

我家

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

北部都會區發展
丁屋有望變「丁廈」?

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

本港房屋問題嚴峻，新一份《施政報告》提出發展北部都會區，意味新界北部大量土地，將成房屋供應主要來源。然而，鄉郊丁屋問題若處理不善，或影響都會區發展。終審法院日前就丁屋司法覆核案駁回上訴並頒最終判辭，裁定丁屋政策受《基本法》保障。有立法會換屆選舉參選人促請參考內地改造舊城方式，讓原居民亦受惠區內發展。



丁屋變「丁廈」 北部都會區成契機

有意見指丁屋限建三層，與高效用地生矛盾。

放寬地積比

原居民由廈

駁回「覆核」王上訴 保障原居民丁權

本月4日，終審法院就丁屋司法覆核案終極上訴，頒下判辭，一致駁回「長洲覆核王」郭卓堅的上訴，裁定丁屋政策受《基本法》保障，亦即男性原居民可繼續以「私人協約」、「換地」或經免費建屋牌照三種形式建屋。

鄉議局主席劉業強事後表示，對法庭判決感到開心，亦對新界土地和村地有望「解凍」感到樂觀。他透露，政府在十年前，每年平均批出800至1,000宗丁屋申請，惟近年越趨緩慢，去年僅批出200多宗申請，至今仍有逾一萬宗個案正等候審批。

劉業強強調法庭已確立丁權是合法、合憲，政府亦應加緊腳步履行憲制責任，維護新界原居民的傳統權益、理順丁權政策，趕上以往的審批速度。

丁屋限制宜放寬 有助鄉郊發展

丁屋政策有其歷史源由，根據現時政策，男性原居民只能興建三層、每層面積不多於700平方呎、樓高不超過8.23米的丁屋。上月新一份《施政報告》提出將發展「北部都會區」，有聲音認為，本港土地供應緊張，此限制與高效利用土地的做法產生矛盾，窒礙新界鄉村土地未來發展。

立法會選舉新界北參選人劉國勳向《我家》表示，新界北部，未來將成為本港主要的土地供應來源，亦具有建設大灣區新核心的潛力，然而現時新界多數土地仍為農地、鄉村用地，他認為政府應加快步伐釋放新界土地潛力。

倡丁屋變丁廈 劉國勳：釋放土地潛力

劉國勳認為，興建超低密度的丁屋，未能有效運用土地，故此在保護業權人合法權益前提下，應尋求能達至共贏的方式，如內地舊改經驗，設立類似「更新辦事處」或新界版「市建局」的專責部門，統籌新界鄉村改造事宜，以「政府主導、市場運作」為模式，引入市場力量改造鄉村地區，更高效地利用土地。

他續指，具體做法是可將地積比大幅提高，允許興建更具規模的多層「丁廈」，將鄉村改造為以較高密度發展的新式社區，以此更加充分利用丁地的發展潛力；安置補償方式則可選擇補償金或安置房；同時，可檢討有關鄉村「祖堂地」的政策，降低出售門檻，令佔地不少的新界祖堂地及鄰近土地，亦能配合鄉村改造的整體規劃，而有更高效的發展。



北都會未來有不少住宅落成，解決市民需要。（概念圖）



對新界土地和村地有望「解凍」，劉業強感樂觀。

劉國勳建議放寬丁屋變丁廈，以釋放更多鄉郊土地。



郭卓堅早前就丁權上訴被判敗訴。
(互聯網圖)



特首在《施政報告》提出大力發展北部都會區。

祖堂地出售門檻高 《施政報告》提研鬆綁

為落實北部都會區發展，除未來要解決丁屋未能有效釋放土地潛力外，新一份《施政報告》亦提出考慮修訂《新界條例》，以放寬出售「祖堂地」限制，藉以開拓新界土地建屋空間。

現時全港新界約有 2,400 公頃祖堂地，本來極具發展潛力，惟因祖堂地受《新界條例》約束，規定出售以祖堂名義擁有的土地時，祖堂註冊司理，需要事先徵得祖堂所有子孫同意，令不少祖堂地被迫閒置或成為棕地。

