

看得見的人情味

繡

封面故事



飾可餐

14
~
15

女人針
功底深

我家·焦點

02
03

體院10億升呢
趕巴黎奧運前竣工

無緣不歡

07

八款女生最愛推薦！
幫揀個環保手袋

04

醫·家

水果助補水解渴
甜唔一定高熱量

11

型色煮意

雞油菌燴豆腐
帶來「杏馥」味道

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



港將「淘金」 港府「課金」

體院10億

趕巴黎奧運前



新大樓將建於游泳館及賽艇中心之間。

港隊在東京奧運取得一金二銀三銅，創 69 年來歷史性佳績，掀起全城運動熱潮。日前政府公布五項措施支持體育發展，包括加快興建沙田體育學院新設施大樓，將原擬 2026 年竣工的目標提前，希望能趕及 2024 年

巴黎奧運會舉行前完成。體院方面及運動員均歡迎政府新安排，認為擴建有迫切性。

本月 10 日，行政長官林鄭月娥表示，相關部門將向立法會財務委員會，申撥 9.9 億港元配合加快沙田體育學院新設施大樓工程。體育學院位於沙田源禾路，前身為銀禧體育中心，早於 1982 年興建，其後於 1991 年改名為香港體育學院至今。

期望提早於 2024 年 6 月啟用

事實上，增建大樓的建議早在 2017 年上半年醞釀，到 2019 年 12 月交立法會民政事務委員會審議，因奧運佳績令項目有望提早於 10 月本屆立法會會期完結前，交財委會通過撥款。整個計劃原定於 2026 年完成，現期望可提早於 2024 年 6 月啟用。

根據去年民政事務局交立法會的文件顯示，擴建計劃的用地位於現時體院範圍內的游泳館及賽艇中心之間的空地，以興建一幢樓高四層的新設施大樓，同時計劃亦會翻新現有學院內的綜合體育館。

現劍擊場地地板壞僅膠紙修補

港隊運動員都十分支持擴建，期望擴建後的訓練環境得到改善。以劍擊館為例，現時劍擊場地只有 15 條賽道，同一時間只容納最多 30 人訓練，地方狹窄，且地板損壞也僅用膠紙修補。港隊劍擊代表歐倩瑩表示，過往場館地方不足，令等候使用者往往多於場上運動員。



包括增兩個多功能體育場館

在擬建的新設施大樓中，包括一個多用途無柱式訓練場、多用途訓練場地、體能科學訓練中心等新練習場地，供不同體育項目使用。近日，政府指新大樓更會新增兩個多功能體育場館，並計劃將乒乓球館搬到新大樓，原有的乒乓球館會改成劍擊場，並加建體適能訓練場地。除此以外，大樓中亦設有運動醫學、生物力學、心理中心及營養與監控中心，為運動員提供多方面支援，預計為體院增加淨樓面面積達 9,000 平方米。



升呢 竣工



政府公佈加快興建體院新設施大樓。



體育學院位於沙田城門河畔，已使用逾 30 年。

五項措施 加強支援體育發展

除了加快興建體院新設施大樓，政府亦公佈另外四項新的支援體育措施。包括成立運動員能力提升基金、推動體育專業化產業化、更好照顧全職運動員的求學需要，與及在學界運動方面給予更多支持。

政府表示會透過馬會慈善信託基金，成立總額三億元的「能力提升基金」，加強運動科研、醫學、先進器材，備戰未來三年各大體育盛事，屆時政府與馬會各負擔一半，傷殘運動員可同樣受惠。

支持學界多辦活動

另外，政府會要求學資會下的八大院校，為全職運動員提供更多彈性學習安排。民政事務局會連同教育局，加強體育投入，支持學界辦更多活動，並期望啓德體育園後年落成時，社會大眾對運動投入更高，從而促進體育的專業化、產業化。

容海恩： 運動普及化可團結社會

體院擴建的計劃將提交財委會通過撥款，新民黨立法會議員容海恩向《我家》表示，支持體院加快擴建步伐，並樂見政府再增加培訓本港運動員的資源。她指出，她過去曾在立法會會議中，要求為青年運動員提供更具彈性的升學安排，令青年運動員，能夠在學業和體育事業上，取得更好的平衡。

她強調本港是時候一改過去體育發展欠缺整體策略，並指出政府過往投放於運動員和各個項目的資源十分不足，現計劃增撥資源培育相關人才和加建體育場地，可有助推動運動的普及化。

容海恩續指，東京奧運奪得歷史性佳績，可以看到本港精英運動員一直努力為港爭光，他們過去亦一直於各項國際賽事取得驕人成績，為港爭光，成為了不少人心目中的偶像，掀動了市民對體育活動更為熱情。因此，在近年越趨分化和對立的社會氣氛中，政府應該把握這個好機會，透過進一步推動運動普及化，發揮團結社會的作用。



容海恩支持體院擴建，並冀增撥資源培育人才和加建場地。

林大輝： 目前宿位不足設備非一流

香港體育學院主席林大輝表示，目前體育學院已使用超過 30 年，而且不能容納現時約 5,000 名運動員訓練。

林舉例指，雖然相比康文署轄下的體育設施好，但現時體院與國際一流訓練場地相比，卻有很大的差距。另外，體院現有宿位僅 400 多個，全職運動員則逾 500 人，一間房要兩至三人同住，環境擠迫，因此有迫切性盡快擴建，否則會令運動發展出現「樽頸」。

林大輝指體院擴建有迫切需要。

港隊在東京奧運有歷史性佳績，圖為乒乓球女團銅牌得主之一杜凱琹。（港協暨奧委會圖片）

羽球訓練須關上大部分冷氣

因此她直言，過往劍擊館只容許排名前列的選手到場訓練，希望日後新場館可讓更多人一起練習，以爭取更多對戰經驗，提升能力。

而代表港隊出戰東京奧運的羽毛球混雙組合鄧俊文指出，現時在體育學院羽毛球場冷氣風向，影響羽毛球方向，訓練時需關上大部分冷氣，導致訓練時場地侷促。他期望體院新大樓落成後，羽毛球館可安裝合適的空調設備，配合訓練。

