我家 HoMemory

新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：06, Apr 2023

14-15 封面故事

單親爸愛唱歌

音樂不限知音快樂

02-03
我家·焦點
西貢十四鄉起樓
道理講通 路要暢通

04
醫家
十大Superfood排名
發酵食品發圍

07
無綠不歡
玻璃再生藝術
是美學又是手尾學

09
社區同行
特殊校教師「感銅身受」
傳遞關愛沒「疑畫」

103 issue

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

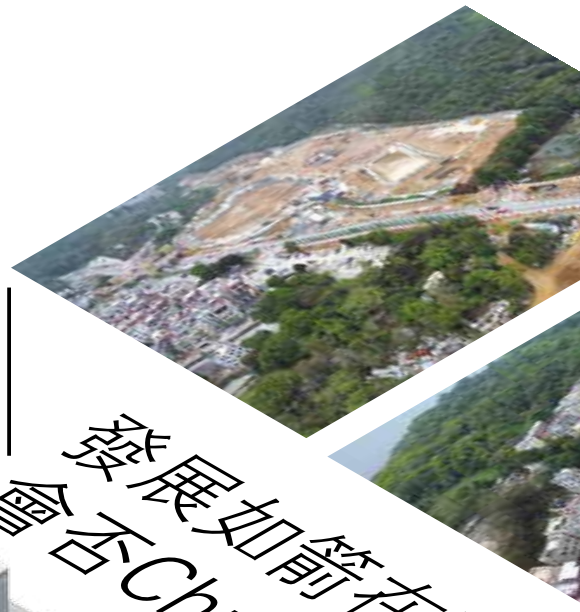
新界東 沙田 西貢 大埔 北區

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

位於馬鞍山新市鎮東面的西貢十四鄉，有地產商正進行近萬伙住宅單位的大型發展計劃，首期樓宇正在興建。為配合人口及車流增加，除西沙路正進行改善工程，並加設多條行人天橋及電梯外，運輸署亦今年巴士路線計劃，提議開辦多條十四鄉對外的巴士線。有地區人士指出，西沙路連帶馬鞍山區的交通恐怕不勝負荷。



發展如箭在弦
會否Chur乾資源？

十四鄉起樓 道理講通 道路須暢通

十四鄉大型私人樓盤正在發展。

發展9700伙住宅單位 十四鄉人口料增一倍

十四鄉原為 14 條鄉村的統稱，近年地產商在輋下至大洞一帶，正進行最大型的私人住宅補地價項目，項目分為三個部分，佔地逾 805 萬平方呎，計劃興建 46 幢樓高 16 至 31 層的分層住宅樓宇，提供約 9,700 伙住宅單位，預計人口將較現時的十四鄉增加一倍。

該項目發展已於去年向政府申請預售「樓花」，預計首期 773 個單位將於 2025 年中落成及入伙。現場所見，首期位於大洞與井頭之間的地盤中，至少三幢樓宇已興建至約十數層高，而旁邊的會所建築物亦已漸具雛形。

西沙路2021年開始擴闊 雙程行車擬兩線變四線

為配合十四鄉發展，運輸署在今年巴士路線計劃中，倡開辦五條十四鄉的新巴士線，當中來往馬鞍山市中心及沙田市中心的巴士，將提供全日服務；其他路線在開辦初期暫計劃只開辦平日繁忙時間特別班次。

同時為配合發展，原本已日漸多車的西沙路，早於 2021 年已開始擴闊工程，由原來的兩線加闊至四線雙程行車之外，亦加設多條行人天橋供附近居民過路，因為附近地盤及水馬處處，以至西沙路不時出現擠塞、甚至交通意外。

最近一宗發生上月 26 日，一輛私家車沿西沙路往西貢方向行駛，至近企嶺下老圍一個彎位時，與對面另一輛車迎頭相撞，更波及另一輛駛經車輛，事件導致一人受傷。

莫熹雯促請部門密切留意交通流量

沙田婦女會耀安區社區代表莫熹雯對向《我家》表示，本港房屋供應緊張，政府批准近郊發展高密度住宅，讓更多市民置業成家無可厚非。但她擔心，現時十四鄉往市區的車流主要經西沙路出馬鞍山，再出市區，道路規劃過於單一。

她解釋，雖然馬鞍山繞道已作出分流，但未來十四鄉的居民亦會與馬鞍山共用社區配套資源。加上現駛經西沙路至馬鞍山地盤重型車，數量已經顯著增加，而過往西沙路每發生一宗交通意外，已隨即造成大擠塞，莫熹雯直言擔憂未來情況會更為惡化。因此，她促請部門密切留意西沙路與馬鞍山的交通流量，及早做好更完善的道路規劃應對。

莫熹雯憂西沙路倘有意外，觸發大塞車。

避免資源不足造成分化公眾街市體育園宜落實

另外，莫熹雯亦希望政府除交通外，亦做好其他配套。她認為，馬鞍山目前人口超過 20 萬，附近卻沒有公眾街市，居民最近要去到沙田市中心才有公眾街市，因此政府要加快在馬鞍山覓地建設公眾街市；另外白石體育園亦應加快落實建設，讓馬鞍山居民、以至鄰近如十四鄉地區居民均可使用，避免因資源不足造成社區分化。

調整入住規定 過渡屋冀增入住率

為紓緩居住環境惡劣，以及長時間輪候公屋市民的壓力，政府過去一直大力支持興建過渡性房屋。當中在馬鞍山落禾沙一處政府用地，亦正興建由東華三院營運的過渡性房屋項目於去年 11 月動工，提供 436 個單位。

該項目是沙田區第一個過渡性房屋，位於屋苑峻源與迎海之間。東華三院早前表示，項目所處位置地理環境優越，位於西沙路及落禾沙里之間，交通方便，約五分鐘步程到達烏溪沙港鐵站，亦有多條往來港九新界巴士路線。

「同心村」逾三成六單位空置

根據最新數據顯示，市區的過渡屋平均有九成以上的入住率，然而位於新界非市區的過渡性房屋入住率只有約七成，當中以元朗東頭同心村項目空置率最高，有逾三成六單位空置。因此，政府建議調低新界項目「輪候公屋滿三年」申請人比例，由原來的八成降至六成，增加更多有需要、但未輪候滿三年的家庭可以入住，冀藉此減低空置率。

