

我家

HoMemory

HAPPY BIRTHDAY!



02-03
我家 · 焦點
易通行 延通行
五月再試「不停車」

04 醫家
通關旅遊
準備足逛夠本

07 無緣不歡
回南天處處濕
環保防潮去霉氣

09 社區同行
聽障健兒出征
打氣揀揀聲

100

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk

新界東地區報

看得見的人情味

14-15 封面故事

定格動畫師
以靜製動的溫情

隔星期四派送 發行日期：23, Feb 2023

i s s u e

青沙管制區原定月底實施「易通行」不停車繳費，停用所有收費亭。惟至月中仍有不少車輛未收到或購買相關「車輛貼」，有商用車司機批評安排混亂，至截稿前政府決定順延實施日期至5月7日，有團體及議員批評運輸署部署失當。

原定月底實施 一眾駕駛者缺繳費貼



自動售賣機中多種繳費貼長期缺貨。



大批司機到服務站查詢，表示不滿安排。



有的士張貼標語，不滿「司機卡」安排。



青沙管制區不停車繳費延至5月7日實施。

易通行 延通行 五月試行「不停車」

各區販賣機服務站有貨 網上申請多時未收到貼

去年8月政府將《道路交通（繳費貼）規例》刊憲，正式分階段推展在青沙管制區，以及政府收費隧道架設不停車繳費系統。然而，到了本月9日，運輸署一度公布青沙管制區定於本月26日，率先實施不停車繳費後，大批此前未作出新安排的商業司機，擔心實施後未有俗稱「司機卡」的車種繳費貼，會引發繳費混亂，因此一時間四出搶購繳費貼。

除了各區自動販賣機的繳費貼給搶購一空，每日也有不少司機撲到相關服務站排隊查詢，卻被告知缺貨，最快要到3月才可買到。雖然署方亦有網上申請渠道，但不少人申請多時仍未收到車輛貼，批評運輸署安排混亂。

陳恒鑽：公布到實施過於倉促

直至2月13日，即宣布原定實施日期不足一周，運輸署決定押後實施日期，至兩個多月後的5月7日上午5時，才正式

於沙田來往九龍西的青沙管制區，實施不停車繳費。至於年內所有政府收費隧道推行「易通行」計劃的目標，則依然維持不變。

立法會交通事務委員會主席陳恒鑽向《我家》表示，今次易通行在首條收費公路宣佈推行到正式實施，做法過於倉促，以至有不少司機對新系統感困惑、甚至申請時出現混亂。他認為事件反映推行「易通行」時部署失當。

陳認為，政府聽到業界聲音決定延期是負責任做法，可以避免強行推出易通行可能發生的危險。惟他同時希望相關部門與承辦商應認真檢視事件，在延期約三個月內做好宣傳工作，精簡登記程序，令各方在不同隧道逐步實施「易通行」時，都可做好準備。

陳恒鑽續指，有別於過去車輛登記使用的「快易通」系統，「易通行」在使用繳費貼後毋須繳交每月手續費，當所有車輛都必須使用繳費貼，經過隧道毋須再排隊繳費，可以有助改善隧道流量，紓緩隧道塞車情況，於不少國家及地區都已採用類似系統收費。

識別繳費貼扣數 取代行駛時停車繳費

不停車繳費系統原理，就是透過讀取司機貼在車輛擋風玻璃上的繳費貼，藉當中配有的無線射頻識別技術（RFID），偵測出車輛使用個該收費區。因此，當車輛經過收費點時，毋須在收費亭停車已能繳付隧道費。

分「車輛貼」和「車種貼」

司機之後會收到通知，顯示車輛已經過哪條隧道、收費價格、日期和時間，以及繳費方式。而繳費貼分為「車輛貼」和「車種貼」，前者只供指定車輛使用，當車輛經過隧道後，隧道公司就會由司機登記的銀行帳戶或信用卡等扣取收費。

「車輛貼」只供指定車輛使用，部份車輛獲發的第一張「車輛貼」費用全免，每輛汽車只可使用一個適當的繳費貼。當車輛經過隧道後，隧道公司就會由司機登記的銀行帳戶、信用卡或儲值支付工具，扣取隧道費；而「車種貼」則按車種分類，不會附帶車輛資料，使用時須為儲值帳戶增值。



工會： 措施延期擾亂人手遣散

青沙管制區不停車繳費突延後至5月實施，有職工會形容，安排令隧道管理公司收回原定下月實施的遣散方案，要收費員繼續上班，部分員工因此進退為谷。

隧道及公路幹線從業員總會主席卓和善透露，青沙管制區逾40名收費員，原定下月10日離職。然而，在政府宣布延遲實施易通行後，管理公司要求收費員繼續工作，惟未有指明最後上班日期。

他指出，有部分早前已尋找新工作的收費員因而大失預算，擔心要先自行離職而且失去遣散費，直言不滿運輸署新安排。運輸署發言人回應指，會跟隧道管理公司商討妥善的解決方案。

另外，截至本月13日，運輸署已發出逾43萬個車輛貼。由於「易通行」措施需要車輛持有人提供電子聯絡方式，而部分車主卻已忘記資料詳情，因此政府將去信全港80萬名車主，通知他們早前登記的電子聯絡方式，並建議未申請「易通行」服務的車主可在收到信件後才申請，以便透過該電子聯絡方式完成申請。



陳恒鎮（左二）認為延期是負責任做法。

「易通行」大事表

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 2017 | • 政府提出行不停車繳費，並委托顧問公司展開研究。 |
| 2021/1 | • 運輸署推出「不停車繳費服務」網站。 |
| 2021/11 | • 車主遞交牌照申請開始，可預先登記申請「車輛貼」。 |
| 2022/8 | • 《道路交通（繳費貼）規例》刊憲。 |
| 2022/11 | • 《道路交通（繳費貼）規例》正式生效。 |
| 2023/2/9 | • 運輸署宣布青沙管制區，同月26日正式實施不停車繳費。 |
| 2023/2/13 | • 運輸署宣布青沙管制區不停車繳費，延至5月7日實施。 |



