

# 我家

HoMemory

14-15 封面故事

新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：07, Sep 2023

i s s u e

天天雅興濃  
沉浸  
華夏  
文化  
變靚啲

# 114



02-03  
我家·焦點  
10號波下城門河  
浪奔浪流 淹單車徑

04  
醫家  
鹽防輻射  
真係「涵」得冇道理？

07  
無綠不歡  
零碳快餐店  
勁舞Dancing Green

09  
社區同行  
Win在跑道上  
返工荷包滿 放工心富足

新界西



屯門



元朗



荃灣



葵青



離島

新界東



沙田



西貢



大埔



北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk



## 地區盼地下蓄洪池盡快落成

超強颱風「蘇拉」襲港，更一度預料當日受風暴潮影響，吐露港的最高水位有可能會升至海圖基準面以上約6米，繼而有嚴重水浸的風險。當晚，城門河浪濤洶湧，河水不斷拍打路邊，並湧上兩岸的單車徑。在河旁的曾大屋村位處低窪地區，政府及地區人士擔心有嚴重水浸風險，聯手協助居民前往庇護中心暫避。地區人士表示，希望城門河的地下蓄洪池可盡快落成排洪。



十號風球時，城門河水水位明顯上升。

「白頭浪」不斷拍打河岸，並湧上行人路。



改掛十號風球之前，部份單車徑浸滿河水。



### 河水湧上河畔 水位曾達小腿

城門河畔近年受河水氾濫影響，河水水位高於2.7米就水浸。本月1日天文台於晚上8時15分發出十號颱風信號，城門河水位的風暴潮不斷暴漲，雖然未達歷史新高，亦未有2018年「山竹」襲港時嚴重，但近沙田市中心一段河道，至當晚10時許水位已上升至約海圖基準面約3.5米。

當時，河水高於河岸加上「白頭浪」不斷拍打河岸，令河水不斷湧上河畔行人路及行人隧道，水深一度高至小腿。直到翌日中午，水位隨風遠離本



城門河行人隧道水深一度高至小腿。（互聯網）

港並改掛八號風球後稍有下降，但河水仍淹浸單車徑。

### 山下圍曾大屋村居民須疏散

而在本月1日八號風球懸掛時，沙田民政處決定緊急呼籲城門河旁的山下圍曾大屋村居民疏散，移送至位於大圍隆亨社區會堂的臨時庇護中心暫避。沙田東北立法會議員李梓敬，聯同沙田區防火委員會主席潘國山，及大圍分區委員會委員林宇星等地區人士，亦有到場協助居民撤離，並慰問庇護



曾大屋村位於城門河畔，村民憂出現嚴重水浸。



梁昊佳（左）趕往曾大屋村，協助居民疏散。





警方派員勸喻市民遠離城門河岸邊。

中心的居民。

當晚，有協助疏散的沙田圍分區委員會委員梁昊佳向《我家》表示，大約下午6時接獲曾大屋村長通知，民政處擔心一旦城門河氾濫，或導致山下圍出現嚴重水浸，因此聯絡村民準備勸籲撤離行動。為此，他第一時間與公民力量團隊到場協助及了解市民需要，其後民政處租用旅遊巴接送，並提供熱食予30名有需要撤離到臨時庇護中心的居民。另有部分居民則前往親友家中暫避。

### 梁昊佳倡水浸黑點設廣播系統

「如果到真係水浸或有十號風球先安排撤離，就已經太遲。」他補充指，感謝沙田民政處及各政府部門當晚預先及完善部署，令當晚撤離過程十分順利，而渠務署職員亦在改掛十號風球前，仍為山下圍的蓄洪池作檢查確保運



李梓敬（右二）及林宇星（右三）到底護中心送暖。

作正常，令當晚城門河情況未有預期般嚴重。在颱風下，山下圍雖然蓄洪池已滿溢，但最終未有出現水浸情況。

梁昊佳希望，仍在規劃中文的沙田市中心雨水泵房地下蓄洪池能加快興建，而非僅僅加高城門河兩岸的擋水牆，以改善雨水排放能力。另外，雖然城門河畔的水浸黑點已加設警告牌，但他希望每逢水浸或風暴來襲，黑點可以加設廣播系統，提醒市民遠離岸邊，避免危險。

# 風前圍方裝水閘防洪 風後有市民河中游泳

天文台在今次超強颱風「蘇拉」掠過本港前，已預計午夜時份吐露港的最高水位，將升至海圖基準面以上約6米左右，比正常潮位增加約4米，因此東部沿海低窪地區包括城門河的水位將急速上升，會出現嚴重水浸，水位更可能會出現歷史新高。

為此，民政及青年事務局局長麥美娟，於當日早上曾到沙田的臨時庇護中心視察。她說關注沙田城門河倒灌，及區內隧道水浸問題，要求庇護中心保持運作順利，為有需要市民提供暫避之處。

除了大圍圍方商場較早時已關閉商場地下停車場，以安裝水閘防災外，政府部門在颱風靠近本港前已嚴陣以待，封閉部分高風險行人隧道，警方亦勸喻市民遠離岸邊。惟當晚仍有少量市民到城門河「追風」觀察水面情況，至翌日早上八號風球仍高掛時，有人更脫去上衣在近石門一段城門河游泳。

潘國山（左）陪同麥美娟（右）視察臨時庇護中心。



「蘇拉」遠離香港轉掛8號風，有男子在城門河游泳。



# 雨水排放系統 城門河「只聞其聲」

城門河近年累受風暴及潮水暴漲影響，而不時出現氾濫，特別是2018年9月超強颱風「山竹」來襲時，城門河出現嚴重水浸，畫舫一帶空地及多條行人隧道被淹沒。因此，2021年《我家》曾報道渠務署建議興建沙田及西貢雨水排放系統，以作改善。惟根據渠務署工程項目的最新進展顯示，該項目仍在規劃設計當中。

按照該計劃，沙田市中心附近及翠田街足球場範圍計劃興建泵房及地下蓄洪池，並在完工後重置蓄洪池上方遊樂場及相關設施。同時，在城門河沿岸部分地方興建防洪牆，以保護單車徑免受水浸影響。



