

我家

HoMemory

封面故事

09

坪洲人的廠名堂



遺址藝術化

新界西地區報
issue

130

星期四派送

發行日期：18, Apr 2024



看得見的人情味

地區焦點

03

青衣廟會新舊結合
長幼共融日夜繽紛

醫·家

04

遇地震忌亂跑
保命自救靠鎮定

我家·熱話

04

全港近萬樓宇唔合格
難防患於未「燃」

無線不歡

06

Watch for 環保
可持續性指「錶」

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

青衣過去每年均設戲棚，以賀真君大帝寶誕及天后誕。為響應政府「18區日夜都繽紛」，「一棚兩誕」今年變成「三用」，戲棚在月中先辦一連三日的「葵青戲棚」，當中設美食攤檔，在傳統文化裡不忘注入青春元素。地區人士指出活動很成功，是次活動與過去傳統戲棚截然不同，加入潮流市集，並有青少年街舞及嘻哈音樂表演，能令老幼打破隔閡一同樂在其中。

「葵青戲棚」已於青衣體育會運動場舉辦。



不少市民逛夜市，並開心打卡。

「一棚兩誕」+「葵青戲棚」

青衣廟會

長幼共融

「葵青戲棚」設有市集攤檔

往日，每年賀誕重點是戲棚上演神功戲，活動深受長者歡迎，近年廟會活動添美食元素，讓多個熟食攤檔駐場，吸引了不少街坊到場「趁墟」。今年更是有所不同，為響應政府「18區日夜都繽紛」，葵青區議會民政事務處，在配合「一棚兩誕」基礎上，籌辦推動地區經濟發展的活動。活動名為「葵青戲棚」，已率先在4月12日至14日，一連三日於青衣青綠街青衣體育會運動場舉行。

葵青戲棚活動，除一如以往，設有以傳統竹棚搭製的巨型表演舞台外，亦搭建傳統花牌作「打卡點」。活動並設有市集攤檔，出售傳統夜市小食及特色手工藝品。

梁宏正：弘揚地區傳統文化

有別於過往，廟會除了有傳統「神功戲」上演外，亦邀請網絡歌手、樂隊、及青年團體表現街舞等。活動首日，舉行啟動禮及亮燈儀式，當中有舞夜光龍表演。現場所見氣氛熱烈，在周末、兩日晚上人流暢旺，有熟食攤檔檔主形容今次活動成功，「丁財兩旺」。

主持廟會啟動禮的民政及青年事務局副局長梁宏正指，活動既能夠弘揚深具地區傳統意涵的賀誕文化，又有多姿多彩的節目為市民提供好去處，感受葵青區獨有活力及魅力，實在一舉兩得。

陳志榮：每年賀誕萬人參與

青衣鄉事委員會主席、葵青區議會提振地區經濟專責工作小組主席陳志榮表示，工作小組於今年2月，落實以青衣戲棚作為地區「18區日夜都繽紛」的活動。與一些新辦的活動不同，青衣的戲棚賀誕活動自1961年開始舉行，慶祝真君誕及天后誕，兩神的賀誕期間，在戲棚上演傳統粵劇神功戲，讓神明及街坊欣賞。

陳志榮說，每年的賀誕活動都會吸引萬人參與。今次在「一棚兩誕」前，向兩個誕會協商率先使用已搭起的戲棚，舉辦「繽紛夜活動」，讓居民可以有更多機會認識兩誕文化及享受夜市美食。稍後，戲棚會舉辦傳統賀誕儀式、請神巡遊到戲棚及「神功戲」活動，邀請著名粵劇團到場表演，歡迎居民再次參與。



戲棚外設市集攤檔。



梁宏正 (左) 表示感受到葵青區獨有活力魅力。

劉美璐：結合美食音樂市集表演

工聯會葵青區議員劉美璐則形容，今次活動得到葵青區議會一致支持，現場所見亦吸引不少區內外的市民參與，成功做到提振地區經濟的效果。她認為今次廟會與傳統戲棚活動截然不同，活動結合了美食、音樂、市集和表演四大元素，融合了年輕和傳統文化，是一個十分好的嘗試及交流。

劉美璐解釋，在每年慶祝真君大帝寶誕和天后寶誕期間，戲棚內會上演不同的粵曲折子戲。今次廟會打破傳統，帶來一系列年輕人的演出，包括街舞比賽、嘻哈說唱表演和樂隊演奏等，相信無論男女老少，都能在其中尋找到樂趣。



劉美璐相信人人在活動中覓得樂趣。

「一棚兩誕」傳統 逾60年歷史

在青衣發展成新市鎮及重點工業區前，青衣水陸居民多以捕魚為生。當時，青衣以海陸豐人為主，而他們亦一直恪守傳統，保留於南宋抗海盜有功的真君大帝信仰。青衣居民自1961年起，在青衣搭戲棚設廟會，以慶祝農曆三月的真君大帝寶誕及天后誕，而位於青衣楓樹窩路的真君廟，是本港僅存一間供奉真君大帝的寺廟。

真君廟供奉的靈昭真君，真名為吳剛厚，相傳其在南宋時協助朝廷於廣東抵抗海盜有功。為紀念其英勇事跡，當代皇帝追封他為「真君」，後人也開始視他為神明來供奉，真君廟亦在廣東不同地方出現。

過去於每年農曆三月十二日至十七日，青衣真君大帝演戲值理會皆舉辦廟會賀真君誕，活動於疫情停辦數年，去年復辦。賀誕設有有接神、送神、競投聖品、抽花炮等

儀式活動，亦有粵劇神功戲。而農曆三月十五日為真君誕正誕；而天后寶誕則為每年農曆三月廿三日，由於兩誕日子相距甚近，因此青衣便開始「一棚兩誕」的傳統。



葵青戲棚吸引不少年輕人參與。

運動場空地搭戲棚，屬青衣每年盛事。



「日夜都繽紛」三區同期舉辦

除了青衣舉辦「葵青戲棚」，屯門及九龍城為響應政府「18區日夜都繽紛」，亦一樣在4月12日及14日連續三日，分別舉辦「夜屯園」夜市及「龍城美食潑水泰繽紛」潑水節及車尾市集活動。

