

看得見的人情味

HoMemory

02
03

我家・焦點

新界北 2025 發展
新田落馬洲發圍

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

無緣不歡

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

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



工程申前期撥款 有望 2025 年展開

新田／落馬洲發展 新界北發展 新田／落馬洲發展

皇崗口岸正如火如荼重建，後年落成後將實施「一地兩檢」。另一邊廂，政府本月初宣佈推進新界北發展計劃，在現時主要為棕地的新田興建住宅新社區，預計可提供約 31,000 個單位，發展成容納逾八萬人的新發展區，屆時並預計有北環線的新田站接駁。工程現正在立法會申請前期撥款，有望在 2025 年展開。



新田／落馬洲發展樞紐，毗鄰落馬洲管制站。

新皇崗口岸

落馬洲管制站

擬建新田站

政府宣佈推進新界北發展，率先規劃新田／落馬洲發展樞紐。

33 公頃住宅地 容納約 8.4 萬人

根據政府提供立法會的最新文件顯示，政府將在靠近古洞新發展區的新田／落馬洲發展樞紐，整體規劃涵蓋總面積約 320 公頃土地，當中包括現時主要為棕地作業的逾 80 公頃土地。

發展局指出，該發展樞紐預計有約 33 公頃土地作住宅用途，以容納約 8.4 萬名居民，同時亦會有 57 公頃作創新科技、商業及娛樂等經濟用途，料可創造約 6.4 萬個就業機會。同時該區亦會有預留地方作市鎮公園及鄉村綠化原地，供市民體驗農業。

2032 年遷入首批約 1000 居民

該局將向立法會財委會就勘查研究及工程設計申請約 7.9 億港元撥款，料於今年下半年委託顧問公司進行研究，預期 2025 年動工，並於 2032 年遷入首批約 1,000 名居民；其餘人口的入伙和就業安排，料與擬於

2034 年投入運作的北環線及新田站作配合。

同時，正在重建的皇崗口岸將於後年落成時會改作「一地兩檢」安排，屆時落馬洲管制站中約 20 多公頃的土地，將會釋放作發展，其用途將一併納入新田／落馬洲發展樞紐的研究當中。

劉國勳促縮短研究時間

民建聯立法會議員劉國勳向《我家》表示，過往對新界北至少進行了兩次研究，現時仍繼續進行為期 36 個月的第三次研究。他批評政府對新界北發展流於不斷研究，花太長時間並不理想，促請當局縮短研究時間，提高發展效率。

因此他建議設立專責組織以加快規劃及發展新界北，並利用位處「北部經濟帶」和「東部知識及科技走廊」交匯的地理優勢，將新界北打造成港深創新科技及高端教育為主的新核心發展區，並以管制站為中心發展新市鎮，而非繼續任由口岸管制站地點一片荒

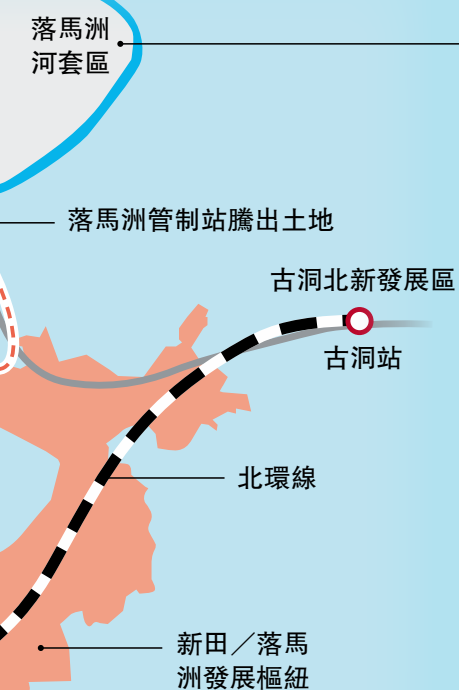
蕪，欠缺發展，導致本港住屋、經濟及社區用地供求嚴重失衡。

「港深創科園」計劃供 25 萬職

劉國勳續指，該區預計 2032 年就有居民遷入，北環線卻擬於 2034 年才落成，故此憂居民入伙之初就面臨交通配套不足問題。因此，他促請加快落實北環線古洞外的其他車站選址，並將北環綫延伸至各個管制站。例如香園圍邊境管制站及皇崗口岸，並研究將香港的鐵路接駁至深圳灣口岸，方便兩地交流。

新界北新發展區除新田／落馬洲發展樞紐，亦包括新界北新市鎮（即坪輦、打鼓嶺及皇后山一帶）及文錦渡物流走廊，發展局將同時向財委會申請約二億港元撥款作工程研究。發展局局長黃偉綸早前表示，整個新界北發展區總容納人口可達 35 萬人，連同落馬洲河套區的「港深創新及科技園」，總提供約 25 萬個就業機會，在 2030 後，將會是本港非常重要的地方。

