

我家

HoMemory

渡海豪情 封面故事 游泳 歎香港精神

地區焦點

23

街市宿舍變共享廳
翻新平台再添笑聲

醫·家

4

巧用柚皮
生活多法寶

我家·熱話

14

「姐姐」避債失蹤
僱主點頂住大耳窿？

無緣不歡

15

妙用過期化妝護膚品
慳返啲錢買袋買鞋



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

看得見的人情味

新界西地區
issue

142

週四派送

發行日期：03, Oct 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

假日平台成為外傭聚會地方。



街市內電梯可直達二樓平台。



街市位於市中心，到訪十分方便。



兩層員工住宿丟空多年 重新規劃租作社區服務

樓高兩層的荃灣街市是食環署轄下公眾街市，除了二樓平台設有新界第一個街市天台的兒童遊樂場，過去因應公務人員工作需要，亦設有兩層達4,697平方呎宿舍，供員工住宿。惟到了2009年食環署全面檢討街市宿舍政策後，便停止分配員工宿舍，令宿舍一度丟空多年。

直至近年，荃灣區議會提出有關議題，政府部門重新作出規劃，最終兩層前宿舍空間當中，四樓由政府以1元象徵式出租予香港明愛，於去年11月設立「社區廳堂」，並於今年6月開幕，提供大廚房、乾衣機、閱讀室及共用空間，讓區內400個劏房戶受惠。而三樓則租予新界青聯發展基金，成為劉達泉荃灣關愛服務中心，同樣提供「社區客廳」，亦於今年8月開幕。

遊樂場原可擴共享空間 惟設施殘舊難吸引孩童

明愛荃灣社區中心高級督導主任彭智聰表示，以往有劏房戶不敢使用某些「廳堂」設施，擔心其他人會有不一樣的眼光，但到認識服務後，大部分人願意分享生活情況及困難。他介紹指，除了共用空間外，亦會舉辦不同的活動，如拉筋班或兒童學習班，協助劏房戶紓緩在狹窄環境的問題。他希望在宿舍外的遊樂設施可以優化，讓使用「廳堂」的家庭有更多活動的空間。

雖然兩層前宿舍已活化成社福設施，但《我家》到訪時發現，街市平台的遊樂場卻仍然是當日設置

上期《我家》提到政府陸續在不少有劏房地區試行「社區客廳」，為有需要基層提供共享生活空間及設施。荃灣街市兩層前員工宿舍閒置多年，今年亦應地區建議，分別租予兩間非牟利團體，營辦關愛服務中心及與社區客廳同等功能的「社區廳堂」。惟有營辦機構及地區人士反映，在旁邊的街市平台公園殘舊老化及設施不足，難以令市民受惠，建議政府部門進行優化。



平日遊樂設施鮮見有人使用。



閒置問題已解決



王淑芬促平台保留遊戲區，並增散步徑。

時模樣，滑梯等遊樂設施十分殘舊，已吸引不到孩童玩耍，平日亦鮮有人使用天台休憩，而在假日則成為外傭聚會的落腳處。

區議員提議 公園重鋪軟墊增散步徑

今年9月，荃灣區議會會議上，討論優化荃灣街市平台遊樂場及附近設施事宜。荃灣區議員王淑芬早前曾實地視察平台空間，她向《我家》表示，該位置對市民來說十分方便，旁邊又有兩個社區客廳進駐，但現時設施殘舊又不足，造成浪費。她認為該位置應該讓不同市民皆能享用，同時亦要保留

遊戲區，重鋪軟墊讓兒童有一個安全的地方玩耍，此外亦可設立散步徑及健身設施，讓長者等街訪鍛鍊身體。

而荃灣區議員葛兆源亦支持改善該空間，早前他曾與明愛了解地區服務的需要，建議保留天台有開放空間，讓地區凝聚，如地區團體可以舉辦不同活動如嘉年華盆菜宴，附近三無大廈又可以租借該空間舉行會議。另外，現時雖然街市內外有樓梯及升降機到達二樓平台，但指示及設施仍不足，希望未來相關部門亦可作出改善。



原街市宿舍現已活化供機構使用。



四樓租予明愛營辦「廳堂」。



三樓則租予新界青聯營辦關愛中心。

確保安全並增共融元素 區內遊樂場宜排隊翻新

就荃灣街市二樓平台遊樂場殘舊老化及附近設施不足，荃灣民政處發言人回應《我家》指出，早前收到地區人士及營辦機構反映相關情況。該處將協調負責管理荃灣街市平台的政府部門制定優化工程方案，並會召開工作會議，及繼續與社區客廳及設施營辦機構等持份者保持密切聯繫。

除了街市二樓平台遊樂場殘舊，荃灣區議員黃啟進早前在荃灣區議會地區設施及工程委員會會議上，亦提案希望康文署可翻新及活化荃灣區公共遊樂場和康樂設施。

黃表示，區內不少遊樂場設施使用多年，如青龍頭青圓兒童遊樂場及荃景圍遊樂場已是適合時機進行翻新。他認為，確保遊樂場環境安全之餘，亦要加入好玩創新及長幼共融元素，希望可循序漸進進行翻新及活化。



黃啟進認為青圓兒童遊樂場需要翻新。

升呢配套公園惠市民



荃灣街市二樓平台遊樂場十分殘舊。

再添笑聲

翻新平台



市民體驗試穿漢服。

中華薈荃灣 穿漢服玩投壺樂融融



為慶祝國慶 75 周年，新界各區均舉辦不同的慶祝活動。當中荃灣在 9 月 29 日下午，在荃灣荃新天地商場中庭舉行「中華薈荃灣」活動。

活動上除了有漢服試穿體驗及投壺等遊戲，讓市民親身體驗中華傳統文化的魅力和增加對國家的歸屬感外，更有傳統的「踩高蹺」及雜耍表演。現場有小童試穿漢服，十足古時書生模樣，也有家長帶同小孩一同試玩投壺遊戲贏取作品，現場氣氛樂也融融。

而在葵青區，葵青民政處聯同多個地區團體，在國慶前後合辦一連串以「文化繽紛·多彩新界·葵青賀國慶」為題的活動，當中 9 月底及國慶日分別在葵青劇院舉行國慶節中華文化文藝匯演比賽及金曲妙韻慶國慶活動；另外在葵芳港鐵站對出鐘樓，亦特意展現中國龍裝置及燈飾，令該區充滿濃厚節日氣氛。



