issue
53
新界東地區報
隔星期四派送
發行日期：06, May 2021

我家
HoMemory

02~03
我家 · 焦點
綠色西貢「借東風」
建風車發電場

04
醫 · 家
洗米五步曲
學識做「模飯」

06
心靈之旅
520 塔羅占卜：
他/她對我有甚麼想法？

07
無綠不歡
舊衫咪亂丟！
攞去回收免浪費

14~15
封面故事
漢服少女
史詩級愛美

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：南華早報出版有限公司　地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 1 座 19 樓

Text、Photo：光 軍 Design：謙

中電計劃在西貢清水灣東面約九公里離岸海域，興建 17 台巨型發電風車，每台風車高度達 260 米，並於日前獲環保署批准更新環境許可證，如獲政府批建，最快可於 2027 年投產。其實，中電早於 15 年前已提出於西貢對開海域興建67台發電風車，惟因計劃惹起爭議，因此中電修改方案，興建更巨型風機以減少風車台數。

清水灣外建巨型風車發電場

西貢借東風

綠色發展源源不絕

早於 2006 年，中電已提出於本港西貢近東南果洲群島海域，興建海上風力發電場，以實現減碳目標，當時建議興建 67 台風車發電，並已完成風力測試。

計劃 2024 動工 最快 2027 投產

到了今年三月，中電向環保署申請更改當時年獲批的環境許可證，改爲興建共 17 台產能高四倍、每台達 15 兆瓦的巨型風車，較當年每台可達五兆瓦的風車高，但屆時每台風車將會達 260 米高，是現時港燈南丫風采發電站風車塔杆的六倍高度。

中電强調，修訂對雀鳥和海洋都無大影響，又指風機雖然高度大增但對離岸景觀分別不大。

其後，環保署於上月已批准其更新環境許可證，中電將再設計風機布局，並進行地質勘探調查。最快納入下一個五年發展計劃予政府審批，計劃 2024 年動工，最快 2027 年投產，落成後將 24 小時運作，未來風力發電將佔中電燃料組合約 2 至 3%，有望取代煤電機組。

中電：「沉箱地基」取代打樁

中電發言人解釋指，近年風機產能已大爲提升，調整計劃不涉及重大改動，不須重做環評。而風機的基座，將採用「吸力式沉箱地基」取代傳統打樁，減少對海牀及海洋環境的影響。

發言人亦表示，風車離水面比舊計劃高，其碰撞風險輕微，同時新舊風機在遠距離下，高度分別不會有太大分別。

漁民聯會：有望帶來商機

西貢區漁民聯會鄭景文向《我家》表示，當年中電提出風車場計劃時，本港未禁拖網捕魚，當時項目引來不少漁民反對。惟近年不少漁民已轉爲經營休閒漁業，或載客出海釣魚，風車場項目反而有望帶來商機。

鄭認爲，風電設施吸引魚類棲息，建議在項目周邊地區興建人工魚礁，載客前往垂釣；或把風電場變成綠色景點帶團參選，均可扶助漁民謀生，望政府可以此配合。

何俊賢：符合減碳環保需要

漁農界立法會議員何俊賢向《我家》表示，雖然現時中電計劃仍處於早期籌備階段，但他仍支持本港朝向可再生能源發電的目標出發，符合減碳等環保需要。他認爲現時風力發電技術漸趨成熟，深圳等內地城市已有不少地方設立風力發電場，相信可落實機會很大。

惟他同時强調，仍要觀望西貢離岸海域建立水上風力發電場的具體細節，例如風車群附近海域會否成爲船隻航行禁區，會否發牌容許地區上轉型爲悠閒漁業的船隻，進入海域帶團參觀等。何俊賢直言，過去有部門離岸管理效率及表現差，令人擔心日後管理風險。

環保署發言人證實，中電今年三月中提交更改環境許可證申請，署方評估其改動對環境的影響及徵詢相關部門意見，認爲不會對環境帶來不良影響，因此於上月 13 日已向中電發出經修訂的環境許可證。

