我家
HoMemory

新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送　發行日期：16, Nov 2023

issue

119

14-15 封面故事

02-03
我家・焦點
皇后山交通要通
東北線Don't甩線

04
醫家
唔想蝕去屋企
首先檢查行李

07
無綠不歡
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

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

皇后山未來有望給鐵路網絡覆蓋。

有論指出分拆新線更合理

皇后山交通要通

東北線Don't甩線

施政報告於上月底公布，繼去年提出的「三鐵三路」後，今年提出加推的「兩鐵一路」新項目，推進「北部都會區」東面新市鎮發展，當中「新界東北線」由香園圍途經坪輋及皇后山等地，連接東鐵線粉嶺站。有議員及地區人士認為分拆出新線更合理，並希望繼續延伸成「新南北鐵路」直出市區，以分流高載客量的東鐵線。

施政報告提出「新界東北線」項目。

施政報告提出 香園圍經皇后山等接粉嶺

去年行政長官李家超上任後發表首份施政報告，提出興建「三鐵三路」新大型交通基建。在公布「三鐵三路」後，政府完成跨越2030年的鐵路及主要幹道策略性研究的公眾諮詢。在上月李家超在新一份施政報告中提及，今年底將會發表香港主要運輸基建發展藍圖，勾劃所有主要運輸基建項目的推展，完善鐵路及主要幹道網絡。

雖然該藍圖今年底才會發表，但政府於施政報告已透露政府會加推「兩鐵一路」的新項目，當中除興建北都公路（新界北新市鎮段）及將北環線經羅湖南、文錦渡等地區伸延至坪輋，連接新發展區和不同口岸外，更提出加建「新界東北線」，由香園圍途經坪輋及皇后山等地區連接東鐵線粉嶺站。

政府表示，新的基建將可提供南北走向鐵路段，打通新界東北的主要發展節點。換言之，當新鐵路落實，市民可於坪輋站轉乘北環線的東延線，或可於粉嶺站轉乘東鐵線。鐵路覆蓋及轉乘網絡將更為完善。

議員提議 向南伸延成「新南北鐵路」

張欣宇贊成舊建議的北環綫東延一分為二。

香港新方向立法會議員張欣宇指出，新一份施政報告是提出將舊有建議的北環綫東延，分拆成北環綫東延綫及新界東北綫。他表示，當年的初步想法令新發展區的居民要先要經口岸管制站，才能到粉嶺轉乘東鐵綫，較迂迴費時，新方案將鐵路一分為二更為合理。

民建聯立法會議員劉國勳則認為，「新界東北線」應繼續向南伸延，建設獨立於現時東鐵線的「新南北鐵路」直出市區，以分流高載客量的東鐵線為目的。

劉國勳（右一）提議「新界東北線」應向南伸延。

報料熱綫：61474396

皇后山自入伙後，巴士站常見排長龍。

新鐵路將由香園圍途經坪輋到粉嶺站。

胡景鵬促請提前解決多個基建配套問題

至於民建聯北區社區幹事、已報名參加區議會選舉的胡景鵬補充指，歡迎政府接納進一步完善皇后山對外交通服務的訴求。他指自皇后山社區陸續入伙，巴士站、小巴站、校車位在平日都大排長龍，來往上水的小巴等要輪候長時間的情況，在加開班次後仍難滿足居民需求，因此落實鐵路接駁，將方便市民接駁到口岸或市區，是一個好消息。

然而，他擔心遠水難救近火，皇后山區亦繼續發展第二期新公營房屋，皇后山公共交通不足是燃眉之急。他希望當局除盡快落實鐵路興建時間表外，亦要提前解決多個基建和配套問題，包括強化龍馬路的接駁及分流功能，不能夠讓皇后山居民只能倚靠一條道路進出，另外在鐵路落成前，亦要加設皇后山往返上水、屯門及元朗的巴士服務。

胡景鵬擔心新鐵路遠水難救近火。

參選人談區選

姚銘

（民建聯）

蝴蝶山地方選區參選人

急起直追

- 期望在新選制下，背景多元而專業的區議會，能夠齊心協力，處理社區種種難題；事實上，經歷過社會動盪以及新冠疫情，社區發展都要急起直追，把握香港以及國家發展的機遇，全力推進北部都會區的發展。

葉偉兒

大埔北地方選區參選人

不負市民

- 享天下之利者，任天下之患；居天下之樂者，同天下之憂。民有所呼，作為新一屆完善選舉制度下的區議會選舉候選人要務實，不負市民，把大眾的期盼作為務實的政務工作，拿出更果敢的魄力迎難而上，讓發展成果更多更公平惠及全體民眾。

