

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

青大石澗自然景觀
慘降呢變人工湖

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



自然景觀降呢成人工湖

屯門青大石澗有僭建事件！一名男子上月中疑嫌主瀑布跌水潭邊石頭凹凸不平，擅自搬運沙石到場加建混凝土平台。混凝土平台建成後猶如「石棺」，破壞自然風貌，惹起大批市民反感。專家及地區人士直斥男子行為自私，並透露附近非法開墾耕種情況嚴重，擔心大自然被破壞後難以善後。事件亦反映非法開墾晨運樂園的情況仍然嚴重。

有山友發現青大石澗瀑布旁被僭建混凝土平台。



被僭建石棺

最先揭發事件是行山愛好者 Ryan，上月他到屯門青大石澗遠足時，驚見石澗旁的大石竟被人用白色混凝土填平。正當他錯愕不已之際，石澗旁剛巧有名大叔放下擔挑及載滿沙石的膠桶歇息。

山友揭發並追問肇事者 大叔：因為啲石拈屁股

Ryan 遂上前追問對方：「係咪你整個石屎台出嚟？」豈料對方大方承認是其所為，並淡然表示：「因為啲石拈屁股，咪整個台出嚟囉！」

Ryan 感到行為十分離譜，更直言：「成條青大石澗最靚嘅景觀被佢破壞晒！」因此將「石棺」拍下，並於社交平台交代事件，事件引起不少行山愛好者關注，有人批評大叔行為自私，破壞大自然。

長近四米闊一米高近半米

《我家》記者日前重返現場時，發現混凝土平台仍未被還原，只有地政總署人員早前巡視後張貼的告示，勒令佔用人要於上月底停止佔用。現場所見，該平台長近四米、闊一米、高近半米。

有行山客直言該處去年底仍是天然石頭，相信是今年初才被人擅自加建平台，令原本自然的瀑布水潭儼如人工湖，大大破壞了該處的風景線。

專家：混凝土流失或影響生態

中國香港攀山隊及攀登總會前會長梁念豪，日前到訪視察情況後向《我家》直言，青大石澗是附近居民的行山勝地，瀑布附近的人為活動不少，除了早前被發現的「石棺」外，山澗上亦有人留下方便溯溪的繩索，沿途亦有不少晨運客帶上山的椅子及器材，與及非法開墾的耕地。

梁念豪表示「石棺」除與大自然格格不入外，混凝土更將隨年月被流水沖濺流到下游，堵塞水潭或影響生態。此外，他更發現，有樹木被混凝土覆蓋影響生長。他直言，男子行為已造成永久性破壞，就算事後鑿走混凝土，亦難以完全還原大自然原貌。

地政總署接獲查詢後巡查

地政總署發言人回覆指，接獲查詢後曾到該處的政府土地視察，發現有非法佔用政府土地的情況，遂飭令不合法佔用政府土地的情況在指定日期之前停止，否則處方會安排清除政府土地上的構建物。

發言人續指，非法佔用政府土地有機會被刑事檢控，首次定罪的最高罰款額為 50 萬元及監禁六個月；若非法佔用情況在通知期屆滿後仍存在，即屬持續的罪行，可就罪行每天另處罰款最高五萬元。違法者其後每次定罪的最高罰款額為 100 萬元及監禁六個月。若屬持續罪行，則可就罪行持續期間的每天另處罰款最高 10 萬元。



巨型平台猶如「石棺」橫臥在水潭邊，大煞風景。



梁念豪指樹木周圍填有混凝土，影響生長。

賴嘉汶促設跨部門報料熱線

長者退休後為打發時間，以為在郊野能借改善郊野設施，惠及他人作出「貢獻」，卻因而觸犯法例，甚至因非法開墾導致水土流失，大大增加山泥傾瀉風險。

倡增社區園圃 杜絕非法開墾種植

屯門區議員賴嘉汶向《我家》透露，由良景邨出發對上的青大石澗下游一帶，一直有不少山坡被人非法開墾種植，雖然多是街坊為解悶而開墾耕作，卻不知不覺間破壞植被和自然景觀，導致水土流失，令風化嚴重的青山帶來山泥傾瀉的風險。賴直言將公眾土地據為己有行為已屬違法，建議當局多加巡查，並在政府公園內增加社區園圃，滿足市民耕種需求。

