我家 HoMemory

issue 57
新界東地區報
隔星期四派送
發行日期：01, Jul 2021

看得見的人情味

14~15 封面故事
裁縫第三代
祈譜新篇章

02~03 我家・焦點
大涌橋路孭仔燈
12 年 160 傷奪 5 命

04 醫・家
全球最累城市
香港又攞第一

06 心靈之旅
塔羅占卜：
感情中我要改進甚麼？

07 無綠不歡
潮著環保時裝
一齊愛護地球

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島
新界東 沙田 西貢 大埔 北區

我家 HoMemory
info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：南華早報出版有限公司　地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 1 座 19 樓

01, Jul 2021

Text、Photo：木 兆 Design：謙

沙田大涌橋路上月九日內兩度發生嚴重車禍，當中一宗再涉司機錯看「孭仔燈」奪命，一輛專線小巴被衝燈私家車撞翻，小巴司機半身拋出車外致死。事實上，過去 12 年內，大涌橋路多個位置已發生逾 33 宗涉及傷亡的交通意外，造成至少 5 死逾 160 人受傷。不少人早已要求當局改善「孭仔燈」，有地區人促請當局汲取教訓。

附屬燈 負累燈

大涌橋路

12年內33宗意外

6 月 13 日，私家車司機疑錯看「孭仔燈」而衝燈肇禍。

白色私家車與專線小巴於大涌橋路碰撞，小巴司機死亡。

上月一死七傷後兩日 沙田再爆兩宗看錯燈

事發於上月 13 日，一輛專線小巴於大涌橋路近河畔花園十字路口時，涉遭一輛白色私家車碰撞後翻側。事後曝光的車 Cam 片顯示，事發時私家車女司機，疑錯看「孭仔燈」（有附屬燈之交通燈），而跟隨前方黑色私家車衝紅燈直行，導致兩車相撞，最終小巴男司機死亡，另外亦有七人受傷。

惟在意外後兩日，再爆出兩宗司機在沙田看錯燈的事故。當中一輛掛有內地車牌的私家車，在致命車禍同一位置，疑同樣看錯「孭仔燈」衝燈，幸今次司機及時發現出錯未有造成意外，駛前五米後急急剎車制止。

而另一宗則發生在沙田圍路一個十字路口，一輛客貨車在停車後，突然在未轉綠燈情況下突然衝紅燈前行，幸當時未有車輛駛過，才不致發生事故。

多年來，不少地區人士已嚴詞要求當局改善沙田大涌橋路「孭仔燈」的設置，惟至今仍未有改善。

李世榮促改善路口指示 # 十字路專線設立分隔島

對於日前有人在車禍中不幸離世，民建聯沙田支部副主席李世榮表示惋惜。他向《我家》強調，早年該處曾發生致命交通意外後，他已即時約同運輸署到場視察，惟署方一直未肯改善「孭仔燈」，導致駕駛者「睇錯燈」時有發生。

「意見好耐之前畀咗，但結果係無改進，問題依舊，死傷仍有，反映出署方根本輕視事件嘅嚴重性。」 李世榮促請當局，馬上研究改善大涌橋路多個十字路口的指示設計，並考慮取消或遷移現時十字路口的「孭仔燈」。另外亦須在大涌橋路十字路口左轉專用線，設立分隔島或影線，提醒駕駛人士避免誤判。

「孭仔燈」就是交通燈綠燈旁，加裝箭嘴燈號，以示左轉或右轉。

運輸署署長羅淑佩日前在立法會交通事務委員會會議，回應意外時表示大涌橋路的改善一直仍在該署的議程當中：「路面設計其實一定再有改善空間，我自己嘅睇法係路面改善，令到即使駕駛態度有欠完美嘅司機，都多一重保障！」

就上月發生的兩宗意外，她強調正檢視有哪些改善建議可行：「孭仔燈我哋知道大家關注，另外會唔會可以喺行車線上分得清楚一啲，都係一啲方向。」

大涌橋路意外頻生 運署網頁未列爲黑點

沙田大涌橋路發生私家車撞翻小巴的的奪命意外前九日，近沙田第一城的十字路口亦發生一宗學童校巴高速撞壆，彈飛到城門河單車徑導致多名小學生受傷。而事實上大涌橋路近年來，已發生多次嚴重交通意外，惟運輸署網頁並未有將大涌橋路列爲交通黑點。

早於 2019 年 5 月《我家》第一期出版時，已抨擊「孭仔燈」黑點近年屢生奪命意外。2019 年 4 月 22 日，在大涌橋路同一個路口，一輛空載的屋苑穿梭巴士與的士發生相撞意外，導致一名的士乘客死亡。

曾釀涉九巴車禍 1 死 19 傷

而於 2015 年，一輛雙層九巴涉在大涌橋路近乙明邨衝燈，因而撞到對面線一輛的士，並波及多輛車輛最終釀成 1 死 19 傷的車禍慘劇。

運輸署回應《我家》指出，署方 2018 年曾全面檢討大涌橋路的情況，並已先後完成多項交通改善措施。署方正計劃在大涌橋路及沙角街路口增加安全島，分隔不同行車方向的行車線，工程部門現正安排受影響地下管道的遷移。當警方完成今次交通意外調查後，署方會檢視有關結果，如有需要會按實際情況實施相關的改善措施。

高掛地雷

至少5死160人傷

2015 年，一輛九巴在大涌橋路近乙明邨衝燈釀成 1 死 19 傷慘劇。

李梓敬（左二）等地區人士發起交通黑點調查，收集居民意見。

涉事十字路口交通繁忙，不少地區人士促當局改善「孭仔燈」。

李世榮（左二）促當局改善大涌橋路十字路口指示。

地區人士：學車宜減少駛經大涌橋路

嚴重交通意外頻頻發生，多個沙田地區人士日前聯合發起沙田區交通黑點調查，收集居民意見，找出交通黑點，要求運輸署馬上改善道路安全，保障居民。

發起今次活動包括沙田區防火委員會主席潘國山、前沙田區議員黃嘉榮、梁家輝、李梓敬等地區人士。公民力量成員李梓敬日前召開記招指出，大涌橋路有數個大型的十字路口，司機看錯燈號、衝燈、入錯線時而發生。

因此李梓敬建議改善交通燈設計，加設秒數倒數及動態圖像顯示，並盡快取消俗稱「孭仔燈」的附屬燈號，以免司機錯看燈號誤以爲可以前行。同時，公民力量亦建議運輸署與駕駛學院商討修改學車路線，減少學員使用大涌橋路，避免道路過分擠塞。

