

看得見的人情味

i s s u e

84

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：14, Jul 2022



02-03

我家·焦點

東鐵「大工程」等足20年  
大埔明年或現幕門

04

醫·家

甜蜜陷阱逐個數！  
歎杯珍奶日糖量超標

07

無緣不歡

唔靠「佛系降溫」  
歎冷氣都可知慳惜電？

09

社區有情

多元社企歷黑暗  
衝上雲端有陽光

# 我家

HoMemory

14-15

封面故事

青年  
旦起

守護大戲非同小可

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

港鐵擬明年  
中首先在大  
埔墟站安裝  
幕門。



等足廿年 議員：比航天工程更難嗎？

# 東鐵超長 延誤

港鐵東鐵綫過海段早前順利通車，然而討論逾20年的「大工程」，即在沿綫月台安裝自動閘門卻有不同遭遇。原擬首道月台幕門在2019年初投入服務，一直未見影蹤。港鐵早前在立法會被追問有關進度，回覆指將於明年中實行：首先在大埔墟及馬場站安裝首批幕門，視經驗後再安排。地區人士表示，不滿港鐵多年來未交代時間表。



## 月台幕門明年或現大埔

因未有安裝幕門，東鐵綫墮軌意外不斷。事實上，港鐵早在2011年1月宣布，繼觀塘綫及荃灣綫等完成加裝幕門後，會開始在港鐵東鐵綫全綫安裝閘門，並在2013年就安裝閘門製訂整體計劃時間表，原預計第一道自動月台閘門會在2019年初投入服務。

### # 原計劃東鐵過海後展工程

後來，港鐵卻改口以難以克服技術難題為由，明言未有計劃加裝閘門。因東鐵綫過海段工程，因此會轉用「9卡車」配合港島月台，而9卡車及12卡車的車門位置不同，自動月台閘門必須配合新列車的車門位置，因此需有待12卡車全數退役後，才會開展有關工程。直至今今年5月15日，過海段提早通車，才正式全面淘汰12卡車。

過海綫通車後，立法會鐵路事宜小組委員會，隨即跟進討論東鐵綫月台幕門及過海段運作事宜。港鐵總經理（沙中綫及高速鐵路）周蘇鴻在會上表示，隨東鐵綫安裝幕門月台的加固工程完成，新列車亦全面投入服

務，港鐵會開始調校列車的停車位置，之後便會開展月台幕門安裝。

他表示，首批幕門將會在明年中先在大埔墟及馬場站安裝，檢討經驗再分批為其他站安裝。

### # 陳克勤批未有交代時間表

新界東北立法會議員陳克勤向《我家》表示，港鐵月台幕門工程已討論超過20年，早於2000年九鐵時代已被要求加裝幕門，其後港鐵更一度向八達通卡乘客收取每程一毫附加費，收取超過10億用來支付加裝月台幕門的費用。惟當日會議上港鐵代表，將安裝幕門說成「好似皇恩浩蕩咁」。

陳克勤批評，至今港鐵仍未有整體完工時間表，仍要等一年半才能開始安裝幕門難以令市民接受。他更以國家航天事業作比較，直言十年來科技一日千里，跨進了一大步。然而東鐵月台幕門在這十年間未見曙光，反問港鐵是否認為安裝幕門比國家的航天工程更難，借此質疑港鐵在無錢賺項目一直採拖



東鐵綫過去多次發生墮軌事件。

字訣。

他指，當港鐵要在車站加設商店、加裝廣告燈箱、競投官地等「有錢賺」就火速進行，他促請港鐵應該檢視定位，政府也要思考與港鐵的關係，確保一切建基於為市民服務。



9610 2654

報料熱綫





地區人士要求東鐵綫幕門多年，惟至今仍未有時間表。



大埔墟站屬高流量車站，常見人頭湧湧。

## 東鐵月台陸續升呢 站名將重寫毛筆字

除幕門安裝，港鐵東鐵綫於今年三月起，分階段展開車站月台提升及美化工程，更改車站圖案設計並加入對比色，例如月台的轉角位和升降機的位置，方便乘客識別月台位置。藍色繼續是東鐵綫車站月台的主體顏色，九龍塘站的對比色為綠色，而大圍站的對比色則為紅色。

港鐵署理總建築經理工程設計師鄭珏慧解釋，美化工程會在車站圖案設計上加入具特色和有歷史價值的圖像，增加乘客對車站的歸屬感。另外，車站圖案設計亦加入馬賽克，鄭珏慧指，馬賽克一直是港鐵車站月台的建築材料，可讓乘客們感到親切。而月台的毛筆字站名，亦會再由退休港鐵建築師區傑棠配合車站主題重新書寫。

整個美化工程分四個階段，按計劃已於五月完成。第一階段為九龍塘、大圍、沙田和旺角東站；第二階段為粉嶺、太和和上水；第三階段為大學、大埔和火炭；第四階段為羅湖和落馬洲，工程不包括馬場站。港鐵強調工程費用由港鐵每年維修費支出，車票並不會因此加價。



陳克勤指出，受多等一年半才可安裝幕門。



港鐵早年曾表示，等東鐵過海綫開通後才安裝幕門。



港島綫等地底車站，早已完成加裝幕門。



東鐵綫過海段於今年5月15日通車。



港鐵指東鐵月台已完

## 來往大水坑大美督 渡輪日前開航

今年一月，《我家》率先報道有渡輪公司正申辦馬鞍山到大美督的假日街渡，有讀者透過《我家》熱線詢問何時開辦。本月終於迎來好消息，航綫已於本月九日正式啓航，逢周末及公眾假期提供服務。

航綫首日早上於大美督舉行簡單啓航儀式。一直支持增加街渡航綫、汀角路民生關注組主席劉志成，以及民建聯大埔支部主席胡錦謙等地區人士也有出席試搭。

根據船公司於碼頭張貼的通告，新航綫只在星期六、日及公眾假期運作，每日由上午11時起，有四班由大水坑近德信



大水坑來往大美督街渡，本月九日順利首航。

中學對開的沙田77區梯台啓程的班次，經馬料水碼頭分站上落客後，再駛往大美督，然後折返到馬料水及大水坑。尾班船由大美督開出，時間為晚上六時。

單程需時約45分鐘，成人及小童單程收費皆為20元，無分段收費，亦暫時未有提供長者乘搭優惠，三歲以下不佔座位的手抱小孩則免費。惟該航綫暫不接受寵物上船。



# 甜蜜陷阱 逐個數!



## 歎杯珍奶 日糖量超標

台灣營養師高敏敏在其 facebook 專頁列舉夏日飲品排行榜，其中大受年輕人歡迎的珍珠奶茶卡路里最高，一杯 500 毫升的珍奶含 470 千卡 (kcal)，相等於要快步走 85 分鐘才能消耗掉飲珍奶的攝取的熱量；排第二為 420 千卡的芒果冰沙，飲一杯要快走 76 分鐘。至於可樂和蘋果汁原來熱量相等，一杯有 255 千卡，飲完要快走 46 分鐘。

