

HoMemory

看得見的人情味

14
15

封面故事

命運是對手
成功靠雙手02
03

我家・焦點

東鐵新信號
安全打問號

04

醫・家

疫苗明起可接種
流程疑問話你知

06

心靈之旅

2021 上半年
星座運勢排行榜

07

無緣不歡

回南天怕晾衫？
教你環保乾衣法

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





九卡車與十二卡車列車將混合行駛。

新訊號系統自2月6日投入使用，同時新南韓製九卡列車亦投入服務，與現有的十二卡列車混合行駛。雖然新列車企位空間感較大，亦較新淨，一改以往東鐵車廂的殘舊，但隨之以來是有來自北區的乘客，認為繁忙時間較以往擠迫。

車廂停電 乘客如「困軚」

粉嶺居民朱先生直言：「上午六點粉嶺出九龍，平時瞓喺度都得，今日車都上唔到，太和大埔墟沙田大圍點算？」家長梁女士亦擔心一旦學校復課，學生將更難上車：「（新車）真係迫咗，排隊上車亦亂咗，唔知要幾耐先可以適應！」

除改用九卡車令載客量大減，新信號系統投入運作後亦問題頻頻，導致多日來造成多次輕微延誤。就在新信號系統啓用首日下午，東鐵線上水站附近曾因新系統不暢順，導致個別列車延誤三至五分鐘。

同日下午五時許，一輛新列車在大埔墟站前往大學站途中，突然停電並緊急煞車，車廂照明、冷氣系統及顯示屏一度中斷，有乘客形容猶如「困軚」，更有人因急煞猝不及防扭傷。港鐵當時表示，懷疑列車供電組件出現故障。

工程車被誤判衝燈 19 次

而直至新系統正式運作第九日，東鐵線大學站附近仍繼續發生信號系統事故，有緊急停車指示燈突然亮起，導致車長需要急煞車。

不只如此，2月中更有消息指出，東鐵新系統投入服務後至今，竟多次錄得「假衝燈」的情況。有列車被系統錯誤判斷衝紅燈，實際上當時列車卻是依燈號行駛，或停在符合要求的位置。就在新系統啓用後翌日凌晨，一輛工程車來往馬場至紅磡期間，便被誤判衝燈 19 次。



新系統運作後，曾有新車突然停電，乘客一度受阻。

東鐵線轉用新信號系統，並逐步轉用九卡車。新系統投入初期，除多番出現班次延誤外，更有指新系統啟用後仍多次誤判列車衝燈，有工程車更錄得一晚 19 次「假衝燈」的問題，令人擔心新系統的安全性。此外，有粉嶺及大埔居民直言，轉用九卡後比過去更為爆滿，就算能迫入車廂，也「由平時坐變企到出九龍！」

系統問題多 車卡迫到爆

東鐵新信號安全打問號

車長：難證清白感壓力

有東鐵車長直言，試用新系統後「假衝燈」偶有常發生，下班後有上司查問是否違規，令他感到壓力大增，擔心無憑無據下難以證明清白。

事實上，在去年9月11日，新系統擬正式投入使用前一日，港鐵宣布便因在測試階段出現過至少三次「假衝燈」、甚至入錯線等嚴重問題，臨時宣布煞停新系統再進行測試，一直延至本月初才投入運作。

港鐵發言人回覆《我家》證實，東鐵線新系統有需要磨合及調校亦曾出現「假衝燈」問題，惟近日相關問題出現次數已減少，工程人員正與系統承辦商溝通，跟進及調校系統，重申問題不影響列車安全運行。機電工程署發言人表示，系統磨合初期出現的問題，雖不會影響鐵路安全，但引致列車服務延誤，情況並不理想。

有乘客因新系統急煞車而受傷，圖為該乘客的醫生證明。



大學站緊急停車指示燈突然亮起，導致列車急煞停。

陳克勤促港鐵馬上提高透明度，以釋市民對新系統的疑慮。



陳克勤促港鐵提高透明度

東鐵新系統啓用後問題問題多多，折騰依賴東鐵出入的新界東居民。立法會議員陳克勤憶述，當日港鐵指要更新信號系統，同時要將十二卡車轉為九卡車時，他早已預料載客量並無顯著增加，因此一直向運房局要求改善情況。當時局長陳帆回應，沙中線開通後，會對東鐵線客流有紓緩作用。

陳克勤向《我家》續指，惟現實情況是，屯馬線至今未全線通車，新信號系統投入服務前後經過多次測試，仍接連出

現問題，令東鐵載客量未能受惠新系統提升載客量之餘，反而故障增加，令東鐵線穩定性大打折扣。

他認為，雖然東鐵稱「假衝燈」問題不會影響鐵路安全，但擔心有關系統出現故障會導致意外，危及大眾安危。因此他促請港鐵提高透明度，公布有關情況及成因，令市民安心。



有市民直言九卡車令繁忙時間更難上車。



有北區居民指轉用九卡車後，車廂明顯比以往擠迫。

準備東鐵過海 紅磡停站十次

港鐵需在十個周日裡，全日暫停東鐵線來往旺角東至紅磡站列車服務，進行東鐵線過海段軌道接駁工程，首兩次軌道工程已於1月10日及2月21日完成，至於4月至10月期間暫停服務的八個周日，港鐵表示會於每次暫停前最少一星期公布確實日期。

工程日主要進行包括在原有路軌上安裝軌道接駁新路段的工程。

港鐵當日會有特別車資安排（見附表），亦會

安排接駁巴士，往返九龍塘站至紅磡站。

《我家》記者日前分別到現場了解接駁巴士安排，日間轉乘的乘客不多，紅磡站乘客出閘後，沿指示步行約五分鐘，便可走到車站外上落客區上車。轉乘處有多輛旅遊巴及雙層巴士等客，每輛巴士客量約十多人便開車。

