

我家

HoMemory

新界東地區報

看得見的人情味

隔週期四派送 發行日期：04, May 2023

i s s u e



14-15
封面故事

堅守底線向前衝 快樂不斷 攞



莊嘉欣

李卡度

馮凱晴

02-03
我家·焦點
沙頭角開放郊園
行山探埋礦洞館

04
醫家
為何總是叮著我
一至日都係「蚊Day」?

07
無綠不歡
社區環保館
咫尺探索可持續未來

09
社區同行
知心腦友研究生
推動「和孩」發展

105

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

紅花嶺成為本港第25個郊野公園。

第25個郊野公園 最快明年開放

行山探埋礦洞館

遊紅花嶺猶領花紅

隨着邊境禁區相繼解禁，與深圳梧桐山風景區相連的沙頭角紅花嶺郊野公園，最快於明年開放，成為本港第25個郊野公園，並將礦洞活化為開放式博物館，近距離欣賞蝙蝠的棲息地。為方便遊人，漁護署將在遠足徑網絡設觀景點及避雨亭等設施。有地區人士指出，交通配套須完善，如設立巴士及小巴站，並在郊園範圍加設停車場。



佔地約530公頃 呼應梧桐山風景區

早於1993年，政府提及位於沙頭角的紅花嶺可有條件成為郊野公園，事隔30年，漁護署於去年底正式將相關立項刊憲。擬定的郊野公園佔地約530公頃，公園北面接壤內地邊界，與鄰近的深圳梧桐山風景區互相呼應，可成為貫穿深港兩地的生態走廊。而東面則為沙頭角墟，而西面不遠處則為蓮麻坑及新界東北堆填區。

劃定的為郊野公園，並未包括任何鄉村範圍、認可殯葬區及私人土地。據漁護署介紹，範圍內的地勢山巒起伏，北坡以次生林及灌木林生境為主，南坡則主要被高地草原覆蓋，當中有稀疏的灌木林，具有高景觀價值的宜人景色，加上生物多樣性豐富。

礦洞改為開放式博物館 漫山紅花遇蝙蝠大草鶯

屆時，遊人可到訪改建為開放式博物館的礦洞探險，了解當地生態特色及礦業歷史。署方現已委托土木工程拓展

署進行活化工程，將會設置展示牌、隧道、安全設施等。遊人除有機會一睹大量蝙蝠棲息，該處山嶺更有大草鶯這種瀕危鳥的蹤跡。漁護署亦擬在郊野公園種植紅花如杜鵑及吊鐘，冀重現紅花嶺昔日漫山紅花的景色。

早於2008年1月，政府公布將邊境禁區的陸地覆蓋範圍，由當時約2,800公頃，大幅縮減至約400公頃，整個分階段於2016年完成，以便當地居民和遊客可以無須申領禁區許可證，而進入有關地區。同年，政府提出在開放邊境禁區的範圍提出將沙頭角紅花嶺劃為郊野公園，原定最早於2020年成立，隨後則落實於2024年開放。

溫和輝： 完善交通配套方便遊人

新界社團聯會北區地區委員會主席溫和輝，早於2019年曾於北區區議會討論。他認為，由於紅花嶺郊野公園現時並無任何交通工具駛經，倘要方便遊人郊野公園，



漁護署擬種植杜鵑及吊鐘等紅花。



新郊野公園最快明年開放。



深港共建生態走廊 包括旅遊基礎設施

北部都會區除了在明年建有沙頭角紅花嶺郊野公園外，都會區東部地區的生態保育及旅遊發展，正切合《施政報告》中提及「雙城三圈」概念中，與深圳合作開拓的「大鵬灣及印洲塘生態康樂旅遊圈」。

當中包括香港的蓮麻坑、沙頭角、沙頭角海、吉澳海及印洲塘、沿岸村落和其他外島，以及對接深圳的沙頭角、鹽田和大鵬半島，都納入「大鵬灣及印洲塘生態康樂旅遊圈」的範圍。

北部都會區發展策略提出，港深兩地可運用深圳梧桐山國家森林公園和香港擬議的紅花嶺郊野公園，在保障港深兩地行政邊界完整及安全的前提下，共同構建梧桐山、紅花嶺及八仙嶺生態走廊，並訂立協調的保育措施及協作計劃；政府更建議雙方可合作提供綠色

旅遊基礎設施。

活化印洲塘一帶村落

此外，沙頭角亦逐步開放作旅遊活動，活化印洲塘一帶的村落，同時研究長遠全面開放沙頭角墟所必須的配套，包括需要增設的邊境保安設施、法例修訂發研究土地用途、其他相關的配套施。另一方面亦研究從深圳方面為東平洲提供水、電設施的可行性，並就設置跨境水路旅遊口岸進行商議及研究。



與深圳梧桐山風景區，共同構建生態走廊。



公園擬設開放式博物館的礦洞探險。



附近必須設有巴士或小巴士外，亦要考慮加設停車場，供旅遊巴等大型車輛停泊及方便清理垃圾。他認為該處有不少選址有條件設立公共停車場，例如禾徑山入口位置，方便車輛停泊讓遊人郊遊。

漁護署： 鄉村私人土地納緩衝區

而政府因山火及垃圾問題，並未屬意於紅花嶺郊野公園設立燒烤場及營地，溫和輝表示山火的確不時肆虐當區，因此同意謹慎考慮是否設立相關設施。

漁護署郊野公園主任楊輝輝回應指，考慮到地區人士的意見，故不會將任何鄉村、認可殯葬區和私人土地納入界線，但納入山腳的緩衝區，所以新方案由原本的500公頃增至530公頃。



楊輝輝指，鄉村及認可殯葬區未有納入郊園範圍。



城門水塘行山徑的改善工程已完工。

每年 1200 萬人遊郊園 優化設施促開心香港

郊野公園近年訪客大增，除了籌備最新第 25 個郊野公園，亦陸續開展改善郊野公園設施及環境。資料顯示，過去數年，本港每年約有 1,200 萬遊客到訪郊野公園，政府去年已完成「行山徑第一期改善計劃」下，包括八仙嶺郊野公園的流水響至鶴藪水塘行山徑的優化工程。

