



HoMemory

我家

14-15 封面故事

雙節棍迷

腰馬合一 推廣武術



02-03
我家·焦點
「櫻」當如此
城門河畔見花海

04
醫家
唔想蝨去屋企
首先檢查行李

07
無緣不歡
敬畏造化之功
氣候變化放「妙詩吟」

09
社區同行
基層媽媽將心底話
化為暖心熱話

119

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

新一份施政報告提出推行「悅目亮麗城市計劃」，重點打造沙田城門河作為其中一個賞花熱點，加強美化城市。政府五年內將會於包括城門河的兩個地點，栽種多達140棵顯花植物。城門河畔過往種植富士櫻深受市民歡迎。有地區人士及專家支持政府加強綠化的決心，認為賞心悅目環境可為居民減輕壓力，並可為本港帶來新的景點。



施政報告提出打造城門河賞花熱點。

櫻當如此 城門河畔見花海



行政長官李家超上月發表施政報告。

種植富士櫻 深受市民歡迎

行政長官李家超上月25日發表施政報告，當中在改善地區環境方面，推行「悅目亮麗城市計劃」，包括重點改造城門河及元朗明渠為賞花熱點，以美化市容。有指計劃將於兩地區栽種140棵顯花植物，例如杜鵑等。

事實上，有市民發現自2022年，康文署在沙田濱景花園對出的城門河畔安景街花園，種植了十數棵富士櫻花樹，在去年及今年2月花期，均吸引不少市民前往賞櫻，亦令河畔環境增添春日氣息。

禾輦邨每年三月現花卉長廊

另外，禾輦邨停車場附近，亦有十數棵宮粉羊蹄甲在每年三月盛開，淡粉紅色花朵化成一條花卉長廊。有附近居民希望，當局會參考外地公園種植更多同類開花植物，打造自然花海景點。

該計劃除了打造賞花熱點，當局同時選取屯門公園、九龍公園等六個康體設施內洗手間進行翻新，加入藝術、文化、區內特色等元素。其他措施亦包括，

在大型節日美化主要道路中央分隔帶及迴旋處花床等園景；另為部分球場、體育場館外牆及洗手間注入藝術及設計元素等，項目將交由政務司副司長卓永興統籌。

林港坤：改善社區衛生重要

民建聯沙田區議員林港坤表示，政府一直在區內美化市容，除了在城門河種植不同顏色的開花植物，如港人十分喜歡的櫻花外，他認同政府以種植花草樹木改善市容。他認為港人生活壓力大，若身處賞心悅目的花海環境，的確有放鬆心情的效果。

他認為在符合經濟效益前提下，當局可種植毋須經常更換不同的開花植物，在一種植物開花後，就花費公帑換上另一種植物的話，其用意不大。

林港坤另指，除了靠花海美化市容外，改善社區的衛生環境才最重要，其次亦要關注路面凹凸不平的情況，例如城門河邊部份樹根突起，以致相鄰的單車徑及行人路變形，令長者或其他途人絆倒影響安全。



參選人談區選



祝慶台

(民建聯)
沙田南地方選區參選人

凝聚共識

- 地區工作的出發點，都是希望市民在社區的生活更加舒適。大家都知道地區問題容易發現，卻難以解決。未來的區議員必須要有能力、有經驗、有抱負，要能幫社區處理問題，幫居民解決實際困難，要能為社區的發展凝聚共識，要能團結各界，並推動政府部門為居民做實事，持續改善社區。



方浩良

(工聯會)
沙田北地方選區參選人

和諧社區

- 今年區選是新選制下的一次良性競爭，候選人來自香港不同階層，不同界別，期望當選人能致力地區服務，發揮區議會作為地區諮詢組織的應有職能，反映民意，改善民生，推動完善馬鞍山交通網絡，公營醫療，環境衛生等問題的改善，建設一個宜居和諧的新社區。



鄧肇峰

沙田西地方選區參選人

親水文化

- 沙田具備城門河天然資源，有條件打造成親水文化社區、藝術匯聚的樞紐；透過河岸的設施和活動，鼓勵參與水上運動、休閒娛樂、環保意識的培養，促進社區的凝聚力和健康生活方式。



蔡偉浩

沙田南地方選區參選人

共同建設

- 在新選制下擴大服務地區，有效地聆聽及服務更加多市民，可以把民生及社區議題加快推動。現時，人口老化及地區基本設施問題必須改善及檢討，才能有效改善居民生活，以讓地區工作變得更活躍，從而共建美好及和諧的地區。



蔡惠誠

(民建聯)
沙田北地方選區參選人

帶來改善

- 期望沙田地區的社區設施與公共服務可以加強，提供更好的教育、醫療與文化設施，交通狀況可以改善。也期望環境保護與屋邨管理獲得關注，居住環境與社區服務能有所提升。新選制下，希望區議會能促進民主參與與溝通，為居民帶來實質利益與改善。

沙田西地方選區候選人包括：	黃占永、黃卓謙、鄧肇峰、陳壇丹
沙田東地方選區候選人包括：	姚嘉俊、朱煥釗、周秉謙
沙田南地方選區候選人包括：	祝慶台、蔡偉浩、古偉冰、林宇星
沙田北地方選區候選人包括：	方浩良、羅伊琳、蔡惠誠



其餘已報名參選區議會選舉名單，可瀏覽選舉網站：



<https://www.elections.gov.hk/dc2023/chi/introduction.html>

各界對「悅目亮麗城市計劃」的四大建議



禾輦邨的宮粉羊蹄甲，每年三月盛開。



安景街公園富士櫻開花，大批市民到訪。



康文署種植的富士櫻每年二月開花。

- ① 種植毋須經常更換不同的開花植物
- ② 不要為營造效果不停換植物浪費公帑
- ③ 做好園境設計，營造花海打卡景點
- ④ 避免「為種而種」改善種植環境以免大量枯萎