賴嘉汶續指，就「石棺」破壞大自然問題，她希望有關部門可盡快將僭建拆除，並盡可能回復原貌。近期本港發現不少破壞大自然或郊野的個案，她認為政府可增設跨部門報料熱線，一旦發現非法或可疑行為，能盡早作出跟進，避免部門互相卸責。



賴嘉汶促部門盡快拆除混凝土平台。



青大石澗一帶的非法開墾一直嚴重。

青大石澗如何善後？

曾有山澗驚現裸婦浸浴

去年最轟動山界的奇事，莫過於去年 10 月馬鞍山牛烏石澗下游，於同樣被混凝土人工改建的「浴池」，驚現一名全裸浸浴的婦人。

儲水池旁擺洗衣粉沖涼液

事發於去年 10 月，網上流傳一段影片，一名婦人於山澗儲水池中浸洗，並不時以毛巾拭擦身體。當時水池旁邊正擺放洗衣粉、沖涼液等一堆日用品。一名自稱經常在該處晨運的女子，當時疑看見婦人浸浴，便舉機拍攝並放到網上，引起社會激烈回響。

婦人浸浴的儲水池原是牛烏石澗的一部分，卻於早年被人以混凝土改建成面積約兩米乘三米水池，水池旁邊被人鋪設磚頭方便上落，山澗的亂石中亦被人加設水喉方便取水。

根據《郊野公園及特別地區規例》，任何人不得在郊野公園內污染任何溪流、水道、水池或水潭，否則可被檢控，一經定罪，最高罰款 2,000 元及監禁三個月。



去年 10 月，牛烏石澗下游驚現裸婦浸浴。

去年平台仍未被加建時，該處仍是天然石塊。



好搶手
點預約？

新冠疫苗 兩款任你揀



邊度可以
打疫苗？

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！

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。

餵母乳女士
④
·餵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！



（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。



DIY 紫雲膏

成份：紫草，當歸，金銀花等

功效：消腫止痕，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

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
Wheel of Fortune



• 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
The Moon



• 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
The Chariot



• 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
The Sun



• 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。」



老友記收禮物笑容滿面！

義工自掏荷包買應節食品送長者。

轉眼間，疫情爆發至今已經超過一年，在疫情仍然反覆下，農曆新年氣氛無疑比往年遜色不少。有見及此，早前有愛心商家於新春之際，舉辦送盆菜送暖活動，為市民送上滿滿新年祝福，期望新的一年一切好轉。

商界聯乘婦聯 新春暖基層

Warm爆盆菜

愛心一層疊一層

吳珊珊：
圍在一起吃飯，
表現以家為本
的重要性。



吳珊珊

葉順興

楊雋永

多多益善 小小吾區 有情藥廠傳送正能量

發起人善億堂董事吳珊珊表示：「近兩年因為社會運動及疫情，香港整體經濟低迷、失業率高企，社會氣氛格外沉重，所以想趁著過年，舉辦慈善活動以帶來正能量及增添歡樂氣氛。」另一發起人、藥廠董事楊雋永則表示，希望能透過送上盆菜，作為連繫家庭關係的契機。

「讓他們（受惠家庭成員）能圍在一起吃飯，除了豐盛的一頓飯之餘，更重要的是表達香港人以家為本、家庭團聚的重要性。」

吳珊珊感激親朋好友一呼百應，加上與婦聯幾年來合作的默契，今次活動實際只用了短短一晚便落實執行。「和朋友們分享這個簡單的念頭（做善事），個個都爽快響應，要捐贈食材及物資，活動才能如此順利，顯示了疫情無情，人間有情。」

