

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

# 46

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：28, Jan 2021

02  
03

## 我家·焦點

保育區練波損生態  
缺德高球友惹公憤

04

## 醫·家

大冬天飲咩最暖？  
熱朱暖足一粒鐘！

06

## 心靈之旅

塔羅占卜：  
今年發展方向在哪？

07

## 無綠不歡

大掃除唔用化學劑  
平價環保兩不誤

## 封面故事

人海一聲笑  
簡單抗**疫**鬱

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



## 缺德 高球友

海星灣沙灘上有大量高爾夫球。

有市民發現，至少六人在海星灣打高爾夫球。（互聯網）

疫情下運動場所須遵守防疫令

關閉。日前有馬鞍山居民發現，正關閉的白石高球練習場附近的海星灣，有人疑組團在沙灘上大玩高爾夫球，令大量高球遺留水中，惹街坊憤怒，食環署人員其後急急到場清理。《我家》記者日前到場視察，竟發現有高球友未因曾被「鬧爆」而收斂，反轉場到附近泥灘繼續練習。

1月15日，迎海居民李先生打算前往烏溪沙海星灣遊玩，在家中遠眺海星灣情況時赫然發現，至少六人正在沙灘上進行高球運動。他隨即趕往沙灘，發現該批高球友已離開，惟灘上甚至海中，竟然留下不少高球，未有人清理。

### # 市民：玩還玩，唔好污染海洋

同日有市民亦在網上表示，潮退時發現有一大堆高爾夫球，為免污染海洋，他有協助將高球拾起，從圖片所見，市民合力在場拾起逾20個高球。他認為在沙灘上的人違限聚令玩高球十分自私，他質問：「係咪疫情高爾夫球場唔開，要嚟泥灘玩，玩完又唔執走。玩還玩，唔好污染海洋嘛！」

根據馬鞍山分區計劃大綱草圖，海星灣和渡頭沿海的地區約11.9公頃土地，已劃作「自然保育區」地帶，以保護和保存區內現有的天然景觀、生態系統、地形特色或文物古蹟。

在海星灣附近，本來設有私人營運的白石高爾夫球練習場，惟近月因第四波疫情嚴峻，政府再度收緊防疫措施，禁止練習場開放。未知是否因而吸引高球愛好者貪方便，而相約在距離球場僅五分鐘步程的海星灣練習。

有市民幫忙清潔海灘，在沙灘上拾到逾20個高球。

## 李梓敬：高球打落海損海洋生態

對於有人在海星灣涉違限聚令練習高爾夫球，惹起附近居民不滿。公民力量成員李梓敬向《我家》表示，曾接獲區內市民反映，有人在「自然保育區」範圍內的海星灣，將高球遺留海中，他認為確實引起污染及破壞自然生態環境的疑慮。

### # 籲共同保護海洋資源

李梓敬續指，明白抗疫多時市民希望有地方可以運動，在非政府泳灘外的天然沙灘打高球亦並非違法，但不可以違犯限聚令之餘，亦

希望高球友可以忍耐，特別是希望他們能顧及附近居民的需要，共同保護海洋資源，不要再在公眾的沙灘上打波。他表示會適時向有關當區反映，因應疫情檢討重新開放運動場所。

李梓敬表示，早年海星灣垃圾問題嚴重，近年附近住宅陸續入伙，變成了附近街坊的玩樂勝地。食環署在海星灣設置360度攝影機，監察海上垃圾堆積的實況，他希望政府能善用攝影機，進一步監察在沙灘上的違法活動，需要時便可及時派員執法及檢控，他亦會繼續跟進海星灣的情況。



李梓敬希望大家為他人著想，不要到沙灘玩高球。



# 揮桿保淨 海星灣生態



兩名中年女子在沙灘上揮動球桿練習，一度除下戴口罩良久。



關先生一家三口在灘上享天倫樂。



《我家》記者直擊有人在附近石灘繼續打波。

## # 記者直擊兩中女除口罩打 golf

《我家》記者於1月19日早上重返海星灣視察，當時有食環署職員及外判清潔工乘船到場，為沙灘進行清潔。現場已未見再有遺下高球，只見有零星市民到場休憩。

帶同小朋友到場呼吸新鮮空氣的關先生表示，有留意有人到場打高球的報道，他認為遺留垃圾在現場行為缺德，亦怕影響海洋生物。他相信，該等人經報道後不會再重返海星灣打波。

雖然記者在現場當日未見再有人在海星灣打球，但當記者通海星灣步行到白石高爾夫球場時，竟發現仍有兩名中年女子，手攜球桿從已關閉的球場步出，繼而沿旁邊的小路走到另一個沙灘上，繼續練習高球。

當時兩人並未戴上口罩，輪流在灘上手持高爾夫球桿練習揮桿，當高球跌進海中淺水的時候，她們有嘗試拾起高球，繼續練習。此時食環署的職員趕到，惟因他們只有二人亦未有亂拋垃圾，職員亦只有從旁勸喻及觀察。

## # 食環署：遙距監察垃圾數量

警方發言人回覆《我家》表示，早前今接獲三宗報案，指有人在馬鞍山海星灣懷疑違反限聚令。警方派員到現場觀察時，未有發現有人違反限聚令，故未有作出票控。發言人續指，目前疫情嚴峻，會與其他部門繼續積極攜手抗疫，並根據《預防及控制疾病條例》所訂明

的違法行為，與相關政府部門採取適當的行動，並呼籲市民自律。

食環署發言人則表示，署方於去年三月在15個優先處理地點，包括海星灣，試行安裝360度攝影機，遙距監察沖上岸邊的海上垃圾數量，並因應實際情況而調整清理次數，以便更有效運用資源。

## 海星灣曾有人濫捕海星

除了有人在海星灣打高爾夫球，過去曾有人到場濫捕大量海星。《我家》記者日前於視察海星灣期間，亦發現有人組團在現場摸硯疑轉手變賣，將海洋生物趕盡殺絕，惹起愛護海洋的市民不滿。

