我家

HoMemory

看得見的人情味

issue 84

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：14, Jul 2022

14-15

封面故事——青年旦起

守護大戲非同小可

02-03

我家·焦點

過路試用紅光警示
低頭族「紅都面晒」

04

醫·家

甜蜜陷阱逐個數！
歎杯珍奶日糖量超標

07

無綠不歡

唔靠「佛系降溫」
歎冷氣都可知慳惜電？

09

社區有情

多元社企歷黑暗
衝上雲端有陽光

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街 11 至 13 號

Text、Photo：光軍
Design：謙

「紅光投射」提醒勿衝燈 運署試驗半年

沙田過馬路 低頭族紅都面晒

運輸署近期積極試用科技改善道路安全，繼後，運輸署亦於本月公布推行一項為期約半年的試驗，就是在沙田市中心巴士站對開的過路處等四個地點，安裝「紅光投射」新型輔助裝置，旨在提醒行人不要衝紅燈過馬路。地區人士歡迎署方在沙田作試驗，並認為道路安全是需要藉新科技作改善。

銅鑼灣已安裝紅光投射輔助過路裝置。

新裝置由地面或手機反射的紅光，引起路人好奇。

9610 2654
報料熱綫

大埔葵涌 試新斑馬綫黃波燈

除紅光投射輔助裝置外，運輸署今年四月起亦推行改善斑馬綫設施試驗計劃。該計劃內容爲率先在葵涌、深水埗、九龍城及大埔區的個別斑馬綫，增設新設計的 LED 黃波燈，冀吸引駕駛者留意斑馬綫。

首兩組新式的黃波燈設於葵涌葵聯街近葵盛東邨。有別舊有黃波燈光在球體內閃動，新燈是在球體外圍繞住 LED 燈，亮起時形成光環效果，而且支柱部份會發出閃動白光。有關試驗計劃同樣爲期半年，署方屆時會檢討成效，以決定是否推展到其他區份。

根據《道路使用者守則》，「斑馬綫」是髹有黑白相間條紋、設有閃動的黃色燈標作標記的行人過路處，有別於交通燈系統，當行人已踏足斑馬綫，駕駛者必須停車及讓行人過馬路。

試驗新裝置期間，路口將貼有相關通告。

紅光投射裝置配合紅燈照在地上。

新城市廣場外沙田正街的過路處，將會安裝同款裝置。

沙田正街在內港四路口安裝

運輸署本月初公布，今個月內會在全港包括沙田正街近沙田市中心巴士總站等，一共四個路口的行人過路處，陸續試驗安裝並使用一種紅光投射的過路裝置。

該裝置安裝於紅綠燈附近，當行人路紅燈亮起時，將有紅光投射在等候位置上，提醒行人不可衝紅燈過馬路。《我家》記者日前在沙田試點視察，當時新紅光投射並未安裝，而該處雖然過路人不算太多，但由於位近大型巴士站出入口，再加上是沙田新城市廣場商場停車場出入口附近，因此交通比一般路口更見繁忙。

記者於觀察首兩分鐘，便有人低頭看著手機過路，亦有青年在行人紅燈亮起時照樣違規衝過馬路，當時車來車往，十分牙煙。而記者亦專程到銅鑼灣波斯富街近富明街已完成安裝的試點，觀察該裝置的效果，記者發現運輸署在燈柱上貼有通知，提醒市民正試驗輔助裝置以加强交通安全。

地面或手機反射提路人睇燈

由於新輔助裝置透過由地面或手機反射的紅光，容易引起路人好奇，或抬頭觀察裝置的位置。雖然如此，仍有匆忙的行人無視紅光，直接跑步穿過馬路。入黑後，紅光照射效果更爲明顯，當行人被裝置照成整個人變成紅色時，有市民就覺得氣氛怪異陰森。

運輸署總工程師區家傑解釋，該裝置將會全日運作，並自動調節光綫，日間時亮度會調教至最高，讓市民清晰看到紅光，相信有關做法不會干擾駕駛者。他補充，選取試點時，會考慮相關地點的使用量、空間和周邊設施等，完成半年試驗期後，將委托大學進行分析，再定出明確發展路綫圖。

董健莉：新科技加強交通安全

民建聯沙田社區主任董健莉向《我家》表示，沙田正街、大圍市中心等一帶均是區內的交通黑點，過往執法部門主要是依賴「交通行動日」確保道路暢通，以及提高道路使用者對道路安全和守法的意識。對於今次在沙田區內主動試驗新科技執法，她表示非常歡迎，認爲道路安全是需要有新科技作改善。

董健莉認爲，現時過馬路時使用手機十分普遍，並因此而造成一定危險，成爲交通意外的成因之一。她相信裝置安裝初期，因新鮮感的確可吸引路人、特別是「低頭族」注意，但措施能否在長期達到預期效果仍有待觀察，期望運輸署在試驗後會公佈試驗數據及結果，讓社會相信裝置可實際減少交通意外。

運輸署希望裝置可提醒「低頭族」注意過路安全。

安裝紅光投射裝置位置，有年輕人違規過馬路。

董健莉支持運署試用新科技改善道路安全。

大圍食肆後巷 被爆衞生惡劣

運輸署早前在葵盛東邨試驗新式黃波燈。

早前有電視節目報道指，大圍市中心有食肆利用積福街後巷，作爲廚房及食材存放的地方。如此情況下，積福街後巷環境顯得衞生惡劣，附近不單佈滿垃圾、煙頭、雜物和污水，甚至有老鼠經過，極易散播細菌，有食肆更任由冷氣機水漏到食材上，令大圍街坊十分驚訝。

本月四日，新界東南立法會議員李世榮、民建聯沙田支部主席祝慶台等人，約同食環署沙田區環境衞生總監到場視察。他們要求署方即時加强巡查監管，嚴格執法並向違規食肆票控，以確保食肆不會再於後巷處理食材，確保食物安全衞生，令市民安心。

民建聯沙田支部主席祝慶台要求政府，盡快在上址進行大清潔，日後更需保持後巷潔淨，防止害蟲及老鼠繁殖，確保附近環境保持衞生。祝並强調署方應主動爲市民的安全做好把關工作，定期安排突擊巡察有關食肆，以防止同類事情再次發生。

