

我家

HoMemory



新界東地區報

14-15
封面故事

平板艇手

河水出發

穩中求勝

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：20, Apr 2023

i s s u e

104

02-03

我家·焦點

入樽機常滿停收
「灌籃高手」都有符

04

醫家

小學爆急性腸胃炎
皆因諾如病毒作怪

07

無綠不歡

屋苑智能回收
齊齊跨越「微積分」

09

社區同行

社工連連看
職場配對暖透心

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

4月22日是世界地球日。環保署前年起推出入樽機先導計劃，至今在全港設120部入樽機，沙田區佔12部，18區當中最多，沙田區內每月平均回收塑膠飲料容器逾32萬個，亦是全港之冠。由於常爆滿，沙田區入樽機暫停運作時數亦是最多。先導計劃下，署方無意再增入樽機數目。地區人士希望署方再增入樽機，以加快推動回收。

恆安邨入樽機，常因爆滿而停機。



沙田區擁12部 冠絕全港

入樽機常滿停收 灌籃高手都有符？

18區共有120部入樽機 回收每個容器回贈一毫

為推動環保回收膠樽，環保署過去兩年一直推展逆向自動售貨機（入樽機）先導計劃，去年6月計劃踏入第二期後，入樽機的數目增加至現時的120部，透過定時更新的塑膠飲料容器辨識技術回收膠樽後，透過電子支付平台為市民提供每個容器一毫的即時現金回贈。

入樽機先導計劃的網站指出，現時沙田區內總共有12部入樽機，是全港18區當中最多，佔總入樽機數量一成。沙田區的入樽機主要位於屋邨商場及私人屋苑商場，當中沙田市中心有四部、大圍有一部，馬鞍山有三部，惟小瀝源、沙田圍及火炭則未有設置入樽機。

陳婆婆： 常遇爆滿要走到別處入

由於入樽機有積少成多的現金回贈，不少市民、特別是長者也會收集膠樽，然後再帶到回收機賺取回贈。住在沙田的陳婆婆直言，由於家貧，因此會在街上收集膠樽、鐵罐，然後再拿到回收機逐個入樽。然而陳婆婆直言，不是每一次都能夠成功回收。她就不時遇到回收機爆滿或故障，因

而要將大量水樽又搬到區內其他入樽機賺取回贈。

根據政府向立法會財務委員會特別會議提供的最新數據顯示，沙田區的入樽機，於去年9月至今年1月的每月平址回收塑膠飲料容器總數，多達320,600個，市民平均每次回收的容器數量則為9.4個。

而沙田區入樽機每月平均暫停運作時數多達582小時，即6.6%，遠高於全港平均3.9%的暫停率。撇除故障，暫停率高亦因為入樽機容量達到上限，而暫停接收膠樽，直至承辦商清空機內膠樽為止。雖然環保署表示計劃受市民歡迎，惟直言暫時沒有計劃再增加入樽機數目。

陳克勤： 促增設入樽機推動回收

新界東北立法會議員陳克勤曾就入樽機計劃作質詢，他向《我家》表示，該計劃是環保署其中一個做得最成功的環保回收項目，對於沙田區能成為回收膠樽的先鋒感到鼓舞。

他認為，不少入樽機不時都有市民排隊入樽，反映計劃受全港市民歡迎。如果有個別地區、如沙田區入樽機有供不應求情況，署方應該乘勢而上增加更多回收機，以進一步加大回

收的成效。

陳克勤強調，此活動並非回贈金額是多少，而是可鼓勵全民參與回收塑膠行動，做到教育市民功能，因此最好是「梗有一部在左近」。惟他直言不能夠單靠入樽機回收塑膠，本港仍要完善全港回收機制，有集體處理塑膠的方式，才能達至減廢目標。



陳克勤認為入樽機計劃成功。

No 2.

No 3.

No 1.

No 2.

No 3.

元朗區



曾有人企圖呃回贈 環保署查 CCTV 跟進

入樽機有現金回贈，過去有人因而以狡猾手法欺騙入樽機騙取回贈。去年網上流傳一段影片，有中年女子在商場入樽機前，掃描膠樽後只把膠樽蓋投進入樽機，意圖欺騙機器已入樽賺取回贈。

當時環保署表示，已留意到有關懷疑濫用入樽機以獲取回贈的報導，並已要求承辦商即時作出跟進調查，包括翻查入樽機監察系統的資料，以及視像系統的相關片段，並提醒有關行為可能涉及欺詐。若證實有這些不實行為，承辦商會採取適當跟進行動，包括即時終止所涉帳戶再使用入樽機兌換回贈，以及報警處理。



去年，曾有人圖「呃入樽機」賺回報。

第二期計劃多項措施 加大容器壓縮比率等

另外，環保署發言人表示，第二期先導計劃會有多項優化措施，例如加強新一代入樽機的容器辨識技術、提升其處理速度，並加大容器壓縮比率以增加儲存量，相等於可壓縮儲存 500 毫升膠樽由最多約 1,000 個增加至約 1,200 個，增幅達兩成。發言人續指，該署會繼續監察承辦商的表現，提供適時安排或檢查保養。

綠綠賞「積分王」曝光 至今儲達105萬分

除了入樽機，環保署於 2020 年 11 月起亦推出「綠綠賞」手機應用程式，讓市民登記成為「綠綠賞（電子）積分計劃」的會員，鼓勵市民參與乾淨回收。根據該署向立法會財務委員會特別會議提供的最新數據顯示，過去一年，「綠綠賞」新增登記帳戶約 12 萬，現時至今共有超過 24 萬個登記帳戶。

