

我家

HoMemory

i s s u e

41

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：19, Nov 2020



02
03

我家・焦點

設計有缺陷？
屯赤公路疏導變鎖道

04

醫・家

低卡愛玉自己整
台式Q彈家中嘗

06

Tech 館

激活香港創科
還看傳統產業轉型

07

無綠不歡

親子級郊遊路線！
將軍澳探秘小夏威夷



文字人投筆從綫
封面故事
母女檔織溫暖牌

看得見的人情味

新界西



新界東



我家 HoMemory

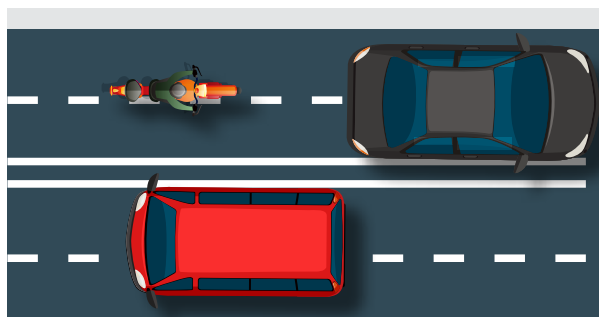


info@homemory.hk





屯赤公路包括屯門赤鱗角隧道。



屯赤公路

將來屯赤公路的屯門入口，會設置於新落成的龍富路及龍門路迴旋處當中，未來屯門汽車要駛入屯赤公路，必先經過該可容三線行車的大型迴旋處，惟同時間該處亦是新界西堆填區出屯門的必經之路，平時已有不少貨櫃車及泥頭車駛經。

換句話說，一旦屯赤公路通車，迴旋處將成為兩邊相反方向的主要車流交匯處，一旦車多，三線迴旋處勢必引起混亂。

未開通 路口驚見逆線三車

其實，現時屯赤公路未開通之際，龍鼓灘一帶除了早年有泥頭車落斜超速衝燈，不時發生奪命意外，現時又因近期改路工程，令路面走線及標誌屢改而造成混亂。日前有駕駛者便拍下驚險一幕。

事發於 11 月 11 日晚上九時許，當時拍片者正沿龍門路向龍鼓灘方向行駛，惟當駛至近蝴蝶邨的燈位時，竟連續有三輛對頭車逆線駛過，幸當時雙方車速不快，未引發追撞意外。有街坊表示該處一直有修路工程，晚上是入錯線導致逆線行車熱點，有人更直言：「個彎位唔係第一次有人入錯，我都見過幾次係咁，好彩發現得早，無發生意外！」

周浩鼎促落實新界西繞道

立法會議員周浩鼎向《我家》指出，他早前在立法會向局方提出書面質詢，特別提及屯門至赤鱗角連接路中，屯門入口迴旋處的設計問題，此前他亦曾作實地視察，已多番表示迴旋處的設計，可能會造成相反方向的

車輛擠塞，甚至引致交通意外。

他批評，運房局只回覆指已考慮迴旋處預期交通流量，他認為局方過分樂觀，低估了未來出現擠塞或交通意外的風險。周浩鼎認為，原本早於 2008 年開始規劃，連接新路到深圳灣口岸的新界西繞道（即屯門西繞道）仍未見任何進展。他擔心通車後，只會令屯門塞車問題惡化，因此希望政府盡快落實新界西繞道，完善區內交通網絡規劃。

運房局：將實施系列改善措施

運輸及房屋局發言人回應《我家》表示，目前屯門至赤鱗角北面連接路的隧道、高架道路及行政大樓建造工程已大致完成，預計最快於今年底通車。路政署在工程設計階段時已考慮迴旋處及相關道路的預期交通流量，並參照《運輸策劃及設計手冊》設計，包括提供足夠行車道給駕駛者進出迴旋處，並設專用左轉行車線，以減低使用屯赤北路進入迴旋處的車流。

