逾30場活動介紹韓流

年一度的「韓國十月文化節」今年10至11月舉 行,踏入八周年,會以「全新開始」為主題,帶來 一系列節目,包括電影、韓食、K-Pop等逾30場文化活 動[,]令大眾感受全新的韓國文化藝術。「韓國十月文化節」 的開幕公演,由韓國國立釜山國樂院演出的「傳統舞蹈 及音樂」,將以原聲音樂向觀眾介紹傳統韓國文化。

本報港聞部報道

日期

10月4日

10月23日

11月16至17日

11月19至20日

2018年11月29日至2019年

10月27日至12月9日

「韓國十月文化節」由駐香港韓國文化院、大韓民國駐香港 總領事館、外交部、文化體育及觀光部及香港民政事務局合辦。 文化節今年踏入八周年,以「全新開始」為主題,帶來一系列 節目,包括電影、韓食、K-Pop、韓妝、韓語、藝術展覽及音 樂表演等,超過30場的文化活動。文化節日前在香港韓國文化 院舉行記者會,大韓民國駐香港總領事金元辰大使表示:「自 2011年香港舉辦『韓國十月文化節』以來,這股『韓流』不但一 直在港盛行,更席捲全球,成為近年最具影響力的文化現象之

韓國國立釜山國樂院作開幕公演

文化節將於10至11月期間舉行,開幕公演是韓國國立釜 山國樂院的「傳統舞蹈及音樂」。韓國國立釜山國樂院成立於 2008年,多年來旨在推動韓國傳統音樂的傳承與發展。聯合 國教科文組織於2008年將七項韓國非物質文化瑰寶,包括宗 廟祭禮音樂、盤索里、處容舞、圓圈舞、阿里郎等,列入人類 非物質文化遺產代表作名錄。今次公演將以原聲音樂向觀眾介 紹這項公認的傳統韓國文化。節目將於10月4日晚上7時30 分,在理工大學賽馬會綜藝館演出。

韓食當然不能缺席,對韓國美食感興趣的人士,可參加「齊 來體驗『越冬泡菜』製作」特別節目,學習做出正宗的韓式泡菜。 節目將於11月19及20日下午2時30分,在駐香港韓國文化院韓 食廚房舉行。

韓食廚房 學製正宗越冬泡菜

「韓國十月文化節」還有展覽舉行。「韓國陶瓷展—— 您的生活空間」將於2018年11月29日至2019年1月4日在駐香 港韓國文化院多用途藝術空間舉行,是次展覽將重點展示陶瓷 自身美學價值及功用、示範如何將陶瓷擺設融入生活。為了增 添展覽的趣味性,陶瓷基金會將舉辦食物造型活動和陶器製作 示範,讓公眾欣賞到韓國陶瓷的生產過程,亦可了解如何運用 陶器保存食物的鮮味



「韓國十月文化節」重點節目推介			
	活動項目		地點
		開幕公演:韓國國立釜山國樂院「傳統舞蹈及音樂」	香港理工大學賽馬會綜藝館
	表演	韓國藝術綜合大學與香港演藝學院合辦:當代舞蹈	香港演藝學院賽馬會演藝劇院
	表演	韓國國家芭蕾舞團:「斯巴達卡斯」	香港文化中心大劇院
₹1月4日	展覽	韓國陶瓷展:設計您的生活空間	駐香港韓國文化院多用途藝術空間
	電影	韓國電影節:「99+一」	D2 Place CGV戲院
	韓食	齊來體驗「越冬泡菜」製作	駐香港韓國文化院韓食廚房