學童校巴在大涌橋路高速撞壆，導致多名小學生受傷。

一輛私家車在大涌橋路，疑同樣看錯「孭仔燈」衝燈。

一輛客貨車在沙田圍路停燈後，在未轉綠燈時衝燈前行。

Text：舒 桐 Design：Elsa

香港人出名「愛返工」，OT 無間斷。
最近有調查顯示，香港連續兩年位列全球最累城市之首，
每周工時超出國際標準 29%。
而「最 chill」城市當中，歐洲佔了七成。
想擁有 work life balance（工作生活平衡），
除了羨慕其他地方的打工仔，還可以怎樣做？

連續兩年「全球最累城市之首」

香港真係好攰 要新思維解困

國際勞工組織建議，全職職工每周工作時間標準爲 40 小時。據美國科技公司 Kisi 公布的一項最新調查「2021 最佳工作生活平衡城市」顯示，在「全球最累城市」排名榜中，前 10 名有六名爲亞洲城市，排名榜首的香港每周工時超出了國際勞工組織標準 29%，亦是連續兩年位列榜首。至於排行第二名的新加坡，平均每周工時亦超標了 25%。

至於哪個城市「最 chill」？據該調查的「工作生活平衡指數」結果顯示，芬蘭的赫爾辛基排名第一，甚至取得 100 分，其後依次爲挪威奧斯陸（98.6 分）和瑞士蘇黎世（91.5 分），排名前 10 的城市中，歐洲佔了七席。

記住 work life balance 試吓「微休息」

疫情下，不少打工仔改爲在家工作，令大家反思如何保持 work life balance。其實，拼搏之中亦要學懂忙裡偷閒。

本港有組織就曾經推廣「微休息」（micro break）概念，鼓勵市民返工日裡每隔一陣，放 30 秒至幾分鐘的小息，可以起身走動、上廁所、斟水、簡單望向遠處或做伸展運動等。

總之，要遠離電子產品一會兒，以免長時間用同一姿勢或盯住電腦屏幕。專家指，每日在八小時工作日內進行微休息，可助減少肌肉疲憊約兩至五成，更有助提升工作效率。

全球最累城市排行榜

1. 香港
2. 新加坡
3. 曼谷
4. 布宜諾斯艾利斯
5. 首爾
6. 東京
7. 德克薩斯州休斯頓
8. 吉隆坡
9. 卡爾加里
10. 倫敦

香薰蠟燭未熄就寢 Rapper 二級燒傷

不少人愛點香薰蠟燭助眠，但稍有不慎，小心釀成家居意外！曾參加《中國有嘻哈》的內地 rapper 徐真真早前在微博公開透露，自己因點燃香薰蠟燭後沒吹熄就睡覺，結果引起火災，他全身更有四成皮膚二級燒傷。

徐真真公布的影片中可見其臉上滿佈傷口，皮膚薰黑，連頭髮也被燒掉，全身更貼滿紗布。他表示，自己未有吹熄蠟燭便去睡覺，結果睡夢中突然著火，令住所被燒毀。幸好經搶救後，他已度過危險期，現時情況穩定。徐真真更呼籲大家引以爲戒，尤其睡前或出門前緊記要熄滅明火，並在住處安置防火設施。」

資料顯示，二級燒傷已傷及真皮層，或會出現水泡，傷者會感疼痛，且會留下疤痕，甚至出現疤痕增生，傷處皮膚或變硬而影響活動能力。若身體起火，應即時以清水或滅火筒撲熄：用水沖洗傷處可冷卻和鎮靜皮膚，並沖走污物。

徐眞眞在微博公布傷勢，提醒大家引以為戒，睡前或出門前緊記要熄火。

調理血瘀體質 玫瑰茶防中風

上兩期提及中風先兆，咁究竟可以如何預防中風？「中風」即是「腦血管意外」，是由於腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。

從中醫角度來看，血瘀體質者傾向消瘦，膚色暗啞，膚質乾燥，甚至一如中醫常提及的「肌膚甲錯」、起蛇皮。發病傾向有出血、冠心病、中風等等。

中風的主因是吸煙、血壓高和血管硬化，所以要預防中風的發生，就要注意日常的生活習慣。成年人可多食以下建議食材，配合恒常運動，可强健體質，避免中風風險。

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。

多吃行氣活血食物

海帶
- 含豐富嘅碘，可促進血液中甘油三酯嘅代謝，防止血液酸化，有助於潤腸通便。

醋
- 透過降低膽固醇、調節血壓及促進血液循環，以促進心血管健康。

山楂
- 有活血化瘀嘅功效，有助於解除局部瘀血狀態，對跌打損傷有輔助療效。

玫瑰花
- 含有脂肪酸、醇、酚等多種化學成分，具有活血、理氣等功效，可泡茶飲。

核桃
- 每日清晨食用三粒核桃，一至兩個月後就可以有效改善氣滯血瘀。

小提示：
- 忌食冰冷食物、高脂肪、高膽固醇、食鹽同味精。
- 多做運動，例如太極、散步同慢跑。還可以多做按摩，改善血瘀體質。

會說故事的婚姻監禮人

為您實現夢想中的完美婚禮

李悅僖律師（Irene）在華富邨長大，兒時就讀邨內幼稚園，是該校史上首位考入傳統名校的學生，升讀嘉諾撒聖心書院。直至Irene中五時，家人因幫助鄰居，誤令家庭陷入經濟困境，她自強不息，輾轉波折，最後圓夢當上律師。

Irene年紀輕輕便擔起家庭支柱，除了上學、照顧弟妹及打理家務之外，為幫補家用，甚至身兼數份補習，最後仍以優秀成績畢業，考上香港大學，卻為了緩解家庭的經濟負擔，毅然放棄學位，投身社會工作。10年後，她再次重返校園攻讀香港大學法律系，以榮譽學位畢業。

經歷人生百味，方懂生命無悔知恩

2000年，Irene成為香港及英國執業事務律師，專業金融法律範疇，曾於多間外資銀行擔任法律顧問，至今超過20年經驗。2010年，幸運地實現了兒時夢想，成為香港婚姻監禮人。以Freelance形式，與銀行法律顧問業務雙線發展。「回想番細細個去叔叔嘅婚禮，當時嘅監禮人係新人婚書上面簽名，意味住一段婚姻嘅開始，覺得呢份工作好神聖，於是細個夢想成為婚姻監禮人，見證喜悅。」