記者隨後轉到九龍塘站，有職員示意東鐵線乘客出站後，走到近D出口的九龍塘公共運輸交匯處臨時候車區拍卡上車，該站秩序良好，候車處亦未見人龍。



為東鐵過海作準備，紅磡站今年需要停站十次。

提提您！

紅磡站工程日特別安排

- 1 西鐵線紅磡站出閘免收車資
- 2 西鐵線坐接駁巴士轉東鐵，全程免費
- 3 東鐵線坐接駁巴士轉西鐵，只收東鐵線車費

轉用新車後，月台有職員提示乘客上車位置。

好消息！等候多時的新冠疫苗有得接種！首批緊急使用的100萬劑科興（Sinovac）疫苗已經抵港，港府宣布本月23日開始預約、26日正式為香港市民接種疫苗，為抗疫戰帶來新希望。到底哪些人優先有得接種疫苗、打針時又有什麼要注意？



打針流程話你知

1

預先在疫苗接種專題網站，藉24小時網上預約系統，同時為第一針和第二針預約時間及接種地點，70歲或以上長者，最多可與兩名照顧者一同預約接種。



2



預約成功後，會收到確認短訊，然後再按預約時間到達接種地點登記。

3

先往資訊區看短片單張，並在單張上的「同意」一欄填上剔號，醫護人員會了解擬注射者藥物過敏史及其他身體情況。前往接種區，由醫護人員確認接種者狀態，並徵求同意後為其注射疫苗。



4

接種疫苗後可獲紙本針卡，或藉「醫健通」、「智方便」應用程式查閱紀錄。留在等候區觀察約15至30分鐘，由醫護人員確認並無不適後便可離開。



掃碼睇片
新冠疫苗接種計劃詳情：
www.covidvaccine.gov.hk

聽日正式開始！ 護己護人 打新冠疫苗

政府於2月26日開展疫苗接種計劃，在全港18區設立29間社區疫苗接種中心，不設現場登記，合資格打針的市民記得於3日前網上預約。五類優先接種組別人士涉及240萬人，包括醫療機構人員、60歲或以上人士等，當中安老院舍院友及員工，更可獲安排外展團隊上門接種。

專家：接種效益遠超不接種

今次首先開放接種的是科興疫苗，至於另一隻德國生產的「復必泰」（BioNTech）疫苗，亦預計在本月底前抵港。雖然科興疫苗保護率較低，但專家指出60歲以上人士仍適合接種，因可誘發免疫力，接種的效益遠超過不接種。

今次疫苗接種計劃屬自願參與形式，大家可了解各種疫苗的詳細資料後，選擇適合自己的方式去處理。疫苗接種有助減低社區傳播病毒，護己護人，但即使有針可打，仍要記得保持社交距離，切勿鬆懈！

接種疫苗 Q&A

什麼人優先接種？

1. 醫療機構及抗疫人員
2. 60歲或以上人士，陪同70歲或以上長者打針者，也可獲安排接種，最多為兩人
3. 安老及殘疾院舍的院友、員工
4. 維持必要公共服務、經常接觸公眾的人（如紀律部隊）
5. 跨境運輸口岸的人員，包括跨境貨車司機、機組人員

邊度可以打疫苗？

1. 分佈全港18區共29間社區疫苗接種中心，每間中心只會有一款疫苗，當中24間接種BioTech，另外5間接種科興疫苗
2. 3月初起，超過1,200多名私家醫生，在逾1,500個診所地點提供接種服務
3. 醫管局18間普通科門診
4. 安老或殘疾院舍

天地蘇醒 養生祛濕

（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。



中醫養生經典《黃帝內經》有云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生」。即是從「立春」至「立夏」這三個月，天地開始蘇醒，萬物開始生發繁榮。人們適合多在戶外漫步，使自己情志舒展，肌體活躍起來。

從氣候變化來看，「春三月」的季節，由於寒暖兩氣相互交接，容易造成「風濕相搏」等病性狀態。中醫有句話「風濕相搏，必身體疼煩」，人們多出現風濕關節痛、頭痛頭重，四肢浮腫及乍寒乍熱等問題，而氣虛濕重者情況更甚。故此，春季養生飲食及戶外伸展運動尤其重要。現提供幾個保健方法，希望幫到大家：



春季保健錦囊

① 茶樹菇黨參湯

材料：茶樹菇15克、生苡仁15克、南杏仁15克、茯苓20克、桑枝20克、生薑3片、瘦肉（余水）半斤。

做法：先將茶樹菇洗淨浸水發軟，並與藥材及瘦肉洗淨，等5至6碗水煲滾後，放入全部材料，煲至45分鐘便可。

功效：此湯水對氣虛體質特別有效，有助提氣養陰，運化體內水濕。

② 粉葛土茯苓湯

材料：粉葛1斤、土茯苓30克、陳皮8克、生苡仁15克、南杏仁15克、炒麥芽15克、瘦肉（余水）半斤。

做法：先將粉葛切細煲至1小時，再放入洗淨藥材及瘦肉，煲至45分鐘便可。

功效：此湯水適合痰濕身重人士，有助化痰驅濕，舒緩筋骨酸痛。

③ 拍打肩背督脈

做法：沿背部正中線，由腰部往上至肩部微微拍打30次，直至背部感溫熱便可，微微出汗更好。

④ 忌食生冷甘甜食物

原因：生冷甘甜食物，性質黏滯，容易阻礙脾胃化驅濕功能，導致濕困於筋肉，造成頭重身痛等情況。

傳統產業夥拍品牌設計師

締造產品新領域

傳統產業，通常給人老土過時的感覺，而這些品牌往往有優質出品，嚴格保持水準的堅持，但卻被市場及消費者忽略。2020年，SPECIFY Ltd. 設計總監羅智聰(Rico Lo)與團隊為三通茶業進行品牌形象提升，將茶的傳統風格融入創意設計，令品牌展現出時尚現代感，迎合市場需要。