發言人續指，路政署及運輸署會在屯赤北路通車前，陸續實施一系列改善措施，包括在迴旋處前增設道路標誌及信息顯示屏，提示駕駛者減速，以及加設臨時道路方向標誌及交通標誌；同時亦會透過短片教駕駛者，使用屯赤北路的行車路線及路口位置，讓駕駛者預先熟習路線。

屯門至赤鱗角公路（屯赤公路）工程大致完成，預料最快下月通車，原有望疏導屯門公路飽和車流，惟有駕駛者表示現連接新路的屯門龍鼓灘一帶，常有車違規駕駛，擔心意外大增令疏導反變交通擠塞。有議員早前視察時亦發現，由屯門駛進龍富路及龍門路的迴旋處，或有設計缺陷，令該處形成「百分百必塞位」，將導致車輛爭路及塞上加塞。

入口迴旋處雙向車流



設計有缺陷



周浩鼎認為局方過分樂觀，低估出現擠塞或交通意外風險。

政府下一步安排 擬港車免兩地牌北上

政府早前表示，早在籌建港珠澳大橋時已有討論「港車北上」概念，當屯赤公路開通後，便會考慮「港車北上」的安排，讓香港的私家車可以免申請中港兩地車牌之下，經港珠澳大橋，前往廣東省西部。

與此同時，位於粉嶺的香園圍口岸的跨境貨車通關早於今年八月底落成啓用，該口岸惟因應疫情防控，旅客通關設施則仍未開放。當香園圍口岸全面開通後，市民可乘巴士、小巴或直接駕車到達香園圍口岸過關，再入境內地蓮塘口岸。蓮塘口岸地鐵站已於上月啓用，乘客可經深圳地鐵前往鹽田等深圳東面地區。



梁志祥促請政府，清晰交代屯門西繞道的最新進展。

屯赤公路屯門入口的迴旋處，有指通車後容易引發擠塞。

或爭路大塞車
疏導變鎮道

有市民指該路因工程導致交通混亂，容易發生意外。



其中一輛逆線客貨車最後需調頭離開。

龍門路日前發生三車錯線致一同逆線行駛的驚險場面。

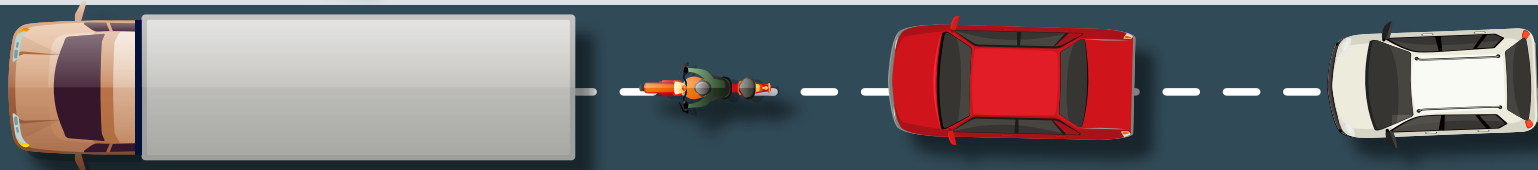
屯西繞道港鐵北環 原地兜圈遙遙無期

仍在研究階段的屯門西繞道，預計以疏導部分車流，避免在駛入屯門市中心情況下，直接接駁元朗公路及港深西部公路到深圳灣口岸，惟 12 年來規劃仍未見寸進。

新界西立法會議員梁志祥向《我家》表示，政府仍未有清晰交代屯門西繞道的最新進展，難以令公眾滿意。加上港鐵北環線亦遙遙無期，他促請局方要考慮完善新界西包括元朗的對外交通，以配合新界西發展及人

口增長，加快落實興建北環線。

運輸及房屋局副局長蘇偉文日前表示，政府在 2019 年的《施政報告》中提出會就屯門西的沿海發展重新規劃及進行研究，因此政府需要檢視區內未來的主要幹道及其他連接道路的規劃，預計有關檢視工作將最快於今年年底有初步結果。政府會綜合考慮有關研究及屯門西繞道勘测研究的結果，並會適時開展諮詢。



