

i s 92

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送 發行日期: 03, Nov 2022

02-03 我家・焦點

沙田繞道拍板 市中心路減壓

04

醫·家

隱形眼鏡忘記除 隱形風險層層疊

07

無綠不歡

環保牙膏DIY 開心些牙唔好嘥

09

社區同行

港姐鬥士正能量 「勇堅尼」勉同路人

新界東



★ 大埔 北







我家・焦點

Text、Photo: 未兆 Design:謙

## 連接大埔西九龍 車輛不用兜吐公一帶

# 沙田繞道拍板

洪水橋站

中心路勢

北都公路

古洞站

沙田繞道

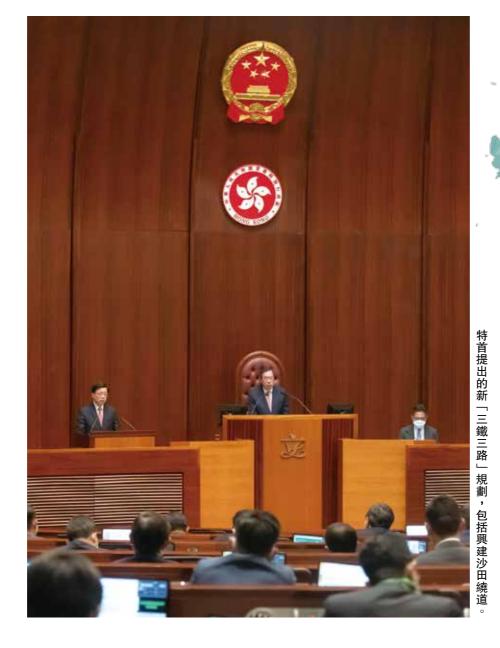
白石角站

北環線主線

中鐵線



山隧道改善工程,沙田的交通問題有望改善。有立法會議員認為經過沙田市中心的幹道,聯同早前已公佈規劃的東鐵線白石角站 隧道直出九龍的建議進取,期望沙田道路壓力可進一步減低 份 施政報告提 出開通 連 ·前已公佈規劃的東鐵線白石角站、T4主幹道及獅子/接大埔及西九龍的「沙田繞道」,車輛日後將減少 ,今次政府提出新





來自大埔及北區車輛,從吐露港公路經沙田出市區。



獅子山隧道繁忙時,早已超出 其設計容量



下午繁忙時間,大埔公路(沙 田段)往大學方向大塞車



#### #西九龍美孚一帶做出口

早於上世紀發展沙田新市鎮時興建的吐 露港公路、大埔公路(沙田段)及獅子山隧 道,屬沙田的核心道路網,但同時亦是大埔 及北區來往九龍的必經之路,因此沙田近年 交通日益擠塞

就此,行政長官李家超於上月發表的施 政報告中,落實早前提出「基建先行,創造 容量」的競選政綱,建議興建三條主要幹道 及三條策略鐵路。當中,乃是提出開通連接 大埔及西九龍的「沙田繞道」,來自大埔及 北部都會區的車輛,日後可繞過經常擠塞的

吐露港公路及大埔公路(沙田段),直接經 繞道來往市區,預料沙田繞道出口位於西九 龍美孚一帶。

#### # 陳克勤:可紓緩市中心塞車

不少地區人士歡迎政府落實沙田繞道的 興建,民建聯立法會議員陳克勤向《我家》 表示,吐露港公路擠塞問題十分嚴重,繁忙 時間的車龍已遠超負荷,爲此陳克勤早於 2017年提出沙田繞道方案。

陳克勤當時建議,從大埔滘穿過九肚 山,興建一條逾10公里的「沙田繞道」直 達沙田,讓北區及大埔的車輛可以直接駛出 西九龍,以達到分流效果,避免車流集中在 沙田馬鞍山,造成樽頸效應。今次政府提出 直接貫穿到九龍的建議,他認爲更爲進取, 但工程難度亦更大,倘「沙田繞道」通車, 沙田市中心的車流有望可得到比預期更大紓 緩。

#### #李梓敬促公佈「繞道」詳情

另外,曾與社建中心倡議興建「草山隧 道」、新民黨立法會議員李梓敬表示、新幹 道發揮作用的程度,取決於詳細設計及最終

# 施政報告擬建 「三鐵三路」概念圖

規劃中的主要幹道項目

規劃中的鐵路項目



陳克勤歡迎政府接納建沙田繞道建議。





李梓敬促請當局方公佈沙田繞道詳情。



李世榮促請盡快興建 T4 主幹道。



今次施政報告中,未提及早前已刊憲的 T4 主幹道。

走線定案,因此自施政報告公佈沙田繞道後,不少街坊都希望得知其具體走線。他期望政府盡快公佈詳情及訂出興建時間表。

#### # 李世榮提興建 T4 主幹道

而民建聯立法會議員李世榮亦認爲,大老山隧道和獅子山隧道的交通 需求已超越各自的設計容車量,因此除沙田繞道外,亦要求當局盡快興建 接駛獅子山隧道公路到城門隧道及青沙公路的 T4 主幹道,用盡辦法採取切 實可行的辦法,全面改善沙田及馬鞍山道路擠塞問題。

運輸及物流局長林世雄回應指,「三鐵三路」將於今年內諮詢公衆,並希望整合公眾意見,將項目走線及開支等,制訂成整體交通運輸藍圖於於明年底一併公布。他直言沙田繞道長約10公里或以上,屬超大規模的項目,當局不會低估工程的難度,亦會盡量將對環境的影響減至最低。

## 十八區落實設關愛隊 明年初荃灣率先試行

行政長官李家超兑現競選時政綱, 於施政報告正式落實提出全港十八區 設立「關愛隊」。各區將劃分爲不同小 區,由地區組織和團體申辦成爲小區的 關愛隊,每個小隊設正副隊長,約十人 一隊,協助推展關愛活動,例如探訪有 需要人士等工作。

政府表示,關愛隊會訂定管理架構 和操作安排,並將於明年第一季率先在 荃灣和南區設立,最快今年11月開始 招募,目標於明年内擴展至其餘十六 屈。

選委界立法會議員陸頌雄歡迎政府落實設立十八區「關愛隊」,並表示會積極配合關愛隊的參與。他認爲,今次施政報告展現施政出新風,過去社區上的義工多元程度不足,爲讓十八區關愛隊發揮基層積極性及執行力,建議當局在吸納義工時需要多花心思,吸引社區人士參與,只有建立充足的義工基礎後,才有足夠的動員力應對未來社會上的突發情況。



政府落實籌組的 關愛隊,明年初 正式推行。(資 料圖片)

