

我家

HoMemory



新界西地區報

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
度
與
溫度
度



02-03

我家·焦點

加隔音屏 擴行車線
荃灣路工程歎慢板？

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



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

荃灣路是區內交通命脈，繁忙時間例必現車龍。早前在荃灣路上，有司機疑不滿貨車常因未被讓路而難匯入，故常「自告奮勇」將座駕停於路中心，最終被捕。為舒緩擠塞，路政署上月提議，將荃灣路近荃灣公園及工業區路段擴闊，增加行車線同時亦加裝隔音屏障等，有地區人士批評進度緩慢，促請盡快展開工程。



路政署提出開展擴闊荃灣路等改善工程。

荃灣路近荃青交匯處常現交通擠塞。

私家車與警追逐90公里 德士古道迴旋處塞上塞

全長四公里的荃灣路，早於1981年啟用，是荃灣建設新市鎮的交通要道，西接屯門公路、南接青葵公路，途中經過三個交匯處連接荃灣及葵青各地。本月8日上午9時許，一輛經常在早上繁忙時間在荃灣路近晉升工業大廈，刻意打死火燈停下的私家車，因被其他駕駛人士多次投訴，而被警方追截。

惟駕駛該私家車的中年男司機拒絕停車，與警方展開45分鐘、約90公里追逐，途中更三次撞倒警車及路上私家車，最終於天水圍被警員「包抄」截停並制服司機，疑犯涉嫌危險駕駛及交通意外後，沒有停車而被拘捕。

事件導火線，源於荃灣路上午繁忙時間往九龍方向，與及下午繁忙時間往屯門方向的迴旋處出現擠塞。有見及此，政府早前分別提議進行荃灣路擴闊及荃青交匯處改善工程。當中「擴闊荃灣路及相關路口改善工程」，上月分別於荃灣及葵青區議會交通及運輸委員會會議上展開討論。

盧婉婷批： 工程進度緩慢議而不決

根據文件表示，路政署建議改善工程分五個部分，除了會在三段荃灣路進行擴



盧婉婷批評改善工程多年來未見動工。

闊，來回方向，分別加建一至兩條行車線以增加車流，以應付未來的交通需求外，亦會在環宇海灣及海之戀等屋苑附近加設隔音屏障，與及在海興路加建新連接路，令往深井方向車輛，可以不再駛經大涌道交匯處，以疏導該迴旋處的擠塞。

葵青區議會主席盧婉婷直言，居民一直希望盡快改善荃灣路及多個交匯處的擠塞情況，惟對上一次與路政署相討「荃青交匯處改善工程」已追溯到2021年2月。當時，署方承諾會盡快刊憲、到立法會申請撥款，惟至今事隔逾兩年仍未「上馬」，改善工程仍未展開。她批評工程進度緩慢、議而不決。

另外，盧婉婷亦批評工程文件不夠詳細，處方亦未有解釋工程時會否封閉行車線，而影響交通，她希望運輸署做好交通



葛兆源直言，地區爭取加隔音屏障多年。

加 隔 音 屏 障 擴 闊 荃 灣 路 工 程

安排，避免在工程時造成更嚴重的擠塞。

葛兆源： 地區爭取隔音屏障多年

荃灣區議員葛兆源則向《我家》指出，荃灣海濱地區一直受荃灣道車輛噪音滋擾，爭取興建隔音屏障多時，惟曾因有部分地段有地權爭議而延誤多時。

他樂見今次終於踏入「上馬」階段，期望工程能盡快開展並縮短完成時間，減低對附近居民的滋擾。





「擴闊荃灣路及相關路口改善工程」示意圖



行車線等項目 點解嘆慢板?