等同可換逾7000包印尼撈麵

而截至今年二月底，「綠綠賞」電子積分計劃中，最高積分的帳戶所得的分數總數為 1,058,000 分。「綠綠賞」每回收一公斤可回收物品可得十分，換言之最高積分的帳戶已經回收共重 100 噸物品。而若以綠綠賞獎賞兌換中，每 150 分可換到一包印尼撈麵計算，該名帳戶可以換到超過 7,000 包印尼撈麵。如每日食一包，可以食足 19.3 年。

另外，計劃去年用於購買「綠綠賞」禮品的開支合共約 328 萬元，當中購買如麵、食油等食物類禮品的開支，約為 292 萬元；而家居用品類禮品，如廁紙、廚房紙等，開支則約為 36 萬元。



「綠綠賞」積分計劃，由 2020 年 11 月推行至今。

18區入樽機排行榜三甲

No 1. 沙田區 12部

No 2. 屯門區 10部

No 3. 東區 9部
黃大仙區 9部

每月平均回收數量

No 1. 沙田區 320,600個

黃大仙區 282,300個

東區 256,500個

市民平均每次回收數量

深水埗區 14.1個

葵青區 13.2個

12.1個

注：2022年9月至2023年1月數據
資料來源：環境保護署

入樽機每月平均暫停百分比

No 1. 沙田區 6.6%

No 2. 葵青區 6.3%

No 3. 大埔區 6.1%

早前深圳爆發諾如病毒（前稱諾沃克病毒），本港近日亦出現接連多宗感染個案，有學校學生因而爆發急性腸胃炎，當中並非由食物中毒所致，令不少家長大為擔心。到底諾如病毒有那些高危傳播途徑，怎樣才能避免感染？

40 學童中招 非涉食物中毒

腸胃炎懸兇 對諾如病毒捉路



本港九龍塘一間小學，早前接連爆發急性腸胃炎個案，至少 40 名學童感染諾如病毒。事件中，最先一名有腹瀉病徵學童於課室嘔吐，其後該課室及同層一帶，陸續有學童出現相同病徵，而受影響學生並沒進食共同食物如飯盒等。

諾如病毒是食物中毒常見成因，常與食用未經煮熟貝殼類海產有關。有關病毒傳播力強，途徑包括直接接觸患者的嘔吐物、排泄物，以至嘔吐時附帶的飛沫。



諾如病毒解碼

染病率有幾高？

據食安中心資料，諾如病毒傳染性高，約 10 至 100 顆粒已具傳染性，染病率超過 50%，感染後亦不會產生長久免疫力。

有何病徵？

噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛及輕微發燒，大部分人會自行痊癒，症狀一般在 1 至 3 天後有所改善。

哪些食物易藏諾如病毒？

1. 貝殼類海產，尤其是生蠔
2. 未經烹煮的蔬菜
3. 沙律
4. 冰塊

有何預防方法？

1. 勤洗手

飯前、便後、加工食物前，應用肥皂和流動水至少洗 20 秒。需注意消毒紙巾和免洗手消毒液對諾如病毒無效。

2. 注意飲食衛生

烹煮食物、特別是貝類或海鮮類食品時，必須徹底煮熟，蔬果亦應徹底洗淨，飲用水也要先煲沸。

3. 環境消毒

保持室內通風、溫度適宜。若要清理嘔吐物或被糞便污染的物品，應先戴手套及口罩。環境要徹底消毒。

4. 確診後居家隔離

若家中有人確診感染諾如病毒，應先在家隔離，家庭成員避免近距離接觸。

洗潔精洗手 越洗越敏感

洗碗是家中第一大事，不少人試過在洗完碗後，順便用洗潔精來洗走手中油污。雖然洗潔精能去除油污，但其實易刺激皮膚，甚至越洗越敏感。

台灣食藥署解釋，洗潔精主要用來清潔碗盤，其含有的化學物質具有較強清潔力，但對手部相對刺激，頻繁使用會損傷皮膚屏障，皮膚乾燥或較薄者，容易引發接觸性皮炎。

該署提醒，洗手時應使用較溫和的洗手乳或肥皂製品清潔手部，並注意保濕，皮膚太乾者則可選擇偏油性乳液保護皮膚。

春眠不覺曉 因為養肝了

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



春，一年之始，為萬物生機開始甦醒、生長的季節。《黃帝內經》說：「東方生風，風生木，木生酸，酸生肝。」典籍中表示四時四季對應五臟，而春季，則對應肝臟。春季是養肝護肝的好時機。

「肝喜條達」，「條達」意思是舒展、條暢、通達之意。故春季應多活動身體，伸展筋骨，如八段錦、太極、瑜伽；由於機體由冬寒逐漸甦醒，故不建議作過激運動。多親近大自然，多看綠色的植物——綠色入肝，亦能保護眼睛，令心情舒暢。

春季亦應早睡早起，一般晚上不超過 11 時睡覺休息，晚上 11 時至早上 3 時為肝膽經巡行時間，讓肝胆能夠得到充份的休息及恢復。

至於養肝，湯水屬重要一環，以下有石寶中醫師推介：

靈芝護肝湯

材料

靈芝片 50 克、杞子 50 克、淮山 50 克、茯苓 50 克、紅棗 50 克、瘦肉 1 磅

做法

- 1) 靈芝片、杞子、淮山、茯苓、紅棗洗淨，浸水備用；紅棗去核。
- 2) 瘦肉汆水，備用。
- 3) 鍋內注清水，大火放入薑、瘦肉煲 15 分鐘。
- 4) 放入所有藥材，可留小撮杞子後下，水滾後煲 15 分鐘，轉細火煲約 1 小時。
- 5) 適量鹽調味，後放入一小撮杞子以熱湯浸泡，口感更佳。



f 冠忠無障礙 Kwoon Chung Inclusive

瑪嘉烈醫院線

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

瑪嘉烈醫院 ↔ 葵芳線

由瑪嘉烈醫院西行，可到達港鐵荔景站及港鐵葵芳站

上 / 落車點	
瑪嘉烈醫院 K 座專科門診大樓	
港鐵荔景站 C 出口 (近賢麗停車場)	
港鐵葵芳站 D 出口	
港鐵荔景站 C 出口 (近賢麗停車場)	
瑪嘉烈醫院 K 座專科門診大樓	



