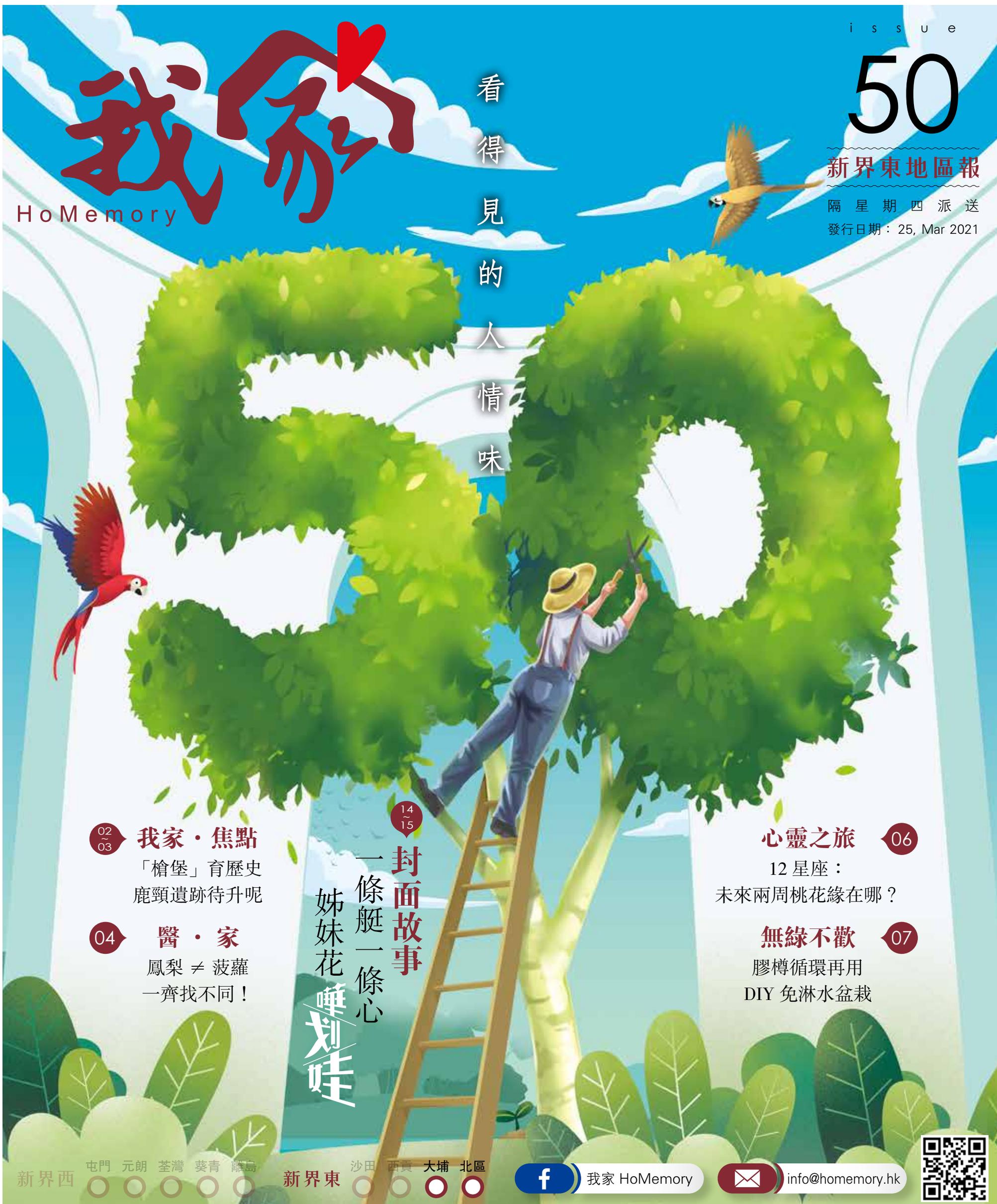


HoMemory

看得見的人情味

我家



02-03 我家·焦點
「槍堡」育歷史
鹿頸遺跡待升呢

04 醫·家
鳳梨 ≠ 菠蘿
一齊找不同！

14-15 封面故事
一條艇一條心
姊妹花 嘩划哇

心靈之旅 06
12 星座：
未來兩周桃花緣在哪？

無綠不歡 07
膠樽循環再用
DIY 免淋水盆栽



去年底深水埗主教山配水庫「甩轆」險被拆卸，令歷史建築保育再受關注。沙頭角鹿頸一座大約 120 米高山頭，早年發現有二戰時期大型防禦建築群，港大建築學院團隊就此發現花十年時間，考證出至少 13 座槍堡遺跡，估計屬日軍於 1943 至 1944 年所建。遺跡有助重溯香港保衛戰與日佔時期珍貴歷史，惟至今仍未受當局重視。

港大研究團隊發現鹿頸山頭至少有 13 座日軍槍堡。



部份「衛星槍堡」空間僅夠容納一人，且非常隱閉。



側面緬懷先烈抗日風采

槍堡育歷史

鹿頸遺跡有待升呢

槍堡有通訊戰壕相連，估計是日軍於 1943 至 1944 年所建。

港大團隊十年研究考證

目前本港有機會接觸到的二戰遺跡，大多由英軍建造。香港大學建築學院房地產及建設系黎偉聰教授領導的團隊，用超過十年時間考證，確定沙頭角鹿頸槍堡群，是少有現存日軍在港建造的軍事防禦設施遺址。

該槍堡群早於 2009 年，由古諮會評為二級歷史建築，但古諮會的資料只提及該鹿頸槍堡群僅由多個機槍堡、觀測台及塹壕組成，未見有詳細考究。為此，黎偉聰團隊花約 10 年時間研究鹿頸槍堡群。

包括「衛星槍堡」通訊戰壕

團隊最終發現，該處槍堡多達 13 個，目前仍然保存完好。當中包括七個大型槍堡、六個只夠一人容身的「衛星槍堡」，還有通訊戰壕，甚至疑用作廁所的水井等，具備相當規模，而根據其設計及地理位置考證，估計槍堡群約建於 1943 至 1944 年，主要用作防禦本地的抗日力量。

雖然遺址極具歷史價值，惟《我家》記者現場所見，因槍堡位於偏遠山林，部份槍堡早已老化，任由遊人長年踐踏而無人理，有部分遺址亦被周遭樹木包圍覆蓋，令人擔心歷史建築有日會無聲無聲的消失。

教授望確立為法定古蹟

港大房地產及建設系教授黎偉聰認為，鹿頸槍堡群雖然一度被茂密樹林蓋掩，但團隊確定這是狀態最為良好之日軍防禦構築，具重要歷史價值之餘，更位處郊野公園內。

黎希望，古物古蹟辦事處能進一步確立鹿頸機槍堡群為法定古蹟，並且重視及復修鹿頸槍堡等香港保衛戰與日佔時期的軍事遺跡，並可於附近加設小型博物館及加設路徑前往，以作公民教育及國際旅遊的重要文物資源。尤其政府早前於財政預算案中撥款改善郊野公園設施，他希望鹿頸機槍堡群也可獲資源保育。

