

# 我家

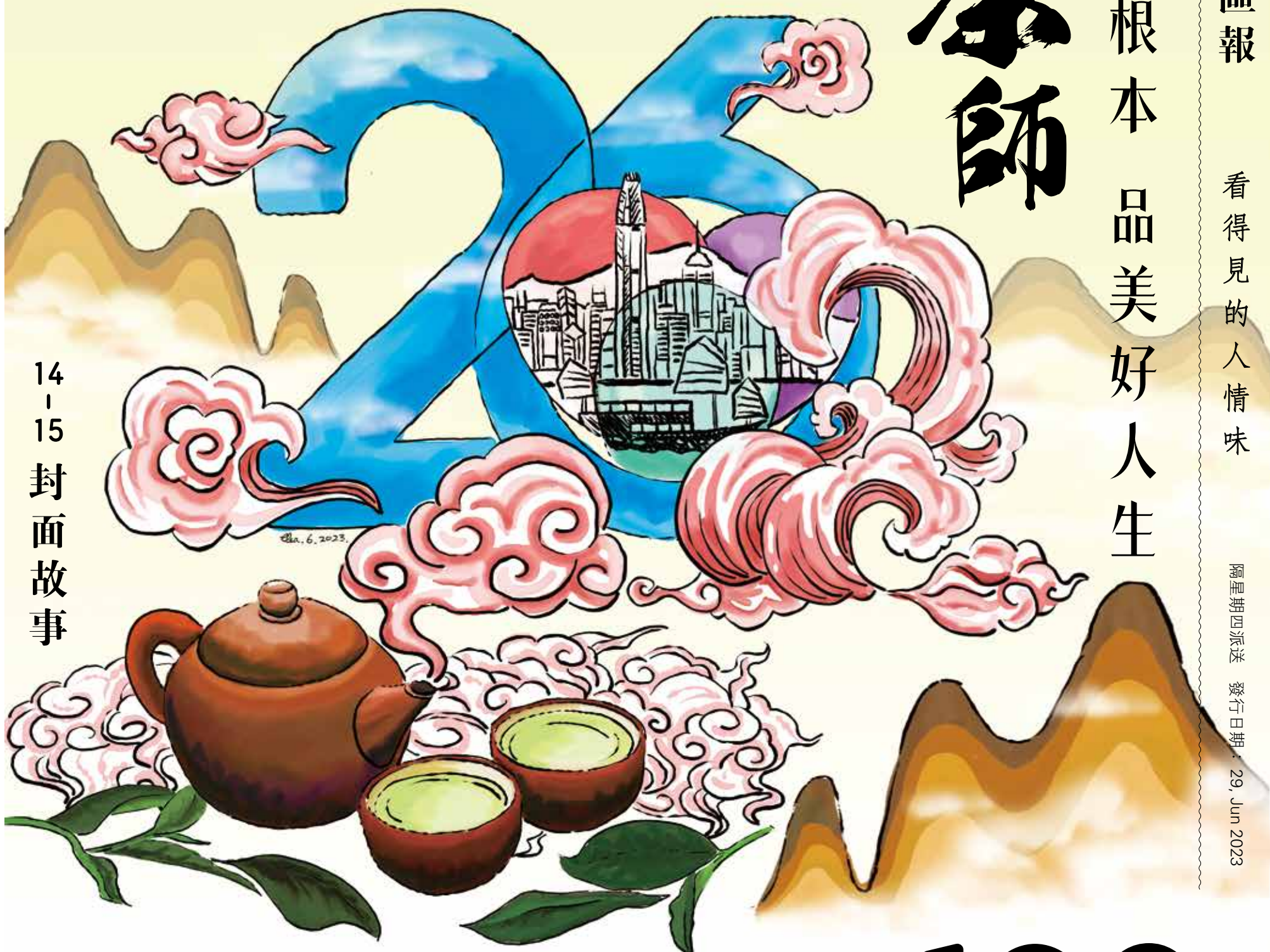
HoMemory



# 評茶師

新界東地區報  
回歸根本 品美好人生  
看得見的人情味

14 | 15 封面故事



隔星期四派送 發行日期：29, Jun 2023

02-03  
我家·焦點  
政通行策通行  
沙田交通「交到貨」

04  
醫家  
學解暑免熱量  
真正共享陽光

07  
無綠不歡  
手機「Phone馳電掣」  
保養在於細節

09  
社區同行  
受助到施助  
生命鬥士為弱勢開路

# 109

i s s u e

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



# 政通行策通行 沙田交通交到貨



我家·焦點

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Photo: 木光 Design: Awin

報料熱線: 61474396

02  
03



回歸祖國 26 周年，本地各處都有慶祝橫幅。

香港回歸祖國 26 周年，新一屆特區政府施政亦滿一年。現屆政府除銳意加快覓地建屋，亦有不少民生政策及地區得以落實。其中，為解決沙田交通問題，除了成為「易通行」不停車繳費的先行地區，區內多條道路亦正擴闊，新道路如 T4 主幹路及沙田繞道亦正推展，落實了推動基建先行、創造容量的目標。地區人士表示，希望新政府繼續保持良好開局風氣，更好地造福市民。

## 沙田區內部分民生工程新進展



獅隧正研究擴建加大容量。



東鐵線馬場站開始安裝幕門。



T4 主幹路今年到立法會申撥款興建。(效果圖)



沙田馬場七一繼續「馬照跑」。

2022年  
10月19日

· 施政報告擬建沙田繞道及白石角港鐵站

2023年  
2月起

· 彭福公園進行改善工程，料 2025 年完成

2023年  
4月起

· 港鐵於東鐵線馬場站開始安裝幕門

2023年  
5月7日

· 青沙管制區實施「易通行」不停車繳費

2023年  
5月21日

· 城門隧道實施「易通行」不停車繳費

2023年  
5月28日

· 獅子山隧道實施「易通行」不停車繳費

2023年  
6月16日

· 獅隧建議改善工程及相關道路工程刊憲

2023年  
6月22日

· 城門河復辦沙田節——沙田龍舟競賽 2023

· 活化火炭明渠料明年動工

· T4 主幹路料今年交立法會審批撥款

· 大埔公路（沙田段）改善工程今年完成

## 提「沙田繞道」 港鐵增白石角站

沙田區是全港人口最多的新市鎮，同時亦是大埔及北區出入九龍的必經之處。隨着白石角及烏溪沙等地人口陸續增加，大埔公路（沙田段）一直成為地區交通擠塞的黑點。

雖然該路正在擴建並預計在今年完成，但不少地區人士希望興建新繞道，令新界東北的車流，可經避開沙田市中心的新路，來往九龍。而建議很快就獲接納，行政長官李家超在發表的首份《施政報告》中提出，於大埔粉嶺公路直達長沙灣附近的「沙田繞道」，釋放吐露港公路的

