

我家

HoMemory

看得見的人情味

issue 78

新界東地區報

隔星期四派送
發行日期：21, Apr 2022



旗袍設計師



14-15

封面故事

剪裁立體事業線

02-03

我家·焦點

灣仔遷往將軍澳
政府2024年執位辦公

04

醫·家

把「巾」留住
清除害人份子

07

無緣不歡

逛裸買店
老板有勇氣我們有容器

09

社區有情

深入社區派物資
博愛關注傳萬家

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

政府執位辦公 齊來將軍看寶

興建樓群新發展
如火如茶
試金石

政府早前落實將灣仔三座政府大樓拆卸重建，多個部門將搬到將軍澳第67區聯用辦公大樓。同時，新入境處總部大樓亦在旁興建，預料明年起陸續完工。雖然部門搬離中心商業區可帶動將軍澳發展，創造地區就業，惟有地區人士擔心，政府大樓將令附近交通流量大增，因此促請政府要確保配套要及時改善。

早於2008年的《財政預算案》，已提出將灣仔包括入境事務大樓、灣仔政府大樓及稅務大樓，這三幢政府辦公大樓中的政府辦公室分階段遷出，以騰出黃金商業用地。

惟規劃拖拉多年，直至2017年《施政報告》終落實推展拆卸大樓計劃，並於2019及2020年，立法會財委會分別通過撥款興建將軍澳第67區新入境處總部大樓，以及將命名為「將軍澳政府合署」的政府聯用辦公大樓。

入境處總部由兩座大樓組成
增設施包括出生婚姻登記處

《我家》記者日前到至善街新工地現場視察，發現較早審批撥款的入境處總部大樓現場，正如火如荼搭建棚架起工，大樓已興建約十層高。相比旁邊仍處打樁階段的聯用辦公大樓，入境大樓相信會較快落成。兩座新大樓的位置同樣鄰近將軍澳及調景嶺港鐵站，附近亦正進行大規模的道路及行人天橋工程，預期未來可達度會大為改善。

根據立法會財委會文件，新入境處總部正興建兩座樓高17層的大樓，當中在9樓會有行人橋連接，未來該處的數據中心亦會設置在大樓內。入境處表示，除繼續提供在舊大樓原有的各公共服務外，亦會增設多項新設施，如申請證件或簽證的24小時多元化自助服務站、出生和婚姻登記處及婚禮禮堂，而相關的辦公室和設施，預計於2024年分階段搬遷到新總部。

將軍澳政府合署分南北兩座
容納灣仔三座大樓多個部門

而將軍澳政府合署將分為南、北兩座，分別高16及18層，落成後將會容納多個設於灣仔三座政府大樓、正租用私人物業等的多個政府部門，如環保署總部統計處。同時，大樓亦增設普通科及公務員診所、公務員子弟幼兒中心、勞工處就業中心等設施。而南座亦將設有300個公眾停車位。將軍澳北分區委員會副主席陳志豪向《我家》表示，隨兩個政府大樓落成並啟用後，將有數以千計的僱員到將軍澳通勤。有中產人士或期盼會增加區內置業需求刺激房價，而對當區發展長遠亦有好處。

陳志豪讚平衡香港發展
惟區內交通配套須升呢

陳志豪解釋，過往將軍澳側重住宅發展，政府機構落戶後亦可帶動社區增加商業設施，紓緩部分跨區上班問題。長遠而言亦可解決過往太集中在中環及灣仔等中心商業區，平衡整個香港的商業發展，今次將會是將政府部門搬到北部都會區前的一次「試金石」。惟陳志豪亦同時強調，政府大樓增加人流會令不少居民擔心配套難以追上，如商場將更繁忙擠逼外，區內的交通擠塞亦很大可能更趨惡化。因此，他促請當局須確保將藍隧道要在今年通車，讓居民釋除對政府大樓啟用帶來的交通擔憂。



陳志豪促請政府關注區內交通問題，調整配套。

新入境

將軍澳政府合署，16及18層。(攝)

將軍澳政府合署正處前期地基

居民請願 望聲請部門勿搬入新樓

入境處強調，興建新大樓會將現時分散在不同地區的辦公室集中，可提高指揮效率。但早於 2019 年新大樓審批興建期間，有地區團體指出，擔憂新總部會一同將處理免遣返聲請的部門搬到區內，恐聲請人士會於區內聚集徘徊，影響治安。

按照免遣返酷刑聲請申請程序，聲請人須多次往返負責部門，與處方人員進行會面以作審核，期間會獲簽發俗稱「行街紙」的不允許僱傭工作擔保書，以短期居留於港。

2019 年 10 月，將軍澳屋苑大聯盟到灣仔入境事務大樓請願，表示並不反對入境處落戶將軍澳，但強烈反對於新大樓為難民簽發或續簽「行街紙」，擔心大量難民會在社區出入流連，造成影響。因此，大聯盟要求政府將處理免遣返聲請的部門，設置於遠離民居的地方。聯盟強調立場並非歧視難民，惟以往有不少聲請人士因涉及罪案，因此令不少居民擔心令區內治安受損。



將軍澳屋苑大聯盟 2019 年就聲請部門問題，到灣仔入境事務大樓請願。

抗疫義工隊 需要更多青年加入

疫情之下，將軍澳除有新入境大樓工程多名地盤工人確診新冠，區內亦有不少居民確診，多幢樓宇亦因出現污水樣本陽性而圍封強檢。上月底，香港政協青年聯會常務副主席鄧灝康及陳志豪，於將軍澳區內探訪多個康復家庭，了解他們的需要，並為他們的送上物資等支援，以解他們的燃眉之急。