鹿頸小丘上，大大小小槍堡連接通訊戰壕。



烏蛟騰村 豎抗日紀念碑

第二次世界大戰鄰近沙頭角的鹿頸，成為當年日軍侵佔本港時期的重要據點之一，並在山頭設立多個槍堡。香港抗戰歷史研究會會長吳軍捷指出，鹿頸槍堡群見證二戰期間本港游擊隊頑強抵抗日軍的歷史，值得獲評為法定古蹟，受到法例保護。

吳表示，香港於 1941 至 1945 年期間淪陷。於 1943 年 3 月 3 日當日，本地抗日游擊隊東江縱隊港九支隊的成員，曾在鹿頸南涌村與日軍發生激戰，有東江縱隊成員死傷和被捕，他相信日軍是在此事後，開始興建鹿頸的防禦設施，佔領高地，防止抗日力量進一步反擊。

除了鹿頸是當時抗日的重要戰地，附近的烏蛟騰亦是東江縱隊的重要基地。至香港重光後，烏蛟騰村村民，為紀念日佔時被日軍折磨也寧死不屈的村長李世藩、其他村民及一眾戰士，在烏蛟騰一處山坡豎立紀念碑，緬懷犧牲烈士。2015 年，國務院公布紀念碑列入國家級抗戰紀念設施、遺址名錄。

高維基促保育並完善交通

北區區議員高維基贊成將建築群升格為古蹟。他向《我家》表示，鹿頸槍堡群見證抗日戰爭的歷史，深具歷史意義，即使槍堡由日軍所建，但亦標記香港東江縱隊先烈奮勇抗日的事迹，他相信提升古蹟法定地位，有助社會了解抗日的歷史，追思先賢。

高維基續指，疫情下，不只假日，平日也很多遊客到鹿頸郊遊，目前唯一來往鹿頸到粉嶺的專線小巴都大排長龍。他期望，除小巴班次可加密，運輸署亦可批准九巴延長烏蛟騰巴士線到鹿頸的建議，令居民出入更方便，但同時希望有關部門可擴闊相關路段，確保安全。



鹿頸小巴站假日常見大排長龍。



東江縱隊港九支隊成員，曾在鹿頸南涌村與日軍發生激戰。



烏蛟騰亦是抗日東江縱隊的重要基地。



黎偉聰(中)及吳軍捷(右)期望當局保育槍堡群。



高維基(右)贊成將建築群升格為古蹟。

九巴擬延長 275R 線入鹿頸

早前九巴證實曾派出單層巴士到鹿頸試路，以探索延長來往大埔墟及烏蛟騰的 275R 路線至鹿頸作終點的可能性。

現時只有專線小巴來往鹿頸。惟上月 8 日，九巴向運輸署申請於大埔鹿頸進行路況測試，而鹿頸巴士站的位置初步定於新娘潭路停車場，或雞谷樹下路口，以於假日延長現時來往大埔墟及烏蛟騰的 275R 線到鹿頸。

九巴回覆表示，正積極研究開拓不同郊遊路線的巴士線，例如來往萬宜水庫西灣路、大美督、流水響等。九巴續指出，為紓解港人生活壓力，會繼續與運輸署保持緊密溝通，而相關路線建議目前未有確實推出日期。



現時鹿頸只有專線小巴來往粉嶺，九巴擬延長 275R 線直入鹿頸。

近日內地禁進口台灣鳳梨，「菠蘿之戰」在港引起熱議，甚至一度出現鳳梨搶購潮。相信大家也有興趣知道到底台灣鳳梨與菠蘿怎樣分辨？鳳梨有何營養價值，又是否人人適合食用？

拒菌同眠 至少兩周換床單

每晚睡覺都與床單「親密接觸」，長期不清洗便容易滋生惡菌。西班牙塞維利亞大學曾進行研究，連續七天不換床單，細菌便開始滋生，當床單持續使用一個月後，更會滿布與肺炎、淋病、闌尾炎等的細菌，團隊建議至少每兩周便要換一次床單。

英國床墊零售商 Time4Sleep 曾委託該大學進行實驗，邀請志願者在同一張床上使用同一套床品連續睡 28 晚，之後採樣檢測發現床單出現不同細菌，分別來自志願者的皮膚、口腔和糞便，當中包括大量可致肺炎、淋病和闌尾炎的（放線菌屬）細菌，常見於床尾的腳部區域；而靠近枕套的區域，則發現可致雷米爾氏症的（梭桿菌目）細菌。

團隊建議，最好每兩周更換一次床上用品，避免與多種疾病細菌一起同床共枕。



鳳梨係鳳梨 菠蘿係菠蘿

一齊找不同！

鳳梨

外表

外皮多數帶點綠色，果柄較小，葉子表面少刺，邊緣較光滑

果肉

釘較細，幾乎沒有芯

食法

不可浸鹽水，因針刺較淺，所以去皮即可食用

產地

台灣



菠蘿

外表

外皮是黃色，頂部茂盛，葉子多呈鋸齒，表面有刺

果肉

釘較深，並有一條白色芯

食法

要先浸鹽水，並切走芯和起釘

產地

大多來自菲律賓



鳳梨菠蘿雖同屬鳳梨科，其實兩者並不完全一樣，葉子外皮、果肉及食用方法等皆有差異。本港常見新鮮菠蘿，多產自菲律賓，其維他命 C 含量遠高於台灣鳳梨，而台灣栽培的鳳梨主要分為三大類，即本地種、外國種和雜交改良種，而且各品種的當造季也有不同。

患糖尿病消化性潰瘍 宜避免進食鳳梨

據台灣衛生福利部食品藥物管理署的資料，鳳梨含有豐富營養，包括醣類、碳水化合物、有機酸、脂肪及維他命 A、B、C，還含有核黃素、胡蘿蔔素及膳食纖維等；其鳳梨酵素與蛋白酶功能相若，有助分解蛋白質，可幫助消化、促進食慾，因此對於患胰臟功能缺乏症、胰臟不能製造足夠消化酵素的人來說，尤其有效。

不過，由於其糖份高，因此糖尿病患者應盡量避免進食鳳梨以及相關加工製品；而鳳梨富含酵素，除了須避免空腹食用外，如本身有消化性潰瘍疾病者，因為胃壁已受損就應避免食用或減少攝食量。

