

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

# 45

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：14, Jan 2021

02  
~  
03

## 我家・焦點

坐廁驚現活蟲？  
蟲患蔓延清河邨

04

## 醫・家

暖包 Heattech 衫  
用咗咗唔簡單

06

## 心靈之旅

火星進入金牛座  
12 星座渡劫指南

07

## 無緣不歡

袋袋平安！  
派逗利是環保 Tips

14  
~  
15

## 封面故事

回流振興家業  
肉丸品牌**彈**起

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





## 寶石湖蔓延到清河 蟲蟲水洗都唔清

# 人有三急 坐廁有 Bug 屋邨揭喉管風險

2019 年底入伙的上水寶石湖邨一直用淡水沖廁，自去年八月，相繼有住戶發現沖廁水竟出現白色活蟲。住戶曾以漂白水倒入坐廁，房屋署職員亦派員到單位、天台及地下水缸消毒及跟進，惟至今仍未解決蟲患。有住戶表示，蟲患近日更蔓延全邨，甚至清河邨有住戶亦發現同款活蟲，情況令人憂慮。

寶石湖邨碧玉樓和紫晶樓，去年八月起陸續有住戶發現單位內的座廁，出現活蟲。住在碧玉樓低層的羅女士向《我家》表示，入住該邨首半年，從未發生類似事件。

### # 孩童：唔敢去廁所

直至去年八月，羅女士開始發現長約一至三厘米的活蟲，不時出現在座廁水中，在水中游動甚至生長。羅女士於是聯絡房署跟進。

房署派員相繼在大廈清洗水缸、落漂丸、漂白水及蚊油，惟至上月底仍有活蟲，而且至今亦未能找出活蟲來源，加上近來疫情嚴重，令她一家倍感擔心。另外，亦有單位家中的孩童恐懼蟲患，一度「唔敢去廁所」。

座廁蟲患問題其後更蔓延全邨。該邨住戶成立關注組跟進事件，並向街坊發出 134 份問卷，31 位被訪者表示家中廁所曾出現活蟲，當中 15 戶住戶曾向邨內物業管理公司求助，惟過半數人表示跟進情況並未有改善。另外調查亦發現，超過三成半被訪者，家中廁所出現倒灌問題。

### # 街坊盼仿效公共泳池消毒

由於超過八成受訪者，對廁所蟲患及倒灌情況深感憂慮。關注組就此建議房署，參考康文署泳池消毒方法，處理淡水沖廁滋生蚊蟲的問題，並促請盡快檢查全邨所有喉管，確保沖廁水水質適合使用。

除了寶石湖邨，同樣以淡水沖廁的上水清河邨，上月底亦有住戶發現馬桶



有碧玉樓單位座廁上月仍有活蟲蠕動。

不斷湧出活蟲。有清頌樓住戶表示，活蟲在座廁水中蠕動，沖廁後亦會存在，擔心影響健康。另外有清譽樓街坊亦指出出現同樣情況，於是將整支白醋倒進座廁後半小時沖水，活蟲始未有再現。

### # 陳克勤促房署找出源頭

新界東立法會議員陳克勤向《我家》直言，寶石湖邨沖廁水蟲患問題糾纏多月，仍未能解決令人難以接受，潛在的衛生威脅對居民帶來很大困擾。

陳克勤表示會去信房屋署署長，促請署方盡快找出蟲患源頭並解釋原因。陳補充，今次蟲患皆在上水較新的屋邨發生，因此要了解屬水管接駁問題，還是因其他共同原因所致，以釋居民疑慮。

### # 藍偉良：會一直跟進情況

公屋聯會副主席藍偉良補充，早前清河邨清頌樓其中一個單位向管理公司反映座廁有活蟲，其後在上月 30 日及本月五日跟進，之後活蟲已絕跡。他表示，會一直跟進該邨沖廁水情況，並會向相關部門反映。



寶石湖邨住戶組成關注組向邨民收集意見。



## 專家： 不明活蟲或為「紅蟲」

不明活蟲在坐廁出現十分嚇人，有人推測活蟲是糞食性的蛾蚋幼蟲，該蟲或因水箱內有腐爛動物屍體而滋生。

而香港蟲害控制從業員協會會長梁廣源向《我家》則認為，相信寶石湖邨座廁內發現的活蟲為搖蚊幼蟲，俗稱「紅蟲」。其幼蟲不會吸血，對人體無害。

梁推測，蚊飛入天台水箱或氣喉後，在或有青苔及微生物的水箱排卵，卵成蟲後再沖到不同單位的座廁。他建議市民要勤用清潔劑清洗座廁，物管公司亦要盡快找出源頭徹底清理，並蓋好及加緊清潔水缸。



管理公司張貼海報指已跟進活蟲事件。



除寶石湖邨，清河邨日前亦發現有座廁蟲患。

## 污水倒灌 渠管設計差垃圾積聚

除蟲患外，寶石湖邨出現污水倒灌問題。資深驗樓師賴達明表示，污水倒灌多數受渠管設計及垃圾積聚影響。若渠管較窄及迂迴，會容易造成雜物積聚，導致排水不良。

賴達明續說，渠管於低層彎曲位亦較容易積聚垃圾，所以一般污水倒灌情況容易出現在低層，高層倒灌則較少見。如新屋邨出現倒灌，除或因渠管設計不良外，亦有可能是裝修工人在排水口扔垃圾或英泥，造成淤塞。

### # 輕敲水管 實心聲或淤塞

賴達明教路，若居民擔心渠管淤塞，可自行用棒子敲打水管作簡單檢查。若聽到空心聲音表示水管暢通；相反若出現實心聲音，即有可能是渠管有積水或未能正常排水，建議找專業人士檢查跟進。



