

我家

HoMemory

14
|
15
封面故事

女木匠



材 源廣進靠勤力



新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：10, Aug 2023

i s s u e

112

02-03
我家·焦點
納米居屋絕跡
新一期歡呼Plan

04
醫家
想笑口常開
記住四大「膏」招

07
無綠不歡
二手平台購物
中伏位逐樣睇

09
社區同行
眼科科學家
助「見」更共融社區

新界西



新界東



市價六二折 兆翠單位大 朗天伙數多

納米居屋絕跡

新一期歡呼Plan

新一期居屋正接受申請。今年推售6個屋苑，共9,154個單位，全以市價六二折發售。其中，元朗朗邊中轉房屋舊址重建的朗天苑，正興建三幢50層高摩天居屋，佔整期居屋三分之一單位；屯門兆翠苑則位處屯門泳池令過往滯銷的「納米盤」絕跡。



兆翠苑位於「南浪海灣」西面 唯一新盤供逾500平方呎單位

與海皇路九巴屯門南車廠隔一路之隔的屯門居屋兆翠苑，位於私人屋苑南浪海灣西面。正在興建兩座共518伙單位的大樓，樓高約30層，惟當中較北的B座設有停車場等基座設施平台，因此住宅層數較A座的29層為少，預計2025年4月竣工。

該屋苑鄰近即將動工的港鐵屯門南延線車站地盤，入伙約5年後便享有屯馬線之便利，而現時該處則主要靠輕鐵及巴士前往。至於兆翠苑的單位實用面積，介乎281至518平方呎，當中446至518平方呎的較大單位，佔該屋苑單位逾兩成，更是今期居屋六個屋苑中，唯一提供超過500平方呎單位的新盤，適合較多成員的家庭認購。

朗天苑前身是朗邊中轉房屋 將興建三幢50層高摩天大樓

另外，位於青山公路（屏山段）130號的朗天苑，前身是1998年入伙朗邊中轉房屋，早於2017年清拆而分兩期發展，第一期便是今期出售的朗天苑。該屋苑興建三幢共提供3,080伙樓高49至51層的摩天大樓，將成為全港樓層數目最高的公營房屋大廈。而朗天苑B及C座分別均有過千單位，因此將設有9台升降機，屆時亦「破紀錄」成為全港設有最多升降機的居屋樓宇，屋苑預計要於2026年3月才可入伙。

惟現時朗天苑位置較遠離市中心，亦不靠近輕鐵站及港鐵站，只有巴士線接駁市中心或

屯門兆翠苑屬今期居屋，目前正在興建。

賴嘉汶（中）歡迎居屋回應社絕「納米樓」訴求。

朗屏港鐵站轉乘屯馬線，不過隨未來旁邊第二期的公屋落成，便會設有公共交通交匯處，街市及商場，屆時配套，情況將會有所改善。

賴嘉汶： 支持居屋回應社會實際需求

屯門區議員兼青研香港發言人賴嘉汶向《我家》表示，屯門兆翠苑位於輕鐵站及未來新港鐵站旁，地理位置優越，加上有超過500平方呎的大單位，足夠間隔成三房，因此對特別是居內的年輕家庭，具一定吸引力，因此在其服務的第54區，有不少年輕家庭向她查詢，相信新盤可回應市民向上流的期盼。

對於過往居屋因有不少單位過細的「納米盤」，最終滯銷而浪費房屋資源，她表示支持今期居屋項目開始回應社會對住屋面積的要求。她引述去年新界青年聯會及青研香港就「四業」困難進行意見調查報告指出，當時僅36.3%受訪者對現時居所表示滿意。

賴嘉汶解釋，當時多數青年認為房價太高、居住空間不足等，不符合青年期望，而今次最細的單位雖然仍屬開放式，但也有接近300平方呎，以往不多於200平方呎的「納米」單位已不復存在，相信可適合更多年輕家庭「上車」及規劃未來。



啟德啟悅苑

單位數目：2,046伙

單位面積分布：
278至475平方呎

預計售價：
223萬至494萬元

賣點：鄰近港鐵站



屯門兆翠苑

單位數目：518伙

單位面積分布：
281至518平方呎

預計售價：
179萬至372萬元

賣點：屯門延線盤



今期居屋項目詳情

8.14截止申請 預計今冬攪珠

今期居屋及新一期「白表居屋第二市場計劃2023」申請，已於上月31日開始接受申請，申請時的綠、白表比例仍維持過往的四成及六成。在收表首日房委會收到約1.2萬份網上申請表，客務中心則接獲約300份居屋或白居二紙本申請表。

房委會表示，「居屋2023」會預留當中900個單位，即今期居屋大約一成單位，作為單身申請人士配額即綠表單身人士會有360個配額，白

表單身人士則有540個配額。「家有長者」核心家庭申請者方面，則預留2,700個單位，餘下5,554個單位，則供一般家庭購買。

50貨尾單位一併重售

連同今期6個新屋苑，房委會亦一併重售馬鞍山錦駿苑、鑽石山啟翔苑、東涌裕雅苑及沙田愉德苑共50個單位。申請截止日期為本月14日晚上7時，並預計會於今年第四季攪珠。

市區四屋苑三個在安達臣料部分單位享維港煙花景

除了屯門及元朗兩個新屋苑，今次居屋亦有四個位於九龍的新盤，當中以2,046伙的啟德沐和街啟悅苑為今次最貴「樓王」，啟悅苑靠近宋皇臺港鐵站出口旁，最高售價494萬元，部分單位可遠眺維港海景，惟該項目開放式單位佔整體約三成。

有鐵路連接 靠巴士小巴出入

另外三個新盤，均位於觀塘安達臣區半山，在現時安達臣道大上托上不同位置，包括安楹苑、安樺苑及安麗苑，共提供3,510伙，均正在興建，預料部分中高層單位可享維港煙花夜景。三個屋苑的售價介乎171萬至394萬元。當中在現時安泰邨對上共兩座的安楹苑中，高層約30樓達478平方呎的大單位最為矚目。



