

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

14-15  
封面故事

地舖構建快樂力場  
善作劇之男

i s s u e  
91

新界東地區報

隔星期四派送  
發行日期：20, Oct 2022



02-03

我家·焦點

太和上車移幾步  
安裝幕門第一步

04

醫·家

蔬果汁隔夜飲  
未瘦身已傷身

07

無緣不歡

回收重用餐具  
推廣以「禮」待人

09

社區同行

精誠所至  
「敬」與「言」破困局

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

Text、Photo：光 軍  
Design：Dee



自今年5月東鐵綫過海段通車，東鐵全綫已改用新訊號系統及九卡車廂行駛，月台加固工程亦完工。港鐵除早前宣布將在大埔墟及馬場站，先試裝月台幕門外，上月中亦宣布，大和站在內的25個月台停車位置將有所改動，向南移位一至兩卡分散人潮，並為安裝幕門做好準備。地區人士表示，關注日後沿綫幕門工程帶來的噪音問題。



9610 2654

報料熱綫



太和站乘客集中在車頭上車。



分流人潮 停車位南退一至兩卡

# 太和上車移幾步 安裝幕門第一步



工作人員貼上新月台位置。

## # 調整前後標示 候車「先藍後灰」

因應東鐵綫啓動安裝自動月台閘門的工序，2023年首季將落實新停車位置，羅湖或落馬洲至旺角東的沿途各站，共25個月台的停車位會向南移動一至兩卡，當中太和、粉嶺、上水、落馬洲及羅湖全部月台均會作出位置調整。

港鐵總經理「項目策劃及發展(車務)」丁嘉俊指，停車位置調整前後將會分別加設藍色和灰色標示作識別，屆時乘客可緊記「先藍後灰」，即明年首季調整前可在藍色位置候車，之後可到灰色位置。

他解釋，調整後月台與列車之間的空隙將可減少，同時方便日後進行加裝幕門工程。另外，新的停車位置亦可配合月台佈局，避免人潮「頭重尾輕」。

## # 大埔墟馬場站不用調整停車位

以太和站往金鐘方向的2號月台為例，該站現時只有一組扶手電梯，由於靠近車頭位置，不少乘客集中在車頭上車，當停車位向南移後，扶手梯與各車卡距離會更平均，月台的擠逼情況有望得到紓緩；而大埔墟站及馬場站則因月台本身相對筆直，不用調整停車位，港鐵明年中會先在該兩個車站加裝幕門。

民建聯大埔支部副主席葉俊傑上月30日，聯同立法會議員陳克勤到大埔墟站，了解該站幕門工程的安裝安排。他向《我家》表示，多年來一直要求港鐵盡快安裝月台閘門，保障乘客安全及避免行車延誤，喜見近月安裝工程終見曙光。

## 新停車位置改動

現時停車位置



港鐵表示，有關月台會向南移動一至兩卡。(港鐵圖片)



東鐵綫 25 個月台的停車位置會作移動。



## 「烏蠅頭」變避雨亭 林村河添打卡點

東鐵綫過海段通車後，俗稱「烏蠅頭」的英國製 12 卡中期翻新列車，已全部退役，為讓市民重拾舊日列車風采，港鐵將「烏蠅頭」拆下來的車門、車窗及乘客座椅轉贈予大埔民政事務處，於林村河設立模擬車卡的主題避雨亭，並命名為「林村河站」。

本月中就該避雨亭啓用，立法會議員及地區人士獲邀舉行剪綵儀式。大埔民政事務處表示，希望該處可成為「大埔最新文青打卡人氣地點」。港鐵發言人指會積極研究處理退役列車的方法，讓服務香港多年、見證城市發展及承載集體回憶的退役列車賦予「第二生命」，包括循環再用個別組件及捐贈部件予社區伙伴。

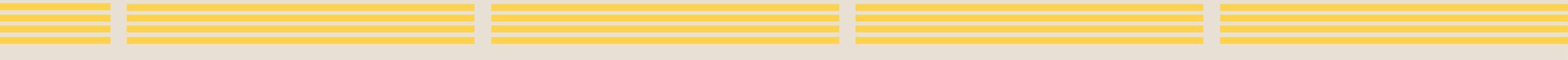
除了「林村河站」，發展局今年中亦建議，在日後於灣仔海濱長廊第四期工程中，擺放兩卡「烏蠅頭」列車車廂作保育及活化，日後車廂亦會用作舉辦不同活動、工作坊，一旦計劃落實，預計 2023 年底至 2024 年初竣工。



多名地區人士出席避雨亭的落成典禮。



大埔「林村河站」避雨亭本月落成啓用。



港鐵將會率先在大埔墟站安裝幕門。



葉俊傑（右一）與陳克勤（右二）到大埔墟站，了解工程進度。

## # 葉俊傑促請加設施疏導人潮

葉俊傑表示，不少住在大埔墟站附近的居民向他反映，擔心因幕門工程要在收車後的凌晨時份才進行，期間會發出噪音，因此當日向港鐵表達關注，獲對方承諾會採取措施盡量控制工程噪音，並會以「建一道門，用一道門」原則，讓新裝幕門陸續投入服務。他促請港鐵減低對居民及乘客影響之餘，亦要確保如期落成幕門，不能再拖。

另外對於太和站調節月台的安排，他認為太和站的擠逼情況愈趨嚴重，主要是因為太和站月台只有一組扶手電梯及樓梯到大堂，以至現時乘客多數集中於較近的第一至三卡候車，造成擁擠，因此他相信調整位置後情況得以舒緩。他強調，列車擠逼並非太和站設施或其他單一原因引致，因此在調整月台後要再分析數據優化客流量，他相信港鐵有誠意做好優化。



港鐵指大埔墟站月台上車位置不變。

## 團體倡北環綫南延 穿越大帽山入九龍

東鐵綫轉作九卡車後，每班車載客量減少一直為居民詬病，香港新方向立法會議員張欣宇建議，本港應興建第三條南北鐵路作分流，以減輕東鐵綫及屯馬綫的飽和壓力。

香港新方向提出將北環綫南延至錦上路站再經隧道穿越大帽山，在城門谷或東北葵一帶設站，將鐵路帶入九龍區。之後，可進一步延伸至九龍塘站作總站及轉乘站，與東鐵綫和觀塘綫換乘。

張欣宇解釋，這樣的走綫具有不少優勢。首先，北環綫南延後能夠直接緩解屯馬綫運力危機，同時做到分流東鐵，把乘客轉到新綫。未來古洞、新田一帶，抵達九龍塘站的車程大約為 25 分鐘。對比經東鐵往九龍約 31 分鐘車程，實在更具吸引力。

其次，北環綫南延在城門谷或東北葵一帶設站，同時也能夠解決困擾當區居民多年的交通問題。由東北葵出發，無論南下約 10 分鐘內便可直達九龍塘，或北上約 20 分鐘車程到達口岸，因此對當區居民來說都是喜訊。