### 快走 85 分鐘 始耗掉熱量

高敏敏分析幾類人的選飲品習慣：愛喝茶類的人相信是覺得在外吃喝太多，不想再給身體太多負擔，但切記小心不少含糖茶飲的精製糖量並不低；第二類為選奶茶或冰沙的人，估計他們平日愛好甜食，所以要多注意體脂問題，即使看起來不胖，也有可能體脂高的情況出現。

至於選果汁者，估計本身喜歡喝較健康的飲品，但往往容易忽略營養標籤，因此可以直接吃水果，不要喝果汁，以攝取更多纖維和營養，嚼嚼時也能增加飽足感。

她指出，一天的精製糖攝取量不要超過總熱量的 10%，最好在 5% 以下。以每日熱量總攝取量為 2,000 千卡計算，即糖攝取應低於 200 千卡。她提醒，一杯全糖台式飲料，基本上已糖分超標，建議最好選微糖或無糖。

## 5 招飲得健康

- 1 酸性飲品不一定含糖量低，不算是清淡選擇。
- 2 加冰飲品會降低舌頭對甜的感覺，因此選擇冰沙飲品要注意糖量攝取。
- 3 奶類飲品的奶精可換成鮮奶，以減低油脂及熱量。
- 4 甜度方面，選愈少糖的愈好。
- 5 無糖茶是相對較好選擇，但最好仍是每日飲至少 2,000 毫升的水。

## 凍飲熱量排行榜



珍珠奶茶	芒果冰沙	可樂	蘋果汁	啤酒
470kcal	420kcal	255kcal	255kcal	245kcal
85min	76min	46min	46min	45min



橙汁	番石榴汁	奶茶	加鹽沙士汽水	水果茶 (蘋果)
235kcal	225kcal	210kcal	205kcal	185kcal
43min	41min	38min	37min	34min



台灣紅茶冰	冬瓜茶	運動飲料	麥茶	無糖茶或水
170kcal	165kcal	140kcal	90kcal	0kcal
31min	35min	26min	16min	0min

註：卡路里 (每 500 毫升計算) 消耗熱量需時 (快步走)

“ 炎夏夏日，出完一身汗之後最想飲一杯凍飲解暑。不少人以為不選擇汽水、只飲凍果汁便相對健康，原來是大大錯特錯，有專家列出夏日飲料熱量排行榜，一眼看出哪些飲品暗藏高糖陷阱，甚至飲一杯需急步行超過一小時方能消耗掉熱量，到底哪款飲品熱量排行第一？ ”



### 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。



現時已經踏入小暑時節，「暑」字上面是「日」，下面是「者」，表達人被太陽照耀著的意思。人體的陽氣在這時可得到提升，同時也容易出現濕熱的狀態，尤其是處於香港的潮濕熱氣候下，所以人會出現疲倦、食慾不振、煩熱等症狀。以下由鄧慧霖醫師介紹幾款湯水以助大家消暑。

## 濕熱無胃口 補碗湯水消消暑!

**冬瓜薏苡仁扁豆湯**

材料：冬瓜 600g，薏苡仁 50g，扁豆 40g，鹽少許

功效：冬瓜：清熱利濕，解暑除煩  
薏苡仁：利水滲濕，清熱健脾，排膿  
扁豆：健脾化濕，消暑

製法：(以下為三人份量)  
(1) 先將冬瓜清洗乾淨，去瓢，切成塊狀，

薏苡仁和扁豆洗淨。(冬瓜皮可保留同用)  
(2) 將冬瓜、薏苡仁、扁豆放入鍋內，加入清水至完全浸沒食材多一吋，先開大火至湯煮開，再關至小火，煮至全部食材軟熟。  
(3) 放入少許食鹽即可關火食用，飲湯吃冬瓜。  
註：體質偏寒涼人士可放生薑 3 片同煲。

**竹蔗馬蹄茯苓粟米湯**

材料：竹蔗 500g，馬蹄 8 個，茯苓 40g，粟米 1 條

功效：竹蔗：清熱解暑，生津利尿  
馬蹄：清心降火、消食化痰  
茯苓：利水滲濕，健脾安神  
粟米：健脾滲濕、利尿消腫

製法：(1) 洗淨竹蔗、馬蹄、粟米，將它們去皮，竹蔗可切成塊狀或條狀，馬蹄切成小塊，粟米切成段狀。茯苓洗淨即可。(粟米鬚可保留同用)  
(2) 將以上食材放入鍋中，加入清水至完全浸沒食材多一吋，先開大火至湯煮開，再關至小火，煲約 20 分鐘即可飲用。





# 拯救地球由你我 回收藥物 開始!

Be the Earth Rescuer  
Dispose Your Pills Properly

## 藥物對環境影響

Improper disposal of medicines pollutes the environment



- 影響海洋生態**  
Harming the Marine Ecological System
- 水質污染**  
Water Pollution
- 堆填區內驗出抗生素**  
Antibiotics are found on landfills



只收藥丸

Pills Only

### 回收月 30/6 - 30/7

藥丸會進行焚毀處理

**回收不包括**  
Do not accept

**危險藥物** Dangerous Drugs  
(如：嗎啡、興奮劑、催眠劑、安神劑及鎮靜劑等)  
(Eg: Morphine, Stimulant, Hypnotics, Sedative)

**藥水** (任何液體類)  
(Liquid Medicine of Any Kind)



回收地點





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。



踏入小暑，氣溫逐漸升高，但仍比不上城中熱話「女歌手信仰玄武財神」事件，在香港鬧得熱烘烘。宗教信仰自由是香港居民享有的基本權利之一。在合乎香港法例的框架下，宗教團體擁有舉行任何宗教活動的權利。筆者尊重個人信仰，對於個別宗教團體執真孰假不作論斷，純粹借題發揮談談武財神趙公明。



