

我家

HoMemory

看得見的人情味

14-15
封面故事

溫暖抗
疫境行者助人無疆

i s s u e
75

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：10, Mar 2022



02-03

我家·焦點

新田「方艙」解燃眉
選址近居民要謹慎

04

醫·家

抗疫中成藥
識用唔代表適用

07

無緣不歡

報廢口罩唔好掉
拆件可變實用品

09

社區有情

病人互助
肝膽相照見陽光

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



本港疫情嚴峻，每日有數以萬計市民染疫，在國家全力支援下，本港各區增建多間「方艙醫院」，元朗區會興建當中四間，其中前新田購物城用地是繼青衣後，第二個落成及啓用的社區隔離設施。有立法會議員樂見更多「方艙醫院」落成，但亦關注隔離設施十分靠近民居，促請政府在設計及營運時，要顧及周邊居民健康。



9610 2654
報料熱線



前購物城地無償借出 系列醫院第二間落成



新田方艙醫院日前仍在趕工興建。



隔離距離短 新田「方艙」

太近民居？

中央援建的青衣隔離設施，已在本月初正式啓用，並接收無病徵或病徵輕微的感染者。其後，政府表示，前新田購物城的項目亦正日夜趕工，成為第二個落成及啓用的設施。

地產商無償借出建隔離設施

該「方艙醫院」用地佔地約四公頃，鄰近俗稱「黃巴站」的落馬洲（新田）公共運輸交匯處。早前該地一直用作新田購物城，至去年八月底，負責人將之交回業權人而結業後，一直閒置。

因應疫情大爆發，持有用地的新鴻基地產及恒基地產，上月共同將之無償借予政府。據悉，借出之前，該幅地已

平整及有基本水電設備，適合用於興建社區隔離設施。

居民憂選址太近增染疫風險

《我家》記者於交付前，到現場了解趕工情況。適逢當時正有貨櫃車將內地緊急趕製的冷氣設備，運到現場組裝。而現場已放置逾 450 個貨櫃屋，並整齊排列好，與青衣一樣同為單層。場內工人正將餘下的房間，吊運到組裝並進行內部工程，一切秩序井然。

由於最近村屋，只與隔離工地入口相隔不足 50 米距離，而附近亦有大量民居。有居民向《我家》記者直言，擔心選址與民居太近，會增加居民染疫風險，憂病毒由空氣傳播，冀當局在營運時要顧及周邊居民健康。



張欣宇表示，方艙醫院解決香港醫院硬件不足問題。



新田購物城去年 8 月停業。



該隔離設施鄰近新田公共交匯處。





隔離設施以貨櫃單位組成，工人正將貨櫃吊運。

新田隔離設施貼近村屋。



中央為港援建九間「方艙醫院」

除前新田購物城用地外，中央亦為香港援建另外八間「方艙醫院」收治患者，紓緩本地公立醫院壓力，並配合政府將推出的全民強制檢測措施。

本港「方艙」系列中，包括元朗潭尾土地及洪水橋近雞伯嶺路用地，前者同樣由新鴻基地產借出，佔地 10 公頃，是九個社區隔離設施之中面積最大，落成後可提供約 8,000 單位，且有道路連接，土地平坦，水電配套已齊備。該地同樣於上月中，已移交政府並展開建設工作。

張欣宇：方艙可補港醫院不足

「香港新方向」立法會議員張欣宇向《我家》表示，本港目前在收治確診者方面，面對前所未有的困難，中央援建的方艙醫院絕對能起「對症下藥」作用。

對於新田隔離設施靠近民居，引起居民有一定憂慮，張欣宇認為是可以理解，他亦促請政府在設計及營運時顧及周邊居民健康，出入口可選擇遠離民居面向，同時亦要加強與周邊居民的溝通，他亦會繼續為居民跟進情況。

他補充，方艙醫院有嚴格和成熟的設計標準和運作指引，因此政府和各界應當做好解釋工作，將抗疫所需作為第一優先。



大批工人趕工組裝，務求令設施盡快交付。

七日建好 首間「方艙」在青衣



青衣方艙醫院本月 1 日率先啓用。

首間啓用的「方艙醫院」位於青衣面積逾六公頃，提供多達 3,900 個隔離床位，主要用作接收無病徵或輕症患者。

上月 22 日，政府公布率先於上址正式開展由中央援建的社區治療設施，負責建造設施的中國建築由內地運抵大批貨櫃屋，以組裝合成法興建，經多方努力協調之下，七日後即完成組裝。該設施本月 1 日下午正式啓用，隨即用於接收隔離人士。

提供 3900 隔離床位

「方艙醫院」每間隔離單位約 200 平方呎，共提供約 3,900 個床位，並且安裝好冷氣機、電燈、儲物櫃及床鋪等起居設備。而部分入住者須共用廁所及浴室。另外，每間房均配備床褥和基本日用品及電器。

該幅用地原於去年底開始進行招標，計劃出售作物流服務用途，惟因應疫情大爆發，地政總署早前取消招標，以騰出土地先興建社區隔離設施。

多區出現搶購潮 內地物資重啟鐵路供港

本港多區出現搶購潮，食物、藥品及日用品幾乎被搶購一空。同時間，供港貨運一直受貨運司機染疫缺勤而備受考驗，因此除由上月另闢水路運輸新鮮蔬菜來港外，停運 12 年的跨境貨運列車，經早前約三星期籌備，約本月初再次開通。首班車運載約 50 噸抗疫物資，由深圳平湖經羅湖橋運抵本港。



多區出現搶購潮，藥品亦幾乎被搶購一空。

首班列車共有九個貨卡，於本月 2 日上午載運防疫抗疫物資，包括 40 萬盒「連花清瘟膠囊」中成藥、兩萬件保護衣及 110 萬份快速檢測套裝，由深圳平湖南國家物流樞紐經港鐵羅湖編組站，約 35 分鐘運抵本港，全程約 20 公里。

