

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e
80

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：19, May 2022



14-15
封面故事

周世傑

02-03

我家·焦點

18區「超」連結
新人事開新篇

04

醫·家

拒做雨季「酸民」
6招KO腳臭

07

無緣不歡

Bottle洶湧太浪費
落手幫玻璃升Cup

09

社區有情

人人復康互助
HK一定OK

棋王奕轉勝
成功在反省

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



本月8日第六屆行政長官選舉圓滿舉行，李家超以二比一的票高票當選，成為行政長官當選人。競選時，他曾拜訪鄉議局及新界社團聯會等組織。其政綱強調地區力量重要性，提出十八區設「地區服務及關愛隊伍」，以義工網絡支援政府地區工作。多名地區人士希望，李家超盡快兌現強化地區行政承諾，並公佈細節，讓市民知悉安排。



9610 2654

報料熱線



李家超高票當選 新界人冀凝聚地區力量



李家超高票當選
香港特區第六任
行政長官人選。

18區一起連結 新人事開新篇



十八鄉區居民協會前主席 梁福元

樂意加入地區服務及關愛隊伍，服務最熟悉的社區，支援必然更加到位，隨時候命，全力以赴！

元朗分區委員會主席 蕭浪鳴

希望新一屆特區政府，加強執行力，真正做到以目標為本，落實解決各項深層次問題，以及市民迫切需要解決的問題。

抗疫同盟動員義工 地區團結典範

第五波疫情爆發，經民政部門統籌，並組織公務員團隊及全港 350 多個不同團體、超過 17,000 名義工包裝 350 萬個防疫服務包，並於 4 月初的一周內派發到全港家庭手中，足見地區力量重要。



何君堯（右）發起抗疫緊急援助計劃，發揮為抗疫工作補漏拾遺效果。

今年 3 月，「全港社區抗疫連線」及「香港義工聯盟」聯合發起「全港抗疫義工同盟」，並組建「十八區抗疫愛心隊」，凝聚各區義工，包裝各種抗疫物資、支援安老院舍、推動小童疫苗接種、援助居家隔離人士，從各途徑幫助有需要的人士抗擊疫情。

當時，時任政務司司長李家超表示，第五波疫情本

港面臨着史無前例的艱巨挑戰。他明言，要打赢疫戰除了政府的力量，社會的力量亦非常重要。他表示該同盟能發揮更大力量，協助和配合特區政府的工作，共同保護市民的生命安全和健康。隨着義工網絡陣容愈來愈大，加上中央全力運送抗疫物資援港，物資短缺情況已不復見，確診宗數亦終於大幅回落，令本港逐漸復常。

另外，立法會議員何君堯在第五波疫情嚴峻時，亦發起「匯蝶公益社區抗疫緊急援助計劃」，向受隔離影響而有需要的市民提供支援，同樣發揮為政府抗疫工作補漏拾遺的效果。



抗疫同盟支持疫苗外展活動，藝人肥媽 Maria Cordero（右）亦挺身支持。



李家超於上月 16 日到拜訪新界社團聯會，與該會會長梁志祥（左）會面。



周浩鼎（左二）支持李家超，提出設立 18 區地區關愛服務隊。



陸頌雄（右四）與工聯會各人參與特首選舉投票。

凝聚共同力量 「打風都打唔甩」

繼上月 11 日拜訪鄉議局，同月 16 日李家超當選前，亦到訪新界社團聯會與該會選委代表見面。會面中，李家超談及抗疫期間，親身目睹到義工齊心響應動員，為政府包裝防疫包、派送物資並為社區送暖，令他感受到社區的團結和熱誠，亦令他深深體會地區力量的重要性。

就此，他其後在發表政綱時，提出要聯繫好地區力量，並深化有組織地區力量的方法。李家超認為，只要地區義工組織得宜，每當社會有需要時，便可隨時動員，例如對抗疫情、應對天災、舉行關愛或進行地區典慶活動，可見地區組織是龐大的社區儲備力量。他直言，只要凝聚社會共同力量，社會團結「打風都打唔甩」。

梁志祥促改革公務員團隊

與李家超會面後，新界社團聯會會長梁志祥向《我家》表示，疫情期間不少抗疫工作都是由地區社團組織協助。自 4 月 9 日李家超正式宣布參選第六屆行政長官選舉以來，不斷同不同階級及組織會面，「接地

氣」的理念拉近了行政長官與普通市民之間的距離，因此很高興李家超能高票當選。

梁志祥期望，李家超上任後能盡快加強在地區管治能力，勤於與地區團體繼續合作，聆聽基層團體的訴求。同時亦要加強改革公務員團隊，期望特區政府與地區團體加強在地區管治的合作，重視基層社團力量的意見及作用。

周浩鼎望成立關愛服務隊

民建聯立法會議員周浩鼎認為，李家超提出設立 18 區地區關愛服務隊等加強地區組織動員，是吸取第五波疫情的經驗後，勾畫出的新方向，他希望，服務



李家超上月拜訪鄉議局，與鄉議局主席劉業強等人交流意見。

隊早日成立，為本港應對危機作出長遠準備。

至於工聯會選委界立法會議員陸頌雄則認為，第五波疫情揭露了本港在基層治理能力上的不足，無論是社區上的物資統籌動員、防疫工作，以至義工的人力動員，本港都顯出脆弱無力。

