

HoMemory

我家

看得見的人情味



龍獅作伴

椿

敬自强

14
15

封面故事

02
03

我家・焦點

屢遭聚集者滋擾
富安封村拒遊人

04

醫・家

兩款疫苗任你揀
邊度打？點預約？

06

心靈之旅

塔羅占卜：
我需要哪方面療癒？

07

無緣不歡

白衫變黃有得救！
8招幫你環保漂白

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



喧嘩滋擾亦惹踩線爆竊疑雲

疫下行山活動大增，不單止有鄉村封村，就連大型屋苑也不勝滋擾，而展開「請走」行山客行動。近月馬鞍山富安花園，多條主要通道以至出入口掛上多幅橫額，謝絕行山人士內進，「否則面斥不雅」。居民直言大批行山客在邨內不僅造成滋擾，更惹起保安疑慮。事件在社交平台傳開後不僅無人表示同情，反怪責居民「封村」行為自私。

聚集問題多 富安封村拒遊人

行山客單車友集合點 屋苑近日貼「逐客令」

每逢假日，富安花園便成為大批行山客及單車友的集合地點。由於鄰近單車公園，又靠近梅子林到昂坪的山徑，不少行山客也樂於在馬鐵大水坑站集合，齊人後再到富安補給、「醫肚」再順路入村起步。

然而由於太多人在村內村外徘徊，甚至取道由屋苑旁邊的鐵閘從小路進入梅子林路，部分缺德人士經過時無視附近居民，一早出發經過便興奮喧嘩，令不少低層居民飽受困擾。故近期屋苑多處張貼「逐客令」，寫上：「富安花園屬私人地方，行山人士，請勿內進，面斥不雅，多謝合作」。

於富安花園居住近 40 年的居民譚先生透露，雖然自己並非住在外圍樓宇，但多年來仍感到行山客的滋擾，近來情況甚至愈見惡化。

居民望山友邨外起步 並盼裝鐵欄圍起屋苑

他直言，滋擾的山客多數是上年紀的人士，每逢節假高峰期便有過百人進入屋苑，更有人因被勸阻甚至與保安員爭執，加上現時疫情肆虐，因此他支持法團張貼告示，希望行山客可繞路到邨外起步，避免太多人於村內留連。

他更認為，如情況再無改善，如有需要更可考慮效法其他私人屋苑安裝鐵欄圍起屋苑範圍：「唔止係滋擾，太多閒雜人會帶嚟保安問題，你點分係咪有人扮行山客想踩線爆竊，太開放屋苑設計點都令人有所擔憂。」

「朝早就二、三十個行山友，夜晚就播音樂單車糖水團，住高層都聽得一清二楚！有街坊直頭朝早係間屋叫出去：唔使討論啦，行果邊啱啱啦。」有高層住客更坦言，遊人的噪音加上近期附近濾水廠岩洞工程，屋苑內一星期七日，都飽受噪音困擾。

其實屋苑內不止掛上「面斥不雅」的告示，亦有多張告示呼籲路人降低聲浪，甚至指示遊人到屋苑外山路起步的橫額。

朱煥釗促部門增指示 方便山友找梅子林路

民建聯沙田社區主任朱煥釗向《我家》表示，自己過去也曾居住於富安花園，明白行山客取道屋苑對居民的影響，亦理解張貼告示的做法，尤其疫情下居民亦會擔心屋苑出現「行山群組」。他認為該處屬屋苑範圍，屋苑有權張貼告示，做法亦較溫和。他希望遊人可抱持同理心，顧及居民感受。

朱煥釗續指，其實屋苑並非進入梅子林的唯一道路，最直接方法是沿屋苑東面的梅子林路進入。他建議，有關部門可在屋苑附近增加指示牌指引登山客到梅子林路，方便登山客，亦減少對富安花園居民的影響。



朱煥釗（左）建議有關部門加設行山指示牌引路。



富安花園近期多處張貼謝絕行山客的橫額。

曾有鹿巢山山火 燒毀郊野公園大片林木

毗鄰梅子林的富安花園除受山客為患滋擾外，亦不時會受山火圍困。

去年 2 月 23 日，位於馬鞍山郊野公園範圍內的鹿巢山於中午時份起火，火勢更蔓延至梅子林方向，出現長達 400 米的火龍。

野生動物失家園

直至翌日凌晨，山頭仍火勢猛烈，十分接近富安花園第 15 座，有居民近距離拍攝

到消防員撲救山火的情景，並持續聞到刺鼻的燒焦味。民政處更一度準備開放臨時庇護中心，疏散市民，最終山火焚燒 20 個小時後終被救熄，惟附近山林已成一片焦土。

事後，漁護署在社交媒體發貼公開燒山後的焦土情況，指山火燒毀的並不止林木，更是野生動物的家園，被燒毀的山頭是經過多年努力才成林，即使重新植林，「並不等如就能夠立即回復昔日嘅生態」。



富安花園靠近行山熱點梅子林。



屋苑路上亦貼有減少滋擾告示。



富安花園居民從單位內看消防員救山火。



去年馬鞍山山火一度焚燒逾 20 小時。

上梅子林古徑 觀賞茅坪藤皇

梅子林位處馬鞍山郊野公園，因風景優美成為行山「打卡」熱點，除可通往昂平平原，亦可經古道前往西貢北港。

根據馬鞍山文康促進會網站介紹，約 300 年前，本港原居民吳氏由廣東省五華縣南來發展，定居於該處。惟該村因何取名「梅子林」，已無從稽考了，不過該處並無梅的出產，村民以種禾為主，並兼以斬柴維生。

行至西貢北港約兩小時

而梅子林北港古徑，是昔日村民往來墟鎮的主要通道。從馬鞍山的大水坑經古徑步行至西貢北港，約需兩個多小時。古物古蹟辦事處早年曾覆查該古徑，發現古徑保存狀況尚好，歷史可能超過百年以上，是馬鞍山歷史的重要見證。



沿梅子林古徑可欣賞「茅坪藤皇」。

然而，在古徑中段途經之茅坪古村落，村屋已荒廢，只剩下著名的「茅坪藤皇」倚着荒廢村校廁所所生長，該樹藤枝向四方蔓延，十分壯觀。



有大批遊人在屋邨集合，令居民感到滋擾。



富安花園掛橫額指引行山客繞到屋苑外上山。



山客可經梅子林路起步，不用進入屋苑內。

好搶手
點預約?

