

我家

HoMemory

02
~
03

我家 · 焦點

青衣球場「擺烏龍」
龍門框一高一矮

04

醫 · 家

顏色太白未必好
即棄筷子易過敏

06

心靈之旅

塔羅占卜：
今夏如何實現願望？

07

無綠不歡

精打細算！
逆向回收有著數

看得見的人情味



14
15 封面故事

繡氣迫人 鞋美感 and 鞋並存

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



早前《財政預算案》提出撥款 3.2 億，加建或改建標準足球場，以改善康體設施供市民使用。然而，青衣東北公園人造草地足球場日前卻鬧出罕見笑話。兩隊女子隊正要進行聯賽對壘時，門將熱身時發現兩邊龍門高度並不一致，因而令比賽未開始先腰斬。有足球教練及議員批評，事件反映康文署對體育專業的重視程度。



陳婉婷強調，不合標準龍門框有可能引致傷亡。

事源上月 20 日，疫情停賽近四個月的「賽馬會女子足球聯賽」，於青衣東北公園人造草地足球場復賽，在當日舉行由傑志對愉園的賽事，正當球證鳴笛開波之際，傑志女子隊首席守門員梁蔚雅發現，從肉眼已發現場地內兩邊龍門框高度並不一致，於是立即向球證報告。

兩邊高度差 10 厘米 球證宣布賽事腰斬

及後，球證以及康文署工作人員分別量度龍門高度，竟發現兩邊龍門高度竟然相差逾 10 厘米，經商議後球證宣布賽事腰斬，並聯同當日另一場賽事都要擇日重賽。事件令已準備作戰的四隊球員均相當無奈。

經了解後發現，原來是今年二月該公園足球場曾進行重鋪人造草地工程，疑因完工後未有在球場兩邊架設相同標準的新龍門框所致。

「到咗熱身尾聲，對手教練過來問覺不覺得龍門有點高？我就去度一度靠近自己一邊嘅龍門，覺得問題唔大，因為跳一跳起都掂到橫楣，但去到另一個龍門就發現跳起後遠遠都掂唔到。雖然取消踢唔成有啲失望，但最少決定係公平。」梁蔚雅事後解釋事件經過，指自己賽前熱身時是在觀眾席左方的龍門，但比賽擲毫後該隊被分配到另一方龍門，便發現問題。

蒲崗村道草場門框前傾 男足丙組聯賽一度押後

除了青衣東北公園足球場出現問題，早前蒲崗村道公園人造草地足球場亦出現有類似情況，球場其中一邊龍門框向前傾斜，令男子丙組聯賽同樣要一度押後。

香港職業足球教練陳婉婷表示，一般市民可能覺得足球門框不一致或是小問題，甚至上下半場交換場便解決，惟她強調，對正式比賽來



女足聯青衣復賽 揭門框一高一矮

說，都會違反球例的
大事，龍門架的安全更有機會引
起傷亡。

陳解釋，根據球例，龍門架是統一標準尺寸，與球場尺寸有空間調整的不同，龍門架肯定是八碼闊八尺高，必須要是白色，亦要符合安全固定的準則。因此，她認為這次龍門架的問題，不僅是令四場賽事取消，更重要的是反映有關部門及職員對體育專業的重視程度。她認為只要稍為檢查就可發現問題，不致鬧出笑話。

康文署：會檢討程序 並全面檢視 61 個草場

康文署發言人事後表示，翻新由工程部門聘請建築顧問，再安排承建商重鋪新人造草坪及更換新龍門架。而承建商完成工程後，康文署職員會聯同工程部門驗收，再將場地交還康文署管理。發言人指，會因應今次事件，與工程部門檢討程序。

署方強調，為確保轄下 61 個 11 人草地足球場設施符合標準，已安排場地職員作全面檢視，並在有需要時作適當跟進。而相關青衣東北公園球場已於上月 22 日完成維修重開；另外蒲崗村道公園足球場相信「或曾遭不當使用」，該署亦於上月 21 日完成維修。



傑志女子隊門將梁蔚雅首先發現差異。



傑志對愉園女子開賽前，發現兩邊龍門標準不一。

古惑門框連環睇



康文署 球場龍門



青衣東北公園足球場，今年二月完成草地重鋪工程。



球證量度龍門高度，發現一邊龍門高度伸手可及。



另一邊同一人伸手卻不能觸碰，反映兩邊高度有異。



為公平起見，當日兩場賽事需要腰斬。

青衣四年末有新設施 盧婉婷促建康體大樓

青衣人口超過逾 20 萬，是世界人口密度最高的島嶼之一。葵青區議員盧婉婷向《我家》直言，島內仍持續有多個屋苑落成，人口不斷增長。惟自 2017 年青衣西南體育館及游泳池啓用後，青衣再沒有新的文康設施落成，造成場地供不應求、難以預約的情況。

她解釋，區內對兒童遊戲室及室內游泳池需求尤見殷切，市民經常帶同子女大排長龍輪候使用。她促請政府要積極規劃在青衣區內物色合適土地，以興建具備多項康體設施的綜合大樓，務求迎合市民日益上升對康體設施的需求。

就青衣東北公園足球場比賽時門框出錯事件，盧婉婷認為康文署職員在驗

收完成工程時明顯失職，未有認真檢查球門，對場地使用者造成不便。康文署在此事上絕對責無旁貸，因此她要求康文署嚴肅跟進事件，並對失職的職員作出處分。



盧婉婷指自 2017 年西南體育館及游泳池啓用後，青衣再無新文康設施。

hea管
haha?



