

我家

HoMemory



牛轉乾坤
福到我家

45°

看得見的人情味



14
15

封面故事 玩物壯志 動「搖」之心不動搖

02
03

我家·焦點 夜光藻打卡熱 遊人堆滿三門仔

04

醫·家 守護屋企 細菌黑點逐個捉！

06

心靈之旅 塔羅占卜：此刻我的生命課題是？

07

無緣不歡 賀年嘢咪大曬 回收轉贈唔浪費

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



藍眼淚 奇景再現 朝聖遊人過多太擾民

夜光藻打卡熱



「藍眼淚」重臨大埔三門仔海邊。

恬靜水面藍光閃爍，令人讚嘆。

自上月底大埔三門仔海邊，再出現俗稱「藍眼淚」的夜光藻，恬靜的水面出現閃爍藍光令人讚嘆，吸引眾龍友前往舉機。龍友教路進入三門仔村後，沿樓梯往北面沙灘光害較少，是捕捉「藍眼淚」理想地點。近期假日有近百人到訪，噪音、亂拋垃圾及違例泊車都對村民造成困擾。另外，「藍眼淚」其實是隨紅潮衍生，反映海水或正受污染。

「藍眼淚」曾獲美國傳媒評選為世界 15 大奇景之一，英語更有「sea of stars（星光海洋）」或「sea sparkle（閃爍海洋）」的美譽，增添了幾分浪漫。

多處現「藍眼淚」 包括烏溪沙石澳西貢

三門仔以外，烏溪沙、石澳及西貢浪茄灣近期均出現「藍眼淚」。惟石澳及浪茄灣距離市區較遠，烏溪沙則容易受到光害影響，因此三門仔過去一直成為「藍眼淚」的熱門朝聖地。

上月底，有龍友在社交網站貼出剛在三門仔拍下的「藍眼淚」照片，隨即引起「打卡」熱潮，由於「藍眼淚」不定時出現，也大大增加了「打卡」的吸引

性，不少人一到晚上便走到三門仔一睹「藍眼淚」的風采。

亂拋垃圾噪音滋擾 曾有海面點燃鋼絲絨

惟人多滋擾行為亦多，大批遊人慕名而至，造成亂拋垃圾及產生噪音，為此上月底有義工組團自願到三門仔淨灘。義工 Kammy 直言，當日垃圾很多，在三門仔執拾共 80 袋達 290 公斤垃圾，當中單是膠樽已有八袋達到 18 公斤。

此外，過去更有人在岸邊擲石頭或直接觸摸海藻，希望激起浪花令更多「藍眼淚」出現。2015 年，有龍友為求「突圍而出」，更在海面點燃鋼絲絨，製造藍光與火圈的光影塗鴉效果，最終被各界狠批破壞環境，更一度惹起村民不滿，也侵害鄉郊的寧靜。

有義工執拾共 80 袋達 290 公斤垃圾。



三門仔巴士總站經常有違例泊車，阻礙交通。



劉志成指三門仔每年均會出現夜光藻熱潮。

劉志成： 生態旅遊利多於弊

夜光藻背後帶出海洋污染的訊息。大埔前區議員兼汀角路民生關注組主席劉志成表示，三門仔每年均會出現夜光藻熱潮，人流只是一時增加，相信「藍眼淚」熱潮過後或藍光藻消失，人流自然會減少。

籲遊人守規矩愛惜自然

劉志成直言，過往的確曾有人作出滋擾的行為，如因要擲石頭而破壞防波堤，惹來村民不滿，惟他相信，只要遊人守規矩，愛好環境，相信生態旅遊正面效果比

負面多，因有助當區經濟之餘，亦讓市民認識生態環境。他呼籲遊人盡量乘搭巴士或小巴前往，避免影響村民正常出入。

要前往三門仔，遊人可在大埔墟港鐵站外乘坐專線小巴 20K 線或九巴 74K 線，於三門仔總站下車，進入三門仔村後，再沿小路前往沙灘。



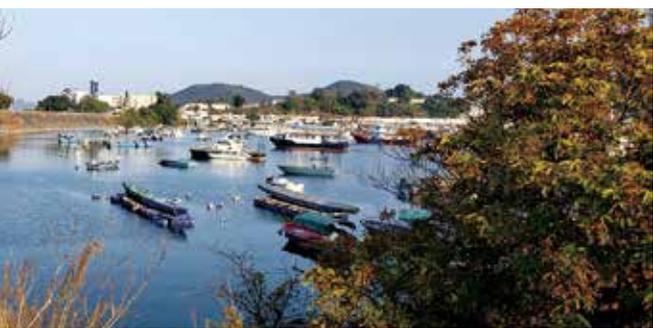
三門仔熒焰焰

專家：白天啡紅色較難察覺

「喺某啲容易積聚有機物、輕度受污染嘅地方，當早濕季節交界、溫度回暖嘅時候，特別容易滋生夜光藻等大量微生物同埋浮游動物！」香港魚類學會會長莊棣華向《我家》解釋，夜光藻屬海藻的一種，形狀呈圓形如鈕扣，因為體形微小、呈半透明，所以白天呈啡紅色故較難察覺，到夜晚受刺激發出藍光，才能較易發現。

他續指，除了大埔，長洲及大嶼山以南經常有夜光藻出現。夜光藻需要符合幾個條件才能形成，水體營養豐富、水體平靜及陽光充足。不同水質及條件會孕育不同海藻。

然而，由於它們日間會浮上水面進行光合作用，假如增生迅速會令水體氧氣不足，導致海藻死亡，在細菌分解作用下會耗用更多水中氧氣，加劇水底缺氧情況，令珊瑚、貝類、固定底棲生物遭殃。



前往三門仔，可乘坐小巴20K線或九巴74K線。

三門仔日間海水混濁，有垃圾浮在水面。



夜光藻日間呈啡紅色，出現在輕度受污染的地方。



莊棣華指出夜光藻屬海藻的一種，隨溫度回暖的海水而出現。

潮漲潮退 最佳拍攝時機

由於較暗的環境才能拍攝微弱發光的夜光藻，因此要影靚相須帶齊器材，做好充分準備。專業攝影師 Raymond Chow 表示，拍攝夜光藻需要一台可以調整快門與光圈的相機及固定腳架。當潮漲或潮退時，浪花自然刺激夜光藻發光，便是最佳拍攝時機。

