我家

HoMemory

新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送　發行日期：15, Jun 2023

搵公仔 不倒的精神追尋

14-15 封面故事

108 issue

02-03
我家・焦點
元朗單幢樓漸老化
單單極待維修

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 自然唔閔憎

09
社區同行
工場導師
春風化「語」促共融

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

單單元朗單幢廈漸老化 極待維修

費用高居民吃力 地區促當局支援

元朗區特別是市中心地帶，有不少樓齡逾30年的單幢式大廈，當中包括多幢「三無大廈」，即沒有業主立案法團、沒有任何居民組織及沒有管理公司的大廈。個別樓宇長缺妥善管理，以致衞生環境欠佳、出入治安存隱患，並衍生消防及維修等問題，有大廈外牆更現裂縫。地區人士直言，不少單幢式樓宇，隨著樓齡及居民年齡愈來愈高，面對大維修龐大支出，感彷徨吃力，希望政府及市建局提供更多支援。

元朗市中心有不少舊樓日漸老化。

青山公路一幢有法團的大廈外牆露出鋼筋。

唐樓外牆角鐵搖搖欲墜 另有石屎剝落鋼筋外露

根據民政事務局數據顯示，全港約41,000幢私人大廈當中，截至去年底有2,943幢為「三無大廈」，佔總數約百分之七。與2021年相比減少約兩成。當中元朗區有235幢，於十八區中排行第六。區內「三無大廈」近年輕微減少，意味不少樓宇都有成立法團管理大廈。

惟對於樓宇維修保養，不少舊樓業主的意識較薄弱。《我家》記者日前就前往元朗市中心一帶，巡查高樓齡建築物的樓宇狀況。記者發現，除了元朗街坊每日到訪買餸的元朗新街中，有早期僅兩層高的唐樓外牆上的荒廢角鐵，日久失修搖搖欲墜外，元朗大馬路、福德街及同樂街一帶，至少有三幢樓宇曾有石屎剝落，至今鋼筋仍然外露。特別要注意的，就是當鋼筋接觸漏水或雨水，隨時出現銹蝕膨脹，令石屎爆裂。

元朗居民：擔心有危機惟避無可避

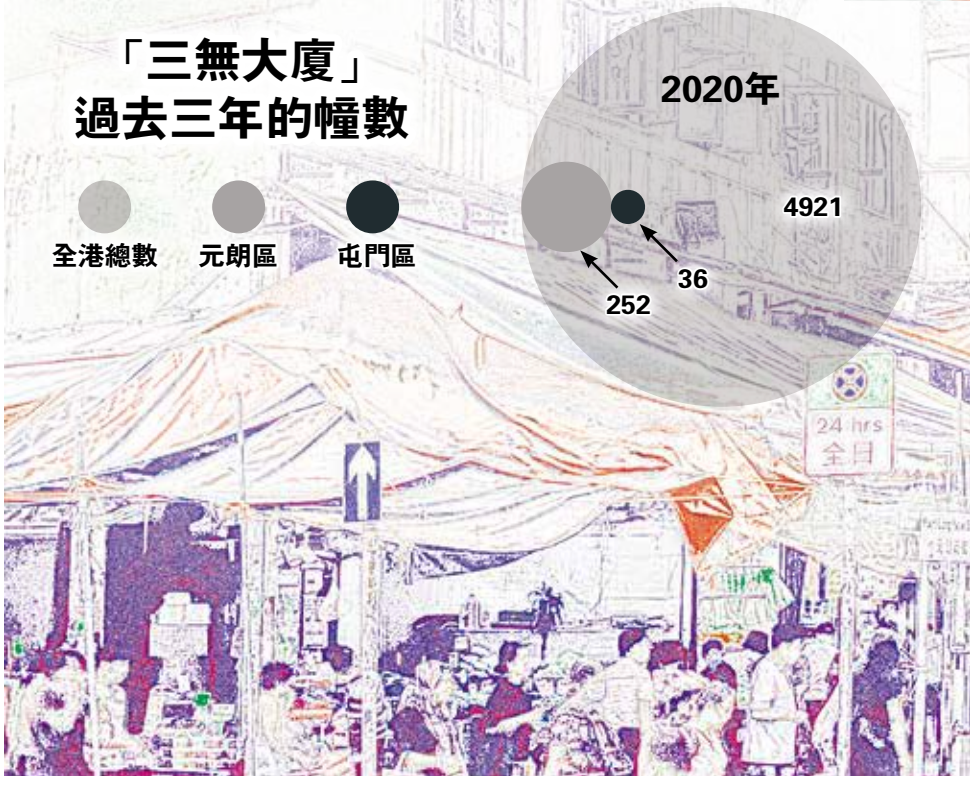
雖然部分大廈已成立法團，但有大廈後巷衞生情況惡劣，就算被圍封範圍並貼上警告告示，仍佈滿大量垃圾，久未清理。元朗居民楊先生直言，雖然知道市中心舊樓林立，擔心時有冧石屎危機，坦言每日經過要發生時也避無可避。

