

新界東 ○ ○ ○ ○









19, Nov 2020

Text、Photo: 光 軍 Design: Dee

繼五月大埔區議會交通運輸委員會,不同議員 因只顧自己選區利益,而提議九巴740線更改走線, 因只顧自己選區利益,而提議九巴740線更改走線, 導致北區及大埔居民隔空駁火。近日,再有大埔區 導致北區及大埔居民隔空駁火。近日,再有大埔區 議員提出通宵巴士N271線,於白石角及太和邨加 議員提出通宵巴士N271線,於白石角正區居民關係撕裂, 站,導致大埔、太和、白石角三區居民關係 站,導致大埔、太和、白石角三區居民關係 站,導致大埔、大和、白石角三區居民關係 站,導致大埔、大和、白石角三區居民關係 站,導致大埔、大和、白石角三區居民關係 站,導致大埔、大和、白石角三區居民關係 站,導致大埔。大和、白石角三區居民關係 站,導致大埔。大和、白石角三區居民關係 站,導致大埔。大和、白石角三區居民關係 對於一旦再



白石角現時並無通宵巴士線駛經。

倘改道將減班次

每班 15 分鐘變 25 分鐘

士出入,於是便向署方提交更改路線的文件。

眼見姚鈞豪提議改動 N271 線,「傘後組織」埔向晴天大埔區議員陳蔚嘉,亦在會議上提出要求 N271 線加經太和。其後,九巴及運輸署回應兩人的意見,在 10月建議將 N271 線新設白石角及太和邨分站,將原本行駛吐露港公路的路線,改經科學園及白石角外圍的創新路。另外,該線亦會先繞經太和邨,再返回原有路線駛至大埔中心,再到富亨邨總站。

惟改道同時,九巴亦表示 N271 線改道將同時減少



大埔近期為 N271 線是否加站發生爭拗。

班次,大埔開出班次由 15 至 20 分鐘一班削減至 25 分鐘一班,而紅磡開出的班次,則由 15 至 20 分鐘一班削減至 20 至 25 分鐘一班,因此意味乘客除乘車時間延長外,等車時間亦要增加。

由於 N271 線往返大埔時,已先要繞經沙田市中心,根據九巴官方行車時間,已須至少 75 分鐘。不少住在大埔市中心的街坊擔心,N271 線一旦再繞路往白石角,將耗費多至少 10 分鐘才能回家。

「無諗過住尾站嘅人感受」,有網民批評姚等人建議只爲自己政治利益、只拿白石角選票而犧牲其他大埔居民利益,更認爲白石角坐通宵巴的乘客好大可能寥寥可數。事件及後愈演愈烈,令區内關係撕裂,大埔社交群組更有人揚言不歡迎白石角居民,「住得嗰度(白石角)就預咗冇通宵車」。

其後姚鈞豪因被人質疑「潛水」未有回應批評,在 10月底與同爲大埔區議員的周炫瑋及陳振哲,實測乘搭 N271線時間「補鑊」。當時各人以私家車不超過時速 80公里,模擬行駛姚鈞豪建議繞經白石角的新路線,再 比較 N271實際車程後,認爲繞路後只多花 11 至 12 分 鐘。但有網民隨即質疑,該線未計繞經太和,同時巴士 限速亦爲時速 70 公里,因此實際改路後車程會比三人 測試花更長時間。

九巴發言人回覆《我家》指,巴士路線改道必須得到運輸署批准,九巴會與署方保持緊密溝通,並繼續聆聽各持分者的意見。運輸署發言人則指出,備悉白石角一帶居民於凌晨時份的乘車需要,並初步認爲九巴 N271 線繞經白石角科學園路及創新路建議可行。

發言人續指,該署與九巴研究有關建議後,會向各相關區議會就上述建議發出諮詢文件收集意見,待完成諮詢工作,並得到各持份者支持下,會盡快落實有關建議。

白石角變電站 ○ 原有站 ○新 站 埔公衆泳池 生物科技研究院 海寶花園 大埔中心 太和邨亨和樓 安祥路(刪站) 水上活動中 林村河畔 寶鄉橋 改經 加經 白石角 太和邨 Right eye

爭執源於區議員姚鈞豪提議繞經白石 角。 (姚鈞豪 FB 圖片)

胡健民:

改線應充分諮詢從詳計議

大埔區議會屢因交通問題導致爭執,前大埔區議員、民建聯大埔支部副主席胡健民向《我家》表示,今次 N271 線爭議反映新任議員未有以大埔整體居民利益爲所公時,除在會上隨心,更分化大埔區內不同地方居民。他相信,今次爭拗反映

有人未充分諮詢擬改動路線的 不同持份者,便衝動向相關部門提 出改動引發不滿,「你問白石角居 民當然有通宵線更好,但開通之後 係咪有足夠客流?對原本路線嘅人 有冇大影響?佢都冇做好諮詢,就 上會提案,如果真係咁通過咗,原 本嘅線要更長時間仲有冇人會坐? 真係有好多疑竇。」

胡健民認爲,有鑑 N271 線本身 行車時間已不短,今次更改走線應有 充分討論,看看有否更妥善方案, 如可研究由其他通宵巴士線改經白石 角,甚至爲該區開設通宵小巴線,以 便隨白石角人口逐漸增加而相應調整 服務的同時,亦無須因亂改線而導致 民怨四起,恨錯難返。



胡健民認為更改走線要先諮詢大埔居 民。



富亨居民擔心加站 會令車程大大拖長。





富蝶邨明年入伙勢增加大埔人口

陳蔚嘉提議 N271 線兜路繞經太和。

(陳蔚嘉 FB 圖片)

