

我和

HoMemory

58

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：15, Jul 2021

看得見的人情味

14 ~ 15
封面故事

快樂捉球為你打氣
扭波專家

02~03 我家 · 焦點

屯馬線開通
真的很「熾憤」？

04 醫 · 家

酒店 Staycation
小心菌 station

06 心靈之旅

塔羅占卜：
我會遇到爛桃花嗎？

07 無緣不歡

紙袋重生 DIY
變身實用收納

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

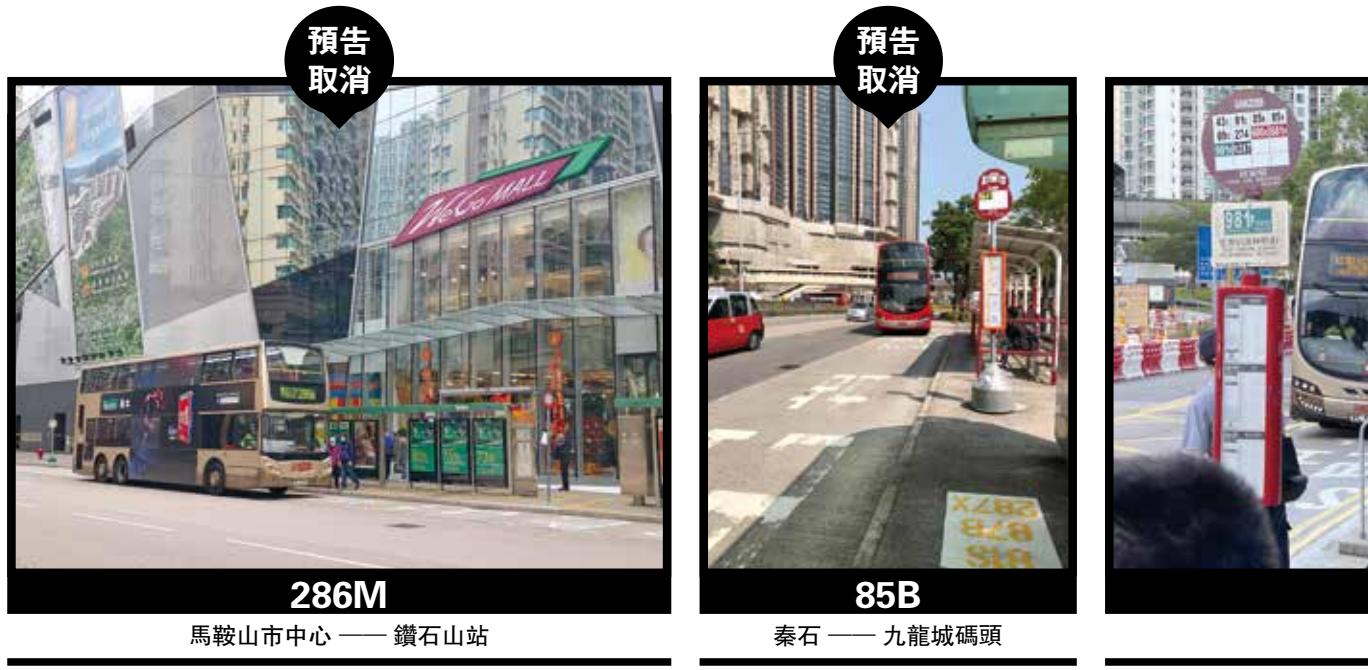


info@homemory.hk



屯馬線開通真的很興奮？不少巴士線在屯馬線全通後，勢將削班以至殺線。運輸署在六月宣布，預計屯馬線全通後巴士客量偏低，四條巴士線六個月後將取消，當中三條行駛沙田及馬鞍山。居民及地區人士坦言，取消的路線是部分乘客到轉車站轉乘之唯一路線，而部分屋苑距離港鐵站較遠，一旦取消將影響日常生活，建議當局再審視。

受影響路線



因應上月底屯馬線全綫開通，運輸署早前公布「配合屯馬線全面通車的公共交通服務調整計劃」的四條巴士線，包括馬鞍山市中心來往鑽石山站的 286M 線、秦石來往九龍城碼頭的 85B 線，與及繁忙時間來往耀安及紅磡的 85S 線，均將要取消。

往紅磡 85X 上月中率先減班

運輸署解釋，屯馬線通車後，85S 線的乘客將大量流失；85B 線本身乘量持續偏低，之後會進一步下跌；286M 線則在屯馬線一期通車後，乘客已大減，相信之後會進一步下跌。因此，取消上述路線的計劃，預料於全綫通車約六個月後實施。



屯馬線全綫開通後，不少巴士乘客轉乘港鐵。

事實上，早於屯馬線尚未全綫通車時，九巴已於一星期前率先縮減部分巴士班次，當中主要受影響是全日服務、來往馬鞍山到紅磡的 85X 特快線，已早於上月 15 日減班，除上午繁忙時間削減加班車，晚上七時後的班次，亦由 15 分鐘一班，減至 20 分鐘一班。

唯一快線行駛大老山轉車站

有居民直言 85X 上下班時間已經常客滿，不明白為何仍要減班。有人指出，85X 線是馬鞍山及第一城來往紅土區，唯一行駛大老山隧道的快線，不少紅土街坊會乘 85X 線，到大老山隧道轉車站，到新界東其他地方，如果減班將會影響不少乘客。



記者實測工作日的 85S 線載客量，發現仍有不少乘客選乘。

與鐵路站重疊 三條巴士線

沙田殺 屯馬開通真的很

馬鞍山南分區委員會委員、民建聯沙田社區主任朱煥釗向《我家》表示，早前在分區委員會上已為居民向運輸署及九巴傳達，希望可以評估通車後半年的實際情況，才決定是否需要取消部分路線或減班，以免令市民出行變得不便。

