

我家

HoMemory

02
~
03

我家・焦點

港擬推水上飛機
中環⇌觀塘⇌將軍澳

04

醫・家

顏色太白未必好
即棄筷子易過敏

06

心靈之旅

塔羅占卜：
今夏如何實現願望？

07

無綠不歡

精打細算！
逆向回收有著數

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

繡氣迫人 鞋美感和鞋並存

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



本港一間新營辦的初創航空公司宣佈，正準備推出水上飛機航班服務，連接將軍澳、觀塘商貿區及中環，航程僅 5 至 8 分鐘，非繁忙時間單程收費料低至 200 元。市民有望乘水上飛機到中環上下班，以避開塞車之苦。惟本港未有水上定翼機客運先例，有議員直言，本港水空航道同樣十分繁忙，在申請時技術上或有困難。

將軍澳往返中環單程 200 元



新營辦航空公司宣佈計劃推出水上飛機航班。



將軍澳海濱是否適合設立水上機場？

返工唔駛塞 水上飛機幾時有機飛



公司擬三區設水上飛機場

就有意在將軍澳發展水上飛機客運，水上飛機（香港）航空公司早前召開記者會指出，該公司正計劃於中環、觀塘與將軍澳三地設立水上飛機場，並以可接載 19 名乘客的水上飛機，作定點客運測試。

測試期間，來往將軍澳到中環的水上飛機單程收費預計折合約 780 港元，至商用化後，每程單程收費可降至 200 港元。該公司預計，乘水上的士由中環到觀塘需時約六分鐘，比起乘車需時 18 分鐘大為縮短。

水上飛機（香港）航空公司創辦人張敬龍表示，該公司於去年底成立，由多名機師投資及融資逾億元，以

香港為基地，目標劍指大灣區 11 個航點，並希望在未來將航線擴展至東南亞地區，正計劃向民航處申請牌照，如一切順利最快可於今年底試運。

正研商用載客無人機業務

張透露，目前正訂購的第一架可接載 19 名乘客的水上飛機，有望最快今年六月抵港。該公司同時研究新興的商用載客無人機業務。他相信，水陸兩棲飛機具良好安全記錄，在本港以及大灣區開發此類新興市場，對香港整體經濟及旅遊發展具有巨大潛力。

水上飛機其實並非新鮮事物，外國多年來已廣泛採用。《我家》記者翻查資料，該公司稱正訂購的水上飛

機，相信是加拿大 DHC-6 型短距離起降多用途水陸兩用定翼機，每架可接載 19 名乘客，巡航速度時速最高達 296 公里。

加拿大溫哥華市中心現時有專用的水上飛機機場，當地的港灣航空，正採用該同型號飛機作客運及觀光用途，惟本港現時未有任何相關配套，亦未有註冊任何一輛水陸兩用定翼機。

姚思榮：航道緊張 申請困難

旅遊界立法會議員姚思榮向《我家》表示，本港過去一直有來往港澳及深圳的直升機穿梭正在營運，而水上飛機與直升機航速相約，估計水上飛機在珠三角或大

方國珊促辦渡輪線 來往將軍澳港島



方國珊曾實測由將軍澳坐街渡到西灣河，需時35分鐘。

雖然將藍隧道及將軍澳隧道往九龍方向巴士轉乘站，正在火速興建，有望紓緩將軍澳的塞車之苦，惟西貢區議員方國珊向《我家》表示，將軍澳人口高達50萬，且仍有不少公營及私人住宅落成及擬建，將軍澳線本已接近飽和，加上該綫過往經常訊號故障、更換訊號系統亦要延遲。方直言居民猶如困在「荒島」中，在將軍澳隧道經常擠塞時只能望天打卦。

方國珊續指，去年她曾實測以街渡嘗試由將軍澳坐船到西灣河，以研究開辦來往兩地街渡的可行性。當時她由將軍澳南碼頭出發，約35分鐘船程便到達西灣河近嘉亨灣碼頭，模擬接載將軍澳及康城的居民過海。她期望政府有關部門可以深入研究，營辦該條渡輪線的可行性，給居民出行多一個選擇。



DHC-6型水陸兩用定翼機，每架可接載19名乘客。

上世紀70年代 直升機載客穿梭維港

其實本港早就有水上飛機。第二次世界大戰後，國泰航空曾從菲律賓引進兩架二戰退役水上飛機Catalina PBY-5A，以用作經營香港與澳門之間的航線。

當時飛機設有33個座位，在港澳航線的飛行時間約20分鐘，相比當時四至五小時的輪船航程，節省了不少時間。由於昔日澳門未有機場，水上飛機是當時的選擇。

到了上世紀70年代，本港亦有經營直升機穿梭載客的航空公司，該公司名為香港國際航空（Hong Kong Air），是當時和記黃埔（現為長實旗下的和記黃埔）的分支企業，當時該公司使用以浮泡代替起落架的貝爾47型及貝爾212型直升機，作為來往中環夏慤道到啓德機場的定期航班。

直升機當時屬定期航班，剛營運的短短三年間，便總共有逾96,000名客次乘搭，惟因1973年海底隧道開通，乘直升機穿梭的客量大減，該公司雖然繼續營辦直升機包機觀光及吊運等服務，最終仍於1976年停止營業。

上世紀70年代，本港曾有航空公司營辦直升機航班。（互聯網圖片）



目前，將軍澳來往中環最方便的是乘坐港鐵。



航空公司指正研究營運載客無人機。

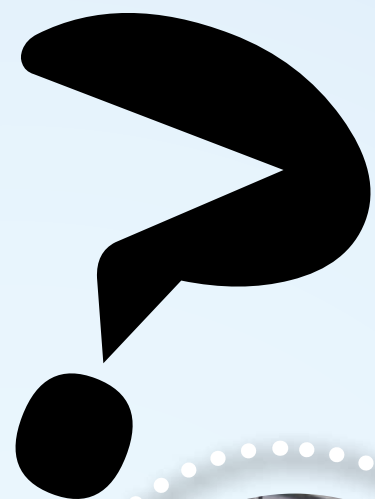
民航處：未收申請不評論

民航處發言人回應指，為保障航空安全，所有在香港的航空營運必須符合《1995年飛航（香港）令》及相關法規的要求。該處留意到近期有公司表示有意在港營運水上飛機和無人駕駛飛機。該處若收到業界的具體建議書，會根據國際標準和本地情況考慮。惟民航處並未接獲有關公司的任何申請，現階段不宜評論。