另外，工程亦會進行灰窰下、馬鈴徑、九肚坑、恆康街、大埔道（馬料水）、博康邨、黃竹洋邨、麗禾里、菠蘿輦路、蠔涌及黃竹灣的雨水排放系統改善工程，從而減低沙田及西貢的水浸風險。

2018年「山竹」襲港，城門河出現嚴重水浸。



日本早前把福島核電站產生的廢水稀釋後排放出海，令素來喜歡進食日本海產的香港人大為擔心，港府更隨即實施禁令，禁止十個都縣的日本水產入口；排放核廢水更引發內地、澳門、韓國等多個地區出現「盲搶鹽」事件，食鹽是否真的能防輻射？還有哪些食品不要吃？

# 拆解核廢水迷思 鹽防輻射 真係「涵」得有道理？

本港食物安全中心亦強調，沒有科學證據顯示碘鹽有防輻射效果，進食過量的食鹽反而會有損健康，特別是本身患有高血壓、心臟病或腎病的人士。中心又指本港市面上供應的食物不會有大量輻射污染，中心會進一步加強向公眾發放檢測結果和日本食品的安全資訊，市民不必過於憂慮。

## 解答防輻射四大疑問

### 1 食鹽或碘含量高食物可防輻射？

以往衛生當局確會在核事故後派發碘片，以阻止甲狀腺攝取事故可能釋出的放射性碘，但服用過量亦會擾亂甲狀腺正常功能。不少人因此而採購碘鹽，然而，沒有科學證據顯示碘含量豐富的食物，及碘鹽有類似的輻射防護效果，而且碘鹽的碘含量相對低，每日要進食 2.5 至 5 公斤碘鹽，才相當於吸收一顆碘片所含的碘。

### 3 除了海產，是否不要吃日本水果？

食安中心檢測的日本進口食品樣本，其輻射水平均沒有超出國際標準，相信影響健康的機會亦不大。如對進口水果等有疑慮，購買前可留意註明的來源地，或選擇日本進口量比例較低的水果，如芒果、香蕉、橙、菠蘿、火龍果等。

### 2 魚生、海產不能吃？

食安中心已禁止受影響地區的水產進口，以及加強檢測。如擔憂水產已受影響，可避免進食吞拿魚等大型魚類、貝蚌類或底棲性魚類：因大魚吸收不同污染物、貝蚌會過濾水中有機物，底棲類則易接觸沉澱的污染物。

### 4 坊間便攜式輻射檢測儀可測量輻射水平？

一般自購的便攜式輻射檢測儀器，未必能達至專業測量所需的要求，不能取代專業設備及相關人員所進行的輻射監測和評估，難以自行正確評估出食物的輻射水平，建議毋須購買。

資料來源：綜合食安中心及專家意見

## 香港對日本進口食品最新管制措施

### 都 / 縣

東京、福島、千葉、栃木、茨城、群馬、宮城、新潟、長野、埼玉

### 食品

所有活生、冷凍、冷藏、乾製或其他方式保存的水產品、海鹽及未經加工或經加工的海藻



## 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



## 「適」嘆冷氣 天濕熱人唔濕滯

近年溫度愈見上升，夏日炎炎，也是打風暴雨、潮潮濕濕的季節。今次由團隊中的石寶醫師分享「驅濕良方」，讓各位躲在冷氣地方，也可真正舒適自在。「抖涼」要「識」得其法，不然會換來周身病痛。

### 個身熨熨 薄褸擋吹拂

在大熱天，大汗淋漓，身體熨熨的時候，先擦乾汗水，更換濕透的衣服，或以薄風褸或小外套擋一擋涼風。這樣的做法好讓身體有足夠時間適應好溫度，調節身體狀態。



此外，長期處於低溫狀態，不利身體排汗，容易積寒積濕，令人周身痠痛。簡單方法，曬一下太陽，尤其我們的背部，人一身陽氣所在，督脈之處；嘗試於早上或傍晚時分，讓背部沐浴於日光之中，多與陽光玩遊戲，有利驅散寒濕之氣。

## 日常保健煲湯 1234

- 1) 祛濕利關節：土茯苓、牛蒡、粉葛、牛大力（任選 1 至 2 款）
- 2) 健脾利濕：扁豆、赤小豆、淮山、薏米（任選 1 至 2 款）
- 3) 辛香甘甜：薑片、陳皮、紅棗、蜜棗、粟米、紅蘿蔔（任選 2 至 3 款）及適量調味料
- 4) 滋養氣血：豬骨、瘦肉、豬尾骨、排骨（素食配搭：合桃、腰果、猴頭菇）（任選 1 款）

### 解說

以上 1+2+3+4，任意配搭煲啖湯，百變配搭，輕鬆去濕，踢走痠痛。



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

外型時尚輕盈,  
無閉塞感配戴舒適



### 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

在戶外嘈雜情況下,  
仍能分清對話聲音, 加強溝通



### 藍牙接聽電話

接聽電話  
安心與長者保持聯繫



### 銳聽功能

令長者輕鬆享受視聽娛樂



關顧聽覺健康, 立即做聽力篩查!