新冠疫苗 兩款任你揀

新冠疫苗一針難求，自政府開展新冠疫苗接種計劃後，市民反應踴躍，其中率先開放預約的科興（Sinovac）疫苗瞬即爆滿。而緊隨其後抵港復必泰（BioNTech）疫苗，自3月3日開放預約，首日便已累計十萬人登記。如今已有兩款疫苗選擇，疫苗如此搶手，想預約的話應要怎樣做？

現時除了十八區設立的社區疫苗接種中心，可分別預約接種科興和復必泰疫苗外，18間醫管局普通科門診診所，以及逾千個私家醫生或診所，亦有提供科興疫苗接種。其中，藉私家醫生接種疫苗，就毋須透過政府網上系統預約，但去打針時緊記帶備身份證明文件及優先接種組別證明。

地點		
29間疫苗接種中心名單	18間醫管局普通科門診診所名單	指定私家醫生／診所名單
接種疫苗種類		
分階段開放，5間提供科興疫苗，24間提供復必泰疫苗，每間中心只接種一款疫苗	必須預約，只提供接種科興疫苗	只提供接種科興疫苗
掃碼即睇		
		

至於不少人關注的疫苗接種風險問題，政府表示，現時接種疫苗後有10%會出現副作用，但都較輕微，多位專家評估認為疫苗接種效用遠遠大於風險，但提醒如有嚴重或不能控制好的慢性疾病、對疫苗成分過敏，或有嚴重神經系統疾病等情況，則未必適合接種。

大家打針前，也要先了解自己身體狀況，齊來護己護人！



邊度可以
打疫苗?

新冠疫苗接種計劃預約系統

疫苗接種地點搜尋

正在發燒或急性發熱
①
· 應延遲接種疫苗直至身體康復。

7類人打針要三思
②
曾感染2019冠狀病毒病
· 確診患者應在完全康復，並待病發後四星期才接種疫苗；無症狀感染者，則應在首次測試呈陽性後四星期才接種疫苗。

正在接受檢疫
③
· 現時並不建議以新冠疫苗作為潛伏期預防用藥，檢疫人士應延遲接種疫苗，直至醫護人員建議的檢疫期完結。

有較大出血風險
⑤
· 有較大出血風險的人士，包括接受抗凝血藥治療或出血性疾病患者，在透過肌肉注射接種新冠疫苗時，可能有較大風險出現不良反應。

免疫力較弱
⑥
· 免疫力較弱的人士接種新冠疫苗的相關資料有限，其免疫反應可能減弱。

嚴重體弱長者
⑦
· 對嚴重體弱長者（例如安老院舍的長期臥床長者），尤其是特別年長的組別（例如85歲以上的人士），疫苗引致的任何輕微不良反應，都可能令其原有病情或狀況惡化，故應先由醫生個別評估。

餵哺母乳女士
④
· 餵哺母乳的母親接種新冠疫苗，並不是常規建議。然而，若有高臨床需要來保護自己免受新冠病毒感染，或可接種BioNTech疫苗，但不要接種科興疫苗。



中藥皮膚軟膏 治標治本

不少人對中醫有這樣的感想：就是一味內服湯藥！事實上，中醫會利用不同劑型，按局部施用，使藥物直達病處，例如膏藥、油膏、粉劑、酊劑、洗劑等。油膏（即軟膏），更是治療多種皮膚疾病的外用中藥物品。原理是將中藥與油料製成軟膏，故能滋潤肌膚外，並發揮中藥治療效果，達至標本同治。

由於香港氣候潮濕溫暖，患濕疹等皮膚病人士較多，中醫內服外塗的治療方法，不但能調理患者體質問題，又可處理到皮癢、皮損及流滋等皮膚標症，減少因長期使用類固醇而起的副作用，不失為一種有效治皮膚疾病之良方。

以下介紹一款常用中藥外用軟膏，大家可以嘗試在家DIY！



DIY 紫雲膏

成份：紫草，當歸，金銀花等

功效：消腫止癢，活血止痛，滋潤肌膚，促進傷口癒合

專治：濕疹，蚊叮蟲咬，主婦手，燙傷，傷口不癒，皮膚皸裂

材料：紫草（切碎）、當歸（切碎）麻油、冰片（比例10:10:100:5）、蜂蠟約麻油量的1/5，可依個人喜好調整



（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。



製法：

- (1) 把切碎的紫草、當歸浸泡在麻油中（浸泡1天即可，不要超過一周，避免滋菌），器皿須加蓋。
- (2) 將浸泡好藥材的麻油用細火加熱，至麻油起泡約3分鐘即可。
- (3) 隔渣後再加熱80度，然後加入切碎的蜂蠟拌勻至完全溶解。
- (4) 待溫度降至40度左右時，再加入冰片，攪拌均勻。
- (5) 倒入乾淨容器中，即成。

最後提示，由於體質有別，加上皮膚病可分不同種類及分期，故此使用中藥軟膏前，最好先請教註冊中醫師。

Under the law of Hong Kong,
intoxicating liquor must not be sold or supplied
to a minor in the course of business.

根據香港法律，
不得在業務過程中，
向未成年人售賣或供應令人酩酊的酒精。

PARTY · 聚會



即酒

—CALL即落單！

5596 1653

免運費
送到你屋企！

超值套餐

\$1000

任選3支



Black Label (700 mL)

Chivas (700 mL)

\$850

任選4支



Bacardi White Rum (1L)

Baileys (1L)

Gordon's Dry Gin (1L)

Absolut Vodka (1L)



+\$20

x20



+\$30

Mixers

(see next page)



+\$40

Jar

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。



最近幾年經常聽到的「療癒」一詞，但療癒究竟是甚麼？是治療？是安慰？是靈修？是學佛？今天我同大家分享一下我心中的療癒是甚麼？



坊間所說

療癒是甚麼？

每個人都有自己的性格特點或者行為模式，有些人容易發脾氣，有些人喜歡隱藏自己，有些人不輕易相信別人，有些人控制不住喜歡買東西……其實這些性格特點都是來源於我們「以前」經歷過的創傷，這些創傷讓我們形成一個個性特點來保護自己或令自己「得益」，但這些保護模式恰恰是我們找到真我、連接高我的阻礙。

