

i s u e

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送 發行日期: 08, Sep 2022

02-03 我家·焦點

富寶垃圾屋未KO 立法管惡鄰先OK?

04

醫・家

做好防疫功課 開學不「疫」樂乎

07

無緣不歡

月光光清光光 中秋乜都可回收!

09

社區同行

衣車師傅出手 動「機」貢獻環保

新界西

元明 左灣 葵青 窝

新界東

沙田

西貢 大埔

大埔 北區





info@homemory.hk



#### 02-03

issue88 | 08, Sep 2022 我家・焦點

> Text、Photo:木兆 Design:謙



社會日增的「垃圾屋」問題,期望政府設高層次專案小組統籌解決。指在單位內擺放物件是生活方式,多個部門跟進至今仍束手無策。有議員表示,就量雜物,連大門也未能閂上,其單位淪為「垃圾屋」令鄰居大受困擾,然而戶主卻早前《東張西望》一連兩集追訪過馬鞍山富寶花園一名戶主於大廈單位囤積大







# 私人業權囤積行為 多個部門束手無策



# # 雜物塞爆單位 # 戶主曾在走廊「生活」

「垃圾屋」是一個六百多呎三房單位, 位於馬鞍山富寶花園第5座。從屋外及窗外 所見,單位堆滿密密麻麻的雜物,如不明樽 装液體、紙皮、床褥、英文書本、電器,猶 如過去拾荒者將覺得有價值的東西搬回單位 堆積。

街坊向《我家》記者表示,由於涉事單位雜物多得令男戶主無法入屋,多年來男戶主一度在屋外走廊公眾地方「生活」,包括 煮食,導致衞生變差。

# # 自稱「精神有問題」 # 疑單位外調製化學液體

有鄰居更透露,涉事戶主曾任化驗師,熟悉化學,惟自從早年其同住父母相繼離世後,便令他性情大變,囤積雜物問題越來越嚴重。此外他曾在屋外貼上告示,自稱「精神有問題」,更懷疑在單位外調製化學液體,令鄰居擔心安全受威脅,卻求助無門。

無綫節目《東張西望》今年6月中曾到 訪該單位,更接觸到涉事男戶主,對方直言 自己獨居,又指其生活方式就是這樣。在採 訪過後該單位的情況依舊,一直未見改善。

# #羅伊琳: #非惡臭蟲害滋擾難規管

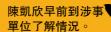
公民力量成員羅伊琳表示,今次「垃圾屋」戶主囤積雜物的行為已持續接近 10 年,為此屋苑管理處曾多次上門要求改善,更於去年7月曾向土地審裁處申請禁制令,最終男戶主接受和解,將屋外搬走並承諾不再堆放雜物在樓層共用範圍,情況才有輕微改善。

惟由於該單位雖然堆積雜物,但又有別 於其他產生惡臭或大量蟲害出沒的「垃圾屋」 滋擾,以至食環署、消防處上門後,也對該 私人業權的囤積行為束手無策。

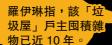


現場所見,雜物 堆滿單位,大門 也未能關上。











#### #陣凱欣:

## #望政府設小組統籌解決

選委界立法會議員陳凱欣於 6 月底曾約同沙田民政處、消防處、 社會福利署等多個政府部門,聯同屋苑法團及管理處到該單位該視察,並商討對策,她亦與其鄰居會面了解他們的苦況。她向《我家》 表示,有街坊向她哭訴,因為涉事單位戶主的行為,令他們每日提心 吊膽,承受極大的心理及情緒壓力。

陳凱欣直言,近年本港出現多宗「垃圾屋」個案,部分單位由於份屬私人業權,縱使造成滋擾部門亦需要較多時間處理,往往令問題無法在短時間有效解決,因此她上月中在第二次立法會前廳交流會,向政務司司長陳國基反映成立高層次的專案小組,協調各部門徹底解決問題,長遠更應仿效外地,立法規管「惡鄰」行為。

# 美孚「垃圾屋」惹鼠患 食環**申手**令入屋解決

美孚新邨去年底亦出現「垃圾屋」問題,有單位因囤積雜物導致 鼠患大爆發,多名業主三番四次向管理處反映問題,奈何涉事單位的 女業主一直未有改善。

涉事地點在美孚新邨第 98 座一個中高層單位。有鄰居發現大批 老鼠在窗台上出没,部份爬到其他住户的窗台甚至屋内,情況非常惡 劣。雖然如此,涉事單位事主愛理不理,屋苑管理處只好放置老鼠藥、 搭棚將其單位門窗以木板封死,並用膠紙封上單位的大門,卻未有實 際效用,而女業主更在單位外的牆壁寫上大字,警告勿闖私人物業。

最終,由於因爲嚴重影響公衆衞生,食環署在調查事件後,基於 緊急及特殊考慮、終在今年4月成功引用《公衆衞生及市政條例》, 向法庭申請「妨擾事故命令」及「入屋令」,聯同警方及民政署行動, 入屋處理鼠患,在單位內多處發現老鼠糞便及撿獲三隻老鼠屍體。



美孚「垃圾屋」引發鼠患,最終食環署申請手令入屋滅鼠。

# 引入「惡鄰條款」 可強制滋事人遷離?

本港過往出現的「垃圾屋」個案,由於屋主堆積太多雜物,除了衛生變差更引起消防安全隱患,倘發生火警雜物助燃,將令火勢一發不可變拾。而生活上最常見的鄰里問題除亂堆疊雜物外,亦有製造噪音及佔用公共空間堆放物品等,私人單位住户一旦遇上這些情況,實在十分頭痛。