「易通行」分兩種繳費貼，「車輛貼」屬其一。



羅淑佩（右二）為「易通行」延誤造引混亂致歉。



「易通行」推行後無須停車繳費，或可減少意外。

運署就延誤引混亂致歉 承諾多作解說增服務點

運輸署署長羅淑佩日前為「易通行」延誤造成的混亂致歉。她解釋，不停車繳費早於2021年已通過，去年亦開始宣傳，市民在運輸署排隊續牌時，職員已經詢問車主是否申請「易通行」。而上月當局亦設立記者會作詳細解說。惟可能因市民見未有準確實施時間，所以反應較平淡。

因此，她承諾會為「易通行」多作解說，並將增設逾20個諮詢站及專門服務的士業界的服務點，令計劃於5月可順利推行。

另外，對於部份市民申請後遲遲未能收到繳費貼，羅淑佩解釋因程式編寫問題，營辦商與政府系統未能銜接，導致有1.6萬份申請未能送遞。營辦商早前已重新發信寄出繳費貼。

社會逐漸復常，市民陸續迎來好消息，內地與港澳已於2月6日全面通關，出入境預約不設限額，通關首日即錄得28萬人次出入境；另一邊廂，台灣亦已於2月20日起開關，重新開放港澳居民自由行，大家想與親朋好友團聚、或是離港來個短期旅行，便可多一個選擇！到底通關後出入境有何要注意？哪些途徑可以健康申報？

往內地帶定「黑碼」赴台可室內除罩

通關旅遊 準備足逛夠本

內地通關 記得備黑碼

内地與港澳2月6日全面通關後，市民過關時，需填寫「入境健康申報」取得「黑碼」。健康申報碼的有效期限是24小時，市民毋須太早填寫，但由於羅湖、落馬洲等口岸在高峰時間經常大排長龍，大家不妨在過關前預先準備好黑碼，節省過關時間。



三個取得「黑碼」方法

一、網上申報

進入「出入境健康申報網站」，點擊「申報」，依指示填寫資料。提交申報後，便會獲得二維碼，可先截圖保存，以便在過關時出示。



請看：出入境健康申報網站
(<https://htdecl.chinaport.gov.cn>)

二、微信小程序

以微信掃描二維碼，或用「搜一搜」功能，進入「海關旅客指尖服務」頁面，再點擊「填報《中華人民共和國出/入境健康申明卡》」，輸入個人資料及提交申報後，便能獲取二維碼及截圖。



三、現場申報

如未有提前在網上申報，可在過關時於關口用手機掃描二維碼，即場填寫申報表。關口亦設有特別通道，擺放多部電腦，供過關人士使用。

台灣開關 室內免口罩

台灣當局早前宣布，2月20日起進一步放寬防疫管制措施，開放港澳人士自由行，免簽證、免隔離，香港及澳門旅客可像疫情前一樣，自行在網上申請入台證。

台灣入境 Q&A

Q：入境後要隔離嗎？

A：不需要。只需七天自主防疫，其間可提前離開。

Q：入境需要提供核酸檢測(PCR)陰性結果及疫苗接種證明嗎？

A：無相關要求，建議做完快速測試才出發，為己為人，檢測陽性者宜7日內暫緩搭飛機。

Q：在台灣需強制戴口罩嗎？

A：2月20日開始，除了在指定場所如醫療機構及公共運輸等地方外，室內場可不戴口罩。

* 各地出入境和防疫措施時有變動，應以最新消息為準。

Saw 肝點解鬱 原因唔通氣

與大腦對話



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。

作者：陳洛志 醫師



王小姐總是唉聲歎氣，除了長假前後一大堆工作，還有家人的催婚壓力，加上拜年時要面對姨媽姑姑……令她很鬱悶，肚子總是漲漲的，又受失眠困擾，月經亦不準時。

經過望聞問切，中醫師找出肝氣鬱滯這病因。肝能使身體的氣機通暢，主要表現在調節情緒、促進脾胃消化和調整女性月經等方面。在進食中醫師處方的舒肝解鬱，加上補養氣血的中藥後，王小姐的月經來潮了，睡眠好了，更有精力處理日常的工作和家事。其後，醫師再為王小姐開出養生清單（見表）。

舒肝護肝貼士

多做運動找人傾訴

- 平衡工作和休息時間，晚上宜11點前就寢。
- 每周做2至3次有氧運動（運動可減輕憂鬱、焦慮）。
- 多曬太陽（補充維他命D、改善情緒及增強免疫力）。
- 與家人同事朋友多交流，表達想法抒發感受，以釋放情緒。
- 適當進食味甘之天然食物（如栗子、香蕉等），少吃酸性食物，因其不利肝氣暢達。

常喝舒肝解鬱茶

- 材料**
- 玫瑰花10粒，龍眼肉6至8粒，枸杞子1湯匙，陳皮1/3個，炒麥芽2湯匙。
- 做法**
- 用滾水沖泡，一星期飲2至3次。





冠忠無障礙
KWOON CHUNG INCLUSIVE

註册號碼：葛加南路 KWOON CHUNG INCLUSIVE LIVE IN MOTION
註冊號碼：葛加南路 Charity Registration Number 28171842

f 冠忠無障礙 Kwoon Chung Inclusive

公司簡介： 冠忠無障礙交通服務有限公司於 2019 年成立，並於同年第二季開始營運復康穿梭巴士及週末旅遊線之服務。本著「社會共融」的精神，為有需要人士提供無障礙交通接載服務，連繫社區。



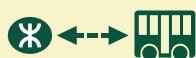
服務熱線
Hotline **2979 8777**

WhatsApp
(只限文字回應) **5294 5617**

博愛醫院線

停站位置

港鐵元朗站 G 出口
(新元朗中心公共運輸交匯處)



博愛醫院主座

元朗賽馬會健康院

港鐵朗屏站 A 出口
(宏達路上落客區)



