



04

醫・家

長假歡樂連「眠」
瞓得多會「傷心」？

02
~
03

我家・焦點

「光村」爭拗未解決
政府宜早介入

09

社區有情

登記骨髓捐贈
為病患贈一絲希望

07

無緣不歡

自製護手霜
天然更抵用

我哋

HoMemory

待人以繩

看得見的人情味

廣結善緣

14
~
15

封面故事

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

有地產商早前捐地以象徵式租金，將天水圍站旁的三幅農地租予社企「要有光」，以營辦過渡性房屋「光村」，惟項目遭屏山原居民反對而遇上地區關注，需要縮減建村規模。日前，居民更將文物徑多幢歷史性建築物臨時關閉，作出抗議。地區人士擔心，若雙方膠着會引起衝突，促請政府介入應對。

起過渡屋「光村」獲通過 原居民抗議

不羈的 屏山風水問題關閉古蹟？

屏山文物徑遭關閉，起因是原居民反對興建過渡性房屋。



原擬明年落成惠及 300 基層

「光村」早前向政府申請過渡性房屋資助，受惠對象以核心家庭為主，目標是年輕家庭。原預計最快明年落成三幢不高於三層的建築物，以提供 100 個單位，惠及約 300 名基層市民入住。惟項目卻因遇上附近居民反對，而延遲於本月中獲城規會通過。

本月 11 日，城規會鄉郊及新市鎮規劃小組委員會討論「光村」項目的規劃申請。規劃署在會上透露，申請共收到 298 個反對意見，當中包括屏山鄉事委員會、村代表及長春社等反對。

就此，負責項目的「要有光」創辦人余偉業表示，已四度向城規會提出延期及作出修改，最終「光村」南座將只建 19 個單位，較原先規劃 30 個減少，令總單位數量由 100 伙減至 87 伙。

古蹟辦：業權人可決定是否開放

屏山文物徑是本港首條文物徑，於 1993 年開幕。該徑長約 1.6 公里，貫連多幢中國傳統建築，讓市民一睹新界的傳統面貌及宗族生活。

鄧族是新界重要宗族之一，歷史源遠流長，自該族定居屏山後，先後建立了「三圍六村」，興建多所傳統中式建築如祠堂、廟宇、書室等，作供奉祖先、團聚族群及教育後人之用。屏山文物徑便是當年得到鄧族支持下設立，供遊人參

觀。

古蹟辦發言人回覆指，屏山文物徑貫連五項法定古蹟及六項已評級歷史建築。除屏山鄧族文物館暨文物徑訪客中心屬政府物業外，文物徑上的其他歷史建築或構築物皆由私人擁有；古蹟的宣布和歷史建築的評級，不會影響有關建築物的業權、管理權和使用權，業權人可決定是否開放其擁有的建築物予公眾參觀。



原居民擔心興建「光村」影響古蹟聚星樓。

文物徑建築鎖門綁膠帶

表明反對計劃的屏山原居民，日前不滿政府一意孤行通過項目，逕自決定關閉文物徑多幢歷史性建築物，並拉上膠帶及鎖門以示抗議，而多幢歷史建築張貼全面封閉通告。

元朗區議會主席沈豪傑向《我家》表示，屏山文物徑一直受市民歡迎，早前已向原居民建議重開屏山文物徑，村民亦於早前曾就此開會考慮，但現時文物徑仍在封鎖階段，他亦正努力與各方溝通及斡旋。



張欣宇（左二）當選新界北立法會議員。

解決光村爭拗三點建議

1. 盡快達成共識，建議原居民重新開放屏山文物徑。
2. 徵詢村民意見，並首先興建較少爭議的另外兩地項目。
3. 促請政府介入，重新審視聚星樓旁土地之建屋計劃。

資料來源：沈豪傑



修訂後的「光村」項目，本月中於城規會獲通過。

沈豪傑：村民最擔心聚星樓

沈豪傑表示，村民並非盲目並反對興建光村。他解釋，項目涉及三幅土地中，村民擔心聚星樓旁的一幅地與聚星樓過於接近，除了擔心破壞風水，更憂慮工程時會影響重要的聚星樓古建築。由於聚星樓對屏山極為重要，一旦工程對其造成影響，擔心難以修補和復修。

因此他認為，政府應與項目負責人商議，改變原有貼近聚星樓的土地建屋方案，並徵詢村民同意先興建較少爭議的另外兩地項目。他擔心，若雙方依舊膠着，如項目開始動工，憂慮村民會加以阻攔，或引起衝突。



沈豪傑擔心村民與發展商雙方膠着，會引起衝突。

「要有光」：冀修訂可平衡訴求

「要有光」發言人表示，為回應地區關注，「光村」約佔地 1.2 萬呎的南面地盤將大幅修改，包括縮減發展規模，劃出一幅約 4,000 平方呎的空地作為公共空間，並將「光村」南座與聚星樓的距離分隔至不少於 15 米；南面地盤亦會劃出 5,000 多平方呎作活動室，以減低視覺影響。

發言人續指，發展修訂中亦增加「光村」南座與聚星樓的緩衝地帶，冀有關修訂能平衡地區及社會的住屋訴求。「要有光」強調已作出最大平衡，並會繼續就「光村」項目會繼續與有關人士溝通。

「光村」由社會企業「要有光」營辦。（構想圖）

新界北選區激戰 三雄得票全達「五位數」

立法會換屆選舉投票已於本月 19 日順利舉行，地區直選投票率 30.2%，包括元朗北部範圍的新界北選區堪稱激戰，最終由民建聯劉國勳以逾七萬票及香港新方向張欣宇以二萬八千多票當選。

