

我家

HoMemory

14~15
封面故事

一代持碑為懷

一代



看得見的人情味

02~03

我家·焦點

錦田南起公屋

配套卻係joke?

04

醫·家

降溫唔一定靠冷氣!

佛系消暑環保涼心

06

心靈之旅

水星又逆行

五大星座要留神

07

無綠不歡

回收新玩法

蠔殼搖身變蠔礁



其中一幅私人土地是農地圍園。



錦上路站旁的凹頭第一期土地，將興建私人住宅。

錦田南變天如箭在弦，過往只作為轉車站的錦上路站，旁邊的私人住宅項目，正全速興建。此外，政府日前公布收回鄰近錦上路站約逾 12 公頃土地，興建逾 8,000 個公營房屋單位，首批人口預計最早 2026 年遷入。有地區人士批評，未來該區公私營項目共增加逾三萬人口，勢令屯馬線更為迫爆，政府卻一直從未交代社區及交通配套。

錦田南規劃



錦上路站第一期私人住宅樓花，預計今年開售。



梁志祥 (中) 批評錦田南欠缺規劃及社區配套。

早在三個月前，運房局根據《收回土地條例》及《道路（工程、使用及補償）條例》於元朗錦田南張貼收回土地公告，指政府將於本月 5 日正式收回涉及面積約 12.3 公頃共 108 幅私人土地，收回用地將用以興建約 8,100 個公營房屋單位。該公營房屋發展的工地平整前期工程，亦於今年初獲財委會通過撥款展開。

擬建 8100 伙單位 料 2026 起入住

根據運房局的文件顯示，待發展成公營房屋的土地將整合為三幅用地。三幅用地均位於近錦上路港鐵站的兩邊出口，聯同旁邊另一幅土地將興建共 21 幢樓宇，合共約 8,100 個房屋單位，同時亦預計會興建兩間小學、安老院舍及地區康健中心等社區設施，如工程進展順利首批公營房屋住戶可於 2026 至 2027 年入伙，暫未知公屋、居屋或綠置居的分佈。

除了公營房屋，錦上路站西南方的凹頭私人住宅第一期大型項目地盤，早於 2017 年經投標賣予發展商，預計興建共七座樓高約 17 層約 2,200 伙單位，料分兩期

推出，第一期涉 1,520 伙，第二期約 680 伙連 43 萬平方呎商場，預計於 2022 或 2023 年度取得入伙紙。

發展商曾預告將在今年下半年推出項目，換句話說，將比公營房屋更早遷入社區，成為該社區首個樓盤。

梁志祥促請落實擴闊錦上路

《我家》記者日前於收回土地前到錦上路站一帶視察，附近不少地方正在進行工程，該私人住宅地盤早於一月已圍起，現時正進行前期工程，仍未見打樁及任何建築雛形。至於各公營房屋地盤因仍未收地，現時其中一幅仍為農地及圍園，其餘則為車場、寮屋及村屋。

早前於財會撥款投下反對票、民建聯立法會議員梁志祥向《我家》批評有關方面，指出運房局至今仍未交代整個錦田南的整套配套計劃，只着重公佈公營房屋的數目，但包括停車場、市政街市及救護站等公共設施的詳情通通欠奉，因此他擔心撥款通過後日後難以追數，故投下反對票。

梁志祥直言若規劃欠周詳，將難以照顧新增人口帶

來的交通、就業及社區配套。因此他促請有關部門落實擴闊錦上路，並開闢新道路配合發展。

失去家園居民向周浩鼎求助

另一名同樣投下反對票的民建聯立法會議員周浩鼎表示，早前接獲受收地影響的居民失去家園求助，惟政府一直未交代他們之後的安置問題，有受影響人士仍未知能否獲編配公屋，令居民前路茫茫。

他提到，政府早於 2014 年進行土地研究，但竟無將錦田南定義為新市鎮發展，因此既會影響賠償居民的安排，亦會影響規劃，對現有錦田居民造成壞影響。



《我家》 航拍睇錦田南發展

擬建公營房屋用地

只知起公屋 配套卻係joke?

錦田南部分私人土地將被收回，以發展公營房屋。



居民憂錦上路交通負荷加重。

政府被指僅公布住宅量 未交代全盤計劃

屯馬全綫 本月 27 日通車

屯馬綫將於本月 27 日全綫開通。該綫全長 56 公里，由屯門、錦上路經紅磡到馬鞍山共有 27 個車站。機電工程署表示，已向港鐵公司確認屯馬綫建設，達到安全和良好狀態，可投入服務。

港鐵指出，綫內同日開通的新車站包括宋皇臺及土瓜灣站。而目前何文田和紅磡站的新月台亦會同步啓用，早晚繁忙時間分別約三分鐘及三分半鐘一班車，而非繁忙時間則五分半鐘至七分半鐘一班車。

運房局表示，乘客可乘屯馬線由烏溪沙直達屯門，沿途設六個轉綫站。屯馬綫通車後，將打通新界東西，由大圍至宋皇臺及土瓜灣，只需 15 分鐘，由元朗至宋皇臺及土瓜灣，則要 30 分鐘，按港鐵公司估計，屯馬全綫開通後，目前東鐵綫在早上繁忙時段的高峯客流量將得以紓緩，預計幅度為約 18%。



港鐵於錦上路旁經營私營市集，旨在帶動人流。

錦上路站 將擴成北環綫轉車站

現時錦上路港鐵站附近除主要有屯馬綫車廠外，主要作為八鄉及錦田的交通轉乘站，而港鐵在車站旁的空地自 2008 年起設有跳蚤市場，該私營市集只在星期六、日及公眾假期營業，目的是帶動車站附近人流。

去年底，政府才公布落實北環綫，稱會展開北環綫的詳細規劃及設計工作。新綫將分兩期推展，首期只興建東鐵綫古洞站，而第二期將興建一條 10.7 公里長的連接鐵路，即北環綫主綫，並於新田、牛潭尾及凹頭增設三個中途站。但現時仍未敲定建站地點，亦未有確實落成時間。

惟事實上北環綫早於《鐵路發展策略 2014》提出興建，上月中工聯會立法會議員麥美娟在立法會大會上激動批評，北環綫已規劃接近 30 年，至今仍未落實顯然是本港發展「龜速」的又一例證，往往令鐵路基建追不上新社區發展。

近日天氣熱辣辣，更一度錄得 36.1°C 高溫，破了歷來五月最高氣溫紀錄。一眾怕熱的「冷氣星人」早早要留在室內長開冷氣避暑，但亦有「無冷氣黨」熱烈討論佛系消暑大法，到底怎樣靠一把「廢青風扇」做到既減碳又降溫？

