

HoMemory

我家

02
~
03

我家・焦點

三聖過渡屋
明年有得住

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 鞋美感和並存

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



空置校改造過渡屋

首先有

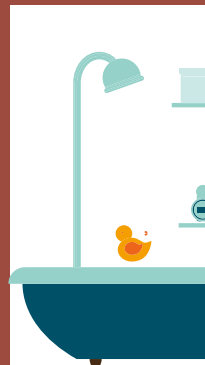
過渡性房屋需要殷切，三月運房局公布「支援非政府機構推行過渡性房屋項目的資助計劃」，同意向救世軍，資助逾6,000萬元將屯門前三聖邨劉伍英學校校舍，改作可提供約115個單位的過渡性房屋。工程預計今年第四季開展、明年即可入住。



屯門前三聖邨劉伍英學校校舍將改作過渡性房屋。

供應房屋 再用資源 援助基層

賴嘉汶（左）上月聯同運房局副局長蘇偉文，視察棄置校校舍。



前救世軍三聖邨劉伍英學校，位於邨內進漁樓及滿漁樓之間樓高七層，本為「火柴盒」校舍，於2010年停辦，停辦前校舍曾經過擴建。多年來，該校一直由教育局預留作教育用途的校舍。

2015年，教育局曾一度建議將該校空置校舍改為一所智障兒童學校及宿舍，惟因有地區人士及居民反對而擱置，導致校舍至今空置已逾十年。

115 單位並設獨立洗手間 惠及四人家家庭單身人士

近年因應政府要滿足過渡性房屋的需求，學校營辦機構救世軍提出改建過渡性房屋計劃，將課室改成34個「1-2人」單位、79個「3-4人」單位與及兩個無障礙單位，預計總數115個單位的项目，

能令約330名基層家庭及單身人士受惠。改建後每個單位附設洗手間及煮食空間，營運年期約為五年。該項目已獲評審委員會同意資助6,163萬進行改建。

現時已營辦長沙灣「曦華樓」單身宿舍、「住+」土瓜灣社房共享的救世軍強調，除透過計劃為有需要人士帶來適切的居住環境外，同時亦希望提供一系列服務配套，協助基層適應新環境。而校舍內部份設施及空間也將保留，以用作跟鄰近的三聖邨舉行活動，令邨民與過渡屋居民和諧共處。

除了三聖邨劉伍英學校新項目，仁愛堂於2019年亦在屯門寶華花園營運名為「綠苑」的過渡性房屋，惟該項目規模小，只有11個單位居住18個居民，而現時整個屯門以至「元天屯」也只有該過渡

屋項目正在營運，可見供求十分緊張。

賴嘉汶望當局 加緊覓地建屋

屯門區議員賴嘉汶向《我家》表示，對政府增加過渡性房屋的改劃及興建表示非常支持及歡迎，她促請應將更多空置校舍及空地加以利用。她強調，除多了過渡性房屋單位，當局亦要加緊覓地建屋，令有需要的街坊可盡快上樓，以照顧數十萬計居於不適切居所的基層市民。

賴嘉汶透露，上月曾與立法會議員梁志祥及周浩鼎，聯同運房局副局長蘇偉文到該棄置學校校舍視察，並即時提出要盡量減低改建工程對社區帶來的影響，如噪音及交通擠塞問題。



校舍一直空置多年。



該學校原為火柴盒校舍，擴建後因學生不足而殺校。



元朗兩過渡屋明年竣工 料合計供應近 4000 單位

除了屯門前校舍改作過渡屋，元朗兩個各提供近 2,000 伙的大型過渡性房屋項目，亦正在興建，將於 2022 年竣工。

其中一個項目是位於元朗錦田江廈圍的項目，由博愛醫院負責申請及營運，該項目由地產商以象徵式收費一元借出 43 萬呎錦田地皮，興建預計 10 幢四層高的住宅大樓，提供 1,998 個單位，預料可容納達 6,292 人。

項目亦將另設幢兩層高的社區大樓，以容納提供予居民和社區的輔助設施。該項目於去年已獲評審委員會通過資助近 11 億元作建築等費用，上月底（3 月 29 日）已舉行動土禮。

另一個項目，則為新鴻基地產與聖公會福利協會合作的「同心村」過渡性房屋，項目位於元朗東頭。地產商借出土地至少八年，並獲准興建三幢四層高過渡性房屋，提供 1,800 個以「組裝合成」興建的臨時過渡性房屋單位。