大型公屋項目富蝶邨首期將於明年起入 伙,將令佔香港約 15% 面積的大埔人口增加 約 20,000 人,交通需求將更殷切。

#10 幢樓共 7,800 伙

富蝶邨位於富亨邨以北近那打素醫院,前身原爲農地外,部分用地亦曾擬建私家醫院,惟項目於2013年流標後改作興

建公屋。翌年,房委會提出將該用地作富 蝶邨發展。

有大埔街坊因此事與白石角 居民撕裂。 (互聯網圖片)

富蝶邨擬建 10 幢樓宇共 7,800 伙單位,並以不同種類的蝴蝶命名。項目分三階段發展。但目前富蝶邨第三期仍在設計階段,其餘兩期正在興建,全邨預計 2025 年前分階段入伙,有大埔居民擔心,新邨將增加富亨邨、甚至整個大埔區的公共交通需求。



自製低卡愛玉

將口感彈返嚟

香港科學館早前在 facebook 介紹愛玉製作方法,指出愛 玉原材料是來自一種叫愛玉子的榕屬植物,而只要將這項植 物種子放入網袋,在室溫開水中搓揉一陣子,再讓水靜置一 段時間,過程中無須加熱或雪凍,亦會變成爲啫喱狀凝膠。

#好食又好玩 水果真有益

fb 中指出,有如此效果,原因是愛玉種子表層含有豐富 果膠和果膠酯酶,在搓洗過程中,兩者會慢慢溶到水裡。果 膠酯酶會改變果膠長鏈狀分子結構中某些部分,令果膠連結 水中的金屬離子,從而產生交聯反應。當果膠長鏈與金屬離 子互相連結,成爲海綿狀網絡,便能鎖住水分子,形成凝膠。

愛玉是食用纖維,不爲胃腸道所消化吸收而且熱量亦較低,但食用後有飽肚感。科學館又指,不少水果如蘋果、提子等含有豐富果膠,而具多種功用的果膠,在日常生活以至食物製造業中常爲人採用,例如用於製果醬和乳酪。果膠亦能應用於製造乳液、洗頭水等美容及個人護理產品。可見水果對大家好有益處!









圖片來源:科學館 fb

自製愛玉四部曲

①預備愛玉種子及室溫開水 (或礦泉水),比例大約為 1克種子約50毫升水。不 要使用蒸餾水,雙手和用 具不可有油脂。

②把愛玉種子放入布袋,再 於水中輕輕搓揉10至15 分鐘,讓果膠及果膠酯酶 慢慢溶到水中。力道不宜 過大,以免愛玉無法凝固。

③搓揉後,水明顯變成淡黃 色,並且漸呈黏結。在室 溫下靜置約30至40分鐘, 其間不要攪動水。凝固後, 愛玉便大功告成。

④凝固後的愛玉可放置於冰 箱儲存。愛玉本身比較淡 味,食用時可加入調味或 配料。

劇烈運動後灌冰水 男大生冒冷汗倒地

不少隱性心臟病都是做劇烈運動後始發現,一不留神甚至可能有生命危險!台灣最近有一名19歲男大學生在日間參與密集劇烈賽事後,深夜感到又熱又口渴,於是從雪櫃拿出冰水猛灌,立即感到心口翳悶緊縮,隨後不停冒冷汗,全身無力倒地,其後證實是急性心肌梗塞。

有當地急診專科醫師解釋,當溫度 冷熱變化太快時,人體生理調控難以短 時間內啓動,容易對身體造成不可逆轉 的傷害,尤其是心臟。

#醫生:心肌梗塞趨年輕化

爲該名男大學生診治的立達診所副院長、急診專科醫師周孫立表示,該名男大學生略胖,當時送院檢查後發現其心肌酵素數值大於1,明顯超出標準,幸好他的血管尚未完全阻塞,急救後終於脱險。

周孫立說,心肌梗塞有年輕化趨勢,年輕族群或平日就有疑似的輕微症狀卻不自知,例如胸骨下方、後方或心臟位置有短暫陣發性疼痛,類似燒灼感、針扎或有東西壓在胸口,疼痛位置可能擴散到下巴、肩頸、背部、頸部或上臂,呼籲年輕人要提高警覺。



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。

健一健脾 唔見飲水肥



成日聽身邊女性呻「點解飲水都會肥」?唔少人「輪迴」於減肥與反彈,明明 食得唔多,但就減極減唔到,似乎飲啖水都 會肥。

其實,只要辨清個人體質並對症下藥,就可擺脱「水腫體質」。芸芸易胖嘅體質中,「脾腎痰濕型」最爲常見。平時鍾意食生冷嘢、飲凍飲,又缺乏運動,造成脾胃功能失常,令身體入面嘅水分難於排出,久而久之就形成「痰濕」及水腫。濕氣傷脾胃,脂肪更容易堆積係體內,搞到「飲水都會肥」。

而虚胖人通常係「痰濕體質」,雖然食量唔大,但因爲脾胃功能失調,水份積存體 內形成水腫。

#痰濕體質特徵

- ·肌肉鬆軟、下半身偏肥
- ・面色浮腫偏白、容易疲倦
- ・手腳冰冷腫脹
- ・小便色較淡、大便易稀爛
- *要改善體內「痰濕」,建議飲「健脾茶」 以助水分代謝,改善下肢水腫。製作簡單,用以下材料,泡熱水5-10分鐘即可:

