

我家

HoMemory

14-15
封面故事

輪羽高手 勇擋無常扣殺

看得見的人情味

i s s u e 79

新界東地區報

隔星期四派送
發行日期：05, May 2022



02-03

我家·焦點

追風熱點 意外黑點
冇頭盔搞唔掂？

04

醫·家

清理小強源頭
出沒黑點逐個捉

07

無緣不歡

網遊三大集水區
帶來「森」的感覺

09

社區有情

藝術有「家」
社企發掘孩童潛能

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

運輸署單車意外統計數字

年份	涉及的宗數	涉及的死亡人數
2021年	3,235宗	8人
2020年	2,947宗	14人
2019年	1,839宗	4人

政府再次研究強制踏單車須戴頭盔。

追風熱點意外黑點 冇頭盔搞唔掂？

當局研立法規定佩戴 年中提交立會

2月初有單車友在白
石角隧道發生意外。

疫情下踏單車人數激增，每逢假日白石角、城門河等車來車往，惟亦使去年單車意外逾3000宗創出近年新高，導致八人死亡。沙田區內意外黑點中，不時出現單車碰撞的驚險場面。為此，運輸局正研究立法規定佩戴單車頭盔可行性，並於年中提交立法會。有議員支持強制佩戴單車頭盔，他認為首階段可強制兒童佩戴，之後才全面實施。



疫情下不少
人到白石角
踏單車。



隧道」，就在該意外發生兩星期後，該隧道再有中年踩單車時失控翻側昏迷，同要送院搶救。

《我家》記者於假日現場所見，雖然隧道落斜坡幅不大且有告示牌提醒隧道內不可停留，但現場仍有大量單車友在隧道附近聚集，引致車龍。該斜路對非經驗單車手會感到吃力。一旦有人快速落斜時，便容易撞到時前車甚至對面上斜中的單車，因此該處一直是警方特別提及的高危位置。除了科學園一段，馬鞍山恆安邨單車徑及沙田體育學院對出單車徑，亦同樣是意外黑點。

根據運輸署數字顯示，單車意外自2020年起急升，至去年更達到3,235宗。單在2021年11月，有三人在同一周內因單車意外身亡。

創新路上落斜高風險 # 網民稱為「毀容隧道」

今年2月6日，正值大年初六，不少人都會踩單車行大運。然而當日早上，在沙田馬料水近創新路的一條單車隧道落斜時發生意外，當時與同伴一起單車的女傷者失控撞傷肋骨，需要由救護員以擔架送上車。事實上該落斜是意外黑點，不時發生單車意外，因而被單車友戲稱為「毀容

9610 2654

報料熱綫



馬路上踩單車 新加坡強制戴頭盔

沙田過往一直是單車意外的頻發地段。2009 年，沙田其中一個交通黑點於短短 4 個月內，發生 11 宗嚴重單車意外，當時為回應社會對單車安全的關注，運房局曾檢視全球 20 個地方有關使用單車頭盔的規定，並於 2011 年 1 月公佈研究結果。

當時的研究指出，該等地方大多未有為此立法，部分由於有關法規「或會窒礙騎單車活動」，經充分考慮「市民接受程度」和執法的可行性這些因素後，運房局傾向透過公眾教育來推廣使用安全裝備。然而，交通事務委員會委員在會議上表示不同意此政策取向，並通過一項議案，促請政府研究立法強制佩戴單車頭盔。

在新加坡，鑒於在 2010 年至 2017 年期間，年均多達 16 名騎單車人士死亡，當地政府遂於 2019 立法，規定在馬路上踏單車必須強制佩戴單車頭盔；違例者最高可被判處罰款約 5,700 港元及三個月監禁，再犯者罰則加倍。現時，在當地單車徑和行人路上的騎單車者，均受分別為每小時 25 公里及 10 公里的最高車速限制。

學生重返校園 李世榮促增支援



李世榮（右二）與祝慶台（右一）到培橋中學送贈物資。

隨着中、小學陸續恢復面授課堂，為嚴防疫情反彈，立法會議員李世榮除響應「學生重返校園健康支援計劃」，到訪學校並贈送防疫物資予學校及學生外，上月中他亦在立法會財委會會議上，要求教育局向復課師生免費派發快速檢測包及口罩。

上月 20 日，李世榮聯同新社聯副理事長鄧開榮及民建聯沙田支部主席祝慶台，到沙田培橋書院贈送物資。他表示，政府有責任照顧好「一老一幼」，加上防疫不力令學生及家長皆成為受害者，不少家庭的經濟收入大受影響。因此，他認為既然政府要求師生復課時須一日一檢，就應向所有復課師生免費派發快速檢測及口罩，讓師生在安全環境下上課。

「全港抗疫義工同盟」與「全港社區抗疫連線」，上月發起「學生重返校園健康支援計劃」，贈送 100 萬個兒童口罩、50 萬套快速檢測劑、10 萬枝消毒搓手液及 60 萬個成人口罩，以支援學校復課。



沙田警區常推廣單車安全教育與宣傳。

陳克勤支持立法強制踏單車須戴頭盔。



案求助，疫情加上屯門單車徑全線開通，吸引更多市民騎單車消閒，惟當中不少人往往缺乏足夠安全意識及路面經驗，而導致意外。

陳克勤： # 首階段可強制兒童佩戴

陳克勤憶述，早年曾於沙田、馬鞍山及大埔單車意外黑點的調查，當中有近科學園的隧道急彎經常發生意外，但事隔多年仍未見改善。除了需要改善單車徑的設計外，他多年來亦一支倡議強制單車友戴頭盔，因此他對政府再次進行研究表示歡迎。

他解釋，雖然戴上頭盔或會增加單車友有少許不便，卻可保障他們的安全。正因在發生意外時，往往因為裝備不足亦容易引致重傷，因此立法強制騎單車人士必須佩戴頭盔可保障安全。首階段可強制兒童佩戴，之後才全面實施。

