

s 87

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送 發行日期: 25, Aug 2022

02-03

我家·焦點 城門河Sun裝置 環保節能試點

04

醫・家

新型病毒知多啲 莫陷「四面楚歌」

07

無緣不歡

Con殼咪亂丢! 回收認住5號膠

09

社區同行

教授人情物理 唔怕撞板 唔好死板

新界西

門 元朗 荃

青離島

新界東 〇

西貢

埔 北區







issue87 | 25, Aug 2022

我家

Text、Photo: 未兆 Design:謙



城門河,有一定保留

模的先導太陽能發電試驗。有地區人士直言支持政府推動低碳環保工作, 5先導太陽能發電試驗。有地區人士直言支持政府推動低碳環保工作,惟對選址深入調查後,發現原來是政府安裝的浮式太陽能發電系統,渠務署以此作小規沙田城門河近日出現一個神秘裝置,有市民笑言猶如天降的太空船殘骸。《我







# 對選址有保留



城門河月初出現小規模太陽能發電系統



民建聯沙田團隊早前應邀視察

#### # 光轉為電供應水務設施運作

近年政府積極推動浮式太陽能發電系統, 繼早前水務署在石壁水塘及船灣淡水湖興建同 類系統,將光能轉換成電力,供應回水務設施 以節省能源後,渠務署亦計劃於明年初,在城 門河近瀝源橋對出河道,小規模安裝先導浮式 太陽能發電系統,預期發電容量約爲30千瓦, 覆蓋河面 400 平方米。

而在試點項目落成前,渠務署亦已率先於 本月安裝小規模模擬系統,約佔河面53平方 米。該模擬先導浮式太陽能發電系統工程,會 於本月初在城門河展開,爲期約一個月,以率 先收集更多實地數據和意見作研究。署方在河 邊設立告示牌,以講解該裝置的作用。

日前,曾到現場實地視察的民建聯沙田支 部主席祝慶台向《我家》表示,民建聯沙田團 隊一向非常支持政府推行低碳環保,並提升市 民環保意識。他直言,浮式太陽能發電系統有 助減少碳排放,屬於清潔能源,因此原則上他 非常支持。

#### # 祝慶台:空間不足限制電量

惟對於渠務署在城門河設置浮式太陽能發 電系統作試點,他卻直言有一定保留。祝慶台 解釋,太陽能發電面積越大發電量越多,爲城 門河屬於内河,河面空間有限,難有較高的投 入産出比,因此無法達來一定的規模效應

其次,他認爲城門河傳統上一直是龍舟、



祝慶台(左)對選址城門河有所保留

划艇等爱好者的訓練基地,特别是每年端午前 後的扒龍舟比賽,更是沙田區的標誌性體育項 目,非常有傳統特色。惟倘在河道中間置大面 積的太陽能浮板,難免阻礙水上運動發展。

再加上城門河同樣兼顧區内排污洩洪等功 能,常出現海水倒灌,因此他擔心會增加未來 定期清理河床淤泥的難度,亦擔心野生雀鳥在 浮板上排泄。現場所見,試用的浮板已佈滿鳥 糞,擔心未來難以每天清理,影響衞生及觀瞻。 因此他認爲在較大型的水塘設置浮式太陽能發 電系統,避免了以上的顧慮,可能更爲合適

#### # 渠務署:適時清理鳥糞垃圾

渠務署發言人回覆《我家》指,今次在沙 田城門河安裝的,將是全港首個河上浮式太陽 能發電系統,系統將選用低反光的太陽能光伏 板,並採用合適的光伏板傾斜角度和方向,以 避免産生眩光。

至於在浮式太陽能板上有機會出現的鳥糞 和垃圾, 對附近的衞生環境以及太陽能板的發

# 2017 年起,已有3個水塘安裝太陽能發電系統

市民擔心系統影響城門河的水上運動。

電效率可能造成影響, 渠務署表示會持續監察情況, 並適時安排清理工作。渠務署引述顧問公司的研究强調, 先導項目對水流不會構成負面影響, 同時浮式太陽能板將放置在不妨礙水上活動的位置。

# 石壁船灣大欖涌三水塘 已設浮動太陽能板系統



局圖片 ) 安裝於船灣淡水湖的太陽能發電系統。 ( 發展

水務署於 2017 年 2 月在石壁水塘,安裝全港首個浮動太陽能板發電系統。 該先導計劃在塘面安裝一個由 352 塊太 陽能板組成的發電系統,藉以借可再生 能源節約水資源和保護環境。

該系統把光能轉換成電能,並將所產生的電力供應給石壁竪井塔内的抽水泵。這個總面積爲1,100平方米的系統,僅佔塘面面積千分之一,設計功率爲100千瓦,每年發電量可達12萬度,將爲抽水站節省25%電費支出。此外,它還可

覆蓋部分水塘面積,減少水源蒸發和藻 類生長,有助改善水質。而且水的冷卻 效果還會提升太陽能板發電效率。

其後,水務署亦在 2017年 10 月在 船灣淡水湖完成安裝第二個系統,以發 電供應給水塘內的空氣壓縮機房使用。 而在今年 4 月,大欖涌「港版千島湖」亦完成裝設本港第三個水塘浮動太陽能 發電系統。環境局表示將投資更大型的 浮動太陽能發電系統,料年產量可逾一億度電,即等於全港約 0.2% 用電量。

