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

剪裁立體事業線

封面故事 14-15

02-03
我家·焦點
疫下爆裂乾塘
下城門伏位多

04
醫·家
把「巾」留住
清除害人份子

07
無綠不歡
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

發行：新傳訊有限公司 地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室 電話：3619 7412 傳真：3619 7413 電郵：info@homemory.hk 承印：泰業印刷有限公司 地址：香港新界大埔工業邨大貴街 11 至 13 號

Text、Photo：木兆
Design：謙

疫遊爆裂乾塘 下城門多個陷位

沙田下城門水塘缺水龜裂，大量市民到場觀賞。

有遊人涉違規，在水塘面架設營幕。

爬坡失足有死傷 雨季水位或突暴漲

> 沙田下城門水塘缺水龜裂，疫情下有大量市民到場觀賞。芸芸遊人當中，不少人為近距離「打卡」，冒險攀爬陡峭山坡到乾涸塘面，更有人在塘面起營耍樂。最終，在日前發生至少兩宗墮坡意外，當中一人不幸失足墮下身亡。水資源專家及地區人士均提醒，雨季期間水塘水位會突然暴漲，市民闖入水塘範圍容易發生意外。

上月 9 日早上 11 時 42 分，一名中年男子與友人，一同由荃灣起步遠足，當走到近期因乾塘龜裂而聲名大噪的下城門水塘附近時，突然意外失足墮下 30 米深山坡。男子事後重創昏迷，同行友人大驚報警，救護員尋獲他位置，由直升機送往東區醫院搶救，惟最終惜告不治。

意外發生翌日 觀景人潮未減

然而，在奪命意外後翌日，到下城門水塘人潮仍然未減。現場所見，不少人爲走到塘面拍攝龜裂情況，冒險手腳並用攀爬陡峭斜坡，另外亦有人站在山崖邊拍照，令現場十分熱鬧，甚至有人更在塘面架設營幕在場休憩。就在下午時分，一名男子疑欲走捷徑爬坡到乾涸塘面期間，意外從逾十米高處墮下，他頭部受輕傷流血，救護員到場替他包紮，然後送院治理。

民建聯沙田支部副主席董健莉向《我家》表示，過去數日下城門水塘發生數宗行山意外，更造成人命傷亡，對此深感難過。她直言，明白疫情持續兩年，市民已積聚一定程度的「抗疫疲勞」，因此希望到郊外遊玩放鬆心情。

惟董健莉提醒，下城門水塘並非行山郊遊地點，闖入水塘範圍會對水塘造成污染，亦對附近的白田村等居民造成滋擾。因此水務署需在水塘架設臨時鐵欄，防止遊人再闖入水塘範圍。

董健莉：勿闖圍封範圍

因此，她呼籲市民不要再冒險闖入圍封範圍，除了避免污染珍貴食水，同時避免發生意外以至樂極生悲。而在户外郊遊時，也希望大家能保持環境衛生，切勿隨處拋棄垃圾，尤其是口罩，以免污染環境，亦有散播病毒風險。

警方發言人回覆指，鑑於有遠足人士進入水塘範圍內發生意外，導致傷亡。警方日前與水務署人員在沙田下城門水塘一帶展開聯合行

有人不滿缺德行為，在樹頭寫上不滿字句。

董健莉（右）呼籲市民勿闖水塘圍封範圍。

9610 2654
報料熱綫

行山漢意外墮坡重創，不幸死亡。

常有人冒險攀爬陡峭山坡到乾涸塘面。

動，勸喻非法進入水塘範圍的人士離開，免生危險。

警方水署持續聯合行動

發言人提醒，警方與水務署將會持續在下城門水塘採取聯合行動，以保障市民安全，並在附近道路向違例車輛發出告票，及執行香港法例第 599 章《預防及控制疾病條例》中的社交距離措施。 市民不應進入水務署轄下的水塘範圍內，以免對其自身和其他人造成危險；違者亦可能觸犯《水務設施條例》或《水務設施規例》，一經簡易程序定罪，可被罰款 $50,000 及監禁兩年。

