

我家

HoMemory



回歸 23 周年

香港!
奮進!

14~15 封面故事

重劍女世一 奪目不刺眼

看得見的人情味

我家·焦點

02~03

塌樹擊昏上水翁
揭石栗樹「死頂」

醫·家

04

唔關血型事!
三類人最惹蚊

她說

05

幫人幫到底
送飯送到「SITE」

無緣不歡

07

太耐無落水?
做足熱身咪浸親!

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



上月熱帶氣旋「鸚鵡」襲港，天雨頻仍，本港四日內先後有三宗塌樹傷人，其中一宗發生於上水。北區大會堂對開一截長約五米的石栗枝幹突然塌下，不幸擊中一名老翁。該老翁頭部和後頸受傷，更一度不省人事。專家表示，石栗樹品種較脆弱，加上出現「水橫枝」，一到雨季就算健康的樹，也有可能不勝負荷而折斷。



上水石栗樹斷枝幹擊中老翁，老翁一度不省人事。



老翁獲救送北區醫院治理。



消防鋸斷樹枝，拉起膠帶封鎖現場。

上水翁被擊中昏迷 揭石栗樹死頂 連日塌樹

切記對立危機意識

事發於6月15日下午四時許，當日不時下起驟雨。約十名街坊在龍運路近北區大會堂對開樹下石凳乘涼時，頭上的一節長約五米的樹枝突然斷開倒塌，不幸擊中其中一名六十二歲姓關男子。該男子頭部和頸部受傷，一度不省人事，途人隨即報警。

大圍老婦被壓重傷 元朗兩漢觀棋中招

消防員到場後立即救出老翁，他其後恢復意識，被送往北區醫院治理。事後現場遺下該仍有大量綠葉生長的枝幹，警方圍起膠帶封鎖現場，避免再有人被塌樹所傷，並作進一步調查。

就在上水塌樹傷人後兩日(6月17日)，大圍一棵過往已有四次塌枝紀錄、樹齡約三十年的石栗樹，一節兩米枝幹同告折斷，更險壓死一名八旬女街坊，老婦受傷倒地，頭部受重傷，更一度被斷枝壓住動彈不得，幸馬上被趕到消防員抬走斷枝救出，隨即送院搶救。

現場消息指，當時斷枝長約兩米，並由十多米高的樹頂上墮下，因而令老婦受重傷。

連同以上兩宗意外，當時四日內已有

三宗塌樹傷人意外，第三宗發生在元朗，炮仗坊有兩名男子於一棵約二十米高的樹下觀棋，突然有兩條約一米長的枯枝墮下，因而擊中兩人。

詹志勇：雖粗生木管脆弱 促當局好好管理評估風險

教育大學社會科學系研究講座教授詹志勇表示，上水樹枝折斷傷人的樹木為一棵石栗樹，雖然粗生，卻屬木管脆弱品種。從涉事斷枝所見，斷枝切口附近有呈直角徵狀，反映樹枝曾經折斷，再長出「水橫枝」，屬樹木結構性問題。

他解釋，上水涉事塌樹跟大圍傷人的同為石栗樹，亦同樣出現「水橫枝」情況。該樹種萌芽能力强，折斷後能快速再長樹枝，正常樹枝生長應會愈生愈幼，惟「水橫枝」卻屬不正常生長。

他表示，「水橫枝」尾端反而更粗壯之餘，更會垂直地向上生長，令樹葉重量集中在枝梢，導致負荷過重。一旦被強風吹襲時會強烈搖擺，便容易造成折斷。

本港人口密度甚高，詹促請有關當局應好好管理樹木及評估風險，以免發生塌樹傷人的情況。



大圍老婦遭樹壓倒，倒地動彈不得。



健康樹突場枝 樹藝師答疑

健康的樹木為何一到雨季就會無預警下突然折斷？中華樹藝師公會會長歐永森表示，近月多宗塌樹傷人意外中，大部分情況也非常相似，就是在樹木外表和斷枝內部沒有病徵之下，樹枝突然斷裂。他直言，這種情況在目前的「樹木風險評估」程序當中，也難以準確檢測。

乾燥冬天情況少見

歐解釋，無病狀的健康枝條在非接口處斷裂脫離，在樹藝學普遍稱為「撕裂」。在無風無雨時如乾燥冬天較少發生，但在雨季，風雨會增加樹枝重力受壓，導致其突然斷裂，大大增加傷人的風險。若非有一定經驗及攀樹知識的樹藝師，或難及早察覺。

另外，他表示，2018年颱風「山竹」曾打斷不少樹木分枝，其後有可能未好好保養，或導致個別樹木變得結構不良，因而埋下塌樹伏線。因此他強調，樹木折斷過後更需要勤於檢查，需要時作出修剪，便可避免不必要的意外。



健康枝條在非接口處斷裂脫離，在樹藝學稱為「撕裂」。



詹志勇促請當局做好樹木管理及評估風



歐永森表示，樹木折斷後需勤於檢查。

塌樹殺傷力 不容忽視

忽視塌樹教訓，後果可大可小！本港過往曾發生多次塌樹意外，屢次造成人命傷亡，意外發生後大眾也會重新關注樹木安全，惟事件過後議題易隨時間再次被人遺忘，令樹木管理再次鬆懈。

印傭車站等車 頭被擊中不治

根據發展局統計，2018年至2019年間共發生520宗塌樹事故，當中有43宗導致傷亡。2018年8月，觀塘順利邨基順學校對開一個巴士站，一名印傭被直徑約四吋、達30公斤重的樹樑擊中頭部，女傭即時倒地昏迷，送院搶救最終不治。當時涉事斷枝有腐爛，疑受真菌感染枯死，導致慘劇發生。

另外在2014年8月，港島半山羅便臣道一棵在私人住宅內的一棵10米高印度榕，突然整棵倒塌，擊斃在住宅外正在行人路上候車的一名懷孕38周的準媽媽，最後死因庭事後裁定死於意外。



北區大會堂行人流量高。



現場屬於北區大會堂與上水中心之間通道。



老婦受傷倒地，救護車送院治理。

唔關血型事！

三類人最惹蚊



夏天來到，大家早早換上短衫短褲，除了「為大地帶來美腿」，被蚊叮也是夏天帶來的煩惱。坊間經常說O型血的人最惹蚊，但原來是否吸引蚊子叮咬，未必與血型有關，反而有三類「高危」人士需要注意。

消委會曾經綜合分析過往有關蚊子叮咬的研究，很多研究者均指出「特定體味」最吸引蚊子，尤其是人體排出的乳酸或尿酸，不過每個人的皮膚有數以萬計的微生物群，當中遺傳、飲食習慣、居住地及周圍環境等都會影響皮膚微生物群的組合，令不同的人體氣味有所不同。

檢測二氧化碳鎖「獵物」

除了體味，有研究認為部分人士呼出的二氧化碳濃度和體溫會較高，而運動時所呼出的二氧化碳便更多。蚊子透過檢測環境中的二氧化碳含量，一旦二氧化碳增加時，蚊子就會知道其「獵物」就在附近，從而移動至該範圍內鎖定目標。