張欣宇（左二）倡建第三條南北鐵路分流東鐵綫。



配搭比例 自製亦須注意

# 蔬果汁隔夜飲 未瘦身已傷身

飲雪藏三日「減肥汁」  
內地女呼吸困難險死

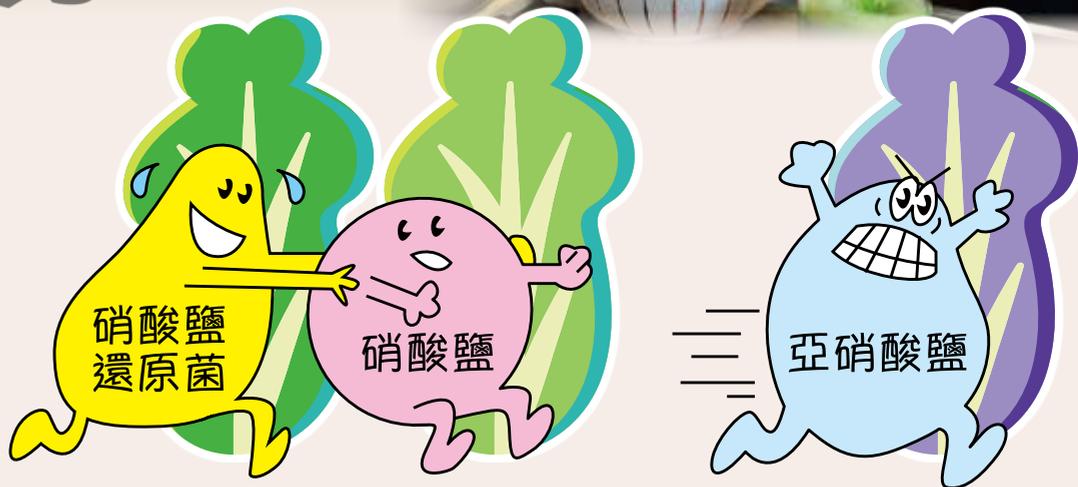
據《錢江晚報》報道，浙江杭州一名30歲女子因早前中秋節有多場聚餐，又吃了不少高糖高热量的月餅，令其體重增加了不少，為求瘦身，該女子於參考網上餐單自製「減肥汁」，將西芹和青瓜榨成混合蔬果汁，但只喝了一杯便把剩餘蔬果汁放入雪櫃。三天後，她想起有未喝完的蔬果汁，於是一口氣將之喝完。

不久後，該女子便出現面色蒼白、全身浮腫、呼吸困難、口唇紫紺、手指甲發青等中毒症狀，更形容像「被拍住了脖子，喘不過氣」。需緊急送院救治。醫生診斷她的症狀為「亞硝酸鹽中毒」，經過吸氧、洗胃、導瀉及脫毒治療後，才平安出院。

蔬菜本身有硝酸鹽  
細菌轉化為有毒版

據當地醫生表示，過去經常接收到吃剩菜剩飯、未醃好的泡菜鹹菜等導致亞硝酸鹽中毒的病人，今次導致中毒元凶正是這杯放久了的減肥蔬果汁，3天時間已足以變質。醫生解釋，日常常見蔬菜如生菜、西芹、香椿等本身含有硝酸鹽，榨成汁後如果放置太久，便會在細菌的作用下轉化為屬於劇毒物質的亞硝酸鹽，而且存放久了亦會減低蔬菜本身的營養價值。亞硝酸鹽中毒潛伏期只有1至3小時；成人攝入0.2至0.5克即可引致中毒，3克更可致命。

亞硝酸鹽可以轉化為亞硝胺，具有很强的致癌風險，長期食用含亞硝酸鹽的食物可致食管癌、胃癌、肝癌和結直腸癌等。醫生提醒，蔬果汁、果汁一定要現榨現飲，切勿閒置太久。由此可以，想健康瘦身，也要小心了解背後的健康風險！



## 自製蔬果汁注意事項

### 1 切忌製作過量

自製蔬果汁應要依照飲用人數來製作，不建議一次製作三餐份量。由於蔬果是生鮮食品，營養會因氧化而流失，建議即製即飲，由製作到飲用完畢最好不超過一個小時。若要冷藏保存，也建議在4至6小時內喝完。

### 2 避免空腹飲用

不少人會空腹飲蔬果汁，務求更好吸收營養，但因蔬果汁內的蔬果多偏涼性、酸性的食材，容易對胃部造成刺激，建議可以先喝一杯溫開水暖暖胃，再喝蔬果汁。

### 3 留意清洗蔬果

部分蔬果榨汁時毋須去皮，例如蘋果、葡萄、番茄等，因此更要徹底清洗蔬果，以免殘留的農藥在體內累積。可先用水沖洗乾淨蔬果上的泥和殘留農藥，再浸泡一會，之後再沖洗一次。

### 4 榨汁不要太久

建議從準備食材，包括洗、切蔬果，到蔬果汁製作完成，不要超過1小時，以確保食材新鮮度。而榨汁時間不建議過長，盡量維持1分鐘內，以免破壞蔬果的營養。

### 5 飲淡啲減糖量

部分人會在蔬果汁加糖以提高口感，但容易吸收太多糖份，建議對蔬果的味道習慣後，逐次減少糖量。

不少網人會選擇自製鮮榨蔬果汁減肥，貪其方便又養生。近年網上流行不少減肥汁餐單，但原來配搭不當、甚至做錯保存步驟，反而會釀成健康危機。近日內地有自製減肥汁的個案，把未喝完的蔬果汁雪藏了三天，再次飲用後竟出現呼吸困難、口唇紫紺等中毒跡象，險造成生命危險。到底自製果汁有何要注意？



### 與大腦對話

作者：  
陳洛志 醫師

簡介：  
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。



## 關節保健 「通」係關鍵

早前，向大家分享過舒緩長者關節痠痛的日常方法，其實還有些養生技巧有助減輕痛楚，現在我們從了解關節痠痛的成因開始！知道更多後，持之以恆，養成良好的關節養生保健習慣！

- 痠痛常見原因
- 一、不通則痛，四肢關節氣血循環不佳、阻滯，就會產生疼痛
  - 二、不榮則痛，經絡血氣不足，肌肉、筋腱缺乏營養，產生痠痛
  - 三、受風、寒、濕邪客於關節，致四肢屈伸不利
  - 四、長期勞累、關節勞損

### 養生三寶 運動陽光按摩

#### 舒筋活絡八段錦

- 動作包括拉伸身體各大關節，屈伸肩、頸、臂、腕、腰、背、腿等
- 不用快不用急，慢慢做好每個動作，調整好心情和呼吸為要
- 如長者行動不便，亦可以坐姿練習

#### 強壯骨骼曬太陽

- 溫陽氣，促進氣血循環，幫助身體散寒祛濕、更有強壯骨骼功效
- 揀選擇清晨或黃昏進行，因旭日夕陽的光線較溫和，過程約30分鐘
- 曬太陽時不妨戴上太陽眼鏡護眼，還要注意補充水份

#### 放鬆肌肉拍穴位

- 以空掌空拳拍打四肢肌肉較豐厚位置，大、小腿內外側，手臂、肩背部等，以及四彎（雙手肘內則及膝後）及腋窩
- 每位置拍打3至5分鐘，不宜用力過度，放鬆肌肉為準則。
- 以雙掌來回摩擦腰背，脊柱兩旁位置，至臀部30至50下，微微發熱為度。

主辦：香港骨質疏鬆基金會

合辦：香港壽臣山獅子會

香港中文大學  
醫藥管理學院預防及治療中心

# 世界骨質疏鬆日 2022 為 骨骼健康 採取行動

## 醫生講座暨 檢測活動

冠名贊助：國美零售

贊助：AMGEN

贊助：MAYNE

贊助：MAYNE



# 香港壽臣山獅子會 「2022 世界骨質疏鬆日」

## 500 名長者參與醫生健康講座及健骨檢測

由香港壽臣山獅子會、香港骨質疏鬆基金會及香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心合辦，國美零售冠名贊助的年度骨質疏鬆日主題活動：「2022 世界骨質疏鬆日之《為骨骼健康採取行動》醫生講座暨檢測活動」於 10 月 9 日上午在沙田威爾斯親王醫院公共衛生醫院大樓逸夫講學堂及繼昌堂隆重舉行。