荃灣路月初有人刻意在快速路上數次停車。

改善荃青交匯處 同樣「只聞樓梯響」

早於 2020 年，申訴專員公署發表開置天橋和「斷橋」問題的主動調查報告，發現全港共有 29 處開置的行車天橋路段或接駁口，當中就包括荃青交匯處中一個 300 米的斷橋位。

根據報告透露，早在上世紀 80 年代政府已研究擴闊德士古道天橋，將德士古道天橋改為雙程雙線的分隔車道，因此在 1995 年完成建造荃青交匯處時，便預留擴建天橋接駁口。後來計劃擱置，接駁口就此一直開置變成「斷橋」至今。

直至 2021 年，路政署就「擴闊荃灣路、擴建現有德士古道行車天橋以及相關路口改善工程」提出多項改善措施，包括於荃灣路往屯門方向的引路，建造一條左轉往青衣的專用行車線，並利用現有德士古道行車天橋的「斷橋」位置增加連接路，惟至今仍未動工。



荃青交匯處接駁口多年來一直開置。

多次無故停車 馬路怪客被捕

荃灣路出現馬路怪客，不定時在路上停車，早前已在網上引起其他駕駛者議論其行為及動機，更被謔稱為「荃灣路名物」，更要動員警方追截及調查。

根據現場及其他駕駛者的消息指出，疑犯聲稱在網上見到繁忙時間的荃灣路，有貨車「成日出唔到大路」，因而「自告奮勇」，不定時在早上繁忙時間，在荃灣路近葵青交匯處將車停在慢線，以協助貨車司機駛出。

惟其行為，最終疑因干擾其他車輛造成擠塞及響號噪音，而遭投訴，新界南總區交通部因而展開調查。

50歲男司機天水圍被捕

警方發言人表示，本月 2 日早上接獲荃灣路近里程碑

14.6E 的車輛阻塞投訴案件，其後派員到上址巡查，並未有發現有關車輛。人員經深入調查後，於同月 8 日上午，於天水圍區拘捕一名 50 歲男司機，他涉嫌危險駕駛及交通意外後沒有停車，現正被扣留調查。

根據《道路交通條例》駕駛人士除非有合理原因，否則不得在快速公路的路上將汽車停下或致使該車輛停定不動，一經定罪，最高可處罰款 10,000 元及監禁六個月。



警員追截涉事車輛，於天水圍制服司機。



環宇海灣等屋苑一帶，將加設隔音屏障。(效果圖)



居民憂加隔音屏障將加劇交通擠塞。

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。



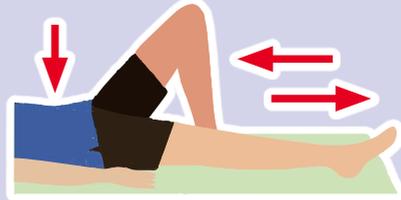
第二式：站姿

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

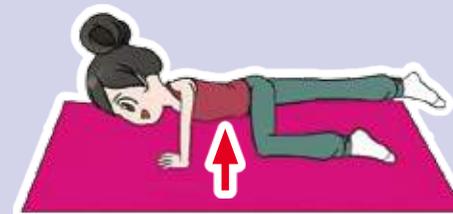
屈膝仰臥，呼吸保持暢順，下腹微微向內收入，然後左右腳輪流慢慢屈伸，過程避免左右搖擺。

