

我家

HoMemory

i s s u e

56

新界西地區報

隔星期四派送

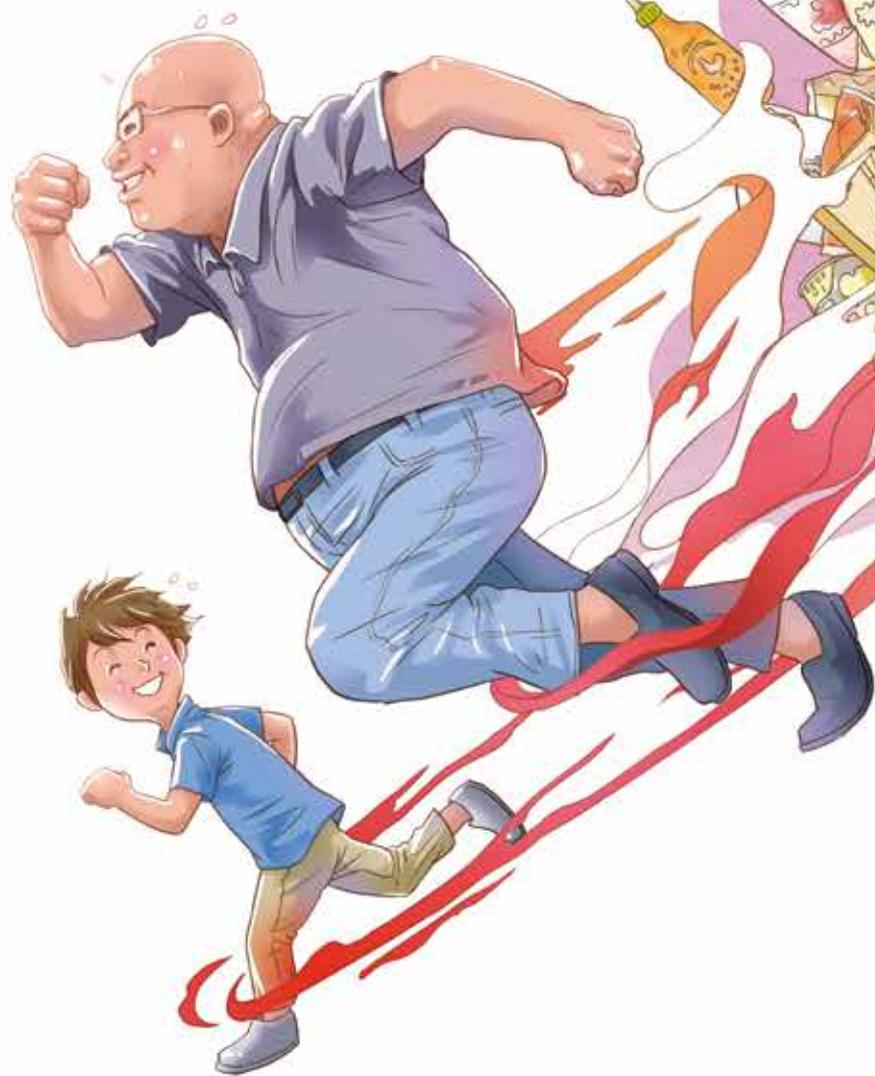
發行日期：17, Jun 2021

看得見的人情味

14~15 封面故事

士多慈力場

充滿父能量



02~03 我家·焦點

「醉酒」醉足 40 年
葵涌公園終開 turbo

04 醫·家

齊打疫苗
獎賞勁「抽」

06 心靈之旅

塔羅占卜：
今年我如何發揮天賦？

07 無綠不歡

DIY 再造紙
種子兼「種紙」

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



對於醉酒灣堆填區用地改建成新的葵涌公園，葵青區居民翹首以待 40 年，經重重波折，上月中終獲立法會工務小組通過興建。除已開放的板球場及小輪車場，新公園有大草坪花園，並兼具「寵物共享」特色。惟當區區議員直言，公園附近只有一條專線小巴線經過，可達度偏低，擔心公園他日落成後，市民也難以到訪。

傾斜式電梯
(研究中)

儲物室

停車場

觀景台(上層)

廣場/表演場地

洗手間及更衣室

新的葵涌公園待財委會通過撥款，有望今年動工。(概念圖)

入口

公園辦事處

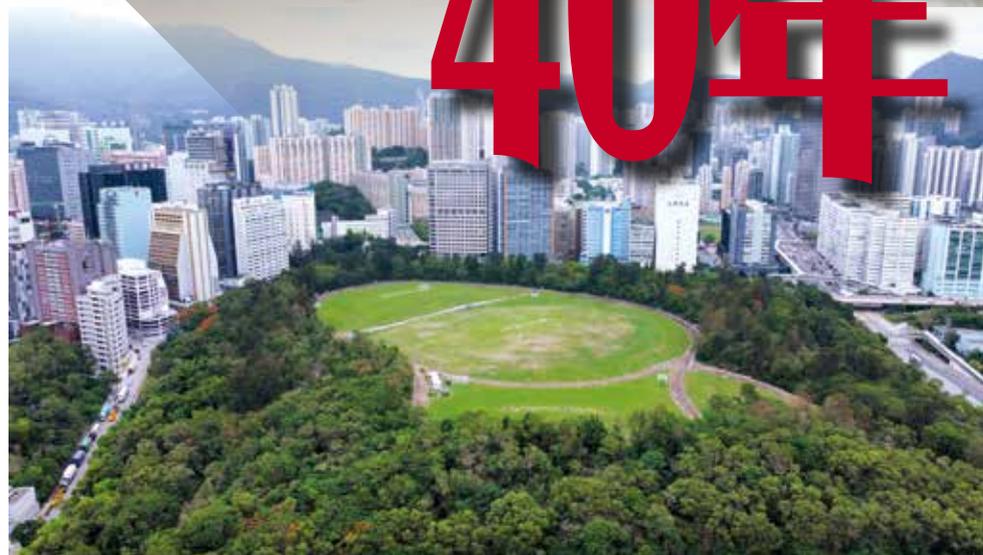
寵物公園

休憩草地

醉酒 40年



2009 年為配合東亞運小輪車比賽，葵涌公園部份範圍改建成小輪車場。



公園現有一個臨時板球場，將獲暫時保留。

新的葵涌公園面向藍巴勒海峽(又名青衣海峽、青衣門)避風塘，風景宜人。工程將分為兩部份，包括興建緩跑徑、寵物用設施、表演廣場連觀景平台等，以及修復現時通往公園的連接道路，並有近年市民喜歡的多用途大草坪供市民享用。

有望年底起動 2024 開放使用

而現時的小輪車場及板球場將會保留，當中板球場土地牌照將於 2022 年 3 月屆滿，屆時用途將會再作檢討。

依據程序，於五月中已通過立法會民政及工務小組同意興建，如今年稍後獲立法會財務委員會批准逾 3.1 億撥款申請，將有望於今年年底開展工程。據早前工務部門預計，約兩年半可落成，最快有望 2024 年可開放市民使用。

1992 年準備啟用發現沼氣

事實上葵涌公園早已建成多年，只是一直未有開放而荒廢多年。

葵涌公園前身的醉酒灣堆填區，早於 1979 年停用，當時已計劃改建公園，原定於 1992 年落成，惟準備啟用時發現堆填垃圾，會因自然腐化而釋放沼氣，結果由環境保護署接管葵涌公園，進行防範沼氣的監測保養工程，該工程也早於 2000 年完成，並交還康文署。