對於台式飲料愛好者來說，相信對口感Q彈的「愛玉」不會陌生，這種啫喱甜品不但「低卡」，更含有豐富果膠，而做法原來一點也不複雜。香港科學館早前就分享愛玉製作方法，教大家在家自製健康甜品。

科學館示範

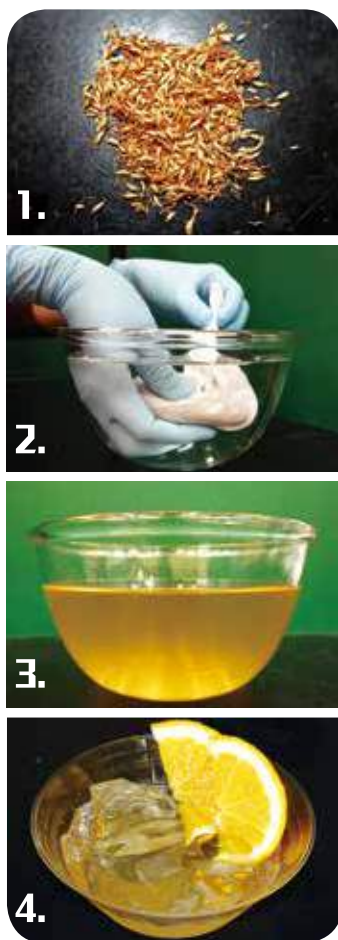
自製低卡愛玉 將口感彈返嚟

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，成為海綿狀網絡，便能鎖住水分子，形成凝膠。

愛玉是食用纖維，不為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為人採用，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啟動，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

為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，急救後終於脫險。

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。



健一健脾 唔見飲水肥



（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。



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，就可擺脫「水腫體質」。芸芸易胖體質中，「脾腎痰濕型」最為常見。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」。

而虛胖人通常係「痰濕體質」，雖然食量唔大，但因為脾胃功能失調，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



金星殯儀服務

Venus Funeral Service

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

一站式
服務

由專人親到
跟進流程

價錢
統一

由諮詢到出殯
統一價格

各式
花籃

承辦
中西花籃

代辦
手續

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

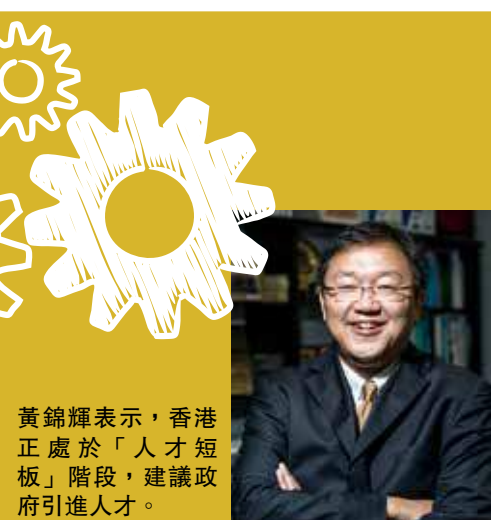


聯絡專業服務團隊



93810003

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。



黃錦輝表示，香港正處於「人才短板」階段，建議政府引進人才。

夠養生唔夠養人才

激活創科

還看傳統產業轉型

「香港的工作強度要比內地的低一些，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，選擇留港成為創科從業員。

「留港只因無咁大壓力。」

李文澤認為，香港較緩慢的步伐，反而適合其取態。李亦透露許多內地的創科同行，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。

粵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，他形容香港人的確沒有內地從業員進取，「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，內地的創科行業競爭大，業內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黃錦輝教授接受《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，黃錦輝一再強調，政府引進海外人才，始是加速創科發展的重要方針。

「IT 與金融掛鉤，在香港比較有空間。」

身為前端技術人員，李文澤直言在香港單純做前端工作，路向較為狹窄。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，發展前景較為理想。「香港 IT 與金融掛鉤的話，就比較有空間。」