另外青研香港早前聯同新界青年聯會，聯合在網上發起抗疫義工招募行動，招募過百名義工組成了一支「抗疫義工隊」，除投身各項抗疫工作，如早前協助政府包裝及分發抗疫服務包，亦鼓勵康復者可加入義工行列。

身兼青研香港召集人的陳志豪表示，「抗疫義工隊」的義工，一直都奮鬥在抗疫工作的前線。他感謝一眾義工的無私奉獻，並呼籲更多有社會責任感的市民，更盼望青年加入義工隊行列，為香港堅持抗疫、堅持動態清零繼續努力，避免再有更多長者及體弱人士因疫症而不幸離世。



鄧灝康（右二）及陳志豪（右一），於將軍澳區內探訪多個康復家庭。

青研香港聯同新界青年聯會，成功招募過百名義工組成抗疫義工隊。



新入境事務大樓預計於明年落成。（概念圖）

入境處新總部及將軍澳政府合署位置

新入境處總部大樓 港鐵將軍澳站

休憩用地 寶邑路

港鐵調景嶺站

擬建道路

至善街

唐賢街

將軍澳政府合署

將分為南、北兩座，分別樓高（概念圖）

工程階段。

新大樓位於至善街，地盤出入口亦設於該處。

疫情下市民注重個人衛生，定時定候做足消毒和清潔，但又有否忽略每日都貼身使用的毛巾？毛巾容易沾上皮脂及分泌物，若未有妥善清潔，隨時成病菌溫床。此外，不少人發現毛巾會愈洗愈硬，當中是否用錯方法，到底怎樣才能延長毛巾「壽命」？



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。



用耐咗變硬難洗 積聚污垢生病菌 把巾留住 清除害人份子

水雜質混合洗滌劑滲纖維間

消委會早前拆解洗毛巾的多個疑團，其中包括毛巾容易愈用愈硬、愈洗愈硬，原因是清洗時，水的雜質和洗滌劑混在一起，並附在毛巾表面或滲入纖維間，令毛巾絨圈纖維黏連發硬、變得粗糙，因此毛巾使用時間愈長，所積聚的污垢便愈多，給人愈用愈硬的感覺。

不少人會使用柔順劑使毛巾回復柔軟，但消委會提醒若過量使用，不單難以徹底洗乾淨，柔順劑會殘留在毛巾表面，產生黏滑的手感，亦會降低毛巾的吸水能力。

日常可兩至三條毛巾交替用

消委會又指出，每次使用毛巾後應清洗並放通風處晾乾。不過，由於頻繁地清洗毛巾易縮短其使用壽命，因此日常可以兩至三條毛巾交替使用。若以兩條毛巾交替使用計算，連續使用三個月左右（即使用或清洗約 50、60 次）便需更換，但一旦發現毛巾破爛便需立即更換，否則容易滋生細菌。

此外，注意切勿與其他人共用毛巾，以免增加細菌或病毒傳播的機會。

3大防霉去味招

- 1 每次使用後應盡快清洗，去除黏附在纖維上的身體油脂。
- 2 清洗毛巾後要晾乾，保持乾爽；即使用後沒立即清洗，也應展開掛放通風處。
- 3 潮濕下雨時，宜用薄毛巾，以免毛巾積存過多水分，而滋生細菌和霉菌。

4毛巾宜與其他衣物同洗滌？

不可。新買毛巾一般都有掉毛情況，應盡量避免與衣物一起洗滌，以免毛巾上的絨毛黏在衣物上。建議將毛巾與其他衣物分開洗，避免衣物拉鍊、扣子等損壞毛巾線圈，出現鉤紗等情況。

3在太陽下曬毛巾？

不可。一般人以為曬毛巾可更乾爽及殺菌除臭，其實過度暴曬會使毛巾褪色。

5用白醋、梳打粉浸泡以除異味？

可以。以上是坊間做法，因白醋含醋酸，可殺菌、除臭；而梳打粉呈弱鹼性，與油垢等酸性物質相遇，就會產生中和作用，可以去污除臭。此外，白醋可清除附在毛巾面的水垢，這樣可使毛巾恢復柔軟。但要切記：使用白醋、梳打粉後要徹底清洗。

5大洗毛巾疑團

1 用漂白水洗？

不可。漂白水有機會令毛巾顏色改變，使用不當更會破壞毛巾的纖維，令其柔軟度及撕裂強度變差。



2 熱水或高溫烘乾，殺菌除臭？

不可。毛巾普遍由棉製成，高溫會使毛巾縮水，亦有機會破壞其纖維；此外，亦不宜使用高溫烘乾或熨斗燙毛巾。建議用最高水溫約 40°C，又或按毛巾標籤上的指示水溫，去清洗毛巾，以延長毛巾「壽命」。



衝勁盡表現 藥茶疫保健

新冠疫情仍在社區爆發，增強體質是最重要的應對方法。從飲食入手，吸收足夠的營養，提升免疫力。

「正氣傳來，邪不可干」，增強自己身體正氣，可以減少發病機會，即使不幸發病，亦能幫助減輕症狀。以下六種防疫茶，大家可按體質和症狀不同，選擇適合的作日常保健用，飲食助力，共同抗疫。



