

HoMemory

封面故事
魔術義上
愛關的心變關愛的心

04 醫家
過節有「過節」 滿足口腔 得罪腸胃

走入Y·Park 07 無緣不歡 見證朽木不可「丟」

資深社工為孩童 社區同行 拓共融空間版圖



116

為推動能源低碳轉型，政府擬於將軍澳新界東南堆填區設立大型太陽能發電場，預計落成後每年可產生最多12兆瓦電力，相當於3,600戶家庭的每年用電量。政府計劃該發電場，將直接向將軍澳海水化淡廠和污水處理廠供電，項目預計明年分階段動工，以期2026年投產。



新界東南堆填區擬設大型太陽能發電場。



發電場料安裝21,000塊太陽能板。（概念圖）



該場地產生的電力將為附近污水處理廠供電。（概念圖）

迎向日出 堆填區變太陽能發電場

向海水化淡廠污水處理廠供電

繼佐敦谷已修復堆填區的太陽能發電系統，並於今年 2 月開始運作後，水務署及渠務署計劃於將軍澳新界東南堆填區設置每年發電容量分別最高為 10 兆瓦和以 2 兆瓦的大型太陽能發電場，合共安裝 21,000 塊光伏太陽能板，以向將軍澳海水化淡廠和將軍澳基本污水處理廠供電。

據相關的諮詢文件指出，兩個發電場產生的電力，相當於分別 3,000 戶及 600 戶三人家家庭每年的用電量，從而每年減少共 8,400 噸的碳排放。除了安裝發電及輸電的相關設施，在發電場附近亦將設可再生能源的導賞及展覽設施，以向公眾提供能源低碳轉型的教育。整個項目預計於 2024 年分階段展開工程，最快於 2026 年竣工。

劉啓康指對環保起積極作用

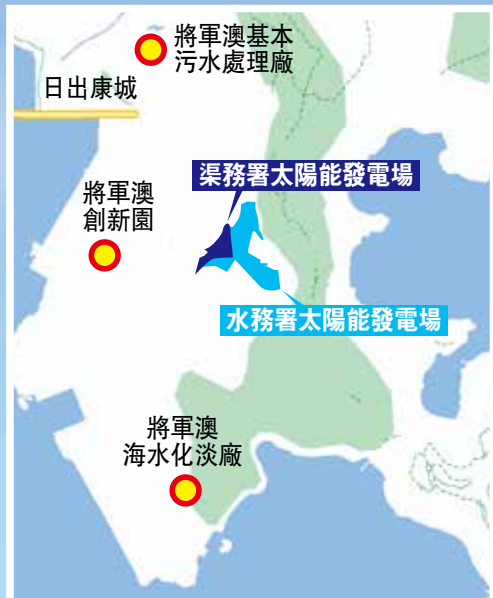
事實上，政府為應對氣候變化，早於 2021 年發布《香港氣候行動藍圖 2050》，其中提出會帶頭發展可再生能源，包括在已修復堆填區開展更大型的可再生能源項目，以力爭在 2035 年或之前，把可再生能源在發電燃料組合中所佔比例，由現時不多於百分之一，提升至一成到一成半。

坑口鄉事委員會主席劉啟康表示，相關部門及工程顧問公司，早於 8 月曾到該會介紹該太陽能發電場項目。他對項目表達支持，認為該建設不僅能減少對傳統能源依賴，亦能夠減少溫室氣體的排放，對環境保護起到積極作用，具有重要意義。

張美雄憂太陽能板反光問題

而西貢區議員張美雄則透露，當初跟署方會面時，已反映居民擔心倘太陽能板反光，會折射到日出康城等已規劃的住宅用地及民居。隨後，署方接納將太陽能板將以不反光款式。他引述署方回覆指出，太陽能板將安裝於海拔較高的位置，遠離已規劃和規劃中的住宅用地視線範圍。同時會將角度作適當調整，把任何潛在的視

新界東南堆填區 太陽能發電場位置圖



覺影響減至最少。

方國珊盼研增電量子更多設施

至於西貢區議員方國珊則希望，署方可進一步研究加大發電電量，以供應區內更多政府設施，同時要提高太陽能設施抵禦風暴設計，避免像早前懸掛十號風球時，有太陽能板因安裝不妥善，而被強風摧毀的事件再次發生。

水務署及渠務署發言人表示，現時於新界東南堆填區設置太陽能發電場的項目，正於調查和設計階段，水務署和渠務署將根據有關法例規定對生態、水質、郊野公園等進行詳細的環境審查，以評核項目在施工和營運階段中，各方面產生的潛在環境影響，並會實施相關措施減低有關的環境影響。



太陽能發電系統的位置位於修復區。

廣泛應用可再生能源 水塘裝浮動太陽能板

堆填區內的廢物仍在降解過程時，會經常導致地面層不平均沉降，因此本身在這段期間不宜進行任何長期發展，其土地用途受到限制，因此政府經探討可行性後，認為在已修復堆填區發展大型太陽能發電場不僅促進堆填區的可持續發展，還可以在香港更廣泛地應用可再生能源。

石壁攪涌船灣淡水湖已採用

除了計劃在已修復的堆填區安裝太陽能發電系統外，水務署於 2017 年及 2022 年，分別在石壁水塘、船灣淡水湖及大欖涌水塘，安裝三套各 100 千瓦的小型浮動太陽能板發電系統作先導計劃，以測試模式發電的潛力。

根據水務署資料指出，三個系統每年發電可達 12 萬度，相當於 36 戶普通家庭的年用電量，亦為地球每年減少 84 公噸的二氧化碳排放量，並為本港日後發展大型浮動太陽能板發電場提供參考數據，研究本港其餘 17 個食水水塘，能否長遠加入發電行列。