只有幾文錢，你也求，他也求，給誰是好。

不做半點事，朝來拜，夕來拜，教我為難。

——摘自「財神殿」對聯



趙公明



### 中國道教九路財神

王亥	中斌財神
比乾	東路財神
柴榮	南路財神
關公	西路財神
趙公明	北路財神
范蠡	東南財神
李詭祖	東北財神
端木賜	西南財神
劉海蟾	西北財神

### 道教佛教 如何看「財」？

#### 道教

道教主張「少思寡欲」，寡欲不是無欲，而是少欲。欲望是無止境的，只要能夠基本滿足於生存和生活的需要就可以了，不要過多地追求享樂。道教並不完全摒棄對物質的追求，合法合理地謀取財富並非壞事；但對任何財物的追求都應建立在嚴格的道德尊奉和道德制約的基礎上，道教徒要知足，要節制，要有智慧看待財富，多行慈善，關注弱勢社群。

#### 佛教

佛教要求信徒去除貪慾，從教義上看，佛教教導人們離苦得樂，財富或許能解決人們一些物質上的苦，但只有智慧才能引導人們真正脫離各種痛苦。因此教義上，智慧被視為最高的財富。按照佛教的因果業報理論，財富有其因果，無論是所繼承或所創造的，屬於依報，即往昔種下的業力所致，往昔種下的福田，而到人生福報。

# 財富有價 智慧無價

趙公明，又稱「黑虎玄壇趙元帥」、「趙玄壇」。道教護法四帥之一。初為惡神，明代以後被道教奉為財神，其信仰普及民間。

據《三教源流授神大全》記載，趙公明為終南山人，秦時避亂於山中，精修至道，功成之日，欽奉玉帝之旨為神霄副帥。然而，傳說畢竟是傳說，並沒有可靠的史料能夠確定趙公明到底是否確有其人，其財神形象也是歷經變遷才逐漸形成。

### 行善積德 真正富有

中國財神信仰文化形成的特點，是民間普遍供奉的主管財富的神明，大部分來自儒釋道的神靈，而且大都是由人神轉成民間俗神的。從中國宗教文化來看，財神主要分為兩大類：一是道教賜封，二是中國民間信仰。

初接觸財神的朋友如以行善積德、善用財富、樂善好施的理念而去認識道教，也不失為一個方便途徑之一，但必需明白財神信仰在正統道教體系中只屬於旁枝，有空應多了解有關道家及道教的修身修德理論宗旨。

當人只懂向外祈求財神時，或許財神也有困惑的境況。事實上，我們每個人都可以當自己的財神爺，所謂「求財神，拜財神，不如自己做財神」。

### 如何從瘟神變財神？

**晉朝：**《搜神記》寫道：「上帝以三將軍趙公明、鍾士季，各督數鬼下取人。」此時的趙公明是作為冥神出現的。

**隋朝：**相傳趙公明等五位瘟神至人間降瘟，他又成了瘟神之一。

**明朝：**《列仙全傳》將趙公明的身分從瘟神變為了八部鬼帥之一，稱其「周行人間，暴殺萬民」，專門率領鬼兵到人間散播瘟疫。

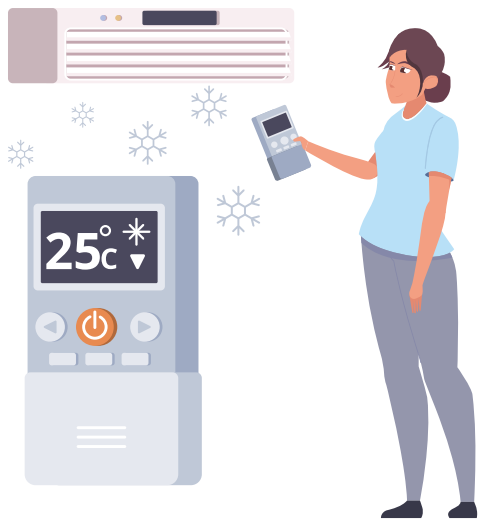
**漢朝：**趙公明歸順了五斗米道創始人張道陵天師，道教傳說中，張天師在龍虎山煉丹時，趙公明為其下屬之一。因守護丹爐有功，後來得道成仙，在民間傳說中由瘟神變成了善神。

**宋朝：**隨著儒釋道三教合一思潮與宗教的世俗化、民間化，趙公明也走出了道教的界限，演變成中國民間社會普遍的信仰對象：武財神。

**明朝：**《封神演義》中姜子牙在「封神榜」上封趙公明為「金龍如意正一龍虎玄壇真君」，專司「迎祥納福」之職。由於民間祈財信仰的迫切需要，淡化了趙公明的瘟神特性，讓財神身分就此確定下來。

貼士 ①  
食電根源  
開大功率製冷

想嘆冷氣又想慳電就要注意，將冷氣的溫度調低，不一定是讓空間降溫最有效的方法，但一定是最嘅電的方法。有人會想加速降溫，一味調低溫度，但是溫度差距過大，冷氣就相對的需要更大的功率運轉製冷。加上爲了讓室溫一直維持在設定的溫度，讓冷氣持續低溫運轉就是嘅電的根源。



貼士 ③  
set好起床前  
1小時熄機

有人會在瞓前將冷氣溫度調低，以防自己熱到醒。其實當我們熟睡之後，體溫會稍爲下降，所以根本不用把環境溫度調低。另外，如果冷氣機設有時間掣的話，可將時間預設在自己起床前1至2小時熄機，冷氣的餘溫可以支撐至你起床的時間。



貼士 ⑤  
出門前落簾  
幫室內隔熱



太陽由窗外照射入屋，傢俬、地板最易吸熱，尤其位處西斜的單位，室溫會上升得好快。當你要開冷氣降溫時，就會增加冷氣機的耗電量，而且降溫速度會較慢。不過，大家只要做個小動作便可以大大改善問題，就是無論在窗台或露台，都要記得落窗簾來遮擋陽光直射，冷氣機自然唔駛用到大功率降溫。