中電指出，風力發電場對雀鳥和海洋無大影響。

何俊賢觀望風力發電場具體細節。

中電建議在西貢離岸建17台巨型風車發電。

擬建位置位於西貢近東南果洲群島海域。

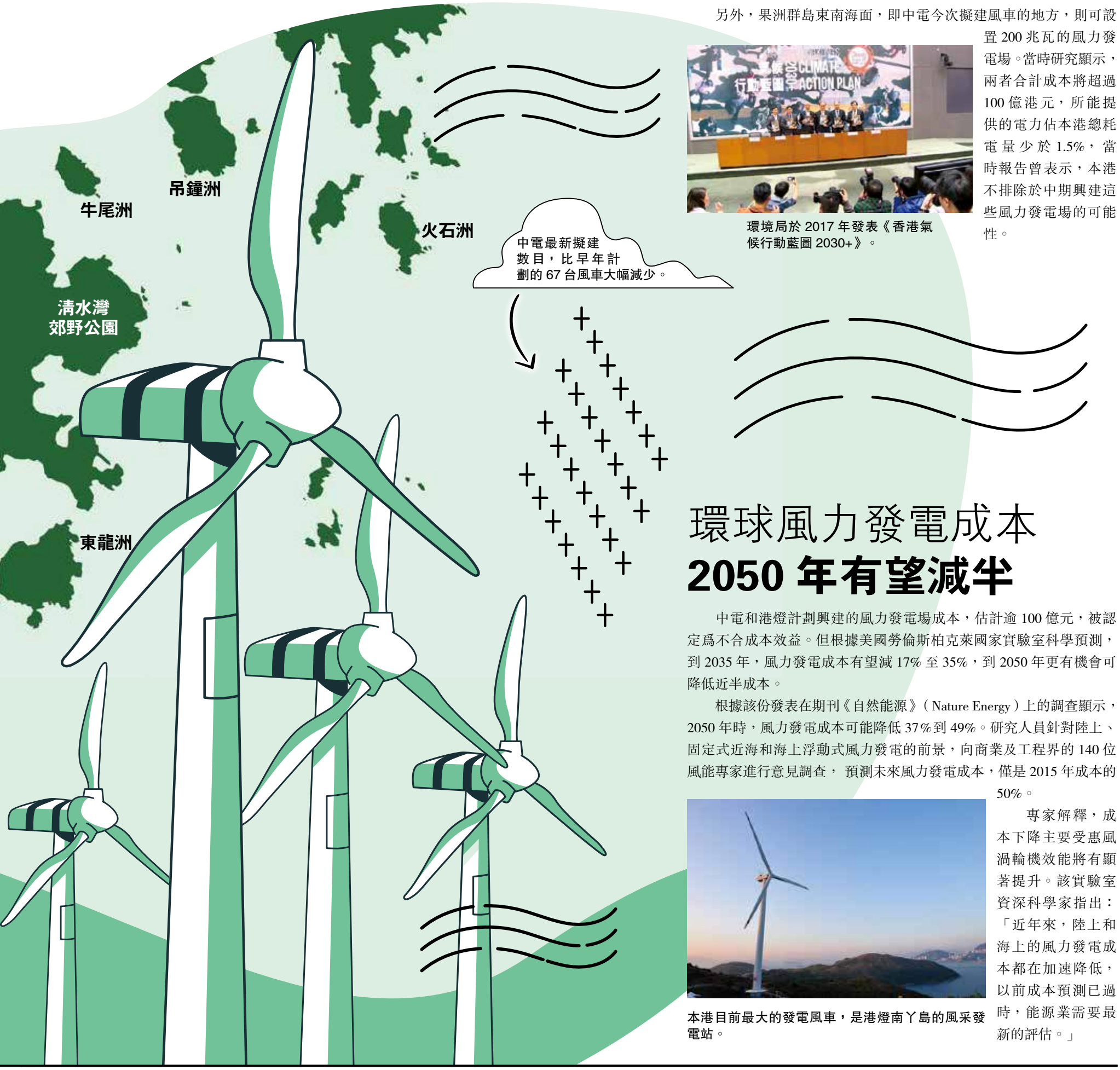
環境局：
可再生能源目標須調整

香港現時有數個小型風力發電項目，合共生產的電力不足 1 兆瓦，當中最大型的是 2006 年由港燈於南丫島設置的 800 千瓦風力發電機。環境局局長黃錦星上月向傳媒表示，可再生能源的發電目標有調整空間，並指將於今年第三季更新《香港氣候行動藍圖 2030+》。

環境局於 2017 年曾發表《香港氣候行動藍圖 2030+》，當時曾評估風力發電的潛力，指出本港有兩個海上地點，或適合發展具商業規模的風力發電，當中南丫島西南面海面設置容量達 100 兆瓦的風力發電場，能夠每年生產 1.75 億度電。

另外，果洲群島東南海面，即中電今次擬建風車的地方，則可設置 200 兆瓦的風力發電場。當時研究顯示，兩者合計成本將超過 100 億港元，所能提供的電力佔本港總耗電量少於 1.5%，當時報告曾表示，本港不排除於中期興建這些風力發電場的可能性。

環境局於 2017 年發表《香港氣候行動藍圖 2030+》。



環球風力發電成本
2050 年有望減半

中電和港燈計劃興建的風力發電場成本，估計逾 100 億元，被認定爲不合成本效益。但根據美國勞倫斯柏克萊國家實驗室科學預測，到 2035 年，風力發電成本有望減 17% 至 35%，到 2050 年更有機會可降低近半成本。

根據該份發表在期刊《自然能源》（Nature Energy）上的調查顯示，2050 年時，風力發電成本可能降低 37%到 49%。研究人員針對陸上、固定式近海和海上浮動式風力發電的前景，向商業及工程界的 140 位風能專家進行意見調查， 預測未來風力發電成本，僅是 2015 年成本的 50%。

本港目前最大的發電風車，是港燈南丫島的風采發電站。

專家解釋，成本下降主要受惠風渦輪機效能將有顯著提升。該實驗室資深科學家指出：「近年來，陸上和海上的風力發電成本都在加速降低，以前成本預測已過時，能源業需要最新的評估。」

06, May 2021

Text：舒 桐 Design：Elsa

抗疫吻from home 識洗米做模飯

疫情之下不少人已習慣減少外出，食住家飯成爲日常，更有不少人練得一手好廚藝。要煮出又香又軟的米飯，最關鍵的一步原來是「洗米」。日本有女網民分享，直接用電飯煲內膽洗米時，被男朋友斥責隨時刮花內膽塗層，令她懷疑此習慣是否正確，並引起網民熱烈討論。話時話，點樣洗米先會煮出口感最好的飯？

洗米妙法五部曲

1 「精準」量米

米量多寡影響米飯口感，可選擇用筷子等工具輔助精準量米，一杯米（180克）約可煮兩碗飯。

2 沖完倒走水

沖洗可將白米表面的雜質洗掉，如果沒有快速將水倒掉，雜質可能會卡在白米上，影響米飯口感。

3 用手研米

透過乾攪磨去白米外層的雜質，大約來回乾攪10至20次。

4 米水不宜透明

若洗米水變成透明，會洗走米的鮮味，因此應呈白色。

5 放雪櫃或加冰

洗米後把米浸在水中冷卻，可令米粒更飽滿，米粒從低溫煮熟亦可增添甘甜口感。

該名日本女網民的洗米分享引發熱話後，大家才發現洗米方式五花八門，有人用電飯煲內膽直接洗、亦有人用筲箕洗，有得則選擇不浸水。

當地朝日電視台節目《羽鳥慎一 Morning Show》更為此製作「洗米」專題報道，並請來米飯專家澀谷梨繪，分享洗米方式。她指出，現時精米技術已可容易分出米糠，因此不怕米糠會刮花內膽。而多間電飯煲廠商亦表示在電飯煲內膽用手洗米沒有問題，但緊記洗米時不要用筷子等尖銳物品攪拌。

勿重複清洗 免營養流失

消委會過往亦曾教大家煮飯秘訣，提醒切勿將米重覆清洗，以免營養流失。另外，用溫水把米浸泡30分鐘、或用冷水浸泡約兩小時，令米粒充分吸收水分，讓米內的澱粉酵素令澱粉較易轉成游離糖，可增加飯粒的甘甜口感。

至於糙米、紅米和野米等，蒸煮前可視乎種類將米身浸泡1至2小時，令米身變軟。這做法令米飯不僅較易咀嚼，提升口感，浸水亦有助分解糙米外層的植酸，以免影響人體吸收米內的礦物質。

