

看得見的人情味

我家

HoMemory

02
03

我家 · 焦點

荃灣海濱終變「新」
拆欄桿盡覽靚景

04

醫 · 家

隔離「走佬」執袋
都要揀好 Package

06

心靈之旅

木星進入雙魚座
14/5 - 28/7 你有甚麼提升？

07

無綠不歡

學認塑膠辨識碼
回收唔再亂咁擺！

14
15

封面故事

變臉不變心
傳奇有傳人



荃灣海濱上月中變身登場！原先分隔海邊及行人的花槽已「拆牆鬆綁」，配搭無欄桿親水海堤設計，不同於以前管理海旁的模式。領導籌劃項目的地區人士直言，項目由上一屆荃灣區議會沿海事務委員會籌劃，並申請政府撥款、由部門負責興建，是議會與政府合作的成功例子，惟坦言因區議會換屆令美化無以為繼，殊為可惜。



海濱變「新」過程

荃灣海濱近海安路一段，過去一直閒置。

華麗變「新」 減欄桿盡覽靚景

荃灣海濱



「癩噏」翻身支持海濱變身！



新荃灣海濱悠閒空間引入多個互動藝術裝置。

荃灣海濱優化工程（第一期）於上月13日公布逐步開放，該期工程定於荃灣海安路麗城花園對開一段全長700米行人路進行，將原有通道活化成海濱悠閒空間。

沙田居民專程帶同毛孩放電

《我家》記者現場所見，有別於傳統的政府海濱空間，新的設計理念在荃灣海濱顯得份外親民及摩登。工程拆除原先分隔海邊和行人路的花槽，繼而引入低矮石壘的設計，令無論前方散步、或是在後方閒坐的市民，均沒有阻礙物阻擋他們與海的距離，視野更為遼闊。

此外，該處沿岸更設有由本地設計師創作的卡通人物「癩噏」，「期間限定」展覽，亦有引入欄桿桌及棋盤桌等互動元素。雖然記者到訪的是平日下午時間，但仍吸引不少市民前來散步，更有由沙田專程帶同毛孩到

場「打卡」的市民，大讚該處設計親民。

林琳憂現屆區會無心跟進

荃灣區議會沿海事務委員會前主席林琳向《我家》憶述，多年來荃灣居民一直希望海旁，能由以往停泊躉船的臭港，活化成居民散步的海濱，然而多年來部門一直苦無寸進，海濱一直被閒置。於是當她擔任上屆區議會沿海事務委員會主席後，每兩周跟相關部門開會要求交代進度，因此今日第一期的海濱優化工程才得以落成。

林琳表示，當日她成功把握契機促成以專項撥款優化海濱，並全程主導要求參考外國海濱的設計，撇棄舊有海濱人海分隔的思維，終令荃灣海濱耳目一新成為受市民歡迎的地方，她感到十分欣慰。惟她擔心，區議會換屆後沿海事務委員會出現斷層，當區區議會淪於政治

炒作，無人再像她一樣繼續督促推展餘下海濱優化，改善民生。

區會與當局協作典範

發展局發言人回應《我家》表示，荃灣海濱悠閒空間優化項目由地區人士倡議，在籌劃階段局方參與當區沿海事務委員會拓展公共空間。發言人稱，介乎海濱花園至灣景花園的海濱已劃為「休憩用地」，面積達14.7公頃。整段2.5公里長海濱長廊已全面貫通。

發言人續指，該項目是首個優化海濱專項撥款下，而引入無欄桿式設計的項目。無欄桿海堤在世界各地類似的海濱極為普遍。繼荃灣海濱和西九藝術公園後，亦正在灣仔的水上運動及康樂主題區，及銅鑼灣避風塘海濱興建海岸堤階，預計今年底至明年初落成。



直至近年，參考外國親水做法施工優化。

新的荃灣海濱空間上月中開放。

單車徑同步啟用 市民誤當緩跑徑？

新界單車徑網絡中，繼屯門至馬鞍山段單車徑去年啟用，荃灣至屯門段單車徑的前期工程，即荃灣西站對出、連接荃灣青荃橋至灣景花園長約 2.3 公里的荃灣單車徑部分路段，亦與荃灣海濱悠閒空間同步啟用。

現場所見，單車徑有不少單車友經過，惟因為到麗城花園附近完結，有部分踩單車者會原路折返，也有人會駛出馬路繼續前往深井。此外，雖然沿途有不少提示提醒行人不要於單車徑上行走，但仍有少量市民於單車徑上跑步，令路面情況變得混亂。

至於整段共 22 公里長的「荃灣至屯門主幹線」，大部分路段仍未興建，只淪於研究初步走線中。土木工程拓展署稍後將公布當中青海圍、三聖到黃金海岸一段的初步走線圖。



林琳擔任沿海事務委員會主席期間，跟進的海濱空間大功告成。

荃灣至屯門段前期一段單車徑，到麗城花園附近便中斷。



有行人未熟習新單車徑，在單車徑上散步。（互聯網）



拉近人與海 聽人海笑聲



沙田居民專程帶同毛孩到場「打卡」，並大讚該處設計親民。



與藝術互動 瘋狂開心打卡

荃灣海濱優化工程第一期開放，同時以港產卡通人物「癡噏」作為主題，將荃灣海濱長廊變成期間限定的「維港癡噏開心村」。

「癡噏開心村」展覽至 10 月

「癡噏」的創作者為 John Chan，是文創單位「貓室」作者之一。活動展期由即日起至 10 月 11 日。市民可在海濱欣賞藍巴勒海峽和青衣島美景同時，與兩米高癡噏、阿讚貓等立體頭像裝置，以及沿路



「維港癡噏開心村」展期直至 10 月 11 日。

不同造型的「癡噏」打卡拍照。

「維港癡噏開心村」，中有多個互動藝術裝置，當中包括「零脫班癡噏巴士站」、海邊的「性感癡噏美人魚」、「癡噏飄移碌碌餐枱」，欄桿上的「癡噏都企得穩咖啡枱」，讓遊人放置隨身小物和飲品杯。

