

我家

HoMemory



14 | 15 封面故事

汗水潤澤心田

106



SUN 暖人間



02-03
我家·焦點
地區新方案出爐
沙田議席數不變

04
醫家
遭遇「蜂狂」攻擊
應該點樣做？

07
無綠不歡
知慳識電
將盲點變亮點

09
社區同行
女生游過障礙
變摘金飛魚

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

地區新方案出爐 維持原有議席數目



沙田區議會下屆將維持42名區議員。

完善沙田治理

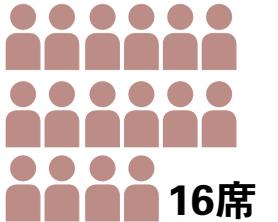
42名區議員動力源自你

完善地區治理方案 沙田區的議席數目

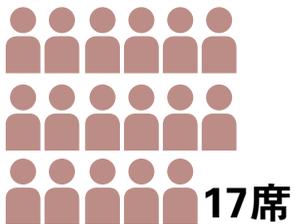
直選議席



地區委員會界別議席



委任議席



當然議席

(鄉委會主席)



沙田區議會議席總數

42席

現屆區議會的任期年底屆滿，為重建地區秩序，政府於本月初提出「完善地區治理建議方案」，新方案中沙田來屆將維持原有的議席數目，在地方選區方面，當區選民會分成四個大選區選出直選議席。多名地區人士相信，新方案能更有效反映地區聲音，改善地區問題，改變以往沙田分成41個細選區過於零碎的問題。

新增「三會」成員加入 地方選區分成四選區

本月2日，行政長官李家超公布區議會的改革方案，新一屆區議會將有470名區議員，十八區區議會將由委任、地區委員會界別選舉、以及由區議會地方選區選舉混合模式產生，另加各個鄉事委員會主席成為各區的當然議員。

有沙田居民擔心，轉換選制下幫助區居民反映意見的當區區議員數目會減少。而事實上，在新選制下沙田區議會將繼續維持42名區議員，繼續維持現有形式服務居民，收集並反映居民意見，當中由八席分為的四區，繼續由已登記的沙田選民選出心儀的區議員。

民政專員任區會主席 新引入履職監察制度

至於地區委員會界別議席，沙田區則有16席，是新增的區議員產生模式。由「三會」、即由沙田各分區委員會、撲滅罪行委員會及地區防火委員會，提名及選舉。另外，委任及當然議席分別有17席及1席。除了區議員產生辦法將會與現屆不同外，區議會主席亦將改由18區民政事務專員擔任，而區議員當選後亦會受新引入的資格審查及履職監察制度規管。

新界東北立法會議員李梓敬則相信，



「完善地區治理建議方案」月初公佈。



李世榮（左）相信區議會可重回正軌。

今次改制將能夠向市民證明，這才是對香港最有利的區議會制度。而新界東南立法會議員李世榮認為，從一開始就很清晰地定位區議會的行政功能，只具諮詢功能，

而且香港從來都是行政主導。因此，為區議會重定角色，對於兼顧國家及社區安全尤為重要。

回顧過去接近三年半的區議會開會情況，沙田區議員林港坤向《我家》表示，現屆沙田區議會在2020年上任時，應有42名區議員，惟最終只剩9名議員仍然在任，部門難免忽視區議會聲音，區議會討論效率亦十分低下。

區議員：昔劃區零碎化忽略大局

林港坤解釋，現時沙田區議會因劃出41個分區，劃區零碎化無可避免造成議題

沙田民政專員接受《我家》訪問： 新選制令區議員能幹實事

為向市民講解「完善地區治理建議方案」，政府及不少地區人士早前均舉辦宣講會及街站，向市民講解新方案，並爭取簽名支持。當中沙田民政事務處於本月10日本於圓洲角社區會堂，當日有過百名沙田居民參與。

沙田民政事務專員柯家樂接受《我家》訪問時表示：「國家安全必須放於首位，落實愛國者治港原則，正因這些重要原則，我們有必要從制度上撥亂反正，因此我們要堵塞區議會漏洞、

完善地區治理，令區議員能真幹事、幹實事。」

民政事務總署發言人回覆時補充，完善地區治理建議方案提出優化區議會的諮詢及服務職能，強調區議員需要與市民建立恆常的溝通聯絡機制，定期與市民接觸，聽取市民意見，亦要做好地區服務，包括諮詢或轉介個案等，以提升其有效暢通民意的功能。而從不同渠道收集意見可使政府更立體考慮問題，有助制定更合適的政策和措施。



柯家樂（中）與李梓敬（左）講解新選制好處。



林港坤相信區議會改革下效率將更高。



地區人士向市民講解改革區議會詳情，圖為周秉謙。

過於小區化，令區議員總要討好自己小區選民，而忽略着整體區利益的問題：「就好像巴士走線問題，以前個個區議員要爭取自己細選區選民支持，難免局限格局拗來拗去，未來相信將會更有大局思維。」

因此，林港坤十分支持完善區議會選制，亦相信新選制下不會再有非職權範疇的政治議題帶入區議會，令區議會可更聚焦改善社區民生議題，特別是當區議會主席由當區民政事務專員擔任及統籌，相信可改變部門互相卸責的陋習。

沙田市中心分區委員會委員陳壇丹則認為，新增三會提名的地區委員會界別議席及資格審查制度，除可確保參選人過往的言行舉止，均擁護《基本法》外，亦因為「三會」專注事務不同，有上述的提名可確保參選人有地區治理及政治經驗及能力，並將會更照顧市民需要。

市民問呢啲

吳女士（地區義工）

問：轉咗新區議會選制對沙田有咩好處？

答：新選制下增加不同形式產生的區議員，再加上由沙田民政事務專員直接成為區議會主席，相信在推動處理跨部門、跨地區事務及解決地區「老、大、難」問題，將提升治理效能。

劉先生（沙田居民）

問：依家轉咗選舉辦法，我係咪無機會再投票揀自己心儀嘅區議員？

答：下一屆區議會選舉時，沙田居民仍可參與直選選舉投票，選民在所屬選區投票參選名單中心儀的一個候選人，每個選區中得票最高的兩名候選人當選。



方女士（馬鞍山居民）

問：除了區議會，依家又有「三會」嘅地區治理架構對沙田有咩好處？

答：區議會轉制後再加上「三會」組成新地區治理架構，相信可產生協同效應，為市民謀福祉，以更有效反映地區情況。



屢收錯錢 易通行是「煩通行」？

原定2月下旬於「青沙」實施的不停車繳費「易通行」，延遲到正式於本月7日實施。推行的早一晚，運輸署關閉收費亭，並將收費廣場一帶路段縮窄為三線，讓駕駛者可直接駛過行車隧道的收費廣場，無須停車繳付隧道費，費用將透過需要預先申請「易通行」車輛貼收取。

一分鐘來回沙田九龍？ 無行車被自動扣錢

在「易通行」實施不足一周，繼有車主聲稱無經青沙管制區、甚至無行車，也自動被「易通行」收取隧道費，懷疑被盜用車牌。有司機亦聲稱於本月10日被錯誤徵收隧道費，一分鐘內前後收取兩次隧道費，系統指其一分鐘內來回沙田及九龍，令人感到匪夷所思。部分市民直言對系統感失信，為自保在系統穩定前均不會設置自動轉帳。

