

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期: 10, Aug 2023

i s s u

Ho Memory

14-15 封面故事





力

源廣進靠勤

02-03 我家・焦點 鯨魚浮屍牛尾洲 觀光無分寸釀悲劇 04 醫家 想笑口常開 記住四大「膏」招

07 無線不歡 二手平台購物 中伏位逐樣睇 09 社 區 同 行 眼科科學家 助「見」更共融社區 112

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田

西貢 大埔



我家 HoMemory



我 家 焦

點

issue112 | 10, Aug 2023 Text、Photo:木兆 Design:Alwin

🕥 報料熱綫:61474396

02 03



布氏鯨上月中旬現身 不時上水張嘴巴覓食

魚屍體於上月31日由附近經過漁船發 尾洲對開發現疑似鯨魚屍體。從當時影片所 見,在近岸海域「反肚」漂浮不動,有漁民近 看鯨身,發現其內臟外露,疑被船隻螺旋槳打 傷所致。人員隨即到場,證實發現鯨屍,並將 之拖到萬宜水庫西壩附近解剖。

不少市民租用船隻近距離觀鯨

事實上,該條布氏鯨於上月13日及14日, 連續兩日於西貢近岸現身,據觀察當時鯨魚狀 態不俗,更不時上水張開嘴巴覓食。不少出海 游玩的市民在好奇心的驅使下,乘船出海到糧 船灣及牛尾海一帶水域「追鯨」,想一睹布氏 鯨的「風采」,更曾一度出現有多艘船隻近距 離包圍鯨魚的情況,對人和鯨都造成危險。

短浮屍牛尾洲

鯨屍被發現後,即日由躉船移到岸上



一條布氏鯨7月中出沒於西貢水域。

對保護本港水域出沒鯨魚 保育團體及社會人士提四大建議

立法要求船隻 在鯨魚出沒半徑 50 米範圍內必須關閉 引擎,否則可作 檢控∘

爲發現鯨魚突 發情況,制定迅速 應變保護機制





上月下旬傳出鯨魚受傷專家及當局頻籲勿追蹤

到了同月 22 日,香港海洋公園保育基金科學主任陳梓南開始收到市民的照片,顯示鯨魚背部有傷口,懷疑由螺旋槳造成。當時,香港海洋公園動物及保育部總館長黃永康亦指出,當時布氏鯨情況仍相對穩定,未有如患病動物般停止進食及停留在水面休息,而是可以自由游走及進食,相信牠是想尋找地方休息。因此,海園方面呼籲市民放棄出海觀鯨的想法。

政務司司長陳國基亦在社交平台發出帖文,指因見到鯨魚的背鰭有明顯相痕,情況令人擔憂。因此,他亦呼籲要與鯨魚保持距離,並減慢船速。同時警方、漁護署和海事處已加強宣傳等工作,包括派出水警船在附近海域巡邏,一旦發現有觀光船靠近鯨魚出沒一帶,會勸喻他們離開。警方並在西貢碼頭等地,多次勸喻市民及載客船隻負責人不要出海「追鯨」。

可惜在專家及司長發出呼籲後不足一星期,鯨魚 卻被發現死於牛尾海一帶。有網民更氣憤斥責「有份 出去睇鯨魚嘅都係兇手」。

林素蔚:望社會大眾引以爲戒

新界東南立法會議員林素蔚向《我家》表示,對於今次事件深表遺憾及傷心,希望大家都引以為戒。如再遇上同類事情,她促請水警及漁農署等相關部門,可以在海域上劃下臨時禁區,限制船隻離鯨魚50米便要關掉引擎,以實際行動保護珍晞海洋生物。

對於有不少人將鯨魚的死亡歸咎觀鯨船,林素蔚認為,鯨魚死因仍有待專家調查,觀鯨船對鯨魚死亡未必有直接關係,但不必要的船隻來往,已間接對鯨魚造成干擾,對鯨魚構成了壓力,阻擋鯨魚的出路,亦很大機會對鯨魚造成身體傷害。



陳國基在鯨魚死前,曾發文籲勿出海「追鯨」。



林素蔚對於鯨魚死亡事件深表遺憾。



漁護署上月中加強 宣傳,呼籲勿載客 出海觀鯨。

3.

要求觀光及遊 樂船隻在指定水域 加装螺旋槳保護罩, 避免海洋生物遭 船槳誤擊。 加強對市民教 育和宣傳,避免不 必要地近距離滋擾 及追逐鯨魚及海



鯨魚游出水面時,保育人員發現其背有 傷口。(海洋公園保育基金圖片)

鯨屍移萬宜西壩 交專家解剖

鯨屍上月底被發現後,即日經躉船移到西貢萬宜水庫西壩。香港海洋公園保育基金團隊等專家團隊,翌早在岸上架起帳蓬、穿上保護衣,爲鯨魚屍體完成初步解剖,並以冰箱取出屍體組織儲存及運走。期間,有水警輪在附近水域巡邏。

海洋公園動物及保育部總館長黃永康引述專家所言,指死去的鯨魚長度超過8米,是一條雄性年幼布氏鯨,已完成初步解剖。人員在其背鰭發現有新傷口,面積及深度較大,不排除是被螺旋槳撞擊造成,會檢取樣本作進一步分析。專家亦會將內臟組織及生殖器官等,送到海洋公園或海外研究。

