

我家

HoMemory

看得見的人情味

issue

78

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：21, Apr 2022



旗袍設計師



線業事體立裁剪

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

02-03

我家·焦點

斜道升降機終落成
葵涌邨告別百步梯

04

醫·家

把「巾」留住
清除害人份子

07

無緣不歡

逛裸買店
老板有勇氣我們有容器

09

社區有情

深入社區派物資
博愛關注傳萬家

“

《我家》去年率先預告首個公用斜道升降機系統，經地區十數載爭取，終在葵涌邨本月初正式啓用。來往半山上的葵涌邨及山下光輝圍，往後只需用上一分鐘，輪椅人士上落負擔，期望盡快在合適地點啓動新一個項目。

”

9610 2654
報料熱線

葵涌邨斜道升降機已於本月初啟用。

「百步」一分鐘 上落好輕鬆

斜道升降機 葵涌喜後

系統設兩軌及無障礙通道

該條本港首條依山而建的公用斜道升降機系統，設於葵涌邨至禾塘咀街，工程由動工到啓用前後歷時約三年，於本月 6 日下午啓用。系統設有兩部升降機，提供全自動無障礙通道。而每部可同時接載 24 人上山及落山，駛程縮短至只需約一分鐘，省卻行走升降機旁「百步梯」的不便。

《我記》記者日前到場視察，由於斜道升降機系統剛啓用不久，不少市民專程到場試搭，因此不時出現排隊等候的場面，有街坊見要排隊，落山時唯有取道旁邊舊有的「百步梯」。而斜道升降機系統外表，則與一般有蓋扶手電梯系統無異，只是走入升降機車廂儼如一部小型纜車，再斜行上落。對此期待以久的便民設施啓用，街坊及附近商戶均感到十分高興。

地區多年爭取 遇「拉布」被拖延

早於本月 1 日，運房局局長陳帆在正式啓用前到場視察。據該局介紹，斜道升降機系統全長約 40 米，兩者高度差距約 20 米，即約 7 層樓高度，依山而建設

去年二月，《我家》率先報道升降機興建進度。

團體組義工隊 向基層派發防疫包

新界青年聯會於上月展開推出「新青聯與你齊心抗疫」活動，並聯同青研香港，成功招募過百名義工組成一支「抗疫義工隊」，並於葵青及荃灣區內上門向基層市民派發防疫包。防疫包內包括快速抗原測試劑、潔手液、口罩、中成藥等。

「新青聯與你齊心抗疫」啓動儀式，於上月 24 日青衣長安邨舉行，由新界青年聯會主席譚鎮國、

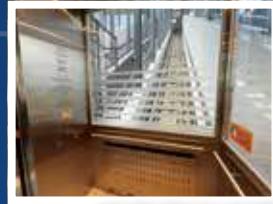
立法會議員陳恒鑽及葵青會主席盧婉婷等主禮。

一同參與活動，新界青年聯會副主席黃啓進表示，「抗疫義工隊」的義工，一直都奮鬥在抗疫工作的前線。他對一眾義工的無私奉獻表示感謝，亦呼籲更多想奉獻社會的青年參與到堅持抗疫工作中、堅持動態清零，為戰勝疫情、早日恢復正常生活出一分力。



新界青年聯會發起「與你齊心抗疫」活動。

不少市民新鮮試搭新升降機。



升降機車廂與登山纜車十分相似。

青衣有缺德居民 高空拋尿片

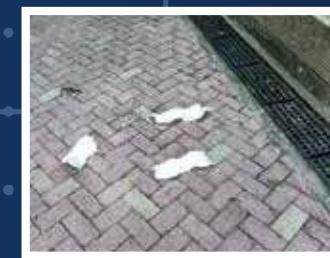
疫情持續兩年，社會對衛生要求不斷提升。然而青衣長發邨卻有人為一己之便，罔顧公德，疑不時從單位將用過的嬰兒尿片從高空拋下，有街坊險被尿片擲中，忍無可忍將相片放上網。

根據事主描述，他每日上班經過長發邨敬發樓時，都不時在地上發現有人從高空擲下已使用的嬰兒尿片，情況愈來愈嚴重，他直言：「之前每日一條，而家一日幾條，有次甚至差點中頭獎」，令他大感氣憤。

事主批評涉事家長罔顧公德，又質疑負責管理房屋署未有跟進。有網民指出，由於長發邨屬租者置其屋計劃，單位已作出售，因此不屬公屋，因此即使找到涉事單位，要跟進事件或追究責任應找法團及管理處。

破壞方艙設施達 2000 宗

此外，由中央火速援建、包括青衣等六間方艙醫院，3 月啟用以來，保安局累計接獲約 2,000 宗不正當使用設施的報告，不少設施遭缺德住客惡意破壞。當中家具損壞約 600 宗、亂掉濕紙巾引致廁所塞渠約 500 宗、廁板損壞約 300 宗。其他破壞，還有在床褥上留下鞋印，甚至發現煮食用品內有糞跡。



青衣多邨多次捕捉到有缺德市民亂丟過期尿片，引起公愤。

邊度起？

計有助避免影響附近住宅景觀。

陳帆續說，興建期間亦無需要進行打樁工程，而電梯的按鍵亦設有無接觸式設計，預計斜道升降機每天使用率為 8,600 人次。

早在 2013 年，當時斜道升降機系統在本港從未有由政府興建先例。當時不同黨派及地區團體多番跟有關部門磋商並發起聯署，終在 2016 年接納建議。惟因立法會「拉布」而一度於被拖延撥款至 2017 年，才通過約 2.5 億港元興建「百步梯」升降機的撥款。

陳恒鑽促優化機制開展工程

民建聯立法會議員陳恒鑽向《我家》表示，他與地區團隊及互委會等相關團體，合作爭取建駛逾十年，他樂見項目啓用，因大大方便了葵涌邨居民前往葵興地鐵站及前往光輝圍購物。惟他關注，夏季將至，擔心等候電梯的位置溫度高，建議處方考慮增設風扇改善。

陳恒鑽續指，他向政府爭取多時希望優化現時「上坡地區自動扶梯連接系統和升降機系統」評審機制，冀讓仍在等候的逾百項工程能夠盡快開展。

陳穎欣倡大窩口到葵盛起駛

至於工聯會立法會議員陳穎欣，早前亦聯同葵涌社區主任劉美璐及李偉樂，與路政署助理署長伍展鴻一同試搭電梯。她表示感謝署方積極回應她投入新界西南服務時，敦促要盡快完成工程的訴求。

