

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e
86

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：11, Aug 2022



02-03
我家·焦點

熱情的港鐵
排氣口「吹脹」途人

04
醫·家

紅館事故變集體創傷
心傷講出口 情緒有出口

07
無緣不歡

今個暑假
邊行商場邊學保育！

09
社區同行

營運社企超市
溫暖基層不限時

14-15 封面故事

決戰
時間郎
證明堅持就會勝利

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



剛過去的7月連日氣溫高達36度，全月累計有21日發出酷熱天氣警告。有地區人士表示，元朗港鐵站J出口外的朗和路異常發熱，於是在這條居民來往五和村等村屋必經之路量度氣溫，發現超過攝氏40度！經追查下，揭發是港鐵站有風槽大量排放熱廢氣所致。



9610 2654

報料熱綫



向街噴出廢氣 朗和路溫度逾

40°C



熱情的港鐵 元朗站排氣口

居民直言 # 避開熱氣只好走出馬路

「每日我都要經過呢個位，唔知邊度熱氣不停噴向行人，十分難頂！」元朗東頭村、黃屋村、英龍圍及大圍村等鄉村居民，不少人每日要取道朗和路行經元朗港鐵站J出口，去乘坐屯馬綫上班上學。

而該站上蓋現時正進行建築工程，在日前天氣酷熱時途人經過站外路面時倍感難受，原因是經過由英龍圍過馬路到港鐵站，至少有30秒鐘必須冒着比室外氣溫更高溫的熱氣，不斷吹到頭頂，非常發熱難耐。有居民直言，為避開熱氣惟有走出馬路，令情況更見危險。

區會6月視察 # 發現地盤排氣板向下所致

為此，元朗區議會主席沈豪傑，早於6月初已聯同元朗十八鄉五和村代表，到現場視察，發現原來是港鐵站J出口的地盤外，有一個個大型空調廢氣排放口，若當天氣炎熱時，途人經過向下排氣的整列排氣板時，便猶如經過「火爐」。

沈豪傑向《我家》透露，當時已約見港鐵及工程地盤代表視察問題，港鐵其時承諾會調整車站的空調系統運作模式，作臨時緩解措施，惟經過一整個月，到上月問題依舊，且連日來天文台更發出酷熱天氣警告，因此熱廢氣似乎有增無減。有市民更揚言，計劃致函給環保署投訴。

根據天文台本月初公佈的數據，今年7月是本港自

1884年有紀錄以來最熱的月份，平均氣溫30.3度，較正常值高1.4度。上月更錄得十天最高氣溫為35度或以上，刷新單月最高紀錄，也打破年度最高紀錄。

而上月平均最高氣溫33.3度，較正常值高1.7度；平均最低氣溫28.4度，較正常值高1.5度，兩者均為7月最高紀錄。熱夜數目共25天，令上月成為有紀錄以來最多熱夜的月份；酷熱天氣日數為21天，亦是是有紀錄以來單月最多。

沈豪傑：港鐵應再研其他可行措施

正因擔心情況持續，沈豪傑帶同溫度計到場量度，發現對正風口，氣溫竟直逼40度。他擔心居民、特別是長者和長期病患者，經過是容易受廢氣影響而感到不適、甚至出現中暑等徵狀。

上月18日，沈豪傑再次約同港鐵代表到元朗站J出口視察，反映情況刻不容緩。港鐵隨即在緊接一周內安排承辦商，將原有向下排氣的排氣板拆除，然後改為向上排氣，令廢氣不會直接吹向途人頭頂，情況亦終於稍見改善。

雖然緊急改善措施已成功爭取，但有居民表示，在將風口轉改為向上只是令風速減低，但在出風口的下方，仍然感受高溫廢氣吹向行人，實際問題依然存在。為此沈豪傑強調會不時攜同溫度計到場，監察現場情況，並促請長遠港鐵會再研究其他可行措施，避免情況於日後再次出現，以改善社區環境，他亦會適時向居民作出匯報。



沈豪傑到場量度溫度，發現熱氣令現場直逼40度。



沈豪傑（左）就事件約港鐵代表到現場視察。



港鐵上月派出工作人員改善排氣口問題，並將排氣板反轉，熱氣向上排放。

元朗港鐵站J出口排放廢氣，途人硬食熱氣。

愛國者掛國旗竟要徵費？

去年國慶日前後有市民在元朗懸掛逾千支國旗，被收費14多萬元，早於上年九月，元朗區議會主席沈豪傑應元朗區議員鄧鎔耀邀約，一同前往路政署位於九龍的辦公室，就國慶期間在區內燈柱懸掛國旗一事，與路政署官員進行商討。



鄧鎔耀早前因掛國旗收取路政署帳單。

部門發出賬單收14萬
稱有機制豁免掛旗費

當時，路政署向鄧議員發出了一張超過港幣140,000元的行政費和巡查費賬單。就此，二人要求路政署豁免這筆款項，原因是慶祝國慶而非商業或私人團體活動宣傳，惟當時路政署官員堅稱受法例和政策所限，不能豁免。

事件於上月再度發酵，多名立法會議員更介入聲討部門處理手法不當，令行政長官李家超介入事件。

李家超表示政府考慮到重視推展愛國主義教育，表達愛國情感的因素下，已指示有關部門豁免相關費用，並展開關於正確懸掛國旗及區旗的教育工作，讓市民正確使用國旗。

本身是律師的沈豪傑事後表示，路政署堅稱沒有機制豁免掛旗費，但其實根據《公共照明條例》，燈柱及燈的產權均歸屬路政署署長所有，他實有酌情權決定處理懸掛國旗於路燈的安排。

