



政府5月2日公布完善地區治理建議方案，以重塑區議會和強化地區治理架構。多個團體其後聯手成立「香港各界撐完善地區治理大聯盟」，連日來在全港18區開設街站，向市民講解方案，以及收集簽名支持方案。



分享本版內容



▲李家超感謝自發幫助政府宣傳方案的義工



▲市民踴躍簽名，紛紛支持完善地區治理建議方案

# 各界撐完善地區治理

## 地區領袖： 可選出真心服務市民區議員

在九龍區，多位地區人士走進社區，用不同的方式向市民解說方案的建議部分。眾街站反應熱烈，不少市民主動向街站義工索取宣傳單張，期望區議會盡快重回正軌，真正為民做事。

港區全國政協委員高佩璇稱讚，今次方案是為市民度身訂造，可以選出真心為市民服務的區議員，並且令區議會去政治化。

港區全國人大代表徐莉也認為，區議會改革方案彌補了原有制度的缺陷和漏洞，牢築國家安全屏障，確保地區管治架構聚焦社區民生及服務市民的本質，是香港民主的優化提升和與時俱

進，是香港「由治及興」的重要一步。

港區全國人大代表陳振彬表示，今次政府推出區議會改革方案，旨在提升地區治理，選出愛國愛港的區議員服務街坊，令地區變得更加好。

## 李家超：團結一心 香港未來必更好

行政長官李家超在社交網站表示，對於方案得到社會各界廣泛支持，大家團結一致與政府共同積極推動落實方案，感到非常高興。他說：

「完善地區治理建議方案強化地區治理架構，促進地區工作的協調和合作，令政府能更有效地策畫、推展和落區地區服務，對市民和社會大有裨益。相信只要繼續團結一心，香港未來必定會越來越好。」



▲多個團體開設街站，呼籲市民簽名支持區議會改革

## 政府冀暑假前完成修例 配合年底選舉

律政司副司長張國鈞5月6日表示，政府提出的完善地區治理建議方案，需要修訂區議會條例，涉及多條主體及附屬法例，會盡快提交立法會，希望在立法會暑假休會前完成立法程序，配合今年底舉行的新一屆區議會選舉。

張國鈞表示，修改涉及6條主體及14條附屬法例，有6方面的範疇，包括區議會職能、組成方法及產生辦法，以及加入委任及地區委員會界別區議員的條文等。



隔週三出版

183 2023年  
5月10日

f KowLoonPost | 19

www.KowLoonPost.hk

根據政府提出的完善地區治理方案，新一屆區議會將採取「委任、地區委員會界別、地方直選及當然議席」混合模式，同時採取「雙議席單票制」，以及資格審查制度。在新方案下，新一屆區議會和以往有什麼不同麼？普通市民還可以繼續參與投票嗎？以下逐一回答大家的疑問。

►政府日前公佈完善地區治理方案。圖為2019年區議會選舉投票結束，開始點票。(資料圖片)

一九九九年區議會一般  
投票及點票站

2019 District Council Ordinary Election  
Polling and Counting Station



# 區議會改組方案 你問我答

## 問：區議會改組方案按照什麼原則進行？

答：今次方案是按照三個原則進行：第一，國家安全放在首位，全面準確、堅定不移貫徹「一國兩制」方針；第二，全面落實「愛國者治港」原則；第三是充分體現行政主導。

## 問：新一屆區議會如何組成？

答：議員總數為470名，與現屆的479名相若。其中，委任、間選和直選比例約為「442」，即委任議員有179席，地區委員會有176席，直選則有88席。另加27名當然議員。

## 問：區議會議席如何產生？

答：179個委任議席由行政長官按地區區情、用人唯才原則委任；176個間選議席由18個地方行政區當區的地區分區委員會、地區防火委員會、地區撲滅罪行委員（三會）以全票制選出；88個直選議席分成44個區議會選區，以雙議席單票制由地區選民選出。27名當然議員由當區新界鄉事委員會主席擔任。

## 問：區議會主席由誰擔任？

答：區議會主席會由當區民政專員出任，以體現行政主導。

## 問：區議會參選人有提名要求嗎？

答：地區委員會界別及地方選區參選人，均須獲當區「三會」每會各3名委員提名；同時，地方選區參選人還要獲得該選區不少於50名選民提名。

## 問：參選人需要通過資格審查麼？

答：為了落實「愛國者治港」原則，將引入資格審查制度，通過三個渠道進入區議會的區議員都需要通過資格審查。政府將成立「區議會資格審查委員會」，由政務司司長擔任主席，並由2至4名官守成員和1至3名非官守成員組成，審核議員是否擁護《基本法》以及效忠特區政府，有需要時可參考國家安全委員會意見。

## 問：怎麼監督區議員表現？

答：政府會設立區議員履職監察制度，監督區議員的工作。市民可以就區議員的工作表現向民政及青年事務局局长作出投訴，民青局局长會啟動履職監察制度，對區議員工作進行調查，並按調查結果及建議對有關區議員作出處理。

## 問：區議員薪酬待遇有改變麼？

答：區議員酬金、雜項開支津貼、營運開支償還款額等，都會維持與現時相若的水平。現時區議員每月薪金為36,710元，以及每月8,310元的「雜項開支津貼」、每月約4.8萬元的「營運開支償還款額」。

## 問：除了改組區議會，政府還有哪些強化地區治理的新措施？

答：政府日後會強化地區治理架構，加強政府在地區治理工作上的高層領導和統籌力度。具體措施包括：第一，成立地區治理領導委員會，由政務司司長主持，領導地區治理策略、政策、措施；第二，現時由政務司副司長主持的地區事項統籌工作組將重新定位改名為地區治理專組，以統籌指揮各個政策局和部門的地區工作，取代原有的地方行政督導委員會。



分享本版內容

西九高鐵站今年初恢復營運以來，越來越多人乘搭高鐵往返本港和內地。不過，《龍週》近日收到讀者投訴，指在內地乘高鐵回港後，高鐵的士站大排長龍，等了很久才上到的士。有地區人士接受《龍週》記者訪問時也說，站內的士站設計有很大問題，擔心長遠給旅客帶來負面形象，促請政府盡快做出補救措施。

西九龍高鐵站搭不到的士問題引關注

◀周五中午時份乘客基本上很快就能搭到的士

◀周五晚上搭的士的乘客排長龍

# 設計有問題 司機不願來 西九高鐵站的士站 一車難求

## 市民兩度回港都排長龍 恐損港形象

讀者戴先生接受《龍週》記者訪問時表示，他曾兩次周五晚坐高鐵回港，在站內的士站等了很久，都沒有的士，現場大排長龍。戴先生排在較前的位置也需等候逾一小時，後面的乘客可想而知。據在場保安和司機反映，由於每到周五晚上較多人外出消遣，因此很少的士駛進西九的士站。的士前往西九高鐵站期間，往往會在中途被截停去其他地方。

戴先生認為，事件反映西九高鐵站設計有問題，可大可小，因為高鐵站是旅客對香港的第一印象。

《龍週》記者分別在周五中午和晚上時間到西九高鐵站的士站觀察，發現中午時段有多輛的士駛入，乘客基本上很快就能上車，但晚上的士明顯減少，現場出現人龍。排長龍的主要是往九龍市區或新界線，過海港島線則有較多的士，未見人龍。

