

我家

HoMemory

14-15
封面故事

作曲媽

家歌兒教 哥兒好家



新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：24, Aug 2023

i s s u e

02-03
我家·焦點
全港首個都市農場
最快明年馬鞍山面世

04
醫家
「便」論健康
直腸直肚是病？

07
無綠不歡
估佢唔到波鞋
為環保行多步

09
社區同行
非常分析師
為種族共融建平台

113

新界西



新界東



漁護署計劃於馬鞍山西沙路公園，設立本港首個置有都市農場的公園。有別於過往康文署公園內的社區園圃，都市農場除向區內居民提供新鮮和優質農作物外，同時會為居民提供社區活動，定期舉辦農業及文化保育活動，有望成為區內居民農耕活動及學習空間。有地區人士早前曾實地與署方到場視察，支持區內再有都市農業的體驗。

全港首個
最快明年投入運作



漁護署擬西沙路公園設都市農場。(效果圖)



公園位於頌安邨及私人屋苑迎濤灣之間。

都市農場

採菊東籬下 悠然馬鞍山

西沙路花園推行先導計劃

馬鞍山新居屋錦駿苑最近入伙，該用地前身是婦女會營辦的「綠庭園」，曾劃分成多個社區園圃作農地供附近居民租用，享受田耕樂。惟自從該處因發展結業，而被搬往亞公角村後，整個沙田就只有大圍車公廟路的康文署社區園圃，可提供僅 30 塊小耕地，以讓市民每季抽籤輪候耕作。

直至上月，漁護署向西沙路區議會提交文件，表示擬在位於頌安邨及私人屋苑迎濤灣之間、馬鞍山西沙路花園推行「都市農業先導計劃」。相關計劃期望推行為期五年，若成功推行，該處將成為本港首個設有都市農場的公園，在社區規劃及發展時融入都市農業。

提供農作物舉辦社區活動

據漁護署文件指出，計劃在西沙路花園內的部分用地，設置一個現代化都市作物農場，是因為農場鄰近馬鞍山海濱長廊，四周環繞住宅區，土地平坦，並已有水電接駁，故適宜設立現代化都市農場。

農場面積擬佔公園約 400 至 500 平方米，建築物高度限制將為於 10.5 米以下。日後，農場可向區內居民提供新鮮和優質農作物，亦可提供社區活動，包括定期舉辦有關農業科學和文化保育等元素的保育活動，有望成為區內居民新的活動與學習空間。

區內多處被非法開墾成耕地

漁護署指，若計劃成事未來將接受公開申請，申請者需具備營運現代化農場和籌辦農業教育活動的經驗，並要向署方提交建議書，該署將以五年短期租約方式，將場地租予最合適的營運者，並負責監督營運者，確保農場能融入區內，預期最快可於明年開始營運。

事實上，從馬鞍山恒安邨高處眺望，會發現馬鞍山繞道對開的山坡叢林當中，多年來被開闢成一個又一個的「農莊」。拾級而上後，會發現多處被附近長者非法開墾多處山坡成耕地，種植瓜果蔬菜，有部份耕地更被木板圍兼加設鎖頭，有場地更設有多個蜂箱。在「綠庭園」搬遷後，情況變得更為嚴重，連錦駿苑旁單車徑路邊亦有居民種植蔬菜。





錦駿苑用地前身為綠庭園，由沙田婦女會設立。



吳啓泰(左四)十分支持及期待計劃的試行。

吳啓泰： 居民支持優閒耕作

馬鞍山南分區委員會委員吳啟泰向《我家》表示，早前在漁護署公佈計劃前曾與約該署人員到現場視察環境。他表示，其實區內不少長者、主婦等，都曾向他反映有優閒耕作意願，因此過往民間或康文署的社區園圃計劃均極受歡迎，經常因額滿需要抽籤。

過去沙田有婦女組織一直以短期租約形式向政府覓地續辦園圃，現時若由政府部門試行，相信能解決不少行政困難。盡快落實試行，除了令市民受惠又能減少非法開墾的危機，因此他十分支持及期待計劃的試行，但強調希望盡量減少對附近居民的環境及氣味影響。



市民在馬鞍山山坡劃違規改建耕地。



錦駿苑旁單車徑路邊，亦有居民種植蔬菜。



康文署社區園圃 僅千個實在供不應求

社區園圃計劃，是「綠化香港運動」其中一項活動，旨在鼓勵本地市民將綠化活動生活化，積極參與鄰里層面的綠化活動，及透過體驗種植的樂趣來培養綠化環保意識。計劃讓參加者在合資格的導師指導下，在鄰近的公園學習種植觀賞花卉或蔬菜瓜果，並把收成帶走。

自 2004 年 2 月起，康文署逐步在全港各區公園覓地加設指定社區園圃，有興趣耕種市民，可透過指定方式報名參加園圃內的種植研習班，經抽籤後須繳付費用租用園圃作種植用途。每名參加者，可攜同四名親友出席活動。



現時，全港共有 21 個社區園圃納入計劃，合共設 958 個小園圃供市民租用。當中以油尖旺文昌街社區園圃面積最大，佔地約 2,500 平方米，設有 90 個小園圃；而現時沙田區，只有車公廟路遊樂場社區園圃的 39 個小園圃，佔地 540 平方米。有興趣市民可到訪康文署網站了解抽籤辦法、日期、租金及報名方式，惟通常一開始接受申請就迅即額滿。

康文署全港設 958 小園圃供市民租用。

民間園圃讓路發展 老友記手停笑口停

繼當年沙田要興建錦駿苑，而要停辦婦女會的「綠庭苑」園圃外，荃灣一個由綠田園基金營運的大型園圃「荃灣金色有機園圃」，亦因為要收地興建德士古道聯用大樓，令該處讓社區長者長達 20 年的優閒耕作活動，需要在今年 4 月結束。