## 李家超首份施政報告 聚焦安居建簡約公屋

行政長官李家超於上月19日發表 其任内首份施政報告,他選用綠色作爲 報告主色,代表希望、生命力及和諧穩 定,報告中在土地及房屋政策方面,提 出多項目標,包括興建「簡約公屋」。

「簡約公屋」由建築署興建,利 用短期内未有發展計劃的政府和私人 土地,以標準簡約設計和「組裝合成」 快速興建,預計未來五年興建約三萬個 單位,並將現時約六年的輪候公屋時間,即時「封頂」,結合「簡約公屋」 和傳統公屋總供應量,將輪候時間在四 年內降至約四年半。

至於搶人才及引入資金亦有較多 着墨,包括掀出多項營商與人才簽證優 惠措施,以及「高端人才通行證」及讓 境外人才居港滿七年後,可申請爲自置 居所退回額外印花稅。



「簡約公屋」與過渡屋一樣,採組裝合成法興建。(資料圖片)



醫・家

Text: 舒 桐 Design: Lavie



片;另外亦有人長期戴 con 洗澡,結果受到感染要摘除片;另外亦有人長期戴 con 洗澡,結果受到感染要摘除有婦人睡前忘記取出隱形眼鏡、導致眼球裡藏著數十副 但背後. |底平日戴 con 有何高危行為?怎樣才算正確護眼 向以 有不少健 隱形 眼 脱鏡取代 的 隱患 容易被 2有框眼: 鏡 貪其方. 國 不要摘除眼1數十副鏡图近日出現 20世日出現





#### 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



# 睡前走除起床戴新 戴住沖涼角膜黏

#### 連續 23 日有除 con 瞓覺 睇醫生取出 23 副鏡片

外媒報道,於美國加州執業的眼科醫生

Katerina Kurteeva,近日於 Instagram 分享一名婦人 持續眼睛不適而前來求醫的經歷,當該醫生揭開病人其 中一隻眼的眼皮時,竟發現其眼球叠滿了厚厚的隱形眼鏡。從該上 載的片段所見,婦人眼周盡是紅筋,女醫生以棉花棒於眼球輕輕-掃,便掃出多片隱形眼鏡鏡片,並且黏有綠色狀黏液,最終取出了

醫生細問下得知,婦人原來已連續23天忘記取出隱形眼鏡就入 睡,第二天又戴上新的鏡片,醫生叮囑大家千萬不要戴著隱形眼鏡 就去睡覺。事件引發網民熱議,有人留言指「影片讓人眼睛好痛」: 亦有網民表示慶幸及時取出鏡片,否則可能會導致感染或失明。

#### 長期戴隱形眼鏡沖涼 左眼感染微生物摘除

在英國,則有一名54歲婦人長期戴著隱形眼鏡洗澡的習慣。該 婦人分享經過指出,有一天她感到有異物黏在眼角膜上,視力亦開 始嚴重惡化,求醫後證實她患上「棘阿米巴角膜炎」,是種罕見但 具傳染性的微生物所感染。醫生推斷指出,因她洗澡時没有除下可 重複使用(長戴型)的隱形眼鏡,導致左眼球受自來

水中的微生物感染,最終更要摘除左眼球,並且要 覆診、做手術及長期服藥。

專家提醒,戴隱形眼鏡要注意衛生,切勿戴 隱形眼鏡洗澡,或洗手後觸摸隱形眼鏡;游泳 潛水或跳水等活動,亦一律應避免佩戴隱形眼 鏡,以免接觸受污染的水源,令自來水或海水中 的細菌和微生物依附鏡片上。一旦眼睛受寄生蟲 或細菌感染,嚴重者可致永久失明



- 避免心慌慌
- 📿 避免長時間佩戴,最好每日不要 超過10小時,並且一星期兩三天 戴回有框眼鏡。
- 鏡,即棄型亦要避免重用
- 4 黏在眼球上拿不下來時,勿强行 取出,可先用人工淚液將眼睛浸 潤,合眼讓眼睛分泌淚水,再試 摘除鏡片。

- 6 清洗鏡片要捽及沖洗,不要只放 盒内浸泡。
- 浸泡鏡片要使用認可護理液。
- 容器用認可護理液沖洗,切忌用 自來水;清潔後完全風乾才關上, 避免微生物滋生。
- ☞ 讓眼睛充足休息,用眼30分鐘, 便要休息5至10分鐘;熱敷眼睛 前先摘除隱形眼鏡



- 不要戴過夜。
- 🧲 不要使用過期的長戴型隱形眼
- 若感覺鏡片像消失於眼球内,可 先上下轉動眼球,感受不適位置; 或用手指輕輕觸碰眼皮,緩慢地 轉動眼球,用手感受眼皮下凸起 的地方,持續嚴重不適則建議求



## 持續不安 快養心肝

如果你因爲一些意外以至災難感到緊張、 憂慮、不安,並伴有如眩暈、心悸、多汗、手 震及惡心等情況,你可能已經出現了「急性應 激反應」(ASR)。爲保障心理質素,可多做 深呼吸保持鎮定。

急性應激反應的症狀 , 常見有: 焦慮、情 緒低落、易受刺激、情緒起伏、睡眠品質不佳、 不易專心以及想獨處等。在中醫角度來看,心 主神明,爲君主之官;肝主疏洩,主藏血。心 與肝在功用上相輔相成,一起維繫血液在體內 運行及情志 暢順。中醫 學還認爲凡 精神活動超

出了常度,情緒過激可影響人體臟腑正常生理 活動。

故此,倘若持續有急性應激反應,一定要 找尋專業途徑處理,以免影響身體健康。若有 親友不幸受到急性應激反應困擾,以下有小方 法可以紓緩不安情緒:

#### 兩招應對 ASR

#### 按摩耳部

用手指按摩耳周圍的穴位。在經脈循行中,少陽 經與耳的關係最密切,按摩耳部疏通附近經絡, 能改善不安的情緒。

#### 服「安神定驚茶」\*

╡材料 ┡

茯神 12g、圓肉 5g

→ 功效 ト

20 分鐘即可

茯神安神養心, 圓肉寧 心安神

\* 有需要始服用

→ 做法 -



水滚後加入材料,煮



#### 招額文:用眼睛看、用手觸摸、用心感受

東薈城名店倉總經理招穎文介紹, 是次企劃將回收的 18 噸廢棄木材升級, 結合藝術設計及環保再造理念,製成具 本土元素的裝置。她認為「木。聞」既 是藝術裝置,亦可供商場訪客慢活休憩 的長椅,集合美感及實用性功能於一 體,其設計靈感源自大嶼山地形,展示 了大嶼山地貌的縮影。