唔開焗焗  
開咗肉赤赤？  
歎冷氣都可以知慳惜電

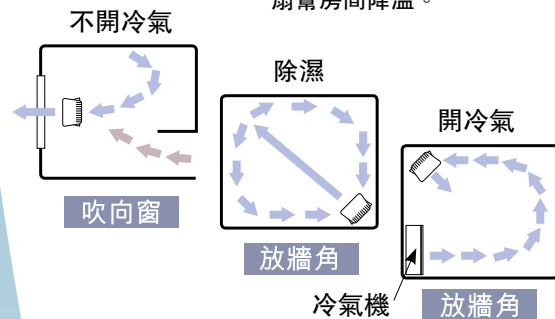


貼士 ②  
舒適感溫  
靠循環扇維持

人體感溫會最舒適是把冷氣維持在25°C至28°C，相對濕度約50%至70%。只要將冷氣設定在此溫度，並搭配循環風扇讓冷空氣快速的佈滿室內，不但能迅速降溫，亦非常慳電，一般而言，冷氣每調高1度，就可以慳返6%的電力。



「無印良品」早前就教大家如何擺咁循環扇幫房間降溫。



貼士 ④  
隔塵網定期洗  
是常識吧！

冷氣機使用前一定要清洗乾淨，最好每隔兩星期就爲隔塵網、入氣口及出風口清洗一次，可以減低每次開冷氣的氣流受阻，令冷氣機達到至高效能。建議大家可以用軟毛刷、百潔布及海綿等清潔用品，配合清水或中性清潔劑清洗。當然，要深層潔淨的話，最好就搵師傅上來清洗。若然冷氣機款式太舊，建議還是買部有一級能源標籤的冷氣機，真正慳電又慳錢。另外，順帶一提，好似抽濕機、空氣淨化機都帶有隔塵網，清洗前後用電效率會相差成10%左右。



夏日炎炎，開冷氣已變成每日指定動作，否則夜晚真係熱到瞓唔著！不過，冷氣機愈開愈頻繁，一睇電費單時就「肉赤」。有人會仿倣前天文台台長林超英的「佛系降溫法」，忍住唔開冷氣，但未必人人都做到。如果真的有需要，點樣開法先夠精明夠慳家？不妨參考以下慳電貼士！

# 建設這個home 從「me」向「ho」發展

香港的社團與香港特區相伴而生，回歸祖國 25 年以來一直走在服務社區和基層市民的前線。七一期間，國家主席習近平在港發表講話，提出「民有所呼，我有所應」的要求，希望各界共同建設香港這個家。他希望政府和持份者增強治理水平，提升服務水準，推出讓市民有所感、有所得的良政。

為了回應上述要求，港九新界三大地區社團聯合會攜手舉辦座談會，圍繞建構和諧社群、和諧社區出謀劃策，探討如何發揮優勢，改善工作、求同存異，走入基層、關心社群、與香港市民同行。



## 團結力量 一片丹心照萬家

「家和萬事興」是中華民族的傳統智慧，也是國家主席習近平為香港回歸 25 周年送上的殷切囑咐。提高治理水平，為香港這個共同家園添磚加瓦，既是新一屆特區政府的工作，也是社區各個持份者的責任。自身幸福、家庭和睦，需要家裡每一位成員去爭取、守護，而讓每位香港市民都能過上理想生活，就是《我家》辦報最大的願景。

我們肩並肩走過 25 年，香港是大家的根、大家的家。新社聯將發揮聯繫特區政府和社區的橋樑作用，定期收集民心民意向政府反映，並向社區轉達政府施政理念及政策。



港區全國人大代表、  
立法會議員、  
新社聯理事長 **陳勇**

各方都有責任為提高治理水平作出貢獻，過往沒有當自己是香港主人翁，當然就不會做，現在不只觀念要變，做法也要變，自己也要投入。



全國政協委員、  
新社聯會長 **梁志祥**

對一次探訪過程難以忘懷：一家三口擠在狹小劏房，作為經濟支柱的父親失掉工作，全家當下最大希望，卑微得只是為唸小學的孩子申請到免費補習班。社會各界要讓市民更公平、切實享受到發展成果。



