

我家

HoMemory

地區焦點

誠意等「后」
五月寶誕日 繁花盛開時 ②③

我家·熱話

垃圾徵費押後推
「交代」點用好緊要 ⑭

醫·家

流感「困嗽鬥」
久咳不癒有妙方 ④

無綠不歡

悠遊荃灣如心園
睇木化石有綠化心 ⑮



封面故事 ⑧⑨

造型師入漁樂園

唔講顏值改講養殖



看得見的人情味

新界東地區 124 issue

星期四派送 發行日期：25, Jan 2024

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

「西貢天后寶誕廟會」將在今年 5 月舉辦。為響應政府提出的「日夜都繽紛」，廟會除增加至逾 70 個攤檔的規模外，並於下午一時至晚上十時舉辦，讓區內外市民及善信，到大廟灣天后古廟參拜後，可順道到西貢市中心的天后廟前逛廟會，感受傳統節日氣氛。地區人士表示，支持以此作為提振經濟重點項目，達凝聚社區同時刺激消費的效果。

地區支持傳統活動提振經濟



西貢宜春街每年舉辦「西貢天后寶誕廟會」。

每年天后誕廟會吸大批遊客

西貢天后誕廟會是西貢的傳統節日慶典，過去一直由西貢街坊會籌募經費及贊助舉辦。今年西貢民政處計劃以該廟會，作為提振該區經濟的 2024



天后誕期間，有傳統粵劇神功戲演出。

年重點活動。根據西貢民政事務處，1 月提交西貢區議會的文件指出，廟會將於今年天后誕期間，一如過往於西貢天后廟前、宜春街部分路段及萬宜遊樂場舉辦。該處將設有臨時搭建的大型戲棚及祭壇，以吸引遊客進行祭神活動及觀賞傳統粵劇神功戲節目。另外，戲棚外更設有美食及文化市集，匯聚區內特色及手信攤檔。

市集逾70攤檔開到晚上10時

2021 年，天后誕獲列入第五批《國家級非物質文化遺產代表性項目名錄》。正因西貢是漁民的傳統聚居地，區內的天后信仰文化一直十分濃厚，區內至少有 8 間不同歷史的天后廟，當中最突出的是南宋時期西貢佛堂門的一間。該廟去年獲評為法定古蹟。正因為該廟歷史悠久，每逢天后寶誕都有大批善信前往

參拜。

西貢民政事務處高級聯絡主任鄭智榮表示，今年的廟會市集，計劃有逾 70 個攤檔，目標數目較以往增加一成，並為積極響應「日夜都繽紛」主題，廟會會改由 5 月 23 日至 27 日下午一時至晚上十時舉行。

他續指，該處會與西貢街坊會保持緊密聯繫，並積極協助推展及宣傳有關活動。西貢區議會的提振地區工作專責小組，亦將就廟會籌辦提供意見。

李天賜冀市民感受多元魅力

西貢區議員李天賜表示，西貢天后誕廟會一直是西貢區的傳統節日慶典，深受區內市民歡迎。因此，他認為西貢民政處計劃以廟會提振本區經濟十分合適。他支持相關建議，冀可讓遊客和市民，特別是年輕一代，體驗匯聚傳統中華文化和社區特色的多元魅



廟會當中有美食攤檔，入黑後仿如夜市。



每年的廟會由西貢街坊會望舉辦。



西貢墟天后古廟及協天宮位於普通道。



區議會小組將就廟會籌辦提意見。



去年的廟會是疫情後首次復辦。

力，凝聚社區同時刺激消費。

他解釋，天后誕廟會過去曾因疫情停辦，至去年5月以較小規模復辦，今年會恢復疫情前的規模舉行。而以往有關地點，將有臨時交通管制及改道安排，並設有交通輔助設備。

由於西貢居住群落遍布各區，不少人可能考慮駕車，李天賜擔心會令市中心出現交通擠塞，因此建議區內居民，以至遊人應乘坐專線小巴等公共交通工具。他說，相信警員會一如過往亦會在場疏導車輛。

響應日夜繽紛 「節扣」優惠多

另外，李天賜引述會議內容指，今年廟會為響應「日夜都繽紛」主題更推出天后誕特別「節扣」優惠，邀請市集攤檔、西貢區內商舖及食肆，提供天后誕限定貨品或堂食折扣，並推出具西貢漁村風味或富藝術文化的特色手信，相信能展現出西貢傳統文化和新意。他呼籲，西貢居民要踴躍參與賀誕及廟會，一同傳承西貢文化。

佛堂澳「大廟」 華南現存最古老

西貢有多間天后廟或天后宮，遍布市中心、南圍、北港、大網仔、坑口，以至佛堂澳各地。正因為本港開埠初期是漁港，天后有「海上守護神」之稱，是漁民的民間信仰。而當中位於佛門堂天后古廟，更是整個華南地區現存最古老、最完

整的一座，因此又有「大廟」之稱。

相傳南宋年間，福建有林氏族人到九龍落籍開村。當中有運鹽的船夫兄弟在一次出海遇到強風時，因船被打沉而墮海。當時不斷呼救的兩兄弟，頻呼天后娘娘打救，結果兩人最終被吹到東龍島對開的沙灘獲救。因為這次經歷，兩兄弟深信天后顯靈，故此就集資在該處興建一座天后廟，而所在位置正是佛門堂現址。



天后有「海上守護神」之稱，是西貢居民重要信仰。

渡輪公司安排特別班次

正因「大廟」有悠久歷史，每年農曆三月廿三日天后誕，前來參拜的信眾達三、四萬人之多，香火相當鼎盛，渡輪公司更會在天后誕前夕及正日安排特別渡輪服務，接送善信到該廟參拜。



佛門堂天后古廟去年成為法定古蹟。

「天賜」機會好好把握 爭取改善公共設施

區議員 區情

區議會換屆選舉已順利舉行，西貢一眾區議員亦已於1月1日宣誓履新，並相繼展開地區工作，當中李天賜於地區委員會界別成功當選。

爭取改善區內公共設施

現年42歲的李天賜，是西貢萬宜灣新村原居民。當選區議員前是西貢分區委員會工作小組召集人，一直為地區服務。當選後隨即籌備於西貢市中心開設辦事處，服務西貢居民。他接受《我家》專訪時表示，