一杯茶 KO 水腫

茯苓1.5錢、澤瀉1.5錢、 荷葉1錢、桂枝0.5錢

豐儉由人.以客為尊



祖輩香港殯儀業紮根多年

盡表逝者心願 尊敬悼念之情

承辦中西殯儀

由專人親到 跟進流程

價錢

由諮詢到出殯 統一價格

承辦 中西花籃

省卻瑣碎 繁複手續



特設網上直播儀式及殯儀攝影服務 疫情下讓海外親友送別故人



聯絡專業服務團隊 93810003





19, Nov 2020 Text: September Photo: 受訪者提供 Design: Megan

本港創科發展慢,其中最大原因是難吸引人才,有 IT 專才直言選擇留港皆因 節奏慢「夠養生」。有學者則歸咎於科普教育的起步遲,當局應加快培育相關人才 之餘,亦應著眼激發港人參與傳統產業升級轉型。



「香港的工作强度要比内地的低一些,節奏也慢一 點,內地加班情況較嚴重,還有長短週政策,有時週六 也要上班。」在數碼港工作的前端工程師李文澤,修畢 香港科技大學計算機工程系研究生課程後,選擇留港成 爲創科從業員。

「留港只因無咁大壓力。」

李文澤認爲,香港較緩慢的步伐,反而適合其取態。 李亦透露許多内地的創科同行,工作以外還會參與電子 競技賽,以取得更高的認可,豐富履歷表來提升個人競 爭力。她說,在香港卻未見有同樣做法。

粤港澳大灣區文創科技聯盟執行主席李嘉俊 (Kevin)接觸創科業界多年,他形容香港人的確没有内 地從業員進取,「好大因素係香港太多行業選擇,覺得 即使做創科失敗,都輕易轉行,一樣賺錢,相對而言, 内地的創科行業競爭大,業内人士需要加倍提升潛力, 才能分一杯羹。」他解釋道。

҆ ■ 「人才短板問題,靠海外 輸入解決。」

香港中文大學創新科技中心主任黄錦輝教授接受 《我家》訪問時提到,香港正處於「人才短板」階段,

由於港府推行科普教育(STEM教育)過遲,「但遠水 不能救近火,要培育這班孩子成才,仍要最少5至10 年時間。」

根據世界銀行統計,2017年香港每百萬人當中僅有 約3,000 名研發人員,滯後於韓國、日本及新加坡等地。 箇中原因之一,是本地學生對修讀理科的興趣不大,缺 乏能夠投身創科行業的新血。因此, 黄錦輝一再强調, 政府引進海外人才,始是加速創科發展的重要方針。

「IT 與金融掛鈎,在香港 比較有空間。」

身爲前端技術人員,李文澤直言在香港單純做前端 工作,路向較爲狹窄。正如李嘉俊所言,金融科技屬於 香港的熱門創科,李文澤眼見不少同學參與金融科技研 發或相關工作,發展前景較爲理想。「香港 IT 與金融 掛鈎的話,就比較有空間。」



港創科從業 員嘆發展緩



李嘉俊與團隊研發出的虛擬主播 的港人,做好 技術,常獲邀在活動中應用



創科發展無疆界 無IT底無問題

不少香港人直覺認爲,自身只屬於創科發展 的旁觀者。李嘉俊則以過來人身份,印證非科技 出身的人,同樣能透過傳統轉型結合新科技,衍 生創科方案。

「我其實係金融學科畢業,只因當時在傳統 媒體拼搏多年,憑經營應用傳統媒體製作結合 AR 技術,透過建立團隊研發出虛擬主播技術。」

綜合以上所說,李嘉俊鼓勵有意轉戰創科界 的港人,做好資源整合,首要步驟是尋找合適的 夥伴,建立核心團隊,再以本身的行業經驗結合 科技,以嘗試思考全新的生意模式。

抗疫多時,隨著住政府放寬社交距離措施,一家人開始 走出屋企,到郊野公園抖抖氣。不過,近日每每去到郊遊勝 地,都有可能遇上人山人海嘅場面。其實,想喺市區嘅行山 徑欣賞自然美景,又唔駛跑到太遠。我哋就帶大家去位於將 軍澳嘅小夏威夷徑睇瀑布,又唔駛花好多時間!

由井欄樹出發 行落山舒服啲



想行小夏威夷徑行得輕鬆一啲,可以選擇在井欄樹作爲起點行去寶琳,絕大部分路段以落山爲主。喺井欄樹巴士站落車之後,過行人隧道,就會見到前往澳頭村嘅指示牌,我哋就沿路進入。在正式走入小夏威夷徑前,大家可以留意一下一條曾經用來作引水道嘅小橋,家長可以讓小朋友估下條橋用途,增進一下知識。



後就正式進入小夏威夷徑。在分坌路靠左,留意指示牌:

稍

考考大家眼力 搵出水壩遺蹟



沿住石砌嘅步道走入樹林,不時聽到流水聲。原來當年爲建造麵 粉廠,商人在河道嘅上游興建至少三條水壩,將河道嘅水截入儲水池。 現在除咗最下游嘅一條外,其餘兩條都已經被破壞或炸毀。家長不妨 同子女邊行邊搵,睇吓搵唔搵到所有水壩遺蹟!