至於早前《財政預算案》預留了 5 億港元供漁護署，在部分郊野公園進行多項優化設施的工程，另又預留了 5,500 萬港元，以供旅遊事務署聯同漁護署開展「行山徑

第二期改善計劃」的工作。第二期改善計劃包括獅子山歷史徑（獅子山郊野公園）、城門歷史徑（城門郊野公園）、香港仔畔塘徑（香港仔郊野公園）及鳳凰徑第三段（南大嶼郊野公園）等。

此外，政府近年亦有進行改善郊野公園廁所設施的工作，目前漁護署已展開新娘潭路和大潭篤廁所的重建工程。另外，亦有進行大嶼山伯公坳建造新廁所的施工前勘探工程，預計郊野公廁設施的建造工程，將會在 2024 至 2025 年完成。



紅花嶺郊園東面為沙頭角墟。



溫和輝（右二）同意謹慎考慮是否設立燒烤設施。

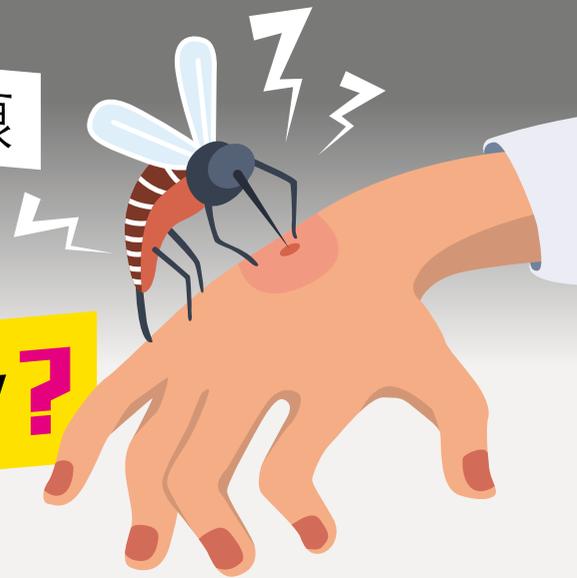


隨著天氣逐漸炎熱又潮濕，又到了蚊蟲出沒季節，平日穿短衫短褲出門一不留神便被叮咬至滿身紅腫，夜裡煩人的蚊子更會在耳邊「嗡嗡嗡嗡」個不停，甚至噴蚊怕水也沒用，擾人清夢之餘更被叮咬至痕癢不止。不少人認為「食肉獸」、「O型血」容易惹蚊，到底哪些人才是真正的「高危一族」？被叮咬後「劃十字」又是否有用？

唔知蚊子特性 有人「豪界膏」搽極都痕

總是叮著我

點解一星期七日蚊Day?



台灣食藥署其中一個 Facebook 專頁「藥博士正藥說」早前分享「惹蚊迷思」，指不少人以為愛吃肉令身體變酸性體質，易招蚊子，其實此說法沒有科學根據。該專頁解釋，人體酸鹼度會維持在一定定值，不會因飲食而有過大改變，反而人體皮膚表面有豐富游離脂肪酸，這些脂肪酸在與細菌代謝之下，會生出許多不同氣味，因此人人對蚊子吸引力都不同。

專頁指，蚊子主要是靠化學以及物理方式來尋找宿主，當中包括了深色衣物、噴香水、血型、體溫、二氧化碳及體味等因素。

台灣皮膚科醫生曾奕騰則曾經指出，經常被同一種蚊子咬的人，免疫系統會日漸習慣，被叮咬的感受會越發不明顯，而嬰幼兒因免疫系統未成熟，故此被叮咬後，常出現較大而明顯的腫脹；不少人出外旅遊，遇到不同品種蚊子，被叮後反應較明顯。



7 大惹蚊迷思

1. 愛吃肉易被蚊叮？

目前未有科學根據。

2. 在人群中，為何只得自己被蚊叮？

這與個免疫反應有關，有些人甚至未必即時有反應，往往等 1 至 3 天才出現症狀。

3. 被蚊叮後反應時大時小？

被同一種蚊子叮，人體免疫系統會漸習慣，因此到外國時被蚊子叮後會特別痕癢。

4. 腳臭易被蚊叮？

汗水裡的酸、酯、酮等物質會散發出蚊子喜歡的氣味，因此流汗後衣襪應盡快洗，睡前洗澡，或開冷氣減少出汗，也會有改善。

5. 「O 型血」易惹蚊？

曾有研究顯示，蚊子停留在 O 型血的人身上，是 A 型血者的兩倍，B 型血則介乎兩者之間。

6. 「劃十字」痕無補於事？

劃十字可藉小幅度刺痛，以轉移對痕癢的注意力，切忌過於用力，免抓破皮膚形成傷口。

7. 蚊怕水沒有用？

含避蚊胺的蚊怕水才可真正防蚊。不少人怕傷身，使用只含天然植物精油成分的一類，但一旦揮發便失效，或僅有 10 多分鐘防蚊時間。



溫馨提示止痕 5 招

- 1) 冰敷
- 2) 拍打
- 3) 搽薄荷油
- 4) 搽止癢藥膏
- 5) 口服抗組織胺藥物



尿酸過高 同老火湯 Say No

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



病人梁小姐早前求診，愁眉苦臉地掏出檢查報告說：「我尿酸超標了，我還未到 30 歲，怎麼辦？」女性正常尿酸指數是 89 ~ 357 $\mu\text{mol/L}$ ，而她的已超過 400 $\mu\text{mol/L}$ ，難怪她那麼擔心。

我安慰道：「其實有些尿酸高是吃出來的，而更多的是跟身體的代謝異常有關，但可以放心，中醫中藥有不少

方法可以把尿酸降到正常值，不傷身體還可以增強體質。」

經一個月中藥調治，梁小姐的尿酸水平降回正常值範圍內。當然，她在這個月內須戒口，含高中嘌呤的食物「避之則吉」，如海產品、豆類及其製品、動物內臟、某些蔬菜（椰菜花、西蘭花、豆苗、蘆筍等）、菇類、果仁和酒類。另外，還不能喝老火靚湯和打邊爐，因為烹飪時間越長，食物中的嘌呤越容易釋放出來，導致尿酸升高。



降尿酸茶飲推薦

對於尿酸升高者，中醫師有以下建議：

- 初次發現，可用車前草 3 錢、生薏米 5 錢、蘆根 5 錢煎水當茶飲。
- 反反覆覆，就用青木瓜 1 條、生熟薏米各 1 兩、土茯苓 1 兩，以 1.5 升水煲 1 小時當茶飲。另外記住多飲水。

主辦機構



策略夥伴



萬事 mannings

顧問團隊

龐愛蘭 BBS, JP
梁美儀教授 JP



拯救地球由你我

Be the Earth Rescuer
Dispose Your Pills Properly

回收藥物 開始!



