



14
|
15
封面故事

我家

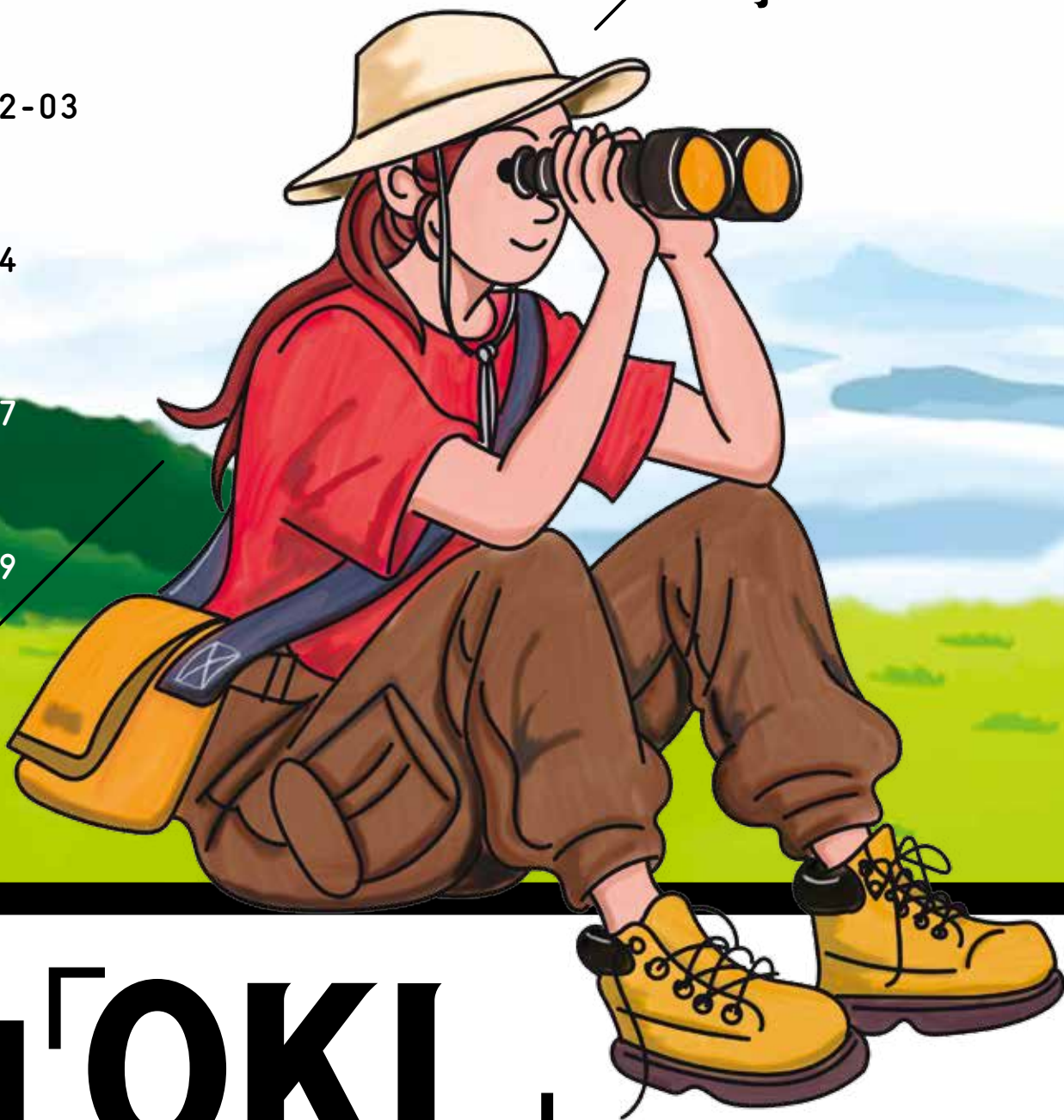
HoMemory

我家・焦點 { 輕鐵拆顯示屏
萬人聯署促重置 } 02-03

醫家 { 疫後首寒冬
病毒大軍有乜東東? } 04

無綠不歡 { 萬紅叢中一點綠
環保平安夜繽紛 } 07

社區同行 { 香港遠近去
觀察生態多優美 } 09



大帽山「OKL」

補給連結快樂能量

121

新界西



新界東



我家 HoMemory

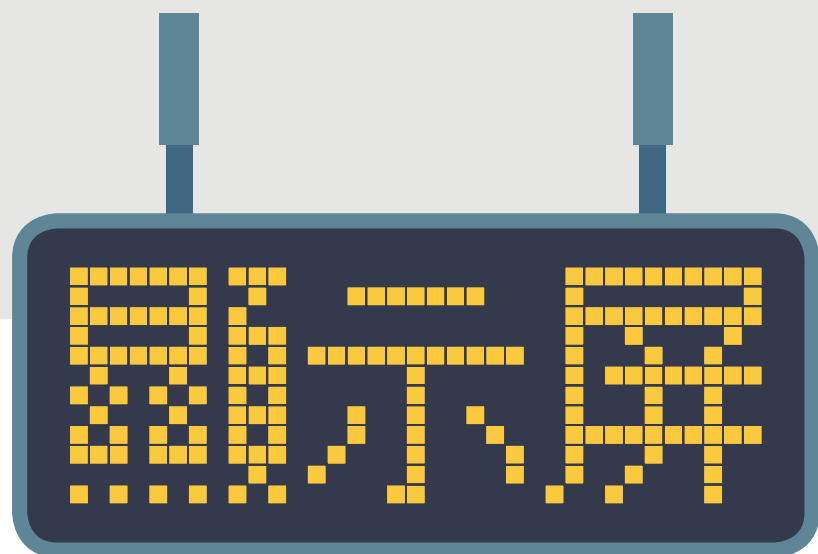


info@homemory.hk

排隊等車失方向 折騰乘客



自 2019 年起，不少輕鐵月台班次到站顯示屏及時鐘，因被破壞受損仍停用或拆除。事隔四年，不少車站設施未修復安裝，如在天逸輕鐵站，除了顯示屏遭拆走多時外，車站時鐘亦已長期停擺，令乘客候車大感不便。雖然港鐵指乘客可藉手機應用程式了解班次，但有地區人士發起聯署，要求港鐵盡快恢復輕鐵月台的電子班次顯示屏，以便利長者及有需要人士。



