我家

HoMemory

地區焦點
沙頭角再開放
中英街花園打卡佳 23

醫·家
外遊離地驚魂
危「機」如何自處？ 4

我家·熱話
加價捱罵 唔加捱窮
「的」確進退兩難？ 14

無綠不歡
「八爪魚」夾銀包
嘟聲吸住減碳獎賞 15

封面故事 8 9

華人騎帥
必勝貼士是恆心

看得見的人情味

新界東地區報
issue 123
隔星期四派送
發行日期：11, Jan 2024

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

沙頭角再開放 中英街花園打卡佳

瞭望台窺「最後禁區」蒸汽火車頭旁讀史

第二期沙頭角開放計劃 1 月初正式展開，除中英街仍未開放，整個沙頭角禁區範圍容許一般市民申禁區紙到訪，每日名額最多 1,000 人。當局將中英街檢查站前的公園，修葺成中英街花園，除設有瞭望台讓遊客眺望中英街外，亦設有實物大小的蒸汽火車頭複製品，介紹曾經存在的沙頭角火車支線。地區人士指區內基建缺乏、交通配套不足，認同名額循序漸進增加的安排合理。

第二期沙頭角開放計劃本月1日正式展開。

市民可經警務處網站申請許可證。

一月初實施第二期計劃

沙頭角位於新界北區接壤深圳鹽田，本港範圍的沙頭角早於 1898 年已劃為邊境禁區，需要特別簽發的禁區紙才能進出。隨沙頭角碼頭自 2022 年起每周末向旅行團開放後，第二期沙頭角開放計劃亦於 1 月 1 日正式實施，讓在網上平台申請禁區紙的市民，可搭乘公共交通工具進入沙頭角禁區。

由於最富特色及歷史價值的中英街，並不在今次第二期開放計劃範圍之列，市民進入沙頭角，主要進入公共屋邨沙頭角邨及其商場觀賞，另外亦可參觀被評為二級歷史建築的新樓街 22 幢兩層高「廣州式騎樓」，該處仍然保留着上世紀 30 年代的面貌。

禁區郵局售限量明信片

除了全港最長的沙頭角公眾碼頭外，當局為了令到訪市民有更多可遊覽的景點，專程將中英街檢查站前的中英街公園重新修葺，加設瞭望台讓遊客眺望未能進入的中英街，更加設有實物大小的蒸汽火車頭複製品，並模仿香港舊式火車站的擺設，讓遊人了解百年前沙頭角支線的歷史。

開放計劃的啟動禮及沙頭角趁墟活動於 1 月 6 日已舉行，沙頭角禁區內的郵政局，當日更限量發售以沙頭角攝影及短片比賽得獎作品為藍本的 6 款明信片，並提供兩款紀念印供遊人蓋印寄信留念。

李冠洪：望進一步開放中英街

沙頭角區鄉事委員會主席兼北區區議員李冠洪（**右圖**）表示，增設景點工程由政府出資，第二期開放的沙頭角禁區每日遊客名額 1,000 人，當中旅行團佔每日名額七成、個人遊則佔三成，市民經警務處網上遞交禁區紙申請後，需時三個工作天，成功申請後

進入禁區後，可參觀新樓街二級歷史建築。

政府修葺公園，加入蒸汽火車頭複製品。

禁區郵局早前提供限定印章供蓋印留念。

上網申請進入沙頭角禁區紙：
www.es.police.gov.hk

政府短期內不考慮開放中英街。

政府為第二期開放多次召開會議。

便可於申請日期的朝七晚九，踏足除中英街外整個沙頭角邊境禁區。

他希望措施可惠及區內的食肆和商舖，帶動沙頭角的經濟效益。另外他重申，期望未來可以進一步開放中英街以吸引更多遊客。

高維基：居民憂衍生治安問題

北區區議員高維基則表示，沙頭角居民普遍歡迎開放，亦支持政府帶頭改善區內的基礎設施，及提升過百個車位供居民使用。惟有沙頭角居民亦表示，擔心旅客急增將衍生治安問題。高維基指，過去因為沙頭角邨地處禁區自成一閣，除屋邨採開放式設計，不少居民亦習慣開門與鄰居聯誼。

就開放後治安問題，高維基早前聯同立法會議員劉國勳，舉辦居民大會，諮詢意見，當時房協提及增加保安員並在公眾地方及各座大廈安裝過百閉路電視，藉以加強保安。

區議員·區情

社區有「維基」解難 選區變大初心不變

區議會換屆選舉順利舉行，共有 1,193,193 選民投票。當中北區區議會紅花嶺地方選區，分別由民建聯的高維基以逾萬票順利連任，與及工聯會的曾勁聰成功當選，並於 1 月 1 日宣誓履新。現年 38 歲的高維基接受《我家》專訪時直言，在上屆區議會他主要服務沙打鄉郊地區，新一屆區議會選區擴大，面積超過半個北區，因此在選舉中並無怠慢，每一票都得來不易。

高維基感謝每一名支持他的街坊，特別是早前他回到一直服務的小區沙頭角墟謝票時，更感觸良多，感謝街坊投下的每一票肯定他過去四年在地區的工作。他承諾，服務的地區變大但初心不變，他將與民建聯紅花嶺團隊將繼續全力以赴服務社區，並會計劃在上水各小區開設辦事處，與大家保持緊密的互動，並希望將大家的建設性意見帶入議會。

爭取改善新界北區交通

在如何改善地區方面，他會繼續爭取運輸署改善新界北區的交通，並建議政府研究在北區的天光墟、石湖墟球場等地定期舉辦市集、墟市及夜市提振經濟。他強調，不會辜負北區居民對民建聯的期望。

沙頭角支線 1912 年通車，以窄軌蒸氣火車行駛。（歷史圖片）

沙頭角火車支線 消失 95 年的鐵路

全長 11.7 點公里的沙頭角支線，是一條已經消失 95 年的鐵路。沙頭角支線於 1912 年開通，使用窄軌蒸氣火車行駛，通車初期有粉嶺、龍躍頭、孔嶺、禾坑、石涌凹及沙頭角共六個車站。

當時由於使用窄軌車速不高，啟用初期蒸氣火車更採用「開放式」車卡，列車更沒有頂蓋走畢全程要 55 分鐘，乘客甚至可任意上落。惟隨著 1923 年政府興建沙頭角公路，沙頭角支線載客量無以為繼，最終於 1928 年停運，現時其中一輛沙頭角支線的火車頭，獲大埔鐵路博物館保留展出，而沙頭角中英街公園的火車頭則為仿製品。

僅存孔嶺站 1998獲列歷史建築

而各個沙頭角支線的火車站當中，現時只剩孔嶺火車站隱沒在沙頭角公路馬尾下段高埔巴士站旁，並於 1998 年獲列為三級歷史建築物。車站現時有鐵絲網圍封，並加建臨時上蓋保護免受風化，圍網內則設有孔嶺站及沙頭角支線的介紹牌。