「的確，銀行律師紙醉金迷，但高壓繁忙也是實際存在，我唯有靠週末證婚，以喜悅沖淡平日的工作壓力。」Irene亦積極參與義工服務，曾於印度德蘭修女之家義務工作一個月，事奉垂死者及痲瘋病人。經歷人生百味，Irene方懂生命無悔，體會生活的百味在於由心而發的幸福感。「每對新人都令我有幸福滿滿嘅感覺，婚禮過後，更與他們成為摯友，見證愛侶往後的成長階段。」

於2019年，毅然放棄銀行律師高薪厚職，尋回初心，專注發展婚姻監禮人業務。2020年成立BLISS悅・囍，提供專業律師證婚服務。2021年初，際遇合拍業務夥伴，共同創建婚禮團隊，提供婚禮管家服務，令新人輕鬆享受專業的一站式婚禮安排。

獨一無二的誓詞，他和她的終身約定

婚姻監禮人的角色，是帶領新人一步一步完成神聖的盟誓程序，感受實現夢想的喜悅，享受夢想中的完美婚禮。

Irene認為，每一對新人擁有獨一無二的故事，每一段誓詞，是永恆的印記，「證婚之前，我會鼓勵新人撰寫屬於佢哋嘅盟約，因為往往從心而發嘅誓詞，能同對方深度連結，刻骨銘心，履行承諾，成為彼此間嘅靈魂伴侶。」

營造溫馨回憶，愛侶一生回味

正式進入證婚儀式前，我會約見一對新人，用心聆聽佢哋嘅愛情故事，透過了解新人從相識、經歷到步入婚姻，我希望作為見證人，同時為新人營造溫馨嘅證婚回憶，為新人送上最親切嘅祝福，打造一場感動嘅婚禮回憶，令新人一生回味。「有好多新人嘅經歷，尤其是致謝長輩的部分，很多時候令我感動落淚。」

「籌辦婚禮有很多繁瑣步驟，每個細節都想做到最好，新人嘅壓力都唔少。所以我會同新人預先綵排程序，俾佢哋體驗過程，當日會更加安心享受。」Irene不僅是婚禮見證人，也樂意付出更多，讓整個證婚儀式更順利溫馨，為幸福的未來揭開序幕。

Bliss 悅・囍

6177 7788

irenelee@blisscelebrant.com

Text: Legend Macro©2021

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。

修習慈心
改善人際關係

世界主要宗教與文化，都強調負面的情緒影響人心，為生活中人際關係產生困擾及衝突。

儒家主張「仁者無敵」，指出當一個人能夠用仁慈的心來昇華自己，最終你的敵人也會成爲朋友。《聖經》強調「博愛」精神，亦與此不謀而合。佛家教導我們對治瞋的方法，就是修習慈心。

《慈經》（Metta Sutta）是佛陀對宇宙一切衆生所具無限愛心的開示。據說佛陀曾教導一群比丘修習禪法，當這群出家衆在森林修持時被樹神騷擾，佛陀給他們的武器，就是無限愛心的修習法——慈心。

以平等心看待眾生

《慈經》中修持慈心的觀文，包含對人際關係的祝福，不輕視任何人，以及如母護子的心情，是沒有分別心和非常懇切的慈愛。

修持方法是對四類有情，依此四慈句修慈：「願某某無怨、無瞋、無惱、有樂」。以自己、可愛者、中立者、怨敵的順序，不斷修習慈心，直至破除界限，將「所緣」擴大到宇宙爲止。

有關修持方法，留待下期與各位分享。

作 者：Depp & Hebe
簡 介：江卓泓（Depp），身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，爲他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。
Hebe，身心靈導師，擅長與「高我」（Higher Self）溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。

塔羅占卜
在感情中，我有甚麼需要改進？

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，靜心之後默念問題：「我在感情中有甚麼需要改進的地方？」然後憑直覺在下列 A、B、C、D 四張牌中選擇一張。

A

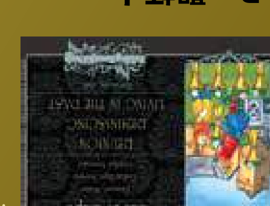
B

C

D

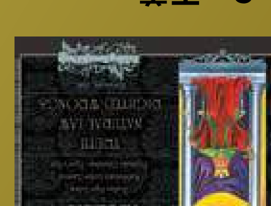
A 戀人
The Lovers

• 抽到這張牌，意味你在感情中需要的是平等和溝通。一段美好的感情應該是互相欣賞、溝通順暢的，但也許你在以往的感情中容易將自己放在低位，或者不容易表達自己的感受，會將情緒埋藏在心底，所以，你需要改進的地方就是找到和你精神、價值觀、物質都平等的伴侶，在感情關係中互相扶持、自由交往。



B 聖杯六
Six of Cups

• 這張牌是非常溫暖的，畫面是一個男孩送花給一個女孩，有照顧和被照顧的意味。如果你是男孩，抽到這張牌代表你需要多點細心，對伴侶多點關心，無論是生活上還是情感上，需要再投入多一些；如果你是女孩，你或許需要再依賴和信任你的伴侶多一些，將自己的獨立和幹練放下一些，學會被照顧被呵護。



C 正義
Justice

• 這是正義女神的化身，代表公平公正，如果抽到這張牌，你要問問自己，在感情中是否太計較得失、太計較誰付出多些、太計較回報？感情本就不是一桿秤可以秤得清楚的，沒有絕對的公平，如果像投資一樣計算，則不會得到真正的愛。嘗試放下你心中的天秤，從心出發去愛一次，你會收獲意想不到的一段感情。

D 聖杯皇后
Queen of Cups

• 這張牌描述一個溫柔、浪漫的女皇坐在水邊，她最關注的就是情和愛。抽到這張牌，代表你在關係中容易感情用事，或者將男女之情看得太重。其實生命除了愛情，還有很多美好的關係和事情，將感情看得太執著時，反而會令你缺少安全感。你若盛開，蝴蝶自來，先將自己的生活過得豐富多彩，好伴侶自然會出現。

