我家
HoMemory
看得見的人情味

issue 74
新界東地區報
隔星期四派送
發行日期：24, Feb 2022

14-15
封面故事

摩打腳少女潛能覺醒 登世一

02-03
我家·焦點
等12年日落
康城三吉地未建校

04
醫·家
儲定「府」口良藥
整理自救清單

07
無緣不歡
舊雨遮唔好掉
搖身變實用品

09
社區有情
社企體貼「補」物
縫合心理傷口

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：泰業印刷有限公司 地址：香港新界大埔工業邨大貴街 11 至 13 號

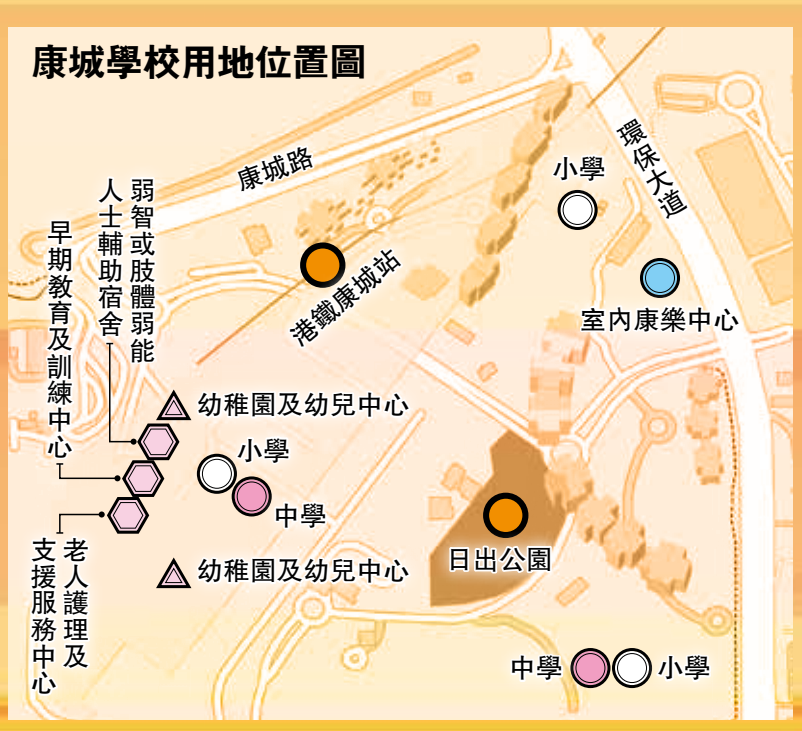
Text、Photo：光軍
Design：謙

等12年日落

康城三吉地未建校

三小兩中落實無期 有意見冀改爲公眾街市

康城 MONTARA 附近學校用地，現作臨時建築辦公室用。



> 日出康城入伙十二年，各期住宅相繼落成，教育局早於區內規劃興建五所中小學，並預留用地，惟至今未有學校落實興建。個別區內家長不滿跨區就讀，加上同區學位供過於求，有意見冀改變部分用地轉作公眾街市。地區人士認為，改變用途爭議極大，難獲居民同意，建議當區建培訓專長學校，方便居民，又避免與區內其他學校惡性競爭。

領都旁曾批予東華一條龍校

根據該區的核准總綱發展藍圖，日出康城需於三幅土地，興建共三所小學及兩所中學。三幅土地分別包括第 2 期領都以南的用地、第 3 期緻藍天東北面及第 7 期 MONTARA 西南用地。

當中位於第 2 期領都以南的用地，面積近 13,000 米，早於 2004 年已批予東華三院興建共 60 間課室的一條龍中小學。雖然如此，教育局至今未啟動到立法會申請建校撥款及校舍分配，令近 20 年來日出康城仍未有中小學，三幅預留的校地多年來一直閒置或借用作臨時建築辦公用地，最近的學校只有位於峻瀅旁邊石角路的一所，是國際學校。

教局：視區內預計學額供求定

教育局放緩建校，原因或與區內適齡新生人數，未見顯著增長有關。根據西貢區的人口推算，西貢區在未來八年的中小學適齡新生人數，未見顯著增長。小一新生從去年約 4,000 名的高峰時期，將持續下跌至 27 年的 3,200 人。至於中一新生方面，雖將由去年 3,900 人，至 2028 年僅增長至 4,100 人，意味區內中小學學額需求持續低迷。

第 2 期領都及第 4 期晉海之間的校地，同樣閒置多年。

教育局指要預計區內學位供求情況，才按需要籌劃建校項目。

9610 2654
報料熱綫

議員斥教局無明確規劃 珍貴土地資源白白浪費

日出康城最早於 2010 年 9 月入伙，至今已 12 年時間，學校規劃只聞樓梯響，曾在區議會多次追問教育局進展的西貢區議員張美雄認爲，教育局以整個西貢區去看待康城區中小學的需要，而對康城區建校計劃含糊其辭，對當區居民有欠公允。

張美雄直言當年剛入住的幼稚園生，今日已經係中學生，但區內原先規劃的 2 間中學及 3 間小學用地，多年來教育局對學校規劃欠缺清晰方向，亦無任何設置民生設施的短期計劃。他認爲如不能全部作學校用途，是否應研究騰空部分予港鐵作其他民生配套，令珍貴的土地資源不至繼續浪費。

他引用 2016 年統計處的數字指出，康城區不論小學中學適齡學童都已經過千人，單是此區已遠遠超過規劃署每 25.5 名學生，就需要有一間課室的標準。他認爲，此數字與教育局一直以來引用整個西貢區的數據，有明顯分歧。因此他認爲，康城區興建一間學校絕對係綽綽有餘。

居民質疑校地閒置多年來仍未有進展。

張美雄批評教局多年來對學校規劃欠清晰方向。

泥頭車本月 4 日於將隧公路翻側。

車上泥頭濺滿一地，來回交通一度癱瘓。

再有泥頭車意外 將隧公路大擠塞

再有因泥頭車出入，令將軍澳發生嚴重交通意外。本月 4 日，一輛泥頭車沿將軍澳隧道公路往將軍澳工業邨方向行駛，駛至近寶康公園對開時，疑失控自炒翻側，泥沙散滿一地。

據事發時的影片所見，涉事泥頭車行駛時懷疑失控，突然扭右轉向路中石壆，撞毀燈柱及路牌後向右翻側，車上泥頭濺滿一地，泥頭車司機亦受傷一度被困，令來回交通一度嚴重擠塞。

