

我哋

HoMemory

虎年好運

看得見的人情味



issue 72

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：27, Jan 2022



14
~
15

封面
故事



剪紙藝術家李雲俠

神cut女俠
剪出個未來

02
03

我家·焦點

防疫一「屯」糟
檢測長龍人鼓譟

04

醫·家

防疫口罩要打籽？
正確戴法你知嗎？

07

無緣不歡

舊手機回收
減廢唔浪費

09

社區有情

保良局玩具圖書車
為基層新教育出動

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



第五波新冠疫情一發不可收拾，屯門日前一度成為新一波爆疫高危區，衛生防護中心懷疑屯門有隱性傳播鏈，因此呼籲屯門約 50 萬的居民進行檢測，區內檢測點因而連續多日大排長龍，令居民怨聲載道。雖然，政府日前召開記者會指要全民禁足並不可行，但有議員認為，本港必須全民強檢揪出隱形傳播者，才能令市民盡快回復正常生活。

防疫一屯糟

檢測長龍人鼓譟

議員倡全民強檢 讓生活重回正軌



屯門多個檢測點日前大排長龍。

逾 2000 人排隊 孩童等六句鐘

本月 11 日，因染疫國泰機組人員曾到訪屯門愛定商場藥房，疑因此將 Omicron 變異病毒，傳染於藥房男東主及女兒。在同日初步確診個案中，有一個在竹篙灣檢疫中心工作的 51 歲女保安員，亦住於屯門寶田邨。衛生防護中心傳染病處主任張竹君因而擔心，區內或有隱形傳播鏈，加上個案發現較遲，於是在當日呼籲為所有屯門居住或工作的市民「願檢盡檢」，並將屯門多處納入強制檢測。

自當晚起，屯門的檢測中心開始出現長長人龍，當中安定友愛社區中心的流動採樣站，等候檢測人龍延伸整個屋苑，高峰期一度有超過 2,000 人排隊。有家長帶同孩童當晚要輪候達六小時才能檢測，晚上檢測中心截龍，更一度引起未檢測的街坊鼓譟。

網上預約有漏洞 令情況更混亂

到了翌日（12 日）排長龍情況持續，早上未開門之時，就有人在安定友愛社區中心排隊等候檢測，而在兆麟社區會堂檢測中心，清晨已有市民輪候。上午八時開始前，已有近千人排隊，由隊頭尋找隊尾排隊也要花近五分鐘。

雖然網上檢測預約名額爆滿，但有檢測中心負責人指，已預約檢測人士卻有兩三成都不出現，最終連累排即時籌的隊伍更長。

不少屯門居民批評政府安排失當，有人認為政府要求受檢人士多次檢測，但檢測中心的網上預約系統只容許每人預約一個時段，並令居民十分



11 日晚上，檢測截龍時仍有多名居民排隊。



12 日一早有檢測點有過千人排隊。

折騰。最終，政府連日要在區內加開至 11 個檢測點疏導，並在網上公布實時檢測站等候人數，到第四日檢測站的人龍才有所改善。

何君堯提全民強檢「三步曲」

立法會議員何君堯認為，事件反映本港防疫工作組織失調，一再折騰了願意配合防疫市民。何向《我家》表示，他早於前年 11 月起，召開多達五次記者會，提出政府應大刀闊斧借鏡內地，為全港市民進行全民強制檢測「三步曲」。

何君堯解釋，「三步曲」是指首先通過全民檢測，加上通過《緊急情況規例條例》輔助，推出「禁足令」，能讓通過檢測證實無感染的市民獲得有效健康碼。由於健康碼等有顯示健康狀態功能，因此無感染市民可以外出，市面亦可早日恢復正常運作。甚至令本港一早已可恢復通關回到內地。

跨境家庭分隔異地痛苦無奈

他指出，兩年來政府一直對其建議充耳不聞，只被動追趕疫情導致防疫落後，市民變相「禁足」達兩年，特別令跨境家庭分隔異地十分痛苦無奈。他認為，政府應主動爭取進行「三步曲」，相信不少市民樂意接受。



13 日，屯門建生邨的檢測點仍有不少居民排隊。

政府曾指全民檢測影響大



林鄭月娥指全民檢測要全部人禁足，影響範圍大。



何君堯及多個立法會議員先後提出，希望政府尋找內地援助，實施全民檢測，惟行政長官林鄭月娥曾先後指出，全民檢測不可行、全民檢測影響大，惟她亦未有明言一定不會全民檢測。她強調，政府資源應放「最有效」的地方。

林鄭月娥日前於防疫記者會上表示，若全民檢測須配合禁足，不能全區人強檢又「周圍走」，因此若要全民檢測要全港 700 多萬人一起禁足，她直言：「大家可以想像影響有幾大」。

她續指，即使並非全港、只是全九龍西居民被禁足五日或 24 小時，已是非常大型的行動。她坦言：「能力唔係無限」，當能力有限時就應將力量放在最有效地方，即是要專注於出現風險的地方，包括檢測中有初步陽性、污水檢測現陽性等。

何君堯再次促請政府仿效內地，實施全民檢測。



何氏力倡「全民強檢」三步曲

- 第一步 短時間禁足做全民檢測
- 第二步 發放具追蹤功能健康碼
- 第三步 對接內地防疫恢復通關



疫情大爆發 葵涌邨封樓防控

繼屯門疫情後，葵涌邨出現新冠病毒超級傳播，全邨陸續發現逾百宗染疫個案，最終食衛局本月 20 日起宣佈圍封強檢至少兩幢大樓宇五日，以作防控。

許樹昌估計逸葵樓的公用地方如大堂、垃圾房等環境有廣泛污染，但政府沒有足夠人手應付，而檢疫中心又無足夠空間讓整棟大廈撤離，因此他呼籲逸葵樓居民盡可能暫時不要外出上班。

