我家
HoMemory

issue 44
新界東地區報
隔星期四派送
發行日期：31, Dec 2020

02~03
我家・焦點
市中心連接康城
將軍澳敲定建南橋

04
醫・家
新冠疫苗將供港
三款有咩分別？

06
心靈之旅
塔羅占卜：
2021 年我的運勢

07
無綠不歡
廚餘變顏料
天然紮染不求人

看得見的人情味

瓷之以恒
香港本色

14~15 封面故事

新界西 屯門 元朗 天水圍 荃青 北區
新界東 沙田 西貢 大埔 北區

我家 HoMemory
info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：南華早報出版有限公司　地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 1 座 19 樓

Text、Photo：光　軍　Design：謙

今年立法會財務委員會趕及通過，將軍澳第一期堆填區用地餘下基礎設施的興建撥款，當中包括橫跨東邊水道的新行人天橋「南橋」。當新橋落成後，居民來往將軍澳市中心和日出康城兩邊的海濱長廊，將不用再繞經避風塘「兜大圈」了。

擬連接市中心康城 申撥涉三億通過
將軍澳建南橋 終於唔駛兜圈

財委會日前通過該項目，工程除興建一條約 150 米長、六米闊的行人天橋外，亦會興建排污設施，涉款逾三億港元。當局預計，新橋可方便將軍澳區內居民往來，亦可讓數以千計市民駐足觀賞將軍澳灣景色，估計每小時有 4,000 人使用該行人天橋。

居民：連接三處四通八達

居住在將軍澳的范太不時會到海濱長廊緩跑做運動，她認爲，海濱長廊連接着將軍澳、調景嶺和康城三個地區，可說是四通八達。而且該處可以欣賞到日落海景，因此有不少街坊都經常到訪。

她表示，若能興建行人天橋將造福區內寵物主人，更方便前往位於另一邊的寵物公園，令區內配套更見完善。

然而在財委會通過撥款前，會上有議員批評設計單薄不多元化，熱血公民鄭松泰更反駁「南橋」是「無謂的設施」。當局解釋，若「南橋」要增加單車徑等功能，將會與原有北橋功能重疊，而且工程造價將要增加八成。

局方强調，曾就工程諮詢區議會，最終意見亦顯示應盡快做且並不需要額外的單車徑，因此當落成後，在橋口加設分隔及告示牌，將可分流行人和單車。

方國珊：南橋北橋互補分流

西貢區議員方國珊回覆《我家》表示，「南橋」是復修第一期堆填區整體計劃的一部分，早年已於區議會充分討論後通過，工程亦並不只是橋身工程，也爲堆填區現存及將來的康樂設施，包括在正籌備中的水上活動中心興建污水泵房及管道。

她認同現時北橋已有單車徑，兩者可有互補及分流作用，而南橋觀景及行人橋除了可令往來康城到將軍澳南部的步程縮短至 12 分鐘外，亦可爲未來完整的康樂設施做好準備，因此她支持興建「南橋」。

方國珊指，擬建南橋工程 2014 年已諮詢區議會並獲支持。

方國珊續指，連接興建中的將軍澳——藍田隧道及

立法會財委會早前通過建將軍澳「南橋」撥款。(效果圖)

「南橋」會橫跨現時的東部水道。

日出康城的「活力無限大橋」落成後，該橋將會有橫跨將軍澳海灣與行人路分隔的單車徑。當所有工程完工後，單車友便可由將軍澳海濱長廊出發，經跨灣大橋到日出康城，再經寵物公園到北橋，再返回將軍澳海濱長廊，形成區內一個環迴單車徑。

橋底照明系統方便夜航船

土木工程拓展署回覆《我家》補充指，政府在設計興建南橋時已預留足夠空間，橋面與東邊水道水面的高度距離約七米，足以讓 6.1 米高的船隻通過並停泊於東邊水道。橋底亦會安裝照明系統，方便船隻於夜間航行進出東邊水道。另外，亦確認計劃中的南橋足以抵禦時速達每小時 360 公里的強風，預計即使將軍澳遭受與如「山竹」相同強度、風速達每小時 220 公里的颱風吹襲，結構仍然安全。

「北橋」乃行人單車共用的橋樑，早於 2012 年 4 月開放使用。

新橋方便來往市中心和日出康城兩邊海濱。

諮詢到落成　工程料花近10年

第一階段修復堆填區工程的基礎設施分兩階段興建，首階段包括將軍澳南海濱長廊的單車徑，與及行人單車共用的橋樑「北橋」，設施早於 2012 年 4 月開放使用，而包括「南橋」的第二階段工程諮詢，則隨第一階段設施完成後的 2013 年和 2014 年，已獲西貢區議會支持。

惟 2014 年刊憲後，南橋收到一份反對意見，反對者質疑擬建南橋的需要，並要求修改南橋的走線，惟最終個案未能調解。

就此，行政長官會同行政會議，在翌年授權進行擬議南橋工程並無需修改，最終在 2019 先後通過立法會發展事務委員會及工務小組委員會的審議。原預計於去年年尾便動工，並於 2022 年下半年落成，惟立法會被拖拉一年後，最終在今年 12 月 16 日獲財委會通過。

興建中的「活力無限大橋」將設跨灣單車徑。(效果圖)

新「南橋」避免與「北橋」功能重疊，將不設單車徑。

百勝角消防宿舍　有望明年初完工

除了海濱有新基建落成，爲將軍澳海灣發展成康樂海濱外，百勝角亦即將變天，興建住宅區。

百勝角原本與將軍澳新市鎮一樣，擬發展成高密度住宅區，亦曾打算興建百勝角港鐵站，惟後來改規劃成低密度住宅區，因此根據修訂規劃取消興建港鐵站。現時百勝角建有邵氏片場、消防及救護學院。

