

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送 發行日期: 22, Sep 2022



02-03 我家・焦點

增九巴轉乘點 石門車站搞得掂?

04

醫・家

激動傷身又傷心 阿媽嬲豬谷爆肺

 07

 無緣不歡

回收機升呢 環保當入樽!

四 社**區同行**

教育有明天 社會如此多FUN

沙田

新界東

西貢 大埔







我家・焦點

Text、Photo: 木氷 Design:謙



只需付兩程車費中較高一程作總車資。雖然如此,有區議員指事前未知九巴會推出 優惠網絡,於此站轉車來往九龍東、長沙灣九巴於濱景花園對開增設「石門轉車站 優惠,擔心巴士站配套難於應付轉乘增加的客流

、尖沙咀及荃灣等地,可享有轉乘優惠, 加推主要為馬鞍山而設的巴士轉乘







運原配套難應付 多一個站或多人排排站 咖啡



九巴於本月19日起,在原有的大涌橋路 「濱景花園」及「新界鄉議局大樓」巴士站, 增設「石門轉車站」,爲來往馬鞍山的乘客, 推出全新的轉乘優惠網絡,覆蓋 40X、 85K、 85X、87D及 299X 線等 14條全日路線。現場 所見,九巴已在該站加設月店指示及轉乘計劃 的宣傳牌,亦掛有轉車站的單張讓乘客索取。



轉車站涵蓋 14 條巴士線,大部份均來往馬鞍山。

#付兩程車費中較高一程 # 87D 轉乘 286C 收 \$10.5

除 299X 線外,乘客轉乘以馬鞍山或濱景 花園爲總站的13條路線,只需付兩程車費中 較高一程作總車資,多出的費用會在轉乘第 二程車裡,以八達通或電子支付繳費時自動扣 減,若第二程車費低於或等於第一程車費,即



未改作轉車站前,「鄉議局大樓」站等車人數已 不少。

可享免費轉乘優惠。如乘 87D 線於石門轉乘 286C線,總車資只需付第二次的 \$10.5 元車 資。

85X 馬鞍山市中心 ≤ 紅磡 (紅鸞道) 89C 馬鞍山(恆安) ≤→ 觀塘(翠屛道)

黃大仙(循環線)

82X 濱景花園

另外,如於「石門轉車站」轉乘 299X 線 往來樟木頭至西貢,則享獲4.2元轉乘優惠 有居住在錦泰苑的居民表示,過往繞經錦泰苑 的巴士線有限,如要到深水埗,過往只能步行



「變身」成轉車站,未知會否令巴士埋站及行車 時間增加



「石門轉車站」是九巴第 18 個轉乘要點,他相信 全新的馬鞍山轉乘網絡,可進一步鼓勵乘客善用 九巴路線網絡,令出行更有彈性。他指出,未來 九巴亦計劃理順區内巴士走線,繼續與地區及政 府緊密溝通,配合轉乘優惠,發揮協同效應

沙田區議員林港坤向《我家》表示,事前未 有收到九巴通知,會加設石門轉車站,他相信是 九巴爲應對東鐵線過海段開通,以及屯馬線的鞏 固客源策略。由於新優惠於月中才實施,對於新 站會否因爲轉乘人數增加,以令石門居民更難上 車或巴士更易滿座,仍需時間進一步觀望

他認爲,新增轉車站,對馬鞍山居民來説有



不似其他線一樣有分段收費。

林港坤:

#配套不足恐繁忙時間混亂

林港坤續指,由於現時石門往九龍方向的 「新界鄉議局大樓」現時只有四個有蓋候車亭, 但除了計劃涵蓋的14條路線,更有過海線及特 别班次路線,他擔心將該站轉成轉乘站或配套不 足,乘客排隊特别是平日繁忙時間,會引起混亂。

因此,他促請運輸署及九巴研究是否要增加 候車亭及上蓋,他亦會密切留意轉車站的客流及 班次戀化。

東鐵過海搶客源 馬鞍山過海巴士削班

隨東鐵線過海段開通,對過海巴士的影響亦陸續浮現。馬 鞍山的過海巴士線 680、681、682 線及相關特别班次,均於上 月底突然被削減班次,令排隊長龍再現。

涉及削減班次的巴士線,包括來往馬鞍山市中心及香港站 的 681 線,上午繁忙時間由 4 至 8 分鐘,大減至 9 至 12 分鐘 一班,下午繁忙時間則減至12至16分鐘一班。另外繞經北角 及第一城的680線,全日大多數時段亦有減班。至於繁忙時間 由馬鞍山前往金鐘的 680A 線,亦已取消。

運輸署發言人表示,受疫情影響,過去兩年整體巴士乘 客量出現不同程度跌幅。在審批 680、680A、680B、680P、 680X、681及682號巴士線的服務調整時,已考慮乘客量、調 整班次後的預計載客率,以及對乘客候車時間的影響。運輸署 會繼續密切監察上述路線在調整服務後的運作,以及實際乘客