另外海事處亦表示，就香港水域設立水上飛機服務一事，海事處無收到相關申請。



張敬龍（右）表示，正計劃向民航處申請牌照。



姚思榮（中）直言本港航道繁忙，申辦水上飛機有技術困難。

灣區等短途旅遊，或商務市場有空間。他相信只要價格合適，應無太大問題。

惟姚認為，在起飛位置上，姚思榮憂慮本港海面航道緊張，航空航道亦十分繁忙，以船隻營運的水上的士，過往未有先例，在尋找泊位及設計航道，就算獲政府支持，也將需要花大量研究。

姚續指出幾點注意事項，包括要找到不影響船隻航行的碼頭及航道供水上飛機起降，另外升降地點有否帶來噪音問題、影響該區居民水上活動，這些因素在申請時或構成技術困難。

白白淨，有弊病？

即棄筷子 給我一過敏

台灣早前有檢測發現，部份即用即棄筷子二氧化硫含量較多。當地行政院環境保護署解釋，即用即棄筷子的製作過程中，為賣相更好，部分廠商通常會加入亞硫酸鹽處理，並使用二氧化硫及過氧化氫作為漂白劑，防止筷子變黃、變黑、發霉。

可致呼吸困難腹瀉嘔吐

二氧化硫是防腐劑，常用於乾果、醃菜、醋或酒類等多種食物飲品之中。一般而言，攝入少量的二氧化硫對人體無害，但有些人會對此過敏，可能會造成呼吸困難、腹瀉、嘔吐等症狀，哮喘患者更要小心，因隨時引發呼吸困難等嚴重後果。

一般即棄筷子採用的木或竹皆有其原來顏色，若發現筷子顏色太白，可能就是製作過程中過度漂白，一旦聞起來帶有酸味，則更要特別注意。連用筷子也有風險，大家不妨考慮自備家用筷子，既環保又衛生！

經常外出食飯或叫外賣，少不免用上即用即棄筷子，但原來筷子太白，也可能導致過敏，台灣行政院環境保護署，早前就教大家如何分辨合格即棄筷子，以及如何減少攝入有害物質。

選用即棄筷子小貼士

① 避免用太白的筷子

• 盡量選用貼近木材原色的筷子，如筷子太白的話，可能有過度漂白風險。

② 先放入暖水或熱水浸泡數秒

• 使用筷子前先拿起來聞一聞，若有一股酸味，即可能含二氧化硫。可以先把筷子浸泡在溫水或熱水中數秒，以減去二氧化硫殘留。

③ 檢查筷子包裝

• 盡量避免用圖案印在裡面的筷子，以免吃下不明色素。另外亦建議先從筷子較粗的一頭剝開包裝，減少吃進油墨的可能。

④ 自備餐具

• 若然可行，外出用餐時不妨自備餐具，既環保又衛生。

吃播挑戰三文魚麵 引發網民熱議

台灣連鎖迴轉壽司店「壽司郎」早前推出優惠活動，只有食客姓名內有「鮭魚」二字便可免費任食，引發改名熱潮，被網民笑稱「鮭魚之亂」。

三文魚向來極具魅力，死忠「吃貨」無懼「生蟲」風險，吃播界近年更流行「三文魚麵」挑戰，其中韓國吃播博主 Ddeonggae 一段進食三文魚「麵團」及三文魚籽的影片，便引發網民熱議，不少人指影片沒有美感，而且三文魚「細菌很多」，「小心吃到肚子長蟲」。

內含百萬大腸桿菌

三文魚有蟲近年廣為人知，香港大學微生物學系講座教授袁國勇便曾在傳媒訪問中說：「食生的三文魚便像食屎般」，一度成為金句。他解釋，三文魚內含百萬大腸桿菌，而三文魚等海產養殖已經過大量抗生素投餵，人類進食此等含有大量抗生素的食物的時候，人類患病又需要服用抗生素，惡性循環之下，便出現人類對抗生素的抗藥性，增加面對超級細菌無藥可醫的風險。

另外，華盛頓大學亦曾有研究指出，寄生在魚類的線蟲「海獸胃線蟲」在 1978 年至 2015 年之間暴增 283 倍。如將線蟲吃下肚，或會侵入腸壁引起食物中毒，患者會有噁心、胸悶、嘔吐、腹瀉及呼吸困難等症狀，嚴重甚至會引發腹膜炎。由此可見，面對美食的誘惑，也要適可而止，健康為上！



韓國人氣吃播 Ddeonggae 食「三文魚麵」影片，網民指沒有美感。

適當斷食 瘦身強身

近年興起「斷食」方式瘦身減肥，究竟其原理如何運作？有什麼值得留意？有日本研究指出，「斷食」對抗腫瘤、提高免疫力明顯有效。

日本的大隅良典教授，是分子細胞生物學家，因發現「細胞的自噬機制」而獲得諾貝爾生理學或醫學獎（亦有譯為「諾貝爾生理醫學獎」）。原來人體內的大多數組織，都會定期更換新的細胞，每個器官都需要一定的時間來進行細胞的更新。而「斷食」正正會讓這些不健康細胞「被吃掉」。

想要誘發體內的細胞自噬，除了運動之外，間歇性的「斷食」也是一個非常好的方式。除了可淨化身體，還可以幫助加速新陳代謝、減低體重、降低心臟問題、神經系統等症狀。以下就是一些「斷食」的方式，大家可以選擇自己喜歡或適合的方式嘗試。