薏米銀翹茶

材料

生薏米 10 克、金銀花 5 克、連翹 5 克、桑葉 5 克、玄參 5 克、桔梗 5 克

用法

代茶水服用、為 1 人份量，每星期服用 2 至 3 次，可連續服用 1 至 2 星期。

做法

材料洗淨後浸約 5 分鐘，然後用 4 至 6 碗水，中火煎煮 30 分鐘即可。

功效

解表清肺，利咽生津，促呼吸道疾病康復。

適用者

適用於體質偏熱人仕，表現為發熱、咽痛、咽喉不適、大便偏乾。

材料

羅漢果 1 個、無花果 5 枚、南北杏各 15 克、雪梨（帶皮）1 個

用法

代茶水服用、為 2 人份量，每星期 1 至 2 次，可連續服用 1 至 2 星期。

做法

材料洗淨後浸約 5 分鐘，然後用 6 至 8 碗水，中火煎煮 30 分鐘即可。

功效

清熱潤肺化痰，預防呼吸道疾病。

適用者

適用於體質偏熱人仕，表現為咳嗽、口乾、咽喉不適、口腔潰瘍。

羅漢果茶

為DSE考生
+快樂能量



主辦機構：
首席快樂官協會



4.22-4.28
見貼紙

一齊為DSE考生
加油打氣！

#HappyDSE #HKenergy

「為 DSE 考生+快樂能量」活動
由首席快樂官協會主辦，
號召企業關愛學生，為未來人才打打氣！

» DSE考生優惠區

掃QR Code入網站
領取各項專屬優惠！





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。



時間過得很快，不知不覺春天的最後一個節氣——「穀雨」已經來臨，標誌農曆三月快要過去。換言之，我們漸漸遠離那剛過去疫情嚴峻的年初，圍封強檢亦終究會步入歷史……



見字有水

穀雨一洗顏「封」



#在港「顯靈」傳說

每年天后誕於每年農曆三月二十三日舉行，即處於春天最後一個節氣（穀雨）和夏天第一個節氣（立夏）之間。這天有很多善男信女匯集各個天后廟慶祝，在香港，除了信眾會帶備祭品到天后廟參拜還神外，還有接神、神功戲、花炮及巡遊等儀式活動，場面非常熱鬧。近年，聯合國更將天后誕歸入「非物質傳統文化」。

在香港最有名的天后傳說，莫過於1953年的一次。據說，天后娘娘報夢給當時的廟祝劉火燐，要求重修鯉魚門的天后宮，但當時的鄉長羅平並不相信，及後待至天后「顯靈」，他才誠心相信且負責籌款重修，「顯靈」一幕更被當時的新聞記者蕭雲庵拍下。



鯉魚門天后宮。

提到「媽祖信仰」，可追溯到宋代，已歷時千年。其間，媽祖的神格不斷得到提升，由「天妃」到「天后」，又到「聖母」；媽祖的神職也不斷地豐富，由「海洋之神」、「漕運之神」拓展到「祈雨之神」、「保育之神」甚至「戰神」。

據記載，天后聖母真有其人，父親名林惟愨、母親王氏，原名林默（因為她年少時不說話，故叫默娘）。傳說林默喜誦經禮佛，能預測天氣，拯救了不少出海漁民，後於福建湄州一山峰羽化登仙，成為佛道神話、民間信仰之神。

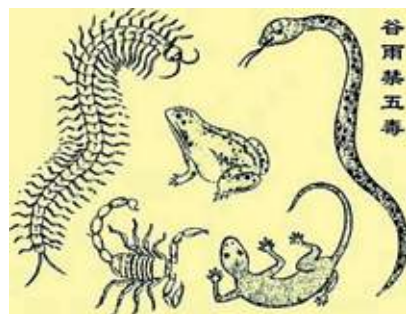


天后「顯靈」奇雲。

下一站天后誕

【春寒已過雨濛濛】

【魯晉陝除五毒習俗】



穀雨除五毒。穀雨前後氣溫升高，害蟲開始頻頻繁殖。為避免蟲害，人們一邊下田滅蟲，一邊張貼用黃表紙製的「穀雨貼」。上面繪有神雞捉蠍、天師除五毒形象等，有的還附有「穀雨三月中，蛇蠍永不生」等文字，以「震懾五毒」。穀雨除五毒（五毒通常指蛇、蠍、蟻、壁虎、蟾蜍）的習俗在山東、山西、陝西一帶民間非常盛行。

【漁民祭海祈求保護】



漁民祭海習俗。

香港與港口的關係，向來密不可分；穀雨時節，漁民出海打魚，這是一年中的第一次出海，俗稱開海。每逢開海這一天，漁民都要舉行豐富多彩的海祭活動，除了祭拜龍王、祭天祭海外，也會祈求天后聖母（即媽祖）的保護，從現今光由供奉天后的寺廟數量之多可見一斑。

現代漁業設備相對先進，漁民安全有了較好的保障，然而傳統穀雨開海的習俗，由一代代漁民傳承下來，成為一個隆重的節日。



天后聖母。



近年，香港流行自備容器購物，各區的裸買店也愈開愈多。購買必需品時，如何貫徹綠色生活，可先從商店入手，以裸買、無包裝來實踐綠色生活不失為一個好方法。以源頭減廢概念經營的裸買店，藉小型品牌形式來經運，遵從少包裝物料，減輕對地球的污染負荷為原則，絕對值得介紹給大家認識！



唔怕「源頭減廢」冇生意

逛裸買店

老板有勇氣我們有容器

屯門 四圍斟 Zam.everywhere
環保尿布乳墊都見到

四圍斟自去年開始推行「鄰里裸買計劃」，不定期在屯門各處借場設立快閃流動裸買站，四圍讓街坊「自由斟」。去年四月，他們在區內增設自家固定實體店，主要售賣食品、個人護理和清潔用品。店內連香港製造的手工麵餅、環保木貓砂、原條手工皂等等，可按個人所需份量購買。值得一提，店內有市面較少見的可重用乳墊、環保尿布、尿芯等產品。

