新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送　發行日期：09, Mar 2023

我家

HoMemory

14-15
封面故事

為港爭光冇撞板
投球女將

02-03
我家．焦點
為穩定電價
132區擬起電站

04
醫家
口罩令解除
唔戴Mask好多Task

07
無線不歡
睇Design嘢
喚醒唔啶嘢

09
社區同行
健球女生
服務社區「巨圓動力」

101
issue

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

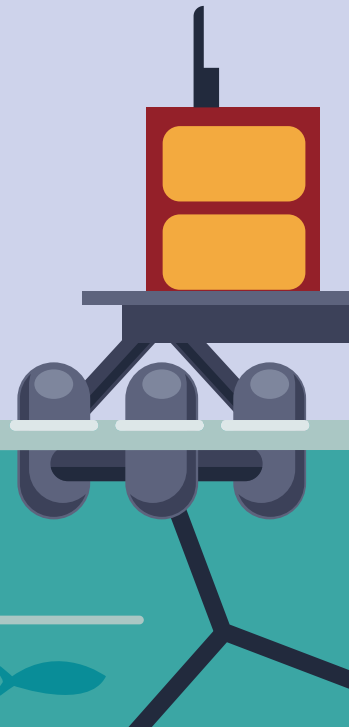
發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

臨海建基礎設施 供海底電纜登陸

為穩定電價 132區電站可起可賀？

去年電費加幅驚人，市民怨聲載道。政府早前提出擬於將軍澳 132 區對開的新填海地中，在臨海位置設具重要策略性的電力設施，供海底電纜登陸。新設施將有助向內地購買核電等零碳能源。環境局強調新安排將有助將內地核電輸港，以穩定電價。有議員支持增加購內地電力平衡電價，但地區人士仍擔心，填海集中厭惡設施影響市民健康。

第 132 區擬填海範圍上月起架平台勘察。



填海區六個公共設施之一

發展局於今年一月底，就將軍澳第 137 區及相關近岸填海公佈初步發展大綱圖，當中要在將軍澳華人永遠墳場附近的第 132 區對出填海，設置六個有特定地域要求的公共設施，其中一個是屬重要的策略性的電力基礎設施。

根據文件指出，該用於接收電力及變電的電站需要供海底電纜登陸，因此需於臨海位置設置，而將軍澳第 132 區，鄰近兩間電力公司現有電網，分別位於將軍澳及港島東計劃的接駁點，因此可以較短距離連接兩電的供電系統，是設置該電力設施的理想地點。

新電力設施計劃2035前啟用

環境及生態局局長謝展寰上月出席專訪節目時表示，希望該新電力設施能於 2035 年前啟用，以令本港電力市場將來有更多競爭，亦有更多不同的電力供應選擇，令政府在新的利潤管制協議討論過程中，對市民更加有利。

惟他強調，該設施並非與 2033 年就新利潤管制協議的檢討直接掛鈎，而是希望透過新電力設施，以提升香港通過區域合作輸入零碳能源的能力，及達到在 2035 年前把碳排放量，從 2005 年水平減半的減碳目標，於 2050 年前實現碳中和。

當局擬增加電力基礎設施，圖為大亞灣核電廠。

該設施鄰近有兩間電力公司現有電網，圖為中電變電站。

陸頌雄倡向大灣區「買電」

選委界立法會議員陸頌雄向《我家》批評兩間電力公司壟斷本港電力市場，《管制計劃協議》又容許賺取 8% 利潤的情況下，令兩電「賺到盡」，因此他早前公開要求環境及生態局介入調查，兩電亦要增加燃料開支透明度，確保市民權益。

陸頌雄表示，事實上兩電經營並沒有專營權，因此發展局應增加更便宜的電力供應，例如增加向內地大灣區其他城市合作，購買更多電力，以減輕本港的發電壓力，亦能夠減少發電成本以穩定電價，控制電價不再大幅飆升。

填海範圍擬加設六個公共設施。

將藍隧道過海巴月尾試辦

將藍隧道通車逾三個月，至今行經的巴士線寥寥可數。運輸署上月向西貢區議會透露，將試辦兩條繁忙時間的過海巴士線，預計將於本月尾開辦。

兩條計劃開辦的路線分別為 690S 及 694S 線。690S 線於上下午，分別單向來往坑口直達灣仔及中環交易廣場；而 694S 線則於上下午，分別單向來往由調景嶺及港島東，途經北角、太古、西灣河、筲箕灣、柴灣及小西灣。兩條線均繞經日出康城並取道將軍澳跨灣連接路、將藍隧道及東區海底隧道，惟新線來回均不會於東隧收費廣場設站。

方國珊（左）向居民介紹兩條新過海巴士線。

方國珊望優化行車路線

西貢區議員方國珊表示認為，將藍隧道過海巴士的服務班次只有兩班仍然太少，惟較原方案下午不設回程車返康城將軍澳有所改善，可見有接受地區的意見。她期望未來能增加班次外，可進一步優化行車路線，縮短車程，讓路線更具吸引力。

將藍隧道過海巴士線詳情

九巴／城巴聯營 690S 線 **全程收費：$16**	坑口開	07:50 及 08:05（共 2 班）
	中環（交易廣場）開	18:05 及 18:25（共 2 班）
城巴 694S 線 **全程收費 $15.9**	調景嶺站公共交匯處開	07:50 及 08:10（共 2 班）
	小西灣開	17:45 及 18:05（共 2 班）

*備註：僅於星期一至五服務，公眾假期除外

資料來源：運輸署

方國珊（中）將反對填海的居民簽名轉交部門。

發展局今年 1 月公佈有關將軍澳發展方案。

陸頌雄促向內地購買更多電力，減輕本港發電壓力。

兩電今年兩度加電費

中電及港燈繼今年元旦按年加電費兩成及四成半後，本月起再上調燃料調整費，兩電分別按月加約 1.3% 及 4.7%。而在上月公佈的《財政預算案》，在電力補貼方面，每個合資格電力住宅用戶，會發放新一輪共 1000 元的電費補貼，涉及約 35 億元，預計約 290 萬個住宅用戶可受惠。

兩電先後公布今年 3 月起上調燃料調整費，中電每度電燃料調整費增至 62.8 港仙，港燈則加至 86.4 港仙。燃料調整費是電費一部份，以實報實銷方式，由用戶向電力公司支付。若以三人家庭每月用電量 275 度計算。港燈用戶每月多付約 10.72 元，中電則多付約 2.2 元。