因此《施政報告》提出，由民政事務局局长及新界鄉議局成立工作小組，聯同發展局和其他部門，在一年內完成《新界條例》檢討，制訂放寬出售祖堂地限制的具體修訂建議。坊間建議最大可能是降低門檻到七至八成人同意，即可出售祖堂地。



祖堂地本來極具潛力，惟發展門檻極高。

而上搵都會？

地區組北部發展聯盟 加強鄉郊轉型協調

早於政府提出「北部都會區」願景，上屆隨功能組別當選的立法會議員劉國勳，今次換屆選舉轉到新界北參與地區直選，並獲新界社團聯會會長梁志祥支持，他直言，除他熱愛這個地方，未來更希望能與不同持份者共建新界北。

早前宣佈將成立北部發展聯盟的劉國勳強調，日後將多舉行推廣工作、專題講座，亦望多與村民溝通，協助處理收地、安置等問題，望協調交流；而該聯盟亦將會作政策研究，包括產業政策、共同發展，例如考慮興建丁廈的賠償等，強調之後會繼續推動相關工作。

都會區宜基建先行 冀十年內具雛形

他希望，政府能加快都會區的收地速度，並着重基建先行，如考慮在河套區科技園引入深圳鐵路，及早興建往返新區的支線，以及為將受收地影響的居民預留安置單位，冀能爭取十年內能令北部都會區見到雛形。

除劉國勳已報名參選新界北選區，同樣報名的還有獨立的沈豪傑、香港新方向張欣宇及報稱無政治聯繫的曾麗文；另外劉業強已報名參選立法會鄉議局功能界別，同樣報名的還有莫錦貴。



北部都會區發展策略於上月隨《施政報告》公佈。

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一周一檢，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，提供予更多年齡組別。

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，會讓恩恤（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」，就不再怕疫症侵襲，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



f Francesca & Giovanni @fg407

訂貨熱線: 23935778 / 96133630

❄️ ❄️ ❄️ 取貨地點 ❄️ ❄️ ❄️

1. 沙田石門安心街19號匯賢中心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。



識揀環保化妝品

變靚咗

減到碳

你要知道的真相

美妝品產逾十億噸包裝廢物

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。

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

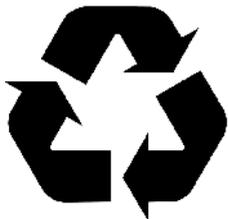
產品包裝有不同的物料，例如紙皮、玻璃瓶和膠管等等，把可回收和不可回收的產品分類，能夠更妥善處理包裝廢料，減輕堆填區的飽和壓力。



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
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

我家
HoMemory

Homework

18, Nov 2021

08

Text: 家姐 | Design: Lavie

「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
1.開場白	將內容的重點用簡單的說話表達出來
2.提問句	透過提問，讓別人聯想實際的情境
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
4.互動	設計一些互動的環節，讓別人可以參與其中。
5.總結	簡單總結，讓別人明白表演已經完成

參考設計對白的內容

今天我為大家表演魔術，魔術的名稱是**無火煮食**。燒烤時，你喜歡吃甚麼東西呢？怎樣才知道食物是熟透呢？

- 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)

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)

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，小朋友從而獲得成就感及滿足感，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。閒時，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。

