

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

90

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：06, Oct 2022



02-03

我家·焦點

創科交通運「贏」  
車聯網踩油追落後

04

醫·家

全城期盼「0+0」  
外遊衛生「多+注意」

07

無緣不歡

著對環保波鞋  
迎接「潮球化」

09

社區同行

漫畫家開一道門  
讓少年人閃耀



廖小平

14-15

封面故事

## 一衣帶水彩 寫生寫活我城我鄉

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

# 沙田公路測試 望日後接通大灣區



車與車之間能實時交換動態信息。



在道路基建上安裝車聯網設備後，可與車輛交換動態信息。



通過車輛與路旁設備的傳感技術，實時探測道路危險情況。

# 創科交通運贏 車聯網踩油追落後

政府近年推動「智慧出行」網絡，故致力發展「智慧交通」及「車聯網」。應  
用科技研究院去年開始，在科學園、吐露港公路至沙田市中心一帶，開展本港首個  
車聯網公路測試，日前更與深圳簽署合作備忘錄，展望車聯網三年內與大灣區互聯  
互通。有議員指本港的智慧出行及智慧城市發展進度慢，促請當局急起直追其  
他先進城市。



測試獲運輸署支持，允許在路旁裝置車聯網裝置。



車聯網可對盲點切線車輛發出警示。



## 智慧出行 車與車溝通仲有乜東東？

智慧出行透過低時延及無縫連接的車聯網技術，令車輛之間能互相溝通，為駕駛者提供即時的迴旋處車輛匯入、前向碰撞預警，又可以主動向駕駛車發出盲點車輛切線、限速警示，增升道路安全，從而減少意外及導致的擠塞。

### # 透過路旁設備接收訊息

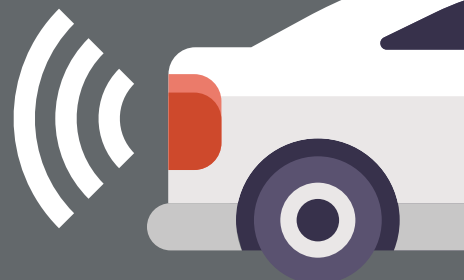
除了車與車之間的溝通，車輛亦可透過路旁設備，接收靜態或動態的基礎設施訊息，如廣

播交通燈號的資訊、前方交通擠塞及施工等管制提示，又或通過傳感技術探測道路危險情況。

為測試在本港的使用可能性，創科院在創新科技署及運輸署支持下，正於沙田一帶的道路網進行大型的車聯網公路測試，測試範圍由科學園開始，經大老山隧道公路、大涌橋路及源禾路，輻射到瀝源邨一帶，測試路段共 14 公里，沿途已裝上測試用的車聯網設備，第二段測試為期九個月至明年三月。

9610 2654

報料熱綫



「車聯網」是指通過車上的無線通信技術，對整個網絡平台上所有車輛的動態信息，進行有效利用，在車輛及道路網絡中提供不同的功能服務。當中包括：數據分析、援助及保安、服務、資訊娛樂、汽車控制等方面。

具體應用例子就如可透過車聯網，為車輛之間的間距提供保障，降低車輛發生碰撞事故的機會。同時，車聯網可以幫助車主實時導航，並通過與其它車輛和網絡系統的通信，提高交通運行的效率。

## # 今夏次階段公路測試 # 結果有助研修改法例

香港應用科技研究院分別於去年3月及今年7月，透過創新及科技基金的支持下，進行首兩階段分別為期九個月

的車聯網公路測試。當中，第二階段的測試仍在進行，地點與首階段一樣在科學園至沙田市中心，全長14公里的馬路上進行測試。測試車輛將會裝有具備5G網絡技術的測試箱，用作傳輸送訊息和收集最有效的數據。

應用科技研究院行政總裁葉成輝向《我家》表示，院方於沙田一帶道路開展公路測試，是用以真實交通情況下，研究及測試車聯網技術在香港道路的應用場景、所需的網絡及相關基建，以進一步完善車聯網在本港應用的可能性。院方去年已完成車聯網第一階段的公路測試，並獲得有效數據，未來會將車聯網持續擴展到沙田以外的其他地區。

他續指，長遠而言車聯網更能配合自動駕駛技術發展，進一步提高自動駕駛的安全性和大眾對自動駕駛技術的信任，測試結果將提交政府，用於研究是否修例放

寬自動駕駛車輛上路。

## # 葛珮帆：發展智慧出行須提高效率

立法會發展智慧城市事宜小組委員會主席葛珮帆認為，交通運輸與市民日常生活息息相關，惟本港發展智慧出行較其他先進城市緩慢，且市民感受不到政府正下苦功推展。以至本港正在投資智慧出行，市民卻感受不到智慧出行更快捷、安全的好處，難以達到發展智慧城市的目標。

她希望相關部門能夠檢視現時推行進度，滿足市民的需求，以至香港不至繼續成為不斷追落後的智慧城市。因此，她期望政府可以盡快應用車聯網及相關技術，切實改善擠塞、泊位不足、公共交通工具誤點及脫班等問題；讓駕車人士或乘客都可掌握相關資訊。



應科院已完成在沙田的首階段公路測試。



為實地測試車聯網技術，沙田指定路面已裝設測試設備。



科學園測試無人駕駛車輛，該技術主要應用車聯網技術執行。



● 葛珮帆認為智慧出行與市民息息相關，促請政府要急起直追進度。



葉成輝指應科院去年已完成車聯網首階段公路測試，獲得有效數據。

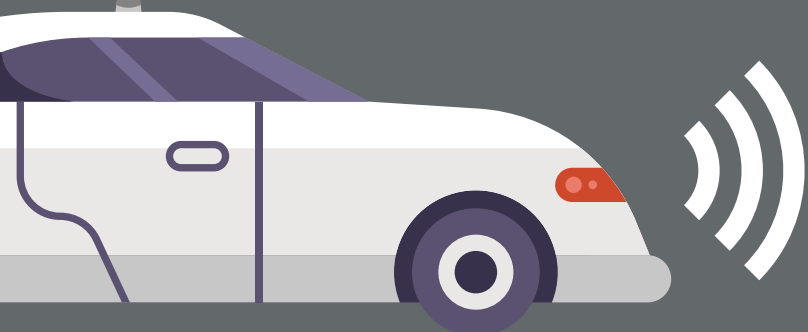
## 與內地合作 推動跨灣區自動駕駛

應科院聯同內地機構深智城，於上月27日進行「2022 深港車聯網科創走廊」合作啟動儀式。雙方簽署合作備忘錄，期望在三年內達成車聯網互聯互通的完整設計及落地認證、完成跨灣區自動駕駛應用設計、落地及認證。

