

我家

HoMemory

少女體操金煉 愛關傳自信覓絲巧

封面故事

09

地區焦點

03

沙頭角增三郊遊徑
慢活文化快活開放

醫·家

04

夏天食物易壞
室溫長放 小心食壞肚

我家·熱話

04

今年勢加水費
商戶經營難上難

無綠不歡

05

Up-Cycling打造綠色眼鏡
一副潮物拓環保視野



看得見的人情味

新界東地區
issue

134

編期四派送

發行日期：13, Jun 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

沙頭角禁區
首五月已有 7
萬人次到訪。

近半年逾 7 萬人到訪 拓旅遊事業潛力大

沙頭角增二郊遊徑 慢活文化快活開放

沙頭角禁區範圍自今年初進一步開放，每日設禁區證的限額予遊客申請，其中當局將「個人遊」名額增至 800 人，連帶旅行團類別，首五個月已有逾 7 萬人到訪這昔日的神祕地方。政府為建設沙頭角文化旅游區，除早前成立紅花嶺郊野公園外，更設三條不同主題的郊遊徑。有地區人士期望完全開放沙頭角，讓市民毋須申請隨時進入。



現時個人旅客名額每日 600 個

保安局自今年元旦日起，實施第二期沙頭角開放計劃，讓本地及海外遊客，可於網上申請電子禁區證後，進入除中英街以外的沙頭角墟禁區遊覽。事隔五個月，保安局回覆指至今年 5 月中，已有超過 70,000 人次經計劃申請禁區證，以遊覽沙頭角禁區。對比首階段只開放旅遊團後錄得的 34,000 名旅客，這階段計劃的到訪遊客增加逾倍。

今年 4 月，保安局將每日進入沙頭角禁區的遊客名額，由 300 名個人旅客增加至 600 個。而每日 700 名旅客需經旅行團才可到訪的規定，亦在平日取消，意味團客平日進入沙頭角，再無配額限制。



曾玉安望沙頭角禁區限制全撤銷。

慶春約文化徑全長約 3.7 公里

除開放沙頭角市中心禁區吸引旅客，政府亦大力發展沙頭角的文化旅遊配套。當中先後成立三條郊遊徑，包括郊野公園內的紅花嶺郊遊徑及蓮麻坑郊遊徑，與及剛於 5 月成立首段慶春約文化徑。

慶春約是沙頭角昔日的教育、經濟和傳統節慶基地，慶春約文化徑全長約 3.7 公里，貫穿多個重要歷史及文化遺蹟，沿途設置 28 塊解說牌及三塊地圖牌，藉以為遊人推廣慶春約的人文歷史。

曾玉安：望禁區限制全撤銷

沙頭角鄉事委員會副主席暨梅子林村代表曾玉安表示，近 10 年來沙頭角的慶春約各條村落都在計劃「復村」。最初由荔枝窩開始發展，過程中他亦決心要把當時荒廢了的梅子林村，回復到昔日生氣蓬勃、充滿人情



一掃
就知

申請進入沙頭角禁區紙：www.es.police.gov.hk

打造沙頭角文化旅遊區

沙頭角三條郊遊徑

蓮麻坑郊遊徑

起點／終點：
蓮麻坑村－紅花寨
長度：3.6 公里
步行時間：1 小時
難度：★★★★☆☆
途經景點：
蓮麻坑鉛礦洞、麥景陶碉堡

紅花嶺郊遊徑

起點／終點：
擔水坑－紅花寨
長度：3.5 公里
步行時間：2 小時
難度：★★★★☆☆
途經景點：
昔日瞭望所、眺望深圳梧桐山

慶春約文化徑

起點／終點：
荔枝窩－梅子林－蛤塘
長度：3.7 公里
步行時間：3.5 小時
難度：★★☆☆☆☆
途經景點：
白花魚藤、小瀛故事館



注：紅花寨為沙頭角的一個山峰，海拔高度 489 米，山頂可俯瞰沙頭角海、南涌及深圳梧桐山。



紅花嶺郊野公園有兩條行山徑。

紅花嶺郊園風光好 兩行山徑矚目登場

佔地達約 530 公頃的紅花嶺郊野公園，是本港第 25 個郊野公園，位於沙頭角非禁區範圍，北面與深圳梧桐山風景區的山脈相連。

根據負責管理郊野公園的漁護署指出，該署正在郊野公園內修建遠足徑網絡、郊遊地點、觀景點等康樂配套設施。「紅花嶺郊遊徑」及「蓮麻坑郊遊徑」兩條郊遊徑，目前已作開放。入口分別位於沙頭角山咀和蓮麻坑村遠足徑，沿路會設置資訊板、路標和標距柱，並加設觀景點及傳意牌，方便遊人遠足郊遊。

發言人提醒市民，紅花嶺郊野公園位置偏遠，山勢崎嶇，沿兩條郊遊徑遊覽需步行約 4 至 5 小時，市民應按自己的體力和遠足經驗，並留意天氣情況計劃行程。

另外，蓮麻坑鉛礦洞亦正進行活化工程，將成為博物館展現從前該處的工業採礦史及蝙蝠生態，工程預計於今年年底完成。

味的模樣。因此，他十分支持建立文化徑。

曾玉安認為，現時要申請禁區紙才可進入沙頭角禁區範圍，仍未真正做到完全開放沙頭角，以至局限了當地的文化旅遊發展。他希望當局完全撤銷沙頭角禁區限制，除可做到呼應北部都會區發展外，更可打開沙頭角的旅遊寶庫。



陳月明促再探討開放中英街的可能性。



漁護署剛於 5 月成立首段慶春約文化徑。

陳月明促再探討開放中英街

選委界立法會議員陳月明則認為，現時首兩階段的開放並不包括中英街，令沙頭角未能盡展其吸引力。她促請當局再探討開放中英街的可能性，尤其街內的中英街界碑，是重要的歷史見證，有不少市民希望到訪參觀。

她又指出，沙頭角有不少外島及漁業，例如當區的海鮮就非常特色。她期待當局因應開放計劃，適時推廣當區海鮮文化和外島旅遊項目，從而發展「藍綠康樂旅遊生態圈」。



沙頭角墟內的沙頭角郵局，甚受遊人歡迎。



沙頭角其他地方如荔枝窩也是郊遊熱點。



中英街。第二期開放並未包括

300 年歷史慶春約 維繫宗族情誼保平安

沙頭角「慶春約」由新界東北七條客家村落組成，包括荔枝窩、梅子林、蛤塘、鎖羅盆、三桠、牛屎湖及小灘，已有 300 多年歷史。昔日鄉村為維護治安，與鄰近村落結盟，為「約」互助，「慶春約」以荔枝窩為中心，為維繫宗族情誼及商議修橋、築路或祭典等事宜，定每隔十年舉行太平清醮，以籌謝神恩及求神庇佑。