去年八月，有網民於海星灣目睹一名中年女子，帶同發泡膠箱到場捕撈數以百計海星。雖然已有大量海星收獲，但該女子繼續捕撈，惹起該名目擊的網民大感憤怒，希望政府部門可以跟進相關事件。他直斥：「全地球嘅海星都被你哋擺晒！仲有冇公德心？」

其實早在去年五月，海星灣亦曾發現有兩至三名中年女子，攜帶漁網和手套等「專業」工具，在沙灘涉水把大量海星撈起。



海星灣去年有人帶齊工具，濫捕大批海星。

事件曝光後，食環職員到海星灣視察。



天氣凍的日子，一杯熱飲暖身又暖心。不少人會在冬天首選飲薑茶，但有日本節目測試發現，薑茶原來並非最保暖，排在它前面的還有紅茶和朱古力，兩者均能促進血液循環，「暖身」接近一小時。到底熱飲要怎樣選擇？



## 叱咤冬日熱飲三甲

# 朱古力 紅茶 薑茶

日本節目《この差って何ですか？》邀請六名女生在 20°C 的房間內，分別飲用六款熱飲，包括咖啡、紅茶、綠茶、朱古力、薑茶和甘酒。她們喝下 200 毫升、60°C 的飲品後，便定時測量體溫，以她們的體溫回落至原本水平的時間為參考標準。

咖啡最先被淘汰，測試者的體溫在六分鐘後已開始下降，同樣含有咖啡因的綠茶，也只「捱」了 14 分鐘便「打回原形」。至於薑茶剛開始時氣勢如虹，參加者的體溫一下升高至接近 36.9°C，效果是各款飲品中最顯着，但後勁不繼，在測試中途更一度跌至第四位。測試進行半小時後，只餘下薑茶、紅茶和朱古力仍有保暖效果，最終朱古力的保暖時間達到 59 分鐘，在今次測試中排第一。

### 各款熱飲的保暖效果

| 排名 | 飲品  | 體溫升高的時間* | 專家解說                                |
|----|-----|----------|-------------------------------------|
| ①  | 朱古力 | 59 分鐘    | 朱古力含有的可可酚可促進血液循環                    |
| ②  | 紅茶  | 52 分鐘    | 紅茶含有的茶黃素可促進血液循環                     |
| ③  | 薑茶  | 47 分鐘    | 薑辣素令身體產生熱量，體溫迅速升高，但同時令人出汗，因而流失熱量    |
| ④  | 甘酒  | 27 分鐘    | 甘酒高糖，身體吸收糖份後會產生熱量，但甘酒本身較少可促進血液循環的成份 |
| ⑤  | 綠茶  | 14 分鐘    | 綠茶含有咖啡因，會導致體溫下降                     |
| ⑥  | 咖啡  | 9 分鐘     | 咖啡因會導致體溫下降                          |

\* 備註：「體溫升高的時間」指參加者飲用熱飲後，體溫恢復至原本水平所需時間  
(資料來源：日本節目《この差って何ですか？》測試)

### # 喝熱咖啡不能保暖

節目邀請的專家解釋，薑茶中含有的薑辣素能令身體產生熱量，使體溫迅速升高，同時卻會導致出汗，因而流失熱量，較紅茶和朱古力快失效。至於紅茶和朱古力分別含有茶黃素和可可酚，兩者均可促進血液循環，令體溫上升。專家也提醒各位咖啡愛好者，咖啡會令體溫降低，因此，喝熱咖啡並不能保暖。最近天氣轉涼，怕冷的朋友要「識揀」了！



## 唔邪惡火鍋 揀清湯先菜後肉

每到冬季，不少人都喜歡「打邊爐」，就算有限聚令，港人一樣見招拆招，訂購外賣邊爐套餐在家「焗下焗下」。

常見的火鍋湯底和材料不少都高油、高卡路里，美國註冊營養師杜怡琛在 Facebook 分享火鍋「貼士」，建議選擇清湯，避開「重口味」湯底如麻辣、沙嗲，或其他會看到有一層油浮在面層的湯底，而且要「先菜後肉」，否則蔬菜從湯底吸收太多油份，卡路里隨時直逼肥牛。

### # 啤酒汽水上限一罐

杜怡琛解釋，蔬菜就如海綿，會吸收很多湯汁和油份，因此建議先吃蔬菜，再依次吃菇菌類、海鮮、肉丸，最後才吃肉片。

除了進食順序，邊爐「常客」如響鈴、午餐肉和即食麵，卡路里均十分高，想健康一點，可以選擇芋絲、海鮮、蔬菜和非油炸的丸等。此外，啤酒汽水也會攝取大量卡路里和糖份，建議只喝一罐「過過口癮」，其後改飲清茶、竹蔗水或無糖可樂。



### 慎選食材

#### 較健康食材：

芋絲、豆腐、菇類、肉片、海鮮、蔬菜和非油炸的丸

#### 高卡路里食材：

響鈴、午餐肉、炸魚皮、紅薯粉、芝心丸、魚皮餃、即食麵

### (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。



## 播歌唱K 醒腦瘦身 every day

以中醫及神經科學知識，啟動腦內自癒，能活化腦部潛在功能，而健康的大腦，是靠正確飲食、有效運動及靈性休息建立出來。限聚令影響下，大家乖乖留家抗疫有什麼好活動？不如找機會和家人，一齊播歌唱K，可以醒腦又減壓！

熱烈地彈彈，熱烈地唱唱……醒腦就係咁簡單！古今中外，唱歌永遠是人類重要的行為文化。美國加州大學研究指出，單單練下歌，體內 IgA 免疫球蛋白就增加 150%，大大降低患流感機會。另外，英國坦諾福斯癌症照護中心、皇家音樂學院合作研究人員亦發現，練唱

