

我家

HoMemory

i s s u e

40

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：05, Nov 2020

02
03 **我家・焦點**
八鄉山火燒通頂
300 勇士救 180 毛孩

04 **醫・家**
流感疫苗
唔係人人啱打

07 **無緣不歡**
抗疫持久戰
植物肉抬頭

09 **她說**
隔離變「型」
藝術家「疫」向思維

看得見的人情味

14
15 **封面故事**

講好**故事**
唔係**得把聲**

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



八鄉山火 動物收容所發網帖求助

野火宵不盡

300 市民勇救

剛過去重陽節假期，全港接獲近百宗山火報告。當中，不少是因為掃墓人仕「火燒旺地」而留下火種，林村郊野公園及八鄉大江埔對上雞公嶺山頭，當日一度火勢猛烈，凌晨時份，更險波及大江埔一間動物收容所，幸得 300 多名熱心市民響應網上號召，通宵在場協助疏散收容所，180 隻貓狗並無大礙，而山火焚燒逾 40 小時後終撲熄。

雞公嶺山火一度火勢猛烈（電視截圖）

雞公嶺山火險波及大江埔一間動物收容所

10 月 26 日凌晨約一時，山火及濃煙直逼位於大江埔「大樹下善待動物庇護站」。其時正值黃色火災危險警告，火勢猛烈，消防立即到場拖喉射水戒備。當時收容所義工 Jojo 表示，大江埔附近山火早於動物營救行動前兩日已發生，至重陽節晚上收容所對開近 100 米山頭傳出隆隆的火舌聲。

素未謀面卻能同心協力

由於當時收容所內約有 150 隻狗及 30 隻貓，但只有四名義工當值，而且鐵籠不足夠運走所有動物。義工擔心山火逼近令動物有危險，於是立即報警，而 Jojo 亦在趕往收容所的同時，在網上發帖求助。

隨後有近 300 名義工及熱心市民，響應網上號召，趕抵現場協助。素未謀面、互不認識的義工合力，將場內貓隻放入鐵籠或抱在身上，送到附近暫避，亦有人負責安排私家車出入，幫貓狗撤離到安全地方。

「香港人真的很好！」

直至當日早上六時許，場內貓狗全數由人帶走。同時，山火經消防員通宵撲救，大致受控，義工獲悉後隨即協助將貓狗運返動物收容所安頓，事件中並無任何動物受傷。JoJo 及一眾義工，事後終放下心頭大石，更一度激動落淚。

「香港人很棒，香港人真的很好！」事後 Jojo 表示，收容所內的狗隻平日主要放養甚少鎖上鐵鏈，而大部分貓狗未曾遇過火警，因此部分表現驚恐，甚至嚇至失禁嘔吐瑟縮一角，因此需要義工逐一帶走，幸得熱心人幫助，貓狗才能倖免於難。

市民紛捐款助收容所解困

Jojo 續指，每逢春秋二祭，義工都會灑水為收容所降溫防火，避免影響場內的動物，惟由於今次山火火勢猛烈，因此情況特別危急。她直言事前一直擔心不會有

人來幫忙，但想不到一呼百應，她形容場面前所未見令人感動，她亦很感激市民願意長途跋涉伸出援手。

山火救熄後，不少市民紛捐款助收容所解困，「謝謝所有到場拯救的有心人，好人一生平安健康！」有人亦對收容所致謝：「感謝你對動物生命的尊重。支持你們的愛德行動。」

消防發言人表示，由 10 月 25 日至 26 日下午 5 時為止，在全港共接獲 104 宗山火報告。於 25 日下午約四時，接獲大刀坳至大江埔一帶山火報告；翌日晚上 10 時許，亦接獲大江埔附近一帶居民報案，當時山火距離民居約僅 500 米。



祭祀變燒山 梁志祥提醒勿留火種

險波及大江埔動物收容所的元朗雞公嶺山火，焚燒三日兩夜，源頭疑有人在上水蕉徑重陽祭祀時留下火種，導致火勢迅速蔓延到八鄉和錦田山頭，墓地周邊雜草成山火最大隱患。

本身是元朗八鄉的新界原居民的立法會議員梁志祥向《我家》表示，近年不少墓地已鋪上水泥，降低引致山火的機會。他表示，相信無人想引發山火影響他人，拜祭引發山火是無心之失。他提醒，拜祭時即使乍見火苗熄滅，但留下的火種有可能燒着乾燥雜草，因此希望

大家拜祭後要確保火種熄滅後才離開。

鹿巢山燒足 20 小時

今年二月，馬鞍山鹿巢山亦曾發生嚴重山火，一度形成一條長達 400 米的火線，凌晨時份，山火更一度近迫近富安花園第十五座及大水坑村，距離屋苑範圍極近，整個馬鞍山均嗅到燒焦刺鼻氣味，消防員在馬路邊向山頭射水戒備。最終山火焚燒接近 20 小時才被救熄。

180 毛孩



大批熱心市民及義工趕到現場，協助救動物。



拯救行動通宵進行



梁志祥提醒祭祀時要格外注意，切勿留下火種



今年二月馬鞍山鹿巢山亦曾發生嚴重山火。



重陽節假期，全港接獲接近百宗山火報告

山火黑點 元氣大傷難復元

山火後果嚴重，隨時波及民居，甚至影響自然環境，需要多年時間才能復元。長春社高級公共事務經理李少文向《我家》表示，雞公嶺為山火黑點，幾乎隔年便會發生山火，相信今年因為天氣較為乾燥，導致今次山火火勢特別猛烈。