日後擬增至每日六至八班次

深圳當局表示，初期運載量有限，每日會有一班車去香港，會調派十多名關員，人手採樣檢疫加快運包括冰鮮、工業等貨品，運作順暢後會逐步增加班次，每日最多可有六至八班車去香港，確保供港物資供應暢順。

緩解新冠症狀 非預防用

抗疫中成藥

識用唔代表適用

內地中成藥「連花清瘟膠囊」主要功效是清瘟解毒，於 2003 年 SARS 期間開始研發並用於治療，早前有文獻研究曾指出，此藥亦能緩解新冠肺炎症狀，但不具備預防之效。中醫師馬琦傑近日在其 Facebook 專頁分享四種常見的清感冒、流感中成藥，除了連花清瘟膠囊、亦包括銀翹散、葛根湯及小柴胡湯。

中醫：治療需要對症下藥

馬琦傑指，中藥治療需要辨證論治，對症下藥，一般不建議隨便服用中成藥，因中成藥未必適合同一種病的人。惟現在是「非常時期」，因此希望大眾認清各種藥的特性和功效，建議在執業藥師或醫師的指導下使用；用藥前，要仔細觀察，如發現有關症狀發生改變，則要停止使用。預防勝於治療，最重要是做好家中防疫！



四款中成藥 宜忌你要知

連花清瘟膠囊

適用症狀：瘟熱毒邪所致的時行感冒，可緩解發熱甚或高热、惡毒、肌肉酸痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽

不適用症狀：風寒症狀

慎用：高血壓、心臟病、肝病、糖尿病、腎病等慢性病嚴重者、運動員和過敏性體質者、脾虛便溏者、孕婦、哺乳期婦女、兒童、年老體弱者



銀翹散

適用症狀：溫病初起、風熱感冒、發熱、惡寒、鼻咽乾熱、咳嗽咽痛

不適用症狀：風寒症狀 **慎用：**孕婦

葛根湯

適用症狀：怕冷、頸膊疼痛、肌肉酸痛、頭痛發熱及鼻塞等

不適用症狀：風熱症狀 **慎用：**孕婦

小柴胡湯

適用症狀：時熱時冷、食欲不振、頭暈、作嘔作悶、口苦咽乾等症；外感風寒或感冒中後期所屬少陽症

不適用症狀：風寒症狀

慎用：孕婦、陰虛血少者

另外，疫情擴散令公營醫療系統超負荷，各區陸續有不少中醫師提供遙距診療服務，甚至可代為煎藥並速遞上門。一班熱心中醫師，來自中醫流行疫病應變小組等多個組織，早前整合名單，讓市民求醫多一個選擇。



掃二維碼睇遙距診療中醫師名單

有涼有溫「茶」邊款啱飲

抗疫期間，

很多香港家庭未能如以往到茶樓飲茶嘆點心，只好在家拿出儲備茶葉沖泡享用。其實，選用茶葉要符合個人體質，以避免飲錯

而弄壞身體！今次分享一下常飲的幾種茶，可能你會發現原來一直沖泡的，未必是適合你與屋企人體質的茶種呢！

簡單而言，茶的類型可以分為涼性及溫性。其中分野，在於茶葉發酵的程度。



齊齊了解常見茶款

普洱

• 是黑茶，全發酵處理，屬溫性；但容易血糖低者、貧血患者不宜飲用黑茶。另外患有動脈硬化、高血壓患者也應盡量避免飲用。

紅茶

• 全發酵的茶，屬溫性，可暖胃。腎結石或痛風的患者忌飲紅茶。

烏龍茶

• 是青茶，為部分發酵的茶，青茶、烏龍茶味性屬平性，介乎發酵和無發酵之間；胃寒的人不宜多喝。

綠茶

• 是不發酵的茶，綠茶味性寒涼，可清熱解毒，適合熱性體質的人，但胃寒的人不宜多喝。

香片

• 是白茶，為不發酵的茶，屬涼性。雖有茶氨酸，能抗氧化、舒緩神經和消除緊張，但胃寒的人也不宜多喝。

宅在家同屋企人飲茶，不妨了解一下再選最適合自己的茶飲！大家在家抗疫依然要保持強健體魄！

本港第五波疫情持續嚴峻，近日不少市民搶購生活所需，除了必理痛等常見西藥，據稱能治療新冠肺炎症狀的「連花清瘟膠囊」等中成藥，亦掀起熱潮。到底其功效孰真孰假？又是否人人適用？



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。





IG及FB營銷月費計劃

(抗疫價)

超值



\$35 / 日

- 專業內容撰寫
- 貼文圖片製作
- 開設IG及FB帳戶
- 貼心客戶服務

標準



\$60 / 日

- 專業內容撰寫
- 貼文圖片製作
- 開設IG及FB帳戶
- 貼心客戶服務

至尊



\$65 / 日

- 專業內容撰寫
- 貼文圖片製作
- 開設IG及FB帳戶
- 貼心客戶服務
- 信息及留言回覆
- 排版設計
- 每日更新限時動態



搞好IG同FB推廣 逆市吸客



www.echohk.net



+852 6935 7001



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。



受第5波嚴峻疫情影響，宗教場所按法例規定必須暫時關閉至2022年4月20日。碰巧農曆正月廿六日（2月26日）是「觀音開庫」正日，最大失所望的莫過於每年都會親自到觀音廟中「借庫」的善信。



善信有借有還

疫情變招 廟宇代客辦

香港一向有「觀音開庫」的習俗儀式，每年吸引大批善信借庫及還庫。觀音開庫不僅借錢予大眾，還有借運之意，如人緣、事業、宅運、姻緣、健康等，故每年這一天，有大批善信前往廟宇，祈求來年財運亨通、事事順利。

疫情關係，今年多間廟宇改為「代客借庫」或網上「觀音開庫」，市民毋須到廟宇亦能借庫或還庫！



救苦救難 急人之所需

觀音信仰傳入中國，正值南北朝戰亂頻繁，生靈塗炭的大時代。人們面對頻繁的天災人禍無能為力，期盼救助和撫慰。

觀音信仰以慈悲為主，強調及時解救世人苦難，因而世俗眾生遭逢災難時，只要唸觀音菩薩的名號，可獲救助。這符合中國人信仰習俗的重要特點：擺脫現實危難是當務之急，至於死後的解脫變得次要。