詢詳情可瀏覽www.festivekorea.com

在 的參駐 者港 -過程。 者可以體驗「越々 港韓國文化院韓◆

人垂涎三尺

■韓國國立釜山國樂院的「傳統舞蹈及音樂」[,]是

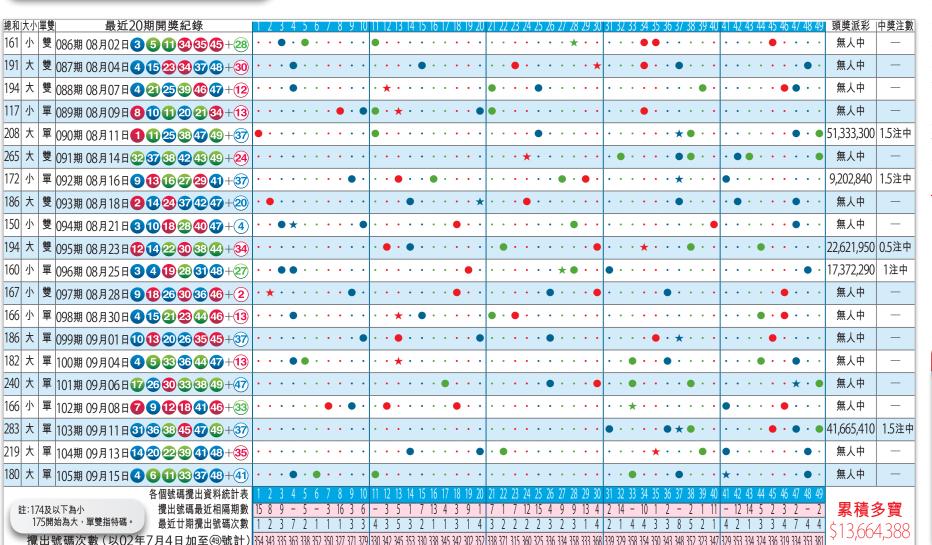
今屆「韓國十月文化節」的開幕公演

沿將 陶 瓷的

六合彩投注指引

下期:9月18日(星期二)

查詢電話: 1835288 派彩五百萬以上登記電話: 1817



350

15

150

560

21

210

7

840

28

280

1,200

36

360

1,650

10

45

450

六獎 三個字 七獎 40 攪出號碼次數(以02年7月4日加至⑩號計) 354 343 335 363 338 352 350 337 371 379 330 342 345 353 330 338 345 342 302 352 | 338 371 315 360 325 336 334 358 333 368 | 339 329 358 354 350 345 348 352 323 347 | 329 353 334 324 336 319 334 335 361 總投注額: \$38,545,605 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 49 複 1,716 28 84 210 924 3,003 5,005 27,132 54,264 462 8,008 12,376 18,564 38,760 74,613 100,947 13,983,816 式 投注金額(每注\$10) 70 280 840 2,100 4,620 9,240 30,030 50,050 80,080 123,760 185,640 271,320 387,600 542,640 746,130 1,009,470 139,838,160 17,160 6 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 48 6 56 126 2,002 3,003 4,368 8,568 15,504 20,349 26,334 1,712,304 21 252 462 792 1,287 6,188 11,628 投注金額(每注\$10) 60 210 560 1,260 2,520 4,620 7,920 12,870 20,020 30,030 43,680 61,880 85,680 116,280 155,040 203,490 263,340 17,123,040 9 13 14 15 18 19 20 47 6 7 8 10 11 12 16 17 21 5 35 70 126 495 715 1,001 3,060 3,876 4,845 5,985 178,365 15 210 330 1,365 1,820 2,380 投注金額(每注\$10) 50 150 350 700 1,260 2,100 3,300 4,950 7,150 10,010 13,650 18,200 23,800 30,600 38,760 48,450 59,850 1,783,650 8 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 三個膽 4 10 20 35 56 120 220 286 364 455 560 816 969 1,140 15,180 注數 84 165 680

2,200

11

55

550

2,860

12

66

660

4,550

91

910

14

5,600

105

1,050

15

6,800

120

1,200

16

8,160

136

1,360

17

9,690

153

1,530

18

11,400

171

1,710

19

3,640

78

780

13

資料來源:韓國十月文化節

開始,幾乎每一期都可以遍尋紅波「蹤跡」。

就對上四十期為例,第68、69、71、75 77、97及102期有四個攪出,此外,第76 78、80、85、86、87、89、95、98及99期亦 分別有三個入圍,既然紅波走勢強勁,雖然上 期未有露面,明晚一於繼續揀選這類旺門彩波

看近期開彩結果,發現三字頭大號碼頻頻 入圍,不妨優先選擇捧場。最適合做首選是39,它 在最近七期開出兩次,宜優先吼實這個旺門紅波。 此外,49近七期同樣兩度露面,可博它跟39齊 開,分分鐘會有意想不到的收穫。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2) 22 23 24 25 26 27 28 29 30 **31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 1** 41 42 43 44 45 46 47 48 49

第105期開彩結果(9月15日)

4 6 11 33 37 48 + 41 點中獎 每注彩金 中獎注數 頭獎 無人中 二獎 五個半字 \$ 1,888,120 1注中 三獎 64.5注中 五個字 78,060 122注中 四個半字 \$ 9,600 五獎 四個字 3.248.7注中 640