根據計劃，應科院將承擔大灣區智慧交通互聯互通關鍵技術研究，完成本港場地車聯網應用研發、設計、標準與測試工作，並研究大數據互聯互通標準和安全體系。深智城集團則

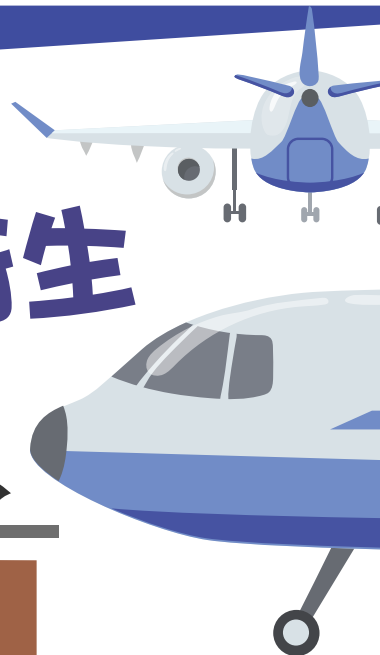
主要承擔主導城市市場車聯網基礎設施課題研究，完成深圳場地車聯網應用研發、設計、標準與測試工作。

創新科技及工業局局長孫東教授致辭時表示，香港地少人多，必須善用感應偵測、人工智慧、大數據分析等科技，以應付與日俱增的運輸及交通需求，以及讓駕駛者及市民能有更便利的出行體驗，而驗證進階流動車聯網應用，將能提升香港交通競爭力及道路安全。



拖唔 Go Go Go 鬆懈 No No No

# 全城期盼「0 + 0」 外遊「多 + 注意」衛生



## 疫旅細節知多啲

### 離港前

#### 1 了解目的地入境要求

各地因應疫情的人境要求不同，出發前應先留意當地入境簽證規定、接種新冠疫苗證明、PCR 陰性結果證明等。

#### 2 填寫健康申報表

日本、加拿大、德國等部分國家，要求旅客在入境前填寫並提交健康申報表，記得留意是否需事先交接。

#### 3 戴好口罩

雖然不少地區陸續放寬口罩令，但部分航空公司仍會規定搭乘航班期間必須戴口罩，只在飲食時才能除下；而香港機場範圍內更是必須戴口罩。

### 抵港後

#### 1 未打針均可上機

新政策下未接種疫苗在香港居民都可回港，但因未符疫苗通行證規定，不會獲發藍碼。而12歲或以上的非香港居民，只要提供完成接種疫苗的認可證明，或醫學豁免證明方可登機。

#### 2 毋須登機前48小時PCR

現時返港，已改為只需出示24小時內快速測試陰性證明，上機前不用做PCR。

#### 3 預先交健康申報表

所有入境人士必須在登機前遞交健康申報表，可經衛生署網站遞交，入境時需向邊境管制人員出示下載的申報結果。

本港自9月26日起實施「0 + 3」入境檢疫安排，即是無論旅客或返港港人，抵港日（day 0）只需於機場接受核酸檢測（PCR），毋須在現場等候檢測結果，獲發黃碼即可自行回家或入住自選酒店，直接進行三日家居醫學監察，如至第三天（day 3）均無確診，當天早上即可完成三日家居醫學監測，繼而進行四天自行監測即可。

### 家居監察勿到高風險場所

於家居醫學監察期間可以外出，甚至可以返工返學，只是不能去高風險場所，例如食肆堂食，對不少人來說相對便利請假外遊，在計劃出行時，記得留意離港及返港的準備事項及最新政策。

### 五大熱門地入境要求

地方	免打針	免檢疫	入境後免PCR
台灣	✓	3 + 4	✓
日本	✓	✓	✓
韓國	✓	✓	入境後24小時內
泰國	✓	✓	✓
新加坡	✓	✓	✓

雖然新冠疫情放緩，但近期全球流感有回歸跡象。本港傳染病專家、香港大學感染及傳染病中心總監何栢良指出，香港及全球的流感病毒近乎完全消失兩年多，直至各地社會活動陸續復常，流感卻慢慢回升至疫情前水平。據世衛全球定點監測流感陽性比率顯示，今年7月出現「黃金交叉」，即流感比率高過新冠肺炎病毒比率。

何栢良建議，打算外遊的港人出發前先接種流感疫苗，尤其過去一兩年無接種流感疫苗的高危人士，包括長者及兒童，均應在12月的流感高峰前打針。

## 流感新冠現「黃金交叉」

本港疫情持續回落，政府早前宣布取消「4+0」疫情記者會，並且放寬入境檢疫措施至「0 + 3」，預料短期即將放寬至「0 + 0」，香港市民苦待多時，終於可以放心出遊！不少人紛紛部署旅行大計，到底要注意哪些出入境措施？尚有哪些衛生風險？



### 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。



## 久坐辦公或扮工 自製茶療去水腫

對於很多辦公室白領來說，往往一坐就是一整天。事實上，久坐會導致血液循環不良、淋巴循環不暢，堵塞在下肢，妨礙水分、代謝廢物、身體毒素的體液循環，久而久之就會出現水腫。以下是洪煊宜醫師推介的三款茶療，有效舒緩水腫問題：