就大廈管理，市建局一直推廣大廈預防性維修保養，更與不同地區的非政府機構組成合作伙伴，為業主提供支援。不過，該局的地區合作伙伴，僅限於港九及荃灣區，過去曾有元朗區團體打算申請參與，惟至今元朗區仍未有在計劃之內。

隨樓齡老化，不少大廈極待維修。

元朗新街有舊樓角鐵搖搖欲墜。

楊先生擔心一旦冧石屎避無可避。



元朗福德街有唐樓騎樓石屎嚴重剝落。

福康街有大廈後巷欠管理，衞生情況惡劣。

蕭浪鳴：街坊對維修支出感彷徨

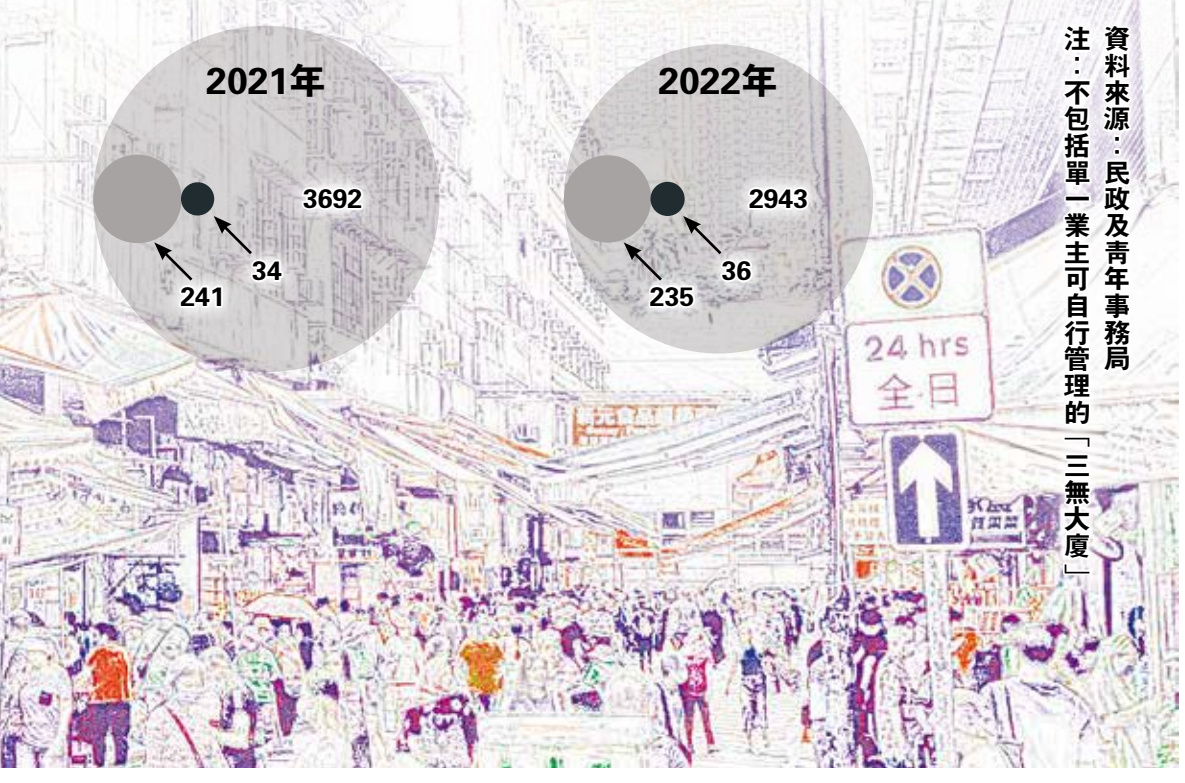
元朗市分區委員會主席蕭浪鳴向《我家》表示，元朗有不少單幢式的私人樓宇，隨著樓齡愈來愈高，大部分居民及法團成員年紀漸大，戶數亦比較少。每當面對大廈管理，加上各部門有關樓宇維修及監管的指令，往往有心無力，就此他經常收到附近居民求助，特別是早前疫情期間收入減少及失業時，面對樓宇大維修龐大支出，感到彷徨。