摸生雞蛋後未洗手 幼童染惡菌腸破裂

進食前千萬要記得洗手，避免「禍從口入」！台灣最近有一名兩歲女童觸摸生雞蛋後，未有洗手便進食，因而感染沙門氏菌腸胃炎，甚至引發嚴重腹膜炎，令腸道破裂，需做微創手術修補。

台灣苗栗大千綜合醫院外科部主任馮啓彥醫生分享一宗病例，指出當地一名兩歲女童持續腹瀉一周，到急診室求診後，電腦掃瞄發現其腹腔內有腸道破裂跡象，更出現低血壓、脫水、少尿等敗血症現象，須立即進行微創手術修補右側大腸破裂處。醫生問診時得知，女童病發前曾觸摸雞蛋，未洗手便吃東西，幸女童術後康復狀況良好。

沙門氏菌可攞命

據本港食物安全中心指出，感染沙門氏菌後，情況嚴重者可能會出現敗血症及脫水等併發症，甚至死亡。馮醫生指，若患上嚴重腸胃炎，抵抗力較弱的幼童及長者有機會腸道破裂，從而引發腹膜炎。若腸胃炎同時有腹部劇痛、發燒，檢查結果有白血球增生現象，便有可能是腸道破裂，應盡早就醫並接受治療。他提醒要預防腸胃炎，除了食物要煮熟、保持環境衛生，還有切記要勤洗手，避免惡菌經口腔進入身體。

留意中風先兆 及時處理

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。

有統計顯示，香港約20%中風患者曾經歷「小中風」，所以絕不能輕視。人人都驚中風，但24小時前已有預兆？

中風雖然可怕且後遺問題又多，原來大約早一至兩日前已有先兆。所謂中風先兆，其實稱短暫性腦缺血發作（TIA），因血液流入部分腦部短時間停止所致。

以上症狀一般不會持續多於24小時。可是，如没有及時處理，有40%機會於數日後中風。

中風屬醫療緊急情況，及時治療可減少腦損傷和潛在併發症。中風病發初期，絶大部份人不會察覺（就連當事人自己），慢慢造成腦的部分血液供應減少，腦組織缺乏氧氣和營養，出現腦細胞死亡情況，結果錯過了最好治療時機。

雖然醫學進步，近15年中風的死亡率大爲降低，但所衍生的問題越來越多，造成沉重社會及經濟負擔。故此，如及早察覺病發，就可大大減低後遺症的影響。

注意中風症狀

① 突然一側肢體或面部麻木、刺痛及無力等
② 突然視覺變差
③ 突然說話含糊
④ 突然思考混亂或理解陳述障礙
⑤ 突然行走或平衡出現問題

#6 大情境要提高警覺

如果出現以下情況，請各位必須警惕，盡快找醫生檢查：

① 被人嘲弄說話不清或難以理解別人言論
② 一側手臂或腿部麻木無力，刷牙梳頭亦有問題
③ 照鏡發現臉頰不對稱，嘗試微笑就嘴巴一邊下垂
④ 一隻或兩隻眼睛視線模糊、雙影或變黑
⑤ 全身乏力疲倦、噁心眩暈及突然劇烈頭痛
⑥ 不能直線走路，容易摔倒

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

十大影響力品牌 | 用戶滿意十佳品牌

分店：鋼鑼灣 | 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 | 璀門

WWW.VEGAS360.HK　VEGAS360BEAUTY　VEGAS360_BEAUTY

作 者：**火登**
簡 介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

儒、釋、道 同本不同宗

以中國文化角度，儒、釋、道三教，對中國文化影響極為深遠，三家雖有差異，但各有特色，在中國文化之中又相互融合。

儒家講究入世，強調有爲，積極進取，建功立業，以天下爲己任，又崇尚禮樂仁義、注重人倫、關心人事與社會。

佛家講究出世，強調因果，崇尚慈悲、行善積福、自度度人，又強調萬物皆空，排除煩惱。

道家講忘世，主張清靜無爲、精神超脫、以柔克剛、坦然面對順逆。

「修心就是修正自己錯誤的觀念。」

一直以來，人對自己的心靈、靈性認識不清，經常以偏差的、錯誤的觀點來認知自己。修心就是修正自己錯誤的觀念。與其說是別人讓自己痛苦，不如說自己的修心不夠。如果你不給自己煩惱，別人也永遠不可能給你煩惱。

以佛心看待一切世間現象清淨皆美，現前即成淨土。故此，「以佛修心」的的確確是最好不過。可是，修心是點滴的工夫，需要決心、恒心和耐心。

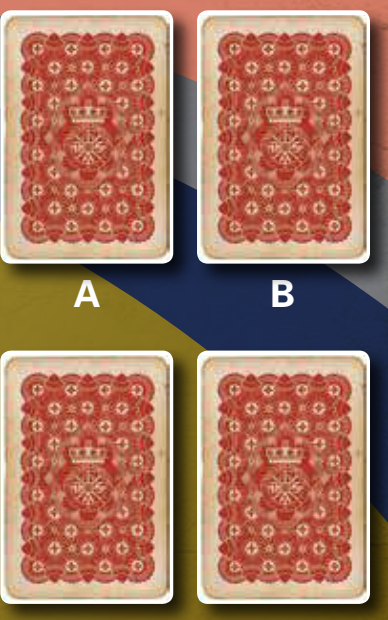
作 者：**Depp & Milky**
簡 介：**江卓泓（Depp），身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，爲他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。**

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。

塔羅占卜

快到520 他/她對我有甚麼想法？

馬上就到 520 了，這個慢慢變成情人節的日子，都是表白的好機會。無論是在暗戀階段，還是剛剛拍拖的你，可能對對方的感情或態度不太明了，今次的塔羅占卜就可以幫到你啦。解讀你心中的他 / 她對你的感覺是如何，才能確定在 520 當日是攻還是守！



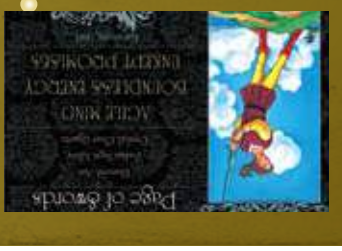
事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：「他 / 她對我的感覺是怎樣的？」然後憑感覺在右面 ABCD 四張牌中選擇一張。

