

我家

HoMemory



新界西地區報

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
動物被撞黑點
龍鼓灘路點解咁「黑」?

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



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

近沙埔崗村 司機不顧而去 狗狗失救

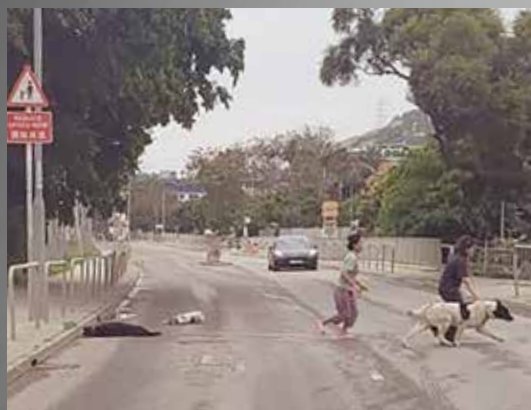
動物被撞黑點

龍鼓灘路點解咁黑？

撞死貓狗不顧而去的車禍屢見不鮮，當中龍鼓灘路近期成為撞死動物黑點，今年至今據報已發生不少於10宗相關車禍。最嚴重一宗發生於本月中，龍鼓灘路近沙埔崗村有兩隻戴狗帶的狗隻涉嫌一同被經過車輛撞死，現場遺下一條血路，惟涉事車輛疑在事後逃避不顧而去。有地區人士十分關注相關事件，促請當局改善意外黑點道路照明。



龍鼓灘路兩狗在馬路被撞死。



涉事車輛未有停車，女傭拖走另一隻狗。



警員向外傭狗主進行調查。

保障貓狗道路上安全 地區人士提四大建議

- ① 加強昏暗街道照明，令司機及動物可更了解路況。
- ② 多加修剪樹木雜草，令路況更清晰。
- ③ 超速黑點加設防超速相機，避免車輛收掣不及。
- ④ 加設路邊圍欄，以防狗隻衝出馬路。

黑唐狗斑點狗流下大量鮮血

事發於本月6日下午3時許，有司機途經龍鼓灘路近沙埔崗村往曾咀方向時，發現地上有一隻黑色唐狗及一隻斑點狗倒臥地上，疑慘被途經車輛撞倒，流下大量鮮血，最終一隻狗當場死亡，另一隻狗送往獸醫前亦告不治。

據現場消息指，涉事狗隻均由龍鼓灘村村民所養。事發後，兩名外傭急急拖走另一隻未有被撞倒的唐狗橫過馬路。警方接獲途人報案後到場，未有發現有涉事車輛及司機留下，外傭則向警員交代事發經過。

團體：類近車禍今年已逾10宗

自前年11月起，法例修訂司機撞倒貓或狗後必須停車。惟法例生效逾年，撞死貓狗後不顧而去的車禍仍經常發生。據龍鼓灘貓狗關注組透露，龍鼓灘經常發生狗隻被車撞死事故，單是今年已有10多宗。

龍鼓灘走私再度活躍

疫情期間龍鼓灘對出水域，一直成為船隻走私黑點，惟近期情況未見改善。警方水警小艇分區聯同海關聯合特遣隊，日前在龍鼓灘一帶展開聯合行動，懷疑有人正進行走私活動，人員隨即追截，期間有人不斷將貨物拋到海上。最終，人員在海面上檢獲 10 袋逾 400 公斤乾魚翅。

事發於本月 7 日晚上 10 時許，反走私行動進行期間，人員發現一艘可疑快艇駛近龍鼓灘岸邊，懷疑進行走私活動，於是隨即追截。當時快艇立即高速往西面方向駛去，船上兩名男子更不斷將貨物拋落大海，最終快艇逃離香港水域。事後人員在海上搜索，最終檢獲 10 袋約 410 公斤乾魚翅，市值約 45 萬元。



