

我家

HoMemory

14-15 封面故事



不倒的精神
嘉嘉



02-03
我家·焦點
有「延」在先
沙田T4係主幹定不幹？

04
醫家
不戴口罩遭欺凌？
求學童心理陰影面積

07
無綠不歡
DIY防叮法寶
驅蚊唔致敏 自然唔悶憎

09
社區同行
工場導師
春風化「語」促共融

108

新界西

屯門

元朗

荃灣

葵青

離島

新界東

沙田

西貢

大埔

北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk

左右地區交通發展 料年底闖財會申撥款

有延在先 沙田T4係



沙田馬鞍山出九龍日日塞

每逢平日上午，馬鞍山近大水坑的大老山隧道公路便會出現擠塞，而一條城門河之隔的大埔公路沙田段，亦同樣因為大量來自北區、大埔及沙田各區的車流，同一時間經各條隧道出九龍，而同樣出現長長車龍。

隨白石角入伙再加上馬鞍山錦駿苑等近年陸續興建及入伙，人口增加令擠塞約20至30分鐘情況持續。而事實上早於上世紀70年代後期，政府早已計劃於沙田文化博物館外的獅子山隧道公路上，以高架天橋形式興建T4主幹路，以解決馬鞍山及西貢居民要先駛入沙田市中心，方能駛到西九龍及荃灣的問題。



大老山隧道公路現時常見擠塞。

過往未能獲區議會支持通過

為此土拓署於2008年青沙公路通車時，早已分別預留共四處的接駁口為日後T4主幹路興建時作連接。然而，由於過去一直有沙田市中心的居民，擔心影響景觀、樓價及通風等因素，因此未能獲得沙田區議會支持通過而被擱置。

直至2017年政府提出T4主幹路的修訂方案，將高架橋向南移，冀令耽誤而久的項目重新上馬。該方案亦於2021年11月再次刊憲，惟遭到靠近新走線車公廟港鐵站上蓋苑蔭溱岸8號居民反對。

李世榮：拖延多年 影響地區發展

新界東南立法會議員李世榮向《我家》表示，T4主幹路拖延多年成為了他的一個心結。他解釋，T4主幹路多年來在沙田發展中均已在規劃之內，縮短來往馬鞍山及荃灣、西九龍的行車時間之餘，亦可舒緩沙田區內道路和路口在繁忙時間的交通擠塞問題，本身是「雙贏」方案。惟過去因政府在推動及解說過程中，透明度不足，令部分居民不接受走線方案，從而影響地區整體發展。

因此，李世榮認為政府應下定更大決心，更積極提出及推動改善方案，令當區居民皆能接受，他亦因應T4主幹路等地區交通問題，將於本月中再約見土拓署要求交代最新進度。



李世榮憂建T4號再延誤，礙地區整體發展。

降天橋高度加隧道配合 新走線冀減對民居影響

土拓署曾於 2006 年 10 月，刊憲公佈 T4 號主幹路工程計劃。期間，收到約 800 份公眾提出的意見，主要關注工程的必要性，道路走線的考慮，對環境、風水及樓價的影響、土地徵收等。因應收到的意見及委員會的動議，政府當時擱置了 T4 號主幹路的工程。

事隔十年，土拓署於 2016 年 3 月開展了沙田主要道路交通檢討，覆檢 T4 號主幹路的必要性，以及探討其可行的優化設計方案。

根據修訂方案，該署建議將 T4 號主幹路東行線，調整至遠離蔚景園及沙田市中心，及較靠近香港文化博物館的位置，並降低其路面高度，從而大大減少 T4 號主幹路對蔚景園及沙田市中心的景觀影響。

居民憂新路成「飆車勝地」

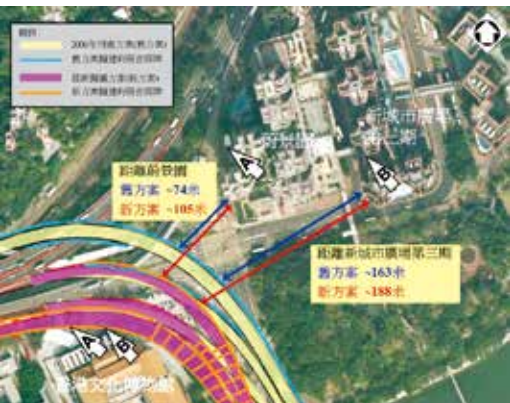
至於大涌橋路及沙田頭村附近路段，將 T4 號主幹路以隧道形式興建，從而回應沙田頭村及附近民居對景觀的影響。惟有湊岸 8 號居民擔心，T4 號主幹路新走線與湊岸 8 號的幼稚園及屋苑平台僅 4 米之隔，擔心噪音等對屋苑造成無可挽救的影響，亦擔心新路會變成「飆車勝地」，增加意外風險。



T4 主幹路直達城隧及青山公路。(效果圖)



該快速公路將途經文化博物館旁。(效果圖)



政府 2017 年提 T4 修訂方案，擬將高架橋南移。

當局：預算開支動工正研究

運輸及物流局發言人回覆表示，現時新界東的居民主要透過大埔公路、尖山隧道、獅子山隧道和大老山隧道等主要幹道來往九龍。為改善上述道路於繁忙時段的交通情況，政府正在推展或規劃多項道路工程及交通改善措施，包括大埔公路（沙田段）擴闊工程、T4 號主幹路，以及獅子山隧道改善工程。

發言人續指，在上述工程完成後，整體運輸效能將會提升，也有助分流部



新走線將較原路線靠近車公廟港鐵站。



08年青沙公路通車，已留四接駁口供T4用。

分大老山隧道的車輛，改善其於繁忙時段的交通情況。而 T4 主幹路建造工程，於預計今年年底於立法會財委會申請撥款，預算開支、動工及落成日期正進一步研究，將會適時交代。



