

我家

HoMemory

HAPPY BIRTHDAY!



新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：23, Feb 2023

14-15 封面故事

定格動畫師

以靜製動的溫情

100

i s s u e



02-03
我家·焦點

大窩口站加出口
扶手電梯疏人流

04
醫家

通關旅遊
準備足逛夠本

07
無綠不歡

回南天處處濕
環保防潮去霉氣

09
社區同行

聽障健兒出征
打氣掙掙聲

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

啓用逾40年的大窩口港鐵站，多年來只有兩個出入口。由於只有一部限載十人的電梯，市民藉其由售票大堂直達連接大窩口邨的行人天橋，故此當人流多時，經常不敷應用而大排長龍。經地區多年爭取，港鐵擬於國瑞路公園加開設有扶手電梯的新出口。有地區人士期望，新出口可紓緩出入車站難的亂況。



大窩口站擬設新出口疏導人流。



升降機由大堂直達大窩口邨的天橋。



新出口擬加設於國瑞路公園內。

港鐵擬解決大堂「塞爆粒」問題 大窩口站加出口

扶手電梯疏人流

B出口「一梯兩用」 到天橋及巴士站

1982年落成啟用的港鐵荃灣大窩口站，不只是首個港鐵在新界區的地底車站。2009年，該站在B出口加建的升降機，更是港鐵與路政署合作的首個「一梯兩用」的升降機，既讓市民上落一樓行人天橋及青山公路地面巴士站，更可直達港鐵站車站大堂，方便途人及乘客。

然而，自從該站加設升降機後，亦成為全港「首屈一指」的升降機，由於該天梯省卻了市民由地底車站走樓梯上地面、再走上天橋來回大窩口邨，因此不少市民都寧願直接乘坐升降機。

居民： 不時出現等粒人龍

大窩口邨居民陳小姐指，由於該粒每次只載客十人，不時出現等粒人龍。她表示，曾見過有輪椅人士，因太多人「爭粒」而未用入粒，因此站方經常作出廣播，提醒一般乘客，須予有需要人士優先使用升降機。

正因如此，日前港鐵向荃灣區議會提交文件，建議於大窩口國瑞路公園以明挖回填方式，興建一個新出口。該出口以扶手電梯及樓梯連接青山公路—葵涌段東行巴士站及車站大堂。最快明年第二季動工，2028年初完成。

陳恒鎰： 望扶手梯疏導人流

新界西南立法會議員陳恒鎰向《我家》表示，早於2011年其團隊便發起「一人一信」爭取在該站建扶手電梯，惟路政署負責由地面到天橋的第一組扶手梯工程一拖再拖，到2020年才獲立法會通過撥款。

他解釋，日前與港鐵及運輸署代表到現場實地視察，了解另由港鐵負責車站大堂到地面的第二組扶手電梯、即新出口方案，與港鐵及運輸署代表到現場實地視察，了解港鐵全新改善方案。

陳恒鎰期望，當兩組扶手梯先後啟用後，便能疏導B出口及電梯人流，讓市民更方便往返車站大堂，同時能為鄰近鄉村服務。



陳恒鎰與港鐵及運輸署代表到場視察。

葛兆源： 爭取新出口盡快成事

另外，工聯會荃灣區議員葛兆源，以及大窩口社區幹事陳安妮，亦有與荃灣區議會實地視察。葛認為，新方案確實有效紓解大窩口站升降機的人流，他會繼續跟進及爭取新出口可盡快投入服務。

港鐵發言人回應指，正為擬建大窩口站新C出入口的建造工程，進行規劃及設計工作。施工期間，現有車站出入口將維持正常運作。港鐵公司會就其臨時安排及行人路管理措施，與有關政府部門聯絡及磋商，以減低於施工期間對公眾造成的不便。



葛兆源（左）指新方案可疏導升降機人流。



大窩口 B 出口靠近青山公路巴士站。



升降機由大堂直達大窩口邨的天橋。



大窩口站新出口位置圖



青沙公路 不停車繳費延期

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，未收到或未能購買相關「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。

