

# 我家

HoMemory



看得見的人情味

14  
15

封面故事

扭波專家

快樂捉球為你打氣

02-03 我家·焦點

毋忘抗日史  
文物「敬」戰士

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



本港共有過百個抗日戰爭遺蹟，惟不少因日久失修開始出現殘破的痕迹。有歷史研究組織，聯同抗日團體，早前向政府提交建議書，建議在北區沙頭角至烏蛟騰一帶建造抗日文物徑，更有多名議員促當局興建抗日紀念館，表揚抗日戰士的貢獻，惟始終未獲當局正面回應。有議員促請政府再次考慮設立，以推廣抗日事蹟及愛國教育。

## 保育沙頭角至烏蛟騰 推廣愛國教育

# 文物 毋忘抗日史 敬戰士

沙頭角石涌凹羅家大屋，是「香港抗日第一家」羅氏家族的祖屋。



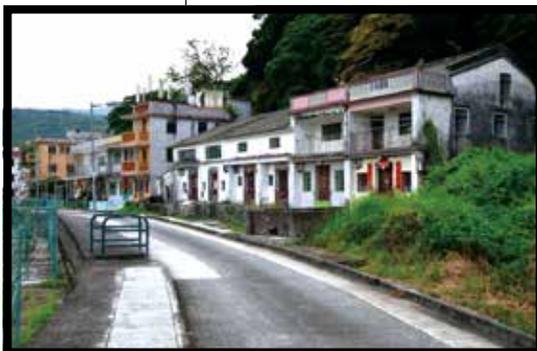
1941年香港淪陷，三年零八個月日佔時期，令本港市民苦不堪言。根據原東江縱隊港九獨立大隊老游擊戰士聯誼會的資料，1942年游擊隊港九獨立大隊，為對抗日軍而成立，並在沙頭角及烏蛟騰經歷頑強抵抗及駁火，因此戰後留下不少抗戰遺址。

### # 團體擬三條文物徑路線

為此，香港歷史研究基金會，早前聯同港九獨立大隊老游擊戰士聯誼會，合作研究香港抗戰遺址，並希望透過設立抗戰文物徑，表揚及推廣本港淪陷期間，東江縱隊港九獨立大隊與香港民眾奮起抗日、保家衛國的英勇事跡。

團體初步擬定三條與抗日有關的文物徑路線，當中第一條文物徑名為「沙頭角抗戰文物徑」計劃已經

鹿頸村是新界首個抗日民主鄉政權的成立地。



提交政府。該文物徑擬全長 12.9 公里，串連起多個抗戰相關遺址。當中包括南涌羅屋村「香港抗日第一家」羅家大屋、「三三事件」戰場老龍田宴臺山、「新界首個抗日民主鄉政權的成立地」鹿頸村及烏蛟騰烈士紀念園等地。

建議書更希望當中一站的羅家大屋，能成為抗戰紀念館，讓公眾在欣賞鄉村的自然風光同時，亦可了解香港淪陷期間的抗戰歷史。

### # 陳克勤：支持官方建文物徑

經常到抗日紀念碑獻花，並曾探訪抗日老戰士的立法會議員陳克勤向《我家》表示，本港抗日經過是中國抗戰歷史的重要組成部分，在日軍佔領的三年零八個月期間，東江縱隊港九獨立大隊肩負起抗擊日軍工作，為抗戰勝利作出了很大貢獻，是「真真實實的香港歷史」，因此他十分支持透過政府，以官方牽頭興建文物徑。

陳克勤強調，抗戰歷史不能被遺忘，相反更應該透過講解不同遺蹟及文物，令公眾了解更多抗日歷史事實。

# 烏蛟騰抗日碑 曾被噴漆侮辱



英軍投降後，東江縱隊港九獨立大隊肩負起抵抗日本侵略的重任。

抗日遺蹟分布北區及西貢等地，惟它們背後的故事鮮為人知。沙頭角石涌凹羅家大屋是「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。2010年，大屋獲古物諮詢委員會評為三級歷史建築。