今期居屋中三個屋苑，均在觀塘安達臣區半山。

惟由於該三個屋苑位處半山上，未有鐵路連接，居民未來均需依賴巴士和小巴出入，平時上落附近屋邨商場，亦要使用正同步興建的升降機塔，交通較為不便。

朗天苑用地前身為朗邊中轉房屋。(資料圖片)

觀塘安樺苑

單位數目：990伙

單位面積分布：
296至495平方呎

預計售價：
181萬至377萬元

賣點：半山維港景

觀塘安麗苑

單位數目：1,380伙

單位面積分布：
278至497平方呎

預計售價：
169萬至376萬元

賣點：半山維港景

觀塘安楹苑

單位數目：1,140伙

單位面積分布：
282至478平方呎

預計售價：
171萬至394萬元

賣點：半山維港景

元朗朗天苑

單位數目：3,080伙

單位面積分布：
280至454平方呎

預計售價：
149萬至318萬元

賣點：摩天居屋王

朗天苑料2026年落成。

朗天苑將成為全港最高的居屋樓宇。(效果圖)

兆翠苑位於屯門泳池輕鐵站旁。

兆翠苑部份單位大逾500平方呎。(效果圖)



不少人害怕睇牙醫，但平日經常受牙齒發黃、出血等各種口腔問題困擾，原來有可能是不懂得正確的刷牙方式！有台灣牙醫拆解刷牙的四大迷思，教大家使用牙膏的正確方式，齊來看看自己有沒有刷錯牙！



牙黃出血 隨時搞到社恐

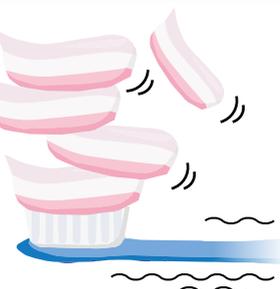
想笑口常開

記住四大膏招

台灣牙醫劉馥萱早前在其 Facebook 專頁指出，雖然大家都知道要每天刷牙，但即使是成年人，也有可能搞錯牙膏的使用方法，以下是有關牙膏的四個迷思：

迷思①：牙膏用量越多越好？

牙膏用量越多並不會增加清潔效果，因所含清潔成分是根據推薦用量設計的，過多反而容易殘留於牙齒表面。



迷思②：刷牙要起很多泡泡？

泡泡多少不是衡量清潔效果的指標，亦不代表清潔能力，正確的刷牙方法比起多少泡更重要。



迷思④：牙膏味道越涼感覺越乾淨？

許多牙膏加入了薄荷或薄荷醇等涼感成分，雖能予人清新感受，但並不同於牙齒的清潔程度，因為清潔效果主要取決於牙膏的有效成分和正確刷牙技巧。



迷思③：牙膏一定要含氟？

氟是保護牙齒的重要成分，但不是必須選擇。氟對於預防蛀牙非常有效，但若擔心過量攝取或對氟過敏，也有非氟成分的選擇。



劉馥萱指出，坊間有眾多牙膏產品，需選擇適合自己的牙膏，同時也不要忽略刷牙後要用牙線，以及定期做牙齒檢查，才能保持健康牙齒。

飲品開封易惹菌 用兩方法可避免

炎炎夏日，不少人會買樽裝飲品消暑，但有日本節目實測發現，飲品開封後擺放一天，含菌量已極速增加，最高一款飲品含菌量更增超過8,000倍，容易出現食物中毒風險。

日本節目《月曜夜未央》曾以水、綠茶、麥茶、鮮橙汁、咖啡牛奶及可樂6種樽裝飲品進行細菌含量測試，先打開各款飲品喝一口，再將飲品放置在室溫28度及濕度約70%的房間，24小時後進行金黃葡萄球菌的數量檢測，結果發現除了綠茶含兒茶素有抗菌作用，令細菌量減少外，其他5款飲品的金黃葡萄球菌數量隔夜後大幅增加，而糖分越高的飲品，含菌量也越高。

該測試中，5款含菌量大增的飲品，最多為咖啡牛奶，然後為鮮橙汁、可樂、大麥茶及樽裝水。

想避免細菌滋生和食物中毒風險，只需簡單兩招：

1. 將飲品倒在杯子才飲用。
2. 放入雪櫃保存，有效抑制細菌增長。

與大腦對話



“自認貪玩中醫醫師，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。”

作者：陳洛志 醫師



夏日炎炎 記住湯水「熄火」

夏日炎炎，傳統中醫認為夏季屬火，易損人體津液，容易出現熱症。《黃帝內經素問·四氣調神大論》指出：「夏月炎暑，善暑者則藏陰，陰氣盛則胃氣和，和則消化化糟」，意思是在夏季要注意保存體內的陰液，保持胃氣和諧，有助於消化食物，避免消化不良。另外強調「春夏養陽，秋冬養陰」，夏季是調養人體陽氣最好的時節，如鼻敏感及哮喘等虛寒而起的疾病，最合適在這時處理。

因此，我們在夏日該選擇具有清熱解暑、生津止渴的食物，例如西瓜、綠豆、冬瓜、馬蹄及竹蔗等；還需調理體內陰陽平衡，固補陽氣，例如黨參、白朮及肉桂等，可按情況使用。

特色湯水一：薏仁蓮子湯

作用：清熱解暑，健脾理氣

做法：將薏仁和蓮子加入清水，煮沸後轉小火煮約30分鐘至薏仁熟爛即可。喝時可依個人口味加入少許冰糖。

特色湯水二：荷葉粉葛湯

作用：清熱生津，利尿去濕腫

做法：將荷葉和葛根一同放入煲中，加入適量清水。煮沸後轉小火煮約35分鐘，湯水帶有淡淡荷香即可飲用。



成日聽 **唔** 到子女講乜?

戴咗助聽器依然聽 **唔** 清?

耳仔 **唔** 靈, 好怕出街?

