

看得見的人情味

封面故事

續

餘可餐

女人針

14
~
15

功底深

我家·焦點

擴北區醫院
救急唔夠急

02
~
03

無緣不歡

八款女生最愛推薦！ 幫揀個環保手袋

07

04 醫·家

水果助補水解渴 甜唔一定高熱量

04

型色煮意

雞油菌燴豆腐
帶來「杏馥」味道

11



北區醫院只有 600 個床位，病房經常面對嚴重挑戰。

北區人口急促增長，北區醫院服務嚴重飽和，除床位不足外，急症室經常要分流等候達八小時、專科門診如超聲波掃描更要排期 28 個月，病人苦不堪言。為此，立法會財委會早前終於通過北區醫院擴建撥款，以平整醫院以北的小山坡，為未來興建新急症大樓作前期工程，惟要待 2028 年才能完成整個擴建。



北區醫院計劃於小山丘位置，擴建急症大樓。

1998 年成立 僅 600 病床

北區醫院於 1998 年成立，至今一直只有 600 張病床，現時卻是處理跨境傳染病個案的最前線醫院。經過多年無論空間、服務量及設計方面，均已遠超當日的原有規劃。為此，早於 2016 年，北區醫院擴建計劃已納入當年的未來 10 年醫院發展計劃中，在醫院後早已預留的小山丘作擴建之用，以興建新急症大樓。

根據醫管局文件顯示，新大樓原預計於 2026 年左右落成，落成後會增加 1,500 張住院及日間病床，連同舊大樓，總共提供 2,100 張病床，較現時病床數量增加 2.5 倍。同時，醫院會擴充多個專科服務及

臨床設施，如急症及急症觀察護理、手術全期護理中心。

輪急症達八小時 全港最長

當新大樓落成後並搬遷急症室後，現有的大樓會在新大樓啓用後進行翻新及改建，翻新後會主要提供康復治療，維持提供 600 張病床。惟直至今年 6 月，擴建計劃中的第二階段才於立法會通過撥款，以進行最快兩年才能完成的工地平整及新大樓地基工程，意味新大樓第三階段主體工程要順延至 2028 年完成，相比原定時間延遲兩年。

而該院所屬的新界東聯網，近年的急症室及部分專科輪候時間亦屬全港最長。如北區醫院日前的急症室輪候時間需達八小時，是全港等候時間最長。另外 2018 年該院的電腦掃描排期時間平均為 20 個月，而乳房造影及超聲波掃描，更分別要等候要 27 個月及 28 個月，情況令人憂慮。

「當年起北區醫院係用加快程序只用五年就起好，點解擴建大樓反而要用更長時間？」

北區醫院急症室非緊急診症時間達八小時。



醫療服務嚴重飽和 it's a 迫 deal
等多七年

擴北區醫院

周浩鼎促加快程序縮短工期

民建聯立法會議員周浩鼎向《我家》表示，由於病床使用率高，但醫院只有 600 張病床卻要應付整個北區人口，因此民建聯多年來一直強烈要求盡快擴建北區醫院，增加多個專科部門，並增撥資源，以免病人要跨區睇症舟車勞頓。然而縱使政府將擴建納入十年計劃，但最終仍超過十年期望，實在令人失望。

周浩鼎續指，隨着政府推展新界北新發展

新探病安排 不包括深切治療病房

醫院探訪者須已打疫苗針

根據醫管局要求，探訪者必須完成疫苗接種，即注射第二劑疫苗後 14 日，就毋須再做檢測。

醫管局護理部高級行政經理梁明解釋，急症醫院收症多，病人流轉快，部份病房入住率更可能超過 100% 較擠迫，亦可能接收確診患者，因此防疫要求較非急症醫院高。梁表示，措施目的是保護病人及醫護人員，至於因健康問題，手持不適合接種疫苗證明書人士的探訪安排，則可透過恩恤安排及視像探訪。



政府本月放寬北區醫院探訪安排，圖為食衛局局長早前到訪該院。

天井改建 泌尿外科檢測中心成立

雖然新大樓擴建落成仍要多等七年才投入運作，但北區醫院仍積極開拓服務，在醫院天井改建「蓬瀛仙館泌尿外科檢測中心」，提供一站式泌尿系統檢查、診斷及護理服務。

蓬瀛仙館捐建 料年助 8000 人

據中心方面透露，上年度北區醫院泌尿外科專科門診及護士診所，共處理的個案較四年前大增 25%，達到 1.4 萬人。為此，北區醫院慈善信託基金獲蓬瀛仙館捐贈 1,470 萬元，資助興建新檢測中心，並已於今年三月底起分階段投入服務，預計每年可服務約 8,000 人次，藉以加快診斷時間及減低病人急症入院需求。

該中心除提供膀胱鏡檢查、經會陰前列腺活組織穿刺檢查及尿流速測試等服務外，亦會提供前列腺癌評估、血尿評估及病人出院護理支援。病人如遇上突發臨牀情況，例如經皮腎穿刺引流手術後出現喉管堵塞或鬆脫，可直接到中心求助。專科護士會即日處理，省卻病人輪候急症室以至入院的時間。



蓬瀛仙館捐贈 1470 萬，資助興建新泌尿外科檢測中心。（北區醫院圖片）



救急唔等



北區人口急促增長，現時的北區醫院難應付當區醫療需求。



2018年該院超聲波掃描要排期達28星期，情況令人擔憂。

區，皇后山公營房屋亦於今年起陸續入伙，北區人口預料到 2026 年將會增至約 40.6 萬人口，較 2017 年大增 28%，而 65 歲以上長者人口，更有機會大增近 70%，至約 8.5 萬人，醫療需求刻不容緩，惟由於過往立法會被破壞及拉布等問題，導致未能及時撥款拖垮進度。