另外「維港癡噏開心村」亦與非牟利機構合作，加入多感官元素轉化不同造型的癡噏成為「觸感圖」，讓視障者也能透過指尖感受「癡噏」。



麗城花園三期居民蔣先生指，樂見沿海美化，直言「等到頸都長」。

檢疫中心提供物資：

1. 洗臉及洗澡毛巾 2. 牙膏、牙刷 3. 洗頭水、沐浴露 4. 少量衣架 5. 風筒 6. 熱水煲 7. 卷裝廁紙 8. 樽裝蒸餾水

「隔離走佬袋」必備物品：

飲食類

1. 調味料 2. 即沖飲品、即食湯包
3. 杯/碗 4. 迷你煮食煲 5. 罐頭 6. 零食

解說：
· 檢疫中心飯盒清淡、選擇亦少，想令自己胃口好一些，不少人會自備「伙食」。

智能產品／電器類

1. iPad/ 手提電腦 2. 數據卡 3. 拖板、轉換器 4. 叉電線 5. 「尿袋」 6. 遊戲機

解說：
· 因為不可出房，只能煲劇、遊戲打發時間，所以除了要確保網絡穩定，亦要記得下載好睇劇 apps。「伙食」。

日常用品類

1. 衣夾、橡筋 2. 水杯、保溫杯 3. 盒裝紙巾、垃圾袋、密實袋 4. 洗手液、洗潔精、洗衣用品、洗碗布、抹布、消毒用品 5. 替換衣物、睡衣及外套、拖鞋 6. 內衣褲或紙內褲 7. 指甲鉗、梳 8. 護膚品、衛生用品、剃鬚刀

解說：
· 日用品始終是較私人的物品，自己準備才能確保衛生。

最近東南亞、台灣等鄰近地區爆發新一輪新冠肺炎疫情，而變種病毒亦殺人本港社區，引致外傭確診個案接連出現。有確診者居住大廈的全部住戶，一度須送往竹篙灣檢疫中心隔離 21 天，令不少市民大為緊張。隔離生活突如其來，不免打亂生活安排，就此網上流傳「隔離走佬袋」清單，以便市民做足預備，到底有什麼屬必備品？

近日，多幢大廈居民因大廈出現變種新冠病毒個案，須全數入住檢疫中心強制隔離。政府其後調整安排，當中涉及變種病毒的密切接觸者檢疫期為 21 天，而不涉及變種病毒的密切接觸者則進行 14 天檢疫；已接種兩劑新冠疫苗滿 14 天的密切接觸者，則可以縮短檢疫期。

由接到隔離通知到出發，多數只有數小時準備時間，不少市民擔心檢疫中心物資不足，要捱過 21 日，便需要事先「儲足」彈藥。不少網民分享「隔離」心得，「走佬袋」清單包羅萬有，除了罐頭、湯包及乾糧等，還提醒大家要帶好容量的數據卡、保溫杯等日常用品，連洗碗布也不例外！

解悶良方 親子閱讀做瑜伽

有家長則分享，隔離營的食物未必合小朋友胃口，最好帶備電磁爐加工飯盒及乾糧，還有玩具和圖書為小朋友解悶。大人則可帶張瑜伽墊，趁隔離時多做運動。抗疫是持久戰，除了日常做好個人衛生，也要時刻做好準備應對突發情況！

執隔離「走佬」袋
都要揀好 Package



邊玩手機邊充電 等同邊玩命？

不少人習慣充電期間照玩手机，但稍有意外隨時送命！泰國近日有一名 54 歲婦人邊玩手機邊充電，卻發生觸電事故，其丈夫歸家後才發現妻子躺在床上，已無氣息。婦人手臂上還纏繞著手機充電線，手上有燒傷痕跡，初步相信她是因充電線漏電而觸電身亡。死者丈夫表示，他在事

發前兩天才買手機給太太做生日禮物，難以相信發生事故，也不知充電時玩手機是如此危險。充電原來大有學問，除了切忌邊玩手機邊充電，亦有專家提醒「尿袋」也要小心使用，要避免買冒牌貨以免易生事故。另外，「尿袋」也要經常使用，若充電後不使用，反而會減低充電電池壽命。



食「杞」多次 好腰好腎

現代人多熬夜，處理繁瑣碎事令不少人出現肝腎虧虛問題。經常有人問我：「有沒有一些簡單食療可滋養肝腎，改善頭暈目眩及耳鳴？」今次介紹食療品 – 桑椹杞子糯米粥，就可滋養肝腎養血明目。

【桑椹】

性味：性寒，味甘。 歸經：入心、肝、腎經。 適用體質：陰虛體質。
解說：
· 在《本草綱目》記載搗汁喝，解酒中毒；釀酒服，利水氣，消腫。
· 桑椹藥食兩用，具有滋陰補血，生津潤燥，利水消腫，養血烏髮，延緩衰老等功效，主治陰血不足而致的頭暈目眩，耳鳴心悸，煩躁失眠，腰膝痠軟，鬚髮早白，消渴口乾，大便乾結等症。
· 現代研究證實，桑椹果實中含有豐富的活性蛋白，氨基酸，胡蘿蔔素，鞣酸，花青素，維生素，礦物質等成份，有良好的免疫調節，促進造血細胞生長，降血糖血脂，護肝腎等保健作用，營養是蘋果的五至六倍，葡萄的四倍，獲醫學界譽之為「21 世紀的最佳保健果品」。



【桑椹杞子糯米粥】

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。

用料：乾桑椹 30g 或鮮桑椹 60g、杞子 15g、糯米 60g、冰糖少許。
做法：一、將糯米洗乾淨後浸泡半小時，將桑椹和杞子分別洗淨後，清水中浸泡約 20 分鐘。
二、將糯米、杞子和桑椹放入砂鍋中，加入適量清水，大火煮開後轉小火慢煮約 60 分鐘成粥，加入適量冰糖調味即可。
功效：適用於肝腎虧虛引起的頭暈目眩，視力下降，耳鳴，腰膝痠軟，鬚髮早白及腸燥便秘等。



