

我家

HoMemory



新界東地區報

看得見的人情味

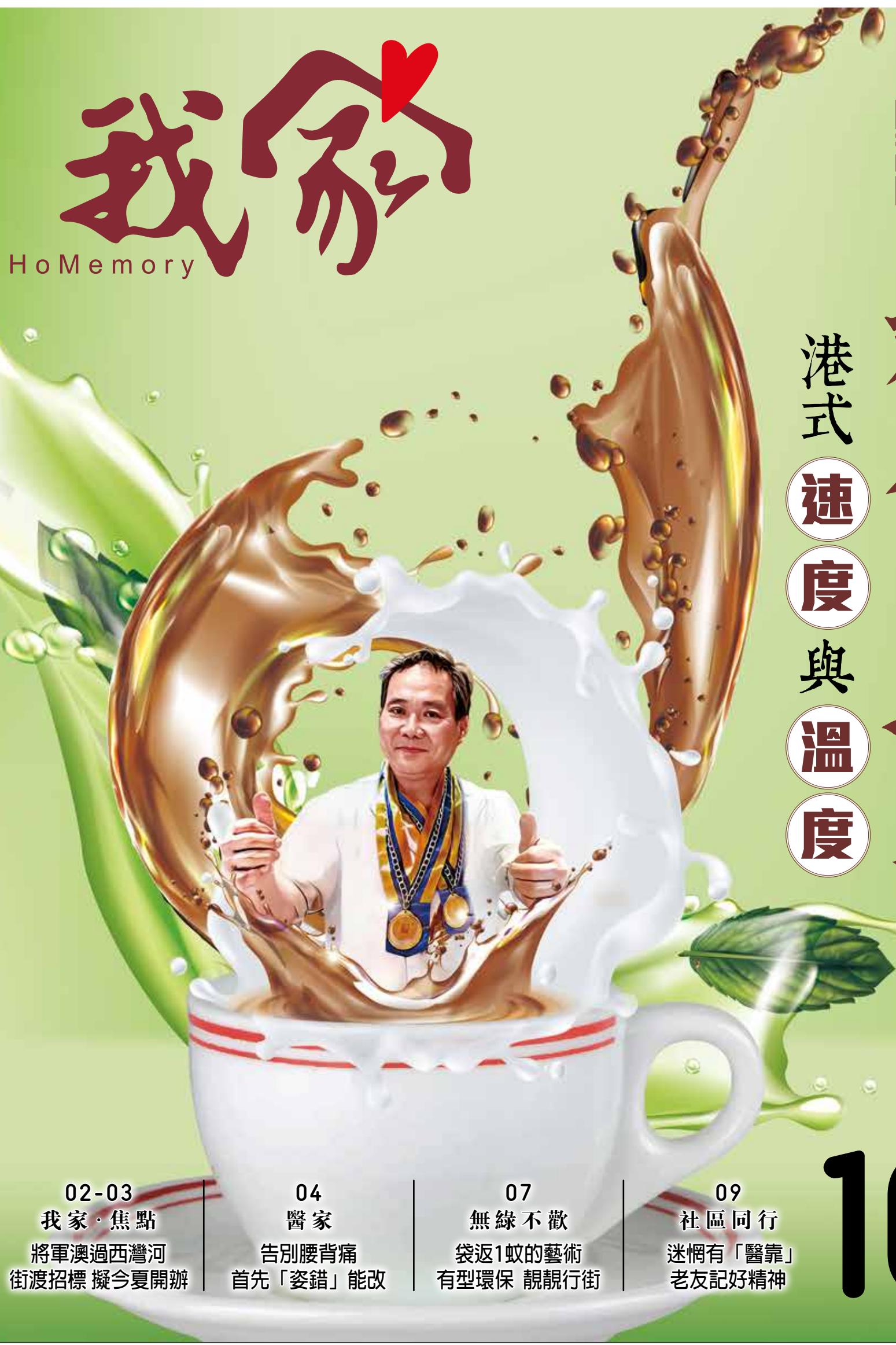
14-15封面故事

隔星期四派送 發行日期：23, Mar 2023

issue

奶茶王之道

港式
速
度
與
溫
度



02-03

我家·焦點

將軍澳過西灣河
街渡招標擬今夏開辦

04

醫家

告別腰背痛
首先「姿錯」能改

07

無緣不歡

袋返1蚊的藝術
有型環保 靚靚行街

09

社區同行

迷惘有「醫靠」
老友記好精神

102

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

《我家》2021年4月曾率先報導，將軍澳冀研引入過海街渡，令居民有多一種出行選擇。近日，政府正式為開辦「將軍澳（南）至西灣河」街渡渡輪服務招標，期望引入營辦商經營航線，預計今年第一季開辦，航程預計不超過半小時。地區人士指出，渡輪於平日繁忙時間有一定需求。

新航線將在將南海濱長廊梯台登船。



將軍澳開設水上交通
地區人士提四大建議

早前港鐵故障，
令將軍澳居民大失預算。

擬今夏開辦 航程半小時內

招標過

西灣河

將軍澳增街渡

至少可載40人並設八達通機

本月初運輸署為「將軍澳（南）至西灣河」的街渡渡輪航線，發出營辦招標文件。根據文件，擬開辦的街渡，將由將軍澳南梯台來往西灣河筲箕灣避風塘第2號登岸梯階。航程距離約5.3公里，需時不超過30分鐘。

班次方面，運輸署冀街渡每日營運，由將軍澳往西灣河每日上午7時至晚上9時提供服務；西灣河往將軍澳的服務，則是每早7時30分至晚上9時30分。至少隔45分鐘開出一班。

而營辦商船隻須提供不少於40人的載客量，並須設有八達通收費。該航線將於本月底截標，預計今年第二季開辦。

街坊：現時建議位置「唔就腳」

有居民對於將軍澳終有渡輪航線感到期待，冀能引入競爭改變港鐵壟斷的局面。惟有街坊直言，現時建議的將軍澳南海濱長廊碼頭位置「唔就腳」，從將軍澳站步行前往至少要十分鐘，擔心若一旦配套接駁唔改善，最終都會令居民「嫌麻煩」乏人問津而停航。