在荔枝窩的小瀛學校，是慶春約七村當年唯一的學校，亦是「慶春約」七村公所及節慶活動中心。該校於 1927 年落成，1950 及 60 年代最具規模，有牛池湖村民憶述昔日到該校上學要走兩公里山路或海邊小路，水漲時更要翻過灘上石頭才可上學。

2021 年，漁護署將 1988 年停辦後空置多年的校舍，改建為小瀛故事館。旨在透過村民口述及慶春約 7 村的歷史文物，向遊客介紹沙頭角的歷史文化。



沙頭角「慶春約」由七條客家村落組成。



荔枝窩小瀛學校已改建成故事館。

享受美食本是開心事，但不時會看到食物中毒的新聞，上周就有4名兒童在連鎖餐廳吃過晚餐後，出現腹痛、腹瀉、嘔吐及發燒等症狀。其實，食物中毒很多時因食物沒有煮熟或妥善儲存所致，端午過後天氣漸趨炎熱，存放室溫的食物更易變壞。不想「食壞肚」，不妨參考食物安全中心的儲存食物貼士。

食物安全五大要點

- 一 分開處理生熟食物
- 二 徹底煮熟食物
- 三 把食物存放於安全溫度（即攝氏4度或以下，或攝氏60度或以上）
- 四 選擇安全的原材料
- 五 保持雙手及煮食用具清潔

生活定生存都要睇儲存

室溫下長放 小心食壞肚

據 食物安全中心的資料，夏季之所以是食物中毒的高危季節，是因為溫暖的環境有利於細菌繁殖。攝氏4度至60度之間屬「危險溫度範圍」，細菌在這條件下迅速滋生，令食物變壞。因此，不論煮熟的米飯麵食、即食食品如燒味，抑或未煮熟的食物如生蠔、刺身等，都不應長時間放在室溫下。

何謂長時間？食物安全中心建議，煮好的食物最多在室溫下保存四小時，過後須棄掉。如食物在室溫下不超過兩小時，可放雪櫃待用，或在四小時內吃完。

聞吓或試吃去判斷不準確

不少人可能習慣「聞一聞」食物，或試吃一小口，觀察有沒有變壞，不過，這方法原來有風險！食物安全中心指出，即使細菌繁殖到有害水平，食物味道和氣味未必有異樣，因此，如不肯定易變壞的食物是否安全，應該直接丟掉，切忌靠嗅覺或試吃來判斷。

貝類食物也高危 不吃內臟避中毒

除了生吃刺身和生蠔等，貝類同樣高危，煮熟仍有食物中毒風險。上周，有兩人在家中食用海螺後出現四肢麻痺、視力模糊和暈眩等症狀，求醫後懷疑是「麻痺性貝類毒素中毒」。

衛生防護中心指出，烹煮不能消除耐熱的麻痺性貝類毒素，要減低風險應向持牌海鮮店購買貝類、烹煮前除去貝類內臟、進食前倒掉汁液，及每次進食份量不宜多。

假如進食後出現中毒症狀，應立即求醫，並保留餘下食物，方便調查及化驗。

參考資料：食物安全中心、衛生防護中心

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。



預防牛皮癬 生活細心啲

上 期牛皮癬，又稱銀屑病，是一種慢性自體免疫性疾病，主要特徵是皮膚上出現紅斑、銀白色鱗屑及發炎現象。牛皮癬危害巨大，特別是對於中、重度患者而言，其非傳染性使得患者鮮受外界理解，而其間接危害極大，可罹患高脂血症、糖尿病、代謝綜合症、腸道慢性炎症，及動脈粥樣硬化性心血管疾病等系統性疾病。

中醫學認為牛皮癬多涉濕熱毒邪侵犯，經絡阻滯、氣血失調等也是成因。此外，遺傳、環境因素以及情緒壓力，都會誘發或令牛皮癬惡化。誠然，通過良好生活細節和醫療介入，牛皮癬可預防和受控制。一旦出現牛皮癬症狀，應及時尋求專業治療。



三點關於牛皮癬

引致焦慮抑鬱

長期患病容易引起皮膚感染，增加患者的痛苦，或導致關節炎等相關併發症。除了身體上的困擾外，牛皮癬也常伴隨著心理壓力、焦慮和抑鬱，嚴重影響患者的心理健康。

滋潤乾淨皮膚

使用溫和的清潔產品清洗皮膚，避免長時間浸泡於熱水中。同時，定期使用保濕乳液或潤膚霜滋潤皮膚，有助於維持皮膚的水分平衡，減少鱗屑的產生。

保持心情愉快

情緒壓力是誘發牛皮癬發作的重要因素之一。進行興趣愛好、聽音樂、瑜伽等放鬆身心，有助於維持免疫系統的正常功能，減少牛皮癬的發作頻率。

* 以上內容由蘇光耀醫師分享。

TED

TED Education Center Limited

政府註冊編號 582255



地址：鑽石山釜山道185號宏景花園第4座F2至4地鋪
19A及72線專線小巴士站旁



WhatsApp

☎ 6888 7453

暑期課程

暑期綜合課程

Hello

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一節	英語小记者	趣學英文 Grammar、閱 讀理解	Ai英文作文樂趣 Fun	Ai英文漫畫日記	趣學英文 Grammar、閱 讀理解
第二節	創意魔法師、趣味水墨畫、香薰DIY工藝製作、動物氣球製作與佈置、英語 board games.				