港燈發言人估計，燃料調整費仍要上調一段時間，強調不會由此獲得收益，中電發言人則表示，國際油價已從高位回落，煤價亦下降，燃料費將有機會在未來數月回落。

財政司司長提及將發放新一輪電費補貼。

新購零碳能源旨爲服務全港

發展局常任秘書長（規劃及地政）何珮玲回應指，該電力設施目的是向內地購買核電、水電或太陽能等零碳能源，有穩定電價的作用。她解釋，構思中的新增電力是服務全港市民，長遠可提供本港三成電力，較現時內地輸港核電佔整體三成發電量高出一倍，期望比例能提高至六成，冀 2028 年可以開始興建。

西貢區議員方國珊表示，上月底第 132 區擬填海範圍內，部門已急不及待架設臨時工作平台進行海床勘察。而據她在區議會向當局了解，電力設施主要用作接收海底電纜及變壓設施，不涉及燃料發電用途。

集中興建設施或損市民健康

方國珊指出，一次過集中興建多達六個厭惡性設施，難令居民接受。因此，方國珊促講當局另覓合適的位置及岩洞興建設施，避免泥塵及臭味影響將軍澳居民健康。早前，她亦將反對將軍澳填海的 9,400 多個居民簽名，轉交有關部門。

issue 101 | 09, Mar 2023 | Text：舒 茜 Design：Lavie Wong

YouTuber 指出四大「後遺症」
口罩令解除
唔戴Mask多Task？

一名慣用口呼吸的女童，矯正呼吸方法七個月後，終回復「童顏」。（節目截圖）

YouTuber JER 仔分享四個「口罩後遺症」。（影片截圖）

早前各地陸續放寬和解除口罩令，曾有外國媒體報道指出，有人因不用戴口罩要以「全相」示人而感到不安，甚至有抑鬱傾向。現居於馬來西亞的港人 YouTuber「JER 仔」則分享自身經歷，指不再戴口罩後出現四大「後遺症」。

「口罩後遺症」

1. 背包內總找到一堆口罩　2. 不敢面對拿下口罩的自己　3. 社交能力減低　4. 不小心做出奇怪面部表情

JER 仔分析，許多人繼續戴口罩，除了是保護自己減低感染病毒風險，亦可能是基於「容貌焦慮」或懶得做「表情管理」，因為戴口罩能遮住臉部瑕疵，表情也不易被看出，反而能給人安全感。其影片引起不少網民共鳴，有人認為繼續戴就不用化妝刮鬍子，有人則說因為口罩有太多存貨。

長戴口罩或變「馬臉」

與此同時，長期戴口罩亦會阻礙呼吸，使人不自覺轉用口呼吸，形成習慣後可能影響臉型。日本綜藝節目邀請牙醫山口和巳分析長戴口罩的影響，他指出，長期用口呼吸會導致上顎骨和附近肌肉向下塌陷，令臉部顯得塌陷，讓人看上去顯老，而且易影響牙齒排列、增加蛀牙等。

山口醫生分享病例指出，一名女童曾習慣用口呼吸，其臉型變長如「馬臉」；他為其矯正呼吸方式，改用鼻呼吸七個月後，女童人中位置等明顯縮短，臉型顯著變小，回復了「童顏」。

山口表示，想知道自己慣用哪種呼吸方法，可以先進行自測，再作改善。

呼吸方法自測

1. 放鬆身體和臉部，自然地閉嘴呼吸 3 次
2. 留意自己的舌頭位置：
   - 舌尖頂住上顎一般就是「鼻呼吸」
   - 舌尖頂住下排牙齒後方是「口呼吸」，**需要糾正**

改善呼吸建議

1. 用鼻呼吸多使用到人體正面肌肉，故多意識前方肌肉位置，能幫助令自己用鼻呼吸。
2. 閉嘴時多試將舌頭貼住上顎，當口腔被舌頭阻擋後，自然不便用口呼吸，而改用鼻吸氣。

隨著香港逐步復常，政府早前宣布3月1日起全面撤銷口罩令，除了醫院或院舍等高風險場所，室內室外公共場所以至交通工具，皆毋須強制戴口罩，不少人立即以「眞面目」示人，呼吸一下自由空氣，但亦有大多數人繼續防疫，堅持戴口罩，事件引起網上熱議，紛紛分析「口罩後遺症」，長期戴口罩除了改變生活習慣，原來也影響身體？

保住那一髮瀑布

與大腦對話

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。

作者：陳洛志 醫師

L小姐是擁有眾多粉絲的「吃播」網紅，鏡頭下的靚樣秀髮加美食，吸引不少網民點讚。每天用心介紹，常吃重口味食物，加上親力親為地製作影片至深夜，L 小姐漸漸發現自己圓潤不少，還開始有焦慮、失眠、便秘、吃什麼都不香、肚子漲漲的情況，一頭秀髮也大把大把地脫落，頭皮還長了一個個疙瘩。

非常注重形象的她，希望藉中醫中藥解決一系列問題，特別是脫髮嚴重的情況。經過「望聞問切」，中醫師判斷她是由於每天熬夜、休息不足導致氣血虛弱，不能濡養頭髮，加上大量進食肥甘厚膩的食物，導致皮膚油脂分泌失調，頭皮毛囊堵塞嚴重，阻礙新的頭髮長出，即患了所謂的「脂溢性皮炎」。

醫師開出處方、配合針灸治療再加上授予護髮心得，L 小姐各種不適皆有改善。

一年四季護髮須知

1. 每天梳頭 500 下，扎頭髮勿太緊
2. 洗頭多按摩頭皮，減少頭髮的吹、拉、燙、染
3. 建議選用含生薑成份洗髮液，因可促進頭皮血液循環，加快頭髮再生
4. 少吃或不吃肥膩食物和甜品
5. 保證每天睡眠充足
6. 出門可戴帽，因頭部也需防曬
7. 多進食可烏髮、防脫髮及使秀髮更強韌的食物（另表）。

