



14 | 15 封面故事

汗水潤澤心田

我家

HoMemory

Run 暖人間



106

02-03
我家·焦點
完善屯元天治理
有助高效「地」發展

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

新方案出爐 改革區會務實反映民意



屯門來屆維持32席區議員數目。

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」，新方案中屯門及元朗區分別為32及46席。隨議席產生辦法更多元，不同地區人士認為，新方案下的區議會，將更務實討論及反映居民對發展北部都會區及鄉郊地區等意見。

完善屯元區治理 有助高效地發展

元朗區增區議員人數 新增「三會」成員加入

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。

在新選制下，屯門區議會將維持現屆的32個議席，而元朗區議會將再增加一

席至產生46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。而屯門及元朗將分別藉地方選區由已登記的選民，直接選出分別6名及8名心儀的區議員。

至於兩區未來均設地區委員會界別議席，是來屆新增的區議員產生模式。由「三會」、即由分區委員會、撲滅罪行委員會及地區防火委員會，提名及間選產生。

民政專員任區會主席 新引入履職監察制度

另外，亦設有委任及由鄉委會主席擔任的當然議席。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當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。

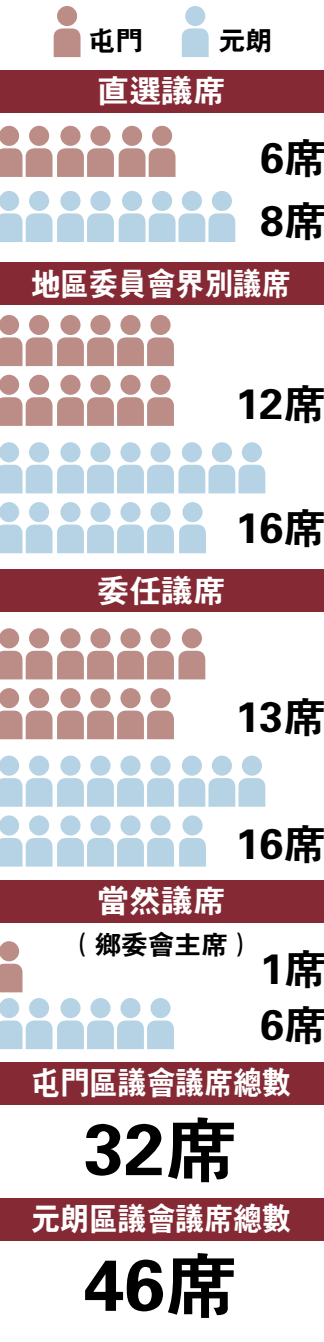
在現屆第六屆區議會首次當選、屯門區議員賴嘉汶向《我家》表示，雖然有市民或覺得直選議席減少，但區議會的質素必定會有所提升。她解釋，區議會一直是地區民生問題的諮詢組織，因此有不同產生辦法，令區內不同專業或界別的賢達之士齊集區議會，對區議會討論質素是件好事。

賴嘉汶續指，將來由當區民政事務專員擔任區議會主席，也會對區議會運作的效率有所提升。她表示，雖然現時議會不時會邀請各個政府部門參與會議討論問題，但在實際處理上仍有一定局限。她相信由民政事務專員作領導及安排，可加深



「完善地區治理建議方案」月初公佈。

完善地區治理方案
屯門元朗區議席數目



元朗區議會擬來屆增一個議席。

市民問呢啲



司徒先生（市民）

問：新選制下還可投票選區議員嗎？直選投票方式有無改變？

答：可以。每個已登記選民均可在新劃分下的地方選區，投下其最心儀的區議員，在「雙議席單票制」下，各選區中最高票的兩名候選人將會當選成為區議員。

黃先生（市民）

問：聽說區議會改革將與立法會一樣設資格審查機制？

答：正確。為確保愛國者治原則全面貫徹落實，政府建議參與區議會地方選區選舉及地區委員會界別選舉的人士，須透過資格審查機制確認其候選人資格。基於一致性，委任及當然議員履職前亦須通過資格審查。



