

我哋

HoMemory

鼓

領袖

擊

發隊友鬥志

14
~
15

封面故事

看得見的人情味

i s s u e

67

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：18, Nov 2021



04

醫·家

抗疫 We Correct
通關 Reconnect

02
~
03

我家·焦點

大圍設施大落後
建設要積極有「圍」

09

社區有情

父女修理「緣」
為社區帶來光和熱

06

無緣不歡

斷食潮流 VS 辟穀文化

新界西

屯門

元朗

荃灣

葵青

離島

新界東

沙田

西貢

大埔

北區



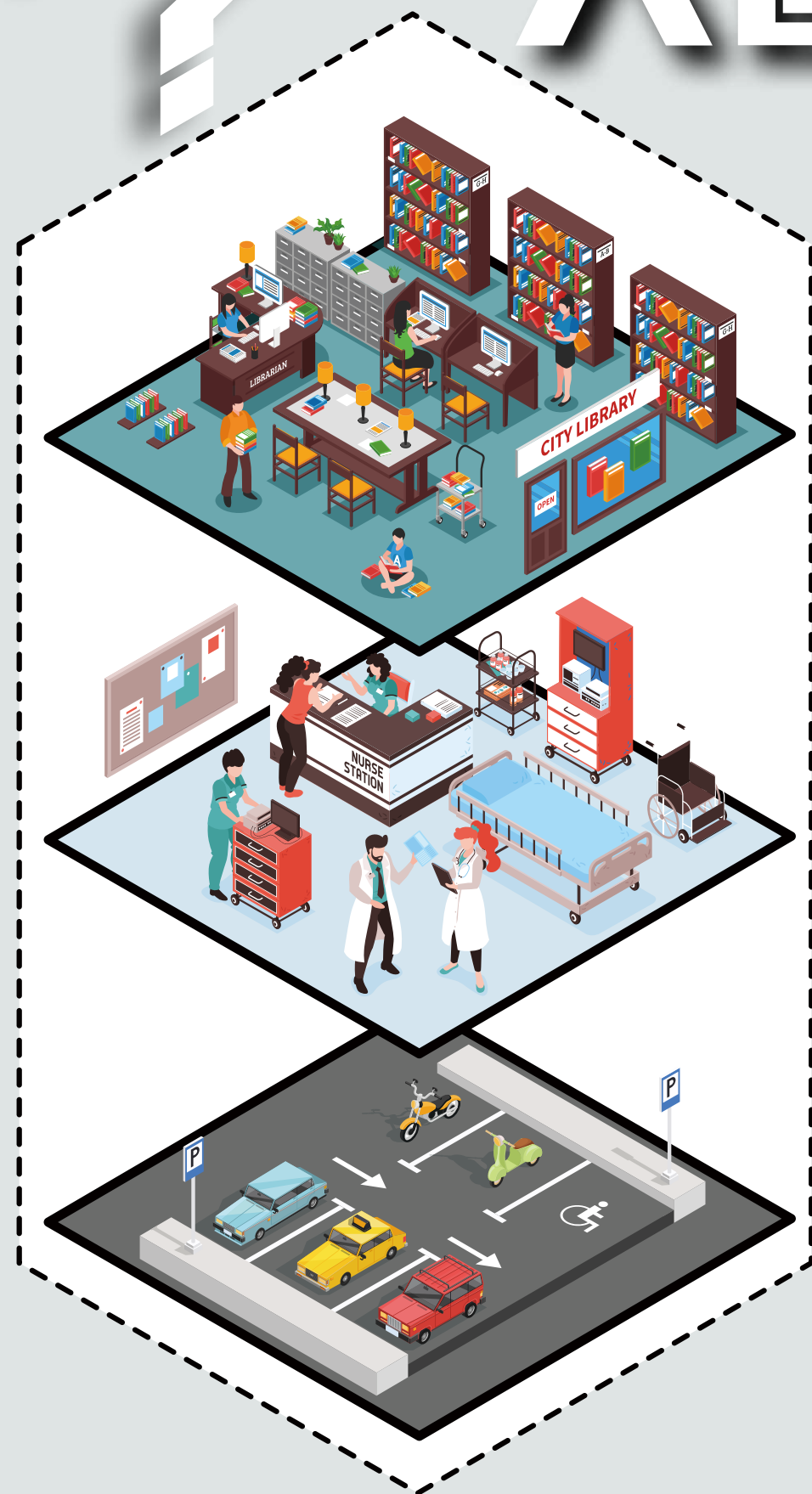
我家 HoMemory



info@homemory.hk

大圍市中心屬舊區，除社區設施短缺，車位亦嚴重不足，導致違泊嚴重。隨區內人口將進一步攀升，設施供不應求情況勢將加劇。政府早於 2019 年提出預留撥款興建大圍綜合大樓，提供圖書館、診所及公眾停車場等設施，惟至今仍未聞樓梯響。有立法會換屆選舉參選人促請盡快落實興建，並改建智能停車位以紓緩地區不足。

圖書館政府診所欠奉 車位嚴重不足



大圍大落後

民生建設



有建議希望大圍遊樂場改建綜合大樓。



城門河明渠上新建五人足球場，可代替大圍遊樂場。

錶位雙行泊車 巴士難以駛過

大圍市中心是區內居民買餸、飲食及購物消閒的常到之處，不過由於屬舊城區，車位一向不足，導致不時出現錶位雙行泊車，當中以大圍道近積德里外情況最為嚴重，除不時有巴士被阻難以通過引致擠塞外，亦不時有人車爭路，或行人過馬路被違泊車阻擋視線等混亂情況。

根據規劃署《人口分布推算 2015 - 2024》推算，沙田區未來人口估計會達至 72 萬人，而目前大圍區的人口已接近 18 萬。隨着大圍早前有不少資助房屋單位入伙，加上明年起大圍站上蓋亦有 2,900 個私人單位相繼落成，區內人口將進一步上升。除了停車位，大圍市中心的民生設施亦愈見不足，圖書館、政府診所一一欠奉。

大圍綜合大樓 落成遙遙無期

為此，早於 2012 年，當區已有聲音希望興建綜合大樓，到 2018 年政府終為活用大圍遊樂場用地作初步研究，擬以一地多用原則於該處興建一座綜合性政府大樓，為大圍居民提供專屬的小型圖書館、普通科門診診所、綜合用途室、長者鄰舍中心及公眾停車場等設施。運輸署預計會於大樓內提供 240 個私家車及 30 個電單車車位。

