



封面故事 00

# 聽障烘焙導師 人生由好kick 到好Cake

地區焦點 03

火炭鏽氣延續至2029  
社區大樓plan變相熄火？

醫·家 04

大熱像赤道重疊  
濕毛巾加風扇搞掂

熱話「脆」聞 04

T1「瞬移」到T2  
機場捷徑藏風險

我家放大鏡 05

旅客指示Code無內容  
原意話你知 而家話知你？

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

集體回憶  
大排檔  
唔使拆住



# 火炭鑊氣 延續至2029

# 社區大樓plan變相熄火？

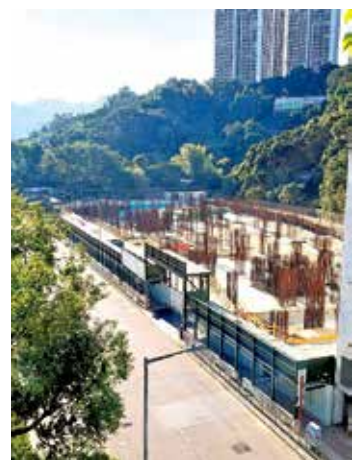
2021年，政府為增加公營房屋供應，公布將清拆火炭穗輝工廠大廈並改作住宅用途。同時，毗鄰、擁有40年歷史的火炭大排檔原計劃於2024年前清拆，以配合興建火炭山尾街聯用綜合大樓。然而，兩年過去，政府最新消息指，大排檔的租約將至少續租至2029年，社區綜合大樓具體推展時間表及設計細節仍未全面公開，引起居民關注。



西熟食市場有租戶已經退租，攤檔空置。



食環署近期通知熟食市場租戶可續租至2029年。



## 熟食市場部分租戶已退租

**火**炭山尾街聯用綜合大樓項目，原為前區域市政局遺留的工程項目之一，旨在服務因區內多個新公營房屋項目，包括已入伙的駿洋邨、彩禾苑，以及正重建的穗輝工廠大廈地盤而增長的人口。按原本設想，火炭東、西熟食市場的大排檔用地須收回，連同周邊土地一併規劃重新發展。

然而，根據食環署最新安排，火炭熟食市場現有攤檔的租約將於2026年6月30日屆滿後，獲續租三年，即至少營運至2029年。食環署已邀請租戶辦理新租約手續。換言之大排檔的清拆死線推遲至少三年，但有部分火炭西熟食市場租戶已退租。續租也意味社區綜合大樓的動工時間不可能在短期內落實。就此，5月21日沙田區議會大會上，就當局改變決定一事作出討論。



陳壇丹擔心熟食市場租期會再有變卦。

## 地區促閒置地搭熟食市場

作出提案的沙田區議員陳壇丹指出，火炭東、西熟食市場自上世紀80年代起為區內外居民及勞動人口提供大眾化餐飲服務，當中的「沙田雞粥」及「燒乳鴿」等特色美食不僅是港人的集體回憶，更具有極高的地區文化及旅遊經濟價值。該市場過去長期滿租，足證其對社區極為重要。

陳壇丹認為，即使食環署明確提出續租至2029年，不少檔主仍擔心會出現如2024年突然「放風」要求收回熟食中心的情況，導致經營隨時中斷，最終血本無歸。

陳建議，署方一旦確認發展大樓的時間表，在火炭工業區邊緣或鄰近新發展區的閒置官地上，以組裝合成技術快速搭建臨時熟食市場，讓有意繼續經營的檔主能有過渡場地，確保營商環境不中斷。對於不願繼續經營的攤檔，亦應提出合理補償方案。

## 跨區用康體服務 造成不便

至於沙田區議員劉德榮則強調，火炭興建綜合大樓，令近年所有入住火炭的居民翹首而待，居民對大樓提供的社區設施及服務十分殷切。



劉德榮關注聯用大樓的發展進度。

劉表示，隨著駿洋邨、彩禾苑、星凱·堤岸等多個住宅項目相繼入伙，區內人口急劇增加，但社區會堂、圖書館、體育館、長者服務中心等基本設施卻嚴重滯後。劉德榮指出，居民經常反映要跨區使用康體及社區服務，對日常生活造成極大不便。他促請規劃部門正視市民的實際需求，盡快對大樓的興建進度及設施布局作出明確交代，而非讓項目停留在初步設計階段，令居民期望一再落空。

另一邊的火炭西熟食市場亦計劃清拆。

## 留住雞粥乳鴿 沙田居民感雀躍

火炭東、西熟食市場已出租的攤檔，分別為24個及15個，可續約3年到2029年的消息傳出後，不少沙田居民都對可以繼續到該處的人氣大排檔，品嚐沙田雞粥及乳鴿感到雀躍。根據2021年

的計劃，當時火炭西熟食市場用地，因納入火炭山尾街聯用綜合大樓發展地盤內而要遷出。至於火炭東熟食市場亦一同清拆，用地的未來用途當時則未定，表示容後公布。

就聯用大樓的進展，發展局回覆指出，火炭山尾街聯用大樓的初步規劃樓高約10多層。目前，該項目的初步設計工作仍在進行中，相關政策局及部門正共同制訂大樓內各項設施的要求細則。

發言人續指，當局將視乎政府工務工程開支預算的整體分配，審視項目的推展時間表，並會繼續與相關政策局及部門進一步敲定擬建聯用大樓內設施的具體要求細節。局方強調，會適時交代項目的詳情及最新進展。

火炭熟食市場以乳鴿及沙田雞粥馳名。



穗輝工廠大廈已清拆，改作公營房屋發展。



## 區區顯關愛

## 匹克球體驗日 街坊踴躍參與



團隊舉辦匹克球體驗日，吸引不少街坊踴躍參與。

匹克球結合網球、羽毛球與乒乓球的元素，在羽毛球場大小的空間內，使用比乒乓球拍大的專用球拍擊打帶孔空心球。沙田市中心與瀝源小區關愛隊於5月20日，合辦「新興運動體驗日」，吸引不少街坊踴躍參與。活動以匹克球為主題，邀請教練即場講解及示範。

沙田市中心小區關愛隊隊長鄧肇峰指，活動當日教練從基本規則、握拍方式到發球技巧逐一細心指導。他形容，街坊們很快便投入其中，由最初的嘗試，到後來能夠輕鬆地來回對打，場內充滿了歡笑聲和擊球聲，大家都體驗到運動帶來的快樂。

不過，匹克球擊球時聲浪較大，在室外場地進行可能對附近居民造成滋擾。以馬鞍山錦泰苑為例，早前曾試行開放羽毛球場供打匹克球，但因聲浪問題，最終於6月1日起取消相關安排。

