

# 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：14, Dec 2023

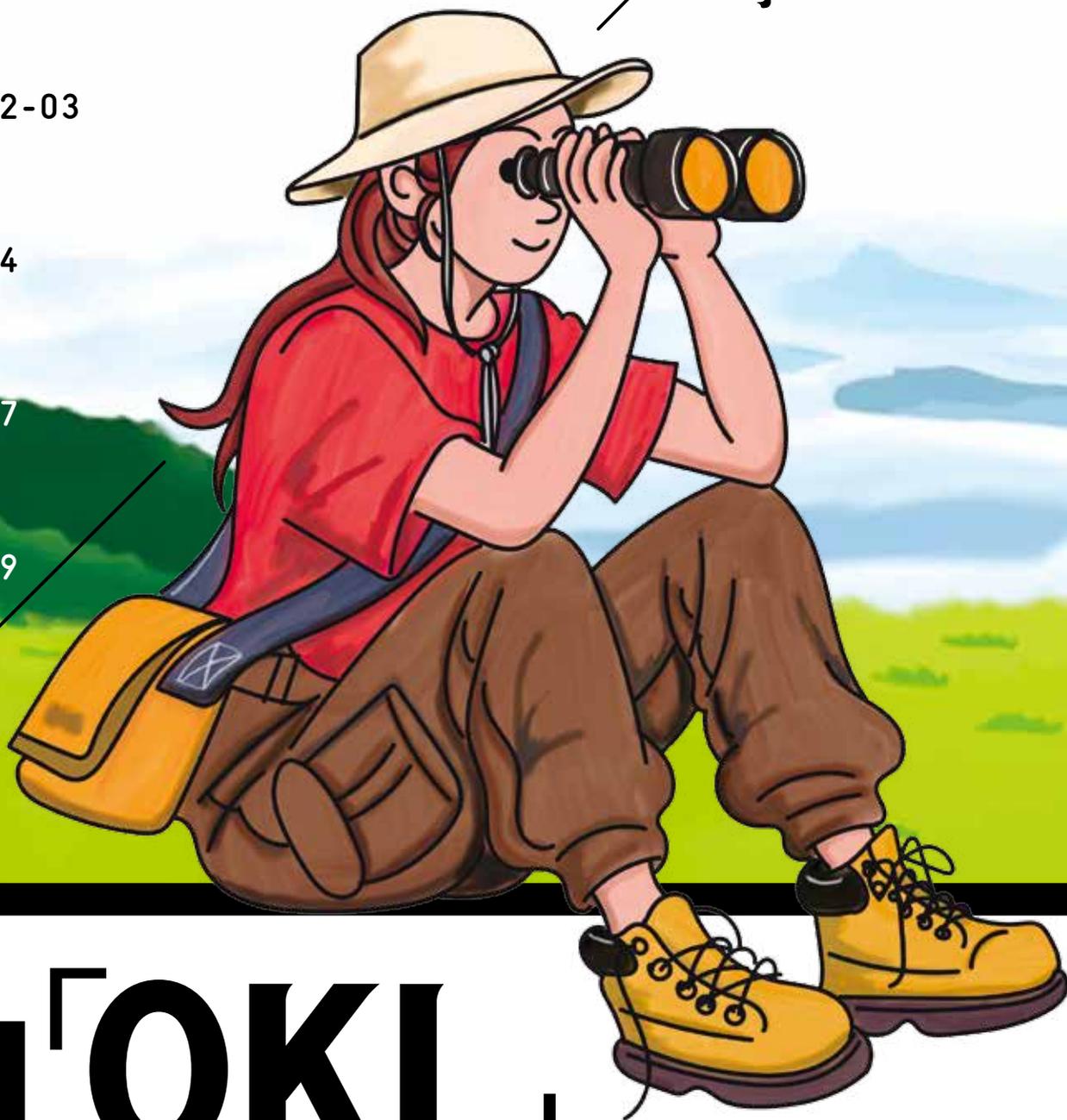
i s s u e

我家·焦點 { TKO人「佳事」起街市臨門一腳 } 02-03

醫家 { 疫後首寒冬 病毒大軍有乜東東? } 04

無綠不歡 { 萬紅叢中一點綠 環保平安夜繽紛 } 07

社區同行 { 香港遠近去 觀察生態多優美 } 09



# 大帽山「OKL」

# 補給連結快樂能量

# 121

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

將軍澳居民「望穿秋水」的公營街市工程，終於「轉入直路」。政府計劃在第67區興建建設公營街市的綜合大樓，相信會在本月經立法會財委會審批工程撥款，如若通過工程便可隨即展開，預計於2028年中完工。



立會最快本月審批將軍澳公營街市撥款。(概念圖)



# TKO人佳事 起公營街市臨門一腳



大樓另有康健中心及母嬰健康院等設施。(概念圖)



聯用大樓鄰近入境處新總部大樓。



聯用大樓位處將軍澳第67區。



擬建街市樓高三層，圖為地下平面圖。

## 工程需時四年半 料2028年中完工

**據**政府向立法會提交的討論文件，將軍澳第67區聯用綜合大樓，將於將軍澳市中心寶邑路與唐賢街交界興建，位處接近落成的入境事務處總部旁，工程費用約為32.5億元。

為令工程早日完工、街市盡早營運，政府已同步進行招標，當局計劃月內（2023年12月）向財務委員會申請撥款。在獲得財委會批准撥款後，有關工程會隨即展開，預計需時約四年半，即約2028年中完工。

## 大樓尚有康健中心社區設施

新聯用大樓的主要設施有多項，包括設有空調的現代化公眾街市。街市共佔三層，預計提供約140個攤檔，包括71個大型攤檔、60個小型攤檔、兩個活家禽攤檔。另外，亦有合共10個熟食攤檔，主要提供輕食和外帶食物。

除了街市檔位，大樓亦會預留空間，以興建服務市民的醫療及健康設施，包括捐血站、西貢地區康健中心、兒童體能智力測驗中心、母嬰健康院及皮膚科診所。此外，亦有社會福利設施，包括長者鄰舍中心、長者日間護理中心、殘疾人士地區支援中心、到校學前康復服務辦事處及展能中心等，以滿足將軍澳居民正急速上升而增加的配套需求。

# 康城居民買餸難 地區望增設街市

除了將軍澳市中心，住在康城的居民，同樣面對買餸難的問題。現時，該區居民買餸及購置日用品，往往依賴康城商場內唯一一間超市，地區人士因此一直提出，希望增設街市或多一間超級市場，滿足當區需要。