直至 2018 年，百勝角始動工興建住宅，首批五幢消防處紀律部隊宿舍，合共提供 648 個單位預計於明年初完工，該處亦是政府試行推展「組裝合成」建築法的先導項目。另外在百勝角港鐵通風樓上蓋，亦計劃興建兩幢住宅，料涉及 432 伙單位。

五幢消防處紀律部隊宿舍正在興建，料明年落成。(效果圖)

百勝角除消防及救護學院，亦將會興建中低密度住宅。

31, Dec 2020

Text：舒 桐 Design：Elsa

新冠疫苗將供港 三款點樣分？

新型冠狀病毒疫情肆虐全球快將一年，本港亦正值疫情第四波，有不少確診者短時間內病情急轉下。人心惶惶之際，2021 年終迎來新希望，香港政府預購了三款新冠疫苗、共超過 2,200 萬劑即將陸續抵港，可望盡快踢走病毒、讓大家恢復正常生活。到底三款疫苗有何不同，打針有什麼需要注意？

港府訂購了三款新冠疫苗，分別爲（1）中國科興生物的滅活疫苗、（2）美國輝瑞、德國 BioNTech 及中國復星醫藥合作的 mRNA 核糖核酸疫苗，以及（3）英國阿利斯康及牛津大學研發的病毒載體疫苗，預計最快 2021 年首季供港，訂購量達 2,250 萬劑，足夠全港人口使用。

政府亦成立專責委員會統籌疫苗安排。政府專家顧問兼中大呼吸系統科講座教授許樹昌指出，香港確診患者中有兩成屬嚴重個案，而且最近有不少年輕患者因爲延遲求醫而不治，反映疫苗對控制疫情尤其重要。

許指出，目前戴口罩或社交距離的措施只不過減低受感染風險，並不會帶來抗體，但當一個社區如果有七成人口有抗體，便可有一個群體保護效應，大大減低社區爆發機會。不過，他強調疫苗並非百分之百保護到大家，因爲這只是第一代疫苗，但終究可紓緩嚴峻形勢，減低嚴重併發症或死亡風險。

無論如何，在未有疫苗前，抗疫也不能鬆懈，時刻緊記做好個人防護措施和保持社交距離。

五個問題你要知

Q. 什麼人可優先接種疫苗？

A. 醫護人員、長者、長期病患者、安老或殘疾院舍員工等 300 萬人，由政府成立的顧問專家委員會按數據決定優次。

Q. 接種疫苗會有副作用嗎？

A. 接種者的常見副作用爲注射位置痛楚、輕微發燒等。對疫苗及部分食物有嚴重過敏，例如呼吸困難，咽喉腫脹。政府亦會設保障基金，如有市民接種後出現不可預見或罕見的情況，經專家評估如由疫苗引起，可獲賠償。

Q. 康復者也要打嗎？

A. 曾感染的康復者也適合接種新冠疫苗，因爲抗體水平也會下降，有機會再受感染，不過應等感染 90 日後才接種疫苗，因 90 日內注射疫苗容易刺激免疫反應。

Q. 病毒株變種會否影響疫苗效用？

A. 病毒株主要在 S 蛋白變異，而新冠病毒整體 S 蛋白沒有大轉變，新冠病毒較流感病毒變異慢，新冠肺炎疫苗或需要 2 至 3 年才接種一次。

Q. 可否打不同牌子的疫苗？

A. 新冠疫苗先後有兩劑，打過第一劑後，不可以轉換牌子，當接種一款針，便要繼續用同一款針，中間可能相隔幾星期的時間，暫時未有研究數據指使用不同牌子的疫苗究竟效果爲何，因此沒有安全數據。

（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。

補身首先分辨體質

覺得身體好虛，但食極雞精、人蔘、保健品等都唔見改善？補身體，首先要辨體質。

其實，「虛」分爲幾種，唔同體質進補嘅方法大大不同。胡亂進補，可能愈補愈虛！

陽虛人士

形體特徵：
- 身體浮腫，肌肉鬆軟。

常見表現：
- 經常全身怕冷，手腳冰冷，喜熱飲食，精神不振，喜歡睡覺，提不起勁，可見自汗，少量活動後大汗，大便溏易腹瀉，夾有未消化食物。小便色清而多，夜尿偏多。舌淡胖嫩，脈沉遲。

宜進食：
- 紅參、鹿茸、蟲草、肉桂、黃牛肉、羊肉、牛鞭、海參、桂圓、鵪鶉、鰻魚、蝦、韭菜等溫中補血嘅食物祛寒、益陽。

陰虛人士

形體特徵：
- 體形偏瘦。

常見表現：
- 容易急躁，皮膚乾燥久缺光澤，手腳心熱，胸口煩熱，潮熱盜汗（睡眠時出汗），眼乾，咽乾，鼻乾，喜歡凍飲，大便乾燥，或呈粒狀。小便黃，舌紅少津，脈細數。往往活潑好動，容易出現心煩燥熱、皮膚乾燥、眩暈耳鳴、睡眠不佳、脫髮白髮等症狀。

宜進食：
- 麥冬、銀耳、冬蟲夏草、甲魚、百合、鴨肉、黑魚、海蜇、藕、金針菇、枸杞頭、生梨等甘涼滋潤嘅食物降火、滋陰。

點滴在鮮味

生活從來都唔容易，

“但鮮味就係咁簡單。”