李世榮（右）及祝慶台（左）關注大圍食肆後巷衞生。

甜蜜陷阱 盪個數！

Text：舒 桐
Design：Lavie

炎炎夏日，出完一身汗之後最想飲一杯凍飲解暑。不少人以為不選擇汽水、只飲凍果汁便相對健康，原來是大錯特錯，有專家列出夏日飲料熱量排行榜，一眼看出哪些飲品暗藏高糖陷阱，甚至飲一杯需急步行超過一小時方能消耗掉熱量，到底哪款飲品熱量排行第一？

歎杯珍奶 日糖量超標

台灣營養師高敏敏在其 facebook 專頁列舉夏日飲品排行榜，其中大受年輕人歡迎的珍珠奶茶卡路里最高，一杯 500 毫升的珍奶含 470 千卡（kcal），相等於要快步走 85 分鐘才能消耗掉飲珍奶的攝取的熱量；排第二爲 420 千卡的芒果冰沙，飲一杯要快走 76 分鐘。至於可樂和蘋果汁原來熱量相等，一杯有 255 千卡，飲完要快走 46 分鐘。

快走 85 分鐘 始耗掉熱量

高敏敏分析幾類人的選飲品習慣：愛喝茶類的人相信是覺得在外吃喝太多，不想再給身體太多負擔，但切記小心不少含糖茶飲的精製糖量並不低；第二類爲選奶茶或冰沙的人，估計他們平日愛好甜食，所以要多注意體脂問題，即使看起來不胖，也有可能體脂高的情況出現。

至於選果汁者，估計本身喜歡喝較健康的飲品，但往往容易忽略營養標籤，因此可以直接吃水果，不要喝果汁，以攝取更多纖維和營養，嘴嚼時也能增加飽足感。

她指出，一天的精製糖攝取量不要超過總熱量的 10%，最好在 5% 以下。以每日熱量總攝取量爲 2,000 千卡計算，即糖攝取應低於 200 千卡。她提醒，一杯全糖台式飲料，基本上已糖分超標，建議最好選微糖或無糖。

5 招飲得健康

1. 酸性飲品不一定含糖量低，不算是清淡選擇。
2. 加冰飲品會降低舌頭對甜的感覺，因此選擇冰沙飲品要注意糖量攝取。
3. 奶類飲品的奶精可換成鮮奶，以減低油脂及熱量。
4. 甜度方面，選愈少糖的愈好。
5. 無糖茶是相對較好選擇，但最好仍是每日飲至少 2,000 毫升的水。

凍飲熱量排行榜

珍珠奶茶	芒果冰沙	可樂	蘋果汁	啤酒
470kcal	420kcal	255kcal	255kcal	245kcal
85min	76min	46min	46min	45min

橙汁	番石榴汁	奶茶	加鹽沙士汽水	水果茶（蘋果）
235kcal	225kcal	210kcal	205kcal	185kcal
43min	41min	38min	37min	34min

台灣紅茶冰	冬瓜茶	運動飲料	麥茶	無糖茶或水
170kcal	165kcal	140kcal	90kcal	0kcal
31min	35min	26min	16min	0min

註：卡路里（每 500 毫升計算）　消耗熱量需時（快步走）

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。

濕熱無胃口 補碗湯水消消暑！

現時已經踏入小暑時節，「暑」字上面是「日」，下面是「者」，表達人被太陽照耀著的意思。人體的陽氣在這時可得到提升，同時也容易出現濕熱的狀態，尤其是處於香港的潮濕熱氣候下，所以人會出現疲倦、食慾不振、煩熱等症狀。以下由鄧慧霖醫師介紹幾款湯水以助大家消暑。

冬瓜薏苡仁扁豆湯

材料

冬瓜 600g，薏苡仁 50g，扁豆 40g，鹽少許

功效

冬瓜：清熱利濕，解暑除煩
薏苡仁：利水滲濕，清熱健脾，排膿
扁豆：健脾化濕，消暑

製法

（以下爲三人份量）
（1）先將冬瓜清洗乾淨，去瓤，切成塊狀，薏苡仁和扁豆洗淨。（冬瓜皮可保留同用）
（2）將冬瓜、薏苡仁、扁豆放入鍋內，加入清水至完全浸沒食材多一吋，先開大火至湯煮開，再關至小火，煮至全部食材軟熟。
（3）放入少許食鹽即可關火食用，飲湯吃冬瓜。
註：體質偏寒涼人士可放生薑 3 片同煲。

竹蔗馬蹄茯苓粟米湯

材料

竹蔗 500g，馬蹄 8 個，茯苓 40g，粟米 1 條

功效

竹蔗：清熱解暑，生津利尿
馬蹄：清心降火、消食化痰
茯苓：利水滲濕，健脾安神
粟米：健脾滲濕、利尿消腫

製法

（1）洗淨竹蔗、馬蹄、粟米，將它們去皮，竹蔗可切成塊狀或條狀，馬蹄切成小塊，粟米切成段狀。茯苓洗淨即可。（粟米鬚可保留同用）
（2）將以上食材放入鍋中，加入清水至完全浸沒食材多一吋，先開大火至湯煮開，再關至小火，煲約 20 分鐘即可飲用。

主辦機構 贊助機構 顧問團隊

JCI Tai Ping Shan

HKJC Foundation

Logo Printing Company Limited

建微科技 Animate Technology

拯救地球由你我

回收藥物開始！

Be the Earth Rescuer

Dispose Your Pills Properly

藥勿胡亂棄

藥物對環境影響

Improper disposal of medicines pollutes the environment

- **影響海洋生態**
  Harming the Marine Ecological System
- **水質污染**
  Water Pollution
- **堆填區內驗出抗生素**
  Antibiotics are found on landfills

回收月

30/6 - 30/7

藥丸會進行焚毀處理

只收藥丸

Pills Only

回收不包括

Do not accept

危險藥物 Dangerous Drugs

(如：嗎啡、興奮劑、催眠劑、安神劑及鎮靜劑等)

(Eg:Morphine,Stimulant,Hypnotics,Sedative)

藥水 (任何液體類)

(Liquid Medicine of Any Kind)

回收地點

@jcitps.pills

協辦機構

香港遊樂場協會

新世界發展有限公司

香港仔坊會 AKA

富城集團 Urban Group

綠領行動 Greeners Action

THE WAVE

Desk one

CARBONCARE INNOLAB

WorkCave Hong Kong

好運燒臘飯店

日本命力

我家 HoMemory
06
issue84 | 14, Jul 2022
心靈之旅
Design：Lavie

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。

踏入小暑，氣溫逐漸升高，但仍比不上城中熱話「女歌手信仰玄武財神」事件，在香港鬧得熱烘烘。宗教信仰自由是香港居民享有的基本權利之一。在合乎香港法例的框架下，宗教團體擁有舉行任何宗教活動的權利。筆者尊重個人信仰，對於個別宗教團體孰眞孰假不作論斷，純粹借題發揮談談武財神趙公明。

