

HoMemory

02
~
03

我家・焦點

濕地公園大翻新
添生態教育設施

04

醫・家

洗米五步曲
學識做「模飯」

06

心靈之旅

520 塔羅占卜：
他/她對我有甚麼想法？

07

無緣不歡

舊衫咪亂丟！
擺去回收免浪費

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

史漢
詩服
級少
愛女
美

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



濕地公園大翻新



五大展館更新位逐個捉

蜻蜓生態

改設「濕地世界」主題展覽廊，設大型蜻蜓生態池及水循環互動遊戲。

落成近 14 年的天水圍濕地公園，是不少家庭經常到訪的生態教育好去處。惟時至今日已有不少展品老化，吸引力大不如前。為此政府打算逐步大規模翻新公園，加入蜻蜓生態池，並新增 AR 擴增實境體驗水底生境等互動設施。該翻新建議，將向財委會申請撥款，期望新設施於明年第三季至 2024 年尾分階段落成。

用程式感受水底生境 遊樂區建兩層高滑梯

根據漁護署的計劃，希望濕地公園翻新後加入多個過往缺乏的互動元素，包括在入口處引入 AR 擴增實境設施，讓訪客利用程式感受水底生境，了解下雨及水循環的互動遊戲、探索魚塘的立體模擬視覺世界等。另外，展覽廊亦會加設大型的蜻蜓生態池，並翻新室內遊樂區，設「紅樹林歷奇」主題，當中建有兩層樓高滑梯。

據漁護署解釋，要翻新濕地公園，是由於現時公園內 792 件展品，部分已運作多年，構件已難以購置替換，加上有部分展品不符合現時科技標準，因此建議斥資 1.35 億港元，翻新多個展覽場地，並預料翻新之後將增加至 871 件展品。

另外，今次公園翻新亦包括重新設計公園入口廣場的裝置、設計和更新展品解說牌；增設互動路線規劃電子亭，以新路線引領訪客參觀主題展覽廊及戶外濕地保護區，藉以提升新鮮感及改善園區的流動性。

分階段至 2024 年底竣工

姚思榮：支持更新公園

其實，早於 2019 年已委聘新西蘭顧問公司，檢視 2006 年落成的濕地公園展覽及訪客設施。直至今日前漁護署向立法會經濟發展事務委員會，提交翻新濕地公園設施的文件，並於上月 26 日獲通過，稍後將會向立法會財委會申請撥款，如一切順利新展品及場地，將於 2022

年第三季至 2024 年第四季分階段完成，工程期間，需要分階段關閉濕地公園展覽廊。

旅遊界立法會議員姚思榮指出，濕地公園是本地的特色景點，惟根據處方提供資料顯示，近年每年只有約 30 至 40 萬人次到訪濕地公園，每日平均只有約 1,000 人到訪，比最高容納量 3,500 人少，反映吸引力慢慢失去，因此他支持今次更新公園建議，以提增加公園吸引力，讓更多人到訪公園。

周浩鼎：

申撥款須詳細交代開支

而民建聯立法會議員周浩鼎亦認為，濕地公園在本港有重要的生態教育意義，惟設施老化需要適時更新無可厚非。他希望增加展品後，可提升吸引力，令每日到訪人次更接近最高容納量的 3,500 人。



周浩鼎關注 1.35 億撥款會否用得其所。

另外，周浩鼎向《我家》表示，關注現時署方尋求 1.35 億撥款是否用得其所，會否因為顧問費用過高，而令實際製作展品的數目及效益被削減，減低翻新後展品的吸引力。因此，他促請當署方於財委會尋求撥款時，須交代更詳細的開支細目，以讓公眾了解更多翻新公園的詳情。



探索魚塘

增 AR 添互動

生態教育令人滾動



置身水底

入口廣場改以淡水濕地生境為主題，並擴增實境程式互動。



濕地公園 2006 年落成，時至今日部分展品已過時。



奇妙旅程

原「濕地挑戰」展覽，改為「探索濕地」及「奇妙旅程」主題展覽廊。



繩網滑梯

室內遊樂區將重設「紅樹林歷奇」主題，設模仿潮漲繩網及兩層樓高滑梯。



原「人類文化」展覽，將改作「濕地與我」主題展覽廊，互動探索魚塘。

科學館新展廳 上月底開放

近年博物館屢被批評展品過時而陸續進行翻新，包括在 2018 年被超强颱風「山竹」摧毀的筲箕灣海防博物館，已關閉逾兩年進行翻新復修，有望最快今年底可重開。另外，尖東科學館全新常設展廳「地球科學廳」亦已於上月底開放。

了解地質史 感受颱風威力

「地球科學廳」設於科學館一樓，介紹地球分層結構、地震等的內部力量、大氣層及颱風等的外圍力量、以及詳解香港地質史。廳內新設 28 組展品，包括名為「颱風的威力」的互動體驗房間，房間可吹出每小時 120 公里、颱風級的強風，讓訪客感受颱風威力。另外，館內亦設「製造龍捲風」設施，模擬龍捲風形成過程。

科學館總館長陳淑文解釋，該展廳原定 2019 年開放，惟受疫情影響，有負責展品的海外承辦商要一度停工，加上有貨運延誤而延至今年開放。她續指，未來會陸續更新科學館內設施，下一步計劃開設古生物展覽廳，並積極爭取擴建。

另外，早前海防博物館天幕因「山竹」被毀，隨後展開維修及一併照原定計劃翻新，署方指有望今年年底或明年初可重開。

塱原自然生態公園 料 2023 年落成

除翻新天水圍濕地公園，發展局日前公佈，將會在古洞北及粉嶺北新發展區中，興建塱原自然生態公園，預計 2023 年便可完工。塱原自然生態公園分為三大區域，與濕地公園同樣設有木板步道、觀鳥屋，讓市民在自然環境中探索淡水濕地的生態。