運輸署交通習慣調查指 # 九成人贊成強制戴頭盔

上月底，立法會發佈最新一份有關強制使用單車頭盔的研究資料，引述運輸署 2014 年發表的交通習慣調查顯示，九成受訪者贊成強制戴單車頭盔，在受訪的騎單車者當中，71% 認為強制戴頭盔不會削弱他們踏單車的意欲，但亦有約 25% 會減少踏單車。

研究透露，運房局將於七月向立法會交通事務委員會匯報，有關規定佩戴單車頭盔的研究結果，屆時該會將討論佩戴安全頭盔規定的立法建議。

民建聯立法會議員陳克勤向《我家》表示，在沙田及大埔區經常收到居民涉及單車意外的個



傷者經救護車送院。



民建聯早年已就區內單車黑點召開記者會。

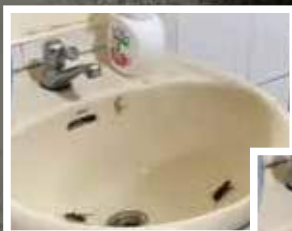
近日天氣變熱潮濕，家居容易出現蟲蟻。有台灣網民經歷可怕「小強」來襲，向家中洗手盆上的溢水孔噴殺蟲水後，竟竄出七隻大甲由，場面嚇人。究竟家中有哪些衛生黑點？有何滅蟲妙計？

天熱潮濕常出沒 黑點逐個數

清理小強源頭 一同守護家園

七大家居甲由黑點

- 1 洗手盆或鋅盤底
- 2 雪櫃背後
- 3 爐頭附近
- 4 家具裂縫和罅隙
- 5 牆角
- 6 門框
- 7 紙皮盒或鞋盒等



男網民向洗手盆溢水孔噴殺蟲水後，前後爬出七隻大甲由，場面嚇人。（影片截圖）

網民：對洗手盆有陰影

一名台灣網民早前於 Facebook 群組「爆廢公社二館」發布影片，分享甲由出沒的恐怖經歷。從 25 秒的片段中，可見事主向著洗手盆上方的溢水孔噴殺蟲水，下一秒即有兩隻大甲由從洞內衝出來，事主受驚後繼續噴殺蟲水，接二連三不斷有甲由從洞口竄出，甚至有甲由飛起逃奔。

影片引起網民熱烈討論，直呼對洗手盆留下陰影，亦有人分享同樣經歷：「我今天也在對著廁所的洞噴殺蟲劑，也是一大堆蟑螂衝出來」、「廚房料理台也是，那個洞很小，看到蟑螂想從那裡鑽出來，趕快拿膠帶封起來」。另外，亦有網民分析原因指出，排水管沒有做 S 型彎管，並建議用透明膠帶封起溢水洞，再用針刺五六個小孔，讓排水順暢。

緊記保持家居乾爽清潔

有專家則教路，執屋後放置甲由屋於櫃邊、牆邊等位置，每 10 至 15 天更換一次；另亦可每一兩星期噴香茅精油以驅蟲除臭。甲由較喜歡潮濕髒亂的環境，保持家居乾爽清潔，才是最有效滅蟲方法！

六招KO小強

- 1 洗衣粉
將洗衣粉灑在甲由常出沒的地方，甲由吃後就會死亡。
- 2 肥皂水
用肥皂水噴灑甲由，可堵住其呼吸器官，直到翻肚。
- 3 自製誘餌
將糖和梳打粉或硼砂以 1:1 比例混合放碟，放在微波爐後方、雪櫃後方或洗手盆下方等，甲由吃後致死。
- 4 曬乾橙皮或檸檬
將曬乾橙皮或檸檬皮，放於甲由常出沒地方，可作天然除臭劑，並且驅趕甲由。
- 5 門縫貼
使用門縫貼條黏官，直到翻肚。或門縫刷毛，可阻截甲由入屋。
- 6 窗渠加網
在窗口、渠口等甲由常出沒地方加紗網，同樣可阻其入屋。

新常態返公司 每周兩天最佳

疫情下打工仔已習慣在家工作（Work from home，WFH），即使疫情回落，仍有不少公司選擇混合工作模式。哈佛大學最新研究指出，實施「中度混合式辦公」，即每周到辦公室工作一至兩天，工作效率最佳。

哈佛：減員工 WFH 孤立感

哈佛大學商學院早前將 130 名行政人員分成三個不同組別，分別是高度混合式辦公（即 0 至 23% 時間於辦公室工作）、中度混合式辦公（23 至 40% 時間於辦公室工作），以及低度混合式辦公（40% 或以上時間於辦公室工作），並為他們安排三萬封電郵，評估其工作效率。結果顯示，中度組每周返公司約一至兩天，比另外兩組完成更多的工作量，亦獲得上司較高的評價。

團隊分析中度混合式辦公，讓員工在工作有較大彈性，可同時兼顧日常生活和工作，又能降低 WFH 為員工帶來的孤立感，因此能發揮最大的工作效能。團隊建議不要分為 A、B 兩組，而是要整班員工在同一天到辦公室，否則浪費半天時間進行視像會議。

排毒祛濕 泡茶 Easy 執

材料

藿香 5 克、佩蘭 5 克、蘇葉 5 克、桔梗 5 克、生薑 1 片

用法

代茶水服用，每星期服用 2 至 3 次，可連續服用 1 至 2 星期。

做法

（以下為一人份量）

1. 洗淨材料後，浸約 5 分鐘。
2. 用 4 至 6 碗水，中火煎煮 30 分鐘即可。

功效

解表利濕，利咽解毒，促進呼吸道疾病康復。

適用者

適用於體質偏寒人士，其表現為咳嗽、惡寒、大便稀溏。

材料

玉米鬚 10 克、生熟薏仁各 20 克、赤小豆 15 克、炒白扁豆 15 克、陳皮 1 片

用法

代茶水服用，每星期服用 1 至 2 次，可連續服用 1 至 2 星期。

做法

（以下為二人份量）

1. 陳皮洗淨，浸約半小時後刮瓢。
2. 其餘材料皆洗淨，浸約 5 分鐘。
3. 用 6 至 8 碗水，中火煎煮 30 分鐘即可。

功效

健脾祛濕，益氣扶正，預防呼吸道疾病。

適用者

適用於濕重人士，其表現為疲倦少氣、四肢沉重、食少納差、大便黏滯不成形或稀溏。



與大腦對話

作者：
陳洛志 醫師

簡介：
自認貪玩中醫，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。



上一期跟大家建議兩款保健茶飲，可幫助大家增強身體正氣，減少新冠發病機會。現時開始進入夏季，我們更要固本培元，適時排毒祛濕，藉排除水分，使氣血津液得以通達全身，強壯機能抵禦病毒。以下兩款祛濕茶，簡易沖泡，實屬居家良方。

