

我家

HoMemory



新界東地區報

14 | 15 封面故事

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：23, Mar 2023

奶茶王之道

港式
速度
度
與
溫度
度



02-03
我家·焦點
建車橋提優化
廣福橋旁工程再上馬

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

廣福橋旁工程過往一拖再拖

建車橋提優化

望快講完覆實上馬



原有工程方案，在 2020 區會換屆被推翻。



大埔寶鄉橋一帶，多年來交通擠塞持續嚴重，《我家》曾報導指 2020 年區議會換屆後推倒政府的原建議方案，令廣福橋旁興建行車橋的工程再被耽誤。事隔接近三年，運輸署提出兩個修訂方案供地區討論，並認為當中在原有方案中作出優化的改善方案，最具推展效益。地區人士促工程盡快上馬，令附近受塞車影響的居民有所改善。



廣福路常發生交通意外，圖為 2021 年奪命車禍。

廣福行人橋旁加設行車橋，一直議而不決。



建行車橋紓緩擠塞 大埔居民多年心願

在橫跨林村河的廣福行人橋旁邊，興建行車橋紓緩擠塞，是不少大埔居民十多年來的願望。政府於 2019 年制定「原有方案」，選址廣福橋以西，落實興建行車橋，以連接寶雅路及北盛街。

惟因 2020 年區議會換屆，當時仍未請辭的民主黨前立法會議員林卓廷等人，稱收到有市民反對政府的「原有方案」，認為政府不能強推，因而聯同相關政黨的大埔區議員，提出「議員建議方案」，要求研究改於鄰近太和站的錦山路建行車橋的可行性，令運輸署需要再度聘請顧問進行走線研究。

運署終完成走線研究 本月提交兩改善方案

直至本月初，運輸署終完成擬建行車橋的走線研究，並提交包括兩個最新改善方案的報告文件。兩個改善方案中，其中「改善方案一」是以 2020 年政府「原有方案」為基礎作出優化。屆時新建來回共四線的行車橋，將對準林村河北面的廣福道形成十字路口。

至於「改善方案二」，則包括在廣福行人橋以西興建單程南向行車橋，與及在火車橋以西興建北向行車橋。根據研究結果，運輸署認為「改善方案一」的整體交通效益較高，路面施工範圍及對附近地區設施的影響亦較少；而「改善方案二」需收回及搬遷太和邨垃圾站，對居民影響較大，加上於鐵路設施附近進行工程難度較高，施工期亦較長。

「方案一」可平衡各方需要 下一步研林村河排洪能力等

因此，該署最終建議採納「改善方案一」，並指出路政署會按照此方案進行下一步的勘查研究，研究範圍包括工程對林村河的排洪能力、環境及公眾的影響等，並按既定的程序推展項目。

「廣福行車橋已經講足 20 年，要快啲上馬！」大埔北分區委員會副主席胡綽謙向《我家》表示，支持政府採納以原有方案為基礎的「改善方案一」，認為該方案已平衡各方的需要，不應再糾纏拖延。



大埔寶鄉路一帶常見塞車。

昔日鄉紳建廣福橋 方便鄉民前往墟市

廣福橋大埔林村河之上，為方便當時原需經橫水渡渡河的鄉民前往墟市。早於 1896 年，由鄉紳集資興建橫跨兩岸的橋樑，橋臺以石疊砌，而橋面用長形石板鋪砌而成，並取名「廣福橋」，立碑於文武二帝廟內。



上世紀 70 年代，廣福橋曾作行車橋用。（互聯網）

保留舊橋拆下來的石欄杆、石躉裝飾，因此該橋只是有仿古風格，已並非原有的廣福橋。

隨大埔人口逐漸增加，但區內大多馬路均是單行方向，繁忙時間經常出現交通擠塞的問題。加上一旦發生交通事故或道路工程，交通更會出現癱瘓的情況。前年 8 月，大埔中心路段原定展開大型路面重鋪工程，須連續封路維修約 30 小時。工程最終因嚴重癱瘓交通，導致大批市民投訴而被逼暫停延期。

政府 1986 建寶鄉行車橋

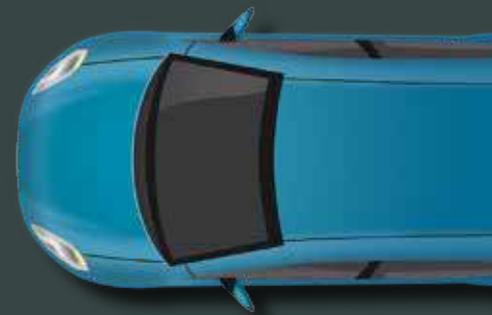
直到 1957 年，政府將行車橋樑擴闊，重修橋臺，使廣福橋成為一條雙線行車的道路。1986 年，政府將整座行車橋拆除，改建寶鄉行車橋連接南北兩岸，而原址則改建成一條只供行人及單車使用的紅柱綠瓦行人橋，並