綠田園基金主席周兆祥憶述，該團體於 2003 年 3 月，得到安老事務委員會及賽馬會慈善信託基金贊助，在荃灣以短期租約形式向政府租地，建立了全港首個位於市區，專為長者而設的「荃灣金色有機園圃」。該處為長者提供一處可以與家人友好，共享田園樂趣的地方。

周續指，其後相關贊助雖然在營運一年後屆滿，但由於參加者反應熱烈，因此計劃一直延續到今年 4 月政府收回土地為止，他對結束園圃營運感不捨，形容「金色園圃結業，完成了其歷史任務。」

根據綠田園基金資料指出，結業前的「荃灣金色有機園圃」面積約 1,700 平方米，提供小園圃予約 240 戶園友有機耕種。另外，有 20 多名長者義工協助日常管理。



「荃灣金色有機園圃」今年 4 月結束營運。

大便是每日的人生大事，但有些「直腸直肚」的人，每天要進行幾次，一吃飽飯便想如廁，難免會造成困擾，擔心自己是否患有重病。有專家拆解飯後出現便意的原因，怎樣才能擁有健康便便？有哪些徵狀要留神？

吃飽想如廁 日日有幾次

便論健康

直腸直肚是病？

台 灣胸腔重症科醫生兼醫學博士黃軒早前在 Facebook 專頁分享指出，人類一般在進食後 12 小時排出大便，不過有許多人吃完飯沒多久就想去廁所，不禁擔心腸道是否出了問題，甚至是患大腸癌先兆。

黃軒指出，人體複雜結構，每個人排便習慣未必一樣，飯後有便意，多數涉四因素：

飯後難忍 四大原因



1 胃黏膜的反射

食物進入肚子，刺激胃黏膜，令人體釋放胃泌素等物質，促進胃部血液循環，幫助消化吸收，從而加速腸道蠕動促使排便。



2 排便的習慣

排便頻率與日常習慣有關，若習慣飯後馬上上廁所，時間久了，身體的記憶會產生「我要排便」信號。

3 食物不耐受造成

有些人「乳糖不耐受」，喝牛奶就肚瀉；有人「脂肪不耐受」，吃肥膩食物肚子不舒服。因此，吃到不耐受食物易有便意。



4 身體疾病所致

有部分人的自身疾病會令人容易有便意，包括腸易激、經常性的胃炎、焦慮、躁狂等，這些皆是神經過度活躍的疾病。



黃軒表示，若是非病理性引起的「食飽就痢」，一般藉調整生活習慣得以改善，但如果同時伴隨這些症狀，包括噁心、腹脹、腹痛、糞便帶有粘液、糞又黑又臭、或有紅色血便，甚至便秘和腹瀉交替，便有可能是病理性問題，需要及時就醫。

健康妙法 便便「廁」the best

1) 調整飲食習慣

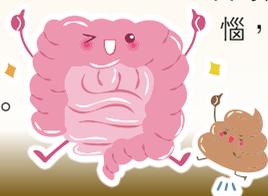
- 腹瀉型患者，避免吃生冷食物、堅果類、辛辣刺激等食物。
- 便秘型患者，宜吸收充足水分，適當增加膳食纖維等攝入。
- 混合型患者，注意上述兩組建議。

2) 養成良好排便習慣

有規律且良好排便習慣，能減少疾病出現。但若憋不住便，若憋不住便，若意，不要強忍。

3) 調節心態

腸胃受心態影響，長時間焦慮、憂愁或煩惱，會引起腸神經功能紊亂，增加胃結腸次數。



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



小 兒臟腑幼嫩，腸胃消化較弱導致積滯，胃口差，易嘔吐。開奶茶中常有中藥：山藥、茯苓、雞內金、薏仁；主要以健脾祛濕，消食健胃為主。

為主。

此外，如小朋友做到「多運動、曬太陽、常喝水、減零食」，亦會有好胃口。其中喝水一項，可考慮每次喝小半杯，濕潤一下口腔及消化道，亦有協助排便通暢之效。

曬太陽減零食 孩童胃口大開

減背脊搓肚仔 調節臟腑功能

⇩ 捏脊（減背脊）⇩

拇指與食、中指對稱用力；沿脊柱兩邊，從尾骨部起至胸背部（大椎穴），食指及中指交替擠捏脊柱兩旁的皮膚向頸背推進，反覆操作 5 至 10 次。如小朋友適應後，減背脊之餘再提起一下皮膚，可加強效果。

⇩ 揉肚（搓肚仔）⇩

用掌心或四指併攏置於小兒腹部，按順時針方向慢慢揉摩整個腹部 5 分鐘。緊記飯後勿做。

健脾開胃湯 佛手響噹噹

⇩ 功效 ⇩

佛手辛香，理氣，和胃止痛。

⇩ 材料 ⇩

佛手 15 克、炒扁豆 30 克、炒穀芽 30 克、茯苓 20 克、紅棗（去核）30 克、茶樹菇 / 猴頭菇等乾菌類 50 克、雞肉 / 排骨 / 瘦肉 500 克

⇩ 做法 ⇩

1. 材料洗淨，浸透備用；猴頭菇反覆浸水、擠水 2 至 3 次；肉類材料汆水備用；
2. 煲內加 3 公升清水，滾後放全部材料，大火煮滾後轉小火煲 2 小時；
3. 加入適量調味。



成日聽 **唔** 到子女講乜?

戴咗助聽器依然聽 **唔** 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



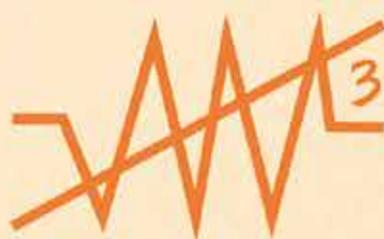
外掛式耳機

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

在戶外及嘈雜環境下
仍能和旁人清晰溝通



藍牙接聽電話

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,
令長者在家享受娛樂, 接觸世界



關顧聽覺健康, 立即做聽力篩查!