(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



冠忠無障礙
KWOON CHUNG INCLUSIVE

冠忠無障礙 善心無界 KWOON CHUNG INCLUSIVE LOVE IN MOTION

冠忠無障礙 Charity Registration Number: 881184K2

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

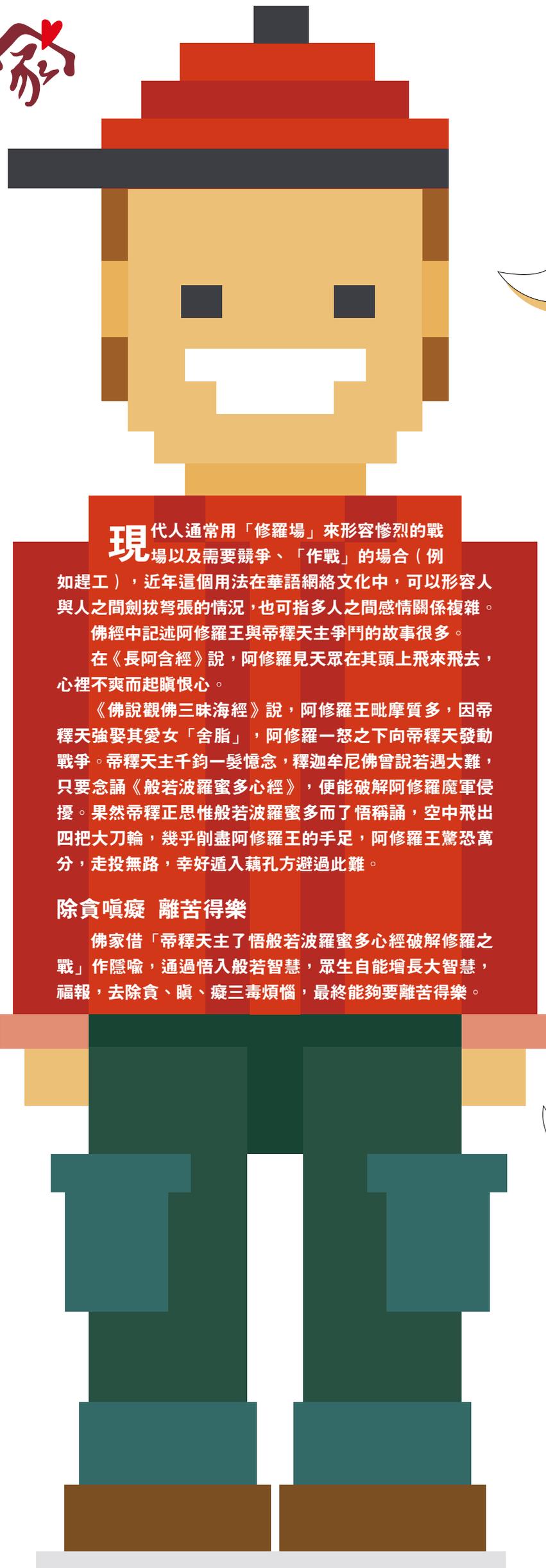
** 此服務熱線電話於非辦公時間或線路繁忙時，將轉駁至留言信箱。
用戶可留下姓名、聯絡電話及跟進事宜，我們會盡快回覆。

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。

「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。

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。



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。



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



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**



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。」

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。



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。



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。”

“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。

望大眾關注精神健康引伸問題。



推動社區資助 解公營篩查「長龍」困境

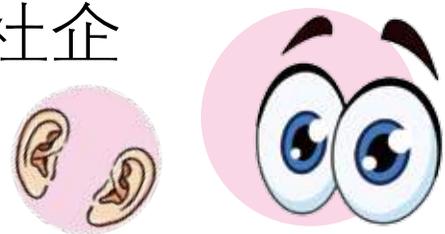
心理學家阿德勒說過：「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。」家長如「高薪厚職」，全身投入推廣兒童的心理發展，希望孩子享受珍貴的童年。



港媽棄做私銀創辦社企

直視心靈

有限童年給無限溫暖



Edith：

如果小朋友在一個缺乏愛的環境下成長，其實對他們的影響很大！

對於 Edith 而言，關注香港人精神健康議題的這顆種子，早在童年時期便一直埋藏在內心深處。「由於我的哥哥患有精神健康問題，我覺得痛心，加上媽媽經常出入醫院，發現精神健康對家庭的影響是這麼大！」在當時 Edith 的內心亦有許多問號，如果能夠及早發現哥哥的情況、及早求醫，歷史是否會改寫呢？

“上一代對成長只要求讀好書、做好工。”