### 赤小豆生熟薏米茶

材料：赤小豆 25 克、生薏米 25 克、熟薏米 25 克、水 600 毫升

#### 步驟

- (1) 洗淨生熟薏米、赤小豆，並浸泡過夜。
- (2) 將上述材料放入鍋中，加水。
- (3) 煮至水沸開後，文火煮 30 分鐘，將湯濾出當茶水喝。

#### 功效

生薏米：祛濕利尿、舒筋除痹、清熱消腫  
熟薏米：健脾祛濕、止瀉消腫  
赤小豆：清熱和血、健脾利水、理氣消腫

### 花旗參玉米鬚茶

材料：花旗參 5 克、玉米鬚 20 克、水 600 毫升

#### 步驟

- (1) 玉米鬚，洗乾淨，去尾端，撈出，瀝乾水。
- (2) 將玉米鬚放入鍋中，加水。
- (3) 煮至水沸開後，文火煮 5 分鐘，將湯濾出，加上花旗參片焗 10 分鐘即可。

#### 功效

花旗參：益氣養陰、清熱生津、補氣提神  
玉米鬚：清熱祛濕、利尿消腫、清肝利膽

### 陳皮黑豆薑茶

#### 材料

陳皮一片、黑豆 25 克、生薑兩片、水 600 毫升

#### 步驟

- (1) 清洗黑豆，泡水 2 小時後瀝乾，然後用中小火將之乾炒 10 分鐘。陳皮洗淨，剪小片。
- (2) 將黑豆和陳皮放入鍋中，加水。
- (3) 煮至水沸開後，加上生薑，文火煮 20 分鐘即可。

#### 功效

陳皮：理氣健脾、燥濕化痰  
黑豆：補腎滋陰、清熱利水、補血明目  
生薑：暖胃止嘔，促進血液循環

# UK KEI PROJECTS

## 「屋企」家居裝修工程

超過20年經驗

專業團隊，過百案例參考  
貼地實惠，用盡每吋空間

### 室內設計及裝修



承接私人樓宇、公屋、居屋及村屋等  
各類型裝修工程，並附設訂造傢俬服務

歡迎致電免費報價或訂製，包攬上門度尺



INTERIOR DESIGN & CONSTRUCTION



6935 7001



ukkei\_projects



Design : Alwin



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。

## 現代人快樂 建基於外在物質

現代人站在前人累積的豐盛經濟物質基礎上，不必擔心吃不飽，生活亦沒有大危機，因此易被催眠，以為要快樂就要消費使錢，而為了錢就是需要不停追求，要返工、投資，又要有專業資格，從而獲得社會認同，取得成就。但「快樂」真的建基於此？

古往今來，中外哲人對於「快樂」，大都認為是一份心靈滿足，當內心的需求與實際體驗達到一種和諧、平衡時，人就有這美好感受。

中國傳統思想對「快樂人生」的看法，跟古希臘人的有相近之處，同樣不把快樂等同外在物質財富。中國人常說「知足常樂」，指出人滿足現狀就開心。「知足常樂」的「樂」，是反省後的肯定，提醒自己不要有過多以至虛妄的欲求。

## 人人不快樂 因無常令預期落空

有很多人會問，為何小時候生活貧困，但過得很快樂，不僅和家人相處和洽，自心亦是非常寬廣、平靜，反而現在是那麼的不快樂呢？

現代社會，人習慣不斷依賴外在有形、有相的物質，認為假使能夠獲得更多外在的事物，便會越快樂，痛苦便會越來越少。於是，我們所有的期望、思維都是朝著這個方向發展。

另一方面，外在世界的無常變化，瞬間帶來壞消息，以及生命中的種種變動，如分手、失業、罹病、痛失摯愛親人等，往往令人手足無措。心痛、失落、逃避、不想面對等等，都是最常見的反應。西方心理學家 Edgar Cabanas 認為，把追求快樂當成是人生目標會讓人墜入陷阱。

## 變幻是永恒 看破放下能寧靜平安

以佛家角度去看，人誤把無常當成恒常，理智上知道人有生老病死；事物有生住異滅，可是錯誤把人與事物視為一個必然存在的獨立個體。而當無常到臨，奪走我們深愛的人、健康、記憶及事物，這些我們以為理所當然的事，就會產生痛苦。

經典流行曲《家變》的歌詞，道盡人生真諦，「知否世事常變，變幻原是永恒」、「迎接那變幻，今生與你擁抱著永恒」，當中體現出《易經》中「世上唯一不變的原則，就是世事常變」這觀念。

人如能坦然面對無常帶來的種種變化，不再抵抗或對立，把自己全然交出來，透過容納、接受、放下，內心自然會呈現本性的寧靜，外在一定平安，生命也就順了。

拚命向外追求  
往往「Buy Now 吓 Later」

# 接受 無常是常

# 快樂 不請自來



“

都市人忙碌工作賺錢，相信金錢可買到心中所愛，並帶來美好生活，人生會很快樂。消費主義強調消費「好處」，買衫買袋裝扮得漂亮非常，令你滿有自信得到別人稱讚，就會快樂；買最新型號的 Apple 手機，讓你隨時享受視聽資訊，帶來快樂。如果商家不是這樣標籤「快樂」，恐怕要執笠。

”

大家可以看看中外偉大哲學家如何定義「快樂」。

蘇格拉底 (Socrates) :

「幸福的秘密不在尋求更多，而是培養出享受更少的能力」

• 古希臘最偉大的哲學家之一，認為幸福不是來自外在的獎勵或榮譽，而是個人賦予自己，減少不同慾望與需求，從而感受更簡單的樂趣。

老子：

「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。」

• 道家宗師老子知道人性的弱點，愛看好看的、愛聽好聽的、愛吃好吃的，感官的享受與刺激，是一口無底洞，提醒人要注意，過分縱情享受、過分追求物質，將帶來損傷。

孔子：

「學而時習之，不亦說乎」（談及學習之道），「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲」（稱讚弟子顏回）