自推出市場後
屢獲獎項殊榮



Dai3mimi 新功能上線

適合中至重度人士使用

五大功能 切合個人化需求



外掛式耳機

時尚輕巧的人性化設計
讓您配戴舒適



介質傳導

不是傳統的「放大器」
將聲音直接傳入內耳



特別降噪

在戶外及嘈雜環境下
仍能與旁人清晰溝通



藍牙接聽電話

配對藍牙的行動電話直接通訊,
與親友保持聯繫



娛樂支援功能

另設外置收聽電視功能,
令長者在家享受娛樂, 接觸世界



關顧聽覺健康, 立即做聽力篩查!



樂齡醫療培訓
Mandala Medical Education

請即致電預約
☎ 6816 1215



免費試戴
可享15分鐘聽力篩查

*測試僅供篩查及參考作用, 並不能夠作為正式的醫學報告

近年來，人們對於身心靈健康越來越重視。近代醫學研究證明，如果我們的心、情感能夠保持在一種比較好的狀態，對於身體健康例如壓力荷爾蒙降低、免疫力提升、抗壓性加強等是非常有幫助的。人的心情愉悅或焦慮，非由外在環境決定，而是在於心境，原來一切都與腦息息相關！



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。

作者：火登

透視大腦 科學「觀」心靈學

邏輯分析VS創意直覺

人類的大腦分為左右兩區，兩者在功能上的分布也大有不同，左腦主控理性，右腦主控感性。

中風者開發右腦解救左腦

近年大熱的暢銷書《奇蹟》，作者是吉兒·泰勒 (Jill Taylor)，美國哈佛大學神經解剖學家。1996年冬晨，她左腦嚴重中風，失去行走、說話、閱讀、寫字、回憶生平的能力。雖然如此，她並沒有被左腦的失能擊潰，反而憑藉自己對大腦的了解，用右腦解救了左腦。8年後，她奇蹟似的完全康復，而且深刻探索了右腦潛能，達到安祥平和的「涅槃」境界。

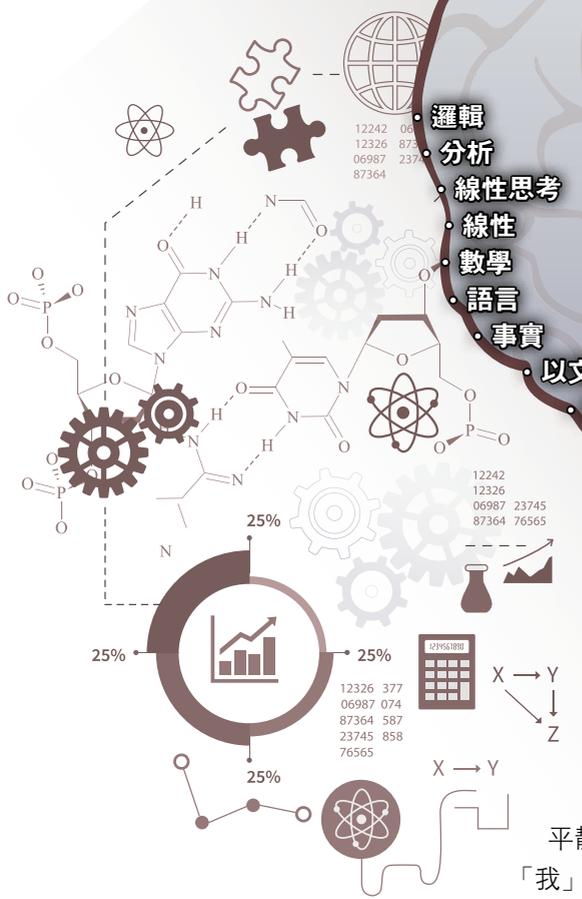
重中風，失去行走、說話、閱讀、寫字、回憶生平的能力。雖然如此，她並沒有被左腦的失能擊潰，反而憑藉自己對大腦的了解，用右腦解救了左腦。8年後，她奇蹟似的完全康復，而且深刻探索了右腦潛能，達到安祥平和的「涅槃」境界。

《奇蹟》強調開發右腦與宗教或者非宗教的正念，竟然有不謀而合的類似。

左腦功能生活上依然重要

作者不是叫大家放棄左腦思考與理性判斷，左腦的功能在日常生活很重要，只不過我們可以多開發一下右腦，讓左右腦平衡。事實上，大家有權力掌控自己情緒，感知生活當下，一切純粹活在當下一刻。

左右平衡 左右人生



- #### 左腦 思考的人
- 擅於線性的思考、做事情有方法步驟、擅於口語表達及數字處理
 - 知道如何定義名稱、描述事件、界定事情先後順序，並且熟悉數字及運算
 - 邏輯推理能力根據過去經驗和記憶
 - 喜好符號、精於抽象分析而且擅於理性與邏輯的思考方式
 - 以文字思考
 - 歌詞
 - 計算

- #### 右腦 發達的人
- 對所接收的訊息，用符號、圖像，或圖案來記憶，可以一次記住大量的訊息
 - 如同使用相機拍成照片再處理成影像及圖案，作為記憶
 - 在感受外界的五感（視聽嗅觸味五覺）刺激時，依照當下的感受留存記憶，屬於圖像腦
 - 知覺和想像力較強、不拘泥於局部分析，往往會統觀全局及大膽猜測，是屬於直覺型結論
 - 創意想像力
 - 整體式思考
 - 直覺
 - 非口語
 - 感覺
 - 藝術(運動技能)
 - 節奏(拍子)
 - 視覺化
 - 曲調
 - 幻想

多用右腦 當下叫好

小貼士

身心靈健康三招

- ① 透過運動
- ② 接觸大自然
- ③ 每日 15-20 分鐘的正念呼吸或禪修

小提示

莫要向外求 快樂在心頭

平靜心神可以讓人領悟內在快樂，所謂的內在快樂是指，「我」的快樂並非倚靠外在物質而產生，例如別人對「我」好、「我」今天學校考試考獲一百分、「我」升職加薪等等，而是因為「我」在冥想當下感到安好而生出喜悅。

《奇蹟》內容簡略

作者提到，當使用右腦想像時，可以感受到「平靜」，可是若湧現出恐懼感、質疑或往壞處去的話，那就是左腦思考的緣故。

因為當我們對自己腦中的想像起疑心，就會開始編導許多理由，這些都是邏輯性的東西，也是依據我們過往的經歷而來。

傳統宗教或者非宗教的正念

無論是 New Age 的冥想、非宗教的正念、基督教稱沉思、佛教是坐禪、道教謂坐忘、儒家說靜坐、伊斯蘭教是祈禱等，畢竟靜觀冥想單純指對當下覺察力的訓練——活在當下。

簡單來說，當下專注於呼吸、唸誦、或是圖像觀想等方法，一種放鬆的簡單專注，並且處於明顯不思考狀態。

「小子小子」小心騙子
精明交易由你開始

二手平台貨

真的有假了 假的查不了?

