

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e
86

新界東地區報

隔星期四派送
發行日期：11, Aug 2022



02-03

我家·焦點

西貢街市焗暈人
冇冷氣另類清零

04

醫·家

紅館事故變集體創傷
心傷講出口 情緒有出口

07

無緣不歡

今個暑假
邊行商場邊學保育！

09

社區同行

營運社企超市
溫暖基層不限時

14-15 封面故事

決戰
時間郎
證明堅持就會勝利

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



上月氣溫連日高達36度，全月累計有21日發出酷熱天氣警告，打破1987年以來紀錄。雖然食環署正加緊為街市推行現代化，但欠缺空調的西貢街市，上月室溫曾達40度，檔戶長期在翳焗環境工作有礙健康，本月初更有街市職員疑因過熱暈倒，亦影響顧客光顧意欲。地區人士指出，食環署應盡快西貢街市納入街市現代化計劃。



9610 2654
報料熱綫



葛珮帆（左）及李家良（右）量度西貢街市室溫，顯示達攝氏40度。



西貢街市月初有職員疑因炎熱暈倒。



商販（右）指街市未安裝冷氣，市民在炎夏「唔多想入」。

西貢街市冷清 冇冷氣另類清零

民建聯立法會議員葛珮帆及李世榮，聯同西貢分區委員會副主席李家良，於上月26日，約同食環署署長楊碧筠視察1985年興建的西貢街市，了解居民及商販情況。根據天文台紀錄，當日本港最高氣溫達攝氏35.2度。

魚檔商販：花錢買冰功效不大

由於西貢街市並未設有空調系統，有商戶直言經營環境並不理想，上月街市內氣溫更高達攝氏40度。有魚檔商販表示，要在炎夏避免鮮魚變壞，每日需花費金錢購置大量冰塊，卻因太熱冰塊轉眼已見融化。而且縱使投入額外金錢，但炎熱潮濕天氣亦令市民減少入內，轉而轉投街市外的商店或超市買餸。

有菜檔檔主亦擔心，縱使場內有風扇，但容易吹乾蔬菜，加上長期在翳焗促環境下工作，亦擔心影響健康。

葛珮帆倡全港市政街市裝冷氣

選委界立法會議員葛珮帆向《我家》表示，街市過熱情況猶如逼商戶及市民「焗桑拿」，情況極不合理，亦難以接受。她認為應參考大圍街市空調

化的經驗，盡快為西貢街市及其他未設有空調街市安裝冷氣。

葛珮帆要求，政府應為全港市政街市訂下加裝冷氣設施的時間表，並促請政府降低以往須獲得八成商戶同意，才啟動空調化工程的門檻，令協商及安裝時間得以縮短。

西貢分區委員會副主席李家良則表示，食環署在西貢街市內雖然已擺放21部大型涼風機，但個別風機顯示室內的溫度仍達到37度，反映現時措施未能有效降溫，並指出本月初更有女職員疑因在街市太熱而暈倒，途人見到隨即為她散熱降溫。

李家良促首先增強力風扇降溫

因此，李家良希望署方可盡快制定短期措施，為未設有空調的西貢街市，增設強力風扇及冷風機，增加場所的空氣流通兼降溫。

李家良續指，不少商戶擔心，一旦如早前大圍街市空調化時，需要關閉街市進行冷氣安裝及

翻新，將不能做生意、甚至流失客戶，因此有商戶希望空調化時不要一次過關閉整個街市，而是局部分批關閉，讓商戶可臨時使用檔位繼續做生意。

大型翻新工程須八成商戶同意

食環署署長楊碧筠視察後回應指，現時西貢



大圍街市裝冷氣 好事多磨

舊政府街市一直因未有安裝冷氣，到夏季就翳焗不堪，與西貢街市同樣於1985年啓用的大圍街市也不例外。大圍街市於2020年被定為提升公眾街市環境的試點，翻新冷氣安裝工程終在全面關閉七個月後完成，於同年10月開放。

共有195個攤檔的大圍街市，加裝冷氣工程早於2012年提出，到2014年向街市租戶為此做調查，結果當時超過八成半的街市租戶，支持安裝空調系統。

原定於2018年展開工程，惟街市檔戶不滿食環署只願在街市重開後給予三個月免租期，要求食環署延長免租期至七個月，雙方為此一直拉鋸。

其後，署方向檔主提出新賠償方案，在舊有條件下，另免租戶一年冷氣費，最終令雙方達成協議。街市關閉翻新期間，有部分顧客轉投光顧街市周圍的商販，再加上附近違規擺賣的情況愈趨猖獗，令原有街市客戶一度流失。



大圍街市2020年10月完成空調化，並翻新後重開。



關閉七個月翻新期間，部分顧客轉投光顧大圍街市外的商販。



葛珮帆及李世榮（左二）陪同楊碧筠（左三）視察街市。



西貢街市1985年啓用，現時仍未納入「街市現代化計劃」。

街市未納入「街市現代化計劃」，如要進行大型翻新工程需要得到八成商戶同意，惟幾年前曾向該街市商戶進行意見調查，當時只有約六成商戶同意，因此當局會繼續與商戶溝通。

她亦指出在街市現代化計劃下全面翻新或重建街市時會一併加裝空調，方法將較獨立進行安裝空調系統的工程更具成本效益。

碑園路冀命名「誌烈徑」以紀念抗日烈士

地政總署早前就位於西貢斬竹灣連接大網仔路的一段無名路，以抗日烈士碑園對面的「慎終追遠」牌坊上的「遠」字，作為街道名稱的一部分，命名為「誌遠路」，惟立法會議員林琳及李家良認為，改名為「誌烈徑」更為合適，因能讓公眾更了解該地帶具抗日歷史意義。

民建聯立法會議員林琳及西貢分區委員會副主席李家良，上月發信向地政總署表達意見。李家良指，當年「盧溝橋事變」後，日本全面發動侵華戰爭，東江縱隊港九獨立大隊當年英勇戰鬥、烈士為保衛香港而捐軀，令人敬佩。而西貢斬竹灣的烈士碑園，就是為了紀念抗日期間英勇犧牲的東江縱隊戰士及西貢民眾，具有重大的歷史意義。

