

我家

HoMemory

14-15

封面故事

看得見的人情味

港人順風車上Power Up
大懷抱下成長

i s s u e
83

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：30, Jun 2022



02-03

我家·焦點

葵青通街發泡
部門有冇法寶？

04

醫·家

大停電雪櫃變災區
食材全部無得留低？

07

無緣不歡

走進屯門T·Park
「源美」半日遊

09

社區有情

愛心二手站
牽動千手力量送暖

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



疫情下內地禁止跨境貨車將發泡膠箱運回內地重用，多區連月出現不少發泡膠箱垃圾山，葵青區更成重災區，早前貨櫃碼頭就有大批發泡膠箱引發大火，濃煙席捲半空。為此，葵青區議會上月急急討論發泡膠箱圍城及阻路問題，惟環保署竟缺席會議。地區人士認為環保署作為處理發泡膠箱重要部門，不派員出席會議令市民難以接受。



9610 2654

報料熱綫



膠箱圍城影響道路安全 不如覓地擺放待回收

葵青通街發泡 部門解決有冇法寶

上月 10 日，葵青區議會主席盧婉婷於大會中提出，要求處理區內發泡膠箱圍牆、封路問題，並要求民政處、食環署、地政署及警務處等相關部門，出席會議解答處理上述有關問題的長遠方針及執法行動。

葵涌貨櫃碼頭一帶密麻麻

由於近期各區都打擊及清理發泡膠箱，有個別貨車司機因此將發泡膠箱棄置於葵青區內，例如擺放在貨櫃碼頭後勤空地。今年 3 月 10 日，葵涌貨櫃碼頭南路近七號貨櫃碼頭路，一批被棄置的發泡膠箱突然起火，大批帶濃烈臭味的黑煙沖上半空，遠至西環都清晰可見。

消防調查後，相信有人不慎留下未熄煙蒂引致火警，事後該臨時儲存地亦被政府收回，令回收箱更難覓地擺放。

事後，發泡膠箱仍然堆積在貨櫃碼頭一帶，此外本身已是非法棄置建築廢料黑點的貨櫃碼頭南路近青沙公路橋底、荔寶路路邊，近月亦頻頻出現被棄置的垃圾膠箱。

警方食環一連九日聯合行動

有見及此，警方青衣分區警署聯同食環署人員，於四月一連九日在區內進行代號「超空」的聯合行動，於葵裕里迴旋處及葵喜街一帶，打擊及清除大量囤積於路邊的發泡膠箱，確保附近一帶的道路暢通及行車安全。

業界估計，由於現時每日約 12 萬個供港發泡膠箱，合共約 48 公噸。根據食環署現時平均僅可清理約四至五萬個發泡膠箱，而大部分均運往堆填區，因此發泡膠箱問題一直未能有效解決。

盧婉婷倡 44 幅閒置地作擺放

盧婉婷向《我家》表示，在對上一次會議很感謝地政總署署長出席會議，並提議食環署可提出借用該署有 44 幅閒置土地，臨時擺放發泡膠箱，有待重用。盧續指出，該做法可免去現行極不環保的處理方式，因為若將它們移到堆填區堆填，將會危害環境。

盧表示，理解並感謝民政事務總署及食環署早前牽頭處理膠箱問題。惟對於食環署代表，僅在會上重複書面答覆的內容、環保署更稱「工作上有其他安排」，而再度缺席會議，她怒斥環保署作為處理發泡膠箱的首要部門之一，不



派員出席會議難讓市民接受，因此當時在會上交代秘書去信環保署，要求解釋原因。

食環署發言人向《我家》表示，已加緊垃圾收集服務，盡快清理被棄置發泡膠箱。食環署亦已主動張貼告示，並定時巡查清理發泡膠箱棄置黑點，按實際情況執法，發出定額罰款通知書，政府亦在今年四月開始增加三隊專責小隊。

發言人續指，該署於今年 2 月 14 日至 5 月 1 日期間，食環署在全港各棄置發泡膠箱地點，發出約 800 張定額罰款通知書。

葵涌 16 處裝「天眼」 監控亂棄廢物

由於運往垃圾轉運站須向環保署繳費，葵涌工業區及避風塘一帶在未出現「發泡膠山」之前，已一直是司機貪方便胡亂棄置建材及壓縮氣罐等的黑點。

當中以葵裕街、葵泰路、葵喜街及永立街一帶尤為明顯，雖然有部份路段已張貼胡亂棄置會被檢控的橫額，甚至已架設執法攝錄機，但多條「垃圾街」中，仍堆放不少大型垃圾。以葵喜街為例，就有建築廢料堆放在路面，除惡臭熏天，經過車輛亦要加倍留神作出閃

避。

根據食環署資料顯示，現時葵青區有 16 處裝設網絡攝錄機作監控，而荃灣區則有 12 處，各地點的網絡攝影機會按實際需要運作。

根據《公眾潔淨及防止妨擾規例》，從私家車、貨車及電單車等指明車輛丟垃圾出車外，一經定罪，可罰款 2.5 萬元及監禁六個月。另外，被食環境署的網絡攝錄機錄得胡亂棄置廢物，亦會遭檢控。