藿香利濕茶

薏仁祛濕茶

克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

京瑞道場

3歲可學 強身健體

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽項目，有完善的升級考試及比賽競技系統。

跆拳道以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔韌度要求較高。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助。

孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神。正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。

克服緊張 建立自信

京瑞道場提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友3歲可開始上課。為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，令訓練更富趣味，也有助教練了解每位學員進度。

國際師範朱銳祺（韓國智道館黑帶八段）表示，「學習跆拳道可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場設有完善升級制度，每季定期舉辦升帶考試，頒發由香港跆拳道協會及韓國國技院認可之升級證書。

國際師範 專業訓練

精心安排 課程全面

證書考核 黑帶之路



歡迎預約免費體驗
WHATSAPP查詢

6315 0321



地址：石門京瑞廣場二期25樓G室

FACEBOOK@香港智道館-京瑞道場
WWW.TKDHK.COM



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。



趁着佛誕，講講「佛系」。現代人潮流興講「緣分到了，自然」，卻誤解作「躺平等運到」，可謂誤了一代人。其實若想成功，必須先努力耕耘，對待成果收穫時，隨遇而安、淡然處之，才談得上「真·佛系」。



心靜自然涼
心淨自然強

諸惡莫作，
眾善奉行，自淨
其意，是諸佛教。

——《七佛通戒偈》

每年農曆四月初八（今年新曆5月8日），是佛誕日，即佛教信徒紀念佛祖釋迦牟尼誕辰。每年這日，本地各大寺院道場均舉行浴佛法會，數以百萬的信眾均持恭敬之心向佛陀表祝賀，場面熱鬧。

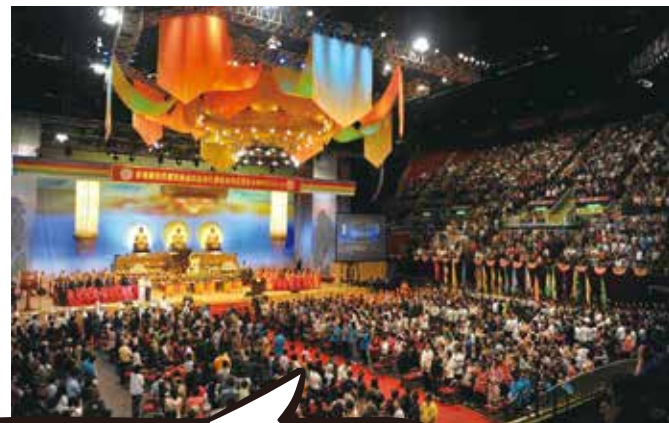
釋迦牟尼在成佛之前，是迦毗羅衛國（古印度，今尼泊爾南部）的太子，名為「喬達摩悉達多」。悉達多成佛後，受世人尊稱為佛陀、釋迦牟尼佛、如來佛祖、世尊。

佛教文化是中國傳統文化的重要組成部分，對人類淨化心靈、啓迪智慧等，發揮積極作用。在現今紛亂的世界環境中，大眾認識一點佛家思想，就能夠點亮心中的燈火，內心就不會迷茫。

真·佛系非躺平 積極注入正能量

南傳北傳佛誕日不同

	北傳佛教	南傳佛教
佛教系統	將佛誕定於農曆四月初八，認為佛陀出家、成道及涅槃分屬不同日子。	將佛陀誕生、出家、成道、涅槃，定於同一日紀念，並在農曆四月十五日慶祝佛誕，稱衛塞節。
慶祝地區	中國內地、西藏、香港、澳門、日本、韓國等地。	斯里蘭卡、泰國、柬埔寨、緬甸、新加坡、馬來西亞、印尼、孟加拉等地。



小知識：

佛教傳統認為「佛」有十個稱號：如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上調御丈夫（有時分別作無上士及調御丈夫）、天人師、佛、世尊。

浴佛節舉行的浴佛法會，慶祝佛陀聖誕。

佛教對社會正面影響



推動素食 綠色環保

佛教的「慈悲」不僅對人，亦對一切有生命之物。北傳佛教戒殺生，茹葷腥，是故佛教徒一般不吃肉，以素食替代。隨科技發展，植物肉迅速興起，現代人越來越接受素食，除了宗教信仰上，也穩固環保持續發展與個人健康的理念。



因緣和合 變幻原是永恆

現代人，尤其是青年，多數誤會佛教，不是說佛教是消極的、迷信的，便是說佛法太艱深了，以為這是老年的宗教。

事實上，原始佛教否定宿命論，強調因果關係的普遍性，並以因果關係來解釋世界、種姓以及人的精神現象的起源。

了知因緣和合，人可以積極創造成功條件。當你希望把一件事辦得成功，立下志願，鍥而不捨，埋頭苦幹，就是種下成功的因，若能加上助緣結合，成功的果報就應運而生。

世間無常，福禍難測，順遂頃刻變成困逆，固然是無常；禍厄隨時轉化為幸福，也是無常；因此，無常不是消極的，無常正好說明了：好的會變壞，壞的也可能變好。

全球暖化和貧窮帶來的問題，都可以扭轉改善。佛教指出，要感謝和合現象無常的本質。當你了解現象，就能操縱它們，因而影響「因」和「緣」。就如拒用塑膠袋及飲管、外賣餐具等減塑行為、節能家電、培養少肉多菜的飲食習慣，這樣小小的一步，就能延緩全球暖化的問題。