感謝西貢鄉親及「三會」成員的支持與教導，讓他有機會進入區議會，為西貢及將軍澳居民服務。

改善民生事務方面，李天賜表示，會協助居民爭取改善區內公共設施，並促請有關部門增加環境改善工程。同時，他亦會在地區層面推廣康樂及文化活動。

李天賜承諾，履新後會全心全意服務社區，專注關心民生事務，發揮其應有的地區服務和諮詢功能，並緊密與政府各部門溝通和合作，排解民生憂難。

名中醫講成因 分享解決妙方

流感困嗽鬥 久咳不癒掙爆頭

冬季是各種病毒活躍時節。衛生防護中心日前公布，本港已進入流感高峰期，公立醫院有關呼吸道感染求診個案明顯增加，而新冠病毒近期活躍度亦持續上升，不少人外出亦重新戴上口罩，減低感染風險。許多人患流感後久咳不止，有內地名中醫分享止咳妙方，並提醒大家做好防病準備。

廣東省名中醫、廣東省中醫院呼吸及危重症醫學科大科主任林琳教授，早前在廣東省中醫院公眾號分享，不少人患流感後一直咳嗽，當中有兩個主因，一是體內感染的炎症尚未痊癒，風寒或風熱邪氣仍殘留在體內；二是病後體內正氣不足，免疫力低下，呼吸道炎症後黏膜未完全修復，呼吸道神經末梢敏感，所以易受外因刺激。

林琳指出，中醫藥在治療感冒後咳嗽有顯著效果，若只是輕微咳嗽，可以靠食療、浸腳、多喝溫水、戴口罩等方法來緩解症狀；若症狀較嚴重、長時間久咳不癒，則建議去醫院進一步檢查，以排除是否感冒後繼發下呼吸道感染等疾病。

感冒後養生貼士



1 注意保暖，避免再受涼



2 勿熬夜，多休息



3 多喝溫水，保持咽喉濕潤



4 適當鍛煉，增強體質



5 不要吃生冷及辛辣食物



6 少吸煙並遠離二手煙



教授推介止咳湯水

沙參麥冬百合烏梅飲



材料：
沙參 30 克、
麥冬 15 克、
鮮百合 1 顆、
烏梅 3 至 5 顆、
少許糖

做法：
加入適量水煮沸
代茶飲



銀耳雪梨羹

材料：
銀耳 100 克、雪梨一個、枸杞 10 克、冰糖少許

做法：
1) 鍋中倒入足夠水，煮沸後轉小火先燉銀耳約 40 分鐘，至湯汁稍有黏稠加入梨塊。
2) 再燉 15 分鐘後，放入枸杞和冰糖，加蓋燉 5 分鐘即可。



打流感針兩大疑惑

不少專家提醒大家盡早接種流感疫苗防感染。九龍中醫院聯網家庭醫學部何家銘醫生，早前在伊利沙伯醫院 Facebook 專頁「伊院通」上，拆解坊間對流感疫苗的疑惑：

1 接種疫苗後仍會感染流感？

雖然接種疫苗後仍有機會感染，但已大大降低出現嚴重併發症及死亡的風險。接種後，身體需約兩星期產生抗體才有足夠保護力；若出現發燒或肌肉疼痛等情況，可能是打針後的副作用。

2 什麼情況下不能注射疫苗？

對流感疫苗或其他疫苗成分有嚴重敏感史、發燒或身體有其他任何感染，或是本身有出血問題，又或正在服用薄血藥人士。

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



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。



湯水潤走黑眼圈

五指毛桃淮山白朮排骨湯

材料
五指毛桃 20 克、乾淮山 20 克、鮮淮山 500 克、白朮 20 克、排骨 500 克、生薑、鹽

步驟
1) 淮山洗淨，削皮切塊；排骨洗淨焯水備用；生薑洗淨，去皮切片。
2) 五指毛桃、白朮、乾淮山洗淨，與鮮淮山、排骨、生薑一起放入鍋中，加入適量清水。
3) 大火煮開後，中小火煮至排骨熟爛，加鹽調味即可。

功效 健脾補氣

枸杞豬肝湯

材料
枸杞葉 500 克、枸杞子 30 克、豬肝 400 克、生薑、鹽

步驟
1) 清水洗淨枸杞子；豬肝用清水洗乾淨，切片後焯水備用；生薑洗淨，去皮切片。
2) 先將枸杞葉、生薑加適量清水，大火煲約 20 分鐘。
3) 改用中火煲 30 分鐘，再放入豬肝與枸杞子。待豬肝熟透，加鹽調味即可。

功效 補虛益精，益血明目。

都市男女每天忙忙碌碌，工作和休息難以平衡，大多頂著一對「熊貓眼」奔走四方。從中醫角度來說，黑眼圈的出現與「脾」、「肝」有關。

眼瞼部位歸脾主管，如因飲食不慎、先天不足等原因引起脾虛，氣血生化不足而不能濡養眼瞼，就會出現黑眼圈。而「肝開竅於目」，長期熬夜易致肝血虧虛，眼睛無法得到濡養，也會因而出現「熊貓眼」。以下推薦兩款養生湯水，可有效解決這問題。



眼瞼部位歸脾主管，如因飲食不慎、先天不足等原因引起脾虛，氣血生化不足而不能濡養眼瞼，就會出現黑眼圈。而「肝開竅於目」，長期熬夜易致肝血虧虛，眼睛無法得到濡養，也會因而出現「熊貓眼」。以下推薦兩款養生湯水，可有效解決這問題。

Cookies Plus Gallery

百變熊仔

新品

軟身熊仔Bear LaLa
可換衫變身另一隻動物!