本地最大片淡水濕地

發展局局長黃偉綸上月底於網誌透露，該計劃涉及將塱原核心地區約 37 公頃土地，發展成自然生態公園，進一步維護和提高塱原濕地的生態價值。當中分為 21 公頃的生態區、約 11 公頃的農業區及約五公頃的訪客區。

塱原位於上水雙魚河及石上河之間，是香港現時最大的連片淡水濕地，具有高生態價值。土拓署於 2019

年底展開工程，修復塱原部分旱田和荒廢的農地，同時，署方藉工程優化環境，使之成為未來新發展區內的主要綠化空間。



發展局指塱原自然生態公園，將於 2023 年落成。

疫情之下不少人已習慣減少外出，食住家飯成為日常，更有不少人練得一手好廚藝。要煮出又香又軟的米飯，最關鍵的一步原來是「洗米」。日本有女網民分享，直接用電飯煲內膽洗米時，被男朋友斥責隨時刮花內膽塗層，令她懷疑此習慣是否正確，並引起網民熱烈討論。話時話，點樣洗米先會煮出口感最好的飯？

洗米妙法五部曲



「精準」量米
米量多寡影響米飯口感，可選擇用筷子等工具輔助精準量米，一杯米（180克）約可煮兩碗飯。



沖完倒走水
沖洗可將白米表面的雜質洗掉，如果沒有快速將水倒掉，雜質可能會卡在白米上，影響米飯口感。



用手研米
透過乾攪磨去白米外層的雜質，大約來回乾攪10至20次。



米水不宜透明
若洗米水變成透明，會洗走米的鮮味，因此應呈白色。

放雪櫃或加冰
洗米後把米浸在水中冷卻，可令米粒更飽滿，米粒從低溫煮熟亦可增添甘甜口感。

該名日本女網民的洗米分享引發熱話後，大家才發現洗米方式五花八門，有人用電飯煲內膽直接洗、亦有人用筍箕洗，有得則選擇不浸水。

當地朝日電視台節目《羽鳥慎一 Morning Show》更為此製作「洗米」專題報道，並請來米飯專家澀谷梨繪，分享洗米方式。她指出，現時精米技術已可容易分出米糠，因此不怕米糠會刮花內膽。而多間電飯煲廠商亦表示在電飯煲內膽用手洗米沒有問題，但緊記洗米時不要用筷子等尖銳物品攪拌。

抗疫from home 識洗米做模飯

勿重複清洗 免營養流失

消委會過往亦曾教大家煮飯秘訣，提醒切勿將米重覆清洗，以免營養流失。另外，用溫水把米浸泡30分鐘、或用冷水浸泡約兩小時，令米粒充分吸收水分，讓米內的澱粉酵素令澱粉較易轉成游離糖，可增加飯粒的甘甜口感。

至於糙米、紅米和野米等，蒸煮前可視乎種類將米身浸泡1至2小時，令米身變軟。這做法令米飯不僅較易咀嚼，提升口感，浸水亦有助分解糙米外層的植酸，以免影響人體吸收米內的礦物質。

摸生雞蛋後未洗手 幼童染惡菌腸破裂

進食前千萬要記得洗手，避免「禍從口入」！台灣最近有一名兩歲女童觸摸生雞蛋後，未有洗手便進食，因而感染沙門氏菌腸胃炎，甚至引發嚴重腹膜炎，令腸道破裂，需做微創手術修補。

台灣苗栗大千綜合醫院外科部主任馮啓彥醫生分享一宗病例，指出當地一名兩歲女童持續腹瀉一周，到急診室求診後，電腦掃描發現其腹腔內有腸道破裂跡象，更出現低血壓、脫水、少尿等敗血症現象，須立即進行微創手術修補右側大腸破裂處。醫生問診時得知，女童病發前曾觸摸雞蛋，未洗手便吃東西，幸女童術後康復狀況良好。

沙門氏菌可攞命

據本港食物安全中心指出，感染沙門氏菌後，情況嚴重者可能會出現敗血症及脫水等併發症，甚至死亡。馮醫生指，若患上嚴重腸胃炎，抵抗力較弱的幼童及長者有機會腸道破裂，從而引發腹膜炎。若腸胃炎同時有腹部劇痛、發燒，檢查結果有白血球增生現象，便有可能是腸道破裂，應盡早就醫並接受治療。他提醒要預防腸胃炎，除了食物要煮熟、保持環境衛生，還有切記要勤洗手，避免惡菌經口腔進入身體。

留意中風先兆 及時處理

有統計顯示，香港約20%中風患者曾經歷「小中風」，所以絕不能輕視。人人都驚中風，但24小時前已有預兆？

中風雖然可怕且後遺問題又多，原來大約早一至兩日前已有先兆。所謂中風先兆，其實稱短暫性腦缺血發作（TIA），因血液流入部分腦部短時間停止所致。



注意中風症狀

- ① 突然一側肢體或面部麻木、刺痛及無力等
- ② 突然視覺變差
- ③ 突然說話含糊
- ④ 突然思考混亂或理解陳述障礙
- ⑤ 突然行走或平衡出現問題

中風屬醫療緊急情況，及時治療可減少腦損傷和潛在併發症。中風病發初期，絕大部份人不會察覺（就連當事人自己），慢慢造成腦的部分血液供應減少，腦組織缺乏氧氣和營養，出現腦細胞死亡情況，結果錯過了最好治療時機。