運輸署回覆查詢表示，「易通行」系統經多重認證才會向車主收取隧道費。系統會讀取車輛貼，並偵測車輛的前車牌和後車牌號碼，相關資料會傳送至後端系統，如有需要，會進一步核對其在運輸署牌照系統的類別資料，經核實後才向車主收取隧道費。而該署於實施首兩日中，一共收到34宗與隧道收費相關的投訴後，會與隧道費服務商仔細調查及跟進每宗個案。



實施易通行後，有司機發現重複被扣隧道費。

到郊外活動遭蜜蜂螫傷事件時有發生，但千萬不能低估後果。早前本港接連出現因遭蜜蜂螫傷而昏迷、甚至罕見致命事件，引起廣泛關注。不少人擔心遇到蜜蜂後的風險，卻未必了解當中的急救步驟，到底怎樣防止被螫傷？受傷後，要立即做哪些事？



被蜂螫傷頻現 一人命喪芝麻灣

遭遇蜂狂攻擊

應該點樣做？



本月中，漁護署六旬男職員在大嶼山芝麻灣郊遊徑種樹，不慎被蜜蜂螫傷，其後失去知覺，送院搶救後證實不治；同日，一名男工人在大圍維修斜坡期間，疑被蜜蜂螫傷暈倒，幸獲急救回復清醒。

有本港急症科醫生解釋，被蜜蜂螫傷後的致命率一般不高，但有部分人或會短時間內出現嚴重全身過敏，不及時處理有可能危及性命；被螫傷者可即時以肥皂及清水清洗傷口，並冷敷 10 至 15 分鐘。一旦出現呼吸困難、面部及喉嚨腫脹、心跳加速，須立即到急症室求醫。

台灣衛生福利部中央健康保險署則曾指出，被蜜蜂螫叮後一般會出現以下三種臨床表現：

1. 非過敏性反應：被螫的部位會出現疼痛、刺激感、痕癢及紅腫症狀。大多數症狀會在數小時內緩解。

2. 毒性反應：常發生於被多次螫叮之後，因毒素累積而引起，症狀包括水腫、疲累、嘔吐、腹瀉、頭痛、低血壓、抽筋、意識不清及急性腎衰竭；少數病人還會有延遲性反應，包括溶血反應、凝血異常、血小板減少、橫紋肌溶解、肝功能異常及瀰漫性血管內病變等。

3. 過敏反應：對毒素中的物質過敏所引起，局部反應及全身性過敏反應皆可見，包含蕁麻疹、血管水腫、上呼吸道水腫、氣喘、支氣管緊縮等等類似氣喘反應，嚴重者會引起低血壓、休克而死亡。

該署指出，被蜂螫之後，最怕的就是急性過敏反應。有被蜂螫病史的人，即使被一隻螫到也可能過敏，而且往往在數分鐘內就會發生，最好盡快求醫。

蜂螫保命四式



1 傷口有螫針，應用喺片或眉鉗刮走，避免直接拔除

2 清水沖洗傷口



3 冷敷傷處，減輕痛楚紓緩腫脹



4 為預防過敏性休克，須盡快送院

*參考來源：紅十字會 Facebook 專頁



留意「針對」須知

- 出入易有蜂群聚集處，避免使用化妝品、香水、髮膠
- 穿深色及貼身衣物
- 一旦被一隻蜜蜂叮上，不要隨意亂動，宜靜靜離開
- 被螫傷後，趕快離開現場，避免遭蜂群趕上

乳腺疏通 運動有功

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



筆者有個乳腺病病例分享，這來自我另位醫師的經驗。有日她的病人緊張地問道：「我兩側乳房都感疼痛，按壓乳頭有膿流出來，嚇死我了，不會是乳癌吧？」聽病人這麼一說，立即為她聯絡專科西醫做檢查，幸虧檢查出來只是乳腺導管擴張症（非細菌性感染導致的慢性乳腺良性疾病）。

中醫認為乳房的各種不適與肝氣鬱結、胃氣不和、腎陰的不足有很大關係。故經期乳房脹痛不適的患者應在經期前接受治療，而氣血虛弱和絕經後的女士，宜注重平日調養。

此外，醫師推薦一款茶飲，可達疏肝和胃益腎之功。

- 避免發怒和過度憂慮。
- 在適合的年齡生育、哺乳，長時間的哺乳對預防乳腺腫瘤有很好的效果。
- 不要熬夜，飲食以清淡、富營養為主，避高糖高油高脂；不吃辛辣食物、不碰煙酒。
- 每周三次 30 分鐘以上的運動，尤其包括擴胸動作的；如瑜伽、普拉提、太極、八段錦等靜態運動，羽毛球、游泳、划艇等帶氧類。

此外，醫師推薦一款茶飲，可達疏肝和胃益腎之功。

佛手陳皮枸杞飲

成分

佛手（可買新鮮的回家，切片曬乾備用）3 錢、陳皮 2/3 個（保留白色的囊）、麥芽 1 兩，枸杞子 15 粒

做法

1 升水煮開後放佛手、麥芽、陳皮，煲 20 分鐘後放枸杞子再煮 10 分鐘，可加入少量冰糖中和陳皮的苦澀味，一周 2 至 3 次當茶飲。





冠忠無障礙 Kwoon Chung Inclusive

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 (下)

大嶼山旅遊線



大澳



馬灣公園

大美督旅遊線



大美督



慈山寺*

可到達大澳 · 昂坪 · 馬灣公園 · 上長沙 · 水口

可到達大美督公眾停車場

* 註：大埔慈山寺只限已成功登記進寺參學人士預約服務。上車時須向車長展示寺方發出的電郵或參學編號作核實之用。



* 其他站點可到本公司網站參閱路線圖

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此週末旅遊線服務。
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」，本公司不會接受該客戶預約其他日子使用此服務（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

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（不分年齡）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。

浴佛聽佛 洗滌身心



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

啓迪智慧

思考點

自我執著產生煩惱

第一，人之所以受苦是源自於慾望

有了「自我感」，就會開始滿足慾望。如此就會陷入執著，尤其是當慾望無法滿足時而感到痛苦 (Albahari, 2014)。

第二，慾望帶來的樂趣短暫且不穩定

通常樂趣是不可靠，因為這些刺激是來自經常變動與不穩定的外在事物及環境。當喜愛的刺激出現時，與之相關的愉悅感就出現，然而一旦刺激消失，愉快的感覺就會失去。

每年農曆四月初八為佛誕，又稱為「浴佛節」。據記載，在二千五百多年前農曆四月初八，釋迦牟尼誕生在印度迦毘羅國（現尼泊爾境內）為淨飯王太子，俗名悉達多。太子的誕生，就是「浴佛」的儀式的由來。