爲此,不少國家及地區因而立法規管「惡鄰居」的行爲。例如在 台灣一旦遇到鄰居行爲愈趨惡劣時,可動用《公寓大廈管理條列》中 的「惡鄰條款」,讓涉事人搬出社區。

「惡鄰條款」是指當住户違反法令或「規約」情節重大情況時, 管理委員會可促請其改善,若三個月內仍未改善,便將召開區分所有 權人會議,經所有權人三份二以上出席、四份三以上投票同意,即可 依會議之決議,訴請法院强制惡鄰遷離。



08, Sep 2022

家

Text: 舒 桐 Design: Lavie



調整學校防疫措施。安排。政府表示目前開學,而隨著近日確 年已 近日 〕經正式開 前 確 能 診 數 始 返學除了要預備好心情 3維持半天面 字上 开朋 [授課堂 友 不 少 連 家 並 長 -視乎疫情發 十分 三年 ,在防疫方面 在 注 疫



展

防

疫中



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



# 安心開學 望早日不「疫」樂乎



# 毎日返學前做快測

家長應確保子女每天早上量 度體溫及進行快速測試,檢測結 果陰性才可回校。學生需帶備已 有家長/監護人簽署的記錄表供教 職員檢查

如檢測結果爲陽性,不應回 校,並立即向學校報告。同時, 同住的兄弟姊妹亦應留家,並通 知所屬學校。

如果到校前忘記做快測,部 分學校會安排獨立房間並提供快 測包給學生即時採樣,待至有陰 性結果始可回課堂上課。若未能 安排在校内快測,學校會主動致 電家長,即時到校爲子女做快測, 或直接帶子女回家



# **②「紅黃碼」者不可入校**

現時除學生外,所有進入校園人 士、包括接送的家長,進校前均須掃 「安心出行」,持紅或黄碼的家長均 不可入校園。學生可豁免使用「安心 出行」,但校方應提醒學生須主動申 報其「紅碼」或「黄碼」情況,如屬 於「黄碼」者,可每天快測呈陰性後 回校上課;「紅碼」即是確診者,不 能回校上課。

# 😯 確診校停課具彈性

密切接觸者,一般指與確診者的同住家 庭成員。曾與確診者在校園有接觸的同班或 同校同學,一般都不會視爲密切接觸者 學校毋須就出現密切接觸者而即時停課。

若僅少量確診個案,學校可在做足防 疫措施下繼續上課;若發現個別有班別出 現群組爆發(例如10%或以上學生快測結果 陽性),衛生防護中心建議相關班别停課七天



# 留意疫苗接種規定

10月1日起,須在面授課堂以外的 時間回校的學生,例如進行課外活動 或在校内進行任何不佩戴口罩的活動, 必須完成接種三劑疫苗。而幼稚園及小 學學生若需回校被照顧,須完成接種第 一劑疫苗,並依時接種第二劑疫苗,才 可以在上學以外的時間回校



# 「長新冠」問題,令 社會關注。有兒科組 織臨床觀察發現,約 兩成染疫青少年及兒 童康復後亦出現「長 新冠」的情况,病徵 遍及多個身體器官, 常見包括失眠、頭痛、 持續疲倦,記憶力和 認知能力變差而影響 學習,當中病情和嚴 重程度因人而異。

香港兒科醫學 會、香港兒童免疫過 敏及傳染病學會、香 港兒科護理學院和香 港兒科護士學會早前 發出聯合聲明表示, 部分青少年及兒童感 染新冠肺炎康復後會 出現後遺症的情況, 例如是心臟、腦部、 肝臟和腎臟等發炎, 需要接受深切治療、 使用呼吸機,情況嚴 重可致命。組織指, 當中大多數兒童均未 曾接種新冠疫苗或接 種未滿 14 天,呼籲盡 快打齊針,以預防重 症和長新冠

新冠康復者的

# May「艾」help you 舒緩關節痛



不少長者受關節痠痛困擾、折磨。這痛症不 但限制日常活動,更甚者影響睡眠質素,以至情 緒方面。

## ╡痠痛主因 ┡

① 四肢關節氣血循環不佳、阻滯而生,是謂不通 則痛

- ② 經絡血氣不足,肌肉、筋腱缺乏營養而生,是 謂不榮則痛
- ③ 受風、寒、濕邪客於關節,致四肢屈伸不利
- 4 長期勞累,關節勞損

# ▍舒緩方法┡

## 艾灸:

- 。中醫自古已以燃點艾絨作治療及保健用途。艾 草具有通經活血,促進局部血液循環。
- 。 市面可見已碳化的無煙艾條; 艾灸保健棒、保 健盒、迷理艾柱貼、電動艾灸儀等。唯使用時 小心注意避免溫熱過度、時間過久、艾灰掉落 而灼傷皮膚。

#### 温熱艾貼:

。爲有溫熱功能藥布貼,選取局部痠痛關節位置

- 黏貼;並有不同大小、形狀剪裁,適合貼於肩 頸腰背膝上。
- 。市面種類繁多,當中成份、份量有所不同。使 用前需留意説明指示,避免引起皮膚過敏。

#### 溫水浸腳:

。以大約45℃溫水或配以通經活血藥材(如:艾 草)浸腳,促進下肢血液循環消除痠痛;亦可 令人放鬆身體,有助安寧心神。

## 飲食調理:

- 。注意均衡飲食,有利吸收各種營養,濡養筋骨。
- 。閒時可以桑寄生、杜仲葉、杞子焗茶,有補肝 腎,强筋骨,袪風濕之效

。如關節明顯腫痛,長期疼痛未能舒緩,或曾 經歷碰撞扭傷等,需作進一步診治



門診服務資助計劃

透過香港賽馬會慈善信託基金、賽馬會流金匯及 大埔區私家診所三方協作·為合資格的非新冠肺炎 病人提供可負擔的門診服務。

合資格受惠人士只需繳付50港元診金,便可獲得 診症服務及三日基本藥物。如因病情需要多於三日 藥物或藥物需額外收費,醫生會與病人商討再作決定。

# 受惠資格

符合以下任何一項條件的非新冠肺炎,以及沒有 參與醫院管理局普通科門診公私營協作計劃的病人:



65 歲或以上長者



12 歲或以下兒童



13 至 64 歲人士

持有過去12個月內在任何一間醫院管理局普通科門診求診證明



獲賽馬會流金匯轉介、 有經濟困難的人士

# 計劃日期

2022年4月28日至10月31日

# 受惠方法

致電參與計劃的合作診所預約, 並註明符合參與計劃的資格。

計劃詳情及大埔區合作診所名單



# 計劃查詢



**9** 3763 1000



新界大埔富善邨善鄰樓地下 A 及 B 翼

賽馬會流金匯 Jockey Club Cadenza Hub



主辦機構:





捐助機構:





issue88 | 08, Sep 2022

沒有比這個更殊勝的

節錄一淨土大經解演義(第三十集)

二〇一〇年五月五日

你才曉得,世出世間法裡頭

沒有智慧,貧困眾生也能得度

對於這個法門深信不疑,不認識字

捨棄這個法門,上上根人想成就都非常困難

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



彌陀佛極樂淨土」為目標的佛教宗派。淨空法師一生不遺餘力弘揚 「彌陀淨土」,強調此法門適合現世末法時期的衆生 」。作為漢傳佛教十宗之一,淨土宗(簡稱淨宗)是以 無論曾否涉獵佛學, 必定聽過 阿彌陀 佛 以及

「往生阿 極樂世



# 單單講往生,一切眾生都有分 淨空法師安祥 圓寂 系列之写

淨土法門宣揚衆生平等、「三根普被」(三 根即指上、中、下根性的人; 普被的意思就是普 遍被收攝 、收起來、吸取和接收),因容易修 習而深入民間,影響最大,弘揚淨土宗的大德都 將之判别爲「易行道」

# #三根普被 帶業往生

淨土宗不强調艱苦的修行和複雜的理論,在 衆多念佛法門中,又以「持名念佛」 最爲普遍 所謂「憶佛念佛」,是指念佛要「口念心持」, 不但口念阿彌陀佛的名號,還要繫念思惟如來清 淨的體性。淨念相繼,心不顛倒,自能與阿彌陀 佛的西方淨土相應,顯現香光莊嚴的境界

投生西方淨土雖没有馬上解脱,但由於極樂 世界没有惡道衆生,所以就算往生者本身惡業未 除,亦不會淪入三惡道(地獄、餓鬼、畜生) 且能親聽西方三聖,也就是阿彌陀佛、觀世音菩 薩及大勢至菩薩的説法, 證得無生法忍



# 小知識

# 南無阿彌陀佛 六字義廣意深

「南無阿彌陀佛」六字洪名,是梵語 Amitaba或 Amita-buddha音譯,由「南無」、「阿 彌陀」、「佛」三語連結而成。當中「南無」 是恭敬詞,有禮敬、信受、皈依的<mark>意思;「阿</mark> 彌陀佛」是「西方極樂世界」的教主,曾發願 要救度所有衆生;「阿彌陀」即無量光、無量壽, 是智慧福德無量的意思

# 從淨土三經 到淨土五經

淨土宗最重視的經典,稱爲淨 土三經,是淨土宗的根本經,包括 《佛説阿彌陀經》、《佛説觀無量 壽佛經》與《佛説無量壽經》 至晚清之後,《華嚴經.普賢菩薩 行願品》與《楞嚴經‧大勢至菩薩 念佛圓通章》被加入淨土宗經典之 中,改稱淨土五經。但是在重要性 上,仍不及淨土三經。

# 《佛說阿彌陀經》

因爲内容精簡,又稱《小阿彌 陀經》。該經用簡潔華麗的筆法描

繪淨土世 界的清淨 莊嚴,傳 統上以此 經爲持名 唸佛的出 處。



# 《佛說觀無量壽佛經》

此經目的在於指導淨土修行者 對極樂世界進行觀想,提出十六種

觀門,但 是這種觀 想淨土的 修行法門 並不如持 名唸佛之 盛。



# 《佛說無量壽經》

亦稱《大阿彌陀經》,被認爲 是淨土宗的主經,介紹阿彌陀佛前 生法藏比丘的功德和他立誓成佛所 許的本願。該經有衆多譯本,其中 民國夏蓮居所會集的《佛説大乘無

量壽莊嚴 清淨平等 覺經》, 極爲淨空 法 師 推 崇,爲今 日流通最 廣泛的版 本之一。



# 念佛法門三資糧: 信、願、行

Y

• 對佛教基本道

理有明確信

仰,接受三皈

依、四諦、八

正道等原則;

• 培養淨土法門

的特殊信念:

相信淨土實

有,清淨莊

• 相信阿彌陀佛

的慈悲願力能

夠接引發願衆

生往生淨土。

嚴;

- 願成佛道,願 度衆生,願生 淨土;
- 更深一層,就 是願得阿彌陀 佛本願的攝 受。阿彌陀佛 大慈大悲,無 時不在攝受眾 生;但只有衆 生也主動發願

要求攝受,才

能得到佛的救

度。

- •正行就是念阿 彌陀佛,助行 則是修一切善 法;
- 在精進念佛時, 主要是持名;
- •除了念佛,日 常還要修各種 慈悲福德的善 業,如《阿彌 陀經》云:「不 可以少善根福 德因緣,得生 彼國」。



#3. 綠領行動 月餅盒回收大行動 2022

環保團體綠領行動今年亦會與多個商界 綠色伙伴公司以及住宅舉辦「月餅盒回收大行 ,其中太古地產更會在旗下物業設立月餅 動 2022」

盒回收點 鼓勵市民支 持環保以減 少堆填區的 負荷。

太古坊回收 日期:即日 至 9 月 23 日





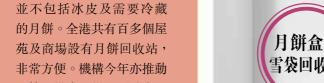
月餅盒+ 雪袋回收篇

月餅盒回收點

#4. 賽馬會回收轆轆 月餅盒雪袋照回收

「賽馬會『回收轆轆』流 動環保計劃」透過流動環保宣 傳車,走訪東九龍的各個收集 點,在中秋節期間,也會回收 月餅罐、雪袋、紙料及塑膠包 裝,回收後會贈予商户重用, 值得支持!