身兼政府專家顧問、香港大學微生物學系講座教授袁國勇早前實地追查後，鎖定感染源頭是檢疫酒店「走漏」的巴基斯坦裔女子，其丈夫受感染後曾到該大廈執垃圾。

最終，由於共 18 座大廈、有合共近四萬人的葵涌邨陸續發現更多個案，政府在 22 日晚宣佈全邨需要進行強檢，而該邨多座亦先後要圍封強檢。



葵涌邨出現過百宗染疫個案。



多輛救護車到葵涌邨接走懷疑確診者。



Omicron 變種病毒持續肆虐社區，其空氣傳播能力遠比以往新冠病毒強，即使有戴口罩亦未必足以預防感染，近日有專家建議「打仔」戴雙重口罩加強防護，引起坊間熱烈討論，到底戴雙口罩是否更有效？大家一直以來究竟有無戴錯口罩？

韓國李醫生曾拍片指出坊間常見的錯誤戴 KF94 方式，普遍人沒有先打開口罩便直接戴上。

防疫戴口罩 你知道我在等你打仔？



KF94 正確用法



戴口罩的 7 項注意

- 1 口罩要蓋住口和鼻。
- 2 避免接觸口罩表面。
- 3 正確脫下面罩。
- 4 脫下口罩後，馬上洗手。
- 5 口罩濕了要更換。
- 6 口罩不可重複使用。
- 7 口罩使用過後要立即丟棄。

袁國勇：增強過濾能力

因應 Omicron 疫情，早前美國疾控中心計劃提高口罩指引，指出應該盡可能戴上防護性最强的口罩，例如是 N95 或同等防護級别的口罩。政府專家顧問、港大微生物學系講座教授袁國勇表示，未必人人需要戴 N95，建議若想增強過濾能力，可考慮戴兩個外科口罩使用；其後指若想更貼服面部，可先戴一個外科口罩，再額外戴一個布口罩。

台灣胸腔暨重症專科醫師黃軒在其 Facebook 解釋，大眾一直以爲只要戴了口罩便可以阻擋病毒，卻沒有考慮關鍵是要口罩的密合度。他指，雙口罩雖然能加強防護，但一旦戴錯方式，便會得反效果，因此不要隨便戴兩個口罩，最好是「一個三層醫用口罩 + 一個三層布口罩」，才能減低感染風險。

他提醒，不少情況都會減低口罩防護力，例如被口水、汗水甚至鼻水沾濕，以及口罩鬆垮了等，並指出應及時更換，切忌僅

爲「做個樣子」，只遮下巴或只遮嘴巴等。

KF94 未打開就戴 功效打折

不過，不少人擔心戴雙重口罩會不適，美國疾控中心便提醒首先要確保兩大原則，包括呼吸沒出現困難及視野不被遮擋，並建議選擇在個別情況才佩戴兩個口罩，包括出外購物、看醫生、工作上須接觸不同人士，以及乘搭公共交通工具時。

除了雙口罩，專家建議使用防護力較高、獲美國認證的 N95 口罩，或在中國內地、韓國和歐洲獲得認證的同級別口罩，分別是 KN95、KF94 和 FFP。

其中，韓國 KF94 廣受坊間歡迎，但此類型口罩與一般外科口罩結構不同，不少人都容易忽略需先打開口罩的上、下部分，反而會減低防護力。曾有韓國醫生教導民衆 KF94 的「正確打開方式」，並提醒戴好口罩後可呼吸幾下做測試，若該口罩有跟著呼吸向內、向外移動，便即是戴得正確。

口罩千百款，最重要是正確戴好，才能有效抗疫！

消滯茶護體 年糕食多底

兩款佳節茶飲

第一款 青柑茶

材料有小青柑一個、檸檬一片。

用熱水去泡青柑，茶壺里的水會慢慢染成褐色，此時可在青柑茶裏加幾塊冰糖，增加少少甜味。青柑茶性溫，能健脾暖胃，促進消化，是一道非常好的暖身茶。另外，青柑茶裏面有青皮，具有解鬱除煩的功效。



第二款 山楂茶

材料有山楂乾 10 克、大麥 20 克。

用熱水沖泡即可。同樣地，可以在山楂茶裏加少量冰糖調味。山楂健脾開胃、消食化滯，並有助增強食慾，改善睡眠。而大麥除了有消食解膩的功效，還可以幫助腸道蠕動，緩解便秘問題。需要注意的是，山楂茶不適合脾胃功能薄弱的人、孕婦和哺乳期婦女。



（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。



新春佳節，「食」字當頭，面對琳琅滿目的乾果、糕點如何忍得住口？其實，在新年前我已經忍不住向小零食下手了，所以消脂解膩的茶飲應居家常備。下面就給大家介紹兩款消滯茶飲。過年有了消滯茶護體，我們就能吃更多好吃的了。

LokTing Curtain

樂庭窗簾公司



專營各國布藝窗簾，紗簾，柔紗簾，蜂巢簾，百葉簾，電動窗簾
設有過千款精美窗簾以供選擇。

承接學校，寫字樓，別墅，村屋及各大屋苑之窗飾工程，
承接指定封邊窗花，水晶地氈，浴屏，膠摺門。

精工布藝咕臣，梳化椅套，手工精細，款式新穎。

專人帶辦上門
歡迎蒞臨參觀、致電問價或訂製

營業時間：上午10時半至下午7時半
地址：大圍海福花園商場地下5號鋪（大圍港鐵站D出口）



6016 8648



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。

2022 壬寅虎年將至，大眾最關心的，莫過於新一年的吉凶禍福。筆者也拾眾高人牙慧，嘗試以《皇極經世》及近年被受重視的《地母經》，來為大家看看壬寅流年香港運勢。

福虎到 疾厄除？

康節夫子贊
天挺人豪英邁蓋世
獨風標建恩無際手探月窟足躡天根開中
今古辭莫乾坤

像生先節康儒名宋



朱熹



壬寅年春牛圖。

壬寅年《地母經》一詩一卜

詩曰：

太歲壬寅年，高下盡皆豐。
春秋水甘潤，秋冬處處通。
蠶葉熟吳地，穀麥益江東。
桑葉不甚貴，蠶絲卻半豐。
更看三秋裏，禾稻穗重重。
人民雖富樂，六畜盡遭凶。

卜曰：

虎道值歲頭，處處好田疇。
桑柘葉不貴，蠶娘免憂愁。
禾黍多成實，耕夫不用憂。

《地母經》：吉中帶凶

《皇極經世》：居安思危

據宋代易學家邵康節先生《皇極經世》，壬寅年之值年卦為「既濟卦」（水火既濟）。既，就是成功、完成的意思；濟，便是渡河的意思，對古人來講渡河是件大事，有一定的危險程度。既濟合起來便是成功渡過的意思。