港創科從業員嘆發展緩慢。



李嘉俊與團隊研發出的虛擬主播技術，常獲邀在活動中應用。



李嘉俊鼓勵有意轉戰創科界的港人，做好資源整合。

創科發展無疆界 無 IT 底無問題

不少香港人直覺認為，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

1



想行小夏威夷徑行得輕鬆一啲，可以選擇在井欄樹作為起點行去寶琳，絕大部分路段以落山為主。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。



在分岔路靠左，留意指示牌，稍後就正式進入小夏威夷徑。

考考大家眼力 搵出水壩遺蹟

3



沿住石砌嘅步道走入樹林，不時聽到流水聲。原來當年為建造麵粉廠，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

4

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」，我哋就不建議落水，以免發生意外。



掃一掃！
教埋你點行



簡易級親子郊遊路線 將軍澳探小夏威夷徑

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

2

小峽谷映入眼簾 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



從石道旁邊嘅崎嶇小道而下，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！

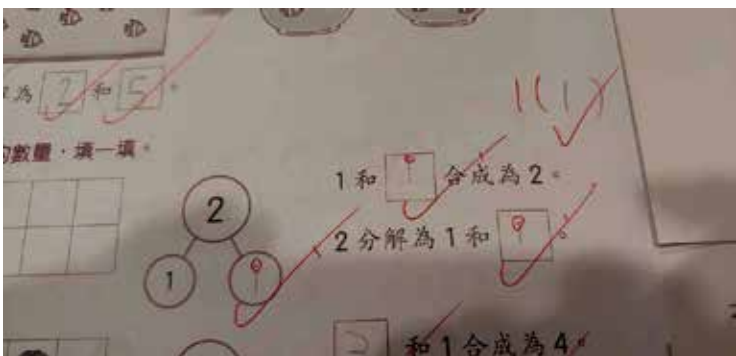
自學修正歪

why y 歪

唔駛懷疑人生



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。



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，最高層則為最建議使用。家長們也不妨在家試試，與初階學童進行親子互動學習。

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，有必要進一步說明或澄清

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，指出學生所說語句是不正確，並說出正確語法。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，因為這是昨日發生的過去式行為。

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。自為人母以來，她事事以家庭為重心，置子女於首位，就算重投社會她也以創業為第一選擇，因為自己生意沒有那麼困身，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，我相信我真的沒有這些東西和我的小朋友分享，是差很遠的」，沙律媽媽說道。

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，每當為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，出街別人說你那件東西很漂亮，感覺很滿足，比你去買一個名牌衫、袋那個滿足感差很遠」，沙律媽媽微笑說道。



旗袍定背心裙都難佢唔到。

創業媽

紉

育親情萌物

沙律媽媽縫製給女兒的公仔，是畢業典禮中的迷你「紅」人。



呢位非常港媽說，縫紉帶來的滿足感，比起買名牌衫更大。

日系選料帶來家的感覺。



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。

難忘為女兒縫製畢業公仔



母愛加手藝，自然是暖心之作。

在芸芸縫製給子女的物件中，沙律媽媽覺得最難忘、最有紀念價值的是做給女兒的畢業公仔。她娓娓道出：「女兒六年級畢業，我就在她喜歡的公仔上縫了一模一樣的校服上去，讓她拿着影畢業相。身為媽媽，女兒畢業是很難忘的時刻，雖然很忙我還是連夜通宵做給她，而且做到很仔細，是按正常的比例去做的。當時全場注目，連校長和老師也拿着這個公仔來影相。」

“我的小朋友會覺得這個媽媽好勁！”

沙律媽媽坦言做了出來很开心：「這是一世的了！」一個會為子女縫製貼心物件、製造難忘回憶的媽媽，在孩子心目中一直是「好勁、好叻」。「他們兩個是從小到大都覺得別人不會有的這個媽媽，常常都車縫東西給他們，因為我也很喜欢煮東西的人，我的小朋友會覺得這個媽媽好勁！」沙律媽媽分享道。

