

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

90

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：06, Oct 2022



02-03

我家·焦點

屯公優化轉乘
望增設施助「驅龍」

04

醫·家

全城期盼「0+0」
外遊衛生「多+注意」

07

無緣不歡

著對環保波鞋
迎接「潮球化」

09

社區同行

漫畫家開一道門
讓少年人閃耀

廖小平

14-15

封面故事

一衣帶水彩 寫生寫活我城我鄉

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

明年加巴士站疏導車流
或屬「頭痛醫頭」

屯公優化轉乘 望增泊車設施助驅龍

屯門公路轉車站使用逾十年，隨着屯門區人口增長，加上掃管笏住宅區亦陸續入伙，轉乘站的使用量亦有所增加，惟轉車站裏的停車處數量不足應付需求，導致轉車站特別是繁忙時間出現巴士車龍，車程時間亦因而增加。有地區人士成功爭取運輸局接納擴大轉車站範圍外，長遠更希望增設泊車轉乘設施，以減輕屯門公路道路壓力。



屯門公路轉車站使用率，隨人口增加大增。

屯門居民： # 繁忙時間塞車嚴重

屯門公路來回方向轉車站分別於 2012 及 2013 年啓用，過去曾多次「小修小補」作出改善措施。除了增加自動販賣機及九巴客務站外，經運輸署跟巴士公司商討，在屯赤連接路啓用後，已隨即將 10 條往返機場及北大嶼山的巴士路線改行連接路，署方更要求巴士公司在繁忙時段安排職員協助乘客上落及協調車流，惟有居民表示繁忙時間的擠逼問題仍然嚴重。

民建聯立法會議員周浩鼎向《我家》表示，屯門公路轉車站日趨繁忙，愈來愈多巴士使用該站，巴士「埋位」需時頗長，尤其是青山灣段及掃管笏一帶人口增加，對公共交通需求量亦大增。

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，並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 8 號幹線。而「北部快速通道」則連接區內東面和西面，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。



陳恒鑌（左）及劉國勳（右）提出多項建議完善交通網絡。

就屯門公路轉車站 地區提三項建議

- ① 擴大轉車站範圍，增加巴士站以縮減巴士埋站時間。
- ② 在轉車站附近增設大型泊車轉乘設施。
- ③ 客量不多的路線，繁忙時間不停該站。

和田邨菁田邨入伙 三巴士線接通屯門



新巴士線陸續通車，應付菁田邨及和田邨入伙需要。

屯門第 54 區的和田邨及菁田邨近月陸續入伙。兩邨共提供逾 9,400 個單位，為當區增加逾 2.3 萬人口。有居民入伙後指該處公共交通配套不足，除只有三條巴士線來往屯門市中心及屯門公路轉車站外，和田邨巴士站亦只設在路邊且未設上蓋，在炎熱或下雨天等車倍感煎熬。

和田邨及菁田邨位於屯門第 54 區，距離最近的兆康港鐵站步行要逾 20 分鐘，加上兩邨同樣不設街市，居民即使日常生活如出外買餸，都得靠乘坐巴士外出。現時兩邨有三條全日服務的巴士線，包括城巴 50M 線來往屯門站、港鐵巴士 K54 線來往屯門市中心，與及九巴 67A 線接駁屯門公路轉車站。而直達九龍或北區的巴士線，僅在上午繁忙時間服務。

運輸署發言人回應指，早前已批准九巴、城巴及港鐵公司營辦三條全日及三條在繁忙時段提供服務的路線，以服務和田邨及菁田邨居民。巴士公司負責興建巴士站設施，包括乘客候車上蓋，預計有關工程會在本月至明年第一季陸續完成。

周浩鼎：泊車位助有車族改乘公交

他解釋，雖然轉車站往九龍或屯門方向，聲稱可容納逾 10 輛巴士同一時間上落乘客，但由於有部分路線需用同一個候車亭上落客，因此特別在繁忙時間，除有五、六輛巴士停泊上落客外，也有巴士在後方等待，候車亭不足以收分流，將增加巴士滯留於轉車站的時間。因此，他期望短期內政府可擴大轉車站範圍，縮短巴士整體的行車時間，盡可能彌補屯門公路塞車對乘客造成的時間損失。

現時在屯門公路往屯門方向轉車站的下方，附設一個錶位停車場，供私家車及電單車使用。周浩鼎認為，希望政府長遠可研究在轉車站附近增設大型泊車轉乘設施，鼓勵私家車駕駛者把車停泊在該處，然後改乘公共交通工具，以便在 11 號幹線通車前，減輕屯門公路的道路壓力，改善擠塞情況。



周浩鼎（中）及鍾健峰（左）建議加設泊車轉乘設施。

現時有 58 條巴士線駛經該轉車站。

鍾健峰：「埋站」常令巴士班次延誤

民建聯屯門支部副主席鍾健峰補充指，根據其團隊 8 月份的統計，一共有 58 條巴士線早上繁忙時間會途經轉車站，觀察到在早上及晚上的繁忙時間內，巴士經常因「埋站」問題而造成班次延誤。他期望運輸署檢討轉車站路線的使用情況，建議客量不多的路線在繁忙時間不停轉車站，減輕轉車站的使用壓力。

為回應地區人士訴求，運輸及物流局局長林世雄上月 5 日視察屯門公路轉乘站，並公佈轉乘站將分階段加建停車處，往屯門及九龍方向的轉乘，分別加建一個及兩個巴士停車處，增加上落客空間，工程預計 2023 年內完成。

運輸及物流局發言人表示，現時轉車站每日平均有 3.7 萬人次使用。每日約 1.6 萬人次往九龍方向，屯門方向則有約 2.1 萬人次使用。日後就巴士轉乘站及其毗鄰地區進行發展規劃研究時，將考慮一併檢視優化巴士轉乘站和提供泊車轉乘設施的可行性。運輸署亦正進行《交通運輸策略性研究》，按「一地多用」原則探討進一步優化公共交通設施及環境的方案。



