

齒頰留香港

我家

HoMemory

封面

14

故事

15

尋味記憶落

foodnote

看得見的人情味

i s s u e 88

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：08, Sep 2022



02-03

我家·焦點

白樓悠悠
汀九學國史賞美景

04

醫·家

做好防疫功課
開學不「疫」樂乎

07

無緣不歡

月光光清光光
中秋乜都可回收！

09

社區同行

衣車師傅出手
動「機」貢獻環保

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



現為三級歷史建築的汀九白樓，早前由發展局公布將轉交國史教育中心負責營運，設名為「悠悠館」的學習中心，館內將設有特色餐廳。該處原為機場展覽館，營運27年後將完成歷史使命。立法會議員劉智鵬表示，汀九白樓以國史融合環保，亦能照顧當區的生活需要，相信「悠悠館」能配合青馬大橋景觀，能成為荃灣區旅遊熱點。



9610 2654

報料熱綫



機場展館將圓使命 變學習中心明年登場

白樓悠悠 汀九學國史賞美景

汀九白樓的機場核心計劃展覽中心將關閉。



據發展局於今年6月公布的「活化歷史建築伙伴計劃」第六期計劃的申請結果，區內除馬灣芳園書室活化為「創學芳園」外，自1995年改作為機場核心計劃展覽中心的汀九白樓，將轉交國史教育中心營運並更名為「悠悠館」，日後將活化成一所學習中心，預計需時15個月工程改裝，最快可於明年啓用。

丁新豹： 悠悠館日後免費開放

本身是香港大學中文學院名譽教授的國史教育中心校監丁新豹指，「悠悠館」將來會免費開放，導賞團、工作坊及餐廳則會收費，他期望餐廳收入可抵銷日常支出。

他希望借此白樓活化項目，能將香港、中國及世界聯繫，讓白樓成為融合大自然「海、陸、空」環境，讓市民、特別是青少年學習。他認為，白樓地理位置優越，不僅有巴士能抵達，而且距離深井不遠，將來希望能與運輸署商討開放更多交通路線，讓市民更容易抵達參觀。

三級歷史建築 1995 前曾為財政司別墅

白樓目前已列為三級歷史建築，它的建築

具有新古典主義的殖民風格，於上世紀30年代為當時印度來港商人律敦治的私人住宅，直至1973年政府購入白樓，曾改裝為當時財政司的別墅。

到了1995年，白樓被收回並改作為機場核心計劃展覽中心，並開放予公眾人士參觀，在新機場未啓用前，以模型、圖片及文字展板等，以介紹香港機場核心計劃中的十項核心工程，並於1998年起交由荃灣民政事務處管理。惟中心內資訊及展覽，近年被指自上世紀90年代後就未有更新。因此，隨着第六期活化計劃展開，於2019年公開予各非牟利機構申請營運，白樓最終共收到10份申請書。

劉智鵬： 設中國及印度特色餐廳

本身是保育歷史建築諮詢委員會主席的立法會議員劉智鵬向《我家》表示，最終委員會經投票後決定，將會交由國史教育中心活化為「悠悠館」，透過展覽、導賞團、專家講座和教育工作坊等，讓社會大眾加深對環境及歷史文化的認識，從中了解香港歷史。另外，館內將設有具印度及中國特色的餐廳，活現白樓和曾在此居住的律敦治家族背景文化。

劉智鵬透露，他在遴選中只是主持會議，



劉智鵬相信「悠悠館」能成為旅遊熱點。

身為主席在投票期間並無投票。他強調，評選原則有五個因素，包括彰顯歷史價值、達到技術要求、社企的營運、財務可行性以及其他因素包括管理能力等。

他說，評審分為兩階段評審，首階段根據申請者的提供的初步概念作評估，再挑選出合適的機構進入下一階段，進行會面，以提供更詳盡項目資料，以及技術問題，最後交由整個委員會成員開會投票決定最終結果。

發展局回應《我家》指，將預留約5億8,600萬元資助包括白樓及芳園書四幢歷史建築的復修工程，另會撥備約1,500萬元資助項目的初期營運開支。

機場核心計劃展覽中心於1995年開放。



白樓建築具新古典主義風格，獲列為三級歷史建築。

國史教育中心將於白樓營運「悠悠館」學習中心。



馬灣芳園書室再活化 「卜卜齋」融創科環保

位於馬灣田寮的芳園書室，現與白樓同樣獲列為三級歷史建築。原址為「陳氏書齋」的芳園書室，在上世紀 20 至 30 年代興建，早年以傳統方式教學，日佔時期時書室停辦，戰後再重開。二戰後馬灣學生人數不斷上升，因此上世紀 50 年代，村民在芳園書室南面另建新校，取名「馬灣公立芳園學校」；原校稱為「大芳園」，新校稱作「小芳園」。

芳園書室印證馬灣昔日教育的發展，曾納入發展局推出的第一期活化歷史建築伙伴計劃，於 2013 年被活化為旅遊及教育中心暨馬灣水陸居民博物館。雖然如此，後來因經營困難，營運團體放棄營運，終在 2017 年起由政府接管，隨着再納入第六期活化計劃。

香港基督少年軍負責

最終，於今年 6 月，保育歷史建築諮詢委員會公佈指出，將芳園書室交由香港基督少年軍活化為「創學芳園」，延續和拓展芳園書室原有的「卜卜齋」功能，透過加入 STEM 創科元素於歷史、文化及生態環境等活動中，貫徹芳園書室的教育使命，並借此凝聚馬灣社區。



基督少年軍將接收營運活化後的芳園書室。



丁新豹期望「悠悠館」靠餐廳收入，可抵銷日常支出。



荃灣民政事務處管理原有展覽中心。



中心原有展覽，被指自上世紀 90 年代後就未有更新。



國史教育中心 2020 年 7 月於西營盤成立。

推廣國史教育 讓新一代鑑古知今

國史教育中心 2020 年 7 月於西營盤成立，旨在希望以中國歷史教育，培養年輕人對國家認同感。教育中心定期於每月舉辦國史講座、交流團、年度歷史人物選舉等活動，向青少年、老師及公眾傳承國史教育，培育社會各界的國民身份認同及強化國民群己觀念。