直到 2019 年，財政司司長陳茂波宣布預留 80 億為 18 區元增加地區設施，於沙田區而言，相關項目就是興建大圍綜合大樓。但至今項目仍未敲定興建，落成無期。



大圍市中心車位短缺，社區配套亦見不足。

要積極有圍



大圍港鐵站上蓋住宅單位，料明年起陸續入伙。



大圍市中心屬舊區，配套追不上人口增長。

李梓敬提規劃 靈活運用土地

立法會選舉新界東北參選人、新民黨的李梓敬向《我家》表示，大圍市中心的設施不足和折舊，設施供不應求的情況無可避面將加劇惡化，大圍區實在亟需要增建綜合大樓。因此，其所屬的地區組織公民力量十多年來，一直建議將現為七人足球場的大圍遊樂場，改建成大圍綜合大樓，完善社區規劃。

李梓敬認為，附近明渠早已重置河上的五人足球場，改變大圍遊樂場的用途，既可滿足區內一向缺乏的民生設施需要，也可善用區內珍貴土地資源。

另外，為解決大圍、以至沙田區內的車位不足及違泊問題，他亦建議加快落實運署仍正在試行的智能停車場方案，在擬建的綜合大樓內及車公廟路遊樂場等八個選址，建立地下智能升降停車場或地面智能立體停車場，以求盡快增加車位。



李梓敬（右二）促盡快落實興建大圍綜合大樓。



大圍市中心未有專屬圖書館，圖為沙田中央圖書館。

車增長跑贏車位增幅 引入智能車場拓泊位

全港首個智能停車場於本月啓用，智能停車場位於荃灣海盛路，除荃灣海盛路外，當局計劃於明年開始，陸續在大埔白石角、新蒲崗四美街、深水埗、柴灣及將軍澳等開展智能停車場項目。

泊車系統分拼圖型圓筒型

新的智能停車場內設 245 車位，當中有不少於 75 個屬拼圖型自動泊車系統，該停車場用地，去年底以逾 15 萬月租外判於一間營運公司興建及營運，為期五年，其後按月續租。駕駛者將車輛駛進智能泊車系統後，就可離開汽車，自動裝置會將車輛停泊在空置泊位，預料整個泊車過程只需兩至三分鐘。

而在深水埗欽州街興建的智能停車場，將採用另一種圓筒型泊車系統，由全自動化電腦系統控制的機械式裝置，協助移動車輛到空置泊位，期望明年能夠招標。

根據運房局的統計顯示，截至去年 12 月，全港有約 76.2 萬架領牌車輛，較 2008 年增加 22.5 萬輛，增幅逾四成，但同期泊車位增幅約只有一成。私家車與車位比例約為 1.1，即一架私家車可分配到 1.1 個車位；而貨車與車位比例，則約為 0.64，約三輛貨車爭一個位。



本港首個智能停車場本月在荃灣啓用。

成立網紅組織 李梓敬冀為港發聲

新民黨、公民力量的李梓敬表示，一直為社區及基層服務，在 2019 年他與志同道合的朋友，創立「KOL 100」計劃，推動年輕人在網上發聲，成為新一代意見領袖。他亦在近年創立自己的網上影片頻道，拍片剖析時政，至本月正式參選立法會換屆選舉，望晉身議會服務沙田及大埔。

倡建草山隧道重置貨櫃碼頭等

除了改善地區，李梓敬亦提倡重置葵涌貨櫃碼頭、盡快釋放棕地潛力及閒置土地；增設草山隧道，分流吐露港的交通流量；增建第三條南北鐵路，改善新界東交通擠塞問題；引入智能交通管理，改善隧道收費系統。

他認為，本港雖正面對重大改變，但不少民生問題依然存在，包括貧富懸殊，住屋短缺與及年輕人看不到向上流動機會等問題。他希望隨政治問題得到解決，將社會焦點重新聚焦民生問題上，因此他希望藉其創新建議去改善民生問題。同時於國際層面上，面對西方媒體及政客對國家作出抹黑，他強調會「敢言」站到國際層面作出反駁。

李梓敬已報名參選新界東北選區，同區參選人還有民建聯的陳克勤、民主思路的黃穎灝，以及報稱無政治聯繫的黃成智。

抗疫接近兩年，香港與內地跨境往來大大減少，令不少市民工作、家庭團聚等活動受阻，但近日終於見曙光！港府正與內地積極商討，有望明年初前可以有規模通關，前提是需要控制本地疫情持續「清零」，因此需做好多項防疫措施，給予內地信心早日有序地恢復通關。迎接通關，哪三件事是關鍵？市民會有哪些影響？

做好三事 願望實現

一、提高接種率 打齊第三針

要確保本地疫情持續穩定，除了做好防控措施，提高疫苗接種率必不可少。目前，本港新冠疫苗第一針接種率接近七成，為進一步提高接種率，政府將公務員未接種者的檢測頻率由兩周一檢縮短至周一檢，亦呼籲企業跟隨；市民亦可用「即日籌」、毋須預約到多間公立醫院的接種站打針。

此外，多項研究已發現打齊兩針的話，約半年後抗體水平會下跌，全球不少地區已推廣「全民三針」計劃，以加強民眾抵抗力。在本港，目前較高感染風險群組、打前兩針已滿半年可優先接種第三針，當中包括 60 歲或以上長者、免疫力弱病人及長期病患、醫護人員、工作環境有較高暴露風險和較易傳播新冠病毒的員工等，合資格者約 10 萬人。當局將盡快開放有關安排，提供更多年齡組別。

衛生署科學委員會早前建議，已打兩針科興疫苗的市民，第三針可考慮「溝針」打復必泰以增抗體水平。中大呼吸系統科講座教授許樹昌表示，抗體愈高愈能減低感染風險，但無論哪種疫苗，體內抗體都會隨時間下降，因此期望有需要人士會陸續預約打第三針。



三大關鍵帶來曙光

抗疫 We Correct 跨境 Re-Connect

二、加強追蹤 擴大「安心出行」

加強追蹤是最棘手的一環。近日，港府擴大安心出行使用範圍，包括強制市民進入政府大樓、公共街市、體育館及醫院等使用「安心出行」，如非豁免人士，一律不接受「填紙仔」，並預告會擴至更多處所，包括擴展至全港食肆。