#「以前」指前世、今生、甚至是平行時空發生的事。

一個脾氣大的人，也許是「以前」很弱小，被傷害過，所以心裏暗暗下決心，不能再被欺負。所以潛意識就有個機制：先發制人！這就形成了他遇到事情先發脾氣來讓自己「輸人唔輸陣」。往往容易發脾氣的人，心地都是善良並柔軟的，他們用脾氣來隱藏自己的軟弱。

比如：在媽媽肚子裏的時候，父母曾想過不要我（孩子都有讀心術），從那時起我心生被拋棄的恐懼，甚至認為自己不夠好才會讓父母不想要我。於是這種信念一直深種在潛意識中。長大後，我會一直害怕被拋棄、害怕自己做的不好被淘汰。毫無意外的，我也會經歷各種被拋棄和被淘汰的事情。

想知道點解會一直經歷自己最害怕的事？下次再詳細同大家探討！

塔羅占卜

我需要哪方面的療癒？

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：「我最需要療癒的是甚麼？」然後憑感覺在下面 ABCD 四張牌中選擇一張。



A



B



C



D

A 命運之輪



• 此刻的你也許有些事情放不下，很想要快些達成目標，有強烈的勝負欲，但宇宙給你的建議是：順其自然，臣服於事情的流動中，其實你已經擁有讓事情向好發展的能力，只需要放下你的恐懼和執著，你會得到你想達成的！

B 月亮



• 現在可能有些事情讓你感到不安，你的不安來自於外界的變化無常，也許不是你的努力可以改變，你會有無力感或需要看別人的面色做事，又或者你覺得稍有差池就去不到目的地。宇宙想你知道，不要怕，月有陰晴圓缺是人間常事，你問問自己的初心是什麼，堅持下去就可以了！

C 戰車



• 此刻的你似乎已經做好勇往直前的準備，目標非常明確，亦充滿勇氣。無論是理性還是感情上，你都平衡得很好。在不斷前進的征途上，你可以找到志同道合的人一起前進，你追求到的未來有人和你一起分享才是幸福的！

D 太陽



• 此刻的你最需要的就是像個孩子一樣，被人照顧，被人愛惜，讓你的世界溫暖而美好，這一份純真就是你需要療癒的地方！這種生命力是任何金錢和名利都買不到的。你是否很久也沒有試過像個孩子一樣玩樂？試下找回自己的童真，或許可以有另一個角度看這個世界。

白衫變黃點算好？

冬去春來，好多家庭主婦在收納冬衣時，都會發現白衫變黃。明明在收入衣櫃前都清洗過，點解過咗幾個月就變黃？所以，除了要學識日常保養衣服外，也要知道如何善用家中環保材料，去黃潔白！

教你保地 8 招去漬漂白！

第 1 招 檸檬

使用材料：2 個檸檬



清洗步驟：

1. 將 2 個檸檬切片放進水中煮滾
2. 白衫放入水中浸約 15 分鐘
3. 再按照正常的洗衣步驟清洗

原 理：

白色衣物日久變黃，是衣物纖維中的某些物質氧化所致，而檸檬含有大量的維他命 C 有比較好的抗氧化性，能夠將氧化物還原，衣物就可以恢復以前的潔白。

第 2 招 蘇打粉

使用材料：4 公升暖水，250 毫升蘇打粉



清洗步驟：

1. 將蘇打粉倒入暖水，直至溶解
2. 將發黃的白衫浸在水中約 8 小時
3. 將衫撈起來再用清水洗淨，衣服就變得柔順白淨

第 3 招 食鹽 + 檸檬

使用材料：食鹽、檸檬



清洗步驟：

1. 把 2 公升水煮滾，把 3 個檸檬榨成汁
2. 在熱水中混合一匙鹽、檸檬汁，以及 1/4 杯洗衣粉
3. 衣服浸在混合液中約 40 分鐘，然後用清水沖洗兩至三次

第 4 招 藍墨水

使用材料：藍墨水



清洗步驟：

1. 準備一盆清水，在水中滴入 3 至 5 滴藍色墨水攪勻
2. 把白衣浸泡 10 分鐘後簡單揉搓
3. 當你取出時就會發現衣服又白又新

原 理：

黃色與藍色是互補色，即是黃 + 藍變白。如有圖案的衣服最好勿用這個方法，避免印花染色。

第 5 招 菠菜

使用材料：300 克菠菜



清洗步驟：

1. 將菠菜放入滾水中煮 3 分鐘，撈起來只留下湯水
2. 把衣服放入攤涼的菠菜水中浸泡約 15 分鐘，再仔細搓洗發黃的部位
3. 搓揉之後，馬上放入清水中洗走「葉綠色」，衣服就會變白

原 理：

泛黃的衣服上面的黃漬成分主要是蛋白質，煮過的菠菜水會釋出可溶解蛋白質的成份，就達到清潔的效果。

第 6 招 白醋

使用材料：白醋



清洗步驟：

1. 衣服清洗前加入白醋，洗出來的白衫不發黃，還能有效去除異味。
2. 針對頑固黃漬，煲滾水後加入白醋，把白衫完全浸入水中，浸泡一晚後就正常清洗，去除污漬。

第 7 招 生薑

使用材料：生薑



清洗步驟：

1. 將生薑對半切開
2. 生薑在衣服發黃有汗漬位置用力搓洗
3. 用清水多洗一遍，就能達到一定去黃效果

原 理：

生薑中的薑酮和薑烯酮成份，可以使血污溶於水中，血漬容易被洗掉。

第 8 招 雪櫃

使用材料：雪櫃冷凍層



清洗步驟：

1. 將發黃的衣服用膠袋包好
2. 放入雪櫃冷凍層約 1 小時
3. 把衣服取出清洗，會變白很多

原 理：

油脂會讓白衫變黃，而油脂在低溫環境中容易分離，將衣服冷凍，可以有效分離依附在衣物上的油脂。

剛過去的農曆新年，小朋友都收到親朋好友的利是心意。此時，正是培養孩子正確金錢觀的好時機！最理想及「入腦」的方法，是利用日常生活的例子，讓他們親身去體會及思考當中的實踐概念，而辦年貨、入利是以至拆利是的過程中，好教材俯拾皆是。

