



ח7₋ח?

issue75 | 10, Mar 2022

我家・焦點

Text、Photo:木兆 Design:Dee



市堆疊成「發泡膠陣」。 亦令居民擔憂衞生問題。有議員促請政府盡快介入處理,並與內地商討對 泡膠 **胗箱不能隨跨境從** 第五波疫情嚴峻 貨車 當中, 運回 地擔憂本港 内地 石湖墟街市及雍盛街市附近亦成重災區, 令令 前重: 泡膠 複 使用 附帶 的 發 毒 泡膠 大 箱 此 無人回: 自 上月實施新措 ų, 在各區街 既阻 策 塞通 施









泡膠陣。 內地收緊本港發泡膠箱入境,令北區多處出現發

是指菌冇人收 目置我的階

石湖墟雍盛重災區 阻街又唔衛生



上水石湖墟 街市外行人 路,本月初 仍堆放大量 發泡膠箱。

#上水百米陣粉嶺堆圍牆

内地早前收緊防疫措施,禁止盛載供港蔬菜的發泡膠箱運返内地循環使用,令發泡膠箱自上月「易入難出」,堆積在各區街市外。而在北區上水石湖墟街市附近道路一帶,上月就曾一度出現長達100米「發泡膠陣」,數以千計的發泡膠箱堆積在路面及草叢中。

雖然不時有食環署外判的夾斗車到場清理,惟《我家》記者日前本月初重返現場,現場又再次堆滿發泡膠箱,部分更胡亂棄置出馬路,衞生欠佳。

除了石湖塘街市,粉嶺的雍盛街市外也同樣情況。上月中雍盛服務設施大樓外的道路,被大量發泡膠上疊成50米長、兩米闊的圍牆覆蓋多日,雖然排列整齊,但佔用了一半行人路。直至立法會議員劉國勳上月實地視察,並立即要求食環署到場清理,行人路的膠箱終被清走。此後,雖然仍有發泡膠箱,但僅放在商場內垃圾房附近,未有再阻街。

#劉國勳憂環境變差爆發鼠患

劉國勳向《我家》表示,自上月中收到不少 街坊投訴,新界北多處有發泡膠箱堆積,大部分 發泡膠箱未被清潔,剩菜及發泡膠碎片散落一地, 令不少市民擔心除阻街外,更會令環境衞生變差, 爆發鼠患危機。他坦言,單靠現時本港的回收機 構進行回收實在難勝負荷,因此他促請政府處理, 不要爲市民帶來安全衞生風險。

而立法會議員葛珮帆則認爲,明白深圳當局 爲了防疫禁止香港發泡膠箱入境,不過有關措施 可能構成環保大災難,因爲本港難以進行大量回 收再造,最終發泡膠箱可能被送入堆填區,亦會 造成各區衛生、市容和火災隱患。

葛珮帆促與內地洽解決方案

葛珮帆建議,本港環境局等相關部門盡快與 内地洽商解決方案,例如可否將膠箱徹底消毒後 運返内地回收廠,長遠則要訂下淘汰發泡膠時間 表,讓業界使用較環保物料的箱子,以取代發泡 膠箱。

環保署發言人《我家》回覆指,發泡膠箱的 重量輕及所佔空間多,回收運輸物流成本較高, 經回收處理後只可製成相對少量塑膠原料,故街 市店鋪一般會重複使用發泡膠箱於相關

的物流運輸工序,以增加成本效益。發言人促請業界,考慮轉用其他可摺疊及存放較慳位如竹或膠籃等容器,以減輕儲存空間壓力。

食環署發言人則表示,公 眾地方擺放雜物,如堆積發泡 膠箱,屬街道管理問題,須多 個政府部門協調下採取聯合行動處理, 該署會定期安排清掃及清洗公眾地方街道。



環署外判人員到場清理發泡膠箱。





内地供港物資鐵路 本月起開通

本港多區出現搶購潮,惟同時供港貨運一直受貨運司機染疫而備受考驗,因此除由上月另關水路運輸新鮮蔬菜來港外,停運12年的跨境貨運列車,經早前約三星期籌備,約本月初再次開通。首班車運載約50噸抗疫物資,由深圳平湖經羅湖橋運抵本港。

首班列車共有九個貨卡,於本月2日上午載運防疫抗疫物資,包括40萬盒「連花清瘟膠囊」中成藥、兩萬件保護衣及110萬份快速檢測套裝,由深圳平湖南國家物流樞紐經港鐵羅湖編組站,約35分鐘運抵本港,全程約20公里。

深圳當局表示,初期運載量有限,每日會有一班車去香港,會調派逾10名關員,人手採樣檢疫加快運包括冰鮮、工業等貨品,運作順暢後會逐步增加班次,每日最多可有六至八班車去香港,確保供港物資供應暢順。



停運 12 年的跨境貨運列車,於本月初再次開通。

(深圳市軌道辦圖片)

在北區



劉國勳關注北區發泡膠箱圍城問題,早前視察雍盛苑。



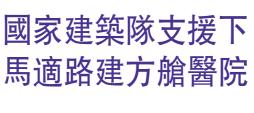
葛珮帆建議環境局等部門,盡快與內地洽商解決方案。

供港貨運,一直受司機染 疫而備受考驗。



_ 🕿

粉嶺馬適路近美景新邨一幅土地, 正興建方艙醫院。



自上月底起每日有數以萬計市民染疫, 在國家建築隊支援下,本港臨時增建多個「方 艙醫院」,當中在青衣航運路旁的社區隔離 設施,率先於本月1日交付啓用。此外,建 築署上月底就八個地點興建社區隔離及治療 設施,與指定承建商中國建築簽署合作協議, 其中一處用地位於粉嶺馬適路。

