我家 HoMemory

看得見的人情味

新界東地區報

198 issue

隔星期四派送　發行日期：26, Nov 2026

網站　Fb　小紅書



# 封面故事 08

# 愛拼才會贏

## 惜布妹闖社會

**地區焦點** 03
六號幹線全通
將軍澳Let's go

**我家放大鏡** 15
白日推車　汗滴馬路
誰知執紙皮　斤斤皆辛苦？

**熱話「脆」聞** 14
假WhatsApp假驗證頁
「釣魚」孖局　小心中伏

**醫・家** 04
軟糖助甜睡？
關鍵含腦放鬆成分

新界西　屯門　元朗　荃灣　葵青　離島

新界東　沙田　西貢　大埔　北區

我家HoMemory　info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

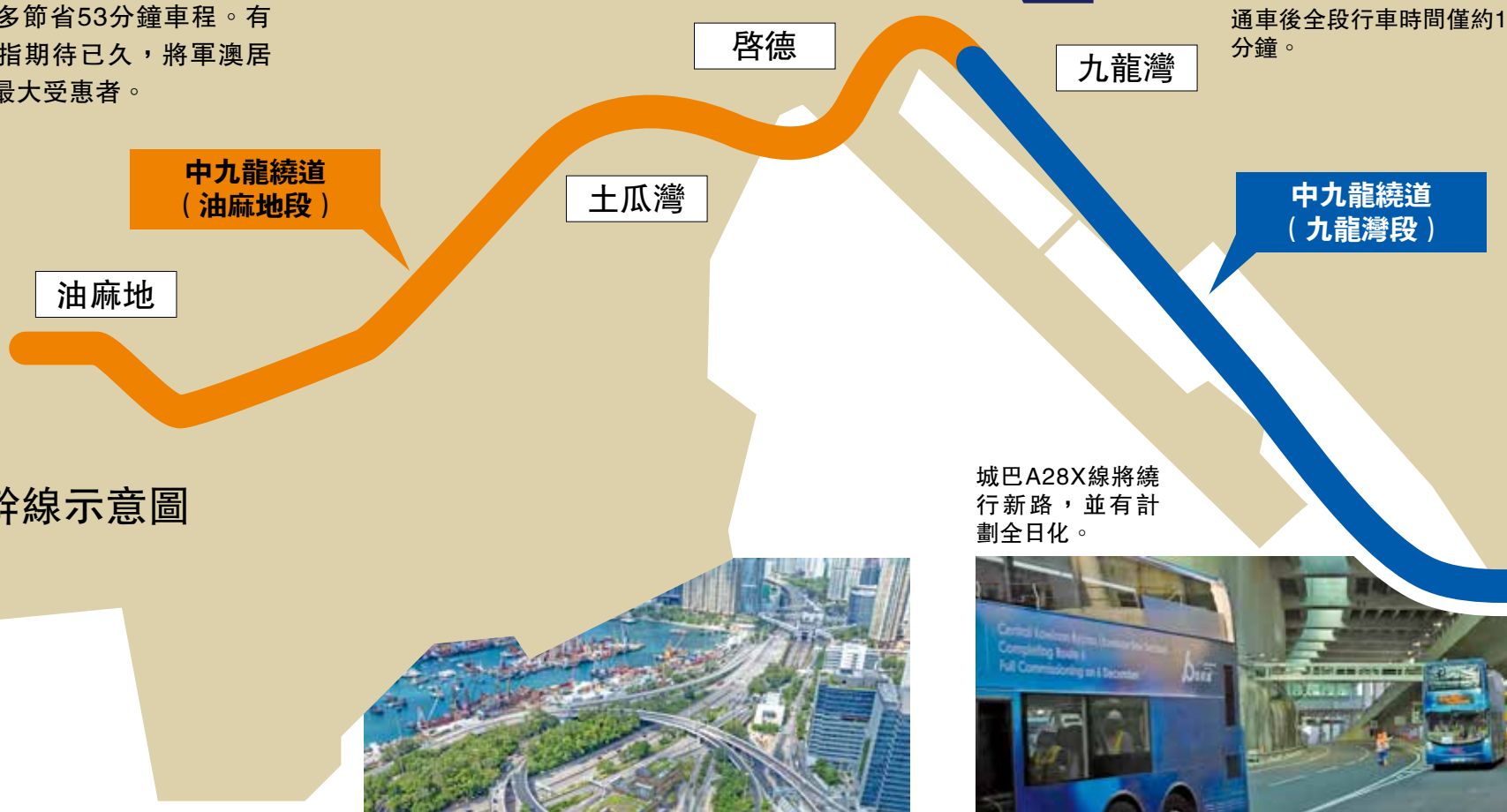
# 中九龍繞道九龍灣段將啓用

# 六號幹線全通 將軍澳Le's go

中九龍繞道九龍灣段12月6日將啓用，標誌全長12.5公里的六號幹線全線貫通，把將軍澳—藍田隧道、中九龍繞道九龍灣段及油麻地段連成一線。全線通車後，繁忙時段往來將軍澳市中心及油麻地的行車時間，預計由幹線興建前約65分鐘大幅減至約12分鐘，最多節省53分鐘車程。有地區人士指期待已久，將軍澳居民料成為最大受惠者。



通車後全段行車時間僅約12分鐘。




六號幹線示意圖

## 將軍澳往油麻地 減至12分鐘

中九龍繞道九龍灣段是一全長3.4公里的海底隧道，貫通將軍澳—藍田隧道及去年12月通車的中九龍繞道油麻地段。運輸及物流局表示，繞道通車後可分流九龍區交通，紓緩繁忙時段道路壓力，當中繁忙時段往來將軍澳市中心及油麻地的行車時間，預計將由六號幹線興建前約65分鐘大幅減至約12分鐘，最多可節省53分鐘車程。

當局又透露，油麻地段繞道平日雙向車流已經增加至每日7.4萬架次，估計當九龍灣段開通，會將使用率進一步推高 。早前兩間專營巴士公司合共派出6部雙層巴士，經新路行駛整條六號幹線往返油麻地及將軍澳，完成道路測試。六號幹線全線通車後，合共有20條專營巴士路線使用該幹線。



巴士公司早前完成新路道路測試。



## 地區人士：上班族的好消息

九巴將開辦來往青衣及將軍澳工業邨的49E線；將軍澳工業邨至荃灣西站的290E線，則將會取道六號幹線大部分路段，九巴預計會於年底前逐步落實。至於城巴方面，去年12月開辦的城A28X機場快線，亦會途經新路。隨六號幹線全線通車，城巴A28線亦正商討重組，方向包括或將A28X線全日化。

西貢區議員陳志豪對六號幹線全線通車表示歡迎，認為新幹線將顯著縮短將軍澳居民往來九龍市區的行車時間，對上班族及日常出行市民均是大好消息。他指出，將軍澳長期受制於對外交通依賴將軍澳隧道及港鐵，繁忙時段擠塞問題困擾居民多年，新幹線有望分流部分交通壓力。

城巴A28X線將繞行新路，並有計劃全日化。



## 議員促巴士線公布詳細安排

不過，他關注通車初期的實際運作，期望運輸署密切監察將軍澳隧道及新幹線接駁路段的交通流量，避免出現新的擠塞黑點；並建議巴士公司盡快公布20條路線的詳細安排，因應乘客需求適時加密班次，確保居民真正受惠。