用戶可轉乘港鐵前往其他目的地

瑪嘉烈醫院 ↔ 明愛線

由瑪嘉烈醫院東行，途經港鐵美孚站，港鐵長沙灣站，李鄭屋邨及明愛醫院

上 / 落車點	
瑪嘉烈醫院 K 座專科門診大樓	
港鐵美孚站 (西鐵線 D 出口 / 荃灣線 E 出口) 近美孚新邨郵政局 (荔灣道)	
港鐵長沙灣站 A3 出口 (東京街元州邨元謙樓對出)	
廣利道 (李鄭屋邨禮讓樓對出)	
明愛醫院 (懷明樓)	
廣利道 (李鄭屋邨禮讓樓對出)	
港鐵長沙灣站 A2 出口 (東京街元州邨元謙樓對面)	
港鐵美孚站 (西鐵線 D 出口 / 荃灣線 E 出口) 近美孚新邨郵政局 (荔灣道)	
瑪嘉烈醫院 K 座專科門診大樓	

穿梭巴士路線 (星期一至五)



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

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

近期因涉及香港受害人而備受關注的攝理教，其「教主」鄭明析借宗教之名性侵女信徒的惡行，此片《以神之名：信仰的背叛》講述自稱先知的四名韓國新興宗教領袖不為人知的陰暗面（分別為「JMS 攝理教」、「五大洋」、「嬰兒花園」、「萬民中央教會」四大韓國組織），片中揭露隱藏在宗教背後的黑暗面，以及邪教如何操縱人心、以洗腦方法令教徒去從事賣淫、殺人、集體輕生等瘋狂不法行為。

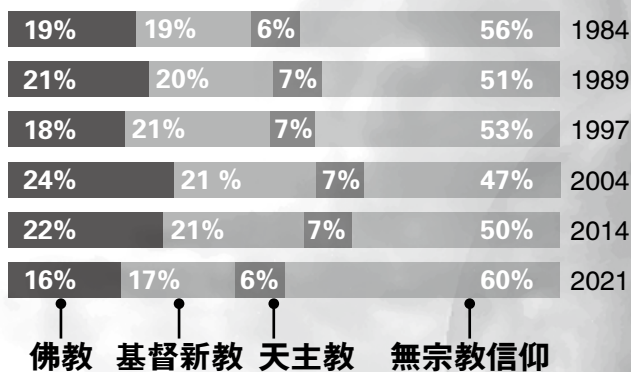
為何發生在韓國？

根據 2015 年韓國官方統計，專家估計韓國有 200 萬名邪教信徒，教派多達一百多個，60 年代初期已有 70 人自稱是「受上帝任命的人」（即彌賽亞 Messiah）。

韓國邪教萌芽最蓬勃的時期，是

- ① 1910 年至 45 年的日治年代；
- ② 1950 年代的韓戰；
- ③ 1970 至 80 年代的軍事獨裁。

在社會動盪的時候，一般人特別需要安慰和救贖，成為邪教急促冒起壯大的重要因素。



韓國的宗教信仰
1984-2021

近期有網友觀看 Netflix 紀錄片《以神之名：信仰的背叛》後，疑惑為何韓國多邪教組織及香港有否類似組織存在？大眾又如何分辨？

為何韓國危機完結後，仍有這麼多人加入邪教？

與韓國人的性格有關

- 韓國人特別渴求群體生活，不甚追求個人主義；
- 地緣關係
- 朝鮮的威脅；
- 社會急促經濟發展
- 令韓國社會的競爭意識強，自殺率一直高企。

話你知 邪教伎倆共通點

情感轟炸

- 全方位關懷備至，阻止信眾有正常思考時間，最終完全依賴組織。

世界觀重塑

- 常見手段是說世界是污穢的、世人不潔的。

贖罪意識

- 藉著世人不潔的，在教眾心內烙上羞愧與負罪感。

教義優先

- 不理解也要服從，建立嚴格的懲罰制度。

排他性

- 其信仰是自我救贖乃至救世的唯一良方。

剝奪生存權利

- 倡導集體自殺，甚至活人獻祭。

小知識 正信、邪教截然不同

正信宗教	性格轉變	邪教組織
變得更積極正向，如樂觀、慈愛、平靜、良善等特質。	更偏激、怪異、疏遠家人，對教團的集體生活日益依賴。	更偏激、怪異、疏遠家人，對教團的集體生活日益依賴。
嚴守戒律及清晰的道德觀念。	戒律及道德觀念	有消滅人類善良情感與反道德觀思想，涉及金錢、色情、名位、權勢等。
可自由加入或退出。	加入或退出教派	教徒不容易退出。
有豐富經論義理支持。	教義	教主一言堂，篡改經教。

17屋苑設回收箱 年中增至百地點

環保署曾於2020年第四季推出「智能回收系統先導計劃」，在「綠在區區」數個設施設置智能回收箱，市民反應正面，因此署方去年中將智能回收點進一步擴大，將範圍拓展至「綠在區區」所有「回收環保站」和「回收便利點」。今次，環保署再將智能回收箱服務推入全港17個屋苑，並指出未來會陸續增加智能回收點，包括大型屋苑、公共屋邨、鄉村、商場、大學、政府場地等，預計今年年中會增加至約100個。

