

我家

HoMemory



02-03 **我家·焦點**
 健康快「碼」加鞭
 香園圍可望全面通關

04 **醫·家**
 流感疫苗
 唔係人人啱打

07 **無緣不歡**
 抗疫持久戰
 植物肉抬頭

09 **她說**
 隔離變「型」
 藝術家「疫」向思維

看得見的人情味

14-15 **封面故事**

講好**故事**
 唔係**得把聲**



連接深圳蓮塘的香園圍口岸，是本港第七個跨境到深圳陸路口岸，亦是本港首個採用「人車直達」設計的口岸。該口岸跨境貨車通關早於今年八月底率先啟用，惟因疫情影響，已準備就緒的客運通關設施則仍未開放。有議員及旅遊業界人士希望，新口岸能盡快開放，並以健康碼及旅遊氣泡恢復通關。

首個「人車直達」口岸
有利北區鄉郊發展

健康快碼加鞭 香園圍全面通關可期

香園圍口岸於 2013 年動工，原定 2018 年完成，總造價為 337 億元。由於延誤及疫情等因素，延至今年 8 月先開放予跨境貨車使用，通關時間為每日早上七時至晚上十時。而受疫情影響，跨境私家車、跨境巴士和跨境出租汽車，以及旅客通關服務暫不會開放。

每日容納 1.7 萬車次三萬人次

另外，全長 11 公里、連接新口岸的香園圍公路亦早於去年通車。政府預計，口岸每日可處理旅客三萬人次和車輛逾 1.7 萬架次。而公共交通配套方面，一旦香園圍管制站全面啓用，運輸署將開辦三條專營巴士線，以及一條專線小巴路線往返香園圍管制站。當中包括城巴 B7 線及專線小巴 59S 線來往水，而城巴 B8 線及九巴 B9 線則於周末、周日及公眾來往大圍及新界西。

惟由於往口岸公共交通設施仍未開放，《我家》記者日前經蓮麻坑路交匯處進入到香園圍口岸外圍視察時，發現蓮麻坑路受惠於口岸工程已擴闊，至於受工程影響的竹園村則搬到政府安置的新丁屋內，而舊址則已建成通關大樓。記者沿蓮麻坑路走，可以看到一邊有新建的香園圍消防局、警署及海關大樓、而另一邊則仍然是鄉郊的松園下村。

陳克勤：新界北近邊境發展慢

立法會議員陳克勤向《我家》表示，香園圍口岸能縮短香港與深圳東面以至粵北的行車時間，加強香港與

深圳的交流，亦可為各現有口岸起分流紓緩作用，惟可惜的是現時香港仍未恢復全面通關，因此香園圍口岸建成至今仍未全面運作。

他續指，跨兩地家庭面對的困難令人感到擔憂，期望政府與廣東省盡快落實健康碼，好讓兩地家庭及跨境工作人士能自由往返。

另外陳認為，從香園圍口岸向一河之隔的深圳看，愈接近邊境的地方就愈繁榮，高樓林立，但反觀香港一邊仍是荒地一片。而事實上本港愈接近北部的邊境地段，發展就愈緩慢。可見香港這一邊到今天還沒有橋頭經濟的思維，希望改善交通基建後，政府亦能進一步加快新界北部的發展。

業界：望聖誕前落實旅遊氣泡

香港旅行社東主協會會長葉慶寧則表示，業界希望聖誕前能落實旅遊氣泡，並促請政府允許內地旅行團透過蓮塘香園圍口岸恢復來港旅遊，以減低對邊境居民的影響之餘，又能挽救旅遊業以至本港經濟。

政府發言人表示，相關部門會因應疫情發展和跨境防控措施檢視情況，適時開通旅客通關服務。



陳克勤（右二）指新口岸能加強香港與深圳的交流。



陳迪手（右二）指香園圍是到惠州最快的口岸。

深圳蓮塘口岸地鐵站已通車

香港的香園圍口岸未有鐵路接駁，但內地蓮塘口岸的地鐵站 10 月已啓用，乘客可以經深圳地鐵二號線三期到達該站過關，並可轉乘同樣新開的深圳地鐵八號線，前往鹽田等深圳東面。從蓮塘口岸站 A1 出口步行約五分鐘即可抵達蓮塘口岸，而 A2、A3 兩個出入口將與口岸聯檢大樓同步啓用。

深圳地鐵二號線三期開通後，將令全線長度伸延至約 52 公里，途經南山、福田、羅湖、鹽田四區，將是橫貫深圳東西的骨幹鐵路，並靠近深圳灣、羅湖、福田及香園圍四個香港口岸。

蓮塘口岸開通後，本港旅客可經香園圍口岸前往深圳東面，該處有深圳著名景點如梧桐山、深圳水庫及仙湖植物園，另外往鹽田則有「中國最美的大海」之一的大小梅沙及鹽田食街。



內地蓮塘口岸的地鐵站上月底已開通。

三條巴士線將會在香港園圍口岸全面開放後開辦。

新口岸去惠州 話咁快就到

受疫情影響，各口岸因而增加不少通關措施，影響到通關時間較長，貨運業界認為，新口岸開通有助分流其他口岸的塞車情況，並期望可望提高通關效率和節省成本。

貨櫃運輸業職工總會主席陳迪手表示，工會於今年年初曾實地到口岸以 45 呎長貨櫃測試口岸設施，給予意見後已改善，業界需時適應。他期望，新口岸是日後北上惠州最快的口岸，加上在蓮塘出關後可避開深圳中心區域的擠塞，可直上深惠及深汕高速，到達惠州和潮汕。