營養師高敏敏在 facebook 專頁分享 15 種夏季水果熱量排行榜，當中又甜度又解渴最受歡迎的西瓜，原來每 100 克熱量僅 32 千卡 (kcal)，熱量屬 15 種水果中最低；而釋迦則以每 100 克含量中有 99 千卡排榜首，緊隨其後為香蕉、龍眼、荔枝、葡萄及百香果等。

#吃過量會影響血糖血脂

高敏敏指出，水果裡有「果糖」、「蔗糖」、「葡萄糖」三種糖的比例，是影響水果甜度的關鍵。雖然三者熱量一樣是每克有 4 千卡，但果糖吃起來最甜，其次是蔗糖，之後是吃起來最不甜的葡萄糖；因此，吃起來很甜的水果不代表熱量一定最高。

她又指出，吃水果時「攝取的份量」最重要，每天兩份拳頭大小或正常碗裝八分滿較為適當，若是吃過量，再不甜的水果仍是會致胖，甚至會影響血糖和血脂。

夏天經常流汗容易令人口乾，除了要多飲水以外，多吃部分蔬果也能幫助補水解渴，但不少人以為西瓜、水蜜桃等愈甜的水果愈易胖，有台灣營養師解釋，原來愈甜的水果熱量不一定是最高，到底哪種消暑水果又甜又抵食？

切緊夏天的尾巴 釋迦太勁吧？

消暑最靚食 西瓜夠甜又唔肥

消暑水果熱量排行榜

水果	熱量 (千卡)	糖份 (克)	纖維 (克)
1. 釋迦 (番荔枝)	99	26.6	2.7
2. 香蕉	82	22.1	1.6
3. 龍眼	70	17.9	1.8
4. 荔枝	67	17.3	0.8
5. 葡萄	63	16.6	0.2
6. 百香果	58	10.7	5.3
7. 鳳梨	51	13.6	1.1
8. 芒果	48	13	1.2
9. 火龍果	48	12.3	1.3
10. 雪梨	39	10.7	1.8
11. 水蜜桃	37	9.7	1.7
12. 布林	37	9.6	1.7
13. 甜香瓜	36	8.9	0.5
14. 萊姆 (青檸)	35	7.7	1.9
15. 西瓜	32	8	0.3

* 以上按每 100 克含量計算

不過，吃水果雖能消暑解渴，但最有效的補水方法始終是飲清水。當然，飲水時間也有講究，有營養師便分析過夏天的最佳喝水時間。

預防濕疹 飲食入手

相信有不少人身邊，總有朋友受濕疹問題困擾。根據「香港過敏協會」資料表示，約五個香港人中，就有一個出現濕疹。痕癢難耐，濕疹患者竭力覓藥方，但要真正處理問題，必須從根本著手，針對發病原因才有效處理濕疹。

免疫系統失調所致 忌胡亂投藥

現代醫學角度來看，「濕疹」發病機理與體內免疫系統失衡有關，多處方外用消炎止癢藥物，需要時會考慮類固醇等抗炎藥物，目標是控制皮損症狀，讓自體免疫功能自行恢復。然而，在現實情況，慢性皮損問題不易控制，結果出現長期使用或濫用類固醇等藥物，出現「月亮臉」等

副作用。

而「脾胃健康」與「慢性濕疹」的發生，有密切關係。如果患者本身脾胃偏弱，會加速濕疹惡化，令身體免疫功能恢復緩慢，拖累皮膚損傷恢復，所以要注意以下兩點：

1 戒食濃味要均衡

急性濕疹患者要避免進食濃味食；而慢性患者需要多元性的均衡飲食調節，以恢復正常的免疫功能，減少復發。

2 定期吸收過敏物

脾胃運作受年齡或環境所影響。兒童進入青春後，過敏問題會大大下降，屆時可用「脫敏治療」方法，定期定量吸收過敏物，對降低致敏性有一定幫助。

總括而言，「以藥為標，以食為本」，設立一套適合體質的飲食方針，便可做到「未病先防，既病防變」。

白花油萬金油 百萬用法無理由

大多數人在家中或辦公室，都會常備白花油或萬金油，有頭暈身癢就搽一搽以解不適，但大家是否知道兩種藥油的正確用途？香港大學醫學院在 facebook 專頁發文，提醒大眾只可外用，並要避開傷口等位置，而且有兩類人要避免使用。

據該帖文指出，市面上白花油的主要成分一般為水楊酸甲酯、樟腦、薄荷腦、桉油和薰衣草油，分別具有不同的效用，包括舒緩肌肉及關節痛、止痛止癢、甚至改善失眠問題及緩解焦慮等。

不過，水楊酸甲酯用於兒童，可引致影響肝臟及中樞神經系統的罕見併發症「雷爾氏綜合症」，故此患有感冒、水痘或發燒的兒童應避免使用。此外，若錯誤吞服或長期把含水楊酸甲酯及樟腦的藥油塗於大範圍皮膚上，可引致腹痛、噁心、嘔吐、肚瀉、頭痛及暈眩等不良反應，因此使用時要多加注意。

夏天最佳飲水時間

1. 起床後：

睡了一晚後身體長時間沒有水份補充，最好在便後多喝水。

2. 如廁後：

如廁後身體流失水份，趁夏天最好每上一次廁所就喝一杯水。

3. 出門後：

夏天戶外較熱，曬太陽、流汗會流失水份，出門前可先喝水。

4. 進食前：

喝水可以潤滑消化道，並且令人增加飽足感，以免過度進食。

5. 離開座位時：

上班常忘喝水，要習慣逢出入喝一點水，就可增加喝水量。

(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。



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構 Organised by



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



賽馬會「回收轉轉」
流動環保計劃
Jockey Club Look For Green
Mobile Recycling Programme

賽馬會「回收轉轉」 流動環保計劃

將「分類回收」、「舊物共享」及「環保教育」三大綠色服務「轉」到樓下！

*回收轉轉停泊點
(西貢/將軍澳區) **萬年街 | 孟公屋村 | 田下灣村
翠林邨 | 彩明苑 | 景林邨 | 唐俊街
廣明苑 | 清水灣半島 | 峻瀝一期 | Capri**

