

我家

HoMemory



新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：23, Mar 2023

14-15 封面故事

奶茶王之道

港式

速

度

與

溫

度



02-03
我家·焦點
苦等14年
穗禾有望軋上落

04
醫家
告別腰背痛
首先「姿錯」能改

07
無綠不歡
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

i s s u e

新界西

屯門

元朗

荃灣

葵青

離島

新界東

沙田

西貢

大埔

北區

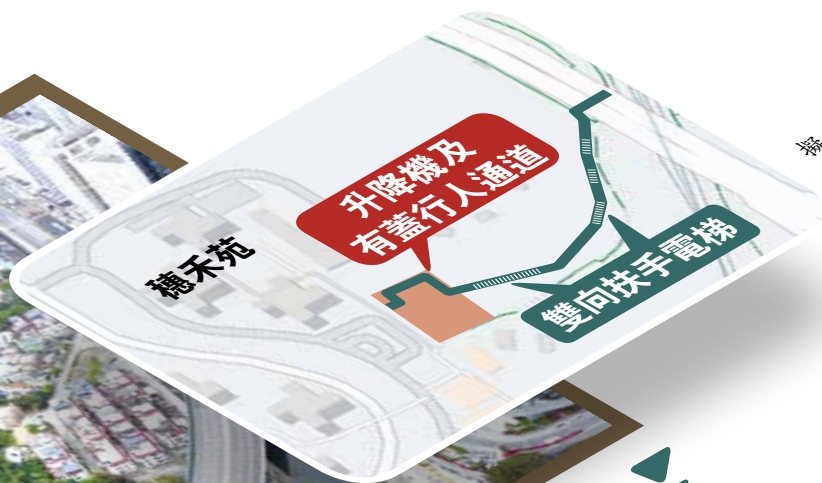


我家 HoMemory



info@homemory.hk

接建系統連接
穗禾苑巴士站
到山下火炭路。



苦等14年 穗禾有望 「上落」

由雙向升降台組成
輪椅升降及
雙向扶梯

火炭穗禾苑與火炭港鐵站，直線距離雖然只有約 500 米，但由於屋苑位於半山，不少居民都需乘小巴或巴士出入。早於 2009 年，地區已提出興建行人系統。事隔 14 年，政府終於完成連接兩處的自動扶梯系統初步設計，並展開諮詢。地區人士促請盡快落實項目。



穗禾苑是沙田首個屋苑，有約 15000 人口。

就「上坡地區自動扶梯連接系統和升降機系統」，政府制

訂分階段在不同地區推展。早於 2009 年訂立機制，以評分作為興建行人通道先後緩急的次序。雖然地區當時已提出興建的意願，表示支持穗禾苑連接火炭路橋底行人徑的電梯系統之面世，但由於當時排名最後，因此到了 2019 年才完成可行性研究並確立該項目。

七人足球場到火炭路橋底

上月中，路政署正式為公佈初步設計。新的有蓋行人連接系統，由穗禾苑巴士總站旁的七人足球場作為起點，總長約 280 米，經雙向扶手電梯及輪椅升降台連接到山下的火炭路橋底。讓居民可以跨過火炭河，步行至火炭港鐵站 B 出口，山上山下則有總數三部升降機輔助，屆時步行來往兩地時間只需約 10 分鐘。

為興建行人連接系統，現時穗禾苑的七人足球場、圓形廣場看台及食水環燒烤場，將被納入工程範圍中，穗禾苑七人足球場會重置成五人足球場，同時工程需要收回部分由房委會和穗禾苑商場業主共同擁有的私人土地。

富寶及愉景 上坡系統正推展

「上坡地區自動扶梯連接系統和升降機系統」計劃，於2009年由政府提出。路政署表示為實際計劃訂立一套機制，為過去收到的114項建議完成初審、篩選及訂定優次。

根據去年政府有關上坡系統的質詢回覆，顧問在初審階段之中，剔除當中逾半明顯技術上不可行或欠缺實施理據的建議，再審視社會效益及成本效益兩方面，為餘下建議進行獨立評分。

根據計劃網站指出，就「上坡地區自動扶梯連接系統和升降機系統」，其中過去十年完成的項目有四個，包括葵涌大窩口道至禾塘咀街的本港首個公共斜道升降機系統；另外建造中的項目則有三個，包括馬鞍山富寶花園至西沙路升降機及行人通道系統；另外「沙田頭路至愉景花園旁行人路」項目的初步擬定走線及概念設計方案，已獲得地區支持，正展開下一階段可行性研究、土地勘測、初步及詳細設計等工作。