6月10日前報名，可享早鳥優惠立減 \$ 200

二人同行，每人再減 \$100



課程日期：7月15日至8月16日

課程時間：2小時30分鐘，可選擇「上午班」或「下午班」

上午時段：10:30 am 至 1:00 pm

下午時段：1:30 pm 至 4:00 pm

可選擇每星期「3天」或「5天」

全期課程每星期3天：\$ 2680 (共15堂)

全期課程每星期5天：\$ 3680 (共25堂)

英語課程由外語老師教授

凡參加「暑期綜合課程」同學，可獲贈【網上英文學習系統】



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。

葬禮儀式環節 旨在助亡者投胎

「破地獄」道教葬禮儀式環節，就是從地獄中拯救死者靈魂，讓亡者可以有機會投胎去。

首先，師傅在靈堂中央地上，以9塊瓦片圍放沾滿生油的元寶和寫上先人名字的紙張（俗稱開位）。眾喃嘸師傅就會帶領先人親友誦經，隨後師傅作穿步轉圈，把含在嘴中的生油噴向火堆，並以桃木劍擊碎其中一塊瓦片。

之後，師傅繼續不停轉圈，直至所有瓦片被擊碎為止，整個「破地獄」儀式才算完成，先人也可早登極樂。

道教：地獄無實

《九幽地獄救苦法》稱，天堂皆在我，地獄不離心。天陽則明，地陰則暗。暗則為苦，苦則幽囚，即是地獄。所謂地獄顯現，實為意念幻化，是亡魂惡行所衍生的妄想而自成牢籠。

據道經記載，地獄無實，形難言破。欲定其心，先斷其妄。妄之既斷，罪斯無形，則地獄破矣。破獄之法，是高功法師用自己真陽，假借天尊慧光，遍照九幽，以明破暗，以陽破陰，以神光法力破幽暗，令亡者猛然醒悟，罪魂隨光出離幽獄，從而達到超拔之意。

甚麼情況 需要破地獄？

若亡者未滿60歲逝世、意外身亡、自殺，就須要進行「破地獄」儀式。如果亡者高壽及自然離世，則無須進行。

另一種說法認為，在現代社會中，每個人一生中總會犯錯，因此任何亡者皆可進行破地獄儀式以作超渡。

小百科

九塊瓦片組成陣

靈堂中央的小火盆及盆上圍放九塊瓦片，代表業火及九幽地獄。

破地獄的「陣」由九塊瓦片所組成，代表道教裡的九層地獄，即東、南、西、北、東南、東北、西南、西北及正中間。

揭開神秘面紗 探討生與死

破心靈幽獄 見人性光明

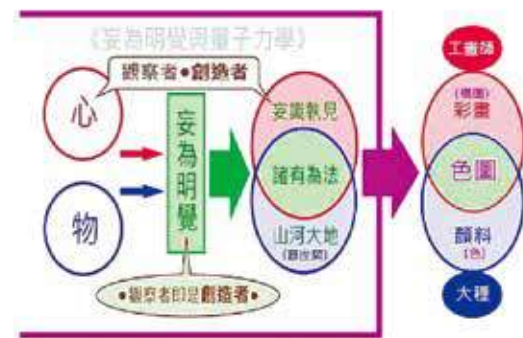
筆者近期出席友人及長輩葬禮，過程中目睹「破地獄」儀式。剛巧導演朋友的電影作品《破·地獄》，以香港殯儀業為題材，藉道教儀式破地獄，探討人與人之間聯繫、生與死議題。

冷知識

十八層不是「層層疊」

十八層地獄——佛經《十八泥犁經》有十八地獄的描述，但非一層層的18層，而是八火獄和世界邊際的十寒獄。中國民間信仰吸收佛教的地獄觀念後，產生了常見的「十八層地獄」說法。

創造者《譬如工畫師》分布諸彩色……



《覺林菩薩偈》有關「唯識」(彌勒瑜伽行派)解說心識可以變現生起外起。心如工畫師，就是唯識。

唯識宗： 外境只是心識變現

大乘佛教稱，外境不是物質，雖然我們能夠看到，但物質是從來不存在的，外境就是我們的心；還有一些宗派說，外境既不是物質也不是心，只是心創造的一種幻覺。

唐譯八十卷《華嚴經》卷第十九「覺林菩薩章」中所說：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」即清淨心投射出清淨外境；不清淨幻境由不清淨心所顯現。

榮格學派： 心靈有光能破黑暗

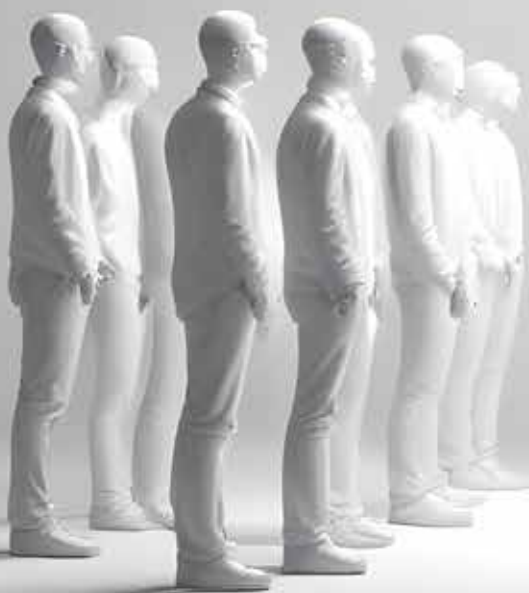
現代心理學的鼻祖之一卡爾·榮格指出，心靈是由不同情緒所構成的，而形成陰影取決於壞情緒

存在。人生前如帶著怨念、自責、無助、不捨、創傷等相關負面情緒，在死亡當下，將很難解脫積壓於內心的怨懟，心靈感受如同被折磨，不斷遭受酷刑。

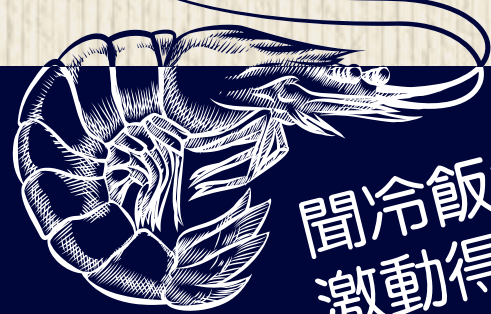
「靈光」即榮格學派理論之「自性」(Self)，為心靈整體，也是核心，本自具足，盡虛空、遍法界。自性為「神」的原型，靈光可謂整合陰影的最佳方法。當一切條件齊備時，靈光乍現之際，恍如身處天堂，有若神力滿溢而消除黑暗！