## 或多一間超市 多一個選擇

西貢區議員張美雄表示，早期在地區為爭取在康城興建街市或多一間超市的議題，收集到過千居民聯署，

並於上月分別向港鐵及民政事務處遞交聯署及請願信。

然而，張美雄直言，該議題涉及複雜的公共資源分配及港鐵商業決定，因此他希望地區能結合力量，要求政府應重新檢視康城旁邊第86區聯用大樓內的設施，並應居民所需加設公營街市攤檔，以應付康城及未來137區人口所需求。另外，他亦促請港鐵引入多一個超市到康城商場，讓居民有多一個選擇。



將軍澳公營街市料開設140個攤檔。(概念圖)



張美雄(右)望康城加設街市方便市民。



在康城買餸，現時多依靠商場裡一間超市。

## 林素蔚：跟進通風系統安排

本身是將軍澳居民、新界東南立法會議員林素蔚表示，就物價騰貴的將軍澳興建公營街市一事，街坊已等待逾廿載，真可說是「望穿秋水」。對於街市審批將走最後一里路，她感到十分高興。

至於未來街市落成後或衍生的衛生問題，林素蔚擔心綜合大樓距離民居只有數百米，街市的設計或會產生氣味的問題，因此她會繼續跟進街市的通風系統安排。

至於漁農界議員何俊賢則認為，聯用綜合大樓使用人士比較多元，建議局方在出入口、停車場設計上需要多加考量，避免日後會出現人流混雜的問題。



林素蔚關注新街市未來的通風安排。

## 通風口加設鐵絲網防治鼠患

環境及生態局副局長黃淑嫻回應指，未來公營街市及大樓中其他政府設施的出入口將會分開，局方亦會透過服務承辦商加以管理，並與執法部門加強聯繫，若有違規行為會立即行動。

另外黃淑嫻表示，大樓的設計會按照現時的指引，例如喉管與牆壁距離有100厘米，亦會在通風口加設鐵絲網等，相信可以避免鼠患滋生影響居民。

而建築署工程策劃總監馮子峯則補充，大樓將採用中央排風系統，排風系統會安裝空氣清新機，當中包括紫外線過濾器等，且雞、魚檔在排風之前亦需經過空氣淨化器，預計異味問題將得以解決。

# 將軍澳魚檔購龍躉 五旬漢食完暈又瀉

衛生署衛生防護中心，日前公布一宗懷疑「雪卡毒」中毒個案。一名54歲男子本月4日於將軍澳一街市魚檔購入龍躉食用後，約兩小時後出現手部及口腔麻痺、暈眩及腹瀉等「雪卡毒」中毒病徵。

## 魚煮熟亦不能分解雪卡毒

事後，男子到將軍澳醫院急症室求醫，情況穩定並已出院。衛生防護中心表示，涉事的龍躉是購自將軍澳一街市內的魚檔，雪卡毒素食物中毒在熱帶地方並非罕見，主要與進食大珊瑚魚有關，而將魚煮熟亦不能將毒素分解。

中心發言人解釋指，大魚會吃珊瑚礁海域的小魚，而小魚則吃有毒海藻，故毒素積聚在大珊瑚魚體內，特別是內臟；因此魚愈大條含毒量亦可能愈高，但從外觀不易分辨是否含有毒素。



珊瑚魚或含雪卡毒，易令進食者不適。

發言人續指出，受影響人士可能會出現口及四肢麻痺、嘔吐、腹瀉、冷熱感覺顛倒及關節和肌肉痛等病徵。但可以放心的是，大部分雪卡毒素中毒人士都會痊癒，不會對健康帶來後遺症，但攝取過多毒素可影響循環及神經系統。

踏入冬季，呼吸道疾病進入高發期。內地近日出現上呼吸道病毒爆發潮，染病者多為兒童，而本港上冬季病毒要如何分辨？怎樣做好預防措施？



# 提高警覺 應對多重呼吸道疾病

## 疫後首寒冬 病毒大軍有口東東?

### 分清多種冬季呼吸道疾病

病毒	肺炎支原體感染	流感	腺病毒	呼吸道合胞病毒	感冒
病徵	頭痛、疲倦等	發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛等	腹瀉、眼睛發炎等	頭痛、食慾減退、身體疼痛或軟弱無力，間中會引起中耳炎	聲沙、食慾減退等
其他可能出現的症狀		肌肉痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉等			
傳播途徑	經接觸或飛沫傳播	經接觸或飛沫傳播，或經接觸患者分泌物	經接觸或飛沫傳播，或進食了受污染食物或食水	經接觸或飛沫傳播，或經接觸患者分泌物，或受污染物件	經接觸或飛沫傳播
潛伏期	2至3星期	1至4天	2至14天	1至10天	1至14天

內地近日爆發「多病原疫情」，即是包括肺炎支原體、流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒、新冠病毒等多種病原，以至出現有學童邊吊鹽水邊做功課等情景，引起廣泛討論。

至於本港，亦開始見到呼吸道疾病個案上升。不少專家亦指出，聖誕假期不少人會北上度假，內地爆發的病毒容易傳播到本港。衛生署提醒市民、尤其是兒童和長者等高風險群組人士，盡早接種流感及新冠疫苗以加強保護。

今次其中一種較常提及的病原為肺炎支原體，它是一種細菌，每三至七年便有可能出現一次社區爆發，病徵與感染流感、新冠病毒相似，大部分患者症狀較輕，但嚴重者可能會引發肺炎，或出現皮疹、貧血、腦炎等嚴重併發症，而且一些常見抗生素未必有效用。

### 袁國勇：未有出現新病毒跡象

香港大學微生物學系講座教授袁國勇解釋，肺炎支原體感染潛伏期長達兩至三星期，即使康復後亦有約七星期會繼續釋放病菌，令肺炎支原體流行上升速度慢、但下跌亦會較慢。他指出，冬天微生物的生存期比較長，加上人類免疫系統的炎症反應較強，因此容易出現病毒和病菌爆發期，但目前未有跡象出現了新病毒。



### 家長預防病毒

#### 小貼士

- 留意天氣變化，隨時幫孩子保暖
- 勤洗手，打噴嚏或咳嗽用紙巾掩口鼻
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息
- 避免前往人多地方，出門可戴上口罩
- 有發燒、咳嗽等症狀，應留在家休息
- 生病後應避免接觸兒童、長者或抵抗力較弱者

### 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



因為當初專修神經科學，近年又針對處理腦退化症、過度活躍症的個案，所以「腦」一字可概括我的範疇。目前80歲以上每5位就有1位失智（腦退化），特別糖尿病患者就要注意，因患糖尿身體長期處於高血糖水平，會增加腦內產生異常物質，破壞腦細胞，令病人腦部功能逐漸衰退。

預防失智要及早養成好習慣。第一，多舒展筋骨。常做太極拳、瑜伽、健體操等身心運動的長者，不論在認知能力及學習能力，都比只做運動或不做運動的長者高。建議每星期做三次30分鐘或以上的身心運動，有助強化腦力。

