

# 我家

HoMemory



懶妹轉靚身  
變田徑港隊

波係跳嘅

14  
~  
15

封面故事



看得見的人情味

issue 66

新界東地區報

隔星期四派送  
發行日期：04, Nov 2021

04

醫·家

唔熟唔食！  
淡水魚生菌蟲多

02  
~  
03

我家·焦點

等「慢移」綠 Van  
遊人迫爆東壩

07

無緣不歡

D-I-Y 紅豆暖包  
翻叮重用好環保

09

社區有情

製分子軟餐  
滿足不是未知數

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



04, Nov 2021

Text & Photo : 木兆 Design : 謙

萬宜水庫東壩是郊遊熱點，由於來往路段屬車輛管制區，市民多靠公共交通前往。上月西貢來往東壩專線小巴 9A 線，宣佈假日改至全日服務。假日全日行車後，有乘客發現小巴班次極少，傍晚回程有逾 300 人在東壩輪候，隨時要等兩、三小時，最後部分人無奈轉乘「貴的」走。地區人士希望運署平衡實際路況後考慮增班次，滿足假日遊人需要。

### # 9A 線紅日原開 15:00 至 18:00 # 上月 10 日起改為 9:30 至 19:00

過往萬宜水庫一帶的公共交通一直不足，導致的士不依咪錶收費的「割客」問題難以遏止。為此，運輸署於 2018 年，以兩部小巴試辦來回北潭涌到東壩的輔助 9A 號線，讓遊人在北潭涌閘口轉乘該線，到以海蝕洞、六角柱岩和破邊洲聞名的西貢郊野公園內的熱點遊玩。初時，只在星期日及公眾假期的下午三時至六時營運。

隨著前往萬宜水庫遊人逐漸增多，上月 10 日，小巴公司宣布 9A 號專線小巴將於逢星期日及公眾假期，提供日間全日服務，服務時間延長至由早上 9 時半至晚上 7 時都有小巴來往，每 20 分鐘一班車，望能作出疏導。



西貢來往東壩小巴 9A 線，上月起紅日開全日。

### # 回程「天光排到天黑」 # 近 300 人等兩個半小時

惟到了上月 17 日，即該線提供全日服務的第二個星期日，遊人 Alex 早上 11 時到北潭涌總站候車時卻發現，該線只派三架小巴經營，導致班次不足以疏導客流，令不少人中途需改搭的士進入萬宜水庫。而他最終要輪候近一時、等足四班小巴才能上車，抵達東壩已經下午 12 時半，十分掃興。

好不容易入到東壩遊玩，離開卻可能是更大的難題。另一位市民 Jason 同日下午四時半遊玩後，打算前往東壩總站等車。一到埗發現場面十分嚇人，有接近 300 人在排隊等小巴離開，人龍一直沿車路延伸。他排隊一個鐘後人龍仍有增無減，花了兩個半小時才能上小巴離開，他直言：「由天光排到天黑，仲可以排隊時後影埋日落。」

Jason 事後將痛苦經歷於社交平台訴苦，有網民表示，與其花長時間等小巴，步行約十公里返回北潭涌，也只需兩至三小時。而同一日有人看見長人龍，最終也決定轉乘「黑的」，每人收費約 60 元回到西貢市中心，與六年前價格相約。市民想脫離被迫坐「貴的」之風氣，似乎仍須努力。

### # 張美雄：假日線加至五架屬合理

西貢區議員張美雄表示，今年 5 月運輸署提供予區議會的文件指出，該署曾進行調查，結果專線小巴 9A 線的假日載客率高逾 97.3%，可見已爆滿。西貢是本港的後花園，無可置疑此線有十分大需求。他認為就算全日開通但若不加密班次的話，三輛小巴也難以滿足遊人需要。

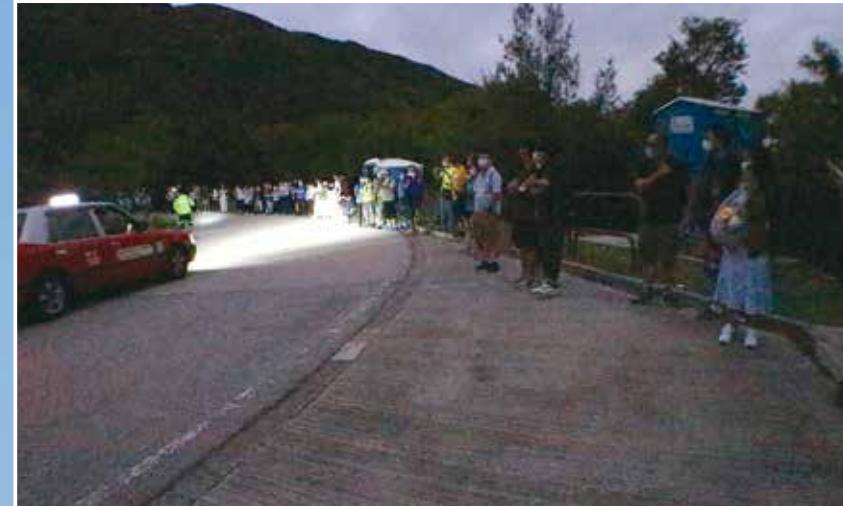
張美雄向《我家》續指，他稍後會在區議會提出要求，望署方提供全日運作後的最新載客數據，以便後續跟進。他強調，加密班次必須循序漸進，並平衡其他方面的考慮，尤其該線路駛經的萬宜路窄，路上也有不少單車及遊人，因此加車必須確保安全。他認為目前來說，如加至五輛小巴在假日投入該線，算可接受。