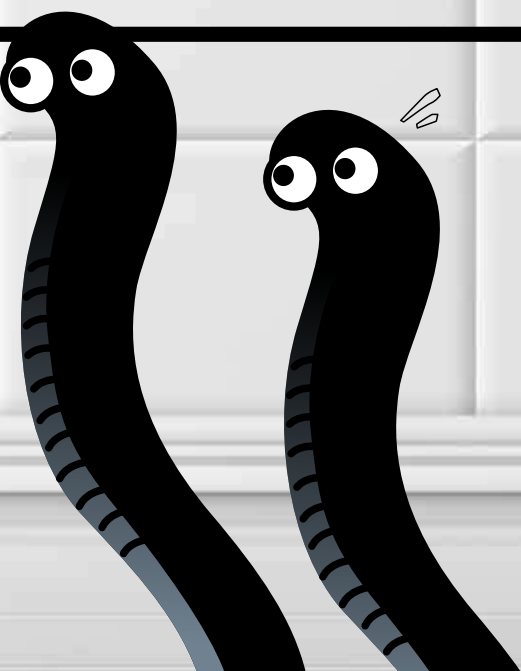
新冠第四波繼續肆虐，屋邨衛生格外令人關注。



寶石湖邨自去年八月出現座廁蟲患，至今仍未解決。



清頌樓住戶發現座廁同樣有白色活蟲。



陳克勤表示會去信房屋署署長跟進蟲患。



藍偉良（右）指該邨暫接獲一宗相關求助。



# 暖包HEATTECH 用咁先係寶

最近天氣轉冷，溫度一度跌至個位數，大家紛紛尋求保暖大法，包括出動暖包、HEATTECH 保暖內衣等禦寒法寶。不過，原來不少人用錯方法保暖，分分鐘愈搞愈凍，有日本專家分享暖包和保暖內衣的正確穿戴方法，教大家做個「冬天的冠軍」！

日本醫學博士福田千品引述一項調查指出，近九成網民喜歡把暖包放入口袋、或者用手搓，但原來都是錯誤用法，因會浪費暖包的熱能。她說，暖包「最最應該」放的位置是腰部兩側，因為腰部附近聚集了肝腎等血液量多的器官，一旦腰部暖和，便可促進血液循環，從而令全身及四肢也感暖和。除了腰部，腹部、背部和後頸皆屬可使用暖包的身體部位。總之，用對保暖方法，才能事半功倍。

## # 四大正確貼暖包位

- ① 腰部：暖包貼在腰部兩側，可促進血液循環，令全身及四肢暖和。
- ② 腹部：暖包貼在肚臍下方，有助消除腹痛、腹瀉及經痛，但腹部皮膚較薄和敏感，要小心燙傷。
- ③ 背部：暖包貼在背部，尤其肩胛骨中間，可以舒緩肩膀痠痛或頭痛等症狀。
- ④ 後頸：暖包貼在頸部後下方位置，有效舒緩頸痛、肩痠痛及頭痛，惟要避免長時間讓皮膚接觸暖包，否則或致低溫燙傷。

至於同樣冬天必備的保暖內衣（HEATTECH），如果穿法錯誤，亦會愈穿愈冷。日本 UNIQLO 產品研發部長中野正海，就在當地一個電視節目解構保暖內衣原理。

他指出人體每天大約自然排出 800 毫升水蒸氣，保暖內衣則運用特殊發熱質料製造，可鎖住水分並轉換成熱能，達至保暖效果，但不少人常犯三個錯誤穿法：

## # 三個 HEATTECH 錯誤穿法

- ✗ 加一層「打底」  
不少人會先「打底」再穿保暖內衣，此舉會令保暖內衣纖維未能直接接觸到皮膚，減少發熱衣吸收到的水蒸氣，難以發熱。
- ✗ 買大一個碼  
有些人會怕保暖內衣洗完後「縮水」而買大一個碼，但這做法會令衫與人之間出現空隙，使保暖內衣纖維難以吸住水分，影響發熱效果。
- ✗ 著住做運動  
由於運動時人體會急速排汗，導致保暖內衣的特殊纖維吸附大量水分，但又難以迅速排走，因此亦會減低發熱效果，甚至會感覺更冷。

## 彩色口罩藏風險 藍綠粉紅最安全



在新冠肺炎疫情之下，出街戴口罩成了生活日常，口罩款式亦變得五花八門，以彩色、圖案吸引愛美一族。最近，台灣兩款彩色口罩被驗出致癌物「偶氮色料」超標，人體吸入後會代謝成致癌物芳香胺或聯苯胺，長期接觸會增加膀胱癌風險，令不少人擔心戴彩色口罩的健康風險。

## # 染料長碰皮膚或釋致癌物

台灣慈濟醫院胸腔科醫師黃軒在社交媒體上解釋，若將偶氮染料用在彩色口罩上，與皮膚長期接觸後，會從紡織品上轉移到人體，分解還原後，便會釋放出有致癌性的芳香胺，長期接觸確實有可能誘發肝癌，或是引起膀胱和乳腺腫瘤等致癌風險。

不過，這些有害物質釋出的劑量非常少，即使被人體吸收後，亦很快經腸道微生物將偶氮化合物分解，所以對人體的影響不大，彩色口罩仍可安心使用。

他指出，藍色、綠色和粉紅色口罩乃最多醫護人員採用，這三種色的口罩多使用色母粒著色，都是安全色彩，建議大家使用。他亦提醒要勤換口罩，也不要貪小便宜去買來路不明的口罩。

## 疏肝無閉翳 開心最蓋鬼

（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。



香港都市人壓力過大，自我要求高，經常憂慮，容易造成氣鬱體質。如果你經常心口發悶，無故嘆氣，對人對事容易感煩躁、憤怒、傷感，咁就要特別留意喇。唔想再鬱住鬱住，影響健康，不如放鬆心情，做人睇開啲啦！