曲奇餅禮盒



曲奇禮盒盲盒

- Cookies Plus 出品的三款美味曲奇
 - 朱古力杏仁片曲奇
 - 奧利腰果脆脆
 - 雲尼拿曲奇/綠色盒或士多啤梨曲奇/紅色盒
- 內附1隻Bear LaLa動物 + 1套可更換服裝

零售價：~~團購價 (預購)：~~
~~\$238~~ **\$168**

*祇限於2024年2月3至5日或2月14至16日取貨
或憑此剪報依日期購買可獲團購價



查詢/訂購:

23935778 / 96127470 / 96164413



門市:

旺角東站MOKO新世紀廣場1樓125C

時逢隆冬，晚上仰望星空，就會發現北方有一顆「北極星」，原來古人黑夜迷路，只要找到最閃亮的北極星就可以辨認方向走出困境。北極星又稱「北辰、帝星」，道教尊號又名「中天北極紫微太皇大帝」，紫微大帝的故事又是怎樣呢？

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。

擧頭望夜空中
北辰在其間

北極紫微大帝

統御眾星
賜福人間

巨門
第十宮
【田宅宮】巳

廉貞天相
第九宮
【官祿宮】午

貪狼
第十一宮
【福德宮】辰

主星—紫微
代表人物—皇帝

工作
• 軍工教
• 大企業
• 創業當老闆
• 政治人物

太陰
第十二宮
【父母宮】卯

健康
• 脾胃毛病

紫微天府
第一宮
【命宮】寅

天機
第二宮
【兄弟宮】丑



天梁
第八宮
【奴僕宮】未

七殺
第七宮
【遷移宮】申

財富
• 收入高
• 得財穩定
• 花錢大方

天同
第六宮
【疾厄宮】酉

感情
• 孤星
• 照顧六親但疏離
• 嫁娶年紀小的人

武曲
第五宮
【財帛宮】戌

破軍
第三宮
【夫妻宮】子

太陽
第四宮
【子女宮】亥

西方宗教有「三位一體 (Trinity)」的思維，中國道教文化同樣也有「三清」、「四御」的思想。相對由「一炁化三清」世界創造之初的至尊仙聖境界，輔佐玉皇大帝執掌天道、統率天地的「四御」——道教天界輔佐「玉皇」的四位至尊神，反而與人間有著大量溝通互動的密切關係。

神格化成為宇宙中心

在道家文化體系中，紫微大帝，作為道教四御之一，地位僅次於玉皇大帝，輔佐玉帝管理星界。紫微大帝信仰來源於華夏古代的星辰崇拜。北極；即是北極星的簡稱，又稱「北辰」、「天樞」，居於紫微垣內。中國古代喜歡觀察天象，人們對北極星非常崇拜，並且把北極星神格化成為宇宙的中心，所以紫微大帝的地位就非常崇高和尊貴了。古時認為，北辰是永遠不動的，位於上天的最中間，位置最高，最為尊貴，是「眾星之主」、「眾神之本」。因為北斗七星圍繞著北極星四季旋轉，故中國古代認為北極星（紫微星）是眾星之主，因而對祂極為尊崇。

命理學紫微斗數之主

天帝的宮殿是「紫微垣」，與之相對應的「天子」在人間居住的地方，明清時期皇帝亦將其居住的地方稱為「紫禁城」。《後漢書》卷四十八亦曰：「天有紫微宮，是上帝之所居也。」古來的研究者把紫微星當成「帝星」，所以命宮主星是紫微的人就是帝王之相。紫微星，中國命理學紫微斗數中的主星之一。吉星，逢凶化吉，祛百疾，解百厄。紫微斗數是以星宿配合十二宮的術數算命方法，因此也是一種星相術，因其以紫微星為首，所以得名。

掌天經地緯日月星辰

人們認為紫微大帝不但執掌天經地緯，還統帥普天星斗，節制鬼神與雷霆。道經中稱，紫微大帝的職能為：執掌天經地緯，日月星辰。統率三界星神和山川諸神，是一切現象的宗王，能呼風喚雨，役使雷電鬼神。如《九天應元雷聲普化天尊玉樞寶經集注》卷上曰：「北極紫微大帝掌握五雷也。」另外，紫微大帝同時負責管理地府，地府的酆都大帝就是紫微大帝的一個分身，所以紫微大帝的地位尊崇。

陽「紅」+ 陰「藍」 = 和諧「紫」

文化小知識 在中國繪畫中，紫色代表宇宙的和諧，因為它是代表「陽」的紅色和代表「陰」的藍色的組合。此外，道家還有「紫氣東來」的說法等等。

正月十五 天官賜福

農曆正月十五「元宵節」，又稱「上元節」。在古代，這一天是向「天官」祈福的日子，這裡的天官指的就是紫微大帝。天官賜福，寓意上天賜福人間。持續行善，必有福報。



作者：
關西
Simon



面頭太極圖打半

鴛鴦炒飯

香港人向來鍾意北上行街食嘢，其實都唔係咩新鮮事，但近排又成為社會熱話。兩地物價的確有差異，我自己都親身體驗過，真係價錢好出品又有質素，重點係服務態度非常友善！咁我哋又唔需要妄自菲薄嘅，香港飲食文化對遊客都仲有好多吸引之處，雖然遊客宜家嘅旅遊習慣已經改變咗，唔一定要豪食，更多係想體驗香港嘅地道美食，咁就啱喇，今期介紹一款地道酒樓茶餐廳美食：鴛鴦炒飯。

做法：

① 預備紅汁：雞髀肉去皮切成粗絲，落1湯匙粟粉、1湯匙油及1/4茶匙胡椒粉撈勻略醃。蕃茄去籽後切條，洋蔥切絲。



② 熱鑊落油先爆香洋蔥，再加入雞肉炒熟，然後落茄汁、喼汁、糖及雞湯。滾起後，煮約3分鐘，落適量粟粉水調至合適濃稠，裝起保溫。



③ 著手預備白汁。蝦仁開邊去腸，準備蛋白，先煮滾雞湯，之後落蝦仁及青豆煮3分鐘，再邊撈邊加入蛋白。然後落麻油及適量粟粉水，調至合適濃稠，裝起保溫。



所謂鴛鴦炒飯，即一碟飯有兩個汁，一邊係白汁蝦球，另一邊係茄汁雞絲，下面係蛋炒飯。話說以前婚宴單尾都會見到鴛鴦炒飯，鴛鴦象徵成雙成對、夫妻恩愛、忠貞不渝，又有陰陽和諧之意，喜慶日子當然要講意頭啦，不過由於製作需時，又難以預先預備，漸漸就被其他飯麵取代。鴛鴦炒飯我唔鍾意撈埋嚟食，一定會食紅色嗰邊先，而且唔會破壞條紅白交界，又有朋友喜歡一口紅一口白咁食，話啲味道平衡啲嗎！紅汁主要用蕃茄醬及喼汁調味，白汁就有兩種做法，有人會用花奶，亦有用蛋白，我覺得用蛋白味道清啲。呢個炒飯材料雖然普通，但充份顯示到香港中西合璧嘅飲食文化。

港式平衡

炒飯材料：

白飯..... 4碗
雞蛋..... 3隻

紅汁材料：

雞髀肉..... 150g
細洋蔥..... 1個
蕃茄..... 2個
茄汁..... 125ml
喼汁..... 1湯匙
糖..... 1湯匙
雞湯..... 300ml
粟粉水..... 適量

