

我哋

HoMemory

14-15
封面故事

投球女將

為港爭光冇撞板



02-03
我家·焦點
減填海 納棕地
龍鼓灘催谷新產業

04
醫家
口罩令解除
唔戴Mask好多Task

07
無緣不歡
睇Design嘢
喚醒唔啱嘢

09
社區同行
健球女生
服務社區「巨圓動力」

101

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

1. 避免興建阻礙殯葬區景觀及破壞風水的構造物。

2. 興建新行車隧道連接龍鼓灘，分流龍鼓灘路交通。

3. 新發展與保留的厭惡性設施，須做好屏障阻隔。

4. 龍鼓灘及屯門西一併發展休閒漁業及遊艇會。

1.

2.

3.

4.

龍鼓灘填海再規劃議員提四大建議

社區規劃起錨 交通配套宜顧及



發展局建議縮減龍鼓灘填海規模。

減填海納棕地 龍鼓灘催谷新產業

填海縮34% 減至145公頃

立法會發展事務委員會，上月28日討論「龍鼓灘填海和重新規劃屯門西地區的規劃及工程研究」。根據發展局的文件，最新方案建議縮減龍鼓灘填海範圍34%，較原本2020年建議的220公頃大減至145公頃，同時將鄰近65公頃的棕地亦納入研究，令可發展土地合共約210公頃。

發展局局長甯漢豪在會上透露，整個研究範圍涉及380公頃土地，預計2027年動工填海，首批在龍鼓灘填海所得的土地，期望可於2030至2031年度出現。

建設高端綠色產業園區等

局方補充指，填海所得及改劃的土地將會以發展現代產業為主，初步認為適合用作支援現代先進及高增值經濟產業，包括現代物流園、先進建造產業園區、高端綠色產業園區及容納棕地作業的多層現代產業大樓等。

除了龍鼓灘填海，當局亦考慮在內河碼頭內港填海40公頃，連同內河碼頭現有範圍及附近區域用地，重新規劃成143公頃以住宅為主的社區，作為屯門現有社區的延伸。



劉業強促請當區承諾顧及殯葬區景觀。

規劃研究料2026年初完成

至於該區附近的公眾填料庫等將會停用，並遷至龍鼓灘重置。發展局期望可在今年第三季展開填海研究，預計需時30個月，有望於2026年初完成。

為配合兩地點填海及發展，當局會一併研究如何連接現有及規劃中的道路和鐵路網絡，包括十一號幹線及擬議的屯門繞道。另外，亦會研究交椅洲人工島新鐵路延至屯門西的可行性。

劉業強：須顧及殯葬區景觀

鄉議局主席兼經民聯立法會議員劉業強向《我家》表示，歡迎政府削減填海規劃。惟新填海範圍雖遠離龍鼓灘村，但仍接近認可殯葬區，因此他促請政府能微調方案，承諾在填海土地上，不要興建阻礙殯葬區景觀及破壞風水的建築物。而未來亦要向村民詳細解釋，如何揀選附近65公頃棕地，納入重新規劃研究的原因。

另外，民建聯立法會議員周浩鼎認為，相信今次政府削減填海規模，是聆聽到龍鼓灘居民的意見。他強調，未來屯門西以至龍鼓

擬議龍鼓灘及屯門西發展位置圖





內河碼頭一帶重新規劃成住宅區。



屯門內河碼頭現時使用率僅20%。



當局將研究新發展區連接現有鐵路網絡。
(效果圖)



擬議填海的暫定範圍

發展局建議發展現代物流等園區。



居民憂目前道路難支撐工程交通負荷。



周浩鼎倡建新行車隧道連接龍鼓灘。

灘發展，交通配套是個重大挑戰。他指出不能單靠龍鼓灘路作支撐，故提議新建龍鼓灘隧道連接屯門作分流。

周浩鼎：助屯門人原區就業

周浩鼎促請政府屯門西規劃必須以產業為先，並增設具經濟價值新型物流等產業，促使大量屯門居民可原區就業，而屯門西區鄰近深圳灣口岸及屯赤連接路，對發展新型物流業有一定地理優勢。

康寶路隧道擱置 龍鼓灘人曾提覆核

早於2015年，政府曾建議興建隧道，連接屯門藍地康寶路到曾咀一帶，惟到了2021年環境局推算造價超過100億元，最終因不符合成本效益而擱置。

該條原擬建的康寶路行車隧道，原約長3.5公里，由藍地康寶路來往新界西堆填區及屯門曾咀靈灰安置所，藉以改善屯門龍鼓灘一帶的對外交通。

最終覆核不獲受理

根據2021年3月環境局向立法會工務小組委員會的討論文件指出，研究結果顯示隧道不同走線方案有不同程度的困難和挑戰。按現時區內人口和交通需求，成本效益相對低。同年9月，龍鼓灘原居民更入稟高等法院提司法覆核，指當局剔除隧道方案的決定並不合理，要求推翻有關決定，惟最終覆核不獲受理。

發展局強調，會進行龍鼓灘填海及重新檢討屯門西的規劃及工程研究，以檢視龍鼓灘一帶的交通網絡，並研究提供足夠的道路配套，更好配合地區的發展需求。



漁民生計受關注 發展休閒漁業助過渡？

除了景觀及交通的關注，會有議員希望在規劃龍鼓灘發展時，一併發展休閒漁業及遊艇會，讓受影響的漁民過渡。另外，亦有議員關注現有厭惡性設施共存下，會否影響發展現代產業。

「唔好做第二個打鼓嶺同將軍澳」，立法會議員陳月明認為，政府雖提出將填海範圍發展現代產業，惟現時區內多嫌惡性設施，包括骨灰龕、焚化爐、堆填區等，認為局方需做好屏障阻隔，以減低對現代產業的影響。