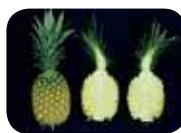
台灣鳳梨八大品種比拚

金鑽鳳梨



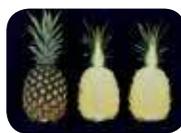
佔台灣鳳梨總產量近八成，外形接近圓筒形，果芯大、口感脆

釋迦鳳梨



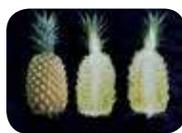
果目突、果皮厚，可不用削皮直接用手剝開果目，又稱為剝皮鳳梨

蘋果鳳梨



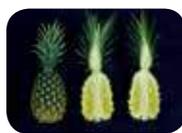
葉片為暗紫紅色、葉緣有刺，果目淺平、果皮薄，肉質軟而細緻，口感帶脆度像蘋果般

香水鳳梨



聞起來有特殊香氣，纖維細而多汁，果實較小

冬蜜鳳梨



秋冬當造，故稱冬蜜，也因為纖維粗，又有甘蔗鳳梨之稱。果實呈圓錐形，果肉的糖度高、酸度低

甜蜜蜜鳳梨



果肉是所有鳳梨中纖維最細的，幾乎入口即化，趁綠時便可食用

金桂花鳳梨



果肉帶有桂花的香氣

牛奶鳳梨



果目大而平滑，果肉呈少見的乳白色

正念呼吸 大腦抖氣

今期，和大家分享《最高休息法》這本書，裡面提及如何改善大腦疲勞症。原來用腦過度，會衍生出很多問題，例如三高疾病、通風、失眠甚至中風，皆是都市常見疾病。

大腦好似電腦一樣，經常處於待機或休息模式，會逐漸缺乏能量，以至難以啟動功能，容易出現記憶力不佳和內分泌失調等問題。所以特別是都市人，生活在環境壓力大的地方，需要調節腦部能量。

你有聽過正念（Mindfulness）一詞嗎？正念就是指「透過冥想等來達成的大腦休息法之總稱」。注意力渙散、沒精神、焦躁不安等，都是腦部疲勞的徵兆。正念呼吸法是學習將意識導向當下的入門冥想。



（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。



正念呼吸三步驟

① 採取基本姿勢

· 坐在椅子，手放大腿上，稍微挺直背部，避免貼椅背。閉上眼睛，若需要張開就向前望兩公尺的位置。

② 將意識導向身體的感覺

· 感受與周遭的接觸（腳底與地板、與椅子的觸感，還有手和大腿等）。

③ 注意呼吸

· 注意與呼吸有關的感覺（通過鼻孔的空氣、因空氣出入造成身體的起伏、呼吸與呼吸之間的停頓……）為呼吸貼上「1」「2」「3」等標籤。浮現雜念是正常的，試著將意識導回呼吸，但不用太苛求。

每日持之以恆，做5-10分鐘，就能讓大腦放鬆。如果大家有興趣，也可以閱讀《最高休息法》一書，裡面全以故事形式表達，沒有很多深奧詞彙，內容好讀易消化。

第一屆全港學生 《中國故事》 專題研習報告大賽



立即了解比賽詳情！

<https://chinacurrent.com/hk/competition/>

報名及截止日期

2021年3月15日 - 4月16日

簡介

由《思考香港》、《香港教育工作者聯會》及《The China Current》聯合主辦，地區媒體《我家》協作宣傳，第一屆全港學生《中國故事》專題研習報告大賽以提升學生對中國發展近況的興趣和認識為主要目標，加深學生對當今中國的科技發展、社會變革、文化傳承等多項重大議題的了解。

研習主題及評審

是次比賽主題為「我眼中的《中國故事》」，由基本法委員會前副主任、前律政司司長梁愛詩女士，嶺南大學協理副校長（學術及對外關係）、重新冠名科目委員會主席劉智鵬教授，香港中文大學藍饒富暨藍凱麗經濟學講座教授劉遵義教授，全國港澳研究會副會長劉兆佳教授擔任首席評審，聯同30多位資深教育界人士選出各個得獎者。

獎項

每組冠軍得主(1名)

每位學生可獲頒發獎狀
iPad 10.2吋 (價值港幣2,599) 一部及
價值港幣2,000元書券

每組亞軍得主(1名)

每位學生可獲頒發獎狀及
價值港幣2,000元書券

每組季軍得主(1名)

每位學生可獲頒發獎狀及
價值港幣1,000元書券

每組優異獎得主(5名)

每位學生可獲頒發獎狀

每位參賽學生
均獲發參賽證書

歡迎全港中小學生 報名參加！

個人身份
學校組隊
家庭組合



主辦單位

思考HK
THINK HONG KONG

HKFEW
香港教育工作者聯會
Hong Kong Federation of Education Workers

THE
CHINA
CURRENT

地區宣傳協作單位

我家
地區報



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。



我們常說，外在的生活就是一個投影，而投影機正是我們的內心，我們心裡如何，投影出來的實相就是如何。

生命是內心的

投影



比如：如果你心裡認為「世界上的男人都是花心的」，那麼你身邊一定會一而再、再而三的出現花心男，即使原本不花心的男生，和你在一起也會「變得」花心，這在心理學中叫「自我實現預言」(self-fulfilling prophecy)，我們的現實生活會不斷的吸引潛意識的預言實現。

#「我們的期望會影響具體行動，使整件事結果符合預期。」

你也許會問，難道我們的心可以影響別人怎麼對我嗎？當然是的！發生在你身邊所有的事、遇到的所有的人都是你的心「創造」和「吸引」來的。而吸引這些看起來不好的事的根源，就是我們「以前」經歷的創傷。

為甚麼宇宙要有這樣的機制來讓我們過得不舒服、不開心呢？下次就從三次元的人類說起了。



白羊座

• 太陽金星的合相在你的本命宮，所以無論你走到哪裡都是發光發亮的那一個，只要多多曝光自己，出席公開活動或去些公眾場合，桃花運就會很旺啦！

金牛座

• 可能有人在暗地裡偷偷的喜歡你，不容易發現，或者是他/她太害羞不敢表露，你可以觀察下身邊是否有人在默默對你好，有時主動出擊也會促成良緣哦！



雙子座

• 你的桃花來源於你的社交圈子，多點和朋友們聚會或者參加有共同愛好的活動，很大機會遇到來電的桃花。

巨蟹座

• 如果這個月有長輩或者上司介紹朋友給你認識，千萬不要拒絕，你的桃花就在這裡！甚至可能是工作上的對接公司同事，多多留意吧。



獅子座

• 你的桃花會出現在學習的地方，可能是校園中或者社會進修的課堂上，亦有可能是網絡平台認識的異地桃花哦。

處女座

• 你這段時間的桃花會在一些隱秘的場合或者私人會所的地方出現，亦有可能是一起計劃投資的夥伴互相吸引。



隨著 3 月 21 日太陽進入白羊座，代表愛情的金星

也從雙魚座走到了白羊座，並和太陽合相，這代表著白羊座們的個人魅力會在這個月大大的增強，不僅是白羊座，其他星座的朋友都會在不同的領域有桃花的機會，讓我們來看看你的星座會在一個場合遇到桃花吧！（參考太陽星座和上升星座）