帶給生者心靈慰藉

揭開法事神秘的面紗，原來一切源於對生命有頓悟，便能無懼死亡；破地獄儀式，某方面也帶給生者心靈上的慰藉。



材料： 白飯 400g
急凍蝦仁 150g
櫻花蝦 10g
蕃茜 適量
雞蛋 1 隻
白芝麻 1 湯匙



聞冷飯氣憶舊時
激動得創意爆發

後生一輩嘅你，有冇俾阿媽話過「咁大個人都唔嗅米氣」呢一句呢？如果你以為佢囉嗦叫你食多啲飯，咁你真係太年輕了！飲緊奶嘅 BB 梗係未聞過米香，呢句嘢即係話你天真唔懂事，唔識人情世故囉，咁真係要檢討下自己喇。不過，香港人近年真係唔係「幾嗅米氣」，唔好誤會啊，我咁講係用字面意思：根據工業貿易署統計，2013 年平均每名港人全年消耗 45 公斤食米，但至 2021 年已經減少到每人 37 公斤。

噉蝦米餅

食嘅幾多歲 都話卜卜脆



我細個嗰陣已經係飯桶，其他兄弟姊妹掛住食餸，我就最鍾意撈餸汁扒飯。阿嫲經常將隔夜飯煮成冷飯粥，然後再開罐榨菜肉絲，如此一鍋一餐既經濟又滿足！的而且確，我屋企長期有冷飯儲備，唔係食唔晒，實情係專登煮多啲，因為長期開 OT 返到屋企都時間唔早，咁樣做就隨時都有飯食，又可以煮冷飯粥，或者炒個靚飯都得！講到呢度，大家應該估到今期嘅主題就係「冷飯」喇。

將冷飯加入配料再煎成米餅，係我十年前第一本食譜嘅菜式，脆卜卜嘅米餅就好似煲仔飯嘅飯焦一樣咁邪惡咁吸引，要成功令米餅唔散開有以下幾點要注意：（1）一定要將冷飯加熱、（2）加入蛋液、（3）攪伴至起膠、（4）充份按壓、（5）放入雪櫃定型，至於配料就悉隨尊便喇。我今次用咗櫻花蝦及蝦膠，前者煎過香口又脆身，後者可以令米餅更有黏性，呢個雙蝦組合蝦味濃到爆晒燈！

做法：



① 白飯放入微波爐加熱 30 秒，撒少少鹽拌勻。急凍蝦仁洗乾淨用廚紙印乾，然後剝成蝦膠，加少少鹽調味。



② 蛋糕模掃油備用，蕃茜切碎，連同蝦膠、蛋液加入白飯。



③ 用飯殼將所有材料拌勻，並且不斷攪拌按壓至起膠。然後，放入蛋糕模鋪平按壓成餅型（如果無蛋糕模用手搓成餅型都得），之後平均撒下櫻花蝦及白芝麻，再略略壓實，然後放入雪櫃定型。



④ 將米餅脫模再切件，燒熱平底鑊落油，逐一將米餅兩面煎至金黃香脆就食得。配埋辣椒醬食，真係有得頂呀。



藝術體操分類成體操球、繩、絲帶、圈和棒。這項運動無論服飾或動作也非常優美，而優美的背後，每一個動作都是來自艱辛的訓練。以下這位年輕運動員，自小給藝術體操深深吸引，首次參加柏林特奧運動會就成為港隊的「奪牌大戶」。她就是年僅 16 歲的衛綽妍。

優雅是一種柔軟度 特奧有一條擺獎路 煉金體操少女 巧絲覓自信傳關愛

SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
BERLIN 2023

Issue 134 | 13, Jun 2024

封面故事

Text: Yoyo
Photo: Yoyo, 香港特奧總會, 屈臣氏集團
Design: Aso



3

2023 特奧中，於
女子藝術體操個
人全能 Lv1
項目摘冠。

綽妍就讀救世
軍石湖學校。
學四年級。

青苗學界進步獎
2022-23頒獎典禮



學習藝術體操後，覺得自己更美更有自信。

「奪牌大戶」綽妍尤其喜歡絲帶操，因為覺得觀感很美。

除了運動員身份，綽妍亦擔任校園藝術大使。

2023年勇奪柏林特奧5獎牌

好

學的綽妍一直是體藝兼優的學生，其練習體操的時光已逾 10 年。在柏林 2023 特奧運動會中，綽妍於女子藝術體操個人全能 Lv1 項目摘冠，成為該屆賽事首名獲頒金牌的香港運動員，並在其他四個項目再奪 3 金 1 銀。

關鍵要素。「平日訓練當中最痛苦的是拉筋。」

綽妍分享指出，教練要求一字馬要維持兩至三分鐘

體操先鍛鍊體能，其後再判斷「藝術」或「競技」。



綽妍因體操衣服有透視感，曾有感穿得不自在。

衝破兩大難關
靠婆婆及教練「加持」



小時候到室內遊樂場，其他人只玩一次，但我可以玩三次。

她憶述當初由學校推薦參與興趣班，其後就開展藝術體操之路。「學校學不到的事，出面可以接觸到，覺得很新奇便嘗試。」活潑好動的綽妍，除了為優雅的肢體動作所吸引，笑言一開始繼續玩體操另有企圖：「在學校上課要坐定很悶，我更想外出去闖一下，認識不同學校的學生。」綽妍好動的個性，她從小便發現，「小時候到室內遊樂場，其他人只玩一次，但我可以玩三次。」

遇上藝術體操棄競技方向

體操一般由鍛練體能開始，再判斷藝術體操還是競技這兩個方向。一開始學習競技體操的綽妍，因未有外出集訓機會感到灰心，直至在兩年前遇上了藝術體操。競技體操力量為主，要求強勁的肌肉，綽妍稱以前每次訓練後會軟弱無力。而藝術體操則有不少拉伸動作，柔軟度是

綽妍與一眾港隊選手出戰特奧，一同搏盡一毫無悔！



人生一大目標 主題樂園做藝人

把出國比賽當成旅行，得獎就是額外「手信」。「當我知道自己在柏林特殊奧運藝術體操個人全能Lv1項目得金獎，感到很愕然，還以為獎不是我的，讓教練再看清



楚。」綽妍稱把比賽當成是旅行遊樂的一部分，沒有把比賽看的太重，給予自己沉重的壓力。她更表示，享受體驗當地文化和與隊友在異國相處的時光。

綽妍除了希望未來參與特殊奧運的Lv2項目，更有一個最終目標，就是在主題樂園擔任演藝人員，把自己在體操學到的，在最歡樂的地方分享給大家。

不能動，一動便要重新計時。她更說：「練習場地位於順利邨，距離在水學校和居所十分遙遠，也是挑戰之一。」

以前對自己的外貌感到自卑，也不敢拍照。

絲帶和圈是綽妍較擅長的項目，而且她尤其喜歡絲帶，因有觀感很美，手感更好。體操帶給綽妍，除了是深刻的比賽回憶，也令她覓得自信。她稱體操衣服有透視感，一開始穿上感到不習慣。「以