• 儒家創始人、萬世師表孔子認為，擺脫物慾的羈絆，取得精神的寧靜，才能在生活中發現快樂，如上面兩句說話代表的「以學為樂」、「以賢為樂」。

現代人因為不同形式的非理性信念而自尋煩惱，例如：

- 各方面都必須取得成就才有價值。
- 獲所有人認同、稱讚，我才有價值。
- 事事做得完美才算成功，不完美等同失敗。
- 任何問題都一定有完美的解決方法。

由今日起，大家不妨嘗試以下轉念：

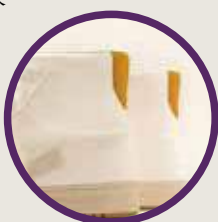
- 減少過度消費，不應依賴外在事物求快樂。
- 世事無常變化，坦然面對成敗得失。
- 珍惜身邊人和事，關心愛護親人朋友。
- 享受每天的快樂，而不是追求快樂。
- 遇困難保持平常心，順勢而變往往有轉機。

【西班牙文青Flamingo's Life】

純素主義盼勿  
Despacito  
每賣出一對就種樹



Flamingo's Life 主打 100% 不含動物成分的 Vegan 鞋款。波鞋完由環保材質製作而成，例如粟米廢料、竹和可再生材料等，而這些材料都有得到



PETA (善待動物組織) 認證。客人每購買一對 Flamingo's Life 的鞋款，品牌就會在非政府組織 Eden Reforestation Projects 下種植兩棵樹，宣揚「取之於斯，還之於斯」的愛地球原則！

【英國低調Po-Zu】

皮波鞋用認證棉花  
Carbon 足跡  
is falling down



Po-Zu 波鞋使用擁有 GOTS 認證的 (有機紡織品的世界標準) 棉花，希望用微小的行動，讓碳足跡 (Carbon Footprint) 降至最低。Po-Zu 利用超透氣的人造環保皮革製作而成，加上天然有機棉、乳膠氣泡橡膠和椰子纖維製作，永續經營的同時還細心呵護雙腳的每步觸感！



呢代致力永續  
後代唔會中伏

著對環保波鞋迎接

潮球化

【葡萄牙NAE增高波鞋】

玩科技環保夠厚底  
嬌小女生望得更遠



NAE 向來倡導「反動物虐待」，波鞋用料為可回收的膠樽、汽車輪胎與 Ecotex® 認證的超細纖維、菠蘿纖維等。另外，還引入一種可以將碳中和的製造系統，減少二氧化碳的排放。「Edda Maxi sole」厚底球鞋更是採用 100% 環保材質製成，有抗菌除臭的效果。鞋底由高科技尼龍製作，增高設計更是嬌小女生的救星。

【瑞士On跑鞋】

做運動同出街都得  
感覺同費達拿近



On 尤如瑞士國度一樣奉行功能性和永續性的人文精神，早前 On Running 系列的 The Roger Advantage，是以網球手費達拿命名，他亦是 On 的其中一個大股東。賣點為中底嵌有膠板材，但著落又觸感柔軟，舒服耐穿。

【法國國民波鞋Veja】

天然橡膠公平交易  
勞工起來起來起來



Veja 一直以功能性和時尚簡約外型備受大眾歡迎。品牌主張用環保材料，例如 Veja URCA 使用來自巴西的天然橡膠、有機棉和再生聚酯等。Veja 亦會將國際市場價格的 30% 至 100%，捐給共同合作的棉花種植者與收集橡膠液的勞工，希望藉此宣揚全球公平交易！



【熱情巴西Cariuma】

甘蔗製輕巧如尼馬  
清涼過森巴嘉年華



Cariuma 雖然夠晒小眾，但默默受到潮人界的喜愛。Cariuma 主要是利用天然材料例如甘蔗來造鞋，輕巧舒適之餘，柔軟又貼合腳型的針織款式，大大減輕傳統波鞋重量對雙腳的負擔。Cariuma 同熱情的巴西一樣色彩繽紛，推出多種不同顏色波鞋，非常適合日常穿搭。另外，甘蔗物料透氣，適合香港炎熱季節時穿著，唔怕焗住對腳！



我家

HoMemory

07

issue90 | 06, Oct 2022

無綠不歡

Text: 知知  
Design: Alwin



製造一對波鞋要用上多種塑膠或布料，對地球生態造成一定的負擔。近年，大眾環保意識抬頭，愈來愈多品牌推出具有永續概念的時裝，波鞋自然也不例外。如果你想像著環保波鞋，又想守護地球，為下一代可以擁有更長久的幸福，不妨參考一下以下品牌出產的永續概念波鞋！



讀者優惠

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



免費送讀者！

Dai3mimi . 复耳



掃QR code登記



免費試用  
新科技骨傳導耳機



優惠細則：

- 換領期限：11月7日
- 適合人士：失聰或半失聰多年/需配戴助聽器

我家  
HoMemory

08

issue90 | 06, Oct 2022

Homework

Text、Photo：家姐  
Design：Lavie



剪紙是中國最古老的民間藝術之一，透過剪刀或刻刀而製成各種不同的圖案，圖案含有豐富的民俗寓意。中國剪紙不一定在喜慶節日才大派用場，亦可融入日常生活中，今次我們將中國剪紙藝術配合環保物料，製作簡單又精美的心意卡，送給至愛的親友。



用環保物料 多添一重意義

# 剪示心意 點紙勝千言

## 立體製作 心花怒放

### 材料：

已用利是封/棄置  
花紙/過期雜誌紙 7  
張、A4 卡紙 1 張

### 工具：

膠水、雙面膠紙、  
剪刀

### 做法：

1 將利是封(花紙)  
雜誌紙裁成正方形

2 把正方形紙角  
對角對折

3

再對折兩次

4

畫花瓣外形及  
裁剪的圖案後，  
沿線剪出圖案

5

打開，剪掉  
其中一格

6

頭尾貼在一起，  
同樣完成其餘的  
花兒

7

如圖位置貼上  
雙面膠紙

8

將兩朵花貼在雙  
面膠紙的位置

9

如圖貼上雙  
面膠紙

10

將一朵花貼  
於上方

11

如圖貼上雙  
面膠紙

12

兩朵花貼在  
兩旁

13

將最後一朵  
花貼於上方

14

兩面加上幾  
片樹葉

15

準備一張卡，  
將花貼在卡上

16

打開心意卡，  
立體剪紙花束  
就在眼前！





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。



# 動筆動腦培育人材就是「鎧」道

香港著名漫畫家余遠鎧自18歲入行，憑港產《數碼暴龍》衝出國際。卸下主筆身份，余遠鎧五年前於觀塘開設畫室「星畫館」，一邊創作，一邊培育小小畫家。「小朋友猶如天上的星星，每人都有獨特之處。我希望他們跟星星一樣閃耀。」