利是逗來童學理財

培養正確金錢觀！



在現今電子貨幣盛行的年代，孩子「親手」接觸金錢的機會愈來愈少，父母不妨參考以下的建議，趁孩子親手拿著利是錢之際，與他們上一堂新春理財課。



新春重要課堂

一、了解貨幣面額

- 假如子女年紀尚小，仍未懂得消費，可以讓他們參與拆利是，然後引導他們分辨貨幣和紙幣面額，了解香港貨幣的形狀及顏色等。
- 較年長的孩子，可引導他們認識不同面額貨幣的特徵，學習點算不同面額的貨幣，計算總金額及找續，甚至可進一步了解貨幣演變過程。



二、學懂用錢原則

- 一般而言，最基礎的兒童理財概念，包括「財分三份」的用錢原則：即是將金錢分為「儲蓄」、「捐獻」及「消費」。首先，計算利是錢總額，撥出一部分金錢作儲蓄，再計劃分配作消費及捐款之用。

網上工作紙遊戲

透過輕鬆互動的遊戲方式，與子女學習正確金錢概念，引導他們善用利是錢，包括計劃儲蓄及開支，在新一年建立良好的理財習慣。



儲蓄目標四部曲

- ① 請小朋友寫出或畫出最近想買的物
品。
- ② 達成目標的日期：
• 我希望在 _____ 個星期 / 月後達成
以上的目標。
- ③ 所需儲蓄的金額
• 要達成這個目標，我需要儲蓄
\$_____。
- ④ 實踐儲蓄計劃
• 我每星期的零用錢有\$_____。
• 我打算每星期減少消費，儲蓄
\$_____。

三、養成儲蓄習慣

- 大人習慣用電子銀行，方便掌握理財狀況，但對於尚未能開戶的兒童而言，家長適宜在家為子女準備錢罌，請他們放入利是錢或零用錢。平日，可與他們數數錢罌內的金錢，體會累積財富之感覺，從而養成良好儲蓄習慣。
- 當孩子到達小學以上階段，家長可建立「儲蓄手冊」，一起訂立真正屬於他們的儲蓄目標，鼓勵他們努力完成儲蓄大計，感受靠自己努力達到目標的滿足感，培養「先儲蓄後消費」的習慣。





義工幫忙分派飯盒。



慈善團體希望向長者傳送愛和溫暖。

義工團體派飯又派心 長者愛在心內暖

義工團體「暖心族」十多年前成立，初時扶助雲南山區的窮困小朋友，及後主要幫助香港的清貧家庭，為他們提供緊急及短期援助金。

問及「轉型」的契機，暖心族總幹事 JoJo 表示事源去年新冠疫情，團隊向各區長者派發防疫物資的時候，發現一個不少長者的共同「困局」。

最簡單的派飯入手，出一分力。

「好多時候，一位 80 歲的老人家是由 60 歲的家人照顧，大家年紀都比較大；家人或要時刻在旁照顧，難以抽空外出買菜煮飯，生活情況較苦，卻又難以啓齒求助。」

JoJo 續說：「雖然向政府申領綜援的確可以從金錢上獲得幫助，但始終難以解決生活所需。我們希望為他們出一分力，所以由最簡單的派飯入手。」

分秒必爭 保障食物新鮮安全

JoJo 指出，派飯跟派物資不同，團隊有責任保障食物是新鮮、安全，故暫時只與一間相熟的餐廳合作，在早上 9 時取得所需食材後，便陸續準備及烹調，約 11 時就會開始派發。

「其實以前是派 100 份，後來增加至 200 份，可惜仍不時見到有長者失望而回。」她透露，派飯活動每月涉資數萬元，奈何團隊所收到的善款金額不穩定，加上多次申請不同基金資助，惟均未能獲批，目前所有的資金僅能支持約半年的派飯活動。

疫情影響 上門探訪維修擱置

她又表示，除了派飯活動以外，團隊都希望為香港的長者做多一步，有意提供上門探訪服務，為他們清潔家居、維修家電等，惟受到疫情影響，計劃需要暫時擱置。

經歷不同的社區活動，JoJo 憶述其最深刻的故事：「曾經有一位有婆婆，她有能力負擔買飯的價錢，但仍持堅領飯。原來『醉翁之意不在酒』，她更希望得到別人的關心。」

一個借用來派飯的食堂，頓時變成跟公公婆婆「摸酒杯底」的地方，他們希望藉此得到別人的關懷和溫暖。



總幹事 JoJo 關愛社群，與長者同行。



團隊與領飯長者同樂。一樣。

義工自發幫老友記加餸

派飯活動非只是「派個飯盒」，JoJo 和義工們早已視一眾領飯的長者如親人般，「每逢大時大節，義工們都會自發出錢為老友記加餸，有時候買燒肉或應節食物，有時候買好幾箱水果分發給公公婆婆，希望透過一盒小小的飯餸，將家的感覺傳遞開去，為一眾老友記帶來溫暖。」

JoJo 稱，團隊每天都會準備大約五款派發菜式，例如肉碎豆腐及番茄炒蛋，而每個飯盒所包含的菜同肉有一定比例，務求既有營養，又適合長者進食。她表示：「曾經有一次，我們在飯盒內準備了一整條魚；但義工對此意見不一。有義工怕老人家吃魚時容易鯁骨，擔心獨居長者求助無門，為免好心做壞事，故此後以魚柳代替。」



義工自掏荷包買應節食品送長者。

老友記收禮物笑容滿面！

香港人熟悉的曾繁光 (David)，是一位常在鏡頭前以慈祥的笑容，解答港人情緒問題的精神科醫生。他，同時有另一身份，是一位視覺藝術家。

畫室開放日 精神科醫生精神晒

多功能畫家 藝術遊戲人間

曾繁光：
做好每樣自己
喜歡做嘅嘢！



寄語做好本分
尋覓「愉悅空間」



David 用大型水刮作畫。

問及如何在做醫生和做藝術家之間取得平衡，他笑謂道：「唔忙㗎我，無咩做咗嘛！」，盡顯他幽默、率直的風格。一問之下，原來 David「百足咁多爪」，多年來除了畫畫，更有

