

# 我家 HoMemory

issue

# 46

新界東地區報

隔星期四派送  
發行日期：28, Jan 2021

看得見的  
人情味

02  
03  
我家 · 焦點

起屋定商用？  
佛堂澳發展未定數

04  
醫 · 家  
大冬天飲咩最暖？  
熱朱暖足一粒鐘！

06  
心靈之旅  
塔羅占卜：  
今年發展方向在哪？

07  
無緣不歡  
大掃除唔用化學劑  
平價環保兩不誤

14  
15  
封面故事

人海一聲笑  
簡單抗疫鬱



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

# 謹慎地規劃 佛堂澳



市場憧憬，將軍澳第 137 區能打造另一個「日出康城」。

現為臨時填料庫的將軍澳第 137 區佛堂澳，重新規劃之研究自 2016 年展開，原料 2019 年公布結果，至今仍未有聲氣。該地使用期限，將於 2023 年底屆滿，區內正興建的海水化淡廠料同年開動，而政府正研究該處重置油塘混凝土廠。佛堂澳能否如早前所料，2024 年起逐步供應 3.7 萬伙單位，抑或發展工商用，仍未有定數。

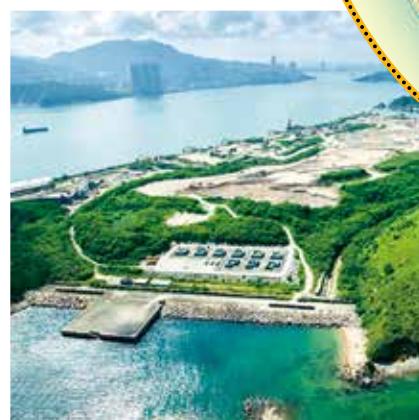
2016 年，由土木工程署及規劃署合作進行，為期三年的將軍澳第 137 區重新規劃及工程的顧問研究展開，內容主要探討該區達 80 公頃土地，日後發展的可行用途，發展所涉及的各種技術評估及基建評估。

## # 曾有建議打造另一「日出康城」

當時預料可行性研究完成後還要進行平整，最快在

### 將軍澳第 137 區範圍

重新規劃研究於 2016 年展開，曾預計可提供約 3.7 萬伙住宅。



海水化淡廠第一期正在興建，預計明年落成。

八至九年後，即最快 2024 年方有土地供應，配合填料庫運作至 2023 年 12 月 31 日的期限。其時市場憧憬，該處能打造另一個「日出康城」，料可提供約 3.7 萬伙住宅供應。

時至今日，根據土木工程署有關研究項目的網站顯示，研究仍在進行中，但結果杳無音訊。惟於 2019 年，第 137 區內南端近鐵蓼洲一幅 10 公頃用地，成功通過撥



款，現時正興建將軍澳海水化淡廠，預期於 2022 年落成。

根據水務署當時呈交立法會的文件，當海水化淡廠第一期啓用，每日可供應達 135,000 立方米的食水，約佔本港食水量百分之五。該署更表示已預留空間以便日後在有需要時擴建，把食水產量增加至最終每日 270,000 立方米，並會適時推展海水化淡廠第二階段時間表的研究。

## # 擬置混凝土廠支援附近工程

除了正興建的海水化淡廠外，去年六月，發展局長黃偉綸透露，政府正積極研究能否在該區為市場物色合適的用地設置混凝土廠，以取代已發展成綜合發展區



填料庫土地使用期限原於 2018 年屆滿，惟土拓署其後延長運作多五年。



葛珮帆促盡早做好第 137 區交通配套。

80 公頃土地  
建住宅抑或工業區？

混凝土廠倘規劃差  
引伸環境安全問題

# 盼物 佛系發展



的油塘混凝土廠。

混凝土是重要的建造材料，惟遠程運輸或會降低建築質量，因此混凝土廠在運作上，有需要在發展區域設立廠房，以支援附近一帶的建造工程。因此當時黃偉綸表示，研究中會優先考慮第 137 區的臨海用地，以提供水路運送製造混凝土的各種材料，以免增加陸路交通的壓力，並檢討在製造和運送過程減低對民居的影響。

## # 葛珮帆：建公屋連完善交通

立法會議員葛珮帆表示，將軍澳區居民一直關注填料庫對居住環境的影響，惟政府早年出爾反爾，違反承諾，置將軍澳居民及社會輿論強烈批評於不顧，仍强行

將填料庫運作延期而不肯落實關閉。她補充，這樣令當區居民將繼續無了期地承擔厭惡性設施的後果。

葛珮帆擔心，將軍澳人口正快速增長，現時將軍澳交通配套已不勝負荷，將軍澳隧道擠塞問題嚴重、將軍澳線亦遠超負荷，即使在 2021 年將藍隧道通車亦難以保證可消化新增人口。因此雖然第 137 區可提供大量土地，供重新規劃新市鎮，興建大量公營房屋，紓緩居住難題，她續指出，但前提是必須加強交通配套，如將康城線延長至第 137 區，避免繼續加重環保大道的車流量。

葛直言，將軍澳規劃屢屢失誤，第 137 區屬珍貴的土地資源，政府應盡快落實該區未來方向，對將軍澳市民有所交代。

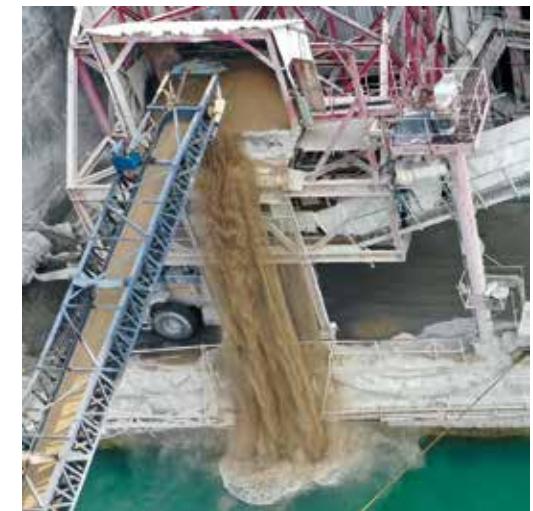
## 公眾填料庫 協助全港轉廢為材

公眾填料庫並非堆填區，而是方便回收暫存全港惰性建築棄置物料，備作填海使用。現時本港有兩個一東一西的公眾填料庫，由於本地建築廢料近年回收率已逾九成，透過轉廢為材可減少堆填區壓力，現時正為機場三跑及東涌新市鎮擴展工程提供填料。

