

# 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：04, May 2023

i s s u e



莊嘉欣

李卡度

馮凱晴



14-15  
封面故事

## 堅守底線向前衝 快樂不斷

# 攞

# 105

02-03  
我家·焦點  
虐待動物停不鳥  
將軍澳變鴿地獄

04  
醫家  
為何總是叮著我  
一至日都係「蚊Day」?

07  
無綠不歡  
社區環保館  
咫尺探索可持續未來

09  
社區同行  
知心腦友研究生  
推動「和孩」發展

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

# 虐待動物停不 將軍澳變鴿地獄？

我家·焦點

Issue 105 | 04, May 2023 | Text、Photo: 木兆 Design: Alwin

將軍澳景林邨近期接連發生虐鴿事件。自去年9月起，有居民先後於邨內發現逾20隻野鴿懷疑被人虐傷事件，當中有野鴿遭弄斷羽翼，又或被活捉拔毛。儘管去年11月曾拘捕一名長者涉嫌「殘酷對待動物」，但情況仍未有改善。地區人士擔心，兇徒不只於景林邨犯案，呼籲居民一發現可疑人士即報警。

**本**港不時發生撲殺或恐怖虐待野鴿的案件。野鴿主要因有人餵飼而紛紛出現，令在將軍澳區內也因此出現多個野鴿聚集黑點，影響環境衛生，如坑口港鐵站及茵怡花園等地方。

## 活生生慘遭折翼拔毛

根據景林邨居民向《我家》記者爆料指，去年9月開始，景林邨景棉樓外空地開始有野鴿被人施襲，多月以來先後有至少20隻野鴿慘遭毒手，包括強行為活鴿折翼及拔毛。上月情況更轉趨嚴重，曾有一日有至少五隻野鴿被殘害虐待，不排除是有人因對野鴿滋擾心生不滿而行兇。有愛護動物的居民批評，行兇人士離譜、行為瘋狂，擔心執法部門至今尚未破案，會有更多野生雀鳥陸續遇害。

## 團體：人鴿衝突重災區

香港原鴿生態及社區政策研究小組主席李上琦表示，將軍澳一帶是人鴿衝突的重災區之一，鴿子往往成為餵鴿人和仇鴿人的磨心，歸根究柢是人類將鴿子帶入社區。在現今社會重視動物福利的狀況下，小組認為應以人道方式解決人鴿衝突，平衡鴿子的生存權和公眾地方衛生，當人類能與鴿類距離拉開，包括衛生、滋擾、殘酷對待鴿子等問題均能迎刃而解。

將軍澳（南）分區委員會主席莊元苓表示，關注將軍澳懷疑出現虐鴿狂徒的情況。事實上，三年前區內已有青年用火燒一隻活鳥的眼睛及臉部，雖然最終疑兇被捕，但將軍澳虐待動物案件仍屢見不鮮，特別是野鴿，曾有野鴿在坑口被人發現遭竹籤插傷，竹籤由背部直刺心臟。



有白鴿在邨內被強行撕去羽毛。



警方曾發出通告追緝虐鴿兇徒。

景林邨近期虐鴿情況嚴重。

白鴿的羽翼被強行扯走受傷。



有好心義工救起受傷鴿子。

# 虐鴿一宗都嫌多 關注組出擊護生

香港原鴿生態及社區政策研究小組一眾成員，於2018年因厚德邨「竹籤鴿」初次見面而認識。其後2020年的11月，厚德再出現竹籤鴿，成員共三人因此聯合一起營救野鴿，最終成功終救起鴿子。此後，他們成立香港原鴿生態及社區政策研究小組，希望主動出擊，為本港野鴿謀取更安全的生活環境。

該小組為減少人鴿衝突，提議偕同政府設立「野鴿安置暨教育中心」，冀將野鴿集中於安置中心內，每隻鴿子進入安置中心前需接受簡單檢查及帶上號碼環。每區設有鴿屋、植物、仿岩石崖壁的設置，讓鴿子可以在最貼近自然的環境中生活。同時間，有人員定期收集鴿蛋，並換上假蛋以控制野鴿數量；每天有人清潔環境及更換糧食食水。中心亦會每年點算安置中心內鴿的數目，藉以向政府部門提交報告。



現時，該小組正在網上進行聯署，冀集合愛護動物的群眾力量，向政府有關執法部門施壓，要求嚴正跟進、處理景林邨一帶的虐鴿事件。發言人強調，在現今社會重視動物福利的狀況下，虐鴿事件一宗都嫌多，希望市民能支持推動此有效減低人鴿衝突的計劃。

不少地區亦有人以虐鴿為樂。

## 莊元苓：憂狂徒四處作惡

莊元苓明白過多野鴿聚集可能造成滋擾，但各方也應嘗試不同方法希望解決問題，因為滋擾並非虐待動物的藉口。對於今次景林邨出現虐鴿狂徒，他擔心事主不只牽涉邨內案件中，更有可能在將軍澳其他地方作惡。

莊元苓呼籲居民一發現有可疑人士虐待動物，應在安全情況下拍下證據及即時報警。同時，警方亦要增加偵查力度，藉以減少虐待動物的案件發生。

警方發言人證實，根據紀錄，去年9月至今年4月初，將軍澳警區共接獲兩宗懷疑白鴿被殘酷對待的報案。將軍澳警區動物罪案警察專隊接手調查有關案件，就去年9月18日接獲的相關報案，經深入調查後於去年11月拘捕一名66歲本地男子，涉嫌「殘酷對待動物」，案件至今仍在調查中。其後，警方今年2月接獲另一宗涉嫌「殘酷對待動物」，案件仍在調查階段，暫未有人被捕。



莊元苓擔心區內其他野鴿會被施虐。

2020年厚德邨有野鴿被人用竹簽插穿身體。



# 多區野鴿慘成出氣袋 曾有人涉「放生掩殺生」

除了將軍澳有較多的虐鴿個案，不同地區也發現不少虐鴿個案。去年5月，黃大仙再次出現虐鴿個案，有街坊鳳德邨見到有中年男子手持一隻野鴿，於是隨即喝停該男子，並質問捉走野鴿原因。

當時對方聲稱是打算「放生」，將野鴿扔到附近斜坡。其後，涉事街坊前往查看，發現該野鴿已經死去，而男子亦一度想折返斜坡位置，擔心對方有意捕捉，甚至虐殺野鴿，最終決定報警。