「節日惜食」從源頭減廢, 鼓勵各界有效減少及處理月餅包裝

但大家要注意,回收的月餅

回收日期:即日至9月9日(下午3時正)

食德好 教埋源頭減廢

想「惜食」,可以參與他們的月餅回收行動,

食德好主要從事食物回收計劃,如果你



月餅回收點



# #2. 惜食堂 人人有得食月餅

惜食堂主要從事食物回收及援助計劃,大家可把食剩的月餅捐贈到多個指定收集點 或回收箱。惜食堂會將回收來的月餅全數送給不同受惠機構,爲一眾長者、低收入人士 獨居者及小孩等有需要人士送上窩心的關懷及祝福,希望做到「人人都有月餅食」! 回收日期:由即日起至9月18日

收集地點及時間表



66 中真的有太多月餅、月餅盒、刀具以及雪袋,大家就要知道邊間本地機構可以回收 家庭,推算港人去年食剩逾四百六十四萬個月餅,比前年大幅飆升約6成!一旦家中秋節到,不少家庭都買了月餅過節,早前有環保團體以網上問卷調查三百個 唔做大嘥鬼!

issue88 | 08, Sep 2022

無綠不歡

Text:知知

依時隱形眼鏡 Design : Alwin

photos:環保署

回收月餅

惜食堂月餅回收點





WhatsApp: 66808829/Tel: 26936491





# 讀者優惠

田新店地址: 沙田瀝源邨富裕樓地下 5Tフ號舗





遊飲分縣物滿82000可作用8100使用,不可見換現金 此券只適用於沙田新店。 此券報用查次,每次只可使用查案, 此券有按明至2022年10月31日。 如有任何爭議,真丟美獨護保留最終決定權。

真善美醫羅 JUS[MED





issue88 | 08, Sep 2022

## Homework

Text \ Photo : Yu Design: Lavie



領兒童認識傳統文化故事,並可以增加中秋節,我們不如動手製作走馬燈, 相比現 科學知識,明白走馬燈的動感由來 **種**。 時 就會出 時 燈 走馬燈」是傳統玩具 的 面 |燈籠| 繪製武將騎馬的圖 現人物馬不停蹄 玩 具 , 別具趣 味 的 畫 **%**。今年 模樣 燈籠: 帶 進



## 更正啟事

2022年8月25日第 87期09版刊出《教授 人情物理唔怕撞板唔 好死板》一文中,内文 「1990年來香港從事 衛星工程工作,幾年後 加入浸會大學開展研 究工作」有誤,應為 「原本在英國從事衛星 相關工作,至1990年 選擇到香港發展,加入 浸會大學開展研究教 學工作」,特此更正並 向謝國偉教授致歉。



# 近月轉到這月

# 走馬燈

# 帶來雙轅臨門

民間流傳不少走馬燈故事,比較有名的是 《王安石撿聯獲妻》。

相傳王安石年輕時赴京趕考,半路遇見馬 員外出對聯招女婿,門上掛著走馬燈,

> 上聯寫著:「走馬燈,燈走馬, 燈熄馬停步。」王安石看後, 拍案叫絶:「這上聯出得

極妙!」但惦記趕

考,誇了一句便走了。

後來,在科場上,王安石第一個交卷,主 考官有心再考考他, 指著屋外飄揚的飛虎旗説: 「飛虎旗,旗飛虎,旗卷虎藏身。」 王安石即借 用「走馬燈,燈走馬,燈熄馬停步」來對

之後,王安石想起考前的機緣,趕到馬家 門前,以「飛虎旗,旗飛虎,旗卷虎藏身」作 爲下聯,令馬員外驚訝不已並將女兒許配給他。 婚禮正舉行時,傳來王安石金榜題名的消息!這 就是傳説中的「雙囍臨門」





卡紙(葉輪)、膠樽

鉛筆、顏色紙數張

蠟燭

切出膠樽底,按大小在卡紙上 做成蓋模樣(見圖),實線用 鎅刀鎅開,虚線則摺線。



在卡紙中心位置安裝掛鈕, 注意撳鈕安裝的方向:突 出在上,小孔向下

折好蓋子周 邊,用雙面 膠紙貼在膠 樽的邊緣。



### 注意事項:

- 孩童使用鎅刀,請邀家長協助

# 然點蠟燭須有成人陪同,並遠離易燃物品。

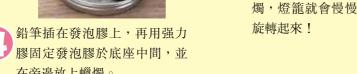
# 傳統文化發掘 STEM 教學

當燃點燈籠内的蠟燭後,產生熱氣,熱氣上升, 形成氣流,從而推動葉輪旋轉,於是燈籠内的圖畫 隨輪軸不停地轉動,十分有趣。



鉛筆插在發泡膠上,再用强力 膠固定發泡膠於底座中間,並 在旁邊放上蠟燭





唧唧復唧唧

# 社區懂珍惜

揀選花紋圖案

40年不變的裁縫「架步」

issue88 | 08, Sep 2022

# 社區同行

Text: 雨晨 Photo: 社區同行基金會 Design : Alwin



針距座:

調教扭紋 粗幼寬闊



記錄一位位有名有姓有情懷的眞香港人,走過高山低谷,仍一如既往默默付出的故

追憶 80 年代,林師傅試過 -日維修近 20 部裁縫機 先驅。

現代人 崇尚環保,提 倡拒絕浪費、減 少即棄的消費觀 念。其實,早在 數十年前已盛行 的維修行業,正 正是鼓勵循環

再用的環保

衣車師傅出手

所謂高手在民間,隱匿在鬧市斜路上的 這間裁縫店,正是由走過半世紀職人歲月的 傳統縫紉機維修師傅林啓堅和太太用汗水和 心血,雕琢出一份堅持服務社區的心。

# # 夫妻西營盤謹守崗位 #同憑巧手合撐一片天

縫機重生。 一雙巧手一份專注,讓無數部裁

現代人對於香港紡織及製衣業的印象, 或許停留在「車衣女工」密密車衫的畫面。 事實上,除了裁縫改衣,業内亦有一群容易 被人遺忘的幕後功臣,專門修理縫紉機與特 種針車的老師傅, 在堅尼地城土生土長的林 師傅便是其中一員。

從學徒開始入行直至1979年,林師傅 選擇在西營盤的角落一隅開設自己的工作 室,店内的前半部份與一般改衣店無異,林 太默默低頭改衣;再行入一點隔著一座大木 櫃,就是林師傅的小天地,戴起眼鏡、拿起 小鐵刷除鏽上油,時而拴緊螺絲,時而更 換皮帶與橡膠輪,凝視著眼前要修理的裁縫

「一般車衣機由機頭、機座、傳動和附



件4部分組成,傳統(縫紉機)會連埋踩動 腳踏板。」提起身後那部百年古董裁縫機, 林師傅便收起平時嚴肅的臉,笑憶行業高峰: 80年代初試過一日維修接近20部裁縫機。 「内地當時才開始發展(製衣業),工廠都 是小本經營,造就我們修理機器這一行。」

# # 慨嘆現代消費觀念轉變 「機器壞就即刻換部新」

身爲香港少數仍堅守本業的縫紉機修理 師,林師傅自豪地説,「無一部機係整唔好, 只係爭在用多啲時間!」對話中每每流露出 他對傳統手藝的堅持,兩夫婦憑著兩對巧 手,養大三位寳貝女兒,即使已搬離當區, 仍每日遠從道過海回到西營盤開店。

90年代經濟轉型,傳統裁縫業式微,林 啓堅慨嘆現代人消費觀念轉變,加上資本化 的生產模式,令維修業走向夕陽,「機器用 到壞,就即刻換部新,衫褲唔啱就會扔。」 疫情下掀起的新復古潮反而令他感到驚喜, 「多咗年輕一代來整機,亦多咗人將手工縫 製品發展成興趣和小生意。」

# **香港情懷處處現**

- 條線, 許多「緣」

數,社區的和諧發展離不開 所有持份者的努力維繫,

對此,林啓堅僅謙稱「唔想 浪費,咪益吓街坊囉!幫到 時將合適衣物轉贈街坊!」 好好人,收得平之餘,又不 所以先做呢行 人,又可以繼續著到心頭好 方式,敬業樂業者不計其 回饋社區,可以有很多

客告訴記者:「佢哋兩公婆

又可以繼續著到 心頭

好

師傅說,店號「堅 誠」意為以誠待客。



issue88 | 08, Sep 2022

# 新界人家

Text: 木木 Photo:受訪者提供 Design: Lavie



廚藝;初初僅屬「開心分享」,後因的陳加恩(Phoebe)是中文大學應屈不錯,便搞搞新意思,因望落似月餅 [恩(Phoebe ) 是中文大學應屆畢業生,此前因疫情停面授課,便 便搞搞新意思 原本沒特別喜歡吃 ,因望落似月餅, 「威靈頓牛 「威靈頓月餅」大獲好評,「誤打誤撞 柳 索性放進模內焗 只 (抱著挑 戰 點知成 次 功 咗 態製作 ! <sup>映</sup>撞」踏上 性在家鑽研 熱 見 **然愛烹飪 犯到成果** 成



自製月餅上網些牙後

中秋滿月

# 熙嗔女生

# 業路上悦滿天倫

Phoebe 憶述,自己早於 2020 年中秋節已有製作威 靈頓月餅的想法,不過當時只是在家「小試牛刀」,豈 料在社交媒體的迴響甚大;加上在街亦見冷藏的威靈頓 牛柳,便萌生創業的念頭:「覺得自己可以一試,把威 靈頓月餅推出市場。」爲此,她更申請休學一年,以專 注於發展威靈頓月餅。

# #哥哥幫助設計宣傳單張 # 姐姐教導如何做好公關

威靈頓牛柳源於英國,做法是將牛柳煎香後,包上 一層有鵝肝醬的蘑菇泥,用酥皮包裹並入烤箱烤焗而 成。「記得收到第一張訂單時,覺得自己的產品終於出 世了!畢竟項目籌備多時,家人當時又不是太支持,加 上自己始終申請休學一年,認爲必須幹出一番成績才 行。」Phoebe 表示,後來家人見到自己的決心和努力, 亦給予她不少幫助和鼓勵

所謂「聞道有先後,術業有專攻」, Phoebe 指出, 她兩位兄長分别從事市場營銷及設計,曾幫助她設計不 少海報、宣傳單張; 姐姐則是公關, 教她如何接觸更多

傳媒、市民。一個陳氏家庭,就猶如一家廣告公司;-件威靈頓月餅,成功把兄弟姊妹團結起來

# 很喜歡中秋節,因爲一家人齊齊 整整共聚天倫。

不單創業以月餅爲主題,事實上,中秋節亦是

Phoebe 最喜歡的節日。 「因爲一家人可以齊齊整 整,共聚天倫;而自己亦 很喜歡吃月餅,不論是傳 統的蓮蓉月餅,還是新派 的冰皮月餅。」對這位小 妮子而言,中秋節就是 一個很開心的日子:「小 時候更會一手提著花燈, 一手帶著螢光棒,跑到樓 下公園跟小朋友一起玩 耍!」