飲食業界關注生意或受影響，並提出延長晚市時間等建議，讓業界予以配合。

由於不少長者沒有智能手機，新措施一度造成不便。政府解釋，使用「安心出行」可以得知自己是否到過確診者的地方，即時透過檢測得出結果，而且愈多地方做安心出行，防疫抗疫會更有效及到位，明白部分市民不想受限制，但由於涉及公共衛生事宜，期望公眾諒解。

而市民關注的行蹤私隱問題，政府則強調暫無意在「安心出行」程式添加追蹤功能，不過需免檢疫返廣東省的市民，就要上載個人的「安心出行」紀錄，以便染疫時可追查其行蹤。



三、設配額制 逐步通關

通關雖然未落實時間表，但兩地政府已積極做準備，並有共識通關不能一步到位，而是要逐步有序、有條件和以優先次序推行。特首林鄭月娥表示，預計初期以廣東省先行，會先開放部分口岸，並設有配額，預計每日約千個通關名額，會議恩恤（探望長者、奔喪等）和商務需要的人士首批通關。

至於商討多時的「通關碼」（或稱健康碼），雖目前方案未定，但大方向是必須具追蹤功能，例如需要實名和地址登記，以確保若有確診者由香港進入內地時，能盡快追蹤，不會因通關而為內地疫情帶來額外風險。通關是社會期盼，政府表示，現正積極檢視健康碼、安心出行及其他措施上如何配合通關，會爭取盡快落地。



（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。



按通關穴 迎通關悅

疫情逐漸穩定，通關之期愈來愈近，很多人都懷著釋放的心情，準備北上大吃大喝。本欄在此提醒各位，必須注意身體狀況，尤其消化能力，才真正做到「安心」飲食。

上腹部「陰都穴」 # 輕揉可消除胃脹

筆者為大家分享一個實用「通關」的方法，以通胃消滯，疏理氣機。從身體經絡理論中，「通關」穴能改善消化不良，預防氣逆，甚至可安頓胎氣，減少早孕嘔吐等問題。

「通關」穴，原名「陰都」，因下有石關穴，故又叫作「通關」。「通關」屬足少陰腎經穴位，位於上腹部臍上四寸，中脘穴旁開五分處。只要日常或食後，輕輕按揉此處一至兩分鐘，就可感到胃脹消除，如因精神緊張致反酸，也可按「通關」降逆酸氣。

中醫有云「脾胃為後天之本」。我們有了健康「後天之本」，就不怕疫症侵襲，屆時真正做到處處通關，舒暢無阻隔。



● 陰都（通關穴）



Francesca
& Giovanni



Whatsapp 專線

聖誕訂貨早鳥九折

(12月1日之前)



榛子杏仁朱古力
\$248



13款口味選擇
袋裝曲奇
\$38



派對套餐
\$480起



聖誕罐裝禮盒
\$168



Francesca & Giovanni @fg407



訂貨熱線: 23935778 / 96133630



取貨地點



1. 沙田石門安心街19號匯貿中心1612室
2. 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖Cookies Plus
3. 尖沙咀彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 Inspiring Concept



斷食潮流 VS 辟穀文化

近年潮流興「斷食」，被吹捧為減肥、排毒良方，
世界各國不少名人更透過社交媒體分享「心得」。
當中最流行包括：「168 斷食」、「晝夜節律斷食」、「週一斷食」等。
然而，人們對斷食的了解又有多深？哪些人群不適合斷食？

讓我們先了解一下斷食的原理，平時身體會優先消耗我們吃下的碳水化合物（醣類），之後才分解脂肪，但是傳統一日三餐的模式，往往還沒機會燃脂就吃下一餐了。

因此透過斷食，讓身體空腹至少 14 小時，等葡萄糖和肝醣消耗完了，就能增加燃脂機會從而達至減肥。如此還能讓身體機能恢復敏感度、提高新陳代謝，並改善睡眠、大腦功能和消化系統。

168 斷食 vs 5:2 輕斷食，你適合哪個？

168 斷食：

- 適合作息規律者
- 將食物集中在 8 小時內吃完，並禁食 16 小時，只喝水、茶等無糖和無熱量的飲品。



5:2 輕斷食：

- 適合斷食新手
- 每週選兩天只攝取 500 卡，其他天就照常吃。每週要斷食哪兩天可以更改，門檻低、自由度高。



間歇斷食好處：

- 瘦身
- 改善心血管病
- 改善免疫病
- 改善某些癌症存活率
- 改善血糖

不適合斷食族群：

- 小孩
- 懷孕 / 哺乳期間
- 胃潰瘍
- 厭食症 / 暴食症
- 慢性病 / 重大疾病



適當斷食培養「燃脂」體質

道家辟穀排毒「淨化」身心

原來斷食文化已非新鮮事物，早於七千年前，在中國古代便有種叫「辟穀」的道教養生方法，也就是修道人幾天不吃食物，只靠「食氣」，吸收自然正能量，是道家修煉的其中一種方法。

辟穀，亦稱斷穀、辟谷、絕穀、休糧等，即不食五穀之意。道教認為人體中有三蟲，亦名三屍、三彭。上屍名彭倨，好寶物；中屍名彭質，好五味；下屍名彭矯，好色慾。「三屍」在人體中靠穀氣生存，如果人不食五穀，斷其穀氣，那麼三屍在人體中，就不能生存了，人體也就滅除邪魔。

辟穀在很多古書典籍中也有記載，源於先秦，流行於唐朝。辟穀最早的記載源自道家《莊子·逍遙遊》：「藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露」，作為一種延年益壽的養生法。

剖析道家辟穀原因：

- 一是因為減少貪婪欲望，忙於吃，而分散心靈，不食，可靜心，淨心；
- 二是吃了食物堆積體內造成毒物，阻礙體內氣機，不食可以純化身體能量，有利提升修煉境界。



道教相信「辟穀」能夠讓人更接近神仙。



「太上除三屍九蟲保生經」裡的「三屍」。右起：上屍、中屍、下屍。

傳統三種辟穀術

服氣辟穀
服氣辟穀者相信人體可以從「氣」中獲取生命能量，不服食藥就可維持生命活動。

服水辟穀
服水辟穀則是在服（符）水同時配合存神、行氣、握固、咽津、祝由（巫醫）、飲粥、服餌等養生術，具有一定的宗教色彩。

服藥（餌）辟穀
服藥（餌）辟穀是服食堅果、辟穀丸等高營養、難消化的藥物或食物以代替穀物，對身體機能進行調節。



環保減碳議題，近年不斷成為熱話，就連美妝界也掀起「碳中和」的話題。近年不少美容產品都加入各式各樣的環保標記，而在提倡永續消費的購物模式下，愛靚的你必須在消費前了解何謂「碳中和」。平日使用美妝用品時，又可以多做什麼事情，為環保出一點綿力，做到愛靚又環保！