黃永康指出,解剖期間天氣炎熱,爲避免屍體腐化,團隊需付至力盡快解剖,包括採集樣本及血液,才可確定鯨魚的死因,預料需數 周才可提交報告。

保育工作者促政府 修例限鯨出沒時船熄引擎

生態教育及資源中心總監程詩灝形容今次爲不幸事件,他指當局應好好檢討觀賞鯨豚守則。早在 1997 年,政府爲規範出海觀賞中華白海豚,制定《觀鯨豚守則》,但迄今已 20 多年,並無法律約束力,他希望政府可借今次教訓,立法修訂《野生動物保護條例》,如要求所有船隻在本港水域出沒的鯨魚半徑 50 米範圍內,必須關閉引擎,否則可作出檢控。



環境局局長: 會檢視應變機制

鯨魚在本港海域「由生變死」,環境及生態局局長謝展寰於本月1日到西 貢萬宜水庫西壩,與專家會面,了解鯨 魚死後的解剖工作。

謝展寰表示,今次事件處理有改善空間,但否認漁護署遲介入,又指事件 反映市民對待野生動物意識不夠強,未 來會加強公眾教育,提高意識。但他強 調,不應該將責任簡單歸咎於意識薄弱。



謝展寰指行動有改善空間,承諾會檢視應變機制。

至於鯨魚死亡是否直接與觀鯨或當

局行動過慢相關,謝展寰說不宜太快作出結論,要先等待解剖報告, 找出鯨魚死因。他又說,禁船區除受法例限制,也被鯨魚出沒範圍不 定而且廣闊等客觀因素影響,因此劃出禁區會有技術困難。

他強調並非以法例限制作為導致鯨魚死亡的辯解,承諾會檢討事件,制定預案應變機制,如賦予漁護署權力有效處理事件,或看見鯨 魚出沒時立即在附近禁船駛近。 issue 112

10, Aug 2023 |

Text:舒

盐

Design: Lavie Wong



牙黃出血 隨時搞到社恐

想笑口常開

記住四大膏招

一 灣牙醫劉馥萱早前在其 Facebook 專頁指出,雖然大家都知 道要每天刷牙,但即使是成年人,也有可能搞錯牙膏的使 用方法,以下是有關牙膏的四個迷思:



牙膏用量越多越好?

牙膏用量越多並不會增加清潔效 **人**果,因所含清潔成分是根據推薦用量設計的,過多反而容易殘留於牙齒表面。



④ 米思3

牙膏一定要含氟?

氟是保護牙齒的重要成分,但不是必須 選擇。氟對於預防蛀牙非常有效,但若擔心

過量攝取或 對氟過敏, 也有非氟成 分的選擇。



劉馥萱指出,坊間有眾多牙膏產品,需選擇適合自己的牙膏,同時也不要忽略刷牙後要用牙線,以及定期做牙齒檢查,才能保持健康牙齒。

炎炎夏日,不少人會 買樽裝飲品消暑,但有日 本節目實測發現,飲品開 封後擺放一天,含菌量已 極速增加,最高一款飲品 含菌量更增超過8,000倍, 容易出現食物中毒風險。 日本節目《月曜夜未

該測試中,5款含菌量大增的飲品,最多為咖啡牛奶,然後為鮮橙汁、可樂、大麥茶及樽裝水。

想避免細菌滋生 和食物中毒風險,只 需簡單兩招:

- 1. 將飲品倒在杯子才 飲用。
- 2. 放入雪櫃保存,有效抑制細菌增長。

迷思4:

更重要。

迷思2:

牙膏味道越涼感覺越乾淨?

許多牙膏加入了薄荷或薄荷醇等涼感成分,雖能予人清新感受,但並不等同於牙齒的清潔程度,因為清潔效果主要取決於牙膏的有效成分和正確刷牙技巧。

泡泡多少不是衡量清潔效果的

指標,亦不代表清潔能力

的刷牙方法比起多少泡

TOOTH PASTE



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

夏日炎炎 記住湯水「熄火」

日炎炎,傳統中醫認為夏季屬火,易損人體津液,容易出現熱症。《黃帝內經素問·四氣調神大論》指出:「夏月炎暑,善暑者則藏陰,陰氣盛則胃氣和,和則消食化糟」,意思是在夏季要注意保存體內的陰液,保持胃氣和諧,有助於消化食物,避免消化不良。另外強調「春夏養陽,秋冬養陰」,夏季是調養人體陽氣最好的時節,如鼻敏感及哮喘等虛寒而起的疾病,最合適在這時處理。

因此,我們在夏日該選擇具有清熱解暑、生津止渴的食物,例如西瓜、綠豆、冬瓜、馬蹄及竹蔗等;還需調理體內陰陽平衡,固補陽氣,例如黨參、白朮及肉桂等,可按情況使用。



避

╡作用 ┡

清熱解暑,健脾理氣

╡做法 ┡

將薏仁和蓮子加入清水,煮沸後轉小火煮約 30分鐘至薏仁熟爛即可。喝時可依個人口味 加入少許冰糖。

特色湯水二:荷葉粉葛湯

╡作用┡

清熱生津,利尿去濕腫

∥做法⊩

將荷葉和葛根一同放入煲中,加入適量清水。煮沸後轉小火煮約35分鐘,湯水帶有淡淡荷香即可飲用。



Dai3mimi。复写

港研高科助聽器

成日聽 唔 到仔女講也?

戴咗助聽器依然聽 一 清?

耳仔 唔靈,好怕出街?