陳希望，疫情可盡快得到緩減，再配合健康碼，讓貨流人流盡快恢復，兩地市民可盡快回復正常生活。



口岸的警察行動基地及消防設施已落成。



內地蓮塘口岸無縫接駁香港香園圍口岸過境。

香園圍新口岸跨境貨車通關，早於今年八月底率先啓用。

最近南韓接連出現多宗接種流感疫苗後死亡個案，引起外界關注，而台灣亦有人接種流感疫苗後，出現嚴重神經併發症等不良反應。今年因應疫情，打針人數飆升以致一針難求，但不少市民仍猶豫值不值得打流感針，到底打疫苗是否安全？會出現哪些副作用？

恐怖家居意外 女童誤吞電池 穿食道亡



澳洲女童誤吞鈕扣電池釀成悲劇。切勿看輕誤吞鈕扣電池的嚴重性。

小朋友對新鮮事物感好奇，常把東西擺入口，稍一不慎隨時釀成不可挽回的悲劇意外。

澳洲一名三歲的女童 Britney Conway 早前誤吞鈕扣電池，家人原以為她誤噎糖果，後來目睹女童不停大叫喉嚨痛，甚至嘔吐、流鼻血時，父母始發現有問題，將之送院檢查。院方發現，吞下的電池竟已燒穿食道，該女童在事發三星期後不幸離世。

Britney 父母其後在 Facebook 開設專頁，記述女兒這宗可怕意外，希望以此警惕其他父母，切勿看輕誤吞鈕扣電池的嚴重性。

台灣兒科醫生吳昌騰表示，倘孩童誤食鈕扣電池，電池表面的化學物質氧化鋅等物質，與食道黏膜的蛋白質產生化學反應，腐蝕食道黏膜致其壞死，嚴重可灼傷內臟，甚至致死。若懷疑小朋友誤吞電池，應直送急症室，中途勿讓小朋友進食或飲水，避免有嚴重化學反應。

流感針唔係人人打得

政府積極呼籲市民打流感針，以應對冬季流感高峰期和新冠肺炎疫情雙重夾擊，但打針前也要先了解風險。台灣衛生福利部疾病管理署早前列出指引，指出五類不宜接種流感疫苗人士，以及有可能出現的副作用風險。

五類人不宜打流感針

- ① 發燒或患有急性中重疾病者，應待病情穩定後再接種。
- ② 出生未滿六個月嬰兒，因目前無使用效益及安全性等臨床資料。
- ③ 曾接種流感疫苗後，六周內出現嚴重神經併發症「格林－巴利綜合症」者，應先尋求醫生意見。
- ④ 對雞蛋及蛋白質嚴重過敏人士。
- ⑤ 對疫苗成分過敏，或注射後曾有不良反應者。

流感疫苗副作用風險

輕微副作用

- ① 注射部位疼痛、紅腫。
- ② 少數人會出現發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹或紅疹等輕微不良反應。
- ③ 一般在一至兩日內自然恢復。

嚴重副作用

- ① 出現即時過敏反應，包括呼吸困難、聲音沙啞、氣喘、眼睛或嘴唇腫脹、頭昏、心跳加速等，甚至過敏性休克等不適情況。
- ② 接種後，幾分鐘至幾小時內即出現相關症狀，但嚴重副作用極少會發生。

除了上述副作用外，以往亦曾有案例出現過神經系統症狀，包括臂叢神經炎、顏面神經麻痺、熱痙攣及腦脊髓炎等，以及暫時性血小板低下，臨床表現包括皮膚出現紫斑或出血點、出血時不易止血等血液系統症狀。

疾管署又提醒，打針後應在附近休息及觀察至少 30 分鐘，身體並無不適後才離開。至於使用抗血小板、抗凝血藥物或凝血功能異常者，接種後應在注射部位加壓至少兩分鐘，觀察是否仍有出血或血腫情況。無論如何，打與不打針，也最好先諮詢專業意見，確保健康安全。

三招傍身 對住流感不「示弱」



(與大腦對話)