因此，周促請政府及醫管局盡力加快程序，縮短工期，以免令新界北市民未能及時得到適切治療。

營養師高敏敏在 facebook 專頁分享 15 種夏季水果熱量排行榜，當中又甜度又解渴最受歡迎的西瓜，原來每 100 克熱量僅 32 千卡 (kcal)，熱量屬 15 種水果中最低；而釋迦則以每 100 克含量中有 99 千卡排榜首，緊隨其後為香蕉、龍眼、荔枝、葡萄及百香果等。

#吃過量會影響血糖血脂

高敏敏指出，水果裡有「果糖」、「蔗糖」、「葡萄糖」三種糖的比例，是影響水果甜度的關鍵。雖然三者熱量一樣是每克有 4 千卡，但果糖吃起來最甜，其次是蔗糖，之後是吃起來最不甜的葡萄糖；因此，吃起來很甜的水果不代表熱量一定最高。

她又指出，吃水果時「攝取的份量」最重要，每天兩份拳頭大小或正常碗裝八分滿較為適當，若是吃過量，再不甜的水果仍是會致胖，甚至會影響血糖和血脂。

夏天經常流汗容易令人口乾，除了要多飲水以外，多吃部分蔬果也能幫助補水解渴，但不少人以為西瓜、水蜜桃等愈甜的水果愈易胖，有台灣營養師解釋，原來愈甜的水果熱量不一定是最高，到底哪種消暑水果又甜又抵食？

切緊夏天的尾巴 釋迦太勁吧？

消暑最靚食 西瓜夠甜又唔肥

消暑水果熱量排行榜

水果	熱量 (千卡)	糖份 (克)	纖維 (克)
1. 釋迦 (番荔枝)	99	26.6	2.7
2. 香蕉	82	22.1	1.6
3. 龍眼	70	17.9	1.8
4. 荔枝	67	17.3	0.8
5. 葡萄	63	16.6	0.2
6. 百香果	58	10.7	5.3
7. 鳳梨	51	13.6	1.1
8. 芒果	48	13	1.2
9. 火龍果	48	12.3	1.3
10. 雪梨	39	10.7	1.8
11. 水蜜桃	37	9.7	1.7
12. 布林	37	9.6	1.7
13. 甜香瓜	36	8.9	0.5
14. 萊姆 (青檸)	35	7.7	1.9
15. 西瓜	32	8	0.3

* 以上按每 100 克含量計算

不過，吃水果雖能消暑解渴，但最有效的補水方法始終是飲清水。當然，飲水時間也有講究，有營養師便分析過夏天的最佳喝水時間。

預防濕疹 飲食入手

相信有不少人身邊，總有朋友受濕疹問題困擾。根據「香港過敏協會」資料表示，約五個香港人中，就有一個出現濕疹。痕癢難耐，濕疹患者竭力覓藥方，但要真正處理問題，必須從根本著手，針對發病原因才有效處理濕疹。

免疫系統失調所致 忌胡亂投藥

現代醫學角度來看，「濕疹」發病機理與體內免疫系統失衡有關，多處方外用消炎止癢藥物，需要時會考慮類固醇等抗炎藥物，目標是控制皮損症狀，讓自體免疫功能自行恢復。然而，在現實情況，慢性皮損問題不易控制，結果出現長期使用或濫用類固醇等藥物，出現「月亮臉」等

副作用。

而「脾胃健康」與「慢性濕疹」的發生，有密切關係。如果患者本身脾胃偏弱，會加速濕疹惡化，令身體免疫功能恢復緩慢，拖累皮膚損傷恢復，所以要注意以下兩點：

1 戒食濃味要均衡

急性濕疹患者要避免進食濃味食；而慢性患者需要多元性的均衡飲食調節，以恢復正常的免疫功能，減少復發。

2 定期吸收過敏物

脾胃運作受年齡或環境所影響。兒童進入青春後，過敏問題會大大下降，屆時可用「脫敏治療」方法，定期定量吸收過敏物，對降低致敏性有一定幫助。

總括而言，「以藥為標，以食為本」，設立一套適合體質的飲食方針，便可做到「未病先防，既病防變」。

白花油萬金油 百萬用法無理由

大多數人在家中或辦公室，都會常備白花油或萬金油，有頭暈身癢就搽一搽以解不適，但大家是否知道兩種藥油的正確用途？香港大學醫學院在 facebook 專頁發文，提醒大眾只可外用，並要避開傷口等位置，而且有兩類人要避免使用。

據該帖文指出，市面上白花油的主要成分一般為水楊酸甲酯、樟腦、薄荷腦、桉油和薰衣草油，分別具有不同的效用，包括舒緩肌肉及關節痛、止痛止癢、甚至改善失眠問題及緩解焦慮等。

不過，水楊酸甲酯用於兒童，可引致影響肝臟及中樞神經系統的罕見併發症「雷爾氏綜合症」，故此患有感冒、水痘或發燒的兒童應避免使用。此外，若錯誤吞服或長期把含水楊酸甲酯及樟腦的藥油塗於大範圍皮膚上，可引致腹痛、噁心、嘔吐、肚瀉、頭痛及暈眩等不良反應，因此使用時要多加注意。

夏天最佳飲水時間

1. 起床後：

睡了一晚後身體長時間沒有水份補充，最好在便後多喝水。

2. 如廁後：

如廁後身體流失水份，趁夏天最好每上一次廁所就喝一杯水。

3. 出門後：

夏天戶外較熱，曬太陽、流汗會流失水份，出門前可先喝水。

4. 進食前：

喝水可以潤滑消化道，並且令人增加飽足感，以免過度進食。

5. 離開座位時：

上班常忘喝水，要習慣逢出入喝一點水，就可增加喝水量。

(與大腦對話)