# 瀘水過程不穩 沙田食水變黃

本月初,馬鞍山一帶不少屋苑的食水突然變黄,居民擔心食水受到污染,水務署其後證實,馬鞍山濾水廠於上月29日及30日,部分程序出現不穩,導致食水錳含量提高令水質變黄。水務於本月5日表示已經完成視察,並派人沖洗政府供水管網,排走所有淡黄食水,强調政府供水系統的食水,已經於本月2日起完全清澈。

專業動力立法會議員林素蔚表示, 當時接獲多名沙田、馬鞍山居民投訴, 指除了水質明顯變黄外,有人洗澡後出 現皮膚痕癢或飲用後肚瀉不適,有住户 爲求安心更每天購買樽裝水飲用。

就此,她早前向水務署助理署長尤 孝賢遞交請願信並會面,要求嚴肅跟進 並徹查事件,做好支援與善後。林素蔚 要求署方承擔大廈清洗水缸的費用,並 全面檢驗涉事區域的食水質量,邀請第 三方化驗所參與,並盡快公開調查報告 予公眾及受影響屋苑,以釋除疑慮,並 避免同類事件再次發生。



林素蔚(中)早前就食水變黃一事,與尤孝賢(右二) 會面。



因馬鞍山濾水廠出現不穩,導 致馬鞍山不少住宅供水變黃。



П/і

issue87 | 25, Aug 2022

醫・家

Text:舒桐 Design:Lavie



題。不少·現可感染· 了已被世 種病毒有高傳染性?一旦又感染有幾大風險? 华港已出現 不少人關注會否引發人傳人疫情,甚至會擴散 人類的 衛列為 疫情 數十 -宗輸入個 平 瑯琊 突發公共衛生 , 最近 病毒 案的可 全球各 , 致命疾 1地又面 事件 時成為近日市民關注的 的猴痘 對 多 種 **沃,以及内地發** 短病毒,還有在 僅疾病威脅,除





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。



# 猴痘瘧疾「瑯琊」配新冠合奏?

# 新型病毒知多的

# 不陷「四面整歌

#### 1 猴痘

今年初起於全球蔓延的「猴痘」(Monkeypox)

疫情,已於80多個國家和地區錄得超過三萬宗懷疑及確診 個案,當中以美國感染人數最多,至八月中已有逾一萬人確診。世界 衛生組織在七月底宣布猴痘構成「國際關注的突發公共衛生事件」,並即列 爲世衛最高警戒級别事件。

#### 專家:患者應避免親近寵物

猴痘主要經接觸傳播,而八月中法國更出現首宗猴痘病毒經人傳狗隻的個案,兩名同住男子感染猴痘後,他們飼養及同睡的意大利靈緹犬,亦出現猴痘病徵,其後證實是感染猴痘,估計可能是寵物與主人擁抱、親吻、舔拭時受感染。專家建議患者出現症狀後,避免與寵物近距離接觸。

#### 本地訂猴痘為須呈報傳染病

目前,本港至今未有發現猴痘懷疑或確診個案,但已將猴痘訂爲法定須 呈報傳染病,當局正積極向可用於預防猴痘感染的相關天花疫苗的藥廠,查 詢及商討盡早供應有關疫苗給香港。

#### 3 瑯琊病毒

另一個較受關注的疫情,是於内地山東省和河南省新 發現的人畜共患疾病「瑯琊病毒」(瑯琊亨尼帕病毒, 簡稱 LayV)。中國及新加坡專家近日於英國《新英倫醫 學雜誌》發表文章,指内地近年至少有 35 人感染,當中過半是農民,患者有 發燒、疲勞、咳嗽、厭食等症狀,亦有部分患者出現肝腎功能受損。

基因檢測顯示,鼩鼱可能是該病毒的天然宿主。「琅琊病毒」的「近親」是亨德拉病毒(簡稱 HeV)和尼帕病毒(簡稱 NiV),亨德拉病毒很罕見,但致死率高達 57%;而尼帕病毒致死率亦高達 40% 至 70%,曾於 2018 年在印度爆發。「琅琊病毒」現時未發現人傳人的病例,暫未清楚病毒的傳播狀況,需待進一步研究。

本港自七月起錄得超過 70 宗瘧疾輸入個案,遠超本港過去三年累計 28 宗的總數,情況罕見。有關病人皆是從非洲抵港,而且均於中非幾內亞一間工程公司工作,原打算經香港返回內地,其中有確診個案於抵港後檢疫期間死亡,驗屍報告顯示他帶有瘧原蟲。

#### 病徵如發燒發冷頭痛肌肉痛

瘧疾是一種由蚊傳播的可致命的嚴重疾病,常見於非洲、東南亞等熱帶及亞熱帶地區,其病原體爲瘧原蟲屬的寄生蟲,患者被瘧蚊叮咬7至30日後會出現病徵,但潛伏期可達數月或更長。典型病徵包括發燒、發冷冒汗、頭痛、胃口欠佳及肌肉疼痛等,並有可能出現貧血、痙攣和器官衰竭等併發症。

#### 病毒不會在人與人之間傳播

瘧疾不會在人與人之間傳播,但可由受感染的 旅客傳入本港。據食環署資料,本港市區近年未有發現 會傳播瘧疾的兩種按蚊,相信擴散疫情風險不大,但提醒市民平日亦應 做好防蚊措施。此外,本港目前治療瘧疾的藥物不足,因此要向内地借 藥。

## 🔹 🔹 🐌 新型病毒小解構 🎳

病毒 / 疾病	猴痘	瘧疾	瑯琊病毒
主要傳播途徑	接觸傳播	由蚊傳播	由動物傳播
人傳人	會	不會	未知
本港確診	没有	有	没有

# 養生清腸胃 飲茶係妙計

夏天這季節在中醫五行中屬火,有炎上的 勢向,所以人感到炎熱同時脾胃較虚,較容易 出現腹痛、腹瀉,倘過量進食肥膩甜食,則無 疑會加重症狀。今期由鄧慧霖醫師來講講夏天 的飲食建議,給腸胃一個休息時間,還可以顧 護脾胃!