作者：
陳洛志 醫師

簡介：
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。



冬季流感肆虐，身為中醫兼三孩之父對此尤為敏感。流感可怕之處，就是容易出現陰虛型併發症，例如頭暈、腦炎和心肌炎情況。

要預防及應對這「大敵」，就由汲收資訊開始：

誰屬流感高危族？

- 容易發生在陽氣不足、怕凍之人
- 容易口乾、粘膜發炎和皮膚敏感者

「防流感」三大錦囊 暖身

- 在大椎穴（即頸背交界下方的凹陷位）或湧泉穴（即腳板底），敷暖包或用風筒吹。
- 做運動出一身汗，促進新陳代謝。

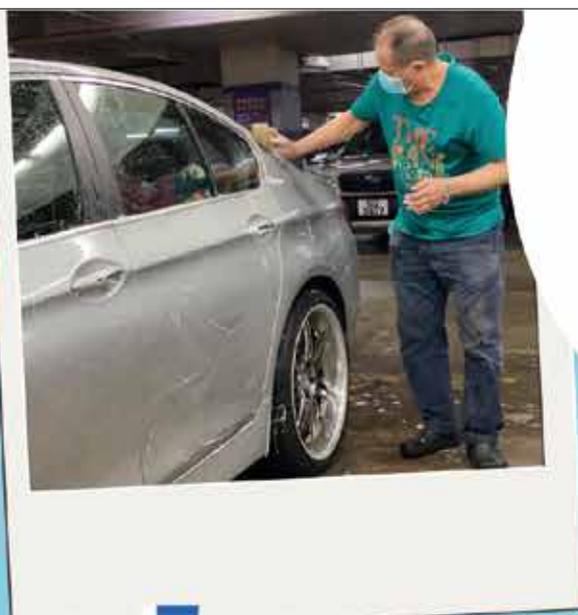
飲抗氧果汁

- 果汁有效減少身體流失水份，而具抗氧化成份的藍莓、杞子，效果特別好。

晚上 11 點前睡覺

- 中醫理論中，晚上 11 點至凌晨 1 點，膽經功能最活躍，特別容易感染流感，加上熬夜會導致免疫力下降，失去「護城牆」，就容易中招。

環保慈善基金屬下社會企業



Sky Blue

藍天

環保 汽車美容



車主抗疫必備

車廂蒸氣
清洗及護理
\$900

十次洗車
或吸塵套票
\$800

粉嶺

粉嶺聯和墟帝庭軒停車場UB2

電話：28681865

營業時間：09:00-19:00

觀塘

觀塘偉業街182號碼頭廣場

停車場2樓L17-L18

電話：53485346

營業時間：08:00-18:00

三次三重
3M水晶車臘
\$2990



新一屆區議會運作不足一年，以「素人」為主導的民主派區議員已企圖在體制外尋求突破，籌組「公民議政平台」，高舉「自救」旗幟，強調民間力量、民間參與。平台至今仍未見雛形，但背後的理念卻搶先在社區「開花」。而一場地區招聘會，也未必只是「保就業」那麼簡單。



多名民主派大埔區議員合辦「JobsTP」招聘會。

「公民議政平台」走進公眾視野始於今年6月，由民主派控制的17區區議會舉行聯合會議反對國安法。元朗王百羽、屯門張可森等多名素人區議員突然提出臨時動議，要求成立「香港公民議政平台」，實現與民共議。此次突襲一度在場內產生火花，最後亦有超過10區通過動議，新界東包括沙田、西貢、大埔、北區全部4區。

這個平台先有名稱，隨後才出現角色及運作方面的多種想像。「佔中」及民主派初選發起人戴耀廷建議，由公民社會建立民間平台機制，並與官方機制平衡運作，「以圖令政權喪失正當性繼續統治」，而平台不單可討論地區及全港議題，更有龐大的連結網絡優勢，可以統籌及組織行動。屯門區議員李家偉就認為，平台可成為「民間自救系統」，以及各黨派協調及溝通的渠道。

政圈一度傳出「公民議政平台」籌委會可於上月中宣佈成立，但至今未見動靜。

存個人資料外洩風險

話雖如此，多種宣揚民間充權的活動早已先行先試。例如在大埔，多名區議員上月底就合辦了「JobsTP」招聘會，提倡「大埔人做大埔工」，提供約60個職位空缺，並預告這是推動本區經濟的「大埔經濟計劃」第一步，未來會再籌辦職業導向課堂和社區經濟平台。大埔區議員姚躍生更坦言，難以在制度內推動政策，便要在制度外嘗試不同方法自救。

大埔社區幹事胡綽謙表示，區內就業並非新鮮事，保安、食肆及民生商店員工已有很多是區內居民，形容招聘會「只是將原本已有的模式再包裝一次」，旨在將區內「黃店」聚集起來行動的一種手段。他指失業街坊心急求職無可厚非，但也要在提供個人資料予第三方時有所提防，避免個人資料遭外洩或誤用。

地區搞招聘會



「素人」在17區區議會聯合會議要求成立「公民議政平台」，一度出現火花。

點止搵工



咁簡單？



王百羽呼籲各區支持成立「公民議政平台」。



西貢區議員張偉超亦有份動議成立「公民議政平台」。



「素人」要求成立「公民議政平台」，實現與民共議。

素人舊人磨擦不斷

雖然「大埔經濟計劃」由民主派跨黨派區議員聯合推動，但這並不代表他們一直合作愉快，「素人」和「老鬼」在審批撥款方面一度有磨擦。

大埔區議會行政及財務管理委員會上月中舉行超過12小時的特別會議，有團體就舞蹈推廣計劃申請撥款時，預算超出撥款上限3.4倍，希望獲得豁免，但遭該區區議會主席關永業及另一名區議員區鎮樞反對，認為要遵守撥款指引，不應動輒對友好團體行使酌情權。

而「素人」何偉霖及陳振哲就力保撥款通過，前者一度謂如果不能寬鬆處理撥款，「不如畀晒建制（團體）搞（活動）啦」，後者更因要求將團體申請的4項豁免逐項討論及表決，而與不滿會議時間過長的區議會副主席劉勇威「疊味」爭論。



大埔亦即將舉辦「職業先生」職業導向課堂。

「JobsTP」招聘會提倡「大埔人做大埔工」。



抗 疫 持 久 戰 植 物 肉 抬 頭

新冠疫情下，大家的消費和飲食習慣開始轉變，其中有一個令人意想不到的，就是潮流食「植物肉」！由於疫情導致肉類供應陷入困境，據市場調查機構尼爾森（Nielsen）的研究指出，與去年同期相比，植物肉的需求量大升 278%。而香港近月亦開始這場「新嚟新豬肉」的飲食革命，大家又對植物肉有乜認識？

究竟係乜東東？

「植物肉」是利用大豆蛋白製成的仿生肉，類似素食的素肉，不過為追求口感跟真肉一樣，例如會將牛肉的味道用分子生物構造表達出來後，在植物界尋找相同的分子結構，再用合成生物技術培育出來，做到能夠匹配牛肉、豬肉和雞肉的植物產品。