黑豆芝麻烏雞湯

材料

黑豆 2 兩，黑芝麻 5 錢，黑棗 6 粒，烏雞半隻

做法

用 2L 水煲 2 小時即可

備註

想更方便，可飲用黑豆漿、芝麻糊、雞精等即用飲品

主辦機構

HELLO COCOA
BEAN TO LIFE

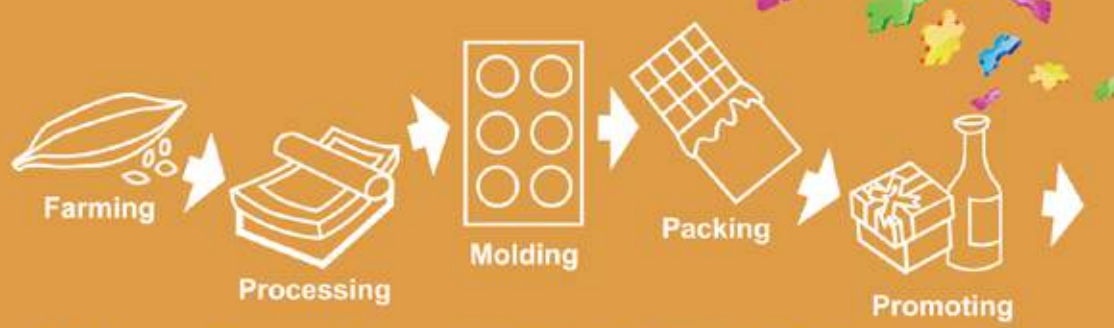
2023.4.2
世界關懷自閉症日
World Austism Awareness Day

派贈
Give Away chocolate

共融
Autism day

出路
Give them A way

9313 9317



S.E.N

朱古力種籽導師

教學、製作、派贈活動

1-30/3 | 限定工作坊

照顧者同行!
CARERs GO!

協辦機構

社會福利署 Social Welfare Department

香港大學輔導學碩士校友會

專注不足/過度活躍症(香港)協會 Hong Kong Association For AD/HD

「融・點」地區支援中心（南區） Point District Support Centre (Southern)

青草 Green Grass Notts

苗圃行動 Sowers Action 深水埗苗圃服務中心

SAHK 香港耀能協會

第2人生制生命 Land Life Camp

贊助機構

HKEX Foundation 香港交易所慈善基金

issue 101 | 09, Mar 2023 | Text：火登 Design：蘇

蝕底不蝕底　據「理」力爭

「人在屋檐下，那個不低頭」，在任何職場工作，都會看人臉色，也有被同事欺負的時候。職場上，「存好心、說好話」、「人生不怕蝕底」當然是好，但最終結果不似預期。

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

事緩則圓 積極找助緣

面對「豬頭骨」工作，正面積極學習如何拆解問題，推動自己進步，爭取機會吸收知識，令自己更專業更強大。

佛教不是一味教人 Say yes，可以如實說理與同事商討，用道理據理力爭，如果用道理不能解決的，就用時間解決。

畢竟大家只能改變自己，不容易改變他人，頻頻轉工也不一定是好事，轉工是新的助緣，但不保證會生出好果，重點是成功的條件是否足夠。

面對不平，當然可以「據『理』力爭」，但也要學懂轉念、換個方式想，不可讓怨氣佔據內心太久。

人生八苦　職場至少體驗一半

佛陀指出，人生八苦，除了「生、老、病、死」的身心痛苦，另外四種苦剛好與現世代職場朋友找到貼地共鳴。

修心之後理順外在事情

2500 年前，釋迦牟尼證悟到，世間萬事萬物不斷生起變異消失，都是因緣和合。「條件」、「環境」，就是大家口中的「緣」。問題是「緣」的條件因素錯綜複雜，部分可以掌控，更有不少條件非人力可以知曉。「緣」成為變數最大、不能全面掌握控制的關鍵。

佛陀教授有關緣起、無常、一切唯心造等等義理，不是教人消極生活，而是要不斷練習如何修心，在面對變幻無常的人生時，可以懂得先處理「內心問題」，從而理順外在事情。

沒有種子，土壤怎麼澆水施肥都是白費工夫；有了種子，如果沒有順緣，能助一臂之力的某些「次要條件」，這種子是不會有任何結果。

只有因是不夠的，還需「緣」來推波助瀾。而我們需要的是善緣、順緣，像陽光之於植物，所以佛教主張要與人為善，才能結下善緣，這種緣，就能發揮互為貴人、推波助瀾的功能。其實，與人為善也是一般人際關係的通則，是任何人都可以努力達成的。

所以要多多培養善緣，積極主動去創造和尋找生命中的助緣跟順緣，簡單講，就是為自己創造有利的因素。

可掌控環境下達標

佛教提倡的「隨緣」，不是指隨遇而安。由於「緣起」，故可以改變、創造、培養新的「助緣」，努力利用種種「人力可以掌控的條件環境」，爭取達成預期的目標；

最終結果如何，則坦然接受。這樣的「隨緣」，是積極而合理的人生態度。

「捨一得萬報」心量自然無限

「捨一得萬報」，出自《地藏菩薩本願經》〈校量布施功德緣品第十〉：

【復次地藏。未來世中。若有善男子善女人。於佛法中所種善根。或布施供養。或修補塔寺。或裝理經典。乃至一毛一塵。一沙一滴。】

【如是善事。但能迴向法界。是人功德。百千生中受上妙樂。】

【如但迴向自家眷屬。或自身利益。如是之果。即三生受樂。捨一得萬報。】

真誠清淨　布施金額非重點

「捨一得萬報」不是以物質金錢作衡量，這裡描述迴向法界與迴向自己的結果不同，作了善事，要把發心的心量不斷擴展至世間，用真心希望所有眾生得益，相對只是發心迴向於自己或親朋好友，因為無量發心迴向法界，修行人的心量自然也是無量。

同樣道理，佛陀教大家布施，不是教我們勉強，一切量力而為，大家就不會有壓力。純粹以發心真誠清淨，布施金額多少不是重點，要讓人在不自苦、不後悔、不煩惱的情況之下歡喜布施。

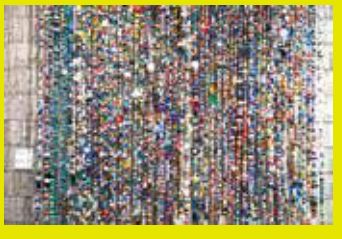
知專展覽 探討消費模式及危機 上學去

去年，全球約有53億部智能手機成為垃圾，若將手機堆起，其高度要比國際太空站現有位置高出120倍，垃圾量十分驚人！香港知專設計學院的 HKDI Gallery 正在舉辦「廢棄時代：設計能做甚麼？」展覽，與大眾探討設計如何解決廢棄問題，值得大家一看，並反思當下的消費模式與環境危機！