陳穎欣促請署方借鑑今次工程，在區內其他地方如大窩口到葵盛，也可興建斜道升降機。她和團隊亦繼續爭取並約見運房局局長，希望可在其他區域，一同實地視察工程可行性。



啓用初期，有職員在出入口協助使用者。



陳恒鑽（中）冀在等候區增加風扇。



陳穎欣（中）促請落實區內第二個斜道升降機。



不少團體多年來爭取興建電梯系統，圖為工聯會。

疫情下市民注重個人衛生，定期定候做足消毒和清潔，但又有否忽略每日都貼身使用的毛巾？毛巾容易沾上皮脂及分泌物，若未有妥善清潔，隨時成病菌溫床。此外，才能延長毛巾「壽命」？少人發現毛巾會愈洗愈硬，當中是否用錯方法，到底怎樣，不



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。



用耐咗變硬難洗
積聚污垢生病菌

把巾留住 清除害人份子

水雜質混合洗滌劑滲纖維間

消委會早前拆解洗毛巾的多個疑團，其中包括毛巾容易愈用愈硬、愈洗愈硬，原因是清洗時，水的雜質和洗滌劑混在一起，並附在毛巾表面或滲入纖維間，令毛巾絨圈纖維黏連發硬、變得粗糙，因此毛巾使用時間愈長，所積累的污垢便愈多，給人愈用愈硬的感覺。

不少人會使用柔順劑使毛巾回復柔軟，但消委會提醒若過量使用，不單難以徹底洗乾淨，柔順劑會殘留在毛巾表面，產生黏滑的手感，亦會降低毛巾的吸水能力。

日常可兩至三條毛巾交替用

消委會又指出，每次使用毛巾後應清洗並放通風處晾乾。不過，由於頻繁地清洗毛巾易縮短其使用壽命，因此日常可以兩至三條毛巾交替使用。若以兩條毛巾交替使用計算，連續使用三個月左右（即使用或清洗約 50、60 次）便需更換，但一旦發現毛巾破爛便需立即更換，否則容易滋生細菌。

此外，注意切勿與其他人共用毛巾，以免增加細菌或病毒傳播的機會。

3 大防霉去味招

- 1 每次使用後應盡快清洗，去除黏附在纖維上的身體皮脂。
- 2 清洗毛巾後要晾乾，保持乾爽；即使用後沒立即清洗，也應展開掛放通風處。
- 3 潮濕下雨時，宜用薄毛巾，以免毛巾積存過多水分，而滋生細菌和霉菌。

4 毛巾宜與其他衣物同洗滌？

不可。新買毛巾一般都有掉毛情況，應盡量避免與衣物一起洗滌，以免毛巾上的絨毛黏在衣物上。建議將毛巾與其他衣物分開洗，避免衣物拉鏈、扣子等損壞毛巾線圈，出現鈎紗等情況。



1 用漂白水洗？

不可。漂白水有機會令毛巾顏色改變，使用不當更會破壞毛巾的纖維，令其柔軟度及撕裂強度變差。



5 大洗毛巾疑團

2 热水或高溫烘乾，殺菌除臭？

不可。毛巾普遍由棉製成，高溫會使毛巾縮水，亦有機會破壞其纖維；此外，亦不宜使用高溫烘乾或熨斗燙毛巾。建議用最高水溫約 40°C，又或按毛巾標籤上的指示水溫，去清洗毛巾，以延長毛巾「壽命」。

3 在太陽下曬毛巾？

不可。一般人以為曬毛巾可更乾爽及殺菌除臭，其實過度暴曬會使毛巾褪色。



4 用白醋、梳打粉浸泡以除異味？

可以。以上是坊間做法，因白醋含醋酸，可殺菌、除臭；而梳打粉呈弱鹼性，與油垢等酸性物質相遇，就會產生中和作用，可以去污除臭。此外，白醋可清除附在毛巾面的水垢，這樣可使毛巾恢復柔軟。但要切記：使用白醋、梳打粉後要徹底清洗。

衝勁盡表現 藥茶疫保健



新冠疫情仍在社區爆發，增強體質是最重要的應對方法。從飲食入手，吸收足夠的營養，提升免疫力。

「正氣傳來，邪不可干」，增強自己身體正氣，可以減少發病機會，即使不幸發病，亦能幫助減輕症狀。以下六種防疫茶，大家可按體質和症狀不同，選擇適合的作日常保健用，飲食助力，共同抗疫。

薏米銀翹茶

材料 生薏米 10 克、金銀花 5 克、連翹 5 克、桑葉 5 克、玄參 5 克、桔梗 5 克

用法

代茶水服用、為 1 人份量，每星期服用 2 至 3 次，可連續服用 1 至 2 星期。

做法

材料洗淨後浸約 5 分鐘，然後用 4 至 6 碗水，中火煎煮 30 分鐘即可。

功效

解表清肺，利咽生津，促呼吸道疾病康復。

適用者

適用於體質偏熱人士，表現為發熱、咽痛、咽喉不適、大便偏乾。

羅漢果茶

材料 羅漢果 1 個、無花果 5 枚、南北杏各 15 克、雪梨（帶皮）1 個

用法

代茶水服用、為 2 人份量，每星期 1 至 2 次，可連續服用 1 至 2 星期。

做法

材料洗淨後浸約 5 分鐘，然後用 6 至 8 碗水，中火煎煮 30 分鐘即可。

功效

清熱潤肺化痰，預防呼吸道疾病。

適用者

適用於體質偏熱人士，表現為咳嗽、口乾、咽喉不適、口腔潰瘍。

為DSE考生
+快樂能量



主辦機構：
首席快樂官協會



4.22-4.28
見貼紙

一齊為DSE考生
加油打氣！

#HappyDSE #HKenergy

「為 DSE 考生+快樂能量」活動
由首席快樂官協會主辦，
號召企業關愛學生，為未來人才打打氣！

» DSE 考生優惠區

掃QR Code入網站
領取各項專屬優惠！



Design : Alwin



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。

“

時間過得很快，不知不覺春天的最後一個節氣——「穀雨」已經來臨，標誌農曆三月快要過去。換言之，我們漸漸遠離那剛過去疫情嚴峻的年初，圍封強檢亦終究會步入歷史……

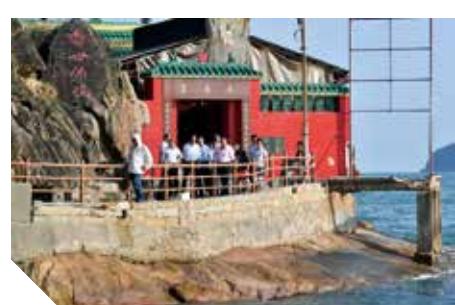
”