白汁材料：

蝦仁..... 150g
青豆..... 50g
蛋白..... 3隻
雞湯..... 300ml
麻油..... 1茶匙
粟粉水..... 適量

④ 到準備炒飯階段。準備蛋漿，熱鑊落多少少油，倒入蛋漿炒至半熟，再加入白飯炒勻，放入深碟中，用錫紙摺成長條狀，將炒飯分隔兩邊整成S形。最後分別鋪上紅汁、白汁，拎走錫紙條就完成。





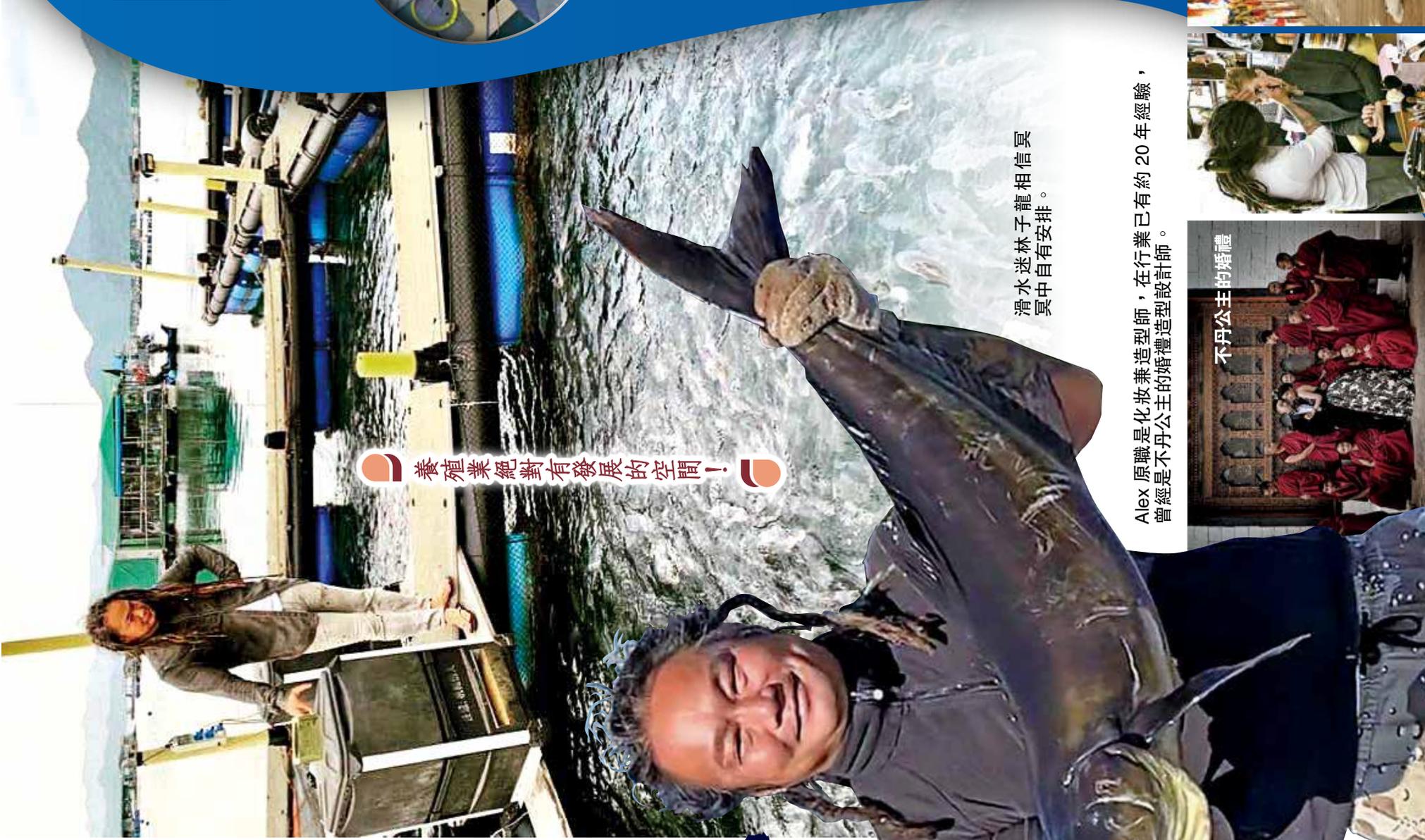
造型師入

魚樂園

因滑水遠離煩囂 入埋「靚夕陽行業」

曾經是不丹公主的婚禮造型設計師，皇級化妝及造型師林子龍 (Alex) 因為對滑水的熱愛，毅然改變人生方向，機緣巧合下轉投本土漁業10多年。他放下了舒適的都市生活，選擇居住在漁排上，面對各種天氣的考驗，除了付出金錢，更得付出心力。雖然如此，Alex 樂於過著遠離都市煩囂的生活，完全沉浸在大自然中，用心推動更加平衡、可持續的生活方式。

香港婚禮攝影



「養殖業絕對有發展的空間！」

滑水迷林子龍相信冥冥中自有安排。

Alex 原職是化妝兼造型師，在行業已有約20年經驗，曾經是不丹公主的婚禮造型設計師。



養魚初心，就是「希望每一個人每日至少一餐有魚可吃。」



不丹公主的婚禮



愛上榕樹凹並購入魚排

「如果我放棄了，不就枉費了上天對我的安排！」

Alex 回顧這人生大轉變指出，一切源於他對滑水的熱愛——因為滑水而愛上榕樹凹，因為方便練習而購入魚排，進而啟發他深入研究養魚技術。「曾經有記者問我：既然你對種植和農田有豐富經驗且充滿熱情，為何要忍受水上生活的辛苦，是否考慮轉行從事農業？」

雖然 Alex 沒有宗教信仰，但這些年的經歷讓他相信冥冥中自有安排。「其實上天花了這麼多心機時間，鋪陳了許多機緣，讓我能夠轉行投身養魚。如果我放棄了，不就枉費了上天對我的安排！」

大自然改變做人價值觀

「經過十多年，現在我對得失看得很輕……」

「在大自然的環境中度過了很長一段時間，見識到了許多生物、生死、風雨等等人力難以抗拒的事……過去，我對每一件事都極度計較，但經過十多年，現在我對得失看得很輕……」他感慨地說，環境改變了他的價值觀，現在他過得很開心，雖然他仍會懷念在美術行業度過的時光，但他坦言自己已經無法回到過去。