港澳華南 年廿六舉行

香港、澳門及華南一帶的觀音廟，多於農曆正月廿六日舉行觀音開庫活動。「觀音開庫」來源眾說紛紜，但主要皆是觀音救濟貧困之說法。

傳說天上的五百羅漢為考驗觀音大士的能耐，下凡變為僧人模樣，在觀音廟向觀音大士討糧。觀音大士見狀，本着慈悲之心，大開倉庫，不單提供齋菜，另外亦將糧食贈予附近百姓，這天正是正月廿六日。

另有傳說指出，昔日廣東一帶曾有旱災失收，人們新年後相繼斷糧。村民徬徨之際，剛巧在正月廿六日，有位姑娘逐家逐戶派贈錢糧。派贈完畢，姑娘合什微笑，然後現出觀音菩薩本相。此時，村民方知道是觀音下凡救民。為感謝觀音菩薩，村民把該日定為觀音開庫日。

隨機應化 市民渡時艱

正統道教及佛教是沒有觀音開庫的觀念，故此純粹是「美麗的誤會」。可以這樣說：現在的「觀音借庫」儀式，是民間把觀音菩薩世俗化。

隨機應化，是佛教菩薩行的特色，以觀音法門為例，一向有三十三觀音的類別，其實不外是隨機示現。在白衣送子觀音後，「觀音開庫」順理成章變為「送錢觀音」。

觀音開庫現象，恰恰是回應晚清民初，社會動盪，民生困苦的年代，完全適應人們盼從苦難過度到幸福的需要。（編按：這裡是對應香港觀音開庫由來。據說，本地儀式起源自上環太平山街觀音堂，其時為1840年代。）

當然，現時香港經濟不景，大眾在疫情及生活壓力下，或需要觀音開庫的夢想安慰，來支持捱過艱難時刻。

2022年觀音開庫 預約代客借庫服務

因應香港疫情急劇變化，政府收緊一系列社交距離措施。委員會遵從政府規例，避免群眾聚集，2022年觀音開庫日，委員會轄下廟宇取消親身借庫安排，下列廟宇會提供「代客借庫」服務。善信可由即日起至2022年2月26日預約在觀音開庫日之後的指定日子領取借庫物品。

廟宇名稱	預約代客借庫(只供 / 還)
深水埗天后廟	6313 5862
深水埗三太子及北帝廟	9260 9163
荷寶灣譚公廟	6677 8144
荷寶灣天后古廟	5915 1532
大坑蓮花宮	5543 3004
紅磡觀音廟	9574 2278 或 9159 8272
黃泥涌北帝譚公廟及天后廟	6105 1768
茶果嶺天后廟	5626 2792
土瓜灣天后古廟	9105 4128
紅磡北帝古廟	5720 2021
灣仔玉虛宮(北帝廟)	9701 4067
香港仔天后古廟	9588 7086



華人廟宇委員會

報廢口罩
唔好掉

拆開做實用品 唔浪費!

DIY 1

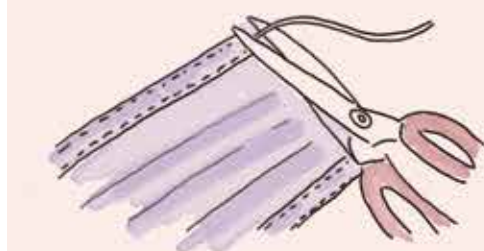
秒速造出 靚靚戒指!

工具及材料

- 報銷的口罩一個、唇膏或顏料、鉸剪

做法

1. 先將口罩上的扣帶剪走。

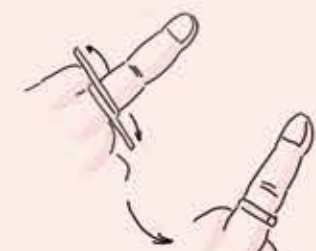


2. 剪開口罩，從無紡布夾層中間抽出鐵線備用。



鐵線

3. 把鐵線在手指上繞圈，指圈大細要略為預鬆一點，否則之後長時間戴住會不舒服。



4. 用口罩帶打個蝴蝶結後，再綁上指環。



5. 再用口罩帶圍著戒指繞圈，以防鐵線刮到手指。



6. 最後，用紅色唇膏或顏料在蝴蝶結上點色，就完成好 Lady 的 DIY 戒指。



完成

DIY 2

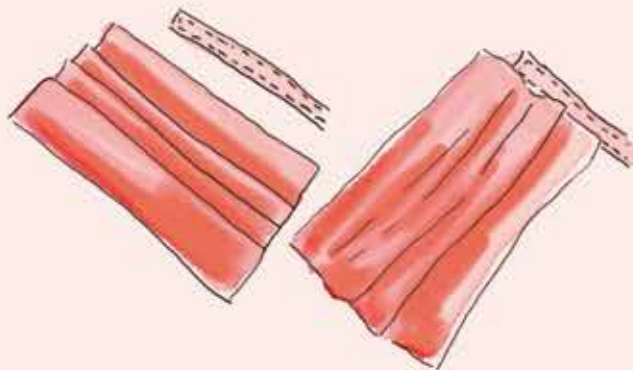
用創意造出 蝴蝶結髮夾!