### 沙田市中心小區關愛隊

承辦團體：沙田西居民協會  
電話/WhatsApp：6942 7095  
電郵：shatin.r01careteam@gmail.com

f 沙田市中心 · 關愛隊

最近天氣非常酷熱，走在街上猶如「蒸籠」般，很多人都手持一把小風扇，盡量讓自己感覺涼快些。不過，假如氣溫實在太高，達到攝氏35°C或以上，使用小風扇不但不能降溫，更會有中暑風險！為什麼吹風反而會中暑？有小風扇標榜附有鐵片能加強製冷，是有效果抑或「智商稅」？如果不用風扇，還有什麼方法幫身體降溫？

### 預防中暑

- 一、適時補充水分
- 二、穿淺色、寬鬆和通爽的衣服，減少吸熱
- 三、保持室內空氣流通
- 四、避免做劇烈或長時間的運動，例如登山
- 五、盡量安排在早上或下午較後時間做戶外活動，避免體內水分流失

### 小風扇安全用

- 一、選用原廠或信譽良好的充電池和充電線
- 二、充電時應把風扇放在通風和乾爽的地方，遠離易燃物品
- 三、避免整晚充電
- 四、使用風扇前束好長髮，避免髮尾捲入風扇

資料來源：衛生防護中心、消委會、綜合傳媒報道

# 大熱 像赤道重疊

## 濕毛巾加風扇搞掂

日本江東醫院副院長三浦邦久醫師接受日本傳媒訪問時解釋，當氣溫超過攝氏35°C時，風扇吹出來的風也是熱的，熱空氣接觸皮膚後，可能令體溫更高，體內的體溫調節系統為了幫身體降溫，會增加排汗和呼吸頻率。當大量流汗又沒有及時補充水分，便會出現脫水症狀，甚至中暑。

### 頸部多血管 涼風添威力

三浦醫師提供了一個「小撇步」。他說，吹風扇時，

在頸部圍濕毛巾就涼快得多。因為頸部有很多血管，這方法利用毛巾水分，將風扇吹出來的風變成涼風，涼風吹在頸部和背部，便能有效降低體溫。據日本傳媒實測，使用濕毛巾再吹風扇，體溫會比只用風扇時低

6°C！

此外，他也提醒家長注意小風扇掛在嬰兒車的位置，假如掛得太低，可能會將地面的熱風吹向幼童。因此，應該將小風扇掛在嬰兒車頂並向下吹。



## 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

## 曬到暈 家的味道抗疲勞

### 核桃圓肉湯

**材料** 天麻15克、川芎6克、鮮淮山1條約60克、龍眼肉20克、乾百合20克、中型紅蘿蔔1條（去皮切塊）、核桃30克、豬腱半斤、陳皮1片、水約3公升

**做法**

- 一、豬腱汆水備用；鮮淮山去皮切塊，建議戴手套避免手痕。
- 二、將所有材料放入煲內，加入約3公升清水。
- 三、大火滾起後轉小火，煲約1.5小時。
- 四、最後加入少許鹽調味，即可飲用。

**溫馨提示** 一碗湯水，未必即時改變疲累，但可以提醒自己：再忙，也要好好照顧一日三餐。



天氣悶熱，人容易睡得不沉；工作一忙，腦袋也像轉不回來。與其靠一杯又一杯咖啡硬撐，不如在家煲一煲簡單湯水，讓身體慢慢回氣。中醫師胡子軒分享這款「核桃圓肉湯」，以天麻、川芎、鮮淮山、龍眼肉、百合、紅蘿蔔、核桃和豬腱同煲，味道清潤帶甜，適合一家人晚餐飲用。

這碗湯最可愛之處，是材料不算複雜，卻很有家的味道。鮮淮山切塊後煲得軟糯，核桃帶出淡淡堅果香，龍眼肉和紅蘿蔔令湯底自然回甘。放工回家，爐火慢慢滾起，廚房有一陣暖香，已經令人放鬆不少。



全港首間芬蘭Playgroup

# 暑期探索營

## 小小芬蘭探險家

### 大地與水的奧秘

6週PBL專題學習 | 每節3小時



**對象：2 - 3.5 歲**  
(PN 至 升 K2 幼兒，獨立上課)



**日期：2026年 7月6 至 8月14日**  
(星期一至五，共6週)



**時間：包健康茶點**  
上午班：09:00 - 12:00  
下午班：14:00 - 17:00



### 特色

- ✓ 芬蘭受訓本地幼師親自引導
- ✓ 小班教學，適應分離
- ✓ 千尺環境，3小時全方位學習
- ✓ 出席達標獲發證書



**收費：** 自選報讀日數，越早報越優惠！

5天  
\$2000

10天  
\$3800

15天  
\$5400

20天  
\$6800  
最受歡迎！  
彈性預留旅行時間

25天  
\$8000

30天  
\$9000  
最抵！  
低至每小時 \$84



### 優惠 (可疊加!!)

早鳥 5月17日前報名，額外再減 \$100  
4人同行 85折

Ilo Play & Learn Centre

立即 WhatsApp 報名  
9728 8980

馬鞍山迎濤灣廣場 1樓 13 號舖



優惠受條款約束。圖片只供參考。  
10.5.2026



蝦醬豆豉調味好送飯

半邊豆角炒魚鬆

致敬傳統脆味濃

港車北上的確方便咗好多香港人北上覓食，上個禮拜我先同好友揸車去咗一轉順德。星期五當日，6點放工立即出發，先嚟珠海食飯過一晚，第二朝途經中山食農家菜，中午前已經到達順德。我住嘅民宿係清暉園附近，行一分鐘就到步行街，即刻去食個順德最出名嘅雙皮奶先啦，呢度嘅雙皮奶係用當地嘅水牛奶做，口感細滑奶香醇厚，真係零舍不同。

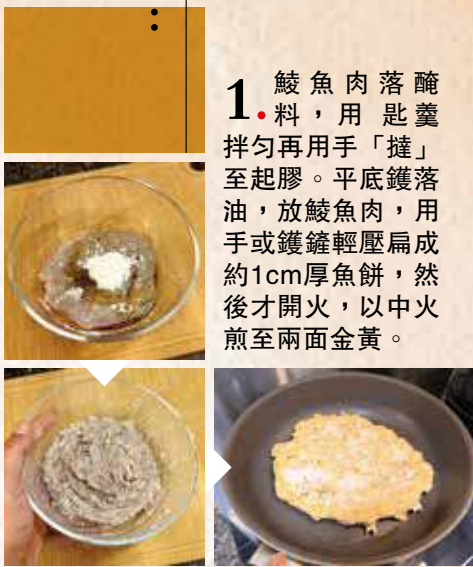
我 一向都覺得順德菜係實而不華，冇潮州菜咁精雕玉琢，又冇客家菜咁濃

味，係個種會令人念念不忘嘅家常味。順德人煮嘢食最緊要係個「鮮」字，用簡單嘅調味帶出食材本身嘅原味。當地好興食生魚片、桑拿雞或豬（蒸氣鍋），另外作為魚米之鄉，順德人對魚嘅處理真係出神入化，一條魚可以起肉切片做魚生，魚嘴魚骨腩用嚟煎焗、魚頭魚尾拎去滾湯，連魚皮都可以做涼拌，一魚多食絕唔浪費！開心嚟順德食咗鮮香順滑嘅拆魚羹、彈牙感十足嘅均安煎魚餅、大良炸鮮奶、好冇鑊氣嘅炒陳村粉等等。