預算案撥逾三億 為各區足球場升呢

財政司司長陳茂波於二月下旬發表的《財政預算案》，宣布將撥 3.18 億提升現有足球場設施，包括大幅增加符合國際標準的五人足球場、擴建現有場地成標準 11 人草地球場及翻新部分現有人造草球場等，共涉康文署逾 70 個場地。另外，政府亦預留 5,500 萬改善 10 條熱門及具旅遊潛力的行山徑。

至於位於青衣担杆山路的青衣東北公園則於 2010 年開放，毗鄰青泰苑及長安邨，公園有一個 11 人人造草地足球場，可容納 200 名觀眾觀看賽事。

今年二月，康樂及文化事務署宣布，轄下青衣東北公園人造草地足球場和大埔廣福公園人造草地足球場，因完成草地重鋪工程而重開，並指出該草坪試行選用水松及「原生膠」新填充物料，為市民提供更佳的人造草地球場設施。



青衣東北公園足球場，今年二月完成草地重鋪工程。

白白淨，有弊病？

即棄筷子 給我一過敏

經常外出食飯或叫外賣，少不免用上即用即棄筷子，但原來筷子太白，也可能導致過敏，台灣行政院環境保護署，早前就教大家如何分辨合格即棄筷子，以及如何減少攝入有害物質。

台灣早前有檢測發現，部份即用即棄筷子二氧化硫含量較多。當地行政院環境保護署解釋，即用即棄筷子的製作過程中，為賣相更好，部分廠商通常會加入亞硫酸鹽處理，並使用二氧化硫及過氧化氫作為漂白劑，防止筷子變黃、變黑、發霉。

可致呼吸困難腹瀉嘔吐

二氧化硫是防腐劑，常用於乾果、醃菜、醋或酒類等多種食物飲品之中。一般而言，攝入少量的二氧化硫對人體無害，但有些人會對此過敏，可能會造成呼吸困難、腹瀉、嘔吐等症狀，哮喘患者更要小心，因隨時引發呼吸困難等嚴重後果。

一般即棄筷子採用的木或竹皆有其原來顏色，若發現筷子顏色太白，可能就是製作過程中過度漂白，一旦聞起來帶有酸味，則更要特別注意。連用筷子也有風險，大家不妨考慮自備家用筷子，既環保又衛生！

選用即棄筷子小貼士

① 避免用太白的筷子

· 盡量選用貼近木材原色的筷子，如筷子太白的話，可能有過度漂白風險。

② 先放入暖水或熱水浸泡數秒

· 使用筷子前先拿起來聞一聞，若有一股酸味，即可能含二氧化硫。可以先把筷子浸泡在溫水或熱水中數秒，以減去二氧化硫殘留。

③ 檢查筷子包裝

· 盡量避免用圖案印在裡面的筷子，以免吃下不明色素。另外亦建議先從筷子較粗的一頭剝開包裝，減少吃進油墨的可能。

④ 自備餐具

· 若然可行，外出用餐時不妨自備餐具，既環保又衛生。

吃播挑戰三文魚麵 引發網民熱議

台灣連鎖迴轉壽司店「壽司郎」早前推出優惠活動，只有食客姓名內有「鮭魚」二字便可免費任食，引發改名熱潮，被網民笑稱「鮭魚之亂」。

三文魚向來極具魅力，死忠「吃貨」無懼「生蟲」風險，吃播界近年更流行「三文魚麵」挑戰，其中韓國吃播博主 Ddeonggae 一段進食三文魚「麵團」及三文魚籽的影片，便引發網民熱議，不少人指影片沒有美感，而且三文魚「細菌很多」，「小心吃到肚子長蟲」。

內含百萬大腸桿菌

三文魚有蟲近年廣為人知，香港大學微生物學系講座教授袁國勇便曾在傳媒訪問中說：「食生的三文魚便像食屎般」，一度成為金句。他解釋，三文魚內含百萬大腸桿菌，而三文魚等海產養殖已經過大量抗生素投餵，人類進食此等含有大量抗生素的食物的時候，人類患病又需要服用抗生素，惡性循環之下，便出現人類對抗生素的抗藥性，增加面對超級細菌無藥可醫的風險。

另外，華盛頓大學亦曾有研究指出，寄生在魚類的線蟲「海獸胃線蟲」在 1978 年至 2015 年之間暴增 283 倍。如將線蟲吃下肚，或會侵入腸壁引起食物中毒，患者會有噁心、胸悶、嘔吐、腹瀉及呼吸困難等症狀，嚴重甚至會引發腹膜炎。由此可見，面對美食的誘惑，也要適可而止，健康為上！



韓國人氣吃播 Ddeonggae 食「三文魚麵」影片，網民指沒有美感。

適當斷食 瘦身強身

近年興起「斷食」方式瘦身減肥，究竟其原理如何運作？有什麼值得留意？有日本研究指出，「斷食」對抗腫瘤、提高免疫力明顯有效。

日本的大隅良典教授，是分子細胞生物學家，因發現「細胞的自噬機制」而獲得諾貝爾生理學或醫學獎（亦有譯為「諾貝爾生理醫學獎」）。原來人體內的大多數組織，都會定期更換新的細胞，每個器官都需要一定的時間來進行細胞的更新。而「斷食」正正會讓這些不健康細胞「被吃掉」。

想要誘發體內的細胞自噬，除了運動之外，間歇性的「斷食」也是一個非常好的方式。除了可淨化身體，還可以幫助加速新陳代謝、減低體重、降低心臟問題、神經系統等症狀。以下就是一些「斷食」的方式，大家可以選擇自己喜歡或適合的方式嘗試。



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。



不同斷食 任君選擇

小總結

24 小時斷食法

· 如果你選擇這個方法，可以在每週選擇一天，整整 24 小時不要進食，例如星期一早上八點吃東西後，直到隔天早上八點後才能進食。

間歇性斷食法

· 每週選擇兩天，將你日常卡路里攝取量 1800 左右限制至 1/4，其他日子則正常進食。

自發性斷食法

· 如果你是「斷食」的新手，這個是最好的入門方式。不用限定方式和時間，每天減少一餐飯就可以做到了。你可以自由選擇午餐或晚餐，可是要注意在下一餐時不要吃得過飽。

限制斷食法

· 這個方法是將一天 24 小時分為三部分，在連續八個小時內可以進食，接下來的 16 小時就必須禁食。例如你在早上八點吃早餐後，在接下來的八小時內不限制進食，可是之後的 16 小時內就必須不吃東西。