立法會議員葉傲冬則期望，當局在九龍灣段正式通車前做好相應道路測試及交通配套工作，確保幹線順利通車，避免出現各種問題影響道路使用者出行體驗，讓將軍澳居民全面享受中九龍繞道全線通車帶來的交通便利。他亦會密切留意通車初期的交通情況，以確保相關路段行車暢順。




陳志豪認為新幹線顯著縮短居民出行時間。

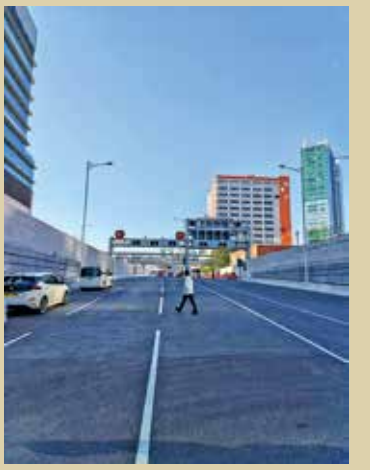


葉傲冬冀九龍灣段通車前做好配套工作。





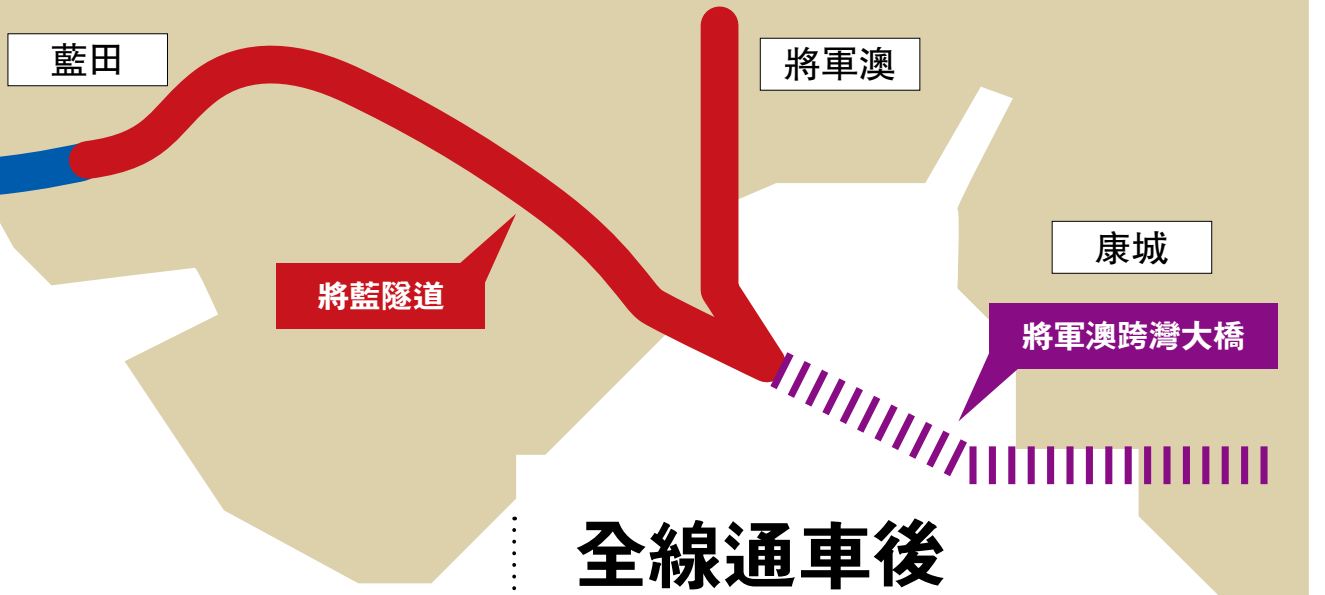

中九龍繞道九龍灣段將於12月6日啓用。



九龍灣段路段主要為新建隧道。

## 繞行中九龍幹線九龍灣段巴士線

| | | |
|---|---|---|
| 九巴49E線 | 青衣長宏邨至將軍澳工業邨 | 未公布收費 |
| 現有路線改行繞道 | | |
| 九巴290E線 | 荃灣西站及將軍澳工業邨 | 全程 $12.1 |
| 九巴X42線（特別班次） | 青衣長亨邨及油塘 | 全程 $12.1 |
| 城巴795線 | 將軍澳工業邨及長沙灣 | 全程 $14.6 |
| 城巴A28X線 | 將軍澳站至機場 | 全程 $44.0 |




# 全線通車後 車輛隧道費劃一8元



六號幹線橫貫西九龍至將軍澳。

六號幹線是橫貫西九龍至將軍澳的幹線公路。早在2004年訂定幹線編號系統時，當局已特意預留6號幹線作未來主要幹線之用，直至2017年底開始動工興建。該幹線包括從油麻地交匯處開始興建的中九龍幹線、接駁東南九龍T2主幹路及將軍澳—藍田隧道的基建工程，總長度約12.5公里。

當中長3.8公里的將軍澳—藍田隧道於2022年12月中率先通車，除即時豁免進出將軍澳的隧道收費外，亦解決過往將軍澳隧道車流嚴重飽和的問題。其後，中九龍繞道（油麻地段）於去年12月21日通車。

至於最後一段、長3.4公里的中九龍繞道（九龍灣段），政府宣布將於12月6日啟用，標誌六號幹線全線貫通。有別於油麻地段免隧道費的安排，中九龍繞道全線通車後，所有車輛將劃一收取8元隧道費。

區區顯關愛

# 走進井欄樹村 夥學生爲長者送暖



學生義工與村民聊天，關心他們的需要。

關愛隊推動年輕人探訪長者，既能讓長者感受社區關懷，亦有助青年了解鄉郊長者的生活經歷，培養同理心與承擔。11月初青年學院（邱子文）的學生義工，在西貢坑口西小區關愛隊帶領下，走進井欄樹村探訪村民。

西貢坑口西小區關愛隊邱浩麟分享指出，活動當日，學生義工沿途欣賞愜意的鄉村風光，並問候村民。有同學聆聽長者訴說大半生的打拼史後，深刻了解到舊時鄉郊生活的艱苦和不便，佩服長者的堅毅勤奮之餘，更明白現時安穩的晚年對長者而言得來不易。

他續指出，同學臨行前為長者送上精心準備的愛心福袋，逐一介紹親手挑選的生活用品，希望讓長者感受到來自年輕人的關愛。他認為今次探訪活動結合青年義工與社區關愛力量，既為長者送上慰問與物資，亦讓學生從長者的人生故事中獲得啟發，相信更多跨代交流，有助促進年輕人與長者之間的相互理解，增進社區凝聚力。



學生一同到井欄樹探訪長者。

**西貢坑口西小區關愛隊**

承辦團體：原生態協進會
電　　話／WhatsApp：6237 3382
電　　郵：info.hanghauwest.careteam@gmail.com

西貢關愛隊聯席

## 講緊GABA 唔係刺激的GTA

# 軟糖助甜睡？關鍵含腦放鬆成分

**社交平台Threads流傳一款助眠軟糖，有人聲稱吃後睡到昏迷，甚至能夢到偶像。究竟吃軟糖為何能幫助入睡？功效眞有這麼神奇？綜合傳媒報道，「功臣」其實是軟糖中讓大腦放鬆的成分GABA。**



美國註冊臨床營養學家王俊華解釋，GABA是天然神經傳導物質，作用猶如大腦的煞車踏板，抑制神經元過度興奮及紓緩焦慮。

若有人患中度失眠或焦慮，有時會建議他們口服GABA補充劑，每日劑量約100至300毫克。最近「爆紅」的助眠軟糖，成分表顯示每袋GABA總含量63毫克，即每粒糖平均只有數毫克，屬於相對温和、安全的日常補充。

