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：07, Sep 2023

issue 114

14-15 封面故事

天天雅興濃
沉浸華夏文化變靚啲

02-03
我家・焦點
海濱開單車徑
三門仔樂悠遊

04
醫家
鹽防輻射
真係「涵」得有道理？

07
無綠不歡
零碳快餐店
勁舞Dancing Green

09
社區同行
Win在跑道上
返工荷包滿 放工心富足

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

三門仔海濱段單車徑已正式啟用。

飽覽吐露港船灣美景 停低食海鮮睇億年岩石

海濱開單車徑 你我他三們仔樂悠遊

政府近年一直推展「新界單車徑網絡」餘下的單車徑路段。除了去年底已就荃灣至掃管笏段單車徑進行公眾諮詢外，早前網絡的分支路段 —— 三門仔海濱段單車徑亦正式開放使用。該路段全長約 900 米，沿途可飽覽吐露港及船灣避風塘的海景。單車徑盡頭設有泊位方便市民，前往三門仔漁村及馬屎洲。有地區人士期望新單車徑可吸引更多人到三門仔，振興該處的優閒漁業。

三門仔段單車徑屬「網絡」分支路段。

單車往大美督 過往須經馬路

不少人會踏單車前往大美督，該段單車徑早前已納入爲全長約 80 公里「新界單車徑網絡」的上水至大學段當中。雖然途中必定經過旅遊熱點三門仔的分岔路口，但由於過往該處一直沒有單車徑，因此平常很少人踏單車前往，要踏單車前往就必須經馬路內進，而因爲該處有混凝土廠，故此不時有泥頭車經過及停泊，在馬路上踏單車始終有一定危險。

爲此，地區人士早於 2013 年已跟有關部門商討興建單車徑，工程亦於 2020 年正式開展，直至今年 7 月 31 日，土拓署公布大埔三門仔海濱單車徑正式開通，並邀請行政會議成員兼立法會議員陳克勤及大埔鄉事委員會主席林奕權等人出席簡易的開幕儀式，並「試踩」該後新建的單車徑。

汀角路及三門仔路交匯處開始

三門仔海濱段單車徑於汀角路及三門仔路交匯處開始，連接新界單車徑主網絡。單車徑沿三門仔海濱而建，途經比華利山別墅，全長 900 米，慢騎約 5 分鐘便可到達三門仔，途中可欣賞三門仔海濱優美的漁村風貌，或可走到船灣避風塘防波堤的小燈塔打卡。過去晚間三門仔附近海面不時出現俗稱「藍眼淚」的夜光藻紅潮現象，未來要欣賞此景色亦可多一「減碳」方法前往。

值得一提的是，該單車徑並不能通往馬屎洲世界地質公園，單車亦不能進入地質公園範圍，因此土拓署在單車徑盡頭、翻新的公廁旁邊加設單車停泊處，泊好單車後便可步行前往地質公園或附近遊覽。

可飽覽吐露港及船灣避風塘的海景。

單車徑盡頭設有單車停泊處及公廁。

地區人士出席該段單車徑開幕禮。

三門仔漁民近年積極轉型優閒漁業。

灣景花園至掃管笏段單車徑，去年完成公眾諮詢。（效果圖）

新界單車徑網絡深井段完成諮詢

貫通新界的 82 公里「超級單車徑」，由馬鞍山開始，經沙田直上北區，再繞元朗及屯門環迴延伸至荃灣。當中，長約 60 公里、由馬鞍山至屯門的主幹線，早於 2020 年 9 月底全線開通。現時只剩餘荃灣灣景花園至屯門一段，即有約 22 公里未貫通。土拓署在去年 10 月至 12 月，就灣景花園至掃管笏段單車徑已完成公眾諮詢。

根據該署建議，新單車徑經過深井時，將會於現時麗都花園及碧堤半島對出的海濱，以填海方式於深井增設一段長約 1 公里、闊約 20 米的海濱長廊。至於近水灣泳灘及油柑頭碼頭附近的部分路段，則因地理限制，需要在現有的行人路旁增建臨海單車橋，避免永久填海。當工程完成後，整個「新界單車徑網絡」便可完全貫通。

土拓署發言人回覆指，政府致力推展「新界單車徑網絡」，目標是建立一個全面和貫通新界東西的單車徑網絡，為市民提供更多消閒和康樂選擇。整個網絡當中，超過 60 公里的單車徑已先後開通，廣受市民歡迎，並已成為熱門的休閒和運動設施。餘下的路段正繼續分階段推展，當中三門仔海濱段單車徑沿三門仔路興建，已正式開放予公眾使用。

劉志成：有助振興旅遊配套

有份參與當日出席開幕儀式、大埔北分區委員會主席劉志成，早於 2013 年已要求盡快興建三門仔單車徑，在 2015 年亦代表附近居民與相關部門商討單車徑走線。他向《我家》表示，很高興籌劃多時的單車徑終落成啟用。他表示，單車徑雖然較短，但沿途可飽覽吐露港及船灣避風塘的優美海景，更可直入三門仔漁村欣賞避風塘附近的美景。而且署方亦在單車徑旁邊種有不同品種的樹木，令單車徑可更爲融入周邊的自然環境。

劉志成（左二）2013 年已要求興建三門仔單車徑。

劉志成憶述，當年倡議三門仔單車徑，除了是當年附近有混凝土廠經常有重型車經過三門仔路，影響踏單車人士安全外，更重要的是希望透過單車徑，引流部分前往大美督的單車客到三門仔遊覽，讓漁民轉型休閒漁業，例如到訪附近休閒漁排垂釣、體驗該處漁民打撈的海鮮，振興該處的三門仔優閒旅遊配套。

馬屎洲地質公園具特殊科學價值

要經三門仔到訪的馬屎洲，爲大埔吐露港一個僅 61 公頃島嶼，與旁邊的鹽田仔由連島沙洲相連。島上岩石以沉積岩爲主，東南岸爲本地罕有露出二疊紀（即約 2.5 億至 2.9 億年前）的岩石層。爲了肯定其科學價值，政府於 1982 年將馬屎洲列爲「具特殊科學價值地點」。

其後，因爲馬屎洲附近有大量鷺鳥棲息，政府於 1999 年將馬屎洲、丫洲與羊洲劃爲「馬屎洲特別地區」。2009 年，該區域獲納入爲香港地質公園範圍，成爲最具代表性的地質景點之一。