今次分享嘅食譜「半邊豆角炒魚鬆」都幾有順德菜嘅影子，靈感來自我嘅中山農家菜食咗一個叫「手撕豆角」嘅餸。從未見過咁煮豆角，感覺非常得意，點知自己試做嘅時候發覺豆角完全撕唔開，拖咗水都唔得，最後惟有用刀將豆角逐條開邊。雖然要花啲時間，估唔到呢個做法令到豆角比平時更加爽脆，好驚喜！配角係切成條狀嘅煎魚餅，調味就用咗蝦醬同豆豉，鹹香惹味好送飯！

做法

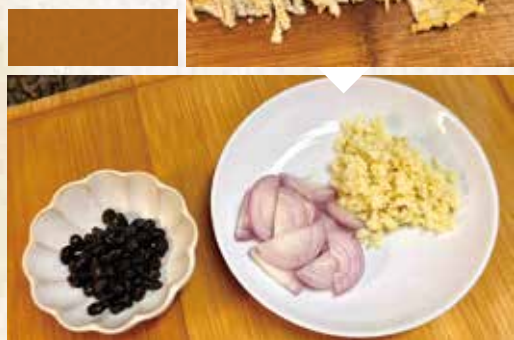
1. 鮫魚肉落醃料，用匙羹拌勻再用手「撻」至起膠。平底鑊落油，放鮫魚肉，用手或鑊鏟輕壓扁成約1cm厚魚餅，然後才開火，以中火煎至兩面金黃。



2. 豆角切成約12cm長度，飛水1分鐘撈起，用凍水沖洗降溫，然後逐條用刀開邊，大紅椒切幼條。



3. 魚餅攤凍幼準條，另外準備豆豉、蒜蓉及乾蔥頭切片。



4. 冷鑊落油放入豆豉、蒜蓉、乾蔥頭及蝦醬，然後才開火，以中火爆香，加入豆角、大紅椒絲及魚餅條，轉中火炒至豆角軟身。最後加入豉油及糖調味，轉大火炒至焦香，熄火上碟。



- 調味：
- 豆豉 ..... 1湯匙
  - 豉油 ..... 1湯匙
  - 蝦醬 ..... 1茶匙
  - 糖 ..... 1茶匙

- 醃料：
- 粟粉 ..... 1茶匙
  - 麻油 ..... 1茶匙
  - 胡椒粉 ..... 少許

- 材料：
- 豆角 ..... 250g
  - 鮫魚肉 ..... 250g
  - 大紅椒 ..... 1隻
  - 蒜頭 ..... 4粒
  - 乾蔥頭 ..... 1個



# AI浪潮下 畢業生如何保就業？

隨著畢業季的來臨，成千上萬的年輕畢業生本應滿懷熱誠投入就業市場。然而，近月在社交媒體上「畢業即失業」的焦慮情緒正持續蔓延。最新數據顯示，適合大學畢業生的全職職位空缺在短短三年間大幅縮減六成，涉及五萬個崗位消失。這個由AI廣泛被利用與產業結構轉型下帶來的危機，值得社會警惕。

本港青年失業率目前維持在11.2%的高位，與25歲以上成年人3.3%的失業率相比，差距高達兩倍多，且該項比率已連續三年處於超標水平。與此同時，失業失學、無培訓的「雙失青年」(NEET)人數已突破3.6萬大關。

在現今的互聯網經濟下，新興的「靈活就業」早已不是邊緣現象。一名內容創作者(如

YouTuber)、全職收藏並交易遊戲卡(如Pokemon卡)的青年，或是多份兼職在身的斜槓族。適逢今年是香港的人口普查年，在傳統的統計問卷中，往往難以被精準定義，上述青年算不算「失業人口」？其真實的收入情況與勞動權益又如何？這些都難以依靠傳統的統計方法來了解。如果仍沿用舊有的傳統指標，不僅無法精準掌握社會底層與新興產業的真實面貌，更會導致就業政策與市場實況出現偏差。

實際上，面對勞動力市場的演化，內地的概念更有參考價值。從「靈活就業」到「新就業形態勞動者」，內地的論述正進一步完善，更能精準反映社會的新形勢。面對新興行業時，正逐步建立健全的權益保障機制。反觀香港在推動青年

就業時，雖在《青年發展藍圖》前後推出了近300項措施，包括「展翅青年就業計劃」及「大灣區青年就業計劃」，但成效仍有待優化：如展翅計劃部分學員未能獲得個案輔導；大灣區青年就業計劃的企業空缺填補率僅約兩成。這反映出政策與青年的實際需求、市場的期望管理之間，仍存在不小的落差。

我們期待政府在接下來的日子，包括在制訂新一份「五年規劃」時，能展現前瞻變革的眼光，引導香港的教育與產業走在科技前端，協助新一代在社會轉型中找到清晰的發展方向與上流機會。

社區同行基金會 梁文武

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



### 住民宿釣魚煮茶 帳幕旁打邊爐

第一站入住「雲居。濃瀾(紫微山莊)」。民宿走露營風路線，園區內有人工湖，天氣好時，坐在湖邊看水面微微反光，已經足夠放空一個下午。可在湖邊釣魚，可圍爐煮茶，看茶煙慢慢升起，聊天、拍照、發呆，都很適合。

最有氣氛的，是晚上在帳幕旁吃特色火鍋、燒烤，爐火一開，香氣散開，旅程即時多了一點野趣。這種住宿不只是「有張床睡一晚」，而是把吃喝、休息、聊天都變成旅遊的一部分。對平日生活節奏急促的香港人來說，能夠在西安近郊找到這種慢生活角落，反而是很好的充電方式。

雲居。濃瀾(紫微山莊)

地址：陝西省西安市長安區西灃南路210國道紫微山莊西北門內

去西安，很多人第一時間想到兵馬俑、城牆、大雁塔。這座古稱長安的都城最迷人之處，卻不只是「看景點」，而是走到不同角落，都會感覺歷史仍在生活裏呼吸。今次西安之旅，我們沒有把行程排得太滿，白天住進帶點露營風的民宿，晚上再走入大型史詩舞台劇《起起大秦》，一靜一動之間，感受古城另一種節奏。



