

i s s u e

57

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：01, Jul 2021

HoMemory

我家

看得見的人情味

14
15

封面故事

裁縫第三代

祈譜
新篇章

02-03 我家・焦點

來往龍尾灘
長塞車龍尾

04 醫・家

全球最累城市
香港又擺第一

06 心靈之旅

塔羅占卜：
感情中我要改進甚麼？

07 無綠不歡

潮著環保時裝
一齊愛護地球

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區



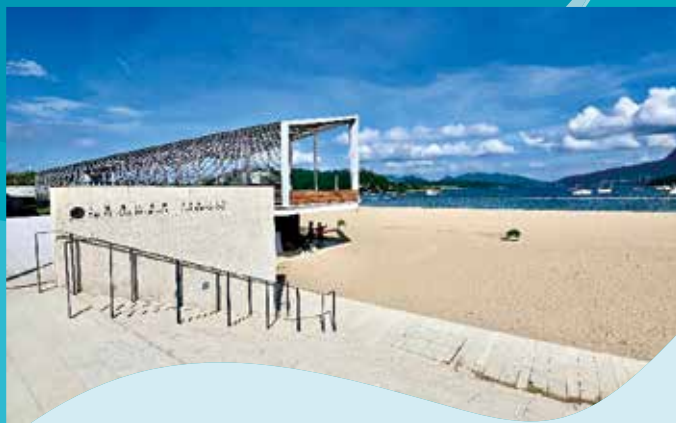
我家 HoMemory



info@homemory.hk



大埔龍尾泳灘上月中已正式對外開放。作為當區首個泳灘，亦是本港首個由政府興建的人工泳灘，龍尾泳灘獲譽為「日落絕美打卡點」，有已實測的泳客直指泳灘水清沙幼，水質不錯，並大讚泳灘配套媲美渡假村會所。雖然有新水上設施供耍樂，惟附近居民希望盡快改善附近交通，特別是泳灘出入口加設的燈位，令當區車流更見擁擠。



龍尾泳灘上月23日正式開放。



龍尾泳灘開放 耍樂冇得頂交通冇得彈

靚灘隱憂

來往龍尾

全長約 200 米的大埔龍尾泳灘，位於汀角路、鄰近大美督一帶的泳灘，本來是普通泥灘。在上月 23 日正式開放之前，已有不少市民率先到訪玩水。

年初起泳灘旁加交通燈 居民出入額外花半小時

由於大埔一直缺乏泳灘設施，政府終回應居民訴求，於該處鋪設約 5.5 萬立方米的天然沙粒，令泥灘搖身一變成爲人工沙灘，同時亦興建小食亭、更衣室及停車場、單車泊位等配套設施。工程部門在沙灘盡頭的東西兩旁，各設一道逾百米長的護沙堤，以防海沙流失。

根據環保署自今年一月起進行了的 22 次水質測試，顯示龍尾泳灘的水質，均維持在最高等級的「良好」範圍，極適宜游泳。令大美督一帶水上活動更豐富原屬好事，但不少居民擔心泳灘啓用後，汀角路車流尤其在假日將會大增，影響居民出入。

事實上，今年初龍尾灘停車場外交通燈位率先啓用後，二月起已常導致該處出現大擠塞。除該交通燈調校

等候時間過長外，當泳灘停車場泊滿時，排隊車輛亦經常塞住汀角路，蘆荃田一帶居民因此需多花達 30 分鐘出入，居民擔心當泳灘正式開放後塞車會更爲惡化。

劉志成提運署監測車流 並促擴闊汀角路行車線

汀角路民生關注組主席劉志成向《我家》表示，經各方面人士多年努力，泳灘終正式開放，不但給予大埔居民多一個休憩娛樂地方，更將可帶動泳灘附近的營商環境，讓全港市民享受八仙嶺及美麗海灣景色。

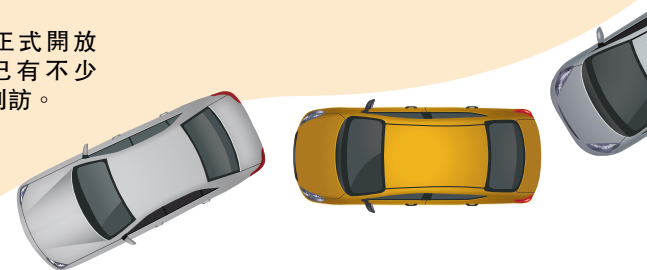
劉志成續指，正密切留意泳灘開放後對汀角路交通帶來的影響，亦已要求運輸署於泳灘附近道路監測車流。他表示，數月前出現交通大擠塞時，已即時要求相關部門改善，及後已經作出相應改動，除調整了燈位時間，亦加設「不准右轉」路牌，令所有車需經大尾篤進入泳灘停車場，以避免車輛爭入車場出現混亂。

惟他直言，運輸署對交通項目的交通評估，認為開放泳灘後仍未令汀角路流量飽和，因此未有同時根據當區規劃大綱圖，預留空間將汀角路擴闊到四線行車，因此他促請署方盡快擴建，以長遠解決汀角路的擠塞問題。

不少居民擔心泳灘開放後，令交通更擠擁。



泳灘正式開放前，已有不少市民到訪。





泳灘首日開放是平日加上雨天，客流並不多。



每年四月至十月有康文署救生員當值。



該人工泳灘鋪設約 5.5 萬立方米天然沙粒。

長塞車龍尾

四至十月有救生員當值 旺季假日延長服務時段

康文署發言人回應《我家》時指出，泳灘啓用後，每年四月到十月泳季的每日早上九時至傍晚六時，將設有救生員當值，而在六至八月旺季期間，每逢周六、日及公眾假期，救生服務時間更會延長至早上八時至晚上七時。

發言人提醒市民，切勿在沒有救生服務的時段游泳，以免發生意外。

如市民要前往新泳灘，應盡量乘搭公共交通工具，泳客可在港鐵大埔墟站乘 75K 號線九巴或 20C 號綠色專線小巴。另外，在星期日及公眾假期亦會加開 275R 號線巴士行駛，市民乘搭到蘆荃田站下車，再步行約兩分鐘便可到達泳灘。



劉志成（左二）建議擴闊汀角路改善交通飽和。

鄉委會建議增設假日渡輪

大埔汀角路隨附近人口增加，加上疫情下大批市民本地遊，令到塞車更見嚴重，除了陸路交通外，有市民亦希望能在假日加設對外渡輪，以來往大美督，除可減輕汀角路交通負荷外，亦可從水路欣賞八仙嶺的風光。