審計報告兩批發展進度緩慢

直至 2009 年初，為配合東亞運小輪車比賽，當局才批准將部份公園範圍改建小輪車場。《審計報告》先後兩次批評葵涌公園發展進度緩慢，對上一次於 2018 年公布已修復堆填區管理狀況審查，當時已指葵涌公園完成修復 17 年仍未開放，敦促需要為發展該公園加快行動。為此，政府同年將該處部分土地劃出臨時板球場。

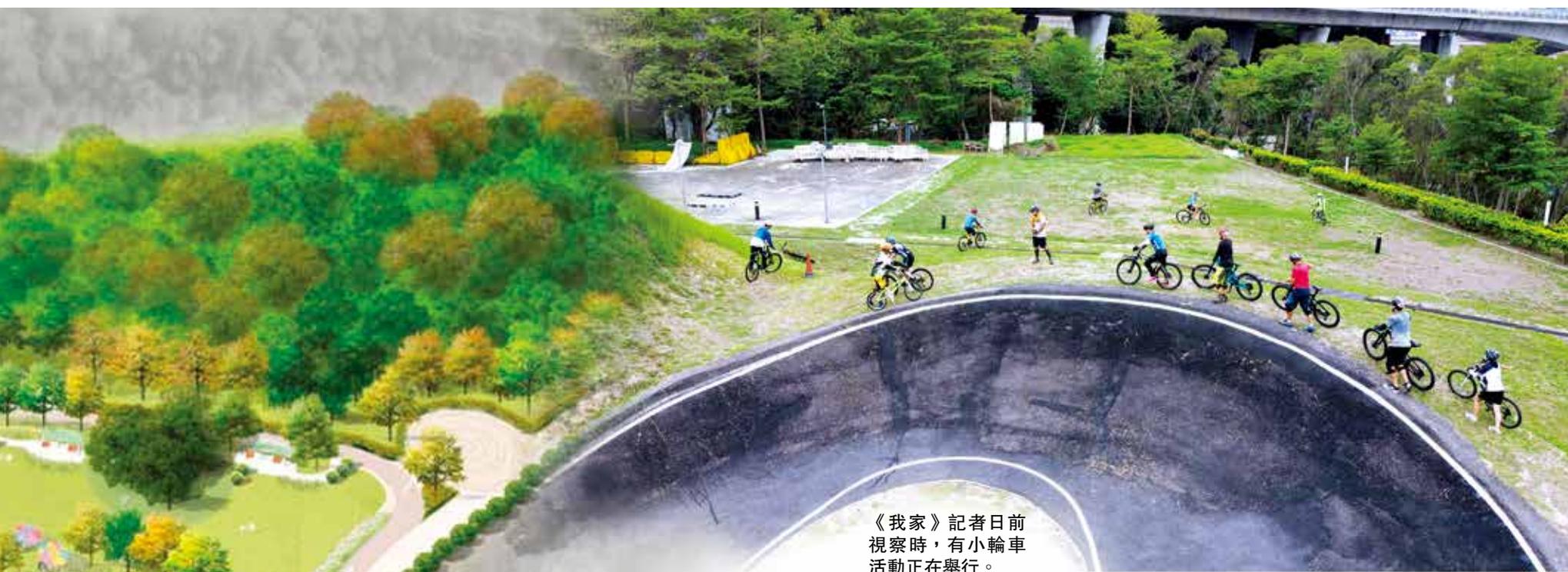
曾前往現場實地視察的葵青區議員郭芙蓉向《我家》

表示，葵涌市區人口已衝破 50 萬人，加上樓宇密集，一直缺乏文康配套。因此居民都十分期待葵涌公園落成，可享用大草地稍作喘息。

郭芙蓉促設穿梭巴增路標

然而郭擔心，雖然投放了大量資金優化公園，是希望有更多人能夠享受到公園設施，惟該處缺乏完善的交通配套，公園附近只有一條專線小巴線經過，市民未來將難以到達公園，因此她希望能安排穿梭巴士及增加路標，以吸引更多市民到訪公園。

郭芙蓉續指，對於現時部門大綱設計圖感到失望，並指出設施及配套內容，早前在區議會經多次討論後仍未見更新及補充。她認為詳細規劃考慮十分重要，擔心未充分規劃就通過，會令公園在興建後才發現問題時便難以改善解決，因此他促請康文署及顧問公司能夠向公眾提供更多細節，以釋地區人士及市民疑慮。



《我家》記者日前視察時，有小輪車活動正在舉行。



葵涌公園前身為醉酒灣堆填區，早於1979年停用。



郭芙蓉（右二）擔心葵涌公園可達度低，當區市民前往甚為不便。

葵涌公園工程開 turbo

擬增大草坪緩跑徑等 滿載寵愛

「寵物共享公園」有別於寵物公園

呢邊加個邊減 青衣起樓或拆山徑

這邊廂，因葵涌公園「升呢」而令葵青區「加」休憩用地，青衣那邊廂卻是「減」。青衣西路興建公營房屋的計劃中，由於項目位處山谷，有居民擔心會令部分青衣自然徑因而被拆，溪流亦要重置。

三棟公營房屋供 3800 單位

規畫署、土木工程拓展署及房屋署上月中向葵青區議會，簡介長康邨對開青衣西路興建三棟公營房屋計劃，項目佔地 2.73 公頃，提供 3,800 個單位，預計容納約一萬人。

葵青區議員盧婉婷批評，當局在會議五日前才提供僅八頁文件，時間倉促無法消化，文件亦未提供詳細計劃及數據，擔心會對附近交通造成負擔。另外，當局亦無清晰交代出入該項目路徑，因此她唯有反對計劃。



青衣西路計劃興建公營房屋，部分青衣自然徑或因此被拆。



荃灣海濱公園現為「寵物共享公園」。

未來落成的葵涌公園有望成為「寵物共享公園」，康文署今年二月宣佈正式推行「寵物共享公園」計劃，改變政策將全港 18 區共 40 個公園，劃為人類及寵物共享設施。

「寵物共享公園」跟寵物公園不同，並非專門設計給寵物使用的場地，而是將現有公園開放，給主人攜同寵物共享公園設施。

早於 2019 年該署推出「寵物共享公園」試驗計劃，開放轄下六個公園讓寵物共享，其後因應試驗計劃反應理想，康文署目前已將安排恆常化，並由 2021 年起，於各區陸續增加更多「寵物共享公園」，而進入「寵物共享公園」的寵物是需要佩帶狗帶或繩子牽引，以免滋擾其他使用者。

現時葵青區有三個「寵物共享公園」，包括青衣長輝路海濱花園、青衣海濱公園（海欣花園段）及葵涌大窩口道遊樂場；另外荃灣區則有兩個，分別為荃灣海濱公園及荃灣公園。

齊打疫苗 獎賞勁抽



為配合政府推動新冠疫苗接種計劃，近日商界及不同機構陸續推出總值逾億元的獎勵和優惠，除了有樓抽，更有不少餐飲住宿優惠、消費禮券，藉此提高誘因，鼓勵市民打針，做好準備應對可能出現的下一波疫情。

