是無法控制的，人類無法征服一座山。相反，山是大自然提供的機會，讓我們在特定時刻到達頂峰。人在自然面前是渺小的，登山者應該心懷敬畏。」他強調：「山教曉我們，凡事要堅持，知所進退。面對困難和挑戰，我們總能找到解決方法。學會調整心態，享受每一刻的過程，我們會發現，山不僅鍛煉了身體，還洗滌了心靈。」



一起「樂在山水之間、學在山水之間」。



「綠惜地球」早前暑假舉辦無痕山林公眾環保展覽，琛Sir借出展品與大眾分享。



開工作室外 帶同事服務社區

「其實影相而家係人都可以做到，手機都得。但攝影背後最重要嘅，係溝通同理解。」Tim說這句話的時候，語氣很平實，卻帶着攝影師十年來對工作的體會。對他而言，攝影並不止是捕捉光影，而是建立信任、留下回憶的過程。

（義工服務）每年至少會同唔同機構合作。

Tim經營自己的攝影工作室快十年，主要工作是拍攝電台節目和商業項目，但他從來沒有把自己局限於「賺錢」的範疇。早在公司成立初期，他就帶領同事參與義工服務，「每年至少會同唔同機構合作，例如幫殘疾人士家庭影全家福，或者為老人家補影婚紗相。」

他笑說這些經驗令他明白，攝影並非只是工作，而是一種能夠服務人的工具。「有啲老人家話，結婚嗰陣時只係簽張紙，完全冇影過相。我幫佢哋補番，好似完成咗人生一件重要嘅事，對我嚟講滿足感好大。」

當對方笑起上嚟，嗰一刻就係最真嘅。

家住馬鞍山的Tim，與該區的髮型屋老闆本來就相識多年，那天他到新店剪髮，聽到對方提起將舉辦義剪活動，他立刻提出：「不如我攞相機幫你哋影下相啦！」從此，每次義剪日，他都會準備好器材，為長者記錄當下的笑容。「本來係嚟剪頭髮，點知變咗影相。嗰日見到好多老人家剪

成長經歷讓他富有同理心。



等我幫老人家補番張結婚相，好似完成咗人生一件重要嘅事，對我嚟講滿足感好大。
—Tim

完頭髮後，企喺鏡頭前面，靚仔靚女咁留低一張相，我自己都覺得幾開心。」

有時候並非人人願意面對鏡頭。Tim分享道：「有啲公公婆婆一開始好抗拒，覺得影相冇意思。呢個時候攝影師嘅態度好緊要，你要先笑，先令到佢哋放鬆。」他甚至會講笑話、同對方聊天，慢慢打破隔膜，「當對方笑起上嚟，嗰一刻就係最真嘅。」

出面好多公司未必願意同智障或者行動不便嘅小朋友影相，驚唔識溝通。

Tim對殘疾人士和特殊需要家庭有特別的耐性，原因來自家庭。「我細佬都有特殊教育需要，細個時候屋企人一齊學點樣去照顧佢。嗰個過程令我更加明白佢哋嘅感受。」

也因為這段經歷，他在攝影義工工作中更能與服務對象建立連結。「其實出面好多公司未必願意同智障或者行動不便嘅小朋友影相，驚唔識溝通。但對我嚟講，呢啲只係需要多啲耐性。」

Tim曾經遇過一位家長，感激地告訴他：「好多謝你，因為出面真係有乜人肯幫我哋影全家福。」這些簡單的回饋，對他來說已經足夠。



分享心得

攝影關鍵在互動

「攝影唔單係技術，重點係溝通。」Tim強調，好的照片並不止是曝光準確、角度完美，而是能否令被攝者放下戒心，展現真實的自己。「譬如有啲人可能覺得影相可有可無，但當你同佢講明，呢一輯相係幫佢留低一份開心嘅回憶，佢就會願意投入。」

Tim認為，這種互動往往比成果更重要，「因為攝影嘅過程，本身就係建立信任嘅過程。」Tim多次形容自己只是在付出「小小力量」。「對我嚟講，可能只係一張相；但對長者嚟講，可能係第一張全家福，可能係多年來唯一一次笑住留低嘅樣。咁已經足夠。」