因此，消委會表示，普遍大汗人士、呼出二氧化碳濃度高，以及懷孕婦女或做完運動的人士等體溫較高者，這三類人都會比較惹蚊，平日需做好防蚊措施。



掃碼即播吸蚊影片



DIY 滅蚊神器 掃碼即學

防蚊叮兩絕招

#「音波功」定鏡

坊間對於防蚊有很多方法，蚊怕水、滅蚊燈，甚至出動「比自己更惹蚊的朋友」，都未必有用，近日有深受蚊子困擾的日本網民，就分享了一個「奇招」，令他有效滅蚊。

該網民在在 Twitter 表示，自己的耳邊近日不斷有蚊子嗡嗡作響，上網尋求滅蚊辦法時，無意中發現一段「吸引蚊子頻率」的影片，當他播放這段影片時，便傳出如警號般的聲響，本來四圍飛的蚊子竟立即停留在床單上一動不動，令他順利滅蚊。

這則帖文迅速廣傳，已獲超過 6 萬人轉發，不少網友留言表示這個辦法相當有用，令自己終於可以安心入睡！

#DIY 滅蚊神器

除了用「音波功」，台灣蚊媒傳染病防治研究中心研究員黃旌集早前也教大家 DIY「滅蚊神器」，效果甚至比滅蚊燈更好！

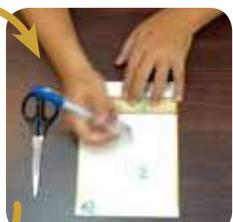
製作方法：



- ① 首先預備 600 毫升清水、兩隻膠杯、1 個膠花盆、紗網 (16 目以上)、清水、誘蟲黏紙、文具



- ② 將其中一個膠杯往下量 7 cm，畫一條線作為記號，把杯子切成一半，保留上半段



- ③ 將黏蟲紙及紗網裁成 21 x 6 cm



- ④ 把切好的膠杯上半段倒轉，並於切口處擺上紗網，再與另一個膠杯交疊後，上下倒轉



- ⑤ 沿著杯壁緩慢將清水倒入杯中，讓水位與紗網齊平



- ⑥ 慢慢撕開黏蟲紙，圍成圓圈平鋪於杯壁內



- ⑦ 把膠花盆倒轉，蓋住膠杯便完成

(與大腦對話)



作者：陳洛志 醫師

簡介：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。

夏日 保健錦囊



健脾驅濕湯

中醫 EC Brain

- ★ 王熟薏米 10克
- ★ 炒枳殼 10克
- ★ 炒麥芽 10克
- ★ 炒黑豆 12克
- ★ 刺楸皮 3克
- ★ 可加瘦肉或湯

做法：

1. 將所有食材放入滾水灼煮 30 秒，然後汆水。
2. 將材料加入 2 碗開水，煲 30 分鐘便可，超簡單！

做好健脾祛濕 夏天唔怕食凍嘢！

炎炎夏日，加上限聚令放寬，疫情開始受控，家長們是時候帶小朋友外出放電！除了可以放暑期瘋狂玩外，更可玩水和食凍嘢。不過，盡情飲飲食食、大玩特玩背後，都應注意身體狀況，這才玩得健康盡興，否則帶住病虛體質迎接新學年，實在太掃興了。

要小孩子完全唔食凍甜之物，如雪糕、凍飲及甜品等實在太難。作為中醫師的意見，當然建議少食為妙，不過如按建議多飲健脾驅濕湯水，大約每星期 2-3 次，就食少少凍嘢都唔怕啦！

受深水埗明哥所感染，

80後港女 Kris 感受弱勢社群的無助，

六年來無間斷探訪街頭露宿者，

遊走社區為瑟縮街頭者送物資，

並落手落腳解決他們生活疑難。

街街有本難唸的經

女義工陪你傾



明哥是 Kris 的好榜樣！



黑夜中為無助者燃點希望。

與露宿者的友情

無添加真善美

疫情下 Kris 依然無懼感染風險，探訪一眾「朋友仔」，關心他們所需。

Kris 透露無家者因為公眾場所的關閉，失去平日沖涼的地方，只能到商場廁所用毛巾抹身，「特別是疫情初期，要捱凍水沖涼過冬，好容易病，見到都心痛。」

赴各區派發口罩

她續說，街頭甚至有無戴口罩路人經過，嚴重的試過有人向地下打噴嚏，因此無家者正正生活在高風險的環境，特別需要防疫物資與支援。

Kris 坦言疫情下義工團人手少了，她自己卻堅持每周兩次探訪，一來收集防疫物資派發給各區無家者，二來跟進他們的膳食與住宿問題，謹守做最強後盾。

直到目前為止，Kris 每天帶備多幾個口罩，經過看見有需要的人，就會遞上口罩，「我不求回報，反而令自己開心 D！」



派發防疫物資。



Kris 說不求回報，自己會更開心。



90 歲婆婆渡過快樂的一年。



幫人

送飯

幫到底

送到 SITE

她說



Text : 雨晨 Photo : 受訪者提供 Design : Ashley 02, Jul 2020

露宿者常給人一種生人勿近的形象，Kris 卻不怕污糟，出入惡劣的環境，從 2014 年開始走進無家者陣營，兩年前更組織義工團「無名共行」，號召更多有心人為社區服務。

Kris 發覺無家者或許學歷低，腦筋卻很靈活，能運用僅有的物資，發揮生活小智慧！例如下雨會找帆布遮蓋「床位」，然後眼利找出小巷可遮風擋雨之處。

帶孤獨九旬嫗遊香港

她憶述一年多前，到醫院探訪一位中風的 60 歲無家伯伯，過程中有一位婆婆來探訪，婆婆跟她說：「我係佢媽媽，多謝你哋嚟探佢。我今年 90 歲，自己一個人住，屋企養咗七隻貓，你哋可以收留我啲貓呀……」

不久，無家伯伯去世，義工幫婆婆處理兒子的身後事，言談之間發現婆婆也是孤獨一人，自此之後婆婆亦成為「無名共行」的探訪對象。每逢周末 Kris 都會與婆婆四處走走，到酒樓飲茶、南蓮園池行公園、松茶樹品茶食素點心、志蓮淨苑參學、日本餐廳食壽司……

有一日去探婆婆，婆婆說：「今年係我呢 30 年最開心嘅一年！」剛過去的 5 月 17 日，Kris 得知婆婆安詳離開。Kris 不時在網上分享弱勢社群的故事，希望大家都可以以平等對待的心態對待身邊的人。

女仔黑夜勇闖危險地

一個女孩子總是黑夜出沒眾人眼中的「危險地帶」，放工與假日都為無親無故的人奔波，家人會否擔心？

「我屋企人無咩怨言，反而會背後支援我，雖然無落手落腳一齊落區，但會幫手煲羅漢果茶，俾我帶出去送俾無家者飲，補補身體。」

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

跆拳道是源自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽項目，有完善的升級考試及比賽競技系統。很多家長起初也分不清楚跆拳道與空手道、柔道等武術運動，簡單地說，跆拳道是來自韓國的傳統運動，比賽以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔韌度要求較高。

從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



京瑞道場定期會舉辦升級考試。



跆拳道可訓練小朋友手腳協調。



穿上英雄護甲，自信十足。

查詢：6315 0321

2歲半以上可學

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。

為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，京瑞道場特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，包括能夠記錄學員踢腳表現的電子腳靶，可以跟電腦連動進行訓練遊戲及比賽，除了令訓練更富趣味之外，也有助教練了解每位學員的進度。

教練張詠欣表示，「從我們的經驗可見，電子訓練趣味性比較大，對吸引年幼學員的興趣及專注力有理想效果。」

克服緊張 建立自信

很多人也以為傳統武術訓練一定是沉悶及重複，缺乏耐性的小朋友很容易放棄。京瑞道場除了電子訓練之外，亦有由國際品牌推出的卡通護甲，透過熟悉的英雄人物，增加小朋友的投入感。