只有幾文錢，你也求，他也求，給誰是好。
不做半點事，朝來拜，夕來拜，教我為難。
——摘自「財神殿」對聯

趙公明

財富有價 智慧無價

趙公明，又稱「黑虎玄壇趙元帥」、「趙玄壇」。道教護法四帥之一。初爲惡神，明代以後被道教奉爲財神，其信仰普及民間。

據《三教源流授神大全》記載，趙公明爲終南山人，秦時避亂於山中，精修至道，功成之日，欽奉玉帝之旨爲神霄副帥。然而，傳說畢竟是傳說，並没有可靠的史料能夠確定趙公明到底是否確有其人，其財神形象也是歷經變遷才逐漸形成。

行善積德 真正富有

中國財神信仰文化形成的特點，是民間普遍供奉的主管財富的神明，大部分來自儒釋道的神靈，而且大都是由人神轉成民間俗神的。從中國宗教文化來看，財神主要分爲兩大類：一是道教賜封，二是中國民間信仰。

初接觸財神的朋友如以行善積德、善用財富、樂善好施的理念而去認識道教，也不失爲一個方便途徑之一，但必需明白財神信仰在正統道教體系中只屬於旁枝，有空應多了解有關道家及道教的修身修德理論宗旨。

當人只懂向外祈求財神時，或許財神也有困惑的境況。事實上，我們每個人都可以當自己的財神爺，所謂「求財神，拜財神，不如自己做財神」。

中國道教九路財神

王亥	中斌財神
比乾	東路財神
柴榮	南路財神
關公	西路財神
趙公明	北路財神
范蠡	東南財神
李詭祖	東北財神
端木賜	西南財神
劉海蟾	西北財神

如何從瘟神變財神？

晉朝：《搜神記》寫道：「上帝以三將軍趙公明、鍾士季，各督數鬼下取人。」此時的趙公明是作爲冥神出現的。

隋朝：相傳趙公明等五位瘟神至人間降瘟，他又成了瘟神之一。

明朝：《列仙全傳》將趙公明的身分從瘟神變爲了八部鬼帥之一，稱其「周行人間，暴殺萬民」，專門率領鬼兵到人間散播瘧疾。

漢朝：趙公明歸順了五斗米道創始人張道陵天師，道教傳說中，張天師在龍虎山煉丹時，趙公明爲其下屬之一。因守護丹爐有功，後來得道成仙，在民間傳說中由瘟神變成了善神。

宋朝：隨著儒釋道三教合一思潮與宗教的世俗化、民間化，趙公明也走出了道教的界限，演變成中國民間社會普遍的信仰對象：武財神。

明朝：《封神演義》中姜子牙在「封神榜」上封趙公明爲「金龍如意正一龍虎玄壇真君」，專司「迎祥納福」之職。由於民間祈財信仰的迫切需要，淡化了趙公明的瘟神特性，讓財神身分就此確定下來。

道教佛教 如何看「財」？

道教

道教主張「少思寡欲」，寡欲不是無欲，而是少欲。欲望是無止境的，只要能夠基本地滿足於生存和生活的需要就可以了，不要過多地去追求享樂。道教並不完全摒棄對物質的追求，合法合理地謀取財富並非壞事；但對任何財物的追求都應建立在嚴格的道德尊奉和道德制約的基礎上，道教徒要知足，要節制，要有智慧看待財富，多行慈善，關注弱勢社群。

佛教

佛教要求信徒去除貪慾，從教義上來看，佛教教導人們離苦得樂，財富或許能解決人們一些物質上的苦，但只有智慧才能引導人們真正脫離各種痛苦。因此教義上，智慧被視爲最高的財富。按照佛教的因果業報理論，財富有其因果，無論是所繼承或所創造的，屬於依報，即往昔種下的業力所致，往昔種下的福田，而到人生福報。

唔開熨烚烚 開咗肉赤赤？

歎冷氣都可以知慳惜電

Text：知知
Design：Alwin

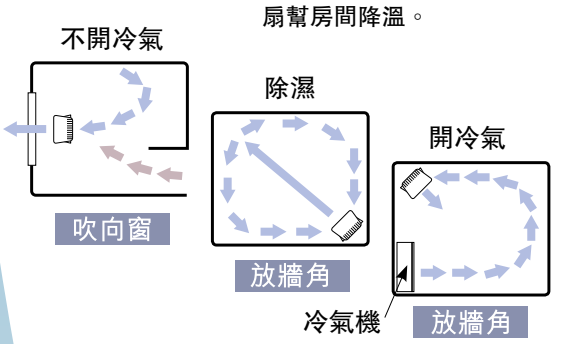
貼士① 食電根源 開大功率製冷

想嘆冷氣又想慳電就要注意，將冷氣的溫度調低，不一定是讓空間降溫最有效的方法，但一定是最嘥電的方法。有人會想加速降溫，一味調低溫度，但是溫度差距過大，冷氣就相對的需要更大的功率運轉製冷。加上爲了讓室溫一直維持在設定的溫度，讓冷氣持續低溫運轉就是嘥電的根源。

貼士② 舒適感溫 靠循環扇維持

人體感溫會最舒適是把冷氣維持在25℃至28℃，相對濕度約50%至70%。只要將冷氣設定在此溫度，並搭配循環風扇讓冷空氣快速的佈滿室內，不但能迅速降溫，亦非常慳電，一般而言，冷氣每調高1度，就可以慳返6%的電力。

「無印良品」早前就教大家如何擺啱循環扇幫房間降溫。



貼士③ set好起床前1小時熄機

有人會在瞓前將冷氣溫度調低，以防自己熱到醒。其實當我們熟睡之後，體溫會稍爲下降，所以根本不用把環境溫度調低。另外，如果冷氣機設有時間掣的話，可將時間預設在自己起床前1至2小時熄機，冷氣的餘溫可以支撐至你起床的時間。

貼士④ 隔塵網定期洗 是常識吧！

冷氣機使用前一定要清洗乾淨，最好每隔兩星期就爲隔塵網、入氣口及出風口清洗一次，可以減低每次開冷氣的氣流受阻，令冷氣機達到至高效能。建議大家可以用軟毛刷、百潔布及海綿等清潔用品，配合清水或中性清潔劑清洗。當然，要深層潔淨的話，最好就搵師傅上來清洗。若然冷氣機款式太舊，建議還是買部有一級能源標籤的冷氣機，真正慳電又慳錢。另外，順帶一提，好似抽濕機、空氣淨化機都帶有隔塵網，清洗前後用電效率會相差成10%左右。