西貢郊野公園以海蝕洞、六角柱岩和破邊洲聞名。

# 紅日改開全日

# 慢移 等遊人迫



入黑後，仍有近 300 人等小巴離開萬宜水庫。



張美雄冀運署平衡實際路況後考慮增加班次。



# 但班次唔夠密

綠VAN

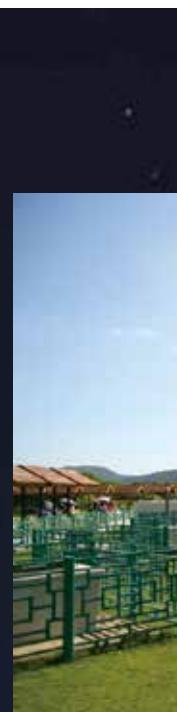
# 爆東壩



不少遊人以往主要靠乘的士離開。



有遊人無奈之下一邊等車、  
一邊睇日落。



萬宜西壩設有天文公園，為市民提供觀星設施。



來往北潭涌及萬宜小巴，假日日間每 20 分鐘一班車。



## 交通配套不足 九巴入東壩未成事

西貢萬宜水庫東壩，多年來吸引不少市民及遊客慕名前來，人數有增無減。平日晚上，亦會有前往東壩觀星的市民，故此天文台亦於 2010 年於萬宜水庫西壩設立天文公園，為市民提供觀星設施。

### # 警方多次放蛇捉黑的

由於交通配套不足，市民只能依靠的士出入，回程時不時出現市民等候的士大排長龍的場面，同時衍生濫收車資的問題。警方於 2016 至 2018 年，多次喬裝行山客在萬宜水庫東壩「放蛇」，拘捕多名濫收車資司機，最終於 2018 年促成 9A 號線小巴。今年初九巴，更一度計劃，與運輸署研究增設直達萬宜水庫東壩的巴士線，惟最終未有成事。

警方發言人提醒，根據《道路交通（公共服務車輛）規例》，的士司機必須按計程錶收取車費，如有司機收費超過以計程錶為準的收費率，即涉嫌濫收車資，一經定罪最高可被判罰款一萬元以及入獄六個月。



慢活西貢獲全球最型格社區第九名。

## 最型格社區 西貢列全球第九

英國文化信息周刊《Time Out》，每年都會發布全球最型格社區生活指數調查，當中收集來自全球 49 個城市的讀者意見，就其居住地的美食、酒吧、文化、夜生活、社區聯繫等作出評分，今年西貢獲得全球最型格社區第九名。

該調查形容，西貢有著其忙裏偷閒的慢活氣氛、讓人逃離繁囂的鬧市森林，以及提倡健康及可持續的生活模式態度，因而獲選。

### # 「可在西貢渡過完美的一天」

雜誌形容，西貢除可享受香港罕見的多樣化生活模式外，更可每天都被海浪聲與眼前的翠綠山林包圍，也可以到海灘參與各種水上活動、參觀有機農場。因此隨時可在西貢渡過完美的一天。

此外，非牟利藝術團體 HKwalls 一年一度的街頭藝術節，也於今年為西貢的自然氣色，增添濃厚的街頭藝術色彩，以點綴社區。至於今次調查三甲，分別是位於丹麥首都哥本哈根的諾雷布羅、芝加哥的安德森維爾與及南韓首爾的鐘路三街。

根據衛生防護中心早前的公布，部分感染乙型鏈球菌的病人，病發前曾接觸鯉魚等淡水魚。中心認為，感染或因手有傷口而處理未煮熟淡水魚，甚或與食用未煮熟的淡水魚有關。

### 鏈球菌招敗血症肺炎

食物安全中心則在 Facebook 發文解釋，侵入性乙型鏈球菌常見存在於人類內的哺乳類、兩棲類和爬蟲類動物以及魚類體內，一般並無任何病徵。中心指，這種細菌有時可感染身體不同地方，包括血液、肺、骨頭及關節等，新生嬰兒、長者、免疫力弱人士更高危，容易出現敗血症、肺炎等嚴重併發症。

除了感染惡菌，寄生蟲也不可小看，食安中心指，鯉魚、大頭魚、山斑魚等淡水魚，均有魚源性寄生蟲風險。食安中心亦曾表示，本港逾八成腸道寄生蟲感染個案，是由中華肝吸蟲所致，其尾動幼蟲在池塘內與魚皮接觸後會形成包囊，稱為囊狀幼蟲。

### 染寄生蟲或致膽管癌

市民一旦食了含囊狀幼蟲的未煮熟淡水魚後，幼蟲會在十二指腸破囊到達肝內的膽管，再發育成蟲產下蟲卵，蟲卵更可隨膽汁進入糞便，繼續傳播。

中心指，感染者輕則可全無症狀或輕微症狀，但嚴重感染可致食慾不振、腹瀉和發燒，甚至膽管梗阻、發炎、肝硬化、慢性黃疸，繼而較易出現膽管癌。要避免禍從口入，便要記得煮熟食物！

不少人喜歡食魚，尤其踏入秋冬，少不得用淡水魚打邊爐、食酸菜魚。不過，近月本港錄得近 80 宗感染侵人性乙型鏈球菌個案，大多涉及生吃淡水魚，當中更出現多宗死亡個案，令不少市民大為擔心。除了惡菌，淡水魚亦有寄生蟲風險，愛魚人士怎樣才能食得安心？



## 新衫不洗 因住有 甲醛

秋冬換季，又有買新衫理由！買完新衫，洗過先著有理由！專家指出，新衣在印染過程中有可能加入了甲醛，如急不及待直接買回來便穿，分分鐘引發皮膚過敏痕癢、發炎等症狀。

台灣毒理學專家招名威教授曾分享指出，自己曾經穿剛拆封的新衫出門，結果空氣悶熱，全身濕透，皮膚和汗腺開始紅腫發癢，甚至有紅斑。他解釋，衣服在印染過程中會添加甲醛以固色和防皺，而甲醛被人體吸收便會導致皮膚出現強烈免疫反應。

