

看得見的人情味

i s s u e

93

新界東地區報

隔星期四派送  
發行日期：17, Nov 2022



02-03

我家·焦點

郊園封逾兩年重開  
假日Camping一位難求

04

醫·家

士多啤梨蘋果橙  
進食時間要識揀

07

無緣不歡

學識廚餘分類  
認清圖示不昏累

09

社區同行

打鼓嶺譜人生交響曲  
校長林蔭下播正向種子

# 我家

HoMemory

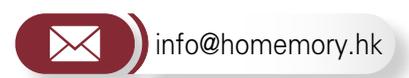
## 高速巧滾動



封面故事 14-15

# 男鹿轉鞍 傳承為波奔

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島 新界東 沙田 西貢 大埔 北區



Text、Photo：光 軍  
Design：Dee

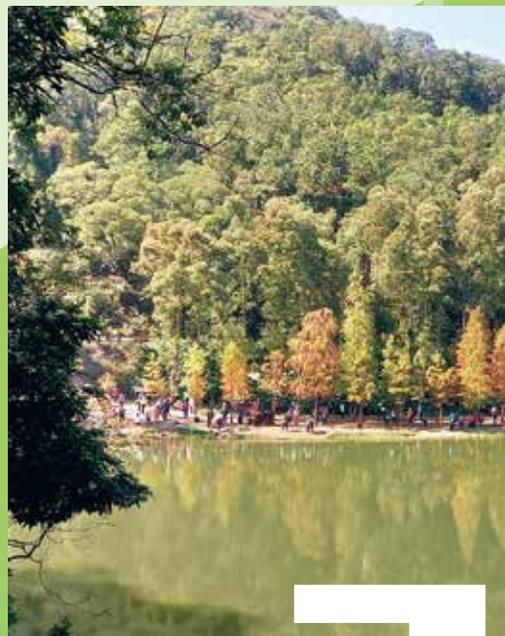


流水響去年有逾萬呎的私人露營區開業。



漁護署轄下的流水響營地，現時只有旱廁。

流水響水塘景色宜人，吸引遊人到訪。



## 封逾兩年重開 假日 Camping 一位難求 郊園露營設施升級

# 流水響無聲氣？

市民對營地需求持續增加，每逢假日營地一位難求。環境及生態局透露，漁護署今年內將委託顧問，研究於郊野公園設置「升級露營地點」。早前盛傳或升為豪華級的粉嶺流水響營地，並未在新公佈潛在選址中。事實上，流水響環境優美，現時已有私人營地在經營。地區人士支持優化露營設施，相信做好監管和教育，不會影響環境生態。

地區人士憂來往流水響車路窄，且停車位不足。



漁護署及康文署轄下的 44 個露營地點，因疫情關閉超過兩年，市民因未能外遊多次要求政府重開營地，本月中在當局公布放寬部分社交距離措施下，本港政府營地終重新開放。

現時，政府露營地點市民可免費使用。今年 8 月，有團體根據《公開資料守則》，從漁護署取得「提升香港郊野公園及特別地區康樂及教育潛力」的顧問報告，率先披露當局正研究於郊野公園興建收費豪華營地，以及生態小屋等升級露營設施，並指顧問當時已初步選定包括流水響在內的兩個地點，作為豪華營地選址，建議政府進一步研究其可行性。

### # 市民：豪華設施違郊園價值

漁護署流水響營地屬小型營地，位於石坳山西邊，鄰近於流水響水塘。該處本屬灌溉水塘，有港版「天空之鏡」之稱，塘面倒影藍天景色，秋季更可觀賞落羽松紅葉，且由於流水響郊遊徑輕鬆易行，因此吸引不少郊遊人士到訪。而除了公家營地，流水響去年亦有逾萬呎的私人露營區開業。

有市民因而擔心，一旦政府於流水響開闢豪華營地，郊野公園的環境及生態會因為到訪客流增加而有所影響，亦認為引入豪華設施改變郊野體驗，有違郊野公園原來的價值。

### # 陳恒鑞立會質詢升級地點

直至本月 9 日，立法會議員陳恒鑞就露營地點問題，於立法會作出質詢。環境及生態局局長謝展寰回覆時表示，漁護署將於今年內委託顧問，就於郊野公園設置「升級露營地點」進行可行性研究，顧問將會以元朗大棠、西貢大網仔及大帽山扶輪公園作為潛在選址，當中並未提及流水響在研究範圍內。

### # 姚銘：優化設施須做好監管

民建聯北區支部主席姚銘向《我家》表示，絕對支持政府研究提升露營設施及配套，亦支持流水響營地設施得以優化，讓市民可有更多空間進行露營活動，提升愛護郊野意識。他相信做好監管及訂好規則，市民大多都願意遵守及愛惜郊野。

對於流水響未必會在「升級露營地點」研究之列，姚銘表示不會因此感到可惜。他認為相關發展，要有整體配套支持才能平衡各方需要。他擔心，現時來往流水響的行車道路是鄉村道路，道路不夠寬闊，也未必有足夠停車位支援升級後的需求。

另外，他續指，除了流水響，現時北區軍地、打鼓嶺、沙頭角也有私人營地經營，他認為私人營地屬於休閒農業發展，除了讓市民有更多本地遊的去處外，亦令荒廢農地有「重生」的機會。

9610 2654

報料熱線





漁護署曾就「升級露營地點」諮詢公眾。



謝展寰指將委託顧問，研究「升級露營地點」。

## 露營點升級研究 大棠大網仔列入名單

漁護署將於今年內委託顧問，就在郊野公園設置「升級露營地點」進行可行性研究，以確定有關設施的選址、設計、運作模式、收費水平及營運要求。

### # 大帽山扶輪公園亦獲考慮

根據環境及生態局於立法會的回覆指出，顧問會以元朗大棠、西貢大網仔及大帽山扶輪公園作為進行詳細研究，考慮潛在選址的地理環境及其他配套設施等。當局指出，研究旨在確保設施不會對郊園環境造成長遠不良影響，或超出郊野公園的承载力，並會按研究的結果和建議，逐步推行優化設施工程。研究進行期間，漁護署會舉辦公眾參與活動以收集公眾和相關持份者的意見。

另外，過去五年漁護署為涌背及西貢黃石營地進行擴建，並為包括流水響營地的旱廁升級為太陽能供電的廁所，以改善通風和照明。該署會繼續不時檢討郊野公園營地的使用情況，並根據郊遊人士的需要及個別地點的實際情況，適時改善營地設施，以滿足市民對郊野康樂活動日漸增加的需求。

