

# 我家

HoMemory



14-15  
封面故事

## 堅守底線向前衝 快樂不斷才覽

02-03  
我家 · 焦點  
環保係要buy  
公營停車場試徵充電費

04  
醫家  
為何總是叮著我  
一至日都係「蚊Day」？

07  
無緣不歡  
社區環保館  
咫尺探索可持續未來

09  
社區同行  
知心腦友研究生  
推動「和孩」發展

105

i  
s  
s  
u  
e

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

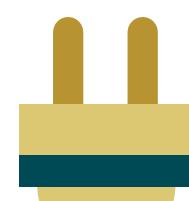
新界東

沙田 西貢 大埔 北區

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk

全港現時約有五萬架電動私家車，政府公共停車場多年來正陸續增加充電泊位。過去政府充電位一直供免費使用，惟政府表示最快將於今年下半年，逐步在公共停車場徵收充電費，並率先在葵芳停車場試行，工程亦正在展開。有議員支持政府電動車充電樁收費，惟關注充電後不將車駛離的「霸位」亂況。



# 環保係我要BLIV 葵芳停車場試徵充電費

鼓勵服務市場化下半年名區逐步推行

**運輸署**轄下現時有 11 個公共停車場，當中包括位於葵芳葵義路的葵芳停車場，及荃灣港鐵站旁的荃灣停車場，分別提供 521 個及 545 個泊位。當中，葵芳停車場現時提供 90 個最高可達 7 千瓦(KW)交流電的免費充電位，現時只要付出每小時 12 至 15 元的泊車費用，就可在相關車位免費充電。

## 司機指公家裝置速度慢 充滿電需要長時間泊車

然而，有司機直言，現時該處的充電裝置速度極低，據反映實際只有 4 千瓦，有人曾試過六小時充電量只有 6 度電，相比現時個別收費超級充電站中，每小時充電量約 7 至 15.8 度電，約 15 至 30 分鐘就能充滿整輛電動車電源，顯然相形見绌。

惟由於附近葵芳新都會廣場、大鴻輝中心及恆景花園也只有少量充電站，難以滿足區內的電動車充電需求，因此司機只能在葵芳停車場以長時間泊車



葵芳停車場上半年試充電收費。



收費充電設施工程亦正在展開。

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 2023-03-03 11:36 | 越嚟越難瞓，今日充電只有3kW    |
| ● 全部充電位使用中       | ● Type 2 操作正常      |
| 2023-02-25 20:58 | ★★★★★              |
| ● 預計有空位          | ● Type 2 操作正常      |
| 2023-02-03 15:30 | 充電速度極慢4kW，不知將來如何收費 |
| ● 充電位被占用         | ● Type 2 操作正常      |

葵芳停車場充電樁效能曾遭批評。

以換取充滿電的需要。

根據《香港電動車普及化路線圖》，原計劃在 2025 年開始在政府停車場徵收充電費。上月署理環境及生態局副秘書長梁啟明，在立法會環境事務委員會會議上透露，最快會提出於今年下半年起，逐步在政府停車場徵收電動車充電費，以期讓更多私人停車場營運商在公共停車場加裝充電器，提供收費充電服務。

## 陳恒鑽支持徵收充電費 指公帑不宜補貼私人用

他解釋，較原定時間早了一年多，是希望鼓勵充電服務市場化。政府將分階段在數個政府公共停車場，設置電動車充電器自助繳費機，為所提供的電動車充電服務市場化作準備。而首階段的工程已在葵芳停車場展開，預計於今年上半年開始進行測試，以配合最早於今年下半年開始，逐步在政府停車場徵收電動車充電費。

新界西南立法會議員陳恒鑽表示，政府當初設立充電站時免收充電費，是希望推廣電動車發展，但隨着電動的私家車逐漸普及，不應再以公帑資助貼私家車車主的能源支出。因此他認為，未來充電設施的收費應釐訂在收回成本的水平，即每度電約兩元。

## 易志明： 要留意車輛充電後「霸位」

航運交通界立法會議員易志明亦支持提早收費，他認為私人停車場為收回成本，會加快充電裝置的安裝。他曾向私營停車場了解，不少現時都跟隨政府停車場免收充電費，自然只會安裝少量充電裝置，但倘能收費收回成本，或可成為私人電車場安裝更多收費充電設施的誘因。

另外，他擔心，由於充電設施供不應求，往往有車充滿電後卻未有及時駛離充電樁，令其他車輛未能及時充電，建議政府必須設法解決。



荃灣多層停車場，亦是運輸署轄下車場。



在公共停車場充電，過往均不用繳費。

## 過去五年首次登記私家車數目

| 年份   | 汽油私家車(輛) | 電動私家車(輛) | 電動私家車佔比 |
|------|----------|----------|---------|
| 2022 | 17,683   | 19,795   | 52.8%   |
| 2021 | 29,724   | 9,583    | 24.4%   |
| 2020 | 32,441   | 4,595    | 12.4%   |
| 2019 | 35,858   | 2,423    | 6.3%    |
| 2018 | 41,551   | 471      | 1.1%    |



易志明指，政府充電樁收費起推動作用。

陳恒鎮認為不應以公帑補貼私家車車主。

不少私人停車場，已裝設充電器自助繳費機。

## 本港登記電動車數量去年首次超越汽油車

就議員關注現時電動車充電後，未及時離開霸佔車位開始，環境及生態局局長謝展寰表示，政府現時已規定新建政府建築，必須全面提供電動車「中速充電器」，相信到時充電位充足，不會有車輛長期霸佔的問題，亦會研究向霸佔快速充電設施的車輛罰款。

環境及生態局指，截至2023年2月底，香港電動私家車的數量約50,700輛，佔全港整體私家車數目的7.8%。而電動私家車佔香港新登記私家車的比率，於近年顯著上升，由2019年的6.3%上升至2022年的52.8%，等同電

動車新登記數量首次高於傳統車輛。

### 環境及生態局：研設置快速充電網絡

該局表示，電動私家車的充電主要靠私人充電網絡，預計五年內，全港屋苑停車場可提供約21萬個私家車充電車位；而大型電動旅遊巴及重型車，將依靠車廠充電位，並研究在咪錶位、巴士公司車廠及交通交匯處增設充電設施，及在全港設置快速充電網絡。