湊岸 8 號居民憂 T4 主幹路對屋苑造成影響。

大埔公路擴闊今年完成 獅隧變三線料2025施工

為紓緩沙田及九龍的交通連接，政府除已於獅子山隧道實施易通行後，該隧道的改善工程亦於去年刊憲，並於今年展開詳細設計，預計 2025 年起施工。動工至啟用需時約 4 年，8 年後則可提供雙管道三線行車。屆時每條管道的容車量由現時每小時 3,600 架次，增加至 5,400 架次。

運輸及物流局局長林世雄表示，獅子山隧道改善工程複雜且具挑戰性，需分階段進行以維持隧道正常運作。首先需於兩條運作中的行車隧道之間建造一條新隧道，其施工空間非常狹窄，環境限制較大。同時，需在維持隧道正常運作下，遷移及重置現有設施，包括通風大樓、行政大樓等，以騰出空間作工地。

加上工程需重置部分，其位置在隧道管道內的現有主幹食水管，預計將涉及廣泛更改食水供應區，需分階段進行以維持穩定的食水供應。另外，現時正進行中的大埔公路（沙田段）擴闊工程，則最快於今年完成。



獅子山隧道實施「易通行」後，未來將進行擴建。

社會復常，新冠疫情的陰霾逐漸遠去，但過去幾年社會與生活模式的轉變和影響，並非一朝一夕可改過來。即使本港已取消口罩令，仍有不少人基於健康而繼續戴口罩。早前，甚至傳出有學校要求學生繼續戴口罩，亦有幼稚園學童因全班只有自己不戴口罩而受質疑，事件引起熱議，亦開始討論疫後的心理影響。

疫後復常 學童未能適應



校園持續罩語

求心理陰影面積



香港大學內科學系傳染病科主任及臨床教授孔繁毅今年3月解除口罩令時表示，幼童疫情持續戴口罩，無接觸過上呼吸道病毒，容易令免疫力下降，同時他不建議在校內戴口罩，以免觀察不到口型，阻礙語言能力發展。有專家認為，家長毋須過份憂慮防感染措施，應安心讓孩子適應正常校園生活。

戴口罩問題只屬冰山一角，英國創

傷委員會（UK Trauma Council）曾表示，新冠肺炎疫情，可被視為新型態的大規模創傷。另外，中國科學院院士、精神病學與臨床心理學家陸林亦曾指出，疫情對人們心理層面的影響將至少持續20年，尤其兒童及青少年的心理問題會明顯增加，因疫情期間他們不能上學、缺乏體育和戶外活動，因而缺少同伴交流，回到學校不適應致出現問題。

學童疫後心理健康錦囊

- 1 教導孩子正確認識病毒、細菌，加強衛生意識
- 2 建立良好衛生習慣，不必過分防疫
- 3 孩子身體不適時，家長多加陪伴以緩解焦慮
- 4 一家人齊做運動外出走走，鼓勵社交和建立愛好
- 5 家長注意情緒，保持樂觀向上心態

??



連環不幸事件

照顧情緒需要

鑽石山荷里活廣場早前發生斬人案導致兩死悲劇，其後本地接連出現持刀傷人事件，令社會籠罩不安。香港紅十字會指出，當發生不幸事故時，人們感到不安是正常反應，但要照顧好自己及身邊人的情緒需要。以下是一些建議：

- 避免在電視或社交媒體重複觀看或轉發事故的片段
- 小朋友看到片段，家長可先安撫他們情緒，淺白地解釋發生的事。
- 因事件勾起類近經歷回憶，如受嚴重情緒困擾，請尋求專業人士協助。
- 不是人人都會因事件而出現創傷後壓力症（PTSD），應盡量避免使用相關字眼。
- 有精神健康需要人士使用暴力只屬個別罕見事件，應摒除成見，繼續給予關懷。

坐骨神經痛 無奈「不停站」

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



最近有位病人感冒了，咳嗽得厲害，有一天早晨起床後發現雙腿非常疼痛，在家人攙扶下一拐一拐地走進診所。

經過檢查及問診，基本確診為坐骨神經痛。坐骨神經是由幾條不同的脊柱神經組成，由腰部經臀部，伸延至大腿後部、小腿和腳部。當坐骨神經受壓迫，如腰椎間盤突出、梨狀肌發炎等原因，便會出現下肢的疼痛。

坐骨神經痛典型症狀

1. 一側或雙側腰、大腿後側或小腿外側或腳背感到疼痛。
 2. 早上起床，腰腿疼痛倍增，起床活動後，疼痛稍為減輕。
 3. 咳嗽、打噴嚏，都會感到下肢疼痛加劇。
- * 反覆彎腰、習慣俯身向前、久坐、久站、久行及喜歡翹腿者，易有上述症狀。



關於坐骨神經痛的治療，患者亦可選擇西藥治療、物理治療；中醫方面可選擇中藥、推拿、針灸等治療。倘有大小便失禁、喪失走路的功能、疼痛麻痺等情況，嚴重影響生活質量，就要考慮接受手術。

上文提及的病人，坐骨神經痛出現時間比較短，僅一次針灸已減痛大半。對於長期坐骨神經受壓的患者，除了針灸的療程比較長，必要時還需配合推拿、牽引等其他療法方可以舒緩。



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 * 用戶必須預約，詳情可於網上查閱或致電熱線詢問。

山頂旅遊線



可到達山頂廣場。

赤柱旅遊線



可到達赤柱廣場。

大美督旅遊線



可到達大美督公眾停車場・大埔慈山寺*。

西貢市中心・北潭涌



可到達西貢市中心／北潭涌。

大嶼山旅遊線



可到達大澳・昂坪・馬灣公園・上長沙・水口。

* 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。

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



涵蓋 14 間醫院、診所及護養院
* 詳細資料可到本公司網站參閱路線圖

使用須知：

除非常設站外，用戶毋須預約用車。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程時間表。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（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。

傳統寶庫挖呀挖 怨念怒意「都放下」



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

孝道篇
下集

擴充慈與孝 社會困局有出路

和諧社會由家出發

現代科技與物質生活愈來愈豐富，但人心並未因為豐厚物質而獲得滿足與提升，反而愈來愈貧乏、空虛，甚至感到不安、恐懼。尤其社會結構變遷、人際關係疏離、道德淪喪、價值觀偏差等，令人活在不安當中，近期社會發生多宗倫常慘劇及持刀襲擊事件，使香港瀰漫負面情緒，直接導致香港社會病了。