而現時位於將軍澳第 137 區的臨時填料庫，該土地是以臨時政府撥地形式作為臨時填料庫之用。土地使用

期限原定於 2018 年底屆滿，惟土木工程拓展署其後延長填料庫運作多五年，至 2023 年 12 月 31 日。

該填料庫面積約有 104 公頃，用作儲存約 600 萬立方米或 1,080 萬噸，並由泥頭車或躉船運送的公眾填料。而另一個填料庫則位於屯門第 38 區小冷水，即內河碼頭及屯赤連接路屯門入口附近。順帶一提，惰性建築棄置物料，包括瓦礫、瀝青及混凝土等。



油塘混凝土廠塵土飛揚，污染維港水質。

政府正研究將油塘混凝土廠搬到將軍澳第 137 區，除因為混凝土需求將向該區遷移，油塘混凝土廠旁的住宅亦已相繼入伙，引伸各種環境問題。

早在 22 年前、即 1998 年政府更改油塘的土地用途，將油塘工業區改劃成作綜合發展商住區，惟到目前為此，混凝土廠仍然運作，導致塵土飛揚，除污染維港水質外，亦造成區內交通危機，去年三月一名買餸婦人，遭出入混凝土廠的田螺車輾斃。

油塘水泥廠問題關注大聯盟發言人批評，政府一直以「拖字訛」拖延重置，雖然有不少居民遷入，但現時油塘的三間混凝土廠房仍未搬走，縱使牌照到期，環保署仍繼續發出臨時牌照讓混凝土廠繼續營運，引伸各種安全問題。

發言人認為既然政府更改了土地用途，便應承擔責任解決問題。



填料庫回收暫存全港惰性建築棄置物料，以作填海使用。



佛堂澳填料庫，現正為機場三跑及東涌新市鎮擴展工程提供填料。

天氣凍的日子，一杯熱飲暖身又暖心。不少人會在冬天首選飲薑茶，但有日本節目測試發現，薑茶原來並非最保暖，排在它前面的還有紅茶和朱古力，兩者均能促進血液循環，「暖身」接近一小時。到底熱飲要怎樣選擇？

日本節目《この差って何ですか？》邀請六名女生在 20° C 的房間內，分別飲用六款熱飲，包括咖啡、紅茶、綠茶、朱古力、薑茶和甘酒。她們喝下 200 毫升、60° C 的飲品後，便定時測量體溫，以她們的體溫回落至原本水平的時間為參考標準。

咖啡最先被淘汰，測試者的體溫在六分鐘後已開始下降，同樣含有咖啡因的綠茶，也只「捱」了 14 分鐘便「打回原形」。至於薑茶剛開始時氣勢如虹，參加者的體溫一下升高至接近 36.9° C，效果是各款飲品中最顯着，但後勁不繼，在測試中途更一度跌至第四位。測試進行半小時後，只餘下薑茶、紅茶和朱古力仍有保暖效果，最終朱古力的保暖時間達到 59 分鐘，在今次測試中排第一。

## 各款熱飲的保暖效果

排名	飲品	體溫升高的時間 *	專家解說
①	朱古力	59 分鐘	朱古力含有的可可酚可促進血液循環
②	紅茶	52 分鐘	紅茶含有的茶黃素可促進血液循環
③	薑茶	47 分鐘	薑辣素令身體產生熱量，體溫迅速升高，但同時令人出汗，因而流失熱量
④	甘酒	27 分鐘	甘酒高糖，身體吸收糖份後會產生熱量，但甘酒本身較少可促進血液循環的成份
⑤	綠茶	14 分鐘	綠茶含有咖啡因，會導致體溫下降
⑥	咖啡	9 分鐘	咖啡因會導致體溫下降

\* 備註：「體溫升高的時間」指參加者飲用熱飲後，體溫恢復至原本水平所需時間

(資料來源：日本節目《この差って何ですか？》測試)



## 叱咤冬日熱飲三甲

朱古力  
紅茶  
薑茶

## # 喝熱咖啡不能保暖

節目邀請的專家解釋，薑茶中含有的薑辣素能令身體產生熱量，使體溫迅速升高，同時卻會導致出汗，因而流失熱量，較紅茶和朱古力快失效。至於紅茶和朱古力分別含有茶黃素和可可酚，兩者均可促進血液循環，令體溫上升。專家也提醒各位咖啡愛好者，咖啡會令體溫降低，因此，喝熱咖啡並不能保暖。最近天氣轉涼，怕冷的朋友要「識揀」了！



## 唔邪惡火鍋 揀清湯先菜後肉

每到冬季，不少人都喜歡「打邊爐」，就算有限聚令，港人一樣見招拆招，訂購外賣邊爐套餐在家「焰下焰下」。

常見的火鍋湯底和材料不少都高油、高卡路里，美國註冊營養師杜怡琛在 Facebook 分享火鍋「貼士」，建議選擇清湯，避開「重口味」湯底如麻辣、沙嗲，或其他會看到有一層油浮在面層的湯底，而且要「先菜後肉」，否則蔬菜從湯底吸收太多油份，卡路里隨時直逼肥牛。

## # 啤酒汽水上限一罐

杜怡琛解釋，蔬菜就如海綿，會吸收很多湯汁和油份，因此建議先吃蔬菜，再依次吃菇菌類、海鮮、肉丸，最後才吃肉片。

除了進食順序，邊爐「常客」如響鈴、午餐肉和即食麵，卡路里均十分高，想健康一點，可以選擇芋絲、海鮮、蔬菜和非油炸的丸等。此外，啤酒汽水也會攝取大量卡路里和糖份，建議只喝一罐「過過口癮」，其後改飲清茶、竹蔗水或無糖可樂。