目前，新冠變種病毒仍然威脅社區，當中更出現源頭不明個案，盡早把握機會打針，方能護己護人！以下又有哪款獎品和優惠最啱你心水？

接種新冠疫苗獎賞

① 一圓上車夢

長江集團、李嘉誠基金會

· 送出名額 36 個的 2,000 萬禮券，頭獎價值 500 萬元，可用來買長實旗下物業一手樓或商店消費。

信和及華置

· 參與大抽獎有機會贏取凱滙價值逾千萬元的一房單位，其他獎勵包括：每個 10 萬元的預付卡簽賬額或信用卡免找數簽賬額。

② 商場狂掃貨

太古地產

· 港幣 10,000 元商場現金券，名額 500 個。

恒隆地產

· 於旗下商場單一消費滿 100 元，即可獲發總值 200 元的電子購物禮券。

一田

· 由 7 月 8 日起至 8 月 31 日逢星期四到一田購物，於付款前出示針卡證明，即可享有 95 折優惠。

③ 宅假擦餐勁

華懋集團

· 集團酒店住宿、餐飲、娛樂及現金券等獎品，總值超過 2,000 萬港元。

香格里拉集團

· 送出一年免費住宿（名額一個），獎品適用於集團全球 100 多間酒店。

鷹君集團

· 旗下香港朗廷酒店、香港康得思酒店及香港逸東酒店，將提供合共 3,000 晚酒店房間及其住宿餐飲的半價優惠，先到先得；於旗下本港酒店的餐廳及明閣消費，亦可享八五折優惠。

國泰航空

· 以大抽獎送出共 2,000 萬「亞洲萬里通」里數。另外，大獎得獎者可於國泰全新的空中巴士 A321neo 客機上舉辦私人派對。

太平洋酒吧集團

· 總值 600 萬元抽獎，獎品包括「全單免費」或其他由太平洋酒吧送出的酒精類飲品。

④ 簽帳保額加加加

銀行公會

· 將送出多個十萬港元簽帳額或購物禮券抽獎。

保誠保險及保誠財險

· 贈送十年保障，每年送出總保額超過 1.3 億港元。

信銀國際

· 以新資金承造一個月定期，可有 1 厘年息率利息，新資金金額由 1 萬元起，上限為 20 萬元。

睿智金融集團

· 捐出 150 萬元的上海實業環境 (00807) 股票抽獎，設 15 個名額。

⑤ 現金資助袋落袋

新世界發展

· 合資格基層市民可獲 1,000 港元資助津貼，首階段名額約 5,000 個，由三間非牟利機構推薦及甄選服務對象。

中華廠商會

· 提供 300 萬現金大抽獎，頭獎可獨得 100 萬元現金。

⑥ 海園迪園輪流玩

海洋公園

· 園內優惠券，包括灣景餐廳惠顧指定主菜買一送一；小食亭指定套餐買一送一優惠；園內遊戲區購買 \$50 攤位遊戲券，可額外獲贈一套價值 50 元之攤位遊戲券。

香港迪士尼樂園

· 醫院管理局員工及已打至少一針的市民，於網上登記成為 MyDisney 會員後，可於樂園內的指定商品店鋪免費領取價值約 250 元的禮品包一個，每日名額約 1,000 份，換完即止。

⑦ 公家助「嘻」食住行

機管局

· 送出 6 萬張機票予已打針居民及機場員工抽獎。

港鐵

· 送出 500 張全年車票，總值高達約 1,000 萬元。車票持有人可於一年內無限次乘搭港鐵本地車程主要路線。

煤氣公司

· 推出 5 輪抽獎總值 300 萬元，得獎者可以在煤氣客戶中心、煤氣烹飪中心、煤氣 Flame 餐廳，以及好氣 Fun 使用購物禮券。

領展

· 抽獎獎品包括 400 份價值 5,000 元的中式酒樓餐飲現金券及小型家庭電器，總值逾 200 萬元。

乾咳熱咳 食療靚CUT

咳嗽在我們日常生活中並不罕見，倘喉乾少咳，通常濕潤喉嚨便能解決，但若久咳不癒是什麼原因？

情況一：乾咳少痰，頻頻發作

原因：氣陰兩虛

解說：

- 「氣」「陰」代表肺臟兩虛。患者咳嗽聲低，乾咳少痰，咳嗽頻頻發作，遇乾燥空氣時加重。若陰虛偏重，則痰質黏或帶血絲。
- 患者會因長期反覆咳嗽而出現胸悶；陰虛內熱則發熱；失眠、舌尖苔少、脈細滑數，皆屬氣陰兩虛之象。

治法：補氣、養陰、潤肺

食療：補肺養陰湯（二至三人份量）

材料：太子參 16 克、北沙參 12 克、玉竹 12 克、乾雪耳 6 克、百合 20 克、陳皮 1 角、蜜棗 4 粒、瘦肉適量

製法：

- ① 雪耳用清水浸泡洗淨，其餘材料亦洗乾淨，瘦肉切件汆水。
- ② 所有材料放入煲內，加清水 2,500 毫升，猛火煮滾後轉慢火煲兩小時，放鹽調味即可。

補充：食療內的太子參可補益肺脾之氣；北沙參、玉竹、雪耳等皆有養陰作用；陳皮是為佐藥，卻行氣健脾，令湯方不會過份滋膩。

玉竹



百合



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。



情況二：痰黃黏稠，咳吐鮮血

原因：肝火犯肺

解說：

- 患者由於有熱，故咳嗽連連，咳痰黃稠，甚至咳吐鮮血，精神緊張時症狀加重。
- 肝火旺，肝經循行部位如胸脅因而作痛。
- 性急易怒、心煩、口苦、眩暈目赤、大便乾小便赤、舌邊紅苔薄黃、脈弦數都是肝熱症狀。

治法：清肝瀉火、潤肺止咳

食療：無花果雪梨蘋果湯（二至三人份量）

材料：雪梨及蘋果各 2 個、無花果 5 粒、夏枯草 9 克、杭菊花 15 克、百合 1 兩、陳皮 1 角

製法：

- ① 雪梨和蘋果洗淨後切開去芯，切件，其餘材料洗乾淨。
- ② 所有材料放入煲內，加清水 2,000 毫升，猛火煮滾後轉慢火煲一小時，放鹽調味即可，具清肝潤肺之效。

遊戲權利 您有 SAY



每日遊戲一小時
啟發創意好EASY



《荃灣青年商會 - 遊戲權利您有 SAY》 鼓勵親子自創遊戲



荃灣青年商會(JCI Tsuen Wan)致力推動《聯合國兒童權利公約第31條》兒童遊戲權利，自2017年開始舉辦了旗艦工作計劃《遊戲權利您有SAY》，鼓勵大眾為兒童提供每日最少一小時自由遊戲時間，而當中包括戶外活動。舉辦原因源自幾年前從聯合國的一個調查得知：「香港小朋友遊戲時間比美國在困人士放風時間還要少」，換言之，香港小朋友慘過坐監！。

今年「Make Your Own Game」的活動，鼓勵小朋友在家自創遊戲、玩具。Calvin鼓勵家長們安排時間、空間容許孩子發揮創意，將簡單設備化身玩具或遊戲。「唔需要好複雜，簡簡單單一張凳反轉當船坐，孩子已經玩得好開心」。聯合國有研究顯示，孩子每一下開心的笑聲，都會觸動幾十萬條腦神經，能有效促進孩子腦部發展，令身心都得到正面成長。Calvin希望藉活動讓家長體驗遊戲的正面影響，給予孩子每日遊戲一小時。

1. 締約國確認兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動。
2. 締約國應尊重促進兒童充分參加文化和藝術生活的權利，並應鼓勵提供從事文化、藝術、娛樂和休閒活動的適當和均等的機會。