寫專欄、出書、開 talk show 等不同方面的創作，都屬無師自通。

自言想法「古靈精怪」的他，近年更有做概念藝術的念頭。他說：「我間時就會不斷諗（藝術作品），想令人有所反省。」、「我相信只要夠勤力、肯捱，每個人都可以有於一業！」

曾繁光寄語香港人，只要做好本分，定能找到屬於自己的「愉悅空間」：「快樂就係身體力行，做好每樣自己喜歡做嘅嘢！」



疫情無礙開放日舉行。



牆上掛有 Betty 的抽象畫。



悅愉空間是夫婦的「歡樂天地」。

藝術在香港生存的空間可謂「似有還無」，而在火炭的「悅愉空間」，由曾繁光 (David) 及林悅玲 (Betty) 夫婦共同創立達二十載，經歷世事變遷、滄海桑田，仍然堅持為自己、為藝術而創作。

工作室 2014 進駐火炭

「悅愉空間」是其中一個參與「火炭工作室開放日」的畫室，2014 年由葵涌舊址搬來火炭，當年適逢開放日初創時期，霎眼便是七年。David 說，搬來火炭是為了「好玩」，皆因志同道合的藝術家朋友都聚集於火炭。

「我們（藝術家們）都相熟的，有時會相約打吓邊爐、飲吓酒、燒吓嘢食，有班朋友聚埋，（藝術）氣氛好好多。」縱然受疫情等各種因素影響，今年參加開放日的單位只有九個，David 表示也要繼續堅持，薪火相傳地向公眾分享他們的藝術結晶。

David：「做創作需要有人互相砥礪和扶持，（所以）聚埋一齊好重要！」

「我哋（參加單位）大家夾錢做宣傳，都係想俾公眾了解吓香港藝術家嘅環境和想法，藝術家之間也能互相觀摩。」Betty 亦謂，每年也有一群固定的藝術愛好者，像老朋友一樣來探望他倆、互相交流，今年的開放日仍得以舉行，顯得更難能可貴。

師從陳餘生 題材多樣化

回顧作為畫家的起點，David 笑言當初拜師之路毫不平坦。正職是精神科醫生的他，當年跟隨 Betty 向名畫家陳餘生習畫，差一點就被拒諸門外。幸而他擁有明確愛畫畫、愛藝術的心志，遂成為了一名視覺藝術家。

他的創作靈感多樣，例如他熱愛的大自然、嚮往的鄉村平靜生活等，只要是他想表達的事，他就以畫畫的形式表現出來。近年香港、國際社會環境都動盪不已，他就以《滄海》、《希望》等系列的塑膠彩畫，將其情緒與想法形象化。David 透露，接下來會以《出路》為主題作畫，表達他對香港的期盼。

