我家

HoMemory

issue 49

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：11, Mar 2021

看得見的人情味

封面故事 14~15

龍獅作伴 樁敬自强

02~03 我家・焦點
小夏威夷徑屢受污
郊遊「泡沫化」

04 醫・家
兩款疫苗任你揀
邊度打？點預約？

06 心靈之旅
塔羅占卜：
我需要哪方面療癒？

07 無綠不歡
白衫變黃有得救！
8 招幫你環保漂白

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

Text、Photo：木 兆 Design：謙

捱完垃圾災 明渠溪流又嘔泡

小夏威夷徑屢受污 郊遊泡沫化

西貢井欄樹村往小夏威夷徑瀑布的山徑，是熱門的行山勝地，近來發生「怪事」。事源山徑旁的明渠及溪流，上月兩度浮起不明白色泡沫，其中一次白泡從溪流大量膨脹，不斷湧上行人路。事後，環保署及渠務署派員到場調查，卻仍未能找出原因。附近居民懷疑，溪流嘔泡與上游非法排污有關。

井欄樹近新地村驚現不明泡沫，足足高過一個人。

白色泡沫由明渠一度湧上行人路。

不明泡沫脹高達兩米 新地村明渠湧落溪澗

事發於上月 26 日上午八時許，多名行山客在西貢井欄樹近新地村的明渠旁，發現湧出大量白色泡沫，沿水流不斷膨脹，部分的白泡膨脹高達兩米，波及旁邊的山徑。

泡沫在當日持續氾濫，由於不知泡沫的來歷及會否有害，遊人經過時都要閃避。最後大量的泡沫一直「發酵」，並流到小夏威夷徑旁的溪澗。

《我家》記者於發現泡沫後一星期後重返現場視察，發現新地村明渠已回復正常，未再見任何泡沫，惟在溪澗中卻仍有小量泡沫殘留未能流走。記者亦發現，水流是源西北方的井欄樹村一直經新地村，沿小夏威夷徑流向澳頭村。

居民推測並非洗衣泡

新地村居民陳女士向《我家》表示，其實在相片流傳前一日的傍晚，已有村民發現渠道起泡，而該處亦是上月曾兩度發現不明泡沫。

陳直言，過去亦曾出現起泡，但上月尾情況明顯較嚴重，她推測泡沫之多並不像附近民居排污的洗衣泡，擔心有餐廳或工場非法排污，希望相關政府部門能正視跟進。

資料顯示，小夏威夷徑並非首次出現泡沫，2017 年及去年底亦曾出現泡沫，惟一直未能追查出泡沫成因。

邱浩麟：疑上游有洗潔精工場

民建聯西貢社區幹事邱浩麟直言，因出現泡沫的情況過往已曾經發生，而多數是短時間出現白色泡沫，或者因爲上游村落疑似有從事洗潔精工場的處所所致。

邱浩麟續指，渠務署正在爲井欄樹村一帶建造鄉村污水收集系統，做前期斟察工作，主要是涉及取替化糞池的功用，與小夏威夷徑的情況無直接關係。他會繼續監察工程進行及與政府溝通，冀工程對村民影響減至最低。

小夏威夷徑去年曾受胡亂棄置垃圾困擾。

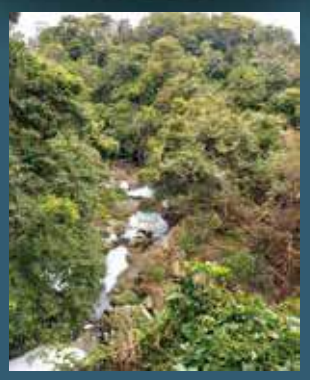
將軍澳後花園
假日聚會遺大量垃圾

小夏威夷徑是來往西貢井欄樹到將軍澳村的熱門山徑，更獲街坊譽爲「將軍澳後花園」。惟因疫情下遊人大增，惹起垃圾遺禍環境。

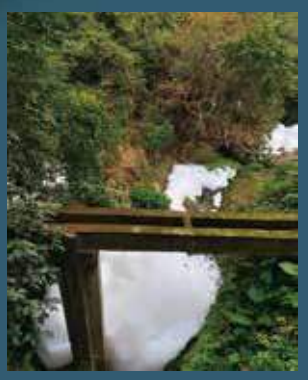
去年六月，有山友發現小夏威夷瀑布發現大批膠袋及垃圾，有人於山徑旁的泥地，棄置大批膠袋、膠樽及紙皮，逕自在山嶺間「開發」一個小型垃圾崗。

該名山友見狀看不過眼，將部份垃圾清理並帶回將軍澳村，惟由於垃圾太多，難以一次清理好，因此只能拍下相片放到網上，吸引其他義工到場協助清理。他不禁慨嘆：「幫手執唔係問題，但執得幾多次？」

事後有傳媒追查後揭發，原來是每逢假日大批外傭到小夏威夷徑聚會，留下大量垃圾所致。



附近的綠化帶多處出現泡沫。



泡沫一直流到小夏威夷徑附近溪澗。

記者發現少量泡沫一星期後仍殘留該處。

百年古道
傳曾有麵粉廠築壩蓄水

小夏威夷徑原爲往返將軍澳村與井欄樹的古道，路程約 3.7 公里，鄰近衛奕信徑第三段，逾句鐘便可走完。後來由於井欄樹村村民，曾於戰後修葺該處蓄水池爲「小夏威夷泳場」，因而得名。

就在井欄樹一方近澳頭村的小夏威夷徑入口，地上有一塊歷史悠久的問路石，險被水泥覆蓋。有歷史導賞員表示，該問路石寫上「上路直往凹頭」、「下路直往將軍澳」相信有百年歷史。原本該問路石豎在路邊，後來修路及水利設施時被當成普通石材，作爲台階鋪在地上任人踐踏。

村民將遺址改建泳場

沿小夏威夷徑一直走不遠處，便會看到另一塊刻有「清平橋」三字的石碑；碑文指清平橋建於清光緒 14 年，即是 1888 年，距今逾百歷史。就在「清平橋」石碑附近，溪澗上有座已崩塌廢棄堤壩，相信就是小夏威夷泳場的舊址。

相傳上世紀 20 年代，有外國商人在附近開設麵粉廠，在此水澗築壩蓄水，引水至麵粉廠，惟戰後麵粉廠結業，村民便一度將遺址改建泳場，並借夏威夷命名。

小夏威夷徑入口處有塊歷史悠久的問路石。

邱玉麟指該處過去已多次出現不明泡沫。

根據立法會環境事務委員會的文件，將軍澳污水收集系統將擬在附近的凹頭（澳頭村）建造污水渠，並在附近建造長 6.4 公里的污水渠，完成後污水將會運送到觀塘基本污水處理廠，工程預計於 2025 年 6 月完成。

