

HoMemory

# 我家

02  
03

## 我家・焦點

北區機場巴重組  
減車費添麻煩？

04

## 醫・家

新冠疫苗將供港  
三款有咩分別？

06

## 心靈之旅

塔羅占卜：  
2021 年我的運勢

07

## 無緣不歡

廚餘變顏料  
天然紫染不求人

看得見的人情味

瓷之以恒  
香港本色

14  
15 封面故事

新界東

沙田 西貢 大埔 北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk





屯赤公路在 12 月 27 日已通車，除屯門來往機場巴士受惠開通而減價外，北區機場巴士 A43 線、A43P 線，亦因改經屯赤公路而里程縮短，車費相應調整，由現時 30.9 元減至 27.7 元。運輸署亦同時建議，兩線修改北區內行車路線。市民及地區人士擔心，新走線途經塞車路段，而且部分中途站將取消，反而令居民乘車時間大大增加。



運輸署建議 A43 線不再停上水港鐵站。

改經屯赤公路 擬連帶修訂區內路線

## 北區機場巴重組

# 減車費添麻煩？

### # A43 及 A43P 取消部分分站上水粉嶺居民擔心塞車

現時龍運巴士 A43 線，由粉嶺聯和墟來往機場，路線原本全長近 56 公里，繞經粉嶺及上水市區後，經大欖隧道經汀九橋入機場。根據運輸署今年七月，向北區區議會提交文件的重組計劃建議，A43 線擬不經上水站，而改經清河邨、祥龍圍邨。

同時，同區另一條機場巴士 A43P 線，則建議不經粉嶺祥華邨，而改經天平邨、翠麗花園及港珠澳大橋香港口岸。該署指出重組兩線區內走線，旨在完善整個北區的機場巴士網絡。

有粉嶺居民擔心，A43P 線延長後，除行車時間將大幅增加外，取消位於祥華邨祥頌樓的中途站，亦會令居民更為不便，再加上改線後兩線會改道屯門虹橋，有市民直言擔心塞車時車程不穩定，會影響將來出行。

另外，有上水居民亦不明白 A43 為何取消重要的上水站分站，認為改路對往東涌或機場上班的市民並不公平。居民反對改路，建議保留原有走線，或在兩線中保留一線經大欖隧道往機場。

### # 曾興隆要求運署監察交通實況始修路線

北區前區議員曾興隆向《我家》直言，明白北區居民對機場巴士重組及更改路線憂慮，因為北區來往機場路程遠，一旦新線影響車程穩定性，將連帶影響往機場上班或遠行的市民。他表示，希望運輸署在新路通車後，密切監察擬定新線的道路情況，才落實更改路線。

曾續指，現時日間及通宵北區來往機場巴士線，特別是 A43P 線對粉嶺北居民來說，在北區兜路用上 20 分鐘十分迂迴，故此希望署方從詳計議。另外，他亦表示，過去北區區議會曾與運輸署商討大擠塞的改路應變安排，望新路開通後可將安排延伸到機場巴士。

運輸署發言人回覆《我家》表示，明白 A43P 線擴闊覆蓋範圍的建議，會增加該線的行車時間，與及取消祥華邨祥頌樓中途站會對居民有所影響，故此署方會研究及考慮 A43P 線的建議行車路線時，盡可能減少對現有乘客的影響，令更多的北區乘客享用直達機場的巴士服務。而祥華邨祥頌樓中途站居民，仍可於同站乘坐 A43 線直接前往機場。

發言人續指，會就上述路線計劃繼續聽取各方意見，有需要時會再與巴士公司商討改善有關方案。

A43 及 A43P 兩條北區機場巴士線將會重組。







屯赤公路於 2020 年 12 月 27 日通車。



北區來往機場車程，或隨屯赤公路通車而大大縮短。



## 多條機場線改道並增轉車站

屯門至赤鱗角連接路正式通車。凡行車經新路從屯門往返機場，路程預計可縮短約 22 公里，行車時間亦由現在逾 30 分鐘縮短至 10 分鐘。新路開通後，將與青嶼幹線同樣豁免收費。

隨連接路通車，運輸署先後向屯門及北區區議會提交文件，交代機場巴士路線重組安排。除在北面連接路增設巴士轉車站外，由屯門、元朗及以至北區往機場的巴士路線包括 A33、A44 及 E33 線等，將改經連接路直接前往機場。

該署預計，新安排除可節省三到四成時間，車費亦會縮減 13% 至 45%，當中減幅最大的為屯門來往機場的 A33 線，車費有望由現時 27.7 元元下調至 15 元，減幅達 45%。



造價逾 400 億的屯赤連接路，全長九公里。



全球最大隧道鑽挖機「秦良玉」。

## 新路南天橋北隧道 途經口岸人工島

工程造價達到逾 400 億元的屯門至赤鱗角連接路，全長九公里，經前期工程後於 2013 年正式動工，建造歷時七年。

新路共分為南北兩段。北段先由屯門望后石附近、經約五公里長的海底隧

道接駁至中間以港珠澳大橋香港口岸。經口岸人工島後，連接南段跨海大橋，接駁北大嶼山高速公路。通車後，除可更直接到機場，亦可沿青嶼幹線出市區，成為屯門公路以外的替代路線。

路政署表示，有別於紅隧、西隧

及東隧所採用沉管方式興建，屯門赤鱗角隧道是本港首條行車海底隧道，採用隧道鑽挖機方式興建。工程中使用全球最大的隧道鑽挖機「秦良玉」建造，能大幅減低對海洋環境及海上交通的影響。



# 新冠疫苗將供港

## 三款點樣分？

新型冠狀病毒疫情肆虐全球快將一年，本港亦正值疫情第四波，有不少確診者短時間內病情急轉下。人心惶惶之際，2021 年終迎來新希望，香港政府預購了三款新冠疫苗，共超過 2,200 萬劑即將陸續抵港，可望盡快踢走病毒，讓大家恢復正常生活。到底三款疫苗有何不同，打針有什麼需要注意？