25/3 - 8/4

十二星座

桃花緣在哪？



天秤座

• 留意身邊的合作伙伴或者有共同目標的人，這段時間你容易和他們來電，在合作交流中展現出的個人魅力很容易吸引到他/她。

天蠍座

• 你的桃花可能來自工作中，可能是你平時工作的同事，可能是你的某位下屬，因為你在工作中表現出的魅力而被你吸引。



射手座

• 這段時間你要多點參加一些娛樂、藝術展覽、遊樂場之類的活動，你會在玩玩鬧鬧的過程中散發超強的個人魅力，從而吸引到你的桃花喔！

摩羯座

• 雖然摩羯座一向傳統務實，不太外向，不過有家中的親人長輩幫你留心介紹也不用擔心，亦有可能是父母朋友的孩子，認識一下也無妨，很有機會發展哦。



水瓶座

• 舊同學、舊朋友、甚至是前度是你這段時間的桃花，在遇到舊情人的時候，也許你會發現大家都成長了，可以重新開始都唔定呢。



雙魚座

• 你的桃花會在吃吃喝喝或者漂亮舒服的環境下遇到，無論是美食還是其他美好的事物都會容易拉近彼此的距離，所以有機會去飯局的話記得打扮自己喔！



新型冠狀病毒肺炎肆虐超過一年，大家都多了時間留在家中，少了出街。然而踏入春天，本港多處都開了不少豔麗的花朵，怕人多不出外賞花的話，不如在家用環保方法種種小盆栽，既可為家居增添綠意，更可以淨化空氣，令人精神為之一振！



學識膠樽循環再用 自製免淋水盆栽

生活不能太膠!

9 取出適合的植物後，要將盛泥器的泥挖開至能放入植物根部的深度。放入植物後，再用泥遮蓋植物的根部。整個盆栽大約可以容納3至5株植物。各種植物有不同的高度和形狀，可以做出層次感和不同的視覺效果。



8 揀選自己喜歡的植物，取出底盆，將泥和植物小心分開，不要傷到植物的根部。

港人係咪好膠?!

國際消費者聯會將今年國際消費者權益日（3月15日）的主題定為「應對塑膠污染」。消委會早前響應活動並引述數字指，2019年在港被棄置的塑膠飲品容器達15.5億個，即人均每年棄置逾200個膠樽，數量非常驚人。消委會呼籲政府、商戶和消費者正視日益嚴重的塑膠污染問題，要身體力行，做好源頭減廢。

走塑可以咁做!?

- 消委會建議大家可以遵守以下4個走塑方法：
- 購買外賣食物或飲品時，自攜水樽、可重用餐具、食物盒和購物袋，盡量避免使用即棄膠袋、膠樽、膠餐具、膠飲管等；
 - 購買清潔用品和其他日用品時，盡量選購補充裝，既便宜又可減省不必要的包裝；
 - 購買日用品和食品時，可以到無包裝超市或商店購買，免卻不必要的包裝；
 - 平日在家中可改用肥皂清潔雙手，比起洗手液及沐浴露，簡單包裝（甚至無包裝）的番梘更有利走塑，而且重量比含水份的皂液輕，減低運送時的碳足跡。



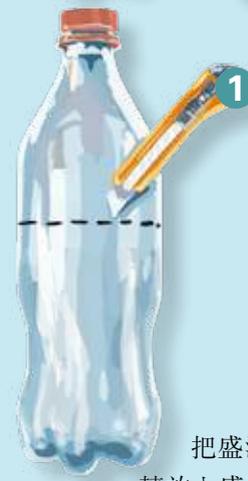
準備材料

膠樽一個，鏢刀，錐子，棉繩



做法

1 用鏢刀在膠樽的中間位切開。膠樽的上半部分是盛泥器，下半部分是盛水器。大家可以自行調節切開位置，以調節盛泥器和盛水器的容量。但要留意盛水器不應矮過樽身高度的三分之一，以免盛泥器觸及樽底。



2 把盛泥器倒轉放入盛水器，測試一下是否適合，如果不適合可以再修剪。



3 用錐子在樽蓋中間刺開一個洞，樽蓋周邊刺開2至4個洞。



4 剪一條大約15-20厘米長的棉線，在中間位置打一個結。



5 把棉繩由樽蓋底部穿過。



6 扭實樽蓋，把盛泥器倒轉放入盛水器內。棉繩利用毛細管作用，能夠反地心吸力向盛泥器輸水，大家亦可以用其他吸水物料代替，例如用海綿直接塞入樽口。



7 完成盆子之後，可以在盛泥器內放入少量的泥土。

屋企動物緣 小孩全面成長

近年，發覺到不少有小朋友的家庭，都會放棄養寵物的念頭，原因多數是家長怕孩子皮膚過敏、或對小動物僅有3分鐘熱度。事實上正正相反，只要在家長的正確引導下，養寵物能令小孩各方面的發展都比較優勝。



1

增進生物科學知識

美國普杜大學 (Purdue University) 兒童發展及家庭研究教授 Gail Melson 做過研究，花了十年追蹤，找出養寵物對孩童成長的影響，有關研究紀錄於她的著作 *Why the Wild Things Are* 一書裡。

Melson 教授發現，跟動物常有接觸的兒童，在許多方面的發展更勝沒養寵物的小孩，例如對生物科學的認識比較廣，同理心也比較強。

2

培養責任學懂規劃

養寵物不論是餵飼、清潔、散步等都要花時間，父母可以設計一個時間表，將此任務交給小朋友，可以令他們對寵物負起責任，更能養成良好的起居飲食習慣。

3

放低電玩增加跑動

現今社會科技發達，很多小孩都沉迷電子玩具，如果家中飼養了小動物，小朋友可以與動物互動，與牠在戶外散步，增加肌肉運動。在家中，我們可以自製些寵物玩具一同玩樂。

例一「廁紙筒球」：放寵物零食於廁紙筒中間，然後將兩邊向內摺入封口便完成。小朋友可以拋筒球，讓牠們追追逐逐，彼此出番一身汗水。

例二「咬咬沙槌」：首先將寵物零食放入膠水樽內，扭好樽蓋，然後用襪子套上水樽，將頂部綁緊便完成。利用零食發出的聲音，吸引動物。



提提你：承諾照顧一生一世

要根據孩子年齡來選擇寵物，5至8歲的兒童較適合飼養魚類、天竺鼠、倉鼠等小型動物，至於貓、狗則較適合10歲以上的孩子。

當然飼養任何寵物前都要作出謹慎的考慮，例如家居環境狹隘，就最好避免飼養體型龐大的動物，在能力和環境的許可下才好作出決定！不論是大人還是小朋友，都要對牠們作出一生一世的照顧承諾。



4

寵物聽話提升自信

如果小朋友把寵物打理得妥當，與寵物的關係密切，能夠讓寵物聽從指令，就會漸漸生出成功感，自信心也會提高。



俗話說：「民以食為天」，為協助一群吞嚥困難的長者，何浩德（Francis）於兩年前創立本地軟餐品牌「幸福元氣」，提供各款精緻又有營養的軟餐，並與社企「軟膳點」合作，希望老友記能享受食物、吃得有尊嚴。