因此，李家良認為將該路段命名為「誌烈徑」，能更明確顯示該處是為紀念抗日烈士而建的地方，讓公眾瞭解抗日先烈對國家、對民族的偉大貢獻。他表示，已獲地政總署正面回應，指會以「誌烈徑」為建議再次進行諮詢。



抗日烈士碑園無名路，將以「誌烈徑」命名再次作諮詢。

為傷者集氣並讓大眾了解 PTSD

紅館事故

EXIT

心傷講出口 情緒有出口



日前人氣男團 MIRROR 的演唱會上發生罕見的嚴重事故，兩名舞蹈員遭跌下的巨型屏幕重擊，有關片段隨即在網上「洗版」，引發全城甚至海外關注。無論是粉絲還是大眾，難免受到不同程度的情緒創傷。除了為傷者打氣及關注事故責任，也不要低估心理創傷，大家可以怎樣為心靈療傷？

香港「鏡粉」眾多，事發後除了身在演唱會現場的觀眾受驚，不少看過事發片段的人亦難釋懷，有不少人反映心緒不寧、手震、寢食難安，甚至出現不敢再去演唱會等情況。有網民亦表示，看到 MIRROR 廣告或 MIRROR 成員照片時，亦會突然出現負面情緒。

災後心理輔導協會及香港心理學協會表示，發噩夢、失眠、血壓上升、心口痛及無胃口等症狀，是創傷後遺症 (PTSD) 的病徵，而根據「精神疾病診斷與統計手冊」，患者要超過 30 日才能被判斷為患上創傷後遺症。

太累首先好好睡一覺

另有專家表示，面對突發重大事故，不論是現場目擊還是觀看影片，有負面情緒或是勾起過往創傷回憶，其實也是正常急性壓力反應，市民毋須過份擔心或憂慮。不過，部分粉絲或因怕影響他人情緒，從而「收埋」自己，不再談論或提及意外事件，但在巨大壓力之下，必須為自己找到情緒出口，才能減少患上創傷後遺症的機會。事件固然不幸，在憤怒和傷心以外，也要好好照顧自己，如果太累，請記得好好睡一覺。



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。



海帶綠豆湯 易煮不泡湯

正值炎夏，天文台多次發出酷熱天氣警告，鄧慧霖醫師就在此上兩期介紹過消暑湯水給大家。事實上，湯水以外，冰凍甜品、雪糕亦屬港人消暑解渴「必需品」，但市面上多款甜品皆屬高糖選擇，當中有大量添加劑，想健康又不想口淡淡，點算好？相比凍飲，本欄建議以健康食療解暑。

今次，介紹給大家的綠豆糖水，一解甜品癮，二解暑除煩熱，大人小朋友都啱飲，對戶外活動或工作者尤為適合，而且煮法簡單堪稱零難度！

材料

海帶一片約 30g，綠豆（連衣）200g，冰糖 / 鹽適量

功效

海帶：利水化痰，軟堅散結

綠豆：清熱解毒，利尿消腫，解暑除煩熱

製法

- (1) 將海帶浸泡變軟後切成小段，綠豆撈洗後浸泡半小時。
- (2) 鍋注入兩公升水，以大火煮開，加入綠豆和海帶，再次煮開後關小火，煮約一小時至綠豆軟身爆開，即可加入適量冰糖調成甜湯，或加入少許鹽成普通湯水。

創傷後遺症 PTSD 四個徵狀

① 憶起經歷創傷感覺

夢見相關事件，或不自覺回憶痛苦記憶，並引發負面情緒，從而出現頭暈、心跳加速、呼吸急促等。

② 情緒麻木

壓抑情緒，或讓自己感到麻木，甚至遠離社交孤立自己。

③ 逃避事件

避開接觸與創傷事件的人和地，亦不會向他人提及自己的想法和感受。

④ 反應過度

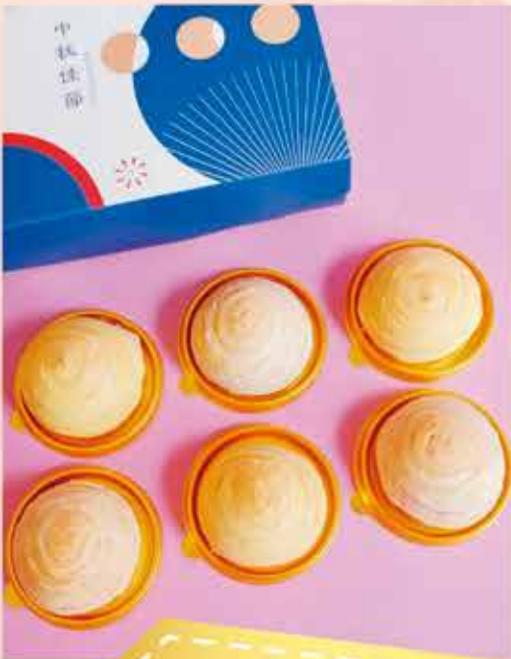
過份關注與創傷事件有關資訊，並對與創傷事件相關事物反應激動。患者會難以集中精神、容易憤怒或失眠等。

心理急救錦囊

- ① 避免翻看回放片段
- ② 留意身心狀態，小心選擇和適度接收事件相關資訊
- ③ 深呼吸，讓自己平靜
- ④ 外出走走，做伸展運動
- ⑤ 跟可信任的人傾訴
- ⑥ 如有需要，向專業醫護人員求助

資料來源：香港撒瑪利亞防止自殺會、醫院管理局

昭饌出品 潮式月餅 少甜少油



傳統的雙黃蓮蓉月餅大家食得多，唔知大家有無聽過潮式月餅呢？由法國藍帶廚師Petty主理的「Petty's Kitchen 用心·煮」今年推出潮式月餅，餅皮採用酥皮製成，傳統做法是用油炸方式去做酥皮，而Petty為減少油份吸收，則改用烘焗的方法製作，令月餅更酥脆更健康，共有兩款口味供預訂。

