

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

99

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：09, Feb 2023



14-15
封面故事

傳

承

中

國

藝

術

退休老師不退



02-03

我家·焦點

「圍景式」填海
將軍澳人憂損健康

04

醫·家

影帝也社恐
三招破尷尬

07

無緣不歡

回收盆菜兜
環保唔使兜大圈

09

社區同行

最強共鳴
銀髮醫療義工出動

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

Text、Photo：光軍
Design：謙



政府上月中正式公佈將軍澳第132區的初步發展大綱圖，最新計劃將六個包括混凝土廠及廢物轉運站在內的公共設施，遷入新提出填海的將軍澳第132區重置，不少市民對新規劃中提出新範圍填海感到突然。有地區人士立即到政總外請願，促政府撤走厭惡性設施，並建議在岩洞重置。



9610 2654
報料熱綫



擬132區新造土地 重置六項厭惡設施



發展局早前公佈第137區初步發展大綱。

茶果嶺

圍景式填海 將軍澳人憂損健康

將軍澳第132區位於將軍澳華人永遠墳場下方的海岸線。發展局表示，為配合將軍澳第137區的房屋發展，建議於第132區

對出，以填海及削坡方式提供約25公頃土地，以容納六個服務附近居民的公共設施，另外亦會興建防波堤。

包括混凝土廠廢物轉運站等

六個設施包括現時正於第137區運作的公眾填料轉運設施，與及混凝土配料廠。另外亦包括四個需要臨海設置的公共設施，包括連接海底電纜的電力設施、建築廢料處理設施、廢物轉運站及海上垃圾收集站。預計該等設施未來會以沿岸道路，連接將藍隧道。

發展局強調，建議在第132區對出新造的土地，位於相對偏僻的地方，與將軍澳最近的住宅發展約有1公里的緩衝距離。設施亦只會興建數幢約20米至60米高的低矮建築物，發展密度會大致偏低。當局表示，會在詳細評估時再優化用地需求及佈局設計，期望兩年後開展填海。

立法會議員林素蔚於大年初二，與民生圓桌及居民代表，將收集超過3,300名居民的意見帶到政府總部外請願，表示反對於第132區填海。

林素蔚憂厭惡性設施近民居

她向《我家》表示，政府擬填海設立六個厭惡性設施的第132區，距離調景嶺維景灣畔只有約一公里。而在收集的居民意見中，有超過九成九的居民，反對填海及放置該六個厭惡設施。

林素蔚擔心，厭惡性設施距離民居約一公里屬太近，污染物容易積聚不能散去，損害居民呼吸系統健康。她又預期，居民日後必定長期承受噪音交通和環境污染等滋擾。

因此，她促請政府聽取民意，在維景灣畔以外的地方選址填海，建議在更遠地方改以岩洞方式、如南移到鯉魚門舊石礦場，或在鐵蔘洲附近填海設置該個的公共設施，以



政府計劃在將軍澳第132區填海。



林素蔚（右三）與民生圓桌及居民，到政總請願。

保育團體： 憂天然海岸線被破壞

將軍澳132區及137區初步發展圖

第132區

擬建六項公共設施

- ① 電力設施
- ② 廢物轉運站
- ③ 建築廢料處理設施
- ④ 海上垃圾收集站
- ⑤ 混凝土配料廠
- ⑥ 公眾填料轉運設施



六項公共設施包括廢物轉運站。

將軍澳市中心

將軍澳跨灣大橋

日出康城

將軍澳線南延線

將軍澳創新園

第137區

鐵路站

住宅單位數目：50,000 個
(公營 34,500 個 / 私人 15,500 個)

擬議填海的將軍澳第 132 區沿岸，是維港附近僅餘的天然海岸線之一。有保育團體認為過去維港兩岸透過填海，大部分天然海岸線已消失，至今僅剩鯉魚門附近仍是天然海岸，因此反對政府建議的填海方案，促請尋求能保留天然海岸線的替代方案。

香港地貌岩石保育協會主席蔡慕貞表示，該會於上月去信立法會發展事務委員會，表示反對政府建議的填海方案，並促政府提出其他代替方案。

鯉魚門附近 長約 1.5 公里

蔡解釋，鯉魚門附近的將軍澳第 132 區天然海岸線，是附近仍保留的最長海岸線，長約 1.5 公里。該地貌約於 1.4 億年前形成，主要由花崗岩、火成岩及雲英岩組成。

該會認為，該段自然海岸線有很高的保育價值，若以削坡方式填海，該處地貌將會永久消失，不能復原。因此，該會反對政府現階段提出的第 132 區填海方案。



將軍澳第 132 區天然海岸線長約 1.5 公里。

將軍澳137區 圍繞鐵路站發展房屋

釋將軍澳居民疑慮。

張美雄： 132 區填海缺深思熟慮

西貢區議員張美雄則補充指，政府公佈將軍澳 137 區發展計劃，意味可為全港增加房屋供應之外，區內的填料庫等厭惡性設施亦須「終極關閉」，可減少因目前區內每日數千輛重型車輛出入，從而對居民造成的滋擾，故當區居民普遍支持第 137 區的發展。

然而，對於當局擬改在第 132 區填海重置公共設施，張美雄認為當局未經深思熟慮便作出新安排。他直言，將軍澳承擔堆填區、填料庫多年，政府應把厭惡性設施搬離民居。



第 137 區料可建五萬個住宅單位。

根據發展局制定的將軍澳第 137 區初步發展大綱圖，第 137 區將以最高住用地積比率 7.5 倍發展，將提供約五萬個房屋單位，預計未來人口達 13.5 萬人口。

當中 34,500 個為公營房屋單位，15,500 個是私人住宅單位，作為短中期其中一個主要房屋供應來源，首批居民最快可於 2030 年遷入該區。

為滿足以上計劃，將軍澳第 137 區所需要的可發展土地為 101 公頃，當中包括於現有躉船港池及沿海岸線填海約 20 公頃，當局認為填海規模合適。

而交通方面，當局初步打算較高密度的房屋發展，未來將會圍繞第 137 區中央範圍的鐵路站。擬議的鐵路站，將位於大部分民居的 500 米步行距離內，涉及超過三分之二的規劃人口。