飲料斷食法

· 這個方式是在每週當中選一天，只喝白開水或不含糖的新鮮果汁，當然你也可以選擇全年都遵循這樣的飲水方式。

在我們停止進食的時間，體內的細胞就會自動自發的進行「汰舊換新」，也能夠讓瘦身之路更加容易成功。不過大家要注意，如果「斷食」對你來說很痛苦，請不要繼續嘗試，最好找專家了解一下，強迫自己嘗試不適合自己的飲食方式，只會對健康有害。

VEGAS 360°
Beauty · Since 1990

令您成為生命中的
女主角

形象大使
Reina Chan



慶祝6000呎旗艦店開幕

以\$360體驗價享用
尊貴緻美面部及身體療程
(價值高達\$4,280)

率先預約 ☎ 6763 8617

優惠只限新客戶



中國醫藥美容行業
十大影響力品牌



中國醫學美容行業
用戶滿意十佳品牌



商界展旗獎
caringcompany



分店：銅鑼灣 | 尖沙咀 | 將軍澳 | 元朗

SPA會所(只限住戶)：嘉亨灣 | 漾日居 | 凱旋門 | 天璽 | 匯豐 | 名城 | 天宇海 | 御龍山 | 雲匯 | PARK YOHO | 山水盈 | 瓏門

WWW.VEGAS360.HK

VEGAS360BEAUTY

VEGAS360_BEAUTY



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。



在三次元地球生活的人類, 是少數能體驗二元對立和恩怨情仇的生命模式。高維度的生命不像地球上的人類, 有愛恨情仇、有生老病死, 他們的生命週期很長、意識層次很高, 但也意味著很難提升。

人生就是最佳歷練場

人生是最好的歷練場, 那要怎麼樣歷練提升呢? 正是利用這些傷痛和創傷經歷。那些會讓你覺得創傷的事, 就是你要經歷的劫難, 只要釋懷了讓你創傷的人和事, 就會大躍升。這種釋懷並非逃避、不是暴力鎮壓、不是忍耐、更不是報復, 而是真真正正從心裏原諒自己、原諒對方, 無條件的愛傷害你的人。

#「簡單的說, 人生就是來歷劫的。」

正如我們上述例子, 當我們從心裏愛自己, 不會有任何人因為自己的不完美而拋棄自己, 生命中的類似事件就會結束。要做到不容易, 當類似的事情一次又一次發生, 就是給你機會鍛煉, 最終做到放下和釋懷!

這也是為甚麼我們要提升靈性, 你的靈性越高, 越能夠覺察到生命中的「不快、不爽」背後的原因, 從而接受、放下、轉化。這就是療癒的過程!

塔羅占卜



事前準備:

閉上眼睛, 深呼吸三次, 心裏默念問題: 「這個夏天, 我該如何實現願望?」然後憑感覺在下面 ABCD 四張牌中選擇一張。

這個夏天, 我該如何實現願望?



A

B

C

D



A 寶劍騎士 Knight of Swords

騎士將寶劍高舉過頭, 證明他為了達到目標不惜任何代價, 盡全力向前衝。抽到這張牌的你, 在這個夏天想要實現你的願望要反應很快、雷厲風行、拼盡全力, 不要猶豫、瞻前顧後, 或許未



B 倒吊人 The Hanged Man

一名年輕的男子雙手被反綁, 倒吊在樹幹上, 你覺得他在被懲罰? 其實是他甘願作出自我犧牲! 抽到這張牌, 反映你可能需要通過一些自我犧牲來達到你想要的目標。你看似失去了一部分, 可能是自由、可能是玩樂的時間, 但所收所穫正是你想要的。



C 權杖三 Three of Wands

一個人站在出海口的岩石上, 展望並指揮自己的船隊。如果你抽到這張牌, 代表這個夏天你需要和你的團隊有著共同的目標、齊心合力進發。事情已經有方向, 你亦有能力和資源去實現它, 將你的理想回你的團隊分享, 他們會協助你達到你的目標。



D 愚人 The Fool

一個年輕人站在懸崖邊, 眼望著天, 似乎一點也不擔心腳下的万丈深淵, 這種樂觀精神是愚人的特色。抽到這張牌, 說明你在這個夏天想要實現你的目標, 你就需要一些冒險精神, 可能前路未明亦未有人行過, 也許前面有危險, 但不用害怕, 因為敢於面對前路的未知就是你的最強資本。

精打細算!

逆向環保回收有著數!

#20 件有兩蚊!

IKEA 有回收機 啲八達通收回贈

宜家家居 (IKEA) 在全港 4 間 (沙田、荃灣、九龍灣、銅鑼灣) 分店引入資源回收機，可以回收膠樽、鋁罐及紙包飲品盒。每件回收物 IKEA 將回贈港幣 \$0.1 至八達通卡，每張八達通每日可得到最高港幣 \$2 回贈，即只可回收 20 件。



注意事項

- 膠樽只限 330 毫升至 1.5 公升，需保留印有條碼的招紙
- 鋁罐只限 500 毫升或以下，紙包飲品只接受 375 毫升或以下
- 回收前要清洗乾淨

積分卡換禮品!

綠在區區 儲夠積分換生活用品

環保署的「綠在區區」項目，在全港十八區推展不同的回收網絡，當中包括「回收環保站」、「回收便利點」及「回收流動點」。回收物品包括廢紙、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。收集後經分揀，再送至下游回收商作後續處理。

環保署亦推出「綠綠賞」智能積分卡，市民在回收網絡提交不少過 2 公斤的回收物後，就可以領取積分卡。以後提交回收物時，掃描積分卡，即可賺取電子積分以兌換生活用品。



掃一掃睇回收點



#30 件有 3 蚊!

