

我家

HoMemory

潮玩設計師

看得見的人情味

14-15
封面故事



將民族故事，
更好地推廣給
年輕人及下一代。

傳播民族
和孩力量

i s s u e 82

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：16, Jun 2022



02-03

我家·焦點

架空街市2027落成
「圍」買平靚不是夢

04

醫·家

股你唔到！
洗PatPat大有學問

07

無緣不歡

膠箱圍城難清零？
原來生果網都可回收

09

社區有情

遊戲咭助共融
成功不是碰運氣

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

料年底起動 2027 落成 盼勿讓天水圍人再空等

架空街市快動工

圍買平餸不是夢



永久街市以架空形式興建於天福路上。

居民期盼已久的天水圍永久公眾街市有新進展！食環署向地區公佈街市更多細節，除以嶄新形式在天水圍港鐵站對出架空興建外，三層高的街市佔地逾八萬呎，當中兩層屬冷氣攤檔外，頂層更試設一個水耕種植街市攤檔，預計今年底可動工。地區人士指街坊對街市期待已久，促請署方急天水圍所急，加快興建進度，避免要再等五年。

去年三月，《我家》率先報道天水圍港鐵站旁的天福路上，擬以架空形式興建公營街市後，不少市民均關注街市發展動向，與及對附近民居、特別是旁邊天耀邨的影響。上月底，政府向元朗區議會環境改善委員會，交代該新街市的最新進度及設計方案。

新公眾街市共三層高 # 接港鐵天水圍站大堂

據文件表示，新公眾街市特意設於天水圍港鐵站及輕鐵站相連的交通樞紐地帶，未來直接與天水圍站大堂連接，方便市民到達新公眾街市。街市將在天福路兩旁建造樑柱，興建三層高的架空街市連平台上蓋，佔地約 8,000 平方米。除兩層設有包括 10 個熟食攤檔在內的 150 個冷氣室內街市檔位外，頂層更設有半有蓋式花園，還設有一個水耕種植街市攤檔。

建築署稱，該項目地方營造設計概念將發揮更大的社會功能，已考慮景觀、綠化、公

劉國勳（左二）日前與官員視察工程。



新公眾街市中庭涉「地方營造」的構思。（概念圖）

共空間、交通、空氣流通及噪音等範疇。新的街市如於立法會順利申請撥款，預計今年年底動工，最快於 2027 年落成，以取代於 2020 年 12 月啓用、以臨時性質營運的天水圍天幕街市。

工程開展在即，民建聯天水圍社區主任馬淑燕陪同新界北立法會議員劉國勳，於本月 6 日，約見食環署及建築署代表，實地到擬建街市位置視察，了解動工期間對附近市民的交通、噪音，以至建成後對附近環境的影響。

馬淑燕：用色呼應古蹟聚星樓

馬淑燕向《我家》表示，天水圍一直爭取興建公營街市以壓抑過高的日用品物價。早於 2019 年，她已經聯同食物及衛生局副局長徐德義，到現場視察街市選址，對於爭取多年，終於等到今年年底有望動工、看到曙光感到十分欣慰。

馬淑燕透露，新的街市將以大地色為主體，與古蹟聚星樓相呼應。除了街市設施，亦設有花園、休憩處及一個多用途空間，讓地區市民及團體可以舉辦活動。正因地區對街市及文康設施需求殷切，因此在與署方面面時，特意要求加快工程進度，及早讓居民受惠。

天水圍永久公眾街市有望今年尾動工。（概念圖）



9610 2654

報料熱綫



天幕街市 熟食檔未見影

耗資 3,000 萬元興建的天水圍天幕街市，於 2020 年 12 月開幕，首日開幕吸引約二萬人到訪，往後一改區內未有市政街市、被私人街市壟斷的局面。雖然如此，食環署原來在街市規劃並預留四個臨時熟食檔口，惟至今仍未招標及落成，有關注團體批評食環署一直未有交代落實時間表，令街坊未能有多一個平民化選擇。

預留四個檔口未有招標

根據元朗區議會文件顯示，食環署及建築署早年擬定的天水圍天幕街市規劃中，共有 40 檔，當中四檔為臨時熟食攤位，早已劃定於街市入口外圍位置，惟當街市檔口出租甚至開幕後至今逾兩年，熟食檔仍未有任何音訊，只在原定範圍預留了供電設施。

監察公營街市發展聯盟認為署方有責任完善有關規劃，促請食環署盡早完成熟食檔招標事宜，讓區內街坊可以使用有關服務。

另外，自天水圍天幕街市開幕，食環署在新街市或翻新街市時，會引入新營運模式，以推行「街市現代化計劃」。所謂新營運模式包括租金釐定方式。以往食環署會以投標方式招租，攤檔價高者得，但當局希望進行變革，決定在天水圍臨時街市租務安排上，考慮價格以外的因素，且一改以往自動續租安排，租戶要根據表現，每三年續約一次。



耗資 3,000 萬元興建的天水圍天幕臨時街市，於 2020 年底開幕。

步天水圍後塵 東涌先建臨時街市

繼天水圍以臨時街市解市民買餸燃眉之急後，食衛局去年中宣佈，在東涌富東街興建臨時街市，預計於今年第四季落成啟用。

去年六月，食物及衛生局宣布，由於籌劃永久街市需時，故將在東涌市中心興建臨時街市，該臨時街市將有天幕覆蓋，每個攤檔均備有空調設施；初步計劃設有約 36 個攤檔，主要售賣魚肉蔬果等新鮮食品。



