

我家

HoMemory

14-15
封面故事

作曲媽

家教兒歌 哥兒好家教



02-03

我家·焦點

屯公「拓海灣」再鋪路
黑點可頭文字Safe?

04

醫家

「便」論健康
直腸直肚是病?

07

無綠不歡

估佢唔到波鞋
為環保行多步

09

社區同行

非常分析師
為種族共融建平台

113

新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：24, Aug 2023

i s s u e

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

近汀九橋底彎位 屢見炒車意外

屯公拓海彎再鋪路

我家·焦點

Issue 113 | 24, Aug 2023 | Text・Photo: 木兆 Design: Alwin

屯門公路往九龍方向近汀九橋底一個彎位，被市民諺稱為「拓海彎」，全因該彎位多年來經常有因為車輛跳胎而觸發的交通意外。今年6月，該處相繼有私家車翻側令司機一度被困，並有私家車撞車後起火嚴重焚毀，不少駕駛者經過時「步步驚心」。多名議員及地區人士相約有關部門實地視察，希望改善路面情況減少車禍。



8月14日：「拓海彎」一輪客貨車於快線「自炒」。



8月14日：有議員關注拓海彎前的伸縮縫易導致跳胎。

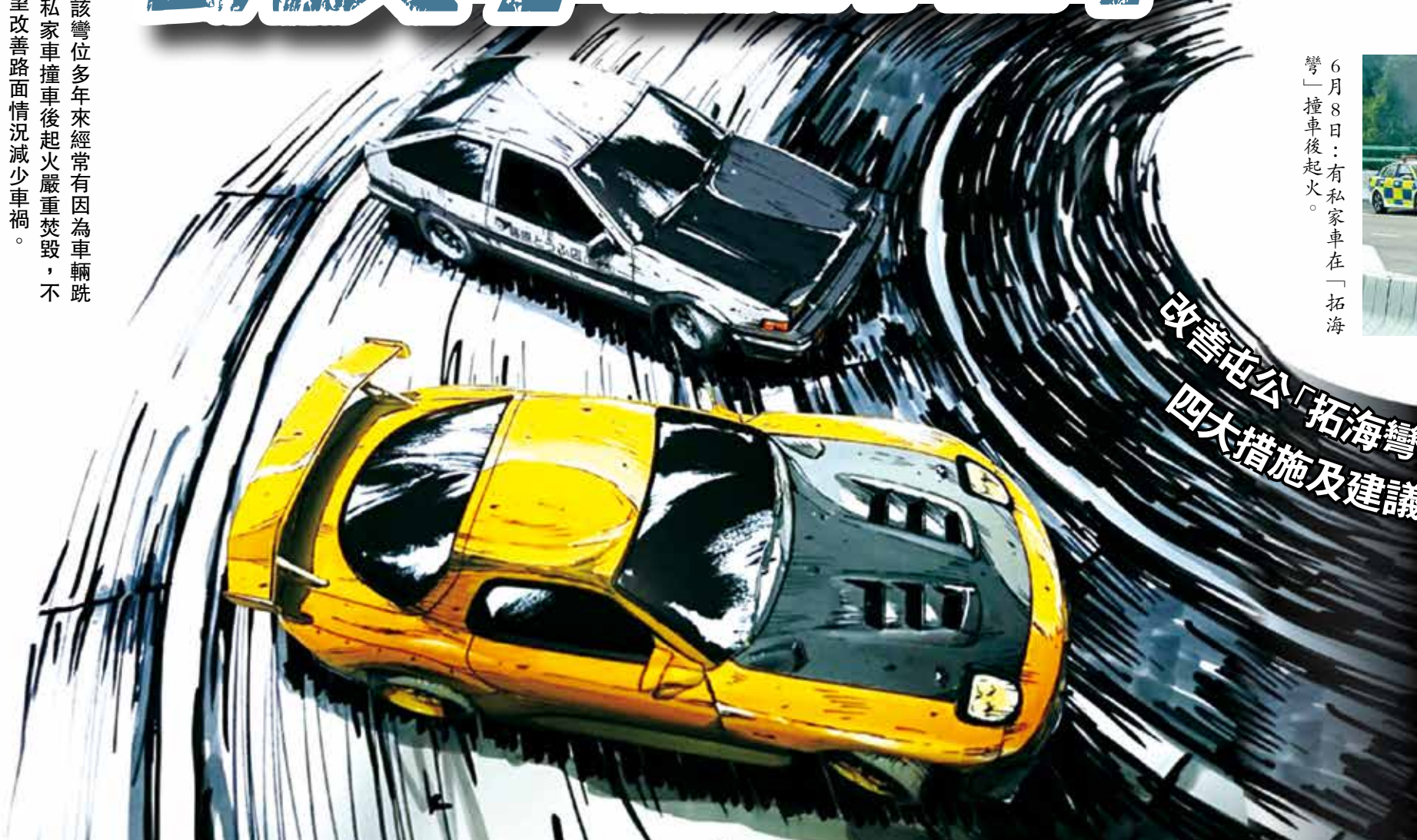


7月3日：該意外黑點9分鐘內發生兩宗意外。



黑點可

頸交等與否也？



6月8日：有私家車在「拓海彎」撞車後起火。

改善屯公「拓海彎」
四大措施及建議

「拓海」一名源自賽車動畫《頭文字D》主角藤原拓海，因其在故事中駕駛技術高而得名。而屯門公路該落斜路段的彎位之所以稱為「拓海彎」，是由於該處不時有車輛車速過快導致跌胎而發生自炒或撞欄等交通意外，而每逢落雨，發生交通意外機率更高。

年初至今 至少十宗交通意外

由今年初至今，「拓海彎」已發生至少十數宗交通意外。對上一宗意外於本月14日發生，一輛深藍色客貨車在快線過彎時失控撞向路邊石壘，幸未有人受傷，事後有駕駛者稱，該宗意外已經是兩星期內的第四宗。