### 就違例露營活動 漁護署警告檢控數字

年份	警告	檢控
2021年	120宗	131宗
2020年	115宗	12宗
2019年	30宗	23宗
2018年	37宗	50宗
2017年	51宗	50宗



姚銘（右）支持政府升級露營地點。



大欖郊野公園荃錦營地，已試推預訂系統。  
(漁護署圖片)

注：郊野公園內的露營地點，由2020年3月28日至5月20日及2020年7月15日至2022年11月16日曾經關閉。



陳恒鑞（左六）於立會質詢露營地點問題。

## 網上預約荃錦營地 即日起可處理

政府早前宣布進一步放寬防疫措施，於本月17日重開政府轄下露營地點。漁護署宣布，該署轄下郊野公園的41個露營地點——於11月17日起恢復正常服務；康文署亦宣布轄下貝澳營地同日起重開。

### # 「郊野營人」名額不得轉讓

同時，漁護署即日起為大欖郊野公園荃錦營地，推出預訂系統先導計劃，市民可在「郊野營人」網站（網址：<https://www.camping.gov.hk/>）登記預約借用營地內37個營位，場內設有洗手間、水源及中央垃圾收集設施。

根據該署訂立的規則，營地如仍有空位可提供即日預約，而已預約名額不得轉讓。另外非香港居民的預約名額上限為營位總數的三成，即佔約11個營位。倘未能及時取消預約、未能按預約出席及未經許可轉讓預約名額等，申請人可被暫停預約營地資格90日。



Text: 舒桐  
Design: Lavie



食水果對身體有益人人皆知，但到底何時食、怎樣食，當中大有學問。不少人都會詢問水果到底是飯前吃還是飯後吃，有營養師分享各種吃水果迷思，原來正確的進食時間需視乎每個人不同的身體狀況。不同人士到底要怎麼選擇水果？秋冬季節又有何當造水果？



### 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。



# 秋冬兩季 還是覺得「梨」最好 士多啤梨蘋果橙 進食時間要識揀

台灣營養師程涵宇早前於 Facebook 分享吃水果迷思，指不少人擔心水果太甜、太多糖對身體不好，但其實這是指添加糖，例如蔗糖和果糖，而非指水果中的糖。程涵宇指出，水果中的糖含量十分安全，並且有豐富膳食纖維和營養，對身體大有好處；水果也是低熱量的天然食物，能取代飲食中高熱量、高油高糖的食物，有助於減肥。

## 一般人可「想到就吃」 減肥一族宜飯前歎

什麼時候才是吃水果黃金時間？程涵宇表示，對健康的一般人來說，只需「想到

就吃」，因健康腸胃不論是空腹還是飽肚時，也能消化水果，並建議一次可以食一個拳頭大的當季新鮮水果。但若是減肥一族，則建議飯前吃，可以增加飽足感；吃大餐後，亦可選擇幫助消化的水果來促進代謝，例如木瓜、奇異果、鳳梨等。值得注意的是，胃酸倒流等人士在睡前三小時應避免吃水果，尤其是柑橘類、高酸度水果，以免加重病徵。

隨著天氣轉冷，溫差變大，正式踏入秋冬季節，應該選擇哪種水果？不少營養師推介梨子，因其含水量高、纖維豐富，特別適合乾燥天氣補

充水份，同時其果膠成分有助於消化、排便順暢，也有利於平衡腸道菌群，甚至可調節血壓，但切忌一天吃超過三至四顆，以免過量食用容易造成腹瀉。除此以外，多水份多纖維的食材均適合秋冬，但柚子、柿子等水果性味較寒涼，要避免過度食用。



## 智食其果勤參考



類別	進食時間	水果種類建議	功效
一般人	隨時可以吃	當季新鮮水果，碗裝 8 分滿或一個拳頭大份量	助消化、助代謝
減肥中	飯前吃	高纖水果，如：蕃茄、番石榴	增加飽足感
吃大餐後	飯後吃	高消化酵素水果，如：奇異果、菠蘿、木瓜	助消化
運動一族	運動後一小時內吃	酸味水果，如：蕃茄、橙	修復肌肉、檸檬酸促進肝醣再生
糖尿病患	跟著蛋白質、蔬菜一起吃	低升糖指數、高纖水果，如：蘋果、小蕃茄	血糖波動小
胃酸倒流、腸胃差	避免睡前三小時內吃	避免較酸、有蛋白酶的水果，如：柚子、檸檬	高酸度加重食道括約肌鬆弛症狀



## 水果一份有多少？



根據衛生防護中心建議，一般人應該每天進食最少兩份水果，「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果，如：布祿、奇異果
- 一個中型水果，如：蘋果、橙
- 半個大型水果，如：香蕉、西柚、楊桃
- 半碗水果塊或粒狀的水果，如：士多啤梨、提子、西瓜、荔枝
- 一湯匙無添加糖或鹽的果乾，如：提子乾、西梅乾
- 四分三杯（180 毫升）無添加糖的純果汁，如：連果肉的鮮橙汁

## 緩解胃痛 「鬆弛有道」

年尾將近，無論你是打工仔或者老闆，都很可能在趕工交貨。處於繁忙緊張階段，加上時值秋冬，可能有胃痛問題？早前，向各位推介過胃痛脹痛的緩解方法，除了米粥食療以外，一個簡單的茶飲以及呼吸方法，皆有效紓緩因緊張引發的胃痛不適，各位忙碌一族不妨試一試！

### 一杯玫瑰花茶 五分鐘深呼吸

另外，一個常見導致胃痛的原因就是工作壓力過大。曾有一個任職銀行投資經理的病人，經常感到緊張不安、胃痛、難以入睡，其症狀的嚴重程度，往往是跟隨股市

變化而變化。這類患者胃痛時，最需要緩解緊張的情緒。在這情況下，泡玫瑰花陳皮茶飲是合適方法，而飲前勿空腹，應當稍稍進食。

除了茶，胃痛者還可以嘗試調整呼吸，放鬆情緒。具體方法是暫時放下手上工作，選坐著或是躺平的姿勢，嘗試深吸一口氣，盡量想像吸到小腹部，吸氣時腹部要脹起，再深呼一口氣，腹部收縮。如此練習 5 分鐘，緊張情緒會得以紓緩，胃痛減少。