大埔鄉事委員會林奕權主席表示，隨龍尾泳灘開放及興建黃魚灘過渡性房屋，來往大美督交通必定常引起大擠塞，因此他非常支持在大美督碼頭開設航線。

林奕權續指，新界交通雖以陸路為主，但因大埔水域較多，渡輪也是居民愛用的代步工具。政府如在周末及假日，批准在早上至傍晚時分開設航班，甚或平常日子在上下班繁忙時間內，也能有渡輪航班疏導人群，由大美督駛至馬料水，再駛至大水坑，將可達到理想效果。



林奕權（右二）支持加設假日渡輪疏導陸路交通。



市民大讚泳灘設施有渡假村會所級數。

海膽「到訪」5日90人刺傷

龍尾泳灘雖然水清沙幼，但在開放首周卻出師不利，除了泳客竟吸引大量海膽及水母到場，更導致部分泳客不慎受傷。

港九拯溺員工會於龍尾泳灘開放後首個周日，於社交平台張貼龍尾泳灘一帶有大量海膽的相片。從該處救生員提供照片所見，海灘淺水區一帶沙上出現過百隻海膽，救生員忙於檢走海膽避免泳客受傷，但仍有泳客腳趾被刺到，需

要到急救站接受治療。

康文署發言人指出，龍尾泳灘開放首5日共有90宗市民被海膽或水母刺傷的個案，當中於上月26日佔最多，所有個案均屬輕傷。傷者在職員協助簡單治理後自行離開。該處強調會密切留意泳灘退潮時海膽及水母情況，並透過廣播及告示提醒泳客小心。當員工發現有海膽在泳區範圍時，會按需要將海膽移離泳區範圍，避免泳客刺傷。

香港人出名「愛返工」，OT 無間斷。
最近有調查顯示，香港連續兩年位列全球最累城市之首，
每周工時超出國際標準 29%。
而「最 chill」城市當中，歐洲佔了七成。
想擁有 work life balance（工作生活平衡），
除了羨慕其他地方的打工仔，還可以怎樣做？

連續兩年「全球最累城市之首」 香港真係好劫 要新思維解困

國際勞工組織建議，全職職工每周工作時間標準為 40 小時。據美國科技公司 Kisi 公布的一項最新調查「2021 最佳工作生活平衡城市」顯示，在「全球最累城市」排名榜中，前 10 名有六名為亞洲城市，排名榜首的香港每周工時超出了國際勞工組織標準 29%，亦是連續兩年位列榜首。至於排行第二名的新加坡，平均每周工時亦超標了 25%。

至於哪個城市「最 chill」？據該調查的「工作生活平衡指數」結果顯示，芬蘭的赫爾辛基排名第一，甚至取得 100 分，其後依次為挪威奧斯陸（98.6 分）和瑞士蘇黎世（91.5 分），排名前 10 的城市中，歐洲佔了七席。

記住 work life balance 試吓「微休息」

疫情下，不少打工仔改為在家工作，令大家反思如何保持 work life balance。其實，拼搏之中亦要學懂忙裡偷閒。

本港有組織就曾經推廣「微休息」（micro break）概念，鼓勵市民返工日裡每隔一陣，放 30 秒至幾分鐘的小息，可以起身走動、上廁所、斟水、簡單望向遠處或做伸展運動等。

總之，要遠離電子產品一會兒，以免長時間用同一姿勢或盯住電腦屏幕。專家指，每日在八小時工作日内進行微休息，可助減少肌肉疲憊約兩至五成，更有助提升工作效率。

全球最累城市 排行榜

1. 香港
2. 新加坡
3. 曼谷
4. 布宜諾斯艾利斯
5. 首爾
6. 東京
7. 德克薩斯州休斯頓
8. 吉隆坡
9. 卡爾加里
10. 倫敦

香薰蠟燭未熄就寢 Rapper 二級燒傷

不少人愛點香薰蠟燭助眠，但稍有不慎，小心釀成家居意外！曾參加《中國有嘻哈》的內地 rapper 徐真真早前在微博公開透露，自己因點燃香薰蠟燭後沒吹熄就睡覺，結果引起火災，他全身更有四成皮膚二級燒傷。

徐真真公布的影片中可見其臉上滿佈傷口，皮膚薰黑，連頭髮也被燒掉，全身更貼滿紗布。他表示，自己未有吹熄蠟燭便去睡覺，結果睡夢中突然著火，令住所被燒毀。幸好經搶救後，他已度過危險期，現時情況穩定。徐真真更呼籲大家引以為戒，尤其睡前或出門前緊記要熄滅明火，並在住處安置防火設施。」

資料顯示，二級燒傷已傷及真皮層，或會出現水泡，傷者會感疼痛，且會留下疤痕，甚至出現疤痕增生，傷處皮膚或變硬而影響活動能力。若身體起火，應即時以清水或滅火筒撲熄；用水沖洗傷處可冷卻和鎮靜皮膚，並沖走污物。



徐真真在微博公布傷勢，提醒大家引以為戒，睡前或出門前緊記要熄火。

調理血瘀體質 玫瑰茶防中風

上兩期提及中風先兆，咁究竟可以如何預防中風？「中風」即是「腦血管意外」，是由於腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。

從中醫角度來看，血瘀體質者傾向消瘦，膚色暗啞，膚質乾燥，甚至一如中醫常提及的「肌膚甲錯」、起蛇皮。發病傾向有出血、冠心病、中風等等。

中風的主因是吸煙、血壓高和血管硬化，所以要預防中風的發生，就要注意日常的生活習慣。成年人可多食以下建議食材，配合恒常運動，可強健體質，避免中風風險。



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。



多吃行氣活血食物

海帶

• 含豐富碘，可促進血液中甘油三酯代謝，防止血液酸化，有助於潤腸通便。

山楂

• 有活血化瘀功效，有助於解除局部瘀血狀態，對跌打損傷有輔助療效。

玫瑰花

• 含有脂肪酸、醇、酚等多種化學成分，具有活血、理氣等功效，可泡茶飲。

醋

• 透過降低膽固醇、調節血壓及促進血液循環，以促進心血管健康。

核桃

• 每日清晨食用三粒核桃，一至兩個月後就可以有效改善氣滯血瘀。

小提示：

- 忌食冰冷食物、高脂肪、高膽固醇、食鹽同味精。
- 多做運動，例如太極、散步同慢跑。還可以多做按摩，改善血瘀體質。

會說故事的 婚姻監禮人

為您實現夢想中的完美婚禮

李悅僖律師 (Irene) 在華富邨長大，兒時就讀邨內幼稚園，是該校史上首位考入傳統名校的學生，升讀嘉諾撒聖心書院。直至 Irene 中五時，家人因幫助鄰居，誤令家庭陷入經濟困境，她自強不息，輾轉波折，最後圓夢當上律師。