普及正念 強健心靈



全球流行的正念減壓法，取材於南傳佛教。「正念」來自佛教的八正道，可從禪修中體驗，它強調有意識、不帶評判地覺察當下。

1979年，正念減壓創始人卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）首度結合傳統冥想靜修與當代科學研究，創設了正念減壓法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），自此正念在西方逐漸成為一套心智訓練與課程體系，醫學界、企業界、教育界、心理界等，都發展出完善的當代正念課程。

網遊三大集水區

帶來森的感覺

集雨佔港總用水三成

雨水經天然溪澗或引水道流入水塘，整個收集水範圍稱為「集水區」。香港集水區面積約三萬公頃，佔全港約三成土地面積，大部分範圍皆劃為郊野公園。現時本地雨水收集約佔總用水需求的兩至三成，對整體社會用水供應，具有相當重要性。

維持本地生物多樣性

為保護水資源不受發展及污染影響，大部分集水區均劃為郊野公園。受法例規管加上良好管理，形成了多元化生境，包括河溪、風水林、次生林、草原，以及棄耕地。

各式各樣生境同時孕育豐富的生物多樣性，市民可找到多種植物、鳥類、蝴蝶、蜻蜓、兩棲及爬行類。

網賞集水區 有埋導遊不是妄想

城門水塘

本港遠足熱點

城門水塘以環境優美及交通方便見稱，是本地遠足及旅遊熱點之一，景點包括白千層隧道、賞蝶園、八村遺跡、石廬遺跡。城門水塘的興建計劃始於 1923 年，工程先後分三期完成，至 1939 年正式完工。

城門水塘及位處其下游的下城門水塘，更是首個將九龍區存水輸送往港島區的水塘。

大潭

水塘群記載百年歷史



大潭水塘群始建於 1883 年，至 1917 年完成，其中的 21 座水務建築為法定古蹟，其古樸建築風光更吸引大量遊人到訪。水塘群建成後遇上第二次世界大戰，當時集水區的天然樹林曾被大量燒毀及砍伐，現時所見大部分林木屬次生林。水塘群更是罕有的「四塘一體」設計，當上游水塘滿溢，便由下游水塘接收溢出的儲水，以增加儲水量，滿足港島食水需求。

船灣淡水湖

世界首個海灣改成水庫

船灣原本是一個半月形的海灣，對出有多個細小島嶼，曾是養珠及捕魚作業之地。船灣淡水湖工程利用堤壩，將海灣與附近海島相連，形成一個大型儲水水塘，是全世界首個由海灣改建而成的大型水塘。

淡水湖除儲存從集水區收集所得的雨水，亦會暫存東江水。一旦本港發生不可預視的供水危機，船灣淡水湖與萬宜水庫的儲水量，足以應付全港四至六個月的食水需求。

五月網上導賞團詳情

5 月 27 日，城門水塘

5 月 28 日，大潭水塘

5 月 29 日，船灣淡水湖

導賞時間：下午 4：00 至 5：15

截止報名日期：2022 年 5 月 20 日

導賞團形式：以 Google Meet 進行

環保團體綠色力量主辦、香港賽馬會慈善信託基金支持的《賽馬會「集水成自然」教育計劃》近日推出「集水區網上導賞團」，以網上形式帶領市民遊歷三大集水區，享受水塘自然風光同時，探索集水區的生態、人文、歷史。如想深度認識本港的集水區，就要趕緊報團！



掃 qr-code 報名！

讀者母親節獻禮

憑券Whatsapp
訂購即享優惠

優惠價\$699換購 (原價\$1960)
頭皮深層淨化排毒/髮質修護療程 + 剪髮造型

9333 9813

ASONO.hair
MEDAVITA
旗艦店

MEDAVITA 意大利 No.1 純天然專業藥療護髮品牌
觀塘駿業街 58 號 Club East 洞天 6 樓
Club East, 58 Tsun Yip Street, Kowloon Tong

優惠細則：
• 憑券Whatsapp預約即可享用
• 有效期至2022年5月15日

ASONO hair 苑髮館

讀者母親節獻禮

憑券傳送IG訊息
訂購即享優惠

7折 優惠價
純天然寶石首飾

thousandpeace
thousand-peace.com

thousandpeace
thousand-peace.com

優惠細則：
• 憑券Whatsapp預約即可享用
• 有效期至2022年5月15日



08
issue79 | 05, May 2022

Homework

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

五月第二個星期日是甚麼節日？就是大家沒有可能忘記的大日子——母親節。不少人會購買鮮花來向媽媽表達心意，對小朋友來說，沒錢去買花卻特別希望媽媽在這天開心難忘。本欄今次結合科學和藝術元素，將簡單的材料變為色彩繽紛的花兒，讓小讀者依住步驟做，在這周日百花齊放，爭奇鬥豔。

家長慎入 小朋友畀啲顏色你睇 愛的STEAM教育 令媽媽心花怒放

一、含苞吐蕊

材料：顏色紙數張、剪刀、膠盆

做法：

- 1 在顏色紙上畫不同的花，亦可在紙花上繪畫圖案或寫字。
- 2 然後用鉗剪把花沿著花瓣剪下來。
- 3 將花瓣順著同一個方向往內摺。
- 4 準備一盆水，將紙花放在水上。數秒後，紙花會自動綻放。

禮物如此別出心裁，
媽媽一定心花怒放！

三、出水芙蓉

材料：水性白板筆、滴管、瓷盤 / 洗臉盆

做法：

- 1 清洗乾淨並擦乾瓷盤 / 洗臉盆，再以白板筆在瓷盤 / 洗臉盆上畫出花朵。繪畫線條簡單為主，力度不要太大。
- 2 用滴管將水滴入瓷盤中，不過用後需要仔細清洗，亦可選擇洗臉盆，只要開啓水龍頭，讓水慢慢地滴下。當水蓋過圖案後，圖案就會浮起來。