A 聖杯騎士

• 抽到這張牌代表他 / 她對你是有好感的，一位白馬王子捧著聖杯，是呵護和珍惜的，說明你們之間的感情已經到位，但是行動力不足，還在考慮自己應該主動還是應該等待。所以，抽到這張牌的人不要猶豫，感情中總要有人主動，不妨你主動約他 / 她，或者會有更好更快的發展！

B 寶劍侍從



• 這張牌代表的人還在收集資料和分析的過程，你對於他 / 她來講是合適的伴侶，或者你符合他 / 她的擇偶標準，但是這更多的是出於他 / 她的觀察和分析，不是出於心中的感覺，缺少一些心動和感情。如果你也喜歡他 / 她，可以引導他 / 她更多的去感受下內心的感覺，畢竟感情沒有方程式。

C 權杖四

• 恭喜你，抽到這張牌代表對方希望和你進入一個穩定而和諧的關係裡面，他 / 她對你們的未來有憧憬甚至有計劃，更重要的是他 / 她會有所行動。保持現有的節奏發展下去，會是你希望的方向！

D 聖杯三

• 抽到這張牌的你需要小心，或者你覺得他 / 她對你追求攻勢猛烈，或者表露出對你的感情很多，但是很有可能他 / 她不止你一個，這張聖杯三看得出，他 / 她是一個喜歡多人關係多於一對一關係的人。就算不是有其他的伴侶，不是一腳踏兩船，至少是他 / 她喜歡一班朋友玩多過和你獨處。這種情況的對象一定要留神！

Text：知 知　Design：Niki

06, May 2021

遇上衣櫃爆棚，大家係咪會即時丟棄舊衣物？據都市固體廢物監察報告統計，香港人每日棄逾 1 萬公噸的固體廢物。當中，可再用或可再生的物料經常跟一般垃圾被運到堆填區。唔想浪費資源，迫爆堆田區，大家應該認真參與社區衣物回收，減少虛耗，又可惠及有需要的人士！

衣物回收 衣櫃唔再爆棚，社福社區 唔浪費

掃一掃，
即睇回收點

香港地球之友 免費的再分享

香港地球之友的「舊衣物回收計劃」在本港一些屋苑或醫院等地方設置回收點收集舊衣物、鞋履、手袋等，收集好後再免費分享給社會上不同的人，或轉運到對舊衣物需求的地方。

接受類別

- 衣物、鞋、袋、活動紀念 Tee (100% 棉)

不接受類別

- 毛巾、床上用品、穿過的內衣褲及襪

長春社 重教育爲環保

長春社舉辦舊衣回收活動已逾 20 年，舊衣回收服務涵蓋學校、屋苑、政府管轄設施如公園及社區中心等，而所得收益會撥作環境教育用途。收集後的衣物會先包裝並在運輸途中進行消毒，並粗略按衣服的可重用程度分類，部分會再運送到東南亞國家 (例如柬埔寨) 重用。

接受類別

- 已清洗好的衣物、鞋、毛公仔、手袋、背囊

不接受類別

- 毛巾、床上用品、穿過的內衣褲及襪

掃一掃，
即睇回收點

回收方法

- 因應疫情暫停親自送到長春社倉庫
- 因應疫情暫停上門回收服務
- 目前可將衣物投到指定回收箱或回收站

接受類別

- 全新或清潔完整的二手衣服、鞋、手袋及配飾
- 性能良好的小型家庭電器
- 完整的玩具、文具、書籍、禮品等
- 有合法版權的軟件、光碟等
- 電視機、電腦（包括桌上、手提及平板電腦）、打印機、掃瞄器、顯示器

不接受類別

- 傢具、二手床褥或床上用品
- 電器：空調機、洗衣機、雪櫃
- 藥品　• 食物　• 已破損物品
- 二手廚具　• 二手內衣或毛巾
- 含色情、暴力、或邪靈內容的書籍
- 教科書及雜誌　• 皮草產品

回收方法

- 因應疫情暫停上門回收及回收箱服務
- 目前可把物品捐贈至救世軍的家品店

救世軍家品店 靠義賣助弱勢

救世軍循環再用計劃自上世紀 60 年代已展開，向社會募捐新舊衣服及物資。收到的二手物品或剩餘的新物資，會轉予社會上的弱勢社群，例如獨居長者、露宿者、更生人士及領取綜援人士等。救世軍在本港設有多間家品店，回收來的衣物經過分類後，部分會在家品店作義賣。

掃一掃，
即睇回收點

基督教勵行會 講環保講扶貧

基督教勵行會爲宣揚環保扶貧的消費理念，會把回收得來物品置於分別位於元朗及上水的「勵行站」作義賣，亦會轉贈給弱勢社群，其餘會售予環保回收商業夥伴，出口到發展中國家。

接受類別

- 全新或舊衣物、飾物、玩具、鞋履、手袋 、書籍、小型電器及家品 (需清潔乾淨)

不接受類別

- 大型傢俬、制服帶商標、窗簾、床褥、食物、大型電器、教科書及雜誌等

回收方法

- 上門回收服務

服務範圍包括港九新界，必須能駕車可達的地方

只限有電梯直達樓層，唐樓未能安排有關回收服務

星期一至六，公眾假期除外

- 可把衣物投放至指定回收箱或回收站

掃一掃，
即睇回收點

06, May 2021 Text：家 姐 Photo：Alary.cl Design：Alwin

認認真真 孝敬母親

玩Cooking for Mama 蜜超所值

「母親節」是向母親表達感謝之意的日子，為此我們很多時候都會悉心預備禮物，或者外出吃過大餐，希望好好慰勞一下平日辛苦的媽媽，讓她度過一個充滿歡樂的母親節！

許多媽媽都表示母親節最希望收到的禮物，並不是名貴的東西，而是孩子親手做的心思……例如一些心意咭、食物、手摺的花。

今年的母親節，小朋友是否還未決定送什麼禮物呢？大家不妨考慮以下的簡易版 DIT 食譜，do it together ！

愛心 Pizza 味多士

做法簡單的多士，作爲母親節禮物看似平平無奇，但是有 pizza 的風味、心心的型狀，加上小朋友的參與，一定滿足到舌尖上的母親。

材料：麵包、煙肉、芝士碎、番茄醬、心形模具

做法：

① 預熱焗爐至 180 度
② 用模具把麵包切成心形
③ 把麵包塗上番茄醬及灑上芝士碎，放上煙肉後再輕灑少許芝士碎
④ 放入焗爐焗大約 3–5 分鐘，見芝士碎融解並有點金黃色便完成

