我家
HoMemory

看得見的人情味

issue 87
新界西地區報
隔星期四派送
發行日期：25, Aug 2022

14-15 封面故事

截肢行者
為社會共融留足印

02-03
我家·焦點
三個月爆三次喉
石蔭居民擰晒頭

04
醫·家
新型病毒知多啲
莫陷「四面楚歌」

07
無綠不歡
Con殼咪亂丟！
回收認住5號膠

09
社區同行
教授人情物理
唔怕撞板 唔好死板

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：木 兆
Design：Dee

護土牆不斷湧出黃泥水，令巴士站再次水浸。

本月中，童子街出現黃泥水瀑布。

三個月爆三次 居民：爆到慣晒！

石蔭常爆喉 涉邊處「拒管」冇人理？

去年底《我家》率先跟進因葵青區水管老化，並接連發生爆裂事件後，一度獲有關方面表示關注，惟葵涌石蔭路近月發生的幾個場面，揭示管道已幾近千瘡百孔矣。近北葵涌巴士總站的同一位置，連續三個月來，先後三次爆食水或鹹水管。一月至少一爆，附近居民直言：「爆到慣晒唔意外」。

郭芙蓉（右二）及李世隆（右一）向水務署了解爆水管情況。

李世隆（左）促請署方加設後備食水喉。

9610 2654 報料熱綫

6 月 5 鹹水湧出路面 7 月 10 水浸搶修六天

近月該處首次爆水管的事故，發生於今年 6 月 5 日清晨 5 時許，葵涌石蔭路近童子街，地底爆鹹水管，當時雖然有鹹水一直湧出路面，但因破壞的路面不多，因此影響較爲輕微，但事後仍要封閉數日維修水管。

然而，在上月 10 日早上，同一位置的地底再爆食水管，由於涉及當該處多條喉管分支，當日大量食水夾雜沙泥在一間凍肉店外，衝破路面不斷湧出路面，導致附近嚴重水浸人車要涉水而行。

爆水管期間，路陷除導致一支街燈倒塌外，一間果菜檔的女檔主，更失足跌入路面水坑，幸無受傷。

由於爆水管範圍太大，除五條線巴士一度要臨時改道外，附近五條街道樓宇及兩條屋邨亦要暫停食水供應，住户及食肆大受影響，有酒樓更被迫要停業。水務署當日立即派員更換石蔭路近北葵涌街市對出的食水喉管，經六日六夜搶修，最終該段食水管及水閘掣搶修完成。

本月中 10 吋管再爆裂 護土牆噴泥到巴士站

不過，到了本月 15 日，葵青區議員郭芙蓉及民建聯葵青社區主任李世隆收到街坊通知，於是趕赴現場視察。現場所見，童子街一條 10 吋鹹水管於當日再次爆裂，鹹水經多條水柱夾雜沙石，從巴士總站旁、房屋署負責保養的一幅擋土牆不斷湧出，黃泥水更噴向巴士站的馬路，停在該處的小巴亦被波及，水務署人員要再次掘開地底作緊急維修。

「到咗暑假都預咗會爆，最嚴重仲一星期爆三次！」李世隆向《我家》表示，事實上現場一帶位置的底水管，過去已先後多次爆裂。除了近月的事故，去年 6 月亦先後爆食水及鹹水管，損壞頻繁相信與水管設施老化有關。

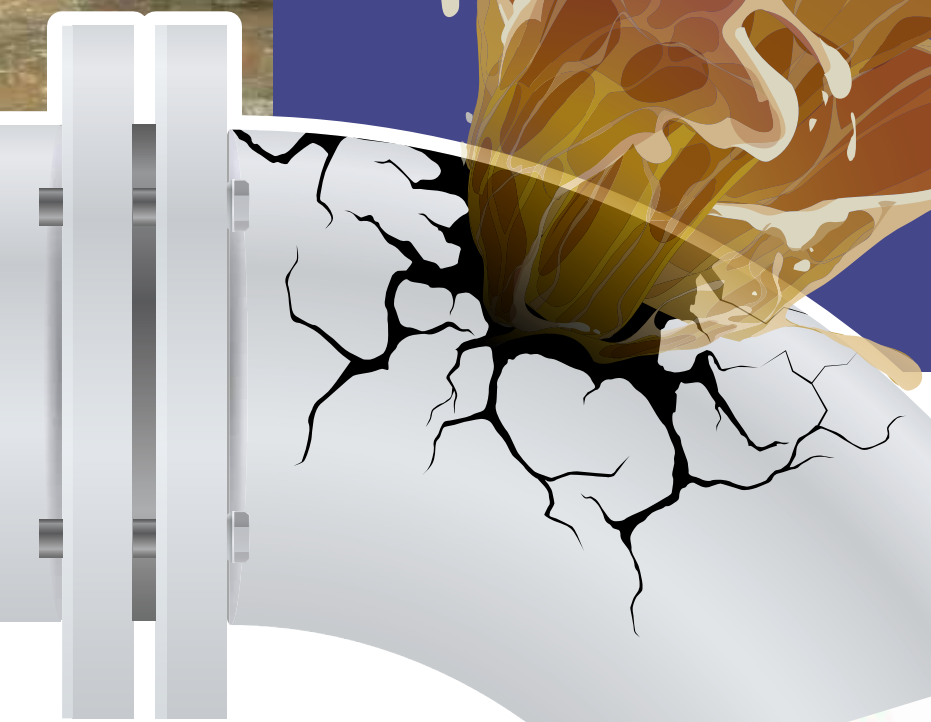
李世隆指出老化問題 促水署增後備食水喉

李世隆續指，該區最老水管已應用 40 逾年。在上月爆食水管後，署方怕舊水管潛在再爆的危機，已安排更換新水管，因此才需要多花時間更換，豈料今個月再爆食水管。雖然署方已按時間表作出更換，但由於夏天水管因高溫膨脹，再加上東北葵涌的供水管道位於半山上，新舊水管的交替下承受力差，易導致水管出現爆裂。

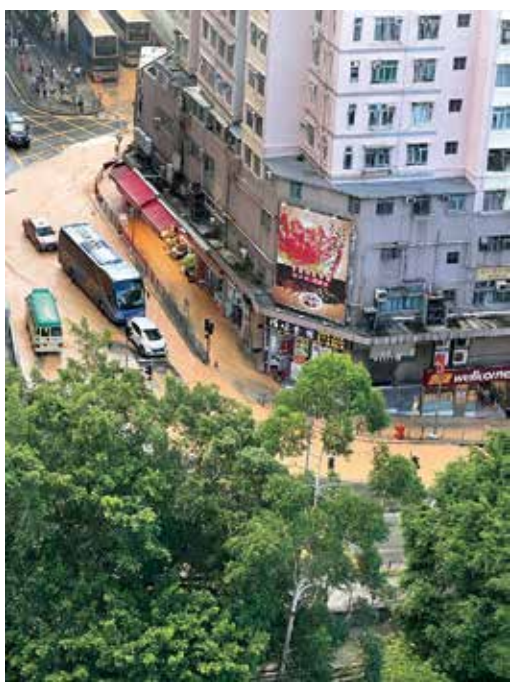
因此，他與民建聯葵涌團隊，早年已成功爭取於大白田街增設後備鹹水喉於地面，就算區內鹹水喉爆裂，也有後備喉管將停水範圍減至最少。李世隆希望，未來