藥物對環境影響

Improper disposal of medicines pollutes the environment

- 影響海洋生態
Harming the Marine Ecological System
- 水質污染
Water Pollution
- 堆填區內驗出抗生素
Antibiotics are found on landfills



只收藥丸

Pills Only



回收不包括
Do not accept

危險藥物 Dangerous Drugs

(如：嗎啡、興奮劑、催眠劑、安神劑及鎮靜劑等)

(Eg: Morphine, Stimulant, Hypnotics, Sedative)

藥水 (任何液體類)
(Liquid Medicine of Any Kind)



回收月

30/6 - 30/7

藥丸會進行焚毀處理

回收地點



贊助機構



Effie Pneumology Limited



協辦機構



TIMELESS+

好運燒臘飯店



支持機構



參與學校



1919年五四運動為中國人帶來科學精神的啓航，自此科學看似與中國傳統宗教南轅北轍。事實上，五百多年前的達文西、伽利略、牛頓等科學家，對西方社會、物理學和科學本身的巨大影響，成為科學進步的最佳佐證。

從哥白尼、伽利略遭到當時宗教裁判的事件，被看成是宗教迫害科學的典型例子。到了18世紀末葉與19世紀，普遍「智識份子」認為科學和信仰之間無法妥協，應該由科學逐漸取代宗教的時候來了，不以科學為根據的信仰一律稱為「迷信」。

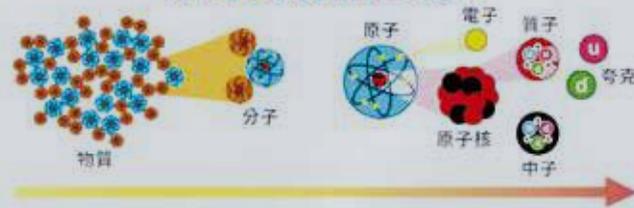
美國宗教學大師史密斯（W. C. Smith）稱，科學與宗教傾向於凸顯出其絕對性，所以二者常有衝突。



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

物質越微觀 能量越大



科先生 與 宗先生

企圖以系統化思考，努力將這個世界可感知的現象盡可能一一連繫起來。

科學家

認為人類其他活動都是短暫有限的，唯有自身的宗教能展現出絕對、神聖，以及永恆的真理。

宗教團體

由交戰到交流



量子力學解釋《心經》

當代的量子力學，可以幫助解釋佛教深奧的義理。有人以「量子力學」簡略解釋《心經》「色不異空、空不異色」：「任何一種物質的組成，可以從分子分拆至原子，再到質子、中子、夸克……最後的結論是細微的能量。這能量場是萬法的根本，它遍及每一個事物，跟佛教中的空性非常接近。所以「色不異空、空不異色」也可以解釋為「色不異（能量）、（能量）不異色」。

思辨分析 信而不迷

實際上，宗教本身是理性的，能夠透過思辨、分析、批判等科學的思考模式，令人在信仰方面有著正面、健康的方向。例如

老子道德經說：「道，可道，非常道……有名萬物之母；無，名天地之始。」道，究竟產生於有？或生於無？

印度的吠陀經之「無有歌」，亦有相同的思想：「太初為有？為無？……」

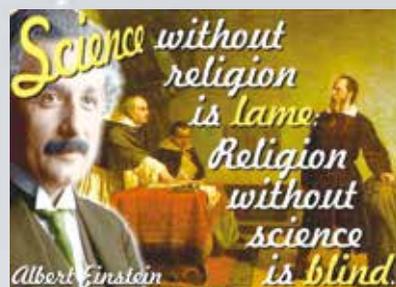
佛教強調「諸法因緣生，法亦因緣滅」，世間萬物，情與無情，皆在因緣和合下生滅變化。

正信宗教令人提升層次

當然仍有許多人堅持透過膜拜、上香、祝禱等，心理上就有安全感。故無論是為了增強心裡自我安慰，或者兼顧對宗教的信心，甚至於逐漸了悟宗教背後的義理，正途的宗教是可以把人的信仰層次提昇，使得由信仰所引來的信念，能與生活結合，進而產生淨化生命的力量。

智者話你知 一盲一瘸

作為近代最偉大的科學家，愛因斯坦指出：「宗教缺少了科學是盲目的，而科學缺少了宗教是跛腳的。」（Religion without science is blind. Science without religion is lame.）對他而言，宗教的本質是一種宇宙宗教觀（cosmic religious feeling）。



思考點

互相借鏡

從宗教實踐上，必定會涉及到一些信任或信心問題，若未經科學精神的審視、分析，就一味盲目投入，或會陷入教主崇拜或迷信的行為。此時如果可以配合有系統的思辨方式，宗教信仰便有完整的、更清晰的核心方向。

另一方面，科學家也因包括宗教體驗而產生的慈悲為懷、己所不欲勿施於人的態度，而更明白研究成果的運用方向，與從事議題研究的先後和取捨。

近年，環保團體經常提起「可持續發展」的概念，究竟什麼是「可持續發展」？最近領展就在樂富廣場設立「領展可持續未來館」，希望透過展覽、互動遊戲等，向社區介紹和推動可持續發展的生活方式及營商模式，絕對值得一家大細去參觀！

領展主辦 遊戲展覽「綠續開動」

社區環保館 咫尺探索可持續未來

首個展題講綠色飲食生活實現「去碳」世界

「領展可持續未來館」分為展覽區、演講及工作坊區、以及零售區三大區域，每隔半年圍繞不同的可持續發展議題，透過沉浸式視覺體驗、互動遊戲、免費工作坊及講座等活動，啟發參觀者探索和實踐可持續發展的「貼地」方法。