## 勤按指尖「腦」力養生

開專欄有一段日子，點解叫自己做腦中醫？其實

因為當初專修神經科學，近年又針對處理腦退化症、過度活躍症的個案，所以「腦」一字可概括我的範疇。目前80歲以上每5位就有1位失智（腦退化），特別糖尿病患者就要注意，因患糖尿身體長期處於高血糖水平，會增加腦內產生異常物質，破壞腦細胞，令病人腦部功能逐漸衰退。

預防失智要及早養成好習慣。第一，多舒展筋骨。常做太極拳、瑜伽、健體操等身心運動的長者，不論在認知能力及學習能力，都比只做運動或不做運動的長者高。建議每星期做三次30分鐘或以上的身心運動，有助強化腦力。

至於平日生活，也有一個小方法可常做，以刺激大腦神經，保持健康活力。在中醫角度，我們五根手指尖通連五臟六腑，所以閒時捏壓十根手指頭及耳仔，也是不錯的養生習慣。



刺激手指的時候，都會刺激大腦激活循環，有助預防腦退化，大概按摩5分鐘感到酸、麻、痺、痛，如果感覺不大，可以按久一點。手指頭的感覺越好，腦部的靈活度越高。

出院護理 ★ 搵真善美

# 聖誕節 精選優惠



德國保活力口服透明質酸  
GHD-HYA

兩支裝  
500ml/支

(原價: \$2,200)

**\$1,760**

德國OttoBock Wingus 電動輪椅  
WC-08 WINGUS

適合後  
德國製造

(原價: \$28,000)

**\$23,800**

以色列光學療法

痛症舒緩器  
BIOSEAM 940

傷口癒合促進器  
BIOSEAM 060

(原價: \$2,400)

**\$1,800**

成人紙尿片/紙尿褲

紙尿片/紙尿褲 買滿\$800  
即減\$50

(另外: Abena / 保證原箱特價\$5/m)

瑞士ROSSMAX 電子血壓計系列

特價  
8折

(原價: \$550)

**\$348**

日本Asahi 即食碎香  
FD-BELS

日本製造  
(適合咀嚼困難人士享用)

(原價: \$126)

**\$100/5包**

歡迎前往選購

銅鑼灣/天后門市  
限定特價商品  
(16/12-8/1)

減壓坐墊系列

玉露SYSTEM  
美國JAY減壓坐墊  
美國ROHO  
減壓坐墊

**特價85折**

Alpha 鋁合金輪椅

ALP-AL2016SQHG-16F/18-V1  
ALP-AL2024SQHG-16F/18-V1

(原價: \$2,600)

**\$2,080**

Allway 電動三功能護理床  
BED-AW E3CPM

送  
3吋記憶床褥  
BED-CPS-LEDG-M-1H

(原價: \$12,000)

**\$8,000**

\*圖片僅供參考，請以實物為準。\*禮物數量有限，送完即止。

## 銅鑼灣店/天后店 小禮物換領券

- 凡憑此券前往銅鑼灣店或天后店可免費獲小禮物乙份。
- 送完即止。
- 此券有效期至2024年1月8日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

## \$100 購物券

- 憑此券購物滿\$2000可作\$100使用，不可兌換現金。
- 此券只適用於所有分店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2024年1月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

## \$10 購物券

- 憑此券購物滿\$200可作\$10使用，不可兌換現金。
- 此券只適用於所有分店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2024年1月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。





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

## 你Plan我都Plan 壓力使乜驚

# 世界不似預期 自我覺察有轉機



### 孩子壓力過大可能出現的行為

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 情緒表達：<br>易怒、易生氣     | 2. 專注力：<br>持續專注有困難    |
| 3. 心情：<br>容易感覺疲累、倦怠    | 4. 睡眠：<br>睡不好、做惡夢     |
| 5. 情緒調節：<br>情緒壓抑不太開心   | 6. 食慾：<br>食慾變小或變大     |
| 7. 情緒失控：<br>容易因為小事就哭   | 8. 疼痛：<br>常抱怨頭痛肚子痛    |
| 9. 社交人際：<br>不愛參與活動甚至退縮 | 10. 心理：<br>容易緊張擔心不知所措 |

**當**學生面對測驗考試，或是要升班適應新學校、認識新朋友，都是一些常見的壓力來源。每個人都有一定的內在資源來應對壓力，適量的壓力可以帶來動力，但過高的壓力持續累積而未有適當處理，可能會導致出現類似抑鬱、焦慮症等徵狀。

隨著社會結構的轉變、互聯網及智能手機等通訊科技急速發展的世代，普遍年輕一輩比年長一輩需要承受更大壓力，容易衍生不安、焦慮、失眠等困擾，甚至於情緒病或出現自我傷害行為。

憤怒、恐懼、悲傷是最常見的3種負面情緒，當情緒出現時，內心和思緒會一直沉浸對未來的擔憂、或過去事件造成的後悔情緒中，令人喘不過氣的感受。當你習慣不去正面迎擊情緒、管理它，長久下來，就可能生病。

### 個人遇到情緒問題

覺察及辨認出當下的情緒出現時，不要抗拒、或批判自己的負面情緒。在負面情緒的背後，有「不健康思想」、「未滿足的需求」或待療癒的「心理創傷」等等原因，分辨問題是否可控，主動出擊減輕情緒的影響。

而情緒管理至關重要，但普遍港人缺乏這方面的了解，其實毋須一定花費太多時間或金錢。除了一般減壓建議，例如多接觸大自然、多做伸展運動、找適合的家人朋友聚會傾訴等，筆者個人推介腹式呼吸法，有助減壓，緩解焦慮。

### 千頭萬緒帶來困擾

家庭	學校	同儕
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 大人頻繁爭吵</li> <li>▶ 環境常變動</li> <li>▶ 家庭結構改變</li> <li>▶ 親人去世</li> <li>▶ 家中經濟困難</li> <li>▶ 家中有暴力</li> <li>▶ 手足關係不好</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 做功課有問題</li> <li>▶ 學業理解有困難</li> <li>▶ 成績不理想</li> <li>▶ 坐不住、難專心</li> <li>▶ 總是被老師“點名”</li> <li>▶ 要上台表演或報告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 無法融入團體活動</li> <li>▶ 覺得被排擠</li> <li>▶ 被嘲笑</li> <li>▶ 交不到朋友</li> <li>▶ 很在意別人看法</li> <li>▶ 被霸凌</li> </ul>

