



封面故事 ㉟

# 聽障烘焙導師 人生由好kick 到好Cake



地區焦點 ㉟

明渠翻新清污漬  
天水圍添品味要去臭味

醫·家 ㉟

大熱像赤道重疊  
濕毛巾加風扇搞掂

熱話「脆」聞 ㉟

T1「瞬移」到T2  
機場捷徑藏風險

我家放大鏡 ㉟

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

# 首階段美化竣工 地區望進一步改善

- ① 落實長遠且定期的沿岸防污措施，杜絕塗鴉重現
- ② 善用閉路電視及水質監測系統，嚴打非法排污源頭
- ③ 增加清淤頻率，清理棄置單車及大型廢物
- ④ 完善交通接駁，將河畔打造成地區地標及生態旅遊路線

天水圍明渠的「天水圍河畔美化設施工程」於5月完成，該項目重新設計多個設施並增設康體配套。有市民發現，明渠兩岸殘留近200處陳年標語及污漬，經地區人士反映後亦一併清除，為河道兩岸注入新活力。發展局2024年曾表示會進一步推展明渠活化，包括建造新行人天橋及提升單車徑網絡，地區人士希望政府進一步改善明渠情況，特別是臭味問題。



李月民指河岸有部分石牆有污漬，多年未見清理。

天水圍明渠為發展新市鎮時興建的人工水道。

# 明渠翻新清污漬 天水圍添品味要去臭味



土拓署藉工程優化現有涼亭、為欄杆進行油漆翻新。

## 沿途增康體設施並加強綠化

天水圍明渠為發展新市鎮時興建的一條人工水道，渠道兩岸設有河畔公園，串連起天恆邨、天逸邨、天華邨、天恩邨、天瑞邨、樂湖居及天盛苑等多個大型住宅區。5月2日，名為「天水圍河畔美化設施工程」舉行竣工典禮，土拓署署長方學誠及元朗民政專員馬富威為儀式主禮，該工程標誌着天水圍河畔環境踏出優化的第一步。

該工程屬小型美化及設施改善項目，為明渠沿線增設健身單車等康體設施，並擴充花槽、種植了觀賞性植物，以加強綠化效果。同時，土拓署亦優化現有涼亭、為欄杆進行油漆翻新、重鋪了行人路的地磚，並適度縮短部分過高的河畔圍欄，以提升景觀的開揚感與通透性。

## 市民揭多處污漬及塗鴉未清

在硬件提升的同時，明渠的環境衛生問題亦浮現。新界北立法會議員譚鎮國表示，早前接獲市民反映，天水圍明渠沿天盛苑至天恆邨多處出現大量標語及塗鴉，長時間未能徹底清除，同時亦有部分石牆有陳年污漬久未清理，粗略計數合共有接近200處，大大影響休閒徑的整體觀感。

就此，他已去信渠務署及土拓署要求跟進，並與天水圍北分區委員會主席李月民等人約同官員實地視察，最終獲部門承諾作出全面清洗，並以防水塗層覆蓋標語及塗鴉。他感謝各部門迅速跟進清洗工作，並期望落實長遠且

定期的防污措施，杜絕塗鴉重現。

## 吸引人潮 環境衛生是關鍵

元朗區議員賴均玥則在5月26日的元朗區議會會議上作出提案，她對首階段美化工程的硬件升級表示肯定，認為工程提升了河畔的開揚感與景觀質素。然而，她指出，除了兩旁石牆存在塗鴉，部分河段更有垃圾、淤泥積聚及臭味問題，嚴重影響居民的使用體驗。她強調硬件改善只是第一步，環境衛生才是河畔長廊能否真正吸引市民的關鍵。

就此，賴均玥促請環保署善用閉路電視及水質監測系統，嚴打非法排污源頭。渠務署則應在雨季前增加清淤頻率，清理棄置單車及大型廢物。長遠而言，她建議為明渠徵集新名稱如「天水圍河」，串聯尖鼻咀、白泥的生態旅遊路線，並配合重置天影路及優化天水圍醫院周邊道路，完善交通接駁，將河畔打造成地區地標。



