

HoMemory

02
~
03

我家・焦點

大圍地獄迴旋處
當局允三線改二

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

無緣不歡

舊衫咪亂丟！
擺去回收免浪費

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

史漢
詩服
級少
愛女
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



危險塞落圓

大圍迴旋處三線改兩線 降出入難度 設計並加左轉專線

大圍迴旋處因其三線設計加上各出入口流量極高，被稱為「地獄迴旋處」，塞車多車禍亦多。運輸署近期提出改劃方案「降低難度」。除將其傳統式設計改為螺旋形迴旋處，亦將原來三線改為兩線設計，令各個出口騰出一條行車線加設左轉專用線，藉以疏導常因車多而未能及時駛出迴旋處的車流。

迴旋處出車禍，足以癱瘓整區交通。



近大圍港鐵站的大型迴旋處接連獅隧、城隧及青沙公路入口，是大圍的交通心臟地帶，同時就大圍站上蓋大型屋苑及商場即將落成，運輸署近日為改善大圍迴旋處交通措施作最新諮詢。

其中，最大改變是將會在迴旋處四個方向均設左轉專線，令原有迴旋處改變成兩線進出；同時亦會更改為螺旋形迴旋處道路標記。

#切線意外頻生 #上月中大塞車兩小時

署方解釋，改善措施能令等候進入迴旋處的車龍較

平均，亦令部份車輛因而不必排隊進入迴旋處，從而減少迴旋處負荷。

事實上，大圍迴旋處交通意外頻生，每當有意外隨即導致整區交通癱瘓。如上月 15 日早上不足一小時內，便因切線問題，連續發生兩宗交通意外，其中一宗因有電動車要往外圈第三線駛出迴旋處，而與正在迴旋處第二線的巴士相撞，最終導致附近交通出現大塞車達兩小時。

《我家》記者到場視察，發現雖然迴旋處中部分地方已劃上實線，防止中線車輛不適切切入外線，惟仍不時有正要駛出的車與迴旋處內的車輛爭路，有司機為貪



大圍站

大圍迴旋處經常發生車禍。

美田路

大圍市中心

顯徑、青沙公路

車公廟路

董健莉（藍衫者）指迴旋處早年曾有加劃行地線，但未見有效阻止車禍發生。

方便，更逕自越過實線行駛，險與外線車輛碰撞。

#董健莉贊成方案 #並盼署方加裝交通燈

為此，不時有大圍市民及駕駛者希望能改善迴旋處設計，甚至有人提議索性回復以交通燈控制的十字路口，避免意外及爭執。

大圍分區委員會第二副主席董健莉早年曾在區議會向警方跟進該迴旋處的意外數字。根據紀錄，單是 2017 年 5 月至 2018 年 4 月，一年內已發生 85 宗的車禍，共涉及 182 輛車，傷亡數字達 33 人。

- 兩線進出配合道路標記，將等候車流攤分兩邊
- 增左轉專線，部分車輛不用排隊，直入迴旋處
- 倘迴旋處有意外，左轉專線可讓部分車輛續駛



上月 15 日早上一小時內，發生兩宗切線意外。

大圍迴旋處經常發生車禍。

董健莉直言，大圍迴旋處交通意外頻生，是最高意外率的交通黑點。尤其早晚繁忙時段，不時引致區內大塞車，令居民叫苦連天。她憶述，署方曾在 2018 年加劃行車路線，於迴旋處的外圈設置不准左轉入外圈的劃線，以防車輛胡亂切線，惟情況未有太大改善。

對於運輸署將現時傳統式設計改為螺旋形迴旋處，並改劃左轉專用線，她贊成方案並期望可改善區內塞車情況。惟她直言迴旋處仍有潛藏危機，特別是本港現時仍未統一新舊迴旋處的設計，擔心引致司機混淆，反令意外率不減反增。董健莉期望署方能引入外國及國內經驗，進一步考慮在繁忙的迴旋處加裝交通燈，改善行車安全。