作者：
陳洛志 醫師



Sai Kung English

Learn • Play • Succeed

西貢英語



Playgroup • Phonics • Cambridge • Private

關於我們

西貢英語(SKE)自2011年起營運至今，是一所來自英國高質素家庭營運的英語教育學習中心。在短短的數年間，已成為很有規模及受家長歡迎和信賴的英語中心。我們的主要任務和宗旨，是會竭盡所能為您的孩子提供優質的英語教育服務，確保孩子取得成功。我們相信，我們的不斷努力以最佳教學方式來提升本地的英語水平，讓學生的潛力得以盡情發揮。

我們的目標是幫助您的孩子，在生活學習中領悟出成功所需要的工具，讓他們能夠在充滿信心的情況下裝備自己，慢慢邁向成功之路。西貢英語以提供一系列有質素保證的課程，使我們的課程變得更有趣味，具互動性和相關性，讓孩子能在這個學習環境下可以盡情發展他們的溝通技巧，提升他們的心理質數，勇敢地面向未來的挑戰。我們相信，在這個重要的教育旅程上，有著明確的目標，去幫助孩子建立他們語言方面的發展並打下堅固的基礎，效果定必能發揮得更理想。中心課程是特別為不同階段的孩子而設計的，由幼兒開始，直至高中教育程度及以上。

我們相信：一個快樂的孩子就是一個偉大的學習者。這亦是我們的教師不斷努力為孩子創造全面而適切，在豐富和有朝氣的環境下，讓他們得到最佳的學習機會的主要原因。我們的教師全是外籍英語老師，導師團隊均是由經驗豐富及有專業教學資格的老師組成，務求能提供最全面及高質素的教學予每一位學生，以滿足他們在不同階段的各樣需求。我們所精心設計的課程已獲得成功引證，為促進不同年齡及英語水平能力的孩子，無論在身心，智力與社交各方面均能得到全面發展。

課程大綱

拼音：閱讀、寫作和拼寫基礎

拼音 A：學習字母的讀音

拼音 B：將讀音混合在一起成為簡單的詞語

拼音 C：將複雜的讀音混合一起讀出閱讀大部分的英文詞語

劍橋英語課程：

閱讀、寫作、口語和聽力的必備課程

第一級：建議小學1至2年級學生就讀

第二級：建議小學3至4年級學生就讀

第三級：建議小學4至6年級學生就讀

英語第一級：建議已完成劍橋英語第三級課程學生就讀

說話/語法/閱讀

說話：遵循聖三一口語考試，分3個級別

語法：以有趣的方式學習必需語法

閱讀：參加閱讀俱樂部享受閱讀

中學

寫作：側重於句子結構、詞彙和寫作風格

說話：以有趣的話題重點練習DSE口語考試

私人

不限年齡、時間、能力或需求，

我們都可以為您提供幫助。

 saikungenglish

 聯絡我們：5599 2001

 Sai Kung English 西貢英語

 info@saikungenglish.com

 10 Po Tung Road, Sai Kung, N.T., Hong Kong



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。

行住坐臥

均可修習靜觀

無論西方的靈修還是東方的修行，都強調以覺察力去觀察當下念頭。其中「靜觀」(Mindfulness)又稱「正念」，吃飯、喝茶、步行，甚至做運動，也可修習靜觀。



而靜坐最為簡單也是靜觀修習的基礎，坐下來，有意識地、不加批判地將注意力集中在呼吸上，保持着清醒的覺察。

每日靜觀十五分鐘

- 第一步：放下手上工作。
 - 第二步：深呼吸，放鬆及留心呼吸時身體感覺。
 - 第三步：觀察當刻的身體感覺、情緒、念頭，留意呼吸時身體感覺的同時，留意其他部份的感覺，包括不舒服的感覺。覺察當刻浮現的情緒及念頭，無需思考或分析，只要留心它們的變化。
- 靜觀的效用**
- 能夠鍛鍊出更敏銳的覺察力和思考力。
 - 接觸內心深處的寧靜，幫助接納當下的狀況。
 - 保持頭腦清醒，能夠清晰明智應對日常生活中的挑戰，有效地改善失眠、情緒問題，最終能夠變得更輕鬆自在接納壓力、活在當下。



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。



白羊座

• 這段時間你會感受到很多事都冥冥中有安排，甚至感應到前世的業力因素，你適合趁這個能量爆發期，去處理前世遺留的問題，這會是你靈魂成長的好機會。

金牛座

• 你的圈子正在擴張，那些和你擁有共同夢想的人會加速聚集在你身邊，他們之中有些會成為你貴人、有些會成為你摯友，和他們一起把握當下，就是你提升的機會。



雙子座

• 這段時期，你的事業會進入一個高速發展期，你會被更多人看到，可以在更高的位置上發光發亮，相信你的直覺，運用你的智慧，享受這個狀態，就可以獲得療癒和提升。

巨蟹座

• 在不能遠行的疫情期間，很想追求思緒開闊的你，透過獲取更多知識來填補身體的困頓，在高級知識或技能的世界來一場「靈性旅行」，這段時間是你學習和提升的好時機。



獅子座

• 獅子座們最近投資運趨旺，無論是投資還是紅利，都會收穫滿滿，在財富充足的這個狀態中，你會找到豐盛的感覺和頻率。深入思考與人之間的深度連結，是你進步的關鍵。

處女座

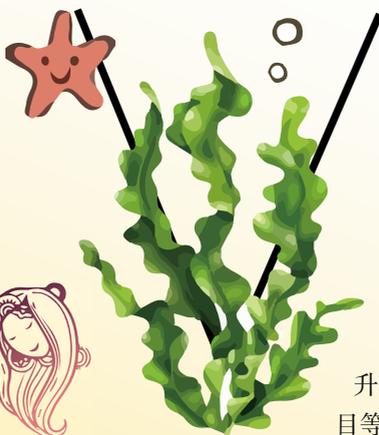
• 這段時間你會有談婚論嫁的機會，或遇到適合長期穩定發展的心儀對象。你或會遇到貴人成為你的合作伙伴。總之，做好要和他人合作共贏的準備，就是你進步的好機會。