見字有水

穀雨一洗頹「封」



在香港最有名的天后傳說，莫過於 1953 年的一次。據說，天后娘娘報夢給當時的廟祝劉火燄，要求重修鯉魚門的天后宮，但當時的鄉長羅平並不相信，及後待至天后「顯靈」，他才誠心相信且負責籌款重修，「顯靈」一幕更被當時的新聞記者蕭雲庵拍下。



鯉魚門天后宮。

#在港「顯靈」傳說

每年天后誕於每年農曆三月二十三日舉行，即處於春天最後一個節氣（穀雨）和夏天第一個節氣（立夏）之間。這天有很多善男信女匯集各個天后廟慶祝，在香港，除了信眾會帶備祭品到天后廟參拜還神外，還有接神、神功戲、花炮及巡遊等儀式活動，場面非常熱鬧。近年，聯合國更將天后誕歸入「非物質傳統文化」。

提到「媽祖信仰」，可追溯至宋代，已歷千年。其間，媽祖的神格不斷得到提升，由「天妃」到「天后」，又到「聖母」；媽祖的神職也不斷地豐富，由「海洋之神」、「漕運之神」拓展到「祈雨之神」、「保育之神」甚至「戰神」。

據記載，天后聖母真有其人，父親名林惟慈，母親王氏，原名林默（因為她年少時不說話，故叫默娘）。傳說林默喜誦經禮佛，能預測天氣，拯救了不少出海漁民，後於福建湄州一山峰羽化登仙，成為佛道神話、民間信仰之神。



天后「顯靈」奇雲。

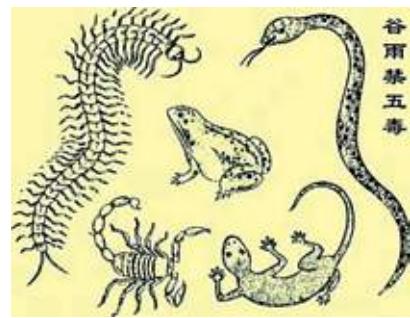
【春寒已過雨濛濛】

穀雨是二十四節氣中的第六個，是春季的最後一個節氣。每年的農曆三月中，即新曆 4 月 19 至 21 日，斗指辰（為穀雨），太陽到達黃經 30 度。

穀雨即穀物得雨而生也。「清明斷雪，穀雨斷霜」，穀雨節氣的到來，意味寒冷天氣已結束，此時天氣溫和，雨水明顯增多，雖然有利五穀生長，但亦令香港氣候變得潮濕。

中國江南地區秧苗初插、農作物新種，最需要雨水的滋潤，剛好此時的雨水也較多。每年第一場大雨，常於此時出現，對水稻栽插和玉米等的苗期生長有利。與驚蟄、清明不同，穀雨的民間習俗與農事活動更為相關，且比較日常生活化，極具地方色彩。

【魯晉陝除五毒習俗】



穀雨前後氣溫升高，害蟲開始頻繁繁殖。為避免蟲害，人們一邊下田滅蟲，一邊張貼用黃表紙製的「穀雨貼」。上面繪有神雞捉蠅、天師除五毒形象等，有的還附有「穀雨三月中，蛇蠍永不生」等文字，以「震懾五毒」。穀雨除五毒（五毒通常指蛇、蠍、螞蟻、壁虎、蟾蜍）的習俗在山東、山西、陝西一帶民間非常盛行。

下一站天后誕

【漁民祭海祈求保護】



漁民祭海習俗。

香港與港口的關係，向來密不可分；穀雨時節，漁民出海打魚，這是一年中的第一次出海，俗稱開海。每逢開海這一天，漁民都要舉行豐富多彩的海祭活動，除了祭拜龍王、祭天祭海外，也會祈求天后聖母（即媽祖）的保護，從現今光由供奉天后的寺廟數量之多可見一斑。

現代漁業設備相對先進，漁民安全有了較好的保障，然而傳統穀雨開海的習俗，由一代代漁民傳承下來，成為一個隆重的節日。



天后聖母。

唔怕「源頭減廢」有生意 逛裸買店 老板有勇氣我們有容器

【#屯門 四圍斟 Zam.everywhere
#環保尿布乳墊都見到】

四圍斟自去年開始推行「鄰里裸買計劃」，不定期在屯門各處借場設立快閃流動裸買站，四圍讓街坊「自由斟」。去年四月，他們在區內增設自家固定實體店，主要售賣食品、個人護理和清潔用品。店內連香港製造的手工麵餅、環保木貓砂、原條手工皂等等，可按個人所需份量購買。值得一提，店內有市面較少見的可重用乳墊、環保尿布、尿芯等產品。

四圍斟 Zam.everywhere

地址：屯門青翠徑 9 號多寶商場低層 32 號
營業時間：星期一至五（不定期營業），六、日及假期 1pm-7pm
Facebook：
四圍斟 Zam.everywhere
Instagram：
@zam.everywhere



圖片：ig@zam.everywhere

【#西貢 點籽 Seed
#搞埋市集等你 meet】

點籽由四位店主在四年前創立，鋪頭位於洋溢假日風情的西貢，令人倍感自然清新，對樸素生活尤為嚮往。店內售有多種成分天然的食品、個人護理、家居清潔用品，還會不定期開設「蚊型市集」，擺賣來自泰國、印度的餐具，以及來自波蘭的食品。店內許多食品皆為香港品牌，當中不少粉麵、醬油、茶葉等都可讓客人自備容器，按個人所需份量購買。

點籽 Seed

地址：西貢醫局街 29 號
營業時間：星期一至日 11am-7pm
Facebook : Seed 點籽
Instagram : @seed_hongkong

【#沙田 綠領駅 Greeners Fusion
#重點教育 焦點美食】

綠領駅與其他裸買店的分別是由慈善基金支持營運，相比起賺取利益，更加重視對大眾的環保教育，以自攜器皿為例，其他商店會提供紙袋或售賣容器，但綠領駅堅持不提供任何容器，目的是希望街坊們逐漸培養自攜器皿的習慣，進一步推廣裸買文化。

