

我家

HoMemory

新界西地區報
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

i s s u e

音樂不限知音快樂



02-03
我家·焦點
元朗過渡屋過度「吉」
宜調整入住比例

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

新界西



新界東



入住率僅七成 政府被指無做好統籌

元朗過渡屋過度 宜調整入住比例

為紓緩居住環境惡劣及長時間輪候公屋市民的壓力，政府過去一直大力支持興建過渡性房屋，惟最新數據顯示，位於新界西北的過渡性房屋入住率只有約七成。現時，不同項目要個別申請，有議員批評政府設立統一平台緩慢，並支持調整新界過渡屋輪候家庭的的比例，以增加入住率。

現時新界西北共有三個過渡性房屋已落成入住，當中包括聖公會福利協會營運的元朗東頭「同心村」、博愛醫院營辦位於錦田的博愛江夏圍村第一期，與及由屯門三聖邨劉伍英學校空置校舍，改建而成的救世軍過渡屋項目，合共提供 2,704 個單位，供兩類家庭入住。

現留八成單位予輪公屋三年者

兩類住戶分為「甲類」租戶，即輪候公屋不少於 3 年的申請人；與「乙類」租戶，即其他申請人。現時所有新界的過渡性房屋項目，均需要預留八成單位予輪候公屋滿 3 年的人士，其餘兩成則開放其他人士申請。

根據房屋局於上月底向立法會提交的



同心村位處山貝河附近，需駁小巴出入。



盧偉國促加快完成過渡屋統一平台。



劉國勳（左三）歡迎彈性調整入住租戶比例。

最新文件顯示，截至今年 2 月中，新界西北的三個非位於市區的過渡性房屋，總共只有七成單位已編配有需要人士入住，當中以東頭同心村項目空置率最高，有逾三成六單位空置。

郊區位置偏遠減低申請意欲

同心村位處郊區，村民要轉乘小巴或巴士再接再駁到元朗港鐵站上班上學、以至購買日用品，難免會打消部份人申請意欲，為此營運機構聖公會亦特意在村內設便利店、髮型屋等設施，以完善

社區配套。

而其次的博愛江夏圍村，有 781 個單位的第一期入住率目前只有七成一，而已落成的第二期 1,217 個單位，因部分申請仍在處理中，因此未有相關入住數字。

盧偉國批設統一平台進度慢

工程界立法會議員盧偉國表示，不滿房屋局推展過渡性房屋中央統一平台的進度緩慢。盧偉國解釋，一站式平台原意就



過渡性房屋入住率

注：截至 2023 年 2 月中



公屋規劃需時，政府推展過渡屋應急。

全港三分一過渡屋已投入服務

政府已物色全港多幅土地，旨在提供逾兩萬個過渡性房屋單位，至今約 7,000 個單位已投入服務，其餘將於未來兩年落成。當局初步計劃，中央統一平台分兩階段推出，首階段預計今年第四季啟用，將集中處理及方便申請者。第二階段則將暫定 2024 年第二季，將陸續加入數據收集等其他功能。

市區項目入住率逾九成

根據房屋局提交的文件指出，截至上月中，在支援非政府機構推行過渡性房屋項目資助計劃下，共有 10 個項目投入服務，位於市區的項目入住率平均超過九成。

當中，象山邨已停辦的前荃灣信義學校，經九龍樂善堂改裝成社會房屋「樂屋」，並於去年入伙，145 個單位至今已全部入住。九龍樂善堂總幹事劉愛詩較早前表示，指項目申請反應踴躍，入住家庭要來自荃灣及葵青區的劏房。



象山邨空置校改裝成過渡屋後住滿額。

是清楚提供項目的最新資訊。

他批評，本身中央一站式平台並非「石破天驚」的提議，不明白至今仍要籌備 9 個月，須等到今年第四季推出。盧偉國認為，過渡性房屋是協助有急切需要改善住房環境者，而「辦法總比困難多」，局方要盡快好處理平台。