MAKE YOUR OWN GAME

今年活動轉戰網上遊戲比賽，讓孩子在家用手邊有限資源，拍攝一分鐘遊戲片段，上傳到Facebook進行「鬥多Like」比賽。經過籌委會成員的努力，得到「廣告佬」贊助小巴廣告，令活動得到廣泛宣傳。

荃灣青年商會將於六月二十六日舉行「遊戲權利您有SAY「Make Your Own Game」頒獎典禮」。是次活動為本會旗艦工作計劃「遊戲權利您有SAY」之重點活動。計劃目的為宣傳並倡議「兒童遊戲權利」（《聯合國兒童權利公約》第31條，1989），鼓勵大眾為兒童提供足夠的空間和機會，盡情遊戲。

當日頒獎典禮除了邀請到青年發展委員會委員竇一龍先生作主禮嘉賓外，亦包括本年度活動大使徐蓓寧小姐（口罩小姐 - 阿姨）分享育兒心得。

日期：2021年6月26日（星期六）

時間：上午11時至下午12時30分

地點：荃灣路德圍路德會聖十架學校禮堂

（實體活動只限獲邀人士參與，公眾透過線上直播參與）

遊戲四大原則

- 1) 孩子主導
- 2) 快樂成長
- 3) 隨時隨地
- 4) 自由空間



作為兩個孩子的爸爸，荃灣青年商會會長陳明衛 (Calvin Chan) 認為，不論室內還是戶外，每日至少享有一小時的自由遊戲，鼓勵家長放下手機，以孩子為主導的形式與孩子互動，順從孩子的遊玩模式、規矩，可有效啟發創意。



#遵從孩子主導原則

Calvin育有兩名幼兒，在遊戲過程中會由孩子作主導，讓她自由發揮，帶領如何去玩。他會從旁陪伴、協助，但不會直接指導該如何遊玩。他形容小朋友才是「玩的專家」，他們想像力無邊際。「唔好騎劫咗孩子的遊戲，由孩子主導遊戲可以有效啟發創意同提升溝通能力」。他認為，親子活動可以建立更緊密的親子關係，還可刺激孩子思考，訓練創意，加強溝通能力，因此鼓勵家長讓孩子主導遊戲。



頒獎典禮網上直播，
歡迎公眾參與！



JCI
Tsuen Wan



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。

讓禪修

融入生活

許多人聽到禪修便害怕，其實禪修可以好生活化。原來簡單單每週選一個固定日期和時間，飲杯咖啡，也可以做到禪修！



近代藏傳佛教大德——宗薩欽哲仁波切，曾就如何進行每週一次的 Cappuccino 禪修作開示 (The Art of Cappuccino Meditation) ...

- 首先聞一聞咖啡的香味，當溫暖、誘人的咖啡從喉間滑下，覺知當下這一刻！
 - 慢慢試著小口小口喝，從容地喝。
 - 觀察杯裏的咖啡正慢慢減少，並很快穿過你的身體，成為一種難聞的黃色液體。
 - 想想這是多麼可笑，平常的你還在糾結黃糖跟白糖相比、脫脂奶跟全脂奶相比哪個較健康。這就是重點！
 - 當下允許無常的感受升起，它能減少我們對事情的焦慮，例如身體每天都在變老、最好的瓷器被打碎、好朋友讓我們失望等等。
- 定期持續的咖啡禪修進行之後，你會發現當咖啡店沒有肉桂粉的時候，這原本對咖啡非常重要的事，已變得沒甚麼大不了一 No Big Deal！聽起來很簡單，然而有正念覺知地喝一杯咖啡，將會給大家的生活帶來深刻的改變。

作者：Depp & Hebe

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。

Hebe，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



今年我要如何發揮天賦？

2019 年到現在，我們經歷了大大小小挑戰和變動，可能你會有些無力感，或者希望自己能在這個不穩定的時期發揮自己的小宇宙，做出一番事業，今次的塔羅占卜就帶大家看看，你會在今年如何發揮自己的天賦，創造你想要的生命。

事前準備：
靜心深呼吸，心裏默念問題：「2021 年如何發揮我的天賦？」在下列 A、B、C、D 四張牌中憑直覺抽出一張。



A B C D

Eight of Wands

A 權杖八



• 抽到這張牌代表你的思維十分活躍，計劃周全，行動力爆棚，所以你的天賦就是能快速設定目標，然後搜集你需要的資訊，讓這些資訊為你所用，制定可行的方案，去創造你想看到的真相。跟隨你的心去做就可以了，不需要猶豫！

Six of Pentacles

B 星幣六



• 抽到這張牌代表你是個十分慷慨的人，大度和樂於分享是你最大的天賦，這也是朋友們願意和你一起的原因。你會知人善用，所以身邊會有追隨者為你效勞，保持著這個慈悲的特質，更多好運將在你生命中降臨。

The Fool

C 愚人



• 抽到這張牌代表你是個具冒險精神的人，你時常保持樂觀心態，不怕前路艱辛，這是你最大的天賦。在這個時代，有創新精神的人就有改變世界的可能，只要保持著這樣樂觀和敢於冒險的精神，前路就在你的腳下。

Three of Pentacles

D 星幣三



• 抽到這張牌代表你擅長和別人合作，發揮別人的長處，取長補短，互相合作，達至共贏。在現今的時期，合作共贏才是社會進步的出路，而你正是擁有這個特質的人，去找有共同目標的小夥伴吧，和他們一起實現夢想！

香港地少人多，但每年都要應付大量社區產生的都市固體廢物，而廢紙就佔當中三大成分之一，目前香港的堆填區面對著飽和問題，為了解決這個燃眉之急，我們就要實踐廢紙回收，減少棄置。家長也不妨透過DIY廢紙再造，向小朋友講解可持續發展的重要性，學識善用資源！

無綠不歡

我家
HoMemory

Text: 知知 Design: Niki

17, Jun 2021

廢紙再造

親子齊動手

開始 DIY



材料 廢紙（紙皮、紙巾、蛋盒、報紙、回收紙等），種子

種子兼種紙!



工具 大碗（用作浸泡和攪拌之用）、毛巾或布、舊相架、絲襪、大盤、攪拌機、天然色素（如甘筍、桑莓等蔬菜水果汁）、間尺、剪刀

製法

Step 1: 準備廢紙



- 收集各種廢紙，撕成小塊，然後放入盛了熱水的大碗。把碗蓋好後，就浸泡過夜，要浸8個小時或以上。

Step 2: 攪拌紙漿



- 將浸泡至半溶的紙，倒入攪拌機加水打成紙漿。將紙漿倒入大碗並加水，水量要蓋過紙糊約10厘米。把天然色素加入紙漿，攪拌後，就再加入部分種子輕輕攪拌。



掃描查看舊書回收點

舊書回收小貼士



- 大家經常在家中找到一些舊書，一方面感到棄之可惜，但留低的話，卻對自己沒甚用途。其實，坊間有不少專門接收舊書的地方，例如基督教勵行會、救世軍等，他們會把舊書以平價轉售，有時會用作漂書。

Step 3: 準備框架



- 去除相框的玻璃或膠片，只取框架。把絲襪撐起，套在框架上面，再打結固定，或者用書釘釘實。

廢紙回收收咗乜?!