甜在心朱古力水果包

研究指出，甜點食物能提升開心指數。這款甜味的水果包，加上可愛的公仔臉，既健康又吸睛，相信各位母親也照單全收。

材料：麵包、朱古力片、士多啤梨、青提子、心形模具

做法：

①先用模具把麵包切成心形
② 把士多啤梨和青提子切成一半或 1/4
③ 將朱古力和各種水果砌成可愛臉，並放於麵包上，例如提子變作眼睛
④ 完成

所謂「物輕情義重」，爲人母親者並非在意物質價值，而是小朋友的心思。祝各位母親節快樂！

我們這個家

「地區滅罪委員會」職權你要知

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，再跟大家解釋一下什麼是「地區撲滅罪行委員會」。

爲解決自上世紀七十年代初期罪案出現上升趨勢的問題，政府在一九七三年三月成立撲滅暴力罪行委員會，成員均爲政府人員。委員會的職權範圍爲策劃、組織及統籌政府與市民合力協助香港警務處（警方）撲滅暴力罪行的活動。一九七五年，撲滅暴力罪行委員會易名爲撲滅罪行委員會，成員擴大至包括非政府人員。至於地區撲滅罪行委員會，亦即分區撲滅罪行委員會，則在一九七六年九月成立，主要目的是透過籌辦地區活動，加深市民對撲滅罪行運動的認識。其後，分區撲滅罪行委員會發展爲凝聚地區力量撲滅罪行的重點組織，其職權範圍亦擴大至包括：監察區內罪案及執法情況；統籌區內滅罪活動；促進區內警民關係；以及就撲滅罪行的行政及社區參與措施向委員會提供意見。

18 個分區撲滅罪行委員會按區議會的地區分界劃分。現屆各分區的撲滅罪行委員會合共有超過 500 人，主席由地區領袖擔任，其他成員大部分爲來自地區各個界別並由政府委任的非官方委員，亦包括幾位區內主要政府部門的代表。分區撲滅罪行委員會經常舉行會議，討論與各分區區內治安有關的議題、檢討區內罪案情況及區內罪案統計數字所顯示的犯案趨勢。會議爲區內人士提供平台，討論當區的罪案問題。

Text、Photo：木 木　Design：Elsa

06, May 2021

大圍站內農重登場

社企辦館

位於港鐵大圍站內的「farmfresh330」以溫暖的橙色為主調，主售自家來自屯門菜田的有機農產品，兼售各種健康食品和用品。在這間「迷你雜貨店」內，顧客不但買到一份健康美味，更可以為精神病康復者帶來訓練、就業機會。

阿輝表示，工作令生活充實。

正向思想，健康飲食，正斗！

健康新生推廣慢活

社企協助精神病康復者就業。

身心靈 330

意義搭救

店長活得 fresh

店內一位「官仔骨骨」的阿輝，是 farmfresh330 的店鋪經理，也是精神病康復者。他由培訓員做起，至今成爲舖頭掌舵人。

以前的阿輝，屬典型「人生勝利組」，過著有車有樓、有公司、有工人的生活。惟一次失意，頓變破產無業漢，再遭遇離婚，以致患上抑鬱症。

經歷五年「住劏房、領綜援」生活，阿輝曾有輕生念頭，後來受到職業治療師鼓勵，到新生會受訓當售貨員。阿輝一做就是十多年，他直言現在的收入遠不及自己高峰時期，但認爲「意義搭救」，farmfresh330 的生活讓自己人生過得充實。

阿輝表示，當遇到客人投訴時，絶不會以「精神病康復者」作藉口，反而會解釋說：「他還在見習，正在接受訓練，請多多包涵」，避免令人對康復者有種先入爲主的負面印象。

事實上，farmfresh330 是新生精神康復會（新生會）旗下社企，宣揚健康生活以外，亦協助精神病康復者就業及融入社會。

新生會零售經理廖淑賢（Maya）指出，farmfresh330 的菜源來自同系的「新生農場」，該農場是全港唯一的農業式庇護工場。她說，兩者互相配合，可不斷爲更多「同路人」提供培訓機會。

店內出售多款有機食品。

#「康復者可以提供出色服務。」

縱使社會進步，但仍有人歧視精神病患者。Maya 憶述曾經有一次，遭乘客質問「爲甚麼你們要在此開店」，矛頭指向店內員工，認爲他們是精神病康復者，將會影響其他人。

歧視主要來自誤解。Maya 表示，farmfresh330 開設於「大街大巷」，每天有一定客流，希望市民在相處接觸過後，會發現精神病患者其實跟常人無異，也非一般人聯想到的「行爲古怪」或「難以親近」。

Maya 表示，在店內人人都穿制服，笑指自己也没有例外。「其實精神病康復者和普通人一樣，希望得到尊重，而非同情。康復者也有正常人的能力，可以提供出色服務。」

產品來自「新生農場」。

回家路上偷閒加油站

的確，在一間不大不小的店鋪，每位員工亦專注手頭的事。顧客進進出出，也不會發現任何異樣。

店鋪取名 farmfresh330，Maya 解釋指，當中的「330」即「身、心、靈」的諧音。香港人生活節奏急速，經常忙於工作而忽略身心靈健康，Maya 希望都市人在回家的路上，在車站內亦可買齊一餐住家飯的所有材料，適時放慢腳步，享受有機又有意義的健康食品。

二人分享工作心得。

Text、Photo：米雪子　Design：謙

食品品牌創辦人 Anthony Mok，從單親家庭，兒時入廚房煮家庭菜開始培養出廚藝。無論是在婆婆照顧的童年中，耳濡目染下幫忙製作的豉油雞翼；還是後來替母親照顧弟弟，包攬人生第一煲西洋菜豬骨湯，均離不開家常的味道。這種洋溢溫情的味道，早就與他結下不解之緣。

推崇家常味道 分享煮食快樂

Anthony：想將自己喜歡的味道，與他人分享。

創立品牌源自家的味道。

Anthony 研發自家惹味港產醬料。

一Cook走天涯 莫忘初衷建品牌

畢業後 Anthony 從事設計、攝影工作，需不時到外地工作，他坦言下廚時間少之又少。儘管如此，他一次忽發奇想拍下在外搜尋美食的片段，甚至開始在網上直播與大眾分享當地菜市場、食材。這機會令他重新建立個人化嗜好：不愛煲劇，卻愛行街市。