大欖涌水塘設有小型浮動太陽能板發電系統。



「分區委員會有效反映意見」



莊女士認為分區委員可協助解決地區事務。



馮小姐期望新一屆區議會可聚焦民生。

2023 年區議會一般選舉將於 12 月 10 日舉行，候選人提名期則訂於本月 17 日至 30 日。今年選制完善後，全港地區直選共分為 88 個議席，由逾 433 萬已登記選民投票選出，當中西貢分為三區，包括：西貢及坑口、將軍澳南及將軍澳北區，各區選出兩名直選區議員。而全港地區委員會界別則選出 176 個議席，由當區的地區委員會界別選民選出。地區委員會即現時十八區的分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會。

市民莊女士表示，她經常到訪的地區辦事處，是由當區分區委員會委員擔任幹事。因此，她不時向對方反映地區問題，希望對方能協助向政府部門轉達解決。她認為三會委員有一定地區工作資歷，相信經該界別選出的區議員，未來可有效反映市民對地區的不同意見。

另外，市民馮小姐則認為，分區委員會比整個地區的區議會更仔細，可有效代表居民就個別分區向政府反映民生意見。她又期望，新一屆區議會可重新聚焦對地區民生的關注，對區內有需要人士提供更適切的援助。



部門與顧問公司到坑口鄉委會簡介工程。右二為劉啟康。



張美雄與部門反映擔心太陽能板反光問題。



方國珊希望未來可增加發電量，供應電力予更多設施。

剛過去的中秋和國慶假期，除了是一家人團圓、親友間互相送禮的時節，同時亦是「暴飲暴食」高峰期，「報復性烤肉」、食月餅再加上柚子等應節水果，令不少人為過節後增磅而苦惱。與此同時，更要慎防患上急性腸胃炎，到底怎樣才能在節日吃得盡興又健康？

台灣營養師高敏敏早前在其 Facebook 專頁分享，中秋時節人們享受美食後時會有腸道不適，因此過完節後腸胃炎個案會比平日多，提醒大家烤肉、柚子、月餅的同時，也要注意飲食衛生，尤其腸胃敏感的人要避免飲食過量、太油、太辣，以免造成急性腸胃炎。

不過，未必人人懂得分辨自己患的是哪種腸胃炎。高敏敏指出，吃到不新鮮的食物、暴飲暴食後的腸胃不適，可能是屬於細菌性腸胃炎，肚瀉一天多於三次，甚至可能有血便、水狀黏液糞便；至於聚在人多地方後所出現的腸胃炎，肚瀉較少出現血便或黏液狀糞便，有部分人感染諾如病毒或會伴隨嘔吐、噁心。

腸胃炎大比併

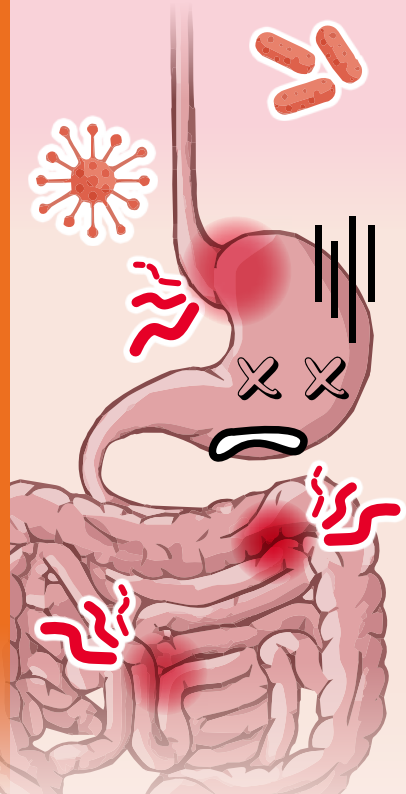
	細菌型	病毒型
發燒	✓ (可能持續 2 至 3 天)	✓
腹瀉	一天 3 次以上可能有血便水狀黏液糞便	較少出現血便或黏液狀糞便
嘔吐	✓	若感染諾如病毒，較常出現嘔吐症狀，亦伴隨噁心
療程天數	7 至 10 天	2 至 3 天
盛行季節	在夏季比較盛行	一年四季都盛行
病原體	沙門氏菌、志賀氏菌、腸炎弧菌、霍亂弧菌、仙人掌桿菌、金黃葡萄球菌	諾如病毒、腺病毒、輪狀病毒、星狀病毒



滿足口腔
得罪腸胃

過節有過節

願人人食得盡興又健康



腸胃炎患者飲食原則

1. 多喝水，如發現舌苔乾、皮膚乾、頭昏眼花，或是水分不足。
2. 喝運動飲料補充電解質。
3. 清淡飲食，以易消化為主。
4. 少食多餐，減少腸胃刺激，可以一天 3 餐分成一天 6 餐（3 正餐 + 3 點心）。
5. 若病情嚴重，便應盡快求醫。



六種人不宜多吃柚子

高敏敏又提醒，柚子是受歡迎的應節水果，雖然有豐富膳食纖維，可促進腸胃蠕動，但也不要忽視熱量，太胖或血糖高的人一次吃 5 至 6 瓣即可；另有 6 種人不宜多吃柚子，包括腎臟病患者、易胃食道逆流者、易手腳冰冷者、長期服用藥物者、糖尿病患者以及消化力弱的人。

與大腦對話

“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。”



作者：陳洛志 醫師

夏秋兩季交替，也是新學年開始的時候。小朋友返回學校，接觸病毒及細菌的機會增加。在乾燥的秋天，保護和滋潤肺臟非常重要。今次由團隊裡的羅美娟註冊中醫師分享滋潤湯水等貼士，有助保護小朋友嬌嫩肺臟，讓其保持潤澤。