均被削班。 681 等馬鞍山過海巴士線, 上月

議員倡建中央鐵路 貫通大圍到荃灣西

政府早前提出發展「北部都會區」時,提出興建五條新鐵 路以達到「基建先行」。除了鐵路,民建聯上月底就未來交通 規劃提出多項建議,立法會議員劉國勳表示,稍後將約見運輸 及物流局長林世雄,與專家及官員舉行三次圓桌會議商討。

民建聯倡議興建兩條新道路幹線,當中「新南北幹線」連 接打鼓嶺、大埔工業邨及科學園一帶;新公路將設置交匯處 預留位置接駁至未來馬料水填海區及馬鞍山一帶;另於科學園 附近亦要開闢新繞道,直達大圍連接現時的八號幹線。而「北 部快速通道」則連接區内東面和西面,由沙頭角直達元朗洪水 橋及廈村新發展區。

另外,立法會議員陳恒鑌倡建「荃葵沙中央鐵路」,在屯 馬線荃灣西站出發,經葵涌直達大圍站連接東鐵線,方便新界 北居民南下及往返新界東西。



多項建議完善交通網絡。陳恒鑌(左)及劉國勳 (右)



醫・家

Text: 舒 桐 Design: Lavie



家長長期生悶氣,後來確診肺腺癌。常生氣還會引致哪些過於激動突然「爆肺」,需即時送院插胸管治療;另亦有 健康問題?怎樣才能做到心平氣和 太耐容易疾病 小朋友百厭,令不少家長為之「谷氣」,但原 **鴻纏身**。 曾有 媽 《媽教孩子做功課時,因為情緒 來「谷氣





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



台灣博仁醫院副院長康志森在當地健康節目 中曾指出,情緒對健康有著很大影響。他分享道 出,一名45歲媽媽在教育孩子時「恨鐵不成鋼」, 經常情緒過度激動,甚至不停跺腳、大吼,有一 次她教孩子做功課時因太生氣,導致突然出現氣 胸(即爆肺),需緊急送院,醫生隨即爲她插胸 管,排出氣體以紓緩不適

醫生:情緒影響不同器官

另一案例是一名經常感到「胸口悶」的女病 人,去心臟科求診後多項檢查都顯示結果正常 原來她因一人獨力撫養孩子,與丈夫感情欠佳, 因此經常生悶氣,且從不向他人訴説心事,醫生 後來發現其肺部有問題,更確診爲肺腺癌

台灣新光醫院家庭醫學科醫生柳朋在節目中 指出,情緒會對身體造成影響,甚至影響不同器 官,例如抑鬱症患者在心血管疾病的發生機率就 會比一般人高。動輒生氣者、較易衝動或情緒控 制能力較差的人,容易在八大方面現健康問題:

一氣可傷八面

生氣易致腦細胞衰弱,腦中風風 險增加 3.6 倍

頻繁生氣會令肺泡經常處於持續 擴張狀態,傷害肺部。

生氣時心跳會加速,易誘發心絞痛、 心肌梗塞等心血管疾病

交感神經旺盛時,會影響腸胃蠕動、 胃酸分泌,引致情緒性胃腸疾病 例如胃潰瘍、胃酸倒流等

生氣會使壓力荷爾蒙皮質 5 免疫系統 醇升高,令身體免疫力下 X

6 甲狀腺 内分泌系統失調,導致甲狀腺 亢進

體内C反應蛋白(CRP)濃度提升, 容易導致肝炎及肝損傷。

人體皮質醇上升,導致自我修復 能力下降

❶ 分辨出自己可掌控的事

和氣生財

不嬲有秘訣

分辨哪些事自己無法控制、哪些是可行的 從而想出應對方法

🕜 從正面角度看待

做人最好心平氣和

不要對自己要求完美、凡事都挑剔,對孩子 盡量要有正面角度和用詞,避免訓誡他們 「不要這樣、不要那樣」。

😮 暫時跳離當下情境

生氣時可暫時離開、深呼吸,讓自己冷靜下 來 X

4 休息放鬆一下

累到不行時,可請身邊人或家人協助一下, 讓自己好好睡一覺,或享受平時喜愛的美 食,有助釋放壓力。

6 規律地運動、獨處沉思

運動能協助心境轉換,適時外出走走可令自 己更精神;而讓自己在浴室獨處一下,安靜 的空間也能讓焦躁的心冷靜下來。

6 與朋友、家人聚聚

當情緒爆煲時,找親友聚會、傾訴心事也可 心情放鬆,以免把孩子的行爲看得太重

自我保 吃溫粥消一肚氣

香港人工作 緊張、飲食習慣 較差,容易有 胃脹、胃痛、胃 酸倒流等腸胃問 題,想調理身體 以求助中醫師爲 佳,但臨時胃痛



發作自己亦應有對策。今日,我們講講緩解胃氣脹痛的簡 易辦法。

胃氣脹痛在中醫屬於胃痛、胃痞的範疇,問題多源於 不健康的飲食、情緒及生活習慣。如果進食肥膩甜滯 辣之食物,又或過期牛奶製品、生冷瓜果等後出現胃脹痛, 首先要停止進食該類食物,改吃溫熱粥類就可舒緩不適