輕鐵月台拆 萬人聯署促重置



天逸站時鐘「停擺」未維修，長期顯示為九時。



2019 年有大量輕鐵設施被人破壞。



乘客依賴月台顯示屏選擇排隊位置。



陸頌雄坦言，長者用手機查閱班次不容易。



姚國威指，獲過萬市民聯署支持重置顯示屏。

事實上，正因到站輕鐵車輛會以一卡或兩卡列車載客；同一個輕鐵站，亦可能有多於一條路線供乘客候車，因此不少乘客排隊候車，都需要依賴月台上懸空式顯示屏選擇位置。惟自從 2019 年社會事件後，港鐵表示，各輕鐵車站的班次顯示屏已達資產壽命盡頭，只剩下少於當初一半的屏幕仍正常運作。

時鐘長期冇運作 更添麻煩

港鐵表示，輕鐵月台屬開放式設計，在平

衡風險後，決定廢除多數輕鐵站月台上的顯示屏；並承諾在較繁忙的輕鐵站內，設置新式直立式顯示屏，並在各站加強廣播，宣布五分鐘內到站的列車班次。最後，2019 年開始不少輕鐵站的電子班次顯示屏被拆除，令乘客候車及上車時更添麻煩。

本月 5 日，工聯會立法會議員陸頌雄及候任元朗區議員姚國威，將較早前於元朗地區收集到的逾萬個簽名及電子聯署，帶到九龍灣港鐵總部請願，冀對方可在各個輕鐵站重新安裝

班次顯示屏。

陸頌雄指今次行動意義重大，2019 年社會事件後，不少班次顯示屏被破壞後而拆走未有重新安裝，當中更具標誌性的，是在天水圍天逸輕鐵站中，一個位於顯示屏上方的時鐘「經典地」一直停留在被破壞一刻的時間，至今仍未永遠停留在九時不再運作。

港鐵App月台Code 長者難使用

陸頌雄表示，港鐵方面早前曾指出，月台



港鐵決定陸續拆卸該款舊顯示屏。

顯示屏因損壞被拆除後，市民仍可透過港鐵手機應用程式，在月台掃描二維碼，從而查詢輕鐵到站的班次。雖然如此，他坦言，對於不熟悉智能手機操作的長者或有需要人士，要使用手機查閱班次並不容易。而且即使對一般市民而言，在月台候車看顯示屏遠較手機方便。

候任元朗區議員姚國威則補充指，雖然港鐵目前在少數輕鐵站加裝新式的直立式顯示屏，供乘客查閱，但一來未普及至所有輕鐵車站；二來原有的懸空式顯示屏更方便乘

客觀看，因此為爭取輕鐵重新設立顯示屏，早前便發起電子聯署行動，成功獲過萬市民聯署展示民意。

重置顯示屏對社區具積極意義

他續指，未必所有輕鐵乘客均有使用智能電話底或安裝相關輕鐵程式，特別是旅客及學生，因此他希望鐵路公司能為乘客的需要，重新設置班次顯示屏。同時他更認為，重設顯示屏除方便大家了解班次及時間之外，更表達市民冀盼社區要恢復向前的意義。



工聯會本月初到九龍灣港鐵總部請願。

睇新屏資訊要走前 不及舊時抬頭方便



部分顯示屏，因採購零件困難須淘汰。

在兩鐵合併前，九鐵自 2003 年 4 月起，為所有輕鐵車站安裝班次顯示屏，以顯示下一班列車的路線編號及到站時間，至今年剛好 20 年。而在兩鐵合併後，港鐵為顯示屏新增惡劣天氣及其他車務資訊，從而方便乘客了解交通情況。

自去年 12 月起，港鐵表示會於 10 個輕鐵月台，推出更新直立式乘

客資訊顯示屏的試行計劃，同時表示將會陸續拆除舊有的班次顯示屏。新舊兩者不同的是，舊有的顯示屏為懸排於月台上方，新直立式顯示屏則像一般廣告牌設在車站中央。當乘客需要了解車務資訊時，便要趨前到屏幕前觀看，較以往抬頭就能看到列車到站時間稍有不便。

港鐵：舊顯示屏零件難採購

對於有意見認為「新不如舊」，港鐵發言人回覆指，舊款顯示屏屬早期設計，已屆資產使用壽命期限，加上較難採購零件進行復修，只剩少於一半顯示屏正常運作，故決定陸續拆卸該款顯示屏。港鐵已知悉市民對更換顯示屏的意見，會持續檢視新顯示屏的試行情況，按需要提升相關服務。



港鐵已在部分輕鐵站置直立式顯示屏。

輕鐵相撞三個月三宗 當局敦促港鐵展調查

《我家》今年 10 月報道，輕鐵於 7 月及 10 月初先後發生列車相撞事故。至 10 月 27 日天水圍坑尾村站兩列輕鐵列車，又再發生相撞事故，是三個月內的第三宗同類事故。

當日晚上 6 時許，兩列分別為 761P 及 751 路線列車，一先一後往元朗坑尾村站方向行駛。當駛至天水圍圖書館對開時，前車因應輕鐵燈號停下，惟尾隨列車懷疑收掣不及，結果引發兩車首尾相撞。

其後，車長安排兩列列車駛至坑

尾村站協助傷者落車，隨後兩車亦駛至洪水橋緊急月台調查。事件中有 25 名乘客感到不適，19 人送院治理，其中 3 人傷勢嚴重，另外 5 人在現場治理後自行離開。

運輸及物流局發言人表示，對於輕鐵接連發生相撞意外表示極度關注。局方十分重視行車安全，敦促港鐵公司即時展開調查，跟進有關事件，以避免同類事件再次發生。機電工程署亦已要求港鐵盡快完成事件報告，以作進一步調查。

踏入冬季，呼吸道疾病進入高發期。內地近日出現上呼吸道病毒爆發潮，染病者多為兒童，而本港上冬季病毒要如何分辨？怎樣做好預防措施？

提高警覺 應對多重呼吸道疾病

疫後首寒冬

病毒大軍有口東東？

分清多種冬季呼吸道疾病

病毒	肺炎支原體感染	流感	腺病毒	呼吸道合胞病毒	感冒
病徵	發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛等	頭痛、疲倦等	肌肉痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉等	腹瀉、眼睛發炎等	頭痛、食慾減退、身體疼痛或軟弱無力，間中會引起中耳炎
其他可能出現的症狀	經接觸或飛沫傳播	經接觸或飛沫傳播，或經接觸患者分泌物	經接觸或飛沫傳播，或進食了受污染食物或食水	經接觸或飛沫傳播，或經接觸患者分泌物，或受污染物件	聲沙、食慾減退等
傳播途徑	2至3星期	1至4天	2至14天	1至10天	1至14天
潛伏期					