雖然元朗區議會主席沈豪傑未能當選，但他仍獲得 17,839 票。而前人民力量秘書長曾麗文僅得 3,498 票，由於得票不足總投票數 3%，她將被沒收五萬元保證金。

至於包括屯門及元朗南部的新界西北選區，則由民建聯的周浩鼎及實政圓桌田北辰勝出。周浩鼎取得最多的 93,195 票，田北辰獲得 40,009 票，成功擊敗得 4,066 票的新思維副主席黃俊卿。

政府將於明年 1 月 3 日上午在立法會綜合大樓舉行第七屆立法會議員的宣誓儀式，並由行政長官林鄭月娥為議員監誓。宣誓具法律約束力，政府將於儀式後，公布宣誓有效的議員名單。

不少人趁年尾放長假想好好「充電」，除了約朋友聚會玩樂，最重要是瞓到自然醒！打工仔平時難得有日睡足八小時，假日補眠卻又經常出現反效果、愈睡愈累，原來想正常恰當睡一覺，真的一點不簡單？

無心睡眠腦交戰 瞓得太多心傷了 長假歡樂連眠 點樣喺咁好？

美國睡眠協會曾有研究指出，每晚睡眠超過九小時，或會增加 34% 患冠心病風險，甚至增加 41% 死亡風險。該研究報告指，睡眠時人體激素分泌減少，令心臟長時間處於較弱狀態，故此睡太多容易影響心臟健康。

每日 5.5 至 7.5 小時最理想

此外，長期睡太少同樣會影響身體狀態。華盛頓大學睡眠醫學中心曾進行一項研究顯示，「睡眠」與「認知能力」下降之間存在 U 型關係，如果睡眠時間少於 5.5 小時，即使控制年齡、性別和阿茲海默症等因素之後，認知能力仍會受到影響。該研究分析指出，每日 5.5 至 7.5 小時是最佳睡眠時間長度。

美國疾控中心亦建議，成年人睡眠時間不宜太久、也不能太短，應每晚睡七小時，至於青少年則需要 8 至 10 小時，學齡兒童每晚 9 至 12 小時。因此，想有個優質假期，最重要是睡得剛剛好！

6 招助眠小貼士

1 多曬太陽

陽光有助增加褪黑激素分泌，從而幫助夜間進入深層睡眠。

2 腹式呼吸

睡覺和呼吸關係密切，睡前做 15 分鐘的腹式呼吸，有助排走身體廢氣、集中注意力，讓身體完全放鬆。

3 睡前浸腳

睡前以 40 至 45℃ 的溫水浸腳，有助促進身體血液循環，放鬆肌肉增添睡意。

5 補眠節制

假日若想賴床，應以兩小時為限，以免愈睡愈累；睡午覺則盡量控制在 90 分鐘內。若擔心睡得太沉，可選在梳化或較光亮的房間內睡覺。

4 助眠食物

香蕉富含色胺酸，早餐進食香蕉後，夜間會轉化為褪黑激素，從而有助引發睡意。睡前喝杯蜂蜜牛奶，亦能吸收色胺酸助眠，並保持夜間血糖平衡，避免太早醒來。

6 作息定時

想睡得好，平日應養成規律習慣，盡量在 12 點前入睡，讓身體有適當休息時間。



外國女網民實測清洗梳子，洗出一池啡黃色污水。

女士們日日梳頭，但有多少人會定期洗梳子？近日一名外國女網民進行實測，將四把梳子放進加了洗頭水的熱水中浸泡，一小時後竟浸出一池啡黃色污水，事件引起網民熱議。

該名女網民將實驗影片放上 TikTok 分享，並提醒女士們不要忘記清潔梳子，隨即引來網民熱烈討論，有人指「我很慶幸我是用手梳頭，而不是用梳」，亦有網民對原來並非每個人都知道要洗梳感震驚。

除非唔使梳 否則要洗梳

細菌溫床 增感染風險

有醫生提醒，梳子長久不洗，堆積的殘留物會直接回到頭髮上，甚至洗完頭髮不久，使頭髮變得油膩；殘留物更有機會成為細菌溫床，增感染風險。專家建議定期清潔梳子，用筆或牙簽挑走梳上頭髮，再準備一盤溫水，加入適量梳打粉或洗頭水，用牙刷把梳子清洗乾淨，再用毛巾把梳子弄乾即可。

(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。



抗敏湯水 孩童有鼻無患

鼻敏感是普遍香港小朋友常見的疾病，一般患者常使用噴藥進鼻腔或服用抗敏藥來紓解症狀。不過，停止噴藥或停吃抗敏藥後，流鼻水、打噴嚏、鼻塞等症狀又捲土重來。

無論是過敏性鼻炎、氣喘、或異位性皮膚炎，以中醫觀點視之，多屬於肺系問題。《黃帝內經》：「肺主皮毛。」肺的功能除了涵蓋呼吸，肺的精氣也能滋養和溫煦皮毛。

肺氣充沛 身體健康

有健康的肺氣，才有健康的皮膚保衛人體，以適應外在環境。當肺氣的功能失調，沒辦法正常地應對外界變化，就可能引起過敏。

然而，也有許多類似過敏反應的症狀，找不到特定過敏原。在天氣溫度轉變，或情緒、壓力等因素影響下，鼻炎或皮膚炎等過敏症狀屢屢出現。以下一款推介湯水，有助紓緩鼻敏感不適！