爭分奪秒 逃生須知

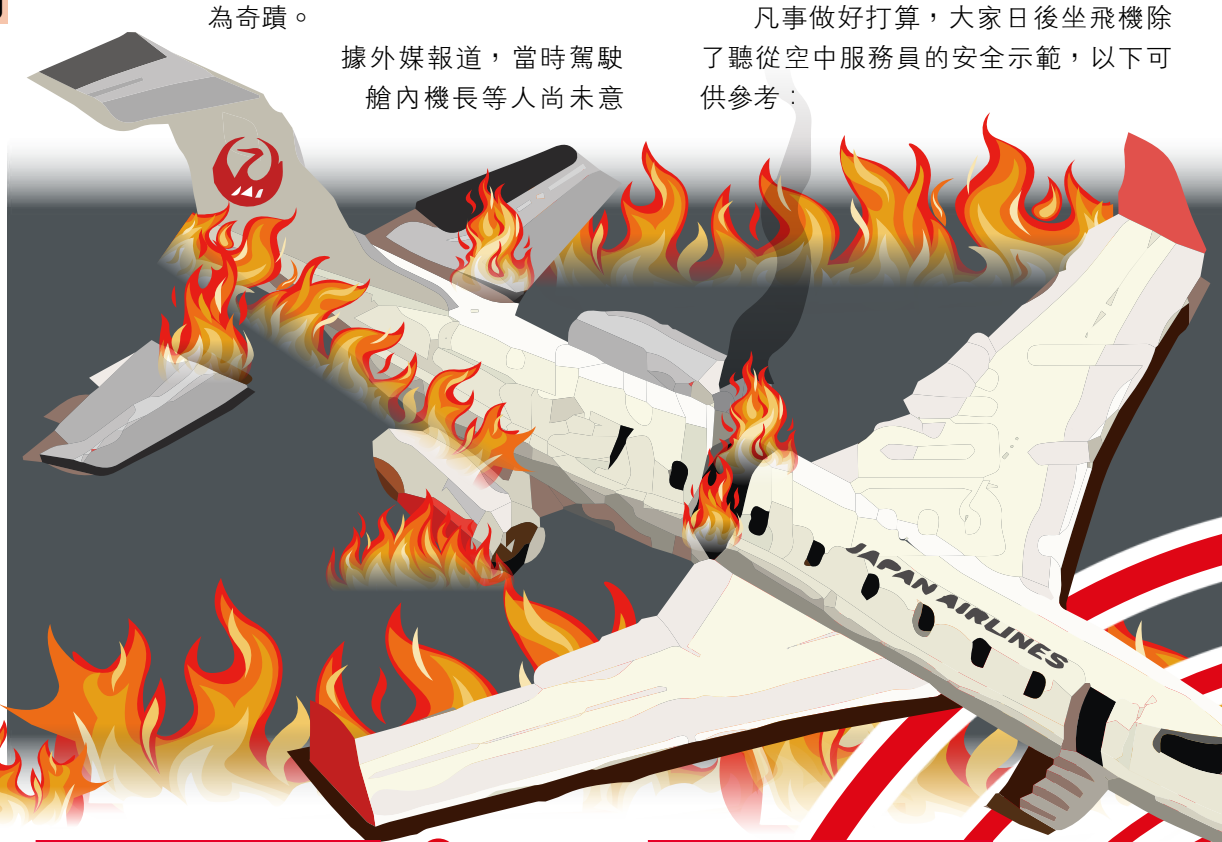
外遊離地驚魂 危機如何自處？

踏入 2024 年，港人外遊勝地日本接連發生天災人禍。石川縣能登半島近岸於 1 月 1 日發生 7.6 級強烈地震，翌日東京羽田機場更出現飛機相撞駭人事故，火光熊熊的畫面震撼全球。意外未必能避免，但若做好逃生措施，分分鐘可挽回一命。到底哪些是逃生關鍵？什麼事千萬不能做？

早前日航一班載有 379 人的 A350 型空中巴士客機，降落羽田機場跑道時，與海上保安廳的巡邏機相撞，巡邏機上有 5 人不幸喪生，而日航客機在事發後亦陷入火海，但全機乘客與機組員 300 多人卻全數安全疏散，不禁令人譽為奇蹟。

據外媒報道，當時駕駛艙內機長等人尚未意識到有火災，但多名空中服務員確認飛機著火，機艙內亦冒濃煙，而後排有緊急逃生出口，卻因對講機系統故障而無法與駕駛艙聯繫以求獲准打開，空服人員當機立斷放棄等待指令，立刻打開艙門讓乘客逃生，令全員得以脫險。

凡事做好打算，大家日後坐飛機除了聽從空中服務員的安全示範，以下可供參考：



飛機出事 保命五招

1 捲縮身體

頭部前傾，盡量貼緊膝蓋。雙手護頭，以防遭強力撞擊。

2 聽從指示

疏散啟動後，繼續服從空服員指令，移動到距離最近而已開的逃生艙門。

3 放棄行李

以往曾有不少事故因乘客折返取行李而釀成悲劇，故疏散開始後，必須放棄隨身行李。

4 脫高跟鞋

逃生時應脫掉高跟鞋，以免跳上充氣滑梯時被高跟鞋劃破。

5 遠離機身

離開機艙後，應遠離飛機機身，以免承受其燒毀或爆炸風險。

應對地震方法

外遊時遇到地震等突發災害應怎樣應對？以下資料，參考了香港紅十字會 facebook 專頁所分享須知。

出發前

1. 留意當地災害預警及疏散指引。
2. 下載災害應變手機 App。
3. 預備緊急逃生包（包括護照副本、水、現金、藥物等）
4. 設計所有同行者適用逃生方法。

發生時

1. 躲到堅固的傢俱下面，遠離玻璃或容易墜下物件。
2. 勿從高處跳下逃生。
3. 受困忌大聲呼叫，可改用物件敲擊或吹哨子求救。

與大腦對話

作者：陳洛志醫師

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。

魚頭湯趁熱飲 止頭痛唔使等

香港辦公室、商場冷氣大，加上時有驟雨，若氣血不足、眠差、抵抗力下降，容易引發偏頭痛。偏頭痛是都市人常見疾病，特點是周期性發作。發作時，不論隱隱作痛或強烈刺痛，都可持續數小時到數天，影響患者的生活質量。

若出入冷氣場所或遇上失魂雨後，有頭赤赤的情況，不妨煲這藥膳湯水：天麻川芎白芷魚頭湯，祛風補血氣，減少偏頭痛的症狀。若情況持續，則要徵詢醫療意見。

天麻川芎白芷魚頭湯

食材（3 至 4 人用）

川芎 10 片（約 9 克）、白芷 8 片（約 15 克）、天麻 5 片（約 12 克）、龍眼肉 15 至 20 粒、杞子 20 粒、南棗 4 粒、陳皮 2 片、大魚頭 1 個、鹽調味用、生薑 3 片、紹興酒 2 匙