招穎文形容今次「嶼木同行」企劃是希望連繫及回饋東涌社區、加強 東薈城名店倉與東涌社區的聯繫,並為商場打造既寧靜又富有大自然氣息 的角落,提升了整體購物體驗。「我們希望『木。聞』裝置可以讓大家去 體會保護環境的重要性,每人都踏出一步多做一點,客人每次到訪東薈城

名店倉時都能欣賞木椅,用眼睛看、用手觸摸、用心 感受,看看是否會有不同的體會。」同時,商場不同 的地點亦設有與不同本地藝術家合作的壁畫。

本地木材處理工場香港木庫創辦人黃卓健 (Ricci)從大嶼山不同地區回收的木材製成木椅裝置, 並將於 10 月底開始設置於東薈城名店倉, Ricci 希望 藉此重新連結人與人及人與自然的關係。「這是融合 本地、本區、本樹的的概念,借助裝置藝術能宣揚樹的價值,使更多人關 注保育的議題。」

大嶼山水口村第十代原居民陳鳳明 (Mink)與其哥哥陳豐富是的捐

木者之一。他們的父親 一生以水口村為根,一 手一腳建設果園,花盡 半生心血栽種荔枝樹果 無奈晚年因重病荒廢果 園,徒留遺憾。「這些 荔枝木木材來自於自家 開始種植,曾一度長成



三至四層樓的高度,並曾經產出豐盛果實。」

Mink 見到裝置藝術後,一眼便能認出自己的木條,「給不健康的樹

植賦予第二生命,使更多人能夠欣賞樹紋的美感,以另一種 形式延續父輩的心血,別具意義。」除了 Mink 所捐贈的荔枝 木,木椅亦由大嶼山不同地區包括梅窩、東涌及芝麻灣回收 所得的原生木材製成,呈現大嶼山的獨特色彩。

#### 「木。聞」裝置詳情

日期:即日起至另行通知

地點:東蕾城名店倉二樓鄰近 cdf Beauty

(275 號舖)

裝置

回收木材種類:荔枝木、 木麻黃、台灣相思、

耳果相思

收集樹木重量: 逾 18 噸

木椅木材重量:約2.5 噸(連鐵架,總重3噸)



別具意義的 大嶼山再造 木 椅 全 長 9.6 米



#### ПВ

issue92 | 03, Nov 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。



的心情好像也容易跟著憂戀突然降溫或大風的情況。時季,可是香港平均的溫度仍 心情好像也容易跟著憂鬱起來 可不 是 經香 不 港覺 均 11 的 月 2 度日 時序邁入初冬 仍 在 23 期 度左右, 為節 但氣 但要注意間中會出現數氣「立冬」,雖然踏~ 照 無問 逐 變



而 數

# #冬季陰沉沉容易亂咁諗#強化心靈免受抑鬱之擾

冬季與心情低落的關聯比我們想 像更密切,尤其這兩年一人冬,大家 就擔心疫情又惡化,心情更是沉重。 情緒低落容易出在「冬天」這個季節, 人除了身體要 keep fit,心理精神方面 都要 keep strong!

想知道是否被「情緒寒流」困擾, 問問自己有否下列情況:

- ① 整天大部分時間開心不起來,容易 悶悶不樂。
- ② 最近對很多喜歡的事突然失去興趣。
- ③ 飲食習慣有突變,吃很多或食慾下降、沒減肥也瘦了。
- ④ 晚上難入睡好像失眠,或相比以前 總覺得睡不飽。
- ⑤ 整天沒活力, 連思考動作都變緩 慢。
- ⑥ 無法專注,不像以前果斷做決定, 或連選擇早餐也很猶豫。
- 7 情緒低落到覺得活著沒意思。

#### ⑧ 曾有自殺念頭反覆出現在腦海裡。

如發現符合上述數點,也不一定 是有情緒問題,有可能只是容易令人 情緒低落的「冬季」帶來衝擊吧。

如何從根本拒絕冬季的情緒寒 流?臨床心理專家建議以下改善心情 的生活習慣:

#### ① 維持良好的睡眠

·不用特別早睡,重點是養成睡飽、 睡好的規律。

#### ② 有意識的健康飲食

· 自我觀察有沒有吃得特別多或特別 少。

#### ③ 别被負面的大腦欺騙

· 想開心的事,產生漣漪效應,於是就會笑了。接下來就是分享、感染微笑,大家可試當微笑的第一個人。

#### 4 找出「優勢感官」

·利用「五感」打造能真正放鬆的方法,如視覺型的人穿得 colorful 一點或會好心情,聽覺型的人一聽音樂就不 blue 了。

#### ⑤ 建立「心事出口」

· 找人聊聊天,不管是另一半、親朋好友聚聚吃個飯。

如果情緒低落問題已經存在一段 時間,又明顯干擾到原本的工作、家 庭、人際關係或自我照顧,這時就需 要接受進一步的協助,如尋找信任的 親友、臨床心理學家、心理輔導員、 精神科醫生。

# 笑說心事

唔使等到someday 嘗試打開心扉

# 化抑鬱為鬱金香



#### 溫馨 幾招抗抑鬱

除了尋找傳統心理治療方法外,近年在西方及全球大受注目的 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR「正念減壓法」),去醫治抑鬱症病人,都收到理想效果。正念靜坐就是佛陀所教的禪修靜坐,坐時觀照或覺照自己意念或呼吸,而不妄想、不滲雜念。正念幫助人覺察自己的痛苦,擁抱它,傾聽它。當人開始修習正念呼吸、正念步行時,就可以逐漸培養正念的能量。這種能量可以幫助心靈變得强壯、積極。

另一方面,筆者近年接觸不少 New Age 身心靈療癒系統, 其中音叉治療( Tuning fork Therapy ) 是透過音叉所發出的震動產生自然治療力,使身體和心靈的問題都得到了調和,增加内在和諧,達致精神、心靈、療癒效果。

對於情緒容易憂鬱的人,近年研究發現,運動療法是治療抑鬱症的好方法之一,如果一個人能堅持每天運動半個小時,即使有憂鬱症,也會很快減輕。



#### #情緒病患者

#### #最需要「有愛心的耐心」

抑鬱症是常見情緒病,其主要徵 狀包括持續的情緒低落,或對平日喜 愛的事物和活動失去興趣,以至影響 患者日常生活。

有有得醫?涉及情緒和精神狀況的病,有痊癒的一天嗎?抑鬱症有得醫,只要好好面對並接受心理治療,便不用成世食藥。

因家人曾經患上抑鬱症,筆者初 時也心神慌亂,隨著不斷了解抑鬱症 背後種種原因,發現不獨因爲個人生 理疾患或心理脆弱,也與生活壓力、 環境適應、性别角色定型、社會服務 措施配套等息息相關。

作爲旁觀者或家人朋友如何與抑 鬱者交流呢?