Text：知 知　Design：Niki

01, Jul 2021

環保時裝 都可以好潮！一齊愛護地球

近年，隨著保護自然環境和減碳排放的運動在全球響起，不少時裝品牌都加入環保行列。我們可以期望未來會有更多品牌改變生產模式，為保育地球出一分力，現在我們看看當下潮流品牌如何運用環保物料造出時尚潮流！

adidas 推環保版經典鞋款

今年是 adidas 的經典鞋款 Stan Smith 面世 50 周年，adidas 也想出以環保概念推出 Stan Smith。應用再生材料 PRIMEGREEN 製作鞋面，再用回收再造橡膠爲外底，至於鞋帶和鞋墊則是經回收再造物料製成，鞋盒方面以 90% 再造紙製造，由外到內都用盡心思！

adidas Originals 宣佈會採用高性能再生材料 PRIMEGREEN 及回收再造橡膠製造這個經典鞋款。

adidas Originals 早前將發起全城膠樽重生企劃，在門市設置 Stan Smith Forever 膠樽回收機。

VEJA 再生波鞋滋潤大地

爲了阻止森林被砍伐，VEJA 波鞋用人造橡膠製造，原料來自亞馬遜雨林生產的野生天然橡膠。同時，採用可分解的帆布，就算波鞋變成垃圾也能滋潤大地。當中時裝設計師 Rick Owens 聯乘 VEJA 創作的波鞋，中底由 57% 甘蔗和 5% 香蕉油製成，結合由 30% 亞馬遜橡膠及 31% 大米廢料製成的鞋底，至於上層 V-Knit 就用上膠樽中的 100% 再生聚酯製成，絕對是百分百環保結晶！

Rick Owens X VEJA 球鞋由頭到尾都用上環保物料製造。

National Geographic 用廢料做潮 Tee

National Geographic 爲提高大眾對全球暖化問題的關注，推出以環保物料製造的 GREEN TEE。此系列特意加入瀕臨絕種動物的圖案，GREEN TEE 採用回收和可生物降解的環保物料而製成，令廢棄膠樽重生，同時亦減少對地球原料的需求。

COOLMAX®ECOMADE GREEN TEE 關注減低因環境污染而引起的氣候變化問題，以及瀕臨絕種的動物。

regen™ GREEN TEE 採用以回收廢棄膠樽製造而成的物料，以減少垃圾數量和碳排放量。

Organic Cotton 採用不使用化學肥料和殺蟲劑的有機棉，從種植到加工的過程均可節省地球的土壤和資源。

CiCLO® 採用可被微生物分解的 CiCLO® 物料，以減少塑膠的使用量。

「I AM A Plastic Bag」限定店 回收膠樽循環再造？

英國品牌 ANYA HINDMARCH 讓消費者感受一次性塑膠所帶來的龐大生態環境問題，今年決定在中環置地廣場設立爲期 1 年的「I AM A Plastic Bag」期間限定店。店舖櫥窗堆滿無數膠樽，膠樽陳列後會被循環再造。品牌更與香港社企 V CYCLE 合作，在期間限定店內設膠樽收集箱，每回收一個膠樽品牌就會向 V CYCLE 捐贈 $5。

「I AM A Plastic Bag」期間限定店櫥窗堆滿無數膠樽，膠樽陳列後會被循環再造。

手袋以回收廢棄膠樽經處理後編織所得的環保帆布製成，每個袋款平均要數十個廢棄膠樽製作。

01, Jul 2021

Text：家姐　Design：謙

炎炎夏日又到啦，即係暑假快要開始！一眾家長為編排子女放電而頭痕，尤其疫情未「清零」，有什麼活動比留在家中更安全？不如收藏以下親子電影，可以讓子女坐定定之餘，透過故事豐富閱歷。再者，在忙碌的現代社會中，父母與孩子的溝通越來越少，一起看電影能找到共通話題，增加親子互動的頻率。

動畫清單叻fix 開心宅暑假

親子煲戲四大好處

① 提升孩子影像理解力

在現今科技發達的社會，掌握多媒體應用成爲現代教育的大趨勢，因此及早培養孩子對影像的敏感度及理解能力，尤爲重要。看電影其實可以是一種成本非常低的「情境教學」，尤其在生命教育的落實上，效果十分顯著。

② 引發生命故事的共鳴

小孩子的感受能力其實很强，但表達能力不足，即使往往有滿腹的情緒，父母卻無從得知。有些時候，孩子連在內心也無法梳理出清晰的想法，這時電影就可以發揮共鳴的作用。

③ 多角度了解孩子想法

孩子心思細膩，體驗感往往比成人更强烈。身爲家長，有時突然覺得孩子長大了，當看到孩子平日看不到的一面時，有誰不是既驚且喜？筆者記得和一位八歲男孩進場看《數碼暴龍 3》，他即時分享觀後感：人越大越多事情需取捨！大人不妨多角度了解孩子想法，加深他們的感受！

④ 孩子長見識開眼界

小孩子適當的看一些優質親子電影和戲劇，可以拓展視野，增長見識。例如看英語的動畫片，不但可以學習英文聽力、還可以了解地方特色文化背景、生活習慣等等。特別在疫情下，彌補没法外遊的眼界體驗。

筆者整理以下四套經典動畫電影，特色各有不用，但皆蘊藏深厚教育意義。家長們與子女最好一同觀看，討論當中傳遞的情感訊息。

暑假推介爆趣電影

一、《海洋奇緣》

簡介：

- 劇情改編自大洋洲的古老傳說，描述半神人毛伊招惹的詛咒降臨航海部落所居住的島嶼，部落的公主莫娜踏上跨越海洋的冒險旅程。莫娜必須找到毛伊，歸還毛伊從塔菲緹女神那裡偷來的寶石，化解族人的危機。

重點傳遞訊息：

- 人類從不放棄對未知的嘗試。我們不因受挫而劃地自限。

二、《功夫熊貓》

簡介：

- 取材於東方文化元素，當和平谷受到威脅，懶惰的熊貓阿波發現自己就是萬中選一的救世者，並開始接受訓練成為功夫英雄。

重點傳遞訊息：

- 以成長與勵志故事為主線，努力向上爬實現自己美好未來的願望。

三、《櫻桃小丸子：來自意大利的少年》

簡介：

- 來自世界各地六個不同地區的小朋友來到日本靜岡縣清水市，分別寄宿在小丸子和她的同學家。在一次結隊去大阪、東京旅行的過程中，小丸子幫助來自意大利的少年安德列尋找爺爺的朋友，發展出一系列有趣的故事。

傳遞訊息：

- 童年時，與好友相聚，分享喜悅，就是最重要的寶藏，因此要珍惜相遇，銘記美好的共同回憶，接受無可奈何的別離。

四、《反斗奇兵 3》

簡介：

- 故事描述玩具們的主人安迪準備離家上大學，胡迪與夥伴們卻意外被送到新玩具熊抱哥管治下的托兒所，一眾玩具們開展驚心動魄的逃脫之路。

傳遞訊息：

- 對小朋友而言，卻又隱含著「不好好珍惜玩具，玩具變成這個樣子很可憐」，旨在教育孩子珍惜所擁有的事物。

Text：米雪子　Photo：受訪者提供　Design：Elsa

01, Jul 2021

賽馬會「友里蹤跡」助融入社區

守護腦退化者 有我蹤跡

腦退化被稱為不可逆轉的病症，患病時間達八至十年，而患者多方面能力受影響，如語言表達及認知理解。賽馬會的「友里蹤跡」社區計劃，在 2009 年 9 月起承接賽馬會耆智園有關的社區教育工作，期望透過結合社區網絡及科技，讓腦退化人士可繼續安全參與社區同時，並向公眾推廣腦退化症關愛資訊。