陸頌雄倡進行基層治理改革

陸頌雄解釋，本港各區區議會，與及旗下劃分的多個小選區，皆不是正式的基層治理的單位。雖然現時在民政體系下把一區劃分為多個「分區」，但無論是「區」或是「分區」，也只是方便劃分民政事務處工作；而不同的政府部門又另有不同劃分，例如消防處、警務處另有防火會及滅罪會；社署、醫管局聯網又有不同劃分，間接導致社區基層治理權責不一。

他續指，區議會雖然只是諮詢組織，卻因資源和「特殊身份」，成為政黨爭奪的山頭；行政部門各自為政，公共服務和宣導往往止於區的層次。出現基層工作人治化、單元化及形式化。因此他期望，李家超上任後，要着手進行基層治理改革，同時量化治理績效。

民建聯屯門區議員 賴嘉汶

希望未來特首，能盡快解決房屋問題，重建置業階梯。至於發展大規模房屋，必須一併完善規劃區內交通、醫療配套及社區設施；進行足夠地區諮詢，以讓現時及未來居民有舒適的居住環境。

民建聯屯門社區主任 鍾健峰

完全同意須加強地區力量的建設，在第五波疫情中基層組織發揮了重要的作用，希望未來的地區服務及關愛隊伍能夠有系統地匯聚地區力量，協助特區政府工作。

民建聯元朗社區主任 賴玥均

今次疫情反映地區團體發揮龐大力量，率先協助居民，如動員義工四圍搜羅物資，為確診者送上抗疫必需品，以及到街市買餸菜；其後，更協助政府準備及派發抗疫物資。真是做到同心合力，戰勝疫情，共建和諧社會。

北都會成創科新引擎 官民合作解決跨代貧窮



葉文斌（中）表示，認同李家超相關的青年政綱。

行政長官當選人李家超除強調地區力量的重要性，政綱上亦表明北部都會區會成為本港發展新引擎，成為國際創科中心，更形容「無創科、無未來」。

新界鄉議局主席劉業強及元朗區議會主席沈豪傑均期望，李家超能秉持競選期間提出的施政理念，發展北部都會區，藉此解決社會矛盾。

為青年「賦權」

另外，香港再出發大聯盟共同發起人葉文斌直言，非常認同李家超相關的青年政綱。他解釋，本港一直欠缺整全的青年發展藍圖，來屆政府確實需要正視相關問題，為青年也為本港創造向上流的機遇。而李家超政綱中提到要制訂整體的青年政策和青年發展藍圖；更重要提出要培育出愛國愛港、具備世界視野等的新一代，並積極吸納青年加入各類政府法定機構、諮詢架構，為參與社會事務提供平台。他認為，該

做法將能為青年「賦權」。

葉文斌認為李家超政綱中協助劏房學生的試驗計劃，旨在透過官商民力量，幫助 1,000 名居住劏房的初中生，解決跨代貧窮的問題，他認為做法顯出李家超善於吸納各方力量，務求能解決各種社會問題，希望他上任後盡快實踐計劃。



鄉議局一眾選委，於特首選舉日到會展票站投票。



雨季又來臨，早前本港連日大雨，在這種天氣下即使
鞋焗腳一整天，甚為困擾。到底怎樣防止淋雨後病痛？腳
濕濕應怎樣做？



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。



拒做雨季「酸民」 6招KO腳臭

在下雨天上班，最麻煩莫過於衣物、鞋子濕透，長期穿著濕鞋，不僅容易腳臭令人尷尬，更易出現俗稱「香港腳」的足癬，因皮膚一直處於潮濕狀態，表皮部位、尤其是腳掌容易滋生真菌，當真菌大量繁殖並入侵皮層，便會誘發足癬，因此回到室內環境後應立即更換乾爽的鞋襪。

保護頭肩頸免寒濕

此外，淋雨後亦容易多病痛，令不少家長甚為擔心。中醫師馬琦傑在 Facebook 解釋，雨水滴在頭、頸、肩膀等部位，易令體溫下降，加上濕衣物長時間貼住皮膚，風寒濕氣便易侵襲身體。他建議小朋友或體弱人士使用雨衣，以保護頭、頸、肩膀免受雨水寒濕。

淋雨防感冒法

- 飲生薑茶**——淋雨後會導致大量寒氣入侵，飲用生薑茶可預防頭痛和感冒。
- 洗熱水澡**——淋雨後須徹底清潔身體，此時用較熱水溫洗澡可防止細菌感染。
- 艾草浸腳**——用加入艾草的熱水浸腳約 15 至 20 分鐘，有去濕驅寒功效，促進血液循環。
- 早睡早起**——淋雨當日最好於九點前入睡，翌日早上七點前起身，飲一杯熱紫淮山水，加強脾胃和增強體質。

解決腳臭攻略

抹乾濕腳，並清潔腳趾縫間，以免真菌滋生。

用報紙或公文袋，揉成紙團塞入鞋中吸乾濕氣，並要定時換走濕紙，切忌使用廁紙。

用風筒吹鞋可先用膠袋袋好濕鞋，再剪個小洞從洞口灌風，比直接對鞋吹風更有效。

用竹炭包或乾燥劑吸濕，並且可殺菌除臭。

回家可用**熱水加粗鹽或浴鹽**浸泡雙腳，去除異味。

恆常修短腳甲及去角質死皮，以免暗藏污物；亦可使用防腳臭噴霧，抑制細菌繁殖。

戴口罩唔覺口乾 小心脫水中暑！

疫情下戴口罩已成不可或缺的生活習慣，踏入初夏天氣變熱，戴口罩卻隨時引發中暑風險。不少人戴口罩後較少飲水，加上口罩內側濕度較高，較難感到口渴，不知不覺便容易脫水；而且隔著口罩難注意到口罩下的表情異狀，中暑者更難發現。