現場超過 500 位 60 歲以上長者出席及參與骨質疏鬆資訊講座、骨質疏鬆檢測、嚴重個案免費轉介及福袋贈送活動。大會希望藉此能夠提高大眾對於骨質疏鬆的認知，從生活習慣做起，及早預防骨質疏鬆問題。

根據政府統計，2030 年香港 65 歲以上人口會到達 26.4%，2040 年會超過 30%。據研究，65 歲以上的女性約有 50% 機會因患上骨質疏鬆而導致骨折，而男性則為 20% 以上。「骨質疏鬆日」為香港壽臣山獅子會一年一度旗艦式大型服務，自 2017 年起，每年均為數百名長者提供免費檢測及講座，至今已舉辦六屆，累計服務超過數千人。

活動現場，香港骨質疏鬆基金會創會會長劉明珠醫生、香港壽臣山獅子會骨質疏鬆活動大會主席黃偉廉獅兄、香港中文大學中醫中藥研究所臨床研究中心總監梁秉中教授 SBS, OBE, JP、國際獅子總會前國際理事文錦歡女士作主禮嘉賓，眾位嘉賓在台上致辭時，致力宣揚大會主題。

香港壽臣山獅子會骨質疏鬆活動大會主席黃偉廉先生表示：「近年因為疫情影響，長者外出活動機會減少，活動及鍛鍊時間隨之下降，相應增加患上骨質疏鬆風險，可能容易跌倒受傷。」他希望借助是次活動，能夠提高長者對預防骨質疏鬆的關注。



香港壽臣山獅子會會長盧傑銘先生說：「希望借助媒體宣傳力量，能夠將有用的骨質疏鬆預防訊息推廣出去，讓更多長者受惠！」



盧傑銘



郭慧良

同場，大會亦邀請到香港骨質疏鬆基金會會長郭慧良副教授親臨分享，他表示：「除了長者需要加強關注骨骼健康之外，在職場上，僱主都應該提高對高齡員工的骨骼健康狀況的關注；家庭上，子女也應該加強對長者的關心，例如恆常帶長者進行健康檢查、注意飲食健康及家居環境安全，從而幫助長者改善健康狀況。」

是次活動參與者之一侯婆婆長年受痛楚困擾，她表示平日只會求助醫生開止痛藥，對自己的痛症缺乏詳細了解。侯婆婆說：「透過是次講座，增加了我對骨骼健康的知識，以後有相關活動都非常樂意繼續參與。」



侯婆婆



黃偉廉





作者：火登

簡介：

早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。



世界上有沒有鬼？長久以來，鬼神觀念滲透到社會民間各個角落，形成耐人尋味、引人深思的鬼神文化，面對這類虛幻的想像，不管它是否有血有肉有情感，不妨以敬畏之心來看待它們。



# Shall we walk Shall we talk?

## 家人朋友多傾偈 何必We嘩哈囉鬼

### # 萬聖節是西方的鬼節

Halloween 就快到啦！萬聖節，如同華人有中元普度大開鬼門關的說法。萬聖節是每年 11 月 1 日的歐美大節日。Halloween 是 All Hallows Eve 的縮寫，萬聖節前夜的意思，指 10 月 31 日的晚上。

萬聖節可追溯至 2500 年前（西元前 5 世紀），愛爾蘭的凱爾特人以 10 月 31 日為一年的最後一日，到了 11 月 1 日是新一年的開始，也象徵冬天的來臨。凱爾特人認為，10 月 31 日定為節日，承載了慶祝豐收、紀念死者，祈求健康平安等多種意義。

他們相信靈界大門當晚會打開，鬼魂趁機遊走人間，找尋替身以重生。為了不成為鬼魂抓捕對象，大家當晚熄滅爐火，裝成無人在家，由巫師施行巫術驅趕遊蕩鬼魂，大家也戴上猙獰面具，上街叫嚷驅趕遊魂野鬼。時至今日，基督教各派認為萬聖節的起源非關基督教，甚至認為是「交鬼」活動，加以拒斥。

### # 「敬鬼神而遠之」具智慧

聖經舊約對鬼的相關經文不多，這與猶太人對鬼的看法有關：認為人與鬼（或死者）的交感是禁忌。到了耶穌基督的新約時代，包括記載基督行跡的四福音書以及保羅書信中，開始出現甚多有關「鬼」的經文。

#### 在基督教義中，鬼有幾種特性：

- 依附於人；
- 傷害被依附的「宿主」；
- 並不坑害其他的人；
- 鬼在聖經裡並未明白指出是否來自人死後；
- 可以被驅趕（靠基督及基督授予門徒的權柄），驅離後還會再來；

綜合上面數點，與東方的人死為鬼、可能飄盪無所、鬼可安於陰宅等現象，顯然有差異。但東方的靈體可以入侵人身，又與基督信仰的鬼類同。

回到東方文化，孔子說：「務民之義，敬鬼神而遠之，可謂智矣。」盡力做有利於人民的事，敬畏鬼神但遠離它們，可以說是智慧了。

近年香港社會盛行鼓吹人通靈、交鬼的風氣，網絡媒體及電視台不斷推出靈異節目，尤以過去數月，電視台以通靈比賽為主題的真人騷，引來一眾網民熱烈討論。

總體而言，社會大眾只著重節目內容真偽，卻大都以所謂持平開放態度去看待通靈現象；部分年輕人甚至抱一試無妨、貪玩的態度，以各種超自然途徑，嘗試與靈界接觸，如玩碟仙、凶宅或戶外通靈等，當中有人甚或渴望獲取神秘力量。

另外，台北龍山寺上月底發生一宗香港年輕女生輕生事件，據報台北警方於死者身上找出字條「不要隨便跟靈界的人溝通」。這件靈異事情暫時仍然是個謎，眾說紛紛，更有討論區的人說，女死者曾有通靈經驗；也有消息指出，死者生前出現抑鬱病徵及受幻覺困擾。無論如何，希望死者能夠得到安息。亦希望藉此告誡，靈異的東西是不應亂接觸的。

勿隨便跟靈界接觸



### # 細心聆聽真我需要

筆者時常強調，人生快樂不是建基外在物質多寡，建立心靈健康才是心靈快樂的重點。不要忘記，我們才是自己人生的主人，人人都有「靈體」，只要認識自己的靈性「人均有靈」，人人都可以心靈快樂。

### 心靈健康靠「樂」力嘗試

#### 正視壓力

· 每個人也有最適合自己的減壓方法，例如放下手機，放鬆專注呼吸，讓腦袋放空，令思緒平靜下來。

#### 試新事物

· 嘗試新事物，簡單如學習新運動、鑽研一道新菜式等，讓自己不再專注於不順心的事情上，把注意力寄託在喜歡的事物上，保持心情愉快。

#### 正向思考

· 遇到不開心的事，可把負面影響放低，先想其帶來的正面幫助。很多時候，不能改變事情的結果，卻可決定自己的看法。

#### 運動習慣

· 每天盡量抽 15 至 30 分鐘做運動；運動時釋放的安多酚，又稱快樂荷爾蒙，可以讓人產生愉悅與幸福感。

#### 充足睡眠

· 充足睡眠對身心健康尤其重要。

從今天開始多去接觸家人朋友，「朋友係要見嘅」，不要「收埋」自己，與家人朋友傾訴，吐走不快。 Shall we talk?