該中心除了得到各大學前校長及多國史教授擔任榮譽顧問及顧問外，亦由香港大學名譽院士丁新豹擔任校監、並由教育評議會主席何

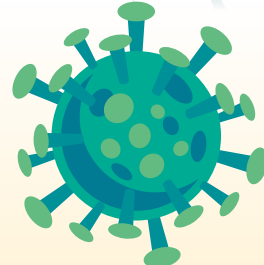
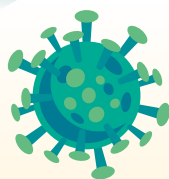
漢權擔任校長，希望借中心提倡研習國史之風氣，讓香港年輕一代鑑古知今，明辨是非。

香港愛國主義教育高峰論壇的圓桌論壇環節於今年 7 月舉行，國史教育中心（香港）校長何漢權認為，國民教育的根本在於國史教育，只有認識中國歷史，才能進一步了解偉大的國學和國情。他指出，國史教育應該以學生為主體，老師作為引入點，「古今並重，深入淺出。」

安心開學 望早日不「疫」樂乎

做好防疫「功課」

學生活學生存



新學年已經正式開始，小朋友們連續第三年在疫情中開學，而隨著近日確診數字上升，不少家長十分關注防疫安排。政府表示目前維持半天面授課堂，並視乎疫情發展調整學校防疫措施。返學除了要預備好心情，在防疫方面還要做哪些功課？

① 每日返學前做快測

家長應確保子女每天早上量度體溫及進行快速測試，檢測結果陰性才可回校。學生需帶備已有家長/監護人簽署的記錄表供教職員檢查。

如檢測結果為陽性，不應回校，並立即向學校報告。同時，同住的兄弟姊妹亦應留家，並通知所屬學校。

如果到校前忘記做快測，部分學校會安排獨立房間並提供快測包給學生即時採樣，待至有陰性結果始可回課堂上課。若未能安排在校內快測，學校會主動致電家長，即時到校為子女做快測，或直接帶子女回家。

②「紅黃碼」者不可入校

現時除學生外，所有進入校園人士、包括接送的家長，進校前均須掃「安心出行」，持紅或黃碼的家長均不可入校園。學生可豁免使用「安心出行」，但校方應提醒學生須主動申報其「紅碼」或「黃碼」情況，如屬於「黃碼」者，可每天快測呈陰性後回校上課；「紅碼」即是確診者，不能回校上課。

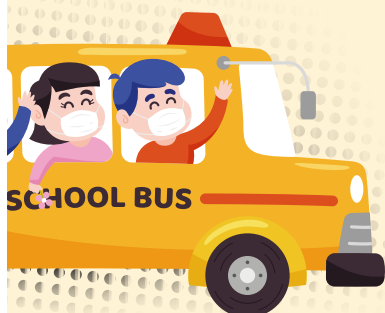
③ 確診校停課具彈性

密切接觸者，一般指與確診者的同住家庭成員。曾與確診者在校園有接觸的同班或同校同學，一般都不會視為密切接觸者，學校毋須就出現密切接觸者而即時停課。

若僅少量確診個案，學校可在做足防疫措施下繼續上課；若發現個別有班別出現群組爆發（例如 10% 或以上學生快測結果陽性），衛生防護中心建議相關班別停課七天。

④ 留意疫苗接種規定

10月1日起，須在面授課堂以外的時間回校的學生，例如進行課外活動、或在校內進行任何不佩戴口罩的活動，必須完成接種三劑疫苗。而幼稚園及小學學生若需回校被照顧，須完成接種第一劑疫苗，並依時接種第二劑疫苗，才可以上學以外的時間回校。



兩成青少年兒童康復後現「長新冠」

新冠康復者的「長新冠」問題，令社會關注。有兒科組織臨床觀察發現，約兩成染疫青少年及兒童康復後亦出現「長新冠」的情況，病徵遍及多個身體器官，常見包括失眠、頭痛、持續疲倦，記憶力和認知能力變差而影響學習，當中病情和嚴重程度因人而異。

香港兒科醫學會、香港兒童免疫過敏及傳染病學會、香港兒科護理學院和香港兒科護士學會早前發出聯合聲明表示，部分青少年及兒童感染新冠肺炎康復後會出現後遺症的情況，例如是心臟、腦部、肝臟和腎臟等發炎，需要接受深切治療、使用呼吸機，情況嚴重可致命。組織指，當中大多數兒童均未曾接種新冠疫苗或接種未滿 14 天，呼籲盡快打齊針，以預防重症和長新冠。

舒緩關節痛 May「艾」help you



不少長者受關節痠痛困擾、折磨。這痛症不但限制日常活動，更甚者影響睡眠質素，以至情緒方面。

┐ 痠痛主因 ┘

① 四肢關節氣血循環不佳、阻滯而生，是謂不通則痛

- ② 經絡血氣不足，肌肉、筋腱缺乏營養而生，是謂不榮則痛
- ③ 受風、寒、濕邪客於關節，致四肢屈伸不利
- ④ 長期勞累，關節勞損

┐ 舒緩方法 ┘

艾灸：

- 。中醫自古已以燃點艾絨作治療及保健用途。艾草具有通經活血，促進局部血液循環。
- 。市面可見已碳化的無煙艾條；艾灸保健棒、保健盒、迷理艾柱貼、電動艾灸儀等。唯使用時小心注意避免溫熱過度、時間過久、艾灰掉落而灼傷皮膚。

