

我家

HoMemory

地區焦點

機場巴重組惹爭議
A42全日開 息風波

03

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

04

無綠不歡

悠遊荃灣如心園
睇木化石有綠化心

15



封面故事 09

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
issue
124
編星期四派送 發行日期：25, Jan 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

原A41拆成三路線 班次變疏服務時間減

機場巴重組惹爭議

A42全日開 息風波

沙田機場巴士線去年12月初改組，由原只有A41線分拆為A41、A42及A46三條路線。方案令部分區內居民不滿，投訴因A42及A46未有依原計劃在重組後全日服務，乘客投訴A41線班次變疏，全程企且輪椅位擺滿行李，隨時「爆棚飛站」錯過行程。地區人士多番反映後，運輸署終批准龍運巴士A42線本月中提升為全日服務，並經港珠澳大橋口岸方便市民出入。



A41線重組後路線更長，乘客同行李逼爆車廂。



班次不足應付需求，乘客要企到機場。

A41每班20分鐘增至40分鐘

沙田機場巴士線重組計劃早於2020年提出，惟由於當時正值疫情，建議未有立即實施。直至去年12月3日，原本由沙田愉翠苑經沙田市中心、沙田圍及大圍，來往機場及港珠澳大橋口岸的A41線，隨著區內人口增加，正式「一拆三」，以期分拆後可覆蓋區內更多地方，方便居民。

在當日起，原本每10至20分鐘便開出一班車的A41線，不僅延長到石門，更繼續覆蓋沙田市中心及大圍到機場，惟同時班次不增反減，至30至40分鐘開出一班車。為彌補原線減班的不足，同日當區亦新增兩條、分別在黃泥頭及火炭開往機場的A42及A46線，令更多居民可直接乘巴士到機場。

沙田上車塞滿人 企到去機場

然而，由於兩條新增的A42及A46線，來往機場方向只分別營運半日，因此在改組實行後直至聖誕長假，居民主要仍乘搭A41線到機場。有居民直言，改組後的A41線班次變疏，在沙田市中心的分站，經常排滿等車的乘客。就算可以逼上車，也只能企足全程到機場，而行李架亦早已放滿，行李擺滿輪椅位及走廊。而當車去到大圍，有乘客更未能上車，感覺在重組後服務反而變差。

工聯會沙田區議員古偉冰表示，早於去年11月底已去信巴士公司及運輸署，要求保留原有乙明邨站及加密A42線到全日班次。他解釋早於改組前，已接獲區內街坊就改組區內機場巴士線的意見，當中主

A42線經地區反映後，提升為全日服務。



沙田機場巴士重組，A41 線減班令車站現人龍。

「乘客未復疫情前水平」這說法合理？

對於沙田機場巴士線重組引起居民及地區人士不滿，運輸署發言人回應指，相關改組方案在 2020 年 11 月 19 日，已發往沙田區議會交通及運輸委員會的文件中，當時未有接獲交通及運輸委員會的反對意見。且由於疫情關係，有關建議並未立即實施。

對於 A42 及 A46 線原計劃是全日服務，去年 12 月實施重組時卻只有半日服務。運輸署發言人指出至上月由於來往機場的旅客，仍未完全回復至疫情前水平，故 A42 及 A46 線新開辦初期有臨時調整，要視乎客量逐步增加班次。另外，據該署去年 12 月進行的實地調查，A41 線於繁忙時間的載客率約為六成半至七成半，顯示該路線的服務仍可應付乘客需求。

龍運巴士發言人則指出，重組方案經區議會通過及運輸署審批，並一直積極與署方溝通，至 1 月該署批准來往黃泥頭至機場 A42 線提升至全日服務，來回方向均維持 30 至 60 分鐘一班車。

沙田區機場巴士路線 重組「一拆三」後分布

A41 線		A42 線		A46 線	
往機場 / 港珠澳口岸	往碩門邨	往機場 / 港珠澳口岸	往黃泥頭	往機場 / 港珠澳口岸	往火炭 (駿景園)
0530-2330(30至40分鐘)	0530-0000(30至40分鐘)	0535-2135(30至60分鐘)	1000-0000(30至60分鐘)	0555-1345(30至40分鐘)	1455-2345(30至40分鐘)
途經：第一城、沙田市中心、秦石、大圍站		途經：沙田圍、水泉澳、隆亨、顯徑		途經：火炭、沙田市中心、美林	

