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：20, Apr 2023

14-15
封面故事

平板艇手

河水出發 穩中求勝

02-03
我家·焦點
打擊非法賽車
新娘潭要新良方

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

104 issue

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

發行：新傳訊有限公司 地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室 電話：3619 7412 傳真：3619 7413 電郵：info@homemory.hk 承印：泰業印刷有限公司 地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

新娘潭路再發生嚴重車禍。復活節長假期間，兩輛私家車深夜在新娘潭路，因涉嫌有車越線而迎頭相撞，其中一車隨即起火燒成廢鐵，大量濃煙冒出，事後有涉事司機在場呼叫「求下你救我老婆」。新娘潭路「飛車」屢遏不止，日前再有非法賽車影片流出。有地區人士建議警方加設區間測速打擊。

新娘潭路被撞車輛起火焚燒。

火勢猛烈，消防員趕至救援。

嚴重車禍頻生 地區促設「區間測速」

打擊非法賽車 新娘潭需要新良方

兩車深夜迎頭相撞變火海

嚴重車禍發生於本月8日深夜11時許，一輛豐田私家車沿新娘潭路往鹿頸方向行駛，當駛到涌尾燒烤場對開時，疑失控越過雙白線，撞向對面線正駛經的思域私家車。

涉事被撞私家車司機在車禍後立即下車，並無受傷，惟其私家車隨即陷入火海。至於思域私家車則有四人受傷，其中兩人被困車內，需要由消防員救出。警方以涉嫌「危險駕駛導致他人嚴重受傷」，將豐田私家車司機拘捕。

胡綽謙建議加入區間測速作阻嚇。

據事後流出的現場影片顯示，車禍起火期間有大量濃煙冒出，有人一度向救援人員呼叫，希望可以將被困車上的家屬救出：「求下你救我老婆，我死咗都唔緊要呀」。

彎多路窄人跡罕至成「熱點」

新娘潭路因彎多路窄且晚間人跡罕至，一直是「飛車」熱點，為此警方不時在新娘潭路一帶進行反非法賽車行動。上月4日及5日，新界北區執法人員在一連兩日的行動中，拖走懷疑被非法改裝的四輛電單車及七輛私家車外，亦拘捕一名正被通緝男子。

雖然警方不時作出打擊，但非法賽車仍屢遏不止。近日，網上瘋傳一段新娘潭路夜間非法賽車的片段。當時路旁有十多人，在圍觀至少三架私家車參與的非法賽車，期

新娘潭路一度全線封閉。

網上流傳新浪潭路非法賽車片段。（影片截圖）

新娘潭近年奪命交通意外

2022 年 10 月 23 日 私家車切線時，隨後的一輛電單車失控撞向大樹，電單車司機傷重不治。

2022 年 5 月 18 日 深夜時份，19 歲電單車司機轉彎時失控撞欄，拋墮五米山坡後不治。

2021 年 10 月 31 日 有人高速掟彎時越過雙白線，導致相撞釀成 2 死 5 傷，林寶堅尼司機當場慘死。

2021 年 8 月 22 日 電單車追撞私家車後，失控越過對面行車線，再撞迎面另一輛電單車。越線電單車 29 歲司機送院不治，被撞鐵騎受傷送院。

2020 年 12 月 15 日 外籍男子騎公路單車撞向防撞欄，送院後證實不治。

2020 年 12 月 14 日 司機駕駛私家車到燒烤區，失控猛撼燈柱後剷入草叢，司機送院後不治。

2020 年 7 月 7 日 男司機至南坑尾近燒烤場對開一個彎位時，失控墮地重創不治。

反非法賽車行動，多輛車被拖走。

間引擎聲此起彼落，當中有車求勝心切在彎位越過雙白線，在對頭線圖爬頭，十分「牙煙」。

胡綽謙：引擎噪音困擾村民

大埔北分區委員會委員胡綽謙向《我家》表示，新娘潭路過去多次發生嚴重、甚至致命的交通意外，令沿途鄉村居民一到假日晚上就十分擔心。此外，賽車的引擎噪音亦令睡夢中居民經常被嘈醒，對他們十分滋擾。