作者：火登

“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。”

有網友好奇問筆者有否聽聞《鬼滅之刃》之「全集中呼吸」？筆者差點頓時啞口無言，尤幸早前曾經看過有關動漫，知道是與正念禪修練習有關。

# 鬼滅教專注 意守呼吸去妄念



近年大受歡迎的日本動漫《鬼滅之刃》，除了殺鬼情節大快人心外，最令人有興趣的就是呼吸法了。為了對抗不會疲勞、傷口還會自動癒合的鬼，人類依照自身體質，發展出「全集中呼吸法」，一種「藉由肺部擴張，讓更多的空氣進入血液，加速血液流動與心臟跳動，使體溫上升，從而提升身體強度」的作戰技巧。

## 「全集中呼吸」對應「正念呼吸法」

「全集中呼吸」提到不少關於呼吸，情緒、自我覺察、注意力集中的內容，雖然現實世界裡沒有日之呼吸、水之呼吸、雷之呼吸等那樣神奇的技巧，但《鬼滅之刃》中的各種呼吸法，這些訓練對應到當代腦科學及日常生活中，其實就像是所謂的「正念呼吸法」。

## 安那般那念觀察「入息出息」

呼吸，佛教稱為安那般那（巴利語 anapana），ana 是吸氣（入息），apana 是呼氣（出息），而以正念（sati）來觀察出息跟入息，對它進行觀注的訓練則稱為 anapana-sati，翻譯為安那般那念，或稱之為出入息念。

在《雜阿含 807 經》中記載，佛陀教導弟子有關安那般那念禪觀法門。在佛教流傳過程中，無論南、北及藏傳的系統，均非常重視出入息念禪法。

南傳系統大多從教授安般念來入手，由此可見，觀呼吸的確是進行修禪的一個重要的方式。



### 馬哈希法門

- 自然呼吸而觀注腹部之起降來進行修習

### 葛印卡法門

- 觀注鼻端小三角型範圍來作練習

### 宣隆禪修法

- 以快速呼吸法中專注空氣進出鼻孔時的觸覺來進行內觀禪修習



目前根據起源和操作方法可以分成：

- 傳統的佛教靜坐 (Vipassana, Dzogchen, Zen)
- IBMT (integrative body-mind training) 結合身體放鬆心理意象與正念等方式
- 正念減壓 (MBSR)

無論是哪一種，基本的方法是透過：**控制注意力、情緒調節、自我覺察**等方式來達到目的。修習過程中，（1）早期需要努力的執行、（2）到中期減少心智的

分心，（3）到後期可以不用努力就可以做到專心。

## 抗憂鬱減煩惱 培養智慧慈愛

日常生活中，我們只會著眼於當前事務、歡樂慶祝時候、或在哀傷痛苦時，我們卻會忘記了呼吸的存在。而從覺知呼吸開始來作覺醒的訓練，輕鬆踏出正確修行的第一步——用呼吸去除過多妄念，最終達到減輕焦慮與憂鬱、提高睡眠品質、專注當下煩惱減少、培養智慧與慈愛。

## 做簡單練習 面向複雜世界

### Step1：採取基本姿勢

- 坐在椅上，將背部稍微挺直，離開椅背。腹部放鬆，手放在大腿上，雙腿不交疊。閉上眼睛。

### Step2：將意識導向身體的感覺

- 感受與周遭的接觸，感受身體被地球重力吸引。

### Step3：注意呼吸

- 留意通過鼻孔的空氣 / 因空氣出入而導致胸部及腹部的起伏 / 呼吸與呼吸之間的停頓 / 每一次呼吸的深度 / 吸氣與吐氣的空氣溫度差異等

### Step4：如果浮現雜念……

- 雜念是很正常的，當發現浮現雜念，就將注意力放回呼吸。

### 溫馨提示：步行冥想

——走路時，把心念放在「走路」上

- 一開始最好慢慢走。將注意力放在手腳的肌肉及關節的動作、與地面接觸的感覺。將全部精神集中在「右、左、右、左」的每一個步伐上。

### 腹部隆起

- 從升鼻子大力呼吸，同時下腹部要鼓到最大



### 腹部內縮

- 儘量從嘴巴慢慢地深深地同吐氣，同時下腹部用力往內縮





本港不少餐廳食肆近年致力推動環保走塑，諸如改用木製餐具、環保飲管以及支援自備器皿等，都在飲食界愈見普及。最近，香港麥當勞就再走前一步，將太和餐廳搖身一變成全港首間「FHO 零碳認證餐廳」，相信會成為一家大小必到的環保好去處！



# 零碳快餐店 鯊魚寶寶勁舞 Dancing Green



## 踩住充電單車嘆burger 親子Baby Shark打卡位

麥當勞早前將太和餐廳改造成親子環保餐廳，鼓勵父母子女攜手實踐綠色、健康、可持續生活。店內設有多項親子設施，包括親子充電單車座位、環保教育角。

餐廳後方更加入 Baby Shark 主題打卡位，結合玩樂與學習，增強小朋友們的環保意識。大人、小朋友享受美食之餘，又可以一邊盡情打卡一邊輕鬆學習環保知識。



## 舊木重生變有型外牆 應用再生能源減碳排

香港麥當勞為太和餐廳注入多個綠色元素，應用了不少循環再用物料及智能裝置於室內裝修及設施中，當中的技術更是首度引入餐廳項目。裝修上，餐廳首次與初創環保社企香港木庫合作，外牆選用因颱風吹襲而倒塌、或因老化而需砍伐的大埔區原生木材建成外牆，賦予樹木第二生命。此外，店內部分櫈面更是由 35% 的回收咖啡渣製成。

節能方面，餐廳與中電合作於餐廳頂層安裝太陽能發電系統，以達善

用可再生能源為目標。同時，餐廳內廣泛應用智能裝置，監察能源使用情況，鼓勵員工和大眾在店內實踐綠色生活，一起減少碳排放。

據香港麥當勞估算，此香港首間 LEED 零碳認證餐廳每年可以減少 848.22 公噸二氧化碳當量，相當於種植約 36,879 棵五米高樹木，以及節省 98.7 萬千瓦特小時用電。

## 城城與「鯊鯊」宣傳環保 小朋友必讀限定綠色圖書

香港麥當勞早前更邀請環保大使郭富城夥拍人氣 Baby Shark，拍攝全新短片及推出環保兒童圖書系列，鼓勵公眾積極投入綠色生活。身為爸爸的城城，提醒家長們從小就要向小朋友灌輸環保意識，例如做完功課走出客廳要關房燈，並為子女自備專屬環保餐具、水壺等。

為向小朋友們傳授正確的環保觀念，麥當勞聯同 Baby Shark 推出全新一套三款限定圖書及親子填色遊戲，分別為「電力小



子」、「珍貴的小水滴」及「尋回清新校園」，內容涵蓋三大可持續生活主題，帶出節約能源、珍惜水資源和減少碳排放的訊息，以趣味互動方式，深入淺出讓小朋友輕鬆學習環保小知識。