朱煥釗：勿輕率取消路線

朱煥釗解釋，現時在馬鞍山欣安邨，有不少居民依賴 85S 特別線上班，運輸署雖指可與轉乘港鐵前往紅土區一帶，但由於欣安邨位於恒安站及大水坑站中間，步行前往需額外增加約十分鐘步程，皆不比巴士方便。

朱煥釗續指，加上 85S 號線與 286M 全日路線一樣，有不少居民會靠這兩條路線，直接前往大老山隧道轉車站，轉乘其他線往九龍東甚至過海，一旦取消，將要轉乘其他兜路的巴士線，甚為不便，因此他強調勿輕率取消路線。

記者實測 85S 線客量無大減

為此《我家》記者日前在屯馬線開通後，實測工作日約八時的 85S 線入隧道前載客量，發現仍有逾 80 人乘坐，當中以保泰街及德信中學站各有 20 人上客。

九巴車務策劃部主管梁領彥回應指，據早前運輸署委託顧問公司進行的客量變化評估，屯馬線對九巴乘客

預告
取消

率先
減班



量的影響達數萬至十萬，估計長遠多達 40 條路線載客率會跌至甚低水平，因此該公司需要減班、重組以至取消。

九巴：286M 繁忙時間客量僅三成

梁領彥指出，最受影響是原無鐵路須靠巴士的地區，即九龍城、土瓜灣一帶，調整要視乎巴士鐵路重疊程度及客量減幅，但九巴會將減省的資源用於新發展區服務。

他舉例指，來往馬鞍山及鑽石山的 286M 線，在今年初屯馬綫一期通車後，已因路線與港鐵重疊，需要減班至 20 至 30 分鐘一班，

但繁忙時間客量仍只有三成，因此運輸署亦認同需要取消。



朱煥釗指不少欣
邨居民仍乘坐 85S
特別綫上班。

屯馬綫短貴長平 有待「逐步解決」

屯馬綫全綫通車實施新票價，港鐵方面表示，會按調整機制下調 1.85%，也有多方面優惠回饋市民，惟港鐵指屯馬綫票價「短貴長平」的問題，有着市場及歷史因素，會在未來調整票價才能逐步解決。

「短貴長平」在屯馬綫全綫開通後，在部分路線上出現。如乘客在大圍站上車，在紅磡站落車，成人八達通價只需 6.2 元，惟在較近的何文田站落車，車費卻不減反加，需要 9.6 元。

葛珮帆促港鐵盡快處理

民建聯立法會議員葛珮帆引述有關注鐵路的組織估算，西鐵綫伸延至紅磡站後，要花約六年才大致令西鐵綫全綫按距離收費，她憂慮屯馬綫的乘客或需等候更長時間，才可解決問題。

葛珮帆認為，除了透過逐漸在較便宜的路線加價「追勻」，期望港鐵公司盡快理順車費，於西鐵綫路段減價，提供有說服力的票價，以免加重東鐵沿綫居民的負擔。



屯馬綫上月 27 日全綫通車。

60 歲起兩蚊搭車 明年實施

政府於上月底公佈，於明年 2 月 27 日將「2 元乘車優惠計劃」的門檻，由現行的 65 歲下調至 60 歲，新受惠人士可於今年八月起分階段申請。為防止有人濫用乘車優惠，政府決定 60 歲至 64 歲人士，須先申請名為「樂悠咁」的個人八達通卡，才可享有兩元乘車優惠。

「樂悠咁」下月起接受申請

勞工及福利局局長羅致光公佈計劃時指出，「樂悠咁」是為 60 至 64 歲的新受惠人士申請 2 元優惠計劃而設，卡上印有申請人的個人相片及中英文姓名。「樂悠咁」將由今年 8 月 2 起分階段接受申請，至於目前 65 歲或以上享有 2 元優惠計劃的受惠人士，則可繼續使用不記名的長者八達通卡。政府會在明年首季公布為長者更換「樂悠咁」，每名合資格人士只可持有一張使用「2 元乘車優惠計劃」的「樂悠咁」。

另外，計劃將在明年 2 月 27 日起，擴展至紅色小巴、街渡及電車。現時 65 歲或以上長者乘坐天星小輪免費，乘電車只需 1.2 港元的優惠不變，60 至 64 歲的乘客則僅需付兩元車資。



「2 元乘車優惠計劃」受惠門檻，明年下調至 60 歲。

房內陷阱多！

嘆酒店 Staycation 小心菌station

台灣胸腔重症專科醫生黃軒，早前在 Facebook 專頁列出一項外國研究結果，指出酒店房間內最骯髒的 16 個位置，當中除了較為人知的馬桶、遙控器及電話按鍵以外，原來還有床頭燈、水杯、廁紙架等容易被忽略的細微之處。而污染最少的，反而是大部分人都不會觸碰的「窗簾桿」。

黃軒又指，酒店房間清潔員在打掃過程中，容易把病毒從受污染的房間傳播到另一個房間，故此海綿、地拖、手套等清潔用具最為骯髒，除非是即用即棄，否則有機會污染其他房間。



很多都市人睡覺時都會打鼻鼾，根據美國國家睡眠基金會 (National Sleep Foundation) 調查，平均每三位男性及每四位女性當中，就有一人幾乎夜夜打呼嚕。大家習以為常的觀念認為打鼻鼾沒甚麼問題，部分人還覺得是睡眠質素好、「瞓得穩」的表現。

患心血管病風險增

然而，打鼻鼾是心血管健康的大敵，亦是睡眠窒息症的其

疫情之下未能出埠外遊，港人想鬆一鬆多數選擇酒店 Staycation，但酒店房內原來暗藏許多細菌溫床！油麻地一間檢疫酒店的兼職清潔員早前確診新冠肺炎，調查後發現，清潔公司於該清潔員染疫前一天入房消毒僅約九分鐘，反映衛生情況不理想。到底 Staycation 有哪些播毒黑點，怎樣才可避過陷阱？