做法

1）材料洗淨，陳皮浸泡去衣備用；藥材水浸 20 分鐘，隔水備用；清洗魚頭並抹乾。
2）開小火，用 2 茶匙油煎香薑（煎薑的時候，薑味會溶入油內，加強去腥的效果），後轉用大火燒熱鑊，下魚頭，煎至兩邊金黃，灒紹興酒，連薑盛起，備用。
3）把煎香的魚頭、川芎、白芷、天麻及其他材料，放在窩內煲，加約 1000ml 清水。
4）先用大火滾起，再轉小火煲 55 分鐘；熄火前，略加鹽調味即可。

* 記住趁熱飲，有助驅風寒。

MY.Own

MYO
MY·OWN BEAUTY CENTRE

榮獲「2023優秀專業美容院」
·單次收費並設會員制

$1580 自選1A1B1C
CHRIST MAS SALE

A
基本護理：
·AQUA PEEL
·碳酸泡泡
·木瓜酵素
·美白CO3
·暖粒粒4極射頻
·雙極射頻護眼術
·角蛋白LASH LIFT
·PDT光譜療膚儀
·排汗排毒暖宮倉
·PLASMA PRO
· 20分鐘香薰推油

B
特效護理：
·女神針
·嬰兒針
·藍冰針
·黃金針
·AGAFAR細胞機
·DEP 無針注射水光肌
(TOSKANI 安瓶)

C
醫美級療程：
·COCKTAIL PEEL
·液態埋線拋光術
·AGAFAR 雙層式HIFU
(6500發)
·MULA K2超光子
·DEP 無針注射 水光肌
(CYTOCARE 532)
·O2 泡芙美白煥氧
·凹凸潤毅手 (+$200)

*需同一日內完成

$1180 自選2B1A
CHRIST MAS SALE

SET A
基本護理：
·AQUA PEEL
·碳酸泡泡
·木瓜酵素
·美白CO3
·暖粒粒4極射頻
·雙極射頻護眼術
·角蛋白LASH LIFT
·PDT光譜療膚儀
·排汗排毒暖宮倉
·PLASMA PRO
· 20分鐘香薰推油

SET B
特效護理：
·女神針
·嬰兒針
·藍冰針
·黃金針
·AGAFAR細胞機
·DEP 無針注射水光肌
(TOSKANI 安瓶)

*需同一日內完成

$980 自選1A1B
*需同一日內完成
CHRIST MAS SALE

SET A
清潔系列：
·AQUA PEEL
·碳酸泡泡
·木瓜酵素
·美白CO3

保濕系列：
·冰極舒緩導入
·暖粒粒熱療導入
·無針破壁

緊緻系列：
·暖粒粒4極射頻
·雙極射頻護眼術

其他：
·角蛋白LASH LIFT
·PDT光譜療膚儀
·排汗排毒暖宮倉
·PLASMA PRO
· 20分鐘香薰推油

SET B
特效護理：
·女神針
·嬰兒針
·藍冰針
·黃金針
·AGAFAR細胞機
·DEP 無針注射
(TOSKANI 安瓶)

$780 自選2項療程
CHRIST MAS SALE

清潔系列：
·AQUA PEEL
·碳酸泡泡
·木瓜酵素
·美白CO3

緊緻系列：
·暖粒粒4極射頻
·雙極射頻護眼術

保濕系列：
·冰極舒緩導入
·暖粒粒熱療導入
·無針破壁

其他：
·角蛋白LASH LIFT
·PDT光譜療膚儀
·排汗排毒暖宮倉
·PLASMA PRO
·20分鐘香薰推油

*需同一日內完成

沙田石門安麗街達利廣場20樓12室

5401 4506 (敬請預約)

2024改變常改變
養成好習慣迎挑戰

2024 年來了，也是坊間習慣稱為下元九 運（2024 至 2043 年）的開始。根據玄空風水三元九運的算法，地運大概每 20 年轉換一次。2024 年是九運的開局之始，而下元九運也是下一個上元一運的序幕，因此 2024 年是轉折之年，「改變」乃是主旋律。

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。

洞若觀火　一念燒心　一念煉金

九運屬離卦，離卦有很多象徵，《易·說卦傳》云：「離，麗也、為雉、為火、為目、為南方、為日、為文明，為思想、為中女、為甲胄、為戈兵……」。坊間媒體有大量有關離卦資料，讀者可輕易自行找到。

九運（2024 至 2043 年）可用卦象六爻去詮釋，平均每爻概括分為 3 年零 4 個月，因此未來數年的啟示可參考離卦初九爻。

離卦初九爻曰：「履錯然，敬之，無咎。」傳統的解釋認為，履為履行、行為，錯然為行為小心謹慎的樣子，此言如履薄冰，心存敬畏才能避免於罪咎。又或者解釋為禮儀複雜，告誡行為必須謹慎小心，錯然為錯綜複雜之義。

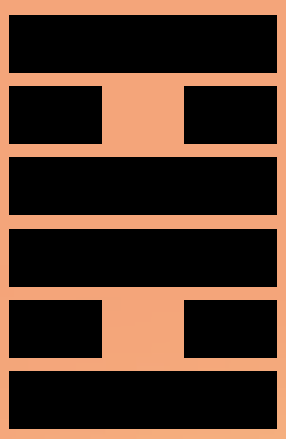
今年世界並不太平，殺氣瀰漫，爭鬥頻仍，內憂外患、天災人禍接踵而至，世界政治、經濟形勢呈現不穩定狀態。2024 年是多事之秋，一切決定務必謹慎。

改運由改心開始

佛教認為外面的世界是我們精神世界的投影，「改運由改心開始」，一念天堂一念地獄，先逐步戒除壞習慣，同時養成好習慣。

筆者近期多看西方哲學，尤以對希臘斯多葛主義（英語：Stoicism）有點認同，該派重視個人幸福與德性倫理，他們強調「德性足以達成幸福」，擁有高尚德性的人能抵禦不幸的環境及情緒。

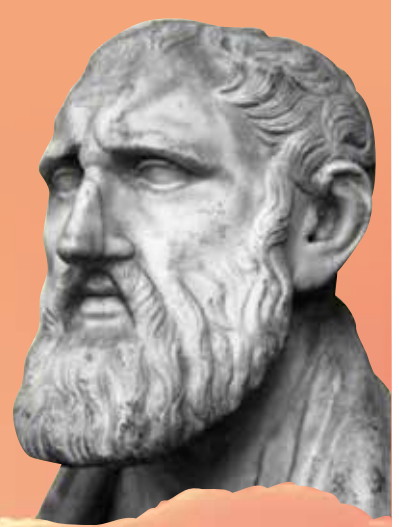
面對世事無常、外界不斷改變的環境，人只能做好自己，把自己可以改變控制的條件元素盡力掌握，然後坦然接受最終結果。