新社聯常務副理事長、  
新界青年聯會主席 **譚鎮國**

地區人士及團體需要轉換觀念，以往覺得管治的責任在於政府，議員只管批評即可，怎做就留給政府去想，現在我們和政府要一起去思考、一起做好。



新社聯副會長 **羅競成**

家人之間偶有衝突，但幸好總有和事老調停。在發展過程中，難免有很多地區矛盾，此時就需要地區社團充當社區協調者、矛盾化解者，去緩和緊張氣氛。



新社聯副理事長兼  
元朗地區委員會主席  
**呂堅**

現在要為青少年做多些生涯規劃，怎去幫助他們發展，2019 年發生了甚麼事已經毋須再提了，大家已經重新出發。社交媒體也要重新鋪排、做好，去講好地區故事、香港故事。

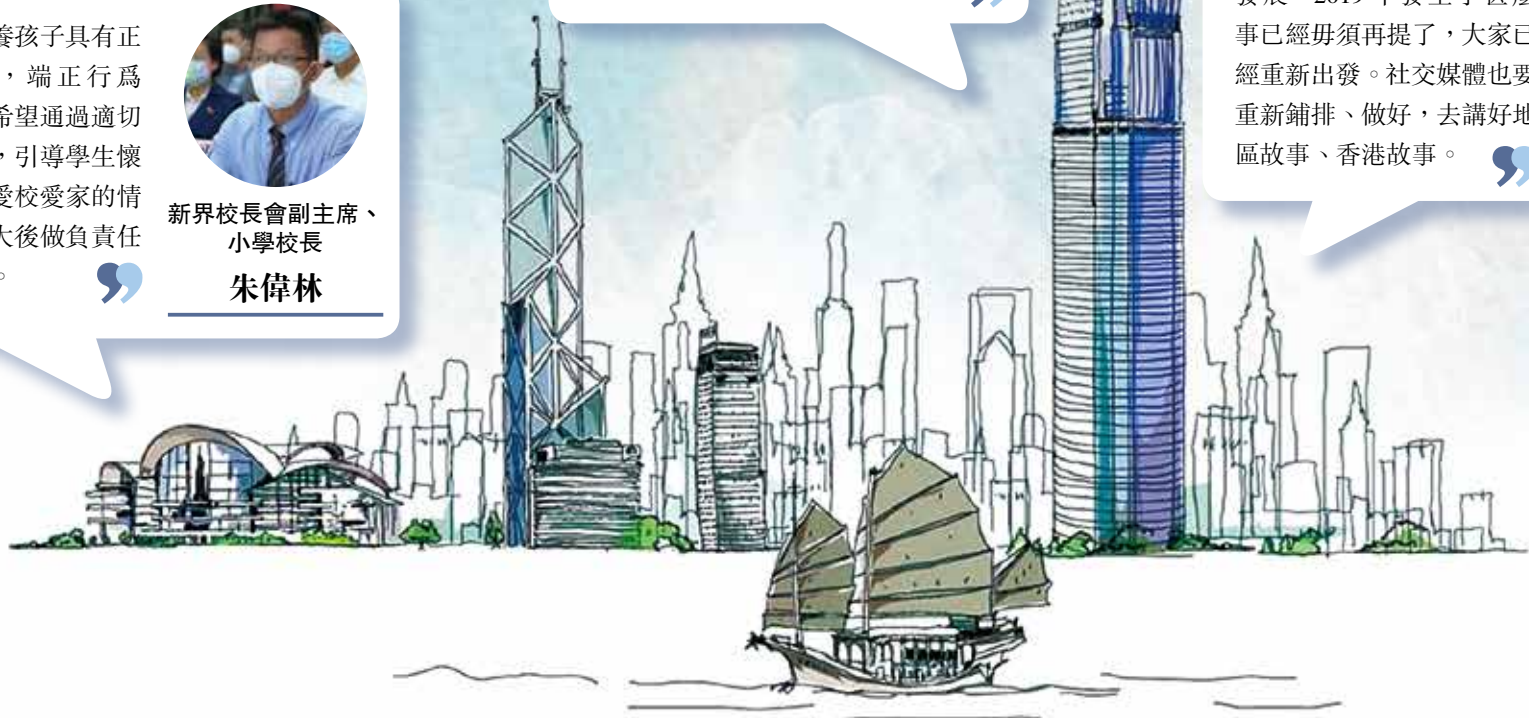


葵青區議會主席 **盧婉婷**

培養孩子具有正確思想，端正行為舉止，希望通過適切地教育，引導學生懷有愛國愛校愛家的情懷，長大後做負責任的公民。



新界校長會副主席、  
小學校長  
**朱偉林**





## 共融人士疫境練出新本領

# 多元社企歷黑暗 衝上雲端有陽光



團結友愛，笑聲滿載溫馨。



Tracy 進行直播期間。

Cora 口中的多元人士，是指擁有獨特能力的殘疾人士（如視障人士、聾人等），「黑暗中對話」予平台讓他們發揮所長。

### # 長者 WeCare 電話粥每周一小時

疫情之前的活動均被迫按下了「暫停掣」，那麼在疫情中又有什麼線上工作可以做呢？「黑暗中對話」一班管理層和多元人才，眼見在疫情中最需要關懷的便是一班獨居長者，他們想到可以打電話給長者，為他們提供適切情緒支援，保持長者心理健康。WeCare 關愛電話計劃便這樣啓動了。

視障多元人才梁詠琪 (Rachel) 和梁潤發 (Edward)，就是負責這項關愛長者計劃的同事。Rachel 和 Edward 均表示，與長者每周交流一小時，亦是鍛煉他們自己耐性的過程。「一方面長者可能有很多心事想搵人傾訴，另一方面需要留意長者有沒有負面情緒，希望透過我們的對話可以帶給他們多些正能量。」Edward 說。

當中亦發生了令人十分暖心的故事，Rachel 說，「有一位老友記，同佢傾咗兩次電話。有一日，忽然間收到佢嘅電話，估唔到佢特登打電話嚟關顧我，嗰一刻我覺得好溫暖，完全感受到有人關顧嘅感覺。」

### # 拍 YouTube 試直播 正能量交流

除此之外，為了應對疫情，一班共融人才更是勇敢地走出自己的「舒適圈」，積極發展線上直播和課程。透過網絡，向大眾發放抗疫訊息。聽障多元人才馮曉敏 (Tracy) 回憶起初初拍 YouTube，仍然感覺緊張。「講嘢有點生硬，久而久之，拍攝多了，慢慢習慣面對著鏡頭講嘢，講嘢就自然多。的而且確，線上活動初頭有點困難。」

Tracy 表示網上課堂一開始的反饋並不理想，「很多參加者都不喜歡開鏡頭，感覺我同空氣說話，心裡不是滋味。但到最後部份參加者都會開鏡頭和我講聲多謝，我真的有點感動，讓我感到互相共融和互相交流。」



Cora 表示，多元人才在疫境亦有發揮空間。



Edward (左一) 說，希望透過關愛電話帶給長者多些正能量。



疫情之下，許多需要線下聚集的行業均大受影響，已經成立十年有餘，專注幫助多元人士就業的社企「黑暗中對話」亦不能倖免，公司的運營一度危在旦夕。雖然如此，行政總裁朱月如 (Cora) 不認命不服輸，疫境中開拓社會機遇，成功轉型線上業務，再次證明多元人才的價值，一齊聽聽他們的故事。



Rachel 與長者打電話，在疫情中送去關懷。

推動共融鍛煉的新項目，Henry 探索不同可能性，



## 助視障人士做運動 Mission is possible

「黑暗中對話」的團隊，不僅積極參與為人熟知的疫情關愛工作，他們的多元人才，亦不斷積極探索踏入不同新領域的可能性。團隊的多元人才鄧炳業 (Henry) 就是好例子，他推動了機構的第一個運動項目「視障動起來」，讓健視義工朋友幫助視障人士做運動，令殘障人士亦有機會加強鍛煉。

Henry 說，這項目成功舉辦，令他感到只要肯去探索不同的可能性，其實很多事情都可以從不可能變成可能。

迸發能量，將不可能變可能。





農業睇天食飯，不少作物要看時令當造，局限了傳統農業發展空間。本港在農曆新年後一度「鬧菜荒」，菜價翻了幾翻，更令綠芝園 (Farm 66) 創辦人兼行政總監譚嗣豪 (Gordon) 確信，室內種植的潛力和價值。他希望團結農民權益，推動共享資源最大化，打入海外市場，令沙漠地區亦能成為植物的成長溫室。



# 有種成功種子叫「有種」 室內菜農 建築轉搞科技種植 推動共享綠資源

生產即食袋裝蔬菜，進軍零售市場。



Gordon :  
「當時一心按埋層樓都要去試咗先。」



團隊正研究貨櫃式種植，冀讓沙漠地區得以自給自足。

讓本地新一代認識新式農業。



## 借出場地種善因 與社福界並肩防疫

Gordon 曾在前年疫情初爆期間，借撥公司地方予口罩廠，生產首批香港製造的高規格口罩。本港在二月爆發第五波疫情前期，Gordon 說很早就收到不同院舍的「救命」，希望他能幫忙張羅快速檢測包等防疫物資；又有朋友向他訴苦，說母親在老人院兩年都未見一面，最後更因染疫離開人世，聽得他非常「心噏」。