一小時以上，體內的壓力荷爾蒙（如皮質醇）顯著降低，而免疫細胞因子數量則增加，使身體更有能力對抗疾病。

正正因為唱歌可提升腦內催產素，降低皮質醇水平，並達到減壓功效，以及聯繫人與人之間之感情，故此「一唱泯恩仇」是有根據的。假如因為疫情影響心情，悶悶不樂，選一首喜歡的歌曲，跟著唱出來紓紓壓吧！

女士們要留意！原來以 60kg 人士計算，唱一分鐘歌可消耗 20 卡路里，所以一家大細不妨在家玩估歌仔，運動一下！



(圖片來源：Ketut Subiyanto from Pexels)



全港社區抗疫連線

# 抗疫情緒支援熱線

6773 0564   

連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊，  
為需要的市民提供免費的心理支援服務。

服務時間 12:00-20:00 (星期一至日)

抗疫路上  
您絕不孤單



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。



# 找尋

人生的意義

作為一個身心靈導師,基本上每個學生都會問我:老師,我點先可以搵到我的人生使命?在處理個案的過程中,也有很多來訪者感到生活沒方向好迷茫,問我:人生方向應該是什麼?這些問題,其實只有他們自己的靈魂可以回答自己,或者可以說,這個問題是沒有標準答案的。



在身心靈界,有很多工具來幫助我們找到「本我」(id),找到人生使命和方向。可是細心想一想,為什麼我們要找人生的使命和方向?是不是為了你的生命變得有意義、有價值?是不是為了證明自己是有用、有在努力?這些是不是也是執著的一部分?

# 「活好每一個當下,就是最有意義的事。」

在我看來,人生的意義不是先天定下來的,而是我們每秒創造出來的。活出滿足、喜悅的每一天,讓自己喜歡自己的生命就是最大的意義。如果你現在沒有方向沒有目標,沒關係,專注在手邊的每一件事,小至每一次刷牙、每一次洗碗、每一次咀嚼、聽的每一句歌詞,感受你的五官五感,這就是「當下的力量」。當我們活好每一個當下,就是最有意義的事。

# 塔羅占卜

正式踏入 2021 年,如果你想找找靈感,看看新一年你應該向哪個方向努力發展,想知道生活的重心會在哪邊個領域的話,這次占卜就唔好錯過啦!

事前準備:

閉上眼睛,深呼吸三次,心裏默念問題:我 2021 年的生命應該向邊個方向進發?然後憑感覺在右面 ABCD 四張牌中選擇一張。



2021 年

我發展方向與生活重心在哪?

A 權杖四



• 你或許經過較動蕩的 2020 年,在新的一年,你會想安定下來,可能會找到一個很舒服的安樂窩,或者有一段很穩定的感情關係來滋養你,又或者有一份穩定舒服的工作。總而言之,你的生活和諧、各方面穩定發展,好享受你這份舒適、放鬆的時光。

B 女祭司



• 在 2021 年,你更注重靈魂層面提升,開始減低對物質的慾望,更多時間去關注你的內心,或鑽研某種知識或技能,沉浸在書本裏面。今年你會加速察覺到自己的專屬模式和需要完成的功課,好好享受獨自探索內心的時間,獲得智慧讓你非常滿足。

C 寶劍五



• 在 2021 年,你可能曾經歷一些衝突和矛盾,對象或是身邊親人愛人,或是工作的上司同事,亦有可能自己的內心。在這些衝突矛盾中,你會思考關於「對與錯」、「贏定輸」的問題。當弄清楚衝突的本質,你會更加有讓自己進步的動力。

D 星幣騎士



• 2021 年你的主題就是累積和守護,或許有一些人事物出現,你會想對他們作出守護的承諾,或者專注於努力工作,專注於自己的責任。同時你會不斷審視大局,評估環境,隨時準備向更高的地方進發。

臨近農曆新年，不少家庭都會做大掃除，希望送舊迎新。不過，好多媽媽同姐姐在大掃除時，都有好多清潔難題！下面就教大家如何輕輕鬆鬆用比較環保的方法去清洗屋企，減少使用化學清潔劑，一於用環保大掃除來迎接牛！

# 大掃除唔用化學劑 平價環保清潔貼士 去舊迎新！

## 抹窗篇

### 報紙油墨有神奇作用

報紙的吸水性强，油墨像蠟一樣保護玻璃，讓玻璃有光澤。所以，用報紙抹玻璃時，可以先將報紙揉成一團，沾點水後，直接拭抹玻璃，第二次就捻乾報紙再抹一次。記得兩次拭抹的方向要一致！



### 保鮮紙竟然另有用途

廚房的窗口油淋淋，要徹底清洗乾淨並不容易！但是，在玻璃上噴上「玻璃環保清潔劑」，然後蓋上一層保鮮紙，15分鐘後，撕走保鮮紙，再用乾布抹一次，本來油膩不堪的玻璃，就變到同新的一樣！



### 菜頭有用唔浪費



除咗報紙，將洋葱去皮切半，用切開的一面摩擦玻璃，趁洋葱汁液仲未乾時，即用乾布一抹，玻璃就會變到好乾淨！蘿蔔頭的作用也一樣，所以，煮飯時用剩的材料，切勿浪費！



## 電器篇

### 白醋 + 暖水潔淨爐灶

將白醋和暖水大約以 1:2 的容量比例混合，再用百潔布沾上白醋洗爐灶，過程要帶上手套，避免弄傷皮膚。至於燒焦變黑，可以先灑一點蘇打粉在爐灶上，5分鐘後就用水清洗。