水務署工人連日趕工維修水管。

水務署派水車到石蔭路，爲居民及商戶供應食水。



水務署也可以增設後備食水喉，避免爆食水管導致區內經常大範圍水浸。長遠以言，當區內有新街道落成後，可以重置供水網，長遠減少對童子街一帶老化喉管的依賴。



童子街食水管上月10日出現爆裂。

據水務署網上通告，多個屋邨要緊急暫停食水供應。

審計報告揭發 爆喉 6 年半未修好

今年 4 月《審計報告》公佈審視水務署的沖廁水供應情況的結果，揭發部分鹹水管爆裂熱點的改善工程，竟歷時長達 6 年半仍未完成。

根據報告，在水務署 44 個須進行改善工程的鹹水管爆裂熱點當中，截至去年 4 月，有 14 個工程仍在進行，其中 13 項工程在上一次爆喉後兩年以上至 6 年半仍未完工，平均約 4 年半。

鹹水管滲漏宗數兩年增 10%

另外，處理鹹水管滲漏工作，亦有可改善地方。《審計報告》稱，鹹水管滲漏宗數由 2018 年的 1,827 宗增加 10% 至 2020 年的 2,006 宗。在 2018 年 1 月至去年 3 月期間，有 6,193 宗鹹水管滲漏個案，當中 1,991 宗（32%）在接獲鹹水管滲漏報告後，需時兩小時以上至 49 天才可關閉水掣；另外逾 6,000 宗個案當中，有 217 宗因鹹水管滲漏引致的停水時間，長達 24 小時以上至 7 天不等，平均停水 39 小時。

水務署當時向審計署解釋，由於有其他緊急個案需予優先處理，結果截斷海水供應需時頗長；另外也要考慮關水掣時，須盡量減少對客戶造成滋擾，以及或受運作需要或工地限制等因素所影響。

陳勇、陳恒鑌等人與陳國基（中）於葵涌探訪劏房居民。

郭玲麗希望「解決跨代貧窮計劃」為劏房戶帶來曙光。

議員相約司長 落區探劏房戶

葵青除水管老化問題外，亦有不少基層劏房户有居住問題。民建聯繼早前約見政務司司長陳國基，就「弱勢社群學生擺脫跨代貧窮行動小組」提交意見後，立法會議員陳勇、郭玲麗、陳恒鑌，本月 8 日邀同政務司司長陳國基，「落區」探訪劏房户家庭。

望當局「解貧計劃」帶來曙光

各人當日探訪住在葵涌石蔭路的一户劏房居民，與他們一家三口輕鬆交流，陳國基稱政府正籌劃師友計劃，希望爲中一至中三的基層小朋友擴大生活圈子，開闊發展視野，爲他們提供更多訓練機會。其後各人又到荃灣舊區拜訪居民，了解居民的需要。

民建聯教育事務發言人、立法會議員郭玲麗認爲，「英雄莫問出處」，每位孩子都有無盡潛能和可能性，應該對他們悉心栽培，給予合適平台發揮所長，希望「解決跨代貧窮計劃」能爲貧窮家庭帶來曙光。

Text：舒 桐
Design：Lavie

猴痘瘧疾「瑯琊」配新冠合奏？

新型病毒知多啲 不陷「四面楚歌」

新冠疫情未平，最近全球各地又面對多種疾病威脅了已被世衛列為「突發公共衛生事件」的猴痘病毒，還有在本港已出現數十宗輸入個案的可致命疾病瘧疾，以及內地發現可感染人類的「瑯琊」病毒，一時成為近日市民關注的話題。不少人關注會否引發人傳人疫情，甚至會擴散，到底哪種病毒有高傳染性？一旦又感染有幾大風險？除

1 猴痘

今年初起於全球蔓延的「猴痘」（Monkeypox）疫情，已於 80 多個國家和地區錄得超過三萬宗懷疑及確診個案，當中以美國感染人數最多，至八月中已有逾一萬人確診。世界衛生組織在七月底宣布猴痘構成「國際關注的突發公共衛生事件」，並即列爲世衛最高警戒級別事件。

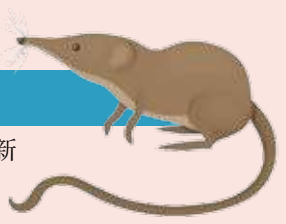
專家：患者應避免親近寵物

猴痘主要經接觸傳播，而八月中法國更出現首宗猴痘病毒經人傳狗隻的個案，兩名同住男子感染猴痘後，他們飼養及同睡的意大利靈緹犬，亦出現猴痘病徵，其後證實是感染猴痘，估計可能是寵物與主人擁抱、親吻、舔拭時受感染。專家建議患者出現症狀後，避免與寵物近距離接觸。

本地訂猴痘為須呈報傳染病

目前，本港至今未有發現猴痘懷疑或確診個案，但已將猴痘訂爲法定須呈報傳染病，當局正積極向可用於預防猴痘感染的相關天花疫苗的藥廠，查詢及商討盡早供應有關疫苗給香港。

3 瑯琊病毒



另一個較受關注的疫情，是於內地山東省和河南省新發現的人畜共患疾病「瑯琊病毒」（瑯琊亨尼帕病毒，簡稱 LayV）。中國及新加坡專家近日於英國《新英倫醫學雜誌》發表文章，指內地近年至少有 35 人感染，當中過半是農民，患者有發燒、疲勞、咳嗽、厭食等症狀，亦有部分患者出現肝腎功能受損。

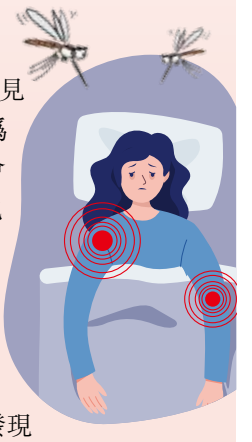
基因檢測顯示，鼩鼱可能是該病毒的天然宿主。「琅琊病毒」的「近親」是亨德拉病毒（簡稱 HeV）和尼帕病毒（簡稱 NiV），亨德拉病毒很罕見，但致死率高達 57%；而尼帕病毒致死率亦高達 40% 至 70%，曾於 2018 年在印度爆發。「琅琊病毒」現時未發現人傳人的病例，暫未清楚病毒的傳播狀況，需待進一步研究。