馬屎洲地質公園可經三門仔前往。

馬屎洲擁有豐富的天然地理資源，遠足時一路上可見紅色沉積岩與灰綠色凝灰岩相間的地理奇觀。而當潮退時只要海水低於 1.5 米，更可經鹽田仔步行至馬屎洲，惟到訪時記得注意潮漲時間。如不欲踏單車前往，可乘搭九巴 74K 線、或 20K 線專線小巴，至三門仔巴士總站下車後步行前往。

日本早前把福島核電站產生的廢水稀釋後排放出海，令素來喜歡進食日本海產的香港人大為擔心，港府更隨即實施禁令，禁止十個都縣的日本水產入口；排放核廢水更引發內地、澳門、韓國等多個地區出現「盲搶鹽」事件，食鹽是否真的能防輻射？還有哪些食品不要吃？

拆解核廢水迷思

鹽 防輻射 真係「涵」得有道理？

本港食物安全中心亦強調，沒有科學證據顯示碘鹽有防輻射效果，進食過量的食鹽反而會有損健康，特別是本身患有高血壓、心臟病或腎病的人士。中心又指本港市面上供應的食物不會有大量輻射污染，中心會進一步加強向公眾發放檢測結果和日本食品的安全資訊，市民不必過於憂慮。

解答防輻射四大疑問

❶ 食鹽或碘含量高食物可防輻射？

以往衞生當局的確會在核事故後派發碘片，以阻止甲狀腺攝取事故可能釋出的放射性碘，但服用過量亦會擾亂甲狀腺正常功能。不少人因此而採購碘鹽，然而，沒有科學證據顯示碘含量豐富的食物，及碘鹽有類似的輻射防護效果，而且碘鹽的碘含量相對低，每日要進食 2.5 至 5 公斤碘鹽，才相當於吸收一顆碘片所含的碘。

❷ 魚生、海產不能吃？

食安中心已禁止受影響地區的水產進口，以及加強檢測。如擔憂水產已受影響，可避免進食吞拿魚等大型魚類、貝蚌類或底棲性魚類：因大魚吸收不同污染物、貝蚌會過濾水中有機物，底棲類則易接觸沉澱的污染物。

❸ 除了海產，是否不要吃日本水果？

食安中心檢測的日本進口食品樣本，其輻射水平均沒有超出國際標準，相信影響健康的機會亦不大。如對進口水果等有疑慮，購買前可留意註明的來源地，或選擇日本進口量比例較低的水果，如芒果、香蕉、橙、菠蘿、火龍果等。

❹ 坊間便攜式輻射檢測儀可測量輻射水平？

一般自購的便攜式輻射檢測儀器，未必能達至專業測量所需的要求，不能取代專業設備及相關人員所進行的輻射監測和評估，難以自行正確評估出食物的輻射水平，建議毋須購買。

資料來源：綜合食安中心及專家意見

香港對日本進口食品最新管制措施

都／縣	食品
東京、福島、千葉、栃木、茨城、群馬、宮城、新潟、長野、埼玉	所有活生、冷凍、冷藏、乾製或其他方式保存的水產品、海鹽及未經加工或經加工的海藻

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

「適」嘆冷氣 天濕熱人唔濕滯

近年溫度愈見上升，夏日炎炎，也是打風暴雨、潮潮濕濕的季節。今次由團隊中的石寶醫師分享「驅濕良方」，讓各位躲在冷氣地方，也可真正舒適自在。「抖涼」要「識」得其法，不然會換來周身病痛。

個身熒焓焓 薄褸擋吹拂

在大熱天，大汗淋漓，身體熒焓焓的時候，先擦乾汗水，更換濕透的衣服，或以薄風褸或小外套擋一擋涼風。這樣的做法好讓身體有足夠時間適應好溫度，調節身體狀態。

此外，長期處於低溫狀態，不利身體排汗，容易積寒積濕，令人周身痹痛。簡單方法，曬一下太陽，尤其我們的背部，人一身陽氣所在，督脈之處；嘗試於早上或傍晚時分，讓背部沐浴於日光之中，多與陽光玩遊戲，有利驅散寒濕之氣。

日常保健 煲湯 1234

1）祛濕利關節：土茯苓、牛蒡、粉葛、牛大力（任選 1 至 2 款）

2）健脾利濕：扁豆、赤小豆、淮山、薏米（任選 1 至 2 款）

3）辛香甘甜：薑片、陳皮、紅棗、蜜棗、粟米、紅蘿蔔（任選 2 至 3 款）及適量調味料

4）滋養氣血：豬骨、瘦肉、豬尾骨、排骨（素食配搭：合桃、腰果、猴頭菇）（任選 1 款）

解說

以上 1+2+3+4，任意配搭煲啖湯，百變配搭，輕鬆去濕，踢走痹痛。

居家護老管家 MME

Dai3mimi . 复耳

港研高科助聽器

成日聽唔到仔女講乜？

戴咗助聽器依然聽唔清？

耳仔唔靈，好怕出街？

自推出市場後

屢獲獎項殊榮

Gold Award 金獎 HONG KONG ICT AWARDS 2022 香港資訊及通訊科技獎

Grand Award 大獎 HONG KONG ICT AWARDS 2022 香港資訊及通訊科技獎

Smart City Smart Living Partnership Awards 2023 by eNet

Dai3mimi 新功能上線

適合中至重度人士使用

五大功能 切合個人化需求

外掛式耳機

外型時尚輕盈，
無閉塞感配戴舒適

介質傳導

不是傳統的「放大器」
將聲音直接傳入內耳

特別降噪

在戶外嘈雜情況下，
仍能分清對話聲音，加強溝通

藍牙接聽電話

接聽電話
安心與長者保持聯繫

銳聽功能

令長者輕松享受視聽娛樂

關顧聽覺健康，立即做聽力篩查！

居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

請即致電預約
6816 1215

免費試戴
可享15分鐘聽力篩查

*測試僅供篩查及參考作用，並不能夠作為正式的醫學報告

作者：火登

“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。”

鬼滅教專注 意守呼吸去妄念

近年大受歡迎的日本動漫《鬼滅之刃》，除了殺鬼情節大快人心外，最令人有興趣的就是呼吸法了。為了對抗不會疲勞、傷口還會自動癒合的鬼，人類依照自身體質，發展出「全集中呼吸法」，一種「藉由肺部擴張，讓更多的空氣進入血液，加速血液流動與心臟跳動，使體溫上升，從而提升身體強度」的作戰技巧。

