我家
HoMemory

看得見的人情味

issue 46
新界西地區報
隔星期四派送
發行日期：28, Jan 2021

02~03
我家・焦點
天幕街市啓用
街坊盼管好外判

04
醫・家
大冬天飲咩最暖？
熱朱暖足一粒鐘！

06
心靈之旅
塔羅占卜：
今年發展方向在哪？

07
無綠不歡
大掃除唔用化學劑
平價環保兩不誤

14~15 **封面故事**
人海一聲笑
簡單抗疫鬱

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：南華早報出版有限公司　地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 1 座 19 樓

Text、Photo：木　兆　Design：Lok

天水圍物價過高，一直困擾區內居民。上月由食環署營辦的天水圍天幕街市正式開幕，當日吸引約二萬人到訪。天幕街市啟用，終一改區內未有市政街市的局面，惟有市民及地區人士擔心，雖然新檔位租金較平，但檔口不多加上外判管理，擔心物價未必會降低，希望食環署能妥善管理。

街市設有 36 個固定攤檔。

天幕街市啓用　街坊盼食環署管好外判

公營街市新一幕 預防鼠患最安

新街市由食環署外判予營運商管理及推廣。

有 36 個固定攤檔及四個臨時攤檔的天幕街市位於天秀路，於上月 12 月 27 日開幕，街市內包括乾貨、非食物類乾貨及魚、肉、菜等濕貨，爲天水圍區居民提供多一個選擇。

在該處販售蔬菜的租户林女士表示，開幕初期街市人流不俗，每日最繁忙多爲下午三時至六時，街市環境舒適，且署方安排外判管理公司作推廣及宣傳，因此吸引不少街坊捧場。

自然通風採光　高樓底開放式

曾到訪新街市的天頌苑的江女士認爲，新街市四周設有多個出入口，部份攤檔價格比同區領展街市較便宜，惟整體而言仍比跨區到元朗的街市貴，但相信有競爭可令市場降低定價，令居民受惠。

發展局局長黃偉綸日前在網誌表示，天水圍食環署天幕街市由構思、撥款、興建以至落成啓用，僅用約一年時間。他表示，新街市採用「組裝合成」建築法，減少施工時間，設計着重自然通風及採光，因此街市中央採取高樓底及兩旁開放式設計，令日光能進入室內。

事實上，天幕街市前稱爲天水圍臨時街市。2018 年特首宣布在天水圍港鐵站對出的天福路路段興建全新的公衆街市，惟由於興建需時，食衛局因而宣布興建臨時街市，以作爲臨時紓困措施，紓緩天水圍居民飽受跨區買菜之苦。

梁志祥：關注衛生噪音問題

立法會議員梁志祥向《我家》表示，樂見天幕街市開幕讓區居民有多一個購物買餸的好去處。他早前曾聯同立法會議員周浩鼎一同到天幕街市視察。他擔心，新街市與其他公營街市一樣，會爲附近環境引致嚴重鼠患及污水問題，他擔心一旦爆發鼠患令老鼠上樓滋擾民居，情況將一發不可收拾。

梁志祥續指，天幕街市非常接近民居，擔心新街市凌晨上落貨時，會爲附近三條屋邨造成噪音問題，他促請食環署必須妥善處理街市的衛生情況，勿因已外判而怠慢及卸責。他亦已分別向食環署署長及元朗區衛生總監表達關注。

租戶林女士指開幕初期街市客流不俗。

梁志祥擔心新街市會引致鼠患及噪音問題。

新街市設於天秀路，毗鄰三個公共屋邨。

天水圍天幕街市於上月 27 日正式開幕。

新管理模式 租戶三年續約一次

天水圍天幕街市一改以往食環署街市由署方自行負責營運及管理模式，引入新營運模式，以推行「街市現代化計劃」。

所謂的新營運模式包括租金釐定方式。以往食環署會以投標方式招租，攤檔價高者得，但當局希望進行變革，決定在天水圍臨時街市租務安排上，考慮價格以外的因素，且一改以往自動續租安排，租户要根據表現，每三年續約一次。惟現有食環署街市商户組織擔心，三年續約一次，最終會令競爭力比集團經營弱的個體户檔販被淘汰。

另外，天幕街市現時主要由外判承辦商建華集團處理清潔及保安，因此天水圍臨時街市的管理及維修問題也交由承辦商負責，但食環署强調，最終收租及營運者仍是該署，外判承辦商只協助管理及推廣。此模式或會成爲往後街市現代化，如即將進行翻新的香港仔街市的經營模式。

團體促恢復規劃全港公營街市

政府因應市民强烈要求終恢復興建公營街市，未來會在包括天水圍南、東涌、將軍澳、古洞北新發展區及洪水橋新發展區等地興建六個永久街市。

監察公營街市發展聯盟街市政策倡議主任梁佩珊表示，希望當局加快推動新市鎮落實設立公營街市及臨時街市，除現有選址外，亦要求在馬鞍山及天水圍北興建公營街市，以抗衡市場壟斷。

免重蹈苦等二十年覆轍

梁續指，雖然多區將會興建公營永久街市，惟當中只有天水圍同時興建臨時街市，以應付公營永久街市興建需時的空白期，因此她要求各新市鎮於未建成永久街市前，也能興建臨時街市作過渡用途。