自推出市場後 屢獲獎項殊榮









Dai3mimi 新功能上線 適合中至重度人士使用

五大功能 切合個人化需求



外掛式耳機

時尚輕巧的人性化設計 讓您配戴舒適



介質傳導

不是傳統的「放大器」 將聲音直接傳入內耳



特別降噪

在戶外及嚙雜環境下 仍能和旁人清晰滿過



藍牙接聽雷託

配對藍牙的行動電話直接通訊, 與親友保持聯繫



娛樂支援功能

另設外置收聽電視功能, 今長去在家亨母始繼 接續世界



關顧聽覺健康,立即做聽力篩查!





請即致電預約 (26816 1215



②免費試戴 可享15分鐘聽力篩查

*测試僅供篩查及參考作用,並不能夠作為正式的醫學報告

人的心情愉悦或焦慮,非由小豆還過去死,有爾蒙降低、免疫力提升、一種比較好的狀態,對於身體健康例如壓力荷爾蒙降低、免疫力提升、一種比較好的狀態,對於身心靈健康越來越重視。近代醫學研究證明,近年來,人們對於身心靈健康越來越重視。近代醫學研究證明,

心情愉悦或焦慮,非由外在環境決定,而是在於心境,原來一切都與腦息息相關!

、抗壓性加強等是非常有幫助的

如果我們的

心、

情感能夠保持在





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

透視大腦 科學「觀」心靈學

邏輯分析VS創意直覺

類的大腦分為左右兩區,兩者在功能 上的分布也大有不同,左腦主控理 性,右腦主控感性。

中風者開發右腦解救左腦

近年大熱的暢銷書《奇蹟》,作者是 吉兒·泰勒(Jill Taylor),美國哈佛大學 神經解剖學家。1996年冬晨,她左腦嚴

重中風,失去行走、說話、閱讀、寫字、 回憶生平的能力。雖然如此,她並沒有被 左腦的失能擊潰,反而憑藉自己對大腦的 了解,用右腦解救了左腦。8年後,她奇 蹟似的完全康復,而且深刻探索了右腦 潛能,達到安祥平和的「涅槃」境界。

《奇蹟》強調開發右腦與宗教或者非 宗教的正念,竟然有不謀而合的類似。

左腦功能生活上依然重要

作者不是叫大家放棄左腦思考與理性 判斷,左腦的功能在日常生活很重要,只 不過我們可以多開發一下右腦,讓左右腦 平衡。事實上,大家有權力掌控自己情緒, 感知生活當下,一切純粹活在當下一刻。

左腦 思考的人

- 擅於線性的思 考、做事情有方 法步驟、擅於口 語表達及數字 處理
- 知道如何定義名 稱、描述事件、 界定事情先後 順序,並且熟悉 數字及運算
- 邏輯推理能力根 據過去經驗和
- 喜好符號、精於 抽象分析而且 擅於理性與邏 輯的思考方式

右腦

- 對所接收的訊息,用 符號、圖像,或圖案 來記憶,可以一次記 住大量的訊息
- 如同使用相機拍成照 片再處理成影像及圖 案,作爲記憶
- 在感受外界的五感 (視聽嗅觸味五覺) 刺激時,依照當下的 感受留存記憶,屬於 圖像腦
- 知覺和想像力較強 不拘泥於局部分析 往往會統觀全局及大 膽猜測,是屬於直覺 型結論

創意 想像力 整體式思考 直覺 非口語 感覺

藝術(運動技能) 節奏(拍子) 視覺化 曲調

幻想

── 小貼士 ──

身心靈健康三招

① 透過運動 ② 接觸大自然 ③ 毎日 15-20 分鐘的正念呼吸或禪修

∞∞∞ 小提示 ∞∞∞

莫要向外求 快樂在心頭

平靜心神可以讓人領悟內在快樂,所謂的內在快樂是指, 「我」的快樂並非倚靠外在物質而產生,例如別人對「我」好、 「我」今天學校考試考獲一百分、「我」升職加薪等等, 而是因為「我」在冥想當下感到安好而生出喜悦。

《奇蹟》内容簡略

線性思考

以文字思考

歌詞

線性

數學

作者提到,當使用右腦想像時,可以感受到「平靜」,可是 若湧現出恐懼感、質疑或往壞處去的話,那就是左腦思考的緣 故。

因為當我們對自己腦中的想像起疑心,就會開始編導許多理 由,這些都是邏輯性的東西,也是依據我們過往的經歷而來。

傳統宗教或者非宗教的正念

無論是 New Age 的冥想、非宗教的正念、基督教稱沉思、 佛教是坐禪、道教謂坐忘、儒家說靜坐、伊斯蘭教是祈禱等, 畢竟靜觀冥想單純指對當下覺察力的訓練 —— 活在當下。

簡單來說,當下專注於呼吸、唸誦、或是圖像觀想等方法, 一種放鬆的簡單專注,並且處於明顯不思考狀態。

手平台貨



無 綠 歡

issue112

10,

(上價) , 二手交易熾熱。 識逐 港 也不例 不少人希望 最近, ·轉讓二手 消 委會就二手交易平台上買 透 過送贈 貨品 或出: 的 「循 售的 環經濟 賣活重

勤隨處可見 新為舊物添-

,提出多個注意事項及防騙小貼士, 值得大家留意

真的有假了



EcoMart ♡ 綠色市集 正式啟動



Price 💆

DCFever

無假貨審查及退貨保障

没有委會在今年3月至5月,以一般消費者身份實試7個於本港營運的網上二手交易平台,包括 「Carousell 旋轉拍賣」、「DCFever Fever 市集」、 「eBay Hong Kong」、「Facebook Marketplace」、 「HKTVmall EcoMart」、「JupYeah 執 嘢 」,以及 「Price.com.hk 二手買賣區」。發現全部均不設假貨 審查機制和退貨保障,大部份平台更在使用條款上註 明不會介入交易過程,或為交易物品的問題負責,而 現行法例亦無清晰訂明平台的責任。