人與數字 有太多巧妙

今日是2023年8月24日。談到數字，令我回想起《數字人生》這首歌，「30624700，30624770……填滿一生，全是數字，人與數字，……」。細聽之下，道出人生給數字圍繞，人被數字牽着鼻子走的無奈。日常生活到處充滿各種數字，但多少人可以看懂這些數字的含義及其背後的秘密呢？

0性悟靈性 見慣司空又不可思議



佛教空性：
·佛內自證智境界，不是世間識境所能顯現的境界。

「0」的概念：
·有如0不代表任何數字，不能由數字表達。

佛教空性：
·一切世間識境事物，都能依法界以此為基，復依緣起而成顯現及妙有。

「0」的概念：
·一切數目依0為基，由0性作定位，如是隨著由1至9的數字而成數目。

佛教空性：
·龍樹菩薩《中論·觀四諦品》說：「以有空義故，一切法得成；若無空義故，一切則不成。」

「0」的概念：
·0本身沒有意義，可是講10、20、100、1000、1234，沒有0可以表達嗎？不能。沒有0就不能衍生數目，0不包含任何東西，但它是具有功能的。(Zero is void of anything, but it is functional.)

快閃歷史



世界上最早的數字「0」，發現於印度寺廟的牆上。

寺廟牆上「始祖零」

古印度人最初不把「0」作為數字使用，只把它用來作為定位符號，例如「301」中的「0」，最初以一個凹下去的黑點表示，後來黑點才逐漸演變為中空符號「0」。在印度的一個小寺廟的牆上，就記錄著這樣一個奇怪的數字「0」。



“ 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

阿拉伯數字由印度人發明

我們以阿拉伯數字：1、2、3、4、5、6、7、8、9、0來做數學的運算。然而，雖稱為阿拉伯數字，但數字並非由阿拉伯人所發明創造出來的，而是印度人所發明，且經由阿拉伯人在10至12世紀期間傳至歐洲地區，所以歐洲人稱它「阿拉伯數字」，並且被沿用至今。

西方阿拉伯數字：0、1、2、3、4、5、6、7、8、9

印度天城文數字：०、१、२、३、४、५、६、७、८、९

佛教空性概念與「0」的關係

印度人是怎麼想到了「0」的概念呢？這個問題我們目前尚無法得知，根據專家推論指出，或許和印度的文化、宗教有所關聯。因為印度佛教中存在著「絕對無」（無執無著）這樣的思想，從這樣的思想起源而找到「0」的運用。

關於「無」和「永恆」的概念，是古代印度人信仰體系當中的一部分。在佛教和印度教的傳播中，都信奉「無」的概念。空性的梵文 Sunyata，巴利文 Sunna。印度人甚至用梵語中一個用來表示哲學上「虛」概念，讀音為「shunya」的字，來表示這個新的數學概念。

如果問空性是甚麼，可以姑且簡單地說，空就是「0」，空的境界，就是「0」的境界。佛教強調，佛內自證智境界（法界、佛智），無可言說，不可思議，不能夠由世間識境名言概念去形容，但在無可說的情況下，唯有善巧說之為「0」。

可以無限大 可以無限小

有一本暢銷書《零極限》教人把心空掉，空到一無所有，回歸於零，那時我們就不受任何限制。零極限即零狀態，也就是什麼都不存在但一切皆有可能的狀態（Zero has no limit.）。「0」，發揮定位作用時，可以無限大，也可以無限小。一個「0」，原來真的不簡單！

估佢唔到波鞋

為環保行多步



有型多共鳴 咖啡仙人掌亦聯乘

近年時尚界對環保服裝推崇備至，潮流服飾以更健康及減少浪費的原則生產，以求做到可持續時裝 (Sustainable Fashion)。目前，不少運動鞋品牌是此新生環保之道的佼佼者，一種道德覺醒及對地球保護的責任，正在打造出一種簡約有型的鞋履潮流，絕對值得潮人們留意！

無綠不歡

ISSUE 113 | 24, Aug 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

New Balance × Blue Bottle Coffee

NB與咖啡烘培合作 推出環保概念跑鞋

NB 近年與大大小小的時裝品牌合作過後，今次終於跨界與同樣源自美國的咖啡烘培商 Blue Bottle Coffee 合作，揀選了 Fresh Foam X 1080v12 作首次聯乘鞋款，結合了兩個品牌的各自設計原則，將極簡主義和極高舒適度的元素加入此鞋款。

對於 NB 來說是首次與跨界別單位聯乘設計，但 Blue Bottle Coffee 早就與日本品牌 Human Made 作長期合作。因此，今次聯乘更再一次確立身為此咖啡烘培商在時尚上的定位，而雙方在今次設計上呈現各自品牌的社會責任和可持續發展的目標，在跑鞋上加入環保概念。

原液染色持續節水 再生原料減碳足跡

Fresh Foam X 1080v12 採用的原液染色及未染色材料，透過可持續節水計劃而進行，比起傳統染色方法最少減去 80% 的用水量。此外，中底泡綿含有約 3% 由可再生原料製成的生物基礎成份，有助減少碳足跡，同時亦提供最佳緩衝效能。跑鞋均有男女尺寸，同樣定價為 \$1,399 港幣，本月起在 NB 香港官網及指定門市發售。



Onitsuka Tiger × DESSERTO®

OT MEXICO 66 出仙人掌 夠輕同埋唔拮腳

面對時尚環保潮流，各大服飾品牌都施展渾身解數來救救地球，日本的 Onitsuka Tiger 鬼塚虎亦不例外。OT 早前就宣布成功與墨西哥衣料公司 DESSERTO® 合作，成功將一種透過仙人掌纖維及其他原材料製成，名為 DESSERTO® 的材質，引用到 1966 年誕生的招牌運動鞋 MEXICO 66 之上，並打造出一式五款 MEXICO 66 CACTFUL 別注跑鞋。