屯門公路繁忙時間大擠塞，交通意外頻繁發生。

拖唔 Go Go Go 鬆懈 No No No

全城期盼「0 + 0」 外遊「多 + 注意」衛生



疫旅細節知多啲

離港前

① 了解目的地入境要求

各地因應疫情的人境要求不同，出發前應先留意當地入境簽證規定、接種新冠疫苗證明、PCR 陰性結果證明等。

② 填寫健康申報表

日本、加拿大、德國等部分國家，要求旅客在入境前填寫並提交健康申報表，記得留意是否需事先交按。

③ 戴好口罩

雖然不少地區陸續放寬口罩令，但部分航空公司仍會規定搭乘航班期間必須戴口罩，只在飲食時才能除下；而香港機場範圍內更是必須戴口罩。

抵港後

① 未打針均可上機

新政策下未接種疫苗在香港居民都可回港，但因未符疫苗通行證規定，不會獲發藍碼。而 12 歲或以上的非香港居民，只要提供完成接種疫苗的認可證明，或醫學豁免證明方可登機。

② 毋須登機前 48 小時 PCR

現時返港，已改為只需出示 24 小時內快速測試陰性證明，上機前不用做 PCR。

③ 預先交健康申報表

所有入境人士必須在登機前遞交健康申報表，可經衛生署網站遞交，入境時需向邊境管制人員出示下載的申報結果。

本港自 9 月 26 日起實施「0 + 3」入境檢疫安排，即是無論旅客或返港港人，抵港日（day 0）只需於機場接受核酸檢測（PCR），毋須在現場等候檢測結果，獲發黃碼即可自行回家或入住自選酒店，直接進行三日家居醫學監察，如至第三天（day 3）均無確診，當天早上即可完成三日家居醫學監測，繼而進行四天自行監測即可。

家居監察勿到高風險場所

於家居醫學監察期間可以外出，甚至可以返工返學，只是不能去高風險場所，例如食肆堂食，對不少人來說相對便利請假外遊，在計劃出行時，記得留意離港及返港的準備事項及最新政策。

五大熱門地入境要求

地方	免打針	免檢疫	入境後免 PCR
台灣	✓	3 + 4	✓
日本	✓	✓	✓
韓國	✓	✓	入境後 24 小時內
泰國	✓	✓	✓
新加坡	✓	✓	✓

流感新冠現「黃金交叉」

雖然新冠疫情放緩，但近期全球流感有回歸跡象。本港傳染病專家、香港大學感染及傳染病中心總監何栢良指出，香港及全球的流感病毒近乎完全消失兩年多，直至各地社會活動陸續復常，流感卻慢慢回升至疫情前水平。據世衛全球定點監測流感陽性比率顯示，今年 7 月出現「黃金交叉」，即流感比率高過新冠肺炎病毒比率。

何栢良建議，打算外遊的港人出發前先接種流感疫苗，尤其過去一兩年無接種流感疫苗的高危人士，包括長者及兒童，均應在 12 月的流感高峰前打針。

本港疫情持續回落，政府早前宣布取消「4+0」疫情記者會，並且放寬入境檢疫措施至「0 + 3」，預料短期即將放寬至「0 + 0」，香港市民苦待多時，終於可以放心出遊！不少人紛紛部署旅行大計，到底要注意哪些出入境措施？尚有哪些衛生風險？

久坐辦公或扮工 自製茶療去水腫

對於很多辦公室白領來說，往往一坐就是一整天。事實上，久坐會導致血液循環不良、淋巴循環不暢，堵塞在下肢，妨礙水分、代謝廢物、身體毒素的體液循環，久而久之就會出現水腫。以下是洪煊宜醫師推介的三款茶療，有效舒緩水腫問題：



赤小豆生熟薏米茶

材料：赤小豆 25 克、生薏米 25 克、熟薏米 25 克、水 600 毫升

步驟

- （1）洗淨生熟薏米、赤小豆，並浸泡過夜。
- （2）將上述材料放入鍋中，加水。
- （3）煮至水沸開後，文火煮 30 分鐘，將湯濾出當茶水喝。

功效

生薏米：祛濕利尿、舒筋除痹、清熱消腫
熟薏米：健脾祛濕、止瀉消腫
赤小豆：清熱和血、健脾利水、理氣消腫

花旗參玉米鬚茶

材料：花旗參 5 克、玉米鬚 20 克、水 600 毫升

步驟

- （1）玉米鬚，洗乾淨，去尾端，撈出，瀝乾水。
- （2）將玉米鬚放入鍋中，加水。
- （3）煮至水沸開後，文火煮 5 分鐘，將湯濾出，加上花旗參片焗 10 分鐘即可。

功效

花旗參：益氣養陰、清熱生津、補氣提神
玉米鬚：清熱祛濕、利尿消腫、清肝利膽

陳皮黑豆薏茶

材料

陳皮一片、黑豆 25 克、生薑兩片、水 600 毫升

步驟

- （1）清洗黑豆，泡水 2 小時後瀝乾，然後用中小火將之乾炒 10 分鐘。陳皮洗淨，剪小片。
- （2）將黑豆和陳皮放入鍋中，加水。
- （3）煮至水沸開後，加上生薑，文火煮 20 分鐘即可。