湯水茶飲 滋潤孩童肺臟

蘋果雪耳川貝百合無花果豬展湯

材料

川貝 2 至 3 錢、乾百合適量、淮山 4 至 5 片、無花果 2 至 3 粒、南北杏適量、蘋果 2 個、雪耳 1 小朵、豬展半斤、小元貝 2 至 3 粒

功效

潤肺，止咳、化痰、利咽、潤腸，而且味道甘甜，適合一家飲。

沙參玉竹百合（雪梨）瘦肉湯

材料

沙參 5 錢、玉竹 3 錢、百合 5 錢、蜜棗 3 枚、瘦肉 8 兩雪梨 2 個（雪梨去芯去核但要留皮）

功效

潤肺，滋陰潤燥、寧心安神。

* 兩款湯水皆 2 至 4 人用，製法如下：

- 將瘦肉 / 豬展洗淨汆水切塊；
- 其餘材料洗淨放入鍋中，加適清水 12 碗；
- 慢火煲一個半小時，加鹽調味食用。

枸杞菊花茶

- 枸杞和菊花都具有明目、養肝和提升免疫力的功效。
- 將乾燥的枸杞和菊花泡成茶水作日常飲，有助於護眼和調節身體功能。

蘋果蜂蜜水

- 蘋果富含維生素和纖維，蜂蜜具有抗菌和舒緩喉嚨的效果。
- 將蘋果切片，加入溫水和蜂蜜，做成飲品。

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

外型時尚輕盈,
無閉塞感配戴舒適



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

在戶外嘈雜情況下,
仍能分清對話聲音, 加強溝通



藍牙接聽電話

接聽電話
安心與長者保持聯繫



銳聽功能

令長者輕鬆享受視聽娛樂



關顧聽覺健康, 立即做聽力篩查!



卓羅純粹虛構 卓越梗要虛心

火影儲能量啟示

說到日本動漫，不得不提《火影忍者》，其中的主角渦鳴人的成長故事，就是作者想告訴我們的，以正義和博愛待人處事，用實際行動去獲得他人的認可，並持續地實踐這一信念，堅持不懈，永不言棄。

勤有功 氣有益

在《火影》中，查克拉（chakra，香港譯作「卓羅」，台灣、中國內地則譯作「查克拉」），是人體掌控各組分能量完美融合所產生的一種能量，是施展忍術、幻術、體術或製成線狀捆綁對手，又或切斷同為查克拉所構成的物質的能量來源。

源於印度神話的脈輪

查克拉的概念來源於印度神話中的脈輪，在印度教及佛教（尤其是密教）都可以找到涉及查克拉的修煉內容，而日本古代的武士和忍者都要進行密教修煉。

脈輪（梵語：Cakra，音 chakra，標準藏語：khor lo），字根源自「圓」、「輪子」，引申意譯為脈輪。在印度瑜伽的觀念中，它是指分佈於人體各部位的能量中樞，尤其是指從尾骨到頭頂排列於身體中軸者。三脈主要是由中脈、左脈及右脈纏繞所形成。

煉脈輪衍生色彩療法

在當下的世界，脈輪修煉，早已廣傳於東西方，無論是經典的宗教包括佛教、密教、道教、印度瑜伽、還是新時代靈修門派，都有所涉及。

脈輪，換一個大家熟悉的詞語：氣功。其實練氣功就是修煉人體的脈輪（氣脈、氣穴），中醫認為，每一個人的身體，都有所謂的氣場、都有能量系統、都有脈輪架構。

勤習氣功 百病不侵

透過健康氣功如八段錦、太極、其他的專門氣功及禪修等，各位都可循序漸進去練習，雖然做不到《火影》中渦鳴人所展現的巨大卓羅，至少能做到：身體健康、百病不侵！

話你知

動畫忍者三類能量

身體能量

• 從人體 130 兆個細胞裏，一個一個細胞汲取的能量。

精神能量

• 經歷眾多修練、累積經驗而鍛鍊成的能量。

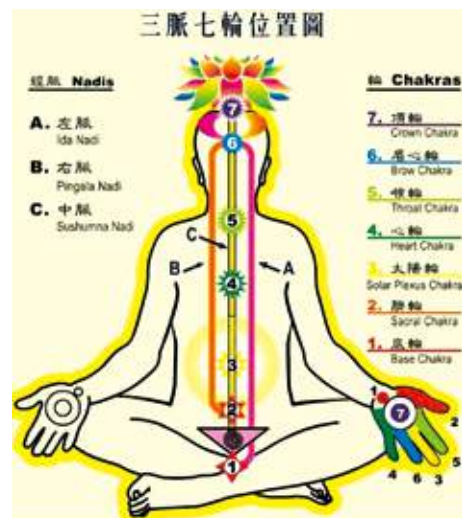
自然能量

• 存在於人體之外，也就是整個世界所蘊含的龐大能量，需與自然融為一體，也就是進入「仙人模式」，才能感受到「自然能量」的存在。



“ 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



根據古老的印度瑜珈術認為，人體有 7 個能源中心，都以盤旋的輪狀出現，沿著脊椎底部至頭頂分布，是 3 條經脈交會之處，接收和傳達各方面的能量，因此若精神、生理出現問題，可能是源自失衡的脈輪。

脈輪的能量是由下往上走的，依序為海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪和頂輪，越接近底部的代表基本，越往上走就越趨向靈性層面。

頂輪（梵文：Sahasrara）位於頭頂上
眉心輪（梵文：Ajna）位於兩眼之間
喉輪（梵文：Vishuddha）位於喉嚨
心輪（梵文：Anahata）位於心臟上方的胸部中心
太陽輪（梵文：Manipura）位於胃區，在肚臍的高度
生殖輪（梵文：Svadhishthana）位於下腹部
海底輪（梵文：Muladhara）位於脊柱的基部



印度哲學認為脈輪存在於身體中，同時掌管身心運作。身體方面與各器官功能有關；在心理方面則對情感及精神方面都有影響。

其與色彩有密切的關係，由下而上分別對應彩虹的 7 種色彩及白色，並衍生出色彩療法。意即在生活中活用色彩能量（光）對身體及心靈進行自然療法，給予身心安適感而回歸平衡的健康狀態。