環保署渠務署續調查跟進

環保署發言人回覆指，上月 26 日收到消防處轉介在小夏威夷徑水澗發現白泡。隨即派員到場調查，發現在井欄樹附近的部分水澗有泡沫積聚，署方人員往上游視察，但再無發現有泡沫積聚，因此未能找出有關泡沫的源頭。環保署會繼續調查及跟進事件。

發言人續指，自 2017 年，環保署過去曾收到同一地點附近溪澗三宗類似投訴。在調查後均未能確定泡沫的來源，或有足夠證據按《水污染管制條例》進行檢控。

另外，渠務署亦回覆指，上月 26 日得悉將軍澳小夏威夷徑附近溪澗出現白色泡沫，已於翌日派員到場視察及清理。渠務署會繼續配合相關部門的調查和跟進工作。

有村民擔心泡沫與非法排污有關。

凹頭一帶將進行污水收集系統的前期斟察。

Text：舒 桐 Design：Elsa

新冠疫苗 兩款任你揀

好搶手 點預約？

新冠疫苗一針難求，自政府開展新冠疫苗接種計劃後，市民反應踴躍，其中率先開放預約的科興（Sinovac）疫苗瞬即爆滿。而緊隨其後抵港復必泰（BioNTech）疫苗，自 3 月 3 日開放預約，首日便已累計十萬人登記。如今已有兩款疫苗選擇，疫苗如此搶手，想預約的話應要怎樣做？

現時除了十八區設立的社區疫苗接種中心，可分別預約接種科興和復必泰疫苗外，18 間醫管局普通科門診診所，以及逾千個私家醫生或診所，亦有提供科興疫苗接種。其中，藉私家醫生接種疫苗，就毋須透過政府網上系統預約，但去打針時緊記帶備身份證明文件及優先接種組別證明。

邊度可以打疫苗？

地點		
29 間疫苗接種中心名單	18 間醫管局普通科門診診所名單	指定私家醫生／診所名單
接種疫苗種類		
分階段開放，5 間提供科興疫苗，24 間提供復必泰疫苗，每間中心只接種一款疫苗	必須預約，只提供接種科興疫苗	只提供接種科興疫苗

新冠疫苗接種計劃預約系統	疫苗接種地點搜尋

掃碼即睇

至於不少人關注的疫苗接種風險問題，政府表示，現時接種疫苗後有 10% 會出現副作用，但都較輕微，多位專家評估認爲疫苗接種效用遠遠大於風險，但提醒如有嚴重或不能控制好的慢性疾病、對疫苗成分過敏，或有嚴重神經系統疾病等情況，則未必適合接種。

大家打針前，也要先了解自己身體狀況，齊來護己護人！

7 類人打針 要三思

正在發燒或急性發病 ①

・應延遲接種疫苗直至身體康復。

曾感染 2019 冠狀病毒病 ②

・確診患者應在完全康復，並待病發後四星期才接種疫苗；無症狀感染者，則應在首次測試呈陽性後四星期才接種疫苗。

正在接受檢疫 ③

・現時並不建議以新冠疫苗作為潛伏期預防用藥，檢疫人士應延遲接種疫苗，直至醫護人員建議的檢疫期完結。

餵哺母乳女士 ④

・餵哺母乳的母親接種新冠疫苗，並不是常規建議。然而，若有高臨床需要來保護自己免受新冠病毒感染，或可接種 BioNTech 疫苗，但不要接種科興疫苗。

有較大出血風險 ⑤

・有較大出血風險的人士，包括接受抗凝血藥治療或出血性疾病患者，在透過肌肉注射接種新冠疫苗時，可能有較大風險出現不良反應。

免疫力較弱 ⑥

・免疫力較弱的人士接種新冠疫苗的相關資料有限，其免疫反應可能減弱。

嚴重體弱長者 ⑦

・對嚴重體弱長者（例如安老院舍的長期臥床長者），尤其是特別年長的組別（例如 85 歲以上的人士），疫苗引致的任何輕微不良反應，都可能令其原有病情或狀況惡化，故應先由醫生個別評估。

中藥皮膚軟膏 治標治本

（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。

不少人對中醫有這樣的感想：就是一味內服湯藥！事實上，中醫會利用不同劑型，按局部施用，使藥物直達病處，例如膏藥、油膏、粉劑、酊劑、洗劑等。油膏（即軟膏），更是治療多種皮膚疾病的外用中藥物品。原理是將中藥與油料製成軟膏，故能滋潤肌膚外，並發揮中藥治療效果，達至標本同治。

由於香港氣候潮濕溫暖，患濕疹等皮膚病人士較多，中醫內服外塗的治療方法，不但能調理患者體質問題，又可處理到皮癢、皮損及流滋等皮膚標症，減少因長期使用類固醇而起的副作用，不失爲一種有效治皮膚疾病之良方。

以下介紹一款常用中藥外用軟膏，大家可以嘗試在家 DIY ！

DIY 紫雲膏

成份：紫草，當歸，金銀花等

功效：消腫止痕，活血止痛，滋潤肌膚，促進傷口癒合

專治：濕疹，蚊叮蟲咬，主婦手，燙傷，傷口不癒，皮膚皸裂

材料：紫草（切碎）、當歸（切碎）麻油、冰片（比例 10:10:100:5）、蜂蠟約麻油量的 1/5，可依個人喜好調整

製法：

(1) 把切碎的紫草、當歸浸泡在麻油中（浸泡 1 天即可，不要超過一周，避免滋菌），器皿須加蓋。

(2) 將浸泡好藥材的麻油用細火加熱，至麻油起泡約 3 分鐘即可。

(3) 隔渣後再加熱 80 度，然後加入切碎的蜂蠟拌勻至完全溶解。

(4) 待溫度降至 40 度左右時，再加入冰片，攪拌均勻。

(5) 倒入乾淨容器中，即成。

最後提示，由於體質有別，加上皮膚病可分不同種類及分期，故此使用中藥軟膏前，最好先請教註冊中醫師。

Under the law of Hong Kong,
intoxicating liquor must not be sold or supplied
to a minor in the course of business.