據說太子誕生時，天樂鳴揚，香風四散，花雨繽紛，宇宙光明，悉達多落地後，不扶而行，向東南西北各走七步，一手指天，一手指地說：「天上天下，唯我獨尊！」（此處「我」指人純真的本性，亦即佛性。見《長阿含經》）此時大地震動，天女散花，四天王以十二種香湯、名花灌沐太子金身，九龍亦從上而下吐水，一溫一涼為太子沐浴，「浴佛」的儀式便由此而來。

具象徵意義的淨化身心儀式

浴佛偈云：

“我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海，
五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身。”

釋迦牟尼，印度人稱佛陀 the Buddha，翻譯為「覺者 "the awakened"」，就是覺悟的人、開悟的人。「浴佛」儀式是紀念佛陀降臨世間，印度人出生總是要沐浴，釋迦佛出生時，也當然要沐浴身體，所以叫慶生，紀念聖者的出世。

「浴佛」的意義，用淨水洗浴佛像是表達對佛陀的虔敬；另一方面，借喻洗滌我們內在身心的污穢，藉著灌沐佛像，觀想以淨水洗滌我們的身心，從而讓身心能得到潔淨、輕安。「浴佛」的重點，「外浴太子，內浴自心」，更是去除對貪瞋痴煩惱的執著。

好壞皆緣起 隨順生活得自在

佛教，不是叫人避世。佛家不否定有外在事物現象的存在或顯現（緣起），佛家否定有恆常獨立自存的「我」（空性）。現代人學習一點佛學，了解種種事物現象無論好壞都是「緣起」，把種種感受視為是因緣生滅的過程，隨順生活之，不被外相所迷惑，這樣就可以有「自在」人生！

六根
(身心)



六塵
(外境)

話你知

釋迦牟尼開悟首句

《華嚴經》記載，釋迦牟尼佛在菩提樹下成就無上正等正覺後的首句話是：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著不能證得。」

粗略的解釋，所有眾生都有佛智，本自具足佛性，但錯誤認為有一個實在的「我」存在，這樣的「自我感」只是一種虛妄的錯覺、幻覺。

這樣的「自我感」，乃是由眼、耳、鼻、舌、身接觸外在世界，喜歡生樂受而起貪，討厭生苦受而起瞋等，種種苦樂感受執為實有，強化了「自我感」，致使憂悲苦惱不斷流轉。這樣人的心自然被所謂的愛恨情仇、憂慮開心所牽引綑綁。



日常生活一定會使用各種家電，大至雪櫃、冷氣機，小至手機、電燈等，全都要用上電力。小數怕長計，每日慳一兩度電，一個月加上來就分鐘慳上百幾蚊！然而，慳電不能人云亦云，做法稍有不當，或會令電器耗損和增加耗電量，隨時得不償失！以下的慳電盲點，大家又有否遇上呢？

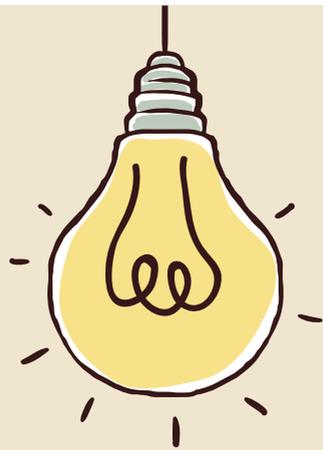
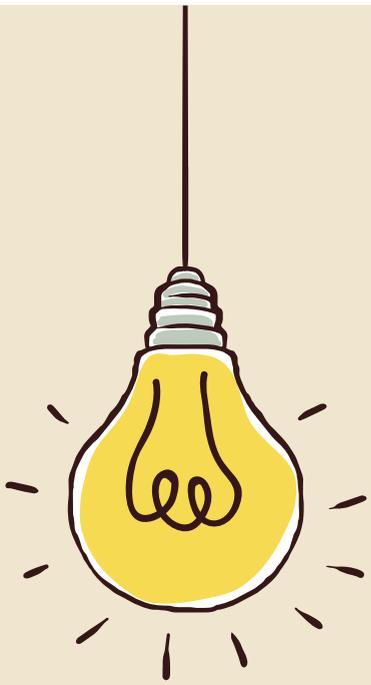
電

知慳識

避免不必要損耗

要將盲點變亮點

小錯怕長計



盲點三

過分信賴電器
節能模式？

正確做法：
滿機清洗自然風乾至慳電



部份洗衣機和洗碗機的節能模式可能會增加清洗時間，以降低水和電力的消耗。然而，這會導致家電使用時間過長，並且在完成清洗之前可能需要多次運行，反而增加耗電量。

最慳電的方法應是，儲滿一機衣物或碗碟後，才開機清洗。清洗後，讓衣物或碗碟自然風乾，不必進行乾衣或乾碗碟的程序，才是慳電之道。

盲點四

唔用電器就要拔插頭？

正確做法：
獨立開關拖板解決待機耗電

好多家電在不使用時仍會耗電，因此有人認為完全把插頭拔除，就做到百分百慳電。然而，頻繁地拔插電器的插頭並不是省電的正確方法，或會令插座內的簧片鬆動，並讓灰塵進入插座縫隙，導致接觸不良或短路出火花，慳電不成，反令電器的壽命大減。

最好方法是，使用定時器或附有獨立開關的拖板，就可以解決待機耗電的問題。



盲點二

開大冷氣火速製冷可慳電？

正確做法：
善用自動模式調節室溫

夏天到，有人會將冷氣機調至最低溫度，以求盡快製造冷空氣後再調升溫度。這個絕對是非常錯誤的慳電想法，反而會增加能源消耗，用戶需負擔更高的電費。最有效的方法是使用冷氣機的自動模式，按室溫自動調節升降溫度，以減少製冷時間。

另外，冷氣機宜與風扇配合使用，讓涼風分佈更均勻。定期清洗冷氣機隔塵網，及清除阻塞出風口的物件，亦有助製冷。冷氣機開啟後，記得要保持門窗緊閉，遇到陽光就拉上窗簾或百葉簾遮擋。

盲點一

唔用一陣就即刻熄機？

正確做法：
電器短時間內重用無須關閉

大家當然知道，電器在不使用狀態是最慳電的，然而，為了慳電而經常開開關關的話，隨時會弄巧成拙，慳不到電之餘，反而令家電造成損害。例如只離開室內 10 分鐘左右就順手熄燈，短時間內頻繁開關電燈，對於燈泡或光管的耐用性會造成一定的損耗。

同時，重啟電器所消耗的電量，其實較維持開動時更高，所以電器在短時間內會重用的話，最好不要關掉，無謂製造不必要的損耗。



藏蒸堂Zone of Zen
憑優惠券消費養生項目可享

9折

馬鞍山大水坑村77號地下
(富安巴士總站旁)
9266 5585 / 2430 0030

優惠細則：
• 使用優惠券前存票Follow小店社交媒體專頁
• 優惠券限期至6月30日，逾期作廢
• 優惠不適用於購買套票
• 合作小店保留修改、變更及最終決定權



讀者優惠!

前聽障港隊代表，聽障奧運銅牌得主
何念澄親自授課

灃柏跆拳道
憑券預約可享
免費試堂

火炭挂地街10-14號
華麗工業中心7樓B室
9545 7600

優惠細則：
• 請先透過山一market預約體驗課堂
• 優惠券限期至6月30日，逾期作廢
• 合作小店保留修改、變更及最終決定權



讀者優惠!