功效

陳皮：理氣健脾、燥濕化痰
黑豆：補腎滋陰、清熱利水、補血明目
生薑：暖胃止嘔，促進血液循環

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。



UK KEI PROJECTS

「屋企」家居裝修工程

超過20年經驗

專業團隊，過百案例參考
貼地實惠，用盡每吋空間

室內設計及裝修



承接私人樓宇、公屋、居屋及村屋等
各類型裝修工程，並附設訂造傢俬服務

歡迎致電免費報價或訂製，包攬上門度尺



INTERIOR DESIGN & CONSTRUCTION



6935 7001



ukkei_projects





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。

現代人快樂 建基於外在物質

現代人站在前人累積的豐盛經濟物質基礎上，不必擔心吃不飽，生活亦沒有大危機，因此易被催眠，以為要快樂就要消費使錢，而為了錢就是需要不停追求，要返工、投資，又要有專業資格，從而獲得社會認同，取得成就。但「快樂」真的建基於此？

古往今來，中外哲人對於「快樂」，大都認為是一份心靈滿足，當內心的需求與實際體驗達到一種和諧、平衡時，人就有這美好感受。

中國傳統思想對「快樂人生」的看法，跟古希臘人的有相近之處，同樣不把快樂等同外在物質財富。中國人常說「知足常樂」，指出人滿足現狀就開心。「知足常樂」的「樂」，是反省後的肯定，提醒自己不要有過多以至虛妄的欲求。

人人不快樂 因無常令預期落空

有很多人會問，為何小時候生活貧困，但過得很快樂，不僅和家人相處和洽，自心亦是寬廣、平靜，反而現在是那麼的不快樂呢？

現代社會，人習慣不斷依賴外在有形、有相的物質，認為假使能夠獲得更多外在的事物，便會越快樂，痛苦便會越來越少。於是，我們所有的期望、思維都是朝著這個方向發展。

另一方面，外在世界的無常變化，瞬間帶來壞消息，以及生命中的種種變動，如分手、失業、罹病、痛失摯愛親人等，往往令人手足無措。心痛、失落、逃避、不想面對等等，都是最常見的反應。西方心理學家 Edgar Cabanas 認為，把追求快樂當成是人生目標會讓人墜入陷阱。

變幻是永恒 看破放下能寧靜平安

以佛家角度去看，人誤把無常當成恒常，理智上知道人有生老病死；事物有生住異滅，可是錯誤把人與事物視為一個必然存在的獨立個體。而當無常到臨，奪走我們深愛的人、健康、記憶及事物，這些我們以為理所當然的事，就會產生痛苦。

經典流行曲《家變》的歌詞，道盡人生真諦，「知否世事常變，變幻原是永恒」、「迎接那變幻，今生與你擁抱著永恒」，當中體現出《易經》中「世上唯一不變的原則，就是世事常變」這觀念。

人如能坦然面對無常帶來的種種變化，不再抵抗或對立，把自己全然交出來，透過容納、接受、放下，內心自然會呈現本性的寧靜，外在一定平安，生命也就順了。

拚命向外追求
往往「Buy Now 吓 Later」

接受 無常是常

快樂 不請自來



聖哲談快樂

大家可以看看中外偉大哲學家如何定義「快樂」。

蘇格拉底（Socrates）：

「幸福的秘密不在尋求更多，而是培養出享受更少的能力」

• 古希臘最偉大的哲學家之一，認為幸福不是來自外在的獎勵或榮譽，而是個人賦予自己，減少不同慾望與需求，從而感受更簡單的樂趣。

老子：

「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。」

• 道家宗師老子知道人性的弱點，愛看好看的、愛聽好聽的、愛吃好吃的，感官的享受與刺激，是一口無底洞，提醒人要注意，過分縱情享受、過分追求物質，將帶來損傷。

孔子：

「學而時習之，不亦說乎」（談及學習之道），「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲」（稱讚弟子顏回）

• 儒家創始人、萬世師表孔子認為，擺脫物慾的羈絆，取得精神的寧靜，才能在生活中發現快樂，如上面兩句說話代表的「以學為樂」、「以賢為樂」。

煩惱的根源

現代人因為不同形式的非理性信念而自尋煩惱，例如：

- 各方面都必須取得成就才有價值。
- 獲所有人認同、稱讚，我才有價值。
- 事事做得完美才算成功，不完美等同失敗。
- 任何問題都一定有完美的解決方法。

轉念真美妙

由今日起，大家不妨嘗試以下轉念：

- 減少過度消費，不應依賴外在事物求快樂。
- 世事無常變化，坦然面對成敗得失。
- 珍惜身邊人和事，關心愛護親人朋友。
- 享受每天的快樂，而不是追求快樂。
- 遇困難保持平常心，順勢而變往往有轉機。

都市人忙碌工作賺錢，相信金錢可買到心中所愛，並帶來美好生活，人生會很快樂。消費主義強調消費「好處」，買衫買袋裝扮得漂亮非常，令你滿有自信得到別人稱讚，就會快樂；買最新型號的 Apple 手機，讓你隨時享受視聽資訊，帶來快樂。如果商家不是這樣標籤「快樂」，恐怕要執笠。

【西班牙文青Flamingo's Life】

純素主義盼勿
Despacito
每賣出一對就種樹



Flamingo's Life 主打 100% 不含動物成分的 Vegan 鞋款。波鞋完由環保材質製作而成，例如粟米廢料、竹和可再生材料等，而這些材料都有得到



PETA（善待動物組織）認證。客人每購買一對 Flamingo's Life 的鞋款，品牌就會在非政府組織 Eden Reforestation Projects 下種植兩棵樹，宣揚「取之於斯，還之於斯」的愛地球原則！

【英國低調Po-Zu】

皮波鞋用認證棉花
Carbon 足跡
is falling down



Po-Zu 波鞋使用擁有 GOTS 認證的（有機紡織品的世界標準）棉花，希望用微小的行動，讓碳足跡（Carbon Footprint）降至最低。Po-Zu 利用超透氣的人造環保皮革製作而成，加上天然有機棉、乳膠氣泡橡膠和椰子纖維製作，永續經營的同時還細心呵護雙腳的每步觸感！