他教路，拍攝快門調至大約 2 至 10 秒，如要遠景清晰需要用上細光圈如 f/8，而調較慢快門長時間曝光如 10 秒以上，便可拍出藍眼

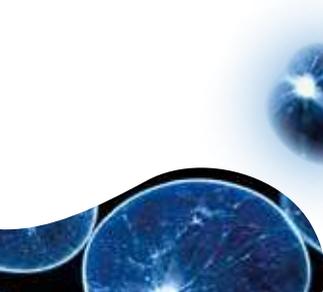
淚霧化效果。

如要進一步提升相片質素，Raymond 提議要裝上偏光鏡，消除水面反光，令藍眼淚更清晰。至於提高 ISO 感光度，則可令同一個曝光設定的相片中，有更多自然光攝入相中，令藍光更突出，惟感光度愈高則雜訊愈多。

他提醒攝影愛好者要注意拍攝以安全為大前提，尤其是潮漲或潮退時要注意水位，免生危險。



夜光藻日間難以察覺，晚上受刺激發出藍光。



「一年之計在於春」

守護屋企 掃除四大細菌黑點



新冠肺炎疫情反覆。半年伊始，港人為了抗疫選擇留家過年，減少出門聚會。最近大家忙於大掃除，趕走屋內霉氣迎接新一年之餘，也能保持整潔家居減低傳播病毒風險。日本清潔女王上原好志子在當地節目《羽鳥慎一モーニングショー》，就容易被忽略的四大細菌暗藏黑點，分享防疫大掃除秘訣。

時時勤拂拭 勿使惹塵埃

1. 玄關鞋櫃



黑點：帶病毒入屋的第一關，就是玄關處的鞋櫃，因濕氣容易在封閉的空間積聚，而且容易積藏頭髮、碎屑和沙塵等污垢。清潔方法：濕抹布較難擦掉污垢，應先用吸塵機清理，若用剪了斜尖頭的廁紙筒包着吸塵機吸頭，則更易吸走角落隙罅髒物。吸塵後可再用布擦拭整個鞋櫃，然後噴消毒酒精殺菌防霉。

2. 浴室抽氣扇



黑點：由於空氣中的濕氣經常黏附灰塵，積聚在抽氣扇便容易滋生霉菌。清潔方法：將卸下的抽氣扇部件浸在40至43攝氏度的溫水中，浸泡30秒軟化灰塵，再用中性清潔劑和牙刷清除污垢。有些抽氣扇不能自行拆卸扇葉和零件，可簡單用牙刷從風扇上刮除灰塵及污垢。

3. 加濕器



黑點：房間內的加濕器也是病毒、細菌溫床，容易積聚水漬和發霉。示範一種簡便方法，可以快速去除水漬及霉菌。清潔方法：將水注入水槽，加入檸檬酸攪拌，建議用200毫升水溝一茶匙檸檬酸，然後把要清潔的部件拆下浸入酸水半小時，就可分解污物，過程中毋須用刷子或抹布。若加濕器的主機不能浸水，則可在機身噴檸檬酸水，以紙巾包裹，或在外再包一層保鮮紙提升清潔效果。

4. 冷氣機濾網



黑點：塵埃容易積聚在濾網，應恒常清潔，以保持家居空氣潔淨。清潔方法：小心取出使濾網，用吸塵機和刷子，一邊刷出濾網朝外一面的塵垢，並一邊吸走。去除灰塵後，用水沖洗濾網朝內一面，並用牙刷刷走髒物。

專家教路 揪出染料混「桔」



蘇丹紅

新春食年桔求好意頭，但慎防買錯假貨。陝西省西安市近日爆出現染色桔消息，民眾吃桔子時手指被染上紅色染料，更有一陣化學味，疑不法商販將致癌物蘇丹紅或橘紅2號染色劑加入桔子。

當地營養專家提出選購桔子時，三點可注意：

- ① 不要買表皮顏色非常鮮艷、鮮紅或顏色不自然的砂糖桔。
- ② 可觀察砂糖桔的果蒂斷面，若是未經染色的斷面會呈青綠色，染色桔的斷面則是紅色。
- ③ 可試用紙巾輕輕擦拭砂糖桔表皮，沒染色的桔子，紙巾一般沒有顏色或只留下一點淡黃，但若桔子被染色，紙巾便會有紅色殘留物。

（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。



飲杯消滯茶 過年勁瀟灑

農曆新年快到，即使在家過年，都難以避開長輩精心炮製一大堆賀年菜式，長長假日要吃很多冬菇、燒肉、鮑魚、蠔豉等等，容易出現食滯情況。腦中醫今次介紹消滯飲品，讓大家養生過年。



自製消滯飲品

- 用料：**· 山楂 50 克 · 炒麥芽 30 克
· 炒谷芽 30 克 · 冰糖適量
- 做法：**· 將所有材料洗淨。加入 2500 毫升水，大火煮滾後轉慢火煲 1.5 小時，隔渣當飲料。
· 如果食團年飯太飽，出現胃脘部脹滿、胃氣多、或者頻頻失氣等症狀，就非常合用。
- 解說：**· 山楂（可減輕由肉食引起的食滯）
· 炒麥芽（可減輕由麵食引起的食滯）
· 炒谷芽（可減輕由飯引起的食滯）



假如家裡沒有備用以上材料，也可以用普洱茶葉泡水。普洱茶中熟茶屬性溫和，有暖胃、消脂去油膩、降血壓、降血脂的作用。邊吃年糕，邊飲普洱茶，既消滯又舒暢。冬天寒氣重，是陽氣閉藏的季節，普洱老熟茶可以生熱暖胃。