該用地在粉嶺馬適路旁,美景新邨對面, 位處粉嶺北新發展區,是由新世界發展借出 的。該用地於上月動工興建方艙醫院。《我



新世界發展執行副主席兼行政總裁鄭志剛表示,集團無償借出該幅位於粉嶺北新發展區的約3.5公頃土地,供政府建立「方艙醫院」,選址是粉嶺馬適路旁。該地交付政府前已經完成平整工程,周邊基建配套完善,水電煤供應齊全。





issue75 | 10, Mar 2022

醫・家

Text: 舒 桐 Design: Lavie



真孰假?又是否人人適用 連花清瘟膠囊」等中成 除 了 港 必第 理 五 痛等常見 近西藥 據稱能 治 不 少 療 新冠 /市民搶 到 肺炎症 底 功 狀 活





與大腦對話

作 者: 陳洛志 醫師

簡 介:

自認貪玩中醫師,自 譽笑住行醫, 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



緩解新冠症狀 非預防用

抗疫中成藥

用唔代表週用

内地中成藥「連花清瘟膠囊」主要功效是清瘟解毒, 於 2003 年 SARS 期間開始研發並用於治療,早前有文獻研 究曾指出,此藥亦能緩解新冠肺炎症狀,但不具備預防之 效。中醫師馬琦傑近日在其 Facebook 專頁分享四種常見的 清感冒、流感中成藥,除了連花清瘟膠囊、亦包括銀翹散 葛根湯及小柴胡湯。

#中醫:治療需要對症下藥

馬琦傑指,中藥治療需要辨證論治,對症下藥,一 不建議隨便服用中成藥,因中成藥未必適合同一種病的人。 惟現在是「非常時期」,因此希望大眾認清各種藥的特性 和功效,建議在執業藥師或醫師的指導下使用;用藥前 要仔細觀察,如發現有關症狀發生改變,則要停止使用 預防勝於治療,最重要是做好家中防疫!



四款中成藥 宜忌你要知

連花清瘟膠囊

適用症狀: 瘟熱毒邪所致的時行感冒, 可緩解發熱甚或高熱、惡毒、肌肉酸 痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽

不適用症狀 : 風寒症狀

慎用:高血壓、心臟病、肝病、糖尿 病、腎病等慢性病嚴重者、運動員和 過敏性體質者、脾虚便溏者、孕婦、 哺乳期婦女、兒童、年老體弱者

銀翹散

適用症狀:溫病初起、風熱感冒、發 熱、惡寒、鼻咽乾熱、咳嗽咽痛

不適用症狀 :風寒症狀 慎用:孕婦

葛根湯

適用症狀:怕冷、頸膊疼痛、肌肉酸

痛、頭痛發熱及鼻塞等

不適用症狀 :風熱症狀 慎用:孕婦

小柴胡湯

檢測前兩小時

勿做五件事

自我檢測。就此,香港紅十字會早前於

Facebook 專頁指出,檢測前有「黄金兩

小時」,爲免影響檢測結果準確度,應

• 減低採集樣本時出現嘔心、嘔吐等

• 因飲水或會沖淡咽喉内的病毒濃度。

╡④吸煙、飲酒、嚼香口膠 ⊨

• 當中化學物或酒精消毒效果,或會

• 以免因病毒濃度減低影響測試結果

→ ③刷牙或用漱口水 →

• 以防病毒或會被破壞

影響檢測準確度

- | (5)洗鼻 |-

準確度。

避免進行以下五件事:

- 1 1 進食 -

- ②飲水 -

機會。

確診數字持續高企,不少市民要接 受强制檢測,或常備快速抗原測試套裝

> 適用症狀: 時熱時冷、食 欲不振、頭暈、作嘔作 悶、口苦咽乾等症;外感 風寒或感冒中後期所屬少 陽症

不適用症狀 : 風寒症狀 慎用:孕婦、陰虚血少者

另外,疫情擴散令公營醫療系統超負荷,各區陸續有不少中醫師提供遙距診療服務,甚至可代爲煎藥並速遞 上門。一班熱心中醫師,來自中醫流行疫病應變小組等多個組織,早前整合名單,讓市民求醫多一個選擇。

有涼有溫「茶」邊款啱飲

抗疫期間, 很多香港家庭未 能如以往到茶樓 飲茶嘆點心,只 好在家拿出儲備 茶葉沖泡享用。 其實,選用茶葉 要符合個人體 質,以避免飲錯



而弄壞身體!今次分享一下常飲的幾種茶,可能你會發現 原來一直沖泡的,未必是適合你與屋企人體質的茶種呢!

簡單而言,茶的類型可以分爲涼性及溫性。其中分野, 在於茶葉發酵的程度。

╡普洱 ┡

齊

齊

了

解常

見茶款

• 是黑茶,全發酵處理,屬溫性; 但容易血糖低者、貧血患者不宜 飲用黑茶。另外患有動脈硬化、 高血壓患者也應盡量避免飲用。

■ 紅茶 -

• 全發酵的茶,屬溫性,可暖胃。 腎結石或痛風的患者忌飲紅茶。

╡ 烏龍茶 ┡

• 是青茶,爲部分發酵的茶,青茶、 烏龍茶味性屬平性,介乎發酵和 無發酵之間;胃寒的人不宜多喝。

→ 緑茶 ト

• 是不發酵的茶,綠茶味性寒涼,可 清熱解毒,適合熱性體質的人,但胃 寒的人不宜多喝。

■ 香片 ┡

• 是白茶,爲不發酵的茶,屬涼性。 雖有茶氨酸,能抗氧化、舒緩神經和 消除緊張,但胃寒的人也不宜多喝。

宅在家同屋企人飲茶,不妨了解 一下再選最適合自己的茶飲!大家在 家抗疫依然要保持强健體魄!