漁農界立法會議員何俊賢則指，文件僅提及將填海範圍預留作現代產業，卻未有提及區內漁業發展。他促請當局發展其一直倡議的休閒漁業、遊艇會等，與大灣區相關產業發展接軌，而非在填海後才考慮規劃。

發展局局展甯漢豪回應指，會善用附近稔灣山頭作為屏障，確保有足夠緩衝地帶；她強調「唔會先填海才諗規劃」，承諾會多聽意見，研究考慮加入漁業發展。



何俊賢提發展遊艇會等，圖為屯門黃金海岸。

隨著香港逐步復常，政府早前宣布3月1日起全面撤銷口罩令，除了醫院或院舍等高風險場所，室內室外公共場所以至交通工具，皆毋須強制佩戴口罩，不少人立即以「真面目」示人，呼吸一下自由空氣，但亦有大多數人繼續防疫，堅持戴口罩，事件引起網上熱議，紛紛分析「口罩後遺症」，長期戴口罩除了改變生活習慣，原來也影響身體？



一名慣用口呼吸的女童，矯正呼吸方法七個月後，終回復「童顏」。(節目截圖)



YouTuber JER 仔分享四個「口罩後遺症」。(影片截圖)

YouTuber 指出四大「後遺症」 口罩令解除

唔戴Mask 多Task?



早前各地陸續放寬和解除口罩令，曾有外國媒體報道指出，有人因不用戴口罩要以「全相」示人而感到不安，甚至有抑鬱傾向。現居於馬來西亞的港人YouTuber「JER仔」則分享自身經歷，指不再戴口罩後出現四大「後遺症」。

「口罩後遺症」

1. 背包內總找到一堆口罩
2. 不敢面對拿下口罩的自己
3. 社交能力減低
4. 不小心做出奇怪面部表情

JER仔分析，許多人繼續戴口罩，除了是保護自己減低感染病毒風險，亦可能是基於「容貌焦慮」或懶得做「表情管理」，因為戴口罩能遮住臉部瑕疵，表情也不易被看出，反而能給人安全感。其影片引起不少網民共鳴，有人認為繼續戴就不用化妝刮鬍子，有人則說因為口罩有太多存貨。

長戴口罩或變「馬臉」

與此同時，長期戴口罩亦會阻礙呼吸，使人不自覺轉用口呼吸，形成習慣後可能影響臉型。日本綜藝節目

邀請牙醫山口和巳分析長戴口罩的影響，他指出，長期用口呼吸會導致上顎骨和附近肌肉向下塌陷，令臉部顯得塌陷，讓人看上去顯老，而且易影響牙齒排列、增加蛀牙等。

山口醫生分享病例指出，一名女童曾習慣用口呼吸，其臉型變長如「馬臉」；他為其矯正呼吸方式，改用鼻呼吸七個月後，女童人中位置等明顯縮短，臉型顯著變小，回復了「童顏」。

山口表示，想知道自己慣用哪種呼吸方法，可以先進行自測，再作改善。

呼吸方法自測

1. 放鬆身體和臉部，自然地閉嘴呼吸3次
2. 留意自己的舌頭位置：
 - 舌尖頂住上顎一般就是「鼻呼吸」
 - 舌尖頂住下排牙齒後方是「口呼吸」，需要糾正

改善呼吸建議

1. 用鼻呼吸多使用到人體正面肌肉，故多意識前方肌肉位置，能幫助令自己用鼻呼吸。
2. 閉嘴時多試將舌頭貼住上顎，當口腔被舌頭阻擋後，自然不使用口呼吸，而改用鼻吸氣。

保住那一髮瀑布

與大腦對話



“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。”

作者：陳洛志 醫師



L小姐是擁有眾多粉絲的「吃播」網紅，鏡頭下的靚樣秀髮加美食，吸引不少網民點讚。每天用心介紹，常吃重口味食物，加上親力親為地製作影片至深夜，L小姐漸漸發現自己圓潤不少，還開始有焦慮、失眠、便秘、吃什麼都不香、肚子漲漲的情況，一頭秀髮也大把大把地脫落，頭皮還長了一個個疙瘩。

非常注重形象的她，希望藉中醫中藥解決一系列問題，特別是脫髮嚴重的情況。經過「望聞問切」，中醫師判斷她是由於每天熬夜、休息不足導致氣血虛弱，不能濡養頭髮，加上大量進食肥甘厚膩的食物，導致皮膚油脂分泌失調，頭皮毛囊堵塞嚴重，阻礙新的頭髮長出，即患了所謂的「脂溢性皮炎」。

醫師開出處方、配合針灸治療再加上授予護髮心得，L小姐各種不適皆有改善。

一年四季護髮須知

1. 每天梳頭500下，扎頭髮勿太緊
2. 洗頭多按摩頭皮，減少頭髮的吹、拉、燙、染
3. 建議選用含生薑成份洗髮液，因可促進頭皮血液循環，加快頭髮再生
4. 少吃或不吃肥膩食物和甜品
5. 保證每天睡眠充足
6. 出門可戴帽，因頭部也需防曬
7. 多進食可烏髮、防脫髮及使秀髮更強韌的食物（另表）。