葛兆源冀翻新平台可予團體辦活動。



一家大小感受中華傳統文化的魅力。

秋高氣爽，加上早前中秋佳節，相信不少家庭都買了時令生果，例如香甜清香的柚子。柚子一身是寶，其果肉含有豐富營養，包括膳食纖維、維他命、有機酸與礦物質等，也可去油解膩，對健康好處多多。此外，有些人會用「碌柚葉」來洗澡消毒、驅邪去霉。至於柚子皮，除了製作「碌柚燈籠」，原來是非常實用的家居法寶，什麼原因可以有這些妙用？

妙用柚皮攻略

① 神奇清潔劑

將柚子皮切塊後加水煮沸，冷卻後加入適量梳打粉，即可製作出有效清潔劑。

另一做法是把柚子皮去除白色部分，綠色部分切成小塊，再放進玻璃瓶，倒入 75% 酒精蓋過柚子皮，浸泡一星期後拿走柚子皮，便完成製作清潔劑。

如果想除鏽，把柚子皮切成小塊，放入榨汁機，加水榨成糊狀，之後添少許洗潔精，敷在生鏽水龍頭等地方上用保鮮紙包好，15 分鐘後用水洗淨，便能去除鏽跡。



② 清香抽濕劑

把柚子皮曬乾後放進透氣網，便成為天然乾燥劑，可置於家中潮濕的地方吸收濕氣。但要注意，當柚子皮吸濕後，記得要快點丟掉，以免發霉。

③ 除臭神器

柚子皮有清新香味，只需將其切好放在廚房、雪櫃或浴室等，幾天更換一次，就能持續吸收異味。另外，盛一碗水，加入兩片柚子皮，再放入微波爐叮 30 秒，也能有效去除微波爐異味。



着意轉廢為寶 莫說唔係「果」皮 巧用柚皮 生活多法寶



④ 天然蚊香

柚子皮白色部分能助燃，綠色部分能驅蚊，將新鮮的柚子皮剪成細絲後，再曬至完全乾燥，變為黃褐色，就可以點燃柚絲當蚊香用。或者將柚子皮剪成小塊，放入小袋中隨身攜帶，出門便不怕蚊！

⑤ 減壓好幫手

柚子皮成份有助於美容和減壓，讓疲勞瞬間消散，非常適合晚上浸浴或泡脚。將風乾的柚子皮放入已注滿熱水的浴缸中，並調整至適當溫度，即可享受舒適的泡澡，放鬆身心、促進血液循環，晚上也會更容易入眠。

另外，柚子皮中含有一定濃度的檸檬酸，可有效去除手部角質，只要將柚子皮擦拭雙手，再以清水沖洗即可去角質，達到美容功效。

唔想蝕底 小心擇柚

看形狀 端正、底開闊，似不倒翁

看外表 表面光滑，油胞密而細緻

看顏色 深綠需再放兩三星期，黃綠即已熟多汁，可放一星期。淡黃最理想，果肉香甜濃郁，可即品嚐

看重量 手感沉實，代表果肉發育紮實，含水量多

資料來源：綜合台灣農業部農糧署及網上資訊

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。



月事「驚」期 愈是要啱

正常月經量約 50 至 150ml，一般認為月經量少於 20ml 為月經過少。劉加醫師分享女士們面對此狀況，可以如何調理。

影響月經量的原因有多方面，如飲食不節、作息不定時 / 情緒 / 壓力、服用激素類等藥物、卵巢功能異常、盆腔炎、宮腔黏連、子宮內膜腫瘤等疾病，以及過度運動等。此外，婦女妊娠期間，先兆流產、宮外孕、懷孕早期等會出現陰道少量出血，易與月經過少混淆。

中醫認為月經周期一般正常，月經量明顯減少，或行經時間不足 2 天，或點滴即淨者為月經過少。本病大致分為虛、實兩大類型，臨

床上以日常調護，就是月經前一個星期及月經期間不要食用寒涼冰冷食物。而平時注意休息、減少疲勞，保持心情愉快，避免長期劇烈運動。



食療 推介

黃芪紅棗茶

材料：黃芪 20 克、當歸 5 克、紅棗 3 粒、生薑 2 片
步驟：1、紅棗洗淨，去核備用，其餘材料洗淨。
2、加 700ml 清水，大火煮滾轉小火續煮 20 分鐘即可。

益母草雞蛋湯

材料：益母草 20 克、雞蛋 2 隻
步驟：1、益母草、雞蛋洗淨放入砂鍋中。
2、加清水 700ml 煮至雞蛋熟後，去殼再續煮 10 分鐘，去渣，喝湯，食雞蛋。

黃芪紅棗茶

人氣
熱賣

M-Ear

靜



聽

高科無線耳機



「獨立調節」
左右耳



高音質
「優酷降噪」



輕盈時尚
「雙耳無線」

歡迎
WhatsApp
免費預約試戴



「M-Ear 靜聽」
由專業聽力師推薦使用

6816 1215



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

首50位預約試戴
可獲\$200購物優惠券



中央政府贈予香港特區的一對大熊貓樂樂和盈盈，於2024年8月15日凌晨2時05分及3時27分誕下一對龍鳳胎，是香港有史以來第

一對「港產」的大熊貓。

小侄子朋友 Alex 好奇問筆者，中國人常常都習慣稱呼自己為「龍的傳人」，卻為何又特別偏愛大熊貓？

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



熊貓身上悟道理



圓滾滾外形吸粉絲

大熊貓外表討好，首先第一個就是擁有圓滾滾的臉與身體。因為圓圓的會給人一種親切、安全感或是穩重的印象。另外，天真無邪的行為，容易觸動大家的心弦。

大熊貓黑白相間的外表使其深受人們喜愛，在全世界亦有大量粉絲，在1961年世界自然基金會成立時就以大熊貓為標誌。

緊扣中國傳統文化

大熊貓不是中國歷史、神話、文學關注的對象，其生活習性蘊含的意義卻與中國傳統文化關係密切。

從儒家層面，大熊貓不主動攻擊其他弱小動物，與諸多物種和諧相處，不爭不搶，正好符合儒家講究的「低調，含蓄、內斂」。大熊貓主食——竹子，更是中華文化的組成部分，「寧可食無肉，不可居無竹」，大熊貓也被冠上高雅之士的隱喻。