水壩小瀑布打卡 勿落水嬉戲

最下游嘅水壩尚算完整,水流由中間嘅缺口一瀉而下,形成一個小瀑布。經常有人喺埋個水壩上打卡,大家亦都可以由林中崎嶇 小道走落去,正面拍攝小瀑布嘅全貌,但要注意安全。小瀑布下面

有一條小溪澗,有好多家長都會帶住小 朋友來玩水,但是「欺山莫欺水」,



掃一掃! 教埋你點行

簡

島易

超級

八河夏部路

版 類 類

簡單資訊

路線長度

約 2.9 公里

(井欄樹至寶琳北路) 約 3.8 公里

(井欄樹至寶琳地鐵站)

行程時間

約 1.5 小時

起點交通

巴士路線 91、91M、 92、96R、689R 等

小巴路線1、1A、11、104等

終點交通

寶琳地鐵站,巴士路 線 93A、93K、93M、98A、98C、296M、690、692等





Text、Photo:知知 Design: Niki

小峽谷映人眼簾 鄉郊氣息濃



進入小夏威夷徑之後,目光好快就畀一大片草原吸引,行多兩步有一個小峽谷映入眼簾,由遠至近綠油油一片,風景十分怡人。據說上世紀初有商人喺附近經營麵粉廠,麵粉廠倒閉後,村民就將廢棄嘅儲水池改成小夏威夷游泳場,亦係小徑名稱由來。我哋就建議一家人盡量放慢腳步,邊行邊欣賞哩個寧靜嘅自然美景,暫時忘卻抗疫嘅緊張思緒!

5 林中小道而下 賞將軍澳樓景



你會發現視野豁然開闊。

經過河溪小橋後,大家要細心留 意石道旁邊嘅一條崎嶇小道,沿道而 下,就會見到多塊巨石。放眼一看, 可以遠眺將軍澳嘅樓景。寬闊巨石足 以容納二三人,加上流水淙淙,整體 氣氛甚具詩意。但是大家要小心水深 石滑,家長若帶住小朋友的話,都係 從岸觀賞,切勿爬上巨石。

6 旅程尾聲 蓮苑臺瀑布大合照



離開巨石再向下行大約15分鐘,就會到十字路口。向右轉, 沿澳頭方向行約10分鐘,就到達蓮苑臺瀑布。瀑布層層遞

上,流水沖擊大石嘅聲音巨大,好多人都會在厘度自拍 或影大合照,一家大小亦可以坐喺岸邊欣賞變化萬千 嘅流水景色。之後原路折返到十字路口,往將軍澳村 方向落樓梯,一家大細就離開小夏威夷徑回到市區喇!



19. Nov 2020

Text、Photo:家姐 Design:Alwin



語數懷疑人生

復課逾兩個月,不少學校仍 行半日制,課程卻未縮減,令學童 及家長無所適從,而功課矯枉過正 近日亦是親子話題。有媽媽上載小 朋友作業,指出寫「y」被圈為錯, 要求改成「y」,事件引來熱議。 另外,亦有家長質疑老 師批改「中文字」、 「數字」的準則, 認為小朋友根本難寫 出「電腦字」,而且指出孩

童難以理解究竟錯在哪裡。

家長應給予小孩自 我修正的空間。

綜合以上語誤修正方法,值得 一提的是除非孩子要求,否則不要 主動幫忙。爸媽真的忍不住時,可 以問孩子「我可以怎麼幫你嗎?」, 並讓孩子自行決定。

⑤ 提示

提示孩子重複剛才的句子,給予小孩空 間重述並自我修正語誤,在不打斷溝通下, 維持親子互動流暢。

家 長:「剛才你說『Mum have an apple.』,你試一下再說一次?」

4 嘗試引導式問題

利用引導性的問題,更正孩子的語誤。例如可以 讓孩子填空或接龍。

家 長:「這裏有一個農夫,他在摘 ____?」



③ 要求進一步說明

指明小孩表達得不清晰,有必要進一步説明或澄清

家 長:「請再說一遍」、「你說 ... 是什麼意思?」

② 重組錯處法

不直接標明小孩的錯處,而是間接地表述孩子犯的語誤,然後提供正確的語法形態,屬最常見的語誤改正方法。

小朋友:娃娃果果吃。

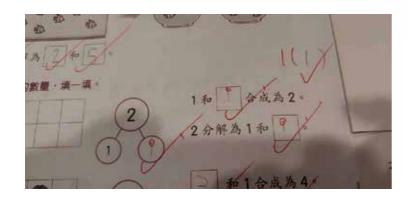
家 長:娃娃吃蘋果,娃娃要吃蘋果嗎?

①直接改正法

明確給予正確範式,指出學生所説語句是不正確,並説出正確語法。這個方法提供明確引導,令孩子快速改正。

小朋友: I go to school yesterday.

家 長:Go 應該改做 went,因爲這是昨日發生的過去式行爲。



疫情下,孩子們在家學習時間較多,家長們值得增值親自教學 技巧,讓孩子們鞏固語言學習根基!

忌變人肉字典

小朋友做功課過程中,有部份題目不懂得答屬正常。孩子主動 向家長發問,大人不要急於做「人肉字典」。直接告知答案,只會 令孩子在學習上過份依賴成年人,失卻求真精神。家長可引導孩子 嘗試自找答案,協助他們培養解難能力。

參考香港中文大學《教育學報》引述外國學者研究結果,在此 列出語誤修正的五層金字塔,最底層就是盡量避免使用的方法,最 高層則爲最建議使用。家長們也不妨在家試試,與初階學童進行親 子互動學習。 語誤修正的 五層金字塔

子女逐漸長大, Charlotte 開始有較多的空閒時間,於是 她決定小試牛刀開了「沙律媽 媽車縫手作室」,讓大家輕鬆 地學習到縫紉、車縫及手縫的 技巧,從而製作一些獨一無二 的成品。手作室令 Charlotte 將 興趣變成事業,創業自由度大 亦可兼顧家庭。



將興趣變成賺 錢的機會,是 很幸福的事

有言「母愛是世間最真摯 的愛」,沙律媽媽對子女的愛 亦然。自爲人母以來,她事事 以家庭爲重心,置子女於首 位,就算重投社會她也以創業 爲第一選擇,因爲自己生意没 有那麼困身,彈性時間令她有 較多時間陪伴子女。