呢代致力永續
後代唔會中伏

著對環保波鞋迎接

潮球化

【葡萄牙NAE增高波鞋】

玩科技環保夠厚底
嬌小女生望得更遠



NAE 向來倡導「反動物虐待」，波鞋用料為可回收的膠樽、汽車輪胎與 Ecotex® 認證的超細纖維、菠蘿纖維等。另外，還引入一種可以將碳中和的製造系統，減少二氧化碳的排放。「Edda Maxi sole」厚底球鞋更是採用 100% 環保材質製成，有抗菌除臭的效果。鞋底由高科技尼龍製作，增高設計更是嬌小女生的救星。



【瑞士On跑鞋】

做運動同出街都得
感覺同費達拿近



On 尤如瑞士國度一樣奉行功能性和永續性的人文精神，早前 On Running 系列的 The Roger Advantage，是以網球手費達拿命名，他亦是 On 的其中一個大股東。賣點為中底嵌有膠板材，但著落又觸感柔軟，舒服耐穿。

【法國國民波鞋Veja】

天然橡膠公平交易
勞工起來起來起來



Veja 一直以功能性和時尚簡約外型備受大眾歡迎。品牌主張用環保材料，例如 Veja URCA 使用來自巴西的天然橡膠、有機棉

和再生聚酯等。Veja 亦會將國際市場價格的 30% 至 100%，捐給共同合作的棉花種植者與收集橡膠液的勞工，希望藉此宣揚全球公平交易！



【熱情巴西Cariuma】

甘蔗製輕巧如尼馬
清涼過森巴嘉年華



Cariuma 雖然夠晒小眾，但默默受到潮人界的喜愛。Cariuma 主要是利用天然材料例如甘蔗來造鞋，輕巧舒適之餘，柔軟又貼合腳型的針織款式，大大減輕傳統波鞋重量對雙腳的負擔。Cariuma 同熱情的巴西一樣色彩繽紛，推出多種不同顏色波鞋，非常適合日常穿搭。另外，甘蔗物料透氣，適合香港炎熱季節時穿著，唔怕焗住對腳！



我家

HoMemory

07

issue90 | 06, Oct 2022

無綠不歡

Text：知知
Design：Alwin

製造一對波鞋要用上多種塑膠或布料，對地球生態造成一定的負擔。近年，大眾環保意識抬頭，愈來愈多品牌推出具有永續概念的時裝，波鞋自然也不例外。如果你想像潮著環保波鞋，又想守護地球，為下一代可以擁有更長久的幸福，不妨參考一下以下品牌出產的永續概念波鞋！

讀者優惠

憑券即可
免費預約試堂

歡迎預約

WhatsApp: 66808829/Tel: 26936491



中國武術
海外訓練學院

免費送讀者!

掃QR code登記



優惠細則:

- 換領期限: 11月1日
- 適合人士: 失聰或半失聰多年/需配戴助聽器

Dai3mimi . 复耳

我家
地盤報

免費試用
新科技骨傳導耳機



我家
HoMemory

08

issue90 | 06, Oct 2022

Homework

Text、Photo: 家姐
Design: Lavie

剪紙是中國最古老的民間藝術之一，透過剪刀或刻刀而製成各種不同的圖案，圖案含有豐富的民俗寓意。中國剪紙不一定在喜慶節日才大派用場，亦可融入日常生活中，今次我們將中國剪紙藝術配合環保物料，製作簡單又精美的心意卡，送給至愛的親友。

用環保物料 多添一重意義

剪示心意 點紙勝千言

立體製作 心花怒放

材料:

已用利是封/棄置
花紙/過期雜誌紙 7
張、A4 卡紙 1 張

工具:

膠水、雙面膠紙、
剪刀

做法:

1 將利是封(花紙)
雜誌紙裁成正方形

2 把正方形紙角
對角對折

3

再對折兩次

4

畫花瓣外形及
裁剪的圖案後，
沿線剪出圖案

5

打開，剪掉
其中一格

6

頭尾貼在一起的，
同樣完成其餘的
花兒

7

如圖位置貼上
雙面膠紙

8

將兩朵花貼在雙
面膠紙的位置

9

如圖貼上雙
面膠紙

10

將一朵花貼
於上方

11

如圖貼上雙
面膠紙

12

兩朵花貼在
兩旁

13

將最後一朵
花貼於上方

14

兩面加上幾
片樹葉

15

準備一張卡，
將花貼在卡上

16

打開心意卡，
立體剪紙花束
就在眼前!

動筆動腦培育人材就是「鎧」道

香港著名漫畫家
余遠鎧自18歲入行，憑港產
《數碼暴龍》衝出國際。卸下主
畫家身份，余遠鎧五年前於觀塘開
設畫室「星畫館」，一邊創作，一
邊培育小小畫家。「小朋友猶如天
上的星星，每人都有獨特之處。
我希望他們跟星星一樣閃
耀。」



享受畫好一幅
畫。

余遠鎧筆下角
色「入屋」，
公共或學校圖
書館都見到。



小朋友猶如天上星星，
每人都有獨特之處。

漫畫家開一道門 讓少年人閃耀

面對現代社會的冷漠 # 望畫出孩童共鳴作品

「科技和社會愈進步、愈發達，人與人之間的關係就愈疏離。」余遠鎧生於70年代的香港，回顧昔日香城的人情往事，當時港人生活並不富裕，卻活得開心快樂。面對現今港人的冷漠，余遠鎧希望透過自己的作品，代入童年的心態，繪畫出與孩子們產生共鳴感的作品。

余遠鎧表示自己未結婚、無小朋友，唯一可以了解孩子喜好的方法就是「同佢哋玩！」，從中觀察他們的興趣之後，才下筆設計角色。「用佢哋鍾意嘅角色穿越時空，回到過去70、80年代，細說昔日的鄰舍友好的香港情懷。」這就是漫畫的傳遞作用，呈現新舊交織的畫面。