改善方案一，是根據原有方案優化。（路政署文件）



改善方案二，將行車橋一分為二。（路政署文件）



胡綽謙（右三）促盡快落實興建廣福行車橋。



城巴上月開辦 B8 線，途經大埔到香園圍。



胡綽謙： 期望項目盡快落實

胡綽謙解釋，多年來他一直倡議在寶雅路及北盛街的路口建橋，認為是最為合適的方案，惟早年有非建制派區議員，卻想在錦山路近太和港鐵站旁的路口建橋。他擔心，當新行車橋在太和站興建，將會造成嚴重擠塞。

因此，他早前與大埔北及大埔南兩個分區委員會的委員，與官員實地視察後，均普遍支持政府根據原有方案優化的「改善方案一」，並促請項目盡快落實，不容再拖。

往香園圍 B8 線 寶鄉橋加分站

隨兩地恢復全面通關，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。自本月起，該線來回方向均在大埔太和路各增一站，方便當區居民使用新口岸過關。

往大圍方向 翠怡花園加站

為回應大埔地區訴求，由 3 月 11 日起，城巴 B8 線將往香園圍管制站方向，將會於經過寶鄉橋時加設「林村河畔」分站；而往大

圍方向，則在翠怡花園加設分站。另外原有的廣福邨、廣福道及太和站的分站則維持不變。

城巴發言人表示，新界東口岸特快線，提供連接大圍、沙田、大埔及香園圍口岸的服務。全程車費為 15 元，來回大埔分段收費則為 10 元。此外，該線於上月 18 日增加班次至每半小時一班，並按容量加強服務，以疏導人流，並會繼續密切留意號線的營運情況及乘客需求。



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。



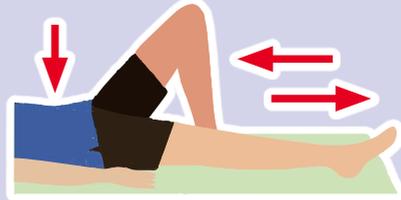
第二式：站姿

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

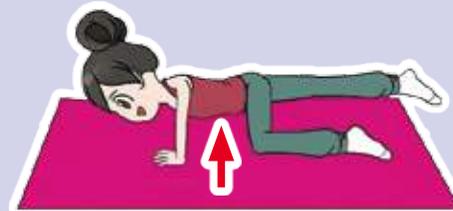
屈膝仰臥，呼吸保持暢順，下腹微微向內收入，然後左右腳輪流慢慢屈伸，過程避免左右搖擺。