彭先生（市民）

問：地區委員會界別需要「三會」提名問選，候選人需要是「三會」委員嗎？

答：不需要。地區委員會界別議席的候選人須獲得當區「三會」各三名委員提名，惟本身無須為「三會」委員。

地區設宣講會街站 向市民解說新方案

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「香港各界撐完善地區治理大聯盟」，分別在元朗及屯門鬧市擺設攤位，向市民解說完善地區的重要性。

民政及青年事務局局長麥美娟表示，政府正全力進行《2023年區議會（修訂）條例草案》的草擬工作，希望盡快提交立法會審議，目標是爭取立法會在今年暑期休會前通過《條例草案》，期望於今年年底進行區議會一般選舉，讓第七屆區議會可如期在明年1月1日就任。

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。發言人強調，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。



甯漢豪指北部都會區多項發展仍在規劃研究。

北部都會區發展 屬下屆區議會討論重點

政府早前提出發展北部都會區，涵蓋北區及元朗兩個行政區，未來元朗區議會將可成為北部都會區發展之中，其中一個重要反映市民意見的諮詢平台。發展局局長甯漢豪早前書面回覆立法會議員關注最新進展及融資方案時指出，北部都會區多個發展項目和交通基礎設施仍在規劃研究，現階段未能就整個發展計劃開支作估算。

北部都會區由多個發展項目組成，包括正在施工的古洞北／粉嶺北、洪水橋／厦村及元朗南等新發展區，而新田科技城及新界北新市鎮，以至流浮山、尖鼻咀和白泥、文錦渡／羅湖以及馬草壟等擴區範圍，亦正進行規劃研究。甯漢豪預計規劃研究將於明年或之前大致完成，再進入詳細工程設計階段。同時相關的交通基建項目研究亦已展開。

為落實發揮優勢建構國際創科中心，發展局強調，在批出區內創科等產業用地時，會配合相關政策局的產業政策，例如不排除考慮直接批地予政策局認可的龍頭企業，由其一手辦土地平整和上蓋發展。

及加快區議會與部門的合作。

宏觀強化地區治理架構 回歸初衷解決民生問題

新界北立法會議員劉國勳對政府在區議會檢討時，充分肯定而保留區議會在地方諮詢的角色感到高興。對於政府日前公布完善地區治理改革方案，他認為方案不僅維持甚至增加區議員議席數目，更宏觀地強化地區治理架構，重塑區議會，令區議會回歸初衷，聆聽民意亦解決地區民生。

劉國勳相信配合行政主導下，各區區議會、「三會」及關愛隊等地區議會及組織可更充分合作，提升地區治理水平，特別是未來北部都會區的重大發展中，需要更多聆聽不同市民及持分者的聲音。

至於選委界立法會議員、打鼓嶺區鄉事委員會主席陳月明，亦表示支持區議會的改革方案。她認為去政治化，為市民謀福祉才是區議會應有的面貌。而在強化地區治理工作、改革區議會後，她希望政府可酌情投放更多資源，到資源相對匱乏的鄉郊地區工作中，令不同地區也有相應專門的支援策略。



賴嘉汶（右二）相信區議會改革後質素可提高。



劉國勳（右）對區議會保留地方諮詢角色感高興。



陳月明望更多資源投放至鄉郊地區工作。

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，應用咭片或眉鉗刮走，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

留意「針對」須知

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

參考來源：紅十字會 Facebook 專頁



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。



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。



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

可到達大澳・昂坪・馬灣公園・上長沙・水口

大美督旅遊線



大美督



慈山寺 *

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)

