

HoMemory

02~03
我家・焦點西樓角重建
舊園變身打卡點04
醫・家洗米五步曲
學識做「模飯」06
心靈之旅520 塔羅占卜：
他/她對我有甚麼想法？07
無緣不歡舊衫咪亂丟！
擺去回收免浪費

看得見的人情味

14~15

封面故事

史漢
詩服
級少
愛女
美

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



屬十八區社區重點項目的西樓角花園重建工程，歷經多重波折終落成啟用。早在 1987 年啟用的舊花園，因缺乏與社區聯繫，多年來一直遭閒置冷待。隨新花園落成，將一洗以往頹風。有地區人士樂見重建後的花園既受街坊歡迎，又增設多用途活動場地，期望活化後能為荃灣帶來更新的氣象。



《我家》記者日前重返過往被大廈包圍的公園視察，發現原本四邊的圍牆已被拆去，取以代之的是改為設計以 1 米高的樹木包圍，既可將公園和附近道路分隔之餘，亦無阻重建後將市民距離拉近。

到訪當日，不少市民到場休憩，有家長帶同孩童到場玩耍，也有長者在現場閒聊歇息，有如鬧市中的「小清新」空間。

「升高」建平台接天橋 直達港鐵站巴士總站

發展局局長黃偉綸上月中在網誌透露，重建前的西樓角花園建於 1987 年，佔地 2,748 平方米，雖然鄰近荃灣港鐵站，但由於缺乏與港鐵站出口及區內行人天橋網絡同一水平的直接通道，多年來一直使用率偏低，因此希望經過重建，將原本瑟縮一角的舊式公園，「變身」為市民喜愛的休閒活動空間。

據建築署建築師盧宜璋介紹，重建項目把半個公園「升高」，建立新的平台花園，並連接區內行人天橋，直通荃灣港鐵站出入口。而新建的一條行人吊橋，更連接青山公路，直達巴士總站，延續荃灣天橋城市

的暢通網絡。

增多用途活動室場地 玻璃天窗通風透光

而在平台花園下，亦有增建一個多用途活動室和有蓋多用途場地，前廳設具特色的玻璃倒錐天窗，除通風亦可引入日光照明。而工程亦保留園內原有 13 棵樹木，盧希望，該設計冀為荃灣鬧市營造一片綠洲。

重建西樓角花園，源於政府於 2013 年《施政報告》推出社區重點項目計劃，為十八區每區預留一次性一億元撥款，以支援區議會推行重點項目。當年荃灣區議會將「重建西樓角花園」定為優先推行的項目，並成立專責小組於 2014 年通過「重建西樓角花園」。

荃灣區議會前主席黃偉傑向《我家》憶述，重建西樓角花園是由前兩屆的荃灣區議會，從當時四個草擬項目中，經多番討論而選出。他表示，重建前的公園位處荃灣市中心黃金地帶，卻因設計問題與社區隔絕，因此連當時的非建制派的議員也同意，用該筆地區重點撥款，將花園活化。他認為：「成個公園因為

四邊都係圍牆而凹咗落去，所以除咗晨運同外傭外，都有咩人會去。」

黃偉傑： 區會與政府協作典範

然而，本來已準備上馬的重建項目，卻因 2016 年區議會換屆，而遇上波折。黃偉傑表示：「當時因為換屆選舉，幾個議員為爭選票就將呢個項目政治化，大肆抹黑工程，話係小白象工程，突然要走出嚟反對。」

還幸工程同年仍獲得立法會通過撥款興建。他直言對重建十分滿意。他解釋，該項目毋須外判而由政府建築署承包設計及興建，只用了原有目標的 5,000 萬元，便重建出實用而令居民受惠的新場地，足見是區議會與政府協作的最佳範例。惟他慨嘆，今屆區議會被有心人高度政治化，令會議難以再有人有毅力推展如此成功的項目。



黃偉傑認為重建花園項目成功。

拆圍牆植樹添綠意

西樓角重建 舊園變身打卡點



公園新建行人吊橋，延續荃灣天橋城市的暢通網絡。



舊公園重建後，變成市民休閒打卡點。

觀塘海濱噴泉 親子消暑放電熱點

同屬十八區社區重點項目的觀塘海濱噴泉項目，多年來由草擬到落成，同樣經歷多重波折，最終於上月 22 日啓用，當中的互動嬉水區，隨即成為極受孩童及家長歡迎的熱點。

過去七年來至少三度被反對派阻撓的觀塘海濱音樂噴泉項目，去年曾再受月華選區區議員梁凱晴，提出司法覆核而一度令已動工的工程煞停，惟去年底梁一方因未能申請法律援助官司而撤回覆核申請，令工程可繼續下去。

據康文署公佈，該噴泉佔地約 3,740 平方米，音樂噴泉和互動嬉水區，於每日上午 8 時半至下午 10 時半運作，每日音樂噴泉均有特定時段進行表演。而嬉水區內設有感應裝置，當感應到遊人接近時，不同花式的噴嘴會噴出形態各異的水柱，娛樂性豐富，因此啓用當日，隨即吸引不少家長帶孩子到嬉水區試玩消暑，成為又一「放電」好去處。



觀塘海濱音樂噴泉亦屬十八區社區重點工程。

荃灣西新單車徑 上月底啓用

除了重建新花園，荃灣亦有新海傍單車徑落成啓用。《我家》去年 7 月曾專題報導，一直仍在擬建階段的新界單車徑網絡「荃灣至屯門主幹線」段，原定 2013 年落成，惟全長 22 公里的單車徑拖足 13 年仍在構思階段，當中只有連接荃灣青荃橋至灣景花園的兩公里路段，終在上月底正式啓用。