同時她認爲，當局亦應該恢復規劃標準與準則中設置街市的指引，在規劃發展用地時預留土地發展公衆設施，以免重蹈東涌及天水圍居民入伙近 20 年仍未有公營街市，導致物價騰貴的問題。

28, Jan 2021

Text：舒 桐　Design：Elsa

天氣凍的日子，一杯熱飲暖身又暖心。不少人會在冬天首選飲薑茶，但有日本節目測試發現，薑茶原來並非最保暖，排在它前面的還有紅茶和朱古力，兩者均能促進血液循環，「暖身」接近一小時。到底熱飲要怎樣選擇？

叱咤冬日熱飲三甲

朱古力 紅茶 薑茶

日本節目《この差って何ですか？》邀請六名女生在 20° C 的房間內，分別飲用六款熱飲，包括咖啡、紅茶、綠茶、朱古力、薑茶和甘酒。她們喝下 200 毫升、60° C 的飲品後，便定時測量體溫，以她們的體溫回落至原本水平的時間爲參考標準。

咖啡最先被淘汰，測試者的體溫在六分鐘後已開始下降，同樣含有咖啡因的綠茶，也只「捱」了 14 分鐘便「打回原形」。至於薑茶剛開始時氣勢如虹，參加者的體溫一下升高至接近 36.9° C，效果是各款飲品中最顯着，但後勁不繼，在測試中途更一度跌至第四位。測試進行半小時後，只餘下薑茶、紅茶和朱古力仍有保暖效果，最終朱古力的保暖時間達到 59 分鐘，在今次測試中排第一。

各款熱飲的保暖效果

排名	飲品	體溫升高的時間 *	專家解說
①	朱古力	59 分鐘	朱古力含有的可可酚可促進血液循環
②	紅　茶	52 分鐘	紅茶含有的茶黃素可促進血液循環
③	薑　茶	47 分鐘	薑辣素令身體產生熱量，體溫迅速升高，但同時令人出汗，因而流失熱量
④	甘　酒	27 分鐘	甘酒高糖，身體吸收糖份後會產生熱量，但甘酒本身較少可促進血液循環的成份
⑤	綠　茶	14 分鐘	綠茶含有咖啡因，會導致體温下降
⑥	咖　啡	9 分鐘	咖啡因會導致體温下降

* 備註：「體溫升高的時間」指參加者飲用熱飲後，體溫恢復至原本水平所需時間

（資料來源：日本節目《この差って何ですか？》測試）

喝熱咖啡不能保暖

節目邀請的專家解釋，薑茶中含有的薑辣素能令身體產生熱量，使體溫迅速升高，同時卻會導致出汗，因而流失熱量，較紅茶和朱古力快失效。至於紅茶和朱古力分別含有茶黃素和可可酚，兩者均可促進血液循環，令體溫上升。專家也提醒各位咖啡愛好者，咖啡會令體溫降低，因此，喝熱咖啡並不能保暖。最近天氣轉涼，怕冷的朋友要「識揀」了！

唔邪惡火鍋 揀清湯先菜後肉

每到冬季，不少人都喜歡「打邊爐」，就算有限聚令，港人一樣見招拆招，訂購外賣邊爐套餐在家「烚下烚下」。

常見的火鍋湯底和材料不少都高油、高卡路里，美國註冊營養師杜怡琛在 Facebook 分享火鍋「貼士」，建議選擇清湯，避開「重口味」湯底如麻辣、沙嗲，或其他會看到有一層油浮在面層的湯底，而且要「先菜後肉」，否則蔬菜從湯底吸收太多油份，卡路里隨時直逼肥牛。

啤酒汽水上限一罐

杜怡琛解釋，蔬菜就如海綿，會吸收很多湯汁和油份，因此建議先吃蔬菜，再依次吃菇菌類、海鮮、肉丸，最後才吃肉片。

除了進食順序，邊爐「常客」如響鈴、午餐肉和即食麵，卡路里均十分高，想健康一點，可以選擇芋絲、海鮮、蔬菜和非油炸的丸等。此外，啤酒汽水也會攝取大量卡路里和糖份，建議只喝一罐「過過口癮」，其後改飲清茶、竹蔗水或無糖可樂。

慎選食材

較健康食材：

芋絲、豆腐、菇類、肉片、海鮮、蔬菜和非油炸的丸

高卡路里食材：

響鈴、午餐肉、炸魚皮、紅薯粉、芝心丸、魚皮餃、即食麵

（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。

播歌唱K 醒腦瘦身every day

以中醫及神經科學知識，啓動腦內自癒，能活化腦部潛在功能，而健康的大腦，是靠正確飲食、有效運動及靈性休息建立出來。限聚令影響下，大家乖乖留家抗疫有什麼好活動？不如找機會和家人，一齊播歌唱 K，可以醒腦又減壓！

熱烈地彈彈，熱烈地唱唱……醒腦就係咁簡單！古今中外，唱歌永遠是人類重要的行爲文化。美國加州大學研究指出，單單練下歌，體內 IgA 免疫球蛋白就增加 150%，大大降低患流感機會。另外，英國坦諾福斯癌症照護中心、皇家音樂學院合作研究人員亦發現，練唱一小時以上，體內的壓力荷爾蒙（如皮質醇）顯著降低，而免疫細胞因子數量則增加，使身體更有能力對抗疾病。