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。



最近一位家長向我哭訴, 為孩子的學業很焦慮, 疫情期間一時返學、一時在家學習, 不只作息亂了, 考試成績更受影響。

而自己作為家長, 每次幫孩子輔導功課時, 都壓制不住自己的脾氣, 「唔知點解咁有耐性」。



正確認識自身價值

我第一句就對她說: 「恭喜你, 當你發覺自己『唔知點解』時, 就是你覺察自己的機會。」原來, 這位家長的焦慮來自兒時創傷, 她出生在一個重男輕女的家庭, 而自己又是大女, 所以父母對她要求很嚴苛, 讓她感覺無論如何努力, 都難以被父母看到, 更遑論讚賞。

「自己的價值從來不是來自別人的認可。」

所以在她的意識和潛意識中認為, 只有「得到好成績」才會得到別人認可, 才是有價值。她對自己的要求和焦慮, 隨著慢慢長大融入了生活中, 也許平日難以察覺, 但每當面對孩子的學業時, 這種焦慮感就油然而生, 這是宇宙在逼她面對自己的創傷。

這個時候, 如果她被情緒左右, 就會加深陷入創傷帶來的漩渦; 若她能夠察覺到自己的童年傷痛, 並認清自己的價值不是來自別人的認可、不是來自成績或任何外在因素, 而意識到自己的存在本身就極具價值, 她就可順利通過這個課題, 和孩子的矛盾亦迎刃而解。

塔羅占卜

很多時候我們往往難以察覺到自己的生命課題, 亦看不清自己的行為模式背後隱藏了甚麼傷痛, 今期的塔羅占卜就帶大家看看自己此刻的生命課題。

我此刻的生命課題是什麼?

事前準備:

閉上眼睛, 深呼吸三次, 心裏默念問題: 「我此刻的生命課題是什麼?」然後憑感覺在下面 ABCD 四張牌中選擇一張。



A



B



C



D

• 你也許希望自己做對面面俱到, 你很少在意別人的感受, 想把事情做得圓滿, 希望全世界滿意, 這樣的你容易猶豫不決, 甚至會糾結, 害怕自己選錯。你此刻的生命課題就是果決, 不要將所有人要承受的後果都壓在自己身上, 表達真情便可。



「果決」

D 聖杯騎士 Knight of Cups

• 也許你一直在追求公平和平等, 付出與回報要平等、人與人相處要平等, 你看不到一切不公平的事, 但這個世界又怎會有絕對的公平? 放下這個執念便是你此刻的課題, 臣服於這個世界, 做到問心無愧便可。



「放手與臣服」

C 正義 Justice

• 你也許是公司或家支中的支柱, 事情總是依賴你去處理, 身邊的人也需要你的幫助, 但你唯獨忽視了自己。看看你的內心, 別把自己的軟弱和需要藏起來, 誠實面對自己的情緒, 偶爾依靠別人、偶爾承認自己不能強就是你現在的課題。



「對自己誠實」

B 權杖皇后 Queen of Wands

• 也許你一直以來, 不停在和自己競爭、在別人競爭, 以此來尋找自己的生命價值, 甚至不斷在找尋自己的人生使命。停止向外尋求, 你的人生使命就是帶給你自己和身邊的人快樂, 方法有很多, 你一定知道最合適的!



「尋找人生使命」

A 權杖五 Five of Wands

眨下眼又到農曆新年，各位家中的年花、賀年食品和拜年禮品都擺得琳瑯滿目，但是新年過後，大家往往就擔心造成浪費。如果不想製造垃圾，加重堆填區的負荷，我們其實可以留意一下社區回收活動，為這些過年物品尋找合適的主人，轉贈物資，物以致用！

賀年食品 十年花咪大睇

回收轉贈唔浪費！

桃花回收 儲夠積分換禮品

除咗幫大家行個「桃花運」，桃花的用途其實好廣泛。好似環保署近年都會推行「桃花回收計劃」，再造成園藝用的覆蓋物或者堆肥物料。今年就會由2月20至27日期間收集棄置的桃花。



中央收集站

地址：屯門龍門路133號環保園

收集時間：上午9時至下午6時

地區收集站

(只收集2米或以下的家居桃花)

37個指定公眾垃圾收集站、6個位於離島的廢物轉運站，以及9個回收環保站

注意事項

- 運送桃花前，記得將掛在桃花上的揮春裝飾品及膠帶等拆除。
- 如於收集日期或2月28日至3月6日期間需要回收桃花，記得與環保署承辦商預約(電話：5743 9221)，以便將桃花運往中央收集站。



掃一掃！
即睇收集站地址

食物捐贈 回收準則你要知

坊間有好多食物銀行都會接收賀年食品，不過各有回收準則。基本上，不會收取已拆封或損毀的食物，拎去回收前要查問清楚，以免白行一趟！

糧善關愛坊

今年繼續回收賀年食物，種類包括賀年糕點、零食、餅乾、麵禮盒、生果、蔬果籃和剩餘的新鮮食物，必須是未開封、包裝完整、質素良好以及未過最佳食用日期。



收集地點：荃灣梨木樹邨2座11號地舖

開放時間：星期二、四暫停對外開放，
星期一、三、五、六維持有限度服務

電話：5541 1701

食德好

一如以往會回收賀年食物，收集期由2月12至3月31日。全港多個地點設傳心盒意回收站收集賀年剩食，並轉贈予食德好的特困戶家庭。食物種類包括包裝/乾貨類等賀年食物、禮盒等；糧油類生活食品或現金禮券。食物必須完好、尚未開封。最佳食用期或品質期必須為4月30日之後。



查詢收集地點

電話：3912 5262

WhatsApp：9850 3891

年桔再生 轉贈配對再種植

唔講唔知，其實桔樹係唔少鳳蝶幼蟲嘅寄主植物！環保協進會鳳蝶園保育區今年繼續舉辦「年桔轉贈配對網絡」計劃，透過配對方法，捐贈機構或公司可以直接將年桔送到有需要嘅地方，當中包括學校、蝴蝶園及農場等，令年桔再生！