落禾沙過渡屋去年 11 月進行動工儀式。

綠在大圍 搬新址服務市民

為加強支援地區層面的減廢回收，環保署在全港各區推展舊稱為「綠在區區」的回收環保站項目，以公開招標方式委聘非牟利團體營辦社區回收網絡。當中「綠在大圍」於本月起將由沙田婦女會接手營辦，並搬遷至大圍積信街喜悅樓地下服務市民。

婦女團體接手營辦

環保署於 2020 年起委聘非政府機構營運回收便利點，其中首批 22 間回收便利點的服務合約於上月底屆滿，因此去年底批出後續新合約，而當中有 10 間因租約或技術考慮將於本月起遷至新地點投入服務，包括「綠在大圍」。

本月 1 日，沙田婦女會營運的「綠在大圍」正式開幕，營辦機構希望通過收集回收物，向大圍街坊推廣可持續發展和綠色生活，同時「綠在大圍」亦會在社區舉辦環保教育，身體力行實踐環保。

沙田婦女會本月起營運「綠在大圍」。

近年興起養生熱潮，不少人開始注重飲食習慣，尤其關注「超級食物」（superfood），即是指對健康非常有益、營養密度高，並且能預防或緩解疾病的食物。外國不少媒體每年發布最新超級食物趨勢，有美國著名營養師近日發表 2023 年十大超級食物，當中或有你的最愛，就看看對身體有何益處吧。

issue 103 | 06, Apr 2023 | Text：舒 楣 Design：Lavie Wong

十大超級食物排行榜

2023 十大排名 發酵食品發圍

Superfood 冠軍 自己唔搶眼但對人腸好

「超級食物」即是在相同的食物熱量下，能從該種食物中吸收更豐富的營養素。美國營養師 Amy Fischer 早前於美國知名網站《Good Housekeeping》上，分享他今年看好的 10 種超級食物，而發酵食品今年更獲多間媒體評選為冠軍，備受關注。

第一位：發酵食品

發酵食品多帶有各種活菌、活性培養物，可促進腸道內的益菌生長，維持腸道健康；亦曾有研究指益生菌多寡與對抗抑鬱症有關聯。

例子：乳酪、泡菜、酸菜、芝士、納豆

第二位：十字花科蔬菜

十字花科蔬菜含豐富葉酸、維他命 A、C、K 及抗氧化劑蘿蔔硫素，有助抗炎、抗癌。這些蔬菜應少用水煮或油炸，以免營養流失。

例子：西蘭花、椰菜花、羽衣甘藍、大白菜、小白菜、大頭菜、白蘿蔔

第三位：生薑和薑黃

同屬薑科植物，有助抗炎，抗氧化、清除自由基，促進細胞代謝，生薑亦能止暈止嘔、改善腸道健康。

例子：黃芥末、咖哩

第四位：莓果

莓類水果含豐富維他命 C、E 及各類植化素，能保護神經、延緩腦部退化；蔓越莓能降低尿道感染、黑醋栗可舒緩疲勞。

例子：藍莓、蔓越莓、桑葚、黑醋栗、草莓

第五位：豆類

豆類含豐富蛋白質、膳食纖維等，且低脂、無膽固醇，適合增肌減脂一族，並可減少三高、糖尿病、痛風等疾病風險。

例子：黃豆、黑豆、豆腐、豆漿

第六位：大麻籽

大麻籽含豐富的蛋白質，並富含纖維、維他命 E、礦物質、Omega-3 等，有助減少炎症。

第七位：咖啡

以往多個研究顯示，喝咖啡能遠離中風、心臟病、痛風等疾病，但每日咖啡因攝取最好不要超過 300 毫克，孕婦、孩童、患心臟病、腸胃差者慎飲。

第八位：石榴

石榴含多種植化素、鉀、維他命 C、多酚等，有助抗炎、降血壓和膽固醇。

第九位：黑朱古力

比其他類型的朱古力含更多黃烷醇，可降低心臟病風險，亦可改善心血管、淋巴及腸道健康，亦有助紓緩情緒。

第十位：雅枝竹

又稱朝鮮薊，富含纖維、蛋白質、鎂、鉀和植化素，有助降低血管中的壞膽固醇。

飲健脾湯 有汗出冇疹出

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

許多病痛、過敏往往換季時發作，汗疹屬其一。汗疹多出現於脖子、腋下或胯下等汗多位置，常見類型是紅丘疹，有時會呈紅斑腫塊。對於本身有濕疹病史或皮膚較纖薄（如嬰幼兒）人士，亦相對容易出現皮膚敏感問題。以下分享一下日常護理及飲食易忌，以改善汗疹問題。

- 清淡飲食，有助脾胃運化負荷，減少積滯
- 適當飲水，能減少代謝物及體熱鬱積於皮下
- 戶外活動前做皮膚防曬，降低紫外光損害
- 防曬品防曬系數（SPF）太高或用量過多，會堵塞毛孔，造成皮囊性發炎
- 出汗後約兩至三小時內沐浴，或毛巾抹身，免汗液停留皮膚太久
- 服用健脾滋潤湯水，提升脾肺功能

清熱三豆湯

材料

綠豆 30 克、炒麥芽 15 克、赤小豆 30 克、山藥 20 克、炒扁豆 20 克、百合 20 克、生苡仁 20 克、瘦肉半斤、山楂 15 克

做法

- 將瘦肉氽水，並準備五至六碗開水
- 然後材料連肉一併煲個半小時便可

功效

綠豆、赤小豆及炒扁豆具清熱解毒去濕作用，又能解暑濕；苡仁及山藥提升脾胃運化，再配合山楂及炒麥芽有助消化，排走食滯等問題，百合則可潤肺滋陰。

主辦機構：

Jockey Club Cadenza hub 賽馬會流金匯

香港中文大學 The Chinese University of Hong Kong

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金

香港賽馬會社區資助計劃

長者健康社區推廣計劃

費用全免，歡迎 50 歲或以上人士填寫健康問卷：

賽馬會流金匯(@jcchhk)