Gordon 自發助各老人及殘疾院舍自救，四處頻撲只希望為他們蒐集足夠物資，以至高峰時期放滿整間廠房的倉、門外走廊、以至地下停車場。Gordon 說當他向各路好友呼籲後，大家都一呼百應，有人捐物資，有人出力包裝送遞。他直言，若只有他一人之力，絕對不能在短時間內將所有用品送到逾 600 間院舍。



多層式垂直種植、魚菜共生生態循環技術等，都是綠芝園研究精準種植的新技術。

Gordon 往日海外留學時，駕車上學總被窗外片片金黃大麥吸引，於是便到農業部兼職，研究大麥，也做粟米篩選工作。當時，他並沒有即時入「農業圈」，只是將那顆種子埋在心田中，回港後繼續他的建築本行。攻讀碩士期間，Gordon 只要一進食，就因食物敏感而腫到像「豬頭」，加上正覓事業「第二春」，種種原因令他決定走出舒適圈，「按埋層樓都要去試咗先」。2013 年，他與朋友一同創業，成立數字化植物工廠，開始為那顆種子澆水施肥。

“我的母親也問我：『讀完碩士做咩出嚟耕田？』”

「666」在內地有了不起、很厲害的意思，Gordon 指當初只因與其「綠」發音相似而取名。從初創走到成功之路，Gordon 說「唔容易捱」，母親也不禁問「讀完碩士做咩出嚟耕田？」他憶起十年前與拍檔在一舊樓天台研究光譜種植，因測試開着五顏六色的燈而令警察登門「拜訪」，「當時我們手執水喉，穿着膠圍裙正在為植物澆水，讓警察都感意外！」

經實驗後，發現光譜可增加植物的葉綠素和組織，影響橫切面和高度，而不同顏色的光令植物有着不同的生長，紅光可使莖部生得更長，藍光則令葉長得更大，Gordon 形容發現是一大突破。

“種得靚不靚就看我們有無心，有心所做定會越做越好。”

找到種植竅門後，Farm 66 獲本港一連鎖百貨購入所有蔬菜產品，令他們兩年內進駐科學園大埔工業邨（大埔創新園）。Gordon 認為室內種植克服「人算不如天算」的困難，一年四季可種出優良蔬菜，並且一年有 11 造的產出，比傳統農業的三至四造為多，使他們在市場站穩陣腳。

經歷看似順利，Gordon 亦不諱言，未見成果前曾想放棄，不過看見菜苗一天比一天成長，頓覺要繼續堅持，「種得靚不靚就看我們有無心，只要有心所做的事定會越做越好。」

小朋友 Lunch Box 首選！

# 三餸一湯食到悶

# 三色卷 營養滿FUN



## 材料:

- 越南米紙 ..... 12 張
- 豬肉片 ..... 6 片
- 法國邊豆 ..... 18 條
- 甘筍 ..... 半條
- 金菇 ..... 半包
- 薄荷葉 ..... 適量



## 醬汁:

清酒、味淋、醬油及糖各 1 湯匙  
黑醋 2 湯匙。



## 自製魚露汁 愛吃辣之選

P.S. 除咗日式黑醋汁，愛吃辣人士仲可以自製另一款醬汁。事緣前排自家種嘅辣椒仔大豐收，我就用嚟整辣椒魚露，切咗辣椒仔個「錠」（花梗），然後略略「椿爛」，再加入魚露浸幾日就攪掂！

言歸正傳！其實又唔係每日都一定要三餸一湯白飯任裝嘅，有時都可以攪攞新意思，我識得有個朋友，將煮飯仔變成親子活動，有時會安排小朋友一齊參與預備晚餐，咁當然係比較簡單嘢啦，例如越南米紙卷。

基本上越南米紙卷係唔使煮嘅，米紙卷亦可以隨意放唔同嘅餡料，好似最常見嘅生菜、越南粉絲、熟蝦仁、牛油果、軟殼蟹、扎肉等。最困難部分莫過於將「硬掘掘」嘅米紙整軟，最初以為好簡單，原來浸得太耐又唔得，太少水又會唔夠軟，所以掌握到合適水份十分重要！

### # 整軟米紙有學問 浸完要搽油

我嘅方法係先將整塊米紙浸濕，掙咗多餘嘅水份之後拎起鋪喺碟上面，等一陣佢就會自動變軟，如果怕太濕可以準備一塊乾淨嘅濕布印下米紙上水份，要留意米紙好容易乾同埋竊埋一嚟，所以整好嘅米紙卷要搽少少油，另外如果唔係即刻食要用濕布冚住，最好當然係即刻食啦！



今次我就複雜啲，先整三色蔬菜豬肉卷，再用米紙包成一口 Size，三色蔬菜豬肉卷亦可以變成小朋友嘅 Lunch Box 菜式，有肉有蔬菜都幾健康㗎。

1

甘筍切條、金菇洗淨後切去根部、法國邊豆切去豆尾。

做法:



2

豬肉片放在砧板上，落少少胡椒粉同鹽調味，之後將適量甘筍條、法國邊豆及金菇放喺豬肉片下端然後捲起。



3

混合好醬汁，肉卷煎兩面金黃，落醬汁焗煮一陣，夾起後將肉卷切半，米紙放入凍滾水浸濕，之後放喺碟上面等佢透明變軟。



4

半條肉卷放喺米紙上面



將米紙往上摺



然後兩邊放一片薄荷葉



再將米紙左右兩邊向中間接成卷狀



最後在紙米卷上面搽少少油就搞掂



我家

HoMemory

issue84 | 14, Jul 2022

型色·煮意

Text、Photo：聞西  
Design：Megan



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。



炎炎夏日冇晒胃口，有朋友話係街市行咗幾轉都諗唔到煮乜餸俾屋企人食好。其實做「家庭煮婦」真係唔容易㗎，又要傷神照顧屋企大小事務，又要去街市買餸身水身汗，呢份工唔係咁易做。





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。



## 兩進式家祠兼學塾

# 思德書室



繼續和大家走訪新界鄉村，繼早前帶大家走訪過粉嶺彭氏興建的粉嶺圍，欣賞過獨特的風水魚塘以及古炮後，今日古蹟古鄉繼續帶大家了解粉嶺彭氏的故事，認識影響彭氏子弟前途的建築，兩進式的家祠兼學塾——思德書室。