四圍斟
Zam.everywhere

地址：屯門青翠徑9號多寶商場低層32號
營業時間：星期一至五（不定期營業），六、日及假期1pm-7pm
Facebook：
四圍斟 Zam.everywhere
Instagram：
@zam.everywhere



圖片：ig@zam.everywhere

大埔 The BulkShoppers
店小貨多元 綠色新選擇

大埔一家裸買小店，以盡量少包裝形式出售各種日用品、消毒清潔用品、可重用產品、番梘、香料、調味料、茶、堅果、零食等等。旨在為顧客特別是區內居民提供連鎖、大集團以外的選擇，為大家帶來一個「綠色」的購物生活方式。

The BulkShoppers

地址：大埔安慈路3號翠屏商場二樓28區25號舖
營業時間：星期二至四12pm-7pm，六及日11pm-7pm
Facebook：Thebulkshoppers
Instagram：@thebulkshoppers



圖片：ig@thebulkshoppers

西貢 點籽 Seed
搞埋市集等你 meet

點籽由四位店主在四年前創立，鋪頭位於洋溢假日風情的西貢，令人倍感自然清新，對樸素生活尤為嚮往。店內售有各種成分天然的食品、個人護理、家居清潔用品，還會不定期開設「蚊型市集」，擺賣來自泰國、印度的餐具，以及來自波蘭的食品。店內許多食品皆為香港品牌，當中不少粉麵、醬油、茶葉等都可讓客人自備容器，按個人所需份量購買。

點籽 Seed

地址：西貢醫局街29號
營業時間：星期一至日11am-7pm
Facebook：Seed 點籽
Instagram：
@seed_hongkong



圖片：ig@seed_hongkong

沙田 綠領駢 Greeners Fusion
重點教育 焦點美食

綠領駢與其他裸買店的分別是由慈善基金支持營運，相比起賺取盈利，更加重視對大眾的環保教育，以自攜器皿為例，其他商店會提供紙袋或售賣容器，但綠領駢堅持不提供任何容器，目的是希望街坊們逐漸培養自攜器皿的習慣，進一步推廣裸買文化。

綠領駢引入了老字號醬園的各款調味、粉麵店、穀物店等，還有傳統唐餅，如雞仔餅、摩囉酥、芝麻餅等等，更有全港唯一由老師傅手工製作的蜜糖馬仔，頗受街坊歡迎。綠領駢希望把裸買文化於社區間傳揚，提高街坊們的環保意識！

綠領駢 Greeners Fusion

地址：沙田瀝源邨福海樓3樓S9號
營業時間：星期一、二及四10am-6pm，星期五、六及日10am-7pm，逢星期三休息
Instagram：@greenersfusion



圖片：ig@greenersfusion

防疫養生優惠！

憑券Whatsapp
訂購即享優惠

Yin Wo

95折優惠
即食燕窩

5377 5763

優惠細則：
• 憑券Whatsapp訂購即可享用
• 有效期至2022年4月30日

防疫養生優惠！

憑券Whatsapp
訂購即享優惠

Feather

IG @feathernaturalhk

6611 2019

\$10現金券
濕疹舒緩膏

優惠細則：
• 憑券Whatsapp訂購即可享用
• 有效期至2022年4月30日

留在家與其打機，不如一齊玩密室逃脫，訓練孩子推理和邏輯能力吧！還小的時候，你有沒有聽過一個著名的故事——福爾摩斯呢？你有沒有想過成為福爾摩斯一樣聰明的偵探頭腦呢？你可以讓孩子替你完成這壯舉！父母不用出外購買任何機關，就可以設計密室逃脫中的遊戲內容，方法並不難，馬上來看看如何設計吧！

勿失希望及勇氣 見神探駛乜去英國 在家密室逃脫 培訓出福爾摩斯

齊齊製作闖關遊戲

第1關

小朋友收到信後，遊戲就開始。稍微留意信中提示，可發現有兩個字是字體不同——「藏下」，諧音就是「床下」。只要到床下，就可找到下一關題目。

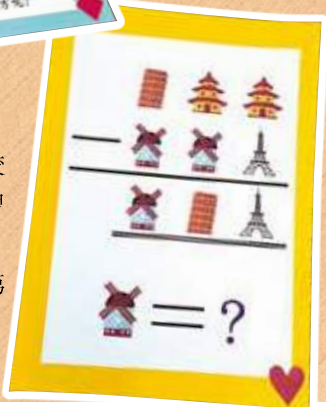
第2關

仔細觀察兩幅圖，找出有多少個不同之處，並記下答案。



第3關

運用學校最近學習的代數，設計數學題目，計算後，小朋友就知道第三關答案。



遊戲方式

- 1 先給第一關題目，按當中提示尋找第二關，然後依第二關題目，尋找第三關，如此類推直到最後。或者綜合各關卡的答案，破解電腦/ipad/密碼鎖。
- 2 讓小朋友藉闖關收取生日禮物，我們可將禮物放在最後一關。

遊戲內容

- 1 按小朋友的能力設計遊戲內容，避免太難或太易。
- 2 先設計主題，再去思考每關題目內容。
- 3 把學校所學的內容與題目融合一體，寓教於樂。

遊戲示範

- 由於主題定為「生日派對」，我們準備了一份禮物，將之藏在神秘地方。通過各關卡獲答案，最後破解電腦密碼，電腦會顯示出神秘地方所在。
- 綜合平日汲取的知識（如世界名勝古蹟），設計連串題目，讓孩子從遊戲中學習。