前對自己的外貌感到自卑，也不敢拍照，學習藝術體操後，覺得自己更美更有自信。」

不吝嗇讚美 助朋友走出陰霾

綽妍得到教練鼓勵，她變得更樂觀，也會主動與身邊的人自拍。「學會了不理會別人目光，別人如何看待我，不關我的事，只會聽取對自己有用的意見。」她也會多讚美身邊的朋友，助她們走出自卑的陰霾。

學會了不理會別人目光。



平日體能訓練的長度和強度都非常嚴苛，加上綽妍在競技體操遇上瓶頸位，一度想放棄。她因婆婆一句話，提醒自己不堅持不放棄。「『我想在電視上看到你在拿獎。』這句話給予我力量，每當我想放棄，我便告訴自己：再練練吧，搏一搏。」

至於柏林特殊奧運，綽妍回想當中片段：「到達比賽場地，雖然自己的心態是玩，但也緊張得哭出來。」綽妍靠腦海裡教練的聲音，捱過整個比賽。「我一邊幻想平時訓練的順利耶場地，一邊聽著腦袋裡教練的聲音：『手直一點，腳也直一點，』」



綽妍(左)與教練杜琰炎(中)及運動員萬焯嵐(右)合照。



憑著積極向上的個性，榮獲十大傑出關愛學生獎。

視每個獎牌為下一個目標的推動力。



挑戰自己 望參與特奧Lv2項目

儘管每一個動作和步驟的要求都相當嚴謹，但綽妍依靠強大的決心、毅力和意志力，仍努力完成訓練。對她而言，體操是成功感的來源，每當成功完成新的動作，都讓她得到莫大的滿足感。綽妍期望能再次參與特殊奧運的Lv2項目，挑戰自己。

作者：
余遠鎧

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》，《動夢成員》（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，見你
咁乖，湯婆婆
請你食個
大菜糕啦！



Good Shepherd street
牧愛街88號

好啊，咁你
下次來買
麵包，
我都靜靜
雞送多
兩個俾你！



其實咁大菜糕
係點整入去
隻蛋入面㗎？

其實方法好
簡單，只要
整好一盆
大菜糕，
之後將個蛋殼
沉入去入面
再蓋好，咁雪
好之後就
好靚㗎啦！



哦！原來咁
簡單㗎，
等我都
試吓先！！



其實我有一
個秘密
功夫更
厲害㗎！



湯婆婆快啲
講㗎聽吓！

你記得千祈
唔好話俾
人聽㗎！

你有冇食過
無骨鳳爪啊？



有啊，仲係我
嘅至愛添！



咪就係我哋呢
啲冇牙婆一隻
一隻將啲骨整
出嚟㗎……



唔你咋，
傻妹！
哇！嚇死
人咩？

若有人問這世上哪個城市有東西交融的內涵，除了香港，必定是上海。這個國際大都市不僅有各式美食，上海人還特別鍾愛本地菜系，甚至取了一個霸氣的名稱——「本幫菜」。



排骨年糕劇集有show 了解俊男美女「夾得來」

排骨年糕是上海人鍾情的美食之一，同樣也見證著東西文化的交融。早前熱播的電視劇《繁花》中，寶總與汪小姐經常相會的「香得來」，就是以上海百年老字號「鮮得來」作為原型。

聽說，上海人原本吃排骨年糕時不加辣醬油，但後來當地西餐廳引進了辣醬油，發現可令排骨更鮮美，於是辣醬油成了不可或缺的調味品。而上海人對於年糕是炸還是蒸也有爭議，炸的酥脆內嫩，蒸的則軟糯香甜，真是各有所愛。到底是「炸」還是「蒸」好吃？就由各位食客自行定奪了。

東西匯聚 舌尖及指尖上的大都會

對美食愛滬有家 上海嘆本幫菜

鮮得來排骨年糕

- 地址（老店）：
上海市黃浦區雲南南路
46 號（近寧海東路）
- 營業時間：
周一至周日 07:00-22:00



蟹粉撈飯人人一啖 只能堂食都係要狂食

江浙人吃螃蟹的講究是出了名的，因此在本幫菜中，螃蟹當然也佔有一席之地。鍋保暖的五常大米、自製蟹醋以及蟹粉，並由專人分別將蟹粉及蟹醋倒入五常大米的石鍋中，然後再小心攪拌。為確保其新鮮美味，蟹粉撈飯只能堂食。



人和館（米芝蓮一星）

- 地址：上海市靜安區愚園路 142 號
- 營業時間：周一至周五 11:00-14:00，
17:00-21:30；周六至周日 11:00-21:30



草頭圈子連結上海灘 食出典故並認起許文強

「草頭」其實是蘇杭一帶對於「南苜蓿」的一個別稱，有很重的青草味道。相傳上海灘青幫老大杜月笙最喜愛的一道本幫菜，就是草頭圈子。

草頭圈子最早始於清末年間，廚師將草頭配黃酒和豬油一起爆炒，再匯入紅燒豬大腸，青草的味道稍微中和了豬大腸的油膩感，香而不膩。

老正興菜館 （米芝蓮一星）

- 地址：上海市黃浦區
福州路 556 號
- 營業時間：周一至
周日 11:00-14:00，
17:00-21:00



改變社區未必需要很高的地位，或是大量的資源。只要每個人願意出一份力，小小的舉動，也能為身邊的人帶來改變。一個看似平平無奇的環保沙包，背後卻承載着社區各界的心意。



鳳嬌（左）平日也有繪畫環保袋，而與家人一起創作則屬首次。



不同背景的家庭齊齊參與沙包製作。



Daisy（左）帶埋團團（中）支持環保回收。

早前，在大埔鳳園的一個農莊，聚集 400 名人士製作環保沙包，其中包括 SEN 及低收入等來自不同背景的家庭，並創下「最多同時創作環保沙包」的世界記錄。

除咗照顧佢哋（弱勢社群）本身，都希望照顧到佢哋嘅家庭——Daisy

香港平均每日產生 11 萬公噸固體廢物，玻璃及塑膠廢料佔本港固體廢物量相當高的比例。活動統籌 Eventizer 代表 Daisy 指出，本地大部分橫額往往在活動後便遭到棄置，十分可惜。而此次活動便與本地環保回收商合作，以回收橫額及玻璃廢料作為沙粒，首先由活動參加者手繪設計沙包，再由庇護工場人士於沙包填充沙粒。