齊齊做義工服務社區，一樂也。



一張即影即有相，成為珍而重之的回憶。

攝影師義補光影 為人填補遺憾



「想人笑，你自己要先笑。」Tim用態度打破鏡頭前的隔膜。

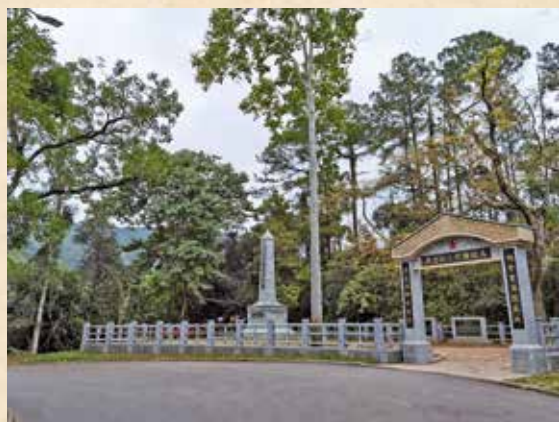
沉浸式感受歷史脈絡1.5小時 沙頭角文物徑次段 烏蛟騰漫步到九擔租



每年農曆八月十六日舉行謁碑儀式。



烏蛟騰村風景宜人，亦是抗戰時的重要根據地。



烏蛟騰抗日英烈紀念碑是文物徑B段起點。

B段 第二站 烏蛟騰交通站舊址

烏蛟騰交通站舊址是烏蛟騰村現仍保留的一間舊村屋。該屋在抗日期間，曾用作港九大隊在村內的交通站之一。該交通站樓高兩層，上層是游擊隊活動的地方；下層則為村民開辦的合作社。交通站在抗日時，擔起傳送情報及物資的重要作用。

1943年2月下旬，東江縱隊於烏蛟騰村附近上下苗田山坡上召開的「烏蛟騰會議」，被認為是對日後抗日工作產生深遠影響的五大會議之一。



烏蛟騰交通站舊址，是村內現仍保留的一間舊屋。

B段 第一站 烏蛟騰抗日英烈紀念碑

烏蛟騰村是抗日游擊隊港九大隊的重要據點。香港淪陷期間，500多名烏蛟騰村民中有多達九成參與抗日群眾組織，當中39名青年更直接投身游擊隊抗敵，也因此成為日軍重點掃蕩地區。

1942年9月，日軍包圍烏蛟騰村，強逼村民繳械及供出東江縱隊游擊隊隊員身分，當時村長李世藩及多名村民拒絕妥協，最終被日軍折磨而英勇犧牲。為此，烏蛟騰村民1951年於一處山坡設碑，紀念遭日軍殺害的村民。

為讓更多人認識抗日歷史，緬懷抗日的英烈，2009年在政府支持下重建並遷至新娘潭路近烏蛟騰路現址，紀念碑更於2015年8月，被國務院列入為第二批國家級抗日紀念設施遺址名錄。北區民政處去年修繕紀念園設施，並鑄造紀念烈士浮雕。文物徑以此作為B段起點，便是要串連起與抗戰相關的烏蛟騰抗日紀念地及根據地。



B段 第三站 九擔租交通站遺址

從烏蛟騰村沿山徑往三桠灣方向步行約10分鐘，可到達另一條抗日時作為游擊隊交通站的九擔租村。據港九大隊烏蛟騰小隊老戰士憶述，九擔租村曾是大隊的交通站及稅站，廣東人民抗日游擊隊負責人尹林平亦曾居於此村。而曾擔任九擔租交通站站長的烈士符志光，就於上期提到的「三三事件」中犧牲。

九擔租村曾是游擊隊的交通站及稅站。



往期回顾

遊走抗戰文物徑下

抗戰勝利80周年，《我家》一連兩集帶大家踏上沙頭角抗戰文物徑。該文物徑擬分為兩段，除了上集介紹全長約5公里的A段，另設的B段，以烏蛟騰抗日英烈紀念碑為起點，途經烏蛟騰村，步行至昔日抗戰時作為交通站的九擔租村為終點，全程兩公里，所需時間約為1.5小時。



吳軍捷（右）支持並推動建立沙頭角抗戰文物徑。

團體冀加強保育抗戰遺址

文物徑上，除A段羅家大屋和B段曾作交通站的村屋是仍保留的歷史建築外，其他的考據地多因過去未有重視及保育而荒廢消失，未能及時保留抗戰歷史令人感到十分可惜。香港抗戰歷史研究會會長吳軍捷表示，約十年前提出本港要好好保育抗戰遺址，也為此向中國文物保護基金會，申請香港抗戰遺址的保護基金，因此他十分支持設立文物徑。