黑豆芝麻烏雞湯

材料

黑豆2兩，黑芝麻5錢，黑棗6粒，烏雞半隻

做法

用2L水煲2小時即可

備註

想更方便，可飲用黑豆漿、芝麻糊、雞精等即用飲品



主辦機構



2023.4.2

世界關懷自閉症日

World Autism Awareness Day

派贈

Give Away chocolate

共融

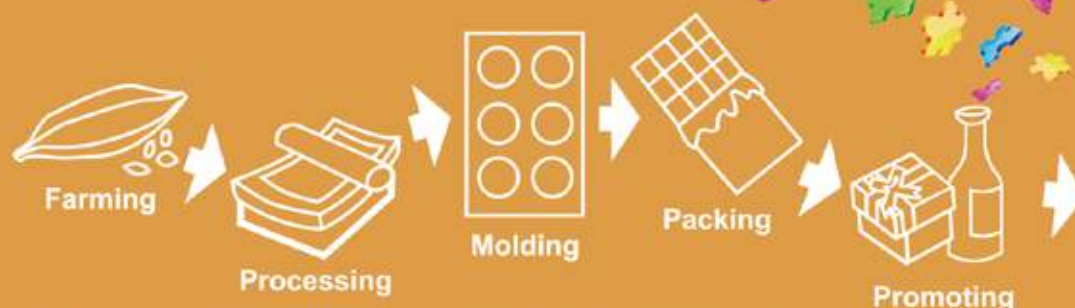
Autism day

出路

Give them A way



9313 9317



朱古力種籽導師

教學、製作、派贈活動

1-30/3 | 限定工作坊

照顧者同行!

CARERs GO!

協辦機構



香港大學輔導學碩士校友會



「融·點」
地區支援中心 (南區)



苗圃行動
源水涉苗圃服務中心



贊助機構



蝕底不蝕底 據「理」力爭

「人」在屋檐下，那個不低頭」，在任何職場工作，都會看人臉色，也有被同事欺負的時候。職場上，「存好心、說好話」、「人生不怕蝕底」當然是好，但最終結果不似預期。



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。

作者：火登

最近有網友感慨稱，「人到了三十多歲，在職場工作上已經不想再蝕底俾人，成日同事叫接豬頭骨，佢地自己就做晒啲好「ㄟ」，所以而家會選擇說「ㄟ」。另外，「捨一得萬報」看似是「佛教功利主義」？

唔 Say Yes 亦唔一定 Say No



求不得苦

公司內鬱鬱不得志

怨憎會苦

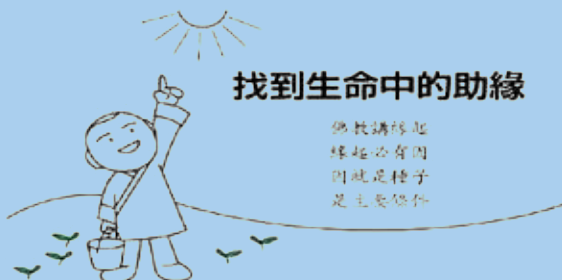
遇上卸膊王、佔便宜態度惡劣的同事或上司

愛別理苦

與家人朋友無時間相聚；理想、加薪、升職愈來愈變成奢望

五蘊熾盛苦

長時間工作無休息令身心疲憊有道火



找到生命中的助緣

佛教講緣起緣起必有因因就是種子因是主要條件

沒有種子，土壤怎麼澆水施肥都是白費工夫；有了種子，如果沒有順緣，能助一臂之力的某些「次要條件」，這種子是不會有任何結果。

只有因是不夠的，還需「緣」來推波助瀾。而我們需要的是善緣、順緣，像陽光之於植物，所以佛教主張要與人為善，才能結下善緣，這種緣，就能發揮互助為貴人、推波助瀾的功能。其實，與人為善也是一般人際關係的通則，是任何人都可以努力達成的。

所以要多培養善緣，積極主動去創造和尋找生命中的助緣跟順緣，簡單講，就是為自己創造有利的因素。

可掌控環境下達標

佛教提倡的「隨緣」，不是指隨遇而安。由於「緣起」，故可以改變、創造、培養新的「助緣」，努力利用種種「人力可以掌控的條件環境」，爭取達成預期的目標；

最終結果如何，則坦然接受。這樣的「隨緣」，是積極而合理的人生態度。



事緩則圓 積極找助緣

面對「豬頭骨」工作，正面積極學習如何拆解問題，推動自己進步，爭取機會吸收知識，令自己更專業更強大。

佛教不是一味教人 Say yes，可以如實說理與同事商討，用道理據理力爭，如果用道理不能解決的，就用時間解決。

畢竟大家只能改變自己，不容易改變他人，頻頻轉工也不一定是好事，轉工是新的助緣，但不保證會生出好果，重點是成功的條件是否足夠。

面對不平，當然可以「據『理』力爭」，但也要學懂轉念、換個方式想，不可讓怨氣佔據內心太久。

人生八苦 職場至少體驗一半

佛陀指出，人生八苦，除了「生、老、病、死」的身心痛苦，另外四種苦剛好與現世代職場朋友找到貼地共鳴。

修心之後理順外在事情

2500 年前，釋迦牟尼證悟到，世間萬事萬物不斷生起變異消失，都是因緣和合。「條件」、「環境」，就是大家口中的「緣」。問題是「緣」的條件因素錯綜複雜，部分可以掌控，更有不少條件非人力可以知曉。「緣」成為變數最大、不能全面掌握控制的關鍵。

佛陀教授有關緣起、無常、一切唯心造等等義理，不是教人消極生活，而是要不斷練習如何修心，在面對變幻無常的人生時，可以懂得先處理「內心問題」，從而理順外在事情。

「捨一得萬報」 心量自然無限

「捨一得萬報」，出自《地藏菩薩本願經》〈校量布施功德緣品第十〉：

【復次地藏。未來世中。若有善男子善女人。於佛法中所種善根。或布施供養。或修補塔寺。或裝理經典。乃至一毛一塵。一沙一涕。】

【如是善事。但能迴向法界。是人功德。百千生中受上妙樂。】

【如但迴向自家眷屬。或自身利益。如是之果。即三生受樂。捨一得萬報。】

真誠清淨 布施金額非重點

「捨一得萬報」不是以物質金錢作衡量，這裡描述迴向法界與迴向自己的結果不同，作了善事，要把發心的心量不斷擴展至世間，用真心希望所有眾生得益，相對只是發心迴向於自己或親朋好友，因為無量發心迴向法