╡材料 ┡

淮

Ш

砂

· 粥

米 100 克,淮山 20 克,砂 仁5克,生薑少量,鹽少許。 → 做法 ⊨

- (1) 將米、淮山、砂仁洗 淨備用。
- (2)米與淮山放入鍋(或 電飯煲)中,加入約 750 毫升水,煲1小 時,需要時攪拌以防 焦底。
- (3)砂仁、生薑加入粥中, 再煲 15 分鐘,調入鹽 少許即可食用。

深呼吸心放鬆

工作壓力過大亦是胃痛 成因。曾有一名病人,任職 銀行投資經理,其胃痛症狀 的嚴重程度跟隨股市變化而 變化。

這類患者胃痛時,最需 要身心放鬆。方法之一是泡 玫瑰花陳皮茶飲,注意勿空 腹飲用。另外,可試以下調 整呼吸方法:

4 3 2 1 吸氣時腹部要脹起 深深吸一口氣 再深呼一口氣,腹部收縮 放下手上工作, ,想像將氣吸到小腹部 選坐著或躺平的姿勢

重覆步驟2及3,大約5分鐘爲止



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:



消費主義是利用人類的

欲望,也就是「想要更多」

與「不會滿足」以持續發展

其實,不只是一般消費,現

代人事事求快求速食。消費

文化誘哄我們,買東西等同

是没有欲望,人類幾乎没有

生存的動力,那擁有欲望有

爲了生存就必須有欲望, 而「進食」牽引的欲望巨大。 根據佛法更細一步的主張, 認爲不但我們的肉體需要進 食,心理(或是精神)也需

佛家指,當欲望帶有「貪

愛」特性,那就是問題所

在。八世紀時印度著名的佛

教學者 - 獅子賢 (梵文名:

Haribhadra) 説:「慈悲與貪

愛都有一個共通的特性,就

貪愛特性,當我們對一件事

物深深地執著,用現代語言

無法捨棄、無法捨離是

是『不捨』。」

何謂欲望?就是「驅使 我們生存下去」的因素。要

買到快樂。

什麼問題呢?

要吃東西。

望是人類生存重要動

能

減續

貪愛

變成

上癮

域,都需要食物來養育它們,這種食物進 步可以分成三種:「觸食、思食、識食」

肉體上





識三者和合時所起合意的 廣義泛指一切生理享

六根發六識,根、境、

《成唯識論》中說:思食

受,包括泡澡、按摩、 舒服的衣服等等。 穿

、「意志」的累積。

起渴求可愛的東西,而這樣的 帶有渴求的特性,它與欲望一 思」主要是意識的作用 滋潤人的生命,就是

意

牽涉生死流轉,與第 命內在具有想要延續 生命的本能 八識有關。每一個生 」,此識的執取, 識 指「有

皆仰食存。……復有四法,謂四種食:摶食、 除了肉體領域,所有的生命體的精神





觸食

精神上

來說,就是所謂的「上癮」 現代人廢寢忘餐地使用 手機、電腦,上癮到無法自 拔;不但是玩手機,舉凡酒 精、性愛成癮、極限運動 藥物等等,任何東西「上瘾」 以致「無法捨離」,就是大

訊多過恆河沙令人

渡機

問題。

現代人欲望之所以這麼 多,因爲「心理」比較「疲 乏」。當代資訊嚴重爆炸, 據説網絡上數據的流量,早已 超過地球上所有沙子加起來 的數量(佛經中很喜歡用「恒

河沙數」來比喻「很多」)。 每天打開手機,連上網 路,内心就要開始過濾、分 析大量的資訊,讓我們的心 越來越疲累

擺脫 束縛塑 快樂的自己

近年來,「斷、捨、離」 漸成風潮,越來越多年輕人 發現,幸福不在於擁有得多, 反而應在簡單離欲的生活中 感受

「捨棄」不健康事物, 「脱離」束縛,「切斷」執念, 選擇關注當下,回歸自我重 心,奪回心靈空間,建立-個「快樂的自己」!

自我

X-ray 入善循環

貪愛」愈重,則煩惱愈盛,心靈受傷害的可能性就愈大

以佛法來説,一切煩惱、挫折,莫不從「貪愛」而來

《四十二章經》中説:「人從愛欲生憂,從憂生畏。」

佛教認爲,現代人須學習如何安頓身心。大家可以參

學習佛家經論禪修

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

作者:火登

issue89 | 22, Sep 2022

心靈之旅

Design: Alwin

回到當下,回到中道,走向善的循環

沉

迷

瘋

狂

消

費

小

公

墮

絕

對

空

觀檢查,從呼吸、從食物、感受、意念到起心動念等等 觸食、思食、識食),想想自己「食」什麼過活?以緣起 考佛家經論及禪修,嘗試以自我檢查「食」之四方面(摶食

大病態是刻意浪費地球資源。可說是世界主流。「消費主義」思想,可怕的地方有很多,其中最 現代社會的經濟體制,是透過不停消費促進發展,這運作模式







П7

issue89 | 22, Sep 2022

無綠不歡

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

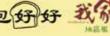


入樽機的數目亦增加至 120 部,便利更多市民!鼓勵市民主動退回膠樽,就可享回贈。第一期先導計畫反應正面,並已開展第二期積極推動膠樽回收,在每區設立綠在區區外,更在 2021 年推出「入樽機先導計劃本港每日共有 179 噸膠樽運往堆塡區,重量相當於 15 架雙層巴士。近年政党