Daisy 本身也有關注社區上的弱勢社群，她指平時這個群體好容易受到忽視，「除咗照顧佢哋本身，都希望照顧到佢哋嘅家庭」。因此，Daisy 希望集結與商界的資源，讓弱勢社群的家庭感受到社區的關懷。她補充，活動可以給庇護

工場提供就業機會，「希望畀到份工作佢哋，甚至係一個寄託」。

（女兒）做咗環保袋之後多咗同人溝通，個人都開朗咗——楊太

參加者楊太一家三口參與 ESG 沙包活動，其中現時 40 歲的女兒鳳嬌亦在庇護工場工作十多年。由於鳳嬌小時患有腦膜炎，導致腦部受到損傷，部份身體能力欠佳，因此鳳嬌一開始到底護工場，也只能負責簡單的工作，如包裝快餐店的餐具。

而經過工場導師的指導，鳳嬌亦逐漸適應，楊太指鳳嬌也能手繪環保袋，更能透過販售環保袋，有更多機會接觸街坊，同時增加收入，「成日入餐具好枯燥，會冇乜興趣；做咗環保袋之後多咗同人溝通，個人都開朗咗」。

鳳嬌平日會在工場工作及寄宿，週末才與家人相聚，而活動當日也是難得的機會讓鳳嬌與雙親團聚。楊太說，樂見在活動上看見一個個家庭聚集一起，尤其活動上有不少小朋友，令他們小時候就能培養保護環境的重要性，「年紀大未必享受到，但係見到一代一代承傳落去，好開心」。

400人同場創作環保沙包 堪稱世一

誠實逗沙包 人人暢畫綠色心願



要讓 400 多人一同創作環保沙包，也絕不容易。

Raymond



Raymond 期望活動連結社區不同持份者，以創造價值。

實踐可持續社區 可令更多人受惠

本地回收箱「愛回收」總經理 Raymond 認為，現時企業要創造更高的經濟效益，不再是追求低成本，而是在生產過程與不同持份者合作，才能真正實踐可持續的社區。

有別庇護工場學員平時包裝信封，製作者在新模式下未必可以再次看見成品。而今次製作的環保沙包將在完成製作後，供企業、學校及慈善機構等使用。Raymond 希望這些沙包能使學員辛勞製作的成果，讓社會看得見，「一個小小嘅改變，都可以令到好多人受惠」。

位於英皇道 1972年9月開幕

新光戲院位於英皇道僑輝大廈，於1972年9月開幕。當時憑新型的放映機、大型旋轉舞台、化妝間及容納逾1,700人的觀眾席，成為播放電影及劇場表演的一線場地，其後享負盛名多年。粵劇名伶新馬師曾、京劇名家袁世海、粵劇班霸「鳴芝聲劇團」，均曾在該戲院登上台板，故此令新光戲院贏得「粵劇殿堂」之美譽。

2009年，美國《時代雜誌》網站形容在新光欣賞粵劇，屬25項「遊客不容錯過的亞洲體驗」之一。惟今年2月，連新光戲院在內的僑輝大廈全幢逾77%業權，以7.5億元易手予一個教會機構。於2012年接手戲院的玄學家李居明，在今年4月新劇「開鑼」時透露，收到新業主信件，指戲院要在6個月內搬遷。他預期，明年2月要將戲院清空交還。



新光戲院最近易手，2月要清空交還業主。



阮兆輝懷緬在新光表演的點滴。

阮兆輝難忘後台擺滿戲班木箱

粵劇名伶阮兆輝接受《我家》訪問時表示，新光戲院是他經常演出的場地，最難忘是戲院的後台，該處擺滿了各戲班表演用的木箱。他解釋道，當中最多是衣箱、有些則打開可成為化妝枱的化妝箱，還有供奉「戲神」的「師傅箱」或者「神箱」，收納在箱子中是方便戲班到不同地方表演。



後台有不少衣箱，是不同劇團暫存。



後台平日不能隨意內進。

至於後台亦有供奉戲神的神壇，粵劇人員演出前都會上香拜祈求表演順利。阮兆輝解釋，粵劇人士會供奉五位祖師爺，其中包括承襲自湖北習信的「火神」華光師傅，還有「田、竇二師」、「譚公爺」，以上四位全都是神明，另外亦包括在廣東「前傳後教」的張鵞先師。

「全院滿座」告示牌或移到西九

而在戲院後方的小巷，則是許多粵劇畫布佈景、道具製作及儲存用的地方。他表示，劇班最希望在新光見到的，一定是在演出日擺放「全院滿座」的座地告示牌。一旦新光結業，這些舊物和前景，只能在戲曲中心或油麻地戲院再見。

北角劇院明年2月清空易手

1972年開幕的北角新光戲院，是本港僅存的「香港粵劇殿堂」。幾經易手，該戲院2005年開始經歷多次瀕臨停業，後因多名有心人斡旋並注資翻新，得以繼續傳承粵劇表演至今。惟負責經營新光戲院的玄學家李居明，早前指收到新業主信件，指預計要在明年2月交還地方，故此未知屆時戲院是保留，還是改頭換面。

新光變教會 粵劇殿堂仲有冇戲唱？

古蹟
資訊

新光戲院

評級：未有評級

地點：北角英皇道413-423號
僑輝大廈地下

交通：北角港鐵站B1出口出
站後，步行一分鐘即至。

阮兆輝常於新光戲院演出。

新光戲院是本港少有的私營劇院。



業權多番易手 面臨結業危機

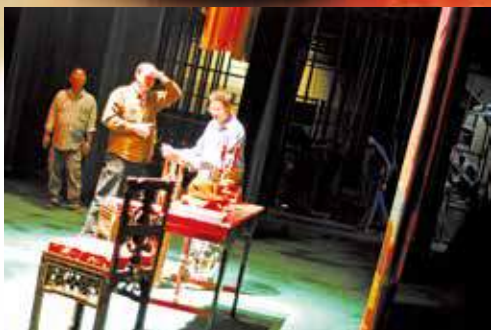
古蹟
的故事

新光戲院是本港罕見的私營劇院，業權及經營經歷多番易手。2005年，有商人購入新光戲院及僑輝大廈商場的業權後，希望將新光戲院重新發展成商場，令新光首歷結業危機。由於粵劇表演場地缺乏，因此藝人汪明荃與政府一同斡旋，業主終於願意延續租期七年。