在場保安告訴記者，大多乘客都是往九龍市區，到晚上10點後情況最嚴重，因為幾班車迫在一起，加上差不多下班時間，有時可能要等一個多小時才能上車。該保安也感無奈，當看到太多人，會幫手打電話叫的士，並建議行李不多的乘客轉搭地鐵。

## 潘景和倡的士站搬到其他地方

問題  
西九  
高  
鐵  
站  
了  
解  
的  
士  
站  
的  
設  
計



民建聯尖沙咀西地區主任、油尖旺南分區委員會會長潘景和對《龍週》記者表示，西九高鐵站等的士的情況非常嚴重。「我自己親身試過，到了的士站攞飛，等20分鐘都無車，最後步行到柯士甸道龍寶國際酒店門口的士

站乘搭。」

潘景和曾多次乘搭高鐵尾班車回港，都遇到相同情況。「我從廣州南乘坐尾班車，到西九站已是晚上十點半。」由於多次搭不到的士，他現在搭高鐵都會在差不多下車時，提早用Apps叫的士。

潘景和認為，西九高鐵站的士站的設計非常有問題，主要是位置，因為高鐵班次不算頻密，一般的士不會無緣無故駛入高鐵站，外面的士也不知道高鐵站是否有許多乘客排隊。另一個問題是，尾班車更不會有的士駛入，因為載不到客就只能空車而回，變成了尾班車的乘客可能不會等到的士。

為免對旅客產生負面印象和對市民的影響，潘景和早前與油尖旺區撲滅罪行委員會委員關煒曦到西九高鐵站了解的士站的設計問題，並建議將的士站搬到西九高鐵站和柯士甸站中間的平台地下，「那裡有一塊空地，我不明白為何不在該處做的士站，好處是職業司機可以看到很多旅客來，車較容易駛入去。現在的西九高鐵站的士站，司機是不會貿然駛入去的，也看不到有沒有乘客。」



分享本版內容

## 去西九高鐵站有何交通

### 知多D

從九龍站步行至西九高鐵站至少要10分鐘。相反，多條巴士與小巴路線可直接於西九高鐵站門外落客，是的士以外前往西九高鐵站最便捷的公共交通工具。

九巴設有5條駛經西九高鐵站近匯民道出入口的巴士路線，分別是：連接屯門區的260X號線、連接元朗區的268B、269B號線、連接觀塘區的W2號線及連接北區的W3號線。當中，W2及W3號線是為高鐵站而專門開設的路線，大部份班次設有行李架。



現屆區議會的任期將於今年12月31日屆滿。按照現行法例，今年年底需要完成新一屆區議員選舉工作。早前，政府已經開始展開選民登記運動，6月2日就是新選民登記周期的最後法定限期時間。以下是登記選民的十問十答，未登記的合資格選民記得盡快登記！



◀◀ 左滙雄與義工開設社區流動服務站及上樓家訪助市民登記選民



# 登記做選民

# 6月2日最後期限

**問題一：**誰可登記做選民？

**答：**所有年滿18歲的香港永久性居民，只要通常在香港居住，就可以登記成地方選區選民。

**問題二：**今年9月底才滿18歲，而今年的選民新登記限期則是6月2日，現在可否先登記做選民？

**答：**每年的正式選民登記冊在該年9月25日或之前發表。若在該年9月25日或之前年滿18歲，就符合年滿18歲的登記選民資格。

**問題三：**為何要登記做選民？

**答：**必須先登記做選民，才可以在立法會和區議會選舉中投票。

**問題四：**以前填過選民登記表格是否需要再登記？

**答：**現有選民登記冊上選民不用重新登記，但要留意可能會因為選民資料不正確而失去選民身份及投票機會。可登入「選民資料網上查閱系統」（網址：[www.voterinfo.gov.hk](http://www.voterinfo.gov.hk)）或致電選舉事務處熱線28911001，查詢登記資料是否正確。

**問題五：**如何得知選舉事務處已完成處理登記申請？

**答：**選舉事務處會郵寄通知書予選民確認已完成其選民登記或更改登記資料申請。除了郵寄通知書外，亦會收到以手提電話短訊／電郵（如選民有提供）的提示。

**問題六：**已登記選民怎樣申請更改登記資料？

**答：**已登記選民如希望更改登記資料，例如姓名、住址、電郵和聯絡電話等，必須重新填寫「地方選區選民新登記/更改登記資料申請表」（REO-GC）。

**問題七：**提供虛假住址作選民登記有何後果？

**答：**任何人士如提供虛假的住址，不論有否在選舉中投票，均屬違法。若有關人士其後在選舉中投票，便觸犯由廉政公署負責執行的《選舉

（舞弊及非法行為）條例》。一經定罪，最高可被判罰款50萬元及監禁7年。

**問題八：**選民提供的資料有何保障？

**答：**選民提供的資料只會用作選民登記及與選舉有關的用途。按照相關的選舉規例，任何人把登記冊的資料用作與選舉無關的用途，即屬違法，可處第2級罰款和監禁6個月。

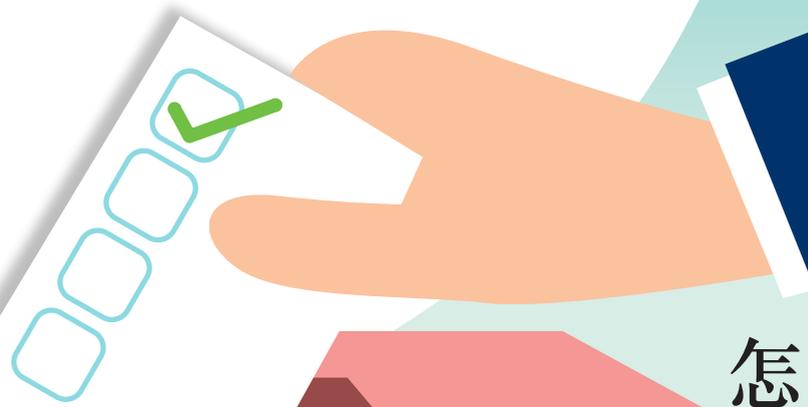
**問題九：**過了截止日期提交的申請表，還有效嗎？

**答：**新申請登記成為選民和已登記選民申請更改登記資料的截止日期都是6月2日，如在這限期後才遞交表格，有關選民的姓名及住址便要留待下一周期選民登記冊發表時，才能予以登記或更新。

**問題十：**對選民登記有疑問，應向哪部門查詢？

**答：**可致電選舉事務處的熱線28911001或發電郵至reoenq@reo.gov.hk查詢。此外，坊間亦有一些地區人士或團體擺設街站，協助有需要的市民登記。





## 怎樣登記成為選民?

### 注意事項：

· 所有新登記申請必須附上選民主要居所最近三個月內發出的住址證明，文件必須附有發出日期、發函機構名稱、選民姓名和主要住址，而文件上的姓名及地址須與選民身份證所載的姓名及申請表上填寫的住址相同。