2 瘧疾

本港自七月起錄得超過 70 宗瘧疾輸入個案，遠超本港過去三年累計 28 宗的總數，情況罕見。有關病人皆是從非洲抵港，而且均於中非幾內亞一間工程公司工作，原打算經香港返回內地，其中有確診個案於抵港後檢疫期間死亡，驗屍報告顯示他帶有瘧原蟲。

病徵如發燒發冷頭痛肌肉痛

瘧疾是一種由蚊傳播的可致命的嚴重疾病，常見於非洲、東南亞等熱帶及亞熱帶地區，其病原體爲瘧原蟲屬的寄生蟲，患者被瘧蚊叮咬 7 至 30 日後會出現病徵，但潛伏期可達數月或更長。典型病徵包括發燒、發冷冒汗、頭痛、胃口欠佳及肌肉疼痛等，並有可能出現貧血、痙攣和器官衰竭等併發症。



病毒不會在人與人之間傳播

瘧疾不會在人與人之間傳播，但可由受感染的旅客傳入本港。據食環署資料，本港市區近年未有發現會傳播瘧疾的兩種按蚊，相信擴散疫情風險不大，但提醒市民平日亦應做好防蚊措施。此外，本港目前治療瘧疾的藥物不足，因此要向內地借藥。

新型病毒小解構

病毒 / 疾病	猴痘	瘧疾	瑯琊病毒
主要傳播途徑	接觸傳播	由蚊傳播	由動物傳播
人傳人	會	不會	未知
本港確診	沒有	有	沒有

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。

養生清腸胃 飲茶係妙計

夏天這季節在中醫五行中屬火，有炎上的勢向，所以人感到炎熱同時脾胃較虛，較容易出現腹痛、腹瀉，倘過量進食肥膩甜食，則無疑會加重症狀。今期由鄧慧霖醫師來講講夏天的飲食建議，給腸胃一個休息時間，還可以顧護脾胃！

夏天飲食不宜過於肥膩甜滯，適宜進食祛暑濕、健脾胃、生津液的食物，例如：冬瓜、薏苡仁、馬蹄、綠豆、扁豆、荷葉等，這類食材可以和粟米、紅蘿蔔等一起煲湯，既清熱祛濕又美味。或可選取當中一至兩種食材煮粥，夏天胃口差時不妨一試。

另外，脾胃本身較爲虛弱者，進食寒涼食

物時可加兩至三片生薑同煮，以減低食物寒涼性質對脾胃的損耗。夏天亦不適宜進食太多煎炸、辛辣食物，因爲這些食物易助火熱，而體質燥熱者進食後更容易出現上火症狀，如口乾口苦、口舌生瘡、煩躁、睡眠質量下降等。

以下介紹一款夏日養生茶飲。

╡材料╞

乾荷葉 10 克，薄荷葉 3 克，炒熟的米（炒米）10 克

╡製法方法╞

將材料放進壺或杯子內，加入開水，稍等一至兩分鐘即可飲用。

╡功效╞

清熱消暑、健脾祛濕

╡小提示╞

1、可將材料放入茶包內，方便攜帶，上班時也可飲用。
2、喜歡茶味更重者，不妨加少許龍井同飲。
3、每周可飲用一至兩次。

慶祝真善美新店開業!

新張優惠 現已開業 特價發售

沙田新店

沙田瀝源邨富裕樓地下ST7號舖
(沙田正街向沙田街市直行，瀝源7-Eleven前)

電話:2631 2811/ 6469 8545

①

ALLWAY電動二功能護理床

原價: ~~$7,000~~ **$5,500**

②

AIM愛美®成人紙尿片

中碼 AIM-M2210 原價:~~$40/包~~ **$100/3包**

大碼 AIM-L2210 原價:~~$45/包~~ **$110/3包**

③

Allway 助推式輪椅

原價: ~~$2,200~~ **$1,680**

④

多功能沐浴便廁椅

原價: ~~$2,400~~ **$1,920**

⑤

Allway休閒座椅

原價: ~~$2000~~ **$1,680**

⑥

休閒座椅

原價: ~~$800~~ **$700**

⑦

台灣摺合助行車/購物車

原價: ~~$1480~~ **$990**

⑧

Omron 手臂式電子血壓計

原價: ~~$520~~ **$428**

$100購物券

- 憑此券購物滿$2000可作$100使用，不可兌換現金。
- 此券只適用於沙田新店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2022年10月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

$10購物券

- 憑此券購物滿$200可作$10使用，不可兌換現金。
- 此券只適用於沙田新店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2022年10月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

*以上優惠只適用於沙田新店。*優惠期至2022年10月31日，售完即止。*不能與其他優惠同時使用。
*如有任何爭議，真善美醫護有限公司保留最終決定權。*圖片僅供參考，請以實物為準。

真善美醫護 JUSTMED
JUST MED LIMITED

查詢熱線: 2631 2811
www.justmed.com.hk

Official Website | Facebook Page | Youtube channel

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。

萬善同歸 儒釋道一家

淨空法師安祥圓寂 系列之(二)

一掃了解
「香港佛陀教育協會」

儒化佛教三大效益

- 正因是儒化佛教的推動者，老法師將佛教闡述爲一種「學問」、「哲學」，重塑了非常多人對佛教的觀念。將佛教視爲一種教育，這也是老法師所極度關注的核心。
- 其所建立的「佛陀教育基金會」，大量支持各種方式的佛學傳播：電視台、場地等。特別是文書的助印與免費結緣，無條件地支持任何傳承的佛教、佛學甚至儒學文獻的印刷與流通。
- 正因老法師勤於講學，經過其不厭其煩、反覆傳述，並透過傳統電視台的傳播，可說是將「阿彌陀佛」一詞推廣到普羅大眾的最大助力。其所創辦的「淨宗學會」更是以推廣念佛文化爲主的重要組織。

隨著國家經濟日趨强盛，在過度物質化社會薰陶下，新生代卻處於文化真空、人倫德育敗壞的境況。淨空法師提倡以《弟子規》、《十善業道經》紮根，復興中國傳統文化。

老法師重視《弟子規》、推廣祭祖大典、中華傳統文化、《群書治要》、乃至儒生夏蓮居所編纂的《無量壽經會集本》等，都是「儒化佛教」的體現；這也與兩岸社會文化特定世代的三觀（人生觀、世界觀和價值觀）和，因此老法師在民間的隱性弟子甚多。

#弘中華文化 促世界和平

淨空法師於一九八八年十月在香港成立佛陀教育協會，積極推廣佛陀教育和傳統文化，辦班教學，流通法寶，並成立網站、微信平台，以科技弘法，倡導聽經念佛，祈普利眾生，同霑法益。

