

我家

HoMemory

新界東地區報

看得見的人情味

14-15 封面故事

隔星期四派送 發行日期：01, Jun 2023

i s s u e



風帆女 望做不凡媽



02-03
我家·焦點
沙田三隧易通行
下一站過海

04
醫家
睡眠債計唔晒
秒睡係「壞咗」嘅人?

07
無緣不歡
拆舊傘變遮袋
環保有自己一套

09
社區同行
禾峯照相館
見證「滄海沙田」

107

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

城獅易通行後 沙田三隧 齊通行

繼上月初青沙管制區實施「易通行」，城隧及獅隧亦已取消收費亭改用新系統。隨三條沙田隧道轉用「易通行」，不少司機漸熟習駛過收費廣場時毋須停車。然而，新系統亦帶出多個問題，除有司機無過隧道被扣錢及「影子車牌」問題外，有議員亦接獲數十宗的士司機投訴，指司機卡帳戶未能扣隧道費造成混亂。



的士司機指「司機卡」扣數出現問題。

青沙管制區上月初轉用「易通行」。

早前因為未申請「易通行」車輛過多，而逼使青沙管制區實施不停車繳費系統的日期延後。由原訂本年2月26日實施，押後至上月7日清晨5時。在運輸署署長通宵在場監察下，青沙管制區正式轉用新系統。

轉用新系統 整體交通大致暢順

相關部門早於實施「易通行」前一晚準備臨時交通安排，由凌晨2時起封閉3小時，完成修改路面標記、封閉收費亭及最後測試等工序。開通青沙管制區的易通行系統後數晚，收費亭亦隨即被安排陸續拆除。取而代之是「龍門架」，即早在實施新系統前已安裝好用以偵查車牌及車輛貼的系統。

繼青沙管制區推行新系統後，運輸署隨即在上月21日及28日，分別於城門隧道及獅子山隧道實施「易通行」。除了在青沙管制區首日轉用「易通行」時有車突然在收費廣場停下外，三條隧道轉用新系統的過程及整體交通均大致暢順。

的士業界：帳戶收費出現混亂

雖然因應配合「易通行」，安裝車輛貼的車輛已在近月大增，推動的士發展聯會副主席吳錦華卻表示，早前有的士



城隧轉用「易通行」前封路半小時。

司機向他反映，「易通行」的帳戶收費出現混亂。

他引述受影響司機指，有的士經過實施「易通行」後的青沙管制區時，系統竟直接在車主的戶口扣錢，而非在「司機卡」扣錢，最終要經「易通行」公司調較後，才成功在司機咭內扣錢。他形容有關操作如八達通一樣，若扣款出現問題，則需要到客戶中心作調較，令部分司機的麻煩增加。

陳恒鑞促累積經驗持續微調

立法會交通事務委員會主席陳恒鑞亦透露，早前接獲數十宗的士業界對「易通行」的投訴。他表示因為新系統對的士司機的收費較為複雜，司機要時間實際應用才能熟習，因此認為投訴數字屬預期之內。

他希望當局繼續加緊與的士業界溝通，並持續微調系統。

首兩周接逾50投訴 多半屬人手輸入出錯

對於早前有司機於青沙管制區，一分鐘內被徵收來回隧道費，運輸署署長羅淑佩解釋，該個案因為人手核對時涉錯誤重複輸入車牌所致，已向車主解釋致歉，會責成服務商加強人手培訓。

羅淑佩又指，「易通行」實施首兩星期，接獲 52 宗投訴。當中包括 29 宗人手輸入車牌錯誤，其餘 23 宗投訴中，5 宗涉疑被盜用車牌過隧道的「影子車牌」情況。運輸署指已交警方嚴肅跟進，如確認車牌被盜用會退款。

至於的士使用「易通行」時出現問題。運輸署於上月 13 日與業界在青沙管制區測試 13 輛的士，當中 11 輛的司機卡和車輛



羅淑佩指首兩周接 52 宗「易通行」投訴。

貼位置與署方建議有出入，如車輛貼或司機卡座位位置太接近窗框、行車紀錄儀等影響偵測，調整位置後系統偵測準確度提升至逾九成。



職員轉用「易通行」時更新道路指示。



上月 21 日，城門隧道亦已轉用易通行。



龍門架裝系統後，獅子山隧道亦已轉用「易通行」。

而隨著「易通行」系統愈來愈成熟，相信累積更多經驗後，當局在其後三條過海隧道實施「易通行」時同時，實施「不同時段、不同收費」的情況下，遇到的技術問題可大減。

江玉歡望過海隧道劃一收30元

選委界立法會議員江玉歡於青沙管制區首日轉用「易通行」時，亦專程駕車視察情況。她表示，試用期間雖然下着大雨，但車輛由於毋須停車繳費，車流較以往要停車暢順。而駛過隧道後，「易通行」程式亦隨即推送收費通知，讓她知道已扣費。

江玉歡又指開通首日，現場有不少職員維持秩序及監察情況。她期望「易通行」日後擴展至更多收費隧道時，有助改善塞車情況，長遠更希望三條過海隧道可劃一收費 30 元，更便民之餘，亦可增加城市的連通性。



陳恒鑽指接獲的士業界對「易通行」的投訴。



江玉歡望「易通行」有效改善塞車情況。

不停車繳費 政府隧道年底「全通行」

繼三條來往沙田隧道全面採用「易通行」後，運輸署指緊接第二階段，會於今年夏天會配合「不同時段、不同收費」，按序在東隧，紅隧，與及於今年 8 月由政

府收回的西隧，先後實施「易通行」。

大欖隧道2025始交回政府管理

而第三階段剩下的政府收費隧道，即香港仔隧道及大老山隧道，將會於 2023 年年底前全面採用新系統。至於餘下的大欖隧道，因要到 2025 年才交回政府管理，要到收回後才會轉用「易通行」。

由於「易通行」分階段實施，現時使用私人不停車繳費「快易通」系統的客戶，在未實施「易通行」不停車繳費服務的隧道，仍可使用「快易通」車道，即車輛擋風玻璃上需同時貼有兩個系統的標籤作過渡。

為減輕客戶在隧道收費服務轉換期間的疑慮，「快易通」上月已實施新措施，所有原有已登記「快易通」電子道路收費服務的車輛，倘若整個月內無使用「快易通」車道，客戶會自動獲豁免每月 35 元的行政費。