上月3日，「拓海彎」九分鐘內更連續發生涉及三車的兩宗意外，而在今年6月「拓海彎」除了有客貨車跌胎翻側令司機一度被困，擋風玻璃碎裂外，更有私家車撞車後起火焚燒，可見「拓海彎」意外率甚高。

事實上「拓海彎」的問題已「非一日之寒」，在2020年的8月至10月的3個月內，更曾發生10宗有人受傷的交通意外，即當時平均每五日就發生一宗。香港汽車高級駕駛協會副主席江日雄指出，「拓海彎」限制時速70公里，落斜同時入彎，稍不留神便容易超速。

專家：彎位內向外傾斜易「甩尾」

江日雄續指出，一般落斜彎路本應由外向內傾斜以防過彎時離心力，令車輛向外拋出，惟「拓海彎」彎位設計則相反是由內向外傾斜，一旦車速過快或下雨，令輪胎與路面摩擦力減低，容易「甩尾」。因此，江日雄提醒尤其在快線過「拓海彎」前，就已經需要收慢車速，避免轉彎時大腳剎車導致車輛失控。同時，他提醒車主定期檢查車胎狀態，減少意外發生。



6月7日：一輛貨車在慢錢撞車後司機被困。



田北辰（左二）希望相關部門改善伸縮縫接駁口問題。

田北辰促改善路面伸縮縫駁位

新界西北立法會議員田北辰表示，據其所知，單是今年6月其中兩星期「拓海彎」已發生至少七宗交通意外，為此他聯同實政圓桌屯門社區幹事莊豪鋒等人，與路政署、運輸署及土拓署代表，一同駕車到場實地視察，希望可透過改善路面情況減少意外，亦避免車禍引致屯門公路塞車的次數。

田北辰透露，當時與官員們一同坐車來回經過「拓海彎」兩次，途中就路面情況進行交流。他指出，留意到彎位路面間有令路面適應熱脹冷縮的伸縮縫，但同時亦有不少渠蓋，令車輛駛經時會令車輛彈起。他擔心如果車胎性能較差，隨時有機會拋起車輛導致甩尾。因此，他希望相關部門改善伸縮縫接駁口問題。

路署暫定今年11月重鋪路面

而田北辰亦引述相關部門回應指，該路面設計符合標準，於兩年前並曾重鋪路面，為提高安全性，路政署將暫定於今年11月再次重鋪路面，並最快於本月增加路牌提醒駕駛者在彎前開始減速及即將右轉。另外亦研究增設「快相機」，令駕駛者駛經上述路途時保持在限制車速內，以提高安全性。



深井近隔音屏事故頻仍 料與路面指示不清有關

除田北辰外，新界西南立法會議員陳恒鑾，於上月亦聯同社區幹事黃啟進等人，邀約路政署助理署長及運輸署代表到「拓海彎」進行實地考察，了解路況並提出改善



陳恒鑾（左四）關注屯公近深井隔音屏意外頻生。

該段路面駕駛安全建議。此外，陳恒鑾一行亦實地考察屯門公路近深井，希望該路段路面亦能作出改善。

陳恒鑾表示，屯門公路往屯門方向近深井隔音屏障一帶路段，與「拓海彎」一樣經常發生意外。翻查資料，深井一段事故頻仍被指是由於該處不時出現車輛交叉切線，深井的車輛由左邊匯入屯門公路，並通常向右切往中快線。今年1月屯門公路往屯門方向近深井隔音屏快線，便發生兩輛的士前後追撞的車禍，導致前車車尾凹陷，擋風玻璃碎裂散落一地。

陳恒鑾認為意外成因或因為該路段路面指示不清，容易令駕駛人士轉線時猶疑導致意外，因此他要求當局深入研究改善方案，包括在路面加指示和改善指示牌。他事後引述部門代表指，對方答應會深入研究並作出改善。



1月9日，兩輛的士在近深井隔音屏快線相撞。

屯公共交通意外宗數 過去三年全港最多

屯門公路於1978年至1983年分階段通車，全長19.3公里，亦是本港首條快速公路。其大型重建及改善工程於2015年底完工。然而，屯門公路意外以公路計，於過去三年的交通意外宗數均為全港最多。

根據運輸署數據，2020年至2022年屯門公路交通意外達718宗，即平均約每一日半便有一宗。近年，更因屯門及元朗等地加促發展而人口大增，令車流及車禍俱增。

而屯門公路最嚴重一次車禍發生於2003年7月，一輛載有40名乘客的265M雙層九巴，駛至屯門公路近往大欖隧道路口時，因沿中線行駛的貨櫃車突然切線失控，將巴士逼向天橋欄杆，巴士其後從橋上墮落數十米下的汀九村山坡，釀成21死20傷的慘劇，是本港歷史上最多人死亡的陸上交通事故，比2018年2月大埔公路馬場巴士線巴士翻側造成19人死亡的事故更嚴重。

屯公過去三年車禍統計

年份	交通意外總數	致命意外	嚴重意外	輕微意外
2022年	222	2	17	203
2021年	246	1	29	216
2020年	250	2	45	203

資料來源：運輸署

(一) 改善伸縮縫接駁口物料避免引致跌胎

(二) 加設超速相機避免車輛超速失控

(三) 今年11月重鋪彎位一帶路面

(四) 彎位前加設路牌提醒有轉右急彎而減速



成日聽 **唔** 到子女講乜?

戴咗助聽器依然聽 **唔** 清?

耳仔 **唔** 靈, 好怕出街?

自推出市場後
屢獲獎項殊榮



Dai3mimi 新功能上線

適合中至重度人士使用

五大功能 切合個人化需求



外掛式耳機

時尚輕巧的人性化設計
讓您配戴舒適



介質傳導

不是傳統的「放大器」
將聲音直接傳入內耳



特別降噪

在戶外及嘈雜環境下
仍能和旁人清晰溝通



藍牙接聽電話

配對藍牙的行動電話直接通訊,
與親友保持聯繫



娛樂支援功能

另設外置收聽電視功能,
令長者在家享受娛樂, 接觸世界



關顧聽覺健康, 立即做聽力篩查!