除了該段航線，運輸署同時亦為西貢到糧船灣及滘西村的街渡航線招標，航程約26.8公里，不超過125分鐘。屆時星期六、日及公眾假期，將會提供五班往返渡輪，並因應服務需求停靠北丫、東丫、沙橋頭。



方國珊致電營辦商了解申辦意向。

方國珊：航線有一定需求

西貢區議員方國珊，曾於2020年約同渡輪公司，試行來往將軍澳途經日出康城，再到西灣河的航線，她向《我家》表示，當時試行航線大約需時35分鐘，相信新航線可於30分鐘內更直接來往兩地區。

她認為，不少將軍澳居民於港島東上班上課，相信渡輪航線有一定需求，在平日繁忙時段渡輪更有可能爆滿。

方國珊又指，適逢將軍澳跨灣大橋已啟用，渡輪會在大橋下駛過，增添該線的旅遊元素，相信有一定吸引力，期待新線可盡快開航，未來更可接駁至日出康城。

船公司：航線不吸引恐虧蝕

然而，新航線能否開辦，仍得看有否營運商願接手承辦。現正營辦鯉魚門三家村航線的珊瑚海船務負責人鄭靜華，對新航線有所保留。

她直言運輸署過去未諮詢業界，不理解為何開辦該航線，她早前亦曾與業界多間船公司初步商談，全部均無意承辦，認為航線毫不吸引，有虧蝕危機。她認為除非有其他考慮，否則單從客量角度未必有公司願意承辦。

1

盡早開辦並延展過海街渡航線到日出康城。

2

優化往將軍澳南梯台配套，改善「唔就腳」情況。

3

康城區及第 137 區加設登岸梯台，供船隻上落客。

4

添街渡旅遊觀光元素，配合街渡在跨灣橋下駛過。



第 137 區現階段未見有規劃登岸設施。(概念圖)

未有登岸設施 康城區難上船

要發展水上交通，先要有公眾登岸設施作配套，現時全港有逾 320 個碼頭及登岸梯台，當中主要由土拓署負責維護，惟將軍澳新市鎮現時只有兩個公眾船隻登岸設施。

現時區內兩個登岸設施，分別是調景嶺碼頭及將軍澳南梯台。日出康城、將軍澳創新園沿岸，現時仍未有相關設施，而包括將軍澳第 137 區在內的未來可見規劃，亦未見政府會加設碼頭及梯台方便市民上落船。

張美雄：加梯台有助服務落戶

西貢區議員張美雄向《我家》表示，無論康城區、以至未來第 137 區，也有必要加設梯台。他認為，現時康城沿岸附近，有不少地點適合研究加設梯台方便市民上落船。例如將軍澳第 77 區未來水上活動中心；環澳路近跨灣大橋創新園出口等。

他相信加設登岸梯台後，有助促成渡輪服務落戶將軍澳，特別是過海航線，為希望避開東隧塞車及港鐵逼爆的乘客做分流。

將軍澳南

張美雄支持日出康城增船隻登岸設施。



鄭靜華對新航線有所保留，直言會虧蝕。

西灣河

電動渡輪四航線 今年開始測試



本港將試行電動渡輪，圖為全球首輛純電動渡輪《新生態號》。

燃油成本上漲，營運渡輪航線愈來愈艱難，加快推動電動渡輪或成為未來渡輪的出路。環保署早於前年推出先導計劃，落實資助四條港內渡輪航線的試驗，將於今年開始電動渡輪測試。

參與試驗計劃的四條港內渡輪航線，包括新渡輪來往北角至紅磡的航線；珊瑚海船務來往西灣河至觀塘的航線；天星小輪來往中環至尖沙咀的航線；以及富裕小輪行駛維港各站的水上的士。

該試驗計劃，將測試在本港應用電動渡輪的技術及商業可行性。今年《財政預算案》中，亦重申當局已預留 3.5 億元資助參與計劃的渡輪營辦商，以建造電動渡輪和相關充電設施，及在 24 個月試驗期內操作電動渡輪所涉及的營運、保養和維修開支，並於今年內開展測試。

擬辦來往西灣河航線圖



運輸署就將軍澳西灣河街渡航線招標。

都市人經常有腰酸背痛，但未必注意是日常習慣不當所致。平日生活中彎腰洗頭、拔插頭等簡單動作，一般人都會以為微不足道的小事，但原來這些動作相當容易發力不當，令脊椎受傷，到底哪些日常哪種姿勢最易令腰椎受壓？怎樣才能改善腰背痛？

做事勤奮 誤變「傷椎人」 告別腰背痛 首先姿錯能改



腰椎受壓指數一覽

站立：1倍 坐姿：1.5倍 彎腰搬重：2.2倍 平躺休息：0.25倍

改善腰痛拉筋三式

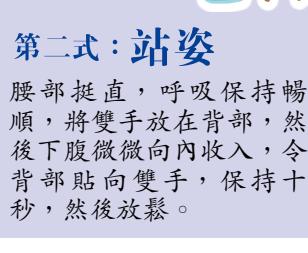
第一式：坐姿

腰部挺直，呼吸保持暢順，下腹微微向內收入，保持十秒，然後放鬆。



第二式：站姿

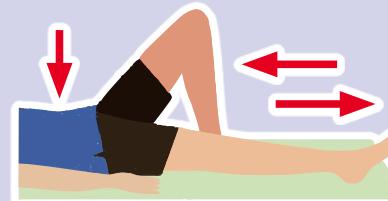
腰部挺直，呼吸保持暢順，將雙手放在背部，然後下腹微微向內收入，令背部貼向雙手，保持十秒，然後放鬆。



第三式：仰臥

屈膝仰臥，呼吸保持暢順，下腹微微向收入，然後左右腳輪流慢慢屈伸，過程避免左右搖擺。

(注意：做運動時，要保持呼吸暢順，與及保持腰部的正常生理弧度。)