屬 22 公里單車徑其中一段

在荃灣西港站對出、連接荃灣青荃橋至灣景花園，全長約 2.3 公里的荃灣單車徑屬於荃灣至屯門單車徑前期工程，工程於 2018 年 9 月展開，上月底開始啓用的設施包括一個匯合中心及兩個休息處，並提供輔助設施，包括單車泊位、長椅及位於匯合中心內的一個公廁。

然而，今次啓用的路段，相對全長 22 公里荃灣至屯門單車徑，總長度僅約十分一。按 2008 年提出計劃，荃灣至屯門單車徑原本沿海興建、寬四公尺，原定在九年前、即 2011 年動工，並預計 2013 年便陸續完工，但



荃灣西站海旁新單車徑上月底啓用。



重建前的花園缺乏對外直接通道。



疫情之下不少人已習慣減少外出，食住家飯成為日常，更有不少人練得一手好廚藝。要煮出又香又軟的米飯，最關鍵的一步原來是「洗米」。日本有女網民分享，直接用電飯煲內膽洗米時，被男朋友斥責隨時刮花內膽塗層，令她懷疑此習慣是否正確，並引起網民熱烈討論。話時話，點樣洗米先會煮出口感最好的飯？

洗米妙法五部曲



「精準」量米
米量多寡影響米飯口感，可選擇用筷子等工具輔助精準量米，一杯米（180克）約可煮兩碗飯。



沖完倒走水
沖洗可將白米表面的雜質洗掉，如果沒有快速將水倒掉，雜質可能會卡在白米上，影響米飯口感。



用手研米
透過乾攪磨去白米外層的雜質，大約來回乾攪 10 至 20 次。



米水不宜透明
若洗米水變成透明，會洗走米的鮮味，因此應呈白色。

放雪櫃或加冰
洗米後把米浸在水中冷卻，可令米粒更飽滿，米粒從低溫煮熟亦可增添甘甜口感。

該名日本女網民的洗米分享引發熱話後，大家才發現洗米方式五花八門，有人用電飯煲內膽直接洗、亦有人用筍箕洗，有得則選擇不浸水。

當地朝日電視台節目《羽鳥慎一 Morning Show》更為此製作「洗米」專題報道，並請來米飯專家澀谷梨繪，分享洗米方式。她指出，現時精米技術已可容易分出米糠，因此不怕米糠會刮花內膽。而多間電飯煲廠商亦表示在電飯煲內膽用手洗米沒有問題，但緊記洗米時不要用筷子等尖銳物品攪拌。

抗疫叻from home 識洗米做模飯

勿重複清洗 免營養流失

消委會過往亦曾教大家煮飯秘訣，提醒切勿將米重覆清洗，以免營養流失。另外，用溫水把米浸泡 30 分鐘、或用冷水浸泡約兩小時，令米粒充分吸收水分，讓米內的澱粉酵素令澱粉較易轉成游離糖，可增加飯粒的甘甜口感。

至於糙米、紅米和野米等，蒸煮前可視乎種類將米身浸泡 1 至 2 小時，令米身變軟。這做法令米飯不僅較易咀嚼，提升口感，浸水亦有助分解糙米外層的植酸，以免影響人體吸收米內的礦物質。

摸生雞蛋後未洗手 幼童染惡菌腸破裂

進食前千萬要記得洗手，避免「禍從口入」！台灣最近有一名兩歲女童觸摸生雞蛋後，未有洗手便進食，因而感染沙門氏菌腸胃炎，甚至引發嚴重腹膜炎，令腸道破裂，需做微創手術修補。

台灣苗栗大千綜合醫院外科部主任馮啓彥醫生分享一宗病例，指出當地一名兩歲女童持續腹瀉一周，到急診室求診後，電腦掃描發現其腹腔內有腸道破裂跡象，更出現低血壓、脫水、少尿等敗血症現象，須立即進行微創手術修補右側大腸破裂處。醫生問診時得知，女童病發前曾觸摸雞蛋，未洗手便吃東西，幸女童術後康復狀況良好。

沙門氏菌可攞命

據本港食物安全中心指出，感染沙門氏菌後，情況嚴重者可能會出現敗血症及脫水等併發症，甚至死亡。馮醫生指，若患上嚴重腸胃炎，抵抗力較弱的幼童及長者有機會腸道破裂，從而引發腹膜炎。若腸胃炎同時有腹部劇痛、發燒，檢查結果有白血球增生現象，便有可能是腸道破裂，應盡早就醫並接受治療。他提醒要預防腸胃炎，除了食物要煮熟、保持環境衛生，還有切記要勤洗手，避免惡菌經口腔進入身體。

留意中風先兆 及時處理

有統計顯示，香港約 20% 中風患者曾經歷「小中風」，所以絕不能輕視。人人都驚中風，但 24 小時前已有預兆？

中風雖然可怕且後遺問題又多，原來大約早一至兩日前已有先兆。所謂中風先兆，其實稱短暫性腦缺血發作（TIA），因血液流入部分腦部短時間停止所致。



- 注意中風症狀
- ① 突然一側肢體或面部麻木、刺痛及無力等
 - ② 突然視覺變差
 - ③ 突然說話含糊
 - ④ 突然思考混亂或理解陳述障礙
 - ⑤ 突然行走或平衡出現問題

中風屬醫療緊急情況，及時治療可減少腦損傷和潛在併發症。中風病發初期，絕大部份人不會察覺（就連當事人自己），慢慢造成腦的部分血液供應減少，腦組織缺乏氧氣和營養，出現腦細胞死亡情況，結果錯過了最好治療時機。