沙律媽媽直言:「如果我 做以前的工作,我相信我和我 那些孩子是有很大隔膜的,所 以我有這個店我不覺得忽略得 他們太多。」

創辦「沙律媽媽車縫手作 室」後,沙律媽媽亦自覺與子 女之間多了更多話題,「經常 分享一些學生的趣事,就會聊 得更多,如果我不工作,我相 信我真的没有這些東西和我的 小朋友分享,是差很遠的」, 沙律媽媽説道。

縫紉帶給沙律媽媽的不只 是事業,更多的是連繫了她與 子女之間的感情,每當爲自己 子女縫製了一樣專屬的東西, 彼此都很開心。「那時候車縫 東西給我的女兒、兒子是很開 心的,出街别人説你那件東西 很漂亮,感覺很滿足,比你去 買一個名牌衫、袋那個滿足感 差很遠」,沙律媽媽微笑説道。



旗袍定背心裙都難佢唔到。

沙律媽媽縫製給女兒的公仔, 是畢業典禮中的迷你「紅」人。







Text > Photo : Chill Gor Design : Elsa



感 呢 (,比起買名牌衫更大)位非常港媽說,縫紉

常港媽說,縫紉帶來的滿足



現今社會事業型女性越來越多,

沙律媽媽 (Charlotte) 亦曾是其中之一。

Charlotte 組織家庭有了子女後,

毅然決定退出職場,

要當全職媽媽陪伴子女成長。

期間,受到裁縫奶奶的啟蒙而接觸衣車,

慢慢對此產生濃厚興趣,

學習縫紉亦令 Charlotte 單調的

全職媽媽生活變得充實。

這

的 個媽媽好 小朋 友會覺 勁

很仔細,是按正常的比例去做的。當時全場注目 刻,雖然很忙我還是連夜通宵做給她,而且做到 着影畢業相。身爲媽媽,女兒畢業是很難忘的時

連校長和老師也拿着這個公仔來影相。」

叻」。「他們兩個是從小到大都覺得問回憶的媽媽,在孩子心目中一直是的了!」一個會爲子女縫製貼心物件 是很喜歡煮東西的人,我的小朋友會覺得這個媽 的這個媽媽,常常都車縫東西給他們,因爲我也 媽好勁!」沙律媽媽分享道 沙律媽媽坦言做了出來很開 「他們兩個是從小到大都覺得别人不會有 : 、製造難忘「這是一世 好勁、 好

最難忘、最有紀念價值的是做給女兒的畢業公仔

在芸芸縫製給子女的物件中,沙律媽媽覺得

她娓娓道出:「女兒六年級畢業,我就在她

一模一樣的校服上去,讓她拿

喜歡的公仔上縫了

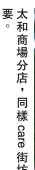


母愛加手藝,自然是暖心之作。

Text:雨 晨 Photo:受訪者提供 Design:謙

藥房仔變創業者 帶來新格局

80 後港男魏戎鈞(Eddie),17 歲人行做「藥房 仔」,曾投資傳統藥房,惜失敗收場。兩年前東山再起, 在屋邨商場開設連鎖式藥房「Wecare 唯家」,主打做 本地客生意。藥房現已擁有五間分店,今年更新設網 購服務, Eddie 自任代言人開 Live 試產品。





人內藥典 建健康

會考零分的 Eddie 笑言自己並非讀書材料,卻願意苦心鑽 研保健藥品的成份與功效,至今仍然親力親擔當公司的「人 肉藥典」。員工透露當顧客來電提問產品細節,問題總交到 Eddie 手中解答。因此, Eddie 可輕易點列出香港人最常出現的 健康問題,排榜首的是濕疹,其次是皮膚敏感和「三高」問題。

其實專人客服 好多時候就係我啦!

Eddie 憶述當初 17 歲入行,起初只是搬搬抬抬,每天工作 13 小時,月薪爲 6,000 元。一間藥房大約有 8,000 至 10,000 種 貨品,單是奶粉便有200種,他直言那時一切從零開始學起, 「我跟著其他同事學習,要將所有價錢記到滾瓜爛熟,因爲每 種貨品都有顧客詢問,要即時告知價格。」加上叔父是藥劑師, Eddie 不時向他請教。

當時工作的藥房在聯合醫院附近,故有不少人拿著醫生處 方來配藥, Eddie 也要學習各種藥名、成分、服用方法及注意 事項等。有時顧客拿著吃剩的藥丸來配,老師傅只望一眼,便 能憑藥丸中間有没有一間、有否英文字,或者由光身或糖衣, 判斷是哪一種藥,令他大開眼界。



我想大肚婆都夠空間來逛。

在連鎖藥房闖蕩多年, Eddie 坦白指出,藥房行業過往給 大衆的印象雜亂無章欠制度,經營策略只懂鬥平,鬥到甚至令 客人失去信心,懷疑藥房賣假貨。他因而決心創出新血路,「我 們希望做到像萬寧、屈臣氏這種連鎖店的感覺,可以說是藥房, 也可以説是較小型的超市。」

Wecare 唯家首間分店在 2018 年 5 月於將軍澳厚德邨開業, 並主打建立以人情味賣產品,同時關心顧客需要的藥房。「我 會重點提醒員工親切態度待人,貨物最緊要整齊分類排列。」



AND HELDERY TO





Eddie:

以人情味

賣產品!

