我家
HoMemory

issue
48
新界東地區報
隔星期四派送
發行日期：25, Feb 2021

看得見的人情味

封面故事 14~15

命運是對手 成功靠雙手

02~03
我家・焦點
老婦吊狗上樹
惹聲討兼惹官非

04
醫・家
疫苗明起可接種
流程疑問話你知

06
心靈之旅
2021 上半年
星座運勢排行榜

07
無綠不歡
回南天怕晾衫？
教你環保乾衣法

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

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

25, Feb 2021

Text、Photo：光 軍 Design：謙

老婦「玩殘」寵物 惹聲討

烏溪沙帶埋散步

網上近日流傳一段短片，烏溪沙長徑村一老婦，涉將一隻狗吊上樹後，不停搖晃樹枝，令狗隻持續凌空打轉，惹來全城愛護動物者聲討。警方案發後兩日於恆安邨拘捕一名涉案老婦。有人辯稱因寵物狗過肥才將之吊起放鬆筋骨，未料惹上官非。有議員及動保團體負責人均認為，該行為明顯屬殘酷對待動物，行徑令人憤怒，促警方徹查案件。

烏溪沙於大年初一疑發生虐待動物案件。（影片截圖）

該宗涉嫌虐狗的事件發生於 2 月 13 日大年初一，當時一名市民正在烏溪沙長徑村海邊跑步，突然發現一名身穿黑色長袖上衣的婦人，涉正吊起一頭松鼠狗在樹上搖晃。從目擊者拍攝到的影片所見，當時婦人正拉扯狗繩，導致松鼠狗吊掛在半空被猛烈搖晃，未知是否狗隻被扯至失去意識，當時並未有吠叫求救。

拍片市民和其他人其後因擔心狗隻受虐致死，隨即喝止該名老婦，老婦見狀隨即抱狗離開現場。

事發於烏溪沙長徑村一個沙灘上。

涉殘酷對待動物 恆安邨被捕

事後警方接獲報案，數名警員到現場調查，惟未有找到該老婦和相關狗隻。

直至案發後兩日，警方於赤口 (年初三) 當日早上九時許，在馬鞍山恒安邨拘捕一名 72 歲楊姓本地女子，涉嫌殘酷對待動物，該老婦一度被扣留調查。有人事後向探員解釋，正飼養兩隻一肥一瘦、同約三歲的松鼠狗，因涉案狗隻過於肥胖，外出散步時不肯走動，因此才將牠吊起放鬆筋骨，未料惹上官非。

馬鞍山海邊過去亦曾發現狗隻被虐案件。2017 年 5 月，一頭唐狗被發現遭人用尼龍繩綑綁，並溺斃於馬鞍山渡頭村的沙灘上。死去唐狗疑被人用專業繩結五花大綁，在海中載浮載沉，事後一名老翁出現，用手推車推走狗屍。雖然事件有可疑，但事後有人向警方表示狗隻自然死亡而草草結案。

葛珮帆：行徑令人極憤怒

立法會議員葛珮帆向《我家》表示，每一條生命都十分珍貴，動物亦有感情，會感到驚慌與疼痛。寵物須依靠主人生存，主人不單需要提供飲食與住所，更要給予悉心照料。惟這名老婦將毛孩吊於樹上且不斷搖晃樹枝，令其在半空打轉，該殘酷對待動物的舉動可恥，行徑令人極爲憤怒。

葛珮帆表示，鑒於政府擬修訂《防止殘酷對待動物條例》，期望當局能盡快把條例草案提交至立法會審議，以進一步保障動物福利。她促請政府亦應參考英國的做法，趕快推展《動物福利法》的立法工作，完善動物保護法例，勿再在「防止虐待動物」階段裹足不前。

葛珮帆（中）直指婦人行徑令人極為憤怒。

動物組織：百分百屬虐待

非牟利獸醫服務協會執行主席麥志豪認爲，將狗隻吊在樹上是「百分百」的虐待動物案件，認爲不只會令到狗隻感到驚慌，吊起猛烈搖晃更會令狗隻關節等受傷，促請警方徹查事件。

他續指，若有市民遇到虐待動物案件，在安全情況下應馬上制止並報警，否則事後即使動物死亡，亦可能因證據不足而令兇徒逍遙法外。他舉例指出，如 2017 年馬鞍山沙灘發現五花大綁的狗屍，雖然懷疑被殺害，但因無法證實狗隻被綁時仍在生而不了了之。

警方發言人回覆《我家》時指，案件正由沙田警區刑事調查隊第一隊進行調查。而涉案松鼠狗無表面傷痕，早前已連同另一隻松鼠狗同轉交愛護動物協會檢查，並撰寫報告助查。

不時有狗主帶動物在沙灘上耍樂。

2017 年，綁住繩的唐狗倒斃馬鞍山沙灘上。

惹官非

突吊狗上樹搖晃

老婦涉將狗吊上樹，並不停搖樹枝令狗隻凌空打轉。（影片截圖）

影片在網上流傳，大批網民聲討涉嫌施虐者。

西貢去年有松鼠狗遭咬傷後，被主人一度凌空抽起。

松鼠狗最終傷重不治。

西貢曾有恐怖狗咬狗 狗主處理手法惹爭議

本港去年發生多宗動物涉嫌被虐的案件，其中一宗涉及吊起寵物的事件，發生於去年 4 月。其時，西貢一隻松鼠狗在散步期間，突然被另一隻同屬一名婦人擁有的貴婦狗咬緊不放，直至失去意識傷重而死。

勒緊狗繩 抽起重傷狗仔

雖然松鼠狗出事，但女狗主竟仍不以爲然，曾一度勒緊狗繩，令奄奄一息的松鼠狗反被凌空抽起。在場其他狗主擔心松鼠狗傷勢惡化，紛紛指罵女狗主「無人性」、「虐畜」，並促她盡快帶松鼠狗求醫。

其後，狗主抱起已奄奄一息的貴婦狗離開現場，最終傷重不治，而施襲的貴婦狗亦被狗主人道毀滅。

雖然女狗主一度因涉抽起狗繩，而涉「殘酷對待動物」被捕，但因解剖後發現狗隻並非因被吊而勒死，而是死於心臟病，且狗隻身上亦無被咬傷的傷痕，因此警方最終未夠證據起訴事主。