車速問題惹居民關注

意外發生後，方國珊曾趕赴現場了解。她表示，當時肇事泥頭車重 30 噸，斗上載滿泥頭，撞毀石壆及電燈柱，電燈柱位置曾出現漏電相當危險，泥頭車滑行時亦磨損路面。

方表示，泥頭車大都前往將軍澳堆填區傾瀉泥頭，不時有街坊投訴車速太快及車上飛沙走石，對道路使用者構成危險。因此她希望當局加强監管，避免再發生同類意外。

因此去年 9 月，教育局回覆西貢區議會時指出，會繼續監察西貢區內的預計學額供求情況，審愼考慮各相關因素，按需要適時籌劃建校項目，並將與辦學團體溝通，及與港鐵公司商討校地發展時間及方向，適時檢視及啟動相關工作。

方國珊：改規劃惹爭議且成數低

爲免用地一直閒置，有康城居民提議將用地改建爲街市或擴充商場，以緩解區內物價貴、選擇少的問題。惟西貢區議員方國珊向《我家》指出，由於學校用地有實質需要，且早經當局核准並刊載於各住宅的售樓書中，一旦要改變作其他用途，除要到城規會申請改劃外，亦勢必影響用地附近居民的居住環境，就算作出諮詢爭議料亦十分巨大，成事的機會甚低。

方國珊表示，日出康城屬中產家庭爲主的社區，對直資或國際學生需要較大，跨區選校情況普遍。加上區內學額出現過剩，因此理解教育局政策要平衡區內中小學的需要。

惟她強調，對家長及學童而言，有原區就讀選擇始終會較好，因此她希望當局可因應該區情況，加快三幅用地當中部分的建校規劃，讓有特別用途，如融合教育或發展特別，如音樂或運動等專長的直資學校，既更適合當區需要，又不至與同區主流學校出現「爭收生」的情況。

方國珊擔心學校地轉其他用途，將引發巨大爭議。

Text：舒 桐
Design：Lavie

本港第五波疫情持續，惟醫院病床供不應求，令社區累積逾萬名初確及確診者等入院；政府亦推出「居安抗疫」計劃，部分檢疫市民需接受家居隔離。不少市民亦儲糧儲藥「自救」，到底哪些藥物屬必備？居家抗疫有何要注意？

儲定府口良藥 抗疫唔駛怕

掌握「居安」須知 整理清單自救

由於 Omicron 變種病毒感染者普遍症狀輕微，政府專家顧問袁國勇教授曾呼籲輕症患者可留家休息，多喝水、必要時服用必理痛，本港亦一度掀起搶藥潮。

注意服藥禁忌 每天檢查體溫

醫護組織「醫護行者」早前在 Facebook 專頁「醫護行社區藥房」，教大家視乎不同症狀而準備「看門口藥」，提醒部分藥物禁忌和注意事項比較多，尤其是兒童、孕婦、有長期病患及藥物敏感人士，萬一確診並須在家檢疫等候安排，服藥前應先諮詢醫護人員。

該組織亦表示，要留意其他身體不適症狀，準備溫度及症狀紀錄表每天監察。

看門口藥睇真啲

症狀	藥物
發燒、發冷、周身酸痛	Paracetamol（必理痛的主要成分）， Ibuprofen
喉嚨痛	Lysozyme (消炎酵素)，喉糖
乾咳	止咳藥
痰咳	Bromhexine，Carbocisteine
流鼻水	Chlorpheniramine, Loratadine
胃部不適	Antacid (中和胃酸藥)，Simethicone（化胃氣）
肚痛	Hyoscine Butylbromide
噁心、嘔吐	Dimenhydrinate

另外，政府推出居安抗疫計劃，確診者的密切接觸者須接受 14 天家居檢疫，而次密切接觸者則家居檢疫四天，期間非同住的其他人士均不可進入該單位。檢疫者除了棄置垃圾、前往社區檢測中心接受採樣，或經由衛生署允許的指定活動外，皆不可外出。

家居檢疫 注意事項

1. 留在居所，佩戴電子手環。
2. 每天量度體溫兩次。
3. 必須在檢疫期內的指定日子自行做快速抗原檢測，並拍照以保留檢測結果。
4. 接受 14 天家居檢疫者須在檢疫第 12 天到社區中心做核酸檢測，並保存通知結果短訊。
5. 將健康監測資料及檢測結果記錄於「家居檢疫人士醫學監測表」，供人員不定期查核。

*「居安抗疫」24 小時電話熱線：1833 019

疫苗通行證今實施 4類人獲豁免

政府今日（2 月 24 日）起全面實施「疫苗通行證」，全港 23 類處所，包括商場、街市、超市、食肆等，都必須掃「安心出行」及展示疫苗接種證明才能進入。

若未有於「安心出行」程式加入電子針卡或豁免證明書，市民在掃描食肆或處所的二維碼後，將顯示紅色的警告圖案及「未有儲存接種記錄」；已加針卡，就會顯示藍色二維碼。有四類市民可獲豁免毋須掃描針卡，以填紙仔進入食肆等場所。以下留意疫苗通行證詳情：

通行證三階段

第一階段（2 月 24 起）

- 12 歲或以上最少打 1 針新冠疫苗

第二階段（4 月底）

- 12 至 17 歲最少 1 針
- 18 歲或以上最少 2 針

第三階段（6 月底）

- 12 至 17 歲，打 1 針已逾 6 個月，須已打第二針
- 18 歲或以上，打 2 針逾 9 個月，須打第三針

四類豁免群組

1. 12 歲或以下沒有成年人陪同的小童。
2. 持醫學豁免證明書缺二維碼人士。
3. 持有海外接種疫苗記錄人士。
4. 未能使用「安心出行」的指定人士，包括 65 歲或以上／ 15 歲或以下人士／殘疾人士／其他受政府授權機構認可爲合資格的人士。