袁國勇： 未有出現新病毒跡象

香港大學微生物學系講座教授袁國勇解釋，肺炎支原體感染潛伏期長達兩至三星期，即使康復後亦有約七星期會繼續釋放病菌，令肺炎支原體流行上升速度慢、但下跌亦會較慢。他指出，冬天微生物的生存期比較長，加上人類免疫系統的炎症反應較強，因此容易出現病毒和病菌爆發期，但目前未有跡象出現了新病毒。

家長預防病毒

- 1 留意天氣變化，隨時幫孩子保暖
- 2 勤洗手，打噴嚏或咳嗽用紙巾掩口鼻
- 3 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息
- 4 避免前往人多地方，出門可戴上口罩
- 5 有發燒、咳嗽等症狀，應留在家休息
- 6 生病後應避免接觸兒童、長者或抵抗力較弱者

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



因為當初專修神經科學，近年又針對處理腦退化症、過度活躍症的個案，所以「腦」一字可概括我的範疇。目前 80 歲以上每 5 位就有 1 位失智（腦退化），特別糖尿病患者就要注意，因患糖尿身體長期處於高血糖水平，會增加腦內產生異常物質，破壞腦細胞，令病人腦部功能逐漸衰退。

預防失智要及早養成好習慣。第一，多舒展筋骨。常做太極拳、瑜珈、健體操等身心運動的長者，不論在認知能力及學習能力，都比只做運動或不做運動的長者高。建議每星期做三次 30 分鐘或以上的身心運動，有助強化腦力。

至於平日生活，也有一個小方法可常做，以刺激大腦神經，保持健康活力。在中醫角度，我們五根手指尖通連五臟六腑，所以閒時捏壓十根手指頭及耳仔，也是不錯的養生習慣。

勤按指尖「腦」力養生

開專欄有一段日子，點解叫自己做腦中醫？其實



刺激手指的時候，都會刺激大腦激活循環，有助預防腦退化，大概按摩 5 分鐘感到酸、麻、痺、痛，如果感覺不大，可以按久一點。手指頭的感覺越好，腦部的靈活度越高。

**聖誕節
精選優惠**



*圖片僅供參考，請以實物為準。價格數量有限，送完即止。

\$10 購物券

- 憑此券購物滿\$200可作\$10使用，不可兌換現金。
- 此券只適用於所有分店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2024年1月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

www.justmed.com.hk
查詢電話：2742 4370



Youtube channel



早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

作者：火登

你Plan我都Plan 壓力使乜驚

世界不似預期 自我覺察有轉機



當學生面對測驗考試，或是要升班適應新學校、認識新朋友，都是一些常見的壓力來源。每個人都有一定的內在資源來應對壓力，適量的壓力可以帶來動力，但過高的壓力持續累積而未有適當處理，可能會導致出現類似抑鬱、焦慮症等徵狀。

隨著社會結構的轉變、互聯網及智能手機等通訊科技急速發展的世代，普遍年輕一輩比年長一輩需要承受更大壓力，容易衍生不安、焦慮、失眠等困擾，甚至於情緒病或出現自我傷害行為。

憤怒、恐懼、悲傷是最常見的3種負面情緒，當情緒出現時，內心和思緒會一直沉浸對未來的擔憂、或過去事件造成的後悔情緒中，令人喘不過氣的感受。當你習慣不去正面迎擊情緒、管理它，長久下來，就可能生病。

個人遇到情緒問題

覺察及辨認出當下的情緒出現時，不要抗拒、或批判自己的負面情緒。在負面情緒的背後，有「不健康思想」、「未滿足的需求」或待療愈的「心理創傷」等等原因，分辨問題是否可控，主動出擊減輕情緒的影響。

而情緒管理至關重要，但普遍港人缺乏這方面的了解，其實毋須一定花費太多時間或金錢。除了一般減壓建議，例如多接觸大自然、多做伸展運動、找適合的家人朋友聚會傾訴等，筆者個人推介腹式呼吸法，有助減壓，緩解焦慮。

千頭萬緒帶來困擾

家庭	學校	同儕
- 大人頻繁爭吵 - 環境常變動 - 家庭結構改變 - 親人去世 - 家中經濟困難 - 家中有暴力 - 手足關係不好	- 做功課有問題 - 學業理解有困難 - 成績不理想 - 坐不住、難專心 - 總是被老師“點名” - 要上台表演或報告	- 無法融入團體活動 - 覺得被排擠 - 被嘲笑 - 交不到朋友 - 很在意別人看法 - 被霸凌

腹式呼吸法

面對壞情緒出現，第一時間，你可以透過呼吸運動改善並平緩壓力。

做法：

深吸3秒、屏息3秒、呼氣3秒、休息3秒，然後在放鬆每一塊肌肉時正常呼吸。接著再重頭來一次。



面對壓力時，呼吸變得急促而淺層



若負面情緒仍然沒有減退，要記得避免以下兩件事：

切忌1：用外在事物來宣洩（例如藥物、酒精、食物等），讓身體及心靈持續受累。

切忌2：過度壓抑焦慮情緒，假裝沒事，可能更有事。

孩子壓力過大可能出現的行為

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 情緒表達：
易怒、易生氣 | 2. 專注力：
持續專注有困難 |
| 3. 心情：
容易感覺疲累、倦怠 | 4. 睡眠：
睡不好、做惡夢 |
| 5. 情緒調節：
情緒壓抑不太開心 | 6. 食慾：
食慾變小或變大 |
| 7. 情緒失控：
容易因為小事就哭 | 8. 疼痛：
常抱怨頭痛肚子痛 |
| 9. 社交人際：
不愛參與活動甚至退縮 | 10. 心理：
容易緊張擔心不知所措 |