社會環保意識逐漸提高，不少人希望透過送贈或出售的形式，重新為舊物添上價值。香港也不例外，轉讓二手貨品的「循環經濟」活動隨處可見，二手交易熾熱。最近，消委會就二手交易平台買賣方的保障問題，提出多個注意事項及防騙小貼士，值得大家留意！



消委會安全貼士防中伏

檢視對方帳戶

交易前，先檢視對方的用戶檔案。如發現該帳戶的評價欠佳，或是屬於「空白」的新建帳戶，應衡量有關交易風險。

保持溝通

買賣雙方宜有充分的溝通，確保商品狀況和交易細節都符合彼此的期望。

審視真偽

購買名牌或貴重商品時，應向賣家索取相關證明，如有需要亦可使用第三方鑑定服務以分辨貨品真偽。

保護個人私隱

切勿隨便透露個人、財務，或信用卡資料予第三方。

防範釣魚網站

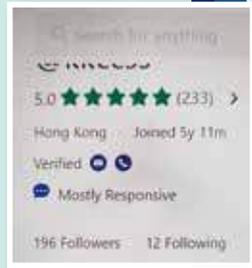
收到不明的網頁連結時，切勿隨意打開或填寫任何資料，以防資料被盜用。

當面交收

盡可能選擇當面交收，以便即時檢查物品狀況。交收時宜選擇客流較多的公眾場所，確保自身安全。

掛號投遞

如須使用郵寄服務，建議選擇掛號投遞，以便追蹤包裹位置。



保留證據

保留交易和交談紀錄，萬一出現交易糾紛亦可作為證據之用。

向平台舉報

不論交易方式為買賣、換物，或饋贈，如對其他用戶或物品來源感到可疑，應善用平台的舉報功能，以助職員作出調查。

無假貨審查及退貨保障

消委會在今年3月至5月，以一般消費者身份實試7個於本港營運的網上二手交易平台，包括「Carousell 旋轉拍賣」、「DC Fever Fever 市集」、「eBay Hong Kong」、「Facebook Marketplace」、「HKTVMall EcoMart」、「JupYeah 執嘢」，以及「Price.com.hk 二手買賣區」。發現全部均不設假貨審查機制和退貨保障，大部份平台更在使用條款上註明不會介入交易過程，或為交易物品的问题負責，而現行法例亦無清晰訂明平台的責任。

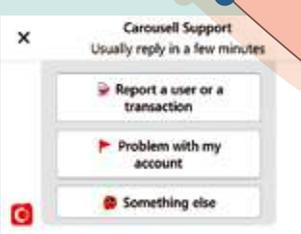
注意個人資料或被用作推廣

至於個人資料的使用，「JupYeah 執嘢」表示不會把會員資料用作推廣或促銷，「Carousell 旋轉拍賣」會視乎用戶意願而有相應做法，餘下5個平台則有提及用戶資料會被用作推銷用途。

收費方面，除非用戶需要額外的服務，例如刊登時加設副標題，又或賣家用盡其額度後刊登其他物品，否則平台一般都不設手續費或刊登費。

留意各平台列明禁售物品

交易平台的物品種類包羅萬有，由日常用品、服飾到房地產、汽車和古董應有盡有，有些更有服務性質項目，例如轉讓寬頻服務。不過，並非所有物品都可以於平台上進行交易。全部平台都有列明禁售產品，例如法律禁止或管制的商品和服務，以及平台規定不可刊登的項目。





Alpha復康用品 享譽廿載的信心之選

Alpha輪椅系列，深受用者歡迎；
多年來屢獲多家公私營機構認同，被選為指定輪椅品牌



助推式輕輪椅
ALP-AL2016SQHG-16F-V1

扶手可後翻
方便轉移



自助式輕輪椅
ALP-AL3016SQH-16F-V3

性價比高
深受用者歡迎



電動輪椅
ALP-R640

靠背可摺
鋁合金支架



鋁合金學行架
ALP-AL-R-18M

助行/助推/購物
三合一

真善美獨家代理品牌 全線門市、網上均有代售

\$100 購物券

- 憑此券購買Alpha任何產品滿\$2000可作\$100使用，不可兌換現金。
- 此券只限用一次。
- 此券有效期至2023年10月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。



讓醫學生代入視障人士處境，啟發發明點子。



眼科科學家走入社區，實踐研究成果。



社區同行

Issue 112 | 10, Aug 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪者提供 Design: Elisa

走進社區實踐成果 提高預防眼疾意識 眼科科學家 助見更共融社區



AR 科技模擬不同的眼疾情境。

「科技有助我們更好地理解病患處境，同時提高大眾對預防眼疾的意識。」Joseph 是眼科科學家，昔日取得醫學工程學士學位後，在博士課程中接觸到眼科，發現大眾對眼疾缺乏認知，而視障人士就業率很低，因此他決心做好眼科研究。

AR 技術模擬視力障礙過程

Joseph 解釋，一般的醫學工程師負責保養及維修醫院中使用的手術儀器，主要研究診斷及治療儀器。他認為儀器僅解決了部分問題，事實上應從社區層面開始，提高大眾預防眼疾意識。他和研究團隊藉 AR 技術，讓參加者體驗常見眼疾的視覺症狀，並在模擬視力障礙的過程中完成與日常生活有關的任務。

「藉體驗式學習方法，加深醫學生理解病患處境，進而提供更好服務。這種工作坊也可以讓社區大眾更深入地了解眼疾，提高預防意識，從而建構更加共融的社區。」Joseph 表示，工作坊從最初只是針對醫學