離為火

周易卦爻辭原文

離：利貞，亨。畜牝牛，吉。
初九：履錯然，敬之無咎。
六二：黃離，元吉。
九三：日昃之離，不鼓缶而歌，則大耋之嗟，凶。
九四：突如其來如，焚如，死如，棄如。
六五：出涕沱若，戚嗟若，吉。
上九：王用出征，有嘉折首，獲其匪醜，無咎。



想要改變一個行為，只要自問

習慣形成四步驟 (p.66)：提示、渴望、回應、獎賞

- 提示預告了獎賞的資訊。心智不斷在尋找獎賞所在的暗示。(覺察獎賞)
- 渴望為所有習慣背後的動力，少了改變的渴望，就沒有行動的理由。(渴望獎賞)
- 回應是你確實執行的習慣，會以想法或行為的方式呈現。(取得獎賞)
- 獎賞是回應的成果。

培養好習慣

- 我要怎麼讓提示顯而易見？
- 我要怎麼讓習慣有吸引力？
- 我要怎麼讓行動輕而易舉？
- 我要怎麼讓獎賞令人滿足？

戒除壞習慣

- 我要怎麼讓提示隱而不顯？
- 我要怎麼讓習慣毫無吸引力？
- 我要怎麼讓行動困難無比？
- 我要怎麼讓後果令人不滿？

任何事物，如果令我們心境不平靜，那不是由於事物本身，而是由於我們對事物的看法，這是斯多葛主義的主要洞見。

積少成多　「福」利滾存

人們會喜愛給舊的一年貼上「結束」這個標籤，回顧「過去」並展望「未來」。既然 2024 年是改變之年，何不給自己一個「改變」的機會，這不僅是一年 365 天，而是重新認識自己的心靈旅程。

暢銷書《原子習慣》指出，每天都進步 1%，一年後，你會進步 37 倍。一點小改變、一個好習慣，將會產生「複利」效應，讓小小的好習慣利滾利，滾出生命的大不同。

無論世界點樣變，大家由 2024 年開始每天改變進步吧！

你可以在這本書中學到的10件事：

1. 建立一套每天進步 1% 的系統
2. 戒除壞習慣，保持好習慣
3. 避免多數人在改變習慣時常犯的錯
4. 克服「缺乏動機和意志力」的問題
5. 建立更強大的身分認同與信心
6. 騰出時間建立新習慣（即使你忙）
7. 設計讓你更容易成功的環境
8. 做出可以造就巨大成果的微小改變
9. 在養成好習慣的路上走偏時回到正軌
10. 將書中提到的概念運用在實際生活中

又香又濃唔止講鮮 仲有記一世的港味

蘿蔔臘鴨心靈湯
襯獅子山下獅子頭

最近消委會測試咗30款臘腸，發現其中6款檢出禁用染色料，而有8款產品喺描述中有出現個「瘦」字嘅結果，就全部屬於高脂，咁都得？另外8成測試臘腸都係「高糖」，係唔係覺得好得人驚呢？計我話，食得臘腸臘味就預咗「肥&唔太健康」，而且醃製產品本來就不宜多食，相信每年食幾次臘味煲仔飯應該唔算太過份。當然，記住千祈唔好隨街買來歷不明嘅臘味，更加唔好盡信廣告嘅語句，呢一方面我就信消委會多啲喇！

作者：聞 西 Simon

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。

調味料：

蠔油 .....2 湯匙
粟粉 .....1 湯匙
糖 .....1 茶匙
胡椒粉.....1/4 茶匙
水 .....3 湯匙

材　料：

白蘿蔔.....500g
臘鴨髀..... 1 隻
免治豬肉 300g
白菜 ..... 8 棵
豆腐 ..... 1 件
水 800ml
蛋白 ..... 1 隻

小貼士

1）白蘿蔔切得太細件，小心好易煮到又腍又散。

2）買臘鴨髀要注意顏色，偏黃偏白嘅都唔好買，最好揀肉質紅潤而鴨皮又帶有光澤嘅。

講到臘味我最鍾意就係臘鴨髀，最常食法：切件加薑絲、紹酒、糖，直接放飯面蒸或做煲仔飯餸料都得。記得臘鴨髀要出水，可以減低鹹度之餘，又可以除去表面嘅污糟嘢，其他臘味用水沖乾淨就可以。今次我會用臘鴨髀、蘿蔔及白菜，去做一個湯整配獅子頭。臘鴨本身好鹹，所以煲完湯嘅鴨肉都唔會無晒味，而且個湯完全唔需要調味，又香又濃鹹鮮味十足！配清淡嘅獅子頭好夾。

傳統獅子頭都係以四成瘦肉加六成肥肉製成，先有入口即溶嘅效果。其實，又唔一定要落咁多肥豬肉嘅，方法就係加入打出企身嘅蛋白，原理就係以空氣代替肥肉，就算用超市嘅免治豬肉整一樣咁嫩滑好食！

做　法：

① 白蘿蔔刨皮切大件，臘鴨髀洗乾淨斬件，再用滾水煮3分鐘撈起。白菜按大小切開二或開四，然後浸洗乾淨。

② 水滾後落白蘿蔔、臘鴨髀及薑片，繼續煮至滾起。免治豬肉就加入調味料拌勻，蛋白加入1/4茶匙鹽打至企身，然後分兩次混入豬肉。注意唔好過份攪拌，只要撈勻就可以。

③ 用匙羹將豬肉做成肉丸狀，大小就隨個人喜好，然後輕輕放入湯裡（太大動作肉丸好容易散開），待肉丸定形後先至冚蓋，以慢火煮15分鐘。

④ 將啲浮沫搵走，加入白菜及豆腐件，最後冚蓋煮慢火15分鐘就完成。

Text：Yoyo
Photo：Yoyo、受訪者提供
Design：Aso

騎馬是唯一會與動物達到一個目標的運動。

2023 年浪琴國際騎師錦標賽上，何澤堯奪冠創歷史。

在本港，賽馬一直以來都是受到廣泛關注和熱愛的運動。然而，在本地馬圈這個要與不少外國「大師傅」騎師競爭之領域中，華人騎師要突圍而出實在不容易。至於去年年底舉辦的國際級錦標賽，由開辦至今更是從未有本地培育的騎師奪冠，這歷史終於由華將何澤堯改寫。

快活谷跑道射燈下，「馬上封王」的何澤堯，徐徐與一衆支持者擊掌，接受致敬與祝福。對於在馬場草地以至人生路上一馬當先，他自然就是「好有心得」，本欄今期就分享其成功之道。