雖然大熊貓屬雜食性動物，但科學家指出，大貓熊具備肉食動物的生理特徵卻不以肉為主食，原因是一個名叫「T1R1」的基因失活了，造成貓熊無法感覺肉類的鮮味，故只能以竹子等植物為主食。從佛家來看，大熊貓放棄食肉而選擇吃素，正好與佛家倡導的「放下屠刀，立地成佛」暗合。

巧合體現對立統一

由道家立場，大熊貓外形上黑和白所佔面積幾乎完全一樣，兩者界線分明，既對立又統一，沒有一個顏色走向極端，天生巧合地體現了陰陽學說對立統一、相互轉化的內涵。太極陰陽兩條魚的眼睛，代表陰中有陽，陽中有陰，即是陰陽本身也不是一成不變的，世界上事物的陰陽也都是相對而言的。看似一黑一白兩條魚，蘊含著如此博大而精深的道理。

若從身心靈解讀，黑色和白色看似二元對立，卻又和諧包容。外在事物、內心同樣好像獨立存在，但實際關係互動相依。



身心密不可分
和諧必須破執

活用
經典

筆者不自量力試以「般若波羅蜜多心經」其中一節簡便解讀身心和諧的關係：

簡單來說，事物都是空性的表現，互相依存、貫通，不存在獨立自存的實體本質。這是佛教中「無我」和「緣起」的核心思想，也是一種超越二元對立看待世界的方式。

當人能夠如實地觀照一切，意識到一切現象的無常、無我、空性，並且能夠消除因執著而引起的苦楚，這就是解脫。





港人蒸 egg 求精 融會貫通

濕
奶
油

鹹蛋黃蟹

中式 fusion 鮮甜到家

最近有人咁講：全世界無一個地方蒸魚夠香港蒸得好！的確蒸魚好似好簡單，但實際上唔同品種嘅魚、大細、蒸法都會直接影響魚嘅味道，所以話呢香港嘅廚師真係好叻㗎！有時去旅行都會心思思想去食海鮮，不過有啲地方淨係識得將啲海鮮焗熟或者炸脆，覺得浪費咗啲海鮮囉。

前 排去馬來西亞沙巴玩咗幾日，出發前做定功課，必食當然係貓山王榴槿，仲要係樹上熟，真係零舍不同！另外非常推薦當地嘅海鮮，三個字：平靚正。原來當地有好多華人，我幫襯咗兩間海鮮餐廳老闆都係華人，用中式煮法烹調，係香港人食開嘅味道，質素同價錢都好令人滿意。其中有味「濕奶油鹹蛋黃蟹」簡直驚為天人，個汁好似芝士龍蝦伊麵，不過因為加咗鹹蛋黃、咖喱葉、紅辣椒，味道層次豐富。鹹香鮮甜同時帶有濃濃奶香，好有中式 fusion 菜嘅感覺，就好似香港廚師咁融會貫通中式同各地菜式食材風味，創造出香港獨特嘅飲食文化。

仍然懷念濕奶油鹹蛋黃蟹嘅滋味，試吓還原，不過香港好難買到新鮮咖喱葉，好彩 C 字頭超市可以買到乾咖喱葉代替。今次唔煮蟹，近排啲海蝦超抵食，由於要將啲蝦走油，記得蝦頭前段包括蝦眼都要剪去，因為蝦眼含水份多，炸嘅時候好易爆炸彈油，小心！

做法：

① 鹹蛋黃隔水蒸 15 分鐘，然後用叉壓成幼滑嘅鹹蛋蓉，準備埋其他配料：蒜蓉、紅辣椒粒、大紅椒絲及芫茜段。



② 處理中蝦，就係將蝦頭前段包括蝦眼剪去，蝦身開邊後除去蝦腸。洗乾淨再用廚紙印乾，撲上粟粉，放入滾油炸致金黃，之後順便炸埋鰻頭。



③ 凍鑊落粟米油及牛油，開慢火煮溶牛油，再將蒜蓉、紅椒粒及乾咖喱葉落鑊炒香。之後，加入鹹蛋黃蓉慢慢炒至膨脹起泡。



④ 加入淡奶繼續慢火煮滾，落芝士煮至溶化就可以調味及試味。將蝦回鑊炒勻，煮至稍為收汁，最後落大紅椒絲及芫茜段裝飾就搞掂。



調味：糖 1 湯匙
魚露 1 茶匙
鹽 適量

材料：中蝦 1 斤
鹹蛋黃 6 粒
乾咖喱葉 1g
紅辣椒 2 至 3 隻
蒜頭 6 粒
牛油 50g
粟米油 50g
芝士 50g
大淡奶 一罐 410ml
大紅椒絲及芫茜段 適量（裝飾用）
鰻頭（拌食）



渡海豪情 承歡香港精神

退役港隊4人「泳界珠峰」創佳績

人到中年的時候，你曾否想過自己還能追尋甚麼目標？眼前這四位年過半百的退役港隊運動員，今年8月底再度攜手登上世界舞台，以10小時16分鐘的成績成功橫渡有「開放水域泳界珠峰」之稱的英倫海峽，並創下亞洲四人團隊歷來第二快的記錄！參與這次壯舉的分別是鄭麗珊（Eliza）、吳家樂（Fenella）、吳慶華（Angela）及李繼賢（Arthur）。



李繼賢 (Arthur)

吳家樂 (Fenella)

吳慶華 (Angela)

鄭麗珊 (Eliza)



船上面舉牌提示隊友換人時間，好 support 的 team work。

接力橫渡英倫海峽
挑戰過程逾10句鐘

四
人接力隊伍由英國多佛（Dover）啟程，最終成功抵達法國加萊的 Cap Gris-Nez

我很喜歡
每周游泳聚會，跟
各位師兄師姐、師
弟师妹保持聯繫。

——Arthur

李繼賢 (Arthur)

- 從事金融業
- 連續三屆奧運會代表香港參賽（1988年首爾奧運會、1992年巴塞羅那奧運會、1996年亞特蘭大奧運會）
- 曾保持七項香港長池紀錄
- 1991年、1993年及1996年香港年度最佳游泳運動員

