

地區焦點

23 「證」氣旺振興經濟
TKO發展料入佳境

醫·家

4 即食麵健康吃
共享有「營」五招

我家·熱話

14 月月百萬煙火
眾望所歸？

無線不歡

15 浪漫男人講環保
點少得「有機動戰士」

我家

HoMemory

看得見的人情味

89

封面故事

田徑少女

以速度為奪標

看得見的人情味

新界東地區報
issue

127

週四派送

發行日期

07, Mar 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

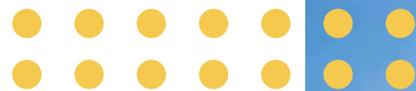


info@homemory.hk

將軍澳入境處新總部6.11起啟用

證氣旺振興經濟 TKO發展漸入佳境

新入境處總部大樓，將於6月11日投入運作。



現時位於灣仔的入境處總部，將遷往將軍澳並定於今年6月11日投入服務，新總部並將設有人事登記處將軍澳辦事處，以取代同月關閉的觀塘辦事處。將軍澳辦事處會率先設有全新的自助服務站，供自助辦理身份證及護照申請，市民更可經自助站在辦公時間外領取新證。有地區人士稱，大樓啟用可振興地區經濟，讓將軍澳「起飛」。

郭俊峯指新大樓會設立「全新自助服務站」。



新總部設兩座18層高大樓

《我家》2022年率先報道，指新入境處總部大樓，將於今年分階段搬遷到新總部。該大樓已完成鋪設電腦系統網絡及基本設備裝置，進入大樓設備及資訊系統的安裝和測試最後階段。入境處處長郭俊峯於2月舉行的年結記者會中表示，入境處的各辦公室將於3月起，陸續由灣仔入境處大樓搬遷至將軍澳新總部。

新總部共設兩座18層高的大樓，位設將軍澳及調景嶺港鐵站之間，有行人及單車天橋接駁方便市民前往。而該大樓新設的人事登記處——將軍澳辦事處將設於行政大樓的一樓及三樓，分別提供領證及人事登記服務，同在6月11日正式投入服務。

灣仔大樓部門，本月起陸續遷往新大樓辦公。



新入境處總部大樓位置圖



梁子穎(中)冀換身份證部分程序可優化。

大樓已進入系統安裝和測試最後階段。



觀塘人事登記辦事處，6月8日最後一日辦公。

通關復常護照申請激增 去年達145萬宗創新高

新一代智能身份證系統全港換證計劃，於2018年底開始推行。根據入境處數據顯示，新智能身份證簽發量達800萬張，透過換證計劃簽發684萬張。隨著全球通關，入境處去年亦收到超過145萬宗護照申請，創歷史新高。該數字超過疫情前兩倍，單計去年3月便有多達19.5萬宗申請，屬全年高峰。

新智能身份證的式樣，早於2017年11月獲行政長官會同行政會議通過，當中採用高質量的聚碳酸不碎膠製成。此外，新身份證晶片除支援現有的接觸式介面，亦同時採用非接觸式介面，採用保安嚴密的近距離無線傳送技術。換領新智能身份證計劃，已於去年3月結束。

在協助在港以外地方遇事之港人，入境處去年共接獲3,035宗求助，大部份涉及境外遺失證件、入院或傷亡，當中「以巴衝突」收到59名港人求助，所有求助港人均已安全撤離或回港。入境處計劃於今年首季推出1868進階功能，入境處手機App內增設即時文字通訊服務，微信官方號亦將設有「1868求助」，方便市民在外地遇事時向該處求助。

換領新智能身份證計劃，去年3月已結束。



市民結婚領證一站式搞掂

郭俊峯指，該中心將會取代現位於觀塘偉業街的人事登記辦事處，而該辦事處的最後工作日為6月8日。市民即日起可於入境處網頁，或透過手機APP預約新辦事處的各项服務。

入境處透露，將軍澳總部除新增婚姻登記及出生登記服務，當中包括可容納110人的婚姻登記禮堂；亦會增設「全新自助服務站」，提供「申請個人證件服務」及「領取個人證件服務」，市民在換領身份證時，可以全自助形式遞交申請，亦可以全自助形式領取身份證和香港特區護照。該自助機可讓申請者在辦公時間以外領證。

今次搬遷入境處總部的計劃早於2008年提出，以騰出連同灣仔入境事務大樓在內的三幢政府辦公大樓，作會展及商業用地。直至2019年，立法會終成功審批撥款興建新入境處總部大樓。



梁子穎促優化換身份證程序

對新大樓如期落成及投入運作，並優化自助機服務減省市民換證時間，工聯會立法會議員梁子穎表示歡迎。惟他透露，早前收到市民反映意見，指現時處理「成功核實永久性居民身份證資格」換證程序較為煩擾。為此，他上月底聯同葵青區議員歐志輝約見入境處官員。

梁子穎在會上表示，由於早前「換領新智能身份證計劃」，導致其他換領身份證名額極少。因此，他促請將軍澳新入境處總部大樓投入運作後，「成功核實永久性居民身份證」資格換證程序，可因應市民實際需要作出優化。

方國珊冀大樓帶動地區經濟

西貢區議員方國珊同樣期待軍澳入境處大樓快將啓用，並認為屆時當區居民換領身份證或護照，甚至在區內註冊結婚將更方便。她續指，隨著將軍澳跨灣大橋、行人南橋及街渡配套相繼投入服務，未來市民可在領證的同時，亦可順道在區內購物或閒逛，相信能振興地區經濟，讓將軍澳「起飛」。



方國珊冀新辦公大樓可帶動地區經濟。

00後區議員不「婷」工作 做好青年與政府溝通橋樑

在今屆西貢區議員名單中，年僅23歲的莊雅婷，成為第七屆區議會當中最年輕的區議員。她在去年北京大學畢業後從政，曾在一年休學期間參與立法會選舉助選及投入抗疫義務工作。

善用社交平台聆聽更多聲音

莊雅婷接受《我家》訪問時表示，快將會在將軍澳開設議員辦事處，希望未來可透過區議員崗位緊貼民生，讓她可成為青年與政府之間的溝通橋樑。而她會善用辦事處及社交平台聆聽更多聲音，令年輕人聲音可得到關注。

回港成為區議員前，莊雅婷畢業於北京大學政府管理學院，兼讀光華管理學院商學位。她透露，北上學習及生活令她感受到在內地最優秀學府學習，實在是大開眼界的經歷。

她擔心，現時將軍澳南及中、坑口及寶琳港鐵站外，分別有愈來愈多野鴿聚集，並在區內蔓延，令衛生變差之餘亦反映或有人胡亂餵飼，她會和有關部門反映要求正視。

區議員
區情





高鈉高脂 傷腎又傷心 即食麵健康吃 共享有營五招

香港人生活忙碌，幾分鐘便煮好、款式多樣的即食麵，可以說是居家必備。不過，即食麵一般比較高鈉和高脂，有甚麼方法能夠滿足口腹之慾，同時吃得健康一些？

鈉能夠幫助身體維持神經傳送、肌肉收縮等機能，但長期進取過量的鈉，卻會增加患上高血壓、心血管疾病和腎病等的風險。世界衛生組織建議，每人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克，大約等於1茶匙食鹽。