雖然醫學進步，近 15 年中風的死亡率大為降低，但所衍生的問題越來越多，造成沉重社會及經濟負擔。故此，如及早察覺病發，就可大大減低後遺症的影響。



（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。



以上症狀一般不會持續多於 24 小時。可是，如沒有及時處理，有 40% 機會於數日後中風。

#6 大情境要提高警覺

如果出現以下情況，請各位必須警惕，盡快找醫生檢查：

- ① 被人嘲弄說話不清或難以理解別人言論
- ② 一側手臂或腿部麻木無力，刷牙梳頭亦有問題
- ③ 照鏡發現臉頰不對稱，嘗試微笑就嘴巴一邊下垂
- ④ 一隻或兩隻眼睛視線模糊、雙影或變黑
- ⑤ 全身乏力疲倦、噁心眩暈及突然劇烈頭痛
- ⑥ 不能直線走路，容易摔倒

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



中國美容美髮行業
十大影響力品牌



中國美容美髮行業
用戶滿意十佳品牌



商界展鴻獎
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 | 匯璽 | 名城 | 天宇海 | 御龍山 | 雲匯 | PARK YOHO | 山水盈 | 瓏門

WWW.VEGAS360.HK

f VEGAS360BEAUTY

@ VEGAS360_BEAUTY



作者：火登

簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

儒、釋、道

同本不同宗

以中國文化角度，儒、釋、道三教，對中國文化影響極為深遠，三家雖有差異，但各有特色，在中國文化之中又相互融合。



儒家講究入世，強調有為，積極進取，建功立業，以天下為己任，又崇尚禮樂仁義、注重人倫、關心人事與社會。

佛家講究出世，強調因果，崇尚慈悲、行善積福、自度度人，又強調萬物皆空，排除煩惱。

道家講忘世，主張清靜無為、精神超脫、以柔克剛、坦然面對順逆。

「修心就是修正自己錯誤的觀念。」

一直以來，人對自己的心靈、靈性認識不清，經常以偏差的、錯誤的觀點來認知自己。修心就是修正自己錯誤的觀念。與其說是別人讓自己痛苦，不如說自己的修心不夠。如果你不給自己煩惱，別人也永遠不可能給你煩惱。以佛心看待一切世間現象清淨皆美，現前即成淨土。故此，「以佛修心」的的確確是最好不過。可是，修心是點滴的工夫，需要決心、恒心和耐心。

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。



塔羅占卜

快到520

他/她對我有甚麼想法？

馬上就到 520 了，這個慢慢變成情人節的日子，都是表白的好機會。無論是在暗戀階段，還是剛剛拍拖的你，可能對對方的感情或態度不太明了，今次的塔羅占卜就可以幫到你啦。解讀你心中的他/她對你的感覺是如何，才能確定在 520 當日是否攻還是守！



A

B



C

D

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：「他/她對我的感覺是怎樣的？」然後憑感覺在右面 ABCD 四張牌中選擇一張。

Knight of Cups

A 聖杯騎士



Page of Swords

B 寶劍侍從



Four of Wands

C 權杖四



Three of Cups

D 聖杯三



• 抽到這張牌代表他/她對你是有好感的，一位白馬王子捧著聖杯，是呵護和珍惜的，說明你們之間的感情已經到位，但是行動力不足，還在考慮自己應該主動還是應該等待。所以，抽到這張牌的人不要猶豫，感情中總要有人主動，不妨你主動約他/她，或者會有更好更快的發展！

• 這張牌代表的人還在收集資料和分析的過程，你對於他/她來講是合適的伴侶，或者你符合他/她的擇偶標準，但是這更多的是出於他/她的觀察和分析，不是出於心中的感覺，缺少一些心動和感情。如果你也喜歡他/她，可以引導他/她更多的去感受下內心的感覺，畢竟感情沒有方程式。

• 恭喜你，抽到這張牌代表對方希望你進入一個穩定而和諧的關係裡面，他/她對你們的未來有憧憬甚至有計劃，更重要的是他/她會有所行動。保持現有的節奏發展下去，會是你希望的方

• 抽到這張牌的你需要小心，或者你覺得他/她對你追求攻勢猛烈，或者表露出對你的感情很多，但是很有可能他/她不止你一個，這張聖杯三看得出，他/她是一個喜歡多人關係多於一對一關係的人。就算不是其他的伴侶，不是一腳踏兩船，至少是他/她喜歡一班朋友玩多過和你獨處。這種情況的對象一定要留神！

遇上衣櫃爆棚，大家係咪會即時丟棄舊衣物？據都市固體廢物監察報告統計，香港人每日棄逾 1 萬公噸的固體廢物。當中，可再用或可再生的物料經常跟一般垃圾被運到堆填區。唔想浪費資源，迫爆堆填區，大家應該認真參與社區衣物回收，減少虛耗，又可惠及有需要的人士！

無綠不歡

我家

Text : 知 知 Design : Niki

06, May 2021

衣物回收 衣櫃唔再爆棚！造福社區 唔浪費



掃一掃，
即睇回收點



香港地球之友 免費的再分享

香港地球之友的「舊衣物回收計劃」在本港一些屋苑或醫院等地方設置回收點收集舊衣物、鞋履、手袋等，收集好後再免費分享給社會上不同的人，或轉運到對舊衣物需求的地方。

接受
類別

衣物、鞋、袋、
活動紀念 Tee
(100% 棉)

不接受
類別

毛巾、床上用品、
穿過的內衣褲及襪

接受
類別

- 全新或清潔完整的二手衣服、鞋、手袋及配飾
- 性能良好的小型家庭電器
- 完整的玩具、文具、書籍、禮品等
- 有合法版權的軟件、光碟等
- 電視機、電腦（包括桌上、手提及平板電腦）、打印機、掃描器、顯示器