何澤堯實力備受肯定，已四度獲「告東尼」獎。

國際騎師賽奪冠「Wincent」馬上創歷史

華人騎師

必勝點士是恆心

賽馬界最矚目盛事之一「浪琴國際騎師錦標賽」，已於去年年底在跑馬地馬場隆重上演。本地騎師何澤堯發揮超班水準，以總分二十分力壓六屆香港冠軍騎師潘頓（十八分）及首次登場的澳洲女將金美琪（十六分）封王，這位華將一哥的傳奇騎師夢從少年時便燃點！

台上一張相，台下二十年功。

外國訓練過後回港，仍努力提升自己。

13歲入興趣班16歲入馬會

從小學馬術是玩，由學生轉爲運動員，體能上鍛鍊最辛苦。

何澤堯（Vincent）從 13 歲開始騎馬，起初只是興趣班，但學習大半年後開始真正著迷，「以前一星期只得周末可以騎馬，所以其餘上學日子都『朝思暮想』，被這項運動深深著

現在一上馬，已感受到馬的脾性及當天的情緒。

去屆曾策騎馬匹「旋里多彩」，贏得第一關。

天倫樂最有效療癒

賽馬是一項刺激也極具競爭性的運動，Vincent 坦言比賽有時會令他精神狀態緊繃，於是會用不同方式使自

迷。」Vincent 分享騎馬獨特的地方，「騎馬是唯一會與動物達到一個目標的運動，相比其他團體運動或個人運動，較重視鍛鍊自身，騎馬最重要的，是與馬匹的默契。」Vincent 後來十六歲加入馬會，在家人的鼓勵下踏入職業騎師之路。

「從小學馬術是玩，由學生轉為運動員，體能上鍛鍊最辛苦。」孤身一人到了澳洲半年和紐西蘭一年，Vincent 回想當時的生活，「凌晨三點開始騎馬，中午開始處理整個馬房的事務，刷馬、換水、餵料 、晚上幫馬匹蓋被，九點入睡，日日如是。」

望以身作則，建立運動員健康形象。

生活極有規律策騎留彈性

策騎時，動作和姿勢憑自己感覺，以個人經驗臨場發揮。

這段時間雖艱辛，但為他建立了騎師的直覺。Vincent 解釋：「除了後天訓練，與馬匹的聯繫和感覺不容易培養，因經常在馬房與馬匹相處，知道他們的生活模式、習性，現在一上馬已經感受到馬的脾性及當天的情緒。」對馬匹的了解越多，配合更好。

至今 Vincent 也保留有規律的生活，訓練、飲食和作息也嚴以律己。策騎時卻剛好相反，「策騎的時候，動作和姿勢我更喜歡憑自己的感覺，以個人經驗臨場發揮。」對於別人的質疑，馬術是否真正的運動，Vincent 認為自己不只是一位騎師運動員，也要兼任經理人，為自己尋找下場的機會，同時也要以身作則，建立一個運動員健康正面的形象，改變別人對馬術的固有印象。

輸贏保持平衡心態

騎馬不像一般運動，並不是每一位市民都能輕易參與，在香港近距離接觸馬匹不是容易的事。「很多外國人一出生已經有農場，六歲已經有機會接觸馬匹，遲起步的我要花更大的努力，這是作為華人的劣勢。而華人的優勢則是體格方面，體重較輕盈，也具備刻苦耐勞的精神。」

對於有意加入騎師行業的新血，Vincent 提醒：「如果很喜歡就來試試，最重要是尊重所有事，包括動物和人。」而且賽馬是重視輸贏的運動，騎師需要平衡心態，保持「勝不驕，敗不餒」的態度。

最重要是尊重所有事，包括動物和人。

己放鬆下來，「我會向以前香港隊的朋友學帆船，也會做冥想、瑜伽和聲音療癒。」

除了這些方法，Vincent 得到最大的療癒動力來源，就是與家人相處還有家裡的小狗。「跑馬有很多變化 ，現在的心理狀態比以前進步，可以承受更大的壓力，賽馬對我來說變成一種享受，我可以很冷靜地面對挑戰。」

向以前香港隊的朋友學帆船，也會做冥想等。

平日用不同方式令自己放鬆下來。

最佳拍檔「金鎗六十」

何澤堯在今年的「浪琴國際騎師錦標賽」於首兩關均跑獲季軍，尾關策騎練馬師大衛希斯訓練的「好友心得」，陣上讓馬兒領放主宰步速，末段力壓在潘頓胯下衝刺凌厲的「鈦易搵」掄元，令他成為揚威浪琴國際騎師錦標賽的本地培育騎師。

騎師與馬是最佳拍檔，馬王「金鎗六十」對賽馬愛好者來說一定不陌生，也是對 Vincent 最有影響力的一隻馬。「很榮幸自己能策騎牠，也很感激牠，我視牠為家人般。」每次比賽，與馬匹一起享受過程並順利完成，就是 Vincent 最感欣慰的事。

「金鎗六十」是最佳拍擋 。

視馬王為家人般親密。

策馬向前，「好友心得」好衝得。

很榮幸自己能策騎牠，也很感激牠，我視牠爲家人般。

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》。

Good Shepherd street 牧愛街88號

蓮塘口岸出發 90分鐘抵惠東

巽寮灣

睇日落等黎明 今夜你會不會來

巽寮灣位於惠州市惠東縣平山鎮南部，其海岸線很長，綿延 20 多公里，有公共沙灘，也有收費沙灘，是戲水踏浪的好去處。今次我從蓮塘口岸出發，自駕大約一個半小時車程便到達，但要避免夏日旺季周末前往，因車程隨時擠逾 4 小時。

我家 HoMemory
issue123 | 11, Jan2024
旅遊GO
Text、Photo：行李
Design：Plato

「海洋專列」直達大梅沙感受陽光與海灘，通車後人山人海，迫爆沙灘！想近近地又可以享受海灘風情？不妨到距離深圳一個半小時車程的沿海旅遊度假勝地——惠東巽寮灣！

放電必到 超長沙灘任玩狂食

惠東巽寮灣擁有「天賜白沙堤」美譽，水清沙幼，在沙灘上脫下鞋子盡情地嬉戲，適合一家大細放下手機親近大自然。沿海邊一帶，不論光顧燒烤、漁村海鮮餐、大排檔、酒吧，都可飽覽廣闊美景，置身當中，猶如海南島三亞般，環抱山海風情。 幸運地還捉緊日落的尾巴，可以在惠東海岸邊見證 2024 第一個日落，滿心期待！

陽光大減價

氣質文青 天后宮商業街打卡

仙氣書卷氣

巽寮灣內有間據說是廣東省最大的天后宮媽祖廟，附近是售賣特產的商業街和美食街，不少人慕名來購買海味及海產品，價格合理。今次，就買了原隻連殼蝦乾和烘乾小黃魚，還有海底椰乾。走進文化街，除了有傳統媽祖文化特色的廟宇，也有新式咖啡廳進駐。沿路走還有湖畔風景區，食完海鮮大餐再漫步湖邊，氣氛實在古色古香。

到訪當日，還有當地人特意穿著漢服在街道上拍照。想再添加文化氣息，可以走入嶺南書房，裏面有八千餘冊免費閱讀的書籍，還有養生茶飲，探索書香世界！

我家 HoMemory
issue123 | 11, Jan2024
社區人家
Text：雨晨
Photo：雨晨、菓道 Facebook
Design：W.S.Y.