消費者委員會最近測試市面有售的即食麵，發現假如連湯帶麵進食，這些即食麵樣本的鈉含量介乎1,509毫克至2,477毫克，即是吃一碗已經接近「超標」；其中9款甚至只吃一碗，鈉含量

已逾每日攝取上限。

消費者宜留意營養標籤

除了高鈉，即食麵的另一「陷阱」是飽和脂肪，尤其是用棕櫚油炸過的即食麵，含量更高。此外，即食麵的調味料和醬料，有時會加入牛油和豬油，同樣高脂。進食過多，會引致血管硬化、心臟病等。

綜合消委會和食物安全中心的建議，稍為改變進食習慣，例如少用調味粉、留意營養標籤等，已能減少攝取的鈉及飽和脂肪。

有「營」多麵睇

吃麵除了「即食」類，亦有不少選擇。台灣營養師嫻嫻在 Facebook 專頁分享了一些低鈉、低熱量的麵食，也建議湯底少用鹽，改以蔥、薑、蒜、蕃茄、香草等食物調味。

低熱量之選

- 蒟蒻麵・豆腐麵・冬粉・米粉
- 通心粉・貝殼麵・意粉

即食麵減鈉減脂五招

1

少用調味粉

附送的調味包，包括湯粉、油和醬汁等，少吃為妙。

2

避免喝湯

不要把湯喝光，減少攝取鈉和脂肪。

3

留意營養標籤

從而選購鈉和飽和脂肪含量較低的產品。

4

配搭新鮮配料

配搭新鮮和營養豐富的食品，例如蔬菜、瘦肉片等。

5

選擇非油炸類

包裝上一般會標明「非油炸」、「Non-Fried」等。

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。



健脾補肺 緩解小兒哮喘

上一期提及一些穴位按摩，可以舒緩哮喘引起的不適，今期再加以補充關於哮喘的知識，讓一眾家長們在轉季季節都能提早掌握，以預防小兒哮喘發作。首先，哮喘如何分急性期或緩解期？兩者有什麼不同特徵？

所謂急性期，即是哮喘症初起的表現。患者會出現喉嚨痕癢、氣管收窄、呼吸困難，不時會發出「牽牽聲」，可能



是感冒、喉嚨痕的情況，好像一般感冒的症狀，惟半日至一

日過後，就會開始氣管收窄，出現哮喘或呼吸困難的情況。

緩解期就是氣管收窄開始舒緩，其他症狀都開始舒緩，但仍然有許多氣促、氣喘，甚至有心悸、水腫的現象。緩解期有可能維持數個月，長則會維持數年。

針對緩解期，病患要提升臟腑功能，因為那個階段特別會令腎氣、肺氣、脾氣受損害。

緩解期臟腑升呢用

健脾 黨參、北芪、淮山。

補肺 百合、南北杏。

小解說

- 1 這些食材對於小朋友較中性平和，容易入口。
- 2 簡單食療建議：陳皮、淮山、南北杏、雪梨煲湯。



男子青少年組
78KG以上



學員榮獲黑帶賽
2023全港冠軍



香港跆拳道正道館AT 跆拳道訓練班

各類型課程現正招生

- 幼兒班 (28個月-4歲)
- 兒童班 (5-14歲)
- 青少年成人班 (15歲或以上)
- 空翻班



預約
免費試堂

★ 訓練場地接近2000呎

★ 鄰近地鐵站 (3分鐘即到)



HK TAEKWONDO
JUNGDO KWAN
香港跆拳道正道館-A TEAM



☎ 6299 5135 (敬請預約)

🏠 火炭中建電訊大廈10樓03室

無論東方或西方宗教信仰，認為整個人生旅程對信徒而言，是為了獲得救贖，從罪與死亡中解放出來。作為道教四御主神之一的東極青華大帝，總御萬類，主管救度眾生，與民間百姓關係密切，故在近代道教的地位僅次於三清和玉皇大帝，與其他四御可說是不相上下。

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，從中發現東西宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

精誠心所至
無處不加持

東極青華大帝

總御萬類
救度眾生

渡亡魂接仙人 道教地位崇高

東極青華大帝，又稱「青玄上帝」、「太乙救苦天尊」居於東極。唐宋間的《太乙救苦護身妙經》記載，太乙救苦天尊居於青華長樂世界中的妙嚴宮，能引渡受苦亡魂往生。對於積德行善、曉道明玄而功行圓滿之人，太乙救苦天尊則「乘九獅之仙馭，散百寶之祥光」，接引他們登天成為仙人。

太乙救苦天尊在道教中具有崇高的地位，尤其在道教的度亡齋醮科儀上，法師不論使用何種科儀，無一不請天尊加持。這是由於天尊廣大久遠的大願力，發悲心度一切不幸墮入地獄的亡魂所致。

為死者度亡 為生者預修

太乙救苦天尊的信仰，到了六朝中晚期，已經有大量典籍存在，有關的地獄救贖科儀有：為死者度亡及生者自己預修兩種方式。道教在地獄救贖方面的文獻，大概可以分為【度亡】和【預修】兩個方面。

度亡：為死人超度，將其拔出地獄

預修：活著的時候為自己誦經，讓自己免墮地獄受苦

唐宋後則偏向為死者度亡上。在度亡科儀方面，除破地獄引渡地獄亡魂外，又加入南宮鍊度、超昇天界的敘述。今日道教為死者度亡的科儀中，依然是以太乙救苦天尊為主神；天尊儼然成為道教地獄的救贖教主。



六御



統御萬天
昊天金闕玉皇大帝



統御萬雷
勾陳上宮天皇大帝



統御萬星
中天紫微北極大帝



統御萬類
東極青華大帝



統御萬靈
南極長生大帝



統御萬地
承天效法后土地母 (地母)

方位代表尊卑陰陽

小百科

中華民族傳統方位觀念中，東南西北除了表示空間外，還與尊卑、陰陽等有關。「三清」、「四御」作為道教尊神群體，常被合稱。在不少著名道教道觀、道宮中，除了三清殿、玉皇閣外，還有專門供奉四御的四御殿，四御神像頭戴冕旒，身著朝服，雍容華貴，為人間帝王形象。

此外；道教還有「六御」之說，分別為昊天至尊玉皇大帝、勾陳上宮天皇大帝、中天紫微北極大帝、東極青華大帝、南極長生大帝、后土皇地祇（地母）。

這種說法源於中國古代「六合」觀念。所謂「六合」，指宇宙的巨大空間，即上、下、四方（東、西、南、北）。

話你知

「三清六御」與「三清四御」

三清六御		三清四御	
三清			
玉清元始天尊		太清道德天尊	
上清靈寶天尊		四御	
六御		四御	
昊天至尊玉皇大帝	中天紫微北極大帝	中天紫微北極大帝	勾陳上宮天皇大帝
勾陳上宮天皇大帝	南極長生大帝	南極長生大帝	東極青華大帝
東極青華大帝	后土皇地祇		