吳慶華 (Angela)

- 從事醫療工作
- 1978年以9歲之齡參加香港渡海泳賽，女子組第七名，最年輕入前十名泳手

鄭麗珊 (Eliza)

- 現職律師
- 1984年亞洲錦標賽4x100米自由式接力賽銀牌，與Fenella及隊友刷新香港紀錄，時間為4分07秒
- 2018年維港渡海泳賽女子50歲以上組冠軍

吳家樂 (Fenella)

- 現為三鐵項目教練

這次的挑戰是離開舒適圈，不斷挑戰自我。我們想看看自己能走到多遠。

——Eliza

識於微時的四人，幾十年後再一齊游水，係好難得的友誼！



多做運動身體好，令年齡變成只是數字。

海岸。每名成員每小時輪流上場，依次序為 Arthur、Fenella、Eliza 與 Angela，並由 Eliza 負責完成最後一段旅程，為這十多個小時的挑戰畫上句號。

在備戰期間，儘管每個人「你有你的生活，我有我的忙碌」，但這支隊伍的成員全都是前香港代表隊運動員，具備豐富的心理素質與競賽經驗，因此他們透露，彼此之間不需要過多的加油打氣。雖然 Angela 目前定居於美國佛羅里達，團隊依然透過通訊平台定期分享各自的訓練片段。

望激勵未來一代 努力堅持可發光

這次挑戰的發起人 Eliza，一直熱衷於公開水域游泳，曾經成功橫渡英倫海峽，並一直希望能夠挑戰來回橫渡。但受限於船家安排一直未能實現這一目標，今次卻意外獲得「全年最理想的檔期」，這也促成她與兒時三位香港泳隊隊友的再度合作。四人組成精銳接力隊伍，從英國多佛（Dover）出發，最終抵達法國加來的 Cap Gris-Nez 海岸。

Eliza 談及這次挑戰時說：「這次的挑戰是離開舒適圈，不斷挑戰自我。我們想看看自己能走到多遠。有一個明確的目標，便會激勵自己去去做更多的訓練和準備。」她亦表示，希望能激勵身邊的人和未來的香港一代，證明只要努力及堅持，退役運動員也能取得卓越成績，為香港爭光。

中年人即使肩負責任 應保留追尋夢想空間

身為兩個孩子的母親，Angela 也對這次挑戰有著深刻的感觸。她表示：「許多人在我們這個年紀，肩負著照顧長輩和家人的責任，慢慢失去了自我。我希望通過這次挑戰，傳達一個訊息：無論年齡多大，我們都應該保持內心的那團火，不能迷失自己。」她的話語道出了許多中年人的心聲——即使肩負責任，也應該為自己留下追尋夢想的空間。

事實上，退役後的 Angela 運動僅限與追趕孩子，游泳時也僅限於曬太陽；直到 2016 年被香港維港泳所吸引，在多位童年游泳夥伴的鼓勵，她才重拾競技游泳，時隔 30 年再次穿上比賽泳裝（見另稿）。

雖然已經退役多年，Arthur 仍會每周跟泳會的朋友游一至兩次水。「我很喜歡這樣的環境，跟各位師兄師姐、師弟師妹保持聯繫。」在他眼中，大家從小一起成長，因共同的興趣而結識，這樣的關係單純而真摯。

無論年齡多大，我們都應該保持內心的那團火，不能迷失自己。

——Angela



- 12 歲時贏得香港業餘游泳總會女子公開組冠軍

- 退役後轉向賽艇運動，於亞洲錦標賽及亞運會多次獲獎，並成為首位晉級世界賽艇錦標賽決賽的香港運動員

- 香港首位能在兩種體育項目中代表香港出戰奧運的運動員（游泳項目：1984 年、1988 年；賽艇項目：2000 年）

雖然有點疼痛，但總的來說還算幸運，畢竟海中水母的數量不少。

——Fenella



兩位媽媽好勁呀！

飛魚回味難忘場面 維港之中特別視角

Angela 分享說：「維港渡海泳可說是香港最經典的比賽之一，我早在 8 歲時便已經參加過……時隔 30 多年，能夠再次參賽，感覺非常特別。當我游到維港中央時，一邊是中環，回望另一邊則是九龍，這是日常生活中不可能有的視角。平日沒有人會有機會親身置身於水中央，好榮幸自己有機會做到這件如此有趣的事！」

不僅僅是維港，Angela 與 Eliza 在 2022 年還成功完成一項壯舉——她們在 14 度的冷水中，以四人接力的方式橫渡 37 公里的蘇格蘭尼斯湖（Loch Ness），還成功打破了當時四人混合接力的最快紀錄！



橫渡英倫海峽接力路線圖，下次 Eliza 想做來回。

海中兩大挑戰 寒冷水溫活躍水母

英倫海峽以其多變的天氣而聞名，強風、水流及低水溫對於亞洲泳手來說是極大的挑戰。Arthur 對此深有體會：「最具挑戰的並不是游泳的長距離，而是寒冷的水溫！平時在泳池訓練時，水溫大約在 24 度左右，但這次比賽的水溫只有 14 度。」

Arthur 坦言，曾經嘗試在水溫 17 至 18 度的環境下游泳，僅僅 15 分鐘就因寒冷而打冷顫，不得不折返岸邊。所幸今年的水溫比往年稍暖，他們的準備也並未白費。

挑戰過程中，Fenella 更曾遇到水母的襲擊，且被蜇傷兩次！她回憶道：「賽前我們就知道這片海域可能會有水母出現。第一次被蜇傷時，我根本沒時間去多想，只能繼續向前游。第二次蜇傷發生在手腕，那時候疼痛感更加明顯。」Fenella 笑着補充說，當時隊員們正在船上休息，聽到她的叫聲後立刻拿起相機拍照，捕捉了幾隻水母在她周圍的畫面。「雖然有點疼痛，但總的來說還算幸運，畢竟海中水母的數量不少。」



快樂聚會，仿似回到少年時。

作者：
余遠鐘

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》。



啟德機場於1925年啟用，位於九龍城區。它以其驚險的降落路線聞名，飛機需在密集的高樓間低飛，讓乘客和觀眾都心跳加速。機場在1998年關閉，並由赤鱗角的新香港國際機場取代。