電動車登記數字，去年首超越汽油車。

## 「一換一」寬減明年屆滿 業界倡延長

新登記電動私家車按年升幅107%，當中約有九成八車主更換電動車的誘因，是經由「一換一」計劃登記，從而獲得車價優惠及首次登記稅寬免。

根據運輸署電動車首次登記稅的寬減安排，由2018年2月28日至2024年3月31日期間推行「一換一」計劃，當車主安排拆毀及取消其符合條件的舊私家車的登記，而之後首次登記一輛新的電動私家車，便可獲較

高的首次登記稅寬減額，最新的寬減額上限為287,500元。對於有關計劃明年三月屆滿，政府指會適時檢討有關安排並公布檢討結果。

香港汽車會會長李耀培表示，「一換一」計劃提供稅務寬減，加上近年油價高企，都提供誘因給車主更換電動車。政府早前表示本港在2035年或以前將要停止新登記燃油私家車，因此他認為有必要延續「一換一」計劃，否則推動力度將不足以滿足該目標。

隨著天氣逐漸炎熱又潮濕，又到了蚊蟲出沒季節，平日穿短衫短褲出門一不留神便被叮咬至滿身紅腫，夜裡煩人的蚊子更會在耳邊「嗡嗡嗡」個不停，甚至噴蚊怕水也沒用，擾人清夢之餘更被叮咬至痕癢不止。不少人認為「食肉獸」、「O型血」容易惹蚊，到底哪些人才是真正正的「高危一族」？被叮咬後「劃十字」又是否有用？

唔知蚊子特性 有人「豪界膏」搽極都痕

## 總是叮著我

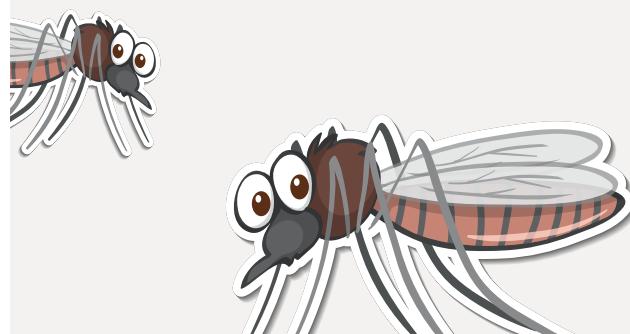
# 點解一星期七日蚊Day？



**台灣** 食藥署其中一個 Facebook 專頁「藥博士正藥說」早前分享「惹蚊迷思」，指不少人以為愛吃肉令身體變酸性體質，易招蚊子，其實此說法沒有科學根據。該專頁解釋，人體酸鹼度會維持在一定定值，不會因飲食而有過大改變，反而人體皮膚表面有豐富游離脂肪酸，這些脂肪酸在與細菌代謝之下，會生出許多不同氣味，因此人人對蚊子吸引力都不同。

專頁指，蚊子主要是靠化學以及物理方式來尋找宿主，當中包括了深色衣物、噴香水、血型、體溫、二氧碳酸及體味等因素。

台灣皮膚科醫生曾奕騰則曾經指出，經常被同一種蚊子咬的人，免疫系統會日漸習慣，被叮咬的感受會越發不明顯，而嬰幼兒因免疫系統未成熟，故此被叮咬後，常出現較大而明顯的腫脹；不少人出外旅遊，遇到不同品種蚊子，被叮後反應較明顯。

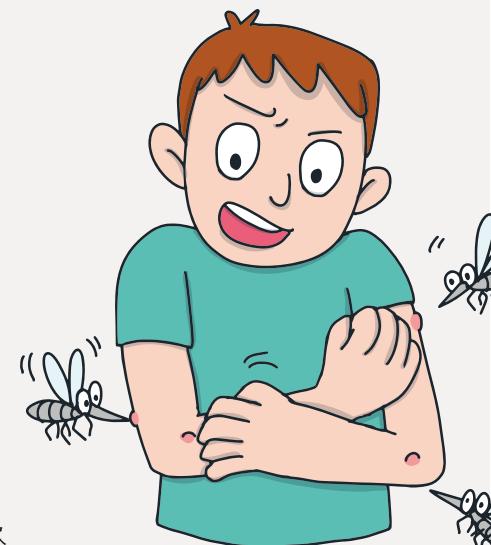


### 7 大惹蚊迷思

**1. 愛吃肉易被蚊叮？**  
目前未有科學根據。

**2. 在人群中，為何只得自己被蚊叮？**  
這與個免疫反應有關，有些人甚至未必即時有反應，往往等 1 至 3 天才出現症狀。

**3. 被蚊叮後反應時大時小？**  
被同一種蚊子叮，人體免疫系統會漸習慣，因此到外國時被蚊子叮後會特別痕癢。



**4. 腳臭易被蚊叮？**  
汗水裡的酸、酯、酮等物質會散發出蚊子喜歡的氣味，因此流汗後衣襪應盡快洗，睡前洗澡，或開冷氣減少出汗，也會有改善。

**5. 「O 型血」易惹蚊？**  
曾有研究顯示，蚊子停留在 O 型血的人身上，是 A 型血者的兩倍，B 型血則介乎兩者之間。

**6. 「劃十字」痕無補於事？**  
劃十字可藉小幅度刺痛，以轉移對痕癢的注意力，切忌過於用力，免抓破皮膚形成傷口。

### 溫馨提示止痕 5 招

- 1) 冰敷
- 2) 拍打
- 3) 搽薄荷油
- 4) 搘止癢藥膏
- 5) 口服抗組織胺藥物



**7. 蚊怕水沒有用？**  
含避蚊胺的蚊怕水才可真正防蚊。不少人怕傷身，使用只含天然植物精油成分的一類，但一旦揮發便失效，或僅有 10 多分鐘防蚊時間。

## 尿酸過高 同老火湯 Say No

### 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



方法可以把尿酸降到正常值，不傷身體還可以增強體質。」

經一個月中藥調治，梁小姐的尿酸水平降回正常值範圍內。當然，她在這個月內須戒口，含高中嘌呤的食物「避之則吉」，如海產品、豆類及其製品、動物內臟、某些蔬菜（椰菜花、西蘭花、豆苗、蘆筍等）、菇類、果仁和酒類。另外，還不能喝老火靚湯和打邊爐，因為烹飪時間越長，食物中的嘌呤越容易釋放出來，導致尿酸升高。