注意事項

- 想捐贈或接受年桔的朋友，記得要在2月26日或之前填妥參加表格並電郵至fungyuenbutterfly@gmail.com。



下載捐贈年桔表格



下載接收年桔表格

以往的農曆新年，家長忙著帶小朋友四處拜年，留家也要招呼親朋好友，難以靜靜的享受親子時光。在疫情下，今年在家的時間變多，家長們不妨讓孩子認識常接觸、但未必知道背後含義的新年習俗！筆者整理了兩個典故和習俗，大家可配合步驟，將之有趣呈現在孩子眼前，引發他們對農曆新年的親切感。

角色扮演 親子互動

利用道具發揮創意，演繹以下兩個有關過年的典故，甚至可以讓孩子加入扮演角色當中，在家親子互動！



點解貼揮春？

準備講故事道具：一隻怪獸公仔、一對揮春、紅色外套、水果

「年」獸在黑夜來到村子，發現村裏每戶的大門都貼滿了紅色紙，又聽見「砰砰啪啪」的聲音，便害怕得落荒而逃。村民回村子後，發現老婆婆安然無恙，原來「年」最怕紅色、火光和爆炸聲，村民馬上換上紅色衣裳，祝賀「年」被趕走。

後來，在門外貼紅紙慢慢演變成揮春習俗。也有一說是來自「宜春帖」和「桃符」，是祈福及驅邪的物品。



恭賀新禧 趣學習俗典故

習俗意義：

• 總括來說都是一些吉利的詞句，目的是祈求在新的一年里有好運降臨。



昇利是咩意思？

準備講故事道具：妖怪公仔、八個 5 蚊銀、電筒、利是封

壓歲錢可驅妖！

相傳，古代有一隻「祟」妖精（1/ 妖怪公仔），每年的年三十晚總會出動，偷摸睡熟中小朋友的腦門。被摸過的小朋友，就會發燒說夢話，退燒後更會變成傻子或瘋子。大人為保護小孩免遭厄運，就會連夜點燈不睡，就叫「守祟」。



為防止「祟」妖傷害小孩，大人會預先用紅紙包起八枚銅錢，並放在小孩的枕邊。半夜裡，「祟」妖若想用白手摸孩子的頭，枕邊八枚銅錢會發出一道金光，嚇走「祟」妖。這種錢叫「壓祟錢」，「祟」與「歲」發音相同，日久天長，就被稱為「壓歲錢」了。

習俗意義：

• 所謂「利利是是」，其實更重要的意義是長輩給小朋友的祝福和平安。



跳出繪本 與慈善機構合作

香港人所認知的社企多為零售與餐飲業務，忽略創意產業也是一盤創造社會價值的社企生意。Art Cycle Group 透過授權政府部門及其他社企，讓創辦人李浩迅（Orson）設計的機械人「力克（Nick）」版權得以在不同項目現身，宣揚正確的價值觀，為社會注入愛與正能量。



Orson 盼機械人力克為社會注入正能量。

Orson 曾以摺鋁闖出名堂，十多年前創作鋁罐機械人品牌「Canbot」，深受不少收藏家熱捧。正當 Orson 爬上事業高峰，卻驚聞首任妻子患上末期癌症。為延長愛妻壽命，Orson 不惜傾家蕩產，甚至放棄事業，專心專意陪伴妻子抗癌之路。

閱讀淨化心靈 走出喪妻陰霾

可惜天意難違，妻子終究不敵病魔離開人世，Orson 也因壓力太大而患上驚恐症，事業一度停滯。人生跌至低谷的 Orson，透過不斷閱讀勵志書籍，慢慢改變自己心境，最後花兩年時間走出陰霾，重拾自我。

經歷過人生低潮，Orson 從失去至親的傷痛中重新起航，遂以過來人身份出書勉勵他人。

2019 年，Orson 推出繪本故事《迷失的機器人—力克》，將自己的「老友」—機器人化成線



Nick 出力抗疫。

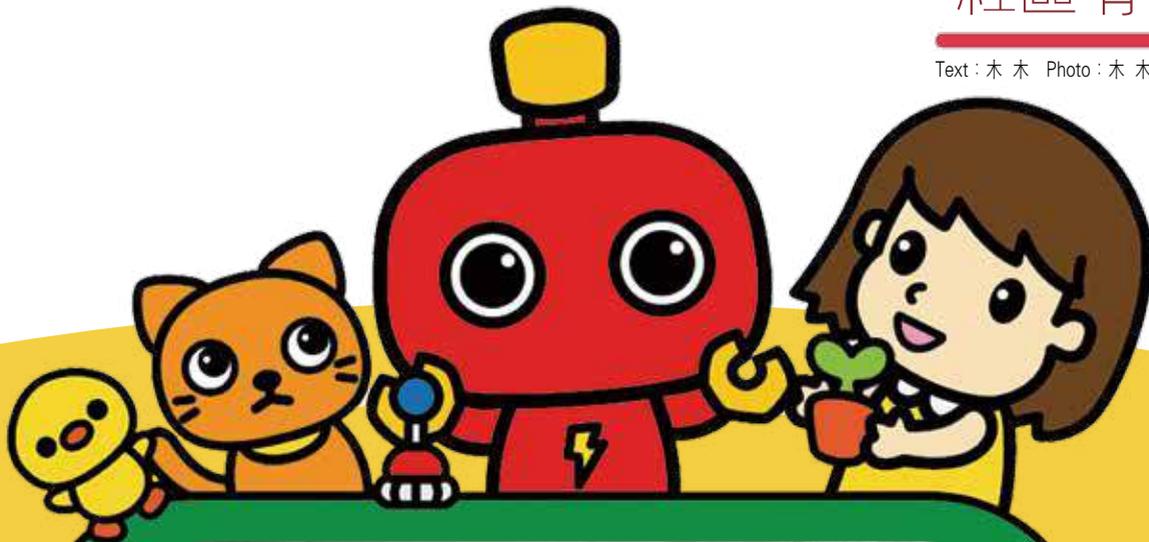
條簡約的圖畫，並在故事中穿插曾鼓勵過自己的勵志金句，鼓勵讀者樂觀面對逆境。

感激生命中出現的逆境。

Orson 笑指，書中包含自己數十年來所學懂的人生哲理，非常深奧，沒想過力克卻獲得小朋友的歡心，成為小學圈中的大紅人。

而故事主角「力克」走出迷失後，下一站便來到由創意創業會主辦的「香港設計·授權支援計劃（DLAB）」。Orson 透過授權繪本故事中一眾角色的版權，讓力克與朋友們跟與各大慈善機構合作，為社會帶來正能量。