系統設評分制決定興建次序，圖為葵涌斜道升降機。

B8線往香園圍口岸 周六日假期供服務

兩地恢復全面通關，香園圍邊境管制站的旅客通道亦於上月啟用。每逢周六、日及公眾假期提供服務的城巴B8線，由沙田經大埔墟及太和站再來往香園圍口岸。該線早前已加密班次，方便當區居民使用新口岸過關。

B8巴士線由大圍港鐵站開出，經車公廟、乙明邨、第一城及濱景花園後，再經大埔及太和到達打鼓嶺香園圍口岸。全程車費為15元，來回大埔分段收費則為10元。此外，該線亦設有即日來回優惠及兩日來回證。



城巴發言人表示，該線於上月18日增加班次至每半小時一班，並按客量加強服務，以疏導客流，並會繼續密切留意號線的營運情況及乘客需求。

另外，自上月17日起，政府規定駕駛者使用香園圍邊境管制站停車場前，須先網上預約才能進場停車。駕駛者可在官網預約停泊及進場日期時間（網址：<https://hywparking.com.hk>）。

城巴開辦B8線，來往大圍沙田到香園圍口岸。

學校：方便師生上課下課

早前沙田區議會已通過支持項目，顧問公司亦已諮詢穗禾苑商場、法團、港九街坊婦女會孫方中幼稚園和仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心。各團體均支持現有方案，學校亦表示新行人連接系統將方便師生上下課。

顧問公司代表在區議會上解釋，因火炭路一端鄰近火車軌，存在施工難度，現場山坡亦鄰近食水環村民居，不希望過於影響視覺，因此不興建架空天橋及升降機塔，而採取依山勢而建的行人連接系統。

沙田市中心分區委員會委員陳壇丹向《我家》表示，現時山上穗禾苑及其他穗禾路屋苑的居民，要來往火炭路，需要步行逾200級的樓梯上下山。他直言下山對居民來說已不算方便，天熱時上山更十分辛苦，因此他一直爭取興建連接穗禾苑到火炭站電梯系統，除了大大方便居民，提供更多一個出行選擇外，更可紓緩到當區交通。

陳壇丹：望盡快落實項目

陳壇丹表示，樂見行人系統的初步設計中，採納了前沙田區會副主席彭長緯及他、還有一眾地區人士的建議，當中包括加設上蓋、加強照明系統等。另外，他指出，擬建的行人連接系統的走線保留了樓梯，萬一當中有扶手電梯需要封閉維修，也不會令居民未能上落。

陳壇丹希望署方能盡快落實項目、動工興建。他續指，過往山上有居民希望國際學校學生家長減少駕車送子女回學校，以免造成上學放學時間交通擠塞，但有家長反映繁忙時間巴士及小巴班次不足。他認為當行人系統興建後，將會有更大誘因，鼓勵學生步行轉乘港鐵上學。

經火炭路橋下，橫跨火炭河，機可行至港鐵站。

現時市民行逾240級梯上落，途中經燒場。

陳壇丹（右）從請盡快落實工程。

地區人士望政府建電梯便利市民。

做事勤奮 誤變「傷椎人」 告別腰背痛 首先姿錯能改

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？



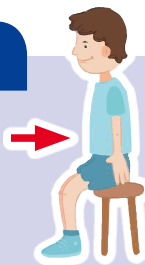
腰椎受壓指數一覽

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。



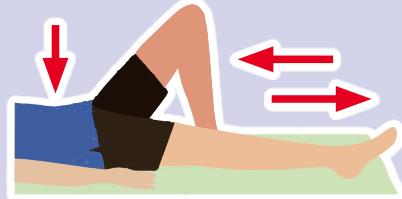
第二式：站姿

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，下腹微微向內收入，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

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，容易受忽略，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。

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。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。