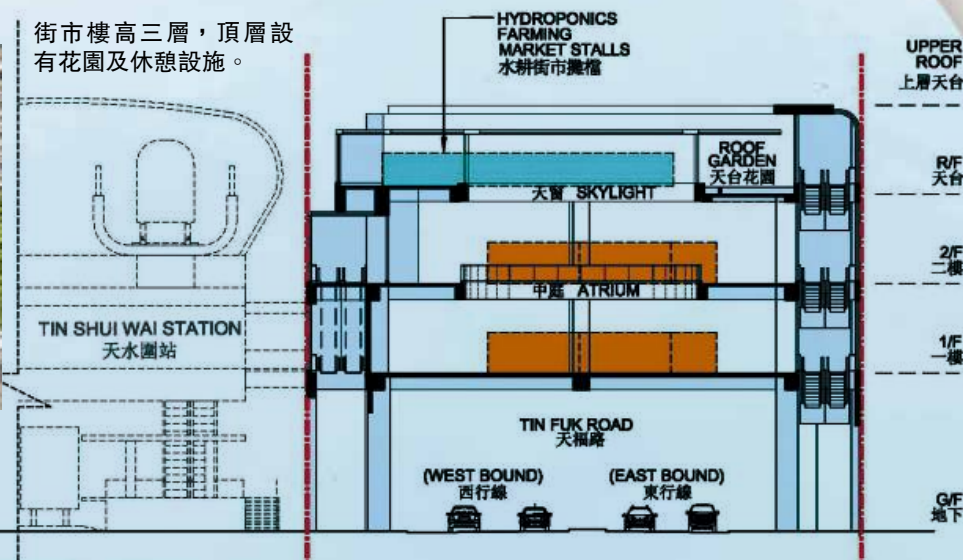
食衛局去年中宣佈，在東涌富東街興建臨時街市。

永久公眾街市落實無期

至於東涌永久公眾街市，政府早於 2018 年落實選址在東涌港鐵站旁的交通交匯處，但至今仍需等待進一步可行性研究及評估完成後，方可落實。東涌現時正進行擴展計劃，並正興建新港鐵支綫，並增加兩個港鐵站，預計 2024 年便會有首批居民入住可容納 14.5 萬人口新擴展區，區內總人口將會大增至 26.9 萬。

不少市民對於該區興建永久街市進度落後，且落實無期，表示極為失望。

街市樓高三層，頂層設有花園及休憩設施。



程振明：望部門管理攤檔上落貨

對新式現代化街市在天水圍盡快興建，元朗區議員程振明亦表支持。他形容居民「望穿秋水」，因此希望有關部門在等待申請撥款同時，盡快做好招標及前期等工作，讓工程在一獲批撥款就可立即動工，免讓市民要再等五年才能等到街市。

另外，他亦擔心由於上落貨及後勤空間設於天福道地面，街市啓用後每日有 150 個攤檔，相關貨車在清早上落貨，希望食環署做好妥善管理及分流。

建築署發言人回覆指，為減少對項目周邊道路的交通影響，新街市的工程將會分階段進行，屆時將有臨時交通安排，行人及車輛可繼續使用天福路，兩旁的公共交通服務亦將會維持。此外，街市內的攤檔將以組裝合成建築方法建造，減少現場施工工序對附近居民的影響。



程振明（左）擔心街市啓用後，上落貨車流量影響附近交通。



馬淑燕（左）促請政府加快興建天水圍街市的進度。





近日天氣愈來愈熱，加上講究防疫衛生，出門一整天回家後最想做的事必定是洗白白，沖走一天勞累。但原來洗澡洗得太乾淨，往往會有反效果，而其中一個「高危」地方，竟然是屁股！甚至有專家表示，屁股有臭味，原來不代表髒，到底大家有沒有用錯方法洗屁股？



與大腦對話

作者：
陳洛志 醫師

簡介：

自認貪玩中醫，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。



大腸直腸外科醫生鍾雲霓在其 Facebook 專頁分享正確的「洗屁股」方法，並指出不少人誤以為肛門應洗得愈乾淨愈好，甚至因怕肛門出現異味而反覆清洗，並以沐浴露或番梘去仔細拭擦，但事實上這些都是誤解，更有可能令肛門受損。

肛門皮膚脆弱如嘴唇

鍾醫生解釋，水洗後仍帶點肛門腺的味，其實可能是肛門腺分泌物，而非未擦乾淨的便便，因此不必執著於洗到沒臭味。她又形容肛門皮膚脆弱如嘴唇，「如果你不會覺得嘴唇髒而反覆用肥皂或紙巾磨洗，也請不要這樣對待肛門」。從今天開始，請善待自己的屁股！

5大股惑位



1. 忌用力拭擦

肛門皮膚幼嫩，只適合溫和拭擦或水洗，不要用肥皂、沐浴露、私密處洗劑清洗肛門。在天冷時因油脂少，更應減少清洗。



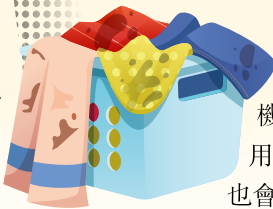
2. 瘙癢用冷敷

肛門受傷、瘙癢時應用溫涼水洗，有需要可用凡士林保濕。若入夜時因肛門處癢而難以入睡，則可用冰袋隔著衣褲冷敷，或用食水淋濕衛生棉、再放入冰格，作夜間冷敷之用。



3. 謹慎選廁紙

若發現愈擦愈癢，有可能是廁紙或濕紙巾不適合自己，甚至引起過敏，應注意當中成分。



4. 定期棄舊褲

部分衣物纖維有機會引起發癢，最好選用棉質內褲，但洗久了也會起毛球造成磨擦，應勤加添置新內褲替代舊內褲。



5. 有病尋求醫

痔瘡患者易有肛門內黏膜外翻，腸內濕黏的腸液會沾染肛門四周，導致潮濕、破皮、瘙癢等症狀，持續瘙癢不止便應盡早看醫生對症下藥。

身體準過天文台？ 原來「氣象病」作怪

每逢打風落雨，不少人會風濕痛、頭痛，原來一切源於「氣象病」！日本醫生佐藤純曾解釋，天氣痛患者經常出現莫名痛症，一般在下雨數天前便出現，這是因身體狀況非常容易受氣壓的變化影響。

醫生多年實驗發現，人體內耳有「氣壓偵測器」，一旦天氣變化或溫差太大，大腦便會受壓並刺激自律神經，令身體原有痛症加劇，出現偏頭痛、頭暈氣喘、耳鳴、關節痛、疲累及心情鬱悶等。除了天氣，搭升降機、坐飛機或長期坐冷氣房等，也有機會引發天氣痛。香港和日本一樣，屬於氣壓波動的地區，因此更要注意天氣痛影響。