後六尊構成了上（玉皇）、下（后土）、四方的「六御」佈局。道教稱之為「昊天六御宸尊」，加上「三清」，合為「九皇御號」。

隨著宋代開始，玉皇大帝地位不斷提升，獨立成為三清之下的至尊主神。另一方面，為了符合道經「四輔」（太清、太平、太玄、正一）的分類，再演變成「四御」佈局。

· 道教「六御」一「六御」源於中國古代「六合」觀念，所謂「六合」，指宇宙的巨大空間，即上、下、四方（東、西、南、北）。



今期介紹呢個餸都幾得意，佢可以係一個餐前小食，亦可以係一個餸菜，可以熟食，亦可以化身為涼菜，佢就係經典嘅上海菜式：四喜烤麩喇。每次去上海菜館，我都鍾意點四喜烤麩呢個餸，雖然係一個素菜，但味道一啲都唔齋，有著上海菜典型嘅香濃鹹甜味，部份上海餐廳會用佢嚟做餐前小食。四喜烤麩都係上海人過年必備嘅年菜之一，主要材料除咗有烤麩外，仲有雲耳、乾香菇、金針等，全部都係要「發」水又「吸」水嘅食材，都係好意頭咁啦！



香濃鹹甜起勢攻 老友食到嗌 How Full

黑糖大四喜烤麩

彈性好

啱晒南北西東

好多素食材料都係用黃豆製成，唔好以為烤麩都係嗰，其實佢同比較多人識嘅「麵筋」，都係用高筋麵粉做嘅。將麵粉搓成麵團，放啲水入面搓洗去除澱粉，反覆搓洗之後就會得出麵筋，再經蒸熟製成呈海綿狀嘅烤麩。烤麩鬆軟有弹性好有咬口，吸汁力強，而且好似「真肉」咁含有大量蛋白質嘍。處理烤麩都有啲秘訣，首先一定要用手將佢撕成件，咁就唔會切斷佢本身嘅纖維，另外必須經油炸或者煎炸去處理過，煮好嘅烤麩先唔會陰咩咩無晒口感。

四喜烤麩嘅調味都會用到八角及香葉，今次因為我大頭蝦唔記得買，人急智生之下買咗包台灣鐵蛋頂替，正所謂變幻才是永恆嘛。唔止咁，我仲用咗黑糖（小圖）代替白沙糖，成個餸變得更香更有益。亦有其他食譜會落毛豆、花生、甘筍等，不過都係嗰句：自己煮落乜都得啦！



做法：

1) 冬菇用熱水浸軟去菇蒂、用斜刀切件，金針及雲耳用清水浸軟，切去硬硬多纖維嘅菇蒂，罐頭冬筍切片。另外準備薑片。



2) 烤麩用手撕成件，然後浸水揸洗兩次，咁可以洗走多餘嘅麵粉及減低發酵嘅酸味，記得要揸乾水份及用廚紙印乾。之後，將處理好嘅烤麩煎至金黃，稍為脆身後就盛起。



3) 原鑊將冬菇、金針、雲耳、薑片炒香，瀆酒。之後落豉油、黑醬油、黑糖、鹽調味，再將烤麩回鑊炒勻，然後加入水份。



4) 落埋鐵蛋就咁蓋慢火煮 20 分鐘，之後開鑊轉中火煮至收乾汁。最後落麻油炒勻就完成喇，隔日食味道會更濃郁。



調味料：

黑醬油..... 2 湯匙
老抽..... 2 湯匙
豉油..... 1.5 湯匙
黑糖..... 1.5 湯匙
紹酒..... 1 湯匙
麻油..... 1 至 2 湯匙
鹽..... 適量

材料：

烤麩..... 200g 薑..... 幾片
冬菇..... 8 隻 罐頭冬筍..... 100g
金針..... 適量 鐵蛋..... 6 隻
雲耳..... 適量 水..... 200ml

無悔青春盡力做好 找出人生跳板跨難關

「決心有多大，夢想就有多大」，比賽成績的每一分每一秒、每一公尺每一公分，不但記下運動員追求速度與高度而留下之痕跡，還承載獎牌背後的甜血酸淚鹹汗水。陽光下的校園裡，在跑道上接受訪問的兩位田徑少女，一個跳遠港隊一個跨欄港隊，在微風吹過後束起不同款式馬尾，分享同樣是充滿朝氣的成長故事。

蓄勢待長長

田徑少女 以結果為奪標



不論在賽場內外，Tiffany（中）和 Chloe（左）都希望留下努力無悔的印記。

我家

issue127 | 07, Mar 2024

封面故事

Text、Photo：YY

Photo：Yoyo、運動者提供

Design：Aso



佢哋畀
到好大嘅信心我
去勇往直前。

—— Chloe

不斷有系統地建立技術，先可以克服心理障礙，勇敢跨過去。

—— Tiffany



跨欄出
場只有 10
多秒，這令
Tiffany 份外珍
惜每一次。

Tiffany 說，從跨欄體會克服障礙的意義。



一躍龍門的 Long jump

父母言傳身教 自律至上

香港跳遠代表賈慧妍 (Chloe) 出身自運動世家，父母曾是手球及乒乓球的香港隊。問及這背景會否成為一種無形的壓力？Chloe 笑言這種「更有說服力的言傳兼身教」，往往迅速為她排解賽前賽後的心理障礙。她舉例指出，父母會在她比賽前，教她如何調整心態，令她不再緊張，「佢哋畀到好大嘅信心，我去勇往直前」。

疫情對各行各業及運動員影響很大，她說當時失去練習場地，需要靠自律練體能，令狀態不至於直線下滑，而爸爸風雨不改提早起床陪伴她訓練，「如果有佢係度，我知道自己有咁決心去完成呢件事」。

之前的確有時間好難捱，但其實所有努力都係值得。——Chloe

獎牌是一種認可，肯定她所付出的努力，教會她若想要成功就要繼續努力，堅持下去，「之前的確有時間好難捱，但其實所有努力都係值得」。她上曾經歷過比賽失利，有一段時間質疑自己的能力。不過，當她望著世界選手，意識到其實他們並非每場比賽都「順風」順水，於是她振作起來，調整心態，嘗試了解自己有什麼地方可改進，「世界級嘅高手一樣都會遇到呢啲情況嘅時候，而佢哋真正係我目標，自己都應該積極搵方法去面對呢啲困難」。

呂麗瑤來信 鼓勵師妹追夢

給 Chloe 和 Tiffany：

相信和田徑場上多年的訓練裡，你們或多或少都會受過挫敗。這些挫敗是運動裡最寶貴的經驗。假如你想繼續追尋你的目標，你必須承認、面對和檢視自己用的方法的不足。隨著年日，你的心態會變得更有強韌。你亦會因着每次的經驗更了解自己。