David：「我始終相信香港仍充滿希望，一定會有出路的。」

做法：



① 切好所有香料，泰國芫茜分開放，洗乾淨的蝦花甲，將魷魚筒切件，中蝦條蝦背劃一刀方便入味及除蝦腸，草菇我鍾意切半。



② 熱鑊落油先爆香冬蔭功香料。



③ 加入花甲及蝦，炒至半熟落埋魷魚及蘑菇。



④ 落調味料續炒，見材料全熟就可以打個薄芡，最後加入泰國芫茜炒勻就可以上碟。



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

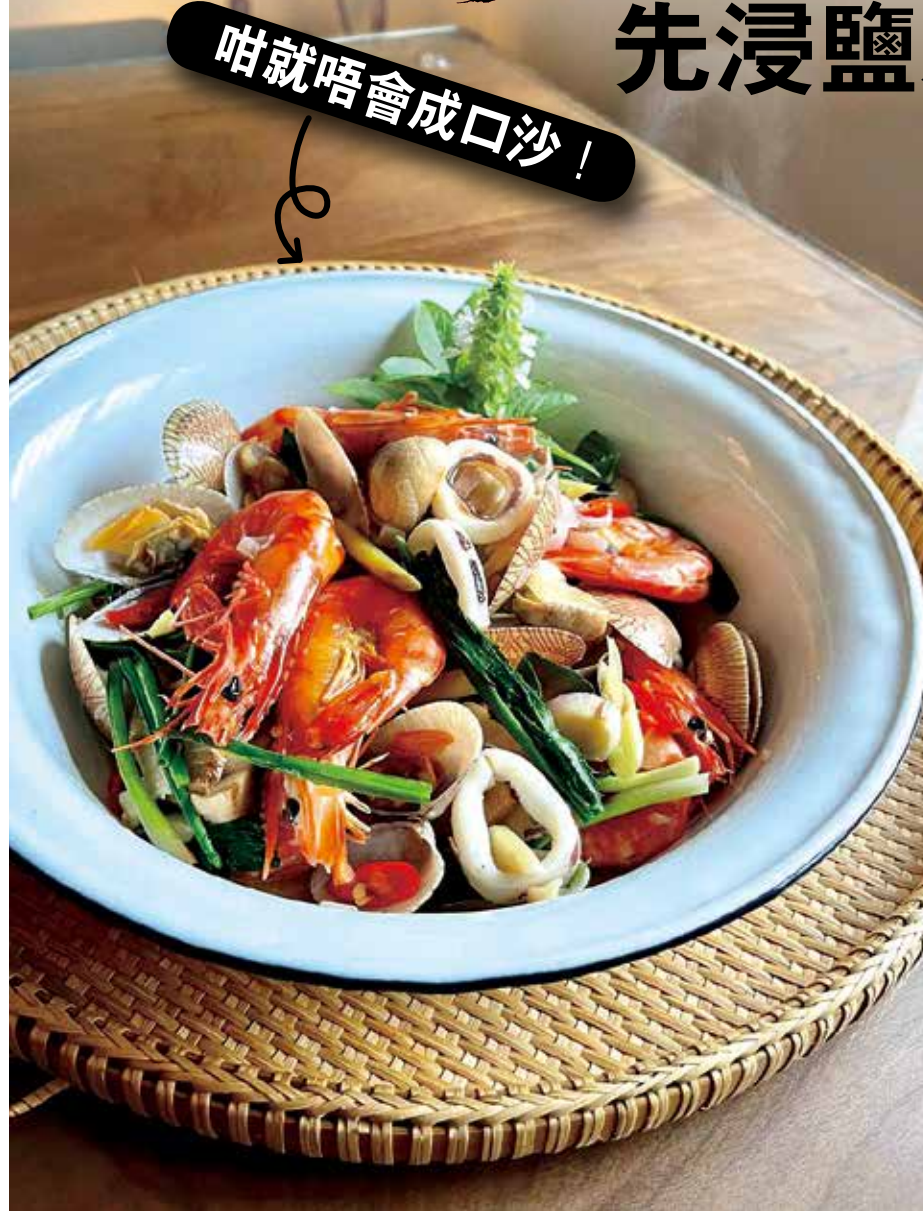
Text、Photo：聞西 Design：Megan

11, Mar 2021

冬蔭炒海鮮

先浸鹽水 覘心思

咁就唔會成口沙！



立春之後，天氣經常陰陰濕濕烏雲密佈，成個人周身唔自在，好想食啲辣嘢去濕，就煲個冬蔭公湯啦！自己煲我唔會落椰汁，費事咁油膩，有時候會走酸走辣，落大量蕃茄會變咗一個好好味道嘅火鍋湯底，配海鮮真係一流，我都介紹過好多次。街市泰國雜貨店有執好一包嘅新鮮冬蔭公湯料非常方便，只要屋企有樽泰式辣醬及魚露，當然仲要有蒜頭及乾蔥頭，咁就隨時都可以有冬蔭功飲喇。

話說我買晒所有材料返到屋企，突然改變主意決定炒海鮮，做廚就係咁，啲諗法就好似春天嘅天氣咁五時陽光六時落雨，今次怕大家悶就唔用泰式辣醬喇。記得之前有朋友用綠色嗰種泰式海鮮醬炒蜆意外地好食，個醬酸酸辣辣本身配白灼海鮮已經好夾，估唔到用嚟炒魷會有種蠔油嘅鮮味。

蜆買返嚟要用鹽水浸一陣，佢好得意咁會吐好多氣泡出嚟，如果有泥嘅話就會順便吐埋出嚟，咁就保證唔會食到成口沙啦，同樣用嚟炒其他海鮮相信都一樣好好味。記得全程用中火至中大火，務求用最短時間將啲海鮮炒熟，容易熟嘅例如魷魚就可以遲啲落鑊。另外，炒香料嘅時候要落多啲油，否則就唔香㗎喇。至於調味料包入面有嘅青檸，今次用唔著，我會切片加落啤酒，食辣嘢飲啤酒，人生一樂也！

調味料：

- 魚露 1 湯匙
- 泰式海鮮醬 3 湯匙
- 糖 1 茶匙

材料：

- 新鮮冬蔭功香料 1 包
- 魷魚 1 隻
- 中蝦半斤
- 花甲半斤
- 草菇適量
- 蒜頭 5 粒
- 乾蔥頭 2 個





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。





龍躍頭鄧族五圍之一

觀龍圍

繼續帶大家走訪位於粉嶺的龍躍頭文化徑，提起這個居住了五圍六村居民的區域，自然就有不少典型的中式傳統建築，能窺探到早期新界居民的生活，而其中一項最具代表性的建築物正正是觀龍圍。



牆身有鎗孔。

觀龍圍，又有新圍之稱，是粉嶺龍躍頭鄧族五圍之一，亦是五圍六村之中保存得最為完整的圍村建築。龍躍頭鄧族的先祖早於十四世紀就移居到粉嶺現時的區域，而觀龍圍亦是在十四世紀便已建村。按目前觀龍圍門樓石額上的刻字「觀龍乾隆甲子歲吉月穀旦立」，可以得知門樓以及圍牆都是在在一七四四年建成，而村內早年並未設有圍牆。圍原有護城河環繞圍村，但現已填平成爲停車場。圍內布局基本依舊，正中主巷盡頭爲神壇，供奉文武二帝。與其他地區的圍村布局相似，位於觀龍圍西南面的門樓爲圍村的入口，四面的圍牆都是由青磚築砌；而踏入兩進之內，則是觀龍圍建築設計特別之處，兩進之內互不相連，各自獨立。光看觀龍圍圍牆的規模，大家都體會到當時建圍家族之財力，圍牆高達四米，屋舍青磚質素上乘，圍門附連環鐵門，牆外更有寬廣的護城河，防禦力十足！



樓頂有四正脊成船形裝飾。

觀龍圍入口，裝有連環鐵門。

圍原有護城河繞圍村，但現已填平成爲停車場。

正脊裝飾別緻

樓頂有四正脊成船形裝飾，十分罕見。



〔古蹟資訊〕 觀龍圍門樓

評級：門樓為法定古蹟
地址：粉嶺龍躍頭觀龍圍

〔溫馨提示〕

・現今均有居民在內居住，訪客不得隨意進入，所以到此遊只可在外走一個圈，參觀時保持安靜，遵守防疫規則。

〔古蹟的故事〕

圍門建築形式 香港境內獨一無二

觀龍圍的門樓不單止保存極為完整，就連建築的形式和佈局都是全港獨一無二。門樓內設有「護圍福德」神位，而走進門樓內更建有屏風狀「擋中」，令圍外不能直視圍村的中軸線，相信與風水因素有關。