改善方法

熱毛巾敷耳，在早午晚各敷5分鐘，提升血液循環。出門搭地鐵坐中間車廂，減低氣壓差。記錄病發狀況，方便判斷病情。定時按摩，減輕自律神經失調，舒緩痛症。多進食增強抵抗力食物，提高身體體質。

山藥有益 小孩要食

不少孩子已經復課，在疫情未完全平和之前，為孩子提升自身免疫力亦非常重要。中醫講究「治未病」，意思就是在疾病還沒發生前先作好防禦，尚未發病就先治療。讓我們一起看看如何提升孩子的免疫力。

兒童的肺和脾一般較成年人虛弱，增加了患呼吸系統及消化系統疾病的可能，這就是兒童為甚麼常患感冒和腸胃不適的原因。兒童提升免疫力的重點是營養、運動、睡眠、情緒！

脾胃是運化全身營養物質的樞紐，脾胃不和，五臟難安，孩子的臟腑功能發育不完善，消化能力也比較弱，稍不注意就會損傷到脾胃。由於飲食而導致的常見問題包括：腸胃過敏濕疹、食滯消化不良、長期腹瀉等。

盡量安排均衡飲食，可選擇一些易於消化而營養的澱粉質，如山藥（鮮淮山）、蕃薯等。同時也可煮一些調理腸胃的湯水，黨參和玉竹也是不錯的選擇。



慶祝回歸25週年優惠：



1) 逸湖2018紅葡萄酒750毫升：
品麗珠40%、梅樂33%、赤霞珠22%、
小味兒多5%

2) 逸湖2018霞多麗白葡萄酒750毫升：
霞多麗100%

每箱 \$1950/6支 (可混箱) / 每支 ~~\$450~~-\$390

3) 逸湖2019霞多麗白葡萄酒200毫升：
霞多麗100%

每箱 \$1060/12支 / 每支 ~~\$120~~-\$106

4) 逸湖2020桃紅葡萄酒200毫升：
品麗珠60%、梅樂40%

每箱 \$880/12支 / 每支 ~~\$98~~-\$86



*惠顧滿\$2000免運費
*需附加樓梯費(如適用)
*按照法例規定，禁止
向18歲以下人士售賣
及供應酒精飲品

查詢或購買請
WhatsApp
仙島酒莊 63456880

關注我們：
www.mysticwinery.com
www.mysticwinery.hk
或
FB/IG/Wechat/YouTube
@mysticwinery



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。



踏入農曆五月，除了「夏至」到臨亦迎來「五毒月」。古人認為五月即午月，五行屬火，此時陽氣達到最旺，火旺至極，不適合進行流大汗的消耗性活動，連喝冷飲和房事也要適可而止，以免容易得心臟病（心主火）。



少喝冷飲。

濕熱邪盛 宜清淡飲食

端午後，雨季來臨及氣溫酷熱，濕熱之邪較盛。一旦濕熱阻滯氣血經絡，就會出現人體代謝受阻、氣血欠暢、濁邪停滯而令百病生的窘況。生病多數是和陽氣不足、脾虛濕氣加重、肝氣鬱結有關。很多人腸胃問題增加、無食欲、感覺困重、乏力、煩躁等。

五毒月期間宜節制嗜慾，清淡飲食。可多吃苦瓜苦菜，適當喝些綠豆湯、淡鹽水，清涼降火補充體液，切不可吃太多冷飲，損傷腸胃。期間亦應自然和諧平定心氣，對身心都有極大的好處。

小知識



佛教五毒心

在佛教中，也有五毒需要佛弟子們時刻謹記去除，它們就是：「貪、瞋、癡、慢、疑」。

佛教中所說的五毒心是指貪、瞋、癡、慢、疑五種心，這五種心是我們每天都會起的衆生煩惱心。這五種心會使我們造作各種各樣的惡業，就像毒藥會妨礙我們修行，故稱為五毒。

夏至排毒良機 幾件事不能做？

夏至在傳統上被視為寒暑交替，因此在陰陽理論中，夏至是陽氣生發到極點，並開始收藏的節氣。在過去夏至不但是一個重要的節氣，還是中國民間重要的傳統節日。

而傳統上，農曆五月也是個容易招病的月份，民間自古就有農曆五月百病泛濫，故有「五毒月」之說。因此古人稱其為「惡月」，意在提醒我們要小心過五月。

「五毒物」僅民間傳說

民間傳說中的「五毒」動物，分別是蛇、蠍、蜈蚣、壁虎、蟾蜍。這其實是古人的一種誤解，因為壁虎無毒，卻被認為是劇毒物。此時自然界的悶熱氣候容易滋生蛇蟲鼠蟻以及各種病菌，進一步加重疾病傳播，因此民間習俗流行在門前插艾條、喝雄黃酒、泡艾草浴以達至除邪辟穢和養生保健的目的。



五毒僅民間傳說。



2022年「九毒日」

┌
初
毒
日
└

- 五月初五（新曆 6 月 03 日）
- 五月初六（新曆 6 月 04 日）
- 五月初七（新曆 6 月 05 日）

┌
中
毒
日
└

- 五月十五（新曆 6 月 13 日）
- 五月十六（新曆 6 月 14 日）
- 五月十七（新曆 6 月 15 日）

┌
末
毒
日
└

- 五月廿五（新曆 6 月 23 日）
- 五月廿六（新曆 6 月 24 日）
- 五月廿七（新曆 6 月 25 日）



清淡飲食。



「小貼士」 事前準備你要知

- 發泡膠、生果網必須事先清洗乾淨。
- 必須去除任何依附發泡膠上的其他物質，例如膠紙等。
- 不可回收有燙膠面的外賣飯盒或杯麵盒，因其外層與內層物料不同，回收時不能混合兩款塑膠。