用戶可轉乘港鐵前往其他目的地



屯門醫院線

停站位置

港鐵屯門站開出

- 港鐵屯門站 (V City 上落客區) *
- 屯門診所 (新墟青賢街)
- 大興邨興泰樓對面 (大興街)
- 良景邨 (田景路，良景邨巴士總站對出)
- 屯門醫院日間醫療中心
- 兆康苑兆麗閣對面 (青麟路)
- 富泰商場外巴士站 (青山公路)
- 景峰花園 (青山公路一新墟段，輕鐵景峰站對出巴士站)
- 仁愛普通科門診診所 (屯利街)
- 屯門市廣場 (屯順街小巴站後)
- 安定邨定泰樓 (香港耀能協會安定工場門口)
- 兆麟苑巴士站 (屯門鄉事會路)
- 香港基督教服務處培愛學校、屯門中央廣場 (恆貴街)
- 湖景邨湖畔樓對面 (湖景路)

湖景邨湖畔樓開出

- 湖景邨湖畔樓對出巴士站 (湖景路)
- 香港基督教服務處培愛學校、屯門中央廣場 (海榮路)
- 兆麟苑 (兆興里博愛醫院屯門護養院外)
- 安定邨定泰樓 (香港耀能協會安定工場門口)
- 屯門市廣場 (屯盛街，華都花園對出)
- 仁愛普通科門診診所 (屯利街)
- 景峰花園 (青山公路一新墟段，輕鐵景峰站對出巴士站)
- 富泰商場對面巴士站 (青山公路)
- 兆康苑兆麗閣 (青麟路)
- 屯門醫院日間醫療中心
- 良景邨 (田景路，良景邨巴士總站對出)
- 大興邨興泰樓對面 (大興街)
- 屯門診所 (新墟青賢街)
- 港鐵屯門站 (V City 上落客區) *

穿梭巴士路線 (星期一至五)

博愛醫院線

屯門醫院線



每程收費

Fare per Trip

每人港幣 2 元

HK\$2 per passenger



使用須知：

除非常設站外，用戶毋須預先致預約用車。只須按需要在預設的穿梭巴士上客站排隊候車。惟因座位有限（每車最多可接載 5 張輪椅及提供 9 張普通座椅），輪椅使用者及其 1 位陪同者可優先用車。詳情見個別穿梭巴士路線的行車時間表。乘客可將現金車資（不設找續）放入錢箱，或可使用八達通卡，支付寶 HK 繳付車資。



Website :
www.kcis.com.hk

服務熱線：2979 8777 WhatsApp：5294 5617 (只限文字回應)

傳真：2322 2966 電郵地址：info@kcis.com.hk

接聽時間：上午 9:00 至下午 6:00

** 此服務熱線電話於非辦公時間或線路繁忙時，將轉駁至留言信箱。

用戶可留下姓名、聯絡電話及跟進事宜，我們會盡快回覆。

服務對象：
行動不便之人士（包括長者）及其陪同者。

例如：輪椅使用者，使用手叉／腳架者，多項傷殘者，

行動不便的智障人士及視障人士。



在面對人生前景不明朗時，不少人喜好求神問卜，但相對於父母輩找大師看八字、紫微斗數等傳統預測方法，時下年輕人更偏愛西洋占卜工具，塔羅牌（Tarot）即是其中一種。



塔羅牌探索人類心靈發展

塔羅牌起源於 15 世紀的歐洲，其起源一直是個謎，標準的完整塔羅牌共有 78 張，包含大小阿爾卡納（Major Arcana）和（Minor Arcana），建構一套複雜的占卜系統。

心理學大師榮格將塔羅牌與科學連結，主張人的心理結構是三個層次的組成：意識、潛意識和集體潛意識。

意識，是個人可以認知到的部份

潛意識，是個人意識不到的部份

集體潛意識，人類從古至今全體的共同記憶、甚至非人類的意識、資訊等

占卜者如從雲端下載資訊

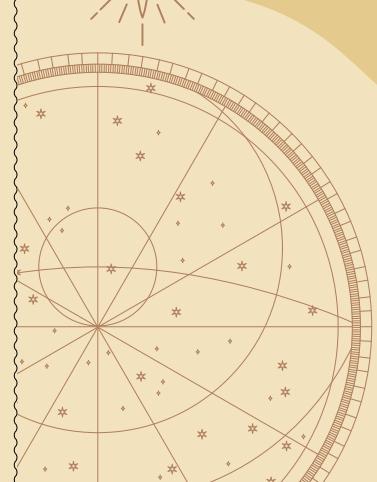
集體潛意識是最底層的無意識，是人一直意識不到的東西，但確實是存在的。當中包括人類世代的活動方式和經驗，皆變成庫存在人腦中的遺傳痕跡。

當問卜者問問題時，會發射出有關問題去到集體潛意識（就像是超大型雲端硬碟）。

然後集體潛意識會給予問卜者答案，但集體潛意識本身是無形無相的，要怎麼回答？

透過塔羅牌，可以把集體潛意識顯示的不同原型（從雲端硬碟下載「download」資訊）表現，來提供答案。

只是這些資料是加密的，所以占卜師的角色，就是協助翻譯牌面上的原



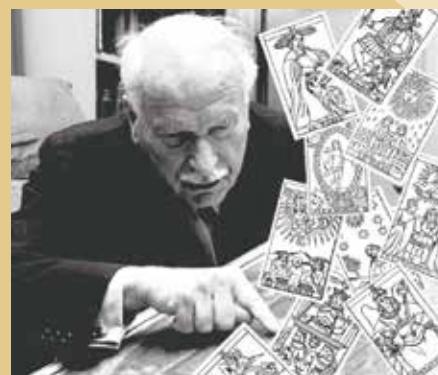
做人生魔術師 黃金機會煉黃金



“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。”