### 蘇打粉 + 白醋洗雪櫃

用蘇打粉混合白醋抹雪櫃內部，白醋有殺菌作用，不需要再用水清洗。至於雪櫃門邊的污漬可先用牙膏擦拭，然後用白醋抹掉。最後，可以放切開一半的檸檬或者泡過的茶葉來辟味。



## 用具篇

### 橄欖油亮澤不鏽鋼

不少煮食用器具是用不鏽鋼製造，要徹底清潔不容易，但原來只需要在抹布上倒入適量的橄欖油再擦拭，之後再用紙巾擦乾就可以回復不鏽鋼的光澤。



### 牙膏有效去茶漬

經常飲茶或咖啡的朋友，好易就會發現瓷杯、茶壺積了一層褐色污漬。只要沾上少量的牙膏再輕擦，就可以去除茶漬，也不損瓷器表面。你亦可以將檸檬片放入杯中，用溫水浸泡 3 小時，再用熱水沖洗都可以洗走污漬。



### 鹽 + 檸檬去砧板異味

切食材的木砧板，就算清洗完成日都有陣味。先用熱的番皂水清洗砧板，掠乾之後，就將檸檬切半並沾上鹽，慢慢拭擦砧板，就可以去除異味。



### BB 油趕走金屬暗啞

水龍頭、金屬架等使用鍍鉻的質料，用耐咗會出現暗啞或者起小黑點，原來只要用抹布沾嬰兒油擦拭，就可以回復光澤，不須要另買專用清潔劑！



### 點整「玻璃環保清潔劑」？

就係將白醋用水稀釋 6 倍後入樽備用，做法簡易，既安全又環保。

齊  
高  
歌  
齊  
鼓  
掌

喜氣洋洋  
過年“e”傳統

下個月就是一年一度的農曆新年，是市民最重視的中國傳統節日。過往，行年宵花市、睇新年煙花、吃團年飯和外出拜年等等，滿街熱熱鬧鬧，洋溢喜慶氣氛。可惜，今年好景不常，疫情持續，限聚令仍未放寬，戶外活動相繼取消，政府亦不鼓勵節日的家庭聚會。

不過，香港人腦筋靈活，「拜年活動」亦電子化起來。利用一些電子賀年咭，或是一段賀年視頻，就算在過年期間，親朋戚友照樣可以互相恭賀，繼續將拜年的習俗傳承下去。

今日就教教大家，如何製作電子賀年咭及視頻啦！

### ① 電子賀年咭 DIY

由於通訊設備的發達和普及，電子賀年咭的拜年方式日漸受落，大家不要以為製作電子賀咭很複雜，其實小朋友也能做得到。

首先，準備好一張大紅畫紙作為揮春之用。在上面寫上祝賀語，小朋友在字旁邊加以裝飾，可以利用一些新年氣氛的貼紙、手繪圖案、或者用棉花棒沾上不同顏色。



揮春完成後，小朋友可以穿上新年氣氛的衣服（可參考上一期教你的「網購衣服」），手持揮春，在家中找個特色背景拍照。完成後，更可在手機上的美圖app，添加些新年元素！

### ② 創作賀年視頻

除了電子賀年咭，有些人更會視像拜年，但由於分隔兩地的親戚與朋友，或會遇上時差，所以衍生了賀年視頻，同樣我們都可以簡單的自行創作。

#### 傳統型

小朋友同樣可以穿上新年衣服，雙手緊握，對鏡頭說出恭賀的說話，例如：恭喜發財，萬事如意，學業進步，心想事成。



#### 創意型

小朋友毋須正正經經的演繹，可以在家中不同的角落，取出不同的物件，家長從旁引導指出物件與賀年的聯繫性。



恭喜發財



修飾前



身體健康！  
食極唔肥！  
身體健康



修飾前

中國人的家庭觀念重，農曆新年重點就是團圓和親情，彼此間聚首一堂，互相祝賀。現在可以藉着電子化的便利，維繫人與人的聯繫，這不但沒有破壞傳統習俗，而且將之延續，可加強家族凝聚力！



提供培訓



Janice (左) 與友人幫助「隱形」社群建立自信。

「香港人往往對受性剝削的人士避而不談，視而不見。」Sons & Daughters 執行長 Janice Chan 表示，除了「性工作者」的身分，受性剝削人士也是別人的母親，也是別人的女兒。

Janice 生於華人家庭，自幼赴英國讀書，修讀心理學相關學系，12 年前回流香港後盼能夠透過自身力量，重新與出生地聯繫起來，就從幫助社會的「隱形」社群開始。

她感嘆儘管香港擁有完善的社福體系，但支援受性剝削人士的團體少之有少。Sons & Daughters 藉著向受性剝削的人士，提供為期一年的輔導和培訓計劃，助她們擺脫困境，重建自尊和自信，為未來的新生活做好準備。

Janice 深信：「每個人都有自己的價值，並不分性別、年齡與種族。曾飽受身體及心靈上暴力折磨的女性，也有值得被愛及追求美好生活的權利。」

計劃最初旨在向學員提供各類型的技能訓練，例如整香薰蠟燭及縫紉、刺繡等，從未想過要開創一盤生意。惟隨著香薰蠟燭、圍裙等製品愈造愈多，促使 Janice 及團隊將產品帶到教堂「試水溫」，以捐款形式售賣，隨之創立旗下的

社企品牌 ReStore。ReStore 一切利潤將撥到學員的「新生資金 (exist fund)」，作為他們「畢業」後投入另一個新職途，重新融入社會的資金。

讓她們意識到除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。

ReStore 的出現，不但在財務上支持學員，更助她們重建自信心。Janice 表示，每件產品均由人手製作，當心血結晶獲別人欣賞，以至付錢購買，令這班學員肯定自己價值。「讓她們意識到原來除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。」

韓國爆出「N 號房事件」震撼全城，重新引起社會對「性剝削」議題的關注。香港慈善機構 Sons & Daughters 冀改變本地「紅燈區」的情況，向遭受性剝削的人士伸出援手，助他們重獲有愛、有家和有自由的新生。

