



愛茶者 靜飲 就是 Happy hour



02-03  
我家·焦點  
衛生黑點重現  
務必出招令「米奇樂完」

04  
醫家  
養生「又慳又堅」  
酸梅湯爆紅

07  
無綠不歡  
重用即棄膠樽  
細菌易破「樽頸位」

09  
社區同行  
以社區為園圃  
退休校長 灌溉愛苗

117

現屆政府去年推出「打擊衛生黑點計劃」，並於今年初推出網上地圖列出全港逾700個衛生黑點行動頗有成效。雖然如此，有葵涌居民向《我家》熱線爆料指出，近期葵芳圍一帶惡劣衛生情況打回原形，亦有街坊發現葵芳圍附近後巷淪為「米奇樂園」。地區人士指出，葵芳圍過去不少街市店舖非法擴展的情況，已有所收斂改善，但促請署方加強打擊鼠患惡化情況。



葵芳圍入夜後，市民屢見鼠隻出沒。



後巷環境昏暗，三隻老鼠在後巷亂竄。



街市商店關門後，附近變成老鼠樂園。



群鼠葵芳圍搵食 穿閘罅出入菜檔

## 衛生黑點重現

# 務必出招 令米奇樂完



周潔瑩（左）希望「規範廢物處置」擴至葵芳圍。

大量老鼠在葵芳圍勝華大廈及葵豐大廈之間的情況，被市民於本月2日凌晨兩時許發現，當時附近的店舖早已歇業，後巷昏暗。當時該市民經過，突然發現多隻老鼠於後巷徘徊並在巷內覓食，感到十分噁心。該街坊更發現，盛芳街有多個菜檔落閘後仍留有一道罅隙，擔心因而引來老鼠聚集，甚至令鼠群走入菜檔，令衛生情況變得更為惡劣。

### 周潔瑩：宜推「規範廢物處置」

事隔一日，工聯會葵涌東社區幹事周潔瑩晚上到場視察情況。她發現葵芳圍附近後巷，在附近一帶商店門門後，衛生環境惡劣。現場有大量未蓋好上蓋的垃圾桶、尚有菜渣的發泡膠箱及菜籃，席地放在店外，垃圾污水在附近多條後巷隨處可見，甚至有留待明日擺賣的貨物放在街上，因而招致鼠隻出沒。

另外，周潔瑩發現市民所指商店未有完全門閘的情況，並目睹有鼠隻因此不時從店內竄出。她認為該處的衛生情況難以接受，希望食環署盡快作出改善，並指出希望食環署可擴展「規範食物業廢物處置計劃」到葵芳圍，從而改善衛生杜絕鼠患。

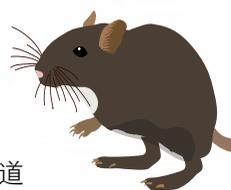
### 郭芙蓉促食環引入滅鼠新技術

葵青區議員郭芙蓉早前接獲居民投訴，指葵芳圍一帶衛生情況惡劣，鼠患嚴重，為此她已去信食環署要求立即跟進。其後於本月5日更聯同新界西南立法會議員陳恒鑽，與食環署代表到場實地反映情況。

除了葵芳圍，她又指近石籬商場的石文徑及石英徑一帶，鼠患同樣有惡化趨勢，近日更有老鼠沿水管爬入附近民居。她日前亦馬上聯絡食環署蟲鼠組，到附近一帶現場視察及進行消毒，並要求加強滅鼠工作。她希望署方能正視鼠患問題惡化的情況，並盡快引入更有效的滅鼠新技術，處理問題，避免鼠疫問題影響附近居民衛生。

### 聯合執法 打擊店舖非法擴展

翻查資料，政府去年曾表示留意到葵芳圍長期有店舖非法擴展，佔用政府土地及阻塞行人路，有店舖為了遮擋貨物而非法僭建簷篷，貨物更加擺放至行人路以及街道



# 食環署規範廢物處置 督促食物業改善衛生

不少地區後巷衛生惡劣，鼠患嚴重，甚至有鼠隻入屋滋擾，令居民苦不堪言。就此，食環署於去年開始試行「規範食物業廢物處置計劃」，試驗容許持牌食物業處所在符合特定條件下，於其相連後巷擺放已標示商號的 240 公升大型垃圾桶，妥善地短暫存放垃圾，以待該處所委聘的清潔人員收集。

去年 11 月，食環署揀選 9 個不同地區與食肆有關連的鼠患黑點，實行首階段試驗計劃。當中包括荃灣兆和街介乎川龍街及眾安街之間後巷。由於成效顯著，署方於今年 4 月進一步推展第二階段試驗計劃，當中包括葵涌光輝圍禾塘咀街 117-125 號珠寶大樓後巷。

食環署指，食物業處所及食



食環署督促食物業協助改善鼠患。

肆所產生的行業廢物，一般包含大量食物碎屑，若處理不善容易發出臭味，並為老鼠提供食物來源和匿藏點。因此，試驗計畫目的是改善後巷環境衛生及鼠患問題，未來會檢視成效再考慮推展至其他地區的后巷。食環署重申，食物業有責任妥善處理其產生的行業廢物，食環署亦會對違規情況採取執法行動。



菜檔落閘後留有罅隙，間接助鼠隻自出自入。



葵芳圍一帶後巷，是棄置雜物「熱門」地。



食環署防治蟲鼠組在黑點一帶放老鼠籠。



葵芳圍去年有多次聯合執法行動。

後巷。除造成道路阻塞外，非法擺放的雜物及僭建簷篷亦會增加火警及衛生風險，影響公眾安全。

為此部門去年 6 月、8 月及 12 月曾多次於葵芳圍進行聯合執法行動，向非法擴展的店舖發出勸喻信，要求店舖盡快自行移除非法地台及簷篷，並發出口頭警告及告票。根據「打擊衛生黑點計劃」，興芳路、盛芳街屬非法阻街黑點；至於石蔭路第二及第四休憩花園則屬鼠患黑點。