作者：火登

塔見真我舞台 走當行的道



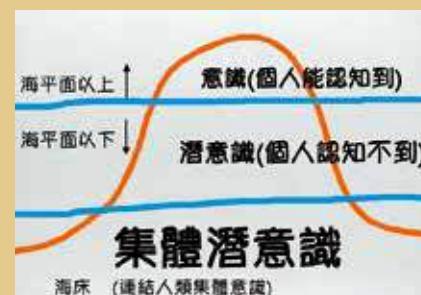
型，針對問卜者的問題來給出合適解說。

個人潛意識的重疊。占卜師、與問卜者最好可以面對面、或使用其他的方法「溝通」，兩者的個人潛意識重疊，就可以擷取訊息以利占卜。

藉個人參與改變命運結局

塔羅占卜透過牌卡給予人們方向、預測未來運勢。一般人從一連串的「世俗問題」開始，例如找工作會順利嗎？這個人適合我嗎？未來會賺大錢嗎？最終塔羅牌告訴你未來發展、「為什麼是這樣的發展」，以及「該如何面對或調整」。

「占卜常客」朋友稱，塔羅牌之所以能提供運勢走向，不在於牌卡的神奇魔力、或是有否所謂「牌靈」，占卜結果只



小檔案

心理學鼻祖心慕東方

榮格（Carl Gustav Jung，1875 年 7 月 26 日 – 1961 年 6 月 6 日）是現代心理學鼻祖之一，也是第一位正視塔羅牌並給予其正面看待的心理學家。