### 特徵：

- 神情抑鬱、情感脆弱為主。每遇突發精神刺激或壓力，身體功能就會受影響。

### 身形：

- 瘦者為多。

### 常見表現：

- 煩悶不樂，經常嘆氣，喉嚨中有東西卡住，不能吐出。經前乳房脹痛，胸脅脹痛，大便稀爛，舌淡紅，苔薄白，脈弦。發病傾向易患情緒病、梅核氣、失眠等。

### 對外界反應：

- 對精神刺激適應能力較差；不適應陰雨天氣。

### 飲食注意：

- 平日應多選疏肝行氣、解鬱、消食、醒神食品，例如佛手、金桔、蕎麥、韭菜、茴香、蔥蒜、火腿、高粱、小麥、海帶、海藻、白蘿蔔、山楂、黃花菜、玫瑰花、菊花、薄荷、陳皮等。

平日應努力保持心境舒暢，積極樂觀。由於這類人性格較自我封閉，宜積極擴闊社交圈子，主動參加戶外活動，培養廣泛興趣和愛好！





賽馬會  
逆境同行食物援助計劃  
Jockey Club Food Assistance Programme

為合資格人士和家庭提供

**8星期**

食物包援助服務

食物包包括基本糧食如米、麵條、罐頭、熱食券以及超市食物券，更可因應受助者的需要，例如長者、嬰兒/幼兒、少數族裔人士而提供合適的食物。

煮飯食  
Food Pack Service



申請文件：

- 身份證明文件(香港身份証/出生證明書)
- 住址證明(最近三個月)
- 入息及流動現金資產證明

申請方法

香港婦聯

屯門 2677 7748

沙田 2695 3282

上水 2672 8633

大埔 2666 9737

粉嶺 2669 8580

西貢市中心 2792 4980

(不包括坑口及將軍澳)

電話: 3160 4150(秘書處)

# 「煮飯食」 食物包服務

受惠資格：

1. 於2020年2月或之後，因受疫情影響而現正失業或就業不足的人士
2. 現沒有接受綜合社會保障援助及不合資格申請社署及任何短期食物援助服務計劃
3. 最近三個月平均每月家庭入息介乎家庭入息中位數約56%至75%
4. 流動現金資產不超越每月家庭入息中位數之六倍。

家庭每月收入

失業前或最近三個月開工不足的平均收入

流動現金資產

流動現金資產不包括自住樓宇

一人家庭

\$11,001 - \$15,000

\$120,000

二人家庭

\$18,701 - \$21,675

\$173,400

三人家庭

\$22,361 - \$25,125

\$201,000

四人家庭

\$26,101 - \$32,625

\$261,000

五人家庭

\$26,881 - \$42,750

\$342,000

六人家庭

\$29,401 - \$44,925

\$359,400

捐助及策動 Funded and Initiated By



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同力 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃夥伴 Project Partner



Hong Kong 香港婦聯  
Women Development  
Association Limited



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。



放下

記憶中情緒

踏上美好新生活

相信每位看過武俠故事的朋友都知道，那些主角在武功變強之前都要經歷一些難關，這是他們提升的關鍵，我們稱之為「渡劫」。原來，渡劫這件事對我們釋放能量和重啟能量有很大的關係！

我們常笑說「金魚記憶得 7 秒」，人類的記憶比魚長很多，我們會記得很多事，比如你小時候有一個嚴厲的爸爸，對你很嚴苛，曾說出一些傷害你心靈的說話。這些話也許會隨時間漸漸模糊，但受傷的心靈卻不會因此自我療癒，甚至一直影響你的思想、行為和判斷。

#「渡劫時除了要釋放能量，還要釋放我們的記憶。」

原來，不管是好還是不好的記憶，都會像封印一樣困住我們的精神、情緒、行為模式，令我們「活在過去」。現在，我們必須要作出選擇，選擇把曾經記憶中的情緒放下，釋放悲傷，修復內在創傷，重新平衡內在的陰陽能量。釋放之後，我們才能重新出發踏上美好的新生活。

雖然每個人的經歷不同，但渡劫的方式都是一樣的：保持正面態度、足夠開放的心態去準備釋放情緒，以臣服的心接受能量流過……

## 水瓶座

一向冷靜的你，較容易躁動，尤其容易因家事起衝突，在面對家人的時候其實是面對自己最柔軟的內心。加多一點耐心去聆聽吧！

## 摩羯座

穩重有事業心的你，最近想在愛情、玩樂中找價值感。與戀人、孩子互動中小心起衝突。建議你在此期間探索自愛和自信。

## 射手座

工作中諸多瑣事，讓風風火火的你忙碌又急躁。注意服務別人或被別人服務的時候發生爭執。更要注意身體，不要廢寢忘餐哦！

## 天蠍座

敢愛敢恨的你，小心與伴侶或合作夥伴產生衝突，並延伸到安全感缺失問題。建議多做自我覺察，有助找到問題根源。

## 天秤座

追求完美的你，要體驗和他人建立信任。切忌牽涉做擔保或者高風險投資，建議保持一慣穩健作風謹慎做決定。

## 處女座

規劃性極強的你，這段時間適合獲取更多知識，過程中或會產生新舊觀念碰撞，也許不同的理念是可以共存的。

## 雙魚座

公認好人的你要面對有很多會議、溝通、短途出行的機會，在溝通中容易產生滿足自我與他人之間的衝突。隨心而行、保持樂觀吧！

## 白羊座

這段時間迫切想證明自己的價值，既想創造財富也有花錢衝動，建議性急的你對比清楚再出手。

## 金牛座

一向沉穩的你，因渴望活出「自我」，難免急於表達自己，小心被情緒影響，詞不達意引致矛盾。

## 雙子座

平時嘻嘻哈哈的你，開始面對內心，從信念到價值觀都是你的思考範圍。別逼自己太緊，熬夜對身體不好哦！

## 巨蟹座

敏感又想太多的你，急切想在團隊中表現自己，或在朋友圈子中搵存在感。相信自己，其實你不需要任何證明！

## 獅子座

一向樂觀自信的你，對事業有憧憬但亦有壓力，希望獲得更多認可之餘，建議你放低功利心，小心與權威人士起衝突。

火星進入金牛座

十二星座渡劫指南

7/1~3/3 運勢

2021 年 1 月 7 日開始到 3 月 3 日，  
火星從熱烈的白羊座走到了安穩淡定的金牛座。  
過去半年，最明顯的感受莫過於「激烈競爭」、「緊張對抗」、「焦急」、「渴望」。那麼，未來的兩個月火星走到金牛座又將為我們的生活帶來怎樣的影響呢？贈大家一句：放慢腳步，欲速則不達。