查詢電話：3763 1180

issue 103 | 06, Apr 2023 | Text：火登 Design：謙

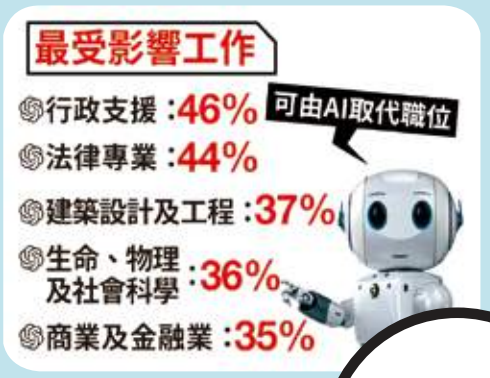
一念天堂一念地獄 條路點揀其實唔難

做個善人 善用人工智能

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

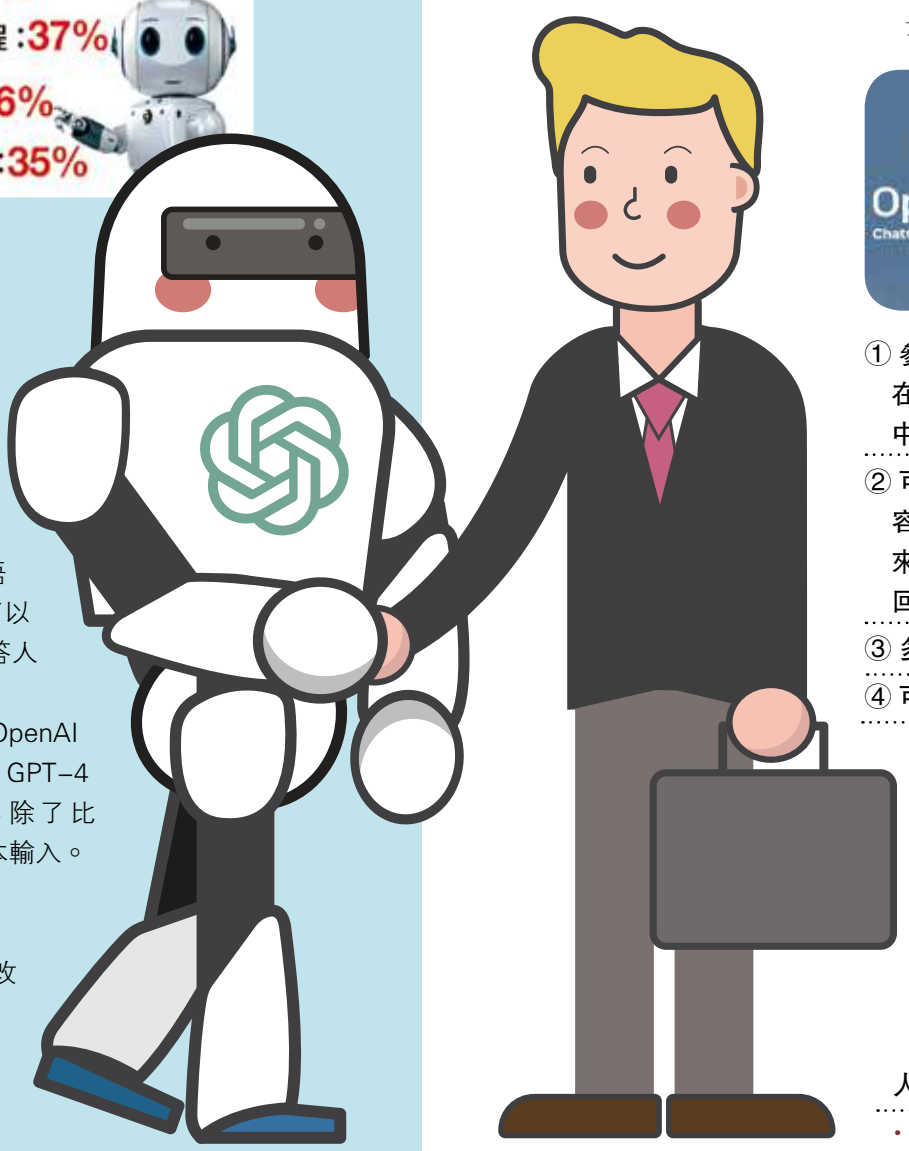
近期 ChatGPT 爆紅成為全球熱話，不少朋友使用後，無不嘖嘖稱奇，但又會有好多人擔心：「AI 取代人類工作」，AI 有自我意識後人類滅亡等等。



何謂「ChatGPT」？

ChatGPT 是一款由 OpenAI 於 2022 年 11 月推出的開發聊天機器人模型（Chat Generative Pre-trained Transformer），它是透過 NLP 自然語言理解（使電腦能夠解讀、處理和理解人類語言）和 NLG 自然語言生成技術（將非語言格式的資料自動地轉換成人類可以理解的語言格式）進行人機交互的技術。ChatGPT 可以接受人類的語言輸入，並具有快速理解和回答人類語言的能力。

當大家驚訝「初版」ChatGPT 好勁，OpenAI 突然在今年 3 月 14 日推出新版「GPT-4」，GPT-4 其準確度相較 3.5 版本高出 40%。GPT-4 除了比 ChatGPT 更聰明外，也能支援圖像辨識和文本輸入。



人會被人工智能取代嗎？

GPT4.0 推出之後，為世界帶來革命性改變。熟悉人工智能的專家稱，GPT-4 開始已經容許啟動「外掛模式」，也就是和其他人工智能工具「合作」，相信這些創造，除了會裁汰不少人類工種，也會大幅度改造社會倫理道德規範。

面對 AI 人工智能、克隆（複製）人等等議題，對人類在就業、教育、家庭等，各方面的轉變與衝擊，也令人逐漸感到對未來的不安！

AI「反抗」源於設錯目標？

佛教認為，萬事萬物無非緣起。佛教是依法不依人，重點在於追隨佛陀之路。

在人工智能的時代，人的本質理性、自我意識、直覺等精神要素，看似逐步被人工智能推翻。沒錯，AI 也有自動糾錯功能，但這還是由人已先設置好程序。

《人類相容：人工智能與控制問題》（Human Compatible: AI and the Problem of Control）一書中指出，威脅並非來自 AI 開始有了自我意識，並起來反抗人類。而是最有可能是因為人類的疏忽或是貪婪，為 AI 設置了錯誤的目標，無意中把我們都消滅了。

人性還有不被取代的？有的！人有「心」。孟子說性善，中國人以「善」統一真美。佛家強調「一念天堂、一念地獄。」人有「善心」，去善用 AI 解決問題，而非被其控制。未來，AI 人工智能發展是好是壞，一切就要看我們的抉擇。