睇 Design 嘢

三個區展出眾高手作品 揭環境問題宣轉廢爲寶

展覽共有三大部分，揭露當代「取用、製造和丟棄」經濟模式所造成的環境危機，並探討設計如何幫助人們重新思考生產方式和消費習慣。現時有不少具前瞻思想的設計師透過不同方式，包括轉化廢物成寶貴資源、開發新物料和系統等，減輕對地球的影響。今次展覽有多位國際知名設計師參與，包括 Formafantasma、Stella McCartney、Fernando Laposse 和 Bethany Williams 等。



廢棄時代：設計能做甚麼？

日期：
即日至 2023 年 7 月 5 日
時間：
10:00 至 20:00（逢星期二休館）
地址：將軍澳景嶺路 3 號
香港知專設計學院 d–mart
* 預約參觀，費用全免

喚醒唔做嘢

鳥瞰堆填區展覽樽蓋鏈 有冇密集恐懼都知要變

展覽第一部分為「廢棄巔峰」，以時間軸展示香港以至全球的近代廢棄歷史。時間軸由 18 世紀開始，當時廢物處理還是一個未知的概念，更一直延續至今天。隨著人類有增無減的隨意消費，令廢物量飆升。

「廢棄巔峰」透過鳥瞰香港的垃圾堆填區，向觀眾展示我們所產生出來的大量垃圾及其震撼力，展覽其中一個裝置是由超過 6,600 個樽蓋製成的樽蓋鏈，這些樽蓋是在一個冬季內，於英格蘭康沃爾郡（Cornwall）的各個海灘上收集得來。

另外，有一個大型垃圾追蹤器，讓公眾追蹤他們在全球所廢棄的垃圾，促使大家作出迫切改變。

地球資源係有限公司 廢料重用先唔會破產

第二部份名為「珍惜廢棄物」，延續第一部分主題，這一部分重點探討解決廢棄物方案，及以新方向來思考浪費。參觀者可透過 Studio Drift 的物件解構，和 Sophie Thomas 材料庫不同回收狀態的物料，更了解日常產品中使用的原材料。

此展區冀望人們進一步了解地球資源的運用，並探討回收物料的各種用途及處理方法，並喚起大眾留意多位回收物料為新資源的設計師。展品包括來自時裝界的 Stella McCartney、Adidas 和 Bethany Williams 設計的可持續物料；由 Carbon Lite System 所研發，一種含生物碳的建築材料，以及紡織品循環再造系統《The Billie System》，把舊衣服回收轉化成再造纖維，賦予消費過後的紡織廢料新生命。

環保設計助持續發展 著力循環經濟 mode

第三部分「後廢棄時代」探索設計師如何通過新的循環生產方法，重新定義時尚、建築、食品、電子產品、包裝等。

參觀者可透過一系列展品，包括既耐用又可於使用後拆卸的傢具或房屋，以及由椰子、藻類及玉米殼等天然材料製成的服裝、產品和包裝等，了解實驗性的設計能應用於現實世界中，也幫助企業導入循環經濟模式，達至可持續發展。

Spanish School
HONG KONG
Construimos el futuro

香港西班牙學校大埔墟新校舍九月開幕

香港西班牙學校乃註冊劍橋國際學校，致力推廣三文三語學習，包括西班牙語、英語及中文，擴闊學生國際視野及提供由幼兒至中學一條龍教育，讓學生得到全面發展。西班牙學校創校宗旨是培養明日領袖，多元學習讓每個學生能發揮所長，尋找自己的目標和夢想。學校更提供高額獎學金，讓更多學生可享受國際教育，發揮有教無類精神。有興趣報讀的學生和家長，可預約參觀學校，了解學校不一樣的教學理念。

為什麼報讀香港西班牙學校

- 亞洲首間西班牙國際學校
- 滲入式三文三語學習，讓學生從小學習英語西班牙語及中文，打好語文根基
- 由幼兒教育至中學一條龍教育
- 與專家緊密合作，提供優質教學，包括西班牙甲組足球聯賽La Liga、藝術家馬興文先生、費林明高舞蹈家Mariko Drayton
- 榮獲開心校園認証
- 每月戶外學習，增加學習動力和趣味
- 校本領袖訓練課程，培養明日領袖
- 每年有海外交流機會
- 小班教學，老師能關注每個學生

「我非常喜愛這間學校因為我覺得這兒所有學生都被尊重和關愛。學校經常有創新教學活動，令學習變得更有趣及啟發性，我們都十分喜愛上學。」

「校長和老師時常鼓勵我們要有自信及成為最好的自己。」

報名查詢
3955 1589
admissions@spis.edu.hk
www.spis.edu.hk
9838 8190

Cambridge Assessment International Education
Cambridge International School

校址：(船灣校舍)大埔船灣陳屋130號
(大埔墟校舍)大埔墟崇德街9-11號

新移民努力生活找到使命感

健球女生 服務社區巨圓動力

我家 HoMemory × STAND BY ME 社區同行基金會

「我希望透過能夠與長者交流，彼此了解兩代人的想法，共同建立共融社會。我哋本就是一體，未來，我哋應該與佢哋同行。」新移民女孩 Cynthia 透過社區參與，融入香港的生活之餘，更建立清晰的社會使命。

“一Team人好多溝通合作，令我更好接受新環境。”

Cynthia（右）融入本地生活，致力服務社區。

望做企業家 助建共融社會

Cynthia認為，香港的繁華，有賴每位香港市民的付出。而因時代變遷，長者已慢慢和社會脫節。「這班長者始終無法衝破社會代溝的困境，孤單和寂寞籠罩住他們的生活，但社會只會關注到給予長者的資源多少，而忽略長者內心渴望與社會的聯繫。」

在青衣社區中心協助整理物資。

談及理想，她自信地表示望成為企業家，從而創造更多社區共融的機會，「我希望日後可以利用名人效應，感染更多人讓長者嘗試接觸、學習新事物，可以豐富他們的生活之餘，也加強他們與社會的聯繫感。」Cynthia 說出宏願：假如未來有能力希望統籌慈善基金或組織，將會帶領青年派發物資予長者並上門送暖。

玩健球後的首面金牌。

“社會忽略長者內心渴望與社會的聯繫。”

喜愛跑步跳高 現健球港隊U19成員

就讀葵涌棉紡會中學的中五女生龐梓欣（Cynthia）是一位新移民，大約四年前在出生地廣東省湛江市來港生活，她表示一度不適應香港的學習，於是曾經放棄繼續在港就讀，回到內地的舒適圈生活。