綠領駅引入了老字號醬園的各款調味、粉麵店、穀物店等，還有傳統唐餅，如雞仔餅、嘩囉酥、芝麻餅等等，更有全港唯一由老師傅手工製作的蜜糖馬仔，頗受街坊歡迎。綠領駅希望把裸買文化於社區間傳揚，提高街坊們的環保意識！

近年，香港流行自備容器購物，各區的裸買店也愈開愈多。購買必需品時，如何貫徹綠色生活，可先從商店入手，以裸買、無包裝來實踐綠色生活不失為一個好方法。以源頭減廢概念經營的裸買店，藉小型品牌形式來經運，遵從少包裝物料，減輕對地球的污染負荷為原則，絕對值得介紹給大家認識！

【#大埔 The BulkSHoppers
#店小貨多元 綠色新選擇】



The BulkSHoppers

地址：大埔安慈路 3 號翠屏商場二樓 28 區 25 號舖
營業時間：星期二至四 12pm-7pm，六及日 11pm-7pm
Facebook : Thebulkshoppers
Instagram : @thebulkshoppers

綠領駅 Greeners Fusion

地址：沙田源源邨福海樓 3 樓 S9 號
營業時間：星期一、二及四 10am-6pm，星期五、六及日 10am-7pm，逢星期三休息
Instagram : @greenersfusion

<img alt="A promotional advertisement for Feather Natural HK. It features a black diagonal banner at the top with white text '抗疫養生優惠!' (Anti-Epidemic Health Care Promotion!). Below this is a photograph of two small jars of cream. To the right is a box containing text '憑券WhatsApp訂購即享優惠' (Present this coupon and enjoy the discount when ordering via WhatsApp). Further down is the company's logo, which includes a stylized feather icon above the word 'Feather'. The main text on the right side reads '\$10現金券 濕疹舒緩膏' (\$10 cash券 for Eczema Relief Cream). At the bottom left is a red stamp reading '我愛' (I Love) and '地圖報' (Map Report). A green phone icon with the number '6611 2019' is also present. Below the phone number is a note: '優惠期至: •憑券WhatsApp訂購即可享用 •有效期至2022年4月30日' (Promotion period: • Present this coupon and enjoy the discount when ordering via WhatsApp • Valid until April 30, 2022).</div>



08

issue78 | 21. Apr 2022

Homework

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

66

留在家與其打機，不如一齊玩密室逃脫，訓練孩子推理和邏輯能力吧！還小的時候，你有沒有聽過一個著名的故事——福爾摩斯呢？你有沒有想過成為福爾摩斯一樣聰明的偵探頭腦呢？你可以讓孩子替你完成這壯舉！父母不用出外購買任何機關，就可以設計密室逃脫中的遊戲內容，方法並不難，馬上來看看如何設計吧！

第1關

小朋友收到信後，遊戲就開始。稍微留意信中提示，可發現現有兩個字是字體不同—「藏下」，諧音就是「床下」。只要到床下，就可找到下一關題目。

第2關

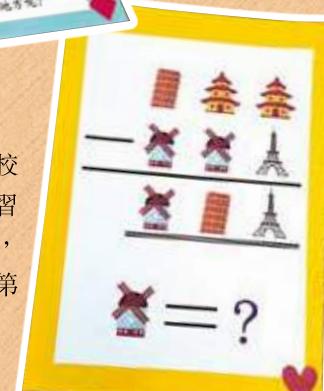
第2關



第3關

第3關

運用學校
最近學習
的代數，設計數學題目，
計算後，小朋友就知道第
三關答案。



第4關

第4關 完成拼圖，發現少了一塊，其實這塊小拼圖就是第四關的答案。讓小朋友動動腦筋，猜猜當中缺少甚麼。



第5關

第5關



最後一關

大家可能發現每張題目紙上分別有紅心、方塊、黑桃、梅花的圖案，而且每關都有一個答案，究竟當中是否有關聯？完成提示，便會發現電腦密碼，打開密碼後可見神秘禮物！

元朗天水圍洪水橋派湯藥包物資

博愛關注傳萬家

林群（前排右三）與博愛醫院董事局同寅接聽求助熱線。



林群（左二）等人到洪水橋隔離設施捐贈物資。

李柏成服務社區長者。

中醫藥係中堅力量

博愛醫院董事局主席林群回顧成立聯盟經過。她說考慮到元朗、天水圍、洪水橋居民衆多，博愛醫院百年來一直紮根元朗社區，為居民服務，「呢三個區域居民多，又有好多偏遠地區嘅居民，啲老人家都唔知點算，所以我哋要幫佢哋。」

#為確診居民遠程診症

雖然困難重重，但在工作的過程中，林群眼見社區各界人士都伸出援助之手，「我哋都得到唔少人嘅支持，大家樂意挺身而出，過程中大家萬眾一心，真係令人好感動。」她也慶幸博愛醫院作為慈善機構，可以在危難之際發揮作用，「呢啲都係我哋樂意做嘅。」

確診高峰期間，許多患者在家中求助無門，博愛醫院在過程中，充分發揮了自己在中醫方面的優勢，譬如為居民發放增加免疫力湯水的藥方和湯藥包，同時為確診的居民遠程診症。

林群又透露，博愛醫院得到山東中醫藥大學附屬醫院及山東省中醫院的支援，獲贈相當數量的中醫物資，「這些藥物和物資，此前在武漢和國外等地疫情中都捐贈使用過，雙方專家開會後，

一起商議了中醫湯藥的方案。」

她表示，經過此次疫情，中醫將更加成為博愛醫院今後發展的重點方向，「呢個都係今次疫情中我哋發現到嘅，中醫真係發揮了很大嘅作用。」

#WhatsApp 一晚 700 求助留言

博愛醫院董事局永遠顧問李柏成，亦親身經歷了聯盟的成立和運作的過程。他介紹從成立開始後兩星期的時間裡，中醫遠程問診服務便收到超過 6,000 多個求助熱線和訊息，「試過 WhatsApp 一晚上，有 600、700 個求助留言，證明需求好大，我哋要幫佢哋。」