他表示，新衫只要洗一洗，便能把大部分有害物質清除掉，因此不要貪圖一時方便！

### 3 招防甲醛

- 1 厚重外套若清洗不方便，可不過水在通風處晾曬數日。
- 2 買衫揀純棉或麻，避開印染工藝；純色淺色素色衣物，可減染色物質上身機率。
- 3 買衫聞一下衣物味道，若攻鼻可能甲醛超標，或有其他化學物。

## 小兒推拿 元氣爆發

每當孩子生病，就是父母最憂心煩惱的時候。生病吃藥免不了一番折騰，既要擔心孩子不喜歡喝中藥，喝了又會吐出來，又要擔心孩子抗拒針灸，延誤病情。其實除了吃藥和針灸，家長們還可以選擇另一種治療方式——小兒推拿。

### 治療免針藥 增強免疫力

小兒推拿是把推拿學和兒科學融合並發展的學科，治療方式是運用特定的推拿手法，施於小兒體表部位，並通過按壓穴位，疏通經絡，扶正祛邪，達到氣血通暢，治病保健的作用。浸會大學中醫藥學院的一份臨床研究觀察，指出以「小兒推拿療法」為主的治療方式，有助提升體質虛弱兒童的免疫抗病能力。

小兒推拿這治療方法，是根據小兒生理、病理特點而形成，所以對於孩子們呼吸系統、消化系統等健康問題，都有針對性的顯著效果：

**推拿治療功效**

呼吸系統：感冒、發熱、咳嗽、鼻敏感、哮喘等。

消化系統：腹痛、腹瀉、便秘、嘔吐、積食等。

其他：遺尿、夜啼、斜頸、近視等。

身體：增強免疫力，食欲大增，促進成長發育，益智健腦，增強記憶力。



### 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。



具體幾歲才叫「小兒」呢？小兒推拿適合 12 歲以內的孩子，6 歲以下效果最好，而 6 至 12 歲的孩子可配合一些成人的推拿手法來治療。小兒推拿適用範圍甚廣，無副作用，也免了孩子服藥打針之苦，因此屬較易為孩童接受的治療方法。



# 小兒推拿

## 改善

肺系 氣管或鼻敏感、哮喘  
脾胃 積食、消代不良  
皮膚 濕疹、痕癢  
體質 情緒、過動症  
長高、性早熟



## 體驗價 \$300

註冊中醫師  
/免費專業評估



# 養生刮痧

## 改善

痛症 骨關節勞損性疾病  
軟組織損傷  
肌肉勞損  
神經系統疾病  
內科 感冒 高血壓  
失眠  
自主神經紊亂



地址：新界沙田乙明邨11號地鋪

預約電話：2887 8338

WhatsApp：9383 6544





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。

春夏秋冬

# 五臟應四時

# 冬天要靠藏

雖然天氣還未顯著轉涼，但原來十一月七日（星期日）我們便已「立冬」。藏者，閉藏也。並非指要「藏脂肪」過冬。按道教養生「春生、夏長、秋收、冬藏」的理論，我們應以「閉藏」為主調養生，制定合適的飲食和作息，並注意冬季時的一些生活禁忌。

立冬是二十四節氣中的第十九個節氣，即冬季自此開始。《黃帝內經》有大量篇幅講養生，當中提到「冬不藏精，春必病溫。」可見，在冬天不進行相關的養藏之道，恐對身體不利。

按道教「冬藏」之說，一入立冬，萬物活動趨向休止，無論是陰陽二氣的變化、大自然草木凋零、蟲獸冬眠，還是人類養生，都遵循這一規律。

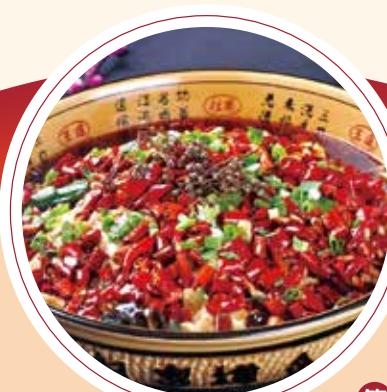


過冬迷思一：  
食辣助保暖？



答 辛辣刺激的食物，雖能過一時「口癮」，但對脾胃非常不利，應少吃為妙，改善臟腑功能，才能增加抗病能力。傳統養生學亦提倡多食溫熱性質的食物，少吃寒涼生冷食物。

過冬迷思二：  
不宜多運動？



答 冬季在室內，要注意腳部下肢的保暖。衣著的過少室溫過低即易感冒又耗陽氣。反之，衣著過多過厚，室溫過高則陽氣不得潛藏，寒邪易於侵入。



溫性食物（如：糯米、栗子、大棗、核桃、杏仁、韭菜、芫荽、南瓜、生薑、蔥、大蒜）

滋潤生津食物（如：梨、番茄、柑橘、葡萄、大棗、蘿蔔、芝麻、蓮子、雪耳、蜂蜜、紅豆）

話你知：  
冬天宜多吃食物

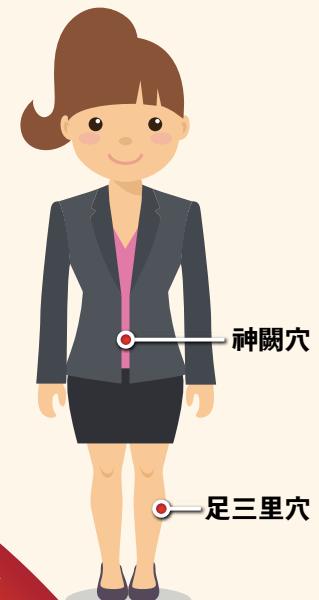
## 教你兩招保健

### 一、暖臍法

方法：用暖水袋灌注大約 40 至 45 度的暖水，置放肚臍上（神闕穴）。溫熱刺激神闕穴本身具有調理腸胃，強壯身體的功效，是簡單方便的日常保健方法。對於平素手腳冰冷、腸胃欠佳的人尤為適宜。