## 社企助姊姊妹妹發展工作獨立性

接受培訓，裝備自己以幫助受性剝削人士。

輔導過程中有不少暖心鼓勵。



## 協助學員實現願望

不限於現成品製作，Janice 亦會協助學員實現願望。Sons & Daughters 每位學員均定期與社會

面，透過了解其興趣或夢想，提供相關技能培訓，Janice 笑指：「並非每位學員也要整蠟燭、造圍裙」。

Janice 分享一個個案，印證知識和技能的重要性。「Mary (化名) 夢想擁有蛋糕店，故在計劃中，她除了學整蛋糕，同時學做生意。可惜 Mary 家鄉生活水平較低，當地人無法負擔昂貴的蛋糕成本。」

即使如此，Mary 未有放棄。她發現社區內有父母因經濟問題，未能讓孩子讀書。Mary 有感若不伸出援手，孩子們只會重複自己的悲劇。於是，Mary 利用自己的「新生資金」及所學的商业知識，成立一間學校，藉以生命影響生命。目前，該學校有 77 位學生。



婦女們精心巧製的蠟燭產品。



每件縫紉製品注入心血。



外展團隊到廟街了解性工作者的日常生活。

## 學界做到教練 推廣花式跳繩

Peco 是一位花式跳繩教練，在位於石門的花式跳繩學校任教接近十年。他回憶起當初學習跳繩的經歷，是平凡但也不平淡，過程中每一個小細節，貫穿長大後的 Peco 每一教學理念，並希望分享喜悅給學員。



成功感帶領我堅持到現在。

Peco

Kelvin



# 跳動石門 繼「繩」者們

一齊跳繩，一齊開心！

從小學升上初中，踏進成長路上另一個階段，同時也是 Peco 人生的一個轉捩點。當時跳繩運動仍未在港普及化，跳繩校隊更為罕見，剛好 Peco 的母校放膽嘗試，在一位熱心老師帶領下，自發組織了一個七人跳繩小隊，Peco 在毫無準備下受同學邀請，成為第八名成員。「嗰陣對跳繩無乜特別感覺，唯一嘅喜悅係一班人一齊跳。」

缺乏推動力之下，Peco 在跳繩訓練途中轉投乒乓球運動。沒想到，因為舞台上的一分鐘，逆轉搖擺不定的小伙子心意。



赴非洲馬達加斯加推廣跳繩運動。

Peco 率領學生到內地及海外比賽。

話你知

Peco Sir: 「係台上表演要望住觀眾，面帶笑容，俾佢哋睇到技術之餘，都 Feel 到表演者享受跳繩！」



影片中的「偶像」教練相識相認。「以前會係咁追蹤 Kelvin 最新發佈片段，甚至走到現場睇佢即席演出。」

人生往往充滿驚喜，透過共同朋友圈而相識相認，Peco 約十年前加入 Kelvin 創辦的香港專業花式跳繩學校，是學校今時今日的其中一位「老臣子」。

## 腼腆低首到抬頭挺胸



Peco 說跳繩改變了自己個性。

Peco 表示，自幼由內地移居香港，站在人前總是缺乏自信，說話時總低著頭對人。聽到此話，Kelvin 即時回應說：「佢以前確實好少開口講嘢，唔會太表達自己。」

Peco 認為跳繩改變了自己的個性，從低頭少年到抬頭挺胸，甚至勇於表達意見，亦感激 Kelvin 的信任與接納，給予空間與資源，在教學上實現許多新想法。就疫情為例，實體跳繩課程無法進行，Peco 與跳繩學校同進退，除了參與制定網上課程外，更自願減薪共渡難關。



疫情下，校方制定網上教學課程。

只有幾秒鐘，但台下很大迴響，掌聲不斷

某年，跳繩隊的負責老師出盡辦法，請求校長讓跳繩隊在週年晚會上有一分鐘的表演，一開始被拒，但經過老師的多番努力，校長最後答應，讓八人小隊成功有了首場演出機會。「雖然僅僅一分鐘，每人輪流跳也只有幾秒鐘，但台下很大迴響，掌聲不斷。那份感觸，是我從未擁有過的。」Peco 從那次以後，退出了乒乓球隊，全情投入開展他的跳繩夢。

雖則跳繩校隊從那時開始正式成立，礙於經費有限，未能聘請外面的導師教授，Peco 和隊友們只能靠老師借用電腦，上網睇 YouTube 自學跳繩。其中一位跳繩 YouTuber 教練，正是 Peco 現在的老闆、三次世界跳繩冠軍文家駒 (Kelvin)。

如同典型的運動員，Peco 需經歷過五關斬六將。到了高中，Peco 無意中收到香港跳繩總會招募學員的消息，他於是第一次跳出學校，膽粗粗和同學遊走社區遞表格，並獨自面對大型選拔，甚至與

材 料：

豬手 1 隻約 1000g  
韓國硬豆腐 1 至 2 件  
蒜頭 5 粒  
花椒 7g  
青花椒 7g  
酸菜 40g  
大蒜 2 條  
唐芹 1 棵  
辣椒乾適量  
薑幾片  
水 1200ml  
辣油適量

調味料：

生抽 1 湯匙  
蠔油 2 湯匙  
紹酒 2 湯匙  
豆瓣醬 3 湯匙  
冰糖 1 小粒



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



麻辣豬手湯底  
花椒配料兩溝惹味

府中作樂打邊爐



做法一 煮滾一鍋水，加 2 湯匙百醋，  
落豬手煮 5 分鐘，之後撈起沖  
凍水備用。



做法二 燒熱鑊落油，爆香蒜片、薑片  
及花椒，再落豬手炒香。



做法三 加入調味料炒香，加水正蓋煮  
滾後轉細火燉 30 分鐘，之後  
落豆腐再煮多 15 分鐘。



做法四 食之前落少少鹽調味，再落芥  
菜段、大蒜段及酸菜絲，最後  
淋上適量辣油，可以嘅話隔夜  
食更滋味。



唔經唔覺抗疫嘅日子已經滿咗一年，日日戴口罩辛  
唔辛苦？經過咗四季冷熱考驗，已經唔覺得係咩一回事  
喇，宜家甚至識得苦中作樂，買啲唔同款式唔同顏色嘅  
口罩襯衫。講到辛苦，應該係廣大負責煮飯嘅媽咪、老  
婆，好多朋友都話以前好少煮，宜家竟然要預備一日三  
餐，老公仔女 lunch box，又因為要減少出街，有時幾日  
先買一次餸，諗要買咩餸已經老了幾歲。