本港今年未到暑假，已持續多日錄得酷熱天氣，天文台前台長林超英在其 Facebook 專頁解釋，對上一次錄得五月高溫已是 1963 年的 35.5°C，當年大旱，需要供水，而今年自春天至今也是極其乾旱，五月高溫是「破紀錄地破紀錄」。他又指今年香港持續日間吹南偏東風，與以往風向不一樣，高溫破紀錄與氣候變化有關。

超英入睡全賴「溫柔氣流」

林超英出名愛環保減碳，炎炎夏日仍能堅持不開冷氣，他向網友表示自己睡覺時以 15 厘米直徑 USB 風扇製造涼風，「在溫柔的氣流中入睡」，更說其風扇風力很低，有一、兩米距離，不用怕會正面吹到頭，既慳電又舒適。

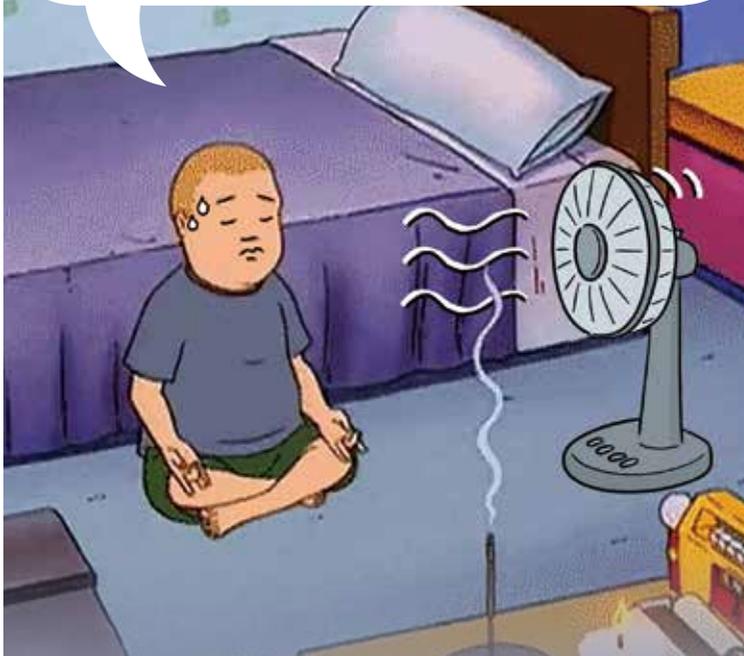
一眾網友好奇不已，紛紛討論不靠冷氣的消暑大法，有網民表示會在睡前淋浴及用竹蓆降溫，亦有人吹風扇前先滴兩滴白花油，有網友則表示睡前先開 15 至 20 分鐘冷氣，然後改吹風扇入睡，慢慢習慣。

林超英多年來不開冷氣，消暑法實是其 USB 風扇。(林超英網誌圖片)



佛系消暑 環保涼心

降溫唔一定靠冷氣！



環保消暑七招

- 日間落窗簾**
· 使用窗簾、百葉簾或隔熱貼，防止陽光照入屋，令室內升溫。
- 開蚊帳睡覺**
· 在睡床加設蚊帳，可以穩定周圍溫度，再在蚊帳內加 USB 風扇，製造涼風幫助氣流循環。
- 風扇向外吹**
· 當室內比室外涼快，將直徑較大的 USB 風扇放在窗口向室外吹，可以幫助排熱，令室內不致悶熱。而房間內中間位置則可放一把循環扇，將入屋氣流拉扯到房內。
- 窗邊種藤類**
· 植物能排出水分，有助降低周邊溫度，且有助人平靜情緒。
- 坐蓆皆竹蓆**
· 竹蓆比不透風的布料更能幫助散熱。
- 用冷水泡脚**
· 冷水可促進腳部皮膚表層血液流動，幫助汗水從腳部流出，減少全身整體流汗。
- 瑜伽或冥想**
· 熱到燥底時，嘗試放空一下，心靜自然涼！

穿耳洞惹禍 染惡菌可致癱



漂亮耳飾眾多，貪靚的人如何抗拒？不少女生從小便穿耳洞，但傷口感染可大可小，稍有不慎或感染金黃葡萄球菌，嚴重者更會有癱瘓風險。

珠海一名 19 歲女大學生，近日穿耳洞後左耳傷口流膿。她以為是小事，所以一直沒有好好處理，怎料左耳垂反覆出現組織液滲漏長達三個月。

之後，該女生左臀、左腿異常疼痛，病情惡化後甚至無法走路，到醫院骨科求醫後，醫生檢查發現原來其耳洞傷口感染金黃葡萄球菌，以致出現關節膿腫。

金黃葡萄球菌是人體發炎或化膿感染中最常見的一種細菌，感染部位會出現紅腫、觸痛或流膿。嚴重者可引致敗血症、肺炎或壞死性筋膜炎等。該女生的主診醫生表示，穿耳洞屬侵入性行為，如有不慎或造成相關感染，因此切勿掉以輕心，須注意衛生。

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。



胎毒唔係毒 總之唔舒服



「胎毒」，其實只是中醫給予的名詞，西醫中並沒有存在這項說法。它是指女性懷孕後，身體因荷爾蒙改變所造成的生理變化。

這些毒素於母體內會衍生不同的身體問題，如失眠、便秘、高血壓和血糖、甲狀腺功能亢進症等等，更甚會因情緒波動引起產前抑鬱。

當這些因荷爾蒙變化而產生的毒素，經過臍帶進入胎盤，或會影響胎兒的腦部發育及腦神經發展，從而引伸出嬰兒患上自閉症機率的問題。

【清胎毒錦囊】

清除根據

· 胎毒一般需要在懷孕 28 週後著手清除，因為這正正是胎兒神經腦膜活躍發展的時期，所以在處理胎毒的時機要把握得好。

調理方法

· 坊間普遍以白蓮鬚為清除胎毒食譜的主要藥材。白蓮鬚有清心除煩、定驚之功用，更有助調理內分泌。然而白蓮鬚雖性平，但由於每人體質不同，並非適合每位孕婦服用。
· 懷孕期間應保持平穩愉快的心情、定時作息、均衡攝取蔬菜水果外，適當持續的運動，亦有助於大腦分泌腦內啡，達到心情愉快的效果。

注意事項

· 建議服用任何藥性食品前，先徵詢醫生的專業意見，以免不適。

豐儉由人.以客為尊



金星 殯儀服務

Venus Funeral Service

祖輩香港殯儀業紮根多年

盡表逝者心願 尊敬悼念之情

承辦中西殯儀

一站式
服務

由專人親到
跟進流程

價錢
統一

由諮詢到出殯
統一價格

各式
花籃

承辦
中西花籃

代辦
手續

省卻瑣碎
繁複手續



特設網上直播儀式及殯儀攝影服務
疫情下讓海外親友送別故人



聯絡專業服務團隊  93810003



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。

靜觀與禪修

由於純粹「靜觀」不帶有宗教色彩，西方社會更進一步衍生靜觀減壓課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction)，協助城市人以靜觀處理壓力、疾病、事業、個人成長等範疇，幾十年來被企業、學校、醫療、監獄等機構廣泛採用。