發泡膠經機器打碎再製成膠磚，然後加工成膠珠，膠珠可再造成各種日常塑膠用品。



迷失的寶藏 專收發泡膠

由環境及自然保育基金撥款資助的項目「迷失的寶藏：發泡膠回收行動」，於2016年設立，是目前坊間唯一一間專門回收發泡膠，並用熱熔機壓縮成再生物料的回收中心。

「迷失的寶藏」是位於荃灣的社企，在環保署還未在各個回收點普及發泡膠回收之前，早已在各個社區開

始回收工作，機構設立多個協作回收點，每月平均回收超過1,800公斤發泡膠。

機構認為，回收量雖與每日製造量有一段距離，但至少已經為這個發泡膠回收議題帶來突破，亦給市民反思：「只要重視每一種資源，就有方法帶來改變。」

迷失的寶藏

電話：3568 3714 地址：荃灣沙咀道57號荃運工業中心2期J座21樓J室
fb: polyfoamrecyclinghk

綠在區區 總有一站喺左近

環保署轄下的「綠在區區」不同服務點，均有回收各種塑膠、發泡膠、生果網。無論住在哪一區，只要多行幾步，就可以為環保和回收出多一分力。

政府目前有回收環保站、回收便利點、回收流動點，名目雖多，但不用擔心有什麼分別。現時環保署已統一各個回收地方接收的物料（包括發泡膠和生果網），只要進入環保署最新整理過的專頁，就能找出最方便自己的回收點！



回收點查詢



領展壓縮機 6 街市即場處理

領展自今年4月上旬起，就在旗下6個街市包括TKO街市、樂富街市、秀茂坪街市、天盛街市、禾輦街市及大元街市設置壓縮機，鼓勵檔販撕掉發泡膠箱上的膠紙，以便即場進行壓縮處理，預計可在現場處理超過六成的棄置發泡膠箱，避免它們被送往堆填區破壞生態環境。



詳情查詢

膠箱圍城難清零？ 其實發泡膠生果網都有得回收！

新冠疫情下，內地今年初起拒絕回收盛載供港蔬果的發泡膠箱，現時本港每日有約12萬個、共重48公噸的發泡膠箱供港，未能跨境重用。環境局局長黃錦星表示，食環署目前每日可回收處理約7公噸，並於本港4個批發市場推試驗計劃，提供可重用膠箱。

Text：知知
Design：Alwin

內地供港蔬果的發泡膠箱受疫情影響，未能運返當地重用，大家不難發現多區出現「發泡膠山」。環保署早前亦聯絡多間本地回收商，增加回收發泡膠箱的數量。然而，只靠政府出力實屬杯水車薪，市民可以怎樣出一分綿力參與回收？不妨參考今期做法。

讀者父親節獻禮！



優惠細則：

- 換領期至2022年6月30日
- IG: winddown_scene



凡購買
Set 6件口味
95折優惠



6225 7182

讀者父親節獻禮！

MAD
JELLY



優惠細則：

- 換領期至2022年6月30日
- 合作小店保留最終決定權



輸入優惠碼
【HOMEMORY】
享92折優惠

我家
HoMemory

08

issue82 | 16, Jun 2022

Homework

Text、Photo: Yu
Design: Lavie

“

父親節，就快到喇！相信大家絞盡腦汁思考送甚麼禮物給爸爸。電腦創，無新意！手提電話，no money！斜紋，無創意！不如試試動用手用程式設計「動感父親節咕」，夠晒獨一無二。

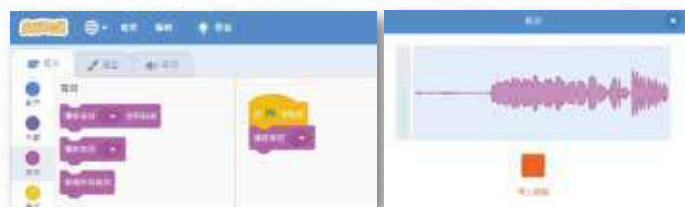
”

性感鬚子襯托感性句子

孝敬阿爸
用「程式」包裝
心意咕



不要空懷未到追憶
坐好錄製情深說話



1 設計一段對爸爸深情話語，「爸爸，我愛您！您是我心中的英雄，家中遇到任何困難，您都會拯救我們。祝您父親節快樂，身體健康，生活愉快，希望您喜歡我送給您的禮物。」

Scratch

在積木區塊，拉出「當被點擊」指令積木>再拉出「播放音效」>從「播放音效」中選出錄音>按下橙色的「錄製」進行錄音>完成後按「停止錄製」>「儲存」

2 選擇一張爸爸的相片作為背景。

Scratch

從「造型」選個「背景」>按下「上傳」>選擇爸爸的相片



3 設計一個特別造型，如：替爸爸加上鬚鬚或者帶上帽子。

Scratch

由選個角色按下「上傳」>選擇特別造型（鬚鬚）>調較造型大小及移到適當的位置



4 令這款造型產生動感，如：鬚鬚不停地變大變小。

Scratch

在「播放音效」下插入「重複無限次」>再插入「尺寸改變 50」>「等待 0.3 秒」>「尺寸改變 -50」>「等待 0.3 秒」

*尺寸的大小及等待的時間可按個人喜好而改變

5 完成後，將這張父親卡傳送到爸爸的手提電話。當爸爸聽到子女的暖心說話，必定滿心歡喜。

Scratch

選擇「切換到專案業面」>於右下角按「複製連結」>再按「複製連結代碼」>將代碼傳送到爸爸的手提電話



Andrew 說，開遊戲咭小組後，自己變得受歡迎。



圖案以日常用品為主，棄用抽象符號。

專業設計配對game 院舍學員易認知

我家
HoMemory

09

issue82 | 16, Jun 2022

社區有情

Text：木木
Photo：受訪單位提供
Design：Alwin

遊戲咭助共融 成功不是碰運氣

職業治療師談互動理念 # 日常物品代替抽象符號

Andrew 是基督教懷智服務處的一級職業治療師，也是參與設計的團隊成員之一。「當初之所以會重新製作一套遊戲咭，是因為有見智障學員在玩卡牌的時候，未能辨認到數字或圖案形狀。」遂落手改良設計，捨棄牌牌常見的「階磚、梅花、紅心、葵扇」和「JQK」，改用衣服、電器、食物及交通工具等日常用品及明確的數字指引，希望令認知障礙的人士也能輕鬆互動。