而前年一月，大埔富亨邨亨耀樓對開空地發現有大批白鴿屍體，警方到場後檢獲一批麵包碎及肉碎懷疑與事件有關。經點算後，共有31隻白鴿及一隻麻雀屍體，另外亦發現約10隻身體不適白鴿，白鴿嘴部沾有唾液，不排除有人在食物落毒。



大埔富亨邨前年有鴿子疑集體被毒死。

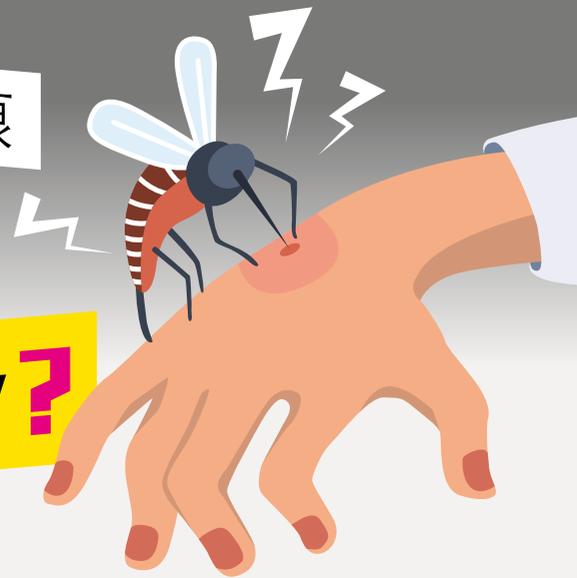


隨著天氣逐漸炎熱又潮濕，又到了蚊蟲出沒季節，平日穿短衫短褲出門一不留神便被叮咬至滿身紅腫，夜裡煩人的蚊子更會在耳邊「嗡嗡嗡嗡」個不停，甚至噴蚊怕水也沒用，擾人清夢之餘更被叮咬至痕癢不止。不少人認為「食肉獸」、「O型血」容易惹蚊，到底哪些人才是真正的「高危一族」？被叮咬後「劃十字」又是否有用？

唔知蚊子特性 有人「豪界膏」搽極都痕

## 總是叮著我

# 點解一星期七日蚊Day?



**台**灣食藥署其中一個 Facebook 專頁「藥博士正藥說」早前分享「惹蚊迷思」，指不少人以為愛吃肉令身體變酸性體質，易招蚊子，其實此說法沒有科學根據。該專頁解釋，人體酸鹼度會維持在一定定值，不會因飲食而有過大改變，反而人體皮膚表面有豐富游離脂肪酸，這些脂肪酸在與細菌代謝之下，會生出許多不同氣味，因此人人對蚊子吸引力都不同。

專頁指，蚊子主要是靠化學以及物理方式來尋找宿主，當中包括了深色衣物、噴香水、血型、體溫、二氧化碳及體味等因素。

台灣皮膚科醫生曾奕騰則曾經指出，經常被同一種蚊子咬的人，免疫系統會日漸習慣，被叮咬的感受會越發不明顯，而嬰幼兒因免疫系統未成熟，故此被叮咬後，常出現較大而明顯的腫脹；不少人出外旅遊，遇到不同品種蚊子，被叮後反應較明顯。



### 7 大惹蚊迷思

#### 1. 愛吃肉易被蚊叮？

目前未有科學根據。

#### 2. 在人群中，為何只得自己被蚊叮？

這與個免疫反應有關，有些人甚至未必即時有反應，往往等 1 至 3 天才出現症狀。

#### 3. 被蚊叮後反應時大時小？

被同一種蚊子叮，人體免疫系統會漸習慣，因此到外國時被蚊子叮後會特別痕癢。

#### 4. 腳臭易被蚊叮？

汗水裡的酸、酯、酮等物質會散發出蚊子喜歡的氣味，因此流汗後衣襪應盡快洗，睡前洗澡，或開冷氣減少出汗，也會有改善。

#### 5. 「O 型血」易惹蚊？

曾有研究顯示，蚊子停留在 O 型血的人身上，是 A 型血者的兩倍，B 型血則介乎兩者之間。

#### 6. 「劃十字」痕無補於事？

劃十字可藉小幅度刺痛，以轉移對痕癢的注意力，切忌過於用力，免抓破皮膚形成傷口。

#### 7. 蚊怕水沒有用？

含避蚊胺的蚊怕水才可真正防蚊。不少人怕傷身，使用只含天然植物精油成分的一類，但一旦揮發便失效，或僅有 10 多分鐘防蚊時間。



### 溫馨提示止痕 5 招

- 1) 冰敷
- 2) 拍打
- 3) 搽薄荷油
- 4) 搽止癢藥膏
- 5) 口服抗組織胺藥物



## 尿酸過高 同老火湯 Say No

### 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



**病**人梁小姐早前求診，愁眉苦臉地掏出檢查報告說：「我尿酸超標了，我還未到 30 歲，怎麼辦？」女性正常尿酸指數是 89 ~ 357  $\mu\text{mol/L}$ ，而她的已超過 400  $\mu\text{mol/L}$ ，難怪她那麼擔心。

我安慰道：「其實有些尿酸高是吃出來的，而更多的是跟身體的代謝異常有關，但可以放心，中醫中藥有不少

方法可以把尿酸降到正常值，不傷身體還可以增強體質。」

經一個月中藥調治，梁小姐的尿酸水平降回正常值範圍內。當然，她在這個月內須戒口，含高中嘌呤的食物「避之則吉」，如海產品、豆類及其製品、動物內臟、某些蔬菜（椰菜花、西蘭花、豆苗、蘆筍等）、菇類、果仁和酒類。另外，還不能喝老火靚湯和打邊爐，因為烹飪時間越長，食物中的嘌呤越容易釋放出來，導致尿酸升高。



### 降尿酸茶飲推薦

對於尿酸升高者，中醫師有以下建議：

- 初次發現，可用車前草 3 錢、生薏米 5 錢、蘆根 5 錢煎水當茶飲。
- 反反覆覆，就用青木瓜 1 條、生熟薏米各 1 兩、土茯苓 1 兩，以 1.5 升水煲 1 小時當茶飲。另外記住多飲水。

