

我家

HoMemory

14-15
封面故事

作曲媽

歌兒教家 教家兒好



02-03

我家·焦點

葵青遊樂設施不足
兒童玩樂空間細絕全港

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

新界西



新界東

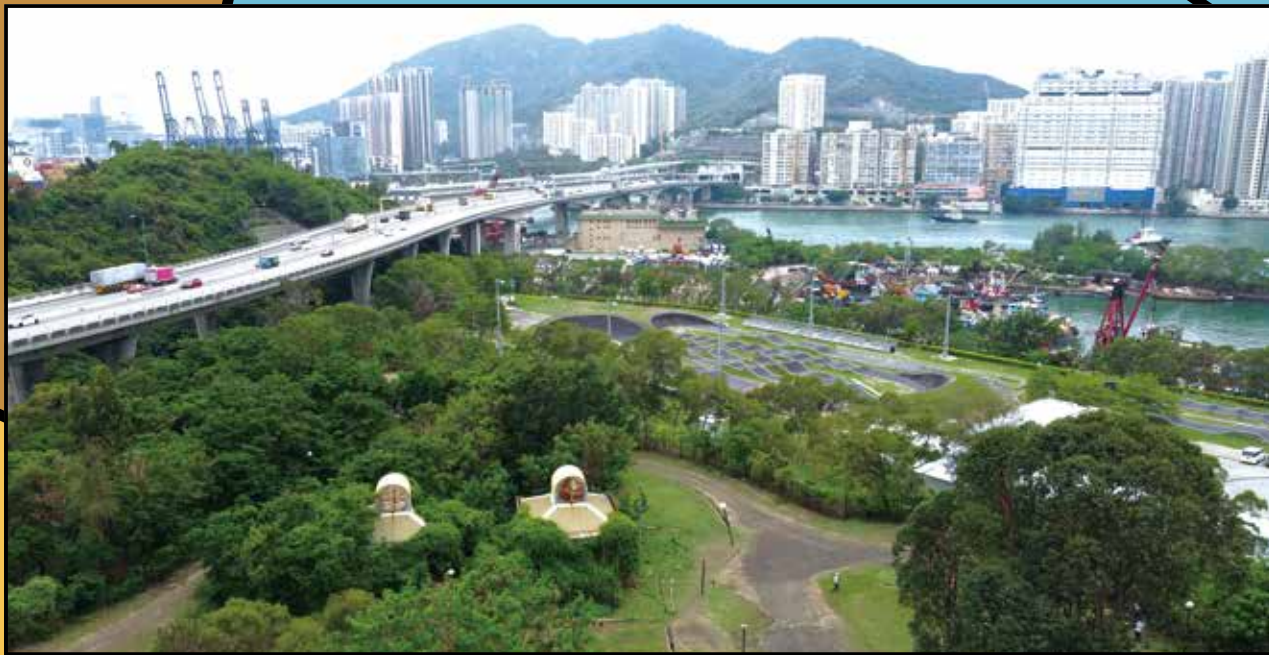


我家 HoMemory



info@homemory.hk

渠務署將觀塘污水泵房上蓋改建成「茶果嶺海濱公園」，本月初正式啟用。園景平台以「好玩自然」為旨，設五個自然元素的主題遊樂場，提供逾60組設施。然而，18區兒童人數排行第七高的葵青區，卻一直欠缺大型遊樂場，每名兒童人均遊樂場面積僅0.16平方米。地區人士促請於即將興建的葵涌公園中，加設主題性大型兒童遊樂場。



葵青兒童人均遊樂面積全港最細 有一個特大葵涌公園 卻無一個大型遊樂場

堆填區改建新公園達27公頃

早在六月的葵青區議會規劃及地區設施管理委員會會議上，葵青區議員徐曉杰便曾指出，儘管醉酒灣堆填區用地改建成新的葵涌公園面積達27公頃，是全港面積最大的公園，但在規劃上始終欠缺大型遊樂場。