綠化帶可發揮自然防洪作用

香港園境師學會會長陳元敬則表示，樂見政府重視城市綠化工程。陳認為一個好的園境設計，應該有更多種類。樹木長遠保養少，藤類、攀爬類也不宜太多。他亦希望積極美化都市，以提升市民的幸福。他期望未來在可持續發展規劃中，善用香港園境專業優勢，讓園境師為香港城市發展作出更大貢獻。

中大城市研究課程主任伍美琴則相信，在城市周邊有更多綠化帶，可發揮大自然的防洪作用。她解釋，社區不能只靠建去水渠排洪，植被可在下大雨時發揮滲水吸水作用，令「海綿城市」效果可更顯著。



林港坤認為花海可讓市民放鬆心情。



陳元敬樂見城市綠化愈來愈受重視。

寶貝外遊回港 我卻「患得患蟲」

唔想蟲去屋企 首先檢查行李

繼英、法等國爆發蟲患，近日南韓多個城市亦未能倖免，酒店、學生宿舍及戲院澡堂等皆成「蟲樂園」，並有蔓延至周邊地區之勢。在這形勢下，港人亦「患得患蟲」，不單止外遊怕面對，亦恐床蟲會隨旅客襲港，甚至有網民反映乘搭本港機場快線時發現蟲跡。到底要怎樣有效預防蟲患？

臭蟲（俗稱床蟲或木蝨）問題在全球各地爆發，港府對此亦高度關注，並在 Facebook 專頁「添馬台」提醒市民加強對防治床蟲的認識。

床蟲不會傳播疾病

根據衛生防護中心資料，床蟲是吸食溫血動物的血液維生的細小寄生昆蟲，對人類造成滋擾的床蟲有兩種，分別是溫帶臭蟲及熱帶臭蟲。前者遍布全球，後者則主要見於熱帶地區。兩種床蟲均可在香港找到。床蟲多在床墊和床單折疊處出現，床墊或附近傢俱上有可能發現蛻皮後的床蟲外殼或銹色斑點。牠們更會藉著行李、衣服、寢具等物品，蔓延開去。

床蟲不會傳播疾病，但人們若逗留或居住在床蟲重災區的宿舍，又或酒店等人流頻繁地方，均有可能被其叮咬，咬痕通常出現在睡覺時外露的身體部位，例如臉部、頸部、手臂和手；有些人可能需長達 14 天才會形成咬痕。不同人被叮咬後反應各有不同，有人無明顯徵狀，有人出現小紅疹，嚴重者身體有疼痛腫脹等過敏反應。

有滅蟲專家提醒，旅客入住酒店時，切忌將行李篋放在有地毯、床上或靠近床的位置，否則蟲卵很容易依附行李篋回到家中，隨時一發不可收拾。

治理床蟲 重點唔止在床

外遊預防措施

- 1 用硬殼嘔，衣物放密封袋
- 2 考慮自備床單被單枕頭套，或以酒精清潔劑，勤噴酒店床舖
- 3 盡量將嘔放在行李櫃及架上，衣物盡量放嘔裡，嘔常門實
- 4 旅行後仔細檢查行李及衣服有沒有蟲跡，為衣服及物品消毒清潔
- 5 為嘔噴殺蟲水，將之放入大垃圾袋焗 2 至 3 日，用稀釋漂白水抹一次

外遊見到蟲蹤

- 1 熱水洗滌毛氈及寢具，並曬乾或高溫整熨
- 2 若不能以高溫處理，可放於密封膠袋置冰格 24 小時
- 3 把熱蒸汽噴入有蟲裂縫罅隙
- 4 丟棄蟲跡物品，應密封包好，避免在社區四散

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

年尾好多打工仔都要追趕 Deadline（死線），好多時候過於忙碌，甚至會感覺無胃口進食，從中醫角度來看，情緒與健康有密切關聯。情緒病是指情緒不穩定或長期處於壓力、憂慮、憤怒等負面情緒狀態下，而引起的一系列身體和心理症狀。

在中醫理論中，人的情緒與五臟六腑有密切關聯。不同情緒狀態可能影響特定的臟腑，並導致相應的症狀出現。

例如，長期處於不開心的情緒狀態下，可能會對心臟和肺功能產生影響。中醫認為心臟主宰血液循環，肺主宰

情緒影響五臟健康

呼吸功能，情緒不穩定會影響心臟和肺的正常運作，進而導致症狀如心悸、胸悶、呼吸不暢等出現。同時，情緒不穩定還可能導致氣機不順，影響脾胃功能，進而引發食慾不振、腹脹、消化不良等腸胃問題。

此外，情緒壓力會導致免疫功能下降，使得身體更容易受到病原體的入侵，增加感染的風險。



情緒	影響肺腑	臨床症狀
怒	肝	口乾口苦、胸悶、鼻血、甚至高血壓、中風
驚喜	心	興奮睡不著、心神不寧、甚至心悸、躁症
思	脾	食慾減退、腹脹、痰多
悲憂	肺	情緒低落、無精打采
恐	腎	大小便失禁、性功能障礙

情緒，因此，保持良好情緒，對維護身心健康至關重要，學習適應壓力，培養興趣，放鬆身心，避免負面情緒堆積。

過百款選擇 歡迎參觀試食



Cookies Plus Gallery 曲奇展繽紛

就像博物館一樣大展曲奇的

花

巧

谷

趣



旺角MOKO新世紀廣場125C舖

即日起至11月30日 | 12-8pm

填寫有獎問卷，
即時獲贈禮品乙份及現金禮券乙張！



9616 4433 / 2393 5778



Cookies Plus

歡迎來圖預訂聖誕節曲奇禮品！

審視自我 和「孩」共處

擺脫童年陰影 解開心中結



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。



內在小孩上篇

談到「內心」，一直給人形而上的高深境界。但隨著近代西方心理學過去一百年的長足發展，發現人在孩童時候的經歷，可以影響成人未來的人格發展。中國人常說的三歲定八十，原來有科學根據。