消委會安全貼士防中伏

檢視對 方帳戶 交易前,先檢視對方的用戶 檔案。如發現該帳戶的評 價欠佳,或是屬於「空白」 的新建帳戶,應衡量有關交



· 買賣雙方宜有充分的溝通, 確保商品狀況和交易細節 都符合彼此的期望



購買名牌或貴重商品時,應 向賣家索取相關證明,如有 需要亦可使用第三方鑑定 服務以分辨貨品眞偽。



·切勿隨便透露個人、財務, 或信用卡資料予第三方



• 收到不明的網 頁連結時,切 勿隨意打開 或填寫任何資 料,以防資料 被盜用。



盡可能選擇當面交 收,以便即時檢查 物品狀況。交收時 宜選擇客流較多的 公衆場所,確保自 身安全。



・如須使用郵寄服 務,建議選擇掛號 投遞,以便追蹤包 裹位置。





注意個人資料或被用作推廣

至於個人資料的使用,「JupYeah 執嘢」表示不 會把會員資料用作推廣或促銷,「Carousell 旋轉拍 賣」會視乎用戶意願而有相應做法,餘下5個平台則 有提及用戶資料會被用作推銷用途。

收費方面,除非用戶需要額外的服務,例如刊 登時加設副標題,又或賣家用盡其額度後刊登其 他物品,否則平台一般都不設手續費或刊登費。

留意各平台列明禁售物品

交易平台的物品種類包羅萬有,由日常用 品、服飾到房地產、汽車和古董應有盡有,有 些更有服務性質項目,例如轉讓寬頻服務。不 過,並非所有物品都可以於平台上進行交易。全 部平台都有列明禁售產品,例如法律禁止或管制 的商品和服務,以及平台規定不可刊登的項目。

BUY NOW



・保留交易和交談 紀錄,萬一出現 交易糾紛亦可 作為證據之用。

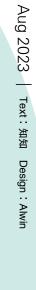


·不論交易方式為買 賣、換物,或饋贈, 如對其他用戶或物品 來源感到可疑,應善 用平台的舉報功能, 以助職員作出調查。 🧕





eba\







Alpha輪椅系列,深受用者歡迎; 多年來屢獲多家公私營機構認同,被選為指定輪椅品牌



助推式輕輪椅 ALP-AL2016SQHG-16F-V1

扶手可後翻 方便轉移



自助式輕輪椅 ALP-AL3016SQH-16F-V3

性價比高 深受用者歡迎



電動輪椅 ALP-R640

靠背可摺 鋁合金支架



鋁合金學行架 ALP-AL-R-18M

助行/助推/購物 三合一

真善美獨家代理品牌 全線門市、網上均有代售



www.justmed.com.hk 2742 4370/ 6280 0738



- 悉此券購買Alpha任何產品滿\$2000可作\$100使用不可兑換現金。 此券只限用一次。 此券有效期至2023年10月31日。 如有任何爭議,真善美醫護保留最終決定權。







走進社區實踐成果 提高預防眼疾意識

AR 科技模擬不 同的眼疾情境

提高普羅大衆對預防眼疾的意識,同時為視障人士建構更共融的社區

(Joseph) 如何從點線面出發

[學界科學家為何要走進社

區

字 今期· 在社區實踐

大家可以看到

眼

科科學家陳佑祺博

研究成果。

陳博士希望透過科技

大 技有助我們更好地理解病患處境, ┣同時提高大眾對預防眼疾的意 識。」Joseph 是眼科科學家,昔日取得醫 學工程學士學位後,在博士課程中接觸到眼 科,發現大眾對眼疾缺乏認知,而視障人士 就業率很低,因此他決心做好眼科研究。

AR技術模擬視力障礙過程

處境,啓發發明點子。讓醫學生代入視障人士

Joseph 解釋,一般的醫學工程師負責 保養及維修醫院中使用的手術儀器,主要研 究診斷及治療儀器。他認為儀器僅解決了 部分問題,事實上應從社區層面開始,提高 大眾預防眼疾意識。他和研究團隊藉 AR 技 術,讓參加者體驗常見眼疾的視覺症狀,並 在模擬視力障礙的過程中完成與日常生活 有關的任務。

「藉體驗式學習方法,加深醫學生理解 病患處境,進而提供更好服務。這種工作 坊也可以讓社區大眾更深入地了解眼疾,提 高預防意識,從而建構更加共融的社區。」 Joseph 表示,工作坊從最初只是針對醫學

生,到現在已經擴展到社區大眾,以有趣的 方式介紹眼疾。

實踐研究成果眼科科學家走

入社區

實際生活改善視障者就業率

Joseph 提及, 視障人士是在各種傷殘 人士中就業率最低的族群,他希望提供機會 讓健全人士了解這群特殊人士的需要,希 望從實際生活情況改善就業率問題。他說: 「一般而言視障人士在家中能夠自由活動,



新世代體驗後,會傳達知識給家人和長輩。

工作坊可讓社區大衆更深入 地了解眼疾,提高預防意識,從 而建構更加共融的社區。

不過一旦去到不熟悉的地方就困難重重。以 往視障人士的照顧者只能單靠書籍了解眼 疾,但我們希望讓他們親身體驗患上眼疾的 感覺,代入角色認識需要。」他希望帶著科 研成果走進社區,讓照顧者體驗不同眼疾患 者面對的困難,從而提供妥善照顧。