**病** 人梁小姐早前求診，愁眉苦臉地掏出檢查報告說：「我尿酸超標了，我還未到 30 歲，怎麼辦？」女性正常尿酸指數是  $89 \sim 357 \mu\text{mol/L}$ ，而她的已超過  $400 \mu\text{mol/L}$ ，難怪她那麼擔心。

我安慰道：「其實有些尿酸高是吃出來的，而更多的是跟身體的代謝異常有關，但可以放心，中醫中藥有不少方法可以把尿酸降到正常值，不傷身體還可以增強體質。」

### 降尿酸茶飲推薦

對於尿酸升高者，中醫師有以下建議：

- 初次發現，可用車前草 3 錢、生薏米 5 錢、蘆根 5 錢煎水當茶飲。
- 反反覆覆，就用青木瓜 1 條、生熟薏米各 1 兩、土茯苓 1 兩，以 1.5 升水煲 1 小時當茶飲。另外記住多飲水。

主辦機構



策略夥伴



萬寧 manning's

顧問團隊

龐愛蘭 BBS, JP  
梁美儀教授 JP



# 拯救地球由你我 回收藥物 開始！

*Be the Earth Rescuer  
Dispose Your Pills Properly*



回收不包括  
Do not accept

危險藥物 Dangerous Drugs

(如：嗎啡、興奮劑、  
催眠劑、安神劑及鎮靜劑等)  
(Eg: Morphine, Stimulant, Hypnotics, Sedative)

藥水 (任何液體類)  
(Liquid Medicine of Any Kind)



## 回收月 30/6 - 30/7

藥丸會進行焚毀處理



### 影響海洋生態

Harming the Marine Ecological System

### 水質污染

Water Pollution

### 堆填區內驗出抗生素

Antibiotics are found on landfills



只收藥丸

Pills Only



回收地點



贊助機構



JANCO HOLDINGS LIMITED  
骏高控股有限公司  
Stock Code: 8835



香港賽馬會慈善信託基金



Effie Pneumology Limited



Logo Printing Company Limited  
鼎富印制有限公司  
[www.print88.com.hk](http://www.print88.com.hk)

協辦機構



富城集團  
Urban Group  
A Member of FCL Group



支持機構



參與學校



1919年五四運動為中國人帶來科學精神的啓航，自此科學看似與中國傳統宗教南轅北轍。事實上，五百多年前的達文西、伽利略、牛頓等科學家，對西方社會、物理學和科學本身的巨大影響，成為科學進步的最佳佐證。

**從** 哥白尼、伽利略遭到當時宗教裁判的事件，被看成是宗教迫害科學的典型例子。到了18世紀末葉與19世紀，普遍「智識份子」認為科學和信仰之間無法妥協，應該由科學逐漸取代宗教的時候來了，不以科學為根據的信仰一律稱為「迷信」。

美國宗教學大師史密斯（W. C. Smith）稱，科學與宗教傾向於凸顯出其絕對性，所以二者常有衝突。

# 科先生與宗先生

企圖以系統化思考，努力將這個世界可感知的現象盡可能一一連繫起來。

科學家



## 量子力學解釋《心經》

當代的量子力學，可以幫助解釋佛教深奧的義理。有人以「量子力學」簡略解釋《心經》「色不異空、空不異色」：「任何一種物質的組成，可以從分子分拆至原子，再到質子、中子、夸克……最後的結論是細微的能量。這能量場是萬法的根本，它遍及每一個事物，跟佛教中的空性非常接近。所以「色不異空、空不異色」也可以解釋為「色不異（能量）、（能量）不異色」。」

## 思辨分析 信而不迷

實際上，宗教本身是理性的，能夠透過思辨、分析、批判等科學的思考模式，令人在信仰方面有著正面、健康的方向。例如

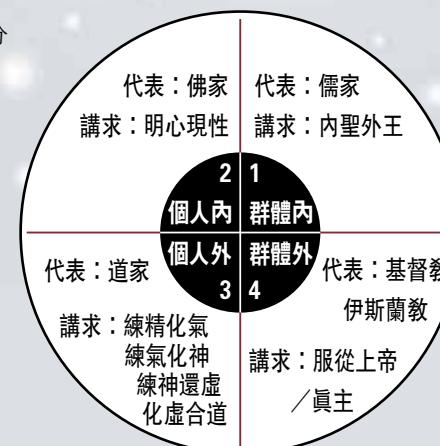
老子道德經說：「道，可道，非常道……有，名萬物之母；無，名天地之始。」道，究竟產生於有？或生於無？

印度的吠陀經之「無有歌」，亦有相同的思想：「太初為有？為無？……」

佛教強調「諸法因緣生，法亦因緣滅」，世間萬物，情與無情，皆在因緣和合下生滅變化。

## 正信宗教令人提升層次

當然仍有許多人堅持透過膜拜、上香、祝禱等，心理上就有安全感。故無論是為了增強心裡的自我安慰，或者兼顧對宗教的信心，甚至於逐漸了悟宗教背後的義理，正途的宗教是可以把人的信仰層次提昇，使得由信仰所引來的信念，能與生活結合，進而產生淨化生命的力量。



講求：練精化氣  
練氣化神  
練神還虛  
化虛合道

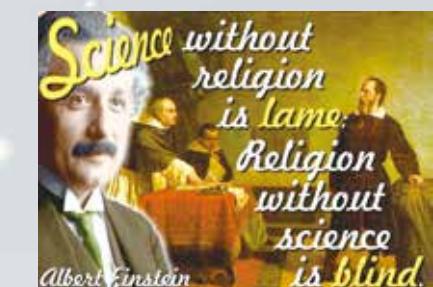
講求：服從上帝  
／真主

代表：道家

代表：基督教

伊斯蘭教

／



……| 智者話你知 |……

## 互相借鏡

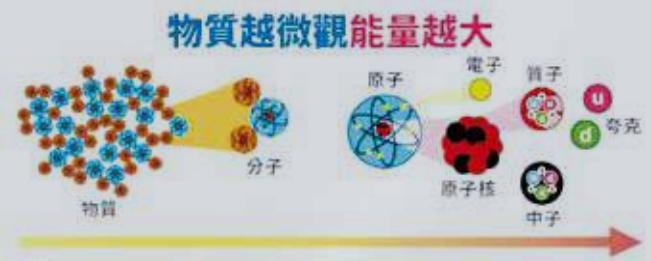
從宗教實踐上，必定會涉及到一些信任或信心問題，若未經科學精神的審視、分析，就一味盲目投入，或會陷入教主崇拜或迷信的行為。此時如果可以配合有系統的思辨方式，宗教信仰便有完整的、更清晰的核心方向。