隧道或管制區實施易通行時間表

隧道或管制區	易通行實施日期
青沙管制區	已實施 (5 月 7 日)
城門隧道	已實施 (5 月 21 日)
獅子山隧道	已實施 (5 月 28 日)
東區海底隧道	今年夏季
紅磡海底隧道	
西區海底隧道	
大老山隧道	今年 11 月或 12 月
香港仔隧道	
大欖隧道	2025 年

放假冇回本 比人情債更難還

睡眠債計唔晒 秒睡係壞咗嘅人？

都市人生活忙碌，不少「夜貓一族」都會為失眠問題而煩惱，但原來秒睡也並非好事，反而是因嚴重缺睡眠而響起健康警號。有醫生解構常見的睡眠謬誤，並分享自行測試「睡眠債」的方法。到底怎樣才算睡得好？齊來測一下自己冇否欠下「睡眠債」。

台 灣耳鼻喉科醫師張益豪，早前 Facebook 專頁講述常見的睡眠誤解，並指出不少人以為秒速入睡是好事，但其實一個健康年輕人躺在床上平均需 7 至 8 分鐘才會入睡，若果一上床便睡著，便代表身體發出了健康警號，暗示自己睡眠不足。

不少年輕人會在周五熬夜後，再在周末瞓個夠本，但張醫師指出「補眠」也是常見誤解，若每周有兩三天在不同時段就寢，其實會大大破壞生理時鐘，並會導致更易失眠。另外，不少人以為自己有失眠問題，但如果去做腦電波等生理數據監測，便會發現自己睡得很好，這種情況其實是「矛盾性失眠」，即過於執著自己有沒有很快睡著、睡眠時間是否夠長，實際上，睡眠品質比長度更重要。

他亦分享了一個「睡眠債測試」，讓大家自我評估一下睡眠質素，當中 9 分為最高，代表睡眠債已超極限，而 0 分則代表睡眠質素極佳。

七題自測「欠周公多少」

- 1 假日的睡眠時間比平日多 2 小時以上 (3 分)
- 2 常在公共交通工具或梳化上打瞌睡 (1 分)
- 3 一上床便立刻入睡 (1 分)
- 4 早上難起床，睡醒後沒精打采 (1 分)
- 5 上班時經常昏昏欲睡 (1 分)
- 6 必須較鬧鐘才能起床 (1 分)
- 7 每周至少 3 天在不同時段就寢 (1 分)

你有分數就知睡眠質素

滿分 9 分：代表需要立刻、充分地休息

6 分以上：睡眠負債嚴重，需要改善生活模式

3 分以上：可能正在累積睡眠負債

1 分以上：代表擁有良好的睡眠

0 分：恭喜你！
沒有睡眠負債

七個助眠小貼士

1. 建立良好的睡眠時間表，周六日照例執行
2. 避免睡前一小時洗澡或做劇烈運動
3. 避免睡前大吃大喝，免半夜起床如廁
4. 避免睡前看智能手機、電腦等刺激的屏幕活動
5. 嘗試靜坐、散步、聽柔和音樂等，讓身體逐漸入靜
6. 戒掉煙酒，避免進食或飲含咖啡因的食物或飲料
7. 多吃助眠食物，如燕麥、三文魚、香蕉、牛奶、杏仁等

保養靈魂窗 枸杞看門口

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



眼 睛是靈魂之窗，除了黑白分明、靈動有神外，還要視物清晰、潤燥適度。

眼睛可反映身體很多問題：又乾又澀可能是肝陰血不足；又紅又腫可能是外感風熱；視物不清或看到黑色小點（飛蚊症）可能是腎精不足；眼睛分泌物太多可能是脾虛濕熱……

中醫認為肝開竅于目，而在五行學說中，綠色入肝，所以多看大自然綠色植物有助眼睛保健。按穴位及飲湯茶，也可舒緩不適。

眼睛保護操

1. **按壓攢竹穴：**用雙側拇指分別按壓兩側眉頭處。
2. **揉按睛明穴：**用拇指和食指揉按雙側「內眼角稍上方凹陷處」。
3. **揉按四白穴：**用食指揉按雙側之「瞳孔直下，眶下孔凹陷處」。
4. **輪眼眶：**拇指按壓住太陽穴，用食指第 2 指關節順著眼眶揉摩。

* 每個動作做 1 分鐘



眼睛保健湯茶

一、枸杞葉豬肝枸杞子湯

材料：新鮮枸杞葉半斤、豬肝 2 兩（洗淨切片、用鹽及粟粉醃好）、枸杞子 20 粒左右。
做法：用一公升水煲開後放入全部材料，待豬肝煮熟即可。

二、枸杞子菊花茶

材料：菊花 10 至 15 盞，枸杞子 10 粒
做法：洗淨泡茶，一周兩至三次

此外，平日以藍莓及枸杞子當零食吃，勿沉迷使用電視、電話、電腦或平板電腦，每天睡眠充足，皆為護眼妙法。

先了解 後根治

天灸開始接受預約!

9區門診現正投入服務

中醫治一病，理全身!

關節痛 | 風濕痛 | 頭肩頸背腰膝痛 | 濕疹皮炎
皮膚頑疾 | 婦兒雜病 | 不孕不育 | 胃腸肝膽內科
血壓血脂尿酸內分泌 | 麻木乏力 | 老人泌尿科疾病
久咳哮喘 | 天灸療法

今人飲食結構複雜，酒肉不節，生活壓力又大，故雜病多，離不開各種痔瘡吐泄、寒熱燥濕、血翻氣逆、肥腫羸瘦、活動障礙、癲狂失語... 中醫治病，通過嚴謹辨證診斷，針藥兼施，降濁升清，恢復患者自身抗病能力，減少內耗，提升氣血陰陽，治病必求本，病安何來?