（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。



不同斷食 任君選擇

小總結

24 小時斷食法

• 如果你選擇這個方法，可以在每週選擇一天，整整 24 小時不要進食，例如星期一早上八點吃東西後，直到隔天早上八點後才能進食。

間歇性斷食法

• 每週選擇兩天，將你日常卡路里攝取量 1800 左右限制至 1/4，其他日子則正常進食。

自發性斷食法

• 如果你是「斷食」的新手，這個是最好的入門方式。不用限定方式和時間，每天減少一餐飯就可以做到了。你可以自由選擇午餐或晚餐，可是要注意在下一餐時不要吃得過飽。

限制斷食法

• 這個方法是將一天 24 小時分為三部分，在連續八個小時內可以進食，接下來的 16 小時就必須禁食。例如你在早上八點吃早餐後，在接下來的八小時內不限制進食，可是之後的 16 小時內就必須不吃東西。

飲料斷食法

• 這個方式是在每週當中選一天，只喝白開水或不含糖的新鮮果汁，當然你也可以選擇全年都遵循這樣的飲水方式。

在我們停止進食的時間，體內的細胞就會自動自發的進行「汰舊換新」，也能夠讓瘦身之路更加容易成功。不過大家要注意，如果「斷食」對你來說很痛苦，請不要繼續嘗試，最好找專家了解一下，強迫自己嘗試不適合自己的飲食方式，只會對健康有害。

VEGAS 360°
Beauty • Since 1990

令您成為生命中的
女主角

形象大使
Reina Chan



慶祝6000呎旗艦店開幕

以\$360體驗價享用
尊貴緻美面部及身體療程
(價值高達\$4,280)

率先預約 ☎ 6763 8617

優惠只限新客戶



中國美容美髮行業
十大影響力品牌



中國美容美髮行業
用戶滿意十佳品牌



商界展鴻獎
caringcompany



分店：銅鑼灣 | 尖沙咀 | 將軍澳 | 元朗

SPA會所(只限住戶)：嘉亨灣 | 漾日居 | 凱旋門 | 天璽 | 匯璽 | 名城 | 天宇海 | 御龍山 | 雲匯 | PARK YOHO | 山水盈 | 瓏門

WWW.VEGAS360.HK

VEGAS360BEAUTY

VEGAS360_BEAUTY



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。



在三次元地球生活的人類，是少數能體驗二元對立和恩怨情仇的生命模式。高維度的生命不像地球上的人類，有愛恨情仇、有生老病死，他們的生命週期很長、意識層次很高，但也意味著很難提升。

人生就是最佳歷練場

人生是最好的歷練場，那要怎麼樣歷練提升呢？正是利用這些傷痛和創傷經歷。那些會讓你覺得創傷的事，就是你要經歷的劫難，只要釋懷了讓你創傷的人和事，就會大躍升。這種釋懷並非逃避、不是暴力鎮壓、不是忍耐、更不是報復，而是真真正正從心裏原諒自己、原諒對方，無條件的愛傷害你的人。

#「簡單的說，人生就是來歷劫的。」

正如我們上述例子，當我們從心裏愛自己，不會有任何人因為自己的不完美而拋棄自己，生命中的類似事件就會結束。要做到不容易，當類似的事情一次又一次發生，就是給你機會鍛煉，最終做到放下和釋懷！

這也是為甚麼我們要提升靈性，你的靈性越高，越能夠覺察到生命中的「不快、不爽」背後的原因，從而接受、放下、轉化。這就是療癒的過程！

塔羅占卜



事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：「這個夏天，我該如何實現願望？」然後憑感覺在下面 ABCD 四張牌中選擇一張。

這個夏天，
我該如何實現願望？



A



B



C



D



A 寶劍騎士 Knight of Swords

騎士將寶劍高舉過頭，證明他為了達到目標不惜任何代價，盡全力向前衝。抽到這張牌的你，在這個夏天想要實現你的願望要反應很快、雷厲風行、拼盡全力，不要猶豫、瞻前顧後，或許未



B 倒吊人 The Hanged Man

一名年輕的男子雙手被反綁，倒吊在樹幹上，你覺得他在被懲罰？其實是他甘願作出自我犧牲！抽到這張牌，反映你可能需要通過一些自我犧牲來達到你想要的目標。你看似失去了一部分，可能是自由、可能是玩樂的時間，但所收所獲正是你想要的。



C 權杖三 Three of Wands

一個人站在出海口的岩石上，展望並指揮自己的船隊。如果你抽到這張牌，代表這個夏天你需要和你的團隊有著共同的目標、齊心合力進發。事情已經有方向，你亦有能力和資源去實現它，將你的理想同你的團隊分享，他們會協助你達到你的目標。



D 愚人 The Fool

一個年輕人站在懸崖邊，眼望著天，似乎一點也不擔心腳下的万丈深淵，這種樂觀精神是愚人的特色。抽到這張牌，說明你在這個夏天想要實現你的目標，你就需要一些冒險精神，可能前路未明亦未有人行過，也許前面有危險，但不用害怕，因為敢於面對前路的未知就是你的最強資本。

精打細算!

#20 件有兩蚊!

IKEA 有回收機
啲八達通收回贈

宜家家居 (IKEA) 在全港 4 間 (沙田、荃灣、九龍灣、銅鑼灣) 分店引入資源回收機，可以回收膠樽、鋁罐及紙包飲品盒。每件回收物 IKEA 將回贈港幣 \$0.1 至八達通卡，每張八達通每日可得到最高港幣 \$2 回贈，即只可回收 20 件。



注意事項

- 膠樽只限 330 毫升至 1.5 公升，需保留印有條碼的招紙
- 鋁罐只限 500 毫升或以下，紙包飲品只接受 375 毫升或以下
- 回收前要清洗乾淨

逆向環保回收有著數!

#積分卡換禮品!

綠在區區
儲夠積分換生活用品

環保署的「綠在區區」項目，在全港十八區推展不同的回收網絡，當中包括「回收環保站」、「回收便利點」及「回收流動點」。回收物品包括廢紙、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。收集後經分揀，再送至下游回收商作後續處理。

環保署亦推出「綠綠賞」智能積分卡，市民在回收網絡提交不少過 2 公斤的回收物後，就可以領取積分卡。以後提交回收物時，掃描積分卡，即可賺取電子積分以兌換生活用品。



掃一掃睇回收點

#30 件有 3 蚊!