三通茶業創辦人-鄭嘉玲

三通茶業，將高價值的陳皮與各式茶品合併製作成陳皮茶。有著由源頭出發的理念，於國內新會天馬農場以有機種植新會柑，鄭嘉玲指出「消費者越來越注重食品健康的問題，三通從源頭把關，將有機無害的新會柑，用心種植，經驗陳化，為大家帶來養生有益的陳皮產品。」為了將品牌形象加入親切感與關注度，羅智聰將品牌故事的場景，以新會的山水展現在包裝設計上。而燙金的勾畫，令視覺更有質感，能吸引有高端要求的消費者。但在年輕人的消費市場，必須以創意設計及高顏值的包裝來吸納新一代顧客。他們追求有時尚潮流感的品牌包裝，因此推出了用色豐富的小青柑茶系列，滿足年輕消費者。



頂級6年陳皮+茶系列

品牌的提升讓品牌更有自信，同時達到信息傳遞及有話題性。羅智聰跟團隊將品牌活化，設計跳脫使視覺形象升級，令品牌更有個性，更有時尚現代風，將傳統產業帶到新領域。在轉變的市場中，提升品牌形象，使品牌成長，迎接新一代的消費市場。



品牌設計與客戶同行 在轉化的市場中與時並進



小青柑+茶系列

隨著品牌設計後的發展，初步得到了一定的成效，營業額提升，顧客對品牌認識深化，同時有新的市場定位。

羅智聰指出：「時代推動著品牌改變，設計及制定品牌方向，我們會以客人的角度與目標，加上我們的專業和經驗兩者取得平衡，為你們帶來最大的效益。」藉著創意設計及營銷策略，吸納潛在目標客戶群，提升市場佔有率。跟我們同行，一起打造全新的品牌形象，把握市場轉變帶來的機會。

[透過我們的品牌設計，了解更多品牌故事 www.specify-design.com]

文：Phoebe HO

案例多不勝數!!

Student	Score	Mark	Rate	Score
King's College	100	100	100%	100

Eng Lang 英語班 = 101 / 200 (1/12/21)
Eng Reading 閱讀 = 40 / 40 = 100%
Writing 寫作 = 10 / 10 = 100% (1/12/21)

感受100%英文大躍升!!

免費英文 補習試堂 DSE/IELTS專補

- 掌握DSE英文5**的秘訣
- 電視/雜誌傳媒追訪對象
- 名校生御用補習導師

星級導師：
Spencer Lam



Spencer Lam English Team



[hkdse.english.star](https://www.hkdse.english.star)



6487 8490



Contact us now!

KING'S COLLEGE 英皇書院

中五黃同學

英文狂升40分!

「大考READING卷滿分! 補了SPENCER 3個月後，我比平時做快了15分鐘，解決了唔夠時間的問題。SPENCER SIR 超實用的MOCK PAPER及考試技巧非常實用!」

HEEP YUNN SCHOOL 協恩中學

中五潘同學

全級英文第二

「考試技巧實而不華，真正教到我如何做READING PAPER，題型分類仔細及有系統。生動有趣的口訣減少自己答錯機會，溫書時提高50%效率!」

BELILIOS PUBLIC SCHOOL
庇理羅士女子中學

中四溫同學

全級英文第一

「學校老師都覺得進步好快及好神奇! 完全沒想過考第一，本身英文在學校中游，今年全年補SPENCER SIR後，跟他教的作文5**高分框架及獨家句式，作文升左30%分數!」



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。



你心目中的「修行」到底是怎樣? 打坐冥想? 與神靈溝通? 練出各種神通? 要剃頭出家? 其實, 修行講求修心, 學會放下。

修行即是修心

我有個學生, 非常希望可以開天眼通, 希望自己可以看見能量、看見氣場、甚至看到別人的前世。所以每次冥想、每次練功如果有畫面, 他就會很滿足很開心; 如果沒有畫面, 他就會變得失望, 來問我為甚麼會這樣, 應該如何進步。他認為這就是修行, 能開天眼通就是修行的成就。

#「修行講修心、修正念、修放下。」

其實, 修行不是眼睛能看到多少, 亦不是能量可以有幾大, 而是修心、修正念、修放下。對於開天眼的執念也是一種執著, 正正和我們學會放下背道而馳, 我們越想得到, 其實越看不到!

真正的修行是在生活中的每一句說話、每一個行為、每一次情緒來的時候可以覺察自己, 可以不被情緒干擾, 可以保持正念。這樣才能修出一個喜悅和豐盛的人生。

對於大部分人來講, 假期結束意味著回到忙碌的工作和學習生活, 面對疫情持久戰, 很多行業百廢待興。有些星座會在這段時間開足馬力、奮起直追; 有些會平穩過渡, 柳暗花明; 有些可能仍需忍耐、還要繼續努力, 再接再厲。看看你的星座在哪个榜單? (參考太陽星座和上升星座)