第四式：跪姿

收緊腹肌，雙手支撐上身，把其中一腳向後提起伸直水平，保持五秒，重複另外一隻腳及雙手。



資料來源：醫院管理局

調理體質 食療補益迎寶寶

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



王太太今年36歲，結婚已三年，在公司身居要職。去年春天，她懷孕了，全家極為高興，但工作忙碌，加上春節期間大吃大喝，一次腸胃炎後不幸流產。難過傷心之後，王太太希望調理好身體，早日迎接下一個寶寶。醫師除了開處方為她調整體質，還叮囑她和先生藉食療補益身體。

台 中光田醫院骨科嚴可倫醫師在Facebook專頁分享，很多腰背痛患者不知道自己怎麼痛起來，許多人知道搬重物容易受傷，其實生活中另有很多不良姿勢或不當用力情況，容易被忽略，長久下去會傷害脊椎。

四大不良姿勢

1. 洗手盆洗頭

有些留長髮者喜歡在洗手盆洗頭，由於位置高度限制須彎腰遷就，其實該動作非常傷害脊椎，因此建議站立用花灑洗頭比較好。

2. 彎腰拔插頭

不少人常遇到插頭插得太緊的情況，然後彎腰用力去拔導致腰部過分出力，引致腰痛。正確拔插頭方法應是先蹲下來，一手壓著插座或推牆壁，一手把插頭拔出來。

3. 彎腰拔草

愈來愈多人喜歡在露台、頂樓等種植花草。拔草靠彎腰出力，長久會造成損耗。正確方式應是澆水讓泥土軟化、然後把土挖鬆，拔草時才會比較輕鬆，減少受傷。

4. 開長途車

開車久坐需時長，令椎間盤壓力變高，對脊椎損耗很大。因此，開長途車若見到高速公路沿線的休息站，不妨下車伸展一下。

此外，嚴醫師又分析生活中幾個常見姿勢，分別會讓椎間盤承受多大壓力（見表）。他並提出，幾乎所有的脊椎不舒服，平躺之後都會獲得緩解。

食療助攻 更易成功

當歸生薑羊肉湯 (「宮寒」女性用)

服用者特點

有痛經，手腳腹部易冰冷，吃寒涼物就肚瀉

功效

暖宮補血

材料

生薑4塊，羊肉半斤，麻油少許，當歸2錢，枸杞10克，紅棗4粒

做法

- 生薑切片，羊肉帶皮切塊（備用）
- 麻油倒入鍋，加薑片拌炒，再加羊肉塊炒到表面略熟
- 注2L水，放當歸、枸杞、紅棗，以大火煮滾，後小火續煮至軟身，加鹽調味即可

玫瑰花小青柑枸杞子茶 (「肝鬱」女性用)

服用者特點

易生悶氣，生活壓力大，月經不規律等

功效

疏肝養肝，化痰理氣

用法

每周飲2至3次

材料

小青柑一個、玫瑰花3克、枸杞子10克

做法

○加600ML沸水加蓋泡5至10分鐘



冠忠無障礙
KWOON CHUNG INCLUSIVE

註冊編號：葛加南路 19 號
註冊編號：葛加南路
註冊編號：葛加南路
註冊編號：葛加南路

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

冠忠無障礙 — 週末旅遊線（上）

山頂旅遊線



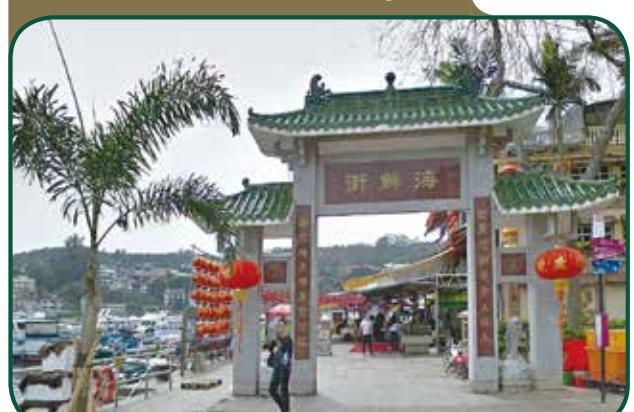
可到達山頂廣場

赤柱旅遊線



可到達赤柱廣場

西貢北潭涌旅遊線



可到達西貢市中心／北潭涌



**其他站點詳情
可到本公司網站或致電查詢**

條款及細則：用戶必須預先致電熱線 29798777 預約用車 / 網上登記預約。

1. 用戶必須於用車日 2 個月至 12 個工作天前預約。由於冠忠無障礙復康巴士座位數目有限（每車最多可容納 5 輪椅 + 9 座位乘客），先到先得，額滿即止。
2. 預約成功的客戶會於用車日 7 個工作天前獲電話確認通知（遇上假期會提前通知）。
3. 每位客戶最多可登記 2 位健全人士陪同乘車及指定車程數目。詳情可致電查詢。
4. 當天文台宣佈懸掛 8 號風球或紅雨／黑雨時（惡劣天氣），服務將會暫停。
5. 首次登記的客戶可以優先使用週末旅遊線服務。
6. 請客戶謹慎預約服務，如客戶在少於用車日 3 個工作天前「取消預約」，本公司保留權利接受該客戶預約其他日子使用服務（客戶能提供醫生假紙證明除外）。
7. 本公司只會向已成功預約服務的客戶及其陪同者提供服務，逾時不候，建議客戶預早 10 分鐘到達候車處。本公司亦不接受客戶即日更改上車時間及 / 或額外車程。如服務當日因交通情況有任何延誤，恕不作另行通知，但已獲通知安排復康巴士服務的客戶，可致電熱線中心查詢當時情況。



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。

現代人通常用「修羅場」來形容慘烈的戰場以及需要競爭、「作戰」的場合（例如趕工），近年這個用法在華語網絡文化中，可以形容人與人之間劍拔弩張的情況，也可指多人之間感情關係複雜。

佛經中記述阿修羅王與帝釋天主爭鬥的故事很多。在《長阿含經》說，阿修羅見天眾在其頭上飛來飛去，心裡不爽而起瞋恨心。

《佛說觀佛三昧海經》說，阿修羅王毗摩質多，因帝釋天強娶其愛女「舍脂」，阿修羅一怒之下向帝釋天發動戰爭。帝釋天主千鈞一髮憶念，釋迦牟尼佛曾說若遇大難，只要念誦《般若波羅蜜多心經》，便能破解阿修羅魔軍侵擾。果然帝釋正思惟般若波羅蜜多而了悟稱誦，空中飛出四把大刀輪，幾乎削盡阿修羅王的手足，阿修羅王驚恐萬分，走投無路，幸好遁入藕孔方避過此難。

