

# 我和

HoMemory

58

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：15, Jul 2021

看得見的人情味

14 ~ 15  
封面故事

快樂捉球為你打氣

扭波專家

## 02~03 我家 · 焦點

15 巴士線分段收費  
落車拍卡最多慳 \$5.9

## 04 醫 · 家

酒店 Staycation  
小心菌 station

## 06 心靈之旅

塔羅占卜：  
我會遇到爛桃花嗎？

## 07 無緣不歡

紙袋重生 DIY  
變身實用收納

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



# 將軍澳15條線最多慳\$5.9



九巴採用新設計的八達通拍卡機，進一步擴大區域性雙向分段收費的覆蓋範圍。

繼去年屯門及元朗部分巴士線，增設雙向分段收費後，將軍澳共16條巴士線，亦會於本月17日新增雙向分段收費。其中15條線，乘客在指定27個巴士站落車後在站頭拍八達通卡，即時獲扣減最多5.9元車費。至於94號西貢區內線，乘客上車後在雙向分段收費區內落車，則需再走到車頭嘟卡，才可獲車資扣減。

# 九巴分段收費

## 記住落車拍卡



九巴本月17號在將軍澳推出分段收費。



乘客上車需要如常拍卡付全費車資。



### # 將軍澳車站置27部拍卡機

九巴目前公布俗稱新雙向分段的「區域性短途分段收費計劃」，將擴展至將軍澳區，乘客在上車時須先繳付全程車費，在落車後於27個位於巴士站附近的指定八達通機拍卡，車費便可扣減至5.4元至6元，並會自動退回八達通內。

新優惠涵蓋將軍澳共15條巴士線，當中包括93K、98、98C、98D、290、290A、290X等九巴路線，區內短途分段收費5.4元。以290X線為例（康城站至荃灣西），收費為11.3元，實施「雙向分段收費」後，康城站到寶康公園將增設新分段收費5.4元，節省5.9元。

### # 西貢94號落車走返車頭嘟下

而另一條主要行走西貢94號線，新雙向分段下的車站則不會設有拍卡機，乘客上車後在雙向分段收費區內落車，需先走到車頭嘟卡，才可獲扣減，該區分段收費劃一為6元。

九巴車務策劃部主管梁領彥指出。因應去年八月屯門、元朗及天水圍的雙向分段計劃反應良好，推出至今使用量增長兩倍，亦未有出現短途乘客增加，而令原來的長途客無法上車的情況。

他表示，正因為將軍澳交通收費較劃一，因此適合於區內推行第二個雙向分段收費計劃，未來會視乎反

應，考慮把計劃拓展至其他地區。

### # 斬彤彤：望可改善區內交通

民建聯將軍澳社區主任斬彤彤歡迎巴士公司於將軍澳，推出區域性短途分段收費，亦相信能受居民歡迎。惟有別於新界西輕鐵有上落車拍卡的習慣，將軍澳居民需時間熟習，落車要到優惠站拍卡的做法，才不會錯過優惠。

斬彤彤續指，將軍澳過去坐車耐、搭車貴一直困擾居民，因此民建聯一直為將軍澳居民爭取更多乘車優惠，從將軍澳轉乘站成功啓用，到今次轉乘優惠，都是居民盼望已久，並期望能改善區內交通狀況。

# 將軍澳 / 西貢區 短途分段收費16線

(路線及分段收費範圍)



290 在區內上車落車，分段收費為 5.4 元。



98D 在坑口到寶康公園亦受惠新計劃。



落車要到再到站頭拍卡才獲車費扣減。

## # 「打破港鐵壟斷是眾望所歸」

靳彤彤以其服務的厚德邨為例，由厚德邨步行至港鐵站需要花費一些時間，中老年人居民步行時間或更長，厚德邨富樓對出即有巴士站，乘搭巴士可以為居民提供便捷及多元化選擇，開拓多元化的交通模式，打破港鐵壟斷是眾望所歸。

她希望，待九巴推出今次優惠後希望能與運輸署檢討成效，看看能否有空間讓其他巴士公司推出類似優惠，甚至進行跨公司合作。

九巴發言人提醒乘客，要獲得分段扣減，必須在下車時在站頭新增的分段收費機，額外再多拍一次八達通卡，否則將會收取全費車資，而乘客在上車繳費至下車後到拍卡機拍卡之間，亦不可以同一張八達通卡進行其他交通工具的交易。

靳彤彤歡迎將軍澳巴士推短途分段優惠。



98D 坑口至寶康公園

98 將軍澳工業邨至清水灣半島

297P 297 98C 98B 98A 坑口至馬游塘村 / 寶康公園

95 翠林至馬游塘村

94 西貢市中心至麥邊

93K 寶琳至馬游塘村

## 天晉滙科大 另設車費優惠站

除新的雙向分段收費外，九巴於將軍澳 PopWalk 及香港科技大學科技廣場均設有「九巴優惠站」，惟車費不能與雙向分段或其他轉乘優惠同時使用。

九巴在包括香港科技大學的各大專院校，設立了「九巴大專優惠站」。當乘客使用成人或學生八達通乘搭第一程九巴後，到「九巴大專優惠站」拍卡，再以同一張卡乘搭第二程九巴，即可獲得 4 元車費扣減；若選擇「先拍後搭」，亦可享 2 元車費優惠。

另外除了美孚曼坊商場及裕民坊商場，九巴去年 11 月起，在將軍澳天晉滙 PopWalk 商場樓近 118 號舖增加新的「九巴優惠站」，乘客使用成人或學生八達通拍卡，在同一服務日，乘搭九巴獨營路線，可享 1 元車費扣減。途經 PopWalk 商場附近的九巴路線包括 296A、296C、296D、296M 等巴士線，與及同設有樣雙向分段收費的 90、290A、290B 及 290X 線，惟九巴優惠站折扣不可與其他優惠站折扣同時使用。