環保署入樽機
為期 1 年先導計劃

環保署在今年首季推出為期 1 年的入樽機先導計劃，以測試入樽機在香港的實地應用。先導計劃會在人流較為密集的公眾地方或政府設施等地點，分階段設置共 60 部入樽機，並透過電子支付平台提供即時回贈。每個塑膠飲料容器為港幣 \$0.1，每張八達通或每一個支付寶 (香港) 帳戶每日最多可交回 30 個塑膠飲料容器，並領取回贈。當然，亦可以選擇全數捐出回贈予指定慈善機構。



注意事項

- 接受容量為 100 毫升至 2 公升之間的塑膠飲料容器
- 入樽前應清空塑膠容器，保留樽身招紙、條碼及樽蓋
- 確保樽身沒有變形



掃一掃睇回收點



「分區委員會」係乜東東?

根據新修訂的基本法附件一，負責提名行政長官及部分立法會議員的選舉委員會，人數由 1,200 人增至 1,500 人，區議員議席全數取消，換成港九、新界分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會委員代表。今次，先會跟大家解釋一下什麼是「分區委員會」。

分區委員會其實是民政事務總署地區行政的一部分，分區委員會的職權包括：推動公眾參與地區事務；

就籌辦社區參與活動及推行由政府贊助的計劃等事宜，提出意見予以協助；就影響分區的社區問題，提出意見；促進該分區居民及區內組織的社區精神；提供渠道以供討論關乎公眾利益的事宜，並就該等事宜提供意見；以及支持在分區內推行地區行政的工作。

分區委員會於所屬地區舉行多項活動，包括：講座、研討會及參觀活動、展覽、遊藝會、嘉年華及社區活動、

分區同樂日、康樂活動、文化藝術和體育活動及比賽、義務工作等等。

在新界區中，現時設有分區委員會的地區包括離島、葵青、西貢、沙田、荃灣、屯門和元朗。以沙田地為例，又會再劃分為沙田市中心、大圍、沙田圍、小瀝源、馬鞍山南及馬鞍山北六個分區，每個分區均有超過 20 名委員呢！

我們這個家

IT達人逆轉創業思維 堅持重複做 三年成功翻盤

「只要走對路，隨時能翻盤重生。」E-ConNET手機遊戲製作及App公司創辦人林益琳（Jack），以此句總結過去三年的營商經歷。從商超過二十年，無論歷盡多少風雨，Jack亦從不放棄，永不言敗；但面對近乎十年的低谷，他也有過不少氣餒，甚至有迷茫不知如何前行的時候。幸而在幾年前加入了商會，讓Jack重新整理自己的生意模式。



Jack家資，靠自己高中開始發憤讀書考上中大物理系。1994年畢業後，他輾轉間加入了當時香港的黃金行業，從採購員開始，幾年間成立自己的出口貿易公司。

直至2012年，網購熱潮帶動跨境電商冒起，傳統出口貿易企業的生存空間大減，令Jack的創業生涯面臨樽頸。「當時覺得自己由細到大鍾意打機，就倒不如開始手機遊戲業務。他當初「盲摸摸」轉行，不斷碰釘，公司連年虧損，即使以首個出產VR手遊製作商優勢申請進駐數碼港，亦連續四次宣告失敗。



Jack已製作超過23款手遊遊戲

2017年，Jack在朋友介紹下，參加一個商會的早餐會議，「初初睇查查都唔知做緊乜，但透過每個禮拜開早餐會議，一對一會見各行各業的會友，簡單事情重複做，幫助我在社交能力以及演說技巧各方面迅速提升，同時透過了解不同行業的發展竅門，從中吸收商業啟示，再應用到優化自己的生意模式同產品，做到精準營銷。」

他坦言，加入商會後首兩年生意額，未有顯著改善，發展依然緩慢。回顧過去，他經歷過無數次失敗與不停地慷慨付出，並逐步調整生意方向，才造就今時今日擁有幾何級生意倍增。「用十年時間一直尋找不同的突破，但都不能成功，搵手爛腳，直至到舊年先至係短短一年間，一鋪追番唔少。」

“舉手之勞無限做！”

他直言，商會最影響他的一個重要概念是「付出者收穫」（Givers Gain）。他認為，只要能主動和積極付出，多做利他行為，幫手解決問題，為朋友建立適切人脈或引薦，互相支持業務，就會與人建立信任；維繫彼此間的關係橋樑，就一定會有豐富的收穫。疫情期間，透過多位會友的引薦，Jack承接了不少網購平台製作。



亦為史依莎地網製作人力管理系統，用一年時間完成別人5年完成不來的項目。

「全部都係來自呢三年我所建立的人脈以及信譽，我亦透過商會活化舊時的人脈網絡。而經過三年間係商會內成長，令我自身及公司能力都有所提升。」努力過後，才知道許多事情，堅持堅持，就過來了。

“槓桿經營，得益回報最大值。”



在會友的提點下，Jack於2020年終於成功成為數碼港培育企業

「以前會自己做晒所有事，以為咁樣賺最多，但原來咁樣反而會添加更多行政工序，得不償失。」後來，Jack運用槓桿方式，透過會內人脈，物色到可靠以及高信任度的會友籌組協作團隊。「只有積極夥拍合適人脈，共同完成自己接唔到的生意項目，先至可以達到槓桿回報。」有別於傳統外判形式，Jack更相信與創業者並肩，更有效創造高價值商機，形成共贏局面。

Jack憑著付出者收穫以及槓桿回報兩大信念，成功突破停滯十年的創業樽頸，他鼓勵同路人凡事別著急，失敗是必經之路，抱著付出的心態待人，往往為你帶來意想不到的驚喜收穫。

最後，Jack特別多謝太太Lokki的支持，最重要是感謝商會香港的領航人Stanley Kong、Stella Yung不斷指點，以及高級董事顧問Noel Lo、董事顧問Lewis Hung、Ann Tang及Thomas Yip的信任、啟發與分享。