### 腹式呼吸法

面對壞情緒出現，第一時間，你可以透過呼吸運動改善並平緩壓力。

做法：

深吸3秒、屏息3秒、呼氣3秒、休息3秒，然後在放鬆每一塊肌肉時正常呼吸。接著再重頭來一次。



若負面情緒仍然沒有減退，要記得避免以下兩件事：

**切忌1：**用外在事物來宣洩（例如藥物、酒精、食物等），讓身體及心靈持續受累。

**切忌2：**過度壓抑焦慮情緒，假裝沒事，可能更有事。

## 傾聽關懷 助人走出陰霾

根據研究，大部分自我傷害的朋友其實不是想結束生命，只是找不到人傾訴，唯有錯誤地選擇從目前面臨的痛苦中解脫。

不同個案指出，出現情緒問題的人之自我價值、生存意義大都建基於學業成績、金錢、樣貌等，當達不到外界期許的目標時，自我形象低落，人就會有壓力及情緒崩潰。

## 簡單而有效兩招

1 願意傾聽、主動重視情緒困擾的朋友，可以幫助對方走出困境的第一步，如果可進一步欣賞和肯定對方內在的善良特質，有機會幫助對方慢慢建立正面自我形象。

一旦發現察覺自己或是家人子女有情緒困擾甚至自我傷害的危機，不應忌諱問題，應直接關心了解及找專業人士幫助。

2 在亞洲文化中，人們不願意承認有情緒問題，怕被人標籤為弱者，這其實是錯誤的看法。壓力情緒使乜驚，主動覺察了解，有問題，自有辦法解決！

# 商場裝飾 膠玫瑰海車呔聖誕樹

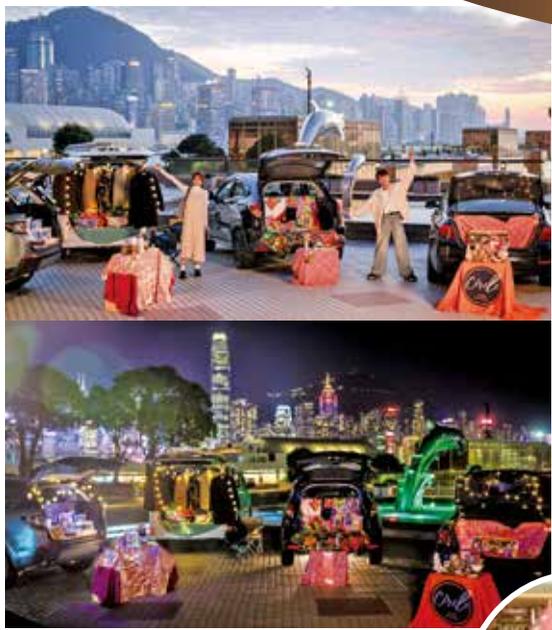
每逢聖誕節，本港各大商場都會換上繽紛的聖誕裝飾，吸引市民打卡拍照。而隨著近年大眾的環保意識有所提高，開始要求大型聖誕樹或節日裝置，可以循環再用或者使用更環保的物料來製作。今次就為各位搜羅帶有環保概念的聖誕商場主題，讓大家盡情慶祝之餘，又能減少浪費！

尖沙咀中港城

## 車尾箱綠色市集 棄呔造巨聖誕樹

中港城由即日起連續3個週末舉辦「聖誕車尾箱環保市集」，市集設於中港碼頭上蓋，環抱維港美景。車主會在市集售賣二手物品，包括服飾、家具、家品、舊玩具、古董雜貨等，讓舊物延續自己的生命，減少浪費。

中港城更首度夥拍環保團體，收集200條廢棄車呔以及100個汽水、紅酒箱，改造成兩棵低碳閃亮環保聖誕樹、大型拱門以及市集聖誕裝置，各位可以拍照留念！而在指定日子更會有戶外飄雪匯演、跳舞及小型音樂會，大家萬勿錯過！



### 聖誕車尾箱環保市集

日期：12月16、17、23至26、30、31日  
時間：5：00PM至10：00PM；  
6：00PM至0：30 AM  
(12月31日)  
地點：中港城海豚池平台花園

### 姆明雪國奇緣

日期：即日起至2024年1月1日  
時間：10：00AM至10：00PM  
地點：MOSTown  
新港城中心L2天幕廣場



# 萬紅叢中一點綠 環保平安夜繽紛

九龍塘又一城

## 15米高聖誕巨樹屋 再生鐵搭出萬花筒

又一城為慶祝開幕25周年，即日起至2024年1月1日，推出「Walk with Me」聖誕藝術企劃。聖誕裝置以環保為理念，由亞洲藝術家共同創作，使用近10噸回收的廢鐵及木材製作。場內15米高的巨型聖誕樹屋，以可再生鐵材搭建，樹屋有三個樓梯入口，屋內鏡面反射，令人恍如置身在萬花筒般的夢幻場景之中。聖誕工匠裝飾，分佈在7間由200件回收廢鐵製成的歐陸小屋之間。另外，還利用過千件金屬切割廢料，拼砌成15米燈光音樂裝置，大家記得拍照留念！

### 「Walk with Me」 聖誕企劃

日期：即日起至2024年1月1日  
時間：11：00AM至9：00PM  
地點：九龍塘達之路80號  
又一城LG2層

馬鞍山新港城中心

## 姆明雪國奇緣Let it「Know」 環保花海喚起「少用塑膠」

新港城中心由即日起至2024年1月1日，舉行「The MOST Wintry Wonderland 姆明雪國奇緣」，還原姆明世界，讓大家與姆明、歌妮、史力奇、小美等姆明一族及好朋友見面。姆明一家會在5米高藍色尖頂「冬日姆明屋」迎接各位，而屋旁由環保藝術團隊DREAMCUBICS以回收膠樽物料再糅合3D打印技術，打造出有200支環保紅玫瑰的花園，絕對是大家必到的打卡點！

樂山是一座名副其實的山水之城，風光秀麗，歷史文化古蹟集結，屬四川知名的旅遊勝地。一大早從成都火車站出發，坐45分鐘左右的高鐵就可以到達樂山。高車站一出，就會有一大堆司機等著載客，整個畫面有點亂中有序的感覺。再從高車站坐車大概20至30分鐘便到達景點區，那就可到售票處買票，假若更方便，建議可以提前提前在手機預先購票。



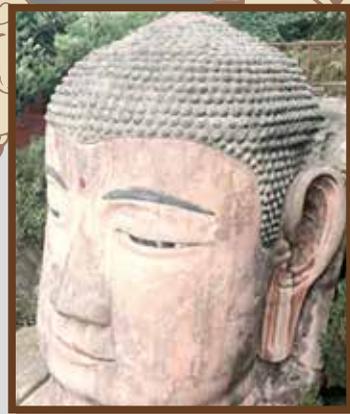
坐高鐵去 感受歷史文化魅力

# 遊樂山 快樂蜀於我們

恭敬禮貌等見大佛  
心境平和寧靜 We Time

**排**隊進入後就開始上山，到頂大概需要30分鐘左右，身邊有數百名慕名而來的旅客，大家卻很恭敬禮貌地等待，我猜可能身處寧靜的環境下，這城市綠洲讓人格外平靜舒適，心境平和。樂山市境內的峨眉山，是中國四大佛教名山之一，是一個老少咸宜的旅遊點，有前往拜佛的、看景的、也有不少充滿文化氣息的打卡位。