（圖片來源： Ketut Subiyanto from Pexels）

正正因爲唱歌可提升腦內催產素，降低皮質醇水平，並達到減壓功效，以及聯繫人與人之感情，故此「一唱泯恩仇」是有根據的。假如因爲疫情影響心情，悶悶不樂，選一首喜歡的歌曲，跟著唱出來紓紓壓吧！

女士們要留意！原來以 60kg 人士計算，唱一分鐘歌可消耗 20 卡路里，所以一家大細不妨在家玩估歌仔，運動一下！

全港社區抗疫連線

抗疫情緒支援熱線

6773 0564

連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊，
爲需要的市民提供免費的心理支援服務。

服務時間 12:00-20:00（星期一至日）

28, Jan 2021 Text：Depp & Milky Design：Megan

作 者：**Depp & Milky**

簡 介：

江卓泓（Depp），身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Milky，身心靈導師，擅長與「高我」（Higher Self）溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。

找尋人生的意義

作為一個身心靈導師，基本上每個學生都會問我：老師，我點先可以搵到我的人生使命？在處理個案的過程中，也有很多來訪者感到生活沒方向好迷茫，問我：人生方向應該是什麼？這些問題，其實只有他們自己的靈魂可以回答自己，或者可以說，這個問題是沒有標準答案的。

在身心靈界，有很多工具來幫助我們找到「本我」（id），找到人生使命和方向。可是細心想一想，爲什麼我們要找人生的使命和方向？是不是爲了你的生命變得有意義、有價值？是不是爲了證明自己是有用、有在努力？這些是不是也是執著的一部分？

#「活好每一個當下，就是最有意義的事。」

在我看來，人生的意義不是先天定下來的，而是我們每分每秒創造出來的。活出滿足、喜悅的每一天，讓自己喜歡自己的生命就是最大的意義。如果你現在没有方向没有目標，没關係，專注在手邊的每一件事，小至每一次刷牙、每一次洗碗、每一次咀嚼、聽的每一句歌詞，感受你的五官五感，這就是「當下的力量」。當我們活好每一個當下，就是最有意義的事。

塔羅占卜

正式踏入 2021 年，如果你想找找靈感，看看新一年你應該向哪個方向努力發展，想知道生活的重心會在哪邊個領域的話，這次占卜就唔好錯過啦！

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：我 2021 年的生命應該向邊個方向進發？然後憑感覺在右面 ABCD 四張牌中選擇一張。

A B C D

2021年我發展方向與生活重心在哪？

A 權杖四
Four of Wands

• 你或許經過較動盪的 2020 年，在新的一年，你會想安定下來，可能會找到一個很舒服的安樂窩，或者有一段很穩定的感情關係來滋養你，又或者有一份穩定舒服的工作。總而言之，你的生活和諧、各方面穩定發展，好好享受你這份舒適、放鬆的時光。

B 女祭司
The High Priestess

• 在2021 年，你更注重靈魂層面提升，開始減低對物質的慾望，更多時間去關注你的內心，或鑽研某種知識或技能，沉浸在書本裏面。今年你會加速察覺到自己的專屬模式和需要完成的功課，好好享受獨自探索內心的時間，獲得智慧讓你非常滿足。

C 寶劍五
Five of Swords

• 在 2021 年，你可能會經歷一些衝突和矛盾，對象或是和身邊親人愛人、或是工作的上司同事，亦有可能是自己的內心。在這些衝突矛盾中，你會思考關於「對與錯」、「贏定輸」的問題。當弄清楚衝突的本質，你會更加有讓自己進步的動力。

D 星幣騎士
Knight Of Pentacles

• 2021 年你的主題就是累積和守護，或許有一些人事物出現，你會想對他們作出守護的承諾。或者專注於努力工作，專注於自己的責任。同時你會不斷審視大局，評估環境，隨時準備向更高的地方進發。

Text：知 知　Design：Niki

大掃除唔用化學劑 平價環保清潔貼士 去舊迎新！

臨近農曆新年，不少家庭都會做大掃除，希望送舊迎新。不過，好多媽媽同姐姐在大掃除時，都有好多清潔難題！以下就教大家如何輕輕鬆鬆用比較環保的方法去清洗屋企，減少使用化學清潔劑，一於用環保大掃除來迎接牛！

抹窗篇

報紙油墨有神奇作用

報紙的吸水性强，油墨像蠟一樣保護玻璃，讓玻璃有光澤。所以，用報紙抹玻璃時，可以先將報紙揉成一團，沾點水後，直接拭抹玻璃，第二次就拎乾報紙再抹一次。記得兩次拭抹的方向要一致！

保鮮紙竟然另有用途

廚房的窗口油淋淋，要徹底清洗乾淨並不容易！但是，在玻璃上噴上「玻璃環保清潔劑」，然後蓋上一層保鮮紙，15 分鐘後，撕走保鮮紙，再用乾布抹一次，本來油膩不堪的玻璃，就變到同新的一樣！