我家
HoMemory

旅遊
GO!

Issue 106 | 18, May 2023 | Text、Photo: Dustan Design: Lawie Wong

可以無影腳但要影風景 佛山禪城遊 陶文並茂會啡友

不過，這些景點未免千篇一律，想要真正領略老城的生活味道，就要去一些當地人最流連忘返的地方。

老城佛山當有數不盡的景點，例如嶺南新天地、祖廟等已成遊客首次前往必去打卡之處。

石灣鎮燒窯遊 睇埋工藝保育

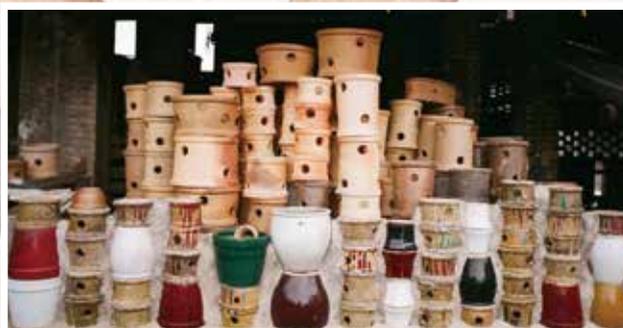
筆者自小印象頗深的是，逢年過節常見人送「石灣公仔」，尤其是農曆新年前，家中必定收到一隻來年屬相的生肖陶瓷，然後就會坐鎮於風水寶位。

佛山石灣鎮，有「南國陶都」的美譽，在明清時期，由石灣窯出產的陶瓷佔全國逾半，南風古灶是當中的一個龍窯，始建於明朝正德年間。因成品樣式和色澤等，均與「宋代五大名窯」中的河南鈞窯相似，故此而聞名。時至今日，南風古灶仍煙火不絕，陶瓷頻頻出產。

南風古灶這頗具規劃的旅遊景區，除陶瓷博物館、石灣公仔街外，亦在保育了的古建築內開拓出民間工藝工作室，包括順德香雲紗、九江雙蒸、剪紙、粵劇等。

南風古灶

地址：
佛山市禪城區石灣鎮高廟路6號



曲徑通幽之處 睇飽摸醉先行

喜愛書籍的文青不能錯過的地方，便是隱藏在老城區中的「先行圖書」書店。它是佛山當地的獨立書店，書籍皆由老闆自行挑選，若閣下與其品味相投，分分钟找到一堆稀本。

書店的配置與油麻地的 Kubrick 相似，有咖啡茶飲輕食提供，亦有出售文創產品。雖然隔離並非戲院，但就有種滿鮮花的一角——要穿過這條小徑才能到書店入口。

先行書店

地址：
佛山市禪城區垂虹路27號



老友記街頭嘆熱飲 就是垂虹版Friends

佛山的垂虹街區屬老城區，車少樹多，除有名的「先行圖書」外，近年亦冒起不少咖啡店，據悉高峰時期，這一街區的咖啡店超過60間。年輕人喜歡坐在咖啡店外露營檯上，一班朋友一起飲啡傾偈，這情況漸成一種街頭風景。

筆者曾試過的其中一間精品咖啡店 Founders Coffee，喜歡手沖的讀者不妨試試。這間咖啡店搜羅了不少競賽豆，此外店內的 Barista 每年征戰多個比賽，獲勝者證書皆展示於門店左手邊的架子上。

方德斯咖啡 Founders Coffee

地址：
佛山市汾江南路89號小區132號11號舖

垂虹咖啡區

地址：
佛山市禪城區垂虹路為中心，東至金魚街、西至體育路，北至衛國路、南至同華東一路





“曾經覺得很辛苦，亦有想過退隊，但現在的我不會放棄。”

女生越障變摘金飛魚 努力加游

享受攤獎時刻，努力奮鬥「有你游」。



林恩追夢有力，因為有家人不停加油。

「才」華門內解鎖 有賴家人支持

林恩的堅毅不撓，讓她克服了身體上的困難，展現出運動天賦；而衝破身體障礙的背後，全靠家人的支持和鼓勵。林恩媽媽表示：「我曾經問過她，如果不做運動員的話會去做甚麼？她也只是說去快餐店打工。其實待她30、40歲才去（快餐店打工）都可以，但成為一個運動員，最多也是25、26歲，所以會一直支持她追求夢想和實現目標！」

對於林恩來說，游泳不僅是運動，更是人生的一部分，過程當中，林恩學會堅持和專注，這些特質在她人生道路上發揮重要作用。憑著爆發正能量的表現，林恩早前在「十大傑出關愛學生選舉」獲獎。

該活動由香港特區中央獅子會舉辦，至今為第四屆。



她克服困難，展現出運動天賦。



希望成為全職游泳運動員。

因消暑愛上游泳 曾在特奧奪三冠

林恩5歲開始習泳，至今已逾10年，對第一次接觸水的感覺仍記憶猶新。「在夏天游泳的時候，所有暑氣一掃而空，從此就愛上了游泳！」林恩說，很享受身體在水中游動的順暢感覺。

每次熱身後，林恩專注的划手踢水，游著游著，快樂不知時日過，後來成為肩負責任的游泳運動員，代表香港出戰多項國際級賽事，並且屢獲殊榮。例如在「巴林2021亞洲青少年殘疾人運動會」上，林恩100米蛙泳奪金、100米蝶泳摘銀；「2019特殊奧林匹克夏季世界比賽」當中，勇奪三金（200米個人四式、200米蛙泳及100米蛙泳）。

對於獲獎，林恩坦言：「曾經覺得很辛苦，亦有想過退隊，但現在的我不會放棄，因為游泳是我的志趣！」積極調整心態後，她說現在無論是訓練還是比賽，她都非常享受。



堅毅不撓的學生運動員。



不用練習的日子，常去風景速寫。

對於偶像何詩蓓 泳術個性皆佩服

同為游泳運動員，林恩視「香港女飛魚」何詩蓓（Siobhan）為學習榜樣。Siobhan在游泳的傑出表現令人佩服外，其為人友善、態度積極樂觀等等特質，亦令林恩十分欣賞。「即使有些不是自己的主項，但她仍會堅毅地面對，抱持永不放棄的精神！」

這些為港爭光運動員的表現，不僅在世界的舞台上得到認可，他們奮鬥成長的故事更在社區傳揚，無形間成為芸芸學子、學界運動員的效法目標。Siobhan的信念就是如此影響林恩，堅定了林恩迎難而上的決心。

「在我中二那年，媽媽曾經勸我放棄游泳，多讀些書、好好做個上班族便好了。」林恩沒有因此而氣餒，反而加倍努力、好好練習，希望在各類型的比賽中贏取多些分數，逐步走上成為全職運動員的道路。

不過，全職運動員的生涯始終有限，林恩表示自己亦有考慮過其他出路，例如希望成為游泳助教或是學習拯溺，繼續發揮自己游泳這個才能。



“所有暑氣一掃而空，從此就愛上了游泳！”