葵喜街一直是胡亂棄置垃圾的黑點。



胡亂棄置發泡膠箱情況，蔓延至葵涌偏僻道路。



青沙公路橋底堆滿發泡膠箱，要由外判承辦商運走。



食環署在區內發泡膠黑點張貼警告橫額。



葵青區內街市及公園亦堆滿發泡膠箱。

每日 48 公噸 港僅能回收 7 公噸

盛載供港蔬菜的發泡膠箱每日達 48 公噸，過往一直會運回內地重複使用，但自今年初第五波疫情爆發，發泡膠箱的重用運輸鏈中斷。為此，立法會上亦關注回收情況。

環保署表示，因應供港蔬菜發泡膠箱近期暫未能回復跨境重用的做法，該署已經透過不同渠道，包括環境及自然保育基金及回收基金，支援本地更多發泡膠回收

項目。同時亦已聯絡數間本地不同回收商，合作並支援加大回收處理發泡膠箱能力，進行短期回收，整體循環再造能力將大增數倍，至每日共可回收處理約七公噸。

另外，環保署亦透過漁護署與業界推行試驗計劃，提供一些可重用膠箱，在四個批發市場予業界試用，藉此鼓勵業界適應和習慣使用可重用膠箱運送食材，從源頭減少依賴發泡膠箱。



環保署指，本港發泡膠可回收量已加至每日七公噸。



盧婉婷（右）說，環保署不派員出席會議，令市民難以接受。



警方與食環署進行「超空」聯合行動。



今年 3 月，葵涌貨櫃碼頭有大量發泡膠起火。

早前屯元天地區出現罕見大停電事故，引發全城關注，一眾大西北居民經歷驚慌「走難」一夜，事後不少商戶亦大受影響，該區學校需要停課。即將踏入颱風雨季，斷水停電偶有發生，不少人關心怎樣做好「走難」準備，家中食材又應如何處理？

遇上大停電 雪櫃變災區 食材全部無得留低？

元朗朗屏中電電纜橋本月21日夏至當晚忽然起火焚毀，導致元朗、屯門及天水圍多處停電，交通一度受阻，事出突然，令不少當區居民措手不及，只能享用「燭光晚餐」，來不及煮飯的便只好以杯麵、乾糧，甚至自熱飯盒醫肚。此外，亦有大批市民要帶充電器到商場叉電，甚至出動歌迷應援「燈牌」等方法自救，部分居民難抵炎夜，索性出市區租住酒店。

停電4小時 易壞食物丟得

意外停電，家中雪櫃難免成為重災區。食物安全中心在facebook分享避免食材報銷貼士，提醒大家在停電後，應關緊雪櫃和冰格門，以助延長儲存食物時間，而存放於雪櫃內的易變壞食物，在停電4小時後便要棄置；另亦應記住何時開始停電，以判斷出哪些食物可供安全食用，切勿以試食去判斷食物能否安全食用，因為食物的味道或氣味未必反映有否變壞。

停電注意事項

停電亦可能導致停水，家中要準備定充足食水。
預先為後備電源或充電器充好電，可預備小型電風扇。
恢復供電後，電壓或仍不穩，應暫時避免使用耗電量大的電器。
天氣炎熱下停電，最好待在空氣流通位置，留意身體狀況及多補充水分。

守護雪櫃小貼士

1. 停電期間

切勿打開雪櫃門，這樣半滿冰格的食物可保存24小時，全滿冰格則可保存48小時；而冷凍格可保存食物2至4小時。

2. 電力恢復後

採取「4小時/2小時原則」去處理食物，其內有潛在風險的食物，例如蛋、乳製品、海產、肉類、已切開的水果、熟食等，若斷電少於2小時，可以繼續儲存於雪櫃；斷電2至4小時，則最好即時食用；停留在室溫溫度超過4小時，便應立即棄置。

3. 日常保養

冰格應定期存放冰塊和冰墊。
冰格平日溫度應維持在攝氏零下18度或以下，雪櫃溫度則應維持在攝氏4度或以下。
冰格和雪櫃應設有溫度計，以定期監察。

常備「逃生包」 走難都有Checklist



意外和災害無法預料，加上每年香港都會有颱風或暴雨來襲，停水停電也時有可能發生，因此每個家庭平日也應準備防災時使用的「逃生包」，以作不時之需，方便「走難」。香港紅十字會提醒市民，平日應儲備三日糧食，即使遇到緊急情況要留在家中，也會較為安心，以下為該組織分享的應對緊急狀況清單。

- 「逃生三寶」：身分證副本、電話、鎖匙。
- 少量金錢和八達通、電筒、毛巾、迷你急救包、後備眼鏡。
- 樽裝水、乾糧（應定期更換）。
- 長期病患可放藥物、有小朋友則可放玩具以作安撫，按個人需要調整。



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。



香港近日天氣潮濕炎熱，令人經常有懶洋洋的感覺。夏天炎熱高溫下，人們都喜歡躲在冷氣房裡避暑，再享受冰涼冷飲，這些做法雖可達到快速止汗的效果，但就中醫的觀點也會讓體內的「濕氣」排不出去，讓你整天提不起精神！兩款茶飲助你祛濕保健，增強免疫力繼續抗疫！

飲杯保健茶 為身體「抽濕」！

沙參麥冬茶

材料

（以下為二人份量）
北沙參20克、麥冬15克、南北杏各15克、桑葉10克、百合15克、蓮子15克

做法

材料洗淨後浸約5分鐘。
用6至8碗水，中火煎煮30分鐘即可。

功效

補益氣陰，清肺化痰，促呼吸道疾病康復。

適用者

肺胃陰虛人士，表現為口乾、皮膚乾燥、咽喉不適、乏力、納差。

用法

代茶水服用，每星期服用1-2次，可連續服用1-2星期。

薏仁祛濕茶

材料

（以下為二人份量）
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

做法

陳皮洗淨，浸約半小時後刮瓢。
其餘材料洗淨後浸約5分鐘。
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

濕重人士，表現為疲倦少氣、四肢沉重、食少納差、大便黏滯不成形或稀瀉。

用法

代茶水服用，每星期服用1-2次，可連續服用1-2星期。



會員招募

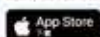
立即下載及登記成為會員

即送 **\$50** 電子優惠券



優惠期：1/6-31/8/2022

*優惠受條款及細則約束。



慶祝香港回歸祖國 25 周年



正式登陸
U購 select
澳洲直採 獨家發售



Morrisons
全新獨家品牌正式登陸 U購 select

全線分店 經已登陸



服務覆蓋十八區

*如非指定店、指定產品外，恕不負責。店內貨品數量以本店實時刊登的貨品為準，恕不另行通知。foodpanda 另議。

特小鳳黃肉西瓜
(每個)