*Like & Follow 社交媒體專頁，留意定期更新的服務時間表

收集以下物品(請先清潔乾淨)

重用 | 新淨衣物、電器及書籍等

回收 | 1) 紙料 2) 塑膠 3) 四電一腦 4) 玻璃
5) 金屬 6) 小型電器 7) 充電池
8) 慳電膽/光管
9) 紙包飲品盒

二手慈善義賣

每月底將已消毒的衣服和
運作良好的小電器以低價
出售。

9月義賣預告:

25號
26號 **見**



lookforgreen



3706 7817



lookforgreen@cfsc.org.hk



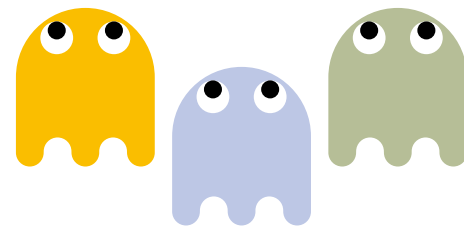
作者：火登

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。

儒家

孔子道：「未知生，焉知死。」故在中國傳統思想中，詳細探討死亡的哲學並不多。縱然如此，孟子強調以孝事親、以孝奉君，祭祀活動是人們寄託哀思，追悼親人的主要方式，也是中華民族悠久的重要傳統美德。中元節正好是七月十五日，所以又稱「七月半祭祖」。

秋令已至，不知不覺又到了農曆七月，在中國傳統民間習俗，農曆七月被稱為「鬼月」，華人對於所謂七月節有特別的迷思。以中國文化角度，儒、釋、道三教對於七月節有不同的看法。



道教*

道經稱：正月十五天官賜福，七月十五地官赦罪，十月十五水官解厄。

七月十五地官赦罪：地官總主五帝五嶽諸地神仙，每逢七月十五日，即來人間，校戒罪福，為人赦罪。所以，七月十五日也是人們消災的節日。

道教徒在中元節前後都會進廟燒香奉祀進行懺悔，或建金籙、黃籙道場，祈禱地官赦罪以祈福消災消除自身的罪業。

註：* 從嚴格意義上來說，道家僅僅是一種思想文化流派，而道教是一個宗教團體，兩者在文化形態上具有完全不同的性質。

結語

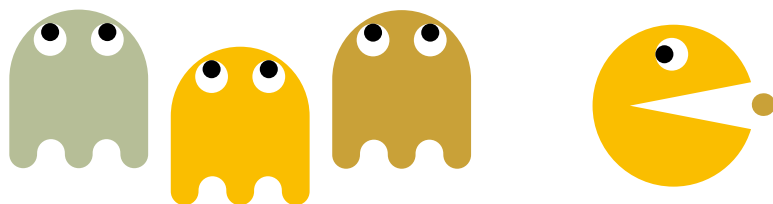
在科學昌明的今天，鬼節依然有它的意義。下期我們再來探討道教信仰的中元節。

七月節=鬼節？ 了解華人的迷思

佛教

據《佛說盂蘭盆經》的記載，「盂蘭盆（ullambana）」是梵語，「盂蘭」意思是「倒懸」；「盆」的意思是「救器」，所以，「盂蘭盆」的意思是用來救倒懸痛苦的器物，衍生出來的意思是：用盆子裝滿百味五果，供養佛陀和僧侶，以拯救入地獄的苦難眾生，這樣的話，現世父母、六親眷屬，得出三塗之苦，應時解脫。

由此可見，通過「供僧」以報父母長養慈愛之恩是佛教盂蘭盆會的根本用意。



咒語冥想禪修

從西方宗教到印度教和佛教，很多教義都涉及咒語冥想（Mantra Meditation）。咒語冥想可幫您透過重複的單詞、短語或聲音使您頭腦清醒。如果您認為專注於聲音比專注於呼吸更容易，那麼咒語冥想非常適合您。「唵」（Om）是用作咒語最常見的聲音之一。



「唵」（Om）的意思

世界每個生物或死物都含震動，即是原子震動（Atom Vibration），而梵文中的每個字音本身就是一個自然震動。自然震動的意思是原始頻率，梵文跟其他語言不同，是先有這種聲音才有其文字解說的，梵文每個字的外形是每個梵音震動時所產生的影像。

唱誦 Om 是個絕妙的聲波療法。因為它的共鳴腔可以在額頭，可以在喉嚨，也可以意守丹田，它振動方式會因位置不同而異，它的振動更可直接按摩激發那附近的 Chakra（脈輪）*，作為精神冥想的其中一種，咒語冥想可以促進更深層的自我意識以及讓您與正能量的聯繫。

註：* 在印度瑜伽的觀念中是指分布於人體各部位的能量中樞，尤其是指從尾骨到頭頂排列於身體中軸者。

近年可持續發展成為趨勢，更在時尚界掀起了波浪，設計師以環保意念融入設計，利用廢棄或可回收物料製成手袋。不論是奢侈品牌，還是小眾品牌亦相繼推出以環保物料製成的手袋，以喚醒消費者的環保意識！

八款女生最愛推薦！ 揀個環保袋

1 GUCCI · Off The Grid 迷你袋 HK\$7,500

GUCCI 的「Off The Grid」系列，當中迷你袋款用可循環再用及製造的 ECONYL® 物料製成黑色 GG 尼龍面料，中性設計，適合男女。此袋設有垂直長度 4 厘米手柄，可以當成手挽袋。