水務署發言人回覆《我家》指，下城門水塘目前存水量較低，主要是因爲低降雨量和配合特別運作需要。該署解釋，由於下城門水塘集水區較大，一向會在雨季來臨前，透過調節沙田濾水廠從該水塘接收的水量，將其水位保持在一個較低水平，以預留水塘容量在雨季收集雨水，減低水塘溢流和下游地區水浸的風險。

水塘架起了圍欄，避免遊人擅闖。

警方勸喻非法進入水塘範圍者離開。（警方圖片）

水塘違規露營風險大 台灣四人被水沖走亡

就水塘違規露營危險培增，香港大學地理系名譽教授何建宗解釋，城門水塘的水系分成上、下城門水塘兩部分。上城門水塘主要作儲水功能，而下城門水塘作調節、防洪及鞏固堤壩功能爲主，所以水塘超過七成水量都儲藏在上城門水塘，下城門水塘在乾旱季節有龜裂情況十分平常，並不罕見。

他提醒，在雨季期間水塘水位有機會突然暴漲，市民要時刻注意安全，也不要在乾涸的塘面露營。因爲一旦暴雨及洪水突至，離開水塘回到岸上要起碼數分鐘時間，加上軟泥遇雨後增加離開難度，一旦走避不及隨時有生命危險。

翻查資料，前年台灣南投縣武界水庫因故障突然開閘，導致十多名露營人士被洪水沖走事件，四人不幸死亡。當地觀光局事後表示，事發區域不是合法露營專區。

另外，日本神奈川縣 1999 年也曾發生過同類災難，當時有 18 人在玄倉川河邊露營玩水、燒烤，雖然天氣不穩定管理人員曾到場多次前往勸阻，但現場人士拒絕離開，最後因溪水暴漲導致 18 人受困，當中 13 人罹難。

水資源專家指，下城門水塘在乾旱季節常現龜裂。

地區人士呼籲 齊心堅持抗疫

第五波疫情爆發持續兩個月，不少人出現「抗疫疲勞」，爲協助街坊堅持抗疫，堅持動態清零，不少沙田區的地區人士，都在疫情海嘯式大爆發時，堅守在前線支援抗疫工作。

沙田市中心分區委員會副主席、火炭連線召集人劉德榮，在近兩個月一直「暫住」在辦事處，除爲駿洋邨、駿景園等居民送上抗疫物資，亦爲累計近 300 户確診家庭送上支援。

劉德榮（右）連月組織義工隊，將抗疫用品送到確診者家中。

劉德榮向《我家》表示疫情嚴峻，身爲社區工作者理應走到社區服務街坊。他憶述第五波爆發初期，劉德榮曾在一個早上便接到 40 多宗居民求助，不少求助者更全家染疫，因要家居隔離糧食所剩無幾，十分無助，因此他隨即組織義工隊，將生活用品、體溫計及藥物，送到確診者家中。

他呼籲市民要繼續堅持抗疫、堅持動態清零，繼續做好防疫及保持社交距離，避免回落的疫情再次反彈，浪費大家早前抗疫的努力。

Text：舒 桐
Design：Lavie

“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」？”

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，所積累的污垢便愈多，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。

5大洗毛巾疑團

1 用漂白水洗？

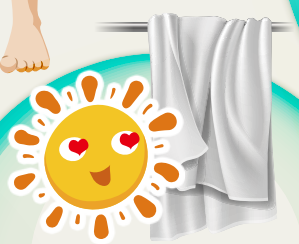
不可。漂白水有機會令毛巾顏色改變，使用不當更會破壞毛巾的纖維，令其柔軟度及撕裂強度變差。

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」。

3 在太陽下曬毛巾？

不可。一般人以爲曬毛巾可更乾爽及殺菌除臭，其實過度暴曬會使毛巾褪色。



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，避免衣物拉鏈、扣子等損壞毛巾線圈，出現鈎紗等情況。

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。

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皮脂。
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。

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。

衝勁盡表現 藥茶疫保健

新冠疫情仍在社區爆發，增强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」，增强自己身體正氣，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、爲 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，表現爲發熱、咽痛、咽喉不適、大便偏乾。

羅漢果茶

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、爲 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，表現爲咳嗽、口乾、咽喉不適、口腔潰瘍。

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！

我家 HoMemory
06
issue78 | 21, Apr 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。

