

## 地區焦點

23 青衣建回收網絡  
望港鐵站延伸各屋邨

## 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

新界西地區報

issue

# 127

每星期四派送

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

垃圾徵費將於8月實施，政府加緊推展「綠在區區」環保回收。2月初，首個位於港鐵站的回收便利點「綠在青衣」啟用，市民出行時就可順道將回收物交予處理。環境局指出，未來葵青區內將有更多屋邨設立回收便利點，而回收得到綠綠賞積分，更將可換取港鐵車票。地區人士表示，期望區內盡快增設更多便利點，讓居民養成回收習慣。



謝展寰透露綠綠賞可兌換港鐵車票。

位於港鐵站的「綠在青衣」上月啟用。

「綠在青衣」已開展 市民可儲積分換車票

## 青衣建回收網絡

# 望由港鐵站延伸各屋邨

### 「綠在區區」系列首進駐港鐵站

**環**保署資助團體經營的回收便利點，繼今年陸續進駐各公共屋邨外，位於港鐵青衣站往香港站大堂的「綠在青衣」，亦於2月1日啟用（開幕儀式則在2月23日舉行）。在此之前，區內所設的流動回收點位於涌美老屋村村公所外（美景花園對開），僅每月平均一個周六「開檔」，有工作人員協助辦理儲綠綠賞積分。新回收便利點由荃灣發展促進會營運，營運時間為每日上午9時至晚上7時。

2月23日，作為首個港鐵站的「綠在青衣」舉行開幕儀式。環境及生態局局長謝展寰在致辭時表示，相信「綠在青衣」啟用後，將方便乘搭港鐵和居住在附近的市民參與回收，環保署會進一步把「綠在區區」社區回收網絡擴展至港鐵站。謝展寰又指，葵青區是新界面積最小但人口密度最高的一區，區內有很多屋邨，未來會設立更多綠在區區回收便利點。

### 換領禮物清單包括徵費垃圾袋

當局指出，有關分類回收物，除可節省8月開始實施的垃圾徵費，更可因應回收物重量獲得綠綠賞積分。繼早前環境局指出，局方在垃圾收費實施前，會把指定垃圾袋加入換領禮物清單內，直至當日謝展寰亦宣佈與港鐵推出合作試驗計劃，綠綠賞手機應用程式的會員可將綠綠賞積分，兌換成港鐵減碳獎賞平台「Carbon Wallet」積分，以換取包括免費港鐵單程車票等獎賞。謝展寰期望計劃可產生協同效應，鼓勵更多市民在日常生活中養成減碳、減廢及乾淨回收的習慣。

工聯會葵青區議員彭熠銘表示，青衣居民普遍對於青衣站

開設的回收便利點均表示歡迎。他指出，雖然大型環保站「綠在葵青」雖然同樣位於青衣，但因位置較遠，一般區內居民均要乘車才能前往，位置不便會減卻回收成效。他亦指出，有區內環保支持者過往曾反映回收物須跨區帶到荃灣等地方，打擊了回收意欲。

### 彭熠銘望區內增設更多回收點

彭熠銘又指，現時青衣的環保署回收設施缺乏，智能廚餘回收機現時僅長康邨已安裝，另外少數私人屋苑如偉景花園及綠悠雅苑，設置有智能回收箱，區內未有一個屋邨設有回收便利點。他表示，期望區內可盡快增設更多回收點，以協助垃圾徵費時前，可讓更多居民養成回收習慣，同時他亦支持「綠在青衣」可延長服務時間，方便青衣居民上班或下班時間回收。



彭熠銘歡迎青衣更多屋邨設回收點。



# 服務地區15載態度一「劉」 誓建平台貢獻精彩的葵青

自2012年起擔任葵青區議會增選委員的經民聯劉興華，於今年起經地區委員會界別成為葵青區議員，服務地區市民。劉興華於葵青服務逾15年，同時為青衣（東北）分區委員會副主席，及葵青區少年警訊名譽會長會主席。