### 有效住址證明文件如下：

1. 公共機構發出的賬單（如水費／電費／煤氣費賬單）
2. 政府部門或司法機構的文件
3. 由銀行、保險公司或強積金核准受託公司發出的結單或通知書
4. 固網電話／手提電話／收費電視／互聯網的收費單
5. 由本地專上院校發出可證明選民主要居所的文件或收費單
6. 由稅務局加蓋釐印的有效租約
7. 由醫院管理局、房屋署、香港房屋協會、香港考試及評核局等公營機構發出的收費單、通知書或其他文件



分享本版內容

### 步驟一

如果你未登記為選民，想申請新登記成為地方選區選民，必須填寫「地方選區選民新登記/更改登記資料申請表」(REO-GC)。REO-GC申請表可循以下途徑索取：

1. 選舉事務處網頁下載（<https://www.reo.gov.hk/ch/voter/register.htm>）
2. 傳真方式（致電熱線28911001）
3. 各區民政事務處、公共屋邨辦事處或選舉事務處

### 步驟二

填妥及簽署申請表格後，連同最近三個月內發出的住址證明文件，通過以下其中一個途徑提交：

1. 郵寄或傳真（傳真號碼：28911180）
2. 電郵方式（電郵地址：[form@reo.gov.hk](mailto:form@reo.gov.hk)）送交選舉事務處
3. 使用選舉事務處的電子表格上載平台（網址：[www.reo-form.gov.hk](http://www.reo-form.gov.hk)）上傳表格



▲林博（左三）頻頻落區向市民介紹區議會改革方案及呼籲市民登記選民



▲現屆區議會的任期將於2023年12月31日屆滿

## 地區人士協助市民登記選民



▲歐陽均諾在區內擺街站等形式呼籲居民登記做選民

根據選舉事務處數據，去年登記選民有441.2萬，較前一年447.3萬減少約6萬人，尤其是涵蓋不少首投族的18至20歲組別，選民更大減近4萬人。在客觀環境下，去年由於未有舉行任何地區選舉，或影響了選民登記意欲。但按照規定，今年年底是區議會換屆選舉，近來不少地區人士或團體皆有擺設街站，呼籲市民登記選民。

九龍城區議員左滙雄接受《龍週》記者訪問時表示，現在每星期他都會在區內開設社區流動服務站以及上樓家訪，協助有需要的市民登記選民。「近日累計成功解答了一百多位市民的查詢和協助其填寫選民登記表格，反應熱烈。」

九龍城區居民聯會秘書長林博近日頻頻落區，向市民介紹政府剛推出的區議會改革方案，

並呼籲市民登記選民。林博對《龍週》記者表示，改革後的區議會將重回正軌，能真正服務市民，希望市民在即將舉行的區議會選舉踴躍投票，選賢能做實事。

觀塘西分區委員會副主席歐陽均諾連日來都在區內擺設街站，並以上門探訪及電訪形式呼籲居民登記做選民，為香港未來選賢與能。歐陽均諾接受《龍週》記者訪問時表示，社區內仍有不少街坊及長者未有登記選民，但在他和義工團隊的呼籲下，市民反應非常踴躍，部分還主動前來尋找協助登記。

在協助市民登記的過程中，令歐陽均諾感受最深的是，部分市民經歷2019年「黑暴」後，才深知選民的重要性，不想選舉時才知道自己未有投票權而後悔。



▲黃慧儀為自己寫下回憶錄



▶黃慧儀在籌備回憶錄新書



▲童年時的黃慧儀

## 熱心慈善 創建非營利組織

黃慧儀也是一位慈善家，於2008年創建Giving Hand，這是一家專注於促進企業捐贈的非營利組織。Giving Hand還為非政府組織初創企業提供種子資金和管理支持。

「Giving Hand的創立，最初是為了幫助08年汶川大地震的災民，之後才開始資助非政府組織初創企業，希望幫到更多人。」黃慧儀表示，這次的新書回憶錄，就是通過Giving Hand，然後將收益捐予和諧之家。

# 九龍城寨貧民窟出身 哈佛畢業 獵頭界女企業家黃慧儀

## 用手機寫出20萬字回憶錄

「我其實是寫了20萬字，但太長了，所以只好停止，最後整理出最精彩的9萬字內容。」令《龍週》記者意想不到的，這位年屆65歲的女強人，竟然是用手機敲出這20萬字，「我很確定我是唯一一個在手機上寫書的人。」

在接受《龍週》專訪時，黃慧儀的右手近拇指位置露出了一個腫塊。「因為手指不斷重複打字，不久前才做完手術。」輕描淡寫中，黃慧儀流露出深深不忿：「做得這麼辛苦，只賣書沒價值，我要捐書，幫到更多人。」

寫這本回憶錄，也代表了黃慧儀的重生，因為相依為命的媽媽於2019年離世，她失去了人生的支柱。這回憶錄就是讓她重新確認自己，讓自己成為新的支柱。

黃慧儀用了自己擅長的英文寫了這本回憶錄，書名《WOMEN WHO CHASE BUTTERFLIES》，中文初步譯名《追蝶人生》。蝶，對黃慧儀有特殊的意義，因為在她不到4歲的時候，她就喜歡追逐美麗的蝴蝶，但一位老太太讓她明白一個道理：蝴蝶被抓住會死，有花香蝶自來。黃慧儀因此確立了人生的宗旨：做好人好事來。

在黃慧儀開始追蝶之前，她因為媽媽幸運地抽中公屋，走出了九龍城寨貧民窟這個出生地。雖然只在此生活兩年，但她仍記得那裡有一群勤奮的鄰居，因此九龍城寨在她心目中就像獅子山下精神般具香港歷史意義，她對此感到驕傲。

## 在中國成立第一家本土獵頭公司

雖然畢業於哈佛，但黃慧儀坦言小時候讀書一般，所以中五之後赴加拿大升學。當時，她跟著男友報讀哈佛，結果是黃慧儀入了哈佛，她的男友入不到，「去了加拿大，我才發掘出自己的天賦。」



▲黃慧儀在美國哈佛商學院讀書

這令黃慧儀想起媽媽的一句話：「一個人的未來，不是由出生的地方決定。」黃慧儀因此沒有因為出身貧民窟而否定自己的人生，這一刻她更深深明白：即使中學讀書不好，也不代表沒有將來，天才可能要遲一點才發掘出來。

畢業後，黃慧儀在華爾街成為一名投資銀行家，後轉行到百貨公司做時裝。其後因父親身體不好，她便回港照顧父親，在找工作時因不滿獵頭公司介紹的工作薪資過低，結果反被邀請加入獵頭公司這行，一直做到董事總經理。

1996年，黃慧儀開始了創業之旅，在中國成立了第一家本土獵頭公司伯樂。公司從最初的幾人，逐漸發展到上百人，後來更被知名的全球人力資源服務提供商Recruit Group收購，成為亞洲最大的獵頭公司。後來在偶然機會下，黃慧儀2012年收購了全球獵頭公司Global Sage，再次踏上創業之旅。

黃慧儀在獵頭界摸爬滾打了37載，只因她有一個信念：「這可以改變人的命運。」



分享本版內容

# 翠亨邨

TSUI HANG VILLAGE

## 手功時令佳餚套餐



\*推廣期直至另行通知。圖片只供參考。

推廣價  
**\$398/位起\***

星期六、日及公眾假期  
每位\$468

- 海鹽醬燒穀飼脆皮牛肋排
- 黑魚子香芒海虎蝦球
- 干貝櫻花蝦白玉香苗
- 原個椰皇松茸干貝燉螺頭
- 胡椒石斑魚柳煮勝瓜
- 精選甜品

尖沙咀彌敦道132號  
美麗華廣場一期5樓507號

Tel: 2376 2882

mira dining

中環皇后大道中16-18號  
新世界大廈2樓

Tel: 2524 2012

銅鑼灣波斯富街99號  
利舞臺廣場22樓

Tel: 2409 4822

mira eShop

立即選購!