剛過去的四月底，天文學博士陳文豪將罕見的觀星裝置，帶進母校救世軍田家炳學校校園，讓全校師生以及街坊近距離觀賞到模擬天體，開啓了沙田社區「航天夢」大門！



導師指導下，正確使用望遠鏡觀測天文。

觀星裝置帶回母校 共築「航天夢」

天文人 繁星流動和區同路



小小的宇宙，打卡的宇宙，是我小時候。



日間觀星，讓學生「奉旨遊魂唔聽書」。

小時候一本書打開夢想大門

「我自小對天文學有濃厚的興趣，是因為小五時哥哥借了一本天文學讀本給我，剛好學校有天文學的專題研究，同學們沒有興趣，我一個人完成。某一刻看一本書，或者遇到某件事，就這樣靈機一現。」教育大學科學及環境學系副教授陳文豪，正在向小師弟妹分享人生經歷。

陳文豪認為往往一個微小的細節，足以引發一個人對某個領域的熱情與喜愛，於是就母校老師的建議，他二話不說就答應。對於引進觀星裝置到母校校園，他希望能夠啟發學生對天文學的興趣。

“陳文豪：「比起看文字課本，孩子們看圖像更容易對天文星象留下深刻印象。」”



陳博士自小對天文學有濃厚興趣。

他解釋說，因為香港地區人口密度高，看到明顯的星星較為困難，而人煙少的地方例如澳洲南部、非洲北部才容易看到很清晰明顯的星星。「這個裝置讓學生有機會近距離觀察天體。看看神秘的事物，比起看文字課本，孩子們看圖像更容易對天文星象留下深刻印象，有助於推動科學普及。」

仰望星空同時埋下科研種子

「星座都會東升西降，不同時刻和地點，都會看到不一樣的效果。」陳文豪介紹裝置的功能特性，為學生提供彷彿親歷其境的星空，了解天文知識。陳文

豪認為，對宇宙天文有興趣的學生，會多些思考某行為對大自然的傷害。該校程贊華副校長提到，中國航天當局於2022年10月宣布「預備航天員（太空人）」選拔，並首次接受香港參與挑選「載荷專家」。學校為回應國家的教育政策方向，亦安排點滴的學習機會，讓學生能在璀璨星空下，將科研種子埋在他們當中。

“程贊華：「看到沒有光害之夜空，進一步認識保護環境的重要性。」”

程副校長介紹說，學生身處的「星空」由巨型天象儀的圓拱型組成，以栩栩如生的畫面呈現於他們眼前的太陽系，近距離認識香港的星空、星座、天體外貌特性和天文知識。「在活動中，學生在模仿受光污染影響了的星空下，去比較沒有光害之夜空，進一步認識保護環境的重要性。學生亦透過已接駁太陽濾鏡的望遠鏡，觀測太陽表面，同時認識不同望遠鏡的種類以及放大倍率對於觀測的影響。」

程副校長亦表示，這次觀星活動別具另一層意義，天文學博士陳文豪正是救世軍田家炳學校的畢業生，為學生樹立實實在在的夢想目標。至於活動延伸，程副校長冀望學生多留意國家航天科技發展及成就，從新聞看到國家的火箭升空及國家太空站時，引起思考當中涉及STEAM原理的動機，為科教興國埋下紮實的伏筆。



程副校長望學生留意國家航天發展。

2023
太空漫遊



五年級生羅祉萱

知「星」就是力量

很少機會看到漫天的星星，我們在日間觀星，讓我更深入地了解天文體現象，包括行星的運行、銀河系的由來等等。



五年級生楊德晟

老師指導「Sun 奇視」

陳博士說天空的星座總共有88個，星座是古人為了記得天空中的星星所創造的。我們也有機會在導師的指導下，用望遠鏡觀察太陽。



“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

用芝麻醬平衡鹹味 變得更惹味

大啖潮州豆醬雞

令我迷不悔



有時候，好多事都係一念之間。最近睇到一單令人好惋惜嘅新聞，話說元朗有間以即製新鮮牛丸聞名嘅潮州麵店，疑因凌晨打牛丸俾大廈業主法團多次投訴擾人清夢，後來引發有人涉嫌買兇殺人，最終演變成謀殺案收場。如果當初可以平心靜氣坐低慢慢傾，個結局又會好唔同吧！

來不及打牛丸賣少啲囉，人哋都要瞓覺啱嘛！其實，潮州真係有個甜品叫「來不及」啊。相傳清末時，潮州有一大戶人家突然要喺家中設宴，家廚為此已盡量準備，不過阿Si都係覺得唔夠餸好失禮，但又趕唔切再去街市買餸，一時間苦無對策。情急之下，家廚見到花園有棵掛滿香蕉嘅蕉樹，就靈機一觸出呢「招」：剝蕉皮之後

切件沾上花生、芝麻及糖冬瓜等材料，最後沾上蛋漿炸脆。客人試過都讚不絕口，勁讚外酥內嫩香甜可口，即刻問阿Si個甜品叫咩名。阿Si梗係唔知啦，於是叫家廚答，家廚就話來不及去買餸就求其煮啲嘢囉，客人聽到咁答就大笑，並且幫呢個甜品改名叫「來不及」！

今次介紹嘅菜式都同潮州有關，就係潮州豆醬雞，材料唔太複雜，煮嘅時間都唔算好耐，不過味道就無得頂啦！調味有潮州最出名嘅普寧豆醬，食魚飯嘅時候必不可少嘅沾醬，因為可以帶出魚肉嘅鮮味，不過味道偏鹹，所以更加啲帶甜嘅芝麻醬平衡一下，而且仲可以帶多份芝麻香味呢！煮呢個餸我會預備多少少汁，配個煎腸粉底就天下無敵啦！

1 普寧豆醬本身係有豆粒嘅，我習慣開封後用攪拌棒將成樽打成蓉，可以方便醃肉。雞洗乾淨用廚紙抹乾，放喺大盤中。

2 戴上手套將醃料均勻塗滿雞皮及雞殼，慢慢幫佢按摩5分鐘就更容易入味。之後放室溫醃15分鐘，等待期間可以準備薑蔥蒜。



3 先用慢火爆香薑蔥蒜，然後瀆入紹酒，再加400ml水煮至滾，將雞放入去，而且記得雞皮要向下。另外，再將100ml水落個醃雞盤到，同餘下嘅醃料拌勻再倒埋入鑊，蓋慢火煮20分鐘。之後將雞反轉炆多15分鐘，唔夠水分可再加，熄火後夾起隻雞稍為攤涼。