位於北區粉嶺南圍的思德書室據說是建於清道光二十六年（一八四六年），之所以命名為「思德」，全因彭氏彭步進為紀念其第六代祖先彭思隱而建。思德書室最初的作用除了為族中子弟提供教育，還是祭祀祖先的場所，是粉嶺彭氏三所祖祠之一。

作為傳統「卜卜齋」的思德書室，書院的規模並不大，內部亦只有數間課室，以往只供彭氏子弟入讀，教授的皆為「上大人，孔乙己」等中國傳統教材，其他外

姓者一律被拒絕入讀。一九三六年，由於香港教育制度逐漸改變，思德書室開始被用作政府資助粉嶺學校的校址，書室亦易名為粉嶺公立學校，至今書室外面仍保留「粉嶺學校」的牌坊。

直到一九五七年，粉嶺學校的新校舍建成，校內的師生便搬遷過去，思德書室則闢作教師宿舍。及後政府改例，禁止任何人在學校範圍留宿，思德書室就此失去所有教育功用，只供族人作祭祀及舉行宴會之用。

### 正門牌坊

思德書室主部分仍保留傳統中國建築風格，門前仍保留當時易名為「粉嶺學校」的牌坊，甚具歷史價值。



正門牌坊。



思德書室主部分仍保留傳統中國建築風格。



易名為「粉嶺學校」的牌坊。

### 室內

書室亦是粉嶺圍彭氏家祠，每年農曆二月初五都會在書室舉行祭祖儀式。



室內還供奉着六世祖思隱公以及十六世祖先神牌。



## 書室亦作家祠用？

「思德書室」據文獻記載曾經清道光以及光緒年間經歷兩次重修，而書室不僅是用作教育用途，室內還供奉着六世祖思隱公以及十六世祖先神牌。既是家祠，又是作育英才的重要場所，當中薪火相傳的意義重大。



### 兩側房間

在 2000 年的一次維修中，兩側房間的屋頂被改為混凝土，原本的窗戶亦被改成鋁窗，建築物的原貌因而被改變。



兩側房間的屋頂被改為混凝土。



原本的窗戶亦被改成鋁窗。



### 溫馨提示

思德書室位於粉嶺南圍，內部並不對外開放，市民參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

### 古蹟資訊

思德書室  
地址：新界北區粉嶺南圍  
評級：二級歷史建築

Text: 鍾錠錕

Photo: 鍾錠錕、受訪者提供  
Design: Aso

「苦」度門 「樂」度門  
港女盼粵劇聯繫國際

# 青年旦起

## 守護大戲非同小可

“

粵劇，又稱為大戲，是獲聯合國教科文組織肯定，列入人類非物質文化遺產名錄當中的藝術瑰寶。揉合了唱、做、唸、打、樂師配樂、戲台服飾的粵劇，雖然曾經盛極一時，但近年隨著觀眾的年齡老化、粵劇演員、樂師的青黃不接等問題，令其在港的傳承有著不少暗湧。到底年輕一輩的粵劇演員如何守護這種傳統文化？現在有請粵劇新秀梁非同「登場」，為我們將她的「非同凡響」粵劇夢娓娓道來。

期望有朝一日把粵劇帶到海外地方。



### 粵緣之夜「見鬼」揭序幕 藝術路由驚嚇到驚艷

由八和學院青少年班畢業、再到城市大學、中文大學、演藝學院，皆修讀文化管理以及戲曲相關的課程。在旁人的眼中，專攻花旦的梁非同正是一個粵劇的狂熱者，但原來她最初與粵劇的結緣並不是一見鍾情，而是由「驚嚇」開始。

懂事以來計，梁非同表示看到的第一輯粵劇正是《再世紅梅記之脫阱救妻》，當中有涉及鬼魂的戲劇元素，「當時花旦的面具露出，我即時被嚇怕，當晚甚至還整晚要家人陪同，印像相當深刻」。粵劇最初對於她而言，是「驚嚇」多於驚艷。



“「這藝術真的很美麗、很動聽」



然而，一切冥冥之中自有安排，在被粵劇嚇怕後不久，梁非同慢慢從電視中觀賞到粵語長片，慢慢在心中埋下粵劇的種子。而真正點燃著她心中成為粵劇演員的這把火，正是2006年「雛鳳鳴粵劇團」重演《西樓錯夢》，當時有電視節目為劇團做了特輯，當中不少演出片段令梁非同慨嘆「粵劇這回事真的很美、很好聽」。

當時正屬 Youtube 新鮮滾熱辣之時，仍是小學生的梁非同會選

擇上網搜尋片段，愈看愈喜歡。適逢期會，在朋友介紹下，梁非同首先到八和學院青少年班在未成班的情況下旁聽一年，繼而再正式上課。「我知道由這個電話開始，我的人生就會開始改變」

學戲接近十一年的梁非同，提到最大選擇粵劇演員的原因，她直言「神的安排」。「我自小好奇心滿滿、涉獵的事物有不少，如跳舞、跳繩等等，但很多都是三分鐘熱度，但慢慢發覺自己很喜歡粵劇，能夠一直堅持下去。」

”



梁非同演出忘我，而不忘使命。

## 踏入十年塑個人風格 憶演「水漫金山」念師恩

踏入學習粵劇的第十年，梁非同形容自己仍處於探索階段，以往老師怎樣教就怎樣做，一心想做成前輩教的模樣，但現時人大個、見識多了，反而容許自己可以去撞去試，演出自己的風格。

提到自己最深刻的一次演出，「白蛇傳本身對我來說很有意義。當我 19 歲第一次擔正演出《水漫金山》，我真是不顧一切挖盡人情牌都要請三位老師到來觀看，尹飛燕燕姐、吳美英英姐、鄭詠梅梅姐、還有另一個很開心，我 19 歲私下開始跟的武場老師王惠玲女士也有到場。我內心確實感動。白蛇傳確實對我有好大意義。」

## Broken Arm 冇 Broke 到 heart 原來我如此這般「悅」劇

正當一切看似一帆風順，命運總是作弄人。梁非同踏入二十歲之際，就發生一件事令她學戲生涯有了大改變：在高台上失誤跌斷手。回想這段經歷，梁非同記憶猶新：「當時我其實覺得自己不能做到那個動作，卻一時意氣用事，以至失手收場斷手。但這段經歷正正提醒自己不能太過驕傲。」