主辦機構



策略夥伴



萬事 mannings

顧問團隊

龐愛蘭 BBS, JP  
梁美儀教授 JP



# 拯救地球由你我

Be the Earth Rescuer  
Dispose Your Pills Properly

## 回收藥物 開始!



### 藥物對環境影響

Improper disposal of medicines pollutes the environment

- 影響海洋生態**  
Harming the Marine Ecological System
- 水質污染**  
Water Pollution
- 堆填區內驗出抗生素**  
Antibiotics are found on landfills



只收藥丸

Pills Only



**回收不包括**  
Do not accept

**危險藥物** Dangerous Drugs

(如：嗎啡、興奮劑、催眠劑、安神劑及鎮靜劑等)

(Eg: Morphine, Stimulant, Hypnotics, Sedative)

**藥水** (任何液體類)  
(Liquid Medicine of Any Kind)



## 回收月

### 30/6 - 30/7

藥丸會進行焚毀處理

回收地點



贊助機構



Effie Pneumology Limited



協辦機構



TIMELESS+

好運燒臘飯店



支持機構



參與學校



1919年五四運動為中國人帶來科學精神的啟航，自此科學看似與中國傳統宗教南轅北轍。事實上，五百多年前的達文西、伽利略、牛頓等科學家，對西方社會、物理學和科學本身的巨大影響，成為科學進步的最佳佐證。

從哥白尼、伽利略遭到當時宗教裁判的事件，被看成是宗教迫害科學的典型例子。到了18世紀末葉與19世紀，普遍「智識份子」認為科學和信仰之間無法妥協，應該由科學逐漸取代宗教的時候來了，不以科學為根據的信仰一律稱為「迷信」。

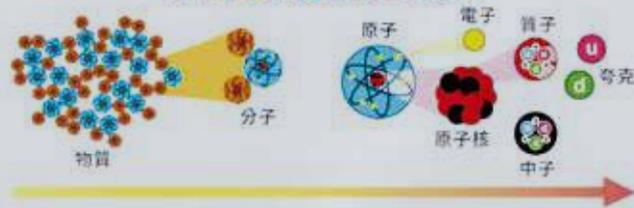
美國宗教學大師史密斯（W. C. Smith）稱，科學與宗教傾向於凸顯出其絕對性，所以二者常有衝突。



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

物質越微觀 能量越大



# 科先生 與 宗先生

企圖以系統化思考，努力將這個世界可感知的現象盡可能一一連繫起來。

科學家

認為人類其他活動都是短暫有限的，唯有自身的宗教能展現出絕對、神聖，以及永恆的真理。

宗教團體

## 由交戰到交流



### 量子力學解釋《心經》

當代的量子力學，可以幫助解釋佛教深奧的義理。有人以「量子力學」簡略解釋《心經》「色不異空、空不異色」：「任何一種物質的組成，可以從分子分拆至原子，再到質子、中子、夸克……最後的結論是細微的能量。這能量場是萬法的根本，它遍及每一個事物，跟佛教中的空性非常接近。所以「色不異空、空不異色」也可以解釋為「色不異（能量）、（能量）不異色」。

### 思辨分析 信而不迷

實際上，宗教本身是理性的，能夠透過思辨、分析、批判等科學的思考模式，令人在信仰方面有著正面、健康的方向。例如

老子道德經說：「道，可道，非常道……有名萬物之母；無，名天地之始。」道，究竟產生於有？或生於無？

印度的吠陀經之「無有歌」，亦有相同的思想：「太初為有？為無？……」

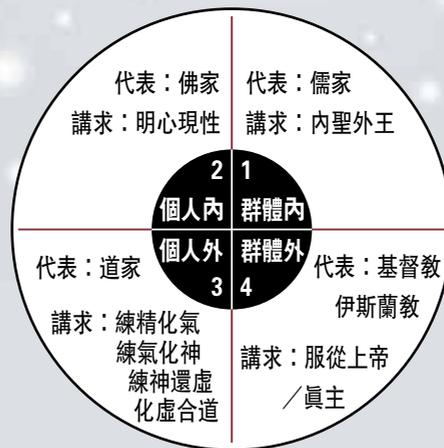
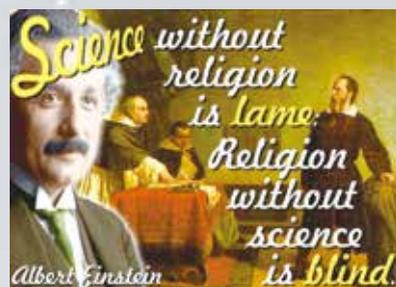
佛教強調「諸法因緣生，法亦因緣滅」，世間萬物，情與無情，皆在因緣和合下生滅變化。

### 正信宗教令人提升層次

當然仍有許多人堅持透過膜拜、上香、祝禱等，心理上就有安全感。故無論是為了增強心裡自我安慰，或者兼顧對宗教的信心，甚至於逐漸了悟宗教背後的義理，正途的宗教是可以把人的信仰層次提昇，使得由信仰所引來的信念，能與生活結合，進而產生淨化生命的力量。

### 智者話你知 一盲一瘸

作為近代最偉大的科學家，愛因斯坦指出：「宗教缺少了科學是盲目的，而科學缺少了宗教是跛腳的。」（Religion without science is blind. Science without religion is lame.）對他而言，宗教的本質是一種宇宙宗教觀（cosmic religious feeling）。



### 思考點

### 互相借鏡

從宗教實踐上，必定會涉及到一些信任或信心問題，若未經科學精神的審視、分析，就一味盲目投入，或會陷入教主崇拜或迷信的行為。此時如果可以配合有系統的思辨方式，宗教信仰便有完整的、更清晰的核心方向。

另一方面，科學家也因包括宗教體驗而產生的慈悲為懷、己所不欲勿施於人的態度，而更明白研究成果的運用方向，與從事議題研究的先後和取捨。

近年，環保團體經常提起「可持續發展」的概念，究竟什麼是「可持續發展」？最近領展就在樂富廣場設立「領展可持續未來館」，希望透過展覽、互動遊戲等，向社區介紹和推動可持續發展的生活方式及營商模式，絕對值得一家大細去參觀！

領展主辦 遊戲展覽「綠續開動」

# 社區環保館 咫尺探索可持續未來

首個展題講綠色飲食生活實現「去碳」世界

「領展可持續未來館」分為展覽區、演講及工作坊區、以及零售區三大區域，每隔半年圍繞不同的可持續發展議題，透過沉浸式視覺體驗、互動遊戲、免費工作坊及講座等活動，啟發參觀者探索和實踐可持續發展的「貼地」方法。