計劃「考察」不同老店 # 把舊香港故事記錄下來

走到畫室的窗邊，余遠鎧指向遠方，緩緩地說：「這是最喜愛的景色！」



希望讓他們的能力
呈現於更多港人眼前。



悉心栽培新一
代，手錶寄意珍
惜光陰把握機
會。



那是毗鄰港鐵牛頭角站的花園大廈，盛載著50多年的街坊回憶及鄰里故事，奈何將於2025年起清拆重建。身為漫畫家，余遠鎧則希望透過自己的作品，把老字號、舊香港的故事好好記錄下來。因此，他計劃到香港不同老店「實地考察」，尤其是自己長大的小區—秀茂坪，尋找當年的地區人情。



畫室大門是
學生的貼
區，「高
春麗」、「
慈愛比達」教
人難忘！

出席年度書
展，為支持
者簽名。

期望回饋社會 到學校教繪畫

明明有機會衝出國際，余遠鎧卻獨愛香港漫畫，亦不時於社交平台力撐港漫。除了貼出學生所畫、港漫《西遊》「鬥戰勝佛」的一幕，更大讚MIRROR副隊長江熯生的《信之卷》動畫MV，由香港人做出的高質作品！

教學方面，余遠鎧憶述自己小時候，身邊並沒有太多資源可以利用，主要也是自學—在課本上寫寫畫畫便學識了；現時長大成人，他

希望透過自身能力貢獻社會，例如計劃跟學校合作推出繪畫班。

此外，余遠鎧也希望推出繪畫比賽，不但藉此發掘更多有潛能的小小藝術家，亦能為自己的作品帶來更多靈感。「這些小朋友或能成為作品入面的角色，甚至將得獎作品記錄在我的作品當中，讓香港小朋友的能力呈現於更多港人眼前，亦能增加社區之間的連繫。」



近年受到移民潮及疫情夾擊，香港的適齡學生人口下降，不少學校亦面臨招生不足的挑戰，屯門區更是重災區之一，區內學校如何逆境求存？



陳校長：
「世上沒有一關是過不了的，最難是自己的一關。」



裘錦秋中學的校舍於屯門區內數一數二大，惟近年學生人數大不如前。

體驗多元化活動，成就更多孩子的夢。



推動正向教育 求人不如「裘」己

校長捉緊機會 助學子築夢

「在我上任那年，很艱難才成功開辦兩班中一。學校當時就只有兩個想法：不是壽終正寢，就是努力向上。」眼前這位是屯門裘錦秋中學的陳月平校長，談及那段困難日子，不禁一邊嘆息。如何憑著堅毅的態度，帶領學校一步步重拾正軌的段段往事，現在讓她娓娓道來。

“如果眼睜睜看著學校倒閉，大家都會十分不捨！”

陳校長於 2017 年履新，成為該校的新任掌舵。其實早於 1996 年，當她從中文大學畢業開始，就擔任該校教職，一眨眼便是 26 載。這間學校猶如她的另一個家、另一名孩子。憶述剛上任時收生不足的困境，陳校長感嘆地說：「如果眼睜睜看著學校倒閉，都會十分不捨！」

既然不想向現實低頭，就只好自強不息。陳校長堅定地說：「世上沒有一關是過不了的，最難是自己的一關。」透過推動正向教育，不但教導學生積極樂觀，亦

是鼓勵教職員抱著積極的心態面對。「兩年後，我們成功增加為三班，整間學校的士氣頓時大增！」

疫情下各項活動被迫取消
變招設手藝體驗職場分享

陳校長認為，自強不息不僅是鞭策自己向上的態度，也是塑造了老師在學生心中有個新形象。透過引領學生找到自己的人生目標，老師一直作為同行者給予支持和鼓勵。為了鼓勵學生敢於築夢，加上近兩年的疫情衝擊，導致原來的校內活動被迫取消，陳校長特意為學生準備不少活動，並一起投入其中。

「例如我們將原來的陸運會檔期，改為《生命教育周》，好讓學生有些細藝；也會設立新興運動日、吹糖技藝及蒸籠製作技藝體驗；還會邀請婚禮策劃師到校分享……」陳校長直言，雖然學校的活動未必是最獨特，但希望透過親身學習和體驗，發揮學生能力和潛力。



沒有陸運會、沒有旅行日，校方變陣舉辦生命教育周，項目有動有靜。



陳校長同師生一齊展示「食」力。



秋高氣爽最適宜登高，鄰近青山真箇近水樓台，先得「悅」。

學校靠山有寶藏

「我們希望能好好善用周圍的空間，讓更多學生、附近的學校及街坊認識到這片土地，珍惜這個環境。」陳校長表示，為了善用毗鄰青山的地利，學校先後舉行一系列活動，當中包括一年一度的攀青山比賽。她笑言：「一般要行一個多小時的路程，最快的學生記錄是 23 分鐘多；我曾試過陪著一名較胖的學生，一起行了 3 小時！」

“青山植物屬常見種類，但在平凡中見實用。”

「攀青山」以外，該校過往曾推出「青山的寶藏」

求知求趣綠中尋

計劃，希望從青山層層綠意中找到知識，發掘自身社區中種種草藥的價值。陳校長指出：「青山植物屬常見種類，但在平凡中見實用。例如有活血去瘀的藤三七、廿四味材料之一的破布葉等等。」有見學生認真求知的態度，更讓她覺得富有意義。

青山四周綠意盎然，惟附近亦不乏佛寺、骨灰龕場等場地。不過陳校長表示：「我們不會忌諱，反而會安排學生一起去參觀，例如去學習攝太歲，認識中華文化。」她續稱，生老病死是人生必然，重點在於如何去了解、如何去面對。「能夠座落於這個幽靜的環境，是一種福氣。」