另外，即日起更會推出 Baby Shark 環保主題小朋友生日派對，為小朋友的生日添一重教育意義！





每逢週末或公眾假期，許多港人都會選擇北上覓食。除了大家常去的深圳，東莞也是首屈一指的美食之城，今年網上亦有不少影片分享東莞的特色美食——燒鵝瀨粉。筆者這次也前往了一家百年老店，並跟隨年輕人的腳步，品嚐了獨有奶茶及人氣牛扒店。

放假瞓到自然醒 北上美食之城

## 一碗燒鵝瀨

# 吃貨「莞」爾而笑

### 1 中山餐館

鵝腸爽口肉紮實 老莞回憶賣飛佛

首先介紹給大家的是東莞出名的燒鵝瀨粉，中山餐館也叫凌舍好燒鵝，是莞城一間老字號的燒鵝店，歷史十分悠久，老莞人的情懷回憶，是非常值得一去的老店。

很多人為了他的燒鵝瀨粉慕名而來，來這裡吃上一碗燒鵝瀨粉。燒鵝汁的鹹鮮融入清湯瀨粉即刻提升風味，鵝肉肉質紮實，一刀斬下去很多汁水，味香皮脆，齒頰留香。

除了燒鵝瀨粉，筆者最喜歡點的是白灼鵝腸，鵝腸處理乾淨，沒什麼腥味，爽口彈牙，配上特製味碟，簡直令人想一吃再吃。不過座位大多在室外，大夏天還挺熱的，記得要配上凍飲，想去的朋友注意天氣情況體驗會更好。總體來說，價格實惠，味道不錯，人均消費 40 元。



#### 中山餐館

##### 地址：

東莞市中山路興發白蟻防治站旁

##### 營業時間：

07:00-14:00



### 2 正負二度C(+ -2°C)

仙草奶球凍「鮮」氣很不同

正負二度C 是在東莞獨有的奶茶店，長居於飲品店好評榜第一名，已經是東莞特產的代表。13 年來一直堅守不變的品質和口味，可以說是陪伴了當地人的青春回憶。店舖招牌是仙草奶球凍和台灣青蛙撞奶，店家採用了澳洲 PaulsMilk 牛乳，每天現熬現煮的滑嫩仙草，茶底選用的是產自台灣南部山區境的金萱茶。價格都比較實惠，人均大約 12 元，性價比挺高的。

筆者喝的就是仙草奶球凍，奶味很香很絲滑，傳承台灣古早味的做法，甜度不高不會膩，可以自己選甜度。



#### 正負二度C (星河城店)

##### 地址：

崗貝社區東城東路 229 號  
星河城購物中心 F3 層

##### 營業時間：

周一至周四 10:00-22:00；  
周五至周日 10:00-22:30

### 3 一沙一城·岩烤牛扒

嫩滑口感兼且飽滿多汁 姆指尾指無名指也大動

最後這間是只在東莞才有的知名西餐廳，在東莞已經有 8 間分店，無論是平日還是假日去吃，都會有很多人在等位。筆者當天吃的是岩烤精選安格斯牛排，這個是他們家的鎮店招牌，牛排是現場烤的，放在岩板上端出來。新鮮的牛排在岩板上滋滋

作響，那嫩滑的口感飽滿多汁，讓人食指大動。

除了牛排還有其他不錯的菜色，例如火焰雪花一口牛、香草烤春雞、意大利麵、沙律及蛋糕等等。無論是午餐、下午茶還是晚餐，這都是適合去的一間餐廳。



#### 一沙一城·岩烤牛扒 (卓越店)

##### 地址：

東莞市天寶路 16 號巨漢商業中心 10 號樓

##### 營業時間：

11:30-22:30



# 助人為樂是家風 回饋社會用新tone



## 社區同行

Issue 114 | 07, Sep 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪者提供 Design: Elsa

蘇穎瑜 (Winnie) 是一位土生土長的香港青年，平日裡她擔任金融投資工作，業餘全情投入於青年服務之中，對社會的熱心可由她家裡三代人的故事說起。



傳承好家風，Winnie 熱心服務社會。



疫情期間，Winnie 帶領過百義工派物資。



與社企合作為長者製愛心軟餐。



到校園分享職場經歷。

“當幫到人那一刻，我是非常開心。”

# Win在跑道上 返工荷包滿 放工心富足

## 帶領青年義工團服務大眾

Winnie 的爺爺在 70 年代來到香港，她形容爺爺是滿懷鄉情的長輩。而她的爸爸曾經是一位上過戰場的軍人，經歷過 1979 年的中越戰爭，「爸爸經常跟我們提及戰場的經歷，讓我深刻體會到一個國家的穩定對於社會的重要性。」

長大後，Winnie 開始花時間去了解社會，並且積極參與服務社會的活動，因為她相信這是維持一個城市、一個國家穩定的關鍵。如今，Winnie 擔任香港五邑總會副理事長兼青年義工團長，畢業後一手一腳完成無數社區服務項目。

## 鄉村義教 感悟人生

Winnie 曾經參加過軍事訓練，親身體驗了軍人的生活，包括每天凌晨五點的起床和艱苦的體能訓練。「作為曾經的軍人家屬，再入營體驗他們的生活，我感受到軍人捍衛國家安全的偉大。」Winnie 亦提及到鄉村義教，與孩子們相處期間，發現一個雞蛋對他們而言是多麼珍貴，更感恩擁有生於香港的幸福。因此，她多年來堅持以青年力量凝聚青年，以另類的方式認識社區，服務社群。

## 疫情到「三無大廈」做支援

特別是在疫情期間，她感受到社會對於義工的需求更加迫切。「媽媽當時無懼疫情，每日堅持到總會率領義工們包裝抗疫物資。」這種家庭的溫情和義務感，深深地影響著 Winnie。當時香港政府的義工人手不足，Winnie 和其他一百位青年志願者一起，主動前往「三無大廈」，為弱勢社群提供支援和援助。「當幫到人那一刻，我是非常開心。」