貪吃惹禍 狂食荔枝險失明

所謂「一粒荔枝三把火」，夏天是進食荔枝好時節，但長期病患者貪吃有可能引發生命危險！近日內地有兩名分別患白內障及糖尿病的男子，進食大量荔枝後令病情惡化，險至失明。

高糖分令血糖波動 引發病變

其中一名 46 歲男子本身患輕度白內障，食荔枝後血糖飆升，導致脈內防水的無機鹽成分降低，水分倒流滲入眼球晶體，令雙眼突然變得白濛濛一片，幾乎失明。另一名糖尿病男子，同樣進食過荔枝，之後血糖水平上升，引發眼部周圍神經病變，眼神痺麻而導致上瞼下垂。

當地醫生解釋，荔枝糖分較高，果糖高達 20%，較易令血糖波動，從而引發各類病變。本港食物安全中心亦曾引述研究指出，荔枝含有可抑制人體產生葡萄糖的天然化學物質，或令人出現抽搐、昏迷、甚至死亡，幼童更是高危一群；如進食未成熟的荔枝果肉更會增加風險。由此可見，美食當前，亦要懂得克制！

食荔枝 須知

- ① 成人日宜 10 顆為限，兒童不超 5 顆。
- ② 勿空肚食，兩餐之間最恰當。
- ③ 清水輕刷荔枝後，才剝皮慢慢嘆。



打鼻鼾係 好瞓定好險？

中一個徵狀，由於打鼻鼾會令睡眠呼吸反覆暫停，容易造成大腦、血液嚴重缺氧，形成低血氧症，從而誘發高血壓、心肌梗塞、心絞痛等問題。

二陳湯補氣祛痰濕

經常打鼻鼾的大多都有「氣虛」的狀況，新陳代謝較差，不但容易囤積脂肪，血管壁也容易堆積不尋常的斑塊，亦即中醫的「痰濕」。因此需要補氣、祛痰濕。

而二陳湯有燥濕化痰、理氣和中之功效，持續飲用可改善鼻鼾問題，減少患上心血管疾病的風險。最後，建議服用任何藥性食品前可先徵詢醫生的專業意見，以免身體不適。



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。



簡易自製 二陳湯



材料：陳皮 6 克、烏梅 6 克、桔梗 6 克、甘草 6 克。

做法：將所有材料開水泡半個小時左右就可以喝了，可以略加一點糖，味道酸甜。

畫出彩虹

招募青少年

課程中會透過不同遊戲，例如：遇見未知的自己、玩轉我人生、DISC 性格分析、生命故事分享……

幫助年青人建立夢想、探索人生、了解自己。

除此之外，每次課後都會有一位資深同行者會致電「撐」你，
跟進學習進度及表示支持與鼓勵。

如果你想玩轉你的人生，畫出生命彩虹，
踏上彩虹般的人生路，「畫出彩虹」是你不能錯失的機會。

參加資格： 18-26歲青少年

人 數： 30人

報名方法： <https://forms.gle/71vTWx54SfxA3LaV8>

課程日期： 2021年8月7日(星期六) 2-6pm

2021年8月14日(星期六) 10am-6pm

2021年8月21日(星期六) 10am-6pm

2021年8月28日(星期六) 2-6pm

課程地點： 自在社【灣仔皇后大道東43-59號東美商業中心2107室】

「畫出彩虹」一共四節課，原價2000元，感動價只需200元，名額有限，先報先得。同時必須出席上述四次課程。



火速
報名

如有任何疑問，請電郵joe@prudence.com.hk 或 致電Joe Wong 9238 2332



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。

- 培育出更多慈、悲、喜、捨（四無量心）的心靈質素。
- 持之以恒修習慈心觀，能讓我們大到我們所居住的城市，繼續擴大到一個國家，最後擴大到整個地球及整個宇宙法界的所有眾生。



作者：Depp & Hebe

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。

先學會愛自己



上期提到，佛教導我們對治瞋恨心的方法，就是修習慈心——包含對人際關係的祝福，不輕視任何人，是沒有分別心和非常懇切的慈愛。今期就探討一下修習方法。



慈心觀教我們每天至少花十數分鐘，默想如下內容：「願我、至親、陌生人、仇人、健康、快樂、自在、平安、祥和、沒有貪嗔、怨恨、痛苦。」

- 一個愛自己的人才有資格修習慈心觀。因此第一個步驟就是必須把自己安置在最上的喜悅、快樂經驗中。
- 然後想像默念自己最喜歡的人很快樂，把自己最高的快樂與喜悅能量帶給他，想像他是如此的喜悦與快樂。
- 再來，想像與自己有仇怨的朋友都很快樂，將喜樂的能量擴展開來，甚至不認識的陌生人都很快樂。
- 最後，我們想像把這種快樂慢慢擴散出去，過去所有的恩怨一筆勾銷，全體一同快樂。

塔羅占卜



感情中最怕的就是遇到爛桃花，好的戀情千篇一律，爛的桃花各有不同，想知你會不會遇到爛桃花？就不要錯過今期的占卜啦！

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，靜心之後默念問題：「我在感情中會遇到爛桃花嗎？」然後憑直覺在右邊 A、B、C、D 四張牌中選擇一張。

我會遇到爛桃花嗎？



A The Devil

B The Hanged Man

C The Hermit

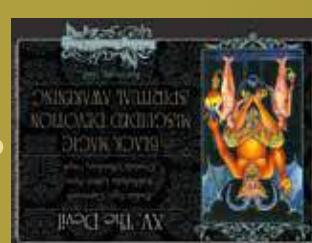
D The Moon

• 暗黑牌代表人類的慾望，通常指情慾、金錢、名利的慾望，抽到這張牌，代表你遇到的桃花是壞人品性，不如她人。

• 道盡牌描繪一個人被倒吊在木架上，與其說是壞人品性，不如說是對方對你有很強的控制欲。你遇到的桃花是壞人品性，對你有很強的控制欲。

• 豪士牌代表一個人喜歡隱居，是屬於冷感型，對外的影響或喜歡獨處，但面對你卻是溫馨友好的。

• 月亮牌圓缺，代表你的感情也許不是很穩定，會讓你缺乏安全感。你遇到的桃花是壞人品性，對你有很強的控制欲。



紙袋重生DIY

每次購物總會拎著一個又一個紙袋，令到家中的紙袋愈囤愈多。最不妙的是很多人都懶得去整理，紙袋堆東一個西一個，既不美觀又不能物盡其用。不過，原來我們只要稍加心思，就可以將紙袋整齊收好，更可以活用紙袋創造更多收納用途，各位不妨參考一下在日本瘋傳的妙法！