在上世紀日佔時期，羅家大屋是港九大隊的活動基地及交通站，亦是本地現存少數能見證香港抗戰歷程的建築物，意義重大。而沙頭角烏蛟騰村，則是港九大隊的重要據點之一。當日在港九大隊的影響下，烏蛟騰全村500多人中，九成都參與抗日群眾組織，並協助宣傳發動群眾抗日。村內更有39位青年直接投身於游擊隊，英勇殺敵。

為緬懷當時犧牲的烈士，村民在烏蛟騰豎立抗日英烈紀念碑，惟在2019年9月，紀念碑遭反修例人士噴漆侮辱，被塗上「反修例」標語，包括底座正面被噴上「反送中」等大字，出入口的門柱亦遭人塗污。幸而在塗鴉隔日，即有由愛國人士發起的清洗行動抹走還原。



烏蛟騰抗日英烈紀念碑前年曾被噴漆侮辱。



游擊隊於老龍田宴臺山與日軍展開激戰，史稱「三三事件」。



陳克勤(右)贊成由政府建立抗戰文物徑。



劉蜀永指設立文物徑有助年輕人認識愛國史。

## # 陳恒鑠促當局保養紀念碑

為此，上月立法會會議上，立法會議員陳恒鑠亦就此向民政事務局長徐英偉提出質詢，要求由政府接手管理和保養，烏蛟騰及西貢斬竹灣的抗日英烈紀念碑，並邀請大隊的成員擔任抗日紀念設施導賞員，盡力保留抗日歷史。

徐英偉回應時認同抗日歷史重要，並指出在歷史博物館及海防博物館有抗日相關展覽，亦有收集相關口述史料。

徐鑾指，設立獨立紀念館須有更多館藏，民間要設有獨立紀念館則較有困難。他表示，如果可以的話，將檢視以不同的方式推廣歷史教育。若文物徑有新進展時，當局將適時回應。



抗日老戰士分享抗日事蹟。



本港抗日經過是中國抗戰歷史的重要組成部分，應予表揚及肯定。

## 嶺大歷史學者支持推廣抗日史

抗日歷史意義重大！嶺南大學香港與華南歷史研究部教授劉蜀永向《我家》表示，希望透過設立抗戰文物徑，可讓市民、特別是年輕人全面地了解香港抗戰的歷史，並透過香港歷史了解國家歷史，同時亦可振興新界偏遠鄉村的經濟。

劉蜀永解釋，日軍在1941年12月8日進攻本港，英軍經過18天的戰爭就告投降，港九獨立大隊此後就肩負起在抵抗日本侵略的重任。在三年零八個月的游擊戰爭中，港九大隊各個中隊參與過營救盟軍飛行員，並在協助獲取日軍情報取得顯著成績。

惟當時有115名烈士為保衛香港因而獻出寶貴生命，他們抗擊日軍的史跡和遺址是本港珍貴的歷史資源，要讓港人更為認識。

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？

## 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。

### # 觸碰電燈開關遙控器 最好洗手

如何減少酒店內的病毒污染？黃醫生提醒，使用酒店房間要勤洗手、多用消毒用品於高危黑點消毒，尤其是電燈開關、遙控器、床頭燈開關、電話按鍵等物品。至於清潔員也要消毒自己的清潔車，以及多把消毒用品置入客房，方便住客使用。疫情期間，大家多注意衛生、時常勤洗手，才能玩得安心！



## 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，眼神經麻痺而導致上臉下垂。

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，才剝皮慢慢嘆。



## 打鼻鼾係好瞓定好險？



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

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。



（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。



### 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。

# 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】



火速  
報名

「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。

如有任何疑問，請電郵[joe@prudence.com.hk](mailto: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。