儘管不少人認為香港漁業已步入夕陽行業，Alex 對此有著迥然不同的看法：「怎麼可說食

材生產是夕陽行業呢？從 2014 年開始，養殖業所供應的魚已經比海捕捉的，多出了很多倍，絕對有發展的空間！」



魚排這個「咸蛋黃」，一直支撐 Alex 走下去。

自言有過不少灰心時刻

「如果不是這個美麗的日落，或許我早就考慮放棄養魚了！」

他認為香港擁有足夠的土地用來種植食材，滿足本地居民的需求，但目前的產量仍然過少，無法達到目標。同時，由於人們習慣依賴進口的生活模式，這也減緩了香港漁業復甦的步伐。

沉浸在西貢的大自然景色中，Alex 分享他最喜歡魚排未起樓時的日落，並坦言道：「如果不是這個美麗的日落，或許我早就考慮放棄養魚了！有過不少讓我感到灰心、情緒低落的時刻，那時只能獨自開罐啤酒，坐在一旁消化情緒。記得自己當初開始的原因，不會只懂怨天尤人。」

開放漁場做平台 助自閉青年就業

「不少記者都會問我是否想振興漁業？非也！」 Alex 形容，相較於專注養魚，他更渴望參與一些對社會有益的事業，「因為有太多太多人，看不見別人需要（幫忙）的地方。我想針對這一群人幫助他們！」

其中，Alex 特地邀請自閉症青年參與漁場的工

作，提供協助如清潔和加工等工作；同時計劃設立食

物製造工場，將自家的魚轉化為其他產品，包括魚蛋、

魚麵、魚漿等，旨在解決自閉症青年的就業問題，同

時貢獻自己的一份力量給社會。

有太多太多人，看不見別人需要（幫忙）的地方。

Alex 每個月捐出 100 條魚 給有需要者。

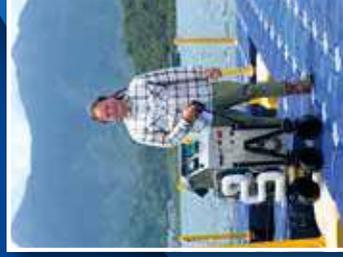


當有些時候，可說是 24 小時。



水質須優化

經過多年的研究，Alex 指出都市人「禍從口入」，強調現代養殖業廣泛使用大量化學物質，使人們不斷攝取這些化學物質，進而容易引發慢性炎症。



氣味的聯想

Alex 表示自己「很依賴嗅覺」，他認為香港不同地方有著獨特的氣味。例如在元朗會聯想到農田和牛屎的氣味，還有恒香唐餅的風味；在西貢，則會聯想到海水味。在此，小記要補句，廚房就會聯想到「煮番兩味」。

走出社區， 講述養殖業 魚類處理。



黝黑皮膚 配上雷鬼頭，已成 為其標誌。

研發增氧機除水中菌 有助業界可持續發展

為了增進養魚效果，Alex 研發了「OzGen 海產養殖殺菌增氧監察機」。這台機器的設計旨在優化養殖水質，提升水中的氧氣溶解量，清除水中的細菌，從而改善魚類的生活環境。透過這些改進，養殖者能夠提高魚類的存活率，加速魚類的生長，進而提升收成和養殖的利潤。

這項創新不僅有助於水產養殖業的可持續發展，更於 2023 年獲公開肯定。在香港資訊及通訊科技獎中，Alex 憑發明奪得資訊科技初創企業獎（硬件與設備）銅獎。

作者：
余遠鎧



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》。



讀者優惠!

特色水果、食材專門店
憑券購物滿\$100
可享9折優惠

優惠細則:

- 購買熱線: 2798 0889 / 5923 3329
- 憑券WHATSAPP/到門市購買, 即可享優惠
- 每人只限使用優惠乙次
- 有效期至 2024年2月29日
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權
- 門市地址: 大埔大明里10號寶豐樓地下D



香港寵物會
送出

「香港寵物節2024」
免費入場券
讀者可親身帶同動物
現場了解寵物救護服務

優惠細則:

- 請按所示程序換領優惠
- 每人只限使用優惠乙次
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權

PET CLUB HONG KONG

讀者尊享

下載Pet Club App
以專屬啟動碼「PA106」註冊會員即送

請即下載 Pet Club App

1 夜更寵物救護保障

2 香港寵物節2024門票
到攤位P01參與遊戲贏大獎

PET CLUB HK

請即下載 Pet Club App

寵物救護熱線
978-22-999

北上唔止逛超市
見「山無」煩囂「好事多」

有緣遊河源

客家歷史龍重登場

搭乘高鐵, 從香港西九龍站出發, 到達河源東站只需要1小時12分鐘, 方便程度等同於從市區搭小巴去到西貢度假。趁著周末, 筆者專程從香港到河源。

恐龍勁過侏羅紀

可能大多數香港人並不知道, 河源市是華南地區為數不多的發現恐龍化石的城市。當地有河源市恐龍博物館。

一走進恐龍博物館, 就可以見到長20米, 高8米的大型蜥腳類恐龍骨架, 龐大而逼真, 效果相當震撼。繼續往場館裡面行, 會見到由高科技打造的恐龍世界, 訪客猶如走進億萬年前白堊紀時代。河源市恐龍博物館的鎮館之寶, 就是在當地發掘出的二萬多粒恐龍蛋。



客家文化發源地

河源市為客家文化的重要發源地, 該市博物館的客家文化展廳, 詳盡講述當地的語言、禮俗、食物、民居風俗等來龍去脈。

大家所熟知的東江水的源頭就是河源, 而河源也是因此而命名。香港新界東北的客家人, 部分也是從河源移居而來。

河源市博物館及河源恐龍博物館

地址: 河源市源城區濱江大道龜峰塔下
開放時間: 10:00-17:00



我家 Home Memory

issue124 | 25, Jan 2024

旅遊GO

Text、Photo: 行李
Design: Plato



港人北上度假漸成趨勢, 山姆大叔超市以及Costco超市開幕, 吸引不少港人前往購物消費, 人群效應屢屢引人熱議。不過, 除了深圳之外, 依然有不少內地城市可以成為北上的選擇。