屋苑智能回收 齊齊跨越微積分

環保換獎機會增
唔止多到一個點



Join「綠綠賞」儲分 手機程式登記最簡單

大家想用智能回收箱前，就要參加「綠綠賞」積分計劃，要獲得積分首先要有「綠綠賞」積分卡，又或透過「綠綠賞」手機應用程式登記成為會員。兩者的差異在於「綠綠賞」積分卡為實體卡，市民需同一時間提交至少2公斤的回收物，才可申請「綠綠賞」實體卡，而「綠綠賞」手機應用程式則最簡單，無須提交回收物都可以登記成為會員，非常適合首次使用屋苑智能回收箱的市民儲分。



即睇已設置智能回收箱地點



自助操作易上手 儲分換獎一條龍

環保署的智能回收箱，可自動測量及記錄收集到的各類回收物重量，並計算及儲存回收獎賞積分，居民可以同時獲取「綠綠賞」積分和兌換禮品，操作亦簡單方便，使用三步曲如下：

- ①回收前要先留意智能回收箱的限制及支援回收物品，攜帶指定清洗好的回收物品到智能回收應用點；
- ②在智能回收應用點，進行自動測量及記錄各類回收物重量；
- ③自動計算及儲存「綠綠賞」積分和兌換禮品。

八大類別分數不同 夠150換鹽1000換米

目前「綠綠賞」積分計劃鼓勵大家攜帶8種回收物進行乾淨回收，並用「綠綠賞」積分卡或手機應用程式來儲分換禮品。8種回收物包括：「塑膠」、「玻璃容器」、「小型電器」、「慳電膽和光管」、「充電池」、「四電一腦」、「廢紙」及「金屬」。

「綠綠賞」積分最低回收量為0.1公斤，而每種物品的分數也不同，好像1公斤紙張就可以得到10分。而不同的綠綠賞積分，可以兌換不同的禮品，例如150分可以換幼鹽、250分換快熟通心粉、1,000分可以換頂級香米等。



讀者優惠！

憑券可享優惠價 \$269 兼附送 嚐鮮裝蜂蜜 15g x 5包

原價\$299 升平糉禮盒

傳統裹蒸粽 100g x 2隻
蜜黃鮮肉粽 100g x 2隻
紅豆栗子糉 150g x 2隻
蓮粒花生糉 140g x 1隻
蜜梅裹蒸粽 280g x 1隻
豆沙裹蒸粽 140g x 2隻

WhatsApp訂購

優惠細則：
• 購買熱線：+852 5260 0247
• 憑券WHATSAPP購買，可享優惠
• 有效期至2023年6月18日
• 合作品牌保留最終詮釋及決定權

查詢/預訂：6999 8006

讀者優惠！

農耕體驗 原價\$1200 讀者優惠\$888 (名額20份)

有機種植租田 半年 原價\$3000 讀者優惠\$2700 一年 原價\$5000 讀者優惠\$4500 (名額10份)

農友可親力親為自行打理農田，農莊亦可協助農務（翻土播種、移苗、淋水施肥、除草及收割）提供即時種植技術指導

優惠細則：
• 地址：香港大埔大窩西支路泰寧村199號
• 合作品牌保留最終詮釋及決定權



旅遊 GO!

Issue 104 | 20, Apr 2023 | Text、Photo：行李 Design：Lavie Wong

通關之後，北上深圳短途旅行成為不少港人的假期選擇，趁著復活節假期以及港鐵的半價優惠日，筆者就同朋友一起北上深圳，來一趟快閃深圳悠閒遊！



中國巨幕廳觀影 有坐過山車快感

筆者先來到了深圳華潤萬象天地的百老匯電影中心。這間百老匯電影中心跟香港的百老匯電影中心一樣，不時都會有特別的策展電影活動，非常之有新意，而且今次筆者跟朋友選了中國巨幕廳進行觀影體驗，銀幕非常之巨大，難怪稱為巨幕廳。

正因如此，即使看的是一部文藝片，也有種搭過山車的感覺。



深圳百老匯電影中心

(IMAX 萬象天地店)

地址：

南山區深南大道華潤萬象天地 L5 層 SL562 號

營業時間：

週一至週日，10:00 - 22:00



快閃慢活就是快活

深圳至悠行

品味或是中產 驚喜肯定多產



城市綠洲嘆咖啡 打卡店主靚插畫

睇完電影，筆者到了深圳華僑城創意文化產業園區中，一間叫做「咖啡星人」的咖啡店。老闆在店裡面「一腳踢」，聽聞他叻沖咖啡外，還是插畫師，店裡海報都是其手筆。

深圳華僑城文化產業園區非常有趣。到達園區，就融入在一大片樹蔭裡，即使與香港只有一條深圳河之隔，但身處這裡，坐下來喝完一杯咖啡再四周圍逛逛，你不會覺得是浪費時間的。

再看看這裡的咖啡餐單，一些從來沒聽說過的品類，筆者跟朋友點了「百香果冷萃」跟「洛洛大方 Plus」，百香果的酸和甜跟咖啡豆的酸既是加強又是中和，令這杯咖啡的果香味極大地發揮出來，伴著園區的陽光和綠植，格外清新。

而朋友點的「洛洛大方 Plus」，就更加新穎，使用了洛神花茶，香水檸檬，還有咖啡再加上燕麥奶奶蓋，運用花香搭配口感馥郁的奶蓋，口感非常豐富。在這裡，擁有了一個非常美好的下午時光，神清氣爽。



咖啡星人 NO ONE COFFEE

(華僑城店)