容量，並增建白石角港鐵站，促成沿線地區的發展潛力。

## 建新路亦擴現道 另行不停車繳費

除了計劃興建新路，大老山公路 T6 橋擴闊工程亦正在進行，政府於去年底正式就擴建獅子山隧道刊憲，並計劃在 2025 年起施工，令獅隧變成雙管三線行車。而《我家》上期亦報導連接獅隧公路到城隧及青沙管制區的 T4 公路，預料在今年呈交立法會審批撥款，以理順沙田交通問題。

另外，為實現智慧出行及加快車流，

今年 5 月連接沙田隧道的青沙管制區、城隧及獅隧率先相繼轉用「易通行」不停車



陳克勤（右一）與李世榮（右二）與部門商討交通規劃。



# 慶7.1全城優惠 免費電車小輪隨你搭

為慶祝香港回歸祖國 26 周年，政府及公營機構特意推出多項優惠活動，讓市民共慶回歸。

七一回歸紀念日當日，康文署轄下多個康樂及文化設施會將免費開放於市民使用，包括室內及戶外的設施，如公眾泳池、太空館常設展覽、科學館、文化博物館及藝術館專題展覽等，而天水圍濕地公園亦免收入場費。

同時，市民亦可免費參觀 M+ 博物館所有展覽，及香港故宮文化博物館的七個專題展覽。另外，活化歷史建築下 12 個項目亦會安排免費導

賞。至於香港各界慶典委員會，亦定於 6 月 30 日至 7 月 2 日一連三日，於銅鑼灣維園足球場舉辦慶回歸活動。

至於交通，七一當日天星小輪往來尖沙咀至灣仔的航線，以及富裕小輪水上的士、中環往來紅磡、屯門大灣、北角觀塘等多條航線都免費乘搭。電車亦於七一起一連五日，有免費乘搭優惠。飲食業界亦響應政府於超過 1000 間食肆，在七一提供餐飲優惠。多個商場亦提供不同類型的優惠活動例如是禮券贈送。



電車於七一起一連五日免費乘搭。

## 沙田馬場馬照跑 回歸盃全日焦點

每年回歸紀念日，除了金紫荊廣場會進行隆重的回歸日升旗儀式外，不同地區團體都會舉辦慶回歸活動實行與民同樂，而香港各界慶典委員會亦定於 6 月 30 日至 7 月 2 日一連三日於銅鑼灣維園足球場舉辦慶回歸活動。

沙田方面，沙田馬場 7 月 1 日亦會舉行「香港共慶回歸 26 周年賽馬日」，見證香港特區成立 26 周年繼續「馬照跑」。其中，第四場的「香港回歸盃」及第三場的「粵港盃」是全日焦點所在。除了連場精彩賽事，當天亦設有特備節目，歌手炎明熹將出席在馬匹亮相圈舉行的開幕匯演獻唱多首歌曲。



回歸盃今年繼續在沙田馬場舉行。



### 市民有話說



馬鞍山居民李太：  
**願港更穩定更繁榮**

“ 1997 年回歸祖國帶來希望。希望香港繼續繁榮穩定，到了今年 26 周年，願香港更穩定更繁榮。 ”

沙田 90 後青年 Samuel：  
**擁有對國家自豪感**

“ 見證香港回歸 26 周年，令港人擁有對國家榮譽自豪感。希望能跟着國家的步伐，創造下一個豐功偉業。 ”



繳費，人手收費亭被拆除後，靠自動偵查車牌及車輛貼系統及電子繳費新系統取代，過程均大致順利。

### 陳克勤：現屆政府展現施政新風

新界東北立法會議員陳克勤表示，現屆政府提出基建先行，並積極就地區交通問題與地區團體溝通。6 月中，陳克勤與立法會議員李世榮團隊，打算就沙田及馬鞍山長遠交通規劃交流意見，土拓署及路政署官員代表很迅速便落實約見，令他感受到現屆政府以行動展現施政新風，回應民意的誠意。

陳克勤希望，政府可繼續保持良好開局的風氣，做到在行政主導下，政府及立法會互相配合、

互補不足，切實為市民解決問題，更好地造福市民。

### 李梓敬：宜推動港人融入大灣區

新界東北立法會議員李梓敬表示，感謝三年疫情期間及今年全面復常之後，均一直得到國家及廣東省政府的全力支持，在全面通關的安排上、在市民換領回鄉證的特別安排下，以至於七一正式實施「港車北上」。促進粵港澳大灣區互聯互通的重要舉措上，均便利香港居民到廣東省商務、探親或旅遊。

李梓敬期望，未來特區政府在政策上可作出更多配合，推動更多香港市民融入大灣區生活圈，加快兩地民眾融合。



李梓敬（右）期望政府推動更多市民融入大灣區。





香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HoMemory

醫·家

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 舒暢 Design: Lavie Wong

暑假將至，天氣逐漸升溫，出門暴曬下不斷流汗相當令人難受，若未能及時降溫並長時間缺水，更會導致中暑。內地曾相繼出現長時間戶外活動，結果中暑昏迷、甚至死亡個案，反映原來天氣太熱也會「熱到死」，在戶外活動應該如何做好防護、避免中暑？

# 高溫殺手足以攞命！ 學解暑免熱暈 真正共享陽光

## 中暑處理四部曲

- 1 將中暑者帶到陰涼地方，致電 999 召救護車
- 2 檢查中暑者徵狀，維持其呼吸、氣道順通
- 3 如情況許可，給予中暑者飲料以補充水分鹽分
- 4 盡快為中暑者降溫，包括：
  - 除去衣物，用沾濕涼水的海綿或毛巾連續抹身
  - 向傷病者灑水，再用扇撥涼或吹風扇
  - 在兩邊腋下及腹股溝，放置濕有冷水的海綿或毛巾，毛巾每 3 分鐘更換一次
  - 若中暑者出現震顫，立即停止降溫，並進行保暖

### 防中暑貼士

1. 劇烈運動或戶外工作時，要補充足夠水分
2. 穿淺色、寬鬆及通爽衫褲
3. 帶備帽、傘、濕毛巾及手提小風扇
4. 戶外活動宜朝十前、午四後進行，以免暴曬
5. 出現缺水、休克跡象，即到陰涼處休息及飲水

### 重度中暑

除了熱射病，尚要提防以下兩種：

**熱抽筋：**大量出汗而流失水分及鹽分，但未能及時補充所致，徵狀包括疲倦、肌肉抽筋、暈眩等。

**熱衰竭：**身體散熱時，皮膚表面血管擴張而減低血液循環的流量，加上大量流失水分及鹽分，身體器官缺基本養分供給所致。徵狀包括面色蒼白、非常口渴、疲倦、四肢乏力、肌肉抽筋、暈眩或短暫神智不清等。

**據**內地報道，北京一名 57 歲女子日前於中午時分帶孩子到戶外活動，回家後一度出現頭暈、乏力等徵狀，並且沒有開冷氣，後來家人發現她陷入昏迷並將之送院。其後，醫生發現該女子體溫已高達 42°C，並診斷為「熱射病」。該女子因出現多個器官衰竭，經七小時搶救後，不幸離世。