環保署入樽機 為期 1 年先導計劃

環保署在今年首季推出為期 1 年的入樽機先導計劃，以測試入樽機在香港的實地應用。先導計劃會在人流較為密集的公眾地方或政府設施等地點，分階段設置共 60 部入樽機，並透過電子支付平台提供即時回贈。每個塑膠飲料容器為港幣 \$0.1，每張八達通或每一個支付寶 (香港) 帳戶每日最多可交回 30 個塑膠飲料容器，並領取回贈。當然，亦可以選擇全數捐出回贈予指定慈善機構。



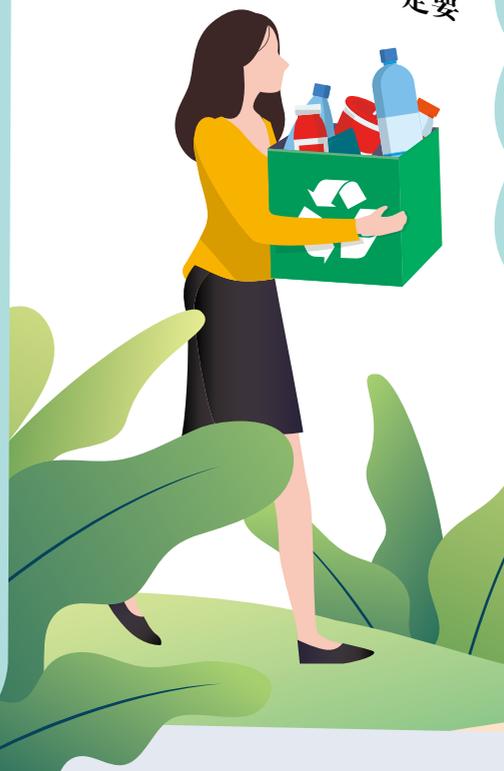
注意事項

- 接受容量為 100 毫升至 2 公升之間的塑膠飲料容器
- 入樽前應清空塑膠容器，保留樽身招紙、條碼及樽蓋
- 確保樽身沒有變形



掃一掃睇回收點

全球化下，網購大行其道，人類物質生活豐富，但令垃圾氾濫，廢膠為患，有不少地區都絞盡腦汁，希望將廢物循環再用，減少浪費資源。本港近年就引入了逆向回收的概念，製造誘因及著數，讓市民積極參加回收行動。究竟有乜逆向回收計劃，又有乜著數，知慳識儉的你一定要留意!



我們這個家

「分區委員會」係乜東東?

根據新修訂的基本法附件一，負責提名行政長官及部分立法會議員的選舉委員會，人數由 1,200 人增至 1,500 人，區議員議席全數取消，換成港九、新界分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會委員代表。今次，先會跟大家解釋一下什麼是「分區委員會」。

分區委員會其實是民政事務總署地區行政的一部分，分區委員會的職權包括：推動公眾參與地區事務；

就籌辦社區參與活動及推行由政府贊助的計劃等事宜，提出意見予以協助；就影響分區的社區問題，提出意見；促進該分區居民及區內組織的社區精神；提供渠道以供討論關乎公眾利益的事宜，並就該等事宜提供意見；以及支持在分區內推行地區行政的工作。

分區委員會於所屬地區舉行多項活動，包括：講座、研討會及參觀活動、展覽、遊藝會、嘉年華及社區活動、

分區同樂日、康樂活動、文化藝術和體育活動及比賽、義務工作等等。

在新界區中，現時設有分區委員會的地區包括離島、葵青、西貢、沙田、荃灣、屯門和元朗。以沙田地區為例，又會再劃分為沙田市中心、大圍、沙田圍、小瀝源、馬鞍山南及馬鞍山北六個分區，每個分區均有超過 20 名委員呢!

IT達人逆轉創業思維 堅持重複做 三年成功翻盤

「只要走對路，隨時能翻盤重生。」E-ConNET手機遊戲製作及App公司創辦人林益琳（Jack），以此句總結過去三年的營商經歷。從商超過二十年，無論歷盡多少風雨，Jack亦從不放棄，永不言敗；但面對近乎十年的低谷，他也有過不少氣餒，甚至有迷茫不知如何前行的時候。幸而在幾年前加入了商會，讓Jack重新整理自己的生意模式。



Jack家貧，靠自己高中開始發憤讀書考上中大物理系。1994年畢業後，他輾轉間加入了當時香港的黃金行業，從採購員開始，幾年間成立自己的出口貿易公司。

直至2012年，網購熱潮帶動跨境電商冒起，傳統出口貿易企業的生存空間大減，令Jack的創業生涯面臨樽頸。「當時覺得自己由細到大鍾意打機，就倒不如開始手機遊戲業務。他當初「盲摸摸」轉行，不斷碰釘，公司連年虧損，即使以首個出產VR手遊製作商優勢申請進駐數碼港，亦連續四次宣告失敗。」



Jack已製作超過23款手遊遊戲

2017年，Jack在朋友介紹下，參加一個商會的早餐會議，「初初瞭查查都唔知做緊乜，但透過每個禮拜開早餐會議，一對一會見各行各業的會友，簡單事情重複做，幫助我在社交能力以及演說技巧各方面迅速提升，同時透過了解不同行業的發展竅門，從中吸收商業啟示，再應用到優化自己的生意模式同產品，做到精準營銷。」

他坦言，加入商會後首兩年生意額，未有顯著改善，發展依然緩慢。回顧過去，他經歷過無數次失敗與不停地慷慨付出，並逐步調整生意方向，才造就今時今日擁有幾何級生意倍增。「用十年時間一直尋找不同的突破，但都不能成功，搵手爛腳，直至到舊年先至係短短一年間，一鋪追番唔少。」

舉手之勞無限做！

他直言，商會最影響他的一個重要概念是「付出者收穫」（Givers Gain）。他認為，只要能主動和積極付出，多做利他行為，幫手解決問題，為朋友建立適切人脈或引薦，互相支持業務，就會與人建立信任；維繫彼此間的關係橋樑，就一定會有豐富的收穫。疫情期間，透過多位會友的引薦，Jack承接了不少網購平台製作。



亦為史依芬集團製作人力管理系統，用一年時間完成別人5年完成不來的項目。

「全部都係來自呢三年我所建立的人脈以及信譽，我亦透過商會活化舊時的人脈網絡。而經過三年間係商會內成長，令我自身及公司能力都有所提升。」努力過後，才知道許多事情，堅持堅持，就過來了。

槓桿經營， 得益回報最大值。



在會友的提點下，Jack於2020年終於成功成為數碼港培育企業。

「以前會自己做晒所有事，以為咁樣賺最多，但原來咁樣反而會添加更多行政工序，得不償失。」後來，Jack運用槓桿方式，透過會內人脈，物色到可靠以及高信任度的會友籌組協作團隊。「只有積極夥拍合適人脈，共同完成自己接觸到的生意項目，先至可以達到槓桿回報。」有別於傳統外判形式，Jack更相信與創業者並肩，更有效創造高價值商機，形成共贏局面。