小知識

火星掌管行動力

在占星學中火星代表我們最原始的慾望、行動力和競爭力，也是我們內在勇氣的源頭，是我們無畏無懼的依靠。



「恭喜發財，利是逗來！」農曆新年將至，相信家長們正張羅利是封，過一個「利利是是」的牛年！不過利是封拆開之後就完成其使命，變成垃圾。要在這個傳統節日加點綠色元素其實不難，這次就分享幾個環保小貼士，並教大家如何運用利是封做節慶手作！

## 避免用生肖或黏貼款式

近年利是封的設計愈來愈浮誇，派發時或許會給人帶來驚喜，但驚喜過後，卻對環境帶來負擔。在選擇利是封時，適宜選用簡單平實的款式，最好用插口式的利是封，因為自動黏貼封口的設計不利循環回收。另外，最常見的生肖款式利是封也是環保盲點，因為如要循環使用的話，就要再等12年才可以再用，屆時利是封不是變得殘舊，就是老早被丟棄！

使用插口式的利是封比較環保，因為自動黏貼封口的設計不利循環回收。

## 留意環保團體回收行動

坊間有不少機構都舉辦過利是封回收活動，回收後再分發予有需要人士重用。例如綠領行動去年就回收市民用完的利是封，送到庇護工場進行篩選，從中篩走一些不能重用的利是封，例如印有生肖、年份、姓氏偏向個人化的、帶燙金粉、膠質、繡線、有釘痕、及破爛的利是封，並將可重用的留到翌年派發。2019年，綠領行動就成功收集了1,200萬個，經過篩選後，有500多萬個可以供市民再次使用，市民亦很樂意再使用。



綠領行動近十多年都有回收利是封的活動。

代代平安！  
派逗利是  
環保小貼士



## 教你 DIY 利是封燈籠

材料：15 個利是封、紅繩 工具：釘書機

1. 將所有利是封的四邊向內摺，形成等邊三角形。
2. 把 5 個利是封圍成一圈，將三角形用釘書機釘上，並再多做一個。
3. 用剩餘的 5 個利是封放在五星形的兩旁再釘上，加上紅繩和流蘇便大功告成。



無綠不歡

Text：知 知 Design：Niki

我家  
HoMemory

14, Jan 2021

## 多用舊銀紙減紙張浪費

除了利是封外，還有最重要的鈔票！每年有不少人到銀行排隊兌換新鈔票，不過金管局就鼓勵市民繼續使用仍然簇新的舊鈔，讓舊鈔繼續在市面流通，有助減少浪費紙張。作為收利是的一方，其實收到新鈔，還是舊鈔票都一樣咁興奮！



金管局鼓勵市民使用仍然簇新的舊鈔，這有助減少浪費紙張。

## 轉用電子利是簡單方便

隨著科技發展，利是也可以透過電子方式派發！有些電子錢包工具已開發出派利是系統，輕按幾個按鈕，利是錢就可以直接轉賬到收款人戶口，連利是封都慳番，唔晒唔想拎實體利是的朋友！

## 做好分類利廢紙回收

無法循環再用的利是封，千萬不要亂掉，它們還有一個好去處，就是廢紙回收！但是，在掉入回收桶之前，我們要先將利是封做好分類，要注意燙金或含塑膠的利是封都不能夠回收。



帶有燙金粉、膠質、繡線等物料的利是封都不利廢紙回收。



# 年，又過年

剛剛過了聖誕節，接下來就要準備迎接農曆新年。

疫情持續，不少人仍須留家，

但爸爸媽媽依然要為小朋友「買新衫過新年」，

既然不能外出置新裝，我們一於網購童裝！

其實網上童裝款式應有盡有，總會揀到啱心水之選。

## 網購Hot爆童裝 暖身暖心

### 五大人氣 童裝網

#### 1. 平價美國品牌 Carter's

Carter's 是美國最大的兒童服飾品牌，主打平價童裝服飾，款式非常多，由初生嬰兒到14歲小童都有。



#### 2.

性價比高英國品牌 NEXT  
英國童裝品牌 NEXT 出名性價比高，款式亦相當可愛。



#### 3. 高檔童裝

Hanna Andersson

Hanna Andersson 走高品質路線，價格會相其他服飾品牌貴一點，不過其設計和用料很有質素，尤其是家庭裝大受歡迎！



#### 4. 大眾化 Uniqlo

這個不用多介紹吧！Uniqlo 除了有門店以外，其網購平台也具備多款色供選購，可安在家中選購。



#### 5. 集合多國品牌 網購平台 Farfetch

集合美國、歐洲及英國知名童裝的高端品牌，令小孩子搖身一變成爲模特兒！



不要認爲小朋友的服裝都是千篇一律，其實除了選擇衣服的物料之外，款式也很重要，現今的小孩都很會注重外表，出外也要打扮一番，所以童裝也有潮流趨勢，每一季都有不同的穿搭指標！