人體處身於酷熱環境中，身體會自動增加排汗和呼吸次數以降溫；但當環境溫度過高，難以有效控制體溫，便會出現中暑。當地專家解釋，中暑分為「先兆中暑」、「輕度中暑」、「中度中暑」與「重度中暑」4 個階段，熱射病屬於重度中暑，而當人體內失去散熱功能，熱能會隨血液從心遊走到內臟，從而令內臟過熱以至衰竭，造成不可挽回的損害；當體溫高於 40°C，加上排汗功能失調，便會直接陷入昏迷，統率顯示熱射病死亡率達 50%。

## 平衡 SEN 童情緒 中藥推拿和愛

### 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

自從做兒科診所，發現不少小朋友有 SEN，起初看來是相較過往流行。除了身體殘障的因素，醫療技術進步下，ASD（自閉症）和注意力不足過動症（ADHD）就愈來愈受關注。事實上，這情況過往已存在，只是上一代父母多數將 SEN 的癥狀，一律視為「頑皮、不肯學習」。

SEN 患者敏感度極高，可快速察覺事物細微變化，例如皮膚、聲音、環境、他人心理的情緒等各方面的感受，也比一般人還強烈許多，故此出現不少情緒問題，SEN 學童亦因而在學習進度、朋輩關係等方面承受壓力。

註冊中醫師蘇光耀認為，小朋友的壓力會阻礙氣機，導致氣滯、內熱過盛及血液循環欠佳，也可能繼而阻礙臟腑平衡。

中醫建議，用葛根、白朮、陳皮、生地、天冬、五味子等調理脾胃、清心安神，有平衡身體壓力和放鬆肌肉的作用，並能調節情緒問題。此外，針灸括痧或小兒推拿等方式，對紓壓亦大有幫助。

### 小兒做推拿 補益好脾氣

每個穴位做 5 分鐘，有助補益脾胃、調理情緒，父母操作能增進親子感情，確實適合大部分小朋友：

1. 清肝經：由手指根部到指尖，單方向快推，有疏肝氣，調理情緒的作用。
1. 清補脾：摺起小朋友的拇指，在其拇指側面的位置來回推拿，有健脾的功效。





# 先了解 後根治

天灸開始接受預約!

# 9區門診現正投入服務

中醫治一病，理全身!

關節痛 | 風濕痛 | 頭肩頸背腰膝痛 | 濕疹皮炎  
皮膚頑疾 | 婦兒雜病 | 不孕不育 | 胃腸肝膽內科  
血壓血脂尿酸內分泌 | 麻木乏力 | 老人泌尿科疾病  
久咳哮喘 | 天灸療法

今人飲食結構複雜，酒肉不節，生活壓力又大，故雜病多，離不開各種疼痛吐瀉、寒熱燥濕、血翻氣逆、肥腫羸瘦、活動障礙、癡狂失語... 中醫治病，通過嚴謹辨證診斷，針藥兼施，降濁升清，恢復患者自身抗病能力，減少內耗，提升氣血陰陽，治病必求本，病安何來?

小兒體質脆弱嬌嫩，形氣未充，有別於成年人，醫治小兒濕疹十分有講究，確實有別於成人濕疹。我們用藥上必須力求柔潤平和，過燥傷陰，過寒傷脾胃，活血太過耗氣，比起醫治成人濕疹的要求更大，必須中病即止。中醫中藥本草純天然，治療濕疹皮炎，止癢收水退斑恢復療效獨到。



濕疹皮炎牛皮癬的難治原因



現時很多人處理濕疹皮炎皆先尋現代醫療，尋特效藥，有口服的、有外用的，純粹追求快速消炎、止癢、抗敏感。常用口服藥主要為具有抗過敏作用的抗組胺類藥物。對於嚴重頑固的皮膚病，亦多會使用糖皮質激素/類固醇、免疫抑制劑等藥。以上藥物，都有一定的副作用，如長期使用激素製劑，可以抑制皮膚局部的免疫力，間接使到皮膚感染機率增加，而且會使局部皮膚變薄。再說，任何一種抗過敏藥都存在耐藥性，患者長時間地服用一種抗過敏藥，始終會出現藥效下降、不能起到抗過敏作用的現象。因此，皮膚病的治療，遠遠不是大多數患者想的一支西藥膏所能治療好的。

(關節痛 | 風濕痛 | 頭肩頸背腰膝痛 | 經痛)  
何必忍痛?

當年紀有番咁上下，似乎逃不開面對疼痛帶來的苦惱! 未痛過的人不會明白「痛真係慘過大病」... 現代醫學對痛症認識多為炎症、組織受壓迫或其他疾病所繼發，但係點解唔少人就算把整個關節結構置換了，一樣會痛? 不想再靠止痛藥治標? 想解決「痛的根源」? 其實，中醫對疼痛早有認識，簡單歸納為：氣血的「不通則痛」和「不榮則痛」!



## 傳統療法 強勢療效



處方中藥 辨證論治



針灸拔罐 病去一半



手法正骨 疏通經絡



中醫團隊經常臨床分享，整體提升醫療水平

## 中醫村，以精誠為專



### 強強聯手，同創中醫盛世

中醫村開診十多年，直接由註冊中醫師打理，團隊臨床經驗豐富，幫過不少朋友解決各類疾病問題，且擁有十萬以上網上點讚，口碑先行! 中醫村與盛世中醫堂醫師合作多年，經常進行學術交流，專家無私分享，造福病人! 如果你正擔心某些疑難雜病或尚未獲得滿意解決，請嘗試到來中醫村問症，你係可以成為下一個中醫藥強勢療效的「見證人」! 中醫村首次登記免收診金! (盛世中醫堂診金 100 元)



中環：皇后大道中 37 號余道生行 2 樓 203-203 室  
☎：2111 1988  
北角：渣華道 108 號商業中心 2301 室  
☎：3102 3918  
旺角：亞皆老街 39-41 號金山商業大廈 2 樓  
☎：2111 2618  
新蒲崗：五芳街 10 號新寶中心 15 樓 1503 室  
☎：3188 8963

觀塘：港貿中心 18 樓 1806 室 (港鐵 APM 入)  
☎：3580 0100  
荃灣：南豐中心 23 樓 2301 C2C 室  
☎：2111 2018  
元朗：壽富街 55 號元朗中心 13 樓 3 室  
☎：3188 4886  
大埔：廣福道 152 號大埔商業中心 1002 室  
☎：2155 9300



西灣河 (盛世中醫堂)  
筲箕灣道 212 號地下 B 舖  
☎：3106 3199  
總機熱線：  
2111 1455  
即時預約





## 心靈之旅

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 火登 | Design: 謙

# 靜一靜 烏雲密布變行雲流水

# 轉化憤怒焦慮 回歸身心靈之旅

抗疫三年，隨著疫情減退，社交距離措施全部取消，口罩令撤銷，與內地全面通關，香港步入復常。疫情期間，不少香港人都難免徬徨困頓，對未來失去信心。

## 暫停「在外」追逐 領略無拘束之道

**根**據投資銀行瑞銀 2018 年的研究報告，香港人平均每週工作時間全球最長，達「52 小時」，是 77 個調查城市的工時之冠。疫情前，香港人不斷努力、追逐、改變、創造從未歇息，過度勞累最終犧牲了個人健康及與家人相處時間，個人健康每況愈下，家人關係逐漸疏離，為身心靈帶來巨大壓力。