小資訊

看看GPT-4的厲害

① 參加了多項人類通用考試，例如在美國學術能力測試 SAT 的測驗中，考獲 800 分滿分中的 700 分。

② 可以輸入圖片，解讀或生成新內容，迅速產生網站程式碼，用文字來解釋圖中內容，甚至給予建議、回答問題。

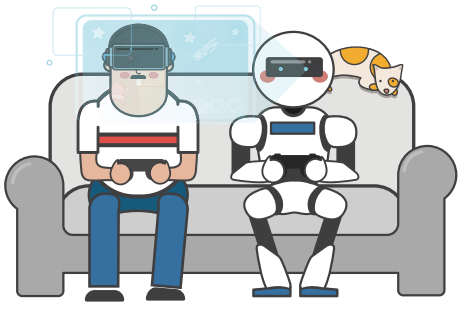
③ 多語言能力、翻譯功能強大。

④ 可處理高達 2.5 萬字長篇內容。

話你知

佛教界科技弘法

- 韓國般義法師談人工智能：如不能善用科技弘法，將「落後於時代」……
- 日本京都市高台寺推出機械人—— Mindar 弘法。
- 佛光山慧讓法師指出，AI 產業蓬勃發展，但人工智能不能算到因緣，亦無法瞭解過去世，自覺誰也替代不了。
- 佛教徒 Kazuma Ieiri 開發的 AI 佛陀網站 HOTOKE AI，讓網民可以輸入問題，然後獲得 AI 佛陀的「佛系」回應。



小思考

AI改善人類生活？

自動化和智能化：提高工作效率和質量。

個性化和預測性：通過分析和學習個人數據，提供個性化的產品和服務。

醫療保健和健康：監測人健康狀況和生活習慣，提供個性化的健康建議。

教育和培訓：有助教育和培訓行業改進教學和學習。

“唔使識條鐵嘅
到環保展覽就清楚”

玻璃再生藝術 是美學又是手尾學

香港每日有逾300噸玻璃被棄置，當中只有約2%經回收處理，長埋堆填區的玻璃樽每日超過100萬個，而一個玻璃樽需時100萬年才能分解。有見及此，有本地建築師籌辦回收玻璃藝術展，以再生玻璃創作藝術裝置，啓發大衆思考廢料的未來。

結合建築設計 延續材料生命

目前，香港只有少數廢棄玻璃被回收，通常被壓碎成製作英泥的材料，回收率偏低。慈濟環保願行館聯同本地建築師團隊，冀大眾關注和探索玻璃回收的可行性，故舉辦「透視未來」（Glaze into Future）藝術展，展出由本地回收玻璃廢料打造的環保藝術裝置作品。展覽由3位本地建築師黃鋈暉、陳俊宇及葉希芃負責創作和設計，以建築美感的設計，為玻璃廢料延長生命週期。

八米長玻璃飛浪 折射彩光夠夢幻

最大型的展品「回收玻璃飛浪」是延綿8米長的飛浪設計裝置，所用材料均是「再回收」，被升級改造的「玻璃磚」，最先用作建造於商場展出的藝術裝置，在去年又給變裝成為聖誕市集裡的聖誕樹。今次再將玻璃磚加以變奏，灌注第四生命，亦巧妙運用窗前的光線，在陽光七彩折射下仿如置身燈光幻影，適合參觀者一同「打卡」。

至於伸延部分，則成為可用的桌面，讓大眾可多角度近距離欣賞透視玻璃磚和裡面的玻璃顆粒。為展現永續設計概念，裝置以組裝式結構支撐，展覽後可分拆成為5件獨立的傢俬和園藝掛架。

參加回收工作坊 DIY砂畫拎回家

懸掛於展覽館入口窗前的「玻璃砂畫」，向大眾呈現不一樣的玻璃質感，混合光線折射更構成獨特的藝術光影。玻璃經壓碎後變成像砂一般幼細的顆粒，再將不同顏色的玻璃砂砌成畫作。策展團隊藉以向大眾分享回收玻璃的可塑性，示範將廢物變成藝術品。

同場指定時間亦會舉辦工作坊，讓公眾一起發揮創意以玻璃砂製作砂畫，製成品更將於展覽中共同展出。

衍生物污染環境 提醒大眾勿忽視

色彩繽紛的「樽蓋塑膠雨」，則以超過700個經慈濟回收站收集所得的舊樽蓋製成。透過壯觀的樽蓋雨，提醒大眾玻璃樽的使用除了產生玻璃廢料外，同時亦會製造衍生廢物，例如招紙、鋁樽蓋，膠蓋等。

沒處理好的塑膠廢料，倘若進入大自然的水循環，使雨水中含有塑膠微粒，將構成環境災害。

「透視未來」回收玻璃藝術展

日期：即日至4月30日
（逢星期二及公眾假期休館）

時間：10:00–12:30及13:30–17:00

門票：免費

地點：大圍車公廟路5號
慈濟環保願行館賽馬會共創空間

旅遊 GO!

一小時生活圈 多重滿足巧滾動

港珠澳大橋開通沒多久便遇上疫情，通關之後是時候闖蕩一小時生活圈！今次介紹三個具文化旅遊特色的珠海好去處，打卡之餘亦感受歷史文化風情。

遊港珠澳之珠 炫LookLook 難自控

圓明新園 園林fusion古風打卡 觀音像前洗滌心靈

你以為圓明園是北京獨有的嗎？珠海也有一個參考北京圓明園而建成的「圓明新園」，是全球最大的中式園林建築之一。其建築風格兼具南北園林特色，集合了北京頤和園、蘇州園林、杭州西湖等多種風格。其中，最為著名的是巨型石刻佛像 —— 南海觀音像，高達 33 米，是世界最大的觀音像之一。

園內還有以明清建築風格為主的文化街區、皇宮歷史博物館、圓明書院等景點，想來一場古風打卡之旅，最適合不過！

來魅力壁畫村 藝術創作壁Data 順道暢遊周邊景點

「來魅力壁畫村」位於中國廣東省珠海市香洲區唐家灣大街上，村內有數百幅色彩繽紛的壁畫，包括大型立體彩繪、風景人物、動物等多種主題，形式各異。壁畫村內還有許多文化藝術展覽廳，展示了中國藝術的多種形式，如書法、陶瓷、繡品等，更有不少藝術家在此工作室中實地展示著自己的藝術創作。