界，修行人的心量自然也是無量。

同樣道理，佛陀教大家布施，不是教我們勉強，一切量力而為，大家就不會有壓力。純粹以發心真誠清淨，布施金額多少不是重點，要讓人在不自苦、不後悔、不煩惱的情況之下歡喜布施。

知專展覽 探討消費模式及危機

上學去

我家
HoMemory

無綠不歡

Issue 101 | 09, Mar 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

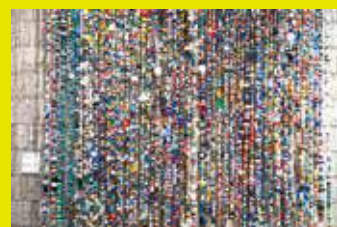
去年，全球約有53億部智能手機成為垃圾，若將手機堆起，其高度要比國際太空站現有位置高出120倍，垃圾量十分驚人！香港知專設計學院的HKDI Gallery正在舉辦「廢棄時代：設計能做甚麼？」展覽，與大眾探討設計如何解決廢棄問題，值得大家一看，並反思當下的消費模式與環境危機！



睇 Design 嘢 喚醒「吾」嘅嘢

三個區展出眾高手作品
揭環境問題宣轉廢為寶

展覽共有三大部分，揭露當代「取用、製造和丟棄」經濟模式所造成的環境危機，並探討設計如何幫助人們重新思考生產方式和消費習慣。現時有不少具前瞻思想的設計師透過不同方式，包括轉化廢物成寶貴資源、開發新物料和系統等，減輕對地球的影響。今次展覽有多位國際知名設計師參與，包括 Formafantasma、Stella McCartney、Fernando Laposse 和 Bethany Williams 等。



**廢棄時代：
設計能做甚麼？**

日期：
即日起至 2023 年 7 月 5 日
時間：
10:00 至 20:00 (逢星期二休館)
地址：將軍澳景嶺路 3 號
香港知專設計學院 d-mart
* 預約參觀，費用全免



鳥瞰堆填區展覽樽蓋鏈
有冇密集恐懼都知要變

展覽第一部分為「廢棄巔峰」，以時間軸展示香港以至全球的近代廢棄歷史。時間軸由 18 世紀開始，當時廢物處理還是一個未知的概念，更一直延續至今天。隨著人類有增無減的隨意消費，令廢物量飆升。

「廢棄巔峰」透過鳥瞰香港的垃圾堆填區，向觀眾展示我們所產生出來的大量垃圾及其震撼力，展覽其中一個裝置是由超過 6,600 個樽蓋製成的樽蓋鏈，這些樽蓋是在一個冬季內，於英格蘭康沃爾郡 (Cornwall) 的各個海灘上收集得來。

另外，有一個大型垃圾追蹤器，讓公眾追蹤他們在全球所廢棄的垃圾，促使大家作出迫切改變。

地球資源係有限公司
廢料重用先唔會破產

第二部份名為「珍惜廢棄物」，延續第一部分主題，這一部分重點探討解決廢棄物方案，及以新方向來思考浪費。參觀者可透過 Studio Drift 的物件解構，和 Sophie Thomas 材料庫不同回收狀態的物料，更了解日常產品中使用的原材料。

此展區冀望人們進一步了解地球資源的運用，並探討回收物料的各種用途及處理方法，並喚起大眾留意多位回收物料為新資源的設計師。展品包括來自時裝界的 Stella McCartney、Adidas 和 Bethany Williams 設計的可持續物料；由 Carbon Lite System 所研發，一種含生物碳的建築材料，以及紡織品循環再造系統《The Billie System》，把舊衣服回收轉化成再造纖維，賦予消費過後的紡織廢料新生命。

環保設計助持續發展
著力循環經濟 mode

第三部分「後廢棄時代」探索設計師如何通過新的循環生產方法，重新定義時尚、建築、食品、電子產品、包裝等。

參觀者可透過一系列展品，包括既耐用又可於使用後拆卸的傢俱或房屋，以及由椰子、藻類及玉米殼等天然材料製成的服裝、產品和包裝等，了解實驗性的設計能應用於現實世界中，也幫助企業導入循環經濟模式，達至可持續發展。



香港西班牙學校大埔墟新校舍九月開幕

香港西班牙學校乃註冊劍橋國際學校，致力推廣三文三語學習，包括西班牙語、英語及中文，擴闊學生國際視野及提供由幼兒至中學一條龍教育，讓學生得到全面發展。西班牙學校創校宗旨是培養明日領袖，多元學習讓每個學生能發揮所長，尋找自己的目標和夢想。學校更提供高額獎學金，讓更多學生可享受國際教育，發揮有教無類精神。有興趣報讀的學生和家長，可預約參觀學校，了解學校不一樣的教學理念。

為什麼報讀香港西班牙學校

- 亞洲首間西班牙國際學校
- 滲入式三文三語學習，讓學生從小學習英語西班牙語及中文，打好語文根基
- 由幼兒教育至中學一條龍教育
- 與專家緊密合作，提供優質教學，包括西班牙甲組足球聯賽La Liga、藝術家馬興文先生、費林明高舞蹈家 Mariko Drayton
- 榮獲開心校園認證
- 每月戶外學習，增加學習動力和趣味
- 校本領袖訓練課程，培養明日領袖
- 每年有海外交流機會
- 小班教學，老師能關注每個學生



「我非常喜愛這間學校因為我覺得這兒所有學生都被尊重和關愛。學校經常有創新教學活動，令學習變得更有興趣及啟發性，我們都十分喜愛上學。」



「校長和老師時常鼓勵我們要有自信及成為最好的自己。」



Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

校址：(船灣校舍) 大埔船灣陳屋130號
(大埔墟校舍) 大埔墟崇德街9-11號

報名查詢

3955 1589

admissions@spis.edu.hk

www.spis.edu.hk

9838 8190



新移民努力生活找到使命感

健球女生 服務社區 巨圓動力

“一Team人好多溝通合作，令我更好接受新環境。”