「既濟」因含「離」（火）和「坎」（水），為水火陰陽調和，是互相遷就之景象，表示各得所求，各有其利之意義。

既濟卦是吉中帶凶之卦，問題在於太過完美，未來會出現走下坡的勢頭，因為萬物並非永遠靜止不動，在交媾中不斷演變，不是永恒不變，故為不固定之象，需要「居安思危」。

所謂「居安思危」，涵蓋金融、政治和經濟等之未來動向及演變，不能因為當時狀況穩定便置之不理，還需留神即將到來的變化，提早制定策略應對。

壬寅流年運勢

「既濟卦」在古時有成功渡河的意思。



通勝中的《地母經》。



「水火既濟」為 64 卦中的第 63 卦，最後一卦為「火水未濟」。



《地母經》以六十甲子的循環排列，為每年發生的事件作出啟示。有關當中的詩卜，要解讀內容必須要了解它的背景是源於農業社會，於現代社會的顯現已經有所不同，但仍然具有一定參考價值。

疫情發生初期，不少人翻開通勝查看《地母經》後大嚇一跳，其中幾句更在網上被放大炒作，如：2020 庚子鼠年的「人民多暴卒」和 2021 辛丑牛年的「人民留一半」等。

相對辛丑，壬寅流年發展相對安定平穩，可以感受到和諧生活，不論各行各業，皆有不錯的表現。

但詩中所言「人民雖富樂，六畜盡遭凶」，是吉中帶凶，表面是好但內裡暗藏凶機，在日常飲食中要注意六畜所帶有之病毒、疫症、瘟疫，以清淡素食為主，雖然「富樂」卻不宜大魚大肉，有居安思危之意。

談及新冠疫情，無論以卦象及地母經，同樣顯示吉中帶凶之象。總而言之，大前提是居安思危，以防物極必反。

進入智能手機世代之後，相信大家家中已收埋不少過時的設備，陳年 iPhone 和十幾年前買的數碼相機放在櫃內分毫未動。電子產品日新月異，就算未壞的手機，也被主人打入冷宮。不想舊電子產品積滿灰塵，大家可以留意以下回收點！



我家
HoMemory

27, Jan 2022 | 07

無綠不歡

Text: 知知 | Design: Elsa

回收減廢!

點解要回收?

有害物質污染環境 不可亂掉

跟普通垃圾不同，電子產品不能亂掉棄到一般垃圾筒，因為它們含有會影響環境和公共健康的有害物質。

例如智能手機，其有毒物質的污染貫穿產品的整個生命週期，由原料開採、加工製造手機，到使用壽命結束都會產生污染。常見的有毒化學物質如溴、汞和鉛等；外殼、顯示螢幕、電路板和其他關鍵部件的溴和氯的含量普遍偏高。另外，也含有阻燃劑、聚氯乙烯、溴、鉛、錫、鎳，甚至是汞和鎘等重金屬。一旦被扔入堆填區，就會污染空氣和環境。



點解要回收?

金屬 電池可以提取 另有用途

電子產品在被運送到回收商進行處理之前，通常都是人工拆卸和分類的。鋰電池手機部件可以提取出來製造新電池，而相機和電腦設備中的金屬和貴金屬，可以留待未來製造新產品。



舊手機 電子產品

唔浪費



電子產品回收點要記低!

電腦及通訊產品回收計劃

香港環境保護署的電腦及通訊產品回收計劃（CCRP）幫助市民回收使用過的電腦設備和通訊產品，例如桌上電腦、手提電腦、顯示器、打印機、掃描器、手機、路由器等。目前，有超過 1,600 個屋苑及樓宇參與這項計劃，還有 14 個指定公眾收集點，如果你有超過 5 件電腦設備，甚至可以申請免費批量收集服務。



即看詳情

蘋果「以舊換新」

蘋果公司的「以舊換新」計劃允許客戶以舊的產品換購新產品。根據設備型號，設有不同的回收價。不過，電子設備以某種方式損壞，就不符合「以舊換新」計劃的條件，蘋果公司還提供免費回收產品服務，無論型號是什麼或狀況如何。

將電子設備帶到任何一間 Apple Store 都享有以舊換新優惠，又或換取 Apple Store 禮品卡。



即看詳情

香港明愛電腦工場

明愛電腦工場，主力回收電腦設備。工場會將回收的電腦設備分類，並確定是否可以進行升級改造。有關電腦會再捐贈給有需要的人，或拆解回收零部件。工場早前就與豐澤推出手提電腦變身計劃，鼓勵人們到全港豐澤分店回收可重用的手提電腦，由工場處理消毒、重新安裝基本軟件等，再捐贈予基層家庭循環使用，以打破數碼隔膜。計劃試行 3 個月，已回收逾 300 部手提電腦，豐澤亦將繼續推此計劃及為明愛籌款，推動可持續發展的綠色生活，也可幫助基層家庭。



即看詳情



讀者優惠！



元朗屏山坑尾村105號

訂座及外賣電話：
93279794

優惠細則：
• 憑此券消費滿\$300即可使用
• 有效期至2022年2月30日
• 可用於外賣或堂食

屏山跑車餐廳
\$30折扣券

讀者優惠！



憑券Whatsapp訂購
加送上Q版小樽



訂購熱線電話：
60771493

優惠細則：
• 適用於購買指定四款辣椒粉
• 有效期至2022年2月10日
• X-1493牌優惠條款最終決定權

X1493辣椒粉
一支免運費優惠

我家

HoMemory

08 | 27, Jan 2022

Homework

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

新春快樂



停課不用返學上堂、晚市禁堂食，留在家中，可以做甚麼呢？當然是做廚神啦！在家抗疫期間，最適合鼓勵小朋友學習簡單煮食，就從購買材料開始體驗「一家之煮」的生活。今次做墨西哥捲餅，小朋友會親自煎餅皮，還會到超級市場或街市購買食物，體驗購物、品嚐自製食物的樂趣。