邊啲公司製造？

現時植物肉市場主要有兩大龍頭企業，就是 Beyond Meat 和 Impossible Foods，後者更有香港首富李嘉誠投資入股。香港素食餐廳 Green Common 製作未來漢堡的原材料就是由 Beyond Meat 提供！Beyond Meat 植物肉的主要成分是豌豆和紅菜頭汁，標榜不含動物成分、大豆及麩質，亦無激素、抗生素或膽固醇。Green Common 經營多間素食 cafe 之外，亦設立網上平台售賣植物肉。

至於 Impossible Food 所生產的植物肉主要成分有織紋小麥蛋白、椰子油、馬鈴薯蛋白以及豆血紅蛋白，還原肉類的質感外，亦確保肉類足夠的營養。Impossible Food 跟不少香港的走肉餐廳合作，除了招牌漢堡之外，還推出過不少亞洲口味菜式，如餃子、擔擔麵等等，發掘出更多植物肉的菜式。其中位於荔枝角的「走肉蔬食研究所」與 Impossible Food 合作，推出貼近香港人口味的本土植物肉菜式。



你今餐咗未？

款式可以點玩？

新冠疫情下，食品的存放期限長短成為消費者的一大考慮因素，尤其是在 WFH 的情況，要解決一日三餐，「植物肉」有其自身優勢。不過，市場上又是否有足夠的素食食品可供選擇呢？目前採用替代動物蛋白質食材、植物肉製作的素食冷藏食品在市場上幾乎是一片空白，Green Monday 與 OmniPork 新豬肉在台灣早前就創下每星期賣出一百萬隻「新豬肉」餃子。其後，與全家便利商店 FamilyMart 合作推出 OmniPork 新豬肉「炸醬麵」和「泰式打拋飯」即食系列。

市場受唔受落？

目前香港有多間大型餐廳及食品品牌包括大快活、翠華、茶木台式休閒餐廳、唐記包點及灣仔碼頭北京水餃，都有提供植物肉素菜食品。而香港的麥當勞與 Green Monday 推出新品 OmniPork 新餐肉，KFC 就聯同 Green Common 開發「新世代系列」，以植物肉取代雞肉。植物肉現時在香港可謂百花齊放，選擇多多。

但是到底植物肉能否成為日後飲食主流？其減碳環保以及動物權益的理念，又能否支持其大行其道，仍是未知之數，但是在疫情過去以後，大眾能否養成購買植物肉的習慣，相信會是其發展的一大關鍵。



生活空間狹窄的城市，很多家庭也會養小動物，如金魚、烏龜、貓狗……相比起會跑會跳的動物，今次介紹的植物驟看之下較單調枯燥，但事實並非如此，讓我們一齊睇睇吧！

多肉塊根兩大熱門

多肉與塊根植物，近年在世界各地吸納了不少「粉絲」。多肉植物肥嘟嘟，外形又變化多端，再加上易於打理，人氣一直高企。而塊根植物可愛之處，在於形態千奇百怪，天生擁有一副「藝術家」面孔。



多肉植物 例子：玉露、桃美人、生石花

潮玩盆栽

唔係白種壞小朋友



塊根盆栽 例子：象牙宮、龜甲龍、沙漠玫瑰

1. 陽光要夠

有充足陽光才能健康成長，陽台或窗邊是不錯的選擇。

2. 水唔駛多

由於葉子和根部能儲水，大概一星期澆一次水便足夠。不過，盆子底部最好有洞，以免積水過多弄壞根部。

3. 通爽唔濕

環境通風很重要，盆栽不喜歡潮濕環境。

親子種植小貼士



多肉盆栽



塊根盆栽

植物生命課 三大感悟

① **領悟生命力**：多肉與塊根植物原產在非洲、中亞和美洲，每年旱季長短不一，所以植物體內儲存大量養份和水份，以適應生長環境。孩子了解植物的特性後，可學習到植物的耐力和生命力。



② **培養責任心**：多肉植物要定期澆水，大概一星期一次，並需要充足的陽光，才能健康成長。多肉植物倘缺水，葉子會褶皺或變軟，即提示我們多加照料。這樣，讓孩子知道有一個生命需要自己去愛護，深切體會到自己的行為將造成什麼影響，培養了孩子的責任心。



③ **欣賞內在美**：塊根植物不像其他盆栽，生出爭妍鬥麗顏色不一的鮮艷花朵。塊根外形粗壯厚實，如象牙宮的外表，就像又圓又肥的大肚臍上伸出纖幼枝葉。擁如此外觀原因是其莖部儲存大量水份抗旱，家長要讓小朋友明白萬物皆有因，不要以貌取人，要懂得欣賞內在美。



現時香港只有幾間店鋪買到塊根植物，但也可以在二手交易平台找得到！

面對疫情下迷惘的社會氣氛，
本地藝術家林嵐（Jaffa）選擇換個角度帶來一點新啟發，
透過來自隔離營的石頭，冀讓港人重新思考自己跟世界之間的連繫。

她說



Text: 木木 Photo: 展覽單位提供 Design: Elsa 05, Nov 2020



築成迷你禪園
檢疫中心石頭



石頭配合白線及夜光顏料，築起主題禪園。

隔離變型

藝術家疫向思維



藝術家換個角度思考，「搭棚」材料簡單，卻令人可仰望星空。

在繁華熱鬧的銅鑼灣當中，承傳百年文化的利園社區新近化身成藝術館，以新冠肺炎疫情為題，藉以啟發港人思考疫情下心理。疫情中開幕的展覽「disCONNECT HK」，由利園協會伙拍藝術團體 HKwalls 及 Schoeni Projects 合作而成，當中包括女藝術家林嵐在疫情下的創作。