撞傷貓狗須停車報警 修例刊憲

食物及衞生局日前將《2021 年道路交通（修訂）條例草案》刊憲，並在本月 24 日交立法會審議。今次修例旨在擴大《道路交通條例》中動物的涵蓋範圍，規定司機在撞倒貓隻或狗隻時必須停車，並須向警員留下資料，否則須不遲於意外發生後 24 小時報警。

立法會研究動物權益相關事宜小組委員會主席陳克勤形容，社會各界一致敦促政府修訂，惟政府過往一直以社會未有共識爲藉口而推搪，從諮詢至今已花上最少三年時間。他認爲，不少不負責任司機駕駛時撞及動物不顧而去，令動物最終有可能失救死亡，若法例規管駕駛者事後需要報警，或令被撞的貓狗有一線生機。

陳克勤續指，了解社會上有聲音希望將野豬納入條例的動物定義內，惟他認爲現階段應先盡快通過今次對貓狗的修訂，再爭取往後修訂，避免政府再有藉口延遲處理。

陳克勤（右二）促盡快通過今次對貓、狗的修訂。

25, Feb 2021 Text：舒 桐 Design：Elsa

聽日正式開始！護己護人打新冠疫苗

好消息！等候多時的新冠疫苗有得接種！首批緊急使用的100萬劑科興（Sinovac）疫苗已經抵港，港府宣布本月23日開始預約、26日正式為香港市民接種疫苗，為抗疫戰帶來新希望。到底哪些人優先有得接種疫苗、打針時又有什麼要注意？

政府於2月26日開展疫苗接種計劃，在全港18區設立29間社區疫苗接種中心，不設現場登記，合資格打針的市民記得於3日前網上預約。五類優先接種組別人士涉及240萬人，包括醫療機構人員、60歲或以上人士等，當中安老院舍院友及員工，更可獲安排外展團隊上門接種。

＃專家：接種效益遠超不接種

今次首先開放接種的是科興疫苗，至於另一隻德國生產的「復必泰」(BioNTech)疫苗，亦預計在本月底前抵港。雖然科興疫苗保護率較低，但專家指出60歲以上人士仍適合接種，因可誘發免疫力，接種的效益遠超過不接種。

今次疫苗接種計劃屬自願參與形式，大家可了解各種疫苗的詳細資料後，選擇適合自己的方式去處理。疫苗接種有助減低社區傳播病毒，護己護人，但即使有針可打，仍要記得保持社交距離，切勿鬆懈！

接種疫苗 Q&A

什麼人優先接種？

1. 醫療機構及抗疫人員
2. 60歲或以上人士，陪同70歲或以上長者打針者，也可獲安排接種，最多爲兩人
3. 安老及殘疾院舍的院友、員工
4. 維持必要公共服務、經常接觸公眾的人（如紀律部隊）
5. 跨境運輸口岸的人員，包括跨境貨車司機、機組人員

邊度可以打疫苗？

1. 分佈全港18區共29間社區疫苗接種中心，每間中心只會有一款疫苗，當中24間接種BioTech，另外5間接種科興疫苗
2. 3月初起，超過1,200多名私家醫生，在逾1,500個診所地點提供接種服務
3. 醫管局18間普通科門診
4. 安老或殘疾院舍

打針流程話你知

① 預先在疫苗接種專題網站，藉24小時網上預約系統，同時爲第一針和第二針預約時間及接種地點，70歲或以上長者，最多可與兩名照顧者一同預約接種。

② 預約成功後，會收到確認短訊，然後再按預約時間到達接種地點登記。

③ 先往資訊區看短片單張，並在單張上的「同意」一欄填上剔號，醫護人員會了解擬注射者藥物過敏史及其他身體情況。

前往接種區，由醫護人員確認接種者狀態，並徵求同意後爲其注射疫苗。

④ 接種疫苗後可獲紙本針卡，或藉「醫健通」、「智方便」應用程式查閱紀錄。

留在等候區觀察約15至30分鐘，由醫護人員確認並無不適後便可離開。

掃碼睇片
新冠疫苗接種計劃詳情：
www.covidvaccine.gov.hk

天地蘇醒　養生祛濕

（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。

中醫養生經典《黃帝內經》有云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜卧早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生」。即是從「立春」至「立夏」這三個月中，天地開始蘇醒，萬物開始生發繁榮。人們適合多在户外漫步，使自己情志舒展，肌體活躍起來。

從氣候變化來看，「春三月」的季節，由於寒暖兩氣相互交接，容易造成「風濕相搏」等病性狀態。中醫有句話「風濕相搏，必身體疼煩」，人們多出現風濕關節痛、頭痛頭重，四肢浮腫及乍寒乍熱等問題，而氣虛濕重者情況更甚。故此，春季養生飲食及户外伸展運動尤其重要。現提供幾個保健方法，希望幫到大家：

春季保健錦囊

① 茶樹菇黨參湯

材料：茶樹菇15克、生苡仁15克、南杏仁15克、茯苓20克、桑枝20克、生薑3片、瘦肉（汆水）半斤。

做法：先將茶樹菇洗淨浸水發軟，並與藥材及瘦肉洗淨，等5至6碗水煲滾後，放入全部材料，煲至45分鐘便可。

功效：此湯水對氣虛體質特別有效，有助提氣養陰，運化體內水濕。

② 粉葛土茯苓湯

材料：粉葛1斤、土茯苓30克、陳皮8克、生苡仁15克、南杏仁15克、炒麥芽15克、瘦肉（汆水）半斤。

做法：先將粉葛切細煲至1小時，再放入洗淨藥材及瘦肉，煲至45分鐘便可。

功效：此湯水適合痰濕身重人士，有助化痰驅濕，舒緩筋骨酸痛。

③ 拍打肩背督脈

做法：沿背部正中線，由腰部往上至肩部微微拍打30次，直至背部感溫熱便可，微微出汗更好。

④ 忌食生冷甘甜食物

原因：生冷甘甜食物，性質黏滯，容易阻礙脾胃化驅濕功能，導致濕困於筋肉，造成頭重身痛等情況。

傳統產業夥拍品牌設計師 締造產品新領域

傳統產業，通常給人老土過時的感覺，而這些品牌往往有優質出品，嚴格保持水準的堅持，但卻被市場及消費者忽略。2020年，SPECiFY Ltd. 設計總監羅智聰(Rico Lo) 與團隊為三通茶業進行品牌形象提升，將茶的傳統風格融入創意設計，令品牌展現出時尚現代感，迎合市場需要。