掃二維碼睇遙距 診療中醫師名單





IG及FB營銷月費計劃

(抗疫價)

超值



\$35/日

- 專業內容撰寫
- 貼文圖片製作
- 開設IG及FB帳戶
- 貼心客戶服務

標準



\$60/日

- 專業內容撰寫
- 貼文圖片製作
- 開設IG及FB帳戶
- 貼心客戶服務

至尊



\$65/日

- 專業內容撰寫
- 貼文圖片製作
- 開設IG及FB帳戶
- 貼心客戶服務
- 信息及留言回覆
- 排版設計
- 每日更新限時動態

搞好IC同FB推廣 逆市吸客





issue75 | 10, Mar 2022 心靈之旅

Design: Alwin



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



的善信。開庫」正日,最大失所望的莫過於每年都會親自到觀音廟中「借庫」 2022 受第 5 波嚴峻疫情影響 年4月20日。碰巧農曆正月廿六日(2月 ,宗教場所按法例規定必須 26日)是 (暫時

一觀閉



#疫情變招 廟宇代客辦

香港一向有「觀音 開庫」的習俗儀式,每 年吸引大批善信借庫及 還庫。觀音開庫不僅借 錢予大衆,還有借運之 意,如人緣、事業、宅 運、姻緣、健康等,故 每年這一天,有大批善 信前往廟宇,祈求來年 財運亨通、事事順利。

疫情關係,今年多 間廟宇改爲「代客借庫」或網上 「觀音開庫」,市民毋須到 廟宇亦能借庫或還庫!





觀音信仰傳入中國,正值南北朝戰亂頻繁,生靈塗炭的大 時代。人們面對頻繁的天災人禍無能爲力,期盼救助和撫慰

觀音信仰以慈悲爲主,强調及時解救世人苦難,因而世俗

衆生遭逢災難時,只 要唸觀音菩薩的名號, 可獲救助。這符合中

國人信仰習俗的重要 特點:擺脱現實危難 是當務之急,至於死

後的解脱變得次要。



港澳華南 年廿六舉行

香港、澳門及華南一帶的觀音廟,多於 農曆正月廿六日舉行觀音開庫活動。「觀音 開庫」來源衆説紛紜,但主要皆是觀音救濟 貧困之説法。

傳說天上的五百羅漢爲考驗觀音大士的 能耐,下凡變爲僧人模樣,在觀音廟向觀音 大士討糧。觀音大士見狀,本着慈悲之心, 大開倉庫,不單提供齋菜,另外亦將糧食贈 予附近百姓, 這天正是正月廿六日。

另有傳説指出,昔日廣東一帶曾有旱災 失收,人們新年後相繼斷糧。村民徬徨之 際,剛巧在正月廿六日,有位姑娘逐家逐户 派贈錢糧。派贈完畢,姑娘合什微笑,然後 現出觀音菩薩本相。此時,村民方知道是觀 音下凡救民。爲感謝觀音菩薩,村民把該日 定爲觀音開庫日。



因應循港疫情急劇變化,政府収緊一系列社交距離措施。委員會遺從 政府規例,遊免群聚聚集,2022年讀音閱庫日,委員會轄下廟宇取消 親身值庫安排,下列廟宇會提供「代客檔庫」服務。善信可由即日起 至2022年2月26日預約在觀音簡庫日之後的指定日子領取借庫物品。

顧宇名稱	預約代客倡庫(只供◎/◎)
深水埗天后廟	6313 5862 🕲 🔾
深水埗三太子及北帝廟	9260 9163 🚳 🔾
筲箕灣潭公廟	6677 8144 🕲 🔾
筲箕雕天后古廟	5915 1532 🚳 🔾
大坑頭花宮	5543 3004 🕲 🔾
紅磡製音廟	9574 2278 或 9159 8272
黃泥滿北帝譚公廟及天后廟	6105 1768 🚳 🔾
茶果磷天后廟	5626 2792 🔞
土瓜灣天后古廟	9105 4128 🕲
紅磡北帝古廟	5720 2021 🔞
灣仔玉虚宮(北帝廟)	9701 4067 🔞
香港仔天后古廟	9588 7086 🚳



隨機應化 市民渡時艱

正統道教及佛教是没有觀音開庫的觀念,故 此純粹是「美麗的誤會」。可以這樣說:現在的 「觀音借庫」儀式,是民間把觀音菩薩世俗化。

隨機應化,是佛教菩薩行的特色,以觀音法 門爲例,一向有三十三觀音的類别,其實不外是 隨機示現。在白衣送子觀音後,「觀音開庫」順 理成章變爲「送錢觀音」。

觀音開庫現象,恰恰是回應晚清民初,社會 動盪,民生困苦的年代,完全適應人們盼從苦難 過度到幸福的需要。(編按:這裡是對應香港觀 音開庫由來。據説,本地儀式起源自上環太平山 街觀音堂,其時爲 1840 年代。)

當然,現時香港經濟不景,大衆在疫情及生 活壓力下,或需要觀音開庫的夢想安慰,來支持 捱過艱難時刻。



拆開做實用品

語浪費!

HOMEmory

- 07

issue75 | 10, Mar 2022

無綠不歡

Text:知知 Design:Alwin

66

DIY 1

秒速造出 靚靚戒指!

- 工具及材料 -

• 報銷的口罩一個、唇膏或顏料、鉸剪

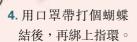
→ 做法 ⊢

1. 先將口罩上的扣帶剪走。











5. 再用口罩帶圍著 戒指繞圈,以防 鐵線刮到手指。

6. 最後,用紅色 唇膏或顏料在蝴 蝶結上點色,就 完成好 Lady 的 DIY 戒指。



DIY 2

用創意造出 蝴蝶結髮夾!

- 工具及材料 -

• 報廢口罩一個、鉸剪、髮夾一個

╡ 做法 ⊨

1. 先把口罩的邊位全部裁走,只留下有顏色的 最外層。邊位勿掉備用。



2. 把紗布對摺疊起,然後摺成扇形



3. 將之前裁走的邊位修剪成 下圖,做成絲帶效果。

4. 最後準備一個髮夾,並 用扣帶或小繩將蝴蝶結和



DIY 3

簡單做個 實用髮圈!