## 慎選食材

### 較健康食材：

芋絲、豆腐、菇類、肉片、海鮮、蔬菜和非油炸的丸

### 高卡路里食材：

響鈴、午餐肉、炸魚皮、紅薯粉、芝心丸、魚皮餃、即食麵

## 播歌唱 K 醒腦瘦身 every day

以中醫及神經科學知識，啓動腦內自癒，能活化腦部潛在功能，而健康的大腦，是靠正確飲食、有效運動及靈性休息建立出來。限聚令影響下，大家乖乖留家抗疫有什麼好活動？不如找機會和家人，一齊播歌唱 K，可以醒腦又減壓！

熱烈地彈彈，熱烈地唱唱……醒腦就係咁簡單！古今中外，唱歌永遠是人類重要的行為文化。美國加州大學研究指出，單單練下歌，體內 IgA 免疫球蛋白就增加 150%，大大降低患流感機會。另外，英國坦諾福斯癌症照護中心、皇家音樂學院合作研究人員亦發現，練唱

一小時以上，體內的壓力荷爾蒙（如皮質醇）顯著降低，而免疫細胞因子數量則增加，使身體更有能力對抗疾病。

正正因為唱歌可提升腦內催產素，降低皮質醇水平，並達到減壓功效，以及聯繫人與人之感情，故此「一唱泯恩仇」是有根據的。假如因為疫情影響心情，悶悶不樂，選一首喜歡的歌曲，跟著唱出來紓紓壓吧！



(圖片來源：Ketut Subiyanto from Pexels )

女士們要留意！原來以 60kg 人士計算，唱一分鐘歌可消耗 20 卡路里，所以一家大細不妨在家玩佔歌仔，運動一下！



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。





全港社區抗疫連線

# 抗疫情緒支援熱線

6773 0564



連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊，  
為需要的市民提供免費的心理支援服務。

服務時間 12:00-20:00 (星期一至日)

抗疫路上  
您絕不孤單



28, Jan 2021

Text : Depp & Milky Design : Megan

作為一個身心靈導師，基本上每個學生都會問我：老師，我點先可以搵到我的人生使命？在處理個案的過程中，也有很多來訪者感到生活沒方向好迷茫，問我：人生方向應該是什麼？這些問題，其實只有他們自己的靈魂可以回答自己，或者可以說，這個問題是沒有標準答案的。

# 找尋人生的意義



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。



在身心靈界，有很多工具來幫助我們找到「本我」(id)，找到人生使命和方向。可是細心想一想，為什麼我們要找人生的使命和方向？是不是為了你的生命變得有意義、有價值？是不是為了證明自己是有用、有在努力？這些是不是也是執著的一部分？

# 「活好每一個當下，就是最有意義的事。」

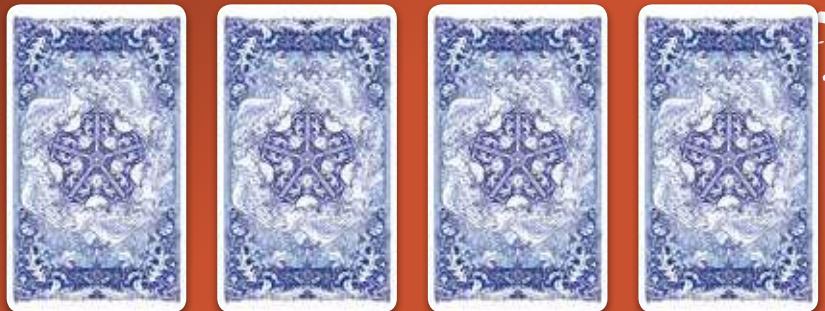
在我看來，人生的意義不是先天定下來的，而是我們每分每秒創造出來的。活出滿足、喜悅的每一天，讓自己喜歡自己的生命就是最大的意義。如果你現在沒有方向沒有目標，沒關係，專注在手邊的每一件事，小至每一次刷牙、每一次洗碗、每一次咀嚼、聽的每一句歌詞，感受你的五官五感，這就是「當下的力量」。當我們活好每一個當下，就是最有意義的事。

# 塔羅占卜

正式踏入 2021 年，如果你想找找靈感，看看新一年你應該向哪個方向努力發展，想知道生活的重心會在哪邊個領域的話，這次占卜就唔好錯過啦！

## 事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：我 2021 年的生命應該向邊個方向進發？然後憑感覺在右面 ABCD 四張牌中選擇一張。



# 2021年 我發展方向與生活重心在哪？

• 2021 年你的主題就是累積和守護，或許有一些人事物出現，你會想辦法他們作出守護的承諾。

## D 噩煞騎士 Knight Of Pentacles



• 在 2021 年，你更注重靈魂層面提升，更關懷物質的榮耀，對象或是和身邊親人靈肉和矛盾，對象或是和身邊親人靈肉和矛盾。

## C 豐饒五 Five of Swords



• 在 2021 年，你可能會遇到一些困難，更多時間去關注你的內心，或會研練知識或技能，或是工作上的上司同事，亦有可能會在舊本裏面。今年你會加速審覈到自己的專屬機制和需要完成的功課，好比你會思考關於「錢袋袋」、「贏家輸家」，或是自己的內心。在這些衝突中，你會更懂得調整內心的時間，獲得智慧的開拓。當弄清楚衝突的本質，你會更加有魄力去進步。

## B 女祭司 The High Priestess



• 你或許已經疲憊的 2020 年，在新的一年，你會想安定下來，可能會找到一個很舒服的安樂窩，或者有一段很穩定的感情關係來滋養你，又或者有一份穩定舒服的工作。總而言之，你會享受一份舒適、放鬆的時光。

## A 魔杖四 Four of Wands



臨近農曆新年，不少家庭都會做大掃除，希望送舊迎新。不過，好多媽媽同姐姐在大掃除時，都有好多清潔難題！以下就教大家如何輕鬆用比較環保的方法去清洗屋企，減少使用化學清潔劑，一於用環保大掃除來迎接牛！