Irene 年紀輕輕便擔起家務，除了上學，照顧弟妹及打理家務之外，為幫補家用，甚至身兼數份補習，最後仍以優秀成績畢業，考上香港大學，卻為了緩解家庭的經濟負擔，毅然放棄學位，投身社會工作。10年後，她再次重返校園攻讀香港大學法律系，以榮譽學位畢業。



獨一無二的誓詞，他和她的終身約定

婚姻監禮人的角色，是帶領新人一步一步完成神聖的盟誓程序，感受實現夢想的喜悅，享受夢想中的完美婚禮。

Irene 認為，每一對新人擁有獨一無二的故事，每一段誓詞，是永恆的印記。「證婚之前，我會鼓勵新人撰寫屬於他們的盟約，因為往往從心而發的誓詞，能同對方深度連結，刻骨銘心，履行承諾，成為彼此間靈魂伴侶。」



經歷人生百味，方懂生命無悔知恩

2000年，Irene 成為香港及英國執業事務律師，專業金融法律範疇，曾於多間外資銀行擔任法律顧問，至今超過20年經驗。2010年，幸運地實現了兒時夢想，成為香港婚姻監禮人。以Freelance形式，與銀行法律顧問業務雙線發展。「回想番細細個去叔叔嘅婚禮，當時嘅監禮人係新人婚書上面簽名，意味住一段婚姻嘅開始，覺得呢份工作好神聖，於是細個夢想成為婚姻監禮人，見證喜悅。」



「的確，銀行律師紙醉金迷，但高壓繁忙也是實際存在。我唯有靠週末證婚，以喜悅沖淡平日的工作壓力。」Irene 亦積極參與義工服務，曾於印度德蘭修女之家義務工作一個月，事奉垂死者及麻瘋病人。經歷人生百味，Irene 方懂生命無悔，體會生活的百味在於由心而發的幸福。每對新人都令我有幸福滿滿嘅感覺，婚禮過後，更與他們成為摯友，見證愛侶往後的成長階段。」

於2019年，毅然放棄銀行律師高薪厚職，尋回初心，專注發展婚姻監禮人業務。2020年成立 BLISS 悅·僖，提供專業律師證婚服務。2021年初，際遇合拍業務夥伴，共同創建婚禮團隊，提供婚禮管家服務，令新人輕鬆享受專業的一站式婚禮安排。

營造溫馨回憶，愛侶一生回味



正式進入證婚儀式前，我會約見一對新人，用心聆聽他們的愛情故事，透過了解新人從相識、經歷到步入婚姻，我希望作為見證人，同時為新人營造溫馨嘅證婚回憶，為新人送上最親切嘅祝福，打造一場感動嘅婚禮回憶，令新人一生回味。「有好多新人嘅經歷，尤其是致謝長輩的部分，很多時候令我感動落淚。」

「籌辦婚禮有很多繁瑣步驟，每個細節都想做到最好，新人嘅壓力都唔少。所以我會同新人預先綵排程序，俾佢哋體驗過程，當日會更加安心享受。」Irene 不僅是婚禮見證人，也樂意付出更多，讓整個證婚儀式更順利溫馨，為幸福的未來揭開序幕。



6177 7788

irenelce@blisscelebrant.com

Text: Legend Macro©2021



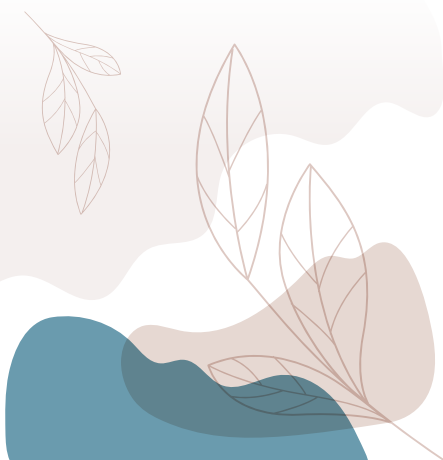
作者：火登

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。

修習慈心

改善人際關係

世界主要宗教與文化，都強調負面的情緒影響人心，為生活中人際關係產生困擾及衝突。



儒家主張「仁者無敵」，指出當一個人能夠用仁慈的心來昇華自己，最終你的敵人也會成為朋友。《聖經》強調「博愛」精神，亦與此不謀而合。佛家教導我們對治瞋的方法，就是修習慈心。

《慈經》(Metta Sutta) 是佛陀對宇宙一切眾生所具無限愛心的開示。據說佛陀曾教導一群比丘修習禪法，當這群出家眾在森林修持時被樹神騷擾，佛陀給他們的武器，就是無限愛心的修習法——慈心。

以平等心看待眾生

《慈經》中修持慈心的觀文，包含對人際關係的祝福，不輕視任何人，以及如母護子的心情，是沒有分別心和非常懇切的慈愛。

修持方法是對四類有情，依此四慈句修慈：「願某某無怨、無瞋、無惱、有樂」。以自己、可愛者、中立者、怨敵的順序，不斷修習慈心，直至破除界限，將「所緣」擴大到宇宙為止。

有關修持方法，留待下期與各位分享。

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。



塔羅占卜

在感情中，我有甚麼需要改進？

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，靜心之後默念問題：「我在感情中有甚麼需要改進的地方？」然後憑直覺在下列 A、B、C、D 四張牌中選擇一張。



A



B



C



D

• 抽到這張牌，意味你在感情中需要的是平等和溝通。一段美好的感情應該是互相欣賞、溝通順暢的，但也許你在以往的感情中容易將自己放在低位，或者不容易表達自己的感受，會將情緒埋藏在心底，所以，你需要改進的地方就是找到和你精神、價值觀、物質都平等的伴侶，在感情關係中互相扶持、自由交往。