材料：

冰鮮雞.....半隻
腸粉.....5條
薑.....1小噐
蒜頭.....2粒
蔥.....2棵



醃料：

芝麻醬.....3湯匙
普寧豆醬.....2湯匙
蠔油.....2茶匙
生抽及老抽...各1茶匙
胡椒粉.....少許



調味：紹酒.....2湯匙 糖.....1茶匙

4 等待期間可以煎香腸粉，或者蒸熱都得，然後放入深碟中，將雞斬件放喺腸粉上面。最後，用生粉水將炆雞嘅汁，調教至自己喜歡嘅濃稠度，然後淋於雞件上面。





作者：余遠鏞

● 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》。



牧愛街 88 號

Issue 106 | 18, May 2023 | Text、Design：余遠鏞



銅鑼灣避風塘曾泊有的三角天后廟船，早年「已上岸」，而筲箕灣避風塘上就有一間「隱世」的小型天后廟，它是本港唯一一間興建於防波堤上的小廟。由於其建於離岸防波堤上，因此前往必須乘船。因為位置十分當風，過去不時失火燒毀，每次避風塘上的船家善信皆會合資重建。

筲箕灣未填海前的海心廟相片。(歷史圖片)



該廟由鋅鐵板及帆布簡單搭建而成。



筲箕灣避風塘有間「隱世」天后廟。



前身爲小島上天后宮 填海清拆重建於現址

上世紀中葉，筲箕灣尚待發展，其時是港島其中一個大漁村，有大量以海為生的漁民在水上生活，因此多祈求天后娘娘保佑。除了東大街有屬二級歷史建築的過百年歷史天后古廟外，在未填海興建東區走廊前，在筲箕灣對開海面，曾有一座立於小島上的天后宮，街坊皆稱之為「海心廟」，供當時的水上人參拜。

到了上世紀80年代，為配合東區發展，筲箕灣需要進一步填海，小島亦併入內陸範圍，避風塘續向外移，隨政府興建新的防波堤。被清拆的舊廟，亦安排在當時新建的防波堤上。現在從海防博物館向外往防波堤不遠處看，就會看到該極為「低調」的小廟。

紅鋅鐵板及帆布搭建成 供奉望海觀音天后娘娘

說其低調，因小廟只以髹上紅色鋅鐵板及帆布簡單搭建而成，亦沒有掛上廟宇牌額，猶如「一所寮屋」。廟內僅放置神壇，供奉望海觀音和天后娘娘，另外附近亦擺設了幾座神壇，放置多個被人棄置移往該處供奉的神像。

前筲箕灣亞公岩村互助委員會秘書霍樹根表示，該廟從前是愛秩序灣的「廟仔」，據說當年由附近船廠的漁民集資興建，至今已有約40年歷史。



霍樹根指該廟至今已約40年歷史。

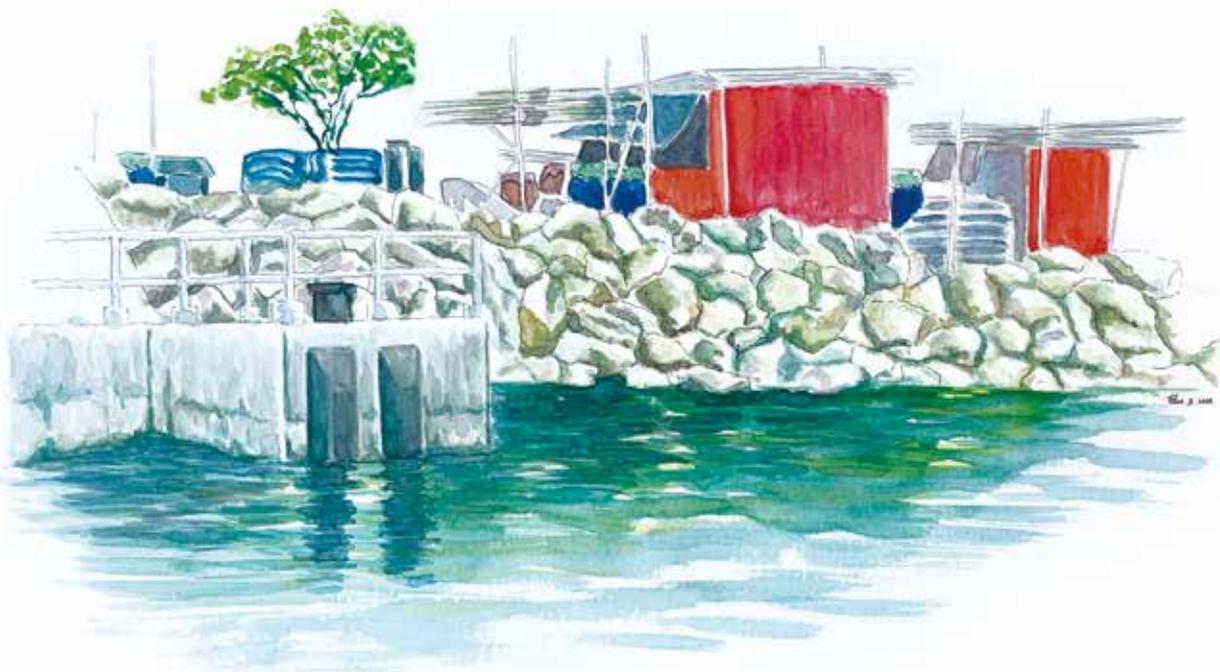
無廟祝亦無人駐場 老漁民出航前參拜

霍樹根直言，當年防波堤建成後政府甚少管理，因此該廟雖然不屬正式獲政府批准興建，但因歷史及尊重信仰關係一直保留在堤壩至今。惟正因無人管理，而海上又不時刮起大風，因此不時有人參拜後遺下未熄的香燭而引致火警，令小廟曾多次發生火警而焚毀。而每次失火後，筲箕灣避風塘上的船家善信皆會合資重建，令小廟得以繼續延續下去。

霍樹根又指，善信若要到防波堤「廟仔」必須乘船或街渡前往，不時仍有已上岸的老漁民及漁船出航時前往參拜。而小廟並無廟祝平時亦無人駐場，只有狗隻和貓兒留守，由熱心人定期前往餵飼。

位於筲箕灣避風塘 坐船先會到

防波堤上廟 低調坐鎮維港



溫馨提示

防波堤不能由筲箕灣步行到達，因此欲抵小廟須乘船。遊人可到筲箕灣避風塘乘搭街渡前往。

古蹟資訊

筲箕灣避風塘防波堤小廟

評級：沒有評級

地址：近鯉魚門炮台一段防波堤。

交通：筲箕灣避風塘乘搭街渡前往，船程約5分鐘。

古蹟的故事



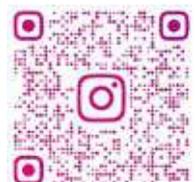
今年2月防波堤小廟曾發生火警。

屢招祝融 善信合資重建

筲箕灣避風塘防波堤小廟，曾多次發生火警。對上一次發生於今年2月18日，正值農曆正月。當日下午4時許，消防處接報防波堤，堤上小廟起火，冒出大量濃煙。附近的滅火輪往灌救，同時有消防員乘水警輪前往撲救，未幾把火勢撲熄，火警中無人受傷。

另外，早於2006年9月，該廟在火警中遭嚴重焚毀後，由善信當時合資10萬元集資重建，惟同年11月廟外擺放香油之處又告失火，幸消防員及時到場將火救熄，小廟才未再次遭殃。

當時估計，有人為方便善信參拜，在小廟旁放有約20個香油及紙祭品鐵桶，而這正正屬多次引發火警的原因。因為事件中，很大可能首先是拜神香燭被大風吹倒，繼而燃起香油祭品形成火種。