沙田區機場巴士重組路線分佈圖



要包括沙田圍居民反映 A41 線改動後取消乙明邨站，與及 A42 線只有半日服務的情況，令包括沙田圍在內的沙田居民都感到非常不便。

古偉冰將續跟進改組班次服務

隨著改組後的問題浮現，亦令古偉冰認為其建議逼在眉睫需要盡快改善，因此一直跟進要求運輸署及巴士公司提升服務。直至 1 月中接獲龍運巴士通知運輸署終批准來往沙田黃泥頭至機場的 A42 線將

提升至全日服務，同時新增港珠澳大橋香港口岸站，進一步提升沙田水泉澳、乙明、顯徑和大圍區往返機場及港珠澳大橋的巴士服務。

古偉冰歡迎運輸署接納其意見，批准巴士公司提升 A42 線至全日服務，更在港珠澳大橋香港口岸設站，回應市民訴求之餘亦方便居民往返內地。他並強調其團隊會繼續跟進包括 A41 及 A46 線的班次及服務，特別是新年假期將至，希望 A41 線不會再出現逼爆的情況。



古偉冰過往已指出 A42 線服務時間須延長。



重組後，A41 及 A46 線在機場同一站台候車。



原乙明邨一邊的機場巴分站取消。

擁社區經驗八十後「貞」準服務助居民

區議員·區情

區議會換屆選舉已順利舉行，各區區議員亦已於 1 月 1 日宣誓履新，並相繼展開地區工作。工聯會在沙田區除古偉冰於沙田南地方選區當選外，該黨的李貞儀及陳善明，亦分別成為地區委員會界別議員及委任議員。

當中現年 35 歲的「80 後」註冊社工李貞儀，過去曾擔任沙田減罪委員會成員。當選為沙田區議員後，她隨即開展各項地區工作，在大圍村開設辦事處，並分別就都市固體廢物收費及財政預算案落區諮詢居民意見。她認為新一屆區議會由民政事務專員擔任主席，負責統籌協調區議會、「三會」及關愛隊，發揮了有效調配資源的效果，為居民提供更貼地、更具效益的服務。

李貞儀承諾會在任期內發揮地區服務團隊力量，實踐其參選理念「青年議政，專業實幹」的精神，全力解決沙田居民的「急、難、愁、盼」，在地區層面深化良政善治風氣，以進一步在地區層面深化良政善治的風氣，協助特區政府提高治理效能。



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：~~\$238~~ 團購價 (預購)：
\$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。