從前的小伙子，如今長大成人，余遠鎧希望利用自身能力和資源，燃亮更多小孩子的夢。他認為，在現今香港的教育制度下，小朋友正面對嚴峻的競爭及壓力，這些均反映在繪畫當中。「比起創作、創意，他們更重視繪畫的技巧、畫作的精緻度。由於現時科技發達，只要有任何疑問，只要上網一查便有答案。雖然方便快捷，但缺乏動腦筋的機會。」

## # 面對現代社會的冷漠 # 望畫出孩童共鳴作品

「科技和社會愈進步、愈發達，人與人之間的關係就愈疏離。」余遠鎧生於70年代的香港，回顧昔日香城的人情往事，當時港人生活並不富裕，卻活得開心快樂。面對現今港人的冷漠，余遠鎧希望透過自己的作品，代入童年的心態，繪畫出與孩子們產生共鳴感的作品。

余遠鎧表示自己未結婚、無小朋友，唯一可以了解孩子喜好的方法就是「同佢哋玩！」，從中觀察他們的興趣之後，才下筆設計角色。「用佢哋鍾意嘅角色穿越時空，回到過去70、80年代，細說昔日的鄰舍友好的香港情懷。」這就是漫畫的傳遞作用，呈現新舊交織的畫面。

## # 計劃「考察」不同老店 # 把舊香港故事記錄下來

走到畫室的窗邊，余遠鎧指向遠方，緩緩地說：「這是最喜愛的景色！」

享受畫好一幅畫。

余遠鎧筆下角色「入屋」，公共或學校圖書館都見到。

小朋友猶如天上星星，每人都有獨特之處。

# 漫畫家開一道門

# 讓少年人閃耀



悉心栽培新一代，手錶寄意珍惜光陰把握機會。



那是毗鄰港鐵牛頭角站的花園大廈，盛載著50多年的街坊回憶及鄰里故事，奈何將於2025年起清拆重建。身為漫畫家，余遠鎧則希望透過自己的作品，把老字號、舊香港的故事好好記錄下來。因此，他計劃到香港不同老店「實地考察」，尤其是自己長大的小區—秀茂坪，尋找當年的地區人情。



是堂做學生的貼區，「高春麗」、「慈愛比達」教人難忘！

出席年度書展，為支持者簽名。

## 期望回饋社會 到學校教繪畫

明明有機會衝出國際，余遠鎧卻獨愛香港漫畫，亦不時於社交平台力撐港漫。除了貼出學生所畫、港漫《西遊》「鬥戰勝佛」的一幕，更大讚MIRROR副隊長江熾生的《信之卷》動畫MV，由香港人做出的高質作品！

教學方面，余遠鎧憶述自己小時候，身邊並沒有太多資源可以利用，主要也是自學—在課本上寫寫畫畫便學識了；現時長大成人，他

希望透過自身能力貢獻社會，例如計劃跟學校合作推出繪畫班。

此外，余遠鎧也希望推出繪畫比賽，不但藉此發掘更多有潛能的小小藝術家，亦能為自己的作品帶來更多靈感。「這些小朋友或能成為作品入面的角色，甚至將得獎作品記錄在我的作品當中，讓香港小朋友的能力呈現於更多港人眼前，亦能增加社區之間的連繫。」

希望讓他們的能力呈現於更多港人眼前。





「日字衝拳一百下，開始！」走進「亮」詠春的課堂教室，便聽到教練正對一群眼神堅定的小朋友，發出練習的指示。身為葉問直系第三代傳人的林師傅，開辦這間武術學校，教導大人小朋友，在這門傳統武術中鍛鍊體魄與心性。Neo 師兄和詠師姐，便在其中學到了許多。



Neo & 詠師姐：「學習武術唔係為咗蝦其他人，武德都係好重要。」



動靜有常克己堅持 點「亮」成長道路

## 詠春教練

# 小念頭悟大道理

煩躁嘅時候自己打一套拳，  
清空腦袋，心無雜念。

問及學習詠春原因，Neo 笑言自己最初目的是減肥，加上自己喜歡中國功夫，便選擇了學習詠春。原本以為詠春較其他武術來得輕鬆，學習之後才發現動靜結合的詠春一點也不輕鬆，「原來打詠春好消耗體力，當然詠春係十分好嘅運動，我從練詠春到而家，已經瘦咗 10 幾磅。」

同時，他還體會到詠春不僅鍛煉體能，亦可沉澱心性，「咁煩躁嘅時候自己打一套拳，便可以清空腦袋，心無雜念。」

令小朋友明白有體魄先可以  
保護自己、保護屋企人。

經過跟隨林師傅的嚴謹教學，Neo 及詠師姐已經成為訓練班的教練。詠師姐說希望通過詠春，教給小朋友強身健體、保護他人、尊師重道、遵守武德四方面的內容，「要係練習嘅過程中，令小朋友明白有體魄先可以保護自己、保護屋企人。亦要令佢哋知道，學習武術唔係為咗蝦其他人，武德都係好重要嘅嘢。從中學到何為克己同理謙卑。」

佢哋真係得閒就會練功。呢  
樣嘢培養咗佢哋堅持嘅品格。

最令 Neo 和詠師姐感自豪的，是許多小朋友都開始愛上了詠春這門傳統武術，也令許多家長

對他們有了信心。許多小朋友不僅來到訓練班才練習功夫，回到家中仍然很上心的練拳。「好多家長分享畀我哋小朋友係家中練拳嘅視頻，佢哋真係得閒就會練功。呢樣嘢培養咗佢哋堅持嘅精神。」