人與數字 有太多巧妙

今日是2023年8月24日。談到數字，令我回想起《數字人生》這首歌，「30624700，30624770……填滿一生，全是數字，人與數字，……」。細聽之下，道出人生給數字圍繞，人被數字牽着鼻子走的無奈。日常生活到處充滿各種數字，但多少人可以看懂這些數字的含義及其背後的秘密呢？

0性悟靈性 見慣司空又不可思議



佛教空性：
·佛內自證智境界，不是世間識境所能顯現的境界。

「0」的概念：
·有如0不代表任何數字，不能由數字表達。

佛教空性：
·一切世間識境事物，都能依法界以此為基，復依緣起而成顯現及妙有。

「0」的概念：
·一切數目依0為基，由0性作定位，如是隨著由1至9的數字而成數目。

佛教空性：
·龍樹菩薩《中論·觀四諦品》說：「以有空義故，一切法得成；若無空義故，一切則不成。」

「0」的概念：
·0本身沒有意義，可是講10、20、100、1000、1234，沒有0可以表達嗎？不能。沒有0就不能衍生數目，0不包含任何東西，但它是具有功能的。(Zero is void of anything, but it is functional.)

快閃歷史



世界上最早的數字「0」，發現於印度寺廟的牆上。

寺廟牆上「始祖零」

古印度人最初不把「0」作為數字使用，只把它用來作為定位符號，例如「301」中的「0」，最初以一個凹下去的黑點表示，後來黑點才逐漸演變為中空符號「0」。在印度的一個小寺廟的牆上，就記錄著這樣一個奇怪的數字「0」。



“ 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

阿拉伯數字由印度人發明

我們以阿拉伯數字：1、2、3、4、5、6、7、8、9、0來做數學的運算。然而，雖稱為阿拉伯數字，但數字並非由阿拉伯人所發明創造出來的，而是印度人所發明，且經由阿拉伯人在10至12世紀期間傳至歐洲地區，所以歐洲人稱它「阿拉伯數字」，並且被沿用至今。

西方阿拉伯數字：0、1、2、3、4、5、6、7、8、9

印度天城文數字：०、१、२、३、४、५、६、७、८、९

佛教空性概念與「0」的關係

印度人是怎麼想到了「0」的概念呢？這個問題我們目前尚無法得知，根據專家推論指出，或許和印度的文化、宗教有所關聯。因為印度佛教中存在著「絕對無」（無執無著）這樣的思想，從這樣的思想起源而找到「0」的運用。

關於「無」和「永恆」的概念，是古代印度人信仰體系當中的一部分。在佛教和印度教的傳播中，都信奉「無」的概念。空性的梵文 Sunyata，巴利文 Sunna。印度人甚至用梵語中一個用來表示哲學上「虛」概念，讀音為「shunya」的字，來表示這個新的數學概念。

如果問空性是甚麼，可以姑且簡單地說，空就是「0」，空的境界，就是「0」的境界。佛教強調，佛內自證智境界（法界、佛智），無可言說，不可思議，不能夠由世間識境名言概念去形容，但在無可說的情況下，唯有善巧說之為「0」。

可以無限大 可以無限小

有一本暢銷書《零極限》教人把心空掉，空到一無所有，回歸於零，那時我們就不受任何限制。零極限即零狀態，也就是什麼都不存在但一切皆有可能的狀態（Zero has no limit.）。「0」，發揮定位作用時，可以無限大，也可以無限小。一個「0」，原來真的不簡單！

估佢唔到波鞋

為環保行多步



有型多共鳴 咖啡仙人掌亦聯乘

近年時尚界對環保服裝推崇備至，潮流服飾以更健康及減少浪費的原則生產，以求做到可持續時裝 (Sustainable Fashion)。目前，不少運動鞋品牌是此新生環保之道的佼佼者，一種道德覺醒及對地球保護的責任，正在打造出一種簡約有型的鞋履潮流，絕對值得潮人們留意！

無綠不歡

Issue 113 | 24, Aug 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

New Balance × Blue Bottle Coffee

NB與咖啡烘培合作 推出環保概念跑鞋

NB 近年與大大小小的時裝品牌合作過後，今次終於跨界與同樣源自美國的咖啡烘培商 Blue Bottle Coffee 合作，揀選了 Fresh Foam X 1080v12 作首次聯乘鞋款，結合了兩個品牌的各自設計原則，將極簡主義和極高舒適度的元素加入此鞋款。

對於 NB 來說是首次與跨界別單位聯乘設計，但 Blue Bottle Coffee 早就與日本品牌 Human Made 作長期合作。因此，今次聯乘更再一次確立身為此咖啡烘培商在時尚上的定位，而雙方在今次設計上呈現各自品牌的社會責任和可持續發展的目標，在跑鞋上加入環保概念。

原液染色持續節水 再生原料減碳足跡

Fresh Foam X 1080v12 採用的原液染色及未染色材料，透過可持續節水計劃而進行，比起傳統染色方法最少減去 80% 的用水量。此外，中底泡綿含有約 3% 由可再生原料製成的生物基礎成份，有助減少碳足跡，同時亦提供最佳緩衝效能。跑鞋均有男女尺寸，同樣定價為 \$1,399 港幣，本月起在 NB 香港官網及指定門市發售。



Onitsuka Tiger × DESSERTO®

OT MEXICO 66 出仙人掌 夠輕同埋唔拮腳

面對時尚環保潮流，各大服飾品牌都施展渾身解數來救救地球，日本的 Onitsuka Tiger 鬼塚虎亦不例外。OT 早前就宣布成功與墨西哥衣料公司 DESSERTO® 合作，成功將一種透過仙人掌纖維及其他原材料製成，名為 DESSERTO® 的材質，引用到 1966 年誕生的招牌運動鞋 MEXICO 66 之上，並打造出一式五款 MEXICO 66 CACTFUL 別注跑鞋。