三通茶業創辦人- 鄭嘉玲

三通茶業，將高價值的陳皮與各式茶品合併製作成陳皮茶。有著由源頭出發的理念，於國內新會天馬農場以有機種植新會柑，鄭嘉玲指出「消費者越來越注重食品健康的問題，三通從源頭把關，將有機無害的新會柑，用心種植，經驗陳化，為大家帶來養生有益的陳皮產品。」為了將品牌形象加入親切感與關注度，羅智聰將品牌故事的場景，以新會的山水展現在包裝設計上。而燙金的勾畫，令視覺更有質感，能吸引有高端要求的消費者。但在年輕人的消費市場，必須以創意設計及高顏值的包裝來吸納新一代顧客。他們追求有時尚潮流感的品牌包裝，因此推出了用色豐富的小青柑茶系列，滿足年輕消費者。

頂級6年陳皮＋茶系列

SPECiFY Ltd.設計總監 - 羅智聰

品牌的提升讓品牌更有自信，同時達到信息傳遞及有話題性。羅智聰跟團隊將品牌活化，設計跳脫使視覺形象升級，令品牌更有個性，更有時尚現代風，將傳統產業帶到新領域。在轉變的市場中，提升品牌形象，使品牌成長，迎接新一代的消費市場。

品牌設計與客戶同行 在轉化的市場中與時並進

小青柑＋茶系列

隨著品牌設計後的發展，初步得到了一定的成效，營業額提升，顧客對品牌認識深化，同時有新的市場定位。羅智聰指出：「時代推動著品牌改變，設計及制定品牌方向，我們會以客人的角度與目標，加上我們的專業和經驗兩者取得平衡，為你們帶來最大的效益。」 藉著創意設計及營銷策略，吸納潛在目標客戶群，提升市場佔有率。跟我們同行，一起打造全新的品牌形象，把握市場轉變帶來的機會。

[透過我們的品牌設計，了解更多品牌故事www.specify-design.com]

文：Phoebe HO

案例多不勝數!!

感受100%英文大躍升!!

免費英文補習試堂

DSE/IELTS專補

- 掌握DSE英文5** 的秘訣
- 電視/雜誌傳媒追訪對象
- 名校生御用補習導師

星級導師：
Spencer Lam

Spencer Lam English Team

hkdse.english.star

6487 8490

Contact us now!

KING'S COLLEGE 英皇書院

中五黃同學

英文狂升40分!
「大考READING卷滿分! 補了SPENCER 3個月後，我比平時做快了15分鐘，解決了唔夠時間的問題。SPENCER SIR 超實用的MOCK PAPER及考試技巧非常實用！」

HEEP YUNN SCHOOL 協恩中學

中五潘同學

全級英文第二
「考試技巧實而不華，真正教到我如何做READING PAPER，題型分類仔細及有系統．生動有趣的口訣減少自己答錯機會，溫書時提高50%效率！」

BELILIOS PUBLIC SCHOOL
庇理羅士女子中學

中四溫同學

全級英文第一
「學校老師都覺得進步好快及好神奇!完全沒想過考第一，本身英文在學校中游，今年全年補SPENCER SIR後，跟足他教的作文5**高分框架及獨家句式，作文升左30%分數!」

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。

你心目中的「修行」到底是怎樣？打坐冥想？與神靈溝通？練出各種神通？要剃頭出家？其實，修行講求修心，學會放下。

修行即是修心

我有個學生，非常希望可以開天眼通，希望自己可以看見能量、看見氣場、甚至看到別人的前世。所以每次冥想、每次練功如果有畫面，他就會很滿足很開心；如果没有畫面，他就會變得失望，來問我爲甚麼會這樣，應該如何進步。他認爲這就是修行，能開天眼通就是修行的成就。

#「修行講修心、修正念、修放下。」

其實，修行不是眼睛能看到多少，亦不是能量可以有幾大，而是修心、修正念、修放下。對於開天眼的執念也是一種執著，正正和我們學會放下背道而馳，我們越想看到，其實越看不到！

真正的修行是在生活中的每一句說話、每一個行爲、每一次情緒來的時候可以覺察自己，可以不被情緒干擾，可以保持正念。這樣才能修出一個喜悅和豐盛的人生。

對於大部分人來講，假期結束意味著回到忙碌的工作和學習生活，面對疫情持久戰，很多行業百廢待興。有些星座會在這段時間開足馬力、奮起直追；有些會平穩過渡，柳暗花明；有些可能仍需忍耐、還要繼續努力，再接再厲。看看你的星座在哪個榜單？（參考太陽星座和上升星座）