笑左笑埋右 射波的理由

設計團隊：
屯門充滿
歡笑！

樓梯橙色牆身貼上潮語。



翻新街場 潮語爆發一屯和氣

入伙逾 30 年的屋邨，普遍給予大眾了無生氣的印象。位於屯門兆禧苑停車場上蓋的多用途運動場，今年一場「大翻新」後，令原來歷盡滄桑的「兆禧運動場」，翻個身成為年輕一代的打卡熱點。

基滙資本旗下資產管理團隊品牌「民坊」，與社區營造工作室「一口設計工作室」合作，取「兆禧」的諧音「笑，嘻」，作為今次活化的主題。設計團隊成員 Melody 及 Eleanor 認為，「外區人對屯門的印象，多數陌生且負面；但對土生土長的屯門人而言，這裡就是家。」

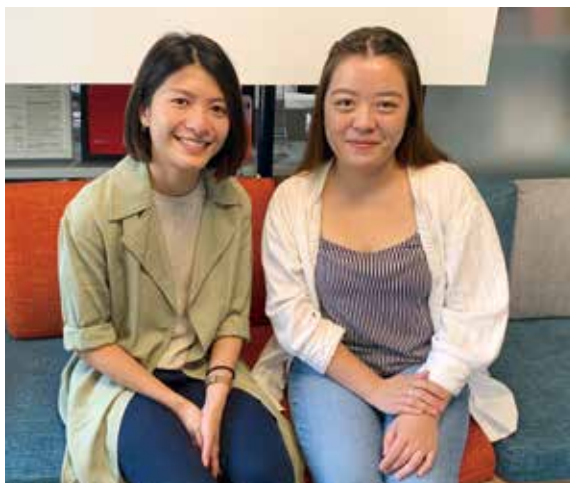
鄰舍和睦共處，
令人感到很溫暖和諧。

即使不是「屯門友」，Melody 跟這裏亦「有段故」。她分享說：「我有一位好友家在良景邨，小時候到他家玩耍時，都會覺得屯門好通風、好舒服。舊式公屋鄰舍和睦共處，令我感到很溫暖和諧。」

運動場配色以紅、黃及橙為主，因為設計團隊希望營造溫暖和諧的感覺。此外，為了增添歡樂元素，設計團隊亦特意設置「搞 gag 位」。Melody 和 Eleanor 指，「『笑左（左），笑埋右』是香港獨有的冷笑話，因此我們在樓梯的橙色牆身，寫有『笑左笑右』，希望大家見到時，都能會心微笑。」

「我們特別設計一套屬於『笑，嘻』的字體，曲線字型就如向大家微笑。」Melody 和 Eleanor 希望，街坊及區外人都感受到屯門充滿歡笑、有凝聚力。

設計團隊亦為球場「埋下伏線」。Melody 和 Eleanor 透露，籃球場四面圍住高樓，因此希望透過設計，與街坊進行視覺對話。「街坊從高空俯瞰時，可以看見球場中隱藏代表兆禧的英文字『S』和『H』，以及開邨年份『8』和『5』兩個數字。」



球場設計出自兩位陽光女孩 Melody（左）及 Eleanor。



團隊希望打造更活潑的戶外康樂空間。



翻新兆禧苑運動場，
遭疫情打亂步伐。

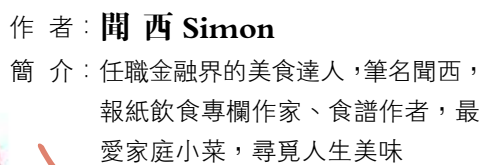
一磚一格都是設計心血。

設計女孩本色 營造美好回憶

新冠疫情影響民生，亦打亂是次項目步伐。Melody 及 Eleanor 表示，「項目前後花上一年，較預期中長。我們本希望秋冬施工，因天氣較乾、雨水較少，油漆乾得較快。奈何疫情使項目延遲，眨下眼夏天又到。」