Good Shepherd street
牧愛街88號



機場的航站樓設計獨特，擁有一個著名的「啟德之眼」觀景台，讓旅客可以近距離觀賞飛機起降。



眼觀社區 耳聽業界 心靈健康靠多方協作

近年來，社區內出現不少圍繞精神健康的悲劇，涉及的群體也越見廣泛，不僅包括照顧者、長期病患、長者、學生，普通的打工仔也有各式各樣的生活壓力，關顧市民心靈健康的議題如箭在弦。

行政長官在去年的《施政報告》中提出在屯門、油尖旺、東區這三個地區康健中心／康健站推出「健康心靈先導計劃」，為區內市民提供免費精神健康初步評估，並將有需要的個案作進一步評估跟進，該先導計劃已於8月中試行。

實際上，坊間有不少機構推出與精神、心理健康評估相關的服務項目，例如：針對青年群體的賽馬會「心導遊計劃」；精神健康諮詢

委員會推廣精神健康的公眾教育項目「陪我講 Shall We Talk」。

醫衛局在今年7月中成立「基層醫療署」（Primary Healthcare Commission），基層醫療並非針對基層市民的醫療，而是整個醫療系統中的第一層，即「預防」。本港公營醫療資源緊拙，今屆政府扭轉以往「以治療為主、醫院為中心」的格局為目前「以預防為重、社區為中心」的體制，加強政策局的角色，包括整合和統籌由衛生署、醫院管理局、NGOs、其它公私營醫療界別和相關機構提供的醫療服務，更有效運用資源。

基層醫療特別是為弱勢社群，尤其是為無力負擔醫療費用者提供社會安全網。可以說，

基層醫療作為醫療服務金字塔的基礎，未來也將扮演更重要的角色。在這個背景下，相信近年在全港18區成立的地區康健中心／康健站所提供的服務也會逐漸更多元。誠然，對很多市民來說未必對其提供的服務有所了解，有長者曾提及到康健中心尋求協助，就被告知已在「公立開File」，不符合使用服務資格。

本欄樂見社會各界關心市民的精神和心理健康，努力構建共融社區，因此也希望藉此機會提醒，健康心靈計劃作為一種創新的服務模式，涉及跨界別合作，需要聆聽不同業界和服務使用者的反應及時調整，加強社區內非醫療專業人員的精神健康支援培訓，以便及早識別有需要人士，並提升社工處理複雜個案的能力。

社區同行基金會創辦人 張媿

在繁忙的深圳都市叢林中，一向以創業熱土而聞名的前海，正悄然成為逃離喧囂、尋找寧靜與靈感的絕佳去處。尤其對於厭倦了福田、羅湖熙熙攘攘的遊客而言，前海的周末度假體驗無疑是一股清新的風。



我家
HoMemory
issue142 | 03, Oct 2024
旅遊GO
Text、Photo：行李
Design：Skittle
11

上前海一地兩驗 平日創業 假日寫意



藝術度假關鍵
招積出色舒適超值



悟「漣」降「摩」篇
身心放鬆如躺舢舨雲

康萊德酒店對面的前海壹方城，是寶安區最大的購物中心，面積達36萬平方米，共有400多間零售、餐飲、娛樂商舖進駐。漣 Spa Kong Spa

漣 Spa Kong Spa

地址：廣東省深圳市南山區聽海大道5059號前海壹方匯3樓025號

Spa 提供自選香薰精油服務，前台的專業人員會根據顧客的需求詳細介紹各種精油的功效，確保每一次按摩都能精準對症。

按摩前，縝密而不覺繁瑣的問卷調查將我的偏好、力度需求及身體狀況一一記錄，確保享受到量身定做的舒適體驗。獨立房間內配備的私人沐浴間，又增添了幾分私密與尊貴。美團上僅需299元人民幣，即可享受長達105分鐘的中式按摩，結束後還有健康糖水和甜點作為小憩獎勵，這次我就選了養生茶品——紅棗陳皮茶，為放鬆之旅畫上完美句號。



康萊德酒店

地址：廣東省深圳市南山區聽海大道5001號（地鐵5號線桂灣站）

坐落於前海核心區域，康萊德酒店於2023年開業，以其獨特的藝術氛圍和輕奢度假體驗，成為都市精英與旅行者的新寵。步入酒店，每一處細節都透露着不凡的品味與格調。房間內，寬敞的空間配以超大浴缸與舒適大床。另外，還有約2,000平米的健身房，設施齊全新淨，看著深圳全景做運動特別舒暢。

自助早餐更是不可錯過的盛宴，超過40款中西佳餚選擇，特別值得一提的是即叫即煮的紅燒牛肉麵。筆者到訪當日大廚還驚喜出現，親自為每桌住客端上時令的雲南青葡萄。酒店房價約1,500人民幣起，適合短途慶祝之旅。

今期的主角是 OC Workshop 創辦人 Carrie Lau。在多年的藝術教學過程中，她發現自己同樣患有特殊學習需要（SEN）。憑藉自身的成長經歷，她在教學中耐心陪伴每一位 SEN 學生，並幫助家長理解孩子的學習模式與需求。

家長對一些小細節可選擇視而不見，給孩子留下一些空間，讓他們自由發揮。
——Carrie

用「Draw attention」方法，啟發孩子創作專屬彩繪。



自身成長經歷讓她將心比心

藝術班老師

教SEN你聽

舉重若輕

我（疫情時）問自己，到底我真正熱愛、能做得最好的事是什麼？

工作室是 Carrie 於 2009 年跟另一位伙伴共同創立，當中的「O」代表著對方，而「C」則代表 Carrie 自己。及後伙伴退出，加上工作室的長遠發展需要，OC Workshop 逐步轉型成為今日的

放下自己。「當家長和孩子以同學的心態一起學習，便能建立更好的關係。有時候，家長對一些小細節可以選擇視而不見，給孩子留下一些空間，讓他們自由發揮。」

多年教學經歷中，Carrie 特別記得早年在社區中心教畫時，遇到的一位特殊學生。這位學生不但弄壞洗手盆，甚至讓逃生門響起警報聲，最後下課時消防員也來了。「當時只感到無奈，亦令我長知識了，原來這就是 SEN、過度活躍的小朋友。」隨著教學經驗的增長，Carrie 漸漸意識到自己童年也面對過類似的挑戰，原來她自小就患有過度活躍症和讀寫障礙。