除貪嗔癡 離苦得樂

佛家借「帝釋天主了悟般若波羅蜜多心經破解修羅之戰」作隱喻，通過悟入般若智慧，眾生自能增長大智慧，福報，去除貪、瞋、癡三毒煩惱，最終能夠要離苦得樂。



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

網友疑惑說，「不招人忌是庸才，就算真的是個平凡人，還是避不過職場上的炮火。職場就是『阿修羅世界』，充滿征戰，只要有人群的地方，就會形成修羅場！我厭惡鬥爭，但我想成為贏家，怎麼辦？」

換個思維 職場怒火即場淋熄

智慧導航 修羅場化作遊樂場



敦煌石窟中，其中最早、最完美的是西魏第249窟中的阿修羅王變相圖。

話 你 知

互相憎嫉
經常戰鬥

阿修羅為印度最古諸神之一，梵語 asura。音譯阿修羅、阿須倫、阿蘇羅。意譯作不端正、非天等，為六道之一，十界之一。佛經中「阿修羅」有美女而無好食，諸天（帝釋天）有好食而無美女，互相憎嫉，經常戰鬥，故後世亦稱戰場為修羅場。阿修羅，其果報勝似天而非天，雖有福德，然性嬌慢，執著之念強，雖被種種教化，其心不為所動，雖聽聞佛法，亦不能證悟。（《長阿含經》卷二十〈阿須倫品〉）

「緣起法」找原因

- 要清楚自己是否「修羅場」的始作俑者
- 知苦及苦集（因），就是離苦得樂的第一步

般若智慧轉化

對方發脾氣，要懂得「覺知」當下的一切，避免自己的行為只是惡言慣性反應（Action and Reaction），所有的慣性反應都是由煩惱所驅使的。

絕非壓抑、硬忍，而是用智慧來消融、用慈悲來轉化。把打壓視作激勵，在逆境中培養謙卑。轉換思維重點：不要總想著如何去對付逆境，而要想著如何提升自己。

人習慣想得到別人的肯定，還是以自我為中心，一切痛苦都來源於此。如果不去比較、分別，一切都簡單了。

增值自己，創造好的「因緣」，努力利用「人力可以掌控的條件環境」，找出自己的興趣，看看可否變化為新工作或是事業。

職場不是人生的全部，還有家人、朋友與自己的時間（興趣）。看破職場的黑暗，把重心放在自己的人生上。

聽 我 唱

陰影叫我們成長

歌曲《修羅場》這樣唱到：「陰影叫我們成長，頑強就是這樣，光與影既然同在」、「走出這修羅場，呼吸始終如常，你會有自信給景仰」。

生活中的「修羅場」隨處可見，如果大家堅持以暴易暴作「互相傷害啊」，無異將自己推入無止境的修羅場中，最終自己成為另外一個阿修羅，苦難將會無量無邊。

膠袋徵費
為城市帶來美感？

袋返 1蚊 的藝術

有型環保 靚靚行街



ShupattO Compact bag L/LISA LARSON

Size L 容量：15kg

ShupattO 分了不同尺寸，最經典的大尺寸袋可套於超市的購物籃，籃內所有物品都能裝載，承重更達到 15kg，容量比一般環保袋大，難怪此品牌在 2016 年獲得 Red Dot 設計獎項，以及在 2017 年得到 iF 設計獎。



SOU · SOU

日本 SOU · SOU 環保袋有超過 50 年歷史，品質早已在蜚聲國際，而且受到眾多知名品牌青睞。這品牌擁有近百項國際品

牌及熱門角色的授權，亦是日本迪士尼樂園官方指定合作商。

SOU · SOU 早前就與有近 120 年製作毛巾工藝的 MARUSHIN

「今治」，聯乘推出環保袋。該產品利用回收膠瓶所製成再生聚酯纖維來做織料，以減少使用石油及產出過多的廢物，著力推廣友善地球！

LOG-ON 早已引入了這個日本品牌的環保袋，其中包括經典數字 Pattern 及顏色格仔圖案，亦引入了以梵高名畫《星夜》為主題的環保袋，相信喜歡藝術的朋友一定喜歡。



ShupattO

市面上，多數的環保袋都需要繁複的方法捲疊收納，摺得不好就會變得像紙團一樣，對於心急的都市人而言，這種環保袋實在極為不便。最近，日本專出環保袋的品牌 ShupattO 深受本港用家喜愛，不少代購商都有入貨。

ShupattO 出產的環保袋一改大眾的想法，打開袋後已見摺疊的摺痕，當用家拉起袋的兩端，就會立即變成一條長方形，然後將袋捲起，套上末端的橡筋便摺疊成小尺寸，相當快捷方便，絕不繁複！

Disney ShupattO x Alice in Wonderland

容量：5kg



Compact Bag S/2020

Size S 容量：3kg



英設計師倡快樂購物 反轉塞內置位變信封

Universal Bag

早年因為推出突破性的「I'm not A Plastic Bag」而成為搶手貨的英國設計師 Anya Hindmarch，自 2021 年起與不同超市合作推出「Universal Bag」企劃。去年，就與 city' super 合作，推出的限定版 Universal Bag，袋上印有笑臉標誌，讓人有快樂購物的感覺。

Universal Bag 採用 100% 再生塑料製成，每個製作步驟和所用物料均經過全球回收標準認證，是名副其實的 100% 再生產品，並經過全面的耐用性測試，保證可以使用 10 年。

產品更內置創新、方便的免付資郵寄退貨袋，只需將購物袋反轉塞進內置口袋中，口袋就會化身成預先編址的信封。放進郵箱投遞，然後購物袋會在當地 100% 回收再造。



自去年年尾始，膠袋徵費已加至 \$1，並且取消冷凍食品膠袋豁免。如果無帶環保袋出街的話，每次購物就要多畀一蚊，小數怕長計，還是帶個環保袋最實際。近年不少潮牌都推出自家環保袋，款式設計極具時尚氣息，出街購物襯衫都夠晒潮！