水警及海關打擊走私檢獲乾魚翅。

反走私檢乾魚翅魚肚值150萬

而在本月 1 日，人員亦在西面水域展開聯合反走私行動，拘捕兩名內地男子，涉嫌「非法入境」及「企圖輸出未列艙單貨物」。行動檢獲一艘快艇、1,500 公斤乾魚翅及 74 公斤乾魚肚，市值約 150 萬元。走私屬嚴重罪行，根據《進出口條例》，任何人若輸出未列艙單貨物，一經定罪，最高可處罰款 200 萬元及監禁七年。



月初人員檢獲一首快艇拘兩男。

食店賣貓肉東主判囚10周

本港一直禁食貓、狗肉，惟早前油麻地新填地街一間食店，涉嫌非法售賣走私貓肉供食用。涉事食店中年男租戶承認售賣限制出售的食物，及使用或允許他人使用貓肉作食物，於本月初被法院被判入獄 10 周。

裁判官表示，涉案貓肉放在該店雪櫃內，有很大風險售賣予市民，相信本案涉及的 1.255 公斤貓肉，來自不止一隻貓，又認為貓肉是由不法途徑進入香港，牽涉商業用途，相信會導致多過一個人進食。

因此，雖然類同案件在香港不多，但必須發出阻嚇性訊息，不只進食寵物肉，潛在售賣的行為會更為嚴重，兩項控罪共判處監禁 10 個星期。

漁護署歡迎法庭的裁決。發言人指監禁判刑具相當阻嚇作用，反映罪行的嚴重性。當局絕不容許以貓、狗肉作食物用途，必定嚴肅跟進涉嫌違法行為。食用、售賣或管有狗肉或貓肉作食物均屬違法，如發現有關情況，漁護署必定嚴格執法。



賴嘉汶(右二)促加強龍鼓灘路照明。

賴嘉汶促請改善道路照明

因此賴嘉汶認為，有關部門可在動物出沒地點加設路燈照明，修剪樹木，讓司機及動物都可留意更多路面情況。另外，她亦支持加裝超速相機阻嚇違規司機，確保其他道路使用者安全。

警方發言人證實，當日接獲途經司機報案，龍鼓灘路往發電站方向，兩狗隻懷疑被車撞倒，警員到場尋獲一名外傭狗主，當時狗隻一死一重傷，並通知愛協。案件暫列作「交通意外後不顧而去」，暫時無人被捕。

根據《道路交通條例》，凡因有車輛在道路上而有意外發生，以致「馬、牛、驢、騾、綿羊、豬、山羊、貓或狗」受到損害，司機必須停車並報警。任何人一旦沒有即時停車，即屬犯法，可被判處罰 10,000 元及監禁 12 個月，如果沒有報案，可被判處罰款 2.5 萬元及監禁六個月。



根據法例，駕車撞到貓狗須停車報警。



年初龍鼓灘有同類事件，狗主貼告示緝兇。

其中一宗發生於今年 1 月 26 日早上，有一輛白色密斗貨車疑撞到該處一個守貨倉的狗隻後，因貨車不顧而去，最終令狗隻傷重不治。其後，狗隻主人只能夠張貼告示，希望有心人可提供案發時的行車紀錄儀片段證據，協助緝兇。

社會動物權益意識有待提升

屯門區議員賴嘉汶表示，十分關注接連有動物被車撞死後司機不顧而去的案件。她直言，為保護動物，要求撞到貓狗後停車報警，藉以讓在車禍中受傷的貓狗獲得及時治理，是社會提升動物權益意識的重要一步。