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。

福式呼吸 改善失眠

香港人節奏急速，仿佛呼吸也沒有時間。很多人習慣只用胸式呼吸，以致出現頸緊、頭痛、肩痛、胃痛，甚至頭暈失眠及呼吸困難。

本地持續新增新冠肺炎確診個案，社交距離措施又要延長，健身室關閉，新一年的健身大計要泡湯了。不能外出運動，幸而可在家做抗疫小運動。這次介紹腹式呼吸，簡單易做，適合男女老幼。

中醫角度來說，「氣」是推動人體活動的動力，好比「能量」。若氣不足，能量不夠，做事力不從心，容易感到疲勞。「氣」亦能保護身體抵擋外邪入侵，若不足，抵抗力就不足，較易患感冒或染病。

腹式呼吸 PRI 90/90

1. 瑜伽墊鋪地，平卧於上，背貼平，膝蓋及屁股呈現 90 度。雙腳可放凳上，雙手置腹感受每次呼吸。
2. 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，約三秒，吸氣時腹部自然膨脹，然後才到胸腔。
3. 把這口氣忍住三秒，再用口緩緩呼出，約十秒。呼盡後，再忍三秒，才吸入第二口。
4. 重複以上步驟，每天可以練 20 次以上。

解說：

上述練習可鍛練橫膈膜，有助攝納更多的氣，以增加肺活量。還能放鬆胸腹肌肉，令呼吸穩定，舒緩肩頸痠痛、頸部僵硬，改善腦血供應。當然，亦有助減壓，改善失眠。

全港社區抗疫連線

抗疫情緒支援熱線

6773 0564

連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊,
為需要的市民提供免費的心理支援服務。

服務時間 12:00-20:00 (星期一至日)

抗疫路上
您絕不孤單

我家 HoMemory
06
issue74 | 24, Feb 2022
心靈之旅
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。

廿四節氣藏萬理 非遺之美不唯美

農業指標養生時間表

二十四節氣是中華民族曆法的重要部份，古人長年累月透過觀測太陽週期運動、季節和物候規律，配合社會需要逐步改進而成的時間知識體系。古時應用發源地爲黃河流域，隨後普及大江南北以及周邊民族。

二十四節氣代表氣侯變化，是以前農業賴以生存其中一個指標。時至今日，中國人跟著節氣養生調養身心，配合適當飲食，達至養生調和效果，可見，二十四節氣並未有過時。

第二個節氣「雨水」

特點 ：氣溫回升，北方解凍，冰雪融化，散而爲水，故此降雨增多。而香港降雨量並不多，氣溫以濕冷爲主，平均 17 度左右。

> 踏入立春後，2 月 19 日迎來節氣「雨水」。「雨水」是中國二十四節氣中的第二個節氣，代表天氣開始回暖，降雨會逐漸增多，濕度亦相對增加，天氣變得乍暖還寒，由乾冷轉變為濕寒。談及二十四節氣，不少人就會想起「湯水」、「節日」，但對之已列入世界非物質文化遺產，是「知其然不知其所以然」的。

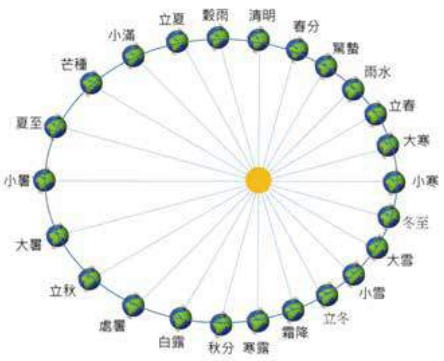
中國曆法是陰陽合曆

陰曆	古人特有紀年法，又稱舊曆。以月亮繞地球公轉一周為一月計算，十二個月為一個周期，稱為一年。陰代表月亮。
陽曆	顧名思義，根據太陽周期變化而制定，原名太陽曆。古人透過測日影，確定「二分二至」，進一步把一年分為四季十二個月二十四節氣，以指導農業生產和政事等。
農曆	採用陰曆的紀年法，並同時以二十四節氣、循環紀年的一種方法。

一年內 24 位置觀太陽

一年四個季節，每季有六個節氣，共廿四節氣中分四種類，反映氣侯更迭、降雨、氣溫及農務活動。

地球圍繞太陽公轉，並同時自轉。實際上，地球自轉軸並非垂直於公轉面，而是傾斜約 23 度。從地球抬頭望，太陽一年足跡就是「黃道」。換言之，節氣是分佈於「黃道」上 24 個位置的時刻。



橢圓形的地球公轉軌道及二十四節氣位置

從含意分出四類節氣

表示寒來暑往變化	立春、春分；立夏、夏至；立秋、秋分；立冬、冬至
象徵氣溫變化	小暑、大暑、處暑、小寒、大寒
反映降水量	雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪
物候現象或農事活動	驚蟄、清明、小滿、芒種

有人認爲二十四節氣從屬農曆；其實，它是根據陽曆劃定的。把黃道分成 24 個等份，每等份各佔黃經 15℃。由於太陽通過每等份所需的時間幾乎相等，二十四節氣的西曆日期每年大致相同。

月亮軌跡

- 陰曆以月亮運行軌跡計算。月球公轉周期是 27 天 7 小時 43 分 11 秒半，古人當 29 天半來計算，12 個月就是 354 天。
- 由於陽曆的引進，陰曆就比陽曆一年少了 11 天多，3 年就少 33 天。爲接軌陽曆，陰曆每 3 年就潤 1 個月，但仍少了 3 天，於是 5 年內潤 2 個月、19 年內潤 7 個月。

結語：

隨著文化交流，二十四節氣廣傳世界，2016 年由聯合國教科文組織列入「人類非物質文化遺產代表作名錄」。

時至今日，「二十四節氣」指導農事功能漸減，但仍具社會功能。它體現了中國人尊重宇宙，與自然和諧相處的智慧，亦是文化多樣性的生動見證。

舊雨遮唔好掉
教你DIY變做實用品

Text：知知
Design：Alwin

快手做個簡單索袋

材料及工具

・舊雨遮一把　・長繩　・剪刀

做法

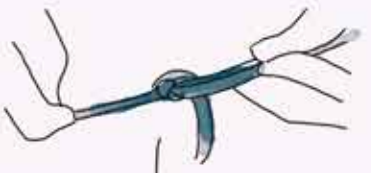
1. 用剪刀或刀片將遮布同遮骨分離，小心剪掉繩線，勿整爛遮布。遮布同骨架的連結部分剪斷後，就可以輕鬆分離。