## 60 歲起享兩蚊搭車 明年實施



「2 元乘車優惠計劃」門檻明年下調至 60 歲。

政府於上月底公佈，於明年 2 月 27 日將「2 元乘車優惠計劃」的門檻，由現行的 65 歲下調至 60 歲，新受惠人士可於今年 8 月起分階段申請。為防止有人濫用乘車優惠，政府決定 60 歲至 64 歲人士，須先申請名為「樂悠咁」的個人八達通卡才可享有 2 元乘車優惠。

### # 「樂悠咁」下月起接受申請

勞工及福利局局長羅致光公佈計劃時指出，「樂悠咁」是為 60 至 64 歲的新受惠人士申請 2 元優惠計劃而設，卡上印有申請人的個人相片及中英文姓名。「樂悠咁」將由今年 8 月 2 起分階段接受申請，至於目前 65 歲或以上享有 2 元優惠計劃的受惠人士，則可繼續使用不記名的長者八達通卡。政府會在明年首季公布為長者更換「樂悠咁」，每名合資格人士只可持有一張使用「2 元乘車優惠計劃」的「樂悠咁」。

另外，計劃將在明年 2 月 27 起，擴展至紅色小巴、街渡及電車。現時 65 歲或以上長者乘坐天星小輪免費，乘電車只需 1.2 港元的優惠不變，60 至 64 歲的乘客則僅需付 2 元車資。

房內陷阱多！

# 嘆酒店 Staycation 小心菌station

台灣胸腔重症專科醫生黃軒，早前在 Facebook 專頁列出一項外國研究結果，指出酒店房間內最骯髒的 16 個位置，當中除了較為人知的馬桶、遙控器及電話按鍵以外，原來還有床頭燈、水杯、廁紙架等容易被忽略的細微之處。而污染最少的，反而是大部分人都不會觸碰的「窗簾桿」。

黃軒又指，酒店房間清潔員在打掃過程中，容易把病毒從受污染的房間傳播到另一個房間，故此海綿、地拖、手套等清潔用具最為骯髒，除非是即用即棄，否則有機會污染其他房間。



很多都市人睡覺時都會打鼻鼾，根據美國國家睡眠基金會 (National Sleep Foundation) 調查，平均每三位男性及每四位女性當中，就有一人幾乎夜夜打呼嚕。大家習以為常的觀念認為打鼻鼾沒甚麼問題，部分人還覺得是睡眠質素好、「瞓得穩」的表現。

## # 患心血管病風險增

然而，打鼻鼾是心血管健康的大敵，亦是睡眠窒息症的其

疫情之下未能出埠外遊，港人想鬆一鬆多數選擇酒店 Staycation，但酒店房內原來暗藏許多細菌溫床！油麻地一間檢疫酒店的兼職清潔員早前確診新冠肺炎，調查後發現，清潔公司於該清潔員染疫前一天入房消毒僅約九分鐘，反映衛生情況不理想。到底 Staycation 有哪些播毒黑點，怎樣才可避過陷阱？

## 貪吃惹禍 狂食荔枝險失明

所謂「一粒荔枝三把火」，夏天是進食荔枝好時節，但長期病患者貪吃有可能引發生命危險！近日內地有兩名分別患白內障及糖尿病的男子，進食大量荔枝後令病情惡化，險至失明。

### # 高糖分令血糖波動 引發病變

其中一名 46 歲男子本身患輕度白內障，食荔枝後血糖飆升，導致脈內防水的無機鹽成分降低，水分倒流滲入眼球晶體，令雙眼突然變得白濛濛一片，幾乎失明。另一名糖尿病男子，同樣進食過荔枝，之後血糖水平上升，引發眼部周圍神經病變，眼神痺麻而導致上瞼下垂。

當地醫生解釋，荔枝糖分較高，果糖高達 20%，較易令血糖波動，從而引發各類病變。本港食物安全中心亦曾引述研究指出，荔枝含有可抑制人體產生葡萄糖的天然化學物質，或令人出現抽搐、昏迷、甚至死亡，幼童更是高危一群；如進食未成熟的荔枝果肉更會增加風險。由此可見，美食當前，亦要懂得克制！