# 慈 聘天下 先學會愛自己

上期提到，佛家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。」

一個愛自己的人才會有資格修習慈心觀。因此第一個步驟就是必須把自己安置在最高的喜悅、快樂經驗中。

然後想像默念自己最喜歡的人也很快樂，把自己最高的快樂與喜悅能量帶給他，想像他是如此的喜悅與快樂。

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。

然後，我們想像把這種快樂慢慢擴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。

持之以恆修習慈心觀，能讓我們培育出更多慈、悲、喜、捨（四無量心）的心靈質素。

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

# 我會遇到爛桃花嗎？

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，想知道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。



A



B



C



D

• 月有陰晴圓缺，代表你的感情也許不是很穩定，會讓你缺乏安全感。你有機會遇到的爛桃花種類是忽冷忽熱型，對方的欺騙或喜歡與他人曖昧的行為，會讓你有不妥的感覺。

### The Moon

A 月亮



• 隱士牌代表一個人喜歡獨處，即是傳說中的「宅」。抽到這張牌，代表你遇到的爛桃花類型不是對方花心，而是太冷淡、不願出門、時常冷落你，從而令你傷心、懷疑自己。

### The Hermit

B 隱士



• 這張牌描繪一個人被倒吊在木架上，與其說是被人吊住，不如說是自願犧牲。抽到這張牌，代表你遇到的爛桃花是一段讓你自我奉獻式的感情，對方還會想方設法束縛你、控制你。

### The Hanged Man

C 倒吊人



• 惡魔牌代表人類的慾望，通常指情慾、金錢、名利的慾望，抽到這張牌，代表你遇到的爛桃花，會讓你心中所想的浪漫愛情淪為彼此對慾望的沉迷。伴侶會對你有很強的佔有慾和控制慾。

### The Devil

D 惡魔



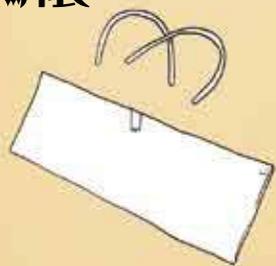
紙袋  
重生  
DIY

每次購物總會拎著一個又一個紙袋，令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！

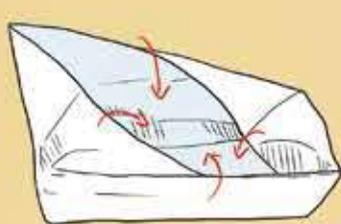
變收納袋



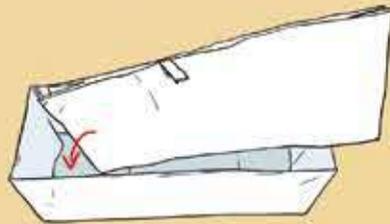
1 先將紙袋上半部份剪開



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。紙袋儲物盒又方便又慳位，屋企當堂變得整齊！



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

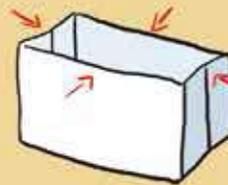


將新鮮的蔬果放入紙袋內，分門別類放入雪櫃，媽咪就一目了然，又可以隨時變換食材的位置。不過，記得要用比較硬身的牛皮紙袋放蔬果，因為可以吸濕，又可以曬乾後重複使用。同擺雜物一樣，善用紙袋將蔬果分類，慳位又整齊！

變紙巾盒



1 先將紙袋的手抽去掉並備用



3 四邊都向內摺好後，就準備在紙袋上打窿



材料及工具

細牛皮紙袋、剪刀、針、麻繩



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



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，你可能會搵到就放，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。

全  
變  
身  
實  
用  
收  
納



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。

# 在家幸聚令 派對萌物玩餐飽

## 預備生日Party五部曲

### 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（或氫氣球）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撲撲蛋糕，用小槌子撲一撲，蛋糕內有更多驚喜的食物。



## 同場加映兩款人氣小食食譜

### 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。

## 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



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

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，啟發同學們思考。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