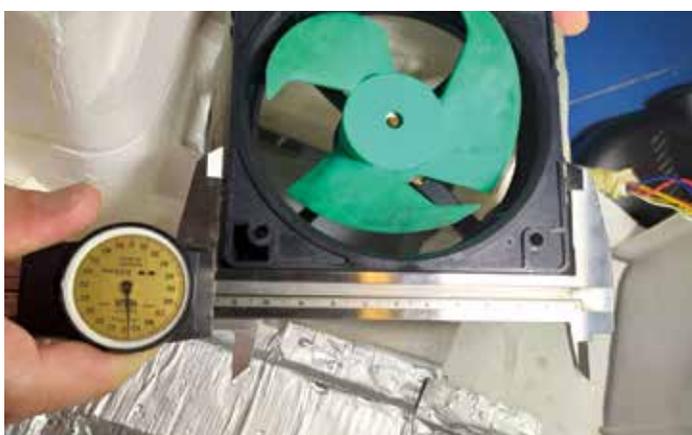


父女宣揚環保，細味人生篇章。

父女修理緣 為社區帶來光和熱



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。

「鍵盤戰士」是指那些在網上熱烈討論、卻對現狀無能為力的一群人。在前年修例風波期間，張欣宇（Gary）一度也是「鍵盤戰士」一員，但隨著無力感越來越強烈，他選擇和一群同路人將「戰場」由網上移師至現實世界，嘗試以對話、倡議去為大病初癒的香港尋覓新方向。

Keyboard 變「鎖匙盤」 助社會解鎖覓新方向

港 Build 工程人 拋頭腦灑鐵血

「日日（在群組內）看完訊息、罵完，世界是沒有改變的，不會因為你發了 500 條訊息而變好或變壞。」 Gary 如大部份香港人，在修例風波期間，都被大量圖片、短片、新聞、評論強佔手機記憶體，他也曾當過業餘時事評論員發表意見。除了他，不少同樣是「港漂」的朋友，都發現帖文起不了作用，想在現實世界碰頭尋解決方案，「香港新方向」就這樣應運而生。

“有人批我們接示威者走，
有人罵我們無故關站。

「香港新方向」雛型是不同主題的內部對話會，包括律師成員分析反修例案件，而 Gary 在「風眼」之一的港鐵工作，也都參與其中：「有人批評我們開『暴徒專車』接示威者走，有人罵我們是『黨鐵』無故關站，我嘗試講解公司決定的理據。」

向隅者眾，對話會逐漸變成開放報名的小型研討會，卻因去年初爆發疫情而被迫中止。一眾「港漂」完全吸收港人善於變通的特性，變陣維持「香港新方向」運作，除了籌錢買口罩在大學門外派發，亦就防疫、通關等措施去信上陳特區政府。久而久之，涉獵議題越來越多，也萌生參選立法會念頭。

Gary 慨嘆香港現只是表面平靜，政策往往被政治意識形態纏擾至寸步難行，「不時聽到一些人覺得在位者『廢』，提出意見沒有問題，但如果最後結論是什麼也不幹，那就不合理。如果覺得人家『廢』、對事情不滿意，而自己有力量，就應該要去做些實事去改變。」

“沒有家長希望孩子在這裡
土生土長，卻選擇離開。

年僅 33 歲的他育有三個孩子，身為爸爸，希望香港朝什麼新方向去走？他坦言自己的願望很單純：下一代開心、健康成長，長大後留在更有機遇、更有前途的香港打拼。「畢竟沒有爸爸媽媽希望孩子在這裡土生土長，最後卻選擇離開。」

張欣宇已報名參加立法會新界北地區直選，同區參選人包括劉國勳、沈豪傑及曾麗文。



屢獲本地及國際獎項，Gary 感謝香港社會對他的培育。



港鐵工作令 Gary 練得軟硬技能，有工程建造，亦有溝通之道。



Gary：
「有能力，就應該做實事去改變。」

軍師走出冷氣房發熱

教導孩子勿標籤別人

自言在「香港新方向」從事幕後工作居多的 Gary，其實是最先在公眾面前曝光的成員：修例風波期間，他這港鐵職員費盡唇舌，現場向乘客解釋列車及車站運作。當時僅 3 歲多的長子將這些事看在眼裡，有一天「老積」地關心得道：「暴徒今日有沒有衝擊你的車站？」

Gary 聽罷，叫兒子不要如此標籤示威者。拒絕仇恨是祖訓，他希望孩子銘記於心：「我不想他們那麼小、還不懂判斷時，就去批判，去標籤。一個人、一件事有很多面，不能只看一面，也不應帶有仇恨目光。」

那麼「港漂」是否標籤？他顯得沒有所謂，認為這只是對由內地來港唸書、工作的事實陳述，「只是字眼有少許不準確，我們不少人已當香港是定居地，何『漂』之有？」



Gary 希望孩子一直擁抱善良，
拒絕仇恨。



做法：



1 韓式銅鍋加水，落小魚乾慢火煮滾，留意不用卮蓋。



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，其實嗰裝修都幾低成本，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。



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。



秋天遠足好時光～

好興奮呀，終於有時間出發睇紅葉～

賞樹啊...