回收無用木材再造升級 製成菇包種出靈芝都得

環保署自 2021 年啟用 Y · PARK 以來，已回收處理逾 1.5 萬公噸園林廢物，大部分是來自日常植物保養的清理工作，以及工務工程產生的園林廢物。中心透過木材破碎機等設備，將合適的園林廢物轉化成有用物料。另外，Y · PARK 更成功與本地靈芝種植場合作，協助對方利用 Y · PARK 的木碎來種植靈芝。目前，靈芝商每月從環保署接收約 20 公噸廢木製作成菇包，經徹底消毒殺菌後，將靈芝菌絲體接種到菇包上，便長出靈芝，可免造成浪費。



將香港各處收集回來的園林廢物，經分類成樹幹、樹枝及非木質園林廢物後，進行處理工序，製造出不同再生產品。



用作存放處理完成的再生產品，該區亦設有乾燥設備，可將再生產品烘乾。



3. 升級再造
產品展示區

展示不同本地木藝師的作品，包括「山竹木」及透過桃花回收計劃再生產的木花樽。

2. 木工教室

可供訪客親身體驗再生產品升級再造。

1. 資源中心

設有多塊展板介紹本地回收樹木的形態及應用、木材加工方法及展出由本地木藝師親手打造的升級再造木藝品，讓訪客認識本地回收木材的多樣應用。

體驗再造與「零廢」 必到七大打卡靚位

Y · PARK 內設有資源中心、升級再造產品展示區和木工教室，並提供相關導賞服務，大家可從中了解運用樹木資源知識，並透過參與木工教室的活動，親身體驗將廢木變成有用物品。



6. 庭園

7. 戶外
休閒區

展出不同藝術家以回收樹材雕琢而成的木藝品及公共藝術作品，例如「大咁鬼」。該區亦曾舉辦過音樂會及瑜珈活動。



預約參觀，
掃吓 QR Code



參觀屯門 Y · PARK [林 · 區]

- 必須預約
- 導賞團主要以廣東話為主，一星期 3 團（逢周三、五、六）
- 每團名額為 15 人，每節導賞約 1.5 小時，周六導賞團，另設 1.5 小時工作坊。
- 地址：屯門曾咀稔灣路
- 開放時間：周一至六，上午 9:00 至下午 6:00（公眾假期除外）

我家
HoMemory

無綠不歡

Issue 116 | 05, Oct 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

define
CLEAN

天然成份
溫和護手
HANDWASH
Refill Powder

掃二維碼
進入網店

我家 讀者優惠！
地區報

使用優惠碼
HOMEMORY20

購物滿50元
即享8折

優惠細則：
• 優惠券有效期至2023年12月31日
• 合作品牌保留修改、變更及最終決定權

無腥味豆奶
燕麥奶
虎堅果奶

GROWSOME O

純素雪糕用咩造？

掃二維碼
進入網店

我家 讀者優惠！
地區報

使用優惠碼
HOMEMORY

網上商店購物滿\$200,
即減\$20

優惠細則：
• 優惠券適用於MEAT THE NEXT ONLINE STORE
• (HTTP://MEATTHENEXT.GROWSOME.BOUTHER.COM)
• 有效期：即日起至2023年12月31日
• 優惠不可與其他優惠、折扣及現金券同時使用
• 優惠不適用於外賣及自提貨品
• 每張優惠券只可兌換一次，恕不退換
• 如有任何爭議，最終解释权歸商家所有



我家
HoMemory

旅遊
GO!

Issue 116 | 05, Oct 2023 | Text: 行李 Photo: 行李、官方圖片 Design: Lavie Wong

光明盡入眼簾

亮點多羅羅 確實好閃播
深北藝文打卡遊

光明區是深圳政府大力推動發展的新區，而光明文化藝術中心是區內規模最大文化藝術綜合體，總佔地面積13萬平方米，接近香港文化中心的1.5倍。外觀建築有廣東嶺南民居疊院設計的風味，中心內部也不乏亮麗打卡點。

打卡點 1
正門光明眼

正門以半月式設計，像洞穴一般。在前方水池的倒映之下，劇院倒影連起湖面上的建築，像迷人的眸，所以這藝術中心有「光明之眼」的稱號。建議晚上才來打卡，因門上的燈管亮起更吸睛。

打卡點 2
大堂五線譜

純白色大堂裡，隨處可見到像五線譜一樣的線條，遠眺似有一座三角琴吊在半空。三層樓高的劇院極具氣派，可容納1500位觀眾。

打卡點 3
黑白旋轉梯

不少遊客特意於觀賞節目前在樓梯打卡，因設計師別具匠心，將劇院設計得黑白分明，而且旋轉樓梯從上往下看，好像看得到另外一隻眼睛。

不少港人周末會選擇到深圳休閒度假，在常去的羅湖、福田之外，也可以來到深圳最北面的光明區。這裡近年落成一座「光明文化藝術中心」，屬深圳市新興文化地標，現已成為打卡熱點。筆者特意前來一餉好戲，來一趟極具藝術氣氛的打卡之旅。

而劇院隔離，有「光明圖書館新館」，以及城市規劃設計院。而劇院對面，就是藍鯨世界商業圈，食、買、玩一應俱全。

光明文化藝術中心
地址：深圳市光明區創投路與觀光路交叉口東北100米
開放時間：24小時年中無休

換乘線路
Transfer line

6號線 科學館	11號線 松崗
4號線 紅山	3號線 通新嶺
7號線 八卦嶺	5號線 深圳北站
11號線 松崗	9號線 銀湖

資深社工

為孩童拓共融空間版圖

“ 係學校通常只會見到佢坐喺度上堂，互動較少。 ”

Mabel 多年來助建共融社會。



社區同行

Issue 116 | 05, Oct 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪機構提供 Design: Elisa