第4關

完成拼圖，發現少了一塊，其實這塊小拼圖就是第四關的答案。讓小朋友動動腦筋，猜猜當中缺少甚麼。



第5關

如果找不到靈感，可在補充練習中尋找題材。做法真是簡單方便。

最後一關

大家可能發現每張題目紙上分別有紅心、方塊、黑桃、梅花的圖案，而且每關都有一個答案，究竟當中是否有關聯？完成提示，便會發現電腦密碼，打開密碼後可見神秘禮物！



元朗天水圍洪水橋派湯藥包物資

博愛關注傳萬家

林群（前排右三）與博愛醫院董事局同寅接聽求助熱線。



林群（左二）等人到洪水橋隔離設施捐贈物資。



李柏成服務社區長者。

中醫藥係中堅力量

博愛醫院董事局主席林群回顧成立聯盟經過。她說考慮到元朗、天水圍、洪水橋居民眾多，博愛醫院百年來一直紮根元朗社區，為居民服務，「呢三個區域居民多，又有好多偏遠地區居民，啲老人家都唔知點算，所以我哋要幫佢哋。」

為確診居民遠程診症

雖然困難重重，但在工作的過程中，林群眼見社區各界人士都伸出援助之手，「我哋都得到唔少人嘅支持，大家樂意挺身而出，過程中大家萬眾一心，真係令人好感動。」她也慶幸博愛醫院作為慈善機構，可以在危難之際發揮作用，「呢啲都係我哋樂意做嘅。」

確診高峰期間，許多患者在家中求助無門，博愛醫院在過程中，充分發揮了自己在中醫方面的優勢，譬如為居民發放增加免疫力湯水的藥方和湯藥包，同時為確診的居民遠程診症。

林群又透露，博愛醫院得到山東中醫藥大學附屬醫院及山東省中醫院的支援，獲贈相當數量的中醫物資，「這些藥物和物資，此前在武漢和國外等地疫情中都捐贈使用過，雙方專家開會後，

一起商議了中醫湯藥的方案。」

她表示，經過此次疫情，中醫將更加成為博愛醫院今後發展的重點方向，「呢個都係今次疫情中我哋發現到嘅，中醫真係發揮了很大嘅作用。」

WhatsApp 一晚 700 求助留言

博愛醫院董事局永遠顧問李柏成，亦親身經歷了聯盟的成立和運作的過程。他介紹從成立開始後兩星期的時間裡，中醫遠程問診服務便收到超過 6,000 多個求助熱線和訊息，「試過 WhatsApp 一晚上，有 600、700 個求助留言，證明需求好大，我哋要幫佢哋。」

李柏成繼續介紹，中醫不僅可以遠程問診，而且中醫「問聞望切」的醫患溝通模式，在溝通過程中亦可起到心理輔導、舒緩的作用。



中醫師遠程問診。



中醫師製作抗疫中醫湯包。



長者收抗疫包好開心。

「應做就去做」
社工承擔熱線工作

陳淑敏（右二）與同事接聽求助熱線。



第五波疫情確診者眾多，政府防疫各方面的熱線長期忙碌。元朗各界抗疫關注聯盟「開通的熱線，便成為不少當區居民，甚至其他區居民嘗試撥打求助的電話。博愛醫院社會服務部註冊社工陳淑敏和她的同事，主動承擔起接聽熱線的工作。

陳提及承擔這份額外工作的初衷，陳淑敏說，「我哋都係醫院工作，見到醫院個壓力有幾大，咁知道可以做啲嘢，當然就要去做，呢啲係份內事。」



校方助孩童在家自學兼減壓

放假不放縱 開心源於timetable

香港第五波疫情嚴峻，港府早前宣布提早放「暑假」。港澳信義會明道小學自製「信有愛」之「特備德福時間」，讓同學收看老師錄製的影片，校方藉此向學生發放正能量，強化同學的心靈發展。至於將軍澳循道衛理小學，就推出網上「心靈之旅」，引領學生安排和善用假期。



強健身心靈，學會新技能。



影片。
同學收看老師錄製的



范婉君希望學生善用時間。

校長范婉君：紓緩學生心理壓力

港澳信義會明道小學校長范婉君感歎說：「這場疫症除了危害生命安全，也嚴重影響著我們的心靈和情緒。」

希望同學多方面都有得著。

疫情之下，孩子每天聽著新聞報導，看著感染數字；家長照顧子女之餘，更要周圍張羅抗疫物資及消毒清潔，還未沾染疫後的不適所帶來之心理壓力。因此，在今次的特別假期，范婉君認為應該要先紓緩學生的心理壓力，守護孩子的身心靈健康。

范婉君指出，其實學校近年已一反傳統，不再只給予操練式課業，而是透過另類學習活動，建立同學的自主學

習能力。「我們為同學安排不同的學習任務，希望他們在正向價值觀、個人成長、靈育和體能上都有得著。」學校也為同學提供不少體能遊戲（Active Arcade），鼓勵他們每天跟家人一起做運動，鍛鍊體能同時建立親子關係。

按能力和興趣自訂挑戰任務。

「疫情持續，我們希望透過不同途徑，與同學及家長保持聯繫，如有需要便盡快作出支援。同時也鼓勵同學們在假期中不斷嘗試，按照自己的能力和興趣自訂挑戰任務。」范婉君希望，同學們可以好好善用這段時間，學習新知識新技能，渡過一個充實、有意義的特別假期。