香港婦聯及屯門婦聯主席葉順興亦謂，希望透過今次活動，幫助到社區家庭和諧外，也能把正能量傳播到社區，與區內市民一起盼望疫情減退，社會盡快恢復正常。



一家大細溫馨回家吃盆菜。

盆菜用心製作，用料充足，讓街坊食得飽足，「過個肥年」。



小朋友跟隨父母做義工，從小學習「助人為快樂之本」。



「善心盆菜慶團年」活動由善億堂藥廠有限公司發起及贊助，並與香港婦聯和屯門婦聯（下稱婦聯）聯合舉辦，共送出 200 份盆菜及福袋予屯門基層家庭。

將努力成果親自送到街坊手上，意義特別大。

預備盆菜當天，屯門婦聯營膳廚坊的員工和其他義工均有參與製作。營膳廚坊的鍾姑娘表示，專業廚師和婦女義工每天早上製作飯盒，在中午送到婦聯各據點，派發給有需要的街坊。

問及與坊間其他機構派飯票、或買飯盒派發做法比較下，自家製作會否大費周章，她回應：「從製作飯盒到派發，我們一手一腳地全程參與，當將每天努力的成果（飯盒）親自送到街坊手上，滿足感和意義特別大」，輕輕道出了做善事要身體力行的箇中精神。

善長仁翁投放資源 婦聯廚坊自付盈虧

營膳廚坊由屯門婦聯以自付盈虧方式營運，募集可安全食用之剩餘食材，經廚坊以愛心及巧手烹製成營養均衡及美味的熱食飯盒，在派發點或以外展上門方式免費派發，讓低收入家庭、失業人士、基層長者及弱勢婦女得到所需支援。

