

地區焦點

輕鐵事故啟示 共用路面亟待優化

「交代」點用好緊要

我家·熟話

垃圾徵費押後推 14

無線不歡

悠遊荃灣如心園 睇木化石有綠化心

15



流感「困嗽鬥」 久咳不癒有妙方

4





封面故事®

値 改



看得見的人情 味

發行日期: 25,86

新界西

屯門 元朗

葵青 離島





我家 HoMemory





地區焦點

Text、Photo:木 兆 Design:謙

報料熱綫 [2] [3]

屯門安定邨一 輛運載垃圾的夾斗 車,日前早上因疑未 有收妥吊臂,行駛時 吊臂過高勾斷輕鐵 安定站對開架空電 纜,導致電纜爆炸閃 光冒煙。當時,有多 列輕鐵在附近經過 因而即時斷電停駛, 244 名乘客被困幸未 有受傷,5條輕鐵線 需要改道。事故影響 當日早上交通,對數 以萬計屯門居民出 行大有影響。有立法 會議員認為,事件反 映輕鐵共用路面設 計過時, 亟需優化。

電纜被夾斗吊臂勾斷 屯門交通受阻5句鐘



英用路面亟待愿化

244名被困輕鐵乘客 消防協助疏散離開

→ 發於 1 月 12 日上午八時許, 一輛清潔公司的 「夾斗」貨車,在駛經屯門安定輕鐵站對開 十字路口駛過時,疑被未有收妥吊臂,將架設於約 五米高的輕鐵電纜撞倒,並爆出火花。事發後,一 節 10 米長的架空電纜, 疑被吊臂勾斷墜下, 附近 輕鐵因電纜損毀隨即停駛。

消防及警方隨即接報到場,證實事件無人受 傷,244 名被困輕鐵乘客由消防員協助疏散離開, 但事故導致 505、614 及 751 等 5 條輕鐵路線要改 道行駛,令屯門交通受阻達五小時。經港鐵人員搶 修,至同日下午一時方回復正常。警方經調查後以 危險駕駛拘捕涉事貨車司機,事發時貨車上只有司 機一人。

近年多宗吊臂車撞天橋 運署曾倡安裝警示系統

近年,發生多宗吊臂車撞行人天橋或行車隧道 頂部事故,主要均因為疏忽未有收好吊臂而導致。 事件中,除毁壞被撞設施的結構安全,更不同程度 影響交通設施運作。

被吊臂勾斷墜下。



10 米長架空電纜, 疑 多個輕鐵站受事故影響停用。



港鐵事後派出多名維修人員搶救電纜。

去年8月, 啟德郵輪碼頭隧道五小時內先後 發生兩宗泥頭車,涉未收好吊臂撞及隧道頂部的意 外,其中一輛泥頭車更撞至整個夾斗脫落墜地,數 百米隧道設施因而受損。同年11月6日,將軍澳 坑口再有一輛吊臂車沿培成路行駛期間,因吊臂未 收好而撞向行人天橋。

翻查資料,運輸署早於2022年12月向立法會 提交文件,建議裝配可延伸架空結構的車輛安裝過 高警示系統,惟至今仍未有具體落實時間表。

田北辰: 十字路口轉為輕鐵專用

實政圓桌立法會議員田北辰直言,今次無人受 傷是不幸中的大幸,惟難保下次撞電纜、天橋或者 路牌,有可能造成傷亡。他認為,隨著人口愈來愈 多,涉及輕鐵共用路面的意外亦愈來愈多,因此他 認為要盡快將輕鐵與一般車輛的十字路口,轉為輕 鐵專用路口,車輛或輕鐵其中一方,以架空橋取代 現在雙方在路面相遇的情況,從而有望長遠解決外 物導致意外影響輕鐵運作的問題。

另外,田北辰表示,現時運輸署只建議吊臂車 安裝設警示系統,讓設有吊臂的車輛一旦行駛途

消防員協助疏散被困輕鐵乘客 夾斗車吊臂撞及輕 鐵電纜,冒出火光

中,偏離原來位置時可以提醒司機,惟未有強制要求新登記吊臂車必須安裝警示系統,因此現時只能靠道路警示裝置,以提醒駕駛者將吊臂收合妥當。他認為署方應該從今次意外吸取教訓,審視強制安裝警示裝置的可能性。

警方發言人指出,根據《道路交通(交通管制) 規例》規定,吊臂車行經的路段若設有高度限制交通 標誌,任何人無合理辯解而違反相關交通標誌或道路 標記,即屬違法,最高可被判處罰款一萬元及監禁 6 個月。駕駛者亦可能干犯有關「危險駕駛」或「不小 心駕駛」罪行,最高可被判處罰款 5 萬元及監禁 10 年。