無綠不歡

我家
HomeMemory

15, Jul 2021

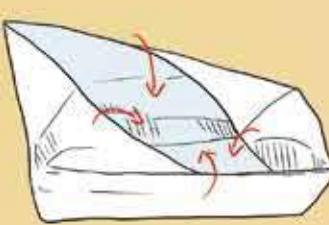
Text : 知知 Design : Niki



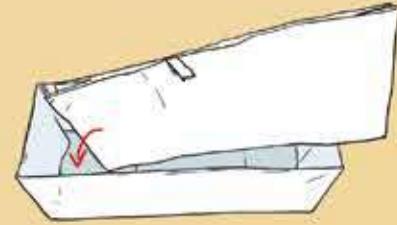
變收納袋

1 先將紙袋上半部份剪開

2 然後，把紙袋的手抽走掉



3 把紙袋的上半部份向內摺



4 最後把紙袋剪掉的上半部份，放入成為收納袋的底部

5 好簡單咁完成紙袋變成收納袋！



衣櫃間隔

收納袋用途多多

擺雜物



紙袋儲物盒可以放在儲物櫃內裝置細碎的雜物，例如文具、零食等。紙袋儲雜物又方便又擗位，屋企當場變得整齊！



好好利用紙袋可以做成衣櫃間隔，將紙袋做成儲物盒把衣服分類，最簡單是底衫，內褲等各自分開擺入紙袋儲物盒，搵衫方便，衣櫃內部又唔會異常凌亂！

放蔬果



將新鮮的蔬果放入紙袋內，分門別類放入雪櫃，媽咪就一目了然，又可以隨時變換食材的位置。不過，記得要用比較硬身的牛皮紙袋放蔬果，因為可以吸濕，又可以曬乾後重複使用。同擺雜物一樣，善用紙袋將蔬果分類，擗位又整齊！

全
變

身

寶

用

收

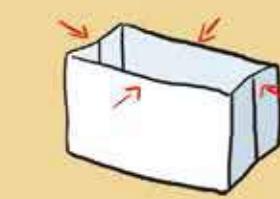
納



變紙巾盒

材料及工具
細牛皮紙袋、剪刀、針、麻繩

1 先將紙袋的手抽去掉並備用



2 先放入一包紙巾對比一下高度，再把紙袋剪一下方便內摺，剪好後就從四邊向內摺



3 四邊都向內摺好後，就準備在紙袋上打窿



收埋紙袋小貼士

紙袋太多，你可能會搵不到位就放，結果屋企出現東一堆西一堆紙袋，甚至忘記擺在哪裡。其實，將紙袋收納起來，也有一些小秘訣。首先，大家把凌亂的紙袋，先以尺寸來分類整理，以大中小的類別明確分開，再用以下方法收納：

裝入最大尺寸紙袋



• 把整理好的各式紙袋，直接裝入最大尺寸的紙袋，再用紙條做好標記，方便日後尋找。

擺入檔案夾



• 把紙袋放入檔案夾的話，無論是紙袋的款式或尺寸，你都可以一清二楚，是個簡單又實用的收納方法。

以書隔隔開



• 書隔同樣是擺放紙袋的好工具，將不同尺寸的紙袋整齊排列區隔開，方便又美觀！

紙袋底部向上



• 收納紙袋時，手提位置因為大小高低不一，看上去十分混亂。我們可以把紙袋底部反轉向上擺放，看上去就會變得整齊。



預備 生日 Party 五部曲

盡情嘻哈
大福的愛

寶貝大過天，相信是不少父母的心聲，所以對於孩子的生日派對，更會盡心盡力準備。現在流行舉辦家庭式的生日派對，不少家長租用 playhouse 作為場地，有波波池、跳彈床、魔術表演等設施，又會提供派對到會食物，廣邀親朋戚友參加，真的可媲美一場大型婚宴。可是，疫情依然肆虐，大型聚會仍有限制，家長應該怎辦？

雖然受限聚令影響，仍然不減父母為子女舉行生日派對的熱情。其實，在家中舉行派對是不錯的選擇，除了省卻租用場地費用，也可讓大家在舒適的地方好好放鬆。

在家享聚令 派對萌物玩餐飽

第一 定下主題

派對有主題倍添氣氛，令大家更投入。女孩子多數喜歡公主童話、城堡花園或者繽紛色彩的主題，男孩子會選擇賽車、海盜、太空或者恐龍的題材！



第二 佈置裝飾

小朋友的派對佈置，簡單的氣球（或氳氣球）不可或缺。至於生日標題，可用橫額掛旗表達，並配主題餐具及枱布。網上有很多主題佈置套裝供購買，內裡包括氣球、彩帶、掛旗及杯碟等等。（注意預留 5 至 7 天運送時間）



第三 主角服飾

主角出場，當然要悉心裝扮。小朋友角色扮演的衣服，很多商店或者網店都供選購，各適其適應有盡有。建議父母一同打扮，令孩子更難忘。



第四 派對食物

簡單的食物，我們可自製，如沙律、肉醬意粉、雞翼、串燒、炸薯餅等等，甜品就整啫喱、甜蛋吧。將食物放置在層架碟上，就有星級酒店的到會感覺。



第五 生日蛋糕 DIY

網上有很多自助烘焙班，提供多款蛋糕的食譜及做法，有些設有工場，並有老師即場教學。生日蛋糕更可以加襯配飾切合主題，例如今次有長髮公主的星球拍拍蛋糕，用小摺子拍一拍，蛋糕內有更多驚喜的食物。