「全集中呼吸」對應「正念呼吸法」

「全集中呼吸」提到不少關於呼吸，情緒、自我覺察、注意力集中的內容，雖然現實世界裡沒有日之呼吸、水之呼吸、雷之呼吸等那樣神奇的技巧，但《鬼滅之刃》中的各種呼吸法，這些訓練對應到當代腦科學及日常生活中，其實就像是所謂的「正念呼吸法」。

安那般那念觀察「入息出息」

呼吸，佛教稱為安那般那（巴利語 anapana），ana 是吸氣（入息），apana 是呼氣（出息），而以正念（sati）來觀察出息跟入息，對它進行觀注的訓練則稱為 anapana–sati，翻譯為安那般那念，或稱之為出入息念。

在《雜阿含 807 經》中記載，佛陀教導弟子有關安那般那念禪觀法門。在佛教流傳過程中，無論南、北及藏傳的系統，均非常重視出入息念禪法。

南傳系統大多從教授安般念來入手，由此可見，觀呼吸的確是進行修禪的一個重要的方式。

馬哈希法門

- 自然呼吸而觀注腹部之起降來進行修習

葛印卡法門

- 觀注鼻端小三角型範圍來作練習

宣隆禪修法

- 以快速呼吸法中專注空氣進出鼻孔時的觸覺來進行內觀禪修習

有網友好奇問筆者有否聽聞《鬼滅之刃》之「全集中呼吸」？筆者差點頓時啞口無言，尤幸早前曾經看過有關動漫，知道是與正念禪修練習有關。

目前根據起源和操作方法可以分成：

- **傳統的佛教靜坐（Vipassana, Dzogchen, Zen）**
- **IBMT（integrative body–mind training）結合身體放鬆心理意象與正念等方式**
- **正念減壓（MBSR）**

無論是哪一種，基本的方法是透過：**控制注意力、情緒調節、自我覺察**等方式來達到目的。修習過程中，（1）早期需要努力的執行、（2）到中期減少心智的分心，（3）到後期可以不用努力就可以做到專心。

抗憂鬱減煩惱　培養智慧慈愛

日常生活中，我們只會著眼於當前事務、歡樂慶祝時候、或在哀傷痛苦時，我們卻會忘記了呼吸的存在。而從覺知呼吸開始來作覺醒的訓練，輕鬆踏出正確修行的第一步——用呼吸去除過多妄念，最終達到減輕焦慮與憂鬱、提高睡眠品質、專注當下煩惱減少、培養智慧與慈愛。

正念呼吸

腹部隆起

- 從升鼻子大力呼吸，同時下腹部要鼓到最大

腹部內縮

- 儘量從嘴巴慢慢地深深地同吐氣，同時下腹部用力往內縮

做簡單練習 面向複雜世界

Step1：採取基本姿勢

- 坐在椅上，將背部稍微挺直，離開椅背。腹部放鬆，手放在大腿上，雙腿不交疊。閉上眼睛。

Step2：將意識導向身體的感覺

- 感受與周遭的接觸，感受身體被地球重力吸引。

Step3：注意呼吸

- 留意通過鼻孔的空氣 / 因空氣出入而導致胸部及腹部的起伏 / 呼吸與呼吸之間的停頓 / 每一次呼吸的深度 / 吸氣與吐氣的空氣溫度差異等

Step4：如果浮現雜念……

- 雜念是很正常的，當發現浮現雜念，就將注意力放回呼吸。

溫馨提示：步行冥想

——走路時，把心念放在「走路」上

- 一開始最好慢慢走。將注意力放在手腳的肌肉及關節的動作、與地面接觸的感覺。將全部精神集中在「右、左、右、左」的每一個步伐上。

親子又環保 「麥麥」太和耕耘綠色元素

零碳快餐店 鯊魚寶寶勁舞 Dancing Green

本港不少餐廳食肆近年致力推動環保走塑，諸如改用木製餐具、環保飲管以及支援自備器皿等，都在飲食界愈見普及。最近，香港麥當勞就再走前一步，將太和餐廳搖身一變成全港首間 LEED 零碳認證餐廳，相信會成為一家大小必到的環保好去處！

踩住充電單車嘆burger 親子Baby Shark打卡位

麥當勞早前將太和餐廳改造成親子環保餐廳，鼓勵父母子女攜手實踐綠色、健康、可持續生活。店內設有多項親子設施，包括親子充電單車座位、環保教育角。

餐廳後方更加入 Baby Shark 主題打卡位，結合玩樂與學習，增強小朋友們的環保意識。大人、小朋友享受美食之餘，又可以一邊盡情打卡一邊輕鬆學習環保知識。

舊木重生變有型外牆 應用再生能源減碳排

香港麥當勞為太和餐廳注入多個綠色元素，應用了不少循環再用物料及智能裝置於室內裝修及設施中，當中的技術更是首度引入餐廳項目。裝修上，餐廳首次與初創環保社企香港木庫合作，外牆選用因颱風吹襲而倒塌、或因老化而需砍伐的大埔區原生木材建成外牆，賦予樹木第二生命。此外，店內部分櫈面更是由 35% 的回收咖啡渣製成。

節能方面，餐廳與中電合作於餐廳頂層安裝太陽能發電系統，以達善用可再生能源為目標。同時，餐廳內廣泛應用智能裝置，監察能源使用情況，鼓勵員工和大眾在店內實踐綠色生活，一起減少碳排放。

據香港麥當勞估算，此香港首間 LEED 零碳認證餐廳每年可以減少 848.22 公噸二氧化碳當量，相當於種植約 36,879 棵五米高樹木，以及節省 98.7 萬千瓦特小時用電。

城城與「鯊鯊」宣傳環保 小朋友必讀限定綠色圖書

香港麥當勞早前更邀請環保大使郭富城夥拍人氣 Baby Shark，拍攝全新短片及推出環保兒童圖書系列，鼓勵公眾積極投入綠色生活。身為爸爸的城城，提醒家長們從小就要向小朋友灌輸環保意識，例如做完功課走出客廳要關房燈，並為子女自備專屬環保餐具、水壺等。