- ① 要有充分的共處時間,營造舒適輕 鬆的氣氛。人在很放鬆、沒有防備 的狀態下才能打開心扉說心裡話。
- ② 不要試圖一句話擊中要害,站在他 的立場上,激發他傾訴的欲望。
- ③ 最關鍵的還是耐心,有愛心的耐 心。

最後,不可不提,笑,對身體有 不少好處。大笑是一種帶有渲染性的 正面能量,可以幫助人與人之間快速 建立關係、改善人際關係。



#### 小小 知識

## 冬天不起勁

事實上,冬日日照時間短,生理時鐘從「晝長夜短」變成「晝短夜長」, 就好像動物進入冬眠一樣,體內血清 素、荷爾蒙和維他命D等微物質逐步減 少,會導致情緒低落和出現睡眠障礙, 白天時會異常困倦。

另一方面,女性比男性更容易困在 情緒寒流中,除了最主要的生理期、懷 孕期、産後期,更年期也是女性憂鬱症 的源由之一。

## 幫手救地球 **唔譽「大口氣**





issue92 | 03, Nov 2022

無綠不歡

Text: 知知 Design: Alwin

童吞服牙膏,3 23款牙膏檢驗:

一個環保無毒的家居生活

**墨吞服牙膏,減少攝入重金屬的可能。想活得更健康的話,大家不妨學習自製天然3款牙膏檢驗出微量重金屬鉛,符合內地安全規範。消委會提醒家長應盡量避免兒善消委會最近測試市面上30款牙膏,結果有7款牙膏樣本檢出微量重金屬砷,有** 

#### #椰油牙膏消炎殺菌 #大人勤用唔好再等

用椰子油來漱口由來已久,椰子油氣味 佳,並有消炎及殺菌作用。有研究亦指出, 每日用椰子油漱口,能有效減少口腔中的細 菌,即使對牙菌斑和牙齦炎細菌,亦同樣有 效。椰子油價格亦很貼地,用來做牙膏主成 份,極具性價比。

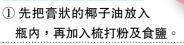


### 材料及份量

- ·椰子油3湯匙
- · 梳打粉 3.5 湯匙
- 食鹽1湯匙
- 可食用薄荷精油約4滴 (可按個人喜好添加不 同味道,例如薰衣草)



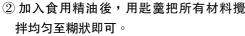




用具

做法

· 匙羹、有蓋小瓶



# 些分低性

#### #兒童專用牙膏 #有甜不會 say no

兩歲以上的小朋友大多已學會 刷牙,所以可在牙膏中添加少量蘋

> 果醋,提高清潔 效果,並加入水 果粉來增加甜味。



#### 材料及份量

- · 梳打粉 20g
- · 粟粉 5g
- · 木糖醇粉 5g
- · 蘋果醋 3g
- · 寒天粉 2g
- ·士多啤梨粉 1g · 可食用 檸檬草精油約4滴



#### 做法

- 天、士多啤梨粉在瓶内攪拌均匀。
- ② 加入蘋果醋, 再滴入有除臭效果 的檸檬草精油拌匀即完成。



# 溫馨

### 唔使日日漱

在半杯水中加入一茶匙蘋 果醋,在口中含至少3分鐘, 再用清水沖洗乾淨口腔。醋酸有 機會侵蝕牙齒的琺瑯質,所以無 需天天使用蘋果醋漱口水漱口

#### 用具

匙羹、有蓋小瓶

- ① 先把粟粉、梳打粉、木糖醇粉、寒



## 粗鹽熱水消毒牙刷 教人慳錢可牙擦擦

牙刷用了一段時間後,刷毛經 常會變黑。因爲牙刷使用後沒有充 分乾燥,細菌極容易滋生,尤其在 洗手間的潮濕環境,更是嚴重。如 此一來,大家就得經常換牙刷買牙 刷

其實,有個簡易環保方法,可 以幫你慳唔少牙刷錢!只要需要 粗鹽和熱水,就可以有效殺死刷毛 內的細菌。把適量粗鹽溶於水中煮 滾,再把牙刷的刷毛部分浸泡在熱 鹽水之中即可。要注意,鹽水過熱 的話,刷頭可能會變形

#### 自製牙膏存放貼士

平時可以放在洗手間,方便 使用 ∘ 牙膏沒有添加防腐<u>劑</u>, 建議幾個月至半年內用完

## 稀釋蘋果醋漱口水用 漂白牙防口臭而唔「腍齒

蘋果醋向來都是天然的「淸潔劑」, 醋酸是蘋果醋中的主要活性成分,可有效 殺滅細菌。一般刷牙無法徹底淸洗口腔, 用醋及水製作的漱口水,不僅能消炎殺菌, 還能預防口臭。有硏究顯示,蘋果醋能有 效漂白牙齒,但同時也會把牙齒軟化,因 爲使用前要稀釋







國、實現第二個百年奮鬥目標,以中國式現代化全面推進中華民族偉大復興 從現在起,中國共産黨的中心任務就是團結帶領全國各族人民全面建成社會主義現代化强



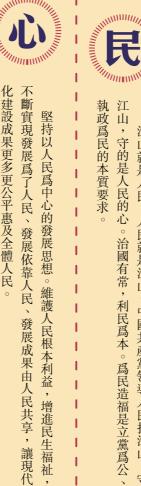
多種分配方式並存,社會主義市場經濟體制等基本經濟制度,鼓勵一部分地區和 部分人先富起來,逐步實現全體人民共同富裕 必須堅持和完善公有制爲主體、多種所有制經濟共同發展,按勞分配爲主體



的現代化,是全體人民共同富裕的現代化,是物質文明和精神文明相協調的 現代化,是人與自然和諧共生的現代化,是走和平發展道路的現代化 的共同特徵,更有基於自己國情的中國特色。中國式現代化是人口規模巨大 中國式現代化,是中國共產黨領導的社會主義現代化,既有各國現代化 堅持綠水青山就是金山銀山的理念,堅持山水林田湖草沙一體化保



製度體系更加健全,污染防治攻堅向縱深推進 護和系統治理,全方位、全地域、全過程加强生態環境保護,生態文明 江山就是人民,人民就是江山。中國共產黨領導人民打江山、守