除了兆禧運動場外，設計團隊早前亦參與翻新觀塘啓業運動場和青衣長亨商場的球場。Melody 和 Eleanor 透露，團隊原做室內設計，故翻新運動場是新的體驗。「室內設計主要用雲石、瓷磚，室外球場則要在油漆、顏色等元素上另花心思。」

問及會否擔心「一番心血」遭「踐踏」，Melody 和 Eleanor 苦笑指是意料中事，但仍然希望街坊踴躍落場，營造更多愉快回憶。



急凍厚切五花腩片200g、
韭菜花1扎約200g、
蝦乾40g、木耳適量、
蒜頭2粒、乾蔥頭1個

醃料：

蝦醬 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 1 茶匙、
紹酒 1 茶匙、
胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙

調味料：

生抽 / 湯匙、
蠔油 / 湯匙、
麻油及鹽少少(最後先落)

不爐而鑊更惹味

先炸醃肉去油膩



做法：



① 五花腩切件落醃料，放入雪櫃醃半個鐘，然後沾上粟粉炸至金黃備用。

②預備好其他材料：韭菜花切段，乾及雲耳浸軟，如果用大隻蝦乾就要切半，蒜頭及乾蔥頭切片。



③ 中火燒熱隻鑊，落油。爆香蝦乾、蒜頭及乾蔥頭，然後落韭菜花同埋雲耳炒勻。



④落調味料之後
轉大火爆炒一
陣，之後到五
花脯回鑊炒勻，
最後落鹽及麻
油炒勻即熄火
上碟。



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？其實真係唔多㗎，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，一家四口咋㗎，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：屋企儲嚟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，呢樣嘢喺肉檔就有也可能喇。呢包五花腩真係有五層㗎，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，祭祀後唔想嘅嘢炒埋一碟就算數。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，咁樣就有咁油膩更加香口，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。



小貼士

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



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入手，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，到底為何他們要鑄造「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。為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》六冊。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 年投入生產。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。當時這種明體被稱為「香港字」，被譽為是 19 世紀最美、最完整的中文活字。