2. 遮頂連接住的是卡榫或者螺牙，可以用相應的方法將遮頂的連接位分開。

3. 拆出遮布後，在每個角位大約 2cm 剪一個細孔，細孔的大小不用太大，可以穿過長繩就可以。

4. 準備好長繩後，用一上一下的方式穿入細孔。如果繩不夠長，可以將兩條繩綁起來加長。

5. 穿到最後一個孔後，將兩個繩頭打結固定好。



6. 完成後，遮布就會形成一個袋狀。

7. 只要將繩輕輕一拉，就即刻變成一個環保袋，可以重用又防到水。

加啲心思遮布變圍裙

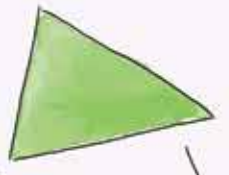
材料及工具

・舊雨遮一把　・包邊條　・針及縫線　・剪刀

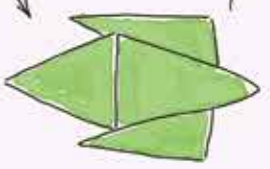
做法

1. 拆出來後，大家會見到完整的傘布是用八片或更多片的三角形防水布組合而成。

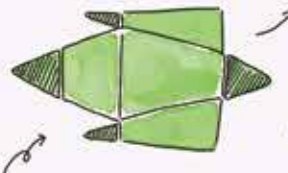
2. 把傘布由中間裁開成 8 個等腰三角形。



3. 取出 4 張三角形防水布，擺成下圖。



4. 裁去多餘的部份，基本已經可以看到圍裙的雛形。



包邊條

5. 將各部分用針線縫合起來後，用自己喜歡的顏色包邊條做一下修飾，同樣用針線將包邊條縫上圍裙邊。

6. 做好的圍裙可以防到水，入得廚房唔怕濕！

拆遮小貼士

拆時留意縫線 熨平遮布更好

拆舊遮的確花時間，但只要畀啲耐性，同掌握以下小技巧，就可以拆得有效率！先留意一下舊遮的縫紉規律，有些雨遮的縫線可以一拆到底，拆落來的傘布就好似一個個三角形，但兩邊並不是直線，稍微有啲鼓脹。所以，有時間的話，不妨熨平一下遮布，拼接出來的布先夠平。

舊遮回收有辦法

大家平時可能少留意舊遮原來都有得回收，不妨下次將屋企的舊遮拎去呢個地方改造重生！

一掃看詳情！

地址：灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會總會大樓六樓
電話：2596 2756

聖雅各福群會賽馬會升級再造中心

再造中心鼓勵公司及機構捐贈棄置或剩餘物料，再經由本地年輕設計師重新改造，善加運用物件的特質。疫情之前，中心會舉辦的導賞團、教育工作坊和展覽，公眾可以參加活動，見證一件升級再造產品由概念設計、物料選材、生產製作到推廣發售的誕生過程。

> 落雨天，自然要用雨遮，但大家總會在家中搵出幾把廢舊的雨遮，又不能用，二手放賣又唔值錢，好多人就索性直接扔掉入垃圾桶。其實破舊的雨遮都有自身的價值，只要大家動動腦筋，將屋企無用的雨遮稍微改動一下，都可以變得好實用！

讀者獨家專享！

學博教育 LEARN SMART EDUCATION

報名熱線：
6997 8450

優惠細則：
- 透過Whatsapp聯絡
- 有效期至2022年4月30日
- 一名學生只限使用一次

免費英文體驗課程(90分鐘)
及免費英文天書(嚴選50個學霸必學的詞彙)

讀者優惠！

Francesca & Giovanni

1 2 3 Gift Coupon 贈品券

訂購電話：
9612 7470

購買禮盒罐裝曲奇
免費送3項禮品

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

乜嘢貴節都靠自己

善用廚餘 不假外求

農曆新年期間，因有跨境貨車司機染疫，一度令菜價急漲。蔬菜是必需品，也只好無奈地要接受貴價菜。疫情下，大家不妨學習自家種植，裝備一套自給自足的生活小智慧，毋須另外購買種子，而是利用廚餘，把蔬菜重生。父母更可以請小朋友當「小農夫」，好好照顧蔬菜，觀察蔬菜生長的變化，體驗種植的樂趣。

環保種生機

大白菜 生菜 紹菜

把大白菜、生菜及紹菜的菜頭削平，菜頭浸水，僅限浸根部。置於通風及光線充足處，每天換水一次，約一星期後長出新葉，此時移入土壤，就會漸長爲新蔬菜。好，等待收成！

青蔥

青蔥種植非常容易，只要把根莖留下約一寸左右長，放置在一個盛有少許水的玻璃瓶內，天天更換清水，並放在光線充足的地方。一星期後，青蔥便能長起來。

紅蘿蔔

將連接根莖的蘿蔔頭放進淺盆，以少許清水浸泡，置於光線充足之處，並每天換一次水。一星期內，紅蘿蔔頭會長新芽；一個月後，長出來的嫩綠葉片可做沙律，亦可作觀賞之用。

蒜頭

蒜頭長出綠芽怎麼辦？只要將之埋在泥土裡，自然會長成新幼苗。蒜苗是可口的蔬菜，味道較大蒜淡一點。

菠菜

一斤菠菜，已經可以「變出」很多菜苗。將菠菜根和正中兩三片小葉子放入泥土，在剛開始的時候，要避免暴曬太陽，並隔天澆少許水，約一個月後，就可以採摘新鮮菠菜。

Text：雨晨
Photo：雨晨、受訪者提供
Design：Alwin

爲行動不便者解決困難

社企體貼補物 縫合心理傷口

創業是爲了實現現實中未有的理想世界

Swing 致力貢獻社區。

「縫補寶」傳遞愛 鼓勵捐贈康健服

因應病患者的需要，「縫補寶」設計個人化的康健服，產品包括尿袋褲、連身衣及防撕片褲等，希望令病患者穿得舒適、有尊嚴，亦可以令整個照顧過程變得容易及舒服，減少照顧者受傷的機會。