工具及材料

- 報廢口罩一個、鉸剪、髮夾一個

做法

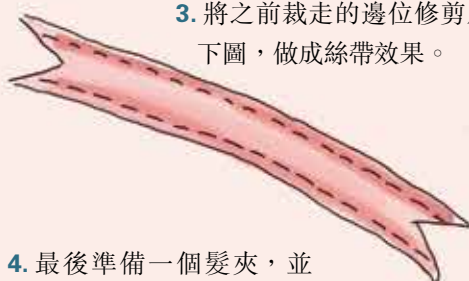
1. 先把口罩的邊位全部裁走，只留下有顏色的最外層。邊位勿掉備用。



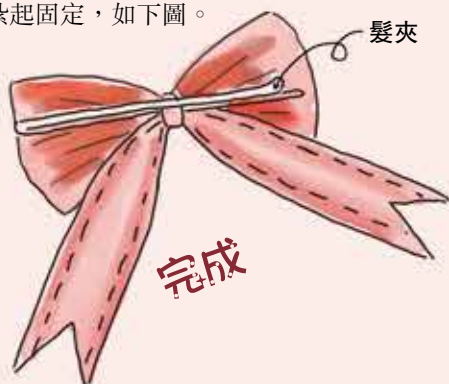
2. 把紗布對摺疊起，然後摺成扇形。



3. 將之前裁走的邊位修剪成下圖，做成絲帶效果。



4. 最後準備一個髮夾，並用扣帶或小繩將蝴蝶結和絲帶紮起固定，如下圖。



髮夾

完成

DIY 3

簡單做個 實用髮圈!

工具及材料

- 報廢口罩一個、鉸剪、髮夾、針及線

做法

1. 將另一個口罩圖中沿虛線部分剪開，拆開後只要藍色外層。



2. 把藍色外層對摺剪開，用針線縫合起來。



3. 把裏面反過來，做成長條狀便可以。



4. 將口罩扣帶固定在髮夾上穿過去，並把兩端扣帶綁好。



5. 最後，扣帶綁好了，就要用針線縫好髮圈。



完成



疫情下，大家都積存了不少口罩，然而有時口罩會甩帶，但停一停、諗一諗，先不要掉到垃圾筒。原來把口罩拆開，其實有不少好用的材料。大家不妨參考以下的教學，學習如何利用創意和常識，將廢物變實用品!



讀者優惠！

憑券Whatsapp
訂購即享優惠

抗疫優惠價

精品美式手沖掛耳咖啡
原價\$168 (一盒8包) **\$98**
再享 **買一送一**

6226 6906

優惠細則：
• 憑券Whatsapp訂購即可享用
• 有效期至2022年4月30日

認識我們

ONESTO

讀者優惠！

by genny

訂購電話：
9145 9995

香港製造有機護膚品

買3件85折

優惠細則：
• 憑券到By Genny門市或Whatsapp訂購
• 有效期至2022年4月15日
• 一張優惠券只限使用一次

我家
HoMemory

08
issue75 | 10, Mar 2022
Homework

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

「地球一小時」將於本月28日舉行，鼓勵大家晚上8時30分開掉家中的燈。今年活動以「生活態度」為主題，帶出「生活態度」可影響「生態」、綠色生活之重要，提醒大家要為守護生態、塑造未來出一分力。熄燈一小時期間，可以做甚麼呢？爸媽與子女可玩親子遊戲，幾件簡單器材，就能度過一個愉快又難忘的晚上。

答案：日



進階玩法（猜字）

由於拍攝出來的效果是左右倒轉的，所以文字要反著寫（鏡面反向），如果年紀較細的小朋友，未能掌握反著寫，可將相機轉為自拍模式，那就跟平日寫字一樣了。

答案：兔



基本玩法（畫圖）

- 一人做「畫家」，其他人去「猜」。每人可輪流成為畫家，能增強遊戲的互動性。
- 畫家預先將答案寫在紙上，並放進袋中。
- 畫家繪畫時不可說話，也不可做動作或打手勢，只能通過圖畫來表達意思。
- 關掉所有燈光，調校手機入相機模式，畫家說：「123 開始。」手機開始拍照。此時，畫家開啓電筒並按答案的字詞繪畫圖案。
- 其他人按照片圖案，猜出那個字詞，猜對者為勝。

揮動電筒
好似漆黑中嘅螢火蟲

親子發光發亮 熄燈畫劃惑

遊戲名稱：猜猜畫畫

器材：手機及電筒

事前準備

- 在黑暗環境下進行，最好關上窗簾，減少室外環境光的影響。
- 盡量保持手機穩定性，可以安裝於三腳架或置於固定物件上。
- 準備具有專業拍攝或有流光快門，又或具延時攝影功能的手機，將之調較至夜間模式。



以iPhone 13為例

- 進入相機，點擊左上的夜間模式；把時間調到最長，環境越暗，時間會越長。
- 遊戲時，或來不及按快門鍵，那就要「快門聲音操控」。



以下步驟設定聲控拍照

- Step 1 到設定 > 輔助使用 > 語音控制，啓用語音控制，再點選自訂指令。
- Step 2 按下自訂 > 新增指令，接著輸入聲控詞句，如：123 開始。
- Step 3 按下動作 > 執行自定手勢，在新增手勢頁面中，按下「隱藏控制項目」。
- Step 4 點擊一下大約在螢幕上出現拍照快門鍵的位置，然後按下儲存完成設定。
- Step 5 返回新增指令頁面，按應用程式並選擇相機，按下儲存鍵，所有設定完成。



非牟利組織 藉分享舒緩病友焦慮

病人互助

肝膽相照見陽光



Ken（右一）表示，復生不忘助他人。

何鉅華表示，不會讓會員得不到支援而染疫。

肝協會籌集防疫物資贈會員

「我們都曾在病床上，有義工探訪過，給同路人的熱誠和關心感動過。」「香港肝臟移植協康會」（肝協會）現任會長黃龍輝（Ken）說。病人自助組織「肝協會」，於疫情初期相繼接到會員求助防疫物資短缺，協會馬上籌組「健肝防疫支援行動」，兩年多以來委員出錢出力為會員籌集防疫用品。

「我們不會讓任何一位會員，因得不到支援而染疫。」肝協會前會長何鉅華毫不猶疑地說。縱使不能到醫院探訪，協會亦將防疫物資包送到醫院，以支援住院病友和醫護人員，還有其他長期病患者，以至獨居老人。義工在物資包內放入心意卡，又拍片慰問病友。