屯門「掃街」小食 龍城球場潑水

「夜屯園」夜市設於屯門大會堂前的文娛廣場，首日開放已人頭湧

湧。主辦方設置逾20個攤檔，讓「新墟咖啡」及「麻甩佬狗仔粉」等區內小店在夜市擺檔。大會並展出獨特的霓虹燈裝置藝術，及設有攤位遊戲，務求與眾同樂。有屯門居民表示，活動氣氛熱鬧，惟籌備多時只舉辦三日覺得時間較短，未必有足夠時間讓大部分屯門居民參與，對此實在覺得有點遺憾。

有「小泰國」之稱的九龍城亦舉辦為期三日的「龍城美食潑水泰繽紛」，慶祝泰國新年。其中，重頭戲「潑水節」今年亦由城南道，移師至賈炳達公園籃球場內「上演」。潑水活動每日共4節，每節45分鐘。而城南道則改設特色的「車尾箱市集」，有城南道商戶及市民表示，就今年對未能在鬧市街道上潑水感到可惜。

九龍城南道有特色「車尾箱市集」。



提振地區經濟

新舊結合

日夜繽紛



活動開幕當日有夜光龍上台表演。



辦「夜屯園」亦於4月中舉



陳志榮指將舉辦「一棚兩誕」活動。

地震自救須知

假如遇上地震，最重要是保持鎮定，視乎身處位置，採取不同的自救方式。

身處室內

- 用手、墊子、棉被等護頭
- 遠離窗戶，躲在桌子下面
- 勿急於跑出室外，確保安全才移動

身處戶外

- 注意頭頂，留意高空墮物
- 躲到空曠地方，例如公園
- 遠離建築物、架空電線、海邊和山坡

乘搭公交

- 緊握扶手
- 遵照工作人員指示，勿擅自跑出車外

因時因地制宜 地震忌亂跑 鎮定係保命丹

港人熱門旅遊地點的台灣花蓮，月初發生7.2級大地震，隨後日本、印尼、緬甸和新疆等地亦陸續發生地震。天災無法預知，一旦旅遊時遇到地震，應該如何自救？有甚麼方法能夠提高存活機會？

綜合台灣中央氣象署地震測報中心和香港消防處資料，旅遊時應未雨綢繆，了解當地政府的地震預警系統、疏散指引及避難所安排等。此外，亦可與同伴約定失散時的會合地點。

正在駕車

- 切勿急剎，應慢慢減速，將車停靠路邊
- 停止搖晃前留車內，關掉引擎

搖晃停止

- 留意餘震及四周環境
- 離開嚴重損毀或洩漏氣體建築物
- 盡量穿着皮鞋，避免被碎玻璃割傷
- 不幸被埋瓦礫下，勿高聲呼叫，應以其他方式引起救援注意

使用藥物和其他藥品及社區藥劑服務 問卷調查

為讓本中心了解沙田區居民使用藥物和其他藥品（如保健品和中藥）的習慣，以及對於本港社區藥劑服務的認識和意見，請用約 5 至 10 分鐘時間填寫此問卷。這項調查是不記名的，同時你所提供的資料會絕對保密。你寶貴的回應將用於本中心研究和發展社區藥劑服務，以更好回應社區的需要！

問卷調查內容包括：

- 使用藥物及藥品的習慣
- 藥物治療的看法
- 健康和藥物資訊
- 社區藥劑服務



如欲填寫，請掃描此QR Code:



預約藏蒸堂養生按摩

☎ 2430 0030

📞 9265 5585

🕒 11:00 - 23:00

馬鞍山大水坑村 77 號地下 (富安巴士總站對面)

Ground Floor No.77, Tai Shui Hang Tsuen, Ma On Shan

(Opposite the Chevalier Garden Bus Terminus)



藏蒸堂

優惠組合

(精油+\$10/ 蘆薈 +\$36)

全身穴位+古法刮痧/穴位拔罐/穴位磁叉 (選一項)

90分鐘

全身穴位+耳燭/肚 (選一項)

90分鐘

全身穴位+足底按摩

68分鐘+68分鐘

全身穴位+足底按摩

90分鐘+90分鐘



藏蒸堂 Zone of Zen



zoneofzenmassagehk



10% OFF

DISCOUNT
COUPON

優惠券

藏蒸堂 Zone of Zen

馬鞍山大水坑村 77 號地下
(富安巴士總站對面)

有效日期: 31/07/2024

- 使用條款:
1. 本券為即時使用，逾期、剪印、遺失無效，遺失恕不補發。
 2. 本券不與任何優惠或現金。
 3. 本券不與任何其他優惠合併或同時使用。
 4. 每位客人只可以使用一次。
 5. 本店擁有修改活動之權利。
 6. 如有任何爭議，本券保留最終決定權。

盜高一尺 禪高一丈

科技進步，騙徒利用科技詐騙手法也不斷升級，包括「假冒內地官員」電話騙案、網戀騙案、求職騙案、偽冒「WhatsApp」釣魚式欺詐短訊等等，其中透過即時通訊應用程式及騎劫他人帳戶行騙的案件，近年急劇增加。有鑑於此，以禪修保持專注覺知，從而令自己日常時刻警惕科技詐騙，屬可取之道。

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。

警惕科技詐騙 專注煉出 先知先覺

WhatsApp



筆者朋友其 WhatsApp 帳號月前遭騙徒入侵騎劫，並向其親友發送要求「轉帳」訊息。



騙徒騎劫帳戶流程

廣發釣魚短訊

騙徒廣發 SMS，聲稱你的 WhatsApp 帳戶存在安全風險，要求你聯絡「客服」進行驗證。短訊附連結進入假網站。

假客服套取電話號碼

假網站的「客服」要求你輸入電話號碼。同時，騙徒正嘗試用你的電話號碼在另一裝置登入 WhatsApp。

套取轉移代碼

WhatsApp 系統收到騙徒的登入要求後，會向原本註冊的裝置（即你的手機）發出連結裝置提問。當按下「確認」，WhatsApp 隨即產生一組轉移代碼。假如你沒有使用雙重認證功能，又不慎把代碼傳送給騙徒，騙徒即可騎劫你的帳戶。