正研發協助離開地鐵站系統

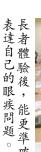
「一些經濟條件較好的視障人士,都會 選擇用的士出入,但大部份均需依賴公共交 通工具。」Joseph 最近正研發如何可以幫 助視障人士離開地鐵站,令他們出行更加方 便。他強調,視障人士也是社會的一份子, 他們也需要受到關注和支持,社會應該為他 們建立更加共融的環境。

> 當影響日常生活 者都願意積極治療,但眼 疾已不可逆轉

戴着眼鏡模擬體驗 行迷宮搵嘢更深刻

「平時睇圖片,可能很快就忘記,但透過戴眼罩模擬體驗活 動,例如行迷宮、分不同顏色的萬字夾、模擬視野收窄但要找出 物件,讓他們從『代入』認知眼疾患者處境及成因。」Joseph 認為「代入處境」能了解視力如何受影響,進而在生活中做好 預防和處理眼疾。

雖然單憑戴上 AR 眼鏡,亦能讓人「代入處境」,但遠遠不 及一邊戴眼鏡一邊體驗般深刻。Joseph 亦會詳細解釋不同眼疾 症狀,令參加者明白視力模糊外,飛蚊症、視野收窄、出現黑 影等情況。「當眼疾影響日常生活,很多患者都願意積極治療, 但在那時僅可以控制,眼疾已不可逆轉,所以預防才更重要。」









09

近年帶領遊客認識這片香港瑰寶

不少人每年必定拜會之地

由

香港中

大學主辦的西貢講古團

有香

鹽田

常珍貴,而島上

些人仍

感到

亦因其天主教歷史而:(陌生。事實上,鹽田:

成梓

背港僅存的 四貢鹽田梓



了解「人地」 人人受益 小島講古仔女

鹽」講研究滿生趣

66 William:

我們在一個地方觀察地理脈 絡變化,歸根到底因爲我們 關心土地上面的人。

鹽田梓現已成為旅



我們是一個研究團隊,講古團只是 社會實驗的其中一部分。我們 研究人文地理中的人地關係 (Man land relationship)。對於鹽田梓的村民如何 善用自然環境,以及鹽田梓的自然環境 如何成就鹽田梓。我們感到好奇,就開



66 讀中學時,鹽田梓開始復修;時至今日,這裡 已成游客聖地。

「鹽田梓文化歷史故事之旅」於2022年開展,由香港中文大 學地理與資源管理學系項目經理、高級研究助理 William 及其團隊,

帶領參加者乘坐船渡進 入西貢鹽田梓。

始了整個計劃。」

研究選址西貢鹽田 梓,有著深深的情意 結。研究團隊負責人陳 教授早年在香港各地考 察生態地理做實驗時, 特別鍾情這裡,其地理 面貌獨特性,以及教授 本人的宗教信仰,更加 深了他對這個地方的喜 愛。William 是西貢街



William 由於宗教信仰,每年都到鹽田梓

坊,生於斯長於斯,家住西貢對面海村,從小由於宗教信仰的原因, 每年都要到鹽田梓服務。

「小時候登島鹽田梓,兩件器物必不可少,一件是蠟燭,用做 天主教禮儀;另一件是鐮刀,用於開荒,整個島都是荒草,要用鐮 刀去開路,條件相當艱苦。」William 續憶述:「我小時候,鹽田梓 寸草不生,一個泥灘;到中學的時候,鹽田梓已經開始復修;時至 今日,鹽田梓成為遊客聖地,可謂滄海桑田。」

66 去到年輕人一代,鄉郊故事承傳有意義嗎? ●●

今年四月底,團隊舉辦「鄉郊故事跨代承傳的重要性及意義」 研討會,探討「傳承」的意義。「去到年輕人一代,鄉郊故事承傳 有意義嗎?而鄉郊故事對上一代的意義何在?」William 團隊在鹽田 梓採集村落故事的時候,常聽到村民口述:「我們以前的辛苦,並 不想讓現在的子孫知道。」從人文地理衍生出來的「傳承」概念, 亦是團隊思考的其中一個方向。

歷史重演 模擬神父派糖



鹽田梓的「鹽」。

「計劃最初是希望更多互動體 驗元素,這些元素也保留在現在的 講古團,包括在談及天主教神父給 鹽田梓村當地兒童派糖時,我們也 會給講古團的團友派糖;而到達鹽 田梓的鹽田時,我們也會準備一 袋鹽給團友淺嚐鹽巴的滋味。」 William 回憶起做計劃策劃時,忍不 住笑道,「研究是嚴肅認真的,但 有趣的多元感官體驗,才可以吸引 公眾,更投入參與。」

■ Alice:「這裡的人和故 事,讓我對這個地方產 生了深深的歸屬感。 199

「有些村民不時聯絡我,滔滔 不絕與我分享鹽田梓故事。這裡的 人和故事,讓我對這個地方產生了 深深的歸屬感。」項目助理 Alice 雖然並非西貢居民,亦因項目緣故 與西貢結下情結。



講古團屬於「文化歷史保育研究」計劃。



港式西餐嘅味道 嚟撈意粉都好啱,用嚟配飯甚有 及牛尾肉真係好腍好香,個汁用 使落酒,一家大細都啱食,牛脷 都會落甘筍、西芹、洋蔥,以增 炆多少少慢慢食。西式燉肉通常 於炆嘅時間頗長,我提議一次過 貴,於是乎又加啲牛尾一齊煮, 加香甜味及醬汁嘅厚度。食譜唔 下次再加埋牛肚應該會唔錯!由