所以呢，有時候都要俾自己偷懶一下、放鬆一下。  
唔想煮除咗叫外賣，宜家超市多咗好多包裝食物、火鍋  
湯底，例如由台灣入口嘅麻辣鴨血、豆腐，仲有我鍾  
意嘅台北馬辣麻辣火鍋湯底，個味道就同嘅台北食嘅一

樣，真係好有去旅行嘅感覺！不過預先包裝食品始終都  
有啲味精，其實整麻辣火鍋湯底又唔係想像中咁複雜  
嘅，我呢個簡單版本朋友試過都話正，用嚟燉豬手真係  
冇得彈！

我嘅食譜會用兩種花椒，包括普通花椒及青花椒，  
兩種溝埋先至夠香夠刺激，花椒街市雜貨舖有得賣，一  
小包足夠煮一至兩次，至於豬手豬腳都有乜所謂，我鍾  
意豬手多肉，豬腳主要食皮，想補充骨膠原就買豬腳啦。  
加多個 tips，豬手飛水嘅時候，加啲白醋可以減少油膩  
口感，之後記得過冷河，豬皮就會更加有彈性，另外今  
次用咗韓國硬豆腐，最啱配麻辣火鍋。



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。



前面就係馬鞍山240礦洞口，你哋要小心睇路呀。

導賞員姐姐，估唔到咁大片樹林入面會有個古蹟呢！

係！



到啦到啦，呢度就係礦洞最高嘅入口位置！

噢。

如果而家入到去睇就好啦……哎呀，封實咗嘍。



一人一粒！我帶咗啲磁石仔嚟，你地睇下有啲乜嘢新發現？

嘩！啲石頭吸起咗嘅！

吸！

\*石仔不能隨便取走哦！



昔日呢度係鐵礦洞，又深又巨大，入口位而家仲可以搵到好多細細粒鐵礦仔。

入得啦。

吱吱吱

石燕又叫黃額絲雀

開工！

以前礦工工作前會放石燕入去，佢叫嘅話就代表安全。

洞口嘅風好冰凍，好神秘！

洞內橫坑直井十分多非常危險，切勿自己闖入，一個唔留神行差踏錯就大件事喇喇！



馬鞍山上至山下曾經係人口接近一萬嘅聚落，除咗礦洞，仲有學校、教堂，士多同診所，應有盡有。

工友小心直井呀！

想食碗麵

放學去玩嘢！

仲玩！開飯喇！

出入平安呀！

老婆我返緊嚟啲。

好深！

如今，住在馬鞍山嘅人又有幾多知道山上曾經有段咁嘅歷史呢？



如果礦場有天能夠修復重開，保育成為礦場博物館，甚至發展成為重要嘅旅遊景點……

咁就好喇。

也許忘記了，也許我們從不認識，然而這段歷史十分重要呢。

LEUNGKEIMEI 奇美

在疫情衝擊之下，不少港人都感到「抗疫疲勞」，每逢假日都會到郊外遊玩。在大多數博物館都關閉的情況下，到底大家假日還有甚麼好去處呢？今期的古蹟古鄉就帶大家到鯉魚門一日遊，尋找這個地方的歷史建築。



海堤。

早在明朝的《粵大記》中，關於當時香港的部分就已經載有鯉魚門（海峽），惟不少歷史文獻如明代編修的《新安縣志》散佚，能了解明代鯉魚門的史料就變得少之又少。現今大家對鯉魚門的認識大多都是基於清朝是此處成為海盜據點，但其實鯉魚門更是一個知名的石礦場。

與其說鯉魚門是漁村，倒不如說是採石地更為貼切。昔日的鯉魚門沒有漁農活動，反而是與牛頭角、茶果嶺、茜草灣的石礦場結盟成爲「四山」，專門開採石礦。在英國租借新界後，當時港英政府刊憲批准鯉魚門石礦場營業，直至一九六七年因爲實施火藥管制才令到礦場不獲續牌。礦場人去留樓空留下大量打石痕跡，而由於近海因素，令到不少海鮮酒家進駐，成爲「漁村」。

## 鯉魚門三家村一日遊

# 走訪隱沒的歷史建築



### # 天后宮

鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，現在所見爲1953年重修的面貌。



### # 石礦場

荒廢後的礦場遺址盡是巨型石塊、殘破石屋、開採過的石山。



退潮時遊客可登上燈塔

## 海盜鄭連昌與天后宮

誰又能想到供奉神明的廟宇竟然是與海盜有關？現時鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，但如今的面貌已是一九五三年重修而成。這座天后宮有不少花崗石塊，其中一塊寫有「天后宮／鄭連昌立廟日後子孫管業／乾隆十八年春立」，亦即是建廟年份爲一七五三年。

值得留意的是，這塊花崗石塊上刻有的「鄭連昌」實際就是雍正末年佔據鯉魚門的海盜鄭連昌，他的兒子鄭耀一後來更是海盜張保仔的養父。據指，這座廟宇建立的目的竟是為了充當瞭望台，監視來往船舶以防官兵進剿。