孝順仔創品牌 推廣吃得有尊嚴

軟餐供應商 令長者快樂綿綿



媽媽主內，仔仔主外，「母子檔」拍住上！



後生仔同老友記好好傾！

「幸福元氣」成立的契機，是來自於 Francis 親身經歷的故事。「早年爸爸患有淋巴癌而吞嚥困難，醫生建議要改吃軟餐。當時全家總動員去找尋軟餐食物，又研發坊間不同的煮食方法」，可惜家人的努力一直未獲爸爸「垂青」，吃了數口經已「耍手擰頭」。

眼見爸爸身體一天一天瘦削，家人心痛他未能吸收營養去抗病。直到有一天，Francis 研發一道「三文魚配露筍」，不但引起爸爸食慾，同時激發 Francis 踏上鑽研軟餐之路。

保留色香味助升呢復原

Francis 指出，對普遍有吞嚥困難長者而言，他們日常的菜單就只有經攪爛至糊狀的糊餐，外貌多數不討好，大嘆不但未能享受進食的過程，更是吃得「無尊嚴」。他續稱，不少人因而食慾大減，未能吸收營養且影響健康。

而軟餐就是將食物口感軟化，但能保留食物形態及色香味



爸爸的患病經歷，激發 Francis 鑽研軟餐。

的餐點。Francis 相信，「你今日食軟餐，不代表聽日也要食軟餐。美味的軟餐有助老人家一步一步升 Level。」由於他們身體吸收營養，就會減慢退化甚至漸漸好轉，可以逐步由軟餐，轉吃保留食物原貌的碎餐。

與社企合作建網購平台

至於工作最有意義的地方，Francis 笑指，「我們在自己能力所及的範圍，幫助到有需要的人。」他憶述說：「某次有位客人到門市購買軟餐後，隔天她致電來道謝，說她媽媽吃過軟餐後，便一覺睡天光，已經很久沒有試過了。」Francis 希望軟餐不但能幫助長者，也能為照顧者分憂。

此外，Francis 正跟不同社企合作，

例如專門為長者及吞嚥困難的患者推出網上軟餐訂購平台的「軟膳點」，以及復康用品專賣店「營康薈」，並以優惠的價錢提供軟餐予相關團體。他希望將軟餐推廣予更多有需要的長者。



長者笑顏開，Francis 最滿足。



媽媽講述食物成份。

研港式風味 叉飯鮑魚盆菜

公司目前除代理日本的介護食品以外，Francis 指出，團隊亦開發 40 多套模具，將日本的軟餐技術加入香港味道，研發出各式各樣的港式風味軟餐便當。當中包括海南雞飯、濃香叉燒飯等；點心方面又有叉燒、灌湯餃；大時大節更會有月餅、鮑魚、盆菜等。

至於未來有甚麼新搞作？Francis 說因應端午節，團隊將推出兩款糉軟餐，分為甜鹹兩款，希望老友記也能一同感受節日氣氛。

此外，Francis 表示，團體希望在套餐之外，研發及推出更多中式點心和小吃，期望藉以更「親民」的價錢，讓不同背景的長者，吃到色香味俱全的軟餐。他透露，有關產品擬定價 20 多元。

協助向世界輸出文化氛圍

思晴：
粵劇係好靚嘅
傳統文化。



粵劇女生

公主夢裡養

大氣

粵劇是中國傳統文化瑰寶，青少年對之認識卻不深，並往往認為是悶悶的老士技藝。受到華麗戲服和鮮豔妝容吸引，香港教育大學英國語文教育榮譽學士三年級生謝思晴，自五歲開始學粵劇，「本來有朋友邀請家姐學粵劇，但家姐沒太大興趣，反而我覺得戲服好靚，頭飾閃閃發光，吸引咗我培養呢個興趣。」



思晴推廣粵劇獲嘉許。



13歲公開演出折子戲《穆桂英招親》，飾演楊宗保。

九歲到上海世界博覽會演出。



思晴笑說自己如同一般少女，兒時擁有一個「公主夢」，但夢裡不需宏偉的堡壘，不需金碧輝煌的禮服，「我熱衷踏上舞台飾演各個劇目的花旦，同時也能投入當反串文武生。」訪問期間，談吐溫文爾雅的思晴說起這句話來，流露出一股英雄氣派，其後加上化妝、裝扮，神情更顯威武。

不同演員班子擦出不一樣火花。

年紀輕輕便加入兒童劇團，不惜犧牲週末時間練戲背稿，思晴卻慶幸粵劇貫穿她的少女時代，帶來繁花綻放的人生體驗。她在九歲時，獲邀到2010上海世界博覽會，參與「香港週」的文化表演；16歲時於「澳洲及紐西蘭『香港回歸20週年』慶祝」演出折子戲《六國大封相》，飾演元帥。

做義工為老友記表演

還有最令她感滿足的是，到老人院當義工，以粵劇演出方式將歡樂帶給老友記。赴歐洲交流期間，她帶備戲服到訪外國當地小學，讓小學生能體驗唱唸，她亦把故事與曲詞翻譯成英文及德文。最後，亦以本色表演，用粵語唱戲，讓異國學生感受中國傳統文化精細巧妙之處。

與西方戲劇比較，思晴認為粵劇最考功夫的是需要集情緒、動作和道具於一身，「上馬落馬不會用真馬上陣，而要靠演員施展渾身解數，透過身體語言表達情景。」

一般人以為粵劇只有來來去去幾套經典曲目，但思晴則指出，「不同的演員班子都會擦出不一樣的火花，還有許多『爆肚』情景，每次都充滿新鮮感。」

教大英文 e-book 查督撐入門 ABC

多年來，思晴就如推廣粵劇的親善大使，而使命感激發其運用學科知識，協助教大語言學及現代語言學系副教授李鳳琮博士完成一本英文電子書，向小學生介紹粵劇、大眾對粵劇的誤解等。

希望日後建立網上平台，讓外國朋友了解更多。

思晴長遠希望結合自己的外語知識，建立網上平台，將粵劇的故事和曲譜中的歌詞翻譯成英文或其他外語，向外國人推廣粵劇。她對粵劇的興趣和熱誠，使她在「藝術及文化」組別獲得「校長表揚狀」。

思晴不惜花盡心思力氣，親筆繪畫電子書中的粵劇卡通圖案，「希望日後建立網上平台，讓外國朋友了解更多」。本身目標成為中學英文科教師的她，更希望日後在任教學校開辦劇社，把粵劇文化傳承下去。



作者：聞西 Simon

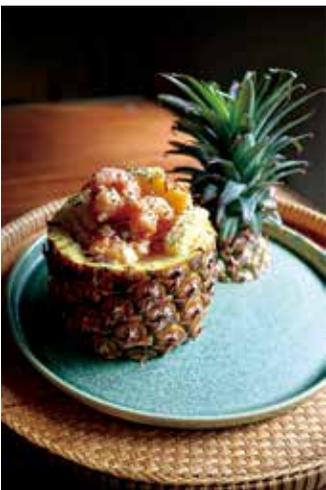
簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

