



14-15
封面故事

堅守底線向前衝

快樂不斷

攞

105

i s s u e

02-03
我家·焦點
屯門50萬居民
「為河」攻鼻兼眼冤

04
醫家
為何總是叮著我
一至日都係「蚊Day」?

07
無緣不歡
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

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

屯門河水質及臭味
不時為人詬病，去年 10 月更
曾出現大量死魚。不少居民近期更
反映，近蔡意橋及屯門河經常傳出異
味，環保署、食環署及渠務署等部門，
接獲屯門河的投訴近年亦有增無減。有
地區人士認為，水質變差是由於河底有
淤泥積聚，促請有關部門須加強河道
淤泥清理工作，制定詳細的環境
改善計劃，不能令屯門河一
臭再臭。

屯門50萬居民 為河攻鼻兼眼冤

每隔數年，屯門河就有大量死魚出沒記錄，
2010 年、2014 年、2020 年。

去年10月又見大量死魚

而對上一次則發生在去年 10 月，屯門社區
幹事陳燕君發現屯門河邊出現數以千計的死魚，
當中部分堆積在河邊的垃圾旁。如此的大量魚類
死亡場面，亦引起街坊討論。

立法會議員田北辰去年更指出，屯門河河面
經常有大量油污及垃圾漂浮，包括發泡膠、廚餘
及建築材料，屯門河衛生情況一直未有改善，令
到居住人口接近 50 萬的屯門居民感到擔憂。

屯門河衛生投訴按年上升

根據早前立法會文件資料，就有關屯門河衛
生及臭味的投訴，環保署、食環署和渠務署於
2019 至 2021 年總共收到 139 宗，且數字正按
每年上升。就此，屯門區議會地區設施管理及環
境衛生委員會，上月中再次討論要求改善屯門河
河道環境，及增設美化觀景設施。

提出議程的屯門區議員林頌鎧認為，屯門河
對屯門區的象徵意義及影響至關重要，如沙田城
門河般有不少用途。而沙田城門河水質能夠持續
改善，相比之下屯門河水質卻經常被居民投訴，
因此要求相關部門改善，並期望下次會議匯報部



屯門河越來越臭，有市民表示難以理解。
門能作出跟進。



渠務署為屯門河清除淤泥。

林頌鎧：望水質改善添綠化

林頌鎧續指，他希望改善屯門河水質之後，屯
門河可以有更多親水文化設施，如設置河邊棧道、
觀景台及增加綠化，令屯門居民在河畔散步及活動
時更有滿足感。

會上，渠務署代表回應關注時指出，為確保屯
門河河道運作正常及保持排洪能力，渠務署在過去
一年為由杯渡路開始的上游段進行清淤工作。現時
在監察及改善河道水質方面，環保署於屯門河的上
中下游，共設有六個常規水質監測站，每月實地監



林頌鎧（右二）望日後有更多親
水文化設施。

部門一度計劃 屯門河設「玩水」設施

屯門河位於新界西北部，發源自九逕山山頂，上游為老虎坑，先向西北流入峽谷，再流入藍地灌溉水塘，其後再經虎地下村流入兆康苑，再向西南轉入屯門谷，成為屯門河道。

早於上世紀 70 年代，政府為發展屯門新市鎮，於屯門河河段開展大規模渠道化工程，以減低水浸風險。原有的天然曲流被拉直及挖深，河床和河岸則被混凝土覆蓋，惟因上游一段有不少工廠及禽畜農場造成污染，加上渠道亂駁，因此污染嚴重。

去年有罕見翻車魚出沒

隨着屯門人口增加，數十年政府一直希望改善屯門河的水質污染，到了



罕見的翻車魚在屯門河出沒。

2017 年 11 月，渠務署曾一度計劃研究在屯門河設置水上活動設施如划艇，惟至今都未有成事。不過，去年 2 月中，卻有市民自行在屯門河上集體玩直立板，去年 4 月底屯門河更一度被市民誤認有鯊魚出沒，其後證實為罕見的翻車魚。



過去有市民在河上玩直立板。

寶田邨巴士出站 疑撞斃兩狗

在上期的《我家》（第 104 期）中，記者報導龍鼓灘近期成為撞死貓狗車禍黑點。除了龍鼓灘，上月 26 早上 8 時許，屯門寶田邨震寰路及鳴琴路交界，兩隻唐狗疑被一輛雙層九巴撞倒。兩隻唐狗身負重傷，路面當場流下長長血路。最終，雙雙當場不治。