貼士⑤ 出門前落簾 幫室內隔熱

太陽由窗外照射入屋，傢俬、地板最易吸熱，尤其位處西斜的單位，室溫會上升得好快。當你要開冷氣降溫時，就會增加冷氣機的耗電量，而且降溫速度會較慢。不過，大家只要做個小動作便可以大大改善問題，就是無論在窗台或露台，都要記得落窗簾來遮擋陽光直射，冷氣機自然唔駛用到大功率降溫。

> 夏日炎炎，開冷氣已變成每日指定動作，否則夜晚真係熱到瞓唔著！不過，冷氣機愈開愈頻繁，一睇電費單時就「肉赤」。有人會仿傚前天文台台長林超英的「佛系降溫法」，忍住唔開冷氣，但未必人人都做到。如果真的有需要，點樣開法先夠精明夠慳家？不妨參考以下慳電貼士！

Text：LM
Design：謙

「家和萬事興」是中華民族的傳統智慧，也是國家主席習近平為香港回歸25周年送上的殷切囑咐。提高治理能力，為香港這個共同家園添磚加瓦，既是新一屆特區政府的工作，也是社區各個持份者的責任。自身幸福、家庭和睦，需要家裡每一位成員去爭取、守護，而讓每位香港市民都能過上理想生活，就是《我家》辦報最大的願景。

建設這個home 從「me」向「ho」發展

香港的社團與香港特區相伴而生，回歸祖國 25 年以來一直走在服務社區和基層市民的前線。七一期間，國家主席習近平在港發表講話，提出「民有所呼，我有所應」的要求，希望各界共同建設香港這個家。他希望政府和持份者增强治理水平，提升服務水準，推出讓市民有所感、有所得的良政。

爲了回應上述要求，港九新界三大地區社團聯合會攜手舉辦座談會，圍繞建構和諧社群、和諧社區出謀劃策，探討如何發揮優勢，改善工作、求同存異，走入基層、關心社群、與香港市民同行。

團結力量 一片丹心照萬家

我們肩並肩走過 25 年，香港是大家的根、大家的家。新社聯將發揮聯繫特區政府和社區的橋樑作用，定期收集民心民意向政府反映，並向社區轉達政府施政理念及政策。

港區全國人大代表、立法會議員、新社聯理事長 陳勇

各方都有責任爲提高治理水平作出貢獻，過往没有當自己是香港主人翁，當然就不會做，現在不只觀念要變，做法也要變，自己也要投入。

全國政協委員、新社聯會長 梁志祥

對一次探訪過程難以忘懷：一家三口擠在狹小劏房，作爲經濟支柱的父親失掉工作，全家當下最大希望，卑微得只是爲唸小學的孩子申請到免費補習班。社會各界要讓市民更公平、切實享受到發展成果。

新社聯常務副理事長、新界青年聯會主席 譚鎮國

新社聯副會長 羅競成

地區人士及團體需要轉換觀念，以往覺得管治的責任在於政府，議員只管批評即可，怎做就留給政府去想，現在我們和政府要一起去思考、一起去做好。

新社聯副理事長兼元朗地區委員會主席 呂堅

家人之間偶有衝突，但幸好總有和事老調停。在發展過程中，難免有很多地區矛盾，此時就需要地區社團充當社區協調者、矛盾化解者，去緩和緊張氣氛。

葵青區議會主席 盧婉婷

現在要爲青少年做多些生涯規劃，怎去幫助他們發展，2019 年發生了甚麼事已經毋須再提了，大家已經重新出發。社交媒體也要重新鋪排、做好，去講好地區故事、香港故事。

培養孩子具有正確思想，端正行爲舉止，希望通過適切地教育，引導學生懷有愛國愛校愛家的情懷，長大後做負責任的公民。

新界校長會副主席、小學校長 朱偉林

Text：MF
Photo：受訪者提供
Design：Alwin

共融人士疫境練出新本領
多元社企歷黑暗 衝上雲端有陽光

> 疫情之下，許多需要線下聚集的行業均大受影響，已經成立十年有餘，專注幫助多元人士就業的社企「黑暗中對話」亦不能倖免，公司的運營一度危在旦夕。雖然如此，行政總裁朱月如（Cora）不認命不服輸，疫境中開拓社會機遇，成功轉型線上業務，再次證明多元人才的價值，一齊聽聽他們的故事。

團結友愛，笑聲滿載溫馨。

Tracy 進行直播期間。

Cora 口中的多元人士，是指擁有獨特能力的殘疾人士（如視障人士、聾人等），「黑暗中對話」予平台讓他們發揮所長。

長者 WeCare 電話粥每周一小時

疫情之前的活動均被迫按下了「暫停掣」，那麼在疫情中又有什麼線上工作可以做呢？「黑暗中對話」一班管理層和多元人才，眼見在疫情中最需要關懷的便是一班獨居長者，他們想到可以打電話給長者，爲他們提供適切情緒支援，保持長者心理健康。WeCare 關愛電話計劃便這樣啓動了。

Cora 表示，多元人才在疫境亦有發揮空間。

Edward（左一）說，希望透過關愛電話帶給長者多些正能量。

視障多元人才梁詠琪（Rachel）和梁潤發（Edward），就是負責這項關愛長者計劃的同事。Rachel 和 Edward 均表示，與長者每周交流一小時，亦是鍛煉他們自己耐性的過程。「一方面長者可能有很多心事想搵人傾訴，另一方面需要留意長者有沒有負面情緒，希望透過我們的對話可以帶給他們多些正能量。」Edward 說。

當中亦發生了令人十分暖心的故事，Rachel 說，「有一位老友記，同佢傾咗兩次電話。有一日，忽然間收到佢嘅電話，估唔到佢特登打電話嚟關顧我，嗰一刻我覺得好溫暖，完全感受到有人關顧嘅感覺。」

拍 YouTube 試直播 正能量交流

除此之外，爲了應對疫情，一班共融人才更是勇敢地走出自己的「舒適圈」，積極發展線上直播和課程。透過網絡，向大眾發放抗疫訊息。聽障多元人才馮曉敏（Tracy）回憶起初初拍 YouTube，仍然感覺緊張。「講嘢有點生硬，久而久之，拍攝多了，慢慢習慣面對著鏡頭講嘢，講嘢就自然多。的而且確，線上活動初頭有點困難。」