4 SENREVE · Cornetti Bag HK\$5,460

鍾情小眾品牌的女生，可考慮有「平民 CELINE」之稱的美國品牌 SENREVE。餃子形狀的 Cornetti Bag 以 Desserto 純素仙人掌皮革製成，手挽帶設有緹花扭紋，亦可將手挽帶拆下，當成 Clutch 使用，貫徹品牌一向提倡「一袋多用」的設計。



6 Cafuné · C-Lock Tote USD\$693 (約 HK\$ 5,389*)

Cafuné 的 C-Lock Tote 為其「Conscious」系列款式之一，以可持續皮革和 65% 再生棉的帆布製成，帆布不需再染色，減少對自然環境造成傷害。袋身壓有「C-Lock」字母組合，配合內部拉鏈袋與 16 英寸筆記型電腦隔層，對時尚女性而言既精緻又非常實用。



7 BALENCIAGA · Expandable Grocery Shopper Bag USD\$325 (約 HK\$2,527*)

此袋用可回收尼龍織物、舊漁網與 ECONYL® 紗線編織而成。袋身飾有品牌標誌的掛鉤式圖形小袋，可將整個手袋收納於圓形袋內。



2 Mulberry · Portobello Tote USD\$1,145 (約 HK\$8,903*)

Mulberry 的 Portobello Tote，為 Mulberry 首個提倡環保的真皮手袋，利用重度粒面皮革與可回收再造的物料聚酯纖維線縫製。外形設計如日常生活中的膠袋，袋形大能擺放一定數量的物件，並附有長肩帶。



3 Longchamp · LE PLIAGE GREEN(S) HK\$900

備受女生追捧的 Longchamp，最近為其 LE PLIAGE 系列加入可持續發展元素。新設 LE PLIAGE GREEN 系列，細碼的肩揹袋採用由漁網、地毯、生產廢料及紡織品生產過程中的廢棄物料製成再生尼龍帆布。袋身的同色調 Longchamp 奔馬圖案尺寸更大之外，與舊有尼龍袋款式與功能不變，可折疊及用水清洗。



5 THEMOIRÉ · Bios grained bag USD\$314.8 (約 HK\$2,448*)

意大利的 THEMOIRÉ 向來以再生物料打造人氣手袋見稱。由原材料、包裝、標籤都以可再生材料製成 THEMOIRÉ 更會將一定比例的利潤，捐贈予關注氣候變化的組織。這款 Bios grained bag 袋身帶皺褶細節，外形帶 Bottega Veneta 「The Pouch」影子，被認為是環保版 The Pouch。



8 Anya Hindmarch · I AM A Plastic Bag Tote £ 650 (約 HK\$7,043*)

英國的 ANYA HINDMARCH 去年推出以環保物料打造的全新袋款系列「I AM A Plastic Bag」，極受女生追捧。手袋以回收廢棄膠樽經處理後編織所得的環保帆布製成，並用上再生廢棄車輛擋風玻璃製成面料營造光澤效果。



玩桌上遊戲促進
親子關係。

寓學習遊戲 寓遊戲學習 暑假面對面 桌遊人家家 家人遊桌

桌上遊戲不但可以鍛鍊小朋友大腦思維，亦幫助他們學習管理情緒，並培育抗逆能力。而兩代同樂，增加面對面的時間，家長可以了解小朋友的思維和內心世界，從而促進親子關係。這次會介紹四款熱門的親子遊戲，讓大家過一個寓學習於遊戲的暑假。

海洋危機 Ocean Crisis

人類的發展為海洋帶來許多污染：海洋中漂浮的垃圾、海豚海龜等被大型漁網圍困、魚及貝殼類體內含塑膠碎片等。《海洋危機》是以海洋環境為題的「合作型遊戲」，適合八歲以上小朋友遊玩。遊戲中所有人屬同一隊，為搶救瀕危海洋生態，必須透過討論及合作，以解決問題完成任務。

遊戲主要透過多項任務劇本，模擬海洋生態議題，提高小朋友對社會、環保議題的關注；以親子、同儕協力，為小朋友建立團隊思考模式，同時亦訓練與人溝通、表達想法的技巧，從而解決面對的問題。



拯救海豚令孩童認識全球生態問題。

《海洋危機》玩家在限定時間內，需共同努力保護海洋。

邏輯對決 Tagion

一款將邏輯謎題製成匹配形式的推理遊戲，訓練小朋友運用排除法和提問，並配合問題卡獲取線索，但同時要避免透露太多自己的底牌，以猜中對手手中所有的牌為勝利者！遊戲適合八歲以上小朋友與家人同玩，對數字敏感的小朋友較易上手，但因為推理切合小朋友的程度，因此對數字沒太大興趣的小朋友，也不會感到過於困難而抗拒。過程中，可訓練小朋友的聆聽、思考分析能力；當小朋友成功解謎，又可獲得滿足感，進而繼續解餘下的謎題。

快手鬼鬼 2.0 Geistes Blitz

這遊戲考驗腦筋鬥反應。玩家翻開卡牌後，鬥快辨別圖畫的顏色和形狀，按指定原則爭奪正確的木公仔。反應最快、最準確的就是贏家。同樣適合八歲以上小朋友與家人同玩，不僅快速耐玩，且刺激考反應，廣受各類家庭喜愛。

2.0 為遊戲的新版，玩家還是要按翻開的卡牌，搶奪放在桌面中央的物件。若家庭成員有人曾玩過舊版，更可將遊戲規則變化，兩個版本混合遊玩。



《快手鬼鬼 2.0》有白幽靈小姐、綠青蛙等木製公仔棋。

數感傳奇三部曲 Numeracy Legends Trilogy

遊戲對象為 3 至 12 歲小朋友，由台灣「美國玩具奧斯卡獎」得獎團隊「綿羊犬」，與推廣 STEM 教育的「數感實驗室」賴以威老師聯合設計。「數學感知」就是對數量關係及空間形成的「直覺」，需藉練習實踐，然後逐漸培養而成。這遊戲運用奇幻故事與角色扮演，取代公式與計算，引起學習數學興趣。