治病求因，長期胃部不適的患者，還是要認真治療一段時間，解決根本問題才能徹底擺脫胃病困擾！



Merry  
CHRISTMAS

Happy New Year

## 特色蛋糕

為客人訂製各款獨一無二的特色蛋糕，100% 人手用心做，歡迎來圖訂製，留下美好回憶！

HAPPY  
BIRTHDAY



# Francesca & Giovanni

## 曲奇出發

經驗糖霜設計師巧手製作公仔造型糖霜曲奇棒棒及各款曲奇：馬卡龍、意式脆餅、大理石曲奇、蛋白霜曲奇、聖誕花環曲奇、玉桂薑餅人等等。歡迎來圖訂製，為朋友、孩子送上獨特可愛的小禮物。



歡迎來圖訂製

電話：2393 5778 / 9612 7470 / 9613 3630

地址：沙田石門安心街 19 號匯貿中心 1612 室

西貢福民路 58-72 號高富樓 5 號地舖 Cookies Plus



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。



現代人凡事習慣以科學為據，對於傳統宗教一直以來都以半信半疑的態度去看待。隨著現代科學的發展，探討佛教等東方宗教與量子力學（Quantum Mechanics）之間內在互動，出現了前所未有的密切互動關係。

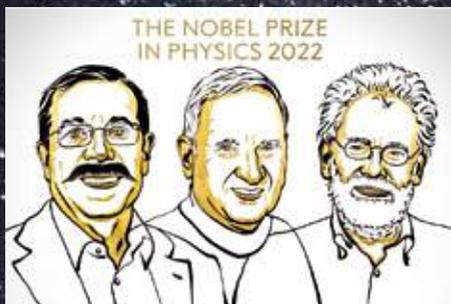


# 色空不二

## 《心經》無異量子力學

科學與佛學系列上篇

2022年10月4日，諾貝爾物理學獎的得主出爐，分別由法國物理學家阿斯佩（Alain Aspect），美國



阿斯佩 克勞澤 塞林格

物理學家克勞澤（John Clauser）及奧地利物理學家塞林格（Anton Zeilinger）獲得，以表揚三人在量子物理學上的成就。量子物理學帶領着人類走向截然不同的物理世界。但大眾知否量子力學原來與佛教一直有著互相對話交流與印證的來往？

早在1997年10月，6位量子力學科學家與印度佛教領袖在印度進行交流，連續五天討論「佛教思想」與「量子力學」。會上，雙方發現量子科學與佛教思想有許多共同交集之處，如量子意識可以影響物質世界、業力

運作、量子力學與中觀思想的交流等。

### # 認識宇宙真理 兩者相輔相成

量子力學是研究物質世界微觀粒子運動規律物理學，研究原子、分子、凝聚態物質，以及原子核和基本粒子的結構、性質的基礎理論。

由於量子力學涉及範疇廣泛深奧，筆者試以其中的「電子雙縫實驗」與波粒二元性為例，純粹指出原來東方宗教或多或少能夠用現代科學去闡釋。現代物理學與佛學，兩者不矛盾，都在認識宇宙的真理，相輔相成。

## 光子特性研究實驗

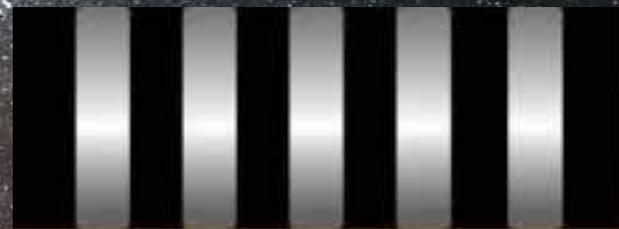
過程一：

以電子一個一個的進行發射，電子之間就不可能發生碰撞，但屏幕上依舊出現多條干擾條紋，證明一個電子可以像波一樣同時穿過兩條狹縫，證明光是以波形式顯現運動。



過程二：

加上光子探測器後，結果令人驚訝。沒有看電子時，電子不是實在，以波的形態顯現。但一開眼睛，電子卻又變成一個實在的粒子，讓你能看到它。



無觀察的情況下

光以波形式運作

### 量子力學

物質世界的本質不存在獨立的可分割的最小基本粒子。所謂極微粒子更像一個波或是「能量場」，而波粒與波粒之間無時無刻隨機地進行著能量上的交換。

通過量子力學的「電子雙縫實驗」與波粒二元性，物理學家發現宇宙除了存在能量與物質兩個空間外，還有一個能將能量轉換成物質的「觀察者」。

無被觀察的光子（波）> 以能量形式存在  
被觀察後的光子（波）> 以粒子形式存在



加上光子探測器觀察

光以粒子形式顯現

### 佛家思想

這在《般若波羅密多心經》裡，早就提及「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是」。由「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」引伸至「色空不二」，因此可以說「粒子不異波，波不異粒子，粒子即是波，波即是粒子」。

可以觀察 無法觀察

《般若心經》	色	空
量子力學	顯然於空的秩序	內在隱藏的秩序

# 回收人人有責 公屋試驗計劃 認清圖示 處理廚餘不昏果



## # 已佔整體廢物三成 # 小心堆填區也失靈

據統計，在 2020 年每日就有 10,809 公噸都市固體廢物被棄置在堆填區，當中約有三成，即 3,255 公噸為廚餘，佔都市固體廢物中最大類別。把廚餘棄置在堆填區並不符合持續發展的原則，一來佔用難得的堆填空間，二來又會分解出難聞異味，需要再做妥善處理滲濾污水及溫室氣體，三來浪費當中有用的有機物質。

### 可回收廚餘

- 魚類** 魚類的器官和腸臟、魚鱗、有殼海產、小型骨頭
- 肉類** 切屑的肉類、肉類脂肪、禽畜內臟、殘餘物
- 蔬果** 腐爛的生果蔬菜、蔬果皮、核、種子和配菜
- 穀類** 米、麵和燕麥
- 其他** 茶葉、咖啡渣、湯渣、中藥渣、蛋殼、蛋糕、麵包

將廚餘分類後，盡量把當中的水分瀝乾，才放入回收桶。現時環保署在部分屋苑設有廚餘回收桶，留意廚餘回收桶是紫色，與一般回收桶或垃圾桶有區別。如果是預先包裝好的食物，亦須先去除包裝。處理廚餘後，如果無法即時放進回收桶，可先放進雪櫃冷藏，以免產生臭味。

## # 做「綠綠賞」會員 # 儲積分換日用品

今次公屋廚餘收集試驗計劃，居民要使用智能回收廚餘機就要先登記並成為「綠綠賞」會員。會員可藉「綠綠賞」實體智能卡，又或其手機應用程式內的會員二維碼，以啟動回收機。回收機確認會員身份後，回收機門蓋就會自動打開，居民只要把廚餘倒入機內即可。