5月14日，木星從水瓶座進入雙魚座，整個過程對我們的影響會持續到7月28日，這個星象為世界大環境帶來新的機遇和方向。雙魚座是直覺和夢想的代名詞，木星又是擴張的能量，兩者的組合，會令我們的靈性進一步提升，靈魂得到進一步療癒。那麼，在這個特別的時期，十二星座會從哪一個方面得到療癒和提升呢？(同時參考太陽星座和上升星座)



木星進入雙魚座

14/5 - 28/7 你會有甚麼提升？



天秤座

• 你的日常工作在這段時間特別得心應手，雖然安排滿滿，但你十分享受這種充實和成就感。無論是工作的成果還是和團隊之間的無間配合，都是令你得到療癒和提升的關鍵。

天蠍座

• 在這段時間，你會找到初戀般的心動感覺，無論是邂逅新的對象還是與身邊的人感情更加甜蜜，享受戀愛的感覺，都是你得到療癒和提升的時機。



射手座

• 家庭會是射手座得到療癒的港灣，這段時間你會得到家庭的支持和愛護，獲得滿滿親情，甚至可能會有買樓的計劃或行動，建立屬於你的家，成為你提升的地方。

摩羯座

• 這段時間你的精神世界會得到很大的提升，各種資訊和知識從各處飛來，甚至很多是你從未想過聽過的，包括靈性世界。用開放的心態去了解學習，就是你得到提升的關鍵。



水瓶座

• 這段時間你的財運提升，有望升職加薪，最令你有感的是價值的體現，別人甚至自己終於看到你真正價值所在，從而由心而感到滿足和喜悅，就是你得到療癒的機會。

雙魚座

• 木星進入雙魚座，所以雙魚的人各方面都會有很好的提升和機會，可能會有新工作機會、搬遷到新國家、接手新項目等等，無論是什麼，相信你的直覺和選擇，好好享受吧！



以為將所有塑膠塞入回收箱就一了百了？咁就大錯特錯！其實，能夠放入回收箱的膠樽，只佔少數。諸如膠袋、樽蓋、膠桶、拖鞋、膠餐具、包裝膠盒都不能胡亂放入回收箱。這次就跟各位講解一下「塑膠材質回收辨識碼」，認識甚麼塑膠是可以、甚麼是不可以放入三色回收箱的「啡膠樽」的筒內！

我們平日使用的塑膠製品上，多數會有個循環箭頭的三角形，而且中間有數字、下面可能還有英文字母，它就是「塑膠材質回收辨識碼」。顧名思義，這個標誌就是讓人分辨該塑膠的構成材料，以方便回收。

塑膠分7類，而政府設於路邊的三色回收箱，現時只接收樽型塑膠，大多為1號、2號、5號和6號塑膠。



認識塑膠回收辨識碼

膠樽回收唔亂擺！

認住7大塑膠分類

常見產品

1號
聚對苯二甲酸乙二酯
(PET/PETE)



- 包含一般的飲品膠樽、食用油樽、膠杯等，通常為透明硬身的容器，樽底有一大凹入的圓點。



大家回收前
確認好分類，就要
做好回收膠樽「三部曲」，這兩類塑膠都可以被放入大部分回收箱。至於下述的3號至7號塑膠，由於目前路邊三色回收箱並不會處理這些非樽型塑膠，所以只可以帶到指定地點回收。

※正式介紹「辨識碼」前，再次提醒各位，源頭減廢最重要，而回收膠樽就要緊記「三部曲」：撕招紙、除樽蓋、沖乾淨。※

2號
高密度聚乙烯
(HDPE)



- 常用於個人護理用品的膠樽、洗潔精、洗衣液樽等，通常為實色硬身的容器，一般樽底中間及樽身有一條橫接口。



3號
聚氯乙烯
(PVC)



- 多製成工業用捆箱膜、雞蛋盒、調味罐、水管、書包和雨褸等。必須注意的是，此類別基本上不能回收，因為加熱以後會釋出毒物！



4號
低密度聚乙烯
(LDPE)



- 常見有紙巾袋、背心膠袋、「啪啪紙」和透明膠袋，帶有延伸及彈性。



5號
聚丙烯
(PP)



- 豆漿樽、透明或半透明餐盒、樽蓋、飲管、即棄餐具等，耐熱度較高（一般超過120°C）的容器。PP容器對摺後有明顯白痕，有回彈性，PP袋撕開後裂口清晰。



常見產品

- 益力多樽、餐具和杯麵碗等。容易斷裂，敲擊或掉落時聲音清脆。常見的發泡膠容器雖然同屬於這分類，但因為製作方式不同，回收需要分開處理。



6號
聚苯乙烯
(PS)



- 不屬於前述6類材質的塑膠容器如製作嬰兒奶瓶、運動水壺、水杯等的聚碳酸酯(PC)，以及餐飲店的冷飲杯、冰品杯、沙拉盒等的聚乳酸(PLA)，都歸屬於此類。另外，常見的鐳射唱片亦是。



7號
其他
(0)



其他塑膠回收點

分類好的乾淨塑膠可以交到民間自發的「不是垃圾站」，或是環保署轄下的8個「綠在區區」回收站以及22個「回收便利點」。當中發泡膠及生果網，也可以送到「迷失的寶藏」。但要記得：不可以將非樽型的塑膠放入政府的三色回收箱！



不是垃圾站



迷失的寶藏



綠在區區

大小女孩蓄勢待發!