詠春鍛鍊孩童體魄與心性。



有一種堅持叫「落堂換咗衫，再找詠師姐過招」。

阿 Sir 出招，小女孩認真聽教。

## 嚴師課堂外打成一片 唔使等再見亦是朋友



許多小朋友在練習過程中，喜歡上詠春。

二人談起自己的師傅，直言師傅對於功夫是十分嚴謹的教練。「如果第一套小念頭、第二套尋橋未練好，師傅係唔會教畀你第三套拳法標指嘅。每一次出拳時嘅眼神、動作，師傅都會細心糾正。」

在生活中，師傅又不像傳統的長輩，反而會與一幫徒弟打成一片，一起聚會交流。「我哋好似一家人咁，係師傅亦係朋友，會畀好多我哋人生中嘅好建議。」



林師傅（左一）和藹可親，循循善誘教導細路。

用孜然粉 麻辣粉 調味

# 梅菜蓮藕煎肉餅

## 脆香濃搶過「土匪」



### 材料：

蓮藕片..... 10 片  
免治豬肉.....250g  
梅菜乾.....10g  
雞蛋..... 1 隻  
青花椒油.....1 湯匙



「誰會珍惜當你還擁有，將要逝去總想挽留……」上個世紀睇過日劇《阿信的故事》嘅你，一定識唱呢首主題曲，最近九龍城有 48 年歷史嘅老字號豪華餅店一度宣布結業，嗰幾日例牌突然好生意呀！排晒長龍乜都買光光，記者訪問排隊嘅人個個都話好可惜，又話老店買少見少，講到好唔捨得咁，點知來個反高潮，訪問老店員時佢口直心快話大家唔識珍惜，平時又唔見有人排隊，執笠先嚟排……其實佢咁講又真係冇錯㗎。

食新都唔一定要忘舊嘅，二者點解唔可以共存呢？好似傳統菜式都可以加啲新點子，保持新鮮感又唔會過時。我家屏山附近有間煎肉餅專門店，獨沽一味賣煎肉餅飯，不過佢哋經常會推出唔同嘅口味，例如榴槤、芝士、口水雞等等，我最鍾意係梅菜煎肉餅同埋土匪雞翼口味煎肉餅，今次就將佢哋放埋一齊變成我嘅土匪梅菜蓮藕煎肉餅。

整煎肉餅一向屬於低難度，買件梅頭肉自己剝當然最好，為免隔離鄰舍投訴，用免治豬肉都有問題啦，但最好係三分肥七分瘦，煎出嚟嘅肉餅先會香脆多汁。今次用咗台灣嘅梅菜，味道比較清淡而且冇咁鹹，而土匪調味料就有孜然粉同埋麻辣粉。至於蓮藕，就可以切片再釀豬肉，又或者切粒混入肉中都得。

### 醃料：

鹽  
孜然粉  
麻辣粉（辣椒粉）  
粟粉  
糖

} 1/2 茶



我家  
HoMemory

issue90 | 06, Oct 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。

### 做法：

1 梅菜乾浸軟洗乾淨、揸乾水切粒，蓮藕去皮洗乾淨切片。

2 免治豬肉先落醃料及蛋漿拌勻，隨後加入梅菜乾及青花椒油，大力攪動至起膠。

3 蓮藕片撲上粟粉，釀入適量肉餡，並用湯匙輕輕壓扁。

4 燒熱煎鑊落油，將有肉餡一面先放入鑊，用慢火將兩面煎到金黃色及全熟就得。



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。



## 鴨脷洲舉行文昌開筆禮

# 洪聖古廟

## 學子「誠在起跑線」

上月24日上午，廟方進行「文昌開筆禮」道教開筆宗教科儀後，便開放學子及家長們參與開筆禮，當日開廟前有數十人已在廟前排隊，當中有獨自前來的中學生，也有家長早有準備，帶同正讀小學的孩子的「文房四寶」前來，為子女祈求文昌帝君保佑。

帶同兩歲半兒子來的蔡生蔡太坦言，早前疫情影響了兒子的學習進度，特別是實體課堂跟老師及學生的互動，因此更希望孩子來年入讀幼兒班跟上進度；而「三代同堂」前來的鴨脷洲余女士，更已是第二年帶同兩名孩子前來，希望讓他們體驗傳統儀式。

### # 反映孝道為先優良傳統

一眾學子入廟前會獲發一張「狀元榜」寫下心願，入廟後他們手執大會送贈的開光毛筆，於神壇前肅立，向文昌帝君鞠躬行禮。禮成後再手執毛筆祈福，摸過經開光的葱及芹菜，寓意「聰」明「勤」奮；再由法師灑淨，寓意潔淨身心。儀式完成後，學子們獲贈文具紀念品一份。

華人廟宇委員會財務及管理小組主席曾忠南表示，古時讀書人在科舉試期前，多會到廟奉祀文昌，求取保佑，亦反映以孝道為先的優良傳統。他解釋，古人推崇要讀好書、為人立德，祈求一日光宗耀祖報答家人，因此委員會每年舉辦開筆禮，讓新生入學的學子有啟蒙習禮的意義，導引他們努力學習，福慧進益。

※ 今年文昌開筆禮已於上月24日舉行。儀式在每年9月開學日後，分別於鴨脷洲洪聖古廟及深水埗三太子北帝廟舉辦，詳情留意華人廟宇委員會公布。

### 鴨脷洲洪聖古廟

評級：法定古蹟

地址：鴨脷洲洪聖街9號

交通：於利東港鐵站A1出口右轉，沿鴨脷洲大街左轉洪聖街，步行約5分鐘。



四歲祉澄寫下學業祈願。

鴨脷洲洪聖古廟舉行文昌開筆禮。

蔡生蔡太帶同孩子行樂前來參加開筆禮。



金氏昆仲穿上唐裝參加開筆禮。



余女士（左二）三代同堂參拜後留影。



學子們向文昌帝君鞠躬行禮。



毛筆、葱及芹菜，寓意聰明勤奮。



曾忠南指儀式有啟蒙習禮的意義。

## 見證水陸社區發展 廟前木柱在港罕見

鴨脷洲洪聖古廟2014年獲列為法定古蹟，屬該區地標，見證當地水陸社區的歷史發展。古廟料於乾隆年間（1773年）由鴨脷洲居民所建，屬清代兩進三開間式建築，以供奉庇佑漁民和海上商旅的洪聖，現時由華人廟宇委員會管理。