生，到現在已經擴展到社區大眾，以有趣的方式介紹眼疾。

實際生活改善視障者就業率

Joseph 提及，視障人士是在各種傷殘人士中就業率最低的族群，他希望提供機會讓健全人士了解這群特殊人士的需要，希望從實際生活情況改善就業率問題。他說：「一般而言視障人士在家中能夠自由活動，



新世代體驗後，會傳達知識給家人和長輩。

“工作坊可讓社區大眾更深入地了解眼疾，提高預防意識，從而建構更加共融的社區。”

不過一旦去到不熟悉的地方就困難重重。以往視障人士的照顧者只能單靠書籍了解眼疾，但我們希望讓他們親身體驗患上眼疾的感覺，代入角色認識需要。」他希望帶著科研成果走進社區，讓照顧者體驗不同眼疾患者面對的困難，從而提供妥善照顧。

正研發協助離開地鐵站系統

「一些經濟條件較好的視障人士，都會選擇用的士出入，但大部份均需依賴公共交通工具。」Joseph 最近正研發如何可以幫助視障人士離開地鐵站，令他們出行更加方便。他強調，視障人士也是社會的一份子，他們也需要受到關注和支持，社會應該為他們建立更加共融的環境。

“當影響日常生活，患者都願意積極治療，但眼疾已不可逆轉。”

戴着眼鏡模擬體驗 行迷宮搵嘢更深刻

「平時睇圖片，可能很快就忘記，但透過戴眼罩模擬體驗活動，例如行迷宮、分不同顏色的萬字夾、模擬視野收窄但要找出物件，讓他們從『代入』認知眼疾患者處境及成因。」Joseph 認為「代入處境」能了解視力如何受影響，進而生活中做好預防和處理眼疾。

雖然單憑戴上 AR 眼鏡，亦能讓人「代入處境」，但遠遠不及一邊戴眼鏡一邊體驗般深刻。Joseph 亦會詳細解釋不同眼疾症狀，令參加者明白視力模糊外，飛蚊症、視野收窄、出現黑影等情況。「當眼疾影響日常生活，很多患者都願意積極治療，但在那時僅可以控制，眼疾已不可逆轉，所以預防才更重要。」



長者體驗後，能更準確表達自己的眼疾問題。



代入眼疾患者身份找萬字夾。

校園營造藝術氛圍 鼓勵學生發揮創意

小學校長 助孩童左右腦開弓

“蘇校長：學生在文本的基礎上發揮個人創意、小點子，這是個很好的平台。”

「在越弱勢的社區，越想給小孩更多資源。」天水圍這一區，曾被封為「悲情城市」，但今期報導的這所小學，與一般傳統小學有別。這學校重視從經歷中學學習，期望同學從而看到更大的世界。



李卓然老師

洪瑩老師

蘇炳輝校長，NH

文普楹老師

“天水圍絕不是『悲情城市』，我看得到的平實和人情味。”

天水圍循道衛理小學 1999 年創校，蘇校長幾乎陪伴了「天循」整個旅程。「天水圍絕不是『悲情城市』，我看得到的平實和人情味，即使外界有不一樣的眼光，但小朋友品格好，他們只是沒有機會看世界。」蘇校長希望藉學校的統整課程，例如四年級生探訪老人家，為他們製作手工藝禮物，從而培養同學的同理心，另外也讓各年級學生於不同活動中學習技能。

相比傳統學校重視成績，蘇校長更重視學生在藝術上的發展。「有人的反應令我很傷心：『不要搞這些不重要的，讀好書先啦。』蘇校長認為實情剛好相反，越在弱勢的地區，小孩越少機會接觸藝術，就應該給他們更多機會，豐富他們的人生。」

“藝術的氛圍，刺激學生另一邊的腦袋，包括情感、對事物的理解。”

蘇校長認為：「藝術的氛圍，刺激學生另一邊的腦袋，包括情感、對事物的理解，是一種『軟技能』。」學校不止教學，也要讓同學在藝術中體會，所以學校設立有畫展，參觀藝術館等。

該校參加了誇啦啦藝術集匯舉辦之活動，名為「賽馬會跨學科藝術創意學習計劃」。蘇校長解釋，計劃把視藝和中文兩科結合，製作呈現四大名著元素的時裝設計、面譜、繪本。「學生在文本的基礎上發揮個人創意、小點子，這是個很好的平台。」

新穎主題，同學可發揮創意的空間更大。



兩位外國教育工作者到訪，分享創意教學心得。



跨科學習迸出無限可能



天循設畫廊表揚同學的佳作。

中文科李老師說，「在服裝設計前，同學需要對文本非常熟悉，了解角色對性格和形象，配合服裝對顏色、物料等，每項細節都有學問。」創作沒有界線、分組合作容易引起爭執，但要展示得好，須基於互相尊重。「同學經常吵架，老師也習以為常，有趣的是他們最後也能達到共識，學會協調、犧牲及尊重。」

「東方孩子比較重視對與錯，但這個課程令學生打破了心魔。」中文科老師文老師分享，一位同學在中文課時比較小說話，害怕表達自己，在「誇啦啦」課堂戲劇匯演的環節，同學要自己編台詞，但他竟然用唱歌的方式把台詞唱出來。

視藝科洪老師認為課程打破了對與錯的框框，令學生更懂得欣賞自己，「以前學生經常批評自己的視藝作品很醜，但經過這課程後，他們少了這樣說。」洪老師會鼓勵同學大膽表達自己。

人生如棋局 玩落好舒服



「天循」小學六位家長花數年設計「跟著天循區跨境」桌上遊戲，期望同學從棋藝中良好品格。這套棋中有任務、語言、交通工具、景點等的遊戲卡，同學從遊戲中體驗跨境課程，令未有機會跨境學習的學生抱有一份期待。圖為桌遊大使熱情介紹後留影。