對於絕大多數人來說，童年時光是無憂無慮而且比較短暫的，但是也有人沒有享受過童年的美好時光而被迫長大，承受這個年齡所不需要承受的，留下童年陰影……

權威紛紛指出 童年影響一生

心理學大師－佛洛伊德 (Sigmund Freud) 在心理治療中發現，許多人在成年時期出現的問題，往往和自己的童年經歷有關。

心理學大師卡爾·榮格 (Carl Jung) 在 1940 年首次出版《兒童原型心理學》(The Psychology of the Child Archetype) 中，以 Child Within 指稱兒童原型，他是研究自己內在住著孩子般的情感後而提出的。榮格指出，幼時可能是一句責罵的話語、一個悲傷的情緒，或一件挫折的事件，並未隨著時間流逝，而是存儲在潛意識中，無時無刻影響著成年後的我們。

第一位正式使用「內在小孩」的則是精神學家米西迪 (Missildine)，在 1963 年於《Your Inner Child of the Past》一書所提及——「內在小孩」由我們經歷過所有無論好壞的記憶和情感構成。當我們是孩童時，我們無能力而需要依靠照顧者，並會學習他們的言行而形成「內在小孩」。

「內在小孩」就是生活在我們內心的小朋友。有心理學家比喻為孩童時期的赤子之心 (Wonder Child)，亦有比喻作過去沒有處理的未完結心理創傷 (Wounded Child)。

幼年時所感受到的被接納、喜愛，受委屈或傷害，都會深藏在我們的潛意識中，深深影響成年後的我們，在不知不覺間左右人的自我認知、行為情緒反應與人際發展。

內在小孩原型 有一二三四五



內在小孩是什麼？

何謂內在小孩？

當你兒時發生了一些過不去的傷痛，就很有可能造成自我意識的執著。直到長大了，也都還停留在當時受傷的情緒中。

內在小孩如何對關係造成影響？

你的情緒狀態可能會因為內在小孩而被拉回童年，將孩時受的傷跟當下的情境混在一起，要求對方要為當下和童年負責，將問題更加複雜化。

如何療癒內在小孩，讓內在真正感到快樂？

你可以先觀察自己的情感需求跟童年時期的連結，並透過「空椅練習」換位思考，進一步判斷自己喜歡、不喜歡的特質

矚目心理治療 未有統一方式

內在小孩治療法 (Inner Child Therapy) 是近年來頗為引人注目的心理治療方法，以「內在小孩」為媒介的心理治療模式，學習剖析人於成長過程中無意識建立的心理問題，助人處理心理癥結及釋放負面情緒。

簡單來說，「內在小孩」是我們的內心，不但代表著純真、天真、好奇和快樂，同時亦包含了恐懼、傷痛和不安全感等情感。療愈「內在小孩」令我們感到安全，開心，亦得到啟發。

內在小孩治療法的主要治療目標在於：提升案主自尊與自我價值感、減少自憐自恨、增進自愛與自我撫慰的能力。

不過，內在小孩治療法並不是一個統一的理論或方法，不同的學者與實務工作者，往往從不同的角度宣稱並使用內在小孩治療法。

內在小孩治療法雖然並沒有統一的治療步驟與方式，不過「內在小孩」卻絕對是「友善性」的名稱，容易為人們接受，減少大眾對心理治療的畏懼感，有助於治療關係的推展。

傾聽真我聲音 生命力再煥發

我們需要停下來去連接內在小孩，去接納自己，傾聽內在的聲音，去擁抱那個悲傷、孤獨、缺乏愛的小孩。

當我們的內在小孩得到療愈，那份生命力、創造力、愛、喜悅和信任等特質便能再次活現出來。

大啖鬼都「攝位」入中大博物館



北極吹寒風冰川卻融化
無奈的北極熊船旁覓食

賽馬會氣候變化博物館 (Jockey Club Museum of Climate Change) 設有四個常設展區，「極地廊」展區場景為中國極地研究中心的破冰船雪龍號，並設大型投影屏幕，配合甲板設計、空調模擬極地寒風效果、北極熊模型及冰川融化地面投影，讓各位猶如置身極地。屏幕會播放雪龍號在北冰洋考察時發現的氣候及生態轉變片段，包括北冰洋破紀錄高溫引致北極熊罕有地在船旁覓食。

近年全球天氣變化異常，本港亦出現極端暴雨，令市民紛紛關注氣候極端化問題。位於香港中文大學（中大）的賽馬會氣候變化博物館，就透過展品及多媒體展示氣候變化跟港人的關係，冀喚起大人、小朋友關注問題，一齊為環保出力！

無緣不歡

Issue 119 | 16, Nov 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

敬畏造化之功 氣候變化放 妙詩吟



極地蒐集回來珍貴展品 鎮館之寶是南極風鈴石

香港女探險家李樂詩亦捐出從南極、北極及珠穆朗瑪峰蒐集回來的珍貴展品，例如南極的皇帝企鵝蛋、北極的海豹皮和珠峰的西藏菊石，以及極地考察所用到的工具及儀器。另外，中國極地研究中心向博物館贈送一塊南極風鈴石，由於南極洲上的物件受規限不可隨便帶走，故此展品向來有「鎮館之寶」稱號！



扮台長學睇衛星圖片 睹研究實驗環保成果

「衛星遙感及環境監測」展區場景設計，為中大山頂的衛星遙感地面接收站控制室，各位可以模仿監測人員觀察香港、華南地區及南中國海的各種氣象、海洋及地質變化等地理信息及衛星圖片，展示氣候變化對香港及鄰近地區的實際影響。

至於「香港中文大學的創新研究」展區，主要介紹中大為針對氣候變化問題而在環境、能源及

可持續發展等領域的創新研究成果。大家可以留意電子樹木鑑定系統、太陽能電池，以及光觸媒氧化分解水製氫等。展區亦有證明熱島效應存在的實驗模型，強調可持續城市設計和規劃的重要性。