作者：
陳洛志 醫師
簡介：

自認貪玩中醫，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。



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構 Organised by



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



賽馬會「回收轉轉」
流動環保計劃
Jockey Club Look For Green
Mobile Recycling Programme

賽馬會「回收轉轉」 流動環保計劃

將「分類回收」、「舊物共享」及「環保教育」三大綠色服務「轉」到樓下！

*回收轉轉停泊點
(西貢/將軍澳區) **萬年街 | 孟公屋村 | 田下灣村
翠林邨 | 彩明苑 | 景林邨 | 唐俊街
廣明苑 | 清水灣半島 | 峻瀝一期 | Capri**

*Like & Follow 社交媒體專頁，留意定期更新的服務時間表

收集以下物品(請先清潔乾淨)

重用 | 新淨衣物、電器及書籍等

回收 | 1) 紙料 2) 塑膠 3) 四電一腦 4) 玻璃
5) 金屬 6) 小型電器 7) 充電池
8) 慳電膽/光管
9) 紙包飲品盒

二手慈善義賣

每月底將已消毒的衣服和
運作良好的小電器以低價
出售。

9月義賣預告:

25號
26號 **見**



lookforgreen



3706 7817



lookforgreen@cfsc.org.hk



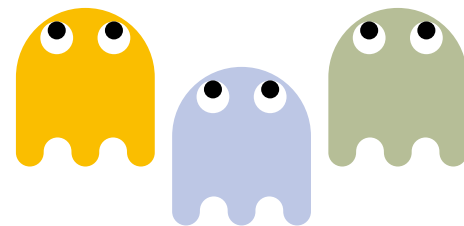
作者：火登

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。

儒家

孔子道：「未知生，焉知死。」故在中國傳統思想中，詳細探討死亡的哲學並不多。縱然如此，孟子強調以孝事親、以孝奉君，祭祀活動是人們寄託哀思，追悼親人的主要方式，也是中華民族悠久的重要傳統美德。中元節正好是七月十五日，所以又稱「七月半祭祖」。

秋令已至，不知不覺又到了農曆七月，在中國傳統民間習俗，農曆七月被稱為「鬼月」，華人對於所謂七月節有特別的迷思。以中國文化角度，儒、釋、道三教對於七月節有不同的看法。



道教*

道經稱：正月十五天官賜福，七月十五地官赦罪，十月十五水官解厄。

七月十五地官赦罪：地官總主五帝五嶽諸地神仙，每逢七月十五日，即來人間，校戒罪福，為人赦罪。所以，七月十五日也是人們消災的節日。

道教徒在中元節前後都會進廟燒香奉祀進行懺悔，或建金籙、黃籙道場，祈禱地官赦罪以祈福消災消除自身的罪業。

註：* 從嚴格意義上來說，道家僅僅是一種思想文化流派，而道教是一個宗教團體，兩者在文化形態上具有完全不同的性質。

七月節=鬼節？ 了解華人的迷思

佛教

據《佛說盂蘭盆經》的記載，「盂蘭盆（ullambana）」是梵語，「盂蘭」意思是「倒懸」；「盆」的意思是「救器」，所以，「盂蘭盆」的意思是用來救倒懸痛苦的器物，衍生出來的意思是：用盆子裝滿百味五果，供養佛陀和僧侶，以拯救入地獄的苦難眾生，這樣的話，現世父母、六親眷屬，得出三塗之苦，應時解脫。

由此可見，通過「供僧」以報父母長養慈愛之恩是佛教盂蘭盆會的根本用意。

結語

在科學昌明的今天，鬼節依然有它的意義。下期我們再來探討道教信仰的中元節。

咒語冥想禪修

從西方宗教到印度教和佛教，很多教義都涉及咒語冥想（Mantra Meditation）。咒語冥想可幫您透過重複的單詞、短語或聲音使您頭腦清醒。如果您認為專注於聲音比專注於呼吸更容易，那麼咒語冥想非常適合您。「唵」（Om）是用作咒語最常見的聲音之一。



「唵」（Om）的意思

世界每個生物或死物都含震動，即是原子震動（Atom Vibration），而梵文中的每個字音本身就是一個自然震動。自然震動的意思是原始頻率，梵文跟其他語言不同，是先有這種聲音才有其文字解說的，梵文每個字的外形是每個梵音震動時所產生的影像。

唱誦 Om 是個絕妙的聲波療法。因為它的共鳴腔可以在額頭，可以在喉嚨，也可以意守丹田，它振動方式會因位置不同而異，它的振動更可直接按摩激發那附近的 Chakra（脈輪）*，作為精神冥想的其中一種，咒語冥想可以促進更深層的自我意識以及讓您與正能量的聯繫。

註：* 在印度瑜伽的觀念中是指分布於人體各部位的能量中樞，尤其是指從尾骨到頭頂排列於身體中軸者。

近年可持續發展成為趨勢，更在時尚界掀起了波浪，設計師以環保意念融入設計，利用廢棄或可回收物料製成手袋。不論是奢侈品牌，還是小眾品牌亦相繼推出以環保物料製成的手袋，以喚醒消費者的環保意識！

八款女生最愛推薦！ 揀個環保袋

1 GUCCI · Off The Grid 迷你袋 HK\$7,500

GUCCI 的「Off The Grid」系列，當中迷你袋款用可循環再用及製造的 ECONYL® 物料製成黑色 GG 尼龍面料，中性設計，適合男女。此袋設有垂直長度 4 厘米手柄，可以當成手挽袋。



4 SENREVE · Cornetti Bag HK\$5,460

鍾情小眾品牌的女生，可考慮有「平民 CELINE」之稱的美國品牌 SENREVE。餃子形狀的 Cornetti Bag 以 Desserto 純素仙人掌皮革製成，手挽帶設有緹花扭紋，亦可將手挽帶拆下，當成 Clutch 使用，貫徹品牌一向提倡「一袋多用」的設計。