小兒體質臟腑嬌嫩，形氣未充，有別於成年人，醫治小兒濕疹十分有講究，確實有別於成人濕疹。我們用藥上必須力求柔潤平和，過燥傷陰，過寒傷脾胃，活血太過耗氣，比起醫治成人濕疹的要求更大，必須中病即止。中醫中藥本草純天然，治療濕疹皮炎，止癢收水退斑恢復療效獨到。



濕疹皮炎牛皮癬的難治原因



現時很多人處理濕疹皮炎皆先尋現代醫療，尋特效藥，有口服的、有外用的，純粹追求快速消炎、止癢、抗敏感。常用口服藥主要為具有抗過敏作用的抗組胺類藥物。對於嚴重頑固的皮膚病，亦多會使用糖皮質激素/類固醇、免疫抑制劑等藥。以上藥物，都有一定的副作用，如長期使用激素劑劑，可以抑制皮損局部的免疫力，間接使到皮膚感染機率增加，而且會使局部皮膚變薄。再說，任何一種抗過敏藥都存在耐藥性，患者長時間地服用一種抗過敏藥，始終會出現藥效下降、不能起到抗過敏作用的現象。因此，皮膚病的治療，遠遠不是大多數患者想的一支西藥膏所能治療好的。

(關節痛 | 風濕痛 | 頭肩頸背腰膝痛 | 經痛)
何必忍痛?

當年紀有番咁上下，似乎逃不開面對疼痛帶來的苦惱! 未痛過的人不會明白「痛真係慘過大病」... 現代醫學對痛症認識多為炎症、組織受壓迫或其他疾病所繼發，但係點解唔少人就算把整個關節結構置換了，一樣會痛? 不想再靠止痛藥治標? 想解決「痛的根源」? 其實，中醫對疼痛早有認識，簡單歸納為：氣血的「不通則痛」和「不榮則痛」!



傳統療法 強勢療效



處方中藥 辨證論治



針灸拔罐 病去一半



手法正骨 疏通經絡



中醫團隊經常臨床分享，整體提升醫療水平

中醫村，以精誠為專



強強聯手，同創中醫盛世

中醫村開診十多年，直接由註冊中醫師打理，團隊臨床經驗豐富，幫過不少朋友解決各類疾病問題，且擁有十萬以上網上點讚，口碑先行! 中醫村與盛世中醫堂醫師合作多年，經常進行學術交流，專家無私分享，造福病人! 如果你正擔心某些疑難雜病或尚未獲得滿意解決，請嘗試到來中醫村問症，你係可以成為下一個中醫藥強勢療效的「見證人」! 中醫村首次登記免收診金! (盛世中醫堂診金 100 元)



中環：皇后大道中 37 號余道生行 2 樓 203-203 室
☎：2111 1988
北角：渣華道 108 號商業中心 2301 室
☎：3102 3918
旺角：亞皆老街 39-41 號金山商業大廈 2 樓
☎：2111 2618
新蒲崗：五芳街 10 號新寶中心 15 樓 1503 室
☎：3188 8963

觀塘：港貿中心 18 樓 1806 室 (港鐵 APM 入)
☎：3580 0100
荃灣：南豐中心 23 樓 2301 C2C 室
☎：2111 2018
元朗：壽富街 55 號元朗中心 13 樓 3 室
☎：3198 4886
大埔：廣福道 152 號大埔商業中心 1002 室
☎：2155 9300



西灣河 (盛世中醫堂)
荷葉灣道 212 號地下 B 舖
☎：3106 3199
總機熱線：
2111 1455
即時預約

慈場孝應

永遠冇話過時

心靈之旅

Issue 107 | 01, Jun 2023 | Text: 火登 | Design: 謙

孝道篇
上集

想是否有點過時？
近年香港家庭倫常問題日趨嚴重，有網友稱，傳統的孝道思「孝順」是否等於「孝」，西方文化是否沒有「孝」的概念？

近年香港家庭倫常問題日趨嚴重，有網友稱，傳統的孝道思「孝順」是否等於「孝」，西方文化是否沒有「孝」的概念？

孔子解釋何謂「孝」

說到「孝」、「孝順」，孔子及一眾先秦的聖哲只說「孝」，不說「孝順」。「孝」與「順」兩字連用，是漢代以後的事情。《論語》中記錄了孔子從各個方面回答什麼是孝的問題。



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

【無違之孝】

子曰：「事父母幾諫，見志不從，又敬不違，勞而不怨。」——《論語·里仁》

- ① 事奉父母，如果他們有不對之處，要委婉地勸說；
- ② 自己意見表達了，父母不願聽從，還是要對他們恭敬，並不違抗；
- ③ 替父母操勞而不怨恨。

孝，是遵禮，不只是聽話。

【盡孝不怨】

子夏問孝。子曰：「色難。有事弟子服其勞，有酒食先生饌，曾是以為孝乎？」——《論語·為政》

- ① 和顏悅色很難；
- ② 父母有事辦，為其代勞；有酒有肉，首先讓長輩品嘗。做到這些，就已是孝嗎？

孝，首先是態度。什麼態度？恭敬而愉快。

【盡孝以敬】

子游問孝。子曰：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」——《論語·為政》

- ① 孔子說，對年邁的父母僅「有養」而「不敬」，那就和「犬馬之養」沒有區別。
- ② 「敬」字，強調發自內心、和顏悅色地去贍養父母。

發自尊敬心，才可說是盡「孝」

知恩而回報須教育

中國人接受孔子的教化，其中「父子有親」一倫，講究「父慈」、「子孝」之義。孔子認為，父母慈愛兒女原是普遍存在的本能，不需調教；兒女在成長後知道回饋父母，未必是本能，這才是後天教育用力之處。從父對子的角度說是「慈」，從子女的一方出發，那就是「孝」。

孝敬父母並不是簡單的向父母三拜九叩，也不是每月給他們錢而沒有用心交流。不是將心比心，以心換心，就沒法感受那份溫暖。

小寶典

聖賢不主張愚孝

儒家講授孝道的書《孝經》，這是曾子問孝，孔子作答。其中《孝經·諫諍》有這麼一段：

曾子曰：「敢問子從父之令，可謂孝乎？」

子曰：「是何言與？是何言與！……故當不義，則子不可以不爭於父……故當不義，則爭之。從父之令，又焉得為孝乎！」

孔子指，親如父子，發現老父犯錯，作兒子的當然得想方設法糾正，這才是孝，這才合義！

思考點

西方人有没有「孝」？

答案是既有「孝」又沒有「孝」。請看下表：



没有「孝」

在西方語言中都沒有對應「孝」的詞彙。西方哲學家沒有專門講父母和子女的關係。



「有孝」

《摩西十誡》第五條，它清楚寫著：「Honor your father and your mother.」Honor 的意思是「尊敬」，所以，西方人的觀念有對父母的「孝」，但不用「孝」來形容，而是用「尊敬」這個詞。