遊客尋找各式各樣的有趣角落拍照留念，品嚐當地美食，選購各種精美的手工藝品。此外，壁畫村周邊還有不少景點，如唐家灣古鎮、明珠百瀑和西灣海濱公園等，可以一道遊玩。

芹菜好湘 地道湖南菜醫肚 品嚐多層次芹菜

逛完一整日，值得推薦大家到珠海一間特色菜館 —— 「芹菜好湘」食店醫肚！這是全國首創以芹菜為主打的餐廳。該店以地道湖南菜而聞名，菜品口味獨特，可以一次過品嚐多款湘菜菜式，特色菜品包括：口味虎皮尖椒、糖醋鯉魚、爆炒芹菜、湖南臘肉炒豆角等，各款都配搭風味醬料，開胃惹味！

Daisy 努力創作望引發更多共鳴。

“我患病期間體驗過這種孤單和無助，我想給他們愛和關懷。”

帶愛寵與弱勢社群同行作伴。

病患者 對無助感銅身受 特殊校教師 傳遞關愛沒有疑畫

以小動物的純真說好生命故事。

社區同行的方式可以有很多種，不在乎多與少，關鍵在於如何發揮自身的力量，傳遞關愛訊息，一點一滴共建構共融社會。

Daisy 是一名特殊學校教師，人生因一種罕見病而發生轉折。二十多年前，當 Daisy 剛大學畢業時，她得知自己罕見遺傳病威爾遜氏症。這種病會影響身體對銅的代謝，使銅在器官中堆積，進而影響中樞神經系統，令身體和四肢不自主地抖動。

Daisy 回憶當時的情況，「不只無法拿起筷子夾餸，連畫筆都拿不穩，不停問自己為什麼是自己，為什麼要讓家人照顧，更曾經想過結束生命。」病情一度令 Daisy 感到自卑無助。

做弱勢社群同行者 傳授知識助找方向

患病後，Daisy 家人四出求醫，後來在上海找到有醫治該病經驗的醫生。接受了三次、每次三個月的治療後，Daisy 病徵慢慢減退及穩定下來，當拿起筷子，手沒有震，讓她激動得哭出來。

家人給 Daisy 無盡的愛。

在合肥醫院度過三年治療期。

自此，Daisy 改變了很多，變得更謙虛並希望做更多有意義的事，於是選擇了教育工作，任教特殊學校，做弱勢社群的同行者。現時，她任教自理科及音樂科目，引導學生克服各種身心理障礙學習生活，「他們很容易被社會遺忘。我患病期間體驗過這種孤單和無助，我想給他們愛和關懷。」身為教師，Daisy 認為不僅要傳授知識，更要擔任學生的引路人，協助他們面對各種困難，找到生命中的方向和意義。

走進社區當機構義工 分享故事及自家創作

Daisy 曾教導過中度智障和嚴重智障的學生，痛心同學們在社會中面對的壓力很多，包括社交、就業和自我照顧能力的不足等。「他們的父母無法永遠陪伴他們，這讓他們需要面對許多在成長過程中的壓力。他們需要獲得社會的接受和尊重，也需要面對就業和自理能力方面的問題。」Daisy 帶著真實的見證，她走進社區到不同的機構當義工，分享故事及自家創作。

至於如何扮演同行者角色？Daisy 課餘時專注藝術創作，藉繪畫傳遞更多的共鳴感。作品多以小動物為主角，帶出純真情感，代入不同的主題，關注病患者處境，同時讓大眾了解病患的感受。她說，面對面交流以外，這也是社區共融方式，特別對於難以開口表達的訊息，就讓情感在畫作中傳播。

“鄭秀文是我的偶像，她曾經患過抑鬱症，但她勇敢地站出來以歌曲及話語鼓勵其他人。”

音樂可療癒心靈。

學偶像鄭秀文 生命燃亮生命

Daisy 笑言她的畫作並不單是「嘩！好靚」這層次，她希望以作品激發社會各界對病患者的關注和支持，讓更多人了解病患者面對的困難和挑戰。「鄭秀文是我的偶像，她曾經患過抑鬱症，但她勇敢地站出來以歌曲及話語鼓勵其他人，Daisy 也希望能與她一起，傳遞更多的愛和溫暖。」

小粉絲送來 DIY 禮物，Daisy 暖在心頭。

因此，Daisy 認為她的作品所表達的是一種神奇力量，讓人們重新思考如何在生活中與人連結。「社會千變萬化，讓我生命『燃亮』更多生命，讓更多病患者和他們的家人得到接納與支持。」

罕病患者因攝影振作精神

毅視角 鬥士快門覓真善美

24歲的子軒（Tiger）自小患上罕見遺傳病杜興氏肌肉萎縮症（DMD），活動能力和身體狀況隨着年紀退化變差，現時日常生活需以電動輪椅代步，手部的活動能力亦受限制。醫生曾指出子軒的壽命約18歲，Tiger 一度對人生不感希望，連 DSE 考試也想過放棄。

Tiger 期望藉攝影鼓勵人們勇闖難關。

媽媽視角，溫情洋溢。

從粉嶺的家出發，拍攝各區動人畫面。

日落悉尼 點燃攝影熱情

2011 年時 Tiger 獲資助，達成心願到澳洲旅行，旅程最後一天參觀悉尼歌劇院，「那時剛好是黃昏，日落影照着歌劇院，畫面非常美麗，我趕緊用小相機拍下。自此我便喜歡上攝影，想將美麗的東西留下來。」這個經歷啟發了他的攝影熱情。憑着自學和向友人請教，Tiger 不停練習攝影，更開設了自己的攝影頻道，獲得很好的反響，成為了攝影的動力。

約六、七年前，Tiger 上肢活動能力減弱，未能再拿起相機，於是 Tiger 着媽媽幫忙舉機，「虎媽」就此成為得力助手。

作品於社區藝術展展出。

「我常笑說我是會行會走的『人肉腳架』，有錢也買不到，」Tiger 媽媽笑說。

每周「『媽』啞」 靚相這樣誕生

「有次 Tiger 叫我將相機連腳架『掏』出橋外影夜景光軌，我不明白如何『掏』，Tiger 生氣說我『講極都唔明』。」Tiger 媽媽大笑道，Tiger 在旁也笑起來說道：「同一場景每四五十張相中，會有八九張影得不錯。」每次出動拍攝，由媽媽幫忙執拾攝影器材，拍攝時 Tiger 先將電話和相機連接上，讓他可以坐在輪椅上換鏡頭、調較相機的光圈快門等設定，然後指示媽媽行到合適的位置和角度，再由 Tiger 在電話上按掣拍攝。溝通過程絕不容易，更笑料百出，