雖然醫學進步，近15年中風的死亡率大為降低，但所衍生的問題越來越多，造成沉重社會及經濟負擔。故此，如及早察覺病發，就可大大減低後遺症的影響。



（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。



以上症狀一般不會持續多於24小時。可是，如沒有及時處理，有40%機會於數日後中風。

#6 大情境要提高警覺

如果出現以下情況，請各位必須警惕，盡快找醫生檢查：

- ① 被人嘲弄說話不清或難以理解別人言論
- ② 一側手臂或腿部麻木無力，刷牙梳頭亦有問題
- ③ 照鏡發現臉頰不對稱，嘗試微笑就嘴巴一邊下垂
- ④ 一隻或兩隻眼睛視線模糊、雙影或變黑
- ⑤ 全身乏力疲倦、噁心眩暈及突然劇烈頭痛
- ⑥ 不能直線走路，容易摔倒

VEGAS 360°
Beauty • Since 1990

令您成為生命中的
女主角

形象大使
Reina Chan



慶祝6000呎旗艦店開幕

以\$360體驗價享用
尊貴緻美面部及身體療程
(價值高達\$4,280)

率先預約 ☎ 6763 8617

優惠只限新客戶



中國美容美髮行業
十大影響力品牌



中國美容美髮行業
用戶滿意十佳品牌



商界展鴻獎
caringcompany



分店：銅鑼灣 | 尖沙咀 | 將軍澳 | 元朗

SPA會所(只限住戶)：嘉亨灣 | 漾日居 | 凱旋門 | 天璽 | 匯璽 | 名城 | 天宇海 | 御龍山 | 雲匯 | PARK YOHO | 山水盈 | 瓏門

WWW.VEGAS360.HK

f VEGAS360BEAUTY

@ VEGAS360_BEAUTY



作者：火登

簡介：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。

儒、釋、道

同本不同宗

以中國文化角度，儒、釋、道三教，對中國文化影響極為深遠，三家雖有差異，但各有特色，在中國文化之中又相互融合。



儒家講究入世，強調有為，積極進取，建功立業，以天下為己任，又崇尚禮樂仁義、注重人倫、關心人事與社會。

佛家講究出世，強調因果，崇尚慈悲、行善積福、自度度人，又強調萬物皆空，排除煩惱。

道家講忘世，主張清靜無為、精神超脫、以柔克剛、坦然面對順逆。

「修心就是修正自己錯誤的觀念。」

一直以來，人對自己的心靈、靈性認識不清，經常以偏差的、錯誤的觀點來認知自己。修心就是修正自己錯誤的觀念。與其說是別人讓自己痛苦，不如說自己的修心不夠。如果你不給自己煩惱，別人也永遠不可能給你煩惱。以佛心看待一切世間現象清淨皆美，現前即成淨土。故此，「以佛修心」的的確確是最好不過。可是，修心是點滴的工夫，需要決心、恒心和耐心。

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。



塔羅占卜

快到520

他/她對我有甚麼想法？

馬上就到 520 了，這個慢慢變成情人節的日子，都是表白的好機會。無論是在暗戀階段，還是剛剛拍拖的你，可能對對方的感情或態度不太明了，今次的塔羅占卜就可以幫到你啦。解讀你心中的他/她對你的感覺是如何，才能確定在 520 當日是否攻還是守！



A

B



C

D

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：「他/她對我的感覺是怎樣的？」然後憑感覺在右面 ABCD 四張牌中選擇一張。

Knight of Cups

A 聖杯騎士



Page of Swords

B 寶劍侍從



Four of Wands

C 權杖四



Three of Cups

D 聖杯三



• 抽到這張牌代表他/她對你是有好感的，一位白馬王子捧著聖杯，是呵護和珍惜的，說明你們之間的感情已經到位，但是行動力不足，還在考慮自己應該主動還是應該等待。所以，抽到這張牌的人不要猶豫，感情中總要有人主動，不妨你主動約他/她，或者會有更好更快的發展！

• 這張牌代表的人還在收集資料和分析的過程，你對於他/她來講是合適的伴侶，或者你符合他/她的擇偶標準，但是這更多的是出於他/她的觀察和分析，不是出於心中的感覺，缺少一些心動和感情。如果你也喜歡他/她，可以引導他/她更多的去感受下內心的感覺，畢竟感情沒有方程式。

• 恭喜你，抽到這張牌代表對方希望你進入一個穩定而和諧的關係裡面，他/她對你們的未來有憧憬甚至有計劃，更重要的是他/她會有所行動。保持現有的節奏發展下去，會是你希望的方

• 抽到這張牌的你需要小心，或者你覺得他/她對你追求攻勢猛烈，或者表露出對你的感情很多，但是很有可能他/她不止你一個，這張聖杯三看得出，他/她是一個喜歡多人關係多於一對一關係的人。就算不是其他的伴侶，不是一腳踏兩船，至少是他/她喜歡一班朋友玩多過和你獨處。這種情況的對象一定要留神！

遇上衣櫃爆棚，大家係咪會即時丟棄舊衣物？據都市固體廢物監察報告統計，香港人每日棄逾 1 萬公噸的固體廢物。當中，可再用或可再生的物料經常跟一般垃圾被運到堆填區。唔想浪費資源，迫爆堆填區，大家應該認真參與社區衣物回收，減少虛耗，又可惠及有需要的人士！

無綠不歡

我家

Text : 知 知 Design : Niki

06, May 2021

衣物回收 衣櫃唔再爆棚！造福社區 唔浪費



掃一掃，
即睇回收點



香港地球之友 免費的再分享

香港地球之友的「舊衣物回收計劃」在本港一些屋苑或醫院等地方設置回收點收集舊衣物、鞋履、手袋等，收集好後再免費分享給社會上不同的人，或轉運到對舊衣物需求的地方。

接受
類別

衣物、鞋、袋、
活動紀念 Tee
(100% 棉)