### 二、穴位按摩

方法：在外膝眼下方大約四橫指處，是足三里穴，用拇指在穴位上迴旋按壓，以有痠脹感為度，按壓 30 次為一組，左右交替或雙手同時進行，每天可重複三至五組。



過冬迷思三：  
要著好厚衫？

過冬迷思四：  
宜早睡早起？

天氣開始寒冷，不少人會購買即棄暖包取暖。然而，即棄暖包的化學物料，目前並無有效技術可以回收重用。若再加上塑膠包裝，就更難以被分解，對生態環境造成一定的負擔。所以，我們盡可能減少使用即棄暖包之外，也不妨自製可以循環再用的紅豆暖包！

## 加中藥材 調理身體

跟市面的即棄暖包不同，紅豆暖包加熱後有清香的紅豆味，具有鎮定、安神效果，能夠幫助入睡。以中醫學角度，在紅豆暖包加入適當的中藥材，在身體部位上熱敷，都有調理身體作用。



白芍藥



小茴香

改善老人家關節痛、退化性關節炎問題：艾草、艾葉、丁香、茴香、乾薑各 1 兩，剪成丁狀後混合放入紅豆暖包，可以溫和傳導熱能。

### ②隱藏用途：除臭、防潮！

即棄暖包含有消臭用的活性碳，將暖包直接塞入鞋籠裡面也有除臭效果。如果想幫鞋櫃消臭，可以將封口剪開，再放入鞋櫃。除臭效果可維持的日數，按季節、環境有所不同。另外，即棄暖包中的鐵粉、活性碳、蛭石都有防潮效果，可以放入容易潮濕的衣櫃內，都有助降低濕度，同時還有除臭效果。



無緣不歡

Text : 知知 Design : Elsa

04, Nov 2021

我家  
HoMemory

# 自製紅豆暖包

## 翻叮重用好環保

材料

- 紅豆
- 毛巾布或棉布（縫製袋子用，選擇自己喜歡的大小及顏色），也可使用現成的布袋。

做法

- 把紅豆放布袋並密封，可以選擇直接用繩綁起來，或者用針線縫好封口。
- 每次使用時放入微波爐，用中火微波 2 至 3 分鐘，袋內溫度約達攝氏 60 度。紅豆暖包在 40 度以上的溫度，可以持續發熱 1 個小時左右。
- 從微波爐取出來時要注意溫度，太熱的話記得先用毛巾包住。



微波爐加熱  
一分鐘

## 即棄暖包 三大秘密你要知

### ①成分難分解不環保

市面出售的即棄暖包主要成分包含鐵粉、活性碳、鹽、吸水性樹脂等，屬於複合性物質。鐵粉接觸到外界的空氣與水氣，開始氧化產生熱力，鹽則可催化鐵的氧化。即棄暖包內有多種複合物質粉末，目前並無有效技術可以有效將其回收再重用，又因為屬於複合性物質，若隨意棄置或會危害環境。



### ③未用完可用膠袋密封再重用

有時候開了即棄暖包後，只用了一陣子，暖包尚有熱力，其實有方法保存。由於即棄暖包是靠鐵粉和空氣氧化來發熱，只要將用到一半的暖包放入密閉的膠袋中，再將空氣擠出、密封，就可以防止鐵粉氧化，下次想用時再取出即可。



# 南非食品直送到家

輸入Homemory優惠碼  
讀者專享8折！



# 出發前做好準備 圍村路路 HUNT 通

## 生擒 吉祥物

近日天氣漸涼，是時候到戶外享受親子時光，並讓孩子們認識一下自己的新界社區。過程中，不難發現自己的家園原來擁有豐富的文化風俗節源，可以發掘出很多有趣知識故事慢慢細味！今期《Homework》推介一個新界文化遊活動，讓讀書郎小朋友探索新界歷史圍村，認識鄉民日常生活。



探索新界文物徑

活動步驟：

1



選定一條新界圍村文物徑路線遊走，建議家長提前預覽香港旅遊發展局網站資訊，並帶同平板電腦出發。

2

根據以下任務規劃文化遊的活動：

任務一：仰望，尋找蹤跡

帶領小朋友參觀圍村的特色建築及文物，再配合預先準備好的平板電腦的圖案素材，尋找封簷板或屋頂的相關動物和物品圖案，（例如：獅子、龍），然後讓小朋友用手機拍攝真實圖案。

任務二：配對，領悟寓意

再深入走進的一些舊建築物，如書室、祠堂及廟宇等，在屋脊、山牆、斗拱、橫樑等，會不時發現一些以木刻、灰雕、陶塑等形式表現的吉祥圖案和裝飾。

以下整理七個吉祥物的寓意，讓家長們帶著孩子們在遊覽圍村進行配對遊戲。家長可預先列印遊戲卡或清單，給孩子們一個製作及尋寶挑戰！



- 健康：鵲、蝶貓、松、桃
- 富貴：牡丹、金錢蝙蝠
- 品格：蜻蜓、扇、竹、蓮花、梅
- 功名：鯉魚、猴、鹿、三獅
- 吉祥：鳳凰、象、麒麟、福祿壽、馬
- 家族興旺：苦瓜粟米、鼠、葫蘆、南瓜
- 家庭和睦：白頭翁