錦記鮮蝦有限公司
KAM KEE Seafood Ltd

錦記鮮蝦 Kam Kee Seafood

@kamkeeseafood

kamkeeseafood.com

星期一至日07:30–18:00

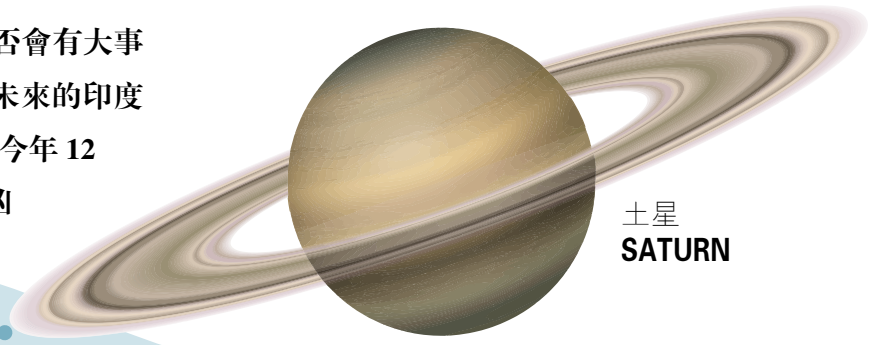
九龍城侯王道75號

作 者：**Depp & Milky**
簡 介：
江卓泓（Depp），身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Milky，身心靈導師，擅長與「高我」（Higher Self）溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。

預言滿天飛 面對內心做信仰巨人

最近有些同學問我，2020 年底是否會有大事發生啊？好像擅長以吠陀占星術預測未來的印度男孩阿南德（Abhigya Anand）所言，今年 12 月 21 日木星與土星相合，他視之為「凶象」，災難恐捲土重來；還有一些外星人的信息……



種種預言和信息滿天飛，確實會讓聽者感到恐懼不安。作爲一個身心靈導師，我認爲個人秉持的態度、信念，比起其他人的說法、預言更重要。

#「呢個世界好多人和事，會借助人性弱點，用恐懼入侵我哋。」

有大事發生，未必代表有災難發生，可能是世界正在轉變。在我看來，不管世界的能量轉變是好是壞，都是上天給我們最好的安排。只要我們堅定自己的信念和信仰（不一定是宗教），即使負能量「來襲」，亦帶不走我們的堅毅、帶不走我們的勇敢。所以，我們每個人都要成爲一個信仰巨人，接收更多正能量、建立自信心，遇到困難亦能迎刃而解。

小知識

800 年罕見天象

「土木相合」即木星合土星，是超級罕見的天文現象，大約每 19 至 20 年才見一次。今年更是兩顆星近 800 年來最接近的一次。對上一次如此相近已要追溯至 1226 年，時為南宋。

回顧太空館直播片段

編者按：2020，是讓人難以釋懷的一年，不少人工作生活受影響……2020，是讓人百感交集的一年，無法旅行讓你透不過氣……你想要一場逃離？想去發現另一種生活？想體驗另一種人生？原來，旅行有時也可不假外求，給自己一場心靈之旅吧！在那裏發現自己，找回自己。

塔羅占卜

即將踏入 2021 年啦，Milky 爲大家準備了新一年運勢的塔羅占卜同開運小 TIPS，大家快啲來測試下啦！

2021年我的整體運勢

事前準備：閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念：我的 2021 運勢如何呢？然後憑感覺選擇下面 ABCD 四張牌中的一張。

A 高塔 The Tower

・整體運勢：2021 年你的生活可能會發生一些意外事件或者突發狀況，令你進入一個混亂的狀態或受到打擊，感受到壓力。對自己有信心，臣服和謙虛的學習，堅定意志便可。

B 倒吊人 The Hanged Man

・整體運勢：2021 年你會明白甚麼是「有捨才有得」，整體上覺得不自由，似乎被某些事束縛，但是你會在這個束縛和奉獻自我中找到一些智慧的靈感，洞察到一些人生的意義。

C 教皇 The Hierophant

・整體運勢：2021 年是你發展自己的好時機，留意身邊人，會有貴人出現，要跟隨直覺把握時機，通過整合自己思想和知識來培養提升自己的天賦。

D 星星 The Star

・整體運勢：2021 年對你來說，是非常幸運的一年，你可以開始許願，無論是精神上的追求，感情的甜蜜還是金錢的豐盛，都會因爲你閃閃發亮而被吸引。切記知行合一，不可眼高手低，腳踏實地去實現自己的夢想。

歡迎到 Facebook 專頁《我家 Homemory》看完整解釋

香港的剩食問題愈來愈嚴重，每日造成數以噸計的廚餘。近年就興起了「天然染」，使用廚餘製成顏料來染布，廢物利用之餘，又提醒人們要思考廚餘處理的問題。如果屋企有些無用的白色棉背心或 BB 紗巾，家長不妨善加利用，結合廚餘染料與子女一起在家中玩天然紮染，也借此向小朋友灌輸環保知識！

廚餘變顏料 洋蔥衣天然紮染 DIY

洋蔥皮係天然染料

現時的衣物大多用人工合成染料染色，染布過程會造成環境污染。然而，在 19 世紀中之前，所有織物都是用天然物料染製，工匠先自植物中提取色素，再以不同技法將布料染色。其實，日常許多廚餘只要在家居廚房稍加處理，就可以變成鮮豔的顏料，其中每個家庭都有的洋蔥皮，就是極之方便的原材料。處理洋蔥皮非常簡單，而且儲存容易。只要每次預備食材時，先把未洗淨的洋蔥皮剝掉，放入密實袋就可以。當儲存至有 10 至 20 個洋蔥的皮衣，就可以落手提取顏色！