# 先導計劃展開 宣源頭減廢外賣走塑

Text : 知知  
photos : foodpanda 香港、世界自然基金會香港分會 (WWF)  
Design : Alwin

## 回收重用餐具 推廣以禮待人



### 為環保，一定揀「重用餐盒」 為醫肚，記住選心水餐廳

世界自然基金會香港分會 (WWF) 與 foodpanda 香港合作，推出全港首個可重用餐具回收先導計劃「環保基金：走塑從『揀』開始」，首階段為期 11 個月。foodpanda 香港在首階段會提供 8,000 個可重用餐盒供近 40 間合作餐廳選用，其中包括：香港連鎖快餐集團大快活、韓式快餐店 Seoul Bros、雞翼專門店 Wingman、養生之選湯譜、主打健康菜式的 KALE 和 Planet Foody，以及平台首個及唯一環保飲食認證金獎餐廳 TREEHOUSE 等。

用戶在 foodpanda 的指定合作餐廳上，可揀選有提供可重用餐盒的菜式，外賣速遞及外賣自取均可適用，確認訂單後只需繳付港幣 \$10 作為按金。

### 有借有還有著數 積分免費搭港鐵

借用餐盒後，用戶會定時收到由 foodpanda 發出的電郵及短訊提醒交還餐盒，包保唔駛做大頭蝦！用戶每歸還一個餐盒，其 foodpanda 帳戶會自動獲發港幣 \$10 優惠券，供下次使用。若歸還兩個餐盒，即可獲得港幣 \$20 優惠券，歸還三個餐盒便可獲得港幣 \$30 優惠券，每次最多可歸還 20 個可重用餐盒！

有一事要留意，優惠券只適用於計劃中的合作餐廳訂購外賣時使用。另外，用戶在交還餐盒時，亦可以用 Carbon Wallet 應用程式來存取 CW 積分，儲夠分便可換領免費港鐵車程、環保產品、綠色美容及素食優惠券等。



### 港島 9 回收點 還盒啲返按金

目前，可重用餐盒共設有兩個形狀及容量，分別是 1,380 毫升及 650 毫升。合作餐廳會因應菜式需要選擇可重用餐盒。用戶可在位於中環、金鐘、灣仔及銅鑼灣共 9 個回收點歸還餐盒，並即時透過八達通取回按金。



- 「走塑從『揀』開始」回收點：
- 康樂廣場8號交易廣場第一座3樓 (時間待定)
  - 德輔道中4-4A號渣打銀行大廈1樓
  - 德輔道中19號環球大廈地下
  - 皇后大道中93號及德輔道中80號中環街市2樓
- 中環
- 金鐘道88號太古廣場一期4樓電梯大堂
  - 夏愨道18號海富中心1樓
- 金鐘
- 皇后大道東200號利東街地庫1樓
- 灣仔
- 記利佐治街 Fashion Walk 1樓
- 銅鑼灣 (第9部回收機位置有待公佈)



計劃及回收點資訊



Carbon Wallet 應用程式下載

據環保署資料顯示，2020年本港塑膠回收率只得11%，意味著近9成的塑膠垃圾最終都被送往堆填區或散落在自然環境中。而疫情期間，市民大都買外賣為主，更令即棄餐具的使用率大幅上升。有外賣平台宣布推出全港首個可重用餐具回收先導計劃，希望市民可以減少使用即棄膠餐具，實行源頭減廢！

# 一文讀懂「二十大」



簡稱「二十大」的中國共產黨第二十次全國代表大會本月16日在北京人民大會堂召開。為何今次會議讓舉世矚目？會議為何是國家政治生活中的頭等大事？今次就跟大家一起梳理「二十大」的資料，一同了解這個大會的重要意義。

中國共產黨全國代表大會和它所產生的中央委員會為中國共產黨最高領導機關。大會每五年舉行一次，由中央委員會召集。中央委員會認為有必要，或者有三分之一以上的省一級組織提出要

求，全國代表大會可以提前舉行；如無非常情況，不得延期舉行。

按照規定的程序，經過黨員大會或黨代表大會或黨代表會議選舉產生，出席上級黨代表大會的黨員，就是「黨代表大會代表」，簡稱「黨代表」。黨的全國代表大會代表的選舉辦法由中央委員會決定。

中國共產黨全國代表大會職權包括：聽取和審查中央委員會的報告；聽取和審查中央紀律檢查委員會的報告；討論並決定黨的重大問題；修改黨的章程；選舉中央委員會；選舉中央紀律檢查委員會。

本月召開的「二十大」是在進入全面建設社會主義現代化國家新征程的關鍵時刻召開的一次十分重要的大會，將科學謀劃未來五年乃至更長時期黨和國家事業發展的目標任務和大政方針，事關黨和國家事業繼往開來，事關中國特色社會主義前途命運，事關中華民族偉大復興。明確宣示黨在新征程上舉甚麼旗、走甚麼路、以甚麼樣的精神狀態、朝著甚麼樣的目標繼續前進，對團結和激勵全國各族人民為奪取中國特色社會主義新勝利而奮鬥具有十分重大的意義。

我家  
HoMemory

08

issue91 | 20, Oct 2022

Homework

Text、Photo：家姐  
Design：Lavie

“

上茶樓或者飲宴時，小朋友總是坐立不安，但大人又不希望用手提電話「降伏」他們，那就不如一起來玩火柴棒遊戲吧！火柴棒遊戲除了好玩，充滿趣味之外，亦可以訓練小朋友的橫向思維能力，絕對是小朋友的好玩伴。今天與大家分享幾題趣味火柴棒智力題，看看能答對多少？如果沒有火柴棒，可以用棉花棒、牙籤或者是剪短飲管代替。

”