### 食荔枝須知

- ① 成人日宜 10 顆為限，兒童不超 5 顆。
- ② 勿空肚食，兩餐之間最恰當。
- ③ 清水輕刷荔枝後，才剝皮慢慢嘗。



## 打鼻鼾係 好瞓定好險？

中一個徵狀，由於打鼻鼾會令睡眠呼吸反覆暫停，容易造成大腦、血液嚴重缺氧，形成低血氧症，從而誘發高血壓、心肌梗塞、心絞痛等問題。

### # 二陳湯補氣祛痰濕

經常打鼻鼾的大多都有「氣虛」的狀況，新陳代謝較差，不但容易囤積脂肪，血管壁也容易堆積不尋常的斑塊，亦即中醫的「痰濕」。因此需要補氣、祛痰濕。

而二陳湯有燥濕化痰、理氣和中之功效，持續飲用可改善鼻鼾問題，減少患上心血管疾病的風險。最後，建議服用任何藥性食品前可先徵詢醫生的專業意見，以免身體不適。

### 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。



### 簡易自製 二陳湯



**材料：**陳皮 6 克、烏梅 6 克、桔梗 6 克、甘草 6 克。

**做法：**將所有材料開水泡半個小時左右就可以喝了，可以略加一點糖，味道酸甜。



作者：  
陳洛志 醫師



作者：  
陳洛志 醫師

# 畫出彩虹

## 招募青少年

課程中會透過不同遊戲，例如：遇見未知的自己、玩轉我人生、DISC 性格分析、生命故事分享……

幫助年青人建立夢想、探索人生、了解自己。

除此之外，每次課後都會有一位資深同行者會致電「撐」你，  
跟進學習進度及表示支持與鼓勵。

如果你想玩轉你的人生，畫出生命彩虹，  
踏上彩虹般的人生路，「畫出彩虹」是你不能錯失的機會。

參加資格： 18-26歲青少年

人 數： 30人

報名方法： <https://forms.gle/71vTWx54SfxA3LaV8>

課程日期： 2021年8月7日(星期六) 2-6pm

2021年8月14日(星期六) 10am-6pm

2021年8月21日(星期六) 10am-6pm

2021年8月28日(星期六) 2-6pm

課程地點： 自在社【灣仔皇后大道東43-59號東美商業中心2107室】

「畫出彩虹」一共四節課，原價2000元，感動價只需200元，名額有限，先報先得。同時必須出席上述四次課程。



火速  
報名

如有任何疑問，請電郵joe@prudence.com.hk 或 致電Joe Wong 9238 2332



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。

- 培育出更多慈、悲、喜、捨（四無量心）的心靈質素。
- 持之以恒修習慈心觀，能讓我們大到我們所居住的城市，繼續擴大到一個國家，最後擴大到整個地球及整個宇宙法界的所有眾生。



作者：Depp &amp; 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。

## 先學會愛自己



上期提到，佛教導我們對治瞋恨心的方法，就是修習慈心——包含對人際關係的祝福，不輕視任何人，是沒有分別心和非常懇切的慈愛。今期就探討一下修習方法。



慈心觀教我們每天至少花十數分鐘，默想如下內容：「願我、至親、陌生人、仇人、健康、快樂、自在、平安、祥和、沒有貪嗔、怨恨、痛苦。」

- 一個愛自己的人才有資格修習慈心觀。因此第一個步驟就是必須把自己安置在最上的喜悅、快樂經驗中。
- 然後想像默念自己最喜歡的人很快樂，把自己最高的快樂與喜悅能量帶給他，想像他是如此的喜悦與快樂。
- 著，想像自己的親人、認識的朋友都很快樂，將喜樂的能量擴展開來，甚至不認識的陌生人都很快樂。
- 再來，想像與自己有仇怨的人都很快樂，這種快樂像同心圓一樣，一直擴散出去，過去所有的恩怨一筆勾銷，全體一同快樂。

## 塔羅占卜



感情中最怕的就是遇到爛桃花，好的戀情千篇一律，爛的桃花各有不同，想知你會不會遇到爛桃花？就不要錯過今期的占卜啦！

### 事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，靜心之後默念問題：「我在感情中會遇到爛桃花嗎？」然後憑直覺在右邊 A、B、C、D 四張牌中選擇一張。

## 我會遇到爛桃花嗎？



A The Devil

B The Hanged Man

C The Hermit

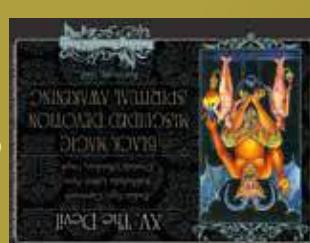
D The Moon

• 暗黑牌代表人類的慾望，通常指情慾、金錢、名利的慾望，抽到這張牌，代表你遇到的桃花是壞人品性，不如她人。

• 道盡牌描繪一個人被倒吊在木架上，與其說是壞人品性，不如說是對方對你有很強的控制欲。你遇到的桃花是壞人品性，與其說是壞人品性，不如說是壞人品性。

• 傑士牌代表一個人喜歡醜陋，或者你遇到的桃花是壞人品性，不如說是壞人品性。

• 月亮牌圓缺，代表你的感情也許不是很穩定，會讓你缺乏安全感。你遇到的桃花是壞人品性，不如說是壞人品性。



# 紙袋重生DIY

每次購物總會拎著一個又一個紙袋，令到家中的紙袋愈囤愈多。最不妙的是很多人都懶得去整理，紙袋堆東一個西一個，既不美觀又不能物盡其用。不過，原來我們只要稍加心思，就可以將紙袋整齊收好，更可以活用紙袋創造更多收納用途，各位不妨參考一下在日本瘋傳的妙法！

無綠不歡

我家  
HomeMemory

15, Jul 2021

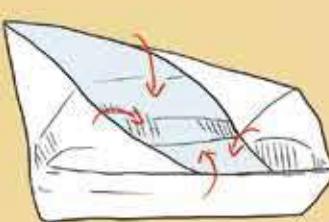
Text : 知知 Design : Niki



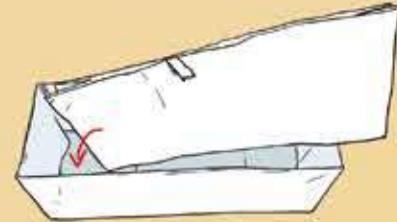
## 變收納袋

1 先將紙袋上半部份剪開

2 然後，把紙袋的手抽走掉



3 把紙袋的上半部份向內摺



4 最後把紙袋剪掉的上半部份，放入成為收納袋的底部

5 好簡單咁完成紙袋變成收納袋！



衣櫃間隔

## 收納袋用途多多

### 擺雜物



紙袋儲物盒可以放在儲物櫃內裝置細碎的雜物，例如文具、零食等。紙袋儲雜物又方便又擗位，屋企當場變得整齊！



好好利用紙袋可以做成衣櫃間隔，將紙袋做成儲物盒把衣服分類，最簡單是底衫，內褲等各自分開擺入紙袋儲物盒，搵衫方便，衣櫃內部又唔會異常凌亂！

### 放蔬果



將新鮮的蔬果放入紙袋內，分門別類放入雪櫃，媽咪就一目了然，又可以隨時變換食材的位置。不過，記得要用比較硬身的牛皮紙袋放蔬果，因為可以吸濕，又可以曬乾後重複使用。同擺雜物一樣，善用紙袋將蔬果分類，擗位又整齊！