2021上半年星座運勢排行榜



這四個星座在上半年會在事業上突飛猛進、步步高升。

白羊座

- 有很好的貴人運, 你可能會成為一個部門或者團隊的負責人, 責任加重收入亦會增多。

金牛座

- 會面臨改革和轉型, 新的變動會有利於你表現, 雖然有壓力但你可以勝任。

天蠍座

- 在上半年野心會更大、能力亦會更強, 因此能被人看到你不可替代的能力, 並委以重任。

射手座

- 會有多渠道賺錢, 亦可經營自己事業, 甚至可以開展副業。在這半年你會學習並勝任新的領域, 發大發強。

這四個星座在上半年會穩中求升、苦盡甘來。

雙子座

- 這段時間你會開始進入上升通道, 因過去的人事變動令你會有更多的工作職責, 同時亦會有更多話事權。

巨蟹座

- 在上半年你會得到升職的機會, 但亦容易招惹是非, 好在身邊有貴人, 會帶給你保護和協助。

處女座

- 上半年你可能會面對公司部門的重整, 因此可能權力上會受影響, 注意和上級的關係比較緊張。需要學習一些新技能才能更好的發展下去。

雙魚座

- 你們似乎進入一個樽頸位, 收入和業績也不在正比, 不過今年上半年會有好轉, 會找到新的賺錢途徑和有貴人幫忙。

這四個星座在今年上半年要繼續努力、解決一些難題。

摩羯座

- 摩羯座的人在上半年會明白甚麼是風水輪流轉, 容易出現兩個極端, 如果自己處於劣勢, 之前得罪的人可能會找你麻煩。如果之前隱忍, 現在會迎來爆發。

水瓶座

- 這半年你在工作上需要事事親力親為, 十分辛苦, 不過結果都是好的, 會有信任的人可以幫到你, 金錢壓力會迎刃而解。

獅子座

- 你的人際關係可能面臨一些挑戰, 盡量不要做風險投資, 感情上注意不要焦躁和任性, 以免感情分離。

天秤座

- 上半年你可能會經歷大競爭, 或公司人事鬥爭, 亦有一些天秤座會跳槽, 需要適應新環境, 努力維護好客戶關係很重要。



農曆年過後，潮濕的回南天好快就到，洗好的衣服遇上這種濕氣的確好難乾。加上防疫需要，出街過後的衣服都會馬上清洗，但晾極都唔乾，除了阻礙地方，還有可能滋生細菌、產生異味。其實，想衣物快啲乾透，各位可以留意以下細節同技巧，盡量避免用風筒吹衫咁食電！

無綠不歡

我家

Text : Smile Design : Niki

25, Feb 2021

疫情下洗衫最怕回南天

教你環保乾衣

不同衣物有不同晾法

恤衫

恤衫洗完後，扣上最頂端衫鈕，把衫領豎起來晾，加大與空氣的接觸面積，就不會出現衣服乾了但衫領依然未乾透的困境。



毛巾

晾毛巾時，要將毛巾搭得一長一短，也可以用帶夾子的衣架將毛巾夾成M狀，都可以加快毛巾的水份揮發。



長褲

長褲可以用圓形衣架撐成筒狀，把褲管撐開後，空氣可以流通，褲管內部可以乾得更快。同時，最好翻轉底面，底向外，褲袋也要抽出來，才可以加速吹乾褲袋。



外套或衛衣

連帽外套或衛衣晾乾之後，通常會發現衫帽同內側位仍然潮濕。記得晾衫時，多用一個衣架鉤起衫帽，避免衫帽壓住衫背，避免衫帽難乾，衫背又唔乾。



小貼士

風筒密封式乾衣

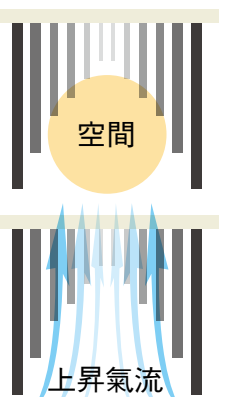
萬一不幸，用盡方法衣物都未乾透，要被迫用上風筒的話，可以留意下述的小技巧，讓大家減少用電。把較細件的衣物放入膠袋後，將風筒風口塞入袋並把袋口握緊。由於熱空氣在膠袋中循環，可以加快乾衣的速度。但要避免膠袋內部過熱，故風筒不能無間斷吹熱風，必須間歇性停頓。



晾衫前 4 個細節位要知道

大量晾衫要用拱形掛列

晾衫最簡單的法則，就是增加衣物跟空氣的接觸面積，讓空氣有空間流通，從而帶走衣物上的水氣。晾衫時，除了衣服之間要留有一定空間外，在排列上亦可調整，把一些較長的衣服如連身裙、長恤衫等掛在兩旁，將短褲、內衣等掛在中間，形成拱形，空氣便可從中間流過，產生上升氣流，可以加速衣物晾乾。



接縫最難乾 宜翻轉衣物晾

衣物最難乾透的位置，莫過於接縫位置，建議把帶厚實接縫的衣物翻轉底面來晾曬，讓接縫位外露，可以加速衣物晾乾。



報紙同毛巾除去多餘水份

晾衫時，可以在地上鋪上乾報紙，乾報紙可以吸走空氣中的濕氣，讓衣物加速變乾。如果對鞋沾濕了，大家可以將鞋放在報紙上，並把報紙塞入鞋內，都可以有效吸濕。而晾衫前想把水分甩乾，若然手洗的話，可以用一條乾毛巾印走衣物上的多餘水份。



DIY 立體衣架

把鐵線衣架兩邊1/3處用力向前扭曲，衣架變成立體，晾衫時，前、後身就不會貼在一起，增加衣物內側空氣流動可加快衣物晾乾。例如把面積較大的被套和被鋪夾成波浪形晾曬、把褲袋翻出來曬、用多個夾子夾住褲腰使褲管中空等。



很多人在農曆新年前已做了大掃除，年廿八洗邋邋，清潔家居之外，有些人亦會將屋企的傢俬、電器、衣服等等除舊迎新（當然小編認為物盡其用，切勿浪費），我們鼓勵大家將物品環保回收或轉贈有需要的人。