### 糙米番茄雞肉等亦可攝取

家營營養中心營養師王蕙晴則指出，目前GABA沒有每日攝取量建議上限，而人體本身有能力合成GABA，亦可從糙米、泡菜、味噌、番茄、深綠色蔬菜、雞肉、三文魚和香蕉等食物中攝取，未必需要依賴補充劑。

至於為何有人吃完軟糖有奇效？王俊華認為這是真正放鬆並恢復正常睡眠結構的表現。尤其壓力大的人，攝取GABA後，繃緊的神經突然鎮靜下來，容易產生類似大昏迷的沉睡感。有些人也會出現「安慰劑」效應，大腦獲取「已吃過助眠產品」的心理暗示，因而更易入睡。此外，長期欠缺深層睡眠的人一旦放鬆，做夢時的感覺會特別鮮明，或令他們誤以為整晚都在夢中。

除了助眠軟糖，稍早前另有一款睡眠噴霧也受追捧，台灣身心科醫生李旻珊認為，主因是它結合了精油香氛的放鬆效果，例如佛手柑、甜橙、薰衣草等，有助緩解焦慮，並幫助大腦建立「聞到這個味道等於應該放鬆」的習慣。

兩者原理不同，但同樣無法根治嚴重失眠。李旻珊指出，失眠可能與焦慮、抑鬱、荷爾蒙變化或作息混亂等相關，如每周超過三晚失眠，且持續三個月以上，白天注意力不集中或情緒低落，就應求醫。

### 改善睡眠質素

① 固定時間睡覺和起床，假日作息也不宜與工作日相差太遠

② 睡前一小時盡量不使用手機和平板電腦，減少藍光刺激

③ 建立「睡前儀式」，例如調暗燈光

④ 深呼吸或冥想，讓交感神經放鬆

⑤ 午後少喝咖啡和茶，亦避免在睡前大量飲水或高糖飲食

資料來源：綜合傳媒報道

作者：陳洛志 醫師
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。

## 與大腦對話

# 家長愛如湯水 化痰滋陰止咳

踏入秋冬，天氣逐漸轉涼，空氣亦變得乾燥，不少小朋友容易出現喉嚨乾癢、咳嗽及痰多等情況。看見孩子咳個不停，家長難免心疼。蘇光耀醫師推介3款簡單易煮的湯水，分別具有清燥化痰、滋陰養肺及潤肺止咳的傳統食療作用，讓家長按孩子的需要選擇。



### 雪梨百合南北杏湯 清燥化痰

雪梨清甜多汁，配合百合、南北杏及蜜棗，適合天氣乾燥時飲用。

材料（2至4人份）

雪梨2個、乾百合20克、南北杏20克、蜜棗3粒、瘦肉250克、水2公升

做法

- 瘦肉汆水，雪梨洗淨去芯，連皮切件。
- 百合及南北杏浸洗。
- 所有材料加水，大火煮滾。
- 轉細火煲1小時。加少許鹽調味即可。

### 玉竹沙參瘦肉湯 滋陰養肺

玉竹及沙參是常見的潤燥湯料，配合瘦肉及蜜棗，湯味清潤，適合秋冬乾燥時節。

材料（2至4人份）

玉竹20克、沙參20克、瘦肉300克、蜜棗3粒、水2公升

做法

- 瘦肉汆水。
- 玉竹、沙參浸洗15分鐘。
- 所有材料加水，大火煮滾。
- 轉細火煲1.5小時。少許鹽調味即可。

### 蘋果無花果瘦肉湯 潤肺止咳

蘋果與無花果帶有天然甜味，加入南杏及瘦肉煲湯，清甜易入口。

材料（2至4人份）

蘋果2個、無花果乾4粒、瘦肉300克、南杏15克、水2公升

做法

- 瘦肉汆水。
- 蘋果洗淨去芯切塊，無花果剪半。
- 所有材料加水，大火煮滾。
- 轉細火煲1小時。加少許鹽調味即可。

SoundAI

# 好聲音 連繫更近

讓愛的對話，從此更清晰

聽見，更精彩的生活



小巧舒適 自然貼服



**源自中科院**
SoundAI 助聽器
源自中國科學院

**全球頂尖 聲學 AI 技術**
智能降噪・精準收音
還原真實聲音

**FDA 醫療器材 註冊**
通過美國 FDA 認證
安全可靠

## 免費試戴

親身體驗・聽見改變



與家人開心對話



重拾社交樂趣



聆聽生活每一個美好時刻

居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

查詢/預約免費試戴
**6816 1215**

專業守護 健康·從家開始



作者：
聞西
Simon



每次去澳門點都會食餐葡國菜，炸馬介休球、葡式烤乳豬、葡式焗鴨飯都係好多遊客會點嘅葡國菜式。唔知大家有冇發現正宗嘅葡國餐廳，係唔會有香港人好熟悉嘅葡國雞呢個餸呢，原來葡國雞唔係葡國菜嚟㗎，其實係澳門土生葡菜 。

有淡淡辛香藥味

# 港版葡國雞

## 暖身暖心Siuuu

澳門土生葡菜顧名思義係澳門土生葡國人獨創嘅菜式，佢哋以葡萄牙嘅烹飪方法為基礎，融合葡萄牙航海路線上嘅國家及地區例如非洲、印度、馬六甲等地方嘅香料，加上華人嘅食材同烹調手法，形成咗獨一無二嘅「混血」葡國菜風味。土生葡菜喺2012年已經被列入「澳門非物質文化遺產名錄」，2017年更成功列入國家級非物質文化遺產代表性項目名錄添！

葡國雞嚟到香港又一次融合地道風味，變成我哋熟悉嘅「螢光頹飯」。港版葡國雞大多會加入咖喱醬調味，味道偏甜有少少辣，其實正宗嘅葡國雞係唔辣嘅，金黃色澤來自黃薑粉，當中有淡淡嘅辛香藥味，並會加入辣香腸及黑橄欖提味。我本身麻麻哋橄欖，所以用橄欖油代替，葡式辣香腸都唔係咁易買到，退而求其次用咗西班牙辣肉腸代替（效果都唔錯），入焗爐之前會放上雞蛋及椰絲。涼涼嘅夜晚最啱食啲暖胃嘅菜式，唔知呢個葡國雞會唔會成為你哋嘅暖心 / 身之選呢？

**小提示**

- 留意黃薑粉係超級「染色」體，如果用手攪拌醃肉，手指就會染成黃色，如果沾咗落衫褲就更加水洗難清喇！

**材料：**

雞扒 ..... 300g
薯仔 .....2個
大洋蔥..... 半個
切片西班牙辣肉腸....10片
烚蛋 .....2隻
罐裝蕃茄肉.....125ml
香葉 .....2片
椰絲 ..... 適量
黃薑粉..... 1茶匙



