

我家

HoMemory

地區焦點

地區康健網絡起動
分流輕症與長期病患

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

新界西地區

issue

124

編期四派送

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

政府逐步在 18 區設立地區康健中心及地區康健站，提供多項基層醫療健康服務，包括協助市民登記參與「慢性疾病共同治理先導計劃」。隨著四個附屬中心在去年相繼啟用，由仁濟醫院營辦的荃灣地區康健中心網絡，全線起動。有地區人士希望隨著中心推廣公私營加強協作，可分流輕症或長期病患覆診病患，令區內門診預約輪候時間得以紓緩。

中心開幕禮因疫情延至去年 12 月舉辦。



荃灣康健中心「1+4」可加強公私營協作 地區康健網絡起動 分流輕症與長期病患

溫馨提示

網站：<https://twdhc.org.hk/>

主中心位於楊屋道商廈提供多項基層醫療服務

荃灣地區康健中心經公開招標後，前年 6 月向在同區服務多年的仁濟醫院董事局批出營運服務合約。主中心早於 2022 年 12 月開始，就於荃灣楊屋道屋苑映日灣旁的「荃灣 88」商廈開幕，合約為期 3 年，成為自 2019 年起全港十八區已有七個地區康健中心之一，惟因為疫情，該中心開幕禮延遲至去年 12 月才舉行。

《我家》記者 1 月中在主中心所見，總面積約 1,000 平方米的主中心，雖然位於新開且不少店舖仍未開張的商廈，但周末營業時間，已有多名市民前往，接受該中心提供多項基層醫療健康服務，包括健康推廣、健康評估、慢性疾病管理和社區復康服務。中心門口亦張貼宣傳海報，上面寫有「慢性疾病共同治理先導計劃」。

千色匯旁荃灣南附屬設有自助健康評估機

除了主中心，承辦機構仁濟醫院亦已根據合約要求，在其營運期首年內在荃灣區開設數間附屬中心。當中除深井、普公坊及石圍角的附屬中心外，位於千色匯旁地舖的荃灣南附屬中心，更設有自助健康評估機，讓居民評估及管理自己健康風險。

出席荃灣地區康健中心開幕禮、工聯會荃灣區議員葛兆源表示，早於去年 9 月曾約見九龍西醫院聯網總監，反映荃灣居民對仁濟醫院設施、專科及普通科門診服務的意見。

葛解釋，當時已提出要求，促請尚未營業的石圍角及荃灣南的附屬中心，盡快投入服務，以爭取加強公私營協作，分流輕症或長期病患覆診病人。他續說，很高興兩間附屬中心已於去年 12 月啟用，全線服務荃灣居民。

葛兆源：有助縮短醫院輪診時間

葛兆源表示，仁濟醫院的普通科或專科門診十分緊張，居民一直面對預約困難的問題，反映地區醫療需求殷切，因此除地區康健中心外，亦希望該院長遠可增加各科門診預約服務的名額，並縮短門診輪候時



葛兆源（右三）去年到訪九龍西醫院聯網參與會議。



協助鞏固地區治理 力量「源」自居民

區議員
區情

區議會換屆選舉已順利舉行，荃灣一眾區議員已於1月1日宣誓履新，並相繼展開地區工作。當中，工聯會葛兆源經荃灣西北地方選區選舉，成功連任。

現年39歲的葛兆源本身在荃灣福來邨長大，早於2009年調任工聯會荃灣地區服務處起，已在該區為荃灣居民服務。

2011年7月，葛兆源在區議會補選勝出首次晉身成區議員。其後在2011年、2015年及2019年及去年的區議會選舉四度連任。

齊讓區會尋回服務初心

葛兆源表示，很感恩在新選制下的選區，贏得廣泛支持連任區議員。他表示雖然選區擴大，但其服務荃灣居民初心不變。他更希望的是在愛國者治港原則全面落實下，區議會回歸地區服務初心，他會聯同荃灣區其他區議員，配合政府把政策落實到地區內，鞏固地區治理，為荃灣居民帶來更美好的社區。