完成後，「綠綠賞」積分就會自動存入會員賬戶內，居民儲夠積分後就可以換領日用品。

### 廚餘做魚糧

## # 廚餘變肥料種乜都得 # 回歸自然「機」不可失

香港教育大學研究出廚餘再造魚糧，使用廚餘作生產魚糧之用，成本低，同時可緩解處理大量廚餘的壓力。



廚餘回收後，用途不少，最常見是用來再造清潔用品，減少使用化學清潔劑，對個人健康和自然環境皆有好處。用來再造魚糧，售價更是進口魚糧的三分之一！

另外，用廚餘又可以再造成肥料，方法有堆肥、蚯蚓堆肥等等。如果屋苑未設有廚餘回收機，大家又想廚餘再造，可以考慮購買家用版的廚餘機。不少家用廚餘機特都設有高溫出風系統，用乾燥暖風瀝乾廚餘，加上同時攪拌功能，做到除菌和分解異味，在家造出有機肥料，可用作栽種植物。

### 廚餘回收站

香港浸會大學食肆及一間中醫診所，設有「廚餘分類站」指示顧客將液體、廚餘和垃圾分類。



## # 學識正確程序 # 回收要揀啱隊

想做好廚餘回收，大家就先要了解廚餘回收的正確做法！廚餘可以分成「可回收」及「不可回收」。廚餘在回收前，大家就必須花多一點時間在家中處理和分類。基本上生熟食剩、變壞的食物都包括在內。

香港市民近年的環保意識愈來愈強，好多人已把環保理念實踐至生活每個細節。然而，最棘手的廚餘處理問題就難到大家，究竟如何處理廚餘？能否在家添置廚餘機？廚餘有何用途？回收有乜著數？適值政府推行公共屋邨廚餘收集試驗計劃，大家不妨趁機了解一下廚餘如何回收！



讀者優惠！



屹立九龍城超過50年  
信心保證 優質靚蟹

買2送1



優惠細則：

- 憑券到店或電話訂購大閘蟹，買二送一，送完即止
- 店舖地址：九龍城侯王道75號
- WhatsApp: 9042 3684
- 本公司保留最終詮釋及決定權



讀者優惠！



瑜珈班和普拉提班  
新生首次試堂優惠

可選擇時間表上任何一節小組課堂，試堂需預先預約

\$100/堂



優惠細則：

- WhatsApp: 6842 8704
- 店舖地址：將軍澳唐賢街23號帝景灣商場地面17號舖
- 試堂優惠有效期至2022年12月31號
- 本公司保留最終詮釋及決定權

我家  
HoMemory

08

issue93 | 17, Nov 2022

Homework

Text、Photo：家姐  
Design：Lavie

# 天氣好心情好 不忘準備好

## 秋獎行山遠足 勝讀萬卷 book

**出發前要做好準備**

預先於手機下載遠足路線 app，細心閱讀地圖，計劃安全及合適的遠足路徑，謹記路線需視乎小朋友的體能及經驗。出發前及活動期間應時刻留意天氣狀況，如預知天氣變差，應及早改變計劃或取消活動。建議行山前做一些拉筋熱身運動，減少肌肉拉傷或扭傷的機會。充足的裝備對行山非常重要，以下是行山衣著及裝備清單，讓大家輕鬆又安全地享受行山的樂趣。

### 衣著

- 行山鞋
- 淺色及中長袖 T 恤或運動衫
- 運動褲
- 行山帽
- 太陽眼鏡
- 行山杖（視乎路徑及按個人需要）
- 行山衣著以輕便舒適、透氣為主，長袖衣物可避免蚊蟲叮咬及防曬。

### 食物

- 水
- 輕便食物 / 零食
- 後備糧食
- 後備糧食宜在迷路時食用，如餅乾和能量食物等。

### 背囊

- 防水風褸
- 後備衣物
- 銀包
- 電話及充電器
- 毛巾
- 防蚊及防曬用品
- 急救用品
- 電筒及哨子
- 地圖、指南針
- 行山背囊以輕便為主，銀包內只需少量現金、八達通、提款卡，避免帶硬幣、信用卡及其他優惠卡，減低背囊重量。
- 如下雨天，可用個密實袋裝好電話。若電話沒電或沒有網絡，地圖及指南針是最好的幫手。

“ 秋高氣爽，是行山遠足的好時機！行山遠足可以放鬆身心及強身健體，實在是適合一家大小的親子活動。不如趁週末帶子女到郊外放電，一齊探索神秘又美麗的大自然吧。 ”



### 自己垃圾自己帶走

大自然就像圖書館，充滿著無窮無盡的知識寶庫，任何垂手可得的天然材料都是小朋友的學習工具。行山過程中，可讓子女探索及研究昆蟲、岩石、樹木或樹葉顏色的變化。除了探索大自然之外，亦要教導子女愛護美麗的自然景致，將自己帶來的物品及垃圾帶走，妥善處理使用過的口罩。

### 求救訊號你要熟識

萬一發生意外，須保持冷靜。可使用電話撥打 999 或國際救援電話號碼 112 求助，求助時清楚提供意外地點、原因及傷病者資料等等；或嘗試發出國際山嶺遇難訊號，利用哨子在一分鐘內吹 6 次，停頓一分鐘，再在一分鐘吹 6 次，不斷重複，直至救援人員以 3 次哨子短訊號回應及抵達現場。同時，可於高處掛上顏色鮮艷衣物，方便救援人員搜尋。



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，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。



光天化日下，校長忘我參與「出貓事件」。



香港教育過份重視競爭和成績，學生愈比較就愈覺得自己是失敗者。

## 打鼓嶺譜人生交響曲

# 自強校長 林蔭下播正向種子

「北部都會區」作為香港未來的核心發展地域，筆者在採訪當日才首次驅車駛入香園圍公路，從吐露港公路直達打鼓嶺不用半小時。常言道地靈人傑，走近嶺英公立學校校園範圍，就感到自然風景美不勝收。正要踏入校門，已見朱國強校長前來迎接，讓人感受到村校濃濃的人情味。

學生能在綠色校園內快樂學習。

嶺英逆市擴班，圖書館也是近年增建。



朱校長着重正向教育，學生作品隨處可見。



## 為跨境學生 爭取加強支援

疫情窒礙香港與內地的往來，跨境學生首當其衝，大部份人留在內地上網課長達兩年多。朱校長坦言，小學生難以專心上網課，因此嶺英在深圳租用單位，教師陸續自動請纓北上，為學生上實體課。