吳認為，就算暫未有能力修復遺址，至少也可在相關地點設介紹牌或標記，讓到訪遊人

知道該地點與歷史的關連，以留存記憶及教育後人。他相信有此基礎後，就能一步步將重要的歷史保留及修復。

適逢抗戰勝利80周年，廣東省文旅廳和東莞市政府，今年8月發布了粵港澳大灣區「東江縱隊」文物主題遊徑。吳軍捷建議特區政府把握契機，聯動大灣區推出「東江縱隊歷史尋蹤」跨境主題遊，不僅推動「北部都會區」邊境經濟，更可通過文旅敘事強化國民歷史認知。

「你哋唱出咗我嘅人生。」一句簡單的話，道出長者的感動。今個夏天，14位來自迦密主恩中學的中三至中五學生，參加由校內社工及國民與公民教育組合辦的「長者音樂治療」活動。在音樂治療師的指導下，學生將長者的生命故事寫成歌詞，創作出屬於對方的旋律，送上一份真摯的情感回應。



學生與社區長者建立連結。

學生藉新方式服務社區

「義工」有好多種形式，例如賣旗、探訪等等。是次活動的構思，是希望學生可以用另一種方式走進社區，細心聆聽長者的經歷和情感世界。該校國民及公民教育組謝秀賢主任表示：「近年疫情、獨居現象，以及代際距離，令不少長者感到孤單、缺乏表達空間。音樂治療作為一種非藥物介入方式，不但能舒緩情緒，也提供

了互動與溝通的平台。」

整個創作過程分為「聆聽、創作、共鳴」三個階段。學生首先學習如何傾聽，了解長者的過去與故事，再以小組形式合作，將記憶轉化成歌詞與旋律。謝主任續指：「這個活動讓學生重新思考服務學習的意義——唔只係付出，而係雙向啟發，彼此滋養。」

老友記：如返到年輕時

長者的反應亦十分熱烈，有人說「好似返到年輕時」，也有人從沒想過自己的一生可以變成一首歌。透過這次經歷，學生與社區長者之間由陌生、尷尬，走向尊重與欣賞，建立起難得的連結。

學校期望未來可延伸至其他藝術形式，例如視覺藝術、戲劇或攝影等，讓學生繼續透過創作，與社區同行。

專家指導下，將生命故事寫成歌詞旋律。



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》。



音樂治療義工

筆聽老人言 寫歌在眼前

過程分「聆聽、創作、共鳴」三階段。



春婆婆？
做乜野
喊呢？



我聽緊一個
義工幫我
製作嘅
歌呀！



Bibi
俾你聽吓！



Bibi 返
屋企啦！



爸爸爸爸，
好感動！

爸爸你講你
嘅故事俾我聽啊，
我要作首歌俾你呀！

??

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。

由一齣歷史電影講起

早前與佛教徒朋友茶敘，期間談天說地，說起9月4日正式公映的史詩歷史電影《南京照相館》，大夥兒從戰爭真相、歷史教育，繼而由佛教層面去探討如何面對仇恨與寬恕。



故事簡介

《南京照相館》劇情講述一群住在南京的百姓，躲在吉祥照相館中避難，為了盡可能的多活一日，被迫去幫助日軍攝影師沖洗底片，卻意外沖印出了能證明日軍屠城的罪證照片。他們原本只想在大屠殺中保命活下去，面對日軍在南京城內的暴行，他們決定讓這些底片保存下去……

深刻史觀

揭示真相非煽仇

- 記錄南京大屠殺歷史的真相，是對逝者的尊重，也是對歷史負責，只有由真實基礎上去反思才是堅實的；隱瞞和篡改歷史，才是對未來和平最大威脅。

核心在教育後代

- 透過展示歷史殘酷，其目的是警示世人，讓後代明白和平可貴，理解戰爭和極端民族主義帶來的災難性後果。它教育人們，尤其是決策者，走向和平、對話與合作道路至為重要。

警示到珍惜和平

- 了解過去戰爭苦難，會令人對今日和平倍感珍惜，從本質上轉變為建構未來和平的動力，例如反對戰爭煽動、促進國際理解、支持人道主義事業等。

佛如是說

在處理內心的仇恨和痛苦方面，佛教提供了極其深刻和有效的修行方法，其核心不在於強行壓抑情緒，而是透過智慧看清本質，從而自然化解。

（一）洞見仇恨的本質

- 仇恨只會傷害自己：仇恨那些傷害自己的人，是人性最自然的反應。可是人性中最自然的反應往往不是最有利的反應，光是仇恨本身就會引發更多的仇恨，就像無法用火去撲滅火一樣。所以仇恨別人只會引來更大的痛苦，在所有負面情緒中，最有殺傷性的莫過於仇恨。
- 因果觀業（Karma）：仇恨會驅使人去造作惡行，這些行為又會反過來形成新的惡果，延續痛苦循環。看清這一點，就知道停止仇恨是為了自己的解脫，而非為了便宜對方。