辛夷通鼻湯

材料 (2 至 3 人份量)：

辛夷 4 粒、五指毛桃 20 克、淮山 20 克、通草 6 克、茯苓 15 克、大棗 6 粒、瘦肉半斤

做法：

先將所有材料（辛夷除外）及瘦肉洗淨及飛水，然後用 4 至 5 碗水煲中火約 1 小時，最後 5 分鐘再放入已拍碎辛夷便可。

功效：

祛風寒，通鼻竅。辛夷花對鼻塞、流涕及鼻竇炎患者很有幫助，既治標，又治本。雪梨乾滋潤，及淮山、熟黨參能健脾益肺。





特色杯子蛋糕
每個\$28起



\$168

聖誕罐裝禮盒

\$238



香橙朱古力粒
果子蛋糕

\$88

恭祝聖誕
並賀新年



袋裝曲奇
(13款味道選擇)

\$38



榛子杏仁朱古力

\$248



派對套餐

\$480起



糖霜Thank You
曲奇

\$30

訂貨熱線: 23935778 / 96133630

取貨地點:

- 沙田石門安心街19號匯貿中心1612室
- 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖 COOKIES PLUS
- 九龍彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 INSPIRING CONCEPT



Francesca & Giovanni



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。

作者：火登

歲末冬寒，臘鼓頻催。2022年1月3日便踏入農曆十二月，俗稱「臘月」，為一年最後一個月。提到「臘」字，除了廣東人愛吃的「臘肉」外，不少傳統習俗原來都與「臘」有關。

臘肉祭祀

「臘」字就是成塊曬乾的肉。在祭祀時「孝敬」給祖先或者神靈的，以「臘」祭祀，引申為年終歲末用肉祭祀眾神。



臘月掃除

古時有臘月掃塵的風俗，在臘月大掃除，有去舊迎新的意思，南方包括港澳地區流行「年廿八洗邋邋」，祈求迎接吉祥如意的來年。



食臘八粥

臘月初八是祭祀祖先和神靈的日子，以祈求豐收和吉祥，有吃臘八粥的習俗。



臘月說



在傳統中華習俗，臘月活動很多，儘管現代社會已將之簡化，但是臘月仍是中國人最忙的一個月。除了製臘肉、醃臘八醋、食臘八粥等，還要準備大掃除、辦年貨、送神、謝灶神、準備壓歲錢、派利是、行年宵等活動。

#十二月為何稱「臘」？

從「臘」字的意義，可窺見中華文化之悠久。《風俗通》載：「臘者，獵也。言用禽獸以祭祖先也」。「臘」就是「獵」，是獵取禽獸以祭祀先祖之意。

原來，中國民間風俗傳統認為，臘月是新舊交替的月份，要大祭以報功，舉行祭祀神靈的儀式，因此臘月傳統上是祭祀之月。古時每年冬天是大祭，農

曆十二月，人們會在同一天祭神、祭祖先、祈福、辟邪。至於臘鼓頻催的來由，源於古時農曆十二月八日擊鼓以除邪驅疫，比喻一年將盡的意思。

#「臘八粥」與佛有關？

不說不知，佛教家的「臘日」，亦為十二月八日。相傳釋迦牟尼佛於是日成道。《譬喻經》中提到：「佛以臘月八日。神通降伏六師。六師不如。投水而死。仍廣說法度諸外道。外道伏化。白佛言。佛以法水洗我心垢。我今請僧洗浴以除身穢。仍除常緣也。」

現今習俗仍以農曆十二月為「臘月」，八日為「臘日」，吃「臘八粥」，取佛家「吃粥增福」之意，至於祭祖祭天之意已漸漸失去。

臘月尾禡

臘月十六尾禡（音尾牙）是中國傳統習俗，做禡一般是商家拜祭土地公的祭祀活動，保佑生意興隆，客似雲來。現代老闆多改為與員工們食大餐慶祝。



臘月送神

傳統以農曆廿四日為送神日，諸神返回天庭後，會在年初四回到人間。當天人們會打掃屋舍，為神像沐浴清理神壇。是日祭祀最為重視的是答謝灶君（灶神），反映民間百姓對「衣食有餘」追求。



臘月出巡

道教以臘月廿五為玉皇大帝出巡日，認為這天玉皇要下界巡視考察人間善惡禍福，因此各道觀要舉行迎接玉皇聖駕儀式。



一到秋冬季節，皮膚總會乾燥痕癢，所以不少女士都會放支護手霜在手袋內備用。市面上的護手霜為便於保存，多數含有化學物質或防腐劑，長期使用對皮膚或有副作用。近年有不少工作坊教人自製護手霜，真的並不困難，大家不妨學學用天然又便宜的方法做出自己喜歡的護手霜！

無緣不歡

30, Dec 2021

Text：知知 | Design：Elsa

我家
HoMemory

07

#DIY 1 超滋潤 補水護手霜



儲存
小貼士

- ・製作時要保持清潔，存放護手霜的樽子要徹底消毒。
- ・各個配方均使用樽裝蒸餾水，才沒有含任何雜質。
- ・各配方都是以全天然材料製作，存放期約三個月。

配方 橄欖油 10g 乳木果脂 10g 橄欖蠟 2-3g 甜杏仁油 10g 蒸餾水 75g

- 製作
- ① 準備兩個燒杯，如果沒有的話，可以用耐熱可煮的杯替代。
 - ② 將甜杏仁油，乳木果脂及橄欖蠟放在同一個杯內；水就放入另一個杯。
 - ③ 把有材料的杯放在 70 度以上的熱水隔水加熱，盛水的杯也是用同樣的方法處理。
 - ④ 要確保甜杏仁油，乳油木果脂及橄欖蠟受熱融化，水被煮熱。
 - ⑤ 慢慢將熱水倒入油脂的杯中，要邊攪拌邊倒入熱水。水全部倒入杯中後，持續攪拌約 15 分鐘直至成膏狀。
 - ⑥ 最後，可以加入自己喜歡的味道，或是幾滴抗菌劑再攪拌，然後便可入樽備用。