而仙人掌衍生材料的另一個特點是重量輕，可用於鞋類設計，鞋帶和其他部分也含有一定比例的回收材料。

減碳排又耐用耐磨 純色登場耳目一新

DESSERTO® 環保生物材料特點，就是不使用鄰苯二甲酸鹽或聚氯乙烯等有害化學物質，製造過程能減少大約 80% 二氧化碳排放，加上耗水量少，十分切合 Sustainable Fashion 宗旨。

在功能角度，天然材質亦具備耐用耐磨、防紫外線以及質地柔軟的效能，就算從美學角度觀察，此批 MEXICO 66 CACTFUL 亦為 Onitsuka Tiger 開闢了全新氣象，以往 MEXICO 66 從元祖白 × 藍 × 紅配色開始，均一直以撞色的色調配搭示人。現在 CACTFUL 卻一反常態，清一色以純色登場，粉紫、粉藍乃至青草綠配色，教人耳目一新。波鞋會在今年秋冬季正式面世，OT 迷認真要吸實！

德國製造，成份天然
GMP認證，HACCP食物安全系統認證，品質及安全保證

德國保活力
Hyalutidin
HC Aktiv

購買熱線：
6549 6987
特價
八五折：**\$1,700**
原價：\$2,000
【兼送真善美壹佰元現金券】
數量有限 售完即止



產品編號：GHG-HYA

兩支
一
套

保護
關節

紓緩
關節痛

減緩
關節退化

高劑量透明質酸和軟骨素口服液配方

每天只需口服30ml，就能有效吸收；
紓痛成效顯著，關節好快做到活動自如



真實個案

陳太已年過六十，行路容易膝頭痛，
雖要經常搽止痛膏同戴護膝。
早前不小心跌到，雖沒骨折但膝痛加劇；
於是嘗試服用保活力，
服用三至四星期，膝痛明顯得到紓緩，
現在已經不用配戴護膝。
亦有助其他關節，現時手指關節都鬆晒！

*配圖並非當事人

什麼是透明質酸和軟骨素？

透明質酸

關節滑液含透明質酸，可保持關節滑液的黏度，
潤滑關節減少磨擦，對關節起保護作用。
另外，透明質酸亦可激活軟骨細胞生長。

軟骨素

作為軟骨細胞的主要成分，可確保軟骨的生長。

真善美獨家代理品牌 全線門市、網上均有代售

真善美醫護 JUST MED LIMITED

www.justmed.com.hk
客戶服務熱線：2742 4370



Official Website



Facebook Page



Youtube channel

與中心其他義工
討論活動計劃。

我家

HoMemory

STAND BY ME

社區同行基金會

社區同行

Issue 113 | 24, Aug 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪者提供 Design: Elisa



讓香港青年體驗
非洲飲食文化。



近年，香港有越來越多人對非洲文化有興趣，然而不少香港人仍對非洲人停留在負面印象之中。來自非洲南部國家津巴布韋的 Innocent Mutanga，曾經在中大修讀人類學，他決意在香港建立一個平台說好非洲人的故事。

將非洲文化帶進校園，希望宣揚種族共融。

津巴布韋來港 讀中大後入投行

港人對與眾不同的人比較好奇，也比較謹慎。

住天水圍 喜體驗社會脈搏

Innocent 畢業後進入了一家投資銀行擔任分析師，表面上看似與人類學毫不相關，但他表示：「人類學讓我從道德的角度來審視這個行業的運作，了解社會和文化因素對投資決策的影響。」

儘管他在中環上班，但他選擇在天水圍居住。「雖然上下班的路程很長，來回需要大約兩個小時，但最大的好處是我可以在途中多讀一些書。此外，我也想深入了解香港，天水圍居民非常多元化，有許多內地新移民、外籍人士、中產階級和低收入群體，這是體驗社會脈搏的好地方。」

設香港非洲中心 釋除誤解

Innocent 觀察到社區中的一些有趣現象，他說：「港人對與眾不同的人比較好奇，也比較謹慎，例如在港鐵車廂中，無論是黑人、洋人還是肥胖的人，港人都會避免坐在他們身邊，因此不能說香港人存在種族歧視。然而在就業機會方面，港人仍然普遍相信白人更優越，他們更願意聘請只會講 40% 英語的歐洲人，而不考慮具備英語教學資歷的印度人。」

他認為在香港社會裡面，沒有一個好的平台能夠帶出上述資訊，而香港人所認知的非洲文化帶著很多負面模式化的觀念。「例如：『非洲是一個窮困落後的地方』、『非洲人需要別人去捐錢』。」所以，他成立香港非洲中心希望推動社區共融。

憶述港孩愛吃傳統料理Fufu

Innocent 平日聯同其他在港非洲人，到訪不同學校作講座或交流，他認為這些都會加強多元文化間的信任，亦能夠提升在港非洲居民在香港的工作機會。

他回憶起數年前的一個兒童活動中，一位香港男孩品嚐了傳統非洲料理 Fufu 後，充滿熱情地向其他人傳達他對 Fufu 的喜愛。然而，與此相反，在香港長大的非洲裔小朋友卻認為吃 Fufu 是不時尚且老土的，他們擔心自己會被嘲笑。這個小小的舉動卻意外地提升了許多非洲裔小朋友的自信心，「文化就是拉近不同種族的人的一道門。」Innocent 由衷地講出成立中心的心聲。