別以為你的目標或夢想是遙不可及。抱着永不放棄的信念，找方法達成你的夢想和目標。為你們打氣。

香港田徑代表隊
「欄后」呂麗瑤 Vera



正在美國受訓的 Vera 遙距為兩位小師妹送上祝福。



相隔五年，在 Vera 去年在杭州重踏亞運賽場。



Chloe 現為青年及 U18 女子跳遠紀錄保持者。



Chloe 盼望正向心態可感染同學。

三句不離本行



唔使同人比

Chloe 說跳遠有一種魅力，因為並非只有一次機會就決定最終成績，能在比賽中與教練檢討，讓善於思考的她去想如何進步，「可以睇番之前啲幾跳，有邊啲位做得唔好，之後仲有幾次機會比你嘗試」。有別於徑賽需要直接與別人競賽，她說自己一個站起賽場上，「更加比我專注好，做好自己，唔使同人比較」。



進步空間大

跨欄是一項注重技術的運動，跑手要鬥快跨過一個一個欄，從上欄的動作至下欄的速度，都會影響最後的成果，「我咁鍾意呢個運動，係因為有好多進步嘅空間」。在出場只有十幾秒時間內，抓緊機會，卻無形中產生壓力，也試過比賽因為心態不穩而失準。因此，她會提醒自己不要過分擔心，「要同自己講已經準備充足，同埋我已有足夠嘅自信去應付比賽」。

迎欄而上的 100m Hurdles

有姿勢要加埋練習先實際

香港跨欄代表白凱文 (Tiffany) 由小二開始接受田徑訓練，當初只是集中訓練短跑，「本身都係當係一個興趣，冇諗到可以跑咁耐」。直至遇上跨欄教練並獲其提點，Tiffany 決意跑下去。Tiffany 直言，當初自己和鏡頭前的觀眾一樣，認為跨欄姿勢好「型」，但實際落場「跨」的一下，需要數百、數千次的練習，「不斷有系統地建立技術，先可以克服心理障礙，勇敢跨過去。」

個陣落到場係真係百分百咁樣去享受個比賽，唔會覺得有一分係浪費咗。——Tiffany

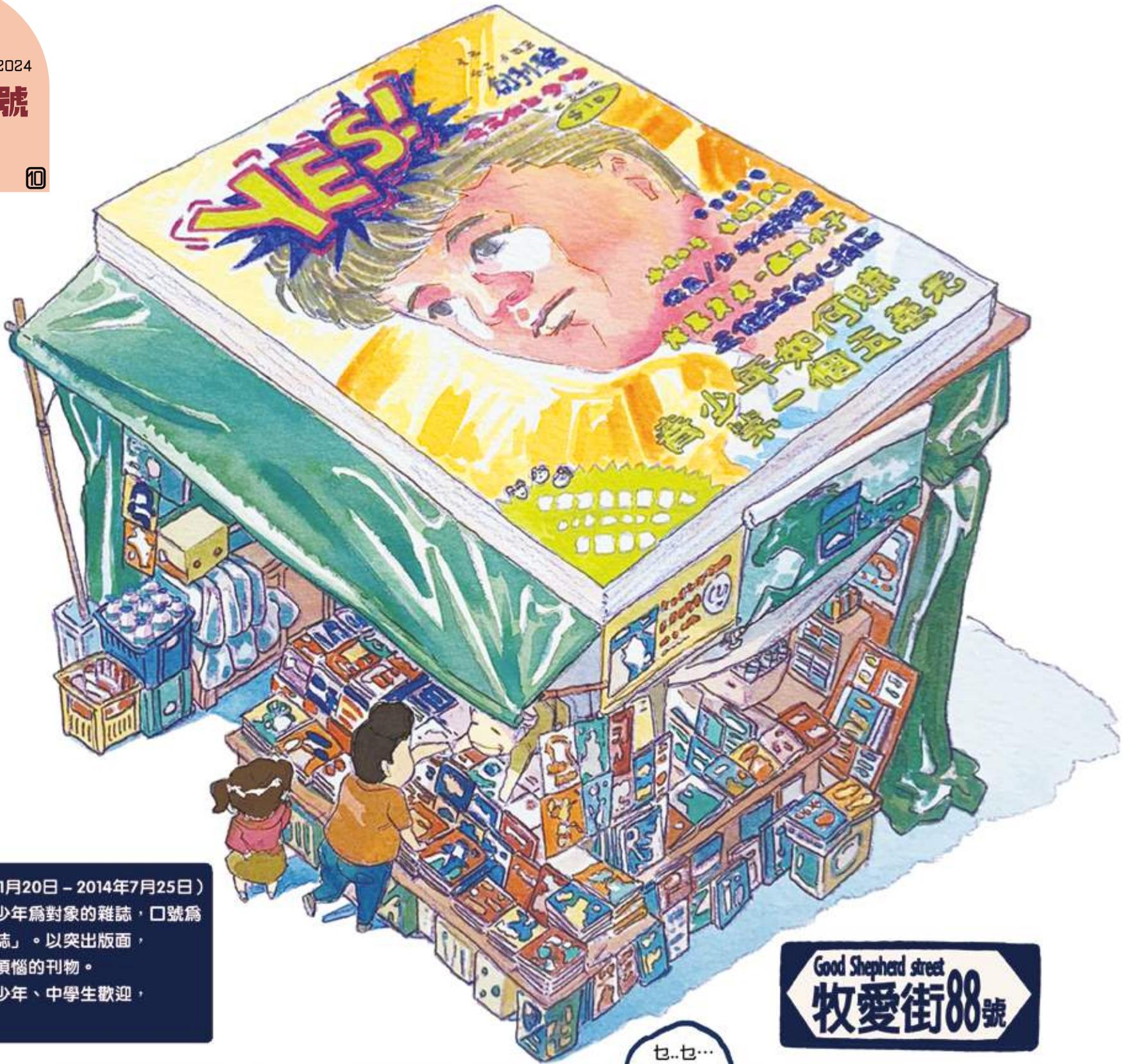
2022 年 10 月，Tiffany 首次代表香港參加亞洲 U18 少年田徑錦標賽，她表示當時「放平」心態去比賽，盡情享受「比賽的十幾秒」，結果驚喜地奪得金牌並打破個人紀錄，「個陣落到場係真係百分百咁樣去享受個比賽，唔會覺得有一分係浪費咗。」

欄架與欄杆一樣，經常給人比喻為人生的難關，Tiffany 亦有類近的感受。她覺得跨欄比賽要越過 10 個欄架，需要一個個去克服，若被阻擋就影響比賽發揮，而人生同樣會有各種的難題，更充滿許多意料之外的因素。現時，Tiffany 形容自己在成長的過程中，會用「跨欄精神」迎接困難，視每個難關為進步契機，「我學識點樣勇敢同克服自己嘅心態，去克服人生障礙，而唔係俾佢阻住」。

作者：
余遠鏡



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》。



《Yes!》（1990年11月20日 - 2014年7月25日）
· 是香港一本以青少年為對象的雜誌，口號為「全天候年輕人雜誌」。以突出版面，為青少年分擔戀愛煩惱的刊物。
· 創刊不久即深受青少年、中學生歡迎，發行量不斷上升。





讀者優惠!