然而，有關支出目前全由校方承擔，政府未有任何資助，因此他進入議會以來，一直爭取加強支援跨境學生。他直言，如果跨境學生未有得到適當照顧，作為跨境學生「重鎮」的北區學校，未來數年成績必定受影響。



嶺英屢獲校園園藝獎。

全部都有！嶺英屢獲政府頒發校園園藝工程獎，便是對此的最大肯定。朱校長接手嶺英後，亦因地引宜引入森林課程，讓學生認識生物多樣性、可持續發展等概念，以及生火、紮營、濾水等野外求生技能。



嶺英秉持「誠、愛、勤、樸」的校訓。

## 園藝綠化校園 龜貓暖化心田

為了讓學生跳出書本親親大自然，老師家長們都為綠化校園投入不少時間心機，更在校園內養龜養貓。問到朱校長參與了哪些部份，他笑言：全部都有！

嶺英屢獲政府頒發校園園藝工程獎，便是對此的最大肯定。朱校長接手嶺英後，亦因地引宜引入森林課程，讓學生認識生物多樣性、可持續發展等概念，以及生火、紮營、濾水等野外求生技能。

嶺英的師生熱情有禮，對我這位「亂入」者點頭示好，是在石屎森林中難以找到的真誠和純樸。漫步走廊後，朱國強對林蔭下的人和事，一一娓娓道來。

「我在這裡上任13年了。」筆者腦海第一個問題當然是：當時交通肯定沒有現在方便，有什麼原因驅使您堅持留守這片綠地？

### # 逆市擴班 成為400小孩校長

原來，在他20多年教學生涯以來，只有兩年在市區學校渡過，「教來教去也是村校」。鄉村的人情味、鄉民與師生之間的親切交流互動，令他感受尤深。即使現時身負立法會議員要務，朱國強仍然投放大量心機在教學上，他着重培養學生正向信念，秉承校訓中「誠、愛、勤、樸」的精神，締造了一場

又一場的逆轉勝。

朱校長接手嶺英時，只有百多個學生，學習及操行水平亦見參差，他只用了三年時間，就帶領嶺英擺脫榜尾陰影：TSA中英數三科成績均高於全港平均水平，又獲得關愛校園獎勵計劃主題大獎。嶺英近年更逆市擴班，吸引更多本地學生就讀，他亦成為了400個小孩的校長。

### # 慨嘆社會瀰漫負面情緒

正向教育重視多讚賞、少批評，校外的環境卻恰恰相反。朱校長慨嘆近年社會瀰漫負面情緒，只有扭轉這種價值觀，下一代才可以健康成長。「香港教育過份重視競爭和成績，學生愈比較就愈覺得自己是失敗者。」朱校長認為，生命教育注重培養學生心靈及品格，讓學生在求學路途上走得更正確、更快樂。



展覽中的逾90個風鈴，各有不同蝴蝶品種繪圖。



風鈴裝置宣環保 身體力行加道理

# 寫意園地畫蝴蝶

## 蘭香中聽風的歌



「在這種工作，可以看見四季。」隨四季而生的昆蟲小生命，常與農場人員同在。

距離大埔市中心八公里的嘉道理農場，是香港著名的保育與教育中心。每當進入園區，就是步入一個與野生動物共享自然的和諧境地。這裡的工作人員告訴記者，

蘭花谷展示蝴蝶風鈴裝置。



剛過去的初秋，農場舉辦了「蝴蝶風鈴裝置展覽」。關於展覽的創意源起，教育部主管胡琇然表示，原是幾年前的一份創意計劃，關於『山有文西』（自然藝術家）某一次行街的時候，無意中見到棄置玻璃樽。然後開始慢慢收集，並慢慢思考其用途。就著這些廢棄的玻璃樽，她想到方法可應用於創作，就是透過玻璃樽看到玻璃以外的世界。

“讓不了解野生蝴蝶的市民，認識不同品種。”

結合藝術家的作品創意，胡琇然表示：「我們覺得畫蝴蝶是一個好的方法，可讓不了解野生蝴蝶的市民藉此以認識不同品種。」蝴蝶飛在空中難以近距離去欣賞，我們很少能夠凝視它們，看到它們真正的顏色，並見到它們真正的形態。於是，農場決定將蝴蝶畫放在玻璃樽裡面，讓遊覽者仔細觀賞蝴蝶美。

胡琇然指出，蝴蝶在自然界中確實具有指標性作用，當很多種蝴蝶都可以在一個地方生活的話，可以證明該處一帶有不同種類的花，即等於生態系統保護得非常好。



胡琇然：「香港人一直都身處於福澤之中。」

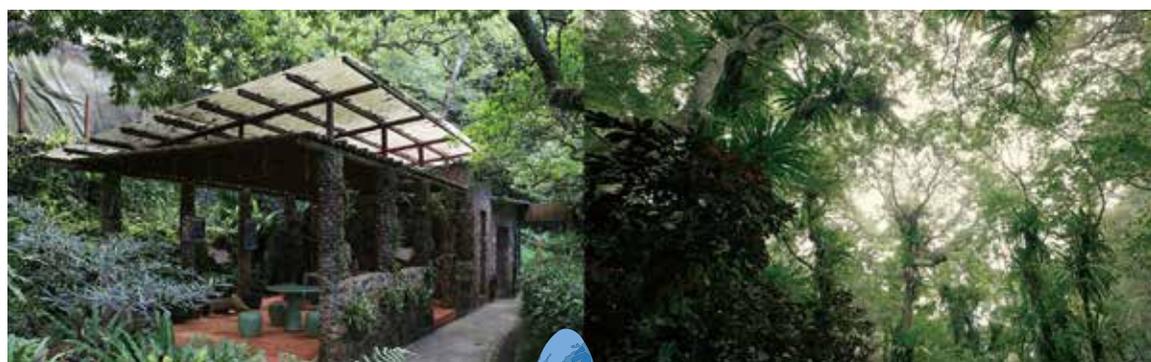


# 香港約有 250 種蝴蝶  
# 農場蘭花谷見 200 種

香港有一些瀕危品種例如鳳蝶等，它的寄主是非常難找到的，如果只是在郊外也未必能找得到，但在嘉道理農場就可以找到。香港有紀錄的大約是 250 種蝴蝶，嘉道理農場蘭花谷裡面就有 200

種，而全中國也不過是 1,000 多種的蝴蝶種類。香港只是一個彈丸之地，卻擁有如此之豐富的生物多樣性、生態環境及自然資源。胡琇然笑著說道：「香港人一直都身處於福澤之中。」

