

# 我家

HoMemory

02  
~  
03

## 我家 · 焦點

900 號巴士需求大  
白石角盼全日通

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





900 號線是首條來往白石角的過海巴士線。



號線上月開 僅限繁忙時段

# 要全日過海巴



# 等白石角



白石角首日班次到沙田已告客滿。

## 民建聯晤運房局 促增東鐵白石角站

政府早於 1998 年推展「白石角發展計劃」，以科學園實現發展藍圖。根據當時分區計劃大綱該區總規劃人口約為 20,200 人。惟到了 2014 年，原本預留作科學園第四期發展的八公頃土地，當局認為有必要善改劃作發展中等密度私人住宅，以免長期空置，因此人口將比原本預期再增約萬人。

直至去年 12 月，政府仍以《鐵路發展策略 2014》公佈前的工程顧問評估，否決在現有東鐵線上增設白石角站。指該建議沒有足夠的運輸需求量支持，財務表現和經濟效益均屬欠佳。

為此，立法會議員陳克勤及民建聯大埔支部胡健民，於去年 12 月約見運房局局長陳帆及運輸署署長羅淑佩，要求政府重新考慮增設白石角站，再次展開研究及籌備工作，改善未來整個大埔區以至沙田區的交通負擔。

白石角已成萬戶社區，但交通一直為人詬病，過海上班須大費周章，由大學站再轉港鐵，令居民疲於奔命。早前，運輸署終批准九巴開辦，經中上環到灣仔的西隧繁忙時間 900 號特別路線，直接來往白石角。據上月底開辦後觀察，僅白石角區內已有過百人上車，出現「頂閘」。地區人士直言，區內公共交通嚴重不足，必須馬上著手改善。



首日傍晚於金鐘返白石角，亦大排長龍。

## # 來往港島 早去晚回各四班

新線 900 號九巴現為平日繁忙時間的特別路線，早於 2019 至 2020 年度大埔區巴士路線計劃上提出，當時草擬於去年開辦、早晚各開一班，惟疫情關係延至上月 26 日首航。九巴早前已在白石角各分站，派發單張宣傳路線。

該線早上四班，於上午七時至八時之間由白石角開出，途經科學園、禾輦邨、瀝源邨，經青沙公路及西隧，前往中上環、金鐘和灣仔。到晚上六時至七時，則同樣開出四班返回白石角，全程車費 20 元。開辦初期，購買 10 張單程車票時九巴會提供九折折扣。

## # 記者觀察未到科學園已「頂閘」

據《我家》記者於 900 號線通車後觀察，除了首兩班車因太早開車而乘客較少，約有 60 人在白石角首兩

站上車，而第三、第四班車在屋苑雲滙上車時，滿載得乘客已要站立，未到科學園更已「頂閘」爆滿，可見乘客需求十分之大。

巴士照路線就算駛經沙田禾輦邨及瀝源邨，也未能上客便駛去，最終約逾一小時車程便可到中區及灣仔，途中只在大埔公路近沙田馬場附近多車而有小塞車影響行程。

## # 傳增 907D 居民憂大埔開車已滿

繼上月城巴開辦四條巴士線，在繁忙時間由新界來往港島東，今年度巴士路線計劃亦建議開辦 907D 號線，來往大埔經白石角往返港島東。有白石角居住的上班族擔心，依 900 號線的情況，有可能就算 907D 號線由大埔開車時已滿座，住在白石角的人也未能上車，難以受惠新線。

民建聯大埔支部胡健民向《我家》表示，從 900 號的初步客量去看，可反映出區內對公共交通、特別是來往各區的巴士需求逼切。他認為，白石角區內不少屋苑相繼入伙，加上科學園正再新增兩幢大樓，未來入區居住及就業人口均會持續上升，直言政府早年因應居民人數而規劃的交通安排，已不合時宜。