## 簡單就快樂 唔使「大雁塔反轉再反轉」 遊古都西安 放電模式正turn on



### 大型史詩舞台劇《起起大秦》

地址：陝西省西安市灃東新城《起起大秦》演出劇場

相關報道亦提到，劇場採用推進式沉浸觀演形式與360度室內實景舞美，觀眾席會隨劇情向前行進。

### 睇動感舞台劇 走入「尋大秦記」

入夜後，行程轉到另一種震撼——看大型史詩舞台劇《起起大秦》。該劇藉秦人黑夫的故事，帶出秦國崛起與統一的歷史氣勢。

這場演出最特別的地方，是觀眾席會隨劇情推進而移動，畫面一幕幕在眼前展開，令人有種被帶進歷史現場的感覺。舞台融合舞劇、話劇、雜技、聲光電及大型機械裝置，配合水、電、霧、風等體感效果，呈現大秦銳士馳騁戰場、改革變法、走向統一的宏大場面。

看《起起大秦》，最深刻不是單一場景有多華麗，而是它把「歷史」變得很近。戰鼓聲、馬蹄聲、巨幕轉換、人物奔走，令書本上的秦代不再只是年代和名字，而是一段有血有肉、有愛情、有家國、有命運選擇的故事。



在有聲的世界裡長大，何潔嫻（Vera）很多時候都要比別人走慢一點。別人聽一次便明白的指示，她要靠看唇語、看動作，再用半日、兩三日去反覆摸索。童年時，聽力障礙曾令她在學習和生活中受過不少委屈；長大後，求職面試又常常先被一句「你做唔做到㗎？」擋在門外。

我見到社會好多時覺得殘疾人士只可以做包裝、清潔、簡單工種。我就想打破呢個標籤。

”

蛋糕面層加焦糖烤脆，再配一塊Lotus餅乾。



Vera走進烘焙世界，用雙手做出蛋糕，也做出屬於自己的信心。



## 開辦「小乳牛蛋糕創意教室」

但Vera沒有讓這些懷疑定義自己。她走進烘焙世界，由學生變成導師，再創辦「小乳牛蛋糕創意教室」，把自己曾經摸索出來的方法，教給輕度智障、自閉症及不同能力的學員。她相信，慢一點不代表不會，聽不清不代表做不到。

回望成長路，Vera坦言，聽力障礙令她在學習上比別人多走很多路。她要看唇語，要觀察老師的動作，也要靠自己反覆試。別人聽一次就明白，她可能要十次、試十次，才慢慢掌握。「正常人可能一兩個鐘就學識，我可能要半日，甚至兩三日，不斷重複去摸索。」這種慢，曾經讓她受挫，卻也成為她日後教學最重要的底氣。因為她明白，學不懂不代表沒有能力，只是需要另一種方法、另一種時間。

## 社會上一道道看不見的門檻

社會對殘疾人士的標籤，Vera感受得很深。「正常人去面試，程序好簡單；但我哋聽障人士，好多時候一開始已經俾人懷疑：『你做唔得㗎？你

做唔做到㗎？』」這些問題聽起來像關心，實際上卻是一道看不見的門檻。她說，不少聽障人士至今仍難以找到穩定工作，明明有心、有能力，卻未必有機會。最初，Vera只教授一般學生。她以為自己只是分享烘焙技巧，沒想到學生反過來告訴她：「你教得好清楚，好容易明。」這一句說話，令她開始想：既然自己曾經走過艱難的學習路，是否也可以陪伴更多同樣被低估的人？

## 課前了解學生 調整教學節奏

「我見到社會好多時覺得殘疾人士只可以做包裝、清潔、簡單工種。我就想打破呢個標籤，話俾大家聽，其實佢哋一樣可以做烘焙，一樣可以學識。」於是，她開始接觸不同能力的學員。每一次上課前，她都會先了解學生的家庭背景、性格、情緒反應和溝通方式，再調整教學節奏。有些學生需要圖像提示，有些要一步一步示範，有些則需要先建立安全感，才敢伸手嘗試。她最常說的一句是：「我自己都身體力行話俾佢哋聽，大家都係殘障人士，我哋都可以做到。」這不是口號，而是她用心

命換來的答案。

## 回想廚藝校單對單額外教導

Vera也曾走到人生低谷。2006年畢業後，她在工作路上碰過不少挫折，甚至一度想過放棄生命。「好在我媽媽喺度陪住我。」她說得很輕，但那段日子並不輕。後來，她看見香港西廚學院第二屆招生，決定「膽粗粗」報名，並坦白告訴學院自己有聽力障礙。她沒想到，校長和老師不但願意接納她，還給她單對單額外教導。

## 創出「忌廉多過芝士」芝士蛋糕

除了教學，Vera亦希望透過產品讓更多人看見殘疾人士的能力。她創作的「忌廉多過芝士」芝士蛋糕，靈感來自2014年。當時芝士蛋糕給人的感覺較昂貴，她希望做一款大眾也能負擔、又有心思的蛋糕，於是以較親民的價錢推出。蛋糕面層加上焦糖烤脆，再配一塊Lotus餅乾，增加香氣與層次。「雖然成本好貴，但我希望客人支持我哋殘疾人士係可以做到烘焙，我哋係好認真咁去做。」



童年學習遇困難 長大求職遭冷待

# 聽障烘焙導師

# 人生由好Kick 到好Cake



創辦「小乳牛蛋糕創意教室」，希望讓不同能力的學員都有機會接觸烘焙，學會一門手藝。



Vera深信，只要方法合適、有人願意等待，每個人都可以做到。



## 沒手掌學員 製蛋糕悼念媽媽

### 努力不懈

其中一位沒有手掌的學員，至今令Vera有很深刻印象。對方一開始很苦惱，覺得自己不可能做蛋糕。烘焙需要攪拌、發蛋、啣花、控制力度，對一般人來說已不容易，何況沒有手掌？但Vera沒有急着否定，也沒有用同情包住對方。她只是很肯定地說：「一定做到嘅。」她們一起試方法，用手腕夾住攪蛋棍，一點一點控制角度與力度。失敗了再試，累了休息再來。

最後，學員

真的完成了一個蛋糕。那一刻，Vera才知道，這個蛋糕是送給剛離世的媽媽。「佢想親手整一個蛋糕去懷念媽媽。」簡單一句，讓Vera久久不能平復。原來一個蛋糕，承載的不只是技巧，而是一個人想表達愛、留住回憶的心。

如果你覺得  
依刻好失敗，一定唔代表將來都會失敗。目光放長遠少少，你一定可以的。



## 望走進更多機構 接觸不同學生

### 為人發聲

在Vera背後，母親一直是最穩的支撐。Vera七歲開始到言語中心學習，一學就是五年。媽媽不只陪她練習，也到處找人教她商業模式和工作經驗，讓她慢慢吸收，再放進自己的「小乳牛」裡。這份母愛沒有華麗語言，卻在每一次陪伴、每一個機會、每一次重新站起來之中，托住她向前走。