四圍嘅山林綠油油一片，我諗香港啲樹木一定好古老喇。

你咁諗就錯喇！香港山林曾經光禿禿，大量樹木被燒毀，好多都係植樹之後出現嘅次生林。

佢哋就係植林三寶～

相思樹

愛氏松

紅膠木

容易打理
生長迅速
好粗生

雖然三寶使荒地迅速綠化，外來品種果實卻不受原生動物歡迎。

我知道松果油份高好好生火燃燒，紅膠木啲種子好唔好食㗎？

好硬

又好乾。

近年我哋比較主張優化植林，種植原生樹木，希望吸引多啲原居動物過嚟開餐呢。

奇美

LEUNGKEIMEI

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。

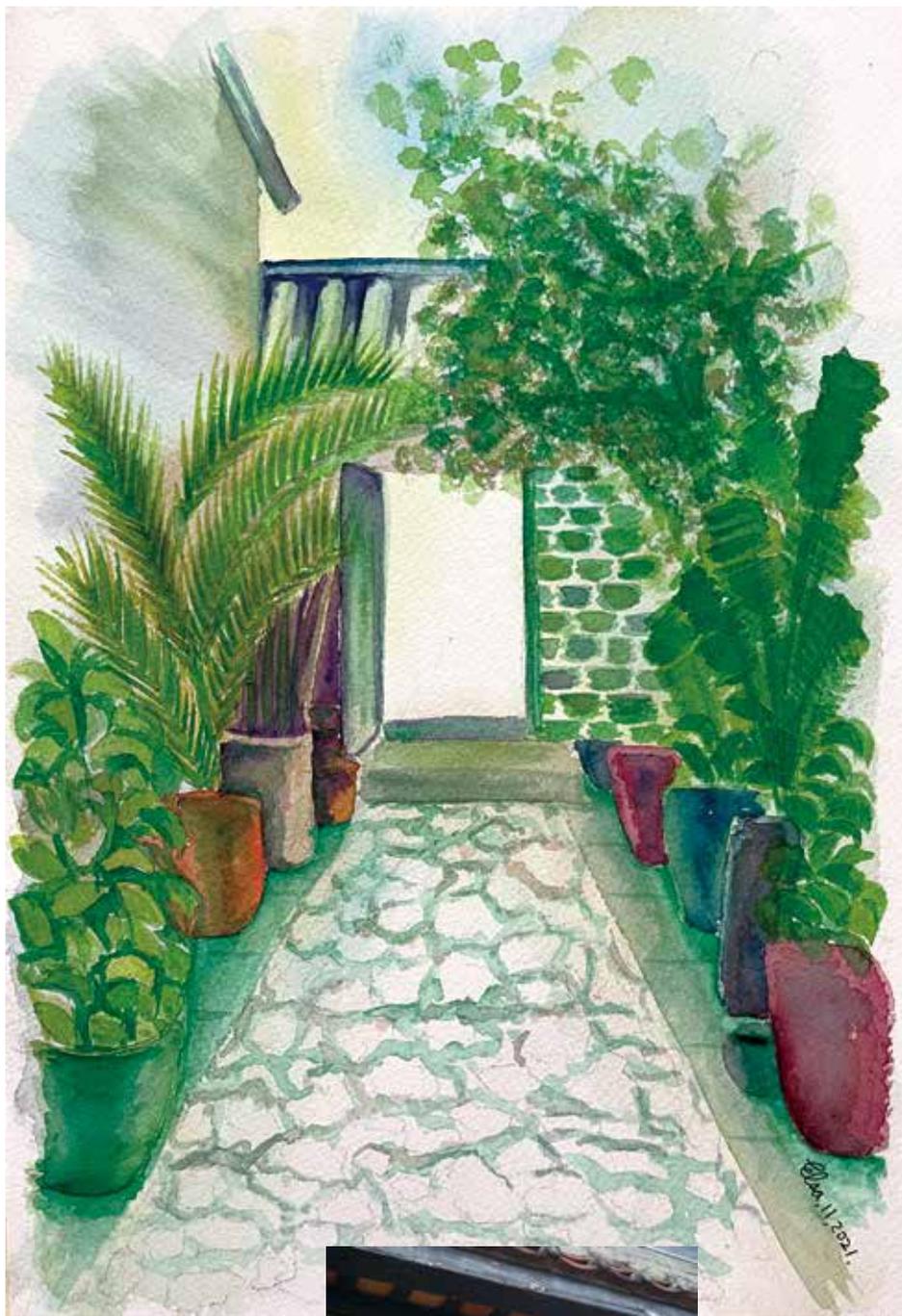
白石巷子弟學堂。



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，故被族人稱之為「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。



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

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。



{ 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。

領袖
擊發隊友鬥志