李居明曾逾千萬翻新換取續期

惟到了2012年，業主決定不再讓新光戲院續約，令新光戲院原訂於同年2月結業。在結業前兩日，經過劇團盛世天創辦人李居明爭取，同意投資逾千萬港元將建築及戲院翻新成「新光戲院大劇場」，令新光戲院續期至今。

現以7.5億購入新光戲院的新業主，是教會團體。該教會負責人早前表示，港人對新光戲院感情深厚，教會將會以保護為目的以擴充劇場，開放作為社區服務。除成為禮拜堂外，亦會供舉辦畢業典禮或戲劇表演等。



新劇上演前，戲班先行拜神祈求順利。



我家
HoMemory

issue134 | 13, Jun 2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人



往期回顧

今年勢加水費

本港水費對上一次加價是 1995 年，29 年來未有調整。水務署日前就預告擬於今年加水費，並直言去年錄得逾 24 億港元赤字，成本回收率跌至 79%，同時因用水戶增加要擴建水務設施，導致經營成本上升。然而，商戶近年多經營困難，欠「水」下加水費顯得更為艱難，洗衣及餐飲等高用水行業更是首當其衝，明言會將增加的成本轉嫁消費者。

商戶經營難上難 市民又埋單

周漢強指有可能將加幅轉嫁消費者。

洗衣商會會長周漢強：

盼加幅低於5%

「水費平均佔洗衣業成本約一成，中型及大型洗衣廠每月水費可高達 20 萬元。近年經營困難，如果落實加水費，不排除成本會轉嫁消費者。建議採取溫和及漸進方式，約加幅低於百分之五較合理。」



我哋有 Say



黃家和認為現時餐飲業經營困難非加水費適合時機。

餐飲聯業協會會長黃家和：

現時非加水費時機

「現時經濟不景，業界經營已十分艱難，因此現在與垃圾徵費一樣，並非加水費的時機。現時業界已盡量配合政府包括排污費等環保政策。」



梁振華認為加水費百分之五可以接受。

餐務管理協會主席梁振華：

加幅當然愈低愈好

「飲食業用水量非常大，以一間一萬平方呎酒樓計算，每月水費開支約一萬元。如果加百分之五，加幅約 500 元。這個加幅相信業界不會將增加的成本轉嫁顧客，但當然愈低愈好。」

模擬住宅水費加幅結果
(不包括排污費)

住宅用水四級制收費	以現時水費假設 (每季用量)	如水費加價5% (每季用量)
第一級 (首12立方米) 費用：免費	免費 (11立方米)	免費 (11立方米)
第二級 (次31立方米) 費用：每立方米4.16元	\$49.9 (24立方米)	\$52.4 (+\$2.5) (24立方米)
第三級 (次19立方米) 費用：每立方米6.45元	\$161.2 (48立方米)	\$169.3 (+\$8.1) (48立方米)
第四級 (62立方米或以上) 費用：每立方米9.05元	\$287.7 (66立方米)	\$302.1 (+\$14.4) (66立方米)

模擬商戶水費加幅結果
(不包括排污費)

酒樓用水量是餐飲業界較高的行業。

商業用水	費用	以現時水費假設 (每季用量)	如水費加價5% (每季用量)
小型食肆	每立方米4.58元	\$4,580 (1000立方米)	\$4,809 (+\$229) (1000立方米)
大型食肆	每立方米4.58元	\$36,640 (8000立方米)	\$38,472 (+\$1,832) (8000立方米)
洗衣店	每立方米4.58元	\$91,600 (20000立方米)	\$96,180 (+\$4,580) (20000立方米)

水務署署長黃恩諾日前表示，現時該署的財務情況對維持優質及穩定供水構成很大挑戰，有需要調整水費，將以人性化、溫和及循序漸進方式處理，不尋求一次過完全收回成本。

本港水費佔住戶開支僅約 0.1% 至 0.2%，如用水量於四個月內少於 12 立方米更獲豁免水費。惟加價幅度或對現時用水量大、日日開水喉的行業例如是食肆、洗衣店等有較大影響。就此署方指正與不同業界會面聽取意見，惟未有交代調整水費的時間表。

備註：以上價格以每期約四個月水費，即 121.64 日計算。

洗衣餐飲業 首當其衝

立法會議員劉國勳認為，水務署過去工作不錯，即使多年來一直通脹但仍長達 29 年未有調整水費。他理解署方希望追回成本避免赤字，以回應財政預算案中政府提出財政面對逾千億元赤字下要檢討長期未調整、與收入遠未收回成本的收費項目。

惟他強調目前經濟狀況不佳，呼籲署方考慮待經濟復蘇時方加水費，又或採取循序漸進方式調整收費，以共渡時艱，否則用水量大的商戶有可能趁機加價，最後要市民「埋單」。

黎智英案

黎智英揚言香港會犧牲一切「為美國而戰」

壹傳媒創辦人黎智英被控串謀勾結外力危害國家安全案繼續進行審訊。控方播出在香港國安法實施前後，黎智英受訪和與外國反華政客的所謂訪談節目內容。早於 2019 年 7 月，黎智英已前赴美國與時任國務卿蓬佩奧、時任副總統彭斯見面，請求美國支持。黎智英在美國的一次訪談

上更聲言香港會犧牲一切「為美國而戰」，希望美國時任總統特朗普對中國實施「制裁」。

控方又播放了從黎智英手機對話紀錄檢取的影片片段，其中大部分為「香港監察」創辦人羅傑斯的受訪片段。片段顯示，羅傑斯鼓吹英國政府就修例風波採取行動，向香港特區政府施壓，

又促請英國政府帶頭「制裁」中國。

另外，在 6 月 3 日剛開庭時，代表黎智英的資深大律師彭耀鴻即指黎因身體不適，身體顫抖，前一晚雖有求醫，但只獲處方止痛退燒藥，申請缺席是日審訊。最終法官一度下令該案件押後續審。

Up-Cycling
打造綠色眼鏡

「升級再造」(Up-Cycling) 已經成為製造業的主流議題。近年，不少潮流眼鏡品牌採用可生物分解，又或可循環再造的物料，力求產品能達可持續發展的標準。今次就為大家介紹以下的環保眼鏡潮物，見證他們在生產過程中如何減少污染，又留有潮流一面！