根據香港法律，
不得在業務過程中，
向未成年人售賣或供應令人醉醉的酒類。

PARTY · 聚會

即酒

—CALL即落單！

5596 1653

免運費
送到你屋企！

超值套餐

$1000

任選3支

Black Label (700 mL)

Chivas (700 mL)

$850

任選4支

Bacardi White Rum (1L)
Baileys (1L)
Gordon's Dry Gin (1L)
Absolut Vodka (1L)

+$20
x20

+$30
Mixers
(see next page)

+$40
Jar

11, Mar 2021 Text：Depp & Milky Design：Megan

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。

坊間所說 療癒是甚麼？

最近幾年經常聽到的「療癒」一詞，但療癒究竟是甚麼？是治療？是安慰？是靈修？是學佛？今天我同大家分享一下我心中的療癒是甚麼？

每個人都有自己的性格特點或者行爲模式，有些人容易發脾氣，有些人喜歡隱藏自己，有些人不輕易相信別人，有些人控制不住喜歡買東西……

其實這些性格特點都是來源於我們「以前」經歷過的創傷，這些創傷讓我們形成一個個性格特點來保護自己或令自己「得益」，但這些保護模式恰恰是我們找到真我、連接高我的阻礙。

#「以前」指前世、今生、甚至是平行時空發生的事。

一個脾氣大的人，也許是「以前」很弱小，被傷害過，所以心裏暗暗下決心，不能再被欺負。所以潛意識就有個機制：先發制人！這就形成了他遇到事情先發脾氣來讓自己「輸人唔輸陣」。往往容易發脾氣的人，心地都是善良並柔軟的，他們用脾氣來隱藏自己的軟弱。

比如：在媽媽肚子裏的時候，父母曾想過不要我（孩子都有讀心術），從那時起我心生被拋棄的恐懼，甚至認爲自己不夠好才會讓父母不想要我。於是這種信念一直深種在潛意識中。長大後，我會一直害怕被拋棄、害怕自己做的不好被淘汰。毫無意外的，我也會經歷各種被拋棄和被淘汰的事情。

想知道點解會一直經歷自己最害怕的事？下次再詳細同大家探討！

塔羅占卜

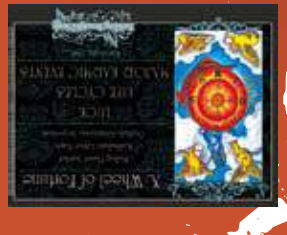
我需要哪方面的療癒？

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：「我最需要療癒的是甚麼？」然後憑感覺在下面 ABCD 四張牌中選擇一張。

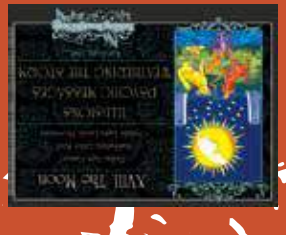
D　C　B　A

A 命運之輪 Wheel of Fortune



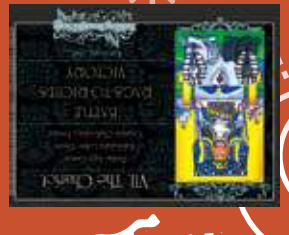
- 此刻的你也許有些事情放不下，很想要快些達成目標，有強烈的勝負慾，但宇宙給你的建議是：順其自然，臣服於事情的流動中，其實你已經擁有讓事情向好發展的能力，只需要放下你的恐懼和執著，你會得到你想達成的！

B 月亮 The Moon



- 現在可能有些事情讓你感到不安，你的不安來自於外界的變化無常，也許不是你的努力可以改變，你會有無力感或需要看別人的面色做事，又或者你覺得稍有差池就去不到目的地。宇宙想你知道，不要怕，月有陰晴圓缺是人間常事，你開開自己的初心是什麼，堅持下去就可以了！

C 戰車 The Chariot



- 此刻的你似乎已經做好勇往直前的準備，目標非常明確，亦充滿勇氣。無論是理性還是感情上，你都平衡得很好。在不斷前進的征途上，你可以找到志同道合的人一起前進，你追求到的未來有人和你一起分享才是幸福的！

D 太陽 The Sun

- 此刻的你最需要的就是像個孩子一樣，被人照顧，被人愛惜，讓你的世界溫暖而美好，這一份純真就是你最需要療癒的地方！這種生命力是任何金錢和名利都買不到的。你是否很久也沒有試過像個孩子一樣玩樂？試下找回自己的童真，或許可以有另一個角度看這個世界。

白衫變黃點算好？

冬去春來，好多家庭主婦在收納冬衣時，都會發現白衫變黃。明明在收入衣櫃前都清洗過，點解過咗幾個月就變黃？所以，除了要學識日常保養衣服外，也要知道如何善用家中環保材料，去黃潔白！

教你8招環保地去漬漂白！

第 1 招 檸檬

使用材料： 2 個檸檬

清洗步驟：

1. 將 2 個檸檬切片放進水中煮滾
2. 白衫放入水中浸約 15 分鐘
3. 再按照正常的洗衣步驟清洗

原　　理：

白色衣物日久變黃，是衣物纖維中的某些物質氧化所致，而檸檬含有大量的維他命 C 有比較好的抗氧化性，能夠將氧化物還原，衣物就可以恢復以前的潔白。

第 2 招 蘇打粉

使用材料：

4 公升暖水，250 毫升蘇打粉

清洗步驟：

1. 將蘇打粉倒入暖水，直至溶解
2. 將發黃的白衫浸在水中約 8 小時
3. 將衫撈起來再用清水洗淨，衣服就變得柔順白淨

第 3 招 食鹽 + 檸檬

使用材料： 食鹽、檸檬

清洗步驟：

1. 把 2 公升水煮滾，把 3 個檸檬榨成汁
2. 在熱水中混合一匙鹽、檸檬汁，以及 1/4 杯洗衣粉
3. 衣服浸在混合液中約 40 分鐘，然後用清水沖洗兩至三次

第 4 招 藍墨水

使用材料： 藍墨水

清洗步驟：

1. 準備一盆清水，在水中滴入 3 至 5 滴藍色墨水攪勻
2. 把白衣浸泡 10 分鐘後簡單揉搓
3. 當你取出時就會發現衣服又白又新

原　　理：

黃色與藍色是互補色，即是黃 + 藍變白。如有圖案的衣服最好勿用這個方法，避免印花染色。

第 5 招 菠菜

使用材料： 300 克菠菜

清洗步驟：

1. 將菠菜放入滾水中煮 3 分鐘，撈起來只留下湯水
2. 把衣服放入攤涼的菠菜水中浸泡約 15 分鐘，再仔細搓洗發黃的部位
3. 搓揉之後，馬上放入清水中洗走「葉綠色」，衣服就會變白