Facebook Instagram miradining Website www.miradining.com

住在深水埗區的居民，對深水埔街坊福利事務促進會絕不陌生，該會自1949年創立至今已有逾70年歷史。多年來，該會積極開展會務、興建校舍，為區內街坊眾兒女提供就學機會；又成立長者鄰舍中心、青少年中心等，提供多項文娛康樂活動，致力服務街坊。



▼粵劇班



▲毛筆書法班



▲毛織物班

# 深水埔街坊福利事務促進會 74年初心不變

## 自資籌組 守望相助患難相扶

深水埔街坊福利事務促進會會址位於深水埗汝州街88號，泛黃的外牆浸染歲月的痕跡。這棟六層樓高的建築物，不僅是深水埔街坊的聚腳處，也是小學校舍。「街坊會非政府資助組織，是以前一班前輩自資籌建的，以照顧街坊、服務街坊作為宗旨，這麼多年都沒有變過。」該會理事長梁鉅海接受《龍週》專訪時說。

1953年聖誕節，石硤尾木屋區發生大火，受災面積達45畝，逾五萬名災民無家可歸，街坊會便舉行救濟行動，向災民派發食物及衣物等物資；2003年沙士期間，街坊會同樣出手，發揮守望相助、患難相扶的精神；最艱難的是近年新冠疫情，面對未知的病毒，街坊會一如既往派發口罩、消毒洗手液等防疫用品，上門探訪高危長者、捐贈食物等，不少義工因此「中招」。

梁鉅海指出，深水埗的特點之一是基層市民多，有大量劏房；疫情嚴峻時，不少人失業，留在居住環境不佳的劏房更容易交叉感染，甚或出現情緒問題。因此，街坊會會址每天都有開門，遵守政府指引的社交距離，讓街坊在此歇息，又提供物資、幫他們預約接種疫苗等。他形容街坊會就像一個庇護站，處理的事情看似瑣碎又平常，但正是居

民生活的必需品，希望讓街坊在這裡有家的感覺。

## 提供多元活動 促進社區共融

深水埗的另一個特點是少數族裔多。街坊會於1964年創辦深水埔街坊福利會小學，梁鉅海現時是小學校監。他說，少數族裔要融入社區，最重要的是解決語言不通的障礙。因此，學校常採用小組教學模式，並邀請義工每天為南亞裔同學補習中文，又鼓勵他們參加課外活動，更長時間地留在街坊會，增進與本地同學和街坊的溝通交流。

「除了少數族裔，我們亦重點關懷長者。」許多長者因不懂得使用智能電話，與時代「脫節」，街坊會便定期開班教學。近年，街坊會的活動資訊皆透過微信群組發放，年長會員都十分熟悉手機操作，這讓梁鉅海感到欣慰。

他表示，街坊會屬下的長者鄰舍中心每天舉辦多元化活動，有書法、象棋、茶藝、社交舞、保健運動班等，陶冶身心、強身健體；亦為政府部門及志願團體推廣和合辦大型社區活動，如音樂節、嘉年華，提供更多娛樂選擇，放鬆心情。中心設有義工組，上門探訪獨居或患病的會員，給予心理支援，會轉介長期護理個案給社署，更全面地為居民提供適切服務。針對電話騙案越來越多，中心設立了耆樂警訊，與警務處攜手合作，灌輸防止罪行訊息。

## 服務逾萬戶人家

街坊會的服務範圍由界限街延伸到南昌街一片，逾萬戶人受惠，有2500個恆常參與活動的會員。梁鉅海在80年代以義工身份加入街坊會，但在經歷沙士後成為理事長，全心全力服務居民。

目前香港已撤銷防疫措施，街坊會仍時刻關注疫情，與醫生保持聯絡，定期幫長者打加強針、流感針等。「這些是永遠做不完的事，但一定要人去做。」梁鉅海說。



分享本版內容



▲梁鉅海



## 助市民辦理回鄉證

### 中旅社延長九龍灣服務時間

1

本港與內地恢復通關已有數個月，但許多市民因為回鄉證過期而一直無法回內地。有見及此，內地出入境管理局4月28日宣布，延長2020年1月1日至2023年12月30日的回鄉證有效期至今年12月31日。

為了配合落實有關措施，中旅社公佈擴大辦理回鄉證預約籌號發放，並由即日起將九龍東證件服務中心（九龍灣常悅道9號企業廣場一期202室）、新界東證件服務中心（沙田石門安群街1號京瑞廣場2期26樓J室）服務時間延長至晚上9時半。

其他證件服務中心也將盡快安排對外延長服務時間，並盡快增設臨時證件換發服務中心，以緩解目前5個證件服務中心人流擁擠、辦證不便的困難。



▲本港與內地恢復通關後，許多市民到中旅社辦理回鄉證

## 舊油麻地警署成內地客街拍首選

2

在剛剛過去的五一黃金週，大批內地人赴港旅遊，除了山頂、尖沙咀星光大道、中環蘭桂坊等，舊油麻地警署也成為「打卡」熱點，連日來人山人海。

油麻地警署始建於1873年初，座落於上海街和眾坊街交界，至1922年遷往廣東道627號現址，2016年分階段搬遷，成為現時的舊油麻地警署。該警署已建逾一個世紀，採混合維多利亞式及愛德華英式建築風格，被列為二級歷史建築。現址目前仍保留報案中心，遊客只能在拉上鐵閘門的門口，在外面的拱形門廊影相。不少警匪片均以此警署取景。

除了舊油麻地警署，也有內地網紅分享在香港街頭拍攝的照片，還製作了油麻地詳盡打卡攻略，列出另外5大地點，包括油麻地果欄、中華基督教會灣仔堂基道小學、惠康及麥當勞路牌、果欄倉庫後面的壁畫，以及油麻地各種街景。



▲本港不少警匪片均在舊油麻地警署取景，吸引不少旅客大擺甫士

## 聯合醫院擴建2025年完成 病床增至逾2000張

3

本港人口老化問題日益嚴重，部分公營醫療設施已使用多年，需要重建或擴建。聯合醫院正進行擴建工程，相關工程預計在2025年完成。

觀塘區議會早前開會討論聯合醫院擴建工程，聯合醫院行政事務總經理湛偉民表示，醫院擴建後，會有超過2000張病床，並增設至180間門診診室，手術室會由原有的13間增至18間，急症室等設施亦會進行擴充。