郭芙蓉（左一）與食環人員商討鼠患對策。

當區街坊  
有 SAY

## 「支持幫助基層市民的參選人」

區議會選舉將於 12 月 10 日舉行，提名期於本月 17 展開。葵青及荃灣直選議席，將分別優化成三個及兩個大選區，由兩區市民共選出 10 席直選區議員。另外兩區將共選出 20 席地區委員會界別議員及 21 席委任議員，再加上三個鄉事委員會主席作為當然議員，令兩區區議會更具代表性。

市民黃先生表示，舊樓的劏房引致滲水問題嚴重，也困擾他的日常生活。幸好有直選議員協助幫忙向政府部門轉介，令個案得以被重視，因此他也會在今年底地方選舉中，投票予幫助基層市民的參選人。

雷女士則寄望，新一屆區議會不要再有不開會的議員，希望新的區議員監察制度能夠監察議員有否履職盡責，特別是直選議員經由市民選出而寄予厚望，所以也希望他們能全力投入協助，及關心像她一樣的長者等弱勢社群。

黃先生指，過往有直選議員助他解決樓宇滲水。



雷女士對直選議員特別寄予厚望。



（截至 10 月 16 日截稿當天，本版所提及的人士未有報名參選。）

不少人喜歡北上享受美食，近年內地不少奶茶店、咖啡店大玩「中藥版酸梅湯」，因為便宜又健康而紅遍的酸梅湯迅速斷貨。到底酸梅湯有何功效，又是否適合大家服用？

近年流行養生茶飲，內地不少奶茶店、咖啡店也嘗試推出各式各樣有中藥材的「中式茶飲」，例如羅漢果美式咖啡、枸杞拿鐵等。其中酸梅湯在暑熱天時最受歡迎，浙江省中醫院早前推出「一元酸梅湯」，短時間內斷貨，甚至因訂單太多而擠爆客網，引起了外界關注。不少網民紛紛在網上分享酸梅湯配方，並加入冰糖以減少藥味，享受「酸酸甜甜 style」。

### 養生藥方因人而異 治病調理應問醫師

湖北省中醫院腎病科專科主任醫師金勁松早前曾解釋，酸梅湯通常建議在夏季飲用，因其中的食材烏梅有「收斂」功效，可助斂汗，防止氣陰耗散。不過，入秋後一般變得乾燥，此時需要滋陰潤肺，應改變一下配方，例如加入石斛、百合、菊花、決明子等，增強藥方滋潤功用。

有中醫專家則指出，養生茶飲一般採用藥食同源的藥材，偶爾淺嚐問題不大，但藥方因人而異，每個人體質不同，若想用來治病或調理身體，還是應尋求醫生意見。

## 中藥茶飲內地新寵

# 養生又慳又堅

## 酸梅湯爆紅



### 酸梅湯小檔案

### 平衡人體內酸鹼

食用歷史悠久，具有生津止渴、清熱解暑、增進食欲、促進消化等功效，適用於容易上火、食欲不振的人。此外，酸梅湯可維持人體內酸鹼平衡，減少酸性物質堆積，預防肥胖。

### 酸梅湯飲用須知

#### 1. 判斷變質

若酸梅湯表面浮起細細泡沫，或出現發澀、變苦等異味，說明已變質不能再飲。

#### 2. 忌服用者：

兒童：胃黏膜結構薄弱，易受酸性物質侵蝕，大量食用酸梅類食品有可能引發胃潰瘍及十二指腸潰瘍。

孕婦：因山楂成分有活血通瘀作用，過量攝入可能會導致子宮收縮，誘發流產或早產。

腸胃弱一族：切忌過度飲用酸梅湯，建議一日服用少於 200 至 300 毫升。

#### 小藥典

#### 酸梅湯成份

##### 主料：

烏梅 - 可清熱解暑、生津止渴，並減少腸胃對油脂的吸收，幫助脂肪快速溶解

山楂 - 可去油解膩、降血壓和活血化癥

甘草 - 可補氣，具病化痰止咳的功效

##### 輔料：

桂花 - 有利緩解風寒侵肺導致咳嗽、咳痰等症狀

陳皮 - 疏通氣機、調理脾胃，緩解氣滯和胃脹等症狀

冰糖 - 味甘性平，具有潤肺止咳、養陰生津功效

### 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



肺喜潤而惡燥，所以不少人在秋季較常出現咽喉乾癢、乾咳或帶削常帶黏痰，皮膚亦開始感到乾燥感。然而，遇上「秋老虎」，也正是肺部旺盛季節，屬對之好好調養的時機。就此，團隊裡的石寶註冊醫師，建議一些湯水和養生方法，大家不妨參考一下。



## 養肺點會苦 唔怕秋老虎

### 滋潤湯水

#### 雪梨百合湯

##### 材料

雪梨 1 至 2 個、百合 15 克、雪耳 20 克、冰糖適量

##### 做法

將雪梨浸洗乾淨，連皮去核，加入百合、雪耳、冰糖和清水，大火水滾後再煮個多小時。

#### 沙參雞湯

##### 材料

雞半隻、沙參 30 克、枸杞 15 克、淮山 30 克

##### 做法

可先將雞肉汆水，再與沙參、枸杞、淮山等材料一同燉煮成湯。

### 四大重點

#### · 適量運動：

可增強呼吸肌肉力量，促進氣血循環。選擇低強度的運動，如散步、遠足、太極拳等。

#### · 應時飲食：

多吃具滋陰作用的食物，如梨、百合、蓮子、芝麻、木耳等，避免攝入辛辣刺激和油膩食物。

#### · 注意保暖：

香港秋季仍十分炎熱，也要提防進出冷氣地方溫度的變化，故此記住適時添衣，特別是胸部和頸部的保暖。

#### · 正確呼吸：

學習深呼吸，透過鼻子吸氣、慢慢地用口吐氣，有助於舒展呼吸道，提高肺部功能。

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!