而仙人掌衍生材料的另一個特點是重量輕，可用於鞋類設計，鞋帶和其他部分也含有一定比例的回收材料。

減碳排又耐用耐磨 純色登場耳目一新

DESSERTO® 環保生物材料特點，就是不使用鄰苯二甲酸鹽或聚氯乙烯等有害化學物質，製造過程能減少大約 80% 二氧化碳排放，加上耗水量少，十分切合 Sustainable Fashion 宗旨。

在功能角度，天然材質亦具備耐用耐磨、防紫外線以及質地柔軟的效能，就算從美學角度觀察，此批 MEXICO 66 CACTFUL 亦為 Onitsuka Tiger 開闢了全新氣象，以往 MEXICO 66 從元祖白 × 藍 × 紅配色開始，均一直以撞色的色調配搭示人。現在 CACTFUL 卻一反常態，清一色以純色登場，粉紫、粉藍乃至青草綠配色，教人耳目一新。波鞋會在今年秋冬季正式面世，OT 迷認真要吸實！

德國製造，成份天然
GMP認證，HACCP食物安全系統認產，品質及安全保證

德國保活力 Hyalutidin HC Aktiv

購買熱線：
6549 6987
特價
八五折：**\$1,700**
原價：\$2,000
【兼送真善美壹佰元現金券】
數量有限 售完即止



產品編號：GHG-HYA

兩支
一
套

保護
關節

紓緩
關節痛

減緩
關節退化

高劑量透明質酸和軟骨素口服液配方

每天只需口服30ml，就能有效吸收；
紓痛成效顯著，關節好快做到活動自如



真實個案

陳太已年過六十，行路容易膝頭痛，
雖要經常搽止痛膏同戴護膝。
早前不小心跌到，雖沒骨折但膝痛加劇；
於是嘗試服用保活力，
服用三至四星期，膝痛明顯得到紓緩，
現在已經不用配戴護膝。
亦有助其他關節，現時手指關節都鬆晒！

*配圖並非當事人

什麼是透明質酸和軟骨素？

透明質酸

關節滑液含透明質酸，可保持關節滑液的黏度，
潤滑關節減少磨擦，對關節起保護作用。
另外，透明質酸亦可激活軟骨細胞生長。

軟骨素

作為軟骨細胞的主要成分，可確保軟骨的生長。

真善美獨家代理品牌 全線門市、網上均有代售

真善美醫護 JUST MED LIMITED

www.justmed.com.hk
客戶服務熱線：2742 4370



Official Website



Facebook Page



Youtube channel

與中心其他義工
討論活動計劃。

我家

HoMemory

STAND BY ME

社區同行基金會



讓香港青年體驗
非洲飲食文化。



近年，香港有越來越多人對非洲文化有興趣，然而不少香港人仍對非洲人停留在負面印象之中。來自非洲南部國家津巴布韋的 Innocent Mutanga，曾經在中大修讀人類學，他決意在香港建立一個平台說好非洲人的故事。

將非洲文化帶進校園，希望宣揚種族共融。

津巴布韋來港
讀中大後入投行

港人對與眾不同的人比較好奇，也比較謹慎。

住天水圍 喜體驗社會脈搏

Innocent 畢業後進入了一家投資銀行擔任分析師，表面上看似與人類學毫不相關，但他表示：「人類學讓我從道德的角度來審視這個行業的運作，了解社會和文化因素對投資決策的影響。」

儘管他在中環上班，但他選擇在天水圍居住。「雖然上下班的路程很長，來回需要大約兩個小時，但最大的好處是我可以在途中多讀一些書。此外，我也想深入了解香港，天水圍居民非常多元化，有許多內地新移民、外籍人士、中產階級和低收入群體，這是體驗社會脈搏的好地方。」

設香港非洲中心 釋除誤解

Innocent 觀察到社區中的一些有趣現象，他說：「港人對與眾不同的人比較好奇，也比較謹慎，例如在港鐵車廂中，無論是黑人、洋人還是肥胖的人，港人都會避免坐在他們身邊，因此不能說香港人存在種族歧視。然而在就業機會方面，港人仍然普遍相信白人更優越，他們更願意聘請只會講 40% 英語的歐洲人，而不考慮具備英語教學資歷的印度人。」

他認為在香港社會裡面，沒有一個好的平台能夠帶出上述資訊，而香港人所認知的非洲文化帶著很多負面模式化的觀念。「例如：『非洲是一個窮困落後的地方』、『非洲人需要別人去捐錢』。」所以，他成立香港非洲中心希望推動社區共融。

憶述港孩愛吃傳統料理Fufu

Innocent 平日聯同其他在港非洲人，到訪不同學校作講座或交流，他認為這些都會加強多元文化間的信任，亦能夠提升在港非洲居民在香港的工作機會。

他回憶起數年前的一個兒童活動中，一位香港男孩品嚐了傳統非洲料理 Fufu 後，充滿熱情地向其他人傳達他對 Fufu 的喜愛。然而，與此相反，在香港長大的非洲裔小朋友卻認為吃 Fufu 是不時尚且老土的，他們擔心自己會被嘲笑。這個小小的舉動卻意外地提升了許多非洲裔小朋友的自信心，「文化就是拉近不同種族的人的一道門。」Innocent 由衷地講出成立中心的心聲。