「社會上很多人需要康健服裝，但未必人人能夠負擔得到。」Swing 與豐盛社企學會，於今個農曆年合作推出「Buy to Donate 以消費傳遞愛」慈善企劃，鼓勵大眾捐贈康健服裝及新年福袋，給有需要的癌症病人及長期病患者。

尿袋褲改善肢體不便人士的生活。

每件車衣品都出自巧手。

愛心縫補團隊，相處融洽像大家庭。

「縫補寶」是溫暖的社企工場。

Swing 從前在院舍內工作，常遇到很多服務配套不足，又或社會配置跟不上需求的無奈，如：全職照顧員短缺、陪診人員不足、買不到合適的照顧用品等等。身爲社會前線工作者，種種經歷使她不禁思考：「院舍遇到的情況，一般住在社區的服務使用者也會遇到，如何改善配套，從而提升他們生活質素呢？」

後來，Swing 爲一句話而感動：「創業是爲了實現現實中未有的理想世界」，故此希望可主動貢獻，不要再被動地無奈接受現實。

改褲藏大便袋 伯伯願意外出

「長期病患者穿衣困難，原因在於衣服的結構並不適合病者目前的身體狀態。」Swing 盼爲肢體不便人士解決日常上嘅困難，同時減輕照顧者同受助者的生活負擔，於是成立社企「縫補寶康健服裝」，設計出一系列康健服裝產品，讓病患從尷尬自卑的心情解放出來。

一般人未必理解康健服裝的作用，Swing 以最普遍例子解釋。工作期間，她遇上一位老伯伯，從前是銷售員，打扮端莊得體。但當他完成大腸癌手術，要用到大便袋，自此便不願意外出。Swing 建議老伯伯可以修改一下褲子，外出時便將大便袋隱藏起來，「他便重拾了希望。」Swing 道。

一個小小的「縫補」轉變，爲肢體不便的人士解決生活上的難題之餘，亦讓穿著者心情輕鬆起來。

聘用退休人士製作產品

Swing 同時強調「縫補寶」的另一個理念，是要透過聘用退休人士製作縫補產品，令長者重拾生活的堅持與熱情，她相信銀齡力量一樣能夠回饋社會。「很多退休人仕退已不休，懷著熱誠之心幫助有需要人仕，對長者關懷無微不至。他們希望用家感受到每件產品都是體貼設計，真真正正幫助每位受惠者和照顧者。」

「縫補寶」曾試過爲一位患有認知障礙症、自理能力不佳，腳痛困擾的老伯伯，設計出一條不用舉腳，也能穿脫，兼且用防水物料造的褲子，令老伯伯穿脫褲子時不用忍受痛楚之餘，照顧員替他洗澡也較方便。即使伯伯不慎尿濕褲子，亦容易清理，大大改善了伯伯的生活，更改善了伯伯與家人及照顧員的關係。

> 正當人人呼籲向長者伸出援手，前社工劉先穎（Swing）踏上不一樣的關愛長老路。她之所以這樣做，皆因：「長者其實不太想依賴別人，他們仍希望能夠獨立完成一件事。」

Swing 感受到銀齡力量的強大。

Text：雨晨
Photo：雨晨、受訪者提供
Design：Lavie

墳場 Life Class

教育慈善並重 傳遞正向訊息

拉闊人生視野

> 在本港，器官捐贈登記數字一直偏低，雖然輪候器官捐贈人數近年不降反升，惟只屬全港人口一小部分。要提高器官捐贈數字，應該由改變社會固有觀念方面入手，從而給予輪候者更大的生存希望。有管理墳場機構推出「人生月台」園區，一改以往灰沉沉的墳場色彩，更添朝氣及生命力，盼望公眾對人生善終有另一番體會。

麥鉅然：「注入生命教育理念，同時幫助有需要人士。」

「人生月台」設計理念源於回顧人生百味。

「光明天使」撒放骨灰計劃，頌揚眼部組織捐贈者。

離世胎兒的父母，可於裝置掛上心意掛飾。

截至去年九月底，香港器官捐贈登記人數雖已近 34 萬人，雖然比 2013 年時 13 萬人大幅上升 1.6 倍，惟仍佔香港整體人口不足 5%。輪候人數則接近 2,800 人，其中需求最大的是腎臟移植，病人與捐贈者比例達 39 比 1。

華人永遠墳場管理委員會（華永會）希望在園區內透過生命教育，與不同機構合作推行撒放骨灰計劃，表揚離世後仍貢獻社會的捐贈者，並鼓勵更多有心人支持，實踐綠色殯葬。

園區鮮明色彩 改固有形象

一般人以爲墳場只涉及處理死亡事務，華永會行政總監麥鉅然則有截然不同的感覺。他指出，墳場不是光談死亡，還是一個推動生死教育和慈善事務的平台。「我們打破過去陰森環境，改善設施及環境設計，讓人紓緩傷痛及不安，同時注入生命教育理念，傳遞正向訊息，同時幫助有需要人士。」

「人生月台」園區設於將軍澳華人永遠墳場的第 16 段，剛於 2021 年 12 月啓用，提供總共 4,844 個紀念牌匾。麥鉅然介紹指出，園區的設計理念改變墳場固有的形象，以鮮明的色彩爲設計元素。「比喻登上人生列車，經歷人生每個重要的路途和時刻，亦栽種四季合時花卉和植物，令園區環境充滿朝氣及生命力。」他希望利用別緻的用色和人情溫度，以教人暫忘死亡傷痛，而是欣賞人生百味。

人生月台設三專屬區

月台設有三個專屬區域，包括爲未滿 24 周離世胎兒提供埋置或撒放骨灰服務的「寧馨園」專區。未滿 24 周離世胎兒過去没法下葬，荃灣華人永遠墳場早於 2019 年 1 月首設「寧馨園」，讓父母免費埋置遺體，或撒放骨灰，以蜂巢形匾位紀念亡兒，該服務亦已將擴至將軍澳，設有離世胎兒埋置位，以及呈六角形蜂巢設計的紀念牌匾位，離世胎兒的父母可於裝置掛上心意掛飾。