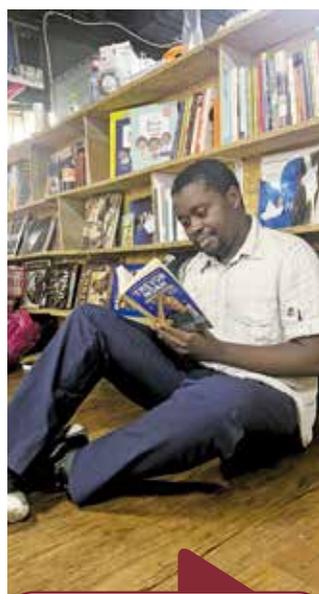


非常分析師

Innocent 出手，「鼓舞」不少人熱愛生活。

為種族共融建平台

這位分析師樂於研究多元文化和歷史。



要勇於接納他人的意見，從自身開始做出改變。

盼望與內地學生交流



不定期舉辦重慶大廈導賞團。

每年，Innocent 都會積極參與不同的網上討論區，尋找與香港人對非洲的留言和資訊，試圖瞭解這些言論是否對非洲社群產生正面影響，並進行反思和調整。「我希望在 2024 年能夠到訪中國內地的學校進行交流，並尋找機會將非洲中心的範圍，擴展到中國內地和新加坡等亞洲地區。」

「包容和體諒是非常重要的，要理解他人的想法和立場，並勇於接納他人的意見，從自身開始做出改變。」他還認為，新一代也擁有不同的學習方式，因此適應能力是不可或缺的特質。

保護地球熱愛生命 由細做起

創科莘莘力軍 KO 生活問題擺滿 Fun

雷智軒擔任自然保育小先鋒。



別看年輕輕輕的小學生創科新力軍，他們的創意和科學熱誠可以為社區帶來驚喜！位於大圍的九龍城浸信會禧年（恩平）小學的學生創科團隊，近年來屢獲獎項，以科技創新解決日常生活中的問題，還能提高人們對環保議題的意識。



周敬生

潘仟偉

雷智軒

梁禧晴

林曉儀

遠足用淨水急救箱 AI偵測及淨化受污染水源

「很多時候當我們在遠足或露營，由於野外資源困乏，難以即時將天然水資源潔淨使用，於是我們就嘗試做一個淨水急救箱。」周敬生同學和隊員憑郊外的生活體驗，激發創作淨水急救箱的念頭。

該急救箱以AI鏡頭和micro bit等科技製成，能夠偵測和淨化受污染的水源，特別適用於資源缺乏的地區。當鏡頭監察到水源被污染時，會發送訊號至micro bit，隨後傳送至雲端，從而啟動淨水器。周同學表示，希望這項設計可以在污染擴散之前及時淨化水源，降低日後淨化工程的成本。

居家用惜水精靈 水流經過生電能估用水量

同樣以水資源為主題，該校林諾衍同學則設計「惜水精靈」，是安裝在家用水龍頭的IOT智能裝置，「當水流經過渦輪機時會產生電能，從而估算用水量。相關數據亦會傳送至雲端，並在應用程式上供用家參考。」林同學認為水資源有限，要改善用家不良的用水習慣，從而減少淡水資源的損耗，提醒人們珍惜水資源。

3D打印珊瑚景 宣揚保育海洋之重要

大家知道海洋生物如珊瑚和熱帶魚，正因人類的生態破壞和氣候轉變走向滅絕嗎？對於生活在大城市的孩子而言，未必有機會親身接觸海洋生物。於是，林曉儀同學和隊友就想到透過3D打印技術以及紙黏土製作，模擬種植珊瑚情景，同時呈現海膽的繁殖阻礙珊瑚生長的生態鏈。「希望用這個小小的模型，讓大眾去探索潔淨和保育海洋的重要。」



林諾衍（左）設計的「惜水精靈」展出。



三個女生製模型宣揚保育珊瑚。

小先鋒倡助消費

小六男生雷智軒是校園的自然保育小先鋒，接受訓練後擔任大使角色在校內校外宣揚保育訊息。「以往購物時並不會太留意產品細節，但成為自然保育小先鋒後，會注意產品有沒有危害瀕危動物。」智軒表示，擔任小先鋒後，更會將資訊告訴家人，鼓勵他們精明消費。

校長老師齊加油 學生 STEAM 大步走

STEAM 教學是本地正在大力推動的教育範疇，九龍城浸信會禧年（恩平）小學校長陶劍軀認為相較傳統「單向式」，「動手做」的教學模式更能夠提高學生對科技應用的能力。

“陶劍軀：「當學生的設計變成實物時，他們感到非常滿足。」”

陶劍軀和老師們鼓勵多嘗試，並相信自己，「當學生的設計變成實物時，他們感到非常滿足。」陶校長的熱情和創意激勵學生關注科技和創新，為未來的發展打下堅實的基礎。



陶校長（右）與老師為學生打氣。



代表香港赴廈門參加比賽，收穫豐富。



“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



可小食可正餐 夜市可做好多嘢

最近好多人討論「夜市」呢個最題目，其實呢啲民間經濟早已經存在喺香港，正所謂「高手在民間」。以前各區各處都有街頭小販，簡單如一架木頭車，一枝擔挑兩個藤籃已經可以做生意，大家都擺出自己嘅看家本領，食嘅買嘅都好有特色，就好似其他國家嘅夜市或者路邊小攤檔，除咗可以吸引旅客之外，更加係當地人嘅生活一部份，甚至乎係解決一日三餐嘅好地方。

沙嗲牛韓粉絲 炒出創意就有壯志

做法：

① 首先處理韓國粉絲，煲滾一鍋水後直接落韓國粉絲煮。由於韓國粉絲比較粗身，所以要煮耐少少，當煮到變咗透明即代表熟，之後撈起過冷河備用。

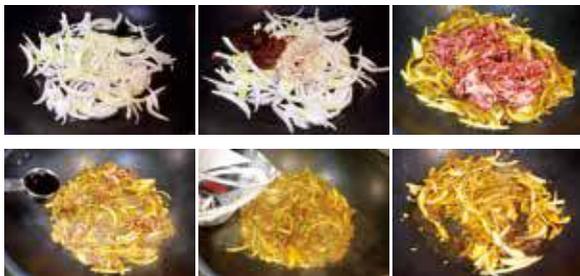


② 準備其他材料：蒜頭及乾蔥頭切碎，金菇切去根部並分成小撮；紅黃燈籠椒、洋蔥及肥牛片全部切粗條，菠菜洗淨切去根部。



我以前住公共屋邨，每逢農曆新年街市都會有幾日休息，並搖身一變成為美食天堂，管理人員識做隻眼開隻眼閉，小販自然放心擺賣，而且有好多明火攤檔，真係乜都有得食！我最鍾意一檔豉油皇煎腸粉，木頭車仔上面有個大平底鑊，旁邊仲有個不鏽鋼箱蒸煮啲腸粉，有人 order 大叔就會拎幾條出嚟放落鑊，再落特製嘅甜黑醬油，真係香到全條街都聞到！呢幾年不斷有啲墟市、市集出現，可能管理得太好，又無明火煮食，而且價錢一啲都唔親民，氣氛同吸引力同以前比真係差好遠。