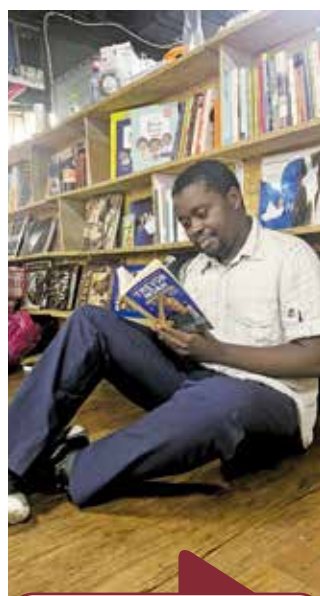


非常分析師

為種族共融建平台

Innocent 出手，「鼓舞」不少人熱愛生活。

這位分析師樂於研究多元文化和歷史。



要勇於接納他人的意見，從自身開始做出改變。

盼望與內地學生交流



不定期舉辦重慶大廈導賞團。

每年，Innocent 都會積極參與不同的網上討論區，尋找與香港人對非洲的留言和資訊，試圖瞭解這些言論是否對非洲社群產生正面影響，並進行反思和調整。「我希望在 2024 年能夠到訪中國內地的學校進行交流，並尋找機會將非洲中心的範圍，擴展到中國內地和新加坡等亞洲地區。」

「包容和體諒是非常重要的，要理解他人的想法和立場，並勇於接納他人的意見，從自身開始做出改變。」他還認為，新一代也擁有不同的學習方式，因此適應能力是不可或缺的特質。

社區同行

Issue 113 | 24, Aug 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪者提供 Design: Elisa

披上港隊戰袍 決戰亞洲 U18 箭手

少年神射手 挑「箭」自己 有型有贏

在屯門的一座工廈內，隱藏著一個小小箭神——今年14歲的馮鈺桓。他2019年初接觸射箭，最初單純覺得射箭「好有型」，僅將之當成課餘活動，當時的他沒料到後來披上港隊戰袍。現在，我們一起來聽聽鈺桓談「箭績」。



梓峯師兄是鈺桓的良師益友。



鈺桓第一次代表香港，便在個人淘汰賽獲得殿軍。



小小箭手背後有鄭Sir（白髮男子）在加油。

“馮鈺桓：現在的感覺就像當初一樣，沒有想過自己可以代表香港。”

室內個人淘汰賽獲殿軍

今年7月，鈺桓首度以港隊身份參加「亞洲青少年室內射箭公開賽」U18（即18歲以下）的反曲弓賽事，力壓芸芸內地高手晉級四強，最後以幾分之微，在個人淘汰賽屈居殿軍。鈺桓分享說：「比起團體賽，個人淘汰賽的心理壓力就更大，其中一輪更要對戰香港隊的隊友，算是比較深刻。」在旁的大師兄李梓峯不禁讚嘆：「在一個十分緊張的環境下連贏3場賽事，對一位14歲的少年來說，實在很不容易。」

“比賽太過緊張，心理壓力影響身體動作。”

能夠在大賽上抵住壓力，其實鈺桓在背後也花了不少功夫。「記得初時自己的技術已經掌握得不錯，卻往往因為比賽太過緊張，心理壓力影響身體動作，所以達不到心目中理想的成績。」鈺桓說，唯有逐步習慣比賽的節奏和氣氛，慢慢就不會有太大的心理壓力。

鈺桓今年4月加入香港青訓代表隊，見識到許多出色的射手，對自己的要求亦有所提高。「現在會想，自己是代表著香港隊，是不是應該更勤力練習？」他指出，過往一星期練習不到300支箭，現在一天便已有200支箭。「幸好有師兄一直的督促，才推動我練習和成長！」鈺桓笑著說。梓峯師兄表示：「每次見到他，我都叫他練習。因為我也試過這個年齡，知道他可以有更大的進步，就覺得不要浪費他的能力。」

“再勤力一點去練習，是不是也有打進亞運的機會呢？”

談及未來發展的路，鈺桓坦言：「現在的感覺就像當初一樣，沒有想過自己可以代表香港。不過現在會想，如果我再勤力一點、盡力一點去練習，是不是也有打進亞運的機會呢？畢竟奧運好像有點太勁了！」要打入亞運，鈺桓需要在本地及海外賽事達到指定分數，才有機會獲邀請加入港隊。目前他的最佳成績為319分，鈺桓表示在2023年以內，能夠進步至達標的338分！

前無去路可向橫移 棄反曲弓改玩複合

媽媽Cindy喜見囡囡成長。



鈺桓的射箭之路，其實並非一帆風順。他表示，最初接觸的是反曲弓（recurve bow），無奈掌握不好，久久未能升組。（註：在香港的本地賽事守則中，設有射手升級制）「72支箭（滿分為720分）要射夠600分才算合格，我就連500分都沒有！」在鈺桓灰心之際，他看見教練的複合弓（composite bow）好有型，心想：「既然反曲弓表現不好，

索性轉換『賽道』試一試。」豈料一試便成功。

看見兒子成長，媽媽Cindy坦言感受很深。「仔仔最初接觸射箭，成績不太好，練到有點灰心。幸好後來遇到鄭Sir（現教練），只是大半年至一年時間，已見到他有很大進步，兩年內由初組到高組！」Cindy表示，最開心見證仔仔從一個沒有自信的小孩，變成今天的模樣。



“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。”

作者：聞西 Simon



可小食可正餐 夜市可做好多嘢

最近好多人討論「夜市」呢個最題目，其實呢啲民間經濟早已經存在喺香港，正所謂「高手在民間」。以前各區各處都有街頭小販，簡單如一架木頭車，一枝擔挑兩個藤籃已經可以做生意，大家都擺出自己嘅看家本領，食嘅買嘅都好有特色，就好似其他國家嘅夜市或者路邊小攤檔，除咗可以吸引旅客之外，更加係當地人嘅生活一部份，甚至乎係解決一日三餐嘅好地方。