為向小朋友們傳授正確的環保觀念，麥當勞聯同 Baby Shark 推出全新一套三款限定圖書及親子填色遊戲，分別為「電力小子」、「珍貴的小水滴」及「尋回清新校園」，內容涵蓋三大可持續生活主題，帶出節約能源、珍惜水資源和減少碳排放的訊息，以趣味互動方式，深入淺出讓小朋友輕鬆學習環保小知識。

另外，即日起更會推出 Baby Shark 環保主題小朋友生日派對，為小朋友的生日添一重教育意義！

放假瞓到自然醒 北上美食之城

一碗燒鵝瀨

吃貨「莞」爾而笑

每逢週末或公眾假期，許多港人都會選擇北上覓食。除了大家常去的深圳，東莞也是首屈一指的美食之城，今年網上亦有不少影片分享東莞的特色美食——燒鵝瀨粉。筆者這次也前往了一家百年老店，並跟隨年輕人的腳步，品嚐了獨有奶茶及人氣牛扒店。

1 中山餐館

鵝腸爽口肉紮實 老莞回憶賣飛佛

首先介紹給大家的是東莞出名的燒鵝瀨粉，中山餐館也叫凌舍好燒鵝，是莞城一間老字號的燒鵝店，歷史十分悠久，老莞人的情懷回憶，是非常值得一去的老店。

很多人為了他的燒鵝瀨粉慕名而來，來這裡吃上一碗燒鵝瀨粉。燒鵝汁的鹹鮮融入清湯瀨粉即刻提升風味，鵝肉肉質紮實，一刀斬下去很多汁水，味香皮脆，齒頰留香。

除了燒鵝瀨粉，筆者最喜歡點的是白灼鵝腸，鵝腸處理乾淨，沒什麼腥味，爽口彈牙，配上特製味碟，簡直令人想一吃再吃。不過座位大多在室外，大夏天還挺熱的，記得要配上凍飲，想去的朋友注意天氣情況體驗會更好。總體來說，價格實惠，味道不錯，人均消費 40 元。

中山餐館

地址：
東莞市中山路興發白蟻防治站旁

營業時間：
07:00–14:00

2 正負二度C(+ -2°C)

仙草奶球凍 「鮮」氣很不同

正負二度 C 是在東莞獨有的奶茶店，長居於飲品店好評榜第一名，已經是東莞特產的代表。13 年來一直堅守不變的品質和口味，可以說是陪伴了當地人的青春回憶。店鋪招牌是仙草奶球凍和台灣青蛙撞奶，店家採用了澳洲 PaulsMilk 牛乳，每天現熬現煮的滑嫩仙草，茶底選用的是產自台灣南部山區境的金萱茶。價格都比較實惠，人均大約 12 元，性價比挺高的。

筆者喝的就是仙草奶球凍，奶味很香很絲滑，傳承台灣古早味的做法，甜度不高不會膩，可以自己選甜度。

正負二度 C（星河城店）

地址：
崗貝社區東城東路 229 號星河城購物中心 F3 層

營業時間：
周一至周四 10:00–22:00；
周五至周日 10:00–22:30

3 一沙一城・岩烤牛扒

嫩滑口感兼且飽滿多汁 姆指尾指無名指也大動

最後這間是只在東莞才有的知名西餐廳，在東莞已經有 8 間分店，無論是平日還是假日去吃，都會有很多人在等位。筆者當天吃的是岩烤精選安格斯牛排，這個是他們家的鎮店招牌，牛排是現場烤的，放在岩板上端出來。新鮮的牛排在岩板上滋滋作響，那嫩滑的口感飽滿多汁，讓人食指大動。

除了牛排還有其他不錯的菜色，例如火焰雪花一口牛、香草烤春雞、意大利麵、沙律及蛋糕等等。無論是午餐，、下午茶還是晚餐，這都是適合去的一間餐廳。

一沙一城・岩烤牛扒（卓越店）

地址：
東莞市天寶路 16 號巨漢商業中心 10 號樓

營業時間：
11:30–22:30

issue 114 | 07,Sep 2023 | Text、Photo：Krystal Design：Lavie Wong

助人爲樂是家風 回饋社會用新tone

傳承好家風，Winnie 熱心服務社會。

疫情期間，Winnie 帶領過百義工派物資。

與社企合作為長者製愛心軟餐。

到校園分享職場經歷。

“當幫到人那一刻，我是非常開心。”

Win在跑道上 返工荷包滿 放工心富足

蘇穎瑜（Winnie）是一位土生土長的香港青年，平日裡她擔任金融投資工作，業餘全情投入於青年服務之中，對社會的熱心可由她家裡三代人的故事說起。

帶領青年義工團服務大眾

Winnie 的爺爺在 70 年代來到香港，她形容爺爺是滿懷鄉情的長輩。而她的爸爸曾經是一位上過戰場的軍人，經歷過 1979 年的中越戰爭，「爸爸經常跟我們提及戰場的經歷，讓我深刻體會到一個國家的穩定對於社會的重要性。」

長大後，Winnie 開始花時間去了解社會，並且積極參與服務社會的活動，因為她相信這是維持一個城市、一個國家穩定的關鍵。如今，Winnie 擔任香港五邑總會副理事長兼青年義工團長，畢業後一手一腳完成無數社區服務項目。

鄉村義教 感悟人生

Winnie 曾經參加過軍事訓練，親身體驗了軍人的生活，包括每天凌晨五點的起床和艱苦的體能訓練。「作為曾經的軍人家屬，再入營體驗他們的生活，我感受到軍人捍衛國家安全的偉大。」Winnie 亦提及到鄉村義教，與孩子們相處期間，發現一個雞蛋對他們而言是多麼珍貴，更感恩擁有生於香港的幸福。因此，她多年來堅持以青年力量凝聚青年，以另類的方式認識社區，服務社群。

疫情到「三無大廈」做支援

特別是在疫情期間，她感受到社會對於義工的需求更加迫切。「媽媽當時無懼疫情，每日堅持到總會率領義工們包裝抗疫物資。」這種家庭的溫情和義務感，深深地影響著 Winnie。當時香港政府的義工人手不足，Winnie 和其他一百位青年志願者一起，主動前往「三無大廈」，為弱勢社群提供支援和援助。「當幫到人那一刻，我是非常開心。」

“讓青年人在活動中發揮自己的價值，才能提高他們的投入感與參與度。”