廚房有「地獄」
只有創作慾

伙頭仔智多星

製健康捲餅

墨西哥捲餅

材料：

墨西哥餅皮、燈籠椒、車厘茄、雞肉、牛油果

步驟：

1 討論需要購買的食材，記得「一份肉兩份蔬果」，然後記錄下來。

2 一同前往超市/街市購買食材。

3 食材洗淨後，將燈籠椒及雞肉切成條狀，車厘茄對切。



4 煮熟燈籠椒及雞肉。



5 平底鍋開中火乾煎墨西哥餅皮，不用放油，每一面約煎30秒。



6 牛油果肉壓成蓉，做成牛油果醬，塗在餅皮上。

7 再放上燈籠椒、車厘茄及雞肉，建議將餡料放在中間。



8 將餅皮向內捲實，墨西哥捲餅完成了！

挑戰1

訂立清單，採購食品

均衡飲食對處於成長期的兒童至為重要。根據衛生署的建議，穀物類、蔬菜類和肉類的比例應為「三比二比一」，再配上兩份水果。按照這個原則，與子女設計一份健康料理，從而養成良好的飲食習慣。

挑戰2

設計創意食譜，認識營養成份

按照「三比二比一」設計出自創食譜，以墨西哥捲餅為例，餅皮代表穀物類，燈籠椒、車厘茄可做蔬菜類，雞肉屬於肉類。自創食譜時，小朋友可以根據此準則挑選合適食材，同時認識營養成份。

(*牛油果是天然高脂肪的水果，衛生署建議不應列入「每天兩份」的建議水果進食量之中。每100克牛油果，提供約160千卡的熱量及15克脂肪。)

我哋要食譜 你哋要食腦
歡迎各位在家抗疫的小朋友，發揮小宇宙，創作屬於自己的滋味食譜，連同製成品相片投稿到info@homememory.hk，編輯室將挑選三份最具創意的食譜，獎賞\$200超市禮券！



農曆新年，不少家長會以利是錢購買新玩具給孩子當作過年禮物，但對於基層兒童而言，未必能夠負擔起購買新玩具的費用。有慈善團體為照顧基層家庭所需，連繫多間善心企業，設立流動玩具圖書車，以外展方式穿梭香港公共屋邨，讓小朋友能享受玩具帶來的意義和樂趣。



我家
HoMemory

27, Jan 2022 | 09

社區有情

Text: 雨晨 | Photo: 受訪者提供 |
Design: Alwin

穿梭公屋 孩子目光熠熠耀保良

玩具圖書車 為基層新教育出動



鄭啓良表示，借還玩具可培養孩童責任感。



玩具圖書車未來或拓展成車隊，遊走全港。

「因為我們服務對象是基層家庭，而公共屋邨就是有最多基層家庭的地方，而且每名小朋友放學回家路途上見到我們都會好開心，更加强了我們每日到不同屋邨的動力。」負責計劃的保良局周兆初紀念青少年發展中心中心主任鄭啓良（Eric）認為，玩具車承載的不光是實質物品，更是基層孩子們的小小世界，藉著玩具發揮創意和幻想。

培養責任感鼓勵家長學科技

Eric 特別提及玩具車的一個使用規則，每次借用玩具時都需要簽名，歸還玩具時則需要與工作人員點算配件，簡單的程序可培養孩子的責任感。「同時從中獲得成就感，等佢哋知道自己有能力保管好玩具。」

除了責任感以外，Eric 認為玩具能夠訓練兒童成長技能，而家長也扮演著很重要的角色，因此團隊會定期在網上發放親子玩樂資訊，疫情下鼓勵家長善用好網上科技，和孩子共同創作，共樂分享。

他補充說，流動玩具圖書車服務數載，反應熱烈，甚至有家長會在小朋友放學後，特意從屯門或天水圍到元朗借玩具，期望未來可拓展成車隊，把服務推廣至更多地點，讓更多基層家庭受惠。「我們希望服務能走遍全港，為每一個基層家庭享有平等同樂的機會，培養玩具教育文化。」

桌遊公仔模型即場玩或外借

保良局表示，過去兩年即使於疫情影響下，流動玩具圖書車依然新增近 1,000 名會員，主要服務包括定期到訪社區屋邨，提供超過 300 種特色玩具租借，例如桌上遊戲、汽車模型、玩偶、立體圖書等，小朋友可即場玩，或免費借回家中，兩星期後歸還。



玩具車提供逾 300 種特色玩具租借。



屋邨小孩借獲玩具，好開心！



Samson 珍惜親近孩子用家的機會。



屢邀藝人名人任星級爸爸，為孩童送上禮物。

玩具廠商 望減家長疫情負擔

玩具車除了有鮮明外表吸引小朋友外，亦內藏過百款玩具與小朋友分享玩具樂趣。當中大部份玩具是由香港的玩具廠商捐出，有部份玩具會直接寄到小朋友家裡，廠商亦會派出義工親授玩法。

香港玩具廠商會會長柯曉泉（Samson）表示，透過玩具車計劃能夠讓玩具界從業者體會小朋友玩具的真實反應和感受，了解產品的用家體驗，啟發改良與研發產品的思維。

「尤其是基層小朋友，在玩具方面未必滿足到，接觸到新的玩具，帶給他們歡樂，吸收不同的知識，會用不同的角度看社會和世界。」

他續說，希望流動玩具車在疫情期間，能減少家長的照顧壓力。



參觀河背水塘宛如一次小型秋季旅行。



密鑼緊鼓為社區推廣準備。

人總愛美，見到漂亮的衣裳、亮麗的外表總會被吸引，但美並不代表全部，內在價值並不由外在因素取決，有參加了由團體舉辦的社區培訓計劃的元朗區學生表示，以後不會再以貌取「菜」，也願推動身邊人一起保護生態平衡。

菜心嘅外圍唔係菜心嘅內圍

ESG先鋒 平衡生態悟平衡心態

ESG 先鋒：
「美或不美只是外表，
內裡一樣好食。」

香港銀行公會與香港青年協會合辦「ESG 先鋒培訓——可持續發展與我們的社區」，透過實地研習有機農莊和社區義務工作等，鼓勵中小學生實踐 ESG（環境、社會及企業管治 Environment, Society, Governance），為生態平衡出一分力。