然而，回到內地後，Cynthia 不禁思考，面對新挑戰，還要繼續逃避嗎？只會逃避又會成功嗎？想通的梓欣重新回到香港就讀，誓把握每一個學習的機會，努力向上。

勇奪香港健球女子聯賽 2022 冠軍。

Cynthia 形容自己是好動女生，但初時主要參與個人運動例如跑步和跳高等。在偶然之下參加了首個團體運動「健球」。在堅持不懈的努力下，成為香港健球代表隊 U19 的成員，與團隊在訓練之中合作溝通，互相成就，取得榮譽。「一 Team 人好多溝通合作，令我更好接受新環境，好敢去做、去搏，不斷進步。」

參與青年活動 探訪長者助解決難題

此外，Cynthia 也積極參與多元化的社區活動，例如在青年創業體驗計劃中主動擔任 CEO，帶領成員集思廣益，更成為「最佳 CEO」；又在少年警訊的活動中關注獨居老人問題，期望通過康樂活動令長者可以多活動關節。學校又會邀請長者到校參加陶藝活動，Cynthia 認為這些活動都別具意義，因為不光是上門探訪，而是與長者一同學習新技能，更重要的是從中給予關愛。

獲機構頒發今屆「香港傑出學生」獎。

她回憶一次印象深刻的探訪，是遇上一名喪偶老婦，「我問佢識唔識用安心出行同電話功能，婆婆答我她丈夫在世時包辦一切生活瑣碎事，現在她獨自一人，手機只識開關……感受到婆婆嘅孤單。」探索社區一隅，讓 Cynthia 明白到香港許多獨居長者長期一個人，兒女不在身旁，陪伴是他們所渴望的。「我都有爺爺嫲嫲，佢哋都想得到關心。」

引入夜市文化 主打水上人食物

愛吃的香港人對夜市可謂趨之若鶩，十八區的居民都希望擁有屬於自己區的夜市。在西貢土生土長的阿威在一年多之前，有感該區食店甚少營業至深夜，決定將夜市文化帶入西貢的福民路，並以「水上人」的食物做主打，務求讓披星戴月的西貢人有「宵夜」可吃。

福民「炒家」日日歡樂今宵夜

阿威今年 48 歲，是西貢典型的蜑家人，父親昔日在水上工作養活一家大小，因此阿威亦熟悉水上人飲食等生活習慣。阿威在西貢營運了一年多的食店，也以水上人常用祝福語「449」來命名，他說：「『449』亦即是世世夠，有豐衣足食意思，同時也是我與拍檔的幸福號碼。」

> 水上人不會吃大魚，大魚給留商家售賣。

阿威指水上人的生活絕不容易，凌晨出海「落網」，然後吃早餐，而魚穫的多少就決定了早餐的內容，「自給自足，捉到什麼就吃什麼」。他指每日的工作主要是維修魚船、魚網、捕魚，日曬雨淋，年終無休，即使冬天只有幾度的天氣下，仍要用凍僵了的手指「收網」。海上工作有一定危險性，加上機械化改革、養魚取代捕魚等，阿威感嘆越來越少人入行。

「449 快炒店」店舖雖然不大，但菜式十分齊全，招牌菜是水上人往往在辛苦一日後最想吃的「湯飯」，該湯飯帶點酸甜，加上自家製的酸蘿蔔，是令一眾水上人懷念的「海上味道」；加上是「湯飯」，故相當「開胃」而且暖肚。阿威指水上人喜歡吃「有汁、有水」的食物，所以老街坊不時會來「幫襯」。

阿威自小在銅鑼灣避風塘的食店工作，故對避風塘系列的食物相當有研究，也令他決定將避風塘文化帶入西貢，這也成了「449」第二大招牌菜，當中包括避風塘魷魚鬚、避風塘撻沙魚仔乾、避風塘薯條等。

> 希望可以宣揚水上人食物文化。

阿威指由於西貢較多外國人定居，故特別提供避風塘薯條給他們。他說，記得這款食物的第一個顧客正是外國人小朋友，這亦逐漸成為外國人喜愛的食物，也順道推廣水上人食物文化，可謂一舉兩得。

阿威坦言，經營「449」起初不大順利，日子久了才開始有「回頭客」，他說：「在西貢最大的感受就是大家都很有親切感，很多熟客都是西貢本地人，甚至住在將軍澳、馬鞍山各區都有，他們都會過來食宵夜。」他指，大家往往無所不談，就如一家人一樣，與市區繁忙的生活不盡相同，亦相信是這份親切感讓客人不斷「幫襯」他們。

主題薯條受孩童歡迎。

阿威：讓西貢人在深夜也可以『有啖好食』！

蜑家人阿威自小就是 aquaman。

預備「避風塘系列」予夜歸人。

話你知

什麼 Season 吃什麼 Sea Fish

願大家年年月月日日有「魚」。

布置推廣水上人文化。

身為水上人，阿威當然知道「當造」的食材，他說二、三月會吃肥美的馬友魚；而到了夏天有霧的季節則會吃「狗爪螺」；四月則是蟹變得肥美的季節。

因此，不時有客人要求加工這些「當造」的食材，甚至一些釣墨魚後的客人，把這些「新鮮」食材變成避風塘系列的其中一個菜式，自由度可謂相當大。

“ 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。

作者：聞 西 Simon

波波吸引力 「凡人沒法擋」

金沙蝦醬肉丸

粒粒鹹多多脆

經歷 959 日之後，上星期終於等到解除口罩令呢一日。相信好多人同我一樣，唔經唔覺戴口罩已經成為生活嘅一部分，出街前會揀口罩顏色襯衫，喺餐廳食完飯又會乖乖戴返，亦都習慣咗以半邊面見人，有時夜闌人靜又會偷偷哋除低個口罩。宜家終於可以光明正大咁，唔戴口罩出街，呼吸返自由嘅空氣！之不過解除口罩令首日，大部分市民仍然選擇戴口罩嘅呢個情景，似乎話畀大家知改變仲需要啲時間。

其實戴定唔戴都係個人嘅選擇，所以對於有啲朋友對繼續戴口罩嘅人說三道四，我就唔係咁認同喇，請緊記要尊重其他人嘅選擇！唔知大家有冇打算開個 Party，慶祝生活正式復常呢？開 Party 梗係唔少得小食，呢個金沙蝦醬肉丸又會唔會成為大家嘅選擇呢？