“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。

作者：聞西 Simon



呢個係一個好傳統嘅意大利菜式，個餸名都有段故仔。從前羅馬屠夫宰殺牛羊之後，會將肉分成四個等級，最高級嘅由貴族專用，第二級會畀神職人員及傳教士，第三級會畀中產階級，最後一級就會畀士兵，而啲內臟同埋頭頭尾尾，就會被視為下欄嘢，會分畀屠夫及工人，當係佢哋人工嘅一部份。不過經過屠夫悉心烹調，呢啲頭頭尾尾反而變成佳餚，最後更成為羅馬嘅名菜，其中一道就係呢道「屠夫式燉牛尾」，可以話係當時嘅窮人恩物。

講真我覺得成條牛腩好肉酸，真係唔夠膽去處理，不過最近喺超市發現有急凍和牛牛腩芯賣，只要解凍就用得，咁就試吓煮啦！不過一條過百蚊實在有啲貴，於是乎又加啲牛尾一齊煮，下次再加埋牛肚應該會唔錯！由於燉嘅時間頗長，我提議一次過燉多少少慢慢食。西式燉肉通常都會落甘筍、西芹、洋蔥，以增加香甜味及醬汁嘅厚度。食譜唔使落酒，一家大細都啱食，牛腩及牛尾肉真係好靚好香，個汁用嚟搵意粉都好啱，用嚟配飯甚有港式西餐嘅味道。

做法：

① 先準備配料，洋蔥、甘筍、西芹全部去皮切粒，蒜頭去衣略拍碎。



② 牛尾及牛腩落適量鹽及黑胡椒略醃，之後煎到兩面金黃取出備用。



③ 炒香洋蔥及煙肉粒，再落蒜頭、甘筍、西芹粒炒香，然後加入 500ml 上湯、500ml 清水及調味料。



④ 將牛尾及牛腩回鍋，丕蓋煮滾轉慢火煮 3 個鐘，中途要翻動牛尾及牛腩，水唔夠可以再加。煮好之後，取出鍋內嘅香草、牛尾及牛腩，利用食物處理器將醬汁打至順滑，落鹽調味，牛腩切件與牛尾同上碟，最後淋上醬汁。



我家
HoMemory

型色·煮意

Issue 112

10, Aug 2023

Text, Photo: 聞西

Design: Megan

紋埋牛腩 下次可添牛肚

羅馬式燉牛尾

夠脆

夠香

又甜甜地

材料：

牛尾 1200g
急凍和牛牛腩芯 2 條
煙肉粒 80g
洋蔥 1 個
甘筍 1 條
西芹 4 條
蒜頭 4 粒
上湯 500ml

調味料：

新鮮百里香 數條
乾牛至香草 1 茶匙
肉桂粉 1/4 茶匙
香葉 2 片
茄汁 80ml
茄膏 80ml

(可用 250ml 番茄糊代替茄汁及茄膏)

Good Shepherd street
牧愛街88號

牧愛街88號

Issue 112 | 10, Aug 2023 | Text: 木木 Photo: 受訪者提供 Design: Elisa

港產漫畫家余遠鐘筆下作品，帶給學生哥一個富有趣味的童年。最近，他推出以懷舊作主題的全新漫畫《牧羊冰室》，更走進學校分享親身經歷，解答新世代的種種迷思。



作者：余遠鐘

“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》。



漫畫店是專門售賣或出租漫畫的商店，有些會兼售漫畫的周邊商品，有些附設座位供人於店內打書釘，有些還會提供飲料、小吃等，稱為漫畫茶室或漫畫喫茶。



大嶼山游擊隊 奮戰與犧牲

1941年聖誕節香港淪陷，翌年日軍就進駐大嶼山三地，於是東江縱隊港九大隊同年亦成立大嶼山中隊，隊員以當地男性居民為主，是名副其實的子弟兵，隊伍三年間增至逾140人，在梅窩等地得到不少村民支援。大嶼山中隊雖未有參與大戰役，但以游擊戰形式保衛漁民和商船，挫敗日軍海上交通運輸補給，建立起海上稅站及武裝隊伍，他們保衛家國的貢獻，不能夠隨歲月而埋沒。

建議路線

第一站

早上到達梅窩碼頭後步行至銀礦灣海灘，悼念日軍銀礦灣大屠殺

第二站

沿村路步行至梅窩「抗日三村」：白銀鄉、大地塘及鹿地塘村

第三站

回程到梅窩碼頭午餐途中，參觀二級歷史建築袁氏大屋

第四站

到寶蓮禪寺緬懷第二任住持筏可法師保護游擊隊員的事蹟

第二站：梅窩「抗日三村」——白銀鄉、大地塘及鹿地塘村

路線：於銀礦灣泳灘燒烤場旁村路往沿往大蠔灣方向，經村路繞圈先後到訪白銀鄉、大地塘及鹿地塘村三村，當中鹿地塘村更樓全程步行未計停留時間約需45分鐘。

- 白銀鄉、大地塘及鹿地塘村又稱梅窩「抗日三村」，當中位於鹿地塘村曾氏宗祠旁邊保存得最完整的鹿地塘更樓，是曾氏於1942年以花崗石興建，樓高三層，四面牆身有幾個窗口，與數十個隱蔽的槍孔，以抵禦日軍侵略。
- 當日日軍與東江縱隊激戰後死傷十多人後，遷怒於梅窩村民，在附近三個村落白銀鄉、大地塘、鹿地塘村放火，指村民串通游擊隊，殺入村落屠殺奪走三十多人的性命，俘虜近三百村民，當中包括多名村長屍首被埋在海灘，梅窩集中營則有約二十人被虐待至死。

第三站：梅窩涌口袁氏大屋

路線：離開鹿地塘村後沿鹿地塘村徑步行20分鐘回到梅窩碼頭午餐，途中會經過二級歷史建築袁氏大屋，到訪後可到梅窩熟食市場午餐。



- 袁氏大屋，又名「餘德利圍」，該古屋建於1920至1940年代，抗日時期曾發揮瞭望及防禦日軍侵襲的功能。該屋的一部分現時已荒廢，另一部分則為附近渡假屋的工人宿舍。該屋仍存有火炮一台。梅窩四大更樓便是由袁氏大屋的更樓、鹿地塘更樓和蝴蝶山已坍塌的更樓所組成。