劉興華表示，進入區議會是希望根據地區實際情況及人口結構，設計合適方案於地區實施。同時，他亦希望建立平台讓葵青成為大家活得精彩的社區。他表示，未來將會推動會「三會」，即分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會在地區的行政力量，提升功能及反映地區意見。

## 望推動更多三無廈設立案法團

對於樓宇老化問題日益嚴重，本身是工程師的他認為，不少本港早年落成的三無大廈（沒有任何業主和居民組織），都面臨設施老化問題，需要維修，惟無人處理。他認為三無大廈的問題可大可小，輕則居住環境惡劣，重則危害大廈結構，問題亟待解決。因此，他希望能盡力協助三無大廈成立業主立案法團，並會將此納入為其區議員任內的重點工作。

## 區議員 區情



2月23日「綠在青衣」舉行開幕儀式。

## 回收點增至40個

去年全港各區有不少「綠在區區」回收點在均在聖誕長假休息，導致大量回收物堆積在回收點外造成阻街及環保衛生滋擾。環保署除了要求營辦團體必須在假期期間提供額外服務並定時清理置於門外的自助回收箱外，亦於過去一段時間增加更多回收便利點。

根據環保署資料指出，隨著「綠在青衣」開始營運，全港回收便利點數目增至40個，連同11個包括位於担杆山路、由新生精神康復會負責的「綠在葵青」

在內的較大型回收環保站，與及超過130個每周定時定點以街站形式運作的回收流動點，全港合共有超過180個公共回收物收集點。



涌尾村不定期開設流動回收站。



龍騰華夏荃灣元宵市集2月一連三日在沙咀道遊樂場舉行。

## 荃灣元宵市集氣氛濃 華服選秀賽成爲亮點

元宵節是中國傳統的重要節日。荃灣2月一連三日於沙咀道遊樂場舉行「龍騰華夏荃灣元宵市集」，是響應政府「18區日夜都繽紛」凝聚社會各界力量的活動。據荃灣民政事務處指出，活動總入場人次達7萬人，不少區內區外居民都到場歡慶及「打卡」。

該元宵市集擺放120個不同攤檔，有遊戲、美食亦有銷售攤位，當中不少是由荃灣區內團體擔任義工及營辦。而區內30間學校及青少年團體，亦有參與表演等環節。荃灣區議員華美玲接受《我家》訪問時表示，市集舉辦十分成功圓滿，當中最矚目的是舉辦了元宵華

服選秀賽，區內青少年穿着傳統華服盛裝打扮參賽，配以元宵氣氛的花燈布置及燈飾，令現場傳統熱鬧氣氛變得更濃厚。她在現場亦感受到街坊的喜悅。她希望，未來每年都可以舉辦不同主題的市集活動，提振荃灣的地區經濟。



華美玲（左三）指市集舉辦十分成功，華服選秀賽令現場氣氛更濃厚。



# 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啤啤無晒口感。

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) 落埋鐵蛋就冚蓋慢火煮 20 分鐘，之後冚開轉中火煮至收乾汁。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。

Good Shepherd street  
牧愛街88號





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

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



「只要堅持和參與，長者會漸漸發現身體機能變好。」  
——林威強教練

香港這片繁忙的土地上，大家都急急腳，少有停駐，長者的需求容易被忽視。不過，荃灣區就有一群老人家，每周可以準時在城門谷運動場氣定神閒地晨練。究其原因，唔使問阿貴，因為已問了「阿威」，就是有心人的幫忙下，老友記要向世界賽事出發！

### 逢周末齊齊拿橡筋帶鍛鍊

城門谷運動場毗鄰荃灣象山邨及石圍角邨。每逢周末，一群教練級運動員帶領區內長者，在運動場上面拿著橡筋帶鍛鍊，姿勢專業，態度認真。帶隊者正是林威強教練，而整個項目統籌人是家住荃灣區、創辦心延社的 Anky。