國際師範朱銳祺說，「我們在進行搏擊對練時，讓小朋友穿上蜘蛛俠、美國隊長等超級英雄護甲，可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。

如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室

查詢：6315 0321 (WhatsApp)

Facebook @香港智道館-京瑞道場



康文署於5月21日起已經重開香港33個室內游泳池了，對成日游泳的人來說，兩個字：感動！有游泳經驗的人都知，識游泳的人先會遇溺，因為唔識游泳的人根本唔會落水。而遇溺的原因有好多，唔熱身就跳落水是其中一種，基於大家太耐無游，唔想浸親，記住落水前做足熱身運動喔！

落水前 記緊做足熱身！

熱身兩大好處

游泳前做足熱身，最基本可以提升肌肉及關節的柔軟度，避免游泳時抽筋或肌肉受傷的風險。除此之外，亦可令泳姿更加準確，提升游泳時的表現。而所謂的熱身，是不可以隨隨便扭兩扭就算，而是要針對不同的身體部位來做出合適的動作，以下會教授大家一系列簡單又有針對性的熱身運動：

各種針對性熱身動作

認真做好各個熱身動作，就可安心落水喇！

肩頸

站立姿勢，右手將頭拉往左邊，維持20秒，換邊重複。

站立挺胸收腹，將頭扭左90度，維持20秒，換邊重複。

肩背

張開雙腿向下屈曲，左右手放在大腿上，右肩往左方壓，維持20秒，換左肩重複。

站立姿勢，雙手手指交叉掌心向上伸展，維持20秒。

站立姿勢，左手向前旋轉畫圈，右手向前旋轉畫圈，重複10次，換手重複。

真係太耐無運動啦~

維持雙手向上伸展姿勢，然後往左方壓，維持20秒，完成後向右方壓，同樣維持20秒。

腰腹

站立姿勢，雙手叉腰，腰部先向左畫圈20次，然後再向右畫圈20次。

以深蹲姿勢進行，十指緊扣推前，腹部需要收緊，臀部同時上提，維持20秒。

腳跟

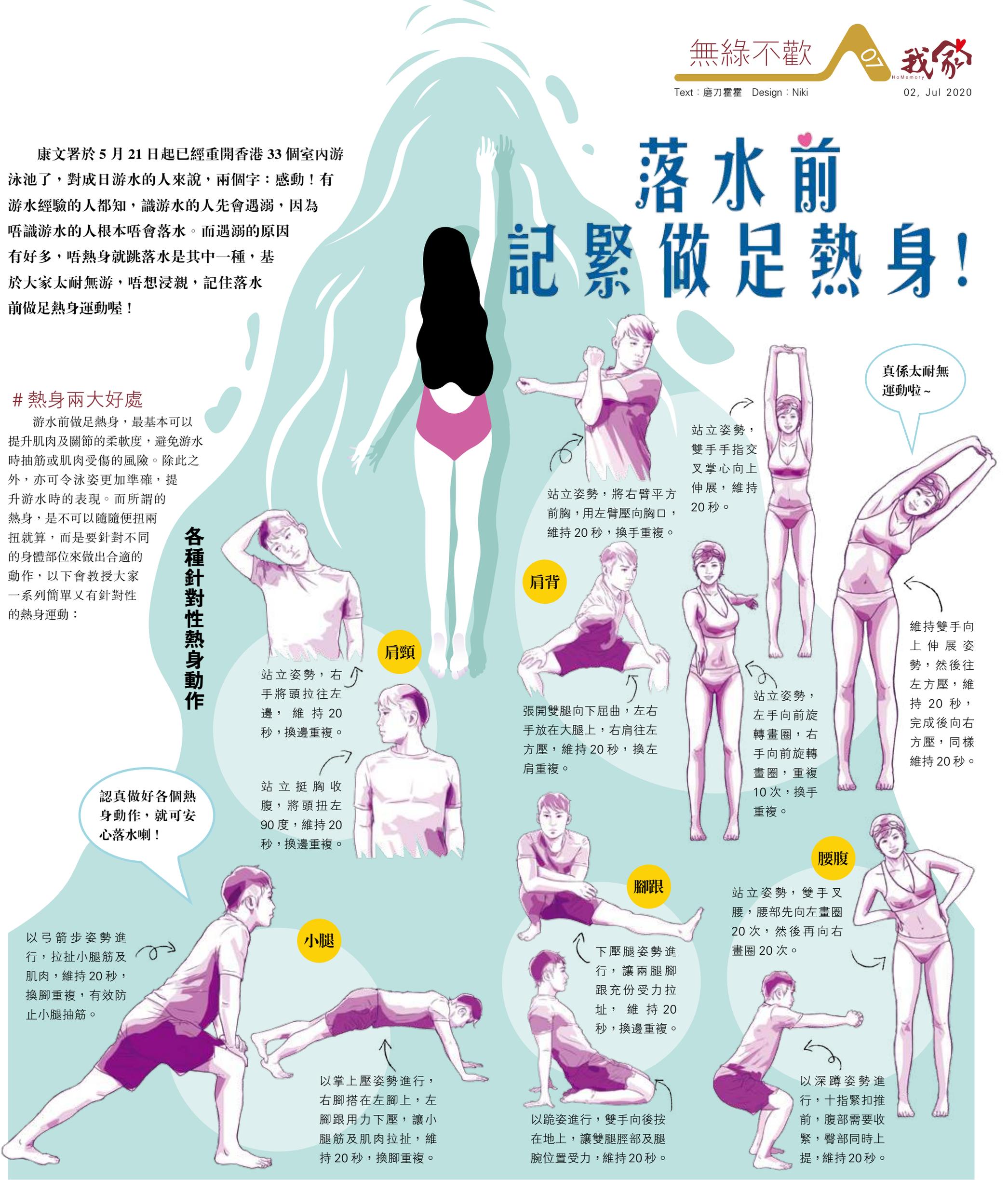
下壓腿姿勢進行，讓兩腿腳跟充份受力拉扯，維持20秒，換邊重複。

以跪姿進行，雙手向後按在地上，讓雙腿脛部及手腕位置受力，維持20秒。

小腿

以弓箭步姿勢進行，拉扯小腿筋及肌肉，維持20秒，換腳重複，有效防止小腿抽筋。

以掌上壓姿勢進行，右腳搭在左腳上，左腳跟用力下壓，讓小腿筋及肌肉拉扯，維持20秒，換腳重複。



各處鄉村各處例，各處鄉村各有祠。每逢大時大節，常見新界居民聚在祠堂一起拜祖先、分豬肉，十分熱鬧，這對維繫宗族團結和繼承傳統很重要。常走訪新界鄉村的陳克勤說，每條村的祠堂各有特色，是承載歷史文化風俗的「寶藏」，要好好保護。

鄉村文化風俗 勤助傳承



陳克勤仔細研究圍村的門，特意向村長請教了解。



鏡蓉書屋位於沙頭角上禾坑客家村。

祠堂，是中華文化的特有建築，傳統上是鄉村的中心，在不同時期會用作寺廟、社區中心、甚至學校的用途。

陳克勤：每個祠堂都有特色

市區成長的立法會議員陳克勤說，藉多年地區工作，常走訪新界不同鄉村，對鄉村文化歷史產生濃厚的興趣，而第一步就是由祠堂開始。「每條村的祠堂都有一段故事、都有各自的特色。」