麵包好好



Homemory





- 選購滿\$100即可使用 換領期至2022年9月20日至10月5日 合作小店保留最終決定權



PLAYGROUP

中文/英語幼兒遊戲班 免費體驗課(一節)

約課

對象:2至4歲幼兒 課堂內容:互動遊戲、歌舞、

感官體驗及手工藝

- 上課地點為西貴大網仔路3號 換領期至2022年9月20日至10月5日
- 一人只能換領一次 合作小店保留最終決定權





issue89 | 22, Sep 2022

Homework

Text、Photo:家姐 Design: Lavie



款簡單編髮造型,好讓大家即使早上如何忙碌,仍可為女兒整個靚靚經歷?新手家長唔使愁!今次有髮型師兼媽媽 Ally「手」登場,介紹三媽好叻喍!識得幫珠女紮頭髮,仲紮得好可愛。」爸爸媽媽曾否有此「小美日日都有唔同嘅髮型返學,日日都好靚啊!」、「珠女嘅媽

忙碌的 Morning



不同款式的髮夾 彩虹橡筋、梳子

拉髮針

● 紮好小辮子。

2 將拉髮針從小辮子中間穿過去。

3 把小辮子套進拉髮針的圈圈中。

4 再抓住拉髮針,用力向下拉

運用拉髮針步驟



家有女兒必看多招











- 先把頭頂的頭髮分兩份,其中一邊取出一小東頭 髮,並按拉髮針的步驟完成圖一。
- 2 再取出下方的一小東頭髮和圖一的馬尾綁起來,用 拉髮針把頭髮翻起來
- 3 另外的一邊重複以上步驟
- 4 用橡筋把兩邊的辮子紮成馬尾
- 5 然後選擇自己喜歡的髮夾裝飾















- 頭髮平均分開,由頭頂開始,取出 一小東頭髮紮好。
- 2 再取出下方的一小束頭髮和上方的 辮子綁起來,如此類推直至髮尾, 並以不同顏色的橡筋綁好。
- 3 另外的一邊做法一樣。這款髮型比 較結實,放學後亦不會鬆散

3. 活潑可愛型

- 先將頭髮分一半,頭頂綁成小辮子, 再與下方的一小東頭髮綁起來。
- ❷ 兩邊做法一樣。
- 3 將兩邊綁好的頭髮帶到側邊綁在一 起,再把剩餘的頭髮綁成三股辮即可。
- 4 加上七彩繽紛的小髮夾作點綴,看起 來更加活潑可愛。



推動社區校園同行 青年和你「等飛」



無兒無女,教育就事不關己?鄧飛回顧當 初參與校長培訓班的一個學習範疇,正是社會 關係。「即使是單身或無子女家庭,教育也與 他們息息相關。因爲我們的學生在不久將來, 會成爲你的僱員或同事。」所謂「政者,眾人 之事」,鄧飛强調教育也是衆人之事,因此值 得社會「重點投資」。

#促「商、家、校、社」合作 #給予基層額外學習機會

在深入探討社會的投資方式前,鄧飛先解釋傳統精英制教育,是導致貧富懸殊的源頭弊端之一。「每一個很明顯的例子,學校派學生

代表參加公開比賽,會基於拔尖基準,但並非每位學生具備足夠資源提升相應興趣技能,很 難做到普及化。」他形容貧家子弟的生活僅限 於「兩點一線,來回屋企和學校」,缺乏長遠 而廣闊的視野。

推動社區與校 園同行,接受 小記者訪問。

育事業超過二十年的立 法會議員鄧飛認為,要 解決跨代貧窮,關鍵 在於推動社區與校園 同行,帶領青年展

對於政府推出「共創明 Teen 計劃」協助劏房初中生擺脱跨代貧窮,提供 2,000 個名額,並邀請商界和專業機構提名友師,鄧飛認爲學生在計劃當中相對被動。他鼓勵更多企業自發推動合作,例如容許他們在上班時間爲學生提供數小時以至一日的「工作影子」活動。「透過開拓眼界,激發他們向上流動的鬥心,補足視野狹隘實況,爲基層子弟開路。」另一方面,

他亦建議學校多方面發掘資源,爲基層子弟爭 取額外的學習機會。

#以身作則 深入社區察民情

如今,鄧飛雖然進入議會工作,但不忘以身作則實踐開拓眼界的重要性。在剛過去的中秋節,鄧飛走訪新界多區爲街坊送上月餅應節。送暖過程中令他印象最深刻的,是街坊提出的兩個提問:「點解醫療券可以買眼鏡,但不可以買輪椅拐杖?」、「無打針入唔到入境處換身份證,可以點算?」就是這些親身互動,才能讓鄧飛更了解市民的貼身需要,「派禮物是其次,重點是感受社會民情變化。」