都市人愈來愈容易有社交恐懼症，甚至害怕人群，原來連香港影帝梁朝偉也是「社恐人」！他早前在社交平台教學引起不少網民共鳴，齊齊討論社恐。到底怎樣才算社恐？發作時應如何應對？



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。



電眼下的微笑揮手昇心

第1招

微笑

影帝也社恐 三招破尷尬



「初次見面會緊張」
「人多時不知所措」



60歲的梁朝偉出名演技精湛，但在鏡頭以外性格內向、喜愛獨處，更是社交網的絕緣體。近日，他於內地社交平台「抖音」開設個人帳號，並發布多條短片分享其「社恐」心聲，表示自己「偶爾會發呆，偶爾也會把自己藏起來」，又指不善於用語言去表達自己，「初次見面的時候會緊張，人多的時候會不知所措，有很多話想要跟別人分享，但不知道怎麼開口」。他更分享以往現身公開場合時破除尷尬的三招妙法：微笑、揮手、昇心。

短片旋即引起不少網民留言，有網民更坦言「拜年時表面微笑，但內心想逃」；亦有人認為這與性格有關，籲社會多包容內向的人。

不少人在人群面前易害羞，間有面紅或顫抖，皆屬正常反應，不太會影響日常生活。根據醫管局資料，真正的「社交恐懼症」患者無法正常社交，例如每次到人多之處就感膽顫心驚，嚴重影響生活、工作或學業，病人也因而氣餒沮喪，於是愈發想逃避，嚴重者甚至會導致抑鬱。有專家指出，部分患者是遺傳所致，亦有人是性格內向、或者成長經歷等原因造成。

第3招
昇心

社恐症小測試

第2招
揮手



1 持續害怕
社交中尷尬或出醜

如要開始或維持對話、參與小組討論、約會和宴會等，怕在當中被人批評。

2 逃避社交場合

患者在這些場合中會不發一言，以避免成焦點；在場合中需極力忍耐焦慮。

3 過分焦慮

患者本身知道自己的過度焦慮不合理。

4 嚴重影響生活

患者有持續逃避行為或預期焦慮，嚴重干擾其個人生活和社交活動。

5 社恐發作出現各種徵狀

如臉紅、大量流汗、手脚冰冷、手震或發抖、噁心、腸胃不適、說話出現困難、心跳加速。

梁朝偉在社交平台分享社恐心聲。
(抖音截圖)

想知道你作為老社恐人是怎么克服社恐的?

一步一步克服社恐

1. 改變認知，減少負面心理暗示
2. 學習放鬆技巧，減輕焦慮感
3. 先參與喜好相近聚會，慢慢嘗試發言
4. 提前作準備，在聚會前想好話題
5. 保持健康生活，培養更多興趣

Go 血壓茶療 回復精神爽利

過去一個月，寒風凜凜，不少心腦血管疾病患者血壓升高。黎太太就是例子。她不需要服用「三高」的西藥，平日還很注重健康，每天亦會檢測血壓。最近兩周，她發現每天的血壓都在130/80以上，還伴有頭痛、頭暈、睡眠不安穩的病徵。

出現上述情況，是因較低氣溫會令人體分泌抵禦寒冷環境的物質，而它們會加快心率及收縮外周血管，以致血壓居高不下。醫生建議黎太太先自行觀察血壓，而她想通過食療來穩定情況，所以楊筠中醫師介紹了茶療給她（見表）。

菊花杞子決明子茶

做法：杭菊8克、枸杞子10克、決明子20克，加入3碗滾水中煮15分鐘即可，每天飲一次

適合：經常熬夜、容易「熱氣」（如生痘、喉嚨痛、生飛滋）、便秘的高血壓者

不適合：怕冷、手脚冰凍、容易腹瀉者

陳皮茯苓夏枯草茶

做法：陳皮2/3個浸軟後刮去白囊、茯苓10克、夏枯草10克，水開後小火煮20分鐘

適合：痰多濕氣重、頭脹、頭重、大便粘滯不爽的高血壓者

不適合：孕婦、過敏體質者

丹參石斛田七花旗參茶

做法：丹參、石斛、田七、花旗參等量，打粉，每次一茶匙，泡熱水喝，每週2至3次

適合：「三高」、血液粘稠度高者

不適合：正在服用具抗凝血作用西藥者

STAY INSPIRED.

NEVER STOP CREATING

Find Us (@Zensationhk)



·zensation·cultural·service·

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。



踏入新的一年，面對機遇和挑戰，許多人心中習慣說「一切隨緣」，表現出來看似是不在乎的口吻，一種所謂「佛系」思想附帶著消極心態的情緒宣洩。不少人更錯誤認為「一切隨緣」等同於宿命論，令人有放棄人生的想法。



唔係齋等 隨緣之中盡本分

實際上，何謂「緣起」？

緣起（因 + 緣 = 果）- 大自然的法則

古印度時代，外道跟佛陀辯論，最終被一一駁斥，外道不服，於是問佛陀：「你到底說甚麼法？」佛陀回答：「我唯說緣起。」

悉達多太子在菩提樹下，因觀察緣起而開悟成佛。由此可知緣起思想為佛教之根本。佛教認為，緣起 (pratītyasamutpāda)，是大自然的定律，無論是否相信佛教，「緣起」卻是永遠不變的宇宙真理。