## # 胡健民：評估需求要更新數據

胡健民認為，運輸署可因應 900 號線的實際需求，再加密班次，甚至研究全日行駛的可能，讓居民有來往港島的直接路線，讓居民可在隧道口換乘其他路線。

他希望，當局可以就現時區內發展重新評估需求，更新有關數據，不要再有舊資料作推諉，同時，亦要增設白石角站讓區內早日有鐵路連接，以便根本上解決區內的交通問題。

# 唔好白等



九巴早前在白石角各分站派發單張宣傳路線。



胡健民（左二）指新線初期客量大，反應區內需求殷切。



白石角屋苑陸續入伙，將成為過萬戶的社區。



政府早於 1998 年建議填海造地，推展「白石角發展計劃」。



城巴上月投得新界四條過海巴士線。

新路線只在平日繁忙時間行駛。



## 區內將增兩巴士線 263C 走屯門 274 往烏溪沙

白石角巴士服務因應人口增加持續改善，根據運輸署今年二月發出的 2021 至 2022 年度大埔區巴士路線計劃，九巴預料會分別在今年第三季及第四季，開辦兩條途經白石角及科學園的平日繁忙時間路線，包括屯門站至大埔工業邨的 263C 號線，與及上水來往烏溪沙的 274 號線。

署方亦正研究將來往大埔到尖沙咀的通宵巴士線 N271 線，延伸到太和，當中有建議同時將該線，改經

白石角，以填補該區深宵公共交通服務的空白。

另外，早前城巴獲運輸署批准，投得四條新界往返西灣河的繁忙時間過海巴士路線，與 900 號線一樣於上月 26 日起投入營運。

當中包括由荃灣西（933 號）、元朗新田（976 號）及火炭（989 號）到西灣河的西隧路線，中途會駛經北角、鰂魚涌；另一條（686 號線）則由大圍經東隧到西灣河。四線均同樣只在平日繁忙時間行駛。

# 抗疫叻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》更爲此製作「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，現時精密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。



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



中國醫學美容行業  
用戶滿意十佳品牌



商界展旗獎  
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 | 匯豐 | 名城 | 天宇海 | 御龍山 | 雲匯 | PARK YOHO | 山水盈 | 瓊門

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。



儒家講究人世，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、恆心和耐心。

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，這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

B



C

D

A 聖杯騎士



B 寶劍侍從



C 權杖四



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！

# 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



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



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



## 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





### 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！

認認真真 孝敬母親

# 玩Cooking for Mama 愛超所值

「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



## 「地區滅罪委員會」職權你要知

### 我們這個家

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。



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



Maya

阿輝

社企協助精神病康復者就業。

店內一位「官仔骨骨」的阿輝，是 farmfresh330 的店舖經理，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。

### 意義搭救

### 店長活得 fresh

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舖，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。

店舖取名 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。



王智賢（智賢）是兩子之父，也是更生人士。從年少輕狂誤入歧途犯錯坐牢，幾年時間後回歸社會，智賢決定要改過自新。在開展第二次的人生時，智賢亦勇敢向兒子說出自己的經歷，透過自己過往的錯誤，親身教導兒子人誰無過，更重要的是盡快改過。

智賢：要有勇氣  
面對自己的過錯，  
願意努力改進。

## 義工自揭往事 盼兩兒走正路



樂於到社區分享自身經歷。

# Reboot之男 錯要認幫人要企定

重新投入社會時，智賢坦言自己比較順利，除了家人父母不離不棄，自己亦找到穩定工作。對於更生人士被大眾投以異樣眼光的刻板印象，智賢認為「一切也是心態問題，只要自己放下過去，積極重生，自然沒有這個問題。」

最困擾智賢的一大難題，就是如何做一位好爸爸。「自己跟太太在管教孩子上常有分歧，我希望給予仔仔快樂童年，所以讓他們盡情玩；太太則為小朋友安排一個又一個課外活動」，因此夫婦屢有磨擦。