所謂「五隻手指，各有長短」，無論是主流學生還是特殊學習需要（SEN）學生，每個人都都有自己的成長階段和獨特之處。就此，資深社工盧美寶（Mabel）選擇將腳步停留在非牟利團體「親切」，希望讓孩子們在平等參與的平台上，逆轉偏見和歧視，建立共融社會。

搞搞震」，令學生和老師很容易便立下偏見，難放下「有色眼鏡」。

每年招募學生做大使 配對主流學生SEN童

因此，Mabel 表示，只有在社區實踐互動，才能夠製造互相了解的機會。近年，她帶領機構推動「親切共融大使計劃」，重點在社區組織共融嘉年華，每年會招募 120 位分別來自主流學校和 SEN 學校的學生大使，分為 4 隊並進行配對，並在 9 個月訓練中，讓學生和機構一起策劃不同活動，當中包括認識兒童權利及組隊到社區考察共融設施。

她說：「佢哋一齊策劃及練習舞台表演，令佢哋發現一齊都可以做到好好嘅表演，更讓佢哋覺得大家都是一隊人、一個團隊。」同學藉着同樂和分工合作，彼此認識對方的異同，生活化地拋開對之前的抗拒和誤解。



「親切共融流動車」今年化身為「共融超市」。

學子開心留影。

使，一眾共融計劃學生大合力完成活動。



難實踐，即使現時老師需要受訓練去了解 SEN 群體，但普遍校園的「成績至上」文化始終主導，往往以成績好壞的標準去衡量學生的能力。而 SEN 學生在課堂上的印象，多給人認為是「淨係喺學校

與輪椅童訪共融遊樂場 附近無公交配套難抵達

那麼，究竟怎樣是平等參與的平台？Mabel 指出要從改善社區軟硬件的基礎上搭建。「以往，曾和輪椅兒童到訪屯門公園，去一睹全港首個於 2018 年成立的共融遊樂場，惜附近缺並無公共交通配套及停車場，輪椅人士難以抵達。」再者，Mabel 發現場內 18 項遊樂設施中，只有 4 項能讓輪椅兒童在無外力幫助下順利使用。

她坦言，社區遊樂體驗缺乏自主性，不知不覺間影響有關兒童的成長經歷。當時，Mabel 則向外界發聲，建議有關當局多考慮特殊需要兒童的實際需要，著眼為他們帶來平等友善的遊樂空間。

Mabel 引述 2021 年政府統計處的數據指出，香港 107 萬 19 歲以下的兒童當中有約 5 萬名 15 歲以下的能力障礙兒童。「這些兒童很多每天都面對各種偏見和排斥的情況，無法與一般小朋友一樣，融入社會，備受尊重和接納，兒童的共融情況令人關注。」

「係學校通常只會見到佢哋坐喺度上堂，互動較少，便很難認識對方。」Mabel 坦言，學校現有推廣共融計劃較

“ 主流學生反而挺身而出，去話番畀人哋聽應該點樣同佢哋相處。 ”

Mabel 與到訪各區的共融流動車。



教育長路漫漫 老師須變思維

「有時候 SEN 學生嘅運動能力比佢哋強，跑得比佢快，當佢哋一齊合作，主流學生唔會再笑佢哋，反而挺身而出，去話番畀人哋聽應該點樣同佢哋相處。」不過除了校外的大使計劃，在校內建立共融教育仍有一段路要走。

Mabel 說首要是改變老師原有的思維，「明白老師平時教書也很兩難，你想教佢，但佢哋又坐唔定」，因此老師可以藉體驗活動重新了解 SEN 學生，使他們更多機會認識對方，令老師明白 SEN 學生會有不同的感受，繼而讓他們用另一個態度和目光去與他們相處。



SEN 學生和企業義工同準備龍舟賽。

英倫沉浸「知識的海洋」 回港加入環保組織

守護珊瑚者 帶你暢遊海洋的知識

海下灣海洋生物中心，距離西貢市中心約17公里，既是著名海洋教育中心，也是觀賞珊瑚的熱點。這裡有超過8種珊瑚品種，佔全港珊瑚品種超過七成。中心經理 Augustine 形容這地方是大自然給予的一塊寶地。



“Augustine：
人在大自然裡活動的
時候，人的抗壓能力
會提高很多。”

“可以來遊覽參觀，又可來做科研。”

「這裡麻雀雖小五臟俱全，即可以讓遊客、學生來參觀學習，又可以讓大學科研機構來做海洋保育研究。」Augustine 介紹他的主要工作，是讓來訪者親身接觸海洋，了解更多有關保護海洋的知識，探索香港海洋不為常人所知的一面。

在英國修讀環境科學的 Augustine，回到香港之後加入 WWF，至今加入工作 8 年多。他表示：「很多研究有提及，人在大自然裡活動的時候，人的抗壓能力會提高很多，我也有跟研究學者交流，其實大家在市區做不同的活動減壓，效果都不及在大自然中輕鬆休憩。我常常看到很多來海下灣活動的參加者會經常再回來，並且自發去保護大自然，我覺得這個就是人跟自然最好的相處方式，相互愛護、相互依靠。」

“海下灣有一個天然屏障，
阻擋海洋雜質湧入。”

海下灣位於香港西貢半島北岸，Augustine 解釋說：「因為海下灣有一個天然屏障，阻擋海洋雜質湧入，使得這裡的海水更乾淨、海洋生態價值更高。」他指出每年夏天是人流旺季，一來是看珊瑚，二來是玩獨木舟、浮潛等悠閒水上活動，或者行山、露營經過。「一家大細會來沙灘認識海岸動物、通過講座及互動遊戲了解更多海洋生物的習性及種類，以及搭乘玻璃船出海，在海下灣海域看見珊瑚及魚類的模樣。」