菜頭有用唔浪費

除咗報紙，將洋蔥去皮切半，用切開的一面摩擦玻璃，趁洋蔥汁液仲未乾時，即用乾布一抹，玻璃就會變到好乾淨！蘿蔔頭的作用也一樣，所以，煮飯時用剩的材料，切勿浪費！

點整「玻璃環保清潔劑」？

就係將白醋用水稀釋 6 倍後入樽備用，做法簡易，既安全又環保。

電器篇

白醋 + 暖水潔淨爐灶

將白醋和暖水大約以 1:2 的容量比例混合，再用百潔布沾上白醋洗爐灶，過程要帶上手套，避免弄傷皮膚。至於燒焦變黑，可以先灑一點蘇打粉在爐灶上，5 分鐘後就用清水洗抹。

蘇打粉 + 白醋洗雪櫃

用蘇打粉混合白醋抹雪櫃內部，白醋有殺菌作用，不需要再用水清洗。至於雪櫃門邊的污漬可先用牙膏擦拭，然後用白醋抹掉。最後，可以放切開一半的檸檬或者泡過的茶葉來辟味。

用具篇

橄欖油亮澤不鏽鋼

不少煮食用器具是用不鏽鋼製造，要徹底清潔不容易，但原來只需要在抹布上倒入適量的橄欖油再擦拭，之後再用紙巾擦乾就可以回復不鏽鋼的光澤。

牙膏有效去茶漬

經常飲茶或咖啡的朋友，好易就會發現瓷杯、茶壺積了一層褐色污漬。只要沾上少量的牙膏再輕擦，就可以去除茶漬，也不損瓷器表面。你亦可以將檸檬片放入杯中，用溫水浸泡 3 小時，再用熱水沖洗都可以洗走污漬。

鹽 + 檸檬去砧板異味

切食材的木砧板，就算清洗完成日都有陣味。先用熱的番皂水清洗砧板，掠乾之後，就將檸檬切半並沾上鹽，慢慢拭擦砧板，就可以去除異味。

BB 油趕走金屬暗啞

水龍頭、金屬架等使用鍍鉻的質料，用耐咗會出現暗啞或者起小黑點，原來只要用抹布沾嬰兒油擦拭，就可以回復光澤，不須要另買專用清潔劑！

28, Jan 2021 Text：家姐 Photo：Alary. C Design：Alwin

齊高歌齊鼓掌

喜氣洋洋 過年"e"傳統

下個月就是一年一度的農曆新年，是市民最重視的中國傳統節日。過往，行年宵花市、睇新年煙花、吃團年飯和外出拜年等等，滿街熱熱鬧鬧，洋溢喜慶氣氛。可惜，今年好景不常，疫情持續，限聚令仍未放寬，戶外活動相繼取消，政府亦不鼓勵節日的家庭聚會。

不過，香港人腦筋靈活，「拜年活動」亦電子化起來。利用一些電子賀年咭，或是一段賀年視頻，就算在過年期間，親朋戚友照樣可以互相恭賀，繼續將拜年的習俗傳承下去。

今日就教教大家，如何製作電子賀年咭及視頻啦！

① 電子賀年咭 DIY

由於通訊設備的發達和普及，電子賀年咭的拜年方式日漸受落，大家不要以爲製作電子賀咭很複雜，其實小朋友也能做得到。

首先，準備好一張大紅畫紙作爲揮春之用。在上面寫上祝賀語，小朋友在字旁邊加以裝飾，可以利用一些新年氣氛的貼紙、手繪圖案、或者用棉花棒沾上不同顏色。

揮春完成後，小朋友可以穿上新年氣氛的衣服（可參考上一期教你的「網購衣服」），手持揮春，在家中找個特色背景拍照。完成後，更可在手機上的美圖app，添加些新年元素！

恭喜發財

修飾前

身體健康

修飾前

② 創作賀年視頻

除了電子賀年咭，有些人更會視像拜年，但由於分隔兩地的親戚與朋友，或會遇上時差，所以衍生了賀年視頻，同樣我們都可以簡單的自行創作。

傳統型

小朋友同樣可以穿上新年衣服，雙手緊握，對鏡頭說出恭賀的說話，例如：恭喜發財，萬事如意，學業進步，心想事成。

創意型

小朋友毋須正正經經的演繹，可以在家中不同的角落，取出不同的物件，家長從旁引導指出物件與賀年的聯繫性。

中國人的家庭觀念重，農曆新年重點就是團圓和親情，彼此間聚首一堂，互相祝賀。現在可以藉着電子化的便利，維繫人與人的聯繫，這不但沒有破壞傳統習俗，而且將之延續，可加强家族凝聚力！

Text：木 木　Photo：木 木、受訪單位提供　Design：謙

28, Jan 2021

提供培訓

製香薰蠟燭圍裙

Janice（左）與友人幫助「隱形」社群建立自信。

韓國爆出「N 號房事件」震撼全城，重新引起社會對「性剝削」議題的關注。香港慈善機構 Sons & Daughters 冀改變本地「紅燈區」的情況，向遭受性剝削的人士伸出援手，助他們重獲有愛、有家和有自由的新生。

社企助姊姊妹妹發展工作獨立性

「香港人往往對受性剝削的人士避而不談，視而不見。」Sons & Daughters 執行長 Janice Chan 表示，除了「性工作者」的身分，受性剝削人士也是別人的母親，也是別人的女兒。