另外，「香港賽馬會環保天地」展區介紹賽馬會參與的環保項目，並安放多件由廢棄馬蹄鐵再造而成的藝術品，及介紹玻璃瓶循環再造成合成磚的過程。

周末導賞有生態冷知識 到未圓湖見生物多樣性

博物館周末更設有導賞團，名額25人，導賞分為兩部分：參觀博物館和中大未圓湖生態導賞，各一小時。導賞員是受過培訓的中大學生，他們會向講解全球暖化和氣候改變對環境，以至於社會造成的影響，亦會教不少「冷知識」，例如北極熊的毛髮是透明、皇帝企鵝是由雄性孵蛋等。參觀博物館後，就會到未圓湖參加生態行，探索中大校園的生物多樣性。



賽馬會 氣候變化博物館

地址：
沙田香港中文大學
康本國際學術園 8 樓

開放時間：
上午 9:30 至
下午 5:00，
周三周日休館

* 免費入場



詳情及報名...

高樓觀景 地道美食擦餐勁

食飽睇醉

虎門遊 苦悶不再有

揉合中國傳統法式風格

62層酒店地平線上亮點

東莞是最具活力的世界製造業名城，當地一座象徵性建築便是位於黃河時裝城的位置，樓高達 230 米。這座曾屬全鎮第一高座標、共 62 層的酒店傲然聳立，在東莞的地平線上添加了新的亮點，頂部以巨型鑽石形狀設計，成為奢華的新標誌，建築揉合了中國的傳統特色及法式風格。

令人驚喜的是，房間內擁有五星級的空間與格局，有 Staycation 打卡大浴缸，享受無敵東莞全景觀。另外，在酒店 61 樓「海之光西餐廳」的自助早餐，360 度全景餐廳不可錯過！

虎門美思威爾頓酒店

地址：

東莞市虎門鎮虎門大道
黃河中心大廈



虎門。
由指定車站前往羅湖或落馬洲站，可享 7 折車費優惠！因此，這趟重陽節到東莞虎門祭祖，一行四人先到達落馬洲站，再轉乘的士用約 45 分鐘車程（約 300 人民幣），直達

迎合港人北上消費熱潮，港鐵最近推出限時北上優惠，由 2023 年 11 月 1 日至 2024 年 2 月 29 日期間，早上 9 點後



想分享又怕太多人去

Only you 一齊dap蟹餅

自古以來，一鎮一美食，來到虎門必吃的是虎門蟹餅！據說這種烹飪方法源自於簡樸的生活條件，當時人們發現單單吃一隻蟹並不能令他們滿足，於是他們將蟹肉與常見的食材如雞蛋、肉等結合在一起，調製出美味的蟹餅。

這種烹飪方式不僅能夠使食材充分利用，讓全家人都能吃飽，同時也為蟹肉注入了豐富的風味，讓蟹餅成為一道家傳戶曉的虎門小菜。推薦大家到連羅家英都慕名而去的地道漁民餐館品嚐！

明記餐館

地址：

虎門鎮新漁村富民路 9 號

燒鵝瀨粉清新滋味

嗦出快感欲罷不能

另一道東莞特色美食便要提燒鵝瀨粉，可能你會認為燒味還是香港的惹味，但試過虎門的燒鵝瀨，便有一種清新滋味！東莞有一碗最具特色的小吃，那就是燒鵝瀨粉。所謂「瀨」是一個動詞，指的是將隔夜的米飯磨成米粉後，通過容器在鍋里製作而成的瀨粉。

瀨粉起初是在生活不太富裕的時候出現的。然而，人們發現瀨粉的口感十分爽滑筋道，嗦著瀨粉的快感令人欲罷不能。久而久之，瀨粉成為了東莞人的熱門主食。

厚街瀨粉是東莞市的傳統美食之一，也是廣東省的特色名菜之一。這道菜在東莞人的壽宴上很受歡迎，寓意長壽和福氣。厚街瀨粉高湯的製作非常講究，需要用整隻雞、大塊肉和骨頭，加上特殊的藥材和香料來熬煮。推薦一家老牌燒味店，早餐開始就營業，除了燒鵝，也可嚐到各種燒臘燒鵝。



永發燒臘飯店

地址：

虎門鎮運河北路 99 號



小貼士

假如不想轉乘，亦可以考慮在大圍港鐵站公共運輸交匯處乘坐跨境巴士至虎門，全程大約 2 小時 30 分鐘，車費約每人港幣 110 元。

同心佈置展覽 雜聲紀錄變減壓「啱音」

基層媽媽



一段心聲是展覽靈感來源
社工深信聲音記錄具療效

明愛葵涌居民互助中心註冊
社工李學丹 (Race) 憶述，這個名為「Mama 避靜所」的聲音展覽，靈感來源是幾位基層媽媽的心聲。「曾經有一位媽媽跟我說：『其實我們每一天的生活都很忙碌、像打仗般，耳邊經常響起不同的聲音，就像 24 小時無間斷的廣播一樣，每天都沒有機會靜下來……』這讓我們開始思考聲音跟媽媽承受壓力的關係，我們又能否透過聲音找出媽媽壓力的來源，甚至有沒有哪些聲音，是可以幫媽媽紓壓的？」

走進展覽場地，只見牆上掛滿白色的方盒和耳機，以及媽媽們拍下來的生活點滴。整個展覽以媽媽們的日常聲音為主軸，讓觀眾一起聆聽這些平凡又堅強的聲音。Race 指出：「融合音樂治療和聲音記錄的元素，由媽媽紀錄日常生活中不同的聲音，可以讓她們學習透過聲音釋放情緒。」