阿妮希望有更多人成為「耆跡天使」，協助走失了的腦退化症人士盡早回家。

賽馬會「友里蹤跡」社區計劃推出同名手機 App。

義工們參與關愛腦退化者之教育講座。

「耆跡」APP 爲迷失老友記定位

「友里蹤跡」計劃推展之下，部分家庭有定位裝置，可以隨時得知腦退化人士行蹤，惟裝置耗電量大這問題一度未能解決。由於腦退化人士未必能執行「充電」，而在欠缺走失危機感的情況下，大部分照顧者因不願付出額外上網費用止步。因此，令腦退化人士家庭增加「盟友」，屬恰當解決方法。

「友里蹤跡」推出同名手機 App，並聯動「守護蹤」，使身在走失的腦退化症人士附近，且已下載應用程式的熱心市民，以手機爲收發訊號的橋樑，成爲「耆跡天使」。

「耆跡天使」在下載應用程式後，只需保持推送通知開啓，在收到走失通知時，再打開藍牙和定位，自動掃瞄 30 至 50 米範圍內有否發現，大大收窄搜尋範圍。

「守護蹤」貼心設計成日常生活小物，備有三種款式。

大部分腦退化人士在社區生活，有時遇到不少尷尬場面。

「譬如去茶樓，重複叫已落單的點心；在銀行唔識點表達，因而攞唔到錢；在熟悉地區，轉錯一個彎，啲景色唔同令佢哋搵唔番條路。」賽馬會耆智園助理社會工作主任林詠妮（阿妮）說。她希望推動公眾，學會與腦退化人士相處，有需要時伸出援手，改善在他們生活上遇到被歧視、不被理解的處境。

丈夫保護太太卻有理說不清

阿妮稱許多事例都令人心酸，其中一則發生於一對外表年輕、恩愛夫婦身上。何太是腦退化人士，何生是照顧者。二人常「孖公仔」外出，而何生爲照顧好何太，由日更轉爲夜更工作。「有次兩人分開去洗手間，何生喺兩個出口中間等何太時，聽到女廁傳出爭執聲音，由於擔心太太有事，所以雖覺不妥還是入去了解。」

女神兼埋做天使，藝人李佳芯呼籲大眾關懷腦退化人士。

誰料太太外表年輕、行動力强，其他人未能察覺她是腦退化人士。「何太太大便後沖唔到廁，但又唔識去裝水沖，結果下一個去嘅女士就狂鬧。何太當場唔識反應，亦唔知點去沖廁。」事件令何生感到傷心，想保護太太，但又有感有理說不清。

另外，因空間感出現誤差，何太有時候太貼近陌生人，容易引起誤會和爭執。

六成腦退化者 至少走失一次

根據海外數據，六成腦退化人士至少經歷一次走失。「香港有幾萬個有腦退化人士嘅家庭，但我哋跟進緊嘅幾百個家庭入面，呢個應用程式試過一日有三單走失。」照顧者普遍只會在家附近尋找，若腦退化人士乘坐交通工具到更遠的地方，尋回難度大增。

阿妮說：「通常會去報警先，或者上社交平台出尋人啓示。香港有好多有心人，經常見到好多人會熱心幫手傳遞消息，甚至組隊出去搵。」

然而，倘腦退化人士缺水、中暑等身體狀況變化，所在位置渺無人煙或不顯眼等，有可能傳來噩耗。

01, Jul 2021 Text：米雪子 Photo：雨 晨 Design：謙

寧養服務專家 紓緩身心痛苦

歸途守護隊

善聆病人家屬需要

疫情之下，令人多了思索「生死」。有人突然離開這個世界，又有人因患病而要辛苦的在歸途踏步。眼看病人身心受煎熬，如何幫忙？「賽馬會善寧之家」，提供紓緩治療、善終服務，對象為患上不治之症、器官衰竭、受病患折磨或年老欠缺自理能力的病患者。院方認為無論貧窮還是富有，只要病人有需要，都應該得妥善的寧養服務。

由社區哀傷輔導開始，於 1992 年成立香港首家獨立的寧養護理中心 — 白普理寧養中心，發展到 2017 年成立「賽馬會善寧之家」。

陳木光院長表示，他們首先讓病人在家休養，因設施多好也終究比不上在家安心舒坦。院方提供的家居照顧服務，包括護士定期探訪、提供醫生、社工等協助，亦會安排不同治療師上門問診，家屬可以從中得到指引。

同樣，院方有臨床心理學家、物理治療師、職業治療等駐守門診服務，以便讓病人親身覆診及調整處方等。萬一當病人情況轉差，便會安排入院，屆時齊全的醫療設備和 24 小時護士服務。

服務以家為本 全屬獨立病房

善寧之家以家庭爲服務單位，設立的都是獨立病房，希望病人臨終前和家屬有私人空間相處。

陳院長指：「善寧會唔止係醫個病人嘅地方，亦會幫埋屋企人。無論係環境上、態度上、教導上、過程上都盡可能幫多啲，家人盡可能參與多啲。」在日常醫生護士與病人接觸，或遙距跟進院友處方治療時，家屬都可以從中了解病人的狀況，甚至學習如何照顧，一同走最後一段路。

後續服務 社工跟進家屬情況

「家人會影響到病人，幫到家人就係都幫到個病人。」顧問梁文聰醫生記得有位中年院友，有四至六位關愛他的妹妹，雖然妹妹各有居所，但仍爲哥哥在大家住所附近尋得舒服安寧之處休養，更特地聘請傭人照顧，空閒時輪流探望。

後來，院友病情不太樂觀，須常出入醫院。當時，無論是傭人還是妹妹們都十分無助，不知如何是好。此時，善寧之家爲該院友安排了房間。他表示，討論並安排如何在最後階段好好照顧兩者的生理和心理健康，是同樣重要的事。