為此，蕭浪鳴同時擔任主席的元朗區關注大廈管理協會，一直協助區內舊樓業主面對樓宇維修保養的問題，例如是協助業主相關申請援助，像早前他便協助區內一幢有法團的大廈長者業主，填表申請優化大廈升降機資助計劃的津貼，減輕他們的負擔。他亦會借出場地與業主一同舉行會議，商討如何應對樓宇的問題。

蕭浪鳴協助街坊申請升降機優化津貼。

維修確保樓宇安全 避免承擔事故賠償

蕭浪鳴解釋，不少唐樓及單幢大廈很多時只為應付政府命令或者要求，才進行大廈的維修。加上不少單位作出租交由地產公司打理，為降低開支也抗拒大額維修，因此往往地有不同意見。他提醒業主，適時的樓宇維修保養不但確保樓宇安全，避免因樓宇日久失修令業主承擔事故賠償外，更有助保持樓宇的價值。



資料來源：民政及青年事務局
注：不包括單一業主可自行管理的「三無大廈」

疫情期間做支援 「三無廈」無遺漏

除了支援單幢大廈的日常維修保養，在早前疫情惡化期間，元朗市分區委員會主席蕭浪鳴亦擔起一重任，就是為元朗市中心區內居民的疫症提供支援服務。

蕭浪鳴憶述，新冠疫情最嚴重時間，每日都收到非常多的求助電話，除了幫助居民處理隔離、沒有藥物、食物或防疫物資等問題，更要為獨居長者或全家感染的家庭作出輔導。蕭浪鳴辦事處每天均將來電個案分類，按求助人需要分配抗疫物資，並即日送到求助人的家門。

另外，他亦在元朗市開展「十八區舊樓消毒齊抗疫」的行動，為樓齡超過 30 年的舊式樓宇免費進行消毒工作，並走訪元朗市中心區逾 50 幢的「三無大廈」，及多幢雖然有法團但沒有管理員的唐樓派發服務包，為居民送上防疫包。一直到其後疫情開始緩和為止。

蕭浪鳴(左二)協助單幢廈居民抗疫。

雷電轟中和田邨住宅 幸好全屋人均沒受傷

踏入夏季不時雷電交加，本月初屯門和田邨發生閃電劈入單位意外，事發經過更被其他市民拍下，一道電光至少三度劈向同一位置，所幸單位無人受傷，但單位外牆的一角石屎，則在雷擊下掉落。

事發於本月 1 日上午，當時黃色暴雨警告信號及雷暴警告，和田邨和喜樓 27 樓一個單位被該閃電攔腰擊中，事件中無人受傷。單位女戶主形容當時突然傳來巨響，頓感整間屋在移動，幸家人當時未有受傷，單位中家具及電器亦未見破損。

房屋署回覆事發樓宇有根據國際標準安裝避雷系統，包括避雷帶及接地系統，安裝完成後已通過相關測試。工程人員事後亦有檢查和喜樓的天台避雷設施，未發現任何問題。屯門區議員賴嘉汶事後亦有慰問受雷擊影響住戶，並安排轉介社工提供協助。