今日的Vera，不只想教人整蛋糕。

她希望走進更多社福機構，接觸不同地區、不同需要的學生，也希望代表殘疾人士發聲，讓社會看見他們真正需要的支援。訪問尾聲，Vera想把一句話送給正在經歷失敗的人：「如果你覺得依刻好失敗，一定唔代表將來都會失敗。目光放長遠少少，你一定可以的。」從聽障少女到烘焙導師，從被懷疑到成為別人的同行者，何樂嬋用一個又一個蛋糕告訴大家：殘疾不是人生的句號，也不應該是社會貼上的標籤。



不時帶同學員作品走進社區擺設展覽，讓街坊親眼看見殘疾人士的烘焙成果。

藝人夏蕙姨也來撐小乳牛出品！



## 花藝 社工轉型 走上愛心手作之路



女兒放學後也會到場陪媽媽「開檔」



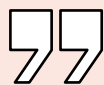
母親節前夕，沙田新城市廣場一角，出現了一個讓人忍不住停步的花藝角落。不同顏色的仿真花整齊排開，街坊可以慢慢自選、配搭，親手為媽媽砌出一份心意。站在花叢後的婷婷，是土生土長的沙田人，也是 littlelamb.floral 的創辦人。這個以女兒乳名命名的花藝品牌，背後藏着一位社工、一位媽媽，重新找回自己的故事。



花藝可幫人完成心願，表達愛意，甚至填補遺憾。  
—— 婷婷

# 花藝中覓真我 為社區建設呼吸空間

唔係個個都擅長用語言表達，但做一啲開心嘢，個個都會開心。

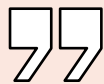


婷婷原本是一名社工，曾從事婚姻輔導工作，陪伴伴侶經營關係。她形容那段工作「好有意思」，不只是處理問題，更希望透過活動、工作坊、相處時刻，讓人學懂在關係中製造美好回憶。後來項目因資助完結而結束，團隊解散，她開始思考：「如果我做唔到類似嘅嘢，我唔做社工啦。」

花藝，於是成為另一種延續。婷婷說，上一份工作讓她明白，有些事情不一定要坐在輔導房內說出口。「唔係個個都擅長用語言表達，但做一啲開心嘢，個個都會開心。」花藝和手作，正好提供一個

溫柔入口。無論是親子、伴侶、家長，當人專注在花材、顏色和雙手之間，慢慢安靜下來，關係也有機會在不經意間被打開。

做媽媽唔代表要放低晒自己。



littlelamb.floral 今年踏入第四年，名字來自婷婷女兒的乳名。這個名字對她來說，不只是可愛的品牌標記，更是一段產後媽媽重新認識自己的記號。她坦言，女兒出生後第一年，自己曾經歷產後情緒低谷。「我嘅工作係教家長點樣管理情緒、點樣育兒，但到自己親身上陣，先發現好多嘢係 control 唔到。」

那段日子，她把所有焦點放在孩子身上，對自己要求極高，慢慢失去原本的興趣和節奏。身邊不少人會說：「等小朋友大咗，你先再搵返自己興趣啦。」但婷婷發現，這種想法令她更辛苦。「做媽媽唔代表要放低晒自己。」

後來，她趁着工作假期重新學花，全日沉浸在花藝之中，才感受到久違的呼吸空間。

有困難，先停一停負面諗法，再諗 solution。



婷婷說，很多人以為花只是美觀，或是節日禮物，但她更相信花是一種媒介，可以承載愛、遺憾、祝福和修復。她曾接過一個令她難忘的特別委託：一位咖啡店老闆希望為突然離世的太太設計一個有意思的花圈。起初婷婷因沒有做白事花圈經驗而婉拒，但聽到對方想為太太送上最後一程，她決定接下來。她與對方仔細討論，把太太生前喜愛的公仔加入花圈，又讓兩名孩子親手為媽媽插花。那一刻，她更肯定：「花藝只是一個媒介，但可以幫人完成心願，表達愛意，甚至補上一些未完成的遺憾。」

創業四年，婷婷笑言，很多人以為

做老闆代表自由、有時間陪女兒，但現實是所有壓力都要自己承擔，亦讓她練出另一種心態：「有困難，先停一停負面諗法，再諗 solution。」



透過花藝工作坊，為家長和參加者留下一兩小時的喘息時間。



婷婷相信花藝可以讓人放慢腳步。

看見街坊停步欣賞，覺得花藝已悄悄帶來一點療愈。



## 周末花藝角落 一家小小舞台

剛過去的母親節，婷婷把 littlelamb.floral 帶回自己的成長社區，在沙田新城市廣場設立母親節自助選花 popup store。平日較少擺市集的她，今次一邊處理訂單、婚禮花藝和工作坊，一邊長時間看顧攤位，丈夫特意前來幫忙，女兒放學後和

周末亦會一起「開檔」，令這個花藝角落成為一家人的小小舞台。

「沙田係我成長嘅地方，可以喺呢度做呢個項目，好正。」看見街坊經過花牆時停步、抬頭欣賞，即使未必購買，她也覺得這個空間已有意義。



## 紀念發展農業贈醫興學事蹟

擁有逾九十年歷史的古洞何東夫人醫局，曾是新界首批鄉郊診所。該診所由何東爵士捐款興建，並以元配夫人麥秀英命名，見證古洞、金錢村、河上鄉一帶居民的出生與醫療歷史。該建築直至2005年仍用作診所用途，其後被納入第四期活化歷史建築夥伴計劃，並於2023年成為推廣自然生態保育的教育基地。



醫局內現仍保留何東及麥秀英肖像。



醫局前身為普通科診所，2005年停運。壁爐保留黑色鑄鐵爐框及深綠色瓷磚。

### 「中式折衷主義」建築風格

何東夫人醫局於1933年落成，由當時的華人首富何東爵士捐款、政府興建，並以元配夫人麥秀英命名。醫局由主樓與平房兩幢樓高一層的建築組成，以有蓋行人道相連。主樓設計對稱，入口上方石匾刻有「何東麥夫人醫局」字樣，背面設有U形柱廊；平房則以中間天井為特色。

建築融合西方「藝術與工藝」風格與中式元素：斜折線形屋頂鋪設本地雙筒雙瓦，屋脊末端上翹；牆身以抹灰批盪，底部塗上灰色漆油，窗台、窗楣及煙囪飾以紅磚鑲邊，壁爐則保留黑色鑄鐵爐框及深綠色瓷磚。古諮會認為，這種藝術與工藝的「中式折衷主義」風格在本港極為罕見。