開Live賣M巾 1 瞓身推網購

今年年初,全城瘋搶口罩,口罩價錢如海鮮價般大 上大落, Eddie 決定實行義派口罩,與大衆同行抗疫, 他强調説:「社會責任是不可無。」

Eddie 今年四月開始進軍網購平台,並親自上陣在 Facebook 開直播,介紹各種藥妝產品,大膽嘗試拆開女 性衛生巾,以分析功效和質地。

「其實我在很久以前已經構思做關於醫療、健康産 品的直播,今次疫情不過是加快推動了線上發展的動 作。」透過一星期兩次的 Facebook 直播, Eddie 和拍檔 Jason 與觀眾們互動、建立關係之餘,亦邀請相關專業人 士講解了不同的健康醫療資訊,期望善用平台令廣大觀 衆的健康意識提高。



Text、Photo: 聞西 Design: Megan 19, Nov 2020



材料:

急凍厚切五花腩片200g、 韭菜花 / 扎約 200g、 蝦乾 40g、木耳適量、 蒜頭 2 粒、乾蔥頭 / 個

醃料:

蝦醬12茶匙、糖1茶匙、 紹酒 / 茶匙、 胡椒粉。茶匙

調味料:

生抽 / 湯匙、 蠔油 / 湯匙、 麻油及鹽少少(最後先落)

週末行超市已經成爲我生活嘅 習慣,一個人究竟可以食幾多嘢呢? 其實真係唔多唻,但係連我自己都 唔明白,即使每個禮拜去超級市場, 結果都係會買到一大袋返屋企。前 排好多朋友都另外添置個冰櫃放凍 肉,一家四口咋喎,屋企附近已經 有超市有街市,你估喺外國揸成個 鐘頭車先買到餸咩!不過疫情之下, 大家最缺乏嘅就係安全感,以我爲 例:屋企嘅儲糧真係一個月唔出街 都唔會餓死,諗諗吓係時候要清一

清個雪櫃先。

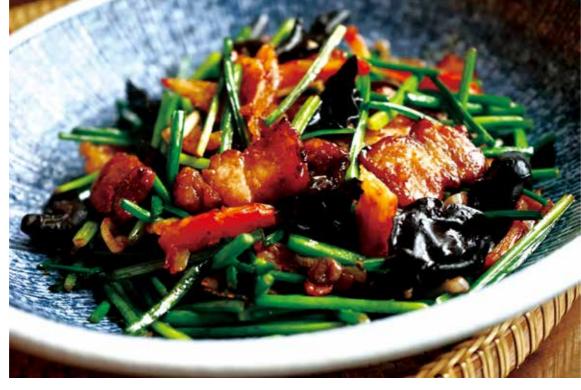
咁就俾我喺倉底搵到包急凍荷 蘭五花腩肉,喺一斤豬肉過百蚊嘅 情況之下,急凍肉真係一個好好嘅 選擇。預先包裝好,可以按自己喜 好慢慢揀, 呢樣嘢喺肉檔就冇乜可 能喇。呢包五花腩真係有五層架, 而且肥瘦適中,不過一包有6條厚 切五花腩片,就算小家庭都未必食 得晒。今次用咗兩條做小炒王,剩 低嘅就用韓國辣醬同埋韓國燒酒醃 好,兩日之後又可以同朋友一齊食 韓式燒烤。

一般小炒王都係有韭菜、蝦乾、 豆腐乾之類嘅材料,有個講法話呢 啲食材其實係以前嘅人用嚟拜神嘅 祭品,祭祀後唔想嘥嘢炒埋一碟就算 數。按照呢個講法,其實加咩都得, 不過小炒王最重要有鑊氣,如果你屋 企係用電磁爐嘅話,效果始終差啲。 今次我將五花腩加蝦醬醃完再炸脆, 可以將豬油迫出嚟,咁樣就冇咁油膩 更加香口,而炸嘢最好用個細鍋仔, 打側少少就可以減少油份。另外我 會用穀糠油,係又平又健康嘅選擇, 如果唔想炸嘢可以預先將五花腩片 煎香都得。



更惹味

先 炸 醃 肉 去 油 膩



做法:







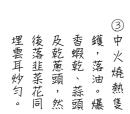


切頭要大軟乾花材預 片及切隻, 及切料備 乾半蝦如雲段:好 , 乾果耳, 韭其 頭蒜就用浸蝦菜他













油炒匀即熄火最後落鹽及京 落 油炒 陣, 之後到 花腩回鑊炒勻, 大火 舗 味 料之 爆 炒





其實韭菜花嘅花好靚 **喫**,切咗出嚟我會放杯仔用 水養住佢等開花,擺喺餐枱 裝飾一下都唔錯喫!



Text · Design:奇美



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。













過去一年多的日子古蹟 古鄉走訪了不少新界的歷史 建築,了解昔日香港的故事其 實不單止可以從古蹟人手,特 備的專題展覽亦都是重要的 一環。今期就為大家來點新 意思,帶大家參觀「字裡圖 間——香港印藝傳奇」展覽。

在展覽當中,有不少翻譯的作 品如《中國經典》、《華英字典》 等等,都是由外國人理雅各、馬禮 遜翻譯、研發鑄造所製,到底爲何 他們要鑄造「香港字」呢?

在19世紀,清政府嚴禁外國 人到中國進行傳教,其中一位外國 傳教士馬禮遜就選擇以通過翻譯聖 經、以中文刊印書本打破禁例。爲 了令更多中國主動閱讀,他不惜從 漢字造型、印刷以及裝幀入手。

在1815年東印度公司的支持 下,他率先在澳門成立印刷所,花 了八年時間以「刻製活字」的方式 完成《華英字典》六册。位處馬六 甲、新加坡的英國倫敦傳導會的戴 爾在 1828 年籌備鑄字,1835 年投 入生産。後來,英華書院連同這批 印刷設備一同轉移至香港,繼續展 開這項鑄字工程。當時這種明體被 稱爲「香港字」,被譽爲是19世 紀最美、最完整的中文活字。