祝福是中國人的傳統文化特點，寓意吉祥的裝飾就是將之具體形象化。對家人的祝福，對族群社會的祝福，充份體現了中國人的美好品德，值得小朋友親身從新界圍村探索中華傳統文化的底蘊，相信這是別具特色的親子遊！

讀者優惠券



ABC BAKERY  
買滿正價麵包及西餅蛋糕  
\$30減\$10/送鬆餅一個  
(鬆餅送完即止)



上水龍躍頭39號上水廣場2樓206號舖 | 元朗安寧路41-45號安寧廣場地下A號舖 | 電門井街1號御海源21號地舖

「軟餐」近年興起，多數人以為是專為銀髮族而設的食品，事實上並非老友記專用：「其實軟餐只係個名，最主要都係要睇番進食者嘅情況。」Kit 創立於大角嘴「簡約吞嚥」，為天然、度身訂做的「分子軟餐」細分四個軟度，希望助人同時改善進食者的進食條件、改變進食者及照顧者舊有「軟餐唔好食」的觀念。

## 分母是助人為樂這硬道理

# 製分子軟餐

## 滿足不是未知數



「知道好多食嘢有困難嘅人搵唔到啱嘅食，做落發現原來除咗長者、食道退化患者之外，甚至弱能人士同重病患者都有需要」，特別如鼻咽癌患者、口肌無力症人士等，都需要軟餐汲取來自不同食物的營養。

「自己個胃曾有毛病，毫無徵兆下食乜嘔乜，跑去廁所都趕唔切，中、西醫睇過都搵唔到原因」，Kit 後來自行上網發現與「胃輕癱」病徵相似。「雖然我唔需要食到軟餐，但因為冇嘅經歷，令我更明白想食，但又食唔到係咩感受。」

### # 四種軟度以四款食品命名

知道坊間軟餐以糊仔為主，味道欠選擇：「『糊仔好難食呀』、『好齋唔鍾意食』呢啲聽唔少，所以有午餐肉狀、蘿蔔糕狀、布丁狀同糊狀四個唔同軟度。」以熟悉的食品為軟度命名，令家屬和進食者清楚質感：「因應進食者情況配合合適軟度，訓練逐漸退化嘅食道，延緩惡化同時重新享受食嘢樂趣。」

「宜家多咗唔同公司、企業做軟餐，但數目依

然好少。」儘管如此，仍有不少孝子賢孫樂於為上一輩奔走，Kit 感動說：「有啲會提議整唔同菜式。有個客嘅媽媽鍾意食冬菜煮鯧魚，咁我就拿拿臨去搵食譜學。」小小的製作廚房一人工作，在夏天也會忙得汗流浹背，「遇到客人唔同嘅要求，好似想濃啲、淡啲我都盡量配合。最挑戰就係煮到新菜式，又令佢哋食得開心」，她說時臉上帶著滿足的笑容。

### # 進食者自理 減照顧者負擔

Kit 希望出品的軟餐，將「原來軟餐都可以好好味又多變化」的新思維帶到不同家庭中。「聽過部分安老院舍人手不足，要一個人餵幾個長者，衛生問題同對長者心理健康都唔好。」如果進食者可自己進食，既可以訓練自理能力，又可減輕照顧者負擔。「同家屬接觸多啲，先知佢哋嘅口味會轉得好快，所以叫家屬買定幾個唔同味，當佢哋想食酸，就可即刻整，實行同口味鬥快。」

### 「蠱惑」的 food 蘿蔔糕係蕃茄煎魚

大眾對軟餐的「成見」，Kit 多番表示難以扭轉：「好多老人家或病患者，覺得食呢啲係唔好食，話食軟餐好慘、好淒涼；啲家屬又覺得：『你唔食呢啲，就有啲可以俾到你食㗎喇』」因此，「最主要都係要同佢哋，同屋企人洗腦！」

### # 改變進食者及家人思維

「其實將啲嘢食打爛晒，撈埋一堆俾佢哋食，係好似冇乜顧及到進食者嘅感受，因為佢哋都唔知自己食緊乜，啲味又撈埋一齊，俾你都覺得唔開胃。」所以她希望將「慘」的固有印象改變，將家人的思維改變，再影響進食者抗拒的思想，以嶄新的口味吸引：「原來係食緊蕃茄煎魚嘅蘿蔔糕喎」等等，令進食重新滿載快樂。

因此，無論「分子軟餐」做得如何出色，Kit 笑言：「首先要將佢哋把口撬開！」

繼去年深水埗在「全球 Time Out 最型格社區」排行榜打入三甲後，西貢今年以第九名的姿態上榜！主辦單位、知名雜誌《Time Out》形容，忙裏偷閒的慢活風格、逃離繁囂的都市森林角色，以及提倡健康及可持續的生活模式態度，令西貢獲選。這個洋溢朝氣的社區，也發揮帶動發展共融社會之模式，充滿可塑性。



在街頭以手語相聚。

近年西貢成為大家的打卡熱點，香港聾人福利促進會（聾福會）藉「918 香港手語日」，特別推出「手語飄流教室」，於九月中一連兩天在西貢市中心向大眾教授地貌和疫情手語，即場玩遊戲學手語，推動多元溝通。

**“人頭湧湧，仲旺過旺角！”**

「香港手語日」踏入六周年，過往一直在商場內舉辦宣傳活動，為何今年移至西貢？客流夠嗎？

香港聾人福利促進會傳訊經理莊婉情（Kenix）解釋，因應疫情，一方面想尋找一個更大流動性的方式宣傳，另一方面也見西貢的客流比以往倍增，「以前假期會去旺角、尖沙咀，宜家星期六日西貢人頭湧湧，仲旺過旺角！」於是，聾福會於九個月前決定計劃，將流動車駛進西貢社區，與香港人在街頭以手語相聚！