向事主的親友發送虛假訊息進行詐騙行動

騎劫 WhatsApp 帳戶後，便可向你通訊錄內的親友發送訊息，要求他們轉帳或進行其他犯罪活動。

小知識

參禪過程 也會遇「騙子」

禪修可培養專注力，從而在生活中敏銳的找出騙子。事實上，禪修過程中也會遇見「騙子」。

古德指出，「壞的念頭不討厭，好的妄念不喜歡」，但人們往往對於「好的妄念」這「騙子」並不抗拒，一時不能察覺「它」的不真實。

誠然，有念頭不是件可怕的事情，問題是在於你沒有覺察到它，如果「騙子的念頭」一起，你馬上就發覺，那就沒有關係。覺而不隨，對念頭保持專注，不取不捨，不迎不拒，不一會它們會慢慢崩解消融。

提提你

收到親朋好友突然透過 WhatsApp 提出匯款要求，應先致電對方核實確認真實身份。停一停冷靜想想，很多時就可以避免受騙。

應對 帳號被盜

登出連結裝置並改密碼

如懷疑有人正在使用您的 WhatsApp 帳戶時，必須馬上通知您的親友，因其可能在對話及群組中假冒您的身份進行詐騙行為。同一時間，可於「設定」頁面中點選「已連結裝置」，手動登出已連結的裝置，並更改雙重認證內的密碼，阻止黑客再登入該 WhatsApp 帳戶。

若想復原帳戶，可以手機號碼重新登入 WhatsApp，輸入於短訊收到的 6 位數驗證碼作驗證。當驗證成功後，正在盜用帳戶的騙徒便會被自動登出，WhatsApp 同一時間只能由一個手機號碼註冊。

更改曾輸入的信用卡資料

不過，假如騙徒在盜用帳戶後啟用雙重認證功能，大家就必須等待 7 日才能再次登入。若大家曾透過開啟來歷不明的連結而「中招」，手機可能被安裝木馬程式，不單止 WhatsApp 帳戶資料外洩，手機的檔案及資料同樣被一覽無遺，所以記得更改在電話輸入過的帳戶密碼或信用卡資料。

科技欺詐日新月異，不妨以手機下載香港警務處反詐騙協調中心 app，收取最新騙案資訊及最新的騙案警示信息。

話你知

提防騙子 由Link開始

香港警務處反詐騙協調中心「防騙易 18222」熱線，提供 24 小時反詐騙諮詢服務，市民可致電 18222 與反詐騙協調中心人員聯絡，以協助應對懷疑騙案。

(<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/home.html>)



作者：
聞西
Simon



我家
HoMemory

issue130 | 18, Apr 2024

型色煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan



做法：

① 烏雞斬件後出水5分鐘，將血水及雜質迫出嚟之後再洗乾淨，煲出嚟嘅湯就會有咁濁。



② 戴手套幫大和芋去皮切件，因為大和芋有好多滑滑嘅黏液，唔想手痕就一定要帶手套。另外，將老菜脯切片，並浸軟啲杞子。



③ 水加薑片煲滾。順次序落烏雞、老菜脯、後生菜脯、大和芋。冚蓋滾起計，轉慢火煮半個鐘。



④ 落杞子煲多3分鐘就完成，然後請試味。老菜脯及後生菜脯本身有鹹味，所以加少少鹽調味就可以。



落烏雞固然掂 揀配豬肉亦相宜

太極老菜脯湯

濃 的魅力 沒法擋



材料：

細隻烏雞 1 隻.....約 800g
大和芋..... 400g
老菜脯半條.....約 30g
後生菜脯..... 50g
杞子..... 15g
薑.....5 片
芫荽..... 一棵
(純粹個人喜好，可以唔加)
水..... 1500ml



可能大家從未聽聞過老菜脯呢樣食材。其實，老菜脯係潮汕飲食文化佔有好重要嘅地位，佢同鹹菜、魚露有「潮州三寶」之稱！菜脯就係醃蘿蔔（大家應該食個菜脯蛋吧），一般嘅菜脯大概醃製一

個月就食得。如果將後生菜脯放入甕，經過十五、二十、甚至三十年封存醃製，就會修成正果，變成黑蚊蚊嘅老菜脯喇。潮汕人鍾意用老菜脯煮湯，除咗係一味好家常嘅湯水外，其實佢仲好有藥膳價值，好似對治理感冒、腸胃唔舒服都好有效果。記住老菜脯越老越好，下次有機會去潮汕就唔好錯過喇！

老菜脯氣味非常濃烈，有啲似醬油嘅鹹香味，又帶啲中藥材嘅味

道，咁鮮明突出嘅味道最適合用嚟煮湯，配雞配肉都咁適合。今次用咗一黑一白、一老一嫩太極配，烏雞配白色嘅大和芋，大和芋係日本鮮淮山嘅一種，口感好似芋頭，味道鮮甜，而且低卡高纖好有益。當然，唔少得主角老菜脯，我仲加埋青春菜脯，成個湯嘅鹹鮮味更加突出，如果無老菜脯，淨係菜脯、肉片、鮮淮山滾個湯都已經非常好味！

牛皮般韌力打造 環保花園暨記憶庫

遺址藝術化 坪洲人的廠名堂

建於1930年代初的坪洲牛皮廠，2010年由古蹟辦列為三級歷史古蹟，卻未受到任何保育措施，樓房逐漸失修倒塌，最終成為一個「垃圾堆」。在坪洲土生土長的劉月娥（Sherry）對此感到痛心，於是她向業主提出租借該建築並進行修復工作，並拍攝充分發揮創意，利用島上的廢物進行循環再造，建造了一個環保藝術花園。