可回收	不可回收	原因
紙皮	熱能感應傳真紙(例如收據)	回收過程中會遇熱變黑，影響再造紙的白度
辦公室用紙	紙包飲品和紙杯	製作過程會用到蠟、塑膠等物料，所以不能在一般的廢紙回收桶回收
報紙	複寫紙/過底紙(例如送貨單)	不屬於紙纖維製品，被油漆、化學品、食物等污染的紙張及卡紙
雜誌及類似印刷品	紙碟、抹手紙	弄污其他回收物品、易吸引蟑螂

Step 4: 製作紙張



- 在框架的絲襪上撒種子，然後倒入紙漿，再將紙漿推平。大家可以按個人喜好調整紙張的厚度。不過，若果紙張過厚，及浸泡時間太長，有機會令種子提早發芽！

Step 5: 毛巾吸乾多餘水分



- 在框架下放毛巾，然後雙手用力向下壓擠紙漿，盡量把多餘的水份擠壓出來。

Step 6: 紙張乾燥

- 將紙漿連框架放置於通風處吹乾，風乾的時間按紙張的厚度及濕度而定。完全風乾後，紙漿就會變成紙張，用餐刀或間尺小心地刮起紙張邊緣部分，紙張就會剝離框架。

Step 7: 製作心意咭



- 將種子再造紙以剪刀剪出心意咭的形狀，寫上問候語句，就可以送給好友！

「種子再造紙」種植方法



- 將心意咭撕成小塊，埋入泥土內，蓋上大約1厘米厚的泥土，澆水種植。一般而言，種子會在7至14天內發芽生長。



除了養貓狗以外，近年香港人興起新潮興趣，就是在蝸居打造水草造景。究竟怎樣才能把木頭跟石頭拼出一個自然的硬境？筆者以七個基本步驟教大家把大自然帶回家中魚缸！

步驟

1

剪裁合適的底墊，墊在魚缸底，防止魚缸底部因木櫃的表面不平被刮花，同時加強魚缸的穩定性，使魚缸的放置更加安全。



步驟

2

水草造景一般建議採用 ADA 的一代泥，因為這牌子的水草泥養份充足，pH 值微酸，能給予植物合適生長環境。筆者建議把泥鋪成小斜坡，以增加整個空間的深度。



步驟

3



構思硬景設計，一般而言分三種：凸型構圖、凹型構圖及三角構圖。

凸型構圖

難處在於拿捏空間平衡，造景者需要平衡好左右才能令設計看起來自然。

凹型構圖

水草造景最普遍的構圖，記得在中間預留位置，以作日後水草種植之用。

三角構圖

把主要比重放其中一邊，另一邊保留空間，然後把流木斜放，形成三角構圖。

步驟

4

把泥土噴濕，種植前景水草，以防水草在種植期間乾死。熱門且易種的前景水草，包括：迷你牛毛、矮珍珠、趴地矮珍珠。想挑戰難度，可種烏拉圭草皮，成功的話是最美的。另外，種植時應先把水草分成一小注，然後用水草鉗把水草根部夾住種下泥土。



迷你牛毛



矮珍珠



趴地矮珍珠



烏拉圭草皮

步驟

5



種植中境植物，同樣是用水草鉗夾著水草根部，然後插在泥上。亦可用水草膠水，把植物黏在流木或石頭上，將前境跟中境無縫連接。至於中境草，筆者強烈推薦叉柱花，因種植於流木旁邊感覺非常自然。而黏在木頭上的水草，可選擇鐵皇冠或鋸齒太郎。



叉柱花



鐵皇冠



鋸齒太郎

步驟

6

噴濕泥土後，用水草鉗將後境草種上。注意種植後境草一定要有足夠的密度，如果密度不夠，後境草會東歪西斜。種植後境草可選擇各種宮廷類水草，容易種植之餘顏色也豐富，經過修剪後可形成各種形態，非常有層次。



綠宮廷



越南紅宮廷

步驟

7

連接好 CO₂、濾桶及水草燈後，慢慢加入除氯水，並加適量硝化細菌。由於初開缸，水草吸收營養進行光合作用的速率並不穩定，多餘的養分很容易被藻類吸收，所以應該於開缸一星期後，硝化系統開始成熟時加入各種工具魚及蝦，防止藻類增生。

可放入的工具魚及蝦，包括有黑線飛狐、小猴飛狐、小精靈、大和藻蝦及黑殼蝦等等。

完成這七個步驟後就大功告成了，接下來只要定期維護及施肥，就能把水草種得漂亮了，希望大家都能夠打造自己獨一無二的水草缸！



黑線飛狐



小猴飛狐



小精靈



大和藻蝦



黑殼蝦

「魚」樂無窮笑「蝦蝦」！ 水草造景 七步「缸」「缸」好



自新冠疫情爆發以來，港人的外賣和網購次數倍增，即食餐具及包裝胡亂棄置情況嚴重，增加清潔工人的工作量及壓力。有慈善團體調查本港自僱清潔工身體健康狀況，發現他們出現不同痛症，卻因為生計及欠缺支援，寧願忍受著痛楚工作。團體建議一周一次的休息方案，希望清潔工得到安心放假的機會。



不少清潔工擔心休假失「飯碗」。



團體邀「群姐」許恩敏拍攝關注清潔工短片。



疫情下，網購及外賣食物的垃圾量大增。

環保協進會去年底至今年四月間，就健康狀況訪問並跟進40位於中西區及大埔區工作的自僱清潔工人，調查結果發現，當中有近四成出現兩膝關節痛；另有逾七成受訪者表示痛症影響工作、逾半認為痛症影響睡眠。

好好啱下就怕飯碗被搶

社工歐中和姑娘指出，自僱清潔工人不隸屬任何物業管理公司，故未受法定最低工資保障，「他們的工作生態主要是多勞多得，所以工作時間相對較長和急速，沒有時間透透氣。」歐姑娘坦言，自僱清潔工擔心自己休息的時候，「飯碗」會被搶走，故即使身體有痛症，也會忍痛工作，不願放假休息。

吳太是一位自僱清潔工，入行至今近30年，工作的唐樓高約五至六層。她透露：「疫情讓更多人留在家中煮飯或買外賣，



吳太任職清潔工30年，落雨潮濕骨節就痛。

近來的垃圾量由平均每戶兩袋，增加到四至五袋，工作負擔大大提升。」吳太續說，自己開始有膝關節和腰骨痛，每逢落雨潮濕就會發作，但也只是塗藥油舒緩，卻沒有求醫。

疫情之下，清潔工人的工作次數及收集的垃圾重量明顯增加，惟歐姑娘指出：「政府未有因應疫情出現，而調節垃圾收集站的時間，或向這群自僱清潔工派發支援物資。」該會建議，業主或社區可提供替假工人，讓這群自僱清潔工可安心放假休息；同時鼓勵住戶每周一次，自行將垃圾帶到地面收集處，讓清潔工得到休息的機會。

團體盼望社會關注基層

「事實上，香港社會或對基層勞工存有職業偏見，但其實經接觸後，你會發現他們有很高尚的情操。」歐姑娘表示，不少清潔工人每日跑步，以保持身體健康；也不會因為污糟而拒絕工作，對工作的重視不分種類。願偏見早日消除，也希望喚起大眾市民和政府對基層勞工的關注。

自僱要自救 拉筋勤補鈣



簡易拉筋操有助舒緩痛症。

因應受訪清潔工人的身體狀況，營養學家及運動教練李正雅（Angela）指出，清潔工腸胃較易出現功能問題，例如胃痛、消化不良和便秘等。「或因清潔工人工作量多，不但食無定時，也沒有時間上廁所，腸胃於是更『塞車』。」Angela表示，除了日常進食營養補充品，亦提醒他們勿強忍排便，盡量每天定時上廁所。