(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



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



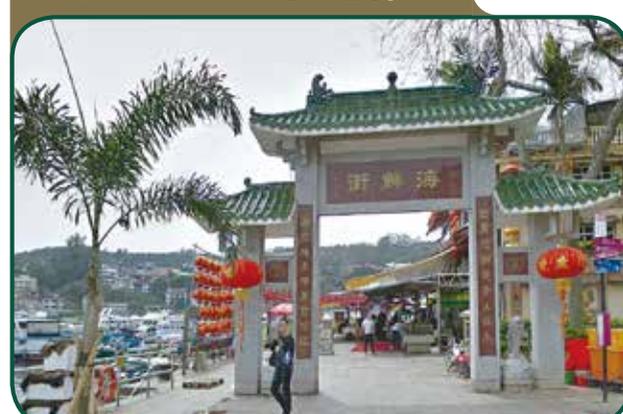
可到達山頂廣場

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

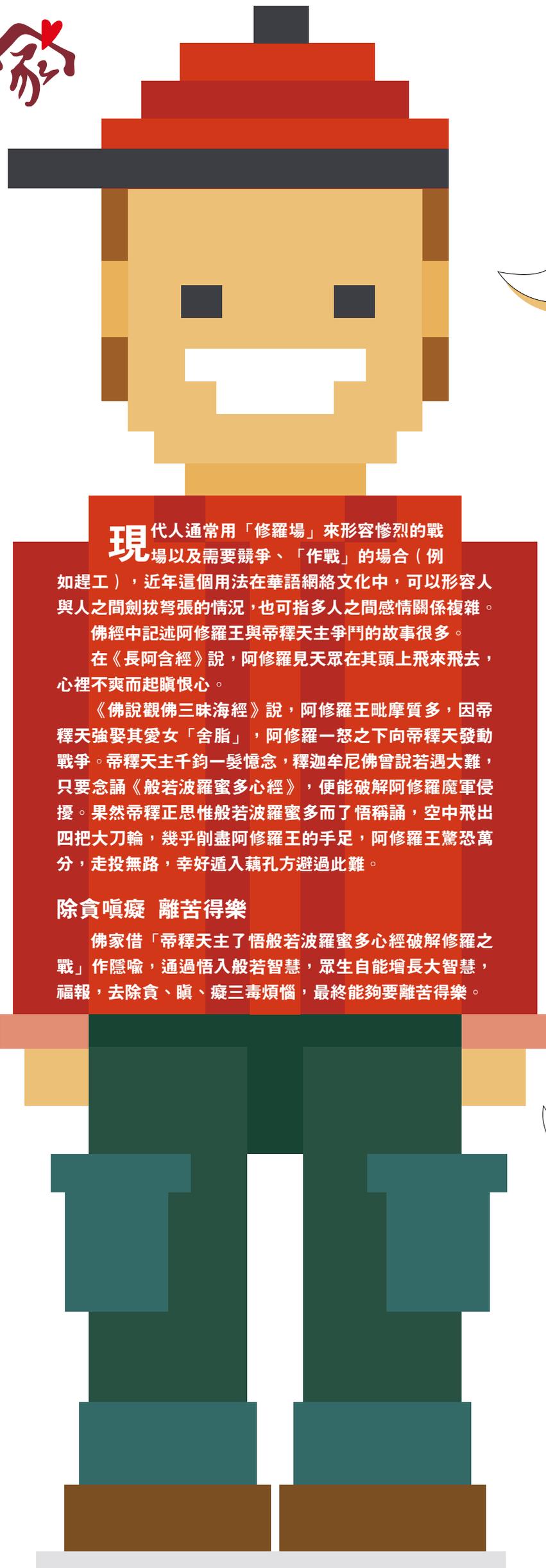
** 此服務熱線電話於非辦公時間或線路繁忙時，將轉駁至留言信箱。
用戶可留下姓名、聯絡電話及跟進事宜，我們會盡快回覆。

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

香港人生活壓力大不是第一天知道的事，根據信諾集團2022年「360°全球健康指數」調查顯示，香港人的身心健康指數，已連續第3年位列亞太地區榜末，超過五分一的受訪者表示工作繁重是造成壓力的主要原因。Dennie 曾因工作壓力及人際關係受困而沉淪賭海，他的故事正正值得我們反思情緒問題。



機構助他洗心革面。

壓力爆煲 一度沉淪賭海

今個不賭男 識得紓壓搵到癮

Dennie：

大把嘢好玩過賭，唔再鑽牛角尖！

“覺得紓壓了些少，於是每天都很『手痕』。”

Dennie 曾從事餐飲行業，起初他常獨自在樓面每日服務約二十名客人，導致他工作壓力飆升卻無處釋放，「開始跟廚房師傅們玩十三張，多數都贏少少，覺得賭博中找到價值，又紓壓了些少，於是每天都很『手痕』。」可惜這種聚會僅是每周限定，為解決「心癮」，Dennie 搭船到澳門碰運氣，順道散心。

#自信有「致勝方程式」
#債叵債共欠二百萬

三、四千元，是起初 Dennie 定的賭注限額。每當贏錢，他把本金塞進口袋內，還會理性地賽後檢討；但當工作壓力愈大，他到澳門的頻率就愈頻密，他投放在賭檯上的金錢亦成正比地增長，「逢星期一、三、五都去，更會鑽研不同賭博項目的『致勝方程式』。」當口袋內的本金都沒了，於是他便在賭場內向其他人借錢，後來負債愈來愈多，債叵債，賭駁賭，前前後後合計欠二百萬。

Dennie 的太太因為他賭癮成性，而不下數次跟他爭執，兩公婆的關係拉鋸。2019年，他認識大埔路德會青亮中心，巨細靡遺地以千字文寫下自己在賭博上的顛簸情況，深深打動了中心的社工張姑娘，翌日便馬上聯絡他，展開戒賭旅程。

“當時我口裡信誓旦旦地說不再賭，但其實心癮還在。”

在兩年的戒賭歷程間，即使有社工的耐心勸導，但心癮始終令他離不開賭博，甚至曾被太太趕出家門，令他感到無依無助，但正因如此，他更願意反思自己因賭錢而所做過的錯事。

三個月後難得能再回到家裡，加上社工在期間苦口婆心地勸告，Dennie 決意要洗心革面，重新做人。「大把嘢好玩過賭，唔再鑽牛角尖！」他用行動證明自己已戒到，不再是受賭博操控的棋子。

