

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

古洞發展區起錨
公屋供應在望

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

Text、Photo：木 兆
Design：Dee



鏢木廠收地限期屆滿須遷出，上水古洞北正式踏入新發展里程碑。上月城規會批准包括古洞北的17幅公、私營住宅地，放寬地積比及高度限制，預計新發展區將提供3550伙房屋單位。地區人士指出，古洞站早於興建落馬洲線時已預留，惟要在居民已入住後一年才建成，令新發展區難以做到政府提倡的「基建先行」。



9610 2654
報料熱綫



首階段發展土地，正進行前期工程及平整。



古洞港鐵站預計將於 2027 年落成。
(概念圖)



石仔嶺花園搬遷後的土地，將用於房屋發展。



石仔嶺花園安老院院友，將安排入住福利服務大樓。
(概念圖)

港鐵站明年動工料 2027 落成

因應北部都會區發展，逾 70 年歷史的上水古洞馬草壟路志記鏢木廠，被列入古洞北新發展區範圍，而收地限期已於上月 13 日已屆滿。發展局根據賠償機制，向木廠賠償 1,400 多萬元，以盡快利用土地作房屋發展。

古洞北現時正進行土地平整和基礎設施工程，公營房屋項目料 2026 年入伙，港鐵古洞站亦於明年動工，預計於 2027 年落成。

福利服務大樓供 1750 長者宿位

除前期工程，古洞北新發展區首個發展工程，其實早於 2019 年底已開始動工，現場所見已完成建築，正進行內部裝潢，預計於明年可啓用。該幢樓高八層的古洞北福利服務綜合大樓，總建築樓面面積約 44,000 平方米，利用組裝合成興建，提供約 1,750 個長者宿位，用以安置受發展而要拆卸的石仔嶺花園私營安老院院友。另外，大樓亦設有展能中心暨嚴重弱智人士宿舍，以及嚴重殘疾人士護理院等設施。

張欣宇促當局設專門領導機構

香港新方向立法會議員張欣宇向《我家》表示，古洞北、粉嶺北新發展區，早在 1998 年就進行了前期研究，惟在 08 年又重新展開「新界東北新發展區研究」，進行三輪諮詢後至 2013 年才完成建議發展大綱圖，進

古洞新公眾街市 料 2028 年竣工

古洞首批住宅 2026 年入伙，公眾街市要等到 2028 年才完工。根據古洞北新發展區規劃，未來古洞港鐵站旁將會興建新公眾街市大樓。新街市佔地約 5,500 平方米，樓高四層，設有空調。街市將可提供共約 150 個檔位，包括約 70 個大型攤檔、70 個小型攤檔、10 個熟食攤檔和一個水耕種植攤檔。

住房屋的行人天橋，並提供自動扶手電梯和升降機連接街市與地面，方便居民前往。

當局指興建新公眾街市大樓視乎實際進度，預計在 2024 年第二季向立法會申請撥款，並在獲得撥款後隨即開展建造工程，預計最快於 2028 年完工。

設有蓋走廊連接港鐵站

環境及生態局指新街市其中兩層將會興建綠化花園，三樓更設有一個多用途空間，預留舉辦街市推廣及節慶活動，而部分近地下入口的攤檔會採用面向街道的設計，以增街市吸引力。另外，街市未來將設有蓋走廊連接港鐵古洞站，亦會直接連接公營租



未來古洞港鐵站旁，將興建新公眾街市。（概念圖）



古洞新發展區開始動工，該區福利服務大樓即將落成。

新發展區起錨 議員倡改革行政機制

公屋供應在望

度一再延誤。

張認為，政府早前意識到改革行政機制及工作流程的必要性，想法可見於《北部都會區發展策略》這報告。當中提到「政府可考慮設立一個高層次的政府專責機構，統領和指導各相關局署，積極主導推進整個北部都會區的規劃、設計及建設」，但至今政府仍沒有成立專責機構的實質行動和時間表。因此，他促請政府應盡快成立專門的領導機構。

劉國勳：勿讓「基建先行」成空談

至於新界北立法會議員劉國勳，則關注古洞北發展後的交通情況。他以皇后山交通入伙後交通配套不足、道路單一混亂的情況作例子，指出基建先行有其必要性。他解釋，雖然粉嶺繞道（東段）正在興建，但古洞港鐵站於今年 4 月才刊憲，要到 2027 年才竣工。古洞北的首期的住宅於 2026 年將陸續入伙，換言之，古洞站要滯後於居民入伙時間表，首批居民入伙後至少忍受一年交通不便的問題。

劉國勳批評，政府一直強調「基建先行」，古洞站規劃早於落馬洲線時已預留，惟竟拖至今年才正式刊憲，反映「基建先行」只是口號。他擔心日後古洞陸續入伙後，將來日後人流仍會集中於現時在繁忙時間已飽和的港鐵東鐵綫，認為政府最重要是盡快興建南北鐵路，以作分流。