因此，路政署當時堅稱無機制豁免掛旗費，是有酌情權而不用，更有製造矛盾之虞。他認為，這而並非單純是否退款的問題，而是政府管治文化出現問題。



路政署一度要求因慶祝國慶在燈柱掛國旗者，繳交14萬帳單。

吹脹途人



元朗區議會主席
CHAIRMAN of YUEN LONG DISTRICT COUNCIL
Wilson, Ho Kit Shum, BBS, JP

本人謹啟

元朗區議會主席
沈豪傑 謹啟

二零二二年七月十五日

地址 Address: 新界元朗區康翠庭 1/Yau Tin East Road Yuen Long NT
電話 Tel: 2478 2216 傳真 Fax: 2478 2216 電郵 Email: ahs@ymc.gov.hk

本人現特啟 閣下，希望貴公司能盡快採取有效而及早見影的措施，減少熱廢氣排放，保障居民，特別是長者及長期病患者的健康，如有疑問，請與本人聯絡。

本人今日再次到場感受這股熱浪，站在風槽下已感到非常悶熱，經過一整列排氣板下，一陣陣熱氣不斷吹向我的頭頂，走到對面欄和路燈，更有大量熱廢氣迎面吹來，量度下發現氣溫超過攝氏40度！本人實在難以想像居民每天都要經過這個“火爐”上班上學，就部分人寧願繞道而行，比較遠的在出口後進家園，都不願經過J出口。

本人在上月曾聯同元朗十八鄉五和村代表，與 閣下及地盤代表一同視察元朗站J出入口熱廢氣排放問題，及後收到 貴公司覆函，承諾調整車站冷氣的機器運作模式作為臨時緩解措施，並研究長遠解決熱廢氣排放方法，惟至今一個月，上述一帶仍充斥大量熱廢氣，加上近來天氣越來越熱，居民根本難以忍受在這種環境下出入。

本人現特啟 閣下，希望貴公司能盡快採取有效而及早見影的措施，減少熱廢氣排放，保障居民，特別是長者及長期病患者的健康，如有疑問，請與本人聯絡。

元朗區議會主席
沈豪傑 謹啟

二零二二年七月十五日

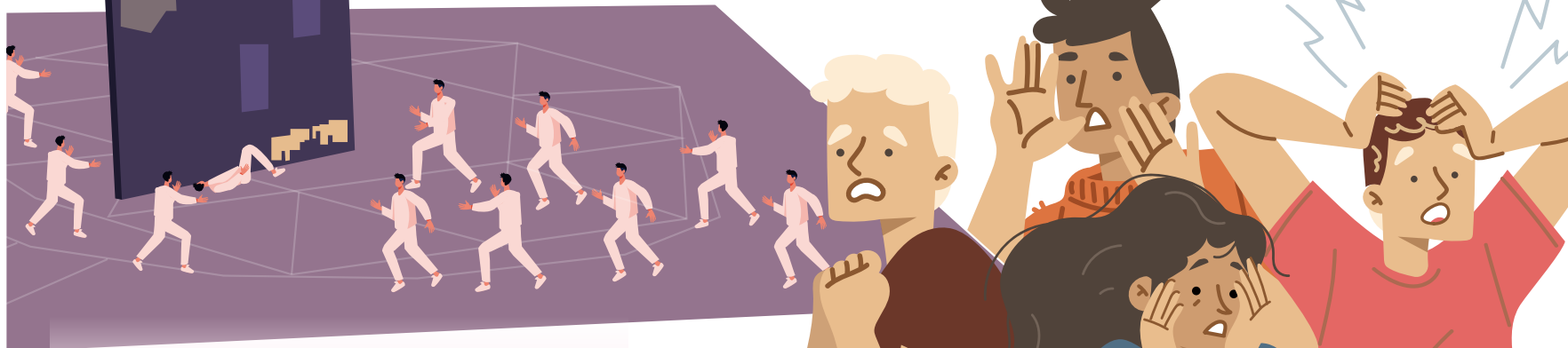
早於6月初，沈豪傑已去信港鐵要求改善。

為傷者集氣並讓大眾了解 PTSD

紅館事故

EXIT

心傷講出口 情緒有出口



日前人氣男團 MIRROR 的演唱會上發生罕見的嚴重事故，兩名舞蹈員遭跌下的巨型屏幕重擊，有關片段隨即在網上「洗版」，引發全城甚至海外關注。無論是粉絲還是大眾，難免受到不同程度的情緒創傷。除了為傷者打氣及關注事故責任，也不要低估心理創傷，大家可以怎樣為心靈療傷？

香港「鏡粉」眾多，事發後除了身在演唱會現場的觀眾受驚，不少看過事發片段的人亦難釋懷，有不少人反映心緒不寧、手震、寢食難安，甚至出現不敢再去演唱會等情況。有網民亦表示，看到 MIRROR 廣告或 MIRROR 成員照片時，亦會突然出現負面情緒。

災後心理輔導協會及香港心理學協會表示，發噩夢、失眠、血壓上升、心口痛及無胃口等症狀，是創傷後遺症 (PTSD) 的病徵，而根據「精神疾病診斷與統計手冊」，患者要超過 30 日才能被判斷為患上創傷後遺症。

太累首先好好睡一覺

另有專家表示，面對突發重大事故，不論是現場目擊還是觀看影片，有負面情緒或是勾起過往創傷回憶，其實也是正常急性壓力反應，市民毋須過份擔心或憂慮。不過，部分粉絲或因怕影響他人情緒，從而「收埋」自己，不再談論或提及意外事件，但在巨大壓力之下，必須為自己找到情緒出口，才能減少患上創傷後遺症的機會。事件固然不幸，在憤怒和傷心以外，也要好好照顧自己，如果太累，請記得好好睡一覺。



大部分經歷或目擊創傷的人，都會在頭一個月出現 PTSD 徵狀，這是正常的保護機制，讓人們遠離危險，並且會隨時間日漸減退，約數天、數星期或數個月不等；若這些徵狀持續超過三個月，建議尋求專業人士協助。