「父母亦可以在明信片上，爲逝去孩兒留下寄語及祝福，然後放進郵箱，從而讓父母釋懷及抒發思念。」麥鉅然說道。

毋忘大愛恩人 推廣器官捐贈綠色殯葬

麥鉅然希望一改公眾對墳場的觀念。

園區設「大愛恩人」紀念牆壁。

同時，華永會亦於將軍澳紀念花園爲遺體捐贈者設立專屬紀念牆壁。華永會於 2017 年與香港腎臟基金會合作推出「大愛恩人」遺體器官捐贈者撒放骨灰計劃，向公眾推廣器官捐贈，並鼓勵更多市民採用撒放骨灰的安葬方式。

將軍澳最新的「人生月台」園區，設有專屬「大愛恩人」紀念牆壁，捐贈者親屬可選擇將捐贈者骨灰撒放於紀念花園，以表揚他們爲社會作出的貢獻。「器官衰竭病人命懸一線，得遺體捐贈移植器官，可以恢復健康重獲新生。希望提高社會對器官捐贈的支持。」

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。

材料（四人份量）：

- 急凍西蘭花 300g
- 樽裝吞拿魚肉 60g
- 雞蛋 5 隻
- 蒜頭 3 粒
- Mozzarella 芝士碎適量
- 鹽 1 / 2 茶匙
- 胡椒粉 1 / 4 茶匙

「是蛋」認眞做
急凍蔬好配搭

雜菜蛋餅

去到邊都好食

做法：

① 先處理好各樣材料，將急凍西蘭花解凍，樽裝吞拿魚用叉略略壓散、剁碎蒜頭、打蛋加鹽及胡椒粉並拌勻。

② 煎 pan 開中細火，落油爆香蒜蓉，然後放吞拿魚略炒，之後落埋西蘭花同炒。

③ 材料炒到見軟化，落蛋漿，盡量令材料均勻鋪喺煎 pan，再隨心所欲落芝士碎。

④ 冚蓋轉細火煎焗到蛋餅成型，之後喺餅邊加油，再煎焗到個邊香脆就得。家有火槍可燒燒蛋餅個面，賣相就會更好囉。最後，可撒少少辣椒粉或黑胡椒碎調味。

曾經病毒好似離我哋好遠，除咗無得去旅行，要戴口罩同注意個人衛生外，生活總算正常。不過，隨住第五波疫情蔓延，大家開始感受到影響，宜家每個禮拜都有同事須强制性檢測，好多部門都有人中招。上星期終於輪到我 office 有同事屋企人中咗，全部同事要去檢測，原來真係殺到埋身先識驚㗎！

其實整個社會都受影響，不久之前菜價大幅飆升，四十蚊斤菜心不是夢，超市啲菜俾人搶晒，原來我哋嘅香港都可以變成咁（嘆氣）。我當然無同人搶菜，唔食幾日菜係唔會死嘅，況且我家雪櫃長期有急凍蔬菜存貨，例如青豆、西蘭花，想幾時食都得。事實上，急凍蔬菜嘅營養價值同新鮮比唔會差好遠，有營養師表示，用急凍方式處理蔬菜能夠將營養素及抗氧化物鎖住，所以菜貴嘅時候，急凍蔬菜絕對係好選擇。

因爲大部份急凍蔬菜已煮熟，所以唔適合煮太耐。我會用最簡單嘅方法去處理，就係做蛋餅，方法係以前阿嫲教我嘅，蛋餅個邊煎到脆脆真係好好食！宜家仲可以加埋芝士添，連煎 pan 一齊上枱夠晒熱辣辣。蛋餅放咩材料都得，最緊要係冚蓋慢慢焗，蛋餅成型之後要喺蛋餅邊加油先會香脆，就好似大家面對疫情一樣，都要加油齊心抗疫呀！

奇美仔遊記

Text、Design：奇美

作 者：奇 美

簡 介：

熱愛户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。

Text、Photo：鍾錠瑛
Design：Elsa

虎年行大運
「萬金油大王」住所
虎豹別墅

踏入虎年，古蹟古鄉繼續帶大家走訪香港的歷史名勝，要「行大運」除了可以到傳統廟宇之外，也可以到與「虎」相關的歷史古蹟。巧合地，昔日極為知名的「虎豹別墅」近年得以重修活化，令大家能夠一睹「萬金油大王」別墅的廬山眞面目。

昔日的虎豹別墅以及毗鄰的萬金油花園是由已故商人胡文虎在香港島大坑興建的一座別墅及花園，現已被列爲一級歷史建築。

在一九三五年，售賣家傳戶曉、專治身體痛症的虎標萬金油的商人胡文虎就耗鉅資一千六百萬港元建成佔地八英畝的房子及私人花園，雖然別墅是胡文虎家人的住所，但他仍選擇以兄弟二人胡文虎、胡文豹的名字命名，因而稱爲虎豹別墅。

虎豹別墅是香港碩果僅存採用中國式折衷主義的建築，糅合中西建築特色。在別墅建成的同年，毗鄰的萬金油花園亦都開放予公衆遊玩，「十王殿」「虎塔」亦都成爲數代香港人的共同回憶。

在胡文虎先生一九五四年去世後，其後人把部份地段出售，建成私人住宅群落；而到了二〇〇四年萬金油花園險遭拆卸，最終在港府與物業持有人協議下，虎豹別墅以商業營運模式活化。