雞蛋殼布丁



材料： 雞蛋 3 隻、牛奶 200 毫升、淡忌廉 50 毫升、白糖 38 克、鹽八分之一茶匙、香草油幾滴

- 做法：**
- ① 在雞蛋頂部四分之一處，依弧度劃一道線。
 - ② 敲開蛋頂（注意力度控制），倒出蛋黃和蛋白。
 - ③ 沿着劃線，剪開雞蛋殼的四分之一至五分之一。
 - ④ 撕走蛋殼內氣囊和薄膜。
 - ⑤ 邊打發雞蛋，邊加入忌廉。
 - ⑥ 加入糖、鹽、牛奶，期間保持打發。
 - ⑦ 加入幾滴香草油，再徹底攪拌混合物。
 - ⑧ 把混合物倒進空蛋殼。如蛋殼不夠用，也可倒進布丁杯。
 - ⑨ 把蛋殼放在蛋托上。把蛋托連雞蛋殼放碟，再把碟放進蒸鍋，大火蒸 4 分鐘。
 - ⑩ 只要布丁凝固，就可食用。

彩虹串燒 DIY

材料： 無骨牛柳粒、1 紅椒、1 個綠色的甜椒、1 個黃色甜椒、1 個橙色甜椒、1/2 個紅洋蔥、1/2 茶匙檸檬汁、橄欖油、鹽和胡椒



- 做法：**
- ① 將牛柳粒，甜椒和洋蔥切成相似的 1 英寸。把它們串在串上，用任何花樣的甜椒和洋蔥交替牛柳粒。
 - ② 將檸檬汁放入小型食品加工機中加工，並用橄欖油做一個鬆散的醬汁。
 - ③ 將牛柳粒放在烤盤上，用橄欖油輕輕刷上。將烤鍋放在最高的機架水平面上，並在高處烘烤約 10 分鐘。



完成以上五大元素，就足夠營造一個讓寶貝難忘的生日派對，真是凝聚家人的美好時光。家長們不妨趁暑假動動腦筋，精心炮製一個孩子期待的夢幻慶典。

港府近年積極宣傳「惜食文化」，市民減少廚餘的意識日漸提高。為善用社會的食物資源，環保團體「食德好」早於 2009 年開始進行食物回收及轉贈活動，至今已回收逾千噸食品。項目主任 William 表示，團隊不但希望減少食物及地球資源的浪費，同時冀此舒緩基層市民的經濟負擔。



團隊常到大埔、元朗和荃灣區街市，回收賣剩的新鮮蔬果。



僅一小時已拯救逾 100 公斤的蔬果。

數據顯示，在物資充裕的香港，每天浪費的廚餘及完好的食物高達 3,600 噸，重量相等於約 300 架雙層巴士，其中 98% 會被送往堆填區，跟普通垃圾一樣並列為「都市固體廢物」。William 指出，食物被丟掉或浪費的原因眾多，例如生產商和業界生產過剩、食物快將過期，甚或因外表不完美等等。

 港人每天浪費的食物重量，相等於 300 架雙層巴士。

William 直言，把食物丟棄不但浪費地球資源，亦塞爆堆填區，直接破壞環境。為解決食物浪費問題，團隊常到大埔、元朗和荃灣區街市，回收賣剩的新鮮蔬果，也會接收來自批發商及零售商過剩的乾貨、包裝類食品及麵包等。

經檢查和分類整理後，團隊下午便會在中心門口，向約 100 名有需要的會員派發。不過在疫情限制下，William 說現時在街市收到的

宣揚食「德」團體共救千噸食品

愛護下一代 回收食物重點常惜

菜，將轉送給區內的老人院舍；從批發商及零售商收到的乾貨，才會包成一袋袋，上門送給會員。

#一小時回收逾 100 公斤蔬果

這天記者跟隨團隊到街市收菜，出發大概一小時，經已回收到逾 100 公斤的蔬果。團隊卻表示，這次成績已不算多。事實上，團隊上月成功回收逾五噸蔬菜，全年暫收逾 40 噸；至於麵包方面，團隊在最近三個月，每月平均拯救近 1.9 萬個麵包，可見港人浪費食物的嚴重程度。

對團隊而言，蔬菜回收數量多寡也是矛盾之處。背後原因很簡單，若回收數量下降，在環保角度出發固然好，因反映香港人浪費食物及資源的情況有所改善，惟互助社區方面或受制肘。無論如何，William 冀港人學會惜物減廢。



免費教轉化食材 用心做「糉」有成果

除了從源頭減廢外，William 認為灌輸環保教育也是有效方法，因此團隊不時跟中小學合作，讓學生親身走進社區、親眼看見食物浪費的情況，啓發同學們思考。同時，團隊亦會以講座分享對食物的態度和回收工作的經驗，帶動社區惜食及環保文化。

團隊最近正籌備一系列免費工作坊「食德好工房」，內容包括教授市民將



「麥太」「麥兜」齊到工房，
JAM JAM 惜食新烹意。



識煮惜食，笑容滿面。



經檢查和分類整理後，回收菜絕不比市售的差。



「老臣子」珍姐

William

OH-Wash
憑環保設計
和理念，在
商會環保產
品選舉獲
獎。



在中文大學藥劑系畢業後，詠欣搬到歐洲生活約七年。重回香港，驚覺本地環保步伐落後。一次尋找回收紙包飲品箱的過程中，她遇到了「梅窩不是垃圾站」的義工：「喺香港做回收嘅機構同人力實在太少，令好多本來可以回收嘅物品，好似薯片包裝呢啲有人肯回收。」她心想：「可以由自身出發，做一啲比三色回收桶更仔細嘅廢物分類工作。」