港府訂購了三款新冠疫苗，分別為（1）中國科興生物的滅活疫苗、（2）美國輝瑞、德國 BioNTech 及中國復星醫藥合作的 mRNA 核糖核酸疫苗，以及（3）英國阿利斯克及牛津大學研發的病毒載體疫苗，預計最快 2021 年首季供港，訂購量達 2,250 萬劑，足夠全港人口使用。

政府亦成立專責委員會統籌疫苗安排。政府專家顧問兼中大呼吸系統科講座教授許樹昌指出，香港確診患者中有兩成屬嚴重個案，而且最近有不少年輕患者因為延遲求醫而不治，反映疫苗對控制疫情尤其重要。

許指出，目前戴口罩或社交距離的措施只不過減低受感染風險，並不會帶來抗體，但當一個社區如果有七成人口有抗體，便可有一個群體保護效應，大大減低社區爆發機會。不過，他強調疫苗並非百分之百保護到大家，因為這只是第一代疫苗，但終究可舒緩嚴峻形勢，減低嚴重併發症或死亡風險。

無論如何，在未有疫苗前，抗疫也不能鬆懈，時刻緊記做好個人防護措施和保持社交距離。



## 五個問題你要知

- Q. 什麼人可優先接種疫苗？  
A. 醫護人員、長者、長期病患者、安老或殘疾院舍員工等 300 萬人，由政府成立的顧問專家委員會按數據決定優次。
- Q. 接種疫苗會有副作用嗎？  
A. 接種者的常見副作用為注射位置痛楚、輕微發燒等。對疫苗及部分食物有嚴重過敏，例如呼吸困難，咽喉腫脹。政府亦會設保障基金，如有市民接種後出現不可預見或罕見的情況，經專家評估如由疫苗引起，可獲賠償。
- Q. 康復者也要打嗎？  
A. 曾感染的康復者也適合接種新冠疫苗，因為抗體水平也會下降，有機會再受感染，不過應等感染 90 日後才接種疫苗，因 90 日內注射疫苗容易刺激免疫反應。
- Q. 病毒株變種會否影響疫苗效用？  
A. 病毒株主要在 S 蛋白變異，而新冠病毒整體 S 蛋白沒有大轉變，新冠病毒較流感病毒變異慢，新冠肺炎疫苗或需要 2 至 3 年才接種一次。
- Q. 可否打不同牌子的疫苗？  
A. 新冠疫苗先後有兩劑，打過第一劑後，不可以轉換牌子，當接種一款針，便要繼續用同一款針，中間可能相隔幾星期的時間，暫時未有研究數據指使用不同牌子的疫苗究竟效果為何，因此沒有安全數據。

## (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。



## 補身首先分辨體質

覺得身體好虛，但食極雞精、人蔘、保健品等都唔見改善？補身體，首先要辨體質。

其實，「虛」分為幾種，唔同體質進補嘅方法大大不同。胡亂進補，可能愈補愈虛！

### 形體特徵：

· 身體浮腫，肌肉鬆軟。

### 常見表現：

· 經常全身怕冷，手腳冰冷，喜熱飲食，精神不振，喜歡睡覺，提不起勁，可見自汗，少量活動後大汗，大便溏易腹瀉，夾有未消化食物。小便色清而多，夜尿偏多。舌淡胖嫩，脈沉遲。

### 宜進食：

· 紅參、鹿茸、蟲草、肉桂、黃牛肉、羊肉、牛鞭、海參、桂圓、鵪鶉、鰻魚、蝦、韭菜等溫中補血嘅食物祛寒、益陽。

陽虛人士



### 形體特徵：

· 體形偏瘦。

### 常見表現：

· 容易急躁，皮膚乾燥久缺光澤，手腳心熱，胸口煩熱，潮熱盜汗（睡眠時出汗），眼乾，咽乾，鼻乾，喜歡凍飲，大便乾燥，或呈粒狀。小便黃，舌紅少津，脈細數。往往活潑好動，容易出現心煩燥熱、皮膚乾燥、眩暈耳鳴、睡眠不佳、脫髮白髮等症狀。

### 宜進食：

· 麥冬、銀耳、冬蟲夏草、甲魚、百合、鴨肉、黑魚、海蜇、藕、金針菇、枸杞頭、生梨等甘涼滋潤嘅食物降火、滋陰。

陰虛人士





# 點滴在鮮味



生活從來都唔容易，  
“但**鮮**味就係咁簡單。”



錦記鮮蝦 Kam Kee Seafood



@kamkeeseafood



kamkeeseafood.com

星期一至日07:30-18:00



九龍城侯王道75號







作者：Depp & Milky

簡介：

江卓泓 (Depp)，身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Milky，身心靈導師，擅長與「高我」(Higher Self) 溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。

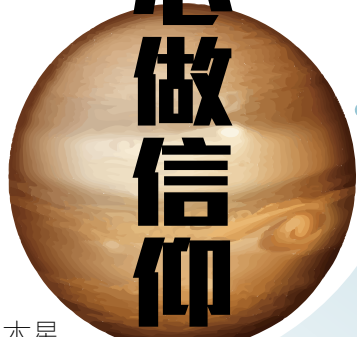


編者按：

2020，是讓人難以釋懷的一年，不少人工作生活受影響……  
2020，是讓人百感交集的一年，無法旅行讓你透不過氣……  
你想要一場逃離？想去發現另一種生活？想體驗另一種人生？  
原來，旅行有時也可不假外求，給自己一場心靈之旅吧！  
在那裏發現自己，找回自己。

預言滿天飛

面對內心做信仰巨人



木星  
JUPITER

最近有些同學問我，2020 年底是否會有大事發生啊？好像擅長以吠陀占星術預測未來的印度男孩阿南德 (Abhigya Anand) 所言，今年 12 月 21 日木星與土星相合，他視之為「凶象」，災難恐捲土重來；還有一些外星人的信息……