今次首個展覽為「綠續開餐」，以日常飲食為主題，探索如何實踐低碳生活。展題涵蓋六大主題，包括食物碳足



跡、本地農業、食物絕種、廚餘問題、飲食走塑和食品科技，讓參觀者更了解可持續食物系統，學習如何從日常生活中作出改變，實現「去碳」世界！

講座工作坊好玩又實用 DIY魚菜共生廚餘藝術品

領展與非牟利機構、社企等合作，將會定期在展館內舉行工作坊、講座及活動，大家可在官方網站報名參加。

今期「綠續開餐」的活動包括：親身體驗家居種植食材、學習 DIY 自製魚菜共生系統、用創意升級再造廚餘、利用乾花剩菜及咖啡渣製作生活用品或藝術裝飾，以及透過 VR 劇場工作坊學習惜食文化。



設計滲低碳概念
節能慳水碳中和

展館在設計上引入不少可持續發展的概念，當中包括：

• 循環再用部分冷氣系統冷凝排水，以灌溉館內植物；



• 採用獲國際認證的可持續發展地面物料及 LED 燈具，節省能源；



• 提供飲水機，鼓勵自備水樽；

• 定期進行碳排放審計，並進行碳抵消活動以達致碳中和。



夥拍惜食堂開「米仔站」 免費選取快將到期食物

展館更夥拍惜食堂開設全港首間融合食物回收、食物援助及零售概念店「米仔站」。「米仔站」分為兩部分，包括部分快將過期、但可安全食用的食物，讓惜食堂受惠會員以米仔代幣，按自己所需免費選取食物。另一部分則售賣可持續發展的產品，包括惜食堂「米仔產品」、本地種植的乾貨食材、環保清潔用品，以及本地藝術家手作，讓訪客選購。所有收益扣除成本將用作營運惜食堂各項食物回收等，另會定期舉辦工作坊，普及惜食文化。



查閱詳情

「領展可持續未來館」

地點：樂富廣場 A 區 3 樓（九龍橫頭磡聯合道 198 號）

開放時間：周一至日 11:00 至 19:30（19:00 起停止入場）

Go Fun 學校長帶團
和樂家庭親子遊!

讀者優惠!

趣覽世界
TUI'S WORLD
MY FAVORITE

我家
地區報

5.26
**大澳紅樹林
農村體驗**

憑券立即登記
報名留位!

大澳拉法農莊
大嶼山大澳坑尾坑尾村108

母親節讀者
優惠價

成人 **\$380** 原價 \$480
小童 **\$280**

野外燒烤
親子遊戲

臺灣西地鐵站旅遊巴接送
離營大澳觀光自由活動
英文小任務：遊記寫作

讀者優惠!

咖啡星人
THE STAR COFFEE

我家
地區報

憑優惠券到店消費
全單88折

優惠細則：
• 只適用於正價飲品，不能與其他優惠同時使用
• 有效期至2023年6月30日
• 營業時間：週一至週五：8:30-18:30、週六周日：10:00-19:00
• 地址：深圳南山區華僑城創意園北區C3棟101A



旅遊 GO!

ISSUE 105 | 04, May 2023 | Text、Photo：行李 Design：Lavie Wong

見字飲水 飲東江水思源

高速到河源

舌薦客家菜

伴隨著廣深港高鐵香港段全面恢復長途服務，接通香港與廣東省以外的長途站點，並且還新增了常平、惠州北、河源東、贛州西及勝芳共五個站。筆者就趁周末乘搭高鐵，到達山好水好的河源市，品嚐當地的客家美食。

河源位於廣東省東北部，在東江的中上游，所謂「河源」，意思就是「東江水的源頭」，它是廣東省重要的礦區以及林產區，當地自然資源豐富，當地人自稱為「山佬」，所謂「靠山吃山」。由於歷史上幾次的人口遷徙期，中原一帶說不同方言的人南移，定居下來的人就稱為「客家人」，其語言就成為「客家話」。

傳統名菜用不傳統做法
煎釀豆腐考戴廚功力



今次短途之遊，筆者直奔主題，找到一家當地人開的「私房菜」，來一品盛名遠揚的「客家菜」。客家菜裡面，豆腐相當有名，傳統的客家煎釀豆腐的做法，就會用免治豬肉、蝦米、蔥粒配調味料，放進硬身豆腐的中間，用小匙挖出一個小洞，將餡料釀入，然後落鑊將四面煎至金黃色。

在「戴廚私房菜」，品嚐到不一樣的做法。這裡的釀豆腐，用的是嫩豆腐，而且直接放鐵板上，用燒紅鐵板把裡面餡料煎熟。過程中，釀著肉那一面貼住鐵板，稍稍隔開了嫩豆腐本身，所以整盤菜保住了豆腐的嫩滑，表面亦沒有任何破碎，又可吃到餡料的香。用勾芡的醬汁陪著蔥花撒在上面，就可漂漂亮亮上桌。這道經典名菜看似簡單，實在考驗了大廚功力。



戴廚餐館

地址：

廣東省河源市學前二巷與旺福路交叉口東南20米

營業時間：

9:30am 至 2:00am

砂鍋生腸煲夠香噴噴
憶勤儉持家足感動你



另外一道菜是「客家砂鍋生腸煲」。農耕社會以來，養豬是客家人家庭收入重要來源。販賣豬的時候，客人多不要內臟，勤儉持家的客家人就會將之拿去洗個乾淨，做成一道客家菜。

豬生腸清洗乾淨後，切成小塊，並用刀劃痕讓其入味，冷水下鍋就加薑片跟料酒。水開之後，把生腸撈出來洗乾淨，以調味料泡製一下，同時砂鍋爆香蔥薑蒜等調料，待加入製作好的生腸，在鍋邊加一圈白酒，蓋上鍋蓋用大火焗，香噴噴的一道「客家砂鍋生腸煲」就可上桌了。

前線支援SEN學童 劃出跑道線

“我希望把研究結果帶到前線，讓更多的人受益。”

知心腦友研究生 推動社區和孩發展

Nicolas 是一位腦神經心理學博士生，研究主要涉及兒童腦部發展與學習，見證大量兒童發展緩慢個案為個人成長，以至整個家庭帶來巨大挑戰。因此，對孩子有同理心的他，與聯校學生創辦社會企業 Neurodyssey 心腦歷情協會，積極參與社區實踐，將學術成果付諸行動應用解決方案。