昔日的萬金油花園

活化工程將已拆卸多年的萬金油花園的雕塑和石欖保留下來，項目團隊亦重新製作十八層地獄石雕。

石欖

萬金油花園的雕塑

萬金油花園的雕塑

別墅門口老虎雕像

古蹟資訊

虎豹別墅
評　　級：一級歷史建築
地　　址：香港大坑大坑道 15A
開放時間：上午 10 時至下午 6 時（星期二至日）

正門

虎豹別墅樓高 4 層，連同花園佔地共 2,000 平方米，大宅正門屬月洞門。

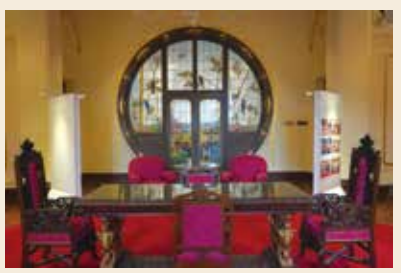
虎豹別墅正門

虎豹別墅樓高 4 層

連同花園佔地共二千平方米

客廳裝飾

客廳設計具濃厚中國色彩，採用飛簷作壁飾，配有姜太公釣魚及八仙過海的圖畫，飯廳則以天花的金箔十字裝飾最矚目。


意大利彩色玻璃製的月洞門

客廳設計具濃厚中國色彩

古蹟的故事

虎塔朝暉與警世的地獄浮雕

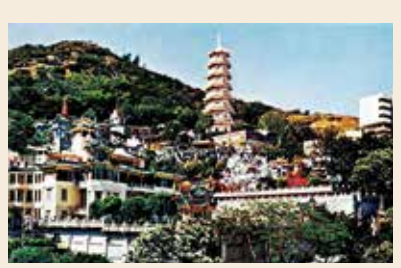
提到幾代香港人對於虎豹別墅的回憶，想必絕對是「虎塔」及俗稱「十八層地獄」的十殿閻羅浮雕。虎塔高達七層、呈六角形，曾是港島上唯一的中式塔樓，登上塔頂可遠眺維港兩岸景色，故又有「虎塔朝暉」的稱號。至於「十八層地獄」壁上的浮雕，糅合佛、道和民間信仰中陰曹地府的面貌。落油鑊、勾腩筋等場景，道出了不少警惡勸善的故事。

現在虎豹別墅大部分包括虎塔、萬金油花園、十王殿、石船等等已被拆毀改建爲住宅大廈，只保存虎豹別墅主樓。

溫馨提示

疫情期間遊客參觀時請遵守場地規則，保護環境清潔。

重修活化後的虎豹別墅


昔日虎豹別墅

Text：雨晨
Photo：雨晨、香港花式跳繩會提供
Design：Aso

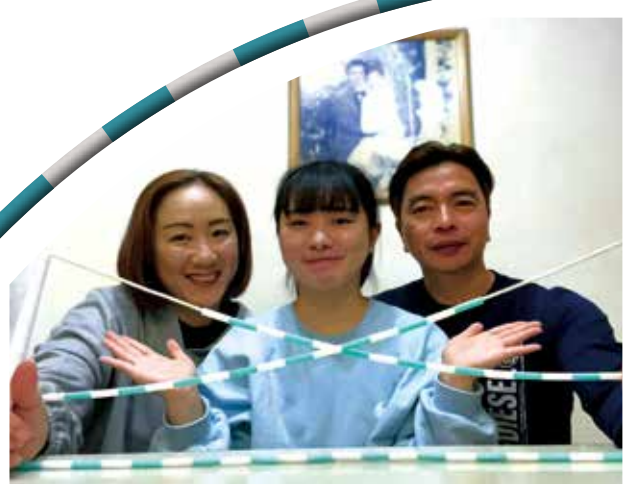
「每秒李三腳」燃燒本我帶來「心」「跳」回憶

摩打腳少女潛能覺醒 跳繩登世一

心怡：「證明香港女仔跳繩可以拎『世一』。」

除了個人賽，心怡在團體賽的表現同樣出色。

「香港女運動員一樣可以成為世一！」農曆年假間，世界跳繩聯合會公佈消息，18歲跳繩港將「摩打腳美少女」李心怡，在早前舉辦的虛擬跳繩世錦賽中，為港首摘女子個人總冠軍。有人話：「年華十八無痛苦」，十八歲躍起奪「世一」直情係錦上添花、痛快至極，不禁令人想起是否自小事事順利？想知底蘊，一齊睇睇心怡育成之路吧。


父母一直是心怡強大後盾。

合照洋溢暖意，不妨來個冷笑話：「李好繩」與「李好媽」。

00後可以捱得 追夢始終如一

曾打破 30 秒速度跳世界紀錄、跳繩女將李心怡，代表中國香港跳繩總會，在上年八月出戰「IJRU 2021 Virtual World Championship Series」。該個虛擬跳繩世錦賽，由世界跳繩聯合會舉辦，港隊共派出逾 150 人參戰。

曾 30 秒跳 105 下打破世界紀錄

早在四年多前（2017 年 5 月），年僅 14 歲的李心怡在一項大型賽事的「30 秒速度跳」中，以 30 秒跳出 105 下的成績打破世界紀錄。期後，她一直未有放棄問鼎個人世界冠軍的夢想。心怡表示，今次奪冠過程毫不輕鬆，故得獎一刻有「我得咗喇！」的感覺。

這個冠軍對本地跳繩界亦是意義非凡，事關過往只有何柱霆在內的男運動員登上個人世界冠軍寶座。對於今次能夠爲香港打破宿命，心怡興奮地道：「更重要是證明了香港女運動員一樣可以成爲『世一』！」

小一聽媽話「有嘢玩吓學吓」

是次大賽中，心怡亦有出戰團體賽，與隊友在公開組取得總成績第三名。有關這次比賽，原設定於 2021 年 7 月在加拿大舉行，惟因疫情肆虐，主辦方決定以網上形式決戰定高下。回顧半年前呈交比賽片段的一刻，心怡心中無悔，「拍片嘅時候，已經做到自己最好。」

心怡小學一年級時，僅是乖巧地跟從媽媽的選擇，抱著「有嘢玩吓學吓」的心態，加入學校跳繩隊，誰知這位小女孩至今堅持了 13 年，由課餘活動變成生活日常，甚至打破國際紀錄成爲世界冠軍。

教練：「佢做咩都好慢。」

大家可能有這想法：以速度聞名的「摩打腳」美少女，一定是性子急的人！陪伴心怡走過 13 年跳繩路、Roy 教練卻以兩字形容心怡：「好慢」。

Roy 教練分享說：「佢做咩都好慢，執書包好慢，行路慢，滋滋油油。」跳繩運動需面向台前的觀眾，相反，心怡從前十分內向，「佢超級怕醜，以前從來唔會同外界任何人接觸。有其他國家地區選手來交流，即使佢嘅表現係最標青嘅一個，都唔會敢行出去同人傾計，會縮埋一舊 ，甚至試過驚到喊。」