善寧之家亦提供後續服務。院友離世後，院方會安排社工跟進家屬情況，亦會提供舉辦追思會的場地租用服務。

陳木光：「善寧會不僅醫病人，亦會幫埋屋企人。」

標示愛與正能量的大字。

善寧會為非牟利組織，營運的「善寧之家」位於沙田亞公角。

推廣行內專業培訓 引導思考喪親議題

陳院長說，善寧之家會繼續貫徹服務宗旨，「希望令病人安息無憾，家屬心靈獲安撫，並著重社區教育、行內專業培訓等。」他盼望帶動非牟利合作夥伴以至社區，了解紓緩治療，關注死亡、臨終和喪親議題。

跌倒扶一把 路上不孤單

梁文聰醫生表示，病人和家屬寫下的感謝卡，就是對他們最好的回報：「喺番佢地嘅角度嚟諗，呢段時間係辛苦、唔知點做嘅，有啲病人覺得好似被遺棄咁。當因爲身體抗性或承受問題而得知冇得救，可能本身做緊嘅電療、化療都冇得再做，個感覺可想而知。」

讓病人或院友知道即使病情好轉機會渺茫，仍有人會在他們跌倒時扶一把；又讓他們知道，路途上他們不孤單。

環境清靜，乾淨企理。

院長說，善寧之家會繼續貫徹服務宗旨。

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

當造入饌果然好！

黃皮蒸排骨 唔想汁輸落栗粉

材料：

- 排骨 250g
- 豆卜 4 至 5 粒
- 紅椒適量

醬料：

- 麵豉醬 1.5 湯匙
- 蒜頭 2 粒剁蓉
- 黃皮約 15 粒
- 糖 1 茶匙

醃料：

- 生抽及紹酒各2茶匙
- 麻油 1 茶匙
- 花生油 1 湯匙

世界發展得好快，有時真係快到令人跟唔上，其中一個就係我。有時覺得自己停留咗喺一個年代，一個我哋好珍惜好留戀嘅年代，到宜家我仲聽緊梅姐、哥哥、陳百强嘅歌。人去到某個年紀，就會好怕熟悉嘅人、事、景物、味道逐漸消失，好似經典嘅粵菜餐廳買少見少。幸好仍有人默默耕耘守護住呢份傳統味道，我認識嘅中環「蛇王芬飯店」老闆娘 Gigi，就係其中一個有心人。

百年老店去到佢手中已經係第四代，本來可以做個少奶奶得閒嘆下茶，但係爲咗家族傳承，守護呢個招牌、守護傳統粵菜文化，多年來落手落腳經營。即使疫情下壓力大增，佢仍然不斷應變不斷嘗試毫不氣餒，呢啲先叫做香港精神嘛！「蛇王芬」除咗蛇羹頂呱呱，傳統小菜都做得非常出色。近排天氣炎熱，最鍾意佢哋大大個冬瓜盅，瓜肉超厚、料足湯甜；另一味「山楂梅子荔枝炆乳鴿」就超級好味，梅子、荔枝味道清新，調味非常出色。講講吓，令我諗起另一個以生果入饌嘅菜式：黃皮排骨。

黃皮大約七月開始當造，再過幾個月之後就要等下年先有得食。俗語有話：黃皮樹了哥唔熟唔食。唔熟嘅黃皮非常酸澀，熟咗之後就會變得酸中帶甜，我覺得味道有啲似桔仔，但更加香！食厭咗梅子蒸排骨嘅話，可以試下用黃皮代替，冇咁酸之餘仲多咗份果香，鍾意食腍身嘅排骨可以用唐排，唔鍾意嚼骨嘅就用肉排啦。蒸排骨最緊要落粟粉，啲汁先唔會水汪汪。另外醃排骨要先畀個底味佢，然後至再加醬，最後要用中大火蒸 15 分鐘，啲肉就唔會囉熠熠喇。

做法：

① 排骨洗淨，加入醃料醃半個鐘。

② 準備醬料：黃皮去皮去核，果肉放碗內用叉壓爛，再加入蒜蓉、麵豉醬及糖攪勻。

③ 豆卜一開四，筍椒切粒。

④ 排骨加入醬料、豆卜及筍椒粒，拌勻放深碟，中大火蒸 15 分鐘就食得。

Text・Design：奇　美

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。

今年是中國共產黨建黨的一百周年，在這個意義特殊的日子，不少團體和歷史學家都對香港的文物建築重新發掘，展開一場場紅色足跡之旅，而當中最具代表性的就有兩個地方，亦是古蹟古鄉今次要為大家介紹的烏蛟騰抗日英烈紀念碑以及羅家大屋。

抗戰遺址在香港

烏蛟騰烈士碑

羅家大屋

【溫馨提示】
- 抗戰遺址是莊嚴神聖之地，參觀時請保持安靜，保持環境清潔。

【古蹟資訊】

烏蛟騰抗日英烈紀念碑
評級：第二批國家級抗戰紀念設施、遺址名錄
地址：大埔烏蛟騰

羅家大屋
評級：三級歷史建築
地址：沙頭角南涌

烏蛟騰烈士碑
——紀念英勇游擊隊

位於香港大埔烏蛟騰的抗日英烈紀念碑雖然是在 2010 年 9 月 24 日重建而成，但這座紀念碑背後是有着一個沉重的故事。在 1941 年香港淪陷期間，廣東人民抗日游擊隊東江縱隊多次派出精英組成東江縱隊港九大隊，當時他們就是以烏蛟騰作爲據點與日軍展開激烈對抗。

其後，日軍得知烏蛟騰據點後，隨即在 1942 年包圍烏蛟騰村，强逼村民繳械，並嚴刑逼供要求他們供出游擊隊隊員的身分。時任村長李世藩與多名村民堅拒妥協，終被日軍折磨至死。他們的事跡廣泛流傳，村民先在烏蛟騰一處山坡豎立紀念碑緬懷犧牲烈士，後來爲了令更多人可以紀念這些英雄，最終決定遷至現址。

烏蛟騰抗日英烈紀念碑背部浮雕

由市民送上的花圈。

沙頭角抗喚文物徑。

殉職戰士名單。

烏蛟騰抗日英烈紀念碑以及牌坊。

沙頭角抗戰紀念館。

羅家大屋
——香港抗日第一家

提起香港抗日史，香港抗日第一家沙頭角南涌羅氏家族自然就是榜上有名。羅氏家族在香港淪陷期間作出了重大的貢獻，全家十一人一同參與了參加中國共產黨領導的抗日游擊隊：大哥羅雨中是港人組建的第一支民兵隊伍南湧人民聯防隊首任隊長、二哥羅汝澄更是引領東江抗日游擊隊武工隊進駐沙頭角的第一位港人、三弟羅歐峰是海上中隊中隊長、大姐羅許月則是港九大隊大隊部交通站站長，每人都有不同的崗位爲抗日作出重大的努力。