**對地球嘅危害，
係經歷咗多個世紀嘅進行式。**

以「港媽」的身份創業，詠欣坦言最大的樂趣和動力就是將環保知識傳遞給女兒。「上一代冇好好灌輸環保嘅知識，令現今一代好遲先有相關意識、反省。」

她認為，現在要改變上一代的思想已十分困難，所以她每做一件與環保有關的事都會帶上女兒，如參觀環保機構：「希望喺生活上貫徹環保生活嘅概念，令佢哋環保認知上面有所得著，而改變自己嘅生活習慣。」

詠欣發現要令大眾接受環保概念並付諸實行，實在很困難，許多人嘴上說環保，做得卻很少。於是，詠欣創立 OH-Wash (Hydroxy Wash)。「大多數商業洗衣產品用 HDPE 塑料包裝，生產包裝時會污染空氣。回收做法如不正確，需要逾 1,000 年分解。」OH-WASH 沒有塑料包裝，她希望從這件產品開始，鼓勵公眾改變生活習慣，並提高他們保護地球意識。

**要學識同呢個世界嘅其他生物、
物質共存。**

詠欣：「環保工作入面其中一個基本概念，就喺我哋要學識同呢個世界嘅其他生物、物質共存，地球先可以平衡、健康。人類往往覺得自己係至高無上，有權利做任何事。呢種態度其實係需要改變，而我哋可以做嘅，就係教育下一代尊重大地、大自然。」



鎂粒與水接觸，
產生氫氣和氫氧化鎂，有除污去垢作用。



棉織物可重複使用，有助減少微塑料污染。

在保護環境的同時，亦讓洗衣過程變得更簡單、安全，達至環保及經濟實惠的效果，意味著更多人可以一起參與、保護環境。

OH-Wash 由棉織物手工製成，鎂粒可在大自然中分解，而棉織物則可以重複使用或回收，有別市場上大多使用聚酯或尼龍拉鍊袋來固定鎂粒的產品，有助減少微塑料污染。

#減微塑料污染 袋重用粒分解

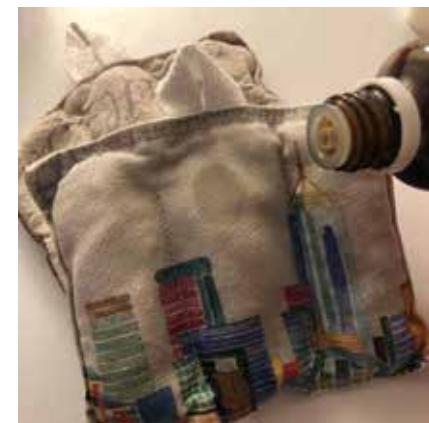
「藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽」，一句口號灌輸孩童環保概念，並陪著一代成長。長大以後，人人為生活勞碌，有多少個人在每次消費、丟棄舊物時會依住做？或者，凡事向好方面去想：有人會心繫環保愛惜地球嗎？OH-Wash 環保洗衣粒的創辦人姜詠欣（詠欣）就是其一。她身體力行，向香港的下一代宣揚愛護地球的觀念，喚起大眾環保意識。

港媽創業 身體力行愛護地球

家教環保OH妙 洗也要認清楚



詠欣：「希望喺生活上貫徹環保概念。」



裝洗衣粒的棉織物有多款圖案，大人、小朋友都鍾意。

以鎂做原料 為美有動力

身為母親，詠欣製作產品時特別注意安全問題。OH-Wash 把鎂用作原材料，縫合在一個方形的棉織物內，兼具洗衣用品及柔順劑功能。洗衣時，將之放進洗衣機即可。當鎂粒與水接觸，會產生氫氣和氫氧化鎂，使水呈鹼性。離子水等同表面活性劑，可去除織物上的污垢、皮脂、微生物、細菌和異味，而且適用於幼嬰孩童等皮膚嬌嫩者。



詠欣創立品牌原意，推廣環保之餘，家長亦用得安心。

魚肚未煮
有陣陰嚟！



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
我心
11
HoMemory

Text、Photo: 聞西 Design: Megan

15, Jul 2021

冬瓜綿花雞

落薑辟腥味可大啖咬

做法：



① 魚肚預先浸軟洗淨切件，水滾落 2 至 3 片薑加入魚肚，熄火浸半個鐘撈起沖水，擠乾水份備用。



② 雞髀肉落醃料及蒜蓉醃半鐘，冬菇浸軟去蒂，落調味料及薑絲撈勻。



③ 冬瓜環去囊去皮，先用中火蒸 15 分鐘。

④ 將魚肚、冬菇及雞髀肉撈勻，放在冬瓜環上再蒸 15 分鐘，最後落少少麻油就食得。

機場從來都係一個充滿悲歡離合嘅地方，疫情關係你同我都好耐冇去過。不過，近排睇新聞又見到機場變得人頭湧湧好熱鬧，唔係因為開關可以再去旅行，而係多咗人選擇移民，一幕幕道別嘅畫面真係令人眼濕濕。移或者唔移，純粹係個人決定，我身邊都有啲朋友選擇移民，大部分都係為咗子女將來升學，真係好佩服佢哋嘅勇氣，要去到一個陌生嘅地方從頭開始。我有時去旅行耐少少，都會掛住香港呢個屋企，掛住杯奶茶、掛住碗雲吞麵、掛住去茶樓嘅一盅兩件。

講到飲茶，有款點心我必定會點嘅，就係綿花雞。呢個點心本來就係一味粵式小菜，後來因為太過受歡迎，所以茶樓就將佢變成點心。所謂「魚肚」其實唔係「魚嘅肚」，而係「魚鱉」。魚肚本身冇乜味道，炸過之後好似豬皮咁變成吸汁高手，所以成碟綿花雞最好味嘅一定係魚肚。一般喺街市買到嘅都係沙爆魚肚，唔係咩貴價貨，五十蚊已經有幾條，貴啲嘅就係鹽爆魚肚，鹽爆成本高好多，當然質素都會好好多冇乜腥味。大家睇餸食飯囉，我食沙爆嘅一樣滿足，用薑片出出水就可以辟到魚肚嘅腥味。去茶樓食綿花雞一碟得兩件「綿花」，唔夠分之餘又到喉唔到肺，今次自己整，咁就可以食過夠本啦！