## 計算幾何邏輯本是同根生

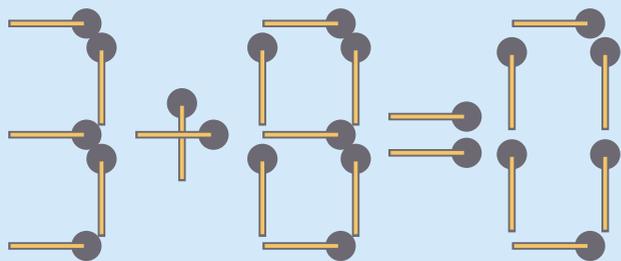
# 消閒唔燒腦

# 火柴IQ題喺喺好

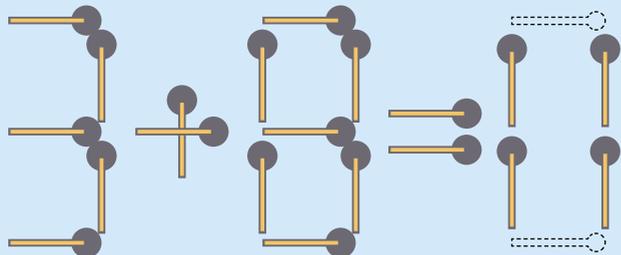
### 這樣的 Match 「棒」 極了

#### 1 算式題

請移走兩根火柴棒，使算式成立。

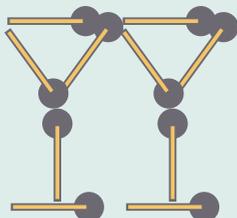


答案：

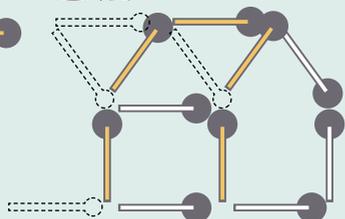


#### 4 思考題

請移動五根火柴棒，由兩隻杯子變成一間屋。

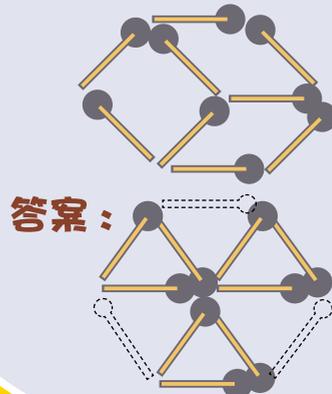


答案：

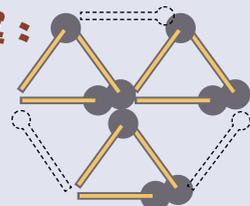


#### 2 形狀題

可否移動三根火柴棒，變成三個三角形？

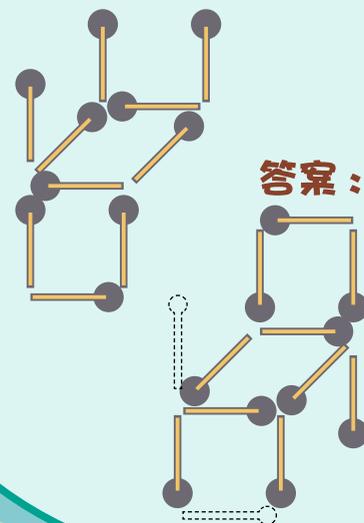


答案：

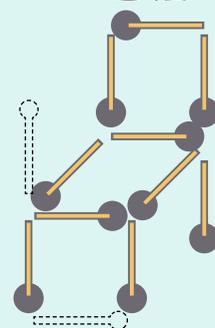


#### 3 方向題

椅子倒轉了！可否移動兩根火柴棒，將椅子反轉向上。

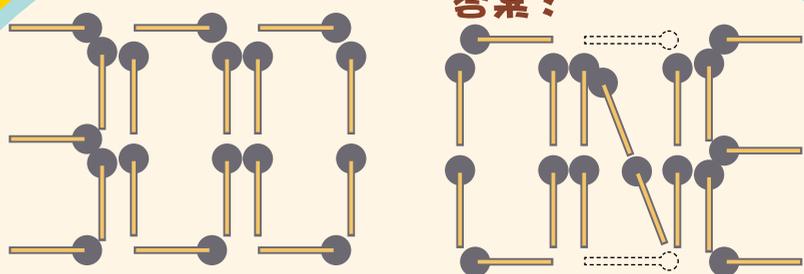


答案：

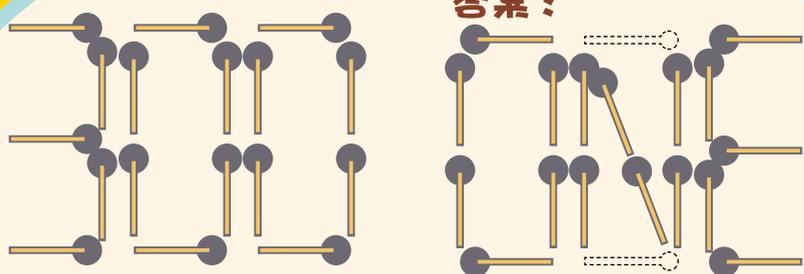


#### 5 反轉腦袋題

請移動兩根火柴棒，將其變成 1。



答案：



當然要反轉腦袋，先至可以看清楚答案啦！



職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》趁香港特區成立25週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我家的故事」，記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。



協調各單位需求不止勞力更要「腦力」。

# 精誠所至 敬與言 破溝通困局

政府部門為全港市民提供各式服務，它的正常運作，離不開後勤人員的默默付出和支援。警隊的工作也如是，在這裡工作的警察與前線衝鋒陷陣的同胞有何不同？今期，我們造訪隸屬膳食、會所及體育組的警署警長陳金成（Lulu Sir），聽他娓娓道來。



Lulu Sir：「警察就是要頂住壓力，勇敢接受挑戰。」

新冠疫情蔓延時，前線醫護是市民心中英雄。實際上，每次大型圍封強檢及抗疫行動，也不乏警員身影，Lulu Sir 屬其一。他回憶起年初爆發第五波時，重災區葵涌邨被圍封，初期情況十分混亂，醫護人手緊張，他所在的部門被委派在短時間內安排幾千人的膳食，「當時極具挑戰，但也給予我們機會告訴市民，警務人員在危急關頭首當其衝，真正心繫社區。」

## # 最享受服務長者及青少年

加入膳食、會所及體育組前，Lulu Sir 先後任職公眾聯絡組及警民關係科，期間與社區各持份者緊密接觸，一方面做好各類風險管理社會，平衡各方的需求，另一方面建立良好警民關係。「會帶



警務人員心繫社會，實踐抱負。

領不同年齡階層的人外出探索，一齊做義工，我哋都係社區一份子！」

在不同受眾群體中，Lulu Sir 最享受服務長者以及青少年，皆因在他們身上可感受真摯力量，「社區活動帶來雙向的影響力，市民感受到我們的社區使命之餘，我們也能感受來自熱心市民的支持。」

## # 現時首要工作「心繫社會」

這幾年，香港經歷了新冠疫情和大大小小的社會事件後，警察部門也因應社會的變化，將「心繫社會」作為首要工作。在警隊服務超過 30 年的 Lulu sir 說，「無論是前線還是後勤工作，警察都要直接面對社會最陰暗面，與壓力共存是常態。」



享受與不同階層的人同行。

Lulu Sir 出身基層，剛加入警隊時擔任過巡邏警，也做過刑偵等前線崗位，時至今日他已退居幕後，輔助警隊運作。充滿親和力的笑容是 Lulu sir 的「生招牌」，與他相約訪談時，很多同事都主動前來和他打招呼，「做後勤，要照顧大家同事的出行和膳食，所以自然熟絡啲。」

## 警民同行一定行 建設社會點線面

現時，Lulu Sir 日常工作主要是規劃警員膳食安排和工餘活動，從食物的保溫、選材時如何兼顧營養、用何種器皿盛載及份量等，都要妥善與供應商溝通。另外，為同僚提供「精神食糧」亦屬不可或缺，當中包括統籌文化、藝術和體育活動等。

Lulu sir 笑言，協調各單位需求不止勞力更要「腦力」，而早年在線工作的經驗讓他更容易代入角色，知道一盒暖飯對堅守崗位的警員而言，是不可或缺的補給。

幕後功臣最容易被人忽略，但功成何必有我？社會輿論變化莫測，展望未來，Lulu sir 相信，隨疫情緩和，社區逐漸回歸平靜穩定，警隊也會更多落區，與街坊市民結伴同行，而他會繼續為此護航。

無論是前線還是後勤工作，警察都要直接面對社會最陰暗面。



參與大坑舞火龍活動。

世傑：「我跟自己說：『還是腳踏實地吧。』」

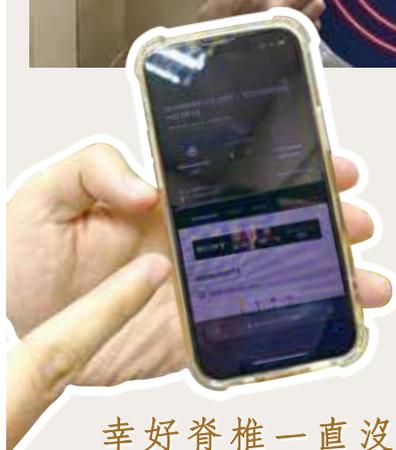


世傑兒時被欺凌，在過往一段日子裡一度未能釋懷。

分享經歷 睹物思人籲人勿思賭

# 懸崖勒籌碼 港男奉行得勞而獲

「學好三年，學壞三日。」現實生活的確如是，我們不難從報章裡讀到有人因一時貪念誤入歧途；又有人誤交損友走上歪路……世界太多光怪陸離的事物令我們分心，引起我們的好奇心，考驗我們的定力，相信路德會青亮中心的世傑對此定會用力點頭。回想20歲出頭的那段日子，他因為人生中的第一個「老死」而初入賭海。