治本之策在於還原人類互相關愛的本質，只有和諧社會才是人心安定的基礎，如何取得和諧，一切由家出發！

家，對於個人的影響，簡單說就是家庭影響到每個人人格的成長，人格的成長影響到的人際關係，也是現在一般人常談到的 EQ。它最終影響到人際關係、事業、身心健康等。

臨近西方人的父親節，城中媒體不斷宣傳美食活動、購物逛街或是打卡熱點。實情是，無論是父親節或母親節，子女看似與父、母親吃喝玩樂，但慶祝過後，餘下的 364 日卻與父母親的關係如同陌路人。父親節來臨，讓大家一起從生活中尋找現代孝道，不偏頗儒家文化的傳統思想，也不應站在西方社會的個人主義的視角審視孝道，而走的是社會現實和正向生活的路徑。



孝的本質就是愛

「愛」是「孝」的本質。從父母對子女的一面，說是「慈」，從子女的一方出發，那就是「孝」。

孝道是否過時，在乎是否有愛的元素注入。愛，是身心靈成長的動力，有愛的孝道及溝通關懷，健康家庭生活由此而來。子女有仁愛的父母，長大後也懂得寬容待人，推己及人幫助社會有需要的人。

子女角度

對父母的「愛」讓我們由衷尊重父母、關照父母，因為必須付出，因此樂於成為一個更有能力付出的好人。

父母角度

父母務必瞭解子女真正的需要，提供物質生活不是重點，子女的真正需要是父母的支持和鼓勵。

思考點

孝道的傳承與創新

時代是變化了，每代人都有每代人的「孝」。我們對孝道文化的理解既要傳承又要創新，不變的是我們的孝心，變的是盡孝的方式而已。

① 建立在親情間的
互動瞭解及感情基礎

父母以疼愛子女為出發點，子女對父母產生敬愛，孝由此自然而生，形成父母慈、子女孝的孝親、親子生活。

② 孩子是父母的一面鏡，
父母是孩子的榜樣

父母善誘子女尊親敬親，做好自己以身作則，是首要條件。只有做好以身作則，才有資格能力對下一代的子女「言傳身教」，子女才容易聽從父母的教育與安排。

③ 「孝始於事親」，
乃中國文化核心思想之一

子女應利用工餘探望和陪伴父母。如子女收入不濟，心有餘而力不逮之下，要主動找政府及社會機構，以尋求適合措施給予支援。這種採取替代方法能達到給父母物質和精神的贍養，在當今社會來講也可稱孝道。

④ 父母慈子女孝是互動的，
相互善待、彼此體諒、包容

注重公平原則，父母子女分別課以不同的道德義務和權利；不僅從物質生活上關心老年人的需要，還應從精神生活上給予慰藉關愛。

市面驅蚊劑成分或有副作用

DIY防叮法寶

驅蚊有致敏自然有閨憎

香茅油不宜用於嬰幼兒

消委會早前測試了市面 69 款驅蚊產品，有 15 款驅蚊劑標榜使用了天然成分，天然成分中最常見的有香茅油。不過，消委會提醒大家，香茅油可能會輕度刺激皮膚、眼睛、喉嚨，引致咳嗽，長期或頻繁接觸，或會引致皮膚過敏，加拿大政府亦認為不應用於嬰幼兒身上。

夏天一到，大人細路最怕就是被蚊咬！市面上的驅蚊用品大多含有避蚊胺（DEET），然而DEET或會刺激眼睛、皮膚。最近，消委會就檢視多款驅蚊劑成分，發現無論活性成分或天然成分，都有不同程度的致敏風險。大家若想全天然驅蚊，不妨留意以下配方，驅蚊唔使怕敏感！

無緣不歡

Issue 108 | 15, Jun 2023 | Text: 知知 Design: Alwin



部份驅蚊產品致敏物質「超標」

低風險成分見光或傷皮膚

市面上還有其他天然植物成分混合物的驅蚊產品，包括檸檬桉油（lemon eucalyptus oil）、檸檬草油（lemongrass oil）、雪松油（cedar oil）、大豆油（soybean oil）等。美國環保局認為，上述的驅蚊成分屬低風險除害劑而毋須註冊，但低風險並不表示絕對安全，使用時可能會刺激皮膚，尤其有日曬時，某些植物成分在接觸到紫外線後或會引致皮膚過敏。

美國環保工作組織（EWG）的資料指出，植物成分一般含可能令人致敏物質（human allergens），致敏香料成分如：檸檬桉油含有香茅醇，檸檬草油含有香葉醇、檸檬烯等。在歐洲駐留類（leave-on）化妝品中，濃度超過0.001%便需在產品成分列表標示。

惹蚊一族特徵

據消委會指出，蚊對人體「氣味」（如乳酸）尤其敏感，所以「惹蚊一族」一般具有以下特徵。

- ※ 汗多
- ※ 帶有香水等香料氣味
- ※ 身體健壯者
- （一般會產生更多二氧化碳）
- ※ 身穿深色衫褲

自製防蚊孖寶

一、天然蚊怕水

注意事項：

- ※ 保存期約3至4個月，宜放在陰涼地方儲存
- ※ 兒童使用時，宜噴在衣服表面

材料（1支裝份量）：

- 50毫升噴霧樽
- 45毫升蒸餾水
- 5毫升酒精
- 3種天然香薰油包括香茅、薰衣草及尤加利

製法：

- 1) 先將香薰油、酒精混和。
- 2) 香薰油每款落約8滴，合共24滴。
- 3) 加入蒸餾水，混和即成，倒入噴霧樽內。



二、天然防蚊膏

注意事項：

- ※ 可塗在手腳
- ※ 保存期長達9個月，宜存放在雪櫃
- ※ 屬高濃度產品，不建議直接使用在未滿半歲的嬰兒身上

材料（2支裝份量）：

- 唇膏筒2支
- 1.5克蜜蠟
- 8毫升植物油，如甜杏仁油或橄欖油
- 1克乳木果脂
- 攝氏約70℃的熱水
- 3種天然香薰油包括香茅、薰衣草及尤加利

製法：

- 1) 先將蜜蠟、植物油、乳木果脂放在玻璃器皿內。
- 2) 隔着熱水「坐熱」，至全部溶解後即取出。
- 3) 稍為冷卻後，即加入共15滴香薰油，即每款落5滴。
- 4) 攪拌後倒入唇膏筒內即成。