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模進行研究，「香港字」失而復得。

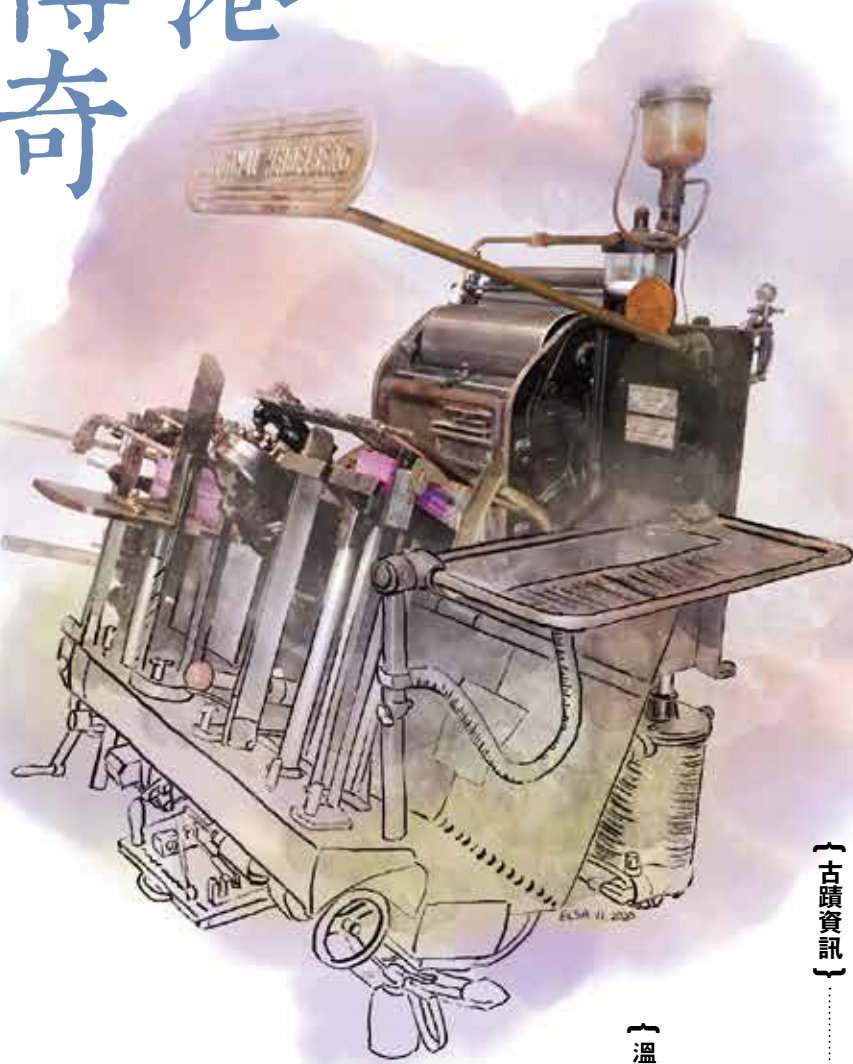
到沙田文化博物館 認識香港 印藝傳奇

「古物的故事」……失而復得的「香港字」



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。



「溫馨提示」……沙田文化博物館向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

「古蹟資訊」……字裡圖間——香港印藝傳奇

地址：香港沙田文化博物館一樓專題展覽館五
開放時間：二〇二〇年十月七日至二〇二二年二月二十二日

古蹟古鄉

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

13 我家

19, Nov 2020

#《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，共六冊合共 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。



#《中國經典》

理雅各既是牧師，亦是漢學家，1841 年就翻譯《中國經典》。



#《循環日報》

傳媒工作者黃勝、黃韜與中華印務總局，開創了香港早期報業。



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。



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 說，以



投筆從織

文字人媽 必編織溫暖牌



Stella 透過市集與人分享愛心手作。



Stella 媽媽做埋最佳編織品 Model！

囡囡愛織手袋仔。



Stella 相信面對面的交流和學習，可令自己保持水準。

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 前往拉脫維亞的小



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」。



創辦手作品牌，Stella 與母親關係更密切。

志同道合 in and 鉤 小學老師變熟手技工

「鉤織路上遇同好者帶來幸福感。」

鉤織路上遇到許多同好者，當中認識不少交心新朋友，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仔公仔來上堂，初時『好笨拙』，但幾個月以來堅持練習，已經成為熟手『技工』。」最令 Stella 感滿足的是，兩位學生表示退休後要以編織為副業。

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，卻又不想丟掉或隨便送人，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。」



編織手藝令生活添趣味。

「最滿足令一班婦女重拾編織樂趣。」

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，內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」毛衣亦指日可待。



編織頸巾毛衣固然溫暖，熊仔亦可融化人心。



問題一：
想要料輕 D！

可以選擇混羊毛線。這種紗線非常輕，由 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，適合針織和鉤編。

問題二：
想要柔軟度高 D！

宜選購純毛毛線。這種線專為老人家而製，因為他們運動量少，質地要柔軟。



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。



鎮 Lielv 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。」

研鉤織技法 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品。

那時，她仍未有將興趣轉為事業的準備。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為新事業，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 各自發揮製耳環造袋仔

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。佢見我織下織下，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。」

「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。「以前教阿媽用手机都會好唔耐煩，宜家教媽媽睇 Pinterest 同 IG 參考別人的編織品，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、斜揷包、束口袋等。

要預防抑鬱症，先要懂得處理負面情緒和壓力，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。



疫情下易患抑鬱症
簡單四招舒緩壓力

一齊學懂



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。而為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。



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」，源自你解救了他們三餐之苦。

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。透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。



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。若然情況持續或變得嚴重，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。