傾聽關懷 助人走出陰霾

根據研究，大部分自我傷害的朋友其實不是想結束生命，只是找不到人傾訴，唯有錯誤地選擇從目前面臨的痛苦中解脫。

不同個案指出，出現情緒問題的人之自我價值、生存意義大都建基於學業成績、金錢、樣貌等，當達不到外界期許的目標時，自我形象低落，人就會有壓力及情緒崩潰。

簡單而有效兩招

願意傾聽、主動重視情緒困擾的朋友，可以幫助對方走出困境的第一步，如果可進一步欣賞和肯定對方內在的善良特質，有機會幫助對方慢慢建立正面自我形象。

一旦發現察覺自己或是家人子女有情緒困擾甚至自我傷害的危機，不應忌諱問題，應直接關心了解及找專業人士幫助。

在亞洲文化中，人們不願意承認有情緒問題，怕被人標籤為弱者，這其實是錯誤的看法。壓力情緒使乜驚，主動覺察了解，有問題，自有辦法解決！

商場裝飾 膠玫瑰海車呔聖誕樹

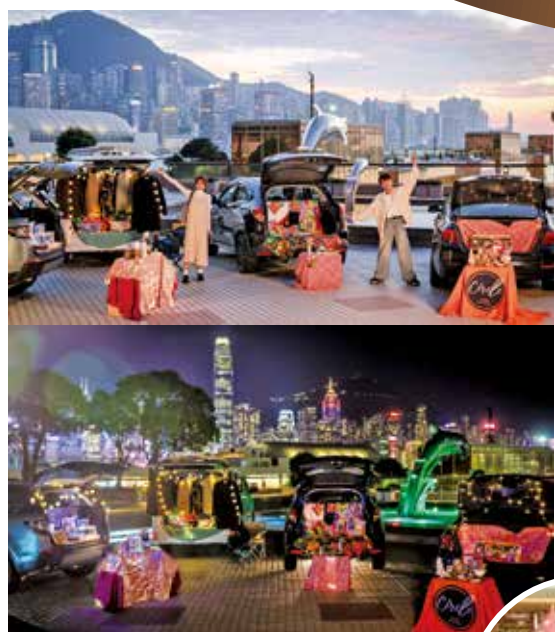
每逢聖誕節，本港各大商場都會換上繽紛的聖誕裝飾，吸引市民打卡拍照。而隨著近年大眾的環保意識有所提高，開始要求大型聖誕樹或節日裝置，可以循環再用或者使用更環保的物料來製作。今次就為各位搜羅帶有環保概念的聖誕商場主題，讓大家盡情慶祝之餘，又能減少浪費！

尖沙咀中港城

車尾箱綠色市集 棄呔造巨聖誕樹

中港城由即日起連續3個週末舉辦「聖誕車尾箱環保市集」，市集設於中港碼頭上蓋，環抱維港美景。車主會在市集售賣二手物品，包括服飾、家具、家品、舊玩具、古董雜貨等，讓舊物延續自己的生命，減少浪費。

中港城更首度夥拍環保團體，收集200條廢棄車呔以及100個汽水、紅酒箱，改造成兩棵低碳閃亮環保聖誕樹、大型拱門以及市集聖誕裝置，各位可以拍照留念！而在指定日子更會有戶外飄雪匯演、跳舞及小型音樂會，大家萬勿錯過！



聖誕車尾箱環保市集

日期：12月16、17、
23至26、30、31日

時間：5：00PM至10：00PM；
6：00PM至0：30 AM

(12月31日)

地點：中港城海墾池平台花園

姆明雪國奇緣

日期：即日起至2024年1月1日

時間：10：00AM至10：00PM

地點：MOSTown

新港城中心L2天幕廣場



萬紅叢中一點綠 環保平安夜繽紛

九龍塘又一城

15米高聖誕巨樹屋 再生鐵搭出萬花筒

又一城為慶祝開幕25周年，即日起至2024年1月1日，推出「Walk with Me」聖誕藝術企劃。聖誕裝置以環保為理念，

由亞洲藝術家共同創作，使用近10噸回收的廢鐵及木材製作。場內15米高的巨型聖誕樹屋，以可再生鐵材搭建，樹屋有三個樓梯入口，屋內鏡面反射，令人恍如置身在萬花筒般的夢幻場景之中。聖誕工匠裝飾，分佈在7間由200件回收廢鐵製成的歐陸小屋之間。另外，還利用過千件金屬切割廢料，拼砌成15米燈光音樂裝置，大家記得拍照留念！

「Walk with Me」 聖誕企劃

日期：即日起至2024年1月1日

時間：11：00AM至9：00PM

地點：九龍塘達之路80號
又一城LG2層

馬鞍山新港城中心

姆明雪國奇緣Let it「Know」 環保花海喚起「少用塑膠」

新港城中心由即日起至2024年1月1日，舉行「The MOST Wintry Wonderland 姆明雪國奇緣」，還原姆明世界，讓大家與姆明、歌妮、史力奇、小美等姆明一族及好朋友見面。姆明一家會在5米高藍色尖頂「冬日姆明屋」迎接各位，而屋旁由環保藝術團隊 DREAMCUBICS 以回收膠樽物料再糅合3D打印技術，打造出有200支環保紅玫瑰的花園，絕對是大家必到的打卡點！



我家
HoMemory

無緣不歡

Issue 121 | 14, Dec 2023 | Text: 知知 Design: Awin

樂山是一座名副其實的山水之城，風光秀麗，歷史文化古蹟集結，屬四川知名的旅遊勝地。一大早從成都火車站出發，坐45分鐘左右的高鐵就可以到達樂山。高車站一出，就會有一大堆司機等著載客，整個畫面有點亂中有序的感覺。再從高車站坐車大概20至30分鐘便到達景點區，那就可到達售票處買票，假若更方便，建議可以提前提前在手機預先購票。



坐高鐵去 感受歷史文化魅力

遊樂山 快樂蜀於我們

恭敬禮貌等見大佛
心境平和寧靜We Time

排隊進入後就開始上山，到頂大概需要30分鐘左右，身邊有數百名慕名而來的旅客，大家卻很恭敬禮貌地等待，我猜可能身處寧靜的環境下，這城市綠洲讓人格外平靜舒適，心境平和。樂山市境內的峨眉山，是中國四大佛教名山之一，是一個老少咸宜的旅遊點，有前往拜佛的、看景的、也有不少充滿文化氣息的打卡位。

走完一上午的樂山大佛後，第一件事就是肚餓要找吃的，可以去嘉興路掃街，有各種甜酸苦辣的美食。



吃苦吃甜人生必經 嘆綿綿冰後綿綿傾

去樂山點都要吃食番一次鞠婆婆，綿綿冰還是要去樂山吃，鞠婆婆實在平宜又大碗，口味選擇又多，足以教人眼花繚亂的。揀了一個香芋口味的綿綿冰，入口是很純正的香芋味，特別像孩提的時候吃的香芋冰淇淋，裡面還放了黑糖珍珠及爆爆珠，口感層次很豐富。