歷史小檔案

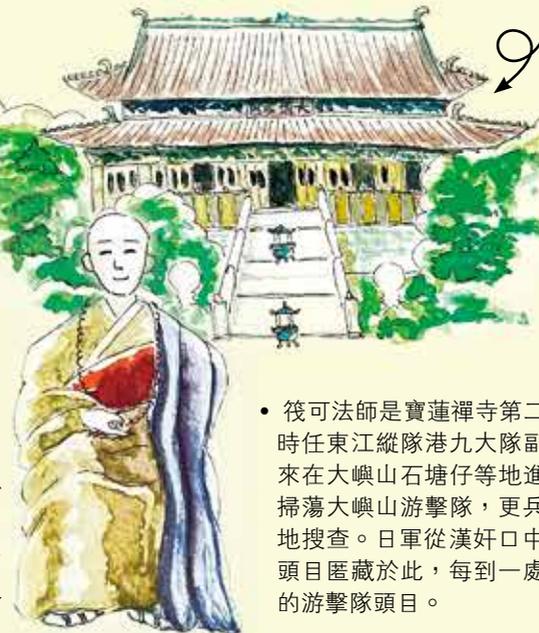


銀礦灣屠殺 兇殘日軍接受審判

1945年8月發生的銀礦灣屠殺事件後一個月，生還村民上書控告日軍，結果十五名日軍被控，案件在1946年3月開審，當時英國在香港設立戰爭罪行法庭，法庭傳召超過六十人作供，村民挺身而出指證，他們的供辭成為重要史實。經過個多月聆訊，三名日本軍官被判死刑，其餘各人被判入獄兩年至二十年。這次審訊聯同其他日軍於二次大戰後的戰爭罪行的詳情，可在香港大學2010年設立的「審訊日軍戰爭罪行案例資料庫」中找到。

(網址：<http://hkwctc.lib.hku.hk>)

(筏可法師)



- 筏可法師是寶蓮禪寺第二任住持。1942年秋天，時任東江縱隊港九大隊副隊長的魯風，化名何方來在大嶼山石塘仔等地進行抗日活動，其後日軍掃蕩大嶼山游擊隊，更兵分三路到石壁、東涌等地搜查。日軍從漢奸口中知道一個姓何的游擊隊頭目匿藏於此，每到一處，必威脅村民交出姓何的游擊隊頭目。

第一站：梅窩銀礦灣

路線：乘渡輪或巴士到達梅窩碼頭後，出發步行十分鐘到銀礦灣海灘。

- 銀礦灣海灘戰後是大嶼山馳名的度假勝地，惟在日佔時期其實發生過屠殺。為抵抗日軍，大嶼山游擊隊非常活躍，先後襲擊東涌和牛牯壟的日軍，駐守梅窩的日軍開始佔用上世紀30年代興建的銀礦灣酒店「海屋」，作為指揮之地。東江縱隊港九大隊於1942年進駐大嶼山，並於1945年在日本天皇投降時與日軍激戰。

白銀鄉

大地塘村

銀礦灣海灘

梅窩

袁氏大屋

梅窩碼頭

鹿地塘村

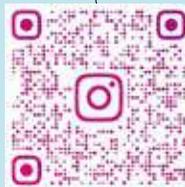
第四站：寶蓮禪寺

路線：於梅窩碼頭乘嶼巴2號線到昂坪，步行10分鐘到參觀寶蓮禪寺。參觀完後可乘巴士或纜車到東涌港車站離開。

昂坪巴士站

昂坪

寶蓮禪寺



往期回顾

木工在中國歷史悠久，有著重要的地位，是中國傳統三行之一。「木工」一向給人視為男性化的工作，即使在學校裡的木工課堂，大多數只由男生去選擇。從2016年開始接觸木工的胡善姐（Cynthia，人稱胡師姐），則相信工藝無分性別：「女生也不比男生輸蝕，有些事情只要肯努力都可以做到！」

男人堆中「觸木」登場 只管勝任不管性別

女木匠

“木材始終是木材，它就是會變化，我們可以為它帶來更大的生命力。”



胡師姐在「青年魯班選舉」中獲兩大獎項。

材源廣進靠勤力



“我相信工藝是無止境的，所以我要求自己每天都追求進步。”

期望傳承魯班工藝，回饋業界和社區。

曾任零售管理開補習社

“有一段時間我實在太迷失，所以打算找一門手藝學吓。”

在踏上木工之路以前，胡師姐曾從事零售行政管理，亦曾跟朋友一起開設補習社。在進入「3字頭」這一年，她卻決定走出舒適圈，開始接觸木工。「有一段時間我實在太迷失，所以打算找一門手藝學吓，嘗試尋找其他新方向。」胡師姐稱，當時自己在木工和金工兩門手藝中作選擇，後來因為鐵板太重，所以決定了木工。

胡師姐指出，自己很喜歡做勞作，而木工裁切的過程，剪剪貼貼其實與勞作很接近。「木是有生命的東西，但木材始終是木材，它就是會變化，我們可以為它帶來更大的生命力，這才是最引人入勝的特質！」

「別人聽到我是木工師，第一個反應是覺得我很厲害。儘管也有女生在地盤工作，但從事木工卻是寥寥可數。」胡師姐直言工藝無分性別，最



木工已成為其生活中極重要一環。



一件事要成功，專注與否屬關鍵。

藝術裝置融傳統智慧 「班門弄鎖」賣點多

每年農曆六月十三日的「魯班先師誕」，是三行工人傳統盛大節日。稍早前，胡師姐為香港建造商會的首屆魯班節，製作出「魯班鎖祝願藝術裝置」，放置在西環的魯班先師廟門前。

「整個藝術裝置有六呎高，每一個角落都是魯班鎖，是由一起合作的師兄設計的作品。」胡師姐介紹魯班鎖特別的結構，「魯班鎖是一個木結構，不用任何的釘，都可以固定六條木條，古代主要的用途出了是用來建屋子，也是用來做門鎖，也有另外一個說法是孔明發明給他的兒子做玩具。」