芋茸鬆軟綿密，豆茸清香軟綿，不油不膩，餅皮酥脆，層次分明，再加上小小漏油咸蛋黃，令人回味無窮。品牌一直堅持採用優質食材，少甜少油為原則，絕不添加人工色素，香精及防腐劑等。月餅少甜及只有1/3個蛋黃，比例均衡，食得放心，蛋黃選用開源咸蛋黃，質量保證。



Petty Lee
藍帶廚師主理

\$158/盒

買滿6盒以上可獲九折

截單日：9月1日



訂購電話：
9506 2220

- 1) 芋茸套裝：六個全芋茸蛋黃
- 2) 豆茸套裝：六個全豆茸蛋黃
- 3) 33套裝：三個芋茸蛋黃 + 三個豆茸蛋黃
- 4) 222套裝：兩個芋茸蛋黃 + 兩個豆茸蛋黃 + 兩小瓶茶葉 (大紅袍及鐵觀音各一)



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。



時值農曆七月十四，民間一直忌諱所謂「鬼月」，害怕說「死」這個字，可是剛於新曆7月26日凌晨兩點圓寂的一代高僧淨空法師，卻活脫脫表現出「生死自在」的非凡境界。



人來是空 人走也是空

淨空法師安祥圓寂

系列之一

淨空法師 簡介

淨空老法師，法名覺淨，字淨空，1927年出生於中國安徽省廬江縣，俗名徐業鴻。1949年旅居台灣。1954年起，先後追隨一代大哲方東美教授、藏傳高僧章嘉呼圖克圖及儒佛大家李炳南老居士，學習哲學、佛法與傳統文化13年。

1959年，他在台北圓山臨濟寺剃度，後來於十普寺三藏學院講經，並在各地講述《金剛經》、《六祖壇經》、《地藏菩薩本願經》、《無量壽經》等多部佛教典籍。

據報道，淨空法師曾受聘任台北十普寺三藏學院教師、中國文化大學哲學系教授、中國內學院院長。他先後創辦華藏佛教視聽圖書館、佛陀教育基金會和澳洲淨宗學院，並指導新加坡淨宗學會創辦「弘法人才培訓班」。

法師對於《無量壽經》著力最深，晚年專修專弘彌陀法門，並大量印贈經論善書及光盤，免費流通全球。

擅長以現代科技弘法，其演講影音在寺院、Facebook、YouTube、衛星電視台等廣泛流傳。其中《十善業道經》的教學，以中文、英文、阿拉伯文、西班牙文、俄文、法文等語言在全球傳播。為了推廣佛學研究，他又印贈《乾隆大藏經》予各地高等學府、圖書館珍藏。

除講經教學，淨空法師亦熱心慈善事業。他曾表示：「教育是化解衝突、促進世界和平的唯一有效辦法，我希望能夠一生投入其中，為教育事業盡綿薄之力。」他曾向中國兒童少年基金會等機構捐款，以助建設教室。



1960



1977



1984



2010



2016



老法師一生奉獻給佛陀教育事業，60多年來講學無間斷，投入復興中國傳統文化倫理道德，教導如何在世時做好中國傳統修身齊家治國平天下的理念；廣弘彌陀法門，引領如何在面對死亡時可憑著彌陀淨土法門趣入西方極樂世界。

法師以其廣闊心量、遠大眼光、透徹智慧與堅定行持，由弘揚佛法而廣弘各宗教教義；由團結宗教而團結全世界人類，可謂：愛心遍世界，善意滿人間。淨空法師清淨平等慈悲為懷，不論是謁見政治領袖還是會見一般信眾，均以真心誠意相待，為對方建言。

心懷天下 60年講學無間斷

與其說高僧，淨空法師更如一位書院大儒：心懷天下、抱持理想，「以天下為己任」、「先天下之憂而憂」、「窮則獨善其身，達則兼善天下。」老法師重視「中國傳統文化」、「孝道精神」，時常提到先王之法、花大量時間在講學。

淨空法師看破放下，自在隨緣，雖然聲名卓著，生活依舊簡樸如常。不忘承先啓後、不忘普利眾生。雖年逾耄耋，依然講經教學不中斷，誠為慈悲睿智之長者、多元文化教育者之模範。

祈願淨空老和尚早日乘願再來！



重慈善 倡孝道 促和平

法師愛好博覽群書，於基督教、伊斯蘭教、猶太教等各宗教教義均有涉獵，鼓勵各宗教之間平等對待、和睦相處。2006年，法師受邀於聯合國教科文組織協助，推動宗教團結與世界和平。

法師於教學之餘，致力於社會慈善救濟、重振宗教教育、促進宗教團結、推動世界和平等工作。1977年倡建「中華民族百姓宗祠」，2002年興建「中華民族萬姓先祖紀念堂」，以彰誠信忠敬，

繼孝思，篤人倫，醇風俗，隆國運，開太平。

提倡以《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》紮根，復興傳統文化。2005年於安徽省廬江縣湯池鎮創立「廬江中華文化教育中心」，落實《弟子規》教育，民風轉變，社會和諧。2012年起，每年於香港舉辦中華民族暨世界各族萬姓先祖祭祀大典廣弘各宗教教義，以提倡孝道。

馬鞍山新港城

走進熱帶雨林 看珍貴標本

馬鞍山新港城中心即日起至10月4日，參照亞馬遜森林，打造「盛夏雨林探索站」。場內除佈滿龍血樹、散尾葵、龜背竹等特色植物外，亦有1:1打造、1.8米高的瀕危「巨獺」雕塑，是絕佳的打卡點！

商場設「晝夜雨林體驗館」，上演亞馬遜熱帶雨林晝夜交替的壯觀景致，讓觀眾在光影下體驗大自然美景。喜歡動物的朋友就要到「博遊生物」標本展，香港生物多樣性博物館展出8種珍貴的熱帶及亞熱帶雨林珍貴動物標本，包括被列入《世界自然保護聯盟瀕危物種紅色名錄》的黃喉擬水龜、及身長只有45至60厘米的迷你爪哇麂鹿。