新田／落馬洲 發展樞紐位置圖



連同落馬洲河套區，新界北發展將提供約 25 萬個就業機會。
(概念圖)

新界北發展將緊接古洞新發展區進行。(概念圖)



新界北發展將收回所需的
部分私人土地。



過去市民到落馬洲多只為過境，
未來將成為新社區。



行政長官林鄭月娥早前
考察河套區。



劉國勳促從速以口岸經
濟帶動新界北發展。

齋研究欠發展 邊境地帶蹉跎歲月

日前立法會討論一項以口岸經濟帶動新界北發展的無約束力議案。動議的立法會議員劉國勳批評政府在邊境口岸地帶的發展上一直蹉跎歲月，建議成立一個專責部門處理新界北發展。

劉國勳本月 13 日在立法會會議上表示，新界北與深圳接壤，設有多個出入境管制站，一河之隔的福田及羅湖近年發展迅速，惟反觀港方的新界北發展長期被擱置，且一直停留在研究階段。

他批評政府蹉跎歲月，因此建議成立一個專責部門處理新界北發展計劃，加快規劃及發展該地段，並與深圳及粵港澳大灣區其他城市合作，協助新界北地區轉型。

新皇崗口岸料後年落成 便利實踐一小時生活圈

內地皇崗口岸重建工程正在進行，預計後年底可落成。根據內地方面介紹，這個新超級口岸四通八達連接大灣區交通，將與港方合作採用 24 小時「一地兩檢」通關模式，屆時出入境再毋須「皇巴士」跨境接載。

內地銳意將新皇崗口岸打造成大灣區交通樞紐，港人過關到內地後，除可於口岸外乘坐

深圳地鐵 7 號線外，亦正規劃興建地鐵 20 號快線連接，交通運輸亦接駁深廣中軸城際線、穗莞深城際線。

當未來本港港鐵北環線接駁到皇崗口岸，過境將更為容易。市民並可透過交通網，方便快捷到達深、莞、穗、中山、珠海等城市，實踐大灣區一小時生活圈。

新皇崗口岸料 2023 年底落成。



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。

執隔離「走佬」袋 都要揀好 Package

最近東南亞、台灣等鄰近地區爆發新一輪新冠肺炎疫情，而變種病毒亦殺入本港社區，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！

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 歲婦人邊玩手机邊充電，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，除了切忌邊玩手机邊充電，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：「有没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。

（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。



【桑椹杞子糯米粥】

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，腰膝酸軟，鬚髮早白及腸燥便秘等。

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」。

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於呼吸上，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。



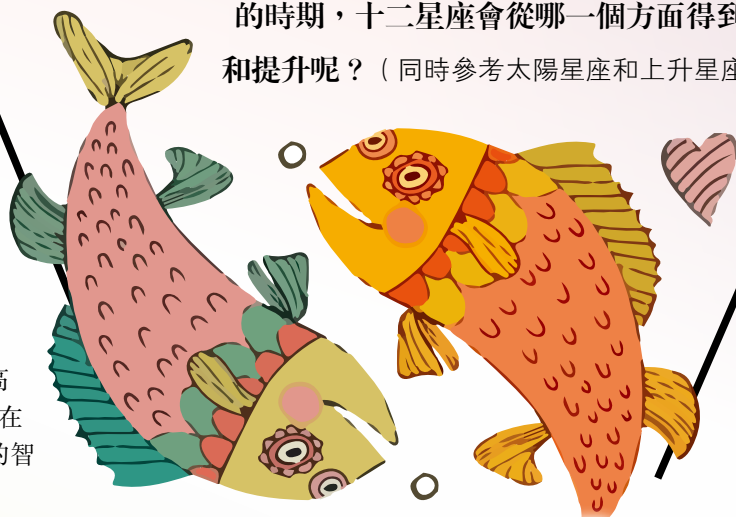
獅子座

• 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

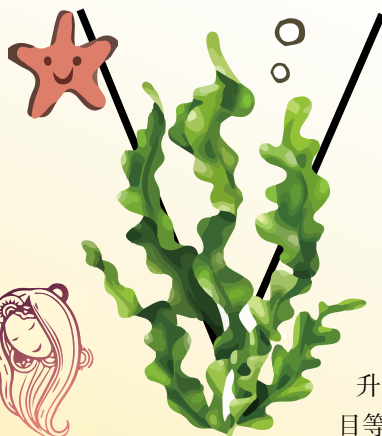
• 這段時間你會有談婚論嫁的機會，或遇到適合長期穩定發展的心儀對象。你或會遇到貴人成為你的合作伙伴。總之，做好要與他人合作共贏的準備，就是你進步的好機會。

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。

認住 7 大塑膠分類

1 號
聚對苯二甲
酸乙二醇酯
(PET/PETE)



常見產品

- 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의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！



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)



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℃）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。



- 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
(O)



