

我家

HoMemory

新界東地區報
14-15 封面故事

單親爸爸愛唱 哥

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：06, Apr 2023

音樂不限知音快樂



02-03
我家·焦點
將隧斜路車禍啟示
安全帶應ALL全戴

04
醫家
十大Superfood排名
發酵食品發圍

07
無緣不歡
玻璃再生藝術
是美學又是手尾學

09
社區同行
特殊校教師「感銅身受」
傳遞關愛沒「疑畫」

103

i s s u e

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

將軍澳道「長命斜」上月發生五車連環相撞車禍，當中涉及三輛載滿學童的旅遊巴，導致逾 90 人受傷，當中一名旅遊巴司機危殆。今次意外是將藍連接路開通後，「舊路」的首宗嚴重意外。有議員建議立法管制旅遊巴乘客，應與小巴看齊，必須佩戴安全帶，以降低意外的傷亡人數。

五車連環相撞 學童在內逾90人受傷

將隧斜路車禍啟示



安全帶應

ALL全戴！



將軍澳道五車相撞，涉及四架旅遊巴。



現場交通一度受阻。



車禍導致多人受傷。



車禍疑因專線小巴突收慢肇事。

事發於上月 24 日中午一時許，當時旅遊巴於學校旅行後，接送學生返回藍田聖公會德田李兆強小學，正沿觀塘將軍澳道往隧道方向行駛。突然，前方有專線小巴疑因讓路予切線的士而收慢，尾隨的三輛旅遊巴及一輛貨車，疑因當中有車收掣不及導致追撞，終釀成五車連環相撞意外。

三輛旅巴載滿學童 另一輛載長者旅遊

當日，受影響的將隧巴士路線，一度要改行將藍連接路。意外中逾 90 人受傷，當中包括十名學生及三名教職員臉部、手部、背部及腳部受傷，另有二十名學生感到不適；另外一名旅遊巴司機一度受困，情況危殆，事後分流到八間醫院。

現場消防人員表示，由於現場屬繁忙路段，加上路況上斜，事件中四輛旅遊巴有三輛屬小童校巴，另外一輛則載着一個長者本地遊旅行團，令救援難度大增。警方指經初步調查，事件中連環相撞的 5 車司機均通過酒精呼氣測試，初步相信無超速。而涉事綠色小巴在警方到場前離去，警方已聯絡有關司機，並會尋找懷疑切線的士。

李世榮： 坐旅巴戴安全帶應立法

新界東南立法會議員李世榮向《我家》表示，據初步了解事件，是有輛小巴，收油之後卻又迅速離開，導致尾隨車輛收掣不及，釀成意外。他衷心祝願傷者早日康復。

由於事件中有涉及多輛載滿乘客的旅遊巴，而導致大量乘客受傷。他認為，政府應該立法管制巴士及旅遊巴乘客須佩戴安全帶。

李世榮解釋指，過往不少車禍因為乘客被拋離座位、撞向硬物，甚至衝力過猛飛出車外，而導致傷亡增加。當旅遊巴一旦發生迎頭相撞的情況，有佩戴安全帶可令死亡和重傷率分別減少七成及四成。



將隧車流減 居民憂易超速

將藍隧道及將軍澳跨灣連接路，自去年 12 月 11 日開通，於上月啟用第 100 日。運輸及物流局局長林世雄在網誌指出，據通車日至 2 月底的交通數據顯示，將軍澳隧道於將軍澳往九龍方向的隧道入口，車龍長度較將藍隧道開通前大幅減少逾 1.5 公里，即近八成。而在

周末及公眾假期的傍晚繁忙時段，同樣位置的車龍不再明顯，行車暢順。

林世雄續指，將軍澳隧道於觀塘往將軍澳方向的隧道入口，不論是平日或假日的傍晚繁忙時段，以往擠塞的情況亦得到大大改善，並明顯見到將藍隧道有效把部分交通分流。

惟有將軍澳市民擔心，雖然五車相撞意外不涉超速，但經歷今次事件後，擔心將軍澳道上落車因較以往暢順，令車輛駕駛更快，惟往將軍澳方向上斜匯入路口，因有路段時速限制減至 50 公里並不時擺設



林世雄指將隧擠塞情況已大大改善。

「鐳射槍」，因此易令車輛突然煞車減速，令意外機會大增，因此希望有關部門改善。



將藍連接路去年 11 月通車。

修訂乘客戴安全帶法例 或今年交立會審議檢視

因此，對於現時法例只規管私家車、的士和公共小巴的乘客有安全帶必須佩戴，但旅遊巴卻未有相關規定，李世榮希望盡快作出相關規管保障乘客。他又引述當局指有機會於今年內，將相關法例提交立法會審議及重新檢視。

據了解，運輸署去年曾就相關問題諮詢業界及持份者意見，包括汽車及公共運輸業界、物流運輸業團體、醫學團體和殘疾人士團體等，普遍對建議反應正面。

按立法建議，安裝安全帶的要求亦擴展至新登記的車輛。所有新登記私人小巴、貨車、公共巴士、公共小巴、特別用途車輛車主，須確保其車輛所有乘客座位有安裝安全帶。若乘客不佩戴安全帶，最高可被罰款 5,000 元及監禁三個月，而車主如未能為新車安裝安全帶，則會受到同樣刑罰。

將軍澳道不時發生追撞意外，令市民擔心。



李世榮(左)促規定旅巴乘客扣安全帶。

政府擬年內修例 私家車接幼童 須設babyseat



沙田前年有校巴失控撞落單車徑。

前年六月，沙田一架載滿學童的校巴，因司機危駕，衝落單車徑，造成 25 人受傷。運輸署表示，幸當時車上所有學童因有佩戴安全帶而傷勢輕微，可見佩戴安全帶能為學童提供一定程度的保護。

據了解，現時本港約有 2,100 保姆車。署方估計 2025 年後無裝安全帶的保姆車，將餘下約 200 輛，當中約 60 輛為高於 15 年車齡的柴油車。署方建議此類車主，可以申請淘汰歐盟四期柴油商業車輛特惠資助計劃換車，以減輕負擔。