3,312.5注中 三個半字 \$ 320 66,795.2注中

151,800

990

9,900

45

式二注下計項 注算時註 ,揀兩個配腳為兩注,三個配,則可買五元一注,但變金訓,則可買五元一注,但變金訓 分以元 脚為三注,如此類推分。另外,如以五瞻以馬會公布的派彩西心。如選擇複式或瞻 方除拖

編輯:A 美術:CWk

四個膽

投注金額(每注\$10)

投注金額(每注\$10)

40

3

30

100

6

60

200

10

100

露台門前加窗柴灣華廈邨率先裝

港土地資源緊絀,覓地建屋是近年政府面對的重大挑戰,要在人口 稠密市區興建公營長屋、對土豆場 ""一 稠密市區興建公營房屋,為市民提供環境更寧靜的居所,確實面對 不少的挑戰。房屋署多年來不斷研究消減噪音方法,已成功研發出第二 代的減音露台,最高可減少10至12分貝的噪音,已落成的柴灣華廈邨率 先安裝第二代減音露台,房署日後亦會應用於合適的公營房屋項目,為 市民提供更佳的居所。 文:本報港聞部 圖:房屋委員會提供

公共屋邨一些看似平常的設計和裝置,其實內有乾坤,房屋委員會聯同環境保 護署和香港理工大學於2009年開始,利用了兩年時間,成功研發一款特別設計的減 音窗,利用了雙層玻璃窗的原理,改良玻璃窗設計,外層是推窗,內層是滑動窗和 內構成一個通風口。

減音窗中間設有吸物料,加強消聲的效果。經實驗室及現場模擬單位進行實地 測試,證明能有效緩減交涌噪音,減音幅度最高達8分員,並且讓空氣流涌。於去年 落成、位於新蒲崗的景泰苑便是採用此窗戶設計。

雙層玻璃窗 新蒲崗景泰苑受惠

除了減音窗之外,房署再再探討減音露台的設計能否惠及社群,在2008年推出 的第一代減音露台的設計,包括實心護牆和側牆,護牆加裝斜向屏板,以減少噪音 傳入單位內。露台的天花和側牆均裝有吸音物料,結果可減少2至6分貝),深水埗區 的屋邨(例如榮昌邨)採用了第一代減音露台,以減低來自附近西九龍走廊的道路交

其後,房委會再與環署和理工大學合作,將第一代的減音露台的設計優化,成 為第二代的減音露台,消減噪音的效果更為理想。第二代露台的設計除採用原有基 本噪音緩解施外,還在露台門前面加裝滑動窗戶的設計,進一步減低噪音傳入室內。 在2015年完成的模擬單位實地噪音評估,證實第二代減音露台減音效果顯著,最高 可減10至12分貝。

增樓與車路距離 油麗邨緩減噪音

其實樓宇布局和位置亦可以發揮緩減噪音的效果,例如把樓宇後移,以增加樓 宇與行車道之間的距離,以減低交通噪音,油塘油麗邨便是以此設計;屋邨布局亦可 發揮相同效果,把不易受噪音影響的樓宇(如商場和停車)置於住宅與行道之間,以 减少交通噪音對住宅的影響。將軍澳尚德邨便是其中的例子,尚德邨高18米的商場 面向唐明街,其後為住宅樓宇。

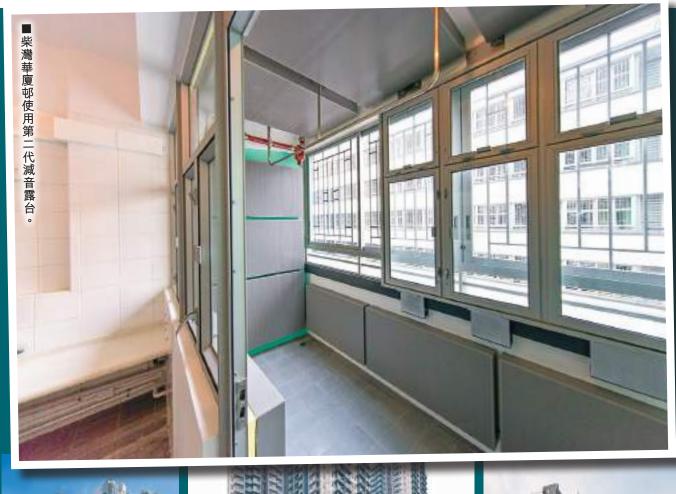
如果將住宅樓宇不受噪音影響部分,例如大廈走廊或者無窗的端牆面向噪音源。 例如朗晴邨的日朗樓採用單方向設計大廈,以大廈走廊、樓梯井及電槽面採用單方 向安樂路;而朗晴邨的另一座樓在面向橫洲路方向也是以單設計的。一些公屋樓宇的 垂直外牆有伸延部分,就像伸出的魚鰭,大家可能以為只是大廈裝飾,其實這些是 建築鰭片,能阻隔交通噪音,例如九龍城東匯邨。