“讓青年人在活動中發揮自己的價值，才能提高他們的投入感與參與度。”



運用劇本殺遊戲模式，融入國家安全知識學習體驗。

了解接觸孩子和青年，愛接納新時代的想法



Winnie 經常為大大小小活動擔任義務司儀



Winnie 希望策劃更多社區活動能推動跨代共融



與時並進

## 扮「小二」送軟餐 劇本Game學歷史



為凝聚更多青年人接觸社區，Winnie 將傳統的聯誼活動創新破格，「我們要讓青年人在活動中發揮自己的價值，才能提高他們的投入感與參與度。」

其中一項社區服務活動「青新家鄉體驗計劃」，與軟餐社企軟餐合作，帶領青年將陳皮豆沙月餅、陳皮鴨腿湯飯及白水角煮成軟餐。「讓青年們參與製作，也關注到了老人家在進食上的困難，我們亦將茶樓搬進了老人院，讓青年義工擔任『小二』角色，為長者們捧上熱辣辣軟餐點心。」這種跨代合作的方式，讓年輕一代意識到自己的價值和責任。

她亦介紹團隊創作的另一個招牌活動——劇本殺。團隊將劇本殺故事改編，加入不同的主題宣講，讓青年們通過沉浸式鬥智鬥力，了解各類科技與歷史知識。「紛紛沉浸劇情，體驗九七前後的社會氛圍，無形中理解到回歸一刻準時升旗的重要性、必然性和正當性。」

Winnie 坦言，長輩初時對於劇本殺活動有擔憂，擔心其中的「殺」字會給年輕人帶來不良影響。Winnie 其後耐心解釋活動的意義，這種堅持也是她對待挑戰的態度，最終得到長輩們的理解和支持。



Samuel 希望地壺球加強長者互動。



有時想約家中的長輩見面，好像不是到酒樓飲茶，就是在家中閒聊。其實除此靜態活動外，地壺球也是一個很好的運動可與長者交流，齊齊開心「動起來」。沙田青年商會早前舉辦社區地壺球比賽，讓年輕人可以把握難得的機會，和老友記來一場刺激的對決。



Susan (中) 和隊友認同互相提點最重要。

地壺球比賽屬商會社會項目 V-Support Sha Tin Buddies 的其中一部分，連帶項目閉幕典禮，早前在馬鞍山一所中學舉行。

參賽者池桂葉 (Susan) 表示，對於地壺球「之前從來都冇玩過，聽就聽過」，試了一次後，又覺得挺開心。她說頗具挑戰性，不但要動腦，亦需控制力度，「大力啲唔得，細力啲都唔得，好有技巧」。今天的隊友同樣都是老友記，她指比賽時最重要是隊友互相提點，她自己也會鼓勵隊友若他們表現欠佳，「自己打得幾好都無用，地壺球要大家合作」。

“Susan：「唔好睇佢咁細個，其實佢咁都好有智慧。」”

Susan 平時有參與義工服務，因此有不少機會接觸不同年代的人，例如在中心看管小朋友，偶爾也有交談，她坦言與年輕一代相處時「覺得自己年輕咗」，而從他們身上也得到啟發，「之前地壺球練習也有小朋友，一個妹妹第一球已經入得好好」。而她認為小朋友和長者溝通重點是耐心，因為大家興趣各有不同，要付出時間耐性才找到共同話題。除了今次比賽，她自己也希望有更多機會可以與青年拉近關係。

“Shirley：「小朋友可以就咁推，老人家就用棍。」”

沙田青年商會會長曾鈺霖 (Shirley) 指著地上的地壺球，說這個是源於香港的新興運動，但是不同年齡層及殘疾人士都可以參與，能以不同工具輔助，「小朋友可以就咁推，老人家就用棍」。而她在接觸地壺球之中，最深刻是在一次友誼賽中她及一眾年輕人和長者「交手」，發現長者也玩得跟他們不分上下，並體會到年紀並非這項運動決定勝負的重點，而且比賽中青年和長者之間的交流，也令她感到很滿足。

沙田人口老化問題嚴重，Shirley 指因為老人大多留在家，要想辦法令他們出來活動也不容易，因此她希望能以活動幫他們認識朋友。另外，她亦坦言現在生活營役役，青少年可能較少關心身邊的人，因此她希望居民能給區內的長者多一份關心，而活動只是起點，更重要是平日的關懷。



Shirley (左二) 好開心見到比賽促進友誼。



掌控力度是地壺球的重要技巧。

## 無論上半場下半場 助人為本快樂吉祥

活動籌委會主席陳鏗 (Samuel) 講述：「好難搵一個運動全世界一齊玩。」因為沙田為一個大社區，相對困難去聯繫整個地區。Samuel 說這次比賽只是試驗，希望讓長者感受運動的好處，而且加強沙田長者之間的互動。

“Samuel：「好難搵一個運動全世界一齊玩。」”

而 Samuel 希望未來在沙田進一步促進跨代共融的氣氛，特別是區內的青年，他們也可以踏多一步，多了解社會需要，並善用資源去幫助長者。他指出，希望培訓青少年由缺乏實踐經驗到具備能力，從而幫助社區。同時，他也想為老人培訓，讓即使退休後也能發展不同興趣，以「老而不休」的心態，去迎接人生的下一站。



除了老友記，小朋友亦可以參與。





“ 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

身邊總有啲朋友好期望打風放假，對於突如其來嘅假期係開心嘅，但同時亦有好多人都係風球之下照樣要返工，甚至要面對更危險嘅工作環境，例如消防員、渠務署、清潔工人等，一諗到呢度我就情願唔好打風了。