太平古街穿時空

斑駁街道, 古風建築, 走在太平古街的街道上, 彷彿正在穿梭時空。太平古街始建於清朝年間, 以民國建築文化為核心, 並且沿街都是騎樓風格, 融會了河源當地的客家文化特色, 底層為商鋪, 上層為貨物儲存以及居住, 上居下鋪, 並且在太平古街多處的建築, 都非常具有文物保護的價值。

太平古街

地址: 河源市源城區中山路1號
開放時間: 全日





見證搏擊運動發展 輔助選手賽事掃金

泰拳港隊總教頭 自律的人最踴躍



誓師大會前在將軍澳中心舉行。

東亞泰拳錦標賽早前順利完成，佔主場之利的港隊，在 13 個級別決賽中奪得 10 金 2 銀 1 銅獎牌，打破歷屆奪金紀錄，亦連續衛冕第五次全場總冠軍。香港隊今次成為大贏家，總教練梁偉耀師傅可謂功不可沒。然而，梁師傅謙稱只是盡力做好輔助的角色，真正厲害的是拳手。他並一語道出拳手成功的重要元素。

梁偉耀（中）享受擂台氣氛。



梁師傅：以前有人意識上覺得泰拳是爛仔打交。



泰拳有段時間因應政府要求要戴頭盔護甲，令泰拳沉寂了一段時間。

泰拳在港發展已有一段日子，58 歲的梁師傅可謂是極具份量的見證者。

他在 1992 年成為泰拳教練，1996 年開始籌辦泰拳職業比賽。2001 年開始籌備泰拳理事會，其後推動泰拳在香港規範化，並與世界泰拳理事會接軌。他說：「泰拳有段時間因應政府要求要戴頭盔護甲，令泰拳沉寂了一段時間，直到泰拳理事會成立後才有轉變。」自此業餘比賽需要戴頭盔、腳墊等，但如果是職業比賽，就只須戴拳套、牙膠、護陰。

梁師傅多年來積極參與泰拳在香港的事務，更獲認定為香港泰拳界的「幕後推手」。對於這說法，他笑言自己只是泰拳「阿四」，指自己在總會中的角色可謂「乜

都要做」，例如幫拳手集訓、教導一些要考牌的教練、為拳手們配榜等，基本上在總會裏面見到有甚麼需要處理就會出手。他透露，總會內每一位委員、每一位幫手的董事其實都是義工。

有很多爸爸媽媽帶小朋友來上親子班。

社會或因動作電影影響，不少人認為泰拳「過於狠、殘忍」，梁師傅強調，每一場比賽均有拳證、醫生甚至醫療輔助隊在場，而且醫生可因應拳手的狀態而叫停比賽，故實際上很安全。他說：「以前有人意識上覺得泰拳是爛仔打交，但現在香港人都接受了，有很多爸爸媽媽都會帶小朋友來親子班」，而網絡上或電視上也越來越多人知道，這是項有規有矩的運動。

梁師傅說，一個選手的生涯不是很長，要把握黃金時間相當有難度。他說：「做運動員要犧牲很多東西、例如與朋友去街、看電影、飯聚的時間；減磅不能吃喜歡的食物，可樂、珍珠奶茶等完全要戒；更要自動自覺每日操練。」他形容在公園跑步時，有時會讓人覺得很孤獨，那種心理壓力負擔相當大。

未暈就代表你還有力，所以要繼續訓練！

他又提到訓練時往往要懷著一個信念，就是拳手或者學生常常跟他說「冇力了」，然後他這時候會狠狠地跟他們說：「一天你還沒暈代表你還有力。如果你覺得累到受不了，但始終未暈就代表你還有力，所以要繼續訓練！」

梁師傅與師兄弟推動泰拳文化。



因材施教有「大絕」 拳腳踳膝不可或缺

門生眾多的梁師傅，對於問及有否「獨門絕招」，他坦誠指出沒有任何特別招式可傳授，而是因應不同人特質而教好「拳、腳、踳、膝」基本功。

梁師傅說：「這些的確因人而異，例如有些人的抗打性會好些，有些人的力量會好些，有些人的敏捷性會好些，所以沒法一概而論。」他指作為稱職的教練，需要長期接觸連徒弟在內的拳手，發掘他們的優點並彌補不足之處，再讓他們可以在台上運用自如，做到因地制宜的效果。



帶領選手海外參賽，提升業界水平。

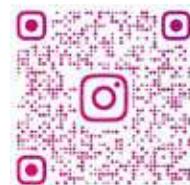
一街22幢樓歷史建築 香江之冠

我家
HoMemory

issue124 | 25, Jan2024

古蹟古鄉

Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: Elsa



往期回顾

新樓街排屋因禁區發展所限，得以保留至今。



新樓街22幢兩層高唐樓排屋

古蹟
資訊

評級：二級歷史建築

地址：新樓街1至22號

交通：上水港鐵站轉乘79K線九巴或55K線專線小巴，到沙頭角總站下車後，向東面步行5分鐘即至。



行政長官李家超為開放啓動儀式主禮。

溫馨
提示

① 除新樓街7號的沙頭角故事館對外開放參觀，該街各唐樓均為私人樓宇，未經許可不能擅進。

② 透過沙頭角開放計劃申請進入沙頭角禁區紙的網址為：www.es.police.gov.hk

昔日外人探秘 由原居民申禁區紙

古蹟
的故事

中英街一直是深港兩地的商業貿易重地。在沙頭角開放計劃之前，當區居民以外的市民，要進入沙頭角甚至中英街都十分困難。當時，一般市民若沒有沙頭角居民為其申請禁區紙，不能以個人名義進入本港的沙頭角禁區。如要進一步進入中英街，就要由中英街本港居民代為申請方可成事。

至於內地市民進入中英街限制，就早於2000年解除。其時並設定邊境特別管理區，藉此推動旅遊發展。

中英街內除有一街兩地的特別邊界體驗外，更有1899年、即英國租借香港翌年已在該處豎立的八塊勘界石碑古蹟。



「一街兩制」下，兩地執法人員同在中英街上巡邏。（歷史圖片）



沙頭角中英街是兩地貿易重地。（歷史圖片）

第二期沙頭角開放計劃今年初正式展開，除中英街仍未在開放之列，整個沙頭角禁區範圍，均容許市民申請禁區紙到訪遊覽。正因劃為禁區已久而發展受限，區內上世紀30年代興建、新樓街的22幢兩層高「廣州式騎樓」得以保留至今，並且成為本港現存最大的唐樓群落，見證着沙頭角的「前世今生」。