數感傳奇設有三大故事配合相應數學主題：秘境森林的彩虹馬一圖論、繽紛沙漠的薩達狐——機率、格勒特尼的冰霜龍一賽局。每套遊戲均包含「基礎」、「進階」與「數學最佳化」的玩法，透過提升小朋友的「數感能力」，協助家長帶領小朋友尋找學數之樂。



《數感傳奇三部曲》中，每個故事有相應數學主題。



小朋友做角色扮演，相信係話都有咁易！

「創義」籃球培訓計劃，由生命樂章慈善基金主辦，透過音樂與運動推廣籃球訓練，為基層家庭（包括基層、劏房、單親家庭）小朋友提供參與運動興趣班的機會，從中致力培養小朋友對籃球興趣，繼而培育新一代籃球員。



籃球培訓 幫孩童擴闊社交圈

計劃起始人之一的 Oscar 亦身兼計劃的籃球教練，曾參與石籬的社區外展工作。機緣下，他認識到生命樂章的社工 Amy，「Amy 本身為基層兒童提供音樂活動，我哋同樣希望為區內嘅小朋友，特別係基層家庭嘅小朋友，提供更多接觸社區嘅機會。」由於志同道合，兩人將籃球運動與音樂結合，創立出「創義」。

甲組籃球員回饋社會

即使現階段未能為培訓加入音樂元素，但曾打入本地甲組籃球賽事的 Oscar 指，打籃球對小朋友的身心發展有莫大好處：「籃球係全身鍛煉嘅帶氧運動，唔只可幫小朋友增強心肺功能，亦可以鍛煉同強化肌肉、筋骨。」尤其疫情飄忽，為小朋友打造強健體魄特別重要。「另外，籃球需要團隊合作，小朋友同隊友或組員溝通時建立友誼、訓練社交技巧同時擴闊社交圈子。」

然而，「創義」最終目的不僅如此：「『創』業

行『義』，想呢個計劃培養年輕人成為義工，培養幫助弱小、行俠仗義嘅精神，或提供少量就業機會，令佢哋幫人同時幫到自己，搵到目標同人生意義。」

「小朋友有得玩就開心」

現時，除了 Oscar 擔任教練外，亦有兩位來自玄圓一中的畢業生擔任助教。「無論係嚟幫手嘅年輕人，定係參加計劃嘅小朋友，都希望佢哋可以從中搵到屬於自己嘅存在、人生意義。」

今年暑假正式開始的「創義」，面對場地不足及疫情威脅，依然得到正面迴響。「我哋原計劃預約到室內運動場館，始終香港夏天天氣悶熱，又唔穩定；奈何好多地方都預約唔到，唯有轉移上堂嘅地方出室外。」Oscar 慶幸小朋友的反

應同樣熱烈，笑說：「小朋友有得玩就開心，但家長就慘啲，好似做桑拿咁坐喺度等，不過佢哋見到小朋友玩得開心都好支持。」



籃球教練 Oscar 曾參與社區外展工作。

球場尋覓意義 球賽發光發熱



團隊訓練令小朋友學會協調分工。

同時，由 Oscar 領軍的「創義 C 隊」在一年多前成立，而計劃中的兩位助教亦身處其中。剛過去的 7 月底，他們在「同珍回歸盃葵青 3 人籃球賽」奪得殿軍。「喺疫情之中，咁難去訓練嘅情況下，佢哋都可以喺十六支隊伍入面可以攞到殿軍，真係好值得鼓舞。」

Oscar 希望他們繼續在球場上發光發熱，不斷追尋人生上的意義：

「我哋希望最終可以以運動創造人生意義，以生命影響生命。」

展望未來，Oscar 希望可以將運動與音樂結合並應用在培訓計劃裡，使基層兒童及其家庭擁有更多機會，發揮潛能，同時感受到自身一樣可以回饋社會的價值。



見小朋友玩得開心，一眾家長都好支持。



體能訓練雖然辛苦，但有助小朋友強化肌肉。



一日比一日進步。

希望潤澤沉寂已久嘅滾軸運動。

星霖滾軸運動先有英文名 NOVA，再衍生出中文名。「NOVA 係新星，亦係拉丁文入面嘅『革新』」，意指希望以創新嘅模式發展滾軸運動。」星霖不限於固有的比賽技術或者營運模式，並且透過融合各種不同的運動技巧，開拓新的路向，發掘滾軸溜冰無限的可能性。「星霖中嘅『霖』字，係希望我哋可以好似甘霖咁，潤澤本地沉寂已久嘅滾軸運動，為佢再次興起盡一分力。」

雖屬個人活動 課程重視人際聯繫

滾軸溜冰屬於個人運動，相對較缺乏團體合作的機會，但星霖也會安排各種協作遊戲或組隊比賽訓練。李教練最希望可透過滾軸溜冰建立人與人的連結：「有次比賽前夕教練受傷，身為港隊嘅師兄師姐，為出賽經驗尚淺嘅師弟妹編排動作。」因為運動員的競爭激烈，「佢哋係忙碌嘅比賽期間仍然願意照顧後輩，係十分難得同值得嘉許嘅事。」

學習嘅時候，
必定會經歷多次跌倒。

這項運動鍛煉小朋友的技能和體能：「相對滑冰，我哋更講究小朋友對平衡性同協調性嘅精準度，但唔同項目對運動員嘅要求都唔同」，如速度滾軸溜冰在肌力和心肺能力嘅佔比會較大；藝術滾軸溜冰則對靈敏度和協調有更高要求。