不接受
類別

毛巾、床上用品、
穿過的內衣褲及襪

接受
類別

- 全新或清潔完整的二手衣服、鞋、手袋及配飾
- 性能良好的小型家庭電器
- 完整的玩具、文具、書籍、禮品等
- 有合法版權的軟件、光碟等
- 電視機、電腦（包括桌上、手提及平板電腦）、打印機、掃描器、顯示器

不接受
類別

- 傢具、二手床褥或床上用品
- 電器：空調機、洗衣機、雪櫃
- 藥品 • 食物 • 已破損物品
- 二手廚具 • 二手內衣或毛巾
- 含色情、暴力、或邪靈內容的書籍
- 教科書及雜誌 • 皮草產品

回收
方法

- 因應疫情暫停上門回收及回收箱服務
- 目前可把物品捐贈至救世軍的家品店



掃一掃，
即睇回收點

長春社 重教育為環保

長春社舉辦舊衣回收活動已逾 20 年，舊衣回收服務涵蓋學校、屋苑、政府管轄設施如公園及社區中心等，而所得收益會撥作環境教育用途。收集後的衣物會先包裝並在運輸途中進行消毒，並粗略按衣服的可重用程度分類，部分會再運送到東南亞國家（例如柬埔寨）重用。

接受
類別

已清洗好的衣
物、鞋、毛公
仔、手袋、背囊

不接受
類別

毛巾、床上用品、
穿過的內衣褲及襪

回收
方法

- 因應疫情暫停親自送到長春社倉庫
- 因應疫情暫停上門回收服務
- 目前可將衣物投到指定回收箱或回收站



掃一掃，
即睇回收點



救世軍家品店 靠義賣助弱勢

救世軍循環再用計劃自上世紀 60 年代已展開，向社會募捐新舊衣服及物資。收到的二手物品或剩餘的新物資，會轉予社會上的弱勢社群，例如獨居長者、露宿者、更生人士及領取綜援人士等。救世軍在本港設有多間家品店，回收來的衣物經過分類後，部分會在家品店作義賣。



基督教勵行會 講環保講扶貧

基督教勵行會為宣揚環保扶貧的消費理念，會把回收得來物品置於分別位於元朗及上水的「勵行站」作義賣，亦會轉贈給弱勢社群，其餘會售予環保回收商業夥伴，出口到發展中國家。

接受
類別

- 全新或舊衣物、飾物、玩具、鞋履、手袋、書籍、小型電器及家品（需清潔乾淨）

不接受
類別

- 大型傢俬、制服帶商標、窗簾、床褥、食物、大型電器、教科書及雜誌等

回收
方法

- 上門回收服務
服務範圍包括港九新界，必須能駕車可達的地方
只限有電梯直達樓層，唐樓未能安排有關回收服務
星期一至六，公眾假期除外

- 可把衣物投放至指定回收箱或回收站



掃一掃，
即睇回收點





「母親節」是向母親表達感謝之意的日子，為此我們很多時候都會悉心預備禮物，或者外出吃過大餐，希望好好慰勞一下平日辛苦的媽媽，讓她度過一個充滿歡樂的母親節！

許多媽媽都表示母親節最希望收到的禮物，並不是名貴的東西，而是孩子親手做的心意……例如一些心意咭、食物、手摺的花。

今年的母親節，小朋友是否還未決定送什麼禮物呢？大家不妨考慮以下的簡易版 DIT 食譜，do it together！



我們這個家

根據新修訂的基本法附件一，負責提名行政長官及部分立法會議員的選舉委員會，人數由 1,200 人增至 1,500 人，區議員議席全數取消，換成港九、新界分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會委員代表。今次，再跟大家解釋一下什麼是「地區撲滅罪行委員會」。

為解決自上世紀七十年代初期罪案出現上升趨勢的問題，政府在一九七三年三月成立撲滅暴力罪行委員會，成員均為政府人員。委員會的職權範圍為策劃、

認認真真 孝敬母親

玩Cooking 蜜超所值



愛心 Pizza 味多士

做法簡單的多士，作為母親節禮物看似平平無奇，但是有 pizza 的風味、心心的型狀，加上小朋友的參與，一定滿足到舌尖上的母親。

材料：麵包、煙肉、芝士碎、番茄醬、心形模具

做法：

- ① 預熱焗爐至 180 度
- ② 用模具把麵包切成心形
- ③ 把麵包塗上番茄醬及灑上芝士碎，放上煙肉後再輕灑少許芝士碎
- ④ 放入焗爐焗大約 3-5 分鐘，見芝士碎融解並有點金黃色便完成



甜在心朱古力水果包

研究指出，甜點食物能提升開心指數。這款甜味的水果包，加上可愛的公仔臉，既健康又吸睛，相信各位母親也照單全收。

材料：麵包、朱古力片、士多啤梨、青提子、心形模具

做法：

- ① 先用模具把麵包切成心形
- ② 把士多啤梨和青提子切成一半或 1/4
- ③ 將朱古力和各種水果砌成可愛臉，並放於麵包上，例如提子變作眼睛
- ④ 完成



所謂「物輕情義重」，為人母親者並非在意物質價值，而是小朋友的心思。祝各位母親節快樂！

「地區滅罪委員會」職權你要知

行的行政及社區參與措施向委員會提供意見。

18 個分區撲滅罪行委員會按區議會的地區分界劃分。現屆各分區的撲滅罪行委員會合共有超過 500 人，主席由地區領袖擔任，其他成員大部分為來自地區各個界別並由政府委任的非官方委員，亦包括幾位區內主要政府部門的代表。分區撲滅罪行委員會經常舉行會議，討論與各分區區內治安有關的議題、檢討區內罪案情況及區內罪案統計數字所顯示的犯案趨勢。會議為區內人士提供平台，討論當區的罪案問題。