位於九龍坑的泰坑鄉文氏宗祠，是大埔區內第二大的祠堂，裡面的亭台樓閣、神樓門神、精緻的人手雕刻，無不承載著居民對祖輩的敬重以及對鄉情的重視。

不過，並非所有宗祠皆宏偉豪華，有些亦比較簡單，只有一塊兩塊神主牌，陳克勤認為，「大有大的靚，細有細的特色，依然保留點燈、分豬肉等傳統的習俗，這些在市區是很難看到的，正是這些細節，保留著中國的傳統文化特色，需要我們好好保護和傳承」

每走入一條村、每走入一座宗祠，都會認真了解背後的歷史和故事，有一次陳克勤就「尋到寶」，在宗祠內發現了粉嶺鄉事委員會主席李國鳳爺爺的照片，「照片中他穿著清朝的服飾，原來是新界第一個太平紳士」。

陳克勤認為，宗祠是地方文化的重要地標，為社會提供活生生的歷史見證，有助增加市民和遊客對傳統文化的認識。

要保育的除了鄉村建築，更要保育鄉村的 lifestyle。近年越來越多都市人，開始嚮往自給自足的鄉村生活。

新界居民未必適應市區生活

陳克勤說，雖然村民居住環境「好天曬落雨淋」，但他們對物質生活不會有太大的要求，簡樸而健康，「有次見到一個 70 歲的老伯挽起一個大水桶，我都自問擺唔起」，而貿然要他們住進石屎森林，也是難以適應。

「上樓」與「唔上樓」，發展與不發展，始終都是圍繞著新界地區發展的突出矛盾。「其實好多村民都寧願保留原有的生活，他們更希望即使換了一個環境仍然可以繼續自給自足，所以政府要居民『犧牲』現有的生活環境，都應該要作出適當的說明和合理的補償，不能單單一句『為香港發展犧牲下』就了事」。

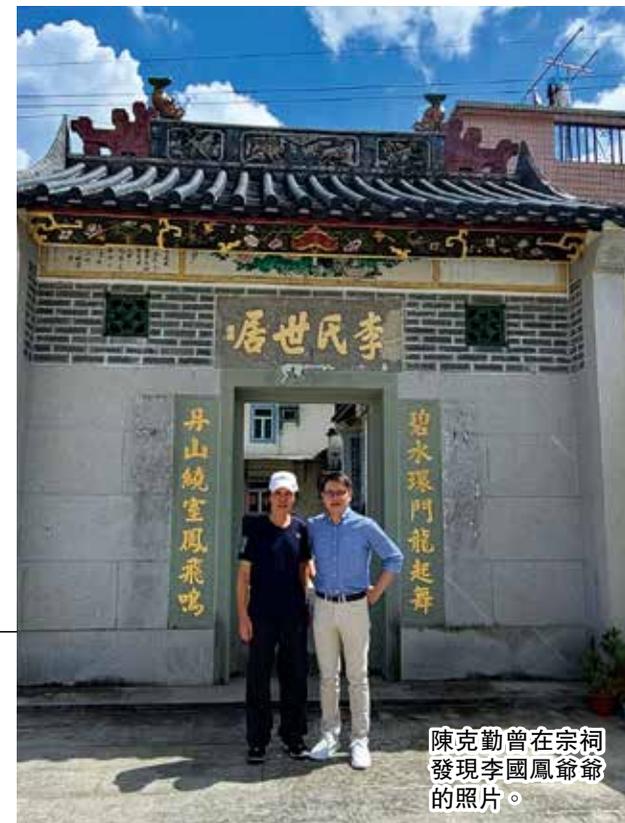
平衡中軸發展 有心唔怕祠



陳克勤指出，政府發展新界北區時，忽略以大格局視野規劃。



陳克勤認為，宗祠提供活生生的歷史見證。



陳克勤曾在宗祠發現李國鳳爺爺的照片。

突破「鄉郊」思維 勿自我邊緣化

新界北毗鄰深圳羅湖，連接的是深圳最熱鬧繁華的地段之一，然而一河之隔，新界北區往往給人視作「鄉郊」地區。

而在交通配置方面，吐露港公路基本上是唯一一條出九龍、港島的要道，一旦遇到突然情況堵塞，居民基本上只能「呆等」，或是從屯門那邊繞

一圈才出到市區。

陳克勤指出，政府一直以「鄉郊」思維看新界北區發展，甚至將一些厭惡型設施都設置在這一區，而忽略了以整個大灣區的格局和視野去規劃，最終「自己邊緣化自己」，他認為，必須要摒棄這種思維，才能激活地區經濟發展。



小心！村屋爆竊案飆升

有住在村屋的街坊反映，近月爆竊案宗數飆升，令人憂心忡忡。大埔警民關係組、新界北總區防止罪案辦公室，早前就聯同聯益鄉地區事務委員會的鄧銘泰、大埔鄉事委員會副主席張國棟、村代表鄧華、以及村委鄧碧恒等，到大埔頭一帶宣傳，呼籲居民注意家居保安。



一眾地區人士呼籲住在村屋的街坊要小心門戶，提防盜竊。

街燈熄滅多日冇人理

經民聯的羅曉楓早前收到不少街坊通知，指錦石新村遊樂場的街燈已經熄滅了一星期，但仍無人跟進。羅曉楓表示，該處是街坊出入的要道，若沒有街燈，街坊們要摸黑出入，甚為不便和危險。他到現場了解後，已經通知康文署，促請有關當局盡快派員處理。



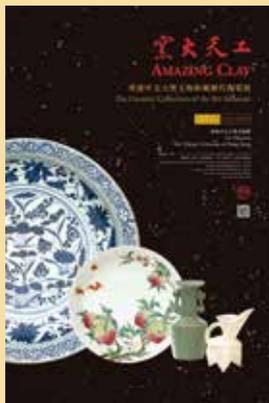
錦石新村遊樂場的街燈(箭咀示)熄滅足足一星期，漆黑一片。

不少街坊在羅曉楓的 Facebook 留言多謝他的協助，亦有街坊指，自己所住的地區有鼠患，多次反映都未有人跟進，求助羅曉楓希望協助解決問題。

中大文物館重開了！

新冠肺炎疫情漸漸緩和，關閉多時的中大文物館已恢復正常開放時間，其中展廳II正舉行《庚子說鼠》及《窯火天工：香港中文大學文物館藏歷代陶瓷展》展覽，趁著未有外遊時間表的空檔，在這個夏日大家不妨走進山城，看看今年生肖鼠的故事，再欣賞清雅的陶瓷。

為保障訪客及職員的健康，文物館將會實施場內防疫措施，入內參觀的市民，可從文物館西翼百萬大道入口處進入，該處並設衛生防護站，提供酒精消毒液讓訪客清潔雙手。訪客進場前須佩戴口罩及接受體溫檢查，並須填妥訪客登記表。為減低人群聚集，文物館將暫停所有公眾導賞服務，亦會適時控制入場人數。



中大文物館正舉行《庚子說鼠》及《窯火天工：香港中文大學文物館藏歷代陶瓷展》展覽，可看生肖鼠的故事，再欣賞清雅的陶瓷。

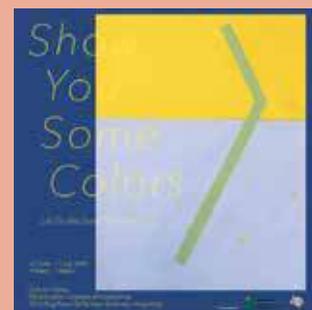


藝術家黎小威「畀啲顏色你睇」展覽

你最喜歡什麼顏色？什麼顏色可以代表你？今日我們就介紹一個關於顏色的展覽。

身兼視藝老師的藝術家黎小威，在一次教授視藝課的經驗中，請學生取出他們的藍色油粉彩繪畫時，發現同學對「藍色」的定義都有不同理解，選用藍色的深淺都不一。這次經歷引起藝術家對顏色這議題的思考及探索。