二〇〇二年十二月冬至，首建「中華民族萬姓先祖紀念堂」，慎終追遠，報本返始。近年藉舉辦三時繫念佛事、祭祖大典、祭孔大典等，弘揚佛法和傳統文化，提倡孝道與師道，敦厚世道人心，促進社會安定與世界和平。

> 清末民初，正值中國處於翻天覆地的變化，在五四新文化運動之後，融合儒釋道「三教」思想，是一股不可忽視的思潮。這時代的代表人物，大都會提出「儒釋道一家」的論述，早期的代表人物是李炳南、南懷瑾，後期的集大成者無疑是淨空法師。

《弟子規》

《弟子規》原名《訓蒙文》，是中國傳統的啓蒙教材之一，作者是清朝秀才李毓秀。後經賈存仁修訂改編而成爲《弟子規》。其內容取自《論語 · 學而篇》中的第六條：「弟子入則孝，出則弟（悌），謹而信，泛愛衆，而親仁，行有餘力，則以學文。」核心思想是孝、悌、仁、愛。列舉爲人子弟在家、外出、待人接物、求學等應有的禮儀和規範，特別講求家庭教育和生活教育。

《太上感應篇》

《太上感應篇》在漢傳淨土宗信徒之中非常盛行，如印光法師、淨空法師等人，都提倡過此書。《太上感應篇》這一篇文章是從聖賢立心發願，一直落實到生活處事待人接物。一個人能真正奉行《感應篇》，念佛求生淨土，決定有把握；如果你所作所爲與《感應篇》講的完全相反，念佛也不能往生。所以印祖一生極力提倡，這是他高度的智慧，是他的大慈大悲。我們應當要知道，應當要尊重，應當要感恩，應當要依教奉行，這才是報答。（節錄法師於【19–12–001】開示）

《十善業道經》

《十善業道經》中文版本爲唐朝實叉難陀翻譯。北宋時由施護重新翻譯，名爲《佛爲娑伽羅龍王所說大乘經》。記載了釋迦牟尼佛在娑竭羅（意爲：鹹水海）龍宮，爲龍王所宣說的十善業道因果。經中指出，諸佛菩薩有一方法，能除掉一切痛苦，遠離惡道。

這個方法就是修行十善業道，即從行爲上遠離殺生、偷盜、邪淫；從語言上遠離妄語（說謊）、兩舌（挑唆）、惡口（語言粗俗）、綺語（花言巧語）；從思想上遠離貪慾、瞋恚、愚痴。離此十種惡業，就稱之爲十善。

無綠不歡

Text：知知
photos：環保署、依時隱形眼鏡
Design：Alwin

Con殼咪亂丟！回收認住5號膠

現時最多人把隱形眼鏡鏡片胡亂即棄，早前美國亞利桑那州立大學研究指出，美國約有 4,500 萬人配戴隱形眼鏡，其中有 19% 用家將隱形眼鏡掉進馬桶或洗手盆，引致每年近 10 噸棄置的隱形眼鏡進入污水系統，造成海洋污染。雖然污水處理廠有裝置過濾污水中體積較大的物件，但隱形眼鏡細小，大部份能穿過過濾器。隱形眼鏡密度比水高，在水中會下沉，有些海洋生物或會誤食隱形眼鏡，構成生命威脅。

#亂掉 Con 隨時食返落肚

而隱形眼鏡在水中會分解成微膠粒，海洋生物誤食後，這些微膠粒可經由食物鏈再返回人體中。微膠粒會吸收有毒化學物，並在動物消化系統內釋出毒素，最終對動物或人體造成傷害。研究團隊表示，若果塑膠污染海洋的情況持續，到 2050 年，估計有 80% 的白求水會受到塑料污染。

綠在區區回收三步曲

① 撕開鋁箔片

② 用水簡單沖洗底盒再晾乾

③ 放入5號PP膠回收箱，完成。

來源：環保署「綠在區區」

「依時」Con 殼及鋁箔片回收點

銅鑼灣門市：銅鑼灣謝斐道 528 號一樓
觀塘門市：觀塘開源道 55 號開聯工業中心 A 座 10 樓 13 室

免費回收袋 郵寄夠方便

近年，隱形眼鏡專門店「依時隱形眼鏡」就特意推出回收計劃，設立 Con 殼及鋁箔片收集點！大家只要將將 Con 殼及鋁箔片分開、清潔並抹乾，再送到指定地點回收即可。回收後的 Con 殼會轉運到回收站，再造成有用的塑膠產品，截至去年 12 月底有關計劃已經成功回收超過 500 公斤 Con 殼！

除了直接送到門市外，大家亦可以在「依時」的官網上登記免費領取回收袋，約 7 至 14 個工作天內就會收到，然後就可以把 Con 殼寄到指定回收點！要注意的是，若選擇郵寄回收的話，就需要自行繳付郵費，例如 Con 殼重量不超過 30g 需支付 $5.2 平郵費用。

另外，「綠在區區」亦設有專門回收即棄隱形眼鏡盒的回收箱。除了回收之外，最好的做法當然是「源頭減廢」，減少使用隱形眼鏡、或者由日戴（Day Con）轉爲月拋或年拋式，減少即棄塑膠包裝，自然就更加環保。

> 不少香港人都會佩戴隱形眼鏡，戴完後就會把俗稱「Con 殼」的隱形眼鏡殼直接掉入垃圾箱。其實，Con 殼普遍使用可以循環再用的 5 號塑膠，連面層的鋁箔片亦都可以回收！回收的過程亦好簡單，只要將底盒同面層張紙分開，清洗後抹乾便可拎去回收。Con 殼回收做得好，絕對可以為環保出一分力！

我家 HoMemory

08

issue87 | 25, Aug 2022

Homework

Text、Photo：Yu
Design：Lavie

“但擔心市面上售賣的雪糕含有防腐劑及添加劑，影響健康，想食得健康些，不如讓我們一起自製雪糕。今次我們示範用新鮮水果自製雪糕的方法，即使家中沒有雪糕機，仍可以製成又健康又滋味的雪糕！”

陽光猛烈，暑氣沸騰，有甚麼消暑方法？冰凍的雪糕最合適不過。

炎炎夏日「『ice』永恆」當所愛是你
自製健康雪糕
「欣」「果」不空

香蕉成熟時 攪成雪糕先

材料：
兩根熟透的香蕉
1/4 杯牛奶

做法：

1. 把香蕉切成薄片，放入密塞封袋中，擺入冰格冷藏 3 小時或以上。
2. 將冷凍香蕉和牛奶放入攪拌器，打發至蓬鬆軟身。
3. 放入器皿，蓋好，冷藏至少 8 小時。
4. 食用前，從冰格取出，置於室溫 10 至 15 分鐘。
5. 將美味可口的雪糕球放於香脆可口甜筒，再加上朱古力碎或果仁碎，實在令人無法抗拒。