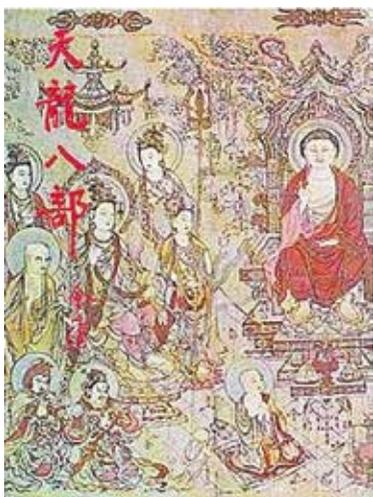


早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

作者：火登

# 面對無常這對手 禪修無執自解脫

論流行文化，武俠小說一定是華人世界重要的文化資產之一。其中，金庸小說系列大受歡迎，隨後更改編為電影和家喻戶曉的電視劇集，到了二十世紀末，金庸小說更與青年人喜愛的流行文化結合，漫畫、電腦遊戲、線上遊戲等跨媒體產物，持續推陳出新，生生不息。金庸小說，與中國傳統文化及儒、釋、道環環相扣，以《天龍八部》為例，除了家國情仇情節外，同時把佛教思想融會貫通。



「天龍八部」，來自佛教，代表了八種人間以外、各具神通的眾生。《佛光大辭典》說「天龍八部」是「為守護佛法而有大力之諸神。」，包括：天 (deva)、龍 (naga)、夜叉 (yaksa)、阿修羅 (asura)、迦樓羅 (garudaa)、乾闥婆 (gandharva)、緊那羅 (kimnara)、摩睺羅迦 (mahoraga)。「天龍八部」又稱「八部眾」；「八部眾」中，以天、龍二眾為首，故統稱為「天龍八部」。

## 小說《天龍八部》與佛教思想

在金庸的眼中，大千世界芸芸眾生，即使是超凡人物，如武功蓋世之喬峰、身懷北冥神功兼且百毒不侵的段譽、傳承了逍遙派三大高手真傳之虛竹，此等人物無論如何高人一等、神通廣大，最終也要承受著與凡人一樣的人間八苦，或受愛恨情仇所困，或受三毒之害，在六道中往返遷流，無法超脫。

佛教認為，人生煩惱痛苦不能解脫，主要根源在於——貪、嗔、癡。世間一切無常，有情眾生除非修成佛、菩薩、阿羅漢，否則被「三毒」所迷惑，面對無常變幻之苦而流轉生死不斷輪迴。

## 觀呼吸禪修對治三毒現代方法

輪迴的根本是無明，遇到喜歡的就貪、不喜歡的就嗔（通「嗔」字），由於這樣的貪嗔癡，所以我們會輪迴，所以痛苦，心無法得到平靜。要調伏這三毒，可以透過自然的方式，例如自然的觀呼吸法。



## 心自由源於 可將「苦樂同味」

任何人都可以禪修。禪修有許多好處，這些體驗成為活生生的經驗，快樂不再依賴圍繞於外在世界的變動狀況，令人能夠重新面對娑婆世界，能夠坦然自在地面對世間一切苦與樂，心就能夠自由。

## 對治癡

去覺知呼吸本來的自然狀態，這本身就是智慧，對治了無明。癡病的對治是覺，在求覺時，不忘增長智慧，唯有智慧，才能覺今是而昨非。

話你知

## 鴿蛇豬象徵貪嗔癡

### 貪



貪慾、貪愛。貪慾→鴿  
對所喜愛的外境或現象，生起耽著心而不能抽離，無厭足追求佔有的心理慾望。  
貪婪心升起時，猶如海產魚類撲向誘餌，令人失去理智。

### 嗔



嗔又作瞋恚、瞋怒。嗔恨→蛇  
對眾生或事物的厭惡而產生憤恨、惱怒的心理情緒，企圖傷害別人的心理及實際行為而使身心惱熱。  
嗔恨之火足以燎原，其中最大的受害者是自己。

### 癡



癡又稱為無智、無明、愚癡。愚痴→豬  
是愚昧無知、不明事理、業力及因果的精神作用。

## 對治貪

不用特別去得到樂、明、無念等各種好的覺受，就是貪的對治法。貪病的對治是捨，在不能完全做到捨的時候，可常行知足，唯有知足才能常樂。

### 1. 感官的欲望



對治方法

- 少欲知足，生活簡樸。
- 守護根門，儘量避免貪嗔癡從眼、耳、鼻、舌、身及意門升起，方得解脫。

## 對治嗔

不用特別去去除妄念，不用阻斷它，也不跟隨它，就是嗔的對治法。

嗔病的對治是忍，在行忍的時候，應當行慈悲，慈能與樂，悲能拔苦，唯有能忍才能自安。

### 2. 嗔恨心



對治方法

- 思惟嗔心的過患。
- 經常散播慈心：「願一切眾生快樂、祥和。」
- 讓心保持柔和。

唔想出事 環保要有sense

# 重用即棄膠樽 細菌易破樽頸位

**PET膠樽唔係水壺  
設計不同易藏細菌**

很多人都會疑惑同樣是膠樽，樽裝水的PET膠樽是否同樣可以重用？日本飲品企業KIRIN麒麟集團就表示，不少人會詢問有關重用膠樽的問題，但是他們並不建議這樣做，原因是膠樽在設計時，樽內有很多不規則的位置，容易藏污納垢，就算用海綿或刷子伸入樽內清潔都不可以一一清除，久而久之含菌量就會增加。

該發言人指出，而PET膠樽的有使用壽命，主要視乎用家們的使用情況及水樽破損程度，例如有無花痕、變形等，加上使用後會在樽口殘留含細菌唾液，處理不當會令細菌不斷滋生。

**運動水樽污糟過廁板  
飲管式水樽最少菌落**

大家或會問，標榜環保又可以重複使用的運動水樽又如何呢？早前，就有外國運動用品網站Treadmill Reviews對不同運動水樽進行了含菌量測試，結果顯示運動水樽菌落數量隨時遠高於廁板。