家近駿洋邨 目睹業界人士撤離

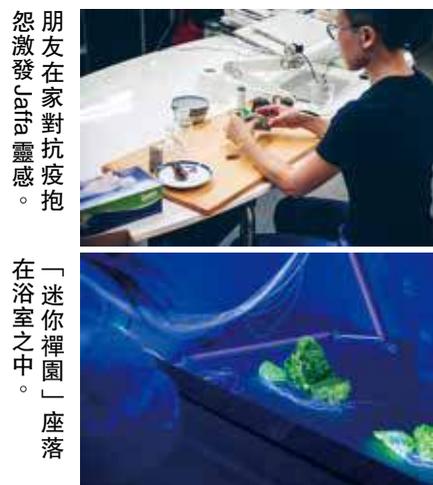
Jaffa 是次展出的作品《在迷你禪園散步》，創作意念來自朋友對在家抗疫的抱怨。「有一位朋友跟我說，他不能獨自在家，覺得很無聊、很難受。」Jaffa 坦言自己不明白，同時覺得港人對於「疫情下外出受限」的心態很有趣，遂展開此創作。

全球疫情未有將 Jaffa 跟社區分隔，反而有深厚的聯繫。Jaffa 透露：「我住在火炭駿洋邨附近，眼見有不少同區藝術家因駿洋邨被徵用作檢疫中心而搬走。事實上，從外間是看不見正在隔離的人士，惟這是一種無形的害怕。」Jaffa 利用來自檢疫中心的石頭，配合白線及夜光顏料，打造一個獨一無二的「迷你禪園」，宛如中國的古代詩人畫家，未能出門便於自家院中堆砌出塑石假山。

作品諷刺時弊 關心城市人心靈

此外，作品亦配合一條長達約 6 分 30 秒的音軌，Jaffa 指出：「我從網上下載約 10 個地方的海浪聲，串連成一個旅程」，透過聲音導航，引領觀眾享受「陽光與海灘」。完成作品後，Jaffa 體驗到互聯網在疫情下的力量，有感「世界只是兩隻手指之間的事」，足不出戶也能掌握全世界，希望港人反思自己跟外間的關係。

即使疫情使港人的生活改變，由一年去多少次旅行，變成一次買多少盒口罩，惟 Jaffa 一直致力探討本地文化、歷史、社會及時事議題。在全球疫情的陰霾下，Jaffa 繼續以富感染力且帶有諷刺時弊意味的作品，關心城市人的心靈。



朋友在家對抗疫抱
怨激發 Jaffa 靈感。

「迷你禪園」座落
在浴室之中。

廁所是渡假營 禪園可聽濤聲

同時，在疫情新常态下，行山成爲港人熱潮，惟人群變相於郊外聚集。Jaffa 笑指：「有人建議不要行山，那麼我留在家中，行自己的『石頭山』」，作品雛型由此起。

這個「迷你禪園」座落在浴室之中，Jaffa 說：「雖然這是一個廁所，我亦可以將其打造成爲渡假營，重點在於每個人心中所想。」在 Jaffa 的禪園之中，你可以欣賞「在夜空中閃爍的優美煙花」，亦可以「周遊列國」，享受來自世界各地的海浪聲。

幽默石頭記 真作假時假亦真

一件作品要「有睇頭」，Jaffa 認爲幽默感是一塊絕不能缺的拼圖。Jaffa 的家毗鄰被徵用作檢疫中心的火炭駿洋邨，認爲附近的一石一木無辜受連累，遂將路邊的石頭「拯救」回家，細看之下覺得其形狀似一座迷你山。



「disCONNECT HK」展覽 Herakut 作品《Silent Battle》。

開拓蝴蝶天堂 鼓勵港人親近自然

距離大埔市中心兩公里的鳳園蝴蝶保育區，是香港著名的賞蝶熱點，當中已記錄 218 種蝴蝶，佔全港蝴蝶品種逾九成。這片「蝴蝶天堂」背後的開荒功臣，就是大埔土生土長的原居民、大埔環保協進會主席邱榮光。

燕鳳蝶是鳳園的招牌蝴蝶，吸引中外攝影發燒友！



邱榮光憶述，當時與一眾環保義工到鳳園賞蝶，卻遇見一些日本人、韓國人到鳳園一帶捉野生蝴蝶做標本。邱有感該舉動嚴重影響大自然生態，威脅蝴蝶的生存。

於是，2004 年他自發在鳳園進行守護蝴蝶的保育工作，並在 2005 年 11 月獲得環境及自然保育基金的贊助，得以在鳳園的私人具特殊科學價值地點，進行為期兩年的「鳳園蝴蝶保育區管理協議試驗計劃」。該計劃列為當時「新自然保育政策」的試點項目，證明有其成效。其後，在 2008 年 2 月起開展「鳳園蝴蝶保育區管理協議計劃」，12 年間令鳳園成為香港的最大蝴蝶園。

香港在 90 年代仍未興起環保概念，他笑言其時推動環保被當「傻人」，但他仍花光力氣，出盡人情牌，堅持走保育的路。「別人常問我：『保護蝴蝶有咩用？』我會話，蝴蝶唔會污染環境，但人類濫用資源，導致溫室效應，如果大自然問人類有咩價值，你會點回答？」