Jack憑著付出者收穫以及槓桿回報兩大信念，成功突破停滯十年的創業樽頸，他鼓勵同路人凡事別著急，失敗是必經之路，抱著付出的心態待人，往往為你帶來意想不到的驚喜收穫。

最後，Jack特別多謝太太Lokki的支持，最重要是感謝商會香港的領航人Stanley Kong、Stella Yung不斷指點，以及高級董事顧問Noel Lo、董事顧問Lewis Hung、Ann Tang及Thomas Yip的信任、啟發與分享。



更榮獲2020年ICT數碼精英（智慧及電子科技軟件）獎

亦感謝這些年來，一齊同行的付出會員，現在更加成為合作夥伴的Millie Ho和Judy Wong。



Contact:
jacklam.bni@gmail.com



外出用膳時切勿「眼闊肚窄」。

平時可收集廚餘製成有機肥料！

盡量購買將過最佳食用日期的食物。

日常在家只盛取自己夠吃的飯菜，避免煮得過量。

買賣相差的水果，榨成果汁，減少滯銷造成的浪費。

宣揚「惜食」訊息，五個小領袖組成 Waste Less Feed Better。



Oscar

Ethan

Darren

Renna

Maëlie

宣揚「有衣食」行動力爆 Seed

小小領袖 持續發展可持續發展

正所謂「後生可畏」，年輕一代的力量從來不能輕視。就如五個中小學生 Ethan、Oscar、Maëlie、Darren、Renna，為了宣揚「惜食」訊息，共同創立了組織 Waste Less Feed Better，實行由細就咁「惜食」！



年紀輕輕已出席不同大型活動。

Darren 和 Renna 的媽媽 Karen 表示：「他們都很投入、主動積極地去工作，這點讓我們（家長）都十分欣慰。」當然，小朋友們得以逐步實現「宏願」，仍有賴父母的支持和協助。Ethan 的爸爸 Eugene 提到，除了基本



團隊定期拍片。



創作劇本、導演、演員等職責分明，毫不馬虎。

的宣傳內容，小朋友每天要和海外導師電郵溝通，並定期繳交進度報告，亦要不定期出席座談會及活動。Eugene 表示，參與這系列工作後，Ethan 在與人合作、溝通和情緒管理能力上都大大提升。

Maëlie 的媽媽 Fiona 則認為，成立組織過程中訓練了女兒的時間管理能力。「以前小朋友不會懂得取捨兩個字，現在她知道怎樣做選擇。」

同一天空下 關懷世界另一端

家長們同聲表示，建立對社會的關懷和同理心尤其重要，在香港這個富裕的環境，不易感受到世界另一端的困境。「透過對糧食短缺問題所做的資料蒐集和分析，他們才會知道自己是多麼幸福的一羣，從而培養出他們節儉、知足的美德。」

小孩子是未來社會的主人翁，Waste Less Feed Better 希望在疫情過後，能到學校、青少年團體間多作分享和交流，得到更多年輕「惜食」之人的支持和幫忙。Oscar 的媽媽 Jessica 寄望，小孩子們能夠保持這份責任心和努力，慢慢成爲一個對社會有影響力和有貢獻的人。



可持續發展就是平衡當代與後代的需求。

取名為 Waste Less Feed Better 簡單直白，就是希望透過組織向香港、甚至全世界推廣珍惜食物、減少糧食浪費的訊息。

這個念頭是由小六生 Ethan 於常識課時提出：

「我了解到世界糧食分配不均、飢荒等問題後，覺得咁人好慘，好想幫佢地。」在偶然機會下，Ethan 憑著對「零飢餓」（其中一個聯合國可持續發展目標的感想），得到培養青年領袖的外國基金會欣賞，並主動向 Ethan 提供培訓和支援，協助他將這訊息傳揚開去。

最初以為玩 「點知係好 serious 嘅工作！」

Ethan 其後向老友 Oscar 分享，並召集兒時好友們 Darren、Maëlie 及 Renna 一起成立惜食組織。Oscar 笑說：「一開始參加覺得可以玩和向朋友 Show-off，點知原來係好 serious 嘅工作！」

這群小朋友絕對不是三分鐘熱度，從去年十月正式成立到今，由拍攝宣傳短片及後製、設作宣傳單張、撰寫網誌、管理社交平台等，均輪流完成，各自發揮所長。問及在繁重學業外的僅存時間，仍要抽空籌備，辛苦與否，小伙子們都爽快回答：「不會！」

創作療癒身心靈 感受生活

復元者聯盟 畫出社區連結

普羅大眾或許認為藝術「離地」，其實生活細節處處也可以「藝術」，每個人也可以是自己生活的藝術家。新生精神康復會（新生會）推出「gift330」項目，將復元人士的藝術帶進社區，希望大眾能感受復元者的心意及能力。



Carmen (右) 從事藝術治療十多年。

透過藝術治療，復元人士不單可以發揮自身獨特的能力，甚至可以改善生活。

繪畫班負責人 Carmen：
「讓他們真切感受當下生活。」

從事藝術治療十多年的歐嘉敏（Carmen），六年前於新生會大樓庇護工場開設繪畫班，一直見證不同學員的成長，「他們不但創作出不少優秀作品，創作過程亦讓他們得到療癒，讓他們能夠真切感受當下生活，好好照顧自己的身心靈需要。」

繼蓮是其中一位創作者，她稱：「我以前脾氣很暴躁，但自從接觸繪畫後，情緒平靜得多了。每次由老師設計主題，我跟著繪畫。我很享受繪畫的過程、留在創作世界裡。透過選配調色、構圖，我可以專注心神，令心情平和。」

在繼蓮的生命中，「藝術」擔當重要的角色，「我從繪畫和音樂中找到平靜，對平衡情緒有很大幫助。當我知道別人欣賞我的作品時，我會感到很開心，亦樂意聽取不同意見，將作品修改，讓自己可以更進一步。」