月餅塗上蛋黃,烤起來特別金黃,就如

在家反覆鑽研,才有今 天的威靈頓月餅

能夠將興趣融入創業,Phoebe 感到幸福。



Phoebe 的創業拼勁,或多或 少與欖球達陣同出一轍。

# 自己做食神 人人有食

熱愛烹飪的 Phoebe,於中大主修酒店 及旅遊管理,實習更選擇到酒店廚房偷師 學藝,走遍中西餐及餅房。她笑言:「烹 飪最開心的地方, 莫過於見到大家吃光你 煮的菜!」事實上, Phoebe 閒時經常煮滿 一桌餸菜,招待親朋好友。「從想餐單菜 式、到街市買材料、再到入廚房下廚,花 費數天的時間和心機。聽起上來很辛苦, 花很多功夫,但見到大家吃得滿足,我也 很開心!」

至於在學生時期創業,除了獲得珍貴

的經驗, Phoebe 表示自己對未來的目標亦 更加清晰。「當初的自己還未有很大的決 心投身飲食業,只是自己很喜歡、有興趣, 直到現在真正擁有一盤生意,得到不少人 的支持和欣賞,令我有更大的決心!」

畢業後的 Phoebe,表示希望到不同餐 廳吸取經驗。「畢竟自己未曾接受過專業 的培訓。如果將來希望有自己的餐廳,甚 至是成爲一位優秀的廚師,累積經驗是非 常重要。」

# 做法:

1將檸檬葉摺疊,就可輕鬆去除中間硬嘅部份。然後切葉成幼絲、 青豆切成幼粒、紅辣椒切碎。













②鯪魚肉半斤分成兩半,分別放入大

③將檸檬葉幼絲、

肉,然後切件。

**城開一半,再垂直切開一半,然後分別釀入兩種口味嘅鯪魚** 

炸鬼

碗中,各自加入調味料,拌匀之後

用手撻十次八次直至起膠。

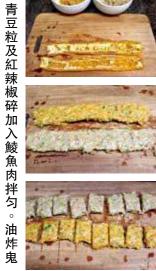












4 由於炸熟鯪魚肉比油炸鬼要 油炸鬼嗰邊。炸好之後,怕 鯪魚肉嗰邊, 然後翻轉炸埋 耐啲,所以燒熱油後先炸香 太油可用廚紙吸走多餘嘅油







條野生黄花魚竟然可以索價六千大元,於是影低擺 上網俾大家見識吓,究竟最後有冇人會買呢?呢個就 唔知道喇,當然有錢就係任性,你覺得貴時人家當跌 咗個銀仔咋。正如有啲酒樓一條魚賣過萬蚊係唔係物 有所值呢?你食嘅可能只係虚榮?定話做咗商人眼中 嘅水魚呢?

你就當我唔識食唔識嘢啦,前排有人喺街市見到

六千蚊如果用嚟買鯪魚肉,足足可以買到125斤, 俾我揀一定揀鯪魚肉啦! 呢種由細食到大嘅食材,真 係可以做出千變萬化嘅菜式,例如將鯪魚肉壓扁煎成 魚餅,再用斜刀切成片,就可以用嚟炒菜芯,或者用 作釀矮瓜、青椒、豆腐,就係大名鼎鼎嘅煎釀三寶! 至於加豆腐、蛋白攪匀蒸熟,就係一味全家啱食嘅「老 少平安」。其實簡單白灼鯪魚球加啲辣椒油,已經係 人間美食。一般街市賣嘅鯪魚肉已經有基本調味,當 中亦有分有蔥或者冇蔥兩種,買到返屋企一定要加工 撻到佢起膠, 先至會彈牙爽口, 如果有咁做, 口感真 係可以差天共地架!亦有人話只可以向同一個方向 攪,事實上我到依家都唔係好明白點解,不過撻鯪魚 肉呢個過程確實幾治癒,最啱用嚟發洩內心嘅鬱悶同 不滿,哈哈!

今次我會用鯪魚肉做泰式魚餅,唔止咁簡單,爲 咗增加口感,我會用嚟釀油炸鬼再炸脆,調味方面有 啲貪心用咗泰國紅、青咖喱醬,一個餸有兩款味道, 係好得意喋。用剩咗嘅咖喱醬,又可以用嚟煮咖喱雞 或者炒飯,總之你肯煮就會有無限嘅可能啦!



issue88 | 08, Sep 2022

Text、Photo: 聞 西 Design: Megan



# 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,最爱家庭小 菜,尋覓人生美味

# 材料:

鯪魚肉	半斤
青豆角	3 條
紅辣椒	2至3隻
檸檬葉	2至3片
油炸鱼	半体

# 調味料1:

泰國紅咖喱醬1.5	茶匙
粟粉1	茶匙
魚露1/4	茶匙
<b>扫椒粉</b>	/ >/ >

## 調味料 2:

泰國青咖喱醬	1.5 茶匙
粟粉	1 茶匙
魚露	1/4 茶匙
胡椒粉	少少



12

issue88 | 08, Sep 2022 奇美仔遊記

Text、Design: 奇美



# 作者:奇美

#### 簡 介:



曆三月廿三日天后誕,前來參拜的信 的天后廟都是經過多次重修,每年農

眾達三四萬人之多,香火相當鼎盛。

宗教氣氛,更有濃厚的歷史氛圍。 置身其中,不獨感受到滿滿的 勒佛、斗姆元君及六十太歲。

由於年代久遠,現時大家見到

廟内供奉多名神祇;主殿有

天后及金花娘娘,側殿有彌

時期的木製神幡及執事牌、

括清道光年間的古鐘、光緒

設計,故被俗稱爲「大廟」。

廟内歷史文物衆多,包

民國初年的神壇及彩門等。

於南宋咸淳二年(一二六六年)的佛

正所謂「拜廟要拜大」,始建於

堂門天后古廟不但歷史悠久,而且

屬於規模龐大的傳統二進三開間

官

方開放聖物

認

捐及

重修捐

助

廟宇委員會負責管理及進行維修保養,惟大廟臨近位於西貢佛堂門的天后古廟(大廟),由華人

帶的民間信仰。據估計,全港約神」,成為廣東、福建等沿海地后、洪聖等被喻為「海上守護 西貢的佛門堂天后古廟,正是整有逾三百五十所天后廟,而當中 香港開埠初期是個漁港, 天 海灣,歷經風雨,廟頂木樑及瓦頂出現嚴重損壞。