眼	耳	鼻	舌	身	意
色	聲	香	味	觸	法

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。



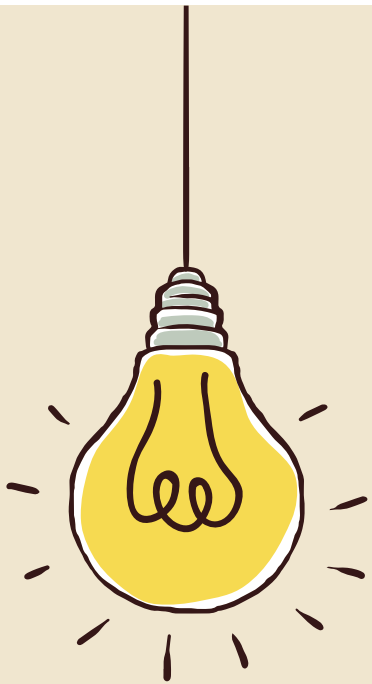
日常生活一定會使用各種家電，大至雪櫃、冷氣機，小至手機、電燈等，全都要用上電力。小數怕長計，每日慳一兩度電，一個月加上來就分分鐘慳上百幾蚊！然而，慳電不能人云亦云，做法稍有不當，或會令電器耗損和增加耗電量，隨時得不償失！以下的慳電盲點，大家又有否遇上呢？

電 慳 知

避免不必要損耗

要將盲點變亮點

小錯怕長計



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。



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

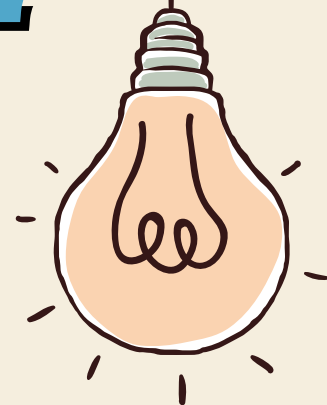
過分信賴電器節能模式？

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。



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)

9265 5585 / 2430 0030

優惠細則：
• 憑優惠券前存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WhatsApp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！



旅遊
GO!

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

不過，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。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。

可以無影腳但要影風景 佛山禪城遊 陶文並茂會啡友

石灣鎮燒窯遊 睇埋工藝保育

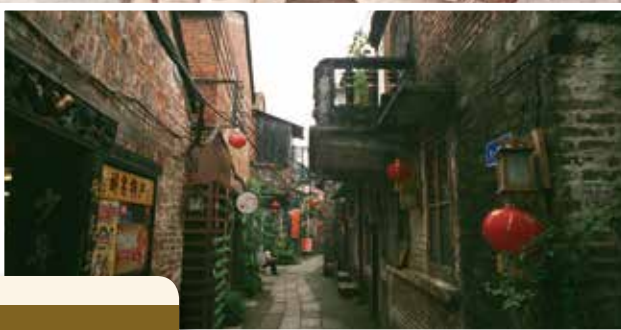
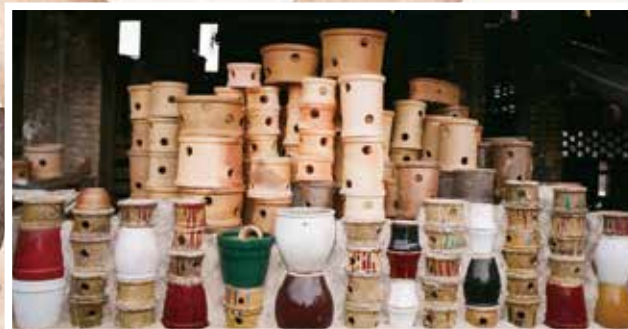
筆者自小印象頗深的是，逢年過節常見人送「石灣公仔」，尤其是農曆新年前，家中必定收到一隻來年屬相的生肖陶瓷，然後就會坐鎮於風水寶位。

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，分分鐘找到一堆稀本。

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。憑著渾發正能量的表現，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！”

隨香港科技日漸發達，各行各業紛紛借助人工智能（AI）的力量，推動一場產業變革，智慧農業就是最受關注的議題之一。記者這天來到一個位於元朗牛潭尾的農莊，參加AI農莊活動，認識最新的AI和農業科技，如何能夠可持續發展，幫助世界解決糧食問題。