“大仔初時並不相信，  
認為我在說笑。

一次機會下，智賢認識慈善機構自在社，透過生命教育學，讓他意識到自己性格自我，「太太明知自己是更生人士，又硬頸，不但無嫌棄，仍一直體諒、支持自己」。智賢反省後，知道要

慢慢改變自己，要懂得站在對方立場看問題。於是，溝通漸漸改善，與家人關係亦好轉。

於華人的家庭，對父親的印象總高高在上，多不願提舊事，也不甘承認錯誤。智賢卻不同，他坦然在兒子面前做「不完美爸爸」。智賢常講述年少時犯錯經歷，希望藉此灌輸兒子正確的價



智賢勇於承認自己是一位「不完美爸爸」。

值觀，「有勇氣面對自己的過錯，願意去努力改進」。

智賢笑言，「大仔初時並不相信，認為自己在說笑，更再三向媽媽確認。他甚至問我，既然爸爸坐過牢，為何其他國家會讓他入境？」

“我希望撒播  
『認錯、改過』種子。

智賢明白，現就讀中一的大仔仍小，暫時未懂得如何回應爸爸這個故事，但相信會是仔仔的借鏡。至於仔仔未來的路，智賢坦言自己不是想要仔仔好叻，好好完成學業，行一條平坦的路就夠，並強調前路係小朋友自己行出來。

智賢故事的聽眾除了有仔仔，亦有不少同路人，他不時會到中學分享。「我希望讓更多人知道自已的故事，撒播『認錯、改過』的種子，有人因此改過自新就是最大的得著。」

常到粉嶺的長者服務中心當魔術師。



## 更生人化身魔術師 博老友記一笑

工餘時間，智賢會到粉嶺的長者服務中心，為老友記表演魔術。「老友記很聰明，即使他們一早已看穿背後原理，卻不會道破真相。他們會默默欣賞，甚至虛心討教。」在智賢眼中，老友記這種體貼的行為，是他們以互動形式支持，為自己帶來信心。

除了得到老友記行動上的支持，智賢亦

從他們身上得到反思。「其實到長者中心的老人家，未必因為家人對他們不好。不過香港人工作忙碌，放假閒時喜歡在家攤嘍，享天倫之樂的時候又容易忽略長者。」智賢表示自此之後，假期亦多了帶仔仔去探望父母，「仔仔有人陪他們玩，兩老見到孫仔亦開心，有何不好？」



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

我家  
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：Megan

06, May 2021

脆軟香齊晒！



# 有夢要睇住油溫 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。



油提



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

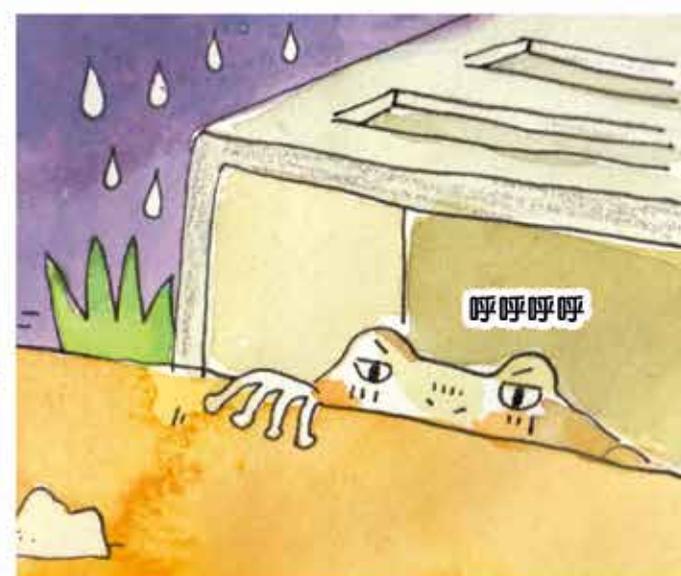
留意油溫唔可以過熱，否則外面金黃但裡面唔熟就大鑊！最後梗係沾橙色嘅辣椒醬食，就最好味啦！如果買唔到「油提」，將適量粉漿直接落油鑊炸成餅狀都得。