朱古力脆皮雪糕 冇人會 SAY NO

材料：
水果粒（士多啤梨 / 藍莓 / 芒果）
300 毫升淡奶油
10 克白砂糖
120 毫升乳酪
250 毫升朱古力
60 毫升椰子油

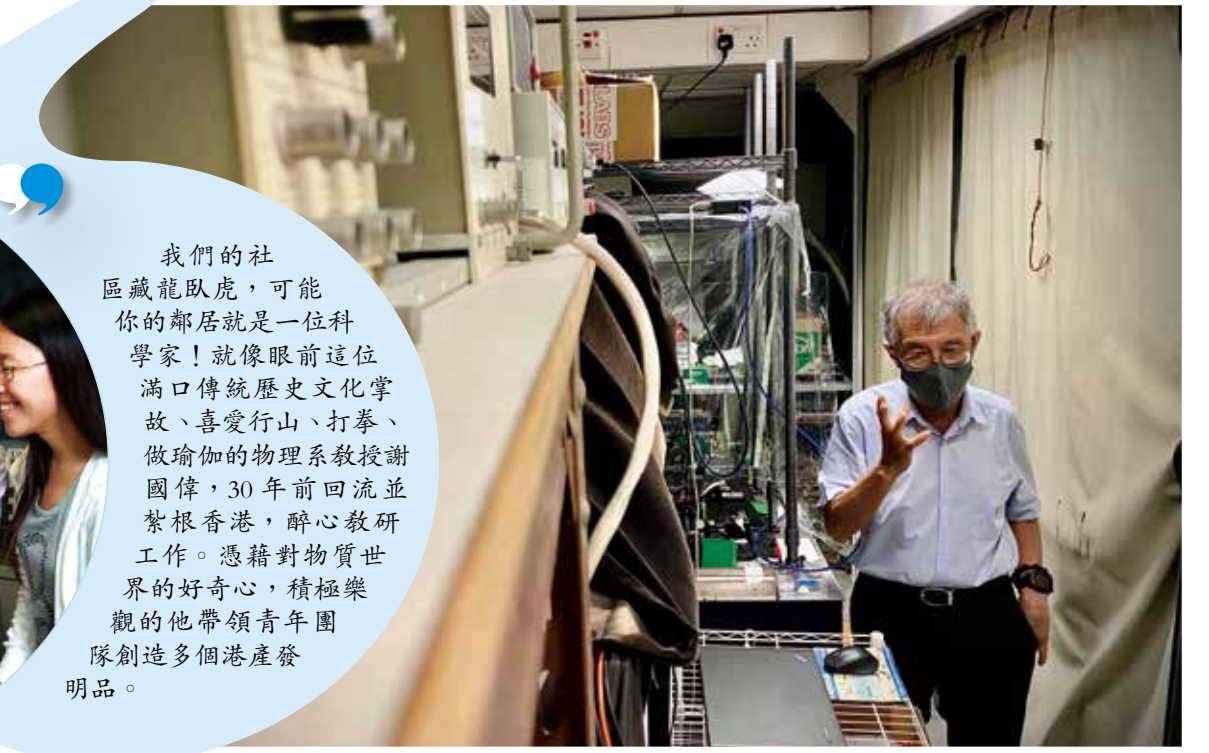
做法：

1. 加入淡奶油和白砂糖於大碗中。用打蛋器打發，打至粘稠狀。
2. 放入乳酪攪拌均勻，再加入水果粒。
3. 倒入紙杯 / 雪條模，放雪條棍後冷藏 3 到 4 小時。
4. 將朱古力及椰子油隔熱水攪拌融化，再把雪糕沾上朱古力。
5. 放入冰格冷藏 1 小時，朱古力脆皮雪糕就完成啦！

我家 HoMemory
09
issue87 | 25, Aug 2022
社區同行

Text：雨晨
Photo：雨晨、浸會大學
Design：Alwin

我們的社區藏龍臥虎，可能你的鄰居就是一位科學家！就像眼前這位滿口傳統歷史文化掌故、喜愛行山、打拳、做瑜伽的物理系教授謝國偉，30 年前回流並紮根香港，醉心教研工作。憑藉對物質世界的好奇心，積極樂觀的他帶領青年團隊創造多個港產發明品。



發明家對世界充滿好奇心，對閃過一念停一停想一想。

教授人情物理 唔怕撞板唔好死板

爲攞獎發明 當「六思」而行

有嘢問教授

問：點解成日戴煲呔？

答：當初想學英國歌星形象，慢慢發現戴煲呔食嘢唔使怕整污糟條呔！自己打呔特別又夠型，依家儲咗好多款式！

問：會係實驗室瞓覺？

答：夜晚 9 點後就一定俾自己休息，要 Relax 吓，頭腦先 Keep 住清晰㗎！

問：學生話想做發明家，你會點回應？

答：想攞諾貝爾獎，真係要三思，甚至六思！如果為名利，會好痛苦！反而如為滿足好奇心，好多問題想解答，就放膽去嘗試吧！

謝教授研發的「鐵甲玻璃」，至今已獲得多項專利，能廣泛應用於光學儀器，層次大大提升。

留港教 Physics 源掛住美食

浸會大學物理系講座教授謝國偉是馬來西亞華僑，1990 年在英國從事衛星工程工作，幾年後來港加入浸會大學開展研究教學工作，至今已超過 30 個年頭。「當初吸引我來香港，是因爲這裏有我記掛的中菜美食，還有我想重拾的廣東話語言環境，係返到屋企嘅感覺。」

最令大眾好奇的是，物理研究工作到底是做甚麼？謝教授介紹日常工作，都是圍繞對眾多物料的反應研究發表研究報告，或用於研發解決不同社會問題的產品。

滿腦物理 滿門桃李

近幾年，謝教授卸下物理系主任的職位，成爲浸大先進材料研究所所長，主攻教學和支援校內的研究團隊。當被問及哪件作品是他最滿意的成果，教授這樣回應：「最滿意的，不是研發成果，而是能夠孕育一班貢獻社會，貢獻國家的學生。」謝教授欣喜見證多位學生青出於藍，尤其對一位學生成爲中國科學院院士引以爲榮。

身爲理科教育者，謝教授坦言自己並非最看重學術答案的錯與對，而是做人的宗旨及學習思維。「我鼓勵學生多撞板，試多幾次再錯就然後插支旗『此路不通』，然後轉變方向，成功之前總要有失敗。」過去的教學生涯當中，謝教授的門生不乏土生土長的香港學生，他慶幸當初重拾廣東話溝通能力，「同學生有共同語言好重要，有親切感之餘，也更容易解釋理論，佢哋更加有興趣學習。」