保留最後下注的那場球賽賽果截圖，以作自我警惕。

「幸好脊椎一直沒有壓到心臟，我便慢慢學習與它共存，習慣它的生長。」

世傑的先天性脊椎側彎屬隔代遺傳，爺爺有同樣症狀，天生身型較矮小並駝背，轉天氣時常氣喘和咳嗽，他父母早已遍尋百方，希望可以根治世傑的頑疾，可惜期望愈大，失望愈大，「別人的側彎能測量度數，可是我的脊椎已不能以度數衡量，幸好一直沒有壓到心臟，我便慢慢學習與它共存，習慣它的生長。」

先天性脊椎側彎的標準治療方法是做手術，不過世傑說很早期求醫已被醫生拒卻以手術矯正，加上民間的整脊術或復康治療亦無科學



接觸以前不敢做的沿繩下降。

實證，只好適應和接受。

（求學時期）沒有一個真正朋友，即使有人打電話給我也只是問功課。

世傑兒時常被欺凌，雖然未曾試過造成身體損傷，可是同輩間的譏笑漫罵所致的心理壓力令他難以負荷，每天上課就想放學，到了放學就一支箭衝回家；在學校裡同學不願意跟他一組做project，「從來沒有一個真正朋友，即使有人打電話給我也只是問功課，即使有人願意找我，也只因玩遊戲輸了迫着和我聊天。」說罷，世傑神情帶點黯然，不難理解，正值最需要朋輩友儕認同和陪伴的青春時期，世傑偏偏只能做孤單的人。

中三離開校園，世傑協助父親打理家族裝修工程生意，別人以為他是富二代，

卻不知道他月入一萬也沒有，每個月的開支只是剛剛好。因此，他一直審慎理財，直至十年前，真正認識了人生的第一個朋友——阿然。

都交咗啲『學費』㗎！

世傑形容阿然是個點子很多的青年人，常希望不勞而獲，而當時的世傑正為自己打算，盼望能賺多點被動收入，於是阿然提議以賭博賺錢。面對人生第一個摯友盛意拳拳的邀請，世傑反覆思量數日，還是敵不過誘惑，於是便開始跟阿然鑽研賭波。

回憶起「賭波史」，世傑笑言二人日夜不停地刨波經，又勤力地上網尋找比賽球隊往績近況，終究是輸多贏少，「都交咗啲『學費』㗎！」最大的賭注落在一場英超球賽上，輸過那5000元後便不再賭了，「我跟自己說：『還是腳踏實地吧。』」雖說下注研究了資料，但見到了球賽賽果就可以說白，那些推測可以毫無根據，其實都只是亂估。」

## 過來人入職戒賭中心 寄語上癮者打開心窗

世傑的經歷不算是沉迷，只是淺嗜，不過都足以令他銘記一生。成了戒賭中心職員的他，說在這裡找到了屬於自己的位置和價值，和同事相處融洽，為人生揭開新一頁。

他勸勉因賭成癮的同伴不要封閉自己，也不要怕和別人分享，「千萬不要怕醜，不敢講出口，其實還有很多人願意聆聽、分擔，一起去拆。」二人總比一人好，聖經是這樣寫的，若是跌倒，還有同伴可以攙扶，若是孤身跌倒，就只有自己一個，能否站起來，只能靠自己了。



世傑和同事相處和洽，宣揚抗賭訊息外，亦常一起外出訓練。



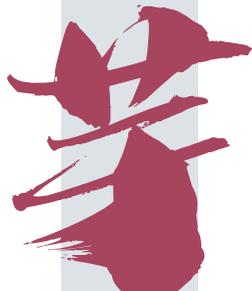
作者：  
聞西 Simon

簡介：  
任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味。

輕身芋頭更好食  
快樂可計算出嚟

# 客家算盤子

鹹香入味非濫



充數



做法：



① 芋頭去皮切細件，隔水蒸 20 分鐘，然後趁熱加入調味（一），再用叉壓成蓉。之後，加入粉類搓成粉團，再加油及適量水份，繼續搓直至粉團變得軟滑，水可以逐少加方便調控份量。

十月份仲係三十幾度，大家好似習以為常咁，睇吓個月曆其實霜降都就快到，仲係呢個溫度你都咪話唔驚驚，幸好東北季候風終於嚟到，秋風送爽之下又令我想起最鍾意食嘅荔芋油鴨煲。

唔好誤會，今次冇打算分享荔芋油鴨煲食譜，而係想介紹另一個用芋頭做嘅客家人傳統菜式：算盤子。點解叫算盤子？因為整呢個餸傳統上會將芋圓粉團搓成扁圓形，中間再用手指公壓一個凹位，外型就好似算盤上面嘅算盤子咁。對於冇搓麵團經驗嘅朋友仔嚟講，呢個餸係會有少少難度，不過冇付出就有收穫，自己親手整嘅芋圓真係特別好味㗎，加埋肉碎、蝦米、魷魚、冬菇等配料，我話嘅，你哋試過一定會鍾意！

以前阿嫲教落，揀靚芋頭最緊要夠輕身，唔好以為愈重愈好，因為質地夠乾先代表個芋頭粉嫩，咁樣嘅芋頭裡面就有淡淡粉紫色幼紋。原來紋理越多代表口感軟糯香甜，所以我鍾意買啲已經切開咗嘅芋頭，一來成個未必食得晒，二來確保唔會買到爛貨，順便可以睇吓啲紫色幼紋夠唔夠多。



材料：



粉類

粟粉 10g、糯米粉 40g、木薯粉 50g

調味（一）

鹽及五香粉各 1/4 茶匙

調味（二）

黑醬油、生抽、蠔油各 1 湯匙



② 將搓好嘅粉團搓成粗條並切粒，再逐粒搓成扁圓形，中間用手指公壓一個凹位，如此類推。煮一鍋水加少少油鹽，落芋圓灼熟會自然浮起，撈起便浸凍水降溫。



③ 預備其他材料，細蝦米、細土魷乾及冬菇浸軟。蝦米及土魷乾都唔使太大隻，土魷乾要切成幼絲，冬菇就切粒，蒜頭及乾蔥頭剝碎，食辣嘅可以準備辣椒粒。



④ 落油起鑊先炒香蝦米同冬菇粒，之後落豬肉炒勻，留意豬肉不用調味，將土魷乾、蒜蓉、乾蔥蓉同辣椒粒落鑊炒香。



⑤ 加調味（二）炒香，再將芋圓回鑊炒勻，加少少水𠵼蓋煮 1 分鐘。最後啲鑊邊落啲紹酒及麻油提香，喜歡的話可以加芫荽蔥粒，炒勻即可上碟。

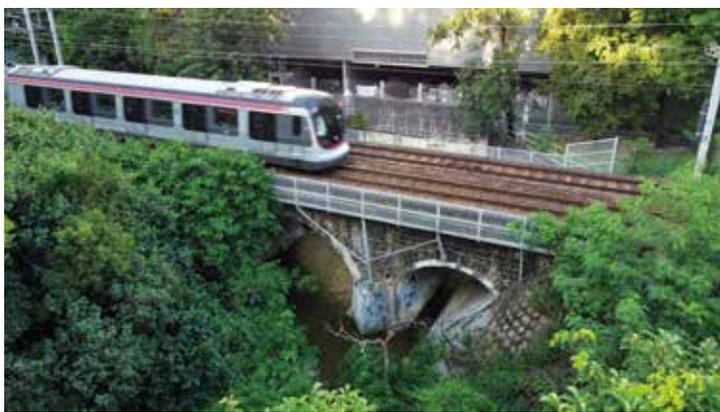


作者：奇美

簡介：

熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。





「UB17」火車橋至今仍有東鐵綫列車行駛。



從 1931 年火車意外相片中，看到當時的 22 號石橋。

## 本港常見花崗石 材料就地取材用

九廣鐵路是指 1910 年起連接廣東廣州及香港九龍的鐵路，也是首條連接本港及內地的鐵路。興建時分為華段及英段興建，華段即深圳到廣州的內地綫路，而英段演變成爲現在的東鐵綫。