Tiger 和媽媽每星期都會外出影相，「行孖啞」拍照總是令途人注目。「雖然是我拿相機，但每一張相都是 Tiger 努力用心去拍攝。」

> Tiger：「傷健人士看似任何事情都有障礙，但其實也有很多解決方法。」

子軒期盼透過攝影想要向大眾證明，有很多看似不可跨越的障礙其實都可以克服。「傷健人士看似任何事情都有障礙，但其實也有很多解決方法。」

子軒期望藉攝影鼓勵人們不斷尋找解決問題的方法，實現自己的夢想。「就只有我一個幫到他，最想他開心，見到其他人認同他的作品，我也替他開心。」媽媽亦為兒子的正面樂觀心態而自豪。

夕陽無限好非常靚 觀賞之後迎新一天

Tiger 挑選了過往拍攝的心血於「罕出藝術」展出，當中包括與香港中文大學學生共同創作的作品。他特別喜歡的一張主題為「日落」，還清楚記得那天在上環中山公園拍攝時，那迷人的黃昏景色。Tiger 說：「太陽象徵着希望，黃昏日落的陽光色彩變化很多，正如身體障礙很多變化，但病人仍然能發揮潛能，做自己喜歡的事。」

「目標可以去到瑞士、荷蘭、意大利五漁村、威尼斯、挪威、冰島、東京河口湖 .....」值得一提的是，子軒已於今年二月實現了他的瑞士之旅。他認為即使在香港，也能發現許多值得留下光影的地方。

> Tiger：黃昏日落的陽光色彩變化很多，正如身體障礙很多變化，但病人仍然能發揮潛能。

難忘在上環中山公園拍攝日落。

飽覽瑞士湖光山色，馬特洪峰下有朱古力！

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

惹味住家菜　出得廳堂入埋心房

一不離二炒雞柳
因為三椒欖菜四季豆

近排城中其中一個熱門話題，當然係內地團逼爆紅磡土瓜灣事件。一批又一批內地團友排隊入餐廳食飯，除咗做成交通擠塞及行人通道受阻問題之外，記者仲發現每團用餐時間平均唔超過 20 分鐘，大家都以為佢哋係被迫食咁快，錯晒！記者訪問團友點解要咁趕？先發現原來係佢哋自己食得快。之後當局規定用膳時間最少要半個鐘，團友反而覺得浪費咗佢哋嘅時間嘛！

所以重點唔係管理嘅問題，而係心態。多年來呢種平價團嘅存在，都係將遊客當「羊牯」，帶佢哋去紅磡土瓜灣一帶嘅山寨貨購物中心，斬到啲遊客一頸血，從而補貼成本。雖然話百貨配百客，但呢種模式嘅平價團，根本對旅客同社會都無乜好處。

我反而有興趣想知佢哋食咗啲乜，按記者查訪呢啲「光速餐」，包括有清炒椰菜、麻婆豆腐、梅菜扣肉、翠玉瓜雙椒炒雞柳、炸魚、鯪魚肉及蝦米湯等，並附上兩大盆白飯任裝，團友話味道一般般，其實做任何嘢只要有心去做，就一定會做得好。好似今期分享嘅「三椒欖菜四季豆炒雞柳」，本來只係一個平凡嘅家庭小菜，只要放啲心思就會有唔同嘅效果！所謂三椒包括：醃肉嘅青花椒油、一串串嘅新鮮青胡椒及大紅辣椒，以上三樣加埋會令個餸更加惹味香噴噴。四季豆一定要做「去絲」步驟，食嘅時候先會無渣，先從豆嘅一邊摺下一小段，再順住豆莢方向將兩邊嘅粗纖維撕出嚟就得，留意比較鮮嫩嘅四季豆係冇「絲」㗎！

醃料：

鹽 ..... 1/4 茶匙
糖 ..... 1/2 茶匙
粟粉 ..... 1 茶匙
紹酒 ..... 1 茶匙
青花椒油 ..... 2 茶匙

調味料：

糖 ..... 1 茶匙
生抽 ..... 1 湯匙
鹽 ..... 適量

材料：

去骨雞脾肉 ..... 1 塊
四季豆 ..... 半斤
大紅椒 ..... 1 隻
紫洋蔥 ..... 半個
新鮮青胡椒 ..... 幾串
欖菜醬 ..... 2 湯匙
蒜頭 ..... 2 粒

做法：

1 將雞脾肉連皮切成條狀，落醃料醃15分鐘。四季豆去絲後切段，紫洋蔥及大紅椒切片，另外蒜頭切片備用。

2 先將雞肉落鑊，以中火炒至轉白色盛起，隨即落四季豆半煎半炒至表面略帶金黃，落少少鹽調味後盛起。

3 將欖菜醬、新鮮青胡椒及蒜片爆香，再加入雞肉及四季豆炒勻，然後落調味料。

4 最後加入紫洋蔥及大紅椒片，轉大火炒15秒即可上碟。

提提你

新鮮青胡椒喺泰國雜貨舖有得賣，如果冇，用黑胡椒粉代替都可以。

牧愛街88號

issue 103 | 06, Apr 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》，《動夢成真》（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》。

市區僅存戰前戲院 到頭來光影一場空？

油麻地戲院 藉戲曲重生擴建有戲唱

油麻地戲院早於1930年6月落成，曾是油麻地區五大戲院之一，現屬市區僅存的二戰前戲院。其混合古典與裝飾藝術的建築元素，時至今日尤為可貴，亦教人追憶本港電影業的興衰。隨播放情色片的戲院因生意不景而結業，戲院建築在1998年一度空置，幸因同年獲列為二級歷史建築，2012年活化成戲曲活動中心，而戲院現正關閉進行擴建工程。

油麻地戲院於2012年起活化成戲曲表演場地。

活化後正門兩旁保留臉譜石柱。

黃夏柏認為活化修葺頗具心思。

一級歷史建築小紅屋活化為辦公室。

位於窩打老道及新填地街交界的油麻地戲院，其建築採貨倉式設計，並在外觀上加入當時戲院常見的藝術裝飾，如正門入口兩旁刻上哭笑臉譜的石柱及牆身橫線；正門上方則採用古典式建築的山形牆。這些特色，在2012年活化後得以保留。