事發後，有好心人將兩隻唐狗的屍體移到路邊，並以黑色膠袋遮蓋屍體。其後，愛護動物協會亦接報趕往調查及善後。涉事巴士，則停留在現場助查。

事後其中一名狗主廖先生趕赴現場認屍。本來狗隻連同主人住在和屯邨附近的小坑村，惟因主人其後搬到菁田邨，遂將狗隻留在熟悉的小坑村繼續生活。據現場消息指，意外前因有另一隻狗追着「大豬」，疑因此令兩狗雙雙衝出馬路，最終不幸慘遭撞斃。

根據《道路交通條例》，凡因有車



寶田邨巴士出站時疑撞死兩隻唐狗（紅圈位置）。

輛在道路上而有意外發生，以致「馬、牛、驢、騾、綿羊、豬、山羊、貓或狗」受到損害，司機必須停車並報警。任何人一旦沒有即時停車，即屬犯法，可被判處罰一萬元及監禁十二個月，如果沒有報案，可被判處罰款 2.5 萬元及監禁六個月。



去年 10 月，突然出現數以千計死魚。



陳燕君發現死魚後隨即轉介部門。

測水質一次。

至於屯門河水質及河道環境改善計劃方面，渠務署評定屯門河中段有活化潛力，並已完成活化屯門河中段的技術可行性研究，亦已於 2022 年為工程立項，預計今年中展開下一階段的勘察研究，當中包括制訂水質改善及活化方案。

環保署：著手從源頭控制

另外，為改善屯門河水質，有關部門正分階段為屯門河上游各鄉郊村落規劃公共污水渠。當中主要方向，就是將鄉村生活污水陸續引入公共污水渠、追溯污染源頭外亦會加強執法行動、避免令污水渠錯駁，當中藍地、福亨村上、虎地下村、麒麟圍、部份屯子圍及青磚圍的污水渠接駁工程已完成，而福亨村下、紫田村、寶塘下及小坑村的污水渠工程則正在進行中，預計將於 2024 年完成。

此外，如同其他地區一樣，環保署發言人表示，正著手從源頭控制及設置旱季截流器，以防止污染物排放至雨水渠系統，希望可持續改善屯門河的水質問題。

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

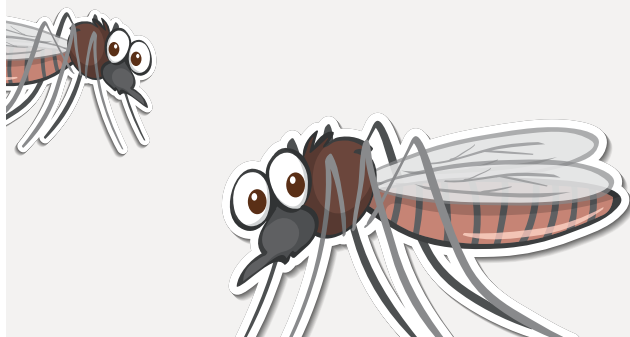
總是叮著我

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 μmol/L，而她的已超過400 μmol/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



支持機構



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

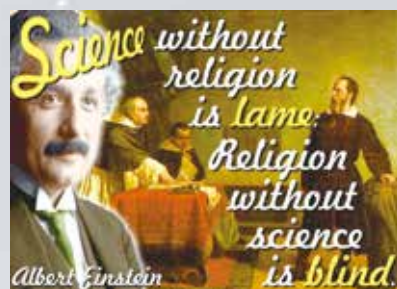
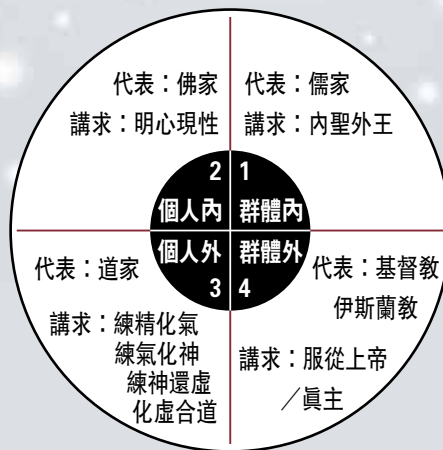
老子道德經說：「道，可道，非常道……有，名萬物之母；無，名天地之始。」道，究竟產生於有？或生於無？