公主主題 扮靚放題

世上的小女孩都希望成為公主，近年以打扮成動畫電影《Frozen》的 Elsa 和 Anna 最熱門，小女孩會幻想自己擁有強大魔法，可以拯救地球。近日，香港主題樂園逐漸開放，各位公主已經蠢蠢欲動！

事實上，除了 Elsa 公主之外，還有其他可以打扮的人物。不同的公主擁有不同的性格和特徵，家長可以根據小孩的特質而選擇角色，這樣既可以避免全部小朋友都是「複製人」，又可以打扮成獨一無二的卡通人物。

現在簡單介紹以下三位公主人物，協助各家長替小孩打扮，讓他們滿心歡喜的當一天小公主吧！



③ 《反斗奇兵》 Gabby Gabby

少有的反派角色，美麗又精緻，表面上可愛，內裏詭計多端。

變身貼士：
一件黃色波點的背心裙，束起兩條仔辮，加上兩個黃色髮夾，Gabby Gabby 已經成形了。（你睇，胡迪和寶貝都一眼認到佢！）

① 《小美人魚》 Ariel

堅強又有主見的美人魚公主，對海洋以外的世界充滿好奇，喜愛自由自在。

變身貼士：
tube-top 加上魚尾巴長裙，很多主題樂園商店有售。頭髮簡單放下擺在一邊，可以加上圖案髮夾（如海星/珍珠貝殼）。家長可以帶同吹氣泡泡，在拍照的時候使用，以增加美人魚在水底世界的感覺！



② 《海洋奇緣》 Moana

南太平洋的公主，勇敢堅強，敢於冒險。

變身貼士：
這是皮膚偏黑的小朋友最佳選擇，露肩加上草裙，配飾加上海洋之心頸鏈。髮型方面，可以預先將整個頭髮成幼辮子，大約維持三至四小時後拆解，便可以造成彎曲頭髮效果。



我們這個家

地區防火意識 誰來教育宣傳？

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。前幾期已跟大家介紹過「分區委員會」，以及「地區撲滅罪行委員會」，今期會再跟大家解釋一下什麼是「地區防火委員會」。

自 1998 年 3 月，全港 18 區已先後成立地區防火委員會，目的是推動、宣傳防火意識和教育區內居民防火安全的重要性。其職權包括：促成區內人士積極參與推廣防火安全及其他有關大廈安全的事宜；加強對防火安全及其他有關大廈安全問題的公眾教育和宣傳工作；與區議會及其他地方團體合辦宣傳活動；與各業主立案法團、互

助委員會和業主，合力推廣並協助舉行大廈防火演習。

地區防火委員會主席及非官方委員，由民政事務總署署長委任，而地區防火委員會的成員可以包括區議員、分區委員會成員、非官方委員和政府部門代表等等。目前全港各地區防火委員會成員約多達約 470 人。

嘉多一個餸 送暖到心中

「嘉餸」、「嘉餸」，貼地的名字有著親民的理念。「嘉餸」以性價比高的 \$25 兩餸飯為主，旨在服務街坊和弱勢社群。家常菜式新穎多變，每天均有二、三十多款供選擇，足以照顧男女老幼的口味，店方希望每位客人到來都有新鮮感。最近疫情下人人自危，他們聯同有心人向長者免費派發飯券。

負責人 Camay 和嘉嘉表示機緣之下，一位善長贊助 200 個飯盒予大坑東的長者，於是他們即日準備、派飯，事後都感到十分有意義。

事隔一天，再有街坊主動聯絡想贊助飯盒，但這次改為飯券，持票者在 30 日內都可於營業時間兌換飯盒。Camay 和嘉嘉表示，「做善事希望真正幫到、同滿足到有需要嘅人」。他們都覺得這樣的改變不但彈性高，其次十分實在，牽頭幫助更多基層公公婆婆。

加多少少餸，幫得幾多得幾多。

「嘉餸」鼓勵有心人親自出席親手派飯或飯券給公公婆婆，並希望有心人帶同子女派飯。因為這做法，不但可以讓老友記與善心人親身接觸，更是一個教育的機會，讓下一代明白食物的重要性，從而珍惜食物，並令他們明白到即使是一個飯盒，對於受助者而言已是十分重要。

嘉嘉表示除接觸孤獨長者以外，也遇過不少心酸事，「曾經有小朋友嚟買飯，佢問 \$25 蚊一個飯可唔可以平啲，因為佢一家四口，買四個飯就要 \$100，已經係佢嘅全日駛費；亦有人問過 \$25 蚊的兩餸飯，佢可唔可以只要一個餸，只計 \$20。」嘉嘉最終也樂於回應小小請求，「加多少少餸，幫得幾多得幾多。」每日來來往往的基層食客，令她感受到社會仍存在不少悲歌，等待香港人施予援手。

「嘉餸」致力服務街坊和弱勢社群。



嘉嘉

Camay

嘉嘉表示，「嘉餸」致力服務街坊和弱勢社群。

嘉嘉表示，「嘉餸」致力服務街坊和弱勢社群。

嘉嘉表示，「嘉餸」致力服務街坊和弱勢社群。

婆婆：「你個心地好靚呀！」
Camay 說，受助者每一個回應都是他們堅持行善的動力：「曾經有個婆婆同我講：『哎呀你好靚，你個心地好靚，你個心地好靚呀！』」。

嘉餸：「笑容令我哋想越做越好。」

其實，到嘉餸換取飯盒，就老友記而言亦何嘗不是生活的動力。不少長者都是常客，一日兩餐都光顧，甚至不怕路途遙遠與三五知己揀選菜式的過程不慢，談天說地「卻用上很多時間」。「同公公婆婆互

動，佢哋嘅反應，佢哋嘅笑容，就令我哋想越做越好，唔想辜負善心人的心意和期望。」
對內，Camay 和嘉嘉都希望盡力完善派飯流程、派發方式等，更計劃在嘉餸開業週年推出特別的驚喜菜式，與街坊同樂。現時飯券派發只限土瓜灣店，但大圍店將在五月開始有善長贊助、派發飯券。
故此，對外他們都希望可以集到更多善長仁翁或慈善團體除贊助飯券外，如果情況許可，也希望各界可捐助藥膏、口罩等生活必需品，令更多弱勢社群受惠。

將興趣變成事業是很多人的夢想，只有 26 歲的吳日朗 (Kelvin) 在大嶼山長沙開設咖啡店 (Coffee Bay Roastery)，把滑浪及咖啡兩種興趣同時融入了工作、生活與享受，開創了一番事業。