### 冬天保暖衣著潮什麼？

#### # 運動套裝

現在流行戶外活動，引伸到穿衣的潮流也趨向一些運動服，輕便舒適，大受歡迎！

#### # 型格潮童裝

型格潮童大愛黑色羽絨襖配 New Balance 童裝波鞋，日系潮流風格功可算是型格系列中的代表，甚至能配合型男爸爸衣著，增加親子裝趣味！

#### # 可愛保暖裝

冷鋒來的時候，最適合打扮可愛風格，以淺粉系列外衣爲主調，配頂毛毛冷帽，暖笠笠之餘更顯可愛童真風格，又適合出席新年活動派對，齊齊讓小孩打扮起來吧！

#### # 必備小斜揸袋

小朋友也愛包包！外出時不妨讓孩子們學會獨立帶個小手袋，從小教育帶備紙巾、搓手液、八達通卡在身旁，學懂自己照顧自己，分擔小責任！







聘用殘疾人士加入裝修行列。

社企「藝家裝」源於一班熱心裝修師傅的推動，他們在工作之餘想一盡社會功能和責任，幫助有需要的人。同時，兩位創辦人吳運忠（Eric）與蔡進（Joe）亦察覺到在疫情期間，有一班弱勢社群的工友為生計惆悵，Joe 直言：「很多聽障朋友除了手語，讀唇是最常用的溝通方法，而疫情期間人人帶着口罩，他們與人溝通多了困難，不少公司在這陣子經濟差的時候，裁減人手往往首先解僱這班工友。」

“ 做社企希望喚醒社會激起浪花。

Eric 當過小學老師同時亦是一位藝術家，曾開過個人畫展，而 Joe 就從事市場營銷相關的工作。鑑於社會環境轉差加上疫情的影響，Eric 開始思考不同的發展路向，由於父輩開過裝修公司，Eric 覺得這行有發展空間，同時能回饋社會，所以決定走這條路。



「藝家裝」為履行社企責任，藉勞工處展能就業中心聘請了一班弱勢社群的工友，當中聽障人士佔大多數。「藝家裝」除了為他們提供就業機會外，更加希望藉着他們跟有經驗的師傅到工地工作，可以從中得到培訓的機會學到一門手藝，兩人同聲道出核心理念：「做社企希望喚醒社會激起浪花。」

Eric 說道：「我們本身有些經驗的師傅可以陪著他們學習，即使將來他們在外面工作，也有這裡的工作經驗、技能上鍛鍊打底，我們是想這樣去幫他們。」

“ 付出一點  
就可以令他們  
生活得好一點。



Eric

Joe

## 社企裝修店東 逆境堅「藝」助弱勢

### 大小工程提供就業培訓

故事兩位男主角從前是中學同學，畢業後各有各發展，因為疫情再次聯繫一起，決定雙劍合璧創立「藝家裝」，並以社企形式營運這間裝修工程公司，希望盡一份社會責任。

工友雖然自身有缺陷，但比起其他人更珍惜機會，而且工作表現屢屢獲 Eric 和 Joe 的肯定，「聽障人士反而更加專注工作，因為他們沒有這麼多外界的影響，他自己在自己的世界裏面，他們要做好那件事就會很專注去做。」

Joe 坦言現時大大小小的工程項目都會接，甚至乎一些行內俗稱「冇肉食」的組裝、翻新或是簡單的打磨工序，他們都十分願意去接，為的就是希望這班弱勢工友可以長期「有工開」。

### # 「藝家裝」發展可持續性

「因為一些較大型或者繁複的工序，可能他們現階段未必能勝任，但是小型的項目、簡單的工序他們絕對有能力應付。」Eric 和 Joe 同時亦都呼籲和鼓勵業界以至社會，都可以嘗試去聘請這些弱勢社群，為他們提供更多就業機會。

懷着回饋社會的熱忱，「藝家裝」未來都會繼續朝着以上的兩個方向去行，並積極開拓更多的可能性。同時他們亦會維持一個商業的營運，因為 Eric 和 Joe 認為社企不能夠是社會的負擔，機構本身亦都要生存到能夠自負盈虧，繼而再用盈利去補貼一些有需要的人，這樣才能有一個可持續性發展。

### 自強不息 工友持續有工開



不論工程大細，「藝家裝」落力完成。



# 藝術工作者奔走紓解港人壓力

資深戲劇教育工作者余淑媚（May）透過戲劇教育，打破傳統課室書本上課的形式，運用戲劇與劇場的技巧，讓學員從角色扮演、模仿及遊戲等方式去領略生命教育的意義。

青少年用畫筆繪出社區歷史。



生命教育為近年熱門的課題，當中包含認識、欣賞、尊重和探索生命等四方面。對於大眾而言，生命及死亡是什麼一回事？香港人長期處於緊張的生活狀態，情緒又如何處理？

May 指出：「以戲劇帶出生命教育是因為社會有需要。」2013 年有一間社福機構找她合作，以智障人士為對象設計一個有關生命教育的劇場。她說：「死亡對於很多人是很抽象的，尤其是對智障人士。」

當時，她設計了一個叫「花仙子」的角色，描述生活經歷直到死亡，讓學員理解到死亡的意義及如何表達對死亡產生的情緒。自此之後，她就在社區演出不同的劇場。現時她正擔任理工大學「賽馬會跨代經驗計劃」戲劇顧問，通過戲劇讓大眾學習面對生命與死亡，以至怎樣抒發情緒。

不妨遠離這個鬧情緒的環境，不要糾纏。

香港人生活緊張，身邊可能有不少朋友甚至自己都會患上情緒病，可是很多人都不願意接受或面對。May 從戲劇教育中體驗到，要解決情緒問題首先要接受自己有這個問題，即是說人會有開心及不開心的時候。

她解釋：「所謂『接受』並不是要你逃避，而是要明白情緒低落只是過程，不妨遠離這個鬧情緒的環境，不要糾纏；當冷靜過來，換個方法去處理問題，或會有不一樣效果。」

## # 剖析抑鬱症患者心理狀態

May 讀社工出身，讀書時已喜歡戲劇及教育工作，並熱心社區服務及參與不同劇目及題材的演出。她說：「我喜歡演繹以人或社會出發的戲劇。」從幕後策劃到幕前演出，累積多年經驗後，她決定報讀香港演藝學院戲劇藝術碩士課程，把累積的技能及經驗專業化。