無緣不歡

issue 102 | 23, Mar 2023 | Text : 知知 Design : Alwin

我家
HoMemory



香港西班牙學校大埔墟新校舍九月開幕

香港西班牙學校乃註冊劍橋國際學校，致力推廣三文三語學習，包括西班牙語、英語及中文，擴闊學生國際視野及提供由幼兒至中學一條龍教育，讓學生得到全面發展。西班牙學校創校宗旨是培養明日領袖，多元學習讓每個學生能發揮所長，尋找自己的目標和夢想。學校更提供高額獎學金，讓更多學生可享受國際教育，發揮有教無類精神。有興趣報讀的學生和家長，可預約參觀學校，了解學校不一樣的教學理念。

為什麼報讀香港西班牙學校

- 亞洲首間西班牙國際學校
- 滲入式三文三語學習，讓學生從小學習英語西班牙語及中文，打好語文根基
- 由幼兒教育至中學一條龍教育
- 與專家緊密合作，提供優質教學，包括西班牙甲組足球聯賽La Liga、藝術家馬興文先生、費林明高舞蹈家 Mariko Drayton
- 荣獲開心校園認証
- 每月戶外學習，增加學習動力和趣味
- 校本領袖訓練課程，培養明日領袖
- 每年有海外交流機會
- 小班教學，老師能關注每個學生



「我非常喜愛這間學校因為我覺得這兒所有學生都被尊重和關愛。學校經常有創新教學活動，令學習變得更有趣及啟發性，我們都十分喜愛上學。」



「校長和老師時常鼓勵我們要有自信及成為最好的自己。」

報名查詢

3955 1589

admissions@spis.edu.hk

www.spis.edu.hk

9838 8190





迷惘有醫靠 老友記好精神



梁醫生室內診症外，亦走到前線服務社會。

“需要跨界別互相認識，了解不同面向所面對的問題。”

「無論中年人士或者長者，如何在自己精靈的時候做好準備，透過公眾教育給予照顧者及長者資訊，他們就知道如何妥善處理。」梁醫生補充說，雖然過去幾年，在政府及相關社福機構的推動下，已有更多人認知「平安三寶」，但實際上「知道又做到的人」相對較少，「不只是醫生、律師和社福界的事情，需要跨界別互相認識，了解不同面向所面對的問題，需要社區一齊推廣，以及大眾的參與。」

人口老化衍生的問題，關乎公共醫療的資源分配。身為醫生，她痛心基層長者只能「排長龍」等候公營早期篩查，而錯過治療的最佳時機，她希望社區能實踐更多資助計劃，鼓勵長者面對健康問題。

梁琳明是一名精神科專科醫生，在醫院工作多年，在目睹一批又一批病患及照顧者受情緒壓力所困擾下，一直希望能夠在更多的時間、更多的空間中，為他們提供協助。於是，梁醫生過往就與各界友好同心出力，連結社會資源，在社區推廣關注長者精神健康問題，當中包括為大眾主講醫療講座、慈善計劃以及工作坊等。

「平安三寶」未雨綢繆不用愁

「往往在講座完結後，大家才醒覺到原來這些問題很普遍，但總是被忽視的。」梁醫生強調，醫者踏足社區的重要角色是透過灌輸知識，教育大眾及早正視健康問題。她指出，隨着本港人口老化，社區內患有認知障礙的人數亦隨之增多，衍生出許多日常生活的執行性問題。

梁醫生常見證一類場面，就是許多認知障礙或者中風後的病人因無法簽署文件，帶來不少問題，而大眾一直忽略其影響以至生出許多誤解，因此她積極推動社區關注「平安三寶」（即遺囑、持久授權書及預設醫療指示）。「認知障礙症不僅是影響記憶力，更重要的是執行力，缺乏對生活決定利弊的表達及分析能力。」換言之，未雨綢繆，總勝於臨渴掘井。

藉社區教育 釋「授權」的誤解

「例如銀行帳戶的手續同手術同意書等等，如果他們沒有做到平安三寶，家人就會有心無力，想幫都幫助唔到。」她指出，坊間一直存在誤解，就是可以讓醫生寫證明信授權屋企人代表處理，事實並非如是，「如果當事人沒有預先做這些授權的話，簽署不到就等於銀行戶口將會被凍結，所以我們希望透過公眾教育可以釋除坊間的誤解。」



望大眾關注精神健康引伸問題。



醫學界人士每日接觸社會弱勢社群，深刻了解他們的需要，除了對症下藥治病施援手，不少熱心醫學界人士近年走出社區，分享經驗，讓大眾關注公共衛生問題，而人口老化的影響更是重點。講座中，精神科醫生談及長者精神健康、講解認知障礙症，不僅讓市民「得個知字」，更是提供「得個『醫治』」，以及表現了助人為樂義不容辭。

隨著防疫措施逐一取消，本地經濟及社會活動循序復常，當中不同規模的活動也開始活躍。XOXO BEVERAGES 聯合創辦人邱善德（Peter）於疫情期间未有停下來，研製新式的自動化雞尾酒調酒機，不但為客人帶來新穎的雞尾酒體驗，更想以調酒為客人調劑多年疫情陰霾下的心靈。

科大校友拍住上 研製調雞尾酒機



Peter

Peter: 雖然咩都要自己搞，但實現到我哋嘅計劃都好有成功感。



調酒機在創業賽獲得銀獎。



主打公司宴會及婚禮，各適其「色」。

每杯製作時間約40秒。

機械工程男 創意調教醉人前景



#起點是在家用3D打印機研究

Peter 希望將繁複工序自動化，「唔單止提高效率滿足到老闆，亦減輕伙計工作量，將人力資源分配到其他環節。」加上二人見聘請專業調酒師所費不菲，Peter 又有設計工作經驗，於是二人構想研發自動化調酒機。