- 工具及材料 -

• 報廢口罩一個、鉸剪、髮夾、針及線



1. 將另一個口罩圖 中沿虛線部分剪 開,拆開後只要 藍色外層。



2. 把藍色外層對摺剪開 用針線縫合起來。



3. 把 裏 面 反 過來,做成 長條狀便可 以。



4. 將口罩扣帶固定在髮夾上穿過去, 並把兩端扣帶綁好。



5. 最後,扣帶綁好了,就要用針線縫









答案:日

憑券Whatsapp 訂購即享優惠



訂購電話: 香港製造有機護膚品

3件85折



逐券Whatsapp訂議即可享用 有效期至2022年4月20日

issue75 | 10, Mar 2022

Homework

Text、Photo:家姐 Design: Lavie



器材,就能度過一個愉快又難忘的晚上。 熄燈一小時期間,可以做甚麼呢?爸媽與子女可玩親子遊戲,幾件簡單態燈一小時期間,可以做甚麼呢?爸媽與子女可玩親子遊戲,幾件簡單態」、綠色生活之重要,提醒大家要為守護生態、塑造未來出一分力。家中的燈。今年活動以「生活態度」為主題,帶出「生活態度」可影響「生家中的燈。今年活動以「生活態度」為主題,帶出「生活態度」可影響「生家中的燈。今年活動以「生活態度」為主題,帶出「生活態度」可影響「生

日寫字一樣了。

基本玩法(畫圖)

進階玩法(猜字)

的,所以文字要反著寫(鏡面反向), 如果年紀較細的小朋友,未能掌握反著

寫,可將相機轉爲自拍模式,那就跟平

由於拍攝出來的效果是左右倒轉

- 一人做「畫家」,其他人去「猜」。每 人可輪流成爲畫家,能增強遊戲的互動 性
- ·畫家預先將答案寫在紙上,並放進袋 中
- 畫家繪畫時不可說話,也不可做動作或 打手勢,只能通過圖畫來表達意思
- 關掉所有燈光,調校手機入相機模式, 畫家說:「123 開始。」手機開始拍照 此時,畫家開啓電筒並按答案的字詞繪
- 其他人按照片圖案,猜出那個字詞,猜

漆黑山

蟲

遊戲名稱:猜猜畫畫



器材:手機及電筒

盡量保持手機穩定性,可 環境光的影響 在黑暗環境下進 行, 最好關上窗簾,減少室外

事前準備

於固定物件上 以安裝於三腳

以iPhone13為例

- 進入相機,點擊左上的夜間模 式;把時間調到最長,環境越 暗,時間會越長。
- ·遊戲時,或來不及按快門鍵, 那就要「快門聲音操控」





架或

19:54 1114 0 CHR MEGN **3** 80 O 1930 **→** (0) (C) 10.02 O REPRESE ○ 単糸異文字大小 C WHERE E neue **日** 加斯伊斯纳尔 O MEAR BITE-9 O DIEBE (G) -M 阿蒙 EB MMTO DOM: 💹 爱福四光度 **3** Mil ● 主網田 Face ID RIVER LESS **展示模块实现** ◎ 解助使用 **□** CTI0/280 機然難問 B HHEN O HRIEN 関係食品 • 🖸 знада C marri MARKET STREET Face ID SP 200 Apple TVISITE **国 新奈奈奈** □ MM -● 無無婚知

以下步驟設定聲控拍照

Step 1 到設定 > 輔助使用 > 語音控制, 啓 用語音控制,再點選自訂指令

Step 2 按下自訂>新增指令,接著輸入聲 控詞句,如:123 開始。

Step 3 按下動作 > 執行自定手勢,在新增 手勢頁面中,按下「隱藏控制項目」。

Step 4 點擊一下大約在螢幕上出現拍照快門 鍵的位置,然後按下儲存完成設定。

Step 5 返回新增指令頁面,按應用程式並選 擇相機,按下儲存鍵,所有設定完成。



Text: 雨晨 Photo:雨晨、肝協會提供 Design : Alwin

66

起關愛弱 本港 な

非牟利組織 藉分享舒緩病友焦慮

Ken(右一)表示,復生不忘助他人。

肝協會籌集防 疫物資贈會員

「我們都曾在病床上, 有義工探訪過,給同路人的 熱誠和關心感動過。」「香港 肝臟移植協康會」(肝協會)現 任會長黄龍輝 (Ken) 説。病人自 助組織「肝協會」,於疫情初期相繼 接到會員求助防疫物資短缺,協會馬上籌 組「健肝防疫支援行動」,兩年多以來委員出錢 出力爲會員籌集防疫用品。

「我們不會讓任何一位會員,因得不到支援 而染疫。」肝協會前會長何鉅華毫不猶疑地説。 縱使不能到醫院探訪,協會亦將防疫物資包送到 醫院,以支援住院病友和醫護人員,還有其他長 期病患者,以至獨居老人。義工在物資包内放入 心意卡,又拍片慰問病友。

何鉅華表示,不會讓會 員得不到支援而染疫。

#長服抗排斥藥 令抵抗力較低

Ken 指出本身的病患令 他們的危機意識較强,「消 毒和防疫物資對我們來説很 重要,因爲委員們幾乎全部都 曾接受肝臟移植,需要長期或終 身服用抗排斥藥。藥物副作用會降低 抵抗力,我們的抵抗力只及一般人的六至 七成。」

Ken 約六年前接受肝臟移植,現時仍要每兩 個月覆診一次。他續説:「未有疫情時,我們去 人多的地方如搭地鐵,也會戴口罩,以免受染 病。」Ken 和其他復康者及病友,至今對防疫未 敢鬆懈。