「在設計的過程中，我亦曾請家中兩位小朋友幫忙試玩，他們都玩得非常投入！」Andrew 表示，遊戲咭設計看似簡單，其實可進行至少八款遊戲。

練記憶辨方向控制情緒 # 個個學員玩得開心投入



Andrew 喜見學員在遊戲中成長進步。

至於院舍的學員，從他們對開組的熱切期待，以至遊戲過程的表現，快樂和享受是顯而易見的。「他們不但玩得高興，見到學員的進步，我們都很欣慰。」Andrew 指出，學員除了能夠訓練記憶、分辨方向以外，他們的社交技巧、情緒控制也有所提升。

在種種玩法上的好處以外，事實上團隊製作遊戲咭的初衷，是希望可以促進傷健共融。「智障人士的認知能力有限，對於處理抽象觀念有困難，團隊才想到重新設計遊戲咭，讓不同認知能力人士，均可以在平等及互相尊重的環境下，彼此交流及了解。」大家在同一條起跑線上分出高下，才夠君子、才夠刺激。

製咭牌採用紙膠混合物。



職業治療師開發遊戲，解決弱勢社群學習所需。

防疫處處封 忘疫對對碰

「團隊在設計的過程也反覆

改良，不斷調整圖像令學員更易理解，所用的物料也是一門學問。記得最初所製作的版本，僅由治療師自行打印過膠，非常簡陋！也有因為紙張太薄而透光，變相在玩類似潛烏龜的遊戲時，較醒目的學員也會看到對方手牌。」Andrew 指出，現時的版本採用膠和紙混合的物料，也將卡牌和圖案放大，希望令學員更易掌控。

第五波疫情來勢洶洶，不但我們減少外出，其實智障人士也一樣。「不是留在院舍，就是留在家中。雖然能夠透過線上平台視訊對話，但他們較難接觸到手機、電腦等等設備，往往依賴同事安排學員、院友跟家人朋友見面。早前受防疫措施限制，院舍又不能探訪，其實他們也很悶、很受影響！」基督教懷

智服務處復康經理葉嘉琳（Karen）笑言，團隊由三年前開始設計「懷智對對碰」，不過在疫情之下，則把它的作用更好地發揮出來。



「自從開過遊戲咭小組，每次回到院舍，總有學員等我開組，感覺自己變得受歡迎！」職業治療師梁智森（Andrew）輕笑道。益智桌遊老少咸宜，惟智障人士因認知能力有限，未能了解咭牌的抽象符號含意。有社會服務機構於過去兩年，製作具體又簡易的遊戲咭「懷智對對碰」，望認知程度不一者都樂在其中，從而促進傷健共融。

「圍」勤是岸 重建蠔礁還海潔淨

協會「礁」義工

「蠔」情壯志護香江

曾一度十分發達的本港養蠔業，在上世紀80年代起有了大變化。當時，隨著新技術出現，蠔排養殖逐漸取代了舊有的水泥柱的養殖方式，對海洋生態造成了影響，威脅其他生物的生存空間。同時，填海及過度捕撈等因素，導致本港大部分的蠔礁已幾近消失。為了改善生態環境，近年有一班義工默默修復蠔礁。



Anniqa 在蠔礁修復試點工作。



越來越人參與支持，令 Anniqa 更有使命感。

Anniqa：「過程中慢慢讓自己有了使命感。」

大自然保護協會（TNC）外展助理經理羅頌翹（Anniqa）與她的團隊，自 2018 年起開始在香港海灘推動蠔礁修復工作，包括用傳統養殖蠔業的廢棄，培育接近自然的蠔礁，為香港海域的生態一手一腳做出貢獻。

大學主修商科的 Anniqa 畢業後，未有進入商業世界，而加入了 TNC，開始認識到生活多年的城市，存在許多她未曾知曉的美麗。「香港雖然很小，但係有好多動物住喺呢度。」有了興趣就有動力，Anniqa 邊學邊做，在學習自然生態知識過程中，結合自己商科的學術背景，用社會更加理解的方式傳播訊息，「學習嘅過程，令我更加懂得如何將呢啲知識講畀無了解嘅人。」

「與餐飲界講過後，好多行家都加入咗，仲講畀其他行家知道。」

Anniqa 開始蠔礁修復的工作後，繼續用從零開始的心態開始做起。「唔做呢個項目，其實都唔知道蠔係海洋生境，過程中我哋也慢慢受到政府、社區越來越多人支持，讓自己有了使命感。」

Anniqa 在過程中不僅要與蠔民、社區、政府不斷聯繫，她們還要聯繫餐飲界，希望將以往作為廚餘的生蠔殼可以循環再用，將這些回收到的貝殼重

新放進海中，作為蠔苗生長所吸附著的底基。過程中，Anniqa 感到自己工作受到他人的認可，「與餐飲界講過後，好多行家都加入咗，仲講畀其他行家知道，也加入我哋嘅項目。見到蠔礁保護嘅資訊放射出去，呢個過程都幾興奮。」

講起蠔礁，Anniqa 洋溢著興奮和喜悅，不斷向記者分享她們的保育工作。「海洋嘅發展要可持續、要平衡，無論對於海邊的村民，還是養蠔的蠔民，以及香港的普羅大眾，維護好海洋生態所有人都會得益。」

「希望在香港做出成功案例，咁之後大灣區周邊城市都可以做，令整個海域嘅生態都得以改善。」

隨著位於流浮山的試點取得越來越多成果，Anniqa 也將蠔礁修復的保育目標擴大到更大範圍。「希望可以在香港做出成功案例，之後珠江三角洲大灣區周邊城市都可以做，令整個海域嘅生態都得以改善。」