新界北立法會議員劉國勳則歡迎調低新界項目「輪候公屋滿三年」申請人比例至六成的建議，他認為這是遲來的安排。

劉國勳促彈性調整租戶比例

劉國勳解釋，房屋問題一直以來都是全港市民重視的議題，惟過去政府並無肩

負統籌的角色，讓機構各自招租，因此他相信當統一平台再加上調整租戶比例，應令安排更靈活就功能和定位而言，與簡約公屋將有互相幫補的作用。

房屋局副局長戴尚誠回應指，局方會盡快處理中央統一處理平台，希望可以在今年第三季完成。另外，建議容許未落成的新界過渡性房屋項目，營運機構調整比例，相關可令機構有更多時間靈活處理租戶申請，但由於不少過渡屋項目的甲類租戶申請亦爆滿，因此為取得平衡，當局現階段無意取消甲乙類租戶申請人比例的要求。



91.4%

葵涌業成街

總單位數：

114個

市區過渡屋（位於新界）



100%

荃灣前荃灣信義學校

總單位數：

145個

最大型青年宿舍 下月陸續入伙

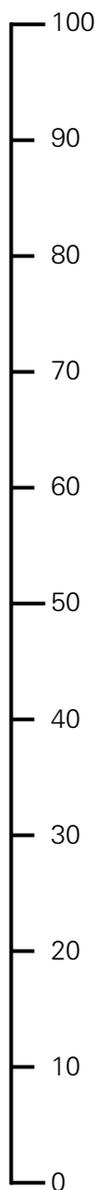
除過渡性房屋及政府主導的簡約公屋項目，「青年宿舍計劃」中的第二個青年宿舍項目、「保良局李兆基青年綠洲」青年宿舍，上月進行招租啟動禮。該項目位於元朗十八鄉路，是現時全港最大的青年宿舍，共提供 1,680 個宿位，預計今年 5 月陸續入伙。

保良局李兆基青年綠洲項目，由政府撥款 14.4 億元興建，共設 816 間單人房及 432 間雙人房，以供 18 至 30 歲在職青年，以半價市值租金租住，租期最多 5 年，租金由 2,950 至 4,200 元，有興趣者青年可經項目網頁作申請，預計首批住客可於 5 月入住。

負責營運項目的保良局表示，除住房外，項目亦會為青年提供不同類型嘅訓，包括職業、創業、生活技能等支援。另外，大樓設有大量活動、公共及綠化空間，讓青年有足夠空間交流。



保良局青年綠洲青年宿舍供 1680 宿位。



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，生薑亦能止暈止嘔、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，造成皮囊性發炎
- 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