2021上半年 星座運勢排行榜

這四個星座在上半年會在事業上突飛猛進、步步高升。

白羊座

• 有很好的貴人運，你可能會成為一個部門或者團隊的負責人，責任加重收入亦會增多。

金牛座

• 會面臨改革和轉型，新的變動會有利於你表現，雖然有壓力但你可以勝任。

天蠍座

• 在上半年野心會更大、能力亦會更強，因此能被人看到你不可替代的能力，並委以重任。

射手座

• 會有多渠道賺錢，亦可經營自己事業，甚至可以開展副業。在這半年你會學習並勝任新的領域，發大發強。

這四個星座在上半年會穩中求升、苦盡甘來。

雙子座

• 這段時間你會開始進入上升通道，因過去的人事變動令你會有更多的工作職責，同時亦會有更多話事權。

巨蟹座

• 在上半年你會得到升職的機會，但亦容易招惹是非，好在身邊有貴人，會帶給你保護和協助。

處女座

• 上半年你可能會面對公司部門的重整，因此可能權力上會受影響，注意和上級的關係比較緊張。需要學習一些新技能才能更好的發展下去。

雙魚座

• 你們似乎進入一個樽頸位，收入和業績也不在正比，不過今年上半年會有好轉，會找到新的賺錢途徑和有貴人幫忙。

這四個星座在今年上半年要繼續努力、解決一些難題。

摩羯座

• 摩羯座的人在上半年會明白甚麼是風水輪流轉，容易出現兩個極端，如果自己處於劣勢，之前得罪的人可能會找你麻煩。如果之前隱忍，現在會迎來爆發。

水瓶座

• 這半年你在工作上需要事事親力親為，十分辛苦，不過結果都是好的，會有信任的人可以幫到你，金錢壓力會迎刃而解。

獅子座

• 你的人際關係可能面臨一些挑戰，盡量不要做風險投資，感情上注意不要焦躁和任性，以免感情分離。

天秤座

• 上半年你可能會經歷大競爭，或公司人事鬥爭，亦有一些天秤座會跳槽，需要適應新環境，努力維護好客戶關係很重要。

Text：Smile　Design：Niki

25, Feb 2021

農曆年過後，潮濕的回南天好快就到，洗好的衣服遇上這種濕氣的確好難乾。加上防疫需要，出街過後的衣服都會馬上清洗，但晾極都唔乾，除了阻礙地方，還有可能滋生細菌、產生異味。其實，想衣物快啲乾透，各位可以留意以下細節同技巧，盡量避免用風筒吹衫咁食電！

疫情下洗衫最怕回南天

教你環保乾衣

不同衣物有不同晾法

恤　衫

恤衫洗完後，扣上最頂端衫鈕，把衫領豎起來晾，加大與空氣的接觸面積，就不會出現衣服乾了但衫領依然未乾透的困境。

毛　巾

晾毛巾時，要將毛巾搭得一長一短，也可以用帶夾子的衣架將毛巾夾成 M 狀，都可以加快毛巾的水份揮發。

長　褲

長褲可以用圓形衣架撐成筒狀，把褲管撐開後，空氣可以流通，褲管內部可以乾得更快。同時，最好翻轉底面，底向外，褲袋也要抽出來，才可以加速吹乾褲袋。

外套或衛衣

連帽外套或衛衣晾乾之後，通常會發現衫帽同內側位仍然潮濕。記得晾衫時，多用一個衣架鈎起衫帽，避免衫帽壓住衫背，避免衫帽難乾，衫背又唔乾。

小貼士

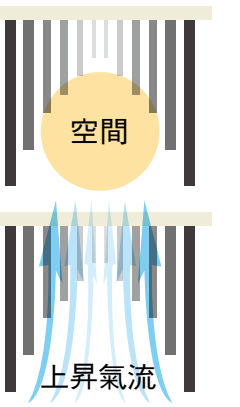
風筒密封式乾衣

萬一不幸，用盡方法衣物都未乾透，要被迫用上風筒的話，可以留意下述的小技巧，讓大家減少用電。把較細件的衣物放入膠袋後，將風筒風口塞入袋並把袋口握緊。由於熱空氣在膠袋中循環，可以加快乾衣的速度。但要避免膠袋內部過熱，故風筒不能無間斷吹熱風，必須間歇性停頓。

晾衫前 4 個細節位要知道

大量晾衫要用拱形掛列

晾衫最簡單的法則，就是增加衣物跟空氣的接觸面積，讓空氣有空間流通，從而帶走衣物上的水氣。晾衫時，除了衣服之間要留有一定空間外，在排列上亦可調整，把一些較長的衣服如連身裙、長恤衫等掛在兩旁，將短褲、內衣等掛在中間，形成拱形，空氣便可從中間流過，產生上升氣流，可以加速衣物晾乾。



接縫最難乾　宜翻轉衣物晾

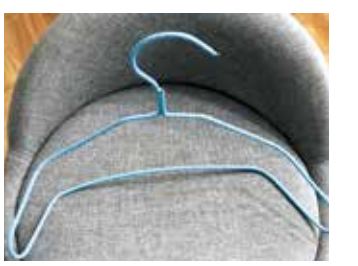
衣物最難乾透的位置，莫過於接縫位置，建議把帶厚實接縫的衣物翻轉底面來晾曬，讓接縫位外露，可以加速衣物晾乾。

報紙同毛巾除去多餘水份

晾衫時，可以在地上鋪上乾報紙，乾報紙可以吸走空氣中的濕氣，讓衣物加速變乾。如果對鞋沾濕了，大家可以將鞋放在報紙上，並把報紙塞入鞋內，都可以有效吸濕。而晾衫前想把水分甩乾，若然手洗的話，可以用一條乾毛巾印走衣物上的多餘水份。

DIY 立體衣架

把鐵線衣架兩邊 1/3 處用力向前扭曲，衣架變成立體，晾衫時，前、後身就不會貼在一起，增加衣物內側空氣流動可加快衣物晾乾。例如把面積較大的被套和被鋪夾成波浪形晾曬、把褲袋翻出來曬、用多個夾子夾住褲腰使褲管中空等。



25, Feb 2021 Text：家姐 Photo：Alary.C Design：Alwin

很多人在農曆新年前已做了大掃除，年廿八洗邋遢，清潔家居之外，有些人亦會將屋企的傢俬、電器、衣服等等除舊迎新（當然小編認為物盡其用，切勿浪費），我們鼓勵大家將物品環保回收或轉贈有需要的人。

過年後愛回收

小朋友救地球 環保站學環保

事實上，在過年後同樣會產生大量不同類型的垃圾，爲了保護生態環境，從小學習「綠」色生活，改變一小步，環保一大步，今天就開始與小朋友一起回收大作戰，爲地球出一分力。

綠色生活由細做起

將廢物分類清洗

首先，我們前往回收站之前，要將收集到的垃圾在家中先行分類，在農曆新年期間，所產生的垃圾大致如下：

- **廢紙** 利是封 / 揮春 / 禮盒的包裝紙
- **金屬** 鋁罐飲品
- **塑膠** 膠樽飲品 / 外賣餐盒
- **玻璃** 玻璃樽飲品

＊記得先將各類飲品用水冲洗乾淨

前往附近回收站

「綠在區區」是環保署以合約形式委聘合資格的非牟利機構，而機構所建立的自助回收環保站，選址都在社區較方便的地方，務求拉近大家與環保之間的距離。

立即搜尋最近你嘅回收站點！

今次我們選擇了「綠在大埔」的回收站，回收站設計十分簡約，只有詢問處及回收箱，店內大概有八種不同物料的回收箱，包括廢紙，金屬，塑膠，玻璃樽，四電一腦，小型電器，慳電膽及光管，充電池等。旁邊的指引亦十分清晰，只需將物品投放在正確的回收箱便可。