在海邊上課，近距離了解海洋生物。



專注設計及演出，「魚」樂無窮呢。



室內互動遊戲，別有一番趣味。



出發前，靜靜聽講解。

明白定位肩負使命 望做好連繫人角色

「這裡有珊瑚超過 60 種、魚類超過 120 種，因此游泳或浮潛時，都會有機會見到不同種類的生物，小丑魚、海馬、水母或者鯨豚類會經過這個海灣。浮潛的遊客可以近距離見到珊瑚和魚之間的互動，水母和魚之間的互動，都非常有趣。」

「當遊客跟這裡的海洋生物互動並產生連

結，會有助於我們宣傳推廣保護大自然的信息。包括海下灣不容許商業捕魚，任何破壞大自然的行為都是犯法的，以及不可以帶走任何海洋生物或者大自然的物品等等。」Augustine 強調近距離海洋教育的社會價值，讓他肩負更大的使命感。



玻璃船底下望，感到「珊瑚來弛」——珊瑚來為我鬆弛。



“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

周星馳電影《少林足球》有句經典對白：做人如果有夢想，咁同條鹹魚有咩分別呢？或者周先生唔知道，製作一條鹹魚可能比做人更加難，製作鹹魚極之考經驗，不同種類、大小嘅魚要放幾多鹽、醃製幾耐等，都係師傅們年年月月累積落嚟嘅經驗去判斷。鹹魚一般分霉香和實肉兩種，霉香鹹魚醃製過程中會故意讓魚輕度發酵變質，令到肉質變得鬆化及產生一股霉香味道，而實肉鹹魚則以新鮮魚醃製，肉質結實。

材料：

炒米粉 2 塊
免治豬肉 300g
霉香鹹魚 50g
乾蔥頭 2 個
剁椒 2 湯匙
櫛瓜 1 個
水 150ml
麻油或者青花椒油 少少

醃料：

油 1 湯匙、糖 2 茶匙、粟米粉 1 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙

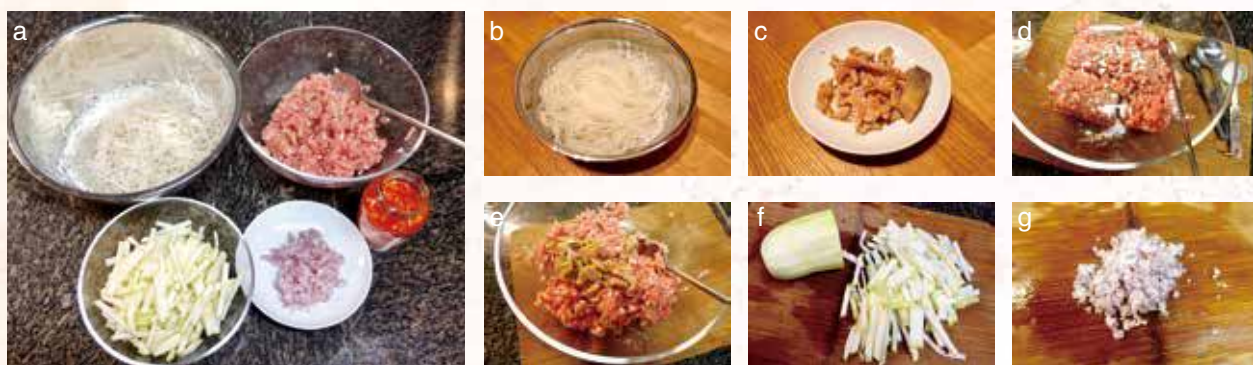


櫛瓜炒入好口感

鹹魚肉碎炒米粉

睇落普通食落滋味 霉香比魚露更 fresh

做法：



① 首先準備各樣材料：炒米粉用清水浸泡 15 分鐘後隔水備用，鹹魚拆肉切細粒，免治豬肉落醃料及鹹魚拌勻，櫛瓜切幼絲、乾蔥頭剁碎。



② 中火燒熱鑊落油。先爆香乾蔥蓉，然後落免治豬肉，壓成餅型將兩邊煎香，再用鑊鏟整碎。

③ 加入剁椒及清水，煮 5 分鐘至滾起後加入米粉。之後不斷炒，令米粉完全將湯汁吸收。



④ 加入櫛瓜絲抄勻，轉細火㷋蓋煮 3 分鐘，然後將米粉炒至乾身。最後，按自己喜好加啲麻油，又或者青花椒油提味即可。

過往鹹魚白菜也好好味，可惜現代人健康掛帥，食鹹魚嘅人少咗，入行製作鹹魚嘅人就更加少，嚟香港製作鹹魚呢個行業似乎越嚟越難「鹹魚翻身」了。其實，我哋每日都食好多加工品食物，其中含有嘅添加物、化學藥劑一樣有好多致癌風險，正所謂「萬物皆有毒」，樣樣嘢食得太多都唔好啦，最緊要唔好過量。

鹹魚可以煎炒蒸之外，其實都可以化身為調味料。呢個鹹魚肉碎炒米粉睇落好似好普通，食落你就知味道，嗰陣霉香鹹魚嘅獨特嘅風味若隱若現，比魚露更鮮香，加埋剁椒嘅微辣酸味提味，唔食鹹魚嘅你應該都會喜歡。最後，加入櫛瓜絲令口感更加豐富，鹹魚菜式一樣可以好出色！



作者：余遠鏗

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》。



古諮會今年6月通過，將位於上環的香港中華基督教青年會必列者士街會所，升格為法定古蹟。該會前身是該會第一座總部大樓，至今已有過百年歷史。作為專為華人而設的會所，該會設有全港首個冷暖水泳池。在香港保衛戰中，更一度作為難民容身之所。

今年6月升格法定古蹟

Y M C A 上環會所 硬件前衛事件動人

標誌清水紅磚牆依然保留

今 次升格為法定古蹟的香港中華基督教青年會必列者士街會所，即位於必列者士街、前稱中華基督教青年會中央會所的建築物。它建於1918年，並早於2009年已獲評為一級歷史建築。