種種預言和信息滿天飛，確實會讓聽者感到恐懼不安。作為一個身心靈導師，我認為個人秉持的態度、信念，比起其他人的說法、預言更重要。

#「呢個世界好多人和事，會借助人性弱點，用恐懼入侵我哋。」

有大事發生，未必代表有災難發生，可能是世界正在轉變。在我看來，不管世界的能量轉變是多是壞，都是上天給我們最好的安排。只要我們堅定自己的信念和信仰（不一定是宗教），即使負能量「來襲」，亦帶不走我們的堅毅、帶不走我們的勇敢。所以，我們每個人都要成為一個信仰巨人，接收更多正能量、建立自信心，遇到困難亦能迎刃而解。

種種預言和信息滿天飛，確實會讓聽者感到恐懼不安。作為一個身心靈導師，我認為個人秉持的態度、信念，比起其他人的說法、預言更重要。

#「呢個世界好多人和事，會借助人性弱點，用恐懼入侵我哋。」

有大事發生，未必代表有災難發生，可能是世界正在轉變。在我看來，不管世界的能量轉變是多是壞，都是上天給我們最好的安排。只要我們堅定自己的信念和信仰（不一定是宗教），即使負能量「來襲」，亦帶不走我們的堅毅、帶不走我們的勇敢。所以，我們每個人都要成為一個信仰巨人，接收更多正能量、建立自信心，遇到困難亦能迎刃而解。

種種預言和信息滿天飛，確實會讓聽者感到恐懼不安。作為一個身心靈導師，我認為個人秉持的態度、信念，比起其他人的說法、預言更重要。

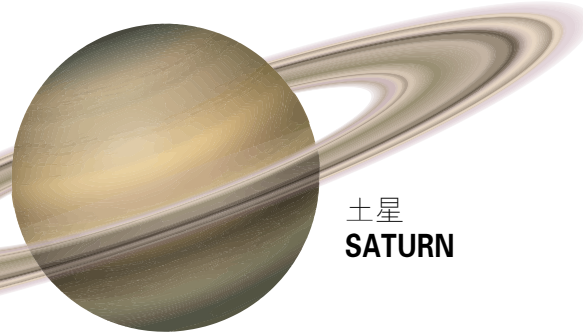
#「呢個世界好多人和事，會借助人性弱點，用恐懼入侵我哋。」

有大事發生，未必代表有災難發生，可能是世界正在轉變。在我看來，不管世界的能量轉變是多是壞，都是上天給我們最好的安排。只要我們堅定自己的信念和信仰（不一定是宗教），即使負能量「來襲」，亦帶不走我們的堅毅、帶不走我們的勇敢。所以，我們每個人都要成為一個信仰巨人，接收更多正能量、建立自信心，遇到困難亦能迎刃而解。

種種預言和信息滿天飛，確實會讓聽者感到恐懼不安。作為一個身心靈導師，我認為個人秉持的態度、信念，比起其他人的說法、預言更重要。

種種預言和信息滿天飛，確實會讓聽者感到恐懼不安。作為一個身心靈導師，我認為個人秉持的態度、信念，比起其他人的說法、預言更重要。

種種預言和信息滿天飛，確實會讓聽者感到恐懼不安。作為一個身心靈導師，我認為個人秉持的態度、信念，比起其他人的說法、預言更重要。



土星  
SATURN

小知識

800 年罕見天象

「土木相合」即木星合土星，是超級罕見的天文現象，大約每 19 至 20 年才見一次。今年更是兩顆星近 800 年來最接近的一次。對上一次如此相近已要追溯至 1226 年，時為南宋。



回顧太空館  
直播片段

塔羅占卜

即將踏入 2021 年啦，Milky 為大家準備了新年運勢的塔羅占卜同開運小 TIPS，大家快啲來測試下啦！

2021 年我的整體運勢

事前準備：閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念：我的 2021 運勢如何呢？然後憑感覺選擇下面 ABCD 四張牌中的一張。



A



B



C



D



歡迎到 Facebook 專頁《我家 HoMemory》看完整解釋



整龍運勢：2021 年對你來說，是非常幸運的一年，你可以開始許願，無論是精神上的追求，感情的甜蜜還是金錢的豐盛，都會因為你閃閃發亮而被吸引。切記知行合一，不可眼高手低，腳踏實地去實現自己的夢想。

D 星星 The Star



整龍運勢：2021 年是你發展自己的好時機，留意身邊人，會有貴人出現，要跟隨直覺把握時機，通過整合自己思想和知識來培養提升自己的天賦。

C 教皇 The Hierophant



整龍運勢：2021 年你會明白甚麼是「有捨才有得」，整體上覺得不自由，似乎被某些束縛，但你是你會在這個束縛和牽絆自找中找到一些智慧的靈感，洞察到一些人生的意義。

B 倒吊人 The Hanged Man



整龍運勢：2021 年你的生活可能會發生一些意外事件或者突發狀況，令你進入一個混亂的狀態或受到打擊，感受到壓力。對自己有信心，臣服和謙虛的學習，堅定意志便可。

A 高塔 The Tower



香港的剩食問題愈來愈嚴重，每日造成數以噸計的廚餘。近年就興起了「天然染」，使用廚餘製成顏料來染布，廢物利用之餘，又提醒人們要思考廚餘處理的問題。如果屋企有些無用的白色棉背心或BB紗巾，家長不妨善加利用，結合廚餘染料與子女一起在家中玩天然紮染，也借此向小朋友灌輸環保知識！

無綠不歡

Text : Smile Design : Niki

我家

31, Dec 2020



# 廚餘變顏料 洋蔥衣天然紮染DIY

## 洋蔥皮係天然染料

現時的衣物大多用人工合成染料染色，染布過程會造成環境污染。然而，在19世紀中之前，所有織物都是用天然物料染製，工匠先自植物中提取色素，再以不同技法將布料染色。其實，日常許多廚餘只要在家居廚房稍加處理，就可以變成鮮豔的顏料，其中每個家庭都有的洋蔥皮，就是極之方便的原材料。處理洋蔥皮非常簡單，而且儲存容易。只要每次預備食材時，先把未洗淨的洋蔥皮剝掉，放入密實袋就可以。當儲存至有10至20個洋蔥的皮衣，就可以落手提取顏色！