之前，力克曾跟賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」合作，透過四格插畫故事、金句及動畫故事，供小朋友了解抗疫小故事背後的意義。



Orson 授權繪本角色版權予各大慈善機構。

社企賣創意

機械金句王爆紅

勿盲目勿迷失 大膽追夢 小心鑽研



出版不同刊物，趣談人生意義。

「NICK」的字典解釋是「裂痕」，寓意追夢旅程難免受傷，但裂痕會讓我們變得獨一無二。Orson 寄語年輕人不要隨波逐流：「大部分家長從小為子女鋪路，孩子如工廠倒模生產。每個小孩由出生至工作，不斷受到別人規限，甚至迷失自我。」

Orson 鼓勵大家：「應該多問問自己『我是誰？』」不要讓證書、學位限制自己發展。」

Orson 鼓勵年輕人無懼追夢，但強調非盲目追夢，而是將自己的夢想變成事業。「職業與夢想本應是掛鈎，年輕人應找到自己的愛好，然後花時間鑽研，繼而成為自己的職業，做真心喜歡的事。若只靠熱情追夢，礙於現實條件影響，團火好快熄。」

至於迷失方向的年輕人，Orson 則認為：「如有一件事任由父母阻止，你也會堅持去做，就反映擁相關能力，可嘗試朝這方面發展。」



美好將來源於今日的付出。



金句配圖炮製心靈雞湯。

五人將園圃升呢成打卡熱點

五位 80 後組成郊野創業團，為拉近人與大自然的距離，花盡心思打造近期熱門綠色打卡聖地，吸引不少家庭總動員到場聞聞花香！



所有事物都因植物而生。

鄉郊創業

Soto



店方常與客人分享園藝心得。

「人類源自大自然。但都市人重返大自然，反而變得不自在，本末倒置。」Botanic Union 園藝店老闆 Soto 慨嘆道。

坐落大埔較寮下村

Botanic Union 坐落大埔較寮下村，擁有約兩萬多呎的戶外空間，創辦人是五位 80 後愛好種植的男女，當中二人本來就是從事園藝設計公司，另外三人則是活動設計製作公司，相識後就一拍即合，從前年四月開始籌備成立 Botanic Union，直到去年三月落實執行。

其中一位成員的父親，正是較寮下村的一個花農。年輕團隊憑創意將世伯的園圃改造，將這片肥沃土地更添生命力與人氣，結合植物營造石屎森林裡的一片綠洲，讓人來到感受大自然的美。

教授打理多肉植物

店內擺滿各式各樣的綠色植物，幾位合夥人精心佈置每一處小角落，Soto 更透露當中不少擺設是重用以往辦商場活動時餘下的道具，營造小森林與原野的感覺。

近年興起在家種植多肉植物，店內亦主打仙人掌、空氣草等熱門種類，店主親自教授打理方法，「我哋寧願花多啲時間同每個客人分享種植步驟，唔想佢哋只係當植物係裝飾品，而係細心留意每一個成長細節，先會對植物產生興趣，然後好好愛護每一根一葉。」

將愛護自然的氣氛傳出去。

城市的壓迫感，令人喘不過氣來。Soto 坦言，相比起從前的工作，現在長時間在戶外日曬雨淋，體力勞動確實辛苦多了，但他和團隊無悔當初的決定，剛好在疫情的停滯期，重新認識自己，認識與大自然的關係。「會明白到，所有事物都因植物而生，會反思什麼是最重要的。」

綠意盎然的環境，能帶來忘憂時刻。「好多人未必會買，但證明植物能帶給他們快樂，佢哋齊打卡我都會開心，因為能夠將愛護自然的氣氛傳出去。」Soto 分享道。

擁抱自然「植」得快樂



近月農地種滿賀年年花。



重用展覽餘下的物資佈置園地，貫徹環保惜物主張。



Botanic Union 正舉行花市，歡迎公眾到場。

齊齊搵仔女做店長

主打擁抱大自然概念，Soto 卻直言不會以環保使者來形容自己，「因為環保不是自己一個人做起便是，我哋只係做能夠做到的小事，起碼由教育小朋友開始。首先要培養孩子別怕蜜蜂，不要怕被蚊子咬。」

另一位團隊成員 Koyi 分享說，園地最熱鬧的就是週末，迎來成員的兒女到場充當小小店長，「我哋嘅小朋友幾乎認識呢度每一款植物，甚至會教埋其他小朋友植物嘅小知識。」

Botanic Union 更會不定期舉辦種植工作坊，曾經邀請一班低收入家庭來製作小盆栽，成員的孩子也參與其中。Soto 感恩創業路上令自己成長，同時也給兒子切實的經歷與體驗。

港爸 Soto 正在拉近下一代與大自然的距離，做到人與大自然和諧共存，期待共享生生不息的未來。



與自然和諧共存，共建生生不息的未來。



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



材料：

- 白蘿蔔..... 1 條
- 豆胚..... 4 兩
- 蒜蓉..... 1 湯匙
- 瑤柱..... 2 至 3 粒
- 蝦乾..... 3 至 4 隻
- 醬油漬三文魚子適量
 (或用杞子裝飾代替)