曾勁聰

（工聯會）

紅花嶺地方選區參選人

綜合處理

- 作為土生土長的北區人，見證北區近 40 年的發展與變化，期待北區蛻變的同時，我希望自己除能成為推動發展的一份子，亦會堅持成為平衡發展與居民利益的協作者，令北區居民得益於發展成果。 議政者受惠於選區重劃能綜合處理社區問題，提升地區治理效能。

李雅芝

紅花嶺地方選區參選人

良政善治

- 北區是北部都會區的重點市鎮，鄰近有四個口岸，與羅湖及福田只一水之隔，北區的未來發展大有可為！香港經歷了之前的亂象，必須落實「愛國者治港」原則，並持續完善「一國兩制」制度體系，讓各級議會能夠與特區政府合力做到良政善治的目標。

駱小鸞

大埔北地方選區參選人

打破舊框

- 新的區議會選舉打破舊有的框框，打破了地區利益固化籓籬。區議會地區直選擴大選區，對區議員的素質有新要求，對社區工作需要注入新力量，社區發展才有新希望，為民排憂解難才有新動力。

吳振輝

（紫荊黨）

大埔北地方選區參選人

不分黨派

- 大埔有相對成熟的社區，有大量可供發展的土地資源，有創新園，有大學，還有豐富的人文景觀與美麗的自然生態。希望在新的選舉制度下，大家能夠不分黨派，共同努力，一起來為大埔的發展貢獻力量與智慧。

張育文

大埔南地方選區參選人

帶領青年

- 在實地社區工作中見證了大埔的成長，也深知目前面臨的困難，同時也希望青年領袖帶領本區青年多做服務，多關注和發揚本土文化，而新選制剛好給了當選者一個可以專心做實事的契機，十分期待大埔區的發展。

方約拿單

大埔南地方選區參選人

幫助弱勢

- 香港教會在社會服務方面發揮了重要的角色。許多教會提供各種形式的慈善和社區服務，包括救濟貧困、提供庇護所、推動教育等。這些服務對於幫助弱勢社群和促進社會和諧起到了積極的作用。

蕭振麟

大埔南地方選區參選人

節能減廢

- 隨著大埔區內人口增長，期望社區能夠團結友愛，實幹為民生。可持續發展是保障未來世代的重要任務，希望大埔區能帶頭推動節能減廢和綠色出行，優化以居民為先的生活品質。新選舉制度下期望更多新世代聲音進入議會，從社區做起，改變現狀。

曾興隆

（民建聯）

北區地區委員會界別參選人

撥亂反正

- 期望北區日後可以在《北部都會區發展策略》下，融入國家發展，增加本地就業機會，盡快完成北環線，成為香港未來發展的新動力。在新選制下亦希望北區區議會可以撥亂反正，議會內有更多做實事的議員，為政府提出務實意見，完善地區治理。

大埔南地方選區候選人包括：

張育文、蕭振麟、方約拿單、黃碧嬌、羅曉楓

大埔北地方選區候選人包括：

劉文杰、吳振輝、駱小鸞、胡綽謙、葉偉兒、吳尉行

蝴蝶山地方選區候選人包括：

胡玉貞、姚　銘、李嘉駿、宋冰冰

紅花嶺地方選區候選人包括：

高維基、孔永業、曾勁聰、李雅芝

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

issue 119 | 16,Nov 2023 | Text：舒 茵 Design：Lavie Wong

寶貝外遊回港 我卻「患得患蝨」

唔想蝨去屋企 首先檢查行李

繼英、法等國爆發蝨患，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「蝨樂園」，並有蔓延至周邊地區之勢。在這形勢下，港人亦「患得患蝨」，不單止外遊怕面對，亦恐床蝨會隨旅客襲港，甚至有網民反映乘搭本港機場快線時發現蝨跡。到底要怎樣有效預防蝨患？

臭蟲（俗稱床蝨或木蝨）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蝨的認識。

床蝨不會傳播疾病

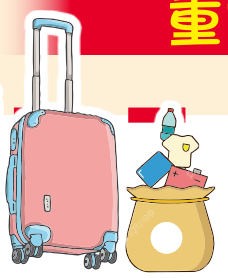
根據衛生防護中心資料，床蝨是吸食温血動物的血液維生的細小寄生昆蟲，對人類造成滋擾的床蝨有兩種，分別是温帶臭蟲及熱帶臭蟲。前者遍布全球，後者則主要見於熱帶地區。兩種床蝨均可在香港找到。床蝨多在床墊和床單折疊處出現，床墊或附近傢俱上有可能發現蛻皮後的床蝨外殼或銹色斑點。牠們更會藉著行李、衣服、寢具等物品，蔓延開去。