## 烹煮取色素

「天然染」主要用爐火烹煮同浸泡植物，提取天然色素。若家中有個舊煲，不妨可以用來玩天然染。若以洋蔥皮做原料，可以染出橙啡色。深淺度就視乎放了多少洋蔥皮，以及浸泡多少時間而定。



## 波子紮布法



1. 在白布料上放入波子並用橡筋紮實，隨意按間距，再放入另一粒波子同樣用橡筋紮好，重複多一兩次以上步驟。



2. 紮好後，把整個布料放入剛才預備好的洋蔥皮染液。浸泡約1個半小時，就可以把布料取出。



3. 拆去布料上的波子及橡筋，上衣架並在陽光下曬乾。之後，再手洗一次，將多餘的顏色洗除，天然染就大功告成！

## 紮染材料及工具

- 洋蔥皮 約200克
- 白布料（如舊背心或BB紗巾）約25-45克
- 不鏽鋼大煲（直徑約36-38厘米）1個
- 長身竹筷子一對
- 濾網、濾布 各2個
- 波子4至5粒
- 橡筋4至5條

## 製作洋蔥皮染料步驟

### 提取染料

1. 先用冷水，在一個小器皿中把洋蔥皮完全弄濕。
2. 把一整盤浸到濕透的洋蔥皮和水倒入大煲，加入2公升滾水，要浸蓋所有洋蔥皮。
3. 用中細火煲1小時，不時用竹筷攪拌，洋蔥皮的色素釋放出來後，用濾網及濾布過濾染液備用。



## 注意事項

- 洋蔥皮的色素濃度較高，染色時以布料的20%至50%已可染到相當的濃度。
- 可選擇性的加入媒染劑，增加顏色的鮮豔度。如使用明礬，份量約為布料重量的10%。
- 初學者沒有布料前期處理的經驗，儘量採用本色白布，漂白處理雖然可以，但有違環保意念。





# 怕動漫教壞細路？

本港疫情嚴峻，政府早前又重新收緊「限聚令」，大家只能乖乖留在家中，不過悶極時亦可上網看書、看動漫，最近日本漫畫的劇場版《鬼滅之刃劇場版無限列車篇》，在全球引發熱潮，電影票房在台灣也相當可觀，無論男女老少都愛上這部漫畫。

## 熱血但多血 鬼滅宜有「家長指引」



《鬼滅之刃》由一名 31 歲女漫畫家吾峠呼世晴（峠音同卡）創作，故事描述主角炭治郎全家遭「鬼王」滅門，唯一倖存的大妹妹「禰豆子」不幸變成鬼，為了讓妹妹恢復人類身，炭治郎接受訓練成為鬼殺隊成員，沿途遇到夥伴一同合作斬鬼的冒險故事。

不過，由於日本人的想像力實在太驚人，他們設計的「鬼」栩栩如生，如怪談、貞子、咒怨等，心臟小一點也負荷不了。而《鬼滅之刃》主題圍繞著鬼，片中自然不乏鬼怪從人身爆出來和吃人的血腥畫面，加上劍士殺鬼必須斬首，一劍斷頭，血花四濺，加上懾人配樂，實屬兒童不宜。

### # 先了解劇情再陪睇

雖然這套動漫只列為 2B 級，家長須陪同小孩進戲院觀看，不過小孩仍可自行上網觀看，有家長擔心小孩會受片中血腥及暴力畫面影響，有網民更稱兒女看了發噩夢。台灣廣播節目主持人文雅伶發表文章評論，建議各位成年人先了解部分劇情，自行判斷小孩能否接受，再陪同小孩一起觀看，趁此機會教育

小朋友，又可以增進彼此感情。

### # 傳遞生命教育訊息

事實上，「禁與不禁」之間的關鍵在乎「內容」，小孩看漫畫跟看小說一樣，具有邏輯性的作品基本上可以閱讀。台灣媽媽 YouTuber 楊皓如在其頻道分享道，《鬼滅之刃》不只有打打殺殺的血腥場面，當中也有動畫想傳遞的訊息，如主角迎難而上、遇強愈強的毅力，還有保護妹妹的手足深情；片中後段，宣揚尊師重道的武士精神、無畏無懼的勇氣與愛，有教化作用，故事亦發人深省。父母其實可以陪著孩子一起看，一邊看一邊跟孩子討論故事背後的意義。

儘管每套動畫、每套戲中，主觀意識左右對內容好壞的界定。深受小孩喜樂的卡通片《喜羊羊與灰太狼》，當中亦有一些兒童不宜的畫面，如灰太狼與妻子紅太狼時常追殺羊群，更將喜羊羊烹煮，理論上這畫面絕對是不適合兒童觀看。誠然，每件事總有利與弊，一個好作品便是能帶給觀眾思考的價值，這樣才能培養出小孩的批判性思考。





食物包服務在三至五天審批個案，並即時提供食物供應。



受助人須預約到指定地點領取食物包。

# 給你打氣 給你米氣 社企食物包

## 疫情下提供過渡性支援

在新冠肺炎疫情下，社會和經濟面臨巨大衝擊，新失業或收入受影響群組不斷飆升，很多非社福機構服務對象的人，因為停工及經濟重挫而「手停口停」。有非牟利機構（NGO）眼見他們承受突如其來的生活壓力，提供過渡性食物援助，解決迫切需要之餘，同時變成受惠者的中途加油站。



香港婦聯負責服務屯門、大埔、北區、沙田及西貢（市中心）地區居民。

為紓緩面臨失業或開工不足者的經濟壓力，確保他們獲取基本食糧，香港賽馬會慈善信託基金撥款 2.4 億元，夥拍多間機構推出「賽馬會逆境同行食物援助計劃」，提供過渡性適切支援。當中包括由香港婦聯負責的「煮飯食食物包服務」。計劃為合資格人士和家庭，提供八星期的食物包援助服務。食物包裡包括基本糧食如米、麵條、罐頭以及超市現金券。