“保護環境，唔洗轟轟烈烈嘅，而係盡責由一件細微事做起。”

鳳園村左右皆山環抱。左邊的稱為「青龍」、右邊的稱為「白虎」，因山形像似鳳凰，因而改名為「鳳園村」。邱榮光解釋該地凝聚蝴蝶存活，皆因鳳園的生態範圍，包括九龍坑山的河谷地形、山腰的灌木叢和草地及茂密的樹林和果園，故此孕育出過百種蝴蝶。

自從 70 年代村民棄耕後，令有利蝴蝶繁殖的植物變為一大片野草，蝴蝶數量不斷下降。「我哋係棄耕土地上重新植下多種蜜源植物，令更多蝴蝶存活。」

邱榮光欣然憶述鳳園的一次世界性科學發現，「有一年一隻大蝴蝶飛了 2,500 公里從日本飛到香港。」他解釋道，能夠發現蝴蝶飛行軌跡，皆因日本研究員在蝴蝶身上畫了記號。



“邱榮光：如果大自然問人類有咩價值，你會點答？”

鳳園之緣 伴蝶人建還寶天地



11 月 15 日蝴蝶嘉年華接受預約。



接待處擺滿員工製作的紀念品。

大自然處處是寶，看人如何運用。



鳳園主人歡迎大家親親蝴蝶。

盼嘉年華蝴蝶效應 一次探索掀一代保育

每年秋季，鳳園都會舉辦蝴蝶嘉年華，過往邀請不同特色攤檔參與。今年受疫情影響，雖然簡化成小型活動，但邱榮光仍希望盡力感染「一個得一個」。

今年的嘉年華將於 11 月 15 日舉行，透過生態導賞、環保手作、自然遊戲及鄉村美食，宣揚保育大自然訊息。

「希望無論大人定小朋友，唔會只係手機睇昆蟲植物，透過紀錄大自然，並探索蝴蝶和植物的價值，將保育的概念傳承開去。」邱榮光說出心中期盼。



作者：聞西 Simon

簡介：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

型色·煮意

我家
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：Megan

05, Nov 2020

喺大家勁嗰有得去旅行嘅同時，亦有許多人因為咁有咗個飯碗，我講緊嘅係國泰航空宣布大規模重組。國泰打破香港有史以來最大規模裁員計劃，一次過削減約 8,500 個職位，最令人可惜嘅係有 35 年歷史嘅港龍航空都即時停止營運。

曾幾何時，空姐空少對好多人嚟講都係一份「筍工」，可惜我英文唔掂，否則可能都會衝上雲霄。大家都以為呢份工唔駛錢就可以環遊世界，又有超平機票想幾時飛都得，其實你睇佢好事實未必咁好。我身邊嘅空中飛人滿肚苦水，有人做到腰酸背痛，有人俾「西客」鬧到狗血淋頭，日夜顛倒嘅生活真係好難頂。做港龍嘅朋友仔仲慘，因為通常飛短程即日來回，或者喺當地停留幾個鐘就要再飛，長期身體疲勞，簡直係非人生活。正所謂：一方有難八方支援，大家不妨留意一下身邊有冇工作機會，可以主動介紹一下俾有需要嘅朋友仔。你一個幫忙可能已經救到人咗全家。換著係我被炒，都好想有人幫吓我，如果你仲有份工，咁就要好好珍惜喇，因為真係今日唔知聽日事！唉。



呢個世界又點會有咁多筍工呢，好「筍」就有。好筍同工作機會都係有期間限定，食筍最佳時間當然係農曆年前後，春筍細嫩多汁味道鮮甜，我就最喜歡台式食法加沙律醬。為咗保存呢份美味，農民將筍直接曬乾，脫水之後筍香更加濃烈，乾筍需要油份滋潤以回復生氣，用嚟炆豬肉就最好不過，炆完之後油潤爽口又脆身，真係可以扒幾碗白飯！

鮮甜爽口又脆身 筍乾炆豬肉

送飯真筍盤

做法

醃料



① 筍乾要預先浸軟，沖洗乾淨後切段，薑切厚片再切粗粒、蒜頭略拍、臘腸切片備用。



② 五花腩切件落醃料，放入雪櫃醃半個鐘。



③ 落油先爆香薑粒及蒜頭，然後落五花腩，煎炒至金黃就落埋筍段、八角及辣椒乾炒香。



④ 加熱水至材料表面，冚蓋滾起轉細火炆一個鐘，見差唔多收晒汁就落埋臘腸片，煮多 5 分鐘就可以埋個薄芡，最後落少少麻油就攞掂。

生抽
老抽
麻油及紹酒各 1 湯匙
糖及粟粉各 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙



材料

臘腸 1 條

筍乾 80g

八角 2 至 3 粒

(我鍾意有少少辣味所以加咗你) 幾隻辣椒乾



五花腩半斤

蒜頭 3 粒

薑粒 15g



作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。





正門



前廳



中廳



祠堂

「話當年」教育展覽

讓參觀者觸摸展品，感受農村生活，讓遊客如同親身回到多年前的圍村中。



四房住所 三棟屋的中央位置，是四房人的住所。



長房故居



二房故居



三房故居



四房故居

客家圍村中的典範

三棟屋



近來都帶大家走訪了不少元朗的傳統村落，認識當地的祠堂、書室，提到最能代表香港的建築，圍村絕對會是其中一項人選的建築物。圍村不僅有吉慶圍、曾大屋，位於荃灣的三棟屋亦同樣著名，更是客家圍中的佼佼者。