溫熱艾貼：

- 。為有溫熱功能藥布貼，選取局部痠痛關節位置

黏貼；並有不同大小、形狀剪裁，適合貼於肩頸腰背膝上。

- 。市面種類繁多，當中成份、份量有所不同。使用前需留意說明指示，避免引起皮膚過敏。

溫水浸腳：

- 。以大約 45℃ 溫水或配以通經活血藥材（如：艾草）浸腳，促進下肢血液循環消除痠痛；亦可令人放鬆身體，有助安寧心神。

飲食調理：

- 。注意均衡飲食，有利吸收各種營養，濡養筋骨。
- 。閒時可以桑寄生、杜仲葉、杞子燉茶，有補肝腎，強筋骨，祛風濕之效。

注意

- 。如關節明顯腫痛，長期疼痛未能舒緩，或曾經歷碰撞扭傷等，需作進一步診治。



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。





賽馬會「病有醫靠」

門診服務資助計劃

透過香港賽馬會慈善信託基金、賽馬會流金匯及大埔區私家診所三方協作，為合資格的非新冠肺炎病人提供可負擔的門診服務。

合資格受惠人士只需繳付**50港元**診金，便可獲得**診症服務及三日基本藥物**。如因病情需要多於三日藥物或藥物需額外收費，醫生會與病人商討再作決定。

受惠資格

符合以下任何一項條件的非新冠肺炎，以及沒有參與醫院管理局普通科門診公私營協作計劃的病人：



65 歲或以上長者



12 歲或以下兒童



13 至 64 歲人士
持有過去12個月內在任一間
醫院管理局普通科門診求診證明



獲賽馬會流金匯轉介、
有經濟困難的人士

計劃日期

2022年4月28日至10月31日

受惠方法

致電參與計劃的合作診所預約，
並註明符合參與計劃的資格。

計劃詳情及大埔區合作診所名單



計劃查詢

☎ 3763 1000

📍 新界大埔富善邨善鄰樓地下 A 及 B 翼

賽馬會流金匯 Jockey Club Cadenza Hub



主辦機構：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



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。



無論曾否涉獵佛學，都必定聽過「阿彌陀佛」以及「極樂世界」。作為漢傳佛教十宗之一，淨土宗（簡稱淨宗）是以「往生阿彌陀佛極樂淨土」為目標的佛教宗派。淨空法師一生不遺餘力弘揚「彌陀淨土」，強調此法門適合現世末法時期的眾生。



單單講往生，一切眾生都有分，
捨棄這個法門，上上根人想成就都非常困難。
對於這個法門深信不疑，不認識字，
沒有智慧，貧困眾生也能得度。
你才曉得，世出世間法裡頭，
沒有比這個更殊勝的。

節錄——淨土大經解演義（第三十集）

二〇一〇年五月五日



念佛法門三資糧： 信、願、行

- 對佛教基本道理有明確信仰，接受三皈依、四諦、八正道等原則；
- 培養淨土法門的特殊信念：相信淨土實有，清淨莊嚴；
- 相信阿彌陀佛的慈悲願力能夠接引發願眾生往生淨土。
- 願成佛道，願度眾生，願生淨土；
- 更深一層，就是願得阿彌陀佛本願的攝受。阿彌陀佛大慈大悲，無時不在攝受眾生；但只有眾生也主動發願要求攝受，才能得到佛的救度。
- 正行就是念阿彌陀佛，助行則是修一切善法；
- 在精進念佛時，主要是持名；
- 除了念佛，日常還要修各種慈悲福德的善業，如《阿彌陀經》云：「不可以少善根福德因緣，得生彼國」。

淨空法師安祥圓寂

系列之③

敬勸眾生 念佛往淨土

淨土法門宣揚眾生平等、「三根普被」（三根即指上、中、下根性的人；普被的意思就是普遍被收攝、收起來、吸取和接收），因容易修習而深入民間，影響最大，弘揚淨土宗的大德都將之判別為「易行道」。

三根普被 帶業往生

淨土宗不強調艱苦的修行和複雜的理論，在眾多念佛法門中，又以「持名念佛」最為普遍。所謂「憶佛念佛」，是指念佛要「口念心持」，不但口念阿彌陀佛的名號，還要繫念思惟如來清淨的體性。淨念相繼，心不顛倒，自能與阿彌陀佛的西方淨土相應，顯現香光莊嚴的境界。

投生西方淨土雖沒有馬上解脫，但由於極樂世界沒有惡道眾生，所以就算往生者本身惡業未除，亦不會淪入三惡道（地獄、餓鬼、畜生），且能親聽西方三聖，也就是阿彌陀佛、觀世音菩薩及大勢至菩薩的說法，證得無生法忍。



小知識

南無阿彌陀佛 六字義廣意深

「南無阿彌陀佛」六字洪名，是梵語 Amitābha 或 Amita-buddha 音譯，由「南無」、「阿彌陀」、「佛」三語連結而成。當中「南無」是恭敬詞，有禮敬、信受、皈依的意思；「阿彌陀佛」是「西方極樂世界」的教主，曾發願要救度所有眾生；「阿彌陀」即無量光、無量壽，是智慧福德無量的意思。

從淨土三經 到淨土五經

淨土宗最重視的經典，稱為淨土三經，是淨土宗的根本經，包括《佛說阿彌陀經》、《佛說觀無量壽佛經》與《佛說無量壽經》。至晚清之後，《華嚴經·普賢菩薩行願品》與《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》被加入淨土宗經典之中，改稱淨土五經。但是在重要性上，仍不及淨土三經。

《佛說阿彌陀經》

因為內容精簡，又稱《小阿彌陀經》。該經用簡潔華麗的筆法描繪淨土世界的清淨莊嚴，傳統上以此經為持名念佛的出處。



《佛說觀無量壽佛經》

此經目的在於指導淨土修行者對極樂世界進行觀想，提出十六種觀門，但是這種觀想淨土的修行法門並不如持名念佛之盛。



《佛說無量壽經》

亦稱《大阿彌陀經》，被認為是淨土宗的主經，介紹阿彌陀佛前生法藏比丘的功德和他立誓成佛所許的本願。該經有眾多譯本，其中民國夏蓮居所會集的《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》，極為淨空法師推崇，為今日流通最廣泛的版本之一。