來我已再
坪洲，不用大
人，可以讓
越少，讓一
都希，堂
方首的聚



Sherry的「秘密花園」藏有不少寶物。



Sherry邀請藝術家進駐園區，為坪洲歷史建築進行美化。

轉廢為寶 講到做到

因為涉及家族後人眾多，Sherry在簽約的時候，一個一個地登門拜訪，拿到整個家族後人的同意，才簽下了牛皮廠的租約。「其實整個過程都花了時間，而且都相當不容易。」

而簽約之後，就是改造，因為資金不足，又人手不足，Sherry好多事情都親力親為。「好多作品是

意 外的是，這個花園成為了熱門打卡景點，也孕育出一個藝術小社區。儘管廠房屢傳重建的消息，Sherry仍然希望能夠保留這個被稱為「秘密花園」的地方：「今時不同往日，坪洲越來越少人，不過我都希望可以自己的方式，讓大家在聚首一堂。」Sherry從小在島上跟家裡的兄弟姐妹一起長大，喜歡熱鬧，喜歡聚會，決心要絞盡腦汁用藝術保留坪洲的人氣！

中環拼搏創業後回坪洲發展

對五花八門的東西都很好奇，我覺得人生就是要這樣才能豐富多彩。」

Sherry的爸爸是一名醫生，退休之後，將一家大小遷入坪洲，在離島開設西醫診所，因此Sherry就是在坪洲出生長大，「我哋細個嘅時候，屋企環境都相當唔錯，爸爸有部黑膠唱機，我哋從小就是在音樂氛圍下長大的。」因為有八個兄弟姐妹，劉姑娘為減輕家裡負擔，年紀輕輕就出來工作，先是中環瑞士錶廠打工，因為聰明勤學而深得瑞士老



牛皮廠隱藏入口通道，充滿藝術氣息。



聞喜愛。又因為年輕時氣質出眾，又勤奮，業餘時間在香港麗的電視做「臨記」，跟數位同事知名的藝人同場競技。

她說：「我覺得做人就是要踏實、努力、上進、要有想法，我學東西很快，也很好學，對五花八門的東西都很好奇，我覺得人生就是要這樣才能豐富多彩。」

年輕時在中環拼搏創業，而回坪洲也是需要機緣。2003年，她正在中環租了舖做生意，但因為經營有困難，在沙士爆發之前就關了舖。「現在想起來，真是慶幸當時提前關了，不然的話真的是損失慘重。」外面生意關了之後，Sherry 邊尋思要回到坪洲重新發展。

重新承包牛皮廠做藝術園區

以前坪洲有大火柴廠、瓷器廠、大灰窯廠、牛皮廠等……」

在劉姑娘成長的時期，坪洲曾經是重工業、製造業興盛，再到她決定將自己的生意轉回坪洲的時候，坪洲的人流、經濟已經不復當年。「以前坪洲有大火柴廠、瓷器廠、大灰窯廠、牛皮廠等，現在的人根本不知道當年坪洲的盛況。」在外面見識過世界，心繫坪洲的 Sherry 決心用自己的能力活化這個地方。「我土生土長，如果我不做，還有誰能做？」

於是，她將牛皮廠重新承包下來，做成藝術園區。

開心些牙「瓷」之以恆

以前廠房做大量出口之瓷器，在倒閉潮來臨之際，大量瓷器被廠家拋棄，Sherry 就及時出手，將這些瓷器全部收入囊中。

她沒有將瓷器「私藏」，而是將之全放在牛皮廠藝術園區，讓所有到訪坪洲的遊人，都可到這裡把玩她的收藏品。她表示，常有年長的港人查問能否將物品「讓」出來。可見，這些藏品自有其價值。



架上放有不同年代的坪洲出品。

坪洲不少社區設施保留古舊日風貌。



Sherry 曾在麗的電視台時期做過演員。



藏品小故事



可持續發展性屬區區運作指標。

將已經沒有用途的物件轉化成為藝術品，這件事是比單純的藝術品價值更加高。

百年傳承 時時細賞

離島工業區其實對香港社會非常有貢獻，留下了很多很好的手藝人，很多都是百年傳承。這些物件我都替大家好好收藏了起來，大家來到我這裡就可以慢慢看，細細欣賞。」

離島工業區其實對香港社會非常有貢獻。

古蹟辦列牛皮廠為三級歷史古蹟。

Sherry 相信，香港有其自己獨特的文化，她現在做的事情，就是將這些本土文化聚在一起，展現出來給人看。

她深深相信，坪洲只是香港某種縮影，「我覺得香港文化好多瑰寶，不過認識的人不多，以前有什麼，現在的人都已經完全不知道了。」

黃花梨刮牛皮

該藏品是牛皮製作器，用料是上乘的黃花梨實木製成。該器物的用途是清走牛皮上的毛髮，並去除保存的時候產生的皺摺，從而令牛皮外表更光滑，皮革更平整。

牛皮廠倒閉之時，所有物件都開放給坪洲居民按需自取，Sherry 見到這個製作器非常完整，且相當「實淨」，但就被遺棄在牛皮廠不起眼的一角。雖然當時並不知道其用途，出於為「保留文物」

的心態，先「搶救」回家中，後來才知道，原來用料竟然是上等黃花梨。



寵辱不驚 字畫有聲

Sherry 與她最心愛的字畫藏品「寵辱不驚去留無恙」合影。Sherry 非常喜歡這一幅字畫，也是她的書畫朋友題字送給她的一幅作品。

作品就放在她的「博物館」正面當眼位置，遊人一入去就可以見到。Sherry 說這個也是她的做人心態，不強求，不勉強，寵辱不驚，平常心態，淡然自得。



瓷碟電話屎巴 而家唔好打

這是一隻看似非常普通的瓷碟，外面平淡無奇，但是磁碟的背面卻印著「Island Trading Company」即是小島貿易公司，而上面的電話數字只有五位數字。

根據 Sherry 所說，香港在英管治時期曾經出過大概 2 萬多個電話號碼，給當時在香港的人進行通訊，而這個電話號碼，表示出這個磁碟的製作年份應該是早於上世紀 50 年代之前。