夏天飲食不宜過於肥膩甜滯,適宜進食祛暑濕、健脾胃、生津液的食物,例如:冬瓜、薏苡仁、馬蹄、綠豆、扁豆、荷葉等,這類食材可以和粟米、紅蘿蔔等一起煲湯,既清熱祛濕又美味。或可選取當中一至兩種食材煮粥,夏天胃口差時不妨一試。

另外,脾胃本身較爲虚弱者,進食寒涼食



物時可加兩至三片生薑同煮,以減低食物寒涼 性質對脾胃的損耗。夏天亦不適宜進食太多煎 炸、辛辣食物,因爲這些食物易助火熱,而體 質燥熱者進食後更容易出現上火症狀,如口乾 口苦、口舌生瘡、煩躁、睡眠質量下降等。 以下介紹一款夏日養生茶飲。

╡材料 ┡

乾荷葉 10 克,薄荷葉 3 克,炒熟的米(炒米)10 克 割 表方法 ⊩

將材料放進壺或杯子內,加入開水,稍等一至兩分鐘 即可飲用。

→ 功效 ト

清熱消暑、健脾祛濕

- → 小提示 ト
- 1、可將材料放入茶包內,方便攜帶,上班時也可飲 田。
- 2、喜歡茶味更重者,不妨加少許龍井同飲。
- 3、每周可飲用一至兩次。



沙田瀝源邨富裕樓地下ST7號舖 (沙田正街向沙田街市直行·瀝源7-Eleven前)

電話:2631 2811/ @ 6469 8545



\$5.500





原信: \$1.680 \$2,200



原理: \$1,920



FIE: \$1,680



700



51480 \$990



原原: \$428



- 憑此券購物滿\$2000可作\$100使用,不可兑 此券只適用於沙田新店。 此券只限用一次,每次只可使用一張。 此券有效期至2022年10月31日。 如有任何爭議,真籌美閱議保留最終決定權。

- \*以上優惠只適用於沙田新店。 \*優惠期至2022年10月31日,售完即止。 \*不能與其他優惠同時使用。 如有任何爭議,真善美醫護有限公司保留最終決定權。 \*圖片僅供參考,請以實物為準

查詢熱線: 2631 2811 www.justmed.com.hk









issue87 | 25, Aug 2022 心靈之旅

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



的代表人物,大都會提出「儒釋道一家」的論述,早期的代表人物 是李炳南、南懷瑾,後期的集大成者無疑是淨空法師 之後,融合儒釋道「三教」思想,是一股不可忽視的思潮。這時代 清末民初,正值中國處於翻天覆地的變化,在五四新文化運動



有世間法的基礎,就有能力學出世間法

目標是治國平天下 学做好一個好人,再學癖好喜

-掃了解

「香港佛陀教育協會」

寳,並成立網站、微信平台,以科技 同霑法益 弘法,倡導聽經念佛,祈普利眾生 港成立佛陀教育協會,積極推廣佛陀 報本返始 教育和傳統文化,辦班教學,流通法 二〇〇二年十二月冬至,首建「中 淨空法師於一九八八年十月在香

的根扎穩了再學佛

華民族萬姓先祖紀念堂」,慎終追遠, 道人心,促進社會安定與世界和平 傳統文化,提倡孝道與師道,敦厚世 祭祖大典、祭孔大典等,弘揚佛法和 。近年藉舉辦三時繫念佛事、

《弟子規》

《弟子規》原名《訓蒙文》:

是中國傳統的啓蒙教材之一,作

者是清朝秀才李毓秀。後經賈存

仁修訂改編而成爲《弟子規》

其内容取自《論語·學而篇》

中的第六條:「弟子入則孝,出

則弟(悌),謹而信,泛愛衆,

而親仁,行有餘力,則以學文。」

<mark>核心思想</mark>是孝、悌、仁、愛。列

舉爲人子弟在家、外出、待人接

物、求學等應有的禮儀和規範,

特别講求家庭教育和生活教育。

## 《太上感應篇》

CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF

甚多

#

弘中華文化

促世界和

苸

《太上感應篇》在漢傳淨土宗 信徒之中非常盛行,如印光法師、 淨空法師等人,都提倡過此書

《太上感應篇》這一篇文章是從聖 賢立心發願,一直落實到生活處事 待人接物。一個人能真正奉行《感 應篇》,念佛求生淨土,決定有把 握;如果你所作所爲與《感應篇》 講的完全相反,念佛也不能往生。 所以印祖一生極力提倡,這是他高 度的智慧,是他的大慈大悲。我們 應當要知道,應當要尊重,應當要 感恩,應當要依教奉行,這才是報 答。(節錄法師於【19-12-001】 開示)