我家
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：Megan

25, Mar 2021



酥炸蝦球 用蛋白醃過更脆

配鳳梨可留蓋做盤！

香港人真係好忙，之前忙食龍蝦，近排就忙食菠蘿，錯錯錯！應該係鳳梨至啱，一直都以為菠蘿同鳳梨只係香港、台灣唔同嘅叫法，反正都係菠蘿唔使分得咁清楚啦，但原來真係兩樣嘢嘍，為免俾人話指鹿為馬，不如一齊睇下佢哋有乜唔同啦！

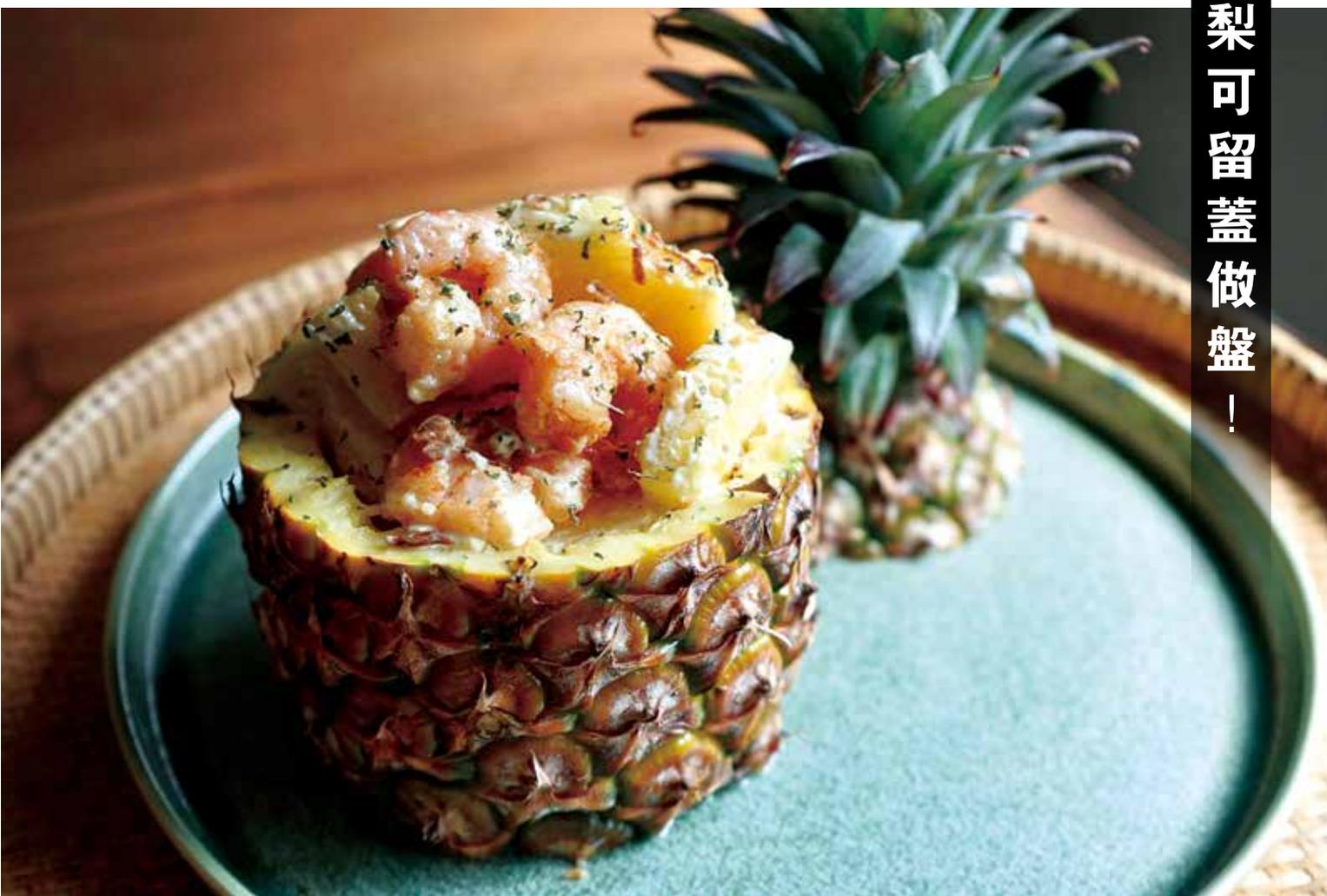


從外皮講起菠蘿同鳳梨真係好鬼似，不過睇真啲菠蘿嘅皮係黃色嘅，而鳳梨就黃中帶綠。其次可以留意頂部嘅葉，菠蘿嘅葉係有鋸齒狀，相反鳳梨就有。跟住再講一個分別，就係嘍切開之後，兩者果肉都係黃色，不過鳳梨啲釘比較淺，所以唔使好似菠蘿咁螺旋形去釘，亦都唔使浸鹽水就食得，唔會搞到「口痕」。我覺得鳳梨比較清甜，味道有咁濃，感覺台灣嘅嘍都係溫柔啲嘅，哈哈。

自從買咗個開菠蘿神器之後，開菠蘿同鳳梨變得好簡單，雖然唔係成日用，就當買個方便都好啦！今次會整鳳梨蝦球，用新鮮或者冰鮮蝦都可以。由於要油炸，蝦仁必須要印乾水，用蛋白醃蝦身會更滑，炸起嚟都會更酥脆，記得留番個「鳳梨蓋」，用嚟擺盤真係一流！



自從買咗個開菠蘿神器之後，開菠蘿同鳳梨變得好簡單，雖然唔係成日用，就當買個方便都好啦！今次會整鳳梨蝦球，用新鮮或者冰鮮蝦都可以。由於要油炸，蝦仁必須要印乾水，用蛋白醃蝦身會更滑，炸起嚟都會更酥脆，記得留番個「鳳梨蓋」，用嚟擺盤真係一流！



做法：

① 鳳梨去皮切件，蝦仁去腸洗乾淨，落勻調味料醃一陣。



② 蛋白加入蝦仁拌勻，再落麵粉、番薯粉及半湯匙油再拌勻。



材料：

- 蝦仁 200g
- 鳳梨 200g
- 沙律醬適量
- 麵粉 2 湯匙
- 幼身番薯粉 2 湯匙
- 油半湯匙
- 蛋白 1 隻
- 炸乾蔥適量（泰國雜貨店有得賣）