{ 古物的故事 }

而

得

的

隨着 1990 年代柯式印刷的出 現,被報業、商業廣泛利用的傳統 活字印刷術逐漸被取代,直到香港 最後一間鑄字行友聯鑄字廠在2002 年結業後,香港活字印刷的年代本 應亦已結束。2011年,文創保育團 體「字活」收藏了活字印刷相關的 機器,亦學習相關的排版技藝,令 到印藝以及流傳市面的十萬粒活字 字粒得以保存。

在 2018 年,在荷蘭的韋斯特 贊鑄字公司聯絡之下,負責是次展 覽資料搜集的香港版畫工作室的工 作人員在荷蘭國家民族學博物館的 倉庫中找到這套 1860 年代由英華 書院鑄造的明體4號字、「香港字」 的鉛模。同年,荷蘭國家民族學博 物館更允許雙方共同使用這套字梗 模進行研究,「香港字」失而復得。



#海德堡風喉照鏡 印刷機

20世紀中葉的香港活版印刷鋪 中常見德國生產的印刷機。











Text、Photo:鍾錠瑛 Design: Elsa

#《華英字典》

1809年由東印度公司 任職翻譯的馬禮遜負 責,整部字典用上20 萬個活字,共六册合 共 5,000 頁。





「香港字」 活字鉛模

19世紀中葉,「香港 字」曾遠銷至俄國、荷 蘭等地



理雅各既是牧師,亦 是漢學家,1841年起 就翻譯《中國經典》。





#《循環日報》

傳媒工作者黄勝、黄 韜與中華印務總局, 開創了香港早期報業。



{古蹟資訊}

晑

間

港

印

藝傳





#關蕙農的月份牌

「月份牌王」關蕙農的月份牌以及五彩石印。







#活字印刷工具

活字印刷「執、印、切、釘」四步驟所用到的工具。





體溫檢測,參觀時請保持安靜並遵守規:沙田文化博物館向公衆開放,參觀前必

開放時間:二〇二〇年十月七日至二〇二一年二 地址:香港沙田文化博物館一樓專題展覽館

月

19, Nov 2020 Text:雨晨 Photo:雨晨、唧唧zik² Design:Aso



旅遊作家遇疫情~轉創業做織女

唧,廣東話與「織」同音,取 其音而名命為「唧唧 zik² - 毛線編 織手作」的手作品牌,是由編織達 人 Stella 今年疫情下與母親一同創 辦。原本靠旅行寫稿維生的 Stella, 由揸筆轉揸織針,雖然僅僅約近一 年,已用新工具編出許多不一樣的 親情與友情故事。







Stella 透過市集與人 分享愛心手作。

Stella 相信面對面的 交流和學習,可令自 己保持水準。



Stella 媽媽做埋最佳 編織品 Model!





Stella 第一句便坦白道出,自己並非設計系出身, 也不是藝術家,人生最近10年都是以寫字、旅行維生, 而在正式踏入第三個「10年大關」前,遇上突如其來的 全球疫情衝擊,旅遊作家的工作被迫暫停,「但原來呢 個先係我另一個人生的新開始。」

#遊波羅的海

難忘拉脫維亞編織圖樣

前路茫茫、生活上經歷大轉變,曾令 Stella 陷入一 片迷惘。沉澱兩、三個月後,她心想應否跳出舒適圈, 給自己新方向去學習。她自覺幸運,因工作常到世界各 地,體驗過許多風土人情、異地文化,在豐富視野同時, 亦不知不覺間獲得數之不盡的靈感。

其中一趟波羅的海旅行, Stella 前往拉脱維亞的小



編織維生係另一個新開始。



媽媽牌手織耳環



Stella 獲贈的珍藏鉤織書



貓奴為主人製貓「牢」

「鉤織路 上遇同好者 帶來幸福 感。」

少交心新朋友, Stella 對此常心存感恩。 「最開心係令一班婦女重拾編織樂趣,最 記得有兩個小學老師孖公仔來上堂,初時 『好笨拙』,但幾個月以來堅持練習,已 經成爲熟手『技工』。」最令 Stella 感滿足 Stella 有感編織的魔力原來可以如此大,帶來

一個堅定的未來目標。雖然 Stella 光是製作編織品, 已忙得無日無夜,但仍堅持要擺市集,原因就 是想和大家見見面。她相信透過面對面的交 流和學習,才能令自己不退步

「其中一位在市集認識的姨姨, 她剛 好有許多鉤織書籍想整理,卻又不想丢掉 或隨便送人,於是就把一些珍藏的鉤織書



送給我。雖然 這些書籍都是出 版已久,但姨姨保存得非 常非常非常好,看得出來是她 很珍惜的寶貝。」Stella 其後在 Facebook 專頁答謝這位姨姨,並 寫道:「一定會好好善用這些書 籍,給予它們第二生命。」

志同道合 in and 鉤 小學老師變熟手技工

鉤織路上遇到許多同好者,當中認識不

的是,兩位學生表示退休後要以編織爲副業。

影湖足 班牌女

編織手藝令生活添趣味。

鎮 Liely ā rdes,「就係嗰時初次接觸利耶爾瓦爾代編織 技術, 俾紅白傳統圖樣深深吸引住。我難以想像古人如 何用一根根線材,去編織出不同風格的款式。」

創辦手作品牌,Stella 與母親關係更密切

#研約織技法

疫情困境逼出突破動力

旅程完結後,她開始學習傳統織布技術,並把多年 間旅行所見的世界文化加入織品中,同時自學及研究鉤 織技法,將毛線變成創作工具,變出一件件具個性的織

那時,她仍未有將興趣轉爲事業的準備。今年疫情 肆虐,反而給了她一個喘息的空間,令她可將編織喜好 變爲新事業,將自己的織品分享予更多人。她同時希望 藉不同類型的工作坊,與來自世界各地的織人,一同編 織出自己的風格來。

#母重拾興趣

各自發揮製耳環告袋仔

Stella 的第一個親密織友,不是遠在天邊,而是近 在眼前的母親。「媽媽50歲,本身是家庭主婦,識傳 統編織。 但見我織下織下,無意中話幫手整,引起佢重 拾編織興趣,宜家做咗我 Partner! 」

兩母女各自發揮所長,媽媽擅長編織較細緻小品, 所以負責製作耳環等小物件,而 Stella 則喜歡編織大件 物品,最愛編織袋仔。

「發現對住媽媽可以好 有耐性。」

織毛衣圍巾, 毛線點樣揀?