有區議員在會上詢問聯合醫院擴建後服務人手會否相應增加。聯合醫院行政總監楊諦岡回應時表示，相比於2019年3月底，醫院今年增加了近100名醫生，以及增加護士人手到440人。



▲聯合醫院正進行擴建工程，相關工程預計在2025年完成

## 全港空置住宅5.5萬伙 九龍城空置量最多

4

差估署4月28日公佈《香港物業報告2023》，顯示截至去年底全港私宅整體空置量為54,967伙，空置率約4.4%，較2021年上升0.3個百分點。以空置量計，九龍城（包括啟德）有8,179伙空置單位，雖較去年減少3.9%，但仍是全港空置量單位最多地區，相信與區內新盤陸續入伙有關。如位於啟德跑道區提供1,059伙的維港1號，在去年底已經入伙。

若以地區劃分，北區空置私人住宅單位為2,866伙，佔區內總存量30,268伙約9.5%，是全港空置比例最高地方。

對於北區空置量急升，有分析指可能與該區有大量新盤取得入伙紙有關。例如恒地粉嶺北馬適路項目ONE INNOVALE系列共提供1,576伙單位，其中1期提供603伙，去年12月已經入伙。其餘兩期涉及408伙和565伙單位，預計今年6月30日完工。



▲截至去年底，全港私宅整體空置量為54,967伙



分享本版內容



### 尖沙咀—— 香港樂高®探索中心

樂高探索中心是專為3-10歲小朋友設計的室內遊樂場，佔地達3萬平方呎，由成千上萬塊樂高積木打造，場內設有10個主題展區，包括迷你天地、城市歷奇、魔法轉盤及4D動感體驗等，亦有



創意工作室讓小朋友學習拼砌技巧發揮創意，更有咖啡室及禮品店，一次過滿足食、買、玩的樂趣！

**地址：**尖沙咀梳士巴利道18號K11 MUSEA地庫1樓B131-133號  
**開放時間：**星期一至星期五11:00a.m.-7:00p.m. (最後入場時間6:00p.m.)；  
星期六至至星期日10:00a.m.-7:00p.m. (最後入場時間6:00p.m.)  
**詳情：**<https://www.legolanddiscoverycentre.com/hong-kong/>

▶ 4D動感體驗可以一邊觀看3D影片，一邊感受雨、風、雪等效果

# 落雨也不怕 九龍四大室內遊樂場

俱全 ▶ 場內合家歡遊戲設施一應



### 荔枝角——PowerPlay Arena

面積超過一萬平方呎，分為3大玩樂區，包括動感遊戲、團體競技遊戲等，同場有5,000平方呎室內飄移賽車。為了讓小朋友也可參與，場內提供兩款賽車，當中小朋友專用車款適合9歲或以上兒童。

要留意所有入場人士必須年滿8歲，未滿13歲之小童需由18歲或以上付費成人陪同進場。如果嫌賽車太刺激，闔家歡遊戲如籃球機、擲彩虹和射擊遊戲都一應俱全，大人細路都啱玩。

超大型彩虹池添加可愛圖案，提高中獎機會，而專為小朋友開設的「FUN FUN ZONE」亦設有迷你籃球機、保齡球機、射擊遊戲以至夾糖機，小朋友有得食有得玩就最開心。



**地址：**荔枝角長順街15號D2 Place二期2樓及3樓 (港鐵荔枝角站D2出口)  
**開放時間：**星期一至日12:00p.m.-9:30p.m.

今次介紹的都是收費的室內遊樂場。如果想慳錢，政府康文署有免費的室內遊樂場，下次再向大家介紹！

### 九龍灣——智遊天地 E Cube Club

東九龍最大型的室內兒童遊樂場，佔地約11,000平方呎，交通方便，主要為1至12歲兒童提供多元化玩樂設施，是集遊戲、教育、互動、派對及家庭樂於一身的綜合活動場地。

遊樂場設施包括波波池、魔鬼滑梯、繩網陣等，並設計多種主題，將不同的玩具與遊戲結合，營造有趣兼富有挑戰性的遊玩環境。此外，場內還有適合大人與小朋友參加的各種活動，如小小互動遊戲、繪畫、手工藝等，小朋友可以寓學習於遊戲，有助提高不同技能。場地還可提供包場或派對房間服務，適用於各類型宴會及活動，並提供魔術表演、扭氣球表演、創意製作班、親子手工藝班、小食區、專業攝影及拍攝服務等一站式服務。



**地址：**九龍灣宏照道38號企業廣場5期MegaBox 12樓1號舖  
**營業時間：**星期一至四11:30a.m.-7:00p.m.  
星期五、六、日及公眾假期11:30a.m.-9:00p.m.  
**網上訂票：**<https://www.e3club.com.hk/ticket/>

### 大角咀——Super Sports Park

全港最新、最大的室內遊樂場Super Sports Park，今年4月1日才開幕，佔地5萬呎！

場內提供超過20項有趣、健康及激發體能，大人小朋友皆宜的遊戲運動，包括滾軸溜冰場、空中滑索、忍者障礙陣、滑梯山、彈床樂園、滑板場、兒童歷奇、投籃挑戰、迷你保齡球、彈珠足球等，足夠玩足全日。場地內更設有餐廳提供多款小食熱盤及飲料，玩完唔怕無地方醫肚。

**地址：**大角咀海輝道18號銀海坊G03&G05舖  
**開放時間：**平日  
第一節：10:00-13:00  
第一節：13:30-17:30  
第三節：18:00-21:00  
週末假日，公眾假期及學校假期  
第一節：10:00-13:00  
第一節：13:30-17:30  
第三節：18:00-21:00



# 北九龍裁判法院



分享本版內容



▲法院法庭範圍活化後的「模擬法庭」模擬圖。(來源：政府新聞公報)

北九龍裁判法院大樓建於1960年。當初，它建設緣起，就是要解決南九龍裁判法院的工作量問題。當年，隨着大量的內地移民抵港，以及深水埗區經貿的急速發展，民眾對司法設施的要求也相應增加。最簡單的理解，就是人多了，事也多了，衝突與矛盾也會增加，所以需要更多裁判法院去處理問題。

到了1982年，北九龍裁判法院更試行成為香港首個交通法庭。而到了2005年1月3日，運營了逾44年的北九龍裁判法院因而司法發展而關閉了。

## 新古典主義建築

北九龍裁判法院樓高七層，屬於「新古典主義多層建築」。「新古典主義建築建築」是西式建築設計風格的一種，是當年美國回應其原殖民統治國家的一種思潮。擺脫殖民統治的美國，一方面深受原宗主國的文化的影響，另一方面又想去除殖民地的色彩，於是出現這種既保重了古典主義莊重形象，又兼具實用功能和新國家的特色的建築風格。由於，其既實用又莊重，很受政府和民間歡迎，所以，香港不少建築物都採納了這種建築設計風格。

北九龍裁判法院的外牆以灰色為主，配以藍色塗漆裝飾，外觀莊嚴而簡約。而大樓的石柱、樓梯都有雕飾，從細節上進行裝飾。事實上，法庭正門外的一雙組成六角形的樓梯，一直是香港不少電影和電視劇的法院場面的拍攝場景，所以你一定可以有一種「似曾相識」的感覺。