近數十年來，西方社會提倡環保可持續發展理念、「斷捨離」生活法則，不少人趨之若鶩，而我們中國文化原來本有的「道法自然、天人合一」等思想意義倒忘掉了。中國數千年文化一直指出，心中富有才是王道。

## 大家有空可逐步嘗試以下建議：

• 工作或讀書勞累時，可稍停下來休息片刻。善用切合個人需要的減壓方法，如輕鬆運動、音樂、短時間禪修冥想等。

• 多看勵志的語句或文章，培養個人毅力和意志力。在單調枯燥的生活中加添歡樂和情趣，增添生活上的幽默感。

• 落實「今天的事今天做」，藉著有計劃和有條理的生活管理來調節壓力及提高效率。

• 肯定個人的長處，停止自貶、自責、自怨的想法；對自己有合理的要求，不刻意與別人比較；抓緊機會不斷進步，發揮潛能。

減壓活動

怡情養性

時間管理

欣賞自己

學習禪修

健康生活

互相支持

• 身體與心靈息息相關。作息定時培養良好睡眠習慣。另外，保持適量運動，增強體質和活力。遠離香煙，酗酒或用藥等壞習慣。

• 多與家人和朋友相聚，促進感情和疏導負面情緒。你亦可投入社區活動，擴闊視野和人際支援網絡。

• 將注意力放在自己的呼吸之上，除了能夠重拾自己與身體感受的連結，同時也有機會讓自己有意識或無意識的行為模式中斷，而有了稍停一下的機會。這個機會，可以讓我們從既有的憤怒或焦慮之中離開，從而發現內心平靜的一刻。



“ 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

## work-life balance 「道法自然」入門版

過往，當談及靈性或是心靈健康，常會直接聯想到宗教與信仰，可是現今社會，也許大家與宗教的連結或需求已不再緊密。與此同時，對於靈性的經驗與探索，我們卻不知如何入手。

追求心靈健康，筆者喜愛把繁瑣義理變化為簡約的方法應用在日常生活中。以「工作與生活平衡」(work-life balance) 為例，可以看作是「道法自然、天人合一」的入門版本。

老子《道德經》第 64 章中提到：「九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」趁 7.1 回歸，大家何不身體力行踏上身心回歸之路。

文化小知識

聖賢談和諧

道家核心思想是「道法自然、天人合一」

簡單說，天地自然萬物，以及人類的生活方式，都要效法自然之「道」。也就是指要遵循「和諧的原則」。「和諧」是宇宙間、萬物與「自然」能相互的和諧共生。

儒家思想「修身、齊家、治國、平天下」講求的是人畢竟是社會的一員，想要生活得好就要面對錯綜複雜的政治經濟社會文化人際關係，因此一切必須從個人出發，做好自己。



# 「機」不可失 八招延年益壽



## 1. 戴番個保護套更安全

手機的螢幕和外殼好容易受到刮擦、碰撞和摔落的損壞。因此，記得使用保護殼和螢幕保護貼減少損壞的可能，簡單延長手機的使用壽命。



現今，功能強大的手機可以取代一部電腦，外型卻遠遠輕巧得多，故此已成為人人生活上的貼身物品。然而，有無想過手機由生產到被丟棄成電子廢物，其使用週期充斥各類化學物品，對環境和生態造成一定影響。若想減輕手機對環境污染的風險，不妨讓手機用得一年多一年，了解如何延長手機的使用「壽命」！

## 5. 螢幕亮度高加速老化

手機的螢幕會因長時間使用而逐漸老化，避免長時間讓螢幕處於高亮度狀態。在使用手機時，大家宜適當調整螢幕的亮度，減緩螢幕老化的速度。此外，長時間使用手機前置攝像頭，也會加速前置攝像頭的老化。



## 6. 及時更新軟件夠安全

手機的軟件版本更新通常包含修復漏洞、提高性能等功能。大家宜及時更新手機的軟件，從而可以幫助提高手機的性能和穩定性。另外，更新軟件還可以提高手機的安全性，避免潛在的安全漏洞。



用得就用 慳啲環保啲

# 手機

## Phone 馳電掣 在於細節保養

## 2. 放電又電過度易出事

過度充電或過度放電，都會對手機電池造成損壞。大家應該避免長時間充電及讓電池完全放空，即是盡量勿將手機充電到 100% 或將電池放空到 0%，最好保持手機電力在 30% 至 80% 之間。另外，記得盡量使用原廠充電器和線材，確保充電時的穩定性。



## 3. 過度使用易加速老化

過度使用手機會加速其老化，避免長時間無間斷打機、煲片，因為長時間使用手機會導致其內部過熱，加速電池老化。此外，避免手機長時間曝露在過度高溫或低溫環境。



## 8.

### 過度震動零件致內傷

手機的震動會對手機內部的零件造成損害，手機震動時勿將手機放在軟墊上，因為軟墊會阻擋震動的散播，反而增加手機內部的顫動。大家最好將手機放在較硬的表面上，以防手機被震動所傷。

## 4. 定期清理垃圾保暢順

手機上的垃圾檔案會佔用儲存空間，直接影響手機的運行速度和穩定性。大家要定期清理垃圾檔案，釋放儲存空間，讓手機運行更順暢，有助延長其壽命。



## 7. 勿胡亂下載不明程式

安全使用手機也是延長手機壽命的關鍵，避免下載來路不明的手機程式，或點擊來路不明的網站或鏈結，以防感染病毒或惡意軟件。另外，應該勿將手機放在強磁場物件附近，例如音箱、雪櫃等，因為強磁場會對手機內部零件造成干擾，易加速手機老化。



香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HoMemory

無緣不歡

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 知知 Design: Alwin





香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HoMemory

旅遊  
GO!