Tracy 表示網上課堂一開始的反饋並不理想，「很多參加者都不喜歡開鏡頭，感覺我同空氣說話，心裡不是滋味。但到最後部份參加者都會開鏡頭和我講聲多謝，我真的有點感動，讓我感到互相共融和互相交流。」

Henry 探索不同可能性，推動共融鍛煉的新項目。

助視障人士做運動
Mission is possible

迸發能量，將不可能變可能。

「黑暗中對話」的團隊，不僅積極參與爲人熟知的疫情關愛工作，他們的多元人才，亦不斷積極探索踏入不同新領域的可能性。團隊的多元人才鄧炳業（Henry）就是好例子，他推動了機構的第一個運動項目「視障動起來」，讓健視義工朋友幫助視障人士做運動，令殘障人士亦有機會加強鍛煉。

Henry 說，這項目成功舉辦，令他感到只要肯去探索不同的可能性，其實很多事情都可以從不可能變成可能。

Rachel 與長者打電話，在疫情中送去關懷。

Text：Crazy
Photo：Crazy、受訪單位提供
Design：Lavie

「田」裡深耕讀書苗 小學校長見證地區發展 唔係沙田友係沙田老友

陳志斌：「照顧到小朋友身心需要，才算跟沙田一起成長！」

> 校園生活是否快樂，看畢業相的笑容便有分曉！

受累於今年初的第五波疫情，香港中小學一度暫停面授課，猶幸四月起復課。「我們復課後的第一件事，不是收功課，而是換校本獎勵計劃的禮物！」陳志斌校長笑言，學校好比區內的樞紐，小朋友的個人成長比起學術成績更重要。「能夠照顧到小朋友的身心需要，才算跟沙田一起成長！」

因此疫後復課之時，他希望透過小小心思，爲小朋友帶來歡愉、舒鬆的學習環境，減輕他們開學的壓力。「校園生活是否快樂，看他們讀畢六年後，跟你影相的笑容便有分曉！」陳校長自信地說。

> 校友回到母校服務大家，是最大的恩典。

過去三十多年，經過老師悉心栽培，小樹苗早已茁壯成長，更希望回饋母校。「例如有港隊鐵餅女將杜婉筠，去年便重返田小，爲學生設計體育課程。」問及其港隊背景會否在招募過程帶來優勢，陳校長馬上「耍手擰頭」：「其實有校友長大後回到母校服務大家，已是一大的恩典！」

除了杜婉筠，目前學校還有數位校友，擔任著不同崗位。「田小只是提供平台讓大家發展所長，每個人都可以找到最合適的位置服務他人，繼續發光發亮。」

儘管陳校長並非「沙田友」，亦不禁讚嘆：「沙田是一個很有愛、很受祝福的地方。」他憶述在疫症初期，不少基層家長因而失業，猶幸得到區內其他家長互相扶持，將自己多餘的物資捐出，爲其他人送上祝福。面對逆境，鄰里之間互相守望，顯出社區濃厚的情懷，令陳校長深深感受到沙田區的溫暖和人情味。

人人有禮物，個個都開心！

奏起國歌，國旗徐徐升起。

> 「沙田是一塊福地，設施式式俱備，文化、康樂、環境、治安各方面處理完善，適合大小朋友生活。」毗鄰沙田博康邨的救世軍田家炳學校（下稱田小）紮根區內近四十載，校長服務社區多年，一直見證沙田的成長；尤其在近年的新冠疫情，與沙田共同捱過最嚴峻的時刻。對於陳校長而言，學生眞摯的笑容就是「無價寶」。

紮穩旗幟 自豪做升旗手！

「事實上，有不少小朋友成績欠佳，就認定自己一無是處。我們希望藉不同課外活動，讓小朋友找到自己學術以外的價值。」陳校長緩緩介紹身後的一班小朋友，他們是來自田小的紅十字會團員和幼童軍成員。

六年級的譚康晴，是紅十字會的團員。她說：「讓我最難忘的是一次參加『人道在城市』定向挑戰，當時我和家人遊走社區大街小巷，發現社會上一群有需要的人士，例如露宿者、麥難民等等，令我反省自身幸福，更明白愛與關懷的重要。」別看她年紀輕輕，內心已有宏大的目標。「我的夢想是成爲護士，協助救護同時宣傳人道精神，爲社會服務！」

旁邊的蔡昊言，因爲童軍活動多樣化而加入：「每次負責升國旗儀式，都很難忘。不但事前準備很多功夫，例如要紮穩旗幟，又不能太緊；升旗過程中，亦要跟隨音樂節奏，不能過快過慢……每個步驟也是學問！」

升國旗儀式的每個步驟也是學問。

譚康晴（左三）、蔡昊言（右一）與一眾同學仔，樂於服務他人。

小朋友 Lunch Box 首選！

三餸一湯食到悶
三色卷 營養滿FUN

材料:

越南米紙.....12 張
豬肉片.....6 片
法國邊豆.....18 條
甘筍.....半條
金菇.....半包
薄荷葉.....適量

醬汁:

清酒、味淋、醬油及糖各 1 湯匙
黑醋 2 湯匙。

自製魚露汁 愛吃辣之選

P.S. 除咗日式黑醋汁，愛吃辣人士仲可以自製另一款醬汁。事緣前排自家種嘅辣椒仔大豐收，我就用嚟整辣椒魚露，切咗辣椒仔個「錠」（花梗），然後略略「椿爛」，再加入魚露浸幾日就攪掂！

言歸正傳！其實又唔係每日都一定要三餸一湯白飯任裝嘅，有時都可以攪攪新意思，我識得有個朋友，將煮飯仔變成親子活動，有時會安排小朋友一齊參與預備晚餐，咁當然係比較簡單嘢啦，例如越南米紙卷。

基本上越南米紙卷係唔使煮嘅，米紙卷亦可以隨意放唔同嘅餡料，好似最常見嘅生菜、越南粉絲、熟蝦仁、牛油果、軟殼蟹、扎肉等。最困難部分莫過於將「硬掘掘」嘅米紙整軟，最初以爲好簡單，原來浸得太耐又唔得，太少水又會唔夠軟，所以掌握到合適水份十分重要！