針對當時印度各種宿命或斷滅主義，佛陀教導人們「此有故彼有，此滅故彼滅」之「緣起」法則，再以「緣生」法來說明世間一切現象的因果關係。

佛陀指出，沒有事物是無因無緣而可以獨立自存的。簡單來說，事物或現象「孤因不生」，現象界的事物都是由無數的主「因」及助「緣」所成立。

《緣起偈》：「諸法從緣起，如來說是因；彼法因緣盡，是大沙門說。」



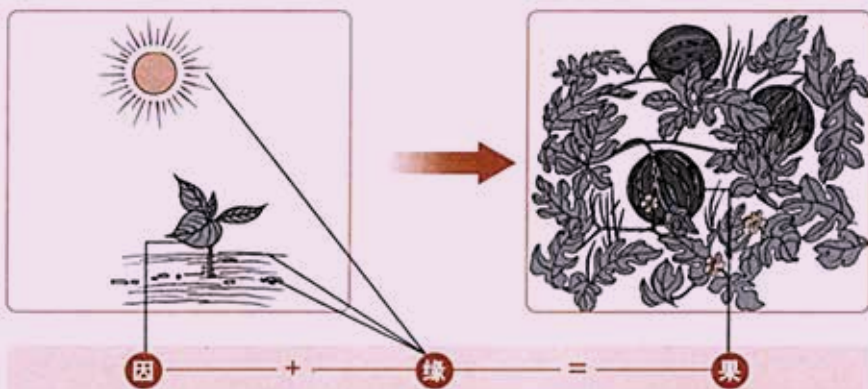
消極陷罰系 好因好果是真諦

緣具則生，緣盡則滅

頌文的意思，是說一切法（事物與現象）皆依因緣生滅；緣具則生，緣盡則滅，是之謂「緣起」。例如種花，有陽光雨露便能發芽開花。陽光雨露便是花的緣；若無陽光雨露，是為緣不具，因此亦不能開花。

ये धर्मा हेतु प्रभवा हेतुं तेषां तथागतः ह्यवदत् तेषां च यो निरोध एवं वादी महाश्रमणः	
由因生諸法(१) 如來說其因(२) 以及其之滅(३) 此大沙門說(४)	ye dharmā hetu prabhavā hetun, teṣāṃ tathāgato hyavadat, teṣāṃ ca yo nirodha, evaṃ vādī mahāśramaṇa
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་ལས་བྱུང་།། དེ་རྒྱ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུང་སྟེ།། རྒྱལ་འགོག་པ་གང་ཡིན་པ།། དགེ་རྗེས་ཚེན་པས་འདི་རྣམ་གསུང་སྟེ།།	All dharmas originate from causes. The Tathagata has taught these causes. And also that which puts a stop to these causes— This too has been taught by the Great Shramana.

事物：種子發芽向上生長、長葉開花	
主因	助緣
種子	合適的泥土／澆水／施肥／ 適合的陽光溫度等等
現象：染上新冠肺炎	
新冠肺炎病毒 (COVID-19)	身體免疫力差／身體健康狀況欠佳／ 工作過勞／睡眠不足等等
現象：新冠肺炎康復	
服用新冠肺炎病毒的特效藥／ 身體免疫力強	足夠休息／外在環境清潔／ 政府抗疫政策



結「好因」「好緣」，自在待「果」現

佛教認為，人可以改變事物的因及緣。

- 因好比種子，如果不去下種，雖然有因也不會結果。
- 即使有因，無助緣，如不去施肥及灌溉，種子亦不可發芽生長結果。
- 有時結果或會成為苦果，但可以改變一些做法或想法（創造新的因緣），這樣往往可以改變事情的結局。

人生，非同宿命，故佛教主張隨緣盡分。新一年，與其有「等運到」的想法，不如從現在開始結「好因」、「好緣」，說好話、做好事、存好心，與人結善緣、好緣，輕鬆自在看待「果」的出現。

然「木」

選擇決定命運

「緣起觀」不只是自然界事物，即使是人工的造作也可以是主因或助緣。例如，木頭，可以雕刻為菩薩佛像，也可以加工製成浸腳桶和足浴盆。

同是木頭，何以有如此大的分別，當中涉及眾多因緣，包括宗教的需要、雕刻家的意樂、商品的訂單等等。

當成為菩薩佛像後，這木製菩薩佛像供人禮拜供養，受人尊重崇拜。



而成為木製浸腳桶或足浴盆卻只會被人用來盛水浸腳，不會被人嚴肅對待。



市民發起 全港逾20收集點

回收盆菜兜

環保唔使兜大圈

回收盆菜兜行動

日期：即日起至 2 月 28 日

回收點：請掃 QR CODE



轉贈狗場農場 # 重用極多用途

自 2021 年開始舉辦的「盆菜兜回收重用行動」，聯絡多個本港小店及環保團體協助設立收集點，並在 2021 及 2022 年農曆新年期間，於全港 20 多個收集站合力回收約 5,000 個盆菜兜，再送到狗場、農場等重用，成為狗狗們的飯兜或裝盛農場肥料。

另外，部份盆菜兜也會轉贈給無家者組織，讓露宿者可以利用盆菜兜來裝盛食物、或當作洗衣盆。在運送盆菜兜上，主辦單位亦以減少碳足印為原則，會優先送往與回收站鄰近的收集站。

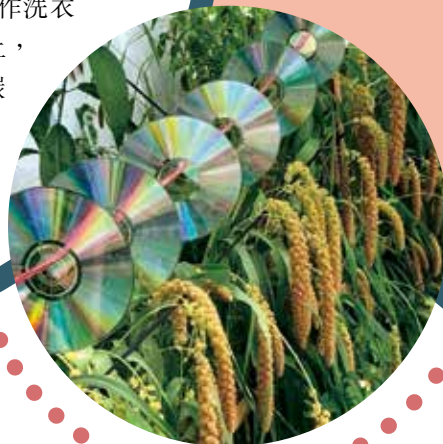
餸隔取代 CD 趕雀 # 走塑免污染泥土

今年更額外收集盆菜兜內的底隔或餸隔，取代過往農場掛着的光碟（CD）驅趕雀鳥。由於 CD 塑膠為複合物，而且內含鋁，因此令塑膠回收難以做得到，去年回收團體已經測試過利用盆菜兜來驅趕雀鳥，效果良好。長遠而言，為了避免 CD 破碎後，污染泥土及農作物，主辦單位認為有必要鼓勵農場以餸隔取代 CD。

街坊參與回收 # 商家就有回贈

市民今年可以將盆菜兜交到近 20 個回收點，包括綠在深水埗、綠在元朗墟等 9 間「綠在區區」，亦可交予由環保團體或回收商設立的回收點，當中包括元朗「Mil Mill 咁坊」、沙田「綠領駅」、多區「The Loops 家居回收」等。市民只需將盆菜兜清洗乾淨後拿到回收站，主辦單位會將其轉贈不同狗場、農場等，回收期至今年 2 月 28 日。