沙頭角開放 新樓街有排威



22幢兩層唐樓下舖上居 先後獲列二級歷史建築

故事追溯到90年前的沙頭角墟，位處邊界深港兩地商業活動頻繁。1933至1934年，當時因中英街墟市擴展，在中英街一街相隔的港方淺灘，被填平並修建一整列22幢相連的新式排屋。兩層高的騎樓建築，下舖上居，供當時沙頭角中較富裕的商人開店，並聯同家人在該處居住。正因為新樓的落成，該條街道給命名為「新樓街」。

90年的光景匆匆而過，新樓街的唐樓仍全數保留至今，22幢建築物分別於2011及2012年，先後獲列為二級歷史建築。而每座樓宇僅闊約4米，令22幢樓一列排開時十分緊湊。雖然門面狹窄但樓宇內深逾16米，空間寬敞。最後方更設有天井和廚房。

而22幢唐樓的屋頂呈金字形，鋪上傳統瓦片。樓上起居間呈長方型，由騎樓位置可一直通往屋後的廚房和廁間，屋主多以木板分隔房間。而地下舖面前，亦有當時在港十分普遍的有蓋「騎

樓街」，其闊逾兩米足以讓行人經過時遮風擋雨。由於當時新樓街有一列熱鬧的商店，吸引不少小販擺賣，令「新樓街」更成為墟中的市集。

故事館館長：沙頭角最重要地標

沙頭角故事館館長李以強於2012年舉家遷入沙頭角，並於2017年租用新樓街一個單位開「故事館」，以擺放其於區內搜羅的舊物。

李以強介紹指，新樓街在上世紀90年代前，是沙頭角最重要的地標，也是最繁華的地方，一條街道集合了魚市場、街市、熟食檔及主要商店，而樓宇本身亦有悠久的歷史和建築特色。因此，他希望參觀者可認識沙頭角的歷史生態和文化風俗，令社區重現活力。

第二期沙頭角開放計劃本月1日正式實施，市民在網上平台申請並獲得禁區紙後，便可在指定日子，朝七晚九乘公共交通工具進入沙頭角禁區（中英街除外）。



李以強於新樓街開設沙頭角故事館。

環保署 8 月起對棄置垃圾徵費。

順應民情 押後至 8 月實施

「垃圾徵費」點用好緊要



新界東南立法會議員林素蔚：

「樂見政府聆聽民意，從善如流押後計劃，我認為是負責任的做法。政府有責任加強宣傳力度，理順垃圾徵費計劃推行細節。」

而政府應正視徵費對弱勢家庭的負擔。近三成長期病患復康者粗略估計每月需用 150 至 240 個垃圾膠袋，以棄置醫療消耗品，每月額外支付 90 至 144 元，接近一般家庭的 4 倍。因此，政府應增加對弱勢家庭的財政支援。政府亦需考慮為安老院舍提供資助，甚至豁免徵費。」

議員支持延期理順細節



環保團體
綠惜地球總幹事
劉祉鋒：

「法例通過至今長達 30 個月，再度延期並不理想。惟既然當局已決定延期，政府及各界應把握剩餘時間，加強解說釋除各方疑慮。」

另外，現時回收設施不足，署方應盡快擴充各區回收設施，普及廚餘回收，令垃圾徵費能做到源頭減費、推動回收的原意，且能務使法例不再延誤。」



「垃圾徵費」時序表

垃圾徵費常見問題 Q&A

政府首次提出直接徵收費用，曾建議 2007 年立法推行。

政府向立法會提交條例草案，同年 11 月刊憲，當時估計 2020 年底落實。

立法會在會期內無法完成草案審議，相關委員會被逼解散及停止審議。

因疫情全體議員延任一年，令立法會可成立新法案委員會審議草案。

立法會三讀通過過條例草案，設立以 18 個月為準備期，落實「垃圾徵費」，目標 2023 年年中實施。

環境及生態局局長謝展寰表示，原定年底推行的垃圾徵費，將推遲至 2024 年 4 月 1 日實施。

當局再度宣布，垃圾徵費延至 8 月 1 日實施。部門 4 月 1 日「先行先試」。



謝展寰日前宣布垃圾徵費再度延期實施。

原訂今年 4 月實施的垃圾徵費，因應各界仍未充分了解執行細節，政府 1 月中宣布將之第二度押後，一般市民 8 月始須徵費，而政府部門於 4 月先行，原定六個月適應期亦會順延。

徵費實施時，一般市民需使用環保署指定的綠色垃圾袋，才可以將垃圾棄置在大廈、屋苑或地區收集處。如果棄置傢俬等大型垃圾，需貼上指定標籤才送往棄置點，或由屋苑管理處通知經私人承辦商去收集。指定袋及指定標籤，將最快於 1 月底起，陸續在指定超級市場、便利店、藥房及網上平台，共約 3,000 個零售點銷售。

環保及生態局局長謝展寰 1 月 19 日表示，市民參與對推行垃圾徵費十分重要，當局自去年 10 月起開始宣傳工作，惟近期收到不少人士反映不了解垃圾徵費的執行細節，因此決定延期。

部門今年 4 月 1 日「先行先試」

當局表示，安排部門大樓及部分住宅樓宇於今年 4 月 1 日起「先行先試」，相關部門需要付費購買指定垃圾袋及標籤，部分住宅樓宇則由當局免費提供指定袋及標籤，讓市民看到真實操作，相信到正式實施會更順利。

Q：街上想棄置紙巾、飯盒等隨身垃圾，需要用指定袋包裹嗎？

A：不需要。街上有隨身垃圾，放在公眾垃圾桶不需要用指定袋包裹。惟把過量和家居垃圾棄置在公眾垃圾桶，現行法例下已構成非法棄置，會被罰款 3,000 元。

Q：我可以購買指定袋派送給親友，以助宣傳和鼓勵減廢回收嗎？

A：可以。法例只是禁止任何人在牟利業務中，去免費提供指定袋。所有非牟利的派贈及轉贈，並不需要申請，亦不違法。惟市民要避免在非指定銷售點，購入來歷不明的指定袋。

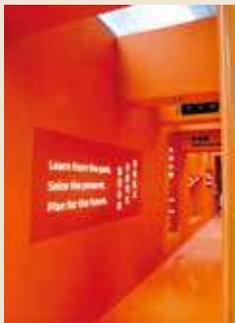
Q：屋苑可否採用「包底」方式，無須個別住戶使用指定袋棄置垃圾？

A：不可以！每個人應為自己產生的垃圾負責，因此法例要求個人用指定袋包裹棄置垃圾。屋苑如有住戶沒有用指定袋，垃圾收集商會拒絕接收。管理公司如果發現有住戶未用「指定袋」，將需要花「執手尾」，將不符合法例的垃圾再用指定垃圾袋包好，才交給垃圾收集商。