> 我鼓勵學生多撞板，試多幾次再錯就然後插支旗『此路不通』。

滿腦物理，滿門桃李，謝國偉醉心研究教學逾 30 年。

倡港科研與教學分割

謝教授感慨香港科研界仍處於「歎慢板」發展階段，期盼香港能夠參考內地或其他海外做法，也希望中國科學院在港成立研究所，培育一批專門奮身研究的人才，「依家絕大部份研究要與教學雙軌並行，如果能夠分割開來，相信更有效推展科研進步。」他認爲，每個國家要可持續發展，都要有屬於自己的研究所，才能完善科研的軟硬配套，支撐和貢獻國家的科學技術與人才。

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眞香港人，走過高山低谷，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。

STAND BY ME
社區同行基金會

Text、Photo：雨晨
Design：Lavie

Emma：
「每次錯都係經驗，每樣嘢都係試出嚟，呢條路行唔通，就諗下原因喺邊。」

愛時尚不忘惜物 設計師建綠色品牌

「萌」生環保決心 回收舊校服「熊」咗

每逢時裝週，這邊廂大小時裝品牌發佈設計師新作，那邊廂就是一車車的舊衫棄置於堆填區，當中大部份屬全新的衣物。面對龐大的棄置量，設計師余倩韻（Emma）意識到行業對資源的浪費，構思處理棄置衣物的方法，於是創辦「Dress Green」品牌，將舊款衣物的布料回收，設計成不同產品，同時推廣綠色時尚的風氣。

行內人可能未必意識到產業影響環境。

爲了散播可持續時尚的種子，Emma 到訪過不同學校尋求合作機會，希望由下一代著手教育他們環保以及可持續發展的意識。

然而，學校普遍對初創社企没有信心，被拒絶過「無數次」後，Emma 終於帶著她的願景踏入校園。儘管對設備陌生，小朋友依然投入和享受整個創作過程，自己摸索器材的操作，天馬行空地發揮創意，如用之於設計學校的週年紀念品。

去年，Emma 就爲路德會聖十架學校校慶活動，回收舊校服，製成 50 週年校慶熊，成爲品牌的代表作。

設計不單是外觀的美學，實用和使用體驗都好重要。

隨著物聯網的科技發展，在工業 4.0 底下，手工製的產品不符合成本效益，自動化工廠的普及令快速時尚成爲主流，傳統造衣工藝得不到重視。Emma 希望藉著工作坊讓小朋友一探時尚行業背後嘅運作，從衣物學習惜物。「大家親手整過一件衫，就會記得一件衫背後不同步驟同工序，先會欣賞和珍惜物料和工藝的價值，全部都是得來不易」。

談到近年香港的時尚風氣，Emma 留意到市場對傳統名牌感到厭倦，大家開始接受新興獨立創作人的作品。Emma 指出本土設計師「淨做設計」難以推廣品牌，唯有同其他機構、行業合作、聯繫，方可將品牌理念推動到其他領域。「創業就好似做實驗，無所謂啱嘅路，每次錯都係經驗，每樣嘢都係試出嚟，呢條路行唔通，就諗下原因喺邊，執執佢，下次再嚟過」

為路德會聖十架學校製作校慶熊。

希望透過親手製作，將環保訊息帶給學生。

屢敗屢試，設計終受肯定。

救救海洋生物 由生活習慣入手

回收布料，交出猛料，就是店主 Emma 要做的事。

隨著快速時尚的崛起，市場對衣物的追求開始以量和以新取勝，時裝「速食文化」造成大量浪費。

Emma 亦指出，全球每年有超過 800 萬噸塑料被丟棄在海洋，而每年有超過 10 萬隻包括海龜等海洋生物因塑料污染而死亡。這些微塑料「兇器」，有 35% 來自紡織產品 。「紡織產品中的微塑料不但影響海洋生態，甚至有機會透過食物鏈影響人類嘅健康。所以，我哋有責任通過改變日常行爲，例如我哋可以喺日常生活中履行可持續時尚，嚟保護我們嘅海洋。」

我家 HoMemory
11
issue87 | 25, Aug 2022
型色·煮意

山藥襯底有秘訣
配埋肉餅好 Match

Text、Photo：聞西
Design：Megan

之前有朋友試過，去完旅行返嚟香港之前班機突然取消咗，又趕唔切改隔離酒店，之後仲喺外地中埋招，最後要大半個月後先返到香港，所以都係睇定啲好喎！

繼續冇得去旅行，惟有化悲憤爲食量，近排成日去食 Omakase、日本烤肉，就知我幾咁掛住日本啦。講開日本有兩樣食物我仲未接受到：第一樣就係納豆，聞起嚟臭臭味又滑潺潺；第二樣就係山藥泥，第一次見到我幾乎暈低，夾起真係好似鼻涕或者「放飛劍」嗰啲，講起都有啲反胃。

低熱量兼飽肚 減肥聖物

不過近排我第 N 次減肥，留意到山藥原來係減肥聖物，不但低熱量，而且有豐富水溶性膳食纖維，有助減慢腸道吸收，同埋增加飽肚感，咁就畀多次機會佢啦。

將山藥磨成蓉之後加入雞蛋，口感滑滑哋有啲似白汁，原本諗住將山藥泥放喺肉餅上面再蒸熟，不過爲咗效果靚啲，我將肉餅煎香之後放喺山藥泥上面再焗。山藥泥可以配明太子或者雜錦海鮮，就會變成一個冇牛油嘅健康白汁喇。如果將肉餅改做飯底就會變成美味碟頭飯，記得趁熱食呀！

材料：

免治豬肉 300g、
山藥泥 300g、
大蔥 25g、明太子 1 條、
芝士碎 50g、雞蛋 1 隻、
沙律醬 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙

醃料：

鹽.....1/4 茶匙
胡椒粉....1/2 茶匙
生抽 .....1 茶匙
油 .....1 茶匙
粟粉 .....1 湯匙

做法：

① 免治豬肉落醃料拌勻，再將大蔥切碎加入免治豬肉拌勻醃 15 分鐘。

② 將山藥去皮，然後用刨磨成山藥泥，明太子除去外層薄衣刮出粒粒。

（小貼士：處理山藥最好戴返手套，避免皮膚痕癢！）

③ 蛋漿、明太子、芝士碎、沙律醬及鹽逐一加入山藥泥攪勻，置於焗盤中。

④ 平底鑊加熱落油，將免治豬肉壓成肉餅型，然後煎香兩面，鏟起放喺山藥泥上面，放入焗爐以 200 度焗大約 10 分鐘就得。

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。

> 早前政府宣布放寬自海外及台灣抵港入境檢疫措施，海外入境檢疫由酒店 7 日檢疫改為 3 + 4，即 3 晚酒店隔離加 4 晚居家醫學監察，我身邊好多朋友大喜，又話準備買機票訂酒店去旅行，唔講仲以為係完全取消晒啲防疫政策喺！