唔止水火箭太陽能煎蛋 STEM 教育要強調創意

「傳統的徵文、朗誦比賽等等,已不足以拉近學生與未來世界的距離。 STEM 教育還在沿用水火箭、太陽能煎蛋實驗?一切都過時了。」鄧飛 感嘆香港學界以往在基礎教育忽略科創教育一環,導致技術水平滯後。

他鼓勵學校積極與理科結合,在校內發展更多 STEM 教育項目。 另一方面,他希望向全國性創科比賽爭取增設香港賽區,讓香港學 生能夠有北上發揮,代表香港特區參與全國性比賽,增强自信心 同時拓展眼界。 傳統的徵文、朗誦比賽等中,已經不足以拉近學生與未來世界的距離。

Memory 7

06

issue89 | 22, Sep 2022

社區同行

Text:紫薯
Photo:社區同行基金會
受訪者提供
Design:Alwin





事。只為亮一盞營,溫暖你心,獲你前行。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。《我是四海的新移民,只要以香港為家,同熱愛這片土地,都是這座城市的主人。《我是

99



新界人家

Text: 木木 Photo: 受訪單位提供 Design: Lavie



邨内的天主教聖華舉 在一個平日的上 生體驗中華文化。「不少師生都經過悉心打扮,穿起中國傳統服飾回校。全校上下 一片喜氣洋洋,每個人的臉上都綻放着燦爛的笑容,一掃疫情下的陰霾!」 **-**學校舉行 上午, 沙 中 田 **「禾輋邨** -國文化日 突然出 , 現 ,校長吳潔蘭希望透光一班「穿越時空的 **呈透過穿越古今,空空的小朋友」,原**束 讓學 來是



「體驗過程才是眞學習!」

隨著富有中國色彩的音樂響徹禮堂,一位以臉譜遮面、身穿紅色大袍的「變臉大師」佐藤 登場,爲當天的活動拉開序幕。各式各樣的攤位活動散布於校園,例如「投壺大挑戰」、「陀 螺轉轉轉」、「毽子高手」、「抓子擒拿手」、「活字印刷」等。

不同活動,加深學生對傳統遊戲、習俗、工藝等的認識。

吳校長表示:「體驗過程才是真學習!所以我們藉著不同活動,加深學生對傳統遊戲、習俗 工藝等的認識;亦希望透過不同課外活動,爲同學帶來愉快的童年!」

芸芸衆多攤位之中,吳校長稱「活字印刷」攤位最受同學歡迎。「同學透過活字印刷,體 驗選字、排版、上墨、鋪紙、印刷、裝裱等工序,感受古老印刷術的有趣之處。」事實上,印 刷術是中國四大發明之一,對人類文明發展作出不少貢獻,更曾被西方學者形容爲 「世界文明之母」;惟隨科技發達,活字印刷術自90年代開始式微

個表演,充分體現正向文化植根在學生心中。

除了同學的滿滿笑聲,讓吳校長印象最深的其中一個片段,莫過於雜耍表演 「正當同學們沉浸在扯鈴演出時,表演者一時失手,鈴掉到地上。此時,台下紛紛 傳來一陣陣『加油!加油!』的打氣聲。」吳校長説,正是同學們的鼓勵,表演者 臉露笑容,隨即把鈴撿起來,再做出各種高難度動作的扯鈴表演。「没想到一個表 演,卻充分體現我校學生的正向文化,已植根在他們的心中。」



右手,及她是雜耍高手。台中間有「三手」:轉碟的左手

現仍是「『生氣』蓬勃」!男生手持《莫生氣》摺扇,惟大家表

學生古裝打扮,維妙維俏





然角

在校園裡,自己的魚 自己養,沒有魚是沒



身邊有 FOOD ANGEL,合照 就有「GOOD ANGLE」。

在各式各樣的攤位以外,聖華校園的-亦見一個非常有趣的小地方 ----「小花綠游 園」。據吳校長介紹,自2019年設立後,小花 綠游園一直透過魚菜共生的生態系統,以純天 然方法飼養各種魚類,至今已種出多種香草及 食用植物,例如金不换、秋葵、通菜和沙律菜等; 魚池則分别飼養了觀賞魚及食用魚。

> 吳校長指出:「希望學生透過在綠游 園的實地學習,能更佳地了解植物和魚類 的特性及地球可持續發展的概念。」她又

表示,學校 更帶領學生 轉贈其所飼



養的一批羅非魚予「惜食堂」,希望透過此活 動,强化學生感恩之心,讓他們明白「取之社 會,饋予社會」的精神。

小花綠游園内,不但有富中式園林風格的 壁畫,更設有獨特外觀的盆景。與其說是一所 小學的自然角,似乎形容爲一個迷你庭園還更 貼切。



材料:

雞翼	半斤
日本南瓜仔	1 個約 300g
可樂	1 罐 330ml
羊蔥	半個
話梅	5 粒
蒜頭	3 粒
	414 LL



醃料:

生抽1 %	昜匙
紹酒1	昜匙
黑醬油或老抽1	昜匙
胡椒粉少	量

詩梅可樂 涼果入饌 唔會「汁輸」

HOMEMORY

issue89 | 22, Sep 2022

型色・煮意

Text、Photo:聞 西 Design:Megan



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。



做法:

① 雞翼落醃料及蒜蓉醃一個鐘,南瓜及洋蔥切件備用。留意南瓜件要切大件啲,咁就冇咁容易煮到散晒。









② 煎鑊落油落薑片起 鑊,再落雞翼煎香兩邊, 同時可以落洋蔥炒香。





③ 加入南瓜件,然後倒入可樂。







到

飛

起







④ 落話梅後冚蓋,待滾 起計轉慢火煮 20 分鐘, 直至收汁就得。最後落 少少鹽調味,如果怕太 甜,可以加一至兩湯匙 香醋中和味道。 英女皇逝世勾起好多老一輩人對舊事嘅懷緬, 唔理世事變改,日子確實是有發生過的。過往四圍都會見到佢個頭像,硬幣又見到佢、郵票又見到佢, 好多地方例如醫院、馬路都會以佢個名命名,以前香港人幫佢起咗個好貼地嘅名,叫佢「事頭婆」。 對於生在那個年代嘅人,佢就好似陪伴住我哋一齊長大嘅一個大人物,除此之外大家都好關心佢嘅家事呢,哈哈!

上世紀嘅事大概已經淹没在時代裏,就好似以 前嘅零食,大家都會稱之爲「鹹濕嘢」又或者「口 立濕」,斯文啲嘅叫法係「涼果」。仲記唔記得戲 院門口架零食車?話梅、陳皮、冬薑、山楂片、清 心果、八仙果等等,款式多到數唔晒。時移世易, 賣鹹濕嘢嘅地方真係買少見少,過往一個幾毫嘅話 梅嚟到依家絕不便宜,好嘅貨式最貴可以索價過百 蚊一両甚至更貴都有。

有關涼果嘅餸當然唔少,講到最出名嘅梗係話梅可樂雞翼。真係唔知邊個咁叻將佢哋拉埋一齊,做出酸酸甜甜嘅味道,亦令人嚐到陣陣話梅獨有嘅香味。至於用邊種話梅先最適合呢?最好用九製話梅或者表面有白色粉末嗰種甜話梅,仲要係喺有信譽嘅涼果店買,千祈唔好貪平求其買街邊嗰啲平話梅,因爲煮出嚟嘅味道可以差天共地!最好自己嗒一粒試吓先,太甜嘅就落少啲,煮多幾次就可調教到最啱嘅味道嚟喇。煮呢個餸我鍾意加白苦瓜,索晒啲汁好好味,今次買唔到就用南瓜代替,啱晒鍾意甜甜味道嘅朋友仔!



12

issue89 | 22, Sep 2022 奇美仔遊記

Text、Design: 奇美



作者:奇美

簡 介:





香港廣州社團總會等團體努力下,翻新並改建為「香港沙頭角抗戰紀念館」,並於

本月4日正式開幕

月。直至近來經東江縱隊港九獨立大隊老游擊戰士聯誼會、東江縱隊歷史研究會及羅家祖屋本來一直隱身在沙頭角公路旁的不遠處,斑駁外牆見證着其如歌的歲

Text、Photo: 江慕

動基地,因而修繕成記載抗戰專題 奕輝、於一九三〇年興建該屋居住 屋的後人,其外祖父巴拿馬華僑羅 及後因該屋曾是港九獨立大隊的活 抗日後人當館長 紀念館館長黄俊康正是羅家祖 Design : Elsa

紀念館。 日時的文物搭建一條「叢林隧道」, 着香港的抗戰歷程。而館内更以抗 雨下的景況 讓參觀者感受游擊隊當年在槍林彈 張珍貴的歷史照片和展板,見證 主屋正廳經修繕後擺放一張又

紀念始

史了解太少,我們上一代人曾經歷 希望,透過營辦紀念館,向下一代 至性命,因此更明白愛國自强的重 戰爭,爲了保家衞國家付出汗水甚 訴説先烈保衞護家園的光輝事跡: 樣:不忘歷史、同開新篇。黄俊康 「年輕一代對國家、對本港過去歷 就如紀念館外的標語的寄語一





沙頭角抗戰紀念館於本月 4 日正式開幕

羅家祖屋於 1930 年興建, 佔地逾 6000 平方呎



─ 古蹟的故事 ─

聯防隊根據地

港抗日第一家」

黃俊康(左)擔任館長,訴說先烈保衞 護家園的光輝事跡





抗戰歷程

傳統房屋組成。建成十一年後即展開抗日戰爭,當氏 第一家」羅氏族人的祖屋。該大屋由五間並排相連的 羅家祖屋能一直保存下來,全因它是「香港抗日

組成本港第一支抗日聯防隊,以該祖屋作根據地。 羅氏一家共十一人參與港九大隊的抗日游擊活動,並

正式改建成「香港沙頭角抗戰紀念館」,以介紹東江 身爲中國人,無論如何都要去一次,傳承歷史 縱隊與港九大隊的抗戰歷史,以及羅家的抗日事跡 會評爲香港三級歷史建築,並經羅氏族人同意於今年 程的建築物。二〇一〇年,羅家大屋獲古物諮詢委員 由於羅家祖屋是本地現存少數能見證香港抗戰歷