鴨脷洲洪聖古廟是現存13間供奉洪聖為主祀神明，並已列為古蹟或已評級的歷史廟宇之一。這傳統廟宇保留原有風水布局及造工精緻的裝飾，並且與社區關係密切。廟前空地上的風水木柱，在本港甚為罕見。除供奉洪聖，古廟內亦供奉有文昌帝君，在傳統信仰中，文昌帝君是主宰人世間功名利祿的天神，又稱文曲星或梓潼帝君。

有接近二百五十年歷史的法定古蹟鴨脷洲洪聖古廟，上月底舉行一年一度的「文昌開筆禮」，為疫情漸趨穩定下陸續回到校園實體學習的學生，敬拜文昌帝君，祈求學業進步。當日活動反應踴躍，開筆禮未開始已經有家長帶同子女到場寫「狀元榜」許願，也有家庭「三代同堂」來祈福，廟方希望藉活動傳承傳統的立德習禮優良文化。

Text : MF

Photo : MF / 受訪者提供

Design : Aso

南來定居 專才重拾畫筆

# 一衣帶水彩

## 寫生寫活我城我鄉

「來到這個石屎森林國際大都市，反而讓我找回了平靜，可以安心創作。」廖小平這樣形容自己來到香港後的生活。從小學習繪畫，卻在中途選擇放下畫筆到商場打拼。人生進入下半場的他，幾年前以「專才」身份移居香港，重新開始藝術創作之旅。同時，身為這城市的一員，他關心香港文化藝術各方面的發展。

人生進入下半場的廖小平，重新開始藝術創作之旅。



「走進香港會發現這座城市還有許多不同面，例如漁村鄉郊的美景。其實，香港也有恬靜、純樸的一面。」



希望把失去的時間拿回來。



郊野揮筆，物我交融。

上世紀 60 年代在江西農村出生的廖小平，兒時開始自學繪畫，之後在縣文化館館長的資助下，前往廣州美院專修油畫。學成又回到縣城，擔任當地文化館的美術輔導教師。期間他的作品多次獲獎，更在全國水彩畫展上展出。

### # 曾轉職工藝品公司總監 與港畫家交流找回初衷

之後，他選擇放下畫筆，去到廣東東莞，成為了一間工藝品公司的藝術總監。幾年前的一次機會，他結識了一批香港往東莞寫生的畫家，「與他們的交流竟然讓我心有觸動，四、五天的寫生，仿佛又回到追風少年的美好時代。」

在畫家們的勸說下，廖小平決定辭去公司股東，來到香港重新開始繪畫生涯。廖小平想起自己 92 年時，入選全國級別的作品就是當年的香港中國水彩畫大展，這令他感到繪畫生涯似乎與香港十分有緣。



「那種感覺一點距離感都沒有，這種親情和感覺是抹不去的，兩地自然是共融的關係。」

他笑言從未嚮往過香港這片「石屎森林」，但來到這裡沒有往日工作的紛擾，自己除了教學生畫畫，便可四處寫生，這也讓他對香港多了認識。「高樓大廈和維港美景是很多遊客對於香港的印象，你真正走進香港，會發現這座城市還有許多不同面，例如漁村鄉郊的美景。其實，香港也有恬靜、純樸的一面。」

他談到自己到下白泥、流浮山寫生的觀感，眼見對岸深圳的高樓大廈，一衣帶水的情感便湧上心頭，「那種感覺一點距離感都沒有，這種親情和感覺是抹不去的，兩地自然是共融的關係。」

「我不再有讓自己成為畫家的念想，我只是一個畫者，三十年後重拾畫筆，只為青春的追夢讓它延續。」



來到香港的幾年時間裡，廖小平創作了幾百幅畫作，他表示自己是放下心去盡情地創作，也是希望把失去的時間拿回來。自己的耕耘很快便有了收穫，他在香港開辦了畫展，收到內地及海外繪畫機構和媒體的邀約，出版自己的畫集。

得到這一切的廖小平，對自己的追求有了更加深刻的認識，「我不再有讓自己成為畫家的念想，我只是一個畫者，三十年後重拾畫筆，只為青春的追夢讓它延續。」



不求做「畫家」，只想盡力做好「畫者」。

## 帶學生到內地寫生 親身了解祖國發展

來到香港的廖小平開設了自己的畫室，除了自己在這裡創作，也在這裡給學生上課。他說許多學生都與他成為了很好的朋友。在過程中，他發現這些不同年紀的港人，對於內地或多或少都不了解。

### # 難忘村民真摯笑臉

於是，他帶領學生一起到內地寫生，「我們去到了山西的山溝裡，寫生也就和當地人有了接觸，知道老人現在有政府的補助，生活有了改善，了解到內地農村現在的模樣。」回憶起寫生的經歷，他還時常回想起從村民誠樸的笑臉，感受到真實的幸福，「20年山西的朋友告訴我，他們已完成所有縣的貧困清零，歡迎我們再次去寫生。」