無綠不歡

18, Nov 2021

Text：知知 | Design：Elsa

我家

HoMemory

07

識揀環保化妝品

變靚咗

減到碳

你要知道的真相

美妝品產逾千億噸包裝廢物

據 2017 年 Zero Waste Europe 的報告，指出每年全球有逾 1,200 億噸的廢物來自美妝產品的包裝。當中常見的塑膠成分需要超過 500 年才能分解，長此下去對地球造成極大的負擔。近年就有不少品牌已採用可回收物料和推出補充裝產品。



CLIMATE
NEUTRAL
CERTIFIED

低碳認證阻產出二氧化碳

「碳足跡」即是在整個生產鏈中生產了多少二氧化碳，包括原材料提取、生產製造過渡到運輸鏈也是量度的範圍之內。現在已有國際非營利組織為化妝護膚品品牌提供認證，大家買化妝品前可以留意一下有沒有相關的認證。

有機認證防止過度開採

美妝產品的成分與碳足跡有密切關係，例如用有機植物油取代棕櫚油，可以減少森林砍伐。愈多的森林被砍伐，代表愈少的碳吸存，即是指將二氧化碳以各種形態儲存，自然界中主要的碳吸存者就是海洋和植物與其他光合作用的有機生物。現時不少美妝產品都標榜以有機成分為主，大家可以留意產品是否附有機認證標記。



4招做到「可持續美容」

1. 以選購認證產品為先

購買美妝產品時，除了考慮產品的功能、價錢外，不妨多了解一下美妝品牌的運作和理念，及選擇對環境造成較少傷害的產品。最簡單的方法就是揀選有機認證和採用可再生物料包裝的產品。另外，避免選購含有破壞環境物質的產品，例如塑膠粒、氧苯酮等。

2. 使用補充裝和回收服務

現在不少護膚品牌都有提供產品補充裝和空樽回收服務，並且提供折扣優惠，慳錢的同時，更可以讓空樽重生，減少包裝造成的浪費。

3. 在家先做回收分類

產品包裝有不同的物料，例如紙皮、玻璃瓶和膠管等等，把可回收和不可回收的產品分類，能夠更妥善處理包裝廢料，減輕堆填區的飽和壓力。



圖片：香港減廢網

4. 支持本地生產品牌

在成分和包裝之外，產品運送過程中產生的碳足跡也是「可持續發展」的關注焦點之一。因為運送時間愈長，所產生的碳足跡就愈多。所以，購買本地生產美妝品牌是最直接的減碳方法。



歐美專業髮型用品
及護膚用品優惠



憑此券到店購物或
網店輸入
輸入優惠碼
「homemory」
獲額外8折
*指定貨品除外



門市地址：
荃灣OP Mall 2038A

Living proof
豐盈系列洗髮水



原價\$240
讀者優惠價\$155

Moroccanoil
摩洛哥堅果髮尾油100ml



原價\$400
讀者優惠\$270

英國Botanico Vida
奧米加身體護理油125ml



原價\$260
讀者優惠價\$188

「講嘢一嚟嚟」、「說話缺乏自信」、「不懂與人輪流交談」，小朋友是否遇到這些問題？怎樣訓練說話技巧？今次我們透過學習有趣的魔術表演，提升小朋友的語言能力，並學習到如何與人互動、溝通的技巧，增進人際關係。適逢秋日 BBQ 旺季，小朋友，先熱身玩個「無火煮食」魔術啦！

建立自信 語別不同

小小魔術師
玩得又Talk得

魔幻無火煮食

表演筆記

學習重點	內容	參考設計對白的內容
1.開場白	將內容的重點用簡單的說話表達出來	今天我為大家表演魔術，魔術的名稱是無火煮食
2.提問句	透過提問，讓別人聯想實際的情境	燒烤時，你喜歡吃甚麼東西呢？ 怎樣才知道食物是熟透呢？
3.加入連接詞，承上啓下	能明白事件之間的相互關係，令內容更具連貫性	1.現在我為大家準備無火煮食，請大家細心欣賞 2.首先開著燒烤爐(掌心向上，平放) 3.然後將蝦/魷魚放在爐上，用小火慢慢烹調(將牛油紙放在手上) 4.看一看，最後蝦/魷魚會變成怎麼樣？(蝦/魷魚會捲起來)
4.互動	設計一些互動的環節，讓別人可以參與其中。	現在要烤蝦/魷魚的另一面，請幫我將蝦/魷魚反轉過來(反轉後，蝦/魷魚會慢慢地捲起來)
5.總結	簡單總結，讓別人明白表演已經完成	希望大家喜歡無火煮食的表演，謝謝大家！

魔術帶給別人歡樂，表演的過程中，小朋友從而獲得成功感及滿足感，建立自信：

事前準備

· 材料
剪刀、牛油紙（烘培紙）、水筆

· 製道具
用剪刀把牛油紙剪成與自己手掌差不多大小的長方形，然後在上面畫上煮熟後會捲起來的食物（蝦或魷魚）。

· 設計內容
一個精彩的魔術表演，除了練習魔術的技巧，還要設計台詞及口語表達的內容，家長可與子女把設計內容完整地記述下來！（見另表）

小揭秘

點解牛油紙會識自己捲起？因為手汗製造水氣，剛好牛油紙碰水會有捲曲效果！



余爸爸退休後開展第二人生，回饋社區。

余公移山精神 令擱置家電重生

余杏慈的父親從兒時便愛拆開家電研究，亦因而修讀工程學。閑時，他常為身邊的親朋戚友義務修理家電小物，發揮所長。

走訪大小家居

減輕街坊財政負擔

退休後，他希望繼續為興趣努力，因而成為社區維修員。而余杏慈現正在學，因天性大意，身邊的物品經常損壞，所以常常尋求爸爸的幫助。由於從小便受到爸爸的幫助，得知父親的心志後，便希望為父親圓夢，因而協助籌備「社區修理員計劃」一事。