組織及統籌政府與市民合力協助香港警務處（警方）撲滅暴力罪行的活動。一九七五年，撲滅暴力罪行委員會易名為撲滅罪行委員會，成員擴大至包括非政府人員。至於地區撲滅罪行委員會，亦即分區撲滅罪行委員會，則在一九七六年九月成立，主要目的是透過籌辦地區活動，加深市民對撲滅罪行運動的認識。其後，分區撲滅罪行委員會發展為凝聚地區力量撲滅罪行的重點組織，其職權範圍亦擴大至包括：監察區內罪案及執法情況；統籌區內滅罪活動；促進區內警民關係；以及就撲滅罪

大圍站內

農 重登場



阿輝表示，工作令生活充實。

社企辦館

位於港鐵大圍站內的「farmfresh330」以溫暖的橙色為主調，主售自家來自屯門菜田的有機農產品，兼售各種健康食品 and 用品。在這間「迷你雜貨店」內，顧客不但買到一份健康美味，更可以為精神病康復者帶來訓練、就業機會。



正向思想，健康飲食，正斗！

健康新生推廣慢活



社企協助精神病康復者就業。

意義
搭救

店長活得
fresh

店內一位「官仔骨骨」的阿輝，是 farmfresh330 的店鋪經理，也是精神病康復者。他由培訓員做起，至今成為舖頭掌舵人。

以前的阿輝，屬典型「人生勝利組」，過著有車有樓、有公司、有工人的生活。惟一次失意，頓變破產無業漢，再遭遇離婚，以致患上抑鬱症。

經歷五年「住劏房、領綜援」生活，阿輝曾有輕生念頭，後來受到職業治療師鼓勵，到新生會受訓當售貨員。阿輝一做就是十多年，他直言現在的收入遠不及自己高峰時期，但認為「意義搭救」，farmfresh330 的生活讓自己人生過得充實。

阿輝表示，當遇到客人投訴時，絕不會以「精神病康復者」作藉口，反而會解釋說：「他還在見習，正在接受訓練，請多多包涵」，避免令人對康復者有種先入為主的負面印象。

社區有情



Text、Photo：木 木 Design：Elsa

06, May 2021

事實上，farmfresh330 是新生精神康復會（新生會）旗下社企，宣揚健康生活以外，亦協助精神病康復者就業及融入社會。

新生會零售經理廖淑賢（Maya）指出，farmfresh330 的菜源來自同系的「新生農場」，該農場是全港唯一的農業式庇護工場。她說，兩者互相配合，可不斷為更多「同路人」提供培訓機會。



店內出售多款有機食品。

「康復者可以提供出色服務。」

縱使社會進步，但仍有人歧視精神病患者。Maya 憶述曾經有一次，遭乘客質問「為甚麼你們要在此開店」，矛頭指向店內員工，認為他們是精神病康復者，將會影響其他人。

歧視主要來自誤解。Maya 表示，farmfresh330 開設於「大街大巷」，每天有一定客流，希望市民在相處接觸過後，會發現精神病患者其實跟常人無異，也非一般人聯想到的「行為古怪」或「難以親近」。

Maya 表示，在店內人人都穿制服，笑指自己也沒有例外。「其實精神病康復者和普通人一樣，希望得到尊重，而非同情。康復者也有正常人的能力，可以提供出色服務。」



產品來自「新生農場」。

回家路上偷閒加油站

的確，在一間不大不小的店鋪，每位員工亦專注手頭的事。顧客進進出出，也不會發現任何異樣。

店鋪取名 farmfresh330，Maya 解釋指，當中的「330」即「身、心、靈」的諧音。香港人生活節奏急速，經常忙於工作而忽略身心靈健康，Maya 希望都市人在回家的路上，在車站內亦可買齊一餐住家飯的所有材料，適時放慢腳步，享受有機又有意義的健康食品。

二人分享工作心得。



錦田壁畫村近年成為大眾打卡熱點，在短短的三年間，義工們已在村內完成約 70 幅不同題材的壁畫。項目統籌人是一位視藝老師——郭燕銘，她憑藉由政府成立的「教師夢想基金」實現了她的夢想。

老師召集義工助建壁畫村

郭燕銘：
我的目標是
全民藝術。



係錦填歷史 村民畀啲顏色你睇



長者義工笑歡顏。



吉慶圍傳統舞龍舞獅。

畫畫令人好開心。

「我在外國旅行時，見到很多地方都有壁畫，體會到藝術本應就在每個人的身邊，大家行出街就可以接觸到的。」郭回想。雖然香港不少地方有壁畫，如中、上環商業區、香港仔工業區等，但她希望更貼近民居，而且可讓一般市民參與。她希望不單建立壁畫村，更要向「全民藝術」的目標進發。

用壁畫講故事 及保存歷史文化。

當你走進錦田，會發現很多村落如祠堂村、吉慶圍、泰康圍及永隆圍等都各有不同題材的壁畫；除了花草草及動物等一般題材，還有傳統喜慶活動。例如在祠堂旁邊有食盆菜的傳統場景，在吉慶圍內就有舞龍舞獅的情景，還有一幅已有幾百年歷史的鄧氏全家之寶——「貴妃畫貼」。

郭希望能以壁畫說故事及保存歷史文化。

她特別提到：題材要盡量避免不吉利及不開心的畫面，也要注意村民的禁忌，例如盡量避免畫人。又如不可以在畫中心繪一棵樹，因為村民認為這有「頂心杉」的意思。此外，用色也要講究及謹慎，盡量用鮮艷顏色帶出正能量。