李柏成繼續介紹，中醫不僅可以遠程問診，而且中醫「問聞望切」的醫患溝通模式，在溝通過程中亦可起到心理輔導、紓緩的作用。



中醫師遠程問診。



中醫師製作抗疫中醫湯包。



長者收抗疫包好開心。

**「應做就去做」
社工承擔熱線工作**

求助熱線。
陳淑敏（右二）與同事接聽



第五波疫情確診者眾多，政府防疫各方面的熱線長期忙線。「元朗各界抗疫關注聯盟」開通的熱線，便成為不少當區居民，甚至其他區居民嘗試撥打求助的電話。博愛醫院社會服務部註冊社工陳淑敏和她的同事，主動承擔起接聽熱線的工作。

陳提及承擔這份額外工作的初衷，陳淑敏說，「我哋都喺醫院工作，見到醫院個壓力有幾大，咁知道可以做啲嘢，當然就要去做，呢啲係份內事。」

第五波疫情來得突然，激增的確診案例令醫療系統承受倍增的壓力。博愛醫院眼見社區出現危機，深感責無旁貸、義不容辭，作為召集人發起成立了「元朗各界抗疫關注聯盟」，從網上中醫諮詢、心理支援到物資派發，盡力幫助確診市民。在行動之中，中醫藥發揮了重要的作用。

“

第五波疫情來得突然，激增的確診案例令醫療系統承受倍增的壓力。博愛醫院眼見社區出現危機，深感責無旁貸、義不容辭，作為召集人發起成立了「元朗各界抗疫關注聯盟」，從網上中醫諮詢、心理支援到物資派發，盡力幫助確診市民。在行動之中，中醫藥發揮了重要的作用。

”

Text：雨晨
Photo：雨晨、受訪者提供
Design：Lavie

Text、Photo：青蛙

港人愈發注重環保，回收不再限於藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽，而且從源頭減廢以回收，於是在荃灣南豐紗廠，開設全港首間寵物用品裸買店（Hidden Gems），店名有紀念離世愛犬 Gem 的意思。

愛狗之人開店 讓寵愛可持續發展

紀念愛犬，主打環保寵物用品



毛孩主動試味！



店內多處貼有「裸買小提示」。

客人自行帶備器皿就最抵讚。

“我們一齊玩，一同成長。

獨生的 Jacklyn，兒時已盼望有兄弟姊妹作伴，可惜一直未能如願，直至 Gem 的出現，「牠是一隻哥基，就像我的妹妹，我們一齊玩，一同成長。」12 歲從加拿大遷回香港，即使要辦理的手續繁重，但 Jacklyn 一家堅持帶同 Gem 回來：「我們想帶牠到香港，牠也是家的一份子。」

飼養寵物的決定可能是一剎那，但愛錫牠們是一輩子的事，牠或許是我們的一部分，我們卻是牠的全世界。

在香港大學攻讀心理學，不過 Jacklyn 絶大部分的工作經驗是和寵物有關，如做過寵物託管，也試過風乾和烘焙寵物小食，但從沒想過全職去做這件事：「開始托管寵物是因為 Gem 過世了，但我們又未準備好再養一隻寵物，都是貪得意試試。」

Gem 回港一段日子後，因為腎衰竭而離世，Jacklyn 自此沒再飼養過寵物。在沒有了 Gem 的日子，Jacklyn 說每天仍惦記著牠，回到家時總是如以往般又輕又慢的打開大門，夜半去廁所時也小心翼翼地行，因為總覺得 Gem 仍在地上熟睡。

Jacklyn 後來在生活中很多事上，常用上 Gem 這名，而離世愛犬確是她在連串寵物工作的最大動力，所以 Hidden Gems 標誌上的哥基外形線條，就是勾勒自 Gem。

聞到有好多狗糧，做乜諗唔出奇。



Jacklyn 和男友目前未有再養寵物的打算。



Jacklyn：
「牠是一隻哥基，
就像我的妹妹。」



與愛寵 Gem 的合照，Jacklyn 一直珍而重之。



風乾小食要幾多磅幾多，種類可混合購買。

“長大了，知道寵物不可食太多防腐劑、添加劑。

雖然說只是滿足好奇心，Jacklyn 對舖頭事事認真，並富有使命感：「長大了，知道寵物不可食太多防腐劑、添加劑，所以在前期揀選食材要好小心，風乾前要清理乾淨食物……」，因為她也曾是一個寵物主人，她知道寵物的健康在主人心中排頭位。

聯合國在 2015 年通過 17 個可持續發展目標，Jacklyn 受此啓發，希望開一間主打環保的寵物用品店，所以店內的產品幾乎都以塑膠或玻璃器皿盛裝，並附不同容量的紙袋。Jacklyn 說裸買形式靈活，又能支持環保，吸引不少回頭客：「有客人一入店就說：『上次來過了，我知點做。』很開心他們重臨。」

由去年聖誕開業起，店舖內大小事都由 Jacklyn 一手包辦，管理社交平台亦不例外。她說：「即使面對第五波疫情的正面衝擊，我都只在年初一休息過，其他日子天天無休。」由籌備到實體店開店，雖然飽受疫情折磨，但她未有退縮，一心希望盡快令舖頭能夠上軌道。

每當客人帶同寵物前來購物，Jacklyn 都忍不住上前摸摸，不過她不敢再養一隻寵物：「養一隻動物需要時間、心機、陪伴和訓練，連自己的休息時間都欠奉，暫時真的沒空照顧寵物，再等一下吧……」

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。

見到有毛有液 包你知道要點蒜

泰式白酒煮青口

一齊食鮮係重點

疫情漸趨緩和，期待可以再次去旅行嘅希望又重現喇！事實上回港隔離減至七日嘅規定生效之後，身邊好多朋友都蠢蠢欲動打算重新「出發」。餓咗咁耐冇去旅行，梗係好多地方想去，近來大家傾偈嘅話題，都離唔開「如果」可以再去旅行你會去邊度呢？「如果」呢兩隻字真係令人有幾分唏噓！

同朋友去旅行最好就係住民宿，因為有個廚房可以俾你發揮一下，有時去到當地嘅街市超市，見到啲好新鮮又平過香港好多嘅食材，真係突然會想露兩手。記得某年去西班牙巴塞隆拿，行過超市見到啲青口又平又新鮮，加上當地嘅白酒仲平過礦泉水，於是一心整個白酒