長服抗排斥藥 令抵抗力較低

Ken 指出本身的病患令他們的危機意識較強，「消毒和防疫物資對我們來說很重要，因為委員們幾乎全部都曾接受肝臟移植，需要長期或終身服用抗排斥藥。藥物副作用會降低抵抗力，我們的抵抗力只及一般人的六至七成。」

Ken 約六年前接受肝臟移植，現時仍要每兩個月覆診一次。他續說：「未有疫情時，我們去人多的地方如搭地鐵，也會戴口罩，以免受染病。」Ken 和其他復康者及病友，至今對防疫未敢鬆懈。

過來人電話分享經歷解疑難

「香港肝臟移植協康會」由一群已經接受和正在輪候肝臟移植之人士、曾經捐出部份活體肝臟之親友、及他們家人組成的團

去年 10 月到醫院致送心意。



第五波疫情期間簽名為醫護打氣。

體，是一個非牟利組織。Ken 稱，法寶出盡只為了讓病友知道自己並不孤單，同路人一直扶持同行。

可能你會認為醫院也有物資供給院友，為何仍要堅持送贈？「我們送的不只是物資，而是關心。」何鉅華肯定地回應道。他邊說邊拿出防疫物資包中用毛巾摺成的兔子，原來都是由協會義工隊親手摺成。

未能親身交流，但協會委員仍透過電話盡力為住院病友解答疑問。「有人打電話問關於肝癌的問題，我們就安排肝癌復康的委員為他解答；有人擔心由子女活體捐肝會影響子女健康，便由有類似經歷的委員跟他們分享。」何鉅華說，「這些經歷對我們來說不是秘密，能讓病友減少焦慮和安心，我們都樂意分享。」



呼籲會員自拍影片支持醫護。

逆境復生 為醫護疫境打氣

Ken 還補充說，肝協會支援的不只病友，還有醫護，協會在第五波疫情期間，將防疫物資包送給抗疫前線的醫護人員，有餅乾、麵食等乾糧，同時號召會員寫簽名海報給醫護添鼓勵力量。

「復生不忘助他人。」Ken 說，「我們能復生是因為醫護。接受肝臟移植後，我們仍不時要覆診或住院，每次上病房就像回家，醫護和我們彼此像是家人一樣。」

義工在會址派發物資。



到醫院派發物資。





疫情嚴峻，多個跨境司機證實染疫，蔬菜零售價亦飆升。市民每天忙抗疫情忙撲菜，「多了很多人來農莊，網上訂單多了三倍，市面上不同來源的菜價甚至比有機菜貴，既然要付這麼多錢，何不試試本地有機菜？」香港青年協會有機農莊的農莊經理彭玉婷（彭彭），邊用手背印了印額上的汗邊說着。對，為甚麼不去試試看。



種有機菜仙人掌 有汗出冇退出

農莊開荒牛 落田出生入屎



農莊內住有不同的「小動物」。



紫椰菜的顏色看得人心花怒放。



墨西哥米邦塔仙人掌是主打作物。

位處河背的香港青年協會有機農莊 2010 年起營運，彭彭是其中一隻「開荒牛」，大學修讀社科的她全無農務根底：「當時我主動要求到農莊幫手，趁機會學新事物，種植、銷售、教學，統統由頭學起，很辛苦，但只屬肉體痛苦。」勞累不可怕，因為心靈滿足，可將書本上硬梆梆的知識理論實體化。

雖然在農莊工作逾十年，彭彭依然覺得每天都過得很快，無它，只有真心喜歡才會覺得光陰如梭，故此自發早上七點到山上上班毫不覺累。

“我們真的認識自己的農田，認識香港的農業，不是背書機器。”

十年前，農莊並非採訪當天所見的模樣，香港人的思想亦有轉變，彭彭說現時大家對有機種植的認識不再只是「很貴和用屎種」，常在導賞團聽到有人回應「有機種植是不用基因改造種子、不用化學農藥種植」，對她來說份外開心。

最近春耕期，彭彭亦有幫手整理農田、移苗等：「我們真的認識自己的農田，認識香港的農業，不是背



職員不分彼此，參與各種工作。



James

彭彭

書機器，也是真心想將香港在種植上的多樣性等呈現給大家。」說到多樣性，不得不提農莊內的墨西哥米邦塔仙人掌，全港僅得青協有機農莊能夠種植，即榨仙人掌汁亦是熱銷產品，對皮膚和軟骨組織也有裨益。

“每個人都當菜苗是自己的小朋友。”

得天獨厚的地理和氣候條件，用來培植仙人掌可說順風順水，但遇上狂風暴雨等極端天氣，也只能硬着頭皮去面對。

彭彭憶起 2018 年颱風山竹來襲，回到農莊看到每位農夫都因為農作物全被打壞而愁眉苦臉，那刻的她雖然心裡盤算着收益損失，亦另有所思：「每位同事其實都只是打工仔，打風沒菜產出不會無糧出，但每個人都當農田是自己一盤生意看待，當菜苗是自己的小朋友一樣，全部心機毀於一旦……」

她笑指，小時候也十分期待刮風天，但成為農莊的一分子後，打風後都只想快點回到農莊看看農作物的狀況，莫說是其他同事，她其實也視這裡為家。



引入外來品種培植。

青協有機農莊以自負盈虧運作，導賞這主要收入因疫情大減，猶幸變招應對。彭彭多次感謝督導主任黃定邦（James）籌謀發展計劃。

James 說：「最難忘是他們為我加餸，不是因為我是上司，而是他們待我如家人般，每次都像吃團年飯。」

他每周到農莊一次幫手：「香港十個社企有九個蝕錢，也許賣飼料、設動物拍照區等消費性活動，短時間可達收支平衡甚至有盈餘，但我們想守着自己的信念，不為錢去做每件事。」一個人有這種念頭也許不能成事，但眾志成城就事竟成。