落雨天出入銀行、商場等地方時，大家為方便收納雨遮，一般會用上場地供應的即棄雨遮膠袋。近年許多場地為響應環保，紛紛轉用「可降解」雨遮膠袋，可是「可降解」雨遮膠袋未必可分解。另外，坊間有團體將舊雨遮重生變型格雨遮袋！

即棄遮袋成份「太膠」 造成環境污染

當你落雨天出街無自備遮袋
條街：



有關減少用使用即棄雨遮袋
的宣傳圖

可降解但又難分解 誤入回收圈好麻煩

綠惜地球於去年 10 月至 11 月期間，在本港 23 間商場、商廈及銀行等，收集了 12 款向顧客派發的雨遮袋樣本，並委託香港通用檢測認證 (SGS) 化驗。其後，發現所有樣本均含有難以降解的塑膠原料、常見於傳統塑膠產品的「聚乙烯 (PE)」，然而該 12 款雨遮袋有各式聲稱，包括「光降解」、「自然分解」、「可生物降解」，甚至「可完全分解」。

其實，可降解塑膠一般會添加另類化學物，或混合異於普通塑膠的材質，使塑膠產品能較易分解，因此被環保署認為不可回收，但綠惜地球發現有 6 款此類遮袋印有三角循環標誌，聲稱可以回收，認為若不慎流入回收圈，或反造成環境污染。

回收資訊易造成混淆 環保署提供清晰指引

綠惜地球亦向全港的 43 間「綠在區區」回收點查詢回收資訊，當中 51% 表示「不可以回收」可降解塑膠；30% 表示「可以」，其他答覆有表示「先拍照 / 帶給員工了解」、「不予回收，但有三角形標誌就可以」、「只可回收氧化式可分解塑膠」等。另外，綠惜地球亦發現當中有 6 間「綠在區區」，曾於社交專頁上表明可降解塑膠「不可以回收」。

目前，環保署已經向「綠在區區」的營辦團體，清楚講明：「不應接受任何可降解塑膠物品，包括但不限於可生物降解塑膠、可堆肥塑膠、生物基塑膠、氧化式可分解塑膠」，並以圖像、影片等形式提供清晰識別指引。

拆舊傘變遮袋 環保有自己一套



查詢舊遮回收詳情



綠行俠及聖雅各福群會回收舊遮規格

- 任何布質舊遮皆可，類別不拘
- 不接受膠片代替遮布的舊遮
- 先清洗舊遮，再交到回收點



年底或禁塑膠雨遮袋 舊遮回收剪裁嚟袋遮

值得一提，管制即棄塑膠產品條例草案，早前已提交立法會審議，預料最快在今年底或明年首季起禁止銷售和免費分發含膠質的棉花棒、雨傘袋等，當中包括「可降解」即棄塑膠。

事實上，本港有團體會回收已破爛、不能操作的舊遮，改造成有用物品。綠行俠與聖雅各福群會賽馬會升級再造中心合作，把舊遮升級再造短遮袋，讓大家告別即棄塑膠雨遮袋。目前，中心主力提供物料回收、處理及生產支援，所有剪裁車縫工序均於中心工場內進行，並由車縫手匠協助下由學員合力完成。

優質紙尿褲 盡在真善美

丹麥Abena 雅保



日本Livedo 保達



潮濕又悶熱的夏天又來了！

要舒適同乾爽，出入自在，重拾生活樂趣，點少得真善美的雅保跟保達紙尿褲！

根據權威機構測試：

	丹麥Abena 雅保	日本Livedo 保達
吸收速度	★★★★★	★★★★☆
抗回滲表現	★★★★★	★★★★☆
防漏表現	★★★★☆	★★★★

評級達
4.5至5分滿分

■ 真善美Abena雅保跟Livedo保達紙尿褲，近日接受權威機構測試，在吸收速度、表面乾爽程度同透氣度等表現都非常突出，評級達4.5至5分滿分。整體表現相當優異，絕對係用者的不二之選！

成人紙尿褲（拉拉褲）尤其適合：

1. 活動能力高
2. 自理能力高的朋友

以往會因失禁問題唔敢出街，影響日常社交生活，但有了紙尿褲，著上身都唔焗促，行動自如，行街散步都唔再有煩惱。

Abena雅保 紙尿褲試用裝換領券

- 凡往真善美醫護任何一間門市出示此換領券，均可免費領上述試用裝壹份。
- 此券只限用一次。
- 此券有效期至2023年7月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

真善美全線31間門市有售

真善美醫護 JUST MED LIMITED

www.justmed.com.hk
2742 4370/ 6280 0738



Official Website

Facebook Page

Youtube channel



照相館見證了沙田區的變遷。

禾峯照相館 滄海沙田長幼 Face谷

“ 關鍵是讓小朋友享受拍攝的過程。 ”

沙田老字號百合照相館，由80年代已經開業，由原本影婚紗相的攝影師嚴社焯創立，以影樓形式經營。在全盛時期，百合照相館坐擁多間分店，見證了沙田區的變遷，可說是社區歷史演變的同行者。

百合照相館第一間店位於禾峯商場的二樓，再搬遷到現時三樓的位置。照相館現由第二代負責人嚴子龍（Jackson）主理，Jackson 指自己「出世就食呢行飯大」，比其他人有較多實習機會，因此亦跟隨爸爸的腳步，在九七年時接手經營影樓。隨著沙田區內孩子增多，其後更發展「學生面試相」的市場。

「試相」的法寶。他回顧學生面試相的出現，是源自當時發現有些媽媽很想跟他熟絡，「一得閒」就帶小朋友影相，藉此希望「關係好啲就可以影靚啲嘅相」。當時市面上沒有這樣的產品，因此他花了不少時間去摸索學校的要求。「不少名校希望看到學生成熟的形象，但又不能太過呆板。」