烹煮取色素

「天然染」主要用爐火烹煮同浸泡植物，提取天然色素。若家中有個舊煲，不妨可以用來玩天然染。若以洋蔥皮做原料，可以染出橙啡色。深淺度就視乎放了多少洋蔥皮，以及浸泡多少時間而定。

紮染材料及工具

- 洋蔥皮　約 200 克
- 白布料 (如舊背心或 BB 紗巾) 約 25–45 克
- 不鏽鋼大煲 (直徑約 36–38 厘米) 1 個
- 長身竹筷子 一對
- 濾網、濾布　各 2 個
- 波子 4 至 5 粒
- 橡筋 4 至 5 條

波子紮布法

1. 在白布料上放入波子並用橡筋紮實，隨意按間距，再放入另一粒波子同樣用橡筋紮好，重覆多一兩次以上步驟。

2. 紮好後，把整個布料放入剛才預備好的洋蔥皮染液。浸泡約 1 個半小時，就可以把布料取出。

3. 拆去布料上的波子及橡筋，上衣架並在陽光下曬乾。之後，再手洗一次，將多餘的顏色洗除，天然染就大功告成！

製作洋蔥皮染料步驟

提取染料

1. 先用冷水，在一個小器皿中把洋蔥皮完全弄濕。
2. 把一整盤浸到濕透的洋蔥皮和水倒入大煲，加入 2 公升滾水，要浸蓋所有洋蔥皮。
3. 用中細火煲 1 小時，不時用竹筷攪拌，洋蔥皮的色素釋放出來後，用濾網及濾布過濾染液備用。

注意事項

- 洋蔥皮的色素濃度較高，染色時以布料的 20% 至 50% 已可染到相當的濃度。
- 可選擇性的加入媒染劑，增加顏色的鮮豔度。如使用明礬，份量約為布料重量的 10%。
- 初學者沒有布料前期處理的經驗，儘量採用本色白布，漂白處理雖然可以，但有違環保意念。

怕動漫教壞細路？

31, Dec 2020　Text：家姐　Photo：官方劇照　Design：Alwin

本港疫情嚴峻，政府早前又重新收緊「限聚令」，大家只能乖乖留在家中，不過悶極時亦可上網看書、看動漫，最近日本漫畫的劇場版《鬼滅之刃劇場版無限列車篇》，在全球引發熱潮，電影票房在台灣也相當可觀，無論男女老少都愛上這部漫畫。

熱血但多血

鬼滅宜有「家長指引」

《鬼滅之刃》由一名 31 歲女漫畫家吾峠呼世晴（峠音同卡）創作，故事描述主角炭治郎全家遭「鬼王」滅門，唯一倖存的大妹妹「禰豆子」不幸變成鬼，爲了讓妹妹恢復人類身，炭治郎接受訓練成爲鬼殺隊成員，沿途遇到夥伴一同合作斬鬼的冒險故事。

不過，由於日本人的想像力實在太驚人，他們設計的「鬼」栩栩如生，如怪談、貞子、咒怨等，心臟小一點也負荷不了。而《鬼滅之刃》主題圍繞著鬼，片中自然不乏鬼怪從人身爆出來和吃人的血腥畫面，加上劍士殺鬼必須斬首，一劍斷頭，血花四濺，加上懾人配樂，實屬兒童不宜。

先了解劇情再陪睇

雖然這套動漫只列爲 2B 級，家長須陪同小孩進戲院觀看，不過小孩仍可自行上網觀看，有家長擔心小孩會受片中血腥及暴力畫面影響，有網民更稱兒女看了發噩夢。台灣廣播節目主持人文雅怜發表文章評論，建議各位成年人先了解部分劇情，自行判斷小孩能否接受，再陪同小孩一起觀看，趁此機會教育小朋友，又可以增進彼此感情。

傳遞生命教育訊息

事實上，「禁與不禁」之間的關鍵在乎「內容」，小孩看漫畫跟看小說一樣，具有邏輯性的作品基本上可以閱讀。台灣媽媽 YouTuber 楊皓如在其頻道分享道，《鬼滅之刃》不只有打打殺殺的血腥場面，當中也有動畫想傳遞的訊息，如主角迎難而上、遇強愈強的毅力，還有保護妹妹的手足深情；片中後段，宣揚尊師重道的武士精神、無畏無懼的勇氣與愛，有教化作用，故事亦發人深省。父母其實可以陪著孩子一起看，一邊看一邊跟孩子討論故事背後的意義。

儘管每套動畫、每套戲中，主觀意識左右對內容好壞的界定。深受小孩喜樂的卡通片《喜羊羊與灰太狼》，當中亦有一些兒童不宜的畫面，如灰太狼與妻子紅太狼時常追殺羊群，更將喜羊羊烹煮，理論上這畫面絕對是不適合兒童觀看。誠然，每件事總有利與弊，一個好作品便是能帶給觀眾思考的價值，這樣才能培養出小孩的批判性思考。

Text、Photo：September　Design：謙

31, Dec 2020

疫情下提供過渡性支援

社企食物包 給你打氣 給你米

在新冠肺炎疫情下，社會和經濟面臨巨大衝擊，新失業或收入受影響群組不斷飆升，很多非社福機構服務對象的人，因為停工及經濟重挫而「手停口停」。有非牟利機構（NGO）眼見他們承受突如其來的生活壓力，提供過渡性食物援助，解決逼切需要之餘，同時變成受惠者的中途加油站。