6 Cafuné · C-Lock Tote USD\$693 (約 HK\$ 5,389*)

Cafuné 的 C-Lock Tote 為其「Conscious」系列款式之一，以可持續皮革和 65% 再生棉的帆布製成，帆布不需再染色，減少對自然環境造成傷害。袋身壓有「C-Lock」字母組合，配合內部拉鏈袋與 16 英寸筆記型電腦隔層，對時尚女性而言既精緻又非常實用。



7 BALENCIAGA · Expandable Grocery Shopper Bag USD\$325 (約 HK\$2,527*)

此袋用可回收尼龍織物、舊漁網與 ECONYL® 紗線編織而成。袋身飾有品牌標誌的掛鉤式圖形小袋，可將整個手袋收納於圓形袋內。



2 Mulberry · Portobello Tote USD\$1,145 (約 HK\$8,903*)

Mulberry 的 Portobello Tote，為 Mulberry 首個提倡環保的真皮手袋，利用重度粒面皮革與可回收再造的物料聚酯纖維線縫製。外形設計如日常生活中的膠袋，袋形大能擺放一定數量的物件，並附有長肩帶。



3 Longchamp · LE PLIAGE GREEN(S) HK\$900

備受女生追捧的 Longchamp，最近為其 LE PLIAGE 系列加入可持續發展元素。新設 LE PLIAGE GREEN 系列，細碼的肩揹袋採用由漁網、地毯、生產廢料及紡織品生產過程中的廢棄物料製成再生尼龍帆布。袋身的同色調 Longchamp 奔馬圖案尺寸更大之外，與舊有尼龍袋款式與功能不變，可折疊及用水清洗。



5 THEMOIRÉ · Bios grained bag USD\$314.8 (約 HK\$2,448*)

意大利的 THEMOIRÉ 向來以再生物料打造人氣手袋見稱。由原材料、包裝、標籤都以可再生材料製成 THEMOIRÉ 更會將一定比例的利潤，捐贈予關注氣候變化的組織。這款 Bios grained bag 袋身帶皺褶細節，外形帶 Bottega Veneta 「The Pouch」影子，被認為是環保版 The Pouch。



8 Anya Hindmarch · I AM A Plastic Bag Tote £ 650 (約 HK\$7,043*)

英國的 ANYA HINDMARCH 去年推出以環保物料打造的全新袋款系列「I AM A Plastic Bag」，極受女生追捧。手袋以回收廢棄膠樽經處理後編織所得的環保帆布製成，並用上再生廢棄車輛擋風玻璃製成面料營造光澤效果。



玩桌上遊戲促進親子關係。

寓學習遊戲 寓遊戲學習 暑假面對面 桌遊人家家 家人遊桌

桌上遊戲不但可以鍛鍊小朋友大腦思維，亦幫助他們學習管理情緒，並培育抗逆能力。而兩代同樂，增加面對面的時間，家長可以了解小朋友的思維和內心世界，從而促進親子關係。這次會介紹四款熱門的親子遊戲，讓大家過一個寓學習於遊戲的暑假。

海洋危機 Ocean Crisis

人類的發展為海洋帶來許多污染：海洋中漂浮的垃圾、海豚海龜等被大型漁網圍困、魚及貝殼類體內含塑膠碎片等。《海洋危機》是以海洋環境為題的「合作型遊戲」，適合八歲以上小朋友遊玩。遊戲中所有人屬同一隊，為搶救瀕危海洋生態，必須透過討論及合作，以解決問題完成任務。

遊戲主要透過多項任務劇本，模擬海洋生態議題，提高小朋友對社會、環保議題的關注；以親子、同儕協力，為小朋友建立團隊思考模式，同時亦訓練與人溝通、表達想法的技巧，從而解決面對的問題。



拯救海豚令孩童認識全球生態問題。

《海洋危機》玩家在限定時間內，需共同努力保護海洋。

邏輯對決 Tagiron

《邏輯對決》訓練小朋友運用排除法和提問。

一款將邏輯謎題製成匹配形式的推理遊戲，訓練小朋友運用排除法和提問，並配合問題卡獲取線索，但同時要避免透露太多自己的底牌，以猜中對手手中所有的牌為勝利者！遊戲適合八歲以上小朋友與家人同玩，對數字敏感的小朋友較易上手，但因為推理切合小朋友的程度，因此對數字沒太大興趣的小朋友，也不會感到過於困難而抗拒。過程中，可訓練小朋友的聆聽、思考分析能力；當小朋友成功解謎，又可獲得滿足感，進而繼續解餘下的謎題。

快手鬼鬼 2.0 Geistes Blitz

這遊戲考驗腦筋鬥反應。玩家翻開卡牌後，鬥快辨別圖畫的顏色和形狀，按指定原則爭奪正確的木公仔。反應最快、最準確的就是贏家。同樣適合八歲以上小朋友與家人同玩，不僅快速耐玩，且刺激考反應，廣受各類家庭喜愛。

2.0 為遊戲的新版，玩家還是要按翻開的卡牌，搶奪放在桌面中央的物件。若家庭成員有人曾玩過舊版，更可將遊戲規則變化，兩個版本混合遊玩。



《快手鬼鬼 2.0》有白幽靈小姐、綠青蛙等木製公仔棋。

數感傳奇三部曲 Numeracy Legends Trilogy

《數感傳奇三部曲》中，每個故事有相應數學主題。

遊戲對象為 3 至 12 歲小朋友，由台灣「美國玩具奧斯卡獎」得獎團隊「綿羊犬」，與推廣 STEM 教育的「數感實驗室」賴以威老師聯合設計。「數學感知」就是對數量關係及空間形成的「直覺」，需藉練習實踐，然後逐漸培養而成。這遊戲運用奇幻故事與角色扮演，取代公式與計算，引起學習數學興趣。