現時並沒有任何文字資料記載曾經有小島貿易公司的存在，而這個磁碟就是活歷史了。



從舊校舍外牆看小島工業史。





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》。



Good Shepherd street
牧愛街88號



滾水蛋是香港及澳門的茶餐廳特色飲品，又名「和尚跳海」。製法是用玻璃杯盛一杯熱開水，再打一隻生雞蛋進杯中。開水要夠熱，雞蛋會形成一層白色被燙熟的薄蛋皮，蛋內部仍然是生的。端到客人桌上，客人可自行加入一些砂糖，趁熱攪拌均勻，使得雞蛋變成蛋花便是滾水蛋。



呢杯就係滾水蛋喇！

點玩㗎？



先加少少糖，



將佢攪勻佢！



之後一口氣飲晒，

就好似一個少女走我嘅心入面一樣！

爸爸，我又要！

嘩，滾水蛋！

嚟味道好奇怪，又滑滑的……

就好似爸爸嘅屁入走我嘅心入面一樣……

咁誇張……

咁奇妙？！

讀者優惠！ 我家 NATURE ART 地區報



原價: \$45
\$10 優惠價
換領金盞花舒緩軟膏15g



產品詳情

- ✓ 緩解皮膚發癢、龜裂、發紅和發炎
- ✓ 滋養皮膚細胞，重建健康皮膚屏障
- ✓ 對濕疹/敏感肌膚特別有效
- ✓ 適用於濕疹、蟲咬、燒燙傷、尿布疹

沙田石門安置街企業中心23樓03室
9383 0332

優惠細則：
• 適用於到店購買/網店以promotion code: Homememory訂購
• 網店: <https://www.natureart.com.hk>
• 優惠券限期至2024年7月31日，逾期作廢
• 合作小店保留修改、變更及最終決定權

讀者優惠！



無接觸式機洗 最快10分鐘乾淨晒



憑券預約即可扣減

\$20

洗車優惠券

- 優惠細則：
- 不能與其他優惠同時使用
 - 有效期至 2024年5月31日
 - 地址：大埔普益街36號
 - 預約電話：6546 9941
 - 合作品牌保留最終決定權

我笑你笑他也一起笑



春天是讓孩子探索世界的理想時刻！今次，帶著孩子一起踏上泰國芭堤雅之旅。這個位於泰國東部的沿海城市，不僅擁有令人難以置信的美麗海灘和豐富的文化遺產，還有多樣特色的親子活動，親親大自然首選！

親子泰陽計劃

芭堤雅 sha la la

我家 Homemory
issue130 | 18, Apr 2024
旅遊GO
Text、Photo：行李
Design：Skittle

叻叻海豚 親親海洋



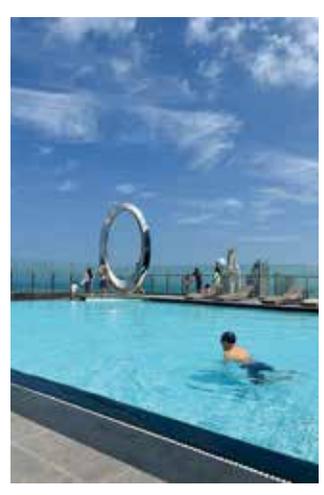
除了與陽光玩遊戲，家庭必到還有芭堤雅海豚樂園。可與寬吻海豚和南美毛皮海豹互動、觀賞海豚轉呼啦圈，甚至可潛入泳池，與海豚暢泳10分鐘，是親親海洋最佳體驗。還有，別錯過與樂園裡世界稀有的粉色海豚見面！

芭堤雅海豚館
• 地址：Moo 1 Nong Prue Sub-district, Banglamung



酒店太空 feel 點止宿一宵

旅程有老有幼，選擇了一家太空主題酒店，最大賣點是擁有芭堤雅最大的水上樂園，佔地約12,000平方米共有四個主題區：奇山異水游樂區、天上飛石游樂區、星際主題海盜海灘及夢幻行星游樂區。絕對可以玩足大半日！



芭堤雅格蘭德中心太空酒店
Grande Centre Point Space Pattaya
• 地址：M.5 Na Kluea, Banglamung



沙灘盡情嗌



溫和天氣，適合到沙灘享受日光浴。從芭堤雅市區搭車到熱門地 Tutu Beach，約

20分鐘左右。沙灘最迷人的地方，是擺上一堆粉紅色的「懶骨頭」跟粉紅色的大陽傘供租用，因此也有「粉紅沙灘」之稱，充滿少女心

Tutu Beach
• 地址：Najhomthian Alley 10 Tambon Na Chom Thian, Amphoe Sattahip
• 營業時間：10:00 至 19:00

Cafe 出兔 你出女郎

行程第三日，到了Miffy主題咖啡室。在陽光充沛的窗邊位置，放著一把把藍色太陽傘，還有船艙座位，添加海洋氣息。有些座位擺放著不同造型的Miffy，去陪大家嘆日式西餐下午茶，而餐飲區旁邊有波波池和滑梯。



Miffy's Voyage Café Pattaya
• 地址：Outlet Mall Pattaya, Banglamung
• 營業時間：(週一至五) 10:00 至 20:00；
(週六日及公眾假期) 9:00 至 20:00

教水阿 Sir 換泳道 水療行業展身手

水中復健班 老友記優 join 游 joy



導師細心指導「同學仔」。

大部分參與服務的長者都不懂游泳，但我們的運動設計確保了他們的安全。
——Kim Sir

Kim Sir



不諳泳術的老友記也可以接受水療。



當今香港社會，很多人都要面對運動創傷、慢性關節勞損等問題，這些痛症對日常生活造成很大困擾。如果並非緊急情況，想在公立醫院接受水中物理治療相當困難。近來，陳揮雄（Kim Sir）開始為社區提供另一個選擇——水中復健運動治療（簡稱水療）。

在澳洲和英國，許多醫生都會建議病人參與水中治療。

Kim Sir 過往是從事游泳教育行業，他坦言最初並未想到會創立一個新的行業，一切始於一位物理治療師朋友的經歷。「一位手術後需要盡快康復的運動員前來尋求幫助，令我得知香港在過去十多年中，居然沒有提供水療服務！」