（二）修習慈悲與慈心

- 佛教提倡修習「慈心觀」，尤其是對「敵人」。這並非認同其錯誤行為，而是理解對方也是痛苦的奴隸，作惡行的人，其內心往往被貪婪、嗔恨、愚癡所折磨。
- 祈願一切眾生離苦得樂：包括傷害我的人。經由修習慈心觀（metta bhavana），可以擴大我們的心量，從而逐步減少「敵—我」的二元對立觀念。

寬恕他人
就是讓自己擁有自由

（三）寬恕首步對自己

- 佛教視其為智慧與慈悲的自然結果，寬恕的第一步往往是寬恕自己——接納自己因受傷而產生的情緒，不以憤怒或自責為恥。
- 寬恕需要豁達的胸襟，以及看透事情真相的智慧，但寬恕不代表認同對方錯誤或忘記教訓，而是選擇不再讓過去的痛苦持續傷害當下的我，這是一種放下包袱的主動選擇。通過慈悲化解對他人的怨恨糾纏，最終通過寬恕獲得內心的全然自由。

“如果對仇恨的回應是仇恨，仇恨將永遠不會終止。

——佛陀

真正和平

對於大是大非的歷史真相，我們要牢記歷史，認清事實。

我們不一定要原諒，但可以用「寬恕」，不要被仇恨綑綁，最終目的是獲得內心世界的真正和平。

南京照相 觀照真相

寬恕始和平如意順心

將軍澳康城屋苑領都日前向住戶發出問卷，建議在屋苑引入10部禮賓機器人，以節省四分一的保安員人手，預計每年節省逾百萬成本。然而，慳到錢卻未令業戶「收貨」，有住戶擔心機械人無法處理複雜工作，亦怕削減人手會造成屋苑保安漏洞。



領都管理處8月發問卷，談機械人取代保安員。

領都倡機械人實口 年省百萬真高招？

屋苑購10部
或炒5保安員？

goodbye!!!

該屋苑正展開的有關諮詢名為「保安通宵當值崗位分布優化建議，及引入禮賓機械人優化保安服務」，據有關建議，屋苑會在凌晨時分調整部分保安崗位，並用人工智能機械人代替。現時屋苑設有12名保安員，每年開支接近400萬元。

假如屋苑購入10部禮賓機械人，便可只聘用7名保安崗位，計及機械人每年約62萬元保養開支，每年總成本只需293萬元，每年可節省兩成六保安開支，總數達逾百萬元。通告指，住戶仍可經機械人作出日常查詢，例如問路，亦可與控制室職員即時視像對話。



有人認為機械人難以取代真人保安員。



市面上已有屋苑試用機械人保安巡邏。

做到高度互動「對人服務」？

在智能化管理風潮下，市面上現時已有多種機械人在保安業界應用，其中一種巡邏機械人會在選定路線巡邏，機上設有緊急按鈕，按下後即可與保安處的真人保安員視訊通話，因應需要派出保安員到場或在後台幫忙報警。

過去不少人提出要引入智能化管理，如今有屋苑要用機械人取代真人作保安工作，卻引來不少住戶反對。西貢區議員方國珊表示，接獲不少領都居民反映，憂慮機械人難以維持現有水平，因保安工作屬高度互動的「對人服務」。



方國珊（中）指不少居民憂慮機械人難維持保安水平。

所慳開支 將令管理費下調？

方國珊解釋，保安工作除巡邏、訪客登記、客戶服務，最重要是第一時間識別及處理屋苑突發事件，如起火、電梯故障或截查可疑人士等，因此

保安員需有一定應對能力，並具備物業管理知識。她直言，通告雖聲稱每年可節省百萬元，但未交代是否直接扣減管理費，她認為物管要向業主解釋方案，並進一步交代機械人功能，才能讓業戶作出決定。