做肉丸首先要有豬肉，我個人好懶又冇乜要求，所以選擇用超市嘅黑毛豬免治豬肉。想彈牙啲，可以喺材料混合之後，將肉撻大約十下至起膠狀，同時擠出裡面嘅空氣，然後放雪櫃雪最少 30 分鐘，如果加梳打餅碎，就可令肉丸乾身啲冇咁易散，想濕潤啲就唔好加喇。最後，包上地瓜粉去炸，肉丸就會有一層脆脆嘅外衣。呢個肉丸有蝦醬有鹹蛋黃仲有玫瑰露，鹹香脆口，就好似嗰隻天神送畀人間嘅金 X 朱古力一樣咁珍貴。今次仲專登用埋呢款朱古力個盒擺盤，為 Party 加點趣味！

材料：

免治豬肉 350g	蔥 ..... 適量
鹹蛋黃 ..... 5 隻	地瓜粉 ..... 適量
梳打餅 ..... 1 塊半左右	麻油 ..... 1 湯匙

醃料：

粟粉	2 茶匙
玫瑰露	1 茶匙
蝦醬	1/2 茶匙
胡椒粉	少許

做法：

1 鹹蛋黃蒸 20 分鐘後用叉壓碎，梳打餅壓碎至狀如即食麥片大細即可，免治豬肉加醃料拌勻。

2 將（做法 1）嘅所有材料置於大碗中，加入麻油後用手搓勻至所有材料完全混合，再撻約十下至起膠。

3 將適量份量豬肉放於掌心搓成肉丸，然後放入雪櫃雪 30 分鐘後取出。

4 每粒肉丸都沾上地瓜粉，然後放入滾油炸至金黃色即可。

牧愛街88號

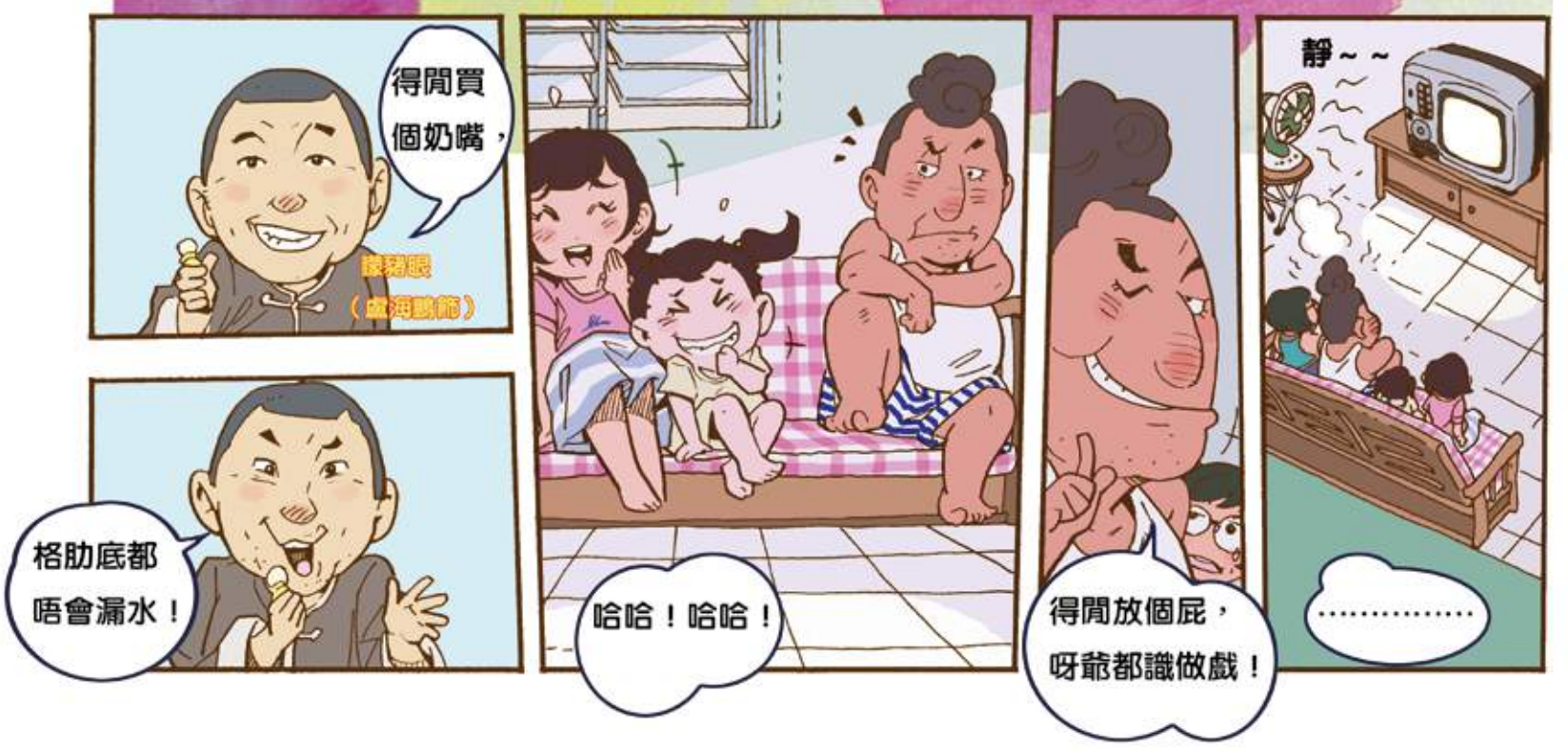
issue 101 | 09, Mar 2023 | Text、Design：余遠鍠

作者：余遠鍠

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》。

《歡樂今宵》共播映6,613次，創下當時最多集數綜藝節目的世界紀錄。節目形式包羅萬有，包括歌舞表演、舞台趣劇、遊戲、明星訪談、藝人模仿表演、單元劇及長篇短劇等，亦經常舉辦不同形式的特備活動。

蝦仔爹哋：以具傳統思想的父親「懵豬眼」（盧海鵬飾）、外國留學回港、思想西化的「蝦仔」（賈思樂飾）爲主角，父子經常鬥嘴又互相關心，鬧出不少笑話。該趣劇延續長達十年之久.