A 戀人

The Lovers



• 這張牌是非常溫暖的，畫面是一個男孩送花給一個女孩，有照顧和被照顧的意味。如果你是男孩，抽到這張牌代表你需要多點細心，對伴侶多點關心，無論是生活上還是情感上，需要再投入多一些；如果你是女孩，你或許需要再依賴和信任你的伴侶多一些，將自己的獨立和幹練放下一此，學會被照顧被呵護。

B 聖杯六

Six of Cups



• 這是正義女神的化身，代表公平公正，如果抽到這張牌，你要問問自己，在感情中是否太計較得失、太計較誰付出多些、太計較回報？感情本就不是一桿秤可以秤得清楚的，沒有絕對的公平，如果像投資一樣計算，則不會得到真正的愛。嘗試放下你心中的天秤，從心出發去愛一次，你會收穫意想不到的一段感情。

C 正義

Justice



• 這張牌描述一個溫柔、浪漫的女皇坐在水邊，她最關注的就是情和愛。抽到這張牌，代表你在關係中容易感情用事，或者將男女之情看得太重。其實生命除了愛情，還有很多美好的關係和事情，將感情看得太執著時，反而會令你缺少安全感。你若盛開、蝴蝶自來，先將自己的生活過得豐富多彩，好伴侶自然會出現。

D 聖杯皇后

Queen of Cups



adidas 推環保版經典鞋款

今年是 adidas 的經典鞋款 Stan Smith 面世 50 周年，adidas 也想出以環保概念推出 Stan Smith。應用再生材料 PRIMEGREEN 製作鞋面，再用回收再造橡膠為外底，至於鞋帶和鞋墊則是經回收再造物料製成，鞋盒方面以 90% 再造紙製造，由外到內都用盡心思！



adidas Originals 宣佈會採用高性能再生材料 PRIMEGREEN 及回收再造橡膠製造這個經典鞋款。



adidas Originals 早前將發起全城膠樽重生企劃，在門市設置 Stan Smith Forever 膠樽回收機。

環保時裝 都可以好潮！ 一齊愛護地球

近年，隨著保護自然環境和減碳排放的運動在全球響起，不少時裝品牌都加入環保行列。我們可以期望未來會有更多品牌改變生產模式，為保育地球出一分力，現在我們看看當下潮流品牌如何運用環保物料造出時尚潮流！

VEJA 再生波鞋滋潤大地

為了阻止森林被砍伐，VEJA 波鞋用人造橡膠製造，原料來自亞馬遜雨林生產的野生天然橡膠。同時，採用可分解的帆布，就算波鞋變成垃圾也能滋潤大地。當中時裝設計師 Rick Owens 聯乘 VEJA 創作的波鞋，中底由 57% 甘蔗和 5% 香蕉油製成，結合由 30% 亞馬遜橡膠及 31% 大米廢料製成的鞋底，至於上層 V-Knit 就用上膠樽中的 100% 再生聚酯製成，絕對是百分百環保結晶！



Rick Owens X VEJA 球鞋由頭到尾都用上環保物料製造。

無綠不歡

我家
HoMemory

Text : 知知 Design : Niki

01, Jul 2021



National Geographic 用廢料做潮 Tee

National Geographic 為提高大眾對全球暖化問題的關注，推出以環保物料製造的 GREEN TEE。此系列特意加入瀕臨絕種動物的圖案，GREEN TEE 採用回收和可生物降解的環保物料而製成，令廢棄膠樽重生，同時亦減少對地球原料的需求。



COOLMAX®ECOMADE GREEN TEE 關注減低因環境污染而引起的氣候變化問題，以及瀕臨絕種的動物。



regen™ GREEN TEE 採用以回收廢棄膠樽製造而成的物料，以減少垃圾數量和碳排放量。



Organic Cotton 採用不使用化學肥料和殺蟲劑的有機棉，從種植到加工的過程均可節省地球的土壤和資源。



CiCLO® 採用可被微生物分解的 CiCLO® 物料，以減少塑膠的使用量。

「I AM A Plastic Bag」限定店 回收膠樽循環再造？

英國品牌 ANYA HINDMARCH 讓消費者感受一次性塑膠所帶來的龐大生態環境問題，今年決定在中環置地廣場設立為期 1 年的「I AM A Plastic Bag」期間限定店。店舖櫥窗堆滿無數膠樽，膠樽陳列後會被循環再造。品牌更與香港社企 V CYCLE 合作，在期間限定店內設膠樽收集箱，每回收一個膠樽品牌就會向 V CYCLE 捐贈 \$5。



「I AM A Plastic Bag」期間限定店櫥窗堆滿無數膠樽，膠樽陳列後會被循環再造。



手袋以回收廢棄膠樽經處理後編織所得的環保帆布製成，每個袋款平均要數十個廢棄膠樽製作。

親子煲戲四大好處

① 提升孩子影像理解力

在現今科技發達的社會，掌握多媒體應用成為現代教育的大趨勢，因此及早培養孩子對影像的敏感度及理解能力，尤為重要。看電影其實可以是一種成本非常低的「情境教學」，尤其在生命教育的落實上，效果十分顯著。

② 引發生命故事的共鳴

小孩子的感受能力其實很強，但表達能力不足，即使往往有滿腹的情緒，父母卻無從得知。有些時候，孩子連在內心也無法梳理出清晰的想法，這時電影就可以發揮共鳴的作用。

③ 多角度了解孩子想法

孩子心思細膩，體驗感往往比成人更強烈。身為家長，有時突然覺得孩子長大了，當看到孩子平日看不到的一面時，有誰不是既驚且喜？筆者記得和一位八歲男孩進場看《數碼暴龍3》，他即時分享觀後感：人越大越多事情需取捨！大人不妨多角度了解孩子想法，加深他們的感受！

④ 孩子長見識開眼界

小孩子適當的看一些優質親子電影和戲劇，可以拓展視野，增長見識。例如看英語的動畫片，不但可以學習英文聽力、還可以了解地方特色文化背景、生活習慣等等。特別在疫情下，彌補沒法外遊的眼界體驗。