滑蓋式

933,340 CFU

第一名

滑蓋式水樽，每平方厘米約有93萬個菌落



吸嘴式

161,971 CFU

第二名

擠壓式水樽，每平方厘米約有16萬個菌落



扭蓋式

159,060 CFU

第三名

扭蓋式水樽，每平方厘米約有15.9萬個菌落

重用  
PET膠樽  
須知



以下是食安中心及消委會的建議：

- ① 確保膠樽沒有破損，選擇內壁和底部平滑、凹凸面較少的膠樽，並要定期更換。
- ② 膠樽如變色、爆裂、有異味，不應繼續使用。
- ③ 徹底清潔膠樽，並確保樽內完全風乾，才可使用。
- ④ 使用膠樽前，先徹底清洗和弄乾雙手，避免交叉污染。
- ⑤ 再用膠樽應以類似原來用途為原則，例如膠樽本來是盛水，就別盛載其他液體。
- ⑥ 待水或飲料變涼後，才注入膠樽。
- ⑦ 如註明「避免受陽光照射」，再用時應遵守指引。
- ⑧ 注入清水後，應盡快飲用；不要與他人共用膠樽，唾液中細菌易於樽口滋生。
- ⑨ 清潔時可考慮用軟毛刷配合洗潔精洗擦水樽內壁和底部，再用清水徹底洗淨。



避免水樽養菌  
三法則

1. 避飲「隔夜水」
  - 前一日未飲完的水，其細菌可在1小時內增加1000個以上，再以幾何級數上升。
2. 使用不銹鋼水樽
  - 在不銹鋼水樽光滑的表面上，細菌「冇咁易」滋生，這可減低水中的含菌量。
3. 用少量漂白水清潔
  - 每次用完都要清潔水樽，可以加入極少量的漂白水，增加消毒功效。



為環保出一分力，不少人會重用PET膠水樽，但早前有日本飲品公司指出，PET膠樽並不適合重複使用。另外，大家常用的運動水樽，如使用不當，分分钟含菌量勁過廁所板！大家認真要小心使用、細心清潔，慎防病從口入！

無緣不歡

Issue 117 | 19, Oct 2023 | Text: 知知 Design: Alwin



**我家 讀者優惠!**  
地區報  
**限量50件**  
**半價冰種翡翠**

憑券可以半價購買冰種翡翠一件  
(原價\$1200) 現\$600

款式包括：福豆、葫蘆、竹節、如意等

門市：屯門時代廣場北翼2樓45號舖(千色落一層)  
營業時間：12-7pm (建議先查詢)  
電話 / WhatsApp: 6091 8582  
Instagram / Facebook: eighteen.gems

優惠細則：  
• 優惠期限至2023年12月31日。  
• 此優惠不可與其他推廣優惠同時使用。  
• 如有任何爭議，十八翠保留最終決定權。

MY.Own

**讀者優惠!**



My Own Beauty 單次收費美容  
憑優惠券消費可享

**面部療程 8折**  
**身體療程 9折**

沙田石門安麗街達利廣場20樓12室

5401 4506 (敬請預約)

優惠細則：  
• 優惠券限期至2023年12月31日，逾期作廢  
• 優惠只適用於護膚單次項目  
• 各分店保留修改、變更及最終決定權



**我家**  
HoMemory

**旅遊 GO!**

Issue 117 | 19, Oct 2023 | Text、Photo: Krystal Design: Lavie Wong

在很多人的印象中，東莞是個佈滿工廠的城市，其實這座城市中還蘊藏了很多獨特的自然風光，以及值得挖掘的文化氛圍。平時除了行街食飯，還可玩味大自然景色。無論你是當地居民還是旅遊者，以下3個景點將為您帶來獨特而難忘的體驗。



### 1. 綠肺賞紅葉

同沙公園位於東莞市中心，有「都市綠肺」之稱，不需要駕車到數十公里的郊外，都可以呼吸到新鮮空氣。每到周末或假期，就會很多人在這裡散步、野餐、玩遊戲、欣賞美麗的花卉，非常愜意。

#### 同沙公園

開放時間：每日 7:00-18:30

地點：廣東省東莞市東城街道莞長路 383 號



「工廠世界」呼吸新鮮空氣

# 做好時間管理 玩味自然風光

### 3. 水岸聽瀑布

水濂山公園是距離市區較近的森林公園，是東莞市六大森林公園之一。水濂山舊稱彭峒山，由於方圓十里羣山連綿、飛瀑流泉、樹木蔥翠，明清以來有許多名人雅士登臨觀賞。

在本地朋友的帶領下，筆者開始沿著台階登頂，大概 40 分鐘左右，便可以見到瀑布，再往前走就有幾個寺廟，裡面有免費香供祭拜，也有解籤服務。行山外，公園還有個湖泊，遊人可選擇坐小船，慢慢欣賞美景。

#### 水濂山公園的水濂湖湖畔

開放時間：每日 7:30-21:30

地點：廣東省東莞市南城街道水濂山森林公園水濂公園路 18 號



### 2. 採石煉風景

石排紅石山公園是原燕嶺古採石場遺址，2020 年遺址景觀改造落成，山體由紅砂岩組成，是東莞唯一的紅砂岩開採遺址，是省級文物保護單位。

燕嶺古採石場於明、清時期大量開採，民國時期及新中國成立後仍在繼續採石，用於建造民居、祠堂等建築。經數百年開採，殘留下來許多深潭峭壁，形成各種奇異的景觀，如擎天柱及臥龍石等等。景觀改造後，開挖出人工湖泊，並建造散步綠道等。

#### 石排紅石山公園

開放時間：全天

地點：廣東省東莞市石排鎮石排大道田邊村

服務老友記 歡笑融入光合作用

# 退休校長 以社區為園圃 灌溉愛苗

社區同行

Issue 117 | 19, Oct 2023 | Text、Photo：樂馨 Design：Elsa

9月份的一天，在沙田隆亨邨一小小的長者社區中心，一群老友記等待「開課」，迎來兩位退休校長為他們教授酒精水墨畫，其中一位是幼稚園退休校長麗玲。麗玲現在走進社區，為同樣充滿好奇心的「學生」帶來歡笑。