余杏慈表示，計劃招募退休人士以流動手推車載著簡單工具，走訪區內大小家居，為街坊提供修理家電的服務，同時建立溝通平台，了解他們對於社區以至社會的想法，從中修補街坊關係和社會關係。一眾志同道合者，亦可在社交平台上，交流修理舊物的心得及宣傳，同時招攬更多人士於社區自發類似活動，宣揚環保生活態度。

「希望減輕街坊因舊物破爛，而購置新物的財政負擔。加上我們有感近年的社會事件讓人與人之間的聯繫不再，所以我們相信透過鄰里互助和閒聊，增強人與人之間的聯繫，營造和諧社區。」她分享計劃成立的初心。

招募退休人士

發揮餘熱貢獻社區

至於招募退休人士的由來，余杏慈認為他們有豐富的人生經驗，大多於社區住了一段長時間，對社區應有一定的認識，能夠協助街坊修理破舊的傢俱外，亦能與他們暢談大小事。

事實上，計劃也歡迎各年齡層加入行列，她希望這群富有經驗的能者把手藝傳承給年輕人，讓他們亦能為社區出一分力，延續這份理念。「因為社區是屬於我們每個人的，每人都有責任為此付出。」杏慈堅定地道。

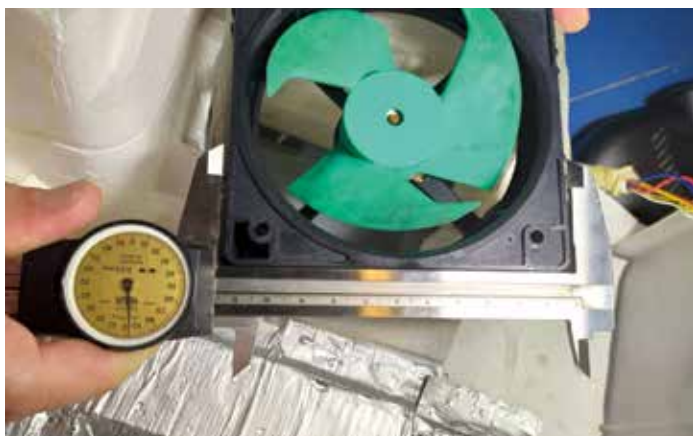
杏慈記得一次，爸爸的同事給他帶來一個已折斷、價值不高的髮夾，還將之收藏於精緻的盒子內。杏慈起初不免好奇，及後發現原來是那男仕收到兒子送的首份禮物，因為富紀念價值所以想好好保留。「最後，爸爸將髮夾焊接再補油，現時髮夾修理後就像全新一樣。」維修期間遇上不少微妙故事，令父女倆不時細味人生篇章。



父女宣揚環保，細味人生篇章。



做個社區維修員，多種工具不可或缺。



維修家電舊物，難唔到余氏父女！



余杏慈助父親追夢，獲慈善基金頒發獎項。

關心他人 感情更深厚

余杏慈父女透過修理舊物，賦予他們二次生命，延續物件的使命，減少物件因輕微損壞而被遺棄。同時，亦能轉贈已修理的物品予區內有需要人士，減少浪費，做到環保的生活態度。

計劃不但能服務社區，更意想不到的，余杏慈的父女感情更深厚了。「原來杏慈對我從小到大的心願都好上心，同時我們亦相當有默契，她將我這個心願轉化成連繫社區，關心他人，又可以為其他人帶來啟發，意義好大。」

余爸爸最後寄語香港人，人生無論去到那個階段，只要有值得做的事，就不必猶豫，要積極追夢，這樣才能活得精彩。

港隊今屆奧運的表現，令更多香港人留意一些原以為遙不可及的運動，劍擊就是其一。位於沙田的尚方劍擊學校不但有線上、線下教學，創辦人盧姍姍教練希望藉劍擊令小朋友和家長明白運動的真正意義，小朋友享受挑戰自我的過程又可培養堅持、願意付出的正面心態。

辦校推廣打劍 線上線下教學

劍擊教練 刺給孩童成長力量



四位小劍士分享「打劍」感受。

忙極都要「打劍」？

全因：「好玩呀！」

這天，有幸得鴻生、Borrie、Cayden 和唯一的女將 Jessica 四位小劍士分享「打劍」感受。

香港劍擊隊表現令人振奮，直覺上小劍士必定有錯過觀賞，豈料異口同聲說：「冇呀，冇睇到」，不禁令人詫異。問及原因，好動的 Cayden 埋怨：「好忙㗎，要上堂，又要做功課。」疫情下在家學習，緩和後開始回校上課、興趣班或補習班等，日日行程密密麻麻的。究竟什麼原因驅使他們每星期兩至三天、六時準時「打劍」？全因：「好玩呀！」

「呀！好叻！」短短一小時課，大家「無數次」唸起這句，然而仍積極投入每個環節，甚至：「到我！到我！」同樣不絕於耳。「玩劍擊好叻，仲有整親，試過呢度紫色」，鴻生指著自己的左膝蓋；Jessica 也表示「劍好重」，不過同樣「會繼續玩（Borrie）」、「因為玩得開心（Cayden）」。

「呢度唔得，手要刺高啲、抬高啲，刺呢個位。」看著四人輪流與教練一對一練習，盧教練指學校通過劍擊運動，培育學生的自我認知能力，了解自己的長處同時面對自己的弱點。

問及將來劍擊之路，四人雖然「人仔細細」，對答卻有文有理：「會繼續玩，但因為宜家係花劍，大個啲可能試下重劍（Jessica）；我想做畫畫老師（Borrie 腴腆說著）。」Cayden 更「人細鬼大」：「未諗啲咁耐之後嘅事。」的確，現在首要好好享受童年，好好享受劍擊帶來的挑戰和樂趣。

只有享受過程

才可走得再遠

盧教練常建議家長，先關心小朋友是否享受過程，多於實際成績：「可能問『玩得開唔開心？』或者『有冇做到自己想做的嘢呀？』等等」。「劍擊係一種對抗性運動，唔似跆拳道咁有幾段幾段嘅架構，而係靠不斷比賽、實戰體現自己嘅能力。」小朋友享受對戰過程，才可在劍擊路上走得更遠。

盧教練認為：「香港各方面資源，可培育創造佳績嘅運動員。」她希望大眾尊重運動，「了解運動嘅必要性，同時都想有興趣、發現到箇中樂趣嘅人可以付出時間、精力，大家參與運動、支持運動，先可以令本地運動發展更好。」