現場所見，周末時份不少市民到訪主中心。



主中心位於荃灣楊屋道商廈（紅箭咀所示）內。

荃灣地區康健中心主中心
2022年底已營運。

荃灣地區康健中心及附屬中心資訊

主中心	荃灣東附屬中心（石圍角）	荃灣南附屬中心 （昌耀大廈 / 荃灣千色匯旁）	荃灣西附屬中心 （深井碧堤坊）	荃灣北附屬中心 （曹公坊 / 香車街街市）
地址：荃灣楊屋道荃灣 88 九樓 3 及 5 號舖	地址：荃灣石圍角邨石圍角路 3 號石芳樓地下 121-122 號舖	地址：荃灣青山公路 167-173 號昌耀大廈地下 2 號舖	地址：深井碧堤半島碧堤坊 L1 層 G02A 及 G02B 舖	地址：荃灣曹公坊 36 號傳德樓地下
開放時間： 星期一至四 10:00 ~ 20:00 星期五及六 09:00 ~ 21:00 星期日及公眾假期休息	開放時間： 星期一至六 10:00 ~ 20:00 星期日及公眾假期休息	開放時間： 星期一至六 10:00 ~ 20:00 星期日及公眾假期休息	開放時間： 星期一至六 10:00 ~ 20:00 星期日及公眾假期休息	開放時間： 星期一至六 10:00 ~ 20:00 星期日及公眾假期休息
電話：2439 8088	電話：2439 6996	電話：2439 6300	電話：2439 6230	電話：2439 6233



荃灣南附屬中心上月開始營運。

間。

仁濟醫院董事局發言人回覆指，荃灣地區康健中心將繼續以「荃人健康由此起」為服務宗旨，致力為社區提供全面、持續、以人為本的基層醫療服務，提升市民對疾病預防的意識和增強自我管理健康能力。發言人續指出，作為荃灣居民參與「慢性疾病共同治理先導計劃」的第一接觸點，該中心會致力為合資格的會員配對家庭醫生及安排預約，至今的反應熱烈。

「慢病共治」全港已逾萬人參與

醫務衛生局副局長李夏茵去年12月出席荃灣地區康健中心開幕禮時表示，政府銳意推動以地區為本的基層醫療發展，正陸續加強地區康健中心，作為區內醫療健康資源樞紐的角色和功能。而地區康健中心，是《基層醫療健康藍圖》內其中一個重要元素，部門希望藉此讓市民重新掌握自己健康的主導權。

市民揀家庭醫生 政府予補貼

她續指，現時地區康健中心正接受45歲或以上合資格人士，登記參與「慢性疾病共同治理先導計劃」。只要加入計劃，市民就可在當區揀選心儀的家庭醫生，經政府提供補貼以共付模式在私營醫療市場接受糖尿病、高血壓篩查，讓患者及早發現病症並作治療。

李夏茵透露，荃灣各中心自去年11月起，已合共協助過萬名市民登記參加該計劃，透過計劃配對可以實踐「一人一家庭醫生」理念，並強調家庭醫生在基層醫療體系中擔當舉足輕重的角色。她解釋，透過家庭醫生推廣和帶動慢性疾病管理、疫苗接種、癌症篩查等，為市民提供全面和連貫的疾病預防服務。



李夏茵（左）指，藉中心推廣「慢病共治計劃」。

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



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，也會而出現「熊貓眼」。以下推薦兩款養生湯水，可有效解決這問題。



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

太陰
第十二宮
【父母宮】卯

紫微天府
第一宮
【命宮】寅

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

健康

- 脾胃毛病

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

感情
· 孤星
· 照顧六親但疏離
· 嫁娶年紀小的人

破軍
第三宮
【夫妻宮】子

天同
第六宮
【疾厄宮】酉

武曲
第五宮
【財帛宮】戌

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。



鴛鴦炒飯

面頭太極圖打半 內裡「Rice」Choice

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。



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。



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，話啲味道平衡啲咯！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



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，星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。



不丹公主的婚禮



女書癡漢
男書癡漢

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一番安排！」

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一番安排！」

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！」



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
有需要（幫忙）的地方。」



有些時候，可說是
值 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
到書位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
HoMemory

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



推智能漂書櫃 促進知識流通

愛書人組隊 打本界你經營人生

在保險業打拚多年的范兆邦 (Damon)，2020 年跟友人在荃灣成立漂書會；奈何傳統的漂書方式難以持續，為了打破這一僵局，他們決定創辦智能漂書櫃「一沓紙」，以數碼化的方式重塑漂書體驗，讓舊書重獲新生。

范兆邦：
書籍的知識永遠不會變質。



科技為舊書注入新生命。

漂書機是2022年2月首次投入使用，當時正值疫情高峰期。

「我們深刻體會到實體漂書所面對的困境，亦理解香港人對書本的珍愛，大家都不想輕易將書籍視為垃圾或回收物品，期望能夠將這些書交給下一位同樣珍惜這本書的讀者。」Damon 指出，傳統漂書方式存在著捐贈量過大、取書途徑有限的痛