爲了加强市民環保意識，將減廢回收的習慣逐步融入生活之中，所以市民只要收集了 1kg 以上的回收物，就可登記一張「綠綠賞」積分咭，以不同回收物的重量來賺取積分。積分可以兑換禮品，例如多款通通心粉及即食麵等。

實測後記 三點注意

一、建議平日前往：

- 如適逢週末，排隊等候回收的人比較多。

二、要先把樽蓋擰開：

- 如要回收膠樽飲品，最好先在家把樽蓋擰開，因為到場要分開投放。

三、在家分好 1 號 2 號膠樽：

- 可以在家根據膠樽上的回收標籤，分成 1 號及 2 號膠樽，到回收站後分別投放。

現在香港處於抗疫時期，外賣的情況增加，棄膠指數突然「破頂」，嚴重破壞自然生態環境，因爲一個膠樽平均需要 450 年才完全分解。我們應該從小培養孩子實踐綠色生活，例如別再無「膠」不歡、摒棄大量包裝紙等等，一齊改變少少生活習慣來拯救地球！

Text、Photo：木 木 Design：Elsa

香港堆填區逐漸飽和，處理垃圾爆滿的問題迫在眉睫。有否想過，升斗市民也可為香港出一分力？社企「綠惜超市」（GreenPrice）以低價售賣臨期或過期產品，藉此向大眾推廣減少食物浪費，一起救救地球。

港青創業拯救過期食品

社企超市「惜」食梗係食臨期

何謂「社企」？其實並無劃一定義。社企是以社區爲本的生意，爲弱勢社群創造就業和培訓機會、保護環境等，所獲得利潤主要用於再投資本身業務。

GreenPrice 創辦人之一的韓駿謙（Terence）强調，推廣理念與賺錢要並行。「如果完全賺不了錢，好難去繼續拓展業務、繼續幫助社會。」

GreenPrice 是 Terence 在大學時期創辦，三年以來開設四間實體鋪，分別位於中環、灣仔、觀塘及葵涌，在「疫市」下更迎來位於鰂魚涌的第五間分店。

Terence 表示，賺錢要跟推廣惜食文化並行，才可繼續幫助社會。

社企影響社會靠自身

Terence 解釋指，有別於一般 NGO（非政府組織），社企可以靠自身力量，延續對社會的影響力。「NGO（非政府組織）主要靠政府資助，一旦遇上經濟不景氣，政府也有機會削減資助，或者每次投放資源的機構都不一樣，變相機構對社會的影響力難以延續。」

至於盈利運用，Terence 表示資金用於投資自家公司，讓公司繼續擴張，以接觸更多食品供應商，進一步解決食品浪費問題。團體除了「救救香港」，亦放眼國際，希望可以「救救地球」。Terence 透露，當接觸的層面更廣，未來甚或有機會幫忙解決外國的食品浪費問題。

> 買過之後發現品質一樣，既便宜又環保，何樂而不爲？

臨期食品不算新興產業，近年在零售市場成功佔得一席位。Terence 表示，對初接觸臨期食品的消費者而言，價錢的確是一大賣點；後來因爲他們親身體驗過，發現品質口感並不受影響，並且漸漸認識及明白臨期食品的理念。「大部分人覺得臨期食品，既環保又便宜，何樂而不爲？」

儘管如此，GreenPrice 團隊坦言，亦曾經有網民在公司的專頁留言，指產品過期卻要付錢，認爲購買臨期食品是沒有尊嚴的行爲；也有基層市民因爲面子問題，即使臨期食品價格較低，亦會不願接受及購買。

疫情前，Terrence 走訪各地參考外國例子。

點解過期仲食得？

自細父母教導：「食物過期便要棄掉」，爲何 GreenPrice「打正旗號」賣過期產品？

Terence 指，「根據《食安條例 132W 章》，店舖出售過了『此日期前食用』（use by）的產品屬犯法，而過了『此日期前最佳』（best before）則仍可出售，但要確保產品安全。」

過期就是過期，到底兩者分野在哪？ Terence 解釋，best before 是建議食品最佳使用日期，即到期或即將到期，食用味道、口感未必最佳，但仍屬安全；use by 則是到期就會變壞的產品，例如需雪藏的食品，如芝士、奶類及肉類製品等。

爲了減少誤會，GreenPrice 團隊會教導員工如何向客户解釋及說明兩者的分別，同時在 facebook 專頁宣揚「綠惜」理念。

環保超市位於中環威靈頓街。

環境局局長黃錦星曾到 GreenPrice 葵廣店試吃。

25, Feb 2021

Text、Photo：匡 庭 Design：謙

一年一度的火炭工作室開放日於月前落幕。活動由紮根火炭的多位藝術工作者發起，他們在疫情陰霾籠罩之下仍決意舉辦，而對藝術的熱誠、作品的質素、承傳文化的堅毅，皆獲社會好評。

藝術人為大理石注暖意

鑿爆火炭 香港歲月神「雕」

其中一個參展的本地藝術工作室「童夢館」，創辦人吳少强（Ken）由舉辦開放日初期已參與其中。他希望藉藝術作品，宣揚香港地道文化，同時分享他個人對宗教和生命的價值觀。

做「創作」是 Ken 兒時的夢想，一直對雕塑有濃厚興趣的他，年輕時已留意及參觀雕塑展覽，直至八年多前由專修課程開始，著手學習和深造雕塑，並與幾位志同道合的朋友租用現址作工場，努力創作至今。

至於爲何選址火炭，他笑謂只是機緣巧合，表示當時湊巧經朋友介紹，得知火炭有個附露台的單位放租，正正是其心水之選，因爲做石雕灰塵多，需要面積較大和空氣流通度足夠的空間。Ken 繼而得知一群藝術工作者聚集火炭，對於可進駐臥虎藏龍之地，就更感欣喜。