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

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

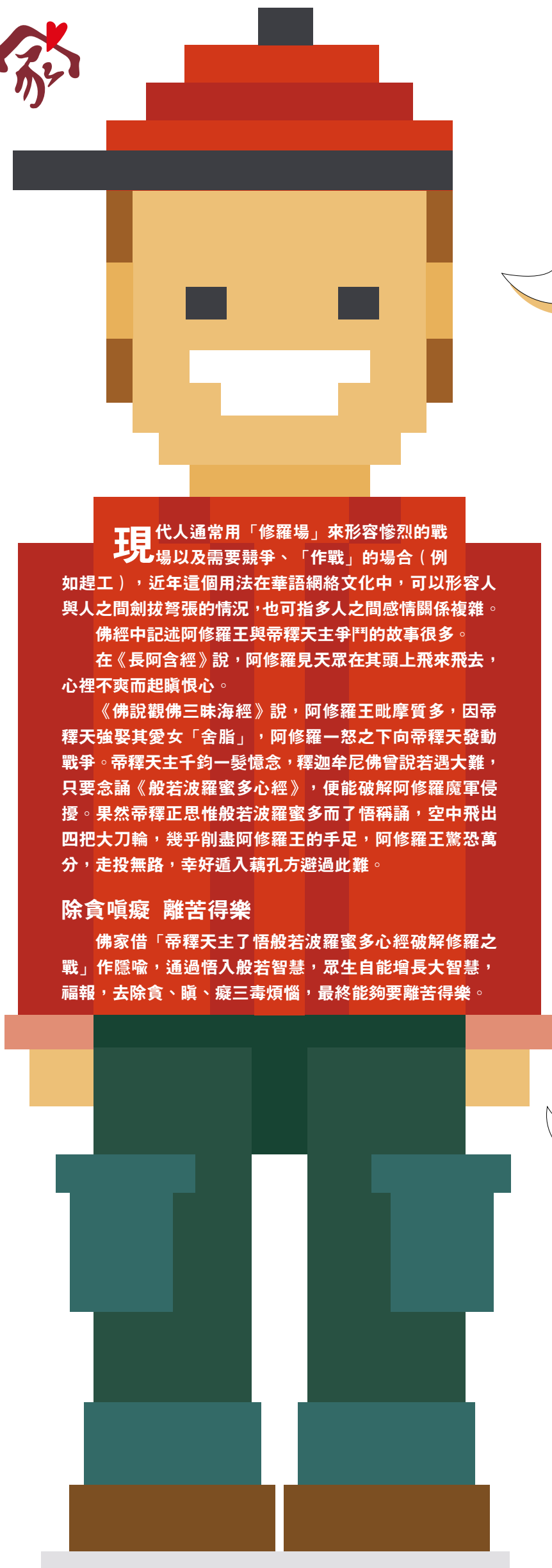
** 此服務熱線電話於非辦公時間或線路繁忙時，將轉駁至留言信箱。
用戶可留下姓名、聯絡電話及跟進事宜，我們會盡快回覆。

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



「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

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，然性驕慢，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〉）

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。

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」，找出自心的興趣，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。

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

日本品牌把膠樽再生
配格仔同名畫救地球

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。該產品利用回收膠樽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

日系環保袋收納便捷
不out款式盡現潮人feel

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



Universal Bag

英設計師倡快樂購物
反轉塞內置位變信封

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。



我家
HoMemory

無緣不歡

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

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！



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
- 榮獲開心校園認證
- 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。」



Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

校址：(船灣校舍) 大埔船灣陳屋130號
(大埔墟校舍) 大埔墟崇德街9-11號

報名查詢

3955 1589

admissions@spis.edu.hk

www.spis.edu.hk

9838 8190



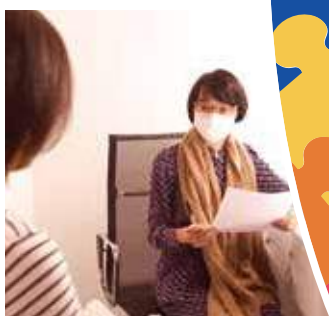


專業主講，
助認知病情
不成障礙。

鼓勵長者
面對健康
問題。

醫生連結資源落區解疑難

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，隨著本港人口老化，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。」



梁醫生盼更多人辦好「平安三寶」。

以專業知識釋除大眾的誤解。

“往往在講座完結後，大家才醒覺到原來這些問題很普遍。”

推動社區資助 解公營篩查「長龍」困境



望大眾關注精神健康引伸問題。

棒球不是香港人容易接觸到的運動，可能大家只是略略聽聞過，或從電影中認識。雖然棒球並未有如其他運動般受熱捧，但有人偏偏逆流而上，期望港人慢慢賞識這項運動。近年，有棒球運動員在火炭開設全港唯一室內棒壘球訓練場。