全  
變

身

寶

用

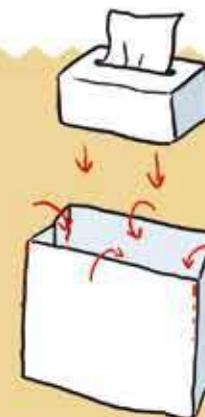
收

納



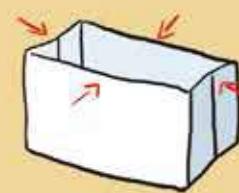
## 變紙巾盒

材料及工具  
細牛皮紙袋、剪刀、針、麻繩

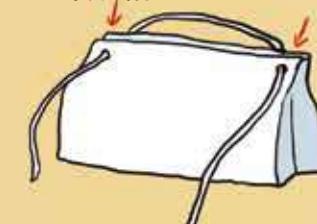


1 先將紙袋的手抽去掉並備用

2 先放入一包紙巾對比一下高度，再把紙袋剪一下方便內摺，剪好後就從四邊向內摺



3 四邊都向內摺好後，就準備在紙袋上打窿



4 用針或剪刀（可以用打窿機）在紙袋的左上角、右上角各穿一個細窿。將手抽穿過去打個蝴蝶結就完成！如果手抽過短的話，就可以用麻繩代替。



## 收埋紙袋小貼士

紙袋太多，你可能會搵不到位就放，結果屋企出現東一堆西一堆紙袋，甚至忘記擺在哪裡。其實，將紙袋收納起來，也有一些小秘訣。首先，大家把凌亂的紙袋，先以尺寸來分類整理，以大中小的類別明確分開，再用以下方法收納：

### 裝入最大尺寸紙袋



• 把整理好的各式紙袋，直接裝入最大尺寸的紙袋，再用紙條做好標記，方便日後尋找。

### 擺入檔案夾



• 把紙袋放入檔案夾的話，無論是紙袋的款式或尺寸，你都可以一清二楚，是個簡單又實用的收納方法。



### 以書隔隔開

• 書隔同樣是擺放紙袋的好工具，將不同尺寸的紙袋整齊排列區隔開，方便又美觀！

### 紙袋底部向上



• 收納紙袋時，手提位置因為大小高低不一，看上去十分混亂。我們可以把紙袋底部反轉向上擺放，看上去就會變得整齊。



### 預備 生日 Party 五部曲

盡情嘻哈  
大福的愛

寶貝大過天，相信是不少父母的心聲，所以對於孩子的生日派對，更會盡心盡力準備。現在流行舉辦家庭式的生日派對，不少家長租用 playhouse 作為場地，有波波池、跳彈床、魔術表演等設施，又會提供派對到會食物，廣邀親朋戚友參加，真的可媲美一場大型婚宴。可是，疫情依然肆虐，大型聚會仍有限制，家長應該怎辦？

雖然受限聚令影響，仍然不減父母為子女舉行生日派對的熱情。其實，在家中舉行派對是不錯的選擇，除了省卻租用場地費用，也可讓大家在舒適的地方好好放鬆。

# 在家享聚令 派對萌物玩餐飽

## 第一 定下主題

派對有主題倍添氣氛，令大家更投入。女孩子多數喜歡公主童話、城堡花園或者繽紛色彩的主題，男孩子會選擇賽車、海盜、太空或者恐龍的題材！



## 第二 佈置裝飾

小朋友的派對佈置，簡單的氣球（或氳氣球）不可或缺。至於生日標題，可用橫額掛旗表達，並配主題餐具及枱布。網上有很多主題佈置套裝供購買，內裡包括氣球、彩帶、掛旗及杯碟等等。（注意預留 5 至 7 天運送時間）



## 第三 主角服飾

主角出場，當然要悉心裝扮。小朋友角色扮演的衣服，很多商店或者網店都供選購，各適其適應有盡有。建議父母一同打扮，令孩子更難忘。



## 第四 派對食物

簡單的食物，我們可自製，如沙律、肉醬意粉、雞翼、串燒、炸薯餅等等，甜品就整啫喱、甜蛋吧。將食物放置在層架碟上，就有星級酒店的到會感覺。



## 第五 生日蛋糕 DIY

網上有很多自助烘焙班，提供多款蛋糕的食譜及做法，有些設有工場，並有老師即場教學。生日蛋糕更可以加襯配飾切合主題，例如今次有長髮公主的星球拍拍蛋糕，用小摺子拍一拍，蛋糕內有更多驚喜的食物。