### 曾是古洞一帶嬰兒出生場所

醫局1934年啟用後，主要用作產科中心及印度籍軍人療養所，1948年增設專為駐守新界警務人員而設的病房。1973年以前，這裏是古洞一帶嬰兒出生的主要場所，不少老街坊仍保留當年在母嬰中心的記憶。醫局其後轉為普通科門診，繼續服務社區。直至2005年因屋頂破損及結構危險而停止運作，閒置多年，醫療服務由其他診所接手。2009年，醫局獲古諮會評為二級歷史建築。

香港中文大學香港亞太研究所副所長（執行）鄭宏泰長期研究何東家族歷史，他指出何東夫人醫局的活化保留具有雙重意義。鄭宏泰表示，何東夫人麥秀英是香港一代首富何東的元配，她在相夫之餘，更在上水建立東英學圃研究農業技術，贈醫興學，不但贏得美名，更獲頒贈大英皇室勳章。

不過，他表示這位傳奇女士的事蹟早已散佚，以其命名的東英學圃、東英大廈等遺產建築先後被出售拆卸。時至今日，何東夫人醫局是唯一由政府牽頭保育、得以保留見證麥秀英事蹟的建築。



鄭宏泰指醫局是僅餘記載何東夫人善行的歷史建築。

### 溫馨提示

- 開放時間為周二至周日朝九晚五，逢周一及農曆年初一至初四休息。入場收費10元，學生、長者、殘疾人士及綜援人士半價。

# 何東夫人醫局活化 譜寫古洞流芳頌



何東夫人醫局1933年落成，至今93年歷史。

## 畚色園投得 變身生態研習中心

何東夫人醫局被納入2013年第四期活化歷史建築夥伴計劃，2015年由畚色園成功投得活化項目，經過活化工程後，於2023年6月正式以「畚色園何東夫人醫局·生態研習中心」重新投入運作。

活化過程中，營運機構畚色園保留建築的外觀、內部間隔及整體布局，讓珍貴的建築原貌得以延續。活化後的生態研習中心，主樓設有「生態顯

像館」、「實驗室」及「生態書房」，展示本地生物多樣性。

平房則設「醫局宿舍」及「古洞故人·醫局故事展館」，介紹醫局歷史與活化過程。戶外空間闢作「農業縮影區」，包括生態池、中藥園圃、有機菜田，並種植桑樹以紀念何東夫人麥秀英喜愛養蠶的往事，現時多為學校舉辦生態研習活動。

### 古蹟資訊

#### 何東夫人醫局

評級：二級歷史建築 地址：古洞古洞路38號  
交通：乘九巴76K於「古洞街市」站下車，步行一分鐘即至。



2023年醫局改為生態研習中心，為學生舉辦活動。

### 教老友記用「醫健通」等手機App

**利**群歡副校長表示：「服務學習讓學生不只在課室學習，更能真正走進社區，看見不同人的需要。」在地區康健站，學生化身「科技小老師」，一步一步教導長者使用「醫健通」及「HA Go」等手機應用程式。這對年輕人來說只是日常操作，對長者卻可能是求診和管理健康的重要一步。有學生說：「平時覺得簡單的功能，對長者可能很困難，見到他們學懂後笑起來，我都好開心。」

在安養院，學生陪伴長者到海濱公園散步，並一起自拍留念。他們用聆聽和陪伴，回應長者最日常、也最容易被忽略的需要。有同學分享：「以前覺得長者很囉嗦，但今天跟他們聊天後，才發現他們需要的只是陪伴。」

### 原來可為身邊的人帶來改變

利副校長指出：「服務日不只是一次義工活動，而是讓學生把『HEART』精神化為行動。」從校園走進社區，學生用自己的科技、體力、耐力與關心，回應社區需要，也看見自己有能力為身邊的人帶來改變。

# 服務社區 陪伴長者Heart不容緩

一部手機、一張自拍、一間被重新整理的家，讓學生發現，原來自己平日學到的知識和能力，也可以成為幫助社區的力量。香港道教聯合會圓玄學院第三中學早前舉行第四屆「師生服務日」，師生分組走進全港十六個社福機構，實踐學校推動的「HEART」精神——健康、抗逆、責任、尊重與堅毅。

學生自主選擇適合的活動，準備物資與製作工具，並帶領長者一起參與。

學生帶領長者進行簡單伸展運動，鼓勵他們養成健康生活習慣。

向全校分享活動過程與個人心得。

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》。

各位同學，今次社區服務活動完成咗啦！我哋請咗幾位之前有幫手做唔同社區活動嘅同學，同大家分享吓佢哋嘅體驗。希望大家多多鼓勵佢哋！

我今次去咗一個屋邨，同一個伯伯傾偈，聽佢講佢嘅經歷。我哋真係傾到唔捨得走㗎！

我好開心去咗一間護理院。我估唔到，用我嘅歌聲感動到佢哋。

我今次嘅過程中，認識咗一班好好嘅老人家。我仲介紹咗我婆婆俾佢哋認識，

我今次去咗公園，教一啲公公婆婆打功夫。見到佢哋學得好投入、笑得好開心！

發現自己做一個好嘅聆聽者原來已經可以服務到人。



我仲介紹咗我婆婆俾佢哋認識，

結果佢哋好熱心，幫我婆婆買咗好多菜，真係好窩心。



我都可以教吓大家㗎！



不如等我又唱俾大家聽，人生……



之後婆婆就送咗禮物俾我啊！



結果我第二日太邋就返唔到學啦……



……

……下一位

……下一位



當你打開新聞媒體，看到香港乃至全球無處不在的暴力、語言責罵與精心策劃的詐騙事情發生時，可能會認為外在世界是混亂與罪惡。但從佛教角度，這些亂象並非獨立於外。本欄今期開始一連三集，先後以「身業」、「口業」及「意業」三角度談及箇中道理。



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。

## 自編自導的靈魂牢籠

不善護身業，最直接的後果就是打破了因果的平衡。佛教講「因果報應，絲毫不爽」，不守身業的過失（過患）可以從三個層面來看：

### 1. 現世的苦果（現報）

**殺生者：**內心常懷恐懼、焦躁，易與人結怨，身體也容易多病、短壽。

**偷盜者：**活在失去的恐懼中，名譽受損，得不到他人的信任，財富也難以留存。

**邪淫者：**家庭破裂，內心充滿愧疚與不安，感召下流、不潔的環境與人際關係。

### 2. 業力的慣性（等流果）

這是最微細也最可怕的過失。每次隨煩惱傷人，都會在八識田加深「行為迴路」。如滾雪球，今生的傷害習氣會延續加重，使人於輪迴中越陷越深，難以自拔。

### 3. 障礙開悟與清明（異熟果與障道因緣）

身體若造作粗暴不當之行，心便隨之混濁紊亂，如明淨天空被惡業黑雲遮蔽。如此一來，定力難生，更難體證般若智慧「空性」。

## 痛苦根源

《十善業道經》指出，當內心生起二元對立的執著（意業），便會經由語言（口業）與行為（身業）投射到外界，造作種種不善。

十不善業是佛教指出的十種惡行，源於我執與二元對立。分為：身業（殺生、偷盜、邪淫）、口業（妄語、兩舌、惡口、綺語）及意業（貪欲、嗔恚、邪見）。它是眾生製造幻象與痛苦的根源。