志記鏢木廠位於新發展區範圍內，收地限期屆滿需要遷出。



張欣宇擔心東北發展區進度一再拖延，認為必須改革行政機制。



劉國勳（右）批評古洞新發展區仍未做到「基建先行」。

北部都會區 將成本港「經濟引擎」

測量師學會上月 17 日，舉行以北部都會區為主題的周年研討會，發展局局長甯漢豪在會上致辭時表示，北部都會區並非遙不可及的造地計劃，當中古洞北、粉嶺北、洪水橋和元朗南新發展區已陸續動工，預計未來 10 年將有 40% 土地進行平整及住宅單位落成。

不僅為社會帶來新房屋

甯漢豪表示，首個在古洞北和粉嶺北的公營房屋項目將於 2026 年入伙，而港鐵古洞站亦將於 2027 年落成，是首個投入服務的北環線項目。她續指，北部都會區並不只為社會帶來新的房屋單位，亦是作為本港「經濟引擎」，可與大灣區連接，強調日後規劃時須注意如何配合經濟發展，包括思考如何引入本港需要的經濟產業，亦要有新的政策思維處理保育問題。

而志記鏢木廠收地限期於上月屆滿一度拒絕交場，甯漢豪早前表示，已按機制賠償約 1,400 萬元，地政總署已多次延遲收地限期，再推遲亦無意義，不會再作任何寬限。她強調，古洞北第一階段私人樓宇將會於 2023 至 24 年落成，而公屋會於 2026 至 27 年陸續落成，政府必須着手處理附近配套問題。



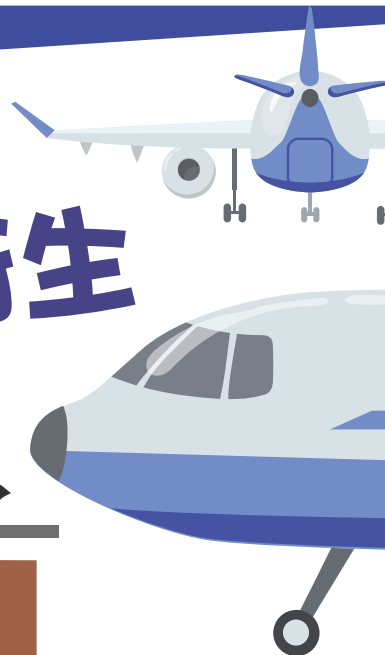
甯漢豪強調北部都會區是本港「經濟引擎」。



Text: 舒桐
Design: Lavie

拖唔 Go Go Go 鬆懈 No No No

全城期盼「0 + 0」 外遊「多 + 注意」衛生



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？

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	✓	✓	✓

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，只在飲食時才能卸下；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。

流感新冠現「黃金交叉」

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。

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

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。



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。

【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 . 復耳



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，
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。」



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。

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。」

漫畫家開一道門

讓少年人閃耀

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！」



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副隊長江熯生的《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。





電競的影響力愈來愈大，除了是運動項目，也屬有助「學業進步」的媒介。



曾美瀚 譚梓彤 余雪桃 陳朗儀

朱老師常鼓勵學生多參加校外比賽。



參賽者鬥智鬥勇，一邊答問題一邊拓領土，刺激！



掌握「知識」「團結」兩種力量，自然有加乘效應而奪冠。

組隊「搶地」 奪學界電競賽冠軍

中學女生 打機燃點學習熱情

隨遊戲對經濟及社會的影響力不斷增強，電競已成為運動競技的一種。位於粉嶺祥華邨的東華三院李嘉誠中學，有學生參加電競比賽且勇奪冠軍，該校任教電腦科、負責帶隊的朱老師認為：「近年來，大眾對電競的認知增加，以往的負面印象逐漸減退。而透過問答、活動的方式，能夠促使學生更主動學習，比較書本的硬知識更有趣！」

朱老師指出，由於每位學生的能力和長處不同，希望透過鼓勵學生多參加校外比賽，不但藉機「見吓世面」，還能夠從學業成績以外得到認定。「記得以前有一位學生，雖然他的學業成績不太標青，但我從電腦課留意到，他的打字速度



幾位「代校從軍」之女生，賽前在學校好好備戰。

很快，更是使用較複雜的倉頡。我很欣賞他的努力和堅持，其後提議他參加全港性的打字比賽。在比賽上得到別人的認同，他亦十分開心！」

「這是一場知識型比賽，要預先了解香港房屋發展。」

早前，朱老師亦帶領一班學生，參加由房協舉辦的《奪領爭霸》電競賽，更獲得中學組冠軍。團隊成員之一、中三級的陳朗儀稱：「其實跟一般打機很不同，這是一場知識型的比賽，不但需要預先學習、認識香港房屋發展及房協工作，更會考驗臨場反應。」一邊答問題，一邊擴張自己的王國，同時攻佔別人的領地，鬥智且鬥勇。