\$25

OATLY 原味/朱古力
燕麥飲品 1 公升



\$25

急凍海灣
扇貝肉
227 克



\$25

灣仔碼頭青菜豬肉/
鮮蝦小雲吞
20 粒裝



\$25 2 件

平均每件 \$12.5

COLES 指定沙律醬
300 毫升



獨家



\$25

COLES 茶包 50 片裝
(各款)



獨家

\$25

青島啤酒/清啤 500 毫升
4 罐裝



\$25

AQVA 可沖廁濕紙巾(兒童專用/
女性專用/通用型)
40 片裝



新產品

\$25 2 件

平均每件 \$12.5





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。



一場新冠病毒疫情徹底顛覆人們原本習以為常的生活方式，在恐懼之下，人心的無助是如此真實：城市恐慌、社會失序、商店關閉、交通停擺等現象，固然會撥動心弦，我們應如何自處？何謂前路？何以安心？



如何實踐修身、齊家？明末清初《朱子治家格言》或許可以是一本現代家庭值得參考的中國文化勸善文家訓入門。

《朱子治家格言》又名《朱子家訓》或《朱柏廬治家格言》，為清代學者朱用純所作，全文僅 500 多字，以格言警句的形式濃縮中國幾千年來代代相傳的家庭教育精華，問世後的數百年間，由於通俗易懂，琅琅上口，成為中國童叟養正的必讀經典。

有空開卷而讀，或有讀者認為部分內容不合時宜，可是現今都市人從外追求物質富裕，過度物慾卻令人走向偏執，與家人及朋友關係疏離或甚交惡。《朱子治家格言》正好教導世人修身養性和智慧理家，通篇意在勸人要勤儉持家安分守己、誠實厚道、與人為善，力戒奢靡浮華，藉以杜漸防微，消弭無名禍害。

原 善欲人見。不是真善。惡恐人知。便是大惡。
註 做了好事，生怕別人不知道，就不是真正的善人；做了壞事，而最怕他人知道，就是惡人中的惡人。



「疫」來順「修」 Work-Life要balance 心——物更要平衡

原 一粥一飯。當思來處不易。半絲半縷。恒念物力維艱。
註 增長福氣、改變命運的秘方：勤儉，珍惜物資避免浪費。

原 祖宗雖遠。祭祀不可不誠。
註 飲水思源，祭祖念恩；承傳孝道，繼往開來。推而廣之，對父母亦會尊重尊敬，他日子孫亦為人父母，同樣會受到尊重尊敬。

原 狎昵惡少。久必受其累。屈志老成。急則可相依。
註 用智慧去交友，虛心地與那些老成持重的人交往。

原 宜未雨而綢繆。毋臨渴而掘井。
註 凡事到了臨頭再想對策，就會措手不及了，故要居安思危未雨綢繆。

原 子孫雖愚。經書不可不讀。居身務期簡樸。教子要有義方。
註 給孩子最重要的教育；身教、言教、境教，陪伴孩子健康成長。

原 處世戒多言。言多必失。
註 柔和的口，善良的心。

原 輕聽發言。安知非人之譖訴。當忍耐三思。因事相爭。安知非我之不是。須平心暗想。
註 有人來說長道短，切不可輕信，要再三思考是與非；因事與人相爭，要冷靜反省自己，平心靜氣地想想自己有沒有錯。

原 與肩挑貿易。毋佔便宜。見窮苦親鄰。須加溫恤。

註 厚道的人有厚福，見貧苦親鄰須加溫恤。

原 得意不宜再往。人有喜慶。不可生嫉妒心。人有禍患。不可生喜幸心。

註 常保謙虛之心，謹防傲慢滋長，患難相助，從身邊人做起。

原 施惠無念。受恩莫忘。
註 付出時毫無所求，獲得時知恩報恩。

原 家門和順。雖饕餮不繼。亦有餘歡。
註 家庭成員和睦，縱然物質生活缺乏，也會覺得歡欣。



動以修身 靜以修心 動靜相因 身心兩健

中國文化強調，末世情意及災難的根源是人心出了問題，人心要靠教化。道家、儒家的勸善倫理和仁愛精神，對人們思想教化包括：對行善積德的規勸、對忠孝思想的說教、提倡救濟和公益事業、保護自然環境等，為後世人們對道德規範、立身處世的準則，提出了行善的倫理標準。讀者不反對傳統《勸善書》在現代社會仍有一定功能效用，但一味強調賞善罰惡、因果報應、得道成仙等道理，在現今一切以物質掛帥的社會，容易予人「堅離地」之感。

做好自己 快樂不外求

事實上，比災難更可怕的是人心，如何可以教化、淨化人心是首要的。這方面，儒家的「修身、齊家、治國、平天下」，在現代人看來是比較貼地。

修身，是要求我們做一個有修養、有道德的人；齊家，中國傳統文化的家，實際上是代表了一個社會。齊家，是叫我們在做到格物、致知、誠意、正心和修身的基礎上，融入社會，進而為國家作出貢獻，使得天下大治。

無論世界如何紛亂，首先做好自己，一切從內向外出發，修身齊家！





走進屯門 T·PARK

源美半日遊

登頂盡覽后海灣靚景

想欣賞后海灣一帶海天一色的美景，建議大家可以先到行政大樓頂樓的「源·景」，這裡可以飽覽整個園區的景緻。也有一系列主打環保意念的型格傢俱和回收陳列品在此展出，不妨駐足一會。及後，再上位於環境教育中心的天台，此處環境寧靜，視野亦夠開闊，站在這裏可以將后海灣的景色一覽無遺！



新冠疫情令港人出外旅行有難度，如果不想 Staycation 住酒店，只係想玩半日遊的話，仍有不少好去處。今期介紹晒文青同一家大細去嘅屯門 T·PARK [源·區]，來一趟環保之旅，學習和體驗綠色文化之餘，又能消磨時間。