1. 遊客可在寶林乘 搭開往布袋澳的

的一座,因此又有「大廟」之稱。個華南地區現存最古老、最完整

一座,因此又有「大廟」之稱。

華南現存最古老大廟

小巴(16號線) 2. 在「清水灣鄉 村俱樂部」入口 處下車

交通指南

3. 拾級而下約 分鐘路程便可到 達佛堂門天后廟

# 古蹟的故事

頂瓦片及聖物予善信認捐,以資助重修費用

員會為使善信可以參與修建,共沾福蔭功德,將廟 委員會需要斥資逾 400 萬港元進行大型維修。委

-掃觀看詳情

# 建廟緣起 林氏兄弟墮海獲救

免費泊車位 🕑

佛堂門

天后古廟

福建有林氏族人到九龍落藉開村。林氏有兩兄弟,以運鹽北 時頻呼天后娘娘打救,結果被吹到東龍島對面的沙灘上獲 上爲生。怎料一次出海遇大風,船被打沉,兩兄弟墮海遇難 關於建廟的起源,民間流傳以下故事:相傳宋朝年間

經歷,兩兄弟 故此就集資風 深信天后顯靈 救。因爲這次

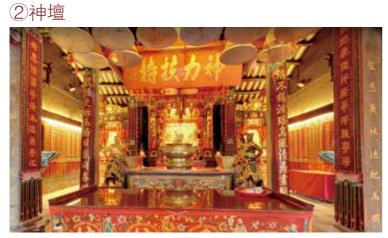
一座天后廟



5彩門



(1)主殿











3佛堂

址: 新界西貢清水灣大坳門路大廟灣



issue88 | 08, Sep 2022 封面故事

Text、Photo:雨晨、Yoyo Design: Aso



講師蕭欣浩積極宣揚飲食文化,鼓勵人們認真對待「飲食」會習慣對食物「八卦」,就是踏出保育文化第一步。就此, 卡」才製成?美食或非美食當前飲食這件事看似簡單,天天做人 ,除了推敲值唔值得 豈非尋常不過?但 「打卡」,原來背後有段故?其實,社 「飲食文學達人」、浸會大學中文系 大家有否診過

,一道菜要經多

讀

史

扳

# 講師尋味記憶落

# # 會考 6 分 法國餐廳由低做起 博士畢業 設工作室研究飲食

蕭博士從小在母親潛移默化之下,已對飲食文化特别 敏感。「媽媽在茶餐廳做廚師,我從小就知道茶要點樣沖, 咖啡要點樣溝,整一下多士煎隻蛋係好基本嘅事,所以細 個就已經對飲食好有興趣。中五會考嗰年考得六分,入行 首先在法國餐廳『做打雜』,好記得當時人工是4,700元, 由最低做起。」

後來,當年由於沙士出現,社會民生大受影響,飲食 業生意慘淡,於是蕭欣浩辭職再讀書,由副學士讀起,苦 讀 10 年至博士畢業。畢業之後,他以另一種方式延續對飲 食的熱忱,開展研究飲食文化工作,並設立工作室。今年, 他把多年前在屋邨長大的飲食回憶,透過實地考察研究, 出版了《屋邨尋味記》一書,既紀錄了本地獨特的飲食文 化,同步抒發對香港飲食愈趨商業化、缺乏個性的看法

# 香港是公認美食之都,卻沒什麼 人研究或了解香港飲食文化。」

「香港是公認美食之都,卻没什麼人研究或了解香港 飲食文化。」實際上,飲食文化是什麼?我們身處在這個 美食之都,其實每一種美食,背後都有自己獨特的故事和 多層意義。「茶餐廳的早餐裡面爲什麼會有炒蛋?爲 什麼會有沙嗲牛肉?其實好多人都答唔出。」

蕭博士亦分享了一些坊間存在的謬誤:「例 如是『狗仔粉』,所有人一直都以爲 這個名字,是由於成品當初以救 濟物資包中的麵粉搓成,於是 慢慢就叫爲『救濟粉』,其 後因爲音近而被讀作『狗仔 粉』。但經過研究後,其 實得名是來自廣州的 『九仔粥』,一個家庭 爲家裡第九個兒子而煮 的面糊,後來流傳開去就 叫出這名來。」

# 有些小朋友從未去過茶樓 般家人都只帶他們去 cafe。

飲食文化反映社會歷史,是一種教育。「每一代人的 口味也不同、隨著他們口味上的轉變,少了人認識和支持 傳統老店,傳統老店因此失去了價值。」例如,近期社會 流行的到裝潢吸引的 cafe「打卡」,令裝修簡樸的老店

> 失去了吸引力。「有些小朋友從未去過茶樓,一般 家人都只帶他們去 cafe, 另外他們連一些很傳統的 食物都不認識,試過有小朋友指著粒燒賣問我是什 麼,但這也不怪他們,只是社會風氣不同了,現代 人的習慣也不同了。」

# #誰會珍惜當還擁有 將要逝去總想挽留

珍寶海鮮舫都要沉, 蓮香樓不敵疫情 結業 ...... 大家往往要經歷失去才懂得珍 惜。蕭博士亦提及,飲食文化是需要 經教育的,要傳承傳統文化,就需 要透過民間和學校的教育。大家 知道這個地方在發生什麼事,才 會有意識去保育它,而飲食文 化也一樣,知道自己在吃什 麼,才會有意識去保護它