另外，還點了一碗哈密瓜味的綿綿冰，清甜好香哈密瓜味再加上薏米、小丸子同哈密瓜吃的特別爽。但就是這一份，已真的是太大一碗了，所以沒機會嘗到其他味道，建議兩人一碗比較好。



鞠婆婆·綿綿冰·涼糕·手工冰粉
(嘉興路店)

地址：

嘉興路347號
(嘉興路海布衣大排檔斜對面)



軟嫩爽滑牛肉鍋 齊齊搶吃是罪過

馮四孃店環境乾淨衛生，有兩層環境還可以。必點的是蹺腳牛肉鍋，就是他們的招牌菜，牛肉嫩的軟嫩爽滑，味道很不錯，牛骨湯也很好喝，裡面放了白菜，唯一的不足就是份量比較小，大家會越吃越爽，最後搶著吃。

另外，不得不提一提血旺，它是當天用新鮮鴨血做的，並將紅油香蔥和芸豆配合在一起。那種豐富的香辣口感，配上鴨血的QQ軟彈的口感簡直無敵。一上座就會上調味料同酸菜，配上各種菜都不錯。



馮四孃蹺腳牛肉·非物質文化遺產傳承店

地址：

嘉興路289號、291號、293號



香港遠近去 觀察生態多優美

香港一直被大眾視為「石屎森林」，缺乏自然生態。在香港要欣賞自然生態，很多人誤以為只有海洋公園，事情並非如此。熱心保育大自然環境的 Benita，決心從社區開始帶領港人體驗生態，學會珍惜香港每一小生命。



“很多香港人以爲要去很遠，才可見識到自然生態環境。”
——Benita



“希望推動親身體驗大自然，而非靠紀錄片和書本。”
——Jay



郊外夜行是城市人少有的活動。



Benita 認為香港很適合辦生態遊，因城市和大自然距離很近。

海上導賞團主要在西貢海下灣、橋咀和綠蛋島。

活動有動有靜 生態遊浮潛社區講座

要培養保育的意識，首先要了解到本地生態，香港原來也存在生物多樣性，生於香港的你，真的了解自己的家嗎？Benita 希望讓更多人了解到香港的動物，她稱：「大部分香港人對香港既有生態，缺乏意識，以為一定要去很遠的地方，才可以見識到自然生態環境。」參加者往往在活動過後，始發現對身處之地認知薄弱。

Benita 成立社企 Encompass HK 舉辦生態活動，有不同的生態遊、夜行、海上導賞團，帶領參加者玩獨木舟和浮潛等等，也會舉辦社區講座，免費向觀眾講解動物的特質，認識牠們珍貴的地方，從而令他們發現到保育的重要性。

「我們舉辦生態遊，希望推動更多人以真實的親身體驗大自然的生活多樣性，而非靠紀錄片和書本，外國的生態很遙遠，難以得到深刻的體會。」負責生態遊的 Jay，從小喜愛大自然，但沒有很多機會接觸，也是靠硬件去得到資訊，直到大學的時候就讀生

態系，認真學習本地生態。「我們的導賞團帶領參加者親身體驗，觀察動物，例如到森林了解青蛙的生活模式和行為，比起靠書本或影片，最能夠帶動市民認識。」

夜行帶來改變 親身見蛇消除了恐懼

很多時候對動物產生恐懼的原因，都是來自對牠的不熟悉。Jay 分享參加者的前後轉變，「帶團夜行很多時候會遇到蛇，參加者反應兩極，有些人認為蛇很危險，是兇猛的動物，曾經有一位聽到會遇到蛇，他立即畏懼退縮，但蛇出現時反而他是第一個衝上前看。」

蛇不會追著攻擊人，只會繼續做自己的事，真的親身看見蛇後，那位參加者消除了恐懼，更對動物萌生了莫名的興趣。「城市人沒有親身經歷，印象大多來自電視的資訊，未必真實。」Jay 坦言，畏懼的大多是成年人，小朋友只會感到很好奇，認為應該讓小朋友及早接觸生態，因他們更容易接觸新事物，避免以後產生了既有印象。



真實的一面 不在樊籠裏

有些家長會說：「要付數百塊去看動植物，為什麼不去海洋公園？」身為生態專家，Jay 期望能夠給予參加者既寶貴又深入的體驗，看到一個自然生態真實的一面，而非困在籠裏面，受控制的生態。

「導師和參加者的比例一定會保持，確保講解得深入，能夠解答參加者提出的問題，遇到的動物都能清晰看見。」不是看見就上車離

開，確保參加者深入理解生態。讓參加者了解動物正在面對的威脅與人類活動的關聯性，滲入保育的概念。

Jay 強調，要盡量在欣賞的同時減低對生物的騷擾：「我會提醒參加者夜行的時候照清楚地下，不要踩到生物，噴了蚊怕水不要觸碰動物，化學物質會危害動物，而且維持一定人數以減低滋擾。」



城市化建設下，雀鳥生活受威脅。





廣告人當全職爸 輾轉開畫室

色彩療癒社區

讓每人心中有「向日葵」



初衷辦小朋友畫室，漸變成解開鬱結地方。

「畫畫教懂我，藝術世界中沒分對與錯，我們並不需要批判自己……」80後爸爸Franco（周惠建），曾在廣告界打滾近10年，因兒子「湯丸仔」出生而放棄事業，轉當全職爸爸，並開設專頁「梵高爸爸」記錄親子時光。大學修讀設計的Franco，因為兒子而重拾對藝術的熱愛，由親子界網紅逐漸轉變成開設實體畫室的創業者，引領人們走入療癒藝術之旅，讓參與者在畫筆下找到平靜和快樂。



“ Franco：讓她們暫時放下媽媽這個身份，享受寶貴me time。”



「梵高」專注預備下一次的教學。



畫畫令人輕鬆愉快。

“ 疫情下媽媽們感受到的壓力更大，每天跟小朋友在家如困獸鬥一樣。 ”

在2021年4月、香港正值第四波疫情時，Franco有見小朋友長時間無法外出學畫，故開設實體畫室，豈料到受眾竟變成一群媽媽。「在疫情下媽媽們感受到的壓力更大，每天跟小朋友在家如困獸鬥一樣。她們前來學習和諧粉彩，這些活動讓她們可以暫時放下媽媽這個身份，享受一些屬於自己的寶貴me time。」