你的種子如何 你的餃子也必如何

位於元朗的趙聿修紀念中學是其中一間參加學校，就讀中二的鍾銘琳指在工作坊後帶了一棵羅馬生菜回家繼續種植，但錯過了最佳收成時間而未有食用，不過她願意再次挑戰，希望能夠食到由自己親身種的菜。

而在農耕體驗的當天，同學收集蔬菜後一同包餃子，當中混入了些外觀非完美的菜，同學起初抗拒，認為會影響餃子鮮味，不過當餃子送進口內，大家的反應起了微妙的變化：「以前見到外觀不是太美、太翠綠的菜，我就不會食，不過原來美或不美，也只是外表，內裡其實都是一樣好食。」

是次餃子試食更啟發了銘琳如何處理稍舊的蔬果，如：榨汁或切除壞掉部分，不必掉棄整件食物，珍惜地球資源。



同學落手包餃子。

培訓後懂珍惜 食物吃剩存放雪櫃

一同參加培訓的伍鵬頤亦分享自己在參加培訓後少了浪費食物，現在會按自己食用份量預備食材，如真的有吃餘的食物，就放置於雪櫃內好好保藏。鵬頤指在疫情期間少與同學聚會，更難得是能藉培訓走到課室外，到青協有機農莊體驗耕作：「在疫情下少跟同學外出聚會，而我亦未曾到農莊體驗耕作，所以第一天的有機耕作嘗試非常有趣，而且走到河背水塘像去了個小旅行一樣，也對農業生意運作加深了解。」

雖然家住元朗，不過是次活動亦成就鵬頤開闢新的社區版塊，不光是點對點認識社區，而是透過雙腳和雙手探索自己的社群。青協有機農莊位處的河背有著氣候和土壤條件，因而在港亦能種植鮮有的仙人掌，以多肉植物吸引學生眼球。

學生透過自身體驗和實踐，感受更深刻，她們異口同氣地說會繼續在生活中實踐環保概念。

做農夫體驗耕種辛酸

諗遊戲懂得换位思考

有機耕作體驗讓學生親身落田，以農夫角色體察耕種的辛酸，除了說明珍惜食物以外，還要易地而處從不同角度思考，配以生物及環境導賞，學習生物多樣性的知識，裝備自己以在社區內推廣保持生態平衡的目標，將知識回饋社群。

同樣參加培訓計劃的唐熾善，在第二階段籌辦攤位遊戲，當中最記得與長者小朋友的互動：「培訓中的溝通推廣技巧工作坊，教授我在構思遊戲懂得從長幼的角度設身處地思考。」透過遊戲體驗的輕鬆形式，讓街坊認識 ESG 和社區的聯繫，如何從日常生活中體現 ESG。



同學為公眾介紹生態平衡和 ESG 概念。

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



我家
HoMemory

27, Jan 2022 | 11

型色·煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

材料：

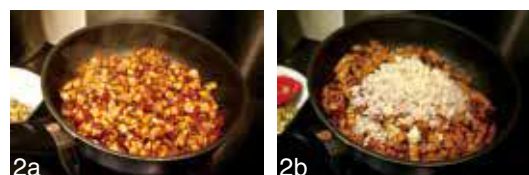
急凍切片五花腩肉一斤、乾冬菇 200g、蒜頭 10 粒、乾蔥頭 6 個、乾紅椒 5 隻、八角 3 粒、剝殼熟雞蛋 6 隻

醃料：

粟粉 2 湯匙、糖 2 湯匙、五香粉 2 茶匙、生抽 4 湯匙、黑醬油 2 湯匙、冰糖 1 小塊

做法：

首先將五花腩切幼條狀，加入醃料醃 15 分鐘，並準備蒜蓉及乾蔥蓉，乾紅椒切粒，冬菇浸軟後切粒。



2 起鑊落油先煎香五花腩條，之後加入蒜蓉及乾蔥蓉炒香。



4 𩚑蓋滾起計慢火燜半個鐘，然後落雞蛋燜多半個鐘，最後以鹽調味，隔夜食仲好味啲。

香滑滷肉飯

大啖食為生活「加油」



人算不如天算，今年新年有晚市團年飯、有花市又唔使旨意拜年，咁仲話算唔算過年呢？唉……朋友住喺一街之隔嘅大廈，佢話其實有咩好擔心，自己打齊三針就算中招應該都唔會變重症嘅。佢最擔心反而係被隔離，甚至要去「糟糕灣」就大件事。佢同我講，嗰屋企已準備好一個走難噏，裡面有齊晒隔離生活嘅必需品，事情真係發生嘅時候就無咁騰雞啦！

以前農曆新年，阿嫲都有所準備，就係買定幾棵天津大白菜、罐頭等做儲糧，因為舊時新年假期街市超市真係會休息㗎，你想買餸都幾難，取而代之嘅係滿街流動小販。當時，阿爺會帶我哋兄弟姊妹去掃街，即係食街邊小食呀，真係好有氣氛㗎，點似得宜家咁乾淨搵檔小販都難，商店餐廳年初一都照開門，呢個社會真係太過勤力喇！

宜家過年放假，真係唔怕有嘢食，只係太懶唔想出街，而且又要專心煲劇，呢個時候最啱就係煮定一大鍋台式滷肉飯，拌飯或者拌麵食都得，我連續食幾餐都唔會厭㗎！

小貼士

- ①五花腩一定要夠肥，一層層啲就最啱，今次用咗荷蘭急凍切片五花腩，已經切片方便處理
- ②由於呢個係一個有大量豬油嘅餸，所以加少少辣椒粒可以解油膩
- ③千祈唔好打芡，個汁水水質啲係最正宗又好送飯，而且翻熱都唔會咁容易燴底