預備分享用的材料。



中心貼滿鼓勵語句。



人生另類成就解鎖 首做送禮物孝順仔

Dennie 提及成長經歷影響著往後的心態，在家中排行第二的他，曾認為自己不受家人重視，在中學時期曾夾 band，並邀請家人觀賞表演，結果換來家人一句「都唔知你玩緊咩」，傷透 Dennie 的心。

自此，他不再跟家人分享一切生活點滴，也不敢跟他們大談夢想，而其自我肯定也從此不斷下滑。長大後，當他面對壓力時，不選擇與他人傾談，反以賭博排解壓力。

在戒賭後的第一個父親節，他在家庭聚餐後向爸爸遞上一封利是，父親喜上眉梢，「雖然不是大數目，但這是我三十幾年來第一次送禮物給爸爸，終算做了一件兒子該做的事。」修補關係和戒賭一樣困難，但只要願去踏出第一步，成功總在終點等待着。



踏出第一步，向成功走近一步。



“ 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。

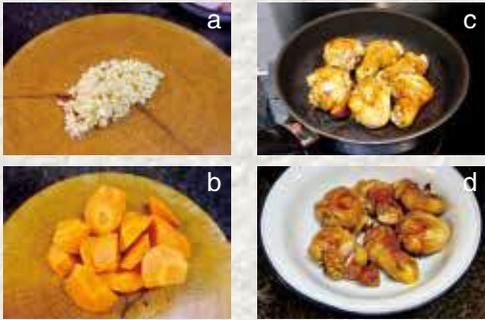
作者：聞西 Simon

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。



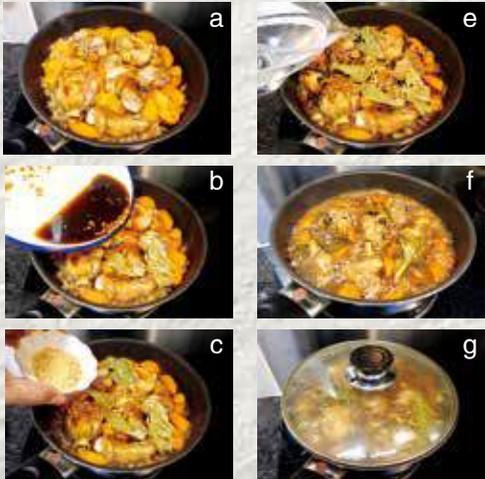
2 洋蔥切粒、甘筍去皮切件。開鑊落油將雞件煎至金黃，然後夾起，醃料保留。



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 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



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

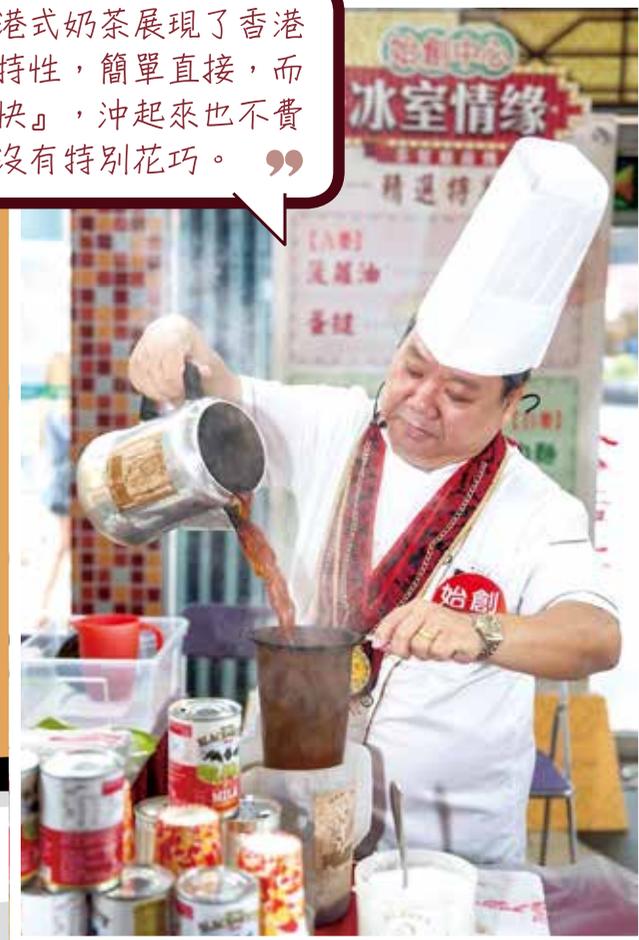
羅師傅一手紅茶，一手淡奶，左右一起撞進杯子裡，揮灑自如地表演沖奶茶的獨門絕技。

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，三甲結果卻出人意料。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！