無綠不歡

我家  
HomeMemory

28, Jan 2021

# 大掃除唔用化學劑 平價環保清潔貼士 去舊迎新！

## 抹窗篇

### 報紙油墨有神奇作用

報紙的吸水性強，油墨像蠟一樣保護玻璃，讓玻璃有光澤。所以，用報紙抹玻璃時，可以先將報紙揉成一團，沾點水後，直接拭抹玻璃，第二次就拎乾報紙再抹一次。記得兩次拭抹的方向要一致！



### 保鮮紙竟然另有用途

廚房的窗口油淋淋，要徹底清洗乾淨並不容易！但是，在玻璃上噴上「玻璃環保清潔劑」，然後蓋上一層保鮮紙，15分鐘後，撕走保鮮紙，再用乾布抹一次，本來油膩不堪的玻璃，就變到同新的一樣！



### 菜頭有用唔浪費



除咗報紙，將洋蔥去皮切半，用切開的一面摩擦玻璃，趁洋蔥汁液仲未乾時，即用乾布一抹，玻璃就會變到好乾淨！蘿蔔頭的作用也一樣，所以，煮飯時用剩的材料，切勿浪費！



### 點整「玻璃環保清潔劑」？

就係將白醋用水稀釋6倍後入樽備用，做法簡易，既安全又環保。



## 用具篇

### 橄欖油亮澤不鏽鋼

不少煮食用器具是用不鏽鋼製造，要徹底清潔不容易，但原來只需要在抹布上倒入適量的橄欖油再擦拭，之後再用紙巾擦乾就可以回復不鏽鋼的光澤。



### 牙膏有效去茶漬

經常飲茶或咖啡的朋友，好易就會發現瓷杯、茶壺積了一層褐色污漬。只要沾上少量的牙膏再輕擦，就可以去除茶漬，也不損瓷器表面。你亦可以將檸檬片放入杯中，用溫水浸泡3小時，再用熱水沖洗都可以洗走污漬。



## 電器篇

### 白醋 + 暖水潔淨爐灶

將白醋和暖水大約以1:2的容量比例混合，再用百潔布沾上白醋洗爐灶，過程要帶上手套，避免弄傷皮膚。至於燒焦變黑，可以先灑一點蘇打粉在爐灶上，5分鐘後就用清水洗抹。



### 鹽 + 檸檬去砧板異味

切食材的木砧板，就算清洗完成日都有陣味。先用熱的番皂水清洗砧板，掠乾之後，就將檸檬切半並沾上鹽，慢慢拭擦砧板，就可以去除異味。



### 蘇打粉 + 白醋洗雪櫃

用蘇打粉混合白醋抹雪櫃內部，白醋有殺菌作用，不需要再用水清洗。至於雪櫃門邊的污漬可先用牙膏擦拭，然後用白醋抹掉。最後，可以放切開一半的檸檬或者泡過的茶葉來辟味。

### BB油趕走金屬暗啞

水龍頭、金屬架等使用鍍鉻的質料，用耐咗會出現暗啞或者起小黑點，原來只要用抹布沾嬰兒油擦拭，就可以回復光澤，不須要另買專用清潔劑！

下個月就是一年一度的農曆新年，是市民最重視的中國傳統節日。過往，行年宵花市、睇新年煙花、吃團年飯和外出拜年等等，滿街熱熱鬧鬧，洋溢喜慶氣氛。可惜，今年好景不常，疫情持續，限聚令仍未放寬，戶外活動相繼取消，政府亦不鼓勵節日的家庭聚會。

不過，香港人腦筋靈活，「拜年活動」亦電子化起來。利用一些電子賀年咁，或是一段賀年視頻，就算在過年期間，親朋戚友照樣可以互相恭賀，繼續將拜年的習俗傳承下去。

今日就教教大家，如何製作電子賀年咁及視頻啦！

## ① 電子賀年咁 DIY

由於通訊設備的發達和普及，電子賀年咁的拜年方式日漸受落，大家不要以為製作電子賀咁很複雜，其實小朋友也能做得到。

首先，準備好一張大紅畫紙作為揮春之用。在上面寫上祝賀語，小朋友在字旁邊加以裝飾，可以利用一些新年氣氛的貼紙、手繪圖案、或者用棉花棒沾上不同顏色。



揮春完成後，小朋友可以穿上新年氣氛的衣服（可參考上一期教你的「網購衣服」），手持揮春，在家中找個特色背景拍照。完成後，更可在手機上的美圖app，添加些新年元素！

齊  
高  
歌  
齊  
鼓  
掌

# 喜氣洋洋 過年“e”傳統

## ② 創作賀年視頻

除了電子賀年咁，有些人更會視像拜年，但由於分隔兩地的親戚與朋友，或會遇上時差，所以衍生了賀年視頻，同樣我們都可以簡單的自行創作。

### 傳統型

小朋友同樣可以穿上新年衣服，雙手緊握，對鏡頭說出恭賀的說話，例如：恭喜發財，萬事如意，學業進步，心想事成。



### 創意型

小朋友毋須正正經經的演繹，可以在家中不同的角落，取出不同的物件，家長從旁引導指出物件與賀年的聯繫性。



中國人的家庭觀念重，農曆新年重點就是團圓和親情，彼此間聚首一堂，互相祝賀。現在可以藉着電子化的便利，維繫人與人的聯繫，這不但沒有破壞傳統習俗，而且將之延續，可加強家族凝聚力！



提供培訓

製香薰蠟燭圍裙

「香港人往往對受性剝削的人士避而不談，視而不見。」Sons & Daughters 執行長 Janice Chan 表示，除了「性工作者」的身分，受性剝削人士也是別人的母親，也是別人的女兒。

Janice 生於華人家庭，自幼赴英國讀書，修讀心理學相關學系，12 年前回流香港後盼能夠透過自身力量，重新與出生地聯繫起來，就從幫助社會的「隱形」社群開始。

她感嘆儘管香港擁有完善的社福體系，但支援受性剝削人士的團體少之有少。Sons & Daughters 藉著向受性剝削的人士，提供為期一年的輔導和培訓計劃，助她們擺脫困境，重建自尊和自信，為未來的新生活做好準備。