主辦方指出，科技有助解決糧食問題。



一顆小種子配一顆真摯的心。

教育基金牛潭尾講農業科技

推AI農業

孩童未來有優「糧」發展

“參加者蘇太：「讓小朋友知道一粒種子的力量，成長後是如何影響這個世界。」”

蘇太是活動參加者之一，這天帶同囡囡來參觀。她稱對水耕一直都感到興趣，但從未有機會「坐定定」聽書學習；加上自己從事科技行業，故熱衷於認識任何有關科技的事物。「小朋友本對耕種的概念不深，更不要說AI農業。所以希望藉著今次的活動，讓小朋友知道一粒種子的力量，成長後是如何影響這個世界。」

在香港開埠之初，農業曾是主要產業，新界的農業更是盛極一時。後來因為香港轉型、發展處處受限等等因素，使農業漸漸走向夕陽。



蘇太認為，香港的小朋友太忙，經常需要參加各種課外活動和補習班，卻忽略最基本生活技能的培養。「應該給予小朋友落手落



蘇太一家喜歡體驗農家樂。



AI技術可為農業開拓新局面。

腳、get dirty 的機會，所以放假的時候，我也喜歡帶小朋友去農田體驗種植的樂趣。」

遙感蒐數據 改善作物質與量

她直言，即使元朗有著不少農田，但許多都不開放給市民參觀、甚至讓小朋友落地親手種植，期望香港能夠開放更多農田，讓小朋友親身體驗「鋤禾日當午」，而不是只有摘水果這些收成的步驟。

記者今次參觀的農莊運用物聯網（IoT）和遙感技術，幫助收集圖像和環境數據，利用AI農業技術在植物生長階段集中處理數據，協助以更少的人力，得到更多的收成，提高農作物的產量和品質。

“主辦方代表黃玉華：「以後唔單止要珍惜食物，還要關注怎樣製造多些食物供應給全世界！」”

主辦單位代表、啟彥意比思教育基金會主席黃玉華稱：「時下很多父母都說，孩子們從來沒有經歷過糧食短缺問題，今次活動正正是一個很好的教材，以後唔單止要珍惜食物，還要關注怎樣製造多些食物供應給全世界！」

女孩子心聲：育苗盒比科技吸引

Carol 這天跟隨媽媽前來農莊參觀，她分享說：「我們在家中的露台種植了各種蔬菜，包括蒜頭、蘿蔔、白菜、番茄等等。在平日空餘時間，我都會幫家傭姐姐一起收成。我很享受在家種植和摘取的過程，覺得自家出品的農作物味道特別好！」

“參加者Carol：「為甚麼不能夠只靠農夫、用傳統的方法耕種呢？」”

儘管 Carol 有著種植的經驗，但經過一天下來的講解，她坦言仍然不太明白。「為甚麼要用AI協

助，不能夠只靠農夫、用傳統的方法耕種呢？」不過 Carol 表示，自己還是有所得著：「在參觀過程中，我學到如何製作育苗盒，掌握到泥土以外的種植方法！」她稱，自己回到家中，會把育苗盒放在有陽光的地方，好好保護種子和幼苗。



Carol期待凝視陽光下的育苗盒。



「少女組合」享受接觸泥土的感覺。

“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，人哋都要瞓覺㗎嘛！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Sir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Sir個甜品叫咩名。阿Sir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，所以要以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！

材料：

冰鮮雞.....半隻
腸粉.....5條
薑.....1小嚙
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

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，然後瀝入紹酒，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200ml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。之後將雞反轉收多15分鐘，唔夠水分可再加，熄火後夾起隻雞稍為攤涼。



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，用生粉水將攪雞嘅汁，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」，據說當年是由附近船廠的漁民集資興建，至今已有約 40 年歷史。