她認為，現時由於不少鄉郊地區需要發展，不少僻靜道路，如龍鼓灘路或鍾屋村附近，多大型車駛過，一旦路燈不足或車輛超速，有動物出現在路面會難以閃避及停車。

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



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。

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。

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。

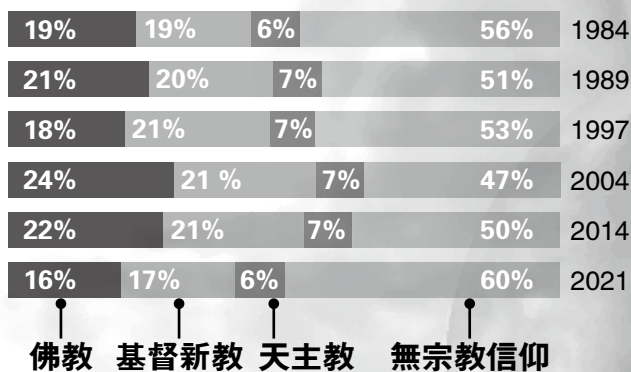
為何發生在韓國？

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

Mrs Bee 品牌

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

蓮花花生糉 140g x 1隻

蜜梅鹹蛋粽 280g x 1隻

豆沙棧水粽 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。

VR 助長者懷緬昔日 製動畫講手術過程

陳 sir：

學生獲得的認同不單來自家長、老師，也有來自社區人士。



學生創意相助 社區眾口稱善

佛教沈香林紀念中學位於屯門大興邨，學校透過專題研習，發掘社區的問題，從而激發同學的創意思維，在發掘到問題後，思考舒緩或解決問題的方法。

與醫管局合作 專題研習培養觀察力

學校早前與醫管局協作，學生藉他們畫的動畫，為需要照大腸鏡、胃鏡手術的病人，在手術之前，講解當中內容。學校資源委員會成員的陳老師（陳 Sir）介紹說，學生們用比較輕鬆生動的方法，把一件緊張的事變得簡單。

此外，學生利用虛擬實境科技，為有認知障礙的老人家，提供懷緬治療，透過場景喚起認知障礙症長者的記憶，舒緩認知障礙的症狀。「哪怕只是去關心雞毛蒜皮的事情，也能提升到對於身

邊環境的好奇心。」他認為這項專題研習，有助同學增強對社區覺察的能力。

“同學將學習成果帶進社區，透過與不同地區組織合作。”

同學發掘到社會問題後，會想辦法去解決，再進一步把這個製成品，投放在社區裡面，觀察是否行之有效。「同學能夠將自己在學校裡的學習成果帶進社區，透過與不同地區組織合作，包括口罩打印『VR、AR』動畫帶入社區，令到老人家、社區弱勢人士，親身體驗到同學的學習成果，既可以提升到同學在學習上的自信心，也加強同學與社區不同人士的互動和溝通，有助同學與社區的連繫。」

同時，陳 sir 認為，同學在簡介製成品的時候也提升學生的溝通能力，在社



學生帶老友記接觸新科技



學校希望學生藉傳統文化，獻計活化社區。

會上也是一個很重要的技巧。

“成功感是青少年成長期間重要的認可。”

「同學分享學習成果的過程，獲得的認同不單來自家長、老師，也有來自社區人士。親眼目睹在社區裡應用，令學生得到成功感，是青少年成長期間重要的認可，而他們知道自己能夠為社區出一分力的時候，同時也增強了同學對社區的歸屬感。」鼓勵同學主動去探索社區，把自己學到的知識學以致用，而不是「讀死書」。



學校開設禪修頌鉢體驗課程。

開禪修頌鉢課 推廣正向思維

作為佛教學校，陳 Sir 強調教育的核心是培養學生的正向思維，因此開設禪修頌鉢體驗課程，提升學生身心健康，並指出校方希望在社區推而廣之。

陳 Sir 說，透過家校合作，家長也能體驗正向思維課程，然後他們再邀請朋友街坊一起參與，令佛教正向氛圍感染社區裡不同人士。

學校從獎罰政策中也灌輸正向思維，陳 Sir 解釋：「學校賞罰分明，就算學生達成了很小的成就也值得獎勵。如果上學沒有遲到，交齊功課會得扭蛋機會，這些小小獎勵除了教識學生規矩，也有鼓勵學生的作用。」



學員積極留言。

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



“ 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

型色・煮意

Issue 104 | 20, Apr 2023 | Text・Photo: 聞西 Design: Megan

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。



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

因疫情停辦多年的青衣戲棚廟會，現正搭棚並於下月真君大帝寶誕開鑼復辦。青衣水陸居民為慶謝酬神恩，會籌辦真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真君廟，亦是本港僅存一間供奉真君大帝的寺廟。

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。



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。



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！」

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。」



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。



- 卡地亞巴黎於 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