地址：

南山區華僑城創意園北區 C3 棟 101A

營業時間：

週一至週五，8:30-18:30

周六周日，10:00-19:00

替傷健搵好波士
幫僱主覓好幫手

社工連連看 職場配對暖透心

註冊社工林卓迪（Cary）在香港復康力量工作四年，現時擔任機構的高級培訓及就業主任。他介紹自己的工作主要有兩個部分。第一個是配對工作，根據殘疾人士的培訓和能力，幫助他們在社區找到合適的工作。

陪伴會員展開生涯規劃

「過去幾年經濟情況不太好，對於殘疾人士來說就業更是難上加難。是有些零散工



為殘疾人士賣旗籌款。



與殘奧羽毛球代表陳浩源合照，辦演講培訓。



“實際上他們有很多特長和能力，只是缺乏一個展示的機會。”

社工 Cary 協助殘疾人士展才能。



社區同行

Issue 104 | 20, Apr 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪者提供 Design: Elisa

各界經常將「傷健共融」掛在嘴邊，但真正落實執行，仍存在種種顧慮與阻礙。社區上，有服務傷殘人士的社區工作者，堅守做殘疾人士的后盾，更是同行者，努力讓他們向社會展現他們的能力和價值，過上更好的生活。

最長個案足足等候兩年

「有僱主未曾見面，便拒絕了殘疾人士，但實際上他們有很多特長和能力，只是缺乏一個展示的機會。」Cary 的另一個主要工作是推廣殘疾人士職場共融，並進行僱主教育。「有些人雖然四肢不能動，但他們的IT技能同常人無異，仍可以在呼叫中心和民調公司等行業工作。」Cary 提及一個最長等候個案，足足花了兩年時間培訓及配對，最終找到一份穩定工作，「感覺個仔成年了，出身了，好安慰。」

助就業亦為照顧者解憂

Cary 曾接觸過一位思覺失調的年輕人，他打字很快，平時也愛寫文章，但他的母親依然不斷擔心，以至影響身體狀況。那次的經歷深刻，讓 Cary 體驗到殘疾人士的就業問題，會為照顧者帶來壓力和情緒，因此這份工作並非為個體服務，而是整個家庭，甚至周邊的社區。

與義工隊長接受感謝信，感到滿足。



“感覺個仔成年了，出身了，好安慰。”

大眾濫用「無障礙」 共融真的「可通達」？

“看似小事，但足以導致殘疾人士日常工作中受困擾。”



為長者送暖，為同行者輸出力量。

僱主的認知固然重要，但 Cary 亦指出社會大眾的關注和尊重，也對殘疾人士進入社會職場產生影響：「濫用殘廁或專用泊位的情況仍有出現，看似小事，但足以導致殘疾人士日常工作中受困擾。」

因此，Cary 認為應該提高大眾對無障礙設施的認知，學會尊重這些設施並遵守相關的規定。他強調，社會應該學會尊重殘疾人士的權益和需求，為他們創造一個更加友善和包容的社會環境，讓他們在職場和生活中能夠發揮出能力和價值。



Cary 參與復康力量的社區派發活動。

年僅17歲的香港學生 Bailey Cherry，帶著探索社區的熱血，牽頭與同學們一同成立二手書店社企，以環保法方式處理書籍，讓基層兒童同樣也能透過閱讀增值知識，獲得向上流動的機會。



“把閱讀和學習的熱愛傳給其他孩子，特別是那些可能沒有教育資源的一群。”

Bailey 出生於新加坡，自幼隨家人移居香港，現時就讀於馬鞍山李寶椿聯合世界書院。她從小熱愛閱讀，但有感香港的英文書籍大都是進口而來，價格昂貴，並非人人接觸到心愛的書籍，對此常感惋惜。「我一直是書迷，我希望能把這些書傳遞下去，把閱讀和學習的熱愛傳給其他孩子，特別是那些可能沒有教育資源的一群。」

她補充說，童年時期是教育對生活影響最大的時期。「實際上，一項研究顯示，只要在家中有 20 本書，就可以讓一個孩子的教育水平提高三年。這在長遠來看可能不像是很大的差距，但三年可以是世界各地兒童中小學、中學和大學之間的差距。」

同學夾份開二手書店 讓知識流傳 愛書人唔輸陣 助基層童增值

Bailey：

我一直是書迷，
我希望能把這些書傳遞下去



年紀輕輕，就立志貢獻社會。



在中環設立了實體店。



賦予書籍第二生命，讓兒童得到無價寶。

最初網上回收轉售 後入中環設實體店

由於不忍心市場的高定價剝奪了窮困家庭的權利，因此她與同學們成立 Rebooked 二手書店。一開始，書店以網上進行回收及轉售重新分配書本，或捐贈給邊緣群體。如今，Rebooked 更在中環設立實體店，為香港青少年打造理想閱讀小天地。

「很多家庭在離開香港，或孩子長大了不再需要兒童書籍時，都想捐贈，但他們不知道應捐到哪裡去。」Bailey 認為此大眾習慣造成了巨大的浪費問題，因為往往人們只會丟棄書籍或扔去廢紙回收箱，但最好的選擇其實重複使用這些書籍，讓它們去到一個新的家庭。「這意味著有一個相當穩定的書籍捐贈流，因為總會有孩子在閱讀，然後當他們踏入成長階段就會把書籍捐出來。」

“我們捐贈和再販售的書籍價格，只有原價的四分之一。”