食物包服務在三至五天審批個案，並即時提供食物供應。

受助人須預約到指定地點領取食物包。

食物包裡有米、麵條、罐頭以及超市現金券。

香港婦聯負責服務屯門、大埔、北區、沙田及西貢（市中心）地區居民。

爲紓緩面臨失業或開工不足者的經濟壓力，確保他們獲取基本食糧，香港賽馬會慈善信託基金撥款 2.4 億元，夥拍多間機構推出「賽馬會逆境同行食物援助計劃」，提供過渡性適切支援。當中包括由香港婦聯負責的「煮飯食食物包服務」。計劃爲合資格人士和家庭，提供八星期的食物包援助服務。食物包裡包括基本糧食如米、麵條、罐頭以及超市現金券。

政府統計處公布，七月至九月經季節性調整失業率爲 6.4%，屬近 16 年來的高位；就業不足率維持於 3.8%。站在前線社區支援工作的香港婦聯社會服務總監（註册社工）謝永恒表示，社會上的確存在一班人在保護線上掙扎求存的人，或許是剛剛失業，或許是就業不足，導致突然的收入減少，例如有本地導遊。

> 教佢釣魚就夠，好快可以恢復。

礙於傳統概念與心理因素，這批人士不太願意接受社會資源，也不想拿現金支援或綜緩。謝永恒則從同理心角度認爲，「呢班人可能只是這一刻需要短期而即時的協助，教他釣魚就已經足夠，好快可以恢復經濟情況。」

與一般的綜援申請不同，「煮飯食食物包服務」能夠快速在三至五天審批個案，並即時提供食物供應，謝永恒希望計劃的彈性能切合社會需求，盡快減輕生活轉變帶來的壓力。

食物是打開對話的媒介

對於任何人而言，內心很怕被標籤爲弱勢和基層，更何況是本身具備經濟能力的新失業人士。謝永恒表示，他與團隊視眼前的食物包是媒介，透過領取過程展開與相關人士的對話，而非採用傳統的建立個案處理模式，以達到彼此尊重的交流，有效提供相應的支援。「會當佢哋係朋友咁閒話家常，問下近況，分享下湊仔經、煮飯趣事。」謝永恒如是說。

受助與施予 **循環不息正能量**

「不要當這是援助，你現在來領取食物，你更加有能量協助這個社會。」謝永恒鼓勵更多有需要人士申請領取食物包，他深信受助與施予是一個循環，每個人都擁有潛能站起來。

七孩之母的身教與言教

負責「煮飯食」計劃的香港婦聯社工馮姑娘透露，目前爲止最多申請户爲三至四人家庭。曾經有一位媽媽獨自帶七個孩子到中心領取食物包，其丈夫因爲疫情關係滯留內地工作。

馮姑娘最深刻的是，那位媽媽告訴孩子：「我哋今日接受幫助，日後我們有能力時就要幫番人！」她認爲計劃同時是一種家庭與社會的體驗式教育。

一個箱提供一個人一星期的食物份量。

31, Dec 2020 Text：匡 庭 Photo：受訪者提供 Design：謙

傳心師助西貢友與寵物溝通

Selina。玥：寵物傳心師都一定愛動物。」

唔講嘢講Feel
人傳愛動物傳心

與動物直接溝通，也許是電影的橋段，也許是真有其事。西貢藝術小館「Selina。玥」的兩位店主 Lucine 和 Selina，滿懷愛寵之心，幫助客人解決與寵物之間的大小難題。

Lucine 參與動物傳心師組織活動，認識啓蒙老師和志同道合的好友。

Lucine 簡述了動物傳心的幾個範疇，主要包括行爲糾正、健康諮詢、行蹤追查及離世溝通，其中前兩者比較普遍。動物傳心箇中原理其實不難理解，Lucine 形容，動物傳心師就是動物和人之間「翻譯員」，以與動物相通的語言和牠們溝通，繼而轉達給人。

> Lucine：與動物溝通是每個人與生俱來的能力。

當然，就像人與人講求「人夾人緣」，並不是每個動物傳心師，都能和每種動物有效溝通。Lucine 說，「就像我便比較怕和貓貓傳心，感覺他們比較高冷。」所以她們倆每次就著個別個案，作出相應最適合的解決方案及措施。「與動物溝通是每個人與生俱來的能力，只不過待人去重新開發這個機制。」Lucine 分享道。

Selina 也分享了她最近傳心成功的經歷。她說，有主人向她表示貓貓對她不瞅不睬，懷疑貓貓聽覺有問題，看獸醫卻不果，便向 Selina 求助，情急直問「佢（貓貓）係咪聾㗎？」。經了解後才知道，原來貓貓去到新環境不適應，嫌家裡太嘈吵之餘，又要勉强和其他貓貓相處，令牠心情差劣，才不願和主人聊天。

> Selina：有些貓貓比較有性格有戒心，要慢慢獲得牠們信任。

經過與 Selina 的耐心相處，貓貓漸漸和她熟絡，多次循循善誘之下，貓貓終願意答應接受主人，讓主人終放下心頭大石。「有些貓貓比較有性格、對人又有戒心，要慢慢獲得牠們信任，才能成功與牠們溝通，問出牠們內心真正的需求。」根據兩位的經驗，經傳心後，寵物行爲每每可糾正過來。

愛動物之人，視每個小生命爲好友。

有問盡做 助寵物主人釋懷

無可否認，社會上對寵物傳心還有一定的負面印象和聲音。對此，兩位店主均表示，她們不會多作評論或解釋，只能說「家家有求」。

Lucine 感觸良多地說：「就算坊間多多少少對動物傳心師存有誤解，我也百分百相信，寵物傳心師們都一定是愛動物、有愛心的人。」

Lucine 提到，特別是寵物走失和離世的案例，有時傳心師未必能直接解答主人的疑問，卻能解開主人的心結。「過程中我們就像輔導員，不斷作出開導，減低他們（主人）的如自責、悲傷等的負面情緒。」由此可見，動物傳心是付出愛心的過程，並不是單單一項寵物服務。