政府統計處公布，七月至九月經季節性調整失業率為 6.4%，屬近 16 年來的高位；就業不足率維持於 3.8%。站在前線社區支援工作的香港婦聯社會服務總監（註冊社工）謝永恒表示，社會上的確存在一班人在保護線上掙扎求存的人，或許是剛剛失業，或許是就業不足，導致突然的收入減少，例如有本地導遊。

“教佢釣魚就夠，好快可以恢復。”

礙於傳統概念與心理因素，這批人士不太願意接受社會資源，也不想拿現金支援或綜援。謝永恒則從同理心角度認為，「呢班人可能只是這一刻需要短期而即時的協助，教他釣魚就已經足夠，好快可以恢復經濟情況。」

與一般的綜援申請不同，「煮飯食食物包服務」能夠快速在三至五天審批個案，並即時提供食物供應，謝永恒希望計劃的彈性能切合社會需求，盡快減輕生活轉變帶來的壓力。

### # 食物是打開對話的媒介

對於任何人而言，內心很怕被標籤為弱勢和基層，更何況是本身具備經濟能力的新失業人士。謝永恒表示，他與團隊視眼前的食物包是媒介，透過領取過程展開與相關人士的對話，而非採用傳統的建立個案處理模式，以達到彼此尊重的交流，有效提供相應的支援。

「會當佢哋係朋友咁閒話家常，問下近況，分享下湊仔經、煮飯趣事。」謝永恒如是說。

## 受助與施予 循環不息正能量

「不要當這是援助，你現在來領取食物，你更加有能量協助這個社會。」謝永恒鼓勵更多有需要人士申請領取食物包，他深信受助與施予是一個循環，每個人都擁有潛能站起來。

### # 七孩之母的身教與言教

負責「煮飯食」計劃的香港婦聯社工馮姑娘透露，目前為止最多申請戶為三至四人家庭。曾經有一位媽媽獨自帶七個孩子到中心領取食物包，其丈夫因為疫情關係滯留內地工作。

馮姑娘最深刻的是，那位媽媽告訴孩子：「我哋今日接受幫助，日後我們有能力時就要幫番人！」她認為計劃同時是一種家庭與社會的體驗式教育。



食物包裡有米、麵條、罐頭以及超市現金券。



一個箱提供一個人一星期的食物份量。



陳同學：每次見到真昆蟲，都會感動！

在寸金尺土的香港，想開設森林學院絕不容易，但有心依然能拉近孩子與大自然的距離！大埔一間中學，去年打造全港首個園藝治療生態園，憑一眾學生的愛心種植，蜜源植物盛放處處，一年間迎來逾 20 種蝴蝶。



學生愛心種植，蜜源植物盛放，迎來逾 20 種蝴蝶。

「與飛蛾的最大分別是，蝴蝶觸角末端呈棒狀，鱗片顏色較明亮，後翅翅基沒有鉤狀物。」身為校園蝴蝶園大使，中六生陳智泓同學講解蝴蝶小知識有板有眼。

### # 分為蝴蝶園中草藥園

去年，位於大埔的香港紅卅字會大埔卅慈中學，設立全港首個園藝治療生態園。生態園包括蝴蝶園及中草藥園，既增加學生對科學、常識科的興趣，還可透過園內的治療元素，讓同學學習情緒管理。校方亦發現，設施有助提高特殊學習需要 (SEN) 學生的學習成效。

學校邀請學生擔任蝴蝶園大使及園藝大使，學習園藝知識並向外推廣。潘啓祥校長認為，種植可減輕學生日常生活的壓力，培養正向思維，達到園藝治療的效果。「我們於校園內開設『卅芊花舍』，從花藝設計到商店管理，從宣傳推廣到網絡營銷，望能培育學生的藝術、管理與營銷等能力，有助他們將來投身社會工作。」

生態園中的蝴蝶園分為四區，代表生命周期的四個階段（卵、蟲、蛹及成蟲），並種植了多種配合相關主題的蝴蝶所需植物，當中包括寄主植物及蜜源植物兩大類。

### # 20 種蝴蝶棲息地

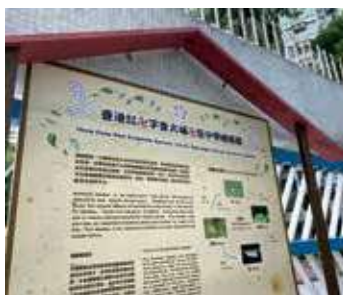
據老師介紹，蝴蝶園設立至今，已經錄得超過廿種蝴蝶，例如美鳳蝶、希弄蝶及金斑蝶等，各種蝴蝶也享用到園區內的植物資源。訪問期間，三位蝴蝶園大使細心留意蝴蝶飛過，並即時認出蝴蝶品種。

生態園由環保協進會鳳園蝴蝶保育區協助建設及擔任顧問，其總幹事邱榮光表示，生態園有助生態保育，在市區設立這種棲息地，或把棲息地結連成網絡，有利不同生物在市區棲息。

## 園藝治療 學生哥感受大自然奧秘



## 校園生態區 願「園」力與你同在



這所中學去年打造全港首個園藝治療生態園。



陳同學希望畢業後仍能學習生物知識。



羅同學蕭同學每天早上為植物澆水。



一眾師生為蝴蝶園許願。

## 園丁與大使 一分耕耘一Fun收穫



展板介紹蝴蝶的生命周期。

「佢哋比我哋更加投入，對昆蟲更熱愛。」負責蝴蝶園的羅老師，認為蝴蝶園能讓學生親近大自然，同時愛護生命。她形容羅同學和蕭同學是盡責的「園丁」，每清早比其他同學更早到達校園，為蝴蝶園內的植物澆水，連小息午膳都會到園圃看看植物生長情況。

### # 向社區講解生態保育

過往，陳同學平日多靠網上看影片

和文章自學昆蟲知識，如今有了蝴蝶園，學習更添趣味，這名蝴蝶園大使說：「一路以來只係網上 Search，對住個 Mon 睇昆蟲植物，依家見到實物，每見到真實昆蟲出現，都會感動。」