**醃料：**

鹽..... 1/2茶匙
黃薑粉..... 1/2茶匙
胡椒粉..... 少許
橄欖油..... 1湯匙

**做法：**

① 雞扒切件用廚紙印乾，加醃料醃15分鐘，洋蔥去皮切件。









② 薯仔去皮切件，半煎炸至金黃盛起，小鍋落橄欖油將雞扒件煎至金黃盛起。原鍋落洋蔥、香葉及1茶匙黃薑粉炒香。





③ 加入蕃茄醬、雞扒件及薯仔炒勻，加水至蓋過材料材料表面，冚蓋滾起後轉細火煮15分鐘。













④ 加入椰漿後焓火拌勻，將所有材料移至焗盤，放上辣肉腸及已切件雞蛋，撒上適量椰絲，放入200度預熱焗爐焗10分鐘或至表面金黃為止。

# 聽基層心聲 塑治理格局

最近在屋邨辦事處，一位認識多年的劏房街坊拿著信件，激動地跟區議員朋友說她終於「上樓」了。看著她眼泛淚光，區議員朋友心裡也百感交集。房屋局最新公布，公屋綜合輪候時間降到4.4年，創下十年新低。這個數字除了是一項政績指標，每天在狹窄空間裡捱貴租、忍受蝨咬、悶熱滲水的基層家庭而言，卻是實實在在望見的轉機。

回想幾年前，輪候時間一度高見6.1年，許多街坊「等到頸都長」，甚至覺得上樓遙遙無期。如今時間縮短了1.7年，加上簡約公屋陸續落成，輪候隊伍裡積壓的個案終於開始消化。數據顯示，獲編配簡約公屋的街坊，平均等待2.8年就能改善環境；而一般申請宗數亦跌破十萬大關，是2012年以來首次。

要眞正解開基層生活的重重死結，單靠房屋政策的突破並不足夠。我們更需要將最接地氣的聲音，帶入管治架構之中。剛過去的選委會選舉氣氛熱烈，投票率高達98.79%，其中「基層社團」界別分組錄得百分之百的投票率。「百分百」背後代表著基層社團對積極參與社會治理的渴望，只有把眞正懂基層、肯落區、願意為弱勢奔走的代表送入選委會，才能讓未來的特首和立法會議員，會持續將房屋、安老、扶弱放在施政的核心。

這種求眞務實、渴望改變的氛圍，在新界「三會」（分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會）界別分組中更是表露無遺。今屆新界「三會」界別有93人競逐80個席位，競爭相當激烈。在候選人見面會上，大家比拼的是誰更熟悉哪條屋邨的環境衞生、誰能提出更具體的鄉郊交通改善方案、誰更懂得照顧獨居長者和弱勢社群。

這些候選人陣容多元，既有深耕地區多年的「地膽」，也有法律、工程等專業人士。他們深知街坊的冷暖，同時也沒有局限於街坊瑣事，而是將地區民生與北部都會區建設等宏觀發展結合起來。這種既有宏觀視野，又願意捲起衫袖解決社區奇難雜症的良性競爭，正是我們樂見的。

未來的日子，挑戰依然不少，但只要我們繼續走入群衆，用心聆聽每條屋邨、每位市民的心聲，定能攜手為社區創出更廣闊/道路，共建關愛、公平的香港。

社區同行基金會 梁文武

## 旅遊GO

Text、Photo：行 李 | Design：Skittle

# 新疆 為我的11月上色 紅白藍

11月一向是沉悶的一個月，於是我去旅行，第一次去新疆，最難忘的，是風景一路換了幾種顏色。從火焰山的赤褐，到賽里木湖的冰藍，再走進禾木的雪白，一趟旅程，像看見新疆不同的季節與性格。



### 倚在木屋窗邊看雪

一路北上阿勒泰，來到禾木，眼前像突然換了一個季節。禾木村位於布爾津縣，是圖瓦人聚居地之一，原木小屋散落在山谷和森林之間。冬天一到，厚雪蓋過屋頂、道路和樹林，河水仍在雪岸之間流動。住進木屋，我最喜歡坐在窗邊看雪；到了黃昏，遠處雪山慢慢染上暖色。



- 地址：新疆維吾爾自治區阿勒泰地區布爾津縣喀納斯禾木鄉禾木村

開放時間：
- 每日 08:00 – 22:00
（依現場實際公告為準）

### 大西洋最後一滴眼淚

位於新疆博爾塔拉蒙古自治州博樂市的賽里木湖，是新疆著名的高山冷水湖，也有「大西洋最後一滴眼淚」之稱。冬天來到這裏，眼前幾乎只剩藍與白：湖面覆上冰雪，遠處雪山沿天際鋪開，近岸仍有天鵝在水面游動。






賽里木湖

- 地址：新疆維吾爾自治區博爾塔拉蒙古自治州博樂市賽里木湖風景名勝區

開放時間：
- 旺季約07:00－22:00；
- 淡季約09:00－19:00，實際以景區公布為準





### 無芭蕉扇 闖火焰山

來到吐魯番，我第一眼便被火焰山的顏色吸引。連綿山體寸草不生，在陽光下呈現紅褐色，山坡一道道侵蝕紋理遠看像火焰。火焰山位於吐魯番盆地北緣，也是古絲綢之路北道沿線；今日景區亦加入不少《西遊記》元素，將孫悟空三借芭蕉扇的故事帶回這片荒山。





吐魯番火焰山國家地質公園
- 地址：新疆維吾爾自治區吐魯番市高昌區三堡鄉312國道3956—3957公里處

開放時間：
- 旺季（4月21日 – 10月20日）：08:00 – 21:00（21:00 停止入園）
- 淡季（10月20日 – 次年4月20日）：10:00 – 18:30（18:30 停止入園）

# 愛拼才會贏

## 惜布妹闖社會

### 將舊衣升級 冀創品牌



一件父親留下的恤衫，連同另一件T恤上的刺繡公仔，經過剪裁、拼接，變成女兒可以帶出街的手袋。取貨時，她興奮地拍照，還送上一張心意卡。衣服不再有人穿，是否就失去了價值？「90後」Sheryl Mak透過舊衣升級再造，讓原本被閒置的衣物重新走進人們的生活，產品愈儲愈多fans。新聞系畢業的她，就憑此本領得以漸漸在社會立足。

### 將顧客已故父親恤衫製手袋

「她告訴我，這是父親留下的遺物。」Sheryl記得，一名女顧客帶來父親生前穿過的男裝恤衫及繡有公仔的T恤。「那件T恤也是她父親很喜歡穿的，公仔彷彿代表着父親。」她以恤衫製作手袋，配上花邊，再將刺繡公仔縫在袋面。

顧客特意親自交收，看見成品立即拍照，興奮地說：「很漂亮，真的很漂亮！」她還邀請Sheryl合照，準備與媽媽分享，並送上Sheryl創業後收到的第一張顧客心意卡。

### 連繫珍貴回憶衣物不必收起

「最初的理念是升級再造，主要從環保角度出發，但慢慢發現，衣服對不同人而言有着不同意義，也承載着各自的回憶。」Sheryl希望透過改造，讓珍貴的衣物不必一直收藏在衣櫃裏。

Sheryl也曾是愛買衣服的人。「以前經常因為新鮮感或減價，買下很多不會穿的衣服。」有些裙子買回家才發現不合適。她開始關注快時尚及舊衣的去向：衣服尚未穿壞，為何已被淘汰？

### 新聞系畢業 家人勸找正規工

畢業於香港浸會大學新聞系的她，自小喜歡拼貼和手作，曾負責校刊排版。後來利用下班時間學習縫紉，再辭職創立SikFabric Upcycle（惜布），收集二手衣物，改造成手袋、吊飾。家人起初不解：「你讀新聞系畢業，應該找一份正規工作。」她說：「我希望擁有自己的品牌，所以決定先嘗試創業。即使失敗，大不了重新找工作。」