原　　理：

泛黃的衣服上面的黃漬成分主要是蛋白質，煮過的菠菜水會釋出可溶解蛋白質的成份，就達到清潔的效果。

第 6 招 白醋

使用材料： 白醋

清洗步驟：

1. 衣服清洗前加入白醋，洗出來的白衫不發黃，還能有效去除異味。
2. 針對頑固黃漬，煲滾水後加入白醋，把白衫完全浸入水中，浸泡一晚後就正常清洗，去除污漬。

第 7 招 生薑

使用材料： 生薑

清洗步驟：

1. 將生薑對半切開
2. 生薑在衣服發黃有汗漬位置用力搓洗
3. 用清水多洗一遍，就能達到一定去黃效果

原　　理：

生薑中的薑 酮和薑烯酮成份，可以使血污溶於水中，血漬容易被洗掉。

第 8 招 雪櫃

使用材料： 雪櫃冷凍層

清洗步驟：

1. 將發黃的衣服用膠袋包好
2. 放入雪櫃冷凍層約 1 小時
3. 把衣服取出清洗，會變白很多

原　　理：

油脂會讓白衫變黃，而油脂在低溫環境中容易分離，將衣服冷凍，可以有效分離依附在衣物上的油脂。

11, Mar 2021 Text：家姐 Photo：Pexel Design：Alwin

剛過去的農曆新年，小朋友都收到親朋好友的利是心意。此時，正是培養孩子正確金錢觀的好時機！最理想及「入腦」的方法，是利用日常生活的例子，讓他們親身去體會及思考當中的實踐概念，而辦年貨、入利是以至拆利是的過程中，好教材俯拾皆是。

利是逗來 童學理財

培養正確金錢觀！

在現今電子貨幣盛行的年代，孩子「親手」接觸金錢的機會愈來愈少，父母不妨參考以下的建議，趁孩子親手拿著利是錢之際，與他們上一堂新春理財課。

新春重要課堂

一、了解貨幣面額

- 假如子女年紀尚小，仍未懂得消費，可以讓他們參與拆利是，然後引導他們分辨貨幣和紙幣面額，了解香港貨幣的形狀及顏色等。
- 較年長的孩子，可引導他們認識不同面額貨幣的特徵，學習點算不同面額的貨幣，計算總金額及找續，甚至可進一步了解貨幣演變過程。

二、學懂用錢原則

- 一般而言，最基礎的兒童理財概念，包括「財分三份」的用錢原則：即是將金錢分為「儲蓄」、「捐獻」及「消費」。首先，計算利是錢總額，撥出一部分金錢作儲蓄，再計劃分配作消費及捐款之用。

網上工作紙遊戲

透過輕鬆互動的遊戲方式，與子女學習正確金錢概念，引導他們善用利是錢，包括計劃儲蓄及開支，在新一年建立良好的理財習慣。

儲蓄目標四部曲

① 請小朋友寫出或畫出最近想買的物品。

② 達成目標的日期：

- 我希望在 _____ 個星期 / 月後達成以上的目標。

③ 所需儲蓄的金額

- 要達成這個目標，我需要儲蓄 $_____。

④ 實踐儲蓄計劃

- 我每星期的零用錢有 $_____。我打算每星期減少消費，儲蓄 $_____。

三、養成儲蓄習慣

- 大人習慣用電子銀行，方便掌握理財狀況，但對於尚未能開戶的兒童而言，家長適宜在家為子女準備錢罌，請他們放入利是錢或零用錢。平日，可與他們數數錢罌內的金錢，體會累積財富之感覺，從而養成良好儲蓄習慣。
- 當孩子到達小學以上階段，家長可建立「儲蓄手冊」，一起訂立真正屬於他們的儲蓄目標，鼓勵他們努力完成儲蓄大計，感受靠自己努力達到目標的滿足感，培養「先儲蓄後消費」的習慣。

Text、Photo：木 木　Design：Elsa

11, Mar 2021

隨著香港人口及社區老化，獨居老人逐年增加。「零行政費」的慈善團體「暖心族」透過派飯活動，不但關心長者日常起居飲食，更聆聽他們的心事，希望向長者傳送愛和溫暖。

慈善團體希望向長者傳送愛和溫暖。

義工幫忙分派飯盒。

義工團體派飯又派心
長者愛在心內暖

義工團體「暖心族」十多年前成立，初時扶助雲南山區的窮困小朋友，及後主要幫助香港的清貧家庭，爲他們提供緊急及短期援助金。

問及「轉型」的契機，暖心族總幹事 JoJo 表示事源去年新冠疫情，團隊向各區長者派發防疫物資的時候，發現一個不少長者的共同「困局」。

> 最簡單的派飯入手，出一分力。

「好多時候，一位 80 歲的老人家是由 60 歲的家人照顧，大家年紀都比較大；家人或要時刻在旁照顧，難以抽空外出買菜煮飯，生活情況較苦，卻又難以啓齒求助。」

JoJo 續說：「雖然向政府申領綜援的確可以從金錢上獲得幫助，但始終難以解決生活所需。我們希望爲他們出一分力，所以由最簡單的派飯入手。」

分秒必爭　保障食物新鮮安全

JoJo 指出，派飯跟派物資不同，團隊有責任保障食物是新鮮、安全，故暫時只與一間相熟的餐廳合作，在早上 9 時取得所需食材後，便陸續準備及烹調，約 11 時就會開始派發。

「其實以前是派 100 份，後來增加至 200 份，可惜仍不時見到有長者失望而回。」她透露，派飯活動每月涉資數萬元，奈何團隊所收到的善款金額不穩定，加上多次申請不同基金資助，惟均未能獲批，目前所有的資金僅能支持約半年的派飯活動。

疫情影響　上門探訪維修擱置

她又表示，除了派飯活動以外，團隊都希望爲香港的長者做多一步，有意提供上門探訪服務，爲他們清潔家居、維修家電等，惟受到疫情影響，計劃需要暫時擱置。

經歷不同的社區活動，JoJo 憶述其一最深刻的故事：「曾經有一位有婆婆，她有能力負擔買飯的價錢，但仍持堅領飯。原來『醉翁之意不在酒』，她更希望得到別人的關心。」

一個借用來派飯的食堂，頓時變成跟公公婆婆「摸酒杯底」的地方，他們希望藉此得到別人的關懷和溫暖。

總幹事 Jojo 關愛社群，與長者同行。

團隊視領飯長者如親人一樣。

義工自發幫老友記加餸

派飯活動非只是「派個飯盒」，JoJo 和義工們早已視一眾領飯的長者如親人般，「每逢大時大節，義工們都會自發出錢爲老友記加餸，有時候買燒肉或應節食物，有時候買好幾箱水果分發給公公婆婆，希望透過一盒小小的飯餸，將家的感覺傳遞開去，爲一眾老友記帶來溫暖。」