學校亦會接觸社區進行公共教育，潘校長分享說：「我們這些蝴蝶園大使會擔任講者，向家長、大埔社區和公眾，解說蝴蝶園生態和保育。」



## 調味料：



• 柱侯醬 2 大湯匙



• 腐乳 4 件 (壓爛攪成醬)

• 生油



• 蠔油 1 大湯匙

• 紹酒 2 大湯匙

• 冰糖 1 小塊

## 做法：

①

羊腩焗火出水，撈起洗乾淨，然後放喺筲箕等咁面水流晒出嚟，另外準備其他配料。



②

燒熱鍋落多少少油，落薑、蒜頭、紅蔥頭煎到香透為止，然後落羊腩炒香。



③

之後落冬菇及調味料炒勻，加入馬蹄及冬筍。



④

加水至蓋過材料表面，放入滷水包及甘蔗，用蓋慢火炆個半至兩個鐘。然後拎走滷水包及甘蔗，再落浸軟咗嘅炸枝竹，放隔夜或者半日等佢入味，而食之前要煮番滾，最後落大蒜便可。



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

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

31, Dec 2020

## 材料：

羊腩約 1 斤半、馬蹄、冬菇 (已浸軟)  
新鮮筍各 150g (罐頭筍都得)  
蒜頭一個、紅蔥頭 3 個、滷水包 1 個  
甘蔗 1 小段、薑適量、炸枝竹 1 包  
大蒜適量



真係天公做美，今年唔使著短袖 T 恤過聖誕，總算有番少少氣氛。天氣凍最好食咩呢？打邊爐？一年四季都可以啦，而我嘅選擇一定係羊腩煲。其實煮羊腩煲唔係想像中咁難，跟住食譜一步一步做，味道唔會差得去邊，最煩反而係前期嘅準備功夫，如果有心機做就千祈唔好整喇，叫個外賣就算啦！

首先係揀羊肉，富貴朋友話新鮮黑草羊係不二之選，不過一斤佰幾二佰蚊，我就唔係好捨得喇。凍肉店有切好嘅急凍羊腩，但通常都會混集唔同嘅部位，好多奸商會將喲腳呀、骨呀撈埋落去，質素真係麻麻地！多年前，我喺元朗大橋街市一間凍肉店搵到原件黑草羊，而且係細羊，可以自己揀羊腿或者腩位。其實兩溝最好，羊腿多肉、羊腩連皮帶骨就特別滑，睇咗先叫佢切就最穩陣。最近喺 Citysuper 發現由新西蘭入口嘅羊腩，仲要唔係急凍嗰種，600g 賣 70 蚊真係相當抵食，可惜已經去皮，未必人人鍾意。急凍羊要去羶味 (騷味) 好簡單，我甚至唔會將羊腩解凍，直接去出水就得，最緊要慢慢火去煮，等啲羊腩出晒啲血水，之後撈起洗乾淨再等啲血水流晒出嚟，咁就唔會羶喇！

要「No 羶」，我仲有一個秘訣，就係用大量薑、蒜頭同埋紅蔥頭起鑊，慢火煎到香透為止，之後先落羊腩炒香。醬料方便我主要用柱侯醬、腐乳等，有朋友問點解唔似其他食譜用南乳，因為我覺得南乳味太搶，蓋過咗羊嘅肉味，我嘅習慣係炒香羊腩再落醬料一齊再炒香，味道會更香濃。其他配料例如馬蹄、冬菇、冬筍、支竹，就必不可少啦。我仲有兩個提示「些牙」俾大家，第一要落甘蔗，可以有咁燥熱，第二去街市買個滷水包或者炆羊香料，通常有齊草果、香葉等等嘅香料，入落煲湯魚袋就乾手淨腳啦。

## 前期準備 show 功架

# NO 羶羊腩煲 落埋甘蔗冇咁燥







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。





# 現存唯一 為鄉約活動而設公所

## 達德公所

「達德公所」中的「達德」並不是一個簡單的地名，而是由元朗以及屯門約三十九個村落合組成的「達德約」，最初的領袖為屏山鄧族二十世祖鄧瑞泰，其後鄧瑞泰的三子鄧勳猷繼承聯盟領袖之位，在族人協助下於清朝咸豐七年（一八五七年）在屏山聚星樓側設置辦公地點，稱為「達德公所」。

「達德公所」長期駐守有更練團，抵禦來自對岸南頭的海盜，保衛村民的安全。在公所重修前，昔日門前的空地亦是鄰近村落商人聚會的名為「屏山市」的市集，亦是由公所管理。除此之外，公所亦會舉行鄉約（村落聯盟）聚會、祭祀等鄉約活動，名平其實為「達德約」而成。

「達德公所」並不單止在抵禦海盜上發揮作用，在一八九九年新界鄉民發起六日戰爭，以武裝行動抵抗英國接管，當時亦是達德公所作為指揮中心。

### # 達德公所正門

達德公所原為一座兩進三開間式建築，設計簡單實用。建築物主要以青磚建成，配以硬山頂，設有琉璃漏窗，牆基以花崗石建造。



達德公所重修紀念碑。



達德公所正門落成牌匾。



達德公所正門，木門刻有門神。

### # 橫匾「忠義留芳」

1938年屏山鄧族及與「達德約」有聯繫的鄰近村落，包括蓮花地、橫洲、山下村等捐款資助重修公所，為當年抗英犧牲烈士在公所正廳刻石立碑，上方橫匾刻有「忠義留芳」四個金色大字。兩旁對聯：「達顯英靈如在望；德成敢勇永留名」。記載著的烈士姓名，計屏山鄉 81 人、橫洲鄉 33 人、沙江鄉 18 人、長莆鄉 1 人等合共 173 人。



