

## 地區焦點

23 黃竹洋村出行難  
綠Van經協商將開密啲

## 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

09

## 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

火炭半山靠小巴出入 惜60K線每日班次少

黃竹洋村居民依賴的60K線班次出入。



小巴一旦滿載，數小時才有下一班。



WONG CHUK YEUNG TSUEN

黃竹洋村

出行難

# 綠Van經協商將開密啲

火炭黃竹洋村位置偏僻，距離最近的駿洋邨步程達20分鐘，平日居民出入僅靠60K專線小巴出入，惟因每日只有3班出村及2班入村車次的直通班次，班次不足下居民往往要步行入村。事件經沙田民政專員關注後，成功協商承辦商增加班次，照顧村民出行需要。

火炭的竹林深處人家



黃竹洋村



黃竹洋村步行至駿洋邨約20分鐘。

桂地新村

駿洋邨

火炭港鐵站



## 現200多人居住 不乏長者

**火**炭黃竹洋村位於駿洋邨以西約1.8公里，靠黃竹洋村徑及黃竹洋街連接該位於火炭半山村落。該村屬沙田九約的火炭約，早於清朝乾隆年間，由戴姓客家人士建立，迄今已有200多年歷史，相傳因村子所處位置由於種植了許多黃竹，村民遂將該村取名「黃竹洋」。

惟到了日佔時期，該村曾遭日軍大肆破壞，加上1976年時政府收地，村民大多已遷往駿洋邨後山的桂地新村，現時該村只有200多人居住，當中不乏守村多年的長者。

## 小巴每日「3出2入」到沙田站

要出入該村，除了私家車外，就得依賴來往該村的60K線專線小巴特別班次來往沙田港鐵站。惟現時該線班次稀疏，每天只有早上一個出村班次(7:05)，及由港鐵站開出兩個來回對開班次(10:30, 19:15)。如錯過小巴時間，就只能轉乘的士或於駿洋邨步行上山。

不過，要電召的士入村並非易事，雖然由駿洋邨旁山路進邨僅4分鐘，但因不少司機嫌路程近、坡度大，因此均以不熟路等理由拒絕入村。

## 余懷誠聯同部門入村協調

沙田民政事務專員兼沙田區議會主席余懷誠，2月中得悉情況後，隨即聯同運輸署及相關專線小巴營辦商代表，親身入村了解情況。

余懷誠表示，了解到村民均希望能夠增強小巴服務，以應付上班及上學及同日常生活的需要，因此聯同村代表與小巴營辦商即席協調。經商討後，承辦商同意於3月18日起，每日下午加開多一來回班次入村便利村民，希望今次協助能體現急民所急、「民政幫到你」的精神。

## 龐愛蘭倡814線加站停村

對於成功爭取增加60K線班次便利村民一事，沙田區議員龐愛蘭感謝沙田民政處及運輸署相關同事協助促成改善。她憶述，早於2014年時，成功向運輸署及小巴營辦商，爭取60K小巴加開黃竹洋村直通車班次，當時居民雀躍萬分。

惟她直言，時至今日小巴班次開始不敷應用，加上近年越來越多山友在沙田乘車到黃竹洋村口，再沿山路前往山上的麥理浩徑遠足到草山及大帽山，所以該線有增加班次的需求。因此，她認為可再增強小巴服務，例如是除了60K線直通班次外，可考慮讓814專線小巴加開途經黃竹洋村站口的班次，以應付實際需求。



沙田民政處聯同多方商討解決辦法。



余懷誠上月親身入村了解情況。



小巴加開班次，龐愛蘭與村民均表歡迎。

# 觀音山村村巴班次同樣疏落

除了火炭黃竹洋村，沙田觀音山村亦一直面對交通問題。該村的村巴，於2019年曾因虧蝕停辦，到翌年才更換營辦商而恢復。

沙田觀音山村及觀音花園位處沙田，但因位處九龍群山中，

加上來往小瀝源大老山隧道收費廣場的道路，因屬郊野公園範圍而被封閉。因此，唯一的車路只有由慈雲山觀坪路上山的單程路；落山則只有經飛鵝山路行駛，這情況下村民除了共乘私家車或的士，就只有村巴NR806線往返彩雲及黃大仙，來回車程長達一句鐘。

該線因路程長但客源不足，經營嚴重虧損而於年前一度中止服務。現時，平日只有兩個上山班次及三個落山班次，來回黃大仙及觀音山村，而假日因山客較多，班次亦較多。至於其他時間，村民要出入，多數會相約村內有車的村民一同上落山，彼此關係因而更緊密。