林德育盼學生放假勿只顧打機。



Wellcation 內容多元化。



輕鬆網課，假期過得更有意義。

校長林德育：令假期過得更有意義

「（校方）希望引導學生好好運用時間，不單只顧打遊戲機、用在懶散的事情之上，而是過得更有意義。」

希望『Wellcation』
成學生『明燈』。

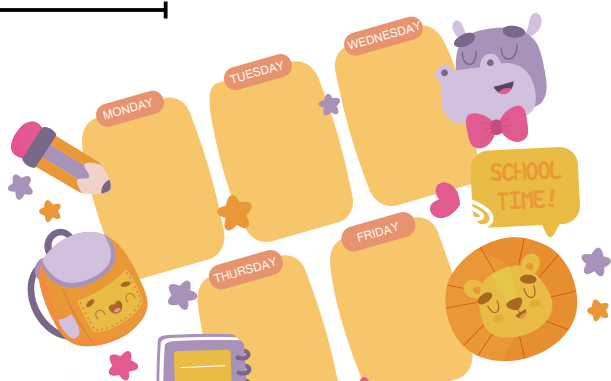
將軍澳循道衛理小學校長林德育表示，縱使迎接提早來臨的長假期，但疫情之下學生也只能留在家中抗疫，直言「一定會好悶」。因此學校為學生推出名為「Joyful Wellcation」的網上「心靈之旅」（Wellcation），冀成為學生的「明燈」，引領他們好好安排和善用這個假期。

所謂的「Wellcation」，包括「Well-being、

Exploration of interests、Love among us、Learning without boundaries」。林德育介紹指，周一至周四上午為輕鬆學習，下午則是跟 STEAM、體藝、閱讀相關的活動；周五上午則進行類似周會、班主任課的活動。

熟悉的面孔可帶來『人氣』。

林說：「老師會跟學生一起聊聊天、玩玩遊戲……希望透過老師持續跟學生接觸，了解學生近況，以及在疫情下的精神狀態。在網上早會，也可以見到熟悉的面孔，感覺上多點『人氣』！」





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。

材料：

新鮮青口 800g	白酒 300ml	泰式辣醬 3 湯匙
洋蔥 1 個	牛油 25g	蕃茄仔 10 粒
蒜頭 6 粒	冬蔭公香料包 1 個	法包及蒜蓉醬 適量



見到有毛有液 包你知道要點蒜

泰式白酒煮青口

一齊食鮮係重點

疫情漸趨緩和，期待可以再次去旅行嘅希望又重現喇！事實上回港隔離減至七日嘅規定生效之後，身邊好多朋友都蠢蠢欲動打算重新「出發」。餓咗咁耐冇去旅行，梗係好多地方想去，近來大家傾偈嘅話題，都離唔開「如果」可以再去旅行你會去邊度呢？「如果」呢兩隻字真係令人有幾分唏噓！

同朋友去旅行最好就係住民宿，因為有個廚房可以俾你發揮一下，有時去到當地嘅街市超市，見到啲好新鮮又平過香港好多嘅食材，真係突然會想露兩手。記得某年去西班牙巴塞隆拿，行過超市見到啲青口又平又新鮮，加上當地嘅白酒仲平過礦泉水，於是一心整個白酒

煮青口啦，不過勢估唔到洋蔥同香草反而貴過青口，諗番起都覺得好笑。

新鮮同急凍青口價錢同味道都差好遠，整白酒煮青口千祈唔好用急凍貨色，因為已經經加工嘅時候煮熟咗，海水味基本上已經清零。我就會買真空包裝嘅入口青口，因為裡面有海水養住，保證新鮮之餘亦提供鮮味及鹽份。朋友問青口有執毛好難搵走佢，其實嗰啲係青口嘅腳（足絲），用嚟抓住石頭唔好俾海水沖走。如果喺屋企食，我就會直接煮，食嘅時候先搵走佢，慳返好多力水及功夫，其實煮之前洗乾淨個外殼就得。今次用咗我至愛嘅泰式煮法，個汁真係超正，梗係用嚟配蒜蓉包啦！

做法：

1 青口洗乾淨、冬蔭公香料包處理好（如圖）、洋蔥切絲、蕃茄仔切半。



2 法包切厚片，搽上適量蒜蓉醬後，放入焗爐焗至金黃。



4 加入白酒轉大火煮 1 分鐘等酒蒸發，然後㗎蓋煮 3 至 5 分鐘直至青口全開。最後，落埋蕃茄仔及青檸汁就食得。

3 高身煲落牛油及橄欖油，落洋蔥炒至軟身。然後加冬蔭公香料及蒜蓉炒香，再落泰式辣醬及青口炒勻。





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。





元朗舊墟

然而，在遷界後，整個「圓朗墟」就開始荒廢沒落，直到康熙八年（1669年），清朝取消遷界令，同年錦田進士鄧文蔚獲封地設墟。於是，鄧文蔚就把原來位於元朗河口西岸的大橋墩墟，遷至西邊圍與南邊圍之間的土地，亦即是如今元朗舊墟的所在之處。

元朗舊墟是錦田、屏山村民農產品集散地，墟場範圍內有長盛街、利益街和酒街三條街道，每月逢三、六、九日，即農曆初三、初六、初九、十三、十六、十九等展開墟期。墟內設有各式各樣的店舖，全盛時期共有店舖102間，墟內設有公秤，收益歸「光裕堂」。

元朗舊墟亦被稱為「滿清一條街」，舊墟長盛街仍保存不少重要的歷史建築，如早前曾經介紹的晉源押，同時亦有清朝年間建成的玄關二帝廟、玄關二帝廟。



元朗舊址昔日面貌。

大王廟

大王廟又稱大王古廟，康熙時實施「遷海」政策，元朗墟居民遷到茅洲，及後復墟，墟民就把茅洲的南海洪聖大王請到元朗，一度成為區內政治及宗教信仰中心。



大王廟碑記。

晉源押

由已故元朗鄉紳鄧佩瓊的先父鄧廉明創立的香港現存最古老的當舖，至今已有二百餘年歷史。



香港現存最古老的當舖。



玄關二帝廟。



廟內有多件重要文物。

古蹟的故事

由元朗「舊」墟到元朗「新」墟

隨着元朗區內的發展，20世紀初原本用於運輸貨物的元朗涌河床淤塞，令到卸貨的工作需要轉至青山灣碼頭再由陸路運到元朗舊墟；再加上鄉民埋怨原有舊墟的制度，最終在1915年舊墟西南面建成新墟。新墟地方廣闊，比舊墟更受歡迎，舊墟因此漸漸衰落。