善護身業 不失律儀

# 戒除殺盜淫 慈悲智慧身體力行

## 顯化於物質世界的能量投射

身業是我們透過物理身體，在時空座標中留下的最直接、最粗重的印記。

一、身業的成因：業力如何從心念變成行動？

在佛法看來，身體本身只是一個工具，它不會自己作惡或行善。身業的本質，是「意業（心的造作）」的延伸。

身業的成因可以分為三個微細的步驟：

**殺生的成因：**源於嗔恨心（想消滅不喜歡的生命）或貪婪心（為了滿足口腹之欲、利益而奪取生命）。

**偷盜的成因：**源於貪得無厭與匱乏感（認為唯有佔他人的財物，自己才能獲得滿足或安全）。

**邪淫的成因：**源於執著與盲目的貪愛（無法控制生理與情感的衝動，忽視了他人的痛苦與社會的倫理）。

## 將身體轉化為清淨的道場

善護身業，就是戒除殺生、偷盜與邪淫，這是大乘佛教與別解脫戒的核心。可從以下三方面實踐：

1. 以「正知正見」守護：

1. 以「正知正見」守護：明白眾生與我不二，傷人即傷己；深信因果，自會敬慎其身。

2. 保持「觀察者」的覺照 (Mindfulness)：

2. 保持「觀察者」的覺照 (Mindfulness)：當憤怒或貪念生起，別急著隨之行動。退一步觀照它，如看雲過天；衝動不是你，身不動，身業便不成熟。

3. 威儀即是慈悲：

3. 威儀即是慈悲：端正威儀不是拘泥規矩，而是內在清明的外現；約束身體、不壓迫他人、不越界，就是最直接的慈悲。

## 輪迴劇本

人與人交流，磨擦與衝突在所難免。每一次當你想用身體去還擊、去佔有時，請停一秒鐘，問問自己：「我現在是在編織清淨的解脫之因，還是在重演舊有的輪迴劇本？」

身體是我們在世間修行唯一的工具，把它照顧好，讓它傳遞慈悲與清明，這就是最無上的律儀。



《十善業道經》一卷，收於《大正藏》第十五冊。經中記載佛於沙竭羅龍宮，為龍王、比丘、菩薩等宣說十善業道的因果，教人勤修十善、遠離十惡，以成就無量功德，乃至圓滿一切佛法。

# 機鐵到站 左門入右門出

## T1瞬移到T2

### 網民有話說

jacky : 機場員工都係咁行。日日食飯都咁樣穿過去。



lukeeee : 轉頭你上車就門咗門，總有人出事去咗下站。



## 機場捷徑藏風險

hphbkh : 首先你要買票才能上車。

網民教路經「神級捷徑」由T1走到T2。



lolomama : 其實T2道門會門先，如果出唔切T2，要記得盡快倒頭出返T1。

改建後的機場二號客運大樓（T2）5月底正式啓用，旅客離境設施率先開放，15間航空公司櫃位陸續遷入。因應新大樓投入服務，機場快綫亦啓用二號客運大樓新月台，列車抵達後左右兩邊車門會同時開啓，一側通往一號客運大樓（T1），另一側直通T2。不少網民在T2開放後教路這條「神級捷徑」，指經此路可節省大量步行路程，但其實暗藏危機。

### 經地底接駁道約5至10分鐘

目前，由T1步行至T2可經地底接駁通道前往，要先由抵港或離境層走到L5樓層鄰近的土站前往，沿途雖設有指示牌，但穿梭需時約5至10分鐘。有網民則聲稱，其實有一條更快捷的路線，不少機場員工也會使用。該「捷徑」的方法是先進入機場快綫月台，當前往博覽館方向的3號月台有列車停靠時，由於左右兩側車門同時打開，一側通往T1，另一側直接通往T2，乘客只需從一側月台經車廂穿過對面月台，便能迅速到達另一個客運大樓。由於機場站採用開放式月台設計，出站不設閘機，乘客可藉此方法穿梭月台。

### 網民：或被帶往博覽館站

有機場員工分享指，這條捷徑早在二號客運大樓2019年重建關閉前已經存在，只是經過多年逐漸被人遺忘。不過，有網民提醒要小心在車廂穿梭期間，若列車恰巧準備開出，可能會被帶往博覽館站，延誤行程。更有人擔心，未持有效車票的乘客若遇上查票，有可能被檢控。

立法會鐵路事宜小組委員會委員莊豪鋒向《我家》表示，雖然此捷徑理論上可行，但若太多人以此方式穿梭車廂，或會影響其他旅客。他解釋，現時T2



莊豪鋒不鼓勵旅客經「捷徑」穿梭兩個客運大樓。



旅客在列車到站時紛紛離開車廂。



機鐵有提示提醒乘客兩個客運大樓方向。

新啟用，人流未算太多，故穿梭機鐵車廂的影響有限。但隨着愈來愈多航空公司櫃位遷入，加上T2設有不少新食肆，相信人流將會持續增加。

莊續指，列車抵達機場月台時，原本主要讓旅客在列車到站時離開車廂。若太多人利用捷徑同時進出車廂，可能造成小規模混亂，影響其他旅客，甚至妨礙列車運作。因此他並不鼓勵使用此捷徑，建議旅客還是使用正式的接駁通道往來兩座大樓。

港鐵回覆《我家》查詢時表示，會持續監察運作情況。

### T2懶人包

## 14食肆9手信店已開設

T2啟用後，初期有15間航空公司櫃台遷入，包括香港快運、香港航空、大灣區航空、濟州航空、曼谷航空、泰國航空、酷航等多間東南亞航空公司，旅客出發前要注意航空公司櫃位安排。

新離境大堂設有P至W共八個新行段，提供108個登記櫃檯、68個自助行李託運櫃檯及58個智能登記櫃檯。大堂中央的R、S、T、U行段為自助登記區，可辦理手機特快行李託運。

旅客可在T2完成保安檢查與出境手續，大樓設有新一代智能閘口，配備人臉識別系統，加快出境程序。不過，啟用初期旅客仍需乘搭自動駕駛列車前往T1登機閘口，T2的運廊及登機閘口預計2027年才正式啟用。另外T2啟用初期已開設14間食肆，手信店則有9間，另亦有其他商店及便利店。