過去數年，聾福會均與香港地貌岩石保育協會合作舉辦導賞活動，為聽障人士提供無障礙導賞服務，讓他們享有平等享受大自然的權利和樂趣。聾福會的手語傳譯義工及聾人會員組成工作小組，傳譯多個地貌及戶外手語，如「菠蘿包石」、「連島沙洲」、「綠蛋島」等，豐富手語詞彙，讓聽障人士戶外活動時更添樂趣。

**“熱心義工創作地貌手語”**

Kenix 認為這班熱心義工創作出一系列地貌手語，給予聾啞人士機會去認知香港的大自然環境，「彩虹坐 20 分鐘就到西貢，係好 Chill 嘅地方，但過去始終無人翻譯，佢哋其實好難明白，我哋想聾啞人士都可以享受得到！」Kenix 希望香港有更多活動加入手語作為傳播媒介，「有好嘢預埋聾啞人士一份」。



## 「飄流教室」授地貌及疫情手語

# 「手掌給會談」 西貢推動共融



**Kenix：**  
「過去無人翻譯，聾啞人士好難明白。」



Kenix 表示，旅遊時手語派上用場。



手語流動車蘊藏豐富知識。

「以往宣傳手語都沿用基本的日常溝通詞彙，但來到西貢，會教大家做特別嘅手語，例如火山爆發等動作，容易引起共鳴吸引大眾市民對手語的興趣。」她坦言，社會上仍然有人會用奇怪目光看待手語，「同普通話、廣東話、英文一樣，手語也是一種溝通語言。我哋去旅行會學他國語言嘗試打招呼，講一聲早晨，手語都一樣值得學。」在未來，聾福會期盼能著手將流動車駛入校園，讓香港孩子們及早認識手語，「想好似環保概念咁，從小知道世界有手語，遇到聾啞人是的時候就不會感奇怪。」

Kenix 點出手語流動車的一大重點目標，是鼓勵公眾人士主動學習手語。她表示，鼓勵公眾學習手語，能積極推動無障礙溝通，同時保障聽障人士擁有公平獲取資訊的權利，緊貼急促發展的社會。

**讓孩童認識手語**  
盼駛入校園



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

型色·煮意

我家  
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：Megan

04, Nov 2021



欺  
炸  
豬扒

疊梅頭片夾流心芝士

炸  
豬扒

粟粉溝麵粉做皮最理想

(三塊手掌大「豬扒」的份量)

材料：火鍋用梅頭肉片 9 塊、片裝芝士 6 片、雞蛋 2 隻、日式麵包糠、粟粉、麵粉適量、日本椰菜半個、沙律汁適量



做法：



1 椰菜慢慢切成幼絲做沙律（配任何沙律汁）。

2 平放一張芝士片包裝膠紙，上面鋪上一片梅頭肉，然後落少少鹽調味（亦可以加入自己喜歡嘅口味，例如辣椒粉、五香淮鹽等）。



3 再鋪上芝士片（已切半），並重複以上步驟一次。想塊豬扒厚啲，可以多一層（材料就要預多啲啦），喺最頂鋪一片肉，然後又放一張芝士片包裝膠紙，再用手壓實佢。



4 中慢火燒熱油，準備三隻碟，一隻放炸粉、一隻放蛋漿、一隻放麵包糠，順次序將豬扒上粉、沾蛋漿，再撲上麵包糠，然後炸至金黃即可。

提提你

呢個真係要趁熱食，否則芝士凍咗，就有流心嘅效果喇。





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。

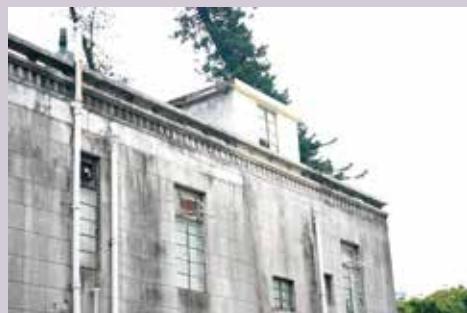




何福堂會所內的馬禮遜樓。



馬禮遜樓外圍。



選用上海批盪。



屋頂為塔樓式結構。



屋頂鋪上青釉中國式瓦片，有兩層被髹上紅漆的挑出椽子。

屯門馬禮遜樓前身建於一九三六年，最初整片用地都是中國抗日戰爭名將蔡廷鍇將軍瀘興建的江別墅。在一九四六至一九四九年間，受到周恩來和董必武指示建議下，蔡廷鍇的別墅就借予「達德學院」作為校舍。「達德學院」不僅作為培養新一代知識分子的地方，更是用於安頓南遷避難的讀書人。在數年時間當中，不少當代傑出的學者如郭沫若、千家駒、司馬文森等均在「達德學院」開辦授課。

「達德學院」見證了香港在近代中國歷史和中華人民共和國建國史中所扮演的獨特角色，但時間到了一九四九年二月二十三日，院校因政治理由被港英政府撤銷註冊資格。

繼續和大家走訪新界區內的特色歷史建築，在屯門新墟一帶，有一座外型看似簡樸平凡，實際上有著一段又一段驚人背景的建築物。今期古蹟古鄉就為大家介紹這座「私家重地」，曾經是中國抗日戰爭名將蔡廷鍇將軍瀘江別墅一部份的屯門馬禮遜樓。