後生仔創業 家人鼎力支持

Kelvin：
望着沙灘，
放下煩惱。



陽光男孩 Kelvin 熱愛滑浪。

烘動長沙 衝浪的人沖咖啡

早在四、五年前開始，Kelvin 每逢夏天都會到長沙衝浪，不知不覺間愛上離島的大自然美景：有山有水，地方寧靜，恍如置身外國一樣。

除滑浪外，Kelvin 對咖啡也有濃厚的興趣，加上叔叔又對炒咖啡豆有研究，Kelvin 嘗試售賣咖啡豆。兩年前，他與家人一起從港島搬至塘福居住，半年後決定在長沙開店。

他表示，咖啡豆屬自家出品，由烘焙到沖煮也有特別程序，香濃味道在別處難求。他說：「希望大家可以在店裏一邊品嚐咖啡，一面望着沙灘，放下都市的煩惱。」

「一家人做生意， 我們學懂了溝通。」

Kelvin 創業獲舉家支持。咖啡店現由其父母及叔叔一起打理，每人負責不同崗位，例如健談的爸爸、媽媽面對客人，料理一流的叔叔主理廚房，而他則埋首研究咖啡及銷售工作。



落手落腳炒
豆煮咖啡。

他坦言：「一家人做生意難免會有意見不合。剛開始時有很多爭吵，但慢慢我們學懂了溝通，把各人工作角色分配好，就算是工作時有衝突或不愉快，都不會把情緒帶回家。」

另一方面，他覺得與家人一起做事其實有很多好處，例如以往父母只顧外出工作，見面少，現在相處時間多了，生活再沒有那麼緊張，彼此關係也好了。他還表示：「同家人一起做生意，

令我少了一份顧慮。」

「一起衝浪，漸漸成為好友。」

咖啡店雖然細小，但以衝浪為主題極具個性，吸引了一班志同道合者來捧場。店外一張長檯，就是以廢棄滑浪板改造而成的，其上掛了一幅同樣愛衝浪的本地藝術家畫作。落單位置，則擺放了衝浪板等飾物點綴。Kelvin 表示：「很多熟客也是衝浪者，他們除了來幫襯，也和我一起衝浪，漸漸便成了好友。」



顧客成為朋友。



牛牛都係老友。

慢活很快樂 我愛大自然

以往 Kelvin 在香港覺得生活節奏快，而且壓力大，直至他遇上大嶼山，一個可以令他「啱氣」及「慢活」的地方。這裏的居民非常熱情及純樸，沒有城市的包袱，生活也比較開心簡單。尤其一到滑浪季節，很多人到訪長沙，客人便成了他的朋友。

「牛也是大嶼山的居民。」

大嶼山除了自然景色，不得不提這裏的牛。他強調：「牠們很溫馴友善，每到日落就會出來吃草，遇到落雨打風，牠們會自然地走近咖啡店前避雨，就像鄰里一樣。」這令他領悟到動物也是島上的居民，大家要保護大自然，好好與牠們共處。



一杯與大自然融合的咖啡。



以滑浪為主的裝修佈置。



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

20, May 2021



做法：

1/ 茶樹菇略浸軟，然後切走末段帶泥部份，千祈唔好浸太耐，否則菇味會大減，五分鐘就可以。



2/ 烏雞切件先飛水，煲完個湯就會好清。



3/ 白苦瓜切件，連同烏雞、茶樹菇及薑片全部放入煲裡面，跟住加一公升水𠵼蓋。中火滾起後轉細火，煲半個鐘頭就可以，最後落鹽調味。

白苦瓜烏雞湯

滾埋茶樹菇方自賞

放假先至預埋你吖

近排公司有新 project，工作量以倍數增加，人手呢就梗係有得加啦。呢個時候個個都話有份工就要阿彌陀佛感謝菩薩，所以呻下都好似有罪咁，惟有默默咁做，日日朝八晚十成個人散晒，office 嘅氣氛又變到好緊張，睇怕大家壓力就嚟爆煲！次次同其他濕滯部門同事講完電話都爆晒粗，攸憎到連自己都覺得唔係好妥。

就趁週末滾個湯下下火，夏天當然係以滾湯為主，老火湯太聚火，而且煲幾個鐘頭湯，屋企嘅溫度將提升更多，呢個時候真係可免則免。我嘅滾湯公式好簡單，肉 + 瓜果蔬菜 + 乾嘅菇，滾過湯嘅肉同瓜果菜其實已經係一個餸，亦可以做湯飯。如果想個湯更香，落少少乾嘅香菇就得，姬松茸、牛肝菌、茶樹菇都可以，真係香到爆晒燈！

白苦瓜同普通苦瓜一樣有清熱解暑功效，最大分別係水分比較多，而且因為少咗葉綠素，所以食嘅時候係有咁苦嘍，甜度都會感覺高啲。話時話，我好掛住台灣蜂蜜白苦瓜汁呀！今次用咗烏雞，由於比較少油對夏天嘅腸胃都會好啲。半個鐘頭就飲得，湯水入口甘甜，飲完成個人舒服晒，下個禮拜繼續努力啦！大家加油呀！



材料：

烏雞半隻、白苦瓜一個、茶樹菇或其他香菇適量、薑幾片、水一公升





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。



早前幾期的古蹟古鄉就為大家介紹了新界一個具代表性的地區——龍躍頭，這個地區坐擁「五圍六村」，以傳統的圍村、廟宇以及祠堂為主要建築，孕育了數代居民。而在這個如斯傳統的區域，在龍山的口咀位置，竟然有一座西式的基督教教堂，到底當中有何因由？今期古蹟古鄉就帶大家一一探索！

座落「龍口」的西式教堂

崇謙堂

現時大家見到的崇謙堂為新堂，而在旁邊的一塊土地上，正是今次的目的地、1926年由教會領袖凌善元牧師、彭樂三、張和彬等人以及巴色差會倡議建造的教堂。

早在英國租借新界前，就已有客家人南遷定居於龍躍頭，當時寶安縣的巴色會（現崇真會）退休牧師凌啓蓮於1903年在「松凹塘」買地更僱用客家人建屋，閒時向他們傳福音。後來，崇拜教友人數眾多，這個社群慢慢形成一個為圍村內難得一見的基督教村落。教會於1927年興建堂會，借「松凹塘」之音，把教堂命名為「崇謙堂」，並在到1927年4月18日復活節期間舉行獻堂開幕，而其所在的村落則被叫作「崇謙堂村」。