雖然在香港，水療行業算是新興的行業，在海外已經廣泛普及多年。Kim Sir 指出：「例如在澳洲和英國，許多醫生都會建議病人參與水中治療，或者自行到游泳池運動。很多朋友缺乏相關知識，不知道應該如何在水中進行有效的治療……」這正是他們決定開展水療行業的原因之一。

團隊服務地區逾千長者

對於一些不懂游泳的長者來說，接受水療或存有疑慮。對此，Kim Sir 表示：「大部分參與服務的長者都不懂游泳，但我們的運動設計確保了他們的安全，全程頭部都在水面之上。」他強調，經過仔細的解釋和參與一兩次過後，大多數長者都能夠完全適應水療環境。

小記這一天來到荃灣城門谷游泳池採訪，正值 Kim Sir 的團隊進行地區小組保健班。這是針對希望學習水療運動的課程，每節時間 45 分鐘。截至目前，Kim Sir 和他的教練團隊，已經為超過 1,000 名長者提供

水療服務。當中，不少學員能夠改善長期的痛症困擾，甚至提升日常生活的活動能力。

孀孀堅持運動換來健康

一般人上落樓梯是易事，對於關節退化又或下肢肌力不足者而言，一級樓梯已仿如「一米欄」般障礙。Kim Sir 深刻記得，有學員堅持運動數月後，女兒興奮見證媽媽能夠「夠力上樓梯」，還解決了因腿抽筋而失眠的問題。他和團隊每收到長者的進步喜訊，都感到雀躍。



保健班迴響大，日頭做到夜晚。

利用水的特性 減輕身體負擔

話你知

「水療」這個名字，聽起來或許會令人誤解為與 SPA、按摩這些悠閒娛樂性質的水療有關。Kim Sir 解釋指，水療實際上是利用水的特性，包括浮力、阻力、溫度、水壓等等來減輕身體的負擔，透過為患者設計一系列的水中復健運動，有助他們減輕痛症及針對性地改善患者的日常生活。

改善血液循環 增強心肺功能

Kim Sir 表示，透過水中的功能性運動，不但可以大大降低陸地運動所帶來的損傷風險，例如減少跌倒的風險和減少對關節的衝擊，而水的溫度和水壓特性有助於改善血液循環，增強心肺功能，進一步促進康復。

利用水的特性，有助減輕痛症。



學員來自不同年齡階層。



往期回顾

古蹟
資訊

鄧伯裘故居

評級：將刊憲成為法定古蹟
地址：元朗錦田祠塘村 20 號
交通：元朗或大埔墟乘九巴 64K 線，於錦上路近祠堂村下車即至。

溫馨
提示

鄧伯裘故居屬私人地方，由鄧氏後人擁有，現階段不對外開放。

重視家鄉子侄教育 包括助建公立中學

古蹟
的故事

根據古諮會文件記載，鄧伯裘十分重視對家鄉子侄的教育，曾在故居內開的私塾，後在 1926 年斥資興辦元朗少岐義學及創辦蒙養學校。直至去世前一年，他仍資助興建元朗公立中學的新校。

另外，鄧伯裘在 1933 年創立鄉議局前身「租界農工商業研究總會」，亦促成錦田創立錦田婦孺醫院，以及籌組博愛醫院，並多次擔任該院主席。1938 年，他提出將鄧氏家祠收容受戰難影響的兒童。

促成政府交還吉慶圍鐵門

而其最廣為人知的事蹟，便是 1924 年代表全體錦田鄧族，向港英政府請願，取回遭英軍強奪的吉慶圍鐵門。話說在 1899 年，錦田鄉民與接管新界之英軍展開血戰，最後閉關鐵門退守圍內。其後，英軍攻入吉慶圍，並拆走鐵門作戰利品。

經鄧伯裘多番去信並與港英政府交涉，要求交還鐵門。終於在 1925 年把鐵門運回吉慶圍原處，並於該年 5 月 26 日在吉慶圍舉行交還儀式，當時港督司徒拔親自主禮，並與鄧伯裘等鄉紳合照。



鐵門交還儀式後，鄉紳與港督司徒拔合照。（資料圖片）

兩年跳升三級變古蹟

鄧伯裘故居 建構傳奇 慈力場

元朗錦田「鄧伯裘故居」，兩年內連升三級，由三級歷史建築提升為法定古蹟。

鄧伯裘是錦田鄧族的顯赫人物，對元朗以至新界發展有重大貢獻，而其故居曾因當代需要，開設私塾、婦孺醫院及救傷站。

雖然建於上世紀初期，外貌亦為清代民間建築，但其內部實糅合中西風格，百多年來故居保存良好，故將其升格，將鄧伯裘的傳奇流傳後世。

鄧伯裘故居位於錦田祠塘村，正門外有一古井。



鄧伯裘故居，外看猶如「城牆」。

鄧伯裘故居位於錦田祠塘村，正門外有一古井。

鄧伯裘故居文物價值評估報告



一掃即睇

保存當年面貌且文物豐富

經歷逾一個世紀，故居仍保存得宜，這全靠鄧伯裘子孫悉心打理。清代民間建築屋內設計具有西式元素，如「新書房」大廳兩側為托斯卡納式圓柱及拱

錦田鄧族 戰前已是元朗首富
鄧伯裘（1876-1950）原名鄧發興，是錦田鄧族洪儀祖長房的子孫，出身富裕，祖上是大地主，他則是一名商人，在戰前已是元朗首富。而被納為法定古蹟的便是他當年的居所，又名禮耕堂，位於現時錦田祠堂村（又名祠塘村）內。



鄧伯裘是德高望重的鄉紳。

蹟。

門。而故居中仍保留不少鄧伯裘收到的禮物、牌匾、對聯、書法卷軸等。正因為屋內外保存當年的面貌，且文物豐富，因此繼去年 6 月「鄧伯裘故居」由三級歷史建築連升兩級至一級歷史建築後，古物諮詢委員會於 3 月 7 日一致通過，該建築將升級為法定古蹟。