往期回顧

一雙腿可以做到什麼？這名香港首位挑戰5,400公里長跑運動員，把他雙腿的力量發揮到極致，跑出來的不是得到什麼獎項，而是比這些榮譽更珍貴的社會價值。

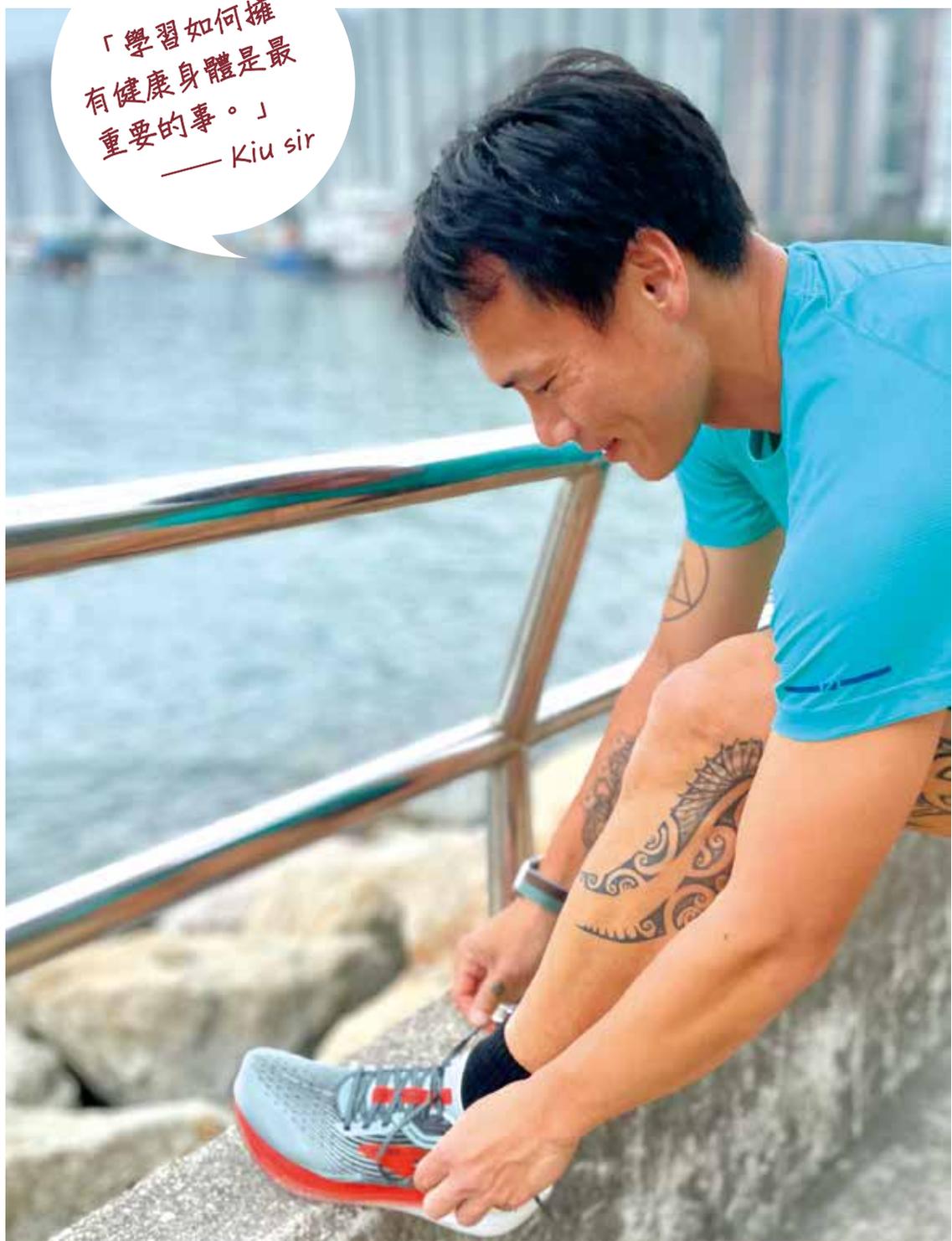
Kiu sir 希望協助弱勢過難關，一同振臂高呼。



Kiu sir 相信人的潛能是無限的。

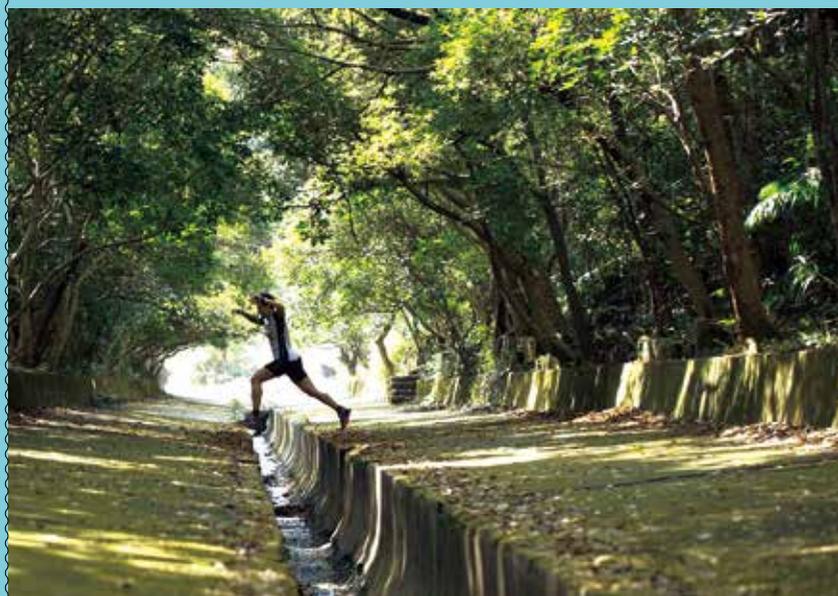


無論晴天雨天，同樣渾身正能量！



「學習如何擁有健康身體是最重要的事。」
—— Kiu sir

紋身提醒自己，要走怎樣的人生。



有「橋」哪怕路上遇空隙。

做好準備 沒有跑不到的距離

去年暑假，Kiu sir 開始了環美跑計劃。然而，由於不熟悉美國道路系統及行車導航，他與支援車幾度失去聯繫，甚至差點發生交通事故。幸而他與支援團隊一早就商討過解決方法，最終成功克服困難，繼續完成旅程。

Kiu sir 表示，在旅程中也因此上了一課，學會更加謹慎小心。「我一直相信人類沒有極限。為了體驗無限世界，精神上及體力上都要做充分的準備。在旅途中，遇到了許多挑戰，但只要有毅力和耐力，沒有跑不到的距離。」



只要有恆心，沙漠留足印。

Run 暖人間

為助弱勢谷到盡
「好腿」走5400公里

汗水潤澤心田



環島跑為傷殘人士及截肢者籌款。

極限運動攝影師轉跑道

「他們做得到的事，為什麼我不行？」

黃俊橋 (Kiu sir) 曾經是一名極限運動攝影師，為攀石、越野單車等運動拍照。在一個賽事的工作崗位中，他受到一名運動員深深打動，引發他有參加馬拉松的念頭。「他們做得到的事，為什麼我不行？」Kiu sir 於是暫時放下了攝影的工作，從幕後轉為幕前。