不接受
類別

- 傢具、二手床褥或床上用品
- 電器：空調機、洗衣機、雪櫃
- 藥品 • 食物 • 已破損物品
- 二手廚具 • 二手內衣或毛巾
- 含色情、暴力、或邪靈內容的書籍
- 教科書及雜誌 • 皮草產品

回收
方法

- 因應疫情暫停上門回收及回收箱服務
- 目前可把物品捐贈至救世軍的家品店



掃一掃，
即睇回收點

長春社 重教育為環保

長春社舉辦舊衣回收活動已逾 20 年，舊衣回收服務涵蓋學校、屋苑、政府管轄設施如公園及社區中心等，而所得收益會撥作環境教育用途。收集後的衣物會先包裝並在運輸途中進行消毒，並粗略按衣服的可重用程度分類，部分會再運送到東南亞國家（例如柬埔寨）重用。

接受
類別

已清洗好的衣
物、鞋、毛公
仔、手袋、背囊

不接受
類別

毛巾、床上用品、
穿過的內衣褲及襪

回收
方法

- 因應疫情暫停親自送到長春社倉庫
- 因應疫情暫停上門回收服務
- 目前可將衣物投到指定回收箱或回收站



掃一掃，
即睇回收點



救世軍家品店 靠義賣助弱勢

救世軍循環再用計劃自上世紀 60 年代已展開，向社會募捐新舊衣服及物資。收到的二手物品或剩餘的新物資，會轉予社會上的弱勢社群，例如獨居長者、露宿者、更生人士及領取綜援人士等。救世軍在本港設有多間家品店，回收來的衣物經過分類後，部分會在家品店作義賣。



基督教勵行會 講環保講扶貧

基督教勵行會為宣揚環保扶貧的消費理念，會把回收得來物品置於分別位於元朗及上水的「勵行站」作義賣，亦會轉贈給弱勢社群，其餘會售予環保回收商業夥伴，出口到發展中國家。

接受
類別

- 全新或舊衣物、飾物、玩具、鞋履、手袋、書籍、小型電器及家品（需清潔乾淨）

不接受
類別

- 大型傢俬、制服帶商標、窗簾、床褥、食物、大型電器、教科書及雜誌等

回收
方法

- 上門回收服務
服務範圍包括港九新界，必須能駕車可達的地方
只限有電梯直達樓層，唐樓未能安排有關回收服務
星期一至六，公眾假期除外

- 可把衣物投放至指定回收箱或回收站



掃一掃，
即睇回收點





「母親節」是向母親表達感謝之意的日子，為此我們很多時候都會悉心預備禮物，或者外出吃過大餐，希望好好慰勞一下平日辛苦的媽媽，讓她度過一個充滿歡樂的母親節！

許多媽媽都表示母親節最希望收到的禮物，並不是名貴的東西，而是孩子親手做的心思……例如一些心意咭、食物、手摺的花。

今年的母親節，小朋友是否還未決定送什麼禮物呢？大家不妨考慮以下的簡易版 DIT 食譜，do it together！



我們這個家

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，再跟大家解釋一下什麼是「地區撲滅罪行委員會」。

為解決自上世紀七十年代初期罪案出現上升趨勢的問題，政府在一九七三年三月成立撲滅暴力罪行委員會，成員均為政府人員。委員會的職權範圍為策劃、

認認真真 孝敬母親

玩Cooking 蜜超所值



愛心 Pizza 味多士

做法簡單的多士，作為母親節禮物看似平平無奇，但是有 pizza 的風味、心心的型狀，加上小朋友的參與，一定滿足到舌尖上的母親。

材料：麵包、煙肉、芝士碎、番茄醬、心形模具

做法：

- ① 預熱焗爐至 180 度
- ② 用模具把麵包切成心形
- ③ 把麵包塗上番茄醬及灑上芝士碎，放上煙肉後再輕灑少許芝士碎
- ④ 放入焗爐焗大約 3-5 分鐘，見芝士碎融解並有點金黃色便完成



甜在心朱古力水果包

研究指出，甜點食物能提升開心指數。這款甜味的水果包，加上可愛的公仔臉，既健康又吸睛，相信各位母親也照單全收。

材料：麵包、朱古力片、士多啤梨、青提子、心形模具

做法：

- ① 先用模具把麵包切成心形
- ② 把士多啤梨和青提子切成一半或 1/4
- ③ 將朱古力和各種水果砌成可愛臉，並放於麵包上，例如提子變作眼睛
- ④ 完成



所謂「物輕情義重」，為人母親者並非在意物質價值，而是小朋友的心思。祝各位母親節快樂！

「地區滅罪委員會」職權你要知

行的行政及社區參與措施向委員會提供意見。

18 個分區撲滅罪行委員會按區議會的地區分界劃分。現屆各分區的撲滅罪行委員會合共有超過 500 人，主席由地區領袖擔任，其他成員大部分為來自地區各個界別並由政府委任的非官方委員，亦包括幾位區內主要政府部門的代表。分區撲滅罪行委員會經常舉行會議，討論與各分區區內治安有關的議題、檢討區內罪案情況及區內罪案統計數字所顯示的犯案趨勢。會議為區內人士提供平台，討論當區的罪案問題。