## 《十善業道經》

**《**+ 善業道 經》中文 版本爲唐 朝實叉難 陀翻譯。 北宋時由 施護重新 譯

祖大典、中華傳統文化、《群書治

老法師重視《弟子規》

、推廣祭

篇》、《十善業道經》紮根,復興中

國傳統文化

法師提倡以

《弟子規》、《太上感應

化真空、人倫德育敗壞的境況。淨空

物質化社會薫陶下,新生代卻處於文

隨著國家經濟日趨强盛,在過度



名爲《佛爲娑伽羅龍王所説大乘 。記載了釋迦牟尼佛在娑竭 羅(意爲:鹹水海)龍宮,爲龍 王所宣説的十善業道因果。經中 指出,諸佛菩薩有一方法,能除 掉一切痛苦,遠離惡道。

這個方法就是修行十善業 道,即從行爲上遠離殺生、 盗、邪淫;從語言上遠離妄語(説 謊)、兩舌(挑唆)、惡口(語 言粗俗)、綺語(花言巧語); 從思想上遠離貪慾、瞋恚、愚痴。 離此十種惡業,就稱之爲十善。

三大效益

儒化佛教

淨空法師安祥圓寂

系列之〇

- 正因是儒化佛教的推動 者,老法師將佛教闡述 爲一種「學問」、「哲 學」,重塑了非常多人 對佛教的觀念。將佛教 視爲一種教育, 這也是 老法師所極度關注的核 小。
- 其所建立的「佛陀教 育基金會」,大量支持 各種方式的佛學傳播: 電視台、場地等。特别 是文書的助印與免費結 緣,無條件地支持任何 傳承的佛教、佛學甚至 儒學文獻的印刷與流 通。
- 正因老法師勤於講學, 經過其不厭其煩、反覆 傳述,並透過傳統電視 台的傳播,可説是將「阿 彌陀佛」一詞推廣到普 羅大衆的最大助力。其 所創辦的「淨宗學會」 更是以推廣念佛文化爲 主的重要組織。

謀和,因此老法師在民間的隱性弟子

的體現;這也與兩岸社會文化特定世

量壽經會集本》等,都是「儒化佛教」 要》、乃至儒生夏蓮居所編攥的《無

代的三觀(人生觀、世界觀和價值觀)





- 07

issue87 | 25, Aug 2022

#### 無綠不歡

Text:知知 photos:環保署 依時隱形眼鏡 Design:Alwin



可拎去回收。Con 殼回收做得好,絕對可以為環保出一分力!亦都可以回收!回收的過程亦好簡單,只要將底盒同面層張紙分開,清洗後抹乾便接掉入垃圾箱。其實,Con 殼普遍使用可以循環再用的5號塑膠,連面層的鋁箔片不少香港人都會佩戴隱形眼鏡,戴完後就會把俗稱「Con 殼」的隱形眼鏡殼直





預約試堂即場報名

送額外]節課堂

(價值200元)

京瑞道場



- Mrs Bee 蜂蜜(新包装12包\*15g) \$100 Mrs Bee 蜂蜜(信鲜装5包\*15g) \$50 Mrs Bee 蜂蜜(玻璃榉家庭链340g) \$200 傻專期至2022.9.30



食用前,從冰格

取出,置於室溫

10至15分鐘









- 3歲以上可以上課 9月30日之前換鎖 WhatsApp 6315 0321 預約試堂(須付100元按金)



issue87 | 25, Aug 2022

Homework

Text ➤ Photo : Yu Design: Lavie



法,即使家中沒有雪糕機,仍可以製成又健康又滋味的雪糕!些,不如讓我們一起自製雪糕。今次我們示範用新鮮水果自製雪糕的方但擔心市面上售賣的雪糕含有防腐劑及添加劑,影響健康,想食得健康 擔心市面上售賣的雪糕含有防腐劑及添加劑,影響健康,想食得健康陽光猛烈,暑氣沸騰,有甚麼消暑方法?冰凍的雪糕最合適不過。



朱古力脆皮雪糕 材料: 冇人會 SAY NO 水果粉 (士多啤梨/藍莓/芒果

300毫升淡奶油

10 克白砂糖

120 毫升乳酪

250毫升朱古力 60毫升椰子油

加入淡奶油和白砂糖 於大碗中。用打蛋器 打發,打至粘稠狀。

饮法:



放入乳酪攪拌 均匀,再加入 水果粒。

將朱古力及椰子 油隔熱水攪拌融 化,再把雪糕沾 上朱古力。





倒入紙杯/雪條 模,放雪條棍後 冷藏3到4小時。



放入冰格冷藏1小時, 朱古力脆皮雪糕就完 成啦!



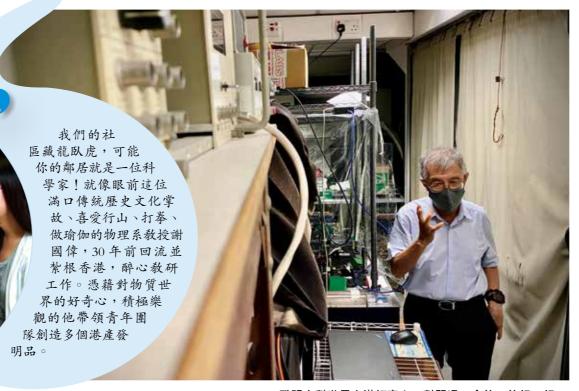
球放於香脆可口甜 筒,再加上朱古力 碎或果仁碎,實 在令人無法抗

將美味可口的雪糕

拒。

一如既往默默付出的故





發明家對世界充滿好奇心,對閃過一念停一停想一想

### 爲攞獎發明 當「六思」而行



問:點解成 日戴煲呔?