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

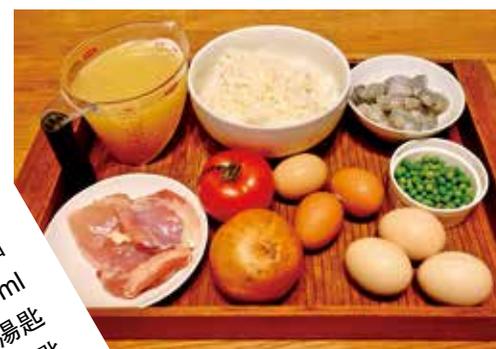
紅汁材料：

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。

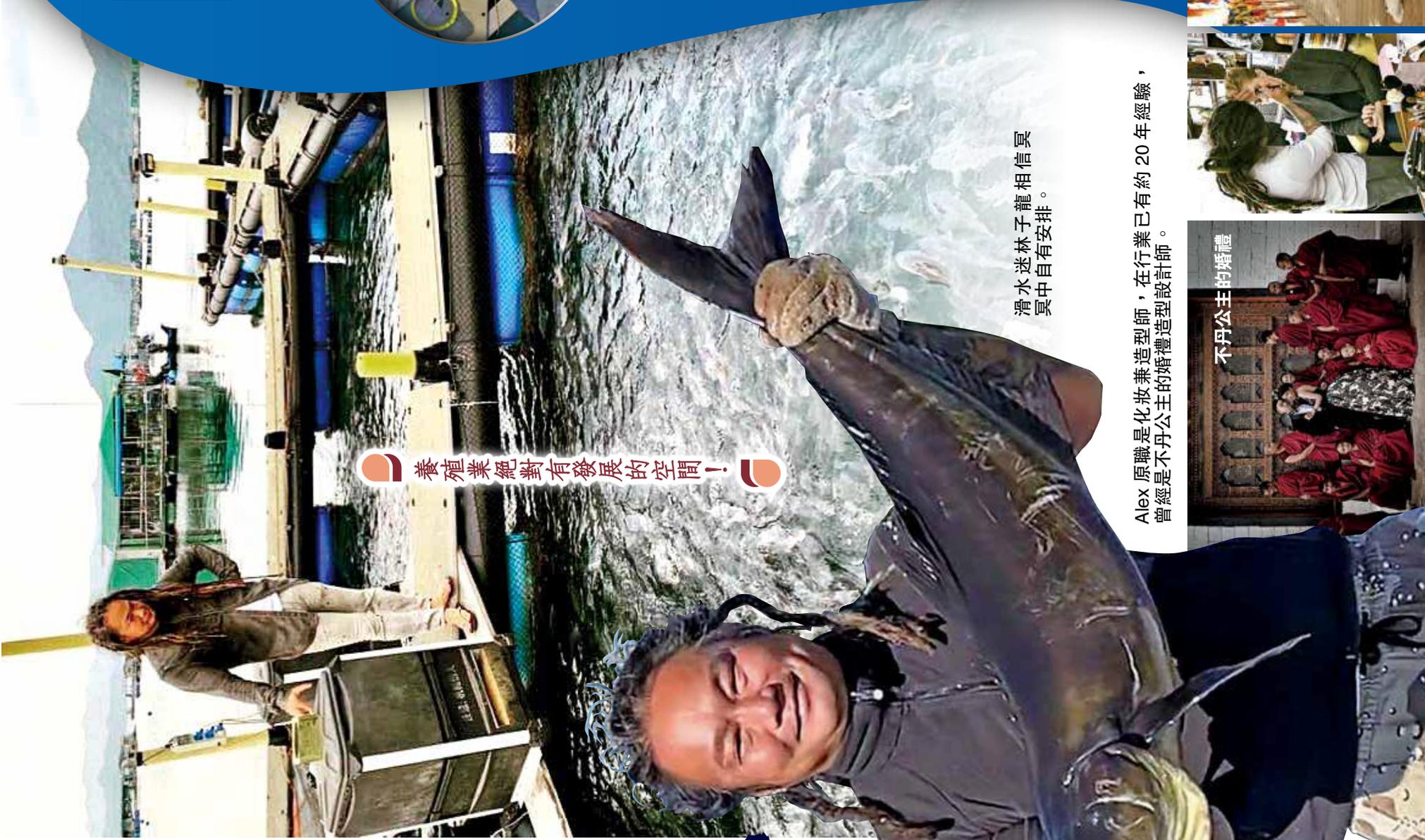
「養殖業絕對有發展的空間！」

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。

當有些時候，可說是 24 小時。



Alex 每個月捐出 100 條魚給有需要者。



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。



黝黑皮膚鬼配上雷鬼頭，已成爲其標誌。

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

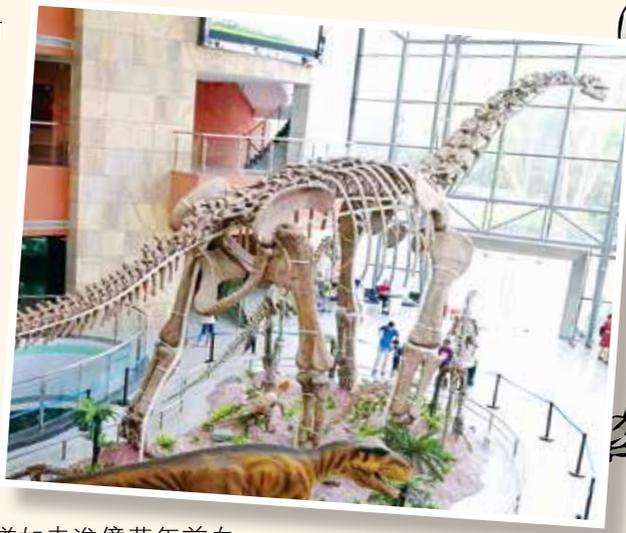
客家歷史龍重登場

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

11

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



辭文職創業 推廣健身運動 「普提拉」

教練媽

MeTime去肥膩 幸福拉番嚟

隨着時間的推
進，五味不斷豐富着
我們的人生，混和出
百種味道。Sue 曾經
是平凡的職場媽媽，
沉浸在枯燥苦味的工作
日常，經過一趟休
假旅行，無意中轉戰
石門社區埋首創業，
開展了新一頁幸福人
生。