新生會代表 Loretta：
「每位學員的作品都是藝術品。」

新生會透過 gift330 項目，讓復元人士的藝術成果融入大眾日常生活中。高級經理潘詠霞（Loretta）認為：「每位學員的作品都是藝術品，而藝術應可融入生活，成為日常的一部分。」因此在設計方面選擇以「食、行、住」為主題，從最貼近生活的日常用品開始著手。Loretta 指出，gift330 旗下產品主要以食物為主題，例如「檸檬杯」、「番茄碗」、「牛油果碟」等等。

甚麼是「330」？Loretta 解釋指：「330 是『身、心、靈』的諧音，要建立豐盛人生，我們除了要有健康的身体，也要不時替自己的腦袋做運動，以保持身心靈和諧。」任何人都可以學習專注當下，好好細味生活每一個細節，照顧自己的身心靈健康。



Loretta 說，「330」意指「身、心、靈」。

繼蓮：
我從繪畫和音樂
中找到平靜。



gift330 產品以食物為主題。



聯乘牧羊少年 我和「薑碟」有個約會

為了將「330 小休息」融入到市民生活當中，新生精神康復會推出「330 Happy Break」活動三部曲，首先跟「牧羊少年咖啡館」合作，在今年3月至8月期間，每月推出一款期間限定的聯乘餐點。

菜式是根據 gift330 瓷器餐具上的圖案而設計，其中4月份是牧羊少年葵芳店，利用「薑碟」來盛載的「黃薑忌廉汁紅魷魚配薑汁南瓜泥」。

Loretta 表示：「對忙碌的香港人而言，很多時候吃飯也是在處理公事。希望藉著今次活動，香港人可以細味食物、細味生活中的藝術、細味每一個愉快的時刻。當這種享受的感覺能夠得以延續，就能幫助每個人累積正能量。」

景承作品《細味無「薑」》。



上月聯乘主題為「牛油果」。



薑碟盛載薑汁魚。

做法：



① 青瓜切片落鹽，待 15 分鐘出水後將鹽沖走。略略攞乾水後，放入食物盒，再放雪櫃備用。



② 五花腩先飛水然後沖乾淨，如果仲有豬毛就要清理埋佢。之後再浸冰水，準備一個碟咁好放得落 五花腩嘅煲，落一公升水煲滾。



③ 五花腩、薑、蔥同紹酒全部放入煲裡面，轉細火𦉳蓋煮 15 分鐘，之後夾起 五花腩放入冰水降溫。



④ 肉湯煲番滾，落魚露、冰糖調味，再落五花腩。轉細火𦉳蓋煮 15 分鐘，之後熄火放涼，食之前夾起五花腩切片，整齊排好碟，再配青瓜同醬油齋食。



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

08, Apr 2021

要爽脆就唔好懶

魚露白肉

冷暖滋味在心頭

材料：

- 五花腩 1 斤
- 溫室青瓜 4 條
- 紅頭蔥 2 棵
- 薑 4 片
- 紹酒 2 湯匙
- 魚露 150ml
- 冰糖 25g



宴客菜唔係一定要「貴、貴、貴」嘅，有時候只要花啲心機擺盤，整齊就已經加晒分。好似我咁有時約朋友嘅屋企打邊爐，我都將啲丸呀、菜呀、菇呀，砌到好似幅畫咁，一個大盤放晒所有配料，賣相已經加晒分，重點仲要係朋友會欣賞你嘅心思，而實情係冇乜難度！就好似出街食蒜泥白肉，我最怕啲啲求其放埋一碟，明明可以做得精緻啲，又明明花咗咁多心機去煮，點解連最後一步上碟都要懶呢？

今次分享嘅魚露白肉食譜，就最啱同我一樣嘅姿整怪。做法同蒜泥白肉差唔多，不過就加咗魚露調味，唔落蒜蓉都可以辟咗豬肉嘅肉騷味。白肉要爽脆全靠一冷一熱，煲完之後再浸冰水，重複兩次咁就搞掂。當然，屋企未必有冰，咁就可以好似我儲起買雪糕或者凍肉送嘅冰袋，預先放落水浸一陣就有冰水用喇喇，個冰袋仲可以重複使用添！今次要用泰國魚露，食佢夠鹹更易入味，越南魚露比較淡就有咁適合喇。另外記得以前啲台灣食過白肉配醬油膏、薑絲都好好味，大家都可以試吓。



小提示

如果唔係即食可以成煲放入雪櫃，食嘅時候先再加熱切片。



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。



大海茫茫，有隻水母仔有心事。



啊啊！你好呀，我叫**巴布亞硝水母**，我嘅半透明泳鐘上佈滿淡黃色斑點，我搵緊我哋同類，唔知你有無見過佢地呢？.....



未見到喎。
我叫**珍珠水母**！
白雪雪泳鐘上面佈滿細細粒白點，啲人見親我都讚我靚㗎。

噢噢噢.....
我見到喇，你個朋友瞓緊覺啊，
倒吊緊喺度飄下飄下呢。



松嶺鄧公祠

現存香港規模最宏大祠堂

上一期的古蹟古鄉就帶大家走訪了位於山上、荒廢多時的皇后山印度廟，而本期繼續和大家遊走粉嶺，重新認識香港的傳統中式建築。提起傳統的建築，祠堂必定是最具代表性的建築物之一，而在龍躍頭就有一座被稱為「現存香港規模最宏大的祠堂」，而這座正是松嶺鄧公祠。



松嶺鄧公祠位於粉嶺龍躍頭龍山西北面山麓，在老圍和祠堂村之間，據記載這座建築物是建於明嘉靖四年（1525年），是為紀念開基祖鄧松嶺公而興建，至今已有接近五百年的歷史，是龍躍頭鄧族的宗祠。

松嶺鄧公祠為三進二院式建築物，設有門廳、中廳名為「萃雲堂」，是族人議事的地方，檔中設在中廳後部，與正廳分隔。而正廳當中又分成三殿，當中殿奉祀歷代先祖，左殿則是配賢祖先神位，而右殿就是配享鄉賢。