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。



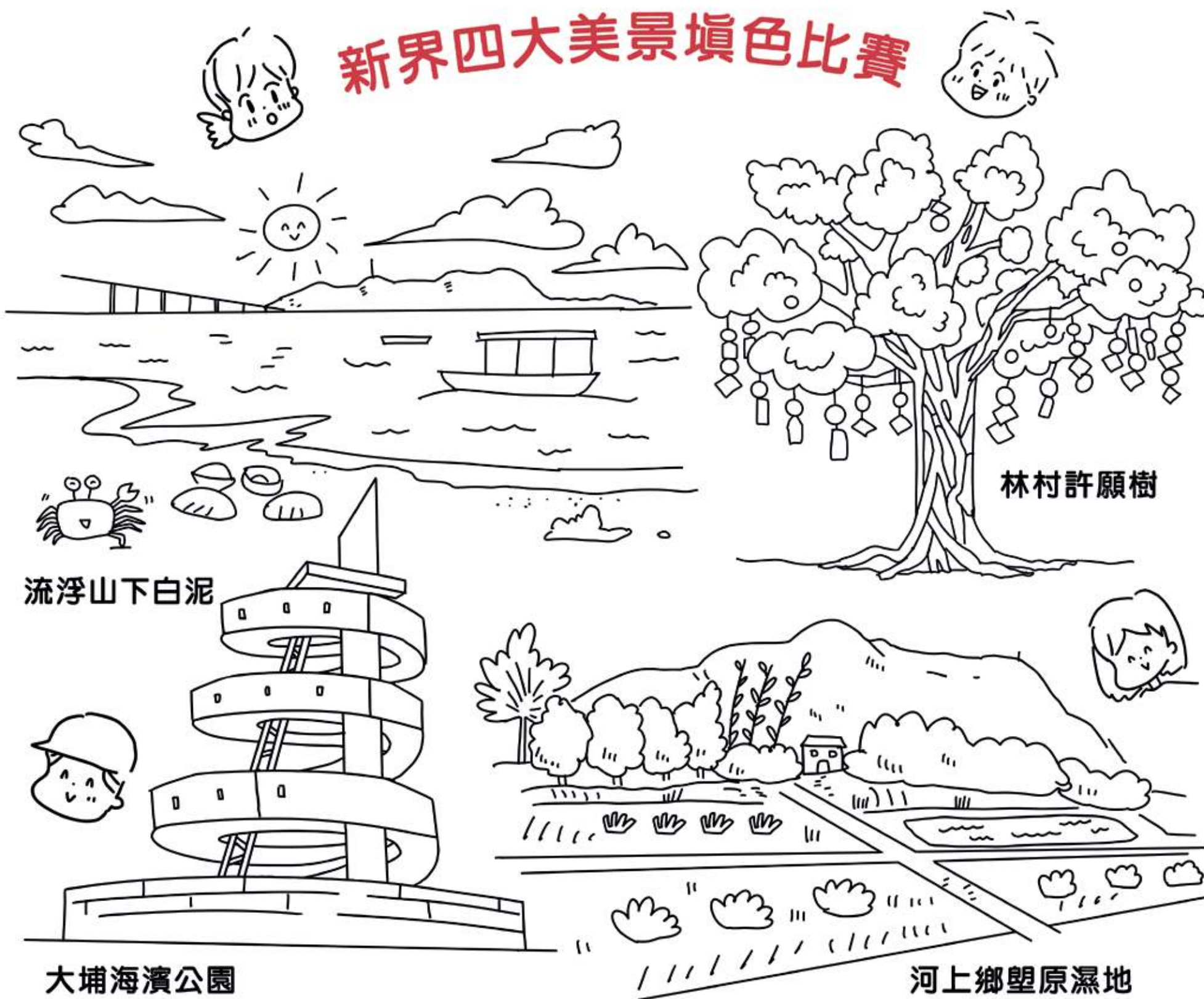
為響應在家抗疫，《我家》舉辦「新界四大美景」填色比賽，邀請各位小朋友用以上填色紙，認識我們社區的熱門景點，並發揮創意繪製心目中理想的新界四大美景！我們將選出 5 份優秀作品，可獲獎狀及由「樂在棋中」送出之《防疫達人》桌上遊戲玩具乙套！
(填色紙由藝術家奇美創作)



得獎禮品：《防疫達人》桌上遊戲

由 PEOPLE ON BOARD 贊助
樂在棋中

新界四大美景填色比賽



參賽對象
截止提交日期

6-12 歲學生
28/2/2022

作品格式
及要求

1. 所有作品必須詮釋及表達主題。
2. 平面創作，尺寸不可超過填色表格以外範圍
3. 可用水彩、蠟筆、彩色筆、鉛筆等進行創作，不接受任何立體創作或使用電腦合成。

作品
提交

請掃描作品並傳送至 info@homemory.hk
(標明參加者姓名、年齡、聯絡電話及電郵)
(比賽詳情請瀏覽《我家》Facebook 專頁)

上期古蹟古鄉帶大家走訪了位於荃灣三棟屋的非遺展覽後，今期就帶大家重回粉嶺。與大家印象中不同的是，粉嶺除了有不少傳統村落、中式建築外，以往曾經也是政府部門的要地，新界首座裁判法院就曾經在此設立，今期就帶大家看一看！



我家
HoMemory

27, Jan 2022 | 13

古蹟古鄉

Text、Photo：鍾錠瑛
Design：Elsa

大樓正門

前粉嶺裁判法院大樓是典型五十、六十年代政府建築，建築風格與同年興建的深水埗北九龍裁判法院極為相似，同為新古典主義建築風格，突出法院莊嚴的本質。



裁判法院大樓正門，新古典主義建築風格。

大樓內部

大樓中庭的樓梯，配以中央天井，以引入自然光線，兩旁設有一條裝飾鐵製扶手的樓梯，由地下大門直達上層的法庭。



第一法庭。



裁判法院大樓內部。

裝修物料

法院採用當時較為經濟的裝修物料，例如馬賽克瓷磚、人造石磚、水磨石磚、塗漆等，今日看來頗具年代特色。



拘留室。



法庭內保留了裁判官席、犯人欄、公眾席和記者席。



水磨石磚。



馬賽克瓷磚。



兩旁設有一條裝飾鐵製扶手的樓梯。

〔古蹟的故事〕

由裁判法院到青年培訓中心

前粉嶺裁判法院最初只設有兩個法庭，但後來隨著新界急促發展，原有的設施早已不敷應用。於是當局就在 1983 年及 1997 年分別在大樓旁加建兩個法庭、辦事處及當值律師辦事處。與此同時，在 1980 年代，當局亦在沙田和屯門興建兩幢裁判法院，以應付日益繁重的工作量。