沙嗲牛韓粉絲 炒出創意就有壯志

做法：

① 首先處理韓國粉絲，煲滾一鍋水後直接落韓國粉絲煮。由於韓國粉絲比較粗身，所以要煮耐少少，當煮到變咗透明即代表熟，之後撈起過冷河備用。

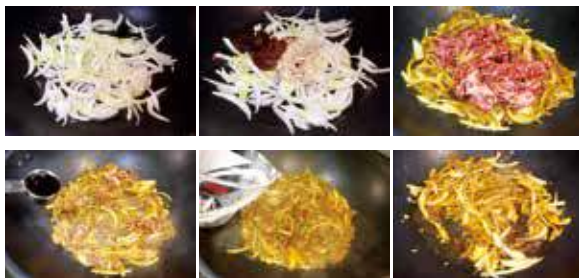


② 準備其他材料：蒜頭及乾蔥頭切碎，金菇切去根部並分成小撮；紅黃燈籠椒、洋蔥及肥牛片全部切粗條，菠菜洗淨切去根部。



我以前住公共屋邨，每逢農曆新年街市都會有幾日休息，並搖身一變成為美食天堂，管理人員識做隻眼開隻眼閉，小販自然放心擺賣，而且有好多明火攤檔，真係乜都有得食！我最鍾意一檔豉油皇煎腸粉，木頭車仔上面有個大平底鑊，旁邊仲有個不鏽鋼箱蒸煮啲腸粉，有人 order 大叔就會拎幾條出嚟放落鑊，再落特製嘅甜黑醬油，真係香到全條街都聞到！呢幾年不斷有啲墟市、市集出現，可能管理得太好，又無明火煮食，而且價錢一啲都唔親民，氣氛同吸引力同以前比真係差好遠。

③ 中火燒熱鑊落油，落洋蔥爆香後，加入沙茶醬、咖喱醬及蒜蓉乾蔥頭蓉炒香。然後，落牛肉炒勻，灑酒，加入水分煮滾，可以落少少鹽調味。



④ 煮滾後加入韓國粉絲、菠菜及金菇，炒至粉絲乾身，再落紅黃燈籠椒絲。最後落麻油炒勻，即可熄火上碟。



如果香港再有夜市，麻煩啲參與者畀多啲創意，唔好再全場賣香咖喱魚蛋、雞蛋仔、糯米糍呢啲喇。今次我將經典大牌檔菜式沙嗲肥牛粉絲煲，同韓國炒粉絲 cross over，充滿香港味道之餘又有特色，真係既可當小食又可做正餐。韓式粉絲係用蕃薯粉做成，口感 QQ 的有韌度，凍咗都唔會龜埋一舊，一般韓國炒粉絲配料都有洋蔥、紅蘿蔔、冬菇、牛肉等等，其實配料都好隨意，就按自己喜好選擇吧。由於配料比較多，我提議一次過煮多少少慢慢食。

材料：



韓國粉絲.....	250g	菠菜.....	200g
肥牛片.....	200g	(或者用椰菜代替)	
洋蔥.....	1 個	乾蔥頭.....	2 個
金菇.....	1 包	蒜頭.....	4 粒
紅黃燈籠椒.....	各 1 個	水.....	150ml

調味料：

沙茶醬.....	2 湯匙
咖喱醬.....	2 湯匙
生抽.....	2 湯匙
紹酒及麻油.....	2 湯匙





作者：余遠鏗

“ 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》，《UPL 宇宙當入樽》。



Good Shepherd street
牧愛街88號



Beyond是一支香港搖滾樂隊，於1988年因其音樂專輯《大地》受到關注，而加入香港流行樂壇，被認為是華語樂壇上其中一支最具代表性的搖滾樂隊。樂隊成立以來以原創歌曲為賣點，直至1987年推出首張EP《永遠等待》，才開始踏入主流樂壇為人認識。



九龍那年那地 見證抗日血淚史

港九大隊在抗日期間為保衛家園，足跡遍布港九。在城市發展一日千里的九龍區，這些大隊在九龍走過的歷史遺址雖然都經已被改變用途，但其歷史意義卻深遠。希望各位每次路過時，都不忘大隊曾為保衛香港而奮力抗日的重要貢獻。

建議路線

第一站

早上到前身為舊啟德機場的郵輪碼頭公園

第二站

然後走訪深水埗公園（前二戰戰俘營集中營）

第三站

走訪九龍窩打老道四號火車橋

第四站

前往半島酒店並在酒店或附近餐廳用膳

第五站

參觀香港歷史博物館以認識香港的抗日歷史

第二站：深水埗公園（前二戰戰俘集中營）

前深水埗軍營位是日佔時期香港的拘留營之一。日軍入侵香港當天空襲啟德機場及深水埗軍營，大削英軍在港兵力。軍營其後被改作戰俘營，主要囚禁英美加籍士兵。如前期所提及，港九大隊成功營救多名被囚於深水埗戰俘營的英籍戰俘。軍營現已



② 路線：於郵輪碼頭乘城巴 22 號到又一城，到站後於九龍塘站乘港鐵到深水埗站 C1 出口往荔枝道方向步行約 10 分鐘。

改建成休憩公園，內設有深水埗戰俘營的紀念碑，紀念在戰俘營去世的士兵。

第三站：九龍窩打老道四號火車橋

③ 路線：於深水埗公園乘九巴 296C 線在嘉道理道下車，沿染布房街往南行 10 分鐘，到窩打老道十字路口，便可到達四號橋。

為牽制日軍，港九大隊市區中隊決定爆破九龍窩打老道四號火車橋。當時日軍戒備甚嚴，要運送爆破物資到市區非常困難。中隊長方蘭想到將子彈粉和雷管藏於竹竿，再通過趕牛送出。1944 年 4 月 21 日，中隊將十四斤炸藥配製的定時炸彈安放在火車橋上，深夜 12 時整條火車橋爆破成功，令原本開往新界和寶安掃蕩的日軍馬上撤回市區。現時看到的四號橋已是火車電氣化後重建的橋樑。