煮啦!不過一條過百蚊實在有啲 賣,只要解凍就用得,咁就試吓 近喺超市發現有急凍和牛牛脷芯 酸,真係唔夠膽去處理,不過最

法:

① 先準備配料,洋 蔥、甘筍、西芹全部 去皮切粒,蒜頭去衣 略拍碎









② 牛尾及牛脷落適量鹽及黑胡椒略醃,之 後煎到兩面金黃取出備用







恩物 燉牛尾」

講真我覺得成條牛脷好肉

菜,其中一道就係呢道「屠夫式 成佳餚,最後更成為羅馬嘅名 悉心烹調,呢啲頭頭尾尾反而變 哋人工嘅一部份。不過經過屠夫 嘢,會分畀屠夫及工人,當係佢 同埋頭頭尾尾,就會被視為下欄 後一級就會分畀士兵,而啲內臟 教士,第三級會畀中產階級,最 專用,第二級會畀神職人員及傳 分成四個等級,最高級嘅由貴族 羅馬屠夫宰殺牛羊之後,會將肉 菜式,個餸名都有段故仔。從前

,可以話係當時嘅窮人



③ 炒香洋蔥及煙肉粒,再落蒜頭、







呢個係一個好傳統嘅意大利



④ 將牛尾及牛脷回鍋, 冚蓋煮滾轉 慢火煮3個鐘,中途要翻動牛尾及 牛脷,水唔夠可以再加。煮好之後, 取出鍋内嘅香草、牛尾及牛脷,利 用食物處理器將醬汁打至順滑,落 鹽調味,牛脷切件與牛尾同上碟, 最後淋上醬汁





賈揀米芝蓮餐廳,成果貴族咁款。其實,世 榜自己識飮識食唔貴唔食,甚至旅行都只 眼光可必咁狹窄呢, 型 炆 種自由 話說有個朋友經常 脷



料: 材

牛尾 1200g 急凍和牛牛脷芯2條 煙肉粒......80g 洋蔥.....1個 甘筍1條 西芹......4條 蒜頭4 粒 上湯500ml



色

煮

意

issue 112

10, Aug 2023 |

Text、Photo: 聞西

Design: Megar

調味料:

新鮮百里香	數條
乾牛至香草	1 茶匙
肉桂粉	1/4 茶匙
香葉	2 片
茄汁	80ml
茄膏	80ml

(可用 250ml 番茄糊 代替茄汁及茄膏)

× 小 貼 士 **××××** 長時間炆煮最好用鑄鐵鍋,貪佢保溫及鎖水能力高,用埋電磁爐就最慳火慳力。



Good Shepherd street

新世代的種種迷思。室》,更走進學校分享親身經歷,解答推出以懷舊作主題的全新漫畫《牧羊冰學生哥一個富有趣味的童年。最近,他學生哥一個富有趣味的童年。最近,他



漫畫店是專門售賣或 出租漫畫的商店,有 些會兼舊漫畫的周邊 **商品,有些附設座位** 供人於店內打書釘, 有些遺會提供飲料、 小吃等・稱爲漫畫茶 室或漫畫喫茶。





我得番 咁就 無影三 租少 唔夠喎 -本

又係隔離麵包舖



作者:余遠錯

多量家,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》,《動夢成眞》(中學 電影動畫藝術教材一香港生 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》。



租三本送一本咩,咁今 次你做會員,用我啲券

你唔記得咗新會員

屋企人開麵包 老闆!佢入會 舖·計數果然 做會員租呢三本 係精明啲!



都有辦法 嘅, 嘻嘻!

941年聖誕節香港淪陷,翌年日軍就進駐大嶼山三地,於是東 ▲ 江縱隊港九大隊同年亦成立大嶼山中隊,隊員以當地男性居民 爲主,是名副其實的子弟兵,隊伍三年間增至逾140人,在梅窩等 地得到不少村民支援。大嶼山中隊雖未有參與大戰役,但以游擊戰 形式保衛漁民和商船,挫敗日軍海上交通運輸補給,建立起海上税 站及武裝隊伍,他們保衛家國的貢獻,不能夠隨歲月而埋没。

大嶼山游擊隊



建議路線

早上到達梅窩碼頭後步行至銀礦

灣海灘,悼念日軍銀礦灣大屠殺

沿村路步行至梅窩「抗日三村」: 白銀鄉、大地塘及鹿地塘村

白銀鄉

鹿地塘村

回程到梅窩碼頭午餐途中, 參觀二級歷史建築袁氏大屋

到寶蓮禪寺緬懷第二任住持筏可 法師保護游擊隊員的事蹟

第二站:梅窩「抗日三村」—— 白銀鄉、大地塘及鹿地塘村

路線:於銀礦灣 泳灘燒烤場旁村 路往沿往大蠔灣 方向,經村路繞 圈先後到訪白銀 鄉、大地塘及鹿 地塘村三村,當 中鹿地塘村更樓 全程步行未計停 留時間約需45 分鐘。

- 白銀鄉、大地塘及鹿地塘村又稱梅窩「抗日 三村」,當中位於鹿地塘村曾氏宗祠旁邊保 存得最完整的鹿地塘更樓,是曾氏於1942年 以花崗石興建,樓高三層,四面牆身有幾個 窗口,與數十個隱蔽的槍孔,以抵禦日軍侵
- 當年日軍與東江縱隊激戰後死傷十多人後, 遷怒於梅窩村民,在附近三個村落白銀鄉、 大地塘、鹿地塘村放火,指村民串通游擊隊, 殺入村落屠殺奪走三十多人的性命,俘虜近 三百村民,當中包括多名村長屍首被埋在海 灘,梅窩集中營則有約二十人被虐待至死。