煮青口啦，不過勢估唔到洋蔥同香草反而貴過青口，諗番起都覺得好笑。

新鮮同急凍青口價錢同味道都差好遠，整白酒煮青口千祈唔好用急凍貨色，因為已經喺加工嘅時候煮熟咗，海水味基本上已經清零。我就會買真空包裝嘅入口青口，因為裡面有海水養住，保證新鮮之餘亦提供鮮味及鹽份。朋友問青口有執毛好難揀走佢，其實嗰啲係青口嘅腳（足絲），用嚟抓住石頭唔好俾海水沖走。如果喺屋企食，我就會直接煮，食嘅時候先揀走佢，慳返好多力水及功夫，其實煮之前洗乾淨個外殼就得。今次用咗我至愛嘅泰式煮法，個汁真係超正，梗係用嚟配蒜蓉包啦！

材料：

新鮮青口 800g	白酒 300ml	泰式辣醬 3 湯匙
洋蔥 1 個	牛油 25g	蕃茄仔 10 粒
蒜頭 6 粒	冬蔭公香料包 1 個	法包及蒜蓉醬 適量



做法：

- 1 青口洗乾淨、冬蔭公香料包處理好（如圖）、洋蔥切絲、蕃茄仔切半。



- 2 法包切厚片，搽上適量蒜蓉醬後，放入焗爐焗至金黃。



- 3 高身煲落牛油及橄欖油，落洋蔥炒至軟身。然後加冬蔭公香料及蒜蓉炒香，再落泰式辣醬及青口炒勻。



- 4 加入白酒轉大火煮 1 分鐘等酒蒸發，然後冚蓋煮 3 至 5 分鐘直至青口全開。最後，落埋蕃茄仔及青檸汁就食得。



Text & Design : 奇美



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。





元朗舊址昔日面貌。



元朗舊墟

然而，在遷界後，整個「圓朗墟」就開始荒廢沒落，直到康熙八年（1669年），清朝取消遷界令，同年錦田進士鄧文蔚獲封地設墟。於是，鄧文蔚就把原來位於元朗河口西岸的大橋墩墟，遷至西邊圍與南邊圍之間的土地，亦即是如今元朗舊墟的所在之處。

元朗舊墟是錦田、屏山村民農產品集散地，墟場範圍內有長盛街、利益街和酒街三條街道，每月逢三、六、九日，即農曆初三、初六、初九、十三、十六、十九等展開墟期。墟內設有各式各樣的店舖，全盛時期共有店舖102間，墟內設有公秤，收益歸「光裕堂」。

元朗舊墟亦被稱為「滿清一條街」，舊墟長盛街仍保存不少重要的歷史建築，如早前曾經介紹的晉源押，同時亦有清朝年間建成的大王廟、玄關二帝廟。

Text、Photo : 鍾錠瑛
Design : Elsa

“

位於元朗長盛街、利益街和酒街一帶範圍，今時今日已經成為不少民居所在之處，但在昔日這個地方卻是元朗最繁盛的心臟地帶——元朗舊墟。在遷界令執行前，元朗舊墟是錦田、屏山一帶的農產品集散地，這個地方是被稱為「大橋墩墟」、「圓朗墟」。



大王廟

大王廟又稱大王古廟，康熙時實施「遷海」政策，元朗墟居民遷到茅洲，及後復墟，墟民就把茅洲的南海洪聖大王請到元朗，一度成為區內政治及宗教信仰中心。



大王廟碑記。

晉源押

由已故元朗鄉紳鄧佩瓊的先父鄧廉明創立的香港現存最古老的當舖，至今已有二百餘年歷史。



香港現存最古老的當舖。



玄關二帝廟。



廟內有多件重要文物。

”

古蹟的故事

由元朗「舊」墟 到元朗「新」墟

隨着元朗區內的發展，20世紀初原本用於運輸貨物的元朗涌河床淤塞，令到卸貨的工作需要轉至青山灣碼頭再由陸路運到元朗舊墟；再加上鄉民埋怨原有舊墟的制度，最終在1915年舊墟西南面建成新墟。新墟地方廣闊，比舊墟更受歡迎，舊墟因此漸漸衰落。



墟內仍保留多座歷史建築。

玄關二帝廟

玄關二帝廟屬香港一級歷史建築，建成年份已不可考，廟內有很多有價值文物，如由佛山隆盛爐鑄造，上刻「康熙甲午年」（1714年）的銅鐘及上刻「乾隆十三年」（1748年）的聚寶爐等等。