不過，「靜觀」因為沒有涉及智慧和道德作為框架，只能令人減壓放鬆，卻未能幫助人解苦離苦。在佛家角度，禪修在這方面正好大派用場。

減壓放鬆 VS 解苦離苦

禪修有許多不同方法。都能幫助我們平靜下來，這卻不是佛教禪修的最終目標。禪修藉由專注在呼吸上讓心安靜下來，然後進入以下兩種不同的佛教禪修：觀照與寂止。

觀照禪修 (毘婆舍那/Vipassana)

通常稱為分析禪修，利用推理一步步讓心理狀態往正向走，例如培養慈愛心，或者用推理分析外在狀況，從而獲得正確的認識，例如無常。

寂止禪修 (奢摩他/Samatha)

利用覺察、注意與專心，讓心不散亂地專注在外在物體或想像的心理形相上。

作者：Depp & Hebe

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。

Hebe，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。



普通受災區：

水星又逆行 五大星座 要留神

重災區：

雙子座

• 水星逆行到雙子座的命宮，首先要警惕生活中各個方面的混亂情況，尤其是約錯時間、被放飛機、工作內容反覆修改、交通受阻、電子設備故障等……溝通是最需要注意的地方，小心詞不達意，引起不必要的爭執。

處女座

• 水星逆行在你的星盤天頂位置，這段期間，處女座在職場中會經歷較大變化和考驗，可能有些項目會停滯不前、或中途生變，甚至令你失去信心，覺得方向不明確。如果覺得煩躁壓力大，不妨先讓自己放個假，放空一陣。

白羊座

• 水星逆行期間，白羊座們會覺得溝通成本特別高、工作效率極低。一定一定要隨手 save 正在做的工作，以防電子設備故障。這段時間不適合簽合同，不適合作重大投資決定，因為生活的混亂令你們頭腦也一團糟。

天秤座

• 這段時間天秤座可能會遇上外出行程延誤，尤其是要出國、留學、移民的朋友，更要小心提交材料出現錯漏，需要補交，預足時間去準備。如工作經常需要和海外人士溝通，要注意檢查通訊方面問題，以免錯漏。

水瓶座

• 水瓶座在這段時間會遇到前任回頭的狀況，或自己回想到往事久久不能忘懷，主動撩撥前任。你需要考慮清楚，自己究竟是真的還愛他/她還是因為不甘心、不想寂寞？回想你們當初分手的原因，不要再一次跳進火坑！

• 算是受災比較輕的星座，只要注意健康和情緒的問題就能夠安然度過這次水逆。關於健康問題，要小心失眠、心緒不寧的問題。關於情緒，要注意不要容易受到別人的煽動，不要太在意別人的講法就可以了。

獅子座

• 今次水星逆行落在獅子座的人際關係宮位，可能會有舊朋友、舊同事重新出現在你的生活中，回憶從前的時光。無論是好時光還是不想回憶的過去，都應感謝過去的經歷，讓你成長，打磨出現在更美的你。

天蠍座

• 這次水逆在你的第八宮，關於投資、秘密和私隱的事會令你心神不寧。你有可能發現一些秘密，或你的秘密被別人知道了，無論哪一種，既然已經發生，我們只好勇敢面對。謹記不要做擔保、抵押、高風險投資、賭博等！

射手座

• 水星逆行在射手座的伴侶宮，有合作夥伴的你，可能合作上有些事情會延遲，之前商議好的事情又有變動等。從好的方面看，在這個階段適合去處理早前殘留下來的問題，更利於合作的長遠發展。

摩羯座

• 摩羯座在這段期間可能會經歷工作人員調動，團隊溝通不順暢，消息延遲，工作反覆修改等問題，令你覺得工作一團亂。謹記要耐心檢查文件，常做備份。不要一時衝動辭職，盡量不要買新電子產品，不要簽合同。

雙魚座

• 處理家居問題是雙魚座這個階段的課題，留意家中水電煤的安全，各種電器的故障。有可能會有家中的糾紛或和鄰居、管理處有爭執。建議你遇到事情不要衝動，凡事和諧處理。盡量不要作出重大決定。

水星逆行又來

啦，這次從 5 月 30 日開始，到 6 月 23 日結束。由於今次水星在「人廟」的雙子座逆行，所以能量會比較大，考驗會比較嚴苛。在這個情況下，十二星座要如何保護自己化險為夷呢？(同時參考太陽星座和上升星座)

• 水逆在金牛座的財帛宮，不是壞事，有機會處理好曾經遺留的項目或債務問題，可追回別人借你的錢。但亦有機會衝動消費或透支信用卡，這一點一定要小心，謹記不要借貸，不要做擔保人。謹慎購買電子產品，最好不要簽合同。

金牛座

回收新玩法

香港人向來都愛食蠔，但有否諗過原來貝類殼都可以回收？最近，大自然保護協會（The Nature Conservancy, TNC）在香港推行首個收集並回收廢棄貝類殼（包括蠔殼、青口殼、扇貝殼等）的行動，收集得到的貝類殼將用於重建香港及鄰近水域的本地天然蠔礁。原來食蠔之餘，大家仲可以為自然環境出一分力！

蠔礁消失不利海水淨化

唔講唔知，原來蠔類有「生態工程師」之稱！因為牠們具有淨化海水的天然功能，有助改善水質，以及增加生物多樣性，同時保護及穩定海岸綫。據 TNC 與香港大學太古海洋科學研究所的研究顯示，以蠔類中濾水能力數一數二的「香港蠔」（*Crassostrea hongkongensis*）為例，每 7 平方米的蠔礁便可過濾相等於一個奧運規格游泳池（50 x 25 x 3 米）的水量，並防止海中的海藻大量繁殖，保護海洋生態。



大自然保護協會開展名為「殼」海無涯的回收計劃。

全球蠔礁面臨滅絕危機

雖然蠔類在海洋生態保育中擔當重要的角色，但其作為關鍵海洋棲息地的作用在過去數十年間一直被忽視，蠔礁是世上最瀕危的海洋棲息地之一，估計全球八成半的蠔礁已經消失。而經歷石灰挖掘、填海工程及過度捕撈的洗禮，香港蠔族群數目已大大減少。

循環再生的蠔礁是咁的

- 1 食店收集客人進食後剩下的蠔殼後，會徹底洗淨，放進回收桶存起，讓 TNC 來回收。
- 2 TNC 從本港各區的酒店、餐廳以及養蠔場收集已開的蠔殼、還有青口和扇貝殼。
- 3 回收得來的殼會送到元朗下白泥的回收點，攤放在太陽下直曬數個月，以殺掉所有細菌。