Franco也感到非常驚訝，開店的初衷只是為了給小朋友提供學習畫畫的機會，但其使命逐漸轉變為療癒大家的心靈，提供一個可以放鬆心情、解開內心情緒鬱結的場所。

助媽媽界就業 學員變NGO導師

在展現藝術療癒的力量之外，Franco更培訓婦女成為心靈藝術導師，鼓勵她們區內就業。他分享其中一個印象最深刻的故事：「曾經有一位媽媽，在疫情期間參加了我們的線上酒精墨水畫課程後，感到非常開心，不僅擁有了屬於自己的寧靜時光，還發現

自己的畫作非常出色，開始考慮是否能夠成為一位導師。」

「初時她覺得自己做得不太好，經過我們不斷的鼓勵，這位媽媽覺得找到了自我價值，更眼泛淚光……後來，我剛好有一些在屯門區的教學工作機會，便請她去幫忙教班。現在這位媽媽已經非常出色，每個星期都會幫忙教授不同的導師課程和NGO（非政府組織）的班。」

“ 根據他們的需求不斷改變，已經不僅僅是純粹的藝術！ ”

Franco也深感感動，不但是看見這位媽媽的成就，更是從未想過自己的事業，能夠幫助媽媽們重新融入社會，「心靈藝術學院不僅陪伴他們成長，更根據他們的需求不斷改變，已經不僅僅是純粹的藝術！」

屯門就是屋企 最愛街坊情濃

自從開設畫室，為人們提供釋放壓力場所後，為Franco帶來了一個「後遺症」——在不知不覺中吸收了眾人的負面能量。為了排解壓力，他漫步在蝴蝶灣泳灘的美景中，感受陽光、嬉水游泳，與大自然親密接觸。

事實上，Franco自出生30多年以來一直居住在屯門區，從未考慮過離開這裡。對他而言，屯門很獨特：「以前在廣告公司上班、在外區奔

波打拼，即使要坐很長的屯門公路回家也沒問題，屯門就是一個居住、安靜、充滿愛的地方！」

他亦提及在友愛邨度過的學生時光，雖然風貌已經改變，有些店鋪已易手換新貌，幸而仍保留不少懷舊的店鋪。「這裡的物價相對平實，街坊之間充滿濃厚的人情味。即便需要買文具，也會特意前往新墟、置樂等地光顧，與店家閒談『吹水』！」

曾「膽粗粗」參加婚宴展，笑言蝕錢但滿足感無價！





“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

我家
HoMemory

做party小食 建議用荷葉夾

梅菜油*肉刈包

今期嘅主角刈包，亦有台式漢堡包之稱，用蒸熱嘅白色麵皮夾著滷肉而成，通常出沒於台灣夜市。刈包嘅「刈」字其實有割開嘅意思，聽講以前嘅刈包真係一個包，老闆要用刀切開個包再放餡料，後來才演變到而家上下分開好似個夾咁。咁個「刈」字究竟點讀呢？原來閩南話「刈」字發音為「掛」，所以叫「掛」包，或者叫「割」包都可以。

傳統嘅刈包主角當然係件半肥滷肉，配料有酸菜可以解油膩，仲有花生粉提香及增添口感，最後加埋大量芫茜咁就 Perfect 喇！宜家嘅刈包同漢堡包一樣有好多唔同嘅口味，咁啱近排有朋友送我來自匈牙利國寶級食材鬚毛豬梅肉扒，見啲油花分布均勻，就試吓用嚟整梅菜滷肉刈包，鬚毛豬果然肉味濃郁、肉質鬆軟，好啱識食又嘴刁嘅朋友仔。



原來鬚毛豬都大有來頭，佢係世界上唯一保留有鬚毛嘅豬種，營養價值豐富，包含鋅、銅、鐵及奧米加3脂肪酸等。勁還勁，原來1990年代鬚毛豬幾乎瀕臨絕種，當時只係剩番198隻，好彩匈牙利鬚毛豬保育協會聯同動物遺傳學家和農民嘅努力，依家數量已經大幅升番，如果有機會遇上，大家記得試吓喇。

就嚟聖誕，大家不妨試吓整刈包做party小食。我就買咗體型好的骰嘅「荷葉夾」，係台灣刈包嘅一半大。留意梅肉扒一定要有油花紋出嚟先唔會「乾、硬、噏」，當然用五花腩都可以，其他配料就可以自由發揮啦。



做法：

① 梅菜乾浸軟洗淨去沙後切碎，梅肉扒洗淨用廚紙印乾切件。另外準備滷肉配料：薑、蔥、蒜頭、冰糖及八角。



材料：

梅肉扒或五花腩 500g、梅菜乾 40g、薑 1 小嚙、蔥 2 棵、蒜頭 5 粒、冰糖 20g、八角 2 粒、芫茜及花生碎適量、荷葉夾 1 包



調味料：

生抽5湯匙、米酒3湯匙、胡椒粉 1/4 茶匙

啖啖芫茜 喜上眉梢



③ 加入調味料，再加水份到材料表面，並放入梅菜乾，㗎蓋慢火炆一個鐘直至收汁。最後落少少麻油添香味。



② 燒熱鑊落少少油，放梅肉扒件煎至金黃盛起。然後用鑊內豬油爆香蔥、薑、蒜，並加入冰糖，將梅肉扒回鑊，同時加入八角炒勻。

④ 芫茜用鹽水浸洗乾淨印乾及切碎，花生打碎或壓碎，同時蒸熟荷葉夾。之後，拎起荷葉夾，逐一放入梅肉扒件、梅菜、芫茜及花生碎。（我鍾意放大量梅菜乾，真係非常好味呀。）



Issue 121 | 14, Dec 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan

型色・煮意



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》。



舊郵政總局大樓 1911 年 6 月興建於畢打街德輔道交界，樓高四層並且設有地庫，採用當時十分流行的文藝復興建築風格。根據 1911 年統計資料，當時郵政局已處理超過 23 萬份郵件及包裹。

舊郵政總局1976年清拆



「四柱擎天」原是大樓正門四大圓柱。

到戰後，社會對郵政服務需求急增。儘管大樓內其他政府辦公室相繼遷離，但總局大樓的郵務空間仍不敷應用，加上中環商業中心及地下鐵路發展，舊郵政總局大樓最終於 1976 年清拆，改建成環球大廈。