人母返工湊仔侍奉「長老」
被老闆嘮叨沒有專心工作

除此之外，Race 亦道出還有別的聲音——家人、周圍人對她們的批評，婦女在社會的角色和價值等等，也是媽媽深層次的壓力來源，參展者之一 K 媽媽便是最實在的例子。作為雙職媽媽，K 媽媽平日需要兼顧工作、照顧小朋友，甚至需要陪老爺爺奶奶覆診……將所有心力都放在照顧家人的「後果」，就是被老闆嘮叨生小孩後就不會專心工作。

「媽媽在職場上常常面臨各種標籤和偏見，往往覺得我們不求上進、對工作不上心、晉升速度比較慢……但事實上，媽媽們同樣是社會勞動力的重要一部分，應該要對這個群體公平一些！」K 媽媽感嘆道，不是要說母親有多偉大，但她們也是默默努力生活，在家庭和職業之間努力平衡，應該備受尊重。

將心底話 化為暖心熱話

相信每個家庭都有一位像大樹一樣的超人媽媽，平日將時間都奉獻給家庭和孩子，猛然回望繁忙的日常生活，只見無窮無盡的挑戰，卻往往無法看見自己本來的面貌。為釋放內心的壓力，一群來自葵青區的基層媽媽，透過紀錄日常生活中不同的聲音而去找到一絲安寧，並親自佈置展覽，要將聲音帶進社區，期望大眾一同細聽一眾媽媽的心底話。



一眾媽媽親自佈置展覽，要將聲音帶進社區。



K 媽媽還收錄丈夫給她的情歌——《一生愛你一個》。

“就覺得人生充滿希望！每次聽見六合彩攪珠聲，”

展覽策劃新手 試過方知道我都做得到

每位參展媽媽，都需要收集她們日常生活當中，讓她們放鬆的聲音、帶來壓力的聲音，甚至是回憶人生的聲音……K 媽媽的揚聲器則收錄了六合彩的攪珠聲，她笑言：「每次聽



親身參與策劃，讓她覺得很有成就感。



簡潔佈局，搭配 10 位媽媽平凡而堅強的故事。



婦女在社會的角色，也是深層次的壓力來源。

“由媽媽紀錄
日常生活中不同
的聲音，可以讓
她們學習透過聲
音釋放情緒。”



她們，一同細聽媽媽心底話，回家肯定更珍惜。

見六合彩攪珠聲，就覺得人生充滿希望！儘管自己沒有投注，但往往聽見那首歌，真是令人精神為之一振。」

她續表示，在參與這個活動之後，發現聲音是一種很奇妙的東西。「有些時候我們用文字和說話，未必可以這樣清晰地表達我們的感受；聲音就可以作為一個輔助的媒介，將我們心中想表達的事情盡訴。」K 媽媽坦言，自己沒有展覽策劃的經驗，有感從無到有的過程十分神奇！「初初非常擔心我們提供素材不夠多，又怕太空泛別人聽不明白……在過程中有付出、有努力過，發覺原來自己也是做得到的！」

社區同行

Issue 119 | 16, Nov 2023 | Text: 木木 Photo: 木木、受訪者提供 Design: Elisa

組織樂隊推廣共融節奏

中東鼓導師 誓搖擺出真善美

在香港提及中東音樂，相信不少人對此範疇音樂毫無頭緒，事實上由於其風格鮮明，即使看似從未聽聞，驟聽之下往往有「恍然大悟」的感覺。如果你在街上聽到一種特別的節奏，輕快又緊湊，讓人蠢蠢欲動跟著節奏搖擺的，很可能便是中東音樂了。



“Dickson：臨場發揮把節奏應用在不同的音樂，但變化多不代表你演繹得好。”

“自己很欣賞肚皮舞，而當中伴奏就是由中東音樂演奏成的。”

張迪生 (Dickson) 是 Darbuka Dreamers 中東樂隊的創辦人，也是一名中東鼓導師。「Darbuka 是中東鼓，而 Dreamers 代表著我自己，是在發夢的人。」Dickson 形容自己喜歡冷門、新奇、沒有人做的東西，覺得是很有型的事，也是選擇在香港中文大學選擇修讀哲學的原因。中東音樂是香港較小眾的類別，專精於中東音樂的人也寥寥可數，覺得自己一直是在發夢，希望把自己熱愛的宣揚開去，爭取機會表演，在幕前推廣。

Dickson 回想自己與中東音樂結緣的經歷，「自己很欣賞肚皮舞，而當中伴奏就是由中東音樂演奏成的，也認識朋友跳肚皮舞，他們邀請我作伴奏，後來便給這種獨特的音樂風格吸引到



笑言手指一天不練習也會生鏽。

本為口琴導師，具有旋律樂器的根底。



中東鼓最大特色是具重金屬聲音。

我。」Dickson 解釋中東音樂的世界很大，有千變萬化的節奏，可以即興臨場發揮，「如何演繹一份譜，考驗鼓手的經驗、手法和技巧，臨場發揮把節奏應用在不同的音樂，但變化多不代表你演繹得好，因為未必每一隻歌都適合，有些音樂不宜太花巧。」Dickson 形容學習中東音樂為一場品味上的學習，勝過知識上的學習。

“請導師們來香港搞workshop，（自己）一直沒有停止進修。”

中東音樂的範圍很廣，Dickson 形容它為「鑽不到底的洞」。「一開始買光碟自學，後來去台灣和日本進修，請導師們來香港搞workshop，一直沒有停止進修。」問及為何學習中東音樂反而會到日本、台灣等地，而非到中東地帶，Dickson 解釋，「日本人會飛到土耳其、埃及學習，吸收後再回來教，自己懂得日文或普通話，所以比較好理解，減少了語言障礙。」

續談跟隨日本人學習中東音樂的好處，「他們比較打破傳統，作曲也有故事性，擁有自己的特色。」Dickson 如是總結。

樂聲流動和你同路 有「鼓」魅力是友情

「中東音樂對我來說是存在的價值，所以我覺得有個使命感去推廣這種音樂，很想讓人認識到它的魅力。」Dickson 認為，讓小朋友學習異國文化很重要，培養包容和尊重，懂得以欣賞、開放的態度認識其他文化。Dickson 笑言：「希望至少拿出來的時候，別人不會說它是非洲鼓。」