沙頭角南涌羅家大屋是「香港抗日第一家」羅氏族人的祖屋，由巴拿馬華僑羅奕輝於 1930 年興建。日佔時期，它是港九大隊的活動基地及交通站，是本地現存少數能見證香港抗戰歷程的建築物，大屋附近一帶亦是港九大隊沙頭角中隊和海上中隊主要的活動地區，目前已改建爲香港沙頭角抗戰紀念館。

《 國家的印記 》

「三趟快車」開行半世紀

早年的香港自然資源貧乏，食物向來依賴內地進口。當年內地食品供港卻難保證準時，質量亦時有缺陷。得知這個情況，一九六二年在周恩來總理的親自指導下，爲保證內地鮮活商品「優質、適量、均衡、應時」供港，由鐵道部、外貿部聯合開通分別自上海、鄭州、武漢三地始發的編號爲七五一、七五三、七五五三趟快車，每日載滿供港食品農產品經深圳運抵香港。

由於其定期、定班、定點，每日開行三趟，所以習慣稱其爲「三趟快車」。隨著快車開通，內地供港菜肉穩定起來，在幾十年裡保持了百分之九十九點九九九九的安全率的驚人紀錄。如今嚴格意義上的「三趟快車」已不復存在，但新鮮的內地的農副食品仍源源不絕向香港提供。

新鮮肉類 。

由鄭州出發的快車。

三趟快車。

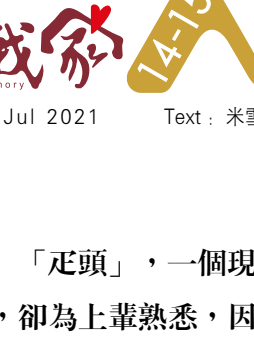
01, Jul 2021 Text：米雪子、雨晨 Photo：AK Design：Aso

勾勒事業線生命線 工藝傳承「疋」夫有責

裁縫第三代 祈福

「疋頭」，一個現今年輕人陌生的詞語，卻為上輩熟悉，因舊日「布業」又叫「疋頭業」。「張水法時裝設計、疋頭公司」（Zeepha Couture），傳至現今第三代的張秀芳（Athena）和張正年（Asa），屹立中環逾 70 年。三代人見證社會衣著風格轉變，在傳承旗袍手工技藝中糅合中西元素，誓要力抗快餐文化的洪流。

慈父手中線，女兒披嫁衣。



創辦人張水法為客人整理婚紗。

Asa 爸爸張德忠 媽媽 Irene

Asa 說，汲取前人經驗，可以越做越好。

「旗袍」，中國和世界華人女性的傳統服裝，有中國國粹和女性國服之譽。Asa 分享道，「線條美永遠是女士們穿旗袍所追求的體態，能夠著出古樸玲瓏的味道。」

「身為中國人，我偏愛中國文化繡花工藝。」

1998 年，香港回歸後的一年，Asa 回港接手傳承，至今 23 年。他愛好將中華文化體現在時裝設計上，「身爲中國人，我偏愛中國文化繡花工藝，許多圖案蘊含詩意韻味，現在我的設計上都會添加中國元素。」

現時，公司第二代的張德忠夫婦，退居幕後，與子女合力打理公司。

上世紀四十年代，法國時裝界紛紛到中國上海開業，請了不少當地人做學徒。而這批最早接觸和掌握歐洲時裝技術的上海人，後來很多都自立門户，張水法先生便是其中之一。他於 1946 年從上海來到香港，成立了爲客人度身訂造西服、法式婚紗和晚裝爲主的「張水法時裝設計、疋頭公司」，之後漸漸發展至旗袍業務。

讀幼園攞尺玩 中學 DIY 校服

自小耳濡目染，埋下了熱愛時裝設計的種子。「其實幼稚園開始，跟住去公司，睇住爺爺、爸爸媽媽喺度做，覺得好奇又鍾意學大人，就會拎啲針包、攞住把尺喺度玩。」Asa 對布料的認識、各種剪裁的用處，在小時候好奇心的驅使下，不知不覺間注入骨子裏。

Asa 笑言：「到咗中學嗰陣，啲褲想由闊腳轉窄腳，嗰陣又興摺腳，拎去畀老豆改佢邊會理你吖。於是自己諗方法，摺咗再捲起變窄腳；呔嗰啲嫌太闊，又諗下點樣整窄佢。」小時候，自己「DIY」校服開始，使他發現衣服設計的趣味。

「人著衫，一定要件衫就人」

「爺爺做嘢方面好嚴厲，每一個工序都要求完美。」

一襲靚裙，一臉幸福，構成一「張」靚相。

昔日旗袍款式變化在選料和顏色，新式旗袍就融入西式剪裁方法。

由縫紉、盤扣、量體到打樣，製作一絲不苟。

旗袍款式視乎出席場合而定，長的旗袍適合隆重地方，短身旗袍啱放工後去玩。

連接流金歲月 留住花樣年華

度身訂造世家 代代相傳神器

昔日，上海師傅做一件衫，由度身設計，到花紋擺位、裁剪、畫紙樣等程序，至少用上一周。人手一針一線縫製，鈕門亦用人手開，顧客往往大讚好看又襟著。

身爲傳統文化傳承者，Asa 一直沿用前人的智慧發明，隨身攜帶造衫四寶工具。

線條美新篇

Asa 設計元素新舊兼容，中學為體，西學為用。

他們度身訂造的特點，就是如何透過衣服，用料、款式演繹客户自己想表達的意念，並以剪裁體現身形線條的優點。「人著衫，一定要件衫就人。譬如人有高低膊，件衫要點造先可以將膊頭平衡番，而且件衫要貼服。」

Asa 稱，1998 年回到公司承接家業，意氣風發，有時候一意孤行不聽父親言，「撞過唔少板」：「但撞板撞得多，汲取前人經驗，越做越好。」

莫文蔚結婚時的彩色短身旗袍，是 Zeepha Couture 出品。

Asa 表示，過往曾不聽父親意見，撞過唔少板。

天生我「裁」必有用 為文化累積財富

Asa 的婚禮上，太太穿著由他親自操刀的婚紗。「我哋每件衫，由選料、設計，到縫製、釘花，甚至同客人溝通都一手包辦。除咗蘊含我哋嘅心血、師傅流傳落嚟嘅傳統手工，每一件衫都係精緻嘅藝術品，加上因爲度身訂造，件件都係獨一無二。」