“我們相信，這些孩子的專注力和記憶力可以比常人更好。”

走進社區，讓各階層了解 SEN 學童處境。

開發系統 評估兒童「心腦」

「以前的評估往往昂貴且需要很長時間，尤其是對於基層 SEN 孩子，等候治療和評估時間長達一年半。」Nicolas 解釋，個別化的教育計劃、專門的教學設施和器材等的這些特殊資源，由於分配不均，令很多 SEN 學童無法得到足夠支援，以至影響學習成果。

因此，Nicolas 團隊開發智能神經反饋專家系統 (NAMES)，為兒童進行腦部和心理評估，並根據結果定制學習計劃，用較低的金錢與時間成本幫助 SEN 加快學習進度。

依照數據 制定學習計劃

Nicolas 特別關注基層 SEN 兒童的學習困難，「及早正視，其實是有能力追趕到正常小朋友的發展，不過基層家長缺乏正確認知，錯過黃金時間，本身能力弱的小朋友就越跑越慢，又或是將氣力浪費在不必要的過程上。」

他指出，團隊在社區推「友童感 Walk Along With the Kids 項目」，願與特殊家庭，特別是經濟困難家庭同行。「從神經心理學評估開始，並根據科學數據制定計劃，包括音樂、園藝等等。」

讓孩子及早確認自我價值

孩子們的緩慢發展，對照顧者造成不少生活壓力，「他們 7 天 24 小時不斷地照顧小朋友，使他們身心俱疲，雖然有庇護工場做最後依靠，但那並非長久有效的就業方案。」Nicolas 更痛心的，就是有不少家長擔憂自己離開人世後，孩子們無法獨自照顧自己。

就此，Nicolas 與團隊透過科學技術加快 SEN 學童的學習進程，讓他們及早確認自己的價值。「我希望把研究結果帶到前線，讓更多的人受益，為社會帶來影響力。」

項目獲得大學與企業家基的支持。



“從神經心理學評估開始，並根據科學數據制定計劃。”

盼共融旅行成團 互欣賞同步向前

社會上，不少人對特殊孩子缺乏接納和耐心。許多家長反映，在公共場合，如地鐵上，他們的孩子可能需要座位，但由於外表看起來和其他孩子沒有太大區別，因此難得到他人理解和幫助。「佢哋會覺得小朋友好百厭，甚至怪責家長唔識教仔，身邊的人的眼光令家長更加唔舒服。」

Nicolas 希望協會日後舉辦一些活動，讓小朋友相互了解和發掘彼此的優點。「我們相信，這些孩子的專注力和記憶力可以比常人更好，而且懂得欣賞獨特性。」此外，他們還透露計劃申請資金，讓特殊孩子、照顧者以及普通家庭可以一起展開共融旅程，幫助大眾更好地了解 and 接納這些孩子。



貢獻社會的心路歷程，就如冷冰冰的齒輪，化成績紛花朵。

大埔船灣陳屋的西班牙小學，將在今年9月份搬往大埔墟崇德街臨時校舍，校長與老師團隊為了讓學生們能夠成為建設校園的一份子，特別帶領學生們走入施工地盤，一起構思學生心目中的理想校園。



學生期待有個溫暖飯堂。

船灣國際學校將搬往臨時校舍

童參與建校 小班教學盼望變超班

學校在今年特別成立學生 KOL (關鍵意見領袖) 委員會，由外籍老師 Miss Josie 帶領 8 位六年級學生組隊，定期開會及考察正施工的新校舍，體驗設計、裝修等建設過程，同時一起參與建設方案的細節決策。

“小秘書 Pauline：「希望學校餐廳有好多唔同選擇！」”

學生 KOL 委員會的小秘書 Pauline，放膽分享心中的理想學校：「整齊劃一



對於9月的新學年，大家踴躍發表意見。



Miss Josie 帶領學生考察施工中的新校舍。



校長 Adriana 與 Miss Josie 研究學習室和陽台咖啡廳的佈局。

的校服，圖書館內有桌椅和電腦，餐廳提供豐富菜單選擇。」她認為學校重視學生意見，讓她感受到老師們的關愛。校長 Adriana 表示，讓學生們參與校園建設，不僅可增加學生的參與感和責任感，也可提高學生的創造力和解難能力。

“校長 Adriana：「希望學生每日穿著校服都感到自豪！」”

「學校最大的持份者是學生，因此學校著重學生的意見、創意力和童真。」Adriana 進一步指出，學校不僅是教育學生的地方，更是讓學生發揮創意和參與建設的小社區。

即使只是臨時校舍，Adriana 亦視此階段為重要學習機會：「上星期學校就開展穿著校服的討論，決定穿校服後，下一步將放手讓學生參與設計校服。我們希望他們每日穿著校服都感到自豪。」

至於綠色校園，學校推動可持續發展，讓學生參與回收、可行性太陽能計劃等項目的探討。

校長最大心願 建免學費國際學校

Adriana 的最大心願是創建一所免費的國際學校，在此心願達成之前，她在新校舍落成後設獎學金計劃，幫助有經濟困難的學生。她表示，學校最初是一所托兒所，最小的學生只有兩個月大，現在已成長到九歲。

她說：「見證學生從 BB 仔成長，了解到不同階段學生的需求。希望擴展學校的規模，能夠開展中學課程，延續學生的發揮，並幫助他們尋找夢想和尋找屬於自己的舞台。我們鼓勵想嘗試接受國際教育的學生加入，不要因為經濟問題而卻步。」

齊齊參與建設校園。



督察轉投教育行業 冀領學童發揮潛能

採訪當日，Adriana 從船灣駕車載 KOL 學生成員們到達新校舍，過程中與學生們亦師亦友般，討論午餐選擇。雖然規模較小，但是學校採用一級一班小班教學，讓師生關係更密切，能更認真看到每個小朋友的優點和長處。

Adriana 形容，學校的教育風格或許較為另類，但核心是著重課本以外的教

育。她引述中國人的至理名言說：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。我也是女兒的母親，我希望下一代能夠好好發揮潛能。」