## 做義工源於認識另一退休校長

**麗**玲在黃大仙區的一所幼稚園擔任校長多年，一年前從教育崗位退下來，生活範圍轉移到自己居住的沙田區，「我在沙田住了三十幾年，對這裡有著深厚的情感和歸屬感。退休後，我認識同樣是退休校長的義工隊隊長 Candy，自己又喜歡花花草草，就從幫手打理社區園圃開始做義工。」麗玲說道。

「我喜歡看到植物的生長過程，並深信植物可以創造生機。透過園藝，我希望能將這份生機和愛帶給大自然和人們。」作為教育者，麗玲相信讓孩子接觸大自然，學會珍惜所擁有。「城市人好少機會周圍走，我們於是於是在學校裡建立了一個空中花園，讓孩子播種、施肥種蔬菜，落手落腳除草、淋花。他們在種植的過程中學到了許多生態知識，並開始更加珍惜食物和愛惜自然。」

## 務必讓孩童知道長者付出許多

她提及教育的使命，從古至今離不開「愛」這個核心，從幼稚園開始，她灌輸給孩子們的是「彼此相愛，愛人如己，愛家庭，愛鄰舍，愛香港，愛國家」的道德概念。而麗玲更強調長者為我們的社會付出許多，「孩子們知道要孝順父母，但到祖父母那一輩，孩子們就未必懂得尊敬。」因此，麗玲當時在幼稚園也會舉辦敬老護老活動，透過共同參與，種下愛心種子，強化跨代之間的聯繫。

## 學員完成作品 嚷著拍照留念

直至麗玲將她的教育使命從幼童延伸到長者，她發現其實長者和孩子的內心很相近，心中有愛，同時也渴望被愛。「活動裡面有好多年紀大的老友記，第一個反應就會覺得自己好多嘢做唔到，唔會做得出作品來，開始時扭計唔肯嘗試。」但慢慢看見旁邊的同學開始有板有眼，就會一齊動手，「我就會幫佢少少，說話上多些鼓勵，佢其實是做得到的。」

每當老友記完成一件作品，便嚷著讓義工們替他們拍照，「幫我影相，想畀兒子看看，我都能夠做到！」麗玲引述長者學員的小小請求。

“我對沙田有著深厚的情感和歸屬感。”

教育使命從幼童延伸到長者。



麗玲

Candy

麗玲（左）與義工隊隊長 Candy 同為教育人。



義工們到訪隆亨堂耆年中心，為老友記開課！



敬老護老，「植皂坊」值得去做。



以酒精水墨配合乾花做創作。

園藝藝術  
有動感又有感動

“重拾教育工作的  
那團火，會想辦法讓  
長者更加享受學習。”

「從最初的不熟悉到現在的熟練，參加活動的長者們的興趣和參與度都有了很大的提升。只要我們給予一點點的鼓勵和幫助，老友記就能完成作品，不知不覺帶給他們快樂，我覺得開心同滿足。」麗玲形容園藝藝術活動不僅是對長者的一種樂趣，更是一種情感的傳遞和連結。長者們甚至會跟她說：「你們不介意我們笨手笨腳，好多謝你們。」

「人生另一個階段，又可以繼續服務，重拾教育工作的團火，會想辦法讓長者更加享受學習。」麗玲透露義工隊裡有退休和在職人士，有些甚至會不惜請假來幫忙教學，她感恩見證香港社區很有愛的一面。

現今世代「10後」孩子，童年的最親密玩伴或許都是「電子奶嘴」，機不離手遊走虛擬世界。邊訪問邊回看成長相簿，24歲的Natasha細說零舍不一樣的孩童回憶：身為混血兒，自幼沉浸在中華文化的深度和豐富性當中。



師父執正 Natasha 每個動作。

**Natasha** 是英國混血兒，媽媽是大嶼山貝澳原居民，因此她自3歲起到18歲，一直在貝澳生活和成長，在大澳唸幼稚園，乘一個多小時巴士出東涌讀小學和中學。當年，Natasha是村內唯一一個混血兒，因此在原住民家族中特別引人注目。「既有好處也有壞處，因為我容易被認出來，而且小時候在村裡稍微調皮一點，消息就會很快傳到媽媽的耳邊。」她笑言。

“曾經有一年農曆新年，初一到十五共食了22次盆菜。”

由於生活在貝澳，Natasha有機會接觸並體驗到許多其他孩子無法體驗到的事物。「盆菜宴、大節慶、舞龍舞獅、拜神祭祖……甚至曾經有一年農曆新年，初一到十五共食了22次盆菜。」居住在城市的孩子較少機會接觸舞獅表演，但Natasha在很小年紀已經能分析評價舞獅團的演繹。直到中四學期末，她跟隨表兄弟姐妹拜師學藝，參與舞獅團，開始練習生涯。

「開始一年不會接觸獅頭，是練習基本功，紮馬、耍拳，人捉住人練習，穩定下來才學習舞獅頭。」Natasha表示，這門技藝需要長時間努力操練，包括獅頭的動作姿勢、鼓聲音樂和獅子之間的配合等。她



指出，師父對每個動作的發力點都非常嚴謹，培養舞獅少年們的認真與投入。

“一般人只看到舞獅表演時獅頭的搖擺，但背後還有拜神、物資準備等程序。”

「只有親身學過，接觸過，才知道文化背後的意義和故事。」相比其他小朋友，Natasha形容自己對文化的接觸面更廣，透過親身體驗了解文化背後的意義、故事和傳統流程。「一般人只看到舞獅表演時獅頭的搖擺，但背後還有拜神、物資準備以及鑼、鼓和鈸的配合等複雜程序和準備工作。」

每年農曆四月初八，Natasha的師父都會租船率領過百隊員過海參與譚公誕大型舞獅巡演，「以遊客身份在外圍觀看，同以表演者身份在核心內圍參與，眼界和感受有很大差別的。能夠感受到一大群人為了拜神，和做好一場巡演而付出的努力和汗水，那種團結力量帶來的感動，無法形容！」

“Natasha：只有親身學過，接觸過，才知道文化背後的意義和故事。”