### 雞蛋殼布丁



**材料：** 雞蛋 3 隻、牛奶 200 毫升、淡忌廉 50 毫升、白糖 38 克、鹽八分之一茶匙、香草油幾滴

- 做法：**
- ① 在雞蛋頂部四分之一處，依弧度劃一道線。
  - ② 敲開蛋頂（注意力度控制），倒出蛋黃和蛋白。
  - ③ 沿着劃線，剪開雞蛋殼的四分之一至五分之一。
  - ④ 撕走蛋殼內氣囊和薄膜。
  - ⑤ 邊打發雞蛋，邊加入忌廉。
  - ⑥ 加入糖、鹽、牛奶，期間保持打發。
  - ⑦ 加入幾滴香草油，再徹底攪拌混合物。
  - ⑧ 把混合物倒進空蛋殼。如蛋殼不夠用，也可倒進布丁杯。
  - ⑨ 把蛋殼放在蛋托上。把蛋托連雞蛋殼放碟，再把碟放進蒸鍋，大火蒸 4 分鐘。
  - ⑩ 只要布丁凝固，就可食用。

### 彩虹串燒 DIY

**材料：** 無骨牛柳粒、1 紅椒、1 個綠色的甜椒、1 個黃色甜椒、1 個橙色甜椒、1/2 個紅洋蔥、1/2 茶匙檸檬汁、橄欖油、鹽和胡椒

- 做法：**
- ① 將牛柳粒，甜椒和洋蔥切成相似的 1 英寸。把它們串在串上，用任何花樣的甜椒和洋蔥交替牛柳粒。
  - ② 將檸檬汁放入小型食品加工機中加工，並用橄欖油做一個鬆散的醬汁。
  - ③ 將牛柳粒放在烤盤上，用橄欖油輕輕刷上。將烤鍋放在最高的機架水平面上，並在高處烘烤約 10 分鐘。



完成以上五大元素，就足夠營造一個讓寶貝難忘的生日派對，真是凝聚家人的美好時光。家長們不妨趁暑假動動腦筋，精心炮製一個孩子期待的夢幻慶典。

港府近年積極宣傳「惜食文化」，市民減少廚餘的意識日漸提高。為善用社會的食物資源，環保團體「食德好」早於 2009 年開始進行食物回收及轉贈活動，至今已回收逾千噸食品。項目主任 William 表示，團隊不但希望減少食物及地球資源的浪費，同時冀此舒緩基層市民的經濟負擔。



團隊常到大埔、元朗和荃灣區街市，回收賣剩的新鮮蔬果。



僅一小時已拯救逾 100 公斤的蔬果。

數據顯示，在物資充裕的香港，每天浪費的廚餘及完好的食物高達 3,600 噸，重量相等於約 300 架雙層巴士，其中 98% 會被送往堆填區，跟普通垃圾一樣並列為「都市固體廢物」。William 指出，食物被丟掉或浪費的原因眾多，例如生產商和業界生產過剩、食物快將過期，甚或因外表不完美等等。

 港人每天浪費的食物重量，相等於 300 架雙層巴士。

William 直言，把食物丟棄不但浪費地球資源，亦塞爆堆填區，直接破壞環境。為解決食物浪費問題，團隊常到大埔、元朗和荃灣區街市，回收賣剩的新鮮蔬果，也會接收來自批發商及零售商過剩的乾貨、包裝類食品及麵包等。

經檢查和分類整理後，團隊下午便會在中心門口，向約 100 名有需要的會員派發。不過在疫情限制下，William 說現時在街市收到的

## 宣揚食「德」團體共救千噸食品

# 愛護下一代 回收食物重點常惜

菜，將轉送給區內的老人院舍；從批發商及零售商收到的乾貨，才會包成一袋袋，上門送給會員。

### #一小時回收逾 100 公斤蔬果

這天記者跟隨團隊到街市收菜，出發大概一小時，經已回收到逾 100 公斤的蔬果。團隊卻表示，這次成績已不算多。事實上，團隊上月成功回收逾五噸蔬菜，全年暫收逾 40 噸；至於麵包方面，團隊在最近三個月，每月平均拯救近 1.9 萬個麵包，可見港人浪費食物的嚴重程度。

對團隊而言，蔬菜回收數量多寡也是矛盾之處。背後原因很簡單，若回收數量下降，在環保角度出發固然好，因反映香港人浪費食物及資源的情況有所改善，惟互助社區方面或受制肘。無論如何，William 冀港人學會惜物減廢。



### 免費教轉化食材 用心做「糉」有成果

除了從源頭減廢外，William 認為灌輸環保教育也是有效方法，因此團隊不時跟中小學合作，讓學生親身走進社區、親眼看見食物浪費的情況，啓發同學們思考。同時，團隊亦會以講座分享對食物的態度和回收工作的經驗，帶動社區惜食及環保文化。

團隊最近正籌備一系列免費工作坊「食德好工房」，內容包括教授市民將



「麥太」「麥兜」齊到工房，  
JAM JAM 惜食新烹意。



識煮惜食，笑容滿面。



經檢查和分類整理後，回收菜絕不比市售的差。



「老臣子」珍姐

William

15, Jul 2021

Text、Photo：米雪子 Design：謙

「Love Birds in The Cabin」餐廳名字源自收養的一對愛情鳥，牠們生育下一代，一共十多隻輪流成為「專業公關」。機緣下，遠離繁囂的 Esther 和 Vivian 兩姊妹，與西貢西餐廳 The Cabin 的負責人認識，得知店舖原來只設晚市，Vivian 便提出合作，由愛烘焙的 Esther 擔當午市主廚，大展所長。

而一對「Love Birds」愛情鳥則是她們的愛寵，便在今年復活節加入，成為 — Love Birds in The Cabin。

姊妹二人初試業時以沙律、三文治、甜點等輕食為主，反應熱烈。後來也參考了客人們的建議，增添了意粉、燴飯等熱食（Crumble）、意大利奶  
點心。

# 多了交流 處核心外圍勝內圍

餐廳位於偏離市區的西貢，亦屬西貢中心的外圍，Esther 指地理上「看似的弊端卻勝弊端」：「有輕鬆嘅地方分享美食，畀朋友聚餐，而且我哋唔係流水作業式餐廳，可以同客人溝通、做朋友。」餐廳內微醉的燈光、北歐風的裝潢配合典雅的音樂，舒適平靜的氣氛，令食客心情自然放鬆。