她說，她會不斷向香港人傳播有關蠔礁保育的知識，「香港人唔太了解蠔礁，希望疫情過去，可以帶大家到海邊，一起去落手落腳體驗下蠔礁修復嘅工作。」

蠔仔細細隻 貢獻多羅羅

蠔類能夠起淨化海水的作用。與此同時，蠔在生長過程中形成的蠔礁結構，可供小蝦、小蟹、海草等其他海洋生物棲身。

此外，蠔礁還能為海岸綫提供天然屏障，具有與紅樹林相似的防波功能，減低風浪為內陸生景帶來的侵蝕！

此外，蠔礁還能為海岸綫提供天然屏障，具有與紅樹林相似的防浪護坡以至防災之功能，可減低風浪為內陸生態帶來的侵蝕。



蠔礁為不少海洋生物提供棲身之所。



天然的蠔礁成為內陸的天然屏障。



殼海無涯，出「礁」應對。



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。



時間流逝好多味道都會流失，最近同朋友傾開，但話宜家啲肉絲炒麵同細個食個陣好唔同，我答佢點止肉絲炒麵呀，宜家食條菜都唔同晒味啦！真係早出世早享受，以前雖然係窮但係菜有菜味，雞有雞味，真係冇比較就有傷害呀！



材 料：

蛋麵 1 個
黑松茸 180g
鮮蟲草花 80g
韭黃 30g
銀芽 150g (4 兩)
水 200ml
蒜蓉 1 湯匙

逝去味道如何留得住～

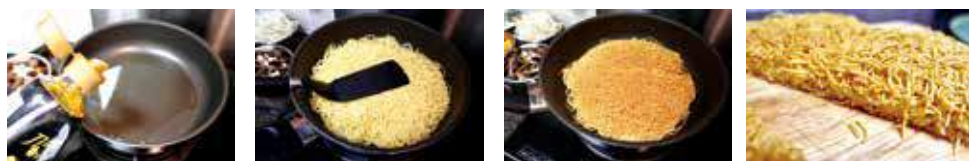
外脆內軟鮮菇炒麵

素味謀麵的驚喜

做 法：



1) 水煮滾落蛋麵餅，用筷子散開佢煮 2-3 分鐘，然後撈起過冷河（沖凍水降溫），之後隔乾水分及用廚紙印乾，待半個鐘等麵條稍乾，銀芽、黑松茸及鮮蟲草花沖洗乾淨備用、韭黃切段。



2) 平底煎 pan 燒熱落多少少油，落麵條鋪滿整個煎 pan，用鑊鏟將麵條稍稍壓平，煎到脆身再煎另外一面，然後轉放碟上，亦可以將麵餅切件再上碟。

3) 煎 pan 倒去多餘嘅油，落蒜蓉炒香，先落黑松茸及鮮蟲草花炒至軟身，再落蠔油、生抽及胡椒粉炒勻，然後加埋銀芽同韭黃，炒勻之後加水分。



4) 煮滾後加入麻油及鎮江醋，落少少鹽調味再打芡，最後將芡料淋上麵餅，記得大約冚住麵餅嘅三分之二就得。



講番肉絲炒麵，以前跟阿爺去飲茶佢成日都會叫，但我就麻麻哋啱食，因為細個唔鍾意食韭黃，所以我淨係會集中食邊邊啲脆麵，哈哈！

宜家外面整嘅肉絲炒麵唔會好似舊時咁慢慢同你煎脆，放落油鑊快速炸一炸淋個芡料就算㗎喇，唔

可以話咁整唔好食嘅，又要平又要快就唔可以咁多要求。

以前嘅廣東式炒麵就好似整兩面黃咁，將啲煮開咗嘅麵做成餅形，然後慢慢煎到兩面脆身，之後先淋上芡料，大約冚住麵餅嘅三分之二，要做到麵條有乾有濕，外邊脆中間又帶軟，同炸完再索汁啲啲軟淋淋麵係唔同口感㗎！

蛋麵較淺色 唔好買錯

至於肉絲炒麵究竟用邊種麵呢？去街市麵檔買蛋麵就有錯㗎喇，蛋麵成分主要係雞蛋、麵粉同梘水，所以外表淺黃。至於整豉油皇炒麵嘅麵餅會深色啲，因為有雞蛋，成分只有梘水同麵粉，亦有蛋麵咁滑，千祈唔好買錯呀。今次用鮮菇代替肉絲，黑松茸好爽口，鮮蟲草花又靚又滑，加埋銀芽同韭黃，口感豐富到無肉食都冇所謂㗎。

調味料：

蠔油
生抽
胡椒粉少許
麻油各 1 湯匙
鎮江醋 2 湯匙





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。



——意義非凡的六個石環

香港回歸祖國紀念碑位於灣仔香港會議展覽中心新翼人工島西北面，紀念碑於1999年7月1日揭幕，以慶祝香港回歸兩周年。早在1996年5月25日，籌備委員會已經就紀念碑的定名與籌建作出討論，並在收到250份紀念碑設計圖案、250份碑文稿件等，可謂是集思廣益。

紀念碑高20米、寬1.6米，由基座、柱身和柱頂3個部份組成。如果大家細心觀察，不難發現紀念碑柱身由206個石環組成，代表由1842年至2047年的年份，而當中就有六個淺色的石環代表着影響香港歷史的重要年份，分別是：簽訂《南京條約》的1842年、簽訂《北京條約》的1860年、簽訂《展拓香港界址專條》的1898年、中英兩國就香港前途問題展開會談的1982年、中英兩國簽署《中英聯合聲明》的1984年和全國人民代表大會正式頒佈《香港基本法》1990年等6個年份的石環。而在柱身部分，唯一嵌有光環的石環就是代別1997年香港回歸祖國的年份。如果大家前往參觀，不妨細心留意紀念碑的這些細節。