走完一上午的樂山大佛後，第一件事就是肚餓要找吃的，可以去嘉興路掃街，有各種甜酸苦辣的美食。



吃苦吃甜人生必經  
嘆綿綿冰後綿綿傾

去樂山點都要吃食番一次鞠婆婆，綿綿冰還是要去樂山吃，鞠婆婆實在平宜又大碗，口味選擇又多，足以教人眼花繚亂的。揀了一個香芋口味的綿綿冰，入口是很純正的香芋味，特別像孩提的時候吃的香芋冰淇淋，裡面還放了黑糖珍珠及爆爆珠，口感層次很豐富。

另外，還點了一碗哈密瓜味的綿綿冰，清甜好香哈密瓜味再加上薏米、小丸子同哈密瓜吃的特別爽。但就是這一份，已真的是太大一碗了，所以沒機會嘗到其他味道，建議兩人一碗比較好。



鞠婆婆·綿綿冰·涼糕·手工冰粉  
(嘉興路店)

地址：

嘉興路347號  
(嘉興路海布衣大排檔斜對面)



軟嫩爽滑牛肉鍋  
齊齊搶吃是罪過

馮四孃店環境乾淨衛生，有兩層環境還可以。必點的是蹺腳牛肉鍋，就是他們的招牌菜，牛肉嫩的軟嫩爽滑，味道很不錯，牛骨湯也很好喝，裡面放了白菜，唯一的不足就是份量比較小，大家會越吃越爽，最後搶著吃。

另外，不得不提一提血旺，它是當天用新鮮鴨血做的，並將紅油香蔥和芸豆配合在一起。那種豐富的香辣口感，配上鴨血的QQ軟彈的口感簡直無敵。一上座就會上調味料同酸菜，配上各種菜都不錯。



馮四孃蹺腳牛肉·非物質文化遺產傳承店

地址：

嘉興路289號、291號、293號



# 香港遠近去 觀察生態多優美

香港一直被大眾視為「石屎森林」，缺乏自然生態。在香港要欣賞自然生態，很多人誤以為只有海洋公園，事情並非如此。熱心保育大自然環境的 Benita，決心從社區開始帶領港人體驗生態，學會珍惜香港每一小生命。



“ 很多香港人以爲要去很遠，才可見識到自然生態環境。  
——Benita ”



“ 希望推動親身體驗大自然，而非靠紀錄片和書本。  
——Jay ”



郊外夜行是城市人少有的活動。



Benita 認為香港很適合辦生態遊，因城市和大自然距離很近。

海上導賞團主要在西貢海下灣、橋咀和綠蛋島。



## 活動有動有靜 生態遊浮潛社區講座

**要** 培養保育的意識，首先要了解到本地生態，香港原來也存在生物多樣性，生於香港的你，真的了解自己的家嗎？Benita 希望讓更多人了解到香港的動物，她稱：「大部分香港人對香港既有生態，缺乏意識，以為一定要去很遠的地方，才可以見識到自然生態環境。」參加者往往在活動過後，始發現對身處之地認知薄弱。

Benita 成立社企 Encompass HK 舉辦生態活動，有不同的生態遊、夜行、海上導賞團，帶領參加者玩獨木舟和浮潛等等，也會舉辦社區講座，免費向觀眾講解動物的特質，認識牠們珍貴的地方，從而令他們發現到保育的重要性。

「我們舉辦生態遊，希望推動更多人以真實的親身體驗大自然的生活多樣性，而非靠紀錄片和書本，外國的生態很遙遠，難以得到深刻的體會。」負責生態遊的 Jay，從小喜愛大自然，但沒有很多機會接觸，也是靠硬件去得到資訊，直到大學的時候就讀生

態系，認真學習本地生態。「我們的導賞團帶領參加者親身體驗，觀察動物，例如到森林了解青蛙的生活模式和行爲，比起靠書本或影片，最能夠帶動市民認識。」

## 夜行帶來改變 親身見蛇消除了恐懼

很多時候對動物產生恐懼的原因，都是來自對牠的不熟悉。Jay 分享參加者的前後轉變，「帶團夜行很多時候會遇到蛇，參加者反應兩極，有些人認為蛇很危險，是兇猛的動物，曾經有一位聽到會遇到蛇，他立即畏懼退縮，但蛇出現時反而他是第一個衝上前看。」

蛇不會追著攻擊人，只會繼續做自己的事，真的親身看見蛇後，那位參加者消除了恐懼，更對動物萌生了莫名的興趣。「城市人沒有親身經歷，印象大多來自電視的資訊，未必真實。」Jay 坦言，畏懼的大多是成年人，小朋友只會感到很好奇，認為應該讓小朋友及早接觸生態，因他們更容易接觸新事物，避免以後產生了既有印象。

## 真實的一面 不在樊籠裏

有些家長會說：「要付數百塊去看動植物，為什麼不去海洋公園？」身為生態專家，Jay 期望能夠給予參加者既寶貴又深入的體驗，看到一個自然生態真實的一面，而非困在籠裏面，受控制的生態。

「導師和參加者的比例一定會保持，確保講解得深入，能夠解答參加者提出的問題，遇到的動物都能清晰看見。」不是看見就上車離

開，確保參加者深入理解生態。讓參加者了解動物正在面對的威脅與人類活動的關聯性，滲入保育的概念。

Jay 強調，要盡量在欣賞的同時減低對生物的騷擾：「我會提醒參加者夜行的時候照清楚地下，不要踩到生物，噴了蚊怕水不要觸碰動物，化學物質會危害動物，而且維持一定人數以減低滋擾。」



城市化建設下，雀鳥生活受威脅。

小小參加者的觀察力，教 Jay 驚艷一番。



# 編舞師辦工作坊樹立榜樣 社區「年輪之樂」 長者潛力解鎖玩 Danso

“李振宇：  
經過幾堂後，他們也會不自覺地放下了對身體的種種限制。”

我們習慣性將年老與身體虛弱、動作不俐落等詞語聯繫在一起，卻較少想過銀髮族在人生下半場，其實可以充滿活力、活得更精彩。有舞蹈團體（Dance Society）與一群來自西貢區的老友記，開展一場名為《身體年輪》的銀髮族身體探索活動，透過互動創作，打破大眾對老年人的刻板印象，讓他們舞出屬於自己的旋律。



李振宇  
Andy

致力追求破格  
創新、解放舞台  
束縛。



上一期結業演出，  
Andy引導老友記重拾  
兒時玩樂記憶。

“老友記總是被社會貼上年齡的標籤。”