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text & Photo: 行李 Design: Lavie Wong

幸福不用搞得複雜  
嘆椰子特飲石鍋魚

# 周末閃遊深圳 快樂破殼而出

踏入七月的週末，一片喜慶氣氛，最適合即日來回祖國短遊，快閃深圳國貿站是個不錯的選擇。夏日品嚐一下養生輕食，來趟無負擔輕鬆玩樂！

## 夏日炎炎暢飲 最好點樣甜都唔肥

香港人最愛手搖飲品，想輕飲又滿足「飲」癮，推薦 Allcoconut 蔻蔻椰。顧名思義，「Allcoconut 蔻蔻椰」就是主打椰子的專門店，在這裡每一項提供的飲品和甜點都與椰子有關係。

夏日炎炎最適合消暑的特飲，就是低卡清潤，那就來一杯椰子水美式咖啡或鮮萃粉椰水！想來一點冰的，可以嚐嚐椰子冰淇淋，甜度剛好不會甜膩，灰色的雪糕球陪襯黃金椰子碎，口感不錯。



Allcoconut 蔻蔻椰

地址：

深圳福田區福華三路 268 號 COCO Park 北區 L1-023



鮮潭蒸汽石鍋魚

(歡樂海岸購物中心店)

地址：

深圳白石路歡樂海岸購物中心二層



## 行街祭五臟廟 有齒沒齒同樣難忘

「嘗過甜頭」後，閒逛一下就吃點東西吧。對於口味偏清淡的朋友來說，我們推薦鮮潭蒸汽石鍋魚。起初筆者還以為這是廣東菜，類似於香港的蒸海鮮。試過後才發現，這其實是雲南菜的一種，使用野菌養生鍋煮製江團魚。

首先，可以享用一碗鮮美的魚湯，然後品嚐這道魚料理，接著你還可以添加其他食材進入火鍋中。服務員會先將食材放入鍋中，加入青桔汁，倒入野生菌菇湯底，然後蓋上鍋蓋，靜待 4 至 5 分鐘。隨著熱氣的沸騰，一鍋充滿仙氣的石鍋魚即將完成！每條魚都是現場點選、現場宰殺，保證新鮮。

這裡的魚湯濃郁而清甜，魚肉爽嫩可口。如果你喜歡吃肉，也可以點選肥牛等火鍋食材。不過，我們更推薦健康飲食，主要以蔬菜為主，例如鮮竹筍、綉球菌、萵筍和鮮淮山等等食材。



## 「一碼通深港」上線 掃QR Code好方便

快速出行小貼士！「一碼通深港」已經在 6 月上線，這樣可以讓你更方便地搭乘深圳的地鐵巴士。如果你是 AlipayHK 的用戶，更可以直接憑 App 內 QR Code 搭乘深圳的公交車，不用重新綁定內地手機號等各種信息。而且，香港乘客還可以享受同等的乘車優惠，方便快捷必備！

只需要於 AlipayHK 的應用中心點擊「更多」，揀選「跨境專區」並進入「公共交通跨境乘車碼」，再選擇「深圳通」並按照指示完成開通。日後上車時向掃碼儀掃描相應「跨境乘車碼」，即可以港幣按優惠匯率完成支付車資。





患腦癌致右臉面癱 做義工後走出低谷

# 受助到施助 生命鬥士為弱勢開路



Michael (右)認為人人都可以成為施助者。



“傷痛的經歷成就今天的我。”

走進社區，講述「情緒分享」的積極作用。



“善世而不伐。”

## 成長屢遇誤解帶來的傷害

Michael 現正在中文大學修讀社工碩士課程。他小時候曾因腦癌而需要動手術，而手術後右邊身的神經線受損，右眼視力僅剩一兩成，右耳聽不到東西，右邊臉連笑也有難度，活動能力亦比常人差。而外表問題，亦令 Michael 自幼飽受同學欺凌，甚至被取笑為「獨眼龍」，惟他發現這些其實源於被別人誤解。

Michael 提到小時候經常會去超級市場購物，往往會被一些同年紀的人以異常目光看著，他坦言當時並不開心，有時更衝動地會向他們說「看什麼看」。日子久了，他領悟到只要慢慢花多一點時間相處，誤解而生的不快亦會慢慢減少。

讀中學時，雖然起初仍會遇到欺凌，但其實大家多相處一陣子，大約半年至一年，已經可以友好地溝通，故他認為只要大家坦誠地面對方，誤解自然可以消除。

## 建精神健康機構回饋社會

Michael 早前參與由香港復康力量推出、名為「演·我」的全港殘疾青年演講訓練，在演講中分享了小時候的經歷。

他指出，生活中漸漸發現這些經歷已成為「養分」，驅使他去幫助更

多的人。因此，他在大學參加不同義工服務，又創辦了一個精神健康機構去回饋社會，亦即是「同行鳥 Companion HK」。他期望借此推動關注精神健康、情緒病患者和殘疾人士。

他又提及，生命中的轉捩點，例如以前受過一些誤解，而這些誤解令他更加明白到同理心的重要性。他說：「因為殘疾人士都會有自己的能力去貢獻這個社會，而不是單純的一個受助者，每個人都可以成為一個施助者。」

## 繼續用謙卑的心服務他人

要走出人生低谷絕不容易，Michael 指自己秉持「閑邪存其誠、善世而不伐」這信念，意思是不可心存歪念，心中要保存坦誠真誠，所做的是為了貢獻社會。他又指，如今即使有一點成就，亦不應驕傲，要繼續用謙卑的心服務社會，「這個座右銘慢慢地令到我去參加不同活動、不同社會服務，以及創辦一個組織去貢獻社會。」

“情緒分享並不可恥。”

## 望各界攜手支援殘疾者

「同行鳥」以訪問、拍片的形式分享患者故事，從而增加公眾認知，希望防止情緒病患者被污名化。

Michael 指在疫情的三年中，組織「有點難去成長」，幸好有很多人不斷地給予機會。他指「情緒分享並不可恥」，只要大家願意分享多一些，很多對於情緒的誤解就會減少，從而讓大家可以彼此同行、互相扶持。

他又認為，有時政府的支援未必可幫到全部的人，因為每個殘疾人士的獨立需要都不同，故此商界及非政府組織去攜手合作，是不可或缺的一部分。他說：「始終政府是遠水不能救近火的，真正地理解殘疾人士的需要，是他自己和他身邊的人。希望社會各界攜手合作去幫助他們。」



他指出，生涯規劃有助精神病患重投社會。



香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HomeMemory



社區同行

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 雨晨 Photo: 雨晨、受訪者提供 Design: Elisa





香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HoMemory

新界人家

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Photo: 雨晨 Design: Lavie Wong

沙田區內運動風氣盛行，常見有志者投身當中而覓得良好發展。致力推廣青少年足球的天與體育會，凝聚區內運動愛好者的大家庭，建立了一個具有團結力量的社群。最近，他們與沙田婦女會合作舉辦《沙田節——3人足球邀請賽》，協助社區營造了一種共融氛圍。



天與體育會為社區播下體育種子。



林 Sir 說，3人足球賽極講求個人技術。

藍天白雲，陽光普照的一天，我們來到馬鞍山一個屋邨的小型足球場。首先，聽一聽「足球小將」的心聲。

“天與：「好多球員我都係第一次對賽，真係各有踢法。」”

身為隊長的鮑天與，隊友怯場時，他就立刻想辦法讓他們冷靜下來。他表示，疫情後與沙田區不同學校比賽感到很開心，「好多球員我都係第一次對賽，真係各有踢法。不同球員一齊比賽，更熱鬧更好玩」。而不少家人和街坊特意到場「打氣」，令隊友和他更積極投入比賽。