花朵圖案隨水流動，
看起來當心悅目！

二、糖果變花

材料：彩虹糖、碟子、水

做法：

- 1 將彩虹糖在碟上圍成花圖案，接著倒入少量暖水在碟中。
- 2 彩虹糖漸漸溶化，漂亮的花兒映入眼簾。

小朋友唔好忍唔住食！



正所謂「三歲定八十」，而為人父母大多望子成龍，故此當小朋友出奇不意的展示興趣或看法時，一如以筷子敲打碗碟這行為，便會出言制止。2018年成立「藝術有嘉」的創辦人及總監楊嘉美（May），有一個不一樣的爸爸，他在May喜歡在牆壁上畫畫的童年時代，給予鼓勵、陪伴，促使她往後的藝術之路。



組合美感塑造空間
"May" the force be with you

藝術有家

社企發掘孩童潛能

“May：
創作令大家擁抱內在真我，
促進成長。”

「藉藝術令觀眾帶來微笑。」

於May而言，父親不僅是做陶瓷、畫油畫的伙伴：「當我喺牆度畫畫，爸爸發現有開我，反而鼓勵我去探索藝術世界。」12歲時矢志成為藝術家，5歲在哈佛大學遇上恩師John Steele教授，其座右銘是孕育她夢想的種子：「『藝術的表達應超越自我，與生活息息相關，成為有效的溝通渠道』。」令她開始探索和創作雕塑、公共藝術裝置和社區藝術。

「創作過程中，大家可擁抱內在真我，促進成長，從而治癒身心靈。」May認為，藝術亦是情感的表達和交流：「我嘅夢想係通過藝術為觀眾帶來微笑，引發對藝術嘅興趣，幫助城中人治癒身心靈。」

「多用環保物料隨心創作」

由於曾擔任社會企業責任主管，May發現現今兒童鮮有接觸藝術的機會，夢想和感受往往被忽視：「所以創立社會藝術機構『藝術有嘉』，透過舉辦社區藝術活動，宣揚環保意識同普及藝術之餘，亦希望幫小朋友實踐夢想。」基於小時候父親的鼓勵，May明白家庭藝術氛圍對培養興趣和潛能很重要：「鼓勵家長多用日常生活以及環保物料，同子女一齊隨心意創作，體驗藝術融入生活。」

May近年受裝置藝術家塩田千春啟發，喜歡探究組合藝術和裝置藝術：「日常物件可成為作品一部分，從而建構完整作品。」雕塑和裝置藝術同時結合二維和三維，進一步吸引並邀請觀眾進入藝術品的空間，成為藝術品的一部份：「好似《Ikigai》，就係建造咗一系列以宇宙軌道為主題嘅空間藝術裝置，感嘆宇宙偉大、人類嘅渺小。」作品曾在香港和深圳展覽，May期待未來可以把作品帶到世界不同角落。

「望作品拉近人與大自然」

結合「藝術有嘉」宣揚環保的信念，May決定今年作品以花為主題：「花同藝術結合，作品將會賦予生命，蘊含更多色彩。」她希望系列作品可拉近人與人，以及人與大自然的關係。「我會繼續努力創作雕塑同公共藝術裝置，令大眾產生共鳴，吸引更多跨國、跨年齡層觀眾。」



團隊分享藝術創作心得，鼓勵兒童及青少年創意發展。



Citation 是 May 人生首個大型雕塑。



通過手繪海洋生物，向下一代宣傳珍惜保護環境的訊息。



「藝術有嘉」總監藉不同作品宣揚環保。

推廣環保及共融 為人生而藝術

「藝術有嘉」希望使藝術融入生活，以「共同設計」、「共同創作」及「共同策展」三大活動方向為目標，讓每家每户參與藝術，並將之帶進社區，推動「藝術普及化」；同時推廣環境保育及社區共融。

而《藝浪前行－藝術師友計劃》，更以師友模式培養青少年對藝術的興趣：「我哋邀請關懷社會嘅藝術家同藝術導師，同合適嘅青年配對，透過接觸唔同媒體、參與唔同嘅藝術活動，例如藝術家工作室開放日、參觀博物館及藝廊等，希望從中啟發年輕人以藝術為職業嘅夢想，以生命影響生命。」



日常物件可成為作品一部分。



2021年和2011年分別在香港國際機場和美國火車站展覽的「What If...」，是May最喜歡的作品。



香港經歷接近三年的疫情，值得關注的是，為數不少的居港內地青年，在這段期間沒法回家團聚，在嚴峻的第五波中更添孤獨感。幸得同路人傳遞關愛聲音，並肩負起抗疫前線義工角色，共同守護香港家園。



「橋」界之力 連結義工守護家園

港漂點滴出行 匯聚成抗疫暖流

2019年，「港漂」青年林斌和幾位朋友一起，創建了非牟利機構「香港心橋會」，希望通過自己的努力，在新來港人士和本地香港人之間，連接彼此，做好一座座橋樑。

今年2月中旬以來，林斌一直和「心橋會」的青年義工們一起，日夜在抗擊新冠肺炎疫情的第一線奮戰，為疫情較重的沙田、葵涌地區的香港市民派發防疫物資。



心橋會協助運送物資到沙田婦女會。

青年義工施倩品主要協助心橋會物資統籌，並穿梭沙田地區協助派發物資上門給確診家庭。她回顧當中深刻的經歷，是收到幾位在港就讀的大學生求助。他們因合租室友確診卻未能及時入住方艙醫院，只好在家自我隔離。

施說：「由於政府未能及時提供援助，他們於是主動聯繫到我們。當我們第一時間將連花清瘟和檢測盒等防疫物資送上門時，他們聽到熟悉的普通話，當中有人忍不住哭了，不停的表示感謝。」