安達邨 葵聯邨隔音屏障 綠化環境

隔音屏障除了可以緩減噪音,有些隔音屏障還能綠化環境,例如觀塘安達邨和 葵涌葵聯邨沿馬路邊設計的高圍牆和屏障,就是一度隔音。至於元朗洪福邨,洪福 邨的開放式7型斜向的有蓋巴士站設計,除了可阻隔巴士站內噪音源頭,同時,更 讓站內保持良好的空氣流湧。

















逞滅音無難度 油壓鋏拆卸減少震動

房委會在噪音控制方面,除了在公屋項 目加入控制噪音的設計外,進行工程時亦會 以獨特方法減低噪音,例如在拆卸樓宇時,會使用油壓 鋏拆卸法,令進行拆卸工程時較用上傳統「撞擊式」油壓 砲安靜得多,同時亦能減輕因工程產生的震動,一舉兩得。

油壓鋏拆卸法較安靜,是因為傳統「撞擊式」油壓砲 的工作原理是用它的鑿子擊打混凝土,故此所產生的噪 音遠比使用油壓鋏混凝土機大得多,亦因此這個方法遠 較傳統「撞擊式」油壓砲更為有效地減低工作噪音;距離 設備七米的聲浪,大約是67至69分貝,而不是傳統的90 多分貝。此方法除了能減低因工程產生的噪音,同時亦

【本報港聞部報道】位於柴灣的華廈邨改建自柴灣工廠 邨大廈,落實安裝新一代減音露台,其實此建築物已被古 物諮詢委員會評為二級歷史建築物。改建工程於2012年公 布,作為增加和促進公營房屋供應量的短期措施,至2016 年完成。五層住宅樓層共提供200個單位,而地下則設有 商舖、庭院、展示區、停車場和物業管理設施。

柴灣工廠邨大廈早於1959年6月落成,是香港僅存的 最後一座「H」型工廠大廈,為了提升公眾對文物保育和可 持續房屋發展的意識,這座工廠大廈被保留作活化再用,並 發展為公共屋邨。

加天窗引進天然光

此屋邨還有其他節能效益,包括節能光井提升住宅單 位的自然通風及採光、對原有樓板進行耐火性能測試,以 保留「H」型原貌及七成大廈結構,從而減少拆卸及重新建 造樓板的物料消耗。在大廈通道及升降機大堂安裝二段光 度的照明控制系統,以減低耗電量。

不會產生撞擊震動。

用鑿擊打混凝土拆樓 影響民生已棄用

房委會早在2003年左右於藍田第10期重建工程,已 經首次試驗採用油壓鋏拆卸樓宇,當時選擇此項目作為 試驗點,是因為該地盤距離藍田聖保祿中學只有十多米,如 果採用傳統「撞擊式」油壓砲進行拆卸工程,產生的噪音 及震動均肯定會對學校及師生構成一定程度的影響,因 此房委會當年決定在這個地盤試驗使用油壓鋏拆卸樓 宇,而效果亦相當理想,為房委會日後使用油壓鋏拆卸 法,奠下良好而穩固的基礎。

此外,建築師把原有斜道重新設計為較平坦的樓梯,以 鼓勵居民多運動及健康的生活模式,並透過加裝天窗來引 進天然光,改善室內環境質素、增加綠化覆蓋率至多於 40%、安裝綠化天台以緩和熱島效應、以及設置雨水收集 系統和根部灌溉系統以節省園藝用水。