「香港肝臟移植協康會」由一群已經接受和 正在輪候肝臟移植之人士、曾經捐出部份 活體肝臟之親友、及他們家人組成的團

去年 10 月到醫

院致送心意

院

義工在會址 派發物資

HKLivertpa Q



第五波疫情期間簽名為醫護打氣

體,是一個非牟利組織。Ken稱,法寶出盡只爲 了讓病友知道自己並不孤單,同路人一直扶持同 行。

可能你會認爲醫院也有物資供給院友,爲何 仍要堅持送贈?「我們送的不只是物資,而是關 心。」何鉅華肯定地回應道。他邊説邊拿出防疫 物資包中用毛巾摺成的兔子,原來都是由協會義 工隊親手摺成。

> 未能親身交流,但 協會委員仍透過電話 盡力爲住院病友解答 疑問。「有人打電話 問關於肝癌的問題, 我們就安排肝癌復康 的委員爲他解答;有人

擔心由子女活體捐肝會影 響子女健康,便由有類似經歷

的委員跟他們分享。」何鉅華説, 「這些經歷對我們來說不是秘密,能讓

病友減少焦慮和安心,我們都樂意分享。」





片支持醫護



到醫院派

發物資

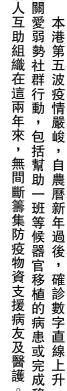
Ken 還補充説, 肝協會支援的不只病友, 還有醫護,協會在第五波疫情期間,將防疫物資包 送給抗疫前線的醫護人員,有餅乾、麵食等乾糧,同時號召 會員寫簽名海報給醫護添鼓勵力量。

「復生不忘助他人。」Ken 説, 「我們能復生是因爲醫 護。接受肝臟移植後,我們仍不時要覆診或住院,每次上病房就像 回家,醫護和我們彼此像是家人一樣。」





呼籲會員自拍影





移植

的 康復

者 組

有 發

不少社區



issue75 | 10, Mar 2022

新界人家

Text: 米雪子 Photos:米雪子、受訪者提供 Design: Lavie



枝窩身體力行,透過種植艺門鏡是其中一位。這位 菜等著名出品, 農業曾是本地主要產業,後來時代發展 透過種植護理產品的天然原材料,向大眾推廣本地農業永續發展的 惟亦漸漸 給人遺忘。 「隨意農樂」的話事人,

可喜的是,本地近年有復耕之風

尚

有元朗

終苗

打鼓嶺苦瓜及鶴藪白

,

「90後

\equiv





這個 90 後農夫表示,本土出產 嘅純天然個人護理產品,與外 國品牌一樣出色



·種農作的生長環境,以及面對不同環境時要如何去調 整,所有過程都令阿鏡深深著迷:「從中真係可以學習到 咩叫做『失敗乃成功之母』,唔需要因爲一時失敗而輕易 放棄,只要不斷嘗試,累積失敗嘅經驗同心得,最終會成

農作物加工品。」

本地農作物屢遭質疑及嫌棄。

爲引起更多人關注本地農業,阿鏡種植有别於主流農 作物:「堅持不競爭原則下,我哋唔想同其他農夫一樣,

只賣蔬菜或乾貨」,於是種植香草和食用花,既方便運輸、

保存,又可以加工成浸泡油及純露,製成個人護理產品。

「不僅避免形成同行惡性競爭,仲可以畀更多人享用本地

然而,香港地少人多、土地珍貴罕有,要在香港發展 農業並非易事:「要搵一塊完美農地係冇可能,而且合適 香港氣候農作物不多, 唔係想種咩就種咩。」

阿鏡語帶無奈:「全職投入農業後,深深感受即使全 力投入資源,農作物往往仍會被港人質疑同嫌棄,原因係 香港好繁華,一年四季都買到世界各地嘅蔬果。」在這背 景下,本地人認爲本地蔬菜選擇不多,亦忽略不時不食這 傳統養生方式,「但我哋依然努力聯合其他農户推廣本地 蔬菜嘅價值。」

放棄收入穩定的全職而轉戰農業, 阿鏡雖感挫折, 但 同行間的交流令她獲益良多:「起初經驗不足、缺乏耕作 技巧、規劃等而經常失敗。後來,透過不同農户交流, 從佢哋各人的獨特見解中,搵出適合自己的做法。」了解



最深刻係每次成功收穫嘅喜悅。

難關難過關關過,「最深刻係每次成功收穫嘅喜悦。」 阿鏡也會種植農作物自給自足,她還記得上年終於種出首 個合格的青皮冬瓜,急不及待與農友和朋友分享喜悦:「當 初種冬瓜,完全冇基礎知識,冬瓜仔都冇見到就枯萎。」

未來,「隨意農樂」會繼續努力,與其他本地農户合 作,製造更多不同類型產品,在不同領域推廣本地農業: 「主要想令香港人深入認識本地農業,令到農户之間有更 多緊密聯繫溝通,達至良好嘅營商環境,協助本地農業永 續發展順利。」



阿鏡說:「希望以 100% 全人 難忘種出大冬瓜的喜悅。 手製造,吸引更多香港人。」

活作常動坊舉。,辦 切,以及農務體驗举辦護膚品製作工





這片小土地上,農作物沒有用化學肥料及農藥。

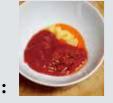
爲特色產品開墾 替永續發

「隨意農樂」這荔枝窩小農場,由農作物種植、生長以至收成, 均没有使用化學肥料及化學農藥,旨在研發更加多對環境友善和永續 發展有利的產品,「感謝每位爲本地農業努力嘅人,無論係農夫定係 商户,我哋知道呢項唔係簡單嘅任務。」

「有客人返轉頭再來,會帶埋朋友一齊嚟買。不單同朋友分享我 哋產品特色,而且比我哋更落力介紹,令我哋覺得所做嘅都係值得。」 阿鏡希望更多港人了解本地農產品價值,與土地接觸更密切,並了解 永續發展的重要。