運輸署正研究立法，保障兒童乘車的安全。立法建議包括規定所有接載八歲以下兒童的私家車，必須設有兒童汽車座椅，以及規定所有接載學生車輛，無論新車或舊車，於 2025 年起須於所有座位裝上安全帶。署方期望年內向立法會提交修例建議。

十大超級食物排行榜

2023 十大排名 發酵食品發圍

Superfood 冠軍 自己唔搶眼但對人腸好

「超級食物」即是在相同的食物熱量下，能從該種食物中吸收更豐富的營養素。美國營養師 Amy Fischer 早前於美國知名網站《Good Housekeeping》上，分享他今年看好的 10 種超級食物，而發酵食品今年更獲多間媒體評選為冠軍，備受關注。

第一位：發酵食品

發酵食品多帶有各種活菌、活性培養物，可促進腸道內的益菌生長，維持腸道健康，亦曾有研究指益生菌多寡與對抗抑鬱症有關聯。

例子：乳酪、泡菜、酸菜、芝士、納豆

近年興起養生熱潮，不少人開始注重飲食習慣，尤其關注「超級食物」(superfood)，即是指對健康非常有益、營養密度高，並且能預防或緩解疾病的食物。外國不少媒體每年發布最新超級食物趨勢，有美國著名營養師近日發表 2023 年十大超級食物，當中或有你的最愛，就看看對身體有何益處吧。

第二位：十字花科蔬菜

十字花科蔬菜含豐富葉酸、維他命 A、C、K 及抗氧化劑蘿蔔硫素，有助抗炎、抗癌。這些蔬菜應少用水煮或油炸，以免營養流失。

例子：西蘭花、椰菜花、羽衣甘藍、大白菜、小白菜、大頭菜、白蘿蔔

第三位：生薑和薑黃

同屬薑科植物，有助抗炎，抗氧化、清除自由基，促進細胞代謝，生薑亦能止嘔止嘔、改善腸道健康。

例子：黃芥末、咖喱

第四位：莓果

莓類水果含豐富維他命 C、E 及各類植化素，能保護神經、延緩腦部退化；蔓越莓能降低尿道感染、黑醋栗可舒緩疲勞。

例子：藍莓、蔓越莓、桑葚、黑醋栗、草莓

第五位：豆類

豆類含豐富蛋白質、膳食纖維等，且低脂、無膽固醇，適合增肌減脂一族，並可減少三高、糖尿病、痛風等疾病風險。

例子：黃豆、黑豆、豆腐、豆漿

第六位：大麻籽

大麻籽含豐富的蛋白質，並富含纖維、維他命 E、礦物質、Omega-3 等，有助減少炎症。

第七位：咖啡

以往多個研究顯示，喝咖啡能遠離中風、心臟病、痛風等疾病，但每日咖啡因攝取最好不要超過 300 毫克，孕婦、孩童、患心臟病、腸胃差者慎飲。

第八位：石榴

石榴含多種植化素、鉀、維他命 C、多酚等，有助抗炎、降血壓和膽固醇。

第九位：黑朱古力

比其他類型的朱古力含更多黃烷醇，可降低心臟病風險，亦可改善心血管、淋巴及腸道健康，亦有助舒緩情緒。

第十位：雅枝竹

又稱朝鮮薊，富含纖維、蛋白質、鎂、鉀和植化素，有助降低血管中的壞膽固醇。

飲健脾湯 有汗出有疹出

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



許多病痛、過敏往往換季時發作，汗疹屬其一。汗疹多出現於脖子、腋下或胯下等汗多位置，常見類型是紅丘疹，有時會呈紅斑腫塊。對於本身有濕疹病史或皮膚較纖薄（如嬰幼兒）人士，亦相對容易出現皮膚敏感問題。以下分享一下日常護理及飲食易忌，以改善汗疹問題。

- 清淡飲食，有助脾胃運化負荷，減少積滯
- 適當飲水，能減少代謝物及體熱鬱積於皮下
- 戶外活動前做皮膚防曬，降低紫外光損害
- 防曬品防曬係數（SPF）太高或用量過多，會堵塞毛孔，造成皮膚性發炎
- 出汗後約兩至三小時內沐浴，或毛巾抹身，免汗液停留皮膚太久
- 服用健脾滋潤湯水，提升脾肺功能

清熱三豆湯

材料

綠豆 30 克、炒麥芽 15 克、赤小豆 30 克、山藥 20 克、炒扁豆 20 克、百合 20 克、生苡仁 20 克、瘦肉半斤、山楂 15 克

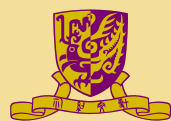
做法

○ 將瘦肉汆水，並準備五至六碗開水
○ 然後材料連肉一併煲個半小時便可

功效

綠豆、赤小豆及炒扁豆具清熱解毒去濕作用，又能解暑濕；苡仁及山藥提升脾胃運化，再配合山楂及炒麥芽有助消化，排走食滯等問題，百合則可潤肺滋陰。

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

香港賽馬會社區資助計劃

長者健康社區推廣計劃



費用全免，歡迎 50 歲或以上人士填寫健康問卷：



賽馬會流金匯 (@jcchhk)



查詢電話：3763 1180

一念天堂一念地獄

條路點揀其實唔難

做個善人

善用人工智能



“ 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

近期 ChatGPT 爆紅成為全球熱話，不少朋友使用後，無不嘖嘖稱奇，但又會有好多人擔心：「AI 取代人類工作」，AI 有自我意識後人類滅亡等等。

何謂「ChatGPT」？

ChatGPT 是一款由 OpenAI 於 2022 年 11 月推出的開發聊天機器人模型（Chat Generative Pre-trained Transformer），它是透過 NLP 自然語言理解（使電腦能夠解讀、處理和理解人類語言）和 NLG 自然語言生成技術（將非語言格式的資料自動地轉換成人類可以理解的語言格式）進行人機交互的技術。ChatGPT 可以接受人類的語言輸入，並具有快速理解和回答人類語言的能力。

當大家驚訝「初版」ChatGPT 好勁，OpenAI 突然在今年 3 月 14 日推出新版「GPT-4」，GPT-4 其準確度相較 3.5 版本高出 40%。GPT-4 除了比 ChatGPT 更聰明外，也能支援圖像辨識和文本輸入。