直至 Edith 成為母親後，便一直思考如何成為一位媽媽、應該採用甚麼的教養模式。「上一代對成長只要求讀好書、做好工，但缺乏對於小朋友心理健康成長的關注。如果小朋友在一個缺乏愛的環境下

成長，其實對他們的影響很大！」因此，Edith 毅然轉換跑道，成立社企「童年時期」，希望透過舉辦不同活動，讓大眾明白兒童發展需要。

Edith 指出，香港的「填鴨式」教育制度側重於學術及學業成績，向來為人所詬病；加上過去3年的新冠疫情，學童維持上網課一段長時間，對他們的社交帶來影響之餘，家長和孩子亦足不出戶，每天在家「困獸鬥」，大人和小朋友



一齊吸氣呼氣，讓腦袋放放鬆。

亦倍感壓力。

#學童待支援 校方人手不足

對於目前香港小朋友的快樂指數，Edith 坦言不敢打出主觀的分數，但有見學校出現不少需要心理支援服務的個案，卻又因為人手不足的問題仍然未能處理；加上近年的數據反映，香港的青少年自殺率屢創新高，在種種的條件亦顯示著，香港目前是處於一個不合格的分數。

Edith 認為，不論是作為家長或是老師，也應該給予小朋友更多的耐性，多一些聆聽和鼓勵，保持一個開放的溝通。而電視廣告亦曾說過：「每日暫停十分鐘，聽聽少年心底夢。」這個方法是有些老套，卻是不變的定律。



計劃為基層婦女提供靜觀培訓。



社區互助培訓 堅強媽靜觀注動力



阿麗說，活動助她重新活出自我。



隔住口罩都睇到展露笑容。

「先生早年離世，我一個人照顧兩個小朋友，前幾年又突然患上癌症，做了幾年的治療，感覺生活兵慌馬亂！好開心能參加這個計劃，學習靜觀能讓我在忙碌中抽時間享受當下。」眼前這位堅強的媽媽叫阿麗，是《靜觀媽媽》計劃的參加者。該計劃透過為基層婦女提供靜觀培訓，讓她們日後能輔助或帶領減壓活動的導師培訓課程。

阿麗和其他靜觀媽媽，這天來到葵涌的一間社區中心，不但是舉行分享會的地方，這也是阿麗的「起點」。她表示：「以前參加過很多社區中心的活動，但從來沒有想像過自己有能力去帶領靜觀活動，今次經驗令我感到重新活出自我，從以前的世界走出來。」Edith 認為，每位媽媽要先學會關愛、照顧好自己，才能好好地照顧小朋友。



“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。”

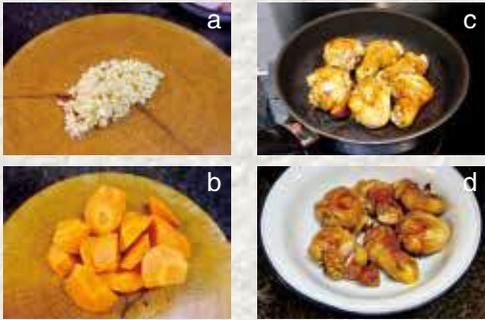
作者：聞西 Simon

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，蓋蓋煮至滾起計，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)

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



作者：余遠鏗

66 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》。



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嘍！

Good Shepherd street
牧愛街88號



Mac老闆，琴日我喺呢度買咗隻薩爾達傳說遊戲光碟，一save果下就壞咗啦！

你幫我睇吓有冇得救？

好啦，我幫你抄番隻game落去，收你半價啦！

呢啲光碟壞咗一定要重抄先得嘍啦……

吓！乜你咁都要收錢嘍！

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年起營運至今，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。



本港消防局現存唯一鋼喉架

毅行先生：消防員的「少林寺」

古蹟的故事



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。

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（ㄨㄨ）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」。

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。



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。

行勻港九新界 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

乾脆腩樂
鬥一番



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

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！