有

**嘢問教授** 

問:會係實 驗室瞓覺?

夜晚9點後

就一定俾自己休 息,要 Relax 吓, 頭腦先 Keep 住 清晰架!

問:學生話想 做發明家,你 會點回應?

想攞諾貝爾 獎,真係要三思,甚 至六思!如果為名利, 會好痛苦!反而如為滿 足好奇心,好多問題想 解答,就放膽去嘗試

當初想學英國

歌星形象,慢慢發現

戴煲呔食嘢唔使怕整

污糟條呔!自己打呔 特別又夠型,依家儲

咗好多款式!



謝教授研發 的「鐵甲玻 璃」,至今 已獲得多項 專利,能廣 泛應用於光 學儀器,層 次大大提升。

# 教授人情物理

# 唔怕撞板唔好死板

#### # 留港教 Physics 源掛住美食

浸會大學物理系講座教授謝國偉是馬來西亞 華僑,1990年在英國從事衛星工程工作,幾年 後來港加入浸會大學開展研究教學工作,至今已 超過30個年頭。「當初吸引我來香港,是因爲 這裏有我記掛的中菜美食,還有我想重拾的廣東 話語言環境,係返到屋企嘅感覺。」

最令大衆好奇的是,物理研究工作到底是做

甚麼?謝教授介紹日 常工作,都是圍繞對 衆多物料的反應研究 發表研究報告,或用 於研發解決不同社會 問題的產品。

#### #滿腦物理 滿門桃李

近幾年,謝教授 卸下物理系主任的職 位,成爲浸大先進材 料研究所所長,主攻 教學和支援校内的研

究團隊。當被問及哪件作品是他最滿意的成果, 教授這樣回應:「最滿意的,不是研發成果,而 是能夠孕育一班貢獻社會,貢獻國家的學生。」 謝教授欣喜見證多位學生青出於藍,尤其對一位 學生成爲中國科學院院士引以爲榮。

身爲理科教育者,謝教授坦言自己並非最 看重學術答案的錯與對,而是做人的宗旨及學 習思維。「我鼓勵學生多撞板,試多幾次再錯 就然後插支旗『此路不通』,然後轉變方向, 成功之前總要有失敗。」過去的教學生涯當中, 謝教授的門生不乏土生土長的香港學生,他慶 幸當初重拾廣東話溝通能力,「同學生有共同 語言好重要,有親切感之餘,也更容易解釋理

> 論, 佢哋更加有興趣 學習。」

> > 與教學分割

#### 再錯就然後插支旗『此路不通』 # 倡港科研



研究要與教學雙軌並行,如果能夠分割開來,相 信更有效推展科研進步。」他認爲,每個國家要 可持續發展,都要有屬於自己的研究所,才能完 善科研的軟硬配套,支撐和貢獻國家的科學技術 與人才。

## 我鼓勵學生多撞板, 試多幾次



滿腦物理,滿門桃李,謝國偉醉心研究教學逾30年。



issue $87 \mid 25$ , Aug 2022

#### 新界人家

Text: 米雪子 Photo:由受訪者提供 Design: Lavie



農業,提供本地種植優質水耕蔬菜, 工廈地舖的 The FARM CLUB by 企 駐 Agrician 設首個「都市概念農場 市 同時拉近農夫和市民的距離 人是否不 ·再需要

若果更多本地出品蔬菜進唉呀,又要捱貴菜喇!」 疫情 地蔬 菜價格受物流運輸影響而

「捱貴菜」?位於火炭 支持可持續 持續



# 直口菜鬥鮮氣

「香港農地少,而且位處較偏遠,想喺都市 種植就要診其他方法,最後就上網見到水耕種 植。」身兼店主和農夫的 Jack 笑言:「希望同其 他農夫化身耕作魔法師, 喺有限嘅城市空間種植 新鮮蔬菜,令食物、環境、健康的關係無限延伸 到社區。」

# 最初我哋以沙律菜爲主,因 想做到減少外國進口蔬菜。

於是,一群90後年青人以耕作(Agriculture) 加上魔術師 (Magician) 合併而成的理念,於 2021年創立 Agrician,將舊日單車倉庫改造成室 内水耕農場。

「你會發現,蔬菜可以咁新鮮!」 團隊成員 Sarah 從耕作中屢獲驚喜。現時農場有逾 20 類的 水耕蔬菜、香草及食用花,當中包括非常受港人 歡迎的沙律菜羽衣甘藍、羅馬生菜、瑞士疊菜等;

「最初我哋以沙律菜爲主,因想做到減少外國進 口蔬菜。後來,就做埋白菜、菜心,以及金蓮花

時至今日,許多食物仍然來自數千公里之外 的地方,過程中產生大量碳足跡, Jack 表示:「我 哋希望消費者直接購買本地新鮮蔬菜, 更希望以 本地種植嘅蔬菜,將社區内嘅人連繫起嚟。」本 隔幾重的客人、顧客和農夫, Jack 則希望透過城 市耕作縮短三者距離,向外推廣水耕種植及不同 品種蔬菜的特性之餘,鄰里、買和賣的關係也更

# ✓ 好多人放工未必有時間買餸

農場除了提供可即場購買之新鮮蔬菜,同時 提供網上「蔬菜箱訂閱計劃」,每周供應8款以 上的蔬菜、香草或食用花。

續品參農之與 推 可廣



嘗試不同配方及種植方式

客人可選擇每一至兩個星期,在指定的時間、 地點自取或網購由農場直送的新鮮蔬菜:「大部 分港人生活都被工作佔據,下班未必人人都有時 間買餸煮飯。」縮短食物里程、減少碳排放,實 現可持續生活同自給自足的願景。