場內設兩大互動體驗區，包括「晝夜雨林體驗館」及「雨林動物保育基地」。



葵芳新都會

行入太陽花海 迎綠色生活

新都會廣場正開展綠色年度企劃，有三大主題活動：「綠色玩樂體驗」、「綠色耕種」、「環保閱讀」。由即日起至8月份，綠色玩樂體驗在空中花園舉行，在「夏日花祭」中擺滿過千朵向日葵花，充滿夏日氣息，是一家大細必到的打卡位！

商場會舉辦「都市農夫種植體驗」，參加者可在指定日子參加工作坊，學習撒種、淋水、施肥等基本種植知識，並會獲發一塊屬於自己的有機小農田，做為期1個月的都市農夫。另外，還有多個工作坊包括農莊環保導賞、天然素材紮染、升級再造小手作、教煮素食以及栽種微型菜苗。

小朋友喜歡閱讀，就要留意場內的智能漂書機，有近百本回收的繪本、兒童讀物及綠色生活書籍，公眾可以免費借閱及捐書。在9月及10月更會舉行「環保閱讀繪本節」，藉環保繪本教育小朋友保護環境、愛護生態的重要性，並設工作坊教導小朋友如何運用回收的紙皮製作玩具。



閱讀繪本祭及創意環保玩具工作坊。



智能漂書機。



農莊導賞團及環保工作坊及升級再造小手作工作坊。



顏色之最，蘭花螳螂
Hymenopus coronatus。



首度亮相，黃金鬼鍬形蟲
Allotopus rosenbergi。



體型之最，阿特拉斯南洋大兜蟲
Chalcosoma atlas。



顏色之最，紋螳螂
Theopropus elegans。

將軍澳中心

必睇甲蟲王國 重現古文明

將軍澳中心與香港甲蟲研究協會由即日起至9月21日合辦「甲蟲王國大冒險」，商場中庭化身成甲蟲王國，設置近5米高的馬雅文明金字塔，頂部更有古埃及神話造型的聖甲蟲。同場亦有高達2.2米、1:12的巨大版海克力斯長戟大兜蟲，適合一家人拍照打卡！

喜歡昆蟲的小朋友就一定要到訪「蟲の世界之最」甲蟲展，有來自世界各地共18種昆蟲活體及標本，當中更有「4大蟲蟲之最」及各種珍稀甲蟲讓大家近距離觀賞，包括中國獨有品種，任氏鋸鍬形蟲、四川擴頭深山鍬形蟲及大衛獨角仙等。



將軍澳中心與香港甲蟲研究協會合作，於即日起至9月21日舉辦「甲蟲王國大冒險」主題活動。

今個暑假 邊行商場 邊學保育！



要讓地球得以持續發展，我們就要好好維持生態和生物的多樣性。雖然知易難行，但家長們不妨和小朋友坐言起行，一起了解全球暖化和動物保護的議題，自小培養環保和動物保護的意識。暑假期間，大家可以到訪以下商場，觀賞及體驗各種以動物及環保為主題的展覽和活動！



讀者夏日優惠



**憑券惠顧指定寵物美容服務
(沖涼/刮毛/半手剪/全手剪)
可享額外護理服務一次**

地址：形點1期1樓1076號舖
電話：2637 0899
Whatsapp: 9269 8990

優惠細則：
 • 任選一項服務：刷牙/剪指甲/面部毛(指)/面部剪毛(+\$20)/洗髮(+\$20)
 • 有效期至2022-09-10
 • 此優惠不可兌換現金或其他服務
 • 此券只限使用一張優惠券券款不可與其他優惠同時使用
 • 此優惠券只適用於單次交易，任何剩餘未使用的金額不可退款，兌換現金或其他優惠券
 • 如有任何爭議，Maru Salon保留最終決定權。

maru SALON 我家

讀者優惠!



威靈頓月餅
95折 網上優惠

PHOEBE'S KITCHEN 我家

輸入優惠碼
【MW22M】

優惠細則：
 • 換領期至2022年9月18日
 • 合作小店保留最終決定權



遊花果山大觀園 陪YY聽博士講故 炎夏打卡起哄 不如讀字快樂

經典文學，一睇再睇

《三國演義》、《水滸傳》、《西遊記》、《紅樓夢》是中國經典文學名著，亦是世界寶貴的文化遺產，讀之有助認識中華文化、陶冶個人情操、提升文化素養。在經典中「暢泳」，小讀者將體會到寫作的迷人魅力，文筆亦將愈見流暢。

經典文學以文言文為主，小讀者較難理解，家長可選擇兒童版的經典文學。兒童版有豐富插圖，語言多見簡潔生動，令波瀾起伏的故事情節和生動的人物「無障礙」呈現，小讀者肯定手不釋卷！



讀書郎
讀好成語廊

《成語動畫廊》是趣味濃厚的成語動畫片，於80年代風靡一時。現於YouTube可收看，亦可到公共圖書館預約全套書籍。

成語故事結合歷史文化智慧，熟讀將獲益良多。而且成語運用和語文寫作能力息息相關，「功利」一點說，運用得宜，「小朋友作文好難唔擺高分」。

電子書方便學習

《中華里》以深入淺出、輕鬆有趣的方法，把博大精深的中華文化資料匯聚成系列電子書。

它並以教城書櫃為載體，支援跨平台學習，讓學生運用預設的一站式電子學習工具，如發音功能、標示書籤、註明筆記等，鼓勵新一代認識中華文化，隨時隨地學習。



下載電子書過程

- 1 於 www.hkedcity.net/join 登記為免費帳戶
- 2 前往「香港閱讀城」，於搜尋欄輸入「中華里」
- 3 選取心儀類別，如人物系列、歷史系列
- 4 下載電子書並同步儲存至「教城書櫃」
- 5 於「教城書櫃」閱讀書籍
- 6 亦可於 App Store 或 Google Play 下載使用「教城書櫃」App