今次首個展覽為「綠續開餐」，以日常飲食為主題，探索如何實踐低碳生活。展題涵蓋六大主題，包括食物碳足



跡、本地農業、食物絕種、廚餘問題、飲食走塑和食品科技，讓參觀者更了解可持續食物系統，學習如何從日常生活中作出改變，實現「去碳」世界！

## 講座工作坊好玩又實用 DIY魚菜共生廚餘藝術品

領展與非牟利機構、社企等合作，將會定期在展館內舉行工作坊、講座及活動，大家可在官方網站報名參加。

今期「綠續開餐」的活動包括：親身體驗家居種植食材、學習 DIY 自製魚菜共生系統、用創意升級再造廚餘、利用乾花剩菜及咖啡渣製作生活用品或藝術裝飾，以及透過 VR 劇場工作坊學習惜食文化。



設計滲低碳概念  
節能慳水碳中和

展館在設計上引入不少可持續發展的概念，當中包括：

• 循環再用部分冷氣系統冷凝排水，以灌溉館內植物；



• 採用獲國際認證的可持續發展地面物料及 LED 燈具，節省能源；



• 提供飲水機，鼓勵自備水樽；

• 定期進行碳排放審計，並進行碳抵消活動以達致碳中和。



## 夥拍惜食堂開「米仔站」 免費選取快將到期食物

展館更夥拍惜食堂開設全港首間融合食物回收、食物援助及零售概念店「米仔站」。「米仔站」分為兩部分，包括部分快將過期、但可安全食用的食物，讓惜食堂受惠會員以米仔代幣，按自己所需免費選取食物。另一部分則售賣可持續發展的產品，包括惜食堂「米仔產品」、本地種植的乾貨食材、環保清潔用品，以及本地藝術家手作，讓訪客選購。所有收益扣除成本將用作營運惜食堂各項食物回收等，另會定期舉辦工作坊，普及惜食文化。



「領展可持續未來館」

地點：樂富廣場 A 區 3 樓（九龍橫頭磡聯合道 198 號）

開放時間：周一至日 11:00 至 19:30（19:00 起停止入場）

查閱詳情

Go Fun 學校長帶團  
和樂家庭親子遊!

**讀者優惠!**

趣覽世界  
TUI'S WORLD  
MY AFFAIRS

我家  
地區報

5.26  
**大澳紅樹林  
農村體驗**

憑券立即登記  
報名留位!

大澳拉法農莊  
大嶼山大澳坑尾坑尾村108

母親節讀者  
**優惠價**

成人 **\$380** 原價 \$480  
小童 **\$280**

野外燒烤  
親子遊戲

臺灣西地鐵站旅遊巴接送  
離營大澳觀光自由活動  
英文小任務：遊記寫作

**讀者優惠!**

咖啡星人  
THE STAR COFFEE

我家  
地區報

憑優惠券到店消費  
**全單88折**

優惠細則：  
• 只適用於正價飲品，不能與其他優惠同時使用  
• 有效期至2023年6月30日  
• 營業時間：週一至週五：8:30-18:30、週六周日：10:00-19:00  
• 地址：深圳南山區華僑城創意園北區C3棟101A



旅遊  
GO!

ISSUE 105 | 04, May 2023 | Text、Photo：行李 Design：Lavie Wong

見字飲水 飲東江水思源

高速到河源

舌薦客家菜

伴隨著廣深港高鐵香港段全面恢復長途服務，接通香港與廣東省以外的長途站點，並且還新增了常平、惠州北、河源東、贛州西及勝芳共五個站。筆者就趁周末乘搭高鐵，到達山好水好的河源市，品嚐當地的客家美食。

河源位於廣東省東北部，在東江的中上游，所謂「河源」，意思就是「東江水的源頭」，它是廣東省重要的礦區以及林產區，當地自然資源豐富，當地人自稱為「山佬」，所謂「靠山吃山」。由於歷史上幾次的人口遷徙期，中原一帶說不同方言的人南移，定居下來的人就稱為「客家人」，其語言就成為「客家話」。

傳統名菜用不傳統做法  
煎釀豆腐考戴廚功力



今次短途之遊，筆者直奔主題，找到一家當地人開的「私房菜」，來一品盛名遠揚的「客家菜」。客家菜裡面，豆腐相當有名，傳統的客家煎釀豆腐的做法，就會用免治豬肉、蝦米、蔥粒配調味料，放進硬身豆腐的中間，用小匙挖出一個小洞，將餡料釀入，然後落鑊將四面煎至金黃色。

在「戴廚私房菜」，品嚐到不一樣的做法。這裡的釀豆腐，用的是嫩豆腐，而且直接放鐵板上，用燒紅鐵板把裡面餡料煎熟。過程中，釀著肉那一面貼住鐵板，稍稍隔開了嫩豆腐本身，所以整盤菜保住了豆腐的嫩滑，表面亦沒有任何破碎，又可吃到餡料的香。用勾芡的醬汁陪著蔥花撒在上面，就可漂漂亮亮上桌。這道經典名菜看似簡單，實在考驗了大廚功力。



戴廚餐館

地址：  
廣東省河源市學前二巷與  
旺福路交叉口東南20米  
營業時間：  
9:30am 至 2:00am

砂鍋生腸煲夠香噴噴  
憶勤儉持家足感動你



另外一道菜是「客家砂鍋生腸煲」。農耕社會以來，養豬是客家人家庭收入重要來源。販賣豬的時候，客人多不要內臟，勤儉持家的客家人就會將之拿去洗個乾淨，做成一道客家菜。

豬生腸清洗乾淨後，切成小塊，並用刀劃痕讓其入味，冷水下鍋就加薑片跟料酒。水開之後，把生腸撈出來洗乾淨，以調味料泡製一下，同時砂鍋爆香蔥薑蒜等調料，待加入製作好的生腸，在鍋邊加一圈白酒，蓋上鍋蓋用大火焗，香噴噴的一道「客家砂鍋生腸煲」就可上桌了。

前線支援SEN學童 劃出跑道線

“我希望把研究結果帶到前線，讓更多的人受益。”