另一方面，科學家也因包括宗教體驗而產生的慈悲為懷、己所不欲勿施於人的態度，而更明白研究成果的運用方向，與從事議題研究的先後和取捨。



“ 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。 ”

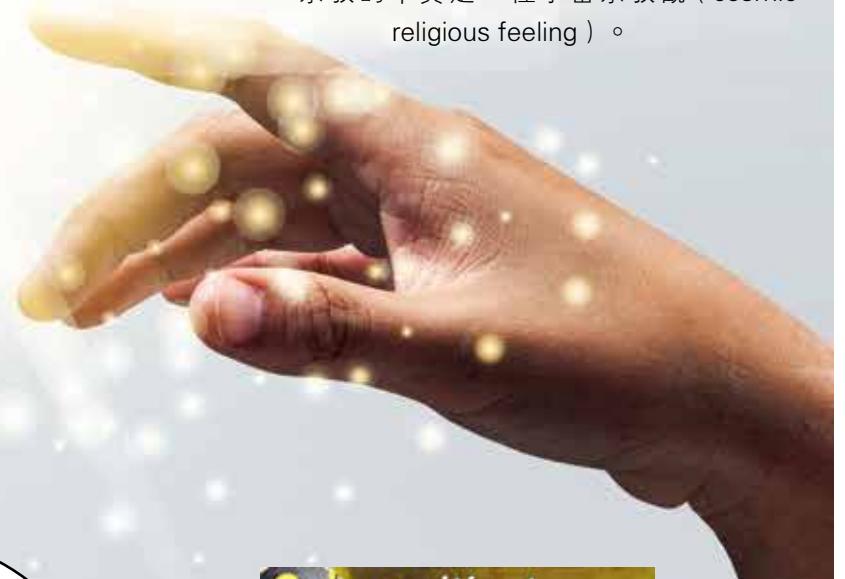
作者：火登



認為人類其他活動都是短暫有限的，唯有自身的宗教能展現出絕對、神聖，以及永恆的真理。

……| 智者話你知 |…… 一盲一瘸

作為近代最偉大的科學家，愛因斯坦指出：「宗教缺少了科學是盲目的，而科學缺少了宗教是跛腳的。」（Religion without science is blind. Science without religion is lame.）對他而言，宗教的本質是一種宇宙宗教觀（cosmic religious feeling）。



……| 思考點 |……

近年，環保團體經常提起「可持續發展」的概念，究竟什麼是「可持續發展」？最近領展就在樂富廣場設立「領展可持續未來館」，希望透過展覽、互動遊戲等，向社區介紹和推動可持續發展的生活方式及營商模式，絕對值得一家大細去參觀！

## 設計滲低碳概念 節能控水碳中和

展館在設計上引入不少可持續發展的概念，當中包括：

- 循環再用部分冷氣系統冷凝排水，以灌溉館內植物；
- 採用獲國際認證的可持續發展地面物料及 LED 燈具，節省能源；
- 提供飲水機，鼓勵自備水樽；
- 定期進行碳排放審計，並進行碳抵消活動以達致碳中和。

## 夥拍惜食堂開「米仔站」 免費選取快將到期食物

展館更夥拍惜食堂開設全港首間融合食物回收、食物援助及零售概念店「米仔站」。「米仔站」分為兩部分，包括部分快將過期、但可安全食用的食物，讓惜食堂受惠會員以米仔代幣，按自己所需免費選取食物。另一部分則售賣可持續發展的產品，包括惜食堂「米仔產品」、本地種植的乾貨食材、環保清潔用品，以及本地藝術家手作，讓訪客選購。所有收益扣除成本將用作營運惜食堂各項食物回收等，另會定期舉辦工作坊，普及惜食文化。



領展主辦 遊戲展覽「綠續開動」

# 社區環保館 咫尺探索可持續未來

首個展題講綠色飲食  
生活實現「去碳」世界

「領展可持續未來館」分為展覽區、演講及工作坊區、以及零售區三大區域，每隔半年圍繞不同的可持續發展議題，透過沉浸式視覺體驗、互動遊戲、免費工作坊及講座等活動，啟發參觀者探索和實踐可持續發展的「貼地」方法。

今次首個展覽為「綠續開餐」，以日常飲食為主題，探索如何實踐低碳生活。展題涵蓋六大主題，包括食物碳足



## 講座工作坊好玩又實用 DIY魚菜共生廚餘藝術品

領展與非牟利機構、社企等合作，將會定期在展館內舉行工作坊、講座及活動，大家可在官方網站報名參加。

今期「綠續開餐」的活動包括：親身體驗家居種植食材、學習 DIY 自製魚菜共生系統、用創意升級再造廚餘、利用乾花剩菜及咖啡渣製作生活用品或藝術裝飾，以及透過 VR 劇場工作坊學習惜食文化。



人與自然 本應共榮共生  
Human and nature are meant to live in harmony



「領展可持續未來館」

地點：樂富廣場 A 區 3 樓（九龍橫頭磡聯合道 198 號）

開放時間：周一至日 11:00 至 19:30 (19:00 起停止入場)

查閱詳情

讀者優惠！



5.26

## 大澳紅樹林農村體驗

母親節讀者  
優惠價

成人 \$380  
小童 \$280

原價  
\$480

憑券立即登記  
報名留位！



大澳拉法農莊  
大嶼山大澳坑尾坑尾村108

- 荃灣西地鐵站旅遊巴接送
- 離島大澳觀光自由活動
- 英文小任務：遊記寫作

讀者優惠！



憑優惠券到店消費

全單 88 折

優惠細則：  
• 只適用於正價餐品，不能與其他優惠同時使用。  
• 有效期至 2023年6月30日。  
• 營業時間：周一至週五：8:30-18:30、週六周日：10:00-19:00。  
• 地址：深圳南山區華僑城創意園北區C3樓101A。



旅遊  
GO!

issue 105 | 04, May 2023 | Text、Photo : 行李 Design : Lavie Wong

伴隨著廣深港高鐵香港段全面恢復長途服務，接通香港與廣東省以外的長途站點，並且還新增了常平、惠州北、河源東、贛州西及勝芳共五個站。筆者就趁周末乘搭高鐵，到達山好水好的河源市，品嚐當地的客家美食。