執政爲民的本質要求 江山,守的是人民的心 堅持以人民爲中心的發展思想。維護人民根本利益,增進民生福祉 治國有常,利民爲本。爲民造福是立黨爲公、



動構建人類命運共同體 中國始終堅持維護世界和平、促進共同發展的外交政策宗旨,致力於推

類共同價值 真誠呼籲,世界各國弘揚和平、發展、公平、正義、民主、自由的全人

新時代的偉大成就是黨和人民一道拚出來、幹出來、奮鬥出來的



支持香港、澳門發展經濟、改善民生、破解經濟社會發展中的深層次矛盾和問題 面建設社會主義現代化國家、全面推進中華民族偉大復興而團結奮鬥 牢記空談誤國、實幹興邦,堅定信心、同心同德,埋頭苦幹、奮勇前進,爲全 。發揮香

征程由哪些重要部分組成?這份國家新征程的重要指導文件,為人民的幸福生活 化強國、實現第二個百年目標的宏偉藍圖,報告有哪些關鍵內容?國家新的發展 讓大家一起了解二十大報告,一起學習二十大精神! 做了哪些謀劃?港人又如何從中尋找到發展機遇?我們特意總結了一堆關鍵字, 中國共產黨第二十次代表大會勝利閉幕,二十大報告提出建設社會主義現代

Text:黎昕 Design:Lavie





### 選港姐倡關注精神健康

# 門上海

# 「勇堅尼」鼓勵同路人

#### #割瘤手術留 21cm 長疤痕

25 歲的 Reina, 一年前在英國讀書時,身體檢查期間突然發現一個 21 厘米的脂肪瘤,之後經歷接近九小時的手術得以切除,可惜留

下一道長達 21cm 的疤痕。禍不單行, 在同一年,她又曾在家遇上小火警, 幸好家人及時將火撲滅,逃過一劫。 她坦言,患病之前的自己,總覺得人 生漫漫長路,好多事情不用急於解 決。直至經歷生死關頭後,才學會珍 惜每分每秒。「心態嘅蜕變,令我更 有衝勁同勇氣去追夢,因爲我哋唔知 道下一秒會發生啲咩。」

「大步檻過,必有後福,之後我會更加珍惜將來嘅挑戰,珍惜生命。」Reina表示參選香港小姐,並非童年夢想,而是

在經歷危急關頭後的想法。她回顧手術後的 康復日子,難得停下來閱讀許多關於身心靈的 書籍、電影及紀錄片,發現當中金句和畫

> 面成爲每日積極抗病的動力,讓她從低 谷中重拾希望。約半年前,在家人推 動下,她決定參選香港小姐,希望將 自己的故事,透過大氣電波傳遞到同 路人心中,以生命影響生命。

#### #曾因選美泳裝環節生憂慮

泳 裝環節是港姐的重中之重, Reina 坦言自己曾經有過一絲憂慮,擔 心旁人的目光注視。最後,她亦樂於在 IG 貼比堅尼泳裝相,毫不介意疤痕被人見 到。「雖然穿著比堅尼時,都一定會露出 這道傷疤,但我已接受疤痕成爲身體的一 部份,希望能藉此印記,提醒自己要更加活在

當下。」 說到此,她重申選美時以宣揚身心

説到此,她重申選美時以宣揚身心靈健康爲使命之一,首先基於超過一半香港成人正經歷較差的精神健康狀態,更大因素源於一個觀察:許多現代人被外界給予的枷鎖影響心理,「青年人好依賴社交媒體、廣告及新聞等等,接收社會定義的成功、美麗和快樂,結果面對自己與定義之間的落差,就容易感到壓力與擔憂。」Reina 鼓起勇氣向公衆展示自己的疤痕,希望鼓勵港人「It's OK to be NOT OK! (有時候有關係是没關係的)」



選美,向來以智 慧與美貌並重為口號,今年的 《香港小姐競選》當中,卻首現 肚皮有一呎疤痕的生命鬥士佳麗陳瑞 菱(Reina)。雖然 Reina 在決賽十 強止步,但她的故事可讓我們看到香 港著重多元社會的價值,勉勵自 信港人鼓起勇氣,不完美也 能追逐人生所想。

過往別人眼中的 Cool 學霸,亦會散發陽光氣息。

Reina 說,宣揚身心靈健康是選美使命之一。

回顧整個參賽過程, Reina 被 形容爲「生命鬥士」, 她的故事 有超過 80 個内地及海外多個媒體 報導。爲當初圓夢而憑個「勇」

社區一團和氣

由分享FEEL開始

字去參選,她認爲社會上仍有很 多生命正爲不同難關而掙扎,需 要社會的正能量聲音爲他們打氣。

「正能量是無形的,但往往 擊中人內心,逆境自强。參加選 美之後嘅自己,變得更加堅强, 成爲一位用愛感染别人的人。」 Reina 如是説。



參加選美之後嘅自己,

變得更加堅強,成爲-

位用愛感染別人的人。

她常為人加油,自己亦喜歡行

展望未來,Reina 目標從自己的微小力量出發,在社區及商界提倡關注精神健康,「其實好小的一個改變,足以爲社區帶來正能量,例如我會在美容店派發心情卡予顧客,由心情互動出發,是一個維繫社區和氣的好開始。」



09

issue92 | 03, Nov 2022

#### 社區同行

Text:紫薯 Photo:Reina Chan Design:Alwin





事。只為亮一盞登,盈爰尔心,獲尔前庁。記錄一位位有名有姓有情懷的眞香港人,走過高山低谷,仍一如既往默默付記趁香港特區成立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。《





患病後,

Reina

已接受疤痕 成為身體的

十分喜歡香港大自然



#### 新界人家

Text: 木木 Photo:中文大學 科技園提供 Design: Lavie



好香港故事! 來自世界各地的強隊,第二次為香港奪得金牌獎座聯盟機械人大賽」的中文大學工程學院機械人團隊 聯盟機械人大賽」4-早前在「全港-「全港大專生機械人大賽」 :中文大學工程學院機械人團隊,成功「過五關斬六將」,力壓 中奪冠, 而獲資格代表香港出

中大團隊:「大家的目標一致,培

養出的默契和友誼難以言喻!」

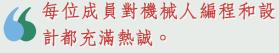
致勝關鍵是改良機械人設計,包括創新車轆系統



## 改良設計絕不鬆「械」亞太賽力

# 耐人大戰

揚威海外之路絕不平坦,今屆賽事於印度新 德里以線上形式舉行,雲集12個國家及地區、 合共13支大專院校勁旅。這項國際賽事由2002 年創辦至今,中大團隊已五次(2016、2019、 2020、2021 及 2022 年 ) 代表香港晉身決賽, 2019年更成爲首支贏得冠軍的香港隊伍。