蘿蔔唔揀大條揀重身

翡翠白玉環

豆胚釀個好彩頭

做法：

① 瑤柱、蝦乾預先浸軟，保留浸瑤柱嘅水，瑤柱用手搾成絲、蝦乾切粒備用。



② 白蘿蔔去皮，切成約 4cm 厚圓塊，用小刀圍繞內圓心切一圈。清除中間部份做成環狀，可用刀修飾玉環內側，之後隔水蒸 20 分鐘，將玉環放上碟，另保留蘿蔔汁。



③ 燒熱鑊落油，爆香瑤柱、蝦乾、蒜蓉，落豆胚炒熟，落 1/2 茶匙蠔油調味，炒豆胚要保持中至大火，否則會炒到出晒水。



④ 將炒好嘅豆胚釀入玉環，上面放上醬油漬三文魚子裝飾。最後用蘿蔔汁及浸瑤柱嘅水，加番少少蠔油打芡淋上玉環。



唔覺唔覺又到農曆新年，真係唔多覺係新年。舊時，去到年廿幾應該非常之忙，買揮春、買過年食品、買海味、大掃除、行花市……今年呢？我也都有做過，就好似平日一樣咁，日日睇住啲封區新聞點會有心情呢！六點禁堂食對市面影響好大，條街夜晚靜英英，團年飯晚市消失咗，食店都變陣狂推盆菜，一鑊熟係方便嘅，但我比較傳統，

團年飯要有好多餸放到成枱都係先至開心。話時話，我已經好多年係一個人食團年飯，呢啲感覺只可以係回憶中回味吓。

過年菜式未必一定要用上名貴材料，但一定要改個好聽嘅名，今次分享嘅食譜叫：翡翠白玉環。做法類似櫛瓜瑤柱脯，將豆胚釀入像白玉環嘅白蘿蔔，再用蘿蔔汁及浸瑤柱水埋個芡，然

後淋上面。想好睇啲，就可以加啲醬油漬三文魚子，清清哋唔怕食膩，賣相又靚！揀個靚蘿蔔方法十分簡單，蘿蔔有輕微爆開即係有好多汁，咁就唔太適合做今次嘅餸。用嚟做玉環，就要揀直身嘅，唔使太大條，要揀重身、結實飽滿、表皮光滑、葉夠青綠挺身同埋有鬚根嘅。我好支持本地農業，今次用嘅白蘿蔔係產自本地有機農場。





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。



粉嶺龍躍頭天后宮

評 級：法定古蹟

地 址：粉嶺龍躍頭

前往方式：可在粉嶺火車站搭乘 54K 小巴前往

龍躍頭天后宮為法定古蹟，向公眾開放，惟路途上會經過民居，參觀時請保持安靜。



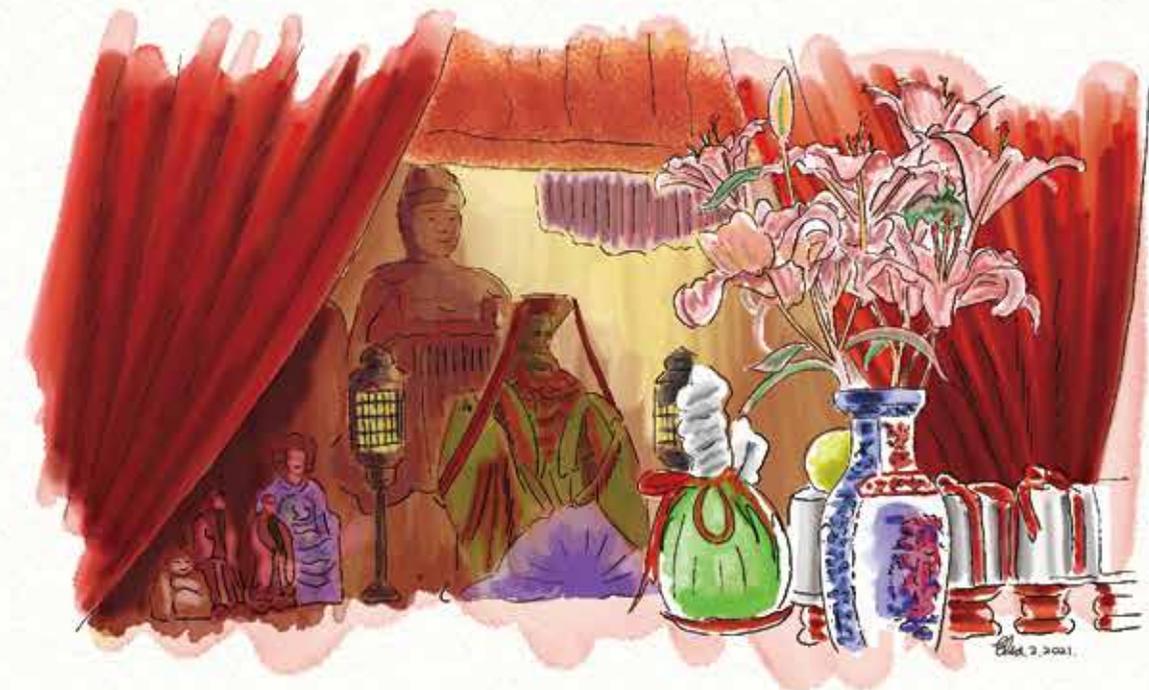
走訪香港第一條文物徑

不久前就介紹過位於元朗的屏山文物徑，走訪過不少傳統的中式廟宇、祠堂、書室，相信大家意猶未盡，今期的古蹟古鄉繼續為大家介紹傳統中式建築，走訪香港第一條文物徑，探尋粉嶺龍躍頭天后宮。

探尋粉嶺龍躍頭天后宮

粉嶺龍躍頭天后宮坐落於龍躍頭的松嶺鄧公祠及老圍之間，係鄰近村落中主要的廟宇。天后宮的歷史悠久，但卻未能稽考始建年份，只能憑廟宇中的古鐘推測，廟宇的建成年份不晚於一六九五年。天后宮整體的結構為兩進三開間式，內部設有天井分隔。既然是傳統建築，牆

身自然是以青磚構成，再配以木構瓦頂支撐。廟宇正面飾有精緻的灰塑及壁畫，全都是吉祥圖案及民間故事。廟內正殿則供奉天后，共有兩座神像，大者為坐像供日常參拜用，而小者為外像，供慶典巡遊用。天后像兩旁，分立其侍神千里眼和順風耳。