對SEN小朋友的教育方法只有一套——順應孩子的學習節奏。

Carrie 坦言，其實 SEN 並非一種病，也不會消失。她認為：「對 SEN 小朋友的教育方法只有一套——順應孩子的學習節奏，讓他們按照自己的步伐成長，而不是強迫他們走在固定的軌道上。」她非常感恩有一位從事社工的媽媽，在她成長過程中始終給予她支持。現在當她面對一些「奇難雜症」時，Carrie 依然會向媽媽請教，尋求她的建議。

「Organic Creative」。

Carrie 回憶創業初期，當時幾乎什麼工作都接。惟隨著業務的發展，她逐漸遇到瓶頸。這時疫情突如其來，給她更多時間反思未來的方向。「我問自己，到底我真正熱愛、能做得最好的事是什麼？」最終她選擇了兒童藝術教育。隨著家長對孩子藝術作品的興趣增加，親子藝術班也成為工作室的亮點之一。

家長往往會不斷提醒孩子要專心、聽老師講話……其實這些都是負面的說話。

「（親子藝術班）首 15 分鐘，家長往往會不斷提醒孩子要專心、聽老師講話……其實這些都是負面的說話。」Carrie 認為，在親子合作活動當中，家長必須學會



製作聖誕花環。



以後不少節日就留在荃灣度過。

濃厚歸屬感
工作室遷至荃灣

原本選址觀塘於 OC Workshop，2023 年時遷往葵芳，後再次遷至鄰近愉景新城的荃灣一座商廈。Carrie 稱：「搬到荃灣最重要的原因，就是一種無以名之的歸屬感。」

她回憶道：「荃灣是媽媽成長的地方。我出生後，我媽媽帶著我們一家和公公婆婆搬到屯門。到我中學畢業，因為要過海去大專上學，媽媽決定搬回她熟悉的荃灣，這樣既方便我們日常出行，也能常常回屯門探望家人。」

輾轉間，Carrie 在荃灣住了很長時間，見證楊屋道的發展。「像『民豐』和『瓜子大王』這些近年很受歡迎的店舖，都是我們從小到大經常光顧的地方。」

與學生家長相處如鄰里般親切。





孔聖義學 1978 年停辦，圖為活化成文化館前原貌。



羅詠詩（右）指該館是本地首個歷史建築結合非遺項目。



剛過去的中秋節大坑晚上舉行一連三日的傳統舞火龍巡遊，氣氛高漲吸引不少市民及遊客觀賞。舞火龍是大坑傳統節慶活動，有接近 150 年歷史，目的借紮製火龍繞村遊行驅走瘟疫，保佑合境平安。為宏揚此國家級非物質文化遺產，原為「孔聖義學」的三級歷史建築，於 2022 年由大坑坊眾福利會活化為大坑火龍文化館，保育當地這個別具特色的風俗文化。



往期回顾



我家
HoMemory

issue142 | 03, Oct2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人

羅詠詩介紹，大坑火龍文化館除地下一層設有展覽廳，介紹火龍紮作工藝和典故、舞火龍路線等大坑火龍的歷史及起源外。一樓亦設有推廣客家飲食文化的餐廳「客廳」，推廣客家飲食文化，該館亦設有免費導賞及體驗工作坊，歡迎街坊、團體及遊客參加。

講歷史談紮作宣客家文化

大坑火龍文化館理事長羅詠詩向《我家》表示，該館是首個歷史建築與非物質文化遺產的活化項目。大坑舞火龍文化有接近一百五十年的歷史，源於大坑作為客家村落的傳統，而大坑坊眾福利會是地區街坊組織，因為有志傳承火龍文化，才聚集成一個團隊推動成立文化館。

直到一九九九年，該建築物仍作學校用途，至最後在該處辦學的孔聖會維多利亞英文小學於當年遷出後，二〇〇七至二〇一〇年一度借予東區文藝協進會，作為兒童合唱團辦公室。二〇一五年六月，大坑坊眾福利會經第四期活化歷史建築夥伴計劃，將其活化成大坑火龍文化館。

二〇一五入歷史建築夥伴計劃

可惜的是，原校舍建築在二戰時遭受嚴重破壞。大戰結束後，該校得到區內居民捐助，得以在一九四九年原址重建。該址現保留住的正是當時屬現代實用主義風格的二代建築，其立方形狀、平屋頂、白色牆壁、鐵窗講求實用功能，設計以簡樸為原則。建築物仍保留一塊紀念學校重新啟用的石碑，上面記錄了大坑坊眾福利會負責人「中國足球球王」李惠堂之名。

大坑火龍文化館前身為位於大坑書館街的孔聖義學。孔聖義學於晚清時創立，由區內居民集資，並得到當時著名華人社區領袖劉鑄伯捐助興建，於一九〇九年落成啟用，為當時的基層孩童提供免費教育。

一九〇九啟用 一九四九年原址重建

活化歷史建築結合非遺文化 大坑的雙重傳承 義學變身火龍館



該館定期舉辦免費導賞團。



展館展出舞火龍的微縮模型。



二樓有小餐廳，供應傳統客家菜。



預約大坑火龍文化館免費導賞

大坑火龍文化館

古蹟
資訊

評級：三級歷史建築 地址：大坑書館街 12 號
交通：港鐵天后站B出口沿大坑道步行約7分鐘。

溫馨
提示

開放時間：
每日朝 10 晚 6
(星期一及特定公眾假期休館)

150年前舞龍驅瘟 如今長幼承先啟後

習俗
的故事

大坑舞火龍的習俗源於 1880 年流傳下來的傳說。相傳當年年中秋節前夕，一條巨大蟒蛇捕殺大坑所有禽畜，雖然蟒蛇最後被村民消滅，惟其屍首於翌日離奇失蹤，村內隨即發生瘟疫。當時村民擔心此蟒蛇為龍王之子，特意降疫報仇。因此依照觀音菩薩報夢指引，於中秋節連續三晚舞動火龍繞村遊行，同時燃燒炮竹，驅走瘟疫。自此，大坑居民每年會預先紮製火龍，中秋前夕在蓮花宮為之開光，隨後揮舞火龍循順時針方向巡遊大坑所有街道。