# 知心腦友研究生 推動社區和孩發展

Nicolas 是一位腦神經心理學博士生，研究主要涉及兒童腦部發展與學習，見證大量兒童發展緩慢個案為個人成長，以至整個家庭帶來巨大挑戰。因此，對孩子有同理心的他，與聯校學生創辦社會企業 Neurodyssey 心腦歷情協會，積極參與社區實踐，將學術成果付諸行動應用解決方案。

“我們相信，這些孩子的專注力和記憶力可以比常人更好。”

走進社區，讓各階層了解 SEN 學童處境。

## 開發系統 評估兒童「心腦」

「以前的評估往往昂貴且需要很長時間，尤其是對於基層 SEN 孩子，等候治療和評估時間長達一年半。」Nicolas 解釋，個別化的教育計劃、專門的教學設施和器材等的這些特殊資源，由於分配不均，令很多 SEN 學童無法得到足夠支援，以至影響學習成果。

因此，Nicolas 團隊開發智能神經反饋專家系統 (NAMES)，為兒童進行腦部和心理評估，並根據結果定制學習計劃，用較低的金錢與時間成本幫助 SEN 加快學習進度。

## 依照數據 制定學習計劃

Nicolas 特別關注基層 SEN 兒童的學習困難，「及早正視，其實是有能力追趕到正常小朋友的發展，不過基層家長缺乏正確認知，錯過黃金時間，本身能力弱的小朋友就越跑越慢，又或是將氣力浪費在不必要的過程上。」

他指出，團隊在社區推「友童感 Walk Along With the Kids 項目」，願與特殊家庭，特別是經濟困難家庭同行。「從神經心理學評估開始，並根據科學數據制定計劃，包括音樂、園藝等等。」

## 讓孩子及早確認自我價值

孩子們的緩慢發展，對照顧者造成不少生活壓力，「他們 7 天 24 小時不斷地照顧小朋友，使他們身心俱疲，雖然有庇護工場做最後依靠，但那並非長久有效的就業方案。」Nicolas 更痛心的，就是有不少家長擔憂自己離開人世後，孩子們無法獨自照顧自己。

就此，Nicolas 與團隊透過科學技術加快 SEN 學童的學習進程，讓他們及早確認自己的價值。「我希望把研究結果帶到前線，讓更多的人受益，為社會帶來影響力。」

項目獲得大學與企業家基的支援。



“從神經心理學評估開始，並根據科學數據制定計劃。”

## 盼共融旅行成團 互欣賞同步向前

社會上，不少人對特殊孩子缺乏接納和耐心。許多家長反映，在公共場合，如地鐵上，他們的孩子可能需要座位，但由於外表看起來和其他孩子沒有太大區別，因此難得到他人理解和幫助。「佢哋會覺得小朋友好百厭，甚至怪責家長唔識教仔，身邊的人的眼光令家長更加唔舒服。」

Nicolas 希望協會日後舉辦一些活動，讓小朋友相互了解和發掘彼此的優點。「我們相信，這些孩子的專注力和記憶力可以比常人更好，而且懂得欣賞獨特性。」此外，他們還透露計劃申請資金，讓特殊孩子、照顧者以及普通家庭可以一起展開共融旅程，幫助大眾更好地了解 and 接納這些孩子。



貢獻社會的心路歷程，就如冷冰冰的齒輪，化成繽紛花朵。

走進位於將軍澳的直資中學，因其提供國際文憑課程，人們或認定內裡是「純英語世界」，但實際上，該校的中華傳統文化氛圍十分濃厚。學校引入了一系列「非物質文化遺產」的體驗式教學，讓學生們感受古人的民間智慧，並強調學生充分展現學習成果比測驗考試更為重要。

Cassy：  
體驗式學習非常重要，  
中一學生在跨學科單元中  
學習中國傳統文化。



### 融「非遺」傳承元素 辦戲劇和舞火龍比賽

近年來，啓思中學融入「非物質文化遺產」的傳承元素，透過舉辦戲劇和舞火龍比賽，讓學生在學習文化的過程中建立自信心。

在農曆新年前夕，超過 100 名中一學生皆會展示他們的舞龍表演，並與啓思小學的低年級同學進行交流和切磋。啓思中學的副校長 Cassy 表示，每年的舞龍排練和表演都能夠增進學生對中國文化的認識，特別是傳統節日和習俗方面，學生還能夠參與不同的中國文化活動。

Cassy 指出，六個參賽學社的名稱均採用富有中華特色的花卉品種命名：紫荊社、紅棉社、黃堊社、鳳凰社、藍楹社和龍柏社。

“要學習如何欣賞別人，從別人身上學習。”

「體驗式學習非常重要，中一學生在跨學科單元中學習中國傳統文化，並學習在農曆新年期間如何慶祝，例如在體育課上學習舞火龍的技巧。」Cassy 提到，在舞龍比賽中，學生需要自己設計和編排舞步，並將自己的創意融入傳統文化之中。他認為，鼓勵學生接觸中華文化的關鍵是給予學生有自由發揮的空間，並希望通過這種「體驗式學習」激發新一代對「非遺」的喜好。

不只中華文化，學習的內容也有提倡「欣賞」。「從學校

# 校園營造傳統文化氛圍 機會際喇 學生識非遺 唔使識飛雲



起勢動作，也可講出龍的傳人的故事。



比賽促進團結，增進友誼。



蓄勢待發，然後舞龍咁舞！

『啟思週』中，同學會接觸比較特別的活動，例如冰上曲棍球、獨木舟等，同學要勇於嘗試和學習，透過團體合作，未必每個人都能夠得心應手，所以要學習如何欣賞別人，從別人身上學習。」

“要懂得如何尊重其他文化背景和語言，接納文化差異。”

Cassy 也提到：「學校有很多老師來自十幾個不同的國家，學生要懂得如何尊重其他文化背景和語言，接納文化差異，並把各自的優點長處帶進學校，從而教導學生欣賞各種文化。」所以學習從不限制於課室，要多接觸新鮮的事物，保持樂觀開放的態度，也要帶著欣賞的心。



觀賞傳統文化藝術。



學校舉辦視覺藝術展覽，展示學生作品。



藝術激發學生創意。

## Show Time 放光芒 愉快提高抗逆力

「無論是幼稚園、小學或中學，我們都希望營造一個愉快的學習環境，讓學生能夠自主學習活動，並從中獲得自信，同時培養抗逆能力。」Cassy 引述學校的教育理念，以學生個人成長為核心。