整軟米紙有學問 浸完要搽油

我嘅方法係先將整塊米紙浸濕，掏咗多餘嘅水份之後拎起鋪喺碟上面，等一陣佢就會自動變軟，如果怕太濕可以準備一塊乾淨嘅濕布印下米紙上水份，要留意米紙好容易乾同埋黐埋一嚿，所以整好嘅米紙卷要搽少少油，另外如果唔係即刻食要用濕布冚住，最好當然係即刻食啦！

今次我就複雜啲，先整三色蔬菜豬肉卷，再用米紙包成一口 Size，三色蔬菜豬肉卷亦可以變成小朋友嘅 Lunch Box 菜式，有肉有蔬菜都幾健康㗎。

做法:

1

甘筍切條、金菇洗淨後切去根部、法國邊豆切去豆尾。

2

豬肉片放在砧板上，落少少胡椒粉同鹽調味，之後將適量甘筍條、法國邊豆及金菇放喺豬肉片下端然後捲起。

3

混合好醬汁，肉卷煎兩面金黃，落醬汁燜煮一陣，夾起後將肉卷切半，米紙放入凍滾水浸濕，之後放喺碟上面等佢透明變軟。

4

半條肉卷放喺米紙上面

將米紙往上摺

然後兩邊放一片薄荷葉

再將米紙左右兩邊向中間接成卷狀

最後在紙米卷上面搽少少油就搞掂

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。

> 炎炎夏日冇晒胃口，有朋友話喺街市行咗幾轉都諗唔到煮乜餸俾屋企人食好。其實做「家庭煮婦」真係唔容易㗎，又要傷神照顧屋企大小事務，又要去街市買餸身水身汗，呢份工唔係咁易做。

Text、Photo：聞西
Design：Megan

奇美仔遊記

Text、Design：奇美

作 者：奇 美

簡 介：
熱愛户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。

Text、Photo：鍾錠瑛
Design：Elsa

思德書室

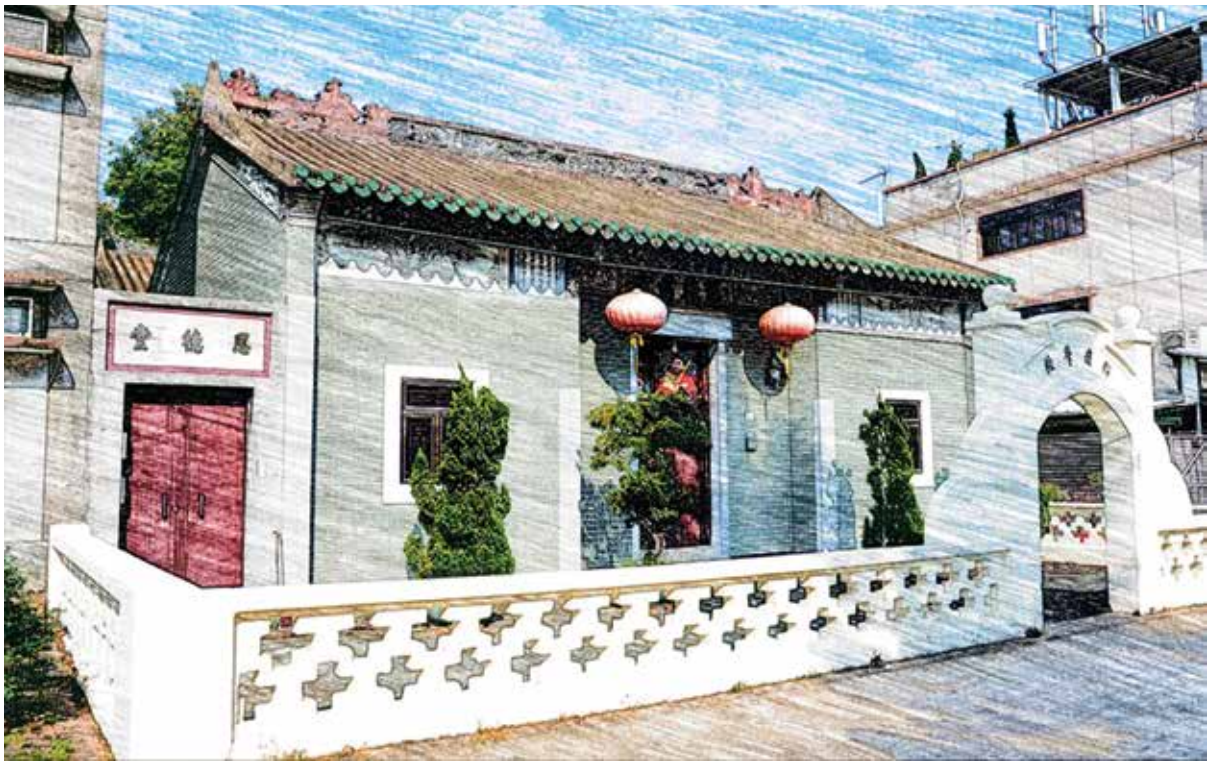
兩進式家祠兼學塾

「繼續和大家走訪新界鄉村，繼早前帶大家走訪過粉嶺彭氏興建的粉嶺圍，欣賞過獨特的風水魚塘以及古炮後，今日古蹟古鄉繼續帶大家了解粉嶺彭氏的故事，認識影響氏族子弟前途的建築，兩進式的家祠兼學塾——思德書室。」

位於北區粉嶺南圍的思德書室據說是建於清道光二十六年（一八四六年），之所以命名爲「思德」，全因彭氏彭步進爲紀念其第六代祖先彭思隱而建。思德書室最初的作用除了爲族中子弟提供教育，還是祭祀祖先的場所，是粉嶺彭氏三所祖祠之一。

作爲傳統「卜卜齋」的思德書室，書院的規模並不大，內部亦只有數間課室，以往只供彭氏子弟入讀，教授的皆爲「上大人，孔乙己」等中國傳統教材，其他外姓者一律被拒絕入讀。一九三六年，由於香港教育制度逐漸改變，思德書室開始被用作政府資助粉嶺學校的校址，書室亦易名爲粉嶺公立學校，至今書室外面仍保留「粉嶺學校」的牌坊。

直到一九五七年，粉嶺學校的新校舍建成，校內的師生便搬遷過去，思德書室則闢作教師宿舍。及後政府改例，禁止任何人在學校範圍留宿，思德書室就此失去所有教育功用，只供族人作祭祀及舉行宴會之用。