見字飲水 飲東江水思源  
高速到河源

# 舌薦客家菜

**河**源位於廣東省東北部，在東江的中上游，所謂「河源」，意思就是「東江水的源頭」，它是廣東省重要的礦區以及林產區，當地自然資源豐富，當地人自稱為「山佬」，所謂「靠山吃山」。由於歷史上幾次的人口遷徙期，中原一帶說不同方言的人南移，定居下來的人就稱為「客家人」，其語言就成為「客家話」。



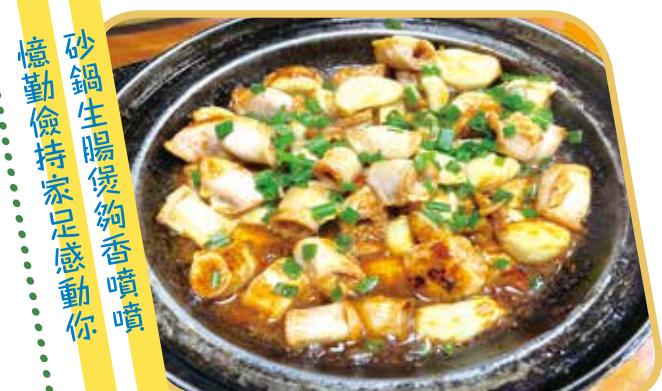
戴廚餐館

地址：  
廣東省河源市學前二巷與  
旺福路交叉口東南 20 米  
營業時間：  
9:30am 至 2:00am



今次短途之遊，筆者直奔主題，找到一家當地人開的「私房菜」，來一品盛名遠揚的「客家菜」。客家菜裡面，豆腐相當有名，傳統的客家煎釀豆腐的做法，就會用免治豬肉、蝦米、蔥粒配調味料，放進硬身豆腐的中間，用小匙挖出一個小洞，將餡料釀入，然後落鑊將四面煎至金黃色。

在「戴廚私房菜」，品嚐到不一樣的做法。這裡的釀豆腐，用的是嫩豆腐，而且直接放鐵板上，用燒紅鐵板把裡面餡料煎熟。過程中，釀著肉那一面貼住鐵板，稍稍隔開了嫩豆腐本身，所以整盤菜保住了豆腐的嫩滑，表面亦沒有任何破碎，又可吃到餡料的香。用勾芡的醬汁陪著蔥花撒在上面，就可漂漂亮亮上桌。這道經典名菜看似簡單，實在考驗了大廚功力。



另外一道菜是「客家砂鍋生腸」。農耕社會以來，養豬是客家人家庭收入重要來源。販賣豬的時候，客人多不要內臟，勤儉持家的客家人就會將之拿去洗個乾淨，做成一道客家菜。

豬生腸清洗乾淨後，切成小塊，並用刀劃痕讓其入味，冷水下鍋就加薑片跟料酒。水開之後，把生腸撈出來洗乾淨，以調味料泡製一下，同時砂鍋爆香蔥薑蒜等調料，待加入製作好的生腸，在鍋邊加一圈白酒，蓋上鍋蓋用大火焗，香噴噴的一道「客家砂鍋生腸」就可上桌了。



為學童們提供腦部發展評估。

# 知心腦友研究生 推動社區和孩發展

Nicolas 是一位腦神經心理學博士生，研究主要涉及兒童腦部發展與學習，見證大量兒童發展緩慢個案為個人成長，以至整個家庭帶來巨大挑戰。因此，對孩子有顆同理心的他，與聯校學生創辦社會企業 Neurodyssey 心腦歷情協會，積極參與社區實踐，將學術成果付諸行動應用解決方案。

## 開發系統 評估兒童「心腦」

「以前的評估往往昂貴且需要很長時間，尤其是對於基層 SEN 孩子，等候治療和評估時間長達一年半。」Nicolas 解釋，個別化的教育計劃、專門的教學設施和器材等的這些特殊資源，由於分配不均，令很多 SEN 學童無法得到足夠支援，以至影響學習成果。

因此，Nicolas 團隊開發智能神經反饋專家系統 ( NAMES )，為兒童進行腦部和心理評估，並根據結果定制學習計劃，用較低的金錢與時間成本幫助 SEN 加快學習進度。

## 依照數據 制定學習計劃

Nicolas 特別關注基層 SEN 兒童的學習困難，「及早正視，其實是有能力追趕到正常小朋友的發展，不過基層家長缺乏正確認知，錯過黃金時間，本身能力弱的小朋友就越跑越慢，又或是將氣力浪費在不必要的過程上。」

他指出，團隊在社區推「友童感 Walk Along With the Kids 項目」，願與特殊家庭，特別是經濟困難家庭同行。「從神經心理學評估開始，並根據科學數據制定計劃，包括音樂、園藝等等。」

走進社區，讓各階層了解 SEN 學童處境。

## 讓孩子及早確認自我價值

孩子們的緩慢發展，對照顧者造成不少生活壓力，「他們 7 天 24 小時不斷地照顧小朋友，使他們身心俱疲，雖然有庇護工場做最後依靠，但那並非長久有效的就業方案。」Nicolas 更痛心的，就是有不少家長擔憂自己離開人世後，孩子們無法獨自照顧自己。

就此，Nicolas 與團隊透過科學技術加快 SEN 學童的學習進程，讓他們及早確認自己的價值。「我希望把研究結果帶到前線，讓更多的人受益，為社會帶來影響力。」



支援項目獲得大學與企業家基的

從神經心理學評估開始，並根據科學數據制定計劃。

## 盼共融旅行成團 互欣賞同步向前

社會上，不少人對特殊孩子缺乏接納和耐心。許多家長反映，在公共場合，如地鐵上，他們的孩子可能需要座位，但由於外表看起來和其他孩子沒有太大區別，因此難得到他人理解和幫助。「佢哋會覺得小朋友好百厭，甚至怪責家長唔識教仔，身邊的人的眼光令家長更加唔舒服。」

Nicolas 希望協會日後舉辦一些活動，讓小朋友相互了解和發掘彼此的優點。「我們相信，這些孩子的專注力和記憶力可以比常人更好，而且懂得欣賞獨特性。」此外，他們還透露計劃申請資金，讓特殊孩子、照顧者以及普通家庭可以一起展開共融旅程，幫助大眾更好地了解和接納這些孩子。