「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，這句諺語常常掛在口邊，我們了解它的歷史背景嗎？為鼓勵子女養成閱讀這良好習慣，今個暑假，我們可以選擇一些兒童歷史書籍，讓他們從小認識中國歷史文化，鞏固並提升語文水平。以下介紹傳統經典及本地大作，並分享網上免費資源。

社區青新氣象 譚工作有心得

一個「樸人」(Chairman)、一本簿、一支筆，別人願講，他就願聽。

新界青年
聯會主席、東華
三院前主席譚鎮國
(Kazaf) 剛過而立之
年，便已累積了豐富
的社區服務經驗。從經
營一間規模不大的社區
超市開始，一步步做到
東華三院主席。疫情期
間，他參與統籌全港義
工抗疫，親力親為，也
摸索出一套獨特的社
區工作哲學：精準投
放、群策群力、聆聽
前線同工與受助者
的聲音。



常與街坊溝通交流。

成長在一個溫馨和睦的家庭中，Kazaf 知道擁有一個美好的童年對小朋友來說多麼重要。「我們這一代繼承了上一代打拼得來的豐富的物質資產，更要有一顆關心、回饋社區的真心。」



事事關心的他，將想法儲存入兩部 notebook，一部在檯上一部在心上。

全家的精神都寄託在唸小學的孩子身上，希望為他申請到新青聯的免費補習班；也有年輕三口子到益群申請入會，爸爸愛理不理打着電玩，媽媽思緒紊亂答非所問，孩子神情呆滯，與同工了解情況後懷疑雙親濫藥禍延下一代，令人感嘆無奈，「所以我盡量提供幫助，但還有太多個案我看不到，社會福利照顧不到，所以希望人人都能伸出關愛之手。」

香港這麼富裕的國際城市，依然有不少生活貧困，急需改善生活條件的市民，他們的需求和聲音應該被聽到。

認清區情 關愛隊事半功倍

新一屆政府提出，在全港 18 區建立「地區服務及關愛隊伍」義工網絡。除了樂見其成，Kazaf 認為應重視地區意見靈活處理。

例如第五波疫情初期，他負責全港社區抗疫連線的安老院舍派送物資工作，會先與團隊率先了解院舍需求，再精準安排物資，確保物盡其用，「他們急需防護力高的口罩及保護衣，反而普通口罩就過剩」。他認為，政府在地區開展義工網絡時，可參考這些經驗，先向地區組織及人士「摸底」，認清區情自然事半功倍。



有時帶著相機，認識地區人和事。

職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》趁香港特區成立 25 週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我家的故事」，記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如以往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。



「戲劇就像一面鏡，不論我在欣賞戲劇，還是創造戲劇，都是一個了解自己、跟自己對話的機會，猶如人生中的養分，教曉我如何面對世界面對困難。」眼前這位是林珍真（Jennifer），香港舞台劇導演、編劇兼演員，六年前毅然辭去「高薪厚職」轉投獨腳戲舞台，全心投入藝術發展，希望說出一個個讓人感動的故事。



劇場女導盡做 勤母功戲有益

做獨腳戲激發追夢 入行卻影響親子？

家長帶子女漫步維港，是熱門的「大城小景」。



林珍真：
「戲劇就像一面鏡，教曉我如何面對世界面對困難。」



觀眾的認同和讚美，成為 Jennifer 在舞台上的勇氣和養分。



追夢總要作出犧牲，只好珍惜相處點滴。

曾赴英讀 drama 卻有「恐懼症」

事實上，Jennifer 從中學已成劇迷，幾經艱辛說服父親讓她到英國修讀戲劇，卻發現自己有「舞台恐懼症」，加上現實種種限制，讓她只好放棄投身藝術。2014 年，Jennifer 在情人節當天演出一場 40 分鐘獨腳戲，讓她那熱愛戲劇的種子，突然發芽。

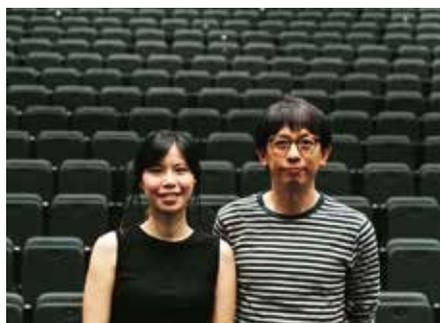
「記得那次表演，原本只希望讓一班單身女性快快樂樂，完場後有幾位素未謀面的觀眾走過來致謝，說這是她過得最快樂的情人節。」這些真誠的目光，激發起 Jennifer 的戲劇熱情，兩年後很有型、很大膽地決定「裸辭」。驀然回首，

「魚與熊掌」不可兼得試吓合一

悉日勇敢裸辭的少女，今天已是兩孩之母，Jennifer 坦言家庭和工作根本没法取得平衡，世事有得必有失。「到底選擇外出教書，犧牲晚上親子時間？或是抽時間去陪伴一對子女，而錯過進修機會？」所謂「魚與熊掌不可兼得」，Jennifer 表示只能夠學習接受事情的不完美，同時要清楚知道自己所做的事情的價值。

正如最近，Jennifer 忙著籌備九月初的表演，那是由英國劇作家 Dennis Kelly 的作品《Girls and Boys》翻譯而成的《#女與兒 GIRLS AND BOYS》。「為了讓爸爸媽媽放心看劇，我們更推出『家長無憂套票』，孩子期間能參與《Kids and Play 唱遊工作坊》，一起享受藝術！」

我有一個夢 西貢做主場



Jennifer 將與劇場導演、編劇林奕華合作。

Jennifer 是將軍澳街坊，約六、七年前搬進此區，見證將軍澳海濱長廊發展。「其實好 amazing（驚訝），以前只是大人放狗跑步、小朋友踩單車的休憩地。隨著近年發展，愈來愈多食肆、超市、商店林立，變成商業經濟區；加上附近有國際學校進駐，吸引不少外國人搬入將軍澳，漸漸變成一個『小外國』！」