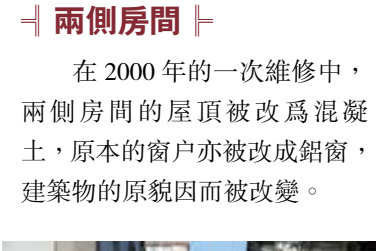


兩側房間

在 2000 年的一次維修中，兩側房間的屋頂被改爲混凝土，原本的窗户亦被改成鋁窗，建築物的原貌因而被改變。

兩側房間的屋頂被改為混凝土。

原本的窗戶亦被改成鋁窗。



正門牌坊

思德書室主部分仍保留傳統中國建築風格，門前仍保留當時易名爲「粉嶺學校」的牌坊，甚具歷史價值。

思德書室主部分仍保留傳統中國建築風格。

易名為「粉嶺學校」的牌坊。

正門牌坊。

書室亦作家祠用？

「思德書室」據文獻記載曾經清道光以及光緒年間經歷兩次重修，而書室不僅是用作教育用途，室內還供奉着六世祖思隱公以及十六世祖先神牌。既是家祠，又是作育英才的重要場所，當中薪火相傳的意義重大。

室內

書室亦是粉嶺圍彭氏家祠，每年農曆二月初五都會在書室舉行祭祖儀式。

室內還供奉着六世祖思隱公以及十六世祖先神牌。

溫馨提示

思德書室位於粉嶺南圍，內部並不對外開放，市民參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

古蹟資訊

思德書室

地址：新界北區粉嶺南圍

評級：二級歷史建築

Text：鍾錠鎂
Photo：鍾錠鎂、受訪者提供
Design：Aso

「苦」度門　「樂」度門
港女盼粵劇聯繫國際

青年旦起
守護大戲非同小可

期望有朝一日把粵劇帶到海外地方。

> 粵劇，又稱為大戲，是獲聯合國教科文組織肯定，列入人類非物質文化遺產名錄當中的藝術瑰寶。揉合了唱、做、唸、打、樂師配樂、戲台服飾的粵劇，雖然曾經盛極一時，但近年隨著觀眾的年齡老化、粵劇演員、樂師的青黃不接等問題，令其在港的傳承有著不少暗湧。
>
> 到底年輕一輩的粵劇演員如何守護這種傳統文化？現在有請粵劇新秀梁非同「登場」，為我們將她的「非同凡響」粵劇夢娓娓道來。

粵緣之夜「見鬼」揭序幕
藝術路由驚嚇到驚艷

由八和學院青少年班畢業、再到城市大學、中文大學、演藝學院，皆修讀文化管理以及戲曲相關的課程。在旁人的眼中，專攻花旦的梁非同正是一個粵劇的狂熱者，但原來她最初與粵劇的結緣並不是一見鍾情，而是由「驚嚇」開始。

懂事以來計，梁非同表示看到的第一輯粵劇正是《再世紅梅記之脫阱救裴》，當中有涉及鬼魂的戲劇元素，「當時花旦的面具露出，我即時被嚇怕，當晚甚至還整晚要家人陪同，印像相當深刻」。粵劇最初對於她而言，是「驚嚇」多於驚艷。

> 「這藝術真的很美麗、很動聽」

然而，一切冥冥之中自有安排，在被粵劇嚇怕後不久，梁非同慢慢從電視中觀賞到粵語長片，慢慢在心中埋下粵劇的種子。而真正點燃著她心中成爲粵劇演員的這把火，正是 2006 年「雛鳳鳴粵劇團」重演《西樓錯夢》，當時有電視節目爲劇團做了特輯，當中有不少演出片段令梁非同概嘆「粵劇這回事真的很美、很好聽」。

當時正屬 Youtube 新鮮滾熱辣之時，仍是小學生的梁非同會選擇上網搜尋片段，愈看愈喜歡。適逢期會，在朋友介紹下，梁非同首先到八和學院青少年班在未成班的情況下旁聽一年，繼而再正式上課。「我知道由這個電話開始，我的人生就會開始改變」

學戲接近十一年的梁非同，提到最大選擇粵劇演員的原因，她直言「神的安排」。「我自小好奇心滿滿、涉獵的事物有不少，如跳舞、跳繩等等，但很多都是三分鐘熱度，但慢慢發覺自己很喜歡粵劇，能夠一直堅持下去。」

梁非同演出忘我，而不忘使命。

踏入十年塑個人風格
憶演「水漫金山」念師恩

踏入學習粵劇的第十年，梁非同形容自己仍處於探索階段，以往老師怎樣教就怎樣做，一心想做成前輩教的模樣，但現時人大個、見識多了，反而容許自己可以去撞去試，演出自己的風格。

提到自己最深刻的一次演出，「白蛇傳本身對我來說很有意義。當我 19 歲第一次擔正演出《水漫金山》，我真是不顧一切挖盡人情牌都要請三位老師到來觀看，尹飛燕燕姐、吳美英英姐、鄭詠梅梅姐、還有另一個很開心，我 19 歲私下開始跟的武場老師王惠玲女士也有到場。我內心確實感動。白蛇傳確實對我有好大意義。」

Broken Arm 冇 Broke 到 heart
原來我如此這般「悅」劇

正當一切看似一帆風順，命運總是作弄人。梁非同踏入二十歲之際，就發生一件事令她學戲生涯有了大改變：在高台上失誤跌斷手。回想這段經歷，梁非同記憶猶新：「當時我其實覺得自己不能做到那個動作，卻一時意氣用事，以至失手收場斷手。但這段經歷正正提醒自己不能太過驕傲。」

在四個多月的康復期中，梁非同亦明白到原來自己是這麼喜歡做戲「即使已經斷手，但時時刻刻仍想著盡快康復，按捺不住想早日再次登台演出」。

> 「我的人生每走一步、
> 所讀的書，都是爲了走近它。」

問及有没有因爲一心一意學習粵劇而令人生有所缺失，梁非同這樣回答：「我覺得談不上甚麼缺失，因爲我很小的時候已知道自己是要學習粵劇，想做一個戲曲演員，所以我的人生每走一步、所讀的書，都是爲了令自己能夠走近粵劇。我知道我要盡快讀完的書，那麼就可以做粵劇演員。」

唱做唸打源生命呼喚
憑著愛守護前輩心血

總結十年的學藝生涯以及對戲曲的熱愛，梁非同借用一位前輩的分享來回應：「我人生之中，最喜歡就是一個戲字，没有一樣東西能比戲更熱愛」。梁非同當時聽罷這句，不自覺流下淚水，大概學戲之人的心中都是有這種情感。畢生都爲戲曲而投入，源於使命感、來自生命的呼喚。