Adriana 當初從督察崗位轉投教育行業，她希望將這段自身經歷告訴學生，什麼都有可能，當然過程並非順風順水，會有不少挫折，因此學懂感恩是很重要的。



“ 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

送上雪燕鮮奶撻

等阿媽繼續白富美

做法：

1

先準備撻皮，白麪包用麵粉棍壓扁，放入小蛋糕盤做成杯形（用手指壓實摺位）。之後放入200度預熱焗爐焗15分鐘，又或者將麵包放入細碗定形，然後炸至金黃備用。



2

雪燕要預早一晚浸泡，本身會有少少酸味，用滾水煮5分鐘就可以去除。隔乾水之後放入雞湯煮10分鐘，落少少油及鹽調味，再隔去雞湯就處理完成，帶子切成幼粒炒熟備用。



就快到母親節，做人仔女嘅平日幾咁頂心駁嘴唔聽話都好，到咗呢日點都要做個乖仔乖女吓吓媽咪開心。據非正式統計，大部份媽咪都會口講話唔使搞咁多嘢、唔使咁錢買禮物之類嘅說話，不過你哋千祈唔好信呀，如果你真係乜都有準備，我相信你嚟緊嗰年都會好「難」過，哈哈！

要決定出街食嘅話，麻煩你哋要早少少訂定枱，唔好臨急抱佛腳，而且平日就要留意媽咪鍾意食啲乜嘢，亦都要考慮佢嘅身體健康情況，決定地點同食啲乜。當然，有啲媽咪會好堅持自己煮，咁你哋就順下佢意囉。不過各位仔女千祈唔好大旨意夠鐘先出現嗰，不妨可以陪媽咪去買餅，幫手拎嘢，主動入廚房幫手，順便陪佢傾下偈，佢一定會感受到你嘅心意㗎。

我認為仔女親手煮返餐界媽咪食，就係最好嘅非物質禮物。今次同大家分享一個我專登為母親節認嘅菜式：雪燕鮮奶撻。雪燕向來有平民燕窩之稱，質感都好似燕窩，而且有美白及補充骨膠原嘅效果，而大良炒鮮奶口感滑溜，奶味香濃，撻皮就用麵包做，成個擺盤就更加得意，簡單啲可以用西蘭花伴碟一樣咁靚！



材料：

- 鮮奶 150ml
- 蛋白 3隻約 100ml
- 粟粉 3茶匙
- 雪燕 10g
- 雞湯 250ml
- 去皮白麪包 4片
- 帶子 3粒
- 金箔（裝飾用）

提提你

雪燕可以喺專賣菇菌嘅專門店買到，小小份量浸泡之後可以發大好幾十倍，可以嘅話就用北海道牛奶，奶味比一般牛奶香濃

3

蛋白和牛奶拌勻，落1茶匙鹽和1湯匙糖調味，而粟粉就用少少牛奶開成漿，加入蛋白牛奶液拌勻，細火燒熱易潔鑊落油。倒入蛋白牛奶液之後，用鑊鏟慢慢將鍋底凝固咗嘅鮮奶蛋白推起，直至呈現布丁狀態。留意嗰，千祈唔好大力炒，要慢慢用鑊鏟推，最後加入帶子粒稍為拌勻，就可以移到碗中。



4

將適量牛奶蛋白放入撻皮一邊，然後再放適量雪燕，最後喺上面放上金箔裝飾就完成。如果有金箔，可以用三文魚子、茼蒿等做裝飾。





作者：余遠鐘

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》。



妹豬，
都係你
最乖，
肯陪爸爸
嚟睇跌打！



梗係啦，
爸爸你受
咗傷，我
都唔知幾
擔心！



哦，係
雪糕車
嗎！



畀一杯
軟雪糕！
唔該！

要大杯啲！
唔該！



次次嚟陪爸爸睇跌打
都有軟雪糕食，
啲跌打酒有幾難聞
都係值得嘅！

戰後現代主義建築 新海濱下留不住

郵政總局待拆 等同打爛記憶「盒子」?



郵政總局不久將難逃拆卸命運。



郵政總局地下是服務櫃台。



郵政總局的郵展廊，介紹已拆卸的第三代大樓。

古蹟資訊

香港郵政總局

評級：沒有評級

地址：中環康樂廣場2號郵政總局

交通：香港港鐵站B2出口，步行約5分鐘。

溫馨提示

郵政總局開放時間為周一至周六：8:00am-6:00pm；周日 12:00pm-5:00pm。公眾假期休息。

1976年啓用 屬第四代總局

位於中環的香港郵政總局屬第四代，於1976年8月啟用，戰後不少政府建築都採用樸實的現代主義建築元素興建，第四代郵政總局亦不例外，大廈樓高五層，外型實用方正，外牆鋪設白色瓷磚，採用茶色玻璃和鋁質窗框。

當時工程耗資4,300萬元，當中3,100萬元是建築費，另外1,200萬元為機械添置費用。由於當時郵政總局位於海旁，為方便運信件上船，郵局自設郵務碼頭，使郵件可經輸送管卸入船隻，再立刻轉至外洋船上，運到世界各地。

將搬至九龍灣香港郵政大樓

時至今日，雖然郵務碼頭早已因填海消失，但其他佈局仍維持當年大致功能，包括低層可供郵政車輛停泊。所有進出香港的國際郵件包裹，以及香港島的郵件，都會送到郵政總局處理。而第二層一樓是公眾進出的郵政大堂及郵政信箱；地下大堂除郵政櫃位外，設有郵展廊，仍繼續為市民服務。

雖然記載着香港經濟騰飛的時代，但這座猶如一個白色盒子的建築物，卻難逃清拆讓路發展的命運。香港郵政表示，為配合規劃中環新海濱用地的整體發展，郵政總局大樓需要搬遷重置。重置工程分為兩部分，第一部分是將香港郵政總部及郵展廊，搬遷至興建中的九龍灣香港郵政大樓。該大樓預計今年啟用。

學者：不少市民感到可惜

而與地區相關的郵政設施，則會重置於中環新海濱地新址，該設施預計2027年第4季完成。完成重置有關郵政設施後，現時的郵政總局大樓將由發展商清拆。歷史研究學者黎雋維指出，大會堂、郵政總局及天星碼頭停車場，是見證香港經濟騰飛的整體現代主義建築群，雖然大會堂已列為法定古蹟確定保留，但若拆去郵政總局將會破壞整體建築群，將令不少市民感到可惜。