調味料：

鹽 1/4 茶匙 紹酒 1/2 茶匙 胡椒粉少許



③ 將蝦仁炸至脆身撈起。



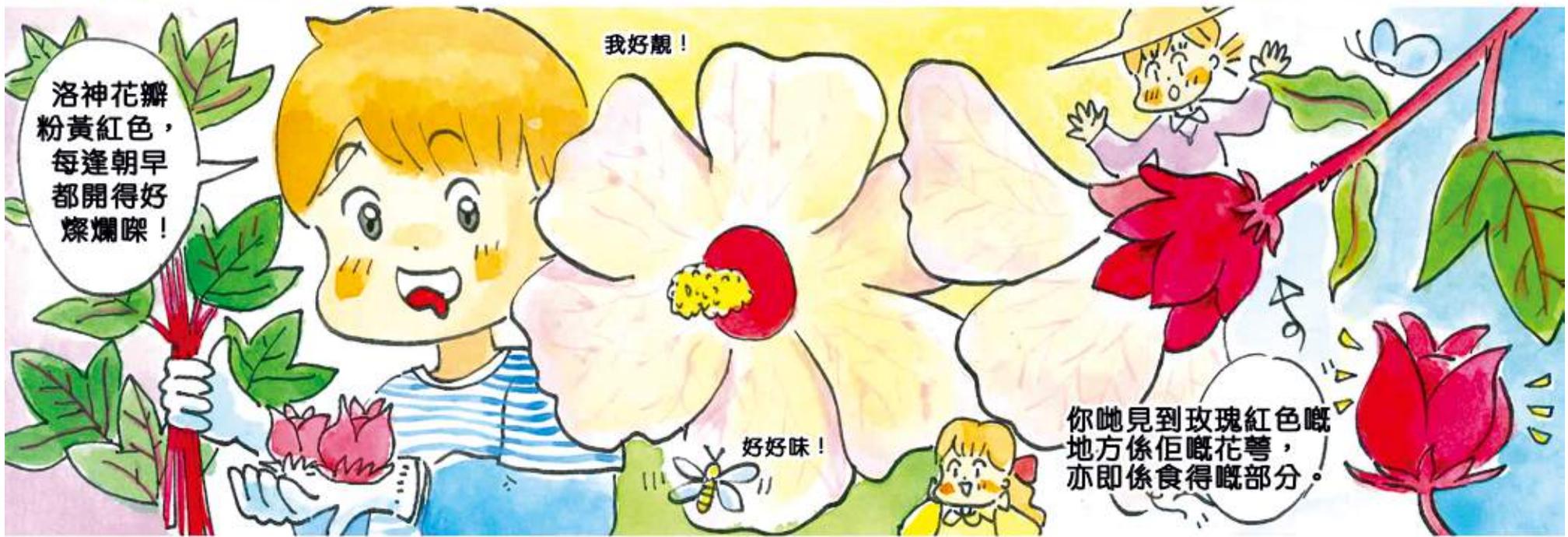
④ 蝦仁、鳳梨及炸乾蔥全部放入大碗中，加適量沙律醬拌勻，再放入「鳳梨盅」就搞掂。





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。





破舊的內部

寺廟至今已荒廢多年，牆身多處油漆剝落，牆上的玻璃窗碎裂



外部的濕婆神壇



旁邊的平房

神壇

神壇位置則特別塗以紅色，不時仍有信徒前往拜祭



【溫馨提示】

- 印度廟現時缺乏管理，沒有限制訪客出入，惟附近雜草叢生，前往時務必注意安全。

皇后山上有座神秘三角形廟宇

提起皇后山這個地名，相信老一輩的香港人都會有一定的印象，就是這座山上曾經是駐港英軍營房所在之處。皇后山位於粉嶺軍地沙頭角公路以南，在山上就曾經有着二十多座有煙囪的綠色平房，當中就有辦公室、宿舍、戲院、家庭醫院、幼稚園、小學等，如同一個小社區。

皇后山軍營現存的建築中，就以山上的一座印度廟最具特色。印度廟又被稱為蓮花寺，外款像朵青色蓮花，內側塗上青藍色。廟宇建於1960年代，是當時駐港英軍營房中的尼泊爾嘑喀兵所建造，專門用作供奉「毀滅之神」濕婆（Shiva）。據早年曾駐守此處的士兵憶述，當年嘑喀士兵每個周日均會到蓮花寺祈禱、拜神。

隨著1997年香港回歸，廟宇於1996年起空置，雖然印度廟於2010年獲評為三級歷史建築，但寺廟至今已荒廢多年，牆身多處油漆剝落，牆上的玻璃窗碎裂，滿地枯葉與垃圾。

過往古蹟古鄉都主要帶大家走訪位於新界的傳統中式建築如廟宇、圍村、祠堂、書室等等，但在這個原居民居住、歷史悠久的區域，其實還有不少外來的宗教建築，其中一座正是將要介紹的皇后山印度廟。



蓮花般外型

蓮花寺外款如同青色蓮花，內側塗上青藍色



【古蹟資訊】

皇后山印度廟

(Burma Lines Hindu Temple)

評級：三級歷史建築

地址：粉嶺軍地沙頭角公路皇后山

【古蹟的故事】

印度廟原來與印度無關

雖然今時今日對這座「蓮花寺」的稱呼多為「印度廟」，連古物古蹟辦事處也把它稱為「皇后山印度廟」(Burma Lines Hindu Temple)。但原來中文譯名存有歧義，不少遊人誤以為印度廟與印度裔士兵有關。假如認真研究，廟宇應易名「嘑喀廟」(Gurkha Temple)而非「皇后山印度廟」。

皇后山軍營自嘑喀撤離後，於1992年10月撥予皇家香港警務處使用，但自警犬隊及搜查隊遷出後，基本上是丟空。至2008年，它被納入香港政府勾地表，被規劃為綜合發展區，一度被擬作私立大學用地。2015年，政府申請改劃用地為住宅用地，作發展公營房屋及居屋之用。

姊妹全職賽艇感情變深厚

嗶划娃

順流逆流齊衝線

「李」約奧運，又一難忘場面。



在香港成為全職運動員絕非易事，付出時間、刻苦練習外，還要講機遇。李氏姊妹當年藉康文署推廣接觸賽艇，並幸得教練支持，踏上職業運動員之路。互相扶持走到今天，姐姐結束 20 年運動員生涯，妹妹則繼續全心投身賽艇比賽，雖然不能再看到她們「一條艇一條心」決戰世界高手，但她們的拚勁已感染不少人擊「槳」！

雙人雙槳，港人擊掌！



姐姐李嘉文早在 15 歲時便開始接觸賽艇，妹妹李婉賢則於中四開始接觸，求學時期賽艇運動並不普及，兩姊妹均抱著「睇新奇有趣運動」的想法參加計劃。在康文署的資助下，不需擔心費用問題，兩姊妹在中學時先後藉體育推廣計劃參與賽艇，然後踏上全職運動員之路。

一同練習 一同生活 「大家明白對方辛苦」

即使二人也投身賽艇運動，先後成為全職賽艇運動員，但也因訓練生活，二人不算太親密。「姐姐以前一直住體院，好少回家，都好少機會相處。」妹妹婉賢坦言過往甚少在家見到姐姐的踪影。

直到 08 年，妹妹也加入訓練，並與姐姐住在同一房間一同生活。練習生活有姐姐作伴，給予意見，互相打氣，一同追逐目標，婉賢亦認為：「始終大家都明白對方辛苦。」

姊妹情的「萌芽」，由陌路人變同路人。李嘉文除了是香港賽艇界的大師姐，在李家也是大家姐，妹妹婉賢形容姐姐是一個充滿責任感的強人。「可能因為我哋係兩姊妹，對我的訓練要求更加嚴謹。」