床蝨不會傳播疾病，但人們若逗留或居住在床蝨重災區的宿舍，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。

治理床蝨 重點唔止在床

外遊預防措施



1. 用硬殼喼，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. 盡量將喼放在行李櫃及架上，衣物盡量放喼裡，喼常閂實
4. 旅行後仔細檢查行李及衣服有沒有蝨跡，為衣服及物品消毒清潔
5. 為喼噴殺蟲水，將之放入大垃圾袋焗 2 至 3 日，用稀釋漂白水抹一次

外遊見到蝨蹤

1. 熱水洗滌毛氈及寢具，並曬乾或高温整熨
2. 若不能以高温處理，可放於密封膠袋置冰格 24 小時

3. 把熱蒸汽噴入有蝨裂縫罅隙
4. 丟棄蝨跡物品，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

情緒影響五臟健康

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

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 奇 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，他是由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」。

「內在孩子」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缺著，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，近一步判斷自己喜歡、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。療癒「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癒，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。

無綠不歡 issue119 | 16, Nov 2023 | Textt：知知 Design：Alwin

大嘥鬼都「攝位」入中大博物館

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！

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，配合甲版設計、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。

敬畏造化之功 氣候變化放妙詩吟

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，導賞分爲兩部分：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。

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，爲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，主要介紹中大爲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。

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

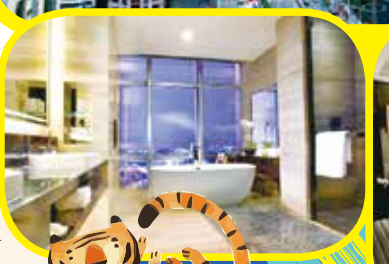
迎合港人北上消費熱潮，港鐵最近推出限時北上優惠，由2023年11月1日至2024年2月29日期間，早上9點後由指定車站前往羅湖或落馬洲站，可享7折車費優惠！因此，這趟重陽節到東莞虎門祭祖，一行四人先到達落馬洲站，再轉乘的士用約45分鐘車程（約230人民幣），直達虎門。

糅合中國傳統法式風格

62層酒店地平線上亮點

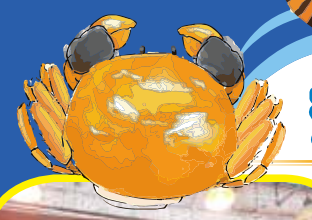
東莞是最具活力的世界製造業名城，當地一座象徵性建築便是位於黃河時裝城的位置，樓高達230米。這座曾屬全鎮第一高座標、共62層的酒店傲然聳立，在東莞的地平線上添加了新的亮點，頂部以巨型鑽石形狀設計，成為奢華的新標誌，建築糅合了中國的傳統特色及法式風格。

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



明記餐館

地址：
虎門鎮新漁村富民路9號

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！

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，便有另一種清新滋味！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。

issue 119 | 16,Nov 2023 | Text、Photo：行孝 Design：Lavie Wong

同心佈置展覽 雜聲紀錄變減壓「啲音」

基層媽媽

我家 HoMemory × STAND BY ME 社區同行基金會

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。

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。

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。

一同細聽媽媽心底話，回家肯定更珍惜她們。

K 媽媽還收錄丈夫給她的情歌《一生愛你一個》。

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。」

> 每次聽見六合彩攪珠聲，就覺得人生充滿希望！

親身參與策劃，讓她覺得很有成就感。

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！」

嘉道理農場「駐園藝術家計劃」

音樂人教減壓 萬事俱備聽其自然

音樂與自然的交織互動，讓人放下腦袋的負擔。本地音樂人希望帶領都市人開啓感官，純粹用自己的心靈去感受，找回在城市中已經丟失的心靈空間，找回舒服與自在。

多種樂器，坊間少見。

就地取材製作天然樂器 仙人掌雨聲棒鳥聲水笛

音樂帶領人 Kawa Wong 通曉多種非主流樂器演奏，包括印度笛、尺八、框鼓、印度手鼓、巴西低音鈴鼓、口弦、喉唱、鋼琴及吉他等。他參與了嘉道理農場暨植物園的「駐園藝術家計劃」，用最擅長的就地取材，製作天然樂器，以聲音引導帶領參加者穿越森林，漫步上山區特色亭閣，隨著綿延起伏的山巒地形，探索自然生態寶庫內的「聲音地景」。

