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 02

昂平的迫降撼三人
揭滑翔傘男睇片學飛

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 4

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

規管不足存風險



昂平營地一直是滑翔傘熱門起降地點。





三人被滑翔傘撞傷，由直升機救護員進行急救。



傷者經直升機送往醫院治療。

昂平急降機三人 揭滑翔傘男睇片學飛

馬鞍山郊野公園昂平營地素為滑翔傘熱門起降地點，11月初發生罕見事故。一名50歲男子操作滑翔傘降落期間懷疑失控，直撞地面三名行山人士。事後涉事男子被揭發今年1月才接觸滑翔傘，全靠觀看網上影片自學，早前已有傘友勸其尋求正規訓練卻未獲理會。有社會人士關注事件反映非受酬滑翔傘活動規管不足，並擔心自學飛行帶來安全風險。

三名傷者包括15歲男童

事發於11月8日中午12時許，三名行山人士包括一名15歲男童，事後由政府飛行服務隊直升機送往律敦治醫院治理。警方將涉事男子帶返警署協助調查。今次事件中，涉事男子聲稱自今年1月起接觸滑翔傘，相關技術全部透過觀看網上影片自學，並未接受正規專業訓練。

中國香港滑翔傘協會執行秘書及競賽主任陳兆明表示，事發當日他曾向該男子了解，得知其並未接受過正規滑翔傘專業訓練，飛行技術主要透過網上影片自學。他又透露，該會於9個月前已有傘友發現該男子在馬鞍山一帶飛行，當時已察覺其操作手勢不對。



無動力滑翔傘屬高風險活動。

議員促檢視現行規管安排

滑翔傘屬高風險活動，過去不時發生意外。去年12月，一名男子在石澳操控滑翔傘時飛行意外，涉事滑翔傘並無損壞，涉事飛行員獨自一人，飛行時未佩戴頭盔，亦未扣上座袋，相信是遇上強陣風不幸遇難。而在2024年6月，另一名男子於大東山操控滑翔傘失去墮地死亡。

立法會議員葛珮帆對事故表示關注，認為事件反映滑翔傘活動可能對地面公眾構成風險，促請政府調查事故原因，檢視現行安全措施及規管安排。她指出，現時以滑翔傘提供出租或受酬航空服務須向民航處申請許可證，非受酬活動則不屬許可證制度涵蓋範圍；法例亦規定，任何人不得因魯莽或疏忽操作航空器而危害他人或財產安全。

葛珮帆表示，民航處已與滑翔傘組織推行實名登記及裝備標籤安排，但政府仍須檢視現行制度覆蓋範圍及成效。她建議政府研究將滑翔傘活動納入更完善的發牌及強制實名登記制度，要求教練及飛行員具備認可資格並完成登記，提升安全水平，亦有助當局在事故發生後查明相關人士身份。



葛珮帆建議研究劃定滑翔傘起降區及降落點。



一名男子疑自學滑翔傘後導致意外。

途經活動地點宜保持警覺

她亦建議政府參考其他地區經驗，研究進一步明確劃定滑翔傘起降區及降落點，訂明場地安全標準及操作者責任，並加強場地管理，減低對地面公眾的風險。她並呼籲飛行人士接受適當訓練，飛行前做好風險評估，留意天氣及場地情況，降落時確保降落區安全，市民途經滑翔傘活動地點時亦應保持警覺。

民航處發言人回覆指，正與執法機構及滑翔傘組織跟進事件；若發現任何可能涉及違反香港法例，包括但不限於《1995年飛航（香港）令》規定，會按既定機制與相關部門及執法機構作出適當跟進，並會因應所得資料諮詢檢控部門的意見。



2020年5月有滑翔傘降落時高速撞向一輛貨車。

滑翔傘實名登記制僅屬自願性質

早於2020年5月，《我家》已就馬鞍山昂平日漸增加的滑翔傘活動，而衍生混亂作出跟進。當年一名滑翔傘飛行員因失控迫降西貢市中心，降落時高速撞向一輛貨車，只差一步便被捲入車底。

民航處隨後於2023年推行滑翔傘實名登記與裝備標籤制度，飛行員向民航處提交資料後可獲識別貼紙，貼於頭盔或設備以便核實追蹤。然而，實名登記制度亦屬自願性質，非受酬滑翔傘活動目前在本港亦未受規管。

陳兆明認為今次意外反映管理層面仍有改善空間，協會對強制登記或研究發牌制度持開放態度，但建議當局改動前先諮詢業界，以免扼殺休閒飛行空間。他亦提醒市民，在起降熱點看見滑翔傘應保持冷靜，若見低空飛行切勿胡亂奔跑，因飛行員會預判行人動向主動避讓，亂跑反致其反應不及。

區區顯關愛

更換露台窗玻璃 爲新翠長者解危機

團隊為新翠邨一戶長者更換露台窗玻璃。



窗戶失修可大可小，隨時墜街傷人，但社區有不少長者未必有能力維修。為此，沙田翠田小區關愛隊，於11月9日展開家居維修支援行動，隊員為新翠邨一戶長者更換露台窗玻璃，協助街坊處理家居維修，解決屋內的小危機。

沙田翠田小區關愛隊隊長林玉華表示，舊單位的窗戶玻璃破損隨時有安全隱患，因此落區協助街坊處理相關問題。當日除協助維修外，關愛隊成員亦上門探訪，細心聆聽長者的需要，了解是否有其他地方可以提供協助。