新市鎮有「孟母3000」 學生面試相市場大

他介紹說爸爸年輕時曾於婚紗店任攝影師，後來白手興家在1980年創立禾峯百合照相館，取名「百合」則是其母親龍綺霞的意思，寓意百年好合。Jackson 憶述父親當時選址禾峯的原因，先是看中沙田成為衛星城市典範的潛力，而且禾峯商場是當時房屋署轄下第一間有冷氣的屋邨商場。再加上這裡鄰近中文大學，很多教授會到這裡消費，其中更認識到諾貝爾獎得主、物理學家楊振寧教授。

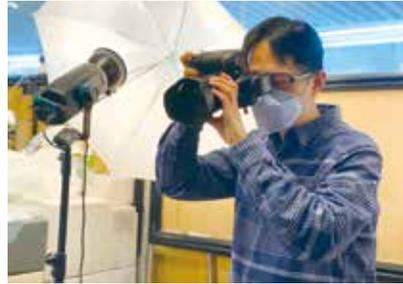
踏進 Jackson 的攝影棚，有個範圍擺放一堆公仔和精緻玩具，原來是為了拍好「學生面

掌握「上鏡臉」識別 捕捉孩童最自然一面

累積經驗多年，Jackson 表示：「每一個細佬仔嚟，要施展渾身解數，引小朋友表現出最自然的一面」。為小朋友拍攝學生相並不簡單，而 Jackson 認為要小朋友合作，並非只給指令就可以，因為他們都有自己嘅想法，而秘訣是要知道小朋友的性格，才能在短時間的拍攝過程中，捕捉孩子不同的神態，例如斯文及活潑的一面，讓小朋友能享受過程並願意再次參與拍攝。「關鍵是讓小朋友享受拍攝的過程，讓他們願意再次參與拍攝，而不是被迫合作。」



一人多角，「嚴」父也是「嚴」師。



94年2月某個下午的一刻，凝結於此。



楊振寧教授讚「百合的照片非常好」。

咔嚓一聲

定格快樂回憶

如是者，Jackson 這二十多年來見證許多孩子從學前到幼稚園、小學升中學，甚至大學畢業。他認為堅守小店的情懷在於「看看能否幫到人。」 Jackson 感恩能為客人創造許多美好回憶，因為有家長會珍藏他們子女的面試相，並在子女的婚禮中展示。透過為客人拍照，Jackson 慶幸能捕捉當下珍貴的時刻，見證客人的成長及轉變，亦留意到家長對子女的疼愛。例如，小孩正經歷換牙的階段，有些家長會想「修下佢」，而有些則覺得好特別。照片就成為回憶與情感的庫存，43年來默默將哀愁喜樂裱進相框裡。每個故事讓他體驗到，原來相機咔嚓時，不僅能夠記錄容貌，還能傳遞快樂和祝福，能夠感動人心，讓人們在照片中找到歸屬感和幸福感。



照片成為回憶與情感的庫存。



望住一張張笑臉，Jackson 頗滿足自豪。

研究海洋 命運安排做好保育

生物學者 護海無涯唯勤是岸

“梁美儀：
要讓我們的子子孫孫
看到美麗的海洋。”



學生口中的「波波教授」梁美儀 (KONG)，自小學時代已跟海洋結緣，半生離不開奇妙的海底世界。這位海洋生物學者窮盡一生努力，守護香港的天然海洋環境，盼望把這片美麗海洋留給下一代。

“小時候常跟爸爸
出海游水、潛水。”

香港最初以漁港發跡，後以維港夜景獲譽東方之珠，種種印象均與海洋有關，保護海洋生態的意識卻未算普及。憶述跟海洋的關係，梁美儀說：「我細細個已很喜歡海！爸爸以前在海事處工作、負責船隻機房工程運作，所以小時候常跟爸爸出海游水、潛水……每次出海，即使在同一個水底，見到的生物和景觀也未必一樣，感覺很新奇！」他續表示，相較於今時今日，當年七、八十年代的海洋資源更豐富，出海不時見到龍蝦、海參、海膽等等。

污水廠實習 微生物讓他愛上研究

出身於 Band 5 中學的梁美儀，直言小時候讀書成績不算好，會考只得 8 分；其後轉到工業學院繼續升學，修讀環境污染的文憑課程。在沙田污水廠一次實習中，梁美儀著手探究污水中的重金屬對活性淤泥池中微生物的影響，一試便愛上研究。「那次後，我發現自己喜歡做研究，讀書



梁美儀繪畫的海豚畫作。



藉海洋研究工作推廣保育。

成績亦從此突飛猛進，由一名整天只顧打籃球和參加民安隊的學生，搖身一變成為認真讀書、有目標的人。」

“最理想當然是每個人都減少排放、加入碳中和。”

大學畢業後，梁美儀曾到沙田工業學院（現為 IVE）任教環境學（污染）文憑課程。出於對海洋的愛和好奇，加上對科研的熱誠，他決定重投城大唸碩士，及後從事海洋研究工作。「當時我選擇研究漁排養魚帶來的污染問題。正好我喜歡吃魚、又喜歡海洋，便研究如何改善魚飼料，減

少污染的同時，魚兒又能夠健康長大，這就是就展開了研究生涯。」回顧走過的路，梁美儀笑稱很多選擇都沒有提前規劃，研究海洋就似命運的安排。

梁美儀指出，近年香港的海洋面臨諸多威脅，包括填海、海事工程導致生境破壞、污染、過度捕撈、外來物種入侵等等。如果要改善海洋環境，需要從多個方面入手。「最理想當然是每個人都減少排放、加入碳中和，這樣我們的子子孫孫才能看到美麗的海洋。」他的話提醒我們，保護海洋環境人人有責，大家應坐言起行，減少對海洋的影響。

藥物污染河流 恐生「超級惡菌」

不少港人習慣在家常備感冒藥、止痛藥，但家居的棄用藥物處置不當，很容易做成環境污染。梁美儀和團隊早前參與一項研究，發現啟德河和林村河存在廣泛的藥物污染問題；其中在啟德河的水樣本內檢測到 34 種藥物殘留，包括 6 種抗生素，數量全球最多，情況令人擔憂。

梁美儀認為，河流污染主要是藥物未

有完全被人體吸收便排出體外，或是有市民不當處理棄藥，隨手把未服用的藥倒進廁所沖走；奈何香港人口多、用藥量高，令河流污染。他又指出，如果藥物進入食物鏈，將會導致抗藥性問題，繼而製造出「超級惡菌」。因此，他建議香港政府在醫院開藥時，必須做好把關，從根源開始減少浪費藥物的問題。