舊局拆卸後，部分建築構件及物品，被重置在不同地方：一塊刻有香港郵政服務宗旨的木製拱形匾額，被遷至現時第四代郵政總局二樓的牆上；舊局的迴轉木樓梯原件，其木扶手欄杆交由當時剛成立的古蹟辦保存；大樓的六條簷廊石柱，則擺放在尖東市政局百周年紀念公園的噴水池旁邊。

梁潤昌將石柱購回轉贈



王麗賢介紹石柱保留及搬遷的經過。

至於舊局四條主力圓柱，則聳立在大帽山麓的嘉道理農場內，成為「四柱擎天」景點，供遊人參觀。

嘉道理農場暨植物園永續生活及農業部主管王麗賢介紹指，當年郵政總局拆卸後，抗戰特工、商人梁潤昌從拆卸工程的公司，購回四支前郵政總局正門大圓柱，並贈予其摯友賀理士·嘉道理爵士。

王續指，嘉道理爵士其後將四支圓柱安放於園內擎天徑的起點，令其得以保留下去，而園方亦豎立紀念石碑紀錄這段珍貴友誼故事。

經歷搬遷不列古蹟評級

根據現行的古蹟評級範圍，如石柱於原址保留，古蹟辦則會按六項評審準則作初步研究，考慮是否適合納入評級名單；相反地，如石柱已從所屬建築物拆遷，成為可移動物件，便不適用於現行的評級機制。因此雖然屹立于嘉道理農場的「四柱擎天」，已有逾百年歷史，但因經歷搬遷而不在評級範圍中。

農場景點是舊郵政總局門柱

嘉道理友情故事 四柱擎天屹立理郵



石柱重置過程記載紀念碑上。



木製拱形匾額掛於現時郵政總局牆上。

本港寸金尺土，不少有重要歷史意義的古蹟，也難逃過拆卸命運，當中有古蹟部分構件獲保留，尋覓其他地方重置。就如原座落於環球大廈所在地的舊郵政總局大樓，其正門四條大圓柱，在拆卸後獲重置於大埔嘉道理農場半山，逃過堆填厄運。



往期回顾

- 溫馨提示
- 參觀嘉道理農場暨植物園需入場費；該園每日提供十個車位供網上預約，駕車參觀該園，先到先得。
- 古蹟的故事

由花崗岩大柱裝飾 遙想郵政總局宏偉



舊郵政總局大樓 1976 年拆卸。（歷史檔案館圖片）

位於畢打街同德輔道交界的舊郵政總局大樓，屬本港第三代郵政總局。當時第 12 任港督卜力爵士（Sir Henry Arthur Blake，又名「卜公」）認為，大樓是重要公共建設，因此以高規格興建。

經過五年籌建，當時政府採用丹尼遜、雷安及傑斯建築公司（Densin, Ram & Gibbs Co.）建築師的方案，選取花崗石建造大樓主要立面，大部分柱身及拱頂以花崗石建成，牆身就用廣東紅磚，再以廈門磚築砌表面。紅磚跟花崗石的顏色在立面上對比鮮明，正是當時流行的裝飾手法。大樓門口則以四支花崗岩大圓柱作支撐，令建築顯得更宏偉。

而郵局大樓面向干諾道中一邊，設有一條管道連接郵局的一樓到碼頭，方便駁船運送郵件。直至 1976 年，給現時位於康樂廣場二號的第四代香港郵政總局取代。

評級：不獲評級 地址：新界大埔林錦公路嘉道理農場暨植物園內
交通：太和站下車轉乘 64K 巴士往元朗西方向，於嘉道理農場暨植物園門前的巴士站下車。

不少山友出發前會到來合照。



行山衝線 必食連姐豆腐花燒賣

雖然這裡山長水遠，運送物資不如市區方便，不過連姐堅持經營最營養美味的郊野小吃，這裡的豆腐花、燒賣以及魚蛋都是連姐親自炮製，「我的豆腐花糖水裡面加了薑汁，豆腐花的質地要嫩滑，配上了黃糖粉，讓山友行完山出一身汗之後，來一碗解渴！」於是，行完山的山友吃上一碗連姐豆花，都會是他們當天行山的衝線任務之一。



連姐笑著分享道：「上次有個山友下山之後才打電話給我，說剛剛吃完食物忘了給錢。他說自己好像回到家裡一樣，吃了東西，聊了天，舒服自在，忘了埋單就離開。」連姐把這件事當成笑談，神色裡卻有些自豪。「我覺得這個地方凝聚了好多朋友，好像一個大家庭，喜歡行山的人常回到這裡，而我一直為這些好朋友打開門，迎接他們。」

前路有高低 要走要咁——祝福支持

大帽山OKL

補給 運 結快樂能量

香港「山界KOL」除了「野生捕獲發哥」以外，同樣深受港人歡迎的還有「大帽山連姐」！補給包搞掂的「OK Leader」連姐全名江火連，生性喜歡大自然，服務大帽山郊野公園茶水亭至今30年，幫助山友風雨不改，講心不講金，講起連結香港根。



“這麼多年來，從來沒有把經營茶水亭當成一盤生意，講心不講金。”

連姐與「發哥」周潤發很老友。



大帽山精神涵意廣，「挑戰最強」、「無限活力」、「擁抱自然」皆在其中。



參與慈善活動宣傳，與藝人洪永城合照。

“我覺得這個地方凝聚了好多朋友，好像一個大家庭。”

朋友周末敞開心房 她願意做個「聽」長

「我有好多山友朋友，他們在市區工作生活面對相當大的壓力，周末來到大帽山行山就是減壓放負，他們有好多不能跟其他人說的秘密或者心底話，都不介意跟我分享，我就做一個安靜的聆聽者。他們分享完之後，覺得輕鬆很多。」

繁忙的都市人每日遇到各種難關，應付感情、健康或者工作等等的壓力，身處大自然就感到自己渺小，加上行山是與自己的體能角力的旅途，沒有多餘精力去思考太多，心頭包袱有意沒意也放下了。換來的，就是大帽山的山風、樹影，還有連姐的豆腐花、魚蛋和燒賣。



“我就做一個安靜的聆聽者。他們分享完之後，覺得輕鬆很多。”



連姐收養的廿八愛犬，是茶水亭的小店長。

1993年起開辦茶水亭

“到現在，因為喜歡大帽山的山友而繼續留下來。”