### # 燈塔

燈塔位於九龍觀塘區油塘三家村之南，最初爲1902年設立的無燈航標，在1924年增設燈號，後來約在五十年代重建，服務鯉魚門一帶的海域。



### 鯉魚門三家村

評級：石礦場沒有評級，而天后宮就被評爲三級歷史建築。

地址：鯉魚門三家村

前往方式：乘坐港鐵至油塘站，步行約15分鐘到達鯉魚門街市，然後沿海傍道再走約20分鐘前往石礦場。

鯉魚門石礦場現屬郊遊景點，路途上會經過民居，參觀時保持安靜，注意安全。





小學員們享受大笑瑜伽，紛紛手舞足蹈。活動結束後，學員笑逐顏開。



May 說：「我想為大家送上歡樂。」



瑜樂無窮 伽持三步

2021，向煩說不！

① 聽着拍子，然後拍手，再唸口訣：「Ho！Ho！哈！哈！哈！」

② 一邊模仿獅子吼叫，一邊雙手模仿出爪，向左右撥開再伸開。若然未能達到笑的效果，可還原到第一步重新開始。



③ 再拍拍手，豎起大姆指說：「非常好！非常好！Yeah！」整個過程完結。

回顧 2020 年全球受疫情影響，口罩成為全球的生活必需品。經濟低迷下，最新數據顯示香港有八成家庭收入減少，可想而知，不少人正處於人生低潮期，面對突如其來的生活轉變，大笑由本能變為奢侈品。一位平凡的香港「師奶」，卻默默在疫境中想盡辦法穿梭人群，激發香港人的本能，放聲大笑。

# 簡單抗疫變

## 主婦推廣大笑瑜伽



現為大笑瑜伽導師的 May，從 2008 年開始接觸大笑瑜伽，起初在網絡上瀏覽資料及教學片段。

May 本為家庭主婦，平日「全職」照顧家人的起居飲食，長年無意間累積的壓力無處釋放。當兒女逐漸長大，她在機緣巧合下嘗試接觸大笑瑜伽。最初學習以笑調整橫隔膜呼吸，從中感受到笑容如何舒緩壓力，May 最明顯的轉變是：「畀人撞到都唔會動氣，情緒管理嘅唔同，懂得諒解別人。」

### #15 分鐘大笑 配合動作呼吸

大笑瑜伽中的大笑，要連續維持 15 分鐘或以上，過程中身體會產生幫助調節情緒的荷爾蒙——安多芬血清素。同時，配合不同的動作及呼吸法去處理壓力，舒緩情緒。大笑瑜伽已有 25 年歷史，亦普及至全世界，每個國家的 Laughter Yoga Club 都有不同的方式。

May 強調，大笑瑜伽並非如傳媒經常所指僅有誇張的演藝，而是按照參與者的體質，設定不同的瑜伽動作及呼吸法，所達到的效果也不相同。

大笑瑜伽藉動態幫助參加者進入靜態放鬆，May 憶述：「我一開始會假笑，慢慢變成真笑，然後融入同投入。」日子有功，她發現自己更容易察覺到情緒波動，化解壓抑情緒的能力也逐漸提高。



老友記課堂上尋回童心。



教學互動，學生投入，老師更投入。

## 熱心教學 童叟無悲

### 老友記哼童謠 小朋友添活力

身為導師，May 眼見不少參與者由無從入手，變得更加投入課堂、更活躍。最讓她印象深刻的，就是教授獨居長者，當中一名患有腦退化症的老人家受氣氛帶動，在課堂上尋回童心，接觸大笑瑜伽後，臉上漸漸多了純真的笑容，也越發放鬆。

### # 會堂學校開班 增使命感

May 表示，「不知不覺間，老人漸漸回憶起昔日的各種快樂，甚至哼起兒時喜愛的童謠。」一個又一個返老還童的情景，讓 May

感受到大笑瑜伽具有喚起人們快樂無憂的魔法，而參與者融入氣氛的一刻，展現的笑容盡皆真摯無瑕。

May 除了開班教授外，去年更到小學推廣大笑瑜伽。小學生活力充沛，更易投入，May 希望藉此送贈他們解決負面情緒的方法，學會以「笑」改變心境，以開心的情緒面對生活上的大小事。May 十分享受現時的生活，對大笑瑜伽仍充滿熱情，亦格外有使命感。



靜下來的時候，依然保持微笑。

# 人海一聲笑

## 社區校園修身齊家



世上沒有無緣無故的愛，但有無緣無故的笑。



一眾導師在會展宣揚 Laughter Yoga。



招牌笑哈哈恤衫和勝利手勢！



疫情下，多加緊腳步傳播快樂。

## 停了面對面 停課不停笑

### 脫下口罩 網上 Ho 哈喚正能量

受疫情影響，大笑瑜伽的實體授課暫停，對大笑瑜伽充滿熱情的 May 卻沒有因此止步。她在網上舉辦不同分享活動，連繫社會各階層發放抗疫正能量。May 為了參與者安在家中也能開懷大笑，透過 Zoom 進行網上版大笑瑜伽，讓參與者脫下口罩一齊交流，一聲「Ho」一聲「哈」，讓參與者樂在其中，一洗疫情所帶來的苦悶感。

May 坦言，Zoom 也帶來不少限制，譬如在指導瑜伽動作時，無法仔細觀察參與者的變化，隔着屏幕難以照顧每一位參與者。對於未能投入活動的他們，May 唯有期盼疫情有完結的一天，好讓每一位拋開煩惱，擁抱真正的快樂。始終進行大笑瑜伽活動時，身處現場才更易感受到氣氛。

### # 興趣變職業 望港人「開心啲」

大笑瑜伽為 May 帶來心境上的轉變，她盼望更多香港人「開心啲！」May 決心將興趣轉為職業，成為導師，向大眾推廣大笑瑜伽，使更多人參與其中。在課堂上，May 會用聲音帶領參與者做出不同動作，刺激他們呼吸，如拍手、「Ho」、「哈」等，以帶動橫隔膜。教授時配合不同的肢體動作、正面的語言、小遊戲或唱歌等，去引導參與者的情緒。

### 每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽

May 希望達致傳遞正能量，培養參與者以「笑」化解負能量的習慣，May 也說過：「每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽」，會施展渾身解數博知己們一笑。