身為熱愛藝術的人，Jennifer 希

望西貢區設立更多文藝活動場地。「之前在區內計劃舉行兒童文藝活動，發現好難找到合適場地，最終選址康城社區會堂。」她指出，由於要跟不同活動分享場地，意味團隊需要「朝桁晚拆」，加上場地非設計給文藝活動，配套亦有待改善。「西貢區地方好大，既有將軍澳，也有坑口、寶琳，好希望有一天能在『主場』表演！」



生仔咁難都捱過，舞台又有咩好怕嗎



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。



材 料： 日本或者韓國蜜瓜半個（唔使咁大個）、魷魚 / 墨魚仔或其他海鮮 300g、茼蒿 2 至 3 棵、泡菜 200g

調味料： 韓國拌飯醬 5 湯匙、韓國辣椒粉 1 湯匙



提提你

留意沙律唔可以整定，因為蜜瓜遇到調味好快會出水同變臉，整好就要即刻食喇。

曾幾何時私房菜大紅大紫，但近年情況已不復當年，無嘢嘅，私房菜呢三個字已經被集體玩殘咗，阿豬阿貓開店都叫自己做私房菜，明明就係食緊酒樓餐廳大路菜，咁你私房啲乜嘢呢？有啲所謂私房菜淨係識以本傷客，乜都加海膽、黑松露、金箔，唔理同啲食材夾唔夾，以為有貴料就可以割客！

至於我心目中嘅私房菜，就係有自己特色嘅家宴，一般素人家廚（例如小弟）因為有經過專業訓練或者啲飲食業打滾過，靠嘅係不斷實戰同試驗，加上少少少天份，出品反而更個人化，而且會有一份家嘅味道。我欣賞真正有心做私房菜嘅人，因為實在唔係一件容易嘅事，由設計菜單、諗擺盤、買餸、準備材料、到煮、上菜，甚至洗碗，一腳踢由朝做到晚，都係心機同時間，但係見到朋友食客食得開心，幾劫幾辛苦都係值得嘅。

只要你不甘心同其他人一樣，你自然會煮出自己嘅風格，我認我啲餸有時都幾「古怪」，好似佢個韓式蜜瓜鮮魷泡菜沙律，係我一個八年前嘅私房食譜，記得靈感來自韓國業用水梨入餸，中和辣味或者肥膩。事實上，蜜瓜比西瓜更適合配辣味嘅菜式，因為佢嘅香味唔會咁容易俾其他味道蓋過，而且有解辣作用。今次買唔到魷魚，所以用咗急凍墨魚仔代替，其實配其他海鮮都可以嘍，就試吓做出你自己風格嘅菜式吧！