今年回收行動更成功得到 3 家盆菜商支持。參加者可以在其零售點收回盆菜兜，包括太興集團、元朗輝記及深水埗 Mr Cool。太興會回贈 20 港元現金券，鼓勵客人交回盆菜兜。



市民盆菜兜上貼標籤 # 支持追溯生產責任制

由於狗場、農場容量有限，主辦單位提醒市民，宜在回收前先向訂購的盆菜供應商查詢會否重用或回收盆菜兜。目前，仍有部分連鎖食肆拒絕回收盆菜兜，主辦單位希望日後各個機構都能履行生產者責任，實踐企業社會責任。

而去年有不少市民會在回收的盆菜兜貼上字條，標明訂購的盆菜公司名稱，冀可轉交該食肆，主辦單位認為反映市民大眾也想生產者履行應有的社會責任。



農曆新年聚餐經常會食盆菜，用完的盆菜兜大家千萬勿丟掉，因為大有用處！有市民連續第三年發起盆菜兜回收行動，收集後轉贈到狗場、農場等重用。過去兩年，有關活動共回收約 5000 個盆菜兜，今年更會額外收集盆菜兜內的底隔或餸隔，用來取代農場掛光碟驅趕雀鳥。

讀者優惠!



憑優惠碼
[Homework2023]
於網店訂購

全單 85折

優惠細則：
• 有效期至 2023年4月30日
• 名額100名，優惠有限，用完即止
• 電話：2368 8805
• 合作小店保留最終決定權

讀者優惠!

nkcosplus®



憑優惠碼
[Homemory2023]
於網店訂購

全單 9折

優惠細則：
• 有效期至 2023年2月28日
• 合作小店保留最終決定權

我家
HoMemory

08

issue99 | 09, Feb 2023

旅遊 GO

Text、Photo：行李
Design：Lavie



繼上站春遊大阪，購物喪玩學歷史大快朵頤，文青都變成文「彩」，
今次就聚焦一項，去澳門嘆美食。



Macau

吃澳
門美食

這裡有門匙

正餐

② 澳門半島
東東陽光咖啡美食

請人去食葡國雞
土生葡人都讚好

沙嘉都喇賈罷麗街 (Rua de Sacadura Cabral, 人稱「砂煲罌罌街」) 的東東陽光咖啡美食，是在澳門經營逾 20 年的土生葡菜餐廳。餐廳充滿懷舊氣氛，座位大概十來個，四周貼滿家庭照和舊時擺設。

葡國雞是招牌菜，由番茄製成的醬汁呈橙色，跟一般所見的黃色很不一樣，就連當地人也說是「全澳最正」。而葡國雞的醬汁質地較稀身，入口除了有番茄酸味，也有葡國腸的鹹香及洋蔥的香甜，薯仔則煮得鬆軟而不失薯香，用來撈飯一流。



店舖資料

地址：澳門沙嘉都喇賈罷麗街 15 號
開放時間：每日 8:00 至 20:30

唔使勞動馬交朋友帶路

① 澳門半島瑪嘉烈蛋撻店

下午茶點少得葡撻
但條人龍真係難搞

當年葡萄牙人把烹調技術帶到澳門，繼而結合東方文化，發展成澳門特有葡式料理口味，葡式蛋撻 (葡撻) 可算是經典代表。

澳門新馬路的瑪嘉烈蛋撻店，是不少旅客必到之處，整天可見絡繹不絕的排隊人潮。新鮮出爐的葡撻，皆呈耀目金黃色並帶著焦黑斑點，蛋心脹卜卜散發著香甜的熱氣，極為美觀誘人。



小吃

店舖資料
地址：澳門馬統領圍 66 號
開放時間：
周一、二、四、五，8:30 至 16:30
周六及日，10:00 至 18:00
* 周三例休

③ 澳門半島 / 路氹卡夫卡
KAFKA Sweets & Gourmandises

甜品

飯後搵甜品 Cafe 始祖
打卡後要將冰山劈開

吃過正餐後，當然要有飯後甜品。卡夫卡 (KAFKA Sweets & Gourmandises) 可算是澳門甜品 Cafe 的始祖。繼 2012 年開設氹仔店後，卡夫卡近年於澳門半島的荷蘭園增設分店。

主打法式糕點的卡夫卡，每款蛋糕的造型多變吸睛，打卡一流。其中「馬特洪峰」是卡夫卡的招牌之一，冰山外部是白朱古力，內裏藏有榛子醬和焦糖燉蛋餡料，多重口感且奶味香濃。

店舖資料

氹仔本店
地址：澳門氹仔布拉格街 152 號地下 C
開放時間：每日 12:00 至 22:00 (Last order, 21:30)
荷蘭園店
地址：澳門荷蘭園大馬路 20 號地下
開放時間：每日 12:00 至 22:00 (Last order, 21:30)



探訪教保健 好傾展關懷



做長者醫療義工，獲家人全力支持。

根據統計處資料顯示，本港現時約有三分一獨居人口為65歲以上長者，人數多達15萬；而在疫情下，獨居長者面對的困境尤其嚴峻。有人選擇留在家避疫，亦有人選擇用各種方式關心這些獨居長者。一班長者醫療義工透過「長者幫助長者」的概念，以共同話題展開關懷。



邱珍

林尹燕芳

林尹燕芳：
可以幫人
是樂趣。

最強共鳴 銀髮醫療義工出動

參與「醫藝同行」計劃
學穴位按壓經絡疏導

74歲的邱珍與67歲的林尹燕芳（林太），可謂長者醫療義工中的「最佳拍檔」，兩人退而不休，就算到了退休年紀仍堅持做義工，特別是探訪深水埗的獨居長者。她們參與「醫藝同行」的長者醫療義工計劃，學習在家保健方法之後，擔任義工為老友記進行緩痛保健（穴位按壓、經絡疏導），還教導長者自行保健的方法。