每件縫紉製品注入心血。

外展團隊到廟街了解性工作者的日常生活。

Janice 生於華人家庭，自幼赴英國讀書，修讀心理學相關學系，12 年前回流香港後盼能夠透過自身力量，重新與出生地聯繫起來，就從幫助社會的「隱形」社群開始。

她感嘆儘管香港擁有完善的社福體系，但支援受性剝削人士的團體少之有少。Sons & Daughters 藉著向受性剝削的人士，提供爲期一年的輔導和培訓計劃，助她們擺脫困境，重建自尊和自信，爲未來的新生活做好準備。

Janice 深信：「每個人都有自己的價值，並不分性別、年齡與種族。曾飽受身體及心靈上暴力折磨的女性，也有值得被愛及追求美好生活的權利。」

計劃最初旨在向學員提供各類型的技能訓練，例如整香薰蠟燭及縫紉、刺繡等，從未想過要開創一盤生意。惟隨著香薰蠟燭、圍裙等製品愈造愈多，促使 Janice 及團隊將產品帶到教堂「試水溫」，以捐款形式售賣，隨之創立旗下的社企品牌 ReStore。ReStore 一切利潤將撥到學員的「新生資金（exist fund）」，作爲他們「畢業」後投入另一個新職途，重新融入社會的資金。

> 讓她們意識到除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。

ReStore 的出現，不但在財務上支持學員，更助她們重建自信心。Janice 表示，每件產品均由人手製作，當心血結晶獲別人欣賞，以至付錢購買，令這班學員肯定自己價值。「讓她們意識到原來除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。」

接受培訓，裝備自己以幫助受性剝削人士。

輔導過程中有不少暖心鼓勵。

協助學員實現願望

不限於現成品製作，Janice 亦會協助學員實現願望。Sons & Daughters 每位學員均定期與社工會面，透過了解其興趣或夢想，提供相關技能培訓，Janice 笑指：「並非每位學員也要整蠟燭、造圍裙」。

婦女們精心巧製的蠟燭產品。

Janice 分享一個個案，印證知識和技能的重要性。「Mary（化名）夢想擁有蛋糕店，故在計劃中，她除了學整蛋糕，同時學做生意。可惜 Mary 家鄉生活水平較低，當地人無法負擔昂貴的蛋糕成本。」

即使如此，Mary 未有放棄。她發現社區內有父母因經濟問題，未能讓孩子讀書。Mary 有感若不伸出援手，孩子們只會重複自己的悲劇。於是，Mary 利用自己的「新生資金」及所學的商業知識，成立一間學校，藉以生命影響生命。目前，該學校有 77 位學生。

Text：彭美美 Photo：受訪者提供 Design：謙

十年前償願 粵唱越開心

「後生時要顧住搵錢，哪裏有時間尋找興趣？」粵劇迷謝子超早在十三、四歲時已受家人熏陶，喜歡了粵劇，但真正實踐是在十年前。當時，步入中年的他償了心願之餘，又認識了一班志同道合的朋友，因此到了現在退休也不愁寂寞。

謝子超 2018 年演出《琵琶行》。

2014 年演出《帝女花》

人生下半場 交響粵劇對對碰

彈琴影相蝦兵蟹將 家家總動員有曲唱

「細個邊到有得講興趣呢？」

謝子超

2009 年，粵劇由聯合國教科文組織列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》，成爲世界級非遺項目。聯合國都出手，普通市民應該做什麼？「粵劇文化是要保存及推廣的。很多人覺得粵劇戲曲過時，但其實當你接觸過，可能有新看法。」謝子超指出。

傳承藝術，不離推陳出新。謝子超現時與團隊平日演出，如演繹《拾釵記奇緣對對碰》的樂曲，風格融合傳統與現代元素，並以輕鬆搞笑的方法表達，確實老少咸宜。另外，亦以交響樂形式伴奏粵劇，打破傳統只得十多個樂師伴奏。

謝子超慶幸 10 年前開始接觸粵劇，令自己退休後有「細藝」。傳統學粵劇及唱戲曲是要拜師學藝，費用不菲。社區近年幸有一班粵劇前輩熱心推廣傳統戲曲文化，造就業餘劇團的盛行，提供了機會讓不少銀齡老友記重拾樂趣。

謝子超參與的小型業餘劇團，名爲「小雅樂軒」，由資深的粵劇前輩廖漢和親自領軍，他就是謝子超尊敬的師父。

學粵曲帶俾我知識、友誼同親情！

粵劇內容牽涉歷史、舞台、藝術、音樂、唱曲等多方面，謝氏坦言學粵劇長知識。「一曲一節具變化，歌詞意義深遠，都吸引了我。」

參加劇團令謝子超有演出機會。他表示，演出前兩三個月開始排練，如果是大型粵劇更要在半年前開始準備，每次排練三小時或以上，有時候一星期要綵排兩天。大型粵劇一年會表演一至兩次，而小型的就兩三個月一次。