榮格一生熱愛東方宗教研究，對於中國道教的《太乙金華宗旨》、《慧命經》、《易經》，及藏傳佛教的《中陰聞教救度大法》、淨土西方極樂世界、禪宗等皆有精闢研究見解。

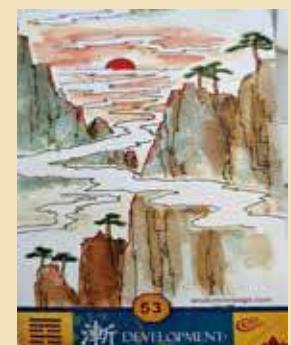


~~~~~| 話 你 知 |~~~~~

### 中西合璧「易經塔羅」

#### 易經塔羅

20 年前在香港，西方塔羅牌逐漸流行，主要原因是方便易用，準確性高。而《易經》是中國傳統文化經書，博大精深。



多年前，有人認為兩者可以結合創出中西合璧占卜方法。「易經塔羅」，將六十四卦變為一個圖像工具，可以提供一個準確又容易使用的卜卦工具，間接令易經文化普及化。



是由人的內在狀態、真實渴望所鋪陳出來。例如你問塔羅牌：「我最近有沒有機會談戀愛？」塔羅牌卻顯示了你根本就不相信愛情，或是尚未從過去的感情傷痛中走出。

塔羅牌沒有魔法，命運結局取決於個人能否願意探索自我心靈真實的一面，挖掘隱密的內在，轉化缺點，強化優點，讓人學著改變自己，進而有改變未來的可能，也能幫助認識自己與外界的互動關係，從中獲得啟發。

回南天處處濕 浴室好易中招

# 環保防潮法

## 生活在今天 應該冇霉氣



### 沖涼前後開抽氣扇 效果勁過KOL抽水

浴室是家中濕氣最重和最多細菌滋生的地方，建議大家沖涼前一會就要啟動抽氣扇，先讓浴室空氣流動，加快濕氣排走。而在確定浴室門關閉後才開水，沖涼後也要繼續開抽氣扇約半小時，潮濕空氣和水氣會較快散走。

### 殺天花霉孢唔駛用劍𠵼 每月一次用酒精就得啦

浴室天花板的清潔極易忽略，只要大家細心留意一下，不難發現天花板常有黑色粒粒出現，這就是處於孢子狀態的霉菌。想有效消滅霉菌孢子，大家可以在抹布上噴上酒精消毒液，然後放到拖把上在天花板上來回拖曳。酒精能足夠殺死處於孢子狀態的霉菌，無需特別用強力清潔劑或漂白水。遇上潮濕的季節，建議大家平均每個月清洗一次，就可以預防天花板的霉菌滋生。

### 「過碳酸鈉」類清潔劑 對地球友好對人friendly

近年流行用「過碳酸鈉」來清潔家居，由於其溶於水時，會分解成「氧氣、水和碳酸鈉」等天然物質，不具腐蝕性也不危害人體及環境，加上有去污殺菌除臭功用，已被視為地球友好的

### 習慣做多步 濕氣自然冇

### 浴後幅牆藏污納垢 熱水向上刷向下刷

沖涼後，身上掉落的皮脂，就為霉菌提供滋生環境。要完全杜絕發霉，必須由平日的打掃做起。大家用完浴室後，建議可以用攝氏 50 度的熱水沖刷浴室的牆壁，洗淨入浴後殘留的皮脂、番棍等污垢，防止霉菌繁殖。

### 去霉減過敏 識整唔好等

天然清潔用品，去霉自然也大派用場！大家先準備廚房紙、塑膠手套、保鮮膜紙及「過碳酸鈉」系清潔劑。戴好手套後，在容器內倒入清潔劑。將廚房紙浸在清潔劑中，然後敷在發霉的地方。蓋上一層保鮮紙，避免廚房紙上的水分乾透。半小時後，就用牙刷和花灑輕輕洗刷，即可有效去除霉菌。

### 梳打粉竹炭咖啡渣 洗馬桶除臭夠晒堅

其實，運用低成本的材料都可以有效防潮。大家可以試試利用小布袋或空罐，盛裝少量梳打粉，直接擺放在浴室的抽屜或櫃內；亦可將梳打粉和白醋混合稀釋，用來清洗馬桶，能避免濕氣積聚，防止霉菌滋生。曬乾的茶葉、用過的咖啡渣或竹炭，用乾淨的紗布袋或者乾淨的舊棉襪裝起，就即成有吸濕除臭的防潮包。

我家  
HoMemory

無緣不歡

issue 100 | 23, Feb 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

踏入回南天，處處潮濕，助長了霉菌繁殖，令家中牆身、天花出現霉點，既影響外觀，發出難聞氣味。然而，清潔時使用大量化學清潔劑，或導致身體出現過敏反應，亦不環保。想屋企一到春天一浸霉味，大家就要學識以下的環保去霉防潮法！



讀者優惠！



登記預約  
5713 2861

## 免費山地單車體驗 (原價599)

優惠細則：  
• 運營電話/WhatsApp預約免費體驗。  
• 只要選擇單車就可以參加，無需經驗。  
• 在活動裏面，參加者將會學到一些基本技巧以及嘗試挑戰山路，整個過程由專業教練從旁指導，安全又放心。  
• WhatsApp: 5713 2861 (Kacy)  
• 所有運動皆有意外風險，參加者必須自行衡量身體情況，如天氣不適宜活動，將於開始前兩小時取消。  
• 合作品牌保留最終解釋及決定權。

讀者優惠！



## 8折學費優惠

優惠網址：<https://www.organic1.net/>  
課程查詢：98096351  
憑券WIFI APP報名，可享課程8折學費優惠  
課程：中國茶藝及音樂課程  
有效期至 2023年9月30日  
名額有限，用完即止  
合作品牌保留最終解釋及決定權



旅遊  
GO!

issue 100 | 23, Feb 2023 | Text、Photo : 行李 Design : Lavie Wong

通關之後，距離香港直線距離僅 87 公里的中山市，成為不少港人短途出遊的選擇。中山市是著名的華僑鄉，有不少海外僑胞、港澳台同胞鄉親約 80 萬人，並分佈在全世界 90 多個國家地區。除了僑鄉之外，中山具有嶺南特色的飲食文化，由水鄉美食文化及中西僑鄉美食文化結合而成，有著獨特的地域文化。新年期間，筆者返鄉，帶讀者一同感受中山的特色美食。



# 飲茶嘆點心 明白中山來龍去密

中山飲茶文化盛行，選擇繁多。在新年期間，筆者到達來龍宴文化博物館餐廳，一嘗精緻的點心。餐廳是以龍文化為主題的博物館餐廳。



手工石岐粉包

中山金旺

### 油炸留空間 鹹煎餅keep住18歲

首先講一講「來龍鹹煎餅」。鹹煎餅的造型設計與一般的煎餅不同，其具有立體的設計美感，看起來像是壽公的高聳的頭頂，而其餅身像是壽公長長墜下的鬍鬚，造型別具匠心，並且深受當地人喜愛。

中山市民盧生分享道：

「我原本都不太喜歡吃煎餅類的食品，不過這個來龍鹹煎餅的做法跟平時吃的厚身的煎餅不同，比較鬆脆，而且因為中間中空，油炸時保持了餅身的膨脹空間。」



來龍鹹煎餅