## 區區顯關愛

# 攜手中學探訪長者 培育服務精神



團隊聯同學校探訪長者。

愛心始於關懷，成長源於服務。元朗富恩小區關愛隊5月9日聯同天水圍香島中學攜手舉辦長者探訪服務，透過跨代互動推動社區關懷，讓年輕人走出課室、走進社區，從服務中學習理解與感恩。

富恩小區關愛隊隊長劉桂容表示，活動當日，約120名學生先接受愛心培訓，了解與長者溝通技巧及探訪注意事項，其後再到區內進行實地探訪，親身體驗義工服務。學生們以小組形式上門探訪長者，細心聆聽他們的生活近況，並送上關懷與慰問。探訪結束後，同學們真誠分享參與感受，各人有不同體會，但同樣深深記住了當義工的感動與得著。

劉表示，希望透過活動讓學生學會耐心聆聽與尊重長者，亦體會到簡單的問候能為他人帶來溫暖，讓年輕一代在服務中成長，將同理心轉化為實際行動。她期望日後繼續連結學校與社區，推動更多跨代共融活動，讓關懷文化在社區持續傳承。



一眾學生上門向長者送暖。

### 元朗富恩小區關愛隊

承辦團體：富恩居民服務社  
電話/WhatsApp：6094 9621  
電郵：fuen.jma@gmail.com



天水圍河畔美化設施工程於5月完成。



經反映後，塗鴉已被防水塗層覆蓋。



## 屢現死魚油污 水質備受關注

天水圍明渠的河畔雖已進行美化，但水質問題長期以來備受居民關注。該明渠不時發出陣陣臭味，過往更曾多次發生大量死魚漂浮水面或發現油污的事件，嚴重影響周邊環境。

每隔幾年明渠就會懷疑因為污染排放、水中溶解氧量下降及氣溫急變等原因，出現大量死魚，2015年、2017年、2022年、2024年均曾出現。當中於2022年，洪天路與屏廈路交界，對開的一段明渠，水面漂浮數百條死魚，當時現場水質惡劣且淤泥積聚。

至於最近一次油污事件，發生於去年12月8日。環保署當時稱接獲市民及渠務署報告後，隨即聯同渠務署在明渠多處設置吸油物料，以控制油污擴散並進行清理，減少對生態系統的影響。當時現場水質監測結果顯示水質正常，未有魚類死亡。經調查後，懷疑油污源自一個位於元朗田廈路的非法加油站。



去年12月天水圍明渠接獲油污報告。

譚鎮國促請落實長遠防污措施。

賴均玥（紅箭咀示）促善用閉路電視及水質監測系統。

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。

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。

### 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，



## 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

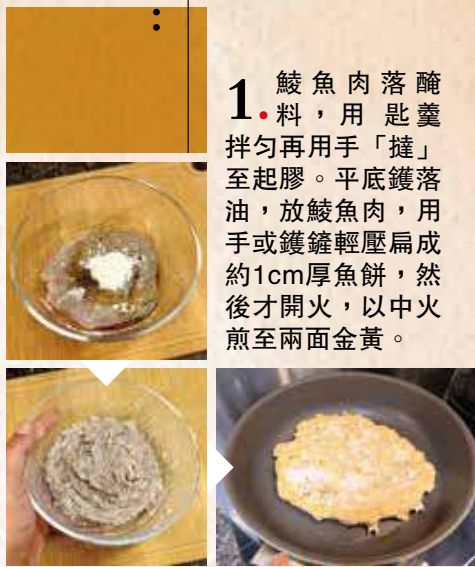
半邊豆角炒魚鬆

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。

做法

1. 鮫魚肉落醃料，用匙攪勻再用手「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. 魚餅攤凍幼準後切條，另外備豆豉、蒜蓉及乾蔥頭切片。



- 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



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。



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，拖住水都唔得，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！

# 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，而是她用生

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！



## 走出課室 投入職場練習

一班平日較少走到人前的學生，這天穿上圍裙，捧着熱飯熱餅，走到長者面前說一聲：「慢慢食。」一句簡單問候，一個遞餐動作，對他們來說，是一次真實的職場練習；對長者來說，也是一份來自年輕人的心意。