兩姊妹亦會參加雙人雙槳艇比賽，從姊妹變成拍檔，關係越發親密，賽艇不單止是一項運動，一個比賽項目，更成了兩人生活中的連結。

妹妹李婉賢最初參加賽艇抱着玩票心態，與姐姐一樣覺得新奇有趣。畢業以後，李婉賢不想太快走入「社

會大學」工作，亦因為具備職業運動員才能，教練建議先做一年全職運動員，嘗試後再作決定，「一試就試到現在了。」

「我哋係岸上凍到震 ...」 妹妹難忘家姐寒冬奮戰

多年來堅持艱苦的訓練，李婉賢認為訓練帶來的壓力較比賽更大，而訓練也總是重複沉悶，但她抱著「一定要完成」的責任感，不容許自己停下腳步，捨棄與好友相聚的時光，投身訓練。

婉賢表示，姐姐對於賽艇運動的堅持，是她奮發向前的榜樣。她回憶起 2014 年的仁川亞運比賽，她在台上觀看家姐參與單人賽事，當時正值寒冬，僅僅零下



一家兩人同入港隊，實在難得。



多次為港爭光！

划越廿載 賽艇大師姐退役

現年 33 歲的姐姐李嘉文，歷經 20 年賽艇運動員生涯，摘取不少比賽獎牌的同時也持續累積著傷患。自里約奧運



大師姐 20 年來全身投入賽艇運動。

以來，姐姐一直因傷患而接受治療，對維持訓練造成影響，只好在去年 10 月宣布退出精英水平比賽，結束廿載的運動員生涯。

香港賽艇隊總教練白勵先生認為：「見證著嘉文從一位靦腆的初中生，蛻變成爲一位成功、有自信的女運動員。嘉文無論是在成績，抑或是努力和決心方面，都是眾人的榜樣，她爲追隨自己的人樹立了很高的門檻。而對於年資長的運動員來說，引退往往是百感交集。」



李氏姊妹「一條艇一條心」
決戰高手。

同學友研製甜品 等黎明就行吓山

退役後，李嘉文重拾運動以外的愛好－烘焙和甜品製作。去年初疫情爆發後，她便報讀甜品班，決心鑽研製作甜品的技巧，學習自己特別鍾情的西式麵包。

從運動員的崗位上退下來，李嘉文閒時也會探索郊外，從以往天濛光扒艇練習，現在則早起行山，堅持運動。同時，她也參加了「善德全民線上運動月」，透過網上直播與大眾一同學習詠春，繼續學習新事物。



姐姐重拾興趣，埋首烘焙和甜品製作。



報讀了甜品班以精進手藝。

「退役是接觸新事物的轉捩點。」

全職運動緣之後

船灣姊妹圖



幾度，加上下雨，眼見家姐面有難色，顯得更擔心。

「我哋係岸上已經凍到震，家姐仲要係水面，比賽甚至延遲開始，但她依然能控制情緒，抵抗天氣的變化，出盡力氣划槳直到終點，更以第二名衝線。」婉賢認爲姐姐擁有頑強鬥志，推動她克服每一次困難。



頑強鬥志挑起重擔。

水塘打卡遊



夕陽無限好

回南天來了

家居

滅蟲

此其時!

衣魚



外型似一條銀色的魚，最愛吃含有澱粉質的漿糊，好似書籍、紙皮箱、報紙、衣服等。衣魚一般棲息在溫暖潮濕的環境，一到春夏天經常在衣櫃、書櫃發現，衣魚不會咬人，亦不會傳播疾病，對人體健康無害。

消滅 / 預防方法：

用吸塵機吸走即可，有需要時可輔以殺蟲水。建議大家盡量不要在家居堆積雜物，例如舊報紙、雜誌，尤其是網購剩下来的紙皮箱，都不宜囤積。

白蟻



白蟻是破壞性最强的害蟲，白蟻會把木材咬蛀清光才會罷休；白蟻最怕光，斷其去路，牠們便會另開新路繼續「蛀木」，十分難應付。

消滅 / 預防方法：

白蟻紛飛時期，盡量減少照明，把門窗緊閉，以防白蟻飛入室內。平時要保持室內空氣流通、乾爽。定期檢查住所是否有滲漏的地方，例如水管、排水渠。一旦發現白蟻或白蟻巢，勿擅自處理，要找專業滅蟲人員處理。

書蝨



書蝨又叫「卜泥」，身體有白、淡黃或灰色。書蝨體型細，長約1至5毫米，用肉眼不易看見。以黴菌及真菌等為主食。多出現在潮濕、陰暗、通風不良的環境，會咬蝕紙質、木材等。

消滅 / 預防方法：

使用吸塵機清潔。保持房子乾燥，可使用抽濕機、抽濕包。室內濕度低時，加強通風。若在裝修時發現書蝨，就要立即停工，並找專業滅蟲人員處理。

一到回南天，天氣變得潮濕又溫暖，就是各種昆蟲開始出沒的時候！潮濕天氣下，害蟲經常在屋內出現，好似跳蚤、床蝨、衣魚及甲由等，部分會咬人吸血，令人皮膚痕癢紅腫，部分會咬爛家品，甚至大量繁殖。

要預防蟲害，大家可以參考一下以下方法防治驅蟲！

床蝨 / 木蝨



床蝨又叫臭蟲，主要棲息在床鋪、床板。雖然無毒性、不會傳播疾病，但會叮咬人類，吸食人血維生，會令人皮膚紅腫、痕癢難耐，甚至會有水泡。

消滅 / 預防方法：

用高於攝氏 80 度的熱水洗淨被床蝨污染的床上用品，例如床單、被套，再用乾衣機烘乾。烘乾後，把用品放在厚膠袋隔離一段時間，確保床蝨完全被消滅。另外，也可以預先在吸塵器收集袋加入一些殺蟲劑，用吸塵器在家居四周抽吸，以捕捉床蝨。而矽藻土能磨損床蝨表皮，使其脫水而死，可以使用天然矽藻土製成的粉劑，放置在床蝨出沒及匿藏處。

甲由



甲由繁殖力強，喜歡棲身在溫暖潮濕的地方，在廚房及廁所最容易發現其蹤影。香港家居常見的是德國蟑螂，經常藏身在雪櫃後面、微波爐底及抽油煙機等。

消滅 / 預防方法：

常用的滅殺方法是放置毒餌、或用殺蟲水，擺放藥餌的最佳位置：廚房角落、水渠位、垃圾筒旁、鋅盤上角落、雪櫃、廚櫃靠牆位置、微波爐、焗爐後方。要預防甲由，可以在乾爽排水孔周圍塗上一層最少 10 厘米闊的凡士林，防止甲由越過爬入；亦可在排水孔裝上網眼寬 2 毫米的鐵絲網，阻止大型甲由入屋。

家居經常出沒的昆蟲