常與隊友一起，有時仿如大型家庭聚會。

Kawa 為園區設計的音樂會融入了大自然的元素，「包括模仿各種動物叫聲的木製刮蛙、貓頭鷹木笛和鳥聲水笛；近年愈漸流行的尺八、框鼓、鋼舌鼓、口弦、手碟，或是由仙人掌製成的雨聲棒、原木製造的獨特弦樂、拇指琴等。」每款都不是坊間常見的樂器品種。

> 在城市日常生活裡面，壓力與繁瑣的事務填滿了個人的空間。

> Kawa Wong：放下一些包袱，打開自己，學習聆聽與感受日常容易忽略的部分。

仙人掌雨聲棒是最搶眼的樂器。

「在城市日常生活裡面，壓力與繁瑣的事務填滿了個人的空間，來到森林音樂會反而找到了自己的心靈空間。」Kawa 一直潛心在主流樂器之外尋找動聽的的聲音，在今年他隻身前往印尼峇里島，去熱帶島嶼學習一些當地音樂、聲音療癒方法，沐浴當地的陽光與海浪，希望在島嶼採擷到自然的療癒之音，帶回香港。

Kawa：「我印象最深刻是有位參加者在參加完活動之後，特意前來跟我分享他自己的感受，雖然歷時 4 個小時，但完成整個體驗之後，反而變得更精神更有活力，好似叉足電。」

> 透過最當下的親身體驗，可以帶走一個『全新的』自己。

談及城市生活的急促及繁忙，喜歡非主流音樂的 Kawa 也希望能夠通過音樂去幫助城市人減壓，「我希望參加音樂會的香港人，可以在這裡放下一些包袱，更打開自己，學習聆聽與感受，包括觸感、溫度、氣息，察覺到日常生活中容易忽略的部分，透過最當下的親身體驗，可以帶走一個『全新的』自己。」Kawa 笑著說道。

園區生物多樣性　豐富聲音來源

「園區內的聲音非常多元化，因為不同的保育工作都在有序地進行中，生物多樣性也可以豐富到農場的聲音，包括溪流的聲音、雞舍的聲音、猴子的聲音等等，當參加者跟隨我們的腳步去穿梭整個園區，其實可以從聲音去認識這裡，會是非常不一樣的體驗。」

Kawa 說道，「我們在不同的季節搞音樂會，都會隨著季節的轉變，包括氣溫的轉變，我們每次舉辦來的參加者也有不同，包括我自己也不斷地尋找新的音樂表達方法，並不斷去探索新的樂器，而產生新的變化，從而令參加者獲得不同的體驗。」

閉目感受，觸感更強烈。

享受在草地上演奏，與大自然聯繫。

秋風起除咗食臘味之外，芋頭都係我必食嘅時令推介！關於芋頭有好多好美味嘅記憶，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，眞係令人回味無窮！

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
- 臘腸 ..... 1 條
- 蝦米 30g
- 乾蔥頭 ..... 2 個
- 粟粉 60g
- 五香粉 ..... 1 茶匙
- 黑松露醬 ..... 1 大湯匙
- 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。

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！

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，用手畀多少少力揸到啲芋絲有彈性。記住，生粉同芋絲徹底撈勻，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。