是次展覽利用獨版絲網印刷作為創作方法，直接把顏料塗上絲網，再經過刮刀擠壓，使顏料通過網孔轉移到紙上，構成一張獨一無二的版畫。一方面探討顏色，另一方面希望觀眾透過觀察作品的顏色之間的互動及配搭，感受顏色的微妙變化，並思考顏色與自身的關係。



藝術家希望觀眾透過觀察作品的顏色之間的互動及配搭，感受顏色的微妙變化，並思考顏色與自身的關係。

活動詳情

日期：即日起至7月11日
時間：上午9時至下午7時
地點：香港教育大學 CCA Art Gallery



「90後」堅仔，從「宅男」到今時今日獨當一面，管理大埔社企便利店。四年間，他最感恩見證社區人情味濃，疫情下店舖獲減租之餘，熟客擺低口罩轉贈，這一切一切，令他竭盡所能，做好街坊口中的好人「肥哥哥」。

社企肥哥哥幫手入靚貨



張光仁鼓勵堅仔。

家園便利店（大埔分店）是「家園」與非牟利團體「創業軒」合作之第三家分店，並獲得民政事務總署「伙伴倡自強」社區協作計劃撥款資助，幫助弱勢社群自力更生，融入社會；另一方面藉著這計劃使地區的基層人士也可受惠。

人稱「肥哥哥」堅仔，是《創業軒·家園便利店》的員工，2017年中學畢業後，便加入家園便利店工作。他回顧初出茅廬的自己，表示當年很孩子氣和內向，對工作欠缺熱誠，少與人溝通，甚至沉迷手機遊戲至深夜，早上因貪睡而遲到。

創業軒幹事張光仁負責指導堅仔工作，透過不斷鼓勵與關懷，使他改掉壞習慣。

以前返學成日坐， 一開始好唔習慣成日企。

「我有時會大頭蝦同撞板，但自己很幸運，上司都不厭其煩，循循善誘，但亦要求我做好工作。與過往工作比較，這裡員工背景及學歷相若，大家互相幫忙，工作氣氛良好。」堅仔笑說。

堅仔更憶述一次清晨的散漫大意，弄破了開門的鐵閘，往後三番四次提醒那次的經歷，令他再不敢怠慢工作，要認真對待每一日。

四年過去，堅仔自覺成長不少，現在成為店舖的「掌櫃」，從入貨、物流到處理客戶服務，他都仔細考量每一個決定，這是對街坊的尊重與責任，「如果入錯貨，或者慢咗，啲婆婆買唔到心頭好，就會失望而回！」

街坊看見堅仔身材高大，笑容可掬，都直接稱他「肥哥哥」，但堅仔毫不介意，因為這正顯示街坊信任他，是一種親切的表現。

他笑言在大埔店與老人家們溝通，聽得最多是「鄉音」，需要花上更多時間心機用心聆聽，耐性讓公公婆婆重複幾次，務求協助他們買到所需物資。

工作不但給予肥哥哥成長的機會，更讓他可以用自己賺到的錢，與朋友結伴外遊，人生首次到訪日本東京，增廣見聞。

堅仔鼓勵殘疾人士同路人要有自信，相信自己有工作能力。「可能好多人選擇在家拿綜緩過活，其實是消極的態度，倒不如嘗試踏出第一步，你會發現投身社會工作，認識不同的人與事，比宅在家中更開心。」

不再選宅

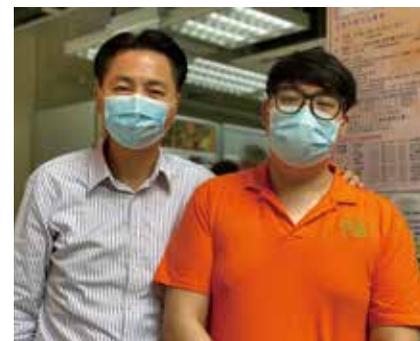


堅仔：領綜緩過活，不如工作更快樂！

堅仔貼地為街坊守家園



「肥哥哥」擔當掌櫃，一眼關七！



張光仁見證堅仔成長，依家好放心。



張光仁及堅仔感謝有心人幫助大埔店。



派發愛心飯盒予基層。

業主減租會員贈口罩

大埔愛在疫情蔓延時

《創業軒·家園便利店》從六月初起，每日中午為兩名為基層人士派發免費飯盒。

疫情下，大埔店業主減租形式「善心贊助」福飯派發，希望能幫助區內無依老人或基層人士，在疫情籠罩下仍獲得溫飽。

張光仁感恩大埔店得到有心人幫助，他特地點讚會員李伯伯：「李伯伯有一日抱著滿滿大袋的外科口罩，帶到大埔店說要送贈給基層會員，便利店於是轉贈給每天到店取福飯的公公婆婆。」

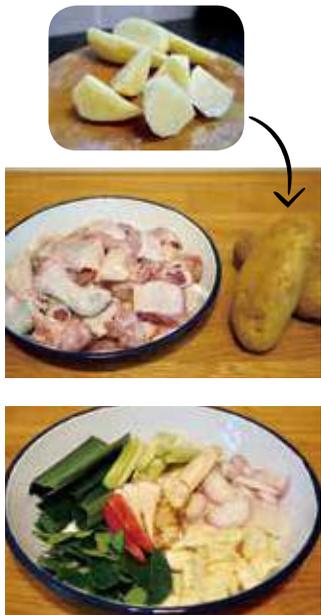
作者：聞西 Simon

簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，
報紙飲食專欄作家、食譜作者，最
愛家庭小菜，尋覓人生美味



做法：

① 先準備好香料，蒜頭略拍、乾蔥頭切片、香茅切段略拍、南薑洗淨切片、檸檬葉除去葉梗、班蘭葉切段、紅辣椒可完隻落或切粒，薯仔要切大件，否則容易煮爛，今次雞就唔使醃喇。