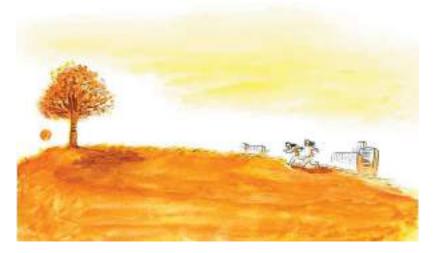


世華 建 築物已 被 評為二 級

美術:(Wk

0917A07(mac).indd 2

17/9/2018 星期一



【編者按】

警務處心理服務課今年的心理健康推廣主題為「投入」。 現代社會生活緊張,警務工作既繁重又複雜,對警務人員來 説確是一大挑戰。然而,如果能夠積極投入日常生活的各項 活動,同事們便可有效提高抗壓能力和改善心理健康。任何 人都需要擁有的心理健康,方能紓緩壓力,除了警務人員,這 些竅門對普羅大眾亦有裨益。



投入工作、興趣及日常生活的 不同環節能增加我們的動力及意義 感,提升個人幸福感和改善心理健 康。發掘到自己的性格長處及潛

能,並將其加以發揮,可使我們更懂得欣賞自己和別人,增 加生活的滿足感,改善心理素質

投入的三個重要因子:

(一)發揮潛能

正向心理學家認為每一個人都有不同的長處和潛能。如 果能發掘並以自己的長處出發,投入日常生活的各項活動,可 使我們有較多的正面情緒、更有動力和自尊感 (Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling, 2011),對改善生理和心理狀況都 有正面作用(Proctor, Maltby, Linley, 2011)。

(二)盡力盡心

日常生活的各項活動也可以帶來正面情緒。同事們可以 開放的態度去發掘、創造或細味每天不同的體驗,那怕是最 平凡不過的生活瑣事。

(三)活出對生命的熱忱

當我們能全情投入地去做自己感興趣的事情,便會慢慢產生熱誠,快 樂的感覺及滿足感亦會隨之而增加。當我們全情投入「此時此刻」,會 體會到「心流」的感覺,有助我們改善認知、技能及情緒狀況,進而提 升快樂及滿足感。

心理服務課希望同事們可以多欣賞自己,主動投入於有意義的活動 中,增加生活的滿足感,改善心理素質。該課下期將會介紹何謂「品格 長處」,請大家密切留意。

(原刊於《警聲》,2018心理健康推廣系列之一)







對於環保一直有份 儍氣的堅持,身邊有不 少人曾對我說:環甚麼 保?你不看看周遭有多少人濫用塑膠、浪費食物、在

郊野公園沙灘遺下垃圾?就憑你個人之力,你可以 做到甚麼,反正大部分人都漠視地球的死活,你便 讓大家一起步向滅亡吧!坦白説,雖然有這種看法 未免太過悲觀,但説的倒是事實,我相信心裏有環 保觀念的人相對很少,我們在這裏瞎忙是杯水車薪,總 好過完全沒有人推廣環保概念,起碼我在這裏還有發 聲溝道,讓更多人明白環保人人有責。

在日常生活裏,我最看不過眼的是商販濫用膠袋,雖 然政府徵收膠袋税已有一段日子,我不覺得當中起了 多少作用。每次去那些所謂「高級麵包店」,店員每個 麵包都用一個獨立膠袋包裝,那些顧客還理所當然地 欣然接受,我看得真的火大!有這種必要嗎?難道每個 麵包有一種細菌?彼此要隔離處理?為甚麼明明一個膠 袋可以裝下的貨品,要使用十個膠袋?我真的很想投訴 這種營商方法,但根本沒有任何法例去監管這種做法。

另一個令人氣惱的現像,是各大超級市場濫用塑 膠包裝,超市無論是乾濕貨物,都會用層層膠盆、保 鮮紙再外加膠袋包裝。我小時候到街市買餸,商販都 用紙包裝魚、肉、雞蛋、豆腐,然後用一條咸水草牢 牢捆着,買菜多搭幾條蔥也是這樣包裝,通常我們會 自備一個菜籃,完全不需使用膠袋,根本就是環保概 念,以前每個人都是這樣購物,我不明白為甚麼現在 不可以。

生活上還有許多可以走塑的習慣,例如我每天都 會自備環保袋出街;買麵包不是自備食物盒,便指定以

> 紙袋盛載;不要膠飲管已經很久,熱飲 也不要膠匙;每次做運動都以自家膠樽 裝水,謝絕一切樽裝水;雨傘淋濕後裝 回自己的雨傘袋,從不用商場派發的雨 傘袋;購買外賣自備食物盒等等,凡此 種種日常已經避免了很多塑膠汚染,我 真心希望讀到我這篇文章的讀者,可以 植入一些環保概念,那怕是少用一個膠 袋,我已為地球和大自然萬物多謝你。