他表示山頭上的樹木其中一個作用為抓緊泥土，一旦大片樹木被焚毀，土壤便容易被雨水沖走流失，山頭亦會變得貧瘠，對環境造成深遠影響。

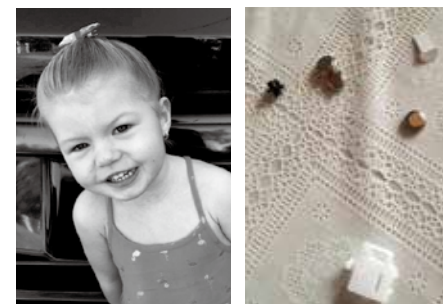
李續指，一般被山火焚燒的山頭，經植樹等工作，需近 10 年時間才能復元，惟因雞公嶺每隔一兩年便再次發生山火，相信該處生態可見將來也難以復元。

根據《林區及郊區條例》，任何人士在郊區留下火種或隨意燃燒冥鏹，可被檢控，一經定罪，最高可被判罰 2.5 萬及監禁一年。而市民在掃墓或燒烤後，必須清理帶來的祭品及垃圾，保持郊野清潔，亂拋垃圾的人士會被檢控，定額罰款為 1,500 元。



最近南韓接連出現多宗接種流感疫苗後死亡個案，引起外界關注，而台灣亦有人接種流感疫苗後，出現嚴重神經併發症等不良反應。今年因應疫情，打針人數飆升以致一針難求，但不少市民仍猶豫值不值得打流感針，到底打疫苗是否安全？會出現哪些副作用？

恐怖家居意外 女童誤吞電池 穿食道亡



澳洲女童誤吞鈕扣電池釀成悲劇。切勿看輕誤吞鈕扣電池的嚴重性。

小朋友對新鮮事物感好奇，常把東西擺入口，稍一不慎隨時釀成不可挽回的悲劇意外。

澳洲一名三歲的女童 Brittney Conway 早前誤吞鈕扣電池，家人原以為她誤噎糖果，後來目睹女童不停大叫喉嚨痛，甚至嘔吐、流鼻血時，父母始發現有問題，將之送院檢查。院方發現，吞下的電池竟已燒穿食道，該女童在事發三星期後不幸離世。

Brittney 父母其後在 Facebook 開設專頁，記述女兒這宗可怕意外，希望以此警惕其他父母，切勿看輕誤吞鈕扣電池的嚴重性。

台灣兒科醫生吳昌騰表示，倘孩童誤食鈕扣電池，電池表面的化學物質氧化鋅等物質，與食道黏膜的蛋白質產生化學反應，腐蝕食道黏膜致其壞死，嚴重可灼傷內臟，甚至致死。若懷疑小朋友誤吞電池，應直送急症室，中途勿讓小朋友進食或飲水，避免有嚴重化學反應。

流感針唔係人人打得

政府積極呼籲市民打流感針，以應對冬季流感高峰期和新冠肺炎疫情雙重夾擊，但打針前也要先了解風險。台灣衛生福利部疾病管理署早前列出指引，指出五類不宜接種流感疫苗人士，以及有可能出現的副作用風險。

五類人不宜打流感針

- ① 發燒或患有急性中重疾病者，應待病情穩定後再接種。
- ② 出生未滿六個月嬰兒，因目前無使用效益及安全性等臨床資料。
- ③ 曾接種流感疫苗後，六周內出現嚴重神經併發症「格林－巴利綜合症」者，應先尋求醫生意見。
- ④ 對雞蛋及蛋白質嚴重過敏人士。
- ⑤ 對疫苗成分過敏，或注射後曾有不良反應者。

流感疫苗副作用風險

輕微副作用

- ① 注射部位疼痛、紅腫。
- ② 少數人會出現發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、皮膚搔癢、荨麻疹或紅疹等輕微不良反應。
- ③ 一般在一至兩日內自然恢復。

嚴重副作用

- ① 出現即時過敏反應，包括呼吸困難、聲音沙啞、氣喘、眼睛或嘴唇腫脹、頭昏、心跳加速等，甚至過敏性休克等不適情況。
- ② 接種後，幾分鐘至幾小時內即出現相關症狀，但嚴重副作用極少會發生。

除了上述副作用外，以往亦曾有案例出現過神經系統症狀，包括臂叢神經炎、顏面神經麻痺、熱痙攣及腦脊髓炎等，以及暫時性血小板低下，臨床表現包括皮膚出現紫斑或出血點、出血時不易止血等血液系統症狀。

疾管署又提醒，打針後應在附近休息及觀察至少 30 分鐘，身體並無不適後才離開。至於使用抗血小板、抗凝血藥物或凝血功能異常者，接種後應在注射部位加壓至少兩分鐘，觀察是否仍有出血或血腫情況。無論如何，打與不打針，也最好先諮詢專業意見，確保健康安全。