數感傳奇設有三大故事配合相應數學主題：秘境森林的彩虹馬一圖論、繽紛沙漠的薩達狐——機率、格勒特尼的冰霜龍一賽局。每套遊戲均包含「基礎」、「進階」與「數學最佳化」的玩法，透過提升小朋友的「數感能力」，協助家長帶領小朋友尋找學數之樂。



小朋友做角色扮演，相信係話都有咁易！

「創義」籃球培訓計劃，由生命樂章慈善基金主辦，透過音樂與運動推廣籃球訓練，為基層家庭（包括基層、劏房、單親家庭）小朋友提供參與運動興趣班的機會，從中致力培養小朋友對籃球興趣，繼而培育新一代籃球員。



籃球培訓 幫孩童擴闊社交圈

計劃起始人之一的 Oscar 亦身兼計劃的籃球教練，曾參與石籬的社區外展工作。機緣下，他認識到生命樂章的社工 Amy，「Amy 本身為基層兒童提供音樂活動，我哋同樣希望為區內嘅小朋友，特別係基層家庭嘅小朋友，提供更多接觸社區嘅機會。」由於志同道合，兩人將籃球運動與音樂結合，創立出「創義」。

甲組籃球員回饋社會

即使現階段未能為培訓加入音樂元素，但曾打入本地甲組籃球賽事的 Oscar 指，打籃球對小朋友的身心發展有莫大好處：「籃球係全身鍛煉嘅帶氧運動，唔只可幫小朋友增強心肺功能，亦可以鍛煉同強化肌肉、筋骨。」尤其疫情飄忽，為小朋友打造強健體魄特別重要。「另外，籃球需要團隊合作，小朋友同隊友或組員溝通時建立友誼、訓練社交技巧同時擴闊社交圈子。」

然而，「創義」最終目的不僅如此：「『創』業

行『義』，想呢個計劃培養年輕人成為義工，培養幫助弱小、行俠仗義嘅精神，或提供少量就業機會，令佢哋幫人同時幫到自己，搵到目標同人生意義。」

「小朋友有得玩就開心」

現時，除了 Oscar 擔任教練外，亦有兩位來自玄圓一中的畢業生擔任助教。「無論係嚟幫手嘅年輕人，定係參加計劃嘅小朋友，都希望佢哋可以從中搵到屬於自己嘅存在、人生意義。」

今年暑假正式開始的「創義」，面對場地不足及疫情威脅，依然得到正面迴響。「我哋原計劃預約到室內運動場館，始終香港夏天天氣悶熱，又唔穩定；奈何好多地方都預約唔到，唯有轉移上堂嘅地方出室外。」Oscar 慶幸小朋友的反

應同樣熱烈，笑說：「小朋友有得玩就開心，但家長就慘啲，好似做桑拿咁坐喺度等，不過佢哋見到小朋友玩得開心都好支持。」



籃球教練 Oscar 曾參與社區外展工作。

球場尋覓意義 球賽發光發熱



團隊訓練令小朋友學會協調分工。

同時，由 Oscar 領軍的「創義 C 隊」在一年多前成立，而計劃中的兩位助教亦身處其中。剛過去的 7 月底，他們在「同珍回歸盃葵青 3 人籃球賽」奪得殿軍。「喺疫情之中，咁難去訓練嘅情況下，佢哋都可以喺十六支隊伍入面可以攞到殿軍，真係好值得鼓舞。」

Oscar 希望他們繼續在球場上發光發熱，不斷追尋人生上的意義：

「我哋希望最終可以以運動創造人生意義，以生命影響生命。」

展望未來，Oscar 希望可以將運動與音樂結合並應用在培訓計劃裡，使基層兒童及其家庭擁有更多機會，發揮潛能，同時感受到自身一樣可以回饋社會的價值。



見小朋友玩得開心，一眾家長都好支持。



體能訓練雖然辛苦，但有助小朋友強化肌肉。

Vanessa 介紹指，「浪行尋味」的導賞團由香港青年協會領袖學院（前粉嶺裁判法院）出發到聯和墟，到訪聯和墟不同小店，沿途會介紹殖民地以及舊式墟市建築，並且會講解小店的歷史及特色小食，從嗅覺、味覺細會社區的人情味。



豬仔錢罌無論膠製瓷製，都係集體回憶。

“望白色入口，彷彿走進時光隧道。

「小店寶庫始於一份對社區熱情、一份對小店的熱愛，以及一群青年人的熱忱。」在 Vanessa 的心目中，小店是社區的寶藏，承載著滿滿的集體回憶。團隊一眾成員希望夠在繁囂的都市中，發掘及保留社區中的點滴人情，同時以年輕及活力推廣這份互愛互助的精神。

Vanessa 回憶當初踏入聯和墟的景象：「抬頭望見白石建築上寫着『聯和市場』四字，建築上充滿着歲月的痕跡，見證着歷史的變遷。放眼望進這老舊的白色入口中，彷彿走進了時光隧道，猶如置身在往日的聯和市集一樣。」聯和墟是粉嶺發展的里程碑，但背後含意又有多少人知道？Vanessa 緩緩解答大家的疑問：「其實聯和墟當中的『聯和』，含有『聯合』及『和睦』的意思！」

“每一間小店都有他們的故事。

正正因為這份「聯合」跟「和睦」，為這個墟市增添一份情懷。Vanessa 指出：「聯和墟中有近 350 間小店，每一間小店都有他們的故事、與街坊及社區的聯繫及歷史。有些小店，如『權記皮鞋』、『永發旺』、『協香』亦已有幾代的繼承人，這些家庭式經營的小店，已在聯和墟屹立數十載，同時這些小生意亦養活了小店的一家幾口，聯和墟確是歷史的『活見證』，是生活的象徵。」