運用劇本殺遊戲模式，融入國家安全知識學習體驗。

愛接觸孩子和青年，了解新世代的想法

Winnie 經常為大大小小的活動擔任義務司儀

Winnie 希望策劃更多社區活動能推動跨代共融

與時並進

扮「小二」送軟餐 劇本Game學歷史

為凝聚更多青年人接觸社區，Winnie 將傳統的聯誼活動創新破格，「我們要讓青年人在活動中發揮自己的價值，才能提高他們的投入感與參與度。」

其中一項社區服務活動「青新家鄉體驗計劃」，與軟餐社企軟餐合作，帶領青年將陳皮豆沙月餅、陳皮鴨腿湯飯及白水角煮成軟餐。「讓青年們參與製作，也關注到了老人家在進食上的困難，我們亦將茶樓搬進了老人院，讓青年義工擔任『小二』角色，為長者們捧上熱辣辣軟餐點心。」這種跨代合作的方式，讓年輕一代意識到自己的價值和責任。

她亦介紹團隊創作的另一個招牌活動—— 劇本殺。團隊將劇本殺故事改編，加入不同的主題宣講，讓青年們通過沉浸式鬥智鬥力，了解各類科技與歷史知識。「紛紛沉浸劇情，體驗九七前後的社會氛圍，無形中理解到回歸一刻準時升旗的重要性、必然性和正當性。」

Winnie 坦言，長輩初時對於劇本殺活動有擔憂，擔心其中的「殺」字會給年輕人帶來不良影響。Winnie 其後耐心解釋活動的意義，這種堅持也是她對待挑戰的態度，最終得到長輩們的理解和支持。

issue 114 | 07,Sep 2023 | Text、Photo：Yoyo Design：Lavie Wong

上水圍一隅 咖啡店變為多肉植物店

療癒系孖咪 建順其自然打氣站

放棄經營一間大排長龍的咖啡店，轉型為隱世的「療癒川」，相信很多人聽到也會覺得很可惜。這兩位男生，透過植物，重新了解生命的意義：透過植物，療癒自己，療癒他人。

“廖康兆：累了便休息，休息夠了就奮鬥，沒有對錯之分。”

廖康兆　Joe

兩人認為最重要找到生命本質。

打風落雨，最壯觀是將近百盆植物搬到室內。

位於上水上水圍文閣村的「療癒川」，由廖康兆和 Joe 兩位共同經營，由咖啡店轉營後，現在是書店又是多肉植物店，亦是讓人療癒的空間。康兆是上水圍村第二十二代的原居民，十五歲到英國讀書修讀旅遊業，而 Joe 曾經是一名旅遊大使，雖然兩位並沒有繼續從事旅遊業，但也因為開店，一起經過了無數段旅程。

“（經營咖啡店）發現做到第二年大家都身疲力倦，沒有了方向。”

「一開始是經營咖啡店，非常有人氣，大排長龍，但後來發現做到第二年大家都身疲力倦，沒有了方向。」康兆稱當生意變成盲目地去做，就陷入迷失期。後來，大家開會決定放棄經營咖啡店。剛巧在疫情下，Joe 對多肉植物產生了興趣，並開始「走火入魔」，於是事業有了新契機。

康兆坦言：「有時我們會質疑自己，是否與社會倒轉而行，因這樣做生意會被社會淘汰，但與其競爭，不如冒險。」康兆比喻，現在的經營模式像是日落與日出，順應自然，不會再強迫自己要達到什麼，相信生命的主宰。

“我們希望提供一個安全開放的空間，可以對客人發揮起療癒的作用。”

「透過植物看到一個世界，就是療癒的本質。」種植多肉植物其中一項工作是要幫它們除根，把老死了的根清走，讓它們自我癒合，得到營養。「人生和植物很相似，即使現在茁壯成長，也會有凋謝的一刻，當你重新淋水它又會再度成長。」康兆經常以植物比喻人生，「透過植物學習到很多，人和植物很像沒有對錯，累了便休息，休息夠了就奮鬥，沒有對錯之分。」

店裡不時舉辦易經塔羅的學習班。

「我們希望提供一個安全開放的空間，可以對客人發揮起療癒的作用。」在香港每七個人就有一人被情緒問題困擾。「很多人也有情緒問題，但很怕被發現，因為擔心給人標籤為一種病態，所以他們會逃避。」社會需要我們長期「開花」，但其實是違反自然定律，如何選擇快樂，活出自己是重要的課題。

“找不找到觀眾不重要，最重要找到自己的種子。”

「植物很脆弱，很容易死，但『他們』無論如何，也會勇敢在石屎裡生存，我也會問自己，即使沒有人見到我開花，我還會盛開嗎？」康兆分享自己的見解，「找不找到觀眾不重要，最重要找到自己的種子，找到自己的生命本質。」

話你知

祠堂名取自遠祖官俸

在海外生活了一段時間的康兆，最後還是回流到自己的「根」，探索「廖」這個姓氏。廖萬石堂是上水廖族最大的祠堂，廖萬石堂建於清朝乾隆十六年（1751年），並在清朝光緒十七年經歷了一次重修。

這座祠堂得名「萬石」，據傳是為了紀念廖氏遠祖廖剛及其四名兒子在北宋時期擔任高官，每人的俸祿各為二千石，總計一萬石。後來，世代子孫為了紀念他們的功績，將祠堂命名為廖萬石堂。

廖萬石堂是上水廖族最大的祠堂。

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

Provence 普羅旺斯燉菜

片片優雅 全素惹人愛

身邊總有啲朋友好期望打風放假，對於突如其來嘅假期係開心嘅，但同時亦有好多人喺風球之下照樣要返工，甚至要面對更危險嘅工作環境，例如消防員、渠務署、清潔工人等，一諗到呢度我就情願唔好打風了。

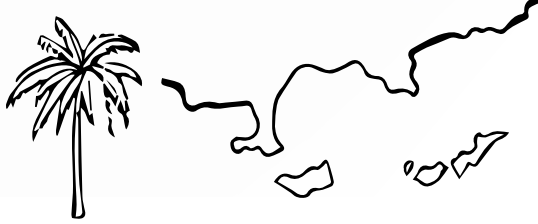
醬汁材料：黃色、紅色燈籠椒各 1 大個、大肉茄 2 個、大洋蔥半個、蒜頭 4 粒、蕃茄適量