材料：

沙爆魚肚 40g
去骨雞髀肉 200g
冬菇適量
冬瓜 1 斤
蒜頭 3 至 4 粒
薑幾片

醃料：

生抽 1 湯匙
生粉 1 湯匙
油 1 湯匙
沙茶醬 1 湯匙
紹酒 1 茶匙
糖半茶匙



調味料：蠔油 1 湯匙 油 1 湯匙 胡椒粉 1/4 茶匙



傳統版本冇冬瓜㗎，今次都係試吓，其實冬瓜會出水，某程度上碟餸味道會淡咗，但感覺上又豐富啲，大家可以試吓唔加冬瓜嘅。另外，今次加咗沙茶醬调味會更香口，你知啦，喺屋企整嘅我一定唔會用味精雞粉雞湯雞汁㗎嘛！



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。



「聖山遺粹——宋皇臺出土宋元文物展」

地 址：宋皇臺站大堂
開放時間：開放時間與港鐵宋皇臺站相同

首個車站文物館



古蹟古鄉

我愛家
HomeMemory

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

15, Jul 2021

宋皇臺站內看宋元文物



「宋元通寶」銅錢。



各種青釉瓷碎片。



「聖山遺粹——宋皇臺出土宋元文物展」



【三大看點】

八卦紋青瓷香爐

產自龍泉窯的香爐於水井附近的坑中出土，有可能跟水井神祭祀有關。



藥王像

從陶像肩上的葉片可推測為藥王像。

古井

宋皇臺車站大堂天花已經預留位置，將於原址重置古井遺址。



大批滯留香港的文化界人士最終順利逃離日軍魔掌。



《國家的印記》

提起早年東江縱隊港九獨立大隊在抗日期間的「代表作」，文化界秘密大營救絕對是最成功的行動之一。在一九三七年抗戰爆發後，不少國內文化精神領袖都一度南下香港逃避戰禍，其中就有作家茅盾、劇作家夏衍、哲學家梁漱溟、記者鄒韜奮等。而當日軍侵略香港後，就大規模逮捕抗日愛國人士並且限令知名文化人士前去日軍處報到。在此危急關頭，中共中央領導人發出急電，指示八路軍駐香港辦事處的廖承志及廣東等地組織，要想盡辦法把文化人士搶救轉移，這就是文化界秘密大營救的開端。而在往後的百多天，負責行動的東江縱隊以及廣東人民抗日游擊總隊（港九獨立大隊前身）安排了三條撤退路線並且成功幫助八百多名滯留香港的文化界人士順利逃離日軍魔掌，無一傷亡。

文化界秘密大營救

「寓工作於娛樂」，看似難在社會競爭激烈的香港實現，何況將扭氣球這興趣轉為正職？香港仔藍全傑（Manson）少年時，為滿足每天小願望，扭好每個汽球，只要好波唔會「射波」，練得「好波底」，終成 2016 年世界扭氣球冠軍。「當我們談論願望時，我們在談論什麼」，Manson 笑言：「一切係由搵零用錢開始。」

扮公仔做小丑玩過魔術雜耍 對得心應手扭氣球情有獨鍾

年少創業，2011 年成立公司之初，雖然資金不足，但有幸與「昂平 360」合作一個達十萬元的項目，使他有較充足資金應付學費及日常所需。然而，當時半工讀的他投入公司的時間少，「一間咁細，連宣傳機會同方向都有嘅初創公司，變相好難去接到啲大型合作。」因此，他現在公司的業務涵蓋大大小小與派對相關的工作，如商場、生日會、婚宴等氣球佈置服務。

Manson 少時由哥哥介紹，由穿「公仔衫」扮兔仔開始，後到攤位、小丑工作，從中再接觸到魔術、雜耍和扭氣球：「魔術玩得越深入就越貴，同雜耍一樣都需要好多時間練習，但氣球對我嚟講最易成功同得到滿足感。」自 2009 年開始接觸扭氣球，但當時在香港欠缺前人教導，只能越洋到亞洲區扭氣球行業發展較好的日本、台灣等地區的師傅取經，令自己不斷進步。

讓業餘人士達到專業水平 教學相長將文化推廣開去

鑑於自身經歷，Manson 曾舉辦成人興趣班，向有意投身扭氣球行業人士提供學習技巧、交流和進步的機會。除了學生，扭氣球的全職家庭主婦較多。「有啲家長唔係靠呢門手藝搵食，但出去比賽又可以擺到唔少獎。」

Manson 的氣球興趣班讓業餘人士也扭出專業水平，同時也引領更多人投身此文化：「本身有個學生喺主題公園打工見到其他演藝人員扭氣球，於是自己跳咗出嚟學仲開咗公司；又有啲本身係咖啡師、會計，學完之後都開咗氣球公司。」他的舉動無形間，將扭氣球文化推廣開去。

在氣球行業浸淫十多年，經歷不少困難、挑戰，Manson 感謝父母支持。「因為放棄咗當時相對比較高薪穩定嘅機場地勤，毅然開氣球公司，佢哋都有反對。但後嚟去北京做一個商場開幕嘅氣球佈置，就帶埋兩老去，佢哋就覺得：『咦？原來個仔都有啲出息、有啲成就喎！』」自此便少了很多嘆叨的聲音，一直支持至今。」說完之後，Manson 微微一笑。