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」。嗱嗱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嘍！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



高達四五層的青磚圍牆

老圍圍門

門樓上有炮樓及供奉土地的神龕

## 「五圍」中最早建立村落

# 老圍



圍內水井



圍門

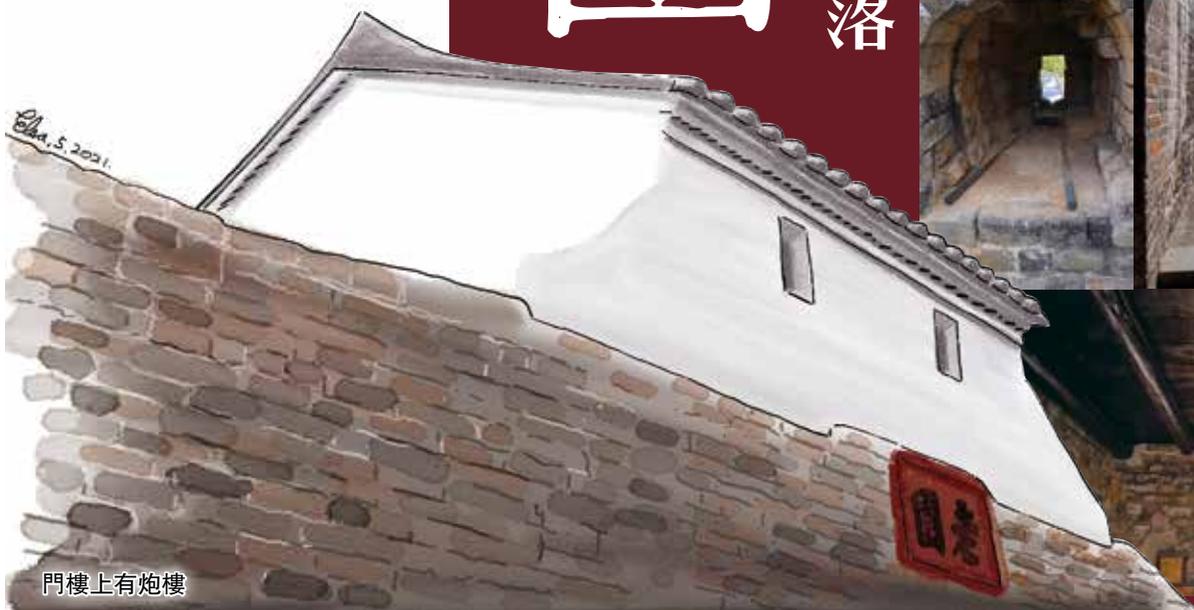


槍孔

供奉土地的神龕



門樓內部



門樓上有炮樓

### # 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。

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。

### #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。

### 「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。」

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，就是為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，但為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，而是人為因素而沒落，那麼我們更應該重拾這些傳統。

### 「當時我問自己：為何我們甚至好像沒有民族意識？」

## 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。

漢服，身體力行讓大家都認識漢服背

來仍有人堅持接近四年只穿傳統

又會否繼續堅持？今時今日，原

社會主流所追捧的不一樣，你

衣裝」，但假如身穿的衣著與

重要一環，是故有所謂「人靠

皆然。穿著屬生活中基本而且

人欣賞和追求，這個道理自古

美麗的事物總是吸引不少

# 任何心情都 漢衣服

## 史詩級貪靚

為華夏文化自豪 港女四年只穿漢服



辛追夫人素紗禪衣，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 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 1 / Veja V-Lock

法國品牌 Veja 的 V-Lock 白波鞋正掀起一股風潮。最新款式以白色併淡粉色 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 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。