沙頭角羅家祖屋

評級:三級歷史建築 地址:沙頭角公路石涌凹段3號 抗戰紀念館。沙頭角羅家祖屋經後人捐出,改建成



封面故事

Text: 木木 Photo:木木、受訪者提供 Design: Aso



居於廟宇、板間房及殘舊唐樓,眼見周邊長者飽受煎熬,讓他思考如何幫助長者減輕痛苦。 為社會不同需要的人士,帶來更多元化的資訊和活動 家的林家揚,自幼目睹父親治病救人,覺得 如今, 事實上,藝術和中醫十分相似, 這位少年已長大成人,先後創立「義醫同行」及 兩者跟 「好神奇 生活息息相關 好厲害」, 「醫藝同行」,將藝術和中醫結合 是 自此立志學醫;加上童年先後 種 生活態度 !」出身於中醫世

中醫創辦義工隊 將健康資訊趣味化



醫師大派「仁心」,推廣醫藝同行



望著孩子的「貼堂區」,林家揚說最愛黑

#「義醫」「醫藝」同行 先後成立

林家揚集合一班專業的醫護人士,例如 有中西醫、專科醫生、輔導心理學家、營養 師等等,於2017年成立「義醫同行」,到不 同地方進行探訪,以及爲有需要人士義診。 可是單憑他們幾個人,力量始終微薄,遂決 定「開班授徒」,將一堆知識、技巧傳授予 一班長者義工。

「後來我們發現,長者在交流這些健康 資訊時,或會記錯教錯。所以我們決定將保 健養生,加入藝術元素,希望把傳統、沉悶 的事情變得有趣,讓老友記更容易吸收。」 於是,林家揚又集結一群藝術工作者與醫療 專業人士,成立「醫藝同行」,相當於「義 醫同行 2.0」。

#擺好「影相十式」 學穴位知識

那麼,藝術和中醫是如何結合?林家揚 介紹:「我們設計學習養生的『影相十式』, 只要擺好姿勢,就能學習穴位的知識,提升 免疫强身體!」得悉做一些簡單動作有助養 生,老友記紛紛學習,齊齊拍照,十分快樂。

多年來爲弱勢社群義診,林家揚分享一 個印象深刻的個案:「記得最初去探訪這位 婆婆時,她經常罵人、發放很多負能量;對 義工亦不瞅不睬,教她保健養生知識也敷衍 了事。後來一次帶了一位約三歲的小朋友去 探訪,婆婆的態度馬上改變。」後來,婆婆 居然主動問及保健須知:「要按哪個穴位?」

招 式 對應 穴位









-式 廉泉穴

第二式 太陽穴

第四式 關元穴

第三式 商陽穴

結合不同專業發揮最大力量

林家揚認爲,這位婆婆的故事,正好反 映服務多元化的重要。「社會正正需要不同 組合攜手並肩,結合大家不同專業所長,才 能發揮最大力量。」他又表示,團體探訪那 位婆婆至今七、八年,回想當天初相識,現 時婆婆的性格大有改變。「因爲她感受到有 人關心自己、有人愛自己!」林家揚笑言, 現在只要團隊前來探訪,婆婆都會爲他們準 備茶水點心。

林家揚:「希望把傳統、 沉悶的事情變得有趣, 讓老友記更容易吸收。」







林家揚教老友記,以簡單 動作養生



大江南北送 暖,到内地做 義診。





到坪洲做義工, 轉眼有 12 年。

人與人之間有 交流,「糉」 教人回味。



林家揚:「因為做義工 而减少家庭時間,那就 叫他們一起參加! |

訪問當天,林家揚到坪洲探訪。回想首次踏足該小 島,一眨眼已是十二年前的事。「其實放棄很困難!雖

林家揚更表示,長者一句「醫師,我們下個月

然每次探訪也要早起,亦會犧牲自己的私人、家庭時間,

但每當見到老友記的笑容,就覺得心頭很暖,這種感受

見!」,是他們對你的盼望;而一句回覆「好呀!」則 是你對老友記的承諾,是雙方關係的「一個扣」。他笑

言:「因爲做義工而減少家庭時間,那就叫他們一起參







八月盛夏, 義工隊帶同 弱勢社群玩 水。



疫情下與長者 外出「唞氣」, 赴天壇大佛一 天遊。



等疫情過後,沒 戴口罩的合照再 影返夠本。



第五式 天突穴



第六式 後溪穴



第七式 迎香穴



第八式 印堂穴



第九式 承漿穴



坪洲探訪

是用金錢買不到!」

加!」

笑容多老友多

第十式 風池穴



記錄長幼同行

日誌洋溢暖意

一名小六義工郭浩賢,撰寫一篇探訪日誌,憶述一 次隨林醫師到坪洲做義工的經歷。浩賢表示:「公公婆 婆臉上燦爛的笑容和他們的熱情,真令我感到終生難 忘!」

浩賢指出,當天乘坐雙體船到達坪洲後,團隊先到超 級市場爲長者選購蘋果和鮑魚麵作爲禮物,再浩浩蕩蕩出 發至第一户。「原來這位老婆婆數月前在家跌倒骨折,需 要用杖輔助走路;不過短短數月已康復了!」浩賢稱,他 們按婆婆請求,陪伴她一起到市場買菜。「最後婆婆買了