Janice 深信：「每個人都有自己的價值，並不分性別、年齡與種族。曾飽受身體及心靈上暴力折磨的女性，也有值得被愛及追求美好生活的權利。」

計劃最初旨在向學員提供各類型的技能訓練，例如整香薰蠟燭及縫紉、刺繡等，從未想過要開創一盤生意。惟隨著香薰蠟燭、圍裙等製品愈造愈多，促使 Janice 及團隊將產品帶到教堂「試水溫」，以捐款形式售賣，隨之創立旗下的

外展團隊到廟街了解性工作者的日常生活。  
社企品牌 ReStore。ReStore 一切利潤將撥到學員的「新生資金（exist fund）」，作為他們「畢業」後投入另一個新職途，重新融入社會的資金。

**讓她們意識到除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。**

ReStore 的出現，不但在財務上支持學員，更助她們重建自信心。Janice 表示，每件產品均由人手製作，當心血結晶獲別人欣賞，以至付錢購買，令這班學員肯定自己價值。「讓她們意識到原來除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。」



每件縫紉製品注入心血。



外展團隊到廟街了解性工作者的日常生活。

韓國爆出「N 號房事件」震撼全城，重新引起社會對「性剝削」議題的關注。香港慈善機構 Sons & Daughters 爲改變本地「紅燈區」的情況，向遭受性剝削的人士伸出援手，助他們重獲有愛、有家和有自由的新生。



Janice（左）與友人幫助「隱形」社群建立自信。

# 社企助姊妹妹妹發展工作獨立性

接受培訓，裝備自己以幫助受性剝削人士。

輔導過程中有不少暖心鼓勵。



## 協助學員實現願望

不限於現成品製作，Janice 亦會協助學員實現願望。Sons & Daughters 每位學員均定期與社工會



婦女們精心巧製的蠟燭產品。

面，透過了解其興趣或夢想，提供相關技能培訓，Janice 笑指：「並非每位學員也要整蠟燭、造圍裙」。

Janice 分享一個個案，印證知識和技能的重要性。「Mary（化名）夢想擁有蛋糕店，故在計劃中，她除了學整蛋糕，同時學做生意。可惜 Mary 家鄉生活水平較低，當地人無法負擔昂貴的蛋糕成本。」

即使如此，Mary 未有放棄。她發現社區內有父母因經濟問題，未能讓孩子讀書。Mary 有感若不伸出援手，孩子們只會重複自己的悲劇。於是，Mary 利用自己的「新生資金」及所學的商業知識，成立一間學校，藉以生命影響生命。目前，該學校有 77 位學生。

# 主婦悉心照顧寄養女嬰

平凡的香港主婦少茹，六年前起任寄養家長，負責照顧當時十五個月大的女嬰熙熙。就如天下父母一樣，看住孩童成長，時間過得特別快，如今熙熙已是適齡學童。在這段歲月中，少茹感受的甜酸苦辣不會比一般媽媽育兒時少，但她表示仍會堅持到底，繼續為熙熙提供一個舒適的「家」。



教到小朋友係開心嘅，  
開心多過唔開心！

少茹



## 寄養有愛心「加獎」

與一般院舍式寄宿兒童不同，熙熙自一歲多便跟隨少茹回家生活，當「親生女」般疼愛，含辛茹苦地養育。

不幸地，少茹早在熙熙幼年時發現，因遺傳關係，熙熙智商比平常人略低，被評定為「有限智能」。少茹輕描淡寫地說：「和她溝通並不容易，說話內容需要淺白點，也要有耐性慢慢講，講多幾次。」去年10月，少茹到訪家福會葵芳服務中心分享照顧寄養兒童點滴滴滴，表示無悔當上寄養姨姨。

**經常對我說：**  
**好愛你，好鍾意你！**

說到底，對於少茹來說，熙熙和一般小朋友無異，都是活潑開朗的小女孩，是家庭中的開心果。少茹笑咪咪地分享：「她很可愛、很乖，說話『甜到漏』，經常說：『好愛你，好鍾意你！』，逃到人好開心。」



熙熙每個成長片段，都是少茹珍而重之的美好回憶。  
(資料圖片)

### # 堅守初心獲親厚關係

縱使照顧熙熙時付出的時間和心力均很多，少茹仍堅守初心，著眼於從寄養服務中得到的滿足感，更珍貴的是獲得和熙熙的親厚關係。「當初都係認同呢個服務先至做（寄養家長），教到小朋友係開心嘅，開心多過唔開心！」

**每人都有佢叻嘅地方！**

熙熙從小喜歡畫畫，少茹發現她有畫畫天份，也願意多加栽培，「每人都有佢叻嘅地方！」看見熙熙天真爛漫的笑容，便讓人明白到，寄養兒童需要有心人願意接納其獨特性，並讓其感受愛與關懷，成長歲月就可快樂地渡過。



看著熙熙敬贈的畫作，少茹甜在心頭。



少茹到家福會分享照顧孤難點滴。

## 盼教局正視 「笮界」學童處境

隨著熙熙逐漸長大，少茹要面對的問題和挑戰越來越多，其中最大的難題是熙熙的升學問題。在教育局現行規則下，「有限智能」的學童會被安排到主流學校就讀，沒有斟酌餘地，使少茹和熙熙都苦不堪言。

**她不是不愛學習，  
只是能力有限。**

少茹說：「佢（熙熙）日日放學返嚟都喊，話好唔開心，唔想返學！」，並指出熙熙在學校甚少朋友，可能遭受歧視和忽略。「她不是不愛學習，只是能力有限，看到她返學感到如此痛苦，我都好『心喟』。」

她認為，教育局這種「一刀切」、只憑智力評估結果決定就讀學校的做法過份死板，忽略了像熙熙這樣「笮界」的兒童，處境變得十分尷尬，令他們高不成、低不就。她期望有關方面能正視這群處於灰色地帶的學童，個別和彈性地處理他們的學校和教學安排。