“ 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。

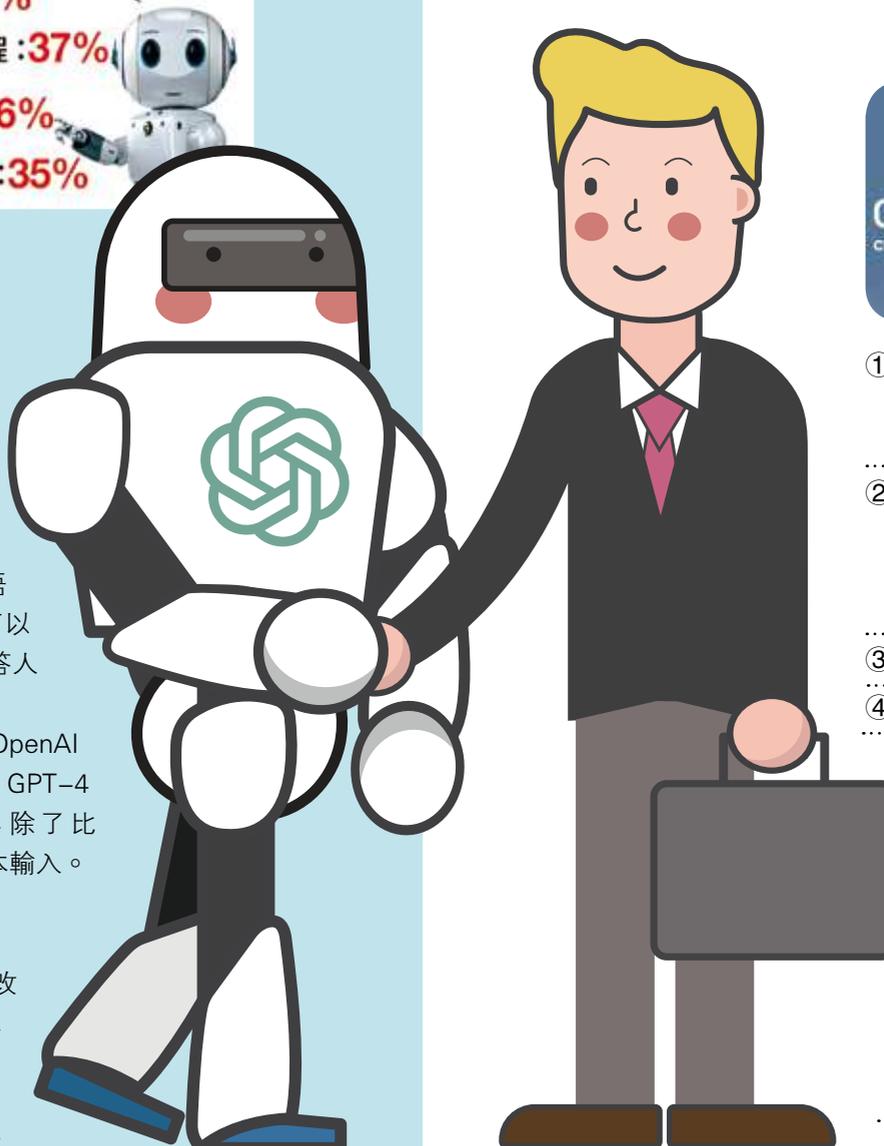
在人工智能的時代，人的本質理性、自我意識、直覺等精神要素，看似逐步被人工智能推翻。沒錯，AI 也有自動糾錯功能，但這還是由人已先設置好程序。

《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 人工智能發展是好是壞，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%



做個善人

善用人工智能

小資訊

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。

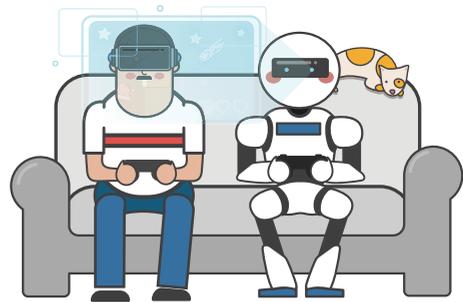
話你知

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、陳俊宇及葉希芃負責創作和設計，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。

無綠不歡

Issue 103 | 06, Apr 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

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 KYZEL



9096 1810

- 大埔大明里寶華樓C座1樓1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!



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



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。



帶愛寵與弱勢社群同行作伴。

“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 努力創作望引發更多共鳴。



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者的關注和支持，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。」

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。」

“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。

位於元朗西北部的天水圍，曾經是一大片漁塘和農田，如今成為新界西北的新市鎮之一，也是30萬人口的家。儘管因為貧窮人口眾多、失業率和青少年犯罪率高企，加上偶爾發生的倫常慘劇，令天水圍被形容為「悲情城市」，區內街坊仍鍾愛這片土地。讓我們細聽，以天水圍為家的居民心聲。