貢獻社會的心路歷程，就如冷冰冰的齒輪，化成繽紛花朵。

當今社會，對於特殊教育需求 (SEN) 學童的關注日漸增多，但對於 SEN 學童的福祉改善，仍然存在著諸多挑戰。一位博士研究生認為，只有透過與社區的接觸和實踐，才能真正了解和解決 SEN 學童所面臨的問題，讓孩子們也獲得同等的尊重和關愛。

前線支援SEN學童 劃出跑道線



“我希望把研究結果帶到前線，讓更多的人受益。”

“我們相信，這些孩子的專注力和記憶力可以比常人更好。”

過去3年受到新冠疫情衝擊，有特殊教育需要（SEN）的孩子面對前所未有的學習壓力。今年就讀K2、有著學習遲緩和自閉譜系障礙特質的洛銘，險些便因為疫情而錯過他的成長黃金期；幸好媽媽堅毅面對生命的風和浪，使洛銘重拾成長的軌道。

**“事實上，香港人對SEN仍然不太認識。”**

「事實上，香港人對SEN仍然不太認識。他們往往認為，SEN只是對頑皮孩子的稱號。」洛銘媽媽憶述，當洛銘太興奮的時候，就會在自己的位置跑跳；或是他未能控制情緒的時候，就會大叫或是模仿車的聲音，難免對周遭的人構成騷擾。

「他們往往用一個『你為甚麼不制止他』、『為甚麼你好好不教他』的目光看著我們，其實如果我能教他靜靜坐下，我們早就做了……知道他的貪玩其實是感官上的刺激，因此換個方式，她和丈夫在親子時間則給予兒子的盡情嘗試和發揮的空間，放膽玩樂，「最愛兒子的笑容，任何时候都展示最快樂的一面。」

**“老師的態度帶來了影響，小朋友從此不再在學校去洗手間。”**

洛銘媽媽指出，仔仔曾在主流學校就讀兩年，但因為他比較活躍，經常被老師投訴；儘管校方知道洛銘的特殊教育需要，但媽媽仍感到被標籤。「小朋友去洗

## 相片講好生命故事 點滴在心頭與眼球



洛銘媽媽跟大眾分享生命故事。



小孩子有獨自摸索出路的時候。



為了讓孩子成長，家長有時放慢腳步稍稍墮後。

洛銘媽媽：  
最愛兒子的笑容，  
任何時候都展示最快樂  
的一面。



蕭姑娘說，為人父母真的不容易。

前路充滿挑戰，一家人  
誓攜手渡過難關。

# 頂住千斤壓力 化為萬般慈愛 堅毅媽媽 替SEN兒遮風擋雨

手間，總難免弄濕衫褲，但老師的態度帶來了影響，小朋友從此不在學校去洗手間。」洛銘媽媽感嘆，SEN小朋友並非頑皮百厭，而是有時候控制不了自己，希望社會大眾能夠了解、諒解SEN的情況。

### 望政府延長對SEN學童支援

日前，洛銘媽媽在荃灣愉景新城的活動中分享照顧仔仔的故事。問及對社會的期盼，她希望政府對SEN學童的支援，能從6歲延長至小學階段。雖然學齡前期（3至6歲）是孩子快速成長的黃金期，但青春期（10至19歲）也不能忽視。「當然身為家長，會一直努力為孩子尋求支援和協助。但同樣如果校方能諒解SEN學生的狀況，那就會是最理想，而不是像六合彩般『聽天由命』。」



親子時間盡情玩個夠。

洛銘一家亦參加了「生命導航—Let's Zoom Up」相片展覽，細說生命導航故事。主辦單位代表、香港耀能協會兒童及家庭支援服務副總監蕭海暉說：「除了照顧特殊需要、殘疾朋友之外，他們的家長、照顧者也是我們重點支援的對象。尤其是我們部門，經常都會遇到家長，往往覺得為人父母真的不容易。」

蕭姑娘認為，父母不單是孩子生命中的同行者，更是成長中的導航，一直引領他們邁向人生目標。「有見在新冠疫情期间，人們常常透過Zoom溝通對話，觸發我們希望透過拍攝，讓社會大眾能夠近距離感受這些生命故事和育兒點滴。」



“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



# 送上雪燕鮮奶撻

等阿媽繼續白富美

## 做法：

1

- 先準備撻皮，白麪包用麵粉棍壓扁，放入小蛋糕盤做成杯形（用手指壓實摺位）。之後放入200度預熱焗爐焗15分鐘，又或者將麵包放入細碗定形，然後炸至金黃備用。



2

- 雪燕要預早一晚浸泡，本身會有少少酸味，用滾水煮5分鐘就可以去除。隔乾水之後放入雞湯煮10分鐘，落少少油及鹽調味，再隔去雞湯就處理完成，帶子切成幼粒炒熟備用。



**就**快到母親節，做人子女嘅平日幾咁頂心駁嘴唔聽話都好，到咗呢日點都要做個乖仔乖女氹吓媽咪開心。據非正式統計，大部份媽咪都會口講話唔使搞咁多嘢、唔使咁錢買禮物之類嘅說話，不過你哋千祈唔好信呀，如果你真係也都有準備，我相信你嚟緊嗰年都會好「難」過，哈哈！

要決定出街食嘅話，麻煩你哋要早少少訂定枱，唔好臨急抱佛腳，而且平日就要留意媽咪鍾意食啲乜嘢，亦都要考慮佢嘅身體健康情況，決定地點同食啲乜。當然，有啲媽咪會好堅持自己煮，咁你哋就順下佢意囉。不過各位子女千祈唔好大安旨意夠鐘先出現喎，不妨可以陪媽咪去買餸，幫手拎啲，主動入廚房幫手，順便陪佢傾下偈，佢一定會感受到你嘅心意㗎。

我認為子女親手煮返餐畀媽咪食，就係最好嘅非物質禮物。今次同大家分享一個我專登為母親節諗嘅菜式：雪燕鮮奶撻。雪燕向來有平民燕窩之稱，質感都好似燕窩，而且有美白及補充骨膠原嘅效果，而大良炒鮮奶口感滑溜，奶味香濃，撻皮就用麵包做，成個擺盤就更加得意，簡單啲可以用西蘭花伴碟一樣咁靚！