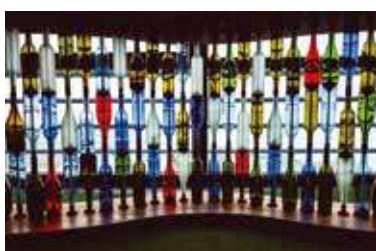
可持續發展唔係齋講

T·PARK 內有個「源·湖」，為區內重建的雀鳥保護區，周邊樹木林立，充滿自然生態氣息。區內不時有野生生物前來棲息，包括小鵬鵬、翠鳥、苦惡鳥、蜻蜓和一些兩棲類動物，值得從未觀賞鳥類的大人和小朋友前來造訪！另外，如想深入了解園內如何轉廢為能，可以帶小朋友到「源·館」展覽廳，廳內透過一系列新奇的互動展品，向參觀人士展示如何把污泥處理，並實踐可持續發展。



自助用餐要自己洗番

如果行到中途，大家覺得肚餓，可以到自助茶館「源·茶」食點輕食。茶館有提供三文治、沙律等使用本地新鮮有機食材。餐廳以升級循環再造為主題，所採用主要家具均由舊物料，如舊灣仔碼頭防撞木及學校舊桌椅再造而成。大家用餐後，記得要自行洗乾淨餐具並放好，大人們就在這裡讓小朋友們享受一次「自己的事自己做」的用餐體驗，極具教育意義！



睇污泥處理唔再隔住個 mon

想親眼見到這個「轉廢為能」的過程，大家可以到「源·廊」透過大型玻璃窗，在不影響廠房運作下，了解污泥處理設施的實際運作情況，亦設有 1:1 的工具模型。另外，提供水療體驗的「源·泉」，因疫情關係暫停開放。



記得要預約先可入園

參觀者必須預約，導賞團主要以廣東話為主，附設英語及普通話時段，全程需約 3 小時。



一掃即到官網預約

└ T·PARK [源·區] ┘

地址：屯門曾咀稔灣路 25 號

開放時間：星期一、星期三至日上午 10 時至下午 7 時

交通：每日有多班免費穿梭巴士來往屯門 V city，車程約 30 分鐘。如有需要，可以在網上系統預約入園時，同時預約免費穿梭巴士服務。

讀者優惠！



\$1000/17包
精選快餸包

實體店地址：葵興葵昌路15號

讀者優惠！



堂食消費滿\$250

可享飲品
買一送一優惠

元朗元龍街9號形點1期1樓1076號舖

優惠期間：
• 有效期至2022-07-29
• 免費飲品以最低價位計算
• 晚飯一點後食
• 每張券限用一次
• 不可與其他優惠同時使用
• 如有任何爭議，Pizza Maru保留最終決定權

我家
HoMemory

08

issue83 | 30, Jun 2022

Homework

Text、Photo：Yu
Design：Lavie

有圖有真相 溫情最吉祥

抗疫集結號

動感善人
感動香港



關愛 開關笑開顏



梁國成，傑出青年協會

一張笑臉，代表著一份關愛。
疫情讓我們這個家，重建守望相助的精神，更傳承著對人生的祝福！

向90後 側界出髮



Samson，義剪無邊界

3月20日，星期日，約了一位93歲婆婆剪頭髮，婆婆行動不方便，但精神好好。講不如做，最緊要身體力行，疫情之中出髮！

無名英雄無價笑容



Vanessa，多多益善 Sharing for 75+

我們走到九龍城的垃圾站向無名英雄一食環署前線員工致敬，當天潮濕且悶熱，我們無不汗流浹背，但當我們看到無名英雄的笑容，大家都認為「汗有所值」，相比清潔工友的辛勞，我們的只是微不足道！

老友做主角 最開心



盈善最樂

我們每個月為坪洲獨居長者辦一次生日會，兵分兩路一邊行山，一邊行屋邨派發生日蛋糕，和他們載歌載舞，一起唱我們自編的生日歌，跳最少五次！

打牙餃「飯焗」重現



霏霏，千樂燒味餐室

社交距離放寬，終於可以搬出門口和長者近距離接觸，一邊派飯一邊同長者傾下偈，好似多年沒見嘅朋友，開心氣氛返嚟囉！

愛心糰與心心眼



Camay，嘉餅

疫情下幾個月無見老人家，趁端午節派600隻愛心糰，同每位老人家 Give me five，送上過節禮物，俾機會佢哋出口行下運動，佢開心，我更加開心。

《我家》早前舉辦《疫下溫暖人間 抗疫圖片徵集》活動，過去一個月收集各路市民、企業、機構及教育團體等等，分享感動人心的疫下暖心故事，紀錄有溫度有感動的香港。編輯室已挑選最觸動的圖片和故事，在今期版面與各位讀者體悟社區人情味。

港媽龔黃螢敏 (Linda) 在子女仍在求學期間，不幸患上乳癌，其後在短時間內再發現患上甲狀腺癌，大受打擊。但身兼病人、寄養姨姨、三孩媽媽的她振作自強，擺脫一般人以為的「病友」角色，在深水埗黃竹街以家庭式經營愛心二手站，助人自助，為子女樹立榜樣。

堅強媽融環保慈善 中介物資轉贈基層

愛心二手站牽動千手力量送暖

「我哋嘅能力有限，但可以將我哋有限嘅資源回饋社會」，這不但是 Linda 的座右銘，亦是她言傳身教的宗旨。自十二年前證實患上末期癌症，Linda 依然珍惜生活、熱心助人：「我哋係 2011 年成為緊急寄養家庭，一直收到唔同類型嘅物資，時間長屋企放唔落，就認住將多餘物資轉送俾有需要嘅人。」後來，經社工聯絡並轉介基層家庭，結合環保與助人的理念，Linda 便開始以「中間人」的身份，贈送溫暖。

「往後嘅生活做到幾多就幾多」

回憶確診，「醫生都講明『Linda，我幫唔到你喇。』」本地頭十的殺手癌病，Linda 就身患兩種，一切盡在不言中。「就係經常出入醫院打針做化療；膠布遮口我就當紀念品，走嘅時間同姑娘講『我放學啦！』」以樂觀心態重新演繹患病故事。「其實由嗰刻開始，我就覺得唔洗再執著，往後嘅生活做到幾多就幾多。」