1929年基督教香港崇真會自立，崇謙堂成為崇真總會其中一間堂會；而1951年，崇謙堂擴建堂所，建成兩層：上層為禮堂，樓下則闢為青年部、圖書室等；1983年，崇謙堂再一次擴建，在村口左側建造新堂，舊堂仍得以保留。



崇謙堂新堂。

崇謙堂鐘樓及十字架

早年教堂的基本組合，舊堂至今仍保留。



簡樸的西式建築風格。

崇謙堂

簡樸的西式建築風格配以圓拱形的窗戶。



因建設新的主堂，崇謙堂改稱崇謙樓。



〔古蹟的故事〕

崇謙堂擁有墳場？

在崇謙堂後方有著一個神秘的門樓，此地正是「乾德樓」。「乾德樓」為崇謙堂村另一已被評為一級歷史建築的建築物，它建於1910年，門上刻著「乾德門」，是教會的報道場所。

除此之外，崇謙堂是新界區唯一一間擁有墳場的教會，「崇謙堂教會墳場」位於村後松山，因彭樂三於1931年眼見政府嚴格管理墳地安葬事宜，於是向大埔理民府申請崇謙村後一幅佔地2萬多平方呎的山地闢置作為教會墳場，這個請求獲立法局批准，成為當地教友死後安息的地方。

乾德樓門樓

一級歷史建築、建於1910年的「乾德樓」。



〔古蹟資訊〕 崇謙堂

評級：三級歷史建築

地址：龍躍頭文物徑

開放時間：此乃私人物業，並不對外開放

〔溫馨提示〕

• 崇謙堂為私人地方，不對外開放，在外圍參觀時請保持安靜。

變臉，是源自中國川劇的藝術，其神奇之處在於演員能夠在短時間內變出多種不同的臉相，而這種絕技現已列為國家二級機密，須以「師帶徒」的方式口傳心授傳承。令人意想不到的，香港竟然有傳承這國寶級技藝的「團體」。他們是多項世界紀錄的保持者，亦是全港唯一變臉家族——韋氏家族。

表演二代半途學藝 勢創專屬「face ID」



她享受為變臉帶來不同的臉孔。



韋飛雄表示，父親當初只希望子女能夠多讀書。

變臉不變心 傳奇有傳人

「爸爸學習變臉取得不少成就，本來也沒有打算教給我們。」

韋氏變臉家族，一門三傑，當中最「響噹噹」的一位，就是有「國寶級變臉大師」之稱的韋瑞群。韋瑞群創下不少世界紀錄，但一仔一女是半途出家學師，並非從小跟從他學習自家本領。

變臉家族

家庭教育不包括傳技藝

是次受訪的，是韋氏家族中的女變臉師韋飛雄，她學習變臉原由屬機緣巧合。韋飛雄憶述，他們兩姐弟從小在離異家庭長大，縱然父親韋瑞群已是變臉大師，但起初並沒有打算把技藝傳下去，只希望子女能夠多讀書。

她表示，「爸爸學變臉取得不少成就，本來



參與世界表演藝術錦標賽，奪得金牌。



在海洋公園聖誕節活動表演。



台上一分鐘，台下十年功，表演者的辛酸只有自己知。



在上海學京劇獲結業證書。



韋氏變臉家族屢獲殊榮。

初出道曾失手 有感令爸爸「變無臉」

韋飛雄出道初時並非一帆風順，她提到最深刻的一次經歷，表示「當時是在爸爸引薦之下，到了廣西南寧的一個雜技團表演，當時帶了自己改好的一套服裝、臉譜到場，那是一個真正的舞台」。韋飛雄當時不熟悉新設的機關，經驗亦不足，在表演的時候到了第三張臉譜就不能變下去，當時呆站在台上。

事後，她躲在更衣室中嚎啕大哭，質疑自己：「當時我心想，學了這麼長的一段時間，但最後仍在爸爸面前，在其他演員面前失手，我還有資格繼續表演下去嗎？」



在尖沙嘴文化中心外帶領千人 粉絲支持發展周邊變臉。

「看到台下的爸爸表現得很開心、激動，彷彿一切都是相當值得。」

然而，這種質疑很快煙消雲散，她亦慢慢思索出問題所在。由於不想認輸，也不想再丟爸爸的臉，她很快便振作過來。後來深圳的一次表演中，韋飛雄順利完成一次演出，她說「看到台下的爸爸表現得很開心、激動，彷彿一切都相當值得。」

為電影《畫皮》
首映禮表演。



父女到台灣
文化交流。

也沒有打算教給我們。到我們長大後，爸爸就覺得好像沒有甚麼可以傳給子女，加上當時他其實知道我自小就很喜歡表演，就是因為這種想法，父親就將韋飛雄交托給他自小學習京劇時的師姐，輾轉之下韋飛雄到上海戲曲學校學習京劇。

「因為我是一張白紙，而且年紀不少，不可以學太多翻打。」

提及上海戲曲學校初嘗京劇的經歷，韋飛雄表示身為插班生的自己，與班上一群自幼接觸京劇的同學相比，實力始終有一段距離。對於當時的辛酸，韋飛雄笑言「最大的困難是早起，因為早課就是清晨六時正」。而因為韋飛雄是插班生，校方特意安排一位老師教導京劇《霸王別姬》裡面的舞劍部分。「因為我是一張白紙，而且年紀不少，不可以學太多翻打，自己亦沒有基