再次變身 將成為司法教育中心
活化北九龍法院
迴廊等大狀講書

香港不少古蹟要靠活化延續生命，深水埗大埔道的二級歷史建築前北九龍裁判法院，就是這樣一所已停止運作的裁判法院。該大樓是當時普遍採用的簡約古典式公共建築，見證了戰後本港司法的發展。

近期，過億票房的港產片《毒舌大狀》的法庭戲份，也在該法院取景，令電影現場感更強烈。該大樓 2009 年曾活化作藝術設計大學的校園，而未來將會再次活化成司法教育中心。

前北九龍裁判法院大樓建於一九六〇年，樓高七層，面向大埔道的正門外，設有通往大樓的一雙石級樓梯。據古蹟辦介紹，建築物以鋼筋混凝土建成，卻富有高雅的建築特色，如雕刻細緻的門框、雲石內牆飾面，而地下低層外牆則由花崗石磚砌成。大樓中央設有一光井貫穿三樓至五樓，把自然光引入位於2樓的中央樓梯。將為本地中小學生提供普及司法教育。而該會會善用前身藝術學校的課室等現成設施，以助減低活化成本，預計活化項目於二〇二六年完工。

二〇一〇首活化 做藝術設計學院

早於二〇〇五年，司法機構將北九龍裁判法院關閉並將大樓空置。二〇一〇年曾一度活化成為薩凡納藝術設計大學香港分校，惟該學校契約二〇二〇年屆滿。隨後，歷史建築由政府再次接管。直至去年十二月，發展局宣布將大樓，交由香港善導會活化成全港首間普及司法教育中心。

香港善導會總幹事李淑慧表示，活化項目名為「北九・將來」，未來司法教育中心落成後，她有信心三年內能做到自負盈虧。

李淑慧：提供中小學普及司法教育

她解釋，中心將透過利用原有的法院設施，在貼近真實環境的情況下，開展「模擬法庭教育」，讓本地青年能夠沉浸式學習司法精神。中心同時保留囚犯會面室、羈留室等設施，並會配合擴增實境等技術，提供多元化司法內容，例如解釋法院的運作程序。

李淑慧續指，屆時歷史建築大部分範圍都會開放予市民參觀，並將提供多款不同形式的導賞團作選擇；且隨着中心落成，第一年預計將能吸引約七萬人次參與體驗活動，同時寄望每年能有約八十間中學、一百二十間小學參加導賞體驗，

《毒舌大狀》部分場面在法院大樓取景。（電影劇照）

李淑慧表示，將為中小學生提供普及司法教育。

歷史建築保留囚犯會面室、羈留室等設施。

2005 年，司法機構將北九龍裁判法院關閉。

善導會正將大樓活化成司法教育中心。

2010 年曾一度活化成藝術設計學院。

古蹟資訊

前北九龍裁判法院大樓

評級：二級歷史建築
地址：深水埗大埔道 292 號
交通：港鐵深水埗站 D2 出口，沿桂林街步行至大埔道，步程約 10 分鐘。

古蹟的故事

曾屬九龍區唯一審案法院

1942 年前，全港只有兩所裁判法院負責審理九龍區的罪案。一所位於上海街，而另一所在加士居道。上海街的裁判法院早於 1957 年拆卸，取而代之的是 1960 年建成的北九龍裁判法院。加士居道的裁判法院亦於 2000 年關閉，北九龍裁判法院一度成為九龍區唯一審理案件的法院。

2005關閉 案件轉交觀塘九龍城

然而，由於裁判法院由原來的九間合併為六間，北九龍裁判法院亦於 2005 年初關閉。關閉後，北九龍裁判法院審理的案件，則交由觀塘裁判法院及九龍城裁判法院新設的法庭審理。

不少團體都希望能使用閒置大樓。2007 年，政府建議將大樓改為香港考試及評核局的總部，惟遭地區反對。直至 2008 年，大樓被納入首批「活化歷史建築夥伴計劃」的歷史建築。翌年，大樓擬定活化成藝術設計學院。該活化項目於 2011 年，曾獲聯合國教科文組織頒贈亞太區文物古蹟保護獎榮譽獎。

大樓內的法庭仍保留當時陳設。

溫馨提示

大樓正進行活化工程，現時只能在外觀賞歷史建築。

往期回顧

封面故事

issue 101 | 09, Mar 2023 | Text：雨晨 Photo：雨晨、受訪者提供 Design：Aso

社會上的主流運動如籃球、足球等，除了講求相關技巧外，還著重身體質素，皆因球員經常有碰撞，受傷幾乎無可避免。「無身體接觸、有挑戰性！」，香港女子投球代表隊成員 Fun Fun，雙眼發光的將規則、比賽經歷等說出來，令人覺得這項較「冷門」的運動，對於不大想與其他人有肢體接觸的各位，或屬上佳選擇。

發揮優點又知自己想點
Hello Hong Kong 好叻嘞

投球女將為港爭光冇撞板

投球又稱「籃網球」、「無板籃球」，而在 Fun Fun 心中就叫「無悔由球」。

說到投球，相信不少人會覺得這是一個棒球的動作，實際上它是要操作一個大小如籃球、重量如排球的球類運動。對於 26 歲的 Fun Fun 來說，這更是她在七年前於大學初接觸後「一試愛上」的項目。

場上每隊七人各司其職

> 這運動基本上不可能一對一得分，須依靠團隊合作。

Fun Fun 形容投球是一項極注重團體精神的運動，這也是她最喜愛的一點，皆因投球的上場球員由七人組成，分工明確，各司其職，防守、進攻、傳球、射門由不同球員負責。她說：「這運動基本上不可能一對一得分，更不可能一個帶起整個球隊，必需要依靠團隊合作。」

由初接觸到成為大學代表隊，再於四年前開始打本地聯賽，到現在經選拔後成為香港代表隊，Fun Fun 就是這樣一步一步慢慢走過來。她指這項運動亦讓她改變了很多，最主要是性格方面。

這名投球好手說，在賽場上要不斷製造機會給隊友，讓她學懂何謂「團隊」；在比賽中，她明白到未到完場，即使只是剩餘一分鐘還是一秒，也要「去盡」不能放棄。這些種種經驗，讓從事環境保護工作的她，在處理公事時更得心應手，與同事間可謂合作無間。

正職以外時間練習比賽

> 身爲港隊成員，時間管理與紀律性相當重要。

投球目前並不屬於精英體育項目，香港更沒有職業聯

身體不能觸碰，意志不會動搖。

團體合作「投球是道」，貢獻開心香港。

場內場外帶來「裙」衆效應！

賽，所有女子香港代表隊成員都是以業餘性質去練習及到海外比賽。

港隊於今年 9 月，就到了新加坡參加為期十日、共六場比賽的亞洲投球錦標賽。Fun Fun 透露隊中大部分隊友都用上了難得的年假、甚至有些隊員請了無薪假去比賽；紀律性亦是重要一環，賽前非常緊密練習，可說是將私人時間都花在投球身上，要是有想休息的心態，受影響的可能是全隊。