NR806 現屬出入觀音山村唯一公共交通工具。



觀音山村村巴曾一度因虧蝕停辦。

# 「愛」心提振地區經濟 服務沙田逾廿載

本身是註冊藥劑師的龐愛蘭，於沙田區議會獲委任為新一屆沙田區議員。多年來她一直服務沙田，現為沙田區議會地區設施及工程委員會副主席。

龐愛蘭1998年獲得香港十大傑出青年。2010年，獲香港特區政府委任為太平紳士。2016年獲頒銅紫荊星章。她於2007年首次以獨立人士身份當選沙田區議員。現屆是她第四度成為沙田區議員。

## 促由沙田地標城門河入手

對於各區均設法提振地區經濟，她建議可從沙田地標城門河入手，進一步發展成水上活動中心，而且鑑於沙田雞粥及乳鴿等十分有名，亦可從美食方面入手加以推廣，以帶動地區經濟。她表示，沙田有不少特色景點，如周遭有不少山徑及自然景觀，可發展深度遊之餘，亦可以帶動小巴及村巴線的客源，以改善他們的經營情況。

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  
承天效法后土皇地祇  
(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。烤麩鬆軟有彈性好有咬口，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



跨欄出欄只有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 Nguyen ãn Duy  
Hi ãu - HoiAn

## 「嚟」海沙田 一切盡在不言中

「精心挑選歌曲，希望能為在場的每一位病人和家屬帶來一絲安慰和祝福。」——Lora



透過音樂，為人帶來精神上的支持與慰藉。

# 音樂系暨治癒系 為寧養病友祝福送暖

希望將音樂帶到更多社區。



音樂不僅象徵著文化與藝術，更擁有超越疾病和生命終結的力量。作曲家和女高音周曉晴（Lora）與一群音樂系的校友，這天前來到沙田一家寧養中心舉辦午間音樂會，為晚期病人及其家屬帶來精神上的支持與慰藉，展現音樂的神奇魅力。

Lora 相信音樂具有強大的力量，「它不僅可以舒緩病人的心情和痛苦，更能夠為他們帶來希望和正能量。因此每次演出前，我們都精心挑選歌曲，希望能為在場的每一位病人和家屬帶來一絲安慰和祝福。」Lora 說道。

### 莫札特開場舒伯特接力 最後演唱個人創作歌曲

她介紹指，這次音樂會將以莫札特一首輕快活潑的奏鳴曲作為開場，接著是舒伯特的《岩石上的牧羊人》，該曲描繪了大自然景色和希望的情感，以及一首關於禱告的歌曲《The Lord's Prayer》。最後，Lora 還將演唱自己創作的歌曲《福臨逝者》（Selig sind die Toten），獻給在場的病人和家屬，期望他們能夠感受到音樂所帶來的祝福和溫暖。

對於生老病死，Lora 相信是人生中無法避免的階段，但她堅信自己能夠接受現實，並以積極的態度迎接。「既然這些階段都是必經之路，不如

採取一些方法，讓自己更舒適地度過！」她深信，音樂能為老年人的生活帶來色彩，使他們的生活更豐富。

### 鋼琴小提琴單簧管同行 癌症中心孤兒院有足跡

這次演出除了 Lora，還有鋼琴家張緯晴、小提琴家 Ruda Lee 和單簧管演奏家劉蔚。她們每個人都在國際舞台上積累了豐富的經驗，然而 Lora 希望將音樂帶到更多社區，讓那些無法親自到場的人，也能感受到音樂的美妙。除了今次舉行音樂會的賽馬會善寧之家，她們還會前往醫院、癌症中心、孤兒院等地表演。

曾有一次我到孤兒院進行表演，那些孩子似乎從未接觸過音樂。

「曾有一次我到孤兒院進行表演，那些孩子似乎從未接觸過音樂，但在我表演完後，他們開始對音樂產生了興趣，並表現出很想摸一摸鋼琴，親近一下樂器的渴望。」她也提到，在一次老人中心的表演結束後，老人們興奮地表示，彷彿置身於歐洲聽歌劇的場景中。對此，Lora 感到非常開心和滿足。

左起：劉蔚、周曉晴（Lora）、Ruda Lee、張緯晴



室樂由2至9人在較小的空間中演奏。

## 齊來「室樂銘」 場不在大有心則型

這次 Lora 舉辦的是一場「室樂音樂會」（Chamber Music Concert），她解釋說：「室樂是古典音樂的一種形式，由2至9位音樂家在較小的空間中演奏。每位音樂家負責一個聲部，共同呈現作品的完整性。」