巨物跌屯門公路 交通又阻4句鐘



20 順電跌,門條工泵落橫公行業組路互路車

在輕鐵服務被夾斗貨車撞斷電纜,而嚴重受阻後四日,屯門市民又再經歷交通嚴重受阻之苦。一輛正運載20噸巨型組件的貨車,於1月16日上午在屯門公路小欖段往九龍方向行駛時,巨型組件突然從拖架掉落路面,導致屯門公路當日一度要封閉並受阻逾4小時,至吊車清理受阻物才能重開。

20噸工業電泵組件從貨車鬆脫

當日上午9時許,該個約4米長、1.5 米闊、重達20噸的工業用電泵組件,突然 鬆脫跌落路面,幸無造成傷亡。事發後,組 件橫亙在公路的慢線及中線,更令路面多處 損毀。事故令出九龍交通一度受嚴重影響, 駛經車輛只能使用快線,車龍一度達20公 里,龍尾一度伸延至屯門市中心。





直至同日下午1時半,工程人員要用 吊重機把電泵綁緊,並吊放到另一輛拖架運 走後,往九龍方向的全線路面方能重開。在 事發前一日的下午,屯門公路往九龍方向, 亦有車輛起火而導致交通一度受阻。

促進民商共融 與「李」推動再工業化

區議員區情

辰促請優

用

區議會換屆選舉已順利舉行,屯門 一眾區議員已於本月1日宣誓履新,並 相繼展開地區工作。當中,李超雄在屯 門地區委員會界別便成功當選。

現年 39 歲的李超雄,本身是香港工 商總會屯門分會主席。當選區議員前亦



是屯門撲滅罪行委員會委員,一直為地 區服務。當選後,他隨即與區內一眾區 議員,組織屯門地區議題諮詢交流會, 與屯門商會代表會面,就促進再工業化 與原區就業事宜作交流。

推動區內中小企發展

李超雄表示,任期內會履行選舉時的承諾,促進民商共融,他希望藉地區支援吸引更多商人到屯門區發展,並創造及推動區內的中小企發展。此外,他亦正就屯門區內的交通問題,收集意見及建議以優化屯門區的內部交通、提升效率。他承諾會繼續用謙卑的心服務社區,用實際行動回報區內居民的信任和支持。



Design: Fa

4

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,有内地名 中醫分享止咳妙方, 並提醒大家做好防病 準備。

沙參 30 克、 麥冬 15 克、 首 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

名中醫講成因 分享解決妙方

流感風嗽鬥

多喝溫水,

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。

耳







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。





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:

■ 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。

與大腦對語

作者: 陳洛志

咳

湯

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



地市男女每天忙 **有**)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虚,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虚,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。

湯水潤走黑眼圈

五指毛桃淮山白朮排骨湯。

五指毛桃 20 克、乾淮山 20 克、鮮淮山 500 克、白术 20 克、排骨 500 克、生薑、鹽 →步驟ト

- 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、白术、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

枸杞葉 500 克、枸杞子 30 克、豬肝 400 克、生薑、鹽

→ 歩驟 ⊨

- 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 ┡ 補虚益精,益血明目。



Cookies Plus Gallery

百變熊仔

軟身熊仔Bear LaLa 可換衫變身另一隻動物!







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
 - 奥利腰果脆脆
 - 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

*衹限於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

Text:火登 Design:謙

6

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?



早年已經涉獵儒釋道三 教,近年迷 F 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。

家

 \mathbb{Q}

緲

系列之

舉頭望夜空 北極紫微大帝

就 溥 眾 星

巨門 第十宮 【田宅宮】巳

廉貞 天相 第九宮 官祿宮】午

貪狠 第十一宮 福德宮】辰

太陰

第十二宫

【父母宮】卯

主星—紫微 代表人物一皇 帝

工作

- ・軍工教
- ・大企業
- ・創業當老闆
- ・政治人物

健康

脾胃毛病

紫微 天府 第一宮 命宮】寅

天機 第二宮 【兄弟宮】丑

北斗七星 春分 夏至 北斗七星 北斗七星 秋分

天梁 第八宮 【奴僕宮】未

七殺 第七宮 【遷移宮】申

天同

第六宮

【疾厄宮】酉

武曲

第五宮

【財帛宮】戌

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

太陽 第四宮 【子女宮】亥

t方宗教有「三位一體(Trinity)」的思維, 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

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

陽「紅」+陰「藍」 =和諧「紫」



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。

香港人向來鍾意北上行街食嘢,其實都晤 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。

作者: 聞西 Simon

issue124 | 25, Jan2024



广謂鴛鴦炒飯,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 喎!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。



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 粉撈匀略醃。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,裝起保温。







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, 裝起保温











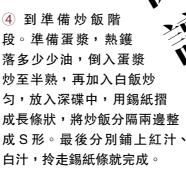


















愛上榕樹凹並購入魚排

如果我放棄了,不就在費 了上天對我的一番安排!