他也感恩認識了志同道合的中東音樂愛好者，令他的鑽研路不孤單。「學習上曾遇樽頸位，覺得一直沒有進步，放棄過一段時間，幸好這班

好友陪伴著，一起分析樂譜、互相學習、玩音樂，讓我走出困境。」Dickson 坦言，一個人打得再好都沒用，相比以前自己播著音樂自己打，是兩個世界，希望有更多人認識，讓其他人也享受到中東音樂帶來的樂趣。



Dickson 也有玩名叫 Riqq 的鈴鼓。

很高興到母校為校長在內的觀眾表演。

秋風起除咗食臘味之外，芋頭都係我必食嘅時令推介！關於芋頭有好多好味嘅記憶，芋頭炆排骨、芋頭糖水、芋頭糕、芋頭蒸腩肉……諗起都會流口水，以前冬天其中一樣我最恨食嘅就係砵仔鵝，雖然大部份都係掛羊頭賣狗肉，個名係鵝其實係鴨嚟㗎。不過我志不在此，最好食嘅當然係鋪喺鴨肉下面嘅芋頭片，芋頭口感如絲咁滑，又索晒啲汁，加埋鴨油嘅香，真係令人回味無窮！



“ 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

蝦米臘腸幫手發功

香煎黑松露芋絲餅

外脆內軟 好味唔封頂



要數最好食嘅芋頭，必定係炮彈芋頭。佢係來自粵北樂昌一種香芋，體形又大又長，生到成個炮彈咁樣，所以有炮彈芋頭嘅叫法。呢款芋頭一般重8斤以上，有啲甚至大到20斤，可惜香港唔多覺有賣。買芋頭好難以貌取「芋」，以前阿嫲教落揀靚芋頭最緊要夠輕身，因為質地夠乾先代表個芋頭粉嫩。另外，芋頭裡面要有淡淡粉紫色幼紋，原來紋理越多代表口感軟糯香甜，所以我鍾意買啲已經切開咗嘅芋頭，一來成個未必食得晒，二來確保唔會買到爛貨，順便可以睇吓啲紫色幼紋夠唔夠多，當然你都可以請教相熟嘅小販。

芋絲餅原本係傳統嘅廣東小食，將芋頭切成一絲絲，外表煎到香脆，中間混入充滿油香嘅臘腸及蝦米，雖然已用上同芋頭最夾嘅五香粉，但我就會落埋黑松露醬令佢香上加香！芋頭我用手切成絲，比用工具或者機器刨食落有質感，想食好嘢真係唔懶得㗎！

材料：

靚芋頭.....	700g	粟粉.....	60g
臘腸.....	1條	五香粉.....	1茶匙
蝦米.....	30g	黑松露醬.....	1大湯匙
乾蔥頭.....	2個	砂糖.....	1茶匙
		鹽.....	半茶匙



做法：

① 芋頭去皮切成薄片，大約0.3mm左右，然後再切成絲，放入大碗加入五香粉、砂糖及鹽拌勻醃20分鐘至軟身。



③ 芋絲加入炒好嘅材料拌勻，落黑松露醬再次拌勻。之後加生粉，用手畀多少力揸到啲芋絲有彈性。記住，生粉同芋絲徹底搵勻，如果太乾身可以加少少水，總之要帶啲黏性。之後將芋絲放入搽咗油嘅8吋×8吋餅帽，用手輕輕壓實，然後隔水中大火蒸20分鐘。



④ 芋絲蒸好取出放涼，倒扣出嚟並按自己喜好切成件。留意啱啱蒸好嘅芋絲，如果即刻切會好容易散，最好稍為攤凍再切。平底鑊落少少油燒熱，將切好嘅芋絲件放入，用細火煎至兩面金黃色即可。



② 臘腸切絲、蝦米洗乾淨浸軟切粒，乾蔥頭切碎。平底鑊落少少油燒熱，放入臘腸絲、蝦米粒、乾蔥蓉炒香。材料炒過會香口啲！





作者：余遠鐘

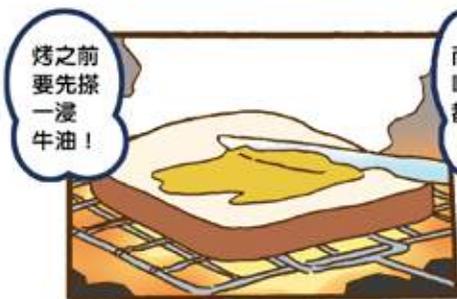
“漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL宇宙當入樽》。



Good Shepherd street
牧愛街88號



舊式烘麵包，同現時嘅焗魷魚做法相似，會先將麵包微微烘燥，再搽上唔同醬料，做法簡單但非常美味可口！



因填海已早失去船隻泊岸功能的灣仔分域碼頭，關閉前僅存店舖營業，去年初更結束近70年歷史任務，把用地交還政府，惟大樓至今閒置並未拆卸。近期，立法會正審議將港灣消防局重置於分域碼頭用地的撥款，當計劃通過後，意味該處於1994開幕的海軍商場——最後一座建築物將會清拆。在這倒數時限前，讓我們一起回顧這個私人碼頭的「前世今生」。

分域碼頭用地 重置港灣消防局

限時古蹟倒數

海軍商場將清拆

2013停用碼頭 商場維持至去年

分域碼頭原本位於灣仔海旁，是私人碼頭，因填海有兩次重置，經歷由莊士敦道、告士打道再於1970年遷至龍景街現址。由於分域碼頭對開的水域，納入灣仔發展計劃第二期工程計劃內，分域碼頭2013年已停用碼頭部分，並拆卸梯台正式「移入」內陸，只剩下當中的海軍商場營業到去年2月11日關閉。