### 馬禮遜樓外圍

馬禮遜樓以裝飾派藝術建築風格建成，選用上海批盪，廡殿式的屋頂以青釉中式瓦片砌築，四角飾以瑞龍，反映了中西相容的獨特建築風格。

# 屯門馬禮遜樓



裝飾派藝術建築風格。

### 屋頂為塔樓式結構

廡殿式的設計，兩側沒有山牆，正脊前後左右四面都是斜坡。屋頂舖上青釉中國式瓦片，有兩層被髹上紅漆的挑出椽子，形成被寬邊圍繞的懸臂式屋簷。

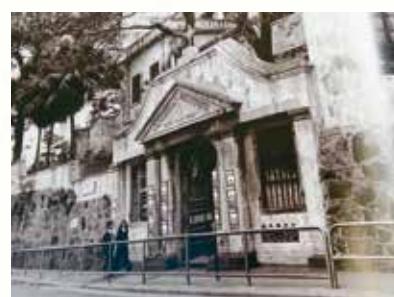


### 廡殿和屋脊

飾有不同的幾何形狀設計和獸形化的龍狀青釉裝飾。



曾被用作「達德學院」的校舍。



屯門馬禮遜樓舊貌。

**溫馨提示** 此處為私人地方，未經允許不得入參觀

### 馬禮遜樓

評級：法定古蹟  
地址：屯門青山公路新墟段何福堂會所  
開放時間：不對外開放

## 由「達德學院」到「馬禮遜樓」

「達德學院」被港英政府撤銷註冊資格後，直至1952年，該址被倫敦傳道會買下並易名為馬禮遜樓，更在旁加建多座平房。到了1961年，業權轉移給中華基督教會，其後作宗教用途。2004年，政府將馬禮遜樓列為香港法定古蹟，以保留如此具歷史價值的建築。雖然馬禮遜樓已經過修復，但教會一直未打算將大樓重新開放，馬禮遜樓也只能隔著圍欄「參觀」。



「我的志願」成真，唔係靠「神龍」，而係靠「神力」。



今年五月，婉筠再度刷新自己保持的香港鉛球紀錄。

屢破本地紀錄

「推」近與世界的距離

「小時候寫『我的志願』是做運動員，沒想過竟變真。」她是鉛球、鐵餅運動員杜婉筠，也是香港女子紀錄保持者。小學四年級時，她常因與「梳化合一」被母親罵，後來給老師選中參加擲壘球賽，日子於是有點不同，加上不止一點點的努力，開展了運動員之路。現時，這推擲高手盼拉近香港與世界的距離，「哪怕只是一點點。」

鉛  
噸  
波  
係  
懶  
妹  
轉  
靚  
身



### # 小五首次接觸鉛球 當壘球僮撞瘀手指

小時候的婉筠除了推著單車、抱著籃球落樓娛樂，最喜歡吃飽攤在梳化看電視、玩遊戲機，「經常被媽媽罵，踢也不動」。直至被選中參賽，「當時覺得很容易，只是把手上的壘球掟出去，並不是甚麼難事。至少我有郁動吓，總好過回家攤在梳化被媽媽罵。」

「第一次接觸鉛球是小五，當時是師姐的球僮，自己不知道鉛球是甚麼、更不知道鉛球是這樣重！以前老師要求用腳剎停壘球才撿，可是自己不聽話，導致在撿鉛球時太順手，用手接鉛球的時候撞瘀了手指！」

### # 學跆拳因教室遠而放棄

#### 踩 roller 要早起身嫌辛苦

在擲壘球以前，婉筠也接觸過不同運動，卻因為「懶」而不去了之，「曾經學過跆拳道，學到綠帶（即第六級，一為最高）時放棄了，因為教室搬到大圍，太遠了；也有學過滾軸溜冰，但要周末早上八、九時起床，太辛苦了！」堅持擲鉛球、鐵餅逾 10 年，婉筠並不是沒有想過放棄，「始終 24 歲人也花了 12 年時間在鉛球身上，就這樣放棄的話，豈不是白白浪費以前的人生？」

「鉛球的香港紀錄，其實只屬外國選手『高中的成績』。」

今年五月，婉筠在「ASICS 香港田徑系列賽 2021 - 系列賽三」上擲出 13.59 米，再度刷新香港紀錄，較其舊紀錄遠 0.34 米。她謙虛地說：「只是好彩能夠將練習所得發揮出來。」一次的自我突破，對婉筠而言只是起步點。「鉛球的香港紀錄，其實只屬外國選手『高中的成績』，與世界水準仍有一段距離。我希望努力將這段距離拉近，哪怕只是一點點。」

「婉筠」這個名字聽起來嬌滴滴，跟她的外形並不相稱；也難以想像她是一個膽小、害羞的女孩。「我很少跟陌生人交流，總覺得自己一無是處。惟鉛球讓我重拾自信，算是找到讀書以外，一件可以令自己努力的事情。」



推鉛球講求爆發力。

## 每次練習四句鐘 成功「杜」路唔輕鬆

「許多人覺得鉛球只是站著擲出去，不是太辛苦；其實背後需要練舉重、練跑練跳，甚麼都要練。」疫情以前，婉筠每次訓練長達四小時：「首先需要舉重一小時，然後推鉛球和擲鐵餅分別練習一小時，最後一小時則是體能訓練。」

「推鉛球由下而上順序發力，不但利用全身力量協調推球，亦要求運動員的強大的力量和爆發力。」步入投擲的圓形區場地，婉筠以五隻手指承托鉛球，身體稍向後仰，隨即挺胸、抬頭，前臂快速向前發力推球，整套動作流暢有節奏。