③ 中火燒熱鑊落油，落洋蔥爆香後，加入沙茶醬、咖喱醬及蒜蓉乾蔥頭蓉炒香。然後，落牛肉炒勻，灑酒，加入水分煮滾，可以落少少鹽調味。



④ 煮滾後加入韓國粉絲、菠菜及金菇，炒至粉絲乾身，再落紅黃燈籠椒絲。最後落麻油炒勻，即可熄火上碟。



如果香港再有夜市，麻煩啲參與者畀多啲創意，唔好再全場賣香咖喱魚蛋、雞蛋仔、糯米糍呢啲喇。今次我將經典大牌檔菜式沙嗲肥牛粉絲煲，同韓國炒粉絲 cross over，充滿香港味道之餘又有特色，真係既可當小食又可做正餐。韓式粉絲係用蕃薯粉做成，口感 QQ 的有韌度，凍咗都唔會龜埋一舊，一般韓國炒粉絲配料都有洋蔥、紅蘿蔔、冬菇、牛肉等等，其實配料都好隨意，就按自己喜好選擇吧。由於配料比較多，我提議一次過煮多少少慢慢食。

材料：



韓國粉絲..... 250g	菠菜..... 200g (或者用椰菜代替)
肥牛片..... 200g	乾蔥頭..... 2 個
洋蔥..... 1 個	蒜頭..... 4 粒
金菇..... 1 包	水..... 150ml
紅黃燈籠椒..... 各 1 個	

調味料：

沙茶醬..... 2 湯匙
咖喱醬..... 2 湯匙
生抽..... 2 湯匙
紹酒及麻油..... 2 湯匙





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》，《UPL 宇宙當入樽》。



Good Shepherd street
牧愛街88號

Beyond是一支香港搖滾樂隊，於1988年因其音樂專輯《大地》受到關注，而加入香港流行樂壇，被認為是華語樂壇上其中一支最具代表性的搖滾樂隊。樂隊成立以來以原創歌曲為賣點，直至1987年推出首張EP《永遠等待》，才開始踏入主流樂壇為人認識。



九龍那年那地 見證抗日血淚史

港九大隊在抗日期間為保衛家園，足跡遍布港九。在城市發展一日千里的九龍區，這些大隊在九龍走過的歷史遺址雖然都經已被改變用途，但其歷史意義卻深遠。希望各位每次路過時，都不忘大隊曾為保衛香港而奮力抗日的重要貢獻。

建議路線

第一站

早上到前身為舊啟德機場的郵輪碼頭公園

第二站

然後走訪深水埗公園（前二戰戰俘營集中營）

第三站

走訪九龍窩打老道四號火車橋

第四站

前往半島酒店並在酒店或附近餐廳用膳

第五站

參觀香港歷史博物館以認識香港的抗日歷史

第二站：深水埗公園（前二戰戰俘集中營）

前深水埗軍營位是日佔時期香港的拘留營之一。日軍入侵香港當天空襲啟德機場及深水埗軍營，大削英軍在港兵力。軍營其後被改作戰俘營，主要囚禁英美加籍士兵。如前期所提及，港九大隊成功營救多名被囚於深水埗戰俘營的英籍戰俘。軍營現已



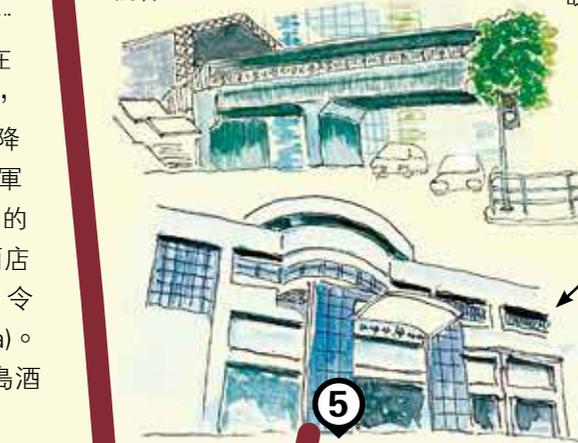
② 路線：於郵輪碼頭乘城巴 22 號到又一城，到站後於九龍塘站乘港鐵到深水埗站 C1 出口往荔枝道方向步行約 10 分鐘。

改建成休憩公園，內設有深水埗戰俘營的紀念碑，紀念在戰俘營去世的士兵。

第三站：九龍窩打老道四號火車橋

③ 路線：於深水埗公園乘九巴 296C 線在嘉道理道下車，沿染布房街往南行 10 分鐘，到窩打老道十字路口，便可到達四號橋。

為牽制日軍，港九大隊市區中隊決定爆破九龍窩打老道四號火車橋。當時日軍戒備甚嚴，要運送爆破物資到市區非常困難。中隊長方蘭想到將子彈粉和雷管藏於竹竿，再通過趕牛送出。1944 年 4 月 21 日，中隊將十四斤炸藥配製的定時炸彈安放在火車橋上，深夜 12 時整條火車橋爆破成功，令原本開往新界和寶安掃蕩的日軍馬上撤回市區。現時看到的四號橋已是火車電氣化後重建的橋樑。