話題保新鮮 交流多 juicy

水果店女東 訂社區人情味籃圖

在大埔大明里，有一家菓道食材專門店開業近半年，由丁氏兩姐妹負責打理。這家庭式經營的小店，雖然舖面細細，但蘊藏無限創意和社區人情溫度！

小濤說，創業後生活比想像中忙碌。

小濤：
有客人已經移居到大灣區退休，但節日仍傳短信來問候。

售賣世界各地特色水果。

店主小濤創業之前是一位普通文員，但經歷一場大病後，開始渴望擁有更高的工作自由度。她在當時的居住地元朗西菁街物色一處，以經營特色水果小店，在舊址經營約四年後，再搬到安寧路，前前後後在元朗度過了十個年頭。

直至，去年七月再次遷址到大埔大明里，進駐全新社區，卻面對經濟低迷，但小濤堅持「開心果」積極態度，希望用真誠打動每位街坊。

> 一有靚貨新貨，我就會開箱拍片，同埋四圍搵好食材。

小店的收銀台背後，是當時開幕時所用的背景版，上面寫著「菓之鮮、人之道」一句話。「香港曾經有不少水果店會以換貨方式欺騙顧客，客人回家後才發現混雜爛水果湊磅。」小濤解釋這是店舖的經營理念，希望為客人帶來最新鮮的水果之餘，亦堅守君子之道。

兩姐妹經營水果店，有明確的分工，家姐負責採購，妹妹小濤則總管營銷和買貨，「一有靚貨新貨，我就會開箱拍片，同埋四圍搵好食材。」小濤充當水果界「KOL」，親自上陣直播試吃水果和小吃，吸引無數「菓迷」留言互動，並不時發放優惠給忠實粉絲。

> 每逢冬至和初一這些大時大節，其他人放假，我哋就最忙碌。

「每逢冬至和初一這些大時大節，其他人放假，我哋就最忙碌。」小濤說，雖然創業後並非如當初想的自由，卻換來許多的真摯互動，「為客人包裝水果送上祝福，例如為客人的不同住父母安排新鮮水果，是暖心的見證。」

店主小濤親自挑選時令水果。

「菜檔客人可能只是一買一賣就會離開，但水果客會停低慢慢揀，可以交流下揀水果心得，會多啲時間空間吹吓水！」小濤最喜歡和客人交流，因此建立了不少「驚喜友誼」，「有客人已經移居到大灣區退休，但節日仍傳短信來問候，甚至有人說夢見到我，哈哈。」

Package 幾時都重要 如過大禮勿擺放梨子

「包裝果籃時，也不是隨意選擇，買給誰、有什麼寓意、需要哪些水果、水果的擺放及包裝等，這些都是有講究的。」小濤強調，挑選得體既體現品味，也表達出心意：「水果籃的顏色搭配要好，要高身且穩固。」

至於水果的選材，除了顧客特定要求外，她沒有設固定的款式配搭，而是因應每日的時令新鮮水果來製作，但寓意上也要花點心思功夫。「例如，在過大禮時，避免擺放梨子，因為有些長輩會視梨子為分離的意思。然而，每個人對於水果籃的含義都有不同的詮釋，有些人喜歡放蘋果，象徵平平安安，但也有些人覺得蘋果平平無奇，這完全取決於個人的感受。」

開箱直播，介紹當季最 Juicy 之選！

這種 Package 表現人情味爆滿。

秦石邨山丘玉璽 低調鎮守沙田

Text：江慕
Photo：江慕、互聯網
Design：Elsa

大地在我腳下 得名或涉秦始皇

上世紀八十年代，沙田著手建設該區第七個公共屋邨「沙田頭邨」，但因附近早有同名鄉村沙田頭村，於是後期便改名為「秦石邨」。該名來自屋邨與車公廟之間的小山丘頂上一塊墨黑大石，名為「秦石」。大石之所以有這名稱，其中一種說法是其形狀有如秦朝玉璽。

秦石位於秦石邨與車公廟間的小山丘，鄰近車公廟港鐵站。

古蹟資訊

沙田秦石

評級：天然石頭不在評級之列　地址：沙田秦石頂圓山
交通：於車公廟港鐵站步行至沙田頭路的沙田頭新村，沿村徑上行至將盡處，左方鐵欄有缺口走入樹林，順小路登頂。

先有「秦石」後才有「秦石邨」

究竟是有「秦石」才有「秦石邨」，還是先有「邨」，山頂的大石才稱為「秦石」？根據 1982 年時一份報章報道，便已得到答案。報道指：「秦石邨佔地七畝半，位於沙田臨時房屋區附近，因該處山頭有一塊墨黑大石，人們稱之為秦石，故此屋邨便以秦石命名。」

該巨石位處的小山在秦石邨及車公廟之間，地圖上又稱為秦石頂（圓山），山的旁邊附近分別有李屋村、新田村及沙田頭村。秦石頂並無正式山徑可上，但有山客開闢小路上以登頂。秦石外有懸崖，內有深溝，登上秦石必須步步為營。

主要由兩塊十米高巨石組成

走近巨石時，清晰看到其由兩塊約十米高的巨石，並夾着數塊小石頭組成。由石底觀看，就如別有洞天的山洞。巨石外表光滑，有山客在石上綁上繩索讓人攀爬，攀頂後有前人加設石級，以走近石頂地政部門所設的網測站。

該石為何稱為「秦石」？玄學家李丞責指古時村民會將地標級的老樹或老石，為居住地方命名，因此秦石所在小山就是當地鄉村居民，以至廟宇的一個靠山。而從上空觀看該石，其形狀確與一顆巨型玉璽鎮在山頂十分相似，且「玉璽」上有一個像被刀劍削開的十字坑紋。

李丞責指出，周朝起不少封邑命名為秦石，寓意長年安穩。

李續表示，周朝起不少封邑均會被命名作秦石，寓意長年安穩，風水上等同石敢當或泰山石，當中秦石更是指可興建大城市之地，因此各地均有地方有秦石之稱。年代久遠，沙田秦石是否與秦朝有關已無從稽考，只可視為傳說而流傳。