「由於學生擁有各種專長和興趣，我們無法一一發現，因此透過不同的渠道和時間，例如舉辦藝術展覽、音樂會、午餐時間表演等活動，讓學生有機會大展所長。不論是大型還是小型活動，我們都十分重視。」Cassy 認為，學生不需要是才華橫溢、超群絕倫的人才，每個學生都值得有機會去展現自己的興趣和所長。



“ 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

# 送上雪燕鮮奶撻

## 等阿媽繼續白富美

### 做法：

1

先準備撻皮，白麪包用麵粉棍壓扁，放入小蛋糕盤做成杯形（用手指壓實摺位）。之後放入200度預熱焗爐焗15分鐘，又或者將麵包放入細碗定形，然後炸至金黃備用。



2

雪燕要預早一晚浸泡，本身會有少少酸味，用滾水煮5分鐘就可以去除。隔乾水之後放入雞湯煮10分鐘，落少少油及鹽調味，再隔去雞湯就處理完成，帶子切成幼粒炒熟備用。



就快到母親節，做人仔女嘅平日幾咁頂心駁嘴唔聽話都好，到咗呢日點都要做個乖仔乖女吓吓媽咪開心。據非正式統計，大部份媽咪都會口講話唔使搞咁多嘢、唔使咁錢買禮物之類嘅說話，不過你哋千祈唔好信呀，如果你真係乜都有準備，我相信你嚟緊嗰年都會好「難」過，哈哈！

要決定出街食嘅話，麻煩你哋要早少少訂定枱，唔好臨急抱佛腳，而且平日就要留意媽咪鍾意食啲乜嘢，亦都要考慮佢嘅身體健康情況，決定地點同食啲乜。當然，有啲媽咪會好堅持自己煮，咁你哋就順下佢意囉。不過各位仔女千祈唔好大旨意夠鐘先出現嗰，不妨可以陪媽咪去買餅，幫手拎嘢，主動入廚房幫手，順便陪佢傾下偈，佢一定會感受到你嘅心意㗎。

我認為仔女親手煮返餐界媽咪食，就係最好嘅非物質禮物。今次同大家分享一個我專登為母親節認嘅菜式：雪燕鮮奶撻。雪燕向來有平民燕窩之稱，質感都好似燕窩，而且有美白及補充骨膠原嘅效果，而大良炒鮮奶口感滑溜，奶味香濃，撻皮就用麵包做，成個擺盤就更加得意，簡單啲可以用西蘭花伴碟一樣咁靚！



### 材料：

- 鮮奶 ..... 150ml
- 蛋白 ..... 3隻約 100ml
- 粟粉 ..... 3茶匙
- 雪燕 ..... 10g
- 雞湯 ..... 250ml
- 去皮白麪包 ..... 4片
- 帶子 ..... 3粒
- 金箔（裝飾用）

### 提提你

雪燕可以喺專賣菇菌嘅專門店買到，小小份量浸泡之後可以發大好幾十倍，可以嘅話就用北海道牛奶，奶味比一般牛奶香濃

3

蛋白和牛奶拌勻，落1茶匙鹽和1湯匙糖調味，而粟粉就用少少牛奶開成漿，加入蛋白牛奶液拌勻，細火燒熱易潔鑊落油。倒入蛋白牛奶液之後，用鑊鏟慢慢將鍋底凝固咗嘅鮮奶蛋白推起，直至呈現布丁狀態。留意嗰，千祈唔好大力炒，要慢慢用鑊鏟推，最後加入帶子粒稍為拌勻，就可以移到碗中。



4

將適量牛奶蛋白放入撻皮一邊，然後再放適量雪燕，最後喺上面放上金箔裝飾就完成。如果有金箔，可以用三文魚子、茼蒿等做裝飾。





作者：余遠鐘

66 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》。



妹豬，  
都係你  
最乖，  
肯陪爸爸  
嚟睇跌打！



梗係啦，  
爸爸你受  
咗傷，我  
都唔知幾  
擔心！



哦，係  
雪糕車  
嗎！



畀一杯  
軟雪糕！  
唔該！

要大杯啲！  
唔該！



次次嚟陪爸爸睇跌打  
都有軟雪糕食，  
啲跌打酒有幾難聞  
都係值得嘅！

戰後現代主義建築 新海濱下留不住

# 郵政總局待拆 等同打爛記憶「盒子」?



郵政總局不久將難逃拆卸命運。



郵政總局地下是服務櫃台。



郵政總局的郵展廊，介紹已拆卸的第三代大樓。

## 古蹟資訊

### 香港郵政總局

評級：沒有評級

地址：中環康樂廣場2號郵政總局

交通：香港港鐵站B2出口，步行約5分鐘。

## 溫馨提示

郵政總局開放時間為周一至周六：8:00am-6:00pm；周日 12:00pm-5:00pm。公眾假期休息。

## 1976年啓用 屬第四代總局

位於中環的香港郵政總局屬第四代，於1976年8月啟用，戰後不少政府建築都採用樸實的現代主義建築元素興建，第四代郵政總局亦不例外，大廈樓高五層，外型實用方正，外牆鋪設白色瓷磚，採用茶色玻璃和鋁質窗框。

當時工程耗資4,300萬元，當中3,100萬元是建築費，另外1,200萬元為機械添置費用。由於當時郵政總局位於海旁，為方便運信件上船，郵局自設郵務碼頭，使郵件可經輸送管卸入船隻，再立刻轉至外洋船上，運到世界各地。

## 將搬至九龍灣香港郵政大樓

時至今日，雖然郵務碼頭早已因填海消失，但其他佈局仍維持當年大致功能，包括低層可供郵政車輛停泊。所有進出香港的國際郵件包裹，以及香港島的郵件，都會送到郵政總局處理。而第二層一樓是公眾進出的郵政大堂及郵政信箱；地下大堂除郵政櫃位外，設有郵展廊，仍繼續為市民服務。

雖然記載着香港經濟騰飛的時代，但這座猶如一個白色盒子的建築物，卻難逃清拆讓路發展的命運。香港郵政表示，為配合規劃中環新海濱用地的整體發展，郵政總局大樓需要搬遷重置。重置工程分為兩部分，第一部分是將香港郵政總部及郵展廊，搬遷至興建中的九龍灣香港郵政大樓。該大樓預計今年啟用。