#DIY 2 芳香護手霜



配方 玫瑰果油 3ml 小麥胚芽油 5 滴 簡易乳化劑



葡萄柚精油 9 滴 甜橙精油 9 滴 蒸餾水 30ml

- 製作
- ① 先把玫瑰果油，小麥胚芽和簡易乳化劑融合並攪拌。
 - ② 然後邊加入清水邊攪拌。
 - ③ 攪成膏後，就加入兩款精油。
 - ④ 攪好後，入樽備用。

份量
小貼士

- ・份量會因應材料而以不同的計算方法，要小心注意份量。
- ・只有香薰精油可以隨意調配，否則會直接影響護手霜的成敗。

#DIY 3 超滋潤 補水護手霜



注意
皮膚變化

- ・使用者如現敏感症狀，必須立刻停止使用。
- ・各人的膚質都有差異，建議先在皮膚一小部分先做測試，而敏感性皮膚的使用者先宜諮詢醫生意見。

配方 蘆薈萃取液 5g 甘油 5g
橄欖油 8g 天然抗氧化劑 0.3g
天然乳化劑粉 2g 抗菌劑 1g 蒸餾水 79g

- 製作
- ① 準備兩個杯，一個用來盛橄欖油，抗氧化劑和乳化劑粉；另一個盛甘油、水、蘆薈萃取液和抗菌劑。各自攪拌。
 - ② 把本來盛水的杯慢慢倒入另一個杯內，邊倒邊攪拌。
 - ③ 融合後，要再攪拌 15 分鐘，攪拌成膏狀後即可倒入樽備用。

冬季乾燥必備

自製護手霜
天然又抵用



讀者新年尊享優惠碼
【Homemory2022】

\$30美酒折扣券

*限定30個名額，搶先購！
優惠期到：31/01/2022

受有關條款及細則約束 | 酒精類飲品只可售賣予18歲以上人士

掃QR Code
進店選酒！



我家
HoMemory
08

Homework

30, Dec 2021

Text：家姐 | Design：Lavie

《侏羅紀 × 恐龍樂園》展覽已經登陸香港，大家可置身遠古地質時代，坐上恐龍頭骨造型的越野車穿越恐龍樂園，近距離接觸一隻隻大型的機械恐龍，相信各位小恐龍迷不會錯過。趁這趟侏羅紀小熱潮，今期我們化身考古學家，嘗試將「恐龍」搬回家中。雖然只是玩具，仍可藉不同包裝配件及玩法，感受發掘化石，還原古生物之樂趣！

考古敲FUN 恐龍係石頭爆出嚟

玩具1 考古挖掘恐龍

(適合年齡6歲或以上)

這一款挖掘恐龍化石玩具含有豐富的物件與細膩的設計，讓孩子能完全融入考古學家當中，絕對是益智及具娛樂性，可滿足孩子的好奇心及培養耐性的玩具。

此玩具除了擁有齊全的考古工具，還具備許多仿真的趣味設計，像是利用鎚子及鑿子敲打，挖掘隱藏在石膏內的恐龍骨骼，還可以用小掃子，清掃及掃掉灰塵，呈現骨骼，以及拼裝恐龍化石，模擬真實的考古場景，玩法非常豐富。



敲

利用鎚子及鑿子敲打石膏，挖掘隱藏在其中的恐龍骨骼。



挖

鑿子傾斜挖掘石膏，注意力度，防止破壞骨骼。



刷

巧用小掃子，清掃灰塵。掃掉灰塵後，骨骼就呈現。



拼

恐龍化石清晰乾淨，觀察匹配並拼裝化石。

屋企變 侏羅紀公寓

注意事項：

- 1 選購時，須注意玩具的品質、質料的成分、適合年齡，以及產品的合格證。
- 2 使用玩具時，一定要仔細閱讀細節，避免誤用玩具而發生危險。

玩具2 復活吧！恐龍

(適合年齡3歲或以上)

立體模型能激發孩子動手的興趣，鍛煉獨立思考的能力，提升合理組合搭配的意識和空間想像能力，同時培養他們的耐心和持之以恆的精神。

輕黏土一直是孩子喜愛的玩具類型，不僅能激發想像力和創造力，還能訓練手指肌肉的靈活度。

將木製立體恐龍模型和輕黏土組合起來，就這份創意玩具已能滿足以上兩種要求。先拼裝恐龍骨架，再用輕黏土塑造外型，可讓孩子們模擬科學家真實還原恐龍的樣貌，並由內而外認知恐龍的結構，使輕黏土的玩法變得更豐富更有趣。



拼砌

根據數字編號，拼裝恐龍骨架。



塑造

用輕黏土塑造外型，復原恐龍的肌肉和皮膚。

年僅 11 歲的麥韶洋，去年 12 月不幸罹患罕見的 T 細胞急性淋巴白血病（血癌），對抗病魔 10 個月後，近日發現「早期復發」，免疫力指數一度為零，須留醫兒童醫院。近一個月來，媽媽 Katherine 透過不同渠道向市民求助，盼大家登記成為捐贈者，讓韶洋有重生的機會。