觀龍圍早於1988年已被列為法定古蹟，原圍牆及更樓已崩頹只餘基址舊磚，幸基址上未新建建築，得以重建按殘基、舊照及村中父老資料重建現時宏偉的圍牆及更樓。

觀龍圍入口

外圍用磨平青麻石砌成，圍門裝有連環鐵門，並有對聯「觀龍綿世澤 郡馬著家聲」

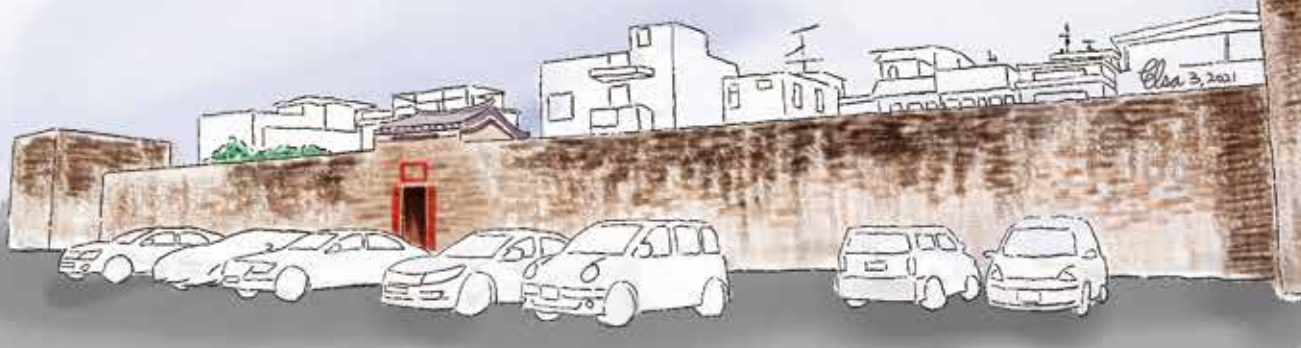


四角建有更樓

牆身有鎗孔，四角建有更樓，供守望之用。



門樓內設有「護圍福德」神位。





陳嘉輝說，舞獅可促進城鄉交流。



習武可強身健體，守護家園。



陳嘉輝自小為舞獅傳統著迷。

推動傳統文化 強化港孩向前走

「細個無其他玩意，最興奮就可以出去舞獅，好熱鬧。」
祖家為屯門藍地新村的陳嘉輝，在這訊息爆炸的時代中，依然常懷念小時候「蒲」新德堂花炮會，與龍獅作伴成長的歲月。
現時，45 歲的陳嘉輝教授舞獅，除肩負傳承文化使命，亦盼望促進城鄉交流。

橋敬自強

獅王為城鄉交流紮行馬



在屯門仍未變成新市鎮前，區內不少漁民、農夫和商戶都祈求天后娘娘帶來家宅平安與好運。陳嘉輝的祖父母在藍地經營冰室，他們篤信天后，更與商戶自組「恒豐堂花炮會」。

從小受圍村文化薰陶 長大拜名師學舞龍獅

花炮會對於城市人而言是陌生的概念，卻是上一代屯門人的集體回憶。同樣地，舞龍舞獅是村內喜慶節日的賀誕常客，令陳嘉輝著迷。「每年最期待就係天后誕前舞獅、打鼓，一年一度，好興奮。」

陳嘉輝從小受圍村獨有文化薰陶，長大後更拜師學舞龍獅，曾向「一代獅王」夏國璋學藝，其後前赴新加坡，向夜光龍第二代傳人易榮源學舞龍獅。

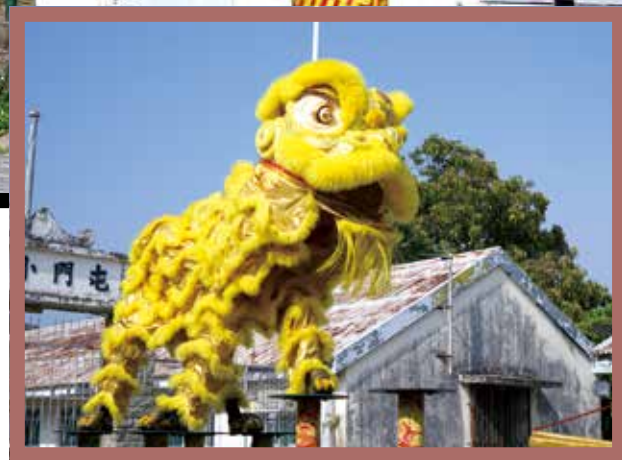
1994 年，陳嘉輝正式帶領新一代龍獅少年，四出表

演舞龍舞獅，傳承充滿凝聚力的傳統文化。六年後正式成立「陳嘉輝龍獅團」，至今累積學員接近 2,000 人，正式斟茶拜師的入室弟子超過 100 人。

香港首富李嘉誠籌建的慈山寺佛教博物館開幕，陳嘉輝的龍獅隊一行過百人亦在旁演出。陳嘉輝形容，近年最具代表性的一場表演，是 2017 年慶賀回歸 20 週年活動中，在元朗球場統籌並指揮 108 條金龍舞動。短短十幾分鐘，全場女童軍排列成 20 的字眼。「見證香港輝煌時代，好想香港人多回顧以往快樂的時光，繼續正面向前行。」

凝聚港九新界青年練習 走入 27 條鄉村體驗生活

「有獅頭、獅尾、大頭佛、鼓手和鉞手等角色，好似夾 Band 一樣。」陳嘉輝認為，舞獅除了是一種文化



獅王累積收近 2,000 「小獅」。

傳承以外，更是城鄉交流的舞台。龍獅團有來自港九新界的青年，以練習舞獅為共同目標，陳師傅同時帶領孩子們走入新界 27 條鄉村。

「唔使淨係睇電視上睇人吃盆菜，仲可以親身體驗圍村盆菜，走訪鄉郊宗祠廟宇，認識何謂『村長』，一般城市小孩難得一見。」他認為凝聚不同背景的孩子，透過切身感受才能了解傳統文化精髓所在。



回歸20週年，陳師傅指揮108條舞龍，打破世界紀錄。



慈山寺佛教博物館開幕，主人家誠哥替醒獅點睛。



慈山寺表演時所用的金龍，現放館內坐鎮。

義不容「遲」 接濟朋友關懷弱勢

陳嘉輝的武館紮根在屯門河旁的工業區，踏進武館的正中央，掛著有姐姐為他題的一個「義」字。陳嘉輝緊隨強調說：「仁愛義忠信是我們的館訓，義氣行先，有義氣咩都唔使講」。

他補充，義就是「當徒弟、朋友有事，盡所能協助」。因此，他特別提及疫情期間，感恩膝下弟子們彰顯多年來的教導，「有徒弟失業，一家幾口『無飯開』，一班師兄弟自發拿著大堆物資探訪，甚至遞上幾千元現金作心意。」

疫情期間，陳師傅也不忘率領龍獅少年們，多次到社區派發抗疫物資贈基層家庭，「要佢哋體會人間疾苦，懂得憑一己之力關懷弱勢社群。」

雖然龍獅團一整年的表演活動大大減少，面臨前所未有的困境，但陳嘉輝依然樂觀積極面對，感染徒弟們堅守努力的成果。陳師傅這陣子常掛嘴邊的一句話是：「好快可以舞到唔停，大把表演排隊等我啦！」