## 貝澳長大 生活連接傳統文化 中英混血兒 舞出尊獅重道



每次參與盛事，Zasha皆呼「好大陣仗」！



即使已遷居沙田，對貝澳生活記憶猶新。



鄉村的淳樸，讓Natasha有快樂的童年。

## 南嶼快樂童年「捉伊人」吃鮮果蔬

貝澳有青山環抱，兩旁山勢起伏有致，是隱藏在南大嶼山的一處秘景。Natasha當最愛在沙灘和三處村莊（羅屋村、新圍村和老圍村）的小朋友，一起通山跑玩捉迷藏。有時又會周圍爬樹，沒有智能手機的童年依然快樂無比。

「媽媽在我年幼時就會解說路上的花草，

告訴我哪些是可以食用的，哪些是有毒的。」她還記得村裡的婆婆種菜，是最新鮮的果蔬。Natasha對於鄉村的淳樸風格印象深刻，「鄰居經過家門口時會和我閒聊，煮好飯還會盛來幾小碟分享。」雖然Natasha升讀大學以後就遷出貝澳，但仍不時回村內參與大時大節活動。

# 栗子一炆雞

## 香甜粉糯冇得揮

型色・煮意

Issue 117 | 19, Oct 2023 | Text・Photo : 聞西 Design : Megan



“ 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



終於捱過炎熱夏天，而家乾爽又涼浸浸嘅天氣，真係好好好舒服。呢個時候亦係栗子當造季節嘅開始，同移居英國多年朋友傾開計，佢話每逢秋天都會去執栗子食，我話英國生活有冇咁慘呀？佢話你要畀錢買先慘呀，英國好多公園、森林郊區地方都有野生栗子樹，栗子隨地都係，而且野生栗子更加香甜。不過，由樹跌落嚟嘅栗子有個帶尖刺嘅外殼，佢話執嘅時候都要份外小心啲。

由細到大我都好鍾意食栗子，好欣賞佢嘅香甜粉糯嘅口感，每逢秋冬都會叫麻麻買栗子食，而家街市賣嘅栗子都已經剝殼去衣，如果見到有好多黑點或者被蟲咬過嘅窿，就唔好買喇！以前無咁幸福，要食就要自己剝栗子，揸住錘仔小心地將栗殼破開，再將栗子肉放入滾水煮十分鐘，之後襯熱去衣，可謂粒粒皆辛苦。如果買唔到已經去衣嘅栗子，其實有個簡單嘅方法去衣，就係將栗子放入微波爐叮大約一分鐘，然後放喺兩塊乾布中間，再用手掌輕力搓幾下，啲栗子衣就會自動甩晒！街市賣嘅栗子最常見有油栗同桂林錐，油栗有一邊扁平，桂林錐體型較圓小，好容易分辨到。至於肉質，油栗就較實，適合煲湯或者長時間炆煮，我今次用嘅係桂林錐，口感香甜粉糯，但係炆得太耐好容易散晒溶咗，所以唔好買錯啊！栗子用嚟炆雞炆排骨都咁合拍，除咗用豉油蠔油調味，仲可以試吓台式三杯雞嘅煮法，薑同麻油嘅味道超級暖胃，超級香濃，秋冬就係要食飽啲啊（雖然已經好肥）。

### 材料：

- |          |     |          |      |
|----------|-----|----------|------|
| 栗子 ..... | 1 磅 | 栗子 ..... | 1 磅  |
| 雞下腩....  | 8 隻 | 雞下腩....  | 8 隻  |
| 薑.....   | 40g | 薑.....   | 40g  |
| 蒜頭 ..... | 8 粒 | 青紅椒...各  | 1 隻  |
| 九層塔...2  | 棵   | 米酒 ..... | 3 湯匙 |
|          |     | 麻油 ..... | 3 湯匙 |
|          |     | 豉油 ..... | 3 湯匙 |
|          |     | 糖.....   | 1 茶匙 |

### 做法：

① 先準備所有材料：如上文所提及嘅方法幫栗子去衣，留意微波爐加熱後嘅栗子非常熱，小心焗親手。



② 薑切片、蒜頭略拍、青紅椒切片、金不換淨係要葉、雞下腩斬件，落少少鹽及胡椒粉撈勻醃 15 分鐘。



③ 冷鍋落麻油、薑片及蒜頭，再以慢火煎至出味，然後落雞件炒香。



④ 之後落豉油炒勻，再落栗子及米酒，炒勻之後落約 200ml 水，冚蓋細火煮 30 分鐘。記得中途要翻一翻啲材料，水太少就要加返少少。



⑤ 落青紅椒片及九層塔葉，快速炒勻就可以熄火。上菜前落少少麻油，味會更加香阿。



### 小貼士

- 1) 麻油一定要用細火，否則會出苦澀味。
- 2) 黑麻油營養價值較高，多用嚟煮滋補菜式，買唔到用白芝麻油代替都得。





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》。



Good Shepherd street  
牧愛街88號



本劇於1981年首播，每年改名一次：由《香港八一》、《香港八二》、《香港八三》、《香港八四》、《香港八五》，直到《香港八六》一共拍攝了1330集，為香港現時集數第二多的劇集，僅次於《愛·回家之開心速遞》

劇集中每集故事，均取材自社會時事話題，劇情早期多為諷刺時弊；而劇中的人物陳積、順嫂、戀叔、覺悟因、蘇小姐、阿威、及阿康等人大部分來自草根階層，因此令觀眾留下深刻印象！



坐鎮銅鑼灣 勢成海濱新焦點

# 三角天后廟船 遷移上岸佑香江

銅鑼灣避風塘內，過去一直有全港唯一一艘水上天后廟船。該艘傳統中式木船在避風塘已經有68年歷史，過去一直是附近漁民祈求神明保佑的宗教場所。本月3日，天后廟船正式遷移上岸，在銅鑼灣消防局「登陸」，成為全港唯一所三角水上天后廟，供善信參拜及祈福，讓避風塘的廟船信仰得以傳承下去。