港隊最後於該比賽得到第四，距離世界杯資格的第二可謂這麼遠、那麼近，Fun Fun 說到這時，亦臉露不忿氣的表情，她說：「幾場比賽都只係差少少，單睇分數都見到當時比賽幾咁刺激！」

全神貫注聽教練講解戰術。

投球小知識

每隊特定兩人取分

投球（Netball）是一款基於奔跑、跳躍、投擲和接球的快速，熟練的團隊遊戲。球隊最多可以有 12 名球員，但任何時候只有七名球員可以上場比賽。

球衣上的正面和背面，都會有球員位置英文簡寫。

分別是：射球手（GS）、攻擊手（GA）、翼　鋒（WA）中　鋒（C）、翼防衛（WD）後　衛（GD）、守球手（GK）

比賽主要目的是要在一個指定區域內射球得分，該區域是一個以球場底線為中央，半徑為 4.9 米的半圓射球區。隊中只有兩名球員可以得分，分別是 GA 和 GS。

球衣上有球員位置英文簡寫。

做好自己獨當一面 培育孩童正向思維

投球現時於香港屬冷門運動，但對之充滿熱誠的 Fun Fun，現時正積極參與推廣「投球」的工作。她指出，這這項運動其實非常適合香港人參與，皆因有別於一般運動，身型並不是這項運動的致勝關鍵。

就如靈活者能以快取勝

她說：「香港人比較矮小可能是劣勢，但同時是優勢！」面對高大的對手，矮小靈活的球員可以利用其速度取勝。她並指出，每個人都有其優點，例如彈跳力、準繩度等等，故只要將大家的優點，充份發揮在球賽中每個獨特的角色便可以，不需要太在意自己缺點。Fun Fun 希望能將這個思維推廣開去，讓小朋友學會欣賞自己，更有利他們將來發展。

> 香港人比較矮小可能是劣勢，但同時是優勢！

活動前是孤單背影，開始後就有熱鬧氣氛。

周末負責推廣投球活動。

去年9月，到新加坡參加亞洲錦標賽。

長路漫漫伴我闖 終極目標入奧運

與所有運動員一樣，Fun Fun 的最大夢想是在奧運的投球項目中登場，但這條路可謂相當艱難，首先投球目前雖然積極發展，並得到國際奧委會（IOC）的認可，但並不意味著會自動成為奧運會比賽項目；其次香港投球要成為世界級強隊仍有一段距離，故需要大家的支持和鼓勵。然而，就是要這樣，才配得上是「夢想」。

支持投球港將決戰國際舞台。

Chill 人學堂 issue 101 | 09, Mar 2023 | Text : Smile Design : Megan

香港每年逢2、3月正值花季，各區多個地方都有不同的花朵盛放，令社區生色不少。而新冠疫情已近完結，大家不妨四處尋找一下美麗花境，讓身心靈在無盡花海之中，感受一下悠哉的生活氣息！

CHERRY BLOSSOM

櫻花繡球花鬱金香打卡攻略

在春風裡 暢遊花海不用亂花錢

還記得櫻花正開

入機場有件極浪漫事
在粉色大道上奔走行

想賞櫻花未必要去日本嘅，香港都有櫻花睇啦！香港櫻花花期通常為每年2月中至4月，不過今年香港的天氣提早回暖，櫻花亦早開咗！最近，不少港人都會去東涌賞櫻花，因為在赤鱲角南路、觀景山的山腳位置的機場櫻花園，種了大約80棵櫻花樹，可謂開得相當茂盛，形成一條浪漫非常的粉紅櫻花大道。

前往機場櫻花園交通

- 乘搭前往機場的E車 / 在東涌站搭巴士S1，車程約三分鐘在「機場燃料庫站」下車，再沿車尾方向步行到馬路對面，轉彎即達。
- 東涌地鐵站往赤鱲角南路行過橋便看到，步程約13分鐘。

大埔海濱連賞三「櫻姿」
滾球場的墨染櫻至罕有

另一個賞櫻熱門地點，就是大埔海濱公園，種有70多棵品種不一的櫻花。最特別的是，大家可以發現三種重點櫻花，分別是重瓣山櫻花、富士櫻及墨染櫻。其中，以墨染櫻最為少見，花期一般在3月下旬。

在大發街入口旁的草地滾球場，大家就可看到一排的櫻花樹，樹上可見較多的富士櫻，但在某幾棵樹上能夠觀賞到罕見的墨染櫻，大家一定不能錯過。

HYDRANGEA

花界盛事終重臨

花展闊別三年再現維園
世界盃後好波是繡球花

香港花卉展覽（花展）受新冠疫情影響，已停辦實體展三年，今年復辦實體展，對花迷來說實在是一大喜訊！是次花展主題花是以花形嬌美見稱的「繡球花」，主題為「繡麗綻放、幸福滿載」，繡球花的花語有「希望、忠貞、永恆、美滿及團聚」意思，正合疫後見彩虹，明天會更好之意。繡球花在香港的花期一般在3月至5月，較早前在不少公園盛開，已引吸許多花迷們駐足打卡！

香港花卉展覽 2023

展期：3月10日至19日

地點：銅鑼灣維多利亞公園

門票詳情：

鬧市綠洲遇花潮

饒宗頤文化館夢幻美境
涓滴成江河鬱金香變海

最近，深水埗民政處聯乘多個界別舉行「花深時節」賞花活動，第一站在饒宗頤文化館舉行，由即日起至3月下旬，設置多個鬱金香花圃，展現鬱金香的浪漫之美，大家可以近距離觀賞由數千朵五彩繽紛的鬱金香組成的花海，彷如置身夢幻美境之中！館內各處都設置了不少打卡位，如花藝裝飾、打卡單車等等，同場更可觀賞宮粉羊蹄甲及白花羊蹄甲的花海，花迷們萬勿錯過！

饒宗頤文化館鬱金香花圃

地點：荔枝角青山道800號

展期：即日至3月下旬

開放時間：

- 下區（星期一至日）8:00至18:00
- 中區（星期一至日）8:00至22:00

TULIP