創傷後遺症 PTSD 四個徵狀

① 憶起經歷創傷感覺

夢見相關事件，或不自覺回憶痛苦記憶，並引發負面情緒，從而出現頭暈、心跳加速、呼吸急促等。

② 情緒麻木

壓抑情緒，或讓自己感到麻木，甚至遠離社交孤立自己。

③ 逃避事件

避開接觸與創傷事件的人和地，亦不會向他人提及自己的想法和感受。

④ 反應過度

過份關注與創傷事件有關資訊，並對與創傷事件相關事物反應激動。患者會難以集中精神、容易憤怒或失眠等。

心理急救錦囊

- ① 避免翻看回放片段
- ② 留意身心狀態，小心選擇和適度接收事件相關資訊
- ③ 深呼吸，讓自己平靜
- ④ 外出走走，做伸展運動
- ⑤ 跟可信任的人傾訴
- ⑥ 如有需要，向專業醫護人員求助

資料來源：香港撒瑪利亞防止自殺會、醫院管理局

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。



海帶綠豆湯 易煮不泡湯



正值炎夏，天文台多次發出酷熱天氣警告，鄧慧霖醫師就在此上兩期介紹過消暑湯水給大家。事實上，湯水以外，冰凍甜品、雪糕亦屬港人消暑解渴「必需品」，但市面上多款甜品皆屬高糖選擇，當中有大量添加劑，想健康又不想口淡淡，點算好？相比凍飲，本欄建議以健康食療解暑。

今次，介紹給大家的綠豆糖水，一解甜品癮，二解暑除煩熱，大人小朋友都啱飲，對戶外活動或工作者尤為適合，而且煮法簡單堪稱零難度！

材料

海帶一片約 30g，綠豆（連衣）200g，冰糖 / 鹽適量

功效

海帶：利水化痰，軟堅散結

綠豆：清熱解毒，利尿消腫，解暑除煩熱

製法

- (1) 將海帶浸泡變軟後切成小段，綠豆撈洗後浸泡半小時。
- (2) 鍋注入兩公升水，以大火煮開，加入綠豆和海帶，再次煮開後關小火，煮約一小時至綠豆軟身爆開，即可加入適量冰糖調成甜湯，或加入少許鹽成普通湯水。

昭饌出品 潮式月餅 少甜少油



傳統

的雙黃蓮蓉月餅大家食得多，唔知大家有無聽過潮式月餅呢？由法國藍帶廚師Petty主理的「Petty's Kitchen 用心·煮」今年推出潮式月餅，餅皮採用酥皮製成，傳統做法是用油炸方式去做酥皮，而Petty為減少油份吸收，則改用烘焗的方法製作，令月餅更酥脆更健康，共有兩款口味供預訂。

芋茸鬆軟綿密，豆茸清香軟綿，不油不膩，餅皮酥脆，層次分明，再加上小小漏油咸蛋黃，令人回味無窮。品牌一直堅持採用優質食材，少甜少油為原則，絕不添加人工色素，香精及防腐劑等。月餅少甜及只有1/3個蛋黃，比例均衡，食得放心，蛋黃選用開源咸蛋黃，質量保證。



Petty Lee
 藍帶廚師主理

\$158/盒

買滿6盒以上可獲九折

截單日：9月1日



訂購電話：
 9506 2220

- 1) 芋茸套裝：六個全芋茸蛋黃
- 2) 豆茸套裝：六個全豆茸蛋黃
- 3) 33套裝：三個芋茸蛋黃 + 三個豆茸蛋黃
- 4) 222套裝：兩個芋茸蛋黃 + 兩個豆茸蛋黃 + 兩小瓶茶葉 (大紅袍及鐵觀音各一)



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。



時值農曆七月十四，民間一直忌諱所謂「鬼月」，害怕說「死」這個字，可是剛於新曆7月26日凌晨兩點圓寂的一代高僧淨空法師，卻活脫脫表現出「生死自在」的非凡境界。



人來是空 人走也是空

淨空法師安祥圓寂 系列之一

淨空法師 簡介

淨空老法師，法名覺淨，字淨空，1927年出生於中國安徽省廬江縣，俗名徐業鴻。1949年旅居台灣。1954年起，先後追隨一代大哲方東美教授、藏傳高僧章嘉呼圖克圖及儒佛大家李炳南老居士，學習哲學、佛法與傳統文化13年。

1959年，他在台北圓山臨濟寺剃度，後來於十普寺三藏學院講經，並在各地講述《金剛經》、《六祖壇經》、《地藏菩薩本願經》、《無量壽經》等多部佛教典籍。

據報道，淨空法師曾受聘任台北十普寺三藏學院教師、中國文化大學哲學系教授、中國內學院院長。他先後創辦華藏佛教視聽圖書館、佛陀教育基金會和澳洲淨宗學院，並指導新加坡淨宗學會創辦「弘法人才培訓班」。

法師對於《無量壽經》著力最深，晚年專修專弘彌陀法門，並大量印贈經論善書及光盤，免費流通全球。

擅長以現代科技弘法，其演講影音在寺院、Facebook、YouTube、衛星電視台等廣泛流傳。其中《十善業道經》的教學，以中文、英文、阿拉伯文、西班牙文、俄文、法文等語言在全球傳播。為了推廣佛學研究，他又印贈《乾隆大藏經》予各地高等學府、圖書館珍藏。

除講經教學，淨空法師亦熱心慈善事業。他曾表示：「教育是化解衝突、促進世界和平的唯一有效辦法，我希望能夠一生投入其中，為教育事業盡綿薄之力。」他曾向中國兒童少年基金會等機構捐款，以助建設教室。



1960



1977



1984



2010



2016



老法師一生奉獻給佛陀教育事業，60多年來講學無間斷，投入復興中國傳統文化倫理道德，教導如何在世時做好中國傳統修身齊家治國平天下的理念；廣弘彌陀法門，引領如何在面對死亡時可憑著彌陀淨土法門趣入西方極樂世界。