提起這座宗祠最特別之處，就是不少地方都隱約透露鄧氏家族的淵源，如門廳前的對聯「偉業冠雲臺 漢室將軍綿世胄 芳聲流稅院 宋朝郡馬大名」，又如正廳中殿一座龍頭木雕的木主，都是說明龍躍頭鄧氏與趙宋皇室有密切關係。



萃雲堂。



現存香港規模最宏大祠堂

宗祠內外均飾有以吉祥圖案為題材的雕飾

廳前的對聯隱藏與宋室的關係



松嶺鄧公祠正門對聯。



松嶺鄧公祠正門

祠堂屬三進兩院式建築。

各類精緻雕飾

宗祠內外均飾有以吉祥圖案為題材的精緻木刻雕飾、彩塑、陶塑及壁畫。



龍頭木雕的木主。

龍頭木雕木主

皇姑的神主牌形制與其他不同，龍頭木雕表示她是宋朝皇室成員。



右殿配享鄉賢。



左殿配賢祖先神位。



稅院郡馬木匾。

【古蹟的故事】 亂世情緣——地方氏族成郡馬！

上述提到的龍頭木主的主人，正是宋光宗冊封的「皇姑」，即宋高宗之女，那麼為何宋朝皇族的木主會在地方氏族的宗祠中出現？原來當中有着一場亂世情緣。在南宋年間，由於金兵南下令到不少朝中高官甚至是皇室都紛紛向南逃難，而在戰亂之中，鄧氏的後人鄧元亮就拯救了當時南逃的「皇姑」，而「皇姑」後來亦與他的兒子鄧惟汲結成夫婦，成為極為少數的南方氏族與宋朝皇室建立關係。鄧惟汲後來被迫封為「稅院郡馬」，「皇姑」長子「林祖」後人由錦田移居龍躍頭成為龍躍頭鄧氏，既是本地豪宗大族，又延續了趙宋皇室血脈。

【古蹟資訊】

松嶺鄧公祠

評級：法定古蹟
地址：粉嶺龍躍頭

【溫馨提示】

- 松嶺鄧公祠為法定古蹟，向公眾開放，參觀時請保持安靜，愛護古蹟，遵守場內防疫規則。

鞋款配襯不同的裙褂。



繡花鞋老店第三代
針線縫合文化斷層

繡氣迫人

傳統的工藝、老文化在現代的社會，往往被視為過氣、老套，但大家又可曾想過，如繡花鞋等傳統產物，昔日正是潮流和美學的象徵，鞋上所用到的布料、繁複的刺繡圖案，都是在反映一個家庭的身份地位。時移世易，手造繡花鞋這門行業逐漸式微，身為先達商店的第三代、設計師及手藝師，王嘉琳（Miru）有着一個「任性」的理想。

新舊香港美感和鞋並存



「先達」王嘉琳重新塑造品牌形象。

密密麻麻的剪報，展示老店的「江湖地位」。



先達商店第三代傳人 Miru，為大家訴說老店如何由 1958 年走到今天。

Miru 的祖父王達榮並非一開始就懂繡花鞋手藝，反而是首先從事不同工種，如運輸、零售等。期間，亦曾到鞋廠工作，所以對造鞋比較感到興趣。

「先達商店」1958 年佐敦開業

Miru 指出，祖父創業開初，由小販做起，並把手造的繡花鞋放到不同店舖寄賣。由於社會早年流行繡花鞋，加上貨品價錢相宜，銷路不俗，Miru 的祖父不久就儲存足夠一筆資金，可以開設屬於自己的店舖。

由於 Miru 的祖父一家自小居於佐敦，所以在 1958 年決定於彌敦道一帶創立「先達商店」。當時的鋪頭比較小，屬以往的「樓梯底舖」，只是用作陳列出所做的拖鞋、鞋款，一做就做了五十多年，傳統的繡花鞋店也只剩下「先達商店」一家。

傳統的繡花鞋由於用料、手工繁複等因素，單單一對已價值不菲，尋常人家難以負擔。Miru 的祖父曾在鞋廠內工作，發現不少女工皆鍾情於繡花鞋，惟早年的繡花鞋終究是奢侈品，所以女工們亦只能空有羨慕之心。

於是，抱着「試一試」的心態，Miru 的祖父決心打造一些大眾化、平民化的繡花鞋，並設計出拖鞋款、平民化的繡花鞋。

讀設計系做爺爺系 呢個女仔好鍾意繡

修讀理工大學設計系的 Miru，本應是對潮流文化、時裝更有興趣，但兒時歲月的經歷影響了她的抉擇。

Miru 憶述兒時經常都和爺爺、奶奶一起，自幼就穿爺爺所造的繡花鞋長大，對她而言「繡花鞋就代表我一家人，連繫住我一家」；在她每個成長的階段，幾乎全家人每天都會穿繡花鞋，風雨不改。

到 Miru 大學參與 FYP（畢業專題）研究時發現，原來香港的傳統繡花鞋過往是身份地位、潮流以及美的象徵，但來到如今就好像出現了一個斷層，就好像只有老一輩的人才會穿著，而事實上現代的繡花鞋也很漂亮。

於是，Miru 當時就有一個念頭，既然自己都與繡花牌有離不開的關係，不如就接手「先達商店」，重新塑造店舖的品牌形象，就這樣成為了第三代的傳人。

#「爺爺專注做拖鞋款，我接手後就把繡花鞋改良。」

現時店舖內大部分的鞋款都由 Miru 自己設計，部分鞋款就是爺爺時期遺留下來並加以改良，Miru 表示：「以前爺爺的年代，我們都是在荃灣工場一起造鞋，當時爺爺還有收徒弟。我自小就愛做手工，覺得這個老文化很有趣，所以小學開始就跟嫲嫲學刺繡、初中再跟爺爺學造鞋。」