「我們除了是戰友，也是很好的朋友！」

事實上，陳朗儀跟其餘兩位成員曾美瀚及余雪桃讀小學時已認識，過往不時組隊參加比賽；加上升中後認識的戰友譚梓彤，四位女孩除了寓

學習於娛樂，亦從中訓練到她們的團隊合作，攜手闖關。「由於比賽設加分題，我們安排了陳朗儀負責，她準備得非常充足，比賽前一直拿著cue card(提示卡)溫習……」這班小妮子笑言：「我們除了是戰友，也是很好的朋友！」

展望未來，朱老師冀有更多機會利用電競的方式，讓學生從中體驗及學習。不過她認為，電競較難跟校本課程合作，故相信仍以課外活動為主。

少女心事 盼北區勿過度發展

「身為北區街坊，我覺得這裡比較寧靜和悠閒，沒有港島市區嘈雜、快速的城市生活節奏，周圍也不缺社區設施。」據譚梓彤介紹，在她家旁邊有粉嶺遊樂場，向前行則有粉嶺游泳池，皆是街坊休憩的好去處。

「避免破壞珍貴的生態資源。」

除了社區的遊樂設施，陳朗儀認為北區最值得讓大家珍

惜的，是那些未發展的郊外環境。「例如上水河上鄉，不少港人放假專程前來踩單車，享受慢活與鄉郊環境的地方。」她又表示，雖然在部分人眼中，北區就等於落後，但政府宣布以北部作發展核心，相信將逐步擺脫「落後」的印象。

陳朗儀續稱，發展的原意在於改善生活環境，屬於好事，惟盼勿過度發展：「北區有著獨特的自然地貌和豐富的生態資源，希望政府發展時兼顧保育，避免破壞這些珍貴的資源。」



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乾，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。」



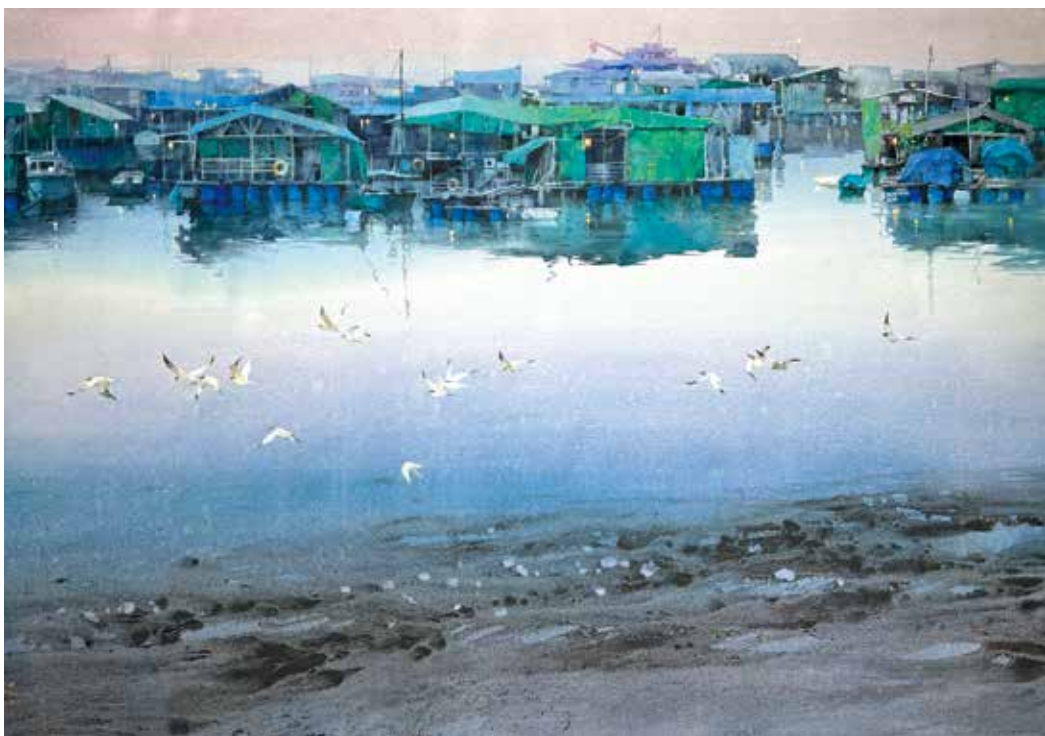
山西太行採風，畫出人文風彩。

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》，足見其發源的深遠流長，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，以合攏衩口。在覆核前後幅裁片的尺寸無誤後，就會加入牽條定型。