憑券預約
可享免費
藝術畫班體驗
(一節)

優惠細則:

- 憑券電話預約免費課堂體驗
- 店舖地址: 將軍澳明德商場地舖49-51號
- WhatsApp: 9042 3684
- 合作小店保留最終詮釋及決定權

www.artifystudio.org 港口碼頭商場地下 49-51

讀者體驗優惠!



石門室內釣蝦
即場特色烹調

憑券可享優惠價
原價 \$140/小時
\$110/小時

使用細則:

- 地址: 沙田京瑞廣場二期3樓316-317室
- 優惠只適用於星期一至五, 必須電話提前預約
- 若未釣到任何蝦, 同樣會保底提供5隻蝦給閣下品嘗
- 優惠期限: 2024年4月30日前適用
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權

6521 1621



吃飽玩夠本 越南 EAT · PLAY · 嘢



點樣成為唔憂瘦嘅人 旅行學埋烹飪就得「米」

玩個夠本, 就要擦餐勁。一趟自家製越南私房菜, 確實教我回味無窮! 在越南有很多烹飪半日課程 200 港元左右, 一般會包車來回酒店。

課程一開始就會帶大家逛市場。導師會介紹越南本土蔬菜和功效, 買完東西之後就去烹飪學校。那天我們要製作米餅, 從磨米到磨米醬到蒸米餅, 是挺特別的體驗。然後又學熬湯等等。最後加上同行的其他人, 總共做了越南米餅、脆餅、牛肉拌米粉還有湯河。過程肚子大豐收, 所以課程前儘量不要吃飽。



天「船」地轉的快樂 唔靠挖呀挖而係划呀划

椰子船亦值得一試, 不過切記要提早訂票。一般門票 40 港元左右, 划船師傅都十分熱情, 替你戴草帽後不忘主動拍照。該處有好多椰子船, 卻非水洩不通, 加上一群師傅邊划船邊唱歌, 氣氛一流。入到椰子林, 就可以試簸箕船 (大概 10 至 15 港元), 特色就是伴隨音樂轉呀轉呀



古鎮出品可以折疊 「搬燈籠們」夠晒靈活



會安古鎮最有名當然是燈籠, 大街小巷都能看見。想帶燈籠回家, 可買或者親手做一個。燈籠手作課程一般都需要 2.5 至 3 小時, 價格大概 65 港幣 (\$190000VND)。

首先選擇想做的形狀和籠布。燈籠款式多, 有日落、蓮花、蛋糕、木瓜、UFO 和大蒜型。然後就開始搭骨架, 把鐵絲、竹片組裝後, 用棉線將竹片等比固定。接著就開始黏籠布, 黏好就可以修剪籠布, 沿著竹片邊沿將多餘布料去除。最後, 選擇籠頭布料黏貼流蘇並安裝, 一個屬於你的手作燈籠就大功告成。會安燈籠可以折疊, 不必擔心放唔折斷。

暢遊會安古鎮 香港仔變喜悅男



issue127 | 07, Mar 2024

旅遊 GO

Text、Photo: 行李
Design: Skittle

11

東南亞旅遊最熱門地點之一——越南會安古鎮, 是個蘊藏無數拍照打卡的好地方, 絕對值得隨意逛逛走走。今次來體驗多個當地的文化活動, 吃飽玩夠本!



燈籠工作坊地址

310 Nguyễn Duy
Hiệu - Hội An



生活於現代都市的孩子們，平日較少機會接觸傳統藝術品，或多或少在成長中欠缺了一個「美的歷程」。曾任職補習社導師多年的李平章 (Matthew)，將傳統藝術文化變成趣味體驗帶進社區，為傳承中華美學之餘，更收穫無數驚喜互動！

「以前好直接，就係成績上精益求精，而家需要不斷創新方案。」
——Matthew

Matthew 在 2021 年補習社停課之後，不得不另覓出路。擁有書法和繪畫的專長，Matthew 開始思考如何將自己的藝術技巧和傳統文化傳承結合起來，將舊時的興趣變成事業。於是，他創立了春瑞藝術，初期為學校每年的主題製作彩虹書法，漸漸才發展其他藝術體驗活動。

「彩虹書法」又名「龍鳳書法」，為中國特有傳統民間藝術。

彩虹書法，成為 Matthew 踏上傳統藝術教育之路的起點。他介紹道：「『彩虹書法』又名『龍鳳書法』，為中國特有傳統民間藝術，早在唐代已經出現，通過三原色就能創造出近乎無限的顏色變化。」筆劃看似隨意，但又充滿和諧美感，Matthew 舉例說，「快樂」一詞中的豎心旁，那一點可變成花鳥寓意鳥語花香，又或畫成竹葉，寓意竹報平安。「與傳統書法相比更為有趣，激發學生對學中文的興趣。」

對比起補習社的職業生涯，Matthew 坦言現在的藝術傳承使命更間接多變，需要的思考反而更多。「以前好直接，就係成績上精益求精，而家需要不斷創新



彩虹書法讓學生創造「字畫合一」作品。



剪紙藝術講求陰陽、虛實、大小的結構鋪排。

方案，用短短一次、兩次體驗引起孩子們對藝術的興趣。」

與校園市場需求相結合

Matthew 回憶起年少時對傳統藝術產生興趣，是源於一次「餐廳相遇」。在他大約 14 歲時，在一家餐廳看到一位老師傅正在畫畫和寫書法，於是他主動好奇向老師傅請教。「後來知道老師是重彩畫畫家張文漢，自此跟隨老師學習書畫的基本功。」

之後，Matthew 在此基礎上發揮創意，將彩虹書法與校園市場的需求相結合。簡單一個生活偶遇，激發了 Matthew 的好奇心，他因此相信透過營造機會和氛圍，能更有效地傳承藝術文化給下一代。

（硬筆字方面）筆劃多，書法結構較緊密；筆劃少，則以較粗線條書寫。

在硬筆字方面，Matthew 教授學生們掌握字形結構，並注重筆劃的精細與結構的緊密程度。「筆劃多，書法結構較緊密；筆劃少，則以較粗線條書寫，佔據紙格較大範圍。」他形容藝術並非完全天馬行空創作，而是有著一定的規則和想法。他希望通過學習美感，學生們可以逐漸成長，並學會觀察和欣賞細節。

長者學生係模範 寫字用埋「詩心」

除了到校園教學，Matthew 亦會到老人院和社區中心，為老友記帶來傳統藝術體驗。「老友記就等於小朋友，佢哋甚至比小學生更加好奇同雀躍。」

Matthew 解釋，許多長者因為以前的繁忙的工作而放棄了對藝術的追求，卻心裡沒有忘記基礎的小技巧和經驗。「佢哋會對藝術表達有更深入的詮釋和表達，還能夠提出一些創新的想法，例如提出連筆寫字，又不時交流詩歌的意境。」他指出，這種跨代交流讓教學氣氛變得輕鬆愉快，讓他更愛與老友記共同創作。