鐵路始建於 1906 年，英段於 1910 年通車，當年英段由港英政府負責興建，因此當時沿途的火車橋也使用傳統英式標準砌法，材料亦一律就地取材用上本港常見花崗石，例如大圍城門河的火車橋也曾採用同樣的圓拱石橋設計，以多個拱門在河流上建基座作支撐，直到現時只剩下這條九肚坑瀑布旁的花崗石火車橋，仍每日有列車穿梭往來。

※ 從單車徑上，已欣賞到百年火車橋的傳統圓拱石橋建築。惟由於橋臺等位於渠務設施圍欄內，為免危險及被突如其來的洪水沖走，遊人切勿嘗試一睹近貌而擅闖渠務設施。

### 「UB17」火車橋

評級：未有評級

地址：馬料水九肚坑瀑布旁

交通：於大學港鐵站 B 出口右轉，沿沙田凱悅酒店後方單車徑，步行約 5 分鐘。

# 隱世火車石拱橋 百年地位不動搖

由大學站 B2 出口步出，沿東鐵綫路軌旁的單車路一直往沙田方向前進，會發現火車軌下的一個渠務設施，有圍欄包圍該條編號「UB17」火車橋。這橋於 1910 年已投入使用，是屬於東鐵綫前身的九廣鐵路。

## # 傳統英式圓拱結構 # 隱身於大學酒店後

當時爲讓火車可方便穿梭吐露港旁，石橋因而架起，如今海旁早已填海建成酒店及大學教學樓，石橋亦隱身於酒店後方的單車徑。該處途經的遊人不多，若非細心觀察，難以發現隱藏着該條歷史悠久的百年火車橋。

香港鐵路會顧問劉棟遠表示，「UB17」作爲本地現存唯一仍行車的百年火車橋，極具歷史價值。

他解釋，逾百年前火車經過之處多是海旁或濕地，因此會以傳統英式圓拱結構，以花崗石混合混凝土興建架空火車橋，以讓火車跨越水面



站在火車橋後方，可一窺九肚坑瀑布。



劉棟遠指石橋見證逾百年火車史，極具價值。

通過。

## # 當局港鐵宜商復修 # 市民可睹歷史寶藏

劉棟遠解釋，該種工程方式將壓力分散到各個拱門橋墩，毋須加入鋼筋亦十分堅固耐用，因此火車橋跟本港水塘古蹟的石橋一樣，仍屹立至今。他希望，當局可因應火車橋的歷史價值，主動將其評級，並與港鐵商討將百年火車橋復修，讓市民加深認識這個見證鐵路過百年歷史的寶藏。

除了「UB17」火車橋，大埔樟樹灘現時仍保留一條相同構造的百年火車石橋「UB19」，惟該橋在 1995 年火車改道「拉直」後已不再行車，路軌隨後被拆走，該橋所屬的土地已交還政府，只剩橋樑結構仍保留至今。

東鐵綫過海段今年中通車，象徵本港火車史已進入新的里程碑。隨時代發展，有關香港這首條鐵路的事物相繼退下火綫，有文物價值的也要送到博物館，但原來在港鐵東鐵綫大學站附近，仍保留一條圓拱石橋，是九廣鐵路一九一〇年通車時已使用的投入使用。該條石橋至今每日仍有列車穿梭，繼續肩負運送乘客任務，也繼續傳承火車百年歷史使命。



HANDMARK.LANDMARKS

往期回顾

正向思維表達青春價值訴求 模範戲攻心

# 善作劇之男

## 地舖構建快樂力場

「青春係人生必經之路，  
每個年齡都會找到共鳴。」

Tom 披荆斬棘為夢想去衝，放手一試。

「我有個夢：香港首個長壽音樂劇的誕生。」四年前，當時年僅20歲的香港後生仔陳恩碩（Tom）許下別人眼中的「瘋狂」願望。如今24歲的他願望成真，在本地原創長壽音樂劇《我們的青春日誌》擔任監製、導演及編劇，而作曲及填詞亦由其一手包辦。Tom 堅持用地舖改建劇場，至今成功演出接近百場次，創下香港文化藝術界的多個紀錄。

「愛情小品  
題材已經寫到  
爛，香港音樂劇反  
而缺乏校園青春  
題材。」

### # 三歲睇劇「埋下種子」 # 四歲演出 15 歲首執導

Tom 出身於香港平凡的小康家庭，父母是典型的專業人士，自認並非天生擁有「鬼才」DNA。在他三歲的時候，父母帶他看詹瑞文的兒童劇，因而種下熱愛音樂劇的種子。雖然年僅24，但陳恩碩的執導資歷絕對不容小覷：四歲開始演出、15歲首次執導音樂劇《油脂》。「在英國讀書時，一有空就會到 West End（倫敦城西）看音樂劇，當地一套經典音樂劇如“The Phantom of the Opera”可以演足30多年，成為舉世經典，為何我們香港不行呢？」

「以前我覺得做長壽音樂劇，一定要大型同震撼先夠吸引。」直至

Tom 到韓國考察，發現韓國大學路一條小街道便有20至30間小劇場，然而韓語人口卻比廣東話人口少，不禁有「怎可以做到這盛況」的疑問。

在韓國的考察，激發他回到出生地創建「茶餘飯後」劇場，目標讓音樂劇變成主流娛樂。之後，他認真思考究竟怎樣的劇目能夠讓港人百看不厭？「愛情小品題材已經寫到爛，香港音樂劇反而缺乏校園青春題材，畢竟青春係人生必經之路，每個年齡都會找到共鳴。」

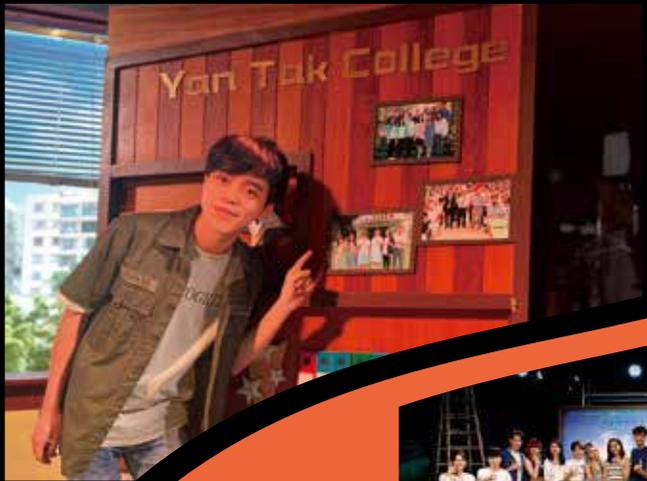
結果，他立志要創作一套集友情、親情及愛情的青春音樂劇，接近三小時的劇目，情節環環緊扣，當中包含地道的香港廣東話文化，情節對白雖然平凡卻共鳴感十足，首演至今獲得一致好評，更獲包括汪明荃、周慧敏、葉倩文及彭秀慧等多位星級觀眾大力推薦，場場爆滿。