事實上，自從公園在2000年交還給康文署管理，至今葵涌公園依舊有大於一半的面積仍未有規劃，更先後兩次被審計署批評。葵青區議員徐曉杰向《我家》表示，根據2021年人口普查，全港18區之一的葵青區，其兒童人數佔全港的6.3%，屬於全港18區兒童人數排行第七高，當中0至14歲人口佔區內人口達一成。過往，有不少區內家長都認為，葵青區欠缺大型的兒童遊樂場。

徐曉杰促添共融遊樂場設施

徐曉杰表示，據他翻查立法會幾年前的數字，葵青區每名兒童所享用的人均遊樂場面積僅有0.16平方米，屬於全港18區中最低。因此有必要在葵青區內增加大型遊樂場，平衡兒童發展的需要。

因此，徐曉杰認為，近年康文署陸續採用創新想法設計新的遊樂場，例如在屯門共融遊樂場中，兒童可以嬉玩沙水甚至攀高繩網，深受市民歡迎，不少跨區家庭亦專程到訪。而葵青區內正有全港面積最大的葵涌公園正在發展，惟至今該範圍仍舊有大於一半的面積仍未作有規劃。因此他促請政府能於葵涌公園加設主題性大型兒童遊樂場，避免葵涌公園用地繼續被閒置浪費。

康文署：續徵詢持分者意見

康文署發言人回覆指，康文署於葵青區轄下現時共有80個公園及遊樂場，其中在39個公園及遊樂場中，設有兒童遊樂設施，當中包括設有共融遊樂設施的部分場地如葵涌新區公園、石蔭梨木道公園、青衣東北公園及青綠街花園。

就葵涌公園加設大型兒童遊樂場的提議，該署在考慮第二期的工程計劃時，會評估一系列因素，包括堆填區用地在技術和地理上的限制、區內康樂設施的實際需要及參考規劃署制訂的《香港規劃標準與準則》及徵詢不同持分者的意見，並按照既定工務工程程序跟進。

徐曉杰促葵涌公園加共融遊樂場設施。





立會前年批款建葵涌公園第一期。
(效果圖)



葵涌公園的大草坪正用作臨時板球場。



葵青區兒童遊樂地方面積不足。

建設「好玩城市」 公私合作規劃遊樂場

因此，民建聯日前亦發表《推動香港成為「好玩城市」政策倡議書》，建議引入公私合作方式設計及規劃遊樂場，並倡議政府在 18 區推動「好玩社區」項目，匯集相關的持份者，包括學校、非政府組織及遊樂設施的業界等的力量，思考如何從軟件和硬件方面改造社區遊樂設施，從而提升居民的生活質素。

而茶果嶺海濱公園正是由渠務署夥同智樂兒童遊樂協會構思及設計，並加入家長及孩童意見，更能體貼使用者所需，令公園不再千遍一律。

有別於個個公園主要由康文署營造，渠務署近年將觀塘污水泵房上蓋改建成「茶果嶺海濱公園」，並於本月初正式啟用。園景平台以「好玩自然」作概念，以設立五個自然元素的主題遊樂區，合共逾 60 組遊樂設施，勢成孩童放電好去處。

林琳：齊推動「好玩社區」

選委界立法會議員林琳認為，公園一改以往由康文署設計趣味性不足的問題，建議未來讓公眾參與建設，推動「好玩社區」。

茶果嶺海濱公園提供逾 60 組遊樂設施。



茶果嶺海濱公園本月啟用。



林琳（左二）發表「好玩城市」倡議書。

葵涌公園首期設施 料 2024 年首季竣工

葵涌公園前身為醉酒灣堆填區，早於 1979 年停用，當時已計劃改建公園，原定於 1992 年落成，惟準備啟用時發現堆填垃圾，會因自然腐化而釋放沼氣，結果由環境保護署接管葵涌公園，進行防範沼氣的監測保養工程，該工程也早於 2000 年完成，並交由康文署接管。

惟自從公園在 2000 年交還給康文署管理後，由於署方管理不善，令園內的基本設施如行人徑及路邊照明設施等均殘破不堪，直至 2009 年初，為配合東亞運小輪車比賽，當局才批准將部份公