冬日來臨,親手編織頸巾或毛衣送給至 愛,一定無比溫暖。近年不少人上網跟隨影片 和圖解學習編織,但面對糾纏不清的冷線,内 心一團火難免被撲熄。編織達人建議新手先找 導師學習基本功,明白要點和選擇合適工具, 兩三星期就可織起一條頸巾。只要再下點苦 功,親手織出「溫暖牌」毛衣亦指目可待。



編織頸巾毛衣固然 溫暖,熊仔亦可融 化人心。



可以選擇混羊毛線。這種紗線非常輕 80% 美麗諾羊毛、20% 皇家嬰兒羊駝毛結合 製成,觸感豐滿而光滑,適合針纖和鉤編

問題.

家而製,因為他們選



問題三:

初學者先用邊D線?

可以選用混麻棉夏線。 柔軟質地的棉,與具有涼爽 感的亞麻和苧麻混合而成, 特點是不易折斷,即使初學 者也可以輕鬆編織



「以前做旅行作家,大部份時間在外地遊歷,幾 乎幾個月才見媽媽一次。」從以往的疏離親人到現在 的親密夥伴,母女彷彿進入了新一段關係,亦親亦戰 友。

媽媽常用的是傳統鉤織編織法, Stella 則多用織片 和平面戳戳技法等新式的編織方法,因此她們會互相指 教與交流,互相影響。「以前教阿媽用手機都會好唔耐 煩,宜家教媽媽睇 Pinterest 同 IG 參考别人的編織品, 發現變得心思細膩,對住媽媽可以好有耐性。」

除了生產自家製作編織品外,Stella在荃灣的小教 室裡,也開辦教授自組鉤織小班課程。人氣工作坊出品, 包括拉菲草線絲巾袋、日本空心線手提包、手編寵物小 窩、台灣棉線袋,以及特色的戳戳毛線畫、口金包、手 挽袋、斜揩包、束口袋等。



19, Nov 2020

Text : Smile Design : Megar

要預防抑鬱症,先要懂得處理頁面情緒和壓力,以下 4 個簡單方法有助面對逆境:

①多啲睇好人好事

嘗試過濾正確的疫情資訊,多留意疫情下一個又一個的自強故事或好人好事,勿過度關注社會經濟、失業等問題,避免衍生無謂的擔心。

② 多啲約人去運動

日常飲食要均衡,多飲水、戒煙酒。 有足夠和規律的睡眠,更可以相約朋友

> 或與家人一起做適量的 運動。即使居家 工作或停課在 家,也要有作息 規律的生活。

軍四招舒緩壓力

新冠肺炎疫情持續多月,香港人雖然繼續嚴格防疫,然 而疫情打擊社交及經濟活動,直接影響不少人的心理和精神 健康。尤其是面對經濟壓力、失業所產生的壓力,隨時都有 可能誘發抑鬱症!你又是屬於高危的一群嗎?我們建議以下 數個簡單的應付方法,幫助你舒緩壓力!

③ 多啲諗開心嘅嘢

遠離負面思想,多想正面的事情。例如和家人一起開開心心的清潔家居,感受家人團圓之樂;又如做兼職送外賣時,想一想客人一句簡單的「唔該晒」,源自你解救了他們=餐之苦。

4 多啲同人訴心聲

抗疫時要保持社交距離,但不代表要家人 或友人斷絕交流。诱過電話及

通訊軟件等保持 聯繫,與人 們訴心聲, 有助抒發內 心的鬱結。



負面情緒持續 幾耐要求醫?

抗疫過程讓人們的生活大受影響,最常見 的是有部分行業員工要放無薪假、減薪,甚 至要停工失業,令打工仔承受無比的身心壓 力。而爲人父母者更可能要面對失業、供樓、 照顧小孩的壓力,分身乏術,缺少減壓休息的時 間。不少人都會因此而變得情緒低下,萬一負面情 緒持續兩星期或以上,甚至影響到日常工作、學業、 以至日常社交活動的話,建議及早正視和求醫。

如果患上抑鬱症有乜病徵?

有研究指出,長期病患者、長者,以及缺少社會支援、教育及經濟水平較低的人士,都是患上抑鬱症的高危人士。受情緒或抑鬱困擾的人士,一般有幾個常見的病徵,例如悶悶不樂、容易失眠、對周遭事物失去興趣、性情突變,及經常出現負面思想。另外,身體還可能出現徵狀,例如頭痛、心跳加快、容易冒汗、呼吸困難等。

一旦發現親友異常要點做?

如果發覺身邊的親友出現抑鬱症病徵,緊記勿怪責他 們,或視此作等閒事。建議聆聽他們的心聲,幫助舒緩壓 力,了解和照顧他們的需要。若然情况持續或變得嚴重, 應該鼓勵及陪伴他們求醫。

新冠肺炎疫情的影響無遠弗屆,但只要好好看顧自己的身心健康,與家人和朋友互相扶持,困境過後,我們還能再次迎來曙光和希望。