JoJo 稱，團隊每天都會準備大約五款派發菜式，例如肉碎豆腐及番茄炒蛋，而每個飯盒所包含的菜同肉有一定比例，務求既有營養，又適合長者進食。

她表示：「曾經有一次，我們在飯盒內準備了一整條魚；但義工對此意見不一。有義工怕老人家吃魚時容易鯁骨，擔心獨居長者求助無門，爲免好心做壞事，故此後以魚柳代替。」

義工自掏荷包買應節食品送長者。

老友記收禮物笑容滿面！

Text 木 木 Photo：杜 森、受訪者提供 Design：謙

漢堡包是不少人的「Comfort food」，而香港雖然不乏漢堡包店，但多半是連鎖大牌子。金融才俊 Zach 捨棄安穩的寫字樓生活，跟隨家姐和姐夫「疫市」下創業，在將軍澳海濱開設漢堡包店「Burger's Friends Forever」，希望將在澳洲留學所吃到的美味，與港人分享。

棄炒股與家人創業開漢堡店

海濱Burger兄 令街坊肉罷不能

Zach：年輕人不能打死一世工。

漢堡店位於將軍澳 MONTEREY Place。

事實上，Zach 與將軍澳一直有緣。他稱：「當年大學畢業回流返港，曾經加入地產代理行業，主要負責將軍澳區，可算是看著這區發展。」

Zach 形容，自己就如「半個將軍澳人」般，即使住在外區，但對將軍澳亦非常熟悉；加上沿海的將軍澳給予人一種渡假的感覺，Zach 希望香港人可以放慢步伐，享受環境及美食。

> 有時會質疑自己爲何要如斯辛苦。

大學主修金融及會計的 Zach，爲了學以致用，畢業後加入證券公司工作。工作尚算順利，但有感「年輕人不能打死一世工」，遂伙拍家人一闖天下。猶幸姐夫幾年前轉戰飲食業，有開設漢堡包店的經驗，Burger's Friends Forever 很快就上了軌道。

Zach 主要負責廚房事務，除了工作「做到無停手」，環境由冷氣房，頓時變成熱氣彌漫的廚房，當然不太習慣。「有時候做得辛苦，也會質疑自己爲何要如斯辛苦，不在寫字樓舒舒服服、炒炒股票便好了？」Zach 直言自己曾跟家姐、家人鬧交，後來家姐苦口婆心勸解，令他明白漢堡包店是一家人的心血，最終便收拾心情，重新出發。

貴精不貴多 少醬汁保鮮味

由炒股冷氣房轉戰漢堡熱廚房。

漢堡包款式貴精不貴多，BFF 團隊認爲，漢堡包應該要突顯肉的鮮味，故在包內只會加極少量醬汁，不但避免遮蓋肉的鮮味，同時避免令包的內部太濕。

Zach 介紹指：「就如黑松露和牛漢堡，我們在包底鋪上豆芽，唧少量自製的漢堡醬汁，再放上肉扒、車打芝士及黑松露醬，吃的盡是松露及肉扒的原味。若喜歡重口味，也可以嘗試藍芝士漢堡，感覺類似中式腐乳，味道夠濃夠突出。」

而近年流行的「生酮飲食（Ketogenic Diet）」，强調低碳水化合物，跟傳統漢堡走不同方向。於是，BFF 團隊特別推出生酮漢堡，配搭牛油果及安格斯牛肉；更有生酮生乳卷及生酮布朗尼，希望讓一衆生酮飲食人士，也能享用美味的漢堡。

特厚和牛漢堡扒好 Juicy ！

大廚 Zach 力求為客人帶來澳洲味道。

> 街坊熟客每天帶狗狗到來。

談及印象最深刻的客人，Zach 笑言：「有一位街坊熟客，每天也會帶狗狗散步。每次經過鋪頭門口時，狗狗都會表現得興高采烈，衝上前來打招呼。」店名 Burger's Friends Forever 的英文縮寫是 BFF，也就是 Best Friend Forever（永遠的好朋友）；而 Zach 的好朋友不限於熟客，更有狗狗街坊。