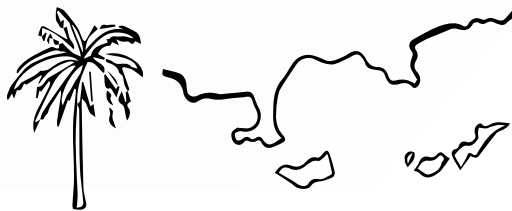
醬汁材料：黃色、紅色燈籠椒各1大個、大肉茄2個、大洋蔥半個、蒜頭4粒、蕃茜適量

時令瓜果：茄子、綠色翠玉瓜、黃櫛瓜各1條，唔好太熟嘅大肉茄2個

調味料：美乃滋1湯匙、糖2茶匙、胡椒粉、黑胡椒、鹽各少許

另一個香港打風嘅現象就係盲搶菜。每次打風前夕，大家都會一窩蜂到超市街市掃晒啲菜，唔講以為係世界末日。平時阿媽叫食多啲菜你哋就當耳邊風，到打風先嚟去搶，仲要畀貴二三倍價錢去買，香港人真係有需要改變呢個習慣。

既然大家都咁鍾意食菜，今次就分享一個來自法國嘅烤焗蔬菜菜式「普羅旺斯燉菜 Ratatouille」，可以話係法國版嘅雜菜煲，咁當然係優雅好多啦，論賣相真係有得輸，係一個輕易贏得掌聲嘅菜式。但重點係個醬汁，而個醬汁嘅主角就係燒過嘅甜椒，亦都係呢個燉菜嘅靈魂，佢會令個汁有炭燒香味，甜椒嘅味道會更濃郁，好多食譜都會加香料，例如羅勒、迷迭香，我就覺得蕃茜比較夾，唔會太搶咗其他材料嘅味道。至於瓜果，都係用夏季當造嘅，而且要夾顏色，例如紫、紅、黃、綠，切薄片後間住排好，出嚟嘅效果會好靚。雖然洗切嘅準備功夫係多少少，不過保證你會覺得係值得嘅！



做法：① 用火槍燒燈籠椒至焦黑，放落凍水浸一陣，就可以輕易將椒皮除去。除去椒籽後切粒，蕃茄底部劃十字，用熱水浸1分鐘，之後剝皮再切粒。



小貼士  
屋企冇火槍可以用焗爐代替，又或者放在爐火直接燒焦；美乃滋可以令醬汁更順滑及增加香味。



② 洋蔥切粒、蒜蓉剁碎、蕃茜切碎。平底煎pan燒熱落橄欖油，先炒香洋蔥及蒜蓉，再落黃色、紅色燈籠椒、大肉茄及蕃茜，煮到佢哋全部熟晒之後放入大碗。



③ 醬汁材料攪凍少少之後，用攪拌棒打成醬。然後落調味料（按個人口味調教），將部分醬汁倒入焗盤鋪平（薄薄一層就可以），茄子、綠色翠玉瓜、黃櫛瓜、大肉茄全部切片。

④ 將各款瓜果片交替整齊，排好在焗盤，並在表面掃上香草橄欖油。然後鋪上一張錫紙，用筷子篤幾個窿散氣，放入200度焗爐焗30分鐘，之後拎走錫紙再焗多20分鐘就搞掂。



型色・煮意

Issue 114 | 07, Sep 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan



# 牧愛街88號

Issue 114 | 07, Sep 2023 | Text & Design: 余遠鏗



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》。



中秋節嘅由來都聽好多，其中一個係玉兔搗藥你又冇聽過？

相傳有三位神仙變成三個可憐嘅老人向狐狸、猴子、兔子乞食，狐狸同猴子都有食物可以濟助，唯有兔子就束手無策

冇啊，講嚟聽吓。

後來兔子就話：「你食我的肉吧！」

後來，玉兔就嘅廣寒宮裡同嫦娥相伴，

並搗製長生不老藥。

就跳入烈火中，將自己燒熟，神仙大受感動，於是將兔子送到了廣寒宮成了玉兔。

咁妹豬燒籠你有冇聽過？

就係佢每年都會燒著一個燈籠，然後就會俾呀媽鬧！



呢粒就係我特登整嘅你個月餅入面嘅藥喇！



當今香港這繁華都市，我們仍努力為生活打拚，活在太平盛世，安逸生活令我們忘却當年保衛家國而犧牲自己和至親的抗日戰士。今期我們送上最後一集「踏尋抗日英雄的足印」系列，帶大家探索東江縱隊港九獨立大隊在香港島走過的歷史足跡，這不僅是由衷地向港九大隊烈士們送上最高敬意，更希望讓大家發掘更多被埋沒的抗日故事，再傳承下去。

# 港島路線跟著走

## 感受英雄的血與淚

### 建議路線

第一站

早上參觀香港海防博物館，了解香港的抗戰歷史，從海防角度思考大隊的抗日貢獻

第二站

下午走訪銅鑼灣避風塘，聽聽「營救何香凝柳亞子」事件，並在附近午膳

第三站

前往灣仔洪聖古廟尋訪日軍囚禁慰安婦的地方

第四站

轉往中環尋訪八路軍駐香港辦事處之遺址

第五站

前往香港大會堂紀念花園憑弔，向港九大隊的烈士們送上最高敬意

第五站：  
香港大會堂紀念花園

⑤

第三站：  
灣仔洪聖古廟後山

③

第四站：  
八路軍駐香港辦事處

路線：乘坐港鐵前往中環站 G 出口出站，步行約 3 分鐘。

• 現時新世界大廈二期所在地，是昔日八路軍香港辦事處。1938 年 1 月，廖承志於香港皇后大道中 18 號二樓開設了一家「粵華公司」茶葉商行，以經營茶業批發生意，同時作為八路軍駐香港辦事處，以利用香港特殊的戰略地位、政治環境，爭取港澳同胞、海外華僑和國際友人對中國抗戰的支持，有力地推動了全民族抗日鬥爭。



第二站：  
銅鑼灣避風塘

②

路線：乘坐港鐵前往銅鑼灣站 E 出口，經世貿中心隧道然往海旁方向步行約 10 分鐘。



路線：乘坐港鐵前往灣仔站 E 出口，往北即合和中心方向旁步行約 10 分鐘。

• 灣仔洪聖古廟位於灣仔皇后大道東，現為香港一級歷史建築。於正氣凜然的古廟後山，昔日卻是坐落一間名為「千歲館」的日本旅館。在第二次大戰期間，旅館曾被日軍用作玩樂場所。日軍更於旅館旁設立慰安所，以囚禁慰安婦。千歲館已於 1990 年代初期拆卸。