未見蝴蝶風鈴之美，先感受大自然空靈美。



## 駐園藝術家 就地取材推廣惜物

遊覽者採用環保物料製作祈願風鈴。



「實驗環境與聲音的自然結合。」

是次的展覽，屬於嘉道理農場駐園藝術家計劃當中的一個項目。農場每年徵選藝術家在園區內以各種自然物料，藝術媒介及身體語言，探討藝術、永續生活、大自然與社群的可能性，重新詮釋大自然藝術的意義。「今次以蟲媒花及蝴蝶風鈴為主題，糅合視覺、聽覺、嗅覺的感官元素，配合蘭花谷的自然環境，實驗環境與聲、

畫的自然結合。」胡琇然介紹道。

其中部分風鈴、繩索、木枝、吊飾均為循環再用的二手物，由藝術家將日常收集所得的廢棄玻璃樽、嘉道理園區內拾獲的自然素材加以利用，創作出能敲出清脆風鈴聲響的藝術裝置。胡琇然希望鼓勵大家奉行綠色生活，嘗試舊物重用、再造，反思環境保育的重要性。



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。



配急凍魷魚鬚方便又爽口

## 蜆介海鮮雞煲

# 鹹得風格鮮明

放得入口嘅唔一定係香，但臭嘅又唔代表唔好味啫！我會咁形容今期嘅主角：蜆介醬，相信後生一輩嘅朋友未必聽過或知道蜆介醬係乜東東，但如果你有食過蜆介鮫魚球嘅話，就應該唔會感到陌生。蜆介醬據講源自珠三角地區，係一款好傳統嘅醬料，主要以當地盛產嘅泥蜆肉，配以鹽、酒、薑、陳皮等材料，醃製三個月左右而成。由於蜆介同廣東話「顯貴」嘅讀音好似，因為意頭好，所以經常出現於喜慶日子餐單，個謎名仲好矜貴添，例如顯貴雞、顯貴鮫魚球等。

至於如何選擇靚靚蜆介醬呢？大廚教可以睇吓蜆肉係唔係完整同飽滿、醬汁顏色有冇光澤，一般帶鮮明泥黃色為之上品，聞起來香而不腥。而由於蜆介醬容易變壞，無論如何一定要冷藏保鮮，買到唔需要冷藏啲可能已加入防腐劑，大家買嘅時候要留意，我就會推薦九龍醬園出品嘅蜆介醬。

如同蝦醬一樣，蜆介醬嘅味道未必人人接受到，有人會形容為「臭」，但正正係呢個鹹香味，先能夠帶起其他食物嘅鮮味，尤其配海鮮為甚，亦解釋咗點解鮫魚球一定要配蜆介醬，就係鮮上加鮮嘅道理！唔講唔知，原來蜆介醬配其他肉類效果都唔錯，用嚟整煲仔菜啲陣鹹鮮味真係冇得頂，味道又有蝦醬咁搶。我會配搭米酒同煮去除腥味，可以嘅話配埋新鮮蜆或蝦更加好，今次用咗急凍魷魚鬚同埋鮫魚肉，算係個方便嘅選擇。



### 調味料：

蜆介醬 3 大湯匙  
糖 1 湯匙  
黑醬油 1 湯匙  
麻油 1 茶匙

### 材料：

雞翅仔 8 件  
(或半隻雞、雞翼代替都得)  
鮫魚肉 150g  
急凍魷魚鬚 220g、  
薑片 60g  
蔥段及芹菜段和紅椒片適量  
乾蔥頭 1 至 2 個  
米酒 100ml

### 醃料：

粟粉 1 茶匙

麻油 1 茶匙

胡椒粉 1/4 茶匙

### 做法：

① 鮫魚肉放入碗中落醃料，用手拌勻後撻十次八次直至起膠。放落易潔鑊，用沾上油嘅鑊鏟壓成厚餅形，煎至兩面金黃，放涼後切厚片。



② 急凍魷魚鬚解凍後飛水切件，雞翅仔洗乾淨抹乾，乾蔥頭及薑切片。另外準備蔥段、芹菜段及紅椒片。



③ 先爆香薑片，加入雞翅仔煎香，落蜆介醬和糖炒香，再落米酒，㗎蓋以中細火煮 10 分鐘。開蓋加入鮫魚肉片、魷魚鬚及黑醬油拌勻，再㗎蓋煮 2 分鐘。



④ 同一時間燒熱砂鍋，落油爆香紅椒片同乾蔥片。之後，加入 ③ 材料及蔥段、芹菜段同麻油，略略拌勻即㗎蓋開大火煮 1 分鐘，熄火完成！





作者：余遠鏗

簡介：  
漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL宇宙當入樽》



## 第二話

嘿80年代，各大銀行都開辦  
咗一個兒童儲蓄計劃，為咗推動  
呢個項目，小朋友只要成功  
開設戶口，銀行都會送佢哋  
一款錢罌，而豬仔錢罌就係  
當時較為流行嘅其中一個款式！





## 灣仔僅存戰前華商大宅

# 歷史的軌跡

## 南固臺傳聞耐人尋味



大宅於上世紀 20 年代已存在，當時可從中眺望海景。

南固臺位於灣仔船街盡頭最高處，現為一級歷史建築。樓高兩層的大宅至今仍保存當日的西式拱形陽台及鐵窗花。大宅的前地建有西式涼亭及荷花池組成的小花園，而由於大屋外牆部份以紅磚砌成，故又稱「紅屋」。

現場所見，由於荒廢已久，大宅的荷花池均滿佈雜草及青苔，天台的磚瓦亦出現不同程度的破損，業主要用鐵支加固建築。

### # 發展商提活化計劃 紅屋變作證婚場地

其實早於 2008 年，業主合和已提到會透過發展計劃同時保育南固臺。雖然合和中心二期已經動工，但包括南固臺活化在內的綜合發展計劃，今年仍在城規會審批的階段。三年前，發展商提出的該個綜合發展計劃，指出會將南固臺活化作非牟利用途及證婚場地。由於計劃仍在部門審批中，換言之南固臺仍未可落實保育時間表。



資深建築文物學者及保護師李浩然博士（左圖）表示，在建築學上南固臺是一幢西式建築物，卻又加上仿中式的裝飾元素，包括天台的中式亭子及雕花裝飾，令建築物結合了中西的風格，時至今日這些特色仍然保留在建築上，令大宅更見歷史價值，建築也見證當時華人富商一家的生活情況。