少茹當年經朋友介紹，機緣巧合之下成為家福會之寄養家長。

## 材料：

豬手 1 隻約 1000g  
韓國硬豆腐 1 至 2 件  
蒜頭 5 粒  
花椒 7g  
青花椒 7g  
酸菜 40g  
大蒜 2 條  
唐芹 1 棵  
辣椒乾適量  
薑幾片  
水 1200ml  
辣油適量



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



## 調味料：

生抽 1 湯匙  
蠔油 2 湯匙  
紹酒 2 湯匙  
豆瓣醬 3 湯匙  
冰糖 1 小粒



花椒配  
料兩溝惹味  
**麻辣豬手湯底**



唔經唔覺抗疫嘅日子已經滿咗一年，日日戴口罩辛苦？經過咗四季冷熱考驗，已經唔覺得係咩一回事喇，宜家甚至識得苦中作樂，買啲唔同款式唔同顏色嘅口罩襯衫。講到辛苦，應該係廣大負責煮飯嘅媽咪、老婆，好多朋友都話以前好少煮，宜家竟然要預備一日三餐，老公子女 lunch box，又因為要減少出街，有時幾日先買一次餸，諗要買咩餸已經老了幾歲。

所以呢，有時候都要俾自己偷懶一下、放鬆一下。唔想煮除咗叫外賣，宜家超市多咗好多包裝食物、火鍋湯底，例如由台灣入口嘅麻辣鴨血、豆腐，仲有我最鍾意嘅台北馬辣麻辣火鍋湯底，個味道就同喺台北食嘅一

樣，真係好有去旅行嘅感覺！不過預先包裝食品始終都有啲味精，其實整麻辣火鍋湯底又唔係想像中咁複雜嘅，我呢個簡單版本朋友試過都話正，用嚟炆豬手真係冇得彈！

我嘅食譜會用兩種花椒，包括普通花椒及青花椒，兩種溝埋先至夠香夠刺激，花椒街市雜貨舖有得賣，一小包足夠煮一至兩次，至於豬手豬腳都有乜所謂，我鍾意豬手多肉，豬腳主要食皮，想補充骨膠原就買豬腳啦。加多個 tips，豬手飛水嘅時候，加啲白醋可以減少油膩口感，之後記得過冷河，豬皮就會更加有彈性，另外今次用咗韓國硬豆腐，最啱配麻辣火鍋。

**做法一** 煮滾一鍋水，加 2 湯匙白醋，落豬手煮 5 分鐘，之後撈起沖凍水備用。



**做法二** 燒熱鑊落油，爆香蒜片、薑片及花椒，再落豬手炒香。



**做法三** 加入調味料炒香，加水冚蓋滾後轉細火炆 30 分鐘，之後落豆腐再煮多 15 分鐘。



**做法四** 食之前落少少鹽調味，再落芹菜段、大蒜段及酸菜絲，最後淋上適量辣油，可以既話隔夜食更滋味。





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。



評 級：石礦場沒有評級，而天后宮就被評為三級歷史建築。

地 址：鯉魚門三家村

前往方式：乘坐港鐵至油塘站，步行約15分鐘到達鯉魚門街市，然後沿海傍道再走約20分鐘前往石礦場。

· 鯉魚門石礦場現屬郊遊景點，路途上會經過民居，參觀時保持安靜，注意安全。



### # 天后宮

鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，現在所見為1953年重修的面貌。



### # 石礦場

荒廢後的礦場遺址盡是巨型石塊、殘破石屋、開採過的石山。



# 走訪隱沒的歷史建築

在疫情衝擊之下，不少港人都感到「抗疫疲勞」，每逢假日都會到郊外遊玩。

在大多數博物館都關閉的情況下，到底大家假日還有甚麼好去處呢？今期的古蹟古鄉就帶大家到鯉魚門一日遊，尋找這個地方的歷史建築。



海堤。

早在明朝的《粵大記》中，關於當時香港的部分就已經載有鯉魚門（海峽），惟不少歷史文獻如明代編修的《新安縣志》散佚，能了解明代鯉魚門的史料就變得少之又少。現今大家對鯉魚門的認識大多都是基於清朝是此處成爲海盜據點，但其實鯉魚門是一個知名的石礦場。

與其說鯉魚門是漁村，倒不如說是採石地更爲貼切。昔日的鯉魚門沒有漁農活動，反而是與牛頭角、茶果嶺、茜草灣的石礦場結盟成爲「四山」，專門開採石礦。在英國租借新界後，當時港英政府刊憲批准鯉魚門石礦場營業，直至一九六七年因爲實施火藥管制才令到礦場不獲續牌。礦場人去留樓空留下大量打石痕跡，而由於近海因素，令到不少海鮮酒家進駐，成爲「漁村」。

## 海盜鄭連昌與天后宮

誰又能想到供奉神明的廟宇竟然是與海盜有關？現時鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，但如今的面貌已是一九五三年重修而成。這座天后宮有不少花崗石塊，其中一塊寫有「天后宮／鄭連昌立廟日後子孫管業／乾隆十八年春立」，亦即是建廟年份為一七五三年。

值得留意的是，這塊花崗石塊上刻有的「鄭連昌」實際就是雍正末年佔據鯉魚門的海盜鄭連昌，他的兒子鄭耀一後來更是海盜張保仔的養父。據指，這座廟宇建立的目的竟是為了充當瞭望台，監視來往船舶以防官兵進剿。



### # 燈塔

燈塔位於九龍觀塘區油塘三家村之南，最初為1902年設立的無燈航標，在1924年增設燈號，後來約在五十年代重建，服務鯉魚門一帶的海域。



28, Jan 2021

Text : 雨湘、杜森 Photo : 受訪者提供 Design : Aso



小學員們享受大笑瑜伽，紛紛手舞 該活動結束後，學員笑逐顏開。足蹈。



May 說：「我想為大家送上歡樂。」



## 瑜樂無窮 伽持三步

2021，向煩說不！

① 聽着拍子，然後拍手，再唸口訣：  
「Ho ! Ho ! 哈 ! 哈 ! 哈！」

② 一邊模仿獅子吼叫，一邊雙手模仿出爪，向左右撥開再伸腳。若然未能達到笑的效果，可還原到第一步重新開始。

③ 再拍拍手，豎起大姆指說：「非常好！非常好！Yeah！」整個過程完結。



回顧 2020 年全球受疫情影響，口罩成為全球的生活必需品。經濟低迷下，最新數據顯示香港有八成家庭收入減少，可想而知，不少人正處於人生低潮期，面對突如其來的生活轉變，大笑由本能變為奢侈品。一位平凡的香港「師奶」，卻默默在疫境中想盡辦法穿梭人群，激發香港人的本能，放聲大笑。