和田邨一個單位被雷擊中，場面嚇人。

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。

冠忠無障礙
KWOON CHUNG INCLUSIVE

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，爲有需要人士提供無障礙交通接載服務，連繫社區。

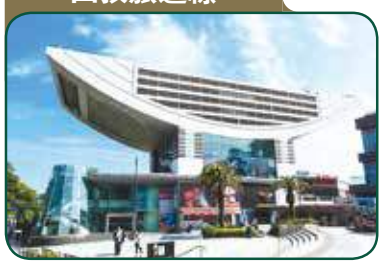
服務熱線 Hotline **2979 8777**

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

可到達大美督公衆停車場、大埔慈山寺*。

西貢市中心・北潭涌

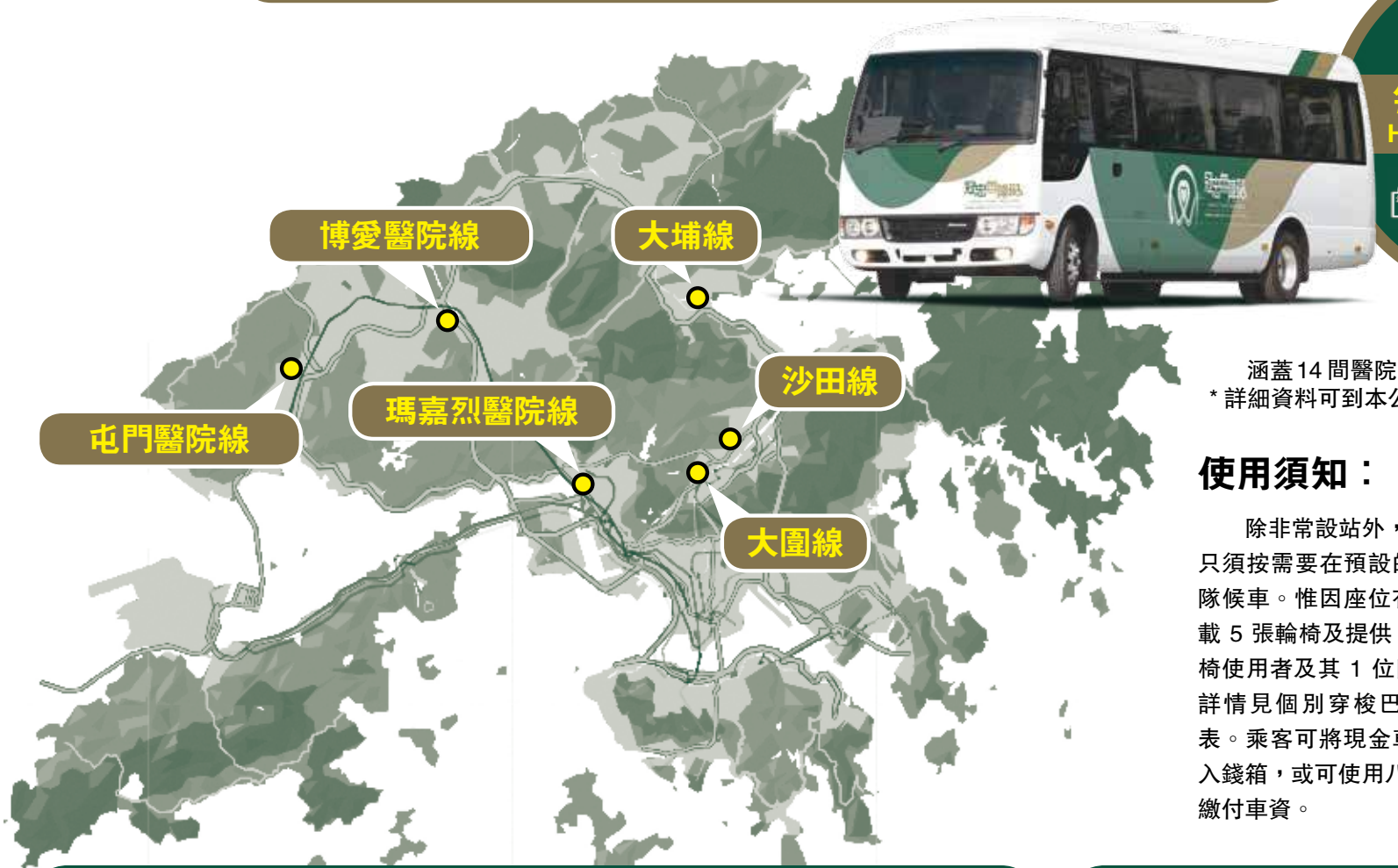
可到達西貢市中心／北潭涌。

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車時間表。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