> > 文:黎潤芬



和説故事的人,覺得 天下間沒有解決不了 的事情,到頭來一切 都不過關乎選擇。

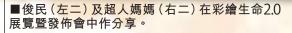
📭 Facebook專頁: mrschancounselor



與年青插畫師共繪生命

青神復元人士親自配音演繹生命







■因俊民的健康情<mark>況及能力愈來愈差,</mark>俊



己的生命故事動畫? 12位年青插畫師以不 同的風格,把12位精神復元人士的生命故 事生動地繪畫出來,製成4個動畫故事及8 個繪本圖書,由精神復元人士親自配音,講 述他們的故事。

-般動畫也由專業人士配音,大家有

沒有想過精神復元人士親身配音,演繹自

患上思覺失調的俊民,曾因被評估為 不能自我照顧,需要入住殘疾人士院舍。 由於甚少與人接觸,俊民漸漸喪失溝通能 媽媽見俊民日漸消瘦,決定放棄工 作,接俊民回家,並鼓勵俊民接受香港善 龍澄坊服務。在媽媽的鼓勵及陪伴 下,俊民參與球類活動,但他只能以點 頭、搖頭回應,仍不懂與人交談。

<mark>一年前,俊民在龍澄坊</mark>社工及媽媽鼓 以簡單短句,把自己患病經歷及復元的心

路歷程與插畫師分享,並一同製作了《我 的超人媽媽》的繪本,故事敘述了俊民生 命裡面對的創傷、掙扎、療癒及期盼。

通過重整生命故事, 俊民慢慢建立 自信,願意嘗試挑戰自己的能力,擔任 動畫故事的配音員,親身聲演自己的生 命故事。俊民更與超人媽媽走進社區及 校園,藉自身的經歷,向大眾分享家人 的支持及接納,對精神病患者的復元十 分重要,並呼籲多關注精神健康及接納 精神復元人士。

「彩繪生命2.0計劃」由 Ho Pui Fun Charitable Trust資助,於2017至18年度透 過繪本圖書及動畫,把精神復元人士生命 故事呈現出來,讓故事引起反思及共鳴,產 生接納,減低大眾對復元人士的負面標 籤,也提升他們關注自身、家人及朋友的 精神健康。

<mark>彩繪生命2.0計劃</mark>網站、繪本及動畫: https://sracp.org.hk/Pai<mark>ntingColor/</mark> 香港善導會龍澄坊Facebook: https://www.facebook.com/vitalityplace2016/

「綠色起動樂」港九開步

動

詳

綠色生活,始於足下,無論在辦公室工作或回到家中休息 部分活動都是在建築物內進行。事實上,建築物及相關活動正佔 香港耗電量的九成,即六成溫室氣體排放,因此發展環保建築實 為重要。建造業議會及香港綠色建築議會希望透過「綠色起動 樂」,令每位市民的一小步,成為建構綠色社區的一大步,並藉 着運動引發大眾對替代能源(alternative energy)可行性的思考。

「綠色起動樂」為「香港綠色建築週2018」其中一大主打活動,9 月14至24日一連11天分別於九龍塘又一城及銅鑼灣Fashion Walk 舉行。活動設有三個分別以辦公室、超市及健身房為主題的動力 踏板站,讓市民有如置身於熟悉的場境中,體驗動力發電的樂 趣,藉此啟發他們在日常生活中身體力行,保持環保好習慣;更 希望引起大眾對替代能源方案的關注,實行寓教育於運動,寓運 動於娛樂。

動力踏板可透過人體動能轉換成電能,以踏步動作去發電,產

生的電力可直接推動電燈,善用電能。參加的市民將於1分鐘內 以踏步方式產生動能,每踏一步,動力踏板程式更會即時顯示出 每步所轉化成的發電量以及最終累積發電量,累積發電量最高的 參加者更有機會獲取豐富獎品

「綠色起動樂」九龍塘又一城站

期:9月14至20日

開放時間:早上11時半至下午8時半

點: 九龍塘達之路80號又一城G樓D區

「綠色起動樂」銅鑼灣Fashion Walk站

期:9月21至24日 日

開放時間:中午12時至下午9時半

點:銅鑼灣Fashion Walk記利佐治街11-19號中庭



公益行善,不分大企業,還是小市民,《成報》歡迎社會各界分享你們的小故事,並附圖片。 來稿請電郵localnews@singpao.com.hk,電話查詢:26269999(辦公時間周一至周五上午9時至晚上6時)。