Selina 略帶無奈地補充，大多數案例客人都是找盡方法，「走投無路」後才選擇姑且一試。她表示，大家不妨對動物傳心充分了解後，有需要時視其屬多一種選擇，或會有意想不到的效果。

兩位寵物傳心師的基地，位於西貢市場街小巷。

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

前期準備show功架

NO癮羊腩煲 落埋甘蔗冇咁燥

調味料：

- 柱侯醬 2 大湯匙

- 腐乳 4 件（壓爛攪成醬）
- 生抽
- 蠔油各 1 大湯匙

- 紹酒 2 大湯匙
- 冰糖 1 小塊

材料：

羊腩約 1 斤半、馬蹄、冬菇（已浸軟）
新鮮筍各 150g（罐頭筍都得）
蒜頭一個、紅蔥頭 3 個、鹵水包 1 個
甘蔗 1 小段、薑適量、炸枝竹 1 包
大蒜適量

做法：

①
羊腩慢火出水，撈起洗乾淨，然後放喺筲箕等啲血水流晒出嚟，另外準備其他配料。

②
燒熱鍋落多少少油，落薑、蒜頭、紅蔥頭煎到香透為止，然後落羊腩炒香。

③
之後落冬菇及調味料炒勻，加入馬蹄及冬筍。

④
加水至蓋過材料表面，放入滷水包及甘蔗，企蓋慢火炆個半至兩個鐘。然後拎走滷水包及甘蔗，再落浸軟咗嘅炸枝竹，放隔夜或者半日等佢入味，而食之前要煮番滾，最後落大蒜便可。

真係天公做美，今年唔使著短袖 T 恤過聖誕，總算有番少少氣氛。天氣凍最好食咩呢？打邊爐？一年四季都可以啦，而我嘅選擇一定係羊腩煲。其實煮羊腩煲唔係想像中咁難，跟住食譜一步一步做，味道唔會差得去邊，最煩反而係前期嘅準備功夫，如果冇心機做就千祈唔好整喇，叫個外賣就算啦！

首先係揀羊肉，富貴朋友話新鮮黑草羊係不二之選，不過一斤佰幾二佰蚊，我就唔係好捨得喇。凍肉店有切好嘅急凍羊腩，但通常都會混集唔同嘅部位，好多奸商會將啲腳呀、骨呀撈埋落去，質素真係麻麻地！多年前，我喺元朗大橋街市一間凍肉店搵到原件黑草羊，而且係細羊，可以自己揀羊腿或者腩位。其實兩溝最好，羊腿多肉、羊腩連皮帶骨就特別滑，睇啱先叫佢切就最穩陣。最近喺 Citysuper 發現由新西蘭入口嘅羊腩，仲要唔係急凍嗰種，600g 賣 70 蚊真係相當抵食，可惜已經去皮，未必人人鍾意。急凍羊要去羶味（騷味）好簡單，我甚至唔會將羊腩解凍，直接去出水就得，最緊要慢慢火去煮，等啲羊腩出晒啲血水，之後撈起洗乾淨再等啲血水流晒出嚟，咁就唔會羶㗎喇！

要「No 羶」，我仲有一個秘訣，就係用大量薑、蒜頭同埋紅蔥頭起鑊，慢火煎到香透爲止，之後先落羊腩炒香。醬料方便我主要用柱侯醬、腐乳等，有朋友問點解唔似其他食譜用南乳，因爲我覺得南乳味太搶，蓋過咗羊嘅肉味，我嘅習慣係炒香羊腩再落醬料一齊再炒香，味道會更香濃。其他配料例如馬蹄、冬菇、冬筍、支竹，就必不可少啦。我仲有兩個提示「些牙」俾大家，第一要落甘蔗，可以冇咁燥熱，第二去街市買個鹵水包或者炆羊香料，通常有齊草果、香葉等等嘅香料，入落煲湯魚袋就乾手淨腳啦。

我的 HoMemory 12

奇美仔遊記

31, Dec 2020

Text・Design：奇　美

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。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Elsa

31, Dec 2020

達德公所

現存唯一爲鄉約活動而設公所

【古物的故事】

以往古蹟古鄉都為大家介紹不少新界特別的建築物，如宗祠、廟宇、公所等等，但這些傳統建築物往往都有着多個用途。在屏山文物徑的另一端，有着一座只為一個目的而存在的建築物，這座正是為香港唯一專為鄉約活動而設的公所——達德公所。

「達德公所」中的「達德」並不是一個簡單的地名，而是由元朗以及屯門約三十九個村落合組成的「達德約」，最初的領袖爲屏山鄧族二十世祖鄧瑞泰，其後鄧瑞泰的三子鄧勳猷繼承聯盟領袖之位，在族人協助下於清朝咸豐七年（一八五七年）在屏山聚星樓側設置辦公地點，稱爲「達德公所」。

「達德公所」長期駐守有更練團，抵禦來自對岸南頭的海盜，保衛村民的安全。在公所重修前，昔日門前的空地亦是鄰近村落商人聚會的名爲「屏山市」的市集，亦是由公所管理。除此之外，公所亦會舉行鄉約（村落聯盟）聚會、祭祀等鄉約活動，名乎其實爲「達德約」而成。