日本濟生會橫濱市東部醫院患者支援中心負責人谷口英喜醫生指出，夏天早晚天氣同樣炎熱，人體若沒有熱適應，就會難以散熱，尤其高齡者與長期病患較容易有中暑風險。「熱適應」一般要花兩星期時間，但疫情關係，市民減少了出門，和以往相比，人們的熱適應會比較遲，因此趁著初夏剛至，應讓身體習慣炎熱，增加排汗散熱機會。



五招學會「熱適應」

- 健走：30分鐘、每周5次
- 跑步：15分鐘、每周5次
- 踩單車：30分鐘、每周3次
- 伸展：每天30分鐘
- 泡澡流汗：2天1次

懶理失眠 Common 飲杯花茶就馴

心理壓力導致的失眠，在中醫角度一般解釋是由情志所傷或情志不暢引起。肝氣鬱結，肝鬱化火，邪火擾動心神，心神不安而不寐。或由五志過極，心火內熱，心神擾動而不寐。或由思慮過度、損傷心脾、心血不足，導致神不守捨，脾虛則不能吸收轉化營養物質奉養心神。失眠因屬心神病變，故尤應注意精神調養，做到解除憂思焦慮，保持精神舒暢。養成良好的生活習慣，休息運動相互結合等，亦有助改善失眠情況。

行氣解鬱花茶

- 材料**：玫瑰花祿約 10 朵、陳皮約 3 克
- 方法**：飽肚後熱水沖飲，一星期可飲 2-3 次。
- * 注意：不適合脾胃虛寒者。





MME遠程 居家安老平台

先知先覺 防患未然



「居家安老」遠程照顧支援服務

將每日憂心記掛父母健康

變成輕鬆自在的居家守護

#透過6大照顧範疇，
打造「先知先覺」的居家照顧模式

#令家人不需付出額外的時間，精力和金錢，
默默地守護分開居住的長者。

適合家庭：

1. 和父母分開居住的
2. 父母有3高或長期病患情況

不要愛得太遲，
立即參加計劃！



每月只是一餐茶錢，
輕鬆掌握父母健康狀況！



← 立即登記
免費送出
15分鐘長者照顧諮詢



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。



從二十世紀末推動經濟全球化，到近兩年新冠疫情蔓延的去全球化趨勢，城市人經受著高強度的工作、競爭，以及巨大的生活壓力。面對目前的處境，大眾心裡難免感到焦慮、疲憊及情緒波動。這時，我們能做些甚麼嗎？保持「正念」！



原來，「正念」早於二六〇〇多年前已經存在，是由悉達多太子即是後來出家成道的佛陀所教授的方法。在古印度巴利語 (Pali) 佛典中，「正念」(samma-sati) 一詞被翻譯為英語的 Mindfulness。

近半世紀前，跟隨一行禪師修習「正念靜觀」的美國麻省理工學院分子生物學博士卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)，於一九七九年創辦正念減壓課程 (MBSR)，將「正念」從東方帶到西方社會。

其後數十年，卡巴金與其團隊嘗試融合西方醫學研究與正念的藝術，以非宗教為本位的科學實證角度，幫助來自不同種族、文化、背景和社會階層的人士，改善生活質素及身心健康。卡巴金稱：「正念非宗教，也非佛教專利，是自覺的生活藝術。」

正念，可以是一種日常習慣，也可以是一輩子的過程。最常見的培養方式是靜坐禪修的練習，但正念並不一定需要透過靜坐禪修才能練習。每天為自己抽出時間靜心一會，你可以尋找一個安靜與舒適的位置，進行下列的修習。

samma

sati

正念

意味著要保持心不受邪妄影響，引導我們以正確的方式做正確的事。

有覺察 (awareness)、專注 (attention) 及記得 (remember) 的意思，意指隨時都能集中精神觀照現前的身心經歷及事物，專注且穩定地觀察它。

修習一：數息觀

以「數字」和「呼吸」作為指導的靜坐修習。修習者先調整身體姿勢、呼吸、環境，然後開始覺察每一個自然的呼吸。

呼吸時覺知到自己正在吸氣，呼氣時在心中默念「一」，可以配合腦中的影象作一個「一」字的畫面；然後繼續循環，覺知吸氣，呼氣時默念「二」……一直由一到十，再由十到一，直至你的念頭離開了數字，便歸零開始。



修習三：身體掃描

找一個舒適而不受干擾的地方坐下，關掉手機。雙手放鬆置於身體兩旁，雙腳平放踏地，可閉起雙眼令自己更集中。將注意力轉移到身體，慢慢深呼吸，細心留意自己此時此刻的身心狀況。