同為立法會交通事務委員會主席陳恒鑌向表示，今次易通行在首條收費公路宣佈推行，到正式實施或過於倉促，以至有不少司機對新系統感困



「易通行」不停車繳費延至 5 月實行。

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。

陳恒鑌續指，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，在延期間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。

香園圍口岸 停車場爆混亂

隨本月 6 日兩地恢復全面通關，香園圍邊境管制站的旅客通道亦同日啟用。新口岸港方大樓雖然設有公共停車場，讓泊車後市民可在同一幢大樓過境，惟隨即引發混亂。

在新口岸開通首個周六停車場早上已告爆滿，到周日更有大量車輛未有按原定時間離去，令車位更見緊張，最終管理方於 17 日起，規定所有車輛必須先行預約，未有預約將不能進場。

陳恒鑌直言，當立法會 2012 年討論興建該口岸時候，已提出該停車場只有



香園圍口岸停車場初開即爆滿。

400 個車位是嚴重不足。從新口岸車場開通即告爆滿，可看出政府當初在設計規劃時只信顧問報告，不聽議員意見，造成今日的惡果。

他相信要於短時間興建更多車位十分困難，並指出目前可做積極調整停車場收費，並改善停車場管理疏導情況。

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

內地與港澳 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。

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通行，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？



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，開放港澳人士自由通行，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，室內場所可不戴口罩。

* 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姐……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。





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, 輕鐵景峰站對面巴士站)

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。

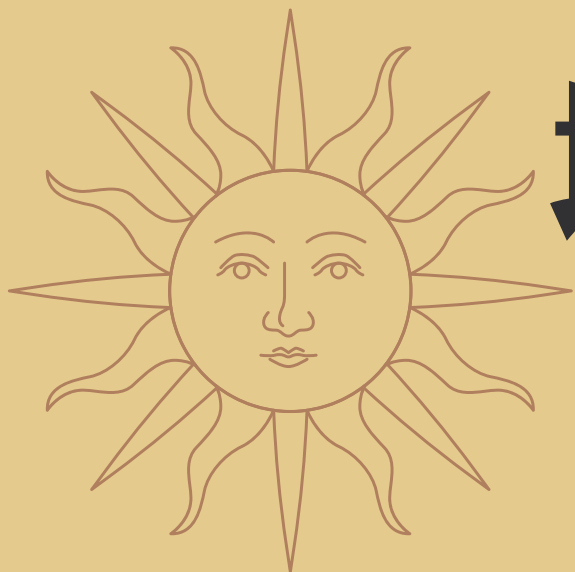
例如：輪椅使用者，使用手叉／腳架者，多項傷殘者，行動不便的智障人士及視障人士。



“ 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

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。

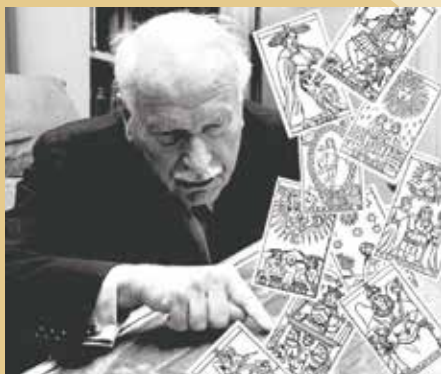
當問卜者問問題時，會發射出有關問題去到集體潛意識（就像是超大型雲端硬碟）。

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

塔見真我舞台 走當行的道



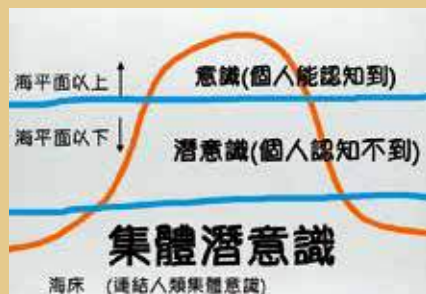
型，針對問卜者的問題來給出合適解說。

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



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。

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。



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，又發出難聞氣味。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。唔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！

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

習慣做多步 濕氣自然冇

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。

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、番梘等污垢，防止霉菌繁殖。

去霉減過敏 識整唔好等

殺天花霉抱唔駛用劍嘅
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

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。



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:
 • 憑券電話/WhatsApp預約免費體驗。
 • 只要腳踏單車就可以參加, 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。
 • 合作品牌保留最終詮釋及決定權。

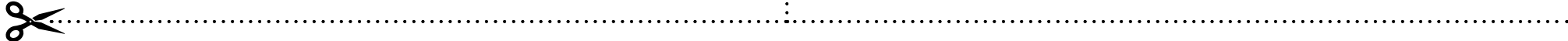
讀者優惠!