- * 月餅塑膠包裝袋及月餅托盤
- * 月餅膠盒／金屬盒／紙盒（如紙盒含磁石需先拆走）
- * 塑膠餐具
- * 新淨雪袋（收集重用物）

可回收物品

月餅 + 月餅盒 + 刀具 + 雪袋

- ① 買月餅前，認清需要和購買數量，要明白回收只是下策，也要留意月餅到期日避免浪費。
- ② 最好購買包裝簡約的月餅，省掉華麗的禮盒，減少衍生無謂的垃圾。
- ③ 金屬製成的月餅盒、塑膠托盤及包裝、紙盒及紙袋以至冰袋及保溫袋，近年都有不同社區組織、屋苑及企業舉辦回收活動，回收前記得清洗和晾曬乾淨。
- ④ 刹那光輝唔代表永恒，謹記螢光棒不能夠回收重用，更含低毒性化學物質，唔好玩就最好！

齊過環保中秋
4 招源頭減廢

月餅回收篇

回收月餅
要注意

- * 未開封及獨立包裝
- * 未過有效食用日期
- * 由政府認可公司製造
- * 不能回收冰皮月餅及自家製月餅



#1. 食德好 教埋源頭減廢

食德好主要從事食物回收計劃，如果你想「惜食」，可以參與他們的月餅回收行動，但大家要注意，回收的月餅並不包括冰皮及需要冷藏的月餅。全港共有百多個屋苑及商場設有月餅回收站，非常方便。機構今年亦推動「節日惜食」從源頭減廢，鼓勵各界有效減少及處理月餅包裝。

回收日期：即日起至 9 月 9 日（下午 3 時正）



月餅盒回收點

月餅盒 +
雪袋回收篇



#3. 綠領行動 月餅盒回收大行動 2022

環保團體綠領行動今年亦會與多個商界綠色伙伴公司以及住宅舉辦「月餅盒回收大行動 2022」，其中太古地產更會在旗下物業設立月餅盒回收點，鼓勵市民支持環保以減少堆填區的負荷。

太古坊回收日期：即日起至 9 月 23 日



#4. 賽馬會回收轆轤 月餅盒雪袋照回收

「賽馬會『回收轆轤』流動環保計劃」透過流動環保宣傳車，走訪東九龍的各個收集點，在中秋節期間，也會回收月餅罐、雪袋、紙料及塑膠包裝，回收後會贈予商戶重用，值得支持！

收集地點及時間表



#2. 惜食堂 人人有得食月餅

惜食堂主要從事食物回收及援助計劃，大家可把食剩的月餅捐贈到多個指定收集點或回收箱。惜食堂會將回收來的月餅全數送給不同受惠機構，為一眾長者、低收入人士、獨居者及小孩等有需要人士送上窩心的關懷及祝福，希望做到「人人都有月餅食」！

回收日期：由即日起至 9 月 18 日

惜食堂月餅回收點



中秋節到，不少家庭都買了月餅過節，早前有環保團體以網上問卷調查三百個家庭，推算港人去年食剩逾四百六十四萬個月餅，比前年大幅飆升約 6 成！一旦家中真的有太多月餅、月餅盒、刀具以及雪袋，大家就要知道邊間本地機構可以回收，唔做大嘍鬼！

讀者暑假優惠

憑券即可
免費預約試堂

歡迎預約

WhatsApp: 66808829/Tel: 26936491



中國武術
海外訓練學院



讀者優惠

\$100 購物券

沙田新店地址：
沙田瀝源邨富裕樓地下
ST7號舖



• 憑此券購物滿\$2000可作\$100使用，不可兌換現金。
• 此券只適用於沙田新店。
• 此券限用壹次，每次只可使用壹張。
• 此券有效期至2022年10月31日。
• 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

真善美醫護 JUST MED



我家

HoMemory

08

issue88 | 08, Sep 2022

Homework

Text、Photo: Yu
Design: Lavie

「走馬燈」是傳統玩具，屬燈籠的一種。燈面繪製武將騎馬的圖畫，當轉動時，就會出現人物馬不停蹄的模樣，相比現時的燈籠玩具，別具趣味。今年中秋節，我們不如動手製作走馬燈，帶領兒童認識傳統文化故事，並可以增進科學知識，明白走馬燈的動感由來。

更正啟事

2022年8月25日第87期09版刊出《教授人情物理唔怕撞板唔好死板》一文中，內文「1990年來香港從事衛星工程工作，幾年後加入浸會大學開展研究工作」有誤，應為「原本在英國從事衛星相關工作，至1990年選擇到香港發展，加入浸會大學開展研究教學工作」，特此更正並向謝國偉教授致歉。

馬不停蹄 中秋又玩又學

自製走馬燈

迎月轉到追月

走馬燈

帶來雙喜臨門

民間流傳不少走馬燈故事，比較有名的是《王安石撿聯獲妻》。

相傳王安石年輕時赴京趕考，半路遇見馬員外出對聯招女婿，門上掛著走馬燈，上聯寫著：「走馬燈，燈走馬，燈熄馬停步。」王安石看後，拍案叫絕：「這上聯出得極妙！」但惦記趕

考，誇了一句便走了。

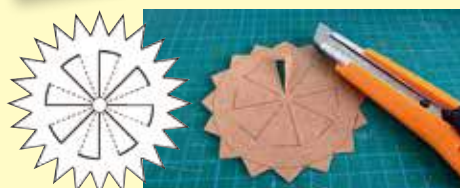
後來，在科場上，王安石第一個交卷，主考官有心再考考他，指著屋外飄揚的飛虎旗說：「飛虎旗，旗飛虎，旗卷虎藏身。」王安石即借用「走馬燈，燈走馬，燈熄馬停步」來對。

之後，王安石想起考前的機緣，趕到馬家門前，以「飛虎旗，旗飛虎，旗卷虎藏身」作為下聯，令馬員外驚訝不已並將女兒許配給他。婚禮正舉行時，傳來王安石金榜題名的消息！這就是傳說中的「雙喜臨門」。