不加鎖舞蹈館（Unlock Dancing Plaza）駐團藝術家、編舞者李振宇（Andy）分享說，「身體年輪」最初是一次機遇巧合下，跟社區組織「銀青乒乓」合作而成，希望可以為長者帶來更多不同的藝術活動。「在那次活動過後，發現對我們舞團也有很不一樣的衝擊，我們應該如何看待不同人的身體？不同的舞蹈表演，放在不同的人身上，可以呈現出怎樣獨特的風采呢？」

「老友記總是被社會貼上年齡的標籤，以為到了某些時候、有些事情就應該放手不做。」Andy認為，人們隨著年齡的增長，身體有著一定程度的退化是無可避免，但這仍然是我們的身體，在不同的狀態下仍能有著各種可能性。「有些老友記一進來就會說：『我的膝蓋不太好，或

許不能行走太快；肩膀有些問題，難以舉高手臂……」但其實經過幾堂後，他們也會不自覺地放下了對身體的種種限制。」

“跳舞的人往往容易使用一些抽象的詞彙，對於老友記來說可能難以理解。”

12歲開始在王仁曼芭蕾舞學校習舞、畢業於香港演藝學院現代舞系的背景，Andy坦言教銀髮族不是自己擅長的事，開始時固然會感到緊張。「跳舞的人往往容易使用一些抽象的詞彙，對於老友記來說可能難以理解，所以需要採用一些日常、大眾熟悉的事物，例如是打開門鉸，將這些概念轉化為身體實際呈現。」

由師生變朋友 共同成長

第一季《身體年輪》自2018年啟動，迄今

已連續五年。Andy直言，跟老友記的關係已不再像老師和學生那樣，反而更像朋友之間的互动交流。「有些時候，我們可能會比較緊張、比較chur，記得有一位老友記跟我說：『我知道有時候事情要趕，但急也無濟於事。慢慢來，放鬆一點，平和一些可能會更好！』這句話也成功讓我反思，也許減慢腳步真的更有效呢？」Andy說，老友記擁有豐富的人生經驗，從他們對事情的反應和回應當中，其實自己也受益匪淺，整個過程成就了共同的成長體驗。

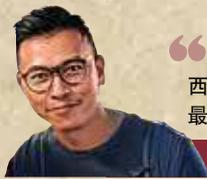
## 望西貢有好場地 促活化廢棄校舍

現時，《身體年輪》已列入康文署的「十八有藝」社區演藝計劃，因應工作坊地點，Andy主要接觸來自坑口的老友記。Andy表示，參加者的樂齡生活豐富多彩：「上完我們的堂，又忙著參與下一個活動……過去十年，本地與人口老化相關的政策得到更多支持，使老友記退休生活更充實！」

做藝術人，尋找演出場地是一貫難題。Andy指出，西貢和將軍澳區缺乏良好場地，去年《身體年輪》的結業表演只能在牛池灣文娛中心劇院舉行。「其實坑口、將軍澳都有合適的土地，可用作興建文娛表演場地；或是一些廢棄校舍，也能好好進行活化利用！」



老友記摒除對「長者身體」的刻板印象，在這裡齊齊投入藝術表演。



“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

做party小食 建議用荷葉夾

# 梅菜油肉刈包

型色·煮意

今期嘅主角刈包，亦有台式漢堡包之稱，用蒸熱嘅白色麵皮夾著滷肉而成，通常出沒於台灣夜市。刈包嘅「刈」字其實有割開嘅意思，聽講以前嘅刈包真係一個包，老闆要用刀切開個包再放餡料，後來才演變到而家上下分開好似個夾咁。咁個「刈」字究竟點讀呢？原來閩南話「刈」字發音為「掛」，所以叫「掛」包，或者叫「割」包都可以。

傳統嘅刈包主角當然係件半肥滷肉，配料有酸菜可以解油膩，仲有花生粉提香及增添口感，最後加埋大量芫茜咁就 Perfect 喇！宜家嘅刈包同漢堡包一樣有好多唔同嘅口味，咁啱近排有朋友送我來自匈牙利國寶級食材鬃毛豬梅肉扒，見啲油花分布均勻，就試吓用嚟整梅菜滷肉刈包，鬃毛豬果然肉味濃郁、肉質鬆軟，好啱識食又嘴刁嘅朋友仔。



原來鬃毛豬都大有來頭，佢係世界上唯一保留有鬃毛嘅豬種，營養價值豐富，包含鋅、銅、鐵及奧米加3脂肪酸等。勁還勁，原來1990年代鬃毛豬幾乎瀕臨絕種，當時只係剩番198隻，好彩匈牙利鬃毛豬保育協會聯同動物遺傳學家和農民嘅努力，依家數量已經大幅升番，如果有機會遇上，大家記得試吓喇。

就嚟聖誕，大家不妨試吓整刈包做party小食。我就買咗體型好的骰嘅「荷葉夾」，係台灣刈包嘅一半大。留意梅肉扒一定要有油花紋出嚟先唔會「乾、硬、噉」，當然用五花腩都可以，其他配料就可以自由發揮啦。



## 啖啖芫茜 喜上眉梢



Issue 121 | 14, Dec 2023 | Text: Photo: 聞西 Design: Megan

### 做法：

① 梅菜乾浸軟洗淨去沙後切碎，梅肉扒洗淨用廚紙印乾切件。另外準備滷肉配料：薑、蔥、蒜頭、冰糖及八角。



② 燒熱鑊落少少油，放梅肉扒件煎至金黃盛起。然後用鑊內豬油爆香蔥、薑、蒜，並加入冰糖，將梅肉扒回鑊，同時加入八角炒勻。

③ 加入調味料，再加水份到材料表面，並放入梅菜乾，㗎蓋慢火炆一個鐘直至收汁。最後落少少麻油添香味。



④ 芫茜用鹽水浸洗乾淨印乾及切碎，花生打碎或壓碎，同時蒸熟荷葉夾。之後，拎起荷葉夾，逐一放入梅肉扒件、梅菜、芫茜及花生碎。（我鍾意放大量梅菜乾，真係非常好味呀。）



### 材料：

梅肉扒或五花腩 500g、梅菜乾 40g、薑 1 小嚟、蔥 2 棵、蒜頭 5 粒、冰糖 20g、八角 2 粒、芫茜及花生碎適量、荷葉夾 1 包



### 調味料：

生抽 5 湯匙、米酒 3 湯匙、胡椒粉 1/4 茶匙

牧愛街88號

Issue 121 | 14, Dec 2023 | Text & Design: 余遠鐘



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》。



舊郵政總局大樓 1911 年 6 月興建於畢打街德輔道交界，樓高四層並且設有地庫，採用當時十分流行的文藝復興建築風格。根據 1911 年統計資料，當時郵政局已處理超過 23 萬份郵件及包裹。