負責鋪面的 Vivian 樂與客人互動：「我哋地方唔大，餐單又係死嘅，加上香港天氣變化大，啲客人、朋友山長水遠嚟，我哋都相佢哋舒舒服服坐下、食下野。」

#「餐廳公關」可遇不可求

餐廳不但氣氛、裝潢吸引，「餐廳公關」的愛情鳥們更是拉近人與人間的疏遠距離。「佢哋好窮人，最初放佢哋出嚟，客人都有啲拘謹驚整親佢哋。」Vivian 身為愛情鳥們的「專業監護人」，她笑言：「佢哋好嗲又好乖，好快同人就打成一片。」

訪問當天，有一家三口慶祝結婚週年專程到訪，但因天氣濕熱、悶焗，愛情鳥們未有「落舖」。鳥類比貓狗對環境敏感，周車勞頓是很大挑戰，若大家到訪時見到牠們，就要好好把握互相認識的機會。

Anna 畫作今夏  
在餐廳展覽。

作品線條、用色強烈，多以到訪的城市地道街景為題，在這次「聯乘」中，以鮮艷色彩為首的特色景觀繪上不一樣的特色，為餐廳增添夏日氣氛。



由夏文  
月至八月，  
廳將與俄羅斯  
藝術家 Ann  
Selanko 合作，  
Anna 自創以

將美好的東西宣揚開去。

香港生活節奏急速，都市人鮮有休息時間。一家滿有藝術元素的北歐小餐廳「Love Birds in The Cabin」，為西貢這市區的後花園開拓一個「充電」空間，使到訪之人恍如進入另一個截然不同的世界，段段鳥語陣陣花香，音樂飄飄處處聞。



不少食客專為愛情鳥而來。

# 西貢食西餐 食埋裝修人情味

# 食好西被喺溫馨浪漫都有島



餐廳位置屬西貢中心的外圍。



餐廳固然提供飲食，亦舉辦不同活動。

# 靚花靚畫靚人 藝術加心跳回憶

一適逢母親節，咁啲有位識插花嘅女士見到我哋枱面有花卉裝飾，就提出：「嗯，我可唔可以幫你哋插過呀？」就係咁，雙方就因爲一束由滿天星襯托的康乃馨，促成咗早前頗有迴響嘅花藝班。有常客話『西貢真係卧虎藏龍』呢。二人希望有更多有一技之長的朋友一起合作，透過食、藝融合，將美好的東西宣



餐桌上的裝飾是花藝班出品

魚肚未煮  
有陣陰嚟！



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  
我心  
11  
HoMemory

Text、Photo: 聞西 Design: Megan

15, Jul 2021

# 冬瓜綿花雞

## 落薑辟腥味可大啖咬

做法：



① 魚肚預先浸軟洗淨切件，水滾落 2 至 3 片薑加入魚肚，熄火浸半個鐘撈起沖水，擠乾水份備用。



② 雞髀肉落醃料及蒜蓉醃半鐘，冬菇浸軟去蒂，落調味料及薑絲撈勻。



③ 冬瓜環去囊去皮，先用中火蒸 15 分鐘。



④ 將魚肚、冬菇及雞髀肉撈勻，放在冬瓜環上再蒸 15 分鐘，最後落少少麻油就食得。

機場從來都係一個充滿悲歡離合嘅地方，疫情關係你同我都好耐冇去過。不過，近排睇新聞又見到機場變得人頭湧湧好熱鬧，唔係因為開關可以再去旅行，而係多咗人選擇移民，一幕幕道別嘅畫面真係令人眼濕濕。移或者唔移，純粹係個人決定，我身邊都有啲朋友選擇移民，大部分都係為咗子女將來升學，真係好佩服佢哋嘅勇氣，要去到一個陌生嘅地方從頭開始。我有時去旅行耐少少，都會掛住香港呢個屋企，掛住杯奶茶、掛住碗雲吞麵、掛住去茶樓嘅一盅兩件。

講到飲茶，有款點心我必定會點嘅，就係綿花雞。呢個點心本來就係一味粵式小菜，後來因為太過受歡迎，所以茶樓就將佢變成點心。所謂「魚肚」其實唔係「魚嘅肚」，而係「魚鱉」。魚肚本身冇乜味道，炸過之後好似豬皮咁變成吸汁高手，所以成碟綿花雞最好味嘅一定係魚肚。一般喺街市買到嘅都係沙爆魚肚，唔係咩貴價貨，五十蚊已經有幾條，貴啲嘅就係鹽爆魚肚，鹽爆成本高好多，當然質素都會好好多冇乜腥味。大家睇餸食飯囉，我食沙爆嘅一樣滿足，用薑片出出水就可以辟到魚肚嘅腥味。去茶樓食綿花雞一碟得兩件「綿花」，唔夠分之餘又到喉唔到肺，今次自己整，咁就可以食過夠本啦！