出院護理，搵真善美

父親節 精選優惠

Allway®
電動三功能護理床



原價: \$12,000
\$8,500

加營養系列及怡保康



購買任何3罐
送
CASABLANCA
雙人床笠連枕袋
(送完即止)

德國Ottobock
Wingus電動輪椅



原價: \$28,000
\$24,800

丹麥雅保Abena
優質成人紙尿褲原箱



特價85折

日本Asahi
即食碎餐



原價: \$125
\$100/5包

PGut益生菌E3
30粒/樽



送
P Gut 10粒試用裝
(送完即止)
原價: \$380
\$342/樽

以色列光學療法



原價: \$2,400
\$1,800

Allway®
摺合式電動輪椅



原價: \$18,000
\$15,000

雀巢快凝寶®
營養布丁



適合吞嚥困難人士享用
\$72/1盒(4件裝)

\$100 購物券

憑此券購物滿\$2000可作\$100使用，不可兌換現金。
此券只適用於所有分店。
此券只限用一次，每次只可使用一張。
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。

\$10 購物券

憑此券購物滿\$200可作\$10使用，不可兌換現金。
此券只適用於所有分店。
此券只限用一次，每次只可使用一張。
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。

真善美醫護 JUST MED LIMITED

www.justmed.com.hk
查詢電話: 2742 4370



“有些學員會叫我「阿蕙」，同事會叫他們不要沒禮貌，但其實我很喜歡這種稱呼，代表他們對我的信任。”



沒有血緣關係，有濃於水的默契。



製作拆分不同工序，讓大家有機會發揮。

“要做到共融平等，認知很重要。”



蕙姑娘問鑑昌：「你今日叫咗我未啊？」

只是幫襯，即使走過來欣賞學員的才能，已經是對他們很大的鼓勵。」

「要做到共融平等，認知很重要，有些人在搭車不敢坐在學員旁邊。當有更深的了解，熟悉他們的行為，就會減低『恐懼感』。」學員年紀漸大，而蕙姑娘本身尚有幾年便退休，蕙姑娘盼學員自主獨立，可以把選擇權交給他們，而不是單方面接受服務，另外更希望學員身體健康，減輕照顧者的壓力。

協助學員聯繫社區 一點一滴推動平等

「我覺得人是平等的，不要以為你們跟智障朋友有一點不同，就以不同的方式對待他們。」蕙姑娘為了爭取機會讓學員出去聯繫社區，周圍尋找銷售地點擺放小攤位，售賣自己製作的小手工。蕙姑娘很感謝街坊對他們的支持，「不

認真教導不忘溫暖安「蕙」

工場導師 春風化語促共融

負責制定手工藝訓練計劃

「我第一次與學員接觸，是跟隨在這裡工作的朋友參加聖誕聯歡會。」蕙姑娘憶述這份工作的機緣。「當時我帶著三歲兒子來，學員們見到小朋友都很熱情。他們玩得很開心。」蕙姑娘說學員們都很真誠，很純真，於是吸引了她應徵做工場替工。後來，她轉任全職，一做便做了30年。

蕙姑娘1996年加入懷智，起初工作是帶領學員外出清潔及派發傳單，後來負責手工藝，制定訓練計劃，策劃業務。「每項製作都拆分成不同工序，再分配給學員，例如製作一朵花，不會一個人完成，這樣比較好掌握。」蕙姑娘稱，導師須了解學員特性，從而安排適當的工作，這樣才會事半功倍。此外，蕙姑娘也負責獎勵計劃，在工餘時間教學員其他工作技能，如陶瓷製作等。

以心相待如同家人般的朋友

鑑昌天生好動，喜歡跳舞、耍功夫、舞獅等。他主要負責餐器具包裝工作，並參與手工藝製作。蕙姑娘稱：「他喜歡走來走去，所以平時在工場都會主動幫忙做勞動工作，例如幫手裝箱、開貨、操作唧車運貨等。」鑑昌跟學員相處很開心，更特別點名一個學員，說「康仔」是最好的朋友。

一向稱呼蕙姑娘為「媽

咪」，今天問及平日怎樣稱呼蕙姑娘，鑑昌卻帶點害羞地回答：「蕙姑娘。」蕙姑娘說：「見到他今天特別正經的樣子，特別可愛。」給學員視為家人，蕙姑娘分享感受：「我也視他們為家人般，有些學員會叫我『阿蕙』，同事會叫他們不要沒禮貌，但其實我很喜歡這種稱呼，代表他們對我的信任。」蕙姑娘表示，雙方都要以心相待，我不是當他們子女，我當他們是如同家人般的朋友。



蕙姑娘指導製作母親節親花束。



饒嘴的鑑昌感激蕙姑娘常備茶點。



鑑昌主動幫忙做勞動工作。

低落時有寡言學員陪著流淚

在這裡工作多年，最打動蕙姑娘的一刻是收到學員們的安慰。「以前我丈夫身體出現毛

病，要做治療的時候令我情緒低落，我忍不住流下眼淚，不太擅長說話的學員竟然也跟著我一起流眼淚，其他人又遞紙巾給我，跟我說『他會沒事的。』」蕙姑娘稱，他們幫不到什麼，但這些說話是很大的安慰，而且那時才知道學員很會察覺她的情緒變化。