「團隊的每位成員對機械人編程和設計都充 滿熱誠。雖然過程中,我們經歷過多番測試失敗, 隊員間又有意見分歧,但各隊員仍不眠不休、全 力以赴調整機械人的速度和穩定性,大家的目標 一致,培養出的默契和友誼難以言喻!」中大機 械人團隊隊長、機械與自動化工程學系畢業生葉 俊華説。事實上,他已先後五次帶領師弟妹出戰 亞太區大賽,對今次奪冠亦感到喜出望外,認爲 是隊友努力不懈的成果。

提高機械人的自動化,讓它 能根據團隊規劃的路線自動 行走。

團隊成員認爲,今次致勝的關鍵是成功改良 機械人的設計。2號機械人機手、醫科一年級生



**團隊憑著不懈努力揚威海外。** 

胡嘉朗表示:「今次利用先進的機械人技術,設 計了一套能 360 度自轉的創新車轆系統,並提高 機械人的自動化,讓它能根據團隊規劃的路線自 動行走,這大大提升了機械人的操作能力及行走 速度。」展現了團隊兩年以來鑽研和改良技術, 加上新舊隊員合力反覆測試和調較機械人的成



,從機械人及創新教育方面

戰

「亞太廣播

## 機械人 顯本領。 「親身」示範







# ·,中大展示的作品 機械人大賽 2022

## 大打攻防戰 擲球兼砌塔

今屆大賽的主題爲「神速之塔」,靈感源自印度南部的傳統遊 戲 Lagori。各參賽隊伍需設計兩款機械人並分成兩隊——進攻方及 防守方。當中大作爲進攻方時,需於限時内擲球擊倒並重疊由海綿 色塊組成的「Lagori」圓塔,數目愈多愈高分。

當敵隊作爲進攻方,而中大作爲防守方時,中大隊伍需擲球攻 擊放置在場内四個不同方位柱子上的球,成功擊倒所有球,可縮短 敵隊重疊色塊的時間。

對於學生「梅開二度」,中大工程學院院長黄定發教授認爲, 再次揚威地區和國際大賽是一衆學生對機械工程設計努力不懈的成 果,更加印證香港工程教育已達到世界級水平。他表示學生勇於接 受挑戰,並以創新方案提升機械人的功能及表現,對此引以爲榮, 並冀盼中大工程學生繼續突破自我,追求卓越。

限時擲球擊球,刺激!

d

# 2

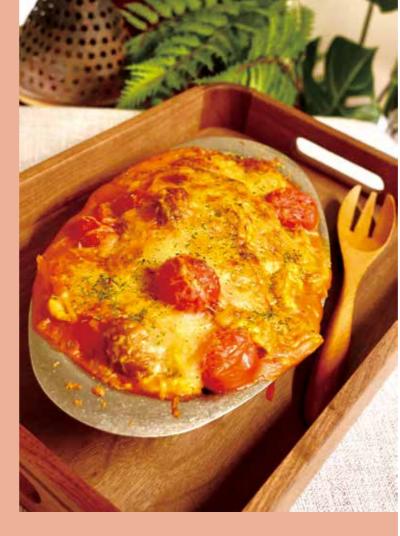
# 蘿及白菌切件備用 冷飯加入蛋漿盡量撈勻,然後炒至乾身,洋蔥、

扒飯,掀起飲食界少少 風波。事緣有一位知名 食評家,對筲箕灣一間 米芝蓮推介食店嘅焗豬 扒飯作出點評, 内容我 就唔重複喇,不過足夠 令人反思究竟我哋畀錢 食咗啲咩,尤其係佢收 80 蚊一個人頭計嘅焗豬 扒飯喎。事實上,去到 呢個焗豬扒飯遍地開花 嘅年代,再講正唔正宗 已經冇乜意思,反而

近排因爲一個焗豬

好唔好食、是否貨 真價實呢啲硬指 標,就任何 時候都適用 真係要多謝仲肯 發聲嘅朋友仔, 咁樣世界先會有 進步嘛!

好多人以爲焗



豬扒飯個汁,係茶餐廳

嗰啲螢光汁又或者係茄汁做嘅,當然無咁簡單!其實佢係由法式料理中,五大母汁之一 Sauce Espaynol 演變出嚟嘅,當中包括麵撈(牛油炒麵粉)、蕃茄膏、肉汁及蕃茄醬,所以大家食到 個汁係有層次架,亦係我哋由細食到大嘅焗豬扒飯味道。至於豬扒使唔使上粉去炸?我就覺 得冇乜所謂,身邊甚至有朋友鍾意食鬆肉粉豬扒,真係百貨應百客啦!好似話盤古初開嘅焗 豬扒飯,係無加菠蘿同芝士,咁加唔加就由你自己決定喇,今次係我第一次自己整焗豬扒飯, 我梗係會自己讚自己嚟,反正你哋無機會試味!哈哈……

#### 材料:

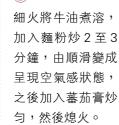


豬 扒1 至 2 塊
蕃 茄 250g
洋蔥150g
白 菌 100g
雞蛋1隻
冷飯1大碗
mozzarella 芝士碎適量

#### 汁料:



牛油	50g
普通麵粉	50g
上湯	500ml
蕃茄膏	30g
蕃茄醬	50g
茄汁	50g
糖	1 湯匙
鹽	少許













#### 4

加入上湯徹底拌匀,切記要熄 火,否則麵粉被煮熟就好難再 溶入上湯。之後,開火邊煮邊 攪拌至開始濃稠,再加入蕃茄 醬及茄汁拌匀熄火。







洋蔥、白菌炒香 再加入蕃茄及菠蘿 炒匀,然後倒入 「 歩 驟 ( 4 ) 」 醬汁,用細火煮 10 分鐘,以鹽調 味後熄火。











issue92 | 03, Nov 2022 型色·煮意

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,最爱家庭小 菜,尋覓人生美味。

將適量炒飯放入焗盆, 放上豬扒再落大量醬 汁,感覺好澎湃啊!個 人喜好,我會落大量 mozzarella 芝士碎,然 後放入預熱 200 度嘅焗 爐焗 10 至 15 分鐘,直 至表面金黃即可。













17

issue92 | 03, Nov 2022

#### 牧愛街88號

Text、Design:余遠鍠

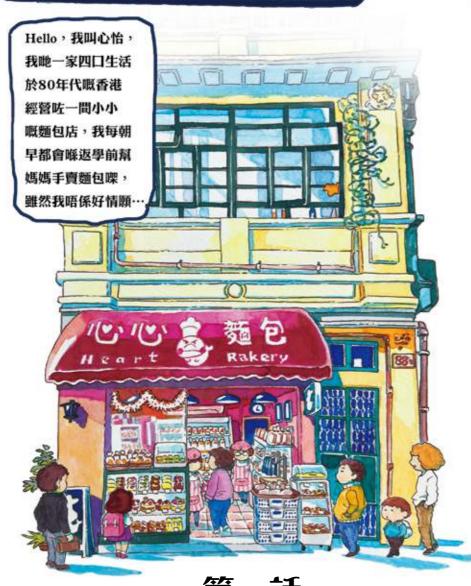


作者:余遠鍠

#### 簡 介:

漫畫家,從事多年 漫畫及圖書繪本工 作,作品有:《數 碼暴龍》,《妖怪 總動員》,《動夢 成真》(中學電影 動畫藝術教材一香 港生産力促進局製 作),《大偵探福 爾摩斯》,《衛斯 理系列少年版》, 《神探包青天》, 《我的吸血鬼同 學》,《妙探鬼靈 精》,《UBL宇宙 當入樽》