史依莎地2020年ICT數碼港獎（智慧及電子競技軟件）獎

亦感謝這些年來，一齊同行的付出會員，現在更加成為合作夥伴的Millie Ho和Judy Wong。



Contact:
jacklam.bni@gmail.com



外出用膳時
切勿
「眼闊肚窄」。

平時可收集廚餘
製成有機肥料！

盡量購買將過最佳
食用日期的食物。

日常在家只盛
取自己夠吃的
飯菜，避免煮
得過量。

買賣相差的水
果，榨成果汁，
減少滯銷造成
的浪費。

宣揚「惜
食」訊息，
五個小領袖
組成 Waste
Less Feed
Better。



宣揚「有衣食」
行動力爆 Seed

小小領袖 持續發展可持續發展

正所謂「後生可畏」，年輕一代的力量從來不能輕視。
就如有五個中小學生 Ethan、Oscar、Maelie、
Darren、Renna，爲了宣揚「惜食」訊息，
共同創立了組織 Waste Less Feed Better，實行由細就咁「惜食」！

可持續發展就是
平衡當代與後代
的需求。

取名爲 Waste Less Feed Better 簡單
直白，就是希望透過組織向香港、甚至全
世界推廣珍惜食物、減少糧食浪費的訊息。

這個念頭是由小六生 Ethan 於常識課時提出：
「我了解到世界糧食分配不均、飢荒等問題後，覺得
咁人好慘，好想幫佢地。」在偶然機會下，Ethan 憑著
對「零飢餓」（其中一個聯合國可持續發展目標的感
想），得到培養青年領袖的外國基金會欣賞，並主動向
Ethan 提供培訓和支援，協助他將這訊息傳揚開去。

最初以為玩
#「點知係好 serious 嘅工作！」

Ethan 其後向老友 Oscar 分享，並召集兒時好友們
Darren、Maëlie 及 Renna 一起成立惜食組織。Oscar 笑說：
「一開始參加覺得可以玩和向朋友 Show-off，點知原來
係好 serious 嘅工作！」

這群小朋友絕對不是三分鐘熱度，從去年十月正式
成立到今，由拍攝宣傳短片及後製、設作宣傳單張、撰
寫網誌、管理社交平台等，均輪流完成，各自發揮所長。
問及在繁重學業外的僅存時間，仍要抽空籌備，辛苦
與否，小伙子們都爽快回答：「不會！」



年紀輕輕已出席不同大型活動。

Darren 和 Renna 的媽媽 Karen 表示：「他們都很投入、
主動積極地去工作，這點讓我們（家長）都十分欣慰。」

當然，小朋友們得以逐步實現「宏願」，仍有賴父
母的支持和協助。Ethan 的爸爸 Eugene 提到，除了基本



團隊定期拍片。



創作劇本、導演、
演員等職責分明，
毫不馬虎。

的宣傳內容，小朋友每天要和海外導師
電郵溝通，並定期繳交進度報告，亦要不
定期出席座談會及活動。Eugene 表示，參與
這系列工作後，Ethan 在與人合作、溝通和情緒管
理能力上都大大提升。

Maëlie 的媽媽 Fiona 則認為，成立組織過程中訓練
了女兒的時間管理能力。「以前小朋友不會懂得取捨兩
個字，現在她知道怎樣做選擇。」

同一天空下
#關懷世界另一端

家長們同聲表示，建立對社會的關懷和同理心尤其
重要，在香港這個富裕的環境，不易感受到世界另一端的
困境。「透過對糧食短缺問題所做的資料蒐集和分析，
他們才會知道自己是多麼幸福的一羣，從而培養出他們
節儉、知足的美德。」

小孩子是未來社會的主人翁，Waste Less Feed Better
希望在疫情過後，能到學校、青少年團體間多作分享和
交流，得到更多年輕「惜食」之人的支持和幫忙。Oscar
的媽媽 Jessica 寄望，小孩子們能夠保持這份責任心和努
力，慢慢成爲一個對社會有影響力和有貢獻的人。

本地薑將軍澳長廊集氣

市集匠人 賣手作My故事

一年之計在於春，趁著新春過後，香港本地小店都紛紛出動，無懼疫情參加購物市集，全為了希望與香港人親身交流，並在生機勃發的日子，約定你我他一齊重新出發。



近 40 個本地手作品牌在市集擺檔。

剛過去的三月尾，筆者在週末走訪《PopWalk x Afternoon Market 春日市集》，當中集合近 40 個本地手作品牌。其中，兩個小店的手作小品，吸引了記者的眼球，或許因為小品的背後同樣有著「有故事的匠人」。

品牌「薑寶仔」，由 Joyce & Ricky 夫妻檔於 2013 年成立共同創立及經營，主打由「本地薑」製成的個人護理及生活用品。

「薑寶仔」取長洲景點「張保仔」洞諧音，只因 Joyce 是半個長洲人，也為了香港人聽起來會特別親切。

乳癌康復者製無添加護理品

此外，「薑」對於 Joyce 來說是「寶」也絕不為過，因為她親身體驗「薑」為她身體帶來的各種好處。她說：「我本身是一位乳癌康復者，當年生病後發覺身邊一直用的產品均有大量化學成份，而化學成份可能會致癌，所以我開始著手研究天然、無添加的產品，並分享給親朋好友使用。」



Joyce：「我們堅持不使用香精、色素及防腐劑等化學成份，愛惜身體之餘也希望為環保出一分力。」經營了九個年頭，問及疫情經濟低迷下有沒有氣餒，兩位表示多年來有不少為客人紓緩各種問題的例子，是他們堅持製作的動力。

Ricky：「就像最近天氣潮濕，容易誘發濕疹，有一家人都是用我們的金盞花產品後，情況得以改善，收到他們的回圖顯示用前用後的對比，我們都很欣慰。」Ricky 直言，疫情下面對面客人的機會大大減少，所以一有擺放市集的機會都會盡量參與。