Sue :
變得健康，比追求形態美
「打卡」更重要。

把握健康工作「圓」分。



運動夢想無年齡界限！



學員孫女心聲，「我想孃孃陪我玩！」

字馬、前彎後彎等相對高難度動作。Sue 坦言，許多學員是 50 歲以上的女性，最年長的學員有 73 歲並已學習普提拉兩年。「我表面上是她們的導師，實際上她們與我分享許多人生經驗，令我獲益良多。」

過往的工作當中，Sue 每日面對一大堆升升跌跌的數字，如今，Sue 滿足於見證學員堅持練習的成果。「一位孃孃去加拿大探望孫女之前，在這裡練習了幾個月。結果，她去到加拿大後有足夠的精力和孫女一起玩耍。」為了感謝 Sue，該學員還送上孫女親手繪製的一幅愛心畫，令 Sue 份外暖心。

「許多年輕女性玩普提拉追求形態美，迫自己兩個月內學識一字馬，以『打卡』為目標，但我比較執著學員們的身體變化。」Sue 將自己看作學員們的同行者，傾聽他們的生活點滴。「學員們會將伸展習慣帶給家人，有些主婦會教丈夫做簡單扭動和拉伸動作，以舒緩腰部不適。」最讓 Sue 開心的是，學員們會將所學分享給身邊的人。

好多人都係只依靠止痛藥來麻痺神經，效果短暫。

Sue 創業之前是在銀行業任職文員，每天需要對著電腦工作 7 到 8 個小時，「寫報告、入資料，不斷重複又重複，常因經痛每個月食 8 粒止痛藥。」在一次土耳其的旅行中，她接觸到「普提拉」(Pilates) 這項健身運動，然後驚喜地發現通過練習，她的疼痛減少了。於是，她辭去銀行工作，考取普提拉的教學牌，並希望協助更多女性擁有健康身心。

當時，Sue 意識到身邊許多女性，不論 OL 上班

族或家庭主婦，都忽視痛症對生活的影響，「好多人都係只依靠止痛藥來麻痺神經，效果短暫。」Sue 希望有一種天然的方法，為社區婦女舒緩疼痛。

Sue 和夥伴們先在石門新貿中心落腳，去年再遷到現址企業中心，舉辦普提拉伸展小組班以及私人班。訓練小館命名為 Almond Pain Care，Sue 解釋其中的「Almond」一詞象徵著幸福的人生。

實際上她們與我分享許多人生經驗，令我獲益良多。

記者之所以留意 Almond Pain Care，是小館 IG 專頁滿載銀齡學員的故事，不少銀齡婦女展示出一

望辦培訓學校 協助婦女就業

除了對個人的成長和學習，Sue 還有一種使命感。身為在職媽媽，她希望能幫助那些年輕的媽媽們，並培訓她們成為普提拉教練。「許多產後媽媽非常盡責，整天圍著孩子和廚房忙碌，照顧家庭的同時也需要有人關心和照顧她們自己。」

Sue 希望開辦一間培訓學校，給這些媽媽們提供彈性的工作選擇，讓她們能夠平衡工作和家庭，學習自我管理健康之餘也有穩定的收入。



堅持練習，追求健康幸福人生。



動作龍虎榜鼓勵學員「打大佬」。

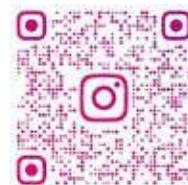
一街22幢樓歷史建築 香江之冠

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。」



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。

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。



謝展寰日前宣布垃圾徵費再度延期實施。

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」。

垃圾徵費常見問題 Q&A

2005 年 12 月

2018 年 10 月

2020 年 6 月

2020 年 10 月

2021 年 8 月 26 日

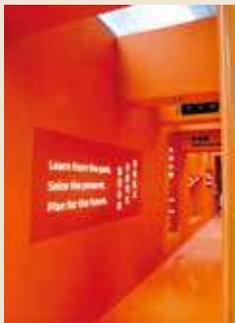
2023 年 7 月 10 日

2024 年 1 月 19 日



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！

咚咚咚咚搵 兔年等龍年

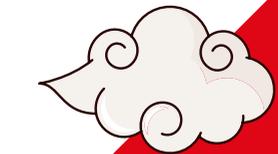
放下愛Phone 去儲商場利是封



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



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、願望小鏹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。

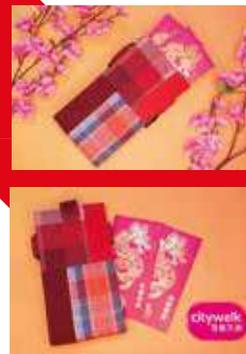


換領日期：
即日起至換完即止

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

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



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



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。