材料：

沙爆魚肚 40g  
去骨雞髀肉 200g  
冬菇適量  
冬瓜 1 斤  
蒜頭 3 至 4 粒  
薑幾片

醃料：



生抽 1 湯匙  
生粉 1 湯匙  
油 1 湯匙  
沙茶醬 1 湯匙  
紹酒 1 茶匙  
糖半茶匙

調味料：蠔油 1 湯匙 油 1 湯匙 胡椒粉 1/4 茶匙



傳統版本冇冬瓜㗎，今次都係試吓，其實冬瓜會出水，某程度上碟餸味道會淡咗，但感覺上又豐富啲，大家可以試吓唔加冬瓜嘅。另外，今次加咗沙茶醬调味會更香口，你知啦，喺屋企整噃我一定唔會用味精雞粉雞湯雞汁㗎嘛！



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。



心煩心煩



## 「聖山遺粹——宋皇臺出土宋元文物展」

地 址：宋皇臺站大堂  
開放時間：開放時間與港鐵宋皇臺站相同

## 首個車站文物館



古蹟古鄉

Text、Photo : 鍾綻瑛 Design : Elsa

15, Jul 2021

## 宋皇臺站內看宋元文物



「宋元通寶」銅錢。



各種青釉瓷碎片。



「聖山遺粹——宋皇臺出土宋元文物展」



【三大看點】

## # 八卦紋青瓷香爐

產自龍泉窯的香爐於水井附近的坑中出土，有可能跟水井神祭祀有關。



## # 藥王像

從陶像肩上的葉片可推測為藥王像。

## # 古井

宋皇臺車站大堂天花已經預留位置，將於原址重置古井遺址。



大批滯留香港的文化界人士最終順利逃離日軍魔掌。

## 《國家的印記》

**文化界秘密大營救**

提起早年東江縱隊港九獨立大隊在抗日期間的「代表作」，文化界秘密大營救絕對是最成功的行動之一。在一九三七年抗戰爆發後，不少國內文化精神領袖都一度南下香港逃避戰禍，其中就有作家茅盾、劇作家夏衍、哲學家梁漱溟、記者鄒韜奮等。而當日軍侵略香港後，就大規模逮捕抗日愛國人士並且限令知名文化人士前去日軍處報到。在此危急關頭，中共中央領導人發出急電，指示八路軍駐香港辦事處的廖承志及廣東等地組織，要想盡辦法把文化人士搶救轉移，這就是文化界秘密大營救的開端。而在往後的百多天，負責行動的東江縱隊以及廣東人民抗日游擊總隊（港九獨立大隊前身）安排了三條撤退路線並且成功幫助八百多名滯留香港的文化界人士順利逃離日軍魔掌，無一傷亡。

15, Jul 2021

「寓工作於娛樂」，看似難在社會競爭激烈的香港實現，何況將扭氣球這興趣轉為正職？香港仔藍全傑（Manson）少年時，為滿足每天小願望，扭好每個汽球，只要好波唔會「射波」，練得「好波底」，終成 2016 年世界扭氣球冠軍。「當我們談論願望時，我們在談論什麼？」，Manson 笑言：「一切係由搵零用錢開始。」

### # 扮公仔做小丑玩過魔術雜耍 對得心應手扭氣球情有獨鍾

年少創業，2011 年成立公司之初，雖然資金不足，但有幸與「昂平 360」合作一個達十萬元的項目，使他有較充足資金應付學費及日常所需。然而，當時半工讀的他投入公司的時間少，「一間咁細，連宣傳機會同方向都有嘅初創公司，變相好難去接到啲大型合作。」因此，他現在公司的業務涵蓋大大小小與派對相關的工作，如商場、生日會、婚宴等氣球佈置服務。

Manson 少時由哥哥介紹，由穿「公仔衫」扮兔仔開始，後到攤位、小丑工作，從中再接觸到魔術、雜耍和扭氣球：「魔術玩得越深入就越貴，同雜耍一樣都需要好多時間練習，但氣球對我嚟講最易成功同得到滿足感。」自 2009 年開始接觸扭氣球，但當時在香港欠缺前人教導，只能越洋到亞洲區扭氣球行業發展較好的日本、台灣等地區的師傅取經，令自己不斷進步。

### # 讓業餘人士達到專業水平 教學相長將文化推廣開去

鑑於自身經歷，Manson 曾舉辦成人興趣班，向有意投身扭氣球行業人士提供學習技巧、交流和進步的機會。除了學生，扭氣球的全職家庭主婦較多。「有啲家長唔係靠呢門手藝搵食，但出去比賽又可以擺到唔少獎。」

Manson 的氣球興趣班讓業餘人士也扭出專業水平，同時也引領更多人投身此文化：「本身有個學生喺主題公園打工見到其他演藝人員扭氣球，於是自己跳咗出嚟學仲開咗公司；又有啲本身係咖啡師、會計，學完之後都開咗氣球公司。」他的舉動無形間，將扭氣球文化推廣開去。

在氣球行業浸淫十多年，經歷不少困難、挑戰，Manson 感謝父母支持。「因為放棄咗當時相對比較高薪穩定嘅機場地勤，毅然開氣球公司，佢哋都有反對。但後嚟去北京做一個商場開幕嘅氣球佈置，就帶埋兩老去，佢哋就覺得：『咦？原來個仔都有啲出息、有啲成就喎！』」自此便少了很多嘆叨的聲音，一直支持至今。」說完之後，Manson 微微一笑。



Manson 實現理想源於專注。



獨特的氣球染色技巧使扭氣球藝術可塑性更高、更多元化。

贏世冠興趣變正職 源於賺零用

扭氣球專家

快樂 扭 球為你打氣



現在公司業務涵蓋大大小小與派對相關的工作，如商場、生日會、婚宴等氣球佈置服務。



團隊憑「海王波塞頓」奪冠，並開展氣球染色技巧之路。

### 「藍海」策略成功例子

2016 年，對 Manson 來說是難忘的一年，因為專注興趣並將之做到專業水平，令他成為高手，取得環球級的名譽。當年他與友人赴美參加的大賽「World Balloon Convention」，是該界別的「奧斯卡」，亦有人稱為氣球賽的「世界盃」。Manson 這隊香港仔與 800 位來自「五洋七洲」的選手比試，毫不遜色，憑一尊「海王波塞頓」搶 fo，以染上漸變藍的「球海」獲評判垂青，取得世界級冠軍。