此外，May 把演出的劇目「原來我是一條魚」帶到法國參與「亞維農藝術節 2017」，以舞台劇意象技巧剖析抑鬱症患者的心理狀態，令海外人士認識香港戲劇表演文化。



劇目「原來我是一條魚」。



## 創作取地氣 聯繫人和事

提到如何將藝術融入地區，May 強調：我們是「與」社區創作，而不只是「於」社區創作。做地區創作，不是單把項目搬到地區實行，而是要聯繫地區的人和事。

May 指出：「我參與了不少社區工作，可是這麼多年來也沒有在自己居住的粉嶺服務過，最近也只是在大埔藝術節中參與策劃的角色。」

她舉說例說：「早在 10 年前我已經為荃灣老圍村籌辦『活過、活著文化推廣計劃』工作。即使你住在該區也未必知道該區的歷史和風俗。」

她當時帶領青少年深入探訪村民的生活、探討歷史及地理環境，再透過工作坊、戲劇及壁畫創作等表達想法，如探訪老圍村多間隱世寺廟、讓學員在張氏家祠重演老圍幾乎失傳的傳統客家婚禮及添丁點燈儀式。



荃灣老圍村曾辦圖片展，探討歷史風俗。



材料

澳洲龍蝦 1 隻約 1 斤  
 網洋葱 1 個  
 蒜頭 4 粒剉成蓉  
 伊麵 1 個、椰菜 200g  
 伊麵 1 個、椰菜 200g  
 熱水 300-400ml



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

我家

Text、Photo：聞西 Design：Megan

14, Jan 2021

# 龍蝦伊麵加辣

## 寒冬又贏一

趁抵食試 4A 樂



調味料  
 辣椒醬、  
 豆瓣醬、  
 茄汁、  
 各 4 湯匙

做法



## 將西

好友 Jeremy 居於南半球澳洲黃金海岸，所以我哋喺香港近排凍到七度八度，佢嗰邊正正係風和日麗陽光普照嘅夏季，點會唔教人又羨慕又妒忌呢！我只可以透過佢 WhatsApp 嘅相感受吓澳洲嘅好天氣，不過要感受當地嘅美味龍蝦就容易好多，而且平到你唔信！因為某啲原因，以前大量出口去內地嘅澳洲龍蝦，近期冇辦法出口，當地業界唯有將海產出口轉內銷，供應多自然價錢平，有澳洲超市以每隻 20 澳元出售，即係唔使 120 蚊港紙一隻。Jeremy 話咁樣就叫因禍得福囉，依家隔日就食一次龍蝦，簡直曬到有

朋友！

其實佢真係有所不知，近排澳洲龍蝦已經攻陷咗香港嘅街市，差唔多每檔賣海鮮嘅舖頭都有賣澳洲龍蝦，我今次買咗隻重一斤有多嘅龍蝦嚟煮伊麵都只係 200 蚊，抵食到有朋友！抵食嘅仲有好多以前比較少見嘅海鮮，包括阿拉斯加皇帝蟹、日本松葉蟹、甚至游水天使蝦，應該係疫情之下嘅新常態，大家不妨趁平食多啲，當係苦中作樂吧。

一講龍蝦自然想到伊麵，呢個真係一個天生一對嘅配搭。如果食得芝士或者上湯嘅煮法多，可以試吓我哋個辣椒醬龍蝦燴伊麵。龍蝦買返嚟可首先放入冰格半個鐘頭，雪到佢暈陀陀先至煮比較人道。至於個個都話要放尿，即係用筷子篤佢個 patpat，海鮮檔老闆話其實唔使㗎，邊有咁多尿呢！你割開咗佢洗乾淨就得。我就比較懶，會叫老闆幫我開咗邊先，返到屋企再斬件，如果唔怕嘅話，梗係食之前先割最新鮮啦。至於龍蝦使唔使走油，炸過係會香口啲，不過我覺得喺屋企食有乜所謂，可能我比較懶啦（笑）！

1 處理好各樣材料，伊麵灼到軟身立即撈起（之後會再煮，所以唔使咁熟）。

2 先爆香洋葱，然後落龍蝦件及蒜蓉炒香。

3 加入調味料炒香，然後倒入熱水，再落椰菜叶蓋煮 3 分鐘。

4 落伊麵再煮多 2-3 分鐘（如果水太少可再加啲水），直至伊麵吸收晒啲湯汁就可以上碟。





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。



從前我成日錯過流動回收站嘅時間，



又或者搵到回收桶卻變成垃圾桶，好無奈。



係呀，我哋除咗回收紙張，玻璃，金屬鋁罐同膠樽，呢度仲可以回收怪電膽，四電一腦，小型電器同發泡膠㗎。



我的膠樽洗乾淨曬㗎喇，招紙都搵埋。



好貼心呢！跟住指示去做就能夠回收，效率更加好。



提醒你  
○ 清空  
○ 沖洗



估唔到儲埋啲濕星嘢過嚟回收，儲埋分仲可以換日用品！



荷包都慳埋~



好呀好呀，等我儲下綠綠賞積分，換幾包伊麵，通心粉同米粉煮嚟做午餐先！



你睇你睇，夜晚都有自助回收，可以放嘢入嚟。而家夜咗收工都唔怕啦~



除咗流動站同大型環保站，而家香港十八區仲陸續增設好多市區回收便利點，大家都過去睇下吓。





## 【溫馨提示】

- 終審法院大樓現為法定古蹟，不開放予公眾參觀，但可從外圍觀賞這座宏偉的建築。

## 【古蹟資訊】

### 終審法院大樓

評級：法定古蹟 開放時間：不對外開放  
地址：香港中環皇后大道 8 號

## 古蹟古鄉

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

我家

14, Jan 2021

# 古羅馬 X 希臘建築風 終審法院大樓

近日在深水埗窩仔山發現具百年歷史的羅馬式地下蓄水池，引起廣大的市民不惜犯險前往「打卡」，不少內部的照片流出後，當中的宏偉和古典的氣息令人感嘆。然而，宏偉優雅的歷史建築其實一直都在大家的身邊，今期古蹟古鄉就為大家介紹這座結合古羅馬、希臘建築風格的前最高法院大樓，現為終審法院大樓的法定古蹟。