從腳趾頭開始感受，有的人可能一開始就感覺到劇痛，有的人甚至會沒感覺，但無論發生什麼事，都不用介意，而是接受「我的身體就是這樣」。

其後逐個身體部位感受：從腳底、小腿、膝蓋、大腿、臀部、背部、胃部、

修習二：隨息觀

以「自然呼吸」作為指導的靜坐修習。習者先調整身體姿勢、呼吸、環境，然後開始覺察每一個自然的呼吸。吸氣時覺知到自己正在吸氣；呼氣時覺知到自己正在呼氣。

如果在呼吸間「失念」，我們可以溫柔的邀請自己回到自然呼吸之中。單純的緊隨自然呼吸有助我們把身心安定下來。

修習者將此練習可融入生活，坐車時、入睡、上班途中、等車時皆可進行。



肩膀、手臂、雙手、頸部、喉嚨，最後到頭部。

如此，在念頭離開這個身體部位時，身體就能放鬆，並透過感受酸、痛、舒服，練習覺察情緒。



念念不忘 必有迴響

一止今心 是為正念

「小知識」

環環相扣的修行系統

「正念」(samma-sati) 是八正道的第七支。八正道，上座部佛教修行的八大步驟，包括：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。





新版玻璃樽可樂用再生玻璃物料製成。(可口可樂公司與香港太古可口可樂圖片)

Bottle 洶湧太浪費

落手幫玻璃升 Cup

再生玻璃很實用 回收好有用

玻璃樽可樂停產一年後，最近終於重新推出，更掀起一輪懷舊熱潮。值得注意的是，可樂樽身以 60% 再生玻璃物料製成，重量較以前舊樽輕約三分之一，容量則增加了 250 毫升。由此可見，再生玻璃的可塑性和實用性極高，可樂公司也預告將會更多品牌加入玻璃樽系列。



一般情況下，玻璃不會對環境造成污染或影響人體健康，因而十分適合作重用和循環再造，更是國際認可的可回收物料。廢玻璃回收後，常見的會做成再生玻璃牆磚或再生玻璃路面磚，可取代磁磚、建材、人行道鋪設、居家園藝材料、瀝青鋪路等，環保又實用。



本港有公司研發出抗菌再生玻璃磚。(圖片：機電工程署網站)

學懂廢物利用及使用回收箱

香港產生的玻璃廢物主要是玻璃樽，佔整體的玻璃廢物八成以上。在過去十年被送往堆填區的廢玻璃樽，維持在每日 250 公噸左右，相等於 5 萬個 750 毫升的玻璃樽，約佔香港每日都市固體廢物棄置量的百分之三。為減少填田區的負荷，我們在日常生活中，要學會重用廢玻璃樽和正確使用玻璃回收箱。

玻璃樽變玻璃杯 兩三下就搞掂!



步驟①：用綿繩綁住玻璃樽，並決定裁切部位，要改造的玻璃樽最好厚一點。

步驟②：綿繩打好結後，取出綿繩並浸入打火機油中。

步驟③：把綿繩再套回玻璃樽上，橫手握實玻璃樽。點燃綿繩並轉動玻璃樽，讓火沿住綿繩燃燒起來。約 10 秒鐘後，就會聽到玻璃的破裂聲。

步驟④：聽到破裂聲後，往綿繩處淋冷水或將玻璃樽泡在冷水中，瓶身就會自然分開！

步驟⑤：最後，用砂紙將邊緣打磨到光光滑滑，不傷到人即成！

揀啱回收玻璃箱 切勿亂投

可回收

- 飲品玻璃樽 (如酒樽、汽水樽、果汁樽)
- 調味料樽
- 其他玻璃容器

不可回收

- 強化玻璃 (如煮食器皿、玻璃窗、水晶玻璃)
- 混有化學或雜質玻璃 (如鏡、燈膽、光管、燈箱)
- 香水或化妝品瓶

咪亂搽!
佢係玻璃樽回收桶



唔駛驚打爛 回收前要清洗

有不少市民不知道如何正確回收玻璃，害怕玻璃放入回收箱內會打爛，因而放到地上，事實上放到地上反而更危險。大家可以安心放入箱，無須害怕打爛，因為回收後玻璃會被碎成環保磚。

另外，也有人不知道燈泡和燈管等，因為有強化、含有化學物質和雜質的玻璃而不能回收。大家謹記回收玻璃樽前要做簡單清洗，儘量把玻璃樽上的標籤貼紙移除，玻璃樽如有軟木塞、金屬蓋或塑膠蓋也應先移除。



社企讀者優惠!



我家
雜誌

網上選購指定貨品



優惠細則:

- 優惠期至2022年6月30日
- 同時附送免運費優惠

網上下單
輸入優惠碼

HOMEMORY

8折優惠

starup.hk



讀者禮品優惠

網上下單
輸入優惠碼

HOMEMORY

9折優惠

領取細則:

由5月19日至5月31日，
在網站購物車結算時輸入HOMEMORY可享有九折優惠。



Monchhichi
Jewelry by Atelier

我家
雜誌

疫下溫暖人間

抗疫圖片徵集!

衝鋒陷陣的前線義工、堅守工作崗位的夥伴、熱心互助的鄰里……疫下生活中的人、地、事、物，有沒有讓您感動的元素？《我家》歡迎各路市民、企業、機構及教育團體等等，透過感動人心的圖片分享疫下好人好事，紀錄有溫度有感動的香港，分享看得見的人情味。編輯室將挑選最觸動的圖片和故事，刊登在6月30日出版的《我家》。