11歲童患罕見血癌 亟待骨髓續命

骨髓捐贈

一次登記 贈一絲希望

本應是蹦蹦跳跳迎向青蔥少年時代、性格樂觀開朗的韶洋，一年前因治病長期臥榻於病床上，無法上學。

韶洋奮力一搏 應付密集重藥

抗癌的路，韶洋很痛苦，「佢要承受好多痛苦，落好重藥，有時好精神，但會急轉直下得好快」。受到患癌及復發先後的打擊，韶洋知悉自己的身體狀況後，曾兩度問父母：「係咪會死？」令人痛心不已。

Katherine 表示，兒子目前需要接受最少三個月一連串電療及化療療程，留醫接受 24 小時的醫護監測，父母需要輪班陪伴韶洋，以防有任何急變。

話雖如此，Katherine 感恩兒子遺傳父母擁有戶外運動愛好者的特質，培養了運動員的堅毅樂觀精神，即使面對失敗仍選擇奮力一搏，勇敢克服痛楚，應付密集式「重藥期」治療。

母籲擴大骨髓捐贈者資料庫

近年，不少病童的故事在社會上廣傳，只為哪怕是一絲希望，父母也要竭盡所能爭取續命機會，韶洋媽媽也不例外。

「出出入入醫院 10 個月，更細的（患者）都有，擴大紅十字會骨髓捐贈者資料庫，都可以幫到其他家庭。」陪伴兒子治病的經歷，使 Katherine 感受到香港骨髓捐贈的龐大需求，衷心希望透過兒子的故事，喚醒香港人認知捐贈骨髓血作配對的影響力，對於病童以及其家庭而言，性命攸關。

「捐贈骨髓血作配對，父母陪伴及照顧他治療的過程，作為他心靈上最大的支柱，全家期待有康復『奇蹟』重生的一天。」她期盼，香港人能夠發揮大愛精神，幫助他人延續生命。



韶洋原是愛笑的男孩，如今在病床上勇敢抵抗病魔。



Katherine 呼籲市民登記做捐贈者，讓韶洋打贏這場仗。

父母是心靈上最大的支柱。

韶洋是戶外運動愛好者。

如何成為骨髓捐贈者？

香港每年有近 1,000 名成人及兒童罹患血癌及其他嚴重血病。血癌雖可致命，卻並非絕對不可治癒。對許多病人來說，骨髓移植可給予他們一線希望。要進行移植，大前提是要配對合適的捐贈者。

抽取過程如抽血 即日出院回家

根據紅十字會輸血服務中心網頁資料顯示，周邊血幹細胞可透過血液分離機，從捐贈者的周邊血抽取。抽取過程與抽血相似，採集過程約四至五小時，捐贈

者不需住院或全身麻醉，即日可出院回家。

一經登記，捐贈者的資料會儲存入電腦內。該機構為任何需要進行無血緣骨髓移植的本地病人在「資料庫」內尋找合適的捐髓者。同時，機構亦會為病人作世界性的捐髓者搜索。

任何時候，若機構發現捐贈者的白血球組織型與某一位病人互相吻合，將會與聯絡捐贈者作進一步的檢驗。因此，只須登記一次，資料便會永久保留，直至年齡屆滿 60 歲，又或捐贈者主動要求退出為止。



捐贈者一經登記，資料就會儲存入電腦。

對技安的印象，就是胖虎：「唔一樣，胖虎把聲唔同㗎！」坐在我跟前的機構主任黃志慧急忙揮手解釋，因為她的暱稱正是技安。一個名字足證一部動畫在兩代人之間的差異，但技安對戒毒服務的投入和抱負，始終可以與時並進，從不因為時光荏苒而落後。

助人活在天朗氣清的日子

社工獵癮娘 聆聽戒毒者心聲

用愛心拉近人與人的距離。



“同事也以爲我真的叫技安。

現時任職於基督教香港信義會天朗中心的黃志慧表示，技安這暱稱源於學生年代。身型微胖的她，當時被同學戲言輕碰的力度猶如打人一樣，因而得名。她倒是不抗拒這個稱號：「有了這個花名，和服務使用者的距離，就在自我介绍名字的一秒瞬間拉近。」

親和的外表，加上有趣稱號的「加乘作用」，使技安在輔導工作上無往不利，「連我的同事也以爲我真的叫技安」，不過最讓她在社福界別吃香的，更多的是富同理心和耐心的性格和溫柔的說話。

技安初當社工時，先是在 Band 5 學校工作，及後轉到信義會負責「曳仔」邊青外展服務，希望幫助誤入歧途的年輕人重返新生活。

“有做過就要認，沒做過就要企硬堅持唔認。

她深信一眾「回頭浪子」的本性不壞，只是欠缺一個變好的機會：「記得一次，有兩個年輕人被指控在路上撞到對頭走來的人，他們很不忿，不斷地說人家冤枉他們的。」換轉他人，也許會先入為主地爲他們定罪，「我跟他們說，有做過就要認，最多是接受懲罰，爲自己做過的事負責任，沒做過就是企硬堅持唔認。」