今年全長 67 米的火龍，由 300 位健兒引領下巡遊，活動中亦首次加入由大約 100 名小朋友舞動長達 20 米的 LED 小火龍，好讓男女老幼一同傳承文化。



一年一度的舞火龍是大坑傳統習俗。

建築物大事年表

1909年	孔聖義學啟用
1949年	二戰時受嚴重破壞，新建築原址重建
1978年	孔聖義學停辦
1984年至1999年	用作孔聖會維多利亞英文小學校址
1999年至2010年	用作東區兒童合唱團辦公室
2010年12月	建築物被評為三級歷史建築
2013年12月	建築物納入「活化歷史建築伙伴計劃」第四期項目
2022年6月	活化後的大坑火龍文化館開幕

近期愈來愈多僱主遭到外傭欠債的追數滋擾，有「高利貸」在即時手機通訊軟件恐嚇僱主，要求僱主代外傭還款，否則聲稱會以「淋紅油」、到單位放火，以及廣傳貼有僱主被移花接木的不雅相片作威嚇。《我家》追查下發現，涉事「高利貸」並無持牌放貸人牌照，亦難以提供外傭簽署的借貸文件，故要證明外傭是否有向個別公司借貸存在難度。

姐姐避債失蹤

僱主點頂住大耳窿？

以偽裸照及「騷擾孩童」作威嚇

《我家》今年9月接獲居住在沙田的外傭僱主陳女士求助指，外傭突然離家失去聯絡後，陸續收到四間財務公司電話及追債訊息，指其外傭分別借取4,000至8,000元不等的貸款後，無依時還款。當中一間公司更直接WhatsApp她「追債」，並留下一張「被改圖」的裸照及火災圖片，指如果她不代替外傭還款，便會把不雅圖片傳給其親友，並暗示會騷擾其家中孩童，令她感到十分驚慌。

陳女士指難以確定對方身分，對方亦未能提供外傭借貸紀錄。《我家》協助其追查下發現，該間所謂的網貸公司並無公司註冊，亦並非本港的持牌放債人，加上利息極高，借4,000元十日只得\$2100，逾期未還需要「罰款」本金四成，再加上每日利息一成，最終被要求還款過萬元。

求助個案指 網上填問卷變借貸

國際政商勞資協會外傭事務委員會主席伍嘉慧直言，今年5月至9月已接獲至少40宗求助，部分個案外傭並未向該公司借貸，只是在社交平台填寫財務問卷，便單方面收到匯款變成借貸。

她又指近月外傭失蹤案件數量呈顯著上升趨勢。近九成外傭失蹤都涉及借貸，當中更有人借款多達至六、七間財務公司，金額超過10萬元。而在外傭失蹤後財務公司向僱主追款，令僱主要忙於招聘新外傭外，亦要應付外傭留下的欠債騷擾，令僱主有苦難言。她促請警方加強對非法放債及追債行為。



陳女士近月外傭失蹤，更被非法追債恫嚇。



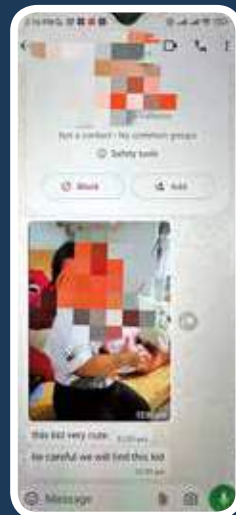
伍嘉慧（右）指近期僱主求助個案顯著上升。



追數公司向陳女士發送追債短訊。

當局： 嚴格規管加強宣傳應對

財經事務及庫務局發言人回應《我家》指，高度重視外籍家庭傭工的借貸問題，會透過嚴格規管持牌放債人及加強宣傳教育來應對，當局已預留近百萬元進行推廣審慎借貸的宣傳活動。發言人又指，過去5年，公司註冊處共進行約2,160次實地巡查，並就巡查期間發現的違規情況，向放債人共發出509個糾正命令及20封警告信。



有追債內容更暗示會滋擾僱主家人。

議員倡成立監管局 限制外傭貸款上限

葛珮帆建議政府設立外傭借貸上限。



立法會議員葛珮帆向《我家》表示，勞工處早前新制定的《職業介紹所實務守則》，無法杜絕外傭離職前借錢後一走了之，而外傭借貸時亦未必為意，相關財務公司是否合法持牌、手續是否合規，最終要僱主「執手尾」。

因此，葛珮帆建議參考物監局和旅監局的做法，成立外傭監管局，一條龍處理中介發牌續牌、審批外傭來港申請，及調查外傭違規和研訊等工作。另外，她早前亦與財經及庫務局局長許正宇會面，建議參考其他國家和地區做法，要求限制外傭貸款上限為其兩個月月薪，避免過度借貸。

僱主應對外傭借貸 及追債滋擾十招

- 多加關心**：發現她們無故情緒低落，了解她們是否涉財困及原因。
- 訂立協議**：自行同外傭訂立條款，規定不能在港向財務公司借款。
- 適當教育**：告訴外傭本港財務公司必需為持牌放債人，避免向不明來歷的社交平台廣告借款。
- 做好準備**：定期要求外傭出示護照，確認對方無交出抵押；信箱鎖匙勿交外傭，免信件被用作借貸住址證明。
- 報警備案**：發現外傭借貸不還甚至有追債滋擾，第一時間報警備案，如果外傭突然失蹤，應填妥入境處《終止僱傭合約通知書》表格，列明外傭借貸後失聯。
- 無須代還**：根據本港法例一旦外傭欠債不還，即使外傭填寫僱主作諮詢人，亦不需僱主代還款。
- 加強保安**：家宅安裝閉路電視，並聯絡住宅管理處加強保安，提防陌生人上樓。
- 提高私隱**：有人追債代表僱主個人資料或落入不法分子手中，應提升社交平台私隱，例如即時通訊軟件頭像避用真人相。
- 主動調查**：了解外傭有否借貸，如果有借貸則了解該公司是否持牌，例如要求追債方出示借貸合約、外傭還款紀錄等。
- 慎防詐騙**：倘遇上不明來歷追債，或未能提供外傭借貸證明，有可能是不法分子在詐騙，過數款後或會繼續敲詐，應當留意。