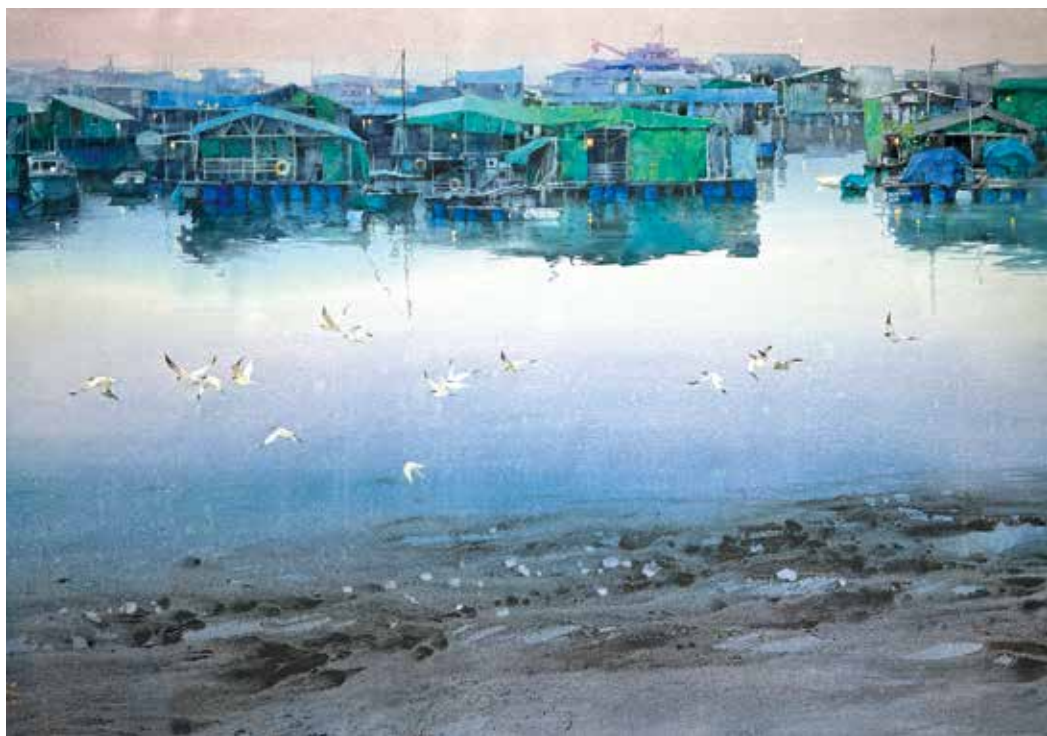
山西太行採風，畫出人文風彩。

廖小平說，可惜疫情的關係，三年來未能再次帶團到內地寫生。本想帶大家去新疆的他，便是想透過這樣的機會，讓更多的香港人看到祖國真實而全面的發展狀況，「我自己經歷了貧窮的年代，國家這十年來，幫助這麼多人脫離了貧困。現在再去看這些地方的變化，便深知這是一個很大的進步。」



與學生一起在農村寫生。

「國家幫助這麼多人脫離了貧困，  
是一個很大的進步。」



2022 在三門仔魚棚寫生的作品：《水上人家》

香港純樸的一面，  
令他重拾畫筆。



2021 在香港「天涯海角」寫生的作品：《鶴咀》

東方之珠活力的一面，他亦會放進作品裡。



畫展中的現場人物寫生活動。  
與學員參觀廣州美術館展覽。



## 推動藝術教育 細味傳統文化

來到了這座城市，廖小平也在觀察這座城市的藝術氛圍。他表示香港因為歷史的緣故，脫離了對於中華傳統文化的培養，甚至缺乏對文化藝術的普及。

廖小平說，紐約、倫敦、巴黎、東京，這些與香港齊名的國際大都會中，都有十分著名的藝術院校，香港在這方面是有所落後的。他認為香港需要在藝術教育，特別是對於中國傳統藝術的教育上下功夫，讓下一代、年輕人能夠了解、認識到中國傳統文化中的瑰麗。這樣才能幫助他們更好地認識到，自己的中國人身份。

Text : Smile  
Photo : 香港郵政、  
非物質文化遺產辦事處  
Design : Megan

“

香港郵政上月推售以「非物質文化遺產——香港中式長衫製作技藝」為主題的特別郵票。香港中式長衫製作技藝於去年獲列入第五批《國家級非物質文化遺產代表性項目名錄》，足見其發展源遠流長，極具文化價值。大家不妨細看此套郵票設計之美，也細味一下本港與中國歷史和文化的深厚連繫！

”



訂購特別郵票！



### 郵票細膩展現國粹技藝 這種「集郵」不妨沉迷

香港郵政指，中式長衫源遠流長，直至二十世紀中期大量上海富商及裁縫移居香港，香港的女裝長衫逐漸普及，受到傳統中式技藝及西方美學的影響，形成香港獨特的長衫製作技藝。故此，香港郵政以中式長衫為題，發行一套4枚郵票、2張郵票小型張及相關集郵品。

郵票的圖案方面，一套4枚郵票分別展示製作長衫的數個步驟，包括度身、剪裁、熨拔/熨縮及縫合。10元小型張內嵌的郵票，則展現使用縫紉機的縫製技藝。至於20元小型張內嵌的郵票，亦展現花紐製作技藝。長衫製作蘊藏着中國傳統裁縫工藝的精粹和智慧，盡顯長衫師傅一針一線背後所付出的心血。

非遺文化雍容 郵政設計悅目

# 長衫主題郵票



男著長衫地位高 女穿旗袍線條美  
就是流金歲月遇上花樣年華

中式長衫約於民初開始流行，男裝長衫是單穿一件長袍，多年以來形制上變化不大。時至今日，新界宗族成員在春秋二祭、打醮時均會穿著長衫以表示身份，有其獨特的象徵意義。至於女裝長衫，又叫「旗袍」，一般認為是從清朝服裝演變而來。1930年代，女裝長衫風靡上海，形制受到西方影響，盡顯女性的線條美。當時無論影星、上班人士或學生，均會於日常活動穿著長衫。



「衫身合一」方為大師傅  
一絲不苟長做長有

1940年代末，大批裁縫師傅從上海及廣東來港執業與授徒，使長衫製作技藝在香港繼續發揚光大。長衫製作流程十分細緻，需要裁縫師傅為客人度身訂造，是一門講究經驗、耐性和技術的手藝。製作過程包括選布料、度身、布料處理、裁面料、裁絲裡、車縫、熨拔、反絲裡、領部製作、滾條製作、埋夾、裝袖及釘鈕等工序。長衫製作要求「衫身合一」，強調師傅工藝大師藝精湛，製作可謂一絲不苟！

# 方寸間睇 Double 美



度身：

師傅會以軟尺仔細量度客人身材及尺寸，並目測客人的體形特徵。



熨拔、熨縮：

師傅會按客人身形需要，在腰、臀、腹等位置進行「熨拔」，製造立體效果以符合客人身型。「熨縮」則在兩側脇邊進行，以合攏襖口。在覆核前後幅裁片的尺寸無誤後，就會加入牽條定型。