Bailey 說：「我們捐贈和再販售的書籍價格，只有原價的四分之一。如果一本書在零售店或書店售價為 100 元，那麼在我們的書店售價為 25 元。」她表示，價格高昂往往是窮困家庭未能養成閱讀習慣的原因，因此 Bailey 亦與其他非政府組織（NGO）合作，確保這些書籍也能夠到達難民、少數族裔學生和低收入家庭的家。

少女企業家 推動可持續 Go

除了關注基層兒童，Bailey 亦創立 EcoGo。它是香港的可持續發展企業電子名冊，讓人們更易接觸可持續發展相關貿易。Bailey 並積極參與不同組織，通過活動和演講推動社區服務的發展。

身為社會企業家，Bailey 希望以身作則激勵其他年輕人：「我親身體驗青年造福社會的強大力量。只要我們有合適的機會、心態與資源。」她鼓勵年輕人積極改變，「由每一個小小的行為去開始，如帶上可重複使用的購物袋、減少購物頻率等，可累積成巨大的差異。」

快樂。
自幼愛閱讀，
享受求知的



「助人為樂，
望各界大力捐
書」。

全世界都知道香港係一個華洋共處中西合璧嘅地方，正因為咁，我哋有好多廣東話詞彙都係由英文直接譯成，例如的士（Taxi）、貼士（Tips）等等。唔講可能唔知，有啲餸名都係由英文直譯廣東話，不過完全估唔到佢係乜東東，今日就同大家分享幾個得意有趣嘅舊餸名。

第一個係「什菓咯嗲」，咯嗲原來係英文「cocktail」嘅譯音，什菓咯嗲即係我哋好熟識嘅雜果沙律。不過，以前嘅餐廳會用蛋黃醬及番茄醬嚟調製沙律汁，同宜家嘅雜果沙律味道係唔同㗎。第二個「焗意粉區加甸」，呢個係來自法國嘅菜式，「au gratin」係法文譯英文，再譯做廣東話「區加甸」。其實只係用芝士粉及麵包糠，放啲意粉或者薯蓉上面烤焗嘅菜式，簡單啲形容就係芝士麵包糠焗意粉囉！

最後一個，係有個好貴氣嘅名叫「金必多濃湯」。相傳源自清朝末年，當時上海嘅西餐廳流行一道叫「Comprador Soup」

嘅中西合璧濃湯，唔使多講嚟到香港就

多咗個好好意頭嘅名「金必多」，亦

有人調返轉叫佢做（Million Dollar

Soup），真係好符合香港搵錢至

上嘅精神！佢係用忌廉濃湯再加

入魚翅、西式火腿及鮑魚絲等名

貴食材而成，今日我哋嘗試還原

呢個湯水，不過用咗龍蝦代替魚

翅，唔好睇啲材料咁簡單以為好容

易，淨係切絲都要好畀心機，出嚟嘅

成品先會優雅好看。

材料：

龍蝦尾..... 2 隻
洋蔥 120g
甘筍 120g
西芹 120g
火腿 120g
上湯 500ml
清水 500ml
牛油 25g (兩份)
普通麵粉 50g
淡奶 100ml
龍蝦油..... 適量



“ 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

我家
HoMemory

出還原靚靚拳 龍蝦代替魚翅

優雅白湯金必多 煮好Like必多



做法： ① 洋蔥、甘筍及火腿全部切絲、西芹要先刨去外皮。然後折斷抽出纖維絲（食落先唔會有渣），再切條並用斜刀切成幼絲。



② 急凍龍蝦尾解凍，去殼後沖洗乾淨，用廚紙抹乾後切成片。落鑊用 25g 牛油炒香盛起（唔好全熟），又或者可以灼熟之後切片。



③ 細火落 25g 牛油煮溶，轉中火落洋蔥、甘筍及西芹絲炒至軟身，加入麵粉炒至順滑，倒入雞湯及清水煮滾，轉細火煮 15 分鐘



④ 加入火腿絲及花奶再次煮滾，試味及以鹽調味，熄火才加入龍蝦肉，並擇適量湯落湯碟。最後，落少少龍蝦油便完成。

型色・煮意

Issue 104 | 20, Apr 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》。



Good Shepherd street
牧愛街88號



錄影帶出租店

喺80年代左右開始風靡全球，全港九開設咗各大大小小嘅呢啲店舖，每次只要10幾蚊就可以租一套戲，租三至四日，有好多大型連鎖店就會用入會同買套票形式來做優惠，吸引顧客！

不過喺90年代VCD嘅出現，加上盜版嘅關係，錄影帶店就慢慢被取代同淘汰！



下月1日到5日，劇團上演神功戲賀真君寶誕。



地區年度盛事 下月開鑼

神氣的青衣 遊廟會訪真君廟

真君廟供奉的靈昭真君，真名為吳剛厚，相傳是在南宋（公元一一二七至一二七九年）協助朝廷於廣東抵抗海盜有功的一位民間信仰人物。為紀念其英勇事跡，當代皇帝追封他為「真君」，後人也開始視他為神明來供奉，真君廟亦在廣東不同地方出現。

青衣供奉真君逾百年歷史

據香港歷史文化研究會幹事長劉健宇介紹，遷居青衣島的海陸豐人，早於戰前已從家鄉請來「真君大帝」以保佑同鄉，初期只是鐵皮小廟，當時猶如青衣第一代海陸豐人的家祠，每逢喜慶、嫁娶、添丁，皆會稟告真君，有時亦會擲杯問卜。因此早於二十世紀初，青衣的真君廟已建於青衣新屋村附近。而原本的真君廟曾於一九五五年重修、一九五九年擴建，其後因青衣新市鎮發展，該廟先於一九七〇年遷至青衣鄉事會路旁，再於