爲讓更多人認識「都市農場」及水耕種植, Agrician 設有「都市農場體驗之旅」。參加者可以 體驗都市農夫的工作,認識水耕種植和可種植的 作物; 更可以親身採摘,將本地新鮮、無農藥的 蔬菜帶回家。



團隊引入加拿大垂直水耕種植技術。



## 唔使陽光泥土 不受天氣影響

團隊引入的加拿大垂直水耕種植技術,結合植物科學和 環境控制科技,研製出不受天氣影響的耕種環境。「水耕種 植不需要陽光及土壤,可全年無休止出產農作物,收成大有 保障。」農場内設置垂直耕種裝置,充分善用空間,讓城市 人體驗種植樂趣。Jack 補充,位處市區的便利位置,亦縮短 本地運送農產品之路程,有效減少碳排放。

# 山藥襯底有秘訣

# 配埋肉餅好 Match



issue87 | 25, Aug 2022

型色.煮意

Text、Photo: 聞 西 Design: Megan



#### 簡 介:

任職金融界的美食達



仲以為係完全取消晒啲防疫政策感!監察,我身邊好多朋友大喜,又話機檢疫由酒店7日檢疫改為3+4,問早前政府宣布放寬自海外及台灣 我身邊好多朋友大喜,又話準1酒店7日檢疫改為3 + 4,即前政府宣布放寬自海外及台灣 + 4,即3晚酒店隔離加外及台灣抵港入境檢疫措

人,筆名聞西,報紙



聞西 Simon

飲食專欄作家、食譜 作者,最爱家庭小 菜,尋覓人生美味。

材料:

鹽......1/4 茶匙

胡椒粉....1/2 茶匙

生抽 .......1 茶匙

油 ......1 茶匙

粟粉 .......1 湯匙

免治豬肉 300g、 山藥泥 300g、 大蔥 25g、明太子 1條、 芝士碎 50g、雞蛋 1 隻、

沙律醬 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙



醃料:

之前有朋友試過,去完旅行返嚟香港之前班機突然取消咗,又趕唔切改隔離酒 店,之後仲喺外地中埋招,最後要大半個月後先返到香港,所以都係睇定啲好喎!

繼續有得去旅行,惟有化悲憤爲食量,近排成日去食 Omakase、日本 烤肉,就知我幾咁掛住日本啦。講開日本有兩樣食物我仲未接受到:第 一樣就係納豆,聞起嚟臭臭味又滑潺潺;第二樣就係山藥泥,第一次見 到我幾乎暈低,夾起真係好似鼻涕或者「放飛劍」 嗰啲,講起都有啲 反胃。

不過近排我第 N 次減肥,留意到山藥原來係減肥聖

物,不但低熱量,而且有豐富水溶性膳食纖維,有助

減慢腸道吸收,同埋增加飽肚感,咁就畀多次機會

# 低熱量兼飽肚 減肥聖物

佢啦。

#### 做法:

(1) 免治豬肉落醃 料拌匀,再將大蔥 切碎加入免治豬肉拌匀 醃 15 分鐘。





② 將山藥去皮,然 後用刨磨成山 藥泥,明太子除 去外層薄衣刮 出粒粒





蛋漿、明太子、芝士 碎、沙律醬及鹽逐一 加入山藥泥攪匀,置 於焗盤中。



(小貼士:處理山 藥最好戴返手套, 避免皮膚痕癢!)

將山藥磨成蓉之後加入雞蛋,口感滑滑 哋有啲似白汁,原本諗住將山藥泥放喺肉 餅上面再蒸熟,不過爲咗效果靚啲, 我將肉餅煎香之後放喺山藥泥上面 再焗。山藥泥可以配明太子或者

雜錦海鮮,就會變成一個有 牛油嘅健康白汁喇。如果 將肉餅改做飯底就會變 成美味碟頭飯,記得 趁熱食呀!

> ④ 平底鑊加熱落油,將免治豬肉壓 成肉餅型,然後煎香兩面,鏟起 放喺山藥泥上面,放入焗爐以 200 度焗大約 10 分鐘就得。









14 晚居家醫學日施,海外入境

備買機票訂酒店去旅行

唔講



12

issue87 | 25, Aug 2022 奇美仔遊記

Text、Design:奇美



作者:奇美

#### 簡 介:





25, Aug 2022

Text、Photo:鍾錠瑛 Design : Elsa



走訪位於山上的銀礦洞。

因是由於當時白銀鄉的居民都是以淘銀為生,為免分配不均引起爭執特意設廟處理上期古蹟古鄉就帶大家走訪了位於梅窩的文武廟,要知道文武廟早初出現的原

相關爭執事宜。既然「銀」是梅窩文武廟成立之根源,那麼今期古蹟古鄉就帶大家

元年(1862年)就已經展開。「銀礦洞」雖的人工開鑿礦洞,其開鑿的歷史甚至早於同治 然名爲「銀礦」,但其本質實爲「鉛礦」,但 礦洞」。 不少人到梅窩的鉛礦採銀,鉛礦亦被稱爲「銀 由於鉛礦礦石當中也含有少量的銀,因而吸引