一站:梅窩銀礦灣

路線:乘渡輪或巴 士到達梅窩碼頭 後, 出發步行十分 鐘到銀礦灣海灘。

銀礦灣海灘戰後是大嶼山馳名的度假勝地,惟在日佔時期其實發 生過屠殺。為抵抗日軍,大嶼山游擊隊非常活躍,先後襲擊東涌和 牛牯塱的日軍,駐守梅窩的日軍開始佔用上世紀30年代興建的銀 礦灣酒店「海屋」,作為指揮之地。東江縱隊港九大隊於 1942 年 進駐大嶼山,並於1945年在日本天皇投降時與日軍激戰。

第三站:梅窩涌口袁氏大屋

路線:離開鹿地塘 村後沿鹿地塘村徑 步行20分鐘回到 梅窩碼頭午膳,途 中會經過二級歷史 建築袁氏大屋,到 訪後可到梅窩熟食 市場午膳。

歷 史 川\ 檔

• 袁氏大屋,又名「餘德利圍」,該古屋建於1920至1940年代, 抗日時期曾發揮瞭望及防禦日軍侵襲的功能。該屋的一部分現時 已荒廢,另一部分則為附近渡假屋的工人宿舍。該屋仍存有大炮 一台。梅窩四大更樓便是由袁氏大屋的更樓、鹿地塘更樓和蝴蝶 山已坍塌的更樓所組成。

大地塘村

銀礦灣海灘

袁氏大屋

第四站:寶蓮禪寺

路線:於梅窩碼頭乘嶼巴2號線到昂坪, 步行 10 分鐘到參觀寶蓮禪寺。參觀完後 可乘巴士或纜車到東涌港鐵站離開。

昂坪巴士站



往期回顧



银礦灣屠殺 兇殘日軍接受審判

1945年8月發生的銀礦灣屠殺事件後一個月, 生還村民上書控告日軍,結果十五名日軍被控,案 件在 1946 年 3 月開審,當時英國在香港設立戰爭 罪行法庭,法庭傳召超過六十人作供,村民挺身出 庭指證,他們的供辭成為重要史實。經過個多月聆 訊,三名日本軍官被判死刑,其餘各人被判入獄兩 年至二十年。這次審訊聯同其他日軍於二次大戰後 的戰爭罪行的詳情,可在香港大學 2010 年設立的 「審訊日軍戰爭罪行案例資料庫」中找到。

(網址:http://hkwctc.lib.hku.hk)



筏可法師是寶蓮禪寺第二任住持。1942年秋天, 時任東江縱隊港九大隊副隊長的魯風,化名何方 來在大嶼山石塘仔等地進行抗日活動,其後日軍 掃蕩大嶼山游擊隊,更兵分三路到石壁、東涌等 地搜查。日軍從漢奸口中知道一個姓何的游擊隊 頭目匿藏於此,每到一處,必威脅村民交出姓何 的游擊隊頭目。

蹟

鄉

2023 Text: 月見 Design:

寶蓮禪寺





胡師姐在「青年魯班選舉」中獲兩大獎項。

17



期望傳承魯班工藝,回饋業界和社區。

曾任零售管理開補習社

66有一段時間我實在太迷失, 所以打算找一門手藝學吓。

在踏上木工之路以前,胡師姐曾從事零售行政管理,亦曾跟朋友一起開設補習社。在進入「3字頭」這一年,她卻決定走出舒適圈,開始接觸木工。「有一段時間我實在太迷失,所以打算找一門手藝學吓,嘗試尋找其他新方向。」胡師姐稱,當時自己在木工和金工兩門手藝中作選擇,後來因為鐵板太重,所以決定了木工。

胡師姐指出,自己很喜歡做勞作,而木工裁切的過程,剪剪貼貼其實 與勞作很接近。「木是有生命的東西,但木材始終是木材,它就是會變化, 我們可以為它帶來更大的生命力,這才是最引人入勝的特質!」

「別人聽到我是木工師,第一個反應是覺得我很厲害。儘管也有女生 在地盤工作,但從事木工卻是寥寥可數。」胡師姐直言工藝無分性別,最

木工已成為 其生活中極 一環。 一件事要成功,專注與否屬關鍵。





藝術裝置融傳統智慧 「班門弄鎖」賣點多

每年農曆六月十三日的「魯班先師誕」,是三 行工人傳統盛大節日。稍早前,胡師姐為香港建造 商會的首屆魯班節,製作出「魯班鎖祝願藝術裝 置」,放置在西環的魯班先師廟門前。

「整個藝術裝置有六呎高,每一個角落都是魯 班鎖,是由一起合作的師兄設計的作品。」胡師姐 介紹魯班鎖特別的結構,「魯班鎖是一個木結構, 不用任何的釘,都可以固定六條木條,古代主要的 用途出了是用來建屋子,也是用來做門鎖,也有另 外一個說法是孔明發明給他的兒子做玩具。」

為了可以掛更多的魯班鎖,胡師姐把設計由本 來的「井字型」改成了「十字型」的設計,而中間 是榫卯位,整個裝置出了是固定在地上的螺絲釘, 完全沒有用過一粒釘,可以隨意拆除,這就是傳統 木工的奥妙之處。



「做木要惜 木」,做人 懂得珍惜, 自然就會常



亦會開姐 班巧 授徒製

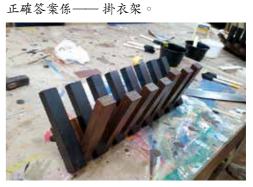
、裝修、木製擺設







到底整緊乜?