> 白飯魚是香港大眾的集體回憶。

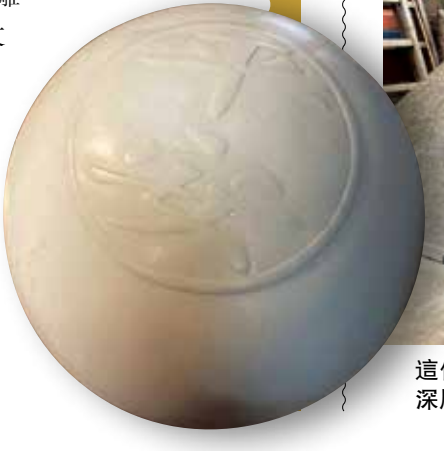
Ken 主要製作石雕，表示喜歡石頭冰冷的手感和獨有的紋理，亦十分享受造石雕「從零到有」的過程。製作靈感方面，Ken 表示會取材自日常生活，並將三大元素揉合於作品之中，包括香港地道文化、自身宗教信仰和重要的生命價值觀。

就像其作品《白飯魚》，以大理石呈現香港人的經典集體回憶，「舊時陪住好多人與行業成長，代表住香港某一段時期，會想起很多往事。」Ken 最享受爲香港人帶來親切的藝術體驗。

> 我的作品不是『矜貴』的藝術品。

《白飯魚》更深層次的意義是紀念 Ken 的母親，「製作（白飯魚石雕）時，母親剛離世，這雙鞋寓意她走完該走的人生路。」另一作品《飽》，是圓滾滾的長洲平安包石雕，因 Ken 是虔誠的基督徒，聖經經文是他生活重要的指引，遂以經文節錄「人活著不是單靠食物」爲引題連結平安「飽」，帶出「飽」的另一重意義。做藝術對 Ken 來說是「做好自己」，不斷修練道德的過程。

Ken 直言：「我的作品不是『矜貴』的藝術品，只是『我喜歡做的事』！」



這個《平安飽》蘊藏深層意義

看見《白飯魚》你會回憶起什麼？

工作室選址火炭，Ken 笑謂屬機緣巧合。

工作室露台外望綠意盎然。

天下無不散之筵席 地上有不盡的題材

Ken 是參與七屆的「開朝元老」，經歷開放日的規模日漸萎縮，「最高峰時期有 100 多個單位參加，到今年因種種因素，只剩九個」，Ken 說來沒帶半點唏噓，因回顧藝術路上，人、事變遷已令他體會到「隨遇而安」。

談到未來動向，Ken 表示現時與火炭的租約將於三月完結，「這裡對我來說就像是『書房』，承載着我所有感興趣的事物，只能說天下無不散之筵席。」

他透露正在尋覓合適單位，首選仍是駐足多年的火炭區。「未來我想把現時作品，與香港人的衣、食、住、行作一個主題系列。」盼望繼續以貼地的藝術哲學，用石雕形式留下屬於香港人「舉足輕重」的地道文化。

Ken 平日在小圓檯上做創作。

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：

長紹菜 500g　冬菇 8 隻
粉絲 50g　豆腐卜 70g　雲耳適量
蝦米 30g　吓片 3 隻
薑片幾片　麻油 1 湯匙

海味南乳紹菜煲

唔係齋講好味道

仲有辟草青味秘訣

趁仲係新正頭，首先祝大家身體健康、身體健康、同埋身體健康！疫情下祝身體健康當然唔會嫌多，因爲你唔健康分分鐘會累街坊。過年少不免會同親友多啲團聚，要安心拜年又唔使靠政府嘅，其實只要聚會之前各自做好病毒測試，就可以大大減低交叉感染嘅機會。

今年因爲有聚會，大年初二已經要去街市買餸，如果換轉以前真係唔使諗！記得我細個嗰陣，新年街市真係會休息幾日，連超級市場都會休息，阿嫲通常買定幾棵長紹菜掛喺窗邊，就係驚新年無菜（冇財），而且長紹菜非常襟擺，用嚟壓年就最適合不過！話說好多人都會按傳統大年初一食齋，一味用長紹菜做嘅南乳齋煲更係必備菜式。

各處鄉村各處例，今年大年初一去到契爺屋企食飯，梗係要幫手煮餸。原來佢哋嘅齋煲係有落吓片同蝦米，契姐話契爺好鍾意呢份鹹香味，所以齋心唔齋口囉（一笑）。我阿嫲煮南乳齋煲都有一手，今日就同大家分享分享，想好食有幾個貼士要記住，第一，要先慢火爆香薑片，第二，要灒紹酒，第三，要落胡椒粉，第四，南乳要用油爆香。其實，紹菜都係有啲草青味，所以頭三個貼士都係辟走草青味爲主，加咗吓片同蝦米真係好食好多。

調味料：

南乳 20g
紹酒 1 湯匙
蠔油 2 湯匙
糖 1 茶匙
豉油 1 茶匙
胡椒粉適量

做法：

① 如圖所示，預備好各樣材料。

② 慢火燒熱鑊，落油煎香薑片，要煎到聞到好重薑味先得。之後，落蝦米及吓片絲爆香，跟住落南乳爆香，再灒紹酒。

③ 再落冬菇及雲耳炒勻，加入其餘調味料炒香，然後落埋紹菜炒勻。

④ 加入 300ml 浸菇水或者清水，面頭放上炸枝竹及豆卜，冚蓋炆至材料軟身。試味，落粉絲慢慢炒至收汁，最後落麻油炒勻就得。

我的 HoMemory 12 奇美仔遊記

25, Feb 2021

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。

鬧市一隅的百年古廟
旺角水月宮

踏入牛年，不少市民都會選擇在正月到各大的廟宇祈福，希望神靈在未來一年能繼續保佑。去年就為大家介紹過位沙田車公廟以及黃大仙祠，假如大家都希望求籤祈福但又想避開人流，今期古蹟古鄉就帶大家走訪一座鬧市之中的百年古廟，位於旺角山東街的水月宮。