放棄城中工作,在遠離社區的荔



醬料:

用在疫時

茄汁......3 湯匙 辣豆瓣醬 1 湯匙 薑蓉及蒜蓉.....各1茶匙



材料(溫馨二人份量): 急凍蝦仁......300g

青豆.....100g 雞蛋2 隻

清雞湯或水......250ml

醃料:

胡椒粉.....1/4茶匙 紹酒1 茶匙 麻油1 茶匙 粟粉1 湯匙 蛋白.....半隻

調味料:

紹酒1 茶匙 糖......1 茶匙 白醋1 湯匙



issue75 | 10, Mar 2022

型色.煮意

Text、Photo: 聞 西 Design : Megan



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,最爱家庭小 菜,尋覓人生美味。



以前老人家話啲細路唔聽話,最 鍾意講:等你撞過板先識學乖啲,我 好認同噪,人性就係咁,你越叫唔好 做就偏偏要做。上星期全港瘋狂購物, 大家都親歷奇景:超市大排長龍,食 得嘅都俾人買晒,貨架全部清零。政 府呼籲大家唔好咁喇,市民唔理咁多 繼續狂買,幾日之後情況開始穩定,

點解?買到成雪櫃都係菜,等到見到 結果就係浪費,自然回歸理性。大家 會唔會經一事長一智呢?

疫情嚴重,人心惶惶,各行各業 開始頂唔順。好多食肆都捱唔住而無 可奈何暫停營業,好多人都在家工作, 宜家條街冷冷清清真係好得人驚。我 好好彩繼續正常返工,上星期收工就

買唔到餸,唔驚!屋企大把嘢食,不 如打開雪櫃睇吓有咩材料,正所謂養 兵千日用在一時嘛,買咗就要用嚟喇! 我屋企雪櫃長期都有急凍蝦仁及青豆, 因爲我鍾意食。一個人碟頭飯最適合 不過,滑蛋蝦仁飯食得多,今次加啲 調味又有唔同嘅風味,點會悶架?睇 下你肯唔肯花心思嘅啫。



- **①** 手溫令醃蝦蛋白更易
- ② 醬料要炒過先會香噪。
- ③ 清水代清雞湯,要落 鹽調味。
- ⑦ 改用其他肉,就唔需 要落蛋白去醃。

做法:

1 準備薑蓉及 蒜蓉,將1隻 蛋黄蛋白分開, 半份蛋白留起醃 蝦,其餘拌匀做 蛋漿。醬料拌匀 備用,青豆用水 沖洗解凍。













2 急凍蝦仁解凍,洗乾淨 後用廚紙抹乾。落醃料中

嘅胡椒粉、紹酒及半隻蛋

白用手攪匀,然後再落粟

粉及麻油拌匀醃一陣。



③ 起鑊落多少少油,將蝦仁煎至轉色立即盛起,之 後落醬料炒香,加入蝦仁及青豆炒匀。





17

issue75 | 10, Mar 2022

奇美仔遊記

Text、Design: 奇美



作者:奇美

簡 介:

熱愛户外生活和海洋 本地插畫師,最喜歡扒 著獨木舟四出尋幽內。 勝,或到田野學習,希望 山上四圍觀察,希望所 著插畫向大家介紹野。 養好,在我們身邊, 有很多值得我們珍 和保護的好地方。



食社企 —— 活饌 Woods Taste 送出之營養便當 5餐 (價值 \$490)。勵,集合正能量為香港打氣!我們將選出 5 份優秀作品,可獲由輕邀請各位讀者用以上心意卡填色紙,表達對醫護人員的謝意和鼓危。《我家》收集一衆市民參與「齊來為醫護打氣!」心意卡活動,們日夜堅守工作崗位,甚至犧牲與家人相聚的時間,只為救急扶們五波疫情打亂了香港人的生活,有一班前線抗疫英雄,為我

齊來爲醫護打氣!

由活饌 Woods Taste 贊助







活饌營養便當套餐(5餐)

→ 活動對象 → 全港市民

╡作品格式及要求 ┡

- 1. 所有作品必須詮釋及表達主題。
- 2. 平面創作,尺寸不可超過填色表格以外範圍
- 3. 可用水彩、蠟筆、彩色筆、鉛筆等進行創作, 不接受任何立體創作或使用電腦合成。

╡作品提交 ┡

請掃描作品並傳送至 info@homemory.hk (標明參加者姓名、聯絡電話及電郵)

(比賽詳情請瀏覽《我家》Facebook專頁)

填色紙由藝術家奇美創作

用了 45 種的瓦件營造了九種不同風格



嶺南傳統的三合院式的布局

╡建築內部 ⊨

雲石地磚、木地板,以及由嵌花馬賽克砌成的圖案的裝飾。





大宅糅合中西方建築特色,主樓採用了

嶺南傳統的三合院式的布局,正屋及兩 翼的屋頂採用了歇山頂,據說是用了 45

種的瓦件營造了九種不同風格。

圓廳又名中餐廳,天花灰塑與地面馬賽克設計獨特。

建築内部裝飾

▍主樓┡

╛主樓外園┡

主樓後面的涼亭,屋頂採用中國古代的重簷六角攢尖頂。





主樓旁的廊屋,內裡每個窗框形狀均不相同。

╛古蹟的故事┡

幾經波折列暫定古蹟 倖免於難得以活化

景賢里在2007年9月其實差點面臨毀滅性 的破壞,大宅的瓦頂、門窗、地磚皆被拆除, 一時之間富麗堂皇的豪宅就成爲全港受破壞程 度最大而需要復修的歷史建築。

結果,政府先將其列爲暫定香港法定古蹟, 並通過「以地換地」方式與業主談判補償。復 修工程由第三任業主負責。修復過程歷時兩年, 保育人員根據場地留下的散件及舊業主提供的 舊相片,花了差不多一年去推敲原貌。不少當 年的工藝技術早已失傳,修復隊伍要尋遍中國 南方才找到相關的工場製造組件。如今,現時 大家所見到的景賢里已是法定古蹟,雖是以現 代的建築技術復修,但已回復其八成的原貌。