二號客運大樓5月27日正式啓用。

掃碼  
掃不了



在剛過去的五一黃金周，香港入境旅客逾110萬名，比去年同期增逾兩成。為方便旅客遊覽，旅遊事務署與旅遊發展局2001年起合推「改善地區旅客指示標誌計劃」，目的是向旅客提供方便且易辨認的指示標誌系統。不過，《我家》實測發現，在方向指示牌底部供旅客掃碼查詢的旅發局網頁二維碼（QR Code）均告失效，影響旅客旅遊體驗。

# 旅客指示Code無內容

## 原意話你知 而家話知你？

全港十八區推行的

「改善地區旅客指示標誌計劃」，目的是提供連貫性及容易辨認的旅客指示標誌系統，令旅客遊覽時更方便。該標誌分三類，包括方向指示牌、資訊地圖牌及景點資料牌。方向指示牌主要是

指引旅客前往目的地，除了頂部有指示方向標示

外，更備有該區主要地段地圖，標示附近主要景點、建設、酒店及公共交通等資料。而在指示牌底部備有查詢電話，及用中英日文展示可供掃碼查詢相關資訊的旅發局網頁二維碼。

記者掃描二維碼，手機畫面顯示「頁面不存在」的英文信息。



二維碼以中英日文展示供旅客掃碼查詢。

## 推出實時地圖 提升旅遊體驗

旅發局將於明年推出實時地圖及人工智能（AI）行程設計新措施。實時地圖是參考主題樂園模式，協助分流旅客到訪不同景點，並藉實時地圖整合活動資訊及人流數據，協助旅客規劃行程。

就此，立法會議員姚銘非常贊同局方推出實時地圖及AI行程設計新措施。他認為，局方更可加入虛擬實境（VR）模式，將旅遊實景與虛擬場面結合，成為旅客新打卡點。他舉例，民政處在北區及沙頭角的打卡點增加虛擬實境模式，旅客只需在現場掃二維碼，並把手機放在預設的手機架上，既可拍攝到現場美景，亦會見到相片上增添了虛擬畫面。他指出，以旺角為例，霓虹燈是該區特色之一，也可在打卡點加入VR模式。

## 「頁面不存在」 尖沙咀旺角都甩轆

然而，《我家》記者在旺角快富街與西洋菜南街交界、尖沙咀栢麗購物大道，及在尖沙咀彌敦道130號鄰近加連威老道一帶的方向指示牌掃描二維碼時均不成功，手機螢幕同樣只顯示出英文信息「Oops! Looks like this page does not exist or the content has expired. Please return to our homepage for more cool tips and new stories.

（此頁面不存在或內容已經過期。請回到主頁瀏覽更多旅遊資訊。）」並且着使用者返回旅發局網頁查詢。

記者其後再以其他手機作業系統測試，發現無論是iOS還是Android的手機作業系統，也不能成功掃碼。對於強調要推動「智慧城市」發展的香港來說，旅客未能成功掃碼查詢資料，難免會影響對香港觀感。另一方面，記者在東涌港鐵站外圍視察，發現該處也設有數個方向指示牌，惟只有頂部的方向標示，並未附設地圖及詳細景點展示等。

## 立法議員： 可借鑑內地數碼平台做法

就方向指示牌的二維碼失效問題，立法會議員姚銘表示，很多時這些計劃都由額外撥款運作，他估計相關計劃在過了指定時效後未有更新，才使二維碼失效。至於內地在這些旅遊設施方面可有借鏡地方？姚指出，相對香港來說，內地很早已用數碼平台解決問題，非常普及。



東涌港鐵站外的方向指示牌，沒有地圖相關資訊。



姚銘支持推出實時地圖及AI行程設計新措施。



方向指示牌設有地點、建設、酒店及公共交通等資料。



記者實測栢麗大道指示牌二維碼，得悉「頁面不存在」。



**踏**入6月，由康文署主辦的「香港非遺月2026」已經正式登場！全港變身成一個巨大的傳統文化遊樂場，以「香港處處有非遺」為主題，帶來一系列極具玩味與活力的跨界節目。今次精選出四大非遺玩樂指南，由巨型光影Show到沉浸式美食工作坊，帶大家全情投入今個初夏絕無冷場、文化世界級別的盛宴！

# 6月有 World級快樂

## 香港非遺 好波!

oleoleole  
好呢好呢好呢

處處傳統文化遊樂場

### 香港太空館 外牆巨幕駿馬奔騰

講到今年非遺月最矚目、最容易在社交平台洗版的重頭戲，絕對是香港賽馬會呈獻系列：「駿馬之旅·文藝傳承」光影表演！光影表演將會在即日起至24日登陸尖沙咀，香港太空館的圓拱形外牆每晚8點15分至10點會化身為巨型光影巨幕。

大會將傳統文物中的「駿馬」意象，與3D立體光影投射技術完美融合。大家屆時會欣賞到各式戰馬在弧形建築表面上縱橫奔騰，隨後幻化成七彩繽紛的非遺圖案，震撼度絕對爆燈！今晚不妨提早到太空館搵個靚位，用手機的縮時攝影（Time-lapse）模式做記錄，絕對是初夏呢Like首選！



### 北角油街實現 周末嘉年華製蛋撻

重視視覺與味覺的「相機食先」一族，千萬不要錯過北角的美食專區！6月20日至21日，油街實現將會舉辦一場名為「非遺食堂」的周末嘉年華。屆時會由老字號大師親自出手進行飲食非遺示範，傳授港式蛋撻、茶樓點心以及傳統月餅的製作技藝。

除了有得睇，現場更特別開設工作坊，提供難

得的體驗機會。大家可以由開皮、捏皮到倒入蛋液，體驗親手搓蛋撻皮、捏點心和月餅的樂趣，深入了解經典味道背後的工藝細節。古色古香的紅磚建築配上剛出爐的蛋撻香氣，精緻的手作體驗啱晒各位文青同foodie去打卡！



### 三棟屋博物館 睇節慶表演學編織

為慶祝香港非物質文化遺產中心扎根三棟屋十周年，6月13至14日，三棟屋化身成大型露天舞台，大家可以近距離欣賞節慶表演，包括原汁原味的客家山歌對唱、極熱鬧的海陸豐舞麒麟，及青年潮州音樂演奏，感受最地道的傳統社群節慶氣氛。

現場更設有體驗攤位，大家可嘗試花帶編織和吉祥圖案刺繡，在指尖上復刻工藝細節。



### 將軍澳廣場 「棋」妙探索好多手作

主辦方在6月27至28日，直接將非遺項目帶入將軍澳廣場！現場會築起巨型大富翁棋盤，大家會以真人闖關形式邊玩邊探索。現場更有手作攤位，大家可以親身參與漁網編織技藝、體驗傳統鹽曬製的繁複步驟，甚至玩到活字印刷，絕對是一家大小的放假好去處！