旺角水月宮位於山東街 90 號，原來的所在之處是窩打老道與亞皆老街交界。旺角水月宮實際上就是一座拜祭觀音的廟宇，現爲三級歷史建築，由東華三院委託華人廟宇委員會管理。

水月宮原廟建於 1884 年，後來因爲道路發展在 1926 年拆遷，並在 1927 年的現址建成新廟。重建後的水月宮爲兩進三開間的結構，前面同樣建有圍牆，中央有一座三間四柱式門廊，但只開中門，左右兩門密封。廟宇中間的天井加了屋頂。正殿供奉觀音，神龕兩旁的對聯：「紫竹林中觀自在，紅蓮座上見如來」。左右偏殿曾用作公所和書院，集宗教、議事和教育於一身。

當地的居民都稱呼這座廟宇爲「大石鼓廟」，水月宮廟內保留早年一批文物，包括如銅鐘、神案、香爐和觀音銅扇等，上面刻有「光緒十年」字樣，故此廟建成年份必定不晚於 1884 年。

【古蹟資訊】

旺角水月宮

評　　級：三級歷史建築

地　　址：旺角山東街 90 號

【溫馨提示】

・旺角水月宮向公眾開放，惟路途上鄰近民居，參觀時保持安靜，遵守防疫規定。

【古蹟的故事】

因道路發展遷移 水月宮再現山東街

在港英政府開始發展九龍半島北部太子道後，位處發展區的大石鼓天后廟被迫讓路。水月宮 1926 年拆卸，政府撥出山東街一幅土地給廟宇重建，並補償 6,000 元作爲遷建費用。水月宮其後在 1927 年遷建，規模與舊廟差不多。其中一側置有廣華醫院當年總理顏成坤、李耀祥等 12 人於 1927 年所立的「重建大石鼓水月宮勸捐小引」碑，碑文描述該廟已歷百有餘年，「昨年（1926 年）因政府開闢馬路，將廟搬遷。蒙政府在何文田火車橋附近另給地數千尺，俾廟貌重新。」碑上刻了眾多捐款善翁芳名，當中有廣華醫院總理，亦有區內的商號如大觀酒樓和王悅興酒莊等。

廟內文物

廟內仍存有早年的銅鐘、神案、香爐等

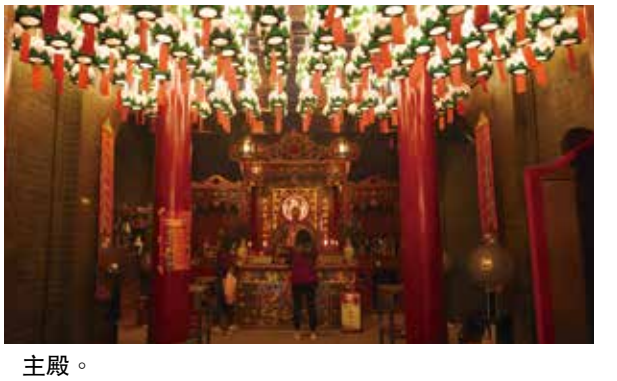
大石鼓。

天后宮正門

廟門兩側對聯寫上：「觀空有在皆成幻、音到無聲始見真」

天后宮正門。

主殿以及左右偏殿　左右偏殿過去曾用作公所和書院



主殿。

右偏殿。

左偏殿。

大石鼓觀音廟。

重修年份。

書室。

公所。

25, Feb 2021 Text：雨晨 Photo：Ignite Community Services/ 黎志偉 Design：Aso

本地攀石界精英黎志偉，因一次車禍以致半身不遂，自此需依靠輪椅代步，但這個硬漢爸爸，堅持不放棄運動夢，上月成為世界首位攀登摩天大廈的輪椅人士。黎挑戰自我之餘，同時為脊髓損傷患者籌款，協助他們站起來，續走人生路。

永不低頭！前包山王坐輪椅攀摩廈籌款

鬥志偉爸爸

命運是對手 成功靠雙手

黎志偉曾是世界排名第八攀石運動員，亦曾奪得長洲「搶包山」比賽冠軍。2011 年一場車禍，令到年僅 28 歲的他下半身癱瘓。

人生突然由高峰掉入低谷，黎志偉並沒有被打垮，反而憑過往專業運動訓練中鍛練出來的堅毅意志，支撐他走過人生最低潮，翻越高牆，繼續有意義的人生。他重拾攀石教練工作外，亦藉分享自身經歷去激勵他人。黎志偉談及振作起來的原因：「同一時間兒子出生，成爲我唯一的生存動力，我想做得更好，不讓兒子自卑或介意」，黎並希望這段經歷，可鼓勵遇挫折的人重新站起來。

重攀獅子山 拍電影勉港人團結互愛

經過五年復康階段，黎志偉不斷堅持夢想，以輪椅攀登者身份憑一雙手，再次征服他在車禍前經常上落自如的山 —— 獅子山，讓他解開心結。同時藉此勉勵同路人克服逆境，繼續追夢！

2019 年，黎志偉以監製身份將自身經歷拍成電影《獅子山上》，並在同年公映。他亦透過出書、寫繪本、拍紀錄片 (《結・CRUX》)、拍電影等，希望從「小我」中表現「大我」，將自身經歷帶出幾代港人的發奮向上特質，從而激發新一代青少年抖擻精神。

黎志偉當時發表感受說：「電影包括了昔日『獅子山下』時代的傳統美德：勤力、打拼、努力。有夢想、永不放棄。 要互助、要團結。今時今天，更重要是無論外在環境怎變，大家都要毋忘初衷，做自己、做好自己，不要太多埋怨。」

挑戰天際線 延攀登者精神並促共融

解開獅子山心結的四年後、即今年的 1 月 16 日，志偉延續

黎志偉有個信念，就是「有夢想就要去實踐，哪怕只剩下一雙手。」

攀登者精神，挑戰攀上 320 米高的荃灣如心廣場，名爲「城市攀登 300+」（“Urban Climb 300M+”）挑戰。他希望爲香港大學矯形及創傷外科學系籌款，以推展機械腳復康計劃、臨床服務及研究工作，並購置「機械腳」，讓脊髓損傷患者及行動不便的病人可「再次行走」。