1941 年 12 月 25 日，在半島酒店的 336 號房，時任總督楊慕琦簽下投降書，香港自此進入被日軍佔領「三年零八個月」的黑暗時期。其後，半島酒店更被迫成為日軍的臨時司令部，易名為「東亞酒店」(Toa)。1945 年 8 月，日本皇軍也在半島酒店宣布無條件投降。

第四站：半島酒店

④ 路線：於九龍華仁書院乘九巴 7 號線於尖沙咀中間道下車，步行約 5 分鐘。參觀到訪前後可選擇在半島酒店內或附近餐廳用膳，再前往下一站。



⑤ 路線：乘巴士或專線小巴前往啟德郵輪碼頭，在巴士總站下車沿東邊步行 10 分鐘到郵輪碼頭公園。

第五站：香港歷史博物館

⑤ 路線：從半島酒店往星光大道方向沿指示牌步行約 15 分鐘。目前香港歷史博物館「經典再現—香港故事精華展」為免費參觀。

「香港故事」常設展於 2020 年暫停開放進行全面大更新。在新常設展推出前，博物館特別布置了「經典再現—香港故事精華展」，作為原常設展的濃縮版，展覽由五個部分組成，當中包括日佔時期的展覽，全面了解日本侵華歷史。



(方蘭)

(馮芝)

港九大隊市區中隊中隊長方蘭，以及其擔任義務交通員的母親馮芝於 1944 年 3 月 17 日執行任務期間，遭遇日軍突擊檢查，馮芝因而被日軍拘捕。馮芝在獄期間，委託出獄隊友告訴方蘭，她不會出賣任何人。方蘭為顧全大局，否決大隊秘密會議所提出要營救馮芝之方案。馮芝最終在獄中「英勇就義」殉職犧牲。讀者如想了解更多這段歷史，可觀看微紀錄片「捨生取義芝蘭情」。

古蹟古鄉

Issue 113 | 24, Aug 2023 | Text: 月見 Design: Elsa



往期回顾

歷史小檔案

忍痛捨棄救母 隊員為救家國

Venus 用兒歌為孩子帶來快樂。



“不僅娛樂孩子們，更能教導他們如何成為有愛心和責任感的人。”

為人父母經常提及育兒經，港媽黃錦秀（Venus）卻以另類的方式去努力實踐。Venus 是一位音樂人，曾經為多位香港巨星例如鄭秀文等創作歌曲，自約七年前誕下兒子 Big 後，他以媽媽的視角與心聲，將教育孩子日常生活事的重要性融入兒歌中，成為香港家庭生活中的旋律。

慈愛視角 寫出系列作品

作曲媽

家教兒歌 哥兒好家教

「作為一位媽媽，我明白教育孩子的重要性，但都聽見身邊許多媽媽為教育兒女而激心，我希望透過我的兒歌，不僅娛樂孩子們，更能教導他們如何成為有愛心和責任感的人。」Venus 於是以輕快、易記的旋律創作了一系列 HandsUp 兒歌，其中包括刷牙歌、洗手歌、平衡運動歌、強健心肺歌、口罩歌、小小大步走和拜拜歌等，在「15 後」孩子們中流行。

創作表達關愛和期許

“想小朋友有禮貌，其實不用一板一眼硬性督促。”

「用水水濕手，用泡泡搓手、手掌、指尖、指罅，污水沖走……」疫情期間，清潔雙手成為孩子的指定動作，Venus 便創作《洗手歌》，讓孩子們謹記程序。「我希望我的兒歌能夠成為孩子們的好朋友，陪伴他們在成長的過程中。」Venus 表達對孩子們的關愛和陪伴的期許。「想小朋友有禮貌，其實不用一板一眼硬性督促，用音樂植入孩子的思維腦袋。」

Venus 認為，兒歌是一扇通往童心世界的窗口，讓孩子們感受到無憂無慮的快樂，讓他們的童年充滿美好的回憶。「每個孩子都是獨特的，他們應該獲鼓勵表達自己，展示自己的才華。我希望我的音樂能夠

啟發他們的自信心，讓他們相信自己可以做到任何事情。」因此 Venus 除了創作兒歌，還不定期帶領小朋友到商場、酒店、主題公園等場地進行公開表演。優秀的表演者還有機會成為主音歌手，到錄音室錄製新歌。「希望沿途的掌聲，成為孩子發光發亮的動力。」

願廣東歌文化聯繫全球華人

“最喜歡的歌曲是《獅子山下》，它展現出團結的力量。”

外號「草莓姐姐」的 Venus，還提到了她對於聲線的重視。她指出，聲線在日後的工作中起著重要的作用，無論是高漲的情緒還是沉悶的表達，都需要一個好的聲音系統來支持。她強調，每個人都應該找到自己的優勢，發出自己的光芒。

除了在香港和澳門開展活動，草莓姐姐還有著更大的抱負，她希望能夠將自己的音樂聯繫全世界，衝出香港和澳門，帶著廣東歌文化到世界各地的華人社區。「最喜歡的歌曲是《獅子山下》，它展現出團結的力量。希望每個人都能夠團結起來，傳承廣東歌的文化。」



一家三口參觀土瓜灣地鐵站。



Venus 曾為多位香港歌手創作歌曲。





與港鐵職員合照，Bpig 只願望住媽媽？

與一眾小歌手拍攝 Hands Up 兒歌。



頭號粉絲 靈感來源

創作兒歌的靈感，Venus 坦言不少源於與兒子的生活片段。有個音樂人媽媽，兒子 Bpig 在耳濡目染下自然亦有「兩度散手」。Bpig 不但會哼唱 Venus 創作的兒歌，更加會「二次創作」改寫歌詞。當有新歌曲推出時，Bpig 會化身成媽媽的頭號粉絲。「媽媽，你首歌出咗啦！」