╡ 溫馨提示 ╞

古井。

景賢里只在特定 日子向公眾開放。

司徒拔道45號

開放時間:特定日子對外

開放

景賢里

提起這座位於半山司徒拔道 45 號、 有85年歷史的嶺南大宅,想必大家也知 道是由香港富商,望族李陞家族成員李寶 椿在戰前出資興建,後來就贈送給妹妹李 寳麟及李寳麟丈夫岑日初。

景賢里原名「禧廬」,約建於1937年, 其不單止是港島區的傳奇豪宅, 更是華南 地區保存最好的1930年代嶺南大宅,整 體以中國文藝復興風格建造、糅合優秀的 中西式建築特色,是香港極爲罕見的一幢 建築藝術品。據説當年的人均月薪約爲一 元港元,而建造「禧廬」由材料去到設計 建成就已花費 60 萬港元。

時間去到1978年,大宅售予邱氏家 族,「禧廬」亦易名「景賢里」,不少電 影都曾經借用景賢里大宅拍攝,如無綫電 視劇《京華春夢》宣傳片、荷李活電影《江 湖客》等等。而到了2007年景賢里第四 任主人展開移除工程,大宅部分的瓦頂以 及馬賽克地板皆被破壞移除。事件引來香 港社會輿論壓力下,香港政府將其列爲暫 定香港法定古蹟,並宣佈會在特定日子舉 行公衆開放日,惟大宅至今仍處於招標階 段準備未來進行活化。



Text、Photo:鍾錠瑛 Design: Elsa



目合作。既然本地文化古蹟遊將會成為未來的重點,今次的古蹟古鄉就為大家介紹 古蹟本地遊鼓勵計劃」,鼓勵發在新一份的財政預算案中, 座適合全港市民遊覽的歷史建築,散建於港島山邊的豪宅 一份的 ,鼓勵發展力 成本地旅遊 双可司長 以就表明的 ^城相關的項 成立「文化



ᆗ古蹟資訊┡

景賢里

級:法定古蹟 址:香港島東半山



issue75 | 10, Mar 2022

封面故事

Text: 雨晨 Photo:受訪者供圖 / 受訪者 Facebook 圖片 Design: Aso

們 那 麼會是誰 走出 66

抗疫醫生:

女口

果不是

找

面對嚴峻疫情,曾在公立醫院工作的王喬峰醫生,農曆新 年前已重返抗疫前線。王醫生犧牲周末休息時間,聯同十多名 私家醫生藉醫管局自選兼職計劃,爲公院提供協助,留守亞 博檢疫現場進行醫療支援。他坦言,剛過去的農曆新年後, 亞博曾一度需要一個醫生照顧逾 40 個病人,隨後陸續有私 家醫生加入,壓力才稍爲舒緩,但床位仍然嚴重不足

「我讀醫就係要拯救生命,如果不是我們,那麼會是 誰走出來?如果不是現在,等到何時?」王喬峰强調,身 爲醫護人員定當爲香港抗疫出力,因此即使他放棄與家 人的相聚時間,也在所不惜。「照顧確診者的時候,背 負住對自己家庭的責任,心理壓力很大,擔心傳染給家 人,再加上子女的成長只有一次,但不能夠背棄醫護的使命感。」

王透露,身邊的醫護甚至只能夠躲在車裡睡,避免與家人 接觸,因此希望市民能夠多一分體諒。「最心痛的是過去這 幾周,相繼有嬰兒離世,是悲痛的時刻,一宗都嫌多,雖然 好艱難,但我哋會盡最大努力照顧市民。」

疫情嚴峻期間,香港又 正值嚴冬之下加上落雨,有 愛心車隊的義工接送兩位長 者到檢測中心測試,當中一 名婆婆年逾90歲,行動不 便兼感到寒冷,需要靠輪椅 出入。婆婆的兒子亦年逾70 歲,善心司機於是義載他們 到達目的地做檢測,「當時 婆婆好凍,腳不太方便,要 坐輪椅, 佢兒子都上咗年 紀,我接到求助之後立即去 接載。」 完成後,婆婆的兒子向

愛心

司

凍

加

腳

方便

找

就

車 拒

呭

去檢

司機致謝:「家母和我已經 安全返屋企,真得太感謝你 和你的朋友,在此請代我向 他致萬分謝意!謝謝!」



測 子山下同步過冬

亦有上升,實在是天霜凍、人傷曾吹起冬季季候風,新冠確診個 治病人之餘,我家香港還有不少無名逆行者守護這片土地,對有需要者施以援手 疫情無情,人間 大不幸之中猶有小幸,獅子山下代代都有無私的人。公立醫院醫護人員竭盡全力救 有 情 確診個案 香港面對前所未有的嚴峻疫情挑戰, (亦由起初幾天的數千宗, 度 (鹺升至1: :飇升至1.萬,離世數字踏入二月下旬後,本地



深 水

哥 跟

埗 繼

明續

基

層

攜

抗

支援

本港多個 社區檢測中 心,早前連日 大排長龍, 有市民響應 呼籲加入義 工行列,協 助管理現場 人流及解答



社

熱

都

蕭小姐早前到睦鄰街遊樂場 檢測站投入服務,雖然要在户外 捱冷,又要面臨受感染風險,但 她無懼危機,「身爲香港人,我必 須出一份力,哪怕衹是一點點。這 是我的責任,也是我的榮幸。有些 朋友因爲家中有老人家,或孩子還 没有打疫苗,不方便加入前線抗疫 工作,我没有這個擔心顧慮,所以 義不容辭。」 最令她感動的是,自 己和義工們全程盡力堅持避免去廁 所,皆因不想再次更換防護衣物, 認爲每件保護衣來得珍貴。