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

存在逾百年二〇四年正式封洞

梅窩銀礦洞

上期古蹟古鄉就帶大家走訪了位於梅窩的文武廟，要知道文武廟早初出現的原因是由於當時白銀鄉的居民都是以淘銀為生，為免分配不均引起爭執特意設廟處理相關爭執事宜。既然「銀」是梅窩文武廟成立之根源，那麼今期古蹟古鄉就帶大家走訪位於山上的銀礦洞。

梅窩「銀礦洞」爲本港僅存、逾百年歷史的人工開鑿礦洞，其開鑿的歷史甚至早於同治元年（1862年）就已經展開。「銀礦洞」雖然名爲「銀礦」，但其本質實爲「鉛礦」，由於鉛礦礦石當中也含有少量的銀，因而吸引不少人到梅窩的鉛礦採銀，鉛礦亦被稱爲「銀礦洞」。

早期「銀礦洞」的開鑿工程只屬小型開挖，直到1886年，當時香港華人企業家何獻墀擁有的華礦業有限公司率先引入現代化技術大規模對「銀礦洞」開鑿，到1890年爲唐廷樞、徐潤等華人企業家接辦。爲開採礦洞，當時曾建立出一條長達一公里的索道及吊籃，能將所有礦洞內的礦石從洞內運出，並且通過吊運設施送到銀礦灣沙灘沿岸的煉銀廠。惟當時的銀礦質素欠佳，「銀礦洞」於1896年正式停產。

「銀礦洞」至今已停運逾百年，惟在上世紀五、六十年代。荒廢的礦洞不時有人入內探索而發生意外，最終村民爲免再有人受傷，決意把原有的磚牆加高至洞口位置。最終在2004年，離島區議會決定全面關閉礦洞，礦洞從此「不見天日」。而近年，不少村民都希望能夠重新開放礦洞，帶動區內的生態旅遊。

封閉洞口的上方白字

該村村長鄧家洪題字「銀礦灣上銀礦洞，金銀長埋地下中，洞內有寶看玲瓏」。

至於下洞入口雖然開放，但不少地方都遭積水淹沒。

洞內情況

雖然礦洞目前已完全封閉、相關的歷史文件已經遺失，但據民間團體探索得知銀礦洞分上洞及下洞，連同副層，上洞及下洞的總長度分別爲約310米及800米。至於下洞入口雖然開放，但不少地方都遭積水淹沒，但有逾千蝙蝠居住。

古蹟的故事

珍貴經驗間接推動中國採礦業現代化

雖然銀礦洞的礦石質素欠佳、香港的礦業亦已經沒落，但這次「失敗」的經驗卻是別具意義。作爲香港最早採用現代化開採技術的礦洞，經過這次經驗後，當時負責營運的天華公司還將有關技術應用於廣東省的礦場，間接推動中國採礦業現代化。

據民間團體探索得知銀礦洞分上洞及下洞。

封閉洞口正門

上洞洞口因意外頻生，早已封閉多年。

古蹟資訊

銀礦洞
地址：大嶼山銀礦灣山上
評級：暫沒評級、洞口已封閉

溫馨提示

銀礦洞洞口目前已封閉，市民仍可參觀洞口外的範圍，參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

Text：MF
Photo：受訪者提供
Design：Aso

幼時患骨癌切除右腿 谷底站起來助同路人

截肢行者 為社會共融留足印

兩度經歷截肢手術的 Jeff，堅強樂觀地生活。

逆流未驚過，溫生是硬漢。

> 8歲不幸確診骨癌，經歷兩次截肢手術，整隻右腳都被切除。由那年起，他便開始承受起這份常人難以想像的苦痛。雖然如此，這人一直以來沒有選擇放棄，到如今進入而立之年，盼望以自身經歷，鼓勵同路人渡過難關，並為他們的福祉發聲。這個擁有鋼鐵意志的男人，就是香港截肢者協會的副主席溫聶銘 Jeff。

經歷截肢，適應義肢的痛苦，今時今日 Jeff 再談起當日的掙扎已可坦然面對。因走過長長的艱辛路，Jeff 希望將自己的經驗和心路歷程，分享於正在經歷病痛的同路人。

社工鼓勵投身社福 指出疫下探訪困境

對於如何踏入社福這道門，Jeff 說全因社工的鼓勵，「佢話我讀過商科、又參過咗歷奇課程，加上喺大學期間帶過活動，佢就問我有無諗過做社福機構嘅工作。」從那以後，Jeff 便開始留意社福機構的工作機會，也順利找到此類工作，他說自己就是這樣，「算係半隻腳踏入咗社福。」

身爲香港截肢者協會副主席的他，如今常利用空餘時間，爲會員提供資訊、探訪復健會員、協助截肢者康復等等。受到疫情影響，原本的探訪變得十分困難，「呢兩年好難做探訪，很難接觸到新會員，有需要嘅人士都少咗個途徑，去解決佢哋嘅擔心。」

Jeff 說以往的探訪中，自己會拆下自己的義肢向求助者展示，並講述自己的經歷，令他們可以「心定少少」。而這是視像或者文字語音交流難以取代的，「我當面講畀佢聽，拆番個義肢畀佢睇，對佢哋嘅心理準備有好大幫助。」Jeff 語重心長地道。

親身經歷職場歧視 期望政府帶頭做好

疫情令香港經濟遭受打擊，Jeff 自己亦難以倖免，早前遭遇了公司裁員的情況。對於截肢者的就業情況，Jeff 表示大環境的影響之下，許多老闆便不會選擇傷殘人士。

而對於職場上的歧視，親身經歷過的 Jeff 首先對記者講清楚自己的「前提要求」，「其實我去搵工，我都會首先審視自己是否符合對方嘅要求。咁如果我達到嘅，但對方單純因爲我係傷殘人士而唔請我，呢個先係歧視。」談及如何改善，Jeff 就希望政府可以帶頭聘請一定比例的傷殘人士，「傷殘人士唔會無咗，喺社會一定會有，希望政府可以帶頭做好，咁社會就會慢慢做好。」

「我當面講畀佢聽，拆番個義肢畀佢睇。」

與截肢者協會的同事一起參與抗疫。

「政府帶頭做好，咁社會就會慢慢做好。」

熱愛運動，曾參與單車百萬行。

選擇用自己的經驗幫助截肢者，與他們同行。

無障礙設施點解「爭啲啲」？

對於傷殘人士而言，無障礙設施與他們息息相關。Jeff 讚揚近年來香港的無障礙設施已有大幅改善，「好多商場、車站都有無障礙設施，亦會再建成後邀請我哋體驗給予反饋。」