「長者運動沒有想像中這麼難，只要堅持和參與，長者會漸漸發現身體機能變好，從而更積極面對人生。」林教練認為，恆常運動可助建快樂退休生活。

### 統籌者疫情派飯組「義剪隊」

林教練本身是中學體育教師，亦是國際田徑五級教練。林威強回憶事情緣起，是一次與 Anky 的閒聊。「我同 Anky 認識好多年，她常做社區義工，而且好關心荃灣區長者。」Anky 作為荃灣區居民，關心象山邨及石圍角邨的長者，疫情派飯，又不時組織義工幫長者剪頭髮。

漸漸地，Anky 關心長者的身心靈健康，希望長者多外出呼吸新鮮空氣，並保持對外社交。她想起帶長者一起做運動，於是與林教練一拍即合，自此大家風雨無阻相約城門谷，帶領老人家做拉伸運動。

### 每個周末都堅持來跟著林教練做運動，已經瘦咗50磅！ ——劉女士

劉女士就是其中一位長者學員，她堅持參加活動已經一年。「我每個周末都堅持來跟著林教練做運動，已經瘦咗 50 磅！醫生囑咐我如果再不減肥，可能身體的部分機能就需要加入藥物控制。」

好多人會覺得長者不適合體能運動，對於跑步，不少老友記更是不敢去想。劉女士分享道：「初時好多老友記都覺得自己行動不便，容易疲倦、唔夠氣，因此不想參與。經過訓練後，大家越跑越有興趣，還衝出香港到外地參加跑步比賽！」

### 亦可以同其他參加者一起進步。 ——林教練

林教練從事運動專業數十年，運動訓練對於他的人生觀、價值觀影響深遠：「所有嘢都有解決辦法，只要你肯去做。」他相信運動可以改變他人對於生命的看法。「其實長者都有進步空間，只要肯堅持去做，參與我們的活動，做拉伸，慢慢就可以見到自己身體上面的變化，亦可以同其他參加者一起進步。」

林教練在訓練時關心學員，而長者學員亦跟隨著林教練的指引，一步一步去進步，大大提升自信心。



教練義工帶領 保持社交沒有距離

# 拉UP老友記 齊運動 開心見城門谷



一班荃灣老友記，準時城門谷運動場報到。



劉女士（中）說，大家越跑越有興趣。



Anky（左三）關心長者而創辦心延社。

### 簡單動作 舒解鬱悶

「我們在疫情期間堅持派飯，解決長者溫飽之後，發現他們很多人依然不開心，可能因為疫情困在家中，大家都好壓抑，容易垂頭喪氣。其實做運動除了可以幫助身體健康之外，都可以改善精神健康。」一直從事 NGO 工作的 Anky 創辦心延社的目的，亦是希望關心長者群體。

### 希望用這個運動來連結長者，讓他們重拾自信

——心延社 Anky

Anky 表示：「每一位來參加我們運動訓練的長者，我們都會將一條黃色橡筋帶免費派給他們。透過橡筋帶的一些簡單動作，長者可改善身上的痛症，「我們亦希望用這個運動來連結長者，讓他們重拾自信，多啲行出來，透透氣。」