② 落多少少油，開個細火落埋印尼咖喱醬，慢慢推開炒香，之後加埋香料炒香（班蘭葉、檸檬葉除外）。



③ 落雞件或雞翼略炒，之後落埋班蘭葉及檸檬葉炒勻，然後加入椰青水蓋。

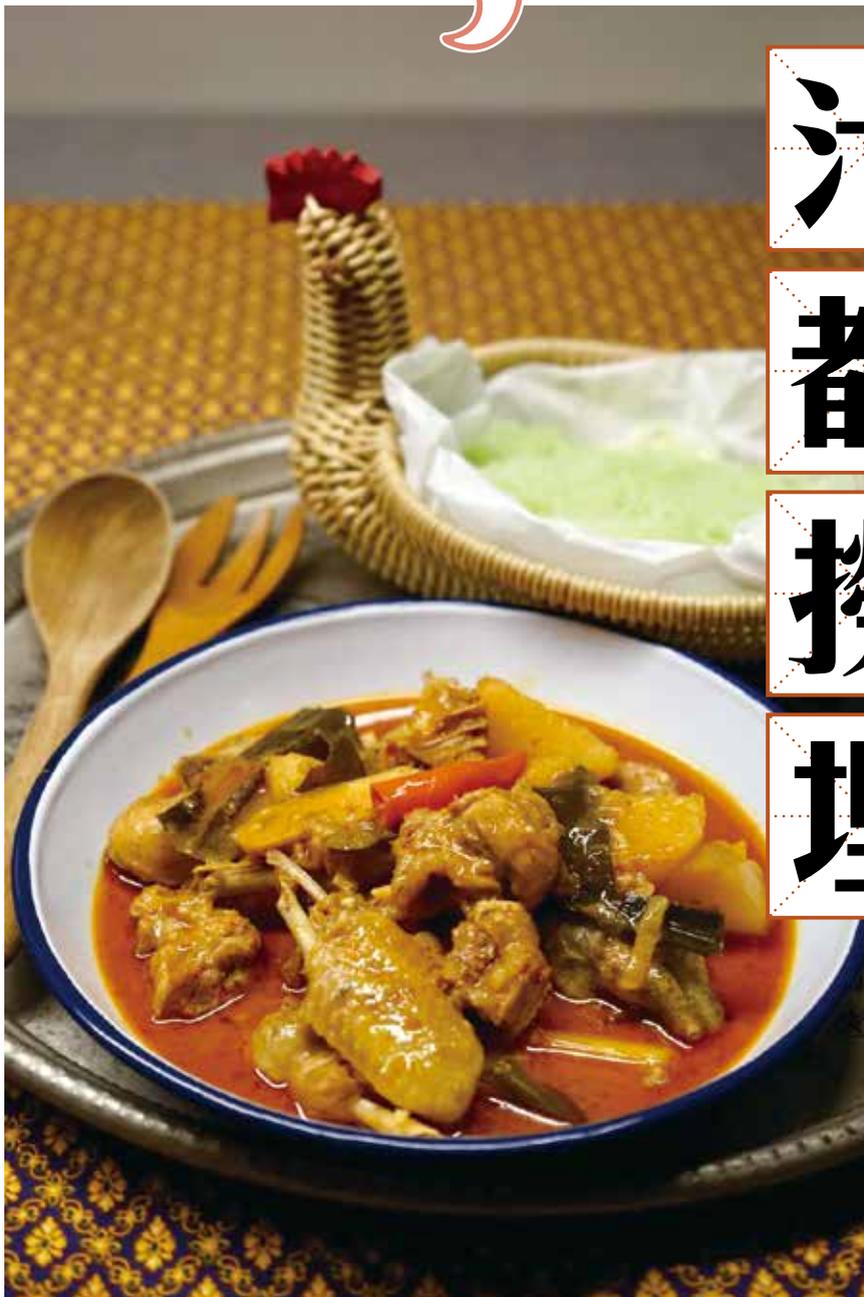


④ 滾起之後再落埋椰漿及薯仔，「蓋慢火煮 20-30 分鐘，如果想個汁杰身啲就收到收多啲汁，不過小心會過鹹！如不夠味就加少少鹽調味啦，最好煮完唔好即刻食，放多幾個鐘就更入味！



超入味印尼咖喱雞 試配綠色米粉

汁都撈埋



根據港府統計處統計，截至 2019 年 3 月底，香港總共有外傭人數差唔多 40 萬人，大約每 7 個家庭就有 1 個家庭有請外傭，就好似外傭公司廣告咁講：「Tak 成女傭，融入家中」，既然融咗入你家中，咁即係自己人啦，不過唔係個個都係咁諗㗎，前排睇到個裝修公司廣告，標榜用盡室內每一寸地方，個大櫃下面有個好似太空艙嘅地方，原來就係工人姐姐馴覺嘅地方，個所謂設計師仲好自滿咁話用咗百葉窗設計做「房」門等姐姐間「房」空氣流通咁話嗎！

雖然叫工人啫，但人哋都係打份工，你唔係做咗皇帝皇后嗎，將心比己自己願唔願意馴個箱入面先，人哋離鄉別井嚟到真係冇得揀，有啲僱主仲成日呼呼吸喝，真係聽到就嬲呀！嚟香港僱主就係佢哋最親嗰個，真係好需要冇同理心同愛心㗎！我信㗎，你點對人、人就點對你。

如果我有個印尼姐姐，我一定要佢日日煮印尼餸比我食，印尼餸當中我最鍾意嘅就係咖喱雞，同煮泰國咖喱一樣，最緊要係個咖喱醬，去到印尼雜貨店就買到，認住 Gulai 咖喱 Ayam 就一定冇買錯，如果你用全雞，最好叫老闆斬大件啲，太碎好多碎骨唔方便撈飯（親身體驗），個人認為用雞翼已經可以，今次買咗包綠色嘅米粉配咖喱汁又幾得意嗎，真係冇乜難度，我哋一齊試吓煮啦！

材料：





作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



上水古洞大石磨山下，冒師傅的紮作手工技藝運用得出神入化！



大士王的腳

預備咗成大半年啦！萬事俱備，可以組裝了！

入到嚟古洞，你有冇見到一座黃色貨櫃建築物？

佢係香港第一座紮作技藝展示館，收藏咗歷代紮作師傅嘅作品。

地址：香港上水古洞村煙寮區土地廟旁邊

展覽與課程 55023232

香港紮作業聯會

訪問人物

香港傳統紮作 冒卓祺師傅

Facebook：Hong Kong Traditional Paper Crafting Arts Union

提起傳統紮作，大家好多時只會諗起舞獅，然而紮作世界相當大呢！



華光廟行業神

大頭佛

綵燈會花燈

麒麟(白撲)

可愛又搞鬼嘅獅子仔

好有靈氣嘅獨角麒麟

呢個叫白撲未上色前就係咁樣啦。

冒師傅，你覺得最難紮嘅又係咩呀？

紮作技藝是一門歷史悠久的民間手藝，更列入香港非物質文化遺產代表作名錄呢。



好有氣勢！

最難紮嘅係龍。用料同神髓都十分講究，龍口特別難製作太重舞起上嚟唔靈活，太輕嘅話又容易爛。

師傅，你點睇自己做出嚟嘅心血，到最尾要燒咗佢呢？

如果自己做出嚟嘅嘢可以幫到人消災解難，梗係好啦，開心都嚟唔切！

多點代入感，多點細心與耐性，多以不同角度了解事物，不輕易放棄，累積經驗，觀察研究，定能做出好工作，好作品！

奇美 LEUNGKEIMEI



多年來擔當粵劇大使，帶領青年團隊巡迴演出。



神功戲演員 Keith，小五開始學戲。由下欄演員到做主角，係愛又係責任。

吾擔大旗

神心爆棚派對 保存粵劇傳統

神有功 戲無窮

提起神功戲，你第一時間想起甚麼？

不少人可能會答：孟蘭節囉！

錯唔晒啦，神功戲的興起可追溯到 19 世紀，

後來市場主導下，臨近浪淘盡因局，

幸好仍有 80 後有心人帶新人入行傳承，

守護數以千計人的產業鏈，

以及這個香港本土文化的重要印記。



卸下舞台 Look，原來係陽光「大隻仔」！理想青年一同推動粵劇發展。

「小學時候，愛看戲的媽媽帶我回到她成長的塔門鄉，第一次到戲棚看戲就愛上這門藝術。」80 後神功戲演員黎耀威 (Keith) 對神功戲一見鍾情，小五開始學戲，16 歲加入粵劇團演戲，由下欄演員到擔大旗做主角，今時今日更擁有自己的青年劇班，傳承傳統社區藝術文化。