古蹟資訊

元朗舊墟

評 級：墟內有多座歷史建築
地 址：長盛街、利益街和酒街
開放時間：全日

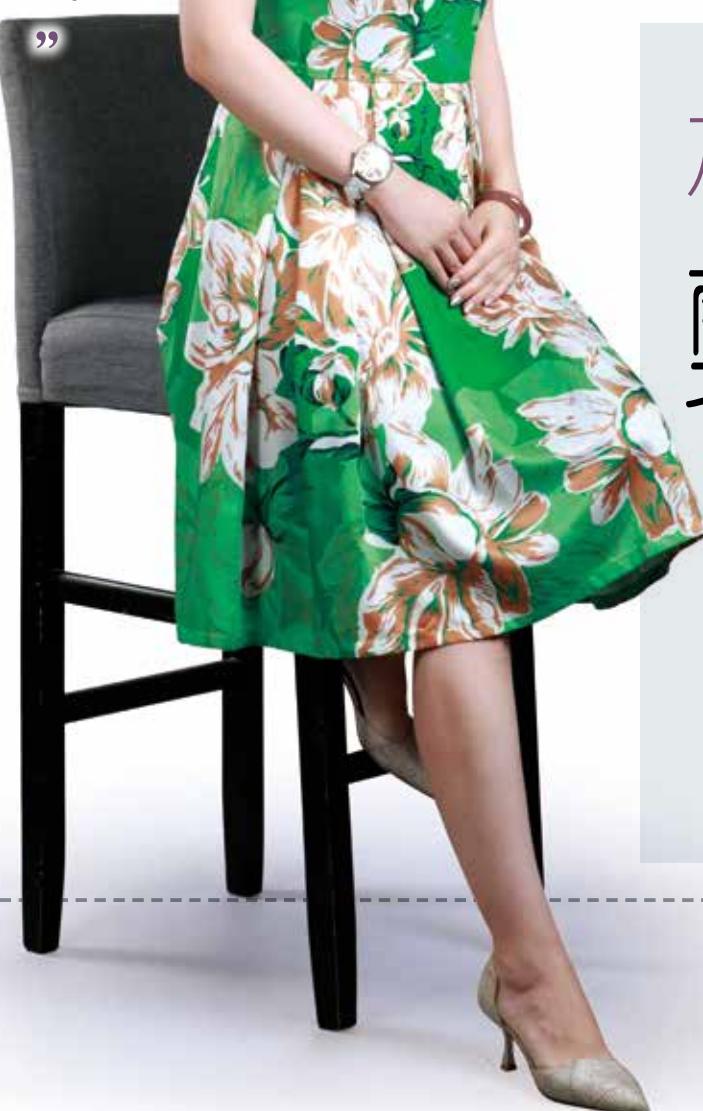
溫馨提示

受疫情以及社交距離措施影響，參觀時請保持安靜並遵守居民指引。

Text : 雨晨、米雪子
Photo : 雨晨、受訪者提供
Design : Aso

“任何藝術都需要有文化背景，先可以走得更遠。”

時裝設計師余嫻（Mary），精於穿衣之道，日常服飾從不落俗套，尤其愛好旗袍。近年，余嫻更將旗袍同潮流結合，一步一步成為國際著名的當代長衫設計師，並擁有自己的品牌。



不斷努力付出，換來一次又一次的肯定。

貫徹傳統手藝，保留旗袍特色，同時加入如蕾絲、透視等新材質元素，令人眼前一亮。



平衡新舊靚線條 作品浮凸不浮誇

旗袍設計師 剪裁立體事業線

「香港中式長衫和裙褂製作技藝」，去年獲列入第五批國家級非物質文化遺產。



支持傳統，也支持創新，修訂自家設計數碼印花。

展現女性魅力
簡練優雅均衡

清末民初，在北京街頭上常常可以看到穿長袍的人。這長袍又叫「旗袍」，男女皆穿，是百姓們平日生活中的便衣。

Mary 認為旗袍的歷史，就是一部「近代女性史」。旗袍當初的出現，展現女性魅力，打破文化中保守陳規陋習，風格趨於簡練、優雅，體現女性身形的自然、均

心慕中國文化，始終如一。

爲 Hip Hop 妹增添動感 爲失明婦留住感動

「我相信好嘅設計，會令女性喜愛旗袍」，Mary 希望吸引更多年輕女士，令更多人認識、發現旗袍的美，「任何藝術都需要有文化背景，先可以走得更遠；只有令佢哋接觸、了解，先可以激發佢哋產生興趣，從而追求。」

香港爲中西文化彙聚之地，衣著文化多受西方影響。Mary 以中西元素結合，設計出時尚、年輕化的款式，同時在中學校園及不同社區計劃做推廣：

「曾得柴灣青年廣場邀請，爲『旗袍·新裝』慈善秀活動設計旗袍，見到年輕少女穿起人生的第一件旗袍，大跳 Hip Hop 覺得好新奇」，加深她以新舊交融的方式，傳承香港本土文化與精神的決心。



教人係會用手，但內容唔會留一手。



曾與香港失明人協會合作，為六位失明人士媽媽設計旗袍。



為愛爾蘭領事夫人設計的旗袍，展現愛爾蘭的綠色元素。

她又曾經爲一批失明女性製作旗袍，最感動聽見一句：「雖然睇唔到，但係我人生最感動的時刻。」 Mary 認爲能夠再每位女生的青春年華，製作人生第一條旗袍，留下倩影，就是感動時刻。

莫起跑線上
少年窮自強不息

襁褓之年多風雨，Mary 一歲父母離異，在單親家庭中成長。八歲隨母親從雲南來港當新移民，寫、聽、講完全一竅不通，她自感與聾啞人士無異：「英文科老師因我成績低，唔太鍾意我，中文科考試我以簡體字作答，結果俾老師扣咗四十分。」曾經一度難以融入同學的圈子，但她從不埋怨，想盡辦法改進：「自小母親循循善導我凡事應先自省，做個好女孩。」

Mary 的母親曾經飽受病魔困擾，只靠一、二千元月薪過活。直至 Mary 中五畢業那年，有了自立能力，便馬上以繪畫賺錢幫補家裡開支，並半工半讀完成沙田賽馬會體藝中學的七年課程。

創意大腦滿中國風
愛傳統文化

後來，她入讀香港理工大學設計學院，修讀時裝設計同時兼做兩份兼職，漸漸捱壞了身體，有次在街上暈倒：「身縱然劫，但係快樂嘅，因當時兩份兼職都同我醉心嘅時裝設計有關。」

從前的辛酸，她淡然待之，對於昔日的課程內容，她卻談得興緻勃勃。當時接收的知識未有觸及旗袍設計，但她表示在衆多設計風格當中，偏好中式文化藝術：「由細到大，好鍾意擺中國元素喺我嘅設計裡面。」這份喜愛，確立 Mary 往後設計事業的基礎。

與政商界人士合作
推廣唔留力

旗袍，予人感覺就是老文化，但 Mary 覺得旗袍是香港人與傳統文化的連繫。「20、30 年代，嫲嫲、婆婆都曾經著過旗袍、長衫，細個睇過佢哋嘅相，覺得好靚，成爲咁情意結。」爲令旗袍一如相片一代代流傳，Mary 推廣旗袍文化不遺餘力，與不少政商界人士合作：「最難忘爲領事夫人、愛爾蘭同韓國夫人度身設計旗袍，合身嘅剪裁配合國家元素色彩。」是受接納、獲認同的肯定。

在新舊交織的時代，Mary 揣摩出當代時尚旗袍「範式」，這些年來以創新設計吸引不同年齡階層的女性加入旗袍行列：「設計當中最困難的是，要在傳統旗袍裡創新，但又要在經典、美感和創新三者之間取平衡。」她舉例說，如採用牛仔布料代替傳統的棉麻真絲，又或自家設計數碼印花，但依然保留傳統的優雅旗袍形態，每次設計新款都是一個挑戰。