用孜然粉麻辣粉調味

梅菜蓮藕煎肉餅

脆香濃搶過「土匪」



材料：

蓮藕片..... 10 片
免治豬肉.....250g
梅菜乾.....10g
雞蛋..... 1 隻
青花椒油.....1 湯匙



「誰會珍惜當你還擁有，將要逝去總想挽留……」上個世紀睇過日劇《阿信的故事》嘅你，一定識唱呢首主題曲，最近九龍城有 48 年歷史嘅老字號豪華餅店一度宣布結業，嗰幾日例牌突然好生意呀！排晒長龍乜都買光光，記者訪問排隊嘅人個個都話好可惜，又話老店買少見少，講到好唔捨得咁，點知來個反高潮，訪問老店員時佢口直心快話大家唔識珍惜，平時又唔見有人排隊，執笠先嚟排……其實佢咁講又真係冇錯㗎。

食新都唔一定要忘舊嘅，二者點解唔可以共存呢？好似傳統菜式都可以加啲新點子，保持新鮮感又唔會過時。我家屏山附近有間煎肉餅專門店，獨沽一味賣煎肉餅飯，不過佢哋經常會推出唔同嘅口味，例如榴槤、芝士、口水雞等等，我最鍾意係梅菜煎肉餅同埋土匪雞翼口味煎肉餅，今次就將佢哋放埋一齊變成我嘅土匪梅菜蓮藕煎肉餅。

整煎肉餅一向屬於低難度，買件梅頭肉自己剝當然最好，為免隔離鄰舍投訴，用免治豬肉都有問題啦，但最好係三分肥七分瘦，煎出嚟嘅肉餅先會香脆多汁。今次用咗台灣嘅梅菜，味道比較清淡而且冇咁鹹，而土匪調味料就有孜然粉同埋麻辣粉。至於蓮藕，就可以切片再釀豬肉，又或者切粒混入肉中都得。

醃料：

鹽
孜然粉
麻辣粉（辣椒粉）
粟粉
糖

1/2 茶



我家

HoMemory

11

issue90 | 06, Oct 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 梅菜乾浸軟洗乾淨、揸乾水切粒，蓮藕去皮洗乾淨切片。

2 免治豬肉先落醃料及蛋漿拌勻，隨後加入梅菜乾及青花椒油，大力攪動至起膠。

3 蓮藕片撲上粟粉，釀入適量肉餡，並用湯匙輕輕壓扁。

4 燒熱煎鑊落油，將有肉餡一面先放入鑊，用慢火將兩面煎到金黃色及全熟就得。



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。



鴨脷洲舉行文昌開筆禮

洪聖古廟

學子「誠在起跑線」

上月24日上午，廟方進行「文昌開筆禮」道教開筆宗教科儀後，便開放學子及家長們參與開筆禮，當日開廟前有數十人已在廟前排隊，當中有獨自前來的中學生，也有家長早有準備，帶同正讀小學的孩子的「文房四寶」前來，為子女祈求文昌帝君保佑。

帶同兩歲半兒子來的蔡生蔡太坦言，早前疫情影響了兒子的學習進度，特別是實體課堂跟老師及學生的互動，因此更希望孩子來年入讀幼兒班跟上進度；而「三代同堂」前來的鴨脷洲余女士，更已是第二年帶同兩名孩子前來，希望讓他們體驗傳統儀式。

反映孝道為先優良傳統

一眾學子入廟前會獲發一張「狀元榜」寫下心願，入廟後他們手執大會送贈的開光毛筆，於神壇前肅立，向文昌帝君鞠躬行禮。禮成後再手執毛筆祈福，摸過經開光的葱及芹菜，寓意「聰」明「勤」奮；再由法師灑淨，寓意潔淨身心。儀式完成後，學子們獲贈文具紀念品一份。

華人廟宇委員會財務及管理小組主席曾忠南表示，古時讀書人在科舉試期前，多會到廟奉祀文昌，求取保佑，亦反映以孝道為先的優良傳統。他解釋，古人推崇要讀好書、為人立德，祈求一日光宗耀祖報答家人，因此委員會每年舉辦開筆禮，讓新生入學的學子有啟蒙習禮的意義，導引他們努力學習，福慧進益。

※ 今年文昌開筆禮已於上月24日舉行。儀式在每年9月開學日後，分別於鴨脷洲洪聖古廟及深水埗三太子北帝廟舉辦，詳情留意華人廟宇委員會公布。

鴨脷洲洪聖古廟

評級：法定古蹟

地址：鴨脷洲洪聖街9號

交通：於利東港鐵站A1出口右轉，沿鴨脷洲大街左轉洪聖街，步行約5分鐘。

鴨脷洲洪聖古廟舉行文昌開筆禮。

蔡生蔡太帶同孩子衍樂前來參加開筆禮。

金氏昆仲穿上唐裝參加開筆禮。

余女士（左二）三代同堂參拜後留影。



四歲祉澄寫下學業祈願。



學子們向文昌帝君鞠躬行禮。



毛筆、葱及芹菜，寓意聰明勤奮。



曾忠南指儀式有啟蒙習禮的意義。

見證水陸社區發展 廟前木柱在港罕見

鴨脷洲洪聖古廟2014年獲列為法定古蹟，屬該區地標，見證當地水陸社區的歷史發展。古廟料於乾隆年間（1773年）由鴨脷洲居民所建，屬清代兩進三開間式建築，以供奉庇佑漁民和海上商旅的洪聖，現時由華人廟宇委員會管理。

鴨脷洲洪聖古廟是現存13間供奉洪聖為主祀神明，並已列為古蹟或已評級的歷史廟宇之一。這傳統廟宇保留原有風水布局及造工精緻的裝飾，並且與社區關係密切。廟前空地上的風水木柱，在本港甚為罕見。除供奉洪聖，古廟內亦供奉有文昌帝君，在傳統信仰中，文昌帝君是主宰人世間功名利祿的天神，又稱文曲星或梓潼帝君。