## 活化歷史建築

北九龍裁判法院為「二級歷史建築」。在2007年，政府曾經建議把這大樓改為香港考試及評核局總部，但是深水埗區議會並不支持



◀訪客可透過擴增實境或虛擬實境工具了解法制，體驗五十至七十年代生活，以及欣賞復修後歷史建築的特式設計。(來源：政府新聞公報)



▲法院北面露天前庭範圍活化後區內特色小店及商戶參與假日墟市的模擬圖。(來源：政府新聞公報)

此提議。北九龍裁判法院命運成疑。

到了2009年，在充滿爭議的聲音下，政府把北九龍裁判法院交由美國薩凡納藝術設計學院營辦，提供1,500個專上學位。據一些報道指稱，當時薩凡納花了1.5億元活化建築，要把法院建設成為亞洲數碼媒體主要研習中心。

可是在2020年，薩凡納宣布不打算繼續經營香港分校，並於同年7月31日租約屆滿後，把校舍交還發展局。這美麗的大樓的命運又再度成疑。

## 香港首間「普及司法教育中心」

隨後，政府把法院納入第六期活化計劃，並收到超過100間機構報名出席導賞團。

到了2022年12月8日，發展局公佈把北九龍裁判法院的營辦權交給香港善導會，由它們設立香港首間「普及司法教育中心」及「地區情懷特色站」。

據媒體引述，香港善導會將會把法院活化為「北九·將來」，裡面設有餐飲、特式小店和及研習設施。而「普及司法教育中心」的設計理念是「延續裁判法院的司法精神和傳統」，並期望以之作為核心，連繫社區及區內文物古蹟，連結新舊文化財產，以推廣本地文化及創意藝術。目前，北九龍裁判法院正進行復修工程，預計於2026年完成復修工程，並開始營運，讓人十分期待。

### 作者簡介：

葉德平博士，香港教育大學課程與教學系高級講師、香港歷史文化研究會會長。近著有《金庸小說裡的中國歷史》、《香港鳳山寺與廣澤尊王研究》等。近作《小學生·古詩遊》更榮獲第二屆「香港出版雙年獎」語文學習類出版獎。



分享本版內容



## 素食教煮

素食教煮x綠野林的<生機純素私房菜>上星期圓滿結束，坐無虛席，非常多謝大家支持。

當天我將我餐廳的熟食餐單轉成食生版，除了大部份菜式都是室溫，基本上是分不出食生同熟食的分別。這是因為在這幾年間我不停的反覆實驗和嘗試，將食材互補長短，也非常感恩幾年前有機會可以在綠野林學習生機素食。綠野林是一個由周兆祥博士創立的環保及倡導生機健康素食的團體，除了不定期舉行生機素食私房菜給大眾體驗外，還有不少由周博士教授的身心靈課程，每每迅速爆滿。

食生是一種極致健康的飲食方式，意思是食一些有生命力的食物，以素食為主並以不超過41度或以低溫風乾方式烹調等，以保持存食物內的不耐熱維他命和一些果仁種籽的油脂不會變質，另也非常講求主理人的個人能量與食物天地的連結，就以私房菜中非常受歡迎的手炒油麥菜，油麥菜在清洗後加以適當調味

## 生機純素私房菜

就會用手的溫度與正念正能量來炒，說來看似抽象。

而講到食生，很多人第一時間都會想到怕食「生冷野」。所以我的責任就是要好像一個廚藝魔術師，將大家都害怕但健康的食材，轉變成令大家愛不釋口的菜式。喚醒大家的味蕾，真正感受到新鮮食材的原味、食物原始質感，讓您通過食物與大自然連結、感受喜悅，從而療癒您的身與心。



鄺梓昱

素食創意主廚及烹飪導師



### 生機楊枝甘露

#### 材料

芒果 2個、椰青 2個、  
奇亞籽 2湯匙、青檸 1個（榨汁）、  
泰國金柚 半個

#### 做法

1. 先將芒果及泰國金柚肉分別起肉，備用。
2. 將椰青劈開，取出椰青水，並將椰青內的肉取出。
3. 用一部強力攪拌機將芒果肉，椰青肉，椰青水及青檸汁，高速攪拌至綿滑。
4. 然後加入奇亞籽攪拌均勻。
5. 最後加入泰國金柚肉拌勻，即可享用。



拍案中醫



蔡梓銘

香港註冊中醫師

## 高血脂須盡早調治·濕趨成瘀病纏綿

承上篇對高血壓這個症狀的論述，它的成因是先有身體局部不流通—這可以是頸部或心臟等等部分，才会有接下來代償性的血壓偏高。情況就好像一條河流中有堵塞，堵塞之處必然波濤洶湧，有衝破障礙的勢頭一般。

在這樣的前提下，中醫師若要接手治療高血壓病人，若從降壓入手，當然可以開出大堆鎮靜安神、清熱降火的中藥。然而身體內在的不流通，也就是中醫所說的「寒」與「鬱」未解決的話，這些清熱藥就與西藥的降壓藥無異，只能治標了。

作為病人可以嘗試感受一下身體，看看有沒有那些地方比較緊繃或疼痛的，這些一般就是高血壓問題的癥結之處，多多拉筋的話，會有一定幫助。作為醫師，更要清楚告訴病人，不獨是高血壓，高血脂和血糖都只是症狀，而並非疾病本身。暫時用藥控制是可以的，但是要考慮到長期服藥的風險之餘，更要花時間尋得真正病因所在。

再論高血脂，也就是壞膽固醇偏高。這在中醫脈理中的表現，是醫師指下血管中內容物的密度相對較高。這些內容物一般在把脈時脈象有黏滯的趨勢，可被看作為體內的一些廢物。密度低的，中醫理論中稱作「濕」；密度高的，會被稱作「瘀」，原因可以是飲食不節，過食油膩、辛辣、煎炸；當然也可以是由於情緒鬱結，或由某些未痊癒的長期疾患引致的。

都市人大魚大肉，而且許多人也諱疾忌醫，延誤了疾病的治療時機，「濕」慢慢也可以變成「瘀」，也就間接加重了引起高膽固醇的契機。因此，預防膽固醇不僅要注意飲食，更要注意「及早」治療，免得從「濕」化做「瘀」、滯塞更為嚴重時，藥物要起效時也同樣會遇上更大阻滯了。



女繪浮世

江定暢

註冊香薰治療師

## 帶著麝香味的百里香

西餐中常見到Thyme草（百里香）通常用於醃製、燉煮、燒烤。新鮮百里香的氣味十分好聞，在家種了一棵，它的根深入泥土中，越長越大，每當淋水的時候，帶著麝香味的百里香總想深深大力呼吸，吸聞它獨特的香氣。