— 古蹟資訊 —

灣仔回歸祖國紀念碑

地址：香港島灣仔香港會議展覽中心新翼

開放時間：全日

尋找紀念香港回歸

— 溫馨提示 —

香港回歸祖國紀念碑及香港回歸紀念塔都向公眾開放，參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

— 古蹟資訊 —

大埔回歸紀念塔

地址：新界大埔區大埔海濱公園 開放時間：早上七時至晚上七時



今年是香港特別行政區成立的25周年，亦是中華人民共和國對香港恢復行使主權的第25個年頭。經歷百多年的滄桑，一切都是得來不易，而為了紀念這條意義非凡的回歸之路，今期古蹟古鄉將會帶大家走訪兩個特別的回歸紀念建築。



建築的蹤迹

— 香港回歸紀念塔 —

——紀念保衛鄉土的鄉民

位於大埔海濱公園之內的回歸紀念塔，是與海濱公園同時於1997年開放，當時的目的是為了紀念中華人民共和國對香港恢復行使主權。

紀念塔並不是一座單純的建築，而是被賦予了重大的意義。在紀念塔下就有碑記說明興建的意義：新界區其實一直都是鄉民立根之地，可惜在百年前就滿清無能而被列強入侵，新界亦難逃被「租借」的命運。然而，新界的鄉民並沒有輕易放棄保護這片土地，先是在租借之初與英軍抗衡守衛鄉土；繼而在日軍侵佔香港之時，亦都奮勇對日抗戰，每次都為保鄉衛土作出重大犧牲。故此，在香港回歸國家之際，就在這個英國接管新界之時首次登陸的地點興建回歸紀念塔以示紀念。

Text：雨晨

Photo：雨晨、受訪者提供

Design：Aso

創作56個民族娃娃入IP 團結「財」能強大



潮玩設計師 傳播民族和 孩子力量



「將民族故事，
更好地推廣給
年輕人及下一代。」



以身為媽媽的親身感受激發創作意念。



Dorophy

在這碎片化年代，個人的傳播力量自有其獨特位置，如果各行各業、長幼壯青把握機會，在已有平台上，將真善美之價值觀傳揚開去，世界將會更美好。
正值香港回歸25周年，本地潮流流藝術家鄧卓越（Dorophy）以「中華五十六個民族」傳統元素為基底，創作出全新IP系列——民族娃娃®，融合現代元素呈現中華民族之美，成為中國文化傳播使者。

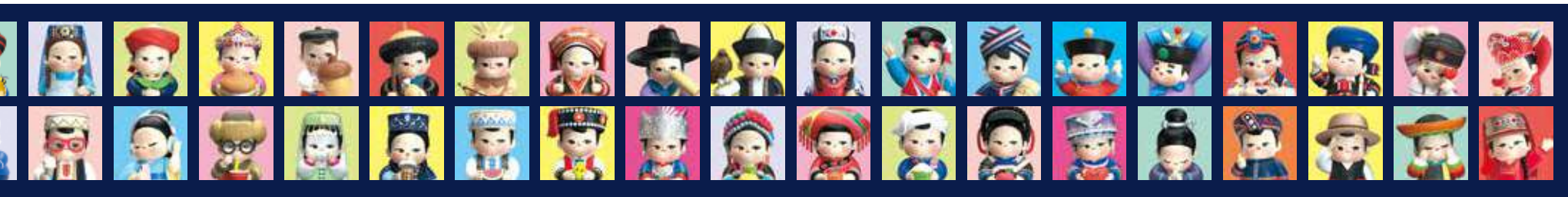
以民族為概念，賦予流行文化藝術之外形。



把握多元環境優勢 中華文化「繼承者們」

出生和生長在多元文化的香港，Dorophy 自小接受西式教育，但家庭教育採用十分傳統的方式。她認為這樣的成長環境，賦予了她多元文化的思想態度，亦為她的創作帶來很大優勢，「在大學時已認知道，設計師都好像有著使命，宣揚自我民族價值，漸漸到開始藝術創作時，也就走了這個方向，希望通過作品傳承中華文化。」

每個民族娃娃可說是 Dorophy 的「心頭肉」，問及那個是她情有獨鍾的，她特愛 Giving Love 畀心系列的土家族的女生，「裙子跟頭飾都做得很精細，加上手拿的立體愛心，十分可愛！仡佬族小男生又可愛又酷，踏著現在最流行的滑板，充分表現出傳統給現代的結合。」Dorophy 對每個娃娃有著發自內心的欣賞，賞的並非為作品而自滿，而是為中華文化美而自豪。



香港出生成長的 Dorophy，自小受到中西文化匯合影響，在香港理工大學產品設計系畢業後，創作出一系列融合了中華文化和西方現代流行文化的藝術作品。十多年前，她創作了以傳統中國年畫演變出來的 A Shoppin' Baby™ 形象，出道之初已獲《透視雜誌》選為 40 under 40 亞洲年輕設計師之一。

兒子互動激發創作意念
運用卡通易記易認特點

「到了有了自己的小孩，發覺他對機械人等卡通角色，幾乎能認出超過百個角色名字，讓我不禁想到中華五十六民族單單是每個民族的名字，其實能隨便說得出當中十個八個的大眾少之又少，更何況要了解到五十六個民族的文化背景？」Dorophy 道出民族娃娃系列的設計意念，源於與兒子的互動畫面。

就是這樣，Dorophy 攜手與中國民族貿易促進會，希望能通過用輕鬆的 IP 創作手法去講述有關民族的故事，讓本地甚至海外的人，也能認識到中華民族文化特色及價值。

Dorophy 介紹道，民族娃娃各有不同的服飾及配件，當中就是保存了的幾千年的歷史文化，藉這些部分能讓年輕人及小孩容易分辨各民族的獨特處。「近年漢服在年輕一代中，是十分流行的，故此我想到其實不同民族的傳統服飾，也是非常具有他們的獨特美。」

除了民族服飾外，Dorophy 還以他們的傳統習俗做為系列中的故事元素，例如：喜愛吃的東西；平常會做的工作；節慶時用的樂器等。

構思至完成製作耗一年
傳統服飾入手講好故事

從設計意念到完成製作，Dorophy 整整花了一年時間，初期更耗近一個月的時間對五十六個民族做了基本資料搜集，包括傳統服飾的設計及意義，及一些他們平常的習俗。其後，利用研究出來的成果，很快做出民族娃娃的雛形，再在穿上傳統服飾的公仔上注入有關民族的故事。「其中也不乏加入些反差效果以令人物更生動貼地，更好地推廣給年輕人及下一代這些甚具欣賞價值的民族故事。」

所有民族都具幾千年的文化歷史，充滿大量文化藝術價值值得我們學習。藏族是其中一個令 Dorophy 留下深刻印象的，「最欣賞就是藏族的服裝配飾。無論是他們獨特單肩穿搭，布料的混色，還是女生頭上的串珠及蜜蠟頭飾，我都覺得是藝術品般美。」



親自赴工廠監工，落手落腳製作娃娃。



只要 Giving Love，Never giving up.