1941 年 12 月 25 日，在半島酒店的 336 號房，時任總督楊慕琦簽下投降書，香港自此進入被日軍佔領「三年零八個月」的黑暗時期。其後，半島酒店更被迫成為日軍的臨時司令部，易名為「東亞酒店」(Toa)。1945 年 8 月，日本皇軍也在半島酒店宣布無條件投降。

第四站：半島酒店

④ 路線：於九龍華仁書院乘九巴 7 號線於尖沙咀中間道下車，步行約 5 分鐘。參觀到訪前後可選擇在半島酒店內或附近餐廳用膳，再前往下一站。



⑤ 路線：乘巴士或專線小巴前往啟德郵輪碼頭，在巴士總站下車沿東邊步行 10 分鐘到郵輪碼頭公園。

第五站：香港歷史博物館

⑤ 路線：從半島酒店往星光大道方向沿指示牌步行約 15 分鐘。目前香港歷史博物館「經典再現—香港故事精華展」為免費參觀。

「香港故事」常設展於 2020 年暫停開放進行全面大更新。在新常設展推出前，博物館特別布置了「經典再現—香港故事精華展」，作為原常設展的濃縮版，展覽由五個部分組成，當中包括日佔時期的展覽，全面了解日本侵華歷史。

港九大隊市區中隊中隊長方蘭，以及其擔任義務交通員的母親馮芝於 1944 年 3 月 17 日執行任務期間，遭遇日軍突擊檢查，馮芝因而被日軍拘捕。馮芝在獄期間，委託出獄隊友告訴方蘭，她不會出賣任何人。方蘭為顧全大局，否決大隊秘密會議所提出要營救馮芝之方案。馮芝最終在獄中「英勇就義」殉職犧牲。讀者如想了解更多這段歷史，可觀看微紀錄片「捨生取義芝蘭情」。

古蹟古鄉

Issue 113 | 24, Aug 2023 | Text: 月見 Design: Elsa



往期回顾

歷史小檔案

忍痛捨棄救母 隊員為救家國

Venus 用兒歌為孩子帶來快樂。



“不僅娛樂孩子們，更能教導他們如何成為有愛心和責任感的人。”

為人父母經常提及育兒經，港媽黃錦秀（Venus）卻以另類的方式去努力實踐。Venus 是一位音樂人，曾經為多位香港巨星例如鄭秀文等創作歌曲，自約七年前誕下兒子 Big 後，他以媽媽的視角與心聲，將教育孩子日常生活事的重要性融入兒歌中，成為香港家庭生活中的旋律。

慈愛視角 寫出系列作品

作曲媽

家教兒歌 哥兒好家教

「作為一位媽媽，我明白教育孩子的重要性，但都聽見身邊許多媽媽為教育兒女而激心，我希望透過我的兒歌，不僅娛樂孩子們，更能教導他們如何成為有愛心和責任感的人。」Venus 於是以輕快、易記的旋律創作了一系列 HandsUp 兒歌，其中包括刷牙歌、洗手歌、平衡運動歌、強健心肺歌、口罩歌、小小大步走和拜拜歌等，在「15 後」孩子們中流行。

創作表達關愛和期許

“想小朋友有禮貌，其實不用一板一眼硬性督促。”

「用水水濕手，用泡泡搓手、手掌、指尖、指罅，污水沖走……」疫情期間，清潔雙手成為孩子的指定動作，Venus 便創作《洗手歌》，讓孩子們謹記程序。「我希望我的兒歌能夠成為孩子們的好朋友，陪伴他們在成長的過程中。」Venus 表達對孩子們的關愛和陪伴的期許。「想小朋友有禮貌，其實不用一板一眼硬性督促，用音樂植入孩子的思維腦袋。」

Venus 認為，兒歌是一扇通往童心世界的窗口，讓孩子們感受到無憂無慮的快樂，讓他們的童年充滿美好的回憶。「每個孩子都是獨特的，他們應該獲鼓勵表達自己，展示自己的才華。我希望我的音樂能夠

啟發他們的自信心，讓他們相信自己可以做到任何事情。」因此 Venus 除了創作兒歌，還不定期帶領小朋友到商場、酒店、主題公園等場地進行公開表演。優秀的表演者還有機會成為主音歌手，到錄音室錄製新歌。「希望沿途的掌聲，成為孩子發光發亮的動力。」

願廣東歌文化聯繫全球華人

“最喜歡的歌曲是《獅子山下》，它展現出團結的力量。”

外號「草莓姐姐」的 Venus，還提到了她對於聲線的重視。她指出，聲線在日後的工作中起著重要的作用，無論是高漲的情緒還是沉悶的表達，都需要一個好的聲音系統來支持。她強調，每個人都應該找到自己的優勢，發出自己的光芒。

除了在香港和澳門開展活動，草莓姐姐還有著更大的抱負，她希望能夠將自己的音樂聯繫全世界，衝出香港和澳門，帶著廣東歌文化到世界各地的華人社區。「最喜歡的歌曲是《獅子山下》，它展現出團結的力量。希望每個人都能夠團結起來，傳承廣東歌的文化。」



一家三口參觀土瓜灣地鐵站。



Venus 曾為多位香港歌手創作歌曲。





與港鐵職員合照，Bpig 只願望住媽媽？

與一眾小歌手拍攝 Hands Up 兒歌。



頭號粉絲 靈感來源

創作兒歌的靈感，Venus 坦言不少源於與兒子的生活片段。有個音樂人媽媽，兒子 Bpig 在耳濡目染下自然亦有「兩度散手」。Bpig 不但會哼唱 Venus 創作的兒歌，更加會「二次創作」改寫歌詞。當有新歌曲推出時，Bpig 會化身成媽媽的頭號粉絲。「媽媽，你首歌出咗啦！」