我家

HoMemory

STAND BY ME

社區同行基金會

社區同行

Issue 108 | 15, Jun 2023 | Text: 木木 Photo: Yoyo Design: Elsa

「我昨晚睡不著」、「下次唔好咁夜飲咖啡」，旁人如果只聽到這些對話，不禁誤會沒有血緣關係的他們是一家人。現實中，她就如媽媽一樣為工場學員帶來安全感。

前聽障港隊運動員何念澄 (Ben) 退役後，成立位於火炭的灋柏跆拳道館。Ben 憑藉爸爸的言傳身教，克服先天不足，並以故事見證鼓勵學生發揮自身價值。

2009「聽奧會」勇奪銅牌。



“何念澄：
其實你哋都可以做，睇吓
你自己肯唔肯努力。”

成立道場授武藝，
跆拳道小子圓夢。

修讀工程做唔到地盤 做行政工作兼職教練

2016 年從運動員生涯退役，Ben 並未立刻做全職教練。由於聽不到地盤車輛聲音，修讀工程的 Ben，見工時不斷「食白果」。Ben 後來找到行政工作且做了五年，又兼職教班，但他對未來感迷惘，因此「大膽諗」成為全職教練。

教跆拳道卻沒有固定訓練場，Ben 一直在康文署排隊訂場，卻往往供不應求，一旦訂場失敗就要取消課堂。於是，Ben 常凌晨三點起身與街坊排隊，直至體育館早上七點開門，而且並非次次成功，「曾經在晚上 11 點就排隊，一邊等一邊用自己帶來的椅子睡覺，夏天時更會再帶上驅蚊用品。」Ben 憶起有段日子早上排隊訂場後便上班，下班後就教跆拳道，不斷重複。

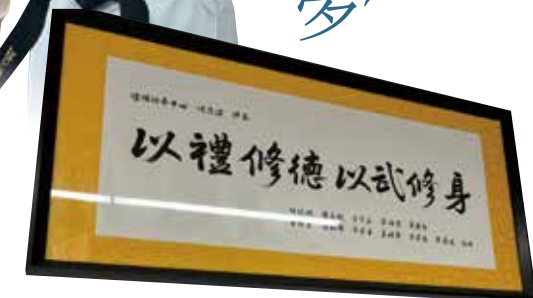
跆拳道阿Sir有弱聽 家長學生試堂始發現

館內牆上掛着的書法「以禮修德 # 以武修身」，是早期一班學生的家長送贈給 Ben 的。其實，家長及學生本

「聽奧會」摘銅 退役開道場 旋風教練 跆拳道中抬頭追夢

「聽奧會」摘銅 退役開道場

一班學生家長很支持「Ben Sir」。



來不知道他有弱聽，往往通過試堂才發現他「聽唔到嘢喎」。不過，當家長看見小朋友開心，便安心讓他們繼續上堂。

另一方面，看見小朋友的認真訓練及家長的放心，也是 Ben 教跆拳道的一大動力。他相信教導跆拳道不但是讓學生學習技術，更是教他們「做人」的道理，因為有些學生比較懶，在比賽落敗能使他們反省，從而更認真練習。



學生出戰 2023 本地大型賽事。

望社會理解聽障者更多 齊齊踢走誤解與不公平

除了經營拳館，Ben 亦於香港聾人促進會教跆拳道。由於兒時曾在那裏學習跆拳道，他更能了解這些聽障學生的心態，例如他們無故缺席，可能是因為聽不到指示，卻假裝明白，然後漸漸成為壓力……因此，他會用心去解釋直至學生明白。

對於未來的發展，Ben 期望社會能理

解聽障人士更多，例如他們可能將聽障歸類為殘疾人士，但其實殘疾是指四肢有缺陷，聽障則是聽不到聲音。Ben 希望自身經歷做激勵，帶領聽障運動員參加大型比賽，奪得獎牌，「聽障同正常係一樣嘅，佢做到我都可以做到，其實你哋都可以做，睇吓你自己肯唔肯努力。」



不是斷水流大師兄的，
而是踢出「火花」的，
教練。



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 108 | 15, Jun 2023 | Text・Photo: 聞西 Design: Megan

大家都知道炸物當然係最香脆狀態下食為之最佳，之不過今次要介紹嘅木瓜燉排骨酥湯卻啱啱相反，炸到酥脆嘅排骨竟然放落湯裡面煮？有冇搞錯？當然有搞錯啦，因為呢個正正係台式排骨酥嘅做法。

入口甜而不膩 父親節好清爽

木瓜燉排骨酥湯

陪阿爸飲

Happy
Father's
Day



每次去台北，我都必定會去西門町「楊排骨酥麵」幫襯，呢碗排骨酥麵真係超級好味，食咗十幾廿年都唔會厭。雖然叫做排骨酥，其實炸到脆卜卜嘅排骨，係會連同蘿蔔及上湯放入燉盅燉到超靚，有客人點餐先會連同湯汁加入碗麵，咁排骨肉就軟綿綿喇。上面嗰層用蕃薯粉做嘅炸皮好滑溜，簡直唔使嚙就可以直接滑入喉嚨一樣，而軟骨部份仍然保持脆身，當然吸盡精華嘅蘿蔔都同樣咁出色，湯頭偏甜

十分濃郁。

雖則去台北機程分分鐘快過由屯門去觀塘，不過都唔夠自己煮咁快！今次將排骨酥化身成為靚湯，用咗青木瓜代替唔當造嘅白蘿蔔，再加埋鮮甜嘅蕃茄，湯頭入口清甜而不膩，係一個好清爽好夏天嘅湯水。記住，蕃薯粉要買粗粒嘅，咁樣炸好後先會有一層呈顆粒狀嘅鬆脆外皮。台式古早味五香粉係必不可少嘅調味料，比例就可以按個人口味自己調節喇。