筆者整理以下四套經典動畫電影，特色各有不同，但皆蘊藏深厚教育意義。家長們與子女最好一同觀看，討論當中傳遞的情感訊息。

暑假推介爆趣電影

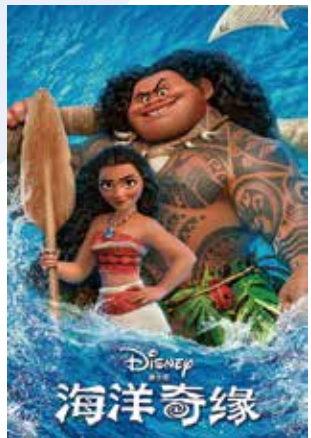
一、《海洋奇緣》

簡介：

劇情改編自大洋洲的古老傳說，描述半神人毛伊招惹的詛咒降臨航海部落所居住的島嶼，部落的公主莫娜踏上跨越海洋的冒險旅程。莫娜必須找到毛伊，歸還毛伊從塔菲緹女神那裡偷來的寶石，化解族人的危機。

重點傳遞訊息：

人類從不放棄對未知的嘗試。我們不因受挫而劃地自限。



二、《功夫熊貓》

簡介：

取材於東方文化元素，當和平谷受到威脅，懶惰的熊貓阿波發現自己就是萬中選一的救世者，並開始接受訓練成為功夫英雄。



重點傳遞訊息：

以成長與勵志故事為主線，努力向上爬實現自己美好未來的願望。

炎炎夏日又到啦，即係暑假快要開始！一眾家長為編排子女放電而頭痕，尤其疫情未「清零」，有什麼活動比留在家中更安全？不如收藏以下親子電影，可以讓子女坐定之餘，透過故事豐富閱歷。再者，在忙碌的現代社會中，父母與孩子的溝通越來越少，一起看電影能找到共通話題，增加親子互動的頻率。

動畫清單 叻fix 開心宅暑假



四、《反斗奇兵3》

簡介：

故事描述玩具們的主人安迪準備離家上大學，胡迪與夥伴們卻意外被送到新玩具熊抱哥管治下的托兒所，一眾玩具們開展驚心動魄的逃脫之路。

傳遞訊息：

對小朋友而言，卻又隱含著「不好好珍惜玩具，玩具變成這個樣子很可憐」，旨在教育孩子珍惜所擁有的事物。



三、《櫻桃小丸子：來自意大利的少年》

簡介：

來自世界各地六個不同地區的小朋友來到日本靜岡縣清水市，分別寄宿在小丸子和她的同學家。在一次結隊去大阪、東京旅行的過程中，小丸子幫助來自意大利的少年安德列尋找爺爺的朋友，發展出一系列有趣的故事。

傳遞訊息：

童年時，與好友相聚，分享喜悅，就是最重要的寶藏，因此要珍惜相遇，銘記美好的共同回憶，接受無可奈何的別離。



賽馬會「友里蹤跡」助融入社區

守護腦退化者 有我蹤跡

社區有情



Text：米雪子 Photo：受訪者提供 Design：Elsa

01, Jul 2021

腦退化被稱為不可逆轉的病症，患病時間達八至十年，而患者多方面能力受影響，如語言表達及認知理解。賽馬會的「友里蹤跡」社區計劃，在2009年9月起承接賽馬會耆智園有關的社區教育工作，期望透過結合社區網絡及科技，讓腦退化人士可繼續安全參與社區同時，並向公眾推廣腦退化症關愛資訊。

阿妮希望有更多人成為「耆跡天使」，協助走失了腦退化症人士盡早回家。



賽馬會「友里蹤跡」社區計劃推出同名手機 App。



「耆跡」APP 為迷失老友記定位

「友里蹤跡」計劃推展之下，部分家庭有定位裝置，可以隨時得知腦退化人士行蹤，惟裝置耗電量大這問題一度未能解決。由於腦退化人士未必能執行「充電」，而在欠缺走失危機感的情況下，大



「守護蹤」貼心設計成日常生活小物，備有三種款式。

部分照顧者因不願付出額外上網費用止步。因此，令腦退化人士家庭增加「盟友」，屬恰當解決方法。

「友里蹤跡」推出同名手機 App，並聯動「守護蹤」，使身在走失的腦退化症人士附近，且已下載應用程式的熱心市民，以手機為收發訊號的橋樑，成為「耆跡天使」。

「耆跡天使」在下載應用程式後，只需保持推送通知開啓，在收到走失通知時，再打開藍牙和定位，自動掃描 30 至 50 米範圍內有否發現，大大收窄搜尋範圍。



義工們參與關愛腦退化者之教育講座。

大部分腦退化人士在社區生活，有時遇到不少尷尬場面。

「譬如去茶樓，重複叫已落單的點心；在銀行唔識點表達，因而攞唔到錢；在熟悉地區，轉錯一個彎，喲景色唔同令佢哋搵唔番條路。」賽馬會耆智園助理社會工作主任林詠妮（阿妮）說。她希望推動公眾，學會與腦退化人士相處，有需要時伸出援手，改善在他們生活上遇到被歧視、不被理解的處境。

丈夫保護太太卻有理說不清

阿妮稱許多事例都令人心酸，其中一則發生於一對外表年輕、恩愛夫婦身上。何太是腦退化人士，何生是照顧者。二人常「孖公仔」外出，而何生為照顧

好何太，由日更轉為夜更工作。「有次兩人分開去洗手間，何生喺兩個出口中間等何太時，聽到女廁傳出爭執聲音，由於擔心太太有事，所以雖覺不妥還是入去了解。」



女神兼理做天使，藝人李佳芯呼籲大眾關懷腦退化人士。

誰料太太外表年輕、行動力強，其他人未能察覺她是腦退化人士。「何太太太便後沖唔到廁，但又

唔識去裝水沖，結果下一個去嘅女士就狂鬧。何太當場唔識反應，亦唔知點去沖廁。」事件令何生感到傷心，想保護太太，但又有感有理說不清。

另外，因空間感出現誤差，何太有時候太貼近陌生人，容易引起誤會和爭執。

六成腦退化者 至少走失一次

根據海外數據，六成腦退化人士至少經歷一次走失。「香港有幾萬個有腦退化人士嘅家庭，但我哋跟進緊嘅幾百個家庭入面，呢個應用程式試過一日有三單走失。」照顧者普遍只會在家附近尋找，若腦退化人士乘坐交通工具到更遠的地方，尋回難度大增。