打氣永恆通用，排排企有潛力成為「後輩圖」。



簡潔表達了新舊融合。



抱住動物的可愛相。



向世界傳遞「團結就是力量」。

回顧製作兩事最上心 天下大同及家中小童

「在這幾年看到疫情對社會的影響，明白到人是要團結，才可以克服困難。故此便想到將 Stronger Together 用作這個 IP 的根本理念，五十六個民族要共融團結，才可以令到我們更強大。」Dorophy 認為我們的祖先就不斷包容、吸收並融合外來文化，才有了中華五十六個民族的融合，形容這是「天下大同」人文精神。

另外，Dorophy 回顧製作過程中，常親自到工廠監修樣板，還不斷修改又修改，犧牲了見證兒子這一年來的成長歲月，「覺得對他不起，不過知道自己做的事情是很有意義的，也是值得了，希望他日後會明白。」



打造充滿現代感的中國文化傳播使者。



民貿會首場與民族娃娃線下活動。





社交距離措施放寬之時，適值初夏來臨，本港各個沙灘也終於重新開放，大家絕對要趁住好天氣，剛在沙灘上曬曬太陽，跳入海中暢泳，感受一下海洋氣息！今次就為大家精選出以下必去的沙灘好去處！



半月灣龍尾南灣 迎向 Sun of the beach

沙灘共享陽光 快樂在擴張



西貢水清沙幼賞珊瑚 就似「月半灣」造夢都是你

半月灣有「全港最靚沙灘」之譽，該沙灘水質長期都獲環保署評為一級（良好），水質清澈。半月灣水清沙幼，在浮台上幾乎可以見到水底。半月灣正名是廈門灣，位於橋咀洲南方，因為形狀似半月而得名。

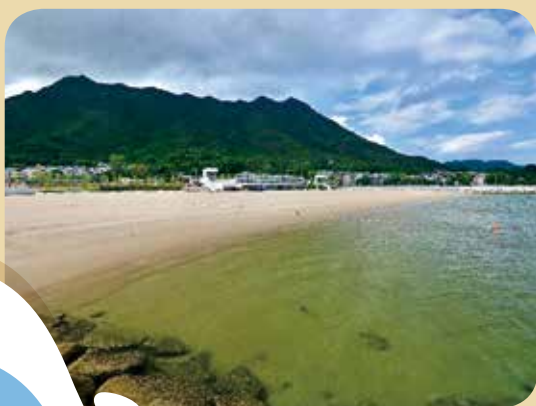
半月灣水質好，所以亦是本港觀賞珊瑚的勝地，各位除了游水和曬太陽外，不妨自備浮潛用具，觀賞一下本港美麗的珊瑚群和珊瑚魚。另外，半月灣沙灘旁有一條小路，通往小山丘，大家可以登高俯瞰半月灣美景，順道打卡留念！

交通：

- 鑽石山港鐵站乘搭 92 號巴士到西貢巴士總站下車，再在西貢碼頭轉乘街渡前往廈門灣沙灘（半月灣沙灘），船程約 20 分鐘。
- 街渡每隔半小時有一班船來回，最尾回程一班船為下午 6 時。
- 假日半月灣較多人，不想迫沙灘建議選擇平日前往。

設備：

- 半月灣設施非常完善，有小食亭、燒烤區、燒烤爐、更衣室、淋浴設備、洗手間和浮台。
- 自駕遊人士則可以在西貢市內泊車，惟假日時泊車位較缺。



大埔玩水的龍「頭」 軟沙躺平觀八仙嶺吐露港

大埔龍尾沙灘是大埔區內唯一的沙灘，沙灘長約 200 米，屬全港首個由政府興建的人工泳灘，沙灘水質已由環保署評定為一級。由於人造沙灘鋪的是新沙，沒有夾雜垃圾，所以非常軟綿。而泳客除了游水、曬太陽外，也可以遠眺整個八仙嶺及吐露港，景色怡人。

龍尾沙灘遮蔭處較少，大家記得做足防曬措施。另外，沙灘鄰近大尾篤，游水之外還可以大玩水上單車。鄰近有不少店舖提供租艇服務，包括不同類型的水上單車，收費也不貴。



交通：

- 大埔墟港鐵站搭乘 75K 號巴士到蘆荻田下車，再步行約 3 分鐘前往沙灘。
- 沙灘鄰近大尾篤巴士總站，十分方便。

設備：

- 龍尾沙灘有小食亭、更衣室、淋浴設備、洗手間、育嬰間和單車停泊處。
- 設有收費公眾停車場，非常適合自駕人士。

南區掙個「灣」就到 非淺水深水 自駕啱心水

南區的南灣沙灘，交通不算方便，人氣亦不及鄰近的淺水灣和深水灣，但正因如此，就變成了自駕人士的至愛！南灣沙灘人氣不高，所以收費咪錶泊車位經常都有位，而且停車位又與沙灘僅 1 分鐘步程，方便到極。沙灘的水質，跟前兩個沙灘一樣都屬一級。

交通：

- 沒有直達的公共交通工具，最方便可於北角港鐵站轉乘 63 或 65 號巴士到赫蘭道下車，再步行 15 分鐘前往。



設備：

- 沙灘有快餐亭、燒烤爐、更衣室、淋浴設備、泳屋和浮台。
- 設有收費咪錶泊車位。