三招傍身 對住流感不「示弱」



冬季流感肆虐，身為中醫兼三孩之父對此尤為敏感。流感可怕之處，就是容易出現陰虛型併發症，例如頭暈、腦炎和心肌炎情況。

要預防及應對這「大敵」，就由汲收資訊開始：

誰屬流感高危族？

- 容易發生在陽氣不足、怕凍之人
- 容易口乾、粘膜發炎和皮膚敏感者

「防流感」三大錦囊 暖身

- 在大椎穴（即頸背交界下方的凹陷位）或湧泉穴（即腳板底），敷暖包或用風筒吹。
- 做運動出一身汗，促進新陳代謝。

飲抗氧果汁

- 果汁有效減少身體流失水份，而具抗氧化成份的藍莓、杞子，效果特別好。

晚上 11 點前睡覺

- 中醫理論中，晚上 11 點至凌晨 1 點，膽經功能最活躍，特別容易感染流感，加上熬夜會導致免疫力下降，失去「護城牆」，就容易中招。



（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。



環保慈善基金屬下社會企業

環保 汽車美容



Sky Blue

藍天



車廂蒸氣
清洗及護理

\$900

車主抗疫必備

十次洗車
或吸塵套票

\$800

粉嶺

粉嶺聯和墟帝庭軒停車場UB2

電話：28681865

營業時間：09:00-19:00

觀塘

觀塘偉業街182號碼頭廣場

停車場2樓L17-L18

電話：53485346

營業時間：08:00-18:00

三次三重
3M水晶車臘

\$2990



新一屆區議會運作不足一年，以「素人」作主導的民主派區議員已企圖在體制外尋求突破，籌組「公民議政平台」，高舉「自救」旗幟，強調民間力量、民間參與。平台至今仍未見雛形，但背後的理念卻搶先在社區「開花」。簡單如為基層公屋戶髹油，也可以為他們累積越來越多「信徒」。



林進（白衣者）和伍健偉（深色帽者）與「修築」團隊為居民髹油。

「公民議政平台」走進公眾視野始於今年 6 月，由民主派控制的 17 區區議會舉行聯合會議反對國安法。元朗王百羽、屯門張可森等多名「素人」區議員突然提出臨時動議，要求成立「香港公民議政平台」，實現與民共議。此次突襲一度在場內產生火花，最後亦有超過 10 區通過動議，新界西就包括屯門、元朗、荃灣及葵青。

這個平台先有名稱，隨後才出現角色及運作方面的多種想像。「佔中」及民主派初選發起人戴耀廷建議，由公民社會建立民間平台機制，並與官方機制平衡運作，「以圖令政權喪失正當性繼續統治」，而平台不單可討論地區及全港議題，更有龐大的連結網絡優勢，可以統籌及組織行動。屯門區議員李家偉就認為，平台可成為「民間自救系統」，以及各黨派協調及溝通的渠道。

政圈一度傳出「公民議政平台」籌委會可於上月中宣佈成立，但至今未見動靜。

標榜免費 卻索材料費

話雖如此，多種宣揚民間充權的活動早已先行先試。社企「修築」由兩個女生於 7 月創立，除了以優惠價為公屋住戶裝修外，亦與「素人」元朗區議員林進合作，為已有 27 年樓齡的天水圍天瑞邨居民提供免費髹油服務，以鄰里互助名義，為「自己人」助力吸納「同路人」。

「修築」其中一名創辦人曾任議員助理，在地區做過義務維修活動，她稱單憑區議員的資金和人力，不可能令活動延續和擴大規模，所以萌生開社企的念頭。

元朗監察議會聯盟發言人司徒駿軒在與天瑞邨樓齡相若的天耀邨服務。他表示，房署會有條件為住戶提供牆壁及天花保養，「例如是鄰居滲水就會維修，自然剝落一般都不會處理。」他又指有區內居民反映，去年曾有地區工作者報稱為居民提供免費維修，最後卻稱只是人工免費，向對方索取材料費，呼籲居民參加類似服務時要留意細節。

地區幫基層戶髹油



「素人」在 17 區區議會聯合會議求成立「公民議政平台」，一度出現火花。

真係免費咁著數？



「素人」要求成立「公民議政平台」，實現與民共議。



王百羽呼籲各區支持成立「公民議政平台」。



王百羽和張可森是「公民議政平台」主要推手。



林進和伍健偉亦與「黃店」合作，為長者免費洗冷氣機。



「修築」的免費髹油服務擴展至屯門「素人」服務的屋邨。



「賭輸」唔認數 伍健偉「粉絲」unlike

林進和另一元朗區議員伍健偉曾親身上陣，為天瑞邨居民髹油。伍健偉 8 月底曾打賭，如果一周內其 facebook 專頁讚好（Like）數字，比當時 13.8 萬個的立法會議員何君堯專頁為少，就會辭去區議員職務。一周後，伍的專頁由不足一萬個讚好升至 14.9 萬，而何的專頁就錄得 16.7 萬個讚好，但伍稱由於數字已高於當初 13.8 萬個的標準，因此毋須辭職。事後有何君堯支持者到其議辦抗議，不滿其搬龍門「走數」。

截至上月底，伍健偉專頁的讚好數字為約 14.7 萬，在不足兩個月內流失了 2,000 個，而何君堯專頁就持續增加至 17.2 萬個。



伍健偉（左）和林進（右）與友好社企合作，更不惜做髹油學徒，以累積更多「信徒」。

抗 疫 持 久 戰 植 物 肉 抬 頭

新冠疫情下，大家的消費

和飲食習慣開始轉變，其中有一個令人

意想不到的，就是潮流食「植物肉」！由於疫

情導致肉類供應陷入困境，據市場調查機構尼爾森

（Nielsen）的研究指出，與去年同期相比，植物肉

的需求量大升 278%。而香港近月亦開始這場「新嚟新豬肉

」的飲食革命，大家又對植物肉有乜認識？

究竟係乜東東？

「植物肉」是利用大豆蛋白製成的仿生肉，類似素食的素肉，不過為追求口感跟真肉一樣，例如會將牛肉的味道用分子生物構造表達出來後，在植物界尋找相同的分子結構，再用合成生物技術培育出來，做到能夠匹配牛肉、豬肉和雞肉的植物產品。