曾設港唯一賣啤酒薄餅麥當勞

自落戶龍景街海旁後，分域碼頭多次擴建以接待來自多個國家的船員，並亦有為訪港的外地軍艦提供服務。1994年，擴建三層高的海軍商場，即現時仍未拆卸的藍白色建築物，商場曾設有全香港唯一售賣啤酒及薄餅的麥當勞快餐店。惟因其後讓船員上岸的碼頭增加，分域碼頭需求已大不如前，最終更在沒有泊岸功能後，而不獲續約，用地需收回作重新規劃。

嶺南大學協理副校長、選委會界別立法會議員劉智鵬表示，「分域碼頭」是分域船廠於16世紀末在莊士敦道興建的一個私人碼頭，後來幾經改建搬遷，最後因政府填



分域碼頭建築物油漆正在剝落。

梯台因填海已停用，圖為填海前情況。商場樓高三層，曾有約十間商店經營。



海而於1970年重置於分域碼頭街現址。1993年，碼頭由一層擴建為三層。2011年中區填海，分域碼頭成為陸地上的碼頭，但仍然是軍人輔導會的辦公室，並不時招待到港訪問的各國海軍。

劉智鵬：盼碼頭歷史原址展示

冷戰期間，香港是西方陣營在遠東的海軍基地，各國艦隊都會到香港度假和補給；美軍第七艦隊的水兵常經分域碼頭登岸度假，越戰時期更尤其熱鬧。

劉智鵬表示，雖然分域碼頭不能與新消防局並存，但未來可以把分域碼頭的歷史文化的深度。討論港灣消防局搬到該範圍重建新局，劉智鵬認為，雖然分域碼頭不能與新消防局並存，但未來可以把分域碼頭的歷史文化的深度。

溫馨提示

分域碼頭海軍商場已於去年2月11日關閉，遺址已不能入內參觀。



往期回顧

歷史氛圍 灣仔北待重「見」

根據政府提交的立法會文件透露，港灣消防局將重置於分域碼頭街及龍合街交界用地，包括已停用的海軍商場舊址，佔地約4,160平方米。未來新消防局建築物將會樓高11層，包括兩層對外開放的社區應急準備體驗館，估計整個工程所需費用為13.1億元。

商務及經濟發展局表示，整個重置工程會按古物古蹟辦事處去年10月的同

意，保留或紀錄海軍商場特徵元素，以便日後安排在灣仔北重建項目中展示，其他定義特徵元素將以文件、製圖和相片測量及三維掃描等方式予以記錄。

而港灣消防局需要拆卸搬遷，是因為政府早年提出將把灣仔北的三座政府大樓、告士打道花園及港灣消防局用地重建為會展設施、酒店和甲級寫字樓，以回應會展業對本港作為國際商貿中心的需要。

1970年遷至龍景街現址，圖為未擴建時照片。（歷史圖片）



“爸爸會要求我紮好馬才能做其他事，所以訓練到自己要有強大的意志力。”

隨著時代變遷，不同年代的人有不同的共同話題。武術傳承者葉智程 (Anson) 深明革新文化演繹勢在必行，多年來燃起武術新火花，帶來驚喜和啟發，目標讓世界各地的人看到武術的無限可能性。

封面故事

在世界雙節棍總會 (WNA) 荷蘭總部，與該會會長交換道袍。



對於武術傳承，Anson 是「『智程』至性」之人。

不能取易不取難，習武必須紮穩馬！

把握剛柔分寸

“少林醒獅以疊羅漢方式人疊人展示高難度動作，而熱身時的壓腿也不同于一般運動模式。”

從小隨父習武 長大曾入職少林

“以往所學的功夫是南派，而少林則是北派，那四年的工作對我來說充滿挑戰。”

Anson 從小就接觸功夫，父親是國術師父，教授中外周家的洪頭蔡尾功夫。從六歲起，Anson 隨父學習南派武術，精通洪拳，並在中學時期參加了各種國術比賽，多次獲得獎項。2011 年，他參加了功夫新星比賽，在 2015 年更代表香港前往多哈 (卡塔爾首都) 參加中國文化節，多次的海外演出和比賽的功夫體驗，令 Anson 決心肩負起弘揚武術的使命。

別人的孩子或許要狂加操練試題，Anson 父親對他最嚴格的考驗則是「紮馬要穩」！「爸爸會要求我紮好馬才能做其他事，所以訓練到自己要有強大的意志力，要刻苦努力。」Anson 為傳承父親的精神，因此在大學畢業後，他進入了香港少林工作，並在那裡工作了四年。「以往所學的功夫是南派，而少林則是北派，這份工作對我來說是新嘗試，同時充滿挑戰。」

Anson 會到訪中學教授少林醒獅及基本武術，包括少林入門棍及刀法。他解釋少林醒獅著重用腳表達花式，「例如會以疊羅漢方式人疊人展示高難度動作，而熱身時的壓腿也不同于一般運動模式，又以人鏈式把腿互疊，鍛練肌力。」

帶領港生北上少林寺交流

“感受到偏遠地區的生活，物質上相對匱乏，但他們很快樂。”

少林寺是武術的發源地，以往 Anson 的武術經驗都局限於香港，但在香港少林的工作經驗令他了解到內地不同的功夫派系，對武術有更全面的理解，亦啟發他在 2015 年舉辦首屆雙向交流團。

其後，他多次帶領香港中學生到少林寺進行十日九夜的體驗，而少林寺代表亦會回訪香港。「好多學生甚至是首次回內地，當中也有來自基層家庭的青少年，會感受到偏遠地區的生活，物質上相對匱乏，但他們很快樂，親身體會到何為知足。」



為中學生講述北上交流活動。



連續多年帶領青少年到青少發源武地。

內地派代表訪港，促進雙向交流。

探索無限可能「勝」 雙節棍棍迷推廣武術 腰馬合一推廣武術

“當他們看到我比賽時，就如觀賞武術小說一樣，感到震撼和雀躍。”