一般人覺得圍村比較古舊及殘破，她刻意把藝術元素帶入社區，既營造生氣又美化環境。自從壁畫村出現，村民之間多了話題；已搬出市區的子女回來探訪時，家人又會帶他們走訪不同壁畫景點，影相打卡，說說畫中故事。郭坦言：「很多村民因此喜歡上藝術。這些年，相信大部份居民也因此認識我，故不時主動聯絡及委托我做壁畫。」

我相信每個義工 都感受到村民的熱情。

壁畫村令郭及義工們充分感受到錦田村民的熱情及好客。她笑言：「村民非常友善及慷慨，十分喜歡聊天。每次路過都會停下來與你攀談，不時講述該區的歷史，如自衛隊的典故，談一些村民的生活習俗，讓你增廣見聞。我們工作時會送上大量飲品，更不時稱讚義工們的畫工，即使他們只畫了簡單的線條，也能得到無盡的讚美，使義工們感到非常開心及自信。」

村民對義工們也非常體諒照顧。曾經有一班老人義工隊在壁前繪畫，旁邊的中心職員拿出風扇給他們撥涼，非常細心體貼。

疫情期間，郭停止了所有壁畫活動，又響應村民要求呼籲市民暫時不要前往參觀，就算去拍照也要佩戴口罩。

找出平衡點 追夢無限者

郭憶述因為計劃初期沒有經驗，需要面對大小困難。

有一次，沒想到一間已有 50 年的老舖因為結業而要把壁畫拆掉。另外，在計劃初期約一年半期間，雖然進展順利，但她因為得不到身邊的家人及朋友認同而感到孤單。

她認為不只年輕人要追夢，退休人士及家庭主婦也一樣可以。只要找到平衡點，夢想與現實也可以同時進行。



郭老師獲傑出義工獎項。



「育心之樹」壁畫，街坊行過就畫。



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

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

06, May 2021

脆軟香齊晒！

有要睇住油溫 炸蘿蔔絲餅



材料：（10個餅的份量）

普通麵粉 160g、粟粉 40g、泡打粉 1茶匙、蘿蔔 320g、櫻花蝦 20g、芫荽或蔥粒適量、雞蛋 1隻、水 250ml、30ml油、鹽 1茶匙

近排應該好多朋友仔同我一樣追緊韓劇《西西弗斯的神話》，故事講述韓國因為核戰而被摧毀，倖存嘅女主角透過時光機返到核戰之前，希望回到過去改寫歷史去制止戰爭發生，咁中間梗係有啲打打殺殺情情塌塌嘅情節啦。其實套劇有一個好重要嘅訊息，就係勸大家珍惜當下，劇中人物都係因為後悔，所以先想穿越時空去補救，例如以前對爸爸媽好差，又或者做咗啲壞事咁。我就認為與其後悔，不如當下做到最好仲實際。



1a



1b

做法：

① 麵粉、粟粉、泡打粉過篩，分兩次加入蛋漿、鹽同埋水攪勻。之後加埋油再攪勻成粉漿，放半個鐘等佢慢慢發酵先會有脆身嘅效果。

② 蘿蔔刨絲加入調味料拌勻，15分鐘後略略搥乾水。之後，洗乾淨芫荽切碎備用，待粉漿預備好就可以將蘿蔔絲、櫻花蝦及芫荽，全部加入粉漿拌勻。



2a



2b



2c



2d

③ 中慢火燒熱油，先將油提放入油加熱半分鐘，然後倒入材料約八成滿。油提放落油鑊炸兩分鐘定型就可以脫模，並繼續炸至金黃色，如此類推炸晒為止。



3a



3b

調味料：

鹽 1茶匙、胡椒粉 1茶匙、糖 1茶匙



小提示

留意油溫唔可以過熱，否則外面金黃但裡面唔熟就大鑊！最後梗係沾橙色嘅辣椒醬食，就最好味啦！如果買唔到「油提」，將適量粉漿直接落油鑊炸成餅狀都得。



油提

如果真係有得返去以前，我最想食返細個嘅時候嘅街邊檔，咖喱魚蛋、炸大腸、碗仔翅、煎釀三寶、夾餅、蛋形大菜糕……講起煎釀三寶，就唔可以唔提呢個消失咗嘅街頭小食「炸蘿蔔絲餅」。嗰啲炸起嘅蘿蔔絲餅外脆內軟，最重要係好有份量，最啱窮學生用嚟頂肚，當然街邊小食無可避免將貨就價，真係粉漿多過蘿蔔絲㗎！前排去咗雜貨鋪買嘢，無意中畀我發現一個好得意嘅工具「油提」，原來佢就係專攞嚟炸蘿蔔絲餅用嘅，梗係即刻買啦！就係咁，唔使搭時光機都可以食到炸蘿蔔絲餅喇，又或者用番薯、芋頭代替都得。如果你同我一樣係芫荽控，就盡情落芫荽吧！呵呵……



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。



以往曾經都為大家介紹過政府在新界設立的第二條文物徑——龍躍頭文物徑，在這條文物徑上共有十二處不同類型的歷史建築，當中就以「五圍六村」最為聞名。而假如再在「五圍六村」中細數，鄧氏族真正開村立業的起點，正正就是在「老圍」。



位於新界東北部的粉嶺龍躍頭的老圍，是新界五大氏族之一鄧氏的聚居地。據記載，鄧氏族人在元朝末年遷移至龍躍頭，並在今日的老圍開村立業，後來因為子孫繁衍，慢慢就圍繞着老圍發展出現時的「五圍六村」，所以「老圍」就是龍躍頭圍村的開端。

雖然老圍的興建日期已不可考，但作為五圍中最早建立的圍村，估計最少也具有七百年歷史。老圍立於一座小山之上，四周築有圍牆，而在四面圍牆的正中部分建有高台，用於監察防盜。老圍與不少圍村都一樣，圍門窄小，內有水井，遇盜賊來襲時，可閉門堅拒而仍有足夠食水供應。