該會所當年得到各方商家及賢達支持而興建，一直屹立至今。樓高六層的會所，以混凝土建成，配以綠色的琉璃瓦屋簷，外牆則仍保留標誌性的清水紅磚外牆，設計工整、簡約。古諮會認為，該建築物呈現的西方新古典主義，糅合了中國傳統和香港本地特色的元素。

1927魯迅演講1936首集體婚禮

在功能方面，該會址是當年華人聚會的主要場所。大樓設計揉合中西元素且設備前衛，設有並保留全港第一個室內冷暖水游

泳池，與及全港首個懸空的室內鑲形跑道。

該會所伴隨本港發展，亦曾寫經重要的歷史時空。1927年著名作家魯迅曾於大禮堂演講，1936年舉辦的全港第一次集體婚禮亦在此舉行。而在日佔時期，該處更被徵用作為防空救護隊半山區總站以收容難民。

「沒想過百年前本地有恆溫池」

當日在會議上，支持通過其成為法定古蹟的沈豪傑直言，除了建築風格具歷史意義外，它仍然維持着該服務社群功能，為建築物增添多重意義，因此值得支持成為古蹟。擔任古物諮詢委員會委員的他更不諱言，沒想過本港在百多年前已建有恆溫室內泳池，而且保持到今天仍然運作中，實在令人大開眼界，希望該建築物成為古蹟後，可開放讓更多市民及旅客參觀。



前中華基督教青年會中央會所建於1918年，服務當地華人。



沈豪傑於古諮會會議支持該會所升格作歷史古蹟。

古蹟的故事

今作庇護工場 繼續服務市民

時至今日，香港中華基督教青年會必列者士街會所，仍然用作該會的社區中心及庇護工場，繼續服務市民。古諮會在一致通過該會所成為法定古蹟前，曾對其現有用途作出討論。

香港大學地理系客席教授李志苗表示，無意貶低該設施現時的社會貢獻，惟擔心當其開放予公眾參觀時，易與工場工友發生衝突。而註冊結構工程師何鉅業表示，同意會所未必最合適用作工場，建議改變用途增加與公眾的互動。

惟中文大學歷史系教授張瑞威，則不認同要搬走庇護工場。他指會所由當年的華人精英場所轉為庇護工場的用途，有其特別及歷史意義，因此值得保留該用途，以證明古蹟惠及基層的社區價值。



該會所現仍用作庇護工場，上層的鑲形跑道已停用。

〇〇魯迅先生抵港
周魯迅孫伏園兩先生來港，演講之訊，前會經本報揭載，聞周先生已於昨日來港，昨晚在青年會演講無聲的中國，聽講者異常擁擠，但孫伏園先生因有要事未克來港，惟周先生已允於今日下午三時再作演講一次，題目與昨日不同，凡持有孫伏園先生演講人場券者，屆時皆可入場云。

魯迅於1927年在該會所大禮堂進行演講。



建築物內設有本港首個冷暖泳池，至今仍運作。



會所外牆保留標誌性的清水紅磚外牆。



上環YMCA必列者士街會所，獲升格為法定古蹟。

古蹟資訊

必列者士街會所

評級：法定古蹟

地址：上環必列者士街51號

交通：乘搭26號城巴往荷里活道方向，到上環荷里活華庭下車，步行約5分鐘到達必列者士街。



往期回顧



昔日怕醜仔 現在處處皆表演舞台

魔術義工 愛開的心 變開愛的心

有「魔術慈善家」之稱的 Vincent，最喜歡自己給人稱為 Vincent Copperfield。無論是如什麼稱呼都好，你都不難猜到他是醉心於魔術世界的人，而他最令人讚嘆的事，就是一直以自己的資源及行動力，希望透過魔術，將正向心理信息及關愛帶給有需要的人。

“而家完全睇唔出
我細個係怕醜仔，
所以魔術對於我，
是人生的魔法。”



魔術幫助他打開了自己，願意與別人「交心」。



互動教學班，老友記學員樂在其中。



魔術慈善隊，由「義工」做到「十工」都係歡喜自在。

為社會注入正能量，「copper」field 可稱為「golden」field。



熱愛魔術的 土木工程師

本身任職土木工程師的 Vincent，因熱愛魔術表演，創辦了香港魔術義工隊，多年來為不同機構、團體作義務魔術表演。

而 Vincent 最喜歡給人連住「Copperfield」去稱呼，原因就是或多或少向「大衛・高柏飛」（David Copperfield）這近代國際著名魔術師致敬。

Vincent 表示，他小時候其實是比較內向的人，與現在的魔術表演者狀態截然不同。他笑言從小不懂得表達自己，魔術卻幫助他打開了自己，以及打開了他的世界。

結緣於七歲的 中秋晚會

回想起與魔術結緣的時刻，Vincent 分享了他 7 歲那年參加一個中秋晚會。他當時見到一個魔術師將紅色絲巾變色，非常著迷，自此之後對魔術產生濃厚興趣。而他的爸爸媽媽亦送了他人生第一套魔術禮盒，讓他開始鑽研學習。Vincent 笑言，當時不少魔術道具、說明書是英文，遂下了一番苦功查字典，了解及學習當中的技巧。

可強化 表達能力溝通能力

Vincent 分享道：「其實魔術需要你同人溝通，當一個表演需要與觀眾分享時，你會不自覺地將自己的表演、表達能力、溝通能力、與人相處能力等不斷提高，所以在不斷練習之下，我的溝通能力都得到大大提升，而家都完全睇唔出我細個係怕醜仔，所以魔術對於我自己來講，是我自己人生的魔法。」