那年多哈交流 小子譜功夫夢

八年前，在多哈參與中國武術文化節的經歷，為 Anson 留下一幕幕感動畫面，亦令他體會習武之人的身份既獨特又充滿魅力：「多哈人對於中國文化十分陌生，當他們看到我比賽時，就如觀賞武術小說一樣，感到震撼和

雀躍，更加主動和我合照、打招呼。」比賽進行期間正值齋戒月，當地人只能在晚上進食和外出，加上炎熱的天氣，但仍有大量民族前來參與支持，令 Anson 有更大的夢想：希望香港有一個能夠在國際舞台上大放異彩的長青武術節目。



參與多哈首屆中國文化節。



報章報道武術文化節內容。

光與武之間 擦出新火花

Anson 近年一直將創新元素與武術結合，屢次擦出新火花。在 2018 年曾經帶領武術隊參與花車巡遊表演，結合光和武術上演一場創新武術演出，節目名為「光武間」。「以舞台『光』效視覺取代『水』效，以『武術』取代『舞蹈』，打造屬於香港的《光武間》媲美《水舞間》」



創新之路，「一步步慢慢行，我們總可以！」

用貼地的包裝去推廣武術文化。

齊齊出席活動，為武術界出力。

保育功夫聖地 推廣香港精神

大部份香港人對於保育功夫沒有太大感覺，在外國人眼中香港卻聯想到功夫之地，Anson 特別提及雙節棍技藝是別具代表性的。「看到雙節棍，便想起李小龍；而想起 Bruce LEE，便想起香港。」

因此，Anson 希望透過保育這項傳統文化和精神，用一個代表性的節目吸引世界各地的人前往香港。「我們應該推廣這項香港精神，因為李小龍先生正正是香港人，所以我希望透過雙節棍將我們的功夫和文化宣揚開去。」

“我希望透過雙節棍將我們的功夫和文化宣揚開去。”



傳承舞動雙節棍活動，蔡若蓮局長都讚好。

秋 天空氣乾燥，嬰幼兒嬌嫩的肌膚容易因為水分無法保持，而開始出現狀況，不但會又乾又粗，他們更會因為痕癢而擦損！父母見到自然會心痛，今期就為嬰幼兒精選出成分天然無添加劑、有效補濕補水、又適合他們皮膚的潤膚膏！

仲有 lotion 同 moisturizer 無香料無防腐劑
為BB甜蜜可愛歡笑面
我愛小忌廉

容量：400 ml
售價：約 \$139



舒特膚嬰兒潤膚霜 保濕效能達 24 小時

專為敏感膚質的嬰兒而設，能溫和舒緩及潤澤寶貴的幼嫩肌膚，加強保護和保濕肌膚，預防乾燥。配方加入有機金盞花成份，有效舒緩乾燥及敏感；結合能即時滋潤的甜杏仁油、向日葵油及維他命 E 等成份，令膚質柔軟平滑。保濕效能達 24 小時，持久潤澤幼嫩的嬰兒肌。

BIODERMA 保濕滋潤霜 專利 D.A.F 增強皮膚抵禦力

用於日常滋潤及修護乾燥，能長效保濕鎖水，專利 D.A.F 增強皮膚抵禦力，免受外來刺激，舒緩肌膚繃緊缺水，回復柔潤。低致敏性、不致粉刺、不含香料、不含對羥基苯甲酸酯。



容量：200 ml 售價：約 \$248

法國貝兒滋潤保濕乳霜 可強化天然皮脂膜屏障

可舒緩嬰幼兒乾燥敏感的皮膚，混合脂蛋白和礦物質，提供強化的保濕功效，為嬰兒皮膚形成天然水脂保護膜，避免乾燥引起的皮膚癢。蘊含豐富氨基酸、礦物成份及維他命 B5，充份滋潤及修復乾燥肌膚，強化天然皮脂膜屏障功能。



容量：100 ml
售價：約 \$102

低敏保濕乳液 0%香料 色素 防腐劑 適合嬰兒使用



Physiogel 低敏保濕乳液 質地輕盈 易於吸收

低敏保濕乳液能有效減退敏弱肌膚、遠離乾燥敏感不適。質地輕盈，易於吸收，可用於臉部及身體。初生嬰兒，小孩及成人適用。低敏配方，不含防腐劑、香料及色素。

容量：200 ml
售價：約 \$183



容量：236 ml
售價：約 \$139

Babyganics 寶寶輕怡潤膚乳液 輕盈細滑亦適合按摩用

初生寶寶專用系列，適合柔嫩及容易敏感的皮膚。輕盈細滑，既可滋潤及護理皮膚，亦適合用作按摩乳液。蘊含乳木果、燕麥膠原及洋甘菊等植物成份。不含苯甲酸酯類防腐劑、鄰苯二甲酸、礦物油、石蠟油、人造色素或香料。

Kiehl's BABY 嬰兒面部及身體潤膚膏 肌膚留下淡淡清新芳香

能滋養肌膚，用後肌膚柔軟細緻。配方溫和，適用嬰兒面部，為肌膚補充水份，對抗乾燥。配方採用乳木果油、杏核油及純淨蜂蜜。加入精心挑選的雲呢拿、蘋果、梨及甜莓，散發怡人芳香，用後嬰兒（及母親）的肌膚留下淡淡的清新芳香。通過測試，有助大大減低過敏危險；酸鹼度平衡；經敏感性測試，適合每天使用。



容量：200 ml
售價：約 \$275

L'Occitane 乳木果嬰兒溫和潤膚露 令肌膚倍感柔軟水嫩

極緻溫和的乳液，蘊含 95% 天然成份，包括乳木果油及甘油，瞬間滋養肌膚，令肌膚倍感柔軟水嫩，有效強化肌膚的水分屏障及維持天然的保濕度。



容量：300ml
售價：約 \$270