Cynthia (右) 融入本地生活，致力服務社區。

望做企業家 助建共融社會

Cynthia認為，香港的繁華，有賴每位香港市民的付出。而因時代變遷，長者已慢慢和社會脫節。「這班長者始終無法衝破社會代溝的困境，孤單和寂寞籠罩住他們的生活，但社會只會關注到給予長者的資源多少，而忽略長者內心渴望與社會的聯繫。」



在青衣社區中心協助整理物資。

談及理想，她自信地表示望成為企業家，從而創造更多社區共融的機會，「我希望日後可以利用名人效應，感染更多人讓長者嘗試接觸、學習新事物，可以豐富他們的生活之餘，也加強他們與社會的聯繫感。」Cynthia說出宏願：假如未來有能力希望統籌慈善基金或組織，將會帶領青年派發物資予長者並上門送暖。

“社會忽略長者內心渴望與社會的聯繫。”



玩健球後的首面金牌。

喜愛跑步跳高 現健球港隊U19成員

就讀葵涌棉紡會中學的中五女生龐梓欣 (Cynthia) 是一位新移民，大約四年前在出生地廣東省湛江市來港生活，她表示一度不適應香港的學習，於是曾經放棄繼續在港就讀，回到內地的舒適圈生活。

然而，回到內地後，Cynthia 不禁思考，面對新挑戰，還要繼續逃避嗎？只會逃避又會成功嗎？想通的梓欣重新回到香港就讀，誓把握每一個學習的機會，努力向上。

Cynthia 形容自己是好動女生，但初時主要參與個人運動例如跑步



勇奪香港健球女子聯賽 2022 冠軍。

和跳高等。在偶然之下參加了首個團體運動「健球」。在堅持不懈的努力下，成為香港健球代表隊 U19 的成員，與團隊在訓練之中合作溝通，互相成就，取得榮譽。「一Team人好多溝通合作，令我更好接受新環境，好敢去做、去搏，不斷進步。」

參與青年活動 探訪長者助解決難題

此外，Cynthia 也積極參與多元化的社區活動，例如在青年創業體驗計劃中主動擔任 CEO，帶領成員集思廣益，更成為「最佳 CEO」；又在少年警訊的活動中關注獨居老人問題，期望通過康樂活動令長者可以多活動關節。學校又會邀請長者到校參加陶藝活動，Cynthia 認為這些活動都別具意義，因為不光是上門探訪，而是與長者一同學習新技能，更重要的是從中給予關愛。



她回憶——獲機構頒發今屆「香港傑出學生」獎。次印象深刻的探訪，是遇上一名喪偶老婦，「我問佢識唔識用安心出行同電話功能，婆婆答我她丈夫在世時包辦一切生活瑣碎事，現在她獨自一人，手機只識開關……感受到婆婆嘅孤單。」探索社區一隅，讓 Cynthia 明白到香港許多獨居長者長期一個人，兒女不在身旁，陪伴是他們所渴望的。「我都有爺爺嫲嫲，佢哋都想得到關心。」

沙埔村婦參與口述歷史戲劇

遠離繁囂的元朗市中心，在屏山、十八鄉和錦田一帶有多條聚居的圍村，形成獨有的特色和文化，記錄著元朗悠久的文化傳統。眼前這位女士叫黃秀珠（秀珠），從小扎根錦田沙埔村，歷盡時代的變遷。讓我們一起走進秀珠的回憶，重現昔日50、60年代的香港。



憶述嫲嫲擔水兩弟爬樹。



樸實鄉村生活一生難忘。



時光飛逝，秀珠已有可愛孫兒。

雞公嶺下 憶成長歲月時代變遷

回顧在圍村的一點一滴，秀珠表示，跟父母和「半打」兄弟姊妹的生活片段——在屋企煮「大鑊飯」、上山擔水、燒柴等等簡單的日常，都成為她腦海中最美好的回憶。「小時候經常跟左鄰右舍四處去玩，相約較年長的姐姐一起跳橡筋繩和跳飛機……」秀珠直言，比起現今的孩子，自己住在圍村的地方當然較大。「怎像得現在，屈在同一間屋內！」

“有時候朝早會去看早場！”

讀完小學後，秀珠便在家中長輩的壓力下，被逼投入全職工作。她憶說：「當時離開圍村出城工作，因為沒有父母管教，所以覺得很自由自在。」秀珠亦笑

言，自己工作也沒有很勤力，「有時候朝早會去看早場（電影）！」

上世紀50至70年代間，香港的紡織業非常發達。秀珠說：「當年我在青山道近深水埗一帶，在製衣廠負責車（縫）西褲和牛仔褲。」比起九龍市區多姿多采的生活，秀珠稱元朗的生活則要早睡早起。見證過多次的移民潮，秀珠仍然堅守沙埔村。她說：「或許是因為作為大家姐的責任心，覺得自己要照顧弟妹，但我也不知道自己為甚麼這麼喜歡香港！」

“現時一切都全都簡化了。”

隨著時間的流逝，年輕一輩相繼遷出圍村到城市工作，部分街坊亦因為移



當年嫁到沙田，和家人經營士多。

民潮陸續離開，秀珠感慨：「現時只剩低一些老人家，以前說不准租給外姓人，現在也沒有這個限制了。」

展望「未來的元朗」，秀珠期望能夠保留圍村的傳統文化。「以前的三月廿三（即天后誕）有舞龍舞獅表演，也有花炮巡遊，好多東西可以看！現時一切都全都簡化了。」她又表示，希望能夠保留吃盆菜的文化。「以前娶新抱吃盆菜，可以吃足三日三夜的！」想起昔日的生活片段，秀珠不禁展露出微笑。