材料：

卡紙（葉輪）、膠樽、鉛筆、顏色紙數張、蠟燭

步步為營製作型爆燈



1 切出膠樽底，按大小在卡紙上做成蓋模樣（見圖），實線用鋸刀鋸開，虛線則摺線。



4 鉛筆插在發泡膠上，再用強力膠固定發泡膠於底座中間，並在旁邊放上蠟燭。



2 在卡紙中心位置安裝揷鈕，注意揷鈕安裝的方向：突出在上，小孔向下。

3 折好蓋子周邊，用雙面膠紙貼在膠樽的邊緣。

5 膠樽外層可隨意加添裝飾，並將揷鈕的小孔套在筆尖上。跟接著可點蠟燭，燈籠就會慢慢旋轉起來！



注意事項：

- 1 孩童使用鋸刀，請邀家長協助。
- 2 燃點蠟燭須有成人陪同，並遠離易燃物品。

傳統文化發掘 STEM 教學

當燃點燈籠內的蠟燭後，產生熱氣，熱氣上升，形成氣流，從而推動葉輪旋轉，於是燈籠內的圖畫隨輪軸不停地轉動，十分有趣。

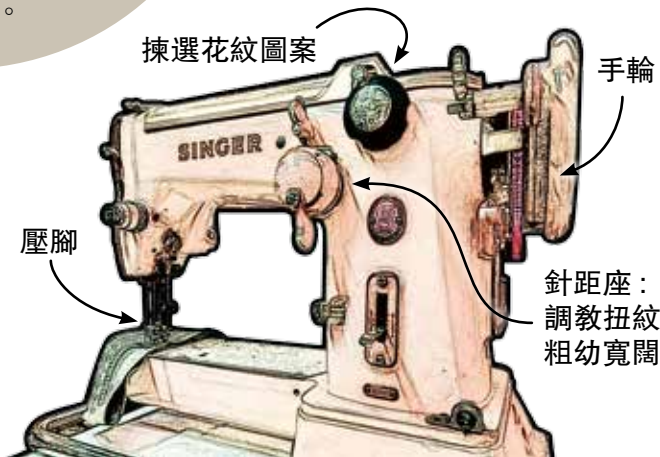
職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》趁香港特區成立25週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我家的故事」，記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。

敬業樂業 香港情懷處處現

社區懂珍惜

現代人崇尚環保，提倡拒絕浪費、減少即棄的消費觀念。其實，早在數十年前已盛行的維修行業，正正是鼓勵循環再用的環保先驅。

40年不變的裁縫「架步」。



件4部分組成，傳統（縫紉機）會連埋踩動腳踏板。」提起身後那部百年古董裁縫機，林師傅便收起平時嚴肅的臉，笑憶行業高峰：80年代初試過一日維修接近20部裁縫機。「內地當時才開始發展（製衣業），工廠都是小本經營，造就我們修理機器這一行。」

慨嘆現代消費觀念轉變 # 「機器壞就即刻換部新」

身為香港少數仍堅守本業的縫紉機修理師，林師傅自豪地說，「無一部機係整唔好，只係爭在用多啲時間！」對話中每每流露出他對傳統手藝的堅持，兩夫婦憑著兩對巧手，養大三位寶貝女兒，即使已搬離當區，仍每日遠從道過海回到西營盤開店。

90年代經濟轉型，傳統裁縫業式微，林啟堅慨嘆現代人消費觀念轉變，加上資本化的生產模式，令維修業走向夕陽，「機器用到壞，就即刻換部新，衫褲唔啱就會扔。」疫情下掀起的新復古潮反而令他感到驚喜，「多咗年輕一代來整機，亦多咗人將手工縫製品發展成興趣和小生意。」

採訪之際，店內相熟顧客告訴記者：「佢哋兩公婆好好人，收得平之餘，又不時將合適衣物轉贈街坊！」

對此，林啟堅僅謙稱「唔想浪費，咪益吓街坊囉！幫到人，又可以繼續著到心頭好，所以先做呢行。」

回饋社區，可以有很多種方式，敬業樂業者不計其數，社區的和諧發展離不開所有持份者的努力維繫，香港情懷一直都在。



一條一條線，牽動許多「緣」。



師傅說，店號「堅誠」意為以誠待客。

幫到人，又可以繼續著到心頭好，所以先做呢行。

唧唧復唧唧

一雙巧手一份專注，讓無數部裁縫機重生。



追憶80年代，林師傅試過一日維修近20部裁縫機。

衣車師傅出手 動機貢獻環保

所謂高手在民間，隱匿在鬧市斜路上的這間裁縫店，正是由走過半世紀職人歲月的傳統縫紉機維修師傅林啟堅和太太用汗水和心血，雕琢出一份堅持服務社區的心。

夫妻西營盤謹守崗位 # 同憑巧手合搽一片天

現代人對於香港紡織及製衣業的印象，或許停留在「車衣女工」密密車衫的畫面。事實上，除了裁縫改衣，業內亦有一群容易被遺忘的幕後功臣，專門修理縫紉機與特種針車的老師傅，在堅尼地城土生土長的林師傅便是其中一員。

從學徒開始入行直至1979年，林師傅選擇在西營盤的角落一隅開設自己的工作室，店內的前半部份與一般改衣店無異，林太太默默低頭改衣；再行入一點隔著一座大木櫃，就是林師傅的小天地，戴起眼鏡、拿起小鐵刷除鏽、上油，時而拴緊螺絲，時而更換皮帶與橡膠輪，凝視著眼前要修理的裁縫機。

「一般車衣機由機頭、機座、傳動和附

無一部機係整唔好，只係爭在用多啲時間！



「道理大人都明，但總覺得火災好遙遠，有這想法往往釀成意外。」離島區防火委員會一員、有兩女兒的港爸黃頌行（Thomas），明白每位家長愛子心切，故認為家庭及學校須加緊教導小朋友防火安全的重要性，而且以「薰陶」取代「直接說教」為佳。為提高社會整體防火意識，Thomas 決定藉由學童將意識的種子散播開去。



Thomas：
「小朋友先知小朋友對咩有興趣，
交界佢哋負責係個新嘅嘗試。」

以孩童做媒介 播下消防的火種

港爸頌繪本 Fun圖出防火意識



繪本事業如上火車軌道，不妨唱一聲：Thomas and his fans!