- 4 曬過的殼會用袋裝好，送到 TNC 的蠔礁修復點。
- 5 最後，在重建蠔礁的過程中，循環再用的殼會被放入海中，作為蠔苗生長所吸附的底基。



大自然保護協會在流浮山及吐露港建立了 2 個試驗性質的蠔礁，初步結果均顯示蠔礁能成為該水域的海洋生物的覓食地及育苗地點，如圖中這隻細小的蟹。

圖片來源：Marine Futures Laboratory

人棄我取！ 蠔殼搖身變蠔礁

參與回收為修復蠔礁出力



蠔民的廢棄蠔殼有助重建香港的天然蠔礁。

目前，TNC 已與 4 個餐飲、酒店業及體育會所合作夥伴旗下合共 9 間餐飲處所合作，包括：包括香港康得思酒店的歐陸餐廳 Alibi-Wine Dine Be Social、香港遊艇會、淺水灣影灣園露台餐廳、蠔站（Oyster Station）旗下分別位於尖沙咀及荃灣的分店、后海灣的當地蠔民。

掃碼即看詳情及預約



參觀蠔礁展示館知多些

地址：白泥稔灣路 283A

開放時間：星期一至星期日 下午 2 時至晚上 7 時

參觀時段：下午 2 時至 4 時 或 下午 4 時至晚上 7 時

TNC 亦已在下白泥的鴨仔坑士多建立「香港珍貴蠔礁展示館」，展出有關后海灣本地社區的文化歷史以及蠔的科學知識。TNC 更會舉辦實地考察活動，讓公眾認識和參與回收，使大眾了解蠔礁對生態環境的重要性。





小狗：
主人等陣返到屋
企都會咁細心
嗎？

冷氣涼浸浸 注意勿冷親

夏天咁熱，在家開住冷氣先舒服。長開冷氣，毛孩的確會涼爽、舒服一啲，但亦有唔少隱憂。喺屋企，冷氣可以維持大約攝氏 25 至 26 度。主人要不時留意毛孩嘅體溫，同鼻尖嘅濕潤程度，免得冷親都唔知。



如果毛孩剃短左毛，就畀張薄薄嘅被仔佢哋，維持番個體溫。

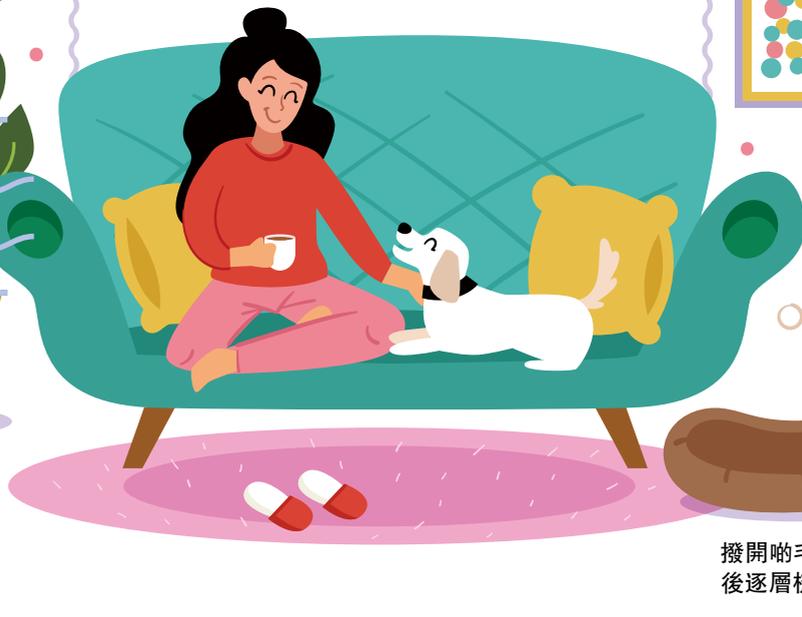
一般毛孩體溫比人類偏高少少：狗狗大約為攝氏 37.5 至 39 度；貓貓大約為攝氏 38.5 至 39.5 度。如果摸落發現佢哋體溫偏高、休息位置又咁啱對正風口位，就要快啲做番保暖措施喇！



留意床仔擺放位置，最好遠離冷氣出風位，免得毛孩吹親。

寵物炎夏在家有「毛界」煩惱？請睇吓照顧小貼士

夏日炎炎，有不少主人都會帶毛孩外出玩耍。除帶去狗公園外，亦會衝出市區，去沙灘游水降溫。主人帶寵物到戶外，以至出門入門都處於戒備狀態，十分警覺，但就往往忽略在家須多加留意之處！



冇開冷氣的話，就要持續為毛孩提供乾淨飲用水，亦可以自製小冰球予毛孩降溫。當然，主人亦可以用涼感墊、濕毛巾等代替普通床仔，毛孩攤係上面幫助散熱之外都可以涼浸浸！

另外，臨離開屋企之前可以盡量開窗，令空氣流通，窗簾亦可用上，避免太陽曬入屋內令室內溫度上升。

定時洗白白 皮膚健康爽

香港夏天天氣悶熱，加上如果屋企空氣不流通，就有可能畀住畀住，容易引起皮膚問題。特別狗狗嘅皮脂腺，會分泌油脂去保護皮膚，但當油脂長期接觸到潮濕溫暖環境，就會開始滋生細菌並累積起來。所以無論毛孩落街與否，不時梳理毛髮、沖涼都係一個好習慣。

要注意嘅係，狗狗皮膚構造比人類薄得多，如果過度清洗，將破壞皮膚組織。所以日常同寵物沖涼前，可以透過梳通打結嘅毛髮，檢查毛孩嘅皮膚狀況。

如果主人未有替毛孩剪短毛髮，就需要加倍留意室內嘅空氣流通、乾爽，避免屋企成為滋生過敏源嘅溫床，引起毛孩皮膚問題。



沖涼為毛孩降溫，保持皮膚乾爽。



撥開啲毛，然後逐層梳呀！

培訓師服務社會 助老中青圓夢



Celia 希望用知識成就更多人的夢想。

「我嘅心願係服務社會，用我嘅呢個感官去創造更多的咖啡美味；用我的知識去成就更多人的夢想。」咖啡培訓導師黃秀清（Celia）用一句簡單的說話，道出創辦社企之核心信念。

入咖啡社企 醒神沖出青雲路



阿培年紀輕輕心思細膩。



「光咖啡」服務深水埗各階層人士。

Celia 十年前在職業培訓局教授酒店及管理課程，咖啡是課程內容當中最令她感受到：「只是一杯簡單的咖啡，沖調後不加糖和奶，已經嚙到花香、果香又有果仁味，還有一種餘韻悠長的嚙後味道。」

看似簡單的咖啡飲品，卻蘊藏大量學問與變化，吸引她成為咖啡培訓師，漸漸意識到咖啡能作為人與人之間的一個聯繫媒介，把心一橫鑽研咖啡文化，轉行成為咖啡培訓師。

慈善小檔 產品自由定價

直至八年前，她與學員們溝通時發現，修畢課程後要面對就業困難的問題，身為導師的她，希望可以為學生盡力去做更多，因此成立「光咖啡」計劃，旨在扶助金齡、婦女及年輕人發展職志。