他說：「記得我第一次演出是『三笑姻緣』中老師一角，雖然只是唱一小段曲，但能踏上舞台，足以令我畢生難忘。」這十年裏，不知不覺他已演出了差不多二、三十次了。

父女同台演出《易水送荆軻》。

訪院舍為老友記唱戲

劇團除了在屯門大會堂演出，也會探訪老人院爲老人家唱曲。「老人家一般都對這些折子戲如：<拾釵>、<劍合釵圓>和<幽媾>等都耳熟能詳。當我們唱第一句，他們已跟着一起唱。看見他們那麼投入及興奮，我覺得好值得。」

謝子超醉心粵曲，退休人生不寂寞。

謝子超與孫同樂活力充沛。

粵劇表演需要團體合作，與大型劇團不同之處，小劇團不時會動員家人親友參與。謝子超慶幸與女兒同場演出：「女兒懂得彈揚琴，所以我邀她伴奏，我太太就當攝影師。」

他說：「除了我，有些師兄弟妹也會請自己子女充當蝦兵蟹將或侍婢等角色，台上台下就像一家人，氣氛非常融洽。」

這個興趣，亦令他認識了一班志同道合的師兄師姐。沒有演出的時候，也會相約行山、食飯、甚至出外旅行，就如一家人。

與樂團師兄師姐到日本旅行。

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

麻辣豬手湯底

花椒配料兩溝惹味

府中作樂打邊爐

材　料：

- 豬手 1 隻約 1000g
- 韓國硬豆腐 1 至 2 件
- 蒜頭 5 粒
- 花椒 7g
- 青花椒 7g
- 酸菜 40g
- 大蒜 2 條
- 唐芹 1 棵
- 辣椒乾適量
- 薑幾片
- 水 1200ml
- 辣油適量

調味料：

- 生抽 1 湯匙
- 蠔油 2 湯匙
- 紹酒 2 湯匙
- 豆瓣醬 3 湯匙
- 冰糖 1 小粒

唔經唔覺抗疫嘅日子已經滿咗一年，日日戴口罩辛唔辛苦？經過咗四季冷熱考驗，已經唔覺得係咩一回事喇，宜家甚至識得苦中作樂，買啲唔同款式唔同顏色嘅口罩襯衫。講到辛苦，應該係廣大負責煮飯嘅媽咪、老婆，好多朋友都話以前好少煮，宜家竟然要預備一日三餐，老公仔女 lunch box，又因爲要減少出街，有時幾日先買一次餸，諗要買咩餸已經老了幾歲。

所以呢，有時候都要俾自己偷懶一下、放鬆一下。唔想煮除咗叫外賣，宜家超市多咗好多包裝食物、火鍋湯底，例如由台灣入口嘅麻辣鴨血、豆腐，仲有我最鍾意嘅台北馬辣麻辣火鍋湯底，個味道就同喺台北食嘅一樣，真係好有去旅行嘅感覺！不過預先包裝食品始終都有啲味精，其實整麻辣火鍋湯底又唔係想像中咁複雜嘅，我呢個簡單版本朋友試過都話正，用嚟炆豬手真係冇得彈！

我嘅食譜會用兩種花椒，包括普通花椒及青花椒，兩種溝埋先至夠香夠刺激，花椒街市雜貨舖有得賣，一小包足夠煮一至兩次，至於豬手豬腳都冇乜所謂，我鍾意豬手多肉，豬腳主要食皮，想補充骨膠原就買豬腳啦。加多個 tips，豬手飛水嘅時候，加啲白醋可以減少油膩口感，之後記得過冷河，豬皮就會更加有彈性，另外今次用咗韓國硬豆腐，最啱配麻辣火鍋。

做法一　煮滾一鍋水，加 2 湯匙白醋，落豬手煮 5 分鐘，之後撈起沖凍水備用。

做法二　燒熱鑊落油，爆香蒜片、薑片及花椒，再落豬手炒香。

做法三　加入調味料炒香，加水冚蓋煮滾後轉細火炆 30 分鐘，之後落豆腐再煮多 15 分鐘。

做法四　食之前落少少鹽調味，再落芹菜段、大蒜段及酸菜絲，最後淋上適量辣油，可以嘅話隔夜食更滋味。

我的 HoMemory 12

奇美仔遊記

28, Jan 2021

Text · Design：奇　美

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。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Elsa

28, Jan 2021

鯉魚門三家村一日遊

走訪隱沒的歷史建築

在疫情衝擊之下，不少港人都感到「抗疫疲勞」，每逢假日都會到郊外遊玩。在大多數博物館都關閉的情況下，到底大家假日還有甚麼好去處呢？今期的古蹟古鄉就帶大家到鯉魚門一日遊，尋找這個地方的歷史建築。

海堤。

早在明朝的《粵大記》中，關於當時香港的部分就已經載有鯉魚門（海峽），惟不少歷史文獻如明代編修的《新安縣志》散佚，能了解明代鯉魚門的史料就變得少之又少。現今大家對鯉魚門的認識大多都是基於清朝是此處成爲海盜據點，但其實鯉魚門更是一個知名的石礦場。

與其說鯉魚門是漁村，倒不如說是採石地更爲貼切。昔日的鯉魚門沒有漁農活動，反而是與牛頭角、茶果嶺、茜草灣的石礦場結盟成爲「四山」，專門開採石礦。在英國租借新界後，當時港英政府刊憲批准鯉魚門石礦場營業，直至一九六七年因爲實施火藥管制才令到礦場不獲續牌。礦場人去留樓空留下大量打石痕跡，而由於近海因素，令到不少海鮮酒家進駐，成爲「漁村」。