炸吓嬌

做法：



1) 排骨洗乾淨之後要用廚紙印乾水份，之後落醃料醃一個鐘，加蛋漿醃肉可以令肉質更鬆軟。



2) 將排骨多餘嘅醃料隔去。排骨上粉有兩個方法：一係將排骨放入密實袋，然後倒入適量蕃薯粉拌勻，另一方法將蕃薯粉倒落小碗，然後逐件排骨上粉。



3) 準備熱油鑊，將上好粉嘅排骨炸至金黃，留意唔需要全熟，因為之後會再煮。青木瓜及蕃茄切件，另準備芫茜碎。



4) 青木瓜、薑片及炸好嘅排骨放入煲內，加水至材料表面，大火煮至滾起，再㗎蓋轉細火煨 20 分鐘。之後落蕃茄再煮 10 分鐘，最後以鹽調味及落芫茜碎即可。



材料：

(二人份量)

帶軟骨腩排.....200g
青木瓜半個約.....300g
薑.....3 片
芫茜.....1 棵
番薯粉.....適量

醃料：

雞蛋.....半隻
生抽.....1 湯匙
糖.....1/2 茶匙
五香粉.....1/4 茶匙
胡椒粉.....1/4 茶匙





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》。



當時嘅（熱狗）巴士，後座有一個座位底部因為太接近機器嘅緣故，一唔小心好容易會俾佢焗親！

熱狗（Hot dog），原為巴士界術語，指「非空調巴士」或稱「普通巴士」。每逢盛夏，非空調巴士車廂溫度遠較空調巴士高，乘客乘搭非空調巴士時較悶熱，故此「熱狗」乃取其「熱九巴」的諧音！香港最後一間提供專營熱狗巴士服務的九巴，亦已於2012年5月9日正式全面改用空調巴士！

東江縱隊港九獨立大隊是抗日戰爭時期的游擊隊，由於日軍攻港時，本應負責守衛香港的英軍迅速投降，以香港原居民為主的港九獨立大隊隨即成立抵抗日軍。為了緬懷本港英雄走過的抗日歲月，《我家》當上導遊，一連多集帶大家尋訪東江縱隊在香港留下的歷史足印，起點為香港沙頭角抗戰紀念館（即羅家大屋）。

一座老屋 在講述第一家的故事

建議路線

第一站

第二站

第三站

第四站

第五站

早上參觀羅家大屋改建的
香港沙頭角抗戰紀念館

中午步行到鹿頸
BB 開心茶座

飯後探索抗日時期新界首個抗
日民主鄉政權的成立地鹿頸村

下午繼續走訪「香港抗日第一家」羅
氏族人的原居地——南涌羅屋村

遊覽大隊政訓室駐地老龍
田晏臺山憑弔，並悼念
「三三事件」抗日烈士

第一站： 沙頭角羅家大屋

「沙頭角抗戰紀念館」

路線：於粉嶺港鐵站外轉乘 56K 小巴到鹿頸路下車後，沿紀念館指示牌步行 5 分鐘。

開放時間：周二至周日及公眾假期，到訪前要先預約（建議參觀時間：1 小時）

沙頭角是抗日戰爭重要樞紐，羅家大屋更是日佔時期港九大隊的活動基地及交通站，於去年改建成本港首間抗戰紀念館，是了解東江縱隊對抗戰所作貢獻必到之處，同時要認識「香港抗日一家人」屋主巴拿馬華僑羅奕輝家族於抗日救亡運動的事跡。



瓦壩頭



沙頭角海

沙頭角

1

第四站： 南涌羅屋村羅家祖屋遺址

路線：離開鹿頸村後沿剛才路過的鹿頸路折返步行 15 分鐘，到南涌公廁後沿村路步行 15 分鐘往羅屋村，沿途有時間可一併參觀南涌天后廟。



羅屋村是客家雜姓村落，它不僅是「香港抗日第一家」羅氏族人的原居地，更是首支由港人組成的抗日民兵隊——南涌人民聯防隊的成立地。自成立後，聯防隊一直積極配合廣東人民抗日游擊隊武工隊的抗日及剿匪工作，並維持地區治安。

南涌張屋

2

3

第三站：鹿頸村

路線：飯後沿茶座旁小路步行數分鐘即到鹿頸村參觀。

鹿頸村是新界首個抗日民主鄉政權的成立地。鄉政府的辦事處設立在鹿頸村上圍陳春才的住宅。成立後，鄉政府積極配合游擊隊的工作，不單組織民兵站崗放哨，建立交通站和情報網，嚴密監察日軍行動。

第二站： 鹿頸 BB 開心茶座

路線：於羅家大屋沿鹿頸路步行半小時往鹿頸村，途中可欣賞美麗沙頭角海景及紅樹林。

到鹿頸村居民經營的餐廳「鹿頸 BB 開心茶座」用膳並稍作休息，該處假日亦是不少車友聚處，必試牛筋腩麵、秘製豬扒及鹽焗雞飯。

雞谷樹下



第五站：老龍田晏臺山

路線：離開南涌羅屋村向南方，沿屏南石澗旁山路上山步行約一公里，到訪後沿路折返到鹿頸村乘 56K 小巴離開。

1943 年 3 月 3 日下午，日軍近百人包圍港九大隊老龍田晏臺山駐地，游擊隊與日軍激戰，多名戰士犧牲，史稱「三三事件」。事件中，曾福、邱國璋、符志光三人在激戰中以身殉國；彭泰農等人受傷被俘後亦慘被殺害。



往期回顧

古蹟古鄉

Issue 108 | 15, Jun 2023 | Text: 月風 Design: Elsa

「Hello 我是玫瑰小姐啊，姐姐您好，我今日好開心認識您呀！您開唔開心呀？」
踏進施德燕（Takin）的設計工作室，她搖身一變成自家設計公仔「玫瑰小姐」在門後迎接，與我們這些來者寒暄一番後，她又變回「真・Takin」展開充滿童心的對話。

Takin 從藝術中找到成就感。

藝術人傳遞正能量
「冇刺玫瑰」stand by you

設計公仔

不倒的精神追到夢

「明亮的『Bling Bling 眼』代表對所有事物保持童真、好奇心。」

小學回流遭取笑變內向

「我會把自己嚮往的東西創作出來。」

施德燕三歲時隨家人移民到菲律賓，那裡的生活培養出她開朗的個性，每次成績表的評語都是健談活潑的一類。其後，當她回流香港讀小學四年級時，由於言語表達不通影響學業，要經常見家長，挫敗感很大，變得內向。施德燕還被人稱呼為「賓妹」，成為同學的取笑目標，這些都讓她感到很沮喪。