為神祇做功德 凝聚社區睦鄰

神功戲在保存粵劇傳統和延續本地粵劇演出確有貢獻。「神功」是指為神做功德，包括節日、神誕、打醮、平日的燒香拜神及修建祭壇或廟宇等，藉以「娛人娛神」及「神人共樂」，這些演出便可稱之為「神功戲」。

Keith 父母分別長大於塔門和布袋澳，他深刻記得每次大時大節「回鄉」總有戲棚出現，他認為神功戲之所以歷久不衰，皆因有著一種維繫社區睦鄰的凝聚力，在戲棚裡「不打不相識」。

香港經歷經濟起飛時期，戲曲產業日漸衰落，Keith 坦言入場人數不如以往，但他堅守信念，視表演戲曲為「終身事業」。

「首要喜歡 然後有能力毅力」

及至 2011 年，Keith 與其他粵劇新秀創立「吾識大戲」劇組，希望藉年青印象，嘗試粵劇不同的可能性，繼往開來，發展粵劇。「我起呢個名，都想俾人覺得粵劇其實唔老土。」

他享受擁有自己的劇班，能夠有更大的發揮空間與自由度，近年更透過不同的工作坊，向大眾宣傳粵劇文化，讓不同年齡階層人士接觸這門藝術，因為他深信：「唔係個個適合加入，因為你首先要喜歡，然後有能力，最後有毅力堅持，但最少要嘗試過。」

身為文化傳承者，Keith 堅持在傳統與創新之間取平衡。他認為中華傳統文化的精髓在於博大精深的戲曲創作，因此他細心鑽研每一個角色，「我會向前輩學習，或者觀察身邊類似人物的表情動作。」



從業員因疫情零收入，霍啟剛向 Keith 了解情況。

「場地關閉，大部分活動取消或者延期，近半年幾乎一場戲都無演過。」他預計半年內都不會有戲開，擔憂的並非自己，卻強調這關乎整個戲曲界從搭棚、道具、戲服到幕前的經濟命脈。

香港藝術發展局委員兼戲曲組副主席霍啟剛對《我家》表示，神功戲是香港傳統的藝術及酬神文化，有必要保存。因疫情關係，神功戲場地被迫關閉，演出全數延期或取消，從業員零收入，無一不打擊神功戲的存續。政府與其提供抗疫補助，不如在疫情放緩時盡快重新開放場地，給予業界重新起步機會。

業界大半年零收入 霍啟剛盼盡快重開場地



Keith 說，鑽研演技多向前輩學習。

姿識 同體 江旻憓亮劍了

賽場上，出劍乾脆利落、揮灑自如；鏡頭前，腰果眼笑容可親，亦曾因比賽失利在鏡頭前流淚；校園內，成績出類拔萃，令人矚目。

現年 26 歲的香港劍擊代表江旻憓 (Vivian)，年紀輕輕已是重劍世界第一，亦是史丹福大學高材生。也許「美貌與智慧」並重，已經不足以形容她。但放下光環，江旻憓說，「做自己喜歡的事，就會用盡一切努力做好，希望做得更好」。

重劍女世一

時時奪目 不刺眼



江旻憓認為讀書和運動毫無衝突。

用盡一切努力做好，希望做得更好。

10 歲那年，江旻憓第一次接觸劍擊運動，「那時候覺得拿著武器『打架』很好玩。當時是抱著玩的心態，因為當時認為應以學業為重，直到 2017 年 7 月大學畢業後參加那年世錦賽之前，訓練時斷了左膝前十字韌帶，才發現可以比賽不是必然的，應該珍惜健康和機遇。」

參加世錦前夕

膝蓋斷十字韌帶

「劍擊是我喜歡的運動，更應該全身心投入，看看可以走到多遠。」

對於一名運動員而言，競技中的殘酷競爭固然是挑

戰，但最大的困難和挑戰是克服傷患，尤其是心理上對其的恐懼。

江旻憓兩個膝蓋都斷過十字韌帶，其中一次，就是世錦賽前夕。「當時剛剛贏了亞錦的第二，排名是當時最高，排到世界第五；但在打世錦賽時，我在教練面前斷了十字韌帶，我很害怕，我怕以後不可以再打劍，因為我很喜歡這運動。」

修讀國際關係

為海外比賽交流

「受傷不可怕，我可以全力天天做康復訓練，但是重回賽場時，就需要更多勇氣和信心。」為了自己所熱

愛的運動和夢想，江旻憓康復以後，加倍努力地訓練。教練要求做的練習，她會再加強，「他叫我做十次三組，我就每組多做幾下」。

為夢想，可以去到幾盡？「我沒試過那麼勤力地練習，沒試過那麼想要做得更好」。

江旻憓說，劍擊和讀書是她最有動力做的兩件事，「功課成功解難與劍擊做到教練要求一樣，都令我有成功感」。她做任何人生決定，幾乎都離不開劍擊，修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。

身為香港運動員，不容易；能在國際舞台上闖出名堂的香港運動員，更不容易。榮登世界第一姐，江旻憓說，



Vivian 說修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。



2019 年，Vivian 參加在匈牙利布達佩斯的世界劍擊錦標賽。



Vivian 經常參與公益活動，圖為早前參加海洋減塑計劃。



14 歲時，Vivian 第一次獲得亞洲少年冠軍。



Vivian 與 13 歲的少年劍擊選手陳海琳。

高材生唔易做 天未光效率最高

江旻憓是家中的獨女，父母對她寵愛有加，亦有一定期望，在江旻憓小時候亦曾經嘗試為她發掘各樣興趣。

氹媽媽開心學六年溜冰

孝順女江旻憓為了氹媽媽開心，亦會盡量滿足媽媽，玩過跆拳道、鋼琴、芭蕾舞、畫畫及古箏等，順應媽媽的喜好還勉強學了六年溜冰，最後還是忍不住告訴媽媽，自己根本不喜歡溜冰。

雖然江媽媽當時也傷心了一陣，但亦很理解，在女兒心目中，讀書和劍擊所佔據的重要分量，更經常煮一手好餸去慰勞訓練中的愛女，以表達支持。

身為職業選手，每日需練劍三至五小時，在如何平衡學業和劍擊？

江旻憓說，做學生運動員時，學到了要珍惜時間和尋找最適當作息時間，「我喜歡早睡早起，當天還沒亮的時候做功課效率最高」。

平衡讀書訓練睡眠充電

中學時期她一放學就練劍，再回家食飯做功課，若晚上 11 時就寢前做不完，早上五時起床繼續做，遇上出外比賽的話，更要在飛機上做功課溫習考試。

「讀書讀累了可以去訓練當放鬆一下，然後再回來學習也會精神一點。除了分配訓練和學習的時間，充足的睡眠也是很重要。太累的時候我會睡一個小 Power Nap 之後再完成功課會事半功倍。」

江旻憓說，很幸運因為劍擊，教她反省自己的價值觀和人生觀，學習和運動不僅完全没有衝突，更可以互補互利，維持身心健康。

Vivian 說，劍擊和讀書是她最有力做的兩件事。



對運動員來說，克服傷患比戰勝對手更困難。

「我覺得自己配不上，因為比我心目中世界第一的水準相差太遠，我還有很多東西要學。」

做運動員幸福 背後有一流團隊

成績背後，江旻憓說，做香港運動員是非常幸福和幸運的，「我們背後有世界一流的團隊支持配合，令我們可全力以赴，他們是真正的幕後英雄。我的壓力來自不想令他們失望，很想用好成績報答他們，為港爭光。」