玄學家：圓山是一幅風水地

李丞責續指沙田自古為低窪地，易有水患，風水上需尋求「凸出」之地配合，因此居民會以小山作靠山或靠石，以求安穩，因此沙田的秦石被認作風水石。而所謂「山管人丁水管財」，山上巨石形似玉印及巨壁，古人亦因而於山下建車公廟供奉當年為其去除瘟疫的車公。李說，可見圓山實屬區內的一幅風水地，而旁邊的車公廟亦一直庇蔭沙田居民。

圓山上有地政部門所設的網測站。

高空俯視，該石如巨型玉璽鎮於山丘上。

溫馨提示

- 秦石頂四周峻峭，登山及站在石上有一定危險性，如非必要切勿前往。

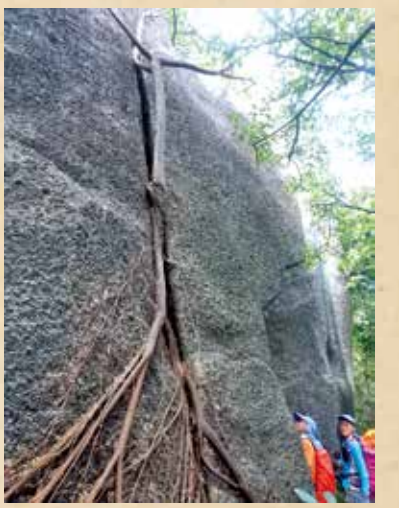
傳國玉璽 替代遺失的「九鼎」

古蹟的故事

秦石被指極像玉璽，玉璽又稱傳國璽或傳國玉璽，是中國皇帝的信物，歷代正統皇權的重要象徵。除了沙田秦石極像玉璽，長洲小長城徑中亦有一石名為玉璽石。傳國璽方圓四寸，相傳由和氏璧所雕成。

秦朝以後，政府禁止皇帝以外的人，以金玉作為私人印信，皇帝所用的印信稱為「璽」。秦始皇統一中國以後，製成傳國玉璽，替代遺失的「九鼎」作為天子的象徵。秦朝滅亡後，傳國玉璽傳到漢高祖劉邦手中。王莽篡漢後，向孝元皇太后逼索玉璽，皇太后大怒，擲玉璽於地，摔崩一角，王莽命人以黃金鑲補，儘管手藝精巧，但玉璽終究留下缺角之痕。

直至傳國玉璽歸於唐朝，至五代十國之後失去蹤影。自此，傳國玉璽一直下落不明，明、清兩朝均沒有傳國玉璽。在明朝開國時，明太祖朱元璋有三件憾事，其中首件就是缺少了「傳國之璽」。



走近秦石，發現其由兩顆高十米巨石組成。

Text、Photo：念聰
Design：Alwan

的士起錢價過去九年只有五元加幅，不同的士團體認為收費遠落後通漲，去年分別約運輸署提出加價，並引述指運輸署已完成評估，期望2024年首季內通過申請。根據各團體共識，市區的士起錢價將加5元至32元，新界的士則加4.5元至28元，兩者每次跳錢一律加2毫。

周國強（左三）認爲的士收費遠落後通漲。（電視截圖）

申請起錢 市區32蚊 新界28蚊

加價捱罵 唔加捱窮

的士退兩難？

事實上，的士服務一直惹社會熱議。的士業界指被無牌網約白牌車扼殺生存，而乘客則普遍希望的士司機改善服務態度。上月，立法會分別三讀通過引入的士車隊及的士司機違例記分制度，社會對此兩項新政策持觀望態度。

根據運輸署回覆指，的士團體2023年3月就業界建議加幅方案取得共識，署方正處理該申請。完成評估後，適時交行政立法兩會審議。

業界：收費落後通漲影響質素

香港的士小巴商總會理事長周國強表示，過去9年市區的士起錢價加幅，對比幾乎年年加價的港鐵、以及獲批加幅高逾一成的專營巴士，是加幅較少的公共交通工具。

然而，近年的士保險費、墊底費加價逾一倍，氣價、的士租金等上漲導致司機月入平均僅約兩萬，經營困難令新人抗拒入行。他認爲先改善司機收入，才能提高服務質素，達到市民對的士司機的期望。

正反 BATTLE

支持加價

何君堯支持的士加價，以保障司機收入及尊嚴。

選委會界別立法會議員何君堯：

「冰封三尺非一日之寒，的士司機也是人，與普羅大衆一樣也有尊嚴，的士司機違規違例某程度上都係歸咎於低收入、工時長、工作環境差和沒有獲得感和滿足感。

因此，加重針對違規的士司機罰則草案通過同時，亦支持的士加價，並希望可為司機訂立最低工資和車租上限外，容許的士在禁區上落載客但不得停留。」

反對加價

狄志遠認爲加價會影響市民負擔能力。

社會福利界立法會議員兼新思維主席狄志遠：

「的士業是公共服務生意，現時整體經濟仍然低迷，加價影響市民負擔能力。的士業前年第四季已獲批准加價，其後再不斷申請加價，是加得無厭，會令社會對的士行業厭惡度升級。

更甚者，的士業沒履行應有的服務質素，大批內地客滯留市區期間更被冚旗劏客，嚴重損害香港旅遊業形象，似乎是只顧既得利益，不顧大衆的表現。」

2011年至今香港的士收費調整變化

收費	市區的士	新界的士	大嶼山的士
2022年7月			
起錢價	$27	$23.5	$22
每次跳錢（短加/長減）	$1.9/$1.3	$1.7/$1.3	$1.7/$1.5
2017年4月			
起錢價	$24	$20.5	$19
每次跳錢（短加/長減）	$1.7/$1.2	$1.5/$1.2	$1.5/$1.4
2013年12月			
起錢價	$22	$18.5	$17
每次跳錢（短加/長減）	$1.6/$1	$1.4/$1	$1.4/$1.2
2011年7月			
起錢價	$20	$16.5	$15
每次跳錢（短加/長減）	$1.5/$1	$1.3/$1	$1.3/$1.2

「紅的」現起錢27元，於2022年7月實施。

的士團體去年向運輸署提出加價方案，運輸署回覆指業界已取得加價共識，署方正處理中，當完成評估後會適時交行政會議及立法會審議。

TAXI

持續被的士業界「針對」 網約白牌車是「宿敵」？

的士業界指經營環境惡劣，另一個主因是有聲音指當局任由網約白牌車搶奪的士業利益。對付非法載客取酬的白牌車司機，需要「放蛇」拘捕，涉及大量時間及人力資源，檢控搜證也困難，定罪懲罰卻低至罰1,000元，與警方投放資源根不成正比，難具阻嚇性。

網約車平台優步Uber，2014年6月開始在本港提供網約私家車服務，憑不拒載、可評價司機及電子平台付款等優點，迅速吸引市民以至遊客乘搭。惟亦有意見認為，若未有營業執照的私家車載客取酬屬違法，一旦遇上意外乘客難獲保險賠償。