前粉嶺裁判法院欠缺必要的設施，如公眾諮詢室、公眾證人室等，不足以應付現代法庭運作的需要，政府遂決定在舊法院附近興建新法院大樓，舊法院自此丟空。直至第三期活化計劃，由香港青年協會投得改建為青年培訓中心，活化為「香港青年協會領袖學院」，並在 2019 年 3 月 31 日正式開幕。

新界首座裁判機關

前粉嶺裁判法院



自 1899 年英國向中國租借新界以至二次世界大戰前夕的一段時間，由於新界一直都是圍村原居民的聚居地，仍保留了不少濃厚的中國傳統文化以及習俗。所以為了避免引起原居民的反感，港府對於新界這個地方並沒有强行推行現代式的司法系統管治。凡是在村落、宗族內發生的糾紛，大多都是沿用中國傳統的方式，由地方鄉親父老到祠堂進行調解，更嚴重的甚至還會前往南頭的官府處理。

然而踏入戰後，全港的人口激增，再加上新市鎮項目的發展，舊有的仲裁方式已經不適用，政府於是在 1960 年在粉嶺興建前北區裁判法院，並在 1961 年 9 月 2 日啓用。



〔展覽資訊〕

前粉嶺裁判法院

評級：香港三級歷史建築 地址：新界粉嶺馬會道 302 號
開放時間：星期一至日上午 10 時至晚上 6 時

〔溫馨提示〕

• 前粉嶺裁判法院向公眾開放，遊客參觀時請遵守場地規則，保護環境清潔。



我家
HoMemory

14-15 | 27, Jan 2022

封面故事

Text: MF、木木 Photo: 受訪者提供
Design: Aso



「剪紙讓小朋友知道他是中國人，他的根在中國。」



李雲俠傳承剪紙藝術，同時亦是傳播快樂。

出作品題材廣泛，包括花鳥動物風景以至民間故事。



剪紙表心境
藝術續傳統

神cut女俠

方寸天地現山河萬物

「剪紙藝術在外國如此受歡迎，為什麼這些原生態的藝術卻沒有人去繼承和發揚呢？我就感到有點心酸，於是我就開始有意識，希望能把這門藝術傳承下去。」六歲便師從母親，如今已剪紙 30 餘年的剪紙藝術家李雲俠，年輕時便下定決心，要在這一張紙的方寸之間，用巧手剪出一片未來。



透過剪紙，表達心中的情感



剪紙藝術可鍛煉手腦協調，對老人和小孩都大有裨益。



專家邀赴美宣文化 「原生態風格」獲推崇

「我拿了獎以後，好多專家就注意到我了，正好有一個評審專家要去美國，他就希望帶一些剪紙去宣傳中國的文化。」回憶起自己第一次出訪經歷，李雲俠仍然記憶猶新。到了美國，李雲俠的剪紙作品大受歡迎，「我在康涅狄格州大學推廣剪紙的時候，一個教授十分興奮地告訴我，他說在美國大學，很難見到如此原汁原味的原生態藝術。」這樣的經歷，讓李雲俠對剪紙藝術向世界推廣，愈發充滿信心。

到了上世紀 90 年代，李雲俠從 400 多位民間藝術家中脫穎而出，獲深圳中國民俗文化村聘請為民間剪紙藝術家，其作品更獲多國元首、國家領導人及博物館收藏。2002 年李雲俠移居香港，繼續從事剪紙藝術的創作，「剪紙就是抒發感情的工具，將我們的生活中的情緒，用一把剪刀和一張紙去表達。」

六歲隨母學習剪紙 少年時代嶄露頭角

出生於陝西農村的李雲俠，六歲便隨母親和家人開始學習剪紙，「因為媽媽剪得很好，很受當地人的尊重和喜愛，我也想讓其他孩子喜歡我，所以就開始學習了。」孰料李雲俠對剪紙展現出過人的天賦，幾年時間她的作品在家鄉陝西已是小有名氣。

慢慢地，她開始在內地參加展覽和比賽。1986 年，李雲俠到河南大學工作，「因為我從小就希望，有一天我的剪紙能展示在課室裡，讓大學的人都來看我的剪紙。」她帶著她的作品，參加了學校美術系展覽，獲得了第一名的佳績，李雲俠就這樣，開辦了人生第一場剪紙個人展覽。



彩色剪紙 彌補母親遺憾

中國剪紙是中國最古老的民間藝術之一，傳統逢年過節，婚喪嫁娶，鄉民都會自備剪紙點綴牆壁、門窗、房柱、鏡子等處，以表祈禱福壽，吉祥如意之意。有別於傳統紅色或單色的作品，李雲俠嘗試在剪紙藝術中加入更多的色彩元素。

而在她的彩色剪紙作品「新娘子」中，蘊藏了李雲俠對母親的愛意，「這個新娘子是彩色的，其實我在剪的時候，是因為我母親有個願望，她結婚時候因為很窮，都沒坐過花轎和裝扮，所以我做了這幅作品，希望她成為世界上最美的新娘。」

一把剪刀一張紙，施展一種減的魔法。



傳統作品多取紅色等單色。





對於即場示範，從來都是得心應手。



年年有「魚」，剪紙為農曆新年增添年味。

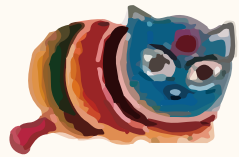
李雲俠為滿足母親作一次美麗新娘的心願，創作了彩色「新娘子」剪紙。



即場示範 震撼外國友人

來到中西合璧的香港，李雲俠透過展覽和推廣，向外國友人介紹這一門傳統藝術，她向記者分享了一件趣事，徹底改變了一位外國友人對剪紙的看法。

「有一次在展覽上，一個外國人以爲這些剪紙都是機器做成的，我知道他這樣認為之後，就即場剪給他看，好多人都圍過來，看到我即場剪出的作品，他馬上改變了自己的想法，說他很激動，原來真的是這麼神奇，用一把剪刀便可以創作出如此神奇的藝術作品。」