悔窩

式停産。 吊運設施送到銀礦灣沙灘沿岸的煉銀廠。惟當 當時曾建立出一條長達一公里的索道及吊籃, 術大規模對「銀礦洞」開鑿,到 1890 年爲唐 墀擁有的華礦業有限公司率先引入現代化技 挖,直到 1886 年,當時香港華人企業家何獻 時的銀礦質素欠佳,「銀礦洞」於 1896 年正 能將所有礦洞内的礦石從洞内運出,並且通過 廷樞、徐潤等華人企業家接辦。爲開採礦洞, 早期「銀礦洞」的開鑿工程只屬小型開

┤古蹟的故事

望能夠重新開放礦洞,帶動區內的生態旅遊。 洞從此「不見天日」。而近年,不少村民都希 2004年,離島區議會決定全面關閉礦洞,礦 決意把原有的磚牆加高至洞口位置。最終在 紀五、六十年代。荒廢的礦洞不時有人入内 探索而發生意外,最終村民爲免再有人受傷, 「銀礦洞」至今已停運逾百年,惟在上世

動中國採礦業現代化

司還將有關技術應用於廣東省的礦場,間接推 洞,經過這次經驗後,當時負責營運的天華公 亦已經没落,但這次「失敗」的經驗卻是別具

雖然銀礦洞的礦石質素欠佳、香港的礦業

中國採礦業現代化

珍貴經驗間接推動

意義。作爲香港最早採用現代化開採技術的礦

梅窩「銀礦洞」爲本港僅存、逾百年歷史

# 封閉洞口正門





上洞洞口因意外頻生,早已封閉多年。

## 封閉洞口的上方白字

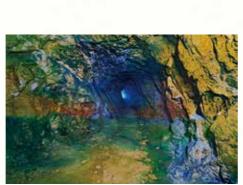
該村村長鄧家洪題字「銀 礦灣上銀礦洞,金銀長埋地下 中,洞内有寳看玲瓏」



至於下洞入口雖然開放,但不少 地方都遭積水淹沒

## 洞內情況

雖然礦洞目前已完全封 、相關的歷史文件已經遺 ,但據民間團體探索得知銀 礦洞分上洞及下洞,連同副 層,上洞及下洞的總長度分别 爲約 310 米及 800 米。至於下 洞入口雖然開放,但不少地方 都遭積水淹没,但有逾千蝙蝠 居住。



據民間團體探索得知銀礦洞分上洞及下洞





issue87 | 25, Aug 2022

#### 封面故事

Text: MF Photo: 受訪者提供 Design: Aso



肢者協會的副主席溫聶銘 Jeff。自身經歷,鼓勵同路人渡過難關 份常人難以想像的苦痛。雖然如此,這人一直8歲不幸確診骨癌,經歷兩次截肢手術, ,並為他們的福祉發聲。這 這人一直以來沒有選擇放棄, 整隻右腳都被切 個擁有鋼鐵意志的男人,就是香港截 除 到如今進入而立之年,盼望以由那年起,他便開始承受起這

# 幼時患骨癌切除右腿 谷底站起來助同路人



兩度經歷截肢手術的 Jeff, 堅強樂

逆流未驚過,溫生是硬漢



經歷截肢, 適應義肢的痛苦, 今時今日 Jeff 再談起 當日的掙扎已可坦然面對。因走過長長的艱辛路,Jeff 希望將自己的經驗和心路歷程,分享於正在經歷病痛的 同路人

#### # 社工鼓勵投身社福 指出疫下探訪困境

「我當面講

個義 睇 0

對於如何踏入社福這道門,Jeff說全因社工的鼓勵, 「佢話我讀過商科、又參過咗歷奇課程,加上喺大學期 **間帶過活動,佢就問我有無諗過做社福機構嘅工作。」** 從那以後,Jeff 便開始留意社福機構的工作機會,也順 利找到此類工作,他說自己就是這樣,「算係半隻腳踏 入咗社福。」

身爲香港截肢者協會副主席的他,如今常利用空餘 時間,爲會員提供資訊、探訪復健會員、協 助截肢者康復等等。受到疫情影響,

> 原本的探訪變得十分困難,「呢 兩年好難做探訪,很難接觸到 新會員,有需要嘅人士都少

> > <u>咗個途徑</u>,去解決佢哋嘅擔

心。」

Jeff 說以往的探訪中,自己會拆下自己的義肢向 求助者展示,並講述自己的經歷,令他們可以「心定少 少」。而這是視像或者文字語音交流難以取代的,「我 當面講畀佢聽,拆番個義肢畀佢睇,對佢哋嘅心理準備 有好大幫助。」Jeff 語重心長地道

#### #親身經歷職場歧視 期望政府帶頭做好

疫情令香港經濟遭受打擊,Jeff 自己亦難以倖免, 早前遭遇了公司裁員的情況。對於截肢者的就業情況, Jeff 表示大環境的影響之下,許多老闆便不會選擇傷殘

而對於職場上的歧視,親身經歷過的 Jeff 首先對記 者講淸楚自己的「前提要求」,「其實我去搵工,我都 會首先審視自己是否符合對方嘅要求。咁如果我達到嘅, 但對方單純因爲我係傷殘人士而唔請我,呢個先係歧 談及如何改善, Jeff 就希望政府可以帶頭聘請一 定比例的傷殘人士,「傷殘人士唔會無咗,喺社會一定 **會有,希望政府可以帶頭做好,咁社會就會慢慢做好。」** 