一幅書畫，令長者重拾對生活的熱情。



為景林天主教小學辦文化嘉年華。



使出「師」書畫二絕

藝文佬 遇上港孩

補習社阿 Sir 轉推廣中華美學



將變身國際調解院總部

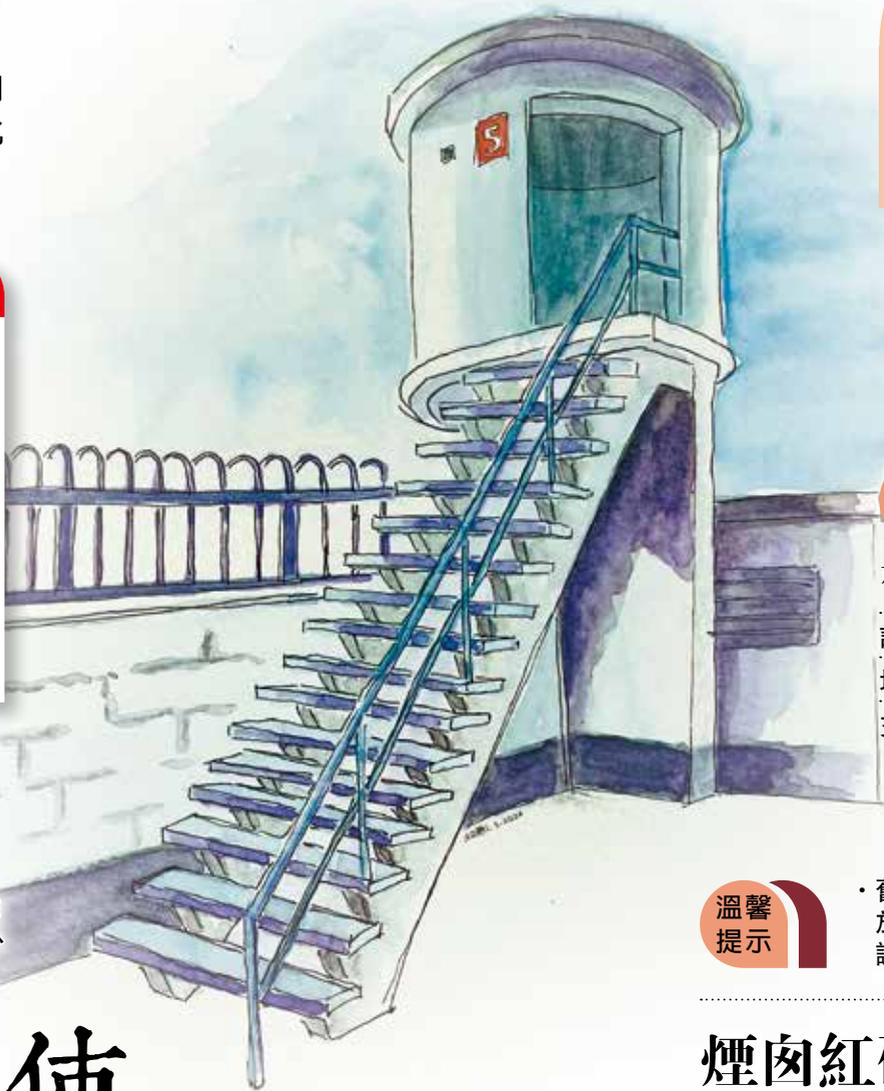
俗稱「二號差館」的灣仔警署，2010年遷往軍器廠街後，舊警署建築物完成警政任務，一度暫借予警隊其他部門使用，如成為警署網絡安全及科技罪案調查科臨時辦公室，操場亦用以擺放大批鐵馬。直至今年初，律政司選定將舊灣仔警署活化為「國際調解院總部」，目標於2025年中前完成基本工程，賦予該二級歷史建築物新的任務。

舊灣仔警署改建成國際調解院構想圖



另外，根據立法會文件，國際調解院總部運作需要的相關設施如下：

- 調解設施、不同大小的多用途室 / 會議室
- 接待處和出入口、等候區和安檢區
- 圖書館
- 供調解程序參與者使用的休息室 / 工作室
- 後勤輔助設施，包括檔案和記錄儲存室、一般儲物地方、影印室等
- 配套設施，包括洗手間、茶水間、哺乳室、大廈管理辦公室和室外泊車位等



二號差館新差使 磨利「調解之都」

改建翻修工程料2025前完成

據律政司文件指出，為加強本港作為亞太地區國際法律和爭議解決服務中心地位，政府間國際組織「國際調解院」總部將落戶香港，並選址1932年落成的舊灣仔警署。該建築物將改建及翻修，包括在歷史建築內設置調解及會議設施、圖書館、安檢區、接待處，以及露天停車場，預計工程於2025年前完成。

舊灣仔警署建築物列為二級歷史建築物，因其擁92年歷史是區內人所熟知的地標。因此早於1992年，灣仔警署仍運作時已被評為三級歷史建築。該新古典主義風格建築高四層，在1932年落成時，位處在上世紀20年代剛完成的新填海地上，大樓其時已具警署、消防車站和警員宿舍的多重功能。

1941年日軍攻佔本港，舊灣仔警署遭到猛烈炮擊，戰後需大規模修葺，才可恢復運作。多年來，舊灣仔警署一直有拆卸重建的危機。1999年，當時的民政事務局曾表示不會將之拆卸，並稱有意將其改建為特色餐廳。



沈豪傑希望未來可設導賞團讓公眾參觀。

政府一度認為可發展成酒店

到了2006年，當時警隊計劃於2010年將灣仔警署連同毗鄰謝斐道已婚警察宿舍交還產業署，而警署的運作則會遷往軍器廠街警察總部。當時，政府認為可以發展成酒店等用途。適其時，地區表達對灣仔警署的高度重視，並要求保留建築，更推動古諮會於2009年12月將其重新評級為二級歷史建築。惟至警署運作搬走後，大樓一直被閒置十逾年，直至去年政府提出新活化計劃，原址用途始明朗。

沈豪傑提議開放予公眾參觀

古物諮詢委員會委員兼現任港區全國人大代表沈豪傑表示，支持「國際調解院總部」落戶香港，以歷史建築成為其總部令其更具意義。他認同該調解院地位，將等同歐洲的海牙國際法庭，希望未來可以像海牙國際法庭般開放予公眾參觀，令大眾既可更認識該院運作，同時亦可共享保育成果。



古蹟古鄉

Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: 靜人



往期回顾

古蹟資訊

舊灣仔警署

評級：二級歷史建築

地址：灣仔告士打道123號

交通：灣仔港鐵站A1出口經柯布連道向北行，至告士打道轉右步行5分鐘即至。

溫馨提示

· 舊灣仔警署現時不對外開放，暫時只可在告士打道及謝斐道欣賞其外觀。

煙囪紅磚牆壁爐 最具歷史痕跡

古蹟的故事

灣仔警署從前曾被稱為「二號差館」，這是由於警隊於1844年成立後曾有警署編號制度，在港島區共有九間警署以號碼命名，分別是「一號差館」至「九號差館」。這九間警署當中，現時仍保留了三間，除了「二號差館」舊灣仔警署外，亦包括稱為「七號差館」的西區警署；以及位於太平山高街的前港島總區刑事總部，被稱為第四代「八號差館」，惟「八號差館」在2011年因要興建港鐵站，而改用原有的戴麟趾康復中心。