「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。



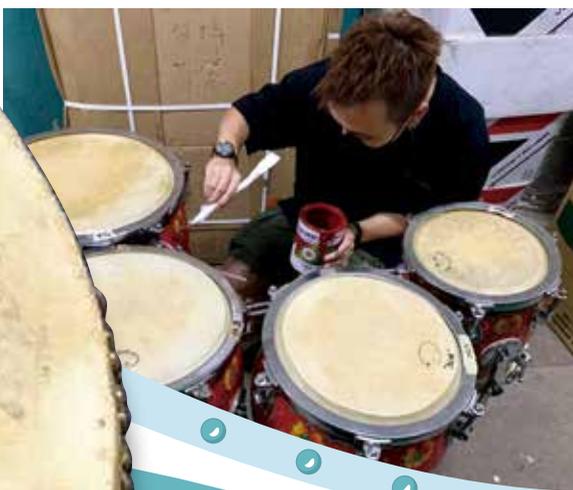
大人小朋友都 enjoy !

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？！

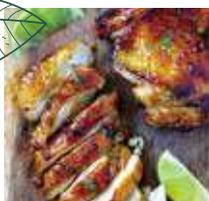
兩大幫小朋友加油食譜

加油食譜

檸檬蜜糖烤雞

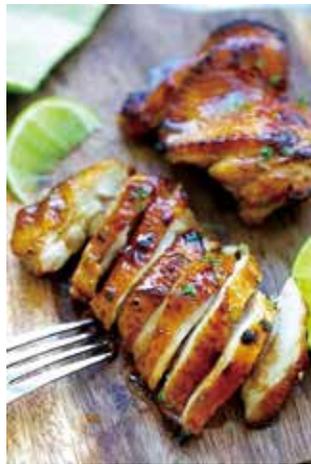
材料：

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，可以激活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：

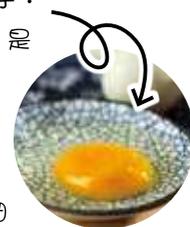
- ① 加鹽後，把雞蛋打勻，再加入少量生粉水。生粉水可以讓蛋餅更有彈性。
- ② 用細火燒熱平底鑊後，加油到鑊，薄薄一層即可。均勻地倒入蛋漿，凝固後，蛋皮邊捲起時就翻到另一面。兩面煎至金黃色就上碟備用。
- ③ 加少許油，倒入洋蔥碎炒至透明。加入三文魚碎，炒至八分熟時，就加入翠玉瓜碎炒。
- ④ 把三文魚等餡料均勻的鋪在蛋皮上。由蛋皮一側捲起，再切件上碟。

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。