實踐創業夢從來不嫌太遲。Celia 終於在去年圓夢，在

西九龍中心中庭設慈善咖啡小檔「光咖啡」，義賣咖啡實現老友記創業夢。更特別的是，店內的咖啡採自由定價方式，可以隨緣愛心捐助。Celia 深信每一位學員內心都充滿創意和夢想，「佢哋可以做出好多款式配搭，我自己都從未想過的。」

Celia 在「光咖啡」擔任顧問角色，人稱「清清 Miss」，主力訓練員工並慢慢帶領他們向上流動，就由自主創業開始「佢哋都可以搵到上層工作做，唔使只係可以喺快餐店嘅工作，真正幫佢哋改善生活同埋改變心態。」

挽救疫情下失業青年

最近，23 歲後生仔阿培成為咖啡館店長。中學畢業後，他曾修讀僱員再培訓局 ERB 咖啡調製員和咖啡拉花藝術基礎證書。到了上年，透過認識清清 Miss，由開始時的義工形式，到疫情下失業便全職投入「光咖啡亭」。

在專心造精品咖啡的過程中，更進一步增進咖啡知識、沖煮技巧、營運業務和顧客之道，更向清清表達其夢想：「有朝一日我希望擁有自己的咖啡店。」身邊的每一位學員以心傳心，以咖啡傳頌愛，做到跨代共融，令 Celia 更有力量大聲說出目標：「我想為 100 位學員圓咖啡師就業或創業夢。」

招牌特飲
Passion，
燃點對生活的
激情。



Celia 憑著社企理念，榮獲 2020 年金紫荊女企業家獎。

啡香情厚 暖在心頭

除了在教學和創業上見證影響生命的奇妙之處，還有來自各階層人士，品嚐咖啡後的感恩和喜悅。「一次擺檔期間，有位窮困老婆婆上前請求喝一杯咖啡，但身無分文，我於是遞上一杯熱精品咖啡，她嚙過後說了一句：『原來咖啡咁好飲，我未曾試過，你等我返去即刻還你咖啡錢。』」Celia 最後也婉拒收費，但這那霎那間的感動畫面，令她至今難忘。

她，是一位非一般的咖啡師，珍惜每顆三年深耕而成的咖啡豆，追求極致的沖調過程，只因「將咖啡發揮到淋漓盡致，是尊敬農民、烘焙師和每一位成就這杯咖啡而投入心思血汗的人們。」



一場新冠疫情打擊香港經濟，不少港人生計大受影響，簡單如三餐溫飽也變成生活一大煩惱。面對如此困境，有非牟利機構合作推出派飯服務，為有需要者帶來一場及時雨；度過逆境的受惠者，更會主動回饋，將那份互相幫助的情操延續下去。

天水圍婦聯協辦派飯一年

鄭月心：
讓他們知道自己
並非孤立無援。



oscar

鄭月心

光鳳



社工緩緩遞上愛心飯券。

One 暖飯盒 宣揚互助精神

天水圍婦聯是這次派飯計劃的協辦機構，主席鄭月心指出，所收到受助個案主要從事飲食業、旅遊業等等，皆為疫情下首當其衝受打擊的行業，他們不幸地出現開工不足、甚至是突如其來的失業，影響家庭經濟甚至是失去經濟支柱。

鄭月心直言：「現時香港百物騰貴，一餐飯動輒數十元，雖然我們所派的只是輕微的一個飯盒，仍然可減輕部分家庭的經濟負擔。」

成溝通橋樑 助社工找家訪對象

鄭月心稱：「這個計劃最希望讓香港人知道，其實在他們最艱難的時候，身邊是有人願意伸出援手，而非孤立無援。」採訪當天，記者隨團隊到天水圍其中一個派飯地點，發現受助者主要是中年人士、家庭支柱，他們有秩序地於機構門口靜坐等候領飯時間。街上的吵鬧聲，顯得這群人沉默寡言，他們垂下頭，若有所思似的。



一盒飯的意義不僅僅在於短暫的溫飽。

「事實上，在領飯的過程間，受助者甚少跟機構義工分享或交流，往往也是靠社工每三個月進行一次的家訪，才會了解他們的近況。」鄭月心坦言，作為機構的代表，也很想成為了解受助者的溝通橋樑，讓社工看得見有需要的人，從而開啓家訪對話，讓社區資源得以有效分配。

派發飯盒有助開啓有需要者的家訪。



下一步或供煮飯送飯服務

鄭月心分享說：「其中一個讓我印象最深刻的個案，是一對年輕夫婦。其實在現今香港，像他們廿來歲的年輕夫婦來領免費飯，所需要面對的壓力很大，因為他們不像刻板印象中，一家大小、有老有嫩等著開飯。」鄭月心認為，這對年輕夫婦願意求助，背後必是鼓起了很大勇氣。其實求助並不代表軟弱，更是解決眼前所需，專注於解決逆境，自強不息。

「讓我最開心的事情，莫過於有個案成功度過逆境，退出服務後仍會當義工，例如幫忙登記領取飯盒等等。」至於為期一年的派飯計劃將近尾聲，鄭月心透露目前正有其他團體洽談合作，下一步或會由婦聯安排透過煮飯、送飯等方式，將這份愛延續。



受助單親媽 回饋更滿足

在團隊派飯活動中，有一個忙碌的身影不斷於人群之中穿插，她就是義工兼受助人光鳳。光鳳是一位單親媽媽，育有兩名在學子女。疫情之下，她未能找到全職工作，只能「炒散」度日，每月家庭收入不穩定。

光鳳對於機構的援助心存感激，也希望用自己的綿力回饋。「我不時會到機構幫忙派飯，因為曾經受過別人幫助和恩惠，我也想利用自己的力量給予別人幫助。現時做義工可以幫到人，我覺得非常開心。」

光鳳感激機構的援助，並希望回饋社區。





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

我家
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：Megan

03, Jun 2021

麻婆用冬瓜

令無飯生變飯桶

代替豆腐
好夏天感覺



五月未過已經日日三十幾度，呢個夏天究竟可以有幾熱呢？朝頭早行去搭巴士返工，個口罩已經濕鬼晒，黏住塊面好唔舒服呀。我覺得香港真係好適合輕裝返工，反正好多工都唔使見人，喺公司著T恤短褲都唔知幾爽，工作效率一定提升好多啦。不過，香港嘢老好少咁細心咁有人情味，有啲公司連著乜鞋都要管，你估我哋打工仔係奴隸咩！