不過，她的導師生涯亦非一帆風順，要在短時間內傳遞大笑瑜伽的訊息亦不容易。May 表示，教學上曾有不少「滑鐵盧」時刻，參與者在過程中完全沒有笑容，也沒有投入情緒享受活動。



誇張的大笑與表達，正是 May 破冰的殺手鐮。



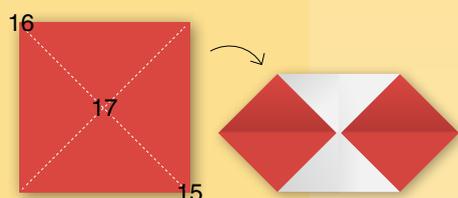
牛年就到，好多人都準備幫屋企或者公司佈置賀年飾物，揮春對聯一定有。有人為了加旺財運，更加會在風水位擺放金元寶。小編今次就教大家摺個小財神，幫屋企增添農曆新年的氣氛，又祝各位財源滾滾來。

# DIY 摺出牛年小財神

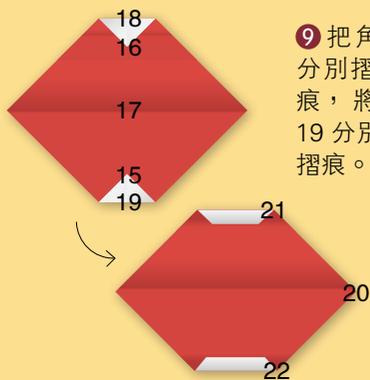
## 祝願財源滾滾來

### 再摺出財神身體

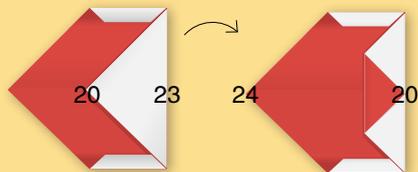
8 用另一張正方形紙，把四個角分別雙對摺後攤開，留下兩條虛線所在的兩條摺痕；把角 15 跟角 16 分別摺向中心點 17 後攤開。



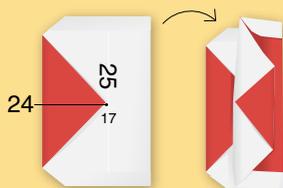
9 把角 15 跟角 16 分別摺向最近的摺痕，將邊 18 與邊 19 分別摺向最近的摺痕。



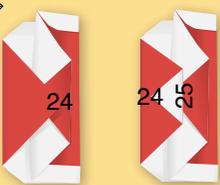
10 把前圖的角 20 沿著點 21 與點 22 的連線向內翻摺。然後，把角 20 再反向翻摺至邊 23。



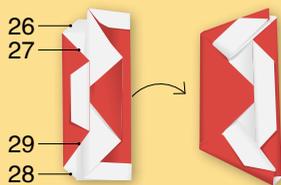
11 轉另一面，把角 24 向內翻摺至摺痕交點 17，並將右側部分沿住摺痕 25 向左翻摺。



12 將壓在內部的角 24 翻上來，然後把角 24 向左翻摺一小部分。



13 邊位也向左翻摺一小部分，不要超過左側的邊位；將邊 26 摺向邊 27，邊 28 就摺向邊 29 並對齊。

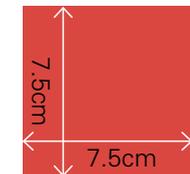


### 搞掂合體！

14 右側的上下兩個角，向背面翻摺小部分，就咁身體部分就完成。將財神爺的頭部和身體部位擺正。



15 將下邊身體部位的中點插入頭部間隙內，再在頭部畫上面部表情，就大功告成！

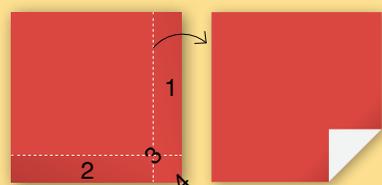


### 材料

兩張邊長為 7.5cm 的紅色正方形紙

### 先摺出財神頭部

1 把邊 1 和邊 2 分別向內摺大約 1cm 後攤開；把角 4 沿住兩條虛線的交點 3 向內摺後攤開。



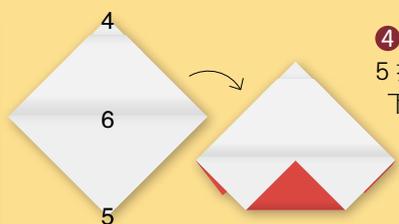
2 把邊 1 與邊 2 兩條鄰邊沿住摺痕同時向內摺；角 4 沿住兩側的摺痕壓折落來。



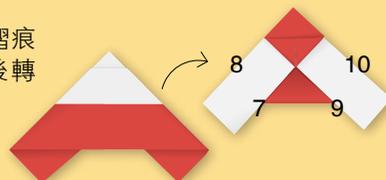
3 將角 4 摺向角 3，將角 4 攤開；角 3 摺向角 4 同角 3 中間的摺痕，再將角 4 壓折落來。



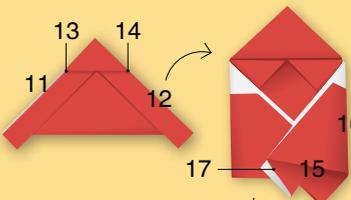
4 轉去另一面，將角 5 摺向角 4 後攤開，留下摺痕 6；然後，將角 5 摺向中間摺痕 6 的中點。



5 將下部分沿住摺痕 6 翻摺上去，然後轉去另一面。



6 把邊 7 摺向邊 8，邊 9 就摺向邊 10；將邊 11 沿住交點 13 向內翻摺，底邊要對齊；邊 12 沿住交點 14 向內翻摺，底邊對齊。



7 將角 17 向外翻摺後，交點 15 與疊邊 16 對齊；內側的另一個角也同樣摺法。最後翻面另一面，就見到財神爺的頭部完成！