• 銅鑼灣避風塘乃 1940 年代初「營救何香凝柳亞子」事件的其中一個關鍵地點。何香凝是廖仲愷夫人，柳亞子曾任孫中山秘書。二人當時若在香港被日軍逮捕，均極有可能成為「汪精衛政權」的「擺設」。由於何柳二人年紀大，不能循山路之東西兩線逃走，於是改以水路逃離香港。何柳二人和家人先在銅鑼灣避風塘駁艇上暫避，至 1942 年 1 月轉往長洲，再搭帆船經東北水域前往海豐。途中無風，被迫在西貢糧船洲一帶漂流五天，斷水斷糧，幸得游擊隊聞訊前往解救，最終成功送往海豐。

路線：從上一站沿路標指示往西邊雪廠街方向步行約 7 分鐘



第五站：香港大會堂紀念花園

• 大會堂紀念花園是為了紀念在二戰中為保衛香港而捐軀之軍民而建。1998 年重陽節，特區政府舉行「原東江縱隊港九獨立大隊陣亡戰士名冊安放儀式」，將港九大隊犧牲的 115 名烈士名冊安放在紀念花園內的紀念龕中。紀念龕內展示一塊寫上港九大隊中、英文名字的牌匾，以紀念大隊成員在抗戰期間所作的貢獻。



## 英軍服務團創辦人 幸獲港九大隊施援

### 歷史小檔案

在為時僅十八天的香港保衛戰結束後，英國在香港的情報系統迅速瓦解，只能靠因日軍所推行「歸鄉政策」而逃難返到中國的華人得到零星的情報。由於盟軍難以掌握香港情況，於是撤離在香港的盟軍。1942 年 1 月，香港大學醫學院教授

及香港義勇防衛軍陸軍中校賴廉士在東江縱隊港九大隊成員的協助下，由深水埗集中營逃至內地，並在 1942 年 5 月廣東省曲江成立英軍服務團，主要任務是協助營救在內地戰區的英國軍民。英軍服務團在曲江、惠州、河源、清遠、四會、沙坪、及恩平等以華南地區為主的地方先後設立哨站。

1941 年，教授賴廉士與香港大學醫學院師生合照。



往期回顾



穿起漢服行 Catwalk 粵劇新秀續爆 Watt

# 天天雅興濃

## 沉浸華夏文化變靚啲

「優雅與激情」這兩詞，扼要形容了粵劇新秀天雅（Tanya）的追夢故事。在戲曲界中嶄露頭角的天雅，在另一個領域中亦有所表現，早前贏得漢服模特大賽的世界冠軍。對她而言，粵劇不僅是童年美好回憶，更是成長歷程中不可或缺的一部分，因為令她漸漸建立了自信。

創作粵劇故事外，表現華夏文化之美。

天雅的追夢故事，滿載優雅與激情。



著上漢服，在舞台上展現優雅的身段。



自7歲起學習粵劇，至今已經20年。



“學戲令我學會很多關於待人處事的道理。”



在漢服大賽奪獎。



漢服文化博大精深，歷朝歷代各具風格。







希望吸引更多年輕人接觸戲曲文化。



天雅熱衷教育新一代。

## 開辦青年團 回饋「查篤撈」

「戲曲中融入孝順父母的元素，讓孩子們懂得感恩父母的養育之恩。」對天雅而言，感恩之心不限於對父母，還有回饋兒時的成長地。天雅是查篤撈兒童粵劇協會的第一代畢業生，「所以我希望能以同樣的熱情回饋給下一代」。

天雅指出，「查篤撈」原本僅專注於教授 12 歲以下的兒童，但當孩子到達 12 歲後就失去繼續學習的機會，因此她決定開辦青年團，創作適合青少年的劇本。這樣的做法，除了讓「查篤撈」裡的孩子們能夠繼續學習，另一方面天雅也希望吸引更多的年輕人接觸戲曲文化，甚至愛上戲曲。

“戲曲中融入孝順父母元素，讓孩子們懂得感恩父母。”

在未來的五年裡，天雅的傳承文化目標是繼續成為一名演員。「我會參加新秀計劃，並申請成為青年戲曲委員，希望在每一部我參與的戲曲作品中加入創新元素，展現戲曲的多樣面貌。」



盼望與未來棟樑展現戲曲多樣面貌。

### 七歲加入兒童粵劇團

“貪靚參與粵劇，卻演一個沒有閃閃珠釵頭飾的角色！”

天雅 12 月份出生，在上學時比同學小，覺得自己學習效率不如同儕，經常沒有自信。在七歲的時候，天雅加入了查篤撈兒童粵劇團，並開始學習粵劇，當年更參演全香港第一個原創全本兒童粵劇《月亮姐姐睡何鄉》，飾演「噴泉頭」烏五。

「本身我一心貪靚才參與粵劇，卻演了一個沒有閃閃珠釵頭飾的角色！」天雅笑說首次出演的經歷並非如想象中夢幻。八歲時，她已隨團前往美國的芝加哥、底特律和三藩市巡演。

天雅的藝名來自英文名 Tanya，她的原名是江廷燕，「十個有八個都會讀錯為『延』，所以決定改一個易記、易上口的。其實是媽媽想起我的英文名 Tanya，不如就改為天雅，反正我也喜歡一些優

雅的事物。」

### 無數學問是書本外寶藏

“戲曲裡面文字行間，包含許多值得讚揚的中國傳統。”

天雅介紹道，粵劇學習包含唱、做、念、打和音樂等多個元素，當中無數學問是課本裡學不到的寶藏。「正所謂學戲先學做人，戲曲界就好像一個小型娛樂圈一樣，令我學會很多關於待人處事的道理，而戲曲裏面文字行間亦包含許多值得讚揚的中國傳統。」她認為戲曲正正代表了中庸之道，每一個動作、腔調都跟從中庸之道。

天雅認為現在的戲曲與現實生活脫節，令她明白與時並進的重要性。因此她曾以環保為題，演了一部名為《海洋》的劇目，而她的角色是一條飢餓的魚兒，不過每次進食的時候都會把食物全部吐出