XOXO BEVERAGES 創立前，在元朗村屋居所用 3D 打印機做初步研究：「始終研究同居家同一地方唔太方便，都想有個好啲嘅專屬地方辦公、研究。」終在一年後成立公司，並在去

Peter 2018 年畢業於科大機械工程，與拍檔屬校友。二人在閒餘時間學調酒：「學咗先知工序繁複，每次調完就洗一次調酒杯。如果調幾杯，就是不停重複洗。」百行百業中，餐飲業屬辛苦，以致長期人手短缺：「普通餐廳落單、上菜講速度，最好做多幾轉客；宴會工作量更是加倍。」

年獲政府資助，將辦公室搬到科學園、調酒機推出市場的計劃亦提上日程。

“馬拉松式一直沖嘅話，3 個鐘可提供大約400杯雞尾酒。”

Peter 稱，調酒機利用機械旋轉模擬出調酒師手搖的效果：「內置醫學用泵管精準控制調配份量，加上漩渦混合模式均勻攪拌雞尾酒，配合急凍系統控制溫度同溶水量，就可做到。」傳統調酒服務中，一般配備 3 名調酒師和 3 名輔助人員，而調酒機只需一名輔助操作員，將酒瓶倒插於相應位置，便可以 10 款酒作基調調出不同的雞尾酒。

現時公司主打宴會、公司活動及婚宴等宴會型活動：「一部 XO1 可提供 4 至 5 款雞尾酒，而每杯製作時間約 40 秒，同人手調酒差唔多，但就可以用埋洗杯嘅時間沖多杯」，減省人手同時提高沖調效率：「以馬拉松式一直沖嘅話，3 個鐘可以無間斷提供大約總共 400 杯雞尾酒。」



工字不出頭 創業好自由？



如果試酒係任務，好少人會「扮工」。



就調酒機只需一名操作員

XO1 調酒機在「科大 - 信和百萬獎金創業大賽 2022」奪得銀獎，「唔好睇而家好多嚟都上晒軌道，其實仲有好多挑戰。」Peter 表示：「首先調酒機係一手包辦，設計、評估、改善都自己做；其次搵投資者支持研發、產品同公司嘅發展，都需要我哋自己訂立目標，然後實行。」

適不逢時，疫情期间所有活動大受影響。他說：「隨住防疫措施逐步

取消，遊客數量回升，所以都仲係有得做嘅。」

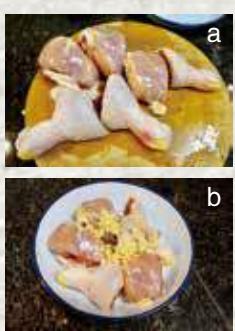
問及「做老細」還是「做打工仔」好，Peter 笑言：「打工輕鬆好多啊，大家分晒工，每人負責啲項目一小部分咁」，但直言不悔：「雖然咩都要自己搞，但實現到我哋嘅計劃都好有成功感。」他更風趣的指，現時完成手上的工作便可「收工」，無需「扮工」。

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 雞髀切件，落醃料醃半個鐘，我用咗日式醬油就唔怕過鹹。



2 洋蔥切粒、甘筍去皮切件。開鑊落油將雞件煎至金黃，然後夾起，醃料保留。



3 同鑊再落油，炒香洋蔥粒及蒜蓉，加入甘筍略炒。



4 將雞件回鑊，倒入醃料，再加入紅糖及黑胡椒粒。然後倒入400ml水，冚蓋煮至滾起計，以中火燜煮約30分鐘至收汁，最後撒下蔥段裝飾。



容易上手 個汁撈飯 一流

菲律賓醋燒雞

如他鄉故事酸中帶甜



根據政府統計數字，宜家香港大約有33萬外傭，雖然叫外傭，不過唔係個個都十項全能。前排有朋友呻佢最近請嘅工人姐姐唔識煮飯，餐餐都要捱劣食，有時甚至叫外賣同工人一齊食，聽落都有啲好笑又可憐。我懿起以前舊居隔離屋個姐姐，未嚟香港之前原來係個小學老師，因為收入考慮先決定離鄉別井做外傭。雖然僱傭公司有提供基本訓練，不過佢自幼喺屋企有媽咪照顧，宜家反而要照顧人哋全家，初初都覺得好吃力。幸而佢勝在坦白又肯學，僱主又肯畀機會同時間等佢進步，終於成為廚藝高手。

外傭姐姐當然有唔同嘅質素，但可以肯定佢

哋離開家人遠洋而來，照顧我哋有需要嘅家庭，身為僱主就係畀多啲鼓勵同支持啦。話說回來，其實姐姐家鄉都有好多靚餸，叫佢哋煮返家鄉菜都係一個唔錯嘅選擇，分分鐘會有驚喜呢！例如今次介紹嘅「菲律賓醋燒雞」(Chicken Adobo)。

Chicken Adobo 嘅菲律賓家傳戶曉嘅菜式，亦都係一個容易煮嘅家常菜，味道香濃酸中帶來甜好鬼開胃，個汁撈飯一流。其實，Adobo 係西班牙、葡萄牙菜其中一種烹調手法，用醋、鹽及香料醃製肉類或者海鮮，傳入菲律賓之後又演變到以豉油代替咗鹽，口味同中菜都差唔多。

材料：

雞扒或者雞髀	600g
甘筍	250g
洋蔥	1 個
蒜頭	3 粒 (剁成蓉)
紅糖 (brown sugar)	2 湯匙
黑胡椒粒	1 湯匙
蔥段	適量



醃料：

日式醬油	80ml
白醋	100ml
香葉	3 至 4 片
蒜頭	3 粒 (剁成蓉)



作者：余遠鍾

“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



FC磁碟機Family Computer
Disk System，多簡稱為
FDS、FCD）是日本電子遊
戲商任天堂於1986年2月
推出的家用遊戲機硬件，
為任天堂於1983年發售的
8位元家用遊戲機FC遊戲
機（俗稱紅白機）的外接
配件之一

而當時好多經典遊戲，
如《薩爾達傳說2》，
《綠色兵團》，《風雲少林拳》
《蛋王子》，《夢工場》，
《惡魔城II》，《妖怪屋敷》
等遊戲，都係由呢部磁
碟機出品㗎！