過年後愛回收



小朋友救地球 環保站學環保

事實上，在過年後同樣會產生大量不同類型的垃圾，為了保護生態環境，從小學習「綠」色生活，改變一小步，環保一大步，今天就開始與小朋友一起回收大作戰，為地球出一分力。

綠色生活由細做起

將廢物分類清洗

首先，我們前往回收站之前，要將收集到的垃圾在家中先行分類，在農曆新年期間，所產生的垃圾大致如下：

廢紙 利是封 / 揮春 / 禮盒的包裝紙

金屬 鋁罐飲品

塑膠 膠樽飲品 / 外賣餐盒

玻璃 玻璃樽飲品

※記得先將各類飲品用水沖洗乾淨



前往附近回收站

「綠在區區」是環保署以合約形式委聘合資格的非牟利機構，而機構所建立的自助回收環保站，選址都在社區較方便的地方，務求拉近大家與環保之間的距離。



立即搜尋最近你嘅回收站點！



今次我們選擇了「綠在大埔」的回收站，回收站設計十分簡約，只有詢問處及回收箱，店內大概有八種不同物料的回收箱，包括廢紙，金屬，塑膠，玻璃樽，四電一腦，小型電器，慳電膽及光管，充電池等。旁邊的指引亦十分清晰，只需將物品投放在正確的回收箱便可。

為了加強市民環保意識，將減廢回收的習慣逐步融入生活之中，所以市民只要收集了 1kg 以上的回收物，就可登記一張「綠綠賞」積分咭，以不同回收物的重量來賺取積分。積分可以兌換禮品，例如多款通心粉及即食麵等。



實測後記 三點注意

一、建議平日前往：

· 如適逢週末，排隊等候回收的人比較多。

二、要先把樽蓋擰開：

· 如要回收膠樽飲品，最好先在家把樽蓋擰開，因為到場要分開投放。

三、在家分好 1 號 2 號膠樽：

· 可以在家根據膠樽上的回收標籤，分成 1 號及 2 號膠樽，到回收站後分別投放。



現在香港處於抗疫時期，外賣的情況增加，棄膠指數突然「破頂」，嚴重破壞自然生態環境，因為一個膠樽平均需要 450 年才完全分解。我們應該從小培養孩子實踐綠色生活，例如別再無「膠」不歡、摒棄大量包裝紙等等，一齊改變少少生活習慣來拯救地球！

香港堆填區逐漸飽和，處理垃圾爆滿的問題迫在眉睫。有否想過，升斗市民也可為香港出一分力？社企「綠惜超市」(GreenPrice)以低價售賣臨期或過期產品，藉此向大眾推廣減少食物浪費，一起救救地球。

港青創業拯救過期食品

社企超市「惜」食梗係食臨期

讓公司繼續擴張，以接觸更多食品供應商，進一步解決食品浪費問題。團體除了「救救香港」，亦放眼國際，希望可以「救救地球」。Terence 透露，當接觸的層面更廣，未來甚或有機會幫忙解決外國的食品浪費問題。

買過之後發現品質一樣，既便宜又環保，何樂而不為？

臨期食品不算新興產業，近年在零售市場成功佔得一席位。Terence 表示，對初接觸臨期食品的消費者而言，價錢的確是一大賣點；後來因為他們親身體驗過，發現品質口感並不受影響，並且漸漸認識及明白臨期食品的理念。「大部分人覺得臨期食品，既環保又便宜，何樂而不為？」儘管如此，GreenPrice 團隊坦言，亦曾經有網民在公司的專頁留言，指產品過期卻要付錢，認為購買臨期食品是沒有尊嚴的行為；也有基層市民因為面子問題，即使臨期食品價格較低，亦會不願接受及購買。

何謂「社企」？其實並無劃一定義。社企是以社區為本的生意，為弱勢社群創造就業和培訓機會、保護環境等，所獲得利潤主要用於再投資本身業務。GreenPrice 創辦人之一的韓駿謙 (Terence) 強調，推廣理念與賺錢要並行。「如果完全賺不了錢，好難去繼續拓展業務、繼續幫助社會。」GreenPrice 是 Terence 在大學時期創辦，三年以來開設四間實體舖，分別位於中環、灣仔、觀塘及葵涌，在「疫市」下更迎來位於鰂魚涌的第五間分店。

社企影響社會靠自身

Terence 解釋指，有別於一般 NGO (非政府組織)，社企可以靠自身力量，延續對社會的影響力。「NGO (非政府組織) 主要靠政府資助，一旦遇上經濟不景氣，政府也有機會削減資助，或者每次投放資源的機構都不一樣，變相機構對社會的影響力難以延續。」至於盈利運用，Terence 表示資金用於投資自家公司，



Terence 表示，賺錢要跟推廣惜食文化並行，才可繼續幫助社會。

EXPIRY DATE EXPIRY DATE



疫情前，Terence 走訪各地參考外國例子。

點解過期仲食得？

自細父母教導：「食物過期便要棄掉」，為何 GreenPrice 「打正旗號」賣過期產品？

Terence 指，「根據《食安條例 132W 章》，店舖出售過了『此日期前食用』(use by) 的產品屬犯法，而過了『此日期前最佳』(best before) 則仍可出售，但要確保產品安全。」

過期就是過期，到底兩者分野在哪？Terence 解釋，best before 是建議食品最佳使用日期，即到期或即將到期，食用味道、口感未必最佳，但仍屬安全；use by 則是到期就會變壞的產品，例如需雪藏的食品，如芝士、奶類及肉類製品等。

為了減少誤會，GreenPrice 團隊會教導員工如何向客戶解釋及說明兩者的分別，同時在 facebook 專頁宣揚「綠惜」理念。



環保超市位於中環威靈頓街。



環境局局長黃錦星曾到 GreenPrice 葵廣店試吃。

疫情持續一年間，不少新式外賣小店彈起，其中一間港產豬手外賣店更逆市擴充至全港十間分店，老闆樊梓康 (Larry) 揚言目標開足全港 18 區！

疫流經濟 西式斬料檔彈起



Larry

Jacky



豬手達人 Larry 親自落場！

「性價比高益街坊，並用貼地創意吸客。」

Larry



Larry 走進大埔分店。



Jacky 煮豬手獨門配方來自其父。

豬手外賣店東 誓要區區食好西

Larry 從 2008 年開始創業做電子貿易，他一直認為做食品是細水長流的生意，因為無論大環境經濟好壞都有銷路，所以後來索性轉行做食品代理生意。他在高峰時期銷售點高達 2,000 個，最後因多了直接進口供應，代理生意難以站穩陣腳。