海盜鄭連昌與天后宮

誰又能想到供奉神明的廟宇竟然是與海盜有關？現時鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，但如今的面貌已是一九五三年重修而成。這座天后宮有不少花崗石塊，其中一塊寫有「天后宮／鄭連昌立廟日後子孫管業／乾隆十八年春立」，亦即是建廟年份為一七五三年。

值得留意的是，這塊花崗石塊上刻有的「鄭連昌」實際就是雍正末年佔據鯉魚門的海盜鄭連昌，他的兒子鄭耀一後來更是海盜張保仔的養父。據指，這座廟宇建立的目的竟是為了充當瞭望台，監視來往船舶以防官兵進剿。

天后宮

鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，現在所見爲1953年重修的面貌。

石礦場

荒廢後的礦場遺址盡是巨型石塊、殘破石屋、開採過的石山。

退潮時遊客可登上燈塔

燈塔

燈塔位於九龍觀塘區油塘三家村之南，最初為1902年設立的無燈航標，在1924年增設燈號，後來約在五十年代重建，服務鯉魚門一帶的海域。

【古蹟資訊】

鯉魚門三家村

評　　級：石礦場沒有評級，而天后宮就被評為三級歷史建築。

地　　址：鯉魚門三家村

前往方式：乘坐港鐵至油塘站，步行約15分鐘到達鯉魚門街市，然後沿海傍道再走約20分鐘前往石礦場。

【溫馨提示】

・鯉魚門石礦場現屬郊遊景點，路途上會經過民居，參觀時保持安靜，注意安全。

【古蹟的故事】

Text：雨湘、杜森 Photo：受訪者提供 Design：Aso

回顧 2020 年全球受疫情影響，口罩成為全球的生活必需品。經濟低迷下，最新數據顯示香港有八成家庭收入減少，可想而知，不少人正處於人生低潮期，面對突如其來的生活轉變，大笑由本能變為奢侈品。一位平凡的香港「師奶」，卻默默在疫境中想盡辦法穿梭人群，激發香港人的本能，放聲大笑。

小學員們享受大笑瑜伽，紛紛手舞足蹈。

活動結束後，學員笑逐顏開。

簡單抗疫鬱

主婦推廣大笑瑜伽

May 說：「我想為大家送上歡樂。」

現爲大笑瑜伽導師的 May，從 2008 年開始接觸大笑瑜伽，起初在網絡上瀏覽資料及教學片段。

May 本爲家庭主婦，平日「全職」照顧家人的起居飲食，長年無意間累積的壓力無處釋放。當兒女逐漸長大，她在機緣巧合下嘗試接觸大笑瑜伽。最初學習以笑調整橫隔膜呼吸，從中感受到笑容如何舒緩壓力，May 最明顯的轉變是：「畀人撞到都唔會動氣，情緒管理嘅唔同，懂得諒解別人。」

#15 分鐘大笑 配合動作呼吸

大笑瑜伽中的大笑，要連續維持 15 分鐘或以上，過程中身體會產生幫助調節情緒的荷爾蒙 —— 安多芬血清素。同時，配合不同的動作及呼吸法去處理壓力，紓緩情緒。 大笑瑜伽已有 25 年歷史，亦普及至全世界，每個國家的 Laughter Yoga Club 都有不同的方式。

May 强調，大笑瑜伽並非如傳媒經常所指僅有誇張的演藝，而是按照參與者的體質，設定不同的瑜伽動作及呼吸法，所達到的效果也不相同。

大笑瑜伽藉動態幫助參加者進入靜態放鬆，May 憶述：「我一開始會假笑，慢慢變成真笑，然後融入同投入。」日子有功，她發現自己更容易察覺到情緒波動，化解壓抑情緒的能力也逐漸提高。

2021，向煩說不！瑜樂無窮 伽持三步

① 聽着拍子，然後拍手，再唸口訣：「Ho ！ Ho ！哈！哈！哈！」

② 一邊模仿獅子吼叫，一邊雙手模仿出爪，向左右撥開再伸腳。若然未能達到笑的效果，可還原到第一步重新開始。

③ 再拍拍手，豎起大姆指說：「非常好！非常好！Yeah ！」整個過程完結。

老友記課堂上尋回童心。

教學互動，學生投入，老師更投入。

人海一聲笑

社區校園修身齊家

世上沒有無緣無故的愛，但有無緣無故的笑。

興趣變職業 望港人「開心啲」

大笑瑜珈爲 May 帶來心境上的轉變，她盼望更多香港人「開心啲！」May 決心將興趣轉爲職業，成爲導師， 向大衆推廣大笑瑜伽，使更多人參與其中。在課堂上，May 會用聲音帶領參與者做出不同動作，刺激他們呼吸，如拍手、「Ho」、「哈」等，以帶動橫隔膜。教授時配合不同的肢體動作、正面的語言、小遊戲或唱歌等，去引導參與者的情緒。

> 每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽

May 希望達致傳遞正能量，培養參與者以「笑」化解負能量的習慣 ，May 也說過：「每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽」，會施展渾身解數博知己們一笑。