人會被人工智能取代嗎？

GPT4.0 推出之後，為世界帶來革命性改變。熟悉人工智能的專家稱，GPT-4 開始已經容許啟動「外掛模式」，也就是和其他人工智能工具「合作」，相信這些創造，除了會淘汰不少人類工種，也會大幅度改造社會倫理道德規範。

面對 AI 人工智能、克隆（複製）人等等議題，對人類在就業、教育、家庭等，各方面的轉變與衝擊，也令人逐漸感到對未來的不安！

AI「反抗」源於設錯目標？

佛教認為，萬事萬物無非緣起。佛教是依法不依人，重點在於追隨佛陀之路。

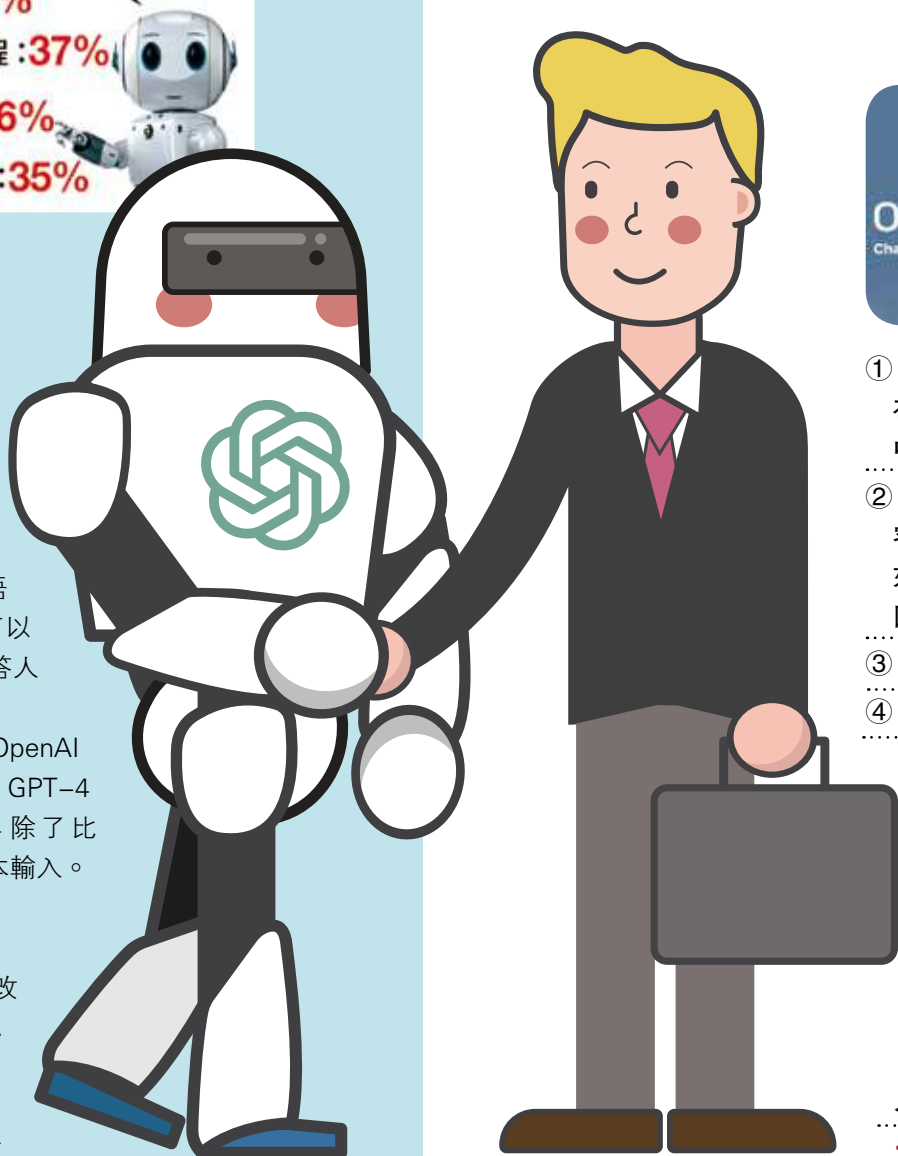
在人工智能的時代，人的本質理性、自我意識、直覺等精神要素，看似逐步被人工智能推翻。沒錯，AI 也有自動糾錯功能，但這還是由人已先設置好程序。

《人類相容：人工智能與控制問題》（Human Compatible: AI and the Problem of Control）一書中指出，威脅並非來自 AI 開始有了自我意識，並起來反抗人類。而是最有可能是因為人類的疏忽或是貪婪，為 AI 設置了錯誤的目標，無意中把我們都消滅了。

人性還有不被取代的？有的！人有「心」。孟子說性善，中國人以「善」統一真美。佛家強調「一念天堂、一念地獄。」人有「善心」，去善用 AI 解決問題，而非被其控制。未來，AI 人工智能發展是多是壞，一切就要看我們的抉擇。

最受影響工作

- 行政支援：46% 可由AI取代職位
- 法律專業：44%
- 建築設計及工程：37%
- 生命、物理及社會科學：36%
- 商業及金融業：35%



看看GPT-4的厲害



- ① 參加了多項人類通用考試，例如在美國學術能力測試 SAT 的測驗中，考獲 800 分滿分中的 700 分。
- ② 可以輸入圖片，解讀或生成新內容，迅速產生網站程式碼，用文字來解釋圖中內容，甚至給予建議、回答問題。
- ③ 多語言能力、翻譯功能強大。
- ④ 可處理高達 2.5 萬字長篇內容。

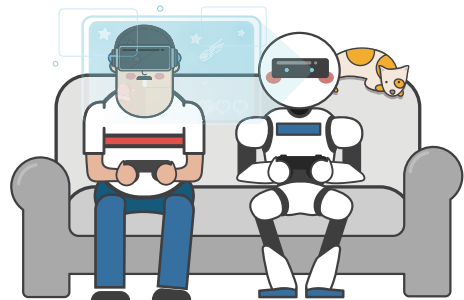
話你知 佛教界科技弘法

- 韓國般義法師談人工智能：如不能善用科技弘法，將「落後於時代」……
- 日本京都市高台寺推出機械人——Mindar 弘法。
- 佛光山慧讓法師指出，AI 產業蓬勃發展，但人工智能不能算到因緣，亦無法瞭解過去世，自覺誰也替代不了。
- 佛教徒 Kazuma Ieiri 開發的 AI 佛陀網站 HOTOKE AI，讓網民可以輸入問題，然後獲得 AI 佛陀的「佛系」回應。