百里香的品種全世界有350多種，原產地主要在地中海及南歐一帶，其中在芳香療法中，最常用的是甜百里香（Thymus vulgaris ct. linalool）它是一款適合大人小孩用的一款精油，能夠很好的激勵免疫系統，而且傷風感冒可以透過吸聞的方式，能舒緩鼻塞及咳嗽的情況。至於另外一款就是百里酚型百里香（Thymus vulgaris c.t. thymol）這是一款對抗病毒很好的精油，除了能提升免疫系統外，還是很好的殺菌精油，對於抗病毒抗細菌和防腐能力都很強，氣味稍微濃烈的草香味，但是辨識度卻很高。古埃及人會使用百里香作為木乃伊防腐的用途，而古希臘人就會把百里香作為藥劑，調和糖漿，是一款很好舒緩咳嗽的飲品。新鮮的百里香草茶可以舒緩胃痛、促進排汗，能舒緩胸腔不適造成的咳嗽。新鮮的百里香很適合在悶熱的夏天飲用，與新鮮檸檬飲用，更是緩解夏日的飲品。

百里香是一款很容易生長的香草植物，香港的4月開始，一場大雨太陽放晴後，百里香就快速生長。百里香乾燥香料少了新鮮香草的甜美感，但是香氣還是很濃郁的。百里香不是一款貴價的精油及香料，但是它的用途卻很廣，很適合家中常備。



環保是近年來全球關注的重點議題，地球資源是人類賴以生存的重要因素。為讓下一代明白地球資源珍貴，30間中小學聯同本地畫家趙素仲，於中央圖書館舉辦「『同一天空下，我們的地球』趙素仲和同學作品展」。展覽透過藝術與環保教育互相結合，激勵學生藉藝術創作呈現自己對地球環境變化的所思所感，從中自主學習環保知識。

# 結合藝術與教育 30學校參辦環保畫展



分享本版內容

是次展覽對學生而言是非常難得的體驗，既可以展示創作成果，也可藉此互相交流觀摩。為配合展覽有關美麗天空、大海污染和雪山融化等主題，學生努力尋找不同環保議題的資料，由天氣污染，到氣候變化，以至冰川溶化等，從中加深對環境問題的了解，並學會關心社會。

早前，各學校的美術及視藝科老師帶領學生，以令人耳目一新的內容和呈現方式，創作出相關主題的作品。其中，天主教伍華中學老師帶學生到郊野公園寫生，在過程中和他們討論環保的社會、國際議題，激發學生的創作聯想。而明愛馬鞍山中學的同學則在老師帶領下走出課室，參加不同的藝術展覽，藉此多觀摩其他藝術家的作品，感受他們傳達信息和情感的方式，激發學生的靈感。

參與今次展覽的學生畫作多達265幅，不少作品令人驚艷。其中何文田官立中學張明悅的作品《手中的尸骸》，生動地呈現了人類的壞習慣帶來的海洋污染。畫

作旨在讓觀眾從中反省自己的行為，一起守護這片大海。天主教鳴遠中學黎康莉的《斑駁天空下，冰川和北極熊的道別》，則以冰川的形態描畫「大地之母」被破壞、被傷害的痕跡。被孕育的北極熊面對這種狀況無能為力，只能依依不捨地道別，警示大家關注全球暖化對北極生態帶來的影響。

在今次展覽中，著名國畫家趙素仲會展出多項不少與環保主題相關的原創作品，當中《霧霾港島》、《霧霾下的八仙嶺黃昏》以及《霧霾下的巴黎鐵塔》，呼籲大家關注全球都需要面對霧霾帶來的污染問題。她亦在展覽中致敬莫奈，以國畫的筆法臨摹了《綠色波浪》和《科頓港的海標》，展示160年前未被破壞的美麗海洋，警示世界保護海洋刻不容緩。

展覽將將於5月19日至22日在中央圖書館舉行，有興趣的市民及學界人士可到場欣賞，觀看學生努力創作的成果。

## 展覽詳情

**日期：**5月19日  
(下午6時開幕)至22日  
**地點：**中央圖書館3至5號展覽館  
**時間：**上午9時至下午8時  
**創作主題：**以天空的美麗、大海的污染和雪山的溶化等內容，呈現對地球環境變遷的所思所感。  
**展覽宗旨：**通過活動，在環保路上將藝術和學術連在一起，讓學生們共同探討和學習環保。

歌劇 (Opera) 是以歌唱和音樂來交代和表達劇情的戲劇，源自古希臘戲劇的劇場音樂。較之戲劇，歌劇演出更看重歌唱和歌手的傳統聲樂技巧等音樂元素。從歌劇中優選出來的「折子」亦可謂家喻戶曉，更是具全劇中最豐富的情感表達，也對藝術歌唱家的要求最為嚴格。

# 國風國韻飄香江 為香港中外文化交流使命打響頭炮



▲《國風國韻飄香江》規格甚高，行政長官李家超與中聯辦主任鄭雁雄出席首場音樂會並致辭。圖為出席嘉賓一同主持開幕禮

推廣歌劇，對於全社會有非常正面的審美教育作用。歌劇是一種高雅的藝術形式，而故事通常涉及豐富的情感體驗，劇作家以音樂、歌詞、劇情扣人心弦，觀眾能感受到人性深處的情感，同時提高對音樂、舞台美學和戲劇藝術的欣賞水平。歌劇亦是一種跨文化的藝術形式，各國都有自己的歌劇傳統，透過觀賞不同國家的歌劇作品，觀眾可以了解和體驗不同文化的藝術風格和價值觀。加上，劇作通常有深刻的歷史和文學背景，觀眾透過歌劇了解歷史事件、文學作品和文化背景，提升自己的教育素養。總的來說，社會大眾能在欣賞歌劇時，不經意地提升整體教育素養、培養審美能力，又因歌劇反映的問題對自己的道德觀進行洗滌，所以整體能對社會的良政善治有正面影響。

日前，國家文化和旅遊部、香港特區政府、中央政府駐港聯絡辦指導，紫荊文化集團傾情助力的「《國風國韻飄香江》——中外經典歌劇選段音樂會」載譽舉行，演出者除香港人熟悉的歌唱家莫華倫外，還有眾多中央歌劇院院團的明星，包括國家一級演員么紅、中央歌劇院女高音歌唱家尤泓斐，與香港樂團一同演出。一連三日的精彩劇目，除上世紀四五十年代首演的《白毛女》、《洪湖赤衛隊》等紅色經典選段，亦包括多部中西經典歌劇，如比才的《卡門》、威爾第的《弄臣》及《茶花女》等。這就是一個顯例，既增進本地藝術家和不同地方藝團交流的機會，也通過香港這個平台，讓內地與海外的藝術工作者共冶一爐，達至聯通國際之效。

《十四五規劃綱要》中指出，國家將積極發展對外文化貿易，開拓海外文化市場。透過香港的平台作用，加強內地與海外文化藝術的交流，向世界說好中國的文化藝術故事，這就是香港發展成為中外文化藝術交流中心的重要使命。香港可謂厚積薄發，多年來文化藝術事業其實發展蓬勃，需要識者好好發掘。