善用一條黃色橡筋帶，健康 Go！

# 將變身國際調解院總部

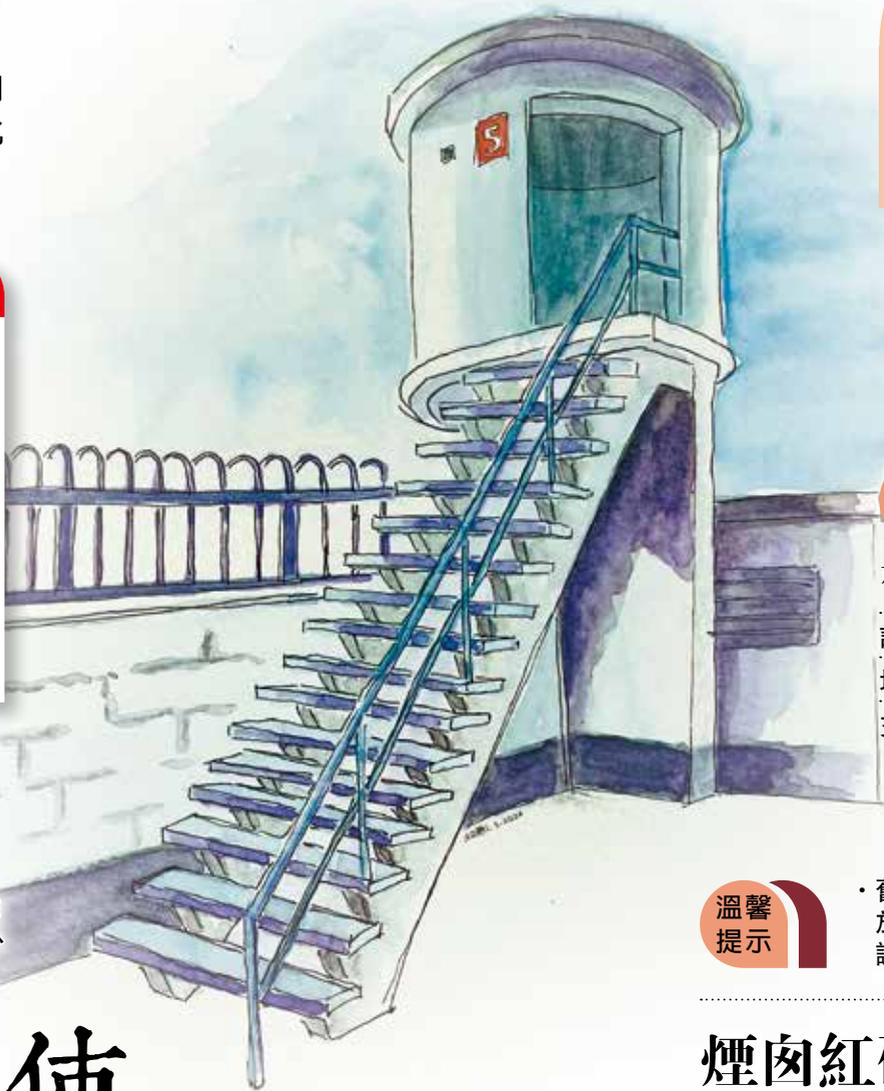
俗稱「二號差館」的灣仔警署，2010年遷往軍器廠街後，舊警署建築物完成警政任務，一度暫借予警隊其他部門使用，如成為警署網絡安全及科技罪案調查科臨時辦公室，操場亦用以擺放大批鐵馬。直至今年初，律政司選定將舊灣仔警署活化為「國際調解院總部」，目標於2025年中前完成基本工程，賦予該二級歷史建築物新的任務。

## 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。



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。



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。

# 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, Mar2024

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」

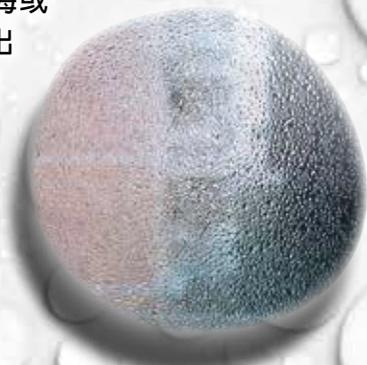
除了用色復古，隨附的貼紙也採用了復古風格，就連包裝盒彩繪也極具懷舊味道。價錢方面，相當親民，僅售 1,650 日元，折合約 HK\$86，將於 3 月日本幕張 (Makuhari)「HYPER PLAMO Fes. 2024」活動率先發售。另外，日本化妝品 D-Nee Cosmetic 的 3650 系列眼線筆與睫毛膏，將為其鐵製容器作回收，其金屬材料將用於另一款研發中的高達模型。



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。