今年，她在荃灣南豐紗廠與女團Lolly Talk合作，以二手格仔恤衫製作波板糖造型吊飾，由成員選配花邊，送給粉絲。「雖然這是一份禮物，但它確實由舊衣改造而成，每件都是人手製作的。」



### 盼望人人善用手上資源

「丟棄的東西不會無緣無故消失。」Sheryl認為，舊衣離開衣櫃後，仍然需要有人處理。比起不斷製造新物品，她更希望大家思考，如何善用手上已有的資源。

> 最初出於環保，後來慢慢發現，衣服對不同人有不同意義，也承載各自的回憶。




新聞系畢業的Sheryl走上一條意想不到的創業路。







Sheryl與女團Lolly Talk合作，將二手格仔恤衫改造成波板糖造型吊飾。

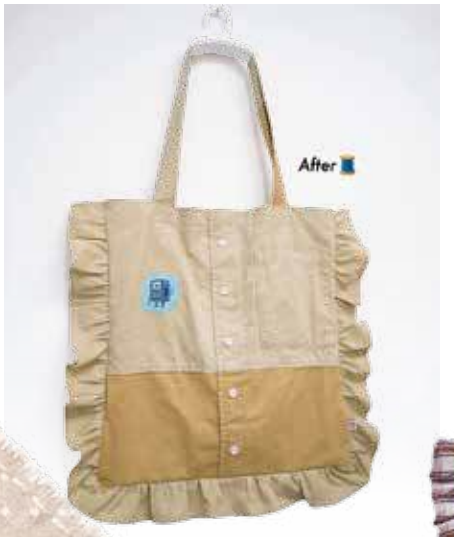
# 重新設計 毋須先變返原料

**非一般回收**

從前衣服破了會縫補，尺寸不合便修改，碎布也能重新利用。如今快時尚盛行，衣服尚未穿壞，卻可能因款式過時而被閒置。

一般舊衣回收，是把衣物交由回收渠道處理；升級再造（Upcycling）則透過重新設計，直接賦予原有物料新的用途與價值，毋須先還原成原料。

「有些衣服可能已不適合現代人穿著，但換個角度看，它們仍然是很漂亮的布料。」Sheryl連剪剩的布碎也留下，開辦拼布工作坊。有媽媽利用布料拼出家中四隻貓，仔細挑選相近的毛色；也有人拼出曾經釣到的魚。惜物不只為了減少浪費，也能保存生活中的點滴。



顧客父親生前最愛穿的恤衫，連同T恤上的刺繡公仔，改造成獨一無二的手袋。



小朋友穿過的校服，經過巧手改造成日常用品。



拼布工作坊中，參加者利用剪剩的布碎，拼出寵物、食物等充滿個人特色的圖案。



# 較挺身恤衫布製手袋 校服可拼接成日用品

**揀布有竅門**

即使不懂使用衣車，也能嘗試舊衣改造。Sheryl建議從小吊飾入手：「如果有一件很喜歡的衣服，想保留其中一部分，可以剪下一小塊布料，縫成圓形，再加上裝飾，就能製作成吊飾。」

選擇布料也有竅門。她建議優先使用較挺身、沒有彈性的恤衫布料製作手袋；彈性較大的T恤可能需要加上襯布，而太薄或太厚的布料則較難處理。具有紀念價值的校服，也可拼接成日常用品，留下校園回憶。

「現今世界的資源其實已經十分充足，尤其在香港，很多時候我們不是缺少甚麼，而是擁有太多東西。」她認為，與其不斷製造新產品，更值得思考如何善用現有物品，讓它們繼續發揮價值。



衣服不再合身或款式過時，布料仍有值得欣賞的地方。

**一名無法以說話表達的女孩，經常得到他人照顧，意願與能力卻容易被忽略。接受遊戲治療後，她逐漸用動作表達意願、勇於嘗試，更在家訪時端出麵包招待客人，展現主動與人互動的一面。yNOTplay 遊戲治療社企創辦人兼註冊遊戲治療師督導Canace及註冊遊戲治療師Karen相信，玩不只是消遣，更是了解孩子的途徑。**




## 社企推動遊戲治療

# 孩子講不出口 用玩搭建通道

### 點解唔試下同小朋友玩多啲？

「有時候，大人幫得太快，反而令小朋友覺得自己沒有能力。」Canace記得，女孩有發展方面的困難，無法用言語溝通，家人出於愛護，事事代勞。治療期間，她發現女孩懂得表達需要：想獲得協助，會把物件放到大人手中；不需要時，便自己嘗試。在約二十節治療的過程中，她逐漸有了更多表達和參與：與人擊掌、需要幫忙時發出類似「plssssss」的聲音及點頭示意，也會透過身體語言表達喜怒哀樂，並參與簡單家務。

Canace原在商界工作，自小在大家庭長大，家中有四兄三姊，習慣與孩子玩在一起。2013年，她開始學習遊戲治療，實習時看見患病接受手術的孩子逐漸重拾勇氣，也見證不同家庭的轉變。2016年創立yNOTplay，名字源於一句提問：「點解唔試下同小朋友玩多啲？」她希望遊戲融入教育和日常，而不只是孩子遇到問題時的工具。

### 陪伴整理感受勝於催促解決

兒子的經歷也讓她重新認識遊戲。兒子小學時因學習困難承受壓力，曾在凌晨三時醒來，站在她床邊哭泣。當時正在學習遊戲治療的Canace拿出情緒工具，陪他說出心事。「佢講完之後，真係可以再瞓返覺。」比起催促孩子解決問題，她學會先陪他整理感受。

「唔好淨係讚『你好叻』，可以講『我見到你關心別人』。」Canace說，具體的肯定有助孩子認識自己的能力與品格；讓他自由選擇玩法，亦不代表沒有規限，父母仍須適當設限。

遊戲治療室內設有多種玩具及遊戲素材，供孩子選擇，孩子可按喜好選擇，透過「兒童為本」遊戲治療，表達難以說出口的事及感受。

### 關注家庭相處中不同需要

「我哋希望小朋友嚟到治療室，可以按照自己嘅喜好選擇玩具，自由探索，喺遊戲中慢慢表達自己。」Canace分享，遊戲治療不只服務有特殊學習需要的孩子，也關注家庭相處中的不同需要。無論是兄弟姊妹之間的磨擦，還是家長想關心孩子、卻不知如何開口，一起玩也可以是改善關係的第一步。


Canace藉遊戲與孩子們談夢想。


孩子在遊戲 治療中探索不同情緒。


EMOplay®談情緒骰仔套裝。

## 教會特別版 學習關顧仁愛

Canace及Karen亦曾與教會合作，推行「陪着你玩 – 教會篇」計劃，由Karen帶領團隊設計遊戲，運用六色積木、EMOplay情緒工具及藝術手工創作，讓孩子在合作中學習關顧、仁愛與分享情感。

「遊戲係小朋友嘅語言，佢哋喺玩嘅過程裏面，會感受到被接納、被肯定。」Karen解釋，團隊希望將抽象的品格理念變成親身體驗，例如讓孩子製作小禮物送給家人，從中學習關心別人。計劃亦培訓了七名孩子成為「小領袖」，運用學過的遊戲歡迎教會新來賓，包括成人和長者。