運輸署提出改善大圍迴旋處的建議方案。

地獄迴旋處 網民票選列三甲

大圍港鐵站難倒不少缺乏經驗的駕駛者，更入選網民票選對地獄迴旋處的三甲位置。其繁忙程度，加上舊式設計，經常導致意外。有見及此，前年警方特意實地到大圍迴旋處，拍攝多條短片段由車內到高空多角度，教導正確及安全使用迴旋處的方法。

阿 sir 教進出迴旋處要點

大圍迴旋處之所以有「地獄」之「譽」，主要原因是因為其三線迴旋處的大型設計，由早到晚都有大量巴士及大型車輛駛經，不同車於不同路口不同線道切線，或駛離迴旋處，易令人視線較易受阻，判斷錯誤導致意外。

在片中，警方教導駕駛者幾個進出迴旋處的要点，若將迴旋處當成時鐘，自己進入的一方為 6 點，3 個出口順序為 9 點、12 點及 3 點，若在 9 點方向離開，應該行最左線並一直打左燈。至於要在 12 點離開，因為是直去所以不用打燈，可選擇使用迴旋處內外圈或中圈。

至於 3 點方向，屬迴旋處最困難一項，此時應使用右線進入迴旋處內圈，因此應打右燈。離開迴旋處時，警方建議最好方法是在 12 點鐘方向時，先打左燈進入中線，到達 3 點方向時，便毋須橫越兩條行車線便可離開。



新舊式迴旋處的讓線情況有所不同。

新舊設計並存 司機易混淆？

本港早於 17 年前，已開始試用新式螺旋形迴旋處，但時至今日，仍只有十逾個迴旋處改作新式螺旋形，令新式和傳統式迴旋處同時存在，導致部分駕駛者無所適從。

新式螺旋形 將軍澳佔最多

因考慮到傳統式迴旋處會使內線司機離開時須連環切線，增加釀成車禍的機會。因此運輸署於 2004 年推出「新式螺旋式迴旋處」試驗計劃。惟現時全港約 300 個迴旋處當中，至今只有十多個轉為螺旋形，其中以將軍澳佔最多。

傳統迴旋處與新式螺旋形迴旋處，雖然在駛往左方下一個路口時，駕駛者同樣是要用左線駛進外圈並經外圈駛出；但當要駛往其他出口時，兩者則有決定性分別：傳統迴旋處要駛出其他出口時，必須先用右線駛進內圈，到出口前切回外圈後駛出，此時內圈車輛駛出前必須先讓外圈車輛。

但當使用新式螺旋形迴旋處時，當司機要駛往下一個路口外的其他出口時，便要右轉駛進內圈，並沿內圈行車線駛出，此時外圈行駛車輛須讓駛出的內圈車，與傳統迴旋處完全相反，當發生車禍時，責任上亦因而有所不同。



新式螺旋型迴旋處未普及，兩種迴旋處並存易令駕駛者混淆。

疫情之下不少人已習慣減少外出，食住家飯成為日常，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



「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。



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。



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。



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。

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甜甜口感。

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、亦有人用筍箕洗，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。

抗疫叻from home 識洗米做模飯

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，可增加飯粒的甜甜口感。

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，電腦掃描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

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。



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

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，絕大部份人不會察覺（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 年中風的死亡率大為降低，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。



（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。



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

#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



中國醫藥美容行業
十大影響力品牌



中國醫藥美容行業
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：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，強調有為，積極進取，建功立業，以天下為己任，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，主張清靜無為、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，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。



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 當日是否攻還是守！



A

B



C

D

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。

Knight of Cups

A 聖杯騎士



Page of Swords

B 寶劍侍從



Four of Wands

C 權杖四



Three of Cups

D 聖杯三



• 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！

• 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。

• 恭喜你，抽到這張牌代表對方希望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

• 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！

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，迫爆堆填區，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！