「一個『婆婆仔』可能無乜力，但當有無數個夾埋就好有力！」於是林太便和邱珍兩人「拍住上」，四出探喪問病抑或幫買飯菜，退休人生過得相當有意義。林太更打趣稱「想長命過胡楓」，延續義工之路。

邱珍則指自己曾經被認為是受助者，她回想起有一年，香港房屋委員會及房屋署曾同一時間派了七個人探望她，當時更帶了大量物資。然而，她認為自己



邱珍做義工探訪。



邱珍：
有多一日生存就
要發出一分的光！

「未算老」故作出拒絕，認為應該將資源放在更需要的人身上。

探獨居長者備防疫物資
獅子山下精神有共鳴感

談到成為長者義工的契機，邱珍追憶往日辛酸指，當時是全家支柱的她，試過一日要打三份工作養家，做過製衣也做過清潔；邱珍的奶奶當時更有老人癡呆症，需要她長期照顧，積下來的疲累令她也病倒了；經歷過離婚、甚至做過癌病手術。

當時，邱珍心裡默念，如果上天給她一個機會「無事出返來」，可以讓她照顧奶奶直到百年歸老，定必回報社會。邱珍克服所有困難，最終愛上回饋社會的義務工作。她說：「有多一日生存就要發出一分的光！」

林太分享疫情期間的小故事，例如幫助獨居長者買漂白水、口罩等防疫物資，形容危急關頭有人關照好重要；特別在疫情下獨居老人會感覺被冷落容易「出事」，故親身探訪相當重要。

「這個就是獅子山下精神！」林太又認為「長者服務長者」，能夠帶動朋輩作用，大家出身年代相同，有更多共鳴感，相比起跨代溝通較容易開啓對話。



林尹燕芳為有需要者送上關懷。

工作種類多 電話探訪感召幫手

兩人介紹道，長者醫療義工工作種類相當多，除了上述在疫情中的工作，還包括在長長的清單中逐個打電話慰問，亦是確認對方是否仍在世的最好方法。當發現對方已離世，該會亦會派員出席喪禮並送花牌作最後一次「探訪」。另外，還有利用雪球效應，一個叫一個下尋找更多人做義工，邱珍更笑言有相當信心能打動別人出來做義工。

職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》趁香港特區成立25週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我的故事」，記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。



Vicky 欣賞一班小店長勇於嘗試!



家長放膽讓女兒體驗工作辛勞。



「請你們試試，這是我們親手製作的聖誕熱紅酒！」聖誕節前夕的一個下午，一班小朋友在寒風凜凜的西貢街頭上，雙手遞上一杯應節的特色飲品，向街坊送上一份暖意。原來他們是「小店長」活動的參加者，這天來到 Vicky 的炸魚薯條店體

驗職場生活。

體驗勞動 寒冬向街坊送暖

西貢小店長

學 Make food 學 Make good



西貢區「小店長」招來四方客。

小朋友到炸魚薯條店體驗職場生活。



據介紹稱，小店長活動是由西貢區社區中心籌劃，聯同區內一系列的小店，為區內小朋友提供不同工作體驗。當天，有三位小朋友來到 Vicky 的小食店，學習製作聖誕熱紅酒（mulled wine）及印度薄餅脆脆，在寒冷的冬天為街坊送上一份溫暖。由於店舖位置鄰近敬民街沙咀遊樂場，因此不少經過的街坊也會駐足停留，支持這班小店長。

Vicky：「真的需要給予小朋友嘗試的機會！」

Vicky 直言，自己原本以為，時下的小朋友或會習慣由媽媽或家傭照顧，所以不會用刀亦不會切菜，甚至乎洗生果也不會。「在今次的活動當中，有兩位勇於嘗試下刀切橙的妹妹，讓我印象十分深刻，覺得她們很大膽！」Vicky 說，面對要切圓滾滾的橙，兩位小妹妹亦毫不畏懼，甚至切至最後的三分之一、比較難掌控的時候也不會放棄。「真的需要給予小朋友嘗試的機會！」

稍後時間，Vicky 再次為西貢小店長提供工作機會，這次就是製作檸檬汁及印度薄餅脆脆，為善導會籌款。Vicky 指出：「記得有一位小男孩，他因為害羞而希望隱居幕後，說自己負責榨檸檬汁就好了。」她遂以不要浪費食物的原因，鼓勵他先賣光手上的檸檬汁，才製作新一批。後來，小男孩發現自己能夠成功賣出，開心不已。

悅熹媽媽：「訓練小朋友獨立性和膽量，亦能讓小朋友了解大人工作的辛勞。」

有份參與活動的小朋友家長、悅熹媽媽表示：「除了訓練小朋友的獨立性和膽量，亦能讓小朋友了解大人工作的辛勞，以及一間餐廳的運作。」

她更感謝店長的耐性，細心教導小朋友製作，更鼓勵他們嘗試。

Vicky 則認為，小朋友在今次的過程當中，看到每一件事「從零到有」、每個步驟也親力親為，為他們帶來一份成功感，從而建立自信心；同時也能夠體驗到食物來之不易，希望往後能學會珍惜食物。

小食店負責人 望推青少年版本



包裝



切橙



榨檸檬



出動

身為小食店的負責人，Vicky 認為工作經驗對香港的小朋友、年輕人而言是十分重要，「他們能夠從中學習到家庭和學校以來的知識。」她舉例說，例如要踏入過真正的飲食業廚房，才會發現工具全都是用不鏽鋼材料、工業用的榨汁機跟家用的也不同等等。

Vicky 又指出，雖然今次小店長活動的對象以小學生為主，但她認為青少年版本的計劃亦十分值得舉行。「今時今日香港物資富裕，時下的孩子太容易得到金錢，並不知道賺錢的困難。」她直言，現今社會經常出現「有工没人做」的情況，年輕人不時「嫌棄」工資太低而不願意做。因此，Vicky 希望透過工作體驗，加深年輕人對職場實際情況的認知。