位於香港中環皇后大道 8 號的前最高法院大樓，早在一九一二年建成，是一座揉合了遠東建築特色的大樓，過往亦都曾經用作最高法院、立法機關，甚至曾被徵用為日軍憲兵總部，現時經過修復後就成為香港終審法院。

前最高法院大樓的建成絕非易事，可謂一波幾折。隨住海旁填海計劃一九〇四年完成，時任的港督在此之前就已經打算興建新的法院及郵政總局大樓，立法局就在一八九八年決議，整體工程就在一八九九年動工興建。然而，工人在開工初時就需要移除原海岸線的堤岸，費時失事；後來又因為工程缺乏石匠與合適花崗岩，有別於西方建築以石材作為樁柱，這座大樓最後是用上一四四七棵杉木作為建材的樁柱。整體工程歷時接近十二年，前最高法院在一九一二年由港督盧吉主持揭幕啓用。



## # 愛奧尼亞式圓柱及多立克式圓柱

終審法院大樓底層由愛奧尼亞式圓柱及多立克式圓柱組成地下及一樓四周的柱廊，由於象徵秩序與公平，所有門窗分布於支柱之間對稱有致。



## # 金字屋頂

大樓的南北兩側建有兩座中式金字屋頂，以中式兩層瓦片鋪設，以防止在雨季滲漏。



## # 穹頂頂塔

大樓最高點的穹頂頂塔上，嵌上青銅製都鐸皇冠雕塑，是英王愛德華七世於 1902 年採用的御冠。



## # 楣飾頂部的皇家盾形紋飾

楣飾頂部為英國國徽為設計的皇家盾形紋飾：左上方與右下方各刻有三頭獅子，代表英格蘭；右上方的一頭獅子代表蘇格蘭；左下方的豎琴代表愛爾蘭。

## # 泰美斯女神雕像

三角楣飾的頂部豎立一尊代表公義的泰美斯女神雕像，雕像右手持著代表公正的天秤，左手持著象徵權力的劍，象徵法律精神不偏不倚及公正嚴明。



## 【古蹟的故事】

## 先後用作最高法院及立法機關

大樓由 1912 年揭幕起就被用作最高法院，在日佔時期被更改為香港憲兵部本部，並且加以興建了拘問室等設施。在二戰結束後，由於法律訴訟案件增加，大樓地方已經不敷應用，遂於金鐘用地興建新的最高法院。大樓在 1978 年受到地鐵工程的影響進行緊急復修，後來又在 1983 年改為立法局大樓。直到 2009 年，政府決定把立法會遷往添馬艦新址，司法機構就把大樓重新改建，成為現時的終審法院大樓。



常言道，守業比創業難。家庭中的小弟弟 Pius，從美國回流香港，繼承肉丸家業，學懂珍惜擁有，與幾位兄長各自守好崗位，在循序漸進中改革，一同傳承祖上幾代的奮鬥精神。



不捨得父母艱辛經營的招牌消失，Pius 接手家業，引進改革。

1967 年，陳爸爸（最右）在打肉丸。



50年香港品牌，在大埔屹立並逐步革新。

振興肉丸第一代創辦人陳岳成（Pius）的父親陳南奎。陳老先生 50 年代初由潮州來港，由尖沙嘴的麵檔打肉丸開始做起，其後發現牛丸屬當時較冷門的食品，於是決心自立門戶製作。

## # 小時候討厭打肉丸 大時大節特別無癮

1967 年，陳老先生在九龍城寨開設牛丸工場，屬當時香港第三間領有牌照的公司。陳氏一家七口其時住在觀塘雞寮，1977 年才舉家搬往大埔鄉事會街，即大埔振興肉丸現址，開展上居下舖的家庭式作業。那時候

的陳岳成，僅僅幾歲人仔，是家中的五弟。

陳岳成憶述兒時已與四名兄長落舖頭幫手，但他直言小時候很討厭打肉丸的工作，最怕踏入濕漉漉的工場環境，「同學仔大時大節四圍玩，我就要留嚟度幫手，個陣好無癮。」於是，他畢業後，並無跟從哥哥們繼承家業，遠赴美國多年從事電子行業。

相反，哥哥陳岳明從三歲起跟爸爸在街邊賣餛飩麵，幫手洗碗送外賣，順理成章成為家業的首位繼承者。但自 90 年代開始，受內地肉丸市場的打擊下，生意額不斷萎縮，早已萌生結業的念頭，陳岳明勉強撐到直到 2016 年退休，前後共計做了 53 年肉丸事業。

早在退休前幾年，陳岳明已告知弟弟：「我好累了，不想繼續做……」當時在美國工作的 Pius，陳岳成收到消息後感到震驚，不惜父親多年的心血就此劃上句號，於是便回到香港接手生意。

## # 責任愈大動力愈大 科技人美回流掌舵

Pius 面臨突如其來的轉變，從美國科技行業回歸香港傳統行業，成為新一代掌舵人，並適逢女兒出生，壓力大增；「壓力係有，要放棄份工，但都要走出舒適圈、要養家，要撐起個家族，反而成為

咗一份動力。」  
他坦言當時要犧牲「湊女」時間，由其是在冬天，「天氣凍多人打邊爐，個時就係我哋嘅旺季，唯有淡季時抖番多啲，陪多啲屋企人。」

「牛丸養大我哋一家，絕對有感情。」



牛丸由牛後腿肉製造。



在上世紀 90 年代開始，與台灣廠房合作。



肉丸老店亦有出品墨魚丸。





Pius 與大哥和妹妹 1978 年在舊舖頭前留影。



1997 年，陳爸爸在大埔店舖外。



陳媽媽 50 年不變，每日到店舖打肉丸。



Pius 欣賞爸爸的管理人事作風。

## 深受父親影響 最怕員工捱餓

「振興」這店名，由 Pius 父親在九龍城寨做工場時已用，加上 Pius 爺爺名字也有「振」，於是沿至今，兄弟們也傳承「振作」的精神。

Pius 表示，自他有記憶以來，未見過爸爸打肉丸，反而一直是陳媽媽的出品製作，然後哥哥來傳承手藝，他也是與哥哥切磋交流而學成。雖然未見識過爸爸的「真功夫」，但他深刻記得爸爸的親民領導力，是一位