三棟屋，位處荃灣西樓角，面積達二千平方米是一條具有二百多年歷史的客家圍村。

三棟屋的建成與陳氏有莫大的關係，陳氏先祖本來居住在福建省汀州府，後來搬遷到廣州，到第十三代村民陳任盛搬到荃灣鹹田居住，曾於大窩口填海開地種田，後來發現三棟屋的位置風水極佳，惟多次向地主購入不果，直到陳任盛逝世後，其子陳健常昆仲四人才以重金購得土地，建立三棟屋。

三棟屋在一七八六年建立，原本就只有一座三進口的房舍，所謂的「棟」是解作主樑，「三棟屋」亦即是有三條棟樑的房子。建築佈局左右對稱，以一條中軸線貫通前廳、中廳及祠堂，四房獨立的居室都集中在圍村中央位置。隨住陳氏的枝葉茂盛，後人在三棟屋村的兩旁及後面加建房子，遂漸成為圍村的模樣。

一九七九年，由於香港地鐵荃灣綫的工程，三棟屋村村民放棄原址他遷，舊有村落因保存良好，被政府闢作三棟屋博物館，更成為香港法定古蹟。二〇一六年六月，改由非物質文化遺產辦事處管轄，並設立「香港非物質文化遺產中心」，作為其展示和教育中心。

【溫馨提示】

三棟屋向公眾開放，參觀前必須進行體溫檢測，參觀時請保持安靜並遵守規則。

【古蹟的故事】

為何三棟屋會是「圍村」？

三棟屋原本只得三列房舍，村兩旁及後面的房舍則由他的後人所建。要知道陳氏家族為客家人，有着獨特的文化、語言以及風俗，與本地文化不同難以融入；與此同時鄰近海邊亦有抵禦海盜和外族的侵擾的需要，建立圍牆有利於團結和自衛，又能令同一宗族能夠生活在同一屋簷下。三棟屋內不少細節都是反映着以上的特點，不少房間用來存放農業生產工具和糧食，亦以堅固的石材為主要建築材料等。

【古蹟資訊】

三棟屋

級別：法定古蹟 地址：新界荃灣古屋里二號
開放時間：上午10時至下午6時（星期二休館）



亮麗的聲演
訓練孩童說話動感超人

配音界老行尊譚淑英投身行業超過 40 多年，作品橫跨不同年紀、性別，當中廣為人熟悉的有《蠟筆小新》中的小新阿媽野原美冨、《還珠格格》中的太后等等。這個「小新阿媽」，近年漸漸轉為人稱「譚老師」的配音訓練導師，同時透過聲音加入不同元素，用聽覺刺激激發個人潛能！

小新阿媽



講好故事 唔係得把聲



譚淑英享受閱讀，推廣閱讀。



譚淑英自 70 年代麗的電視訓練班畢業，任職配音組，由於其音域廣，少女至老婦均能演繹得維妙維肖。

自小對聲線觸角敏銳 慨嘆業界多無名英雄

譚淑英笑言自己是優電視劇長大，那個年代的小孩娛樂匱乏，電視算得上是課餘的唯一樂趣。同一屋簷下，譚淑英從小感受與聲音早已聯繫，「那個時候的電視劇對白都是配音的，而配音演員的名字並不出現在演員表裏。」

雖然如此，她卻不知不覺間對聲音產生特別記憶，「我那時候便可以分辨不同配音演員的聲音，知道哪些角色是同一個人配音的。」譚淑英回憶起來，卻感受到了天資的奧妙。

「影視這一行的無名英雄太多了，有時配音演員甚至在工作人員名單的字幕上，連個名字都沒有。」譚淑英嘆息道。然而，每一把聲音都經過多重功夫，以及配音員的堅持苦練而成，猶如精緻的手作製品。「舊時八號風球唔准走，團年都要開工，為把聲要趕住出街！」

「唔可以失聲，唔可以傷風感冒。」

為保持同樣的聲音效果，譚淑英透露配音員的最大辛酸，是要用盡辦法，時刻保持身體健康，不允許有傷風感冒情況，影響發聲，甚至出現失聲情況。「一失聲，無人可以替代你把聲，病唔病都係演員道德。」

寄語安排配音做副業 憶昔日配對白兼音效

「當時的收入是沒有保障的，我亦勸人如果没有『儲



譚淑英聲演過不少經典角色，是配音界行尊。

備』，便不要加入這個行業，因為幾個月才收到酬勞是很正常的事情。」因此，她寄語年輕配音員最好安排配音工作做副業，以彈性正職配合，任何角色都嘗試做，皆因「配音同樣考武功，需要磨練出來的。」

說到配音行業的今昔對比，譚淑英指出最大分別在於千變萬化的聲效由科技而生。她憶述當年配音員要兼配聲效，「嗰陣配音室用屏風隔開兩邊，一邊配對白，另一邊配音效，同步進行。」水樽、木門、鐵閘等均是當年常用音效道具，譚淑英累積下來的經驗，令她對聲音特別敏感，如今仍能辨別出不同物品所產生的聲音。

縱橫影視業多年，譚淑英現在更享受教學工作，同時慨嘆時下香港人懶音多多，盼能夠藉著教學「改得一音得一音」，避免惡性循環延續下去。「我會一邊睇網媒新聞，一路 mark 低主持人懶音字，然後上堂教學生讀啱音。」疫情下，她感恩在仍能有一班學生堅持上課，為她帶來滿足感，「原來配音員可以衍生另一樣影響生命的事業！」