築有供守望用的高台

圍牆高達四五層樓

樓梯

老圍圍門

高達四五層的青磚圍牆

門樓上有炮樓及供奉土地的神龕

圍內水井

圍門

槍孔

供奉土地的神龕

門樓內部

老圍

「五圍」中最早建立村落



門樓上有炮樓

圍牆

圍牆高達四五層樓，以青磚砌築，全樓只有一個大門，條石門框，內裝鐵皮木門、木杠、鐵柵等屏障，固若金湯。

〔古蹟的故事〕

圍門原朝北 因風水改向東

老圍圍門原先是朝北向，但後來由於風水理由，圍門被改建為東向。但問題就來了，東面的出口由於地基高出地面，居民出入不方便，所以後來亦在門前加建了一條石條梯級出入。老圍雖曾經歷多次修建，但其圍牆結構和圍村布局仍保存完整。

老圍部分圍牆日久失修，終於在 1991 年由北區政務處撥款進行緊急維修、1997 年年初展開全面修復工程。復修工程由古物古蹟辦事處及建築署古蹟復修組監督，香港賽馬會慈善信託基金資助四百萬元工程費用，並於翌年完成。

圍門

圍門門口的對聯為「門高迎紫氣 圍老得淳風」，圍牆上築有供守望用的高台。

門樓

門樓上有炮樓及供奉土地的神龕，但昔日保護村落的小型古炮已不復見。

〔古蹟資訊〕 老圍門樓及圍牆

評級：法定古蹟

地址：粉嶺龍躍頭老圍

開放時間：星期一至日上午 9 時至下午 5 時，為避免對居民造成滋擾，老圍內部並不對外開放。

〔溫馨提示〕

• 為避免對居民造成滋擾，老圍內部並不對外開放，但市民可在外圍以及門前欣賞老圍的建築特色。



與漢服相互配襯的飾物髮簪。



「當時我問自己：為何我們甚至好像沒有民族意識？」

落，那麼我們更應該重拾這些傳統。

經過一輪思索，柑柑表示，「我明白有很多的歷史因素，這不單單是民族服飾體系的傳承，還有不少傳統文化、技術和工藝。是不是這些傳承斷絕了，我們就要放棄？」她強調，嚴格而言這些工藝都不是被時代拋棄，而是人為因素而沒

疑問之下，柑柑就得出了自己的答案。

「就好像鄰近的日本、韓國、甚至台灣的原住民，他們也是很愛護自己的民族，對自己的民族傳統、服飾也是很自豪，印尼、泰國也如是，而我們是漢族，但為何我們偏偏沒有自己的服飾和民族傳承？」在這點

盼守護體系 做好服飾傳承

對於由初初接觸，再去完全捨棄時裝、堅持只穿漢服，柑柑就說，「當時我看到內地的古風圈子，不少的漢服同袍都十分享受自己身穿漢服的這件事，再看看我們很多鄰居，都有自己的民族，都很愛護自己的民族、服飾」，當時柑柑腦海就浮現出一個問題問自己，就是為何我們甚至好像沒有民族意識，不熱愛華夏文化？

柑柑亦都提到，其實自己並不是一開始就經常穿著漢服，亦都沒有很多套的漢服可以輪換，頭幾年都是因為活動和聚會才穿著。至於為何後來會下定決心，柑柑笑言是因為一次搬屋，「每次的搬屋都是一次大型的斷捨離，在決定捨棄甚至衣服時，我決定捨棄所有時裝」。她表示「既然我也沒有時裝，那麼正好每一日都穿著漢服。」

「既然我也沒有時裝，那麼正好每一日都穿著漢服」

今次接受訪問的漢服愛好者柑柑，字嵐玉，接觸漢服已經有十年以上的時間。提到為何會接觸漢服，柑柑直言是通過遊戲，接觸到古風的圈子，無意中亦都接觸到內地當時的漢服圈子，看到他們活動的照片，就覺得很漂亮。當時並沒有想太多，但後來看到他們的活動以及所描述的文字，就愈看愈沉迷。

搬屋斷捨離 丟掉所有時裝

在九龍城寨公園的一隅，有一位古風女子穿著只會在電視劇看見的服飾，有人會以為這是韓服、又有人會以為是日本服飾，但其實這正是我們傳統的漢服。

中華兒女多奇志 不愛時裝愛古裝

高古值潛力

民衆慶祝花朝節。一批又一批孩童體驗中國四大發明中的印刷術，說不定當中有人將來是廿一世紀畢昇。（資料圖片）



史風再起時

少女穿漢服祭祀百花花神。花朝節就是「百花生日」，一般定於農曆二月十五日。至於起源，則未有定案，一說為春秋、一說為唐代。（資料圖片）



花好月又圓

花朝節昔日地位一度堪比中秋節，而當今小吃就是「花糕」。大飽口福前，不妨首先「穿越」到市集喝一杯茶。（資料圖片）



柑柑表示，身穿漢服須表現自信。



北京、四川、福州等地，一些少女身穿漢服祭祀花神。（資料圖片）



後的文化和意義。

美麗的事物總是吸引不少人欣賞和追求，這個道理自古皆然。穿著屬生活中基本而且重要一環，是故有所謂「人靠衣裝」，但假如身穿的衣著與社會主流所追捧的不一樣，你又會否繼續堅持？今時今日，原來仍有人堅持接近四年只穿傳統漢服，身體力行讓大家認識漢服背後的文化和意義。