舊灣仔警署在搬出前後鮮有開放讓市民參觀，對上一次已是2014年，該警署曾借用作警隊成立170周年展覽場地。當時除了向市民展示不同年代的警隊制服和裝備，停車場亦擺放警隊昔日使用的電單車，供參觀者拍照，而舊灣仔警署的報案室及警官餐廳亦恢復至原有模樣，供市民了解舊日警署的面貌。

舊灣仔警署除了室外仍保留圓形炮塔更樓外，室內仍保留極具歷史的紅磚牆及壁爐。政府表示建築的立面、天台17個煙囪會保持原狀，羈留室、裝備庫也會盡量保持，油漆會用特別油，不會影響原先結構。而律政司亦指將來會盡可能開放翻新後的舊灣仔警署，給訪客參觀一些反映警署運作的特別設施，包括槍械庫，另外亦會展示警署歷史和建築特色等。



警署內的舊式警官餐廳。



警署內的壁爐極具特色。



警署樓高四層並設有露台。

月月百萬煙火 眾望所歸？

財政司司長陳茂波日前宣讀新一份財政預算案，一如所料「樓市撒辣」外，面對「千億財赤」下「派糖」亦「大幅減甜」。而較為人議論的是預算案提出每月在維港舉行煙火匯演和無人機表演，每次花費約百萬元，但會物色贊助。有社會人士直言月月放煙火不是眾望所歸，但其餘表演則可考慮擴展至不同地方輪流舉辦，令活動變得更有特色亦可提振地區經濟。



財政司司長陳茂波2月28日宣讀財政預算案。

財政預算案提出增撥 10.9 億元，支持旅發局推動旅遊業發展措施。

我們有 Say

2月28日發表的財政預算案提出增撥 10.9 億元，支持旅發局推動旅遊業發展措施及活動，包括每月會推出煙火及無人機表演，重新打造「幻彩詠香江」。財政司司長陳茂波強調，活動並非單純簡單的放煙火，而是有不同主題，包括配合相關節慶活動，以作為一個旅遊產品吸引更多訪港。

同時他亦澄清，煙火的成本比煙花便宜，每次約需 100 萬元左右，並透露已相繼有團體指有興趣贊助相關無人機或煙火匯演的活動。如果以農曆新年煙花匯演大約 2,000 萬元成本計算，一場定期煙火花費將少於煙花匯演的百分之五。文化體育及旅遊局局長楊潤雄則補充指，今年 5、6 月將開始定期煙火表演，期望表演可吸引更多旅客留港，提升他們的旅遊體驗。

維港近岸全息投影更適合



選委界立法會議員黃錦輝：

「預算案建議每月舉辦煙火，我認為不是太環保，高成本回報成疑，我建議可更多利用新科技，例如在維港近岸水面上進行全息投影，投影內容結合本地、內地和海外文創藝術，既可推動旅遊業的同時，亦可促進中外文化藝術交流中心的發展，又可讓更多藝術及創科人員參與創作活動。」

無人機匯演宜在多區舉行



西貢區議員張美雄：

「我認為活動應該側重無人機表演。政府近期一直指希望推動地區經濟，其實除了維港以外，本港有很多美麗夜景及海旁適合無人機匯演，好像回歸當年青馬大橋開幕時的煙花匯演，當時的場面至今仍令人印象深刻。例如在將軍澳跨灣大橋舉行無人機匯演便可吸引更多遊客，活動亦變得更有特色。」

財政預算案重點懶人包

- 樓市全面撒辣。即時撤銷住宅物業額外印花稅、買家及新住宅印花稅。
- 發債 1,200 億元，包括 500 億元銀債，其餘為綠色及基建債券。
- 減首季差餉、薪俸稅及利得稅綜援，相比去年減半、無延續消費券。
- 「生果金」等社會資助額外「出半糧」，相比去年減半。
- 每月舉辦維港煙火及無人機表演，每次成本約 1 百萬元。
- 上調煙草稅 31.5%，每包煙售價增至約 \$100。
- 電動車首次登記稅寬減延長兩年，寬減額下調四成。

二十三條立法

23條立法諮詢結束 政府：逾98%意見內容正面

《基本法》第 23 條立法公眾諮詢已於 2 月 28 日結束。保安局收到的意見之中，逾 98% 內容正面。政府感謝市民踴躍參與諮詢。

當局指，截至 2 月 28 日晚上 11 時 59 分的數字，諮詢期內一共收到 13,147 份意見，主要為電郵、信件和傳真。其中，12,969 份支持和提出正面意見，85 份意見屬單純提出問題或表達的意見不能反映其立場。反對建議 93 份，佔總數 0.71%。當局稱，收到的意見涵蓋立法建議不同範疇，也有就諮詢文件具體意見以外其他有關維護國家安全的建議，為擬定條例草案的過程提供寶貴參考。

政府表示會全速整合諮詢結果，向立法會保安事務委員會及司法及法律事務委員會聯席會議匯報，並會參考收到的意見，爭取盡快將《維護國家安全條例》草案定稿，以提交立法會審議。在立法過程期間，政府又表示會繼續積極為各界人士進行講解，並主動通過不同渠道發放更多與立法相關的資訊。

黎智英案

辯方指《蘋果》享編採自主 陳沛敏：黎生無出聲時都係嘅

壹傳媒創辦人黎智英被控干犯香港國安法案，控方二月底完成對《蘋果日報》前副社長陳沛敏的盤問，改由辯方盤問。當辯方指陳有編採自主時，陳即笑答：「如果黎生無出聲嘅時候都係嘅。」陳強調當黎很堅持或對一些他很重視的新聞時，就會受到影響，例如他很重視 2019 年 7 月 1 日衝擊立法會事件，會指示應該如何做，但如果他沒出聲就可行使編採自主。

陳沛敏又不同意辯方指黎智英搞「飯盒會」純為改善報紙經營而非下達編採指示，陳指黎會談及如何改善報紙，但都會提到編採指示，有些議題經過討論之後，最後均由黎「一錘定音」。

陳沛敏在接受控方複問時供稱，2019 年發生修例風波後，黎智英對「非和平」對抗手法抱「諒解」態度，亦認同「和勇不分」。黎在 7 月 1 日發生暴力衝擊立法會事件後所作出的指示，她理解為黎「唔想個『運動』消失」。

唔止永續物料造body
組件膠框可換大米

砌模型固然開心，但模型亦為環境帶來污染問題。早年日本共同社估計，每年用於生產高達模型的塑膠多達到7,000噸，其中沒用的組件膠框就有2,000噸。有見及此，生產商 Bandai 近年開始使用其他環保物料來替代塑膠，上月更推出了環保模型新作！