面對當時的生活轉變，她放學唯獨愛在家中看卡通片，並喜歡自己畫卡通。施德燕說：「我會把自己嚮往的東西創作出來。」讀書時，她會自己製作心意卡、書籤送給同學，從小就喜歡自家製作，送給其他人。高年級時，她幫班級做壁報，有人讚自己，這讓她找到了自我價值。有一次見家長，老師竟然鼓勵爸媽讓她學畫畫，讓她受寵若驚，這也是她追逐藝術夢想的起點。

行博物館觸發設計Beebipeace

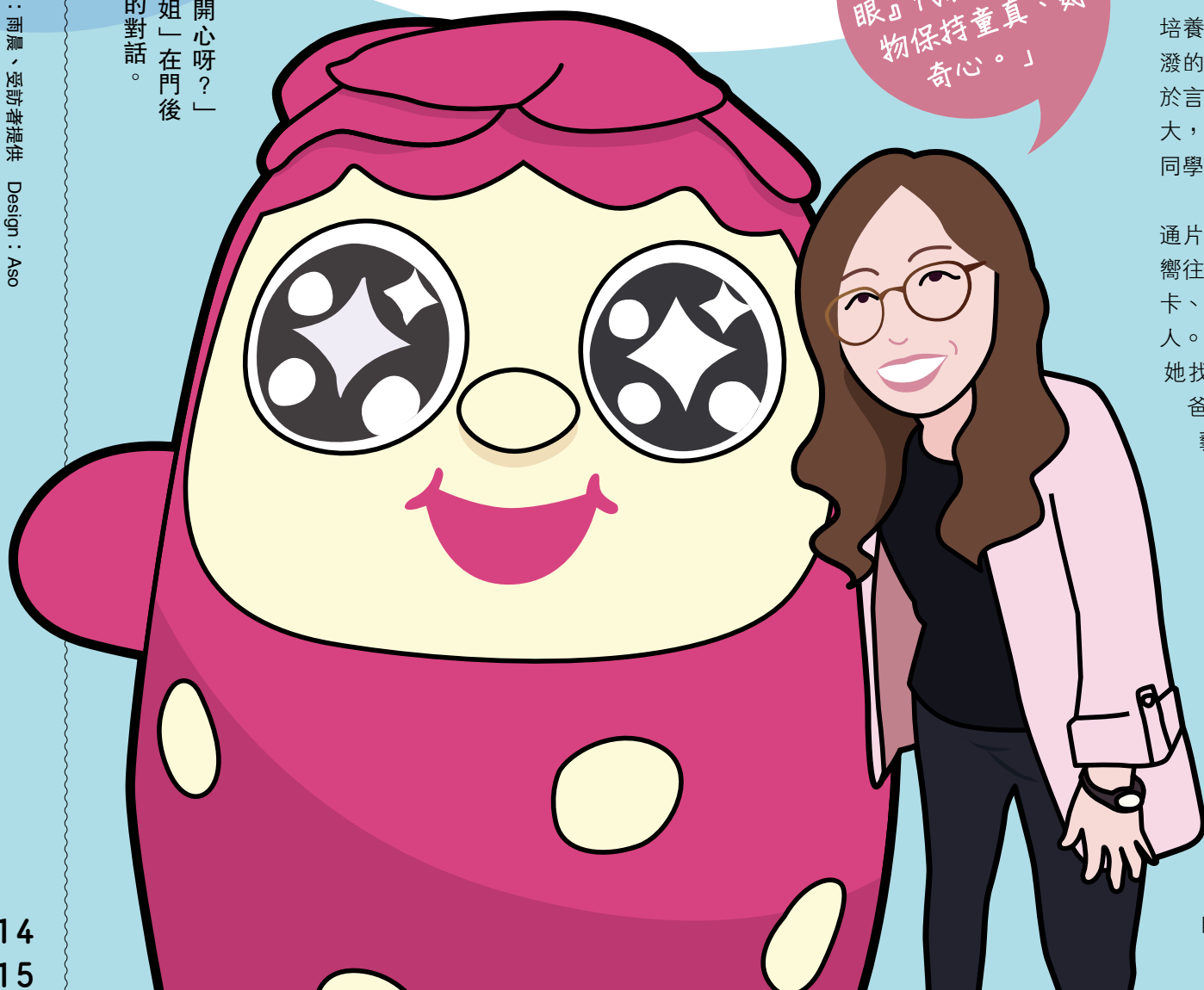
「赤子之心現身世界不同地方，跟大家分享快樂訊息。」

中學時期，施德燕發現對設計產生了濃厚興趣，她節省午餐飯錢，去畫室學繪畫。中學畢業後，她更限制自己午餐花費不多於10元，在這情況下她以半工讀修畢設計及純藝術學士及碩士學位課程。她在大學期間獲得了多個設計獎項，並在畢業後順利加入藝術設計行業，成為了一名設計師。

Takin 回顧說，Beebipeace 的概念，源自03年在文化博物館展出 Desire 藝術作品的一



帶著自家「寶貝」，巡迴校園傳遞正能量。





2019 年獲邀代表香港，到成都做國際藝術交流。



「玫瑰小姐」人見人愛，長幼皆不例外。

「透過藝術尋找到獨特價值，我希望下一代孩子也能夠發現自己的潛能。」

贈人玫瑰手有餘香 院舍送暖義教繪畫

「我自己透過藝術尋找到獨特價值，我希望下一代孩子也能夠發現自己的潛能。」2015 年，在社會多宗學生輕生個案出現時，Takin 開始經常到校園做分享，分享自己的經歷，鼓勵下一代勇敢嘗試，發掘自己的興趣和潛能。