小思考 AI改善人類生活？

- 自動化和智能化：提高工作效率和質量。
- 個性化和預測性：通過分析和學習個人數據，提供個性化的產品和服務。
- 醫療保健和健康：監測人健康狀況和生活習慣，提供個性化的健康建議。
- 教育和培訓：有助教育和培訓行業改進教學和學習。



“唔使識條鐵嘅
到環保展覽就清楚”



結合建築設計 延續材料生命

目前，香港只有少數廢棄玻璃被回收，通常被壓碎成製作英泥的材料，回收率偏低。慈濟環保願行館聯同本地建築師團隊，冀大眾關注和探索玻璃回收的可行性，故舉辦「透視未來」（Glaze into Future）藝術展，展出由本地回收玻璃廢料打造的環保藝術裝置作品。展覽由3位本地建築師黃鋆暉、陳俊宇及葉希凡負責創作和設計，以建築美感的設計，為玻璃廢料延長生命週期。

玻璃再生藝術 是美學又是手尾學

香港每日有逾300噸玻璃被棄置，當中只有約2%經回收處理，長埋堆填區的玻璃樽每日超過100萬個，而一個玻璃樽需時100萬年才能分解。有見及此，有本地建築師籌辦回收玻璃藝術展，以再生玻璃創作藝術裝置，啟發大眾思考廢料的未來。

八米長玻璃飛浪 折射彩光夠夢幻

最大型的展品「回收玻璃飛浪」是延綿8米長的飛浪設計裝置，所用材料均是「再回收」，被升級改造的「玻璃磚」，最先用作建造於商場展出的藝術裝置，在去年又給變裝成為聖誕市集裡的聖誕樹。今次再將玻璃磚加以變奏，灌注第四生命，亦巧妙運用窗前的光線，在陽光七彩折射下仿如置身燈光幻影，適合參觀者一同「打卡」。

至於伸延部分，則成為可用的桌面，讓大眾可多角度近距離欣賞透視玻璃磚和裡面的玻璃顆粒。為展現永續設計概念，裝置以組裝式結構支撐，展覽後可分拆成為5件獨立的傢俬和園藝掛架。



參加回收工作坊 DIY砂畫拎回家

懸掛於展覽館入口窗前的「玻璃砂畫」，向大眾呈現不一樣的玻璃質感，混合光線折射更構成獨特的藝術光影。玻璃經壓碎後變成像砂一般幼細的顆粒，再將不同顏色的玻璃砂砌成畫作。策展團隊藉以向大眾分享回收玻璃的可塑性，示範將廢物變成藝術品。

同場指定時間亦會舉辦工作坊，讓公眾一起發揮創意以玻璃砂製作砂畫，製成品更將於展覽中共同展出。



衍生物污染環境 提醒大眾勿忽視

色彩繽紛的「樽蓋塑膠雨」，則以超過700個經慈濟回收站收集所得的舊樽蓋製成。透過壯觀的樽蓋雨，提醒大眾玻璃樽的使用除了產生玻璃廢料外，同時亦會製造衍生廢物，例如招紙、鋁樽蓋，膠蓋等。

沒處理好的塑膠廢料，倘若進入大自然的水循環，使雨水中含有塑膠微粒，將構成環境災害。



「透視未來」 回收玻璃藝術展

日期：即日起至4月30日
（逢星期二及公眾假期休館）
時間：10:00-12:30及13:30-17:00
門票：免費
地點：大圍車公廟路5號
慈濟環保願行館賽馬會共創空間



讀者試堂優惠！



Studi
KAYZEL

我家
地區報

9096 1810

- 大埔大明里寶華樓C座1樓I室
- 石門W Luxe 23樓 S17室

空中瑜伽 60 分鐘試堂 ~~\$118~~ \$108
地面瑜伽 60 分鐘試堂 ~~\$98~~ \$88
空中吊環 60 分鐘試堂 ~~\$150~~ \$140

使用細則：

- 憑券電話WhatsApp預約體驗（最少三日預約）
- 如上課人數少於2人，該課堂會直接取消
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權

我家 讀者優惠！



蝶·豆·花
有機農莊

Cinderella Farm
童話世界農莊

大埔鳳園路8號
電話：6583 5111/5178 3222

憑券到售票處

9折優惠

購買農莊入場門票

優惠細則：

- 優惠限期：4月1日至4月30日，逾期作廢
- 請參閱農莊Facebook的營業時間
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權



我家
HoMemory

旅遊
GO!

Issue 103 | 06, Apr 2023 | Text: Photo: 行李 Design: Lavie Wong

港珠澳大橋開通沒多久便遇上疫情，通關之後是時候闖蕩一小時生活圈！今次介紹三個具文化旅遊特色的珠海好去處，打卡之餘亦感受歷史文化風情。

一小時生活圈
多重滿足巧滾動

遊港珠澳之珠 炫LookLook 難自控



圓明
新園

園林fusion古風打卡
觀音像前洗滌心靈

你以為圓明園是北京獨有的嗎？珠海也有一個參考北京圓明園而建成的「圓明新園」，是全球最大的中式園林建築之一。其建築風格兼具南北園林特色，集合了北京頤和園、蘇州園林、杭州西湖等多種風格。其中，最為著名的是巨型石刻佛像——南海觀音像，高達33米，是世界最大的觀音像之一。

園內還有以明清建築風格為主要的文化街區、皇宮歷史博物館、圓明書院等景點，想來一場古風打卡之旅，最適合不過！

來魅力
壁畫村

藝術創作壁Data
順道暢遊周邊景點

「來魅力壁畫村」位於中國廣東省珠海市香洲區唐家灣大街上，村內有數百幅色彩繽紛的壁畫，包括大型立體彩繪、風景人物、動物等多種主題，形式各異。壁畫村內還有許多文化藝術展覽廳，展示了中國藝術的多種形式，如書法、陶瓷、繡品等，更有不少藝術家在此工作室中實地展示著自己的藝術創作。