### # 專家指出荒廢問題 建議業主盡快保育

李浩然表示，大宅的結構雖未見嚴重破損，但若一直任由大宅荒廢不作修復，容易因鋼筋鏽蝕及風化令建築物情況變差，因此他建議業主盡快作出保育。李浩然續指，南固臺屬一級建築，由於該處屬私人物業，政府只能鼓勵，並提供保育意見，而業主在活化前則須向政府提交計劃。

灣仔合和中心二期興建如火如荼，一街之隔的逾百年歷史建築南固臺活化卻仍是未知之數。上世紀初期，華人富商杜澤文一家 14 口居於糶合中西建築特色的紅磚大宅內，後人輾轉將大宅出售予合和集團，是區內碩果僅存的戰前洋房。大宅荒廢多年，過往不少年輕人入內探奇，因此成為本港有名的「鬼屋」，為南固臺多添一層文化意義。

南固臺約建於一九一五年至一九二一年間，當年本地華人富商杜仲文以二千二百元購入當時稱為「洋船街」的灣仔船街逾五萬多平方呎的土地，並興建現時仍保留的大宅，並於四年後轉售給弟弟杜澤文。杜澤文當時擔任永安百貨副司理及華商總會成員，惜在一九四三年日治時期在家中逝世，死後遺下妻子及十二名子女，並據當時習俗於大宅內出殯。



大宅位於昔日的洋船街，即現在的灣仔船街。

### 古蹟的故事

## 荒廢多年 曾有人闖屋探險傳失常

由於大宅當年位於日本

人經營的千歲酒店旁，令南

固臺一度被流傳曾落入日軍

手上淪為慰安所。直至上世

紀九十年代前後，杜氏後人

以一千六百萬將之售予合和

集團，至今已空置多年。

大宅空置期間，由於不

時有年輕人闖入探險及遊



Text: 米雪子  
Photo: 由受訪者提供  
Design: Aso

繼承父親遺志 退役港代表推廣滾軸溜冰

# 高速巧滾動

## 勞碌男



成功腳踏飛輪，源於美好天倫。

「你要玩，就要唔驚跌、唔驚衰，仲要跌咗肯起身繼續。」

## 奔波為承傳

一般的運動員的職業生涯短暫，但對於滾軸溜冰港將袁嘉曦 (Doon) 而言，他的運動夢「追便追了二十多年，而且尚有不少空間去衝。別人可能是「夢一場」，為何他見到的是「一長」？秘訣就在承傳，將小我延伸成大我。

近年，Doon 由速度滾軸溜冰運動員搖身成為教練，那份堅持與衝勁，未有隨歲月而遞減。他繼承父親遺志，誓要將每顆速度滾軸溜冰「種子」，搬到更強更閃耀的競技場上，讓新一代有地方「茁壯成長」。

「爸爸一直教我唔好計較咁多、唔好怕蝕底，自己做到幾多就幾多。」



在場人士靜待「野生捕獲」衝刺一刻。



身兼攝影師，拍下同學仔「跑步」英姿！



海外比賽正值冬季，名符其實滾軸溜「冰」。



有食力，就唔怕食塵。

### # 在全英滾軸溜冰賽奪金 最高個人世界排名列 26

即使跌倒多次，留下多少傷疤，Doon 對滾軸溜冰的熱愛程度是花多少時間都願意，別人用兩小時做到的動作，他要花六小時才做到，但也硬著頭皮堅持下去。最終，他圓夢成為速度滾軸溜冰港



刺激的滾軸溜冰，還有「滾動」留影，yeah！

# 疫境多條出路

## 踩 Roller 再度火熱

滾軸溜冰公路賽在海外盛行，幾乎每星期都有。一路以來，Doon 與一班滾軸溜冰發燒友，渴望香港能夠舉辦一個真正的公路賽，可惜多年來事與願違。「限於場地及其他條

例限制，以往一直都做配角，要夾其他例如運動項目比賽，無一個屬於滾軸溜冰界的公路賽。」

Doon 說，反觀疫情為滾軸溜冰界帶來的契機。「大家困住咗嚟香港，除咗返工冇乜嘢做，結果造

就多咗成年人參與唔同運動。」由原本只得小朋友參與訓練、比賽，變成連家長都一齊參與整個過程，親子關係因而變得更加緊密。就此，Doon 個人亦感恩滾軸溜冰這項運動。

Doon：「大家困住咗嚟香港，除咗返工冇乜嘢做，結果造就多咗成年人參與唔同運動。」



縱有疫情，亦無阻練習。



分享嘉年華難忘片段。



「18+」和「40+」組別賽，不少選手處子登場。



隊代表，更勇奪 14 屆香港冠軍，但他不形容自己是「運動員」。「運動員在我心目中是很高尚的，我只是喜歡成為滾軸溜冰的參賽者。」或許就是享受過程的心態，成就 Doon 往後一個又一個的速度傳奇。

「你要玩，就要唔驚跌、唔驚衰，仲要跌咗肯起身繼續」，直言自己的膽量和意志都得到鍛鍊和提升：「因為一個乜都唔敢試嘅人係學唔識。」支持他在不停練習、跌倒、爬起、寓賽於練的循環中捱下去的意志力，乃源於亡父自小對他的教誨：「爸爸一直教我唔好計較咁多、唔好怕蝕底，自己做到幾多就幾多。」

而 Doon 的努力亦迎來收成，於 2018 年更成為首位港人完成法國 24 小時個人耐力賽，並在全英滾軸溜冰賽奪金的華人，最高個人世界排名更位列 26，親身體現「一分耕耘、一分收穫」，而幕

後功臣，是 Doon 已去世的父親。

### # 袁父生前創卓嘉體育會以推廣滾軸溜冰為己任

Doon 的父親原從事裝修行業，但為支持兒子毅然放棄事業，轉而創立卓嘉體育會，以推廣滾軸溜冰運動為己任，多年來培育無數體壇新星。不幸地，Doon 爸爸在他修讀碩士期間患上肝癌。在考試日，爸爸病情急轉直下，他缺席考試，趕赴醫院見爸爸最後一面，爸爸在當晚離世。