有回收點聖誕休息，令回收物堆門店外。

位於荃灣 展逾百件博物館級珍藏



我家

HoMemory

issue124 | 25, Jan 2024

無線不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwan

悠遊 如心園

睇木化石有綠化心

如心園木化石公園

地址：荃灣楊屋道8號 開放時間：10am-10pm

前身為被掩埋樹木
纖維流失變得極硬

木化石來自被火山灰或沉積物掩埋的樹木，因環境缺氧而不致腐敗，並且地下水的長期滲透，原本的木質纖維逐漸被矽質礦物所取代，最終轉化成石頭般的存在，因此，每一塊木化石都是獨一無二的自然藝術品。



戶外區「日石」
屬全球第七長

其中，公園戶外園區的「日石」，長約30米，為園內最長的木化石，亦是全球第七長的木化石；園內第二長的木化石「月石」，長約25米，配以火山徑為背景，晚間會有噴煙裝置及不同特殊音響和燈光效果，模擬印尼克拉卡托阿火山之噴發。

此外，更有六顆代表人生里程碑的木化石，包括入口處的心形木化石「如心石」，繫有一條金屬絲帶的「畢業石」，V形手勢的「勝利石」，鑲嵌在巨型指環中的「娉盟石」，三層蛋糕狀的「周年石」，以及現正外借未能展出的「團圓石」，都值得大家欣賞。



以循環不息為理念
探究地質世界奧秘

「鐘心廣場」設置了天鐘、地鐘、人鐘三個報時裝置，表達重視時間、生命和地球的訊息。報時裝置在特定時間會上演機動表演，展示天地在不同速度下活動，周而復始，循環不息。

公園更設樓高兩層的木化石體驗館，介紹世界各地的木化石收藏，教導大家木化石、地質學的知識。館內還有香港六角石柱地貌為設計藍本的六角影室，大家可以從影片中深度了解公園的背景及相關資訊。館內亦會不時設專題講座或主題工作坊。

公園設施用再生能源
如太陽能電回收雨水

公園內不乏可持續設施，包括智慧長椅融合了鳥屋設計、可踏式太陽能板供電、無線充電器及照明感應器，還會為遊人提供天氣資訊和公園節目表。長椅具有帶風扇和動態感應器的水冷排，利用回收的雨水，為使用者送上清涼的微風。而水循環區則連接了露天劇場，地下的環形圖案帶動雨水流入地下水箱，循環再用灌溉園中花木，節省用水量。

園內種植的六十多種植物，既善用原址樹木，亦致力貢獻荃灣綠化帶，實現本土和外來植物的樹種平衡，充分展示保護環境和善用自然資源的重要性。另外，員工制服更是用咖啡渣和再生聚酯纖維製造。



農曆龍年即將來臨，利是封一定是喜迎新
春**的必備品**，不少家庭或公司都密鑼緊
鼓地搜羅特色利是封，以求在新正頭搶個靚風
頭！今次就精選部分商場的**特色龍年利是封**，
讓大家快手拿到福氣滿滿！

咚咚咚咚撐 兔年等龍年

放下愛Phone 去儲商場利是封



將軍澳東港城 孔雀色彩繽紛 未開屏先興奮

東港城推出4款「孔雀迎福、花開富貴」限量版利是封。利是封以4種顏色：藍寶石、粉鑽石、紫水晶及綠翡翠作為孔雀的主色調，配上極細緻的3D立體壓紋效果，呈現孔雀雍容華貴的立體感。頭頂上的羽冠及翎毛上的眼斑以彩燙印刷，會隨著燈光反射而變色。

換領日期：
即日起至2024年2月9日



沙田新城市廣場 聯乘 HomeSquare 種福者盆盆 joy

新城市廣場與 HomeSquare 推出「提升福氣」利是封，展現4款寓意吉祥的植物：大紅桔子、柔粉桃花、璀璨金竹和幽香蘭花，各款花瓶的配色時尚且引人注目，設計更巧妙加入互動元素，「拉」起植物象徵新一年步步高升，財富、人緣、健康及福氣統統提升；底部匠心設計可令利是封穩企，變成家中小盆栽擺設。

換領日期：
即日起至換完即止



馬鞍山新港城中心 P助與粉紅兔兔 哇！「Poke 萌 GO」

新港城中心今年聯乘 Kanahei's Small animals，推出一套3款共8個的別注版利是封套裝。利是封以紅色和金色為主色調，印有首次以龍年造型登場的P助與粉紅兔兔，加上意頭十足的祝福語。利是封套裝內藏小機關，可以為P助與粉紅兔兔換上「龍頭」、「金菠蘿」及「花花」造型，得意又應節！

換領日期：
即日起至換完即止

葵芳新都會廣場 紙美藝點止美藝 典雅呈祥心又細

新都會廣場今年推出的「幸·紙美藝」利是封套裝，一套4款共8個。採用精雕鏤空設計，演繹出如意陀螺、甜蜜手球、願望小鏟以及吉祥絲帶的細緻紙藝。外封選用玫紅、橘紅和酒紅等喜慶顏色，封內更附有雙色糊紙，讓大家自由搭配出稱心的利是造型，一紙兩面輕鬆呈現8款不同視覺效果。



荃灣荃新天地 社區共融錦繡龍 百家布福澤萬家

荃新天地今年邀得夏國璋龍獅團、社企製衣廠睿程製作社，共同創作長達28米、以回收布料縫製的手工「百家布錦繡祥龍」，傳遞共融訊息。商場更將「百家布錦繡祥龍」轉化成利是封設計，把龍躍千里的美好祝願帶給人們。利是封上的舞動巨龍，靈巧機敏，生猛威風，龍身融入百家布的獨特紋理，寓意福澤家家戶戶。

換領日期：2024年1月27日起至換完即止



溫馨
提示

* 各商場換領方法或有不同，詳情請瀏覽相關商場網頁或到顧客服務中心查詢。

換領日期：
即日起至換完即止