天后宮正門

廟宇正面飾有精緻的灰塑及壁畫，寓意吉祥，門額為直書「天后宮」，門旁的對聯為「後德齊天憑護佑 母儀稱聖藉維持」



兩個古鐘

其中一個古鐘鑄於康熙三十四年（一六九五年），乃鄧氏族人為子投契天后的酬神之物；另一古鐘則於康熙三十九年（一七〇〇年）鑄造，為村中子弟出門往省城應試，祈求路上平安的酬神之物。



正殿

正殿則供奉天后及其侍神千里眼和順風耳



天后林默娘 受沿海漁民尊敬

天后在坊間一直有很多不同的名稱，如「媽祖」、「亞媽」或「天妃」等，相傳天后原名林默，宋朝（九六〇至一二七九年）人，生於福建莆田。由出生直到彌月都不曾發出哭聲，故取名「默娘」。傳說林默能觀天候，測風雨，拯救海上危難者。

林默娘的故事就被廣傳開去，隨着後來明清時期以海謀生的人愈來愈多，天后的信仰亦逐步沿海發展，傳播到不同的地方，日本及菲律賓一帶亦有天后廟的存在。歷朝均對天后加以追封。以海為生的人多敬拜天后，以祈求庇佑，尤以廣東及福建等沿海省份為盛。



「搖搖 (yo-yo)」曾風靡一時，不少人的玩具箱總有過一隻。這個僅由一根棉繩、一個圓軸組成的小玩意，未必人人懂得欣賞和控制，卻又能連繫起兩代少年。對「70後」黃文健 (Ken) 和「90後」黃瑋傑 (Jack) 這兩個搖搖迷而言，搖搖不單是玩具，更是生活不可或缺的部分，冀透過自身努力，繼續傳承搖搖文化。



Jack 雖然年紀輕輕，也入行超過 10 年！



Ken 由屋邨士多開始展身手。

身為香港搖搖技術會創會人兼名譽會長的 Ken，憶述兒時沒太多娛樂，而可樂公司從 60 年代開始，每隔幾年便以搖搖巡迴表演的方式宣傳，也是他「入坑」的契機。

Ken：「我視搖搖為運動而非玩具。」

90 年代初，Ken 獲羅素公司招攬，成為國際羅素搖搖表演隊成員，開始在世界各地表演。Ken 返港後，工作仍離不開搖搖，曾於玩具公司任搖搖顧問，後來開設香港唯一搖搖專門店，為搖搖愛好者提供聚腳點。「我視搖搖為運動而非玩具，即使某些人視之為玩具，事實上亦需要很高技術並長時間訓練，才能玩得好。」

屋邨士多比賽家看卡通 幾代香港人的童年玩伴

「在沒有電腦的年代，很多小朋友的娛樂是走到街上玩，而搖搖就是我們在士多辦館的玩意。」

不少 80、90 後皆因一部日本動畫與搖搖結緣，「玩」搖搖年資長達 40 年的黃文健稱，搖搖其實早於

「汽水公司」年代已經開始，「當年是汽水公司在香港推廣搖搖，屋邨士多不時舉辦比賽並以汽水為獎品，簡單的一罐可樂已是兒時努力練習新招式的動力。」

在 80、90 年代，汽水公司每年都會邀請外國的「搖搖大王」來港獻技，Ken 少年時為「追星」瘋狂，跟隨一眾搖搖大王走訪各區。正因為獲得這些真實視覺衝擊，在沒有教學書、沒有影片的環境下，仍可自學不同的花式。

至於 Jack，玩搖搖資歷不如 Ken 那樣深，但亦為搖搖獻上「人生一個十年」。談及如何跟搖搖結緣，Jack 指出：「小時候很喜歡買玩具，當時電視播放搖搖主題的卡通片，故事中 yo-yo 花款眾多、非常吸引，

搖搖展實現了
狂迷 Ken 的多年夢想。

Jack 雖然年紀
輕輕，也入行
超過 10 年！

故要求家人買給我。後來發現，原來儲搖搖沒有意思，要學懂如何操控，才能了解箇中樂趣。」眼見朋友個個技術嫻熟，促使 Jack 也踏上「搖搖修練之路」。

Jack：「為了玩搖搖，我學識跟家人溝通、有交帶。」

某一次，Jack 從同學口中介紹，得悉 Ken 開設的搖搖專門店。Jack 直言，當時逢周末就到 Ken 鋪頭「打躉」，父母初時也有微言，覺得仍是小學生的他竟早出晚歸。

「為了玩搖搖，我學識跟家人溝通、有交帶，不能偷偷摸摸。至於學習，父母沒有管太多，但我認為玩跟學習要平衡，故做完功課才玩，考試期間亦專心溫習。」顯然「玩物喪志」沒有在 Jack 身上出現，反而「越玩越乖」。

隔代男兒情迷 Yo-yo 遙記純真小時候 玩物壯志



全是 Ken 40 年來珍藏寶貝。



兩人盼傳承傳統玩具文化。

Yo! 好大，駛口驚 搖錢樹下許願新年好

「Yo-yo」，本港譯為「搖搖」，內地譯為「悠悠球」，台灣稱之「溜溜球」。在網上搜尋引擎輸入「搖搖」關鍵詞，不難得出「是一種玩具」的結果。Jack 認為大眾在定義搖搖以前，應先嘗試了解及接觸搖搖。對於 Ken 和 Jack 而言，搖搖不僅是消遣娛樂，更是一項運動、一套值得繼續傳承下去的文化。

二人早前亦參與於九龍城廣場舉行的「全齡·傳承·擁抱愛」慶賀新春活動，表示期望藉此加深大眾對搖搖的認識，同時鼓勵家長視之為傳統技藝，教育新一代。大會亦藉社福機構把搖搖轉贈弱勢社群或有需要人士，延續搖搖的「使命」，傳承傳統玩