他直言，雖然相關路段多年前設置測速攝影機，但由於新娘潭路到鹿頸的路段頗長，非法賽車往往熟習而避開測速攝影機的位置，令測速攝影機未必可以起到阻遏賽車的作用。

因此，胡綽謙建議除警方要加強反非法賽車的行動外，政府亦要在路中增設更多偵速攝影機，甚至考慮在該處實施區間測速，從而取締該處的非法賽車情況。

2021 年 11 月，車禍中跑車被撞成廢鐵。

新娘潭路三年內已有七宗奪命車禍。

車禍連連 三年奪八命

新娘潭路多次發生奪命車禍，過去三年已至少發生七次致命交通意外，共奪去八條生命。對上一宗發生於去年 10 月，一輛私家車和一輛電單車，先後沿新娘潭路往沙頭角方向行駛，惟當時私家車突然切線，隨後的電單車因而失控撞向大樹不治，私家車司機涉嫌「危險駕駛導致他人死亡」罪名被捕。

而近年最嚴重的車禍，則發生於 2021 年 11 月。當時兩輛分別為豐田及本田的私家車，先後沿新娘潭路往鹿頸方向行駛，疑突然有車失控越過雙白線，與林寶堅尼迎頭猛撞，車身被劏開變成廢鐵，司機當場死亡。

而被撞至四輪朝天的豐田私家車，其 20 歲司機送院搶救後亦不治，事件最終導致兩死五傷。傷者包括尾隨兩車的一輛電單車司機，他疑因閃避不及而自炒受傷。聯同其餘六宗意外，2020 年 7 月至今，新娘潭路已發生七宗奪命車禍。

西九龍走廊試驗區間測速去年完成。

區間測速 料今年推行

運輸署於 2021 年起測試，於荃灣路及西九龍走廊安裝俗稱「區間測速」的「偵察平均車速攝影機系統試驗計劃」。運輸署指去年相關數據分析和系統評估已完成，結果顯示系統準確及可靠，並正聯同執法部門，改善電腦系統，以處理系統所偵測的超速個案，預料今年上半年完成。

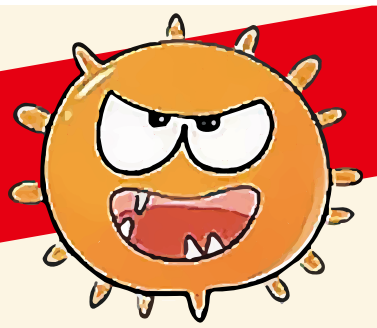
「區間測速」的原理，是指設立偵測系統，在個別路段的出入點，各設一部攝影機，然後利用自動車牌識別技術，辨認駛經出入點的車輛車牌，從而計算出車輛在該路段上行駛的平均車速，以偵測是否超速。

運輸署曾解釋在上述路段試行，是由於荃灣路及西九龍走廊，常有車輛超速及非法賽車，因此使用系統會較固定偵速攝影機，更有效在長路段遏止超速駕駛，而且司機會更留意在整個路段上的車速，而非只是駛經快相機前才注意車速，從而改變司機的駕駛態度。

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。到底諾如病毒有哪些高危傳播途徑，怎樣才能避免感染？

40 學童中招 非涉食物中毒

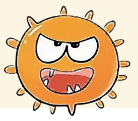
腸胃炎懸兇 對諾如病毒捉路



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

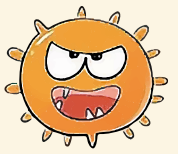


染病率有幾高？

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，症狀一般一在 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

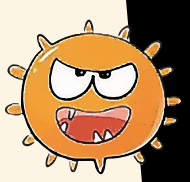
烹煮食物、特別是貝類或海鮮類食品時，必須徹底煮熟，蔬果亦應徹底洗淨，飲用水也要先煲沸。

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，容易引發接觸性皮膚炎。

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 因爲養肝了

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。

冠忠無障礙
KWOON CHUNG INCLUSIVE

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，爲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。

正信正念學經教 抵禦邪教寒風

“ 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。

近期有網友觀看 Netflix 紀錄片《以神之名：信仰的背叛》後，疑惑爲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？