Kiu sir 給人的第一印象，遠遠都能感覺到的陽光氣色，彷彿發放著無窮無盡的正能量。「Stronger together」是 Kiu sir 的一個信念。他認為只有自己有能力沒有意義，世界不會一起進步，希望透過自己有限的力量，幫助弱勢社群。

身體健康才有能力追夢

「運動員其實只是一種精神。」

「學習如何擁有健康身體是最重要的事。」做任何事情的大前提都是，擁有健康的身體，才可以有能力追求自己的夢想，而運動員就是一個最合適的身分，向大眾傳播這個信息。「運動員其實只是一種精神，為什麼運動員做到其他人做不到的事？」

Kiu sir 期望透過分享自己走過的路程，指出從運動中找到自我，可煥發這份光彩，從而感染其他人。「Stronger together」的最終目的，就是助建共融社會。

夢想籌款運動結合一起

「我可以為社會做些什麼？」

跑步對 Kiu sir 來說，曾經就是只為了好好證明自己的能力，後來他想：「究竟我跑步為了什麼？我可以為社會做些什麼？」直至 2017 年，Kiu sir 受朋友邀請，到夏威夷比賽中受到啟發，定下了「Run across the world」的計劃。

Kiu sir 發現夢想、籌款、運動這些元素可以結合為一起，帶出正面的信息。他也相信這個世界上，沒有跑不到的距離。2018 年曾用 19 天完成 1,400 公里的「8 字環台跑」；2019 年又花 73 天完成 3,500 公里的「日本縱斷之旅」；2020 由美國東岸跑到西岸。Kiu sir 做的慈善活動，不只限於跑步：他曾經為「綠惜地球」籌款，用回收膠樽砌成的直立板，環繞香港島一個圈；也為母親的扶擇籌款，在香港爬出珠穆朗瑪峰的高度，共爬了 126 次獅子山。

最難一關 是要懂得面對孤獨

Kiu sir 分享跑步期間最辛苦的不是體能，而是要懂得面對孤獨。「其實沒有人逼我這樣做，所以只有我對自己的決定負責。」但知道家裡有人在等你回家，又是一種溫暖。

「一開始家人很擔心，也反對我的夢想，但慢慢他們看到我努力的成果，開始會支持我。」Kiu sir 稱他很感恩擁有這個家庭，可以讓他放任追求個人夢想。而且還有一份意想不到的收穫，就是令他與家人的關係更親近，他們比之前給予更多的關心。



家人支持是強大後盾。



到達終點，不久就可回家。

點滴累積 建立健康生活模式

背靠藍巴勒海峽，藍衣巴打向前衝。



坐言起行，阿 Sir 恆常跑社區。

身為運動員，Kiu sir 認為香港的康體發展比之前有進步：「相比以前，現在資訊發達，更多人留意運動。」

在這個商業化的社會，要令運動更加普及，香港人要知道擁有健康的身體比一切錢財更寶貴。「要成功就要從小小的好習慣開始建立。」也要自己做更多資料收集，不要盲目相信網上對運動的說法，建立一套適合自己的運動習慣。

名牌排行榜 唔買都睇吓

CHILL人學堂

Issue 106 | 18, May 2023 | Text: Smile Design: Megan

時裝權威網站兼時尚數據平台 Lyst，最近公布本年度首季熱門品牌及商品排行榜。當中，曾穩守兩季榜首的 Gucci 竟然三甲不入，Dior 及 LV 則跌出前十名，Balenciaga 更是插水式下滑。是時候揭曉排名結果，看看到底香港人的心頭好有無上榜！

Lyst 2023 首季 沒有敗將流行榜 我總可以上一上



第5位
Loewe

由 Puzzle、Barcelona、Gate、Hammock、Goya、Paseo 等的手袋，到大熱的 Paula's Ibiza 編織手袋，Loewe 都有一大班粉絲。就連 Rihanna 在 Super Bowl 表演上都穿上 Loewe 的全紅色連身褲及緊身馬甲，可見 Loewe 的魅力沒法擋！



第8位
Versace

由去年十強以外升至今年第八名，有理由相信跟身為品牌 CCO 的 Donatella Versace 在奧斯卡頒獎禮前，於洛杉磯舉辦 FALL-WINTER 23 時裝展有關。有指活動結束後，品牌搜索量激增 44%，網上觀看次數更逾 3,980 萬次。



第10位

Saint Laurent



品牌近年主打大方高貴、型氣俐落設計，吸引大班名人揀選做各大頒獎典禮戰衣，加上 Blackpink 成員、「人間 YSL」Rosé 的加持，多款手袋上榜成為人氣如「LE 5 À 7」及「Icare」都深受全球女生歡迎。

第3位
Moncler



法國羽絨潮物 Moncler 早前在倫敦舉行《THE ART OF GENIUS》時裝展，再創新猷，一口氣與多個界別合作，涵蓋藝術、設計、娛樂、音樂、體育及文化等領域，突破時尚界限，為許多潮人所津津樂道。

第1位
Prada

繼去年 Q4 登上最受歡迎時尚品牌榜首後，Prada 今季再度蟬聯冠軍寶座。其標誌性 logo 紅遍各大平台，全球明星及 KOL 熱捧，令漁夫帽、Loafers 及 hobo bag 爆紅。上年零售額爆升，穩居最熱門品牌頭位絕不出奇！



第2位

Miu Miu



由 Miuccia Prada 打散後，憑一條極短迷你裙掀起搶購潮，不少靚人都爭相搶著迷你裙影靚相，風頭一時無兩。今季 Miu Miu 與 New Balance 推出 574 聯名鞋款，設計簡單又不失時尚感，人氣高企直衝第二位。

第4位
Valentino

自 2022 年專攻單一核心品牌後，Valentino 將品牌獨有的搶眼易認、簡潔大膽設計用於服裝和手袋上，加上有 BTS 隊內超高人氣的 SUGA 出任品牌大使，贏得各界眼球，成功上位。



第7位

Dolce & Gabbana

D&G 去年全力支持設計師 Tomo Koizumi 在米蘭時裝周推出全新作品，重拾人氣。同時，亦與多位時尚名人如 Kylie Jenner、Kim Kardashian 及 Beyoncé 等合作，成功重塑品牌形象。



第9位
Gucci

今年有《美人魚》的 Halle Bailey、《創造安娜》主角兼 Gucci Guilty 代言人之一的 Julia Garner 及韓國組合 NewJeans 成員 Hanni，為「Gucci Horsebit 1955」系列出任品牌大使，但因為更換創意總監事件，排名由去年第二位下滑到第九位。



第6位

Bottega Veneta

Matthieu Blazy 接任品牌創意總監後的首作 Sardine Bag，將近年大熱的半月形，加上 BV 最具代表性的 Intrecciato 編織皮革及金屬手柄，潮味十足又易襯，受到不少名人追捧。