扭一扭壓一壓，氣球變成得意熊仔。  
(Manson Lam fb)

為澳門金莎時裝週  
作氣球佈置。



## 難忘兒童一臉滿足

為無數人扭波送波，令 Manson 印象深刻的就是孩子收到氣球後的表情：

「家境比較好嘅小朋友接觸氣球嘅機會好多，一年間可能去幾個其他小朋友嘅生日會都見唔少。佢哋即使見到一啲造型複雜嘅好似機械人噃類，都不以為然；但嚟自低收入家庭或者屋邨嘅小朋友，日常少接觸氣球、少玩樂，見到氣球嘅歡欣同喜悅係完全唔同。」



訪問當天，Manson 即席扭出以《我家》為題的氣球。



曾為不少酒店做氣球佈置。

## 令低頭族放下手機

Manson 表示，過往隨身帶備氣球，有次於西鐵列車車箱見一個小孩悶悶不樂，便心血來潮開始扭氣球為他解悶。「一吹完，扭嗰下，車箱嘅氣氛一下子就變咗。周圍嘅人嘅視線會由手機轉移咗嚟我度，睇下我會做咩、扭啲咩、點樣同個小朋友互動或者同佢玩。」Manson 指，氣球有時不只提供娛樂，更可令一眾只沉醉在自己世界的都市人，重新關注自己身邊的事物。



## 打逆境波決不棄球

Manson 曾說過，離不開氣球。這兩年人搵食艱難情況下，他的氣球生意亦一度暴跌 80% 至 90%，雖然如此，他也確實未有放棄，並曾表示對將來感樂觀。他在接受另一個傳媒訪問時曾表示，「人悶了這麼久，商場要吸客流，要再用布置」，「如果選中氣球，會有爆發式增長。」

Manson 開辦興趣班，除了學生，全職家庭主婦較多。

暑假到，各位大人同小朋友梗係要到戶外大玩特玩！最近香港連開幾個特色運動場，滿足不同人士的需要，除了打籃球、跳飛機之外，還適合一家大細影相打卡，當中一些球場更融入環保議題，絕對可以讓大家長知識！



運動場地址：  
將軍澳培成里 10 號  
明德商場天台

將軍澳

大人細路暑假放電打卡位！



將軍澳「明德主場」  
鼓勵女性 keep 住運動！

「街場」打波又豈是男性的專利，女性一樣可以在運動場上發揮潛能！將軍澳明德商場停車場上蓋的多用途運動場「明德主場」，就以「女性友善」為主題，置有約 1.5 萬呎的運動共享空間。

改造運動場前，參考近 500 名年輕女性運動員的意見後，把使用率低的乒乓球檯改造，增設多個女性友善設施，例如鋼面鏡讓女生在運動前後整理儀容、增設掛袋鈎放置隨身袋。

球場以鮮豔漸變顏色設計，地上的字詞更是搶眼，從不同的角度可以見到 W 或 M 字，代表 Women (女性) 和 Men (男性)，正是宣揚男女共融的精神。而圍欄上更有好多激勵字句，例如「女兒當人樽」、「練波辛苦 輸仲辛苦」等等，打氣之餘又可以打卡！



大人細路暑假放電打卡位！

# 特色球場 逐個玩

屯門

屯門「兆禧運動場」  
顏色夠搶打卡勝地！

「兆禧運動場」因電視節目而極具人氣！這個場地去年開幕，有全港首個「籃球 x 平衡車」運動場，場地以藍色、橙色為主，佔地逾 4 萬呎，設有一個全場籃球場、一個多用途球場、兩個特色單邊籃球場、一個「遊戲地景」(Gridded Playscape)、兩條 150 米的緩步徑及一個「車胎地帶」。外圍更有一條為平衡車而設的賽道，絕對適合小朋友在此放電！

運動場之能夠成熱門打卡勝地，皆因球場、樓梯位，牆身，都佈滿打卡位。例如樓梯牆身上的「笑左笑右」字眼，配合橙色的牆壁，非常搶眼！



運動場地址：  
屯門湖翠路 201 號兆禧苑  
停車場上蓋

葵涌

葵涌「石籬 Grind 主場」  
大玩環保藝術主題！

香港少見的環保球場！葵涌石籬商場的「石籬 Grind 主場」上月開幕，籃球場以兩萬對波鞋回收再造而成的 Nike 再生物料鋪設。目前香港以這種再生物料鋪設的籃球場，在「石籬 Grind 主場」之外，只有閩僑小學校內的籃球場。

除了環保，運動場最吸睛的，就是地面畫有的五個色彩鮮豔公仔，而巨大的彩繪就成為這個場地最具特色的打卡位。巨型彩繪更是出自英國插畫家及玩具設計師 James Jarvis 之手，極具潮流氣息！

另外，運動場所在商場設「Reuse-A-Shoe 舊鞋新生企劃」，在社區收集舊波鞋，繼續將它們轉化再造成再生物料。要注意的是涼鞋、高跟鞋、靴子或任何含有金屬配件的鞋（如防滑釘或釘子）均無法被回收。

運動場地址：  
葵涌圍兜街 6 號石籬商場一期  
天台平日