最終，兩名青年無罪釋放，法官在宣判前亦指原告所說明的受傷情況不符合人體工學，技安如釋重負，並因此爲自己注入了一支強心針。

隨著上司引薦，技安的工作範疇轉到戒毒服務：「老實說我其實不想轉做毒品，因爲有心癮是最難改變。」左思右想，雖然捨不得和一群後生仔的情誼，但她也樂於接受上天安排的每個課題，而迎接她的是另一種挑戰。技安之所以在社工工作上全情投入，是因為她相信「People can change（人是可以改變的）」，而如何去改變，有時候也需要有人扶持一把，慢慢在旁疏導、了解，再勸導。



服務區域包括天水圍、元朗區及落馬洲一帶。



機構舉辦活動，建設和諧社區。



結連地區網絡組成抗毒平台。



夜盡露曙光，甦醒何妨重頭開始。

死亡個案

令她一度懷疑人生

轉到戒毒工作頭三年，技安用「有血有汗」去形容，眼見同事接過死亡個案中，看着生命突然煙消雲散的無奈，她曾經遲疑應否繼續做社工，後來兩個接受感化的人而留下：「問我爲甚麼要突然掉低他們？」她頓了頓，明白自己身負責任，於是繼續留守崗位，並不斷裝備和進修自己。

轉眼間，她已貢獻戒毒服務逾十年。技安說每個個案都複雜，而且皆印象深刻：「有個女孩子在我爲她輔導兩年後跟我說，技安這兩年我一直都在騙你，那一刻我並沒有生氣，我反而覺得很開心，因爲她終於決定要跟我講真話。」要使一個人願意敞開心扉，當然絕不容易，但要如何堅持不斷去打開一扇又一扇鐵門，就要首先相信 People can change，才有辦法一直走下去。

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

30, Dec 2021

Text、Photo：聞西 | Design：Megan

我家

HoMemory

11

材料：

雞槌 6 隻或者用雞件代替都得、紅棗 8 粒、杞子大約 2 隻湯羹份量、薑 6 至 8 片、冬菇絲適量、臘鴨脾半隻、米 2 杯、水 1 杯、黃酒半杯、糯米酒半杯（1 杯 = 100ml）、鹽適量



除夕暖笠笠 元旦有食神

鑊仔黃酒雞飯

拉丁靚樣沁臘鴨香

近排睇到一單令人好氣憤又心痛嘅新聞，就係香港保護兒童會發生虐兒事件。報道指該機構轄下位於旺角嘅 0 至 3 歲嬰幼兒院舍「童樂居」，有多個兒童被虐待。經翻查閉路電視紀錄，發現有職員對至少 18 名幼兒施襲，包括大力扯頭髮、大力拍頭、掌摑臉部及頭部，甚至將幼兒拋落地……

我細個嗰陣都係家暴嘅受害者，寄養父母經常對我作出暴力行為。掌摑已經係家常便飯，亦有全身藤條印、試過俾佢哋打腫面扑穿頭，四年級開始做童工。點解細路仔應該受到保護嘅時候，反而要承受呢啲痛苦，有冇諗過對佢哋嘅成長有幾大影響呢？所以除咗將呢啲衰人繩之於法，希

望做緊相同行為嘅大人反省一下，及時改正自己嘅行為！

小朋友當然需要大人保護，至於大人就要好好照護自己。天氣凍最好食番啲保暖嘅嘢，我最鍾意就係黃酒雞，材料簡單又容易整，就算一個人都可以煮，有湯又有雞食。呢個鑊，酒係主角，包括黃酒及糯米酒，兩者都可以喺街市雜貨鋪買到。不過，今次唔係教大家煮黃酒雞，而係將佢變成一個西班牙鑊仔飯嘅樣，飯裏面有酒香，為咗好味啲我仲加咗臘鴨脾，食落又好似煲仔飯。記得飯同水份嘅比例係一比一，想酒味濃啲就減少水分比例再加黃酒，如果你有西班牙鑊仔，咁用普通煲仔或者電飯煲都可以。

做法：



① 雞槌洗乾淨落 1 茶匙鹽醃一醃、杞子及紅棗預先浸軟，紅棗 3 粒切半備用，其餘嘅切粒，另準備薑片。



② 臘鴨脾出水備用，米洗乾淨之後放落鑊仔。



③ 另備小鍋先爆香薑片，然後落雞翅略煎，並加入水及酒。跟住落杞子、冬菇絲及臘鴨脾，慢火煲滾煮 5 分鐘熄火。之後，試味唔夠鹹就落鹽調味。

④ 將雞翅及其他材料整齊排在米上，然後將湯慢慢倒落去，再放餘下嘅紅棗裝飾。蓋用慢火煮至飯熟，熄火後焗多 5 分鐘，食之前可以落煲仔飯豉油及蔥粒。





上回就帶大家走訪了元朗的錦田樹屋，見證了遷海令前後的四百年滄桑。同樣是位於元朗，有一座近代重要的古蹟，見證了香港很多重要的歷史事件，這座正是位於被列為一級歷史建築、新界元朗凹頭的元朗潘屋「蔭華廬」。潘屋之所以名為「蔭華廬」，當中就有著一個令人感動的故事，今期古蹟古鄉就帶大家看一看！

一級歷史建築 元朗潘屋「蔭華廬」

潘屋是在 20 世紀初由原籍廣東梅縣客家商人潘君勉為紀念其父親潘蔭華而興建，大屋以傳統客家設計興建，更是從梅州禮聘 4 名工匠來香港，模仿祖居的佈局設計興建。潘屋屬「兩堂兩橫」典型設計，施工材料自廣州、佛山、汕頭等地採購運港，歷時兩年方才興建完工。