上下同心互補
收支平衡見型餘



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。

醬料：

茄汁 3 湯匙
辣豆瓣醬 1 湯匙
薑蓉及蒜蓉..... 各 1 茶匙



材料（溫馨二人份量）：

急凍蝦仁 300g
青豆 100g
雞蛋 2 隻
清雞湯或水..... 250ml

醃料：

胡椒粉..... 1 / 4 茶匙
紹酒 1 茶匙
麻油 1 茶匙
粟粉 1 湯匙
蛋白 半隻

調味料：

紹酒 1 茶匙
糖 1 茶匙
白醋 1 湯匙

青豆蝦仁 伴茄汁豆瓣醬變「典飯」

養「冰」千日 用在疫時



以前老人家話啲細路唔聽話，最鍾意講：等你撞過板先識學乖啲，我好認同㗎，人性就係咁，你越叫唔好做就偏偏要做。上星期全港瘋狂購物，大家都親歷奇景：超市大排長龍，食得嘅都俾人買晒，貨架全部清零。政府呼籲大家唔好咁喇，市民唔理咁多繼續狂買，幾日之後情況開始穩定，

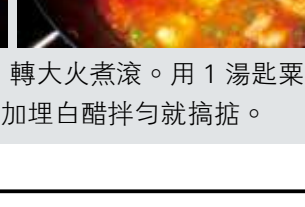
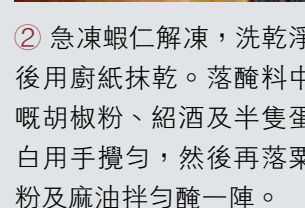
點解？買到成雪櫃都係菜，等到見到結果就係浪費，自然回歸理性。大家會唔曾經一事長一智呢？

疫情嚴重，人心惶惶，各行各業開始頂唔順。好多食肆都捱唔住而無可奈何暫停營業，好多人都在家工作，宜家條街冷冷清清真係好得人驚。我好好彩繼續正常返工，上星期收工就

買唔到鏈，唔驚！屋企大把嘢食，不如打開雪櫃睇吓有咩材料，正所謂養兵千日用在一時嘛，買咗就要用㗎喇！我屋企雪櫃長期都有急凍蝦仁及青豆，因為我鍾意食。一個人碟頭飯最適合不過，滑蛋蝦仁飯食得多，今次加啲調味又有唔同嘅風味，點會悶㗎？睇下你肯唔肯花心思嘅嘢。

做法：

① 準備薑蓉及蒜蓉，將 1 隻蛋黃蛋白分開，半份蛋白留起醃蝦，其餘拌勻做蛋漿。醬料拌勻備用，青豆用水沖洗解凍。



小貼士：



① 手溫令醃蝦蛋白更易攪散。

② 醬料要炒過先會香㗎。

③ 清水代清雞湯，要落鹽調味。

④ 改用其他肉，就唔需要落蛋白去醃。



③ 起鑊落多少少油，將蝦仁煎至轉色立即盛起，之後落醬料炒香，加入蝦仁及青豆炒勻。



④ 落清雞湯、紹酒及糖，轉大火煮滾。用 1 湯匙粟粉開水打芡，然後加入蛋漿快速拌勻做成滑蛋，最後加埋白醋拌勻就搞掂。



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。



第五波疫情打亂了香港人的生活，有一班前線抗疫英雄，為我們日夜堅守工作崗位，甚至犧牲與家人相聚的時間，只為救急扶危。《我家》收集一眾市民參與「齊來為醫護打氣！」心意卡活動，邀請各位讀者用以上心意卡填色紙，表達對醫護人員的謝意和鼓勵，集合正能量為香港打氣！我們將選出5份優秀作品，可獲由輕食社企——活饌 Woods Taste 送出之營養便當5餐（價值\$490）。



由活饌 Woods Taste 贊助



活饌營養便當套餐（5餐）

活動對象

全港市民

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、聯絡電話及電郵）
（比賽詳情請瀏覽《我家》Facebook 專頁）

填色紙由藝術家奇美創作

散建於港島山邊歷史豪宅

景賢里

提起這座位於半山司徒拔道 45 號、有 85 年歷史的嶺南大宅，想必大家也知道是由香港富商，望族李陞家族成員李寶椿在戰前出資興建，後來就贈送給妹妹李寶麟及李寶麟丈夫岑日初。

景賢里原名「禧廬」，約建於 1937 年，其不單止是港島區的傳奇豪宅，更是華南地區保存最好的 1930 年代嶺南大宅，整體以中國文藝復興風格建造、糅合優秀的中西式建築特色，是香港極為罕見的一幢建築藝術品。據說當年的人均月薪約為一元港元，而建造「禧廬」由材料去到設計建成就已花費 60 萬港元。

時間去到 1978 年，大宅售予邱氏家族，「禧廬」亦易名「景賢里」，不少電影都曾經借用景賢里大宅拍攝，如無綫電視劇《京華春夢》宣傳片、荷李活電影《江湖客》等等。而到了 2007 年景賢里第四任主人展開移除工程，大宅部分的瓦頂以及馬賽克地板皆被破壞移除。事件引來香港社會輿論壓力下，香港政府將其列為暫定香港法定古蹟，並宣佈會在特定日子舉行公眾開放日，惟大宅至今仍處於招標階段準備未來進行活化。

“

在新一份的財政預算案中，財政司司長就表明將會動用 0.5 億元撥作設立「文化古蹟本地遊鼓勵計劃」，鼓勵發展本地旅遊，並且表明會跟本地文化古蹟相關的項目合作。既然本地文化古蹟遊將會成為未來的重點，今天的古蹟古鄉就為大家介紹一座適合全港市民遊覽的歷史建築，散建於港島山邊的豪宅——景賢里。

”