> 矢志不渝：「我人生之中，沒有一樣東西能比戲更熱愛。」

能夠一直堅持，梁非同直言是因爲「在學戲過程當中見到很多前輩的堅持，生命影響生命，見到前人對這門藝術這麼用心，用盡畢生去守護這門藝術，所以自己也想出一點力，不想前人的心血、知識、生命白費」。她形容後輩就像一個載體，學習了前輩的技藝加以發揮，再傳承給後輩。自己之所以想做好，全因不想浪費前輩的心血。

爲了延續戲曲夢，梁非同曾在西九戲曲中心以及入校園做過不少推廣，希望能夠將戲曲與生活結合。她說，哪怕是因此而多一個觀眾，也是值得的。

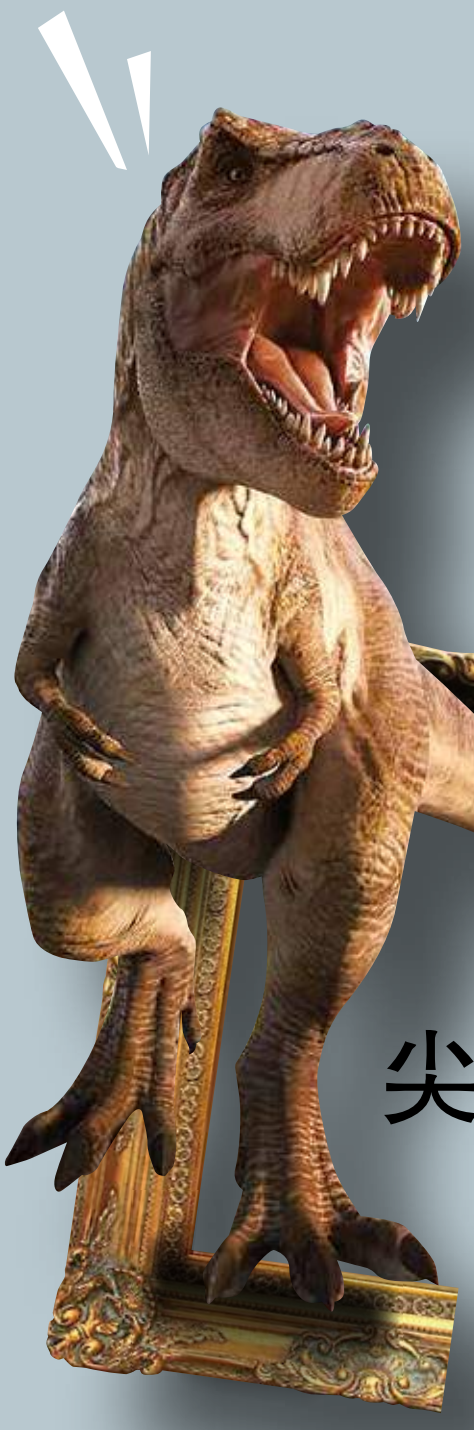
在未來的日子，梁非同期望技藝繼續精進，希望能有朝一日把粵劇帶到海外地方，努力傳承這項藝術瑰寶。

Text：Smile
圖片：政府新聞處
Design：Megan

暑假流流長，家長們一定在煩惱著如何為小朋友安排連串活動。夏日炎炎，戶外運動未必適合所有小朋友，倒不如物色一些有冷氣嘆的活動。今年適逢慶祝香港特別行政區成立25周年，本港多個博物館特意舉辦多項文化活動，以下兩個活動絕對適合一家大細參加！

科學館「尋龍記」× 藝術館「走進巴洛克」

親子雙「館」齊下



香港賽馬會呈獻系列：

八大・尋龍記
展　　期：即日至今年 11 月 16 日
地　　點：香港科學館
免費入場：須網上預約參觀

一掃知詳情！

尖咀追龍 賞意國名畫

香港賽馬會呈獻系列：

走進巴洛克——卡波迪蒙特博物館珍藏展
展期：今年 7 月 15 日至 11 月 2 日
地點：香港藝術館 2 樓專題廳

一掃知詳情！

睇完八組化石標本懂得更多 告別事後孔明一心「侍候」恐龍

香港科學館最近剛開幕的大型恐龍展覽「八大 ・ 尋龍記」，首次展出八組具代表性、來自恐龍盛世的化石標本。展品體積龐大，科學館更特別擴闊展覽空間，劃出面積達 2,000 平方米的展覽廳，展出八組來自德國、瑞士和荷蘭的博物館及機構的珍貴史前生物化石標本。

有一組完整度逾九成屬焦點

展品的其中五組包括三角龍、異特龍、西龍、梁龍和暴龍的骨架，均是以化石真品和重構骨骼組裝而成。當中一組骨架標本的完整度更超過九成，非常獨特和罕有，建議各位要落足眼力觀賞！而港棘龍和哈特茲哥翼龍，均爲一比一復原骨架模型，其化石真品置於展櫃內展示。另外，還有整幅處於埋藏狀態的幼齡蜥腳類恐龍。

置身奇觀世界反思滅絕真相

香港科學館透過新穎的策展手法，介紹最新古生物的科研成果，結合恐龍龐大的體形和多媒體投射技術，讓參觀者有如身臨其境，與恐龍會面。主辦方希望大眾認識史前生物的滅絕真相，以探討史前動物滅絕的影響，家長們不妨教導小朋友反思一下：「面對全球暖化、極端天氣和物種減少等挑戰，如何才能保護生物多樣性，以可持續的方式生活。究竟怎樣作出適當的抉擇，以防止物種消失，讓大自然生生不息。」

睹「巴洛克藝術」變畫中人 仿如時光倒流到 17 世紀

展出 40 件珍藏 題材涉聖人靜物

香港藝術館將在 7 月 15 日至 11 月 2 日，展出卡波迪蒙特博物館的 40 件意大利那不勒斯珍藏，當中包括提香、安尼巴萊 ・ 卡拉奇、阿爾泰米西婭・真蒂萊斯基等 16 至 17 世紀大師的作品，題材包括宗教、聖人、神話人物、靜物及風景。

17 世紀的意大利藝術品多以戲劇化的光影、誇張的動作及人物表情營造張力，著重强烈及現實的情感表現，後來史學家稱之爲「巴洛克藝術」。當時的藝術家猶如沉浸式體驗的始祖，畫作動人心魄，讓觀者仿如置身畫作之中，絕對值得大家前來欣賞！