史詩級貪靚 任何心情都 漢衣服

為華夏文化自豪 港女四年只穿漢服



辛追夫人素紗襪衣，是秦漢制漢服目前唯一參照物。



懶理他人目光 自信帶來氣場

「一開始當然是因為服飾漂亮而開始漢服這條『不歸路』。漂亮當然是一塊敲門磚，但到後來我更能發現漢服的美，認識更多的事物。」

心慕明代風格

漢服這個概念很廣泛，廣義上而言可以追溯到軒轅黃帝，但按現時標準就是皇朝以漢文化為主、追溯到先秦、漢晉、唐宋明都是漢服的服飾體系。華夏文化不是由地域局限，而是視乎社會整體推崇哪種文化。

提到個人喜好，柑柑個人偏向明制，而她部分同袍偏向宋制，因為穿著起上來看似日常服飾，比較容易接受。以香港而言，以宋、明比較多；至於漢秦比較少，就是因為出土文物比較少，可以做的考究亦比較少，現時認識到的秦漢制也只是基於西漢辛追夫人的一款。

「就算其他人以不同的目光看我，我也不會介意」

在對漢服沒有認識的市民眼中，就算這種是傳統服飾，也難免會被視為是奇裝異服，柑柑又是如何應對？她直言：「我自己性格是，我自己做得正確，就算其他人以不同的目光看我，我也不會介意，畢竟我的衣著與其他人正是不同，你没有穿著過會感到好奇也是正常的事。」

她表示，身穿漢服自信是相當重要，假如對自己身上穿著的衣服沒有信心，愈想就會愈畏懼，儀容不大方，才會令到漢服不漂亮。

盼部門機構支持推廣 一洗「等同 Cosplay」誤解

柑柑目前已經與志同道合者，組成非牟利組織「漢服香港」，以便在香港推廣漢服。柑柑直言有着不少困難，例如想在有文化氣息的地點拍照，但可以符合條件的景點不多，如洋溢文化氣息的日本韓國街頭小巷，在香港就比較少見；再者，管理員多數拒絕穿著漢服人士「入場」，更遑論拍攝。

柑柑續指出，組織的成員曾到不少學校舉行座談，亦有舉行試穿活動，但推廣單靠他們是不足夠的，她感慨暫時沒有得到任何部門或機構支持。「相比起內地的漢服組

織，他們都會和當地的縣又或者是市政府合作，在每一年的花朝節包起整個的場地進行祭花神、推廣漢服以及相關文化的活動」，柑柑直言「假如政府可以與漢服組織合作，那麼對漢服推廣必然是利大於弊。」

她說，漢服的興起不單單是衣著，還有頭飾、耳飾等等，當中涉及不少非物質文化遺產以古老的技術，所以甚至玉器、木石、古玩都可以與漢服有關。漢服的出現正正就可以將傳統文化的接班人年輕化，但首先終究也要令公眾明白，漢服並不是一種 Cosplay，而是我們的民族服飾。



一群志同道合者，參與以漢服為主題的商演活動。（受訪者提供）

女生穿搭術一定要有對百搭的白波鞋！唔少大熱波鞋品牌近年都推出唔少經典白波鞋，款式日新月異。今次就為愛美的妳精選一啲 2021 年大熱入手的白波鞋！

盤點 2021 年女生必備 經典百搭白波鞋

推介 5 / Golden Goose Superstars

要數明星最常見的白波鞋款式，一定非 Golden Goose 的 Superstars 白波鞋莫屬，尤其係一眾韓星極之鍾情這個意大利品牌。新款式有標誌星星及人造珍珠裝飾的，在運動風格中糅合幾分優雅氣息，必然是女生穿搭恩物！

推介 8 / Common Projects

有「白波鞋王」之稱的 Common Projects，其出產的波鞋設計簡約又高質，款式相當長青、唔過時。這個新鞋款更採用厚底設計，絕對適合嬌小的女生們。

推介 9 / Hogan Interactive

最近很多明星也都在穿 Hogan 的 Interactive 波鞋，系列的新款式更推出了米白色拼淡粉紅色的設計，既充滿清新氣息，亦很適合用來配搭夏日清爽造型。

推介 1 / Veja V-Lock

法國品牌 Veja 的 V-Lock 白波鞋正掀起一股風潮。最新款式以白色拼淡粉色 V 字設計，充滿清新感。波鞋以可持續發展設計，適合熱愛環保的女生入手。

推介 2 / New Balance 452

New Balance 一定係搶手貨，鞋款 452 白波鞋之前推出過奶茶色，即被人搶購一空。新推出的白色調，復古外型配上厚底設計，讓女生的身型在視覺上更修長。

推介 3 / adidas Originals 特別版

adidas Originals 特別版白波鞋早前為慶祝農曆新年而推出。柔軟的白色皮革，配上中國傳統的「文房四寶」圖案，別具特色。

推介 7 / Nike Air Force 1 Crater

唔少女生都有入手過 Nike Air Force 1，但在環保的大潮流下，新款的 Air Force 1 加入了永續設計的概念。而 Air Force 1 Crater 系列波鞋每隻鞋均採用至少 20% 的再生材質，鞋尖採用半透明布質，下方為混合再生質料，設計獨特！

推介 10 / Salomon XT-6 Advanced

法國的人氣戶外鞋履品牌 Salomon，正席捲各地時尚界。最新款的 XT-6 Advanced 白波鞋採用符合人體工學的設計，舒適度相對於其他白波鞋更高！

推介 4 / Reebok X Maison Margiela

這對讓波鞋迷為之瘋狂的聯乘鞋款！以 Maison Margiela 標誌性的 Tabi 鞋混搭 Reebok 的 Classic Leather 鞋，當然少不了獨有的鞋頭分趾設計，絕對係搶手貨。

推介 6 / adidas Superstar Futureshell

adidas Superstar 波鞋 50 多年來征服唔少波鞋迷。新款的 Futureshell 系列更在鞋面外層加了一層半透明的「外衣」，極富未來感。