集合一班愛書惜書之人，以文會友。

點，於是提出以物聯網 (IoT) 技術改進現有的運作方式。只要捐贈者和使用者將書籍數據上載至網絡，再搭配經特別改造的漂書機，便能實踐在公共場所實現漂書。

談及印象最深刻的事，Damon 分享其中一幕情



放下手機，拿起書本，開卷有益！



景：「漂書機是 2022 年 2 月首次投入使用，當時正值疫情高峰期。由於圖書館未能開放，我們看見一些喜愛閱讀的老友記，對我們的漂書機表現出興趣和好奇，在我們的介紹下成功取走書籍；過了幾天我們再次遇到他們，他們不僅歸還了之前借的書，還再次借走一本新書，這樣的循環讓我們感到十分鼓舞！」

將所有書籍轉換成電子形式也並非可行之道。

在社區推廣閱讀文化外，Damon 和團隊亦重視環保議題。他認為，未來處理固體廢物將成為一個重要的挑戰，而在進行荃灣的實體漂書活動時，他注意到一些人為了運送書籍而不惜走長途，這些書籍通常都被整齊包裝在書膠中，無論是回收還是棄置都很浪費。

「書籍的知識永遠不會變質，雖然書本的價值可能隨著紙質的發黃而貶值，但其內容依然可以不斷傳承。閱讀是一種不可或缺的習慣，將所有書籍轉換成電子形式也並非可行之道。我們期望能在社區或企業內實現書籍的內部循環，將閱讀文化融入日常生活！」Damon 如是說。

心靈勵志最熱門 食譜就奇兵突出

「香港人對閱讀的熱愛是顯而易見的，有時卻難以自由地按照個人興趣挑選書籍，可能因為特定目的而閱讀，這使得閱讀的樂趣逐漸減弱。」Damon 深刻體會到閱讀對個人成長的至關重要性，透過文字世界，人們能夠吸收豐富的知識，同時拓展自己的想像空間。團隊則希望透過提供一個免費平台，使每個人的書櫃能夠流轉，從而促進知識的交流。

Damon 觀察到香港人的閱讀習慣主要偏

向心靈書籍，特別是在面對城市環境變遷對精神狀態帶來的影響時。此外，小說一直以來都是受歡迎的選擇，而金融工具書則成為第三大閱讀類別。而在屋苑的漂書機中，食譜書成為矚目之選。Damon 相信：「購買一本食譜書並不便宜，它通常是彩色印刷且尺寸較大。一旦掌握了其中的技巧，可能就不再需要這本書，又不想特地收藏，因此選擇放入漂書機分享給他人。」



「一沓紙」獲 2023 香港資訊及通訊科技獎的肯定。



走進校園，向孩子宣揚環保等訊息。

一街22幢樓歷史建築 香江之冠

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啟動儀式主禮。

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幢兩層唐樓下鋪上居 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，下鋪上居，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。而地下鋪面前，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。



我家
HoMemory
issue124 | 25, Jan 2024
古蹟古鄉
Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: Elsa



往期回顾

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。」

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。

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」。

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。



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



如心園木化石公園

地址：荃灣楊屋道8號 開放時間：10am-10pm

我家
HoMemory

issue124 | 25, Jan 2024

無綠不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwan

悠遊 如心園

睇木化石有綠化心

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。

香港首個及唯一的木化石公園「如心園」已經正式開放，園內展出的過百件博物館級木化石，大多屬華懋集團已故創辦人龔如心之私人珍藏。開放公園原意，旨在透過有數百萬年歷史的木化石，向公眾傳遞珍惜環境的訊息，並為大家帶來一段極具教育意義的溯古之旅。

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
春的必要品，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！

咚咚咚咚撈 兔年等龍年

放下愛Phone 去儲商場利是封



換領日期：
即日起至換完即止

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。

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、願望小鏈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，封內更附有雙色襯紙，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

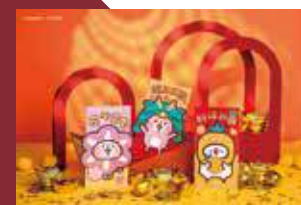
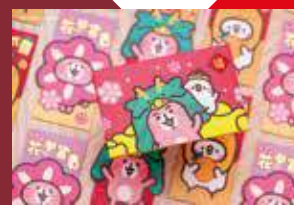


將軍澳東港城

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。