阿妮說：「通常會去報警先，或者上社交平台出尋人啓示。香港有好多有心人，經常見到好多人會熱心幫手傳遞消息，甚至組隊出去搵。」

然而，倘腦退化人士缺水、中暑等身體狀況變化，所在位置渺無人煙或不顯眼等，有可能傳來噩耗。

昔日婦女秉持「相夫教子」觀念，往往犧牲了自我。時代變遷，婦女在子女成長後，可以將時間重新投放回自身上，嘗試多參與不同社區活動，或按興趣學習各種新事物。珈伶（Marianne）和玉嬋每週往太和仁興街，參與僱員再培訓局資助舉辦的婦女咖啡班，自我增值同時擴闊眼界和社交圈子。



咖啡帶來更多生活樂趣。

僱員再培訓局資助婦女咖啡班

再培訓有沖勁 阿姐為您煮咖啡

早年移居英國的 Marianne，在女兒長大成人後，逐漸擁有自己的時間，曾任職大型超市烘焙部的蛋糕椰花工作，亦曾於茶餐廳、快餐店、餅店等工作，對每個崗位都充滿好奇：「佢哋究竟係點操作㗎呢？」

回港後，她開始在空餘時間參加不同種類的興趣班：粵劇、陪月、沖調咖啡，不停自我進修。

“Marianne：「小小咖啡豆蘊藏好多學問！」

Marianne 一向喜歡中西美食，尤其甜品。身邊不乏志同道合的朋友，不時互相切磋煮食及「覓食」心得。

「咖啡我一向鍾意聞多過飲，直至最近上咗僱員再培訓局嘅咖啡培訓課程。」她表示參與培訓課程，開啓了她對咖啡的認識和視野：「估唔到小小嘅咖啡豆，竟然蘊藏咗好多學問！」

現時，她閒餘會參與社區義工活動，協助慈善咖啡

小檔義賣，並用自己烘焙的專長與咖啡結合，研發出咖啡豆曲奇。「無意中，我鍾意嘅甜品，遇到另一半『咖啡』！」Marianne 欣喜現在和朋友相聚，又多了個趣味相投的話題。

婦女再培訓，為家庭主婦開啓對外人際網絡窗口，除了家頭細務以外，她們值得擁有自己的生活！「孩子長大了，我也一樣要進步！」就憑一句目標，聽得見 Marianne 樂觀積極開展人生的下半場！

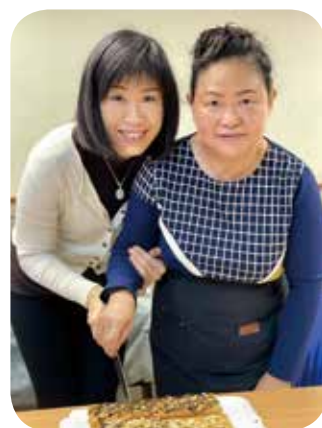
“Marianne：「嗰陣阿女大肚，就去學下陪月！」

不僅僅是咖啡課程，事實上，Marianne 笑言自己上課「成癮」，從養生、甜品、咖啡甚至陪月課程等等，都曾經投入其中，她享受學習新知識，更滿足將知識帶給身邊的家人朋友，「嗰陣阿女大肚，就去學吓陪月，間唔中幫吓手都好呀！」

Marianne 和玉嬋：「我也要進步！」



Marianne 玉嬋



Marianne 在中心上課期間，經常派甜品福利！

“玉嬋：「香醇濃郁的咖啡氣味，醒腦提神。」

偶然下，她在婦女中心看到「心靈咖啡」這個項目，得知活動目的是為當下婦女提供忙裡偷閒的機會，療癒生活帶來的壓力。「本著醫護服務精神，又覺得可以為我生、我長嘅社區投放另類健康服務，係一有件幾有意義嘅事。」於是，玉嬋報讀咖啡培訓課程。

玉嬋指，自小成長在華洋文化共融的香港，茶與咖啡，於她、於大部分同樣土生土長的香港人一樣都是每天的必需品。「咖啡沖煮時，那股香醇濃郁的獨特氣味，隨著空氣飄盪，醒腦提神。」她認為，透過呷一口鬆弛神經的咖啡，令品嚐之人暫且拋下家庭煩惱瑣事，還可以消憂解愁，一舉幾得。

“玉嬋：「本著醫護服務精神，為我生、我長嘅社區繼續服務！」

玉嬋同樣參加了咖啡培訓課程，並在仁興街的平安福音堂上課。玉嬋是一名退休護士，在退休後的日子，抱著好奇的探索心，認知新事物，長長知識，充實身心靈生活。

人生下半場
好好讀書
崇優忘憂

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

當造入饌果然好！

黃皮蒸排骨

唔想

汁輸

落粟粉



材料：

- 排骨 250g
- 豆卜 4 至 5 粒
- 紅椒適量



醬料：

- 麵豉醬 1.5 湯匙
- 蒜頭 2 粒剝蓉
- 黃皮約 15 粒
- 糖 1 茶匙



做法：

- ① 排骨洗淨，加入醃料醃半個鐘。



- ② 準備醬料：黃皮去皮去核，果肉放碗內用叉壓爛，再加入蒜蓉、麵豉醬及糖攪勻。



- ③ 豆卜一開四，紅椒切粒。



- ④ 排骨加入醬料、豆卜及紅椒粒，拌勻放碟，中大火蒸 15 分鐘就食得。



醃料：

- 生抽及紹酒各 2 茶匙
- 麻油 1 茶匙
- 花生油 1 湯匙



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。



今年是中國共產黨建黨的一百周年，在這個意義特殊的日子，不少團體和歷史學家都對香港的文物建築重新發掘，展開一場場紅色足跡之旅，而當中最具代表性的就有兩個地方，亦是古蹟古鄉今次要為大家介紹的烏蛟騰抗日英烈紀念碑以及羅家大屋。

古蹟古鄉

我家

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

01, Jul 2021

烏蛟騰烈士碑 ——紀念英勇游擊隊

位於香港大埔烏蛟騰的抗日英烈紀念碑雖然是在 2010 年 9 月 24 日重建而成，但這座紀念碑背後是有着一個沉重的故事。在 1941 年香港淪陷期間，廣東人民抗日游擊隊東江縱隊多次派出精英組成東江縱隊港九大隊，當時他們就是以烏蛟騰作為據點與日軍展開激烈對抗。

其後，日軍得知烏蛟騰據點後，隨即在 1942 年包圍烏蛟騰村，強逼村民繳械，並嚴刑逼供要求他們供出游擊隊隊員的身分。時任村長李世藩與多名村民堅拒妥協，終被日軍折磨至死。他們的事跡廣泛流傳，村民先在烏蛟騰一處山坡豎立紀念碑緬懷犧牲烈士，後來為了令更多人可以紀念這些英雄，最終決定遷至現址。