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。

霍樹根指該廟至今已有約 40 年歷史。

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。

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。

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。



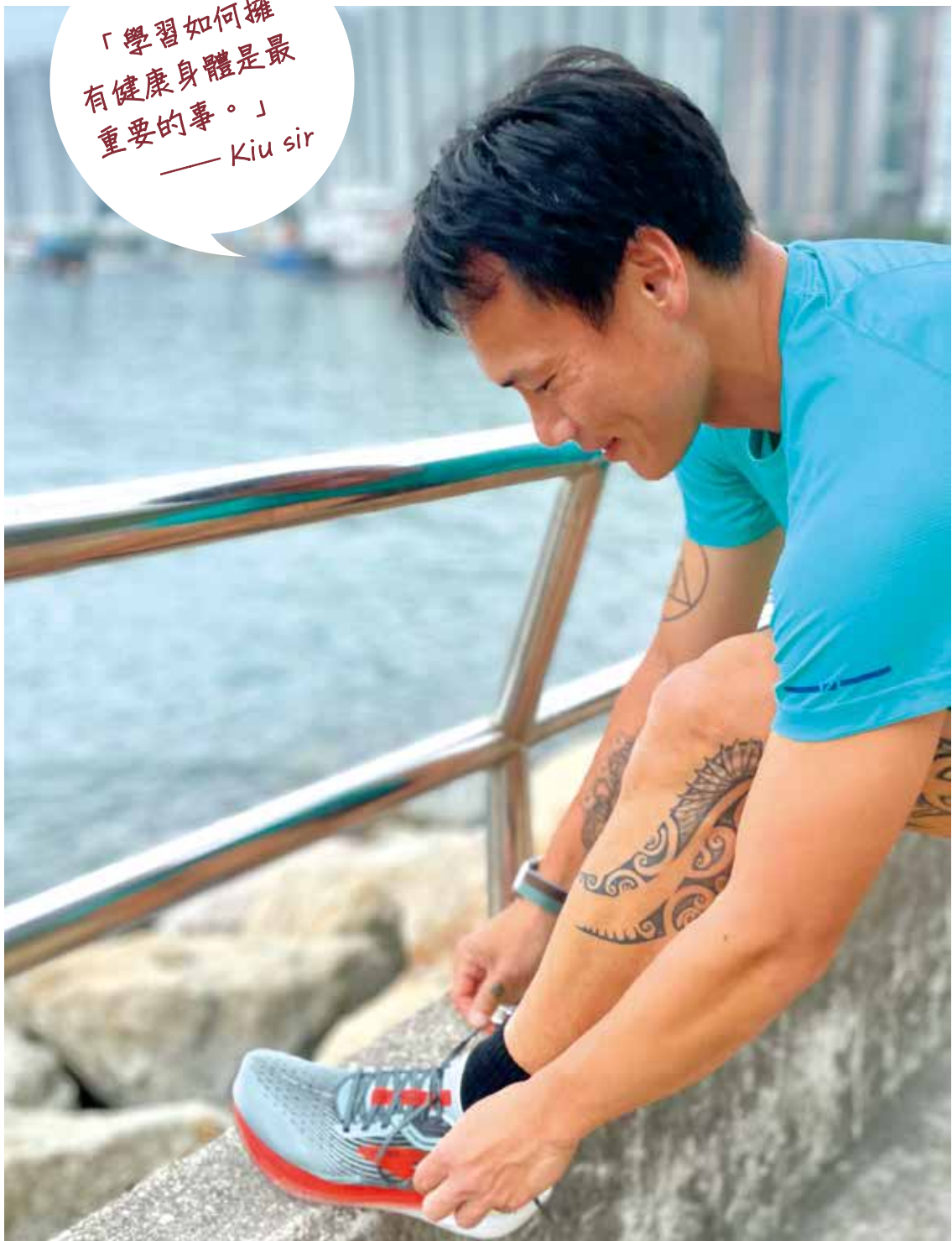
Kiu sir 相信人的潛能是無限的。



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。



為助弱勢谷到盡
「好腿」走5400公里

暖人間

汗水潤澤心田



環島跑為傷殘人士及截肢者籌款。

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。

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的能力，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。

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2位

Miu Miu



由 Miuccia Prada 打後，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裙靚相，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。