傳眞：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。

issue 108 | 15, Jun 2023 | Text：火登 Design：鏞

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

擴充慈與孝 社會困局有出路

孝道篇 下集

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，讓大家一同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。

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，人格的成長影響到人的人際關係，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。

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，因爲必須付出，因此樂於成爲一個更有能力付出的好人。

父母角度

父母務必瞭解子女眞正的需要，提供物質生活不是重點，子女的眞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、親子的生活。

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
驅蚊冇致敏自然冇閔懵

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！

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。

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

送 3呎電動床墊 BED-CPS-LE3C-M-FR

BED-AW-E3CPM

原價: ~~$12,000~~ **$8,500**

加營素系列及怡保康

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

WC-OB-WINGUS

原價: ~~$28,000~~ **$24,800**

日本Asahi 即食碎餐

日本製造

適合咀嚼困難人士專用

FD-BELS

原價: ~~$125~~ **$100/5包**

丹麥雅保Abena 優質成人紙尿褲原箱

GY-AM0100

特價85折

PGut益生菌E3 30粒/樽

腸樂力益生菌E3 FD-BMP

安神+益生菌E3 FD-BMMP

抗敏益生菌E3 FD-BMALL

送 P Gut 10粒試用裝 (送完即止)

原價: ~~$380~~ **$342/盒**

以色列光學療法

痛症舒緩器 BIOBEAM 940

傷口癒合促進器 BIOBEAM 660

原價: ~~$2,400~~ **$1,800**

Allway® 摺合式電動輪椅

FS-110LF2
FS-110LF2-46

原價: ~~$18,000~~ **$15,000**

雀巢快凝資® 營養布丁

適合吞嚥困難人士專用

H-VM88

$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 JUSTMED

www.justmed.com.hk
查詢電話：2742 4370

Official Website | Facebook Page | Youtube channel

我家 HoMemory × STAND BY ME 社區同行基金會

認真教導不忘溫暖安「蕙」

工場導師 春風化語促共融

「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。

“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。

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。

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。

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，我不是當他們仔女，我當他們是如同家人般的朋友。

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。

協助學員聯繫社區 一點一滴推動平等

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？」

「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。

屯門室內場「弓」夫兩字一橫一直
箭士對準靶心
射中人生目標

屯門室內射箭場「箭魂」，是區內一個射箭愛好者聚集地。在這個場地的背後，兩位射箭教練傾注熱情與專業知識，致力將這項運動傳承下去。他們就是 Kent Sir 和鄭 Sir。

兩位教練為射箭場傾注熱情。

誠意推箭 鄭 Sir 望激勵青少年成長

另一位射箭教練鄭 Sir，是一位從 70 年代開始教童軍的老師。當時他為了教授射箭，不惜花去大半個月的薪水來購買昂貴的弓箭。在童軍營地學習了一段時間後，他放下射箭這興趣多年。

將禮儀融入到射箭動作。

直到 2015 年，他參加了一場國際賽奪得銅牌，這激發了他重新投入射箭界並正式考取相關資格證書。

帶入校園延續教學傳統

然而，鄭 Sir 在射箭方面的探索並沒有止步於此。「一學一定要學到最精」是鄭 Sir 的信念，他一路通過考取資格證書和閱讀專業書籍，以不斷提升技藝。他曾去瑞士參加考試，取得了國際二級教練和裁判的資格，並成為了一名國際裁判。

重拾射箭後，鄭 Sir 將這項運動帶進了校園，並成立了射箭隊來教導學生。而當年鄭 Sir 的學生如今也成為了現在的教練，延續著其教學傳統。

春風化「箭魂」，桃李滿「屯元」。

如箭在言 Kent Sir 說好每個文化故事

Kent Sir 是平面設計師，他表示因工作關係喜愛講故事，轉職射箭教練可結合興趣與專長展現自我價值。Kent Sir 表示：「我喜歡將射箭技巧與故事情節結合起來，讓學生更容易掌握要點。並希望學生們深入體驗故事後，更加熱愛這項運動。」