服務逾80載 本月通過列歷史建築

灣仔消防局

銅鐵意志的存在

灣仔鵝頸橋一帶變化巨大，由明渠到行車天橋、由平房區到摩天商廈，見證着本港的蓬勃發展，而唯一多年不變的，是仍然屹立在橋下的灣仔消防局。它是現存最古老、使用年期最久及現仍活躍使用的消防局，至今逾八十載，每天仍肩負消防員出勤的使命。



該消防局（紅箭嘴示）1941年建成，當時仍見鵝澗明渠。

本港消防局現存唯一鋼喉架

栗 紅色的外牆、復古風格露台設計，四層高的灣仔消防局主要以磚及鋼筋混凝土興建，自1941起營運至今，在功能及空間上仍然未有大型改動，在瞬間萬變的香港來說可謂不可思議，也因此在本月9日令其在古物諮詢委員會會議上，獲一致同意通過其二級歷史建築的評級。

灣仔消防局屬二戰時期建築，為香港現存最古老的消防局。有別於其他按時下標準設計的消防分局，灣仔消防局為求簡約實用，採用當時最普遍的現代主義建築。消防局除自設宿舍，亦設有四個消防車停車間，現時管轄範圍包括告士打道、菲林明道及莊士敦道一帶。

古蹟辦館長（歷史建築）黃淑霞在評級會議上表示，相比其他消防局使用不銹鋼滑柱，該局仍保留極為罕有的黃銅滑柱，亦是現存唯一使用鋼造喉架的消防局，其餘本港80多間消防局已採用混凝土喉架，加上當時消防局沒有標準的建築規格，其設計獨一無二。

昔憂二戰轟炸 下層強化防禦

黃淑霞補充，當年設計消防局的設計師，擔心二戰爆發，下層建造特意加入防禦功能，即使上層被轟炸，下層仍可繼續運作。而該局亦繼續保留消防員「拜喉架」求平安的傳統。

翻查資料，消防處總部早年曾與建築署商討，考慮在局內加建新樓層或新大樓等增加可用空間，惟最終因該局的樓齡太舊及佔地面積有限，未能成事。

同區港灣消防局須拆卸搬遷

灣仔地皮愈益珍貴，現時同區的港灣消防局亦要拆卸搬遷，會上有委員擔心灣仔消防局能否延續其擔當消防局使命。古蹟辦回覆指出，據向消防處了解該局未來數年並未有計劃拆卸，該辦會與消防處保持溝通，考慮合作舉辦活動推廣其歷史價值。



灣仔消防局獲評為二級歷史建築。



古蹟的故事

毅行先生：消防員的「少林寺」



陳國強曾駐守灣仔消防局十載。

望該局繼續營運履行使命

陳國強認為，在今日的標準來說，灣仔消防局環境及規模當然不及其他消防局，但在其興建之時，明渠仍未填平、時代廣場仍是電車廠，附近樓宇亦只有數層樓高，灣仔消防局在當時來說已是一間大局的規模，在加上其地理位置對出車救火十分便利，因此他亦希望該局能繼續營運，將消防使命延續下去。

又一代消防員，現年62歲「毅行先生」陳國強（KK）是退休消防員，他也曾在一九八二至一九九三年駐守灣仔消防局，與該局一起見證灣仔的變遷。他憶述，雖然在消防局的工作，與其之前工作的香港仔消防局並無太大差別，但由於當年駐守時正值當區發展，因此事故十分頻繁，令該局成為了讓消防員累積大大小小案件的經驗的「少林寺」。

古蹟資訊

灣仔消防局

評級：二級歷史建築
地址：灣仔軒尼詩道435號
交通：銅鑼灣港鐵站D2出口，沿軒尼詩道往中環方向步行，步程約5分鐘。

溫馨提示

消防局仍在運作謝絕參觀，拍照時要注意避免影響救援服務。



往期回顧

羅師傅一手紅茶，一手淡奶，左右一起撞進杯子裡，揮灑自如地表演沖奶茶的獨門絕技。

逆境展「沖勁」
人生回甘不靠花巧

“港式奶茶展現了香港人的特性，簡單直接，而且『快』，沖起來也不費時，沒有特別花巧。”

奶茶王之道

港式速度與溫度



人生路起步多苦頭

「我的父母都是內地來的，出身貧窮，以前都是睡街邊的……」

喝 奶茶通常都是先甜後苦，第一口是甜味，接著才嚐到微苦的回甘。而羅德師傅的人生路卻剛好相反，第一口就先嚐到苦頭。「我的父母都是內地來的，出身貧窮，以前都是睡街邊的，母親靠開食檔維生，有粥麵檔、雲吞麵、點心、燒臘等等。」羅師傅從小就已經近距離接觸飲食，也開始萌生對飲食的興趣。「這麼多種港式飲食，我卻特別對奶茶情有獨鍾。」

沒想過獲國際賞識

「外國人一向看不起我們香港人……」

直到現今，羅德師父已經有了「奶茶王」的稱號，他分享自己在這一行最難忘的一刻，「外國人一向看不起我們香港人，有一次遇到法國大廚，我倒了一杯沖剩的

奶茶給他試試，打一下交道，但我英文不好，所以向其他人打探了他的反應，然後得知他不斷讚好，還打包了回家慢慢喝。」羅德師父稱他沒有想過，他一個「沖茶佬」都有資格做到酒店茶王，還得到國際的賞識，也為此感到欣慰。

羅師傅鑽研出他稱心如意的好奶茶，他認為做茶講經驗，要累積，實踐，也講求質素，要花很多苦工和時間。「一開始對奶茶沒有特別大的興趣，後來做做下發現從奶茶也很講究，要知道茶的特性，如何處理茶葉，如何利用工具配合。」

自有一套沖茶理論

「茶和奶的份量和溫度要控制好，再利用撞擊力去融合兩者。」

後來，羅師傅對沖一杯好奶茶，更加抱有一份執著，也有一套自己的理論。「熱的茶會發脹，所以重視的是口感，凍的就像冷盤，只要本身夠味，就能夠靠口腔的熱力令味道散發出來，所以要做得『清涼爽』。」羅師傅再分享沖茶之道，「首先選擇優質的茶葉，品茶的回甘回味，茶和奶的份量和溫度要控制好，再利用撞擊力去融合兩者。」

