

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
粉嶺交通飽和
起完繞道就繞得過？

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

芬園料再增 2.6 萬人口 地區促推展鐵路項目

粉嶺交通飽和

起完繞道就繞得過?

我家·焦點

Issue 103 | 06, Apr 2023 | Text、Photo: 光軍 Design: Dee

北區繼續加大力度興建住屋，政府正計劃收回粉嶺芬園警察駕駛及交通訓練中心，連同附近土地將興建八座50層公營房屋，預料最快於2031年增加逾2.6萬人口。日前，北區再次出現全區交通癱瘓的大塞車，有地區人士寄望除粉嶺繞道外，可盡早推展鐵路項目，避免大量人口令區內交通惡化。



芬園警察交通訓練用地將改建公屋。



訓練中心一帶用地將建八座樓宇。



粉嶺繞道（東段）正興建，料 2025 起陸續完成。

收回芬園警察用地 擬建八座公營房屋

根 據發展計劃的文件，房屋局擬在粉嶺第 17 區，即馬會路近靈山路旁 5.47 公頃的政府用地及私人土地上，以最高七倍地積比發展，興建八座約 45 至 50 層高的公營房屋，預計提供約 8,300 伙共 22,410 人口。除了住房，項目亦包括一座九層高停車場及公共交通總站，另外亦附帶社區會堂、幼稚園、零售設施及街市。

現時該幅用地的主要用途，為芬園警察駕駛及交通訓練中心。該用地收回後，相關警察訓練設施將會於缸瓦甫重置，而相關改劃用地去年 12 月已獲核准，土拓署預料會在 2027 年完成相關的工地平整，以及基礎設施工程。

至於在芬園私人土地居住的寮屋居民，早於去年一度在政府未進行行動前，已被地主逼遷。經新界北立法會議員劉國勳協調及轉介個案後，部門願意恩恤處理受迫遷的寮屋戶，提早啟動程序安置居民，避免居民流離失所。

同時，政府亦承諾即使居



地盤將位於芬園警員宿舍旁。



劉國勳協助芬園寮屋受影響戶提早安置。



吳耀祖（左）促請加快落成粉嶺繞道。

芬園房屋發展位置圖

民已獲安排搬離芬園，會保留安置賠償的權利，並提前為居民先作詳細資格審查，一旦通過修改《收回土地條例》的相關條例，就可以獲安置賠償。近期，芬園相關的寮屋大部分已搬走並清拆。

粉嶺繞道正興建料最遲2026完成

除了公營房屋計劃，接連該地盤東及東南，分別有兩個私人住宅發展用地。兩個私樓項目分別提供870伙及730伙，共再增加逾4,000人口，即整個芬園社區將再增加逾2.6萬人口。

正因區內多個房屋項目正待上馬，再加上粉嶺北新發展區的興建如火如荼，人口及交通流量更逐步上升。土拓署現正興建粉嶺繞道（東段），一條長約四公里雙程雙線分隔車路，連接粉嶺北新發展區至粉嶺公路，即團隊正進行橋樑的地基工程，預計該段繞道工程不遲於2026年完成。

吳耀祖：政府要加快「基建先行」

北區防火委員會委員、社區主任吳耀祖向《我家》表示，本港房屋供應緊張，盡可能發展、甚至加大地積比建屋，從而令更多人盡快上樓屬無可厚非。

惟隨粉嶺人口陸續增長，他擔心區內交通將面臨重大考驗，除了擬建公營房屋附近的馬會道及馬適道一帶車流會增加外，連帶粉嶺市中心交通流量，將進一步大增，因此他擔心，當局未有考慮新增規劃對交通的影響。

吳耀祖直言，現時只有粉嶺繞道（東段）正在興建，令人擔心能否紓緩粉嶺交通飽和，他促請政府要加快「基建先行」，完善鐵路規劃，並增加社區設施等配套滿足人口增加的需要。



靈山村

靈山

馬會道

靈山路

住宅大樓

住宅大樓

住宅大樓

住宅大樓

住宅大樓

住宅大樓

住宅大樓

芬園初級警務人員已婚宿舍

擬建私人住宅發展用地

粉嶺花園

住宅大樓

擬建私人住宅發展用地

粉嶺樓路



歷上月21日，北區交通大癱瘓。經

北區上月又遇大塞車

北區不時會發生全區交通大癱瘓的事故，上月中上水居民又再面對相同惡夢。當日，自下午五時收工時間開始，兩小時內先後在區內不同地點發生三宗輕微交通意外，其所產生連鎖效應令上水、以至北區的主要道路出現車龍，加上放工繁忙時間，令區內交通大擠塞。

三宗輕微交通意外連鎖效應

事發於上月21日，第一宗相關車禍發生在下午五時許。當時，掃管埔路迴旋處有四車相撞，事件中一名私家車司機及一名小巴乘客受輕傷，清醒送院治理。其後，下午六時許分，再有一輛私家車與重型貨車，在龍琛路近上水廣場對開發生相撞；而半小時後，兩輛私家車沿上水智昌路相撞。