我:既然你對種植和農田有豐富經驗且充滿熱 回顧這人生大轉變指出,一切源 —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 情,為何要忍受水上生活的辛苦,是否考慮轉 Alex parament A 行從事農業?」

麼多心機時間,鋪陳了許多機緣,讓我能夠轉 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 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!

十多年,現在我 大自然改變做人價值觀 : 對得失看得很輕 經過

他感慨地說,環境改變了他的價值觀,現在他 見識到了許多生物、生死、風雨等等人力難以 過得很開心,雖然他仍會懷念在美術行業度過 但經過十多年,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: 抗拒的事......過去,我對每一件事都極度計較。 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」 支撐 Alex 走下去

■ 如果不是這個美麗 5日落,或許我早就考 意放棄養魚了! 言有過不少灰心時刻 放 忠 皿

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 绪低落的時刻,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。」

Alex 每個月捐出 100 條魚 給有需要者。

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,「因爲有太多太多人,看不見別人有 需要(幫忙)的地方。我想針對這一群人幫助他們!」 「不少記者都會問我是否想振興漁業?非也!」

自閉青年就業

開放漁場做平台

其中,Alex 特地邀請自閉症青年參與漁場的工 魚麵、魚漿等,旨在解決自閉症靑年的就業問題,同 作,提供協助如淸潔和加工等工作;同時計劃設立食 物製造工場,將自家的魚轉化爲其他產品,包括魚蛋 時貢獻自己的一份力量給社會

有太多太多人,看不見別人 **幫忙)的地方**



當值2小時。有些時候,可說是

助業界可持續發展 研發增氧機除水中菌 何

養殖水質,提升水中的氫氣溶解量,清除水中的細 為了增進養魚效果,Alex 研發了「OzGen 海產 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 養殖殺菌增氧監察機」。這合機器的設計旨在優化 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。



黝黑 及 配 上 雷 鬼 頭, 已 改 為其標誌。 走出时

气味的鞣热

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, 認爲香港不同地方有著獨特的氣味。 Alex 表示自己「很依賴嗅覺」 廚房就會聯想到「煮番兩味」

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









issue124 | 25, Jan2024

牧愛街88號

10



















Good Shepherd street



香港寵物節2024 免費入場券 讀者可親身帶同動物

- 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







111



issue124 | 25, Jan2024

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,

依然有不少内地城 市可以成為北上的

選擇。

北上唔止逛超市 見「山無」煩囂「好事多」

歷史置重登場

搭高鐵,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 垩紀時代。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。





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

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





Text: Yoyo Photo: Yoyo、受訪者提供 Design: Jane



鋼琴老師助金齡人追夢

上雖敦堂

退休族活到老樂到老

→ 一般人認爲退休人士學習樂器很難,但我 發現他們比其他學生更有熱誠。

大全會共識,「金齡人士」泛指 50 歲至 65 歲計劃退休 及剛退休者。鄧佩芬老師(鄧老師)2017 年創辦金凌 鋼琴教室,旨在讓金齡人士學琴實現兒時夢想。鄧老師坦言 一開始想幫助老師做招生的策略工作,無意中認識了一班退 休人士,「一般人認為退休人士學習樂器很難,但我發現他 們比其他學生更有熱誠,用心地學習,又有很多空餘時間練 習,於是決定與一眾鋼琴老師開拓金齡學生的市場。」

上一代的家庭資源沒有現今的豐富,接觸樂器是一種奢侈。鄧老師長於元朗,從少盼望學習鋼琴,哭求家人的批准,中學時期終於有機會,得以自己找老師學琴。「當時讀元朗鄉議局中學,特意跟校工混熟,讓我可躲在學校禮堂偷偷練習。」鄧老師明白很多金齡人士也有同樣經歷,而他們對學習音樂依然期待,於是希望「幫到手」。

■ 教小朋友 ,他們是一張白紙,而金齡學生音樂造詣可能比我高。

鋼琴課程包括視像和錄影方式教授,鄧老師為一共十期的課程安排跟進老師,確保學員跟得上進度。鄧老師說:「教小朋友,他們是一張白紙,而金齡學生音樂造詣可能比我高,他們當中有些是指揮、聲樂家,他們有自己的學習期望、心儀樂曲。」鄧老師稱和小朋友上課,主導的是老師,但金齡學生則是學生作主導,視乎他們的個人意願學習。