園範圍改建小輪車場。

《審計報告》先後兩次批評葵涌公園發展進度緩慢，敦促需要為發展該公園加快行動。為此，政府同年將公園部分用地劃為臨時板球場。雖然葵涌公園第一期工程其後在前年 7 月已獲立法會財務委員會批准撥款，興建園景花園、寵物公園、表演廣場及緩跑徑等設施，預計於 2024 年第一季竣工。然而，卻未見如屯門區屯門公園、沙田區顯田遊樂場等新市鎮那樣的做法，設有大型兒童遊樂場，供區內兒童耍樂。



葵涌公園原定 1992 年落成，惟涉沼氣問題多番押後。

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「屌」the best

1) 調整飲食習慣

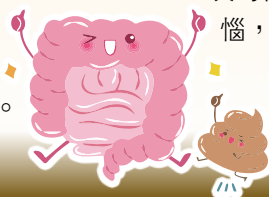
- 腹瀉型患者，避免吃生冷食物、堅果類、辛辣刺激等食物。
- 便秘型患者，宜吸收充足水分，適當增加膳食纖維等攝入。
- 混合型患者，注意上述兩組建議。

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，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

ㄟ 捏脊（減背脊） ㄟ

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。

ㄟ 揉肚（搓肚仔） ㄟ

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

ㄟ 功效 ㄟ

佛手辛香，理氣，和胃止痛。

ㄟ 材料 ㄟ

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

ㄟ 做法 ㄟ

- 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；
- 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；
- 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!





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

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 不包舍任何東西，但它是有功能的。（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」。



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



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。



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！

無緣不歡

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

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



讓香港青年體驗非洲飲食文化。

與中心其他義工討論活動計劃。



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，但他選擇在水天圍居住。「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。」

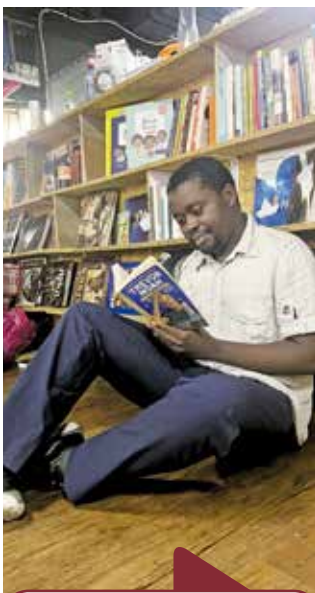
他認為在香港社會裡面，沒有一個好的平台能夠帶出上述資訊，而香港人所認知的非洲文化帶著很多負面模式化的觀念。「例如：『非洲是一個窮困落後的地方』、『非洲人需要別人去捐錢』。」所以，他成立香港非洲中心希望推動社區共融。

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。

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。

社區同行

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

城市規劃步伐加快，建造業成為推動香港經濟發展的重要力量，並承載著三行工人在港掙扎求存的經歷，以至從老師傳手中傳承下來的技藝。儘管現時香港的金融行業發達，三行仍然養活不少社會基層，編織出一個又一個代表著香港家庭的成長故事。



青少年承傳魯班精神。



香港仔工業學校二隊成三料冠軍。

建造業辦中學基建模型賽

學子打開「班」門 建橋接康莊大道

“岑厚德：「我們也要把這些工藝、技術、新科技帶給下一代，將這份承傳延續！」”

「三行」是泥水、木工和油漆三個行業的統稱，其歷史來源可追溯至中國春秋時期的著名工匠魯班。「魯班有『百匠之師』的稱號，曾經發明許多工具，又制定不少建造法則，是建造行業的先師。」香港建造業商會副義務司庫岑厚德解釋。在日常生活中，例如雲梯、石磨、曲尺等等，都是出自魯班之手；「榫卯」結構更是影響中國建築的重要發明。

岑厚德形容，魯班是一位發明家，也是一位很好的老師。「他把技術傳承下來，我們也要把這些工藝、技術、新科技帶給下一代，

將這份承傳延續！」技術之外，在香港至今代代相傳的，還有每年農曆六月十三日的「魯班先師誕」，無論正在學師的青少年、現職工人、建造業老闆，還是已經退下工作崗位的長輩，都會前來拜祭。