法師以其廣闊心量、遠大眼光、透徹智慧與堅定行持，由弘揚佛法而廣弘各宗教教義；由團結宗教而團結全世界人類，可謂：愛心遍世界，善意滿人間。淨空法師清淨平等慈悲為懷，不論是謁見政治領袖還是會見一般信眾，均以真心誠意相待，為對方建言。

心懷天下 60年講學無間斷

與其說高僧，淨空法師更如一位書院大儒：心懷天下、抱持理想，「以天下為己任」、「先天下之憂而憂」、「窮則獨善其身，達則兼善天下。」老法師重視「中國傳統文化」、「孝道精神」，時常提到先王之法、花大量時間在講學。

淨空法師看破放下，自在隨緣，雖然聲名卓著，生活依舊簡樸如常。不忘承先啓後、不忘普利眾生。雖年逾耄耋，依然講經教學不中斷，誠為慈悲睿智之長者、多元文化教育者之模範。

祈願淨空老和尚早日乘願再來！



重慈善 倡孝道 促和平

法師愛好博覽群書，於基督教、伊斯蘭教、猶太教等各宗教教義均有涉獵，鼓勵各宗教之間平等對待、和睦相處。2006年，法師受邀於聯合國教科文組織協助，推動宗教團結與世界和平。

法師於教學之餘，致力於社會慈善救濟、重振宗教教育、促進宗教團結、推動世界和平等工作。1977年倡建「中華民族百姓宗祠」，2002年興建「中華民族萬姓先祖紀念堂」，以彰誠信忠敬，

繼孝思，篤人倫，醇風俗，隆國運，開太平。

提倡以《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》紮根，復興傳統文化。2005年於安徽省廬江縣湯池鎮創立「廬江中華文化教育中心」，落實《弟子規》教育，民風轉變，社會和諧。2012年起，每年於香港舉辦中華民族暨世界各族萬姓先祖祭祀大典廣弘各宗教教義，以提倡孝道。

馬鞍山新港城

走進熱帶雨林 看珍貴標本

馬鞍山新港城中心即日起至10月4日，參照亞馬遜森林，打造「盛夏雨林探索站」。場內除佈滿龍血樹、散尾葵、龜背竹等特色植物外，亦有1:1打造、1.8米高的瀕危「巨獺」雕塑，是絕佳的打卡點！

商場設「晝夜雨林體驗館」，上演亞馬遜熱帶雨林晝夜交替的壯觀景致，讓觀眾在光影下體驗大自然秘境。喜歡動物的朋友就要到「博遊生物」標本展，香港生物多樣性博物館展出8種珍貴的熱帶及亞熱帶雨林珍貴動物標本，包括被列入《世界自然保護聯盟瀕危物種紅色名錄》的黃喉擬水龜、及身長只有45至60厘米的迷你爪哇麂鹿。



場內設兩大互動體驗區，包括「晝夜雨林體驗館」及「雨林動物保育基地」。



葵芳新都會

行入太陽花海 迎綠色生活

新都會廣場正開展綠色年度企劃，有三大主題活動：「綠色玩樂體驗」、「綠色耕種」、「環保閱讀」。由即日起至8月份，綠色玩樂體驗在空中花園舉行，在「夏日花祭」中擺滿過千朵向日葵花，充滿夏日氣息，是一家大細必到的打卡位！

商場會舉辦「都市農夫種植體驗」，參加者可在指定日子參加工作坊，學習撒種、淋水、施肥等基本種植知識，並會獲發一塊屬於自己的有機小農田，做為期1個月的都市農夫。另外，還有多個工作坊包括農莊環保導賞、天然素材紮染、升級再造小手作、教煮素食以及栽種微型菜苗。

小朋友喜歡閱讀，就要留意場內的智能漂書機，有近百本回收的繪本、兒童讀物及綠色生活書籍，公眾可以免費借閱及捐書。在9月及10月更會舉行「環保閱讀繪本節」，藉環保繪本教育小朋友保護環境、愛護生態的重要性，並設工作坊教導小朋友如何運用回收的紙皮製作玩具。



閱讀繪本祭及創意環保玩具工作坊。



智能漂書機。



農莊導賞團及環保工作坊及升級再造小手作工作坊。



顏色之最，蘭花螳螂
Hymenopus coronatus。



首度亮相，黃金鬼鍬形蟲
Allotopus rosenbergi。



體型之最，阿特拉斯南洋大兜蟲
Chalcosoma atlas。



顏色之最，紋螳螂
Theopropus elegans。

將軍澳中心

必睇甲蟲王國 重現古文明

將軍澳中心與香港甲蟲研究協會由即日起至9月21日合辦「甲蟲王國大冒險」，商場中庭化身成甲蟲王國，設置近5米高的馬雅文明金字塔，頂部更有古埃及神話造型的聖甲蟲。同場亦有高達2.2米、1:12的巨大版海克力斯長戟大兜蟲，適合一家人拍照打卡！

喜歡昆蟲的小朋友就一定要到訪「蟲の世界之最」甲蟲展，有來自世界各地共18種昆蟲活體及標本，當中更有「4大蟲蟲之最」及各種珍稀甲蟲讓大家近距離觀賞，包括中國獨有品種，任氏鋸鍬形蟲、四川擴頭深山鍬形蟲及大衛獨角仙等。



將軍澳中心與香港甲蟲研究協會合作，於即日起至9月21日舉辦「甲蟲王國大冒險」主題活動。

今個暑假 邊行商場 邊學保育！



要讓地球得以持續發展，我們就要好好維持生態和生物的多樣性。雖然知易難行，但家長們不妨和小朋友坐言起行，一起了解全球暖化和動物保護的議題，自小培養環保和動物保護的意識。暑假期間，大家可以到訪以下商場，觀賞及體驗各種以動物及環保為主題的展覽和活動！



讀者夏日優惠



憑券惠顧指定寵物美容服務
(沖涼/刮毛/半手剪/全手剪)
可享額外護理服務一次

地址: 形點1期1樓1076號舖
電話: 2637 0899
Whatsapp: 9269 8990

優惠細則:
 • 任選一項服務(刷牙/剪指甲/面部毛(指)/面部剪毛(+\$20)/杜蚤(+\$20))
 • 有效期至2022-09-10
 • 此優惠不可兌換現金或其他服務
 • 此券只限使用一張優惠券券款不可與其他優惠同時使用
 • 此優惠券只適用於單次交易, 任何剩餘未使用的金額不可退款, 兌換現金或其他優惠券
 • 如有任何爭議, Maru Salon保留最終決定權。

maru SALON 我家

讀者優惠!