昔日已在月台「打卡」。



自小就喜歡到公園玩。

天水圍婦 自然景色自然釀溫情

今次故事的主人翁鄧惠娟（惠娟），一直都是「大西北」的居民，90年代初從屯門碼頭附近，輾轉搬到天水圍生活，至今已經超過30年。「早期的時候，總覺得天水圍這一帶很荒蕪，要坐很久很久的車才到。隨著不斷發展，周邊的魚塘被填平，也興建了不少住宅，現時天水圍已是一個城市化的地方。」

“周圍的綠化環境，令人感到舒適。”

雖然天水圍被稱為「悲情城市」，也有不少吸引惠娟的地方，例如沿著天水圍河（即街坊口中的「臭河」）散步，就是她最愛的活動之一。惠娟分享說，自己會從家中出發，由濕地公園附近一直漫步至天水圍西鐵站。「流浮山消防局附近看似有其他路線，但因為自己不太熟路，還是不要亂走好了！」

身為天水圍的街坊，惠娟認為區內有著天水圍公園、天秀路公園等等休憩設施，是居民珍貴的散心後花園。「初期是陪伴父母到公園晨運，自己不時也會到公園休憩，周圍的綠化環境，令人感到舒適。」她續說，相對於香港、九龍區的城市，新界有著

許多自然景色，生活節奏較慢這些特別之處。

兼職「地區限制工作」 輕鐵月台頻頻執生

在家庭生活以外，惠娟亦會做些兼職，當中包括輕鐵的月台助理，可算是「屯元天」限定工作。每天看著乘客來來往往，在繁忙時間協助他們上落列車，惠娟表示：「有時遇到乘客衝突，就是考驗你如何去解決問題。例如有乘客遺失物品，不單止要幫助他找回物品，更重要是安撫他的情緒。」

見證過昔日元朗，問及對該區未來發展的展望，惠娟表示：「元朗很多地方已經變成新市鎮，區內一些老地方如光華戲院，無奈地都已被清拆。唯有圍村人聚首一堂食盆菜、過時過節打造大花牌等等文化習俗，仍有流傳至今。我希望那些具有特色和歷史價值的地標，能夠得以保留！」



對惠娟來說，大自然有「細味期限」。



自己故事自己講，老友記在舞台發亮。



故事自己講 趣味沒法擋

「在屋企的時間，就沒有太多外在的娛樂；加上自己是時候來社區中心玩，所以就發現了這個活動。」惠娟所說的活動，是由中英劇團主辦、賽馬會慈善信託基金捐助的「獅子山傳者」口述歷史戲劇計劃，於各區建立口述歷史劇團，實行「自己故事自己講」。

排練一片Formal 充實樂齡生活

惠娟與一眾元朗區的老友記，今年2月中旬在西九文化區出演戲目《天元地方》，故事講述一班以天水圍為家的人，那年那月如何適應「一片荒蕪」。「參加這個計劃後，令我重拾目標，因為每個星期也要上堂。不經不覺間，原來已經持續了兩年，即使中途一度受影響疫情而中斷，整體而言讓我的樂齡生活更加充實！」惠娟這樣說。



“ 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礮土瓜灣事件。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嘍！

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」，帶佢哋去紅礮土瓜灣一帶嘅山寨貨購物中心，斬到嘅遊客一頸血，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有「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。

牧愛街88號

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



作者：余遠鏗

66 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



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

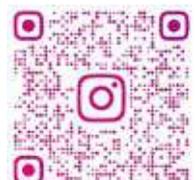
地址：九龍窩打老道6號

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/>

古蹟的故事



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。



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。」



忘我高歌的背後，Kenji 付出了很多努力。

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标進發。



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。



心靈料理主要是「音樂」。



街頭表演，小朋友淡定不怯場。

父子準備 Jam 吓歌。



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」。

「囡囡曾經成日望住我，睇吓我有冇眼濕濕。」



身兼母職照顧四孩，望以音樂陪伴孩子成長。

她講『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。

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。



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。

進擊巨人 8 站

「粉絲」睇熱血「Non 粉」看熱鬧

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。



1

4

5

3

2

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。



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！



6



8

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！