邊啲公司製造？

現時植物肉市場主要有兩大龍頭企業，就是 Beyond Meat 和 Impossible Foods，後者更有香港首富李嘉誠投資入股。香港素食餐廳 Green Common 製作未來漢堡的原材料就是由 Beyond Meat 提供！Beyond Meat 植物肉的主要成分是豌豆和紅菜頭汁，標榜不含動物成分、大豆及麩質，亦無激素、抗生素或膽固醇。Green Common 經營多間素食 cafe 之外，亦設立網上平台售賣植物肉。

至於 Impossible Food 所生產的植物肉主要成分有織紋小麥蛋白、椰子油、馬鈴薯蛋白以及豆血紅蛋白，還原肉類的質感外，亦確保肉類足夠的營養。Impossible Food 跟不少香港的走肉餐廳合作，除了招牌漢堡之外，還推出過不少亞洲口味菜式，如餃子、擔擔麵等等，發掘出更多植物肉的菜式。其中位於荔枝角的「走肉蔬食研究所」與 Impossible Food 合作，推出貼近香港人口味的本土植物肉菜式。



你今餐咗未？

款式可以點玩？

新冠疫情下，食品的存放期限長短成為消費者的一大考慮因素，尤其是在 WFH 的情況，要解決一日三餐，「植物肉」有其自身優勢。不過，市場上又是否有足夠的素食食品可供選擇呢？目前採用替代動物蛋白質食材、植物肉製作的素食冷藏食品在市場上幾乎是一片空白，Green Monday 與 OmniPork 新豬肉在台灣早前就創下每星期賣出一百萬隻「新豬肉」餃子。其後，與全家便利商店 FamilyMart 合作推出 OmniPork 新豬肉「炸醬麵」和「泰式打拋飯」即食系列。

市場受唔受落？

目前香港有多間大型餐廳及食品品牌包括大快活、翠華、茶木台式休閒餐廳、唐記包點及灣仔碼頭北京水餃，都有提供植物肉素菜食品。而香港的麥當勞與 Green Monday 推出新品 OmniPork 新餐肉，KFC 就聯同 Green Common 開發「新世代系列」，以植物肉取代雞肉。植物肉現時在香港可謂百花齊放，選擇多多。

但是到底植物肉能否成為日後飲食主流？其減碳環保以及動物權益的理念，又能否支持其大行其道，仍是未知之數，但是在疫情過去以後，大眾能否養成購買植物肉的習慣，相信會是其發展的一大關鍵。



生活空間狹窄的城市，很多家庭也會養小動物，如金魚、烏龜、貓狗……相比起會跑會跳的動物，今次介紹的植物驟看之下較單調枯燥，但事實並非如此，讓我們一齊睇睇吧！

多肉塊根兩大熱門

多肉與塊根植物，近年在世界各地吸納了不少「粉絲」。多肉植物肥嘟嘟，外形又變化多端，再加上易於打理，人氣一直高企。而塊根植物可愛之處，在於形態千奇百怪，天生擁有一副「藝術家」面孔。



多肉植物 例子：玉露、桃美人、生石花

潮玩盆栽

唔怕種壞小朋友



塊根盆栽 例子：象牙宮、龜甲龍、沙漠玫瑰

1. 陽光要夠

有充足陽光才能健康成長，陽台或窗邊是不錯的選擇。

2. 水唔駛多

由於葉子和根部能儲水，大概一星期澆一次水便足夠。不過，盆子底部最好有洞，以免積水過多弄壞根部。

親子種植小貼士

3. 通爽唔濕

環境通風很重要，盆栽不喜歡潮濕環境。



多肉盆栽



塊根盆栽

植物生命課三大感悟

① **領悟生命力**：多肉與塊根植物原產在非洲、中亞和美洲，每年旱季長短不一，所以植物體內儲存大量養份和水份，以適應生長環境。孩子了解植物的特性後，可學習到植物的耐力和生命力。



② **培養責任心**：多肉植物要定期澆水，大概一星期一次，並需要充足的陽光，才能健康成長。多肉植物倘缺水，葉子會褶皺或變軟，即提示我們要多加照料。這樣，讓孩子知道有一個生命需要自己去愛護，深切體會到自己的行為將造成什麼影響，培養了孩子的責任心。



③ **欣賞內在美**：塊根植物不像其他盆栽，生出爭妍鬥麗顏色不一的鮮艷花朵。塊根外形粗壯厚實，如象牙宮的外表，就像又圓又肥的大肚臍上伸出纖幼枝葉。擁如此外觀原因是其莖部儲存大量水份抗旱，家長要讓小朋友明白萬物皆有因，不要以貌取人，要懂得欣賞內在美。



現時香港只有幾間店鋪買到塊根植物，但也可以在二手交易平台找得到！

面對疫情下迷惘的社會氣氛，
本地藝術家林嵐（Jaffa）選擇換個角度帶來一點新啟發，
透過來自隔離營的石頭，冀讓港人重新思考自己跟世界之間的連繫。



藝術家換個角度思考，「搭棚」材料簡單，卻令人可仰望星空。

在繁華熱鬧的銅鑼灣當中，承傳百年文化的利園社區新近化身成藝術館，以新冠肺炎疫情為題，藉以啟發港人思考疫情下心理。疫情中開幕的展覽「disCONNECT HK」，由利園協會伙拍藝術團體 HKwalls 及 Schoeni Projects 合作而成，當中包括女藝術家林嵐在疫情下的創作。