PHOEBE'S KITCHEN 我家

威靈頓月餅

95折

網上優惠

輸入優惠碼
【MW22M】

優惠細則:
 • 換領期至2022年9月18日
 • 合作小店保留最終決定權



遊花果山大觀園 陪YY聽博士講故

炎夏打卡起哄 不如讀字快樂

經典文學，一睇再睇

《三國演義》、《水滸傳》、《西遊記》、《紅樓夢》是中國經典文學名著，亦是世界寶貴的文化遺產，讀之有助認識中華文化、陶冶個人情操、提升文化素養。在經典中「暢泳」，小讀者將體會到寫作的迷人魅力，文筆亦將愈見流暢。

經典文學以文言文為主，小讀者較難理解，家長可選擇兒童版的經典文學。兒童版有豐富插圖，語言多見簡潔生動，令波瀾起伏的故事情節和生動的人物「無障礙」呈現，小讀者肯定手不釋卷！



讀書郎 讀好成語廊

《成語動畫廊》是趣味濃厚的成語動畫片，於80年代風靡一時。現於YouTube可收看，亦可到公共圖書館預約全套書籍。

成語故事結合歷史文化智慧，熟讀將獲益良多。而且成語運用和語文寫作能力息息相關，「功利」一點說，運用得宜，「小朋友作文好難唔擺高分」。

電子書方便學習

《中華里》以深入淺出、輕鬆有趣的方法，把博大精深的中華文化資料匯聚成系列電子書。

它並以教城書櫃為載體，支援跨平台學習，讓學生運用預設的一站式電子學習工具，如發音功能、標示書籤、註明筆記等，鼓勵新一代認識中華文化，隨時隨地學習。



下載電子書過程

- 1 於 www.hkedcity.net/join 登記為免費帳戶
- 2 前往「香港閱讀城」，於搜尋欄輸入「中華里」
- 3 選取心儀類別，如人物系列、歷史系列
- 4 下載電子書並同步儲存至「教城書櫃」
- 5 於「教城書櫃」閱讀書籍
- 6 亦可於 App Store 或 Google Play 下載使用「教城書櫃」App

「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，這句諺語常常掛在口邊，我們了解它的歷史背景嗎？為鼓勵子女養成閱讀這良好習慣，今個暑假，我們可以選擇一些兒童歷史書籍，讓他們從小認識中國歷史文化，鞏固並提升語文水平。以下介紹傳統經典及本地大作，並分享網上免費資源。

社區青新氣象 譚工作有心得

一個「樸人」(Chairman)、一本簿、一支筆，別人願講，他就願聽。

新界青年
聯會主席、東華
三院前主席譚鎮國
(Kazaf) 剛過而立之
年，便已累積了豐富
的社區服務經驗。從經
營一間規模不大的社區
超市開始，一步步做到
東華三院主席。疫情期
間，他參與統籌全港義
工抗疫，親力親為，也
摸索出一套獨特的社
區工作哲學：精準投
放、群策群力、聆聽
前線同工與受助者
的聲音。



常與街坊溝通交流。

成長在一個溫馨和睦的家庭中，Kazaf 知道擁有一個美好的童年對小朋友來說多麼重要。「我們這一代繼承了上一代打拼得來的豐富的物質資產，更要有一顆關心、回饋社區的真心。」



事事關心的他，將想法儲存入兩部 notebook，一部在檯上一部在心上。

全家的精神都寄託在唸小學的孩子身上，希望為他申請到新青聯的免費補習班；也有年輕三口子到益群申請入會，爸爸愛理不理打着電玩，媽媽思緒紊亂答非所問，孩子神情呆滯，與同工了解情況後懷疑雙親濫藥禍延下一代，令人感嘆無奈，「所以我盡量提供幫助，但還有太多個案我看不到，社會福利照顧不到，所以希望人人都能伸出關愛之手。」

香港這麼富裕的國際城市，依然有不少生活貧困，急需改善生活條件的市民，他們的需求和聲音應該被聽到。

認清區情 關愛隊事半功倍

新一屆政府提出，在全港 18 區建立「地區服務及關愛隊伍」義工網絡。除了樂見其成，Kazaf 認為應重視地區意見靈活處理。

例如第五波疫情初期，他負責全港社區抗疫連線的安老院舍派送物資工作，會先與團隊率先了解院舍需求，再精準安排物資，確保物盡其用，「他們急需防護力高的口罩及保護衣，反而普通口罩就過剩」。他認為，政府在地區開展義工網絡時，可參考這些經驗，先向地區組織及人士「摸底」，認清區情自然事半功倍。



有時帶著相機，認識地區人和事。

職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》趁香港特區成立 25 週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我家的故事」，記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如以往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。

學徒升至店長 同街坊切肉不離皮

街市大隻佬 散打擂台轉戰肉枱

「原來做街市不止是一買一賣，過程中亦會跟街坊建立感情，真的見證了人生百態！」眼前這位肌肉男，不是荃灣街市紅人「威威」，而是屯門新墟街市一家豬肉檔的「揸咗人」、散打港隊前代表鍾家麒。從散打擂台到豬肉枱，大家聽他娓娓道來，在街市耳聞目睹的大小事。