Angela亦發現，清潔工人較常有鈣質不足以至流失的情況，「常搬重物，工作動作長期重複，增加關節勞損。」她建議，清潔工人每天進食一至兩杯奶類製品、豆腐、蝦米等，並定時進行兩至三分鐘伸展活動，以舒緩痛症。



團體送贈抗疫保健物資予清潔工。

捱痛清潔工 憂柴憂米不休假

退休後隱居離島鄉村僻壤的故事，相信大家也聽過不少。這次介紹的人物，同樣踏出這一步，卻是一對年輕夫婦。港男王皓焯（Jimmy）與太太半年前搬入馬灣，並在2020年尾開設了一間名為「太陽系委員會 Sol Committee」的咖啡室，銳意把它變成一間「現代村公所」，給村民一個閒餘消遣之地。

馬灣咖啡室 晚上變「現代村公所」



德國夫婦供應的德式酸種麵包。



香港太太供應的抹茶麻薯蛋糕。



Jimmy 平日會以單車代步。

Jimmy：
村民很友善，
喜歡分享而且團結。



咖啡情味濃 簡單一杯亦Special

做自己鍾意嘅事，
失敗也無妨。

Jimmy 以往從事網絡工作，但因為喜歡咖啡，多番鑽研之後決定於2015年開始咖啡銷售生意。他覺得馬灣就像一個縮細版的香港島，四面環海。機緣巧合下，他發現這個地方竟然沒有咖啡店，於是決定開設一間。他說：「我覺得最緊要做自己鍾意做的事，即使失敗也無妨。」

一個馬灣人共建的餐牌

島上的生活，令 Jimmy 回憶起舊時的鄰里關係。他描述：

「馬灣村民很友善，喜歡

分享而且團結。即使你是新搬來的，也喜歡和你一起團購；左鄰右里會一齊在酒吧飲酒、睇波及傾偈，令你很快融入他們的生活。」曾經有一對德國夫婦贈送自家製的麵包，又有一對香港夫婦做了甜品和他分享，於是他索性把這些食物放進了餐牌，由夫婦們供應，作為在馬灣這小島上一種自給自足的嘗試。

編織烹飪武術音樂等主題，
每晚不同。

聽起來很有趣，這間咖啡室每天六點後便停止食物供應，搖身一變成了 Jimmy 口中所講的「現代村公所」。所謂「村公所」是指可以讓居民聚會之餘，亦可在此學習不同的興趣和技能，例如：編織、烹飪、武術、音樂等等，每晚有不同主題。

他解釋：「我覺得這個世界到處臥虎藏龍，以馬灣為例，居住了不少有才華的人，我覺得他們應該受到尊重。」他給予這些老師們機會和空間開班授課，居民的反應也十分熱烈。



每晚有大提琴、武術及瑜伽等興趣班。



馬灣人在「村公所」玩個不亦樂乎。



海棠花玻璃木門來自舊村。



愛舊傢俬 營造昔日香港氣氛

「以這間咖啡室為例，幾乎可以說沒有做過裝修，但店內每一樣擺設都有它的故事，有了故事就突出了它的味和美。」他尤其喜歡古董傢俬，希望把咖啡室設計成帶有舊香港的感覺。

馬灣充滿了天然的藝術品，
我們要好好珍惜。

一件一件，在 Jimmy 口中確實其來有自。咖啡室右邊牆身掛着一對來自馬灣舊村的板門，門上是香港舊式的海棠



佈置集環保、閒逸、古典味於一身。



花玻璃設計；兩張五、六十年代的六座位教堂椅，椅背原本是放聖經的，現在就放了他精心挑選的一些書籍給客人閱讀。在椅後，還放了一張乒乓波枱，就如以往的村公所一樣。

Jimmy 善用天然資源，與大自然為友。他語帶感慨：「我認為馬灣有很多有美感的天然資源，可是未能夠充分利用。」例如他喜歡把枯樹枝枯葉帶回咖啡室做裝飾，最近又發現倒塌了的竹樹，他使用來製成花瓶。



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
HoMemory

17, Jun 2021

打針放工都補番下

嘆肉骨茶

近排見親朋友都被問「打咗針未？」，我例回：「打咗喇」。之後，就會有一連串問題：「打邊隻」、「打咗幾耐」、「有冇副作用」等等。我明㗎，大家都係人，打針啲，打啲嘢入身體啲，又見到好多個案打完針有唔同程度嘅反應，點會唔擔心呢？好多朋友都係諗住睇定先，佢哋覺得「好似有乜急切需要打針」，「為抽獎抽樓去打針？咪講笑啦，有咩貴得過條命呀。」

之不過，如果人人都係咁諗，社會就會遲遲都做唔到群體免疫，疫情只會反反覆覆無了期咁持續。我決定打針，第一係為咗我經常見面嘅好朋友，聚會食飯除低口罩都會安心啲，第二就係公司嘅同事，日日朝九晚九一齊做嘢，真係唔想自己累街坊，最後我覺得係公民責任。宜家好多公司都會資助僱員先做身體檢查，幫助大家決定打唔打，呢啲比起抽獎嚟得仲實際。講到尾，自願好過強迫，明就會明啦！

打完針真係要補一補（好明顯係藉口）。有時多嘢做個人好劫，我都會煲個肉骨茶補補，肉骨茶嘅中藥湯包，主要材料有當歸、玉竹、當參、杞子等等，再加埋豬骨及蒜頭。話說以前南洋嘅苦力，朝頭早都會飲肉骨茶補充體力，蒜頭又可以增強抵抗力，而且有去濕作用，所以夏天飲都ok㗎。今次我就用咗急凍嘅豬仔排，產自西班牙，500g都係賣\$78，好抵啲。將佢捲埋做到個皇冠咁，真係勁過出街食啲嘢！

材料：

豬仔骨或一字排 500g、蒜頭 1 至 2 個、冬菇 6 隻、肉骨茶湯包 2 個（通常 1 包有 2 個），芫茜適量，油炸鬼或者響鈴適量、水 1.5 公升



送皇冠加免疫力



調味料：

生抽 1 湯匙、蠔油 1 湯匙、黑醬油 1 茶匙、胡椒粉少少、鹽少少

做法：



1 冬菇浸軟，肉排在骨與骨之間切一刀，不過唔好切斷，跟住用棉線綁住做成皇冠形，之後出水備用。



2 蒜頭連皮洗乾淨後切去頂部，慢慢火煎至金黃，煲完嘅蒜頭會更加香甜。



3 用一個比較深嘅細鍋，放入肉排、蒜頭、冬菇及湯包然後加水，滾起之後轉慢火煲一個鐘。



4 加調味料再試味，上菜前喺「皇冠」插上一大堆芫茜，可配油炸鬼或者響鈴伴食。



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。



皇帝企鵝爸爸會主力幫忙照顧小孩，媽媽會出去覓食。



海馬爹哋更加會代媽媽陀BB生小孩



赤狐爸很早要小孩學懂生活技能，三個月大就要自行覓食.....

但暗地裏會幫小孩一把。



彩鸕都是單親爸，全心全意負責孵蛋和照顧小孩成長。



絨猴爸是小孩的娛樂長官，湊孩子很有心得。



還有某些人類小孩的爸!!

大佬同細B，眼呀，我啱啱先拖完地...