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。

材料好彈性
火鍋剩餸亦變 charm



砵仔素禾蟲 當焗者迷旁觀者清

做法：



① 清水浸軟冬菇及蟲草花，洗淨後飛水及搵乾水份，冬菇沿邊剪成幼條狀再切段，蟲草花除去硬嘅部分（如有）。



② 金菇及芫荽切段，切好薑絲。

③ 雞蛋落調味料打散，再加水分攪勻。將處理好嘅冬菇、蟲草花、芝士碎、金菇、芫荽及薑絲放落蛋液中拌勻，再倒入已擦油嘅6吋砵仔中，蛋漿唔好蓋過材料表面，等材料可以露出。之後，用中火隔水蒸8至10分鐘或蛋漿全熟。



④ 喺蛋面掃上一層麻油，再放入預熱焗爐，以200度焗8至10分鐘或至蛋面變成靚靚嘅金黃色。最後，撒少少白胡椒粉會更加惹味。

最近有網民 Facebook post 同事喺某大快餐店外賣煲仔飯，仲有個紙盒裝住個煲仔，點知返屋企途中，行行吓個盒忽然著咗火，睇相見到個紙盒已經燒咗一半，一地都係灰，名正言順明火煲仔飯！幸好最後喺途人協助之下，撲熄咗個火兼無人受傷，事後快餐店好快聯絡到事主道歉及賠償，不過反而瞞著萬千網民，原來佢哋提出賠償 \$500 蚊餐飲券，而且限事主兩個月內要用咗佢，可以算係一場關公災難。

講開外賣，舊時有啲餐廳會用砵仔做外賣餸，例如芋頭炆鴨或者梅菜扣肉，我都曾經幫襯過，個砵仔仲保存得好好添。砵仔同瓦煲一樣可以保持食物嘅溫度，有啲菜式都會用到砵仔，例如好恐怖但好好食嘅焗禾蟲，禾蟲我就唔夠膽煮喇，之不過今次分享嘅「砵仔焗素禾蟲」，大家不妨可以試吓。參考咗做素黃鯪嘅方法，將冬菇沿住邊剪成幼條再切段扮蟲蟲，再加上類似蟲蟲嘅蟲草花及金菇，望落真係有幾分似焗禾蟲，驚驚！

白胡椒粉絕對係呢個餸嘅靈魂，其實材料都好有彈性，有時打邊爐剩番少少嘢，例如啲菇呀又或者雪櫃裡面嘅「廚餘」，都可以用嚟做焗蛋嘅材料㗎。如果屋企無砵仔，可以用鋪咗烘焙紙嘅蛋糕模代替。



材料：

冬菇 3 至 4 隻
雞蛋 4 隻
芝士碎 適量
金菇 適量
蟲草花 適量
芫荽 適量
薑絲 少許
水 80ml
麻油 少許

調味料：

胡椒粉 1/2 茶匙
生抽 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙



作者：余遠鏗

簡介：
漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL 宇宙當入樽》



Good Shepherd street
牧愛街88號



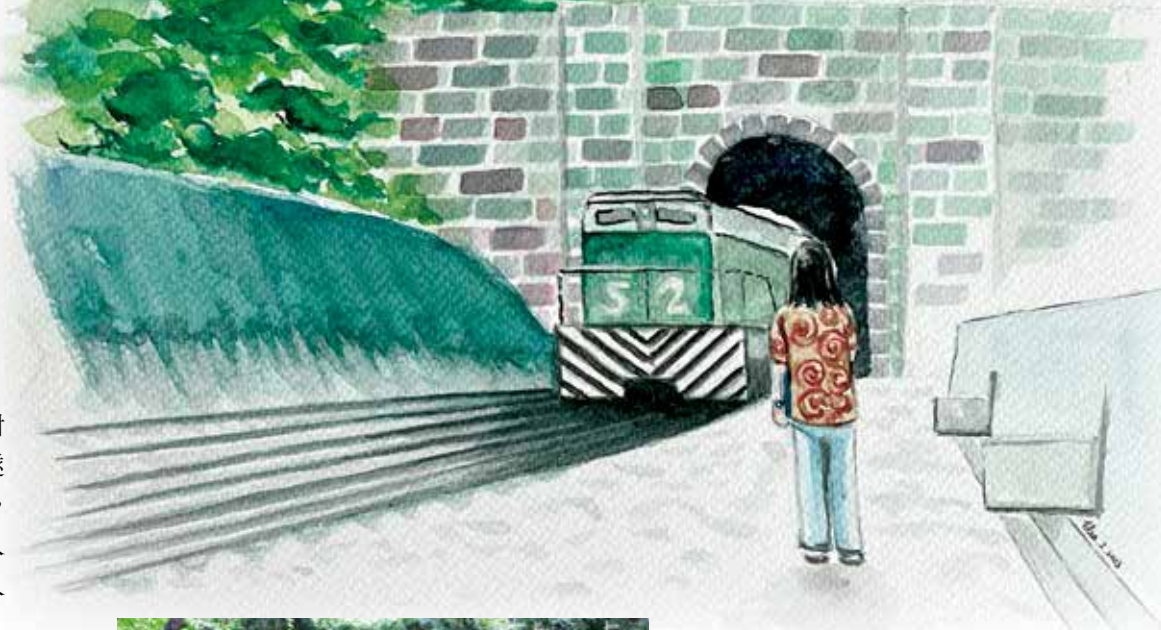
維x奶喺80年代
嘅冬天係特別受歡迎，因為喺當時只有佢地係唯一一款飲品會採用熱水箱將佢哋燙住，所以早上返工返學嘅朋友大多數都會選擇呢種飲品嚟保暖㗎！

九龍塘山腳的神秘煙墩山隧道

火車甌山窿 連接新界與九龍



磚牆上刻有1909是隧道動工年份。



鐵路迷行山友專程「朝聖」

從港鐵九龍塘站出站，經歌和老街走到油站附近，沿石橋鐵梯行約15分鐘，便能夠抵達煙墩山隧道九龍出口。時至今日，不時也有鐵路迷及行山友，會專程前來「朝聖」。近年有關部門在九龍隧道入口的鐵閘及管道上，鋪設人造草皮作美化，令遊人已不可能窺看隧道內部情況。