與截肢者 協會的同 事一起參 與抗疫



# 點解「爭啲啲」?

對於傷殘人士而言,無障礙設施與他們息息相關。Jeff 讚揚近年來香港 的無障礙設施已有大幅改善,「好多商場、車站都有無障礙設施, 亦會再建成後邀請我哋體驗給予反饋。」

#### #用公園斜路 輪椅人士須上兩級梯

不過,他同時指出,這樣的工作模式總是令事情「爭 啲啲」,「譬如我印象好深刻,譬如有啲球場和公園有 斜路畀傷殘人士,坐輪椅嘅朋友使用,但斜路要上兩級 階梯先上到。」他希望政府及相關機構在建造設計階段, 便可以邀請傷殘人士,請他們提出建議,「可以喺設計 階段就問下我哋嘅話,呢啲設施就唔會再爭啲啲了。」



# 曾入輪椅劍擊港隊 與張家朗師出同門

劍擊選手張家朗於東京奧運一舉奪金,曾 屬香港輪椅劍擊代表隊的 Jeff 直言好開心。他 更透露自己還有一個開心的理由,便是張家朗 的教練鄭兆康也曾經是自己的教練,二人可以 算是師出同門

#### #望社會關注殘奧運動

原來鄭教練曾任教香港輪椅劍擊隊,之後 才轉去健全人士隊執教。Jeff 表示樂見香港代 表在奥運和世界大賽上取得好成績,亦令殘奧 運動的關注度增加。他表示這些好成績也激勵 著自己身邊的朋友,「大家都係滿腔熱血,但 係因爲疫情無辦法去運動,都係希望疫情早日

Jeff 早前曾講出一個心願,「我在外國見 到截肢者不介意穿義肢出門,我希望香港都做 到。」談及近年來的變化,

Jeff直言因爲疫情,

大家的距離疏離

了,交流變少

了,難言香港 的社會共融 進步了多少 他希望疫情 早日過去,

令相關活動 恢復。

「大家滿腔 熱血,但因為



16

issue87 | 25, Aug 2022 Chill人學堂

> Text : Smile Design : Megan



的抉擇!當然,家長們也要注意別讓兒童食得過多月餅,影響健康。的月餅禮盒,率先吸引了小朋友們的目光。大家都明啦,小小主人翁往往左右爸媽的確好難揀!今年除了傳統款式及冰皮類外,有不少品牌更推出以卡通人物為主題一年容易又中秋,各大商家已推出月餅讓大家提早訂購,口味豐富選擇又多,



### 留心荔園月餅流心奶黃 做「掟階磚家」真好玩

每盒包括 6 件獨立包裝的流心奶 黃月餅,內附「開心掟階磚」小遊戲 套裝一份。套裝裡有 10 個荔園代幣、 一張模仿 70 年代荔園經典攤位遊戲 「1 元掟階磚」的格仔紙,有其收藏 價值嚟。月餅全由香港廠房製作,餅 皮軟腍,加入流心夾心,蛋香滿溢, 甜而不膩。2022 年 9 月 10 日或之前 訂購優惠價 \$288。













如果嫦娥吳剛見到童心洋溢包裝



#### 多啦定叮噹誰都喜歡你 十勝紅豆餡小貓也自豪

東海堂今年再次跟 Doraemon 多啦 A 夢合作,推出十勝紅豆月餅及奶黃月餅禮盒,盒上的多啦 A 夢頭像,配上傳統日系花紋,顯得份外精緻可愛,也平添一絲和風中秋氣氛。禮盒內的月餅分別是十勝紅豆月餅及奶黃月餅各兩個,月餅上印有多啦 A 夢的經典小鈴鐺,大人或小朋友看到也會愛不釋手。此外,隨禮盒附送和風感滿滿的多啦 A 夢精美布袋,送禮自用皆適宜。

「多啦 A 夢」月餅十勝紅豆月餅及奶黃

月餅(每款口味各兩個,共四個)即日起至9月10日特價\$148。





#### Pokémon 便當盒啱晒訓練員 精靈球造型餅有奶便是「良」

A-1 Bakery 今年推出「Pokémon 奶皇月餅便當」,趣致的精靈球造型奶皇月餅,餅皮外層呈微微金黃色,層層的餅皮揉合現代與傳統元素,由內至外都蘊含奶香十足的奶黃香氣。「便當」外盒掀開設有兩個收納櫃,上下兩層分別放置了精靈球造型奶皇月餅。設計既充滿傳統日本特色又滿懷濃厚的日式風情,Pokémon 粉絲當作收納之用亦可。

「便當」也附上印有精美 Pokémon 圖案的會

員卡,Pokémon 的愛好者可分別收藏兩款別緻的 Pokémon 別注版會員卡,由即日起推出「早鳥」推廣活動,「便當」(月餅券)於網上及門市均有發售。身為Pokémon 的愛好者,

Pokémon 的愛好者, 定必要提早預訂,8月 31日前訂購 \$238。



## 「迷你兵團」拔絲蓮蓉月餅 即管大啖食懶理阿 Bob 點睇

美心今年 Minions 迷你兵團月 餅禮盒主角是「迷你兵 Bob」, 內有美味的拔絲蓮蓉月餅,圓 滾滾立體造型,眼睛會隨著身 體搖動而上下晃動,就好像和 你眨眼一樣。迷你兵禮盒內有 3 個拔絲蓮蓉月餅,再配有特別版 迷你兵造形的外盒及紙袋,好食好 玩又搞笑。特價 \$168/盒,一盒 3 個。