在四個多月的康復期中，梁非同亦明白到原來自己是這麼喜歡做戲「即使已經斷手，但時時刻刻仍想著盡快康復，按捺不住想早日再次登台演出」。

“「我的人生每走一步、  
所讀的書，都是為了走近它。」



問及有沒有因為一心一意學習粵劇而令人生有所缺失，梁非同這樣回答：「我覺得談不上甚麼缺失，因為我很小的時候已知道自己是要學習粵劇，想做一個戲曲演員，所以我的人生每走一步、所讀的書，都是為了令自己能夠走近粵劇。我知道我要盡快讀完的書，那麼就可以做粵劇演員。」

## 唱做唸打源生命呼喚 憑著愛守護前輩心血

總結十年的學藝生涯以及對戲曲的熱愛，梁非同借用一位前輩的分享來回應：「我人生之中，最喜歡就是一個戲字，沒有一樣東西能比戲更熱愛」。梁非同當時

“矢志不渝：「我人生之中，沒有一樣東西能比戲更熱愛。」

能夠一直堅持，梁非同直言是因為「在學戲過程當中見到很多前輩的堅持，生命影響生命，見到前人對這門藝術這麼用心，用盡畢生去守護這門藝術，所以自己也想出一點力，不想前人的心血、知識、生命白費」。她形容後輩就像一個載體，學習了前輩的技藝加以發揮，再傳承給後輩。自己之所以想做好，全因不想浪費前輩

聽罷這句，不自覺流下淚水，大概學戲之人的心中都是有這種情感。畢生都為戲曲而投入，源於使命感、來自生命的呼喚。

的心血。

為了延續戲曲夢，梁非同曾在西九戲曲中心以及入校園做過不少推廣，希望能夠將戲曲與生活結合。她說，哪怕是因此多一個觀眾，也是值得的。

在未來的日子，梁非同期望技藝繼續精進，希望能有朝一日把粵劇帶到海外地方，努力傳承這項藝術瑰寶。



Text : Smile  
圖片 : 政府新聞處  
Design : Megan



暑假流流長，家長們一定在煩惱著如何為小朋友安排連串活動。夏日炎炎，戶外運動未必適合所有小朋友，倒不如物色一些有冷氣嘆的活動。今年適逢慶祝香港特別行政區成立25周年，本港多個博物館特意舉辦多項文化活動，以下兩個活動絕對適合一家大細參加！



科學館「尋龍記」× 藝術館「走進巴洛克」

## 親子雙「館」齊下



香港賽馬會呈獻系列：

### 八大·尋龍記

展期：即日起至今年 11 月 16 日

地點：香港科學館

免費入場：須網上預約參觀



一掃知詳情！



# 尖咀追龍 賞意國名畫



香港賽馬會呈獻系列：

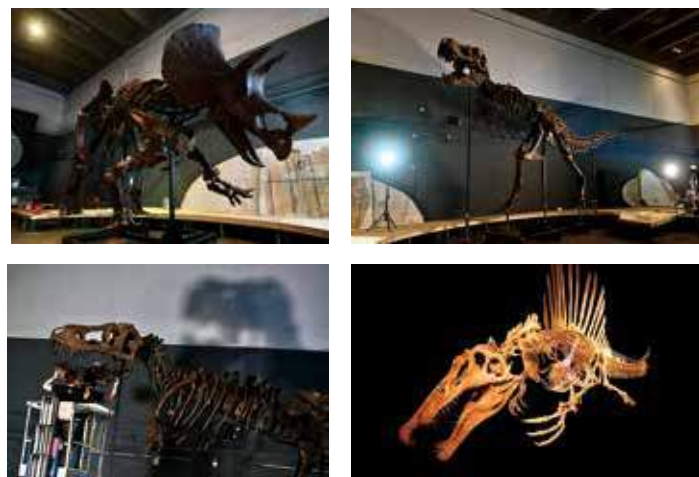
### 走進巴洛克——卡波迪蒙特博物館珍藏展

展期：今年 7 月 15 日至 11 月 2 日

地點：香港藝術館 2 樓專題廳



一掃知詳情！



## 睇完八組化石標本懂得更多 告別事後孔明一心「侍候」恐龍

香港科學館最近剛開幕的大型恐龍展覽「八大·尋龍記」，首次展出八組具代表性、來自恐龍盛世的化石標本。展品體積龐大，科學館更特別擴闊展覽空間，劃出面積達 2,000 平方米的展覽廳，展出八組來自德國、瑞士和荷蘭的博物館及機構的珍貴史前生物化石標本。

### # 有一組完整度逾九成屬焦點

展品的其中五組包括三角龍、異特龍、西龍、梁龍和暴龍的骨架，均是以化石真品和重構骨骼組裝而成。當中一組骨架標本的完整度更超過九成，非常獨特和罕有，建議各位要落足眼力觀賞！而港棘龍和哈特茲哥翼龍，均為一比一復原骨架模型，其化石真品置於展櫃內展示。另外，還有整幅處於埋藏狀態的幼齡蜥腳類恐龍。

### # 置身奇觀世界反思滅絕真相

香港科學館透過新穎的策展手法，介紹最新古生物的科研成果，結合恐龍龐大的體形和多媒體投射技術，讓參觀者有如身臨其境，與恐龍會面。主辦方希望大眾認識史前生物的滅絕真相，以探討史前動物滅絕的影響，家長們不妨教導小朋友反思一下：「面對全球暖化、極端天氣和物種減少等挑戰，如何才能保護生物多樣性，以可持續的方式生活。究竟怎樣作出適當的抉擇，以防止物種消失，讓大自然生生不息。」

## 睹「巴洛克藝術」變畫中人 仿如時光倒流到 17 世紀

### # 展出 40 件珍藏 題材涉聖人靜物

香港藝術館將在 7 月 15 日至 11 月 2 日，展出卡波迪蒙特博物館的 40 件意大利那不勒斯珍藏，當中包括提香、安尼巴萊·卡拉奇、阿爾泰米西婭·真蒂萊斯基等 16 至 17 世紀大師的作品，題材包括宗教、聖人、神話人物、靜物及風景。



17 世紀的意大利藝術品多以戲劇化的光影、誇張的動作及人物表情營造張力，著重強烈及現實的情感表現，後來史學家稱之為「巴洛克藝術」。當時的藝術家猶如沉浸式體驗的始祖，畫作動人心魄，讓觀者仿如置身畫作之中，絕對值得大家前來欣賞！