疫情下,寒風冷雨下,各有各忙,但社區上 仍有一班弱勢社群連一餐溫飽都成問題。社企銀 杏館風雨不改,堅持在疫情嚴峻期間派發福飯。

餐館經理安排下, 出發派飯 員工穿上全副防護裝備, 並在社交媒體分享理念説: 「水深火熱中我們繼續堅持 派飯,因爲無論晴天雨天, 人人都要吃飯。」 近日派飯, 餐館同時送出快速檢測劑給 弱勢基層。

銀杏館同時分享一個暖 心畫面,有82歲的老翁慨嘆, 這些時候他們通常是被忽略

的一群,幸有社企没關門。「我唔 識用呀, 畀有需要既人用喇」 餐館員工則打開盒子將測試用品逐 樣解釋,福伯搖頭:「真係好複 雜,我唔會記得點用喇,聽講係 啲貴嘢嚟,都係留返畀啲識用既 人用吧!周圍閂左門,個個人都 好驚,好彩仲有你地!」餐館並 呼籲大眾不論環境如何,大家 努力,以愛相連。



房署職 自 只 係 付 出 分 微 算 不 甚

較早前,葵涌邨疫情嚴重,房 署不同職系同事連日相繼參與前 線抗疫工作。房委會在 Facebook 分享片段,是總部宣傳經理 Jessica 參與抗疫工作點滴。

她幫忙派餐,將數以千計的 食物、飲品同水果包裝入袋,再 送到每家每户。「由於處理大量 食物需時,有時會送遲咗,佢話 實在唔好意思,希望居民體諒。」 Jessica 整天不停彎腰、搬托,需 要相當體力。完成一天工作卸下 保護裝備,消毒雙手時,指頭感 到劇痛,才發覺指甲裂開,「應 該係不斷拆開膠袋時整傷。不過, 相對於每日都喺前線長時間作戰 嘅同事,自己只係付出一分微力, 算不上甚麽。」





16

issue75 | 10, Mar 2022

Chill人學堂

Text : Smile Design : Megan



親子一齊做好體能訓練!多簡單的體適能動作好適合小童在家做,不用太多空間,家長不妨細看以下教學,多簡單的體適能動作好適合小童在家做,不用太多空間,家長不妨細看以下教學,留在家中又少運動,或會阻礙他們的身體動作發展和協調,點算好呢?其實,有好新冠病毒疫情肆虐,中小學幼稚園停面授課,文康設施又暫停開放。小童終日



親子一灣協議。

屈膝掌上壓 (上肢及胸部) 10次



① 雙手按在地上,向 上撐起時保持上身 與大腿成直線。



- ② 身體向下壓,手肘 屈曲約 90 度角。
- ③ 向下壓時吸氣,向 上撐時呼氣。



親子一齊玩

小童交替使用左或 手支撐身體,並用 另一雙手碰觸卷媽 的掌心。① 由站立: 雙臂向:

仰臥捲腹(腹部肌肉)10次



① 由仰臥姿勢開始, 膝部保持約 90 度 角,伸直雙手。



- ② 向前仰起時呼氣,手 指觸碰膝部。
- ③ 躺下回復原位時吸氣。



親子一齊玩

爸媽可以幫小 童固定好雙腳。

前跨步 (大腿) 10 次



① 站立並保 持雙腳與 肩膊的同 一寬度。



- ② 右腳向前跨出一大步,右膝 屈曲,然後回復站立姿勢。
- ③ 左腳向前踏出一大步,左膝 屈曲,然後回復站姿。



親子一齊玩

• 爸媽站在小童對面,保持一定距離,小童踏前時雙 手觸碰爸媽雙手。

侧彎腰(腰側肌肉)10次



- ① 身體立正,兩腳保持與肩膊同一寬度。向上伸直右臂,向左側彎腰,同時呼氣。
- ② 膝部須隨彎腰的方向屈曲。回復站立姿勢時吸氣。
- ③ 向上伸直左臂,向右側彎腰。彎腰時呼氣,回復站 姿時吸氣。



④ 每次側彎腰並伸直手臂,為 之完成一次整套動作。

親子一齊玩

• 爸媽與小童 面對面一起 練習。



侧擺腿(大腿外側及臀部)10次



① 由站立姿勢開始, 雙臂向外平伸。右 腿向右側上擺,然 後回復站姿。



②左腿向左 側上擺, 然後回復 站姿。



親子一齊玩

爸媽可以與小童面對面,手牽手一齊練習。

拱橋(腰背和臀部)10次



- ① 仲臥地上,屈膝 90 度角。
- ② 挺起臀部,直 至上身與大腿 成直線。



③ 挺臀時呼 氣,放下 臀部時吸 氣。



親子一齊玩

• 爸媽把手放在小童腹 部上方。小童挺臀並以 腹部觸碰爸媽的手,才 算完成動作一次。

引體向上(肩背和二頭肌)10次

- ① 爸媽面向小童,分腿站立。小童仲臥地上, 與爸媽互相緊扣手腕。
- ② 小童用力把身體向上拉,直至手肘屈曲少過60 度角。
- ③向上拉時呼氣,躺回地上時吸氣。



交替背伸(腰背)10次



- ① 由俯伏姿勢開始, 先提起右臂和左 腿,同時呼氣。
- ② 回復原位時吸氣。



③ 提起左臂和右 腿時呼氣,然 後在回復原位 時吸氣(兩組動 作交替進行)。



親子一齊玩

爸媽半蹲在小童 前,伸出雙手讓小 童碰觸。



保持地點空氣流通、溫度適中

- 穿著運動服裝和運動鞋
- 動作切勿過大或過急
- 注意呼吸是否暢順
- 如有不適,就要休息