【溫馨提示】

· 抗戰遺址是莊嚴神聖之地，參觀時請保持安靜，保持環境清潔。

【古蹟資訊】

烏蛟騰抗日英烈紀念碑

評級：第二批國家級抗戰紀念設施、遺址名錄

地址：大埔烏蛟騰

羅家大屋

評級：三級歷史建築

地址：沙頭角南涌

香港抗日第一家——羅家大屋

抗戰遺址在香港

烏蛟騰烈士碑

羅家大屋

羅家大屋 ——香港抗日第一家

提起香港抗日史，香港抗日第一家沙頭角南涌羅氏家族自然就是榜上有名。羅氏家族在香港淪陷期間作出了重大的貢獻，全家十一人一同參與了參加中國共產黨領導的抗日游擊隊：大哥羅雨中是港人組建的第一支民兵隊伍南湧人民聯防隊首任隊長、二哥羅汝澄更是引領東江抗日游擊隊武工隊進駐沙頭角的第一位港人、三弟羅歐峰是海上中隊中隊長、大姐羅許月則是港九大隊部交通站站長，每人都有不同的崗位為抗日作出重大的努力。

沙頭角南涌羅家大屋是「香港抗日第一家」羅氏族人的祖屋，由巴拿馬華僑羅奕輝於 1930 年興建。日佔時期，它是港九大隊的活動基地及交通站，是本地現存少數能見證香港抗戰歷程的建築物，大屋附近一帶亦是港九大隊沙頭角中隊和海上中隊主要的活動地區，目前已改建為香港沙頭角抗戰紀念館。

烏蛟騰抗日英烈紀念碑背部浮雕



由市民送上的花圈。



沙頭角抗戰文物徑。殉職戰士名單。



烏蛟騰抗日英烈紀念碑以及牌坊。



沙頭角抗戰紀念館。

《國家的印記》

早年的香港自然資源貧乏，食物向來依賴內地進口。當年內地食品供應卻難保證準時，質量亦時有缺陷。得知這個情況，一九六二年在周恩來總理的親自指導下，為保證內地鮮活商品「優質、適量、均衡、應時」供應，由鐵道部、外貿部聯合開通分別自上海、鄭州、武漢三地始發的編號為七五一、七五三、七五五三趟快車，每日載滿供港食品農產品經深圳運抵香港。

由於其定期、定班、定點，每日開行三趟，所以習慣稱其為「三趟快車」。隨著快車開通，內地供港菜肉穩定起來，在幾十年裡保持了百分之九十九點九九九九的安全率的驚人紀錄。如今嚴格意義上的「三趟快車」已不存在，但新鮮的內地農副食品仍源源不絕向香港提供。



新鮮肉類。



由鄭州出發的快車。



三趟快車。

「三趟快車」 開行半世紀

「疋頭」，一個現今年輕人陌生的詞語，卻為上輩熟悉，因舊日「布業」又叫「疋頭業」。「張水法時裝設計、疋頭公司」（Zeepha Couture），傳至現今第三代的張秀芳（Athena）和張正年（Asa），屹立中環逾 70 年。三代人見證社會衣著風格轉變，在傳承旗袍手工技藝中糅合中西元素，誓要力抗快餐文化的洪流。



慈父手中線，女兒披嫁衣。



創辦人張水法為客人整理婚紗。



「旗袍」，中國和世界華人女性的傳統服裝，有中國國粹和女性國服之譽。Asa 分享道，「線條美永遠是女士們穿旗袍所追求的體態，能夠著出古樸玲瓏的味道。」

「身為中國人，我偏愛中國文化繡花工藝。」

1998 年，香港回歸後的一年，Asa 回港接手傳承，至今 23 年。他愛好將中華文化體現在時裝設計上，「身為中國人，我偏愛中國文化繡花工藝，許多圖案蘊含詩意韻味，現在我的設計上都會添加中國元素。」



勾勒事業線生命線 工藝傳承「疋」夫有責

裁縫第三代



Asa

爸爸張德忠

媽媽 Irene

Asa 說，汲取前人經驗，可以越做越好。

現時，公司第二代的張德忠夫婦，退居幕後，與子女合力打理公司。

上世紀四十年代，法國時裝界紛紛到中國上海開業，請了不少當地人做學徒。而這批最早接觸和掌握歐洲時裝技術的上海人，後來很多都自立門戶，張水法先生便是其中之一。他於 1946 年從上海來到香港，成立了為客人度身訂造西服、法式婚紗和晚裝為主的「張水法時裝設計、疋頭公司」，之後漸漸發展至旗袍業務。

讀幼稚園擺尺玩 中學 DIY 校服

自小耳濡目染，埋下了熱愛時裝設計的種子。「其實幼稚園開始，跟住去公司，睇住爺爺、爸爸媽媽嚟度

做，覺得好奇又鍾意學大人，就會拎啲針包、攞住把尺喺度玩。」Asa 對布料的認識、各種剪裁的用處，在小時候好奇心的驅使下，不知不覺間注入骨子裏。

Asa 笑言：「到咗中學嗰陣，啲褲想由闊腳轉窄腳，嗰陣又興摺腳，拎去畀老豆改佢邊會理你㗎。於是自己諗方法，摺咗再捲起變窄腳；吹嗰啲嫌太闊，又諗下點樣整窄佢。」小時候，自己「DIY」校服開始，使他發現衣服設計的趣味。

「人著衫，一定要件衫就人」

「爺爺做嘢方面好嚴厲，每一個工序都要求完美。」



一襲靚裙，一臉幸福，構成一「張」靚相。

昔日旗袍款式變化在選料和顏色，新式旗袍就融入西式剪裁方法。



由縫紉、盤扣、量體到打樣，製作一絲不苟。



旗袍款式視乎出席場合而定，長的旗袍適合隆重地方，短身旗袍啱放工後去玩。

連接流金歲月 留住花樣年華

度身訂造世家 代代相傳神器

昔日，上海師傅做一件衫，由度身設計，到花紋擺位、裁剪、畫紙樣等程序，至少用上一周。人手一針一線縫製，鈕門亦用人手開，顧客往往大讚好看又襟著。

身為傳統文化傳承者，Asa 一直沿用前人的智慧發明，隨身攜帶造衫四寶工具。

度身軟尺

剪布鉸剪

畫粉

針包

線條美新篇



Asa 設計元素新舊兼容，中學為體，西學為用。

他們度身訂造的特點，就是如何透過衣服，用料、款式演繹客戶自己想表達的意念，並以剪裁體現身形線條的優點。「人著衫，一定要件衫就人。譬如人有高低膊，件衫要點造先可以將膊頭平衡番，而且件衫要貼服。」