本功，只可以通過舞劍學到舞臺身段動作」，韋飛雄這樣說。

如是者，在數個月的時間內，韋飛雄就學習京劇《霸王別姬》以及一段崑曲作為她的畢業作品。她表示，當時特別期待父親能夠到場觀看她的畢業作品，奈何事與願違。

韋氏創新

融京劇身段服飾入川劇

離開上海前，韋飛雄特意訂購了一套京劇服飾，一心想將京劇的動作身段以及服飾，融入到川劇變臉當中，這正是韋氏變臉的創新元素。回到香港後，韋飛雄猶記得當時爸爸對她的評價，「爸爸當時說我武術底子不足，雖然身段有變好，但變臉講求的『快、狠』仍然不足，所以希望我學好把子功（註：武戲場面中的技巧套路，屬演員基本功）」。

就這樣，「初生之犢」正式踏上表演之路。

父女赴台表演 創 102 張雙人變臉紀錄

經歷多次舞台表演的洗禮，韋飛雄已經成為獨當一面的變臉師。平常進行不少商演之餘，亦有到學校分享成長經歷。最令她感動的是，有一次得到台灣電視台邀請，父女兩人一同表演。是次的表演並不平常，而是要挑戰一個紀錄。

韋飛雄說，「當時電視台錄影節目要一氣呵成，而我和爸爸從來都未試過要變過百張的臉，爸爸要變 70 張，光是面譜裝身就用了三個小時，而我就要變 32 張，對我而言也是一大難題」。由於 70 張的面譜就意味着呼吸相當困難，韋飛雄十分擔心爸爸的身體，幸好最後順利完成，父女兩人創下 102 張雙人變臉的紀錄。

展現中華文化 獲世界級錦標賽金獎

對韋飛雄來說，父親集川劇技藝、京劇身段以及各種武術、氣功於一身，是一個相當「絕」的存在。要令父親以她為榮，是韋飛雄的奮鬥目標。

韋飛雄自出演以來不斷嘗試創新，如在音樂節拍上入手，專門選擇一些較柔和的音樂，從頭段營造柔和的感覺、中段配以西方音樂，尾段就

用上急速的中樂營造反差；而在表演方面，她亦因應不同表演加入魔術的元素。

早在 2019 年，她參與了美國第 23 屆的世界表演藝術錦標賽，首次以變臉表演作為參賽項目。在合共 75,000 名表演者當中，勇奪 Variety 組別的金獎，向世界展現中華文化。

奪取世界性的獎項固然令韋飛雄興奮不已，

「我享受觀眾的掌聲，也享受為變臉帶來不同的臉孔。」

但真正令她感動的是獲父親的認同。她猶記得「曾經做過一次海洋公園聖誕節的商演，那次是既有變臉也有變走衣服，當時我是邀請了爸爸來到現場觀看。」而意想不到的，韋瑞群在表演結束後竟然不知所蹤，事後韋飛雄得知「當時爸爸太過感動，要躲到一旁哭。他沒有想到我做了一些超越了他的事」。

小知識

體溫較高易惹蚊

每次在戶外，點解小朋友總是比爸爸媽媽更容易被蚊叮，難道真係幼兒皮光肉滑好味啲？當然唔係，其實最惹蚊叮咬的狀況有三種，分別是體溫高、乳酸氣味高、酸性體質高的人。小童原本的身體溫度較成人高，再加上新陳代謝快，容易流汗，自然成為蚊子叮咬的目標。

小心蚊子傳播的常見疾病

登革熱 腦炎 瘧疾 寨卡病毒感染症

小錦囊

買蚊怕水留意 DEET 濃度

家長選擇蚊怕水，記得要認明含有 DEET 成份的。DEET 全名為 diethyltoluamide，又叫待乙妥、敵避、避蚊胺，是目前醫學界公認的最有效的防蚊配方。但是，DEET 同樣備受爭議，原因是被認為不天然。不過，在使用上要注意小童年齡和使用濃度，就比較安全。

家長選擇蚊怕水時要注意 DEET 的濃度：兒童：10-30%；小於 13 歲：< 10%；2 個月以下嬰幼兒禁用。



另外，蚊怕貼正確用法是，貼在衣領、袖口或褲腳上，盡量貼近沒有衣服遮蓋的身體部位。



4 大防蚊措施 惡蚊遠離小童

清理家居死水

清除任何惡蚊可能滋生的地點，例如：盆栽、水桶、垃圾桶、雪櫃底、或是排水渠等會囤積死水的地方。



勿著惹蚊衫褲

若長時間在戶外活動時，應該替小童穿上淺色長袖的衣服。要避色著上花花綠綠圖案的衣服，因為非常容易吸引昆蟲。家長亦可以在小童衣服上噴上蚊怕水，增強保護效果。



室內設防蚊裝置

如果家居靠近山邊，經常有惡蚊拜訪，建議在室內裝置紗門、紗窗、掛蚊帳或者使用捕蚊燈，減少室內的蚊患。

避開惡蚊活躍時間

惡蚊最活躍的時間主要是清晨和傍晚時份，盡量減少小童此段時間的戶外活動。

踏入炎夏，惹蚊一族就最可怕！而家長們見到摯愛的小孩臉上、身上都遍佈被蚊叮的小紅點，更是非常心疼。除了在戶外要搽蚊怕水之外，還有什麼方法可以讓小朋友脫離被蚊咬的命運，以下的防蚊方法以及天然止癢步驟，家長一定要識！

做好防蚊 + 學識止癢

小朋友唔怕比較叮！

6 個止癢法 唔再搵到出血

小朋友被蚊叮咬後，皮膚自然會又癢又痕，就不其然狂撓，撓到皮破血流。家長發現搽了止癢藥膏都是沒什麼效果的話，建議可以試試以下非藥物的處理方式。



① 用番梘在紅腫處塗抹，原理是以番梘的脂肪酸，在鈉鹽水解後和蟻酸中和，達到止癢效果。

② 塗抹氨水，即是阿摩尼亞，原理與前項相同。



③ 塗抹檸檬汁，檸檬酸具有止癢、緩解患部的作用。



④ 輕抹鹽巴或鹽水，利用鹽巴的滲透壓來排出蚊子的毒液。



⑤ 用蘆薈葉汁液塗抹患處，利用蘆薈素來中和毒素。



⑥ 貼藥水膠布，阻絕空氣，促進局部血液循環達到止癢。