大批市民善信到新廟參觀參拜。



本月3日，廟船及天后像遷移上岸。



天后廟船於海上飄泊已有68年。

## 古蹟資訊

### 三角天后平安堂

評級：無評級  
地址：銅鑼灣維園道111號（即銅鑼灣消防局旁）  
交通：乘搭110號隧巴或18號往東區方向，於銅鑼灣避風塘下車，沿北角方向步行約5分鐘到達。

梁帶好認同廟船上岸有助承傳文化。

新三角天后廟位於銅鑼灣消防局旁。



### 唯一水上廟船 泊避風塘多年

水上天后廟前身為三角天后宮，1955年起開始碇泊在香港仔及銅鑼灣避風塘，一直是本港唯一一艘水上廟船。自此，不時有漁民前往參拜，祈求神明保佑。而因船隻大小所限，每次只能容納最多9名善信同時拜神，且上廟參拜亦要乘搭駁艇來回，但亦因以成為廟船的一大特色。

就此，廟方於1989年開始向政府提出，希望讓廟船覓地重置上岸。到了2019年，終獲政府批出銅鑼灣消防局旁，前敬記船廠維園道用地建廟，並於本月3日舉行三角天后廟開幕儀式，將天后神像遷移上岸。

### 新廟仿廟船 配合木構建築風

三角水上天后廟船上岸工程，由爭取撥地、策劃至完成，歷時超過30年。新三角天后廟仿照原來廟船的設計布局，採用船型設計，靠近海旁，並配合中國傳統木構建築藝術。

三角天后平安堂主席、現年62歲的梁帶好，正職是電力維修師傅，多年來一有時間便會到廟船打理。他憶述，三角天后宮原於澳門和香港之間的珠江三角洲。平安堂最初停泊在澳門海面，至1951年才停留在香港仔和銅鑼灣一帶，現時的廟船已是第三代。20世紀中期日軍侵華，為避免神明被破壞，一名羅姓漁民將天后像遷移到住家艇上，之後與一眾漁民合力籌錢建立廟船，成立「三角天后平安堂」。

### 平安堂主席：望成新文化景點

梁帶好坦言，廟船帶來很多美好回憶，亦非常懷念坐在船頭看日出日落的日子。對於將廟船搬上陸地，他直言，曾覺得辜負了上一代，認為自己沒有好好「守住神」，但其後明白，搬到陸地才是令三角天后平安堂可以代代相傳的最好做法，因可以讓廟船的歷史及文化能流傳下去。他並希望三角天后宮能成為新的文化及旅遊景點。

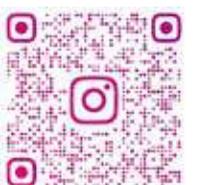
## 平整工程一度缺資金 幸得公眾捐款以延續

全港唯一三角水上天后廟，本月3日正式遷移上岸。大會當日舉行「三角天后廟開幕儀式」。一眾主禮嘉賓齊心上香，進行切燒豬儀式，祈求天后娘娘庇佑社區，造福居民。廟方指出，往後每年農曆三月廿三日均會舉行天后誕慶祝活動。新廟選址原為空置沙灘，需先平整地盤才能建廟，總工程造價預算為1,000

萬元，平整工程費佔造價一半。委員會初期缺乏資金，幸經公眾捐款達800萬元支持得以完成工程。

三角天后平安堂上岸後，每年需向政府繳交約數十萬元地租及支付日常運作開支。因此，廟方期望善信及公眾捐款，讓漁民傳統文化習俗得以承傳，並借新景點協助推動本地旅遊業。

## 古蹟的故事



往期回顾

上舊樓小店 可能有刻骨但係有



愛  
茶  
者

靜  
飲  
就  
是  
Happy hour

中國茶館在不同地區有不同的名稱和風俗，有北京茶館、四川茶館、天津茶社、杭州茶室、廣州茶樓等等，形成了中國的茶館文化。在香港，普通人只停留在「酒樓飲茶」的印象，到真正茶館品茶者為數不多。在太子的道西的隱秘小巷裡，踏上上舊樓二樓，揭開門簾可見禪風裝潢，簡潔而清雅，對比一街之外的繁囂，這個名為「茶三昧」的地方，其氛圍實在教人低迴不已。

“就算你不喝茶，你看到旁邊的人喝茶，你都能享受到那個氣氛。”



徒弟要將茶館事業辦得「君君烈烈」，以不負老師期望。

## 紫砂工藝 茶道精髓

“茶壺的藝術性，影響泡茶時的心情。”

「紫砂茶壺有獨特的優勢，能夠有效地保溫。它的礦物質和氣孔使得泡茶時，可以保持恆溫的效果，這是普通陶瓷茶壺無法達到的效果。」

君君回憶起店鋪的第一個訂製茶壺的故事。當時，有一位年過九旬的客人向他訂製了九個不同形狀的茶壺，每個茶壺上都刻有不同字體的壽字。「是一份心意，一份祝福，也凸顯茶壺的藝術性，影響泡茶時的心情，這讓人更加欣賞這項藝術。」



訂造紫砂茶壺，銘文展現愛茶者個性。



## 師徒以心傳茶弘揚傳統

“ 品茶文化源遠流長，但同時亦不斷更新。 ”

「茶三味」的元祖店為「好雪片片」，在太子花墟經營了近 20 年，本由文化人薛嘉弢 (Julian) 主事，去年搬遷到現址後，交由徒弟賴裕君 (君君) 主理，兩代人以心傳茶，希望為港人打造愛茶者的樂園，同時以茶傳承中華文化。

「神農嘗百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。」相傳這雖說是傳說故事，卻記載了茶葉有解毒功能這一事實，君君形容茶文化讓人以另一個方法去了解世界。



前輩拍檔 Irene 師父 Julian 君君

「品茶文化源遠流長，但同時亦不斷更新。既然人和語言都會變，文化自然會有新的形式出現。」

「就算你不喝茶，你看到旁邊的人喝茶，你都能享受到那個氣氛。」君君強調，品茶是一種靜態的文化傳承，是一個連接人與人之間的紐帶，能夠讓人們在繁忙的都市生活中找到內心的寧靜和平衡。

## 唯一可訂製茶壺的店家

“ 師傅與女婿不斷研究不同的泥材料，甚至不斷探索捏泥的方法。 ”