中國茶藝及
音樂課程

8折學費優惠

優惠細則:
 • 訂購網址: <https://www.organict.net/>
 • 課程查詢: 98096374
 • 憑券WhatsApp預約, 可享課程8折學費優惠。
 • 課程: 中國茶藝課程, 空靈聲音樂課程。
 • 有效期至 2023年9月30日
 • 名額有限, 用完即止
 • 合作品牌保留最終詮釋及決定權。



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。著名的華僑先驅人物, 如孫中山、楊仙逸、鄭觀應, 都是來自中山市。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。



小籠粉果仔



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, 筆者到達來龍宴龍文化博物館餐廳, 一嘗精緻的點心。餐廳是以龍文化為主題的博物館餐廳。



中山金吒

手工石岐粉包

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鬚鬚, 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

老饕上灣區 僑鄉美食一大堆



來龍四寶

鳳爪、脆骨、蝦餃、燒賣



勝瓜桂花魚片粥
+
勝瓜白貝肉丸粥



用新鮮食材 30蚊令人心滿粥

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



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



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 打氣掙掙聲

“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。”



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。」

聾體會助攻有志者追夢。



許多聾人朋友在不同項目中，代表港隊參加比賽。

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

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 年嘅奧運可以攞到獎牌。」

“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）

阿平打籃球 快樂不難求

“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。

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。」

Mok：

現時的工作環境大家都很有包容，
在此工作是幸運！

「我戴耳機？不要緊，你也要戴眼鏡！其實大家也是一樣。」眼前這位短髮少女 Mok，乾脆地展露著她左耳的助聽器，毫不打算掩飾自己的「特徵」，同時分享聽障人士在職場上所面對的挑戰。



店長衝破限制 用心聆聽需要

用心裝飾，做好每個細節。



搬貨、製作統統都搞得掂！



如像我信自己 深深的相信你 每次路演 總見到父母身影

掛出正在營業的告示牌、繫上圍裙、打點好店內一切準備功夫後，Mok 一天的工作便正式開始；每當有客人探頭張望，她立刻上前介紹產品，落力照顧每一位客人。問及 Mok 最了解、最有信心推銷出去的產品，她充滿自信的說：「全部都有信心！」

這份對自己的信心，不單來自她對於工作的認真，



在荃灣西站社企任店長。

Mok 是一位天生聽障的女孩，儘管右耳曾進行人工耳蝸手術，惟成效不大；所以她主要靠左耳的聽力及助聽器，並以口形作輔助。在工作的路途上，Mok 直說聽障的朋友面對很多限制。「因為我的耳朵聽不見，所以過往只能做一些後勤、不用跟客人直接接觸的工作，例如於快餐店的廚房負責炸雞塊；也試過做洗車、物流業等等……」

“媽媽專登帶我去剪短頭髮，
讓我習慣外露耳朵的感覺。”

相較於健全人士，Mok 坦言自己小時候曾介意聽障的身分，這個與生俱來的障礙，使她無法聆聽外間真正的聽音。不過，她沒有自怨自艾，反而感激家人的支持和鼓勵。「媽媽專登帶我去剪短頭髮，讓我習慣外露耳朵的感覺；也會帶我去學習說話，讓我活得像個一般人。」Mok 更揚言，在新冠疫情、須要戴口罩之前，沒有人覺得她是聽障的。

Mok 直言，自己曾在工作上遭到歧視，慨嘆說：「這個世界很現實的。即使你的工作能力和表現沒有問題，但他們會先入為主覺得你有問題。在現今社會，很多人只為了自己的方便，就會忘記了你跟我（殘障人士）也是人。」

“以前的我很害怕接觸人，小時候就
連叫早餐、叫外賣也做不到。”