橫匾「忠義留芳」。



達德公所內部。

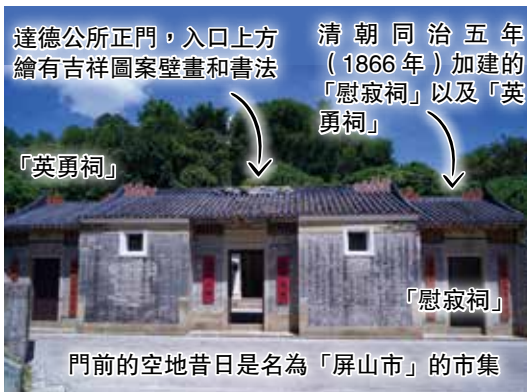


達德公所重修前。



「抗英揭貼」發起地  
新界六日戰指揮中心

一八九八年，英國欲透過《展拓香港界址專條》從清朝租借新界，但新界的原居民不願被英國接管，於是以屏山鄧氏為首的新界氏族聯手，決心反抗英國的接收行動。在翌年三月二十八日，達德約發動「抗英揭貼」，組織了屏山鄧族、錦田、元朗、廈村及十八鄉的村民募集款項、購買武器，並且組織男丁共同抵抗英軍，位於屏山的達德公所正是「抗英揭貼」發生地方，亦為指揮中心。戰事最後維持了六日，最終以參戰鄉民傷亡慘重，約五百名新界人被英軍殺死告終。



達德公所正門，入口上方繪有吉祥圖案壁畫和書法

清朝同治五年（1866年）加建的「慰寂祠」以及「英勇祠」

「英勇祠」

「慰寂祠」

門前的空地昔日是名為「屏山市」的市集

以往古蹟古鄉都為大家介紹不少新界特別的建築物，如宗祠、廟宇、公所等等，但這些傳統建築物往往都有着多個用途。在屏山文物徑的另一端，有着一座只為一個目的而存在的建築物，這座正是為香港唯一專為鄉約活動而設的公所——達德公所。

「古物的故事」

### { 古蹟資訊 }

#### 達德公所

評級：法定古蹟

地址：新界元朗屏山

開放時間：星期一、三至日：上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時

### { 溫馨提示 }

達德公所現為法定古蹟，開放予公眾參觀，惟參觀時請遵從相關的防疫安排。



「慰寂祠」。



「慰寂祠」內部。

### # 慰寂祠及英勇祠

「慰寂祠」以及「英勇祠」於清朝同治五年（1866年）加建，用作紀念「達德約」與鄰近村落械鬥犧牲的烈士。



「英勇祠」。



「英勇祠」內部。



## 粵東磁廠第三代 廣彩高手隱於工廈

最近有一家香港傳統工業，憑著悠久歷史和精湛的工藝備受追捧，吸引大量傳媒採訪。粵華磁廠總經理曹志雄，在廣州彩瓷（下稱「廣彩」）行業打滾多年，親身見證香港經濟轉型，歷盡風雨變改卻始終如一，如今是碩果僅存的廣彩廠。珍貴的除了是歷久不衰的藝術，還有他和老伙計們貫徹大半生的匠人精神。

# 瓷之以恆 香港本色

曹志雄是粵東磁廠第三代傳人，從小便跟着爺爺和爸爸在廠內從低做起，絕不是翹埋雙手等攞錢的「太子爺」。

### # 融中西元素拓海外市場

曹志雄憶述爺爺家教嚴格，令他不得不認真工作，片刻也不敢馬虎了事。耳濡目染、邊學邊做之下，曹先生開始接管粵東磁廠，發展本地和外貿生意，曾接觸的外國客人多不勝數。為了迎合外國市場需求，曹先生也不斷創新，於作品融合中西元素，造就了今天獨樹一幟、具香港特色的「港彩」風格。

「像我爺爺那一代，做來做去都是那20多個圖案，直到我和洋行接觸、交流，加入些新思維，慢慢才發

展到今。」「爺爺和爸爸那代，都不會追溯廣彩（廣州彩瓷）的歷史，所以必須由我走訪博物館、翻查書籍資料等，加深對廣彩的知識。」可見曹先生為了磁廠，花了無數心血和時間。

### # 客人空運舊碟到廠補色

問及多年來最難忘的作品，曹先生不假思索回答：「每件作品都一樣難忘。」也許一開始聽到會以為是客套說話，但隨他娓娓道出，就知百分百認真：「每件作品都有歷史淵源和價值，就像這隻40年前做的碟，客人特地從外國遠道寄過來讓我們修補顏色，所以每一隻（瓷器），我們都是當『親生子女』般看待。」說起來字字鏗鏘，毫不矯情做作。

「我們是真真正正的賺外匯，不像現在香港人只是炒樓，自己人賺自己人錢。」



從小就在這行打滾，自然對各種瓷語歷史及風格瞭如指掌。

談笑有鴻儒，往來無白丁

## 斯斯文文 敬業樂業

曹先生打趣說：「呢啲（圖案）我睇見就唔開胃，忒忒憎憎似足我孫女，但又大受歡迎。」



### 小貼士

問及做此行需具備什麼個人特質，曹先生直謂：「最緊要識得敬業樂業。」

與他交談時，他彬彬有禮，說話有條不紊，更經常面帶笑容，平易近人；工作時既專注安靜，又能兼顧四周，不慌不忙。不禁讓人產生一個迷思：是他本身的性格特質適合做這一行業，還是這個行業造就了他的個性？他聽畢問題笑著分享：「一路

以來，接觸的都是一些達官貴人、名流紳士，個個「身光頸靚」，英文「嘸嘸聲」，所以我也自然要斯斯文文，學好英文，總不能像個「老粗」吧？」

「所有（特質）都是培養出來的，寓工作於學習。」他更寄語香港年輕人，做事必須要有耐性，不能只愛「速成」，簡單道破了他多年來對待「港彩」持之以恆、從一而終的認真態度。