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的自我安慰，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。



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舍。

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。



我家
HoMemory

無綠不歡

Issue 105 | 04, May 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

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！



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 畢校長帶團
和樂家庭親子遊！

讀者優惠！

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**

聖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

野外燒烤
親子遊戲

讀者優惠！

咖啡星人
NON-NE COFFEE

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，並且還新增加了常平、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
煎釀豆腐考驗戴廚功力



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



“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，化成繽紛花朵。

為了讓大家更加認識「香港人」不畏困難、發奮向上、靈活變通等等的精神，編導葉君博（Michael）帶領一眾「從零學起」的長者，將自己的人生故事搬上舞台，以生命感動生命。



這幫老友記，就是賽馬會「獅子山傳者」口述歷史戲劇計劃學員。對於Michael來說，要教導一班上了年紀的「傳者」學員，一手一腳從編寫劇本到在舞台演出絕不容易。Michael笑言老人家雖然有身體上限制，例如關節有時會有不舒服的時候，而且絕大部分沒有演出經驗，需要一段時間去適應專業劇團的要求，然而他們亦有比年輕人優勝的地方，就是有顆虛心、待人謙容。

“以全新眼光及角度去認識社區，但又要從細節中考究共鳴感。”

他形容，這班傳者學員會跟他說「我唔識你再話我知」、「我試完可以再試」，這些均是態度好的表現，對不明白的地方亦會直接了當說出來。他說：「這是與老人家相處好的地方，因為他們的人生閱歷比我們豐富。」他認為

老人家與年輕人最大分別，就是人生閱歷影響了理解劇本、理解演繹的分別。

Michael這次負責的正是元朗及天水圍，惟他與該兩區並沒有太大淵源，亦因此可以完全以第三者角度、用全新眼光去認識這個社區，從學員口中聆聽他們眼中的元朗、天水圍，「這是一件好新鮮的事」。

他舉例指出，今次的演出中有幾個地區故事容易令新界人產生共鳴，例如故事提到很多只有元朗區人才會明白的地方名：「沙埔村」、「雞地」，顧名思義「雞地」是一個養雞、買賣雞隻的場地；「落腳地」則是該區區民常用的字詞，很多從外面打工，後來搬進該區作為「落腳地」。

元天有大家 口述齊參加 編導有條橋 帶長者穿梭獅子山下

葉君博：
有啲嘢唔試吓去
做你就無！



以區外人身份帶領街坊講故事。



他認為戲劇是打通隔閡的良好媒介。

“地區歷史是認識獅子山下精神的橋樑。”

身為說故事的人，Michael認為口述歷史戲劇擁有一個「最大信念」，就是以地區歷史作為橋樑去讓大家認識獅子山下精神，亦即是香港人如何在資源困乏年代下掙扎求存，再在掙扎求存下如何活出自己想要的人生。他說：「我覺得這感覺最強烈。」

憶述祖母「能夠做到就要做」

Michael又提到，已離世的祖母讓他明白一種「能夠做到就要做」的精神，「嫻嫻堅持所有事親力親為，成為我凡事盡力做的榜樣。」故他會用這一套「精神」教導這班傳者學員，並時常提醒他們在身體情況許可下「試試再做」、「再做多少少」、「唔做你就無」。



葉君博創作經驗豐富。



老友記演繹「獅子山下」歷史故事。



葉導為老友記的出色表現感興奮。

避開創作盲點
保持「社交」距離

當大家認為戲劇老師與學生之間應該相處如親？Michael則認為做一個導師，適當的距離感反而才是正確之道。他說：「我會盡量不要當『老友記』他們是親人，因為太親近、投入的話，創作角度來看會有盲點。」



“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安旨意夠鐘先出現啲，不妨可以陪媽咪去買餸，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）

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。留意啲，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》。



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。

第三代郵政總局於 1911 年興建，至 1976 年拆卸。



黎雋維認為拆卸中環郵政總局十分可惜。



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」有人
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。

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% 成自己定下的目標，這往往是全職的感受。」

球迷在場支持打氣，球員發揮得更好。



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。