遊客尋找各式各樣的有趣角落拍照留念，品嚐當地美食，選購各種精美的手工藝品。此外，壁畫村周邊還有不少景點，如唐家灣古鎮、明珠百瀑和西灣海濱公園等，可以一道遊玩。



芹菜
好湘

地道湖南菜醫肚
品嚐多層次芹菜

逛完一整日，值得推薦大家到珠海一間特色菜館——「芹菜好湘」食店醫肚！這是全國首創以芹菜為主打的餐廳。該店以地道湖南菜而聞名，菜品口味獨特，可以一次過品嚐多款湘菜菜式，特色菜品包括：口味虎皮尖椒、糖醋鯉魚、爆炒芹菜、湖南臘肉炒豆角等，各款都配搭風味醬料，開胃惹味！



社區同行的方式可以有很多種，不在乎多與少，關鍵在於如何發揮自身的力量，傳遞關愛訊息，一點一滴共建構共融社會。

“我患病期間體驗過這種孤單和無助，我想給他們愛和關懷。”

Daisy 努力創作，希望引發更多共鳴。



帶愛寵與弱勢社群同行作伴。



病患者 對無助感銅身受

特殊校教師 傳遞關愛沒有疑畫

Daisy 是一名特殊學校教師，人生因一種罕見病而發生轉折。二十多年前，當 Daisy 剛大學畢業時，她得知自己罕見遺傳病威爾遜氏症。這種病會影響身體對銅的代謝，使銅在器官中堆積，進而影響中樞神經系統，令身體和四肢不自主地抖動。

Daisy 回憶當時的情況，「不只無法拿起筷子夾餸，連畫筆都拿不穩，不停問自己為什麼是自己，為什麼要讓家人照顧，更曾經想過結束生命。」病情一度令 Daisy 感到自卑無助。

做弱勢社群同行者 傳授知識助找方向

患病後，Daisy 家人四出求醫，後來在上海找到有醫治該病經驗的醫生。接受了三次、每次三個月的治療後，Daisy 病徵慢慢減退及穩定下來，當拿起筷子，手沒有震，讓她激動得哭出來。

自此，Daisy 改變了很多，變得更謙虛並希望做更多有意義的事，於是選擇了教育工作，任教特殊學校，做弱勢社群的同行者。現時，她任教自理科及音樂科目，引導學生克服各種身心理障礙學習生活，「他們很容易被社會遺忘。我患病期間體驗過這種孤單和無助，我想給他們愛和關懷。」身為教師，Daisy 認為不僅要傳授知識，更要擔

任學生的引路人，協助他們面對各種困難，找到生命中的方向和意義。

走進社區當機構義工 分享故事及自家創作

Daisy 曾教導過中度智障和嚴重智障的學生，痛心同學們在社會中面對的壓力很多，包括社交、就業和自我照顧能力的不足等。「他們的父母無法永遠陪伴他們，這讓他們需要面對許多在成長過程中的壓力。他們需要獲得社會的接受和尊重，也需要面對就業和自理能力方面的問題。」Daisy 帶著真實的見證，她走進社區到不同的機構當義工，分享故事及自家創作。

至於如何扮演同行者角色？Daisy 課餘時專注藝術創作，藉繪畫傳遞更多的共鳴感。作品多以小動物為主角，帶出純真情感，代入不同的主題，關注病患者處境，同時讓大眾了解病患的感受。她說，面對面交流以外，這也是社區共融方式，特別對於

難以開口表達的訊息，就讓情感在畫作中傳播。



以小動物的純真說好生命故事。

學偶像鄭秀文 生命燃亮生命

Daisy 笑言她的畫作並不單是「嘩！好靚」這層次，她希望以作品激發社會各界對病患的關注和支持，讓更多人了解病患者面對的困難和挑戰。

「鄭秀文是我的偶像，她曾經患過抑鬱症，但她勇敢地站出來以歌曲及話語鼓勵其他人，Daisy 也希望能與她一起，傳遞更多的愛和溫暖。」

因此，Daisy 認為她的作品所表達的是一種神奇力量，讓人們重新思考如何在生活中與人連結。「社會千變萬化，讓我生命『燃亮』更多生命，讓更多病患者和他們的家人得到接納與支持。」



小粉絲送來 DIY 禮物，Daisy 暖在心頭。

“鄭秀文是我的偶像，她曾經患過抑鬱症，但她勇敢地站出來以歌曲及話語鼓勵其他人。”



音樂可療癒心靈。



家人給 Daisy 無盡的愛。



在合肥醫院度過三年治療期。

文化一條龍 校長堅持古訓教做人

盧校長：
我們不是只靠背誦，
最緊要學得有型。



與學生共同學習中華文化。

中國文言庭訓由古代流傳至今，當中不少可上溯到2500年前的春秋末期。經歷悠悠歲月，句子兀自發光全因前人智慧歷久常新，足以古為今用。熱愛中華文化的盧校長，對文言古訓琅琅上口，甚至帶有一種讀過「卜卜齋」的feel。原以為他自小就有系統學習聖賢之道，訪問中得悉他「太遲才開始接觸到中文」，小編認為這是「學無前後，達者為先」。盧校長將文化敬意帶到生命價值教育裡，藉此締造「開心校園」。

推廣先賢 Sound-bite 助建開心校園

“傳統智慧令我了解逆境中有出路。”

將軍澳播道書院 2006 年創校，盧偉成在其時就出任校長至今。該校提供「一條龍」十二年教育，着重中國文化，藉文言古訓教學生做人道理。盧校長自己對於傳統文學亦有一番體會：「在媽媽的年代，一句話『船到橋頭自然直』已給她很大的力量。令我知道，原來將經歷幾千年嘅古訓擺返落現代，有助面對人生挑戰。」

盧校長認為自己太遲才開始接觸到中文，感到後悔。「道家、儒家等思想等，令我了解自己面對人生逆境時，會有很多出路。」

“植入正面價值觀，面對困難時會更正面。”