### # 認為成功商業音樂劇 # 帶來無可取替現場感

筆者好奇年僅20歲出頭的小伙子，如何細緻創作出「三歲定八十」的共鳴感？他回應說：「當初只係覺得呢套劇要有老師、校長、爸爸媽媽等人物，平時鍾意同唔同年紀嘅人交流，製作呢行又有



自認並非天生擁有「鬼才」DNA。



他說：「講咗7年嘅香港長壽音樂劇之夢，終於要實現。」



「爆炸戲棚」開會，大家創意爆棚。

## 香港「養戲」 世界多一種文化

「爆炸戲棚」的誕生，並非單純承載著Tom的一人夢想，而是燃亮一班演員、製作人、舞蹈員、音樂創作者等等的香港舞台，並以台上的力量感動台下的觀眾。「睇音樂劇唔一定要提前預約，唔一定著到好光鮮入文化中心，我想香港人每晚食完飯，隨時踢拖入劇場，收穫快樂同生活反思，啟發人生每個階段。」

香港作為國際大都會，Tom認為推動經濟發展的不只是金融銀行業，「讓劇場文化變成港人引以為傲的本土文化，向亞洲地區以至世界展現代表作，與世界接軌，同樣是可持續的商業模式。」

「讓劇場文化變成港人引以為傲的本土文化。」



天道酬勤，I have a dream，然後I have a team。



地舖劇場燃亮熱血青年的心。



阿姐汪明荃到場支持，讚音樂劇用心製作。

好多前輩，我從對話中取材，去認真感受別人的感受，就會無意中觀察到細節。」Tom認為一套成功的商業音樂劇，為觀眾帶來無可取替的現場感，歌詞、情節、台燈聲融合協同，音樂劇因此擁有獨特價值。

「披荊斬棘都仍然是為著夢想

去衝……」來自《我們的青春日誌》音樂劇其中一曲，現實中也同樣唱出導演Tom的追夢故事。「別人第一時間的反應是：搞音樂劇？痴線啦！潑冷水的人好多，支持的人往往比反對的人少之又少。」

Tom坦言要在香港出品一套原創戲劇，簡直是天方夜談，但他總「選擇性」聆聽別人的評價，在一灘冷水當中尋找好的想法，發現障礙也想盡辦法逐一跨越，逐間逐間公司拍門尋投資。問及圓夢的一個難忘畫面，他回憶起葵興「爆炸戲棚」劇場開幕日，「全班劇組兄弟姊妹，一齊開門入去，見證歷史時刻，我哋終於有為香港首個為劇目而建成嘅地舖劇場，好感動。」



羅馬非一天建成，Tom一手包辦劇場的搭建統籌。

「我哋終於有為香港首個為劇目而建成嘅地舖劇場，好感動。」

「有一日成為香港的主流娛樂文化。」

## 夢想開勻18區 劇場都可以「迷你」

音樂劇迷孫女士透露，自己已經第八次觀賞劇目，首次是在柴灣工業大廈小劇場觀看，「當時環境係好擠迫，幾簡陋，只係因為朋友介紹就去睇吓，點知一路睇不斷有驚喜位。雖然睇過咁多次，但每次都總有幾句對白，擊中自己當時嘅心情同經歷，每次都有唔同反思。」

最近幾套香港電影備受追捧，「力撐港產片」成為熱門話題。Tom希望大家同樣給港產音樂劇一個機會，「慢慢讓音樂劇變成常態，夢想全港18區都有迷你小劇場，有一日成為香港的主流娛樂文化。」



Tom曾出演不同劇目角色是個劇場多面手。



劇目帶出正面訊息，傳播快樂與淨化心靈兼備。



對於青春，有誰不共鳴？

Text : Smile  
Photo : 昂坪 360  
Design : Megan



鉛筆、鉛筆刨、擦膠、顏色筆等的文具，你一定用過，但是隨著年月變化，今時今日的文具跟幾十年前的已有翻天覆地的變化。在昂坪 360 的「歲月文具巡禮」，展示了各款經過巨大化的經典文具，讓大家打卡拍照，重拾那些年的回憶！



在昂坪 360 「老助手」唔止放 table for two

## 秋天的童話

# 文具帶你時光倒流



### 展覽聯乘日本 Fueki 漿糊仔 變返學生哥等緊同桌的你

還記得兒時金屬扭柄的扭蛋機嗎？「歲月文具巡禮」聯乘日本的經典文具角色 Fueki 漿糊仔，Fueki 漿糊仔已有 130 多年的歷史，其漿糊以 100% 玉米澱粉而製，成份天然安全，在日本可謂家傳戶曉。今次 Fueki 漿糊仔就化身成逾 4 米高的巨型扭蛋機，本月中起置身市集圓形廣場正中央，一定是打卡必到位！

漿糊仔是不少港人學生時代的快樂回憶，當年手執漿糊仔文具，就是學生身份的象徵！場內「漿糊仔期間限定禮品區」有一系列超人氣漿糊仔文具、衣物、家居精品及護膚品等等，正好讓大家為日常生活添加一點玩味懷舊感！



### 懷舊文具 Mega 化 打卡不會有萬聖節 feel

文具用完又換，但換不走兒時回憶。在 Fueki 漿糊仔周邊，架有巨大化的港式懷舊文具和玩具，如鉛筆、鉛筆刨、顏料等等。場內還有個以沙膠製成的巨大化搖搖板，十分吸睛。而多個與昂坪及大嶼山有關的英文字母，以復刻風格設計出 70 至 80 年代盛極一時的「懷舊英文字母擦膠」。巨大化後的展品極具本地情懷，值得打卡！



#### 文具時光走廊

日期：本月 14 日至  
11 月 20 日

時間：11:00 至 17:30

地點：360 旅遊資訊  
中心

#### 和諧粉彩工作坊

日期：  
本月 14 日至 11 月  
20 日（逢周六、日）

時間：  
11:00 至 17:00

地點：  
昂坪市集涼亭（需預  
先於工作坊登記）

參加方法：  
憑即日纜車門票，並  
及於昂坪市集消費滿  
港幣 \$50 即可參與乙  
次\*

\*(名額有限，先到先得)



### 走廊上校園歲月不停回帶 熊貓蠟筆字母擦膠還好嗎？

林林總總的文具陪伴著不同年代香港人度過學生時光，既是學生們的得力助手，更是時代的見證者。玩具收藏家及「幸福玩具店」店主莊慶輝先生，在「文具時光走廊」，展示 50 年至 70 年代流行的文具和書簿用品，包括鉛筆刨、鉛筆、擦紙膠、間尺、書本、練字簿等，當中包括多款保存良好及絕版珍藏，承載一代又一代人的集體回憶。

### 和諧粉彩工作坊 和孩子度幸福周末

周末期間，昂坪 360 會舉辦「和諧粉彩工作坊」，由專業導師即場指導，家長不妨與小朋友一起參與，讓小朋友透過雙手及簡單工具發揮出無限想像和創意，以色彩繽紛於畫紙上建構出獨一無二的小小世界，共度親子時光！