第二期工程 將建六層高建築物

2008年，即戲院結業後十年，政府決定將其活化成戲曲表演用場地。活化後的油麻地戲院於2012年7月正式啓用，直至去年9月，因配合第二期建築工程，油麻地戲院需要暫時關閉。

第二期建築工程將在油麻地戲院旁、前身為上海街垃圾站及露宿者之家的位置，興建一座樓高六層的建築物，提供側翼舞台、庭院、排演室及練習室等設施，工程料2026年完成。

政府通過項目時指出，就戲院本身建築及保育條件限制，包括戲院大堂和側翼舞台面積未達一般表演場地標準的問題，擴建旨在增加可用空間並提供附屬設施，強化油麻地戲院培育粵劇新秀之功能。

專家：活化具心思惜不再播電影

《香港戲院搜記．歲月鈎沉》作者黃夏柏憶述，油麻地戲院歷史悠久，據他翻查史料，該戲院在營業初期曾稱為「影戲院」，戲院座位分為四等，一度以放映粵劇為主，兼播中西默片，所以放映室內曾安排座椅予解畫人。而在2012年活化後，原有舞台的邊緣位置給保留下來，令人仍看到昔日院內淺窄舞台的概略。

黃夏柏認為活化後的油麻地戲院修葺頗具心思，包括挖深地台，重修天花，並保留原有的木樑。唯一可惜的是，它沒有再成為戲院播放電影，院內亦再無電影放映設施，令到古蹟未能突顯本港電影發展的背景。

第二期工程將建六層高建築物。（效果圖，政府文件）

古蹟資訊

油麻地戲院

評級：二級歷史建築
地址：九龍窩打老道6號
交通：油麻地港鐵站B2出口，步行約5分鐘。

溫馨提示

油麻地戲院內部正因擴建而關閉，導賞員計劃學員將於下月16日及6月11日，於油麻地戲院外圍做講解。有意報名請瀏覽康文署網站：https://www.lcsd.gov.hk/tc/ymtt/

古蹟的故事

戲院於1998年不敵競爭結業。（香港戲院商會提供）

上世紀80年代 轉型為三級片戲院

上世紀80年代，政府推行電影三級制，渲染色情血腥、暴力題材的電影，會被列為「三級片」，僅讓成年人觀看。隨現代化戲院投入市場，部份小型戲院如油麻地戲院，因設備老舊而難敵競爭，於是專攻三級片市場以吸引觀眾。

為求生存，戲院營運商更推出「一張戲飛、全日任睇」，只要買一張戲票，全日任睇該戲院上映的三級片。

當時，部份戲院為求節省開支，放棄取消菲林放映，轉為直接播放色情錄影帶，而油麻地戲院1985年便轉營專播三級片，1998年結業前亦是靠這方式勉強經營過來。

往期回顧

忘我高歌的背後，Kenji 付出了很多努力。

了亡妻心願 守護凝聚音樂人平台

單親爸愛唱哥

音樂不限知音快樂

人生必有苦，痛失摯愛的苦爲其一。有人一直消沉下去，亦有人因爲「愛和責任」試從傷痛走出來，「做 Channel」的創辦人 Kenji 就是這種努力活下去的例子。在思念亡妻同時，著手一個人圓「兩個人」的夢，以單親爸爸的身份父兼母職，陪伴四孩成長及守護凝聚音樂人平台，並將正向訊息融入音階與歌詞，望喚起同路人以至社會大眾的共鳴。

引起共鳴，是社區表演最大動力。

Kenji 與太太 Maggie 生前一同創立成立「做 Channel」，希望透過平台凝聚音樂人追夢，但就在同一年年底，太太離世對 Kenji 造成極大打擊。隨時間流逝，他稍為冷靜下來後，認為有責任延續與愛妻的共同心願，於是努力想辦法守護平台。

人生不如意事十常八九

「冇酒吧表演呢段期間，合作嘅樂隊有好多人都轉行。」

「因為冇正式學過唱歌技巧，開頭淨係識就咁唱，拍子又唔啱，之後喺朋友身上取經一段時間之後進步咗好多，有人提議我哋一班玩音樂嘅人出去做 show。」得朋友同行，「膽粗粗」嘗試到酒吧表演，卻得到意料之外的正面迴響，由太子一間小酒吧唱到蘭桂坊。

可惜好景不常，酒吧業在社會運動及疫情下首當其衝：「冇酒吧表演呢段期間，合作嘅樂隊有好多人都轉行，送外賣、搵車都有。」為勢所逼，失去表演場地，Kenji 和朋友 Heyman 一人彈琴，一人唱歌，由荃灣站外人流較密集的地方開始：「要令路人停低聽晒成首歌，再奉獻金錢，其實唔係一件普普通通、唱得好就得嘅事。」

「最大嘅阻力係有人投訴滋擾、報警、去唔同地方泊車嘅時候收『牛肉乾』、表演嘅時候遇過被人聲嘶力竭咁鬧。」Kenji 除了街頭表演，還會每月兩次網上直播，但他指兩者皆為表演者及聽眾帶來不同的感覺：「街頭表演嗰陣你同聽眾身處同一個空間、感受同一陣風、分享同一種氣氛，好似互相連結起嚟。」

街市唱英文歌被指缺共鳴

「表演者要自我享受，都要考慮到聽眾係咪同樣樂在其中。」

共鳴，是他透過街頭表演，了解到在藝術表演中的重要元素：「我哋試過喺荃灣楊屋道街市唱英文歌，但因為嗰度出入嘅都係家庭主婦、街坊街里，於是有位叔叔行埋嚟同我

街頭音樂表演 注入戲劇元素

今年是香港一代巨星「哥哥」張國榮離開 20 週年，Kenji 亦提及自己是「哥哥迷」，歌詞間許多「相遇」的故事，而自己亦想著以音樂說故事的目標進發。

在電台節目分享親身經歷。

期望香港人樂觀面對挫折。

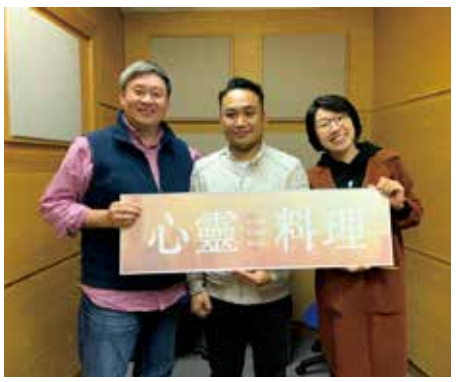
處境劇涵人生體會

「通過音樂抒發情緒，係令我重新出發嘅助力。」

當時，他在街頭音樂表演加入戲劇元素：「平時都係一首首歌輪住唱，但係我哋加入自編嘅話劇元素，配合音樂梅花間竹表演，編排一段段大約 10 分鐘嘅音樂小話劇。」短短的音樂處境劇，包含 Kenji 部份對人生的體會：「因為太太過咗身，我有段時間情緒極度低落、消沉，但我仲有四個小朋友，通過音樂抒發情緒係令我重新出發嘅助力。」