盧姍姍：
「不斷比賽，藉實戰體現能力。」



上堂時除一般熱身，還有不同遊戲訓練學生體能反應。

疫情下，尚方推出一套三件用具（兒童劍擊訓練墊，發聲膠劍及練習靶）連網上教學課程，讓有意者在家試學。



看似簡單的動作，也要用上全身的肌肉力量。

想做「劍神」

就要循序漸進練習

每年，學校都有舉辦不同比賽，當中的「三武士劍擊挑戰賽」更為年度主打，但「我哋唔會好谷啲小朋友一定要攞獎。」他們會提醒小朋友志在參與、享受過程。

「好多時家長俾小朋友完咗比賽就會問：『有冇贏呀？』，以致小朋友因害怕未能贏得比賽而令父母失望，從而給予自己無形壓力」，當然如果佢哋想係咁發展，我哋一定會幫忙，並根據佢哋嘅程度去設定循序漸進嘅練習，盧教練笑言。

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

18, Nov 2021

Text、Photo：聞西 | Design：Megan

我家

HoMemory

11

做法：



1 韓式銅鍋加水，落小魚乾慢火煮滾，留意不用㗎蓋。



2 湯水加入韓國大醬及韓國辣椒醬，鮮菇唔好用水洗，剪去根部用廚紙抹乾淨就得。旺菜切小件，待湯滾起就加入煮3分鐘。



3 再落蜆煮至蜆殼剛開口，落韓國辣椒粉拌勻及試味，可再加大醬調味。



4

再落魚板串煮5分鐘，留意要一直用慢火煮，最後落埋蔥花就可以。又或者，可以用打邊爐方式，逐一將魚板串煮熟。



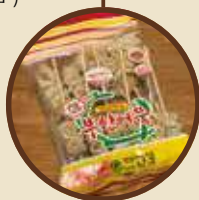
尋覓旅遊幸福溫暖感

熬吧！

甜辣入味韓式魚板湯

材料：

- 魚板1包(12串)
- 鮮菇 150g
- 旺菜 150g
- 蜆半斤
- 蔥粒適量
- 水 1 公升
- 小魚乾 50g



湯底調味：



韓國大醬及韓國辣椒醬各一大匙、韓國辣椒粉一湯匙或適量

大概因為餓旅行餓得太耐，大家都好努力咁喺日常生活中尋找旅行嘅感覺，例如拖嚟去酒店 staycation，享受一下執行李去酒店 check in 嘅感覺，又或者去喇同旅行有關嘅主題餐廳。前排我就同朋友，幫襯咗一間喺尖沙咀嘅模仿韓國街頭路邊攤檔餐廳，佢哋用咗韓國藍色摺檯、紅色膠櫈、紫紅色燈光，加埋攤檔等裝飾，係有幾分置身韓國街頭食嘢嘅感覺，大家嘻嘻哈哈開心打卡又食得過癮。望真啲，其實啲裝修都幾低成本，呢啲咪叫食腦囉，開餐廳唔係一定要豪裝嘅。

難忘韓國街頭小食

至於食物質素就合格啦，畢竟韓國街頭小食都係以快靚正為主，我哋兩個大男人叫咗炸雞、韓式炒章魚、魚板湯，加埋杯柚子味馬格利酒，夠晒飽唔會做「餓爸」啦。話時話，真係好回味喺韓國街邊吹住西北風食魚板嘅溫暖感覺。魚板係韓國著名街頭小食，同我哋嘅魚蛋一樣都係用魚漿做，通常都會配個簡單味道嘅熱湯。最近發現一田超市都有急凍魚板賣，吓！原來好鬼平已經有一大包，咁不如自己煮啦，仲可以配韓式辣湯底，正過出街食啦！「맛있다」MA

SHI DA (韓文：好好味)。

韓式湯底有兩種常用醬料，就係韓國大醬及韓國辣椒醬。大醬類同日式味噌，除咗湯底外亦可以用嚟醃肉、做沾醬，韓國辣椒醬因為加咗麥芽糖，所以係偏甜又唔會死辣。上面兩種醬亦都係拌飯醬主要材料，另外如果想湯底顏色靚啲，就要用韓國辣椒粉，因為韓國溫差大，所以辣椒會特別鮮紅，而且辣椒味好濃，但其實味道又唔係咁辣嘅。



繼續和大家介紹新界的歷史建築，上期就為大家介紹了由抗日名將蔡廷鍇將軍別墅改建而成的達德學院，但其實早年新界培育知識份子的學院又豈止一間？位於新界元朗錦田水頭村，就有由鄧二帝會於清朝道光年間（一八二一至一八五〇年）集資興建的二帝書院，今期古蹟古鄉就帶大家走訪一下。



白石巷子弟學堂。



二帝書院建於清朝道光初年，由當年一個名為「文武二帝會（文昌會）」出資興建而成。這個會由十六名鄧族的顯赫士紳組成，輪值造會首負責拜祭。書院內供奉早年放置於附近一座文昌塔內的文昌帝和關聖帝像而得名，除了供奉文武二帝外，亦是族中子弟學習的書室，後來更成為該區重要的學府，有不少著名學者都曾在書院內講學。書院的前院以白磚砌成，故被族人稱為「白石巷」，其學生就被稱為「白石巷子弟」。這座書院為兩進式建築物，以青磚及夯土建成，外設圍牆，圍牆兩端均設入口。基於風水原因有別於一般書院的布局，書院正門建於兩進之間。