以混合實境技術，集文物欣賞、培訓及娛樂於一身。



樂於一身。術製作的《法院風雲》遊戲，帶領參加者「穿越時空」，了解前粉嶺裁判法院的面貌、歷史和保育過程，集文物欣賞、培訓及娛樂於一身。

遊走香港街頭，你有多熟悉這片土地？新界北區粉嶺，除了有新市鎮的現代足跡，亦有數百年歷史的古老圍村，構成多元的城市風貌。由恒生大學學生張綽嵐（Vanessa）跟同學所創立的「小店寶庫」，協助香港青年協會領袖學院推出「浪行尋味」體驗活動，透過視覺、嗅覺和味覺體驗，讓公眾從多重角度認識這個歷史悠久的社區。

前裁判法院到聯和墟 五感 feel 舊香港

粉嶺尋味遊 歷史情懷宇宙爆發



Vanessa：「保留社區點滴人情。」



「聯和」有「聯合」及「和睦」的涵意。



尋覓老香港味道，火水爐你又用過未？



飲啖傳統涼茶，舌尖上的粉嶺！

古蹟導賞
夠潮又好玩

香港地方雖小，但有許多具歷史價值的建築物，有待我們用心保存和活化。事實上，三級歷史建築、1961 年啓用的前粉嶺裁判法院，在 2012 年通過「活化」計劃，改造為香港青年協會領袖學院。這處仍然保留不少舊有元素，例如以水磨石磚鋪砌的地板和磚牆、以馬賽克瓷磚鋪成的樓梯等等，都保留著當年的歷史建築特色。

古蹟保育之外，香港青年協會領袖學院配備現代科技，訪客可透手機 App 自助導賞，了解到法院內特別保育的地點。協會成立全港首條結合創新科技和文物保育的導賞路線，以混合實境（MR - Mixed Reality）技



前粉嶺裁判法院現改為香港青年協會領袖學院。



建築物保留不少舊有元素。



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

26, Aug 2021

記住啲菇浸水去沙

雞油菌燴豆腐 帶來木炭味道



調味料：

蠔油 1½ 湯匙

豉油 1 湯匙

紹酒 1 湯匙

麻油 2 茶匙

胡椒粉 ¼ 茶匙

材料：豆腐 2 件（我用咗日本木綿豆腐，硬身啲炸嘅時候比較容易控制，如果唔想炸嘅，就用布包豆腐都可以）、雞油菌 50g、蒜蓉 2 湯匙、芫荽碎或蔥粒適量、蝦子約 1 湯匙、浸菌水 300ml

做法：



① 雞油菌用水洗一次，然後浸泡 30 分鐘，浸菌嘅水要留起，之後要泡洗幾次，直至盤底冇沙為止，然後搵乾水備用，預備蒜蓉及芫荽碎。

② 豆腐切厚件用廚紙印乾，落油鑊炸至金黃。



③ 燒熱鍋落油爆香雞油菌及蒜蓉，贊酒，然後加入浸菌水及其他調味料煮滾。

④ 放入豆腐件煮至略略收汁，落芫荽碎、埋芡，最後撒上蝦子。



話咁快又嚟到農曆七月，即係俗稱嘅「鬼節」。以前細個唔知驚又唔識死，覺得燒街衣好好玩，為咗「玩火」，我好俾心機去學習摺元寶，連阿嫲都讚我好有天份，哈哈！去到七月十四個晚重頭戲，帶齊元寶蠟燭香等祭品出發，當時滿街都係燒街衣嘅氣味，四處火光熊熊氣氛的確好詭異。不過，小手拖著嫲嫲隻大手出夜街冇冇怕，尤其一到點火嘅時候就更加興奮，細路仔就係咁天真。

大家有冇留意祭品一定有豆腐、芽菜、白飯等等嘅食物？原來相傳鬼魂嘅地府係唔可以食嘢嘅，所以食物未放到入口已經會化為灰燼，好可憐！前人之所以揀豆腐、芽菜等做祭品，因為佢哋水分較高無咁容易被焚化，餓鬼先有機會填飽個肚。另外，亦有人話祭品唔可以太豐富，怕佢哋樂而忘返喎。至於燒街衣，係為咗鬼魂有得食又有得著，屬於對一眾亡者嘅心意啦。

為咗「應節」，我特別設計咗一道豆腐菜式：蝦子雞油菌燴豆腐，雞油菌 (chanterelle) 形狀好似朵仔咁，因為顏色鮮黃就俾人叫咗做雞油菌，完全冇雞味㗎。反而呢，就帶少少杏香味，香氣獨特濃郁，平時我鍾意用嚟蒸魚，今次配豆腐一樣咁好味。高檔少少嘅超市會搵到乾貨雞油菌，新鮮或者急凍貨香味反而冇咁濃郁。雞油菌比較多沙，用清水浸泡 30 分鐘，之後要泡洗幾次直至盤底冇沙為止。至於浸菌嘅水，就要留起備用，網上面話雞油菌有明目利肺、清腸益胃、預防視力下降等等功效，而我淨係知到好好味就已經足夠！😂



雞油菌 (chanterelle)



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。



港版天空之城 東涌小炮台

隨着疫情緩和，不少港人在假日都選擇出外遊玩，探索香港的秘境。早前古蹟古鄉就為大家介紹了不少位於新界的歷史建築，但其實位於離島區都有不少具有歷史價值的遺跡值得大家了解。今期古蹟古鄉就為大家介紹一個既可以「打卡」，又可以認識歷史的地方，這個正是被稱為港版「天空之城」的東涌小炮台。