家近駿洋邨 目睹業界人士撤離

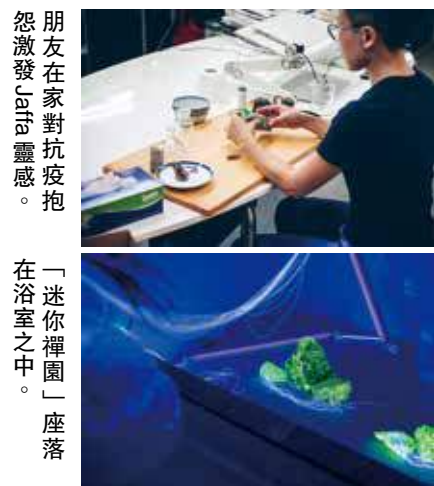
Jaffa 是次展出的作品《在迷你禪園散步》，創作意念來自朋友對在家抗疫的抱怨。「有一位朋友跟我說，他不能獨自在家，覺得很無聊、很難受。」Jaffa 坦言自己不明白，同時覺得港人對於「疫情下外出受限」的心態很有趣，遂展開此創作。

全球疫情未有將 Jaffa 跟社區分隔，反而有深厚的聯繫。Jaffa 透露：「我住在火炭駿洋邨附近，眼見有不少同區藝術家因駿洋邨被徵用作檢疫中心而搬走。事實上，從外間是看不見正在隔離的人士，惟這是一種無形的害怕。」Jaffa 利用來自檢疫中心的石頭，配合白線及夜光顏料，打造一個獨一無二的「迷你禪園」，宛如中國的古代詩人畫家，未能出門便於自家院中堆砌出塑石假山。

作品諷刺時弊 關心城市人心靈

此外，作品亦配合一條長達約 6 分 30 秒的音軌，Jaffa 指出：「我從網上下載約 10 個地方的海浪聲，串連成一個旅程」，透過聲音導航，引領觀眾享受「陽光與海灘」。完成作品後，Jaffa 體驗到互聯網在疫情下的力量，有感「世界只是兩隻手指之間的事」，足不出戶也能掌握全世界，希望港人反思自己跟外間的關係。

即使疫情使港人的生活改變，由一年去多少次旅行，變成一次買多少盒口罩，惟 Jaffa 一直致力探討本地文化、歷史、社會及時事議題。在全球疫情的陰霾下，Jaffa 繼續以富感染力且帶有諷刺時弊意味的作品，關心城市人的心靈。



朋友在家對抗疫抱
怨激發 Jaffa 靈感。
「迷你禪園」座落
在浴室之中。

**# 廁所是渡假營
禪園可聽濤聲**

同時，在疫情新常态下，行山成為港人熱潮，惟人群變相於郊外聚集。Jaffa 笑指：「有人建議不要行山，那麼我留在家中，行自己的『石頭山』」，作品雛型由此起。

這個「迷你禪園」座落在浴室之中，Jaffa 說：「雖然這是一個廁所，我亦可以將其打造成渡假營，重點在於每個人心中所想。」在 Jaffa 的禪園之中，你可以欣賞「在夜空中閃爍的優美煙花」，亦可以「周遊列國」，享受來自世界各地的海浪聲。

一件作品要「有睇頭」，Jaffa 認為幽默感是一塊絕不能缺的拼圖。Jaffa 的家毗鄰被徵用作檢疫中心的火炭駿洋邨，認為附近的一石一木無辜受連累，遂將路邊的石頭「拯救」回家，細看之下覺得其形狀似一座迷你山。

幽默石頭記 真作假時假亦真



「disCONNECT HK」展覽 Herakut 作品《Silent Battle》。

“
Mos：
揚琴帶我
感受世界！”

兒時並沒有偉大的理想，只憑「好聽」的感覺便去學鋼琴。Mos 沒想到長大後成為香港少數的揚琴老師、演奏及編曲家，她並立志宏揚中國音樂，將學習音樂獲得的快樂傳播出去。



獨樂樂眾樂樂

揚琴女生教敲 to do

修養培育個性 勿著眼考試比賽

應沙田中樂團邀請，擔任客席嘉賓表演。



謝栢恩（Mos）在中學時才開始學習敲擊樂及打鼓，不料一敲便愛上，甚至贏得多項比賽獎項。後來，Mos 受揚琴大師賞識，獲得難得的學習機會，赴北京中國音樂學院修讀揚琴學士，並學習不同少數民族樂器，擴闊音樂知識和歷史視野。

學音樂不是為了考試

回港翌年，Mos 以「揚帆」為主題，開個人演奏會，在坊間頗有迴響。此後，她參與樂團演出、私人表演、學校教育等，還自編琴譜。她笑言：「如果沒有愛上揚琴，或許現在她只會是平凡的上班一族。」就是揚琴令她敲出了夢想，以樂韻開啓孩子們的文化之門。

Mos 對教學有份堅持和執着。她說：「學習音樂不是為考試為比賽，而是一種修養，一種感受世界、耐性和堅持的修練過程。」身為人母，令她了解小孩子個性，感到音樂是陪伴成長重要元素。因此，她不會強迫學生強記樂譜，而是以輕鬆生動的方式教授。