從該校小學部開始，盧校長將中國文言古訓引入生命價值教育裡，務求盡早讓學生學習

到當中的價值。盧校長指出，「中華文化來講，我們不是只靠背誦，最緊要學得有型」，並介紹學校推行的「VESSEL approach」說：「當學生領悟當中含義，之後懂得融會貫通分享故事，植入正面價值觀，面對困難時會更正面。」因此，他經常把古訓連繫不同學校課程。

校長舉了幾個例子。就「己欲立而立人，己欲達而達人」，學校定期舉辦班會成員訓練，並且每年舉辦頒獎禮和分享會，以幫助班會成員接受挑戰、讓不同的班會成員互相分享經驗和心得，期望實現此信念，讓學生之間相互促進，共同成長。

另外，亦有「一室之不治，何以天下國家為？」從小教導學生管理好自己課室，未來才有能力委以重任，承擔更重要的事。



傳統古訓具激勵作用。



交流意見，皆期盼學生與社區多聯繫。

做個好鄰里 好事輪到你



教育非「千人一面」，是「一人千面」？



學校近日獲頒「開心校園」殊榮。

「天生我材必有用」，盧校長認為要給學生機會去舉辦活動肩負當中的責任，這樣能助孩子找到角色，從而更加了解自己以至成長。「試過因為一個很活躍的學生，喜歡打桌球，於是我為他設立咗一個球會，叫作『卓越會』並畀佢做會長。」盧校長分享道。

“學生認同自己角色，有助釋放力量，不怕經歷考驗。”

他補充指，要訂一些規矩讓他們去遵守，推動學生前進，「當你畀一個身分學生，他認同自己角色，有助釋放力量，不怕經歷考驗。」

早前，將軍澳發生了一單意外，播道書院的學生為意外中的婆婆撐傘擋雨，發揮了「推己及人」的精神，實踐「做個好鄰里」。盧校長表示以學生為榮，已嘉許那三位學生，並期望他們人生遇到有需要的人時，繼續主動伸出援手，「樂以天下，憂以天下。」盧校長以此句總結學生與社區的聯繫。



“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



惹味住家菜 出得廳堂入埋心房

一不離二炒雞柳

因為三椒欖菜四季豆

近排城中其中一個熱門話題，當然係內地團逼爆紅磡土瓜灣事件。一批又一批內地團友排隊入餐廳食飯，除咗做成交通擠塞及行人通道受阻問題之外，記者仲發現每團用餐時間平均唔超過 20 分鐘，大家都以為佢哋係被迫食咁快，錯晒！記者訪問團友點解要咁趕？先發現原來係佢哋自己食得快。之後當局規定用膳時間最少要半個鐘，團友反而覺得浪費咗佢哋嘅時間嚟！

所以重點唔係管理嘅問題，而係心態。多年來呢種平價團嘅存在，都係將遊客當「羊牯」，帶佢哋去紅磡土瓜灣一帶嘅山寨貨購物中心，斬到啲遊客一頸血，從而補貼成本。雖然話百貨配百客，但呢種模式嘅平價團，根本對旅客同社會都無乜好處。

我反而有興趣想知佢哋食咗啲乜，按記者查訪呢啲「光速餐」，包括有清炒椰菜、麻婆豆腐、梅菜扣肉、翠玉瓜雙椒炒雞柳、炸魚、鯪魚肉及蝦米湯等，並附上兩大盆白飯任裝，團友話味道一般般，其實做任何嘢只要有心去做，就一定做得好。好似今期分享嘅「三椒欖菜四季豆炒雞柳」，本來只係一個平凡嘅家庭小菜，只要放啲心思就會有唔同嘅效果！所謂三椒包括：醃肉嘅青花椒油、一串串嘅新鮮青胡椒及大紅辣椒，以上三樣加埋會令個餸更加惹味香噴噴。四季豆一定要做「去絲」步驟，食嘅時候先會無渣，先從豆嘅一邊摺下一小段，再順住豆莢方向將兩邊嘅粗纖維撕出嚟就得，留意比較鮮嫩嘅四季豆係冇「絲」㗎！



做法：

1 將雞脾肉連皮切成條狀，落醃料醃 15 分鐘。四季豆去絲後切段，紫洋蔥及大紅椒切片，另外蒜頭切片備用。

2 先將雞肉落鑊，以中火炒至轉白色盛起，隨即落四季豆半煎半炒至表面略帶金黃，落少少鹽調味後盛起。

3 將欖菜醬、新鮮青胡椒及蒜片爆香，再加入雞肉及四季豆炒勻，然後落調味料。

4 最後加入紫洋蔥及大紅椒片，轉大火炒 15 秒即可上碟。

醃料：

鹽 1/4 茶匙
糖 1/2 茶匙
粟粉 1 茶匙
紹酒 1 茶匙
青花椒油 2 茶匙



調味料：

糖 1 茶匙
生抽 1 湯匙
鹽 適量

材料：

去骨雞脾肉 1 塊
四季豆 半斤
大紅椒 1 隻
紫洋蔥 半個
新鮮青胡椒 幾串
欖菜醬 2 湯匙
蒜頭 2 粒



提提你

新鮮青胡椒係泰國雜貨舖有得賣，如果有，用黑胡椒粉代替都可以。

型色・煮意

Issue 103 | 06, Apr 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan

牧愛街88號

Issue 103 | 06, Apr 2023 | Text、Design: 余遠鏗



作者：余遠鏗

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》。



市區僅存戰前戲院
到頭來光影一場空？



油麻地戲院 藉戲曲重生擴建有戲唱



油麻地戲院於 2012 年起活化成戲曲表演場地。



活化後正門兩旁保留臉譜石柱。



黃夏柏認為活化修葺頗具心思。



一級歷史建築小紅屋活化為辦公室。

位於窩打老道及新填地街交界的油麻地戲院，其建築採貨倉式設計，並在外觀上加入當時戲院常見的藝術裝飾，如正門入口兩旁刻上哭笑臉譜的石柱及牆身橫線；正門上方則採用古典式建築的山形牆。這些特色，在 2012 年活化後得以保留。

第二期工程 將建六層高建築物

2008 年，即戲院結業後十年，政府決定將其活化成戲曲表演用場地。活化後的油麻地戲院於 2012 年 7 月正式啓用，直至去年 9 月，因配合第二期建築工程，油麻地戲院需要暫時關閉。