墟內仍保留多座歷史建築。

玄關二帝廟

玄關二帝廟屬香港一級歷史建築，建成年份已不可考，廟內有很多有價值文物，如由佛山隆盛爐鑄造，上刻「康熙甲午年」（1714年）的銅鐘及上刻「乾隆十三年」（1748年）的聚寶爐等等。

古蹟資訊

元朗舊墟
評級：墟內有多座歷史建築
地址：長盛街、利益街和酒街
開放時間：全日

溫馨提示

受疫情以及社交
距離措施影響，參
觀時請保持安靜
並遵守居民指引。

位於元朗長盛街、利益街和酒街一帶範圍，今時今日已經成為不少民居所在之處，但在昔日這個地方卻是元朗最繁盛的心臟地帶——元朗舊墟。在遷界令執行前，元朗舊墟是錦田、屏山一帶的農產品集散地，這個地方是被稱為「大橋墩墟」、「圓朗墟」。

Text: 雨晨、米雪子
Photo: 雨晨、受訪者提供
Design: Aso

“任何藝術都需要有文化背景，
先可以走得更遠。”

時裝設計師余嬪（Mary），精於穿衣之道，日常服飾從不落俗套，尤其愛好旗袍。近年，余嬪更將旗袍同現今潮流結合，一步一步成為國際著名的當代長衫設計師，並擁有自己的品牌。

貫徹傳統手藝，保留旗袍特色，同時加入如蕾絲、透視等新材質元素，令人眼前一亮。



平衡新舊靚線條 作品浮凸不浮誇

旗袍設計師 剪裁立體事業線

「香港中式長衫和裙褂製作技藝」，去年獲列入第五批國家級非物質文化遺產。



心慕中國文化，始終如一。

展現女性魅力 簡練優雅均衡

清末民初，在北京街頭上常常可以看到穿長袍的人。這長袍又叫「旗袍」，男女皆穿，是百姓們平日生活中的便衣。

Mary 認為旗袍的歷史，就是一部「近代女性史」。旗袍當初的出現，展現女性魅力，打破文化中保守陳規陋習，風格趨於簡練、優雅，體現女性身形的自然、均



不斷努力付出，換來一次又一次的肯定。



支持傳統，也支持創新，修訂自家設計數碼印花。

為Hip Hop妹增添動感 為失明婦留住感動



教人係會用手，但內容唔會留一手。

「我相信好嘅設計，會令女性喜愛旗袍」，Mary 希望吸引更多年輕女士，令更多人認識、發現旗袍的美，「任何藝術都需要有文化背景，先可以走得更遠；只有令佢哋接觸、了解，先可以激發佢哋產生興趣，從而追求。」

香港為中西文化彙聚之地，衣著文化多受西方影響。Mary 以中西元素結合，設計出時尚、年輕化的款式，同時在中學校園及不同社區計劃做推廣：「曾得柴灣青年廣場邀請，為『旗袍·新裝』慈善秀活動設計旗袍，見到年輕少女穿起人生的第一件旗袍，大跳 Hip Hop 覺得好新奇」，加深她以新舊交融的方式，傳承香港本土文化與精神的決心。



曾與香港失明人協會合作，為六位失明人士媽媽設計旗袍。



為愛爾蘭領事夫人設計的旗袍，展現愛爾蘭的綠色元素。

她又曾經為一批失明女性製作旗袍，最感動聽見一句：「雖然睇唔到，但係我人生最感動的時刻。」 Mary 認為能夠再每位女生的青春年華，製作人生第一條旗袍，留下倩影，就是感動時刻。

莫欺少年窮 起跑線上自強不息

襁褓之年多風雨，Mary 一歲父母離異，在單親家庭中成長。八歲隨母親從雲南來港當新移民，寫、聽、講完全一竅不通，她自感與聾啞人士無異：「英文科老師因我成績低，唔太鍾意我，中文科考試我以簡體字作答，結果俾老師扣咗四十分。」曾經一度難以融入同學的圈子，但她從不埋怨，想盡辦法改進：「自小母親循循善導我凡事應先自省，做個好女孩。」

Mary 的母親曾經飽受病魔困擾，只靠一、二千元月薪過活。直至 Mary 中五畢業那年，有了自立能力，便馬上以繪畫賺錢幫補家裡開支，並半工半讀完成沙田賽馬會體藝中學的七年課程。

愛傳統文化 創意大腦滿中國風

後來，她入讀香港理工大學設計學院，修讀時裝設計同時兼做兩份兼職，漸漸捱壞了身體，有次在街上暈倒：「身縱然劫，但係快樂嘅，因當時兩份兼職都同我醉心嘅時裝設計有關。」

從前的辛酸，她淡然待之，對於昔日的課程內容，她卻談得興緻勃勃。當時接收的知識未有觸及旗袍設計，但她表示在眾多設計風格當中，偏好中式文化藝術：「由細到大，好鍾意擺中國元素嘅我嘅設計裡面。」這份喜愛，確立 Mary 往後設計事業的基礎。

