我家
HoMemory

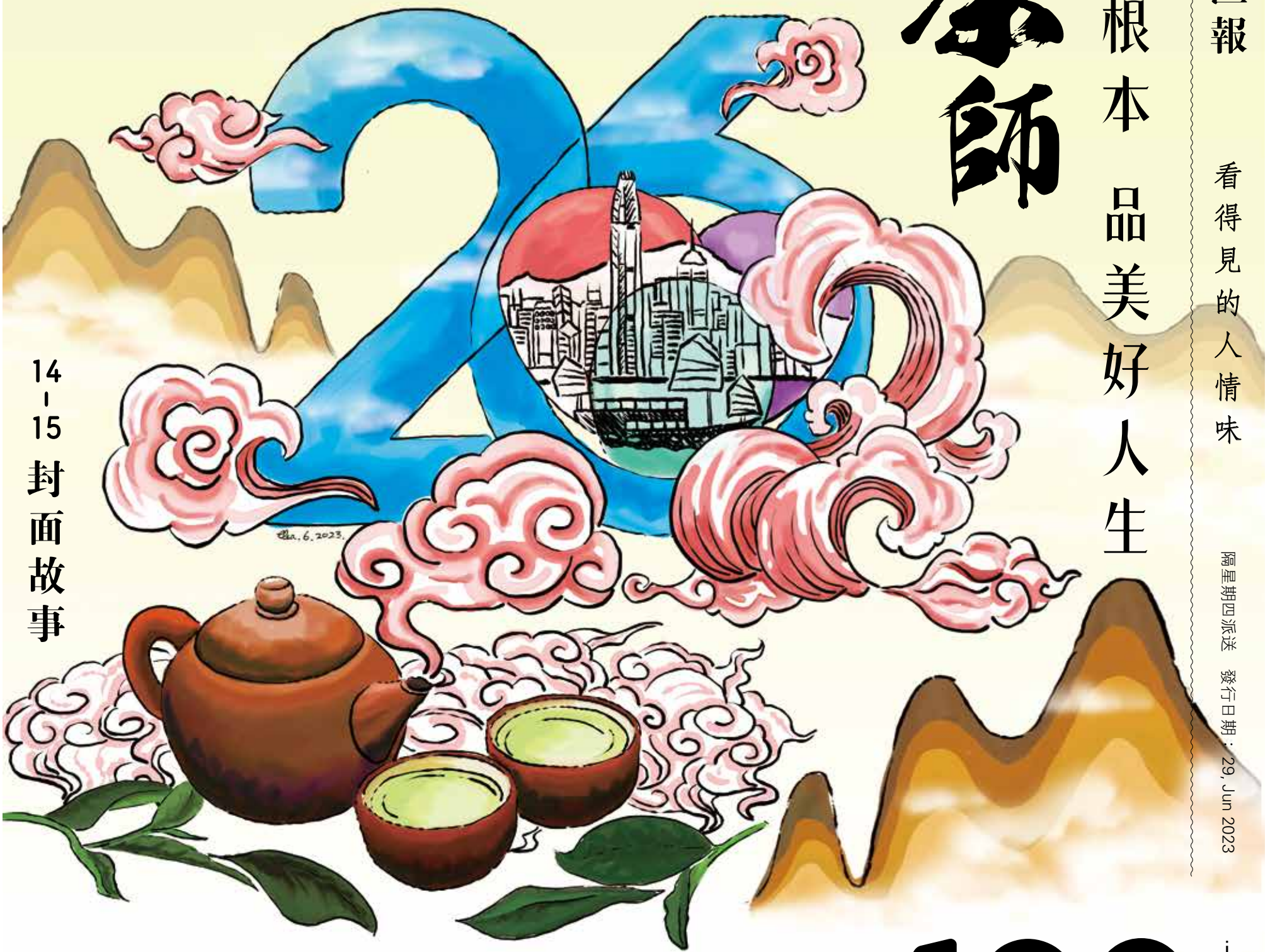
評茶師

回歸根本 品美好人生

新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：29, Jun 2023



14-15 封面故事

02-03
我家・焦點
交通網完善 關愛隊先行
荃葵青「建」樹又見林

04
醫家
學解暑免熱暈
真正共享陽光

07
無綠不歡
手機「Phone馳電掣」
保養在於細節

09
社區同行
受助到施助
生命鬥士為弱勢開路

109 issue

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

施政新風 追時間起屋基建行先

建樹又見林
葵青交通網荃灣關愛隊

今年是香港回歸祖國26周年。

香港回歸祖國26周年，現屆特區政府實行施政新風一周年，強調要追時間建屋、落實基建先行及推展民生政策，如提出興建中鐵線等多項新基建，令葵青區交通網絡更臻完善；十八區推行的地區關愛隊在現屆政府提出後，亦已迅速在荃灣先行。加上國家的支持令經濟迅速恢復。地區人士感謝國家對特區的關愛，並希望新政府提出的新基建可以盡快推展，延續新氣象。