用了 45 種的瓦件營造了九種不同風格。



嶺南傳統的三合院式的布局。



建築內部

雲石地磚、木地板，以及由嵌花馬賽克砌成的圖案的裝飾。



圓廳又名中餐廳，天花灰塑與地面馬賽克設計獨特。



建築內部裝飾。

主樓外圍

主樓後面的涼亭，屋頂採用中國古代的重簷六角攢尖頂。



主樓旁的廊屋，內裡每個窗框形狀均不相同。



古井。

古蹟的故事

幾經波折列暫定古蹟 倖免於難得以活化

景賢里在 2007 年 9 月其實差點面臨毀滅性的破壞，大宅的瓦頂、門窗、地磚皆被拆除，一時之間富麗堂皇的豪宅就成為全港受破壞程度最大而需要復修的歷史建築。

結果，政府先將其列為暫定香港法定古蹟，並通過「以地換地」方式與業主談判補償。復修工程由第三任業主負責。修復過程歷時兩年，保育人員根據場地留下的散件及舊業主提供的舊相片，花了差不多一年去推敲原貌。不少當年的工藝技術早已失傳，修復隊伍要尋遍中國南方才找到相關的工場製造組件。如今，現時大家所見到的景賢里已是法定古蹟，雖是以現代的建築技術復修，但已回復其八成的原貌。

溫馨提示

景賢里只在特定日子向公眾開放。

古蹟資訊

景賢里
評 級：法定古蹟
地 址：香港島東半山司徒拔道45號
開放時間：特定日子對外開放



Text: 雨晨

Photo: 受訪者供圖 /
受訪者 Facebook 圖片

Design: Aso

抗疫醫生：

「如果不是我們，那麼會是誰走出來？」

面對嚴峻疫情，曾在公立醫院工作的王喬峰醫生，農曆新年前已重返抗疫前線。王醫生犧牲周末休息時間，聯同十多名私家醫生藉醫管局自選兼職計劃，為公院提供協助，留守亞博檢疫現場進行醫療支援。他坦言，剛過去的農曆新年後，亞博曾一度需要一個醫生照顧逾 40 個病人，隨後陸續有私家醫生加入，壓力才稍為舒緩，但床位仍然嚴重不足。

「我讀醫就係要拯救生命，如果不是我們，那麼會是誰走出來？如果不是現在，等到何時？」王喬峰強調，身為醫護人員定當為香港抗疫出力，因此即使他放棄與家人的相聚時間，也在所不惜。「照顧確診者的時候，背負住對自己家庭的責任，心理壓力很大，擔心傳染給家人，再加上子女的成長只有一次，但不能夠背棄醫護的使命感。」

王透露，身邊的醫護甚至只能夠躲在車裡睡，避免與家人接觸，因此希望市民能夠多一分體諒。「最心痛的是過去這幾周，相繼有嬰兒離世，是悲痛的時刻，一宗都嫌多，雖然好艱難，但我哋會盡最大努力照顧市民。」



愛心司機：

「婆婆好凍，加上腳唔方便，我就車佢哋去檢測。」

疫情嚴峻期間，香港又正值嚴冬之下加上落雨，有愛心車隊的義工接送兩位長者到檢測中心測試，當中一名婆婆年逾 90 歲，行動不便兼感到寒冷，需要靠輪椅出入。婆婆的兒子亦年逾 70 歲，善心司機於是義載他們到達目的地做檢測，「當時婆婆好凍，腳不太方便，要坐輪椅，佢兒子都上咗年紀，我接到求助之後立即去接載。」

完成後，婆婆的兒子向司機致謝：「家母和我已經安全返屋企，真得太感謝你和你的朋友，在此請代我向佢致萬分謝意！謝謝！」



獅子山下同步過冬
家是香港始終有你

疫情抗瘟 無疆助人行者疫境溫暖

疫情無情，人間有情。香港面對前所未有的嚴峻疫情挑戰，踏入二月下旬後，本地曾吹起冬季季候風，新冠確診個案亦由起初幾天的數千宗，一度飆升至 1.7 萬，離世數字亦有上升，實在是天霜凍、人傷痛。

大不幸之中猶有小小幸，獅子山下代代都有無私的人。公立醫院醫護人員竭盡全力救治病人之餘，我家香港還有不少無名逆行者守護這片土地，對有需要者施以援手。



檢測中心義工：

「我沒有這個擔心顧慮，所以義不容辭。」

本港多個社區檢測中心，早前連日大排長龍，有市民響應呼籲加入義工行列，協助管理現場人流及解答疑難。

蕭小姐早前到睦鄰街遊樂場檢測站投入服務，雖然要在戶外捱冷，又要面臨受感染風險，但她無懼危機，「身為香港人，我必須出一份力，哪怕祇是一點點。這是我的責任，也是我的榮幸。有些朋友因為家中有老人家，或孩子還沒有打疫苗，不方便加入前線抗疫工作，我沒有這個擔心顧慮，所以義不容辭。」最令她感動的是，自己和義工們全程盡力堅持避免去廁所，皆因不想再次更換防護衣物，認為每件保護衣來得珍貴。



社企派飯職員：

「水深火熱中，人人都要吃飯。」

疫情下，寒風冷雨下，各有各忙，但社區上仍有一班弱勢社群連一餐溫飽都成問題。社企銀杏館風雨不改，堅持在疫情嚴峻期間派發福飯。餐館經理安排下，出發派飯員工穿上全副防護裝備，並在社交媒體分享理念說：「水深火熱中我們繼續堅持派飯，因為無論晴天雨天，人人都要吃飯。」近日派飯，餐館同時送出快速檢測劑給弱勢基層。

銀杏館同時分享一個暖心畫面，有82歲的老翁慨嘆，這些時候他們通常是被忽略



的一群，幸有社企沒關門。「我唔識用呀，畀有需要既人用喇……」餐館員工則打開盒子將測試用品逐樣解釋，福伯搖頭：「真係好複雜，我唔會記得點用喇，聽講係啲貴嘢嚟，都係留返畀啲識用既人用吧！周圍門左門，個個人都好驚，好彩仲有你地！」餐館並呼籲大眾不論環境如何，大家努力，以愛相連。