事實擺在眼前 一副潮物拓環保視野

Sea2see

收集漁民打撈廢膠 「塑」造意式Design

西班牙的 Sea2see 會打撈海洋垃圾，並作分類及回收，所收集到的塑料廢物加工成為新塑料，再用到眼鏡與手錶錶帶上。品牌在意大利設計與生產，眼鏡的原材料則是來自西班牙、法國、西非國家漁民所收集的塑膠廢物，完全切合「升級再造」宗旨，既實用又環保，非常有意義！

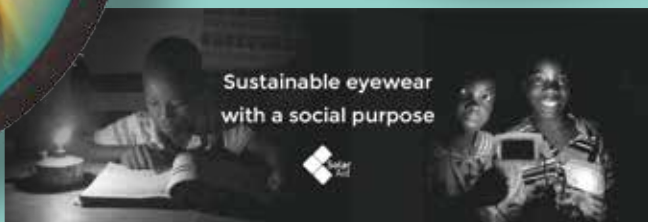


Eco

蓖麻種子製作夠輕 銷售連結植樹好Plan

意大利的 Eco 以地球循環再生為概念，推出 Biobased 與 Recycled 兩大系列，前者以 63% 蓖麻種子製成，鏡材輕巧舒適，又可輕易塑造出繽紛色彩。Recycled 鏡框則使用 95% 的再生材料製作，支持材料升級再造。

另外，Eco 與非政府單位「Trees for the Future」合作推行「One Frame — One Tree」企劃，每賣出一副鏡框，就會捐款並種植一棵樹木。



Neubau

開發環保聚合物 時尚魅力超現實

Neubau 奧地利手製鏡作的佼佼者，其鏡作由生物基聚合物 naturalPX 和 natural3D 製成，當中由可再生蓖麻油製作，結合日本鈦和不銹鋼組成鏡框，相比一般板材眼鏡輕約 30%。鏡款設計自成一格之餘，其高質感的細節工藝更爆發出強烈時尚魅力。



我家
HoMemory

issue134 | 13, Jun 2024

無綠不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwin

15



Woodys

生物降解變板材 木質之美迎面來

極具時尚風相的 Woodys 由原材料入手，挑選來自世界各地的板材，創造出獨特原始色彩，亦對保護環境充滿熱情。在鏡款中使用可生物降解的板材，以減少製作時對環境的傷害。另外，品牌以各種可持續發展的木材製鏡，包括 Recycled Wakeskate Wood、Bamboo Wood 及 Zebrawood 等。

Birds

可再生軟木清新風 太陽燈贈貧苦兒童

英國的 Birds 採用可持續再用材料製作鏡框，包括經過認證的木材、生物基板材、可再生軟木和回收鋁。鏡架走英倫風復古路線，簡約清新。

而品牌更與國際慈善組織 Solar Aid 推出「Share Your Sun」計劃，每售出一副眼鏡，就會向贊比亞和馬拉維的家庭贈送太陽能燈，取代對環境有害的火水燈。



No Idols

廢布循環轉化鏡材 創意爆棚如上舞台

以率性形象出名的 No Idols 向來高舉可持續發展的大旗，品牌使用環保材料及開創新回收材料，推動設計走向升級循環。品牌最新的嘗試是以服裝和廢棄牛仔布材料轉化和回收利用，以 Up-Cycling 製成高品質眼鏡，實行將時尚服飾循環利用變成鏡架，極具前瞻性！



多啦A夢嚟啦！

上月港鐵宣布在輕鐵兆康站引入首個「多啦A夢主題月台」，並率先推出三列主題列車，遊走多條路線。另外，多啦A夢人氣巡迴特展反應熱烈，主辦方更延長展期。多啦A夢啟導我們要有無限想像與勇氣，今次這股熱潮又勾起大家多少回憶呢！

兆康站月台 + 輕鐵東鐵機鐵3列車

處處叮噠聲

香港新增多啦A線？



人人期望可達到 粉絲快樂比天高



輕鐵兆康站三號月台
見到多啦A夢「放題」

作為輕鐵、屯馬綫以及其他公共運輸系統的匯合點，兆康站是新界區主要交通樞紐之一。而首次推出的「多啦A夢主題月台」，以其深藍色作為主調，襯托是次活動推出的新登場特別法寶「100% 朋友召喚鈴」。整個月台亦換上是次多啦A夢的主題海報及裝飾，召喚各方朋友向四方啟航。

主題輕鐵「深藍化」
巨召喚鈴先走 610 綫

多啦A夢輕鐵主題列車車身特別以深藍色作為主調，列車車門也塗上粉紅色，化身市民熟悉的法寶「隨意門」，車頭與車尾分別加上模擬多啦A夢的招牌叮噠及紅色尾巴，車身配上巨型「100% 朋友召喚鈴」及不同造型與表情的多啦A夢，為乘客增添興奮與期待。

這輛穿上「新裝」的輕鐵將在鬧市間穿梭，為大家帶來一種煥然一新的感覺。多啦A夢亦會進駐車廂，乘客在旅途期間，可於列車天花、吊環及座位等地方尋找不同造型的多啦A夢身影。主題列車將會率先行走 610 綫（屯門碼頭來往元朗），各位記得把握機會，與這輛列車「打卡」留念。

在東鐵機鐵有不同化身
遇「型仔版」唔好嚇親

東鐵綫及機場快綫主題列車車廂內，亦會披上多啦A夢主題設計，包括塗上「隨意門」色調的車門、車廂與車門玻璃窗等，亦會出現各款趣怪的多啦A夢造型，迎接大家到香港！

其中機場快綫主題列車天花佈滿不同多啦A夢圖案，而由法寶「說謊鏡」化身的「型仔多啦A夢」，只會於東鐵綫主題列車上限定現身，粉絲們記得把握機會與他合照！



誰都喜歡你 小編也自豪

100% 多啦A夢 & FRIENDS

紀念作者展延至 8.11
經典景絕密劇本亮相

另外，為紀念多啦A夢作者藤子F不二雄老師誕生90週年，《100% 多啦A夢 & FRIENDS》巡迴特展將於7月13日於香港星光大道暨海濱開展，展覽原定於8月4日完結，不過主辦單位決定加場！展期將會加場一星期，去到8月11日！

展覽將百分百呈現漫畫、動畫及電影的多啦A夢世界，特別法寶「100% 朋友召喚鈴」及絕密劇本更會在展覽中隆重登場！