無綠不歡

我家

Text : 知知 Design : Niki

06, May 2021

衣物回收 衣櫃唔再爆棚！造福社區 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

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、掃描器、顯示器

不接受
類別

- 傢俱、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



掃一掃，
即睇回收點



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。

長春社 重教育為環保

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

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



掃一掃，
即睇回收點



基督教勵行會 講環保講扶貧

基督教勵行會為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





「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意……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！



我們這個家

認認真真 孝敬母親

玩Cooking 蜜超所值



愛心 Pizza 味多士

做法簡單的多士，作為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」，為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！

「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」。

為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，成員均為政府人員。委員會的職權範圍為策劃、

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為撲滅罪行委員會，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為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，其他成員大部分為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。會議為區內人士提供平台，討論當區的罪案問題。

大圍站內

農 重登場



阿輝表示，工作令生活充實。

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 and 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。



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。

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，至今成為舖頭掌舵人。

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，但認為「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，絕不會以「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為主的負面印象。

社區有情



Text、Photo：木 木 Design：Elsa

06, May 2021

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，可不斷為更多「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「為甚麼你們要在此開店」，矛頭指向店內員工，認為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「行為古怪」或「難以親近」。

Maya 表示，在店內人人都穿制服，笑指自己也沒有例外。「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。



比賽是每位孩子
蛻變成長的舞台。



武術為中國歷史傳統文化，發展至今更成為各國人士喜愛之運動。近年，康樂及文化事務署亦將武術列入重點推廣的體育項目。前武術港隊成員張萬珠與胞弟張萬強，於 1995 在火炭成立中國武術海外訓練學院，近年遷至石門京瑞廣場，紮根沙田區二十多年。

紮根沙田傳承國粹

張萬珠：
睇到佢哋勤練功
有種感動。



張萬珠師父
著重培育孩
子武德。

教頭門下 最緊要有德學

張萬珠與張萬強兩姐弟生於武術世家，從小已跟隨一代宗師，同時亦是二人之母親的紀昌秀師父習武。他們自幼勤學苦練，深得母親的真傳和培養，長大後曾多次代表香港參加世界武術錦標賽，獲得多面金牌，同時教授大眾武術套路。

張萬珠笑言自幼愛看武俠小說和功夫片，追求仗義精神，「有義氣、直接決斷、爽快」，習武者的特質吸引她堅持傳承國粹。

受挫折就要懂得面對和反省。

漸漸地，張萬珠感受到要將武術國粹傳承開去，尤其是青少年：「睇到佢哋勤練功有種感動，大城市好多小朋友只在家打機，呢度小朋友好捱得，甚至乎曬住太陽練功，一樣堅持做好每一個套路。」她說：「見證每個小朋友從零開始到台上得獎，感覺好奇妙，開心過自己打比賽。」

「以前自己年輕時滿懷鬥志，覺得一定要贏。

特別在教學早期，小朋友輸比賽，我會好難過，覺得過去佢哋咁辛苦操練，就係獲勝的一刻。」她憶述，弟弟有一天說出想法才令她覺醒，「要贏好容易，輸是很困難的。人生好長，受挫折就要懂得如何面對和反省，是每位孩子必經階段。」自此，張萬珠放手讓孩子們嘗試失敗，並著重失敗經驗及成長過程。

小小學員：「師父食飯，教練食飯，大家食飯。」

「師父好，師父再見，師父午安……」當張萬珠踏進學院，一個又一個小孩子雙手抱拳胸前，前來向師父請安。

張萬珠表示，孩子學習中國武術的精粹，不在乎成績與獎牌，更重要的是培育他們的武德，當中包括群體相處之道、自律精

神及尊師重道等品格。「我哋會一齊出去食飯，但師父未起筷，佢哋會乖乖地等齊人，然後叫：『師父食飯，教練食飯，大家食飯。』先會起動。」

每次到外地比賽時，孩子們尊師重道的表現，能得到外國人對於香港孩子的認可，並形容孩子很乖巧懂尊重人，這就是令張萬珠最心滿意足的教學成果。



學院培育一批又一批小小高手。

學習武術，
擴闊人生視野。



以武會友 接軌國際

2003 年起，張萬珠帶領學院舉辦的年度「香港國際武術節」，每屆亦有來自美、英、法、俄、日等二十多個國家地區和中國內地 20 多省市的武術團體和精英參加，參賽隊伍超過 500 隊、運動員總人數高達 3,000 人，進場參觀的人更數以萬計。