鍛煉手腦童叟獲益 連接源遠流長文化

除此之外，李雲俠也將剪紙帶入香港社區之中，「剪紙鍛煉手腦配合，要在腦中繪製形象，再用剪刀實現，對老人、小孩都十分有益。」李雲俠說，「曾經有很活潑的小朋友，連校長都搞唔掂，但是在練習剪紙時十分專注，剪紙讓他的眼中充滿靈魂。剪出的人物瘦一些、胖一些，有的陽光一些，有的斯文一點，都是代表他們自己的想像和情感。」

不僅如此，剪紙也讓不少香港小朋友對傳統文化有了興趣，「通過剪紙，你讓小孩知道他是一個中國人，他的根是中國的，比如剪一個福字，就能讓小朋友了解傳統新年祝福的歷史，亦令他們感受到農曆新年的喜悅和氛圍。」

虎年新作 寓意「猛虎驅疫」

農曆新年虎年將至，香港卻因新一波疫情的爆發，許多年宵活動都受到影響，令市面上的年味削弱不少。李雲俠希望可以試著製作剪紙，為家中增添一絲過年的氣氛。

一如既往，她創作了新的虎年生肖剪紙，今年的作品融入了抽象的元素，從不同角度觀看平面的剪紙，卻可以看到截然不同的老虎形象，「疫情席捲全球，虎有辟邪的意思，希望虎年可以虎虎生威，將疫情這些厄運趕走。」



李雲俠虎年生肖剪紙，寓意虎虎生威，驅走疫情陰霾。



新歲將至，喜洋洋的「春」字屬熱門題材。





虎年快到，先預祝大家虎虎生威，大吉大利！一提起好意頭，農曆新年時家家戶戶一定會買個風車，放在家中轉個好運。其實，大家都可以運用手上的利是封，尤其父母可以跟小朋友一起做做小手作，摺出一個轉運風車仔，以求新一年萬事順意，平安富貴！

材料及工具：

- 利是封 約 6 個
- 萬字夾 / 鐵線 1 條，約長 10cm
- 膠紙
- 電工剪刀

製作風車葉

1. 大約二至三個利是封就可以做到一個風車葉。一個利是封對開，便有一個大平面，足夠裁出兩個正方形大小的紙張。當然，可以選擇自己喜歡的圖案。



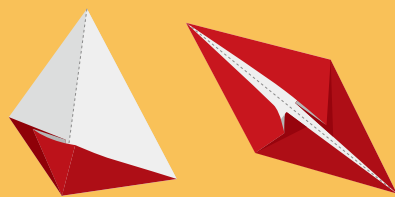
2. 首先，摺出一個交叉形有對角線的摺痕。從下面的一個角沿著中間輔助線向上摺，再打開，就會呈現一條摺痕，另一邊也是同樣摺法。



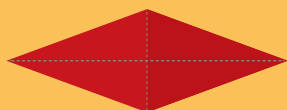
3. 把兩邊的摺痕一起摺上來，就會出現一隻小角，把小角摺出來。



4. 把凸出來的小角，垂直向下摺。另一角亦用同樣的摺法。



5. 翻去另一面，摺紙已成菱形，中間有十字形輔助線。



6. 不要移動中心點，小心地把摺紙向上屈，再向右摺。左右兩邊都要對齊摺好。



7. 摺好後，下方會出現個兩個小三角。摺好四個風車葉後，就可以合體。

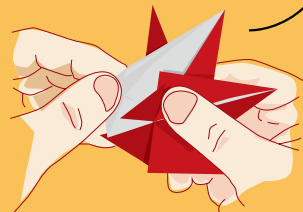


X 4

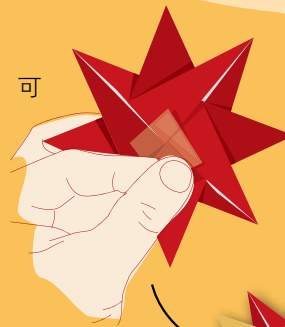
8. 跟組合式摺紙一樣，把兩個小腳互相緊扣，相扣後水平線要垂直。



9. 翻過另一面，同樣地把小腳插入另一個摺紙。可以輕輕掀起摺紙，把小腳插入。如此類推，把四個摺紙相互扣緊起來。



10. 扣好後，可以中間接合點貼上膠紙固定。



11. 想風車更有型的話，可以摺出比第一個稍細的風車，重覆之前的摺法摺出風車。最後，可把兩個風車重疊起來，或者稍為不重置亦得。

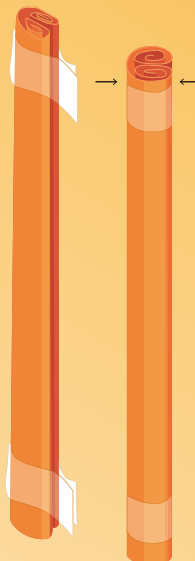


製作風車底柱

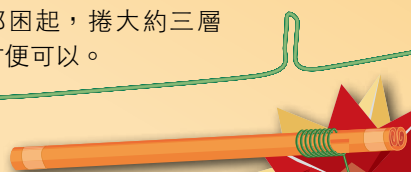
12. 揀選長形的利是封。把利是封向中間對摺，直至摺出一個呈 C 字型的形狀。



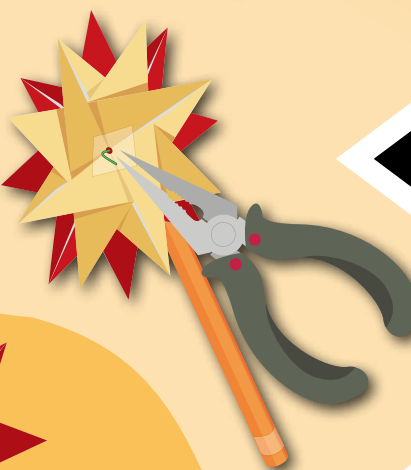
13. 用膠紙固定底柱的頭段、中段和尾段。再由頭至尾用力按壓底柱，令底柱中通位置撐開成飲管狀。



14. 把鐵線屈出一個小凸位，前段用來連接座柱，後段就要用來穿過風車。把鐵線繞住底柱頂部困起，捲大約三層左右便可以。



15. 把後段鐵線穿過風車的中心點後，將鐵線呈 90 度屈曲以固定風車，記得預留少許活動空間讓風車葉轉動！



大功告成！