用手又用心 創作夠貼心

一般人欣賞魔術都會用眼睛，Vincent 的觀眾卻有各種各樣的人士，有視障人士、年紀變大聽力變弱的長者、有特殊學習需要的兒童等。

在面對不同程度有特殊需要的人群，Vincent 為他們創造了一個獨特的魔術語言以及表演方式，如為視障人士設計不同大小的神奇波波魔術，為有特殊學習需要的兒童設計有心情之分的魔術撲克牌等。這些有別於一般的魔術表演的設計，全部都是 Vincent 獨創。「不少視障人士首次接觸魔術時，都會感到好震撼，會更樂意與自己接觸，更易打開心扉，和我談心底話，說出自己的需要。」

「因為在表演魔術的過程中帶出正向心理的信息，以及關愛的信息，對於特殊需要的人士來說，是他們最為需要的。我覺得我們應該要更關心他們的心靈健康，用魔術去作為媒介，令人產生共鳴感。」因此 Vincent 認為魔術除了是一門技術之外，更大意義是運用手藝，灌輸正向的心理給有需要的人，在體驗魔術的神奇和不可思議以外，更能夠傳遞關心。



「笑到標眼水」，而非「笑中有淚」。

“不少視障人士首次接觸魔術時，都會感到好震撼。”



關注孩童及青少年心靈健康。

為視障人士設計的波

“如果可帶給別人正面、喜樂、希望的信息，我覺得這個意義很大。”

開班教表演 正向最寶貴

仔細鑽研了解不同的人士的需要，Vincent 用上相當之大的心力及時間，當然，他是樂在其中的。「我是天主教徒，聖經的教導以及教會的教導，要我愛人如己，而且我很喜歡透過魔術表演同人分享，如果可以帶給別人正面、喜樂、希望的信息，我覺得這個意義很大。我好希望自己都可以做得更好。」

除了魔術表演之外，Vincent 及團隊更積極開班教學，並舉辦「創作喜樂人生」魔術分享會，透過魔術表演，將 Vincent 對於生命的體悟分享給觀眾，用更立體全面的方法將正向的信息帶給社會。



心「金」就是連帶「情願」，顯示義工侍奉他人的精神。

行善未停手 成立十六年

“我選擇用魔術去做義務服務，我哋係想專心去做好呢件事。”



義工隊 Singing show 同 Magic show，洋溢歡樂氣氛。

Vincent 分享道，「我們曾經做過一個魔術教學班，給長者進行魔術培訓，結束之後長者拉著我們的義工們說，好感謝有機會學習到魔術技巧，他從來沒想過自己可以學會魔術，覺得好興奮。」

香港魔術義工隊成立至今已經有 16 年。這 16 年來，Vincent 及團隊從未停歇，不斷透過魔術集合有心人，一起行善。「我選擇用魔術去做義務服務，我哋係想專心去做好呢件事，透過魔術，希望可以幫得到個社會。」

述說明清兩代灣區風貌



絲綢文物見非凡工藝
外銷畫盡看三城風光

展覽更展出多件珍貴藏品，包括外銷畫、銷往海外的精美絲織製品如提花織物、手繪絲綢和刺繡絲綢、服裝飾物及家居織物等，分別於「灣區舊貌」、「絲綢外銷」、「絲綢換白銀」和「今日灣區」四個部分展示。



粉彩描金耕織圖花口碗 廣繡八仙賀壽圍屏



紅緞地三藍繡花蝶補服女褂



白地絲綢手繪花鳥壁紙



大紅蝴蝶花廣緞織



油畫《維多利亞城遠眺》



19世紀漆木描金縫紉台

參觀藝術館
三十成視力睇三城記

有睇開古裝戲，都會知道明代人會從衣袖掏出元寶，但究竟元寶有幾重？價值是多少？能否找續？對於生在現代社會的我們，簡直謎團一籬籬！香港藝術館現正展覽「三城記——明清時期的粵港澳灣區與絲綢外銷」，述說明清兩代灣區風貌和絲綢生產工藝，也介紹明代銀錠，大家不妨前往參觀！



中外交流自古有之
海上貿易全靠白銀

「三城記——明清時期的粵港澳灣區與絲綢外銷」，是由廣東省博物館、澳門博物館和香港藝術館聯合籌劃的巡迴展覽，正在香港藝術館展出。

展覽集合三間博物館合共 108 組珍藏，呈現明清兩代灣區風貌和絲綢生產工藝，讓觀眾認識粵港澳如何透過海上絲綢之路，去訴說中外文化交流的故事。

早於 18、19 世紀，中國絲綢便吸引了大批來自歐美的貿易公司，沿海上絲綢之路前往廣州經商。當中涉及錢銀交易，銀元便是當時的主要交易貨幣。在 17 和 18 世紀，估計有 4 萬多噸白銀由歐美流入中國，佔當時全世界有記錄白銀產量約一半。

歷代貨幣現真貌 明銀錠不同等價



展出的貨幣，是由廣東省博物館藏的西班牙銀元、墨西哥銀元、明代船形銀元寶、明代銀錠、明代小銀錠、清代廣東省造光緒銀元、香港銀元（1866–1904 年）。其中明朝銀錠分為 50 兩（約重 4 磅）、30 兩（約重 2 磅）、20 兩（約重 1 磅）、10 兩（約重 13 安士）四種。早期香港貨幣的「五毫」面值銀元，叫做「半圓」，即一圓的一半。

1842 年香港流通的貨幣有：墨西哥銀元（鷹洋）、西班牙銀元（本洋）、英國銀元、英鎊、盧比、中國銅錢和銀兩。

1847 年，英國向香港輸入大量先令，但其金本位的貨幣與當地華人習慣使用的銀本位貨幣不相適應。1866 年，香港設立鑄幣局首鑄香港銀元，其正面鑄有維多利亞女王頭像。



三城記——明清時期的粵港澳灣區與絲綢外銷



展期：
即日起至 12 月 17 日（逢周四休館）

地點：
香港藝術館 3 樓中國文物廳

* 免費入場