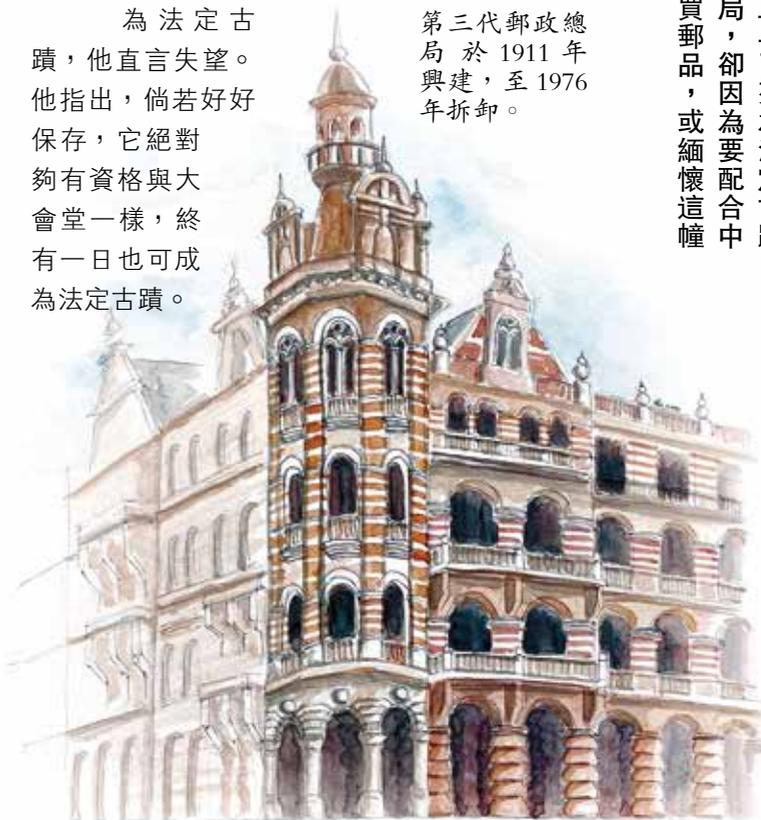
黎雋維憶述民間曾強烈建議保育郵政總局，但當局並不接納。戰後現代主義建築一個又一個拆卸，只有大會堂評為法定古蹟，他直言失望。

他指出，倘若好好保存，它絕對夠有資格與大會堂一樣，終有一日也可成為法定古蹟。



黎雋維認為拆卸中環郵政總局十分可惜。

第三代郵政總局於1911年興建，至1976年拆卸。

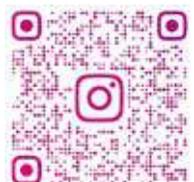


早於1969年決定天星碼頭和卜公碼頭之間的新填地，興建今日的郵政總局。

有「最美的本港建築」之稱

舊有的第三代總部大樓於1911年建成，混合了新古典主義及哥德式元素，當時一直獲譽為最美的本港建築，服務市民65載後至1976年搬到現址後清拆。

當年舊郵政總局大樓清拆後，僅保留極少建築構件和裝飾留念，當中四支石柱現存放於嘉道理農場暨植物園內，而舊大堂內一道牆壁上的實木拱牌，則遷至今日郵政總局的一樓大堂掛放，成為唯一傳承新舊大樓的文物。



往期回顧

古蹟的故事

中環起地鐵 第三代郵政總部被拆

現在的中環郵政總局是第四代的郵政總部，1976年啟用是因為座落於畢打街與德輔道交界的舊郵政總局大樓，需要興建地下鐵路，建成後上蓋則興建成環球大廈。因此政府



總局初期位於海邊，有專用的郵務碼頭。（歷史圖片）



莊嘉欣

馮凱晴

李卡度

三位飛毛腿追一個橢圓形的夢。

滿載正能量，合作打「Rugby」冇人係「鬱b」。



每年一度的香港國際七人欖球賽，是香港體壇盛事，雲集了世界各地的高手較量！三位香港七人欖球代表隊成員，近月走進社區推廣這項令人熱血沸騰的運動，讓街坊們認識「波係橢圓嘅」是甚麼一回事，然後正所謂「一回生兩回熟」，第三回大人細路可能已經係「唔玩唔舒服」。對於推廣心愛的運動，三位飛毛腿當然係不遺餘力！

飛毛腿追夢 行動派也是感動派

堅守底線向前衝

快樂不斷

禮

100% 並非上限，李卡度仲有大把貨。

攻呀攻快搶攻，馮凱晴雙腿好似摩打。

翼鋒莊嘉欣，順風逆風都去盡。



參與「滙豐欖球體驗」計劃，在商場與街坊玩遊戲。



女子隊表現同樣出眾。

連三日的香港國際七人欖球賽早前落幕，香港男子隊在最後一輪比賽中以 17：7 贏了加拿大隊，令港隊事隔 13 年再捧銀盾。而女子隊則在大球場完成首次達陣，最後以第 12 名完成賽事，實在可喜可賀。

在香港國際七人欖球賽舉行前，有三位香港七人欖球代表隊於荃灣一個商場中，參與全港首個 4 x 4 室內欖球賽事，旨在讓大、小朋友近距離感受欖球的魅力。

鼓氣勇氣去踏出第一步

「不要去害怕身型上有差別。」—— 莊嘉欣

已加入女子七人欖球代表隊約八年的莊嘉欣，有一個「小飛俠」的稱號，她笑言這或許與她的特點「細細粒但靈活」有關。

莊嘉欣說欖球是一個「For All」的運動，力量、技巧、速度等不同特點都得用得上，故此參與者都可以在運動中擔當重要角色，她又說：「我的信念就是要有勇氣，由於自己比較『細粒』，比賽時只要有勇氣，不要去害怕身型上有差別，鼓氣勇氣踏出第一步便可，所以向前的信念相當重要！」而她在欖球以外生活也受此影響，凡事會想著要向前、嘗試去做，因為實行才知道最終結果會如何。