三勝

仁愛堂「綠苑」是屯門唯一經營當中的過渡屋。



過渡屋單位有獨立洗手間。



新鴻基地產與聖公會福利協會合作的「同心村」過渡屋。（效果圖）



恒基提供江夏圍過渡屋用地，集團主席李家誠表示項目料明年初入伙。



元朗江夏圍過渡性房屋項目由博愛醫院營辦。（效果圖）



江夏圍項目本為棕地，地產商借出土地建過渡屋。

關愛資助平租酒店 本月接受入住申請

過渡性房屋專責小組早前獲得扶貧委員會支持，從關愛基金撥款 9,500 萬，推出先導計劃，以資助入住率偏低的酒店及賓館，並藉非政府機構提供過渡性房屋單位，計劃預計本月（四月）可正式接受申請，將規定租期最少兩年。

首個位於土瓜灣的先導計劃同樣由九龍樂善堂營運，前身為郵輪酒店（BHotel），提供超過 100 個面積由 120 呎至 240 呎、有獨立浴室及基本家具的房間。

農曆新年前，樂善堂與酒店業主達成共識，並簽署合作備忘錄，以低於疫情前的租金將酒店房間作過渡性房屋之用。當獲批資助後，雙方將簽訂租約，隨即開放予基層家庭申請，預計於今年中入伙。

與過渡屋「樂屋」一樣，申請資格為居於惡劣環境或急需社區支援、輪候公屋三年或以上的家庭，綜援家庭或每月收入低於中位數 55% 的家庭可獲優先編配，預計每月租金約為 1,500 至 2,400 元。惟有議員在立法會會議上指出，擔心隨經濟環境復甦後，酒店及賓館會選擇出租房間予遊客，令計劃未能持久實行。

項目及營辦機構	地點	伙數	進度
仁愛堂「綠苑」	屯門寶華花園	11 個單位	2019 年 2 月入伙
救世軍屯門過渡性房屋項目	前救世軍三聖邨劉伍英學校	115 個單位	2022 年竣工
博愛醫院元朗錦田過渡性房屋項目	元朗錦田江廈圍	預計 1,998 個單位	2022 年竣工
聖公會「同心村」元朗過渡性房屋項目	元朗東頭新建項目	1,800 個單位	2022 年竣工
路德會元朗粉錦公路過渡性房屋項目	粉錦公路一帶	預計 500 個單位	待定 / 研議中
路德會元朗八鄉北過渡性房屋項目	元朗近錦泰路新建項目	預計 900 個單位	待定 / 研議中
仁愛堂洪水橋過渡性房屋項目	元朗洪元路新建項目	404 個單位	待定 / 研議中
要有光「光村」屏山過渡性房屋項目	元朗屏山聚星路新建項目	數幢不多 3 層的樓宇	待定 / 研議中
元朗牛潭尾過渡性房屋項目	元朗牛潭尾新建項目	預計 1,500 個單位	待定 / 研議中

屯門元朗過渡屋項目

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

姊妹美容
國際專業美容師

caringcompany
香港註冊美容師公會



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 | 匯豐 | 名城 | 天宇海 | 御龍山 | 雲匯 | PARK YOHO | 山水盈 | 瓏門

WWW.VEGAS360.HK

f 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



B 倒吊人 The Hanged Man



C 權杖三 Three of Wands



D 愚人 The Fool

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。

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
神是愚人的特色。抽到這張牌，說明你在這
一點也不擔心腳下的万丈深淵，這種樂觀精神

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。

夏天你需要和你的團隊有著共同的目標、齊
自己的船隊。如果你抽到這張牌，代表這個
一個人站在出海口的岩石上，展望並指揮

是自由、可能是玩樂的時間，但所收所種正是你想要的。
過一些自我犧牲性來達到你想要的目標。你看似失去了一部分，可能

自我犧牲！抽到這張牌，反映你可能需要通
上，你覺得他在被懲罰？其實是他甘願作出
一名年輕的男子雙手被反綁，倒吊在樹幹

有最周詳的計劃，但若你再患得患失，可能會失去最佳時機哦！
應很快、雷厲風行、拼盡全力，不要猶豫猶豫、瞻前顧後，或許未
牌的你，在這個夏天想要實現你的願望要反

標不惜任何代價，盡全力向前衝。抽到這張
騎士將寶劍高舉過頭，證明他為了達到目

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。以沙田地例為，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。



亦為史依莎地剛製在人力管理系統，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，仍要抽空檔籌備，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。

義教插花回饋社區

前迷途女

花心思幫師弟妹

Chloris:
在花的世界中
可減壓。

眼前這位氣質女子 Chloris，求學時是典型問題少女：逃學曠課、有不良嗜好、離家出走「樣樣齊」。叛逆的主因是內心缺愛，後來遇上有教無類的恩師，Chloris 重新感到世間有愛，並開始尋找生命的價值。她創辦的小小花店，除了是自己存在的意義，也希望傳遞追夢的訊息。