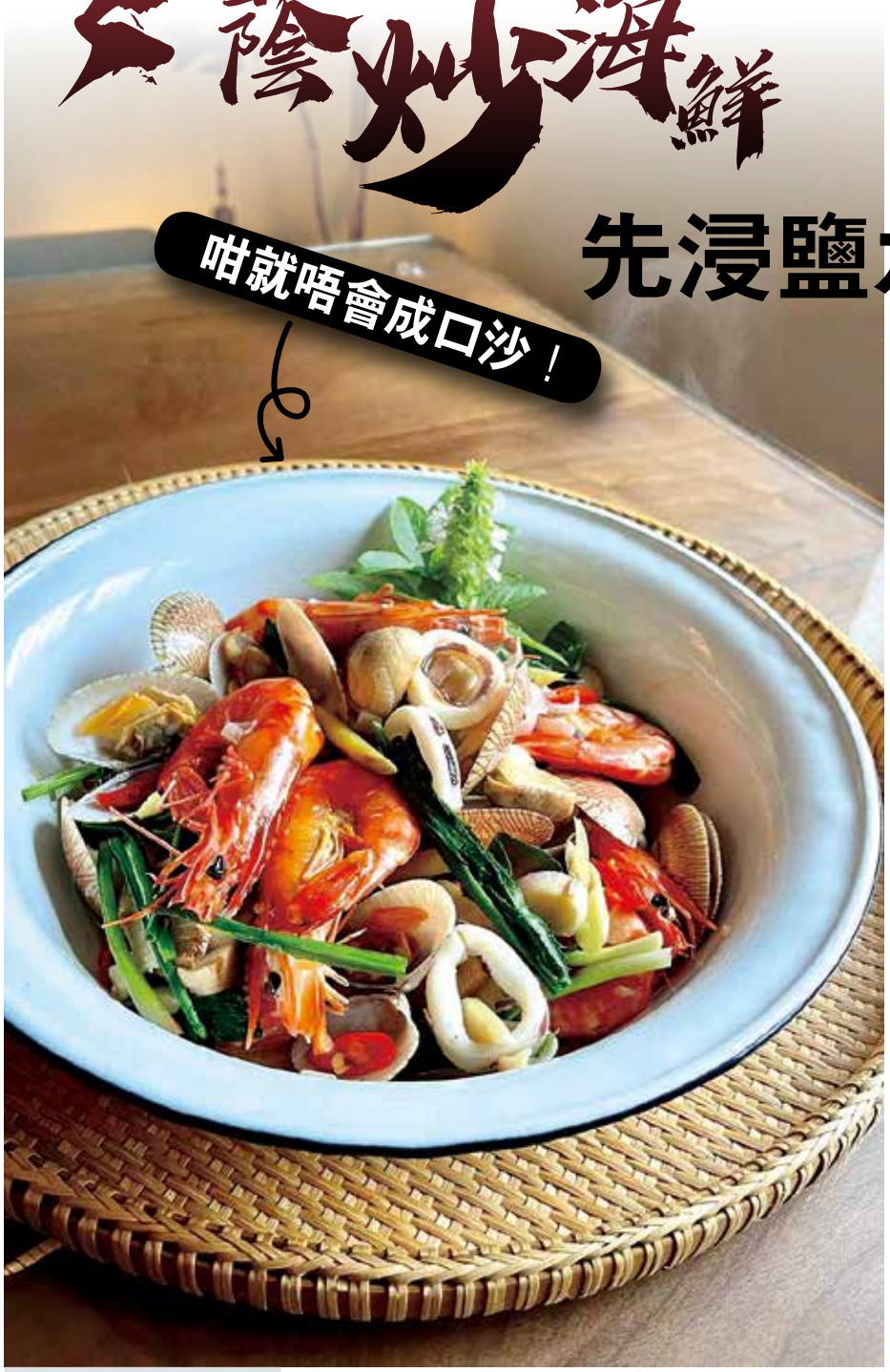
狗狗常到來打招呼。

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

冬蔭炒海鮮

先浸鹽水蜆心思

咁就唔會成口沙！



立春之後，天氣經常陰陰濕濕烏雲密佈，成個人周身唔自在，好想食啲辣嘢去濕，就煲個冬蔭公湯啦！自己煲我唔會落椰汁，費事咁油膩，有時候會走酸走辣，落大量蕃茄會變咗一個好好味道嘅火鍋湯底，配海鮮真係一流，我都介紹過好多次。街市泰國雜貨店有執好一包包嘅新鮮冬蔭公湯料非常方便，只要屋企有樽泰式辣醬及魚露，當然仲要有蒜頭及乾蔥頭，咁就隨時都可以有冬蔭功飲喇。

話說我買晒所有材料返到屋企，突然改變主意決定炒海鮮，做廚就係咁，啲諗法就好似春天嘅天氣咁五時陽光六時落雨，今次怕大家悶就唔用泰式辣醬喇。記得之前有朋友用綠色嗰種泰式海鮮醬炒蜆意外地好食，個醬酸酸辣辣本身配白灼海鮮已經好夾，估唔到用嚟炒餸會有種蠔油嘅鮮味。

蜆買返嚟要用鹽水浸一陣，佢好得意咁會吐好多氣泡出嚟，如果有泥嘅話就會順便吐埋出嚟，咁就保證唔會食到成口沙啦，同樣用嚟炒其他海鮮相信都一樣好好味。記得全程用中火至中大火，務求用最短時間將啲海鮮炒熟，容易熟嘅例如魷魚就可以遲啲落鑊。另外，炒香料嘅時候要落多啲油，否則就唔香㗎喇。至於調味料包入面有嘅青檸，今次用唔著，我會切片加落啤酒，食辣嘢飲啤酒，人生一樂也！

做法：

① 切好所有香料，泰國芫茜分開放，洗乾淨啲花甲，將魷魚筒切件，中蝦喺蝦背剃一刀方便入味及除蝦腸，草菇我鍾意切半。

②熱鑊落油先爆香冬蔭功香料。

③ 加入花甲及蝦，炒至半熟落埋魷魚及蘑菇。

④ 落調味料續炒，見材料全熟就可以打個薄茨，最後加入泰國芫茜炒勻就可以上碟。

調味料：

- 魚露 1 湯匙
- 泰式海鮮醬 3 湯匙
- 糖 1 茶匙

材料：

- 新鮮冬蔭功香料 1 包
- 魷魚 1 隻
- 草菇適量
- 中蝦半斤
- 蒜頭 5 粒
- 花甲半斤
- 乾蔥頭 2 個

我家 HoMemory 12

奇美仔遊記

11, Mar 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。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Elsa

11, Mar 2021

龍躍頭鄧族五圍之一
覲龍圍

繼續帶大家走訪位於粉嶺的龍躍頭文化徑，提起這個居住了五圍六村居民的區域，自然就有不少典型的中式傳統建築，能窺探到早期新界居民的生活，而其中一項最具代表性的建築物正正就是覲龍圍。

牆身有鎗孔。

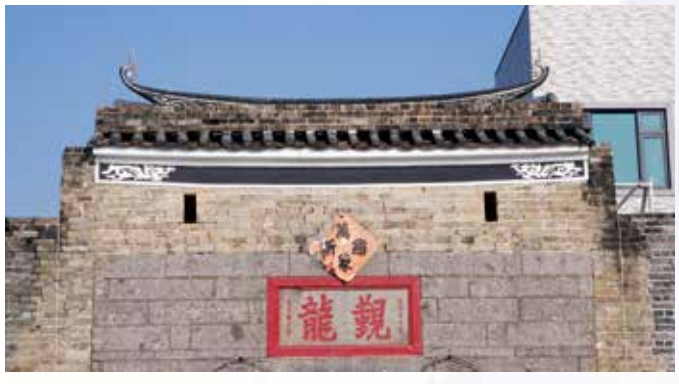
覲龍圍，又有新圍之稱，是粉嶺龍躍頭鄧族五圍之一，亦是五圍六村之中保存得最爲完整的圍村建築。龍躍頭鄧族的先祖早於十四世紀就移居到粉嶺現時的區域，而覲龍圍亦是在十四世紀便已建村。按目前覲龍圍門樓石額上的刻字「覲龍 乾隆甲子歲吉月穀旦立」，可以得知門樓以及圍牆都是在在一七四四年建成，而村內早年並未有設立圍牆。圍原有護城河環繞圍村，但現已填平成爲停車場。圍內布局基本依舊，正中主巷盡頭爲神壇，供奉文武二帝。

與其他地區的圍村布局相似，位於覲龍圍西南面的門樓爲圍村的入口，四面的圍牆都是由青磚築砌；而踏入兩進之內，則是覲龍圍建築設計特別之處，兩進之內互不相連，各自獨立。光看覲龍圍圍牆的規模，大家都能體會到當時建圍家族之財力，圍牆高達四米，屋舍青磚質素上乘，圍門附連環鐵門，牆外更有寬廣的護城河，防禦力十足！