球迷在場支持打氣，球員發揮得更好。



發揮所長培養合作精神

「跑得快慢也會有自己的作用。」—— 馮凱晴

馮凱晴也認同莊嘉欣的說法，並覺這是相當適合小朋友參加的運動，特別是不論男女老幼、體形如何，就算跑得快慢也會有自己的作用，故小朋友從小參加這運動，除了增強自信心外，也會學懂如何與別人合作，發揮自己所長，從而培養團隊合作精神。

至於香港男子七人欖球代表隊成員李卡度，亦有分享對欖球的信念。他指出，信念就是朝目標前進，放在現階段就是「亞運」的冠軍，而這目標亦驅使他進步，繼而達到更好的水平。

興趣變成職業難能可貴

「用盡自己的100%去達成目標。」—— 李卡度

李卡度又勉勵大家不要介意失敗，「不要認為今日輸了一場比賽，就是欖球人生的失敗，反而要覺得每一次輸了後都是學習經驗，了解當中原因，從而令自己進步」，他指只要得到最高殊榮例如奧運金牌，就會知道之前的失敗經驗只是令你成功的過程，因此不要別去介意失敗。

他又指，一個人要找到自己的興趣十分困難，如果能將自己的興趣變成職業更加是相當難得，故現在要珍惜這段時間，特別是運動員生涯有期限，「這段限要用盡自己的 100% 成自己定下的目 這往往是全職的感受。」

享受主隊球迷支持 大球場變成大力場

李卡度指現時最想得到香港人支持、最大的支持方式，就是球迷會入場為球隊歡呼打氣，而他亦特別享受這種球場氣氛。他舉例指以香港大球場這個「主場」作為場地舉辦的國際七人欖球賽，除了是香港難得賽事，也是讓他感到莫名興奮、享受過程的比賽，皆因可以得到不同人的支持。

「大球場是最能給我力量的地方，皆因球場中大部分球迷都會支持香港隊，當球迷叫出『香港隊加油』時，自然得到多一點力量。」他指這力量會讓他多跑一步去「追波」，爭勝的力量更會因此而加強，所以他特別享受在大球場比賽。



為香港再成為國際盛事主場而興奮。



「1」至「12」全部都係質「素」。



橄欖令人回甘，橄欖球讓人奪金。



希望更多港人一起打欖球。



走進社區，開心些牙心得。



好好練習好好發揮，人生處處可達陣。

國際七欖社區室欖 運動員經緯線達陣

莊嘉欣指出，七人欖球比起以前的確逐漸普及，例如會到中小學做示範，也會有暑期班，而不同球會的參與人數亦不斷增加；作為一項精英運動，只要越來越多人玩這項運動，自然這項運動的水準亦會相應提高，「發展金字塔」頂端的精英運動員水準也會提升及增加。馮凱晴指這也受惠於國際七人欖球賽這項盛大的國際賽事，皆因有更高曝光率、發展也比較容易。

馮凱晴談到這次室內欖球比賽時顯得相當雀躍，表示這對欖球界來說是很大的「第一步」，讓這項運動進入社會，令街坊、市民可以認識欖球是甚麼一回事，亦可以令大家更想參與這項活動。

通關之後，不少港人都出外旅遊，然而「足不出戶」也可以暢遊異地。香港文化博物館、凡爾賽宮及法國五月藝術節首度合作

舉辦「虛擬凡爾賽宮之旅」展覽，凡爾賽宮是享負盛名的世界遺產，也是藝術愛好者的必訪勝地，大家如無暇出國，不妨前往文化博物館體驗一下這趟虛擬之旅！



VR 漫步世界遺產 巴黎鐵粉反轉再反轉

凡爾賽宮Load過界 齊到沙田趁虛

聞獨特橙花蜂蜜香氣 聽路易十四講歡迎詞

「虛擬凡爾賽宮之旅」展覽分6個主題，並設有多項別具特色的創新裝置，把視覺、聽覺和嗅覺的感官融入展覽體驗。在展覽開首，策展方利用高科技合成模擬17世紀國王路易十四聲音的歡迎詞，並可嗅到由法國著名調香大師弗朗西斯·庫爾吉安為凡爾賽宮創製、名為「王家喜悅」的獨特橙花蜂蜜香氣撲鼻而來。



實測虛擬「穿越單車徑」 王家園林感受季節更替

展覽中，大家也可以做點運動，在「自然景觀」展區有3部以單車和弧形大屏幕組成的互動裝置，設有4條虛擬單車路線讓大家揀選，包括凡爾賽花園內法式花園和特里亞農宮花園等，大家不妨體驗一下邊踩單車，邊欣賞凡爾賽宮園林的季節更替，享受一下身心互動之旅！



360度全景呈現宮殿 玩埋虛擬實景更真實

想一睹凡爾賽宮的壯麗，大家必到「輝煌璀璨」展區，有360度全景影像呈現凡爾賽宮最著名的宮室，包括鏡廳、王家歌劇院、戰爭廳、墨丘利廳和維納斯廳，大家可以完全沉浸式感受凡爾賽宮的輝煌氣派。大家亦可以戴上VR（虛擬實景）眼罩或透過觸控屏幕，360度細賞皇宮的建築特色和裝飾，王家禮拜堂和王家歌劇院等。



另外，展覽透過互動多媒體畫廊展出95項凡爾賽宮的藝術及家具陳設精品，包括《法國國王路易十四像》和《1800年5月20日拿破崙穿越大聖伯納德山口》等經典作品。



詳情即掃



「虛擬凡爾賽宮之旅」

地點：香港文化博物館，一樓專題展覽館三、四及五

日期：即日起至2023年7月9日

票價：成人10元，全日制學生、殘疾人士及60歲以上長者半價

120分鐘讀400年歷史 一睹罕有開放文物建築

香港文化博物館總館長林國輝表示，法國凡爾賽宮宏偉壯觀，親身到訪要花上數日才可完整細賞，但觀眾於虛擬展覽，只需約兩小時便可了解凡爾賽宮從17世紀到現今的歷史、布局和藏品，非常便利。

文化博物館館長（藝術）鄧民亮則指，部分建築如王家歌劇院，不會經常開放，而凡爾賽宮復修文物工作，亦不會開放予一般遊客觀摩，今次虛擬展內容，遊客親到法國亦未必有機會看到。