## 學者：不少市民感到可惜

而與地區相關的郵政設施，則會重置於中環新海濱地新址，該設施預計2027年第4季完成。完成重置有關郵政設施後，現時的郵政總局大樓將由發展商清拆。歷史研究學者黎雋維指出，大會堂、郵政總局及天星碼頭停車場，是見證香港經濟騰飛的整體現代主義建築群，雖然大會堂已列為法定古蹟確定保留，但若拆去郵政總局將會破壞整體建築群，將令不少市民感到可惜。

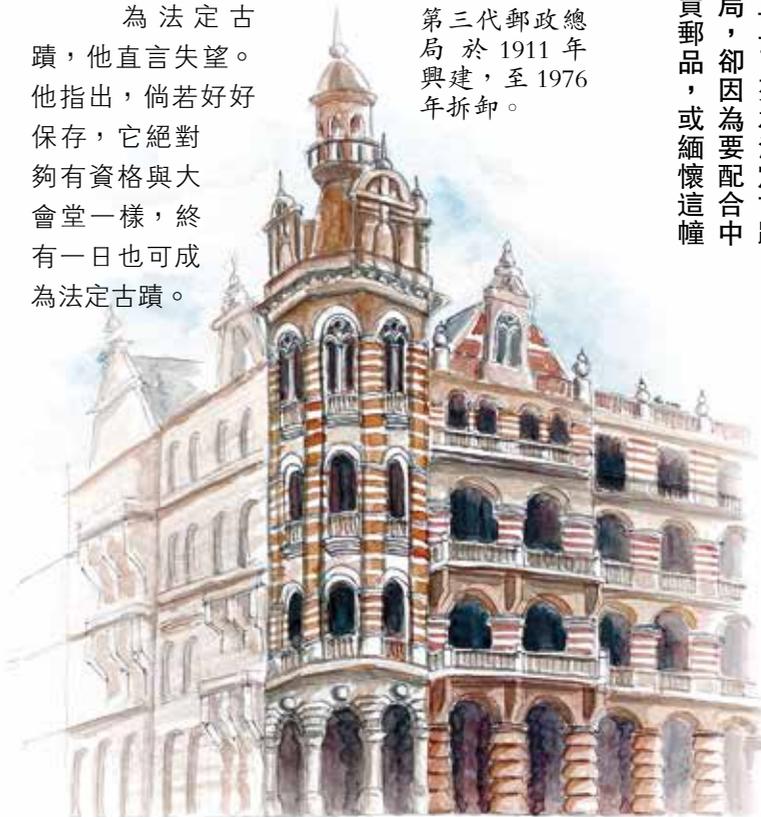
黎雋維憶述民間曾強烈建議保育郵政總局，但當局並不接納。戰後現代主義建築一個又一個拆卸，只有大會堂評為法定古蹟，他直言失望。

他指出，倘若好好保存，它絕對夠有資格與大會堂一樣，終有一日也可成為法定古蹟。

第三代郵政總局於1911年興建，至1976年拆卸。



黎雋維認為拆卸中環郵政總局十分可惜。



早於1969年決定天星碼頭和卜公碼頭之間的新填地，興建今日的郵政總局。

## 有「最美的本港建築」之稱

舊有的第三代總部大樓於1911年建成，混合了新古典主義及哥德式元素，當時一直獲譽為最美的本港建築，服務市民65載後至1976年搬到現址後清拆。

當年舊郵政總局大樓清拆後，僅保留極少建築構件和裝飾留念，當中四支石柱現存放於嘉道理農場暨植物園內，而舊大堂內一道牆壁上的實木拱牌，則遷至今日郵政總局的一樓大堂掛放，成為唯一傳承新舊大樓的文物。



往期回顧

## 古蹟的故事

### 中環起地鐵 第三代郵政總部被拆

現在的中環郵政總局是第四代的郵政總部，1976年啟用是因為座落於畢打街與德輔道交界的舊郵政總局大樓，需要興建地下鐵路，建成後上蓋則興建成環球大廈。因此政府



總局初期位於海邊，有專用的郵務碼頭。（歷史圖片）



莊嘉欣

馮凱晴

李卡度

三位飛毛腿追一個橢圓形的夢。

滿載正能量，合作打「Rugby」冇人係「鬱b」。



每年一度的香港國際七人欖球賽，是香港體壇盛事，雲集了世界各地的高手較量！三位香港七人欖球代表隊成員，近月走進社區推廣這項令人熱血沸騰的運動，讓街坊們認識「波係橢圓嘅」是甚麼一回事，然後正所謂「一回生兩回熟」，第三回大人細路可能已經係「唔玩唔舒服」。對於推廣心愛的運動，三位飛毛腿當然係不遺餘力！

飛毛腿追夢 行動派也是感動派

# 堅守底線向前衝

# 快樂不斷

# 禮

100% 並非上限，李卡度仲有大把貨。

攻呀攻快搶攻，馮凱晴雙腿好似摩打。

翼鋒莊嘉欣，順風逆風都去盡。



參與「滙豐欖球體驗」計劃，在商場與街坊玩遊戲。



女子隊表現同樣出眾。

連三日的香港國際七人欖球賽早前落幕，香港男子隊在最後一輪比賽中以 17：7 贏了加拿大隊，令港隊事隔 13 年再捧銀盾。而女子隊則在大球場完成首次達陣，最後以第 12 名完成賽事，實在可喜可賀。

在香港國際七人欖球賽舉行前，有三位香港七人欖球代表隊於荃灣一個商場中，參與全港首個 4 x 4 室內欖球賽事，旨在讓大、小朋友近距離感受欖球的魅力。

### 鼓氣勇氣去踏出第一步

「不要去害怕身型上有差別。」—— 莊嘉欣

已加入女子七人欖球代表隊約八年的莊嘉欣，有一個「小飛俠」的稱號，她笑言這或許與她的特點「細細粒但靈活」有關。

莊嘉欣說欖球是一個「For All」的運動，力量、技巧、速度等不同特點都得用得上，故此參與者都可以在運動中擔當重要角色，她又說：「我的信念就是要有勇氣，由於自己比較『細粒』，比賽時只要有勇氣，不要去害怕身型上有差別，鼓氣勇氣踏出第一步便可，所以向前的信念相當重要！」而她在欖球以外生活也受此影響，凡事會想著要向前、嘗試去做，因為實行才知道最終結果會如何。