書展推出離島消防故事新繪本。



Thomas 平日常向區內居民講解防火重要性，以及著力提高社區防火意識。舉辦活動多年，他留意到香港市民普遍對火災有基本認識，但危機意識不足，疏於防範。有一天，他想起一個高效推廣切入點。

“小朋友好天真無邪，我地教咩佢哋就聽咩，所以要小心謹慎。”

Thomas 透過日常生活中觀察女兒的習性並作推論，明白到大部分孩子心底裡很願意和家長分享在學校的所見所聞，如果沒有說出口，就是因為少了渠道。

因此，Thomas 決定以孩子做媒介，希望他們參與活動後向家人轉述資訊，令更多人有所知去冷靜應對危機。由於為人家長的，很多時希望成為小朋友的好榜樣，並知道自己要以身作則，不想「教壞」他們，於是對將子女的提點會尤其上心，並慢慢將之培養成日常生活嘅小習慣。

孩子如白紙般純潔，然而，這份純潔往往就會因一點污漬「化為烏有」。身為爸爸的 Thomas，明白資訊對孩子發展價值觀影響深遠，故此每次都加倍謹慎、認真審查內容，以確保資訊健康而且準確。

在疫情下，大部份活動搬到網上進行，師生互動的機會減少，維持學生的學習熱誠是一大難題。為了令小朋友樂在其中，Thomas 絞盡腦汁，在疫情的限制底下做出新嘗試，「離島消防故事」就是在這背景下誕生。

代入故事角色有助專注學習

Thomas 以防火安全和離島景點作主題，繪製出圖畫故事，希望生動的內容和角色可以有效教育小朋友。無論是話劇、圖書，抑或網上活動，Thomas 認為只要小朋友能夠代入故事中的角色，發揮創意和想像，小朋友自然會投入整個學習過程，相比其他方法印象會更深。



Thomas 肩負提高社區防火意識的職責。

盼藉身教感染女兒關愛社區。



父女三人合作 令任何仁更受歡迎

故事創作期間正值 Thomas 兩位女兒的暑假，於是決定讓兩位女兒大展拳腳，參與故事的創作，發揮創作的小宇宙，大女心苗負責人物設計，小女心橋負責故事內容，三人合力創作出故事框架。

提及故事角色，Thomas 指「任何

仁」最受孩子歡迎。「小朋友好鍾意角色扮演，因為好容易令佢哋代入故事，滿足佢哋做英雄嘅想像」。正正因為任何仁沒有任何身體特徵，孩子可以藉藉代入角色參與整個故事的發展，就如就身經歷一遍故事的情節，到過不同景點，遇上各種難題，最後迎刃而解。





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。

做法：

① 將檸檬葉摺疊，就可輕鬆去除中間硬嘅部份。然後切葉成幼絲、青豆切成幼粒、紅辣椒切碎。



② 鯪魚肉半斤分成兩半，分別放入大碗中，各自加入調味料，拌勻之後用手撻十次八次直至起膠。



③ 將檸檬葉幼絲、青豆粒及紅辣椒碎加入鯪魚肉拌勻。油炸鬼肉，然後切件。



爆趣泰式鯪魚餅

用油炸 音脆 咁脆

熱廚房調配得當
老油條好好發揮



你就當我唔識食唔識嘢啦，前排有人喺街市見到一條野生黃花魚竟然可以索價六千大元，於是影低擺上網俾大家見識吓，究竟最後冇人會買呢？呢個就唔知道喇，當然有錢就係任性，你覺得貴時人家當跌咗個銀仔咋。正如有啲酒樓一條魚賣過萬蚊係唔係物有所值呢？你食嘅可能只係虛榮？定話做咗商人眼中嘅水魚呢？

六千蚊如果用嚟買鯪魚肉，足足可以買到125斤，俾我揀一定揀鯪魚肉啦！呢種由細食到大嘅食材，真係可以做出千變萬化嘅菜式，例如將鯪魚肉壓扁煎成魚餅，再用斜刀切成片，就可以用嚟炒菜芯，或者用作釀矮瓜、青椒、豆腐，就係大名鼎鼎嘅煎釀三寶！至於加豆腐、蛋白攪勻蒸熟，就係一味全家啱食嘅「老少平安」。其實簡單白灼鯪魚球加啲辣椒油，已經係人間美食。一般街市賣嘅鯪魚肉已經有基本調味，當中亦有分有蔥或者有蔥兩種，買到返屋企一定要加工撻到佢起膠，先至會彈牙爽口，如果有咁做，口感真係可以差天共地㗎！亦有人話只可以向同一個方向攪，事實上我到依家都唔係好明白點解，不過撻鯪魚肉呢個過程確實幾治癒，最啱用嚟發洩內心嘅鬱悶同不滿，哈哈！

今次我會用鯪魚肉做泰式魚餅，唔止咁簡單，為咗增加口感，我會用嚟釀油炸鬼再炸脆，調味方面有啲貪心用咗泰國紅、青咖喱醬，一個鑊有兩款味道，係好得意㗎。用剩咗嘅咖喱醬，又可以嚟煮咖喱雞或者炒飯，總之你肯煮就會有無限嘅可能啦！