猶記得一年母親節派花予一位婆婆：「佢抱著啲花，笑得好開心，仲讚『你啲花好靚』；仲試過有貨車司機經過，俾個 Like 我哋。」為善間感受到社區互助、傳播快樂。

「義工工作辛苦仍樂在其中」

Linda 抱著關愛社群的熱心，親力親為每項慈善活動。疫情期間，她協助舉辦每週兩次的愛心派飯活動，即使訪問當日傾盆大雨，依然無阻她為弱勢社群送上暖飯的心。切：「雖然又要派飯又要搬運，但每位領飯者都渴望得到一盒飯；而同位領飯者嘅相處、交談都好開心」，難怪子女們形容她是「超人媽媽」：「人生係好忙，但第一位毫無



「三合一」的 Linda (右二) 助人自助，為子女樹立榜樣。

派飯以外，Linda 於疫情間獲口罩等抗疫物資。

懸念依然係家庭，重點只是點樣分配時間。」慈善義務工作辛苦，可她樂在其中。患病時維持積極正面的態度抗癌，同時傳揚愛心，全因孩子們成為動力：「記得囑咐過佢哋要做好人，最開心係可以成為佢哋嘅榜樣，以身教佢哋珍惜同包容。」令 Linda 意想不到，子女在耳濡目染下，建立包容心和善心。「仔仔高中考 DSE 嘅時候，都有幫手推廣義工服務做交流，令佢哋明白要提升自己嘅能力先可以去幫更多人」，後來仔仔獲頒香港傑出青年義工。



2018 年，Linda 獲頒十大再生勇士獎。



為街坊送上暖飯。



轉贈愛心橙及糴。

發展實體店 助 SEN 學員謀生

Linda 的善心有目共睹，由 2014 年愛心二手站開始，協助基層家庭克服難關；2020 年，機緣下得 NGO（非政府組織）的邀請，愛心二手站由環保概念延伸到實體店，並將盈利用作培訓 SEN（特殊學習需要）的學員，使他們擁有基本工作技能，同時配對就業機會，希望幫助到更多有需要的人以及其家庭。

「因為社會上對 SEN 青年嘅唔認識，令佢哋大部分職場缺少學習機會，更難改善生活。」實體店提供培訓同時提供工作機會，為他們提供學習職場技能，以及直接接觸社會的機會。



不少義工和 SEN 學員參與派發物資。

推廣傳統文化 借舞台作教室

粵劇演員

教育「童」篤撐



Sandy...
「傳統粵劇題材，
小朋友難有共鳴。」

漫步於荃灣的南豐紗廠，在走廊盡頭竟見傳統的戲棚花牌，店內坐滿食客，仔細一聽，門後更傳出「篤撐、篤撐、篤撐……」的聲音。原來眼前這間不但是餐廳，還是一間兒童粵劇教室。「以粵劇為工具，借舞台作教室。我們希望利用悠久歷史的中華文化，教育兒童待人接物的態度。」著名粵劇演員傲雪瑩（Sandy）如是說。

鮮紅色的戲棚花牌，成為南豐紗廠的打卡位。



Sandy 縱橫粵劇多年，舞台經驗多不勝數。「粵劇集音樂、舞蹈、文學、武術於一身，演員需要從唱功、身段、做手等配合曲詞，非常適合兒童鍛鍊。」卸下濃妝戲服後，Sandy 則化身成為粵劇導師，來到「查篤撐」教小朋友「查篤撐」，在傳承粵劇的同時，更希望融合兒童教育，使他們學懂欣賞文化，從中領悟知識、道理。

「鼓勵現代學生做好每一件事，不能隨隨便便。」

「事實上，傳統的粵劇不是講述兒女私情，就是講述家國情懷，小朋友根本沒有共鳴。」有見及此，「查篤撐」團隊以小朋友的生活素材入題，增加學生的興趣和投入感。Sandy 介紹指：「我們將現代課室學習的情況搬上舞台，創作出《落難三眼小神仙》。借助小神仙三眼天庭考試落第，散落凡間書院，重新學習的故事，鼓勵現代學生做好每一件事，不能隨隨便便。」

這天隨 Sandy 來到「查篤撐」觀課，只見教室內最年幼的學生僅三歲。然而，學習粵劇有指定動作，台詞亦為古典中文，對年紀尚幼的小朋友屬一大挑戰。「隻腳保持尖鉛筆……望

一望，鞋髒了……提起繡花鞋……」Sandy 笑言，只要將粵劇步法和身段化作成日常生活的動作；曲詞亦由原有的廣東小調及粵曲唱段改編，例如以《醉頭陀》音樂改寫的《功課多》，小朋友便容易掌握。

「只要接觸過粵劇，十居其九的小朋友也會喜歡上！」

「坊間對粵劇有種種迷思，覺得粵劇又老套、又悶、又嘈……」若果任由數百年的傳統文化就此流逝，亦甚為可惜。不過 Sandy 稱，隨著近年有更多人學習粵劇，更認為小朋友「貪玩又貪靚」，直言：「相信只要佢哋接觸過粵劇，十居其九的小朋友也會喜歡上！」



將步法身段化為日常生活動作，有助孩童掌握。



Sandy 說，粵劇集音樂、舞蹈、文學、武術於一身。

舞台如人生 小朋友學懂執生

疫情期間，「查篤撐」改為網課。「粵劇涉及全身動作，網課或影響學生吸收，擔心小朋友復課後跟不上；有對打橋段時亦難以配合，無論快了或慢了都影響觀感。」Sandy 後來發現，網上可集中教手部或腳部動作，一步一步來，「小朋友復課後基本上沒有退步，十分感動！」

既然「借舞台作教室」，不少得「實戰」經驗。眼前小小演員位位功架十足，

做起手來有板有眼，正為 10 月初演出的《師公出馬》努力練習。Sandy 憶述：「粵劇頭飾很重，有時要貼上膠紙、戴頭套協助。記得一次表現，有位小朋友即使勒到好緊，覺得好辛苦，仍捱到完場；在後台準備當中，小朋友們又會互相照顧！」她堅定地說，學粵劇的小朋友不怕辛苦，小小的舞台經驗，更可以讓他們學會「執生」。