時令瓜果：茄子、綠色翠玉瓜、黃櫛瓜各 1 條，唔好太熟嘅大肉茄 2 個

調 味 料：美乃滋 1 湯匙、糖 2 茶匙，胡椒粉、黑胡椒、鹽各少許

另一個香港打風嘅現象就係盲搶菜。每次打風前夕，大家都會一窩蜂到超市街市掃晒啲菜，唔講以為係世界末日。平時阿媽叫食多啲菜你哋就當耳邊風，到打風先嚟去搶，仲要畀貴二三倍價錢去買，香港人真係有需要改變呢個習慣。

既然大家都咁鍾意食菜，今次就分享一個來自法國嘅烤焗蔬菜菜式「普羅旺斯燉菜 Ratatouille 」，可以話係法國版嘅雜菜煲，咁當然係優雅好多啦，論賣相真係冇得輸，係一個輕易贏得掌聲嘅菜式。佢重點係個醬汁，而個醬汁嘅主角就係燒過嘅甜椒，亦都係呢個餸嘅靈魂，佢會令個汁有炭燒香味，甜椒嘅味道會更濃郁，好多食譜都會加香料，例如羅勒、迷迭香，我就覺得蕃茄比較夾，唔會太搶冚咗其他材料嘅味道。至於瓜果，都係用夏季當造的，而且要夾顏色，例如紫、紅、黃、綠，切薄片後間住排好，出嚟嘅效果會好靚。雖然洗切嘅準備功夫係多少少，不過保證你會覺得係值得嘅！



做　法：

① 用火槍燒燈籠椒至焦黑，放落凍水浸一陣，就可以輕易將椒皮除去。除去椒籽後切粒，蕃茄底部剷十字，用熱水浸 1 分鐘，之後剝皮再切粒。

小貼士

屋企冇火槍可以用焗爐代替，又或者放在爐火直接燒焦；美乃滋可以令醬汁更順滑及增加香味。

② 洋蔥切粒、蒜蓉剁碎、蕃茄切碎。平底煎 pan 燒熱落橄欖油，先炒香洋蔥及蒜蓉，再落黃色、紅色燈籠椒、大肉茄及蕃茄，煮到佢哋全部熟晒之後放入大碗。

③ 醬汁材料攤凍少少之後，用攪拌棒打成醬。然後落調味料（按個人口味調教），將部分醬汁倒入焗盤鋪平（薄薄一層就可以），茄子、綠色翠玉瓜、黃櫛瓜、大肉茄全部切片。

④ 將各款瓜果片交替整齊，排好在焗盤，並在表面掃上香草橄欖油。然後鋪上一張錫紙，用筷子篤幾個窿散氣，放入 200 度焗爐焗 30 分鐘，之後拎走錫紙再焗多 20 分鐘就搞掂。

issue 114 | 07, Sep 2023 | Text、Photo：聞 西 Design：Megan

Good Shepherd street 牧愛街88號

牧愛街88號 issue 114 | 07, Sep 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》。

issue 114 | 07, Sep 2023 | Text：月見 Design：Elsa

踏尋抗日英雄的足印 7

港島路線跟著走 感受英雄的血與淚

我的 HoMemory

當今香港這繁華都市，我們仍努力爲生活打拚，活在太平盛世，安逸生活令我們忘却當年保衛家國而犧牲自己和至親的抗日戰士。今期我們送上最後一集「踏尋抗日英雄的足印」系列，帶大家探索東江縱隊港九獨立大隊在香港島走過的歷史足跡，這不僅是由衷地向港九大隊烈士們送上最高敬意，更希望讓大家發掘更多被埋没的抗日故事，再傳承下去。

建議路線

- 第一站：早上參觀香港海防博物館，了解香港的抗戰歷史，從海防角度思考大隊的抗日貢獻
- 第二站：下午走訪銅鑼灣避風塘，聽聽「營救何香凝柳亞子」事件，並在附近午膳
- 第三站：前往灣仔洪聖古廟尋訪日軍囚禁慰安婦的地方
- 第四站：轉往中環尋訪八路軍駐香港辦事處之遺址
- 第五站：前往香港大會堂紀念花園憑弔，向港九大隊的烈士們送上最高敬意

第一站：香港海防博物館

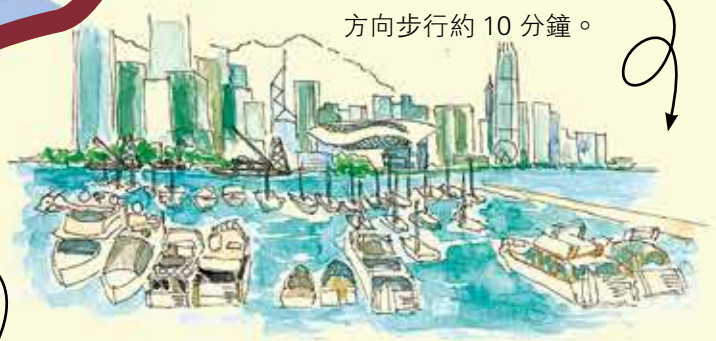
路線：乘港鐵前往筲箕灣站 B2 出口，沿路標往東北方步行約 15 分鐘。

- 香港海防博物館位於筲箕灣東喜道 175 號。博物館以軍事角度去講述香港歷史，而 7 號至 10 號展覽廳的主題是香港在二戰時期的抗日歷史。當中 7 號和 10 號展覽廳是以港九獨立大隊的抗戰貢獻為重點介紹。

開放時間：
十月至二月——周一至周三，
周五至周日：上午 10 時至下午 5 時
三月至九月——周一至周三，
周五至周日：上午 10 時至下午 6 時
休館：逢星期四（公眾假期除外）、農曆年初一及年初二

第二站：銅鑼灣避風塘

路線：乘坐港鐵前往銅鑼灣站 E 出口，經世貿中心隧道然往海旁方向步行約 10 分鐘。



- 銅鑼灣避風塘乃 1940 年代初「營救何香凝柳亞子」事件的其中一個關鍵地點。何香凝是廖仲愷夫人，柳亞子曾任孫中山秘書。二人當時若在香港被日軍逮捕，均極有可能成為「汪精衛政權」的「擺設」。由於何柳二人年紀大，不能循山路之東西兩線逃走，於是改以水路逃離香港。何柳二人和家人先在銅鑼灣避風塘駁艇上暫避，至 1942 年 1 月轉往長洲，再搭帆船經東北水域前往海豐。途中無風，被迫在西貢糧船洲一帶漂流五天，斷水斷糧，幸得游擊隊聞訊前往解救，最終成功送往海豐。