義教師弟妹以花藝激發追夢力量。



生於背景複雜的家庭，Chloris 自小覺得欠缺愛。Chloris 小學時由元朗搬到天水圍居住，她猶記得當時的天水圍，被標籤為問題城市，她自認也是其中的問題青年，中學開始和家人關係不好，也不喜歡讀書而逃學，離家出走屬「家常便飯」。

“ 每個人都有其生存的意義和價值。

「即使回到學校，亦不能入班房，因為老師總怕我擾亂課堂秩序，故只能留在教員室無所事事。直到有一天，有位不熟悉的老師（Miss Yeung）在午飯時間，給我送上一碗杯麵、一包飲品，令我非常感動，重新覺得原來人間有愛。」自此以後，Chloris 跟 Miss Yeung 亦師亦友。

談及人生的轉捩點，Chloris 表示就是一句話：「每個人人生來都是獨一無二；每個人都有其生存的意義和價值。」一直只懂做「廢青」的 Chloris，霎時間也想不出自己的夢想，故決定「還原基本步」，由重拾書本開始，最終完成自己喜歡的設計課程，隨後因為興趣而轉行，創立品牌 Dear Adonai Florist。

創品牌開花店 分享愛與被愛

Chloris 表示在這幾年間，不斷受邀去「屯元天」區內的學校講座分享，亦會到社福機構開班教花藝。「常接觸到一些漫無目標的年輕人，讓我想起以往的自己，故如果他們有興趣，我願意免費教他們設計或花藝，讓他們的前路多一個選擇。」Chloris 笑言，自己這種有教無類的心態，相信是從 Miss Yeung 身上學習得來，可見生命影響生命的重要性。

對 Chloris 而言，花藝將人和大自然連結起來，而這間花店亦將人和人連結一起，互相影響。「在經營花店這幾年遇到的人和事，已遠遠做好一門生意的範圍，我希望用自己的一點綿力，與需要的人同行，分享愛與被愛。」

花墟學新招 鮮氣入舊屋

在 Chloris 追夢道路上，「花」是意料之外的收獲。「當初因喜歡畫畫、藝術而從事設計，但工作常要『趕死線（deadline）』，心理壓力大。偶然機會下逛旺角花墟，發現花具一種治癒的能力，沉醉於花的世界之中有助減壓，漸漸開始接觸花藝。」

雖然有設計背景加持，但 Chloris 的花藝技巧純靠自學，難免有所不足。「所以我決定到花墟打工偷師，由換水開始重新學習，一步一步練習養花和包花的技巧。」



繁花裝飾元朗舊居。

在日常的花店工作以外，Chloris 也會跟朋友到元朗一些荒廢的舊屋，為它們添上鮮花作伴，為古老的建築物重新帶來生氣。



Chloris 感激恩師 Miss Yeung 陪伴。



Chloris 花藝源於自學，並「偷師」求進。



沉醉花藝極其治癒。

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，整齊排好碟，再配青瓜同醬油食。



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，所以小學開始就跟嫲嫲學刺繡、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。



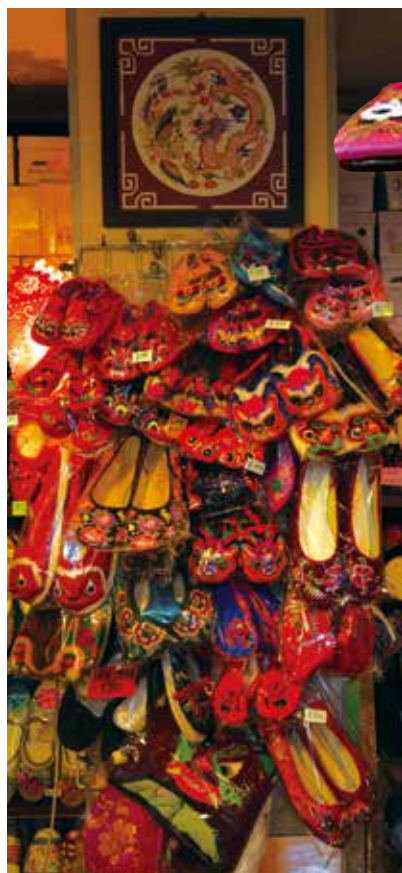
自家設計的貓圖案（右）及與插畫師合作成品。



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

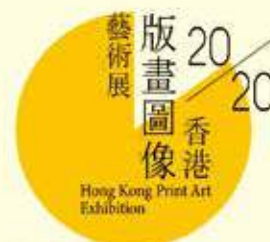
由本地刺繡導師帶領，將教以激絨布整作立體木棉花，為各位母親親手製作一朵燦爛的木棉花。工作坊適合親子（一名成年人和一名小童）參加，小童需年滿 6 歲或以上。

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