Manson 實現理想源於專注。



獨特的氣球染色技巧使扭氣球藝術可塑性更高、更多元化。

贏世冠興趣變正職 源於賺零用

扭氣球專家

快樂 打氣 球為你打氣



現在公司業務涵蓋大大小小與派對相關的工作，如商場、生日會、婚宴等氣球佈置服務。



團隊憑「海王波塞頓」奪冠，並開展氣球染色技巧之路。

「藍海」策略成功例子

2016 年，對 Manson 來說是難忘的一年，因為專注興趣並將之做到專業水平，令他成為高手，取得環球級的名譽。當年他與友人赴美參加的大賽「World Balloon Convention」，是該界別的「奧斯卡」，亦有人稱為氣球賽的「世界盃」。Manson 這隊香港仔與 800 位來自「五洋七洲」的選手比試，毫不遜色，憑一尊「海王波塞頓」搶 fo，以染上漸變藍的「球海」獲評判垂青，取得世界級冠軍。



扭一扭壓一壓，氣球變成得意熊仔。
(Manson Lam fb)

為澳門金莎時裝週
作氣球佈置。



難忘兒童一臉滿足

為無數人扭波送波，令 Manson 印象深刻的就是孩子收到氣球後的表情：

「家境比較好嘅小朋友接觸氣球嘅機會好多，一年間可能去幾個其他小朋友嘅生日會都見唔少。佢哋即使見到一啲造型複雜嘅好似機械人噃類，都不以為然；但嚟自低收入家庭或者屋邨嘅小朋友，日常少接觸氣球、少玩樂，見到氣球嘅歡欣同喜悅係完全唔同。」



訪問當天，Manson 即席扭出以《我家》為題的氣球。



曾為不少酒店做氣球佈置。

令低頭族放下手機

Manson 表示，過往隨身帶備氣球，有次於西鐵列車車箱見一個小孩悶悶不樂，便心血來潮開始扭氣球為他解悶。「一吹完，扭嗰下，車箱嘅氣氛一下子就變咗。周圍嘅人嘅視線會由手機轉移咗嚟我度，睇下我會做咩、扭啲咩、點樣同個小朋友互動或者同佢玩。」Manson 指，氣球有時不只提供娛樂，更可令一眾只沉醉在自己世界的都市人，重新關注自己身邊的事物。



打逆境波決不棄球

Manson 曾說過，離不開氣球。這兩年人搵食艱難情況下，他的氣球生意亦一度暴跌 80% 至 90%，雖然如此，他也確實未有放棄，並曾表示對將來感樂觀。他在接受另一個傳媒訪問時曾表示，「人悶了這麼久，商場要吸客流，要再用布置」，「如果選中氣球，會有爆發式增長。」

Manson 開辦興趣班，除了學生，全職家庭主婦較多。

暑假到，各位大人同小朋友梗係要到戶外大玩特玩！最近香港連開幾個特色運動場，滿足不同人士的需要，除了打籃球、跳飛機之外，還適合一家大細影相打卡，當中一些球場更融入環保議題，絕對可以讓大家長知識！



運動場地址：
將軍澳培成里 10 號
明德商場天台

將軍澳

大人細路暑假放電打卡位！



將軍澳「明德主場」
鼓勵女性 keep 住運動！

「街場」打波又豈是男性的專利，女性一樣可以在運動場上發揮潛能！將軍澳明德商場停車場上蓋的多用途運動場「明德主場」，就以「女性友善」為主題，置有約 1.5 萬呎的運動共享空間。

改造運動場前，參考近 500 名年輕女性運動員的意見後，把使用率低的乒乓球檯改造，增設多個女性友善設施，例如鋼面鏡讓女生在運動前後整理儀容、增設掛袋鈎放置隨身袋。

球場以鮮豔漸變顏色設計，地上的字詞更是搶眼，從不同的角度可以見到 W 或 M 字，代表 Women (女性) 和 Men (男性)，正是宣揚男女共融的精神。而圍欄上更有好多激勵字句，例如「女兒當人樽」、「練波辛苦 輸仲辛苦」等等，打氣之餘又可以打卡！



大人細路暑假放電打卡位！

特色球場 逐個玩

屯門

屯門「兆禧運動場」
顏色夠搶打卡勝地！

「兆禧運動場」因電視節目而極具人氣！這個場地去年開幕，有全港首個「籃球 x 平衡車」運動場，場地以藍色、橙色為主，佔地逾 4 萬呎，設有一個全場籃球場、一個多用途球場、兩個特色單邊籃球場、一個「遊戲地景」(Gridded Playscape)、兩條 150 米的緩步徑及一個「車胎地帶」。外圍更有一條為平衡車而設的賽道，絕對適合小朋友在此放電！

運動場之能夠成熱門打卡勝地，皆因球場、樓梯位，牆身，都佈滿打卡位。例如樓梯牆身上的「笑左笑右」字眼，配合橙色的牆壁，非常搶眼！



運動場地址：
屯門湖翠路 201 號兆禧苑
停車場上蓋

葵涌

葵涌「石籬 Grind 主場」
大玩環保藝術主題！

香港少見的環保球場！葵涌石籬商場的「石籬 Grind 主場」上月開幕，籃球場以兩萬對波鞋回收再造而成的 Nike 再生物料鋪設。目前香港以這種再生物料鋪設的籃球場，在「石籬 Grind 主場」之外，只有閩僑小學校內的籃球場。

除了環保，運動場最吸睛的，就是地面畫有的五個色彩鮮豔公仔，而巨大的彩繪就成為這個場地最具特色的打卡位。巨型彩繪更是出自英國插畫家及玩具設計師 James Jarvis 之手，極具潮流氣息！

另外，運動場所在商場設「Reuse-A-Shoe 舊鞋新生企劃」，在社區收集舊波鞋，繼續將它們轉化再造成再生物料。要注意的是涼鞋、高跟鞋、靴子或任何含有金屬配件的鞋（如防滑釘或釘子）均無法被回收。

運動場地址：
葵涌圍兜街 6 號石籬商場一期
天台平日