此外，李教練指滾軸運動亦有助鍛煉小朋友的心性發展：「學習嘅時候，必定會經歷多次跌倒，我哋希望小朋友從中學識『靠自己站起來』嘅精神。日文入面嘅『七軫八起』，跌低七次，就要起身八次，而第八次就係為咗下一次準備，一日比一日進步。」

滾軸運動是非常自由的運動，同時也是一種移動的手段，並無一種固定的形式。「我哋希望宣揚滾軸溜冰無限嘅可能性，俾社會各界認識，並且將滾軸溜冰同唔同嘅元素融合，再引伸出各種新嘅想法。」因此，李教練希望滾軸溜冰的大自由度，能對學生們將來無論身在何處，都有所啟發甚至產生幫助。



學生從實戰汲取經驗，在不同賽事奪得佳績。



發掘滾軸溜冰無限的可能性。



跌倒再起身，屢敗屢試、不屈不撓。

家長的疑惑 「滾軸溜冰原來無冰？」

早幾年不少家長對滾軸溜冰的印象，依然是「係80年代飛仔玩意」。「香港嘅滾軸溜冰隊，已發展成國際間有競爭力嘅隊伍，宜家都唔會見到有心機練習滾軸溜冰嘅『飛仔』，所以宜家玩唔再係以前咁多擔憂。」

李教練笑言，「反而近年有唔少家長認為滾軸溜冰等於滑冰，最得意係聽過『滾軸溜冰原來無冰㗎？』」其實兩個運動只是相似，卻是兩個完全獨立的運動。

現時，李教練在大圍車公廟遊樂場，以及馬鞍山錦豐苑內的場地教授。對於運動在本地的發展路向，李教練稱希望多建幾個大型滾軸溜冰場，因為「有咗場地，先有訓練，再有未來」。但他認為更優先的事，就是先釐清統一各區場地的使用規則，才可減少各種爭場，或使用上的爭議。



學生從實戰汲取經驗，在不同賽事奪得佳績。



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

26, Aug 2021

記住啲菇浸水去沙

雞油菌燴豆腐 帶來木炭味道



調味料：

蠔油 1½ 湯匙

豉油 1 湯匙

紹酒 1 湯匙

麻油 2 茶匙

胡椒粉 ¼ 茶匙

材料：豆腐 2 件（我用咗日本木綿豆腐，硬身啲炸嘅時候比較容易控制，如果唔想炸嘅，就用布包豆腐都可以）、雞油菌 50g、蒜蓉 2 湯匙、芫荽碎或蔥粒適量、蝦子約 1 湯匙、浸菌水 300ml

做法：



① 雞油菌用水洗一次，然後浸泡 30 分鐘，浸菌嘅水要留起，之後要泡洗幾次，直至盤底冇沙為止，然後搵乾水備用，預備蒜蓉及芫荽碎。

② 豆腐切厚件用廚紙印乾，落油鑊炸至金黃。



③ 燒熱鍋落油爆香雞油菌及蒜蓉，贊酒，然後加入浸菌水及其他調味料煮滾。

④ 放入豆腐件煮至略略收汁，落芫荽碎、埋芡，最後撒上蝦子。



話咁快又嚟到農曆七月，即係俗稱嘅「鬼節」。以前細個唔知驚又唔識死，覺得燒街衣好好玩，為咗「玩火」，我好俾心機去學習摺元寶，連阿嫲都讚我好有天份，哈哈！去到七月十四個晚重頭戲，帶齊元寶蠟燭香等祭品出發，當時滿街都係燒街衣嘅氣味，四處火光熊熊氣氛的確好詭異。不過，小手拖著嫲嫲隻大手出夜街冇冇怕，尤其一到點火嘅時候就更加興奮，細路仔就係咁天真。

大家有冇留意祭品一定有豆腐、芽菜、白飯等等嘅食物？原來相傳鬼魂嘅地府係唔可以食嘢嘅，所以食物未放到入口已經會化為灰燼，好可憐！前人之所以揀豆腐、芽菜等做祭品，因為佢哋水分較高無咁容易被焚化，餓鬼先有機會填飽個肚。另外，亦有人話祭品唔可以太豐富，怕佢哋樂而忘返喎。至於燒街衣，係為咗鬼魂有得食又有得著，屬於對一眾亡者嘅心意啦。

為咗「應節」，我特別設計咗一道豆腐菜式：蝦子雞油菌燴豆腐，雞油菌 (chanterelle) 形狀好似朵仔咁，因為顏色鮮黃就俾人叫咗做雞油菌，完全冇雞味㗎。反而呢，就帶少少杏香味，香氣獨特濃郁，平時我鍾意用嚟蒸魚，今次配豆腐一樣咁好味。高檔少少嘅超市會搵到乾貨雞油菌，新鮮或者急凍貨香味反而冇咁濃郁。雞油菌比較多沙，用清水浸泡 30 分鐘，之後要泡洗幾次直至盤底冇沙為止。至於浸菌嘅水，就要留起備用，網上面話雞油菌有明目利肺、清腸益胃、預防視力下降等等功效，而我淨係知到好好味就已經足夠！😂



雞油菌 (chanterelle)



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。



港版天空之城 東涌小炮台

隨着疫情緩和，不少港人在假日都選擇出外遊玩，探索香港的秘境。早前古蹟古鄉就為大家介紹了不少位於新界的歷史建築，但其實位於離島區都有不少具有歷史價值的遺跡值得大家了解。今期古蹟古鄉就為大家介紹一個既可以「打卡」，又可以認識歷史的地方，這個正是被稱為港版「天空之城」的東涌小炮台。



東涌小炮台入口位置。

東涌小炮台與鄰近的東涌所城相距一公里，就建成年份而言，東涌所城建成的年份為道光十二年（1832 年），兩者足足相距 15 年，從中亦可以隱約得知大嶼海峽私梟海盜的問題以及清廷對此處的重視。昔日的東涌小炮台由清軍水師大鵬營管理，具有一定的規模，全盛時期有近七十間兵房以及一間火藥局，由一名軍官以及三十名士兵駐防。後來炮台逐漸荒廢，雜草叢生，儘管早有關於炮台的歷史記載，但要到了 1980 年才有人在東涌碼頭附近發現直角型的圍牆以及昔日炮台的遺址。