香港婦聯社會服務總監（註冊社工）謝永恒（Steve）表示：「許多善長仁翁可能會投放資源給我們去分配，更難得的是會親力親為、出心出力幫忙構思和實行。」

他並透露計劃與善億堂推出不一樣的學童及青少年學習需求計劃，幫助更多社區上「不被看見」的人士，繼續宣揚互助互愛的信念。



活動由善億堂藥廠發起及贊助。



香港婦聯及屯門婦聯主席葉順興（右）與一眾嘉賓製作盆菜。

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

Text、Photo：聞西 Design：Megan

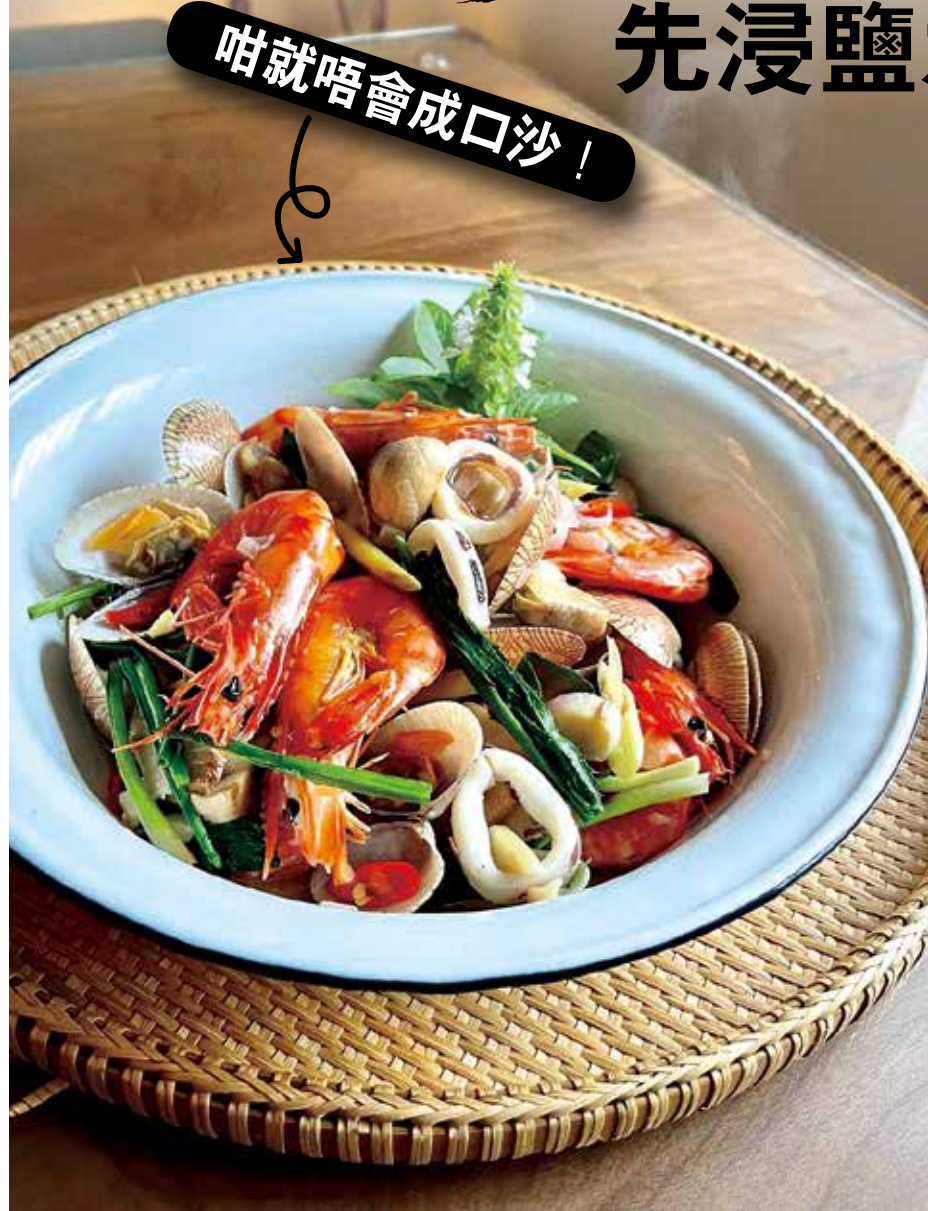
我家

11, Mar 2021

冬蔭炒海鮮

先浸鹽水 覓心思

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個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，而村內早年並未有設立圍牆。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，幸基址上未有新建築，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。

樁敬自強

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。

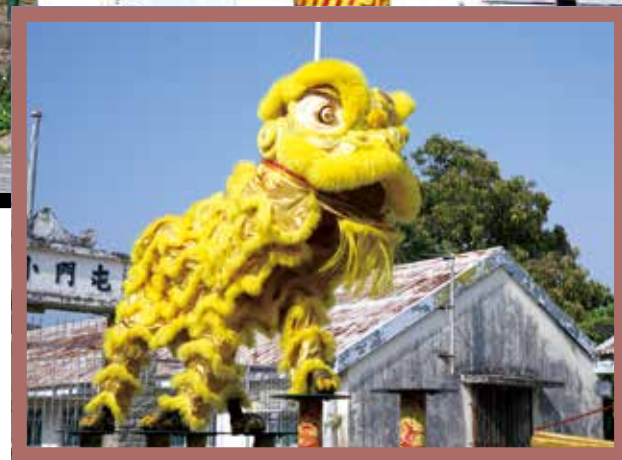
1994 年，陳嘉輝正式帶領新一代龍獅少年，四出表

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。

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。

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。」

「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。



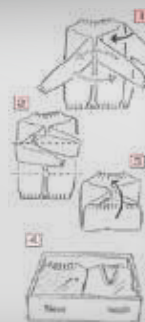
學識冬衣冬物收納 慳位又快捷



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。