家麒手起刀落，清脆地「割愛」予老友記。



鍾家麒：「一切豬肉學問多多，是一門專業的手藝！」

肉類切割「緣」始於六年前

家麒憶述，自己大概六年前、20餘歲首次接觸豬肉檔的工作，抱著「學吓嘢、賺少少錢」的心態，便踏上「肉類切割員」這條路。

「初初覺得自己不合適，太早起床了。」

「初初覺得自己不合適，太早起床了！每天清晨六點半就要回舖打點，收舖已是晚上七點半，工時長達13小時！」想放棄之際，家麒回想起在正生書院的艱苦日子，於是鼓勵自己努力堅持，不但追回以前所失去的時間，更要闖出一番成就。

「入行以前，以為切豬肉只是手板眼見功夫，原來背後學問多多，更要不斷練習，是一門專業的手藝！」家麒稱，自己由學徒做起，花逾一年時間熟背部位和摸索刀法。付出總會有成果，家麒一步一步晉升，現時已攀升至店長的位置。

說起街市賣肉類的攤販，總會給人「上不了大台」的刻板印象，家麒自言不覺比下去：「豬肉是生活必需品，基本上每日都會接觸到。煲啖湯、炒碟菜也好，或多或少都會加豬肉。我們作為提供者，而吃豬肉會讓你身體健康些、有營養一

些，其實我們的責任亦很重大！」

「他朝有日出去闖，就是學習成果驗收之時！」

走在街市前線，家麒深深體會到豬肉價格飆升，加上新墟街市的豬肉檔還比菜檔多，坦言對行業帶來巨大挑戰。「公司總會有銷售壓力，但消費者始終有選擇的權利，我們只能想方法吸納回頭客，例如服務態度、豬肉品質、做生意是否誠實等等。」

家麒笑言，世界總不能順風順水，既然改變不了世界，那就改變自己一畝三分地。他亦不時提醒一班手足兄弟，面對逆境都不能輕言放棄，更要積極面對。「他朝有日出去闖，便是學習成果驗收的時候！」



豬肉型男與新墟街坊很熟絡。

觀人生百態打牙較 暴躁型仔變成暖男

街市生活看盡人生百態。家麒說：「有位熟客經常帶著孩子來買餸，我睇住小朋友從手抱般大，變成今天會跑會跳；也試過有一位坐著輪椅、總跟著工人一起買餸的婆婆不見了，原來老人家已經仙遊。」雖然只有片面之緣，家麒亦難免傷感。

除了建立關係，家麒又表示，過往自己的脾氣較暴躁，不過漸漸在街坊之間的交流中，學懂與

人溝通，培養親切平和的心境。「好多老人家買完餸都不肯走，總要跟你多聊幾句，或者他們在家都比較悶吧！」

近年屯門有多個新盤落成，家麒身為屯門街坊，一直看著該區變遷。「愈來愈多的商場、私人屋苑，客流增加希望能提高區內消費，繼而促進經濟。」對於自己生活，家麒笑言沒太大影響，仍是「我要奮鬥，每日如是」。



入行令家麒成長不少，「麒麟臂」亦保持水準。



在街市，可以看人生百態。



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： 日本或者韓國蜜瓜半個（唔使咁大個）、魷魚 / 墨魚仔或其他海鮮 300g、茼蒿 2 至 3 棵、泡菜 200g

調味料： 韓國拌飯醬 5 湯匙、韓國辣椒粉 1 湯匙



提提你

留意沙律唔可以整定，因為蜜瓜遇到調味好快會出水同變臉，整好就要即刻食喇。

曾幾何時私房菜大紅大紫，但近年情況已不復當年，無嘢嘅，私房菜呢三個字已經被集體玩殘咗，阿豬阿貓開店都叫自己做私房菜，明明就係食緊酒樓餐廳大路菜，咁你私房啲乜嘢呢？有啲所謂私房菜淨係識以本傷客，乜都加海膽、黑松露、金箔，唔理同啲食材夾唔夾，以為有貴料就可以割客！

至於我心目中嘅私房菜，就係有自己特色嘅家宴，一般素人家廚（例如小弟）因為有經過專業訓練或者啲飲食業打滾過，靠嘅係不斷實戰同試驗，加上少少少天份，出品反而更個人化，而且會有一份家嘅味道。我欣賞真正有心做私房菜嘅人，因為實在唔係一件容易嘅事，由設計菜單、諗擺盤、買餸、準備材料、到煮、上菜，甚至洗碗，一腳踢由朝做到晚，都係心機同時間，但係見到朋友食客食得開心，幾劫幾辛苦都係值得嘅。

只要你不甘心同其他人一樣，你自然會煮出自己嘅風格，我認我啲餸有時都幾「古怪」，好似佢個韓式蜜瓜鮮魷泡菜沙律，係我一個八年前嘅私房食譜，記得靈感來自韓國業用水梨入餸，中和辣味或者肥膩。事實上，蜜瓜比西瓜更適合配辣味嘅菜式，因為佢嘅香味唔會咁容易俾其他味道蓋過，而且有解辣作用。今次買唔到魷魚，所以用咗急凍墨魚仔代替，其實配其他海鮮都可以嘍，就試吓做出你自己風格嘅菜式吧！