梁美儀促醫院開藥做好把關。



“ 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

潮州椒醬肉

菜脯煮前
浸水
免過鹹

炒出粒粒誠意



消委會《選擇》月刊，最近提到收到市民投訴有啲食肆亂收費用個案，例如職員主動送上熱水，結帳果陣埋單發現有一項「中國茗茶水」收費 \$20 蚊，亦有投訴人發現埋單時較電子餐牌顯示嘅價錢貴咗 60 蚊。平時出外食飯飲茶，埋單嘅時候我都好少會對單，無乜特別原因，都係怕麻煩之類。不過，前排同朋友食下午茶，埋單嘅時候朋友對單發現職員用咗午市價錢入單，原本 \$42 嘅餐變成 \$49，換轉由我負責埋單，實俾餐廳收多咗錢都唔知呀！

最激氣就係睇到訪問啲飲食界人士，佢哋話呢啲隱藏收費係約定俗成嘅。其實，酒樓菜館一向都會喺枱面放幾碟小

食，例如鹹花生或者醬料，你唔好以為係免費嘍，呢啲都係一啲強迫性消費項目，不過都有例外嘅情況。記得去過一間潮州菜館，同樣枱面都有碟小食，嗰碟叫椒醬肉，裡面有好多材料，包括豆乾、菜脯、肉粒等等，味道香香辣辣，咁有誠意嘅小食我就願意心甘情願畀錢喇！

潮州人食椒醬肉會以凍食為主，所以作為餐前小食都好合適，主要材料有菜脯、豬肉粒、豆乾、蝦乾、花生粒及青紅椒粒等等。菜脯煮前要先浸水以免過鹹，全部材料切成粒粒，配埋個非常惹味嘅醬汁，其實用嚟送粥或者送飯都好啱。今次我買咗即食包裝菜脯，味道已經調教過，即開即用。

材 料：

五花腩肉或瘦肉 150g
青紅燈籠椒..... 各半個
五香豆腐乾..... 3 件
蝦米 1 兩
菜脯 2 兩
冬菇 2 隻
蒜頭 3 粒
豆豉 1 大湯匙
新鮮辣椒或辣椒乾..... 數隻
水 100ml
麻油 少許

調味料：

海鮮醬、豆瓣醬、蠔油及生抽
各 1 湯匙



做 法：



① 蝦米及冬菇預先浸軟，蒜頭剝成蓉，辣椒乾切粒、豆豉用水沖洗，再用匙羹略略壓爛。冬菇、青、紅燈籠椒、五香豆腐乾全部切粒粒。



② 五花腩肉切粒，落少少鹽略醃，燒熱鑊落油，將五花腩肉粒半煎炒至金黃。然後，加入蒜蓉、豆豉及辣椒炒香。



③ 加入蝦米及冬菇粒炒勻，隨後落調味料炒香，再加入五香豆腐乾炒。之後倒入 100ml 水慢火煮至收汁。



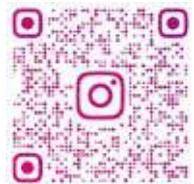
④ 加入青、紅燈籠椒及菜脯，撒少少麻油，轉大火炒多 2 分鐘即可熄火。鍾意嘅話落少少潮州辣椒油更加惹味，趁熱食之外，攤凍隔夜食就會再入味啲。





紅磡北帝廟
1929年重建
於現址。

位於紅磡鶴園街的北帝廟歷史悠久，據廟內香爐記載，該廟早於清朝光緒二年，即一八七六年已於今日青州街與馬頭圍道交界之小山丘上建成，後來因為城市發展一九二一年拆卸，而北帝神像一度暫存於附近譚公道。到了一九二九年，經附近庇利船廠管理人員倡議及贊助，集資興建新廟於現址，現時廟內仍保存一口一八九三年鑄造的古老銅鐘。



往期回顾

街坊心願 社區發展須保留傳統

溫情鶴園角 參拜北帝守護喵星人

古廟給大廈包圍 不減善信的誠心

輾轉接近百載，新廟早變成老廟宇。二進式的典型廟宇建築，對上一次重修為二〇〇五年，現由華人廟宇委員會管理，未有評級。北帝古廟日前給大廈包圍，再經新一轮重建潮，勢將它變得更為隱蔽，誠然仍無礙信眾參拜北帝。

北帝是常見於廣東一帶及港澳的道教地方信仰神祇，又稱玄天上帝。北帝是水神，有不少依賴海上作業的市民參拜，灣仔、赤柱也同樣有北帝廟。紅磡鶴園附近從前是船廠，附近有不少漁船，亦有不少船工居住，因此一直傳承北帝信仰。除北帝外，廟內亦供奉佛祖、太歲及觀音等神像。

文化人： 紅磡備受民間廟宇庇佑

據「程尋香港」創辦人溫佐治介紹，紅磡備受民間廟宇



溫佐治指紅磡有不少民間廟宇庇佑。

的坊眾亦組成「紅磡三約」，每年農曆二月底，紅磡三約街坊會便會籌辦福德寶誕。

溫佐治表示，疫情前寶誕首天都有大型巡遊隊伍入紅磡鬧市，經過福德古廟、觀音廟、北帝廟上香敬神及請神到戲棚欣賞神功戲，是老街坊們每年重視的傳統活動。

每年農曆正月 「觀音借庫」通宵開放

除此之外，北帝廟最熱鬧的活動還有「觀音開庫」。每年農曆正月廿六日觀音開庫和觀音借庫之日，除了紅磡觀音廟外，紅磡北帝古廟亦向善信提供通宵開放的觀音借庫。

正因傳統文化活動豐富，政府二〇一一年公布的《市區重建策略》中載有的九龍城區《市區更新地區願景研究》中，亦建議保留區內的廟宇建築如北帝廟等，並活化區內的食街，即崇潔街及崇志街，以配合旅遊發展同時保留傳統文化，這也是不少紅磡街坊的盼望。