圍原有護城河繞圍村，但現已填平成為停車場。

正脊裝飾別緻

樓頂有四正脊成船形裝飾，十分罕見。



覲龍圍入口

外圍用磨平青麻石砌成，圍門裝有連環鐵門，並有對聯「覲龍綿世澤　郡馬著家聲」

四角建有更樓

牆身有鎗孔，四角建有更樓，供守望之用。

門樓內設有「護圍福德」神位。

【古蹟資訊】

覲龍圍門樓

評級：門樓為法定古蹟

地址：粉嶺龍躍頭覲龍圍

【溫馨提示】

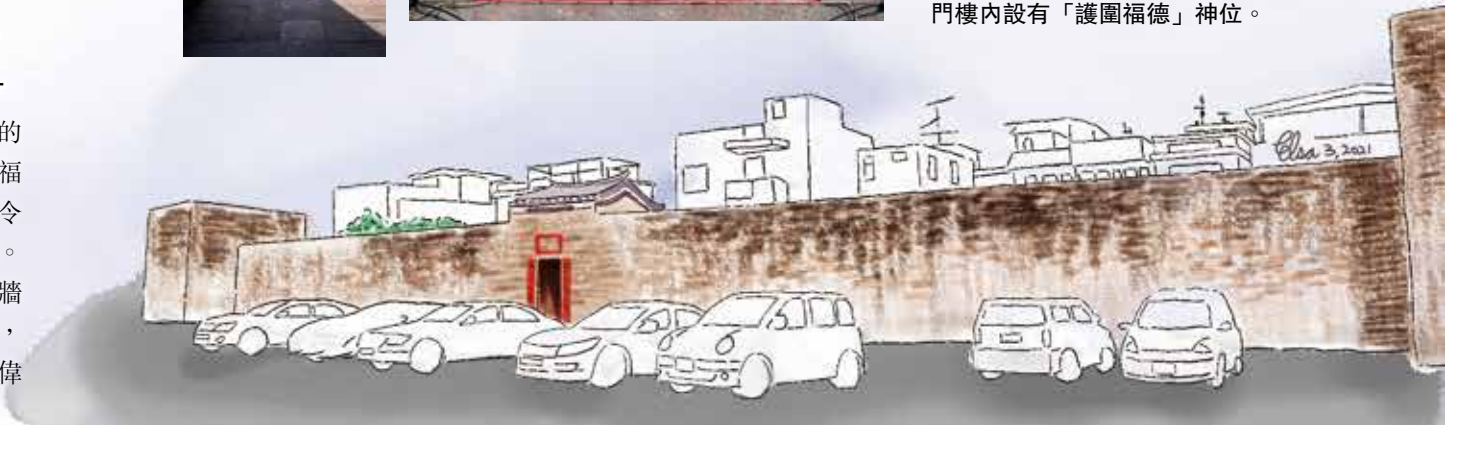
- 現今均有居民在內居住，訪客不得隨意進入，所以到此遊只可在外走一個圈，參觀時保持安靜，遵守防疫規則。

【古蹟的故事】

圍門建築形式 香港境內獨一無二

覲龍圍的門樓不單止保存極爲完整，就連建築的形式和佈局都是全港獨一無二。門樓內設有「護圍福德」神位，而走進門樓內更建有屏風狀「擋中」，令圍外不能直視圍村的中軸線，相信與風水因素有關。

覲龍圍早於 1988 年已被列爲法定古蹟，原圍牆及更樓已崩頹只餘基址舊磚，幸基址上未有新建築，得以重建按殘基、舊照及村中父老資料重建現時宏偉的圍牆及更樓。



Text：雨湘 Photo：里奧 Design：Aso

陳嘉輝說，舞獅可促進城鄉交流。

習武可強身健體，守護家園。

陳嘉輝自小為舞獅傳統著迷。

推動傳統文化 強化港孩向前走

樁敬自強

獅王為城鄉交流紮行馬

「細個無其他玩意，最興奮就可以出去舞獅，好熱鬧。」祖家為屯門藍地新村的陳嘉輝，在這訊息爆炸的時代中，依然常懷念小時候「蒲」新德堂花炮會，與龍獅作伴成長的歲月。現時，45 歲的陳嘉輝教授舞獅，除肩負傳承文化使命，亦盼望促進城鄉交流。

在屯門仍未變成新市鎮前，區內不少漁民、農夫和商户都祈求天后娘娘帶來家宅平安與好運。陳嘉輝的祖父母在藍地經營冰室，他們篤信天后，更與商户自組「恒豐堂花炮會」。

從小受圍村文化薰陶 長大拜名師學舞龍獅

花炮會對於城市人而言是陌生的概念，卻是上一代屯門人的集體回憶。同樣地，舞龍舞獅是村内喜慶節日的賀誕常客，令陳嘉輝著迷。「每年最期待就係天后誕前舞獅、打鼓，一年一度，好興奮。」

陳嘉輝從小受圍村獨有文化薰陶，長大後更拜師學舞龍獅，曾向「一代獅王」夏國璋學藝，其後前赴新加坡，向夜光龍第二代傳人易榮源學舞龍獅。

1994 年，陳嘉輝正式帶領新一代龍獅少年，四出表演舞龍舞獅，傳承充滿凝聚力的傳統文化。六年後正式成立「陳嘉輝龍獅團」，至今累積學員接近 2,000 人，正式斟茶拜師的入室弟子超過 100 人。

香港首富李嘉誠籌建的慈山寺佛教博物館開幕，陳嘉輝的龍獅隊一行過百人亦在旁演出。陳嘉輝形容，近年最具代表性的一場表演，是 2017 年慶賀回歸 20 週年活動中，在元朗球場統籌並指揮 108 條金龍舞動。短短十幾分鐘，全場女童軍排列成 20 的字眼。「見證香港輝煌時代，好想香港人多回顧以往快樂的時光，繼續正面向前行。」

凝聚港九新界青年練習 走入 27 條鄉村體驗生活

「有獅頭、獅尾、大頭佛、鼓手和鈸手等角色，好似夾 Band 一樣。」陳嘉輝認爲，舞獅除了是一種文化傳承以外，更是城鄉交流的舞台。龍獅團有來自港九新界的青年，以練習舞獅爲共同目標，陳師傅同時帶領孩子們走入新界 27 條鄉村。

「唔使淨係喺電視上睇人吃盆菜，仲可以親身體驗圍村盆菜，走訪鄉郊宗祠廟宇，認識何謂『村長』，一般城市小孩難得一見。」他認爲凝聚不同背景的孩子，透過切身感受才能了解傳統文化精髓所在。

獅王累積收近 2,000「小獅」。

回歸20週年，陳師傅指揮108條舞龍，打破世界紀錄。

慈山寺佛教博物館開幕，主人家誠哥替醒獅點睛。

慈山寺表演時所用的金龍，現放館內坐鎮。

義不容「遲」接濟朋友關懷弱勢

陳嘉輝的武館紮根在屯門河旁的工業區，踏進武館的正中央，掛著有姐姐爲他題的一個「義」字。陳嘉輝緊隨强調說：「仁愛義忠信是我們的館訓，義氣行先，冇義氣咩都唔使講」。

他補充，義就是「當徒弟、朋友有事，盡所能協助」。因此，他特別提及疫情期間，感恩膝下弟子們彰顯多年來的教導，「有徒弟失業，一家幾口『無飯開』，一班師兄弟自發拿著大堆物資探訪，甚至遞上幾千元現金作心意。」