見字有水

穀雨一洗頹「封」

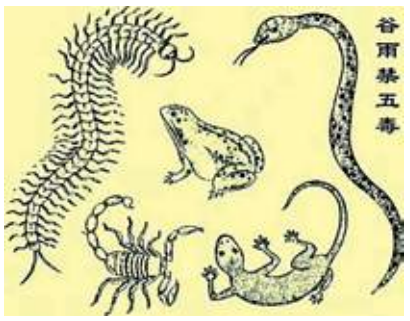
【春寒已過雨濛濛】

穀雨是二十四節氣中的第六個，是春季的最後一個節氣。每年的農曆三月中，即新曆 4 月 19 至 21 日，斗指辰（爲穀雨），太陽到達黃經 30 度。

穀雨即穀物得雨而生也。「清明斷雪，穀雨斷霜」，穀雨節氣的到來，意味寒冷天氣已結束，此時天氣溫和，雨水明顯增多，雖然有利五穀生長，但亦令香港氣候變得潮濕。

中國江南地區秧苗初插、農作物新種，最需要雨水的滋潤，剛好此時的雨水也較多。每年第一場大雨，常於此時出現，對水稻栽插和玉米等的苗期生長有利。與驚蟄、清明不同，穀雨的民間習俗與農事活動更爲相關，且比較日常生活化，極具地方色彩。

【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。爲避免蟲害，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、螞蟻、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，成爲一個隆重的節日。

天后聖母。

下一站天后誕

提到「媽祖信仰」，可追溯至宋代，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」。

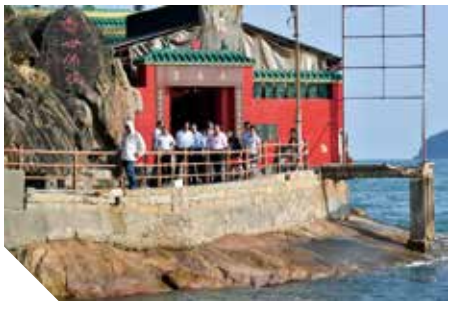
據記載，天后聖母真有其人，父親名林惟慤、母親王氏，原名林默（因爲她年少時不說話，故叫默娘）。傳說林默喜誦經禮佛，能預測天氣，拯救了不少出海漁民，後於福建湄州一山峰羽化登仙，成爲佛道神話、民間信仰之神。

天后「顯靈」奇雲。

#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，除了信衆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。

> 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……

Text：知知
Design：Alwin

唔怕「源頭減廢」冇生意

逛裸買店
老板有勇氣我們有容器

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！

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。

圖片：ig@zam.everywhere

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

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，對樸素生活尤爲嚮往。店內售有多種成分天然的食品、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。店內許多食品皆爲香港品牌，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。

圖片：ig@seed_hongkong

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

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。旨在爲顧客特別是區內居民提供連鎖、大集團以外的選擇，爲大家帶來一個「綠色」的購物生活方式。

圖片：ig@thebulkshoppers

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

沙田 綠領駅 Greeners Fusion
重點教育 焦點美食

綠領駅與其他裸買店的分別是由慈善基金支持營運，相比起賺取益利，更加重視對大衆的環保教育，以自攜器皿爲例，其他商店會提供紙袋或售賣容器，但綠領駅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。

綠領駅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、囉囉酥、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。綠領駅希望把裸買文化於社區間傳揚，提高街坊們的環保意識！

圖片：ig@greenersfusion

綠領駅 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

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

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

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！

第1關

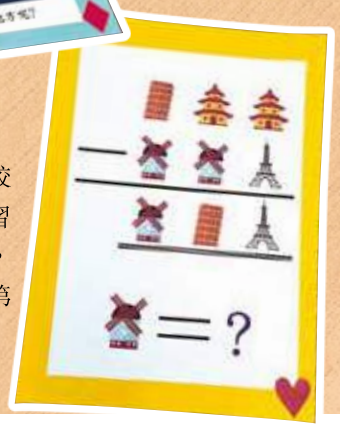
小朋友收到信後，遊戲就開始。稍微留意信中提示，可發現有兩個字是字體不同—「藏下」，諧音就是「床下」。只要到床下，就可找到下一關題目。