手停口停 檢測添壓力

兩個多月來，施倩品無間斷接收求助訊息，親身感受社區支援工作尤其重要。「特別是一些家中有確診個案的基層市民，手停口停每天還需要購買檢測盒，也是一筆不小的負擔。」



林斌：「我與友人創建非牟利機構。」

義工施倩品：情緒上的支援亦重要

疫情下的香港，一切都被按下暫停鍵，施倩品作為「港漂」青年，感悟到積極面對、主動建設的意義，協助內地新來港人士更好的融入香港的生活。「除了物資以外，更重要的是情緒上的支援，特別是一些新來港人士、內地大學生，確診的第一時間都是非常恐懼，不知道該找誰求助，另一方面又害怕內地的家人擔心。」



施倩品穿梭沙田地區做支援。



一點一滴，同心抗疫。

義工葉琳：一切都在慢慢變好

在疫情高峰期擔當重要後援的義工葉琳，主力透過微信群組收集求助信息，做出分類並聯繫求助者，也負責天水圍地區的物資派發。

獨居長者不懂尋求支援

在眾多個案當中，葉琳最感觸收到獨居老人的求援，「他們在強檢過程中，不懂使用自測盒，又不懂向政府尋求支援。」第五波疫情以來，社區各部門最欠缺的是人手，葉琳認為那時候作為義工走出來支援社區工作，是幫助維持社區運作的一股大力

量，可緩解社區因人手不足造成的混亂狀況，幫到更多急切需要幫助的求助者們。

「看著義工們身穿全套保護服，雙手提著滿懷心意的物資，穿梭在大街小巷的身影，我無比敬佩。」她形容自己能貢獻的雖然微不足道，但是希望能幫一點是一點，沒有多大的目標，只是盡能力貢獻，希望社區能盡快恢復正常運作。「個人的能力有限，但齊心協力的力量可以非常巨大，所有的一切都在慢慢變好。」



葉琳主力為求助信息分類。



上門為確診者送暖。



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。

溫馨小提示

雪燕由雪蓮花分泌嘅汁液提煉而成，係一種純天然植物纖維食品，外表及質感都同燕窩好似。留意雪燕要早半日浸發，而由於會膨脹好幾十倍，所以唔好一次過浸太多。雪燕滋陰養顏，今個母親節可以煮畀媽咪試吓啦！

材料： 冬瓜 約斤半
鹹火腿 適量
雪燕 20g
鯉魚湯包 1 個



一下子又嚟到三十幾度嘅高溫天氣，著恤衫西褲返工嘅我真係好唔習慣，而唔習慣嘅仲有啲蔬菜，始終夏天嘅菜有冬天咁好食。正所謂不時不食，呢個時候梗係食瓜好，要消暑首選一定係冬瓜，以前一到夏天，阿嫲就會成日煲冬瓜湯。開講有話各處鄉村各處例，我阿嫲就係鍾意煲甜嘅版本，冬瓜加去濕料再加少少冰糖，呢種唔鹹又唔係好甜嘅味道唔係咁啱我，不過阿嫲話有益，我梗係會「骨碌骨碌」咁乖乖飲晒佢啦！

正常冬瓜每個最細都有廿幾、卅斤，名副其實叫大冬瓜。因為冬瓜要種得夠大先會肉實汁豐有瓜味，所以嗰啲迷你冬瓜仔就真係麻麻喇。另外有種外形肥矮矮嘅叫灰冬瓜，瓜身佈滿銀白色灰，街市菜檔阿姐話灰冬瓜比較清甜，用嚟滾湯最好，當然比綠皮冬瓜又賣貴啲。另外冬瓜都有分頭尾，瓜頭位置肉質較硬，適合用嚟炒或者燜煮，瓜尾水份多同稔身，可以用嚟煲湯或者打茸。

傳統粵菜裏面有一味餸叫做火腿冬瓜夾，簡單得來又可以好精緻，而且鹹火腿永遠都係清甜冬瓜嘅最佳伴侶，兩者放埋一齊已經好好味。不過，今次因為煮其他嘢用剩咗好多雪燕，不如試吓加埋落去一齊煮，雪燕索晒冬瓜嘅鮮甜，又分擔咗鹹火腿部份嘅鹹味。放一件鹹火腿冬瓜夾落小碗，加一湯羹雪燕，就好似一座冰山咁樣，望落都透心涼。



鹹甜相宜又滋陰養顏

娘快嘆一嘆 雪燕火腿冬瓜夾



做法：

① 冬瓜去皮瓤後，先切成扇形件，然後再按厚度切成 1½ 厘米厚片，每片冬瓜中間從向皮嘅一方切一刀至 3 / 4 為止，以做成冬瓜夾。小心，唔好切斷。

② 鯉魚湯包用 300ml 滾水煮 5 分鐘成上湯，怕冬瓜寒涼，加幾片薑同煮。

③ 鹹火腿切成薄片，大小最好足夠釀入冬瓜夾，我切得比較大片，係想方便大家睇到個效果。如果怕鹹用普通火腿代替都得，不過味道就會清淡啲。

④ 將冬瓜夾整齊排好落煲，再落發好嘅雪燕，加入上湯至材料表面。開火煮滾大約煮 5 分鐘，見到冬瓜呈半透明狀態就搞掂，或者按個人喜好打個薄茨。



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。



路邊荒廢古老大宅 元朗筱廬



大棠路側建有一所大宅「筱廬」，是大旗嶺村歷史建築群之一。據說是由早年在印尼經商的商人陳慕青於 1940 年至 1942 年間所建。與其他古老的大宅不同，筱廬並不是以青磚或泥磚所建，反而是以石屎所建成。建築物樓高兩層，是當時典型的中西合璧建築風格，既有西式柱石也有舊唐樓愛用的大騎樓。二樓建有露台，上有寫有「筱廬」的牌匾。

在「筱廬」建成後，屋主陳慕青曾在此居住，但在後來日佔時期他就選擇返回鄉梅縣，讓親友在此看守大宅。而在戰事結束之時，據說「筱廬」就曾經成為東江縱隊港九獨立大隊自衛隊的集結地。後來，陳慕青戰後返回香港，就在「筱廬」長居，其子孫後代亦於此居住。