值得人敬佩的父親。

「好記得老實成日會擔心大家肚餓，每次回家都是一袋二袋食物，對員工同樣的關心，會包員工膳食，每次都會預留多餘份量，叫員工打包回家。」Pius 分享道。陳爸爸樂於分享的個性，甚至深遠影響著 Pius 今時今日的經營，他一定會讓同事吃飽喝足，才開始每一日的新工作。

「我希望振興呢個香港品牌做夠 100 年。」

# 新舊兼容財圓滾滾

### 彈起三寶

### 對單加電腦



從厭惡到投入，心路歷程絕不簡單。

Pius 接手前，振興肉丸沿用舊式管理模式，甚至連一部電腦都沒有，只是用手寫單，於是他以本身的專業知識和見聞，應用到家業，將傳統辦公與經營模式，變成有系統和電子化的零售業務。

另外，Pius 認為自己並沒有取代哥哥們的位置，而是各人做好自己的崗位，將本身一個謀生工具，變成一樣具使命感的東西。

### 對外有「關公」



Pius 親自教小朋友打肉丸。

除了秉承爸爸待人接物的良好傳統，Pius 同時為振興帶來些革新，他表示家業以往都不做宣傳，「阿爸覺得唔駛搵客，貨靚就自然有客，marketing（宣傳）直頭係零！」但曾經在大型企業打滾的 Pius，深明宣傳的重要。

後來，他參考別的品牌以「一蚊一隻鞋」作招徠，便「照板煮碗」，參加美食展時主打「1 蚊 100 粒肉丸」噱頭，令公司見報並獲迴響，陸續收到親友及熟客致電查詢，同時開始攻入超市，一批一批產品得以上架。

### 對內「骰」溝通



玩扭計骰可助打開心扉。

扭計骰是不少人的童年玩意，大部份人扭了一陣就停，不會堅持到最後。Pius 認為創業就像扭計骰，要把表面上的困難化作簡單，專心一致走每一步，這樣就會有達成目標的一天。

一天，女兒回家問他：「我同學懂扭計骰，爸爸你會嗎？」為了不在女兒面前失威，Pius 花了一整天自學研究並成功。過程當中，他察覺扭計骰是一個可以開啓對話的工具，並有助了解公司裡的老員工。

從 2019 年社會風波開始，為了員工的出入安全，他任司機接送員工上下班，也開始在公司教授和陪伴同事玩扭計骰，並藉這時間好好溝通，「我之後都訂了一個目標，要每位員工傳授扭計骰技巧給三位同事。」



中國人最重視農曆新年，樣樣事物都講意頭，好似食年糕，就寓意「年高，年高，年年高」，即係大人事業步步高陞，小朋友快高長大。要食到健康無添加的年糕，最好就是自己動手做，想要低糖一點就自行減糖，油的份量又不用落太多。炮製自家新年年糕其實好簡易，當然，仲要學埋點煎先夠好味！

# DIY 好味傳統年糕

## 點樣整 + 點樣煎



材料 (份量: 10 人)



|       |       |        |     |     |        |            |            |
|-------|-------|--------|-----|-----|--------|------------|------------|
| 糯米粉   | 澄麵    | 清水     | 片糖  | 蔗糖  | 椰汁     | 油 50 毫升    | 10 吋糕盆一個，  |
| 400 克 | 150 克 | 500 毫升 | 3 片 | 3 片 | 200 毫升 | + 少許 (塗模用) | 或者 7 吋糕盆兩個 |

### 做法



① 將糯米粉及澄麵粉過篩兩次，攪勻放入大容器內備用。要確保篩過後，粉粒變得幼細，以免稍後拌入液體時起粉粒。



② 將片糖及蔗糖切開做幾塊，然後放入清水同置於煲內，用中火煮溶成糖水。



③ 糖水放涼後便可加到已攪勻的糯米粉及澄麵中，再加入椰汁及油，攪勻至糊狀。

④ 在糕盆上塗上一層油。

⑤ 把攪好的粉漿倒入糕盆，用錫紙封好糕盆面，以防倒汗水滴入年糕面，導致表面不平滑。



⑥ 開爐火，準備大鍋水蒸糕用。



⑦ 大火蒸至 60 分鐘時，把竹筷子插入年糕內，不黏筷子即可。也可以放入一粒已洗淨的紅棗在中間做裝飾。

### 四招煎出焦糖脆面不黏鑊

#### 1. 先把廚具掃上油

- 年糕質地黏糯，不少人在切年糕時已整爛年糕。其實，只要在砧板同刀具掃上一層薄油，年糕就不會左黏右黏，好易切出。



#### 2. 糕身要有厚度

- 好多人以為薄身年糕易煎，其實不是，年糕愈薄愈難翻到另一面煎，有時一翻就爛。
- 年糕最好有 1.5cm 厚，煎翻時就會乾淨利落，也有軟糯的口感。

#### 3. 蒸幾分鐘先好煎

- 年糕「外熾內冷」，原因不是落太少油。煎糕前，最好先把年糕蒸幾分鐘，令年糕不用太依靠煎煮來加熱，只需煎香表面即可。



#### 4. 糕邊起白煙才翻糕

- 年糕由落鑊至上碟，全程只需翻糕兩三次。其中以第一次最為重要，只要見到年糕邊冒起白煙，就可以翻第一次，就會見到年糕面焦化變脆，不過燻的效果。



### 小貼士

- 此食譜的糖份總重量為 500 克，屬於正常甜度，如果想少甜，就自行減糖。
- 若不喜歡椰汁，可以用同等份量的清水替代。
- 蒸年糕的時間視乎糕盆的大小厚薄，60 分鐘為 10 吋糕盆所需時間，用 7 吋模則可改為 40 分鐘。