得！素人演員都係演員



眾「傳耆」故事在西九上演。



秀珠（戴白帽者）接受戲劇訓練。

「初初因為好奇，是由朋友介紹我來，說是很簡單，只是在中心玩玩，怎料到愈學就愈難！」秀珠所說的活動，是由中英劇團主辦、賽馬會慈善信託基金捐助的「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃，由老友記講述自己經歷，再以素人演員的身份親身演繹。她有份出演的戲目《天元地方》，今年2月中旬於西九文化區上演，講述一班在天水圍、元朗成長的「傳耆」默默耕耘的故事。

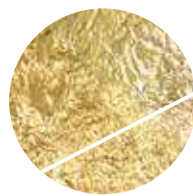
在計劃當中，秀珠接受專業戲劇訓練，並在導師引領下，分享自己昔日的往事，由編劇將故事編寫成劇本，讓參與者在舞台上演繹、分享，承傳香港精神。「覺得很有挑戰性，但也擔心自己的能力，現在的記性變差了！」

秀珠分享說，平時「自問自答」背誦對白，也會在家練習走位。她亦因為這個計劃，覺得這階段的人生豐富了許多！



“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。

作者：聞西 Simon



做法：

- 1 鹹蛋黃蒸 8 分鐘後用叉壓碎，梳打餅壓碎至狀如即食麥片大細即可，免治豬肉加醃料拌勻。
- 2 將（做法一）嘅所有材料置於大碗中，加入麻油後用手搓勻至所有材料完全混合，再撻約十下至起膠。

- 3 將適量份量豬肉放於掌心搓成肉丸，然後放入雪櫃雪 30 分鐘後取出。

- 4 每粒肉丸都沾上地瓜粉，然後放入滾油炸至金黃色即可。



波波吸引力「凡人沒法擋」

金沙蝦醬肉丸

粒粒鹹多多脆

經歷 959 日之後，上星期終於等到解除口罩令呢一日。相信好多人同我一樣，唔經唔覺戴口罩已經成為生活嘅一部分，出街前會揀口罩顏色襯衫，係餐廳食完飯又會乖乖戴返，亦都習慣咗以半邊面見人，有時夜闌人靜又會偷偷咁除低個口罩。宜家終於可以光明正大咁，唔戴口罩出街，呼吸返自由嘅空氣！之不過解除口罩令首日，大部分市民仍

然選擇戴口罩嘅呢個情景，似乎話畀大家知改變仲需要啲時間。

其實戴定唔戴都係個人嘅選擇，所以對於有啲朋友對繼續戴口罩嘅人說三道四，我就唔係咁認同喇，請緊記要尊重其他人嘅選擇！唔知大家有冇打算開個 Party，慶祝生活正式復常呢？開 Party 梗係唔少得小食，呢個金沙蝦醬肉丸又會唔會成為大家嘅選擇呢？

做肉丸首先要有豬肉，我個人好懶又冇乜要求，所以選擇用超市嘅黑毛豬免治豬肉。想彈牙啲，可以係材料混合之後，將肉撻大約十下至起膠狀，同時擠出裡面嘅空氣，然後放雪櫃雪最少 30 分鐘，如果加梳打餅碎，就可令肉丸乾身啲有咁易散，想濕潤啲就唔好加喇。最後，包上地瓜粉去炸，肉丸就會有一層脆脆嘅外衣。呢個肉丸有蝦醬有鹹蛋黃

仲有玫瑰露，鹹香脆口，就好似嗰隻天神送畀人間嘅金 X 朱古力一樣咁珍貴。今次仲專登用埋呢款朱古力個盒擺盤，為 Party 加點趣味！



材料：

免治豬肉 350g 蔥 適量
鹹蛋黃 5 隻 地瓜粉 適量
梳打餅 1 塊半左右 麻油 1 湯匙



醃料：

粟粉 2 茶匙
玫瑰露 1 茶匙
蝦醬 1/2 茶匙
胡椒粉 少許





作者：余遠鏞

漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL 宇宙當入樽》。



Good Shepherd street
牧愛街88號



《歡樂今宵》共播映6,613次，創下當時最多集數綜藝節目的世界紀錄。節目形式包羅萬有，包括歌舞表演、舞台趣劇、遊戲、明星訪談、藝人模仿表演、單元劇及長篇短劇等，亦經常舉辦不同形式的特備活動。

蝦仔爹哋：以具傳統思想的父親「鑼豬眼」（盧海鵬飾）、外國留學回港、思想西化的「蝦仔」（賈思樂飾）為主角，父子經常鬥嘴又互相關心，鬧出不少笑話。該趣劇延續長達十年之久。



香港不少古蹟要靠活化延續生命，深水埗大埔道的二級歷史建築前北九龍裁判法院，就是這樣一所已停止運作的裁判法院。該大樓是當時普遍採用的簡約古典式公共建築，見證了戰後本港司法的發展。

近期，過億票房的港產片《毒舌大狀》的法庭戲份，也在該法院取景，令電影現場感更強烈。該大樓 2009 年曾活化作藝術設計大學的校園，而未來將會再次活化成司法教育中心。

再次變身 將成為司法教育中心

活化北九龍法院 迴廊等大狀講書



2010 年曾一度活化成藝術設計學院。

古蹟資訊

前北九龍裁判法院大樓

評級：二級歷史建築

地址：深水埗大埔道 292 號

交通：港鐵深水埗站 D2 出口，沿桂林街步行至大埔道，步程約 10 分鐘。



大樓內的法庭仍保留當時陳設。

溫馨提示

大樓正進行活化工程，現時只能在外觀賞歷史建築。

前 北九龍裁判法院大樓建於一九六〇年，樓高七層，面向大埔道的正門外，設有通往大樓的一雙石級樓梯。據古蹟辦介紹，建築物以鋼筋混凝土建成，卻富有高雅的建築特色，如雕刻細緻的門框、雲石內牆飾面，而地下低層外牆則由花崗石磚砌成。大樓中央設有一光井貫穿三樓至五樓，把自然光引入位於 2 樓的中央樓梯。