第三站：灣仔洪聖古廟後山

路線：乘坐港鐵前往灣仔站 E 出口，往北即合和中心方向旁步行約 10 分鐘。

- 灣仔洪聖古廟位於灣仔皇后大道東，現為香港一級歷史建築。於正氣凜然的古廟後山，昔日卻是坐落一間名為「千歲館」的日本旅館。在第二次大戰期間，旅館曾被日軍用作玩樂場所。日軍更於旅館旁設立慰安所，以囚禁慰安婦。千歲館已於 1990 年代初期拆卸。

第四站：八路軍駐香港辦事處

路線：乘坐港鐵前往中環站 G 出口出站，步行約 3 分鐘。

- 現時新世界大廈二期所在地，是昔日八路軍香港辦事處。1938 年 1 月，廖承志於香港皇后大道中 18 號二樓開設了一家「粵華公司」茶葉商行，以經營茶業批發生意，同時作為八路軍駐香港辦事事，以利用香港特殊的戰略地位、政治環境，爭取港澳同胞、海外華僑和國際友人對中國抗戰的支持，有力地推動了全民族抗日鬥爭。

第五站：香港大會堂紀念花園

路線：從上一站沿路標指示往西邊雪廠街方向步行約 7 分鐘

- 大會堂紀念花園是為了紀念在二戰中為保衛香港而捐軀之軍民而建。1998 年重陽節，特區政府舉行「原東江縱隊港九獨立大隊陣亡戰士名冊安放儀式」，將港九大隊犧牲的 115 名烈士名冊安放在紀念花園內的紀念龕中。紀念龕內展示一塊寫上港九大隊中、英文名字的牌匾，以紀念大隊成員在抗戰期間所作的貢獻。

英軍服務團創辦人 幸獲港九大隊施援

歷史小檔案

在為時僅十八天的香港保衛戰結束後，英國在香港的情報系統迅速瓦解，只能靠因日軍所推行「歸鄉政策」而逃難返到中國的華人得到零星的情報。由於盟軍難以掌握香港情況，於是撤離在香港的盟軍。1942 年 1 月，香港大學醫學院教授及香港義勇防衛軍陸軍中校賴廉士在東江縱隊港九大隊成員的協助下，由深水埗集中營逃至內地，並在 1942 年 5 月廣東省曲江成立英軍服務團，主要任務是協助營救在內地戰區的英國軍民。英軍服務團在曲江、惠州、河源、清遠、四會、沙坪、及恩平等以華南地區為主的地方先後設立哨站。

1941 年，教授賴廉士與香港大學醫學院師生合照。

往期回顧

天天雅興濃

穿起漢服行 Catwalk 粵劇新秀續爆 Watt

「優雅與激情」這兩詞，扼要形容了粵劇新秀天雅（Tanya）的追夢故事。在戲曲界中嶄露頭角的天雅，在另一個領域中亦有所表現，早前贏得漢服模特大賽的世界冠軍。對她而言，粵劇不僅是童年美好回憶，更是成長歷程中不可或缺的一部分，因為令她漸漸建立了自信。

著上漢服，在舞台上展現優雅的身段。

自 7 歲起學習粵劇，至今已經 20 年。

沉浸華夏文化變靚啲

創作粵劇故事外，表現華夏文化之美。

“學戲令我學會很多關於待人處事的道理。”

天雅的追夢故事，滿載優雅與激情。

在漢服大賽奪獎。

漢服文化博大精深，歷朝歷代各具風格。

希望吸引更多年輕人接觸戲曲文化。

天雅熱衷教育新一代。

開辦青年團 回饋「查篤撐」

「戲曲中融入孝順父母的元素，讓孩子們懂得感恩父母的養育之恩。」對天雅而言，感恩之心不限於對父母，還有回饋兒時的成長地。天雅是查篤撐兒童粵劇協會的第一代畢業生，「所以我希望能以同樣的熱情回饋給下一代」。

天雅指出，「查篤撐」原本僅專注於教授 12 歲以下的兒童，但當孩子到達 12 歲後就失去繼續學習的機會，因此她決定開辦青年團，創作適合青少年的劇本。這樣的做法，除了讓「查篤撐」裡的孩子們能夠繼續學習，另一方面天雅也希望吸引更多的年輕人接觸戲曲文化，甚至愛上戲曲。

> 「戲曲中融入孝順父母元素，讓孩子們懂得感恩父母。」

在未來的五年裡，天雅的傳承文化目標是繼續成為一名演員。「我會參加新秀計劃，並申請成為青年戲曲委員，希望在每一部我參與的戲曲作品中加入創新元素，展現戲曲的多樣面貌。」

盼望與未來棟樑展現戲曲多樣面貌。

七歲加入兒童粵劇團

> 「貪靚參與粵劇，卻演一個沒有閃閃珠釵頭飾的角色！」

天雅 12 月份出生，在上學時比同學小，覺得自己學習效率不如同儕，經常沒有自信。在七歲的時候，天雅加入了查篤撐兒童粵劇團，並開始學習粵劇，當年更參演全香港第一個原創全本兒童粵劇《月亮姐姐睡何鄉》，飾演「噴泉頭」烏五。

「本身我一心貪靚才參與粵劇，卻演了一個沒有閃閃珠釵頭飾的角色！」天雅笑說首次出演的經歷並非如想象中夢幻。八歲時，她已隨團前往美國的芝加哥、底特律和三藩市巡演。

天雅的藝名來自英文名 Tanya，她的原名是江廷燕，「十個有八個都會讀錯為『延』，所以決定改一個易記、易上口的。其實是媽媽想起我的英文名 Tanya，不如就改為天雅，反正我也喜歡一些優雅的事物。」

無數學問是書本外寶藏

> 「戲曲裡面文字行間，包含許多值得讚揚的中國傳統。」

天雅介紹道，粵劇學習包含唱、做、念、打和音樂等多個元素，當中無數學問是課本裡學不到的寶藏。「正所謂學戲先學做人，戲曲界就好像一個小型娛樂圈一樣，令我學會很多關於待人處事的道理，而戲曲裏面文字行間亦包含許多值得讚揚的中國傳統。」她認為戲曲正正代表了中庸之道，每一個動作、腔調都跟從中庸之道。