推席保育飲 食文化,達 人不遺餘力。

# koodnote



以食物角度入手,介紹中國文學作品。

入廚經驗豐富,多士話咁快 就到





辦文學社區 活動,一齊 行吓、食吓、 感受吓。



手機殼也 是茶樓點 心圖案。







茶餐廳奧秘多多,蕭博士逐一探索



唔好以為「解構」艱深 枯燥,睇完本書可能 「解放大動的食指」

# 認識本土文化 試下「大腦食先」



歷史文化這四隻字聽起來沉悶無趣,尤其對於古代歷史,他 們會覺得:「秦始皇與我有什麼關係?」,但飲食與我們生活息 息相關,與硬性的歷史資料絕對有所不同。以飲食入手講古代的 事,更能引起大家共鳴。蕭博士道:「我不期望要改變世界,只 要能夠影響少部分人,讓他們傳揚開去,便很足夠了。」

# 「由茶餐廳每一道菜開始,已足 以讓大家認識本土飲食文化。」

普通市民如何開始認識飲食文化?蕭博 士笑説:「最簡單當然是落街吃飯啦,思 考一下,究竟好唔好吃,而好吃的定義又 是什麼?再想想這道菜背後的意義是什 麼,由茶餐廳每一道菜開始,已經足以 讓大家認識本土飲食文化。」



簽名時不忘鼓勵學子。



# 蕭博士教室

中秋講意頭 送西瓜蓮藕



蕭博士引述明代《酌中志》提到:「自 初一日起,即有賣月餅者,加以西瓜、 藕,互相餽送。」他解釋,西瓜的圓與 月餅的圓,喻意相同,表達團圓的意思。 蓮藕切開,絲仍連繫,用來表示彼此的 關係,密不可分。可是,現代人吃西瓜 消暑,吃蓮藕健脾,團圓、親密的含意 早就不見了。



帶領孩童在故事中

看家本領!

LACK & WHITE





issue88 | 08, Sep 2022

Chill人學堂

Text : Smile Design : Megan



Ladies & Gentlewomen 請做功課!



Hermès Kelly To Go Rock HK\$ 73,500

# 加釘加環夠狂野

# 不死搖滾梗係正

「Kelly To Go」是 Hermès 品牌櫃上一包難求的單 品之一,今個秋冬 Hermès 替這單品搭配上全新的揹



有加粗的皮革指 帶,一下子就將 Kelly To Go 變得又Cool又 Rock,讓人看得 怦然心動!

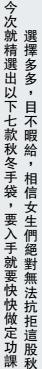


FENDI O'Lock Swing HK\$ 19,200

# 清爽綠小資女必人手 金色點綴「OL」有睇頭

FENDI 爲今個秋冬推出了多個薄荷綠色的手袋,包 括採用孤線形造型的 O'Lock Swing,袋上飾有經典的金色 金屬 Fendi Roma 字樣,復古味極濃。O'Lock Swing 搭配 可拆卸式雙手把,兩個把手用料分别是皮革以及飾有金 屬與玳瑁效果塑膠玻璃的加大 O'Lock 標誌鏈條,手袋設 計時尚感十足!





相信女生們絕對無法抗拒這股秋冬誘惑

HK\$37,600

以往經典 Flap Bag 都是走率性風格,而 Chanel 今次最新的 Mini Flap Bag 就在皮革 金屬鏈上加上夢幻度十足的心心吊飾,刻有 Chanel 雙 C Logo 的愛心掛飾,配上溫柔粉 嫩的淺粉色調,充滿少女初心的味道!

Chanel Mini Flap Bag



雙CLogo好易認

粉色盡顯少女味





# Chanel Vanity With Chain HK\$24,000

# 識化妝的實認得 鍾意你化妝的就話買得

Chanel 的化妝箱手袋向來都是人氣之 選,最新款式就以淡粉紅色的小羊皮製作, 更多了底部一層的設計,令手袋的容量更 大,更添實用性。





Loewe Mini Gate Dual Bag

搭品牌最具代表性之馬鞍式打結皮革飾 帶的迷你 Gate 手袋。 迷你版本採用緹 花小牛皮製成,特别用上可拆卸的粗背 帶,美觀實用兼備。今季更特别引入兩 款顏色,分别是全新朱古力色和玫瑰色 (Plumrose)。迷你 Gate 手袋合計有成十 款顏色,女士們真係有排揀!

















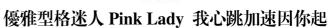
# 五大靚色難抉擇 記住集齊唔使度告白

今季 Loewe 爲 Puzzle Bag 家族帶來亮麗的橙色、粉嫩天藍色 (Aquamarine)、海藍色(Scuba Blue)、玫瑰色(Plumrose)及復古卡其 色(Vintage Khaki)的緞面小牛皮小款肩背提包,手袋上除了不可或缺的 Anagram 圖案壓花,亦有可供配備的冬甩環扣(Doughnut Chain Strap),足 以點亮今個秋冬。另外,還有 Mini 尺寸的 Puzzle Bag, 售價為 HK\$19,750, 但迷你尺寸没有海藍色及黑色。









Dior 爲今年秋冬時裝加入了不少復古粉紅色單品,當中包 括 Lady Dior 的變奏版 Lady D-Joy,採用復古粉紅色羊皮配以 Cannage 藤格紋圖案縫線,令本來已具備高貴優雅氣質的袋款, 再添一份溫柔浪漫美。手袋飾有黑色金屬「D.I.O.R.」吊飾,比起 金色飾的吊飾、粉紅黑的配搭更添現代感及型格風。另外、手袋 設有可拆卸式鏈帶肩帶及一條可調節長度皮革肩帶,方便女生以 不同的揹法打造不同的時尚造型。