這條煙墩山隧道，早於1906年便開始建造，當時兩邊路軌已鋪設方便興建隧道時運走掘走的岩石，工程歷史約四年，至1910年2月16日舉行開通儀式。隧道全長2.4公里，闊5.2米，供單軌雙程行車，連接九龍塘到大圍，是當時本港、甚至全中國最長的隧道。

由九龍出口觀察，隧道橫剖面呈馬蹄拱形，上方安放有拱頂石，下方則以當年開鑿隧道的花崗岩，就地取材鋪設隧道口兩端的磚牆。無論是九龍還是沙田出口，牆身均刻有隧道英文名稱「Beacon Hill Tunnel」、施工及竣工的年份標記。



煙墩山隧道九龍出口近年加上人工草皮。



1909年煙墩山隧道開鑿時情況。
(九廣鐵路公司圖片)

未有古蹟評級無礙歷史價值

翻查資料，隧道在火車時期曾兩次加固，成為現時灰白色內壁，時至今日雖然隧道仍未有任何古蹟評級，但仍無礙其歷史價值。

香港歷史博物館名譽顧問鄭寶鴻介紹指，在1981年九廣鐵路電氣化前，每日都有火車行走煙墩山隧道，隧道曾經多次進行小型爆破，再以人手開鑿而建成，是整條鐵路工程最困難的路段。

已改為煤氣天然氣輸送管道

他憶述，在最初蒸氣火車行經時，乘客無論任何天氣，都會把全部窗戶關上，避免被廢氣嗆到，即使轉作柴油火車行駛時隧道仍然又黑又臭，滿佈柴油味。



火車改道後，煙墩山隧道成為煤氣及天然氣輸送管道。

鄭續指，惟鐵路需求增大，要擴建成雙程行車後，便改道舊隧道西面不遠處的畢架山隧道行駛。煙墩山隧道隨後便改裝作煤氣及天然氣輸送管道，並在兩端出口加設鐵閘鎖上。

古蹟的故事

為阻撓日軍推進 英軍一度炸毀隧道

煙墩山隧道於筆架山九龍及沙田兩端同時開挖，隧道主要以風炮及炸藥挖掘，再由工人以人手鋪設路基及隧道內壁，當時平均挖掘速度為每星期約18米。

隧道1909年5月17日兩端貫通，並於1910年2月舉行開通儀式，整條九廣鐵路（英段）亦因而可順利於同年10月1日正式通車，通車慶典當日於尖沙咀盛大舉行。

當時鐵路為單軌系統，由蒸汽機車拖動7個車卡。英段南端總站是尖沙咀，順序北上為油麻地、沙田、大埔、大埔墟、粉嶺、上水，全長35.4公里，當時



隧道旁是現行筆架山鐵路隧道。

工程共開挖5條火車隧道及搭建19道木車橋，煙墩山隧道編號為二號。

1941年12月香港保衛戰爆發，為阻撓日軍推進，英軍撤退時投放炸藥，曾一度將煙墩山隧道炸毀，令火車通行中斷，惟日軍翌年底完成煙墩山隧道的修復，但整條鐵路營運要待二戰結束後才陸續恢復。

溫馨提示

※ 圍欄內禁止進入的鐵路或煤氣範圍，不要攀爬及擅闖。



不少行山友會專程到隧道口打卡。

古蹟資訊

煙墩山隧道九龍出口

評級：未有評級

地址：九龍筆架山近歌和老街油站

交通：又一城乘72或73號線小巴，於畢架山峰站下車步行約15分鐘。



九龍與新界有連綿山脈阻隔，火車要甌山窿才可穿梭兩地，而第一條貫穿兩地的火車隧道「煙墩山隧道」，至今已超過二百年歷史。時至今日，雖然已封閉不再，有火車經過，仍然每日以另一種用途服務市民，隱藏於九龍塘山腳之中。



往期回顾

「『飛天』是敦煌獨有的文化，也是中國獨有特色。」

左燕芬現任白盒藝坊總監，主力水墨畫及粟米衣娃娃創作。



香港藝術界可以說得上是臥虎藏龍，往往令人眼前一亮的並非用料瑰麗的藝術品，而是當中所傳遞的文化故事。高手出招大巧若拙，為大家帶來各種的驚喜。

大半生藝術緣 現製娃娃表現民族特色

退 | 休 | 老 | 師

傳承中國藝術不退

粟

這次隨意的去參觀，隨即為一個掛滿「仙女」公仔、名為「人間仙樂」的藝術品所吸引，這些公仔身穿看似相當脆弱的「仙衣」，做出尤如敦煌壁畫中的飄逸動作；更神奇的是在無風的室內公仔竟然懂得「自轉」，讓藝術品更添一種「活力」。而這個作品，正是由白盒藝坊總監左燕芬創作。

2003 年在南斯拉夫獲啟發 將粟米衣結合敦煌「飛天」

1975 年在香港中文大學新亞書院藝術系畢業

後，左燕芬曾當了 30 多年的中學美術老師。到了退休後，她有更多時間投放在藝術創作上，2008 年成為首批進駐香港賽馬會創意藝術中心之藝術家之一，創作經驗可謂相當豐富。問到這次展出的作品為何有種別處看不到的獨特感，她指這些公仔均是用了粟米衣作為製作材料，亦即是一支粟米中最不起眼的那層「外衣」，而在她眼中卻是很有用的物料。

為何要創作這種粟米衣公仔？左老師指在 2003 年她在南斯拉夫當地首次看到粟米衣公仔，

並自此愛上，於是返港後開始研究並創作屬於自己的粟米衣公仔。她指這種物料本身變乾洵後往往有一種「飛天」的感覺，而曾經在敦煌遊歷的她隨即聯想到讓敦煌壁畫中的「飛天」元素，與粟米衣這種材料結合。她說：「『飛天』是敦煌獨有的文化，也是中國獨有特色，當中有一種超乎人間的感覺、嚮往大自然的味道。」

特意不用金屬塑膠等物料 望作品宣揚尊敬愛護自然

左老師希望可以在作品出帶出一種不要「物質化」的精神，可以說是對自然有尊敬、愛護的心，並舉例指粟米衣公仔手持的樂器，亦是由果穀這些自然物料製造，並特意不使用現代如金屬、塑膠等物料。她又笑言，大多數人都覺得粟米衣是一種容易破爛的材料，事實上只要濕水再加工，其實它是一種相當堅韌的材料，即使「擺十年八年」也不會破爛。