創意「切勿瓜」 身邊嘅人先有口福

韓式沙律

蜜瓜令鮮魷泡菜好爽

做 法：

1) 茼蒿洗淨，用鹽水浸半個鐘，之後用廚紙印乾，切碎備用，泡菜切粗條。



2) 魷魚洗淨鏢花再切成粗條，水煮滾後熄火，落魷魚 / 墨魚仔浸 2 分鐘撈起浸冰水降溫，再用廚紙印乾。半個蜜瓜一開四，去皮再斜切成厚片。



3) 先將蜜瓜及魷魚放入大碗，加韓國拌飯醬及泡菜汁拌勻，記得試吓夠唔夠味。



4) 落茼蒿碎、泡菜及辣椒粉拌勻後上碟，最後可用蜜瓜皮圍邊做裝飾。





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。



正門

文武廟正門貼有門聯「文昌德化中華光昭日月 武曲功扶正統義薄雲天」



文武廟正門。



側面的山牆是波浪形狀。



仁義禮智信。

溫馨提示

梅窩文武廟對外開放，市民參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

古蹟資訊

梅窩文武廟
地址：大嶼山梅窩白銀鄉
評級：暫沒評級

梅窩文武廟位於新界大嶼山梅窩白銀鄉，本以為香港最古老的文武廟當數港島上環文武廟，但原來坐落鄉郊之間的梅窩文武廟卻是始建於明朝萬曆年間（1573年至1620年），比香港開埠初期設立的上環文武廟還要早二百多年歷史。四百多年歷史的梅窩文武廟曾在光緒27年（1901年）及1960年修葺過兩次。

有別於其他偏遠漁村、鄉村，白銀鄉此處的村民最初並不是以耕種、捕漁為主，而是確確實實以淘銀作為事業。相傳當時在白銀鄉村邊有一條山坑，在夜間會有白光閃動才讓村民發現當中竟有銀礦。開採銀礦的歷史最早可追溯至明朝，但由於村民用十分原始的方法以人手挖掘，不同的村會因為挖掘礦石多少而會起爭執。

為求公正，當地村民就想到先是成立公所處理相關爭執事宜。在明青年間，各地鄉村的公所都是會以廟宇的形式出現，而古人認為文武二帝正是主持公道、不偏不倚的神明，故就在廟中供奉文武二帝，梅窩文武廟就是這樣形成，其所在之處正是白銀鄉及銀礦洞的中間點。



梅窩文武廟

全港最古老的文武廟

銀礦越淘越少 公所作用漸失？

古蹟的故事

梅窩文武廟最初的作用是作為仲裁機關，解決不同鄉村工人因為淘銀分配而引發的爭執，但隨著銀礦越淘越少，鄉人都紛紛放棄淘銀，不少人便專心耕種，但反而迎來年年豐收，收入比淘銀時期更好。當時不少鄉人認為是文武二帝庇佑之德。時至今日「文武二聖寶誕」仍有舉行，大嶼山地區四鄉八里村民仍會前往上香拜神。

提起香港著名的文武廟，想必大家都會聯想位於荷里活道的上環文武廟。以為這座始建於1847年至1862年年間的建築已經足夠古老？其實香港還有一座建於明朝萬曆年間的全港最古老文武廟值得和大家介紹。今期古蹟古鄉就帶大家走進梅窩，一同認識白銀鄉的文武廟。

左右磁磚畫

左右磁磚畫一文一武對仗，右邊「堯天舜日」畫堯舜禪讓，左邊「忠孝雙全」畫岳母刺字



左右磁磚畫一文一武對仗。

室內

精緻的主神龕「文武寶殿」內端居文武二帝、左右配祀有赤松黃大仙及晉濟袁大仙師



擋中上有「澤及萬方」的牌匾。



精緻的主神龕「文武寶殿」內端居文武二帝。



文昌帝君丹桂籍陰騭文。



關聖帝君覺世真經。

決戰時間 郎

證明堅持就會勝利

「別人經常問我有沒有偶像，我總是回答沒有，但我想成為別人的偶像！」眼前這位身材結實的青年人，是香港長跑好手黃尹雋。他上月赴澳洲比賽10公里衝破30分鐘關口，成為「香港第一人」，為長跑界寫下新篇章。從學界籃球轉型為長跑運動員之路，全憑他堅持不懈。「只要你願意投入，即使不能成為第一，也定必可以有一番成就。」



練習同樣獲得滿足感。



尋求理想，始終達到。



赴美參賽，打破塵封11年的香港紀錄。

「只要你願意投入，即使不能成為第一，也定必有一番成就。」

大學年代跟長跑結緣 畢業後做全職運動員

黃尹雋解釋指，除了字面的意思，這句話更希望勉勵自己，不要盲目跟隨別人的路。不過他笑言，自己也是有欣賞的對象——挪威的Ingebrigtsen三兄弟。「一個平凡的家庭，之所以能夠誕生三個世界級選手，不是因為家族的優良基因，而是大家選擇成為運動員，並全心全意投入下去，一齊做到最好。」

事實上，黃尹雋於大學年代才跟長跑運動結緣。問及選擇長跑的原因，黃尹雋笑言：「無嘢做囉！」他又表示，當時的自己覺得長跑既不討厭，又能從練習、比賽當中得到滿足感，及後成為香港全職運動員。「返工這回事，很多人都可以做，幾多歲都可以做。難得我有這

個機會、這個能力，不趁年輕去做便沒有機會（成為全職運動員）！」

今年海外賽兩破港紀錄 包括30分鐘內跑完10km

今年6月，黃尹雋出戰美國「Rock 'n' Roll」半馬拉松聖地牙哥分站，不但以1小時4分56秒奪亞，同時還打破塵封11年的香港紀錄。7月參加澳洲黃金海岸馬拉松的10公里賽時，黃尹雋更愈戰愈勇，跑出29分27秒摘亞，成為香港史上首名於30分鐘內完成10公里的跑手，同時刷新自己保持的香港紀錄。

憶述比賽的情況，黃尹雋笑言：「當時滿腦只有『好累』這感覺，但又不能跟自己說很累，因為潛意識會放慢腳步，要麻醉自己『我很輕鬆』才跑得完！」面對連破兩個香港紀錄，

黃尹雋也是以平常心面對。「每位運動員都想不斷進步，下次比賽取得更好成績。不過狀態這回事，不是你想投入就有，唯一能做的只有做好自己，靜候機會。」



藍天白雲下，領略「年輕，可以彈返嚟」。



時間第一，my friend!