重要是做得到。「初時有些師傅見我是女人,不是很情願帶我,後來漸漸 發現男女沒太大不同,能力幫上忙才消除成見。」

體力需求是最大困難處

66可能師兄一次搬三件木材,我就要分三次搬。99

惟男女體格始終有別,胡師姐表示,體力是她從事木工最大的困難。 既然不能「硬碰硬」,就唯有彈性處理,以勤力來彌補。她說:「女生的 體力始終不及男性,因為木材有重量,可能師兄一次搬三件木材,我就要 分三次搬。」

「現在木工已成為我生活的一部分,我相信工藝是無止境的,所以我 要求自己每一天都追求進步,精益求精,才不會被社會淘汰。」胡師姐喜 歡從生活中獲取靈感,認為工藝與藝術也是源於生活,要多點觀察,最重 要是要喜愛自己在做的事,才能說服別人也欣賞自己的作品。



製作組櫃經驗談 冷靜淡定最重要

除了「魯班鎖祝願藝術裝置」之 外,另一樣讓胡師姐最深刻的作品, 是一組看起來平平無奇的櫃。她說: 「這一組櫃本來是和另一位師兄一起 做,但他離開了香港,第一次獨立創 作,一開始我也會質疑自己,因為沒



有人會再幫我扶持我,從旁指點,由 當時開始,我就要好好思索如何自己 砌好一件作品,所有過程一手包辦。」

胡師姐分享一次經歷,印證在創 作的過程中,冷靜和淡定最重要。「有 一次發現裝嵌作品的時候,發現大小 比例不對,以為要由頭開始做,但重 做的時間又不夠,在不知所措的情況 下,我逼自己在冷靜下來,發現只是 放的位置不對。」此後,胡師姐時刻 提醒自己要保持冷靜,避免自亂陣腳。

胡師姐和男拍檔現經營 工作室「木隱坊」。



假流流長,家長想帶小朋友出去玩, 但又怕戶外太熱,點算好呢?熱得咁 交關,不如一家人走入商場,等小朋友嘆住 冷氣玩樂,唔使怕「好天曬、落雨淋」。今 次為大家搜羅暑假商場活動,適合親子們一 同打卡,又可以畀小朋友放電!

打卡涼浸浸 心裡暖洋洋





陸解寄居蟹大召集 孩童寓學習於玩樂

將軍澳中心化成夢幻貝

殼世界,帶來 13 款來自世界各地、外型及顏色獨特 的特色陸蟹和寄居蟹於全港首度展出,為大家帶來 「探索、欣賞、保育」的展覽體驗。小朋友可以在夢 幻感十足的展覽中飽覽海底及貝殼世界,又能近距離 接觸十多款陸蟹及寄居蟹,別具學習意義



日期:即日至8月30日 地點:將軍澳中心 G/F 中庭





新港城中心

鯊魚先生夏日派對 難忘海洋保育之旅

馬鞍山新港城中心聯乘超人氣台灣原創插畫鯊 魚先生 MR.SHARK 以及「海塑基金會」打造「最 GREEN『鯊』灘玩樂營!」活動!場內設有全球首 個 3.5 米高巨型充氣鯊魚先生、7 米高動感海洋滑梯、 10米長飛索以及4大主題打卡區。商場更展出鹿角 珊瑚胚胎,及10種本土極罕珊瑚骨標本,極為珍貴!









屯門市廣場

動畫頻道 CoComelon 到港 搭建成吹氣樂園好玩刺激

風靡全球兒童界的唱跳動書頻道 CoComelon 首度來港。屯門市廣場特 設「CoComelon 仲夏吹氣遊樂園」, 場內有4大吹氣遊樂區,包括「彩 虹吹氣滑梯連西瓜泡泡池」、「吹氣 巴士造型障礙賽」、「吹氣泡泡浴迷 宮」以及「與恐龍球類挑戰賽」,喜歡 CoComelon 的粉絲們萬勿錯過!

CoComelon 仲夏吹氣遊樂園

日期:即日至8月27日

地點:屯門市廣場1期1樓中央廣場





元朗 YOHO MALL

童年回憶返晒嚟 天線得得 B 等你玩

天線得得B已登陸元朗YOHO MALL,商場設置「夏日尋寶寶」主題裝 置,4位Teletubbies以官方尺寸近3米 身高現身現場!場內有8大奇幻場境,讓 大家野生捕捉他們打卡留念。另外,各位 天線得得 B 粉絲更有機會免費參加在 8 月 12 日至 8 月 13 日舉行的 Teletubbies 見 面會,與兒時偶像互動!

夏日尋寶寶

日期:即日至8月27日

地點:元朗 YOHO MALL I 中庭及 YOHO MALL II 各樓層

荃灣廣場

Monday Bruce 教「避世之道」 角落打卡開心沒有 Blue

今個夏天人氣盲盒玩具角色「星期一 的布魯斯(Monday Bruce)」首度來港, 以打工仔的心聲為主題,荃灣廣場正舉行 「Monday Bruce『扮』公室放暑假」,場 内設有6大打工仔共鳴打卡位!若大家想 放鬆一下心情,減輕生活壓力,不妨來到 這裏找個避世小角落打吓卡!

Monday Bruce「扮」公室放暑假

日期:即日起至9月3日

地點:荃灣廣場 L1 樓層中庭







日期:即日起至8月27日 地點:MOSTown 新港城中心