「達德公所」並不單止在抵禦海盜上發揮作用，在一八九九年新界鄉民發起六日戰爭，以武裝行動抵抗英國接管，當時亦是以達德公所作爲指揮中心。

達德公所正門

達德公所原爲一座兩進三開間式建築，設計簡單實用。建築物主要以青磚建成，配以硬山頂，設有琉璃漏窗，牆基以花崗石建造。

達德公所重修紀念碑。

達德公所正門落成牌匾。

達德公所正門，木門刻有門神。

橫匾「忠義留芳」

1938 年屏山鄧族及與「達德約」有聯繫的鄰近村落，包括蓮花地、橫洲、山下村等捐款資助重修公所，爲當年抗英犧牲烈士在公所正廳刻石立碑，上方橫匾刻有「忠義留芳」四個金色大字。兩旁對聯：「達顯英靈如在望；德成敢勇永留名」。記載著的烈士姓名，計屏山鄉 81 人、橫洲鄉 33 人、沙江鄉 18 人、長莆鄉 1 人等合共 173 人。

橫匾「忠義留芳」。

達德公所內部。

達德公所重修前。

「抗英揭貼」發起地 新界六日戰指揮中心

一八九八年，英國欲透過《展拓香港界址專條》從清朝租借新界，但新界的原居民不願被英國接管，於是以屏山鄧氏爲首的新界氏族聯手，決心反抗英國的接收行動。在翌年三月二十八日，達德約發動「抗英揭貼」，組織了屏山鄧族、錦田、元朗、廈村及十八鄉的村民募集款項、購買武器、並且組織男丁共同抵抗英軍，位於屏山的達德公所正是「抗英揭貼」發生地方，亦爲指揮中心。戰事最後維持了六日，最終以參戰鄉民傷亡慘重，約五百名新界人被英軍殺死告終。

門前的空地昔日是名為「屏山市」的市集

{古蹟資訊}

達德公所

評級：法定古蹟
地址：新界元朗屏山
開放時間：星期一、三至日：上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時

{溫馨提示}

- 達德公所現為法定古蹟，開放予公眾參觀，惟參觀時請遵從相關的防疫安排。

「慰寂祠」。

「慰寂祠」內部。

慰寂祠及英勇祠

「慰寂祠」以及「英勇祠」於清朝同治五年（1866 年）加建，用作紀念「達德約」與鄰近村落械鬥犧牲的烈士。

「英勇祠」。

「英勇祠」內部。

31, Dec 2020

Text、Photo：匡　庭　Design：Aso

粵東磁廠第三代 廣彩高手隱於工廈

最近有一家香港傳統工業，憑著悠久歷史和精湛的工藝備受追捧，吸引大量傳媒採訪。粵華磁廠總經理曹志雄，在廣州彩瓷（下稱「廣彩」）行業打滾多年，親身見證香港經濟轉型，歷盡風雨變改卻始終如一，如今是碩果僅存的廣彩廠。珍貴的除了是歷久不衰的藝術，還有他和老伙計們貫徹大半生的匠人精神。

瓦之以恆 香港本色

曹志雄是粵東磁廠第三代傳人，從小便跟着爺爺和爸爸在廠內從低做起，絕不是翹埋雙手等攞錢的「太子爺」。

融中西元素拓海外市場

曹志雄憶述爺爺家教嚴格，令他不得不認真工作，片刻也不敢馬虎了事。耳濡目染、邊學邊做之下，曹先生開始接管粵東磁廠，發展本地和外貿生意，曾接觸的外國客人多不勝數。爲了迎合外國市場需求，曹先生也不斷創新，於作品融合中西元素，造就了今天獨樹一幟、具香港特色的「港彩」風格。

「像我爺爺那一代，做來做去都是那20多個圖案，直到我和洋行接觸、交流，加入些新思維，慢慢才發展到今。」「爺爺和爸爸那代，都不會追溯廣彩（廣州彩瓷）的歷史，所以必須由我走訪博物館、翻查書籍資料等，加深對廣彩的知識。」可見曹先生爲了磁廠，花了無數心血和時間。

客人空運舊碟到廠補色

問及多年來最難忘的作品，曹先生不假思索回答：「每件作品都一樣難忘。」也許一開始聽到會以爲是客套說話，但隨他娓娓道出，就知百分百認真：「每件作品都有歷史淵源和價值，就像這隻 40 年前做的碟，客人特地從外國遠道寄過來讓我們修補顏色，所以每一隻（瓷器），我們都是當『親生仔女』般看待。」說起來字字鏗鏘，毫不矯情做作。

#「我們是真真正正的賺外匯，不像現在香港人只是炒樓，自己人賺自己人錢。」

從小就在這行打滾，自然對各種瓷器歷史及風格瞭如指掌。

談笑有鴻儒，往來無白丁

斯斯文文 敬業樂業

曹先生打趣說：「呢啲（圖案）我睇見就唔開胃，忸忸憎憎似足我孫女，但又大受歡迎。」

小貼士

問及做此行需具備什麼個人特質，曹先生直謂：「最緊要識得敬業樂業。」

與他交談時，他彬彬有禮，說話有條不紊，更經常面帶笑容，平易近人；工作時既專注安靜，又能兼顧四周，不慌不忙。不禁讓人產生一個迷思：是他本身的性格特質適合做這一行業，還是這個行業造就了他的個性？他聽畢問題笑著分享：「一路以來，接觸的都是一些達官貴人、名流紳士，個個「身光頸靚」， 英文「嘞嘞聲」，所以我也自然要斯斯文文，學好英文，總不能像個「老粗」吧？」

「所有（特質）都是培養出來的，寓工作於學習。」他更寄語香港年輕人，做事必須要有耐性，不能只愛「速成」，簡單道破了他多年來對待「港彩」持之以恒、從一而終的認真態度。