「以武會友，幾千人從不同國家來港會

聚，互相取經交流，孩子一睹各地武術風采。」她回憶起最感自豪的一次，是學生到海外比賽雖然落敗，但不感氣餒：「幸好輸了給國家隊，但贏了外國人。」張萬珠認為，訓練傳統武術技藝能培養下一代的向心力，所以她倍感安慰。



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

06, May 2021

脆軟香齊晒！

有要睇住油溫 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》，故事講述韓國因為核戰而被摧毀，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塌塌嘅情節啦。其實套劇有一個好重要嘅訊息，就係勸大家珍惜當下，劇中人物都係因為後悔，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。我就認為與其後悔，不如當下做到最好仲實際。



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分鐘後略略搵乾水。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。



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」。嗰啲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……



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。



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，後來因為子孫繁衍，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，但作為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

老圍圍門

高達四五層的青磚圍牆

門樓上有炮樓及供奉土地的神龕

圍內水井

圍門

槍孔

供奉土地的神龕

門樓內部

老圍

「五圍」中最早建立村落



門樓上有炮樓

圍牆

圍牆高達四五層樓，以青磚砌築，全樓只有一個大門，條石門框，內裝鐵皮木門、木杠、鐵柵等屏障，固若金湯。

〔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，圍門被改建為東向。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

圍門門口的對聯為「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。



與漢服相互配襯的飾物髮簪。



「當時我問自己：為何我們甚至好像沒有民族意識？」

落，那麼我們更應該重拾這些傳統。

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，而是人為因素而沒

疑問之下，柑柑就得出了自己的答案。

「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，但為何我們偏偏沒有自己的服飾和民族傳承？」在這點

盼守護體系 做好服飾傳承

對於由初接觸，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，就是為何我們甚至好像沒有民族意識，不熱愛華夏文化？

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，頭幾年都是因為活動和聚會才穿著。至於為何後來會下定決心，柑柑笑言是因為一次搬屋，「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。」

「既然我也沒有時裝，那麼正好每一日都穿著漢服」

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。提到為何會接觸漢服，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。

搬屋斷捨離 丟掉所有時裝

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，有人會以為這是韓服、又有人會以為是日本服飾，但其實這正是我們傳統的漢服。

中華兒女多奇志 不愛時裝愛古裝

高古值潛力

民衆慶祝花朝節。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，而當今小吃就是「花糕」。大飽口福前，不妨首先「穿越」到市集喝一杯茶。（資料圖片）



柑柑表示，身穿漢服須表現自信。



北京、四川、福州等地，一些少女身穿漢服祭祀花神。（資料圖片）



後的文化和意義。

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。

史詩級貪靚 任何心情都 漢衣服

為華夏文化自豪 港女四年只穿漢服



辛追夫人素紗襪衣，是秦漢制漢服目前唯一參照物。



懶理他人目光 自信帶來氣場

「一開始當然是因為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為主、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，因為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，就是因為出土文物比較少，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。

「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，也難免會被視為是奇裝異服，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，你没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

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。



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）

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 5 / Golden Goose Superstars

要數明星最常見的白波鞋款式，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 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拼淡粉紅色的設計，既充滿清新氣息，亦很適合用來配搭夏日清爽造型。

推介 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 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 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！

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 Classic Leather 鞋，當然少不了獨有的鞋頭分趾設計，絕對係搶手貨。

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。