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

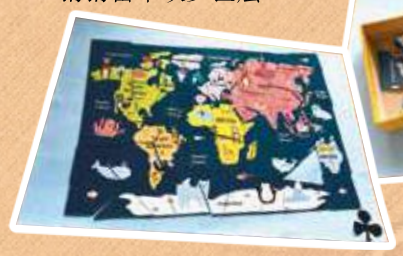
1. 按小朋友的能力設計遊戲內容，避免太難或太易。
2. 先設計主題，再去思考每關題目內容。
3. 把學校所學的內容與題目融合一體，寓教於樂。

遊戲示範

- 由於主題定爲「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！

Text：子實
Photo：受訪者提供
Design：Alwin

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

> 第五波疫情來得突然，激增的確診案例令醫療系統承受倍增的壓力。博愛醫院眼見社區出現危機，深感責無旁貸、義不容辭，作為召集人發起成立了「元朗各界抗疫關注聯盟」，從網上中醫諮詢、心理支援到物資派發，盡力幫助確診市民。在行動之中，中醫藥發揮了重要的作用。

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、洪水橋居民衆多，博愛醫院百年來一直紮根元朗社區，爲居民服務，「呢三個區域居民多，又有好多偏遠地區嘅居民，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，過程中大家萬衆一心，真係令人好感動。」她也慶幸博愛醫院作爲慈善機構，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，譬如爲居民發放增加免疫力湯水的藥方和湯藥包，同時爲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，中醫將更加成爲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。」

中醫師遠程問診。

中醫師製作抗疫中醫湯包。

#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、紓緩的作用。

長者收抗疫包好開心。

「應做就去做」社工承擔熱線工作

第五波疫情確診者衆多，政府防疫各方面的熱線長期忙線。「元朗各界抗疫關注聯盟」開通的熱線，便成爲不少當區居民，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，「我哋都喺醫院工作，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。」

陳淑敏（右二）與同事接聽求助熱線。

Text：子實
Photo：子實、受訪者提供
Design：Lavie

挺身而出「溫」暖社區

游水教練 順住疫流做義工

“第五波疫情在農曆新年後，在全港各個社區爆發。不少香港市民身處困境，缺乏物資求助無門。這時，不少人成為了「社區英雄」，因為他們選擇挺身而出，在社區主動幫助鄰舍、親友，匯聚為抗疫工作中的關鍵力量，游水教練溫雲龍就是其中一員。”

溫先生（左）：「每個人做多啲，可以解決疫情呢個難題嘅。」

疫情下，康樂設施因應社交距離措施關閉，溫雲龍的工作不得已再次中斷。雖然如此，溫生沒有心生埋怨，他選擇成爲義工幫助周圍的人。他到檢測站協助維持秩序，又去幫忙包裝抗疫物資。

主動同通訊錄中嘅所有朋友都聯絡吓。

確診數字高企，溫生聯絡友人問問近況，發現身邊親朋好友染疫。他們大多缺乏物資，溫生決定伸出援助之手，採購各類物資並送去他們的住所。後來，他想起：「身邊親朋好友咁需要幫助，不如我主動同通訊錄中嘅所有朋友都聯絡吓，睇吓佢哋嘅情況係點。社會好多人都需要幫手，自己都有佢哋嘅資料，咁我就可以去幫佢哋。」

就這樣，溫生主動開始抗疫義工之旅，每日買餸、採購物資，並向地區議員辦事處了解最新抗疫資訊。令他印象最深刻的，是一位朋友的朋友需要援手，「佢係貨 Van 司機，確診咗唔敢返屋企，已經係車度『貓』咗幾日。」得悉這位朋友的困難，溫生立時買了生活物資和藥物，送到這位司機手上，「當我敲佢玻璃送畀佢嘅時候，佢同我講咁艱難嘅時候都有人記得佢，佢好感動。至於我，幫到佢亦好開心。」

我都有去搵啲獨居長者。

在義工工作中，溫生亦注意到到疫苗對於長者的保護和重要性。溫生表示隨著疫情的緩和，他把工作的重點，都放在勸說身邊尚未打針的長者盡快打針，「我都去搵啲獨居長者，盡量搜索親戚朋友有無呢啲資料，咁就可以上門爲佢哋服務，幫佢哋打針。」