牧愛街88號

issue119 | 16, Nov 2023 | Text • Design：余遠鍠

作者：余遠鍠

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》。

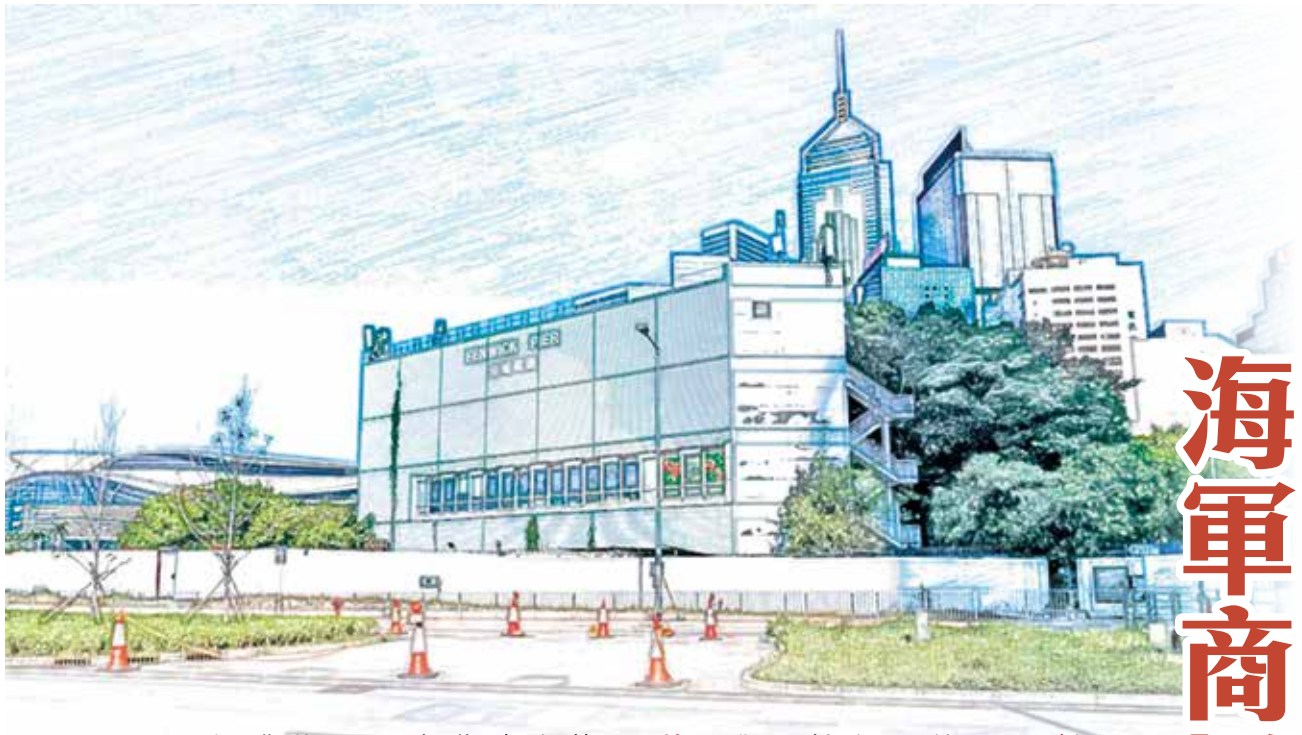
舊式烘麵包，同現時嘅燴魷魚做法相似，會先將麵包微微烘燶，再搽上唔同醬料，做法簡單但非常美味可口！

Good Shepherd street 牧愛街88號

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

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」。



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19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。

劉智鵬希望分域碼頭歷史，未來於原址展示。

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。

上月，立法會工務小組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於原址展示出來，為這地方增添歷史文化的深度。

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。

分域碼頭建築物油漆正在剝落。

古蹟的故事

1970年遷至龍景街現址，圖為未擴建時照片。（歷史圖片）

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。

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

古蹟資訊 **分域碼頭海軍商場** **評級：**沒有評級 **地址：**灣仔龍景街1號 **交通：**乘城巴18號於瑞安中心下車沿分域碼頭街步行5分鐘即至。

issue119 | 16, Nov 2023 | Text：YK Photo：YK、受訪者提供 Design：Aso

把握剛柔分寸

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，帶來驚喜和啓發，目標讓世界各地的人看到武術的無限可能性。

對於武術傳承，Anson是「『智程』至性」之人。

“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。”

在世界雙節棍總會・（WNA）荷蘭總部，與該會會長交換道袍。

不能取易不取難，習武必須紮穩馬！

“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。

別人家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武術發源地。

內地派代表訪港，促進雙向交流。

探索無限可能「勝」
雙節棍迷
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，爲 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，節目名爲「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，爲武術界出分力。

保育功夫聖地推廣香港精神

“我希望透過雙節棍將我們的功夫和文化宣揚開去。”

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，因爲李小龍先生正正就是香港人，所以我希望透過雙節棍將我們的功夫和文化宣揚開去。」

傳承舞動雙節棍活動，蔡若蓮局長都讚好。

我愛小忌廉

為BB甜蜜可愛歡笑面

仲有 lotion 同 moisturizer 無香料無防腐劑

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搔損！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！

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寶的幼嫩肌膚，加強保護和保濕肌膚，預防乾燥。配方加入有機金盞花成份，有效紓緩乾燥及敏感；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。

容量：100 ml
售價：約 $102

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。

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，紓緩肌膚繃緊缺水，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

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。

容量：200 ml
售價：約 $183

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 $275

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。

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