小小張：爸爸你幾時做衫畀我呀？

問及有否想過將家業再傳下一代，Asa 直言没想太多。「有時囝囝見我又造衫俾太太，佢都會問：『爸爸你幾時做衫俾我呀？』」他指兒子現時尚幼，未來他希望由兒子自己選擇。「我唔會迫佢一定要接手，但佢都鍾意嚟。」

訪問當日，Asa 媽媽張忻靄苓（Irene）也在場，對於兒子決定回來接手家業：「佢返嚟梗係開心喇！可以令呢門手藝唔會失傳。」在堅守傳統縫製手工藝同時，她欣慰一班手工師傅的技藝能後繼有人，不會隨時代流逝。

難忘為客人修改傳家之寶

「曾經一位女士進來說：『我唔係想造衫，我想睇下可唔可以幫我著得番媽媽留落嘅婚紗。』我給她深深感動，二話不說，將她帶來的婚紗重新改造到合適她的尺碼，最後見證她穿著傳家之寶嫁人。」這個客人的故事是 Asa 最深刻的一幕，令他更堅定傳承家族的手藝。

張氏承做各種女士服裝，喜慶服飾當然是其一。

Asa 說，每一件衫都係精緻嘅藝術品。

與客戶關係良好，常收到從海外寄來的結婚照。

01, Jul 2021

Text：Smile Design：Megan

香港人經常捱夜，令身體無法得到充份休息，又打亂自身的生理時鐘。有研究更指出，瞓得少可能增加患上脂肪肝和肝癌的風險。美國睡眠醫學學會就提供了十個快速入眠方法，幫助各位無眠一族瞓好啲，養好身子！

瞓唔夠易有脂肪肝？

瞓好啲小貼士 我要夠十個

要有效預防脂肪肝，最重要的是建立良好生活習慣，不煙不酒、多食蔬果。每星期至少要有 150 分鐘的中等體力活動，或 75 分鐘的劇烈運動等，以保持健康的體重。當然，若能減少捱夜，作息定時，對肝臟或身心健康都有裨益。美國睡眠醫學學會就給大家 10 個快速入睡的建議：

① 若 20 分鐘後仍未能入睡，就要起床做些伸展運動，再嘗試進睡。

② 每日至少有 7 小時睡眠，時數不應過多或過少。

③ 不應在床上進食或使用電腦工作，讓潛意識區分和認定睡床屬於睡眠的空間。

④ 減少賴床時間，只有在睏倦時才上床睡覺。

⑤ 睡前應預留充足時間進食晚餐和梳洗，放慢生活節奏，放鬆心情。

⑥ 睡前至少 30 分鐘關閉電子設備，包括手提電話。

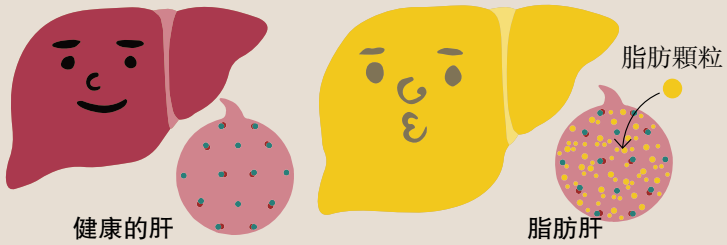
⑦ 除了在睡前不可飲用咖啡和茶，午後至傍晚時段亦要注意咖啡因攝取量。

⑧ 清水亦不宜在睡前飲用過多。

⑨ 睡前如感到肚餓，難以空腹入眠，不必強忍，但盡量進食味道清淡的小吃。

⑩ 定期運動有助晚上更易入眠。

乜嘢係脂肪肝？！



脂肪肝就是指肝臟細胞積聚過多的脂肪，而當肝內脂肪含量超過肝臟重量的 5% 時，就會稱爲脂肪肝。早期的脂肪肝並沒有明顯病徵，患者有時或會感到食慾不振、腹脹、嘔吐等輕微不適，患者較難察覺肝臟已起變化。

本港每4人就有1人有

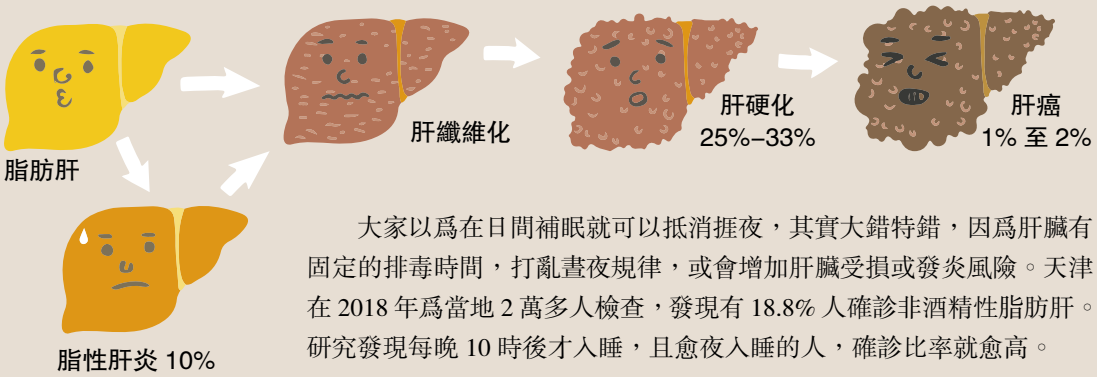
在香港每四名成年人中便有一人患上脂肪肝，中文大學透過普查推算出，大部分患者都屬於非酒精性脂肪肝。大約一至兩成的非酒精性脂肪肝患者會出現肝臟纖維化，嚴重可致肝硬化及演變成肝癌。

睡眠不足延遲入睡都高危

一向以來，醫學界都認爲煙酒、肥胖、糖尿病、代謝綜合症等，都會引發脂肪肝。但近年一些亞洲研究發現，脂肪肝成因亦或與睡眠不足及延遲入睡有關連。日本在 2011 年分析 8,000 多名男性的睡眠時間，發現每日捱夜，瞓唔足 5 小時的人，普遍患有肥胖及糖尿病；而每日瞓 7 小時或以上的人，患肥胖及脂肪肝的比率都顯著較低。研究亦指出睡眠達 7 小時的人普遍有持續運動習慣及較早進食晚飯。

日間補眠無助肝排毒

非酒性脂肪肝病程及機率



大家以爲在日間補眠就可以抵消捱夜，其實大錯特錯，因爲肝臟有固定的排毒時間，打亂晝夜規律，或會增加肝臟受損或發炎風險。天津在 2018 年爲當地 2 萬多人檢查，發現有 18.8% 人確診非酒精性脂肪肝。研究發現每晚 10 時後才入睡，且愈夜入睡的人，確診比率就愈高。