天雅認為現在的戲曲與現實生活脫節，令她明白與時並進的重要性。因此她曾以環保為題，演了一部名為《海洋》的劇目，而她的角色是一條飢餓的魚兒，不過每次進食的時候都會把食物全部吐出來。突然，牠看見岸邊一副漂亮的大樹，便決意要離開海洋。當牠經歷重重波折來到大樹旁邊時，已經奄奄一息。

全球漢服模特大賽奪冠

> 「我是一位粵劇演員，也是一位漢服模特兒。」

「我是一位粵劇演員，也是一位漢服模特兒。」從粵劇學習得到的身韻，發現很多人也喜歡這樣來影相，由朋友介紹開始著漢服影相。有一天，一位朋友向天雅介紹了一個全球漢服模特大賽，名為「禮衣華夏」，並首次在香港舉行。為了推廣戲曲文化，天雅決定參加比賽。最終，她贏得冠軍，這次經歷讓她充滿自信，並開始對於「漢服模特兒」這個身份有更深的認同感，同時也加深她對漢服的認識。

談 Model 之道 古韻氣質最緊要

漢服文化博大精深，歷朝歷代的服飾、髮型和妝容都有差別，主要部分則由衣衫、裙、褲、袍、袴組成。

天雅分享說：「魏晉南北朝的漢服最考驗模特兒的表現力，你以為我站直了，其實我像毛巾那樣扭著身子才好看！幸好學過粵劇和體操的我核心力量尚可。」她又表示，漢服模特兒真的不是靠樣子就可以，古韻氣質才是最「殺食」之處。

髮型和妝容亦十分講究。

> 「魏晉南北朝的漢服最考驗模特兒的表現力。」

> 「老師和同學的創新精神令我最為震撼。」

粵劇包含唱、做、念、打和音樂等元素。

赴京學做導演 感受被愛和重視

2018 年在北京進修期間， 天雅選擇了一個完全從未接觸過的學科——戲曲導演，「一路以來，我只會循規蹈矩，模仿老師的做法，但是在學習這個學科時，老師和同學的創新精神令我最為震撼。」

「我在北京學習過程中，感受的是被愛和重視。」當時，天雅每星期都要完成兩部作品，她既是編劇又是演員，更加要包辦舞台道具，慢慢學習一個導演的職責。「每部作品長約 5 分鐘，我的導師也會毫不吝嗇地給予我長達半小時的評語，令我深受感動，他們跟我說我的作品也是我的子女，令我覺得這是戲曲界對於整個舞台和行業的尊重。」

她認為戲曲代表了中庸之道。

Barbie 芭比熱潮停不了 常爲老闆添歡笑

公仔熱賣再谷周邊 IP玩到咁盡就是型

變裝系列風靡逾60載 全球超過10萬收藏者

Barbie 生於 1959 年，當年 Barbie 與其配件以 1 比 6 比例製作，副產品多得讓人眼花撩亂，因而大受歡迎。雖然 Barbie 多年以來歷經不少批評，包括被批有胸部、被批灌輸纖瘦身體，但 Barbie 迷遍佈全球，單是 2021 年，玩具製造商 Mattel 公布 Barbie 銷售額達 13.5 億美元。

全球有逾 10 萬位 Barbie 的收藏者，當中 9 成為女性，平均年齡 40 歲，每年購買超過 20 個 Barbie，45% 收藏者每年更花多於 1,000 美金幫 Barbie「裝身」。

電影《Barbie 芭比》今個炎夏人氣非常旺盛，票房橫掃全球，芭比的東家 Mattel 和 Warner Brother 除了推出自家公仔外，亦乘著凌厲氣勢將此 IP（知識產權）聯乘逾百個品牌，就連 Airbnb 的 Barbie's Malibu DreamHouse、Barbie Crocs 等都成功衍生，周邊產品簡直多到你想像唔到！

預訂怪誕芭比熱賣 下年出貨人龍照排

Mattel 推出電影內面最搶戲的 Weird Barbie（怪誕芭比）訂造版，百分百還原戲內角色，包括粉紅色泡泡裙、勁花的妝容、綠色蛇皮長靴。怪誕芭比訂造價為 50 美元，即是大約 390 港元，粉絲們亦瘋狂地照樣落訂，現時廠房估計要到下年 5 月先陸續出到貨，認真誇張！

舊公仔炒至上癲價 「She Said Yes」值78萬

芭比熱潮連帶舊公仔都炒起，早前在拍賣平台 eBay 上出現不少舊款 Barbie 公仔，例如復古孕婦造型的 Barbie、1997 年「Happy Holidays」等，售價由 8 美金至 2 萬美金不等。當中更有一款較為罕見的「She Said Yes」，售價高達 10 萬美元，即大約 78 萬港元。

另外，有美國戲院早前獨家推出 Barbie 電影周邊商品，包括毛毯、爆谷罐、水杯等，一推出即時引起搶購潮，其中一款限量版水杯更被炒高 3、4 倍。

美妝由頭玩到落腳 粉紅派對由梳出發

芭比成日扮靚靚，最直接周邊產品莫過於美妝產品。英國的 Lush 就推出多款聯乘護理用品，由香氛皂、汽泡彈、泡泡浴芭、果凍面膜、潤膚芭、砂糖磨砂膏，以至香水等等都引入芭比專用的粉色。

另外，美甲品牌 OPI 推出 9 款限定色系，將令人愉悅的芭比粉紅能量帶到女士們的指尖上。英國的 Tangle Teezer 亦推出粉色限量王妃梳，好讓芭比迷梳個芭比髮型！

Zara 推膠囊系列夠浮誇 滿足粉絲變裝玩法需求

時尚服裝品牌 Zara 早前更推出芭比膠囊系列，靈感來自電影中的各種造型，例如「真人版芭比」瑪格羅比（Margot Robbie）的格紋洋裝、Ken 的西部牛仔服裝都可以買得到，讓粉絲們可以發揮懷舊樂趣，將自己打扮成得像銀幕上的芭比一樣。

除了男女服飾之外，Zara 芭比膠囊系列亦包含各式配件，例如睡衣、美容產品乃至家居用品，每件物品都盡現浮誇本色，異常搶眼！