劍擊，每一步、每一次出劍，都可能是勝負的關鍵。人生，每一天、每一件小事，都可能是生活的驚喜和機遇。

人生之劍，劍在手，劍指巔峰；劍在心，砥礪前行。

Vivian 早前在社交網站呼籲大家留家抗疫，為香港打氣。



江旻憓對讀者說

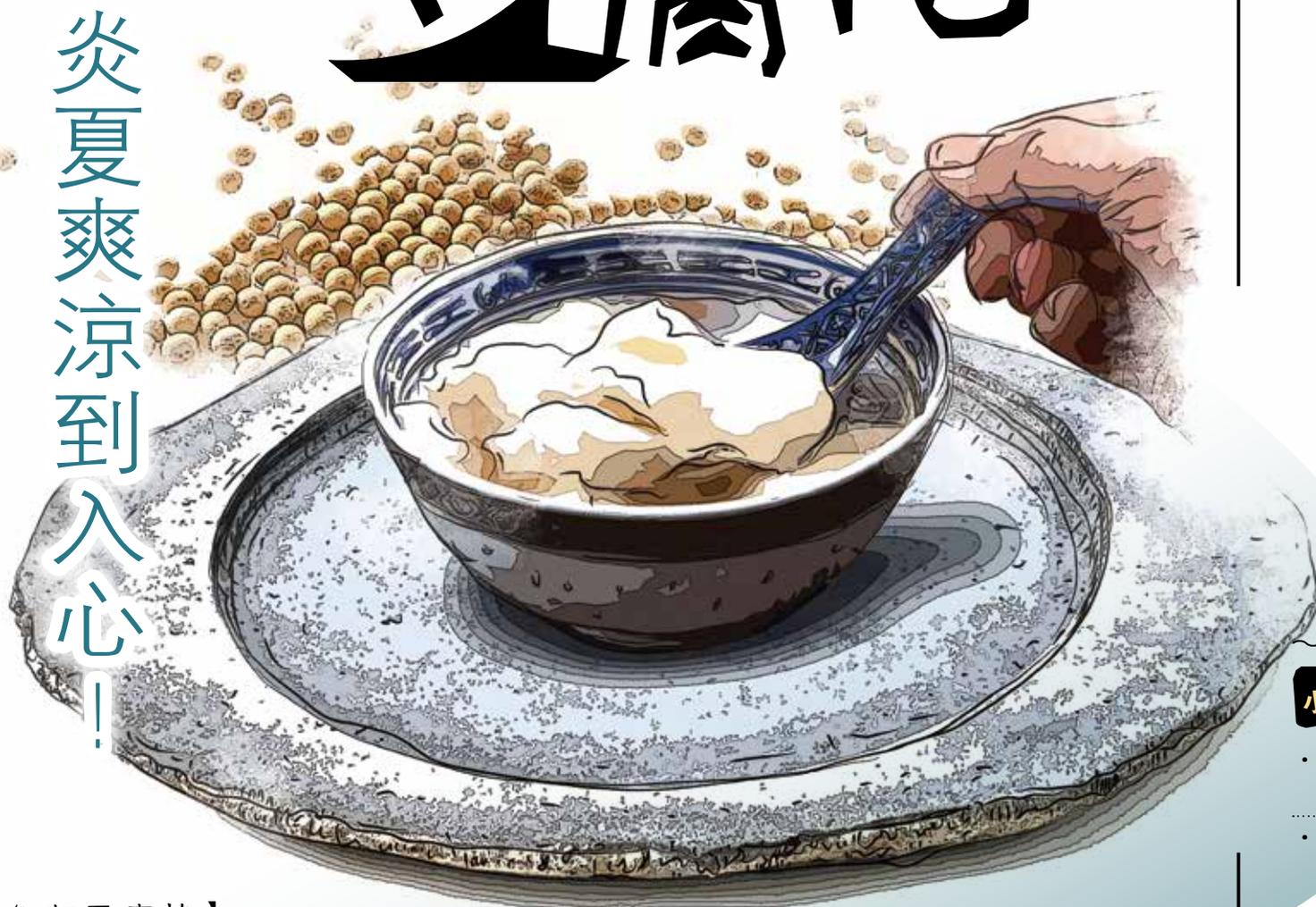
「最近讀到一句很適合我們現在的處境：『世事無常才是正常，正因為無常才有希望。』疫情讓我們反思什麼是最重要的，也逼我們想像一下我們想要什麼樣的未來。」

我們要做的就是抱著希望活在當下，做好準備，等疫情過後珍惜每一個機會，做好自己。」

夏天熱辣辣，想食透心涼的甜品，大家一定會想起滑溜溜的豆腐花，入口即溶，一陣陣清涼的感覺由喉嚨直達全身，頓時消暑去熱。豆腐花的製作方法，其實好簡單，大家不如在這個炎炎夏日跟著以下步驟，為自己為家人炮製一碗清心消暑的夏日美食！

自家製豆腐花

炎夏爽涼到入心！



食用石膏粉

【傳統豆腐花】

材料 (4 人份量)

- 無糖豆漿 約 1 公升
- 食用石膏粉 約 10 克
- 生粉 10 克
- 水 100 毫升

製作方法

- ① 將石膏粉、生粉攪勻
- ② 加入清水攪勻至粉粒完全融化，做好的石膏粉水備用。
- ③ 把豆漿放入鍋內，用中大火煮滾，要不時攪拌。
- ④ 石膏粉水放入大碗內，為免粉粒沉底，要略為攪拌。
- ⑤ 將滾熱好的豆漿撞入大碗內，切勿攪拌。
- ⑥ 用濕毛巾蓋著，閒置大約 1 小時，待其凝固即成。
- ⑦ 待豆腐花冷卻後，即放入雪櫃冷藏。

小貼士 1 幾時先要攪拌？！

- 煮豆漿時，面層容易結塊，要不時攪拌，以防黏底。
- 豆漿要趁滾熱時，撞入石膏粉水內，千萬不要攪拌。

小貼士 2 磨豆漿好大工程？！

- 如果大家怕黃豆磨成豆漿的工序太過繁瑣，大家可以到荳品鋪購買原味豆漿，省時又方便。

小知識 石膏粉真係食得？！

- 要整豆腐花，前題就是要把豆漿凝固起來，最方便又最接近傳統口感的，當然是用食用石膏粉。食用石膏的主要成分是硫酸鈣，屬天然礦物質，也是中藥材的一種，作用有降火解熱毒，對肺熱口舌生瘡都有幫助。

【簡化版豆腐花】 (魚膠粉)

材料 (4 人份量)

- 豆漿 約 1 公升
- 魚膠粉 20 克



魚膠粉

製作方法

- ① 用中慢火加熱豆漿，至稍有煙冒起時，就轉慢火。
- ② 轉慢火後，即要慢慢加入魚膠粉，同時要不停攪拌豆漿，直至魚膠粉完全溶解。
- ③ 細篩過濾豆漿，倒入容器內。
- ④ 用湯匙撇去氣泡和微粒。
- ⑤ 冷卻後，放入雪櫃冷藏約 5 至 6 小時至凝固，即成。

至嘆食法



- 加入適量的紅糖



- 預先用少許水把冰糖煮溶，攤涼備用，食用時淋入



- 可以加入其他少許甜紅豆，或其他時令水果增加口感。