我家
HoMemory

issue127 | 07, Mar 2024

無線不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwan



浪漫男人講環保

點少得 「有機」

動戰士」

日本回收廢框再生變原料
港迷送到綠在區區換大米

日本 Bandai 其實早於 2021 年就啟動「GUNPLA RECYCLING PROJECT」環保回收計劃，以減少塑膠廢料污染環境。Bandai 將「機動戰士 Gundam series」模型的組件膠框回收後，透過「化學回收」把聚苯乙烯（PS）製造的組件膠框，以熱分解回復至苯乙烯單體原料，並做成新樹脂素材再生製成 Gundam 製品。

日本 Bandai 表示，每收集約 10 噸塑膠廢料，就可以每年取得 500 噸再生原料。目前，Bandai 在日本全國設立了 190 個回收站，收集玩家棄置的膠框。

想為環保出一分力，香港模型迷也有門路。早前就有高達迷在 Facebook 群組分享，把組件膠框拿到「綠在區區」回收，「已經用迷你倉儲咗幾十袋膠框，我今日先知一萬幾千塊高達模型膠框，原來可以免費換大米返來食」。



萬代魂推永續體驗車
走勻日本推重生材料

最近，BANDAI SPIRITS（萬代魂）亦推出「My Plastic Station」永續計劃，到日本全國各地提供創新回收技術的體驗。永續計劃派出配有塑膠粉碎機、射出成型機的路演車，讓模型迷近距離觀看塑膠模型的廢框如何被粉碎融化，重生為原料固化成形的過程。



茶香渣古木香高達
嗅覺視覺觸覺衝擊

Bandai 近年積極研發環保材料，其中去年最矚目的，莫過於跟日本最大製茶商之一的「伊藤園」，合作推出用廢茶渣製作的「1/1 渣古模型君」，砌成之後更散發出陣陣茶香！今次，萬代魂公布除了公布永續計劃外，亦推出「機動戰士」全新再生材料模型「ENTRY GRADE 1/144 RX-78-2 GUNDAM [VINTAGE COLOUR]」。

此款 Gundam 模型採用了以往的開發模式，只是原材料變成伐材、鋸屑、餘料等廢棄木柴。廠方把「廢柴」打成木粉後，再以此取代原本佔有 20% 材料成份的石化塑膠，既減少對環境的影響，還令模型呈現罕見的木材色彩及木粒質感。有模型迷表示，該環保模型散發陣陣木材香味，並不是一般模型常有的塑膠味，不過，廠方表示木香味可能會隨時間而減弱。

回收埋化妝品鐵盒仔
女人的浪漫注「鋼彈」

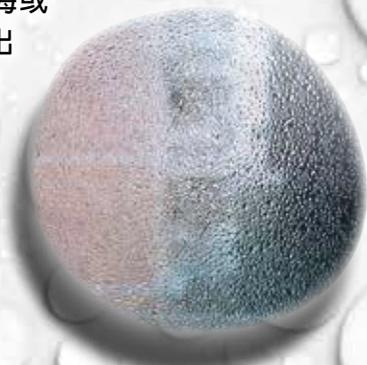
除了用色復古，隨附的貼紙也採用了復古風格，就連包裝盒彩繪也極具懷舊味道。價錢方面，相當親民，僅售 1,650 日元，折合約 HK\$86，將於 3 月日本幕張 (Makuhari)「HYPER PLAMO Fes. 2024」活動率先發售。另外，日本化妝品 D-Nee Cosmetic 的 3650 系列眼線筆與睫毛膏，將為其鐵製容器作回收，其金屬材料將用於另一款研發中的高達模型。



濕度的文字 提你睇防潮策略

回南天要爽 一頁知抽

霉菌 Get Out



到「回南天」，暖風就會與低過露點溫度的表面產生相互作用，導致水珠凝結。因此，本港一踏入三月份，天氣就變得潮濕，近海或山的家居牆身、地板都變得濕漉漉，甚至出現霉菌。唔想住到又濕又霉，大家就要留意以下的回南天迷思拆解及有效防潮策略！

拆解兩大迷思

迷思 1

問：濕氣大時係咪唔好開窗？幾時先開得？
答：見陽光即開窗濕氣易吹散。

回南天時，早上或傍晚後會較為潮濕，所以不宜開窗。最好在中午或太陽較猛烈時，開窗吹吹室內積聚的濕氣。如果室外比室內乾爽，就會有「換氣」效果。

有些家庭選擇全日關窗，但濕凍空氣會由氣窗或門縫流入，最好趁室外濕氣較低時開窗。建議在家中放個濕度計，方便監察室內的相對濕度。



迷思 2

問：沖完涼係咪開抽氣扇抽走濕氣？
答：開抽氣扇前先睇室外濕度。

沖完涼後浴室易積濕氣，大家自然會想到開抽氣扇抽走濕氣。然而，如果室外較室內潮濕高，開抽氣扇只會將濕氣抽入室內，浴室會變得更潮濕，所以浴室是否需要開抽氣扇，主要視乎室外濕度的高低。



5大吸濕除霉法寶

「貼地」舊報紙吸力夠晒堅

• 屋企地板會因潮濕而冒水，大家就可以用舊報紙放在地板上吸濕，報紙上的油墨具有超強的吸水效果。除了放地板上吸濕外，亦可以放入鞋櫃內吸濕！



DIY 洗衣粉盒吸盡角落濕氣

• 唔講唔知，洗衣粉其實不止有去污功效，防潮效果更是一絕。大家可以用洗衣粉 DIY 除濕裝置，用個細裝洗衣粉盒，再用保鮮紙封好，然後用牙籤在保鮮紙上刺出幾個細孔。將除濕裝置放在潮濕的角落，就可以自動吸濕。



咖啡渣放入舊襪變成除臭防潮物

• 飲咖啡的朋友應該知道咖啡渣十分好使好用，家居防潮法寶之一就是咖啡渣，所以千祈咪亂丟棄！咖啡渣可以吸收空氣中的水份，亦能夠除臭。只要將咖啡渣晾乾後，放入一啲乾淨的舊襪內，再擺放於角落或櫃入面，即可以有防潮和除臭的作用！



舒緩情緒又降濕度 香薰蠟燭真係襟撈

• 大家別以為香薰蠟燭只有散發香氣，舒緩情緒的功用，原來也有防潮效用。原理好簡單，燃點蠟燭時，可以有效阻止水氣凝結，因此有助減低室內的濕度，當然亦能夠去除空氣中散發的陣陣霉味。



濕梳打粉擦浴室 愛在防菌蔓延時

• 梳打粉是清潔家居的必備武器，除了可以用作日常的家居清潔外，亦有吸濕和去霉菌的功效。大家只要用牙刷沾上梳打粉再濕水，就可以用來擦拭浴室及雪櫃膠邊的霉菌。擦拭後再用酒精抹乾淨，即可減低霉菌的蔓延。