旗袍展現女性魅力。



中西文化融合，讓人如沐春風。



舊格式新顏色，香港精神勝在自由式。



旗袍的歷史也是「近代女性史」

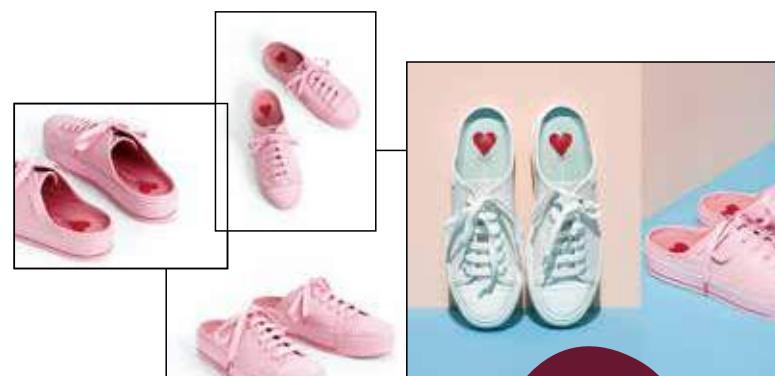
衡之美，而非時下鼓吹「瘦才是美」：「旗袍在裁剪上凸顯女性身材、立體感，又沒有西方那樣袒胸露背；玲瓏浮凸而藏而不露，呈現性感線條。」她指「有肉地」、身材豐滿的女士，穿上旗袍「先好睇」。

事實上，哪個女性不愛美？所以任何身形的女士，都可以擁有合身的旗袍。

適逢今年香港回歸祖國 25 週年，Mary 能爲香港首位海關女關長設計旗袍，以作爲女性官員的會所禮服，深感榮幸，也是給自己的一份禮物。「香港人自強不息、刻苦耐勞、同舟共濟、不屈不撓的拼搏精神，就是香港精神。」 Mary 希望推動自己好好發揮，將香港精神傳承下去。



「懶人鞋」在現代波鞋領域仍屬小眾，然而 Nike、Yeezy、Vans、New Balance 等各大品牌近年不斷推出人氣產品，令到唔駛綁鞋帶的 Mule 深受用家垂青。此鞋類設計造型確實愈見吸引，著上街完全唔覺懶，反而更添幾分潮著味道！



CHARLES & KEITH Sylar 厚底懶人鞋

洋溢少女感 「賣 Heart」will go on

CHARLES & KEITH 早前配合情人节，推出一系列融入爱心元素的商品，其中「Sylar 厚底懶人鞋」可以話「可愛到爆」！鞋身為全粉紅色，令其造型比一般的懶人鞋顯得更有個性，鞋底還印住個紅色愛心，少女感十足。另外，CHARLES & KEITH 亦有推出薄荷綠款，顏色清新百搭，可以充當出街白鞋穿著。

小衆愛穿 大衆愛看 潮著懶人鞋

入貨 Mule 殺邊一款？

VANS STYLE 36 MULE

散發春天氣息投奔初夏

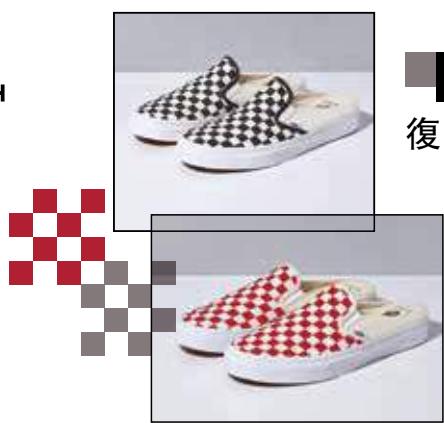
VANS 先前都推出過好多款 MULE，這次以 STYLE 36 鞋款為原型，打造出新款懶人鞋。今次以一對全白皮革製作，配上兩種水波紋配色，帶著早春的氣息，簡單塑造出青春率性的感覺。



VANS CLASSIC SLIP-ON MULE

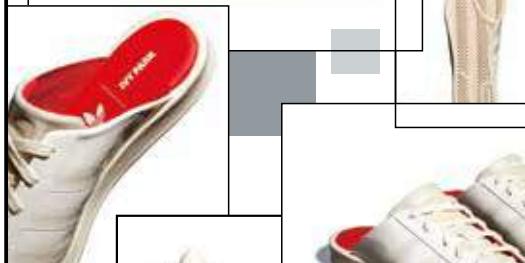
復古又創新 雙腳「格格急入」

要數 VANS 的經典懶人鞋，自然要提一下其 Checkerboard Classic Slip-On Mule。此鞋屬 90 年代的復古鞋款，結合 Classic Slip-On 的經典造型與休閒的懶人鞋。厚身帆布鞋面配以 Vans 經典棋盤格紋图案，兩側有彈性裝飾，並採用經典 Waffle 橡膠鞋底，復古風格強烈。



Ivy Park adidas Superstar Mule IVY HEART

超級明星紅到腳趾尾



自 2016 年 Beyoncé 創立 IVY PARK，並與 adidas 長期合作推出限定聯名系列後，adidas x IVY PARK 這組合已成為 adidas 潮流系列代表作，每次合作定有驚喜。今年的「IVY HEART」情人節系列中，有一對「尖頭 Mule」非常吸睛。adidas x IVY PARK 將 adidas 經典 SUPERSTAR 鞋款，改為尖頭 Mule 造型。標誌性的貝殼鞋頭，配上三條線，鞋面奶油白色，內層則鮮豔大紅，一看已知是登峰造極之作品。

PUMA Women's Cali Mule

發展到達前所未高度



PUMA 的 Cali 厚底運動鞋是女士們大熱款式，原因自然是其「增高效果」。

PUMA 也就此推出懶人鞋版本，當中以白色最受歡迎。懶人鞋以白色皮革製作，前半部份維持波鞋的造型，照樣保留鞋頭、鞋帶、香檳金的標籤、厚底設計，而後半部則挖空變成拖鞋版型，穿脫方便快捷，隨便一踢就笠住出門口。

New Balance 2002R 「Mule」

有前無後 科技無漏



早前 New Balance 推出新鞋 2002R 「Mule」，令波鞋界掀起一輪熱話。復古跑鞋 2002R 外觀設計維持不變，但大膽將後跟移掉，中底配備 N-ERGY 減震與 ABZORB 緩震科技，十分有記憶點。此外，此「Mule」鞋舌區域也有明顯調整，移除鞋帶，並在鞋面以灰色皮絨覆蓋，省去多餘配置。

事實上，2002R 並非 NB 首次推出的「Mule」，過去包括 M801、990 等鞋型的懶人鞋亦大受歡迎。New Balance 2002R 「Mule」預計今年尾於 NB 指定店商或官網限量發售，大家不妨留意。