陳師傅在訪問中特別答謝善心人吳鎮明，疫情期間捐贈 100 萬港元，支持會內龍獅文化傳承。



陳嘉輝說，館訓是仁愛義忠信。

「義氣行先，有義氣咩都唔使講。」

龍獅爸爸 品德言行事事關心

陳師傅是「龍獅爸爸」，關顧弟子的品德言行，亦關心他們生活中大小事。問及教育現今世代「港孩」的巧妙之處，陳嘉輝回答說：「師傅也是家長的角色，嚴格教育，但同時要從他們的角度思考，徒弟吃什麼，師傅都吃什麼，生活上是處於平等關係。」

從訓練到表演，以至海外比賽交流，陳嘉輝都貼心照顧學員的飲食，不但讓學員在其餐廳食飯，偶爾他會親自下廚，水果、涼茶、花旗蔘茶一一照顧周到；練習到深夜時，讓他們在獅館留宿，要回家又沒有錢的，他親自做司機接送回家；病倒的學員亦得到師父送上中藥。

「很多徒弟家庭環境不好，坐車也沒有錢。」

訪問當日，陳嘉輝仍不忘打點龍獅少年的午餐，讓徒弟廚師安排膳食。「很多徒弟家庭環境不好，坐車也沒有錢，我想令他們覺得受重視。只練舞龍獅，關係不會長久，感到『家』的溫暖才會留下，願意留下的，最少有一半機會不學壞。」

現在，亦有來自馬來西亞的總教練 KK 輔助陳師傅，他是孩子們的大哥哥，「20 歲左右，在一場香港比賽認識陳師傅，隨即加入龍獅團，和其他師兄弟一齊成長。」



龍獅爸爸待徒弟如子。



師傅用心教，弟子用心學。



總教練 KK 擔任龍獅團的大哥哥。

「走訪鄉郊宗祠廟宇，認識何謂『村長』。」

兩代少年 汗灑梅花樁

師兄弟齊齊練功，感情要好。

春日艷陽天，屯門藍地一所空置校舍外，一眾少年全神貫注練習，期間有幾位師兄回來幫忙加操。這幾個「老前輩」雖然未有全身繼續投入舞獅，但依然在社會不同崗位上，將陳師傅的教導好好發揮出來。



舞動自信

古國基（左）：「曾因身形封閉自己，幸有師傅和師兄們不斷鼓勵，令我重拾自信。」

古國良（右）：「舞獅令我同細佬成長唔少，一齊訓練令關係更親密。」



銘記教誨

陶曉訊（左）：「宜家做緊工程，不時會免費幫老人家維修，是師傅教導的做人態度。」

譚俊業（右）：「一有時間就會返團幫手，見證師弟們的成長，是有意義的傳承。」

換季啦！

踏入3月，大家都準備收納換季衣物，香港人多數過著蝸居生活，我們不妨按照以下的衣物收納方式，好好為換季衣物做好歸類，幫自己創造一個清爽的生活空間！

收納前必學 3 招

第 1 招 做好冬衣分類

在整理衣物前，最重要是做好「分類」，才能提升收納速度，以後取用物品時也會較方便。大家可以按照以下幾個項目分類冬衣，再按各分類開出子分類，建議最好依照衣物顏色做分類。

四大衣物類別

- ① 上衣：T-shirt、襯衫、冷衫
- ② 下身：牛仔褲、長褲、裙
- ③ 外套：大褸、羽絨外套
- ④ 配件：襪、帽、圍巾

第 2 招 善用收納空間

做好分類後，依照分類數量劃出相等的空間。一般來說，上衣類會佔據一層收納櫃的抽屜，下身類也會佔掉一層。有時，上衣類可能會佔超過一層抽屜的空間，就可以在衣服的「摺法」上花點心思，例如：T-shirt 可以再多對摺 1 至 2 次，將多出的儲物空間騰給較厚重的冷衫。



另外，把要掛放的大衣、襯衫等掛上衣櫃後，好多時發現衣服下面還有留空間，可以擺放一些較矮身的收納櫃並做好分隔，用來收納襪子、內衣褲等細配件。

第 3 招 注意取用優次

收納要注意擺放的方式是否「方便取用」。收得太滿就好難找到，或拿出後難於歸位。擺放時，記得按「使用頻率」擺放，越常用到的就放在抽屜靠外面，或者放在無開蓋的收納箱。較少用的，則放在抽屜深處，或放在有蓋的收納箱內。



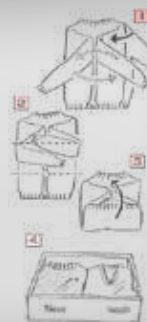
學識冬衣冬物收納 慳位又快捷



這 4 樣要這樣收納的

長袖衫： 兩袖唔好重疊免佔位

冬衣多數較厚身，摺疊後相當佔位。而大多數人摺長袖衫時，會將兩邊衫袖重疊，但摺疊後變得更厚。最好是把兩邊衫袖交錯，摺疊後就不會太厚。



皮靴：報紙吸濕梳打粉除臭

皮靴是冬季女士的熱門配搭，收納前要先除臭，將適量梳打粉倒入皮靴內搖勻，再用報紙封鞋口一晚後將粉末倒走。除臭後，再沾清水、扭乾的抹布輕拭皮靴，然後用打圈方式為皮靴打蠟，最後把報紙放入靴內吸濕並收入鞋櫃。



小貼士：

真空收納有宜忌

不少人會用真空收納袋存放衣物，節省空間。不過，並非所有衣物均適合以真空收納。羽絨、皮褸、絲絨、具防水功能和尼龍質地的風褸切忌真空收納，因為在衣物抽真空存放後，會令衣物變形，失去彈性，皮褸表面更會出現裂紋。



宜 真空收納：

棉質衣物或棉被

忌 真空收納：

羽絨、皮褸、絲絨、具防水功能和尼龍質地的風褸



羽絨被：忌用塑膠或纖維料被套

收納羽絨被前，被子兩面要在陽光下均勻曬晾，或交洗衣店烘焗。收納羽絨被要用全棉質被袋，並存放於乾爽地方。不能使用不透氣的塑膠或纖維布料的被套，因為會令羽絨被發霉及產生異味。



棉被：先曬後拍打不要擠壓

收納棉被前，被子要先曬陽光，以及拍打使被子保持蓬鬆狀態。收納時避免擠壓，否則會影響棉被的保暖能力。