第二期建築工程將在油麻地戲院旁、前身為上海街垃圾站及露宿者之家的位置，興建一座樓高六層的建築物，提供側翼舞台、庭院、排演室及練習室等設施，工程料 2026 年完成。

政府通過項目時指出，就戲院本身建築及保育條件限制，包括戲院大堂和側翼舞台面積未達一般表演場地標準的問題，擴建旨在增加可用空間並提供附屬設施，強化油麻地戲院培育粵劇新秀之功能。

專家：活化具心思惜不再播電影

《香港戲院搜記·歲月鉤沉》作者黃夏柏憶述，油麻地戲院歷史悠久，據他翻查史料，該戲院在營業初期曾稱為「影戲院」，戲院座位分為四等，一度以放映粵劇為主，兼播中西默片，所以放映室內曾安排座椅予解畫人。而在 2012 年活化後，原有舞台的邊緣位置給保留下來，令人仍看到昔日院內淺窄舞台的概略。

黃夏柏認為活化後的油麻地戲院修葺頗具心思，包括挖深地台，重修天花，並保留原有的木樑。唯一可惜的是，它沒有再成為戲院播放電影，院內亦再無電影放映設施，令到古蹟未能突顯本港電影發展的背景。



第二期工程將建六層高建築物。（效果圖，政府文件）

上世紀 80 年代 轉型為三級片戲院

上世紀 80 年代，政府推行電影三級制，渲染色情血腥、暴力題材的電影，會被列為「三級片」，僅讓成年人觀看。隨現代化戲院投入市場，部份小型戲院如油麻地戲院，因設備老舊而難敵競爭，於是專攻三級片市場以吸引觀眾。

為求生存，戲院營運商更推出「一張戲飛、全日任睇」，只要買一張戲票，全日任睇該戲院上映的三級片。

當時，部份戲院為求節省開支，放棄取消菲林放映，轉為直接播放色情錄影帶，而油麻地戲院 1985 年便轉營專播三級片，1998 年結業前亦是靠這方式勉強經營過來。



戲院於 1998 年不敵競爭結業。（香港戲院商會提供）

古蹟資訊

油麻地戲院

評級：二級歷史建築

地址：九龍窩打老道 6 號

交通：油麻地港鐵站 B2 出口，步行約 5 分鐘。

溫馨提示

油麻地戲院內部正因擴建而關閉，導賞員計劃學員將於下月 16 日及 6 月 11 日，於油麻地戲院外圍做講解。有意報名請瀏覽康文署網站：
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/ymtt/>



往期回顧

人生必有苦，痛失摯愛的苦為其一。有人一直消沉下去，亦有人因為「愛和責任」試從傷痛走出來，「做 Channel」的創辦人 Kenji 就是這種努力活下去的例子。在思念亡妻同時，著手一個人圓「兩個人」的夢，以單親爸爸的身份兼母職，陪伴四孩成長及守護凝聚音樂人平台，並將正向訊息融入音階與歌詞，望喚起同路人以至社會大眾的共鳴。

忘我高歌的背後，Kenji 付出了很多努力。



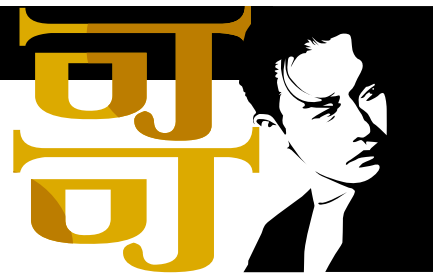
引起共鳴，是社區表演最大動力。

「街頭表演嗰陣你同聽眾身處同一個空間、感受同一陣風、分享同一種氣氛。」



了亡妻心願 守護凝聚音樂人平台

單親爸愛唱歌



音樂不限知音快樂

Kenji 與太太 Maggie 生前一同創立成立「做 Channel」，希望透過平台凝聚音樂人追夢，但就在同一年年底，太太離世對 Kenji 造成極大打擊。隨時間流逝，他稍為冷靜下來後，認為有責任延續與愛妻的共同心願，於是努力想辦法守護平台。

人生不如意事十常八九

「有酒吧表演呢段期間，合作嘅樂隊有好多人轉行。」

「因為有正式學過唱歌技巧，開頭淨係識就咁唱，拍子又唔啱，之後喺朋友身上取經一段時間之後進步咗好多，有人提議我哋一班玩音樂嘅人出去做 show。」得朋友同行，「膽粗粗」嘗試到酒吧表演，卻得到意料之外的正面迴響，由太子一間小酒吧唱到蘭桂坊。

可惜好景不常，酒吧業在社會運動及疫情下首當其衝：「有酒吧表演呢

段期間，合作嘅樂隊有好多人轉行，送外賣、揸車都有。」為勢所逼，失去表演場地，Kenji 和朋友 Heyman 一人彈琴，一人唱歌，由荃灣站外人流較密集的地方開始：「要令路人停低聽晒成首歌，再奉獻金錢，其實唔係一件普普通通、唱得好就得嘅事。」

「最大嘅阻力係有人投訴滋擾、報警、去唔同地方泊車嘅時候收『牛肉乾』、表演嘅時候遇過被人聲嘶力竭咁鬧。」Kenji 除了街頭表演，還會每月兩次網上直播，但他指兩者皆為表演者及聽眾帶來不同的感覺：「街頭表演嗰陣你同聽眾身處同一個空間、感受同一陣風、分享同一種氣氛，好似互相連結起嚟。」

街市唱英文歌被指缺共鳴

「表演者要自我享受，都要考慮到聽眾係咪同樣樂在其中。」

共鳴，是他透過街頭表演，了解到在藝術表演中的重要元素：「我哋試過喺荃灣楊屋道街市唱英文歌，但因為嗰度出入嘅都係家庭主婦、街坊街里，於是有一位叔叔行埋嚟同我

街頭音樂表演 注入戲劇元素

今年是香港一代巨星「哥哥」張國榮離開 20 週年，Kenji 亦提及自己是「哥哥迷」，歌詞間許多「相遇」的故事，而自己亦想著以音樂說故事的目標進發。



在電台節目分享親身經歷。



期望香港人樂觀面對挫折。

處境劇涵人生體會

「通過音樂抒發情緒，係令我重新出發嘅助力。」

當時，他在街頭音樂表演加入戲劇元素：「平時都係一首首歌輪住唱，但係我哋加入自編嘅話劇元素，配合音樂梅花間竹表演，編排一段段大約 10 分鐘嘅音樂小話劇。」短短的音樂處境劇，包含 Kenji 部份對人生的體會：「因為太太過咗身，我有段時間情緒極度低落、消沉，但我仲有四個小朋友，通過音樂抒發情緒係令我重新出發嘅助力。」