以麻石建築的牆身

直角型的圍牆



東涌小炮台據《廣東通志》記載，是在嘉慶二十二年（1817 年）前後建造，這個小炮台由於位處石獅山之下，故此又名為「石獅山炮台」。由於此處面向各國商船出入廣州必經的大嶼海峽，所以清政府為加強海上控制而修築小炮台以及東涌所城。

「古蹟的故事」

當炮台化身馬灣涌橋

據《廣東通志》記載，東涌小炮台原本設有兩座炮台，但為何到 1980 年代發現的時候就只剩下一個炮台？據說炮台原本是一個完整建築，但後來由於附近的馬灣涌橋崩塌，附近的僧人就決定就地取材，把築成炮台的麻石取走修築馬灣涌橋，故此現時的炮台就只剩一小部分可以供後世考證。

古蹟古鄉

13

我家

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

26, Aug 2021



昔日的炮台

位於牆角的炮台，用作放置大炮



炮台全景

扼守大嶼海峽、東涌版天空之城



「溫馨提示」

· 炮台現為法定古蹟，向公眾開放，參觀時請注意環境衛生，保持地方整潔。

「古蹟資訊」

東涌小炮台

地址：大嶼山東涌炮台

評級：法定古蹟 開放時間：早上 10 時至下午 5 時



商人推動傳統藝術 師傅做好每一刺

繡飾可餐

國潮正流行，結合中國傳統文化的產品層出不窮。刺繡是優秀民族手工藝，據文獻記載，中國養蠶繅絲已有四、五千年之久，而歷史長河裡，本地亦有貢獻。銅鑼灣利園五期的工藝店 La Broderie，法文店名意為刺繡，中文名「繡飾・度人」則取自成語「金針度人」。兩名創辦人盼推廣刺繡，展現中國傳統藝術的「潮味」。

女人針功底深



鄭老師（右）鮮有出鏡，常常神龍見「手」不見「美」。



羅詩詠（右）及王淑筠（左）度出多道好橋推廣刺繡。

La Broderie 的兩位創辦人羅詩詠（Anthea）和王淑筠（Diana）一直是好友，在偶然的穿針引線下，Anthea 將刺繡家鄭佳鴻老師的作品介紹予 Diana：「咁我本身成日參與非物質文化遺產有關的慈善活動，機緣下我係一個兒童粵劇嘅活動識咗鄭老師，傾耐咗先知道原來佢係一位好厲害嘅刺繡家。」

二人一拍即合，便一同邀請鄭老師成為常駐師傅。低調的鄭老師往往僅讓巧手出鏡，捏住針線的她，在繡布上一針一針地繡，技巧純熟。但她看重的，還是刺繡下的個人修行。

鄭老師：「製作時要心無旁騖。」

「刺繡有一種獨特的『修行』吸引着我，它能讓人

得到寧靜，思緒平靜。要完成一幅刺繡作品，無論心、手、神都需要專注力，達至神馳物外的狀態，使人得到良好的放鬆效果。創作一幅刺繡作品前，需要先觀察相關景物，細緻地了解其形神特點。構圖時，要專注地想像作品的形態、色彩。正式製作時，更要心無旁騖。整個過程，是一次跟世間景物交流的優美體驗，認識造物之美，培養珍惜的情懷。」鄭老師分享道。

熟習蘇繡蜀繡 融合西方美學 主打蝴蝶首飾 中法式婚嫁系

現代人接觸刺繡，多限於裙褂上的金龍彩鳳，忽略香港同樣有「卧虎藏鳳」的繡娘——鄭佳鴻。

鄭老師自五歲起接觸針黹，後來跟隨師傅學習中國傳統蘇繡、蜀繡，再到法國知名刺繡學府深造。因此除

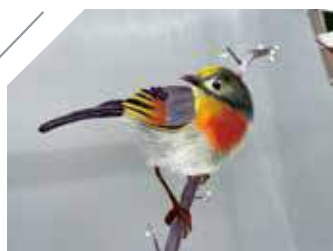
了濃厚中國刺繡技藝色彩，她的作品也融合自西方來的色彩美學和技巧。而「繡飾・度人」的出品如主打的蝴蝶首飾系列、中、法式刺繡，甚至婚嫁系列的囍扇及個人化的婚書，都大多數由鄭老師親自人手繡成。

「比人造絲線，真蠶絲線更貼服、更有光澤。由唔同角度睇，你會見到唔同嘅色澤，摸上手個質感會滑啲，但就一定得人手刺繡。」人手刺繡真絲難度極高，一條蠶絲線通常由 16 條捲成，而繡者會把線分成不同粗幼，配合不同的圖案形態所需，為手下的繡品增添真實感。

鄭老師：「真蠶絲線比起人造絲線，更貼服更有光澤。」



珠片、閃石、絲線融合，結合了中式和法式的刺繡。



店內唯一的雙面繡，由蠶絲線拆分 1/32 再刺繡而成，圖案精細栩栩如生。



鴛鴦繡了從教看，「常」把金針度與人。



看到「如鷹展翅上騰」掛畫，刺繡迷戲稱「今次大樂鳥」。

針無兩頭利 製作一絲不苟妨礙推廣？

提到鄭老師的作品，Anthea 和 Diana 均讚歎不已：「就好似呢幅雙面繡咁，因為鳥類嘅羽毛本身自帶光澤同蓬鬆感，所以為求做出靈動嘅神髓，老師會將一條蠶絲線分 1/16 或者 1/32 然後再去繡。」