後來，Doon 獲大學安排補考並順利畢業，還帶著爸爸的遺照與媽媽及妻子在英國參加畢業禮。「我希望爸爸可以親眼見到我碩士畢業，決定帶著『他』到英國領畢業證書。」

家長心聲：「參加唔同嘅比賽，令囡囡有鬥心推動自己進步。」

### 飛輪嘉年華

### # Doon 退役後繼承爸爸遺志並上月科學園試辦嘉年華

退役後，Doon 一如父親曾經對自己的支持，成立卓嘉單線滾軸溜冰學校：「所以我繼承爸爸嘅遺志，以自己嘅知識同技術，盡力將滾軸溜冰呢樣運動帶俾更多人。」疫情前，基於香港缺乏訓練場地和比賽，Doon 經常帶學生去國比賽、「踩街」：「正式速度滾軸溜冰嘅場地係 200 個單車賽場館嘅最內圈，喺香港係冇乜可能搵到呢一啲場地，所以以往暑假期間可能只係得一兩個星期會喺香港，其餘時間都係帶佢地出去訓練、比賽」，希望將更多速度滾軸溜冰的體驗帶給學生。

今年十月底，Doon 笑言



Doon 感恩得到父親的全力支持。

「膽粗粗」舉辦了「卓嘉滾軸嘉年華」，開初曾擔憂只有「小貓三四隻」參加：「一嚟怕科學園位置偏遠；二嚟而家玩緊嘅人，可能以前未試過玩公路賽，唔知形式係點而因此卻步。」意料之外，最後超過 250 人參加：「原來好多人都想試新嘢，加上咁耐都有得出去外國比賽，宜家突然有一個咁嘅公路賽，大家都好興奮好雀躍。」

學無前後，達者為先，然然的「踩 Roller 齡」比爸爸多六年。



威比賽就要安全，要戴頭盔上，要

## 速度燃鬥心 父女贏冠軍

上月底舉行的嘉年華中，除個人項目，還有親子組別，讓家長和孩子「一齊跑」，Yin Yin 和陳爸爸就是其中一對親子檔，更成為全場親子組冠軍！

陳爸爸笑言：「一次卓嘉（體育

會）去咗然然幼稚園做運動推廣，小朋友可以親身嘗試玩滾軸溜冰，結果佢一試就愛上。」見囡囡喜歡又能應付，他亦表示支持。「本身鍾意運動，又鍾意速度，所以比較有熱情，而家玩咗咁多年對滾軸溜冰都有感情。」然然眉飛色舞訴說著自己對滾軸溜冰的熱愛。

陳爸爸指，囡囡的專注力在接觸滾軸溜冰後明顯提升，亦沒有因而荒廢學業：「有一種比較動態嘅課外活動，培養到佢對動態活動嘅興趣；加上參加唔同嘅比賽，都令佢嘅競爭嘅環境下，有一個鬥心去令自己做得更好，推動自己進步。」



Text : Smile  
Design : Megan

聖誕好快就到，各大美妝品牌都推出了聖誕倒數月曆 Advent Calendar，當中更有推出節日限定版，不少女生都十分期待！今次就為大家介紹女生熱捧品牌的聖誕倒數禮盒。女士們請做好功課，男士們請買定禮物吧！

免普天同「燬」

女士未「語」男士綢繆

## DIOR

印有「繁」過繁星的密碼  
暗藏香薰蠟燭彩妝護膚品

售價 \$4,200

Dior 請來藝術家 Pietro Ruffo 設計今年聖誕禮盒，構想出一個奇幻又耀目的星空宇宙。禮盒上有壯麗的星宿、星塵與奇珍異獸，宛如森羅萬象，圍繞著象徵 Dior 地標蒙田大道 30 號的北極星翩翩起舞。

禮盒上的數字，各有意思，8 個星宿點綴著聖誕倒數日曆，象徵 Dior 先生的幸運數字。24 個聖誕驚喜包括 4 款香氣滿滿的迷你香薰蠟燭、10 款令人著迷的香薰產品、6 款經典彩妝產品、3 款皇牌護膚產品及限定聖誕幸運星裝飾。



## DIPTYQUE

漆黑發光小盒對星座  
浪漫滿屋香氣沁幸福

售價 \$3,750

Diptyque 的倒數日曆印在深黑色盒身上，點綴美妙星夜色彩，更會在黑暗環境發光。每一個小禮盒都對應一個星座，並藏著常規或便攜精品，今年更首度集齊 3 款限量版節日香氛蠟燭（小型冷杉香氛蠟燭及白雪和星光迷你香氛蠟燭）。禮盒不單是絕美擺設，並於聖誕季過後，用於珍藏至愛飾物。



## RITUALS

聖誕樹綴星光伴我心  
24 掛飾塑造立體氛圍

售價 \$1,135

每年的 Rituals 倒數月曆都是高 CP 值之選，今年亦不例外！倒數月曆造型以聖誕樹為靈感，立體聖誕樹綴以點點星光，樹上備有 24 個造型掛飾。當中，藏有多款經典及獨家香氣產品，讓大家可以 24 種獨特方式犒賞身心靈，又為家居添上獨特的聖誕氣氛！



# 倒數聖誕 用寶曆送上驚喜



## GUERLAIN

蜂巢禮盒不妨「蜜蜜」用  
解蝴蝶結見 25 華麗禮物

售價 \$5,500

Guerlain 蜂巢外型的倒數月曆，由 FSC 森林管理委員會認證的硬紙板製成，配備木腳和卸除式托盤，節慶後變身收納箱，可長久「蜜蜜」使用。打開閃亮耀眼的金色蝴蝶結，會見到 25 款華麗禮物，包括迷你瓶子、護膚品或彩妝名物、陶瓷香氛裝飾等，驚喜多多！



## PAUL & JOE

棄四四方方變圓帽盒  
菊花與貓圖案夠搶眼

售價 \$1,240

今年 Paul & Joe 的倒數日曆以華麗的圓帽盒呈現眼前，以 Paul & Joe 標誌的菊花圖案和設計師 Sophie 愛貓 Gypsy 和 Nounette 為設計主題。24 件產品裝在印有 Paul & Joe 精美印花及日期的小紙袋內，包括貓咪髮圈、聖誕限定胭脂粉及兩款化妝袋等。可愛的圓帽禮盒和禮物袋可以循環再用，精緻的信封形禮物袋可變成吊飾掛到聖誕樹上。



## L'OCCITANE

再生棉布製可循環用  
藏護膚品宣愛護地球

售價 \$790

L'Occitane 與法國插畫家 Éva Offredo 聯手創作的聖誕倒數環保日曆，由再生棉布料縫製，可循環再用。設計靈感來自播種、收成和蒸餾等傳統工藝技術，重現農業的細緻場景，提升大眾對環境關注及支持可持續生活。每個小口袋都收藏著品牌最具人氣的妝品，護膚同時守護大自然！