有接近二百五十年歷史的法定古蹟鴨脷洲洪聖古廟，上月底舉行一年一度的「文昌開筆禮」，為疫情漸趨穩定下陸續回到校園實體學習的學生，敬拜文昌帝君，祈求學業進步。當日活動反應踴躍，開筆禮未開始已經有家長帶同子女到場寫「狀元榜」許願，也有家庭「三代同堂」來祈福，廟方希望藉活動傳承傳統的立德習禮優良文化。

南來定居 專才重拾畫筆

一衣帶水彩

寫生寫活我城我鄉

「來到這個石屎森林國際大都市，反而讓我找回了平靜，可以安心創作。」廖小平這樣形容自己來到香港後的生活。從小學習繪畫，卻在中途選擇放下畫筆到商場打拼。人生進入下半場的他，幾年前以「專才」身份移居香港，重新開始藝術創作之旅。同時，身為這城市的一員，他關心香港文化藝術各方各面的發展。

人生進入下半場的廖小平，重新開始藝術創作之旅。



希望把失去的時間拿回來。



郊野揮筆，物我交融。

「走進香港會發現這座城市還有許多不同面，例如漁村鄉郊的美景。其實，香港也有恬靜、純樸的一面。」

上世紀 60 年代在江西農村出生的廖小平，兒時開始自學繪畫，之後在縣文化館館長的資助下，前往廣州美院專修油畫。學成又回到縣城，擔任當地文化館的美術輔導教師。期間他的作品多次獲獎，更在全國水彩畫展上展出。

曾轉職工藝品公司總監 與港畫家交流找回初衷

之後，他選擇放下畫筆，去到廣東東莞，成為了一間工藝品公司的藝術總監。幾年前的一次機會，他結識了一批香港往東莞寫生的畫家，「與他們的交流竟然讓我心有觸動，四、五天的寫生，仿佛又回到追風少年的美好時代。」

在畫家們的勸說下，廖小平決定辭去公司股東，來到香港重新開始繪畫生涯。廖小平想起自己 92 年時，入選全國級別的作品就是當年的香港中國水彩畫大展，這令他感到繪畫生涯似乎與香港十分有緣。



「那種感覺一點距離感都沒有，這種親情和感覺是抹不去的，兩地自然是共融的關係。」

他笑言從未嚮往過香港這片「石屎森林」，但來到這裡沒有往日工作的紛擾，自己除了教學生畫畫，便可四處寫生，這也讓他對香港多了認識。「高樓大廈和維港美景是很多遊客對於香港的印象，你真正走進香港，會發現這座城市還有許多不同面，例如漁村鄉郊的美景。其實，香港也有恬靜、純樸的一面。」

他談到自己到下白泥、流浮山寫生的觀感，眼見到岸深圳的高樓大廈，一衣帶水的情感便湧上心頭，「那種感覺一點距離感都沒有，這種親情和感覺是抹不去的，兩地自然是共融的關係。」

「我不再有讓自己成為畫家的念想，我只是一個畫者，三十年後重拾畫筆，只為青春的追夢讓它延續。」



來到香港的幾年時間裡，廖小平創作了幾百幅畫作，他表示自己是放下心去盡情地創作，也是希望把失去的時間拿回來。自己的耕耘很快便有了收穫，他在香港開辦了畫展，收到內地及海外繪畫機構和媒體的邀約，出版自己的畫集。

得到這一切的廖小平，對自己的追求有了更加深刻的認識，「我不再有讓自己成為畫家的念想，我只是一個畫者，三十年後重拾畫筆，只為青春的追夢讓它延續。」



不求做「畫家」，只想盡力做好「畫者」。

帶學生到內地寫生 親身了解祖國發展

來到香港的廖小平開設了自己的畫室，除了自己在這裡創作，也在這裡給學生上課。他說許多學生都與他成為了很好的朋友。在過程中，他發現這些不同年紀的港人，對於內地或多或少都不算了解。

難忘村民真摯笑臉

於是，他帶領學生一起到內地寫生，「我們去到了山西的山溝裡，寫生也就和當地人有了接觸，知道老人現在有政府的補助，生活有了改善，了解到內地農村現在的模樣。」回憶起寫生的經歷，他還時常回想起從村民誠樸的笑臉，感受到真實的幸福，「20年山西的朋友告訴我，他們已完成所有縣的貧困清零，歡迎我們再次去寫生。」

廖小平說，可惜疫情的關係，三年來未能再次帶團到內地寫生。本想帶大家去新疆的他，便是想透過這樣的機會，讓更多的香港人看到祖國真實而全面的發展狀況，「我自己經歷了貧窮的年代，國家這十年來，幫助這麼多人脫離了貧困。現在再去看這些地方的變化，便深知這是一個很大的進步。」