他認為足球除了鍛鍊身體，更重要是訓練團隊合作。少年看未來，他希望社區內有更多球隊及大型嘅足球活動，讓社區互相交流，「好似今天咁，不同比賽模式，咁就更加好玩」。

“承希：「吸引多啲人睇，就幫到社區嘅體育發展。」”

右翼和右閘球員顏承希，於2021年加入球隊，負責傳波，尤其擅於底線出波。雖然平時有參加學校足球隊，但他覺得三人足球對他來說是一種新的體驗，相比五人或七人賽制，而三人足球節奏「快好多」，例如禁區內不能射球、龍門又細得多。

承希表示，足球比賽無論多少人，團隊合作都好重要，「原來足球唔係淨係限定嘅個人數度」。對於未來，他希望足球比賽可廣泛宣傳。「吸引多啲人睇，就幫到社區嘅體育發展。」



鮑天與、顏承希

談足球未來發展，小將講得頭頭是道。

### 沙田節系列項目 機構學界齊參與

訪問完小球員後，看看教練說些什麼。天與體育會營運總監林嘉興（林sir）說，這次「沙田節」足球比賽，除了邀請沙田區及其他新界地區的學校參與，社區機構及非牟利機構也有參與。

即使臨近小學呈分試，林sir依然見到不少學生願意「走出嚟踢波」，這點令他感到欣慰。他說，現有足球比賽通常為5人至11人，而3人足球是一個非常激烈及講求個人技術的項目，因此希望透過推廣這「好新鮮」足球運動，推動小朋友互相交流及認識。



感恩孩子們主動「走出嚟踢波」。



邀請賽獲沙田民政事務處支持。

## 互動交流開心參與 「做大個餅」唔係波餅

「界社區嘅人能夠走埋一齊，成為一個大嘅圈子」。林sir期望能藉着舉辦社區運動，凝聚居民在球場上互相認識。除了沙田區之外，他希望香港每一區都可藉社區運動聯繫彼此，將社區體育發展得更好。「睇到家長同學員每一個好開心嘅參與，希望佢哋有一個深刻回憶」。

“林sir：「3歲小朋友都可以在社區上接觸足球。」”

「足球不只係男仔參加，依家已經有不少女孩子參加，而3歲小朋友都可以在社區上接觸足球」，林sir如是說。現時，體育會正籌備內地足球及文化交流等。

早前，體育會聯同北區清河球會，到深圳拜訪「果輝足球俱樂部」及「全程投入足球俱樂部」，研究兩地合辦比賽，「參考內地的足球發展，以及希望透過聯賽互相學習，從而提升本地足球水平及足球人口發展。」

團結社區  
GO GO GO

體育會出腳

辦3人足球賽 播下體育種子





## 材料：

泰國柚子..... 500g  
 乾蔥頭..... 4至6個  
 蝦米仔..... 30g  
 銀魚仔..... 15g  
 雜錦果仁..... 50g  
 金不換葉..... 1棵



## 醬汁材料：

青檸..... 4個  
 指天椒..... 2隻  
 魚露..... 3湯匙  
 蜜糖..... 2茶匙  
 砂糖..... 2茶匙



味濃又冰涼「金來也不換」

# 泰脆柚子沙律

快趣食出層層口感

近排有個電視烹飪節目，某位名廚示範菜式時，將其中一樣材料「羅勒」全程講錯咗做「紫蘇」，隨即有觀眾電視截圖係 Facebook 留言：我究竟睇咗啲咩？basil 定紫蘇呀？兩樣嘢喇嗎！媽我好亂呀！好日唔開電視，一開電視就滾！亦有人留言：主持唔問、撰稿唔問、導演又唔問，後期製作又唔問，係咪真係覺得有問題呢？最搞笑就係呢個留言：不用分那麼細，都係綠色（大笑中）。

上網翻查資料：原來羅勒係其中一種唇形科植物，其實好多有香味嘅植物都係屬於唇形科嘅其中一員，包括薄荷、薰衣草、迷迭香、紫蘇等等。最先發現羅勒嘅地方原來係印度，不過佢哋唔係用嚟食，只係會用羅勒供奉神明。羅勒開花之後，花序會好似寶塔咁一層層咁生長，所以台灣人會叫羅勒做九層塔，潮州人又會叫羅勒做金不換，以示非常珍惜！佢亦都係炒薄殼必要嘅香料。西方人煮意粉經常用到嘅青醬就係羅勒，葉比較圓，東南亞菜式常用嘅九層塔 / 金不換則較細長，味道亦會較濃烈，記住就唔會買錯！

天時暑熱，最啱食個重口味又冰冰涼涼嘅沙律。今次用中式手法去做泰式柚子沙律，將銀魚仔及蝦米炸脆，連同炸乾蔥及雜錦果仁製造出香脆嘅口感，主角當然係金不換葉，強烈嘅味道貫穿整個沙律！留意作為一個泰國沙律，辣一定必不可少。如果要走辣，我情願你唔好食喇！

### 小貼士

柚子最好選擇泰國嘅紅柚，香甜飽滿又多汁，價錢貴少少都值得嘅。超級市場有賣已經起肉嘅泰國柚子，可以慳返好多功夫剝皮起肉。



“ 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



## 做法：

① 青檸切半榨汁，記得隔去青檸核，指天椒切碎，將砂糖及魚露加入青檸汁拌勻。然後，再落埋蜜糖及指天椒碎，並攪拌成醬汁備用。



② 乾蔥頭切片，用猛火炸到香脆，留意火喉，炸過火乾蔥頭會變苦。嫌麻煩可以買現成嘅炸乾蔥，泰國雜貨舖有售。之後用餘下嘅油將蝦米及銀魚仔炸脆，用廚紙吸去多餘油份。



③ 金不換葉洗淨切碎成絲，雜錦果仁放入密實袋用硬物略略壓碎，柚子去核搥成粒粒果肉。



④ 將柚子果肉放碟上面，再按次序落金不換葉絲、雜錦果仁碎、炸乾蔥、炸銀魚仔及炸蝦米。食之前淋上醬汁拌勻。



香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HoMemory

型色·煮意

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan



香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HoMemory

# 牧愛街88號



作者：余遠鏗

“ 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》。



利舞臺，於1925年落成，1927年啟業，主要用途是粵劇演出，亦是香港歌手舉行演唱會等表演的場地。1977年，羅文是香港樂壇史上第一位開演唱會的香港歌手，直至1991年拆卸。



Good Shepherd street  
牧愛街88號

今日難得係我哋結婚三周年紀念，嚟利舞臺睇梅艷芳演唱會係最好嘅慶祝！

係呀，我哋好多年都冇嚟過。



我記得上次嚟同你睇就係羅記演唱會！

吓？！

我都有睇過羅文演唱會！！你到底同邊個去？

邊個？你同邊個睇？

冇呀，我應該記錯咗睇電視度睇！！





## 踏尋抗日英雄的足印 2

為紀念因抗日犧牲的烈士，烏蛟騰村民早於抗日戰爭後的1951年興建一座紀念碑悼念英魂。其後紀念碑經遷址重建後發揚光大，於2015年被國務院列入國家級抗日紀念設施遺址名錄。今期《我家》帶大家接續上期路線，走訪鹿頸以南烏蛟騰，了解東江縱隊港九獨立大隊在重要據地烏蛟騰的英勇事跡。