「配音員都可以衍生另一樣影響生命嘅事業！」



孩童代入角色，
刺激想像力，故
事更到肉。



與小童星黃芷晴合作示範趣味說故事。

添廣播劇元素 閱讀不孤讀

譚淑英身為聲音工作者，她相信聲音能啟發好奇心，而眼見疫情下，孩子長期逗留在家，容易造成社交溝通和情緒問題。

譚淑英應康樂及文化事務署邀請，參與香港公共圖書館「共享·喜閱新時代 - 喜閱密碼 @LIBRARY」閱讀推廣活動，透過拍攝短片教導家長在說故事時加添廣播劇和戲劇元素，如語氣聲調、肢體動作和小道具運用等等，令故事加倍生動。

同時，引導孩子透過角色扮演代入故事情境，專注投入，運用聲音和身體表達自我，從而享受親子共讀的溫暖時光，培養閱讀興趣。「小朋友唔一定好枯燥，只是聽故事，可以扮演動物或角色。」譚淑英分享道。

譚淑英在影片中利用配音員的專長，講解如何以廣播劇形式演繹故事，利用聲音突出情感，演繹動物及人物，並向小朋友示範以報紙、手袋、牛仔布和奶粉罐等小物件，分別製造出馬蹄聲和機械人聲等簡單音效，增加故事的趣味性。

#「故事書好
多人物，如果只
用一把聲音，就
無晒趣味。」



發揮小宇宙，善用生活物品製造不同聲效。



聽故事，學道理，是孩童良好情感教育。



牛仔布和奶粉罐等小物件，可造出馬蹄聲和機械人聲。



譚淑英強調配音並非刻板朗讀演繹。

蠟筆小新背後的女人係美呀，美呀背後的女人係譚淑英！

不同發聲方法 吸引孩童聽故

A位 發聲

聲線較為可愛、孩子氣，可以扮演小妹妹、小動物等角色。

小妹妹：「我有一隻松鼠仔，佢好可愛㗎！」

K位 發聲

聲線較為成熟穩重，適合扮演大哥哥等男聲。

大哥哥：「有你做我拍檔，我真係好開心！」

Ng位 發聲

使用喉部發聲加鼻音共鳴腔，發出低沉如老人家、惡魔或巨型動物的聲調。

老婆婆：「我係一個老婆婆。」



「譚老師」話俾大家知，講故事有好多方法。

天氣轉涼打邊爐

四大錦囊 免墮致肥陷阱!

入秋後，天氣開始轉涼，相信大家一定好想打邊爐。不過，好多人都好擔心，食得太多火鍋搞到體重急升。究竟打邊爐的同時，有無乜有用方法可以一家人食得健康啲？唔想做肥仔肥妹，你就要知道以下事項！

錦囊 1

少食加工肉類

午餐肉、芝士腸、蟹柳等等加工製肉類，都是大人細路喜歡的食物。然而，這類經過加工的肉類多含有添加劑，鈉質含量亦較高。建議各位打邊爐時還是選用新鮮的肉類，尤其是老人家和小童都盡量避免食用高鈉高脂的食品。



錦囊 3

湯底最好自製

湯底方面，可以揀選清湯，避免油份高的湯底，例如沙嗲、麻辣等。另外，坊間有許多便利湯包，但鈉含量高。其實，自製清湯十分容易，只需將一些帶甜味的蔬菜，例如番茄、粟米、南瓜、冬菇、白蘿蔔等，預先放入鍋中煮熟，就已成清甜的湯底，而蔬菜煮後亦好適合小朋友進食。



錦囊 2

肉菜宜分開煮

大家總覺得油炸食物，好似響鈴、炸魚皮、生根放入湯內灼過，就會變得不油膩。可是，大家都忽略了煮過油炸或脂肪食材後，火鍋的湯水都會變得非常油膩。所以，打邊爐最好分成兩邊鍋，一邊煮低脂肪的食材，例如瓜菜、烏冬等；另一邊則煮肉類、海鮮等，避免蔬菜類多吸收油份，增加脂肪含量。如果不能分開煮的話，建議留意一下飲食次序，先食蔬菜，再食菇菌、海鮮、肉丸，最後才食帶脂肪的肉片。

另外，家長都會提小朋友食多條菜，別掛住狂食肉。不過，蔬菜其實在鍋內都容易吸油。有葉的蔬菜至為吸油，其次就是有葉有莖的，最後是瓜類和根莖類的。而芋絲可以算是打邊爐恩物，非水溶性纖維較多又不容易吸收油份。



錦囊 4

五穀類不可少

打邊爐最忌做食肉獸，而忽略五穀類食物。謹記均衡飲食原則，五穀類是正餐，應佔整體熱量不少於一半。大家打邊爐時不妨揀選含有豐富澱粉質的食材，例如粟米、粉絲、烏冬、年糕、非油炸拉麵等。另外，大家打邊爐時一定會飲啤酒汽水，但小心攝取過多卡路里和糖份，忍忍口以清茶、竹蔗水或無糖可樂代替吧。

打邊爐食材吸油簡表

- | | | |
|-----|----|----------|
| 芋豆 | 絲腐 | — 不容易吸油 |
| 秀珍 | 菇 | |
| 粟米 | 米 | |
| 白蘿蔔 | 葡萄 | — 容易吸油 |
| 冬瓜 | 瓜 | |
| 冬菇 | 竹 | |
| 枝竹 | 苗 | |
| 翡翠 | 菜 | — 非常容易吸油 |
| 油麥 | 菜 | |
| 生菜 | | |