直到 70 年代，元朗筱廬人去樓空逐漸荒廢。大宅牆身已被外來的樹木入侵，弄得裂縫處處，但整體仍保留上世紀四十年代建成的原貌。大宅外圍原本是設有圍牆，但亦因為興建停車場而被拆走。



筱廬舊貌。

古蹟的故事

由「鬼屋」化身安老院舍

筱廬除了因為其建築特色以及歷史故事聞名，自荒廢以來亦都發生不少鬧鬼傳聞，如部分街坊曾經聽過荒廢的大宅內部傳出麻將耍樂的聲音又或目睹過靈異事件，但這些都是怪力亂神之說。現時筱廬門外的空地暫時作為大旗嶺臨時停車場，而筱廬在 2019 年亦被申請改建安老院，而筱廬亦將會保留作保育之用。

溫馨提示

筱廬為私人物業，並不對外開放參觀，但市民仍可從外部欣賞建築當年的氣派。

古蹟資訊

元朗舊墟
評級：三級歷史建築
地址：新界元朗大旗嶺村643號
開放時間：不對外開放

中西混合建築風格

既有西式柱石、亦有舊唐樓常見的「大騎樓」



以石屎建成。



設有玻璃窗。

寫有「筱廬」的牌匾

二樓建有露台，露台上有寫有「筱廬」的牌匾



「筱廬」牌匾。

建築內部

擺放了不少雜物，但外觀依然完好保留，被列為香港三級歷史建築物



位於元朗馬棠路交界，有一座建於上世紀四十年代的大宅。看似只是一座平平無其的荒廢古老大宅，實際背後有著一段不為人知的故事，甚至更因為不少「傳聞」而被街訪稱為「鬼屋」。今期古蹟古鄉就帶大家了解元朗筱廬。

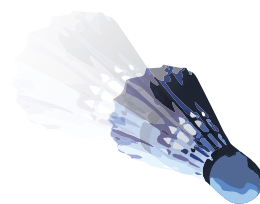


Text：青蛙

Photo：青蛙、受訪者提供、
香港傷殘人士體育協會

Design：Aso

行出每一小步 力量來源是神奇媽媽



他以「神奇媽媽」稱呼
生命中最重要的人。

輪羽高手 勇擋無常扣殺

“ 臨近母親節，各路乖仔女孫塞幾代都在為禮物而躊躇，到底怎樣的一份厚禮才是標準？還是物輕情義重？陳浩源（Daniel）從來不用為這份禮物傷腦筋，因為他樂天堅強地過每天，就已是送給媽媽的一份最好禮物：「我想每一小步，我著起義肢行路、坐着輪椅去見工、成為運動員為香港爭光，是報答她的禮物。」 ”

兒子遇車禍失左腳 母消退休念扛重責

一場車禍令陳浩源失去左腳，他的世界由一米八的高度，頓變成坐在輪椅上的視平線，對一個血氣方剛的青年，二十來歲的年紀理應到處遊歷見識，不過自此其見聞就局限在兩輪戰車上。

陳媽媽擔心 Daniel 因為傷勢而變得意志消沉，除了上班的時間都待在醫院照顧他，一日三餐全都為他準備好，「受傷後沒變的就是伙食」，

Daniel 說着更感慚愧，因為當時陳媽媽已準備退休，但由於他出了意外，

陳媽媽不得不繼續投入工作，賺錢以支持屋企日常，並盡可能令他的兒子快樂地復原。陳媽媽知道醫院的膳食很難入口，於是食物變成了 Daniel 的最大享受。

心靈雞湯兼盲公竹 奔走屋企公司醫院

肢體上的痛楚，用年半時間就治癒了，陳媽媽最怕 Daniel 的心理崩潰，沒有人知道少了一隻腳，會不會變成心靈的長期病患者，因或許再也站不起來。於是，陳媽媽主動扛起心靈雞湯的重責，也成了 Daniel 的盲公竹，每天在深井的家、石硤尾的工作地方和沙田威爾斯醫院之間奔波，為的就是要引領他一步步走出陰霾。

Daniel 表示，令他振作起來的原因就是媽媽：「哪怕在十三、四年前，她仍願意向別人承認她的兒子是個殘疾人士，那個坐在輪椅上像灘爛泥的我。」

傷者重新振作任港隊 照顧者不幸證實患癌

打盡各項世錦賽、亞殘運會，東京殘奧會，都是 Daniel 期待已久的舞台，偏偏卻見滿途荊棘。奧運延期、飼養多年的毛孩柴柴過世、一直無限支持他的媽媽，不幸得了癌症，只剩下太太這個「樹窿」：「好叻好煎熬，乜都只好死頂。」

一路死頂的過程中，Daniel 堅強個性盡現，即使有泄氣的時候，偉大的母愛令他振作起來。（見另稿）
幾經波折下，東京殘奧會始終可揭開戰幔。Daniel 在男子單



Daniel 說，最初都不敢正視傷痕累累的自己，那個不完整的皮囊對他來說確是個重擊，但陳媽媽強大的內心使他默默反思，就連媽媽都從沒放棄過，他為何要早早就否定自己？就這樣，日子慢慢地也快地過……

後來，Daniel 穿上義肢，努力站起來，內心世界也不再軟弱，加上太太 Sandy 的助力，連同在羽毛球場上的英姿颯颯，他整個人徹頭徹尾醒返，「自信心都返晒嚟」。

家庭的力量，
支撐陳浩源走
過每道難關。



打 WH2 組銅牌戰擊敗南韓的金京勳，為香港代表團增添史上首面殘奧羽毛球獎牌。賽後，接受傳媒訪問，Daniel 以「神奇媽媽」稱呼他生命中最重要的人，回到更衣室，他再以視像形式致電媽媽。當時，接過電話的母親滿面通紅，雙眼泛淚。