組織及統籌政府與市民合力協助香港警務處（警方）撲滅暴力罪行的活動。一九七五年，撲滅暴力罪行委員會易名為撲滅罪行委員會，成員擴大至包括非政府人員。至於地區撲滅罪行委員會，亦即分區撲滅罪行委員會，則在一九七六年九月成立，主要目的是透過籌辦地區活動，加深市民對撲滅罪行運動的認識。其後，分區撲滅罪行委員會發展為凝聚地區力量撲滅罪行的重點組織，其職權範圍亦擴大至包括：監察區內罪案及執法情況；統籌區內滅罪活動；促進區內警民關係；以及就撲滅罪

大圍站內

農 重登場



阿輝表示，工作令生活充實。

社企辦館

位於港鐵大圍站內的「farmfresh330」以溫暖的橙色為主調，主售自家來自屯門菜田的有機農產品，兼售各種健康食品 and 用品。在這間「迷你雜貨店」內，顧客不但買到一份健康美味，更可以為精神病康復者帶來訓練、就業機會。



正向思想，健康飲食，正斗！

健康新生推廣慢活



社企協助精神病康復者就業。

意義搭救

店長活得
fresh

店內一位「官仔骨骨」的阿輝，是 farmfresh330 的店鋪經理，也是精神病康復者。他由培訓員做起，至今成為舖頭掌舵人。

以前的阿輝，屬典型「人生勝利組」，過著有車有樓、有公司、有工人的生活。惟一次失意，頓變破產無業漢，再遭遇離婚，以致患上抑鬱症。

經歷五年「住劏房、領綜援」生活，阿輝曾有輕生念頭，後來受到職業治療師鼓勵，到新生會受訓當售貨員。阿輝一做就是十多年，他直言現在的收入遠不及自己高峰時期，但認為「意義搭救」，farmfresh330 的生活讓自己人生過得充實。

阿輝表示，當遇到客人投訴時，絕不會以「精神病康復者」作藉口，反而會解釋說：「他還在見習，正在接受訓練，請多多包涵」，避免令人對康復者有種先入為主的負面印象。

社區有情



Text、Photo：木 木 Design：Elsa

06, May 2021

事實上，farmfresh330 是新生精神康復會（新生會）旗下社企，宣揚健康生活以外，亦協助精神病康復者就業及融入社會。

新生會零售經理廖淑賢（Maya）指出，farmfresh330 的菜源來自同系的「新生農場」，該農場是全港唯一的農業式庇護工場。她說，兩者互相配合，可不斷為更多「同路人」提供培訓機會。



店內出售多款有機食品。

「康復者可以提供出色服務。」

縱使社會進步，但仍有人歧視精神病患者。Maya 憶述曾經有一次，遭乘客質問「為甚麼你們要在此開店」，矛頭指向店內員工，認為他們是精神病康復者，將會影響其他人。

歧視主要來自誤解。Maya 表示，farmfresh330 開設於「大街大巷」，每天有一定客流，希望市民在相處接觸過後，會發現精神病患者其實跟常人無異，也非一般人聯想到的「行為古怪」或「難以親近」。

Maya 表示，在店內人人都穿制服，笑指自己也沒有例外。「其實精神病康復者和普通人一樣，希望得到尊重，而非同情。康復者也有正常人的能力，可以提供出色服務。」



產品來自「新生農場」。

回家路上偷閒加油站

的確，在一間不大不小的店鋪，每位員工亦專注手頭的事。顧客進進出出，也不會發現任何異樣。

店鋪取名 farmfresh330，Maya 解釋指，當中的「330」即「身、心、靈」的諧音。香港人生活節奏急速，經常忙於工作而忽略身心靈健康，Maya 希望都市人在回家的路上，在車站內亦可買齊一餐住家飯的所有材料，適時放慢腳步，享受有機又有意義的健康食品。

二人分享工作心得。



相信大家在看古裝劇集時，都曾希望自己可以穿越時空，回到古代。有活動公司聽見大家的心聲，將模擬古代場景而設的「集古村」帶進校園，透過輕鬆有趣的形式讓學生接觸中國文化，打破「歷史很悶」的刻板印象之外，亦想傳承中國文化及價值觀。

劇場形式助學子認識傳統

Rainbow：
希望學子保護
非物質文化遺產。



穿越校園 上滿fun歷史堂



「校園集古村」位於荃灣的基地擺滿道具。



小朋友體驗中國藝術文化，樂在其中。

基地位於荃灣的「校園集古村」是透過劇場形式，讓學生體驗傳統藝術表演和文化活動。提出這個構思的人，就是活動公司創辦人戴惠敏（Rainbow）。

現時愈來愈少人
深究文化背後故事。

Rainbow 直言自己來自內地農村，雖然生活比較落後，童年玩意就只有踢毽子、木偶劇、跳飛機等等，但仍然玩得不亦樂乎。時移勢易，時下小朋友機不離手，Rainbow 眼見傳統玩意乏人問津，漸遭遺忘，甚是可惜。

Rainbow 三年前開始接觸中華文化活動，讓她想起可以將之與劇場等創意活動綜合起來。中華文化源遠流長，Rainbow 說：「中國人非常有

智慧，創造出不同的工藝，例如充滿神秘感的川劇變臉，無奈現時愈來愈少人深究背後的故事。」她希望藉由「校園集古村」，將古人的智慧和藝術一直傳承。

為免苦悶的紙上談兵，Rainbow 除了準備不同的傳統文化體驗，團隊更打造「小蝶仙子」和「豬八戒」兩個角色，帶領學生進入「集古村」，以輕鬆有趣的形式接觸中國文化。

活學活用，令人感動。

在學生欣賞表演後，團隊會就相關文化作補充和解釋，作為課程的延續，將國粹文化主題再延伸，從而令學生認識如何保護非物質文化遺產。

舉辦多場「校園集古村」，Rainbow

分享其中一個讓她印象最深刻的故事：「記得在一次有關茶藝的活動上，我們主要教學生向長輩奉茶。然後有學生活學活用，回到家中給父母奉茶，咁得媽媽非常感動，眼眶泛淚。一個小小的舉動，將中華文化當中的尊親意識表現出來，這種感覺非常不可思議。」