提起這座一級古蹟的歷史，就當然與客家商人潘君勉有著離不開的關係。潘君勉為旅港嘉應商會始創辦人，曾經多次捐款支持同盟會進行革命活動，就連旁邊的博愛醫院也是由他捐助興建。

不說不知，其實潘君勉更是葉劍英的好朋友，在 1938 年葉劍英與周恩來來港之時，更是入住潘屋，後來著名作家郭沫若亦曾經在此居住，此屋極具歷史價值。



〔潘屋大宅〕

潘屋正門上方「蔭華廬」三字匾額，所以又稱「蔭華公祠」。



潘屋正門上方「蔭華廬」三字匾額。



潘屋門前。

〔潘屋內部〕

全屋共有十六間房、六個廳堂和兩個內院。



潘屋內部。



全屋共有十六間房。

〔潘內正廳〕

正樑書有「百子千孫」、「如意吉祥」字樣，前堂有「富貴壽考」四字匾。



正樑書有「百子千孫」。



廳堂。



〔古蹟的故事〕

潘屋又被稱為「獅子屋」

潘屋正門兩側樑架上分別雕有一對貼金木獅子，而牆上又有兩對著色陶獅子，上下左右共有八隻之多，故又名為「獅子屋」。可惜的是，近年潘屋遭受到不同程度的破壞，不少「獅子」都已消失不見。



〔古蹟資訊〕

潘屋

評級：一級歷史建築
地址：新界元朗凹頭、博愛醫院旁
開放時間：不對外開放

〔溫馨提示〕

潘屋為私人物業，遊客請在外圍參觀，參觀時請保持安靜、愛護環境。

「像我讀得書少，誰想過能靠著一門手藝，找到定位和價值？現在就算我跟別人說不懂英文，也不會自卑！」眼前這位年過半百的婦人張寶賢（羊媽媽）是繩藝家的創辦人，從事繩藝手工 40 餘年，憑着一雙巧手，將一條一條繩創造出無限可能，在拉緊與鬆開之間連結傳統與創新，為文化留一個紀錄，為自己編織出美麗的人生下半場。



羊媽媽靠一門手藝找到定位，為人生添色彩。

鬆緊有道 Take it easy
編織豐富下半場

「嘗試過手
造毛公仔、手工
勾花等等，但我
對繩結一見鍾
情！」

待人以繩 羊媽媽廣

出身基層家庭的羊媽媽，小學畢業已投身社會，幫補家計至結婚。生下孩子後，羊媽媽多出一些空餘時間，便趁機會增值自己，從此展開人生新一頁。

工廠妹工餘自我提升

工友求教展教班生涯

「機緣巧合之下，我報讀了綜合手工藝班，當中嘗試過手造毛公仔、手工勾花等等，其實繩結只是其中一項，但我對繩結一見鍾情！即使只是一隻小蝴蝶，內心已很滿足，因為很快就有一件成品。」她笑言自己亦曾學過織冷衫，但成品出來就得找個人穿，要等的時間長短難料，便漸漸失去興趣。「我織給自己的那件還未收尾，一放便是 40 多年！」

由興趣轉化成職業，助力來自羊媽媽的一班工友同事。「當時在工廠打工，不時利用工餘時間練習、做功課，恰巧讓工友看見覺得『幾靚喎』，便嚷著叫我教他們，從此開始教班生涯。」

80 年代尖咀商場吸客

邀民間高手周末擺檔

80 年代初，新開幕的尖沙咀新港中心為吸客，邀請手工藝師傅每個周末去擺檔，羊媽媽也是其中一份子。「那次機會，讓我認識了一班手工藝師傅，組成『民間手藝團』四周跑場擺檔，一跑便是廿年。」年紀漸長，羊媽媽決定安頓下來，遂於 2007 年進駐九龍灣淘大商場，至今已過去 14 個寒暑，更曾經於 1994 年日本福岡舉辦的亞洲藝術節，擔任香港區代表，弘揚傳統手藝。

多年來桃李滿門，其中讓羊媽媽最深刻的，莫過於由 2014 年已隨著她學習繩藝至今的「12 門徒」。她笑言：「自己早已傾囊相授，都不知教甚麼好了！」話畢，羊媽媽向記者展示學生家中的作品展覽櫃，簡單至心型、蜻蜓，複雜至立體水仙、玫瑰，豈有想過只是一條繩，可以變出如此豐富的造型。讓記者印象更深刻的是，羊媽媽鋪面的招牌也出自其手，世上絕無僅有。

「自己早已
傾囊相授，都
不知教甚麼好
了！」



吉祥圖案、簡潔幾何外，動物造型也是「考牌」之作。

中國繩藝 衝破語言界限

考古學者在山頂洞人的遺蹟中，發現了骨針及帶孔的骨、貝類飾品，他們為穿繫飾品、縫製衣物，慢慢由簡易繩結摸索出繩編。這種傳統古物，在國際上是中式代表手作，不難在大街小巷，特別在喜慶節日看見繩結的蹤跡。