二〇一〇首活化 做藝術設計學院

早於二〇〇五年，司法機構將北九龍裁判法院關閉並將大樓空置。二〇一〇年曾一度活化成為薩凡納藝術設計大學香港分校，惟該學校契約二〇二〇年屆滿。隨後，歷史建築由政府再次接管。直至去年十二月，發展局宣布將大樓，交由香港善導會活化成全港首間普及司法教育中心。香港善導會總幹事李淑慧表示，活化項目名為「北九·將來」，未來司法教育中心落成後，

李淑慧：提供中小學普及司法教育

她解釋，中心將透過利用原有的法院設施，在貼近真實環境的情況下，開展「模擬法庭教育」，讓本地青年能夠沉浸式學習司法精神。中心同時保留囚犯會面室、羈留室等設施，並會配合擴增實境等技術，提供多元化司法內容，例如解釋法院的運作程序。

李淑慧續指，屆時歷史建築大部分範圍都會開放予市民參觀，並將提供多款不同形式的導賞團作選擇；且隨着中心落成，第一年預計將能吸引約七萬人次參與體驗活動，同時寄望每年能有約八十間中學、一百二十間小學參加導賞體驗，她有信心三年內能做到自負盈虧。

《毒舌大狀》部分場面在法院大樓取景。（電影劇照）

李淑慧表示，將為中小學生提供普及司法教育。



2005 年，司法機構將北九龍裁判法院關閉。



善導會正將大樓活化成司法教育中心。

曾屬九龍區唯一審案法院

古蹟的故事

1942 年前，全港只有兩所裁判法院負責審理九龍區的罪案。一所位於上海街，而另一所在加士居道。上海街的裁判法院早於 1957 年拆卸，取而代之的是 1960 年建成的北九龍裁判法院。加士居道的裁判法院亦於 2000 年關閉，北九龍裁判法院一度成為九龍區唯一審理案件的法院。

2005 關閉 案件轉交觀塘九龍城

然而，由於裁判法院由原來的九間合併為六間，北九龍裁判法院亦於 2005 年初關

閉。關閉後，北九龍裁判法院審理的案件，則交由觀塘裁判法院及九龍城裁判法院新設的法庭審理。

不少團體都希望能使用閒置大樓。2007 年，政府建議將大樓改為香港考試及評核局的總部，惟遭地區反對。直至 2008 年，大樓被納入首批「活化歷史建築夥伴計劃」的歷史建築。翌年，大樓擬定活化成藝術設計學院。該活化項目於 2011 年，曾獲聯合國教科文組織頒贈亞太區文物古蹟保護獎榮譽獎。



往期回顾

社會上的主流運動如籃球、足球等，除了講求相關技巧外，還著重身體素質，皆因球員經常有碰撞，受傷幾乎無可避免。「無身體接觸、有挑戰性！」，香港女子投球代表隊成員 Fun Fun，雙眼發光的將規則、比賽經歷等說出來，令人覺得這項較「冷門」的運動，對於不大想與其他有肢體接觸的各位，或屬上佳選擇。

發揮優點又知自己想點
Hello Hong Kong 好叻瞓

投球女將 為港爭光冇撞板

投球又稱「籃網球」、
「無板籃球」，
而在 Fun Fun 心中就叫「無悔由球」。

說 到投球，相信不少人會覺得

這是一個棒球的動作，實際上它是要操作一個大小如籃球、重量如排球的球類運動。對於 26 歲的 Fun Fun 來說，這更是她在七年前於大學初接觸後「一試愛上」的項目。

場上每隊七人各司其職

“這運動基本上不可能一對一得分，須依靠團隊合作。”

Fun Fun 形容投球是一項極注重團體精神的運動，這也是她最喜愛的一點，皆因投球的上場球員由七人組成，分工明確，各司其職，防守、進攻、傳球、射門由不同球員負責。她說：「這運動基本上不可能一對一得分，更不可能一個帶起整個球隊，必需要依靠團隊合作。」

由初接觸到成為大學代表隊，再於四年前開始打本地聯賽，到現在經選拔後成為香港代表隊，Fun Fun 就是這樣一步一步慢慢走過來。她指這項運動亦讓她改變了很多，最主要是性格方面。

這名投球好手說，在賽場上要不斷製造機會給隊友，讓她學懂何謂「團隊」；在比賽中，她明白到未到完場，即使只是剩餘一分鐘還是一秒，也要「去盡」不能放棄。這些種種經驗，讓從事環境保護工作的她，在處理公事時更得心應手，與同事間可謂合作無間。

正職以外時間練習比賽

“身為港隊成員，時間管理與紀律性相當重要。”

投球目前並不屬於精英體育項目，香港更沒有職業聯

做好自己獨當一面 培育孩童正向思維

投球現時於香港屬冷門運動，但對之充滿熱誠的 Fun Fun，現時正積極參與推廣「投球」的工作。她指出，這這項運動其實非常適合香港人參與，皆因有別於一般運動，身型並不是這項運動的致勝關鍵。

就如靈活者能以快取勝

她說：「香港人比較矮小可能是劣勢，但同時是優勢！」面對高大的對手，矮小靈活的球員可以利用其速度取勝。她並指出，每個人都有其優點，例如彈跳力、準繩度等等，故只要將大家的優點，充份發揮在球賽中每個獨特的角色便可以，不需要太在意自己缺點。Fun Fun 希望能將這個思維推廣開去，讓小朋友學會欣賞自己，更有利他們將來發展。