創意「切勿瓜」 身邊嘅人先有口福

韓式沙律

蜜瓜令鮮魷泡菜好爽

做 法：

1) 茼蒿洗淨，用鹽水浸半個鐘，之後用廚紙印乾，切碎備用，泡菜切粗條。



2) 魷魚洗淨鏢花再切成粗條，水煮滾後熄火，落魷魚 / 墨魚仔浸 2 分鐘撈起浸冰水降溫，再用廚紙印乾。半個蜜瓜一開四，去皮再斜切成厚片。



3) 先將蜜瓜及魷魚放入大碗，加韓國拌飯醬及泡菜汁拌勻，記得試吓夠唔夠味。



4) 落茼蒿碎、泡菜及辣椒粉拌勻後上碟，最後可用蜜瓜皮圍邊做裝飾。





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。



正門

文武廟正門貼有門聯「文昌德化中華光昭日月 武曲功扶正統義薄雲天」



文武廟正門。



側面的山牆是波浪形狀。



仁義禮智信。

溫馨提示

梅窩文武廟對外開放，市民參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

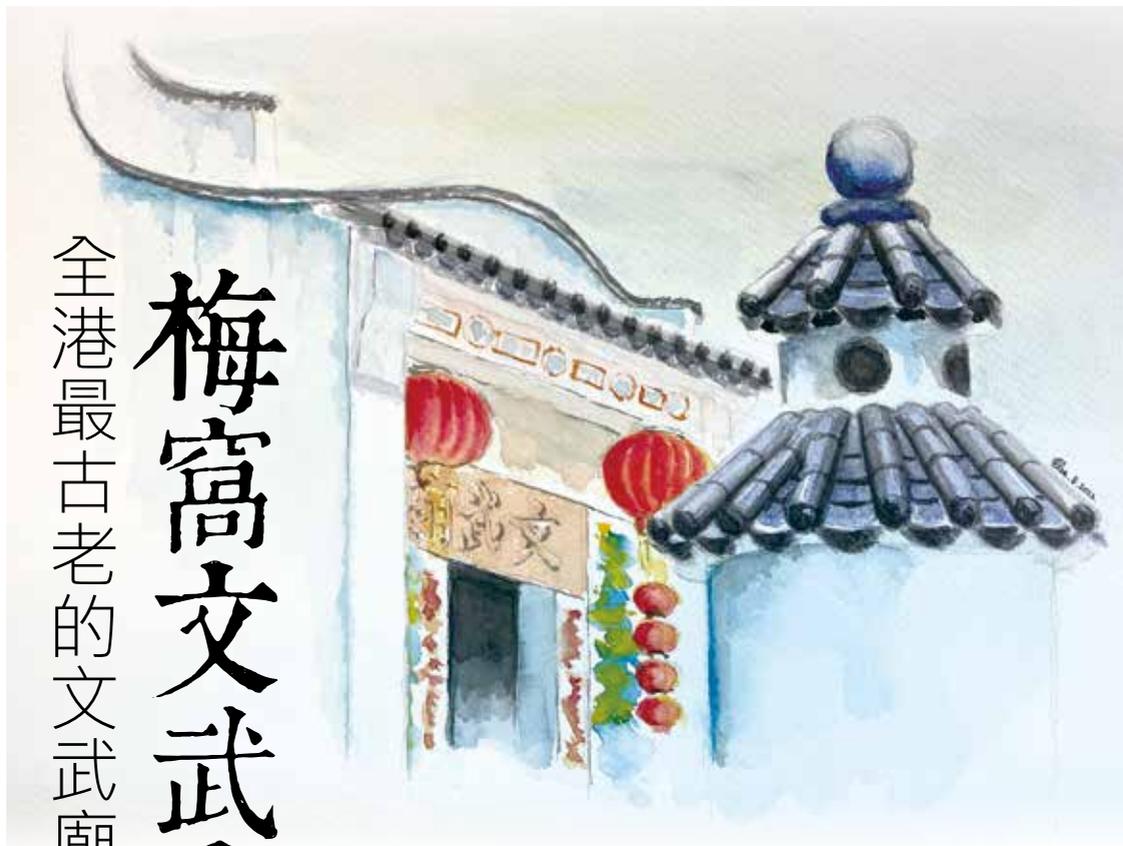
古蹟資訊

梅窩文武廟
地址：大嶼山梅窩白銀鄉
評級：暫沒評級

梅窩文武廟位於新界大嶼山梅窩白銀鄉，本以為香港最古老的文武廟當數港島上環文武廟，但原來坐落鄉郊之間的梅窩文武廟卻是始建於明朝萬曆年間（1573年至1620年），比香港開埠初期設立的上環文武廟還要早二百多年歷史。四百多年歷史的梅窩文武廟曾在光緒27年（1901年）及1960年修葺過兩次。

有別於其他偏遠漁村、鄉村，白銀鄉此處的村民最初並不是以耕種、捕漁為主，而是確確實實以淘銀作為事業。相傳當時在白銀鄉村邊有一條山坑，在夜間會有白光閃動才讓村民發現當中竟有銀礦。開採銀礦的歷史最早可追溯至明朝，但由於村民用十分原始的方法以人手挖掘，不同的村會因為挖掘礦石多少而會起爭執。

為求公正，當地村民就想到先是成立公所處理相關爭執事宜。在明青年間，各地鄉村的公所都是會以廟宇的形式出現，而古人認為文武二帝正是主持公道、不偏不倚的神明，故就在廟中供奉文武二帝，梅窩文武廟就是這樣形成，其所在之處正是白銀鄉及銀礦洞的中間點。



梅窩文武廟

全港最古老的文武廟

銀礦越淘越少 公所作用漸失？

古蹟的故事

梅窩文武廟最初的作用是作為仲裁機關，解決不同鄉村工人因為淘銀分配而引發的爭執，但隨著銀礦越淘越少，鄉人都紛紛放棄淘銀，不少人便專心耕種，但反而迎來年年豐收，收入比淘銀時期更好。當時不少鄉人認為是文武二帝庇佑之德。時至今日「文武二聖寶誕」仍有舉行，大嶼山地區四鄉八里村民仍會前往上香拜神。

提起香港著名的文武廟，想必大家都會聯想位於荷里活道的上環文武廟。以為這座始建於1847年至1862年年間的建築已經足夠古老？其實香港還有一座建於明朝萬曆年間的全港最古老文武廟值得和大家介紹。今期古蹟古鄉就帶大家走進梅窩，一同認識白銀鄉的文武廟。

左右磁磚畫

左右磁磚畫一文一武對仗，右邊「堯天舜日」畫堯舜禪讓，左邊「忠孝雙全」畫岳母刺字



左右磁磚畫一文一武對仗。

室內

精緻的主神龕「文武寶殿」內端居文武二帝、左右配祀有赤松黃大仙及晉濟袁大仙師



擋中上有「澤及萬方」的牌匾。



精緻的主神龕「文武寶殿」內端居文武二帝。



文昌帝君丹桂籍陰騭文。



關聖帝君覺世真經。

決戰時間 郎

證明堅持就會勝利

「別人經常問我有沒有偶像，我總是回答沒有，但我想成為別人的偶像！」眼前這位身材結實的青年人，是香港長跑好手黃尹雋。他上月赴澳洲比賽10公里衝破30分鐘關口，成為「香港第一人」，為長跑界寫下新篇章。從學界籃球轉型為長跑運動員之路，全憑他堅持不懈。「只要你願意投入，即使不能成為第一，也定必可以有一番成就。」



練習同樣獲得滿足感。



尋求理想，始終達到。



赴美參賽，打破塵封11年的香港紀錄。

「只要你願意投入，即使不能成為第一，也定必有一番成就。」

大學年代跟長跑結緣 畢業後做全職運動員

黃尹雋解釋指，除了字面的意思，這句話更希望勉勵自己，不要盲目跟隨別人的路。不過他笑言，自己也是有欣賞的對象——挪威的Ingebrigtsen三兄弟。「一個平凡的家庭，之所以能夠誕生三個世界級選手，不是因為家族的優良基因，而是大家選擇成為運動員，並全心全意投入下去，一齊做到最好。」

事實上，黃尹雋於大學年代才跟長跑運動結緣。問及選擇長跑的原因，黃尹雋笑言：「無嘢做囉！」他又表示，當時的自己覺得長跑既不討厭，又能從練習、比賽當中得到滿足感，及後成為香港全職運動員。「返工這回事，很多人都可以做，幾多歲都可以做。難得我有這

個機會、這個能力，不趁年輕去做便沒有機會（成為全職運動員）！」

今年海外賽兩破港紀錄 包括30分鐘內跑完10km

今年6月，黃尹雋出戰美國「Rock 'n' Roll」半馬拉松聖地牙哥分站，不但以1小時4分56秒奪亞，同時還打破塵封11年的香港紀錄。7月參加澳洲黃金海岸馬拉松的10公里賽時，黃尹雋更愈戰愈勇，跑出29分27秒摘亞，成為香港史上首名於30分鐘內完成10公里的跑手，同時刷新自己保持的香港紀錄。

憶述比賽的情況，黃尹雋笑言：「當時滿腦只有『好累』這感覺，但又不能跟自己說很累，因為潛意識會放慢腳步，要麻醉自己『我很輕鬆』才跑得完！」面對連破兩個香港紀錄，

黃尹雋也是以平常心面對。「每位運動員都想不斷進步，下次比賽取得更好成績。不過狀態這回事，不是你想投入就有，唯一能做的只有做好自己，靜候機會。」



藍天白雲下，領略「年輕，可以彈返嚟」。



時間第一，my friend!