為竹園區神召會坑口堂帶來「陪着你玩——教會篇」。

昔海水化淡及拍戲用

# 簡約屋旁 工業遺珠

## 樂安排廠有安排

屯門青發街的簡約公屋相繼落成並入伙，在簇新高樓與穿梭居民身旁，仍矗立著一組滄桑的構築物。該處是本港首座、亦曾是全球最大的海水化淡廠——樂安排海水化淡廠的建築遺址。這座隱沒於現代社區邊緣的歷史建築，不僅是本港工業發展的實物見證，更承載著上世紀本港在供水問題上的一段特殊歷史。



巴士站旁部分廠房建築物並無拆卸。



屯門青發街簡約公屋今年9月起入伙。



樂安排海水化淡廠曾是全球最大海水化淡設施。



李家翹指廠選址與佈局具獨特時代背景。

### 古蹟資訊

**前樂安排海水化淡廠**

評級：暫無評級

地址：屯門小欖青發街

交通：於屯門公路轉車站轉乘九巴253線，到青發街簡約公屋下車即至。

## 1975落成 呈實用主義風格

簡約公屋圍繞著樂安排海水化淡廠而建，時至今日，部分廠房建築物並無拆卸，仍可看到化淡廠殘餘的金屬支架。至於昔日象徵該廠的兩支123米高巨型煙囪，則早於1992年爆破拆卸，現場只餘下基座痕跡。為配合簡約公屋工程，前跳蚤市場一帶的構築物及廠房周邊附屬結構，已於2024年起陸續清拆，騰出土地興建簡約公屋。居民如今出入的青發街，一部分正是建在昔日化淡廠的廠區土地之上，新舊建築在同一空間中並置。

從歷史建築的角度審視，樂安排海水化淡廠的選址與佈局具有其獨特的時代背景。上世紀六十年代，香港飽受制水之苦，港英政府為擺脫對單一水源的依賴，於1972年在屯門樂安排進行大規模填海，興建這座佔地廣闊的海水化淡廠。該廠於1975年落成，其建築特色反映了當時大型工業基建的實用主義。

## 海水化淡廠停用逾40年

然而，根據水務署資料指出，1980年代初，石油危機令化淡海水的成本大幅增加，為避免承擔高昂成本，政府在1982年宣佈永久關閉樂安排海水化淡廠，至今已停用逾四十年。

香港中文大學政務與政策科學學院講師李家翹指出，在歷史意義上，樂安排海水化淡廠是冷戰氛圍下地緣政治的產物。當年港府不惜舉債一億港元興建，旨在建立本地自主供水體系，作為應對東江水供應風險的「後備方案」。

而最終樂安排化淡廠的關閉與被炸毀，並非單純出於成本考量。李解釋，1982年該化淡廠關閉的同一年，正值中英就香港前途展開談判，他認為當年港英政府一直抱持「短期靠東江、長期靠本地」的兩手準備，化淡廠正是對沖風險的產物，反映回歸前夕本港在供水戰略上的心態轉變。



現時仍可看到海水化淡廠殘餘的金屬支架。



該處部分用地自2000年一度用作跳蚤市場。



樂安排前身為海水化淡廠，後改作片場。

## 供水印記 從屯門到將軍澳

樂安排海水化淡廠曾是全球規模最大的海水化淡廠。廠房內部曾配備龐大的水泵、蒸汽爐及採用「多階段降鹽蒸餾法」的蒸餾機組，以應付每日高達四千萬加侖的淡水生產目標。

廠房最標誌性的建築，莫過於那兩支高聳入雲的巨型煙囪。這種將龐大工業設施臨海而建的設計，既便於直接抽取海水，在視覺上亦極具震撼力。

物換星移，這座曾承載香港「供水自主」宏願的宏偉建築，最終敵不過燃油成本上漲而停運。然而，隨著科技進步及應對氣候變化的需要，政府近年於將軍澳興建了全新的海水化淡廠，並採用先進的逆滲透新技術。新廠房的設計雖與昔日的巨型煙囪截然不同，卻象徵著香港在供水資源多元化上邁向新里程。從屯門的工業廢墟到將軍澳的現代化廠房，見證了香港供水技術與城市發展的時代變遷。

**智能手機功能愈來愈多，對部分長者而言，操作卻未必容易。大圍保良局朱敬文中學舉辦長者日，邀請逾百名區內長者到校，透過防騙及資訊素養活動，讓學生化身「數碼大使」，一對一協助長者使用手機，解決日常生活中的數碼難題。**

# 支援老友記 數碼去到數公里



學生發揮專長，冀為社區帶來歡樂。



數碼大使協助長者用手機。



## 害羞學生藉助人增自信

最令他欣慰的，是學生在服務中展現的另一面。平日活潑好動的同學，面對長者時變得耐心有禮，忙起來更「不知疲倦」，連喝水休息也顧不上。部分學生起初害羞，不敢主動開口，老師便安排健談的同學帶領，讓他們慢慢建立信心。

趙校長坦言，服務過程未必有甚麼戲劇性的交流，學生卻能從中反思，體會自己確實幫助了別人。未來學校希望增加音樂、舞蹈及中國舞等表演服務，讓學生發揮不同專長，繼續為社區帶來歡樂。



長者上數碼課，學生化身助教。

## 服務社區 照顧街坊需要

校長趙文浩表示，不少長者不熟悉智能手機操作，有些甚至因看不清屏幕上的字而感到無助。活動當日，學生耐心講解防騙資訊，協助長者處理「智方便＋」登記等事項，讓他們逐步掌握基本操作。

服務並未止於校園。活動後的一年內，學生多次到龍船花園及顯徑一帶設置攤位，繼續為長者提供數碼支援。趙校長認為，社區服務應從街坊的實際需要出發，再配合學生能力，讓所學真正派上用場。



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》、《動夢成眞》（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。

作者：火 登

# 自己掌握「情緒遙控器」




# 戒掉抱怨成性

## 情緒抽離外境

最近跟幾位年輕朋友聊天，話題總離不開三個字：「好無奈」。樓價高、人工追不上通脹、世界局勢天天變，連打工都要擔心隨時被AI取代。遇到不如意，大家最習慣的反射動作就是「抱怨外境」——怪老闆刻薄、怪大環境差、怪生不逢時。

### 管不到天氣 管到帶傘與否

總愛抱怨的人很少看見自己。很多時候他以為他在描述情緒與事情，大部分時間卻在怪罪外界的人與事物。

抱怨思維是：總覺得自己是對與無辜的，而他人都是錯的與有負於自己的。抱怨一時爽，但久而久之，我們就活成了《了凡四訓》裏最初那個「徹底躺平」的袁黃：認定一切都是外在環境寫死的劇本，自己無力改變，只能做個被命運推著走的「受害者」。

其實，外境好比天氣，打風落雨我們控制不了，但出門帶不帶傘、心情會不會跟著發霉，遙控器一直握在我們自己手裏。

> 人類最大的盲點，是以為痛苦與焦慮都源自外在的人事物（外境）。

要戒掉「怪天怪地」的壞習慣，不再被外界的風吹草動牽著鼻子走，不妨試試這兩個思維「急救包」。

**① 投射與「受害者」心態**

**錯誤歸咎：**

- 憤怒、嫉妒或悲傷時，我們習慣指摘伴侶、工作或社會，扮演外境的「受害者」。外境只是一面鏡子、一個「緣」；眞正的「因」是內心的執著、期待與習氣。

**② 心才是眞正的主宰**

**缺乏免疫力的心：**

- 若煩惱眞在外境，擺脫不喜歡的人事物就該永遠快樂。可是換了工作、伴侶，煩惱仍會換個形式重現。

**外境無法控制：**

- 我們不能把世上的荆棘都鋪上地毯，但穿上一雙鞋就能到處行走；穿鞋，就是調伏自己的心。




### 第一招：按下「暫停鍵」，向內觀察（內省）

當老闆突然加工作、伴侶忘了自己生日，或者看到別人升職加薪而自己原地踏步時，火氣「噌」一聲就衝上頭頂。這時候，與其立刻在群組發洩或向外指摘，不如給自己「停一秒鐘」的緩衝，把鏡頭從別人身上轉回來，看看自己的內心。