### 用新鮮食材 30蚊令人身心滿粥

另一道特色中山點心，就是砂鍋粥。這天我們品嚐的，就是勝瓜桂花魚片粥以及勝瓜白貝肉丸粥。使用這種新鮮食材烹飪的粥品，我們平日在香港較少機會可以吃到。因為在路邊的粥店，一般都會用已經醃製好的料，將生滾的粥水直接蓋上去，就可以整鍋端出來給客人上菜。這樣一碗的砂鍋粥，也只需要港幣 30 元。



金撈甘筍卷



勝瓜桂花魚片粥  
+  
勝瓜白貝肉丸粥

來龍四寶

鳳爪、脆骨、  
蝦餃、燒賣



來龍點心

地址：  
興中道 6 號假日廣場南塔 2/F

營業時間：8:00 至 14:30

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，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。



Michael 征戰賽場，亦致力推廣聾人運動。（Felix@Scenes Studio HK 圖）



不少港人知道殘奧會，知道蘇樺偉在殘奧會上創造的香港奇蹟。事實上，香港也有一班聽障朋友，為了自己的體育夢想不斷奮鬥，他們也有心目中的最高殿堂——聽障奧林匹克運動會。香港聾人體育總會，便將這些志同道合的朋友大家聚在一起，為大家的夢想助力。



## 聾人體育總會助追競技夢

# 聽障健兒出征 打氣揀揀聲

“成績係點樣其實唔重要，最關鍵嘅係要從過程中克服困難，係態度上嘅得著。”



聾體會助攻有志者追夢。

分享追夢喜悅

## 穎心有恆心 羽球衝國際

羽毛球聽障運動員陳穎心，便是這樣的追夢人。穎心從小便是羽毛球校隊成員，卻因各種原因在中四輟學。未能參加學界精英賽，成為穎心的一大遺憾。離開校園穎心在社會摸爬滾打，但放棄了羽毛球的她卻並不甘心，三年沒有打波的她決定重新拿起球拍。

2016 年穎心加入聾體會後，不斷努力提高水平，最終於 2016 年出戰土耳其聽障奧運。「遇到咩事都唔好放棄，相信自己。希望 2024 年嘅亞運和 25 年嘅奧運可以擺到獎牌。」

“遇到咩事都唔好放棄，相信自己。”



穎心曾一度放棄羽毛球。（Felix@Scenes Studio HK 圖）

“代表香港與其他國家和地區嘅球隊交鋒，令我感到好自豪。”



阿平與隊友南征北戰。

## 阿平打籃球 快樂不難求

籃球聽障運動員呂健平「阿平」，亦是從小便接觸籃球，他一路希望闖出一片天。三歲高燒不幸嚴重聽障的他，13 歲接觸到籃球，便一直打到現在已經有近 15 年。

身為香港聾人籃球隊的隊長，他表示自己最享受的便是與一般隊友一起南征北戰，「我哋曾一起到澳洲打比賽，代表香港與其他國家和地區嘅球隊交鋒，令我感到好自豪。」

**盧**啟進（Michael）自幼被確診為嚴重聽障，需要佩戴助聽器才能勉強溝通。在學校喜歡上羽毛球的他一路奮進，從香港打到了國際賽場。最好成績，就是奪得亞太羽毛球錦標賽亞洲區第五名。

Michael 表示，目前香港聾人運動員的待遇，相較於殘奧運動員而言是更加緊張，如聽障運動員不能使用體育學院的配套訓練設施。退居幕後的他，加入聾人體育總會，便是希望有更多聾人朋友可以有追夢的機會。他說很多年輕人都要讀書和返工，希望可以透過總會能夠給到這些人一次機會，參與不同的比賽，「成績係點樣其實唔重要，最關鍵嘅係要從過程中克服困難，係態度上嘅得著。」

### 社區共融活動 感受關懷肯定

身為香港聾人體育總會副會長的 Michael，介紹協會除了支援一班聾人 / 聽障運動員外，亦透過組織不同的社區共融活動，讓運動員感受社會對他們的關懷和肯定，鼓勵他們繼續為香港出賽。例如各類型運動的同樂日、手語班及宣傳片製作等，造就溝通的機會互相了解。「有聲無聲在一起，代入大家的世界，用心感受不一樣的自己。」

在推廣聾人體育競技的過程中，遇到過許多阻礙。他最希望的，便是社會上有更多人了解聾人競技體育，讓這些運動員有更高的知名度。「而家

佢哋出國比賽要向公司請假都很困難，希望社會可以有更多人了解聾人體育項目，有更多資源推動呢個群體運動嘅發展。」



許多聾人朋友在不同項目中，代表港隊參加比賽。

「喺香港出生，喺呢度長大，我從來覺得香港就係我嘅家。」印度裔商人 Nicky Suresh 的爺爺那一代，已來到香港創業，並落地生根。Nicky 辦公室裡，除了印度風格擺件，最引人注目的是一套中式茶具，「我喜歡飲中國茶。」疫情期间，他憑藉多年化妝品及貿易行業的經驗，轉型製造口罩，加入「香港製造」隊列。

## 原做貿易 疫情轉型「香港製造」



Nicky : 我喺香港長大，呢度係我家！



香港是我家，製作齊參加。



# 印度裔廠佬 貢獻社區防護罩

**說**著一口流利廣東話的 Nicky，成年後亦追隨長輩的脚步，前往各地見識學習國際貿易以汲取經驗，「我年輕時便去過加勒比海，我叔叔嘅工廠學習。」

“咁本身又有無塵工廠，就決定做口罩啦。”

之後，他又一頭扎進了廣闊的內地市場，在深圳從事貿易生意，一做便是 18 年。「國際貿易、化妝品，我哋做過好多。」而在這裡他還找到了自己一生的意中人，「喺深圳做義工時認識咗我嘅太太，佢係湖北人，認識後就開始咗我哋嘅愛情故事。」他笑言什麼都可以控制，但是控制不到自己的心，彼此相愛便選擇結婚。

遇到世紀疫情，二人選擇回到香港。在這裡 Nicky 眼見全程

搶購口罩的局面，想到自己在貿易及化妝品行業積累的經驗，他便決定開辦了在香港位於火炭的口罩工廠，「我哋有呢方面嘅 knowledge（經驗），咁本身又有無塵工廠，就決定做口罩啦。」

“好多細路都好鍾意我哋嘅卡通系列。”

初時，他觀察到市場上，幼童口罩的產品並不多，便專門開闢了



卡通圖案系列，受小朋友歡迎。

生產線，生產各類圖案多樣的卡通幼童口罩。「我哋專門提供俾幼稚園及學校，好多細路都好鍾意我哋嘅卡通口罩。」

為了關心社區，他亦聯繫母校聖若瑟書院，為學校的學生們製作口罩。「學校嘅志願者周末來到我哋嘅無塵車間做義工，感謝佢哋嘅無私付出，才令義工項目可以成行。」不僅如此，亦有許多少數族裔的朋友閒暇時來到工廠做義工，形成了社區力量。

另一件令 Nicky 感到十分自豪的事，就是憑生產的口罩，成為了 2022 北京冬奧會國家隊及港隊使用口罩的代工商之一，「有香港公司接到訂單，之後再分發俾唔同嘅香港廠商，我哋係其中之一。」