擺上雲端 豬八戒做主播

疫情以前，「集古村」的「街道」上掛滿紅色燈籠和旗幟，兩旁



疫情下辦「雲端集古村」。

擺設不同攤位，展示着投壺、燈謎、龍鬚糖等傳統玩意，仿佛置身於古時的村落當中，非常有氣氛。

疫情迫使 Rainbow 變陣，大部分活動由線下轉為線上的「雲端集古村」。Rainbow 指，「雲端集古村」將原先準備的活動變成話劇形式分享，而最受學生歡迎的小蝶仙子和豬八戒剛變成真人版，帶領同學們繼續漫遊集古村，幸好學生仍可透

過鏡頭跟演員互動交流，反應依舊熱烈。

中華文化博大精深，內容甚廣，Rainbow 透露自己準備「二十四節氣」相關的活動，希望可以跟「兒歌天后」李紫昕（Purple 姐姐）合作，利用「數白攞」的方式讓學生更易掌握。另 Rainbow 亦有意跳出香港，推出英文版的「集古村」向外推廣中華文化。



小蝶仙子和豬八戒變為真人版。



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

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

06, May 2021

脆軟香齊晒！

有要睇住油溫 炸蘿蔔絲餅



材料：（10個餅的份量）

普通麵粉 160g、粟粉 40g、泡打粉 1茶匙、蘿蔔 320g、櫻花蝦 20g、芫荽或蔥粒適量、雞蛋 1隻、水 250ml、30ml油、鹽 1茶匙

近排應該好多朋友仔同我一樣追緊韓劇《西西弗斯的神話》，故事講述韓國因為核戰而被摧毀，倖存嘅女主角透過時光機返到核戰之前，希望回到過去改寫歷史去制止戰爭發生，咁中間梗係有啲打打殺殺情情塌塌嘅情節啦。其實套劇有一個好重要嘅訊息，就係勸大家珍惜當下，劇中人物都係因為後悔，所以先想穿越時空去補救，例如以前對爸爸媽好差，又或者做咗啲壞事咁。我就認為與其後悔，不如當下做到最好仲實際。



1a



1b

做法：

① 麵粉、粟粉、泡打粉過篩，分兩次加入蛋漿、鹽同埋水攪勻。之後加埋油再攪勻成粉漿，放半個鐘等佢慢慢發酵先會有脆身嘅效果。

② 蘿蔔刨絲加入調味料拌勻，15分鐘後略略搵乾水。之後，洗乾淨芫荽切碎備用，待粉漿預備好就可以將蘿蔔絲、櫻花蝦及芫荽，全部加入粉漿拌勻。



2a



2b



2c



2d

③ 中慢火燒熱油，先將油提放入油加熱半分鐘，然後倒入材料約八成滿。油提放落油鑊炸兩分鐘定型就可以脫模，並繼續炸至金黃色，如此類推炸晒為止。



3a



3b

調味料：

鹽 1茶匙、胡椒粉 1茶匙、糖 1茶匙



小提示

留意油溫唔可以過熱，否則外面金黃但裡面唔熟就大鑊！最後梗係沾橙色嘅辣椒醬食，就最好味啦！如果買唔到「油提」，將適量粉漿直接落油鑊炸成餅狀都得。



油提

如果真係有得返去以前，我最想食返細個嘅時候嘅街邊檔，咖喱魚蛋、炸大腸、碗仔翅、煎釀三寶、夾餅、蛋形大菜糕……講起煎釀三寶，就唔可以唔提呢個消失咗嘅街頭小食「炸蘿蔔絲餅」。嗰啲炸起嘅蘿蔔絲餅外脆內軟，最重要係好有份量，最啱窮學生用嚟頂肚，當然街邊小食無可避免將貨就價，真係粉漿多過蘿蔔絲㗎！前排去咗雜貨鋪買嘢，無意中畀我發現一個好得意嘅工具「油提」，原來佢就係專攞嚟炸蘿蔔絲餅用嘅，梗係即刻買啦！就係咁，唔使搭時光機都可以食到炸蘿蔔絲餅喇，又或者用番薯、芋頭代替都得。如果你同我一係芫荽控，就盡情落芫荽吧！呵呵……



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。



以往曾經都為大家介紹過政府在新界設立的第二條文物徑——龍躍頭文物徑，在這條文物徑上共有十二處不同類型的歷史建築，當中就以「五圍六村」最為聞名。而假如再在「五圍六村」中細數，鄧氏族真正開村立業的起點，正正就是在「老圍」。



位於新界東北部的粉嶺龍躍頭的老圍，是新界五大氏族之一鄧氏的聚居地。據記載，鄧氏族人在元朝末年遷移至龍躍頭，並在今日的老圍開村立業，後來因為子孫繁衍，慢慢就圍繞着老圍發展出現時的「五圍六村」，所以「老圍」就是龍躍頭圍村的開端。

雖然老圍的興建日期已不可考，但作為五圍中最早建立的圍村，估計最少也具有七百年歷史。老圍立於一座小山之上，四周築有圍牆，而在四面圍牆的正中部分建有高台，用於監察防盜。老圍與不少圍村都一樣，圍門窄小，內有水井，遇盜賊來襲時，可閉門堅拒而仍有足夠食水供應。