## 材料：

- |         |        |        |
|---------|--------|--------|
| 鮮奶      | .....  | 150ml  |
| 蛋白      | ....3隻 | 約100ml |
| 粟粉      | .....  | 3茶匙    |
| 雪燕      | .....  | 10g    |
| 雞湯      | .....  | 250ml  |
| 去皮白麪包   | .....  | 4片     |
| 帶子      | .....  | 3粒     |
| 金箔（裝飾用） |        |        |

~~~~| 提提你 |~~~~

雪燕可以喺專賣菇菌嘅專門店買到，小小份量浸泡之後可以發大好幾十倍，可以嘅話就用北海道牛奶，奶味比一般牛奶香濃



4

- 將適量牛奶蛋白放入撻皮一邊，然後再放適量雪燕，最後喺上面放上金箔裝飾就完成。如果有金箔，可以用三文魚子、芫荽等做裝飾。

## 型色·煮意

issue 104 | 04, May 2023 | Text、Photo : 聞西 Design : Megan



作者：余遠鍾

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》。



# 戰後現代主義建築 新海濱下留不住 郵政總局待拆 等同打爛記憶「盒子」？



郵政總局不久將難逃拆卸命運。



郵政總局地下是服務櫃台。



郵政總局的郵展廊，介紹已拆卸的第三代大樓。

## 古蹟資訊

### 香港郵政總局

評級：沒有評級

地址：中環康樂廣場 2 號郵政總局

交通：香港港鐵站 B2 出口，步行約 5 分鐘。

## 溫馨提示

郵政總局開放時間為周一至周六：8:00am–6:00pm；周日 12:00pm–5:00pm。公眾假期休息。

## 古蹟的故事

### 中環起地鐵 第三代郵政總部被拆



總局初期位於海邊，有專用的郵務碼頭。（歷史圖片）

現在的中環郵政總局是第四代的郵政總部，1976 年啟用是因為座落於畢打街與德輔道交界的舊郵政總局大樓，需要興建地下鐵路，建成後上蓋則興建成環球大廈。因此政府



位於皇后大道東的舊灣仔郵政局，是現存歷史最悠久且早已列為法定古蹟的郵政局建築。惟滿載香港人集體回憶的中環香港郵政總局，卻因為要配合中環新海濱 3 號用地的新發展規劃，而要搬遷拆卸。想入內買郵品，或緬懷這幢戰後現代主義建築的「白色盒子」，便要趁早起行。

## 學者：不少市民感到可惜

而與地區相關的郵政設施，則會重置於中環新海濱地新址，該設施預計 2027 年第 4 季完成。完成重置有關郵政設施後，現時的郵政總局大樓將由發展商清拆。歷史研究學者黎雋維指出，大會堂、郵政總局及天星碼頭停車場，是見證香港經濟騰飛的整體現代主義建築群，雖然大會堂已列為法定古蹟確定保留，但若拆去郵政總局將會破壞整體建築群，將令不少市民感到可惜。

黎雋維憶述民間曾強烈建議保育郵政總局，但當局並不接納。戰後現代主義建築一個又一個拆卸，只有

大會堂評為法定古蹟，他直言失望。他指出，倘若好好保存，它絕對夠有資格與大會堂一樣，終有一日也可成為法定古蹟。

第三代郵政總局於 1911 年興建，至 1976 年拆卸。

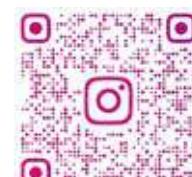


早於 1969 年決定天星碼頭和卜公碼頭之間的新填地，興建今日的郵政總局。

## 有「最美的本港建築」之稱

舊有的第三代總部大樓於 1911 年建成，混合了新古典主義及哥德式元素，當時一直獲譽為最美的本港建築，服務市民 65 載後至 1976 年搬到現址後清拆。

當年舊郵政總局大樓清拆後，僅保留極少建築構件和裝飾留念，當中四支石柱現存放於嘉道理農場暨植物園內，而舊大堂內一道牆壁上的實木拱牌，則遷至今日郵政總局的一樓大堂掛放，成為唯一傳承新舊大樓的文物。



往期回顧

較量——三位香港七人欖球代表隊成員，近月走進社區推廣這項令人熱血沸騰的運動，讓街坊們認識「波係橢圓嘅」是甚麼一回事，然後正所謂「一回生兩回熟」，第三回大人細路可能已經係「唔玩唔舒服」。對於推廣心愛的運動，三位飛毛腿當然係不遺餘力！

莊嘉欣

馮凱晴

李卡度

三位飛毛腿追一個橢圓形的夢。



滿載正能量，合作打「Rugby」冇人係「鬱b」。



飛毛腿追夢 行動派也是感動派

# 堅守底線向前衝 快樂不斷 欣賞

100% 並非上限，  
李卡度仲有大把貨。

攻呀攻快搶攻，  
馮凱晴雙腿好似摩打。

翼鋒莊嘉欣，  
順風逆風都去盡。



參與「滙豐欖球體驗」計劃，在商場與街坊玩遊戲。



女子隊表現同樣出眾。

連三日的香港國際七人欖球賽早前落幕，香港男子隊在最後一輪比賽中以 17 : 7 崙了加拿大隊，令港隊事隔 13 年再捧銀盾。而女子隊則在大球場完成首次達陣，最後以第 12 名完成賽事，實在可喜可賀。

在香港國際七人欖球賽舉行前，有三位香港七人欖球代表隊於荃灣一個商場中，參與全港首個 4 x 4 室內欖球賽事，旨在讓大、小朋友近距離感受欖球的魅力。

### 鼓氣勇氣去踏出第一步

「不要去害怕身型上有差別。」—— 莊嘉欣

已加入女子七人欖球代表隊約八年的莊嘉欣，有一個「小飛俠」的稱號，她笑言這或許與她的特點「細細粒但靈活」有關。