茶三味除了提供品茶的空間和銷售茶葉，還是香港唯一一家可以訂製茶壺的店家。每一個茶壺都是由工匠手工製作，因此每一個茶壺都是獨一無二的。

君君透露，製作一個茶壺需要至少半個月的時間，皆因背後是一個香港家庭的匠心之作。「由一位資深師傅，和他對茶壺製作充滿熱情的女婿共同主理。女婿對茶壺的研究好投入，會不斷研究不同的泥材料，甚至不斷探索捏泥的方法。」手心相連，就有文化傳承帶來的無價滿足。



茶館內藏書數百，是知識寶庫，也是注滿心靈雞湯的湖泊。



具禪味的擺設。



定期舉行的主題茶會，是次名為「高山流水」，有覓得知音之意。



茶壺刻上明大儒王陽明的「四句教」。



人開竅，有功績；壺開竅，留茶漬。

## 學習茶文化 由寫詩開始

“ 用文字了解茶，又用茶看文化。 ”

君君在中大攻讀文化研究，認識了一位校內的中文教授，在課餘時間會聚起來傾佛偈，然後從而認識了 Julian。在香港土生土長的君君坦言唸書的時候，對茶文化的確只是停留在飲茶食點心的印象。

本身在內地工作的六十後 Julian，因感到工作疲勞而回港開班授徒，在眾多學生中感受到君君對文化的熱誠，在她身上找到了自己的影子，「佢會好專心一致，用文字了解茶，又用茶看文化。」於是，Julian 選擇教她寫詩開始，希望將學問傳承下去。同時支持君君向外宣揚茶文化，希望把香港塑造成東方文化重地。



曾在慈山寺舉辦拈花茶席，聚集超過百名茶友。

## 「茶案」要用右腦 思維類型神探

“ 香港人好多時候都追求科學化證據和邏輯性，但茶道更多的是講求想像力。 ”

在疫情時，君君創立「心齋學社」，凝聚來自不同界別的愛茶者，每星期都有不同主題的茶會，亦有同香港大學等機構團體合作舉辦茶道工作坊。「喝茶百份之九十九都是一個團體活動，沒有對象便很難去表達心聲。」君君說獨自飲茶，猶如「獨家飲悶酒。」

Julian 和君君異口同聲強調，茶是一種藝術，學習的時候很少講求邏輯思維，反而要學生用想像力不斷感受茶的哲學。「香港人好多時候都追求科學化證據和邏輯性，但茶道更多的是講求想像力，是一門藝術。」儲存、泡茶、茶具……每個因素都會影響一杯茶的味道好壞，就猶如烹飪一樣。

與各方茶友交流，文化或許他日可寫《心齋誌異》？



以小型餐館方式營運，用飲食帶動茶文化。



幾年前，在觀塘經營的「人間世茶會館」。

## 高等專校制服 憶決裂站人生交叉點

玩具供應商 Bandai 最近就推出了五條悟、夏油傑在東京都立咒術高等專門學校時期的制服。「懷玉・玉折篇」是講述高專時代五條悟與夏油傑「最強兩人」的故事，故事藉由他們還在學校的時期，描述兩人過去的經歷，以及導致兩人最終走上不同道路的原因。

Bandai 所推出的服裝，是將五條悟與夏油傑的東京都立咒術高等專門學校重現，搭配上不同的細節打造個別特色。預計制服在 2024 年 1 月正式發售。



## 聯乘 UT 印畫 Tee 唯我獨尊粉絲實會知

UNIQLO 與《咒術迴戰》合作推出第二季聯名 UT，「懷玉・玉折篇」、「澀谷事變篇」經典場面躍上 UT。在穿搭視覺呈現上，以東京澀谷為靈感呈現出濃厚街頭感。而圖騰設計共推出 5 種款式，將「懷玉・玉折」與「澀谷事變」兩個篇章主視覺，各別以黑白白色兩種款式一前一後呈現。

其他還有五條悟、夏油傑「最強組合」、反派伏黑甚爾和特級咒具天逆鉞，以及劇中五條悟的經典台詞「天上天下 唯我獨尊」等款式。



人氣漫畫《咒術迴戰》第 236 期故事劇情早前流出，劇中人氣角色「五條悟」被殺，引來網民極度不滿！動畫版目前正於各大平台熱播中，緊接在「懷玉・玉折篇」後播放的便是「澀谷事變篇」。隨著動畫的播出，各式各樣的周邊人氣玩物都陸續推出，咒迷們忘掉怨恨，準備入手心愛物吧！

## 《咒術迴戰》

### 五條悟被殺 網民表不滿

## 悼動漫角色

# 傷痛說出口 商品頻入手?



## 一物治一物糯米治木蝨 咒物「獄門殭」忠實還原

就住五條悟被封印的劇情，Bandai 就乘勢推出將封印五條悟的特級咒物「獄門殭」實體化。現實版本的獄門殭會以 1:1 尺寸登場，除了忠實還原動漫中的樣貌外，還收錄五條悟與夏油傑的對話錄音。



## 各位觀眾，五條悟！ 超型模型配 AR 加持咒力

日本知名模型品牌 S-FIRE 推出了「五條悟」1/7 比例模型，高 25 厘米，參照「咒術迴戰 Vol.3 初回生產限定版」封面設計。五條悟拉起眼罩，露出輕鬆微笑，還原其白髮、眼神、自信，陰影效果呈現出黑色衣服質感，更有暗紅色咒力特效從腳底開始往上蔓延。

此外，搭載 AR 特效，咒迷可利用應用程式 Play AR 即可與模型連接。預計於 2024 年 9 月正式發售。

## 咒術師墨鏡依家有得訂 年尾收貨可迎藍色聖誕

實體化「五條悟」高專時期配戴的墨鏡，選用不銹鋼材質製成圓形鏡框，搭配深藍色鏡片兼具復古與時髦氣息。最後，提供帶有東京咒術高專校徽的眼鏡盒，與專屬眼鏡布等附件。現在接受預購，預計 11 月開始交付。