### #召集義工製口罩 #送無家者基層生

在疫情高峰期，Nicky 的一呼百應下，召集到一班熱心的少數族裔義工，在週末期間動手製作更多口罩，送給香港的無家者以及基層少數族裔學生。Nicky 認為既然視香港為家，就更應該為社區「做返啲嘢」。



### 關注環保行業 或做轉廢為寶

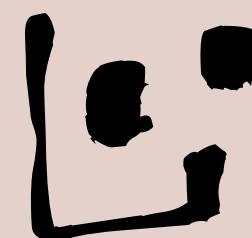
隨著疫情逐漸退去，口罩在市場的需求亦日趨飽和。Nicky 便已將目光放在新的項目之上，盡顯香港人的靈活及務實。「依家我係考慮做廢料回收，香港始終土地有限，如何處理廢料令佢被重新利用，將係一個好大嘅市場。Trash to treasure (轉廢為寶)。」

豪商港隊成為冬奧國家隊口罩代工廠和 Nicky 十分

# 荔芋香酥乳豬

學識製蓉 下次試埋整魚

## 脆味橫生綿裡藏



### 調味料：

|     |        |
|-----|--------|
| 鹽   | 3/4 茶匙 |
| 五香粉 | 3/4 茶匙 |
| 糖   | 1 湯匙   |
| 胡椒粉 | 1/4 茶匙 |

### 材料：

|                |      |
|----------------|------|
| 乳豬             | 1 大件 |
| 芋頭             | 250g |
| 澄麵             | 75g  |
| 滾水             | 75ml |
| 動物油或植物油        | 50g  |
| (今次我用咗台灣出品嘅鵝油) |      |



做法：

1



芋頭去皮切件隔水蒸20分鐘，取出立即用叉壓成芋蓉。澄麵落滾水拌勻，再用手搓成

麵團，調味料拌勻備用。

2



芋蓉加入調味料及澄麵徹底搓勻，再倒入油份搓至軟滑均勻為止，然後放入雪櫃雪30分鐘。



**最**近經常聽到見到 Hello Hong Kong 呢句口號，政府出錢出力唱好香港，之不過同時亦有人喺度倒緊米！

近日有朋友喺 Facebook 寫道：我真係搵嚟賤！話說，佢去咗幫襯中環米芝蓮燒鵝店，呢間店喺疫情前服務態度出名麻麻，事發當日朋友諗住食個快飯，聽到隔離枱有三個講英文既遊客，佢哋想叫半隻燒鵝加一隻燒鵝髀，但個女夥記就自作主張話燒鵝髀加個叉燒夠食啦！之後個遊客又叫多隻燒鵝髀，我朋友聽到佢哋講：都係咁多骨嘅！我朋友搭咀話應該要上半身有胸嘅，遊客就叫我朋友幫佢叫燒鵝上莊，點知個女夥記黑面咁話：咁佢頭先唔要半隻？原來佢已經唔記得咁係佢自己屈人食燒鵝髀加叉燒，跟住個女夥記仲同我朋友講：你食完啦！你仲唔走……

好想代香港同啲幾個遊客講聲「Sorry Hong Hong」，錢當然要賺，不過要賺得有道，任何人都唔應該貼錢買難受。其實，有好多唔出名嘅燒臘舖都好好食，服務態度仲好好添！今次分享嘅荔芋香酥乳豬食譜都同燒臘舖有關，因為要買乳豬。不過，煮完都係覺得用燒鵝好味啲又經濟啲，學識咗整荔芋蓉，又可以整芋頭魚，啱晒我呢個芋頭粉絲。芋蓉要做到酥脆，秘訣在於要落同等份量嘅動物油或植物油，當然仲要加澄麵芋蓉先唔會散晒啦。



4

準備滾油，留意油溫一定要夠熱，否則芋蓉會散晒。從雪櫃取出芋蓉件，乳豬那邊向下放入油鍋，炸至定形外表金黃色便可撈起乾瀝油，等佢凍少少就可以切件。記住切嘅時候要清脆利落，就無咁易散，最後用返燒臘舖送嘅乳豬醬點食。



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—香港生產力促進局製作），《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》。



Good Shepherd street 牧愛街88號

作者：余遠鍾

# 牧愛街88號

issue 100 | 23, Feb 2023 | Text、Design：余遠鍾



港式奶茶俗稱「絲襪奶茶」，由英式奶茶經過百年逐漸演變而成。港式奶茶由調配茶葉、煲茶、焗茶、撞茶、撞奶等步驟炮製而成！

本港過去曾有數個私營水塘。其中一個位於北角建造的蓄水池，因景色優美媲美中國杭州西湖而有「賽西湖」水塘之稱。雖然水塘早被填平建屋建公園，但賽西湖公園原址保留舊日水塘的麻石水閘和水壩遺蹟，讓附近街坊仍能緬懷童年的歲月。



填平前風光明媚，有「香港西湖」之譽。



水塘 1977 年被填平後，改建成賽西湖大廈。

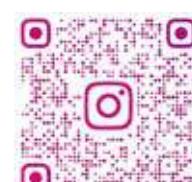
## 寶馬山上的麻石水閘水壩 曾烘托西湖級風光

古蹟的故事

### 地皮轉售予發展商 填平起賽西湖大廈

本港經濟在上世紀 70 年代騰飛，七姊妹水塘亦要「讓路」，轉賣地皮予發展商，填平發展成環境清幽的賽西湖大廈。該項目於 1976 年底開售，共 15 座住宅大樓約 925 伙。每一個單位均為逾千方呎住宅，當年定價介乎約 36 萬至 66 萬元，現時售價已升至數千萬。

而到了 1985 年，當時的市政局在水塘的北岸原址興建賽西湖公園，該公園於 1987 年正式開放，佔地約 2,400 平方米。公園現時由康文署管理，開放予公眾使用。至於賽西湖公園接壤綠化地，則劃為賽西湖大廈的私家花園。



往期回顧



### 太古穩定煉糖廠水源

**早**於十九世紀，太古洋行

為了令鰆魚涌新建的煉糖廠，有更穩定的供水以維持生產，因此便向政府申請，於北角半山興建一個蓄水池，收集雨水和溪水，確保糖廠運作暢順。該五號水塘最終於一八九五年建成，水源亦供應予該太古船塢及附近居民使用。

直到一九七七年，當時已閒置多年的水塘，被填平興建私人住宅，部分土地則歸還政府興建賽西湖公園，供市民休憩至今。現時，只要在寶馬山道正門走入公園，朝山坡上往上看，就能夠看到麻石製的水壩水管隧道口遺蹟，隱沒在樹木後方。

### 二〇一九列二級歷史建築

香港大學前建築文物保育系副教授李浩然表示，七姊妹水塘，亦稱賽西湖水塘、五號水塘。該水塘是昔日由太古洋

行所建最大及最重要的水塘，曾在十九世紀本港旱災時協助供水予市民。現保留於公園內的水壩水管隧道口，於一九年獲列為二級歷史建築。

李浩然指，該水壩壁柱的設計受典雅的新古典主義影響，該隧道口或拱道築有呈階梯狀和突出的網紋拱石。根據考察，在拱道下的壁柱支撐着楣飾及簷口，隧道上方的三角形山牆上則刻有「NO. 5 DAM」、「TAIKOO SUGAR REFINING COMPANY LIMITED」及「1894」字樣，交代建築的年份及擁有者，刻字至今仍清晰可見。