解答客人問題是經營之動力。

Joyce & Ricky：
愛惜身體之餘也希望
為環保出一分力。

Ricky

Joyce

愛犬患癌 自製風乾零食

「NoBoo.NoLife」店主 yingheibe 的愛犬患癌，醫生建議狗狗吃無激素無任何添加的食材。為了增添癌犬生活趣味，店主自家製作多款營養豐富小食給牠，包括有亞麻籽鹿肉、燕麥脆雞和多春魚等口味的風乾零食，店主認為寵物身體健康是主人最想要的，故希望分享健康小食給其他寵物。



yingheibe 製作的風乾零食。



「NoBoo.NoLife」品牌為紀念愛犬，同時籲愛護寵物。

「NoBoo.NoLife」店主

yingheibe 一共有五隻愛犬，其中愛犬 Boo 在 2017 年離世，而此品牌正以 Boo 的名字命名。

去年五月，另一隻愛犬 Duck 亦離世。yingheibe 認為遇上每隻狗狗，成為彼此的家人，是一種福氣，即使狗狗離開了她，仍會以另一種方式紀念和傳遞愛護寵物的訊息，其中「NoBoo.NoLife」的核心理念，就是鼓勵大眾領養寵物，絕不棄養。

做法：



① 青瓜切片落鹽，待 15 分鐘出水後將鹽沖走。略略攪乾水後，放入食物盒，再放雪櫃備用。



② 五花腩先飛水然後沖乾淨，如果仲有豬毛就要清理埋佢。之後再浸冰水，準備一個碟咁好放得落 五花腩嘅煲，落一公升水煲滾。



③ 五花腩、薑、蔥同紹酒全部放入煲裡面，轉細火𩚑蓋煮 15 分鐘，之後夾起 五花腩放入冰水降溫。



④ 肉湯煲番滾，落魚露、冰糖調味，再落五花腩。轉細火𩚑蓋煮 15 分鐘，之後熄火放涼，食之前夾起五花腩切片，整齊排碟，再配青瓜同醬油膏食。



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

08, Apr 2021

要爽脆就唔好懶

魚露白肉

冷暖滋味在心頭

材料：

- 五花腩 1 斤
- 溫室青瓜 4 條
- 紅頭蔥 2 棵
- 薑 4 片
- 紹酒 2 湯匙
- 魚露 150ml
- 冰糖 25g



宴客菜唔係一定要「貴、貴、貴」嘅，有時候只要花啲心機擺盤，整齊齊就已經加晒分。好似我咁有時約朋友喺屋企打邊爐，我都會將啲丸呀、菜呀、菇呀，砌到好似幅畫咁，一個大盤放晒所有配料，賣相已經加晒分，重點仲要係朋友會欣賞你嘅心思，而實情係有乜難度！就好似出街食蒜泥白肉，我最怕啲啲求其其放埋一碟，明明可以做得精緻啲，又明明花咗咁多心機去煮，點解連最後一步上碟都要懶呢？

今次分享嘅魚露白肉食譜，就最啱同我一樣嘅姿整怪。做法同蒜泥白肉差唔多，不過就加咗魚露調味，唔落蒜蓉都可以辟咗豬肉嘅肉騷味。白肉要爽脆全靠一冷一熱，煲完之後再浸冰水，重複兩次咁就搞掂。當然，屋企未必有冰，咁就可以好似我儲起買雪糕或者凍肉送嘅冰袋，預先放落水浸一陣就有冰水用㗎喇，個冰袋仲可以重複使用添！今次要泰國魚露，食佢夠鹹更易入味，越南魚露比較淡就有咁適合喇。另外記得以前喺台灣食過白肉配醬油膏、薑絲都好好味，大家都可以試吓。



小提示

如果唔係即食可以成煲放入雪櫃，食嘅時候先再加熱切片。



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。



大海茫茫，有隻水母仔有心事。



啊啊！你好呀，我叫**巴布亞硝水母**，我嘅半透明泳鐘上佈滿淡黃色斑點，我搵緊我哋同類，唔知你有無見過佢地呢？.....



噢噢噢.....
我見到喇，你個朋友瞓緊覺啊，
倒吊緊喺度飄下飄下呢。



現存香港規模最宏大祠堂

宗祠內外均飾有以吉祥圖案為題材的雕飾

廳前的對聯隱藏與宋室的關係

古蹟古鄉

13

我家

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

08, Apr 2021

松嶺鄧公祠

現存香港規模最宏大祠堂

上一期的古蹟古鄉就帶大家走訪了位於山上、荒廢多時的皇后山印度廟，而本期繼續和大家遊走粉嶺，重新認識香港的傳統中式建築。提起傳統的建築，祠堂必定是最具代表性的建築物之一，而在龍躍頭就有一座被稱為「現存香港規模最宏大的祠堂」，而這座正是松嶺鄧公祠。



松嶺鄧公祠正門對聯。



松嶺鄧公祠正門

祠堂屬三進兩院式建築。

各類精緻雕飾

宗祠內外均飾有以吉祥圖案為題材的精緻木刻雕飾、彩塑、陶塑及壁畫。



龍頭木雕的木主。

龍頭木雕木主

皇姑的神主牌形制與其他不同，龍頭木雕表示她是宋朝皇室成員。



右殿配享鄉賢。



左殿配賢祖先神位。



松嶺鄧公祠位於粉嶺龍躍頭龍山西北面山麓，在老圍和祠堂村之間，據記載這座建築物是建於明嘉靖四年（1525年），是為紀念開基祖鄧松嶺公而興建，至今已有接近五百年的歷史，是龍躍頭鄧族的宗祠。

松嶺鄧公祠為三進二院式建築物，設有門廳、中廳名為「萃雲堂」，是族人議事的地方，檔中設在中廳後部，與正廳分隔。而正廳當中又分成三殿，當中中殿奉祀歷代先祖，左殿則是配賢祖先神位，而右殿就是配享鄉賢。

提起這座宗祠最特別之處，就是不少地方都隱約透露鄧氏家族的淵源，如門廳前的對聯「偉業冠雲臺 漢室將軍綿世胄 芳聲流稅院 宋朝郡馬大名」，又如正廳中殿一座龍頭木雕的木主，都是說明龍躍頭鄧氏與趙宋皇室有密切關係。