> 不自誇是最好的味道，但至少爲人帶來快樂。

後來，他應朋友邀請開班教「煮饌」，由家常菜開始，慢慢鑽研其他國家的菜式，結合造訪海外市場的經驗和沉浸在茫茫食譜的啓發，發展出獨有的「Fusion 菜」，不僅擁有異國菜的精美賣相，更有濃濃的家常味道。

凡事愛親力親爲的他，不僅經常與朋友相聚一灶時下廚，大時大節時更會製作賀年糕點，消息在朋友圈內一出，轉瞬已有逾 1,000 底訂單。他表示寓興趣於煮食，不論分享煮食短片、還是開設「莫忘・煮食」品牌，「想將自己喜歡的味道，與他人分享，而可以爲其他人帶來快樂，見到大家笑容就係最大的回饋。」

> 希望盡所能回饋本地社會。

經營多年，Anthony 亦知未能與一眾擁有龐大資金、人力的財團抗衡，仍設立自家工場，將產品質素標準化，並不斷改良食譜，望闖出本土品牌的一片天。現時小店依然以家常醬料和時節食品爲主打，售賣自家本土製產品。

同時他也堅持在能力所及以內，採用香港本地公司，支持香港本土發展。即使每件商品的額外成本較內地市場高，但「我自香港土生土長，希望盡所能回饋番本地社會，特別係香港未來嘅棟樑，我地嘅下一代，繼續堅守香港嘅拼搏精神。」

訪西貢海鹽場 睹「鹹」花盛放

Anthony 早前於鹽田梓村考察日到訪香港唯一的生曬海鹽場，了解天然的海鹽製法及原理，並親身體驗生曬海鹽的製作。其後，他將經歷分享到莫忘・煮食的社交網絡平台。

生曬簡介

- 海水經沉澱、過濾後放置於太陽底下，等待大約十四日至一個月。
- 經過鹽花（25度）和鹽鹵（28度）兩個階段後，海水底層會積聚一層層的海鹽，剷起後成為可煮食用的海鹽。

鹽花奪目

- 生曬海鹽，因為海水表面的結晶體猶如花瓣，在陽光的照射下就會如盛開的花朵般奪目，故此得名為「鹽花」。

訪西貢鹽田梓，追尋港產「鹽」味道。

成品特點

- 海水的鹽份度數較高
- 保留海水內原有的礦物質
- 味道會比較厚實且耐高溫

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

脆軟香齊晒！

有薯要睇住油溫
炸蘿蔔絲餅

材料：（10個餅的份量）

普通麵粉160g、粟粉40g、泡打粉1茶匙、蘿蔔320g、櫻花蝦20g、芫荽或蔥粒適量、雞蛋1隻、水250ml、30ml油、鹽1茶匙

近排應該好多朋友仔同我一樣追緊韓劇《西西弗斯的神話》，故事講述韓國因爲核戰而被摧毀，倖存嘅女主角透過時光機返到核戰之前，希望回到過去改寫歷史去制止戰爭發生，咁中間梗係有啲打打殺殺情情場場嘅情節啦。其實套劇有一個好重要嘅訊息，就係勸大家珍惜當下，劇中人物都係因爲後悔，所以先想穿越時空去補救，例如以前對爸爸媽好差，又或者做咗啲壞事咁。我就認爲與其後悔，不如當下做到最好仲實際。

油提

如果真係有得返去以前，我最想食返細個嘅時候嘅街邊檔，咖喱魚蛋、炸大腸、碗仔翅、煎釀三寶、夾餅、蛋形大菜糕……講起煎釀三寶，就唔可以唔提呢個消失咗嘅街頭小食「炸蘿蔔絲餅」。啱啱炸起嘅蘿蔔絲餅外脆內軟，最重要係好有份量，最啱窮學生用嚟頂肚，當然街邊小食無可避免將貨就價，真係粉漿多過蘿蔔絲㗎！前排去咗雜貨鋪買嘢，無意中畀我發現一個好得意嘅工具「油提」，原來佢就係專攞嚟炸蘿蔔絲餅用嘅，梗係即刻買啦！就係咁，唔使搭時光機都可以食到炸蘿蔔絲餅喇，又或者用番薯、芋頭代替都得。如果你同我一樣係芫荽控，就盡情落芫荽吧！呵呵……

1a

1b

做法：

① 麵粉、粟粉、泡打粉過篩，分兩次加入蛋漿、鹽同埋水攪勻。之後加埋油再攪勻成粉漿，放半個鐘等佢慢慢發酵先會有脆身嘅效果。

② 蘿蔔刨絲加入調味料拌勻，15分鐘後略略揸乾水。之後，洗乾淨芫荽切碎備用，待粉漿預備好就可以將蘿蔔絲、櫻花蝦及芫荽，全部加入粉漿拌勻。

2a

2b

2c

2d

③ 中慢火燒熱油，先將油提放入油加熱半分鐘，然後倒入材料約八成滿。油提放落油鑊炸兩分鐘定型就可以脫模，並繼續炸至金黃色，如此類推炸晒為止。

3a

3b

調味料：

鹽1茶匙、胡椒粉1茶匙、糖1茶匙

小提示　**留意油溫唔可以過熱，否則外面金黃但裡面唔熟就大鑊！最後梗係沾橙色嘅辣椒醬食，就最好味啦！如果買唔到「油提」，將適量粉漿直接落油鑊炸成餅狀都得。**

我的 HoMemory 12 奇美仔遊記

06, May 2021

Text・Design：奇　美

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。

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa 06, May 2021

五圍中最早建立村落 老圍

以往曾經都為大家介紹過政府在新界設立的第二條文物徑——龍躍頭文物徑，在這條文物徑上共有十二處不同類型的歷史建築，當中就以「五圍六村」最為聞名。而假如再在「五圍六村」中細數，鄧氏族人真正開村立業的起點，正正就是在「老圍」。