害羞小女孩蛻變成主動的人

磨練往往使人進步，Roy 認爲多年來的賽事與見聞，推動心怡成長了不少：「以往她只會接收指示練習，但近年會主動與教練討論訓練上的細節，務求有更好的訓練成效。」心怡自己也認同跳繩帶給她無比勇氣，使她從害羞小女孩蛻變成更主動表達的人。

登「世一」源於刻苦練習。

花式跳繩會總監 Ken Sir 以心怡為榮。

天下唯快不破，大家想勁 用 5G，而心怡就是 HKG。

心怡：「跳嘅時候唔會諗咁多，有力嘅時候，就繼續吧。」

教練 Roy 見證心怡成長，對其現在獨當一面尤感欣慰。

香港人經常說「00 後」港孩特質「唔捱得」？ Roy 認爲，心怡的堅韌特質，成就了今時今日的世界冠軍。

「心怡學繩的頭幾年都會表現得佗佋（音：他條），純粹當興趣咁練習，漸漸成長之後，發現佢比起一般同齡小朋友捱得。」他解釋，速度跳繩是一樣機械性運動訓練，只能靠不斷跳，不停跳來挑戰更多下數，一般學生可能只能堅持訓練目標的一半，「我要求大家『重複來多次』，我講夠十次『來多次』，心怡就真係會做夠十次，仲要一個禮拜練四日。」

心怡坦言，要不停重複動作，一定會感到疲累，但她的內心掙扎是：「跳嘅時候唔會諗咁多，有力嘅時候，就繼續吧。剩低十秒？就嘗試衝多啲。」長久練習導致手腕勞損，但心怡依然告訴自己：「唔會因爲痛而放棄！」可見這位堅毅女孩，對跳繩有著永不熄滅的一團火。

「好捱得」是教練對心怡的評價。

美少女感激隊友同行支持。

「繩」功從不靠運氣，靠的是搏盡做到最好。

女兒幾大都係孩子 爸接放學媽等食飯

談及家人，父母一直是心怡的最強後盾。她感恩父母放手讓她拼命追夢，並落力支持。心怡透露，即使是今時今日，爸爸仍然會到訓練地點「接放學」，媽媽會煮好晚餐等她回家。

當初學跳繩屬偶然，眼見女兒現在成爲世界冠軍，心怡媽媽坦言從没想過，但切切體會到她成長不少：「佢係唔可以坐定定學嘢嘅人，唯獨係跳繩可能令佢堅持到咁耐，甚至會主動思考點樣可以做好，可想而知佢有幾鍾意。」

登上世界冠軍寶座之後，心怡認爲輸贏成績是其次，往後的目標是想享受跳繩，繼續尋求個人突破。

14 歲時 30 秒跳出 105 下，打破世界紀錄。

Text：Smile
Design：Megan

解到悶＋學到嘢

小朋友超長宅家必玩四大親子遊戲

新一波疫情之下，預計小朋友有一段長時間不能好像平時般到公園玩耍，只能乖乖留在家中，一定十分苦悶！而父母又要為小朋友們的學習和遊戲費煞思量，現在就為家長們搜羅以下居家親子遊戲，寓遊戲於學習，既可解悶，又可教導小朋友不同知識，一舉兩得！

1 接龍遊戲：生活事物入題

最簡單的接龍遊戲，適合 3 人或以上，一家有三口子就玩得。當然，加上爺爺嫲嫲或其他親友就更好玩！小朋友疫情之下，經常留在家中，少有外出機會，家長不妨用生活事物入題，增加小朋友的生活感知。

一家人圍坐一圈，每人要講出一個港鐵站名。第一位拍住手喊：「港鐵在柴灣站出發喇！」然後全家一齊拍手喊：「去到邊？」，第二位亦拍手喊：「銅鑼灣！」。大家愈講愈快時，就可以講：「我哋講快啲，地鐵會開快啲！」增加小朋友的投入感。遊戲要求小朋友大聲說話、細心聆聽、高度專注，也鍛練思維反應。

2 分門別類遊戲：教導詞語思維

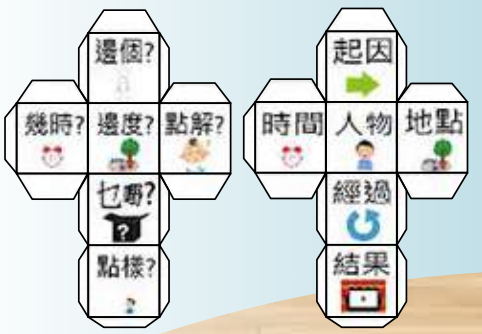
分門別類的概念是小朋友邏輯思考、數學推理、新概念形成等能力發展的基礎，家長可以透過遊戲，讓小朋友逐步建構分類能力！

玩分門別類遊戲，家長讀出一個詞語，要小朋友認真聽並做動作。當聽到遊戲用品，小朋友就要即刻舉起左手；而當聽到電器用品就要馬上舉起右手，若兩者都不是就不用舉手。 例如： 象棋 (左手)、電視機 (右手)、籃球 (左手)、水杯 (不用舉)、雪櫃 (右手)、橙 (不用舉)、冷氣機 (右手)、波子棋 (左手)。家長可以添加分類項目來增加遊戲難度，例如聽到遊戲用品舉左手，電器舉右手，文具伸出左腳。

3 作故仔遊戲：用創意培養自發性

有研究指出，有創意的人比一般人有較強的自發性和個人主義。小朋友的創意思維可以自小培養，故事創作遊戲就是常用的方法。

家長可以收集一些小朋友喜歡的玩具，例如 LEGO、毛公仔、煮飯仔的食物、玩具車、文具等，再從網上找來地方及時間的圖片，然後放入袋中，請小朋友抽出時間、人物、地點及物件的圖片或實物，再把各個元素串連成故事。



4 跳數字遊戲：唔駛死記爛背

小朋友對數學無興趣時，的確讓父母好苦惱，其實透過遊戲可增加小朋友對數學的自信心和學習興趣！

在膠地墊上，貼上 1 至 10 的數字，然後家長可以按不同數學題目出題，建議由淺入深。小朋友答題時，就跳到地墊上的答案。幼稚園至初小的數學題也適合這個方法來作答，例如簡單加減數、單雙數、時間、金錢、次序等主題。透過有趣互動的小遊戲來學習數字推論、數字邏輯，比死記爛背好得多！