莊嘉欣說欖球是一個「For All」的運動，力量、技巧、速度等不同特點都得用得上，故此參與者都可以在運動中擔當重要角色，她又說：「我的信念就是要有勇氣，由於自己比較『細粒』，比賽時只要有勇氣，不要去害怕身型上有差別，鼓氣勇氣踏出第一步便可，所以向前的信念相當重要！」而她在欖球以外生活也受此影響，凡事會想著要向前、嘗試去做，因為實行才知道最終結果會如何。

### 發揮所長培養合作精神

「跑得快慢也會有自己的作用。」—— 馮凱晴

馮凱晴也認同莊嘉欣的說法，並覺這是相當適合小朋友參加的運動，特別是不論男女老幼、體形如何，就算跑得快慢也會有自己的作用，故小朋友從小參加這運動，除了增強自信心外，也會學懂如何與別人合作，發揮自己所長，從而培養團隊合作精神。

至於香港男子七人欖球代表隊成員李卡度，亦有分享對欖球的信念。他指出，信念就是朝目標前進，放在現階段就是「亞運」的冠軍，而這目標亦驅使他進步，繼而達到更好的水平。

### 興趣變成職業難能可貴

「用盡自己的 100% 去達成目標。」—— 李卡度

李卡度又勉勵大家不要介意失敗，「不要認為今日輸了一場比賽，就是欖球人生的失敗，反而要覺得每一次輸了後都是學習經驗，了解當中原因，從而令自己進步」，他指只要得到最高殊榮例如奧運金牌，就會知道之前的失敗經驗只是令你成功的過程，因此不要別去介意失敗。

他又指，一個人要找到自己的興趣十分困難，如果能將自己的興趣變成職業更加是相當難得，故現在要珍惜這段時間，特別是運動員生涯有期限，「這段限要用盡自己的 100% 成自己定下的目這往往是全職的感受。

球迷在場支持打氣，球員發揮得更好。



## 享受主隊球迷支持 大球場變成大力場

李卡度指現時最想得到香港人支持、最大的支持方式，就是球迷會入場為球隊歡呼打氣，而他亦特別享受這種球場氣氛。他舉例指以香港大球場這個「主場」作為場地舉辦的國際七人欖球賽，除了是香港難得賽事，也是讓他感到莫名興奮、享受過程的比賽，皆因可以得到不同人的支持。

「大球場是最能給我力量的地方，皆因球場中大部分球迷都會支持香港隊，當球迷叫出『香港隊加油』時，自然得到多一點力量。」他指這力量會讓他多跑一步去「追波」，爭勝的力量更會因此而加強，所以他特別享受在大球場比賽。



為香港再成為國際盛事主場而興奮。「1」至「12」全部都係質「素」。 橄欖令人回甘，橄欖球讓人奪金。



希望更多港人一起打欖球。



走進社區，開心些牙心得。



好好練習好好發揮，人生處處可達陣。

## 國際七欖社區室欖運動員經緯線達陣

莊嘉欣指出，七人欖球比起以前的確逐漸普及，例如會到中小學做示範，也會有暑期班，而不同球會的參與人數亦不斷增加；作為一項精英運動，只要越來越多人玩這項運動，自然這項運動的水準亦會相應提高，「發展金字塔」頂端的精英運動員水準也會提升及增加。馮凱晴指這也受惠於國際七人欖球賽這項盛大的國際賽事，皆因有更高曝光率、發展也比較容易。

馮凱晴談到這次室內欖球比賽時顯得相當雀躍，表示這對欖球界來說是很大的「第一步」，讓這項運動進入社會，令街坊、市民可以認識欖球是甚麼一回事，亦可以令大家更想參與這項活動。

關之後，不少港人都出外旅遊，  
然而「足不出戶」也可以暢遊  
異地。香港文化博物館、凡爾賽  
宮及法國五月藝術節首度合作  
舉辦「虛擬凡爾賽宮之旅」展  
覽，凡爾賽宮是享負盛名的  
世界遺產，也是藝術愛好  
者的必訪勝地，大家如無  
暇出國，不妨前往文  
化博物館體驗一下  
這趟虛擬之旅！



## 聞獨特橙花蜂蜜香氣 聽路易十四講歡迎詞

「虛擬凡爾賽宮之旅」展覽分 6 個主題，並設有多項別具特色的創新裝置，把視覺、聽覺和嗅覺的感官融入展覽體驗。在展覽開首，策展方利用高科技合成模擬 17 世紀國王路易十四聲音的歡迎詞，並可嗅到由法國著名調香大師弗朗西斯 · 庫爾吉安為凡爾賽宮創製、名為「王家喜悅」的獨特橙花蜂蜜香氣撲鼻而來。



## 360 度全景呈現宮殿 玩埋虛擬實景更真實

想一睹凡爾賽宮的壯麗，大家必到「輝煌璀璨」展區，有 360 度全景影像呈現凡爾賽宮最著名的宮室，包括鏡廳、王家歌劇院、戰爭廳、墨丘利廳和維納斯廳，大家可以完全沉浸式感受凡爾賽宮的輝煌氣派。大家亦可以戴上 VR（虛擬實景）眼罩或透過觸控屏幕，360 度細賞皇宮的建築特色和裝飾，王家禮拜堂和王家歌劇院等。

另外，展覽透過互動多媒體畫廊展出 95 項凡爾賽宮的藝術及家具陳設精品，包括《法國國王路易十四像》和《1800 年 5 月 20 日拿破崙穿越大聖伯納德山口》等經典作品。



VR 漫步世界遺產 巴黎鐵粉反轉再反轉

# 凡爾賽宮 Load 過界 齊到沙田趁虛

## 實測虛擬「穿越單車徑」 王家園林感受季節更替

展覽中，大家也可以做點運動，在「自然景觀」展區有 3 部以單車和弧形大屏幕組成的互動裝置，設有 4 條虛擬單車路線讓大家揀選，包括凡爾賽花園內法式花園和特里亞農宮花園等，大家不妨體驗一下邊踩單車，邊欣賞凡爾賽宮園林的季節更替，享受一下身心互動之旅！



詳情即掃



## 「虛擬凡爾賽宮之旅」

地點：香港文化博物館，一樓專題展覽館三、四及五

日期：即日至 2023 年 7 月 9 日

票價：成人 10 元，全  
日制學生、殘疾  
人士及 60 歲以  
上長者半價

## 120 分鐘讀 400 年歷史 一睹罕有開放文物建築

香港文化博物館總館長林國輝表示，法國凡爾賽宮宏偉壯觀，親身到訪要花上數日才可完整細賞，但觀眾於虛擬展覽，只需約兩小時便可了解凡爾賽宮從 17 世紀到現今的歷史、布局和藏品，非常便利。

文化博物館館長（藝術）鄧民亮則指，部分建築如王家歌劇院，不會經常開放，而凡爾賽宮復修文物工作，亦不會開放予一般遊客觀摩，今次虛擬展內容，遊客親到法國亦未必有機會看到。