「喺設計階段就問下我哋嘅話，設施就唔會再爭啲啲了。」

用公園斜路 輪椅人士須上兩級梯

不過，他同時指出，這樣的工作模式總是令事情「爭啲啲」，「譬如我印象好深刻，譬如有啲球場和公園有斜路畀傷殘人士，坐輪椅嘅朋友使用，但斜路要上兩級階梯先上到。」他希望政府及相關機構在建造設計階段，便可以邀請傷殘人士，請他們提出建議，「可以喺設計階段就問下我哋嘅話，呢啲設施就唔會再爭啲啲了。」

義路雖然唔易走，始終要踏出第一步。

參與各類社會活動，包括慈善音樂會。

Jeff 與同事亦走入社區，宣揚社會共融訊息。

武術指導錢家樂給予鼓勵。

豎起大姆指，對香港運動員讚好。

曾入輪椅劍擊港隊 與張家朗師出同門

劍擊選手張家朗於東京奧運一舉奪金，曾屬香港輪椅劍擊代表隊的 Jeff 直言好開心。他更透露自己還有一個開心的理由，便是張家朗的教練鄭兆康也曾經是自己的教練，二人可以算是師出同門。

望社會關注殘奧運動

原來鄭教練曾任教香港輪椅劍擊隊，之後才轉去健全人士隊執教。Jeff 表示樂見香港代表在奧運和世界大賽上取得好成績，亦令殘奧運動的關注度增加。他表示這些好成績也激勵著自己身邊的朋友，「大家都係滿腔熱血，但係因爲疫情無辦法去運動，都係希望疫情早日過去。」

Jeff 早前曾講出一個心願，「我在外國見到截肢者不介意穿義肢出門，我希望香港都做到。」談及近年來的變化，Jeff直言因爲疫情，大家的距離疏離了，交流變少了，難言香港的社會共融進步了多少。他希望疫情早日過去，令相關活動恢復。

「大家滿腔熱血，但因為疫情無辦法去運動。」

Text：Smile
Design：Megan

一年容易又中秋，各大商家已推出月餅讓大家提早訂購，口味豐富選擇又多，的確好難揀！今年除了傳統款式及冰皮類外，有不少品牌更推出以卡通人物為主題的月餅禮盒，率先吸引了小朋友們的目光。大家都明啦，小小主人翁往往左右爸媽的抉擇！當然，家長們也要注意別讓兒童食得過多月餅，影響健康。

如果嫦娥吳剛見到童心洋溢包裝

卡通月餅搶眼球 或會倒賣月球

留心荔園月餅流心奶黃
做「掟階磚家」眞好玩

每盒包括 6 件獨立包裝的流心奶黃月餅，內附「開心掟階磚」小遊戲套裝一份。套裝裡有 10 個荔園代幣、一張模仿 70 年代荔園經典攤位遊戲「1 元掟階磚」的格仔紙，有其收藏價值㗎。月餅全由香港廠房製作，餅皮軟腍，加入流心夾心，蛋香滿溢，甜而不膩。2022 年 9 月 10 日或之前訂購優惠價 $288。

多啦定叮噹誰都喜歡你
十勝紅豆餡小貓也自豪

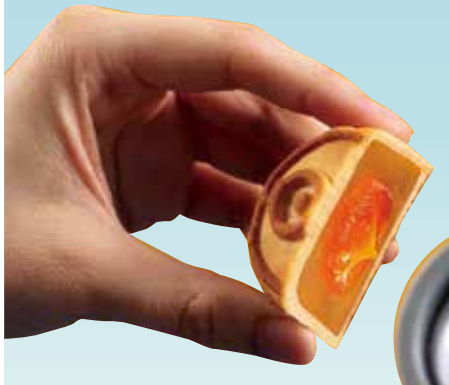
東海堂今年再次跟 Doraemon 多啦 A 夢合作，推出十勝紅豆月餅及奶黃月餅禮盒，盒上的多啦 A 夢頭像，配上傳統日系花紋，顯得份外精緻可愛，也平添一絲和風中秋氣氛。禮盒內的月餅分別是十勝紅豆月餅及奶黃月餅各兩個，月餅上印有多啦 A 夢的經典小鈴鐺，大人或小朋友看到也會愛不釋手。此外，隨禮盒附送和風感滿滿的多啦 A 夢精美布袋，送禮自用皆適宜。

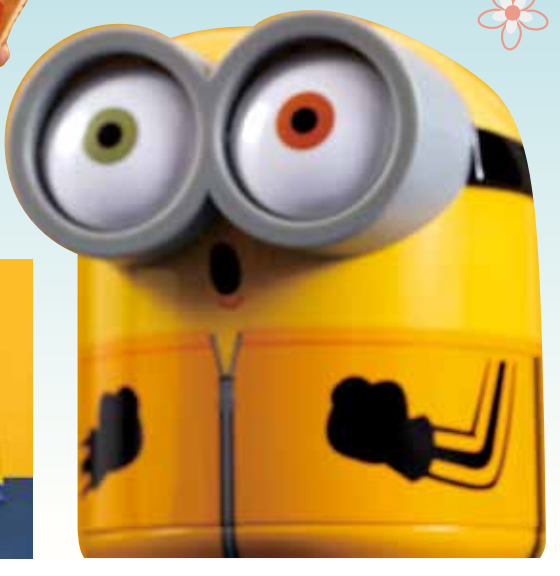
「多啦 A 夢」月餅十勝紅豆月餅及奶黃月餅（每款口味各兩個，共四個）即日起至 9 月 10 日特價 $148。

Pokémon 便當盒啱晒訓練員
精靈球造型餅有奶便是「良」

A–1 Bakery 今年推出「Pokémon 奶皇月餅便當」，趣致的精靈球造型奶皇月餅，餅皮外層呈微微金黃色，層層的餅皮揉合現代與傳統元素，由內至外都蘊含奶香十足的奶黃香氣。「便當」外盒掀開設有兩個收納櫃，上下兩層分別放置了精靈球造型奶皇月餅。設計既充滿傳統日本特色又滿懷濃厚的日式風情，Pokémon 粉絲當作收納之用亦可。

「便當」也附上印有精美 Pokémon 圖案的會員卡，Pokémon 的愛好者可分別收藏兩款別緻的 Pokémon 別注版會員卡，由即日起推出「早鳥」推廣活動，「便當」（月餅券）於網上及門市均有發售。身為 Pokémon 的愛好者，定必要提早預訂，8 月 31 日前訂購 $238。





「迷你兵團」拔絲蓮蓉月餅
即管大啖食懶理阿 Bob 點睇

美心今年 Minions 迷你兵團月餅禮盒主角是「迷你兵 Bob」，內有美味的拔絲蓮蓉月餅，圓滾滾立體造型，眼睛會隨著身體搖動而上下晃動，就好像和你眨眼一樣。迷你兵禮盒內有 3 個拔絲蓮蓉月餅，再配有特別版迷你兵造形的外盒及紙袋，好食好玩又搞笑。特價 $168/ 盒，一盒 3 個。