當時，這位設計師不僅帶著自己的「玫瑰不倒翁」人偶到醫院、安老院、兒童院等地方探訪，並參與促進傷健共融的活動，亦有用自家品牌產品去贊助慈善機構的活動。此外，她還獲邀擔任不同慈善活動的愛心大使，主辦方有香港小腦萎縮症協會等機構。Takin 在本地各校園進行生命教育，教導弱勢社群繪畫技巧，感染身邊的同事一同參與慈善活動。



抱住一對「不倒 B」，隨時可來一場聲演。

執起畫筆，不論是否教學，皆十分投入。



部分，其頭上擺滿「中國娃娃」公仔，代表傳統女性觀念。Takin 想到抽取中國娃娃的可愛元素，演化成 Beebipeace。「公仔頭上的辮子象徵中國小孩的活潑童真，而臉蛋的嘴唇印是表示親人給予的愛。穿上紅色衣服則是帶出吉祥意思。她想以小寶寶探奇的赤子之心，現身世界不同地方，跟大家分享快樂訊息。」

創動漫角色玫瑰不倒翁

「人生每一天遇上許多困難和挑戰，改變自己心態才能夠好好走下去。」

當初創作不倒翁時，被人覺得「好老套」，大眼睛亦被批「很誇張」。Takin 堅持自己的初心，就是作品開心笑、令大家開心笑。2014 年，她創立星緣創藝有限公司，創造本地原創動漫角色——玫瑰不倒翁，開始以正能量去感染身邊的人。玫瑰不倒翁的精神，鼓舞著香港人堅毅、不斷開放心扉，迎接生命中的每一次挑戰。

花朵在 Takin 的人生當中也表達重大意義。Takin 曾因工作錯過見外婆的最後一面而責怪自己。後來，Takin 覺得每個人盡了人生的過程，珍惜每個短暫的綻放，已經無憾。因此，她將花朵比喻人生，創作中加入花朵元素。「明亮的『Bling Bling 眼』代表對所有事物保持童真、好奇心。人生每一天都遇上許多困難和挑戰，只有改變自己的心態才能夠好好走下去。記住，樂觀面對。」「玫瑰不倒翁」是一個代表堅毅、不斷花開的香港原創動漫角色，其精神在香港社會中盛放光芒。Takin 在創作自己的不倒翁時，也思考了香港特色，那就是堅毅不屈的奮鬥精神。



鼓勵新一代勇敢追夢。

抽象概念具體表達 繡花鞋衣車摺星星

Takin 感恩自己能走上藝術之路，為她帶來無限空間思考各種情感，與人與人之間的互動。

永遠懷念婆婆

「我用自己摺的絲帶花以及繡花鞋，為紀念畢生默默耕耘的婆婆。」

時代女性故事

「媽媽以前是車衣女工，我在二手店買了舊衣車配花，演繹時代女性故事。」



明眸寄語祝福

「我覺得眼睛就代表人，用星星圖案加針包上面的 BB 眼仔，寄語為四川大地震的災民送上祝福。」



踏入雨季，女士們出門除了要帶雨遮之外，最好配備一對實用又「高顏值」的防水鞋！目前，有不少潮流品牌都會推出防水鞋，風格多變，有斯文大方、色彩可愛、型格潮人，設計與功能並重。今次就為大家在芸芸眾多系列中，精選以下鞋款，讓你無懼任何天氣，時刻保持至靚一面！

雨季必備

對鞋防水不妨潮

• Timberland

高筒黃靴經典大作
任何天氣襯衫之選

長青的黃色高筒靴是 Timberland 的經典之作，女士款 Kinsley 防水 6 吋靴以密縫耐用皮革所製，有 100% 防水功能，加上輕量 OrthoLite® 泡沫鞋墊，穿著時透氣舒適。除落雨天之外，亦是一年四季襯衫之選。



• Aigle

用天然橡膠人手製
傳承法國簡約品味

誕生於 1853 年的法國雨靴品牌應該最為港人熟悉，其以人手製造天然橡膠靴聞名於世。防水鞋 100% 防水、內層快乾抗菌及設計簡約，深受女士們歡迎。今年推出的春夏新品 MYRICA 系列休閒感十足，讓女士穿搭更為方便！



• Palladium

法軍靴品牌功能多
山系女生夠晒朝氣

法國軍靴品牌 Palladium 早於 1947 年誕生，前身製造飛機車胎，後來成立造鞋廠推出 Pampa Boots。其軍靴集耐用、透氣度高、輕量舒適及潮流於一身。當中 PAMPA TRAVEL LITE+ WP 鞋款採用 WATERPROOF 防水技術及 Lite+Tech 超輕量化外底設計，輕鬆應對任何環境及天氣，尤其吸引不少山系女生入手！



• LE CHAMEAU

貼心設計容易穿脫
王妃加持瞬間爆紅

如有留意英國凱特王妃的穿搭，相信對這個法國品牌並不陌生。LE CHAMEAU 選用頂級天然橡膠、牛皮為材質，柔軟舒適又透氣。而且整對雨靴都由同一位師傅人手製作，設有可調節寬度設計，既容易穿脫，亦可令雙腿線條更顯修長。當中 VIERZONORD NEOPRENE LINED BOOT 經過「帶貨女王」凱特王妃加持之後，亦瞬間爆紅！



• Dr. Martens

呢個「大夫」網絡常見
平易近人又型過人

Dr. Martens 可謂是社交平台上最常見的穿搭鞋款，皆因不少潮流 Blogger 及明星都揀選此鞋款。其經典的黑色長靴採用防水及防滑釘設計，配上標誌性拉環和黃色縫線，獨特又夠潮，也讓雙腳顯得更為條長，實屬型格女生必入鞋款。



• Joules

少女心親民大爆發
形象百變唔怕人跣

英國的 Joules 被稱為「平價版 Hunter」，主打女性化設計，有清新可愛風、鄉村風、手繪風、復古風等，價錢親民。鞋款採用耐磨天然橡膠手工製成，100% 防水及具有抓地力，大雨天不怕滑倒！