雖然後兩宗意外同樣無人受傷，但連同第一宗車禍，各處隨即出現車龍，擠塞黑點上水廣場對出的新運路，有大批巴士未能埋站塞在路上，小巴亦未能駛出總站，最終令車站排滿放工等車回家的市民。



今年一月，博愛昇平村進行動工禮。



打鼓嶺昇平村，提供781個單位。（效果圖）

新界過渡屋空置率約三成

為紓緩居住環境惡劣及長時間輪候公屋市民的壓力，政府將選址上水蓮塘尾，興建簡約公屋。過去亦一直大力支持興建過渡性房屋，博愛醫院正打鼓嶺昇平學校用地興建「博愛昇平村」，以提供一共有601伙單位的過渡屋項目。

惟政府最新數據顯示，位於新界的過渡性房屋入住率只有約七成，當中以元朗東頭同心

村項目空置率最高，有逾三成六單位空置。其次的博愛江廈圍村，有781個單位的第一期入住率目前只有七成一，令人擔心位處偏遠的過渡屋，會令有需要家庭卻步。

因此，政府建議調低新界項目「輪候公屋滿三年」申請人比例，由原來的八成降至六成，增加更多有需要、但未輪候滿三年的家庭可以入住，冀藉此減低空置率。

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，生薑亦能止嘔止瀉、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

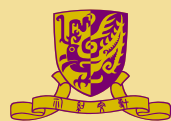
做法

○ 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，除了會裁汰不少人類工種，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。

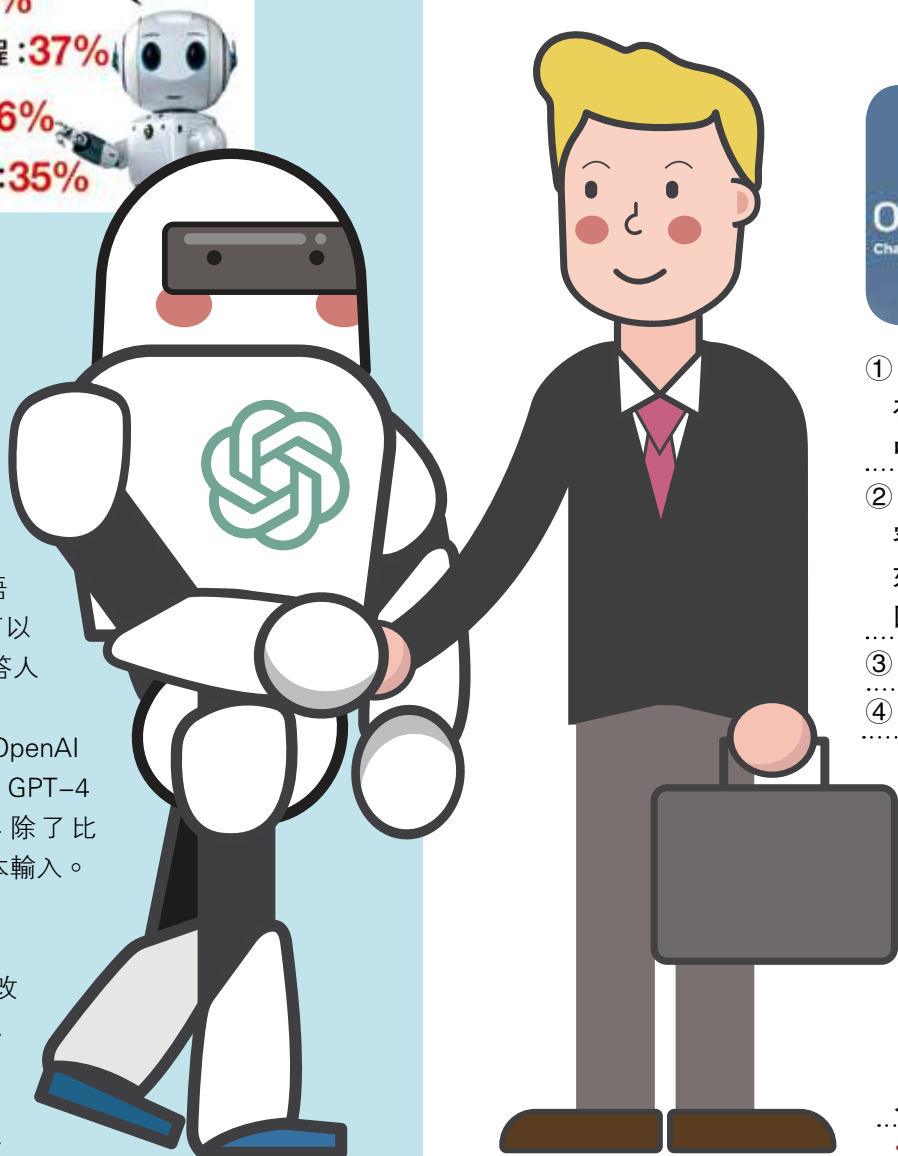
在人工智能的時代，人的本質理性、自我意識、直覺等精神要素，看似逐步被人工智能推翻。沒錯，AI 也有自動糾錯功能，但這還是由人已先設置好程序。