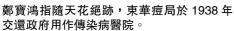






第一話





工程承辦商收集並暫存一些較完整的碑石

公園,惟建議最終未被當局接納。土拓署回覆指,

奠基石的做法,在東華痘局牌坊旁與碑石一同展示於紀念 有重大歷史意義,因此建議政府效法東華痘局重置牌坊及

保育人士認爲,碑石是本港發生鼠疫的歷史遺物,具



鼠疫

人墳場

┤古蹟的故事

加惠民道將要進行公營房屋的興建

最終未被當局接納 傳染病疫的歷史,惟建議 石,讓市民一併了解本港 址發現的疑似鼠疫墳場碑 重置西環摩星嶺公民村遺 前建議在現時公園位置, 直被圍封,有保育團體早 東華痘局紀念公園 早於 2017 年, 保

有光緒年份和死者性别及 原址附近的叢林,發現刻 人士在加惠民道東華痘局

士一直期盼政府有關部門能保留相關碑石 經歲月沖洗,部份碑石開始褪色,甚至出現破損, 姓名等資料的碑石,而碑石更是採用香港生産的麻石並 保育人

石碑交代牌 坊及奠基石 來歷及演變 史

# 1910 年東華痘局於加惠民道設立。(歷史圖片) 東華痘局是本港昔日一所已拆卸的醫院,

位於堅尼地城加惠民道,爲當時防治天花的主 要設施。天花是一種由天花病毒引發的急性傳 染病,患者的飛沫、體液均帶有病毒,可通過 空氣及接觸傳播,並逐漸在臉部、四肢長出密 集紅色點狀皮疹和水泡,一旦染上惡性出血性 天花患者死亡率高達九成。

#### # 應對天花痘局 1910 啟用 1938 交還做傳染病醫院

香港歷史博物館名譽顧問鄭寶鴻解釋指, 爲應對本港天花疫情,東華痘局於 1910 年正式 啓用,並在卑路乍街與域多利道的交界立一拱 ,其紀念石區上刻有痘局的英文字樣。他指 出,當時的潔淨局規定,天花患者必須送往醫 院船醫治;但華人當時不信任西醫,寧願躲在 家中逃避治療,因此透過東華醫院説服病人以 以中醫藥治理及照顧天花病人,同時東華醫院 亦聘請痘師爲華人接種西方牛痘疫苗,令本港 疫情得到好轉

鄭寶鴻續指,隨著天花絶跡,東華痘局於 1938年交還政府用作傳染病醫院,至抗日勝利 後被拆卸。至於拱門及奠基石,則被移放到附 近西寧街的堅尼地城巴士總站現址

#### #主建築早被拆卸 # 古跡仍未獲評級

現場所見,現時牌坊及奠基石的遺跡被花 園包圍,遊人只能從不遠處觀賞石碑上的交代 其來歷及演變的文字。正因主建築早被拆卸, 牌坊及奠基石亦曾被遷移,因此至今古跡仍未 獲評級,而天花這個世紀疫症,亦因透過接種 牛痘疫苗,已在1980年正式由世界衛生組織衛 宣布被完全撲滅

時至今日,該總站人流不多,駐足觀看的 人寥寥可數,觀看最多的只是旁邊巴士總站車 長與及公廁的清潔職工罷了。

#### 東華痘局牌坊及奠基石

**評級:**未有評級

地址: 西環西寧街堅尼地城巴士總站

交通:乘 搭 城 巴 5B、5X、10、101 及 104 到堅尼地城巴士總站下車,車 站公廁旁的公園便可看到牌坊及奠

基石。



issue92 03, Nov 2022

#### 古蹟古鄉

Text、Photo: 江慕 Design: Elsa



華痘局的奠基石,在新冠疫情肆虐全球的今天,讓我們回顧上世紀初,東華痘局救 了一個不甚起眼的拱形牌坊及奠基石,這其實是香港對抗傳染病的重要遺蹟西環加惠民道公營房屋計劃即將開展,在山下的堅尼地城巴士總站附近 治了不少傳染病患者生命的故事



設

東置



O



古蹟資訊



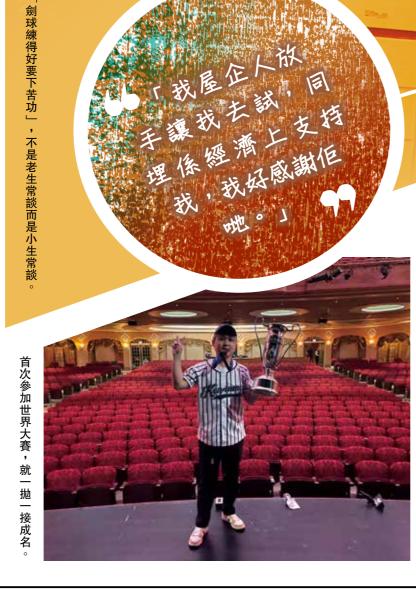
#### 封面故事

Text: MF Photo:受訪者提供/MF Design: Aso



昊臨臉上依然難掩興奮。這位香港少年15歲第一次接觸劍球便一發不可收拾,從此走上了熱愛的

軍,也成為這項世界大賽75年來,第一位通過劍球獲得此項奪冠的選手。回憶起這夢幻的經歷 born to do it ( 與生俱來 ) 。」第一次出國參加國際大賽的潘昊臨,便一鳴驚人奪得雜耍世界冠 完成最後 一個動作, 全場響起熱烈的掌聲,「比賽完嘅一刻, 感覺劍球隊對我而言, 係



享受掌聲雷動心動不如行動



劍球起源於 17 世紀的法國上流社會,後來慢慢演變成受多個階 層人士歡迎的活動,有日本留學生就把劍球帶入日本,繼而令這運動 在亞洲傳播開去。

最重要 享受呢個

,唔好諗

台

輸贏。

從小喜歡各種運動的昊臨,表示自己剛剛開始接觸劍球只是爲 了緩解學業上的壓力,結果一路便堅持了七年。從未試過參加世界 大賽, 吴臨直言這樣的決定是抱著闖一闖的心態, 「本身自己已係 Final Year(大學最後一年),咁諗住最後一博,