識煮惜食，笑容滿面。

端午節吃剩的糉變成別的菜式、學習善用食材每一部分，炮製出經濟又健康的湯水菜式等等，希望以有趣的手法，在社區中推動環保教育理念。

William 坦言，要解決任何社會、環保議題，都需要市民大眾的參與，否則單靠環團是孤掌難鳴。團隊期望，政府可加大推廣環保教育的力度及投放，推動全民惜物減廢。



經檢查和分類整理後，回收菜絕不比市售的差。



「麥太」「麥兜」齊到工房，JAM JAM 惜食新煮意。



「老臣子」珍姐

William



五個孩子的媽媽，曾經歷兩段留有遺憾婚姻的經歷，她兼顧孩子日常生活同時又要為家計奔波勞碌，猶幸自強不息，在跌宕起伏人生中站起來。



過來人 Cherrie 以自身經歷為戒毒者打氣。

“點解一次又一次，當我覺得最幸福嘅時候要帶走晒我所有嘢。”

Cherrie 的原生家庭生活壓抑，曾遭受父親暴力對待因而離家出走；亦因結識損友一度迷失、吸毒，失去原有的朋友和工作，更因而意外懷孕。由於有了孩子，母愛的天性能讓她決意戒毒。

### # 首任丈夫毒癮深 第二任患癌離世

後來，她因為忍受不了丈夫的毒癮禍及孩子，便提出離婚，帶著兩個孩子生活，卻因獨力照顧兩個孩子的壓力令她沉迷賭博。

歷過不如意的婚姻，遇上令她首次感受到愛的第二任丈夫，帶她走出賭途。「直到我意外有咗第四個小朋友嘅時候，丈夫被驗出患有末期癌症，得番四個月時間。」

已懷孕約七個月的 Cherrie 頓覺上天對她不公：「其實個下我好崩潰，成日會埋怨個天，點解一次又一次，當我覺得最幸福嘅時候要帶走晒我所有嘢。」原本打算做流產手術，完全照顧丈夫，但由於胎兒已發育成熟遭醫生拒絕。最後，孩子在丈夫過世後出生。

“迎接新生命嘅時候，又要接受身邊嘅人離開。”

「當你迎接新生命嘅時候，又要接受身邊嘅人離開，個衝擊都好大。」不如意的事接踵而來，Cherrie 終選擇樂觀面對，畢竟她還有孩子。後來帶著孩子生活，在美容業工作了近八年時間，決心一圓兒時的護士夢，毅然重投校園報讀護理課程。



### # 修畢護理課程將任保健員

Cherrie 咬緊牙關，每日上學前接送孩子返校園。「有時我放學唔準時，去唔到接小朋友放學，唯有打電話拜託鄰居幫手。」熬過一年，Cherrie 感恩終於修畢課程，即將成為保健員，誓要做孩子的好榜樣，堅毅自強好媽媽。

## 連番人生衝擊 終選擇樂觀面對

# 堅毅媽 一展抱負撐起頭家



Cherrie：「我每日上學前，首先送孩子到校園。」



Cherrie 替長者理髮。



帶上物資探訪有需要者。



堅毅媽加入 WeCycle 計劃，助人自助。



北區的偏遠小村較多，長者數目不少，在社會上都是被忽略的一群。「其實村人面嘅老人家好需要關懷，村人面有好似安老院咁有專業人士去關顧佢哋，啲老人家又未必有屋企人去陪佢哋傾下偈。喺城區發展下佢哋嘅居所可能會受到影響，新嘅住所又未必可以好快安排到俾佢哋，呢個時候好需要有人去支持下佢哋。」Cherrie 分享道。

### # WeCycle 在社區宣傳抗毒

位於上水的路德會青欣中心，主辦 WeCycle 單車導賞員及義工訓練。該計劃期望透過單車導賞及義工訓練協助吸毒者脫離毒海，建立正面生活，另一方面透過帶團及義務工作中在社區宣揚抗毒訊息。

## 踩單車入鄉村 幫老友記剪髮



常到偏遠小村幫人，生活充實有意義。

Cherrie 認識了曾為「同路人」的第三任丈夫，丈夫雖曾完成一年的戒毒療程，但好景不常，他其後再次接觸毒品。Cherrie 經朋友介紹，認識到 WeCycle 單車義工隊，於是希望陪伴丈夫完成戒毒過程，意外地令 Cherrie 重新尋回自己的社會價值。