# 簡單抗疫 韻

## 主婦推廣大笑瑜伽



現為大笑瑜伽導師的 May，從 2008 年開始接觸大笑瑜伽，起初在網絡上瀏覽資料及教學片段。

May 本為家庭主婦，平日「全職」照顧家人的起居飲食，長年無意間累積的壓力無處釋放。當兒女逐漸長大，她在機緣巧合下嘗試接觸大笑瑜伽。最初學習以笑調整橫隔膜呼吸，從中感受到笑容如何舒緩壓力，May 最明顯的轉變是：「畀人撞到都唔會動氣，情緒管理嘅唔同，懂得諒解別人。」

### #15 分鐘大笑 配合動作呼吸

大笑瑜伽中的大笑，要連續維持 15 分鐘或以上，過程中身體會產生幫助調節情緒的荷爾蒙——安多芬血清素。同時，配合不同的動作及呼吸法去處理壓力，紓緩情緒。大笑瑜伽已有 25 年歷史，亦普及至全世界，每個國家的 Laughter Yoga Club 都有不同的方式。

May 強調，大笑瑜伽並非如傳媒經常所指僅有誇張的演藝，而是按照參與者的體質，設定不同的瑜伽動作及呼吸法，所達到的效果也不相同。

大笑瑜伽藉動態幫助參加者進入靜態放鬆，May 憶述：「我一開始會假笑，慢慢變成真笑，然後融入同投入。」日子有功，她發現自己更容易察覺到情緒波動，化解壓抑情緒的能力也逐漸提高。



老友記課堂上尋回童心。



教學互動，學生投入，老師更投入。

## 熱心教學 童叟無悲

老友記哼童謠 小朋友添活力



靜下來的時候，依然保持微笑。

身為導師，May 眼見不少參與者由無從入手，變得更加投入課堂、更活躍。最讓她印象深刻的，就是教授獨居長者，當中一名患有腦退化症的老人家受氣氛帶動，在課堂上尋回童心，接觸大笑瑜伽後，臉上漸漸多了純真的笑容，也越發放鬆。

### # 會堂學校開班 增使命感

May 表示，「不知不覺間，老人漸漸回憶起昔日的各種快樂，甚至哼起兒時喜愛的童謠。」一個又一個返老還童的情景，讓 May

感受到大笑瑜伽具有喚起人們快樂無憂的魔法，而參與者融入氣氛的一刻，展現的笑容盡皆真摯無瑕。

May 除了開班教授外，去年更到小學推廣大笑瑜伽。小學生活力充沛，更易投入，May 希望藉此送贈他們解決負面情緒的方法，學會以「笑」改變心境，以開心的情緒面對生活上的大小事。May 十分享受現時的生活，對大笑瑜伽仍充滿熱情，亦格外有使命感。

# 人海一聲笑

## 社區校園修身齊家



世上沒有無緣無故的愛，但有無緣無故的笑。



### # 興趣變職業 望港人「開心啲」

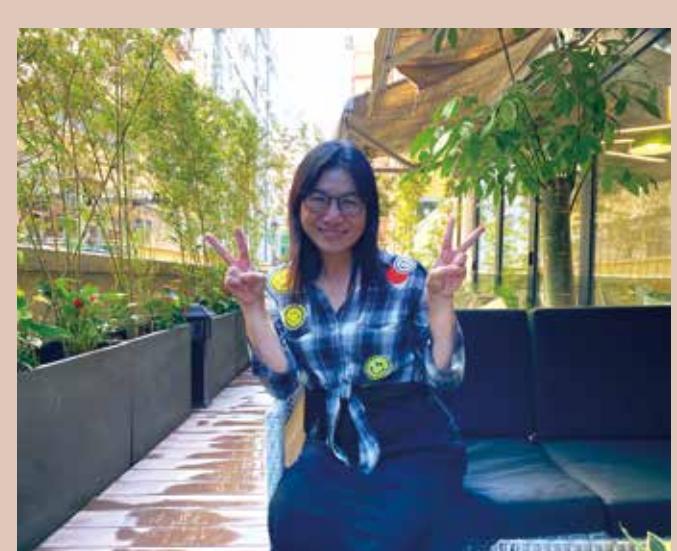
大笑瑜伽為 May 帶來心境上的轉變，她盼望更多香港人「開心啲！」May 決心將興趣轉為職業，成為導師，向大眾推廣大笑瑜伽，使更多人參與其中。在課堂上，May 會用聲音帶領參與者做出不同動作，刺激他們呼吸，如拍手、「Ho」、「哈」等，以帶動橫隔膜。教授時配合不同的肢體動作、正面的語言、小遊戲或唱歌等，去引導參與者的情緒。

每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽

May 希望達致傳遞正能量，培養參與者以「笑」化解負能量的習慣，May 也說過：「每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽」，會施展渾身解數博知己們一笑。

不過，她的導師生涯亦非一帆風順，要在短時間內傳遞大笑瑜伽的訊息亦不容易。May 表示，教學上曾有不少「滑鐵盧」時刻，參與者在過程中完全沒有笑容，也沒有投入情緒享受活動。