炎夏真係要多做定消暑功課，除咗多食西瓜消暑之外，食冬瓜都係我嘅不二之選。以前阿嫲夏天都經常煲冬瓜湯，仲要連皮帶瓢一齊煲話最消暑啲。嗰陣時有咩嘢叫「男人的浪漫」，我最鍾意大大件冬瓜炆火腩，好鬼好送飯。前人教揀冬瓜要用拍吓佢，或者輕按瓜肉唔要太脆嘅，但係係菜檔老闆監視之下應該有乜可能做到，大家只可以用肉眼分辨。最緊要呢，就係瓜皮有層白色粉末嗰啲會甜啲，瓜肉就要夠白，一見少少黃及透明就係唔新鮮喇。雖然宜家市面上有唔同種類嘅冬瓜，不過煮嘢煲湯我都係鍾意深綠色嘅大冬瓜。

麻婆豆腐大家食得多，今日做個少改變，用冬瓜代替豆腐。冬瓜天生味淡，而且吸味能力超強，最啱配一啲濃味嘅食物。由於想有入口即溶嘅口感，我只用中間比較脆身嘅，切咗近皮嘅瓜肉，可以留番做冬瓜湯飯或者滾湯，咁就唔會噉嘢食啦。加埋荷葉、蓮子及夜香花，成個煲有種好夏天嘅感覺。

做法：



① 準備各樣材料：冬瓜切粒，蓮子浸軟去芯，免治豬肉落調味料 (A) 醃 10 分鐘，荷葉用滾水浸軟再剪成適合大小，並準備乾蔥蓉及蒜蓉，乾辣椒及芫荽切碎，夜香花剪去花托。



② 中火熱鑊（或鍋）落油，將免治豬肉整成餅型。先煎香一面，反轉再煎另外一邊時可以落埋乾蔥蓉、蒜蓉及調味料 (B)，煎到啲肉金黃香脆之後，就用鑊鏟炒碎。



③ 落冬瓜粒及蓮子炒勻，加入 150 至 200ml 水煮五分鐘就可埋芡，加上辣椒碎、芫荽碎及夜香花拌勻即可熄火，將荷葉放在深碟，然後上碟。

調味料：

(A) 豆瓣醬、蠔油、油各 1 湯匙，粟粉、糖及生抽各 1 茶匙，胡椒粉少許

(B) 豆瓣醬、蠔油各 1 湯匙

材料：



淨冬瓜肉約 400g、
免治豬肉 150g (4 兩)、
乾蓮子約 15 粒、芫荽 1 棵、
乾蔥頭 1 個、蒜頭 3 粒、
夜香花及辣椒乾適量 (唔落都得)

小貼士



① 冬瓜有好多水份，所以唔使落太多水。

② 免治豬肉一定要煎到香脆先好食㗎。

③ 乾蔥蓉及蒜蓉一早落好易燻晒，等肉煎出豬油先落，就會特別香又唔會燻。

④ 乾荷葉好脆，一定要用滾水浸軟先可以剪，否則一定碎晒。

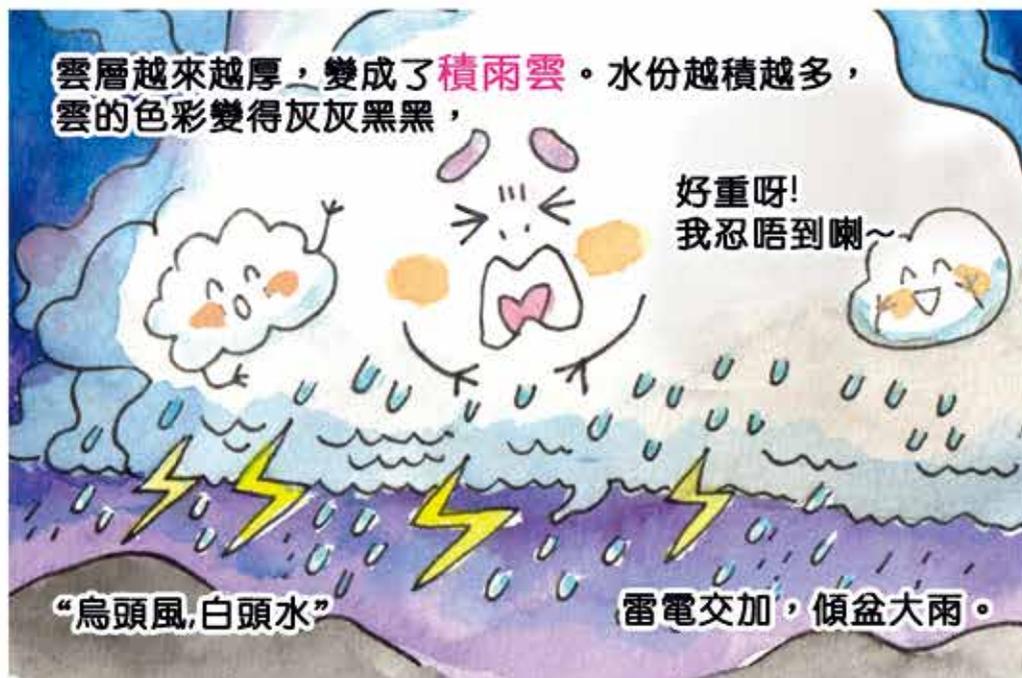


⑥ 經常有人問我：「埋芡要落幾多生粉水？」其實，慢慢加到啱自己心水嘅濃稠度就可以。



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。



踏入炎炎夏日，

想必大家都希望能在這個炎熱的夏天清一清暑，

而今期古蹟古鄉就帶大家走訪一個極具本地仕紳氣派、冬暖夏涼的華宅，

這正是與觀廷書室相鄰的、位於屏山的清暑軒。

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

03, Jun 2021



天井牆上湛藍色陶瓷圖案

清暑軒的天井牆上以湛藍色陶瓷圖案為中心，配上兩旁一副對聯及牆角上的一對金魚。



樓房門簷

細緻的漏窗以及植物為主題的灰塑。



細緻的漏窗以及植物為主題的木刻。

由廣州、佛山師傅製成的木刻、壁畫、灰塑



整體華麗的裝飾盡顯豪門氣派

盡顯功藝的漏窗

盡顯鄧族地方豪門氣派

清暑軒



林召棠送給鄧香泉的對聯

清代廣東三大狀元之一林召棠送給鄧香泉的對聯：「守東平王格言，為善最樂。導司馬公家訓，積德當先。」



樓房的正門

精美的木刻、壁畫、灰塑。



吉祥寓意的圖案。

· 清暑軒為私人物業，現為屏山文物徑的一部分，對公眾開放。

【溫馨提示】

【古蹟資訊】

清暑軒

評級：一級歷史建築 地址：坑尾村屏山里 10 號屏山樓

開放時間：每日上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時

清暑軒是作為當時到訪鄧族的賓客及鴻儒的下榻居所而建成，初時「清暑軒」一詞是指樓房底層的一間小廂房，後來就引伸成這座建築的名字。清暑軒建於 1874 年，是由鄧氏第 22 代族人鄧香泉興建，這座樓高兩層的建築呈曲尺形，在