來。突然，牠看見岸邊一副漂亮的大樹，便決意要離開海洋。當牠經歷重重波折來到大樹旁邊時，已經奄奄一息。

### 全球漢服模特大賽奪冠

“我是一位粵劇演員，也是一位漢服模特兒。”

「我是一位粵劇演員，也是一位漢服模特兒。」從粵劇學習得到的身韻，發現很多人也喜歡這樣來影相，由朋友介紹開始著漢服影相。有一天，一位朋友向天雅介紹了一個全球漢服模特大賽，名為「禮衣華夏」，並首次在香港舉行。為了推廣戲曲文化，天雅決定參加比賽。最終，她贏得冠軍，這次經歷讓她充滿自信，並開始對於「漢服模特兒」這個身份有更深的認同感，同時也加深她對漢服的認識。

## 談 Model 之道 古韻氣質最緊要

漢服文化博大精深，歷朝歷代的服飾、髮型和妝容都有差別，主要部分則由衣衫、裙、褲、袍、袴組成。

天雅分享說：「魏晉南北朝的漢服最考驗模特兒的表現力，你以為我站直了，其實我像毛巾那樣扭著身子才好看！幸好學過粵劇和體操的我核心力量尚可。」她又表示，漢服模特兒真的不是靠樣子就可以，古韻氣質才是最「殺食」之處。



髮型和妝容亦十分講究。

“魏晉南北朝的漢服最考驗模特兒的表現力。”

“老師和同學的創新精神令我最為震撼。”

粵劇包含唱、做、念、打和音樂等元素。



## 赴京學做導演 感受被愛和重視

2018 年在北京進修期間，天雅選擇了一個完全從未接觸過的學科——戲曲導演，「一路以來，我只會循規蹈矩，模仿老師的做法，但是在學習這個學科時，老師和同學的創新精神令我最為震撼。」

「我在北京學習過程中，感受的是被愛和重視。」當時，天雅每星期都要完成兩部作品，她既是編劇又是演員，更加要包辦舞台道具，慢慢學習一個導演的職責。「每部作品長約 5 分鐘，我的導師也會毫不吝嗇地給予我長達半小時的評語，令我深受感動，他們跟我說我的作品也是我的子女，令我覺得這是戲曲界對於整個舞台和行業的尊重。」



她認為戲曲代表了中庸之道。



## 變裝系列風靡逾60載 全球超過10萬收藏者

Barbie 生於 1959 年，當年 Barbie 與其配件以 1 比 6 比例製作，副產品多得讓人眼花撩亂，因而大受歡迎。雖然 Barbie 多年以來歷經不少批評，包括被批有胸部、被批灌輸纖瘦身體，但 Barbie 迷遍佈全球，單是 2021 年，玩具製造商 Mattel 公布 Barbie 銷售額達 13.5 億美元。

全球有逾 10 萬位 Barbie 的收藏者，當中 9 成為女性，平均年齡 40 歲，每年購買超過 20 個 Barbie，45% 收藏者每年更花多於 1,000 美金幫 Barbie 「裝身」。



### 舊公仔炒至上癮價 「She Said Yes」值78萬

芭比熱潮連帶舊公仔都炒起，早前在拍賣平台 eBay 上出現不少舊款 Barbie 公仔，例如復古孕婦造型的 Barbie、1977 年「Happy Holidays」等，售價由 8 美金至 2 萬美金不等。當中更有一款較為罕見的「She Said Yes」，售價高達 10 萬美元，即大約 78 萬港元。

另外，有美國戲院早前獨家推出 Barbie 電影周邊商品，包括毛毯、爆谷罐、水杯等，一推出即時引起搶購潮，其中一款限量版水杯更被炒高 3、4 倍。



### 美妝由頭玩到落腳 粉紅派對由梳出發

芭比成日扮靚靚，最直接周邊產品莫過於美妝產品。英國的 Lush 就推出多款聯乘護理用品，由香氛皂、汽泡彈、泡泡浴芭、果凍面膜、潤膚芭、砂糖磨砂膏，以至香水等等都引入芭比專用的粉色。

另外，美甲品牌 OPI 推出 9 款限定色系，將令人愉悅的芭比粉紅能量帶到女士們的指尖上。英國的 Tangle Teezer 亦推出粉色限量王妃梳，好讓芭比迷梳個芭比髮型！



### 電影《Barbie 芭比》今個

炎夏人氣非常旺盛，票房橫掃全球，芭比的東家 Mattel 和 Warner Brother 除了推出自家公仔外，亦乘著凌厲氣勢將此 IP（知識產權）聯乘逾百個品牌，就連 Airbnb 的 Barbie's Malibu DreamHouse、Barbie Crocs 等都成功衍生，周邊產品簡直多到你想像唔到！

心子熱賣再谷周邊  
IP 玩到咁盡就是型

# Barbie 芭比熱潮停不了 常為老闆添歡笑

## 預訂怪誕芭比熱賣 下年出貨人龍照排

Mattel 推出電影內面最搶戲的 Weird Barbie（怪誕芭比）訂造版，百分百還原戲內角色，包括粉紅色泡泡裙、勁花的妝容、綠色蛇皮長靴。怪誕芭比訂造價為 50 美元，即是大約 390 港元，粉絲們亦瘋狂地照樣落訂，現時廠房估計要到下年 5 月先陸續出到貨，認真誇張！



## Zara 推膠囊系列夠浮誇 滿足粉絲變裝玩法需求

時尚服裝品牌 Zara 早前更推出芭比膠囊系列，靈感來自電影中的各種造型，例如「真人版芭比」瑪格羅比 (Margot Robbie) 的格紋洋裝、Ken 的西部牛仔服裝都可以買得到，讓粉絲們可以發揮懷舊樂趣，將自己打扮成得像銀幕上的芭比一樣。

除了男女服飾之外，Zara 芭比膠囊系列亦包含各式配件，例如睡衣、美容產品乃至家居用品，每件物品都盡現浮誇本色，異常搶眼！