球迷在場支持打氣，球員發揮得更好。



### 發揮所長培養合作精神

「跑得快慢也會有自己的作用。」—— 馮凱晴

馮凱晴也認同莊嘉欣的說法，並覺這是相當適合小朋友參加的運動，特別是不論男女老幼、體形如何，就算跑得快慢也會有自己的作用，故小朋友從小參加這運動，除了增強自信心外，也會學懂如何與別人合作，發揮自己所長，從而培養團隊合作精神。

至於香港男子七人欖球代表隊成員李卡度，亦有分享對欖球的信念。他指出，信念就是朝目標前進，放在現階段就是「亞運」的冠軍，而這目標亦驅使他進步，繼而達到更好的水平。

### 興趣變成職業難能可貴

「用盡自己的100%去達成目標。」—— 李卡度

李卡度又勉勵大家不要介意失敗，「不要認為今日輸了一場比賽，就是欖球人生的失敗，反而要覺得每一次輸了後都是學習經驗，了解當中原因，從而令自己進步」，他指只要得到最高殊榮例如奧運金牌，就會知道之前的失敗經驗只是令你成功的過程，因此不要別去介意失敗。

他又指，一個人要找到自己的興趣十分困難，如果能將自己的興趣變成職業更加是相當難得，故現在要珍惜這段時間，特別是運動員生涯有期限，「這段限要用盡自己的 100% 成自己定下的目，這往往是全職的感受。」

## 享受主隊球迷支持 大球場變成大力場

李卡度指現時最想得到香港人支持、最大的支持方式，就是球迷會入場為球隊歡呼打氣，而他亦特別享受這種球場氣氛。他舉例指以香港大球場這個「主場」作為場地舉辦的國際七人欖球賽，除了是香港難得賽事，也是讓他感到莫名興奮、享受過程的比賽，皆因可以得到不同人的支持。

「大球場是最能給我力量的地方，皆因球場中大部分球迷都會支持香港隊，當球迷叫出『香港隊加油』時，自然得到多一點力量。」他指這力量會讓他多跑一步去「追波」，爭勝的力量更會因此而加強，所以他特別享受在大球場比賽。



為香港再成為國際盛事主場而興奮。



「1」至「12」全部都係質「素」。



橄欖令人回甘，橄欖球讓人奪金。



希望更多港人一起打欖球。



走進社區，開心些牙心得。



好好練習好好發揮，人生處處可達陣。

## 國際七欖社區室欖 運動員經緯線達陣

莊嘉欣指出，七人欖球比起以前的確逐漸普及，例如會到中小學做示範，也會有暑期班，而不同球會的參與人數亦不斷增加；作為一項精英運動，只要越來越多人玩這項運動，自然這項運動的水準亦會相應提高，「發展金字塔」頂端的精英運動員水準也會提升及增加。馮凱晴指這也受惠於國際七人欖球賽這項盛大的國際賽事，皆因有更高曝光率、發展也比較容易。

馮凱晴談到這次室內欖球比賽時顯得相當雀躍，表示這對欖球界來說是很大的「第一步」，讓這項運動進入社會，令街坊、市民可以認識欖球是甚麼一回事，亦可以令大家更想參與這項活動。

通關之後，不少港人都出外旅遊，然而「足不出戶」也可以暢遊異地。香港文化博物館、凡爾賽宮及法國五月藝術節首度合作

舉辦「虛擬凡爾賽宮之旅」展覽，凡爾賽宮是享負盛名的世界遺產，也是藝術愛好者的必訪勝地，大家如無暇出國，不妨前往文化博物館體驗一下這趟虛擬之旅！



VR 漫步世界遺產 巴黎鐵粉反轉再反轉

# 凡爾賽宮Load過界 齊到沙田趁虛

## 聞獨特橙花蜂蜜香氣 聽路易十四講歡迎詞

「虛擬凡爾賽宮之旅」展覽分6個主題，並設有多項別具特色的創新裝置，把視覺、聽覺和嗅覺的感官融入展覽體驗。在展覽開首，策展方利用高科技合成模擬17世紀國王路易十四聲音的歡迎詞，並可嗅到由法國著名調香大師弗朗西斯·庫爾吉安為凡爾賽宮創製、名為「王家喜悅」的獨特橙花蜂蜜香氣撲鼻而來。



## 實測虛擬「穿越單車徑」 王家園林感受季節更替

展覽中，大家也可以做點運動，在「自然景觀」展區有3部以單車和弧形大屏幕組成的互動裝置，設有4條虛擬單車路線讓大家揀選，包括凡爾賽花園內法式花園和特里亞農宮花園等，大家不妨體驗一下邊踩單車，邊欣賞凡爾賽宮園林的季節更替，享受一下身心互動之旅！



## 360度全景呈現宮殿 玩埋虛擬實景更真實

想一睹凡爾賽宮的壯麗，大家必到「輝煌璀璨」展區，有360度全景影像呈現凡爾賽宮最著名的宮室，包括鏡廳、王家歌劇院、戰爭廳、墨丘利廳和維納斯廳，大家可以完全沉浸式感受凡爾賽宮的輝煌氣派。大家亦可以戴上VR（虛擬實景）眼罩或透過觸控屏幕，360度細賞皇宮的建築特色和裝飾，王家禮拜堂和王家歌劇院等。



另外，展覽透過互動多媒體畫廊展出95項凡爾賽宮的藝術及家具陳設精品，包括《法國國王路易十四像》和《1800年5月20日拿破崙穿越大聖伯納德山口》等經典作品。



詳情即掃



### 「虛擬凡爾賽宮之旅」

地點：香港文化博物館，一樓專題展覽館三、四及五

日期：即日起至2023年7月9日

票價：成人10元，全日制學生、殘疾人士及60歲以上長者半價

## 120分鐘讀400年歷史 一睹罕有開放文物建築

香港文化博物館總館長林國輝表示，法國凡爾賽宮宏偉壯觀，親身到訪要花上數日才可完整細賞，但觀眾於虛擬展覽，只需約兩小時便可了解凡爾賽宮從17世紀到現今的歷史、布局和藏品，非常便利。

文化博物館館長（藝術）鄧民亮則指，部分建築如王家歌劇院，不會經常開放，而凡爾賽宮復修文物工作，亦不會開放予一般遊客觀摩，今次虛擬展內容，遊客親到法國亦未必有機會看到。