直到二十世紀初，由於政府政策推行現代教育，書院亦都轉型為一所小學，學生人數維持在三十人之間。直到二次世界大戰後，書院亦正式停運。

由鄧族十六名士紳籌組興建 二帝書院



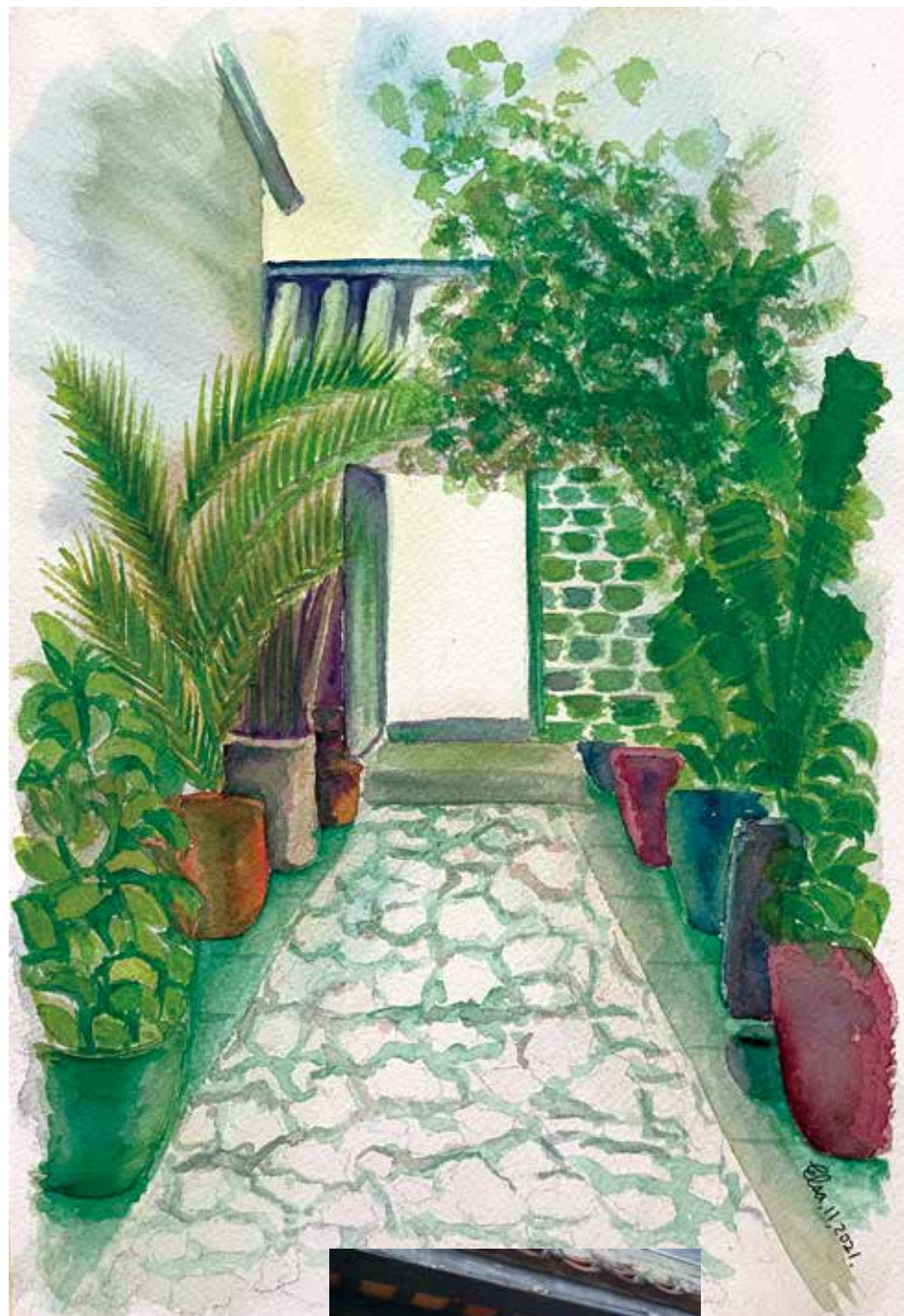
灰塑

書院牆頭飾以花草小鳥圖案的灰塑。



文武二帝大廳

大廳內前室供奉文武二帝、魁星以及財帛星君。



白石巷

書院入口位於側面，由「白石巷」進入可見巷中密植修竹。



白石巷二帝書院牌匾。

{ 溫馨提示 }

· 二帝書院為法定古蹟，對公眾開放，參觀請保持安靜並遵守現場規則。

{ 古蹟資訊 }

二帝書院

評級：法定古蹟
地址：元朗錦田水頭村
開放時間：星期一、三至日：上午9時至下午1時及下午2時至5時

{ 古蹟的故事 }

「二帝會」籌建書室 培養族中有識之士

二帝書院的原址是明朝時的一座文塔，用以供奉文武二帝，以興功名。據鄧氏的族譜記載，鄧族當中出過不少考得功名的子弟，如首位進士鄧文蔚以及鄧與璋、鄧晃等子弟。而到了清道光年間，文塔被毀，於是族中的有識之士為了教育下一代，就決意組成「二帝會」籌辦書院。「二帝會」由水頭村以及泰康圍的族人鄧鳴鶴、鄧玉堂等十六甲組成，眾人合資興建書院並購買田地，以供書院日常運作，貧苦子弟無需交付學費亦可入讀。

「以前提到中國鼓，大家只想到龍虎舞獅或中樂團，現在漸漸多人知道香港有中國鼓樂團。」站在柴灣工廈單位外，門後傳來熱鬧沸騰的鼓聲，開門除了看到各款鼓外，還有一張行楷橫幅——「赤煉鼓樂」，那是由梁正傑 (Jason) 2007 年創立的中國鼓樂團之名稱。Jason 除希望令學生有打鼓機會，更希望將中國鼓發揚光大。



談論未來大計，認真之中有輕鬆時刻。



滿腦火熱動感
一身熱力節拍
敲擊軍團追夢

Jason 因為打鼓，人生鼓舞飛揚起來。

擊
發
隊
友
鬥
志
領袖



「當中成立的想法很簡單，只是想要一個地方、一個讓學生繼續打鼓的機會，完成他們喜歡做的事情。」從事敲擊工作的 Jason，眼見不少具天分及熱誠的學生，卻因升學無法延續這個興趣，憑著一股衝動和熱情便起步。「其實沒有一個明確路線圖（決定要成立鼓樂團），多年來也是且行且學。」

「沒有音樂，就沒有今天的我。」

Jason 憶述，自己最初是學笛子，後來老師建議轉學打鼓。鼓樂歌曲澎湃激昂，使他對中國鼓一見鍾情。「小時候的我非常討厭讀書，自從接

觸打鼓後，開始找到自己的目標，努力考入香港演藝學院、從事音樂相關工作……沒有音樂，就沒有今天的我，是鼓樂給予我生命！」

成立樂團 14 年間，Jason 不斷面對學員的流失，又再重新努力建立，每次經歷也是磨滅自己意志。「除了每個月要支付一萬多元的租金，還有數之不盡的行政工作，連自己的親朋好友也潑冷水，當時真的很灰心，除了用熱情支撐著，也不知道為甚麼要堅持。」