疫情期間，陳師傅也不忘率領龍獅少年們，多次到社區派發抗疫物資贈基層家庭，「要佢哋體會人間疾苦，懂得憑一己之力關懷弱勢社群。」

雖然龍獅團一整年的表演活動大大減少，面臨前所未有的困境，但陳嘉輝依然樂觀積極面對，感染徒弟們堅守努力的成果。陳師傅這陣子常掛嘴邊的一句話是：「好快可以舞到唔停，大把表演排隊等我哋！」

陳師傅在訪問中特別答謝善心人吳鎮明，疫情期間捐贈100萬港元，支持會內龍獅文化傳承。

陳嘉輝說，館訓是仁愛義忠信。

「義氣行先，冇義氣咩都唔使講。」

龍獅爸爸 品德言行事事關心

陳師傅是「龍獅爸爸」，關顧弟子的品德言行，亦關心他們生活中大小事。問及教育現今世代「港孩」的巧妙之處，陳嘉輝回答說：「師傅也是家長的角色，嚴格教育，但同時要從他們的角度思考，徒弟吃什麼，師傅都吃什麼，生活上是處於平等關係。」

從訓練到表演，以至海外比賽交流，陳嘉輝都貼心照顧學員的飲食，不但讓學員在其餐廳食飯，偶爾他會親自下廚，水果、涼茶、花旗蔘茶一一照顧周到；練習到深夜時，讓他們在獅館留宿，要回家又沒有錢的，他親自做司機接送回家；病倒的學員亦得到師父送上中藥。

「很多徒弟家庭環境不好，坐車也沒有錢。」

訪問當日，陳嘉輝仍不忘打點龍獅少年的午餐，讓徒弟廚師安排膳食。「很多徒弟家庭環境不好，坐車也沒有錢，我想令他們覺得受重視。只練舞龍獅，關係不會長久，感到『家』的溫暖才會留下，願意留下的，最少有一半機會不學壞。」

現在，亦有來自馬來西亞的總教練KK輔助陳師傅，他是孩子們的大哥哥，「20歲左右，在一場香港比賽認識陳師傅，隨即加入龍獅團，和其他師兄弟一齊成長。」

龍獅爸爸待徒弟如子。

師傅用心教，弟子用心學。

總教練KK擔任龍獅團的大哥哥。

「走訪鄉郊宗祠廟宇，認識何謂『村長』。」

兩代少年 汗灑梅花樁

春日艷陽天，屯門藍地一所空置校舍外，一眾少年全神貫注練習，期間有幾位師兄回來幫忙加操。這幾個「老前輩」雖然未有全身繼續投入舞獅，但依然在社會不同崗位上，將陳師傅的教導好好發揮出來。

師兄弟齊齊練功，感情要好。

舞動自信

古國基（左）：「曾因身形封閉自己，幸有師傅和師兄們不斷鼓勵，令我重拾自信。」

古國良（右）：「舞獅令我同細佬成長唔少，一齊訓練令關係更親密。」

銘記教誨

陶皜訊（左）：「宜家做緊工程，不時會免費幫老人家維修，是師傅教導的做人態度。」

譚俊業（右）：「一有時間就會返團幫手，見證師弟們的成長，是有意義的傳承。」

Text：Smile　Design：Megan

換季啦！

學識冬衣冬物收納 慳位又快捷

踏入 3 月，大家都準備收納換季衣物，香港人多數過著蝸居生活，我們不妨按照以下的衣物收納方式，好好為換季衣物做好歸類，幫自己創造一個清爽的生活空間！

收納前必學 3 招

第 1 招　做好冬衣分類

在整理衣物前，最重要是做好「分類」，才能提升收納速度，以後取用物品時也會較方便。大家可以按照以下幾個項目分類冬衣，再按各分類開出子分類，建議最好依照衣物顏色做分類。

四大衣物類別

① **上衣：**T-shirt、襯衫、冷衫

② **下身：**牛仔褲、長褲、裙

③ **外套：**大褸、羽絨外套

④ **配件：**襪、帽、圍巾

第 2 招　善用收納空間

做好分類後，依照分類數量劃出相等的空間。一般來說，上衣類會佔據一層收納櫃的抽屜，下身類也會佔掉一層。有時，上衣類可能會佔超過一層抽屜的空間，就可以在衣服的「摺法」上花點心思，例如：T-shirt 可以再多對摺 1 至 2 次，將多出的儲物空間騰給較厚重的冷衫。

另外，把要掛放的大衣、襯衫等掛上衣櫃後，好多時發現衣服下面還有留空間，可以擺放一些較矮身的收納櫃並做好分隔，用來收納襪子、內衣褲等細配件。

第 3 招　注意取用優次

收納要注意擺放的方式是否「方便取用」。收得太滿就好難找到，或拿出後難於歸位。擺放時，記得按「使用頻率」擺放，越常用到的就放在抽屜靠外面，或者放在無開蓋的收納箱。較少用的，則放在抽屜深處，或放在有蓋的收納箱內。

小貼士：真空收納有宜忌

不少人會用真空收納袋存放衣物，節省空間。不過，並非所有衣物均適合以真空收納。羽絨、皮褸、絲絨、具防水功能和尼龍質地的風褸切忌真空收納，因為在衣物抽真空存放後，會令衣物變形，失去彈性，皮褸表面更會出現裂紋。

宜 真空收納：

棉質衣物或棉被

忌 真空收納：

羽絨、皮褸、絲絨、具防水功能和尼龍質地的風褸

這 4 樣要這樣收納的

長袖衫：兩袖唔好重疊免佔位

冬衣多數較厚身，摺疊後相當佔位。而大多數人摺長袖衫時，會將兩邊衫袖重疊，但摺疊後變得更厚。最好是把兩邊衫袖交錯，摺疊後就不會太厚。

皮靴：報紙吸濕梳打粉除臭

皮靴是冬季女士的熱門配搭，收納前要先除臭，將適量梳打粉倒入皮靴內搖勻，再用報紙封鞋口一晚後將粉末倒走。除臭後，再沾清水、扭乾的抹布輕拭皮靴，然後用打圈方式為皮靴打蠟，最後把報紙放入靴內吸濕並收入鞋櫃。

羽絨被：忌用塑膠或纖維料被套

收納羽絨被前，被子兩面要在陽光下均勻曬晾，或交洗衣店烘焗。收納羽絨被要用全棉質被袋，並存放於乾爽地方。不能使用不透氣的塑膠或纖維布料的被套，因為會令羽絨被發霉及產生異味。

棉被：先曬後拍打不要擠壓

收納棉被前，被子要先曬陽光，以及拍打使被子保持蓬鬆狀態。收納時避免擠壓，否則會影響棉被的保暖能力。