靜下來問自己一個尖銳但誠實的問題：「我現在這麼痛苦，究竟是因為對方真的十惡不赦，還是因為我內心的『期待』落空了？」

讓我們抓狂的往往不是事情本身，而是腦海裡預先寫好的「世界應該怎樣對我」的劇本，現實一不按劇本走就崩潰。看穿這一點，就不會再為情緒找「代罪羔羊」，而是收回注意力，修補內心的執著。

### 第二招：把覺察應用在生活模式

觀察內省固然重要，但若缺乏日常的磨練，道理很容易變成「看完就忘」的雞湯。要真正把人生的主導權握在手中，我們需要將抽象的覺察力轉化為具體的習慣。

試試每天臨睡前進行五分鐘的「情緒盤點」：今天哪一刻被外境牽著走？是別人一句話，還是期待落空？把情緒說清楚或是寫在紙上，就是與它「分家」。久而久之，風浪來時不易潰堤，能像看雲飄過般看著情緒來去。

也要重新定義「成功」：別陷入「別人過得比我好」的比較，只專注自己每天的小進步。覺察力轉化，依靠一次次「察覺、停頓、回歸」累積而成。

### 第三招：看清「如幻如化」，生起出離心與智慧

年輕人最怕「不確定性」，總想抓緊一些永恆不變的安穩，例如一份鐵飯碗、一段永遠熱戀的關係、一個只升不跌的市道。

但古人早就道破真相，世間萬物都是無常、如幻如化的。就像手機熒幕上的畫面，像素天天在變，你若死死盯著某個畫面不放，只會看得眼花繚亂、心神俱疲。

所謂「出離心」，並非消極避世，而是一種「心理抽離」的智慧：在現實中全力以赴，卻清楚知道順境與逆境都只是暫時的過客。當你不再把喜怒哀樂外包給天氣、股市或別人的臉色，就拿回了人生的主導權，獲得誰也搶不走的自由。

時代越是變幻莫測，我們越要穩住自己的「內核」。下次當你又想開口抱怨大環境時，不妨笑一笑提醒自己：外面的風雨我管不著，但心裏這片晴空，我說了算！

# 假WhatsApp 假驗證頁

**近日涉及兩種騎劫程式的「釣魚」騙案有上升趨勢，手法分別為騙徒騎劫WhatsApp帳戶後假扮朋友行騙，以及透過偽冒「我不是機器人」驗證頁面誘騙網民執行惡意指令竊取資料，令市民防不勝防。有專家提醒，騙徒可透過惡意連結令瀏覽器中毒，再遠端操控電腦取得使用權，呼籲提高警覺及加強防禦措施。**



方保僑提醒使用WhatsApp網頁版時要提高警覺。

在WhatsApp騎劫騙案方面，騙徒取得用戶帳戶掌控權後，可瀏覽戶內所有資料，並隨時新增群組，再以兩個假戶口扮作朋友，模仿平日說話語氣，增強騙財說服力。

早前本港有情侶及其家人就因為WhatsApp帳號同時被黑客入侵，騙徒在數小時內冒充事主向親友借錢或要求轉帳，合共騙走近20萬港元。有事主更透露犯案過程：「我同我朋友傾緊電話時，WhatsApp對話突然見我帳戶同佢借二萬蚊，仲要語音係我把聲。」

## 登入WhatsApp網頁版被騎劫

香港資訊科技商會榮譽會長方保僑估計，網民有機會在使用WhatsApp網頁登入版面時被騙徒騎劫帳戶。他指過往帳戶被騎劫，主要是市民在搜索引擎搜索時往往按下最開頭的連結，而騙徒在搜索引擎賣廣告令搜索結果置頂，市民因而登入由騙徒製作的假WhatsApp網頁，掃描惡意二維碼後，騙徒隨即取得用戶連線資料。



有人的WhatsApp被騎劫後，騙徒扮自己向家人借錢。

# 釣魚 小心 中伏

## 騙案手法及提防方法

## 手法一：WhatsApp帳戶騎劫

騙徒透過不明連結令瀏覽器中毒，遠端操控電腦取得WhatsApp網頁使用權，瀏覽戶內所有資料。取得掌控權後，騙徒會新增群組，以兩個假戶口扮作朋友，模仿平日說話語氣，增強騙財說服力。



WhatsApp帳戶被騙徒騎劫後行騙，個案趨增。

### 提防方法

- 使用網上版WhatsApp後隨即登出，不宜長期保持登入；定期查看「已連結裝置」，發現不明裝置即時登出並重裝WhatsApp；使用防毒及防間諜軟件掃描電腦，發現木馬程式立即殺毒。

### 網民有話說

mp_lam：
我都試過俾人入侵咗，有報警備案 。其實到最後尾都好似好難阻止俾人入侵 ，我只可以不停同我身邊嘅識嘅人講我唔會借錢。

atsuna：
我朋友尋日都係！但佢係狂收到通知話有人嘗試登入，不過個陣做緊嘢無時間理，然後就被人hack咗 AI佢把聲借錢。

Samual1986：
記住「我不是機器人」只係證明你是人類，唔會要你去操作自己的電腦系統。

不過，現時搜索引擎已盡量攔截虛假網站廣告，因此較少以此方法被騎劫；他估計網民有可能點擊不明連結，令瀏覽器中毒，使騙徒可以遠端操作電腦，因而獲得WhatsApp網頁的使用權。

## 「我不是機器人」嵌惡意程式

另一類激增的騙案為「ClickFix」假驗證碼釣魚陷阱。傳統真人驗證僅要求用家在瀏覽器內勾選方格或點選圖片。惟當用家點擊黑客的行騙「我不是機器人」按鈕時，網頁內嵌的惡意程式碼，會在背景自動將一段經加密混淆的惡意指令寫入電腦剪貼簿。

用家因而被要求進行「額外驗證步驟」，一旦按要求同時按下「Windows鍵+R」開啟「執行」對話框，再按「Ctrl+V」貼上內容並按「Enter」確認就會中招，黑客繼而可竊取瀏覽器密碼及工作階段Cookie，甚至直接繞過雙重認證入侵網上銀行及電郵帳戶。

## 手法二：假「我不是機器人」驗證

點擊假驗證按鈕時，惡意程式碼暗中將指令寫入剪貼簿，再誘騙用家按「Windows鍵+R」開啟「執行」對話框，貼上並按Enter執行，從而植入木馬竊取密碼及Cookie，甚至繞過雙重認證。




有騙徒藉「我不是機器人」植入黑客程式侵入電腦。

### 提防方法

- 謹記正牌真人驗證絕不會要求離開瀏覽器或開啓「執行」、終端機；切勿貼上及執行來歷不明的指令；如遇全熒幕挾持或要求按Ctrl+V貼上，應立即關閉瀏覽器視窗。

# 誰知執紙皮斤斤皆辛苦？

## 白日推車 汗滴馬路

十月某個周六下午，驕陽似火，溫度達攝氏30多度，熾熱的陽光使人睜不開眼。正當大家也流連商場閒逛的時候，滿頭斑白，身形瘦削的德叔（化名），正彎著身子在葵芳某商場出入口的一角，忙碌地將辛苦收集回來的大小紙皮疊好，並用繩子牢牢紮實。未幾，他更從紙皮堆中取出大堆雞蛋紙托，由於紙托沾了蛋漿，他生怕回收不到，趕緊用紙巾拭去蛋漿。