“岑厚德：「希望可以有更多新血加入我們的行業。」”

今年7月，香港建造商會舉行首屆魯班節，這天在香港專業教育學院（青衣分校）舉行的「中學基建模型創作比賽」就是慶祝活動之一。參賽學生利用大會提供的木條及膠水，自行創作並製作橋樑模型。「希望可以有更多新血加入我們的行業，應該在他們讀中學時候就培養這方面的興趣，讓他們了解建築行業的工作。」岑厚德說。



有付出就有收穫，四個少年出好「橋」夠奪目。



岑厚德期待建造業有更多新血。

三料冠軍作品參考古代拱橋

面前這四個少年，是來自香港仔工業學校二隊，亦是今次比賽的「三料冠軍」，同步獲得「最高荷載獎」、「最佳承托效益獎」及「最佳外觀獎」。隊員張泓霆表示，團體參考了中國古代拱形橋的做法，把大多數卸力點集中於橋的兩旁，外型極似最新落成的將軍澳跨灣連接路。他直說：「用木條整拱形是一件很困難的事，我們最終用蒸汽的方式，花了3至4小時才能把木條變成得軟身。」經過今次比賽後，四位成員也加深了對「設計與應用科技科」的喜愛。

研究案例認識歷史 女團感嘆古人厲害

傳統以來，涉及較多體力勞動的三行工作以男性為主導，不過近年有愈來愈多女性加入這個行業。在比賽當中，我們見到這個畫面——來自香港教師會李興貴中學的九人團隊，其中有八位隊員皆是女生！

女參賽者優勢在於細心

隊員彭納嫻相信，女生的細心及對於細節的執著，是她們作為女生參賽者的優勢。「例如，我們

考慮到在橋樑的接駁位加一些支撐，所以看到我們的成品有很多三角形或直條……」她介紹說。

彭納嫻指出，為了今次這個比賽，團體賽前花了兩至三周時間準備，不斷在學校研究過往的案例。她感嘆說：「在古代的時候，沒有過往的案例去證明這個結構是有效、是可行的，只能夠一直試、一直試……現今世代就可以透過科技、利用軟件幫助計算結構的承重量，所以我覺得古人真的很厲害！」



教師會李興貴中學一隊，作品藏有「黃金三角」。



“ 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

我家
HoMemory

型色・煮意

Issue 113 | 24, Aug 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan

可小食可正餐 夜市可做好多

最近好多人討論「夜市」呢個題目，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。

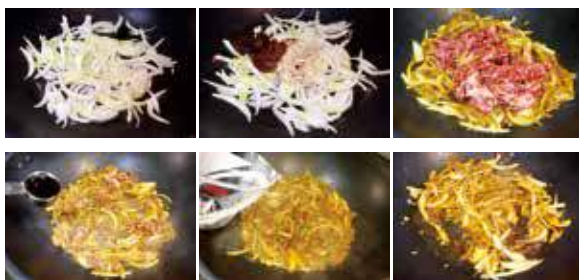


② 準備其他材料：蒜頭及乾蔥頭剝碎，金菇切去根部並分成小撮；紅黃燈籠椒、洋蔥及肥牛片全部切粗條，菠菜洗淨切去根部。



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煮着嘅腸粉，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！呢幾年不斷有嘅墟市、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
肥牛片..... 200g	(或者用椰菜代替)
洋蔥..... 1 個	乾蔥頭..... 2 個
金菇..... 1 包	蒜頭..... 4 粒
紅黃燈籠椒..... 各 1 個	水..... 150ml

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》，《UBL宇宙當入樽》。



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



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。



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。

第三站

九龍窩打老道四號火車橋

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。

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

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。



第四站

第一站

啟德郵輪碼頭公園（舊啟德機場）

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

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。



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 Boig 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。



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 參與會展站首日開通。



屯馬未開通，真的已經很興奮。

Bpig 從小就喜歡鐵路。



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。

抱住心愛列車模型，相都唔夠張。



留足翻新列車準打卡備。

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 也會將對鐵路的熱情與社區聯繫，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。刀刃使用氟加工，讓剪裁過程不易沾黏，十分耐用。



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。