從小搖搖觀世界。

具文化。

逾 800 搖搖裝飾砌成

活動中，Ken 從自己近 3,000 顆來自世界各地的珍藏，借出過百款 50 年代至 90 年代經典搖搖，組成《歷代珍藏搖搖展區》，讓觀眾慢慢細味，勾起港人集體回憶。展覽亦設有不少懷舊賀歲的「打卡」區、風車許願亭，以及由逾 800 顆搖搖裝飾而成、四米高巨型「搖」錢許願樹，寓意「財源滾滾」，跟大家拜個早年。

身為選手，踏上舞台就施展魔法。



決戰世界舞台 30 秒見真章

每位搖搖迷總有一個「成為搖搖大王」的夢想，希望自己贏遍世界各地，Ken 和 Jack 也不為例。

二人指：「世界賽的入圍賽每人只有 30 秒展示技術，稍有失手已鐵定無緣晉級。」而每次參賽的機票、住宿、車費等支出，均需由選手自行負擔。「花兩萬元遠赴歐洲，可能出賽只得 30 秒，但有機會證明自己的努力，一切都值得。」

進則未知國度出賽 退則承傳技術聯誼友好

搖搖賦予兩位男孩一次又一次衝出香港的機會，踏上世界舞台，認識到來自世界各地的搖搖玩家，甚至探索從未去過的國家。

小時候的 Ken 曾夢想成為「搖搖大王」，又想擔當國際賽評判，在 40 年搖搖生涯中，成功一一兌現。

至於即將完成學業的 Jack 坦言，要將興趣變成事業並不容易，加上世間搖搖好手眾多，即使自己苦苦練習，亦難以闖出國際，故二人遂決定換個角度，繼續貢獻搖搖界。「以前玩搖搖是為比賽；現時玩搖搖，不但為了推廣、承傳搖搖文化，更是維繫一眾搖搖迷的感情交流。」



Ken 少年時走遍天下，與各地搖搖手較量。

愛動搖之心不動搖

悠悠歲月

繞樹三圈

在「搖」錢大樹下行夠三圈大運，搖曳生輝的財運從天而來，匯成萬貫家財，事業牛氣冲天扶搖直上，闔家牛壯力健保安康。



六十年前

由可樂公司於 60 年代第一次把羅素搖搖引入香港作為推廣產品，該搖搖以金屬製造，當時因首次引入而掀起了香港第一輪搖搖熱潮，見證香港人的集體回憶。



紀念太空

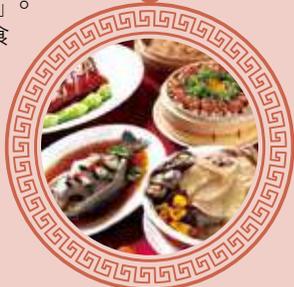
為紀念第一隻上太空做實驗而生產的金屬搖搖，實驗目的為測試搖搖在無重力狀態下能否做出空轉的花式。



唔想肥 6個飲食小貼士

① 有節制 慢慢食

大家食飯時，同家人、朋友邊傾邊食，記得要慢慢食，會較易覺得飽肚。因為大腦需要 20 分鐘先會接收到食飽的訊號，所以唔想變肥的其中一個重點就是「細嚼慢咽」。當然，飲食也要適量，勿做大胃王。



② 飯前飲水 有飽肚感

食飯前半個小時先飲大約 500ml 開水，增加飽肚感，但不要邊飲水邊食飯，因為容易導致消化不良。



③ 先湯水蔬菜 澱粉最尾食

建議食飯時先飲湯，再夾食蔬菜，然後食肉，飯或其他澱粉質食品放到最後食。先食蔬菜是因為纖維可以增加飽足感，順便吸附油脂令人更易排便，預防便秘和消化不良。



④ 勿飲汽水 小心糖份

新年飲汽水係大忌，汽水的糖份進入身體後會變成熱量，體重也隨之上升。不妨將汽水換成水、茶、綠茶等較為低糖或無糖飲料，茶類飲料有助去油膩。



⑤ 糙米好過白飯嗎

不妨把白飯或麵類食品換成糙米。糙米的升糖指數 (GI) 比起白飯低，營養價值也較高。



⑥ 唔好捱夜 作息定時

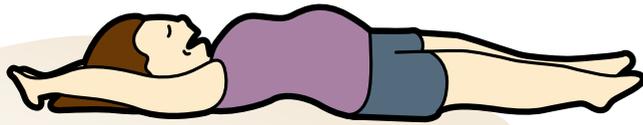
研究顯示，捱夜容易令人肥胖，不少人會趁假期通宵打牌，又食賀年零食不知不覺攝取過多熱量。而且捱夜會降低身體的免疫系統，新冠疫情之下，最好還是有足夠的休息。

農曆新年易有大肚腩 飲食小貼士 + 懶人減肥操

齊消脂 7組懶人減肥操

① 全身伸展

身體先放鬆，平躺在墊上，雙手反向扣起並伸向頭頂的方向，然後配合呼吸慢慢向上伸展，5 秒後放鬆，做 5 次。



④ 下半身不動

側躺在墊上，雙腳疊放向下伸直，雙手在胸前交疊，然後用腰部力量將上半身抬起，左右各做 10 次。



⑥ 抬腿

平躺在墊上，掌心向下平放在身體兩側，用腹部的力量慢慢抬起雙腳到 45 度，保持 10 秒，會感到腹部非常的緊，然後慢慢的將腿恢復原位，做 3 次。

② 手脚甩肉

平躺在墊上，雙手雙腳向上伸直，然後晃動 1 分鐘左右，做 5 次。



③ 左扭右扭

躺在墊上，雙手扶在腦後，雙腿併攏，然後用腰部的力量扭動全身，大約做 1 分鐘。

⑤ 拱橋

平躺墊上，保持膝蓋呈直角，雙手扶腰，用腰部的力量抬起下半身，保持 15 秒，做 3 次。



⑦ 撐體

趴在墊上，雙手放在腋下兩旁的位置，用手掌推地板，頭部向天花板延伸，維持 15 秒，再回到原位，做 3 次。