一九八六年得到政府允許，遷到楓樹窩路現址，因此雖然青衣供奉真君已有過百年歷史，但現在翻修重置的真君廟建築僅有四十多年歷史。

有美食廟會或由一九六三開始

現時青衣真君廟的廟額上仍刻有「真君古廟」四字，門外掛有「威顯陵岡思彌海，靈昭帝關德蔽天」的一幅對聯，在廟旁左側則附有「太歲宮」。而據劉健宇考證，有美食廟會的真君寶誕，最早可於一九六三年開始，每年皆有不同官員應邀主禮，或擔任值理會顧問。至今，真君寶誕仍由青衣街坊聯合水陸各界成員搭棚演戲慶祝。根據習俗，未做神功戲前，成員將會先到真君古廟請神，又到青衣太陰娘娘廟、達摩祖師廟及大王伯公廟請神，多個神像將會安放在真君大帝棚內，面向戲棚欣賞神功戲，同時讓善信和街坊參拜，祈求平安。



現時的青衣真君廟 1986 年遷至現址。



過去不少市民到廟會的熟食檔掃街。



除了神功戲，寶誕當日亦會舞龍舞獅酬謝神恩。



古蹟的故事

劇棚「隨建隨拆」體現傳統建築智慧

青衣戲棚設於楓樹窩路 17 號青衣體育會球場內，球場位於青衣市政大廈旁，現時已以竹竿搭起上演臨時劇場的戲棚，具備「隨建隨拆」的靈活性。戲棚搭建技藝，已獲列為本港的非物資文化遺產。

戲棚是各區地方籌辦神誕、太平清醮或盂蘭勝會時，上演「神功戲」或進行宗教活動的場所。戲棚主要由竹、杉構成樑柱及框架，外蓋鋅鐵片遮陰擋雨。

搭棚師傅會根據不同需求，可靈活地搭建出容納百餘至數千觀眾的戲棚，而青衣戲棚過去都是搭建可容納 5,000 名觀眾的戲棚，搭棚工藝一直體現並傳承傳統的中國建築智慧。



青衣戲棚正搭建，下月上下旬皆上演神功戲。

古蹟資訊

真君古廟

評級：未有評級

地址：青衣楓樹窩路 9 號 A

交通：青衣港鐵站 C 出口，步行約 15 分鐘到楓樹窩路迴旋處。

溫馨提示

今年球場內的戲棚將由下月 1 日至 5 日，上演由多齣鳴芝聲劇團擔綱演出的神功戲，包括《六國大封相》、《三笑姻緣》及《梁祝》等經典劇目；另外下月 19 日至 23 日天后誕將由鴻嘉寶粵劇團接力。



往期回顧

香港三面環海，海上活動自然受港人熱愛。眼前這位少年李德豪（阿豪），不但是大專的賽艇隊員，也是一位平板賽艇手，真是一年365日近乎天天「親水」。客觀環境條件下，阿豪發揮自身優勢，推動社區發展水上活動，唔使「變水」㗎，離 on water，個個都可以係 my friend。



艇手李德豪因為玩平板，生活不再平板。

HK 三面環海一面大靠山 食正條水風光明媚

平板艇手 河水出發穩中求勝

頭上藍天白雲，我心一片光明。



在觀塘避風塘協助指導新手班。



順道欣賞啟德郵輪碼頭。



經過不同地區，放鬆一陣打吓卡。

自中學階段，阿豪一直參加室內賽艇，惟因為他不諳泳術，所以遲遲未有「更進一步」接觸水上賽艇。

阿豪分享踏入水世界的平凡契機，源於在考完公開試等放榜的時候：「中學老師傳來一張平板賽艇的活動計劃給我，叫我去試試。但因為我不懂游水，起初想放棄不參加的。不過他（阿豪的中學老師）說平板賽艇很安全、可以穿著助浮衣，才即管試一試，怎料到一試就愛上了！」

變相探索隱世靚景

「我亦不時會到西貢海域划艇，那裡的浪雖然較大，但體驗較刺激。」

港人要探索山野奧秘，可以踩單車深入叢林，那麼隱世海島呢？阿豪熱愛平板賽艇其中一個原因，正正因為其帶來的「額外福利」：領航到各區的水域。「室內賽艇普遍以比賽為目標，過程只能專注著自己的動作和屏幕的數字，平板賽艇沿途經過不同水域，探索香港好風光，是一個輕鬆愜意的活動！」

阿豪指出，若從觀塘避風塘出發，短途旅程可划到啟德明渠，近距離欣賞啟德郵輪碼頭；再遠些則可沿著油塘、鯉魚門或將軍澳進行長途旅程。「我亦不時會到西貢海域划艇，那裡的浪雖然較大，但體驗較刺激，更可以欣賞都市以外的景色。」

邊讀high dip邊做助教

「從一開始的參加者化身助教，讓我得到實踐指導的經驗。」

其實在訓練首天，阿豪曾在上岸的時候，因為緊張失平衡跌入水中；但平板賽艇為他帶來的無限挑戰和成功感，加上自己對運動的熱情和堅毅，所以最終能夠克服內心的緊張和恐懼，堅持完成課程。

如今，阿豪正就讀運動教練相關的高級文憑課程，課餘時間就會擔任助教的角色，協助教練進行平板賽艇的課堂。「從一開始的參加者化身助教，讓我得到實踐指導的經驗，提早認識、感受到運動教練的工作。」

嶺大老友共同推展

「平板賽艇艇身寬而短，屬水上運動入門級項目。」

阿豪直言，當初挑選運動教練的課程，單純因為自己喜歡做運動；但對性格較為文靜的他來說，教練這個角色需要主動開口教人，亦要「一眼關七」照顧不同年紀的參加者，其實也是一個挑戰。