妙用 過期化妝護膚品

慳返啲錢 買袋買鞋

相信不少女士們會定期為梳妝枱上的化妝品斷捨離，當見到已過期的，大概都會掉入垃圾筒。然而，過期的化妝品和護膚品其實隱藏不少的功用，今次就為各位分享它們物盡其用的貼士，既環保又可以慳到錢！

洗面乳變洗手液 美白衫領好easy

過期的洗面乳當然不能夠用來洗臉，但可以當作洗手液，或用來清洗化妝掃。特別是新冠疫情之後，大家都好重視雙手的清潔，而手部肌膚不及臉部的嬌嫩，使用過期的洗面乳來洗手，用後都不會太過乾澀。此外，大家亦可以用作洗衣劑，尤其對於發黃的衫領有很好的清潔效果。



自製平價腳部保濕品 帶酒精成分成清潔劑

化妝水過期後，其中的活性成分、防腐添加物就會失去作用。不想浪費的話，可以買面膜紙或化妝棉，來浸泡過期化妝水濕敷腳背、膝蓋，亦可以在化妝水加入一些美白產品，讓過期化妝水變成一種「介質」的作用，等於自製一張腿部專用的美白面膜。另外，如果化妝水有酒精成分，可以用來當做清潔劑，抹鏡、玻璃、電腦鍵盤！



過期粉餅吸濕夠勁 碎餅噴酒精秒復原

過期的粉餅壓碎後，裝入透氣的小布袋中、放在房間角落，其實可以發揮出除濕功效。而如果粉餅尚未過期，只是碎掉的話，大家可以用酒精在碎掉的粉末上噴一噴，再用粉撲用力壓平，就能恢復原狀。



睫毛膏乾硬唔好掉住 加鹼性溶劑變返水潤

當睫毛膏開始乾乾硬硬時，先不要掉棄，尚有方法搶救。大家只要加入2至3滴滴淚液，或隱形眼鏡的保養液，然後搖晃瓶身，將液體搖均勻，膏體會變回水潤狀態。



乳霜滋潤乾燥頭髮 亦保養皮具防爆裂

乳霜就算過期，其中的油脂成分仍在，可以變成護髮品，用來塗抹在乾燥髮尾。另外，亦可以用來保養皮具，皮具使用時間愈長，就愈容易有皺摺，或會因為乾燥而裂開。大家可以用軟布沾取適量乳霜，在皮具上打圈按摩，讓皮革表面更有光澤，還能形成一層保護膜，延長使用壽命。



防曬液擦亮銀器 鏽跡斑斑說再見

過期的防曬液可以將已氧化生鏽的銀飾品擦亮，大家只要將防曬液適量塗在銀飾品上，然後用布擦拭後清洗乾淨，防曬液裡的油性成分可以有效去除銀飾上的生鏽狀態，輕鬆讓銀飾變得明亮有光澤。



潤唇膏延長香水味 又減新鞋磨損腳部

過期的潤唇膏如果尚未變質，可以用來延長香水的留香時間。大家只需要薄塗一層在欲噴的部位，潤唇膏的油分能幫助鎖住香味、減緩揮發速度，延長香水持久度。新鞋容易磨損腳，大家可以用過期的潤唇膏塗抹在後腳跟或腳趾尾的地方，減低腳部磨傷的可能。



我家
HoMemory

issue142 | 03, Oct 2024

無線不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwin





泥質陶塑造型真多樣
證先民精神生活豐富

其他展品包括考古遺址石家河遺址群（距今 5,300 - 3,800 年）和石峁遺址（距今 4,300 - 3,800 年）的文物。出土自石家河遺址群的陶塑多為泥質紅陶，造型多樣，有人抱魚像、陶狗和陶象等，以手工捏製而成，反映先民豐富的精神生活。

至於石峁遺址，其石雕反映出當時社會的複雜化進程和人們的信仰，在其中心地區皇城台發現的神人對虎紋石雕，是本次展覽重點展品之一。



香港故宮文化博物館現正舉行特別展覽「中華文明溯源」，展出來自 14 間重要文博機構約 110 件新石器時代至夏代、跨越 5,000 年的文物。博物館更邀請到著名歌手及演員張智霖，為展覽錄製「星」音導賞，闡述中華文明的故事，大家切勿錯過！



16 件國家一級文物
絕大部分首登香港

是次展覽為慶祝中華人民共和國成立 75 周年的活動之一，由博物館與中國文物交流中心聯合主辦，並由博物館戰略合作夥伴中國銀行（香港）贊助。

展覽展出近 110 件（套）展品，均為近年來重要考古發現的珍貴出土文物，來自北京、甘肅、遼寧、安徽、浙江、山東、湖北、山西、陝西、河南和香港共 14 間博物館和考古機構，涵蓋 9 個考古文化和 9 個主要考古遺址，大部分文物是首次在香港展出，其中有 16 件展品為國家一級文物，包括紅山文化中晚期（距今 6,000 - 5,000 年）的玉龍，給視為中國龍形象的濫觴。

另兩件珍品玉龜及坐人像，皆出土自紅山文化中晚期的牛河梁遺址，反映紅山先民「唯玉為葬」的墓葬風俗特色。



ChiLam 語音導賞 唔係講換智能 ID

故宮館展 5000 年文物 溯源 中華 祖先 ID



骨針骨器 very「骨」 加工 Center 繫族群

此外，石峁遺址亦發掘出過萬枚骨針與其他骨器，成熟使用骨的技術及龐大的骨器數量，不但反映出石峁擁有出色的手工藝技術，更是當時區域的加工骨的中心，亦顯示居民與周邊族群有着緊密的交往。



石峁遺址刷新觀點
獲列十大考古發現

石峁遺址位於陝西省，是 21 世紀中國最重要的考古發現之一，其規模宏大，是距今 4,300 至 3,800 年時期東亞最大的城址，改變了學術界長久以來以中原為中華文明起源地的觀點。遺址於 2006 年列為全國重點文物保護單位，2020 年入選美國考古學會期刊《考古》世界十年（2011 - 2020 年）十大考古發現。



「中華文明溯源」特別展覽

地點：香港故宮文化博物館展廳 8

展期：即日起至 2025 年 2 月 7 日

* 此特別展覽的成人門票（包含參觀博物館其他專題展覽）為港幣 100 元，特惠門票為港幣 50 元。

展覽由中國銀行（香港）贊助