爲何發生在韓國？

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）。

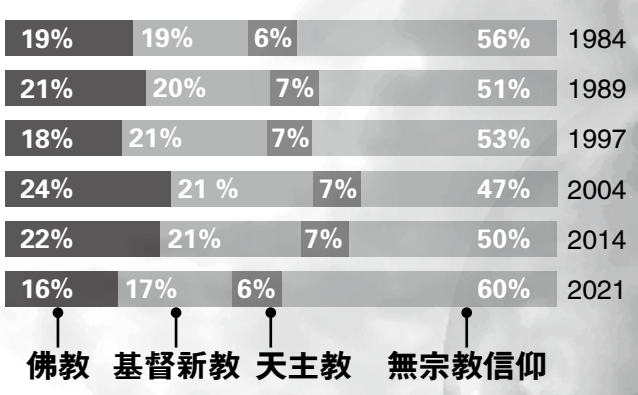
韓國邪教萌芽最蓬勃的時期，是

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

香港曾出現的「邪教」

若要數到香港，上世紀 90 年代最大邪教「青龍教」事件可說是轟動一事。「教主」鼓吹「合氣之法」贖罪，聲稱只要男女交歡便可修練。2004 年警方掃盪青龍教多個處所，教主最終被捕。但據說幕後 Boss 最終未有受法律制裁，卻於 2004 年 12 月突然因病死亡，青龍教一案亦自此結束。

修心爲本 心靈昇華

古代佛教、道教有僧官、道官之統制機構管理邪教禁止廣傳。但現代社會崇尚自由反令邪教更多，連帶正信宗教也被曲解。

真正的宗教，都以修心為本，有其信仰的核心，不去修人及不敢去篡改經教義理來源，這就叫內學。內學得成，才去弘教，推己及人。正信宗教明確告訴信徒，如何才能達到生命圓融的境界，幫助人的心靈昇華，或得生命的啟發。

教徒明白經教義理，不斷思惟串習所學，自會有所領悟，心靈只會輕安自在，自能「邪不能勝正」！

爲何韓國危機完結後，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、世人是不潔的。

贖罪意識
- 藉著世人是不潔的，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		邪教組織
變得更積極正向，如樂觀、慈愛、平靜、良善等特質。	性格轉變	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。

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

今時今日講減廢，首先就要學懂回收，才可以為地球出一分力。環境保護署在上月開始以屋苑為試點推出智能回收箱服務，大家可以體驗新的社區智能回收設施的同時，更可以獲取「綠綠賞」積分及兌換各款禮品，簡直是一舉多得！

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。

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。

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。

即睇已設置智能回收箱地點

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。

我家 HoMemory

旅遊GO!

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！

深圳至悠行

快閃慢活就是快活

品味或是中產 驚喜肯定多產

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

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：
周一至周五，8:30–18:30
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

“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。

各界經常將「傷健共融」掛在嘴邊，但眞正落實執行，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，堅守做殘疾人士的後盾，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。

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。是有些零散工作，但我們的目標不是讓他們只做散工，而是幫助他們在穩定的就業市場中找到熱愛的工作，實現職業理想。」談及職業理想，Cary 不僅以「賺錢生活」作為殘疾人士的最終目標，因此他從細節中著手陪伴會員們展開生涯規劃，逐步發掘與實踐所長。

每逢有新申請個案，Cary 首先會約他們到中心進行基礎評估。他解釋邀請他們上門的目的，是要觀察會員如何應對日常生活中的交通和時間安排等，這也是配對工作的關鍵因素之一。下一步的工作，才是進行多樣能力評估。

為殘疾人士賣旗籌款。

與殘奧羽毛球代表陳浩源合作，辦演講培訓。

“感覺個仔成年了，出身了，好安慰。”

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。」

助就業亦爲照顧者解憂

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。

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。

女性到了50歲進入更年期後，通常會由於雌激素下降，導致潮熱、盜汗、心悸、市面及心情煩躁和抑鬱失落等生理和心理上的症狀。有機構為這階段的婦女提供支援，希望幫助她們重新「愛上」自己。

為健康認真鍛煉，打造「流金年華」。

課堂裡有不少體能訓練，大家「艱辛起步」「輕鬆衝線」。

入「五」後婦女新姿 鍛煉身心都市閒情

勤運動婦 更換跑道迎更好歲月

本港更多 20% 的女性，處於 50 至 64 歲的年齡階段，如何幫助她們度過這個人生的過渡階段，對於社會而言有著十分重要的意義。今次記者就來到大埔賽馬會流金匯，採訪了幾位正在變換人生跑道，參加訓練課程的中年女性，聽聽「女人心事」與社區之間密不可分的關係。

賽馬會流金匯註冊社工呂悅華表示，「50+」婦女一方面肩負着照顧家中長輩的重任；另一方面，更要適應更年期所帶來的身心轉變或不適，容易導致身心疲累。她們需要正視「入五後」的身心轉變。