後來，因為一次巧遇重逢，2017 年夥拍兒時同學 Jacky，轉戰西式斬料檔，源用 Jacky 爸爸當時同一個配方煮豬手，取名「一豚豬手專門店」，成功在街坊街裏突圍而出！

早於 1982 年，Jacky 爸爸創立黑椒豬手品牌，供應大型超市及零售點，當時是香港唯一一個用豬手做品牌的供應商。但 1997 年 Jacky 爸爸決意賣盤，移民到加拿大讀書，豬手品牌才因而暫時結束。直至數年前回港後，Jacky 在茶餐廳做廚房，並重遇了有 12 年創業經驗的 Larry，二人合夥在火炭自設工場，重拾豬手生意。

招牌黑椒豬手 醃製超過 7 日。



幼稚園同學醫院重逢 一拍即合

兩位合夥人原本也認識，兒時讀同一間幼稚園，也一起返同一間教會。長大後各走各路，某年同一間醫院治療腳傷時重逢，住院期間經常相約聊天，談及事業話題時，Larry 得悉 Jacky 已經創業，又遇上樽頸位，所以問 Jacky 欠什麼？Jacky 答欠資金，Larry 便寫了 10 萬元支票給他入股開始。

「自家小店可以為街坊帶來視覺效果！」

相比起將產品進駐超市，Larry 認為以自家小店形式經營，其一好處是不受限制，營運較有彈性，能夠發揮創業者的小宇宙。「自家小店可以為街坊帶來視覺效果！」

Larry 表示，每間一豚豬手店都會播放著日本風歌曲，師傅在玻璃櫃前表演幾分鐘的即叫即刨片，希望食客品嚐美味之餘，更能欣賞切片的功夫技藝。

聘主婦員工 小區「煮」出人情味

「一豚豬手專門店」的位置分佈在街市內或附近的地舖位，Larry 認為在街市中有中式燒味，但無「西式燒味」。「我哋主打性價比高益街坊，甚至用貼地創意吸客，例如在清明節時，推出『先人共享套餐』，每三個月轉一次主題，例如櫻花祭，這些街市原本是没有的。」

除了層出不窮的創意點子，Larry 更答謝前線一班主婦員工，投入做每一間店鋪的「生招牌」，「佢哋會同街坊傾吓湊仔經，會分享煮豬手好主意，係人情味所在。」

老闆、主婦員工齊齊齊力賣豬手。





材料：

長紹菜 500g 冬菇 8 隻
粉絲 50g 豆腐卜 70g 雲耳適量
蝦米 30g 吊片 3 隻
薑片幾片 麻油 1 湯匙



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

25, Feb 2021

海味南乳紹菜煲

唔係齋講好味道

趁仲係新正頭，首先祝大家身體健康、身體健康、同埋身體健康！疫情下祝身體健康當然唔會嫌多，因為你唔健康分分鐘會累街坊。過年少不免會同親友多啲團聚，要安心拜年又唔使靠政府嘅，其實只要聚會之前各自做好病毒測試，就可以大大減低交叉感染嘅機會。

今年因為有聚會，大年初二已經要去街市買餸，如果換轉以前真係唔使諗！記得我細個嗰陣，新年街市真係會休息幾日，連超級市場都會休息，阿嫲通常買定幾棵長紹菜掛喺窗邊，就係驚新年無菜（冇財），而且長紹菜非常襟擺，用嚟壓年就最適合不過！話說好多人都會按傳統大年初一食齋，一味用長紹菜做嘅南乳齋煲更係必備菜式。

各處鄉村各處例，今年大年初一去到契爺屋企食飯，梗係要幫手煮餸。原來佢哋嘅齋煲係有落吊片同蝦米，契姐話契爺好鍾意呢份鹹香味，所以齋心唔齋口囉（一笑）。我阿嫲煮南乳齋煲都有一手，今日就同大家分享分享，想好食有幾個貼士要記住，第一，要先慢火爆香薑片，第二，要