只要喜歡，如何辛苦都捱得過。



自己的事自己做！自己的事自己摺。



小小年紀功架十足！



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。



上星期新界西大停電成為一時熱話，今時今日有幾多人會為停電作準備呢？見到網上勁多人投訴，明白大熱天無風扇無冷氣大家都好火好燥，但係面對呢啲情況最重要係冷靜同埋小心火種，老土啲講句意外嘅嘢大家都唔想嘅。



做法：



① 鹹蛋黃隔水蒸10分鐘再壓碎備用。椰菜花及茄子切件後用鹽水浸幾分鐘，然後用廚紙抹乾。金不換去僅留葉。



② 準備脆漿，全部材料攪勻即可（記住一定要用冰凍嘅水或者啤酒做出嘅嘅炸皮先會酥脆）。將椰菜花及茄子加入脆漿拌勻。



③ 如果想更香脆可以再上一層幼身蕃薯粉，或者上完脆漿直接去炸都得。留意炸蔬菜油溫唔可以太低，要用短時間將材料炸熟先唔會肥淋淋同埋乾身。另外炸金不換時會勁彈油，如果怕就唔好試喇。

④ 最後步驟整金沙，細火炒溶牛油，然後落鹹蛋黃碎不斷炒至起泡泡，就可以落炸好嘅椰菜花同埋茄子快速炒勻熄火。最後加埋炸咗嘅金不換葉及紅椒片（裝飾用）就完成喇，記得趁熱食啫！

超邪惡！超酥脆！

記憶所及香港真係好耐冇試過大停電，住大西北嘅我梗係有份啦，好在我早有準備，立即點起蠟燭，屋企都唔會「黑蚊蚊」，幸運地兩個鐘之後就有番電了。以前住公屋經常都會停電，屋企特定位置放咗蠟燭、電筒，遇到停電阿嫲會淡淡定咁應對。

其實停電最多都係捱熱，我最擔心嘅反而係雪櫃裡面嘅嘢，仲啱啱先入完貨呢！其實食物安全中心都有嘅建議俾大家，就係盡量唔好打開個雪櫃門，有助延長裡面嘅低溫。

別開雪櫃門 可保存低溫

原來雪櫃係停電之後仍然有 2 至

4 小時嘅冷凍效能，全滿冰格嘅食物更可保存 48 小時，而半滿嘅都有 24 小時，好似今次停咗大半日，按道理冰格嘅食物應該都可倖存嘅，但如果超過 24 小時，冷藏格嘅食物就有得救喇，事關細菌會係攝氏 4 度至 60 度非冷藏環境下迅速生長，食咗肚仔痛仲大件事。

正所謂以毒供毒，今次一於火上加油，做個上火菜式：金沙酥脆雙蔬，好邪惡但好好味，鹹蛋黃鹹香惹味，加埋脆卜卜嘅茄子同椰菜花，非常惹火又滋味，自己整我會毫不手軟勁多「金沙」，因為我好鍾意食鹹蛋黃囉，就偶然一次食個夠吧！

材料：

椰菜花.....半個（250g）
茄子.....半條（150g）
金不換.....1 扎（可以唔要）
無鹽牛油.....40g
鹹蛋黃.....6 粒

脆漿材料：

炸粉 100g、冰凍啤酒 120ml、糖及鹽 1/2 茶匙、胡椒粉、五香粉及辣椒粉各 1/4 茶匙。





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。



不少慶回歸花牌所在之處都是位於新界鄉村。



帶你走走

新界喜慶花牌

在特殊的節日當中，總能在新界的街頭看到大紅花牌聳立街頭，在上世紀五十至八十年代，正正是花牌的「光輝歲月」。花牌公司遍布九新界，市民無論在傳統節日、婚嫁、甚至生日均會訂做花牌。隨着時代發展，市區的租金急劇上升，能搭建花牌的空間亦大幅減少，令到這門港式非遺黯然失色。

然而，在香港回歸祖國25周年的前夕，新界居民紛紛架設傳統大型花牌陣覆蓋新界，表達對回歸祖國25周年的喜悅，不僅令香港蓋上一片喜慶的紅色，亦令傳統手藝傳承得到喘息的空間。

今年是香港回歸祖國第25周年，臨近這個意義非凡的日子，新界的居民視之為重要的日子。每逢盛大的喜慶事件到臨，不少新界居民仍會按照傳統，相繼在自己所在的「鄉」設立大型花牌，與市民共慶共樂。到底這項傳統非遺手藝可以如何傳達祝福呢？今期古蹟古鄉就帶大家走訪新界看一看！