堅決反對

Wong Kaitlin：
保養費年年加，唔夠三年又要換機。

Apple Wong：
請咗機械人保安，管理費都唔會減，相反增加維修費，檢查費，但管理公司反而賺多了錢。

Johnson Cheung：
依家啲機械人只係噏頭，好明顯就好似一啲擺設咁樣有用嘅。

屋邨智慧管理 巡邏Robot勸阻違規行為

除了私人屋苑有意引入保安機械人，房屋署今年初亦開始包括在粉嶺皇后山邨及嘉福邨，試用巡邏機械人及清潔機械人，以進一步引入創新科技，推動智慧管理。當中，巡邏機械人「小保」執勤期間會進行定點拍攝，讓後台管理員透過鏡頭監察邨內即時情況；如發現有人在屋邨踩單車、吸煙或高空擲物，會以廣播提醒勸阻。

至於清潔機械人「小青」則協助掃地，讓清潔工人可專注抹窗，減輕工作負擔，分工更得宜。另外，房委會亦在多條屋邨安裝約700套

感測器，構建供電、水泵運作、排水系統堵塞等預警系統，即時通知屋邨辦事處跟進，提升效率以減低對居民的影響。房屋署表示，會持續留意機械人發展，吸納具成本效益的新科技，提升屋邨管理效率及服務質素。



房委會早前在5個屋邨試用巡邏機械人。

網民有話說

開放態度

Ivan Chan：
幾好咁，機械系統如果係成熟，一定比人好。人唔夠機械穩定。

Brian Tang：
可唔可以帶個機械人嚟示範一下，或者免費試工一天？

Ada Lung：
科技進步，很多工序已經由機器代替人手操作，大勢所趨。

無障礙社會系列



設施唔夠為人設想

共融路上多障礙？

「無障礙社會」推動多年，但社區環境給予殘疾人士的便利不足。有以輪椅代步的學生早前在一個記者會上表示，因港鐵站出口兩級樓梯而要繞路30分鐘始抵學校，認為設計無障礙設施者不理解他們需要。「無障礙社會」系列報道今期從「衣」及「食」入手，探討如何改善存在問題，讓「共融社會」不再只是口號。

為應對長者及殘疾人士的需求，政府於今年再修訂屋宇署的《設計手冊：暢通無阻的通道2008》，並將其必須遵守的設計規定納入《建築物（規劃）規例》，以規定暢通無阻通道設施的標準。



「無障礙社會」推動多年，殘疾人士出門仍便利不足。



油尖旺區售賣衣服商場，大門口未有斜梯級。



商場通道狹窄，輪椅難經過。



連鎖快餐店枱櫈迫狹，容膝空間小。



長沙灣區商場往升降機斜道，接近45度角。



商場大門唔易入 買衫亦有得試身

有殘疾人士向《我家》記者表示，簡單如購買一件衣服都感困難。記者察看不同地區的商場，發現油尖旺區售賣衣物的商場，大門口未有斜梯級，商場通道亦十分狹窄，不足以讓一架輪椅經過；長沙灣區有商場雖設有斜道前往升降機，其斜道接近45度角，殘疾人士使用見風險。



不少殘疾人士亦向記者反映，服裝店往往缺乏合適試身室，大型連鎖店亦不例外，故需光顧可退換衣服的商舖。立法會議員、立法會支援殘疾人士事宜小組委員會主席林素蔚（圖）早前與復康會巡視70個地點的無障礙設施，她認為本港對無障礙設施的重視仍有不足，但同時理解旺區寸金尺土，故期望政府推動商界在設計店舖時多加重視無障礙設施，同時可揀

選較多殘疾人士的地區作為試點，增設更多無障礙設施，逐步向各區擴展。



大型連鎖服裝店試身室狹窄，難以讓殘疾人士使用。



超市通道好狹窄 快餐店坐低都難

市面上不少超級市場同樣未設有無障礙設施，令殘疾人士想購買三餐所需亦見困難。記者在各區察看，發現長沙灣有一間超市，門口未有斜梯級，亦非自動門，而內裏通道狹窄，若兩邊掛有貨物，輪椅根本不能通過；不少快餐店設置枱櫈，但有殘疾人士反映桌下缺容膝空間、或高度不適合而難以使用。