▲中央歌劇院是國家表演藝術的最高殿堂，劇院團隊實力雄厚，聚集大批國內外富實力和影響力的歌唱家、演奏家、作曲家、指揮家、導演、劇作家與舞台美術家



▲▼是次音樂會得到國家一級演員赴港參與，包括與國際著名男高音莫華倫合照的中央歌劇院女高音尤泓斐。另一位女高音么紅是中央歌劇院副院長，演出與唱功精湛，令人迷醉



## 簡介

賽馬會  
鯉魚門創意館  
Jockey Club Lei Yue Mun Plus

「賽馬會鯉魚門創意館」是東九龍民間獨一無二的文化藝術中心，以社企模式營運，為公眾、學校及機構提供工作坊，推行各類藝術、文化及教育活動。

主辦機構九龍社團聯會社會服務基金於2010年起向政府承租原海濱學校校舍，並將之活化成為藝文平台，將海濱學校的教育功能繼續承傳。



分享本版內容

炎炎夏天即將到來，相信不少家庭主婦都有遇過這個情況：隨著雪櫃裡的東西越放越多，討厭的異味也隨之出現，有時打開雪櫃，整間屋子就有一股雪櫃臭味。到底要如何還雪櫃清新的味道呢？《龍週》就和大家分享六個除臭小貼士，幫助各位解決雪櫃異味的問題。

# 6招輕鬆 去除雪櫃異味

## 1. 定期清理冷凍室

作為家中小型倉庫，定期清理雪櫃很重要。清洗冷凍室時，不但要去除雪櫃表面的結冰，更要把冷凍室內壁和抽屜隔板上的積水擦乾。若雪櫃裡面有魚腥味，可用浸有食醋、白酒或專門的除臭劑的軟布來擦洗，最後用清水洗淨。如果雪櫃是因為油污才產生異味的，則可用中性洗滌劑擦淨。

## 2. 用活性炭、檸檬皮解決異味

如果家裡的雪櫃已經有異味，不妨放置活性炭、竹炭、柚子皮、檸檬皮、花茶。這些吸附物最好放在一個布袋裡，且準備好兩份，交替使用。另外，也可以利用黃酒、小蘇打、米醋、啤酒、檀香皂等的氣味來遮蓋異味。

## 3. 生熟食分離

不少人愛把雪櫃當作殺菌神器，吃不完、剛買的全放進雪櫃裡。其實，雪櫃內物品置放是有要求的，例如同一冷房內，生肉應放到底層，防止肉類血液往下濺，造成交叉感染。

## 4. 正確使用保鮮膜

雪櫃是一個封閉的空間，所有的味道都混在一起，當食物沒有密封好時，味道濃的東西，如海鮮、蔥蒜、剩菜等味道，就會飄出來，被沒有味道的東西，例如冰水、冰塊、麵包等吸收。

所以，剩菜、剩飯放入雪櫃時會用保鮮膜包好，一定要將保鮮膜和碗盤間的空隙完全密合，可以先在碗邊緣蘸點水，就可以黏得牢固。

## 5. 罐頭密封後再放進雪櫃

鋁罐有機會釋出毒素，造成鋁中毒，應先把罐頭倒入碗裡，再用保鮮紙包妥，才放進雪櫃。另外，喝不完的飲料最好倒進水壺中，不要沒蓋蓋子或是直接把飲料放進雪櫃裡。

## 6. 海產食物先洗再冰存

海產類的食物由於附著海鮮的汁液，若買回來後直接放在雪櫃，很容易讓雪櫃發臭。正確的做法是買回家後第一時間先沖洗乾淨，然後用紙巾把表面的髒水擦掉；接著放進夾鏈袋中密封，再冰進冷凍庫。



分享本版內容

西九龍總區防止罪案辦公室  
Kowloon West Regional Crime Prevention Office



### 《電話騙案.來電靠嚇》

在假冒官員電話騙案中，騙徒假扮內地執法人員致電受害人，聲稱受害人在內地犯法，要求受害人支付金錢作保證金，或交出網上銀行賬戶號碼及密碼作調查之用，並會威脅受害人若拒絕合作，便會作出拘捕...

請冷靜！其實「假執法人員」、「假案件調查」、「假拘捕令」、「假程式」都只是騙徒令你深陷恐懼的伎倆，千萬不要相信！

遇到懷疑騙案時，致電「防騙易熱線18222」求助。

## 劏房戶親子遊體驗做農夫

### 深水埗

深水埗有不少基層家庭，亟需要社會關心。當區區議員劉佩玉早前就舉辦活動，和150個住在劏房的家庭親子遊，走入大自然，學做農夫耕田種菜。

劉佩玉接受《龍週》訪問時表示，劏房小朋友每天都困在很小的空間裡，在這次活動中可以回歸到大自然，都感到很開心。與此同時，他們也透過活動學到種植知識，了解蔬果種植很辛苦，要珍惜食物，不能浪費。不少人都希望日後能有類似的活動。

劉佩玉續指，當日烈日當空，小朋友們都被曬到滿臉通紅，但大家都笑得十分■爛。她感謝香港賽馬會資助今次活動，希望馬會和不同的基金未來可以繼續支持這些有益親子的活動。

劉佩玉和150個劏房戶親子學做農夫耕田種菜



## 政府部門聯手清理行人天橋雜物

### 油尖旺

近年本港露宿者人數不斷增加，不少人長期霸佔行人天橋，在通道上擺放大量雜物，嚴重影響行人路過。四月二十五日，油尖旺民政統籌跨部門行動，成功清理亞皆老街／櫻桃街行人天橋系統（俗稱「八爪魚天橋」）堆積的大量雜物。

油尖旺民政處解釋，該處有不少非法構築物以及帳篷，除了阻礙公共空間影響行人，亦衍生衛生問題，增加火警風險，感謝有關人士配合。為了加強溝通，民政處在行動當天請來烏都語、泰文、尼泊爾文的傳譯員，在有需要時作即時傳譯。一如以往，民政處事前有張貼中英文通告，亦有派發單張，通知有關人士清理雜物期限和福利服務。

油尖旺民政處指出，感謝非官守太平紳士梁華勝、油尖旺西分區委員會主席蔡少峰和北分區委員會主席呂金房到來，一起見證整個清理過程，亦辛苦各部門和食環署工友幫忙。



### 九龍城

## 內地客逼爆土瓜灣問題有改善

本港與內地全面復常通關後，許多內地人到本港旅遊，但早前有內地旅客逼爆土瓜灣一帶，引起區內居民不滿。在剛剛過去的五一黃金周，許多居民都擔心區內的內地旅行團問題會進一步惡化。

### 地區幹事五一黃金周積極跟進

有見及此，「關注平價團擾民大聯盟」召集人林博、立法會議員楊永杰和旅遊業監管局行政總裁方安妮，在4月29日即五一黃金周的首日到區內的崇安街一帶視察，發現不同政府部門派人在場監察，現場秩序大致穩定，問題有明顯改善。

但林博認為，要長遠解決土瓜灣內地旅遊團問題，當局應要求旅行社提高旅客的膳食費用，讓更多餐廳願意接待旅客，以分散人流，避免用膳時段大量人流集中於某地區，另外，當局也應邀請旅行社共同商討行程，以分散不同旅行團的到訪地點，避免讓土瓜灣區獨力承擔龐大遊客數量，減低對居民生活的影響。



▲五一黃金周期間，內地旅客逼爆土瓜灣一帶的情景不見



分享本版內容