Mos 認為學生的視野愈廣、經歷愈多，無論對學業或音樂藝術都有好的影響。她說：「我建議學生多聽中國傳統民族音樂，如：蒙古音樂，時而奔放熱情，時而溫柔；陝西的黃土高坡上的信天遊。」

元朗的文娛設施有限

她簡單唱了民歌《蘭花花》幾句，然後講解：歌詞會因為地方口音而有不同味道，倘用純正普通話唱，就會失去原有味道。

Mos 是土生土長的元朗人，卻遺憾未能在區內推廣音樂。她說，「元朗的文娛設施有限，最近都要到屯門演出」，並表示盼望區內可多增設施。

疫情下，上月她與四名小學生合奏樂曲《新彩雲追月》，並將之上載互聯網以賀中秋。Mos 希望藉小小的互動製作，激發學生對中國傳統歷史文化的興趣，並培養樂隊合作精神。



Mos 與學生一起製作並演奏新彩雲追月。



教學輕鬆生動，不強迫記樂譜。



到仔仔學校演奏揚琴助慶。



熱愛中樂，Mos 與揚琴結緣多年。

保養樂器 就是尊重技藝

Mos 不但是揚琴老師，而且也是揚琴調音及維修師。她視揚琴為藝術品，高峰期擁有六部揚琴。

這個小收藏家娓娓道出護琴之道：「揚琴是用木製的，所以不應該直接用清潔劑清潔，因為水份滲進琴內會很難清潔，甚至令到內部發霉，所以應該將清潔劑噴在布上才清潔琴身。同時也應該注意香港潮濕的天氣，防止琴身發霉。」

她曾看到學生一部佈滿斑點的揚琴，令她「毛骨悚然」，因此她常灌輸學生樂器猶如稻米「粒粒皆辛苦」的道理，保養樂器是琴師對技藝的基本尊重。



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

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家
HoMemory

05, Nov 2020

喺大家勁嗰有得去旅行嘅同時，亦冇好多人因為咁有咗個飯碗，我講緊嘅係國泰航空宣布大規模重組。國泰打破香港有史以來最大規模嘅裁員計劃，一次過削減約 8,500 個職位，最令人可惜嘅係有 35 年歷史嘅港龍航空都即時停止營運。

曾幾何時，空姐少對好多人嚟講都係一份「筍工」，可惜我英文唔掂，否則可能都會衝上雲霄。大家都以為呢份工唔駛錢就可以環遊世界，又有超平機票想幾時飛都得，其實你睇佢好事實未必咁好。我身邊嘅空中飛人滿肚苦水，有人做到腰酸背痛，有人俾「西客」鬧到狗血淋頭，日夜顛倒嘅生活真係好難頂。做港龍嘅朋友仔仲慘，因為通常飛短程即日來回，或者喺當地停留幾個鐘就要再飛，長期身體疲勞，簡直係非人生活。正所謂：一方有難八方支援，大家不妨留意一下身邊有冇工作機會，可以主動介紹一下俾有需要嘅朋友仔。你一個幫忙可能已經救到人咗全家。換著係我被炒，都想有人幫吓我，如果你仲有份工，咁就要好好珍惜喇，因為真係今日唔知聽日事！唉。



呢個世界又點會有咁多筍工呢，好「筍」就有。好筍同工作機會都係有期間限定，食筍最佳時間當然係農曆年前後，春筍細嫩多汁味道鮮甜，我就最喜歡台式食法加沙律醬。為咗保存呢份美味，農民將筍直接曬乾，脫水之後筍香更加濃烈，乾筍需要油份滋潤以回復生氣，用嚟炆豬肉就最好不過，炆完之後油潤爽口又脆身，真係可以扒幾碗白飯！

鮮甜爽口又脆身 筍乾炆豬肉 送飯真筍盤

做法

醃料

生抽

老抽

麻油及紹酒各 1 湯匙
糖及粟粉各 1 茶匙

鹽 1/4 茶匙

① 筍乾要預先浸軟，沖洗乾淨後切段，薑切厚片再切粗粒、蒜頭略拍、臘腸切片備用。

② 五花腩切件落醃料，放入雪櫃醃半個鐘。

③ 落油先爆香薑粒及蒜頭，然後落五花腩，煎炒至金黃就落埋筍段、八角及辣椒乾炒番。

④ 加熱水至材料表面，冚蓋滾起轉細火炆一個鐘，見差唔多收晒汁就落埋臘腸片，煮多 5 分鐘就可以埋個薄芡，最後落少少麻油就攪掂。



材
料

臘腸 1 條

筍乾 80g

八角 2 至 3 粒

(我鍾意有少少辣味所以
加咗你) 幾隻辣椒乾



五花腩半斤

蒜頭 3 粒

薑粒 15g



作者：奇美

簡介：熱愛戶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。



同一中軸線上的建築

三棟屋的前廳、中廳、祠堂都由一條中軸線貫通。



正門



前廳



中廳



祠堂

「話當年」教育展覽

讓參觀者觸摸展品，感受農村生活，讓遊客如同親身回到多年前的圍村中。



四房住所

三棟屋的中央位置，是四房人的住所。



長房故居



二房故居



三房故居



四房故居

古蹟古鄉

13

我家

HoMemory

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

05, Nov 2020

客家圍村中的典範

三棟屋



近來都帶大家走訪了不少元朗的傳統村落，認識當地的祠堂、書室，提到最能代表香港的建築，圍村絕對會是其中一項人選的建築物。圍村不僅有吉慶圍、曾大屋，位於荃灣的三棟屋亦同樣著名，更是客家圍村中的佼佼者。