調味料：

南乳 20g
紹酒 1 湯匙
蠔油 2 湯匙
糖 1 茶匙
豉油 1 茶匙
胡椒粉適量



做法：



① 如圖所示，預
備好各樣材料。

② 慢火燒熱鑊，落油煎香薑片，要煎到聞到好重薑味先得。之後，落蝦米及吊片絲爆香，跟住落南乳爆香，再瀆紹酒。



③ 再落冬菇及雲耳炒勻，加入其餘調味料炒香，然後落埋紹菜炒勻。



④ 加入 300ml 浸菇水或者清水，面頭放上炸枝竹及豆卜，冚蓋燉至材料軟身。試味，落粉絲慢慢炒至收汁，最後落麻油炒勻就得。





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。



唔緊要啦，大家都係欣賞我舊cake，搵人做圖好唔抵，留番啲錢要嚟整蛋糕咪仲好？

嘩！呢隻貓公仔好靚呀！加個嘴仔加條眉，



玩具兔仔BB勁得意！

拆咗佢落嚟，擺埋佢喺蛋糕面做裝飾，好襯我啲手作仔！



市集正日。

大家好～ 歡迎欣賞我蛋糕大師品牌原創設計～全部嘢都係我親手整㗎！

係咪好靚呢。

你唔重視嘅10%已經係我哋嘅所有！

紙盒設計師

係全部呀！

貓圖插畫師

你有問過我哋嗎？

兔仔角色設計

原創設計

兔仔BB一向最憎食蛋糕！



奇美

© LEUNGKEIMEI

旺角水月宮

評 級：三級歷史建築
地 址：旺角山東街 90 號



· 旺角水月宮向公眾開放，惟路途上鄰近民居，參觀時保持安靜，遵守防疫規定。

因道路發展遷移 水月宮再現山東街

在港英政府開始發展九龍半島北部太子道後，位處發展區的大石鼓天后廟被迫讓路。水月宮 1926 年拆卸，政府撥出山東街一幅土地給廟宇重建，並補償 6,000 元作為遷建費用。水月宮其後在 1927 年遷建，規模與舊廟差不多。其中一側置有廣華醫院當年總理顏成坤、李耀祥等 12 人於 1927 年所立的「重建大石鼓水月宮勸捐小引」碑，碑文描述該廟已歷百有餘年，「昨年（1926 年）因政府開闢馬路，將廟搬遷。蒙政府何文田火車橋附近另給地數千尺，俾廟貌重新。」碑上刻了衆多捐款善翁芳名，當中有廣華醫院總理，亦有區內的商號如大觀酒樓和王悅興酒莊等。

廟內文物

廟內仍存有早年的銅鐘、神案、香爐等



天后宮正門

廟門兩側對聯寫上：
「觀空有在皆成幻、
音到無聲始見真」



大石鼓觀音廟。



重修年份。



書室。



公所。



左偏殿。



「重建大石鼓水月宮勸捐小引」碑

被稱為「大石鼓」
觀音廟的水月宮

左右偏殿過去曾
用作公所和書院



旺角水月宮

鬧市一隅的百年古廟

踏入牛年，不少市民都會選擇在正月到各大的廟宇祈福，希望神靈在未來一年能繼續保佑。去年就為大家介紹過位沙田車公廟以及黃大仙祠，假如大家都希望求籤祈福但又想避開人流，今期古蹟古鄉就帶大家走訪一座鬧市之中的百年古廟，位於旺角山東街的水月宮。

旺角水月宮位於山東街 90 號，原來的所在之處是窩打老道與亞皆老街交界。旺角水月宮實際上就是一座拜祭觀音的廟宇，現為三級歷史建築，由東華三院委託華人廟宇委員會管理。

水月宮原廟建於 1884 年，後來因為道路發展在 1926 年拆遷，並在 1927 年的現址建成新廟。重建後的水月宮為兩進三開間的結構，前面同樣建有圍牆，中央有一座三間四柱式門廊，但只開中門，左右兩門密封。廟宇中間的天井加了屋頂。正殿供奉觀音，神龕兩旁的對聯：「紫竹林中觀自在，紅蓮座上見如來」。左右偏殿曾用作公所和書院，集宗教、議事和教育於一身。

當地的居民都稱呼這座廟宇為「大石鼓廟」，水月宮廟內保留早年一批文物，包括如銅鐘、神案、香爐和觀音銅扇等，上面刻有「光緒十年」字樣，故此廟建成年份必定不晚於 1884 年。

主殿以及左右偏殿 左右偏殿過去曾用作公所和書院



主殿。



右偏殿。



左偏殿。

本地攀石界精英黎志偉，因一次車禍以致半身不遂，自此需依靠輪椅代步，但這個硬漢爸爸，堅持不放棄運動夢，上月成為世界首位攀登摩天大廈的輪椅人士。黎挑戰自我之餘，同時為脊髓損傷患者籌款，協助他們站起來，續走人生路。

永不低頭！前包山王坐輪椅攀摩廈籌款

壓到

志偉爸爸

命運是對手 成功靠雙手



黎志偉曾是世界排名第八攀石運動員，亦曾奪得長洲「搶包山」比賽冠軍。2011年一場車禍，令到年僅28歲的他下半身癱瘓。

人生突然由高峰掉入低谷，黎志偉並沒有被打垮，反而憑過往專業運動訓練中鍛煉出來的堅毅意志，支撐他走過人生最低潮，翻越高牆，繼續有意義的人生。他重拾攀石教練工作外，亦藉分享自身經歷去激勵他人。黎志偉談及振作起來的原因：「同一時間兒子出生，成為我唯一的生存動力，我想做得更好，不讓兒子自卑或介意」，黎並希望這段經歷，可鼓勵遇挫折的人重新站起來。

重攀獅子山 拍電影勉港人團結互愛

經過五年復康階段，黎志偉不斷堅持夢想，以輪椅攀登者身份憑一雙手，再次征服他在車禍前經常上落自如的山——獅子山，讓他解開心結。同時藉此勉勵同路人克服逆境，繼續追夢！



黎志偉有個信念，就是「有夢想就要去實踐，哪怕只剩下一雙手。」

2019年，黎志偉以監製身份將自身經歷拍成電影《獅子山上》，並在同年公映。他亦透過出書、寫繪本、拍紀錄片（《結·CRUX》）、拍電影等，希望從「小我」中表現「大我」，將自身經歷帶出幾代港人的發奮向上特質，從而激發新一代青少年抖擻精神。

黎志偉當時發表感受說：「電影包括了昔日『獅子山下』時代的傳統美德：勤力、打拼、努力。有夢想、永不放棄。要互助、要團結。今時今天，更重要是無論外在環境怎變，大家都要毋忘初衷，做自己、做好自己，不要太多埋怨。」

挑戰天際線

延攀登者精神並促共融

解開獅子山心結的四年後、即今年的1月16日，志偉延續



攀登者精神，挑戰攀上 320 米高的荃灣如心廣場，名為「城市攀登 300+」（“Urban Climb 300M+”）挑戰。他希望為香港大學矯形及創傷外科學系籌款，以推展機械腳復康計劃、臨床服務及研究工作，並購置「機械腳」，讓脊髓損傷患者及行動不便的病人可「再次行走」。