④ 由於炸熟鯪魚肉比油炸鬼要耐啲，所以燒熱油後先炸香鯪魚肉，然後翻轉炸埋油炸鬼。炸好之後，怕太油可用廚紙吸走多餘嘅油份上碟。



材料：

鯪魚肉.....半斤
青豆角.....3條
紅辣椒.....2至3隻
檸檬葉.....2至3片
油炸鬼.....半條

調味料 1：

泰國紅咖喱醬.....1.5 茶匙
粟粉.....1 茶匙
魚露.....1/4 茶匙
胡椒粉.....少少

調味料 2：

泰國青咖喱醬.....1.5 茶匙
粟粉.....1 茶匙
魚露.....1/4 茶匙
胡椒粉.....少少



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。



位於西貢佛堂門的天后古廟（大廟），由華人廟宇委員會負責管理及進行維修保養，惟大廟臨近海灣，歷經風雨，廟頂木樑及瓦頂出現嚴重損壞。

委員會需要斥資逾50萬港元進行大型維修。委員會為使善信可以參與修建，共沾福蔭功德，將廟頂瓦片及聖物予善信認捐，以資助重修費用。



官方開放聖物認捐及重修捐助

「古蹟的故事」

建廟緣起：

林氏兄弟墮海獲救

關於建廟的起源，民間流傳以下故事：相傳宋朝年間，福建有林氏族人到九龍落藉開村。林氏有兩兄弟，以運鹽北上為生。怎料一次出海遇大風，船被打沉，兩兄弟墮海遇難時，頻呼天后娘娘打救，結果被吹到東龍島對面的沙灘上獲救。因為這次經歷，兩兄弟深信天后顯靈，故此就集資興建一座天后廟。

香港開埠初期是個漁港，天后、洪聖等被喻為「海上守護神」，成為廣東、福建等沿海地帶的民間信仰。據估計，全港約有逾三百五十所天后廟，而當中西貢的佛堂門天后古廟，正是整個華南地區現存最古老、最完整的一座，因此又有「大廟」之稱。

華南現存最古老大廟

西貢佛堂門天后古廟

正所謂「拜廟要拜大」，始建於於南宋咸淳二年（一二六六年）的佛堂門天后古廟不但歷史悠久，而且屬於規模龐大的傳統二進三開間設計，故被俗稱為「大廟」。

廟內歷史文物眾多，包括清道光年間的古鐘、光緒時期的木製神幡及執事牌、民國初年的神壇及彩門等。廟內供奉多名神祇；主殿有天后及金花娘娘，側殿有彌勒佛、斗姆元君及六十太歲。置身其中，不獨感受到滿滿的宗教氣氛，更有濃厚的歷史氛圍。

由於年代久遠，現時大家見到的天后廟都是經過多次重修，每年農曆三月廿三日天后誕，前來參拜的信眾達三四萬人之多，香火相當鼎盛。



①主殿



②神壇



③佛堂



④古鐘



⑤彩門



「交通指南」

1. 遊客可在寶林乘搭開往布袋澳的小巴（16號線）
2. 在「清水灣鄉村俱樂部」入口處下車
3. 拾級而下約一分鐘路程便可到達佛堂門天后廟



「溫馨提示」

參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

「古蹟資訊」

【一級歷史建築】
佛堂門天后古廟

地址：新界西貢清水灣大坳門路大廟灣
開放時間：每天上午8時至下午5時
聯絡電話：27199257

齒頰留香

講師尋味記憶落

推廣保育飲食文化 望學子讀史返尋味

會考6分 法國餐廳由低做起 博士畢業 設工作室研究飲食

蕭博士從小在母親潛移默化之下，已對飲食文化特別敏感。「媽媽在茶餐廳做廚師，我從小就知道茶要點樣沖，咖啡要點樣溝，整一下多士煎隻蛋係好基本嘅事，所以細個就已經對飲食好有興趣。中五會考嗰年考得六分，入行首先在法國餐廳『做打雜』，好記得當時人工是4,700元，由最低做起。」

後來，當年由於沙士出現，社會民生大受影響，飲食業生意慘淡，於是蕭欣浩辭職再讀書，由副學士讀起，苦讀10年至博士畢業。畢業之後，他以另一種方式延續對飲食的熱忱，開展研究飲食文化工作，並設立工作室。今年，他把多年前在屋邨長大的飲食回憶，透過實地考察研究，出版了《屋邨尋味記》一書，既紀錄了本地獨特的飲食文化，同步抒發對香港飲食愈趨商業化、缺乏個性的看法。

「香港是公認美食之都，卻沒什麼人研究或了解香港飲食文化。」

「香港是公認美食之都，卻沒什麼人研究或了解香港飲食文化。」實際上，飲食文化是什麼？我們身處在這個

美食之都，其實每一種美食，背後都有自己獨特的故事和多層意義。「茶餐廳的早餐裡面為什麼會有炒蛋？為什麼會有沙嗲牛肉？其實好多人都答唔出。」

蕭博士亦分享了一些坊間存在的謬誤：「例如『狗仔粉』，所有人一直都以為這個名字，是由於成品當初以救濟物資包中的麵粉搓成，於是慢慢就叫為『救濟粉』，其後因為音近而被讀作『狗仔粉』。但經過研究後，其實得名是來自廣州的『九仔粥』，一個家庭為家裡第九個兒子而煮的面糊，後來流傳開去就叫出這名來。」

「有些小朋友從未去過茶樓，一般家人都只帶他們去 cafe。」

飲食文化反映社會歷史，是一種教育。「每一代人的口味也不同、隨著他們口味上的轉變，少了人認識和支持傳統老店，傳統老店因此失去了價值。」例如，近期社會流行的到裝潢吸引的 cafe「打卡」，令裝修簡樸的老店失去了吸引力。「有些小朋友從未去過茶樓，一般家人都只帶他們去 cafe，另外他們連一些很傳統的食物都不認識，試過有小朋友指著粒燒賣問我是什麼，但這也不怪他們，只是社會風氣不同了，現代人的習慣也不同了。」

誰會珍惜當還擁有 將要逝去總想挽留

珍寶海鮮舫都要沉，蓮香樓不敵疫情結業……大家往往要經歷失去才懂得珍惜。蕭博士亦提及，飲食文化是需要經教育的，要傳承傳統文化，就需要透過民間和學校的教育。大家知道這個地方在發生什麼事，才會有意識去保育它，而飲食文化也一樣，知道自己在吃什麼，才會有意識去保護它。

推廣保育飲食文化，達人不遺餘力。

「關卡」才製成？美食或非美食當前，除了推敲值唔值得「打卡」，原來背後有段故？其實，社會習慣對食物「八卦」，就是踏出保育文化第一步。就此，「飲食文學達人」、浸會大學中文系講師蕭欣浩積極宣揚飲食文化，鼓勵人們認真對待「飲食」。