在全港的傳統村落當中，不少的圍村都集中在新界區，當中被稱為「圍」的共有 71 條，而真正擁有圍牆以及更樓的就少之又少。而今次古蹟古鄉要介紹的這座圍村，就是因為時代發展而慢慢只剩下圍門，但亦足以被列為法定古蹟的麻笏圍。

門樓紅砂岩石額

清晰看到「鬱蔥圍」



石牆

由花崗及青磚組成的堅固石牆



正中主巷盡頭

設有神壇供奉祖先



麻笏圍是「新界五大氏族」之一、粉嶺龍躍頭鄧族聚居的圍村，同時亦屬於龍躍頭「五圍六村」之一。麻笏圍原名「鬱蔥圍」，是由鄧氏族於清乾隆年間（1736 至 1795 年）所建，至今已有 280 多年的歷史。「鬱蔥」寓意草木茂盛之地，而在如今門樓紅砂岩石額上仍能清晰看到二字。

本來麻笏圍是少數圍牆四角建有更樓的圍村，但時至今日大部分圍牆與四個更樓已被拆卸，就只有最具歷史價值的門樓得以保留下來。兩層高的麻笏圍門樓為花崗石牆及青磚建築，圍門裝有連環鐵門，昔日門樓兩旁的對聯為「前環鳳水，後擁龍山」，隱約透露了此地的風水格局。

圍內房屋排列整齊，正中主巷盡頭設有神壇供奉祖先，是傳統圍村的建築佈局，時至今日圍內仍居住了不少村民，而門樓於 1994 年 11 月 25 日被列為法定古蹟，並於已於 1995 年進行全面修復。



消逝的四面圍牆更樓 法定古蹟麻笏圍

【溫馨提示】

· 村內為了不打擾居民的生活，圍村並不開予遊人參觀，僅可從外圍欣賞圍牆。

【古蹟資訊】

麻笏圍門樓

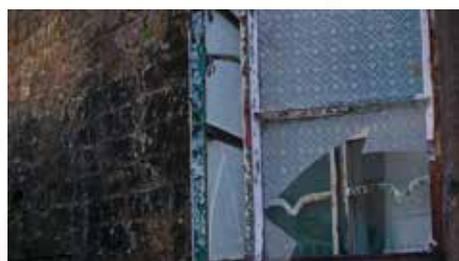
評級：法定古蹟

地址：粉嶺龍躍頭麻笏圍

開放時間：不對外開放



門樓內部



由花崗及青磚組成的堅固石牆



門樓紅砂岩石額



連環鐵門



《國家的印記》

裕華國貨屹立香港多年。



提起「中國製造」，相信不少香港家庭家中有不少產品都與這個字眼有關，而在上個世紀，「中國製造」就有着一樣的意義。在早年的香港經濟雖然得以起飛，但由於洋貨昂貴，不少家庭都只能「望洋興嘆」。

當此之時，一系列的國貨公司如中國國貨、中僑國貨、裕華國貨等皆在五十年代陸續成立，當年的國貨如「蝴蝶牌」花露水、「海鷗牌」髮蠟、「美加淨」牙膏、「紅雙喜」乒乓球板、「大白兔奶糖」等都做到物美價廉，並且涵蓋衣食住行各個方面。這些國貨令到當時基層家庭的民生問題得以解決，亦都反映了祖國對香港社會方方面面的支援。

七十年代是國貨公司的全盛時期，當時全香港有超過三百間國貨公司。時至今日，裕華、華豐、中都、中藝等幾家國貨公司依然堅挺，既見證「中國製造」的發展，亦繼續以優質國貨供應香港市民。

國貨解決港民生問題

在1½ 爸爸愛護下成長 繼承「半個老竇」遺願

位於屯門某工廈的「匡懷士多」，雖然不是傳統的港式士多辦館，但沒想到一打開門，就有昔日獅子山下「全家老幼落舖幫手」的氛圍。一位瘦削的小男生在貨物堆中左穿右插，然後在鐵架上拿來名片，雙手緩緩遞上。眼前這位年紀輕輕的小朋友，名叫梁永晞，是匡懷（慈善）基金的副主席。

士多慈力場

未來店東充滿父能量

事實上，基金會是2015年由永晞的爸爸梁凱富（Peter），跟已故好友李明輝（輝叔）創辦。兩人因為自身經歷，體會到家庭經濟壓力對孩子成長的影響；加上見及基層市民往往遭社會忽略，故希望透過成立「匡懷」，改善低下階層的生活質素，同時提倡「取於香港，用於香港」。

「買日用品也可助人自助，何樂不為？」

Peter 開辦匡懷士多後，貨品定價略低於市場，一方面幫助基金「開源」，更重要的是讓這群有需要的人，在不白受恩惠的情況下得到幫助，以較優惠的價錢買到日常所需，為他們留有一些面子和尊嚴，發揮助人自助的精神。

一老一少

狂痴豆般不分晝夜

可是，在匡懷創辦不久，輝叔有一天突然離世，眾人對此也感到愕然，當年仍是小學生的永晞亦大受打擊，在醫院嚎哭起來。事實上，永晞跟輝叔親如父子，Peter 憶述：「曾經有一次，試過他們兩個一老一少，玩遊戲玩得不分晝夜、不吃不喝！」而二人的性格亦異常相似，Peter 說自己有時候管不了兒子，也要請輝叔「出馬」幫忙。

「不幸的意外發生，令兒子成長起來。」

然而在醫院的那一天，永晞向 Peter 提出自己要繼承輝叔，接替他在匡懷的位置；這一刻開始，Peter 頓時就覺得兒子長大了。他坦言：「其實這可說是一個悲劇，也可說是一個勵志故事。一個不是親生爸爸，但當永晞是自己親生仔般愛錫、教育，最終讓這『半邊仔』醒覺，繼承『半個老竇』的遺願。」

立定志向

不想辜負輝叔遺願

時間雖逝，此情卻不渝。這次訪問再談起輝叔，永晞也不禁流下男兒淚。「代替輝叔做好副主席這個位置」的這想法，一直烙印於永晞的心中，惟不敢說出心聲。然而在爸爸多番鼓勵下，永晞在訪問完結之前，終於鼓起勇氣道出心底話。相信輝叔在天之靈，也會以永晞這個「半邊仔」為榮。



Peter 說過往有時候管不了兒子，要著老友幫忙。

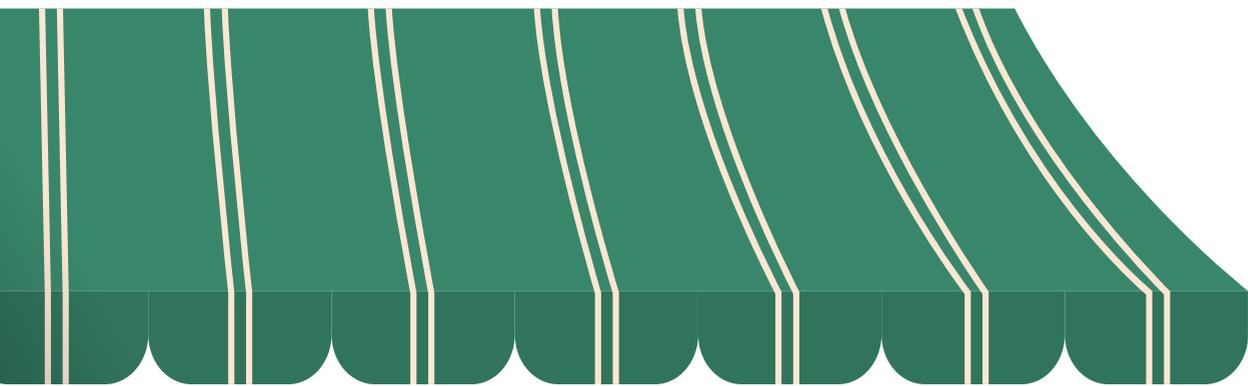


天下父親心聲：希望小朋友唔好大得咁快！

男人的浪漫

一個好字 爸爸自豪

對於兩名子女的努力，Peter 直言難以用分數量化，「只能說我有這兩名子女，我覺得非常自豪！」他續說，家姐一直都非常生性懂事；至於過往放心不下的永晞，現時卻深信他的能力會超越自己。「他（永晞）肯去承擔、有責任這份勇氣，已勝過社會上不少大人，我會很自豪有他這個兒子。」