「2020 年是極不容易的一年，我希望藉今次攀登挑戰，於新年之始實現夢想，並鼓勵香港人即使在艱難時候，仍然要相信自己、心存盼望、攀返上去。同時，我亦希望喚起市民大眾對殘疾人士的尊重，促進社會共融。」志偉說。



早上至入夜，過程超過 10 小時。



黎志偉感謝當日在幕後支援的團隊。

為港大醫學院籌逾 600 萬

攀登歷時逾 10 小時，他憶述：「有入防火牆休息食少少，食咗兩粒燒賣」、「後面有好多入幫手」、「其實我係用意念控制咗我嘅身體，叫『佢』唔好再抽筋。」

黎志偉分享每一步的感受，就是不停在掙扎與受煎熬。入夜後，風勢轉強，攀爬繩打結，氣溫急降，大會結果基於安全考量，並在志偉的同意下，最後在約 260 米的高度終止攀登挑戰。

雖然黎志偉沒有到達如心廣場頂層，但相信他已經達到人生另一個高峰。因為他的堅持、他的鬥志，不輕言放棄的精神已經打動人心，為大家展示如何在逆境中冷靜地作出艱難決定。志偉最終為香港大學矯形及創傷外科學系，籌得逾港幣 600 萬元善款。

「後面有好多入幫手。」



統籌 Stella 與黎志偉合作無間。



他提醒港人要心存盼望，「攀返上去」。



這個鬥士感激在背後支持的每一個人。

黎志偉是世界首位攀登摩天大廈的輪椅人士。



「兒子出生，成為我唯一的生存動力。」

爆登毅力來源



「大」志偉「小」志強
• 父子關係要好，身教培養孩童堅強意志。



做好青年導師
• 十年來出席多場分享會，以自身經歷勉勵學生。



敢於直視過去
• 昔日「包山王」，擺脫心理陰影，在場地留影。



未能如願登頂，心情一度難以平復。

黎志偉坦言感到「辜負了隊友」。

「無論如何，我已盡了全力。」

百感交集 一度哽咽

挑戰結束後，黎志偉沉澱了好一段時間，坦言「有感遺憾」，因為他知道全部隊員、甚至很多香港市民都期望見到他「登頂」的一刻。對此，黎感到「辜負了隊友」，百感交集下，他一度哽咽並流下男兒淚。

他多次強調不想放棄，「我實在不想放棄，我確實很不情願，但我要顧及所有隊員及自身安全，我只可以這樣做……但無論如何，我已盡了全力。」雖然個人心願未了，但志偉希望他嘗試實現夢想的經過，仍然可以鼓勵大家「有夢想就要去實踐，哪怕你只剩下一雙手。」

疫情下不只人

需要保持社交距離，連狗狗都少了機會出

街。不過，有好消息，康文署 2 月初起在全港各區增設

32 個「寵物共享公園」，開放畀市民攜同寵物入內玩樂。但開心

還開心，主人都要遵公園守則，唔係隨時會被罰款。主人們不妨先學

懂以下遛狗技巧，然後開開心心同狗仔去玩！

1 出街隨身帶報紙 練習定點大小便

無論打風落雨，主人都必須要隨身帶報紙同膠袋。其實，在戶外大小便並不是狗仔的習性，因此自小就必須將散步和排泄分開，可以選定家中某個定點當成狗仔的廁所，讓牠們學習到那裏排放大小二便，以後入到公園就唔駛為狗仔的生理問題煩惱！



2 遛狗時間勿規律 主人要有話事權

狗仔對時間好敏感，如果每日在固定的時段帶牠散步，只要持續一個星期，以後每當接近「散步時間」，狗仔就會做好出門的準備。如果到時，主人唔得閒帶牠外出，狗仔會焦躁不安，甚至持續吠叫。主人受不住催促就帶牠外出，長此下去，狗仔覺得站在領導地位，到公園玩樂時好易不聽指令。所以，遛狗時段不能太有規律，並要讓狗仔配合主人的方便。



3 唔畀小便做記號 以防狗仔太強勢

狗仔散步時，經常在樹下或電燈柱下癩一下尿，這種做記號的天性行為，主人要加以制止，放任狗仔的話，會令狗仔的權勢本能不斷上升。當狗仔的權勢本能和其服從本能成反比時，狗仔好容易隨時處於緊張狀態，產生精神壓力。主人想在遛狗時，掌握主控權，不要再讓狗仔在散步時四處做記號，也可以保持環境衛生整潔。



先學識 4 招遛狗技巧

寵物共享公園盡情玩

管唔好狗仔 隨時被罰萬元

康文署在「寵物共享公園」訂立了一系列的守則，主人一定要注意！規則如下：狗主有責任為自己的犬隻繫上狗帶或以其他方式受控，確保犬隻在其控制範圍之內，如未能採取所有合理措施避免狗隻咬人，等同干犯刑事罪行，可被罰款 1 萬元。而任何狗主讓狗隻在公共地方或樓宇公共空間內隨意便溺，而不要善清理污物，亦可被罰款 5 千元。

4 帶領訓練恆常做 去到公園唔亂跑

經常有人話幫狗仔做「帶領訓練」，訓練時不能同狗仔有視線接觸，必須完全不理睬牠，拉狗帶不能太緊要留有鬆動。當狗仔走在主人前面時，就要立刻改變行走方向，狗帶在主人改變方向的瞬間會拉緊，狗仔頸部頓會感到不適。由於彼此沒有視線接觸，狗仔完全唔知主人在「搞鬼」，於是就會跟著主人的方向前進。當牠再次超越主人時，主人再改變方向。這個訓練讓狗仔明白要跟著主人行走，而由不同的人持續進行這項訓練，效果會更理想。



寵物共享公園
場地名單