大埔「50展新晴」計劃 提供健康資訊辦工作坊

因此，大埔賽馬會流金匯展開「50展新晴」婦女健康計劃，協助她們應對年齡增長、荷爾蒙變化，以至社會和家庭角色的轉變所帶來的身心挑戰，當中包括體能、營養、心理以及認知四方面的健康資訊，同時鼓勵婦女參與工作坊，給她們生活的喘息空間。

「退休後生活唔係好健康，體重都增加咗。初初開始鍛煉都覺得好辛苦，但係成班同學互相鼓勵，咁都會死定。而家我行得急促都唔會喘，體重亦輕咗 10 磅。」Shelly 自從上班後便沒有鍛煉身體，這情況道出繁忙女性在平衡事業與家庭的患得患失的處境。解決辦法有不少，問題在於如何踏出運動的第一步，透過計劃裡凝聚一班「同路人」結伴，才有動力改變生活習性。

> 參加者：「我哋呢個年紀最重要係減慢衰老，唔好俾社會更大嘅壓力。」

「到咗我哋呢個年紀，提升認知能力都好重要，最重要係可以減慢衰老，唔好俾社會更大嘅壓力。」Shelly 清晰表達對於認知障礙的擔憂，因此提及自己除了體能訓練外，也參與了桌遊等互動遊戲，保持腦袋的靈活變通運用，避免加重社會在醫療方面的負擔。

桌遊「強化」腦力及友誼。

學員互相支持，就有動力改變生活習性。

屋企 Keep 住做 醒腦強身不失靜心

擇證書令人興奮，在家也要繼續練習。

負責籌劃及參與項目、賽馬會流金匯中心經理許彩玉姑娘表示，50 歲是人體質的一大分水嶺，有許多人從 50 歲開始便出現肌肉流失、骨質流失的情況。

> 主辦方：「希望佢哋自己都可以在家透過鍛煉保持健康。」

身為高級物理治療師的她指出，希望及早喚起婦女們對健康的關注，讓她們認知健康及疾病預防的具體方法，更堅強應對更年期帶來的衝擊。「希望中年朋友學習健康嘅鍛煉方式，就算離開課堂，佢哋自己都可以在家透過鍛煉保持健康，延緩衰老。」

許彩玉和呂悅華望婦女關注健康。

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

出還原靚靚拳 龍蝦代替魚翅

優雅白湯金必多 煮好Like必多

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，放喺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

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，並揮適量湯落湯碟。最後，落少少龍蝦油便完成。

牧愛街88號

issue 104 | 20, Apr 2023 | Text、Design：余遠鍠

作者：余遠鍠

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》。

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！

地區年度盛事 下月開鑼
神氣的青衣遊廟會訪真君廟

因疫情停辦多年的青衣戲棚廟會，現正搭棚並於下月眞君大帝寶誕開鑼復辦。青衣水陸居民為慶謝酬神恩，會籌辦眞君大帝寶誕及天后誕，按照傳統每年都會搭起戲棚，除有神功戲上演，更會有多個熟食攤檔駐場，吸引青衣居民甚至市民「朝聖」。位於青衣楓樹窩路的眞君廟，亦是本港僅存一間供奉眞君大帝的寺廟。

下月1日到5日，劇團上演神功戲賀眞君寶誕。

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，靈昭帝闕德蔽天」的一幅對聯，在廟旁左側則附有「太歲宮」。而據劉建宇考證，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。

現時的青衣眞君廟 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，眞是一年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water」只需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。

頭上藍天白雲，我心一片光明。

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

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！」

在觀塘避風塘協助指導新手班。

順道欣賞啓德郵輪碼頭。

經過不同地區，放鬆一陣打吓卡。

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、藝土民間經理楊永舜（Nelson）補充說：「傳統賽艇的賽事距離普遍爲 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，普遍被視爲精英運動。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。」

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。

愈來愈多港人參與水上活動。

訓練正確用力姿勢。

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。

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

細看中國美學元素

如何豐富經典設計

展示探索中國和世界藝術如何激發卡地亞的創作靈感，特別聚焦中國藝術對卡地亞珠寶設計風格上的影響。

- 卡地亞於 1928 年依照路易・卡地亞與夫人（1895 – 1952 年）曾收藏的一件清代康熙五彩庭院仕女圖瓷盤，製作富含中國風格化妝盒。
- 1919 年，卡地亞製作其歷史上首件帶中國道家太極紋飾「陰陽」的鏈墜。

- 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鏈，所用的翡翠是中國人喜愛的名貴寶石。

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。

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。

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・泰萊（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。

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。

- 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