藉比賽認識各地的人，擴闊社交圈。



在美國跑半馬賽的終點位置。



永遠向前永不停步 望杭州亞運入前八

問及今年9月底德國柏林馬拉松的備戰狀況，黃尹雋稱自己完成隔離不久，目前生活以休息、放鬆為主。「距離比賽仍有約兩個月時間準備，希望能夠成功去到。」說的不是疫情，而是視乎自己的訓練成果，黃尹雋直言：「如果準備未夠好也不會勉強參加，以免打亂休息周期，到頭來只是浪費時間。」

展望將來，除了希望把自己個人最佳成績推得愈來愈快，黃尹雋更希望在明年9月舉行的杭州亞運會上，能爭奪前八名甚至三甲的成績。「不過前題仍是個人水平的提升，才有機會跟別人競爭。對我而言，10公里跑進30分鐘內，其實只是專業運動員的門檻。」至於中期目標，他就希望能跑進28分鐘內，盼未來一、兩年內達到。

「比賽時不能跟自己說很累，因為潛意識會放慢腳步。」

“10公里跑進30分鐘內，其實只是專業運動員的門檻。”

“跑步以外都聽女友話！”



爆谷店位於觀塘。

Running Man 兼賣爆谷 原因「蘇」sweet

黃尹雋去年跟隨上海易居馬拉松俱樂部集訓半年，今年初回港稍作休息後，再轉赴美國亞利桑那州訓練。今年7月，黃尹雋女友蘇慧軒（Queenie）偕胞妹、港乒女團成員之一蘇慧音（Minnie）於觀塘開設爆谷店。由於創業初期未有聘請員工，黃尹雋不時到店面幫手，笑言今次的店長經驗，讓他學會製作爆谷這款「邪惡」小吃，即使去外國集訓也餓不死。

開幕現場人頭湧湧，連同蘇家老么蘇學龍，四人忙到不可開交；黃尹雋更揚言：「難過跑步！想都不用想！幫手一、兩日就好玩，四、五日就不了！」他表示，其實收銀、炸爆谷並不難，只是需要時間上手。問及有沒有打算開設副業，黃尹雋則靦腆一笑：「跑步以外都聽女友話！」



一圖睇到三元素：「完成長跑」、「愛情」及「好消息」。

跑手「離開跑道」，一樣有好表現！

心思思有件事，帶埋去集訓食。



Text : Smile
Design : Megan

元宇宙年代爆發小宇宙 聖鬥士星矢電影明年上

「雄霸」個仔做主角 流星拳或有排雲掌 Feel

《聖鬥士星矢》真人版電影，早前公開了製作花絮。真人版電影在明年上映，男主角「星矢」是已故日本影星千葉真一的兒子新田真劍佑。雖然「星矢」尚未穿上聖衣，但外貌與神態都非常神似原著，獲得不少網民肯定。



武指曾參與電影《尚氣》 「天馬」如何行空無難度

從製作花絮中，見到電影著力還原原著，拳拳到肉、生死相搏的戰鬥場面。翻查一下真人版電影的武術指導團，原來正是負責《尚氣與十環幫傳奇》武指的「成家班」鄭繼宗，打鬥場面值得期待！



直髮變曲髮女神有辦法 重中之重雅典娜戰鬥格

值得一提，飾演「雅典娜」的是由《逃出魔幻紀》系列上位的麥蒂森艾斯曼 (Madison Iseman)，其造型由原著直髮變成一頭紫金色曲髮，坐電單車造型霸氣十足，不少網民都對呢位「雅典娜」如何演活出戰鬥女神的智慧與勇氣，都充滿好奇！



動漫真人化一定真嚇人？



Netflix 明年底播《幽遊白書》 富樫迷可暫忘「無了期獵人」

藏馬漫畫本尊太靚仔 網民指真人化嚇親人



Netflix 公開《幽遊白書》真人劇集海報，四大主角的代表性特色：幽助的「靈丸」手勢、藏馬的薔薇、飛影手上的繃帶，以及桑原將制服上衣垂掛在後身的帥氣背影，將原著中各具特色的四人完美重現，當中網民對「藏馬」甩動長鞭的姿態更是有讚無彈。

「幽助」、「藏馬」、「飛影」，「桑原」分別由北村匠海、志尊淳、本鄉奏多、上杉柊平飾演。不過，粉絲對志尊淳的「藏馬」造型有點失望，更嘲笑「藏馬慘被真人化」，認為靚仔「藏馬」真人化後嚇親人。然而，官方未有公開「藏馬」變妖狐模式的白色版本，故還是令人相當期待。

《ONE PIECE》演員名單曝光 粉絲心中自有一把尺

《ONE PIECE》真人化消息一出，絕對震撼全球動漫迷，畢竟相對其他兩部作品，《ONE PIECE》較近期並定期連載中。Netflix 亦率先公布主要角色的出演演員，大家不妨睇下當中幾位似唔似！

路飛 = Iñaki Godoy

由 18 歲的墨西哥演員 Iñaki Godoy 飾演，一臉稚氣和捲髮，未知會如何演繹路飛出拳呢？



娜美 = Emily Rudd

美國女星 Emily Rudd 飾演娜美，碧藍的眼睛、白皙的皮膚、火辣辣的身材，一定又讓娜美再進化！



索隆 = 新田真劍佑

新田真劍佑絕對是動漫真人化的寵兒，由《浪客劍心》中的「雪代綠」開始，就不斷成為動漫真人化的主角，有型大隻似足索隆。



不少動漫迷都期待經典動漫有改成真人版的一日，當中有不少叫人津津樂道的，如《死亡筆記》、《浪客劍心》等。當然亦有改得失敗的，睇到人撼飛割凳，周潤發有份參演的《七龍珠：全新進化》就是一例。最近，就有三套經典日漫要改成真人版，大家係咪好期待呢？