東涌小炮台入口位置。

東涌小炮台與鄰近的東涌所城相距一公里，就建成年份而言，東涌所城建成的年份為道光十二年（1832 年），兩者足足相距 15 年，從中亦可以隱約得知大嶼海峽私梟海盜的問題以及清廷對此處的重視。昔日的東涌小炮台由清軍水師大鵬營管理，具有一定的規模，全盛時期有近七十間兵房以及一間火藥局，由一名軍官以及三十名士兵駐防。後來炮台逐漸荒廢，雜草叢生，儘管早有關於炮台的歷史記載，但要到了 1980 年才有人在東涌碼頭附近發現直角型的圍牆以及昔日炮台的遺址。

以麻石建築的牆身

直角型的圍牆



「古蹟的故事」

當炮台化身 馬灣涌橋

據《廣東通志》記載，東涌小炮台原本設有兩座炮台，但為何到 1980 年代發現的時候就只剩下一個炮台？據說炮台原本是一個完整建築，但後來由於附近的馬灣涌橋崩塌，附近的僧人就決定就地取材，把築成炮台的麻石取走修築馬灣涌橋，故此現時的炮台就只剩一小部分可以供後世考證。

古蹟古鄉

13

我家
HoMemory

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

26, Aug 2021



昔日的炮台

位於牆角的炮台，用作放置大炮



炮台全景

扼守大嶼海峽、東涌版天空之城



「溫馨提示」

· 炮台現為法定古蹟，向公眾開放，參觀時請注意環境衛生，保持地方整潔。

「古蹟資訊」

東涌小炮台

地址：大嶼山東涌炮台

評級：法定古蹟 開放時間：早上 10 時至下午 5 時



商人推動傳統藝術 師傅做好每一刺

繡飾可餐

國潮正流行，結合中國傳統文化的產品層出不窮。刺繡是優秀民族手工藝，據文獻記載，中國養蠶繅絲已有四、五千年之久，而歷史長河裡，本地亦有貢獻。銅鑼灣利園五期的工藝店 La Broderie，法文店名意為刺繡，中文名「繡飾・度人」則取自成語「金針度人」。兩名創辦人盼推廣刺繡，展現中國傳統藝術的「潮味」。

女人針功底深



鄭老師（右）鮮有出鏡，常常神龍見「手」不見「美」。



羅詩詠（右）及王淑筠（左）度出多道好橋推廣刺繡。

La Broderie 的兩位創辦人羅詩詠（Anthea）和王淑筠（Diana）一直是好友，在偶然的穿針引線下，Anthea 將刺繡家鄭佳鴻老師的作品介紹予 Diana：「咁我本身成日參與非物質文化遺產有關的慈善活動，機緣下我係一個兒童粵劇嘅活動識咗鄭老師，傾耐咗先知道原來佢係一位好厲害嘅刺繡家。」

二人一拍即合，便一同邀請鄭老師成為常駐師傅。低調的鄭老師往往僅讓巧手出鏡，捏住針線的她，在繡布上一針一針地繡，技巧純熟。但她看重的，還是刺繡下的個人修行。

鄭老師：「製作時要心無旁騖。」

「刺繡有一種獨特的『修行』吸引着我，它能讓人

得到寧靜，思緒平靜。要完成一幅刺繡作品，無論心、手、神都需要專注力，達至神馳物外的狀態，使人得到良好的放鬆效果。創作一幅刺繡作品前，需要先觀察相關景物，細緻地了解其形神特點。構圖時，要專注地想像作品的形態、色彩。正式製作時，更要心無旁騖。整個過程，是一次跟世間景物交流的優美體驗，認識造物之美，培養珍惜的情懷。」鄭老師分享道。

熟習蘇繡蜀繡 融合西方美學 主打蝴蝶首飾 中法式婚嫁系

現代人接觸刺繡，多限於裙褂上的金龍彩鳳，忽略香港同樣有「卧虎藏鳳」的繡娘——鄭佳鴻。

鄭老師自五歲起接觸針黹，後來跟隨師傅學習中國傳統蘇繡、蜀繡，再到法國知名刺繡學府深造。因此除

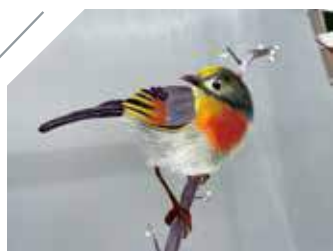
了濃厚中國刺繡技藝色彩，她的作品也融合自西方來的色彩美學和技巧。而「繡飾・度人」的出品如主打的蝴蝶首飾系列、中、法式刺繡，甚至婚嫁系列的囍扇及個人化的婚書，都大多數由鄭老師親自人手繡成。

「比人造絲線，真蠶絲線更貼服、更有光澤。由唔同角度睇，你會見到唔同嘅色澤，摸上手個質感會滑啲，但就一定要人手刺繡。」人手刺繡真絲難度極高，一條蠶絲線通常由 16 條捲成，而繡者會把線分成不同粗幼，配合不同的圖案形態所需，為手下的繡品增添真實感。

鄭老師：「真蠶絲線比起人造絲線，更貼服更有光澤。」



珠片、閃石、絲線融合，結合了中式和法式的刺繡。



店內唯一的雙面繡，由蠶絲線拆分 1/32 再刺繡而成，圖案精細栩栩如生。



鴛鴦繡了從教看，「常」把金針度與人。



看到「如鷹展翅上騰」掛畫，刺繡迷戲稱「今次大樂鳥」。

製作一絲不苟妨礙推廣？ 針無兩頭利

提到鄭老師的作品，Anthea 和 Diana 均讚歎不已：「就好似呢幅雙面繡咁，因為鳥類嘅羽毛本身自帶光澤同蓬鬆感，所以為求做出靈動嘅神髓，老師會將一條蠶絲線分 1/16 或者 1/32 然後再去繡。」

一條蠶絲線通常由 16 條捲成，普遍可拆分 1/2、1/4、1/8、1/16、1/32。每分一次絲線，皆十分講究刺繡者對線的掌握和色彩的敏銳，「以我哋嘅蝴蝶飾品為例，雖然老師宜家大約一個月已經可以完成，但背後其實講緊係好多嘅經驗累積同心機。」亦因如此，造成了推廣刺繡技藝的阻礙。