室內樂作品常不設指揮，允許表演者更大的彈性。這種音樂形式具有互動性，通常由二重奏、三重奏、四重奏或更小的編制組成。在這樣的構成下，每個樂器的聲音都清晰可聽，並與其他樂器形成和諧的共鳴。

# 將變身國際調解院總部

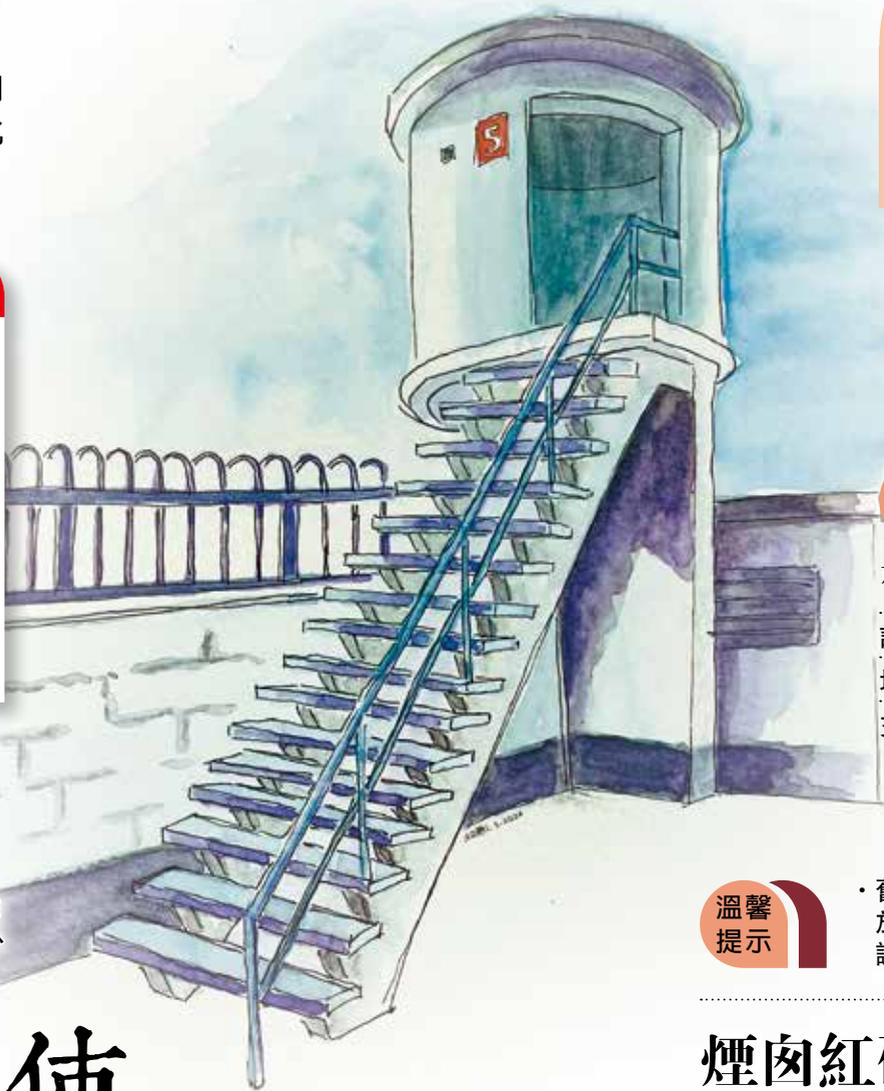
俗稱「二號差館」的灣仔警署，2010年遷往軍器廠街後，舊警署建築物完成警政任務，一度暫借予警隊其他部門使用，如成為警署網絡安全及科技罪案調查科臨時辦公室，操場亦用以擺放大批鐵馬。直至今年初，律政司選定將舊灣仔警署活化為「國際調解院總部」，目標於2025年中前完成基本工程，賦予該二級歷史建築物新的任務。

## 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。



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

① 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。

② 發債 1,200 億元，包括 500 億元銀債，其餘為綠色及基建債券。

③ 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。

④ 「生果金」等社會資助額外「出半糧」，相比去年減半。

⑤ 每月舉辦維港煙火及無人機表演，每次成本約 1 百萬元。

⑥ 上調煙草稅 31.5%，每包煙售價增至約 \$100。

⑦ 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。