懂「二次創作」改動媽媽歌詞。



想起兒子，靈感又到了。



與鐵路結緣 頻道載歷程



清晨趕去搭宋皇臺開站首班車。



Venus 丈夫指出，Bpig 從小便與鐵路結下不解之緣，在嬰兒時期帶着他出行時看到列車會尖叫。看到 Bpig 對鐵路的熱愛，Venus 決定開設「Bpig 鐵路遊」頻道，希望能夠對 Bpig 的成長有正面影響。

「Bpig 的發展比同齡的小朋友遲緩，直到兩三歲才學會開口說話，我們亦十分擔心，因此開設頻道，希望借助 Bpig 對鐵路的熱愛引導他多說話，改善表達能力。」現在頻道有多達 40 部影片介紹不同國家的鐵路，全部都由 Venus 一家拍攝及剪接，「我希望有 30,000 訂閱！」Bpig 興奮道出自己的目標。

Bpig 從小就喜歡鐵路。



Bpig 參與會展站首日開通。



屯馬未開通，真的已經很興奮。

家長放手 孩子放膽

提及兒子，Venus 和丈夫都給予 Bpig 很大自由度。Venus 指出 Bpig 有很多興趣，以往喜愛研究巴士、鐵達尼號、科學，但最後仍然鍾情於鐵路。「我們容許他自我探索，唯一的界線就是一定要安全。例如之前 Bpig 熱愛研究鐵達尼號，我們沒有特別阻止。」Bpig 會透過不同途徑學習有關列車的知識，例如 YouTube、互聯網等，Venus 亦會購買相關書籍供他學習。



熟悉車站運作，亦對每個車站如數家珍。

抱住心愛列車扶相，影幾多張。



留翻新列車準備足跡，打卡備。

接軌各地車站 看社區人和事

「媽媽，我們等下一架列車吧！這架列車沒有水滴型扶手！」身為鐵路迷，Bpig 會留意車廂內扶手的形狀，也會留意車軌行駛的聲音以及不同車站的設計。此外，Bpig 也會將對鐵路的热情與社區聯繫，例如跨區去拿鐵路指南，對港鐵線路的車站設施和落成順序亦瞭如指掌。

為 Venus 及丈夫在閒時亦會陪同 Bpig 到不同地鐵站參觀，甚至會在旅遊時到當地車站參觀拍片，例如澳門輕軌、高雄捷運等，讓兒子親身體驗社區。



懷朝聖心情
睇「日本文房具大賞」

文具控開學夢 盡收天下兵器

同學們就來要返學，準備好文具未呢？提起文具，就不得不提日本文具，其設計有型又實用，而日本文具界更會每年評審選出「日本文房具大賞」。本年度最新的得獎名單早已出爐多時，今次就趁未開學前，向各位同學簡介一下堪稱文具界「奧斯卡」得獎的優秀文具設計，方便大家入手！



年度金獎

PILOT iro-utsushi 木質沾水筆
寫字作詩 順滑似絲

今年的年度金獎由 PILOT 的沾水筆 iro-utsushi 取得，其具有與鋼筆極其相似的筆尖，在紙上書寫的觸感柔軟又流暢，是插畫和書寫文字的利器。用水洗淨筆尖和用布擦拭後，能夠輕鬆搭配不同顏色的墨水。而沾水筆最令人卻步的地方，是書寫時容易刮破紙張，但 PILOT 今年這款沾水筆就克服了這個困難！

年度設計獎

PILOT Ilmily 超細變色魔擦筆
寫不留心 錯不留痕

PILOT 的 Ilmily 超細變色魔擦筆首次採用特殊研發墨水，新增摩擦改變字體顏色的功能，為魔擦筆帶來全新的設計。雙彩變色魔擦筆，利用舊有的摩擦升溫而使墨水消失的原理，讓書寫筆記變出更多可能性，其實用、樂趣兼備的設計令它奪得年度設計獎。



年度繪筆獎

sun-star 點狀四角螢光筆
標記零舍吸睛 寫出好心情

有別於一般斜切筆頭的螢光筆，點狀四角螢光筆採用雙頭設計，分成粗細兩頭。一邊是可以寫字畫線的細幼筆尖，方便在狹小的空間內書寫；另一邊是四方形筆尖，用來標出獨特的方形重點。四方形筆尖就像蓋印章般可繪製出「8bit」風格點陣像素圖，設計相當前衛。

年度機能獎

KOKUYO Campus 易擦活頁紙
輕鬆擦走筆痕唔怕皺

獲譽日本國民文具品牌，KOKUYO Campus 易擦活頁補充紙共有「滑順書寫」、「輕鬆書寫」與「紮實書寫」三種，用家可以輕鬆將鉛筆痕擦得乾淨，無須擔心用力過度而使紙張皺爛。而最貼心之處，就是使用 80% 白色紙，讓人長時間書寫不覺得疲累。



年度剪刀獎

KOKUYO Me 便攜型剪刀
型似軍刀 慳位又搶 fo

筆式造型，往前滑開就可使用的無蓋剪刀，長條的造型能輕鬆安全地收納在筆袋內。刀刃使用氣加工，讓剪裁過程不易沾黏，十分耐用。



年度紙膠帶獎

KING JIM Hitotoki Soda 透明膠帶
圖案夠 cute 易撕走 療癒有理由

KING JIM 推出弱黏性紙膠帶，可以重複黏貼，即使貼錯都能輕易撕除。豐富細膩的圖案，充滿療癒感，採用透明質感為背景，能夠適用於各種場合。



年度修正獎

Tombow Mono 口袋型改錯帶
表面上佢係一塊擦膠

唔好以為係擦子膠，實質係改錯帶，尺寸與一般的改錯帶不同，標榜輕巧便攜。設計帶有上蓋，無須擔心被用破用髒，開蓋式設計更能防止灰塵進入。防抖透明膠帶頭可以讓用家

輕易地看到想改正的地方。另外，改錯帶採用防刮設計，即使是極細的原子筆覆寫也不易刮壞。