### 昔遠足野餐探險熱門地



三角形山牆上，刻有英文太古糖廠字樣。

李浩然指，水壩壁柱設計受新古典主義影響。

2019 年 6 月，隧道口獲列為二級歷史建築。

### 古蹟資訊

#### 七姊妹水塘五號水壩水管隧道口

評級：二級歷史建築

地址：賽西湖公園內近寶馬山道正門

交通：乘搭城巴 25 號線或專線小巴 49M，到達賽西湖公園或寶馬山花園站下車，步行約 5 分鐘



### 溫馨提示

賽西湖公園開放時間，為每日朝 7 晚 11。

遺蹟存於賽西湖公園內，位近寶馬山道公園正門。

## 給「19」後的我 Stop Motion 係生活 Lotion

《我家》  
排列故事

難講清楚

# 定格動畫師 以靜製動的溫情

「有時候也會收到讀者的反饋，說看完我的動畫覺得很開心。」

Vika 追夢，因為堅持所以有希望。



### # 疫情隔離網上分享日記

“我每天都會畫一幅有關香港美食的作品，以畫抒發思鄉之情。”

為追尋夢想，Vika 於 2019 年赴英深造藝術，其後因受疫情影響而提早回港隔離，百無聊賴便於網上分享「隔離日記」。她說：「由於在外國讀書，很容易就會記掛香港的美食，所以我每天都會畫一幅有關香港美食的作品，以畫抒發思鄉之情。」

大概畫了兩個星期後，一天 Vika 忽發奇想，決定將那次的作品以定格動畫方式呈現，從此踏上這無盡旅途，更成為她目前的職業，成為一名定格動畫師。

### # 格格不同圖像連續播放

“每一張紙都有著不同的質感，是用電繪難以取得的感覺。”

定格動畫，即是把每幅不同的圖像連續播放，從而產生動畫效果，拍攝對象可以千變萬化。在各種創作媒介當中，Vika 則鍾情於紙藝。她認為：「每一張紙都有著不同的質感，是用電繪難以取得的感覺。既然動畫能夠畫一個人出來跑跳，我也能夠製作定格動畫，為一個真實的圖案賦予生命力，用另一個角度看待死物。」

起源於 20 世紀初的定格動畫，至今已有逾 100 年的歷史。即使近年 CG 動畫大行其道，但這份經典仍然深深吸引著不少人。配合 Vika 的作品充滿色彩和歡樂，為觀眾帶來滿滿的療癒感和正能量。她分享說：「有時候也會收到讀者的反饋，說看完我的動畫覺得很開心，當下有放鬆的感覺，這個對我而言是一種成功感。」



新世代傳承藝術

## 人才粉墨登場 創意「水墨」登場

身為「藝術人」，Vika 有見香港近年搞藝術的環境有所改善、有所進步，例如不少廣告、較大型的品牌和機構等等，亦會找一些本土插畫師、動畫師合作，激發起這一行蓬勃發展。她亦很感激合作過的品牌，能夠採用這種新穎的形式去推廣他們的產品或公司，對於本地創意藝術家而言，是重大的堅持力量。

較早前，Vika 曾為商業機構用定格動畫拍攝一條介紹水墨畫的影片，為首屆水墨藝術節帶來水墨畫入門短片，讓大家參觀前做好準備。事實上，對水墨畫認識不多的觀眾，很難單憑動畫去想像水墨畫中「宣紙」的質感；而 Vika 這種拍攝實物的定格動畫技術，更立體呈現一種藝術、一種文化，以一種「創新」的方式傳承，加深記憶與想像。



### # Stop Motion在港非熱門

“我很努力想帶更多香港人去認識這種藝術創作。”

「在香港市場上，很多人不認識 Stop Motion，更加不知道甚麼是 Paper Stop Motion（紙公仔動畫）。我很努力想帶更多香港人去認識這種藝術創作，將 Stop Motion 融入香港。」Vika 表示，堅持是這條創作路上最大的困難，有時候堅持不一定有成果，當你灰心的時候仍要堅持，才是最不容易的事。「我堅持了這個 page（專頁）兩年多快要三年了，開始看到了一點點的希望。」追夢這回事，不是因為看見希望而堅持，而是因為堅持才看到希望。

質感呈現香港地道風味

## 「紙」點洋人 菠蘿油與菠蘿無關

在 Vika 的作品當中，不乏香港地道主題，當中最像真的包括菠蘿油！Vika 將菠蘿油的製作程序以 Paper Stop Motions 呈現，「哈哈，外國人以為菠蘿油是菠蘿原料製成！其實不是。」如果外國人要認識香港的地道文化，Vika 將死物賦予生命力，讓大眾透過動感與質感認識我們的香港風情。



# 執喺術

新冠疫情臨近告終，大部分國家地區的出入境管制大為鬆綁，機場再度熱鬧起來，塵封已久的行李箱亦能再上征途。然而深居簡出之下，執行李似乎變得有些生疏。為了旅行，是時候學習一下行李收納技巧，讓行李騰出更多空間，把戰利品帶回來！


**技巧 4：**
**塞入襪毛巾  
以防帽同鞋變形**

如果有容易變形或不可壓物品，好似藍芽耳機、太陽眼鏡等，最安全的方式就是用硬殼盒裝起。然而，好似一些帽或鞋容易被物件擠壓而變形，我們就可以採用塞入法，往鞋或帽裡面塞入一些襪、內褲、毛巾等來稍作加固，防止變形。


**技巧 3：**
**冷衫絲質類  
額外裝起免破損**

冷衫、絲質衣物在運送過程中，容易被拉扯而破損，甚至整件報銷，因此針織、絲綢這類比較脆弱的衣物建議用袋子另外裝起，呢啲空位就唔好悞。


**技巧 2：**
**真空密實袋  
厚衫厚褲薄薄疊**

去寒凍地區旅行，厚衫厚褲必不可少，但也會佔用行李許多空間。有人就會用密實袋裝起厚實衣服，再把空氣擠出後密封起來。當然效用最強，就是用抽真空機，簡單快捷！



## 減少散件增空間

**技巧 1：小物品宜用收納袋**

旅行帶上的物品一定很多，把全部裝成一袋或散放在行李箱中都不是明智之舉。因為會增加找東西的困難度，在收入行李箱時也不方便，更可能會出現損耗。比如化粧品不小心打翻的話，可能就讓電子器材報銷，最好就是用收納袋來分門別類，提升尋找效率。


**技巧 2：樽裝用品分成小瓶**

去旅行，不難發現行李內的樽瓶用品果真夠多，最好就是買小樽瓶來分裝，減省行李重量又能增加空間。目前，市面上有許多真空小樽瓶，都會註明有經過防漏測試，若不放心可以先用保鮮紙封口，再扭好樽蓋以策安全。



## 帶埋可摺袋

旅行揀個好睇、耐用、輕身的行李箱固然重要，但有個可以擴充容量的行李箱就更實在。收納空間變大，也意味住可以帶更多手信或心頭好回來。你亦可以準備一個折疊行李包，當作購物袋，以備濕平之需！