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！



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，很多主題公園商店有售。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。



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！）



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。

食店召集義工向長者派飯券

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。

社區有情

我家
HoMemory

Text、Photo：米雪子 Design：Elsa

20, May 2021

「嘉餸」致力服務街坊和弱勢社群。

嘉嘉

Camay

每製作一個飯盒，就捐出兩個飯盒予有需要人士。

嘉餸與街坊、善長、義工合作，為有需要人士提供幫助。

小店營運，嘉餸與街坊、善長、義工合作，為有需要人士提供幫助。

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」。「同公公婆婆互合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。」

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

研究顯示，本港近三成長者因為體能變差、缺乏朋輩支持、空間設施不足等原因，並無運動習慣。為推動長者建立健步行習慣、共同建立年齡友善的社區，反應熱烈的「躍動觀塘健步行」，已發展為「躍動香港健步行」。

設計 12 路線 推動恒常運動



大埔區健步地圖製作精美。

主辦方：
令佢哋重新認識
自己嘅社區。



健步如Play 長者行社區不交行貨

自 2019 暑期開始，由香港賽馬會慈善信託基金捐助及策劃、基督教家庭服務中心主辦，同時得到多區社區中心及非牟利團體支持，帶長者設計並參與社區步行路線。

跨 10 區涵蓋 100 主題地標

基督教家庭服務中心項目主任發仔首先表示，長者習慣「有目的地步行」，只是點對點的出行方式。他說，「躍動行」圍繞「健步」、「社區導賞」及「長者友善」三大元素。

發仔續指出，健步行旨在令長者注意正確步行姿勢、心肺功能嘅轉變，而社區導賞會透過設計精美嘅路線地圖吸引老友記，「令佢哋重新認識自己嘅社區」。至於友善路線，就是期望藉真實體會，向區議會反映社區無障礙設施的不足。

12 條長者友善步行路線，就是由久居社區而不便於行的長者，聯同 iDiscover 組成的「路線聚焦小組」精心設計，內容橫跨多達 10 區，涵蓋超

過 100 個主題地標。培訓出的 41 位「50+ 步行大使」，則協助設立路線上的休息區、籌劃導賞及評估可行性。

其中一名健步大使 Abby，幾乎所有地區的路線都有參與，特別是大埔區。她在機緣下留意到招募訊息，「嘩！見到又要 Body Check，又有體



發仔與 Abby 帶領長者一起設計路線。

能測試，又唔可以遲到，咁嚴格咁有挑戰性就參加咗」，經過為期五星期訓練，學會帶組技巧和急救知識等。

義工一度擔心未能「埋堆」

12 條健步行路線，會令參加者重新認識身處的社區。Abby 表示，很多事如非親身經歷都未能有深刻感受。她曾擔心未能打入長者的圈子，不料他們的熱情令她感到放鬆，不多時已有講有笑。她直言有別其他一次性義工經驗，這活動能與長者建立更深的連繫，並會牽掛認識的老友記，將每次活動當成朋友聚會。

Abby 憶述，有次起行前，一位大埔區的老友記說：「你今日行啲乜呀？我係度幾十年嘅喇，講得出我都識既！」後來，步行至綠匯學院附近公園時，該名老友記一臉驚奇表示：「哎喲，呢度有個咁靚嘅地方，而我不知道可以做運動。」就如一個天真爛漫的小朋友。

更多足跡，睇更多大埔「築」跡！



堅過石堅令人心軟 拐杖老友記准同行

活動之中，有一位長者為兩次癌症康復者，中心考慮其健康狀況一度婉拒申請，但該長者撐著拐杖堅持出席。Abby 稱自己較「心軟」：「佢好希望自己可以好番、好珍惜自己嘅生命，醫生叫佢做 10 次嘅佢做 20 次。我都好慶幸第一次有拒絕佢，佢堅毅嘅心態令我好深刻同佩服」。

Abby 自己也建立了健步行的習慣，行過一圈才發現原來自己對居住的社區了解甚少，笑言自己其實與健步行的長者一樣「我行過喇」：「咁我自己就住咗東涌十幾年，但原來有好多地方都唔識」，因此更希望將健步行這個概念帶進自己居住的社區。



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

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，跟住加一公升水𦵓蓋。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

放假先至預埋你㗎

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㗎，甜度都會感覺高㗎。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㗎。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。

「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。

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。



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。



Elsa 5.2021

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。

她享受為變臉帶來不同的臉孔。

表演二代半途學藝 勢創專屬「face ID」

變臉不變心 傳奇有傳人

韋飛雄表示，父親當初只希望子女能夠多讀書。

「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承下去，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？」

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。

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，



在尖沙嘴文化中心外帶領千人



粉絲支持發展周邊產品。

「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。」

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。

「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。



做好防蚊 + 學識止痕

小朋友唔怕比較叮！

6 個止痕法 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，達到止痕效果。

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。



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。