魚肚未煮  
有陣除架！



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

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 雞腩肉落醃料及蒜蓉醃半個鐘，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、冬菇及雞腩肉撈勻，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「魚鰾」。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件魚肚。一般嘅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，貴嘅嘅就係鹽爆魚肚，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  
去骨雞腩肉 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



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



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。

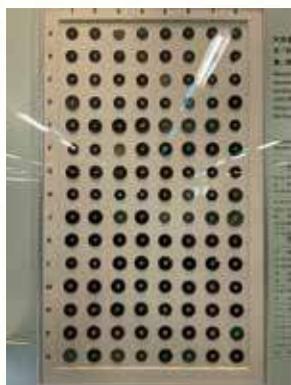


# 首個車站文物館



## 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」



近日港鐵宋皇臺站正式啟用，在發掘的過程中曾有不少珍貴的文物在此出土，為了完整地展示周邊地區的歷史變化，港鐵就破天荒在車站內設立首個文物館，名為「聖山遺粹——宋皇臺出土宋元文物展」。到底當中有何看點？今期古蹟古鄉就為大家精選介紹。



「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。



據古蹟辦介紹，在宋皇臺站古蹟遺址發掘的過程中總共發現了 70 萬件文物，當中就有大量都是宋元時期的考古遺存。而為了令公眾能有系統地認識文物，宋皇臺站內特設兩個展櫃，展示出土文物當中包括元朝的八卦紋青瓷香爐、各種青釉瓷碎片、500 個「宋元通寶」銅錢及 19 世紀末至 20 世紀的日常用器等。

而展覽以「聖山遺粹」命名，全因據文獻記載，南宋末年兩位幼主帝昀及衛王昺曾逃避元軍到九龍灣一帶的「官富鹽場」居住數月，而當時在九龍灣南岸有一小山崗，後來在 1904 年的地圖中就被標示成 Sacred Hill，中譯為「聖山」，山上亦有巨石刻有「宋王臺」和「清嘉慶丁卯重修」（1807）等字，以「聖山遺粹」命名正是紀念這段歷史掌故。

## 《國家的印記》



大批滯留香港的文化界人士最終順利逃離日軍魔掌。



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。

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。

## 文化界秘密大營救

「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。」



瘋世冠興趣變正職 源於賺零用

扭波專家

### # 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项目，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，變相好難去接到喇大型合作。」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，但出去比賽又可以攞到唔少獎。」

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！』」自此便少了很多嘍嘍的聲音，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。



# 快樂扭氣球為你打氣



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，汽球變成得意熊仔。  
(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嘅好似機械人嗰類，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，扭個下，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、扭咩咩、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，絕對可以讓家長長知識！

大人細路暑假放電打卡位！

# 特色球場 逐個玩



運動場地址：  
將軍澳培成里 10 號  
明德商場天台

將軍澳



## 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「女兒當入樽」、「練波辛苦 輸仲辛苦」等等，打氣之餘又可以打卡！



屯門

## 屯門「兆禧運動場」 顏色夠搶打卡勝地！

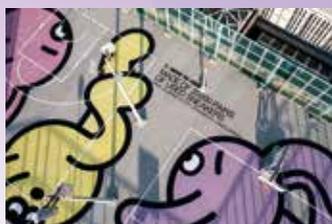
「兆禧運動場」因電視節目而極具人氣！這個場地去年開幕，有全港首個「籃球 x 平衡車」運動場，場地以藍色、橙色為主，佔地逾 4 萬呎，設有一個全場籃球場、一個多用途球場、兩個特色單邊籃球場、一個「遊戲地景」（Gridded Playscape）、兩條 150 米的緩步徑及一個「車胎地帶」。外圍更有一條為平衡車而設的賽道，絕對適合小朋友在此放電！

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



運動場地址：  
葵涌圍沓街 6 號石籬商場一期  
天台平日

## 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。