閒聊之間，羊媽媽說起自己早兩天上課的一名日本學生，記者疑惑的問：「他會廣東話嗎？」「不會！」羊媽媽憶述：「當時他傳電郵來問我懂英文嗎？能夠教



羊媽媽樂於帶上繩結到不同的舞台，讓更多人認識這門手藝。



一雙巧手，令羊媽媽活得自在。



鍾情中國繩藝，藉編織為香港人送上暖心祝福。

古老飾結 寓意吉祥康泰

羊媽媽介紹指，繩藝主要分「中國結」和「西洋結」；前者僅以一條繩編織而成，後者則用多條編織繩交疊，色彩相對豐富。

中國結之中，主要有金剛結、十字結、酢漿草結、吉祥結等等。當中「最古老裝飾結之一」的吉祥結，正是寓意吉祥如意、吉祥平安、吉祥康泰。



結藝變化多端，顯示民族文化生命力。



「雙壽」、「雙喜」、「鳳麟呈祥」等中國結的吉祥圖案。

善緣



用「心」去做，作品夠「紅」。

鑽研 IT 保留愛女心血

對傳統繩藝的不斷鑽研以外，羊媽媽還懂得不少新世代技能，可說是「周身刀」。「除了 Photoshop、Flash 等等，我也會寫網頁、用 Facebook、instagram……」，如此追上時代，原來背後有個令人心酸的原因。

羊媽媽愛女阿咩多年前因血癌離世。羊媽媽為了保留女兒生前的設計作品，故努力學習新事物，希望透過網絡保留女兒的心血。「不過現在已沒有 Flash，阿女廿多個遊戲再也玩不了，真可惜。」



年過半百依然好學不倦，自己一手打理社交媒體平台。

「我也會寫網頁、用 Facebook、instagram……」

好學不倦 忙碌帶來意義

羊媽媽亦分享近來新搞作：「我最近正學手語，不過遇到聽障人士時會很緊張，經常會忘記。」

聽見羊媽媽孜孜不倦的學習精神，記者不禁問她為甚麼如此努力？「人要積極向上，時間都過得快點。如果現在叫我退下來，每天只是到公園散步，感覺就好像在等死！所以寧願每天忙碌一點，但活得開心有意義。」羊媽媽是這樣回答。

「我就跟他說只會一點點，不過我會用身體語言。」

他繩結嗎？我就跟他說只會一點點，不過我會用身體語言。直至見面時才知道，原來他是日本人！至今已跟我學了四期的課程。」用熱誠打破語言隔閡，彼此之間有著最純粹的藝術創作和交流。

從招牌見到編織熱「繩」。



以手語手勢為靈感的成品。



色彩研究機構 Pantone 每年都會公布年度代表顏色，早前宣布 2022 年代表色為長春花藍 (Very Peri、編號 17-3938)，糅合紅色及藍色帶來的寧靜與活力，亦充滿夢幻的少女感，相信定會成為來年時裝大熱顏色！目前有不少名牌已率先推出此色調的手袋，女生們是時候做好穿搭功課！

Chanel 19

HK\$43,700

由 Chanel 前任藝術總監 Karl Lagerfeld 親自設計的 19 包，特別挑選柔軟小羊皮面料打造，搭配經典菱格紋、金銀皮革穿鍊，以及雙 C 標誌，搭配夢幻的淡紫色，珥上身充滿強烈的少女感！



必入手袋



Bottega Veneta Shell Bag

HK\$35,000

Bottega Veneta 前創意總監 Daniel Lee 設計的手袋向來主打簡約美，但是 Shell Bag 另走玩味路線，以貝殼作靈感，將數塊小牛皮運用 cut-out 方式拼接成半月輪廓，配上同色調尼龍抽繩袋，增加休閒感同時不失精緻度。

LOEWE Hammock Bag

HK\$21,350

LOEWE 的經典款式 Hammock Bag 以吊床為靈感創建出圓弧輪廓，外形簡潔搶眼。手袋兩側拉鍊拉開便能放大袋形，改變手袋形狀又增加實用性。手袋有肩揸、斜揸、手挽多種揸法。新增的長春花藍色調，更添出截然不同的風格。



Prada 網布手提袋

HK\$15,000

手袋袋身佈滿珠片，袋身顏色換上充滿生機的長春花藍，少女感呼之欲出。正面為 PRADA 標誌印花刺繡，流露時尚格調和珍貴細節。皮革雙手柄設計以皮革飾邊點綴。內有可拆走的萬用袋，方便收納個人隨身物品或補妝小物。



Pantone 2022 代表色 長春花藍

Burberry Olympia 迷你手袋

HK\$12,900



Burberry 最深受歡迎的 Burberry Olympia Bag，已被香港一眾男星如姜濤、Anson Lo 盧瀚霆揸上。手袋結構感十足，呈半月形曲線，時尚又實用性高。防刮皮革配上硬挺的半月包，搭載醒目的金屬鍊帶設計，潮男潮女皆合用。

逐個睇！



Marc Jacobs The Tote Bag

HK\$3,890

貼近生活而設計的 Marc Jacobs The Tote Bag，主打寬敞的收納空間，本季換上 Very Peri 皮革，搭配好開關的拉鍊設計，提供手提、肩背甚至可作為斜背包使用。

Givenchy Antigona 波士頓包

HK\$18,500

2010 秋冬問世隨即成為品牌明星包款的 Givenchy Antigona 波士頓包，以柔軟細緻的小牛皮革製成，附有可調式的皮革背帶，提供手提與肩背兩種攜帶方式，可說是實用度滿分的包款。



Michael Kors Bradshaw 雙色肩背包

HK\$ 4,800



以《慾望城市》女主角 Carrie Bradshaw 為靈感設計的 Bradshaw 肩背包，新推出了長春花藍，搭配可拆式肩背帶，為女生的造型增添夢幻感。

Bottega Veneta Mini Pouch

HK\$14,500

出自前任創意總監 Daniel Lee 之手的 Mini Pouch，運用質感小牛皮打造成雲朵般的小包，搭配磁釦開合的設計，在長春花藍色的渲染下，顯得格外夢幻甜美。