不時有導賞團進北帝廟參觀。



每年神功戲都會「請神」，到附近球場舉行。



紅磡三約街坊會每年籌辦福德寶誕。

古蹟資訊 | 紅磡鶴園角北帝古廟

評級：未有評級 地址：九龍鶴園馬頭圍道 146 號
交通：土瓜港鐵站 D1 出口沿馬頭圍道步行即至，步程約 8 分鐘。

溫馨提示 |

鶴園角北帝古廟開放時間，為周一至周日 8:00am 至 5:30pm。

古蹟的故事 | 奇「妙」目 樂樂牽動人心



北帝廟有隻甚受歡迎的廟祝貓「樂樂」。

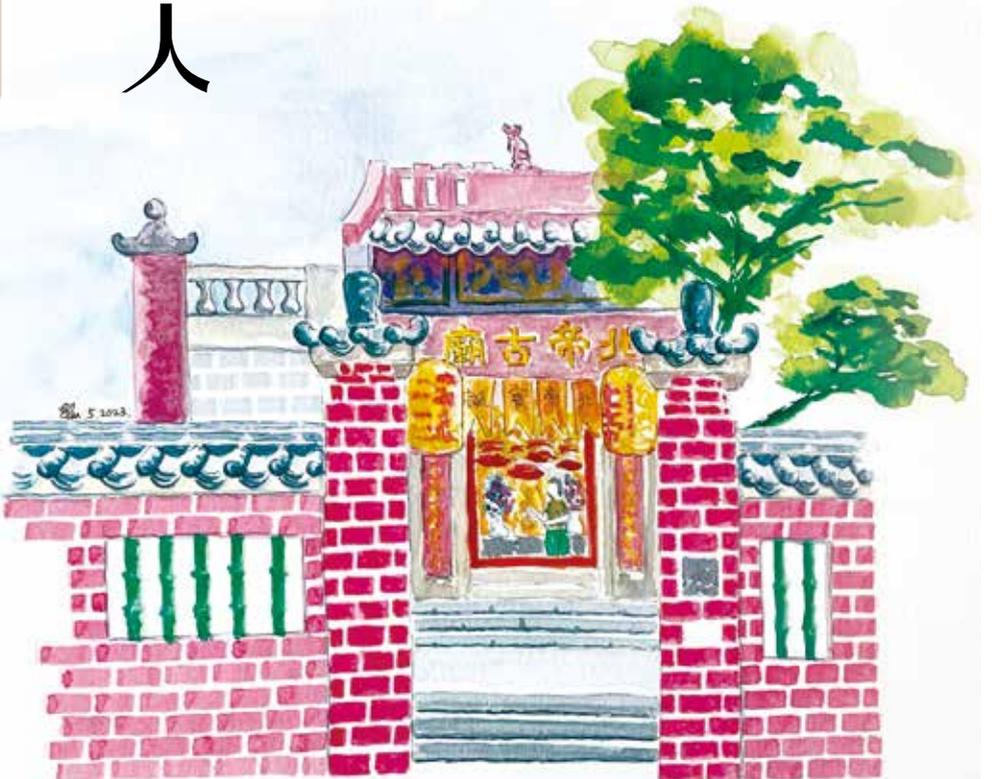


常有街坊來探望及逗玩這喵星人。

紅磡北帝廟除了有不少北帝的信眾外，駐守於北帝廟內的廟祝貓樂樂亦十分受街坊歡迎。樂樂是一隻啡白色的花貓，早於 2015 年甚至更早，已在北帝廟出沒。

樂樂樣子冷酷，其實十分嬌嗲，不時與遊人玩耍。只要哄一哄就會喵喵叫，拍照時更會眼定定望鏡頭，一舉手一投足也洋溢可愛。不少街坊已跟樂樂十分稔熟，路過會跟她逗玩一番，甚至送上貓糧餵食。探訪貓咪，似乎已成為參拜以外的指定動作。

這廟祝貓更有粉絲為牠開設社交帳號，讓街坊們分享樂樂的生活照，令其「貓氣」倍級上升。除此之外，街坊們在廟外張貼告示提醒餵貓人樂樂的飲食習慣，甚至由於樂樂喜歡流連在附近停泊的小巴及私家車底，告示也提示駕駛者開前車要注意樂樂出沒。一切一切，令人見到街坊反過來成為廟祝貓的守護神。



港協暨奧委會轄下的香港運動員就業及教育計劃（HKACEP），早前舉行「全城運動運動傳承」慶典，目的是凝聚一班為香港體壇付出的運動員，並藉此向社區推廣奧林匹克精神。慶典過後，曾出戰兩屆奧運會的滑浪風帆香港代表陳晞文，向一班小朋友及家長分享運動員轉型的心路歷程，希望透過自身經歷和故事，使這班未來主人翁可以學會堅持，敢於追夢。

“勤力的同時，也要隨機應變，才可以有進步去做得更好。”



克服困難，陽光由「玩佢」變「陪佢玩」。



舉起個仔，可能難過控制風帆桿呢。

見慣風浪 鋤書湊仔隨機應變

退役冇困



風帆女望做不凡媽

滑浪風帆令她學會隨機應變。

代表香港出賽，與各地選手交流。



參加奧運是寶貴人生經驗。





「連椅」港媽輕托BB，鏡頭外彷彿傳來：「生活靜靜似是湖水……全為你泛起了漣漪，歡笑全為你起。」



天倫之樂，好似太陽咁溫暖。

晞文談希望 金寶有金 quote

陳晞文與「亞洲車神」黃金寶在迪士尼的「動畫藝術教室」中，分享自己作為職業運動員之路，一眾小朋友與家長現場細心聆聽兩人的「講課」。



兩位運動員分享喜歡單車及滑浪風帆的原因，又向眾人介紹香港作為職業運動員的未來及退役後心路歷程。他們大派定心丸指出，職業運動員不是如坊間所指「無前途」，並積極鼓勵小朋友們勇敢向自己的目標前進。



盼2024港大畢業

“幸好校方提供彈性課程，讓我在備戰大型運動會時可以暫時休學。”

陳晞文接受訪問時透露，目前已正式結束全職運動員生活，而接下來的目標是盡快完成正在修讀的課程，而這課程其實早於2010年獲香港大學取錄。她說：「幸好校方提供彈性課程，讓我在備戰大型運動會時可以暫時休學，故才會斷斷續續橫跨13年。」而她亦希望可以於2024年正式畢業。

為奧運內心掙扎

“身為人母，有責任陪伴小朋友。”