# 香港小村 英雄氣民族魂 家國情

香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HomeMemory

古蹟古鄉

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 月見 Design: Elsa

### 建議路線

(本行程主要為山徑，出發前請自備水和補給品)

第一站

早上抵達烏蛟騰烈士紀念園憑弔，認識烏蛟騰村民的抗日貢獻

第二站

走訪烏蛟騰村，可在村內土多補給

第三站

出發往九擔租村，沿途欣賞自然景觀

第四站

途經下苗田，尋訪「烏蛟騰會議」遺址

第五站

下午抵達三桠村福利茶室用餐

### 第一站：烏蛟騰烈士紀念園

路線：於大埔墟火車站乘搭小巴20R於或假日九巴275R線，到祠心路下車後沿新娘潭路，往鹿頸方向步行約10分鐘。

### 第五站：三桠村—福利茶室

路線：繼續沿山徑往荔枝窩方向步行約半小時，到達三桠村海堤，沿途設有紅石地貌觀賞區。從海堤繼續直走約10分鐘便可達三桠村內午餐。用餐後可選擇原路折返到烏蛟騰村乘搭小巴20R或假日九巴275R線離開，如假日可繼續步行到荔枝窩參觀，下午3時半有街渡返回馬料水。

烏蛟騰抗日英烈紀念碑位於新娘潭路烏蛟騰烈士紀念園內，是為紀念於日佔時期，為保衛香港、對抗日軍侵略而犧牲的港九大隊成員及烏蛟騰村村民而建。該紀念碑原建於烏蛟騰一處山坡下，至2010年特區政府出資重建並遷至現址。



1942年三桠村曾組織常備隊，2020年才被追封。抗日英烈曾福便是骨幹成員，協助輸送物資、情報，積極配合游擊隊行動。現時福利茶室專營客家菜，必試焗豬肉、梅菜蒸茄子及釀豆腐；荔枝窩亦是本港歷史最悠久、最具規模及保存最完好的客家圍村之一。



1

2

3

4

5

### 第二站：烏蛟騰村

路線：轉入烏蛟騰路步行約15分鐘即到烏蛟騰村，村口設有公廁。村內有土多購買飲品補給。

### 歷史小檔案

#### 村長村民寧死不屈 慘遭日軍虐打至死

日佔時期正因烏蛟騰是重要抗日基地，日軍曾多次掃蕩烏蛟騰一帶村莊，最慘烈一次發生於1942年9月25日，亦即農曆8月16日，日軍包圍烏蛟騰村，強迫村民交出武器及供出隊員。村長李世藩、李源培挺身而出，二人在嚴刑拷打下堅拒妥協，李世藩最終壯烈犧牲，另亦有多名村民先後喪命。為此，每年農曆8月16日，烏蛟騰村民均會齊集紀念碑向烈士致敬。

日據時期烏蛟騰村共有39人投身於港九大隊奔赴前線抗日。全村500多人中更多達九成村民參與抗日群眾組織工作，協助宣傳抗日、為游擊隊提供情報、進行送信及運輸等後勤工作，是抗日的重要基地，日軍因此亦曾於1943年包圍該村。

### 第三站：九擔租村

路線：從烏蛟騰村李氏宗祠旁的山徑往三桠灣方，步行約10分鐘即可到達另一條抗日時作為游擊隊交通站的九擔租村。如秋天行經沿途更可欣賞到小徑旁的紅葉。

烏蛟騰村旁的九擔租村是一條深山古村。據港九大隊烏蛟騰小隊老戰士蔡松英和李漢憶述，九擔租村曾是大隊的交通站及稅站，廣東人民抗日游擊隊負責人尹林平亦曾居於此村。現時村內的荒廢的村屋正是兩站的遺址。



圖為獨立大隊游擊隊烏蛟騰小隊前隊員李漢(左)、蔡松英(右)

### 第四站：下苗田——烏蛟騰會議遺址

路線：沿同一山徑往東面荔枝窩方向步行約半小時，即可到下苗田石碑位置，該處正是烏蛟騰會議遺址，參觀後再往東走約5分鐘可順道欣賞到訪苗三石澗欣賞心形壺穴。

1943年2月，為總結東江及珠江三角洲抗日游擊戰的經驗教訓，部署日後的抗日工作，廣東省臨委及東江軍政委員，當時定於上下苗田一帶的山坡舉行「烏蛟騰會議」，是對日後抗日工作產生深遠影響的五大會議之一。



往期回顾



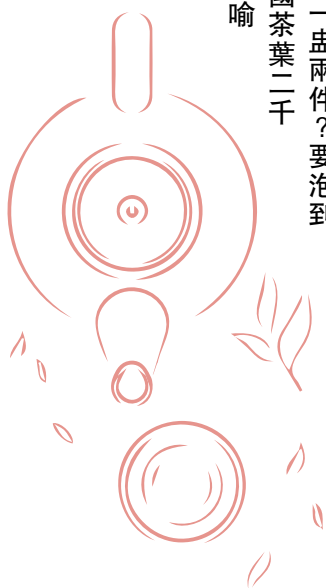


封面故事

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: Yoyo Photo: Yoyo、受訪者提供 Design: Aso

對傳統嘅真啲 自然充滿溫情與敬意

一聽到「飲茶」，大家是否只聯想到上茶樓嘆番一盅兩件？要泡到一杯好茶，不只是把熱水沖到茶葉裡那麼簡單。中國茶葉二千幾種，一片茶葉裡面涵蓋的知識博大精深，有人更比喻它為一門通識科。



佈置茶席也很講究，「砌」出「品」字向客人。



評茶師

回歸根本 品美好人生



May 是少數擁有國家認證的香港評茶師。多年來走訪四十多個茶山，嚐遍一杯杯「好茶」。



“中國內地有三千多種茶，我們在香港飲到的只是「冰山一角」。”

話你知

天然人體「保鮮劑」

茶裡面包含四大元素，一是茶多酚，是天然人體保鮮劑，二是溫和的興奮劑咖啡鹼，三是神經鬆弛劑茶氨酸，四是芳香物質，聞一下就能令人放鬆心情。



身為茶藝師，溝通技巧、體態、衣著等等都注重。



**陳**笑薇老師 (May) 是香港少數擁有中國國家職業資格一級 (高級) 評茶師技師, 及國家職業資格二級茶藝技師, 多年來曾經走訪內地超過四十多個茶山, 嚐遍一杯杯「好茶」。「以前『茶』在我心目中只是茶樓飲茶, 一次工作機會, 令我與『茶』結了緣。」May 本來是做貿易出身, 有一次工作要買綠茶茶葉, 做了很多資料搜集, 買茶葉時被職員問:「你想學茶嗎?」May 因想學養生, 於是與興趣班開始認識茶葉。