「爺爺決心打造平民化的繡花鞋」



上頭拖鞋各具特色，從圖案可見一斑。



新舊風格共治一爐。



自家設計的貓圖案（右）及與插畫師合作成品。



紅鞋配裙褂，幸福感覺無花無假。



因應新式裙褂設計的「上頭拖鞋」。



孩童穿著的「虎頭繡花鞋」。

有無穿裙褂 繡花鞋出門入屋

普羅大眾理解的繡花鞋有很多種類，而褂鞋就是其中一種，大多都是在喜慶場合用，並且是重要的收入來源之一。

現時不少婚禮都是以西式進行，這會對繡花鞋的前景有影響嗎？Miru 就表示，近年喜歡穿著繡花鞋的人都愈來愈多，「比我們想像中的都還要多，不少客人都是買來日常出門穿著，繡花鞋也是算打進日常生活當中」。

Miru 現在創作了不少新鞋款，有紅色、金色，都是用來配襯不同的裙褂，就好像小五福、中五福、大五福，褂王、褂后，都有不同的金銀絲比例，繡出來的形狀圖案各式其適。結婚

的款式有多重的寓意，所以除了龍鳳，也會有其他花鳥蟲獸。

#「見到新人穿繡花鞋完成儀式，才算真正完成一對。」

提到接手「先達商店」的點滴，Miru 就分享了不少客人的故事。她表示好多婚宴的客人會拿回媽媽的繡花鞋回來重製，但就曾經有一位客人連實物都沒有，只是憑一張相片以及媽媽的憶述。最終，Miru 也能依住客人的要求，重新傳承其母的繡花鞋，令到該位客人感動不已。

鞋型布料入手 又一潮物誕生

身為第三代的傳人，她又是如何理解繡花鞋？

Miru 認為繡花鞋分成兩個部分，一是刺繡，刺繡象徵各種吉祥的寓意、風格；二是鞋型，而鞋型就是決定性的一點，決定繡花鞋能否走進日常生活之中。

為了改良，Miru 就從鞋型、布料入手，令到客人較容易配襯日常衣著，又令到繡花鞋不再局限在喜慶又或者配襯中式服裝。



來自喵星的靈感，Miru 將之放在布料上。

疫危為機 發展周邊產品

有危就有機，疫情相對都提供了一個休息時間。以往訂單頻繁，Miru 一雙手如何開 turbo，預訂了的客人亦需要等上數個月。

現時有一個空間和時間，讓 Miru 重新創作。Miru 設計出一個新系列的貓圖案布料，自己畫了一些插畫印了成布款，後來布款更用作創作繡花鞋、拖鞋、絲巾；也有和香港插畫師合作，做成了布和鞋。因為做了一些新系列，亦有不少新的客人光顧，Miru 希望可以繼續做下去。

好 chill 好 art

人氣藝術展覽逐個睇

香港近年的藝術展覽場地愈來愈多，不少場館更甚具特色，即使不是為看展覽，跟子女在充滿藝術氣息下的空間閒逛，也是不錯的親子活動選擇。這年來疫情反覆，不如找個假日去參觀一下藝術展覽，為自己和家人增添些藝術氣息之餘，又能增長文化知識！



《幸會木棉》展覽 @ 荃灣南豐紗廠

南豐紗廠透過展覽以木棉花為引子與訪客共學研習，讓大家重新思考社區內「人樹共生」的概念，亦提醒我們該用心領會日常事物。紗廠聯合幾位不同類型的藝術單位，以不同方式展示香港木棉樹及它們如何融入我們的衣、食、住、行。



木棉花心口針刺繡工作坊

由本地刺繡導師帶領，將教授刺繡木棉花圖案，在母親節前製成心口針，為媽媽繡出一份優雅且甜蜜的禮物。工作坊適合 12 歲或以上人士參加。

活動日期及時間：5 月 1 日（星期六），2pm - 5pm



展覽及活動報名詳情

《幸會木棉》

日期：即日起至 2021 年 5 月 30 日

時間：10am-10pm

地點：南豐紗廠地下至一樓（荃灣白田壩街 45 號）

活動一覽

木棉樹社區導賞團

資料蒐集員走訪了不同的社區人士和長春社，將與參加者走訪 5 個位於荃灣的木棉樹地點。參加者將會了解各地點的口述歷史、時代變遷和各棵木棉樹的獨特之處。



活動日期及時間：4 月 24 日（星期六），11am-12pm

立體木棉花母親節工作坊

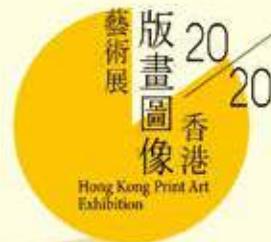
由本地刺繡導師帶領，將教以激絨布整作立體木棉花，為各位母親親手製作一朵燦爛的木棉花。工作坊適合親子（一名成年人和一名小童）參加，小童需年滿 6 歲或以上。

活動日期及時間：4 月 24 日（星期六），2pm-5pm

《K11 Art Mall ACTIVE/IDLE》展覽 @ 尖沙咀 K11

近來進行全方位宣傳的 K11 Art Mall 與本地藝術單位 Brainrental 聯手帶來《K11 Art Mall ACTIVE/IDLE》藝術互動體驗，引領一眾機不離手的大眾反思「如何將數碼生活變得更健康？」。展覽以互動體驗以幽默形式將 chi K11 藝術空間化身「Digital Fitness」健身體驗店，創作出一系列實驗性藝術裝置健「手」神器，衝擊大腦同時訓練從拇指到尾指的「Digital Muscles」。

藝術展由香港文化博物館及香港版畫工作室聯合籌劃，展覽嘗試以 20 條與版畫圖像藝術相關的問題作為引子，並以 20 組展品作回應，每一道問題觸發不同的藝術想像。



展品包括 1940 年代至 2020 年的作品，展示大師的經典版畫及年青藝術家的最新創作，觀眾可以在展覽中看到版畫概念如何與電腦動畫、立體打印、擴增實境等新媒介融合，亦可以欣賞到版畫技巧如何應用於插畫、設計、小誌及文創產品等創作。



《20/20 香港版畫圖像藝術展》

日期：即日起至 2021 年 7 月 26 日

地點：香港文化博物館 1 樓專題展覽館 3 及 4



展覽詳情



《K11 Art Mall ACTIVE/IDLE》展覽

日期：即日起至 2021 年 5 月 9 日

地點：尖沙咀河內道 18 號 K11