作品格式：以圖片呈現

- 照片檔案格式需為 jpeg 或 png
- 照片畫質需清晰
- 每張照片需配 50 字以內簡單說明
- 文字檔案格式為 doc、docx 或直接附於電郵內

截止提交日期：6月7日

對象：

香港市民、學校、非牟利機構、社企、商界企業

提交方式：

- 電郵至 info@homemory.hk
- 請註明提交人姓名 / 機構名稱 / 企業名稱
- 請備註聯絡人姓名及電話

Text: 木木

Photo: 受訪者提供

Design: Alwin

基哥表示，一眾
義工無欲無求，
只求每天笑一笑。

義工支援病友接送陪診

人人復康互助 HK定OK

來勢洶洶的第五波疫情，香港幾近陷入半停擺狀態，基哥仍然不辭勞苦，為病友東奔西走陪診或代領藥物。剛開口欲問陪診的情況，基哥糾正記者地說：「我們不會用『陪診』，而是叫『護送』，希望讓受助者在心理上感到較為舒服，覺得我們是家人，一起走過人生艱難的路！」

復康互助會義工約 80 人

「病人洗腎的時間通常安排在早上，例如在伊利沙白醫院，第一輪洗腎安排在早上 7 時；



最開心見到大家平安。



盡心盡力，扶助更多同路人。

威爾斯醫院則是早上 8 時。奈何一般慈善機構的工作時間在 9 時後，我們的存在，就可以應付當中時間差的求助個案。」基哥指出，洗腎時間一般分為早晚兩更，由朝早 7 時至晚上 7 時。時間之長好比一份全職工作，年過古稀的基哥仍然甘之如飴：「好開心，能人所不能！活到今時今日，我們一班兄弟姐妹無欲無求，只求每天笑一笑。」

基哥口中的一班兄弟姐妹，是復康互助會的義工朋友。該會成立

於 2015 年，由一群長期病患者及照顧者自發組成，主要提供病友接送和陪診等外展支援。「我們希望做到助人自助，因為透過自身的康復經驗，在照顧其他病友上，能夠略勝一籌。」現時為止，復康互助會有約 80 名義工，希望為同路人提供互助支援，在復康路上得到扶持。

盡力幫得一個得一個

多年的義工服務，基哥也歷經滄桑。「記得有一次帶位老友記去洗腎，可是未能把他接回家。當刻個心馬上一沉，不過也要拋開情緒，收拾心情幫助下一個個案，不然自己的心理壓力會太大。」人心肉做，即使面對老友記的離別，也要放開自己，投入下一個服務，盡力幫得一個得一個。



老友記畫水仙畫風景，將情感寄託於筆端。

長者打牙齦新常態 群聊視像一線牽

雖然近日疫情有見緩和，基哥提醒要定時定候關心長者，幫助開解負面情緒及舒緩壓力。「每次新聞發佈會都說長者死亡數字，年紀老邁的會友都非常煎熬！」說白一點，老友記在家容易胡思亂想，不知何時輪到自己。「政府對疫情的資訊太過混亂，每天都有不同專家提出不同建議，加上措施朝令夕改，令人無所適從。」

「由於我們不會上門採訪，主要也是靠中心的熱線電話，或者 WhatsApp 群組互相『報平安』。沉悶的時間則『吹下水』，說說興趣班的内容或趣聞。」基哥表示，疫情下老友記未能相聚一堂，紛紛改用視像形式交流，解悶之餘，最重要看到大家健健康康，平平安安。

場地難覓，在公共體育館壁球場鬆鬆筋骨，已經很開心。



疫情下，老友記亦轉為上網課。



「我們的存在意義，就是填補一些時間及服務的斷層，希望用自已的一分力，解決病友家庭上的困難。」眼前這位白髮蒼蒼的老人叫陳明基（基哥），曾受腎石、心臟、糖尿等健康問題困擾多年，幸有社區資源幫助，病情終見好轉。基哥自此由「受助者」變身成「助人者」，為病友及照顧者服務，盼將愛心延續。

槌走第五波 擊球冇囉嗦

門球女會長 望老友長玩「場」有

上世紀80年代，門球由日本傳入香港，成為老少皆宜的運動。不要以為這項目很冷門，在內地門球愛好者達幾百萬人，而在本地18區亦有專門的門球場，免費開放予市民預訂。住在屯元地區的胡麗娥接觸到門球後，深深愛上這項運動，並在屯元地區組建「屯門開心門球會」，與一班球友找到了樂齡人生的新跑道。



以球會友，開開心心。



胡麗娥與一班球友。

2019年，胡麗娥首次與門球相遇，一下就被吸引住，「散步時，見到元朗公園有人打門球，自己就話上去試下，一玩就好鍾意。」她馬上自費買了全套門球裝備，決定好好練習一番。

越打越開心的她，有感元朗周圍有許多退休人士及家庭主婦，就有成立球會的想法。開心門球會 (Joyful Gateball Club)，就這樣成立了。到去年，累計逾40多人參與，活躍會員約20多人。

“無論咩年紀、咩水平都可以加入我哋。”

與其他球會有所不同，胡麗娥表示她們不以球技為攬標準，「只要鍾意門球，無論咩年紀、咩水平都可以加入我哋。」胡麗娥說，門球可以有效鍛煉眼力、專注力、腦力，有一定的運動量之餘，又不會有激烈的身體對抗，十分適合長者。

她說會裡的許多長者加入球會練球後，更加健康、愉悅，「成個人更有活力。」令胡麗娥印象很深刻的一次招募，便是她們球會在練球時，發現一位婆婆一直在旁觀看她們練球。胡麗娥便上前詢問婆婆是否想試試，婆婆揮手