他說，只要社會上每個人奉獻自己的力量，「希望社會上每個人做多啲，我相信香港可以解決到疫情呢個難題嘅。」

每日為有需要的親朋好友送上物資。

常種善因得善果 派完物資不會躲

在馬鞍山海嵐區，亦有熱心的朋友成立了一隻義工小分隊，爲當區的確診市民送去最急需的物資。居住在這裡的馬鞍山海濱連線的主席 Iris，積極承擔起義工小分隊隊長的職責，日以繼夜替市民服務，尤以長者爲重點對象。

長者笑容令人滿足

Iris 表示，每當拉開長者家裡鐵閘，然後送上物資，看到這些長者發自內心的笑容，令她十分滿足。她又說，如此危險的環境下，亦有小隊成員出現確診，但這並沒有影響小隊其他成員的熱心，他們一如既往地繼續服務社區。

小隊成員阿敏的職責，就是協助上樓派發藥物及物資包予確診者。她將物資掛在確診者的門上後，就會在遠處看見確診者收取物資後才離去。對於自己的義務工作，她只留下了一句簡單的說話：「種善因得善果，助人爲樂，廣結善緣。」

在檢測站做義工。

義工阿敏：「助人為樂，廣結善緣。」

Iris 為長者送去藥物等物資。

義工成員將物資掛在確診家庭門口。

Text、Photo：聞 西
Design：Megan

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

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。

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，因爲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，因爲已經喺加工嘅時候煮熟咗，海水味基本上已經清零。我就會買真空包裝嘅入口青口，因爲裡面有海水養住，保證新鮮之餘亦提供鮮味及鹽份。朋友問青口有執毛好難摵走佢，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，食嘅時候先摵走佢，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。

1a

1b

1c

1d

1e

2. 法包切厚片，搽上適量蒜蓉醬後，放入焗爐焗至金黃。

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。

3a

3b

3c

3d

4. 加入白酒轉大火煮 1 分鐘等酒蒸發，然後冚蓋煮 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。

4a

4b

4c

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。

Text、Photo：鍾錠瑛
Design：Elsa

昔日錦田屏山農產品集散地

元朗舊墟

元朗舊址昔日面貌。

然而，在遷界後，整個「圓朗墟」就開始荒廢没落，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」。

元朗舊墟亦被稱爲「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大王廟、玄關二帝廟。

> 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」。

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。

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。”

“時裝設計師余嫿（Mary），精於穿衣之道，日常服飾從不落俗套，尤其愛好旗袍。近年，余嫿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。

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。

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 認爲旗袍的歷史，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

爲Hip Hop妹增添動感 爲失明婦留住感動

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。」

香港爲中西文化彙聚之地，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，爲『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。

她又曾經爲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 認爲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，好鍾意擺中國元素喺我嘅設計裡面。」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，成爲咗情意結。」爲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：「最難忘爲領事夫人、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 能爲香港首位海關女關長設計旗袍，以作爲女性官員的會所禮服，深感榮幸，也是給自己的一份禮物。「香港人自强不息、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。

Text：Smile
Design：Megan

小衆愛穿 大衆愛看 潮著懶人鞋

入貨Mule殺邊一款？

「懶人鞋」在現代波鞋領域仍屬小衆，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」！鞋身爲全粉紅色，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。

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 這組合已成爲 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，改爲尖頭 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。

VANS STYLE 36 MULE

散發春天氣息投奔初夏

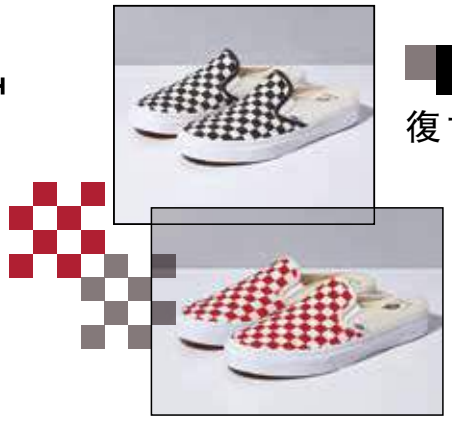
VANS 先前都推出過好多款 MULE，這次以 STYLE 36 鞋款爲原型，打造出新款懶人鞋。今次以一對全白皮革製作，配上兩種水波紋配色，帶著早春的氣息，簡單塑造出青春率性的感覺。

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。



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，復古風格强烈。