位於新界東北部的粉嶺龍躍頭的老圍，是新界五大氏族之一鄧氏的聚居地。據記載，鄧氏族人在元朝末年遷移至龍躍頭，並在今日的老圍開村立業，後來因爲子孫繁衍，慢慢就圍繞着老圍發展出現時的「五圍六村」，所以「老圍」就是龍躍頭圍村的開端。

雖然老圍的興建日期已不可考，但作爲五圍中最早建立的圍村，估計最少也具有七百年歷史。老圍立於一座小山之上，四周築有圍牆，而在四面圍牆的正中部分建有高台，用於監察防盜。老圍與不少圍村都一樣，圍門窄小，內有水井，遇盜賊來襲時，可閉門堅拒而仍有足夠食水供應。

築有供守望用的高台

圍牆高達四五層樓

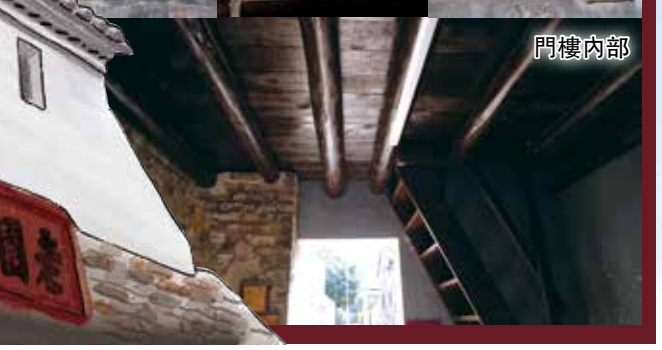
樓梯

圍內水井

圍門

槍孔

供奉土地的神龕


門樓內部

門樓上有炮樓

【古蹟的故事】

圍門原朝北 因風水改向東

老圍圍門原先是朝北向，但後來由於風水理由，圍門被改建爲東向。但問題就來了，東面的出口由於地基高出地面，居民出入不方便，所以後來亦在門前加建了一條石條梯級出入。老圍雖曾經歷多次修建，但其圍牆結構和圍村布局仍保存完整。

老圍部分圍牆日久失修，終於在 1991 年由北區政務處撥款進行緊急維修、1997 年年初展開全面修復工程。復修工程由古物古蹟辦事處及建築署古蹟復修組監督，香港賽馬會慈善信託基金資助四百萬元工程費用，並於翌年完成。

圍門

圍門門口的對聯爲「門高迎紫氣　圍老得淳風」，圍牆上築有供守望用的高台。

門樓

門樓上有炮樓及供奉土地的神龕，但昔日保護村落的小型古炮已不復見。

【古蹟資訊】 老圍門樓及圍牆

評　　級：法定古蹟
地　　址：粉嶺龍躍頭老圍
開放時間：星期一至日上午 9 時至下午 5 時，為避免對居民造成滋擾，老圍內部並不對外開放。

【溫馨提示】

- 為避免對居民造成滋擾，老圍內部並不對外開放，但市民可在外圍以及門前欣賞老圍的建築特色。

Text、Photo：里 奧 Design：Aso

自從發現漢服的美，她認識更多事物並希望推廣傳統文化。

與漢服相互配襯的飾物髮簪。

在九龍城寨公園的一隅，有一位古風女子穿著只會在電視劇看見的服飾，有人會以爲這是韓服、又有人會以爲是日本服飾，但其實這正是我們傳統的漢服。

#搬屋斷捨離 丟晒所有時裝

今次接受訪問的漢服愛好者柑柑，字嵐玉，接觸漢服已經有十年以上的時間。提到爲何會接觸漢服，柑柑直言是通過遊戲，接觸到古風的圈子，無意中亦都接觸到內地當時的漢服圈子，看到他們活動的照片，就覺得很漂亮。當時並沒有想太多，但後來看到他們的活動以及所描述的文字，就愈看愈沉迷。

「既然我也沒有時裝，那麼正好每一日都穿著漢服」

柑柑亦都提到，其實自己並不是一開始就經常穿著漢服，亦都沒有很多套的漢服可以輪換，頭幾年都是因爲活動和聚會才穿著。至於爲何後來會下定決心，柑柑笑言是因爲一次搬屋，「每次的搬屋都是一次大型的斷捨離，在決定捨棄甚至衣服時，我決定捨棄所有時裝」。她表示「既然我也沒有時裝，那麼正好每一日都穿著漢服。」

對於由初初接觸，再去完全捨棄時裝、堅持只穿漢服，柑柑就說，「當時我看到內地的古風圈子，不少的漢服同袍都十分享受自己身穿漢服的這件事，再看看我們很多鄰居，都有自己的民族，都很愛護自己的民族、服飾」，當時柑柑腦海就浮現出一個問題問自己，就是爲何我們甚至好像沒有民族意識，不熱愛華夏文化？

#盼守護體系 做好服飾傳承

「就好像鄰近的日本、韓國、甚至台灣的原住民，他們也是很愛護自己的民族，對自己的民族傳統、服飾也是很自豪，印尼、泰國也如是，而我們是漢族，但爲何我們偏偏沒有自己的服飾和民族傳承？」在這點疑問之下，柑柑就得出了自己的答案。

經過一輪思索，柑柑表示，「我明白有很多的歷史因素，這不單單是民族服飾體系的傳承，還有不少傳統文化、技術和工藝。是不是這些傳承斷絕了，我們就要放棄？」她強調，嚴格而言這些工藝都不是被時代拋棄，而是人爲因素而沒落，那麼我們更應該重拾這些傳統。

「當時我問自己：爲何我們甚至好像沒有民族意識？」

柑柑表示，身穿漢服須表現自信。

中華兒女多奇志 不愛時裝愛古裝

高古值潛力

民眾慶祝花朝節。一批又一批孩童體驗中國四大發明中的印刷術，說不定當中有人將來是廿一世紀畢昇。（資料圖片）

史風再起時

少女穿漢服祭祀百花花神。花朝節就是「百花生日」，一般定於農曆二月十五日。至於起源，則未有定案，一說為春秋、一說為唐代。（資料圖片）

花好月又圓

花朝節昔日地位一度堪比中秋節，而當令小吃就是「花糕」。大飽口福前，不妨首先「穿越」到市集喝一杯茶。（資料圖片）

為華夏文化自豪 港女四年只穿漢服

史詩級貪靚 任何心情都漢衣服

北京、四川、福州等地，一些少女身穿漢服祭祀花神。（資料圖片）

美麗的事物總是吸引不少人欣賞和追求，這個道理自古皆然。穿著屬生活中基本而且重要一環，是故有所謂「人靠衣裝」，但假如身穿的衣著與社會主流所追捧的不一樣，你又會否繼續堅持？今時今日，原來仍有人堅持接近四年只穿傳統漢服，身體力行讓大家認識漢服背後的文化和意義。