## 舊郵政總局 1976 年清拆



「四柱擎天」原是大樓正門四大圓柱。

到戰後，社會對郵政服務需求急增。儘管大樓內其他政府辦公室相繼遷離，但總局大樓的郵務空間仍不敷應用，加上中環商業中心及地下鐵路發展，舊郵政總局大樓最終於 1976 年清拆，改建成環球大廈。

舊局拆卸後，部分建築構件及物品，被重置在不同地方：一塊刻有香港郵政服務宗旨的木製拱形匾額，被遷至現時第四代郵政總局二樓的牆上；舊局的迴轉木樓梯原件，其木扶手欄杆交由當時剛成立的古蹟辦保存；大樓的六條簷廊石柱，則擺放在尖東市政局百周年紀念公園的噴水池旁邊。

## 梁潤昌將石柱購回轉贈



王麗賢介紹石柱保留及搬遷的經過。

至於舊局四條主力圓柱，則聳立在大帽山麓的嘉道理農場內，成為「四柱擎天」景點，供遊人參觀。

嘉道理農場暨植物園永續生活及農業部主管王麗賢介紹指，當年郵政總局拆卸後，抗戰特工、商人梁潤昌從拆卸工程的公司，購回四支前郵政總局正門大圓柱，並贈予其摯友賀理士·嘉道理爵士。

王續指，嘉道理爵士其後將四支圓柱安放於園內擎天徑的起點，令其得以保留下去，而園方亦豎立

梁潤昌將石柱購回轉贈嘉道理爵士。

紀念石碑紀錄這段珍貴友誼故事。

## 經歷搬遷不列古蹟評級

根據現行的古蹟評級範圍，如石柱於原址保留，古蹟辦則會按六項評審準則作初步研究，考慮是否適合納入評級名單；相反地，如石柱已從所屬建築物拆遷，成為可移動物件，便不適用於現行的評級機制。因此雖然屹立于嘉道理農場的「四柱擎天」，已有逾百年歷史，但因經歷搬遷而不在評級範圍中。

農場景點是舊郵政總局門柱

# 嘉道理友情故事 四柱擎天屹立理郵



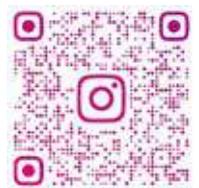
本港寸金尺土，不少有重要歷史意義的古蹟，也難逃過拆卸命運，當中有古蹟部分構件獲保留，尋覓其他地方重置。就如原座落於環球大廈所在地的舊郵政總局大樓，其正門四條大圓柱，在拆卸後獲重置於大埔嘉道理農場半山，逃過堆填厄運。



石柱重置過程記載紀念碑上。



木製拱形匾額掛於現時郵政總局牆上。



往期回顾

### 溫馨提示

- 參觀嘉道理農場暨植物園需入場費；該園每日提供十個車位供網上預約，駕車參觀該園，先到先得。

### 古蹟的故事

## 由花崗岩大柱裝飾 遙想郵政總局宏偉



舊郵政總局大樓 1976 年拆卸。（歷史檔案館圖片）

位於畢打街同德輔道交界的舊郵政總局大樓，屬本港第三代郵政總局。當時第 12 任港督卜力爵士（Sir Henry Arthur Blake，又名「卜公」）認為，大樓是重要公共建設，因此以高規格興建。

經過五年籌建，當時政府採用丹尼遜、雷安及傑斯建築公司（Dension, Ram & Gibbs Co.）建築師的方案，選取花崗石建造大樓主要立面，大部分柱身及拱頂以花崗石建成，牆身就用廣東紅磚，再以廈門磚築砌表面。紅磚跟花崗石的顏色在立面上對比鮮明，正是當時流行的裝飾手法。大樓門口則以四支花崗岩大圓柱作支撐，令建築顯得更宏偉。

而郵局大樓面向干諾道中一邊，設有一條管道連接郵局的一樓到碼頭，方便駁船運送郵件。直至 1976 年，給現時位於康樂廣場二號的第四代香港郵政總局取代。

評級：不獲評級

地址：新界大埔林錦公路嘉道理農場暨植物園內

交通：太和站下車轉乘 64K 巴士往元朗西方向，於嘉道理農場暨植物園門前的巴士站下車。

不少山友出發前會到來合照。



## 行山衝線 必食連姐豆腐花燒賣

雖然這裡山長水遠，運送物資不如市區方便，不過連姐堅持經營最營養美味的郊野小吃，這裡的豆腐花、燒賣以及魚蛋都是連姐親自炮製，「我的豆腐花糖水裡面加了薑汁，豆腐花的質地要嫩滑，配上了黃糖粉，讓山友行完山出一身汗之後，來一碗解渴！」於是，行完山的山友吃上一碗連姐豆花，都會是他們當天行山的衝線任務之一。



連姐笑著分享道：「上次有個山友下山之後才打電話給我，說剛剛吃完食物忘了給錢。他說自己好像回到家裡一樣，吃了東西，聊了天，舒服自在，忘了埋單就離開。」連姐把這件事當成笑談，神色裡卻有些自豪。「我覺得這個地方凝聚了好多朋友，好像一個大家庭，喜歡行山的人常回到這裡，而我一直為這些好朋友打開門，迎接他們。」

前路有高低 要走要咁——祝福支持

# 大帽山OKL

## 補給 運 結快樂能量

香港「山界KOL」除了「野生捕獲發哥」以外，同樣深受港人歡迎的還有「大帽山連姐」！補給包搞掂的「OK Leader」連姐全名江火連，生性喜歡大自然，服務大帽山郊野公園茶水亭至今30年，幫助山友風雨不改，講心不講金，講起連結香港根。

“這麼多年來，從來沒有把經營茶水亭當成一盤生意，講心不講金。”

連姐與「發哥」周潤發很老友。

大帽山精神涵意廣，「挑戰最強」、「無限活力」、「擁抱自然」皆在其中。





參與慈善活動宣傳，與藝人洪永城合照。

“我覺得這個地方凝聚了好多朋友，好像一個大家庭。”

## 朋友周末敞開心房 她願意做個「聽」長

「我有好多山友朋友，他們在市區工作生活面對相當大的壓力，周末來到大帽山行山就是減壓放負，他們有好多不能跟其他人說的秘密或者心底話，都不介意跟我分享，我就做一個安靜的聆聽者。他們分享完之後，覺得輕鬆很多。」

繁忙的都市人每日遇到各種難關，應付感情、健康或者工作等等的壓力，身處大自然就感到自己渺小，加上行山是與自己的體能角力的旅途，沒有多餘精力去思考太多，心頭包袱有意沒意也放下了。換來的，就是大帽山的山風、樹影，還有連姐的豆腐花、魚蛋和燒賣。



“我就做一個安靜的聆聽者。他們分享完之後，覺得輕鬆很多。”