粵東磁廠開業於1928年，至今有92年歷史。

相比印花燙印，手繪圖案更富層次美。

作品風格融會中西文化。

甫進店內，深深感受到上世紀60、70年代港式工業格局味道。

曹志雄見證變與不變，變的是彩瓷行業興衰，不變的是匠人精神。

風格由來，接近咸豐年代
港昔日最大手繪瓷器廠

小資料

粵東磁廠開業於1928年，曾是香港最大的手繪瓷器廠，全盛時期，彩繪師傅達300人。彩繪就是以人手用毛筆在瓷坯上繪畫彩色圖案，再放入窯內燒製，圖案效果較之於印花燙印瓷器更富層次和美感。而畫花的風格則是以「廣彩」爲主，廣彩即廣州彩繪，始自清朝同治光緒年間。

縱然行業式微，曹生表示，難得的是仍然有人欣賞他們，近年也有不少各路有志之士主動要求學藝。「他們大多都是大學生，有些從讀書時開始學到已出社會工作，現在他們有時週末都回來幫忙。」

女兒拓網絡　妻開班授徒

粵東磁廠還不時會受邀舉辦工作坊、參觀活動等，一般都是免費，只是爲了繼續推廣「港彩」讓更多人認識。他說：「現在女兒幫忙管理社交媒體，增加曝光率，幸得大家支持。」曹太近月在誠品書店開班授徒，深入淺出向普羅大衆宣傳「港彩」。

你的名字，係咪正字
點解時「磁」時「瓷」？

小字典

「磁」一般是指能吸引鐵、鎳等金屬的性質，但亦通「瓷」字。磁器本來是指河北省南部磁縣磁州窯，以磁石製胚所燒製的瓷器，後來亦泛指瓷製的器具。

曹先生使盡渾身解數，一邊接受訪問，一邊為瓷碟補上顏色，一邊接聽客人電話，厲害！

一室擺滿美麗瓷器，令人目不暇給，久久移不開腳步。

Text：Smile Design：Megan

寒流襲港，氣溫急降，如果可以來一杯美味的熱飲，暖暖手驅驅寒，是多麼的愜意！加上入冬最易感冒著凉，又遇上新冠肺炎肆虐，增加個人的抵抗力自然就是當務之急。小編今次就教大家煮出幾款簡易強身熱飲，讓各位的手手腳腳不再凉浸浸，過一個暖笠笠的冬天！

冬天飲乜好？學沖四款暖笠笠茶飲

驅寒之選

薑汁蜜糖檸檬水

薑有驅寒的作用，而檸檬含豐富維他命 C，可以增加身體抵抗力。泡製這杯暖飲，不要太心急把檸檬放入熱水。步驟不對，就會浪費當中的營養。

材料

鮮榨薑汁	2 茶匙
蜜糖	4 茶匙
檸檬片	4 至 6 片
熱水	2 杯

做法

① 把薑去皮磨蓉，榨出薑汁，放入杯中。

② 倒進熱水。待熱水冷卻些，最好是不燙手。加入檸檬片和蜜糖，拌勻即可飲用。

小貼士

- 用鮮榨薑汁，就不用水煮，免除麻煩。熱水會泡出薑味和其他味道，方便快捷。
- 檸檬含豐富的維他命 C，在溫度 70℃以上的水中會被破壞。最好待熱水冷卻後，才放入檸檬片。

最佳組合

金桔檸檬茶

金桔是冬季的水果，藥性甘溫，能理氣化痰，並含有豐富的維他命 C，能防治感冒，增強抗寒能力。金桔和檸檬都含有芳香揮發油成分，又有多種維他命，搭配泡水喝，不僅可開胃消滯，還能起到美容護膚的作用。同時對心血管健康及增強免疫力有好處。

材料

金桔	8 粒
檸檬	半粒
果糖	適量
話梅	2 粒

做法

① 金桔 5 顆榨汁、3 顆用刀劃 5–6 道刀痕。

② 杯中放入金桔汁、檸檬汁、果糖、話梅，沖入 1/4 杯開水拌勻，再放入金桔攪拌均勻即可。

民間食療

檸樂煲薑

當傷風或感冒初起時，有人會將老薑、檸檬和可樂煮熱後飲用，認爲能夠對傷風或感冒產生療效。雖然其藥效不明，但暖水和薑可紓緩發冷及喉部不適，檸樂煲薑因此成為廣受歡迎的民間食療。即使不論其療效，趁熱飲杯檸樂煲生薑，確實是一杯美味飲品。

材料

可樂	1 罐
去皮切片生薑	數片
檸檬	半個

做法

① 先把薑去皮，切片，略為拍鬆。

② 薑片連同可樂用細火煲熱約 5 分鐘。

③ 稍為冷卻後，加入切片檸檬，趁暖飲用。

女士至愛

生薑紅茶

生薑紅茶在日本相當盛行，無法飲用咖啡的人，飲用生薑紅茶取代咖啡，能攝取適量咖啡因。生薑紅茶性溫，飲用後能讓身體生熱、發汗，提升代謝，幫助排除身體濕氣、改善手腳冰冷及貧血等症狀。

材料

紅茶包	1 包
去皮切片生薑	數片
蜂蜜或黑糖	適量

做法

① 將紅茶包和生薑一起放入杯中，用 90 度以上水沖泡。

② 待茶稍為降溫後，可以加入蜂蜜或黑糖，即可飲用。

小貼士

- 如果感覺到肚子有灼熱的感覺時，要考慮減少生薑的用量。
- 蜂蜜不宜用熱水沖泡，也勿用鐵匙攪拌，因會破壞其營養成分。

溫馨提示：新冠肺炎肆虐，如有輕微上呼吸道病徵，緊記盡快求診，以免延誤治療。