藉比賽認識各地的人，擴闊社交圈。



在美國跑半馬賽的終點位置。



永遠向前永不停步 望杭州亞運入前八

問及今年9月底德國柏林馬拉松的備戰狀況，黃尹雋稱自己完成隔離不久，目前生活以休息、放鬆為主。「距離比賽仍有約兩個月時間準備，希望能夠成功去到。」說的不是疫情，而是視乎自己的訓練成果，黃尹雋直言：「如果準備未夠好也不會勉強參加，以免打亂休息周期，到頭來只是浪費時間。」

展望將來，除了希望把自己個人最佳成績推得愈來愈快，黃尹雋更希望在明年9月舉行的杭州亞運會上，能爭奪前八名甚至三甲的成績。「不過前題仍是個人水平的提升，才有機會跟別人競爭。對我而言，10公里跑進30分鐘內，其實只是專業運動員的門檻。」至於中期目標，他就希望能跑進28分鐘內，盼未來一、兩年內達到。

「比賽時不能跟自己說很累，因為潛意識會放慢腳步。」

“10公里跑進30分鐘內，其實只是專業運動員的門檻。”

“跑步以外都聽女友話！”



爆谷店位於觀塘。

Running Man 兼賣爆谷 原因「蘇」sweet

黃尹雋去年跟隨上海易居馬拉松俱樂部集訓半年，今年初回港稍作休息後，再轉赴美國亞利桑那州訓練。今年7月，黃尹雋女友蘇慧軒（Queenie）偕胞妹、港乒女團成員之一蘇慧音（Minnie）於觀塘開設爆谷店。由於創業初期未有聘請員工，黃尹雋不時到店面幫手，笑言今次的店長經驗，讓他學會製作爆谷這款「邪惡」小吃，即使去外國集訓也餓不死。

開幕現場人頭湧湧，連同蘇家老么蘇學龍，四人忙到不可開交；黃尹雋更揚言：「難過跑步！想都不用想！幫手一、兩日就好玩，四、五日就不了！」他表示，其實收銀、炸爆谷並不難，只是需要時間上手。問及有沒有打算開設副業，黃尹雋則靦腆一笑：「跑步以外都聽女友話！」



一圖睇到三元素：「完成長跑」、「愛情」及「好消息」。

跑手「離開跑道」，一樣有好表現！

心思思有件事，帶埋去集訓食。



Text : Smile
Design : Megan

元宇宙年代爆發小宇宙 聖鬥士星矢電影明年上

「雄霸」個仔做主角 流星拳或有排雲掌 Feel

《聖鬥士星矢》真人版電影，早前公開了製作花絮。真人版電影在明年上映，男主角「星矢」是已故日本影星千葉真一的兒子新田真劍佑。雖然「星矢」尚未穿上聖衣，但外貌與神態都非常神似原著，獲得不少網民肯定。



武指曾參與電影《尚氣》 「天馬」如何行空無難度

從製作花絮中，見到電影著力還原原著，拳拳到肉、生死相搏的戰鬥場面。翻查一下真人版電影的武術指導團，原來正是負責《尚氣與十環幫傳奇》武指的「成家班」鄭繼宗，打鬥場面值得期待！



直髮變曲髮女神有辦法 重中之重雅典娜戰鬥格

值得一提，飾演「雅典娜」的是由《逃出魔幻紀》系列上位的麥蒂森艾斯曼 (Madison Iseman)，其造型由原著直髮變成一頭紫金色曲髮，坐電單車造型霸氣十足，不少網民都對呢位「雅典娜」如何演活出戰鬥女神的智慧與勇氣，都充滿好奇！



動漫真人化 他一定真嚇人？



Netflix 明年底播《幽遊白書》 富樫迷可暫忘「無了期獵人」

藏馬漫畫本尊太靚仔 網民指真人化嚇親人

Netflix 公開《幽遊白書》真人劇集海報，四大主角的代表性特色：幽助的「靈丸」手勢、藏馬的薔薇、飛影手上的繃帶，以及桑原將制服上衣垂掛在後身的帥氣背影，將原著中各具特色的四人完美重現，當中網民對「藏馬」甩動長鞭的姿態更是有讚無彈。

「幽助」、「藏馬」、「飛影」，「桑原」分別由北村匠海、志尊淳、本鄉奏多、上杉柊平飾演。不過，粉絲對志尊淳的「藏馬」造型有點失望，更嘲笑「藏馬慘被真人化」，認為靚仔「藏馬」真人化後嚇親人。然而，官方未有公開「藏馬」變妖狐模式的白色版本，故還是令人相當期待。



《ONE PIECE》演員名單曝光 粉絲心中自有一把尺

《ONE PIECE》真人化消息一出，絕對震撼全球動漫迷，畢竟相對其他兩部作品，《ONE PIECE》較近期並定期連載中。Netflix 亦率先公布主要角色的出演演員，大家不妨睇下當中幾位似唔似！

路飛 = Iñaki Godoy

由 18 歲的墨西哥演員 Iñaki Godoy 飾演，一臉稚氣和捲髮，未知會如何演繹路飛出拳呢？



娜美 = Emily Rudd

美國女星 Emily Rudd 飾演娜美，碧藍的眼睛、白皙的皮膚、火辣辣的身材，一定又讓娜美再進化！



索隆 = 新田真劍佑

新田真劍佑絕對是動漫真人化的寵兒，由《浪客劍心》中的「雪代綠」開始，就不斷成為動漫真人化的主角，有型大隻似足索隆。



不少動漫迷都期待經典動漫有改成真人版的一日，當中有不少叫人津津樂道的，如《死亡筆記》、《浪客劍心》等。當然亦有改得失敗的，睇到人撼飛割凳，周潤發有份參演的《七龍珠：全新進化》就是一例。最近，就有三套經典日漫要改成真人版，大家係咪好期待呢？