花牌的前世今生

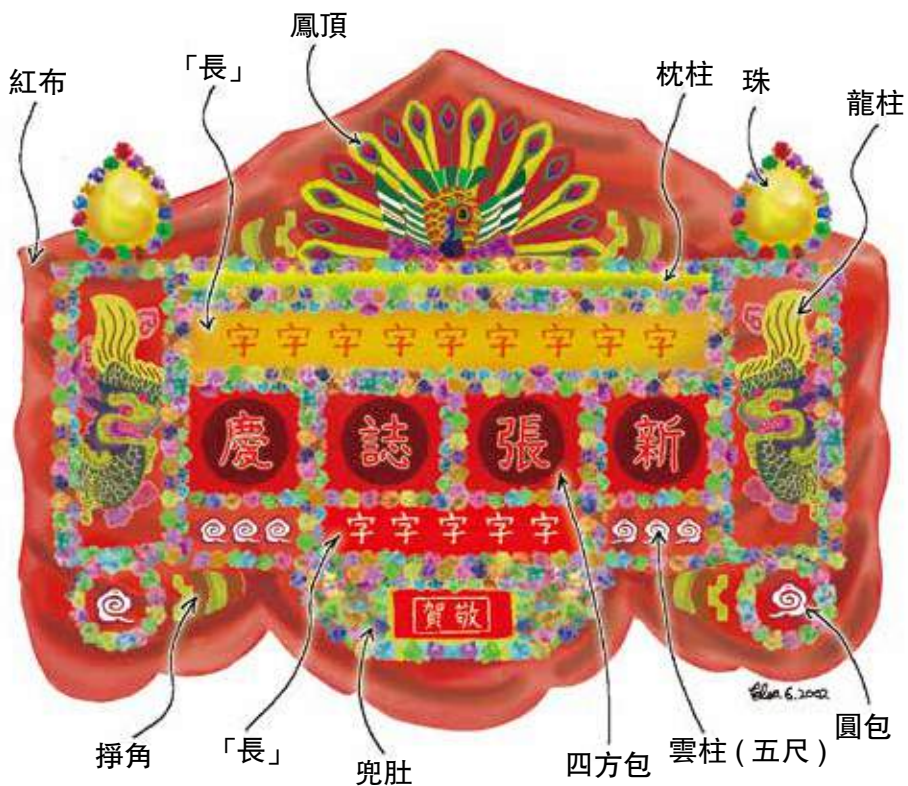
花牌作為一種裝飾紙紮在香港已經有悠久的歷史，亦是香港傳統的慶祝活動裝飾，只有在特別重大的喜慶日子如慶賀神誕節慶、開張誌慶等才會架設，常見於傳統節慶如天后誕、盂蘭勝會、祠堂和廟宇重修等。從前，新界居民每逢喜事如嫁娶及賀壽都會使用花牌。

關於花牌的起源一般而言就有兩個說法，其一就是指中式牌樓的延續，而更多人認同的一個說法則是指其為民間模仿宮廷的吉祥裝飾。最早期的「花牌」確實是使用鮮花製作，但由於鮮花的保鮮期短、不耐戶外風雨，幾經轉型之下，如今花牌多數都是使用LED燈泡，並以電腦打印取代手寫文字等，今時今日的喜慶花牌已經推陳出新，加入新元素，令花牌注入新生命。



如今花牌多數都是使用LED燈泡，但仍有使用鎢絲燈泡。

花牌結構大解構：



「鳳頂」

「鳳頂」位於花牌的頂部，以鋅鐵塑造出與鳳凰類近的孔雀開屏造型，以表吉祥之意。



「錦花」、「珠」、「四方包」與「長」等

製作紮作一個花牌，需要的技巧很多，「錦花」、「珠」、「四方包」與「長」等都是不可缺少的。



「龍柱」

花牌兩邊會有龍柱或鳳柱，龍或鳳的身軀多以鐵皮造起，再經手繪後放上用竹紮起的柱

溫馨提示

不少慶回歸花牌所在之處都是位於新界鄉村，市民參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

古蹟資訊

新界多地喜慶花牌
地址：新界各鄉
開放時間：全日

回家真好 對於1997佢哋要告「蜜」

大懷抱下成長 港人順風車上



與特區同齡

教育碩士難忘疫情守望相助

Jessy 去年從香港中文大學教育學院修畢碩士課程，正式踏入社會工作。現年 25 歲的她，認知到在這 25 年來經歷風雨和挑戰，但她特別記得近年不少感動瞬間，其中印象最深刻的還是第五波疫情時，「感受到了社區來自很多居民的友善和溫暖，例如樓下的保安阿姨在我每次回家的時候都會提醒我看小區的告示欄，今天有多少新增（確診），那棟樓有新增，讓我注意安全；房東一家也給我無償分享了當時供應緊缺的蔬菜和食物。」這一切，讓她感受到香港人鄰里之間的善良和包容。

Jessy：「兩地青年有更多的選擇機會和發展空間。」

隨著大灣區的建設和政策的支持，Jessy 認為香港回歸 25 年後，是更宜居和充滿競爭力的。「身邊有越來越多選擇去內地就業、創業的香港青年。香港回歸 25 周年給予了兩地青年更多的選擇機會和發展空間。」

Jessy 認為生活在香港的每一位，更應該珍惜來之不易的繁榮和平的生活。展望未來，她希望新一屆政府能支持青年跨區域流動與就業，「應該讓年輕人充分知曉，他們有得揀，並且有適合他們的平台。」



拼搏「回歸寶」

工程男闖中東體會港人強項

同樣是 1997 年出生 Frankie，對於「回歸寶」這身份他如此回應：「我哋每逢畢業都係特別日子，最記得就係曾經有一年可以免費去迪士尼。」Frankie 於 2019 年在香港科技大學工程學系畢業後，隻身遠赴中東工作一年，與當地文化相比下，他體會到香港人拼搏高效精神，在世界上仍有很強的競爭力。

Frankie：「港人北上進修有不同的支援，實在是出路。」

回港後，他加入青年團體工作，協助香港青年銜接內地就業及創業，以第一身感受內地支持香港青年的不同政策措施，「例如港人北上研讀博士、碩士等，有資金、住宿和交通津貼支援，對於生活係高成本嘅香港，會係另一個出路選擇。」Frankie 認為，生於 1997 年後的年代，坐著香港回歸的順風車，香港青年應更好發揮所長，爭取嘗試不同的機會。

亦同樣有許多香港人正經歷人生的重要時刻，共同與香港在國家的懷抱下成長。

”



Power Up

誕「回歸寶寶」
港媽回顧天降福利感恩時代

根據統計處數據顯示，回歸當年共有 59,250 個嬰兒呱呱墜地。港媽 Maria 與丈夫在 1996 年結婚後，已計劃在回歸紀念年份誕下第一胎，更希望女兒在 7 月左右的日子出生，見證回歸祖國的重要日子，伴隨著香港特區的成長，結果，女兒順利在九月出生。

Maria：
「可惜未參加過阿女畢業禮。」

Maria 回顧女兒的 25 年成長當中，一方面享受許多「天降福利」，同時經歷不少突如其來的難關，笑言：「阿女讀到碩士，都未參加過一次畢業禮，未曾見證佢戴四方帽。」