築有供守望用的高台

圍牆高達四五層樓

樓梯

老圍圍門

高達四五層的青磚圍牆

門樓上有炮樓及供奉土地的神龕

圍內水井

圍門

槍孔

供奉土地的神龕

門樓內部

老圍

「五圍」中最早建立村落



門樓上有炮樓

圍牆

圍牆高達四五層樓，以青磚砌築，全樓只有一個大門，條石門框，內裝鐵皮木門、木杠、鐵柵等屏障，固若金湯。

〔古蹟的故事〕

圍門原朝北 因風水改向東

老圍圍門原先是朝北向，但後來由於風水理由，圍門被改建為東向。但問題就來了，東面的出口由於地基高出地面，居民出入不方便，所以後來亦在門前加建了一條石條梯級出入。老圍雖曾經歷多次修建，但其圍牆結構和圍村布局仍保存完整。

老圍部分圍牆日久失修，終於在 1991 年由北區政務處撥款進行緊急維修、1997 年年初展開全面修復工程。復修工程由古物古蹟辦事處及建築署古蹟復修組監督，香港賽馬會慈善信託基金資助四百萬元工程費用，並於翌年完成。

圍門

圍門門口的對聯為「門高迎紫氣 圍老得淳風」，圍牆上築有供守望用的高台。

門樓

門樓上有炮樓及供奉土地的神龕，但昔日保護村落的小型古炮已不復見。

〔古蹟資訊〕 老圍門樓及圍牆

評級：法定古蹟

地址：粉嶺龍躍頭老圍

開放時間：星期一至日上午 9 時至下午 5 時，為避免對居民造成滋擾，老圍內部並不對外開放。

〔溫馨提示〕

• 為避免對居民造成滋擾，老圍內部並不對外開放，但市民可在外圍以及門前欣賞老圍的建築特色。



與漢服相互配襯的飾物髮簪。



「當時我問自己：為何我們甚至好像沒有民族意識？」

落，那麼我們更應該重拾這些傳統。

經過一輪思索，柑柑表示，「我明白有很多的歷史因素，這不單單是民族服飾體系的傳承，還有不少傳統文化、技術和工藝。是不是這些傳承斷絕了，我們就要放棄？」她強調，嚴格而言這些工藝都不是被時代拋棄，而是人為因素而沒

疑問之下，柑柑就得出了自己的答案。

「就好像鄰近的日本、韓國、甚至台灣的原住民，他們也是很愛護自己的民族，對自己的民族傳統、服飾也是很自豪，印尼、泰國也如是，而我們是漢族，但為何我們偏偏沒有自己的服飾和民族傳承？」在這點

盼守護體系 做好服飾傳承

對於由初初接觸，再去完全捨棄時裝、堅持只穿漢服，柑柑就說，「當時我看到內地的古風圈子，不少的漢服同袍都十分享受自己身穿漢服的這件事，再看看我們很多鄰居，都有自己的民族，都很愛護自己的民族、服飾」，當時柑柑腦海就浮現出一個問題問自己，就是為何我們甚至好像沒有民族意識，不熱愛華夏文化？

柑柑亦都提到，其實自己並不是一開始就經常穿著漢服，亦都沒有很多套的漢服可以輪換，頭幾年都是因為活動和聚會才穿著。至於為何後來會下定決心，柑柑笑言是因為一次搬屋，「每次的搬屋都是一次大型的斷捨離，在決定捨棄甚至衣服時，我決定捨棄所有時裝」。她表示「既然我也沒有時裝，那麼正好每一日都穿著漢服。」

「既然我也沒有時裝，那麼正好每一日都穿著漢服」

今次接受訪問的漢服愛好者柑柑，字嵐玉，接觸漢服已經有十年以上的時間。提到為何會接觸漢服，柑柑直言是通過遊戲，接觸到古風的圈子，無意中亦都接觸到內地當時的漢服圈子，看到他們活動的照片，就覺得很漂亮。當時並沒有想太多，但後來看到他們的活動以及所描述的文字，就愈看愈沉迷。

搬屋斷捨離 丟掉所有時裝

在九龍城寨公園的一隅，有一位古風女子穿著只會在電視劇看見的服飾，有人會以為這是韓服、又有人會以為是日本服飾，但其實這正是我們傳統的漢服。

中華兒女多奇志 不愛時裝愛古裝

高古值潛力

民衆慶祝花朝節。一批又一批孩童體驗中國四大發明中的印刷術，說不定當中有人將來是廿一世紀畢昇。（資料圖片）



史風再起時

少女穿漢服祭祀百花花神。花朝節就是「百花生日」，一般定於農曆二月十五日。至於起源，則未有定案，一說為春秋、一說為唐代。（資料圖片）



花好月又圓

花朝節昔日地位一度堪比中秋節，而當今小吃就是「花糕」。大飽口福前，不妨首先「穿越」到市集喝一杯茶。（資料圖片）



柑柑表示，身穿漢服須表現自信。



北京、四川、福州等地，一些少女身穿漢服祭祀花神。（資料圖片）



後的文化和意義。

美麗的事物總是吸引不少人欣賞和追求，這個道理自古皆然。穿著屬生活中基本而且重要一環，是故有所謂「人靠衣裝」，但假如身穿的衣著與社會主流所追捧的不一樣，你又會否繼續堅持？今時今日，原來仍有人堅持接近四年只穿傳統漢服，身體力行讓大家認識漢服背後的文化和意義。