學習傳統禮儀是重要一環

Kent Sir 大約由 08 年開始學習射箭，當時他在南丫島遇到一位真正高手。這位高手在山邊插了幾支旗子，然後開始教授 Kent Sir 射箭技巧。一開始，Kent Sir 學習的是傳統弓和禮儀，兩三年後他參加了首場比賽。

Kent Sir 介紹道，射箭作為中國六藝之一，不僅是運動，更是一門傳統禮儀的藝術，當中融合了歷史、文化和技巧。他形容在學箭過程中，學習傳統禮儀佔了重要部份。「從最基本的射布開始，他們必須按照傳統儀式進行小組活動，並將禮儀融入到他們的射箭動作中。」Kent Sir 認為，注重禮儀不僅能夠培養學員的紀律性和儀式感，並能夠加深他們理解中國文化的深厚底蘊。

將射箭運動帶入校園。

萬事俱備只欠箭弓 然後阿 Sir 繼續助攻

「有心學，有能力訓練技巧，就只欠器材，我們就成就他們。」鄭 Sir 一開始是義務教練，並且會自費購買弓箭或運動器材來給學生訓練用。對於幫助有射箭夢的學員，鄭 Sir 尤其心滿意足，而在這些學生當中，有人成為了世青賽選手。

鄭 Sir 曾經有一位學生在學業上表現很差，但對射箭充滿熱誠。鄭 Sir 用射箭來做激勵，告訴他：「如果你不嘗試好好溫習，就不要來射箭了。」這激發了他積極學習的動力，最終他由原本 8 科不合格的狀況，升至班裡前十名，並順利升讀大學。長大後，這學生成為了一位消防員。

鄭 Sir 對於學生的關心和激勵，不僅僅是一位教練，更是一位帶領學生走向成功的導師。

教練亦也是學生的人生導師。

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

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

陪阿爸飲炸吓嬌

木瓜燉排骨酥湯

入口甜而不膩　父親節好清爽

Happy Father's Day

大家都知道炸物當然喺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？當然冇搞錯啦，因為呢個正正係台式排骨酥嘅做法。

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腍，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，簡直唔使嚼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。

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

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，再冚蓋轉細火炆 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。

牧愛街88號

issue 108 | 15, Jun 2023 | Text、Design：余遠鍠

作者：余遠鍠

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》，《動夢成眞》（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》。

熱狗（Hot dog），原爲巴士界術語，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!

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

踏尋抗日英雄的足印 1

一座老屋 在講述第一家的故事

我家 HoMemory

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）。

建議路線

- 第一站：早上參觀羅家大屋改建的香港沙頭角抗戰紀念館
- 第二站：中午步行到鹿頸 BB 開心茶座
- 第三站：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
- 第四站：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
- 第五站：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。

瓦窰頭

沙頭角海

鴉洲

雞谷樹下

南涌張屋

歷史小檔案

香港民間組成港九獨立大隊

東江縱隊，全稱為廣東人民抗日游擊隊東江縱隊，是中國抗日戰爭時期的抗日游擊隊。1941 年 12 月 8 日，日軍突襲香港，令香港陷入三年零八個月的黑暗歲月，香港民間隨即組成了港九獨立大隊，與東江縱隊、盟軍及英軍服務團等緊密合作對抗日軍。