“香港人比較矮小可能是劣勢，但同時是優勢！”



活動前是孤單背影，開始後就有熱鬧氣氛。



周末負責推廣投球活動。

身體不能觸碰，意志不會動搖。

場內場外帶來「裙」眾效應！



團體合作「投球是道」，貢獻開心香港。



賽，所有女子香港代表隊成員都是以業餘性質去練習及到海外比賽。

港隊於今年 9 月，就到了新加坡參加為期十日、共六場比賽的亞洲投球錦標賽。Fun Fun 透露隊中大部分隊友都用上了難得的年假、甚至有些隊員請了無薪假去比賽；紀律性亦是重要一環，賽前非常緊密練習，可說是將私人時間都花在投球身上，要是冇想休息的心態，受影響的可能是全隊。

港隊最後於該比賽得到第四，距離世界杯資格的第二可謂這麼遠、那麼近，Fun Fun 說到這時，亦臉露不忿氣的表情，她說：「幾場比賽都只係差少少，單睇分數都見到當時比賽幾咁刺激！」



全神貫注聽教練講解戰術。

投球小知識

每隊特定兩人取分

投球（Netball）是一款基於奔跑、跳躍、投擲和接球的快速，熟練的團隊遊戲。球隊最多可以有 12 名球員，但任何時候只有七名球員可以上場比賽。

球衣上的正面和背面，都會有球員位置英文簡寫。

分別是：射球手（GS）、攻擊手（GA）、翼鋒（WA）、中鋒（C）、翼防衛（WD）、後衛（GD）、守球手（GK）

比賽主要目的是要在一個指定區域內射球得分，該區域是一個以球場底線為中央，半徑為 4.9 米的半圓射球區。隊中只有兩名球員可以得分，分別是 GA 和 GS。



球衣上有球員位置英文簡寫。

長路漫漫伴我闖 終極目標入奧運

與所有運動員一樣，Fun Fun 的最大夢想是在奧運的投球項目中登場，但這條路可謂相當艱難，首先投球目前雖然積極發展，並得到國際奧委會（IOC）的認可，但並不意味著會自動成為奧運會比賽項目；其次香港投球要成為世界級強隊仍有一段距離，故需要大家的支持和鼓勵。然而，就是要這樣，才配得上是「夢想」。



支持投球港將決戰國際舞台。

去年 9 月，到新加坡參加亞洲錦標賽。



香港每年逢2、3月正值花季，各區多個地方都有不同的花朵盛放，令社區生色不少。而新冠疫情已近完結，大家不妨四處尋找一下美麗花境，讓身心靈在無盡花海之中，感受一下悠哉的生活氣息！

CHERRY BLOSSOM

還記得櫻花正開



入機場有件極浪漫事 在粉色大道上奔走行

想賞櫻花未必要去日本嘅，香港都有櫻花睇啦！香港櫻花花期通常為每年2月中至4月，不過今年香港的天氣提早回暖，櫻花亦早開咗！最近，不少港人都會去東涌賞櫻花，因為在赤鱗角南路、觀景山的山腳位置的機場櫻花園，種了大約80棵櫻



花樹，可謂開得相當茂盛，形成一條浪漫非常的粉紅櫻花大道。

前往機場櫻花園交通

- 乘搭前往機場的E車 / 在東涌站搭巴士S1，車程約三分鐘在「機場燃料庫站」下車，再沿車尾方向步行到馬路對面，轉彎即達。
- 東涌地鐵站往赤鱗角南路行過橋便看到，步程約13分鐘。

大埔海濱連賞三「櫻姿」 滾球場的墨染櫻至罕有

另一個賞櫻熱門地點，就是大埔海濱公園，種有70多棵品種不一的櫻花。最特別的是，大家可以發現三種重點櫻花，分別是重瓣山櫻花、富士櫻及墨染櫻。其中，以墨染櫻最為少見，花期一般在3月下旬。

在大發街入口旁的草地滾球場，大家就可看到一排的櫻花樹，樹上可見較多的富士櫻，但在某幾棵樹上能夠觀賞到罕見的墨染櫻，大家一定不能錯過。



櫻花繡球花鬱金香打卡攻略

在春風裡 暢遊花海不用亂花錢

花界盛事終重臨



花展闊別三年再現維園 世界盃後好波是繡球花

香港花卉展覽（花展）受新冠疫情影響，已停辦實體展三年，今年復辦實體展，對花迷來說實在是一大喜訊！是次花展主題花是以花形嬌美見稱的「繡球花」，主題為「繡麗綻放、幸福滿載」，繡球花的花語有「希望、忠貞、永恆、美滿及團聚」意思，正合疫後見彩虹，明天會更好之意。繡球花在香港的花期一般在3月至5月，較早前在不少公園盛開，已引吸許多花迷們駐足打卡！

HYDRANGEA



香港花卉展覽 2023

展期：3月10日至19日

地點：銅鑼灣維多利亞公園

門票詳情：



鬧市綠洲遇花潮



饒宗頤文化館夢幻美境 涓滴成江河鬱金香變海

最近，深水埗民政處聯乘多個界別舉行「花深時節」賞花活動，第一站在饒宗頤文化館舉行，由即日起至3月下旬，設置多個鬱金香花園，展現鬱金香的浪漫之美，大家可以近距離觀賞由數千朵五彩繽紛的鬱金香組成的花海，彷彿置身夢幻美境之中！館內各處都設置了不少打卡位，如花藝裝飾、



打卡單車等等，同場更可觀賞宮粉羊蹄甲及白花羊蹄甲的花海，花迷們萬勿錯過！

饒宗頤文化館鬱金香花園

地點：荔枝角青山道800號

展期：即日起至3月下旬

開放時間：

- 下區（星期一至日）
8:00至18:00
- 中區（星期一至日）
8:00至22:00

TULIP