「例如有時候會遇到一些小朋友，他們聆聽及執行指令的能力較弱，可能就要用些淺白的字眼或要重複多幾次。」而這些經驗，讓阿豪學會教學需要有耐性，不能夠心急；未來教其他運動的時候，亦會更有信心。

平板賽艇助教的身份之外，阿豪是嶺南大學的大專賽艇隊員，跟隊





引領小朋友參與，具滿足感。

Nelson（左）期望平板賽艇在港普及。



由艇架和直立板結合而成，平板賽艇身寬而短。

教練話你知

轉彎都穩陣 啱晒去遠啲

平板賽艇教練、藝士民間經理楊永舜（Nelson）補充說：「傳統賽艇的賽事距離普遍為500米、1000米等等，是一條直線的賽道。由於平板賽艇轉彎時不容易翻艇，故比較適合去較遠的距離。」

Nelson表示，香港三面環海這個得天獨厚的條件，玩水上活動毋須走到偏遠郊區，所以機構早年已計劃在市區開辦水上活動中心。「不少人覺得傳統賽艇的技術要求高，普遍被視為精英運動。希望透過較容易上手的平板賽艇，讓港人體驗水上活動的有趣之處。」



玩水上活動毋須走到偏遠郊區。



“ 平板賽艇沿途經過不同水域，探索香港好風光，是一個輕鬆愜意的活動！ ”

友們「同坐一船」，努力划到彼岸。他指出：「傳統賽艇的艇身窄而長，翻艇的機會相對較高；而平板賽艇的艇身寬而短，是一般人接觸水上運動的一項入門級項目。」

愈來愈多港人參與水上活動。



阿豪（右）跟好友一起，探索發現自己之旅。



九龍東賽艇節23日舉行，阿豪努力備戰。

新手小課堂

記住六字訣「手身腳、腳身手」

「手身腳、腳身手」這個口訣，代表著回槳和拉槳時，身體不同部分的活動順序。

動作1：推手及壓身

雙肩放平，身體坐直，保持腰肢挺直及鎖緊。將握着槳杆的雙手推前及伸直，身軀隨髖關節前壓。

動作2：曲腿及蹬腿

雙腳曲起將滑動槳架拉貼胸口，轉直槳葉、提手入水，然後用勁後蹬。

動作3：挨身及收手

腰肢保持挺直及鎖緊，然後隨着髖關節的開展，雙肩及手臂順勢發力及往後拉。建議用力壓下雙槳令槳葉離開水面，同時將槳葉扭平以免增加水阻。



訓練正確用力姿勢。

法國奢華珠寶及鐘表品牌卡地亞，正於香港故宮文化博物館舉辦「百樣玲瓏——卡地亞與女性」特別展覽，展出約 300 件從 19 世紀至今的卡地亞藝術珍品。展覽主題將探索女性與珠寶之間的密切關係，由此見證百多年來世界時尚潮流的變遷，包括各地文化如中國傳統美學如何影響歐洲的奢侈品設計等，極具觀賞價值！

百樣玲瓏萬種剔透 見證世界潮流變遷

故宮館睇卡地亞 雙眼發光學歷史



傳奇女性杜桑設計 經典美洲豹走唔甩

展覽一大亮點是杜桑（1887 - 1976 年）的故事，她於 1933 年獲卡地亞聘用為首位女性創意總監。其最具代表性的作品是在 1949 年設計、並為溫莎公爵夫人（1896 - 1986 年）所收藏的美洲豹胸針。美洲豹象徵力量、勇氣及自主，從此成為了卡地亞的標誌性圖案。

How far will you go for「粒」？ 皇室貴族藏品只能仰望

展覽各地皇室及貴族女性在 19 世紀卡地亞發展初期所扮演的重要角色，絕不能錯過她們所特別訂製或收藏的卡地亞珍品。

瑪麗·波拿巴公主（1882 - 1962 年）

- 於 1907 年特別訂製冠冕，以鉑金、鑽石及天然珍珠製作。



溫莎公爵夫人

- 於 1947 年特別訂製的項鍊，以金、鉑金、鑽石、紫水晶及綠松石製作。



摩納哥嘉麗絲王妃（1929 - 1982 年）

- 她的訂婚戒指，以鉑金及鑽石於 1956 年製作。



CARTIER & WOMEN



- 卡地亞 2012 年製作的鉑金、鑽石及祖母綠泰姬陵祖母綠冠冕（可拆分為胸針），借展自女企業家何超瓊。



- 法國高級訂製時裝行業的首批女設計師之一珍妮·派昆（1869 - 1936 年）於 1920 年獲贈飾有中國傳統紋樣「雙龍戲珠」的卡地亞胸針。



- 美國零售商伍爾沃斯百貨繼承人芭芭拉·赫頓（1912 - 1979 年）於 1933 年結婚時獲贈的卡地亞項鍊，所用的翡翠是中國人喜愛的名貴寶石。

非凡女性璀璨傳奇 細賞名人明星珍藏

展出的珍品來自多位舉足輕重女性的珍藏，包括摩納哥王妃嘉麗絲·姬莉（1929 - 1982 年）、著名演員伊莉莎白·泰勒（1932 - 2011 年）、影星林青霞以及女企業家何超瓊等。



- 卡地亞巴黎約 1919 年製作的鉑金、鑽石冠冕，借展自演員及作家林青霞。



- 卡地亞巴黎於 1961 年製作的一對虎形耳夾，為芭芭拉·赫頓特別訂製。

「百樣玲瓏——卡地亞與女性」



日期：
即日起至 2023 年 8 月 14 日

地點：
香港故宮文化博物館的 8 號展廳

票價：
成人門票 \$120、特惠門票為 \$60



購票連結