Maria 與丈夫仍感恩女兒在回歸後時代成長，皆因從小學起，她獲得許多內地旅遊和學習交流的機會，親身感受到內地發展的「一日千里」。



Keep 住去突破

25歲舞王深港辦學校搞飲食

現年 25 歲的香港土生土長青年 James，從年幼一個小胖子努力追逐舞蹈夢，終成為拉丁舞精英運動員代表，曾經在多個國際賽事為港爭光。年紀輕輕的他早已抓緊內地的發展機遇，在深圳等地創辦舞蹈學校，屬於領先北上創業的香港青年。



疫情下，各地的舞蹈學校需要停課閉關，面臨巨大的經濟壓力，但 James 依然抱著逆境自強的精神，回港代理防疫物品，更親自駕車運送到戶。

James：「相信這是以後的最美好回憶！」

最近，James 突破新嘗試，在葵涌首次踏入飲食界，與好兄弟開辦豬扒專門店，幾個年輕人不惜凌晨落手包餃子和準備食材，「一齊經歷所有困難，年輕人創業不容易，相信這是以後的最美好回憶！」



回歸前加國回流

夫妻一早睇好 97 後的香港

1997 年，對於孫美妮（Mary）而言，是一個別具意義的年份。自 1995 年，與丈夫從加拿大回流香港後，那一年她獲得首個工作機會，加入港資企業管理團隊，開展往後的人生。「我和丈夫決定回流，一來想與家人團聚，更重要的是，看好香港回歸之後的發展，對香港有信心。」翌年，她誕下兒子，期盼下一代生活在更有憧憬的香港。

Mary：「無論困難幾多，香港人都有好強嘅韌力。」

過去的 25 年，Mary 在職場上打滾，見證香港經歷大大小小的衝擊，但香港人靈活變通的特長，總能團結力量共渡難關。「無論經歷金融風暴、沙士，甚至依家疫情，困難幾多，香港人都有好強嘅韌力，重新出發。」早前，Mary 從企業崗位退下來，實現人生另一個使命，希望聚集香港人的力量，疫後推動香港的快樂文化，希望社區在往後的 25 年，增添更多正能量。



為7月2日開幕熱身 歷史限「名」稱



香港故宮文化博物館將於周六（7月2日）開放予公眾參觀，屆時會開放九個展廳，展出914件來自北京故宮博物院的珍貴文物。早前，香港故宮文化博物館舉行其中三個展廳的傳媒預展，更重點介紹展出的文物，市民參觀時切勿走寶、睇漏眼！



器為「型」土
3號廳展出169件珍貴陶瓷

香港故宮文化博物館早前為傳媒開放三個展廳，其中主題為「凝土為器」的3號展廳，會展出169件來自北京故宮博物院的陶瓷文物，當中66件更為國家一級文物，包括北宋「孩兒枕」及清朝雍正年間「各色釉菊花式盤」等。



白釉孩兒枕



淡天青釉

港故宮
睛
華遊
目不暇給國家級

宋代

白釉孩兒枕
超越千年的童真

此枕絕對為故宮藏品中的名品，是次在香港故宮文化博物館僅展出3個月。瓷枕由宋代「五大名窯」之一的定窯燒製，同類例子傳世品極為罕見。清代乾隆皇帝尤愛此枕，並為其賦詩多首，其一為「伏猶曲四體，醒自瞪雙睛。憐爾供人寐，已恒寐不成。」

明代

德化窯白釉達摩立像
宗教情操「僧」• 傳神



達摩身披袈裟，前額寬大，鬚髮鬢曲，雙眉緊鎖，二目俯視，雙手合抱於袖中，赤足立於洶湧的波濤之上，衣袂飄盪。此像雕刻精湛細膩，線條流暢，更兼以潔白如玉的瓷質，表現出達摩飄洋過海傳播佛法的高僧形象，是德化窯之佳作。



《顧愷之 洛神賦圖》(宋摹本) 《虞世南行書摹 蘭亭序卷》



把握機會

識字識蘭亭識人識洛神

另外，香港故宮文化博物館副館長王伊悠向傳媒推薦「故宮博物院藏晉唐宋元書畫」，屆時會展出35件國寶級古代書畫作品，包括經典名作《洛神賦》及《蘭亭序》等。

部分書畫僅展出一個月

由於作品對光線及濕度非常敏感，基於對文物的保護，這些書畫作品只會在本港展出一個月，她呼籲市民要把握機會，否則展品歸還北京故宮之後，就要「休眠」好幾年才再次展出。

淡天青釉筆洗
教人見到雨過天青

北宋汝窯以其供宮廷使用天青色瓷而聞名，但由於只燒製了約20年，故而傳世汝窯瓷至南宋時已非常罕有。現存世僅百餘件，可謂鳳毛麟角。其燒製特點如雨過天青色，以釉色取勝，將特別的青掩映在一片溫潤之間，充滿宋代美學特色。

清代

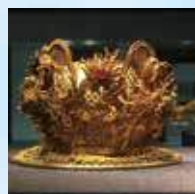
各色釉菊花式盤
雍正就係 Collector

12件五彩斑斕的瓷盤，是江西景德鎮御窯出品，來自雍正11年（1733年）皇帝命江西景德鎮御窯依樣製作的菊花式瓷盤40套，目前這些文物大部分已散失。



分「金」同味
6號廳細味本地收藏史

6號展廳會主題為「同賞共樂：穿越香港收藏史」，展出香港逾一世以來的收藏活動，以及由香港收藏家所捐贈文物，包括由夢蝶軒所捐贈的明代金器、明末清初時期三國演義頂箱櫃一對等。



香港風格
7號廳古今藝術相結合

至於7號「古今無界—故宮文化再詮釋」邀請本港多媒體與跨界藝術家，重新演繹故宮文化和收藏。其中藏品《物化》以3D打印技術，複製博物館其中400多件展品，隨機放置在漆黑一片的空間之中，配合互動光影效果，讓觀眾與展品重遇，發掘屬於自己的理解和感受。