經歷喪妻之痛，音樂是重新出發的 channel。



起初冇正式學唱歌，後來獲朋友指點而升呢。

心靈料理
主要材料
就是「音
樂」。



身兼母職照顧四孩，望以音樂陪伴孩子成長。

哋講『喂靚仔，你唱呢啲歌我哋冇共鳴呀，轉吓張國榮咁得唔得呀？』」

因著這個要求，Kenji 由〈海闊天空〉唱起，便開始吸引一班聽眾圍觀。「表演除咗我哋表演者要自我享受，都要考慮到聽眾係咪同樣樂在其中。」

Kenji 希望他的音樂不但能助人疏導情緒，為其他正面對逆境的過路人以打氣、重建正面、積極的心態；亦希望將部分社會問題融入短劇，以情動人，吸引大眾嘅注意。

教我堅毅望著前路 叮囑跌倒不應放棄

網上自學結他 子女獻「真的愛你」

Kenji 的孩子們耳濡目染下常加入表演，踏上奇妙音樂之旅。

Kenji 為生計奔波，欣慰四孩懂事同時亦感愧疚又自豪：「我有咩錢畀佢哋去學唔同嘅嘢，我識嘅嘢都會盡量教；但有日突然話要自彈自唱首〈真的愛你〉畀我聽，原來佢地自己網上自學結他，學好之後畀驚喜我。」

他慶幸孩子們並沒有因為失去至親而變得「孤僻」，而依然保持正面、唔驚鏡頭、唔驚人：「曾經阿囡要出去表演，我都有擔心過佢應唔應付到，但見要表演嘅時候都好淡定，唔怯場，真係好欣慰。」

街頭表演，小朋友淡定不怯場。

父子準備 Jam 吓歌。



生活點滴親情互動

子女年幼就失去母親，Kenji 向自己承諾盡力父兼母職，將好生活帶給他們：「佢哋好生性，知道媽媽唔會再番嚟，囡囡曾經成日望住我，睇吓我有冇眼濕濕，甚至試過調番轉安慰我。」生活上的點滴，為 Kenji 帶來的是珍貴的親情互動。



孩子為父親影「開心相」。

「囡囡曾經成日望住我，睇吓我有冇眼濕濕。」

系列T恤「進擊」入 UNIQLO

著動畫Tee 復活節與巨人為伴

主打分鏡效果
99蚊「fans 快檢」

UNIQLO 為了紀念最終回這個大日子，推出這 8 款只售 99 元的潮 Tee，印花圖案大部分全以原著漫畫的分鏡圖為主題，配合精選的場面與經典台詞，當中包括主角艾連·葉卡和米卡莎·阿卡曼的經典台詞，而且有別於一般 UT，無論在領口及專屬標籤上都印有《進擊的巨人》的相關 Logo，並是以艾連·葉卡搭配變身後進擊的巨人為主要形象。



進擊的巨人 8 站

「粉絲」睇熱血「Non 粉」看熱鬧

日本漫畫家諫山創的作品《進擊的巨人》，由 2009 年開始連載至 2021 年結束，全球累積銷量超過 1 億冊，而動畫版的最終季「The Final Season」已經正在熱播，UNIQLO 亦在上月把《進擊的巨人》UT 系列上架，身為 fans 的你絕對不容錯過此系列的 8 件潮 Tee！

從牆壁窺視的巨人

「這個世界是如此的殘酷，卻又如此的美麗。」這句話深刻刻畫世界的殘酷及人性樣貌。在矛盾的世界中找出希望的米卡莎的一句話中，藏有《進擊的巨人》作品所傳達的另一面訊息。背面為台詞印刷，正面為從牆壁窺視的巨人。



最後覺悟，獻出心臟



這件黑色款也是以最終戰為素材，以里維兵長最後看到調查兵團犧牲的夥伴幻影，做出最後一次「獻出心臟吧」姿勢，並流著淚說出：「你看到了嗎？」也是他第一次擺出象徵調查兵團精神的姿勢。

自由之翼，最後決戰

為了阻止「地鳴」，米卡莎、阿爾敏、里維終於要和艾連迎來最後的一戰。下定決心的米卡莎覺悟要取深愛的艾連之性命，說出「我來動手，請大家幫我」，而里維對此的答覆。背面採用此壯烈戰鬥場景的，而正面的口袋用了象徵了調查兵團自由的「自由之翼」徽章。



ATTACK ON TITAN

融入艾連·葉卡和米卡莎·阿卡曼「如果不戰鬥的話，就不會贏……」的經典台詞。配置於中央的 UT 原創 ATTACK ON TITAN 的 Logo，Logo 加入了從牆上窺視的巨人、「地鳴」聲及米卡莎等圖案元素。



始祖巨人發動地鳴

艾連發動「地鳴」時，利用始祖巨人之力量警告尤米爾子民「超大型巨人要踏平這個島外的所有土地」的台詞。背面呈現艾連被賈碧的步槍炸飛後，吉克接住艾連的頭並發動「地鳴」的場景。



回到最初時



以「進擊の巨人」大字為題，加入艾連、米卡莎和阿爾敏初時與巨人戰鬥的身影！

人類最強，里維兵長

由諫山創老師在 2014 年於 FRAU 雜誌封面所繪製的專屬插圖，近十年後重現 Tee 上！



艾連巨人化，悲劇般的命運

正面展現皮克與波爾柯試著突襲艾連，受到波爾柯強烈攻擊的艾連變身巨人的大幅場景。利用紅色凸顯變身為巨人的艾連身邊圍繞的蒸氣，以及可怕的咆哮聲，展現搶眼色彩。