胡麗娥：「幫到啲老人家我都開心。」

謝絕，「我年紀咁大，唔得啦。」，「我話大家一起玩，唔係一定要為出賽，為成績。幫到啲老人家我都開心。」

胡麗娥笑言，可能其他球隊拿到更多獎項，但要論開心，她們球會一定是最開心的。過年過節時，胡麗娥會組織會員一起飲茶，行山，又或是去探訪獨居的長者會員，「畀佢哋啲關愛，關心下佢哋。」第五波疫情時，胡麗娥與其他會員一起為這些長者送去物資，關心他們的生活和健康。胡亦有與義工隊成員一起行動，幫助包裝防疫包。

“大家都好想重新打波。”

胡麗娥說，有些長者已經不再落場打波，但她們都仍然視其為球隊的一員，「大家一起開心最重要。」而在疫情期間球會會員問她最多的問題，便是門球場幾時重新開放，「大家都好想重新打波。」

於球會的未來，胡麗娥希望可以吸引更多的志同道合者加入，「幾百人又好，幾十人又好。老人家生活都比較悶，打門球就最好了。」樂齡人生，可以如此簡單，球技是其次，重要的是開懷歡喜。



開心門球會成立義工隊，幫助包裝防疫包。



門球會常組織飲茶行山等活動。

球比賽不是求勝利 一眾波友有FUN數

門球在香港有一定群眾基礎。香港門球總會每年都在港舉辦「全港門球大賽」，今年的比賽就吸引了來自18區40隊參與。

胡麗娥介紹，對於比賽的結果她們並非十分看重，「大家互相配合，打出一記好波互相鼓勵，呢啲時刻就好令人開心。」這也是胡麗娥與一眾球會，追求的「開心門球」的境界所在。



大家唔係「昭君」，照樣「出賽」。



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。

睇得韓劇多大概都知道韓國嘅飲食習慣，例如《來自星星的你》嘅韓式炸雞、《太陽的後裔》嘅韓式冷麵、《繼承者們》嘅韓式炸醬麵，仲有啱無數韓劇出現過嘅辣炒年糕、人蔘雞湯、石頭鍋飯等……

豬肉湯配拌飯

韓式食法不怕胖

材料：

白飯 2 碗 本菇 150g
溫室青瓜 1 條 去皮五花腩 309g
甘筍 1 條 洋蔥 1 個

新鮮香菇、芹菜、紫菜、
韓式拌飯醬、醬油適量



做法：

① 準備洋蔥豬肉湯，五花腩出水沖洗乾淨，洋蔥去皮原個鑿花方便出味，但唔好切到底，1.5 公升水煲滾，放入五花腩及洋蔥，慢火煮半個鐘。



② 之後落新鮮香菇及芹菜滾多 5 分鐘，最後落鹽及胡椒粉調味。



③ 本菇炒至軟身，落少少醬油調味然後攤凍，甘筍、溫室青瓜用刨絲，青瓜絲用手略略搯乾水份，甘筍絲用白鑊炒半分鐘至軟身。



④ 五花腩夾起攤凍切片。



⑤ 白飯裝落大碗，放適量五花腩、甘筍絲、青瓜絲、本菇、紫菜，然後落韓式拌飯醬及醬油，拌勻就食得。



同樣嘅材料到咗夏天就會用嚟做伴飯，如果整切片五花腩肉只要加個洋蔥，再落香菇、芹菜就係一個好好味嘅例湯，放心啦！買個十幾蚊嘅刨刨就可以輕鬆將甘筍同青瓜刨絲，整整齊齊咁排嘍碗，心情都會好啲！

#韓餐葷素兼備非一味靠辣
想當年第一次去韓國就買咗個石頭鍋飯嘅石鍋返屋企，仲要係 hand carry，重到呢！之後每年冬天我都會自己整石頭鍋飯，材料雖然未必有齊五隻顏色，不過一定要有韓式拌飯醬同埋醬油，再加埋麻油做成卜脆嘅飯焦。

例如石頭鍋飯裏頭就有甘筍、青瓜、芽菜、蛋絲、木耳等五種顏色食物配搭，又例如韓式燒烤，食肉之餘會配合大量新鮮蔬菜包肉一齊食，加埋啲泡菜、醃蘿蔔又可以幫助消化同去油膩，好似時刻都幫緊你養身咁，唔怪之得啲韓星個個都咁靚仔靚女啦！

唔好以為韓國菜都係紅卜好辣咁，其實韓國飲食相當注重醫食同源、陰陽五行同埋營養均衡，仲會配合合理二十四節氣同當造食材。

睇得韓劇多大概都知道韓國嘅飲食習慣，例如《來自星星的你》嘅韓式炸雞、《太陽的後裔》嘅韓式冷麵、《繼承者們》嘅韓式炸醬麵，仲有啱無數韓劇出現過嘅辣炒年糕、人蔘雞湯、石頭鍋飯等……



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。



前環鳳水 後擁龍山

彭氏古堡粉嶺圍



繼續帶大家走訪新界的古蹟古鄉，以往就為大家介紹過新界五大氏族之一鄧氏所在的龍躍頭，而今次就和大家走訪同樣位於粉嶺，相傳是由原龍躍頭彭氏出走所成立的「彭氏古堡」粉嶺圍。



如今大家見到的粉嶺圍，前方既得到鳳溪之水環繞，後方亦有龍山依靠，即使不懂風水之事，也會覺得此地人傑地靈。然而，要在這個地方開基立業絕非容易之事。

最初的彭氏一族是由江西廬陵人彭桂率族在宋代末年從廣東揭陽縣遷居至如今龍躍頭一帶定居，後來由於鄧氏由莞城而來，同樣居於龍躍頭一帶。彭氏一族最初人丁單薄，而鄧氏一族則是人口眾多，過往亦發生不少紛爭。於是在南宋嘉定十三年（一二二〇），彭氏遷居粉嶺樓村，後人又分徙往粉嶺村，直至明萬曆年間，龍山彭氏才遷入粉壁嶺建立粉嶺圍。