萃雲堂。

亂世情緣——地方氏族成郡馬！

【古蹟的故事】

上述提到的龍頭木主的主人，正是宋光宗冊封的「皇姑」，即宋高宗之女，那麼為何宋朝皇族的木主會在地方氏族的宗祠中出現？原來當中有着一場亂世情緣。在南宋年間，由於金兵南下令到不少朝中高官甚至是皇室都紛紛向南逃難，而在戰亂之中，鄧氏的後人鄧元亮就拯救了當時南逃的「皇姑」，而「皇姑」後來亦與他的兒子鄧惟汲結成夫婦，成為極為少數的南方氏族與宋朝皇室建立關係。鄧惟汲後來被迫封為「稅院郡馬」，「皇姑」長子「林祖」後人由錦田移居龍躍頭成為龍躍頭鄧氏，既是本地豪宗大族，又延續了趙宋皇室血脈。

【古蹟資訊】

松嶺鄧公祠

評級：法定古蹟

地址：粉嶺龍躍頭

【溫馨提示】

- 松嶺鄧公祠為法定古蹟，向公眾開放，參觀時請保持安靜，愛護古蹟，遵守場內防疫規則。



稅院郡馬木匾。

鞋款配襯不同的裙褂。



繡花鞋老店第三代
針線縫合文化斷層

繡氣迫人

傳統的工藝、老文化在現代的社會，往往被視為過氣、老套，但大家又可曾想過，如繡花鞋等傳統產物，昔日正是潮流和美學的象徵，鞋上所用到的布料、繁複的刺繡圖案，都是在反映一個家庭的身份地位。時移世易，手造繡花鞋這門行業逐漸式微，身為先達商店的第三代、設計師及手藝師，王嘉琳（Miru）有着一個「任性」的理想。

新舊香港美感和鞋並存



「先達」王嘉琳重新塑造品牌形象。

密密麻麻的剪報，展示老店的「江湖地位」。



先達商店第三代傳人 Miru，為大家訴說老店如何由 1958 年走到今天。

Miru 的祖父王達榮並非一開始就懂繡花鞋手藝，反而是首先從事不同工種，如運輸、零售等。期間，亦曾到鞋廠工作，所以對造鞋比較感到興趣。

「先達商店」1958 年佐敦開業

Miru 指出，祖父創業開初，由小販做起，並把手造的繡花鞋放到不同店舖寄賣。由於社會早年流行繡花鞋，加上貨品價錢相宜，銷路不俗，Miru 的祖父不久就儲存足夠一筆資金，可以開設屬於自己的店舖。

由於 Miru 的祖父一家自小居於佐敦，所以在 1958 年決定於彌敦道一帶創立「先達商店」。當時的鋪頭比較小，屬以往的「樓梯底舖」，只是用作陳列出所做的拖鞋、鞋款，一做就做了五十多年，傳統的繡花鞋店也只剩下「先達商店」一家。

傳統的繡花鞋由於用料、手工繁複等因素，單單一對已價值不菲，尋常人家難以負擔。Miru 的祖父曾在鞋廠內工作，發現不少女工皆鍾情於繡花鞋，惟早年的繡花鞋終究是奢侈品，所以女工們亦只能空有羨慕之心。

於是，抱着「試一試」的心態，Miru 的祖父決心打造一些大眾化、平民化的繡花鞋，並設計出拖鞋款、平民化的繡花鞋。

讀設計系做爺爺系 呢個女仔好鍾意繡

修讀理工大學設計系的 Miru，本應是對潮流文化、時裝更有興趣，但兒時歲月的經歷影響了她的抉擇。

Miru 憶述兒時經常都和爺爺、奶奶一起，自幼就穿爺爺所造的繡花鞋長大，對她而言「繡花鞋就代表我一家人，連繫住我一家」；在她每個成長的階段，幾乎全家人每天都會穿繡花鞋，風雨不改。

到 Miru 大學參與 FYP（畢業專題）研究時發現，原來香港的傳統繡花鞋過往是身份地位、潮流以及美的象徵，但來到如今就好像出現了一個斷層，就好像只有老一輩的人才會穿著，而事實上現代的繡花鞋也很漂亮。

於是，Miru 當時就有一個念頭，既然自己都與繡花牌有離不開的關係，不如就接手「先達商店」，重新塑造店鋪的品牌形象，就這樣成為了第三代的傳人。

#「爺爺專注做拖鞋款，我接手後就把繡花鞋改良。」

現時店鋪內大部分的鞋款都由 Miru 自己設計，部分鞋款就是爺爺時期遺留下來並加以改良，Miru 表示：「以前爺爺的年代，我們都是在荃灣工場一起造鞋，當時爺爺還有收徒弟。我自小就愛做手工，覺得這個老文化很有趣，所以小學開始就跟麻麻學刺繡、初中再跟爺爺學造鞋。」



上頭拖鞋各具特色，從圖案可見一斑。



新舊風格共治一爐。



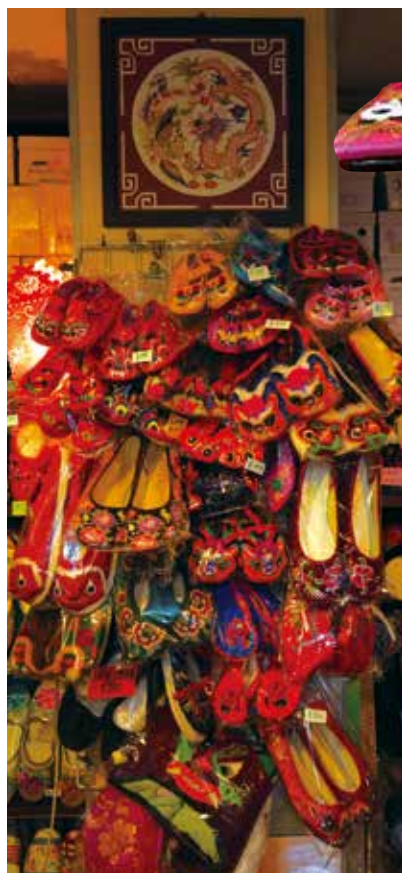
自家設計的貓圖案（右）及與插畫師合作成品。



紅鞋配裙褂，幸福感覺無花無假。



因應新式裙褂設計的「上頭拖鞋」。



孩童穿著的「虎頭繡花鞋」。

有無穿裙褂 繡花鞋出門入屋

普羅大眾理解的繡花鞋有很多種類，而褂鞋就是其中一種，大多都是在喜慶場合用，並且是重要的收入來源之一。

現時不少婚禮都是以西式進行，這會對繡花鞋的前景有影響嗎？Miru 就表示，近年喜歡穿著繡花鞋的人都愈來愈多，「比我們想像中的都還要多，不少客人都是買來日常出門穿著，繡花鞋也是算打進日常生活當中」。