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。

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。

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

issue 108 | 15, Jun 2023 | Text：雨晨 Photo：雨晨、受訪者提供 Design：Aso

「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。

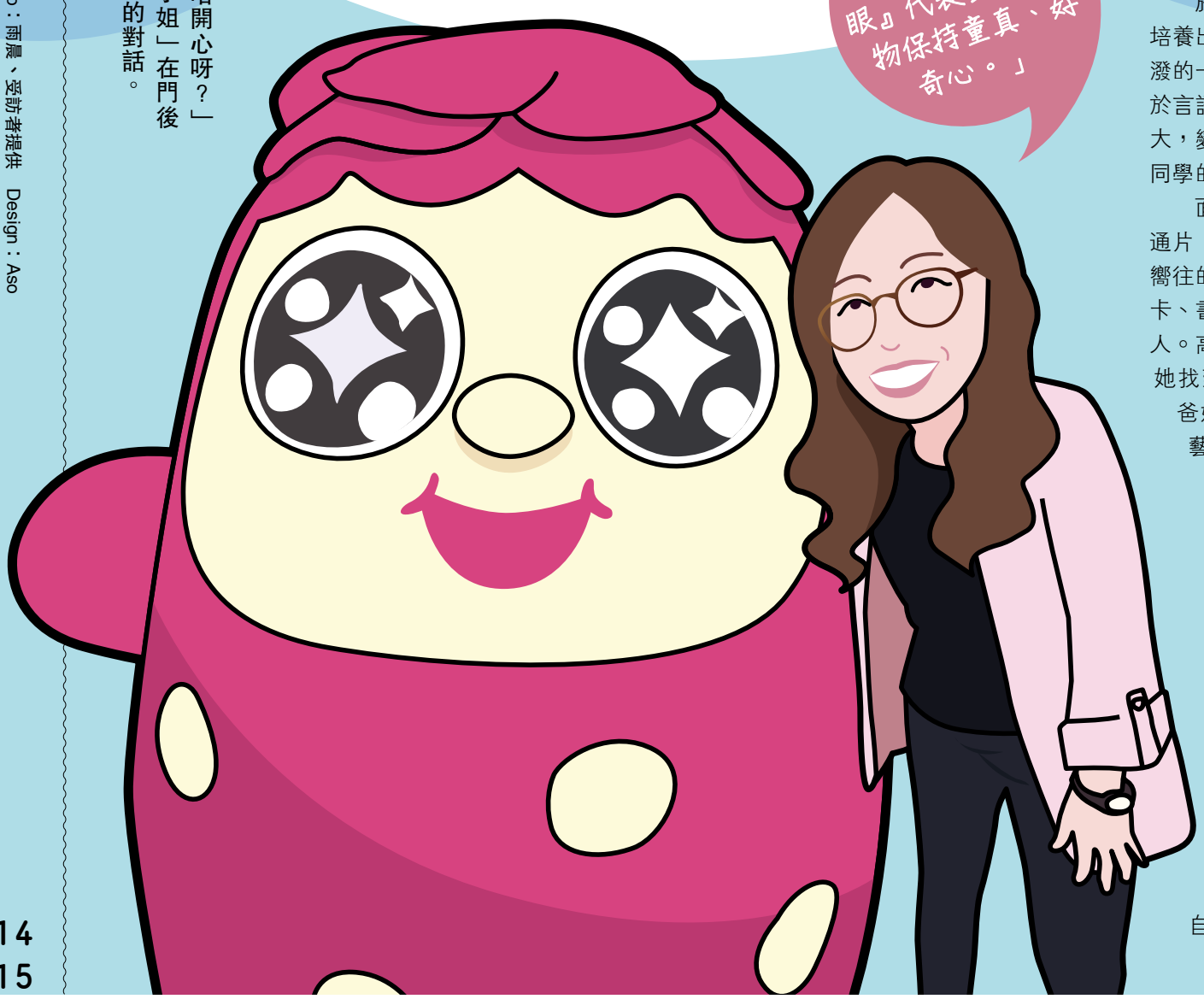
Takin 從藝術中找到成就感。

帶著自家「寶貝」，巡迴校園傳遞正能量。

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，她更限制自己午膳花費不多於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

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。

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。」

抱住一對「不倒 B」，隨時可來一場聲演。

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。

執起畫筆，不論是否教學，皆十分投入。

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。」

由頭靚到落腳 天氣唔好心情都好

雨季必備 對鞋防水不妨潮

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！

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！

Hunter

英國雨鞋美腿神器 長青百搭「見獵心喜」

喜歡平實樸素的穿搭風格的話，建議女士們要留意英國傳統品牌Hunter，其以耐寒、100%防水、修腳型、長青百搭的PVC雨靴而聞名。除了經典款Original Refined Tall Wellington Boots外，近年更推出多色多款的設計，當中包括中筒靴型Chelsea Boots、低筒Refined Slim Fit Quilted Gloss Chelsea Boots等，都是女士們入手之選。

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、牛皮爲材質，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！

Joules

少女心親民大爆發 形象百變唔怕人跣

英國的Joules被稱爲「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！

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。