後來到了清朝年間，遷海令實行，粉嶺地區的鄉村全在遷界之列，居民流離失所，死傷極多；直至清廷下令復界，括彭氏在內的原居族群得以回歸故里，發展成粉嶺村、北圍、南圍和南便村的規模。

粉嶺圍圍門

粉嶺圍已有七百多年歷史，圍門和炮樓各塗了三個白色大圓點呈品字形。



前環鳳水，後擁龍山。

古蹟的故事

圍基之下埋古炮 全因提防日軍

雖然如今的粉嶺已經沒有圍牆的保護，但據記載原來粉嶺圍最初是以花崗岩作為牆基再覆以堅硬的青磚，為防範山賊和海盜四出打劫，圍牆上設有炮樓和炮孔用以抵擋盜匪的襲擊，而古炮更是彭氏於清康熙初年、復界之後所購置。然而，在一九四一年日軍侵佔香港前，村民為免禍害加身，故將古炮埋在地基下，直至一九八六年彭氏後來拆除圍牆才於地基下挖出這三台古炮。

風水塘

粉嶺圍興建時已開始挖掘風水塘，有說粉嶺圍有「財雄勢大」之格局。



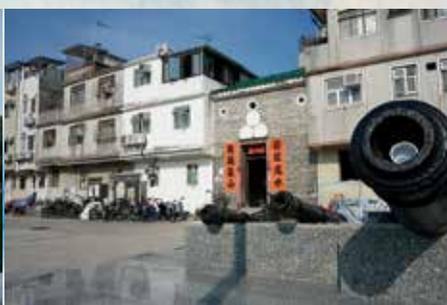
有說粉嶺圍有「財雄勢大」之格局。

戰前古炮

如今古炮放置在圍門外，以供展示且刻石以記其事。



戰前古炮有刻石記載歷史。



三枝戰前古炮。

溫馨提示

疫情期間粉嶺圍內部並不開放，遊客可在外部欣賞古炮以及整體的建築布局。

古蹟資訊

粉嶺圍
評級：沒有評級
地址：香港新界北區粉嶺圍（毗鄰北區公園）
開放時間：
內部並不對外開放



一度沉淪毒海 今策馬奔馳楚河漢界

將軍抽贏

棋王



善弈之人，
亦善反思。



小檔案

2020 年十大傑青

中國象棋特級大師

香港代表隊隊員

中國香港棋院 - 象棋發展總監

周世傑：

「當年立志改變，
是我最自豪的決定。」



多年致力培訓更多學生習棋。

世事如棋，人生就是一場博弈，充滿變數，然而一日未到終結，仍有轉機。對香港「棋王」周世傑而言，棋盤遊戲扭轉了他的一生，是奮鬥自強的源動力，令其相信命運可掌握在手中，只要有堅定的信念，讓自己成為最強勁的對手，人人都可以成為「將軍」。

在象棋的七種棋子當中，周世傑以「馬」來形容自己的經歷。「『馬』在棋局初段較慘，走法比較多掣肘，例如『擣馬腳』（若果馬的隔鄰有任何一方的棋子，則不能走往那個方向）。雖然早期的障礙較多，隨著棋局發展，棋的數量只會愈來愈少，馬便能四野無人般自由奔騰。」

啟蒙老師 兒童宿舍保安

周世傑跟象棋結緣於兒童安置所，當時宿舍的一名保安員，就是他的第一位啟蒙老師。「當時的我非常熱愛象棋，覺得想方法獲得勝利，很有成功感。我甚至在兒童院的床板上畫上棋盤，每晚自己左右對奕。」情況猶如武俠小說苦心修練武功。言談間，周世傑語速緩慢、溫文儒雅，難以想像眼前這位談吐斯文的

人，光環背後曾一度迷失岔路。

象棋覆盤 檢視迷失歲月

可是，在離開兒童院後，周世傑一度誤入歧途，甚至沉淪毒海，最終健康開始轉差，經濟亦出現困難。「在我 23 歲那年，我決定以下棋的『覆盤』技巧檢視過去，重新出發。」

當時，中三輟學的周世傑決定重拾課本，並把象棋變為職業，「覆盤」第二次人生。「立志改變，給自己一次重生的機會，是我人生當中最正確、最自豪的決定！」長大後，他不忘成長地，不時回到兒童院義教師弟妹，希望以棋藝感染更多同路孩子。

香港代表 晉升特級大師

自 2005 年起，周世傑多次代表香港參與

國際象棋比賽，曾獲世界智力運動會男子團體銅牌等獎項；2007 年奪得香港象棋個人賽甲組冠軍，晉升香港象棋大師。2013 年，周世傑第二次得到香港象棋個人賽甲組冠軍，晉升香港象棋特級大師，獲得這個在亞洲和中國最高級別的象棋稱譽。

行好每步 抗「逆」勝券在握

周世傑坦言，小時候也曾介意自己出身，但長大後已看得風輕雲淡。「現在更希望透過自己的經歷，鼓勵更多處於低谷的人。」他亦以象棋博弈比喻生活，勉勵港人以堅持態度，面對目前逆境，總有扭轉局面的機會。他道出自己的人生座右銘是孟子言道「求則得之」，只要內心肯去求道，持之以恆向目標進發，定會達到成功。