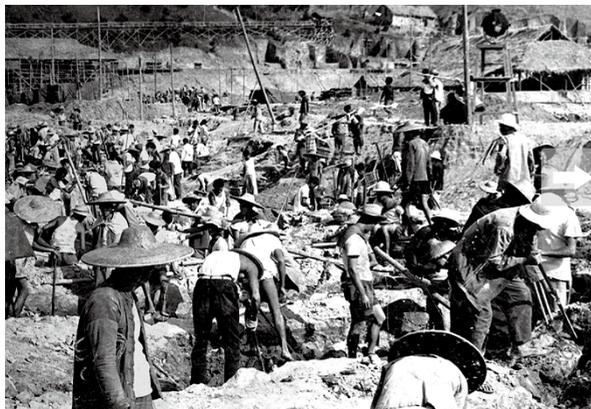
第二層有通道通往毗鄰的觀廷書室。

清暑軒初時是作為旅館之用，除了有廂房和大廳外，更設有浴室和廚房等，不少名人曾到訪清暑軒，包括港督金文泰、富商何東、鄧志昂等。而由於清暑軒早年設計是用作招待外人，故此在

裝飾及排場相當華麗，木刻、壁畫、灰塑、漏窗及斗拱等裝飾都極為精緻艷麗，盡顯出傳統鄧族地方豪門的氣派。而當時為了興建這座建築，鄧氏族人更不惜從廣州及佛山聘請建築師傅完成工程，所費不菲。

《國家的印記》

1964 年初，廣東省政府動用大量人力物力，在東江深圳沿線 80 多公里，拉開了東深供水工程建設的序幕。



再到一九六三年底，時任中國國務院總理周恩來親自批示中央財政撥款三千八百萬元人民幣，建設東江——深圳供水工程，引東江之水緩解香港用水困難。此後，香港當局和廣東省簽署協議，在一九六五年二月建成了東深供水工程。供水系統在同一年三月一日開始供水，從此東江之水越山來，香港市民用水有了保障。

眼見如斯困境，香港中華總商會、港九工會聯合會聯名向廣東省政府請求救援，希望從廣東東江引水供給香港。廣東省立即回應，先是廣州市每天免費給香港供應自來水 2 萬噸，再歡迎港方派船到珠江無代價汲取淡水。

為了紓緩香港供水問題，港府在一九六〇年首度與廣東省達成協議，每年由深圳向香港提供五十億加侖（二千二百七十萬立方米）淡水，由深圳水庫供水。時間到了一九六三年，香港遭遇百年一遇的嚴重乾旱，不得已對市民限制供水，全港三百五十萬市民生活陷入困境。

香港的地勢三面環海，淡水資源本來就不足夠，但隨著香港人口火速增長，這個問題逐步被激化起來，在上世紀香港市民有長達數十年的時間飽受制水之苦。

點滴在心頭的東江水



謝家平說，多讀書增涵養，對寫字大有裨益。



教育下一代傳承中國書法這文化瑰寶。



回想當初學書法的原因，謝家平稱自小學時期已喜歡寫字；升讀中學後，老師不時稱讚他寫得一手好字。至長大後做暑期工，當時的工作有機會讓謝家平拿著畫筆練習，促使他萌生拜師學藝的念頭，並由1988年起跟隨近代書法名家錢開文學藝，一學便是二十載。及後於2000年代開展教學之路，為書法教學作出貢獻。

#粗幼線條反映思想狀態

硬筆跟毛筆也是書法，兩者有何不同？謝家平指出，硬筆僅限於單點，字型變化不大；毛筆筆頭則較軟，寫字線條有粗有幼，難度提升的同時變化更大，也亦能更好表達自己的情緒。「若今天想要粗獷的感覺，就可用較硬身的毛筆；要溫柔就可以選擇較軟身的毛筆。」

而中國書法主要為成五大類：篆書、隸書、草書、行書、楷書，每種各具特色。謝家平舉例說明指：「隸書《曹全碑》工整穩定、清秀文雅，感覺比較溫柔，亦較適合初學者；而唐代顏真卿的《勤禮碑》則較粗獷豪放。」

#繫念筆尖降伏火爆漢子

常說練字可陶冶性情，謝家平以學生例子證明說法。「記得有一位男學生脾氣十分暴躁，他太太說以前拍他的時候更會『反枱』。這位學生曾經在課堂上，因為做不了我的要求而發脾氣扔筆，鬧自己為什麼做不了。」謝家平坦言初時也受驚，後來該躁男透過書法訓練沉靜穩實的落筆與思緒，漸漸改善生活上的衝動脾氣。

學書法就如經歷人生。

「書法如人生，初時必先學習端正端莊的字體；長大後年少輕狂則喜歡草書，自由放縱。隨著年齡愈大，漸漸變得沉穩謙遜，寫字亦會收斂。」謝家平笑言，書法也是哲學的一種。至於書法之路走到最後，謝家平稱其實已不是追求甚麼技術，反而應該多讀書，增加個人涵養，從而在書法中體現出來。

對謝家平而言，書法學習當中最困難的地方在於創作。「書法跟水墨畫不同，書法題材較有規範，創作框架相對較小。加上書法歷史悠久，前人已嘗盡不同的創新，後人要再突破就有一定難度。」但謝家平謹記堅持二字，「即使自己這一代不行，可能有學生成功呢？總沒可能每個年代也出現一個王羲之吧！」不過，只有永不放棄，大家共同努力，凡事皆有可能。

總沒可能每個年代也出現一個王羲之吧！

鍵盤時代設駐校書法人

香港人生活節奏急速，每件事講求「快」，既然能用電腦打字，誰要執筆一撇一捺寫？謝家平不時到學校、機構教班，有感普遍港人寫字稍遜於自己讀書年代，坦言「無辦法，這是時代變遷，科技發達的現象。」

謝家平認為，香港的學校可參考內地和台灣的做法，每一間學校也有一位書法老師，以加大推廣「寫好一手字」。



貢獻教學逾二十載，屢為「寫好一手字」而滿足。

推廣藝術保漢字獨特性

書法藝術以漢字為載體。漢字的特殊性，為書法添上重要作用。中國書法離不開漢字，漢字點畫的形態、偏旁的搭配都是書寫者較為關注的內容。與其他拼音文字不同，漢字是形、音、義的結合體，形式意味很強。

謝家平又指，語言不斷在變，早就有人主張改革漢字，漢字一直遭簡化，甚至為拼音化作準備，所以必須盡力推廣書法，令漢字之美之內涵之歷史意義，得以保存下去。



觀碑帖影印本，學習法度揣摩筆意。

謝家平從小勤於練字，長大後更成為書法老師。

天知地知難變義之 老師寄望學生堅持

寫字這件事人人皆曉，但是否人人明白當中哲理？在屯門這間小小的工作室，不單是書法家謝家平的創作小天地，更是他傳承漢字之美及中華文化的木人巷，不少香港人在此落墨生花綻風範。