不過，她的導師生涯亦非一帆風順，要在短時間內傳遞大笑瑜伽的訊息亦不容易。May 表示，教學上曾有不少「滑鐵盧」時刻，參與者在過程中完全沒有笑容，也沒有投入情緒享受活動。

熱心教學 童叟無悲

老友記哼童謠 小朋友添活力

身爲導師，May 眼見不少參與者由無從入手，變得更加投入課堂、更活躍。最讓她印象深刻的，就是教授獨居長者，當中一名患有腦退化症的老人家受氣氛帶動，在課堂上尋回童心，接觸大笑瑜伽後，臉上漸漸多了純真的笑容，也越發放鬆。

會堂學校開班 增使命感

May 表示，「不知不覺間，老人漸漸回憶起昔日的各種快樂，甚至哼起兒時喜愛的童謠。」一個又一個返老還童的情景，讓 May 感受到大笑瑜伽具有喚起人們快樂無憂的魔法，而參與者融入氣氛的一刻，展現的笑容盡皆真摯無瑕。

靜下來的時候，依然保持微笑。

May 除了開班教授外，去年更到小學推廣大笑瑜伽。小學生活力充沛，更易投入，May 希望藉此送贈他們解決負面情緒的方法，學會以「笑」改變心境，以開心的情緒面對生活上的大小事。May 十分享受現時的生活，對大笑瑜伽仍充滿熱情，亦格外有使命感。

一衆導師在會展宣揚 Laughter Yoga。

招牌笑哈哈恤衫和勝利手勢！

疫情下，May 加緊腳步傳播快樂。

停了面對面 停課不停笑

脫下口罩 網上 Ho 哈喚正能量

受疫情影響，大笑瑜伽的實體授課暫停，對大笑瑜伽充滿熱情的 May 卻沒有因此止步。她在網上舉辦不同分享活動，連繫社會各階層發放抗疫正能量。May 爲了參與者安在家中也能開懷大笑，透過 Zoom 進行網上版大笑瑜伽，讓參與者脫下口罩一齊交流，一聲「Ho」一聲「哈」，讓參與者樂在其中，一洗疫情所帶來的苦悶感。

May 坦言，Zoom 也帶來不少限制，譬如在指導瑜伽動作時，無法仔細觀察參與者的變化，隔着屏幕難以照顧每一位參與者。對於未能投入活動的他們，May 唯有期盼疫情有完結的一天，好讓每一位拋開煩惱，擁抱真正的快樂。始終進行大笑瑜伽活動時，身處現場才更易感受到氣氛。

誇張的大笑與表達，正是 May 破冰的殺手鐧。

28, Jan 2021 Text：Smile Design：Megan

DIY 摺出牛年小財神

祝願財源滾滾來

牛年就到，好多人都準備幫屋企或者公司佈置賀年飾物，揮春對聯一定有。有人為了加旺財運，更加會在風水位擺放金元寶。小編今次就教大家摺個小財神，幫屋企增添農曆新年的氣氛，又祝各位財源滾滾來。

材料

兩張邊長為 7.5cm 的紅色正方形紙

先摺出財神頭部

❶把邊 1 和邊 2 分別向內摺大約 1cm 後攤開；把角 4 沿住兩條虛線的交點 3 向內摺後攤開。

❷把邊 1 與邊 2 兩條鄰邊沿住摺痕同時向內摺；角 4 沿住兩側的摺痕壓折落來。

❸將角 4 摺向角 3，將角 4 攤開；角 3 摺向角 4 同角 3 中間的摺痕，再將角 4 壓折落來。

❹轉去另一面，將角 5 摺向角 4 後攤開，留下摺痕 6；然後，將角 5 摺向中間摺痕 6 的中點。

❺將下部分沿住摺痕 6 翻摺上去，然後轉去另一面。

❻把邊 7 摺向邊 8，邊 9 就摺向邊 10；將邊 11 沿住交點 13 向內翻摺，底邊要對齊；邊 12 沿住交點 14 向內翻摺，底邊對齊。

❼將角 17 向外翻摺後，交點 15 與疊邊 16 對齊；內側的另一個角也同樣摺法。最後翻面另一面，就見到財神爺的頭部完成！

再摺出財神身體

❽用另一張正方形紙，把四個角分別雙對摺後攤開，留下兩條虛線所在的兩條摺痕；把角 15 跟角 16 分別摺向中心點 17 後攤開。

❾把角 15 跟角 16 分別摺向最近的摺痕，將邊 18 與邊 19 分別摺向最近的摺痕。

❿把前圖的角 20 沿著點 21 與點 22 的連線向內翻摺。然後，把角 20 再反向翻摺至邊 23。

⓫轉另一面，把角 24 向內翻摺至摺痕交點 17，並將右側部分沿住摺痕 25 向左翻摺。

⓬將壓在內部的角 24 翻上來，然後把角 24 向左翻摺一小部分。

⓭邊位也向左翻摺一小部分，不要超過左側的邊位；將邊 26 摺向邊 27，邊 28 就摺向邊 29 並對齊。

搞掂合體！

⓮右側的上下兩個角，向背面翻摺小部分，就咁身體部分就完成。將財神爺的頭部和身體部位擺正。

⓯將下邊身體部位的中點插入頭部間隙內，再在頭部畫上面部表情，就大功告成！