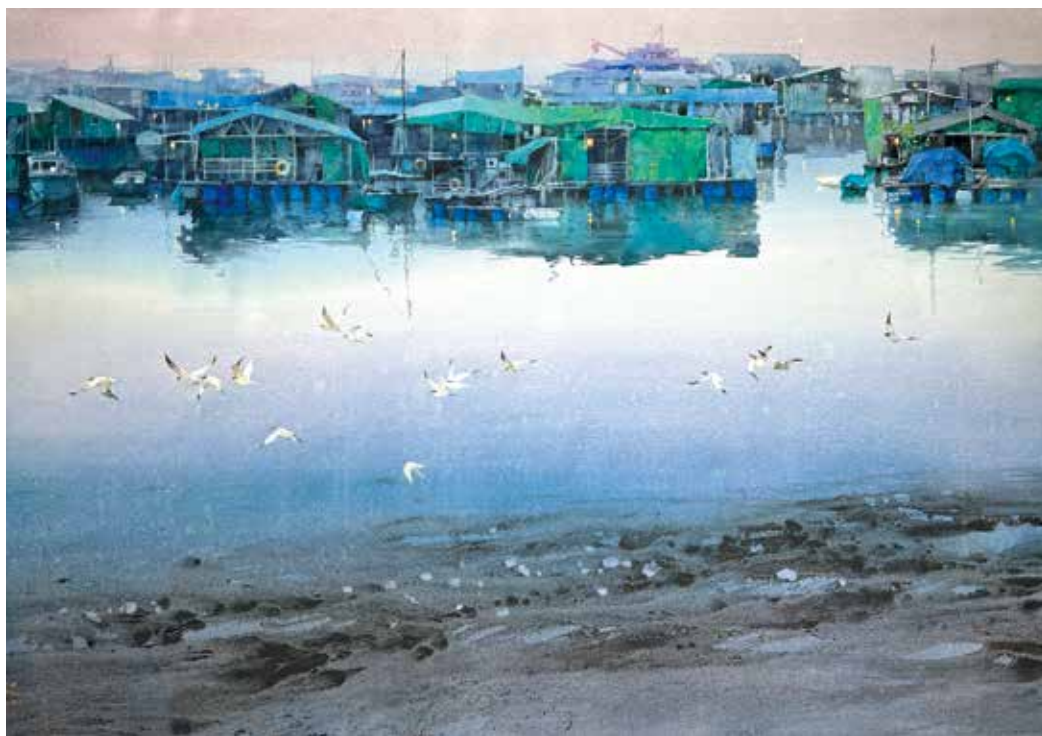


山西太行採風，畫出人文風彩。



與學生一起在農村寫生。

「國家幫助這麼多人脫離了貧困，
是一個很大的進步。」



2022 在三門仔魚棚寫生的作品：《水上人家》

香港純樸的一面，令他重拾畫筆。



2021 在香港「天涯海角」寫生的作品：《鶴咀》



東方之珠活力的一面，他亦會放進作品裡。

畫展中的現場人物寫生活動。
與學員參觀廣州美術館展覽。



推動藝術教育 細味傳統文化

來到了這座城市，廖小平也在觀察這座城市的藝術氛圍。他表示香港因為歷史的緣故，脫離了對於中華傳統文化的培養，甚至缺乏對文化藝術的普及。

廖小平說，紐約、倫敦、巴黎、東京，這些與香港齊名的國際大都會中，都有十分著名的藝術院校，香港在這方面是有所落後的。他認為香港需要在藝術教育，特別是對於中國傳統藝術的教育上下功夫，讓下一代、年輕人能夠了解、認識到中國傳統文化中的瑰麗。這樣才能幫助他們更好地認識到，自己的中國人身份。

Text: Smile

Photo: 香港郵政、

非物質文化遺產辦事處

Design: Megan



香港郵政上月推售以「非物質文化遺產——香港中式長衫製作技藝」為主題的特別郵票。香港中式長衫製作技藝於去年獲列入第五批《國家級非物質文化遺產代表性項目名錄》，足見其發源的流長，極具文化價值。大家不妨細看此套郵票設計之美，也細味一下本港與中國歷史和文化的深厚連繫！



訂購特別郵票！

非遺文化雍容 郵政設計悅目

長衫主題郵票



郵票細膩展現國粹技藝
這種「集郵」不妨沉迷

香港郵政指，中式長衫源遠流長，直至二十世紀中期大量上海富商及裁縫移居香港，香港的女裝長衫逐漸普及，受到傳統中式技藝及西方美學的影響，形成香港獨特的長衫製作技藝。故此，香港郵政以中式長衫為題，發行一套4枚郵票、2張郵票小型張及相關集郵品。

郵票的圖案方面，一套4枚郵票分別展示製作長衫的數個步驟，包括度身、剪裁、熨拔／熨縮及縫合。10元小型張內嵌的郵票，則展現使用縫紉機的縫製技藝。至於20元小型張內嵌的郵票，亦展現花紐製作技藝。長衫製作蘊藏着中國傳統裁縫工藝的粹和智慧，盡顯長衫師傅一針一線背後所付出的心血。



男著長衫地位高 女穿旗袍線條美
就是流金歲月遇上花樣年華

中式長衫約於民初開始流行，男裝長衫是單穿一件長袍，多年以來形制上變化不大。時至今日，新界宗族成員在春秋二祭、打醮時均會穿著長衫以表示身份，有其獨特的象徵意義。至於女裝長衫，又叫「旗袍」，一般認為是從清朝服裝演變而來。1930年代，女裝長衫風靡上海，形制受到西方影響，盡顯女性的線條美。當時無論影星、上班人士或學生，均會於日常活動穿著長衫。



「衫身合一」方為大師傅
一絲不苟長做長有

1940年代末，大批裁縫師傅從上海及廣東來港執業與授徒，使長衫製作技藝在香港繼續發揚光大。長衫製作流程十分細緻，需要裁縫師傅為客人度身訂造，是一門講究經驗、耐性和技術的手藝。製作過程包括選布料、度身、布料處理、裁面料、裁絲裡、車縫、熨拔、反絲裡、領部製作、滾條製作、埋夾、裝袖及釘紐等工序。長衫製作要求「衫身合一」，強調師傳統工藝大師藝精湛，製作可謂一絲不苟！



度身：

師傅會以軟尺仔細量度客人身材及尺寸，並目測客人的體形特徵。



熨拔、熨縮：

師傅會按客人身形需要，在腰、臀、腹等位置進行「熨拔」，製造立體效果以符合客人身型。「熨縮」則在兩側脇邊進行，以合攏衩口。在覆核前後幅裁片的尺寸無誤後，就會加入牽條定型。

方寸間睇 Double 美