Miru 現在創作了不少新鞋款，有紅色、金色，都是用來配襯不同的裙褂，就好像小五福、中五福、大五福，褂王、褂后，都有不同的金銀絲比例，繡出來的形狀圖案各式其適。結婚

的款式有多重的寓意，所以除了龍鳳，也會有其他花鳥蟲獸。

#「見到新人穿繡花鞋完成儀式，才算真正完成一對。」

提到接手「先達商店」的點滴，Miru 就分享了不少客人的故事。她表示好多婚宴的客人都會拿回媽媽的繡花鞋回來重製，但就曾經有一位客人連實物都沒有，只是憑一張相片以及媽媽的憶述。最終，Miru 也能依住客人的要求，重新傳承其母的繡花鞋，令到該位客人感動不已。

鞋型布料入手 又一潮物誕生

身為第三代的傳人，她又是如何理解繡花鞋？

Muri 認為繡花鞋分成兩個部分，一是刺繡，刺繡象徵各種吉祥的寓意、風格；二是鞋型，而鞋型就是決定性的一點，決定繡花鞋能否走進日常生活之中。

為了改良，Miru 就從鞋型、布料入手，令到客人較容易配襯日常衣著，又令到繡花鞋不再局限在喜慶又或者配襯中式服裝。



來自喵星的靈感，Miru 將之放在布料上。

疫危為機 發展周邊產品

有危就有機，疫情相對都提供了一個休息時間。以往訂單頻繁，Miru 一雙手如何開 turbo，預訂了的客人亦需要等上數個月。

現時有一個空間和時間，讓 Miru 重新創作。Miru 設計出一個新系列的貓圖案布料，自己畫了一些插畫印了成布款，後來布款更用作創作繡花鞋、拖鞋、絲巾；也有和香港插畫師合作，做成了布和鞋。因為做了一些新系列，亦有不少新的客人光顧，Miru 希望可以繼續做下去。

好 chill 好 art

人氣藝術展覽逐個睇



《幸會木棉》展覽 @ 荃灣南豐紗廠

南豐紗廠透過展覽以木棉花為引子與訪客共學研習，讓大家重新思考社區內「人樹共生」的概念，亦提醒我們該用心領會日常事物。紗廠聯合幾位不同類型的藝術單位，以不同方式展示香港木棉樹及它們如何融入我們的衣、食、住、行。



木棉花心口針刺繡工作坊

由本地刺繡導師帶領，將教授刺繡木棉花圖案，在母親節前製成心口針，為媽媽繡出一份優雅且甜蜜的禮物。工作坊適合 12 歲或以上人士參加。

活動日期及時間：5 月 1 日（星期六），2pm - 5pm



展覽及活動
報名詳情

《幸會木棉》

日期：即日起至 2021 年 5 月 30 日

時間：10am-10pm

地點：南豐紗廠地下至一樓（荃灣白田壩街 45 號）

活動一覽

木棉樹社區導賞團

資料蒐集員走訪了不同的社區人士和長春社，將與參加者走訪 5 個位於荃灣的木棉樹地點。參加者將會了解各地點的口述歷史、時代變遷和各棵木棉樹的獨特之處。



活動日期及時間：4 月 24 日（星期六），11am-12pm

立體木棉花母親節工作坊

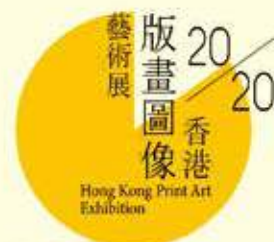
由本地刺繡導師帶領，將教以激絨布整作立體木棉花，為各位母親親手製作一朵燦爛的木棉花。工作坊適合親子（一名成年人和一名小童）參加，小童需年滿 6 歲或以上。

活動日期及時間：4 月 24 日（星期六），2pm-5pm

《K11 Art Mall ACTIVE/IDLE》展覽 @ 尖沙咀 K11

近來進行全方位宣傳的 K11 Art Mall 與本地藝術單位 Brainrental 聯手帶來《K11 Art Mall ACTIVE/IDLE》藝術互動體驗，引領一眾機不離手的大眾反思「如何將數碼生活變得更健康？」。展覽以互動體驗以幽默形式將 chi K11 藝術空間化身「Digital Fitness」健身體驗店，創作出一系列實驗性藝術裝置健「手」神器，衝擊大腦同時訓練從拇指到尾指的「Digital Muscles」。

香港近年的藝術展覽場地愈來愈多，不少場館更甚具特色，即使不是為看展覽，跟子女在充滿藝術氣息下的空間閒逛，也是不錯的親子活動選擇。這年來疫情反覆，不如找個假日去參觀一下藝術展覽，為自己和家人增添些藝術氣息之餘，又能增長文化知識！



藝術展由香港文化博物館及香港版畫工作室聯合籌劃，展覽嘗試以 20 條與版畫圖像藝術相關的問題作為引子，並以 20 組展品作回應，每一道問題觸發不同的藝術想像。



展品包括 1940 年代至 2020 年的作品，展示大師的經典版畫及年青藝術家的最新創作，觀眾可以在展覽中看到版畫概念如何與電腦動畫、立體打印、擴增實境等新媒介融合，亦可以欣賞到版畫技巧如何應用於插畫、設計、小誌及文創產品等創作。



《20/20 香港版畫圖像藝術展》

日期：即日起至 2021 年 7 月 26 日

地點：香港文化博物館 1 樓專題展覽館 3 及 4



展覽詳情



《K11 Art Mall ACTIVE/IDLE》展覽

日期：即日起至 2021 年 5 月 9 日

地點：尖沙咀河內道 18 號 K11