教育唔可以只係留喺課室，學生將來都要面對社會、面對工作。  
—— 鄭裔威

天水圍的道慈佛社楊日霖紀念學校，近日聯同「好餅傳愛」、地區團體及區內小學，舉辦關愛活動「齊SEN煮好餅 耆妙慶雙親」。活動安排高中學生走出課室，為超過100位長者提供餐飲服務。

學生不再只是在校內模擬練習，而是真正站在社區現場，面對服務對象、處理流程，也學習如何與人相處。校長鄭裔威說，學校一直關心高中學生畢業後的出路，尤其是如何讓特殊教育需要學生早一點接觸真實社會。「教育唔可以只係留喺課室，學生將來都要面對社會、面對工作。」

### 社企培訓學生餐飲服務

是次與具餐飲經驗的社企合作，學生事前接受餐飲服務培訓，學習備餐、送餐、衛生安全和待客禮儀。鄭校長指出，該校約六成畢業生會投身餐飲服務業，因此類似活動對學生未來升學或就業都有實際幫助。

鄭校長坦言，社會對SEN學生仍有不少既定印象，有人以為他們難以溝通、難以應付工作。但當長者親眼看見學生有條理地送餐、認真聆聽指示、守紀律地完成崗位，印象便會慢慢改變。

（學到）點樣同人溝通，點樣有禮貌咁服務人  
—— 學生

鄭形容，最好的共融教育，不是坐在禮堂聽講座，而是親身接觸。「當大家一齊做一件事，長者見到學生嘅能力，學生又感受到自己可以服務人，呢種經驗比講好多次都更加深刻。」活動中，部分學生初時難免緊張，不知如何開口與長者交談。但隨着一次又

家長看着孩子工作，有不少感動時刻。



### 校方續探索工種 如汽車美容縫紉

要把課室搬到社區，並不是簡單安排一次活動。老師需要額外時間籌備，家長亦要配合支持。今次活動在星期六舉行，正好考驗教學團隊如何把學習延伸到校外。鄭校長說，「這種模式需要老師轉變思維，不只是完成課程，而是思考怎樣讓學生在真實場景中成長。」

鄭校長亦希望，未來學校會繼續尋找有心的社企及企業合作，除了餐飲服務，亦會探索清潔、汽車美容、縫紉等不同工種，讓學生接觸更多職業場景。對SEN學生來說，每一次走進社區，都是一次練習；每一次被接納，也是一份鼓勵。



鄭校長形容，最好的共融教育是親身接觸。

長者見到學生嘅能力，學生又感受到自己可以服務人，呢種經驗比講好多次都更加深刻。

—— 鄭裔威

# SEN學生飯餅傳愛

## 熱心獻長者 熱身為未來

一次送餐、問候，他們開始放鬆，也學懂用簡單說話表達關心。有學生事後分享，自己學到「點樣同人溝通，點樣有禮貌咁服務人」。

### 子女完成任務 家長感安慰

家長在旁看着孩子工作，也有不少感動時刻。平日，他們或許更常看見孩子需要被照顧的一面，但這一天，孩子站在前線，成為照顧別人的人。有家長形容，看見子女能夠完成任務、得到長者一句多謝，心裡很安慰，也更相信孩子有能力面對未來。

這場活動亦讓老師看見學生另一面。鄭校長分享指出，有些同學在傳統課堂中較被動，不太願意舉手答問題，但到了社區服務現場，反而變得投入。



學生有條理地送餐、認真聆聽指示，並守紀律地完成崗位。

## 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。

## 畺色園投得 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年由畺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「畺色園何東夫人醫局·生態研習中心」重新投入運作。

活化過程中，營運機構畺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。

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》。

# 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



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，結果佢哋好熱心，幫我婆婆買咗好多菜，真係好窩心。

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

……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（認為唯有佔有他人的財物，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

hphbhk : 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。

記者實測栢麗大道指示牌二維碼，得悉「頁面不存在」。



## 「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。



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！