連姐收養的廿八愛犬，是茶水亭的小店長。

### 1993年起開辦茶水亭

“到現在，因為喜歡大帽山的山友而繼續留下來。”

「當」初因為喜歡大自然、喜歡戶外、喜歡郊野公園，我來到大帽山開茶水亭，到現在因為喜歡大帽山的山友而繼續留下來，這麼多年來，從來沒有把經營茶水亭當成一盤生意，講心不講金。」

膚色黝黑的連姐性格非常隨和，臉上總是帶著微笑。1993年起在大帽山「落腳」經營茶水亭，自然是見慣「大場面」，無論誰上前跟她寒暄幾句，都可以感受到那份溫暖。

香港的最高峰就是大帽山，海拔 957 米高，所以不少行山愛好者一年四季都會來到這裡感受自然、享受郊野。大帽山郊野公園茶水亭，距離港鐵荃灣站約 7.8 公里，是行山人士最喜愛的聚集點。由於整條行山路線只有這裡一個洗手間，很多山友會相約在這裡為起點進行補給或者「方便一下」，作為征服大帽山

之旅的最前線準備。

### 風雨不改為山友經營

“行山亦讓我交到了很多好朋友，茶水亭的人情味是無價之寶。”

「90 年代大帽山沒有現在這麼多行山客，大家是從 2003 年的 SARS 之後，對待健康的觀念有轉變，開始意識到需要更好地保護自己的身體，於是逐漸開始多人周末行山鍛鍊身體。」連姐在大帽山廣結善緣，平時服務山友時也會跟山友聊天學習，聽山友分享行山的心得和經驗，久而久之，亦起心動念去行一行闖一闖。一如那些悠閒山客外的探險愛好者，不斷參加山賽，挑戰自我。2018 年，連姐跟隨山友到泰國參加山賽，更獲得了組別第三名的好成績。

近年來，越來越多登山愛好者造訪香港的最高峰大帽山，甚至 8 號風球依然有人來大帽山跑山，連姐的茶水亭就為這些山友風雨不改地開放。「我很喜歡

行山帶給我的正面能量，讓我獲得開心和快樂，行山亦讓我交到了很多好朋友，茶水亭的人情味是無價之寶。而我的茶水亭能夠成為山友的地標，我感到很榮幸。」



2018 年跟隨山友到泰國參加山賽。



綠化環境，當然落力參與。

## 與大自然作伴 視環保為己任

問及有否退休的打算，連姐卻肯定地回應「未有！」因為她視經營茶水亭是她人生的重要部分。她並感恩當自己需要休息或處理雜務時，山友們樂於充當她的「助手」，替她打理茶水亭。

連姐的人生與大自然作伴，也因此擔當著山間的「環保大使」，由自己的茶水亭做起。她會鼓勵山友自備可重用水樽，提醒他們不要

在山上遺留垃圾：「請你把所有垃圾留在身上，然後帶來我的茶水亭，我會細心教導你將它們分類，再放置到不同的回收箱中。」

“請你把所有垃圾留在身上，然後帶來茶水亭，我會細心教導你將它們分類。”



與「大帽山之美」比賽聯合創辦合照。

## 經典紙袋變身 出賣年齡有絞腦汁

早前內地麥當勞推出限定貓袋，即掀起內地及香港的貓奴瘋搶潮，炒價更高原價近 1 倍。最近，日本麥當勞又玩聯乘，與時裝品牌合作推出玩味十足的限定產品，更將麥當勞 (M 記) 的經典啡色外賣紙袋，設計成由厚尼龍材質製成的購物袋，由於還原度極高，現時這款購物袋已追加預約至 12 月 29 日才出貨！

# M 記聯個袋變當 拿夠工「變當紅」

### 外賣袋最經典 金拱門環保袋

¥ 3,500 (約 HK\$182)

日本麥當勞聯乘日牌 graniph，推出一系列限定產品，其中外賣袋造型的環保袋最受歡迎。環保袋正面繡有金色拱門，背面則繡有全球所有 M 記餐廳通用的宣傳口號「i'm lovin' it」。環保袋由尼龍材料製成，耐用又防水，內部有一個暗袋，方便大家存放耳機或手機等物品。



### 眾角色踩單車 Say Hi 環保袋

¥ 3,500 (約 HK\$182)

另外，大家熟悉的角色，包括麥當勞叔叔、漢堡神偷和滑啣啣都變成環保袋一員，一眾角色騎住單車同大家 Say Hi，同樣都由尼龍料製成，耐用又防水。



### 薯條盒印衛衣 著起紅過茄汁

¥ 7,900 (約 HK\$411)



McFried Potatoes (R) 的薯條盒都可以變成鬆身連帽衫的設計，認真有型！連帽衫用上羊毛內裡，質感好，又可搭配落肩款式，著上身又型格又夠 chill。

### 未出街已興奮 特別版窿窿鞋

除了日牌 graniph 聯乘外，M 記亦有與鞋履品牌 Crocs 聯乘推出特別版窿窿鞋。Crocs 的厚底窿窿涼鞋熱潮持續，早前才在旺角朗豪坊開設全港首間 Digital focus 體驗店，當中就有出售未發售先爆紅的 Crocs X McDonald's 系列。



#### McDonald's x Crocs Hamburglar Clog

US \$75 (約 HK\$585)

這款窿窿鞋採用漢堡神偷著名的黑白條紋，並飾有漢堡包，充滿童趣。而材質輕盈兼防水，通風口增加透氣性，並有助排水，易於清潔且快速乾燥，並可以客製化 McDonald's® Jibbitz™ 吊飾。

#### McDonald's x Crocs Birdie Clog

US \$75 (約 HK\$585)

這款窿窿鞋有小飛飛標誌性的黃色和粉紅色，以及她最喜歡的雞蛋鬆餅，非常可愛。



#### McDonald's x Crocs Classic Clog

US \$70 (約 HK\$546)



紅色的窿窿鞋綴有薯條、漢堡包和金色拱門立體圖案，是非常經典的麥當勞組合。



#### McDonald's x Crocs Grimace Cozzy 涼鞋

US \$70 (約 HK\$546)

這款涼鞋的靈感來自每個人的紫色摯友，內裡人造毛皮，感覺暖笠笠，就像穿著滑啣啣的鞋子行走一天。Grimace Cozzy 涼鞋的帶子上印着他可愛的表情，並配有其最喜歡的奶昔。



### 黃啡毛毛外套 為你我他送暖

¥ 13,000 (約 HK\$676)

環保袋以外，M 記與 graniph 更推出男女皆宜的冬季毛毛外套，主色是 M 記的黃色和啡色，有熟悉的角色人物張開雙臂微笑的圖案設計。即使大家沒有頸巾，立領的設計也能夠緊緊包裹住頸部，保暖性極高！