粵東磁廠開業於1928年，至今有92年歷史。



相比印花燙印，手繪圖案層次更次。



作品風格融會中西文化。



甫進店內，深深感受到上世紀60、70年代港式工業格局味道。

曹志雄見證變與不變，變的是彩瓷行業興衰，不變的是匠人精神。

## 風格由來，接近咸豐年代 港昔日最大手繪瓷器廠

### 小資料

粵東磁廠開業於1928年，曾是香港最大的手繪瓷器廠，全盛時期，彩繪師傅達300人。彩繪就是以人手用毛筆在瓷坯上繪畫彩色圖案，再放入窯內燒製，圖案效果較之於印花燙印瓷器更富層次和美感。而畫花的風格則是以「廣彩」為主，廣彩即廣州彩繪，始自清朝同治光緒年間。

縱然行業式微，曹生表示，難得的是仍然有人欣賞他們，近年也有不少各路有志之士主動要求學藝。「他們大多都是大學生，有些從讀書時開始學到已出社會工作，現在他們有時週末都回來幫忙。」

### # 女兒拓網絡 妻開班授徒

粵東磁廠還不時會受邀舉辦工作坊、參觀活動等，一般都是免費，只是為了繼續推廣「港彩」讓更多人認識。他說：「現在女兒幫忙管理社交媒體，增加曝光率，幸得大家支持。」曹太近月在誠品書店開班授徒，深入淺出向普羅大眾宣傳「港彩」。

## 你的名字，係咪正字 點解時「磁」時「瓷」？

### 小字典

「磁」一般是指能吸引鐵、鎳等金屬的性質，但亦通「瓷」字。磁器本來是指河北省南部磁縣磁州窯，以磁石製胚所燒製的瓷器，後來亦泛指瓷製的器具。



一室擺滿美麗瓷器，令人目不暇給，久久移不開腳步。

曹先生使盡渾身解數，一邊接受訪問，一邊為瓷碟補上顏色，一邊接聽客人電話，厲害！





寒流襲港，氣溫急降，如果可以來一杯美味的熱飲，暖暖手驅驅寒，是多麼的愜意！加上入冬最易感冒著涼，又遇上新冠肺炎肆虐，增加個人的抵抗力自然就是當務之急。小編今次就教大家煮出幾款簡易強身熱飲，讓各位的手手腳腳不再涼浸浸，過一個暖笠笠的冬天！

# 冬天飲乜好？

## 學沖四款

# 暖笠笠茶飲

### 驅寒之選

#### 薑汁蜜糖檸檬水

薑有驅寒的作用，而檸檬含豐富維他命 C，可以增加身體抵抗力。泡製這杯暖飲，不要太心急把檸檬放入熱水。步驟不對，就會浪費當中的營養。

#### 材料

|      |         |
|------|---------|
| 鮮榨薑汁 | 2 茶匙    |
| 蜜糖   | 4 茶匙    |
| 檸檬片  | 4 至 6 片 |
| 熱水   | 2 杯     |

#### 做法

- ① 把薑去皮磨蓉，榨出薑汁，放入杯中。
- ② 倒進熱水。待熱水冷卻些，最好是不燙手。加入檸檬片和蜜糖，拌勻即可飲用。

#### 小貼士

- 用鮮榨薑汁，就不用水煮，免除麻煩。熱水會泡出薑味和其他味道，方便快捷。
- 檸檬含豐富的維他命 C，在溫度 70℃ 以上的水中會被破壞。最好待熱水冷卻後，才放入檸檬片。



### 民間食療

#### 檸檬煲薑

當傷風或感冒初起時，有人會將老薑、檸檬和可樂煮熱後飲用，認為能夠對傷風或感冒產生療效。雖然其藥效不明，但暖水和薑可舒緩發冷及喉部不適，檸檬煲薑因此成為廣受歡迎的民間食療。即使不論其療效，趁熱飲杯檸檬煲薑，確實是一杯美味飲品。

#### 材料

|        |     |
|--------|-----|
| 可樂     | 1 罐 |
| 去皮切片生薑 | 數片  |
| 檸檬     | 半個  |

#### 做法

- ① 先把薑去皮，切片，略為拍鬆。
- ② 薑片連同可樂用細火煲熱約 5 分鐘。
- ③ 稍為冷卻後，加入切片檸檬，趁暖飲用。

### 最佳組合

#### 金桔檸檬茶

金桔是冬季的水果，藥性甘溫，能理氣化痰，並含有豐富的維他命 C，能防治感冒，增強抗寒能力。金桔和檸檬都含有芳香揮發油成分，又有多種維他命，搭配泡水喝，不僅可開胃消滯，還能起到美容護膚的作用。同時對心血管健康及增強免疫力有好處。

#### 材料

|    |     |
|----|-----|
| 金桔 | 8 粒 |
| 檸檬 | 半粒  |
| 果糖 | 適量  |
| 話梅 | 2 粒 |

#### 做法

- ① 金桔 5 顆榨汁、3 顆用刀劃 5-6 道刀痕。
- ② 杯中放入金桔汁、檸檬汁、果糖、話梅，沖入 1/4 杯開水拌勻，再放入金桔攪拌均勻即可。



### 女士至愛

#### 生薑紅茶

生薑紅茶在日本相當盛行，無法飲用咖啡的人，飲用生薑紅茶取代咖啡，能攝取適量咖啡因。生薑紅茶性溫，飲用後能讓身體生熱、發汗，提升代謝，幫助排除身體濕氣、改善手腳冰冷及貧血等症狀。

#### 材料

|        |     |
|--------|-----|
| 紅茶包    | 1 包 |
| 去皮切片生薑 | 數片  |
| 蜂蜜或黑糖  | 適量  |

#### 做法

- ① 將紅茶包和生薑一起放入杯中，用 90 度以上水沖泡。
- ② 待茶稍為降溫後，可以加入蜂蜜或黑糖，即可飲用。

#### 小貼士

- 如果感覺到肚子有灼熱的感覺時，要考慮減少生薑的用量。
- 蜂蜜不宜用熱水沖泡，也勿用鐵匙攪拌，因會破壞其營養成分。



溫馨提示：新冠肺炎肆虐，如有輕微上呼吸道病徵，緊記盡快求診，以免延誤治療。