快樂莫過於得英才而教育之。



學生「棋」開得勝，老師很滿足。



去年自立門戶，暫將象棋這國粹傳承下去。

轉勝 成功在反省

辦校授徒 望青年習藝兼學處世

除了教授學生下棋技巧，周世傑認為態度同樣重要。「其實棋藝的鍛煉亦能運用於人生當中，不但提升個人邏輯、計算、耐性等技能，還可以學習處世態度，懂得『三思而行』的重要性。」希望透過下棋博弈，讓學生更懂得思考人生博弈之道。

當天的迷途少年，如今成為象棋專業教練，周世傑去年更自立門戶，開辦屬於自己的棋院。事實上，在全港「10隻手指數得完」的中國象棋特級大師當中，有開班授徒者寥寥可數，周世傑就是其中之一。

昔日的叛逆少年，迷途知返後多次為港出力。



沉著應戰，懂得計算，才能運籌帷幄！



先禮後兵，兵後再禮。



疫情之下當面教，炮二平五「當頭炮」。



陀飛輪「棋」妙結合 弘揚文化將帥和

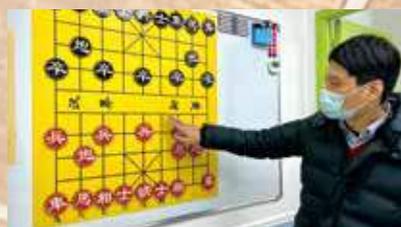
下棋不僅是消閒娛樂，亦是歷史體制及文化思維的載體。

周世傑早前跟鐘錶品牌合作，推出以象棋為主題的「弈」陀飛輪腕錶。在腕錶鏤空的金屬表面上，放置了棋盤中的九宮格，還有表達棋局兩方最關鍵的「將」和「帥」。皮錶帶也配襯成「一紅一黑」，呼應棋子的顏色，以陀飛輪弘揚國粹。

陀飛輪機芯、棋盤九宮格，同是以小見大的優質例子。



希望港人在逆境繼續撐下去。



世事如棋局局新，但步法不變馬行日。



唔駛飛日韓 五六月多區打卡

留港賞花咁易

影靚相話咁易



來自本地農莊的向日葵花海。信芯園 fb、碟豆花園 fb

觀向日葵花海 邊度都有陽光

元朗信芯園的向日葵花海廣為人知，每逢踏入向日葵5月盛放的花期，均會吸引不少港人到訪。最近，信芯園便宣布首批太陽花海正式盛開，等太陽花海完全盛放一定非常壯觀！另外，在大埔蝶豆花園有機農莊、錦田有機耆低碳農莊等莊園都有太陽花田，大家不妨留意各個農莊的官方消息。

花期：5月至7月

觀賞地點：西環海濱、信芯園、碟豆花園、有機耆低碳農莊等

初夏限定荷塘 日頭已見「悅」色

每年6月份起，本港的荷花都會開始盛放！香港荷花多，在各區都有荷花池，要觀賞荷花實在方便。大家可以到濕地公園、荃灣城門谷公園、南蓮園池、粉嶺康樂公園、美孚饒宗頤文化館等。其中，饒宗頤文化館最近就表示池內的荷花已盛開，荷花花期一般有1個月，相信有足夠時間畀大家觀賞！

花期：6月至8月

賞花地點：饒宗頤文化館、新村路荷塘、粉嶺康樂公園、荃灣城門谷公園、南蓮園池、香港濕地公園等



饒宗頤文化館內荷花盛開。饒宗頤文化館 fb



藍花楹淡紫潮 「羅密歐祝英台」

本地藍花楹4月起陸續盛放！灣仔星街是其中一個欣賞熱點，屹立在斜坡的藍花楹，每年一到花期就吸引不少人前往觀賞。藍花楹呈風鈴狀，花瓣淡紫色，十分夢幻！另外，在將軍澳亦可見到藍花楹蹤影，雖然只有一棵，開花位置亦較高，但仍然不礙其壯觀程度，而且一片淡紫花海，遠看十分浪漫。

踏入4至5月，本港的藍花楹已盛開。政府新聞網 fb



花期：4月至6月

觀賞地點：灣仔星街、將軍澳常寧路公園、荔枝角公園、屯門三聖邨、嘉道理農場、沙田中央公園、維多利亞公園等



鳳凰木一片紅 猶如浴火重生

一到5月，各區鳳凰木上的花球都會大爆發，讓樹木變得一片嫣紅！大埔林村河畔是有名的觀賞鳳凰木好去處，該處一棵棵鳳凰木沿岸而種，「排排企」由寶雅路至寶湖一帶。至於最出名的拍攝地點，就在大埔政府合署對出的廣福橋，該處已屬必到打卡勝地！鳳凰木一般在5月下旬至6月上旬開得燦爛，而花期不算長，大家要把握時間前往觀賞！

花期：5月至6月

觀賞地點：大埔林村河畔、維多利亞公園、窩打老道、田心邨等



維多利亞公園的鳳凰木景色。政府新聞網 攝



以往一到春花盛開的日子，香港人就會飛到日韓賞花，然而受疫情影響，想飛去外地都不容易。其實，只要大家仔細發掘也能夠在香港找到賞花地點，分鐘有個在左近。大家快睇下文當造靚花邊度有，賞花打卡影靚相話咁易！