Asa 稱，1998 年回到公司承接家業，意氣風發，有時候一意孤行不聽父親言，「撞過唔少板」：「但撞板撞得多，汲取前人經驗，越做越好。」



莫文蔚結婚時的彩色短身旗袍，是 Zeepha Couture 出品。



Asa 表示，過往曾不聽父親意見，撞過唔少板。

天生我「裁」必有用 為文化累積財富

Asa 的婚禮上，太太穿著由他親自操刀的婚紗。「我哋每件衫，由選料、設計，到縫製、釘花，甚至同客人溝通都一手包辦。除咗蘊含我哋嘅心血、師傅流傳落嚟嘅傳統手工，每一件衫都係精緻嘅藝術品，加上因為度身訂造，件件都係獨一無二。」

小小張：爸爸你幾時做衫畀我呀？

問及有否想過將家業再傳下一代，Asa 直言沒想太多。「有時囡囡見我又造衫俾太太，佢都會問：『爸爸你幾時做衫俾我呀？』」他指兒子現時尚幼，未來他希望由兒子自己選擇。「我唔會迫佢一定要接手，但佢都鍾意嚟。」

訪問當日，Asa 媽媽張忻靄苓（Irene）也在場，對於兒子決定回來接手家業：「佢返嚟梗係開心喇！可以令呢門手藝唔會失傳。」在堅守傳統縫製手工藝同時，她欣慰一班手工師傅的技藝能後繼有人，不會隨時代流逝。

難忘為客人修改傳家之寶

「曾經一位女士進來說：『我唔係想造衫，我想睇下可唔可以幫我著得番媽媽留落嘅婚紗。』我給她深深



張氏承做各種女士服裝，喜慶服飾當然是其一。

感動，二話不說，將她帶來的婚紗重新改造到合適她的尺碼，最後見證她穿著傳家之寶嫁人。」這個客人的故事是 Asa 最深刻的一幕，令他更堅定傳承家族的手藝。



Asa 說，每一件衫都係精緻嘅藝術品。



與客戶關係良好，常收到從海外寄來的結婚照。

要有效預防脂肪肝，最重要的是建立良好生活習慣，不煙不酒、多食蔬果。每星期至少要有 150 分鐘的中等體力活動，或 75 分鐘的劇烈運動等，以保持健康的體重。當然，若能減少捱夜，作息定時，對肝臟或身心健康都有裨益。美國睡眠醫學學會就給大家 10 個快速入睡的建議：



① 若 20 分鐘後仍未能入睡，就要起床做些伸展運動，再嘗試進睡。

② 每日至少有 7 小時睡眠，時數不應過多或過少。

③ 不應在床上進食或使用電腦工作，讓潛意識區分和認定睡床屬於睡眠的空間。



④ 減少賴床時間，只有在睏倦時才上床睡覺。



⑥ 睡前至少 30 分鐘關閉電子設備，包括手提電話。



⑦ 除了在睡前不可飲用咖啡和茶，午後至傍晚時段亦要注意咖啡因攝取量。

⑧ 清水亦不宜在睡前飲用過多。



⑨ 睡前如感到肚餓，難以空腹入睡，不必強忍，但盡量進食味道清淡的小吃。

⑩ 定期運動有助晚上更易入睡。

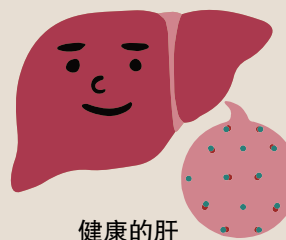
瞓唔夠易有脂肪肝？

瞓好啲小貼士

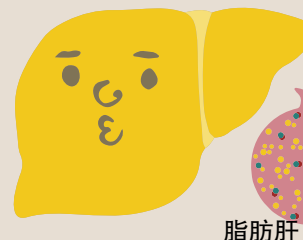
我要夠十個



乜嘢係脂肪肝？！



健康的肝



脂肪肝

脂肪顆粒

脂肪肝就是指肝臟細胞積聚過多的脂肪，而當肝內脂肪含量超過肝臟重量的 5% 時，就會稱為脂肪肝。早期的脂肪肝並沒有明顯病徵，患者有時或會感到食慾不振、腹脹、嘔吐等輕微不適，患者較難察覺肝臟已起變化。

本港每 4 人就有 1 人有

在香港每四名成年人中便有一人患上脂肪肝，中文大學透過普查推算出，大部分患者都屬於非酒精性脂肪肝。大約一至兩成的非酒精性脂肪肝患者會出現肝臟纖維化，嚴重可致肝硬化及演變成肝癌。

睡眠不足延遲入睡都高危

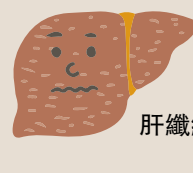
一向以來，醫學界都認為煙酒、肥胖、糖尿病、代謝綜合症等，都會引發脂肪肝。但近年一些亞洲研究發現，脂肪肝成因亦或與睡眠不足及延遲入睡有關連。日本在 2011 年分析 8,000 多名男性的睡眠時間，發現每日捱夜，瞓唔足 5 小時的人，普遍患有肥胖及糖尿病；而每日瞓 7 小時或以上的人，患肥胖及脂肪肝的比率都顯著較低。研究亦指出睡眠達 7 小時的人普遍有持續運動習慣及較早進食晚飯。

日瞓補眠無助肝排毒

非酒精性脂肪肝
病程及機率



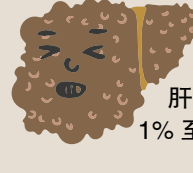
脂肪肝



肝纖維化



肝硬化
25%–33%



肝癌
1% 至 2%



脂性肝炎 10%

大家以為在日間補眠就可以抵消捱夜，其實大錯特錯，因為肝臟有固定的排毒時間，打亂晝夜規律，或會增加肝臟受損或發炎風險。天津在 2018 年為當地 2 萬多人檢查，發現有 18.8% 人確診非酒精性脂肪肝。研究發現每晚 10 時後才入睡，且愈夜入睡的人，確診比率就愈高。