輝叔(右)不但是匡懷已故創辦人，更是Peter子女的「半個老竇」。



小小年紀，對產品資料已很熟悉。



一步一步做好自己，以慰「半個老竇」在天之靈。



抓緊時間為孩子成長留影，電梯大堂亦是好地點。

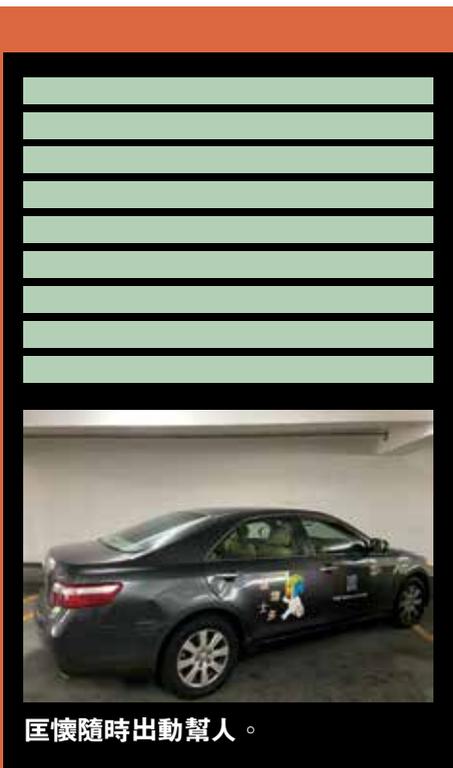
匡扶關懷弱勢 助學金拓至食物銀行

Peter 指出，匡懷是由助學金「起家」，至 2019 年開拓食物銀行服務，後來因新冠肺炎來襲，將服務擴大至全港幼稚園及中小學，可是反應「不似預期」。對於這情況，Peter 表示並非說計劃不受歡迎，而是香港人比想像中「更有骨氣」。

「曾經遇過一些個案，團隊認為他們很有需要，不禁『求』他們申請食物銀行服務，讓我們出一份力助他們渡過難關，卻遭對方一一拒絕。」Peter 表示，因為他們認為自己仍有能力，同時社會上總有比自己更有需要的家庭，應讓別人優先使用。



待兒子成年，Peter 就會讓兒子全盤接手匡懷。



匡懷隨時出動幫人。



永晞經常落手落腳執貨，非常賣力。



「匡仔」就是家姐晞彤筆下的作品。

父一諾千金 子一鼓作氣 七歲有得揀 先至係老闆

說到父母對子女信守承諾的故事，古時候有《曾子殺豬》，現代有「正直爸爸」Peter的這一則。面對當年只有七歲的永晞，說要肩負「基金會高層」這個職位的要求，Peter 不單放手讓兒子嘗試，更在永晞的卡片上，寫有「副主席」的頭銜，使他名不虛傳其實接替輝叔的位置。

Peter 預告自己打算五年後退休，主因是永晞到時已成年，屆時就會將「匡懷」全盤由他接手。事實上，今年就讀中一的永晞，早於五年前已開始「由低做起」，落手落腳吸塵、執貨等等。家姐晞彤則主要負責設計方面工作，亦不時拍攝「開箱片」介紹新產品。



兩姊妹不時一起拍攝「開箱片」介紹新產品。



夏日未到，但是紫外線指數已急升。早前消費者委員會調查發現，近半數港人忽略防曬嘅重要性，並對防曬措施存在唔少誤解！今次就逐一拆解，搽防曬時的常見錯誤，以及教大家點樣按需搽防曬。夏天就到，記住要做好防曬，先好去同陽光玩遊戲！

小心曬傷！

夏日防曬攻略 四大誤解你要知

誤解 1

防曬係數愈高梗係愈好？

唔少人都有個迷思，就是認為防曬係數愈高愈好。SPF 15 可以阻擋 93% 紫外線 UVB；SPF 30 可以阻擋 97%；而 SPF 50 可以阻擋 98%。其實，防曬係數愈高，對皮膚愈大負擔，二來不少人以為防曬係數高就有足夠保護，反而容易掉以輕心，在戶外逗留更長時間。如果大部分時間都留在室內，選擇 SPF 15 至 SPF 20、PA+ 至 PA++ 已足夠。而要長時間在戶外活動，就適合用 SPF 20 至 SPF 40、PA++ 或 PA+++ 的防曬產品。

防曬用品代號一定要知 ...

SPF

延長發生曬紅時間的能力。SPF 通常是用數值表示，數值越大代表延長被曬紅時間的能力越大。

PA

延長發生曬黑時間的能力。PA 用 + 號來表示，基本上越多個 + 號就代表越能延緩被曬黑的時間。

誤解 2

搽啲就得，唔駛全身搽？

想發揮最佳的防曬效用，建議以每平方公分肌膚至少要搽 2 毫克防曬液，面部和頸部就至少要搽 1 茶匙，左右手臂分別要搽 1 茶匙，而大腿、小腿同足部總共要搽 4 茶匙，連同其他身體部分計算，全身要大約搽 9 茶匙防曬才足夠！

頸部

用硬幣大小推算要「搽」的量

面部

膊頭手臂

背部

腿部

誤解 3

全日搽一次就夠？

大多數人都知道出門前 15 分鐘要為身體搽防曬，但好多人全日只搽一次就算。戶外防曬好容易因為洗面、洗手、流汗等原因而流失，令防曬效果大減，所以最好每隔兩個小時就要補搽一次。做戶外運動時，身體會長時間曝露在太陽下，流汗會比平常多。建議選用較平常防曬液更為持久的運動防曬液。運動型的防曬指數較高，能夠有效保護外露的身體部位。參加水上活動的話，記得在落水前，選用防水型的防曬液，並勤力補搽。



誤解 4

冬天陰天唔駛搽？

好多人以為陰天無太陽就不需要防曬，其實紫外線一年四季都存在。在陰天只要有戶外活動，還是最好搽 SPF 15 的防曬產品。

不同年齡用不同防曬產品

究竟點樣搽防曬液先足夠，或者要用什麼類型的防曬用品，大家可以參考以下建議：

不建議使用任何防曬產品

0 至 1 歲

嬰兒皮膚很幼嫩，家長可以使用各種物理性遮蔽的方式，包括有棚頂的 BB 車、帽仔、長袖衫褲等等，來遮擋陽光。此外，直接避開陽光最強時段，亦是最好的防曬方法。

建議使用純物理性防曬成分

1 至 6 歲

即常見成分為二氧化鈦、氧化鋅的防曬用品，避免使用化學性防曬，以免對皮膚產生刺激。純物理性防曬產品可能會偏油，但這個年齡的小童皮膚不太會出油，所以還是可以接受。

使用後沒有不舒服都可以使用

6 歲以上

青少年的皮脂分泌會比較旺盛，可以選擇比較不油膩的產品。