這位曾參加東京奧運的港將，亦有「母親」這個身分。據了解，陳晞文去年10月誕下兒子GerGer，她說：「有小朋友後，我掙扎過是否應該去爭取巴黎奧運資格，但衡量過後我希望盡快完成學業，以及作為媽媽都有責任陪伴小朋友，希望見證他成長；所以我現在才有個決定，就是從全職運動員位置正式退下。」

退役生活有挑戰

“無論將來遇到任何困難，我可以利用正面的態度克服。”

滑浪風帆是與風浪競賽的運動，陳晞文直言「克服風浪」讓她有信心去面對每一天不同的困境，尤其是現在面對退役的生活，面對的東西不再是運動員的挑戰，反而是兼顧家庭、學業時的困難。

她指自己過往作為運動員時受過的傷，又或輸過一個奧運的選拔，最後都能克服，「這些都給我一個信心，知道無論將來遇到任何

困難，我可以利用正面的態度克服」。

她又形容自己的性格比較固執或很堅持，但同樣是滑浪風帆令她「懂得看風、學會隨機應變」，並啟發到她凡事都看時機、學會隨機應變。她說：「不一定是勤力的運動員可以贏，反而是你怎樣勤力的同時，也要隨機應變，你才可以有進步去做得更加好。」

風翼和水翼（衝浪板）不相連，靠衝浪者做好連接先至可「齊飛」。
香港滑浪風帆會圖



學而時習之，「也翼」
樂乎？滑浪風翼！

奧運老手交流 明白適應轉型需時

陳晞文現在同時為「港協暨奧委會運動員委員會」委員，早前以代表身份到曼谷出席運動員論壇，期間與一位曾參加五屆奧運會的印度運動員交流，對方亦向她分享曾花了兩屆奧運的時間才能作出退役的決定，自己亦從中得到啟發。

她又表示自己現處於「轉型」階段，故清楚轉型不是退役後才準備，做運動員時已經需要計劃，故現作為「港協暨奧委會運動員委員會」委員，「希望可以向部門反映運動員面對的問題，與不同教練與相關總會溝通，為運動員提供協助」。



全職運動員退役轉型是挑戰。

「風翼」倘有資助 或會揚帆重出江湖

陳晞文退役後將不再接受全職訓練，但她透露有一個運動項目，令其心思，或因而「復出」也說不定。陳晞文指的就是「風翼水翼滑浪風帆」（即「滑浪風翼」）。

她表示，3月初的亞洲錦標賽奪冠後，取得今年8月印尼峇里舉行的「世界沙灘運動會」參賽資格，故希望於這暑假可以抽空練習，並在賽前到歐洲參加比賽以作熱身準備。

目前，風翼水翼滑浪風帆並非奧運會或亞運會比賽項目，故此體院未將之納入資助之列，所以陳晞文說不能視作「職業運動員」計算。他朝若這運動成為體院項目，屆時陳晞文不排除會「復出」，她亦笑言「大家可以期待一下」。



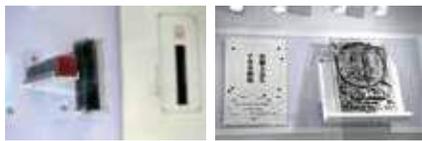
保留歐式建築風 復古紅磚極吸睛

活化過後的中電鐘樓文化館，保留了絕大部份昔日的面貌，包括原有的紅釉瓷磚外牆、玻璃窗和窗花等。而其充滿歐式建築風格的裝修藝術亦仍隨處可見，以對稱及幾何線條打造的天窗、玻璃窗戶、鐵鑄窗框、窗鉸、石屎牆等，都保留了舊有的特色，極具復古感。

此外，建築物的三面外牆都裝嵌了以電力驅動的塔鐘，每個直徑為 2.4 米，為鐘樓極有代表性的部份，也是何文田一帶的重要地標。



嘉道理故事讀出味道 本港非遺夠晒多元化



一樓展廳由兩大展覽廳所組成，「我家故事」回溯嘉道理家族的故事，闡釋其業務跟戰後香港社會發展密不可分的關係，並介紹家族推動開展的歷史保育項目。

另外，由康文署轄下非物質文化遺產辦事處舉辦的「人為·非遺」展覽，以「衣與履」、「裝與飾」、「字與音」為三大主題展區，展出 10 個本地非物質文化遺產項目，包括香港中式長衫、皮鞋、玉器、活字印刷、花帶編織、木家具、印章、玉器以及西金首飾的製作，有關展品由十位年輕非遺傳承人提供，具有深厚的歷史意義。

前 身為中電總部的一級歷史建築物中電鐘樓大樓，自 2012 年關閉後，上月已經完成活化工程，變身為「中電鐘樓文化館」。大家可以免費參觀中電鐘樓，感受這棟文物的宏偉，並在復古建築物中探索電力世界、打卡和玩遊戲，絕對是一家大細周末的好去處！

鐘樓翻新供遊覽 地標 樂 在生活中

行中電文化館 記憶角落亮起來



網上預約活動

中電鐘樓文化館
地址：何文田亞皆老街 177 號
開放時間：周二、三及五至日，朝十晚六
費用：免費



展出古舊電力文物 好有時光倒流味道

文化館內設有兩層展廳，面積超過 870 平方米，設有三個公眾展覽廳，位於地下及一樓位置，分別為「電力世界」、「我家故事」以及「人為·非遺」。在地下的「電力世界」展覽，展出多件具歷史價值的文物，包括 1950 年中電舊總部原址牌匾、鐘樓的原裝鐘芯和指針、1979 年首張供電予內地的電費單，以及 1961 年租用電器繳費收據、手寫電費單等等。

另外，也展出過往的電器舊物，包括火水燈、舊式電飯煲、手提電子遊戲機等，從中可了解香港電力的發展史和市民昔日的生活面貌。展區亦有短片及互動展品，可透過互動遊戲體驗能源規劃師的工作，了解電力與生活的聯繫。



第五代纜車屬打卡位 網約館內活動很方便

文化館的一樓亦設有咖啡廳以及庭園，庭園內放有已退役的第 5 代山頂纜車可供大家打卡。文化館將會定期舉行鐘樓建築導賞團、講座和體驗活動，大家可以到官網預約各式活動。