史秀美：建築設計外中西式

古諮會委員史秀美表示，曾親身到場觀看，指故居保存良好，是外中西式的建築設計，對該建築物印象非常深刻，因此支持其作為法定古蹟。

她認為，提升成法定古蹟後，如開放遊人參觀及導賞時，可加入更多鄧伯裘的事蹟，特別是憑鄧伯裘對元朗教育及醫療的貢獻，而曾獲英王加冕勳章、獲委任為太平紳士，還有就是他如何代表錦田鄧族與港英政府請願談判，取回「吉慶圍鐵門」的故事。



大門內有一則勉勵後人勤奮的對聯。



鄧氏後人至今仍悉心打理該建築物。



故居內的水鵝石樓梯保存完好。



故居仍保留不少鄧伯裘收到的禮物。

大廈內有逾百間劏房及 35 間賓館的佐敦華豐大廈，4 月 10 日上午發生三級火，造成 5 死 40 多人受傷，初步調查懷疑存有清潔用品及大量膠袋的一樓天井，先起火並致火勢蔓延。事件更揭發全港未遵從消防安全指示的樓宇有 9,578 幢，而華豐大廈法團更「拖足 16 年」仍未遵辦消防安全指示，換句話說是難以防患於未「燃」。

華豐大廈有 60 年樓齡，消防處在火警當日調查時發現，該大廈的火警警報系統、消防柱、喉轆系統、滅火筒不在有效操作狀態。根據消防法例規定，消防裝置設備必須每年由註冊承辦商至少檢查一次，發出證明書後要將副本送交處方。消防處在 2016 年及 2019 年共對該廈檢控 5 次，全部罰款不足 5 萬元。而截至 3 月底，處方及屋宇署一共巡查了全港 1.09 萬幢舊式綜合用途樓宇，向其中逾九成半樓宇的業主或佔用人發出超過 29 萬張消防安全指示，有 11 萬宗已獲遵辦或撤銷。

未遵消防指示「拖足16年」

另外，屋宇署亦指出約 16 年前向該大廈法團發出消防安全指示，在 2008 年，曾向華豐大廈的法團發消防安全指示，要求提升至切合現代要求的防火保障，包括更換防火門、以耐火物料圍封非緊急設施、提供符合耐火能力的固定窗等。法團曾在 2015 年和 2020 年聘顧問公司處理，屋宇署曾與法團跟進，並發出勸喻信，惟至今仍未獲遵辦指示。

屋宇署續透露，過去三年該大廈接獲七宗「劏房」舉報，當中兩宗須取締，3 月已發清拆令。而截至去年年底，以樓宇幢數計算，全港沒有遵從消防安全指示的樓宇有多達 9,578 幢。



佐敦華豐奪命火

全港各區未遵從消防安全指示樓宇情況

最多區份	區份	涉及樓宇數量
第一位	油尖旺區	1843 幢
第二位	深水埗區	1267 幢
第三位	中西區	1076 幢

資料來源：屋宇署

華豐大廈三級火導致 5 人喪命。



大廈消防系統失效，居民逃生時發現大量濃煙。

揭全港近萬樓宇 難防患於未燃

我們有 Say

要追問為何遲遲未執法

選委界立法會議員江玉歡：

「華豐大廈火災今次造成多人傷亡，其中一個原因是大廈內有多個劏房單位和幾十間賓館。短住兩三天的遊客看見持牌旅館標誌，相信有基本安全措施，但一旦遇上火災時，不熟地形根本難以逃生。

該大廈 16 年來一直沒有遵從消防指示。屋宇署為何多年來未有採取進一步執法？而在消防指示未有執行下，大廈的旅館牌照為何可以簽發或續期？旅館牌照申請及續期，消防設備安全是其中一項要求，為何沒有嚴格執行？」



優先處理急需改善樓宇

西貢區議員、工程師方國珊：

「劏房間格或影響逃生，開設通風口更會影響耐火結構的完整性。我曾指接觸不少法團，發現不少法團以至物業管理缺乏消防及大廈維修知識，只能另找外判商，惟不時面對不良外判商，藉機抬高費用，令業主卻步。

因此相關部門應為近萬幢未遵辦消防安全指示的樓宇，訂出優次後，優先處理有即時改善需要的樓宇。提供獨立第三方支援，協助審視標書、維修項目及格價，解業主燃眉之急。」

黎智英案

李宇軒供認 曾密謀在海外組織「流亡政府」

壹傳媒創辦人黎智英與《蘋果日報》三間相關公司被控串謀勾結外國勢力危害國安案繼續審訊，「從犯證人」、「12 逃犯」之一的被告李宇軒一連多日作供。據李宇軒供稱，在《香港國安法》實施前後，他和另一「從犯證人」陳梓華多次商討是否離港，又物色可以公開真實姓名的「拾面人」在香港以外成立所謂的「香港流亡政府」。

兩人曾考慮過前立法會議員梁頌恒、前「香港民族黨」召集人陳浩天等數人擔此角色，但最終沒有結果，而陳梓華一度考慮由自己作「拾面人」，最終亦無實施。

其後控方傳召了「從犯證人」、法律助理陳梓華作供，陳梓華供稱，他在 2019 年 6 月中籌措支付「G20 全球登報計劃」費用，須尋找資金

墊支，遂透過民主黨創黨主席李柱銘認識了黎智英，而黎智英助手 Mark Simon 從中安排交收，最終就登報計劃墊支 150 萬元。

Mark Simon 其後與陳梓華見面時表明自己身份，並稱執行其老闆黎智英的指示，又稱讚並滿意 G20 全球登報文宣的效果，願意提供更多人脈和財政支援。



Solios

太陽能充電
耐用減污染

美國的 Solios 要證明給大家看，可以將設計和可持續性互相結合，以永恆和極簡主義為美學原則。手錶的每個組件都經過精心設計，採用的材料都有道德考量，確保不污染地球，如金屬部分由再生不鏽鋼組成，並且使用有機矽製作錶帶，並無使用有害塑膠或動物性皮革。