《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。

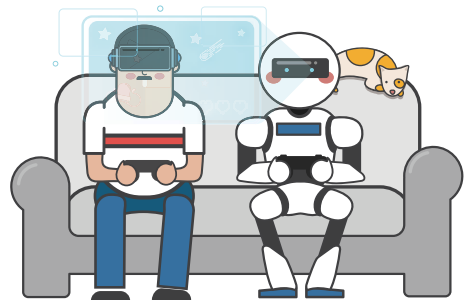
話你知 佛教界科技弘法

- 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，她任教科自理科及音樂科目，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。

大埔蝶豆花園內的花卉燦爛盛開，當中更有悉心培植的三角梅花，塑造出活靈活現的十二生肖造型，並有創意十足的可愛公主裙造型、多重拱門可供遊客打卡。這一切色彩繽紛的造型，都需要歸功於園丁這背後功臣。



盡本分利他人 花團錦簇真善美 大埔園丁 貢獻地區燦爛三角



花季賞花不得不點讚幕後功臣！

憑著熱愛，打造出三角梅花打卡地。



潮哥：
我看到花兒凋謝時，
亦會感到難過和可惜。

「要等待葉子差不多凋謝才可以再澆水，才會有花開，如果種植太旺盛，樹木會生長得好，但沒有花開。」蝶豆花園的「花王」潮哥每天巡視果園，悉心打理每一處，亦定期修剪花葉，使植物維持特定的造型，當中下了不少獨門功夫。

「好朋友般一起成長」 特意往福建學藝

據潮哥講述，公園內的三角梅花與他有著不解之緣。他在半年前加入蝶豆公園之時，正正就是三角梅花到園的時候，「就像好朋友般，一起成長，因此我看到花兒凋謝時，亦會感到難過和可惜。」就此，他下定決心要仔細照顧好每一棵植物，使公園裏的植物都能夠健康成長。

另外，潮哥亦坦言入職前對種植三角梅花一竅不通，很多技能及知識都是邊工作邊學習。他更為此特意前往福建學習，向當地人請教種植工藝之道。「三角梅花有許多個別稱，有人稱之為簕杜鵑，又有人稱之為杜鵑。」潮哥對於花的熱愛，不僅僅限於花開花落，而更會探究其歷史文化價值。

三枚花瓣枚枚三角 特性怕積水耐貧瘠

潮哥介紹說，三角梅花為常綠攀援狀灌木，一般有三枚花瓣，單個花瓣形狀亦為三角形，因而得名三角梅。三角梅花色彩鮮艷，開花時間長，常作為庭院種植及盆栽觀賞。其特性為喜歡潮濕、怕積水，抗貧瘠能力強。

此外，潮哥更特別提及，三角梅花更是中國內地多個城市的市花，包括深圳及三亞市，象徵著熱情，堅韌不拔，頑強奮進，實在有著特別的意義。



孔雀不會開屏，但會令人開心。

小提示

打理切忌過分修剪

潮哥指出三角梅花需要悉心關愛和觀察，包括定時除蟲、換盆及施用優質肥料。在照料過程中，亦要小心花枝條上面的倒刺，切忌過分修剪。至於在開花期過後，則要少些澆水，在差不多枯萎時才淋水，下個花季的花朵才會盛開的更加燦爛。

“最開心能夠看見一家人前來遊玩，使小朋友與大自然建立聯繫。”

平日，花王潮哥在打理三角梅花時，

悉心修剪，讓花朵展現最美一面。



亦樂於與遊客交流心得。他表示：「最開心能夠看見一家人前來遊玩，放鬆之餘，更能使小朋友與大自然建立聯繫，學習到新知識，發掘大自然的美，在過程中使下一代明白到保護地球的重要性。」

同時，潮哥亦樂見家長向小朋友講解植物及觀賞須知，教育小朋友勿隨意攀爬及觸碰植物，使植物獲得更好的生長。另一方面，能近距離接觸及了解植物，學習到如何好好保護它們。



繽紛造型受小朋友垂青。



“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。

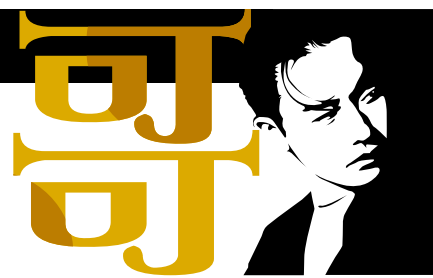
「街頭表演嗰陣你同聽眾身處同一個空間、感受同一陣風、分享同一種氣氛。」



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，之後係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。」

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」。



街頭表演，小朋友淡定不怯場。

父子準備 Jam 吓歌。



「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。



ATK 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。