推廣唔留力 與政商界人士合作

旗袍，予人感覺就是老文化，但 Mary 覺得旗袍是香港人與傳統文化的連繫。「20、30 年代，嫲嫲、婆婆都曾經著過旗袍、長衫，細個睇過佢哋嘅相，覺得好靚，成為咗情意結。」為令旗袍一如相片一代代流傳，Mary 推廣旗袍文化不遺餘力，與不少政商界人士合作：「最難忘為領事夫人、愛爾蘭同韓國夫人度身設計旗袍，合身嘅剪裁配合國家元素色彩。」是受接納、獲認同的肯定。

在新舊交織的時代，Mary 揣摩出當代時尚旗袍「範式」，這些年來以創新設計吸引不同年齡階層的女性加入旗袍行列：「設計當中最困難的是，要在傳統旗袍裡創新，但又要在經典、美感和創新三者之間取平衡。」她舉例說，如採用牛仔布料代替傳統的棉麻真絲，又或自家設計數碼印花，但依然保留傳統的優雅旗袍形態，每次設計新款都是一個挑戰。



旗袍展現女性魅力。



中西文化融合，讓人如沐春風。



舊格式新顏色，香港精神勝在自由式。



旗袍的歷史也是「近代女性史」

衡之美，而非時下鼓吹「瘦才是美」：「旗袍在裁剪上凸顯女性身材、立體感，又沒有西方那樣袒胸露背；玲瓏浮凸而藏而不露，呈現性感線條。」她指「有肉地」、身材豐滿的女士，穿上旗袍「先好睇」。

事實上，哪個女性不愛美？所以任何身形的女士，都可以擁有合身的旗袍。

適逢今年香港回歸祖國 25 週年，Mary 能為香港首位海關女關長設計旗袍，以作為女性官員的會所禮服，深感榮幸，也是給自己的一份禮物。「香港人自強不息、刻苦耐勞、同舟共濟、不屈不撓的拼搏精神，就是香港精神。」 Mary 希望推動自己好好發揮，將香港精神傳承下去。





「懶人鞋」在現代波鞋領域仍屬小眾，然而 Nike、Yeezy、Vans、New Balance 等各大品牌近年不斷推出人氣產品，令到唔駛綁鞋帶的 Mule 深受用家垂青。此鞋類設計造型確實愈見吸引，著上街完全唔覺懶，反而更添幾分潮著味道！



CHARLES & KEITH Sylar 厚底懶人鞋 洋溢少女感 「賣 Heart」will go on

CHARLES & KEITH 早前配合情人節，推出一系列融入愛心元素的商品，其中「Sylar 厚底懶人鞋」可以話「可愛到爆」！鞋身為全粉紅色，令其造型比一般的懶人鞋顯得更有個性，鞋底還印住個紅色愛心，少女感十足。另外，CHARLES & KEITH 亦有推出薄荷綠款，顏色清新百搭，可以充當出街白鞋穿著。

小眾愛穿
大眾愛看

潮著懶人鞋

入貨 Mule 殺邊一款？

VANS STYLE 36 MULE

散發春天氣息投奔初夏

VANS 先前都推出過好多款 MULE，這次以 STYLE 36 鞋款為原型，打造出新款懶人鞋。今次以一對全白皮革製作，配上兩種水波紋配色，帶著早春的氣息，簡單塑造出青春率性的感覺。



VANS CLASSIC SLIP-ON MULE

復古又創新 雙腳「格格急入」

要數 VANS 的經典懶人鞋，自然要提一下其 Checkerboard Classic Slip-On Mule。此鞋屬 90 年代的復古鞋款，結合 Classic Slip-On 的經典造型與休閒的懶人鞋。厚身帆布鞋面配以 Vans 經典棋盤格紋圖案，兩側有彈性裝飾，並採用經典 Waffle 橡膠鞋底，復古風格強烈。



Ivy Park adidas Superstar Mule IVY HEART

超級明星紅到腳趾尾

自 2016 年 Beyoncé 創立 IVY PARK，並與 adidas 長期合作推出限定聯名系列後，adidas x IVY PARK 這組合已成為 adidas 潮流系列代表作，每次合作定有驚喜。今年的「IVY HEART」情人節系列中，有一對「尖頭 Mule」非常吸睛。adidas x IVY PARK

將 adidas 經典 SUPERSTAR 鞋款，改為尖頭 Mule 造型。標誌性的貝殼鞋頭，配上三條線，鞋面奶油白色，內層則鮮豔大紅，一看已知是登峰造極之作品。



PUMA Women's Cali Mule

發展到達前所未有高度

PUMA 的 Cali 厚底運動鞋是女士們大熱款式，原因自然是其「增高效果」。PUMA 也就此推出懶人鞋版本，當中以白色最受歡迎。懶人鞋以白色皮革製作，前半部份維持波鞋的造型，照樣保留鞋頭、鞋帶、香檳金的標籤、厚底設計，而後半部則挖空變成拖鞋版型，穿脫方便快捷，隨便一踢就笠住出門口。



New Balance 2002R 「Mule」

有前無後 科技無漏

早前 New Balance 推出新鞋 2002R 「Mule」，令波鞋界掀起一輪熱話。復古跑鞋 2002R 外觀設計維持不變，但大膽將後跟移掉，中底配備 N-ERGY 減震與 ABZORB 緩震科技，十分有記憶點。此外，此「Mule」鞋舌區域也有明顯調整，移除鞋帶，並在鞋面以灰色皮絨覆蓋，省去多餘配置。

事實上，2002R 並非 NB 首次推出的「Mule」，過去包括 M801、990 等鞋型的懶人鞋亦大受歡迎。New Balance 2002R 「Mule」預計今年尾於 NB 指定店商或官網限量發售，大家不妨留意。