三棟屋，位處荃灣西樓角，面積達二千平方米是一條具有二百多年歷史的客家圍村。

三棟屋的建成與陳氏有莫大的關係，陳氏先祖本來居住在福建省汀州府，後來搬遷到廣州，到第十三代村民陳任盛搬到荃灣鹹田居住，曾於大窩口填海開地種田，後來發現三棟屋的位置風水極佳，惟多次向地主購入不果，直到陳任盛逝世後，其子陳健常昆仲四人才以重金購得土地，建立三棟屋。

三棟屋在一七八六年建立，原本就只有一座三進口的房舍，所謂的「棟」是解作主樑，「三棟屋」亦即是有三條棟樑的房子。建築佈局左右對稱，以一條中軸線貫通前廳、中廳及祠堂，四房獨立的居室都集中在圍村中央位置。隨住陳氏的枝葉茂盛，後人在三棟屋村的兩旁及後面加建房子，遂漸成為圍村的模樣。

一九七九年，由於香港地鐵荃灣綫的工程，三棟屋村民放棄原址他遷，舊有村落因保存良好，被政府闢作三棟屋博物館，更成為香港法定古蹟。二〇一六年六月，改由非物質文化遺產辦事處管轄，並設立「香港非物質文化遺產中心」，作為其展示和教育中心。

【溫馨提示】

三棟屋向公眾開放，參觀前必須進行體溫檢測，參觀時請保持安靜並遵守規則。

【古蹟的故事】

為何三棟屋會是「圍村」？

三棟屋原本只得三列房舍，村兩旁及後面的房舍則由他的後人所建。要知道陳氏家族為客家人，有着獨特的文化、語言以及風俗，與本地文化不同難以融入；與此同時鄰近海邊亦有抵禦海盜和外族的侵擾的需要，建立圍牆有利於團結和自衛，又能令同一宗族能夠生活在同一屋簷下。三棟屋內不少細節都是反映着以上的特點，不少房間用來存放農業生產工具和糧食，亦以堅固的石材為主要建築材料等。

【古蹟資訊】

三棟屋

級別：法定古蹟 地址：新界荃灣古屋里二號
開放時間：上午10時至下午6時（星期二休館）

小新阿媽



配音界老行尊譚淑英投身行業超過 40 多年，作品橫跨不同年紀、性別，當中廣為人熟悉的有《蠟筆小新》中的小新阿媽野原美冴、《還珠格格》中的太后等等。這個「小新阿媽」，近年漸漸轉為人稱「譚老師」的配音訓練導師，同時透過聲音加入不同元素，用聽覺刺激激發個人潛能！

亮麗的聲演
訓練孩童說話動感超人

講好故事 唔係得把聲



譚淑英享受閱讀，推廣閱讀。



譚淑英自 70 年代麗的電視訓練班畢業，任職配音組，由於其音域廣，少女至老婦均能演繹得維妙維肖。

自小對聲線觸角敏銳 慨嘆業界多無名英雄

譚淑英笑言自己是煲電視劇長大，那個年代的小孩娛樂匱乏，電視算得上是課餘的唯一樂趣。同一屋簷下，譚淑英從小感受與聲音早已聯繫，「那個時候的電視劇對白都是配音的，而配音演員的名字並不出現在演職員表裏。」

雖然如此，她卻不知不覺間對聲音產生特別記憶，「我那時候便可以分辨不同配音演員的聲音，知道哪些角色是同一個人配音的。」譚淑英回憶起來，卻感受到了天資的奧妙。

「影視這一行的無名英雄太多了，有時配音演員甚至在工作人員名單的字幕上，連個名字都沒有。」譚淑英嘆息道。然而，每一把聲音都經過多重功夫，以及配音員的堅持苦練而成，猶如精緻的手作製品。「舊時八號風球唔准走，團年都要開工，為把聲要趕住出街！」

「唔可以失聲，唔可以傷風感冒。」

為保持同樣的聲音效果，譚淑英透露配音員的最大辛酸，是要用盡辦法，時刻保持身體健康，不允許有傷風感冒情況，影響發聲，甚至出現失聲情況。「一失聲，無人可以替代你把聲，病唔病都係演員道德。」

寄語安排配音做副業 憶昔日配對白兼音效

「當時的收入是沒有保障的，我亦勸人如果沒有『儲



譚淑英聲演過不少經典角色，是配音界行尊。

備』，便不要加入這個行業，因為幾個月才收到酬勞是很正常的事情。」因此，她寄語年輕配音員最好安排配音工作做副業，以彈性正職配合，任何角色都嘗試做，皆因「配音同樣考武功，需要磨練出來的。」

說到配音行業的今昔對比，譚淑英指出最大分別在於千變萬化的聲效由科技而生。她憶述當年配音員要兼配聲效，「嗰陣配音室用屏風隔開兩邊，一邊配對白，另一邊配音效，同步進行。」水樽、木門、鐵閘等均是當年常用音效道具，譚淑英累積下來的經驗，令她對聲音特別敏感，如今仍能辨別出不同物品所產生的聲音。

縱橫影視業多年，譚淑英現在更享受教學工作，同時慨嘆時下香港人懶音多多，盼能夠藉著教學「改得一音得一音」，避免惡性循環延續下去。「我會一邊睇網媒新聞，一路 mark 低主持人懶音字，然後上堂教學生讀啱音。」疫情下，她感恩在仍能有一班學生堅持上課，為她帶來滿足感，「原來配音員可以衍生另一樣影響生命的事業！」