一杯幾百毫升的奶茶，包含許多學問講究，背後還反映著香港獅子山下故事。

認為奶茶反映今昔

「那時候不論階級，藍領白領，上班前都靠這杯奶茶提神醒腦。」

羅德師父認為奶茶最能夠代表到香港。「港式奶茶展現了香港人的特性，簡單直接，而且『快』，沖起來也不費時，沒有特別花巧。」羅師傅也提及到，奶茶反映了今昔生活。「以前只有上等人才有資格去點咖啡，所以那時候不論階級，藍領白領，上班前都靠這杯奶茶提神醒腦，作為一天的開始。」

羅師傅稱奶茶也是代表香港的外交工具，高官或遊客來到都會主動要求品嚐港式奶茶，而奶茶就是最能說出香港故事的茶餐廳招牌飲品。

然而，羅師傅也慨嘆，現今真正識食的人已經不多，期望人們認真品嚐那杯奶茶，還有裡面的一份心意。透過一門小手藝創造傳奇的他，也鼓勵年輕人繼續發揮香港傳統文化優勢，融入創新，各展所長。

~~~~~| 話 你 知 |~~~~~

## 點解用「絲襪沖」咁博？

為何「港式奶茶」又稱為「絲襪奶茶」？因為沖調港式奶茶時，大牌檔或茶餐廳的伙計要將沸水倒入裝有茶葉的過濾袋，並上下拉動濾袋以加速茶水濾出。

因為棉紗網經過紅茶浸泡後，棉紗濾袋的顏色會被染成茶啡色，顏色都與尼龍絲襪相似，而且濾袋的外觀也與絲襪相似，食客便戲稱用這種方法沖調出來的奶茶為「絲襪奶茶」，事實上並非真的用絲襪作為濾袋沖奶茶。

羅師傅說識飲一定飲有糖的。

望年輕人發揮香港文化優勢。



~~~~~| 小秘笈 |~~~~~

六工序保茶葉味

港式奶茶是香港特有飲品，茶味重偏苦澀，口感爽滑且香醇濃厚為特點。製作方法較為複雜，經過「撈茶、沖茶、焗茶、撞茶、再焗茶、撞茶（奶）」六道工序，保證奶茶中保留茶葉的濃厚味道。

表演左右拉弓的絕技。

與名主持黃宇詩一樣，與「獅子山下」息息相關。



香港首位國際總冠軍奶茶王。



新界
元朗

超香園每日限產 40 罐
卷碎撈雪糕別有風味

超香園為家庭式經營，製造蛋卷逾 60 年，堅持手做蛋卷，由調配蛋漿、挑蛋卷以至入罐都為全人手。做一盒 24 條的蛋卷要 28 分鐘，每日產量得 40 罐！蛋卷蛋味特濃，卷皮特薄，入口脆口鬆化。據講卷碎加落雪糕或麥皮食，別有風味。



地址：元朗振興新村第 5 街
72 號地下
電話：2476 8840

港島
北角

排德成號蛋卷隊好多人
三款口味總有一款啱你

德成號有逾 70 年歷史，公認為「一卷難求」。舖頭一個星期大約只開兩三日，每日營業約一個至幾個小時，門口總是有一條長長人龍，電話預訂最少要等上幾個月至半年先有。德成號以人手製作及入罐，有原味、牛油味及椰汁味蛋卷，口感鬆脆蛋味濃。



地址：北角渣華道 64 號地下 電話：2570 5529

港島
西環

齒來香長短款各有千秋
兩層鬆化三圈半椰汁飄香



齒來香由街邊牌檔起家，至今逾 40 年歷史。齒來香蛋卷有長短兩款，前者捲兩層，蛋香鬆化，後者則捲三圈半，椰汁與蛋香恰到好處。



地址：西營盤第三街 100 號
真光大廈 1B
電話：2618 0830

行勾港九新界 摺出「Roll」Model

早前有網民在社交平台

發起「最好最抵食蛋卷」的投票，不乏有老字號品牌上榜，三甲結果卻出人意表。姑勿論結果能否代表各位的味蕾，可以肯定的是「香港人真係好鍾意食蛋卷」。既然如此，就為大家搜羅以下老字號蛋卷，睇下有無你心目中的「蛋卷之王」！

老 字 號 蛋 卷

乾脆勝利樂 鬥一番



九龍
土瓜灣

垣記雞蛋卷明火慢烘
勾出舊時港人味記憶

垣記雞蛋卷

上世紀 50 年代起家，為目前香港僅存的明火慢烘蛋卷，蛋漿配方始終如一，遵循傳統製法，明火慢慢煎烘，蛋卷鬆脆有蛋香，是不少香港人的滋味記憶。垣記不接受預訂，每人每日限購三盒或五包。



地址：
九龍土瓜灣九龍城道 208 號地下
電話：
9127 6040

九龍

精記蜂巢皮蛋卷
鐵盒紙盒任君揀



精記蛋卷王有逾 30 年歷史，蛋卷皮薄知名又滿佈蜂巢，入口鬆化，蛋香及牛油味夠濃。精記蛋卷有超大、大、中、小的鐵盒裝，如想即場食，建議可以選擇 3 支紙盒裝。



地址：長沙灣元州街
340 號地下
電話：2360 1252

新派食得玩得

皇玥炮製茶葉味蛋卷
包裝大玩香港建築文化

近年香港都出現不少新派蛋卷，口味愈發新奇。好似最近皇玥推出的 2023 香港故事系列手信，除了「原味蛋卷」之外，更推出「伯爵茶蛋卷」，選用英國茶葉，用隔水加熱的方式燉煮超過 5 小時，再將萃取的茶香精華融入蛋卷。



另外，系列包裝設計更大玩香港代表性建築和文化，紙盒更可以連成一線，拼出一幅香港昔日情懷的「全景圖」，新派蛋卷要在老字號蛋卷手上突圍，除了口味要得，心思又真係唔少得！