而 Solios 最大的亮點，就是手錶採用太陽能充電技術來取代一次性電池，在光線下兩小時即可提供 6 個月的動力，20 年以後電池仍會有 80% 的蓄電能力。

Nordgreen

哥本哈根良「芯」
一買一賣做慈善

近幾年深受日韓女性喜愛的 Nordgreen，來自丹麥首都哥本哈根，Nord 意為北方，而 Green 則代表其社會責任。Nordgreen 多年以來都支持各樣的公益活動，例如「Water for Good」為中非共和國居民提供兩個月的清潔水；「PrathamUK」為印度一個孩子提供一個月的教育；「CoolEarth」為保護拉丁美洲地區 200 平方英尺的雨林做出貢獻。另外，由哥本哈根直寄出的包裹，包裝 100% 採用環保材質。確實有心！

Original Grain

回收木桶變成錶身
贈人一隻手留酒香

Original Grain 是 Kickstarter 上籌集資金排名第三的初創公司，品牌始於 2013 年，由美國的 Beltran 兄弟創建。手錶以木材為材料，意念大膽又創新，旋即在眾籌界引起熱議。公司營運上正軌後，又在 2015 年發佈一款木質與不鏽鋼結合的手錶，叫 Whiskey Barrel Watches，此手錶所用的木材回收自威士忌酒桶（美國櫟木），所用的材料既凸顯了環保主義，又迎合了歐美人士對威士忌的追求，因而再度爆紅。

Original Grain 更承諾每賣出一隻手錶，就會栽種十棵樹，至今已種植逾 50 萬棵樹。



錶

可持續性指

Watch For 環保

近年人們對地球生態日漸關注，亦引發個人飾物是否環保的反思，在手錶製造業上，不少新興品牌亦意識到這個議題的迫切性，開始著手研發環保和可持續性發展的功能。因此，愈來愈多的環保手錶陸續推出，以下 4 個不同特色的品牌，在環保和手錶設計之間找到平衡點，值得大家細看。

做綠色時間
永遠向前永不停步

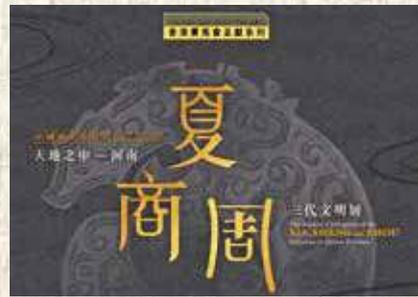


TRIWA

知道潮人愛環保
海洋廢膠變潮物

來自瑞典的 Wachtmeister 兄弟在 2007 年創立 TRIWA，眼見歐洲不少腕錶品牌銷售走下坡，他們認為製錶業界過於老派，過於以昂貴奢侈品自居，在市場營銷策略未能與時並進。兄弟矢志讓其品牌成為年輕人的潮流環保飾物，設計以簡潔為主，用料亦非常講究，如皮質錶帶由 Tärnsjö 製革廠獨家生產的有機瑞典皮革，不含對人體有害的物質外，更不會污染環境。

另外，更使用海洋塑膠廢棄物來製作錶帶，並使用無毒性的夜光油漆。而生產過程中，更為手錶計算碳足跡。



睇河南青銅陶器卜骨逾150件三代文物

尖東連接夏商周

神奇



級超卓

由康文署和河南省文物局合辦的「香港賽馬會呈獻系列：天地之中——河南夏商周三代文明展」，正於香港歷史博物館舉行，展出逾150件夏商周三代珍貴文物，包括青銅器、玉器、陶器、骨器及卜骨等，讓大眾了解河南省的城址遺跡，及三代的政治、社會、禮制及文化面貌。展期由即日起至今年7月8日，市民可以免費入場參觀。

國家一級文物王子午鼎
口沿浮雕夔龍極具動感

明展展出由河南博物院及省內十多家文博機構借出逾150件(套)文物，當中有33件(套)為國家一級文物、約40件(套)，屬首次離開河南省展出。

其中，國家一級文物「王子午」鼎，絕對值得大家觀賞。「王子午」為春秋霸主莊王的兒子、楚共王的弟弟，曾任楚國司馬、令尹等重要職位。在其鼎身周圍附着六條栩栩如生的浮雕夔龍，咬著鼎的口沿作探水狀，極具動感，體現楚幽青銅器的獨有風格，同時鼎蓋與鼎腹內均鑄有銘文。其重量為75公斤，為是次展覽單一最重的展品。



周代最高級別青銅禮器組合
九鼎八簋九鬲罕有完整展出

此外，亦有春秋時期的青銅禮器「九鼎八簋九鬲」，包括1組9件的蟠螭紋銅鼎、1組8件的竊曲紋銅簋及1組9件的夔龍紋銅鬲。九鼎八簋九鬲屬天子級別配置，是周代最高級別的青銅禮器組合。今次展覽完整展示出所有禮器，實屬相當難得。



審美觀念注入陶豬頭蓋
夏代文物融合藝術實用

另外，夏代文物「陶豬頭蓋」以泥質灰陶製作，及以雕塑和刻劃手法塑造，將蓋頂部分塑造成豬頭形狀，五官細部惟妙惟肖，特別是把豬嘴置於蓋頂，張揚其雄壯之姿，融藝術與實用於一體。

豬有財富的意思，而古人在此時期製作陶瓷有審美理念，並將其理念注入在陶瓷當中：豬頭蓋出土於新砦遺址祭祀遺跡附近，不見使用及磨損痕跡，故專家推測為祭祀器具。



商代後期：
「婦好」圓足觥



西周：「父乙」角



商代前期：
獸面乳丁紋銅方鼎



夏代：銅爵

展覽設多媒體互動專區
一家大小了解歷史文化

展覽設有不同互動遊戲及設施，包括予小朋友使用的文字板、多媒體節目介紹青銅器製造等。另外，又有「占卜」遊戲了解甲骨文，參觀人士可掃描QR Code了解文物詳情。場外更設置教育閣，並為19件文物設有導賞語音資料等，大人與小朋友觀賞古代文物之餘，又能認識當時的政治、社會、禮制及文化面貌。



天地之中——
河南夏商周三代文明展

地點：香港歷史博物館，尖沙咀漆咸道南100號
展期：即日起至2024年7月8日

免費入場