畀自己個交代。」

報名參賽的過程也是一波三折,首 先是申請美國簽證被拒絕,尋求正常渠 道再度申請時間上已經是無解題。求助 無門的情況下, 吴臨決定最後一試, 向 領事館的郵箱寫了郵件説明情況,提出緊 急簽證申請。熟悉事務的友人都説這樣的辦 法機會很小,但昊臨不願放棄,「有一絲一毫

嘅機會我都會去試。」功夫不負有心人,昊臨的郵件竟然有回音,在 出發前順利辦好了簽證,踏上比賽之路



臨出手就「duck」( 得 )這相潛台詞:攞金牌,早



少外國朋友。參加國際賽,認識了不



希望今後可

100% 專注練

習劍球。

與年少偶像 Niels Duinker 做出

劍球小子說, 小小的機會亦 不放棄。

## 結識年少偶像 夢想世界各地巡演

自稱有點內向的昊臨,笑言自己有了劍球便成爲另外一個人,「去參賽我見到外國選手,都膽粗粗上去同人交流。」優異的表現亦令昊臨圓了另外一個夢,持有八項健力士世界紀錄的雜耍達人 Niels Duinker在他獲獎後主動祝賀他,「佢係我開始玩劍球時,係YouTube 上睇嘅明星,佢同你打招呼呢種感覺真係好奇妙。」

二人之後亦有了更多交流, 昊臨現在最想做的, 便是追隨偶像的腳步, 在世界各地進行巡演, 從事自 己最鍾意的運動, 也可以靠 它謀生。

「明星同 你打招呼呢 種感覺真係好 奇妙。」





上一層樓。 獎盃 Cup 數勁固然可喜,願



Chok 劍 球 前,首

先影張 Chok 相



#### #專注發揮 舞台上夢想成真

首次參加此級數的大賽,昊臨坦言十分 緊張,「比賽嘅場地係個劇院,可以坐成千人, 我自己從未係咁多人面前表演過。」昊臨上 台前努力告訴自己,「最重要係享受呢 個舞台,唔好診咁多輸贏嘅事。」專 注發揮的他表現完美,表演完成全場 掌聲雷動,昊臨直言那一刻感覺夢 想成真。

談到自己的成績,昊臨首先感謝家人的支持,「我屋企人放手讓我去試,同埋係經濟上支持我,我好感謝佢哋。」回望成長路,昊臨認爲最重要是勇於嘗試,「咩都試下先能搵到自己鍾意嘅事情。」不過,與此同時,愈

會試,「中都試下允能搵到自己興惠戰事情。」不適,與此问時,惠來愈成熟的昊臨也理解到取捨的重要,「我大學邊讀書邊打工,然後接觸到劍球。其實唔少嘢都係半桶水,所以都要懂得捨棄。」對於今後的人生路,昊臨最希望的,便是不用考慮其他,有機會100%專注練習劍球。



劍球在許多人眼中,不過是一抛一接的小玩具,比起其他 傳統體育項目是小巫見大巫。吴臨部分同意這種觀點,就是劍 球比起其他的球類項目,可能少了一些對抗性、身體碰撞。

但他直言,要想玩好劍球可一點也不簡單,「要令自己個 手、眼、腿腳非常協調,先能完成高難度嘅動作。」昊臨表示 長時間嘅練習需要不斷下蹲,自己經常都會感覺膝蓋酸痛,隨 時練得大汗淋漓,其實劍球的運動量也是十分大。





#### Chill人學堂

Text: Smile Photo:土木工程拓展署 Design : Megan



型、「新界單車徑網絡」場景模型以及冰感毛巾等!個打卡點,各位單車友只需集齊指定數量的「打卡」紀錄,便可以換走豐富禮品包括單車模級風起最適合一家大小去踩單車,連接屯門至馬鞍山的「新界單車徑網絡」最近設有多



逾60公里單車徑 拿出在 Pocket 的「芒」Go

# 新界單車樂

# 運動打卡循環玩



徑特色!

換領禮品三步曲

號碼註冊遊戲帳戶

① 掃描「打卡點」上的二維碼以 登入活動網站,並以手提電話

② 集齊指定數量的「打卡」紀錄

沿途賞景不停升呢

便可以換領精美禮品。

換領禮品知「點」好玩

市民可以一邊欣賞沿途的優美景色和文化景點,一邊

尋找沿途的「打卡點」,集齊指定數量的「打卡」紀錄,

只要儲夠任何6個「打卡」紀錄,便可以換領「單 車模型」,集齊全部 15 個可以換取「新界單車徑網

絡」場景模型,集齊9個不同吉祥物所在的「打卡」 紀錄,更可換領 CT60+ 吉祥物冰感毛巾。所有禮品先

到先得,換完即止,大家要換就要鬥快踩盡各條單車徑



#### 里賞遊第二階段開始 屯馬荃濱增 15 打卡點

土木工程拓展署正舉行「CT60+ 里 賞遊」,早前首階段已開放上水至馬 鞍山段及荃灣海濱段單車徑的 10 個 打卡位,而由即日至12月17日則 開放屯門至馬鞍山全段及荃灣海濱段 單車徑的 15 個打卡位,市民可以盡 情暢遊「新界單車徑網絡」

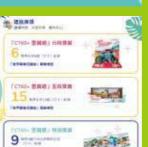






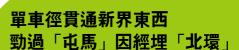












「新界單車徑網絡」的單車徑主幹線 中,已有超過60公里開放供公眾使用。單 車徑西起屯門,途經元朗、上水、粉嶺、 大埔和沙田,東達馬鞍山。按一般人踏 單車的速度計算,要完成整條路線, 需要至少六小時。單車徑沿途有 不少優美景點,市民可藉

> 此機會欣賞自然生態, 並參觀文化景點,實 在適合一家大小、 三五知己或一眾單 「發燒友」使用。







#### 人<mark>氣政府吉祥物曬冷</mark> 用AR 濾鏡做 Lucky Hunter

「新界單車徑網絡」開放的單 車徑路段共有15個「打卡點」,各 個「打卡點」位於單車徑沿途景點附近,

並以政府部門及諮詢組織吉祥物和相關景點為主 題。市民只要透過手機掃描「打卡點」上的二維 碼,便可以利用 AR 濾鏡與吉祥物一起拍照。好似 B仔、下水水、大嘥鬼、任何仁、清潔龍阿德、匿 獅 Lion、度天隊長、滴惜仔及留心蛋人氣

吉祥物,都已在各個「打卡點」等候各 位市民前來合照