### 葵芳

### 「打拼為掙十多元，不是換取日用品」

「回收價好似海鮮價咁浮動，有時（每公斤紙皮）五毫，有時六毫，有時七毫，要逐檔問㗎。」一邊忙碌執拾紙皮，一邊與《我家》記者閒談的德叔，當被問到為何不將舊紙皮送到「綠在區區」回收站回收，他直言，每日辛苦打拼，就是為了掙取每日十多元的現金收入，而不是為了賺取積分換取日用品。

「盛芳街嗰度有回收車，要逐部問的，睇吓邊架高啲，如果唔係會蝕本。」德叔所說的，就是距離商場五分鐘步程的盛芳街，在休憩公園外停泊了回收商的流動回收車。步程雖短暫，但在高溫下推著木頭車的長者來說，路程非常艱辛，很多時更出現人車爭路的畫面。

像德叔這樣趕去回收車回收紙皮的長者，為數不少。記者當日在盛芳街一帶，就目擊另有四名長者汗流浹背在執紙皮變賣維生。長者們要爭分奪秒去執紙皮，全因可回收的物品如膠樽、玻璃樽及報紙等愈來愈少，不少市民自行到「綠在區區」收集點回收獲積分換取物品。因此，被丟棄的紙皮，對於長者來說，愈見「珍貴」。

### 「有啲舖叫員工推去回收幫補」

至今「綠在區區」網絡已擴展至逾800個收集點，除了回收環保站外，更有智能回收箱等。「現在多了店舖執笠，即使有紙皮，有啲舖頭都會叫員工推去回收車回收幫補吓，我哋執紙皮都難咗。」另一執紙皮維生的珍姐（化名）嘆道，她當日在葵芳一帶走了幾轉，才「夠貨」去回收。雖然只能換取微薄酬勞，但「掙得一蚊得一蚊」。



德叔說每日執紙皮只能賺十多元。





有店員到流動回收車變賣紙皮。

長者穿梭大街小巷執紙皮。



長者趕緊整理紙皮變賣。

### 「指定最低價」眞的有效執行？

2026年10月1日起，環保署規定「指定最低價」不低於每公斤港幣0.65元， 廢紙須不濕水及未受其他雜質及廢物等污染。



長者汗流浹背執紙皮維生，憑勞力努力生活。

### 荔枝角

### 長者：有時每公斤低於0.65元

究竟該項廢紙「指定最低價」，真的有效執行？除了葵芳，記者也與荔枝角及九龍城一帶的執紙皮長者傾談。長者說紙皮回收價次次不同，有時會低於每公斤港幣0.65元的價格。

立法會議員郭芙蓉認為，署方若接獲相關投訴，應加強巡查，並要求回收車及回收點，在當眼處標示當期最低收購價及基本收購要求。同時，應提供毋須使用智能手機的查詢和投訴渠道，例如電話，方便長者報上交收時間、地點和車牌號碼，由署方跟進。

郭芙蓉稱，署方亦應善用現有的三方協調平台，在檢視收購價及回收商營運成本時，主動聽取前線收集者的意見。對長者來說，最低價要發揮作用，關鍵是他們知道去哪裏可以按指定價交收，遇到不合理的情況時，也有人跟進。



### 環保新政

環保署轄下回收網絡「綠在區區」，市民可藉回收膠樽、玻璃樽及紙張等獲積分換取生活用品及食物。該網絡2025年回收量較2023年上升逾七成半。然而，綠在區區或屬「雙刃劍」，因為對於靠「執紙皮」賺取微薄生活費的長者，「綠在區區」的出現使其回收量大減，加上回收價浮動，嚴重影響生計。究竟這班為生活打拼的長者，有何辛酸？《我家》記者直擊了他們的「執紙皮」日程。

### 「綠在區區」收集點

- 12個「回收環保站」
- 82個「回收便利點」
- 約600個「回收流動點」
- 逾140套智能回收箱



「綠在區區」回收網絡有逾800個收集點。







草間彌生作品坐鎮雙子匯

# 啟德 大南瓜 點點都係打卡點

**啟德正掀起一場波點狂潮！草間彌生兩尊巨型南瓜坐鎮雙子匯。今次焦點莫過於亞洲首現、高達5米的雕塑《Dancing Pumpkin》，連同早已常設、全球極罕的3米高墨綠南瓜，兩大標誌作品令啟德搖身變成潮流藝術熱點！**



## 黃黑點 ● 跳入草間花花宇宙

人氣話題作品《Dancing Pumpkin》，屬草間彌生南瓜系列中體型頂級的新作，直徑闊達8米，最破格之處，是南瓜由11條線條流暢的彎曲支柱托起，當中8條離地懸空，定格成一個正要起舞的姿態。表面鋪滿大家最熟悉的黃底黑圓點，大小圓點隨住南瓜渾圓弧度起伏，每粒圓點都跟隨曲面調整，非常值得大家細心觀賞工藝細節。

大家若站到雕塑下方仰望，圓點向四面八方擴散，正好對應草間彌生一直講的「自我消融」：在無限重複的圖案之中，主體邊界慢慢模糊，人就會融入圓點宇宙。



## 創作源流 ● 版畫解讀波點真義

展區室內空間SANDŌ 同時補充整套創作脈絡，展出逾20件作品，以罕見版畫為主，由早期素描、無限之網系列，到不同年代的南瓜版畫一併陳列。

大家打卡之外，亦能理解圓點不是單純潮流圖案。草間彌生自童年已經對南瓜情有獨鍾，她眼中南瓜溫和、包容，重複的圓點是她對幻視、恐懼的轉化，透過不斷點畫，把內心紛亂化成有序、可被看見的圖像。版畫細節補足兩尊巨型雕塑背後的精神源頭，值得大家細心品味！



## 墨綠點 ● 高境界治癒之作

至於常設的3米高《南瓜》，是不少藝術迷的驚喜之作。墨綠色大型戶外南瓜雕塑全球僅得兩件，另一件藏於巴黎Louis Vuitton基金會，極為稀有！作品採用翡翠綠底色襯黑圓點，造型相對簡約穩重，瓜身飽滿厚實，瓜棱線條柔和，圓點順住瓜紋有序鋪展，坐落在廣場上，與動感十足的跳舞南瓜形成強烈對比。

作品一動一靜正好呈現草間彌生對南瓜母題的兩種理解：南瓜既是帶來安撫感、溫厚治愈的生命象徵，亦可以充滿跳脫、不羈的生命力。

**地點：九龍啓德沐翠街12號The Twins 孿生圓**

**日期：即日起至2027年3月31日**

**你好，香港！Dancing Pumpkin：**




## 限定周邊 ● 把波點藝術帶回家

另外，場內設期間限定店，齊近百款官方周邊，人氣南瓜擺設、經典波點鎖匙扣、印花Tee、布袋、陶瓷杯碟、文儀雜貨一應俱全；SANDŌ 展區另設可洽購的限量海報與版畫，連草間彌生自傳同藝術專書都有，由輕鬆打卡小物到收藏級藝術品，將圓點宇宙變成可以帶走的潮流單品。