蕭博士出版書籍，記錄眾多本地飲食故事。



foodnote



以食物角度入手，介紹中國文學作品。

入廚經驗豐富，多士話咁快就到。



茶餐廳奧秘多多，蕭博士逐一探索。



唔好以為「解構」艱深枯燥，睇完本書可能「解放大動的食指」。

認識本土文化 試下「大腦食先」



歷史文化這四隻字聽起來沉悶無趣，尤其對於古代歷史，他們會覺得：「秦始皇與我有什麼關係？」，但飲食與我們生活息息相關，與硬性的歷史資料絕對有所不同。以飲食入手講古代的事，更能引起大家共鳴。蕭博士道：「我不期望要改變世界，只要能夠影響少部分人，讓他們傳揚開去，便很足夠了。」

「由茶餐廳每一道菜開始，已足以讓大家認識本土飲食文化。」

普通市民如何開始認識飲食文化？蕭博士笑說：「最簡單當然是落街吃飯啦，思考一下，究竟好唔好吃，而好吃的定義又是什麼？再想想這道菜背後的意義是什麼，由茶餐廳每一道菜開始，已經足以讓大家認識本土飲食文化。」



辦文學社區活動，一齊行吓、食吓、感受吓。



講飲講食，就是看家本領！



手機殼也是茶樓點心圖案。



簽名時不忘鼓勵學子。

蕭博士教室

中秋講意頭 送西瓜蓮藕

蕭博士引述明代《酌中志》提到：「自初一起，即有賣月餅者，加以西瓜、藕，互相餽送。」他解釋，西瓜的圓與月餅的圓，喻意相同，表達團圓的意思。蓮藕切開，絲仍連繫，用來表示彼此的關係，密不可分。可是，現代人吃西瓜消暑，吃蓮藕健脾，團圓、親密的含意早就不見了。



聽書的講書的都係蓮子蓉面口，但唔係講緊中秋蓮藕。



後現代場景下，帶領孩童在故事中學是學非。

Ladies & Gentlewomen 請做功課！

秋冬色誘

七款靚袋考驗定力

選擇多多，目不暇給，相信女生們絕對無法抗拒這股秋冬誘惑。今次就精選出以下七款秋冬手袋，要入手就要快快做定功課！



Chanel Mini Flap Bag

HK\$37,600

雙 C Logo 好易認
粉色盡顯少女味

以往經典 Flap Bag 都是走率性風格，而 Chanel 今次最新的 Mini Flap Bag 就在皮革金屬鏈上加上夢幻度十足的心心吊飾，刻有 Chanel 雙 C Logo 的愛心掛飾，配上溫柔粉嫩的淺粉色調，充滿少女初心的味道！



Chanel Vanity With Chain

HK\$24,000

識化妝的實認得
鍾意你化妝的就話買得

Chanel 的化妝箱手袋向來都是人氣之選，最新款式就以淡粉紅色的小羊皮製作，更多了底部一層的設計，令手袋的容量更大，更添實用性。



Loewe Mini Gate Dual Bag

HK\$ 14,950

十款顏色任配搭
「機」不可失盡情攞

除了 Puzzle Bag 之外，Loewe 還有配搭品牌最具代表性之馬鞍式打結皮革飾帶的迷你 Gate 手袋。迷你版本採用緹花小牛皮製成，特別用上可拆卸的粗背帶，美觀實用兼備。今季更特別引入兩款顏色，分別是全新朱古力色和玫瑰色（Plumrose）。迷你 Gate 手袋合計有成十款顏色，女士們真係有排揀！



Hermès Kelly To Go Rock

HK\$ 73,500

加釘加環夠狂野
不死搖滾梗係正

「Kelly To Go」是 Hermès 品牌櫃上一包難求的單品之一，今個秋冬 Hermès 替這單品搭配上全新的揸帶，呼應今季的搖滾精神。袋上加入鐵環、鉚釘，還有加粗的皮革揸帶，一下子就將「Kelly To Go」變得又 Cool 又 Rock，讓人看得怦然心動！



FENDI O'Lock Swing

HK\$ 19,200

清爽綠小資女必入手
金色點綴「OL」有睇頭

FENDI 為今個秋冬推出了多個薄荷綠色的手袋，包括採用孤線形造型的 O'Lock Swing，袋上飾有經典的金色金屬 Fendi Roma 字樣，復古味極濃。O'Lock Swing 搭配可拆卸式雙手把，兩個把手用料分別是皮革以及飾有金屬與玳瑁效果塑膠玻璃的加大 O'Lock 標誌鏈條，手袋設計時尚感十足！



Loewe Puzzle Bag

HK\$ 26,150



五大靚色難抉擇 記住集齊唔使度告白

今季 Loewe 為 Puzzle Bag 家族帶來亮麗的橙色、粉嫩天藍色（Aquamarine）、海藍色（Scuba Blue）、玫瑰色（Plumrose）及復古卡其色（Vintage Khaki）的緞面小牛皮小款肩背提包，手袋上除了不可或缺的 Anagram 圖案壓花，亦有可供配備的冬甩環扣（Doughnut Chain Strap），足以點亮今個秋冬。另外，還有 Mini 尺寸的 Puzzle Bag，售價為 HK\$19,750，但迷你尺寸沒有海藍色及黑色。



Dior LADY D-JOY

HK\$40,500

優雅型格迷人 Pink Lady 我心跳加速因你起

Dior 為今年秋冬時裝加入了不少復古粉紅色單品，當中包括 Lady Dior 的變奏版 Lady D-Joy，採用復古粉紅色羊皮配以 Cannage 藤格紋圖案縫線，令本來已具備高貴優雅氣質的袋款，再添一份溫柔浪漫美。手袋飾有黑色金屬「D.I.O.R.」吊飾，比起金色飾的吊飾，粉紅黑的配搭更添現代感及型格風。另外，手袋設有可拆卸式鏈帶肩帶及一條可調節長度皮革肩帶，方便女生以不同的揸法打造不同的時尚造型。