救護員：

「請將珍貴的救護資源，留給危急的傷病者。」

救護員堅守疫情第一線，面對極大工作壓力，由於無間斷進行緊急救援，喘息時間僅在臨時休息間，補充熱小食及物資。消防處發帖稱：「救護人員傾盡全力以堅毅意志，堅守崗位。」消防處再次呼籲市民在資源極為緊張的情況下，評估自己狀況，將珍貴的救護資源，留給危急的傷病者。



房署職員：

「自己只係付出一分微力，算不上甚麼。」

較早前，葵涌邨疫情嚴重，房署不同職系同事連日相繼參與前線抗疫工作。房委會在 Facebook 分享片段，是總部宣傳經理 Jessica 參與抗疫工作點滴。

她幫忙派餐，將數以千計的食物、飲品同水果包裝入袋，再送到每家每户。「由於處理大量食物需時，有時會送遲咗，佢話實在唔好意思，希望居民體諒。」Jessica 整天不停彎腰、搬托，需要相當體力。完成一天工作卸下保護裝備，消毒雙手時，指頭感到劇痛，才發覺指甲裂開，「應該係不斷拆開膠袋時整傷。不過，相對於每日都喺前線長時間作戰嘅同事，自己只係付出一分微力，算不上甚麼。」



深水埗明哥：

「繼續跟基層攜手抗疫！」

向來善心服務無家者以及基層家庭的「深水埗明哥」，早前公佈食店因大廈強檢而需要進行全面消毒，幸得善心企業即時為店舖免費進行消毒，讓派飯服務迅速恢復，有需要人士仍然可以用飯票換取飯盒。「繼續跟基層攜手抗疫及提供支援。」



親子一齊做 抗疫健體操

仲可以順手放埋電!!!

新冠病毒疫情肆虐，中小學幼稚園停面授課，文康設施又暫停開放。小童終日留在家中又少運動，或會阻礙他們的身體動作發展和協調，點算好呢？其實，有好多簡單的體適能動作好適合小童在家做，不用太多空間，家長不妨細看以下教學，親子一齊做好體能訓練！

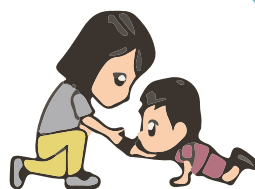
屈膝掌上壓 (上肢及胸部) 10 次



① 雙手按在地上，向上撐起時保持上身與大腿成直線。



② 身體向下壓，手肘屈曲約 90 度角。
③ 向下壓時吸氣，向上撐時呼氣。



親子一齊玩

• 小童交替使用左或右手支撐身體，並用另一隻手碰觸爸媽的掌心。

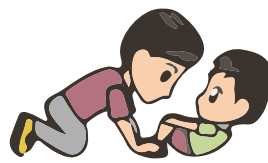
仰臥捲腹 (腹部肌肉) 10 次



① 由仰臥姿勢開始，膝部保持約 90 度角，伸直雙手。



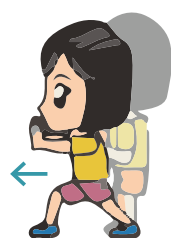
② 向前仰起時呼氣，手指觸碰膝部。
③ 躺下回復原位時吸氣。



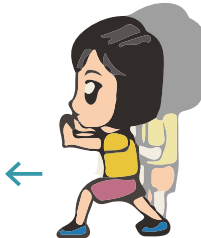
親子一齊玩

• 爸媽可以幫小童固定好雙腳。

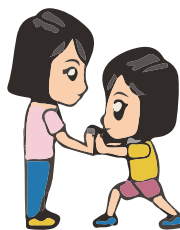
前跨步 (大腿) 10 次



① 站立並保持雙腳與肩膊的同一寬度。



② 右腳向前跨出一大步，右膝屈曲，然後回復站立姿勢。
③ 左腳向前踏出一大步，左膝屈曲，然後回復站姿。



親子一齊玩

• 爸媽站在小童對面，保持一定距離，小童踏前時雙手觸碰爸媽雙手。

交替背伸 (腰背) 10 次



① 由俯伏姿勢開始，先提起右臂和左腿，同時呼氣。
② 回復原位時吸氣。



③ 提起左臂和右腿時呼氣，然後在回復原位時吸氣 (兩組動作交替進行)。



親子一齊玩

• 爸媽半蹲在小童前，伸出雙手讓小童碰觸。

側彎腰 (腰側肌肉) 10 次



① 身體立正，兩腳保持與肩膊同一寬度。向上伸直右臂，向左側彎腰，同時呼氣。
② 膝部須隨彎腰的方向屈曲。回復站立姿勢時吸氣。
③ 向上伸直左臂，向右側彎腰。彎腰時呼氣，回復站姿時吸氣。



④ 每次側彎腰並伸直手臂，為之完成一次整套動作。

親子一齊玩

• 爸媽與小童面對面一起練習。



側擺腿 (大腿外側及臀部) 10 次



① 由站立姿勢開始，雙臂向外平伸。右腿向右側上擺，然後回復站姿。



② 左腿向左側上擺，然後回復站姿。



親子一齊玩

• 爸媽可以與小童面對面，手牽手一齊練習。

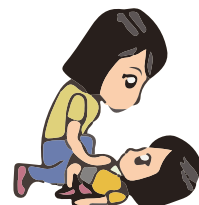
拱橋 (腰背和臀部) 10 次



① 仰臥地上，屈膝 90 度角。
② 挺起臀部，直至上身與大腿成直線。



③ 挺臀時呼氣，放下臀部時吸氣。



親子一齊玩

• 爸媽把手放在小童腹部上方。小童挺臀並以腹部觸碰爸媽的手，才算完成動作一次。

引體向上 (肩背和二頭肌) 10 次



① 爸媽面向小童，分腿站立。小童仰臥地上，與爸媽互相緊扣手腕。
② 小童用力把身體向上拉，直至手肘屈曲少過 60 度角。

③ 向上拉時呼氣，躺回地上時吸氣。



注意安全

- 保持地點空氣流通、溫度適中
- 穿著運動服裝和運動鞋
- 動作切勿過大或過急
- 注意呼吸是否暢順
- 如有不適，就要休息