「當」初因為喜歡大自然、喜歡戶外、喜歡郊野公園，我來到大帽山開茶水亭，到現在因為喜歡大帽山的山友而繼續留下來，這麼多年來，從來沒有把經營茶水亭當成一盤生意，講心不講金。」

膚色黝黑的連姐性格非常隨和，臉上總是帶著微笑。1993年起在大帽山「落腳」經營茶水亭，自然是見慣「大場面」，無論誰上前跟她寒暄幾句，都可以感受到那份溫暖。

香港的最高峰就是大帽山，海拔 957 米高，所以不少行山愛好者一年四季都會來到這裡感受自然、享受郊野。大帽山郊野公園茶水亭，距離港鐵荃灣站約 7.8 公里，是行山人士最喜愛的聚集點。由於整條行山路線只有這裡一個洗手間，很多山友會相約在這裡為起點進行補給或者「方便一下」，作為征服大帽山

之旅的最前線準備。

風雨不改為山友經營

“行山亦讓我交到了很多好朋友，茶水亭的人情味是無價之寶。”

「90 年代大帽山沒有現在這麼多行山客，大家是從 2003 年的 SARS 之後，對待健康的觀念有轉變，開始意識到需要更好地保護自己的身體，於是逐漸開始多人周末行山鍛鍊身體。」連姐在大帽山廣結善緣，平時服務山友時也會跟山友聊天學習，聽山友分享行山的心得和經驗，久而久之，亦起心動念去行一行闖一闖。一如那些悠閒山客外的探險愛好者，不斷參加山賽，挑戰自我。2018 年，連姐跟隨山友到泰國參加山賽，更獲得了組別第三名的好成績。

近年來，越來越多登山愛好者造訪香港的最高峰大帽山，甚至 8 號風球依然有人來大帽山跑山，連姐的茶水亭就為這些山友風雨不改地開放。「我很喜歡

行山帶給我的正面能量，讓我獲得開心和快樂，行山亦讓我交到了很多好朋友，茶水亭的人情味是無價之寶。而我的茶水亭能夠成為山友的地標，我感到很榮幸。」



2018 年跟隨山友到泰國參加山賽。



綠化環境，當然落力參與。

與大自然作伴 視環保為己任

問及有否退休的打算，連姐卻肯定地回應「未有！」因為她視經營茶水亭是她人生的重要部分。她並感恩當自己需要休息或處理雜務時，山友們樂於充當她的「助手」，替她打理茶水亭。

連姐的人生與大自然作伴，也因此擔當著山間的「環保大使」，由自己的茶水亭做起。她會鼓勵山友自備可重用水樽，提醒他們不要

在山上遺留垃圾：「請你把所有垃圾留在身上，然後帶來我的茶水亭，我會細心教導你將它們分類，再放置到不同的回收箱中。」

“請你把所有垃圾留在身上，然後帶來茶水亭，我會細心教導你將它們分類。”



與「大帽山之美」比賽聯合創辦人合照。

經典紙袋變身 出賣年齡有絞腦汁

早前內地麥當勞推出限定貓袋，即掀起內地及香港的貓奴瘋搶潮，炒價更高原價近 1 倍。最近，日本麥當勞又玩聯乘，與時裝品牌合作推出玩味十足的限定產品，更將麥當勞（M 記）的經典啡色外賣紙袋，設計成由厚尼龍材質製成的購物袋，由於還原度極高，現時這款購物袋已追加預約至 12 月 29 日才出貨！

外賣袋最經典 金拱門環保袋

¥ 3,500 (約 HK\$182)

日本麥當勞聯乘日牌 graniph，推出一系列限定產品，其中外賣袋造型的環保袋最受歡迎。環保袋正面繡有金色拱門，背面則繡有全球所有 M 記餐廳通用的宣傳口號「i'm lovin' it」。環保袋由尼龍材料製成，耐用又防水，內部有一個暗袋，方便大家存放耳機或手機等物品。



眾角色踩單車 Say Hi 環保袋

¥ 3,500 (約 HK\$182)

另外，大家熟悉的角色，包括麥當勞叔叔、漢堡神偷和滑嘟嘟都變成環保袋一員，一眾角色騎住單車同大家 Say Hi，同樣都由尼龍料製成，耐用又防水。



薯條盒印衛衣 著起紅過茄汁

¥ 7,900 (約 HK\$411)



McFried Potatoes (R) 的薯條盒都可以變成鬆身連帽衫的設計，認真有型！連帽衫用上羊毛內裡，質感好，又可搭配落肩款式，著上身又型格又夠 chill。

未出街已興奮 特別版隆隆鞋

除了日牌 graniph 聯乘外，M 記亦有與鞋履品牌 Crocs 聯乘推出特別版隆隆鞋。Crocs 的厚底隆隆涼鞋熱潮持續，早前才在旺角朗豪坊開設全港首間 Digital focus 體驗店，當中就有出售未發售先爆紅的 Crocs X McDonald's 系列。



McDonald's x Crocs Hamburglar Clog

US \$75 (約 HK\$585)

這款隆隆鞋採用漢堡神偷著名的黑白條紋，並飾有漢堡包，充滿童趣。而材質輕盈兼防水，通風口增加透氣性，並有助排水，易於清潔且快速乾燥，並可以客製化 McDonald's® Jibbitz™ 吊飾。

McDonald's x Crocs Birdie Clog

US \$75 (約 HK\$585)

這款隆隆鞋有小飛飛標誌性的黃色和粉紅色，以及她最喜歡的雞蛋鬆餅，非常可愛。



McDonald's x Crocs Classic Clog

US \$70 (約 HK\$546)



紅色的隆隆鞋綴有薯條、漢堡包和金色拱門立體圖案，是非常經典的麥當勞組合。



McDonald's x Crocs Grimace Cozzzy 涼鞋

US \$70 (約 HK\$546)

這款涼鞋的靈感來自每個人的紫色摯友，內裡人造毛皮，感覺暖笠笠，就像穿著滑嘟嘟的鞋子行走一天。Grimace Cozzzy 涼鞋的帶子上印着他可愛的表情，並配有其最喜歡的奶昔。



黃啡毛毛外套 為你我他送暖

¥ 13,000 (約 HK\$676)

環保袋以外，M 記與 graniph 更推出男女皆宜的冬季毛毛外套，主色是 M 記的黃色和啡色，有熟悉的角色人物張開雙臂微笑的圖案設計。即使大家沒有頸巾，立領的設計也能夠緊緊包裹住頸部，保暖性極高！



?