「赤子之心，煉歷艱辛。」

Jason 猶記得，某一天把心一橫想放棄的時候，門生之一的阿藝決定分擔帶領樂團的重任，

攜手揭開樂團新一頁。「包括我在內，現時共有 21 名成員。大家一起面對過成員進出，又由學生長大成人，投身社會，仍然堅持守護著中國鼓，咬緊牙關行下去，正好反映赤煉的信念——『赤子之心，煉歷艱辛』，是我無法放棄這裡所有事情的原因。在赤煉的每一分每一秒都很難忘！」

然而，努力過始終會得到認同。在十月底舉行的「香港鼓樂節」，赤煉再次獲邀成為表演嘉賓。「我們由一隊經常參賽的隊伍，『升呢』至表演嘉賓；雖然是『受惠』於疫情封關，以往邀請的外國樂團未能到港，但已經是對我們能力和表現的肯定！」副團長阿藝更表示，「曾經有人跟我說，很喜歡我們的音樂，亦會專程買票入場支持，真的很高興！」



成員同 Jason 關係亦師亦友。



大本營位於工廈，內裡擺放不同的中國鼓。



大人小朋友都 enjoy !

中國鼓樂 講好詩詞故事

「試想像一下，要一個粗豪的男生唱溫柔的情歌，其實非常困難。」Jason 指出，由於打鼓不同於二胡、笛子等樂器，聽眾容易聽得出旋律，加上「打鼓是一件很嘈吵的事」，要將別人視為噪音的聲音，變成悅耳的音樂，對音樂處理的要求比較高。

比起一般敲擊樂，Jason 介紹中國鼓樂的表現藝術包含肢體動作，對個人動作及整體畫面亦有所要求。他舉一曲絳州鼓樂《黃河船夫》為例，「因為曲樂講述船夫在黃河所經歷的驚濤駭浪，所以將鼓陣排成船的樣子—前面兩排分別是小鼓和中鼓，舞台右方則是一個大鼓，藉此幫助故事的表達。」

台上每個個人動作、整體合作畫面，以至企位亦有所要求。



平日例會也準時到達，一齊修補樂器。



由「成日參賽」變成音樂會表演嘉賓，大家感到獲肯定。

領悟人生 用力識放識收

Jason 認為，中國鼓樂不單表現藝術，更可傳達中國文化。「打鼓的精氣神猶如人生百態，從中能夠領悟得到如何待人處事、如何思考和反思……」例如在其他的樂團，鼓手需要「輕力啲」以遷就其他樂器，情況就像人與人之間的補位配合。

「其實沒有太多花言巧語，正因為打鼓的平淡和現實，更使人百般滋味在心頭，在營運鼓隊的過程中，一直表現著生命的點滴。」Jason 如是說。



一場藝術表演，也是一段傳承文化過程。

又到考試季節，相信無論家長定小朋友心情都會緊張起來。小朋友乖乖努力溫習課本的同時，家長都可以準備一些補腦、提升記憶力的食物，為小朋友打打氣加加油，讓他們精精神神考取好成績！

考試補腦食乜好？！

兩大幫小朋友加油食譜

加油食譜

檸檬蜜糖烤雞

材料：
雞胸肉 2 件
細雞脾 6 件



醃料：
蒜頭 4 片
檸檬 1 個
洋蔥 1 粒
蜂蜜 3 湯匙
鹽 適量
橄欖油 適量
老抽 1 湯匙
紹酒 1 湯匙



做法：

- ① 檸檬切半搾汁，洋蔥和蒜頭切碎。完成後，就與醬油一起攪勻，用來做醃料。
- ② 將雞肉與醃料攪勻，醃約 10 分鐘。若想更入味，就要放入雪櫃醃一晚。
- ③ 放入烤盤並預熱焗爐 160 度，把醃好的雞肉均勻分佈在烤盤上，焗約 20 分鐘左右。
- ④ 準備相同醬汁一份，淋上雞肉再 160 度焗 25 分鐘即成。

好處：預防感冒來襲

冬天是考試沖鋒陷陣的日子，冬天天氣寒冷，稍一不慎好易患上傷風感冒，分分鐘影響考試狀態。所以，小朋友要有強健的身子應付考腦筋的試題，絕對不能病倒！



檸檬：

有豐富維他命 C，有助降低毛細血管通透性，形成屏障，阻止病毒進入人體。

大蒜：

有抗氧化物，抵抗侵入免疫系統的病菌。剝皮後，放置約 15 分鐘再烹煮，可以激發更多提升免疫力的酶類。



蜂蜜：

有效抗菌消炎、預防細菌病毒感染，消除疲勞，提升體力。



加油食譜

三文魚雞蛋卷

材料 ((2 人份量))：

三文魚碎 100 克
雞蛋 2 隻
翠玉瓜碎 50 克
洋蔥碎 50 克
橄欖油 適量
水 適量
鹽 適量



做法：

- ① 加鹽後，把雞蛋打勻，再加入少量生粉水。生粉水可以讓蛋餅更有彈性。
- ② 用細火燒熱平底鑊後，加油到鑊，薄薄一層即可。均勻地倒入蛋漿，凝固後，蛋皮邊捲起時就翻到另一面。兩面煎至金黃色就上碟備用。
- ③ 加少許油，倒入洋蔥碎炒至透明。加入三文魚碎，炒至八分熟時，就加入翠玉瓜碎炒。
- ④ 把三文魚等餡料均勻的鋪在蛋皮上。由蛋皮一側捲起，再切件上碟。

好處：提升專注力

遇到小朋友學習欠專注，或者讀完全忘記，就算家長幾好脾氣都分分鐘被激親。建議家長在極度沮喪時，不如冷靜一下，做點好味的食物畀小朋友，為小朋友同自己加油打氣，最緊要提升專注力！

雞蛋、藍莓及南瓜種子：

三者分別含有的膽鹼，是神經傳導物質的一種。而多酚則可抗氧化、減慢腦功能退化，鋅和鎂亦能協助大腦傳遞信息，維持腦細胞的健康，都是補腦食材。



海藻：

海藻含碘，是合成甲狀腺素中不可少的營養，亦是調節代謝與生長的發育關鍵。



三文魚：

含有 DHA，是神經細胞膜重要成分，能維持大腦神經傳導功能，協助腦細胞運送營養及清除廢物，能提高記憶及學習能力。