Daniel 深信，媽媽看到寶貝兒子代表港隊奮力一戰很滿足。他決意在 2024 年的巴黎殘奧會，再次成為媽媽最引以為榮的兒子。



為香港增添史上首面殘奧羽毛球獎牌。



穿着港隊戰衣，讓陳浩源更添使命感。



羽毛球場上，舉手投足散發自信。



全神貫注，打好每一球。

兒子生性 病母反過來安慰

身為運動員，Daniel 不能有一絲鬆懈，他認為每個運動員都應該盡百分努力，去追求一分進步。同時，他有兒子這「身份」，他更不敢怠慢媽媽的病情。

大概聽過太多太多「子欲養而親不在」的故事，也因為自己十多年前的經歷，所以他珍惜每段與媽媽相處的時間，只要能夠抽空出席，他定必陪伴媽媽到醫院治療及覆診。

Daniel 曾為自己未能伴在身旁而感到

內疚，於是這一次亦不例外，由陳媽媽反過來安慰、開解他：「媽媽跟我說『你要準備出發了，不要因為媽媽的病，臨門一腳在夢想路途上跌倒』，多麼不合理的偉大。」母愛的偉大，他再一次深刻感受，並帶着媽媽的大心臟走進東殘奧的場賽，向全世界的觀眾展現最強大的陳浩源。

陳浩源：
「為香港爭光，
是報答媽媽的
禮物。」



表示放下自我的重要。



觀看這一場，相信家人及支持者會頗緊張。



努力練習，決意參加 2024 巴黎殘奧會。

重回工作地 盼社會真共融

訪問當天，場地恰恰在陳浩源成為全職運動員前所工作的商廈，像冥冥中帶他回到這個地方，讓其回憶起十多年前的軼事。曾經有人跟他說，因為上世做

了很多壞事，所以今世才會成為殘疾人士，他很生氣，但無論怎說都無法辯明、難以說服對方，「我們霎時改變不了別人的說話和想法，但我們可以改變自己的心態，放下自我。」

Daniel 多次在社交平台上為傷健人士發聲，他說不會因為在東殘奧奪牌後，變得多人認識而「收口」，反而會好好利用和行使這些權利，去幫一些想發聲但沒能力的人：

「如果所有事情都在進步，但幫忙別人的力量沒有因而增值，這是個倒退。」他那顆願為他人赴湯蹈火的心，就如他在羽毛球場上的爭勝板斧，是最強的武器。

人氣No. 5

Seiko Wired New Standard AGAT424 (約港幣 \$876)

愛的 Big 鋼精準度高

精工的 Wired AGAT424 搭載石英機芯，採用類比指針顯示設計，面盤呈現左三眼格局，其中 12 點方向的小錶盤顯示的乃是 1 / 10 秒計時，可以展現出石英錶的高精準度特徵。手錶整體散發出兼具運動與新潮的外觀，同時還有 100 米的防水性能。手錶的不鏽鋼錶殼及錶帶有強型鋼鐵質感，比起塑膠錶殼其性價比就高人一截！

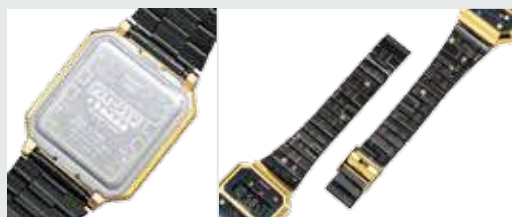


人氣No. 4

CASIO A100WEPC 電玩《食鬼》聯乘 (約港幣 \$741)

懷舊如按快樂 button

CASIO A100WEPC 整個錶面以及錶帶的樣式都充滿經典食鬼元素，例如黑色的錶帶上印有米黃色的食鬼迷宮。至於錶面上下部份都有經典電玩畫面的舞台，原版錶面的下方四枚按鈕旁有四道彩色線條，取而代之的就是食鬼版延續了錶面上半部的《食鬼》遊戲畫面。CASIO 這款聯乘手錶除了潮住來懷舊，更比一般手錶更過癮！



人氣No. 3

Timex Unisex T2N651 "Weekender" (約港幣 \$626)

我反戰但愛軍事風

如果你鍾情軍事風的手錶，美國第一手錶品牌 TIMEX 的出產就有無窮的吸引力！此款 Weekender 防水性能雖只有 30 米，一定不及真軍工用手錶般強勁，但也足夠應付日常生活。此錶的實用性亦不俗，面盤帶夜光效果、面盤內側的 24 小時刻度，綠色尼龍織造錶帶等。而以此價位能買到大品牌的軍工風格手錶，亦已值回票價！



人氣No. 2

G-SHOCK DW-5600BB-1 (約港幣 \$940)

簡潔長青人人知 Chok

在千元以內的手錶中，G-SHOCK 的受歡迎程度絕對無可置疑。此款手錶繼承了品牌最招牌的 5600 系列基因，由錶殼、錶帶到面盤都是清一色的黑色，整體全黑風格既簡潔又帶點時尚感，因此是 G-SHOCK 的長青暢銷款。戴上全黑的 DW-5600BB-1，絕對充滿強烈的潮人存在感，難怪此款多年極受用家捧場。



人氣No. 1

G-SHOCK GA-2100-1A1 (約港幣 \$980)

又薄又型「樹」立里程

農家橡樹爆紅至今已經有好幾年，到目前仍然深受用家歡迎。此錶的八角造型錶圈，即讓人想起高檔手錶品牌 Audemars Piguet 的皇家橡樹 (Royal Oak)。再來，此錶殼的材質為內含碳纖維的高硬度精密樹脂，可以讓錶殼厚度控制在 11.8mm 水平，是目前品牌指針或數位雙顯家族中最薄的一款錶。有外型、有功能，加上定價親民，自然成為潮人們必入手錶之一。



手錶有貴有平，大家如可以先定一個預算，就較易在芸芸錶海中鎖定心頭好。早前，日本媒體《Time Gear》做了個手錶調查，發現買手錶預算的價位設定在一萬至二萬日幣，即約港幣 1,000 元以內，這個價位對學生同打工仔而言就最易入手，因為已可以買到實用又有潮流氣息的人氣手錶！

千 deal 慢選 買隻潮爆錶 精選一千蚊以內嘅潮人手錶

唔駛等人勸
用盡消費券