懂「二次創作」改動媽媽歌詞。



想起兒子，靈感又到了。



與鐵路結緣 頻道載歷程



清晨趕去搭宋皇臺開站首班車。



Venus 丈夫指出，Bpig 從小便與鐵路結下不解之緣，在嬰兒時期帶着他出行時看到列車會尖叫。看到 Bpig 對鐵路的熱愛，Venus 決定開設「Bpig 鐵路遊」頻道，希望能夠對 Bpig 的成長有正面影響。

「Bpig 的發展比同齡的小朋友遲緩，直到兩三歲才學會開口說話，我們亦十分擔心，因此開設頻道，希望借助 Bpig 對鐵路的熱愛引導他多說話，改善表達能力。」現在頻道有多達 40 部影片介紹不同國家的鐵路，全部都由 Venus 一家拍攝及剪接，「我希望有 30,000 訂閱！」Bpig 興奮道出自己的目標。

Bpig 從小就喜歡鐵路。



Bpig 參與會展站首日開通。



屯馬未開通，真的已經很興奮。

家長放手 孩子放膽

提及兒子，Venus 和丈夫都給予 Bpig 很大自由度。Venus 指出 Bpig 有很多興趣，以往喜愛研究巴士、鐵達尼號、科學，但最後仍然鍾情於鐵路。「我們容許他自我探索，唯一的界線就是一定要安全。例如之前 Bpig 熱愛研究鐵達尼號，我們沒有特別阻止。」Bpig 會透過不同途徑學習有關列車的知識，例如 YouTube、互聯網等，Venus 亦會購買相關書籍供他學習。



熟悉車站運作，亦對每個車站如數家珍。

抱住心愛列車扶相，影幾多張。



留新列車準備足跡，打卡備。

接軌各地車站 看社區人和事

「媽媽，我們等下一架列車吧！這架列車沒有水滴型扶手！」身為鐵路迷，Bpig 會留意車廂內扶手的形狀，也會留意車軌行駛的聲音以及不同車站的設計。此外，Bpig 也會將對鐵路的热情與社區聯繫，例如跨區去拿鐵路指南，對港鐵線路的車站設施和落成順序亦瞭如指掌。

為 Venus 及丈夫在閒時亦會陪同 Bpig 到不同地鐵站參觀，甚至會在旅遊時到當地車站參觀拍片，例如澳門輕軌、高雄捷運等，讓兒子親身體驗社區。



懷朝聖心情
睇「日本文房具大賞」

文具控開學夢 盡收天下兵器

同學們就來要返學，準備好文具未呢？提起文具，就不得不提日本文具，其設計有型又實用，而日本文具界更會每年評審選出「日本文房具大賞」。本年度最新的得獎名單早已出爐多時，今次就趁未開學前，向各位同學簡介一下堪稱文具界「奧斯卡」得獎的優秀文具設計，方便大家入手！



年度金獎

PILOT iro-utsushi 木質沾水筆
寫字作詩 順滑似絲

今年的年度金獎由 PILOT 的沾水筆 iro-utsushi 取得，其具有與鋼筆極其相似的筆尖，在紙上書寫的觸感柔軟又流暢，是插畫和書寫文字的利器。用水洗淨筆尖和用布擦拭後，能夠輕鬆搭配不同顏色的墨水。而沾水筆最令人卻步的地方，是書寫時容易刮破紙張，但 PILOT 今年這款沾水筆就克服了這個困難！

年度設計獎

PILOT Ilmily 超細變色魔擦筆
寫不留心 錯不留痕

PILOT 的 Ilmily 超細變色魔擦筆首次採用特殊研發墨水，新增摩擦改變字體顏色的功能，為魔擦筆帶來全新的設計。雙彩變色魔擦筆，利用舊有的摩擦升溫而使墨水消失的原理，讓書寫筆記變出更多可能性，其實用、樂趣兼備的設計令它奪得年度設計獎。



年度繪筆獎

sun-star 點狀四角螢光筆
標記零舍吸睛 寫出好心情

有別於一般斜切筆頭的螢光筆，點狀四角螢光筆採用雙頭設計，分成粗細兩頭。一邊是可以寫字畫線的細幼筆尖，方便在狹小的空間內書寫；另一邊是四方形筆尖，用來標出獨特的方形重點。四方形筆尖就像蓋印章般可繪製出「8bit」風格點陣像素圖，設計相當前衛。

年度機能獎

KOKUYO Campus 易擦活頁紙
輕鬆擦走筆痕唔怕皺

獲譽日本國民文具品牌，KOKUYO Campus 易擦活頁補充紙共有「滑順書寫」、「輕鬆書寫」與「紮實書寫」三種，用家可以輕鬆將鉛筆痕擦得乾淨，無須擔心用力過度而使紙張皺爛。而最貼心之處，就是使用 80% 白色紙，讓人長時間書寫不覺得疲累。



年度剪刀獎

KOKUYO Me 便攜型剪刀
型似軍刀 慳位又搶 fo

筆式造型，往前滑開就可使用的無蓋剪刀，長條的造型能輕鬆安全地收納在筆袋內。刀刃使用氣加工，讓剪裁過程不易沾黏，十分耐用。



年度修正獎

Tombow Mono 口袋型改錯帶
表面上佢係一塊擦膠

唔好以為係擦子膠，實質係改錯帶，尺寸與一般的改錯帶不同，標榜輕巧便攜。設計帶有上蓋，無須擔心被用破用髒，開蓋式設計更能防止灰塵進入。防抖透明膠帶頭可以讓用家

輕易地看到想改正的地方。另外，改錯帶採用防刮設計，即使是極細的原子筆覆寫也不易刮壞。



年度紙膠帶獎

KING JIM Hitotoki Soda 透明膠帶
圖案夠 cute 易撕走 療癒有理由

KING JIM 推出弱黏性紙膠帶，可以重複黏貼，即使貼錯都能輕易撕除。豐富細膩的圖案，充滿療癒感，採用透明質感為背景，能夠適用於各種場合。