Ball Park 室內棒壘球場位於新界火炭，譚浩賢（Benny）就是創辦人之一。「香港寸金尺土，打比賽首先定要有夠大的場所，而且學校又不夠空間進行訓練，所以在基層發展棒球實在困難。」Benny 嘆要「湊夠」球員亦不容易，棒球的規則繁複，節奏明快的香港人未必懂得欣賞。

雖然如此，Benny 說棒球確實極有益於青少年：「棒球差不多是全世界的運動中最多規則的，小朋友在這項團體運動中，會培養服從指令的個性。」除此之外，Benny 稱棒球是全身運動，手腳都用到，令小朋友發展得更全能。「玩其他運動叻，唔代表打棒球叻，但你打棒球叻，玩其他運動會更得心應手。」

“真的是放手一博。”

「棒球這項運動帶給我的影響很大，不只是榮譽上的，而是完全影響了我做人的方向。」Benny 分享就算好球員，十次打棒或僅三次成功，換言之要面對七次的失敗，實在不容易。「棒球教識我做事勿怕失敗，應重視努力的過程，如何發揮得最好，而不是只看結果。」Benny 回想 27 歲時展望未來，希望能在棒球專業上發展下去，於是夥拍另一位棒球運動員趙嗣淦（Kenneth）

人人平等 高矮肥瘦玩得過癮

棒球的特別之處就是平等，包括「傳接跑打」四個元素，不論高矮肥瘦，每個人總會找到適合自己的位置。Benny 認為棒球適合任何條件的人玩，也能夠從中找到樂趣，不像籃球足球，每個位置都需要強勁的身體質素，所以棒球對於大眾是公平的。



喜見
學生
得著
從
長棒
球。

「冷門」運動熱心推 開設室內訓練場

Benny：
做教練得到的滿足感就是我的回報。



棒球教練 為了學生絕不棄壘



望將累積的經驗「放」出去。



「網羅」更多青少年，齊齊帶起棒球熱。



這運動講求服從性及全身協調。

共同創辦棒球學校。「這是香港很罕見的行業，真的是放手一博。」

Benny 說：「做教練得到的滿足感就是我的回報，後來慢慢發現這個職業真的很適合自己，於是繼續鑽研，希望把一直累積的經驗傳授給學生。」

Benny 分享一個學

生的經歷，「一開始被家人迫

來參加，也都唔識，手軟腳軟，到後來越來

越進步，成為隊裡主力。後來，很主動的要來上堂。」

“令小朋友由被動變成主動，已經成功一半。”

Benny 笑說，回想開始做教練時，常擺出「教練款」，「其實不可行，因小朋友根本不怕你。」

Benny 形容自己教學屬「百貨應百客」，「現在有所不同。首先令小朋友唔抗拒自己，令佢喜歡這項運動，再從中得到成功感。」Benny 續說：「一個教練要做到的，不一定要刻意教小朋友好犀利嘅技術，而是首先令小朋友由被動變成主動，就已經是成功的一半，因為小朋友對於感興趣的事物，特別易上手。」



“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，𩼥蓋煮至滾起計，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。我諗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，宜家反而要照顧人咁全家，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

咁離開家人遠洋而來，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 係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）

型色・煮意

Issue 102 | 23, Mar 2023 | Text・Photo: 聞西 Design: Megan



作者：余遠鏗

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》。



FC磁碟機Family Computer Disk System，多簡稱爲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，爲任天堂於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嘅！



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。

服務逾80載 本月通過列歷史建築

灣仔消防局

鋼鐵意志的存在



告士打道天橋興建時，無阻消防局運作。



一樓具復古風格露台已封閉。



灣仔消防局獲評為二級歷史建築。



該消防局（紅箭嘴示）1941年建成，當時仍見鵝頸明渠。

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。



毅行先生：消防員的「少林寺」



陳國強曾駐守灣仔消防局十載。

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。

望該局繼續營運履行使命

逾八十年的灣仔消防局孕育一代又一代消防員，現年62歲「毅行先生」陳國強（左）是退休消防員，他亦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，雖然在灣仔消防局的工作，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」。

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。



往期回顾

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。



好客招待
參展者，
有求必應！



飲港式奶
茶，外籍
人士 Say
Nice！



羅師傅說識飲一
定飲有糖的。

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，顏色都與尼龍絲襪接近，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。



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 眞光大廈 1B
電話：2618 0830

從「九龍新界」搵出「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

乾脆腍樂
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
長沙灣

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！