一條蠶絲線通常由 16 條捲成，普遍可拆分 1/2、1/4、1/8、1/16、1/32。每分一次絲線，皆十分講究刺繡者對線的掌握和色彩的敏銳，「以我哋嘅蝴蝶飾品為例，雖然老師宜家大約一個月已經可以完成，但背後其實講緊係好多嘅經驗累積同心機。」亦因如此，造成了推廣刺繡技藝的阻礙。



「夢蝶莊園下午茶」以 The Dream 蝴蝶胸針系列為題。



齊學針黹 有助集中精神

「其實我哋都有開過刺繡班，反應亦都好好，有唔少客人都會上多幾堂，但長期咁學嘅就真係有。」Anthea 和 Diana 指出，由於刺繡是百分百的「技術活」，對刺繡者的手工、美感有一定要求外，更需要長時間的耐性和集中力：「其實另一面睇，刺繡亦都可以幫我哋陶冶性情。正因為佢需要靜心、有條不紊咁去做每針每線，可以幫都市人遠離緊張嘅生活步伐，同時培養多一個興趣。」



鄭老師早前教授法式刺繡，演員蘇子情、「大馬女神」林宣妤到場支持。



為女生愛「繡」有道理 為 High Tea 為慈善

隨本地疫情緩和，他們亦開始與不同商家、機構合作聯乘活動。早前與中環石板街酒店的「夢蝶莊園下午茶」受廣大女士歡迎：「自從開咗鋪，先發現原來都有好多女士都好鍾意我哋嘅刺繡商品，所以我哋都想令更多鍾意靚嘢嘅女士，可以喺享受美食同時都欣賞到傳統精湛嘅刺繡品，令更多人認識到呢門手藝。」

這個八月份，他們與香港乳癌基金會合作，以蝴蝶飾品系列為主的慈善義賣，讓到訪者帶走心儀飾品時，同時為慈善出力。



店方為客人提供換「翅膀」服務。



刺繡配珠寶，呢種蝴蝶深受女性喜愛。

3D 蝴蝶「翼」名貴 刺繡加珠寶

愛美之心人皆有之，Anthea 和 Diana 將刺繡和珠寶結合，製作 18K 金鑲鑽石的蝴蝶胸針：「成個胸針都係老師人手製造，而且可以屈曲，令作品更有立體感。」

二人還想出為客人更換蝴蝶胸針翅膀的服務，「部分客人戴咗一段時間，可能想戴啲唔同嘅款式，可以保留蝴蝶胸針『身體』，換上其他翅膀。」客人還可以跟她們一起討論喜歡的翅膀顏色和設計等等，令配飾更添個人特色。

如果你係《反斗奇兵》、《反斗車王》、《怪獸公司》、《玩轉腦朋友》的粉絲就開心啦！

即日起至 12 月 1 日在香港科學館有《彼思動畫的科學秘密》展覽，大人同小朋友可以從嶄新的角度認識彼思點樣利用科學、技術、工程、美術和數學（STEAM）概念，製作出一齣齣的經典動畫！



掃 Code，
預約參觀

香港科學館 Pixar 主題展

地址：九龍尖沙咀東部科學館道二號

日期：即日起至 2021 年 12 月 1 日

八大展區體驗製作流程

第1區 建構模型

角色設計始於美術師，先以草圖及泥塑，為每個角色創造理想的造型。然後，數碼建模師會為角色建構虛擬三維模型。最終模型是一個由點和線相互連接的虛擬數碼線框。



第2區 建立骨架結構

數碼骨架結構是虛擬骨骼、關節及肌肉，令模型能做出動作。一個好的骨架結構可讓動畫師能輕鬆有效地創作各種動作。骨架建構師會將動作拆解成獨立單元，並創造出數百個控制點，讓動畫師能創作出各種姿勢。



第3區 建構表面

虛擬三維模型只展示出物件的一個形狀，而表面則是表達其外觀。表面美術師使用電腦程式「著色器」來建構出它的外觀。著色器決定了燈光在物件表面散射的方式，令它看起來可以像玻璃般閃亮、透明和光滑，或像生鏽般暗啞和粗糙。



第4區 布景與攝影

布景與拍攝的角度和手法會傳達故事，帶出絲絲入扣的情感。布景設計師像建築師，零開始建立虛擬環境。每一塊卵石、每一棵樹和每一座建築物都有助將故事板變成一個栩栩如生的世界。攝影美術師使用虛擬攝影機來塑造銀幕上所顯示的畫面。他們會決定構圖、運鏡手法和鏡頭的類型，以助演繹故事內容。



第8區 成像製作

虛擬場景已設置，即角色的著色及動作經已完成，燈光和攝影機已就位，各模擬器亦已準備就緒。但是，直到成像製作這工序將所有這些數據和電腦編程轉換成為我們看到的圖像之前，沒有人知道它看起來會是怎樣的。彼思會為還是在創作階段的片段製作低解像度的成像，及會為最終版本的電影製作高解像度的成像。



《玩轉腦朋友》其中的一個場景，由故事板開始至完成製作的每個工作階段。

親子寫住去

P X A R

彼思動畫的科學秘密

第6區 模擬

效果模擬編程員會創作出使場景更為生動和逼真的動作。有些效果模擬工作，如頭髮、毛髮和布料等，會根據角色的動作而變化。有些模擬則重現大自然的現象，例如火或水。程式編寫員先以相關的物理定律為基礎，但會在逼真度、藝術角度及模擬動作所需的製作時間三者之間作出平衡。



第5區 角色動作製作

彼思的角色動畫師讓角色在每個場景中演出，創作栩栩如生的故事。他們先會確認關鍵性的影格，設定一個動作中重要的姿勢。然後，用電腦程式來編排物件如何在關鍵性的姿勢之間移動，令動作能表達出所需要的情感。



第7區 燈光

燈光是演繹故事的一個重要部分。燈光會引領你的視線，增強每段情節的感染力。燈光設計師亦須要在電腦裏為每個虛擬燈光編寫程式，設定每個燈光的顏色、位置和亮度，以達到理想的藝術效果。