經歷喪妻之痛，音樂是重新出發的 channel。

起初冇正式學唱歌，後來獲朋友指點而升呢。



心靈料理主要材料就是「音樂」。

街頭表演，小朋友淡定不怯場。

父子準備 Jam 吓歌。

身兼母職照顧四孩，望以音樂陪伴孩子成長。

哋講『喂靚仔，你唱呢啲歌我哋冇共鳴呀，轉吓張國榮吖得唔得呀？』」

因著這個要求，Kenji 由〈海闊天空〉唱起，便開始吸引一班聽眾圍觀。「表演除咗我哋表演者要自我享受，都要考慮到聽眾係咪同樣樂在其中。」

Kenji 希望他的音樂不但能助人疏導情緒，為其他正面對逆境的過路人以打氣、重建正面、積極的心態；亦希望將部分社會問題融入短劇，以情動人，吸引大眾嘅注意。

教我堅毅望著前路 叮囑跌倒不應放棄

網上自學結他 子女獻「眞的愛你」

Kenji 的孩子們耳濡目染下常加入表演，踏上奇妙音樂之旅。Kenji 爲生計奔波，欣慰四孩懂事同時亦感愧疚又自豪：「我冇咩錢畀佢哋去學唔同嘅嘢，我識嘅嘢都會盡量教；但有日突然話要自彈自唱首〈眞的愛你〉畀我聽，原來佢地自己網上自學結他，學好之後畀驚喜我。」他慶幸孩子們並沒有因爲失去至親而變得「孤僻」，而依然保持正面、唔驚鏡頭、唔驚人：「曾經阿囡要出去表演，我都有擔心過佢應唔應付到，但見要表演嘅時候都好淡定，唔怯場，眞係好欣慰。」

生活點滴親情互動

子女年幼就失去母親，Kenji 向自己承諾盡力父兼母職，將好生活帶給他們：「佢哋好生性，知道媽媽唔會再番嚟，囡囡曾經成日望住我，睇吓我有冇眼濕濕，甚至試過調番轉安慰我。」生活上的點滴，爲 Kenji 帶來的是珍貴的親情互動。

孩子爲父親影「開心相」。

「囡囡曾經成日望住我，睇吓我有冇眼濕濕。」

系列 T 恤「進擊」入 UNIQLO

著動畫Tee 復活節與巨人為伴

日本漫畫家諫山創的作品《進擊的巨人》，由 2009 年開始連載至 2021 年結束，全球累積銷量超過 1 億冊，而動畫版的最終季「The Final Season」已經正在熱播，UNIQLO 亦在上月把《進擊的巨人》UT 系列上架，身爲 fans 的你絕對不容錯過此系列的 8 件潮 Tee！

主打分鏡效果 99蚊「fans 快檢」

UNIQLO 爲了紀念最終回這個大日子，推出這 8 款只售 99 元的潮 Tee，印花圖案大部分全以原著漫畫的分鏡圖爲主題，配合精選的場面與經典台詞，當中包括主角艾連．葉卡和米卡莎．阿卡曼的經典台詞，而且有別於一般 UT，無論在領口及專屬標籤上都印有《進擊的巨人》的相關 Logo，並是以艾連 ． 葉卡搭配變身後進擊的巨人爲主要形象。

進擊の巨人 8站

「粉絲」睇熱血「Non 粉」看熱鬧

1 從墻壁窺視的巨人

「這個世界是如此的殘酷，卻又如此的美麗。」這句話深刻刻畫世界的殘酷及人性樣貌。在矛盾的世界中找出希望的米卡莎的一句話中，藏有《進擊的巨人》作品所傳達的另一面訊息。背面爲台詞印刷，正面爲從墻壁窺視的巨人。

2 最後覺悟，獻出心臟

這件黑色款也是以最終戰爲素材，以里維兵長最後看到調查兵團犧牲的夥伴幻影，做出最後一次「獻上心臟吧」姿勢，並流著淚說出：「你看到了嗎？」 也是他第一次擺出象徵調查兵團精神的姿勢。

3 ATTACK ON TITAN

融入艾連．葉卡和米卡莎．阿卡曼「如果不戰鬥的話，就不會贏……」的經典台詞。配置於中央的 UT 原創 ATTACK ON TITAN 的 Logo，Logo 加入了從墻上窺視的巨人、「地鳴」聲及米卡莎等圖案元素。

4 自由之翼，最後決戰

爲了阻止「地鳴」，米卡莎、阿爾敏、里維終於要和艾連迎來最後的一戰。下定決心的米卡莎覺悟要取深愛的艾連之性命，說出「我來動手，請大家幫我」，而里維對此的答覆。背面採用此壯烈戰鬥場景的，而正面的口袋用了象徵了調查兵團自由的「自由之翼」徽章。

5 始祖巨人發動地鳴

艾連發動「地鳴」時，利用始祖巨人之力警告尤米爾子民「超大型巨人要踏平這個島外的所有土地」的台詞。背面呈現艾連被賈碧的步槍炸飛後，吉克接住艾連的頭並發動「地鳴」的場景。

6 艾連巨人化，悲劇般的命運

正面展現皮克與波爾柯試著突襲艾連，受到波爾柯強烈攻擊的艾連變身巨人的大幅場景。利用紅色凸顯變身爲巨人的艾連身邊圍繞的蒸氣，以及可怕的咆哮聲，展現搶眼色彩。

7 回到最初時

以「進擊の巨人」大字爲題，加入艾連、米卡莎和阿爾敏初時與巨人戰鬥的身影！

8 人類最強，里維兵長

由諫山創老師在 2014 年於 FRaU 雜誌封面所繪製的專屬插圖，近十年後重現 Tee 上！