「希望喚起市民大眾對殘疾人士的尊重。」

「2020 年是極不容易的一年，我希望藉今次攀登挑戰，於新年之始實現夢想，並鼓勵香港人即使在艱難時候，仍然要相信自己、心存盼望、攀返上去。同時，我亦希望喚起市民大眾對殘疾人士的尊重，促進社會共融。」志偉說。

早上至入夜，過程超過 10 小時。

黎志偉感謝當日在幕後支援的團隊。

為港大醫學院籌逾 600 萬

攀登歷時逾 10 小時，他憶述：「有入防火牆休息食少少，食咗兩粒燒賣」、「後面有好多人幫手」、「其實我係用意念控制咗我嘅身體，叫『佢』唔好再抽筋。」

黎志偉分享每一步的感受，就是不停在掙扎與受煎熬。入夜後，風勢轉强，攀爬繩打結，氣溫急降，大會結果基於安全考量，並在志偉的同意下，最後在約 260 米的高度終止攀登挑戰。

雖然黎志偉没有到達如心廣場頂層，但相信他已經達到人生另一個高峰。因爲他的堅持、他的鬥志，不輕言放棄的精神已經打動人心，爲大家展示如何在逆境中冷靜地作出艱難決定。志偉最終爲香港大學矯形及創傷外科學系，籌得逾港幣 600 萬元善款。

「後面有好多人幫手。」

他提醒港人要心存盼望，「攀返上去」。

這個鬥士感激在背後支持的每一個人。

黎志偉是世界首位攀登摩天大廈的輪椅人士。

統籌 Stella 與黎志偉合作無間。

「兒子出生，成為我唯一的生存動力。」

爆登毅力來源

「大」志偉「小」志強

- 父子關係要好，身教培養孩童堅強意志。

做好青年導師

- 十年來出席多場分享會，以自身經歷勉勵學生。

敢於直視過去

- 昔日「包山王」，擺脫心理陰影，在場地留影。

未能如願登頂，心情一度難以平復。

黎志偉坦言感到「辜負了隊友」。

「無論如何，我已盡了全力。」

百感交集 一度哽咽

挑戰結束後，黎志偉沉澱了好一段時間，坦言「有感遺憾」，因爲他知道全部隊員、甚至很多香港市民都期望見到他「登頂」的一刻。對此，黎感到「辜負了隊友」，百感交集下，他一度哽咽並流下男兒淚。

他多次强調不想放棄，「我實在不想放棄，我確實很不情願，但我要顧及所有隊員及自身安全，我只可以這樣做……但無論如何，我已盡了全力。」雖然個人心願未了，但志偉希望他嘗試實現夢想的經過，仍然可以鼓勵大家「有夢想就要去實踐，哪怕你只剩下一雙手。」

25, Feb 2021 Text：Smile Design：Megan

先學識 4 招遛狗技巧 寵物共享公園盡情玩

疫情下不只人需要保持社交距離，連狗狗都少了機會出街。不過，有好消息，康文署 2 月初起在全港各區增設 32 個「寵物共享公園」，開放畀市民攜同寵物入內玩樂。但開心還開心，主人都要遵公園守則，唔係隨時會被罰款。主人們不妨先學懂以下遛狗技巧，然後開開心心同狗仔去玩！

1 出街隨身帶報紙 練習定點大小便

無論打風落雨，主人都必須要隨身帶報紙同膠袋。其實，在户外大小便並不是狗仔的習性，因此自小就必須將散步和排泄分開，可以選定家中某個定點當成狗仔的廁所，讓牠們學習到那裏排放大小二便，以後入到公園就唔駛爲狗仔的生理問題煩惱！

2 遛狗時間勿規律 主人要有話事權

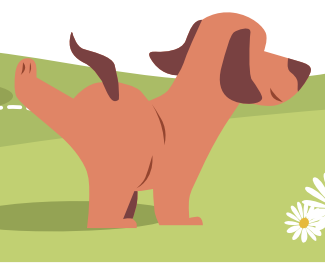
狗仔對時間好敏感，如果每日在固定的時段帶牠散步，只要持續一個星期，以後每當接近 「散步時間」，狗仔就會做好出門的準備。如果到時，主人唔得閒帶牠外出，狗仔會焦躁不安，甚至持續吠叫。主人受不住催促就帶牠外出，長此下去，狗仔覺得站在領導地位，到公園玩樂時好易不聽指令。所以，遛狗時段不能太有規律，並要讓狗仔配合主人的方便。

管唔好狗仔 隨時被罰萬元

康文署在「寵物共享公園」訂立了一系列的守則，主人一定要注意！規則如下：狗主有責任為自己的犬隻繫上狗帶或以其他方式受控，確保犬隻在其控制範圍之內，如未能採取所有合理措施避免狗隻咬人，等同干犯刑事罪行，可被罰款 1 萬元。而任何狗主讓狗隻在公共地方或樓宇公共空間內隨意便溺，而不妥善清理污物，亦可被罰款 5 千元。

3 唔畀小便做記號 以防狗仔太強勢

狗仔散步時，經常在樹下或電燈柱下痾一下尿，這種做記號的天性行爲，主人要加以制止，放任狗仔的話，會令狗仔的權勢本能不斷上升。當狗仔的權勢本能和其服從本能成反比時，狗仔好容易隨時處於緊張狀態，產生精神壓力。主人想在遛狗時，掌握主控權，不要再讓狗仔在散步時四處做記號，也可以保持環境衛生整潔。



4 帶領訓練恆常做 去到公園唔亂跑

經常有人話幫狗仔做「 帶領訓練 」，訓練時不能同狗仔有視線接觸，必須完全不理睬牠，拉狗帶不能太緊要留有鬆動。當狗仔走在主人前面時，就要立刻改變行走方向，狗帶在主人改變方向的瞬間會拉緊，狗仔頸部頓會感到不適。由於彼此没有視線接觸，狗仔完全唔知主人在「搞鬼 」，於是就會跟著主人的方向前進。當牠再次超越主人時，主人再改變方向。這個訓練讓狗仔明白要跟著主人行走，而由不同的人持續進行這項訓練，效果會更理想。

寵物共享公園場地名單