林玉華感謝街坊信任，並介紹指關愛隊推行長者及照顧者支援計劃，透過支援隊義工上樓、家訪及轉介服務，主動接觸有需要的長者及其照顧者，按個別情況轉介至合適的社區資源，讓關愛行動延伸至維修以外的生活層面。



長者居所更換玻璃後，安全隱患得以解決。

沙田翠田小區關愛隊

承辦團體：愛助仁服務社
電　　話／WhatsApp：8482 4331
電　　郵：chuitincare@gmail.com

沙田區翠田關愛隊

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。

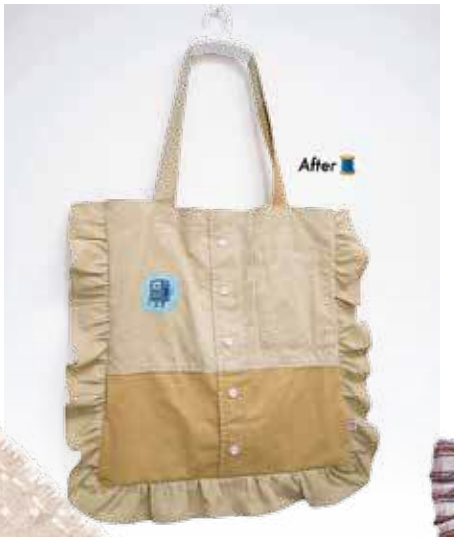
重新設計 毋須先變返原料

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。

一條細得幾乎看不見的蝴蝶幼蟲，是陳志誠今年履新時收到的特別禮物。第一次飼養，蝴蝶未能順利羽化；再試一次，他終於親手把蝴蝶放飛。這段經歷，讓剛接任保良局王賜豪（田心谷）小學校長的他，更相信孩子要透過親身體驗，才能學懂課本以外的事。





陳校長希望為學生創造更多不同的學習機會。



小息與學生玩耍聊天

放飛蝴蝶校長 認識生命 珍惜所有

我想培育學生全人發展，我唔想淨係側重某一樣。— 陳志誠

社區親切感助融入新環境

陳志誠任職大埔保良局田家炳千禧小學約20年後，他第一次轉到大圍工作。最令他意外的，是屋邨家長的熱情：「喺屋邨經過走廊見到，佢會主動同你打招呼。」這份親切感，令他很快融入新環境。

回望教學生涯，他笑言最初沒打算當小學老師。大學修讀應用數學，本來想教中學，卻因緣際會先到小學任教，邊工作邊進修。起初教數學，後來兼教體育、帶童軍和球隊；除了音樂和普通話，幾乎各科都教過。「嗰段日子雖然辛苦，但做得好有滿足感。」其後獲舊校校長提攜，參觀不同學校、到外地交流，逐漸打開視野。

現在工作由教導學生延伸至帶領同事、思考學校方向，他仍盡量保留與孩子相處的時間。小息會走到學生身邊玩耍、聊天，偶爾一起在飯堂吃午餐。他認為，一所學校既要讓學生學習，也要讓他們感受到親切。





由學生創作的「刺蝟寶寶」，鼓勵同學在日常生活中實踐良好品德。

帶學生探訪隆亨邨獨居長者

新校最打動他的，是與社區的緊密關係。中秋節前，他帶領學生到隆亨邨探訪獨居長者，送上福袋。學生起初不知如何開口，見同伴主動與長者交談，後來便爭着舉手，希望在下一戶帶頭。有學生把平日關心祖父母的方法用上；長者邀請他們坐下喝茶，他們也樂意多聊幾句。「接觸過呢啲長者之後，就知道自己係幾幸福。」學校亦有學生在文憑試前往自修室送減壓包，以行動鼓勵應考的大哥哥、大姐姐。

學生設計「吉祥物」刺蝟寶寶

陳校長欣賞學校的排球、閃避球隊表現出色，卻不希望學生只有一種成功方式。「我想係全人發展，我唔想淨係側重喺呢一樣。」他希望音樂、舞蹈、視藝等有專長的孩子同樣被看見。學校原有的正向教育角色「刺蝟寶寶」，由學生設計，再由另一位學生命名，延伸出代表勇氣、堅毅等24種品格強項的形象。孩子透過記錄好行為、累積獎勵，甚至有機會與校長「遊車河」。





學校空中花園設有蝴蝶園，旨在讓學生親身認識生命成長的過程。

教育理念

大人放手 讓孩子勇於嘗試

這份讓孩子勇於嘗試的信念，早在舊校已萌芽。他曾帶四至六年級學生參與生態考察，從泥灘觀察海洋生物，到在專業導師帶領下划獨木舟前往小島。起初他也擔心孩子不懂游泳，後來在家長同意及安全安排下，約20名學生參與。「最緊要父母肯放手。」他看見的，不只是自然知識，更是孩子嘗試新事物的勇氣。

如今，田心谷小學在屋邨間設有空中蝴蝶園，讓學生觀察幼蟲、結蛹、放飛。老師送他的幼蟲，第一次因蛹掉下來而失敗，第二次終於成功；上任約兩個月，他已先後放飛四次蝴蝶。他更邀請當年提攜自己的舊校校長到訪，一起見證放飛。

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。