為了可以掛更多的魯班鎖，胡師姐把設計由本來的「井字型」改成了「十字型」的設計，而中間是榫卯位，整個裝置出了是固定在地上的螺絲釘，完全沒有用過一粒釘，可以隨意拆除，這就是傳統木工的奧妙之處。



胡師姐曾在英國修畢應用統計學碩士。



「做木要惜木」，做人懂得珍惜，自然就會常樂。

胡師姐巧手製作家具、裝修、木製擺設，亦會開班授徒。



到底整緊乜？
正確答案係——掛衣架。



製作組櫃經驗談 冷靜淡定最重要

除了「魯班鎖祝願藝術裝置」之外，另一樣讓胡師姐最深刻的作品，是一組看起來平平無奇的櫃。她說：「這一組櫃本來是和另一位師兄一起做，但他離開了香港，第一次獨立創作，一開始我也會質疑自己，因為沒

有人會再幫我扶持我，從旁指點，由當時開始，我就要好好思索如何自己砌好一件作品，所有過程一手包辦。」

胡師姐分享一次經歷，印證在創作的過程中，冷靜和淡定最重要。「有一次發現裝嵌作品的時候，發現大小比例不對，以為要由頭開始做，但重做的時間又不夠，在不知所措的情況下，我逼自己在冷靜下來，發現只是放的位置不對。」此後，胡師姐時刻提醒自己要保持冷靜，避免自亂陣腳。



胡師姐和男拍檔現經營工作室「木隱坊」。

重要是做得好。「初時有些師傅見我是女人，不是很情願帶我，後來漸漸發現男女沒太大不同，能力幫上忙才消除成見。」

體力需求是最大困難處

“可能師兄一次搬三件木材，我就要分三次搬。”

惟男女體格始終有別，胡師姐表示，體力是她從事木工最大的困難。既然不能「硬碰硬」，就唯有彈性處理，以勤力來彌補。她說：「女生的體力始終不及男性，因為木材有重量，可能師兄一次搬三件木材，我就要分三次搬。」

「現在木工已成為我生活的一部分，我相信工藝是無止境的，所以我要求自己每一天都追求進步，精益求精，才不會被社會淘汰。」胡師姐喜歡從生活中獲取靈感，認為工藝與藝術也是源於生活，要多點觀察，最重要是要喜愛自己在做的事，才能說服別人也欣賞自己的作品。

暑假流流長，家長想帶小朋友出去玩，但又怕戶外太熱，點算好呢？熱得咁交關，不如一家人走入商場，等小朋友嘆住冷氣玩樂，唔使怕「好天曬、落雨淋」。今次為大家搜羅暑假商場活動，適合親子們一同打卡，又可以畀小朋友放電！

打卡涼浸浸 心裡暖洋洋

非常夏

親子 Mall or Nothing



將軍澳中心

陸蟹寄居蟹大召集 孩童寓學習於玩樂

將軍澳中心化成夢幻貝殼世界，帶來 13 款來自世界各地、外型及顏色獨特的特色陸蟹和寄居蟹於全港首度展出，為大家帶來「探索、欣賞、保育」的展覽體驗。小朋友可以在夢幻感十足的展覽中飽覽海底及貝殼世界，又能近距離接觸十多款陸蟹及寄居蟹，別具學習意義！



仲夏「蟹」逅

日期：即日起至 8 月 30 日

地點：將軍澳中心 G/F 中庭



新港城中心

鯊魚先生夏日派對 難忘海洋保育之旅

馬鞍山新港城中心聯乘超人氣台灣原創插畫鯊魚先生 MR.SHARK 以及「海塑基金會」打造「最 GREEN『鯊』灘玩樂營！」活動！場內設有全球首個 3.5 米高巨型充氣鯊魚先生、7 米高動感海洋滑梯、10 米長飛索以及 4 大主題打卡區。商場更展出鹿角珊瑚胚胎，及 10 種本土極罕珊瑚骨標本，極為珍貴！



最 GREEN『鯊』灘玩樂營

日期：即日起至 8 月 27 日

地點：MOSTown 新港城中心 L2 天幕廣場



親子



屯門市廣場

動畫頻道 CoComelon 到港 搭建成吹氣樂園好玩刺激

風靡全球兒童界的唱跳動畫頻道 CoComelon 首度來港。屯門市廣場特設「CoComelon 仲夏吹氣遊樂園」，場內有 4 大吹氣遊樂區，包括「彩虹吹氣滑梯連西瓜泡泡池」、「吹氣巴士造型障礙賽」、「吹氣泡泡浴迷宮」以及「與恐龍球類挑戰賽」，喜歡 CoComelon 的粉絲們萬勿錯過！

CoComelon 仲夏吹氣遊樂園

日期：即日起至 8 月 27 日

地點：屯門市廣場 1 期 1 樓中央廣場



元朗 YOHO MALL

童年回憶返晒嚟 天線得得 B 等你玩

天線得得 B 已登陸元朗 YOHO MALL，商場設置「夏日尋寶寶」主題裝置，4 位 Teletubbies 以官方尺寸近 3 米身高現身現場！場內有 8 大奇幻場景，讓大家野生捕捉他們打卡留念。另外，各位天線得得 B 粉絲更有機會免費參加在 8 月 12 日至 8 月 13 日舉行的 Teletubbies 見面會，與兒時偶像互動！

夏日尋寶寶

日期：即日起至 8 月 27 日

地點：元朗 YOHO MALL I 中庭及 YOHO MALL II 各樓層

荃灣廣場

Monday Bruce 教「避世之道」 角落打卡開心沒有 Blue



今個夏天人氣盲盒玩具角色「星期一的布魯斯 (Monday Bruce)」首度來港，以打工仔的心聲為主題，荃灣廣場正舉行「Monday Bruce『扮』公室放暑假」，場內設有 6 大打工仔共鳴打卡位！若大家想放鬆一下心情，減輕生活壓力，不妨來到這裏找個避世小角落打吓卡！

Monday Bruce「扮」公室放暑假

日期：即日起至 9 月 3 日

地點：荃灣廣場 L1 樓層中庭