整套動作流暢有節奏。

# 變田徑港隊



婉筠喜歡行文具精品店，尋覓可愛新事物。



她保持香港女子鐵餅紀錄。



老鼠仔有少女心。



米奇是婉筠最愛，有咩心酸事都同佢傾。



「咪」奇，全部都係米奇。

## 曾有海外賽如嘉年華 坐在跑道帳篷看投擲

「2018年在南韓進行的國際投擲比賽，算是比較深刻的一次。由於當時只有擲項，並不需要用到跑道，教練、觀眾可以坐在跑道的帳篷內，近距離觀賞賽事。現場的氣氛猶如嘉年華會般熱鬧歡樂，是其他田徑比賽上較難重現。」至於教練的近距離「監督」，會更緊張嗎？婉筠搖搖頭說：「並不會，因為自己會調節心態，用平常心應對比賽。」

### # 與國家隊互動溫馨搞笑

「賽後晚上，有教練來到我的酒店房聊天，點出像我這個水平選手的困境，意思就是在自己地區已是頂尖的運動員，但比起外國仍有一段距離，在比賽上較容易有心理包袱。」別隊的教練特意前來教路，希望婉筠能夠頂著壓力，更上一層樓。

「同場也有國家隊的運動員，她們問當時21歲的我，有沒有結婚的打算！」場內是對手，場外是朋友，場面溫馨又搞笑。



場內是對手，場外是朋友。



漫步瀝源橋，提及回母校的新工作。



城門河景色宜人，婉筠不禁豎手指公。

## 愈大個先愈明白「乙明」的好 the「力士」station is 母校

「除了大學以外，從小到大都沒有離開過乙明邨，幾舒服、幾開心！」婉筠從小到大居於沙田，認為當區是一個方便做運動的地方。「區內相對有比較多體育設施，例如游泳池、公園、單車徑……應有盡有，而且城門河寧靜景色宜人，簡直可以成為『屋邨模範生』！」

「每天上班只要七分鐘，多好！」剛大學畢業的婉筠，今個學期起回到母校救

世軍田家炳學校工作，隨即迎來第一題難題：「學校計劃要我這一個肥妹，教一班肥仔肥妹減肥！」情況讓婉筠哭笑不得。

「其實，我知道自己太肥，可是我貪吃、忍不到口，如果我忍到口的話……」沒有說出口的心底話，估計是「就會成功減肥」。即使沒有勻稱結實的身材，但為運動而堅持，在田徑舞台上發熱，為港爭光的這位肥妹仔，其實也很美。



圖片來源：《教えてもらう前と後》

有日本專家在電視節目推介「三文治蓋被法」，先將毛毯鋪在床上，毛毯墊在身下再疊羽絨被。專家解釋，毛毯鋪在床上能夠減少體溫流失，而羽絨被由羽毛組成，羽毛需靠體溫膨脹而達到保暖作用，故愈貼近身體愈保溫。

# 冬天點樣冚被先最暖？ 冚得正確可暖4°C！

天氣寒冷，有無人晚上睡覺時，雖然冚上好幾層棉被，但還是覺得不夠暖，手腳冰冷，凍到難以入睡？瞓覺冚被其實是門大學問：究竟是先冚毛毯，還是羽絨被？只要冚被次序出錯，分分鐘相差4度。有日本的專家就在電視節目上分享「三文治冚被法」，增加睡覺時的保暖效果，大家不妨一試！

## 絕技： **三文治蓋被法**

如果想更加暖，就可以在「三文治蓋被法」的基礎上，在被子上方再疊加一張毛毯，因為毛毯能夠鎖住被子帶來的熱能，就可以提高溫暖度達4度！



## 其餘招式：



招式 1

**厚重棉花被在上 毛毯在下**

棉花天寒地凍，好多人瞓覺都會在棉被上面再加上毛巾、毛毯等，讓自己更加溫暖。不過，疊得太多層被，就會令人難以翻身。想要身體暖和又有一夜好睡，關鍵就在於冚被的順序是否正確！絕大多數人以棉被和毛毯為瞓覺的保暖組合。若棉花被是很重的，直接接觸皮膚的那層應是毛毯，再在毛毯上面疊上棉被。



招式 2

**羽絨被在下 毛毯在上**

然而，若是疊羽絨被和毛毯，順序則要相反，先疊上羽絨被，再疊毛毯，才能有良好的保溫效果。近年流行重量輕又保暖的羽絨被，當羽絨被與身體直接碰觸，可以藉由體溫讓羽絨膨脹，讓人感受到溫暖，而毛毯就具有鎖住熱空氣，阻止熱能散失的功用。若在身體與羽絨被之間疊上毛毯，羽絨就無法充分變得蓬鬆，羽絨被的保暖度就會被毛毯隔絕而下降，無法直接將熱能傳達到身體。



招式 3

**絨毛被套包住羽絨被**

大多數人都覺得毛毯的觸感比較舒服，所以會將毛毯疊在最內層，但是要得到良好的保溫效果還是將毛毯蓋在上層。如果覺得羽絨被直接碰到身體會很冷，可以在羽絨被的外面套上絨毛被套。所以，身體虛寒的女性或是容易體感寒冷的老人家，值得一試這個方法！



招式 4

**人造纖維被疊在外層**

毛毯常見的材質是亞克力纖維或聚酯纖維，這兩種都是屬於人造纖維，具有難以散熱的特性，同時沒有調節濕度的功能，因此濕氣可能被困在裡面，最好疊在最外層。但是如果是以羊絨毯、羊毛毯、絲絨毯等天然素材製成的毛毯，因為有蓄熱、溫度不容易蒸發的效果，可以放在羽絨被的下面，與皮膚直接接觸。

熱氣容易從身體的下方散走，因此在床單的上面鋪上毛毯睡覺就可以阻止熱氣流失，提高保暖的效果。但要注意毛毯的質料，由於人造纖維的毛毯吸濕效果較差，因此可能在使濕氣滯留在床上，反而會奪走體溫，並造成悶熱不適，應該避免鋪在身體下方。