### 一杯連接知識海洋

“只要有一竅不通, 便還沒有達到那個境界。”

「人有九竅, 只要有一竅不通, 便還沒有達到那個境界。」一杯茶涉及天文、地理、歷史、水、瓷器和心態。May 繼續進修, 學中醫、營養學、中國歷史、地理環境、回內地茶山學習, 從基礎課本知識, 到親身體驗去學習「茶」。「中國內地有三千多種茶, 我們在香港飲到的只是『冰山一角』。」抱著弘揚茶文化的理念, May 開設「故鄉茶園」希望透過體驗教育, 讓大家認識更多品種, 學會欣賞茶道。

故鄉茶園不像一般茶舖, May 融入不同的傳統中華文化元素, 讓每位前來的客人以茶感受文化之美, 「好似執藥咁, 會因應客人體質、四季氣候去選擇不同茶葉。」除了品茶外, May 亦會播放中式音樂, 鼓勵客人合上眼睛, 細嘗每一

口「茶」帶給自己的感覺, 讓客人全身心都得以舒緩。

### 泡茶打破跨代隔膜

“孫仔感到十分好奇, 問爺爺在做什麼。”

May 為了更完善自己, 開始到社區、學校做教學。May 認為一杯茶不只是飲品, 代表了很大的意義。May 分享:「一位伯伯來學習泡茶, 他說平時一家人吃晚飯後就各自入房, 當伯伯開始走出來泡茶, 孫仔感到十分好奇, 問爺爺在做什麼, 在泡茶的過程, 孫仔就和爺爺聊天, 用茶來溝通。」一杯茶留著一個人, 也拉近了家人之間的距離。

「另一次教學, 一般小朋友表演泡茶, 當中有一名小朋友有語言障礙, 家長看到小朋友吞吞吐吐覺得沒面子, 但那位小朋友繼續靜心地泡茶。當小朋友走到家長面前奉茶的時候, 家長當場落淚, 為自己的小孩感到無比自豪。」這個舉動, 已代替一切言語。May 在教學中發現, 「茶」的力量比想像中大, 「茶」不只流在人體內, 更打動人心。



採購除靠「感官審評」, 茶的包裝貯存也很重要。



「薇」開眼笑, 因為傳授知識帶來滿足感。



到學校做教學, 讓學生體驗中國傳統泡茶文化。



交流印度茶文化, 最困難是用英文講解中國傳統。

## 期望中國茶能傳遍全世界

May 指出香港和內地的喝茶文化有別, 香港沒有茶的體系, 也沒有一門科目教茶。適逢香港回歸 26 年, May 認為傳承中華傳統文化教育需要的, 正好茶道便是媒介其中之一。「以『茶』學習中國文化歷史, 講好中國故事。」

May 期望中國茶能傳遍全世界, 「很多外國人對中國茶有誤解, 他們見到茶葉原本的樣子被嚇到, 他們一直都不知到茶原來是這個樣子。」May 希望將來中國人到外國的時候, 能夠帶著自己的一套茶具, 分享給外國人, 不只是停留在喝咖啡。

“以「茶」學習中國文化歷史, 講好中國故事。”



不同物料的茶具, 令茶發揮不同作用。

### 小知識

## 六類 my cup of tea

茶葉分類分成六大類型, 為綠茶、青茶 (烏龍茶)、紅茶、白茶、黃茶和黑茶六類, 分別在於製造過程和發酵程度。綠茶提神醒腦; 青茶有助消化; 紅茶散寒除濕; 白茶清熱解毒; 黃茶祛痰止咳; 黑茶溫胃養胃。不同茶類有不同功效, 你找到「你杯茶」了嗎?



「故鄉茶園」展示茶種類。



香港回歸祖國  
26週年

我愛我家  
HoMemory

CHU 人學堂

Issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: Smile Design: Megan

## 電影

影是香港流行文化的重要組成部分，不少作品更是膾炙人口、屢獲殊榮。香港文化博物館正舉行「無中生有——香港電影美術及服裝造型展」，展出美術及服裝造型、道具、場景設計、手稿圖、行業用具、影片及重構工作間等，帶大家走進電影幕後世界，認識香港電影文化。



## 無中生有——香港電影美術及服裝造型展

日期：即日起至2023年9月4日  
時間：10:00至18:00（週一三四五）、  
10:00至19:00（週六日及公眾假期）  
地點：香港文化博物館一樓專題展覽館1至2  
（沙田文林路1號）



查看詳情

到文化博物館另一角度睇返經典作品

美

指

服

裝

道具展

## 無氈無扇電影可變

電影台前風光仍不掩幕後光芒

一部成功的電影有賴台前幕後投入各種創意和技藝，團隊從無到有，根據故事環境、背景、情節與人物，將劇本文字立體化，再造出細膩逼真的佈景與道具，以及設計切合角色的服裝造型，才能完整地呈現出電影中的世界觀，美術及服裝造型指導尤其功不可沒。

由康文署及香港電影美術學會聯合主辦、香港文化博物館與香港電影美術學會聯合籌劃的「無中生有——香港電影美術及服裝造型展」，目前正在沙田香港文化博物館展出，為本港首個全面講述香港電影美術及服裝造型的展覽。



《滿城盡帶黃金甲》

水中馬



邵氏電影製片廠布景設計資料冊

兒歌三百首



《殭屍》



《英雄》



## 重慶森林英雄殭屍服裝夠經典

成功的電影服飾造型，能夠更立體更傳神地塑造出角色的特點。今次服裝造型展覽部分，展出多部經典電影的服裝，包括周潤發及鞏俐於《滿城盡帶黃金甲》（2006）中的帝后大朝服造型；林黛於《不了情》（1961）中的旗袍造型；張曼玉於《英雄》（2002）中穿着的紅色古裝；繆騫人於《傾城之戀》（1984）中穿着的綠色膠雨衣；林青霞於《重慶森林》（1994）中的走私女郎造型；莫文蔚於《東成西就 2011》（2011）中的天神阿修羅造型；以及吳耀漢於《殭屍》（2013）中的殭屍造型等。

較新的電影如《明日戰記》科幻服裝、《毒舌大狀》的律師袍、榮獲第40屆香港電影金像獎最佳美術指導的《智齒》場景，亦首度曝光。



《重慶森林》

## 「殭屍獵人劍」「水中馬」好逼真

香港文化博物館館長林國輝表示，展覽花逾兩年時間準備，包括訪問電影美術及服裝設計從業員，並四出搜尋有關展品。今次展出的道具眾多，包括邵氏電影製片廠布景設計資料冊；《千機變》（2003）中的殭屍獵人劍；《狄仁傑之神刀龍王》（2013）中的特別道具「水中馬」、《西遊·降魔篇》（2013）中的《兒歌三百首》、《殭屍》中的道具羅庚等。

展覽更精選過百個電影片段，製作成《香港電影及服裝造型精華巡禮》在場內播放，介紹香港電影美術及服裝造型指導多年來的優秀作品，絕對值得大家一看！