懶理他人目光 自信帶來氣場

「一開始當然是因爲服飾漂亮而開始漢服這條『不歸路』。漂亮當然是一塊敲門磚，但到後來我更能發現漢服的美，認識更多的事物。」

心慕明代風格

漢服這個概念很廣泛，廣義上而言可以追溯到軒轅黃帝，但按現時標準就是皇朝以漢文化爲主、追溯到先秦、漢晉、唐宋明都是漢服的服飾體系。華夏文化不是由地域局限，而是視乎社會整體推崇哪種文化。

提到個人喜好，柑柑個人偏向明制，而她部分同袍偏向宋制，因爲穿著起上來看似日常服飾，比較容易接受。以香港而言，以宋、明比較多；至於漢秦比較少，就是因爲出土文物比較少，可以做的考究亦比較少，現時認識到的秦漢制也只是基於西漢辛追夫人的一款。

辛追夫人素紗禪衣，是秦漢制漢服目前唯一參照物。

「就算其他人以不同的目光看我，我也不會介意」

在對漢服沒有認識的市民眼中，就算這種是傳統服飾，也難免會被視爲是奇裝異服，柑柑又是如何應對？她直言：「我自己性格是，我自己做得正確，就算其他人以不同的目光看我，我也不會介意，畢竟我的衣著與其他人正是不同，你沒有穿著過會感到好奇也是正常的事。」

她表示，身穿漢服自信是相當重要，假如對自己身上穿著的衣服沒有信心，愈想就會愈畏懼，儀容不大方，才會令到漢服不漂亮。

盼部門機構支持推廣 一洗「等同 Cosplay」誤解

一群志同道合者，參與以漢服為主題的商演活動。（受訪者提供）

柑柑目前已經與志同道合者，組成非牟利組織「漢服香港」，以便在香港推廣漢服。柑柑直言有着不少困難，例如想在有文化氣息的地點拍照，但可以符合條件的景點不多，如洋溢文化氣息的日本韓國街頭小巷，在香港就比較少見；再者，管理員多數拒絕穿著漢服人士「入場」，更遑論拍攝。

柑柑續指出，組織的成員曾到不少學校舉行座談，亦有舉行試穿活動，但推廣單靠他們是不足夠的，她感慨暫時沒有得到任何部門或機構支持。「相比起內地的漢服組織，他們都會和當地的縣又或者是市政府合作，在每一年的花朝節包起整個的場地進行祭花神、推廣漢服以及相關文化的活動」，柑柑直言「假如政府可以與漢服組織合作，那麼對漢服推廣必然是利大於弊。」

她說，漢服的興起不單單是衣著，還有頭飾、耳飾等等，當中涉及不少非物質文化遺產以古老的技術，所以甚至玉器、木石、古玩都可以與漢服有關。漢服的出現正正就可以將傳統文化的接班人年輕化，但首先終究也要令公眾明白，漢服並不是一種 Cosplay，而是我們的民族服飾。

06, May 2021 Text：Smile Design：Megan

女生穿搭術一定要有對百搭的白波鞋！唔少大熱波鞋品牌近年都推出唔少經典白波鞋，款式日新月異。今次就為愛美的妳精選一啲 2021 年大熱入手的白波鞋！

盤點 2021年女生必備

經典百搭白波鞋

推介 1 Veja V-Lock

法國品牌 Veja 的 V-Lock 白波鞋正掀起一股風潮。最新款式以白色拼淡粉色 V 字設計，充滿清新感。波鞋以可持續發展設計，適合熱愛環保的女生入手。

推介 2 New Balance 452

New Balance 一定係搶手貨，鞋款 452 白波鞋之前推出過奶茶色，即被人搶購一空。新推出的白色調，復古外型配上厚底設計，讓女生的身型在視覺上更修長。

推介 3 adidas Originals 特別版

adidas Originals 特別版白波鞋早前為慶祝農曆新年而推出。柔軟的白色皮革，配上中國傳統的「文房四寶」圖案，別具特色。

推介 4 Reebok X Maison Margiela

這對讓波鞋迷為之瘋狂的聯乘鞋款！以 Maison Margiela 標誌性的 Tabi 鞋混搭 Reebok 的 Calssic Leather 鞋，當然少不了獨有的鞋頭分趾設計，絕對係搶手貨。

推介 5 Golden Goose Superstars

要數明星最常著的白波鞋款式，一定非 Golden Goose 的 Superstars 白波鞋莫屬，尤其係一眾韓星極之鍾情這個意大利品牌。新款式有標誌星星及人造珍珠裝飾的，在運動風格中糅合幾分優雅氣息，必然是女生穿搭恩物！

推介 6 adidas Superstar Futureshell

adidas Superstar 波鞋 50 多年來征服唔少波鞋迷。新款的 Futureshell 系列更在鞋面外層加了一層半透明的「外衣」，極富未來感。

推介 7 Nike Air Force 1 Crater

唔少女生都有入手過 Nike Air Force 1，但在環保的大潮流下，新款的 Air Force 1 加入了永續設計的概念。而 Air Force 1 Crater 系列波鞋每隻鞋均採用至少 20% 的再生材質，鞋尖採用半透明布質，下方為混合再生質料，設計獨特！

推介 8 Common Projects

有「白波鞋王」之稱的 Common Projects，其出產的波鞋設計簡約又高質，款式相當長青、唔過時。這個新鞋款更採用厚底設計，絕對適合嬌小的女生們。

推介 9 Hogan Interactive

最近很多明星也都在穿 Hogan 的 Interactive 波鞋，系列的新款式更推出了米白色併淡粉紅色的設計，既充滿清新氣息，亦很適合用來配搭夏日清爽造型。

推介 10 SaLomon XT-6 Advanced

法國的人氣戶外鞋履品牌 Salomon，正席捲各地時尚界。最新款的 XT-6 Advanced 白波鞋採用符合人體工學的設計，舒適度相對於其他白波鞋更高！