「配音員都可以衍生另一樣影響生命嘅事業！」



孩童代入角色，
刺激想像力，故
事更到肉。



與小童星黃芷晴合作示範趣味說故事。

添廣播劇元素 閱讀不孤讀

譚淑英身為聲音工作者，她相信聲音能啟發好奇心，而眼見疫情下，孩子長期逗留在家，容易造成社交溝通和情緒問題。

譚淑英應康樂及文化事務署邀請，參與香港公共圖書館「共享・喜閱新時代－喜閱密碼 @LIBRARY」閱讀推廣活動，透過拍攝短片教導家長在說故事時加添廣播劇和戲劇元素，如語氣聲調、肢體動作和小道具運用等等，令故事加倍生動。

同時，引導孩子透過角色扮演代入故事情境，專注投入，運用聲音和身體表達自我，從而享受親子共讀的溫暖時光，培養閱讀興趣。「小朋友唔一定好枯燥，只是聽故事，可以扮演動物或角色。」譚淑英分享道。

譚淑英在影片中利用配音員的專長，講解如何以廣播劇形式演繹故事，利用聲音突出情感，演繹動物及人物，並向小朋友示範以報紙、手袋、牛仔布和奶粉罐等小物件，分別製造出馬蹄聲和機械人聲等簡單音效，增加故事的趣味性。

#「故事書好
多人物，如果只
用一把聲音，就
無晒趣味。」



發揮小宇宙，善用生活物品製造不同聲效。



聽故事，學道理，是孩童良好情感教育。



牛仔布和奶粉罐等小物件，可造出馬蹄聲和機械人聲。



譚淑英強調配音並非刻板朗讀演繹。

蠟筆小新背後的女人係美冴，美冴背後的女人係譚淑英！

不同發聲方法 吸引孩童聽故



「譚老師」話俾大家知，講故事有好多方法。

A位 發聲

聲線較為可愛、孩子氣，可以扮演小妹妹、小動物等角色。

小妹妹：「我有一隻松鼠仔，佢好可愛㗎！」

K位 發聲

聲線較為成熟穩重，適合扮演大哥哥等男聲。

大哥哥：「有你做我拍檔，我真係好開心！」

Ng位 發聲

使用喉部發聲加鼻音共鳴腔，發出低沉如老人家、惡魔或巨型動物的聲調。

老婆婆：「我係一個老婆婆。」

天氣轉涼打邊爐

四大錦囊 免墮致肥陷阱！

入秋後，天氣開始轉涼，相信大家一定好想打邊爐。不過，好多人都好擔心，食得太多火鍋搞到體重急升。究竟打邊爐的同時，有無乜有用方法可以一家人食得健康啲？唔想做肥仔肥妹，你就要知道以下事項！

錦囊 1

少食加工肉類

午餐肉、芝士腸、蟹柳等等加工製肉類，都是大人細路喜歡的食物。然而，這類經過加工的肉類多含有添加劑，鈉質含量亦較高。建議各位打邊爐時還是選用新鮮的肉類，尤其是老人家和小童都盡量避免食用高鈉高脂的食品。



錦囊 3

湯底最好自製

湯底方面，可以揀選清湯，避免油份高的湯底，例如沙嗲、麻辣等。另外，坊間有許多便利湯包，但鈉含量高。其實，自製清湯十分容易，只需將一些帶甜味的蔬菜，例如番茄、粟米、南瓜、冬菇、白蘿蔔等，預先放入鍋中煮熟，就已成清甜的湯底，而蔬菜煮腩後亦好適合小朋友進食。

錦囊 2

肉菜宜分開煮

大家總覺得油炸食物，好似響鈴、炸魚皮、生根放入湯內灼過，就會變得不油膩。可是，大家都忽略了煮過油炸或脂肪食材後，火鍋的湯水都會變得非常油膩。所以，打邊爐最好分成兩邊鍋，一邊煮低脂肪的食材，例如瓜菜、烏冬等；另一邊則煮肉類、海鮮等，避免蔬菜類多吸收油份，增加脂肪含量。如果不能分開煮的話，建議留意一下飲食次序，先食蔬菜，再食菇菌、海鮮、肉丸，最後才食帶脂肪的肉片。

另外，家長都會提小朋友食多條菜，別掛住狂食肉。

不過，蔬菜其實在鍋內都容易吸油。有葉的蔬菜至為吸油，其次就是有葉有莖的，最後是瓜類和根莖類的。而芋絲可以算是打邊爐恩物，非水溶性纖維較多又不容易吸收油份。

錦囊 4

五穀類不可少

打邊爐最忌做食肉獸，而忽略五穀類食物。謹記均衡飲食原則，五穀類是正餐，應佔整體熱量不少於一半。大家打邊爐時不妨揀選含有豐富澱粉質的食材，例如粟米、粉絲、烏冬、年糕、非油炸拉麵等。另外，大家打邊爐時一定會飲啤酒汽水，但小心攝取過多卡路里和糖份，忍忍口以清茶、竹蔗水或無糖可樂代替吧。

打邊爐食材吸油簡表

芋豆 絲腐 不容易吸油
秀珍菇 米 容易吸油
粟米 蘿蔔 非常容易吸油
白蘿蔔 瓜 非常容易吸油
冬菇 竹 非常容易吸油
枝竹 苗 非常容易吸油
翡翠 菜 非常容易吸油
油麥菜 非常容易吸油
生菜 非常容易吸油