立法會議員、立法會支援殘疾人士事宜小組委員會委員鄧家彪（圖）表示，不少街舖業主表明不安裝斜梯級，因店外是公眾地方不能隨意放置，若把店舖縮小設斜梯級，又令店面面積減少。他指，政府應牽頭在政府

建築物內規定必須設有無障礙設施，繼而推展至商場、街舖，亦建議可使用流動斜梯級，隨時可裝可拆，平衡各方面的便利。



超市未設有無障礙設施，內裏通道亦狹窄。

殘疾者數據久未更新 跨部門協作更精準

政府統計處對於殘疾人士數據，六至七年更新一次，最近一次是2021年，而由2000年起，只有4次進行殘疾人士及長期病患者的全港性統計調查，其間未有做追蹤統計。要知道，統計數據是掌握群體最基本資訊，可了解殘疾人士面臨的困難、需求，繼而進行相應援助。

林素蔚指，現時本港對「殘疾人士」的定義不清晰，相隔多年才有一次全港性統計調查，加上定義含糊，令不少殘疾人士未能真正受惠於政策。她建議，政府先釐清「殘疾人士」定義才收集數據，並設平台聯合不同的單位，如各大學利用科技方式，或是關愛隊親身接觸等，透過跨部門協作收集和統計數據，才可更精準地幫助需要者。



世界新七大建築奇蹟之一的泰姬陵，相信大家聽過，但少有人了解建造者沙賈汗皇帝所身處的莫臥兒王朝所達到的藝術成就。香港故宮目前正舉行「莫臥兒王朝瑰寶」展覽，展出這個三百多年王朝的近百件珍貴展品，包括繪畫、珠寶、建築構件、兵器、紡織品及陶瓷，絕對不容錯過。

宮廷藝術

三皇帝助攻明清文化交流



16至17世紀，莫臥兒王朝是世界上最具影響力的王朝之一，開啓了南亞文化藝術的黃金時代。在1556至1658年間，阿克巴、賈漢吉爾和沙賈汗三位皇帝的支持下，莫臥兒藝術繁榮發展，形成了多元共生的特色。王朝吸收了南亞、中國、伊朗和歐洲的文化元素，逐步塑造出新的宮廷藝術風格，影響深遠。此次展覽聚焦莫臥兒宮廷與同時代中國明清宮廷的文化交流。例如，莫臥兒的玉器吸收了中國藝術的造型和紋飾；而乾隆帝則欣賞莫臥兒玉雕，命工匠仿製此類藝術品。

三大單元

觀黃金時代極高藝術成就



①「新時代的開拓者——阿克巴皇帝」

聚焦阿克巴的宗教寬容政策和多元宮廷作坊，促進了獨特的新風格。阿克巴時期是莫臥兒藝術的初期，展出的拇指指環體現了多元美學。其他重點展品如貝殼裝飾的儲物箱，與香港故宮的明代花卉盆景圖對照展出，展現出莫臥兒與中國工匠的巧思。



②「世界珍寶的探索者——賈漢吉爾皇帝」

探討賈漢吉爾對莫臥兒藝術的貢獻，延續父親的藝術贊助，積極收藏來自世界各地的珍寶。重點展品包括明代黃釉盤，反映了16至17世紀亞洲的文化交流；另一重要展品是白玉吊墜，飾有波斯文化中智慧之王的戴勝鳥紋，展現南亞獨特的「昆丹」珠寶工藝。



③「人間天堂的營造者——沙賈汗皇帝」

展示莫臥兒藝術的巔峰時期，以華麗的風格和繁密的花紋著稱。沙賈汗最著名的貢獻是為愛妻建造的泰姬陵，花朵圖案不僅裝飾陵墓，也出現在珠寶、紡織品和繪畫中，象徵王朝的美好與永恆。重點展品如碧玉酒碗，模仿花卉造型。



細看多元瑰寶 輕步走近泰姬陵

故宮館莫臥兒王朝展 百件古董與一段深情

莫臥兒王朝瑰寶——

英國維多利亞與艾爾伯特博物館珍藏

地點：西九文化區博物館道8號香港故宮文化博物館
日期：即日起至2026年2月23日

愛與建築

沉浸式體驗世界文化遺產

展覽以沉浸式數碼媒體呈現「泰姬陵：永恆之愛與建築瑰寶」，介紹這座世界文化遺產的藝術價值和歷史故事。博物館邀請本地藝術家創作壁畫，向莫臥兒藝術致敬，並融合了莫臥兒與香港建築和藝術元素。