一代持



為懷

一代

字

墨耕耘 得力心房四寶



學生作品



教育空間



歷代碑帖



紙筆墨硯



戴上學生送的水墨畫口罩，將「學生」及「藝術」掛在嘴邊。

強不息

學寫毛筆學埋詩詞歌賦

時下港人多半透過手機傳信息，手寫的文字還有甚麼價值？謝家平指出：「於現今世上，大概只剩下漢字可以望文生義。實體文字的價值，就在於從根源了解中華文化，同時繼續傳承下去。」

因此，在他的課堂當中，常以古典詩詞歌賦作題字內容，「雪晴雲散北風寒，楚水吳山道路難。今日送君須盡醉，明朝相憶路漫漫。」（唐代賈至《送李侍郎赴常州》）每首詩詞，除了學習字體與寫字技巧，還有理解當中意思，短短一節書法課，是靜思，也是滋養。



題字後蓋章，就是一脈相承的「背書」傳統。

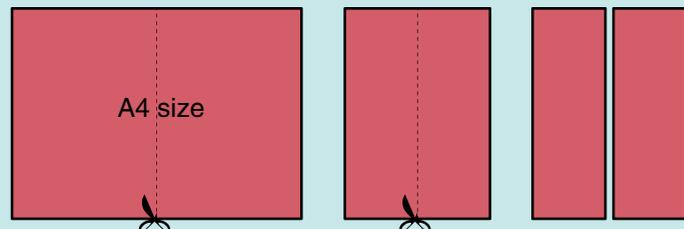


DIY 小禮物 1：表揚爸爸獎章

材料：A4 尺寸的彩紙一張、白紙一張

工具：剪刀、膠水、水彩筆

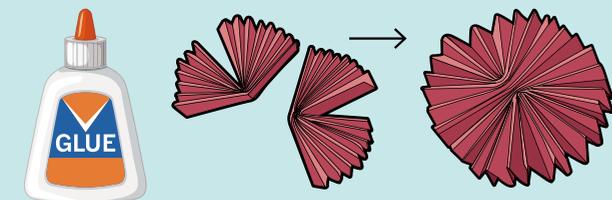
第 1 步：將彩紙張對摺，從中間剪開，然後再對摺一次，繼續剪開。



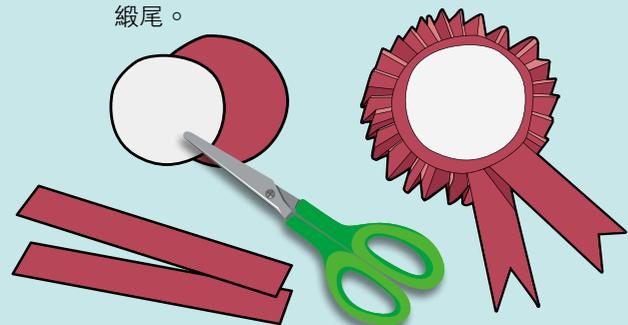
第 2 步：將剪好的長條彩紙以風琴摺形式摺疊，然後在中間位對摺一下，做出一個扇形紙品。要做出獎章的花邊，就要摺出兩個扇形紙品。



第 3 步：用膠水將兩個摺疊好的扇形紙品貼在一起，就做出一個圓形的獎章花邊。



第 4 步：用彩紙剪出一個圓形，用作獎章中間的部分，再用白紙剪出一個稍細一點的圓形。至於綬帶，就用彩紙剪出兩條細長的紙條，再修剪出綬尾。



第 5 步：將所有部件貼好之後，小朋友就可以在白色紙張上面寫上讚美爸爸的說話！



父親節就到了，相信好多小朋友都在思考送爸爸一樣什麼禮物最好！當然，最貼心的禮物應該就是自己親手製作！爸爸一定會好鍾意。手工製作和繪畫作品應該是小朋友們最好的表達方式，即刻跟著以下方法親手做出父親節小禮物！

一起做親子手作

用愛意炮製 父親節小禮物

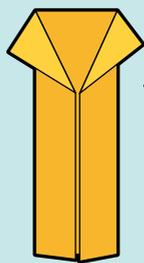


DIY 小禮物 2：恤衫領帶心意咭

材料：A4 彩紙及白紙各一張、有圖案或花紋的方形色紙一張

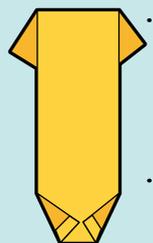
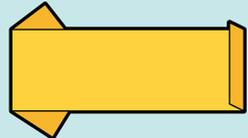
工具：筆、剪刀、間尺、雙面膠紙

第 1 步：把 A4 色紙橫向從中間對摺，再將兩邊分別往中線對摺。



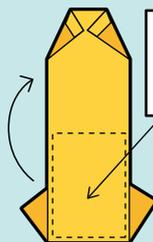
第 2 步：從左邊的開口拉開，上下摺成一個三角形，注意要拉到底，與角對齊。

第 3 步：翻到正面，把最底部分往上摺 1 厘米，



第 4 步：翻到背面，把最下面的角，往中線對齊，摺出一個衫領，

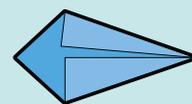
第 5 步：將衫領朝上，將有衫袖部分由上往上對摺。剛好塞入衫領的夾縫內，就完成咗爸爸的恤衫。



第 6 步：將恤衫打開，製做寫字部分。用白色 A4 紙，剪出一張大約 10X12 厘米的紙張，背後貼上雙面膠紙後，貼到衫袖部分，再往上摺。

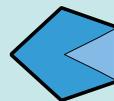
第 7 步：準備一張 15X15 厘米的色紙來做領帶部分，把色紙對摺再對摺，裁成 4 等份，只用其中一份。

15x15cm

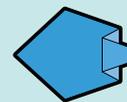


第 8 步：將色紙從對角線對摺成三角形，並上下往中線對摺。

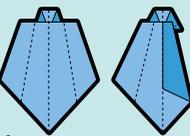
第 9 步：翻到正面，將較尖的部分往下摺到大約一半位置。



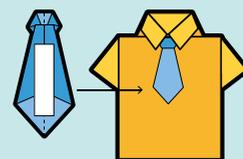
第 10 步：將尖銳部份再反摺大約 2/3 的位置，再將整個往上摺出一個領帶的頭。



第 11 步：翻到背面，把梯形的角分別往中線對摺。



第 12 步：在領帶後面貼上雙面膠紙，就可以貼到恤衫上。



第 13 步：最後在紙條上寫「爸爸節快樂！」並貼到恤衫上。



第 14 步：打開恤衫內部，可以在上部分貼上一家人的合照，在白紙部分寫上給爸爸的說話。