小六生:「公公婆婆臉上燦 爛的笑容和他們的熱情,真 今我感到終生難忘! 」

一條魚、一個桃和幾個糭,我們便送她回家。」

第二户則是一對老夫婦, 浩賢説: 「原來他們的兒子 到了外地工作,所以他們只剩下一隻狗陪伴他們。」老伯 伯跟他聊聊屋企的歷史;也一起跟狗狗玩耍,然後一會兒 便跟團隊集合,再次乘雙體船回程。

這篇探訪日誌雖然簡單、平實,背後其實包含著絲絲 暖意。對老人家,尤其是獨居長者而言,只有定期外出、 有人陪伴傾訴便已足夠。對浩賢而言,亦親身感受到「助 人爲快樂之本」的意思。



Chill人學堂

Text: Smile Photo:大館、南豐紗廠 Design: Megan



逛香港各個展覽館。遊歷其中,你就會發現原來一家人可以嘆住冷氣,過番一個好這個九月熱到破紀錄!一家大細唔想身水身汗,又想到處遊玩的話,不妨去逛 潮 、好有文化的下午-



中環潛入十色 荃灣編織共鳴

大館紗廠

大館 TAI KWUN

大館燈光藝術展 光怪陸離啱晒好「色」的你

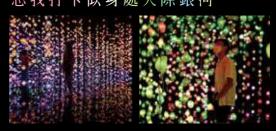
中環的大館即日起至 11 月 27 日與瑞士媒體藝術家皮皮樂迪·里 思特(Pipilotti Rist)合作,舉辦 全新展覽燈光藝術展︰「潛入你眼 -皮皮樂迪・里思特」,也是 皮皮樂迪於香港的首個大型個展。

展覽匯集皮皮樂迪逾 45 件標誌 性作品,以構成迷人裝置,包括早 期幽默諷刺的單頻道錄像、聲色樂 繽紛的大型影像裝置、融合錄像和 日常物品的雕塑作品





焦點《像素森林》 卡似身處天際銀河



燈光藝術展內主要作品包括《幻彩巨 膜》、《水虎彩膏》、《啜飮我的海洋》、 《永遠至上》、《睡花粉》、《寓所》、《靈 魂之光》、《像素森林》,各有特色 ∘例如《像 素森林》,有 3000 蓋手製 LED 燈從天花板 垂降,外形像珊瑚或水晶;稍稍站遠,將會 看到色彩的波浪及圖案閃爍移動,如同置身 一片海洋森林中。



啜飲要用想像力 枕上細味藝術家娛水之歡

《啜飮我的海洋》讓觀眾 沉浸於水世界之中。作品焦點 主要放在穿著比堅尼泳衣的藝 術家身上,洋溢著歡樂之情, 反映藝術家在拍攝錄像時的心 境。觀眾可坐在圓枕上觀看充 滿色彩和陽光下玩水的錄像

「潛入你眼簾――皮皮樂迪・里思特」展覽

日期:即日至11月27日

地點:香港中環荷李活道 10 號大館

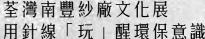
門票:由 65 元、75 元、88 元至 95 元不等



展覽及門票詳憶



展覽及活動詳情





荃灣南豐紗廠在 CHAT 六廠(六廠紡織文化藝術 館)舉辦「紡織文化編織共鳴」展覽,邀來海外及本地 紡織藝術館及機構、藝術家、社群組織及大衆參觀者等 共同創作,以互動展品、即場活動和「零廢」服裝製作 工等作坊,讓大家思考可持續和共融的未來。

展品及工作坊宣環保 讓藝術業界「可持續發圍」

由 CHAT 六廠與全球其他三間紡織藝術及設計機構 成立的TCN「紡織文化連線」,在場內展出「關於關 於工人」、「共同線」及「你的物件」三件作品。場內 亦展出藝術家艾瑪‧昆托的作品,以及與「再生服裝」 品牌和明愛白英奇專業學校所合作的社區項目。

此外,「種學織文」社群會運用回收紡織品及天然 材料,製作出展品及舉辦工作坊,引起大眾對環境的關 注。CHAT 六廠會在九月下旬推出「可持續發展共學之 旅」導賞活動,參加者可從中得知紡織製作過程相關的 環保概念,了解迫在眉睫的生態問題和對策。



地點:香港荃灣白田壩街45