香港的士商會主席黃保強批評，的士需購買保險及牌照，並受政府監管，白牌車卻可直接營運，認為是不公平競爭。他又指過去政府忽視業界要求，遲遲未能打擊優步等白牌車。他解釋網約車以應用程式付款，涉及第三方平台，令執法檢控存在困難。他表示，相信修改相關法例才可從根源解決問題。

平台可電召「白牌車」，亦可合法網約的士。

Text、Photo：知知
Design：Alwan

Carbon Wallet 聯乘八達通 推動環保消費

八爪魚夾銀包

嘟聲吸住減碳獎賞

八達通（Octopus）在香港幾乎人人都有，使用八達通消費方便之外，現在還可以環保減碳，推動可持續消費模式！減碳獎賞平台 Carbon Wallet 早前與八達通合作，可以於 Carbon Wallet 手機應用程式連結八達通，消費自動換取積分，兑換一系列環保獎賞。Carbon Wallet 究竟有何功能幫助大家減碳，大家不妨了解一下。

完善綠色獎賞機制 回收地圖資料齊全

Carbon Wallet 手機 App 共有四大功能，首先是獎賞機制，無論是賺分或兑換，兩者均與綠色生活有關。用戶可以透過乘搭港鐵、步行、食素、享用植物奶飲品、回收及進行環保的購物行為賺分；後者指「裸買」、購買補充裝用品或可重用物料製造的產品。

用戶儲到一定積分後，便可兑換各式禮品，包括免費港鐵車程、世界自然基金會的導賞團、推崇綠色生活品牌的優惠券等。第二個功能是減碳地圖，地圖上集合了 10 萬個回收地點，方便用戶檢索鄰近的回收地點，用戶也可以自行添加，令回收地點的資料更齊全。

消費體驗優化升級 快捷方便唔係亂噏

過去 Carbon Wallet 用戶於消費後，需要手動掃描收據並上載至 Carbon Wallet 手機程式，核對收據後才會獲得積分。八達通作為 Carbon Wallet 的首間支付合作伙伴，就將消費體驗優化升級，省去人手登記程序，用戶於 Carbon Wallet 手機程式綁定八達通卡後，即可於 Carbon Wallet 精選合作綠色商戶付款同時賺取積分。

Carbon Wallet

為減碳下載 Carbon Wallet

圖像化計算有概念 出力幾多先夠環保

第三個功能是計算減碳量，以圖像化的形式，顯示用戶在生活中的綠色行為合共減少了多少碳排放，假設減少了 214 公斤的碳排放，其實相當於三次單程飛往台灣的碳排放，令一般人對碳排放更加有概念。

Carbon Wallet 與 Reset Carbon 合作，計算各種綠色行為的減碳量，以一餐素食為例，將一般人平均吃一頓飯的碳排放，與素食的碳排放量相減，便能夠得出這個行為的減碳量。

八達通綁定 Carbon Wallet 話咁易

① 登記成為 Carbon Wallet 用戶後，點擊「連結八達通」（紅框）。

② 輸入要綁定的八達通卡號碼（紅框）。

③ 完成綁定後，即可於程式內（紅框）找到已綁定的八達通卡號碼，翌日於 Carbon Wallet 指定合作綠色商戶用八達通付款即可同時賺取積分。

④ 計劃轄下的精選合作綠色商戶。

⑤ Carbon Wallet 獎賞列表。

玩任務培養綠色習慣 分獎賞勁過魷魚遊戲

最後功能是任務，透過遊戲化的形式，吸引用戶參與，培養出綠色生活習慣，最終改變消費模式。任務分為兩種，其一是個人任務，例如回收指定數量的膠樽便可以獲得指定分數；另一種是如玩「魷魚遊戲」般的集體任務，集合各個用戶的力量，一起向目標進發，達成的話，參與用戶便可以瓜分獎賞。

梵高、莫奈、高更都是大家耳熟能詳的藝術巨匠，大家有機會一口氣飽覽他們的經典名作，香港故宮文化博物館與英國國家美術館合辦的「從波提切利到梵高：英國國家美術館珍藏展」，早前已開始並將展至今年四月，當中分別按六大主題展出 52 件頂尖藝術傑作，機會難得，大家萬勿錯過！

飽覽英國國家美術館 52 幅珍藏

故宮館西遊記
神交波提切利到梵高

配合六大主題展覽 香港管弦樂團奏樂

香港故宮文化博物館舉辦是次展覽，按主題分為宗教藝術、神話傳說、日常生活、人物肖像、風物景觀及現代時光六個單元，而且更與香港管弦樂團攜手合作，以一系列曲目配合展覽不同單元及展覽主題。大家在參觀展覽時，亦可以欣賞到巴赫、貝多芬、德布西、馬勒、莫扎特、穆索斯基、拉赫曼尼諾夫和西貝遼士的名作，感受古典音樂與藝術鉅作的結合。

波提切利
《聖芝諾比烏斯的三個奇蹟》

湯瑪斯・羅蘭士爵士
《查理斯・威廉・蘭姆頓肖像》
(紅衣男孩)

波來烏洛
《阿波羅與達芙妮》

梵高《長草地與蝴蝶》

高更《窗前果盆和啤酒杯》

卡拉瓦喬
《被蜥蜴咬傷的男孩》

林布蘭
《六十三歲的自畫像》

拉斐爾《聖母子與施洗者約翰》
(加瓦聖母)

「從波提切利到梵高：英國國家美術館珍藏展」特別展覽

立即購票

地點：
香港故宮文化博物館

展期：
即日至 2024 年 4 月 11 日

梵高互動媒體裝置 由頭到腳沉浸藝術

除了美妙悠揚的樂韻，展覽亦結合多媒體元素，讓觀眾全身投入奇幻的藝術世界。當中，重點展示包括以梵高的作品《長草地與蝴蝶》為靈感而設計的沉浸式互動媒體裝置，可在三面螢幕步道中，看到蝴蝶隨自己步伐在長草中飛舞，生氣盎然，仿如置身名畫世界。

X 光揭示名畫秘密 紀錄片揭創作歷程

今次展覽的一大特色，就是「教育空間」，當中展示了英國國家美術館文物修復專家對部分畫作展開的科學研究，讓大家以輕鬆互動的方式了解 X 射線螢光光譜分析、顏料分析和其他技術的應用，窺探隱藏在畫面以下層層的秘密——從藝術家於畫稿上不斷的修改、畫作的原作顏色，到顏料背後的故事等不同角度，探索藝術與科學之間的聯繫。

博物館更推出六部講敘多位傳奇藝術家的紀錄片，包括梵高、莫奈、波提切利、拉斐爾、丁托列托等，揭開他們的創作過程、獨特風格和鮮為人知的事蹟。紀錄片系列將播放至四月展覽完結。電影門票已於博物館網站發售。