粟米衣呈現飛天的飄逸。



巨星張曼玉昔日在電影展現旗袍美，左老師就此塑造特別的花樣年華。





敦煌壁畫中的「飛天」演奏不同樂器，彈撥吹管樣樣有。



站在「人間仙樂」前面，讓人感到「宮商角徵羽」飄飄處處聞。

《我家》眼中的娃娃

拾花夕拾灰姑娘



虎媽準備去掃貨



來自風車屋婦人



天使仔想鬥飛天



我老婆就係女王



「點解唔可以保留自己民族特色，點解要這些中國『精華』往往變成文化遺產。」



「貪玩的飛天下凡」，給老師捉個正著。

冀這一代人 珍惜中國獨有文化

左燕芬老師分享對香港「搞藝術」的看法時，坦言絕不容易，她指香港有種「次文化」現象，即是往往追隨西方歐美等國家的潮流，隨了畫作外，音樂亦有這個現象。

她指中國文化本身就是一個獨特文化，可惜現今的學校甚少讓學生接觸，並以學校的課堂甚少教導學生學習中國音樂、國畫甚至武術，「點解唔可以保留自己民族特色，點解要這些中國『精華』往往變成文化遺產」。

左老師希望現今這一代人要珍惜，並將這些中國獨有文化保存下來，而如今的情況就如在學校只懂使用刀叉，當有人給學生一對筷子便不懂使用。她說：「因為這些不是本身而是基本技術，即使是中國人亦不易懂得中國味道、中國工具。」並舉例指正是有李小龍的存在，才成功讓西方知道「中國功夫」，以及武術指導的重要性，這正是保留中國文化的最好例子。

做喜歡的事 人生過得有意義

左燕芬老師希望香港這個國際城市可以有文化多樣性，除了西方文化外，中國文化其實亦相當重要，故希望現今這一代人能思考如何將中國文化融入生活中。

她指過往做藝術的人因為生活不富裕只是「一生求穩健」；但如今的小朋友相當幸福有父母支持，做事不再單純「向錢看」，所以亦不用「賣命」可以做自己喜歡的事，故寄語年輕人要繼續堅持做自己喜歡的事，「過一個有意義的人生」。



左老師最喜歡的作品。



不是飛天也不是剛巧叫遁地，但表現出來的音樂空靈美，也教人難忘。

Text : Smile
Design : Megan

“

踏入 2023 年，新冠疫情見尾聲，防疫措施亦已大為放寬，大家是時候四處走走、增廣見聞。一年之計在於春，我們就率先為各位介紹本港二月份的藝術文化活動，感受一下無拘無束的文藝之旅！

”

尖咀沙田二月兩大文化展覽

疫後神交

聯繫莫內與中國才女



尖沙咀戲曲中心

《尋找足印·莫內》沉浸體驗展

與情人覓大師足跡賞名作
享受法式浪漫拎埋靚手袋

全球首度展出的《尋找足印·莫內》沉浸體驗展，自開幕以來已錄得超過 3 萬人次參觀。觀眾近距離欣賞莫內大師作品之餘，場內外更設有經典畫作打卡位，呈現浪漫的藝術體驗。最近，大會宣布延長展覽期至 2 月 26 日，並推出特別優惠，可享門票買 2 送 1 優惠或送莫內主題手挽袋一份，絕對是今個情人節好去處！

港比兩地製數碼光影盛宴
二百幅莫內畫作飛出畫框

由本港的 ChillHoYeah (歎好嘢) 及比利時創意工作室 Dirty Monitor，聯乘打造的《尋找足印·莫內》沉浸體驗展，利用現代數碼科技，以 360 度燈光及原創音樂設計，將約 200 幅莫內的經典作品重新演繹。觀眾可以於超過 5,000 平方尺的光影盛宴中，利用 36 分鐘的沉浸式旅程感受印象派大師莫內 (1840-1926) 的藝術世界！



《尋找足印·莫內》沉浸體驗展覽

日期：即日至 2023 年 2 月 26 日

沉浸式體驗：每節 36 分鐘

地點：尖沙咀戲曲中心文化廣場



展覽及門票詳情



沙田文化博物館

《眾裡尋她——中國古代女性文物展》

多媒體窺探古代女性風姿
逾百件文物首次在港亮相

「香港賽馬會呈獻系列：眾裡尋她——南京博物院藏中國古代女性文物展」，展出南京博物院珍藏的中國古代女性文物、歷代名家的仕女畫等，展期至 2 月 27 日。展覽共展出南京博物院 118 組藏品，其中 21 組國家一級文物是首次在香港展出。展品的時代跨度大、生活面廣，觀眾可看到豐富多元的中國女性文化，從而了解國家社會的面貌和發展。



四展區不同角度女人心
一級文物行樂圖最吸睛

展覽由四個部分組成，第一部分環繞歷代女性髮型、妝容與服飾的時尚潮流變化；第二部分，則透過古代女性的生活用品和飾物，探索不同階層的女性生活；第三部分則雲集歷代才女的書畫、刺繡和文房雅玩，展現古代女性的卓越才藝；第四部分是透過藝術家筆下的女性形象，讓參觀者一瞥傳奇女性的悲喜人生。其中，全長 13 米、屬國家一級文物的清代《古代仕女行樂圖》畫卷，為重點展品之一。



眾女尋她港故事
看當代女性形象

配合展覽，文化博物館特別製作「眾女尋她港故事」環節，透過著名形象指導劉天蘭、世界知名單車運動員李慧詩、電台主持人黃正宜 (阿正) 和見習消防隊長姚沛妍四位獨當一面的香港女性的經歷，以及館內的流行文化藏品，讓觀眾發掘香港當代女性形象。

眾裡尋她

——南京博物院藏中國古代女性文物展

日期：即日至 2023 年 2 月 27 日

地點：沙田香港文化博物館，一樓專題展覽館一至二及聚賢廳



展覽及門票詳情