嘗過苦澀，Mok 終於迎來那份回甘。她表示，自己去年因為身體出現問題，遂來到康恩園接受復康服務，後來得到導師推薦，擔任旗下位於港鐵荃灣西站的 We·Gift 店長一職，使 Mok 感覺備受關心和認可。

「事實上，以前的我很害怕接觸人，小時候就連叫早餐、叫外賣也做不到。」Mok 直言，因應自己店長的職位，認為須要為同事做一個好榜樣。「如果連我都不主動出去跟客人交流，他們（其他同事）就更加不會去！」在擔任這份工作後，Mok 自覺變得大膽不怕生，形容是一個好的轉變。「現時的工作環境大家都很有包容，在此工作是幸運！」展望未來，她希望，社會能夠平等權利和相互尊重，透過喜悅推動社會共融。



望人人相互尊重，推動社會共融。

還有來自家人朋友的大力支持。Mok 表示，家族當中只有自己一個是弱聽，但親友好友沒有因此而歧視她，反而不斷支持自己的工作。「無論每次到甚麼地方路演，總是能見到父母的身影，他們不時前來幫襯，也會幫忙向周圍的朋友宣傳。」

學識製蓉 下次試埋整魚

荔芋香酥乳豬
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)



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。

作者：聞西 Simon



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：我真係攞嚟賤！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脾，但個女夥記就自作主張話燒鵝脾加個叉燒夠食啦！之後個遊客又叫多隻燒鵝脾，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？原來佢已經唔記得咗係佢自己屈人食燒鵝脾加叉燒，跟住個女夥記仲同我朋友講：你食完啦！你仲唔走……

好想代香港同嗰幾個遊客講聲「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，煮完都係覺得用燒鴨好味啲又經濟啲，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。



乳豬去骨再片薄，因太厚好難釀落芋蓉，之後再切半成兩件，將芋蓉分成兩份放喺廚紙上面，然後壓成長方狀，面積要比乳豬件大少少，並將乳豬件放上芋蓉輕輕壓實。跟住，將芋蓉包住乳豬件四邊，放入雪櫃雪15分鐘。



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。



牧愛街88號

Issue 100 | 23, Feb 2023 | Text & Design: 余遠鏗



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 北角水塘遺蹟 曾烘托西湖級風光

太古穩定煉糖廠水源

早於十九世紀，太古洋行為了令鯽魚涌新建的煉糖廠，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，於二〇一九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
李憶述，不少北角街坊在水塘被填平前，都會到風景優美的水塘遠足、野餐，甚至游泳，雖然水塘閒置的晚年被圍上鐵絲網，但仍有不少小孩上山探險，因此不時傳出有小孩遇溺的意外，不少家長在擔憂下禁止子女前往。

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。



往期回顾



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

定格動畫師 以靜製動的溫情

從小喜歡藝術的90後少女鄭曉欣(Vika)，利用一張張圖片組合而成的定格動畫(Stop Motion Animation)，透過手工製作與細心合成，向讀者送上一絲絲的溫暖快樂，傳遞愛與祝福。

「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。



《我家》
排列故事

難講清楚

意外

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。」



小弄傷



開花結果



熱鬧聖誕

MERRY CHRISTMAS



藝術路上，多番找到真愛。



見到屏幕展出作品，一雙眼笑了。



香港美食容易惹共鳴。



專注畫畫，凝結真善美一刻。



懷舊題材勾起美好回憶。



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。



水墨畫入門影片，首先講宣紙製作。



現場看連續播放，墨色立體起來。

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。



Paper Stop Motion 論菠蘿油。

凍檸茶熱奶茶紅豆冰，齊齊定格。

執噏術

衣物鞋履求慳位

Chill 人學堂

Issue 100 | 23, Feb 2023 | Text: Snile Design: Megan

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 1：蛋捲收納法 啲衫唔使巢揸揸

好多人都會採用「蛋捲收納法」，把衣物像蛋捲般捲起，慳位又不容易整皺衣服。有人更會把每日所穿的衣服搭配妥當，然後捲成一捲，無須日日翻箱倒櫃搵衫襯。另外，搭配衣服時，盡量選擇可以互相搭配的衣服，可以減少衣物的數量。



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，呢啲空位就唔好慳。



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，可能就會讓電子器材報銷，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！