「夢蝶莊園下午茶」以 The Dream 蝴蝶胸針系列為題。



有助集中精神 齊學針黹

「其實我哋都有開過刺繡班，反應亦都好好，有唔少客人都會上多幾堂，但長期咁學嘅就真係有。」Anthea 和 Diana 指出，由於刺繡是百分百的「技術活」，對刺繡者的手工、美感有一定要求外，更需要長時間的耐性和集中力：「其實另一面睇，刺繡亦都可以幫我哋陶冶性情。正因為佢需要靜心、有條不紊咁去做每針每線，可以幫都市人遠離緊張嘅生活步伐，同時培養多一個興趣。」



鄭老師早前教授法式刺繡，演員蘇子情、「大馬女神」林宣妤到場支持。



為女生愛「繡」有道理 為 High Tea 為慈善

隨本地疫情緩和，他們亦開始與不同商家、機構合作聯乘活動。早前與中環石板街酒店的「夢蝶莊園下午茶」受廣大女士歡迎：「自從開咗鋪，先發現原來都有好多女士都好鍾意我哋嘅刺繡商品，所以我哋都想令更多鍾意靚嘢嘅女士，可以喺享受美食同時都欣賞到傳統精湛嘅刺繡品，令更多人認識到呢門手藝。」

這個八月份，他們與香港乳癌基金會合作，以蝴蝶飾品系列為主的慈善義賣，讓到訪者帶走心儀飾品時，同時為慈善出力。



店方為客人提供換「翅膀」服務。



刺繡配珠寶，呢種蝴蝶深受女性喜愛。

刺繡加珠寶 3D 蝴蝶「翼」名貴

愛美之心人皆有之，Anthea 和 Diana 將刺繡和珠寶結合，製作 18K 金鑲鑽石的蝴蝶胸針：「成個胸針都係老師人手製造，而且可以屈曲，令作品更有立體感。」

二人還想出為客人更換蝴蝶胸針翅膀的服務，「部分客人戴咗一段時間，可能想戴啲唔同嘅款式，可以保留蝴蝶胸針『身體』，換上其他翅膀。」客人還可以跟她們一起討論喜歡的翅膀顏色和設計等等，令配飾更添個人特色。

如果你係《反斗奇兵》、《反斗車王》、《怪獸公司》、《玩轉腦朋友》的粉絲就開心啦！

即日起至 12 月 1 日在香港科學館有《彼思動畫的科學秘密》展覽，大人同小朋友可以從嶄新的角度認識彼思點樣利用科學、技術、工程、美術和數學（STEAM）概念，製作出一齣齣的經典動畫！



掃 Code，
預約參觀

香港科學館 Pixar 主題展

地址：九龍尖沙咀東部科學館道二號

日期：即日起至 2021 年 12 月 1 日

八大展區體驗製作流程

第1區 建構模型

角色設計始於美術師，先以草圖及泥塑，為每個角色創造理想的造型。然後，數碼建模師會為角色建構虛擬三維模型。最終模型是一個由點和線相互連接的虛擬數碼線框。



第2區 建立骨架結構

數碼骨架結構是虛擬骨骼、關節及肌肉，令模型能做出動作。一個好的骨架結構可讓動畫師能輕鬆有效地創作各種動作。骨架建構師會將動作拆解成獨立單元，並創造出數百個控制點，讓動畫師能創作出各種姿勢。



第3區 建構表面

虛擬三維模型只展示出物件的一個形狀，而表面則是表達其外觀。表面美術師使用電腦程式「著色器」來建構出它的外觀。著色器決定了燈光在物件表面散射的方式，令它看起來可以像玻璃般閃亮、透明和光滑，或像生鏽般暗啞和粗糙。



第4區 布景與攝影

布景與拍攝的角度和手法會傳達故事，帶出絲絲入扣的情感。布景設計師像建築師，零開始建立虛擬環境。每一塊卵石、每一棵樹和每一座建築物都有助將故事板變成一個栩栩如生的世界。攝影美術師使用虛擬攝影機來塑造銀幕上所顯示的畫面。他們會決定構圖、運鏡手法和鏡頭的類型，以助演繹故事內容。



第8區 成像製作

虛擬場景已設置，即角色的著色及動作經已完成，燈光和攝影機已就位，各模擬器亦已準備就緒。但是，直到成像製作這工序將所有這些數據和電腦編程轉換成為我們看到的圖像之前，沒有人知道它看起來會是怎樣的。彼思會為還是在創作階段的片段製作低解像度的成像，及會為最終版本的電影製作高解像度的成像。



《玩轉腦朋友》其中的一個場景，由故事板開始至完成製作的每個工作階段。

親子寫住去

P X A R

彼思動畫的科學秘密

第6區 模擬

效果模擬編程員會創作出使場景更為生動和逼真的動作。有些效果模擬工作，如頭髮、毛髮和布料等，會根據角色的動作而變化。有些模擬則重現大自然的現象，例如火或水。程式編寫員先以相關的物理定律為基礎，但會在逼真度、藝術角度及模擬動作所需的製作時間三者之間作出平衡。



第5區 角色動作製作

彼思的角色動畫師讓角色在每個場景中演出，創作栩栩如生的故事。他們先會確認關鍵性的影格，設定一個動作中重要的姿勢。然後，用電腦程式來編排物件如何在關鍵性的姿勢之間移動，令動作能表達出所需要的情感。



第7區 燈光

燈光是演繹故事的一個重要部分。燈光會引領你的視線，增強每段情節的感染力。燈光設計師亦須要在電腦裏為每個虛擬燈光編寫程式，設定每個燈光的顏色、位置和亮度，以達到理想的藝術效果。