學習鋼琴,看五線譜、拍子和協調固然有挑戰性,但對金齡人士來說,最困難的卻是要跨越心理障礙。「他們會覺得自己做不到,例如說自己的手指不夠靈活、記憶力不好、眼睛有老花看不清楚等。」

常為師生情誼感恩

鄧老師認為金齡人士學琴要有同行者,減少自我懷疑,互相 鼓勵,課程完成設有畢業禮,也不時舉辦音樂會、聚會等。「學 琴可以不孤單,可設立社交媒體、建立社群,讓學琴人士尋找同 伴,讓海外學生也可以分享自己的聯繫成果,在帖子下面回應, 鼓勵彼此互相學習。」鄧老師稱海外學生回港,大家也會相聚, 與其說多了一班學生,更像是認識了一班朋友,也為師生之間的 情誼而感恩。



學琴不孤單也不簡單,所以很充實。



在鋼琴講座中,教金齡人士看五線譜。

退休一族學音樂而綻放人生。

教學不求速成 五線譜注熱誠



曾出版書籍,記述音樂令生活更精彩。

鄧老師教授鋼琴三十年, 家中教學也毫不馬虎,單是鋼琴配置已有六部,腳架、打燈,她認為教金齡學生令自己成為更好的老師。「金齡學生的回饋讓我反思,如何用最有效的方法引導他們、了解他們的學習需要,這讓我變得更成熟。」

鄧老師形容教小朋友做法似

「威迫利誘」,想盡辦法如何把他們留在椅子上,至於教「老朋友」又有不同:「我不會做速成教學,而是按部就班教五線譜,鼓勵金齡人士慢慢認識音樂。一開始學簡化版的世界名曲,接觸耳熟能詳的歌曲,會令學生讓他們以後可以找樂譜自學。」

一街22幢樓歷史建築 香江之冠

以保留至今。新樓街排屋因禁區發展所



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。



- 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。



「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)

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。 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,區内上世紀 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」。



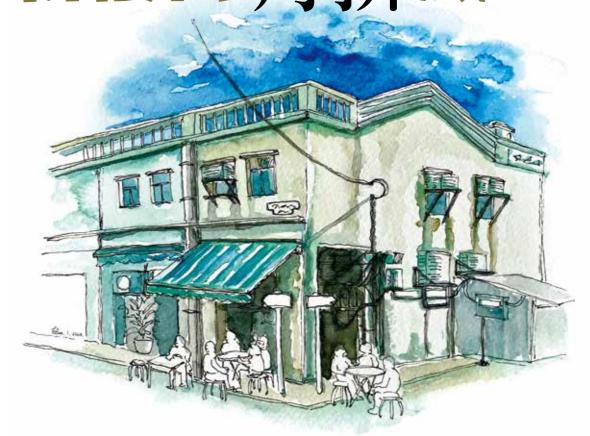
Design: Elsa

沙頭角開放

新樓街有排威



往期回顧



22幢兩層唐樓下舖上居 先後獲列二級歷史建築

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 設沙頭角故事館。 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 本身前排開時十分緊湊。雖然門面狹窄但樓宇內深逾 16 參觀者米,空間寬敞。最後方更設有天井和廚房。 社區重

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厠間,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)。



我家・熟話

14



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

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:街上想棄置約 巾、飯盒等隨身垃圾, 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!每個人應爲自己產生的垃圾 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。

-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」

常局表示,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。

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。

日前宣布 垃圾徵費再 度延期實施

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」

有回收 點聖誕休 息,令回收 物堆門店外。

費。」

展逾百件博物館級珍藏







issue124 | 25, Jan2024

無線不歡



<u>地址:荃灣楊屋道 8 號</u> 開放時間:10am–10pm

前身為被掩埋樹木 纖維流失變得極硬

▲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 無二的自然藝術品。



放,園内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,向公衆傳遞珍惜環 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「娣盟石」,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

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。







歷龍年即將來臨,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 泵车等龍年

放下愛Phone

去儲商場利是封



換領日期: 即日起至換完即止



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、願望小鎚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

利是造型,一紙兩面輕鬆呈現8 款不同視覺

> 換領日期: 即日至換完即止

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。









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:

即日至 2024 年 2 月 9 日







馬鞍山新港城中心

P 助與粉紅冤冤 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,印有首次以配 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: 即日至換完即止





* 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。