誇張的大笑與表達，正是 May 破冰的殺手鐗。



一眾導師在會展宣揚 Laughter Yoga。



招牌笑哈哈恤衫和勝利手勢！疫情下，May 加緊腳步傳播快樂。

## 停了面對面 停課不停笑

### 脫下口罩 網上 Ho 哈喚正能量

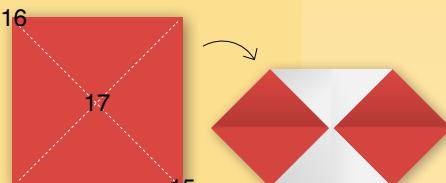
受疫情影響，大笑瑜伽的實體授課暫停，對大笑瑜伽充滿熱情的 May 卻沒有因此止步。她在網上舉辦不同分享活動，連繫社會各階層發放抗疫正能量。May 為了參與者安在家中也能開懷大笑，透過 Zoom 進行網上版大笑瑜伽，讓參與者脫下口罩一齊交流，一聲「Ho」一聲「哈」，讓參與者樂在其中，一洗疫情所帶來的苦悶感。

May 坦言，Zoom 也帶來不少限制，譬如在指導瑜伽動作時，無法仔細觀察參與者的變化，隔着屏幕難以照顧每一位參與者。對於未能投入活動的他們，May 唯有期盼疫情有完結的一天，好讓每一位拋開煩惱，擁抱真正的快樂。始終進行大笑瑜伽活動時，身處現場才更易感受到氣氛。



### 再摺出財神身體

- ⑧用另一張正方形紙，把四個角分別雙對摺後攤開，留下兩條虛線所在的兩條摺痕；把角 15 跟角 16 分別摺向中心點 17 後攤開。



- ⑨把角 15 跟角 16 分別摺向最近的摺痕，將邊 18 與邊 19 分別摺向最近的摺痕。
- ⑩把前圖的角 20 沿著點 21 與點 22 的連線向內翻摺。然後，把角 20 再反向翻摺至邊 23。

- ⑪轉另一面，把角 24 向內翻摺至摺痕交點 17，並將右側部分沿住摺痕 25 向左翻摺。
- ⑫將壓在內部的角 24 翻上來，然後把角 24 向左翻摺一小部分。

- ⑬邊位也向左翻摺一小部分，不要超過左側的邊位；將邊 26 摺向邊 27，邊 28 就摺向邊 29 並對齊。

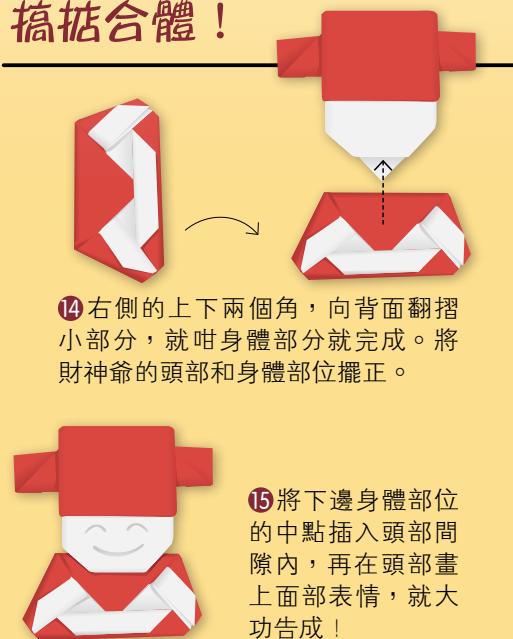
半年就到，好多人都準備幫屋企或者公司佈置賀年飾物，揮春對聯一定有。有人為了加旺財運，更加會在風水位擺放金元寶。小編今次就教大家摺個小財神，幫屋企增添農曆新年的氣氛，又祝各位財源滾滾來。

# DIY 摺出牛年小財神

祝願財源滾滾來



### 搞掂合體！



- ⑯將下邊身體部位的中點插入頭部間隙內，再在頭部畫上面部表情，就大功告成！



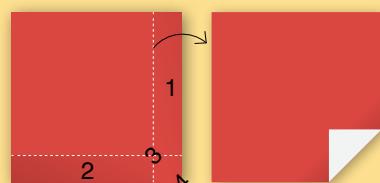
### 材料

兩張邊長為 7.5cm 的紅色正方形紙

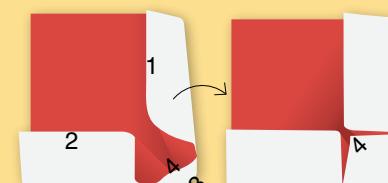


### 先摺出財神頭部

- ①把邊 1 和邊 2 分別向內摺大約 1cm 後攤開；把角 4 沿住兩條虛線的交點 3 向內摺後攤開。



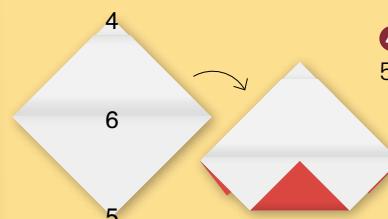
- ②把邊 1 與邊 2 兩條鄰邊沿住摺痕同時向內摺；角 4 沿住兩側的摺痕壓折落來。



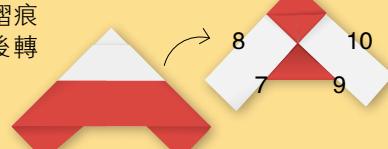
- ③將角 4 摺向角 3，將角 4 攤開；角 3 摺向角 4 同角 3 中間的摺痕，再將角 4 壓折落來。



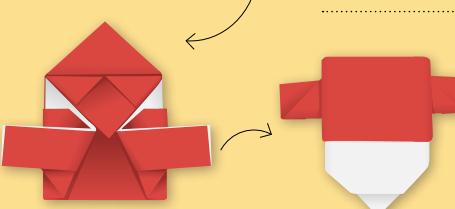
- ④轉去另一面，將角 5 摺向角 4 後攤開，留下摺痕 6；然後，將角 5 摺向中間摺痕 6 的中點。



- ⑤將下部分沿住摺痕 6 翻摺上去，然後轉去另一面。



- ⑥把邊 7 摺向邊 8，邊 9 就摺向邊 10；將邊 11 沿住交點 13 向內翻摺，底邊要對齊；邊 12 沿住交點 14 向內翻摺，底邊對齊。



- ⑦將角 17 向外翻摺後，交點 15 與疊邊 16 對齊；內側的另一個角也同樣摺法。最後翻面另一面，就見到財神爺的頭部完成！