史詩級貪靚 任何心情都 漢衣服

為華夏文化自豪 港女四年只穿漢服



辛追夫人素紗襪衣，是秦漢制漢服目前唯一參照物。



懶理他人目光 自信帶來氣場

「一開始當然是因為服飾漂亮而開始漢服這條『不歸路』。漂亮當然是一塊敲門磚，但到後來我更能發現漢服的美，認識更多的事物。」

心慕明代風格

漢服這個概念很廣泛，廣義上而言可以追溯到軒轅黃帝，但按現時標準就是皇朝以漢文化為主、追溯到先秦、漢晉、唐宋明都是漢服的服飾體系。華夏文化不是由地域局限，而是視乎社會整體推崇哪種文化。

提到個人喜好，柑柑個人偏向明制，而她部分同袍偏向宋制，因為穿著起上來看似日常服飾，比較容易接受。以香港而言，以宋、明比較多；至於漢秦比較少，就是因為出土文物比較少，可以做的考究亦比較少，現時認識到的秦漢制也只是基於西漢辛追夫人的一款。

「就算其他人以不同的目光看我，我也不會介意」

在對漢服沒有認識的市民眼中，就算這種是傳統服飾，也難免會被視為是奇裝異服，柑柑又是如何應對？她直言：「我自己性格是，我自己做得正確，就算其他人以不同的目光看我，我也不會介意，畢竟我的衣著與其他人正是不同，你没有穿著過會感到好奇也是正常的事。」

她表示，身穿漢服自信是相當重要，假如對自己身上穿著的衣服沒有信心，愈想就會愈畏懼，儀容不大方，才會令到漢服不漂亮。

盼部門機構支持推廣 一洗「等同 Cosplay」誤解

柑柑目前已經與志同道合者，組成非牟利組織「漢服香港」，以便在香港推廣漢服。柑柑直言有着不少困難，例如想在有文化氣息的地點拍照，但可以符合條件的景點不多，如洋溢文化氣息的日本韓國街頭小巷，在香港就比較少見；再者，管理員多數拒絕穿著漢服人士「入場」，更遑論拍攝。

柑柑續指出，組織的成員曾到不少學校舉行座談，亦有舉行試穿活動，但推廣單靠他們是不足夠的，她感慨暫時沒有得到任何部門或機構支持。「相比起內地的漢服組

織，他們都會和當地的縣又或者是市政府合作，在每一年的花朝節包起整個的場地進行祭花神、推廣漢服以及相關文化的活動」，柑柑直言「假如政府可以與漢服組織合作，那麼對漢服推廣必然是利大於弊。」

她說，漢服的興起不單單是衣著，還有頭飾、耳飾等等，當中涉及不少非物質文化遺產以古老的技術，所以甚至玉器、木石、古玩都可以與漢服有關。漢服的出現正正就可以將傳統文化的接班人年輕化，但首先終究也要令公眾明白，漢服並不是一種 Cosplay，而是我們的民族服飾。



一群志同道合者，參與以漢服為主題的商演活動。（受訪者提供）

女生穿搭術一定要有對百搭的白波鞋！唔少大熱波鞋品牌近年都推出唔少經典白波鞋，款式日新月異。今次就為愛美的妳精選一啲 2021 年大熱入手的白波鞋！

盤點 2021 年女生必備 經典百搭白波鞋

推介 5 / Golden Goose Superstars

要數明星最常見的白波鞋款式，一定非 Golden Goose 的 Superstars 白波鞋莫屬，尤其係一眾韓星極之鍾情這個意大利品牌。新款式有標誌星星及人造珍珠裝飾的，在運動風格中糅合幾分優雅氣息，必然是女生穿搭恩物！

推介 8 / Common Projects

有「白波鞋王」之稱的 Common Projects，其出產的波鞋設計簡約又高質，款式相當長青、唔過時。這個新鞋款更採用厚底設計，絕對適合嬌小的女生們。

推介 9 / Hogan Interactive

最近很多明星也都在穿 Hogan 的 Interactive 波鞋，系列的新款式更推出了米白色拼淡粉紅色的設計，既充滿清新氣息，亦很適合用來配搭夏日清爽造型。

推介 1 / Veja V-Lock

法國品牌 Veja 的 V-Lock 白波鞋正掀起一股風潮。最新款式以白色拼淡粉色 V 字設計，充滿清新感。波鞋以可持續發展設計，適合熱愛環保的女生入手。

推介 2 / New Balance 452

New Balance 一定係搶手貨，鞋款 452 白波鞋之前推出過奶茶色，即被人搶購一空。新推出的白色調，復古外型配上厚底設計，讓女生的身型在視覺上更修長。

推介 3 / adidas Originals 特別版

adidas Originals 特別版白波鞋早前為慶祝農曆新年而推出。柔軟的白色皮革，配上中國傳統的「文房四寶」圖案，別具特色。

推介 7 / Nike Air Force 1 Crater

唔少女生都有入手過 Nike Air Force 1，但在環保的大潮流下，新款的 Air Force 1 加入了永續設計的概念。而 Air Force 1 Crater 系列波鞋每隻鞋均採用至少 20% 的再生材質，鞋尖採用半透明布質，下方為混合再生質料，設計獨特！

推介 10 / Salomon XT-6 Advanced

法國的人氣戶外鞋履品牌 Salomon，正席捲各地時尚界。最新款的 XT-6 Advanced 白波鞋採用符合人體工學的設計，舒適度相對於其他白波鞋更高！

推介 4 / Reebok X Maison Margiela

這對讓波鞋迷為之瘋狂的聯乘鞋款！以 Maison Margiela 標誌性的 Tabi 鞋混搭 Reebok 的 Classic Leather 鞋，當然少不了獨有的鞋頭分趾設計，絕對係搶手貨。

推介 6 / adidas Superstar Futureshell

adidas Superstar 波鞋 50 多年來征服唔少波鞋迷。新款的 Futureshell 系列更在鞋面外層加了一層半透明的「外衣」，極富未來感。