去年施政報告提出建中鐵線。

提「中鐵線」填補鐵路真空

葵青區有服務全港的貨櫃碼頭，不少地區亦靠青衣島接駁機場，是本港東西南北的交通樞紐。去年行政長官李家超發表的《施政報告》中，提出興建「中鐵線」鐵路，北接元朗錦田，經葵涌再南接九龍塘，填補了東北葵涌、即石籬一帶多年來鐵路真空。

此外，政府亦展開興建青衣至大嶼山連接路的勘查研究及詳細設計，期望能在青嶼幹線外再創造容量，配合新界西北、大嶼山及機場的長遠發展需要。青衣至大嶼山連接路作為整組策略性幹道的一部分，連同十一號幹線的青龍大橋，將可改善主要道路的交通情況，加強整體道路網絡對交通事故的應變能力。

市民有話說

冀香港更上一層樓

葵青居民何先生

「香港回歸26年，希望李家超特首帶領政府的團隊、帶領香港更上一層樓。」

希望香港更加繁榮

葵涌居民周先生

「1997年回歸當日，爲香港重回祖國懷抱眞心感動。2023年7月1日這一天起，我希望香港更繁榮。」

擴闊荃灣路等工程，今屆政府有新進展。

荃灣區及葵青區內部分民生工程新進展

日期	項目及詳情
2023 21/5	城門隧道實施「易通行不停車繳費」
2023 8/5	立會通過青衣至大嶼山連接路研究撥款，預計 2033 年通車
2023 5/5	荃灣區 19 隊關愛小隊誓師正式成立
2023 20/2	大窩口站加設新出口及扶手梯，料 2028 年首季完工
2023 17/2	區議會討論擴闊荃灣路及路口改善工程
2022 17/11	荃錦營地推出預訂系統先導計劃
2022 9/10	施政報告公布計劃興建中鐵線
2022 3/10	拓展荃灣至掃管笏段單車徑公眾諮詢
	葵涌醫院第二、三期重建於 2025 年起分階段完成

關愛隊支援旅巴意外傷者

另外，在荃灣區，擬議多年的「擴闊荃灣路及相關路口改善工程」，在早前亦再有新進展，近一年間基建計劃有大幅躍進。除了硬件發展，李家超在特首選舉政綱提出的「地區服務及關愛隊伍」，亦於上任一年內迅速落實。

當中荃灣區內 19 隊關愛小隊，更率先於 5 月 5 日成立，在區內推展關愛活動，凝聚各界建設社區，包括青年和少數族裔。在荃灣關愛小隊運作後不久，部分關愛小隊亦隨即發揮作用，支援德士古道旅遊巴翻側嚴重意外的傷者及家人；亦有小隊與國際學校合組跨種族義工隊，落實社區共融。

陳穎欣：關愛隊是合作里程碑

新界西南立法會議員陳穎欣向《我家》表示，荃灣關愛隊是「政、商、民」三方合作里程碑，能進一步擴大地區服務的協作，從成立兩個月來的經驗來看，關愛隊真正做到迅速動員地區網絡，為市民做實事，展現今屆政府完善地區治理的決心之餘，亦令市民感受到社區氣氛明顯轉好，為新一屆政府開創了良好的開局。她期望，政府能繼續廣納民意，如在未來「中鐵線」鐵路規劃上除於東北葵涌設站外，亦可於荃灣梨木樹一帶設站，回應居民的訴求。

郭芙蓉：行政效率顯著提升

而葵青區議員郭芙蓉則認為，現屆政府以行動展示新一屆特區政府的施政新風，回應民生的行政效率顯著提升。再加上本港繼續得到中央政府及廣東省政府的全力支持，在疫後恢復全面通關，並迅速作出回鄉證換領及回鄉證限期順延的特別措施，令市民可如願回內地探親及旅遊。

她又指隨「港車北上」早前已接受登記，並於 7 月 1 日正式實施，本港私家車無需擁有常規跨境車牌，亦可以經港珠澳大橋前往廣東省，相信粵港澳三地以至大灣區交流未來將會更趨緊密，必定能為香港市民提供更多發展機遇。

陳穎欣（右）倡中鐵線在梨木樹設站。

郭芙蓉感謝國家解決回鄉證辦證問題。

慶 7.1 全城優惠
免費電車小輪隨你搭

為慶祝香港回歸祖國 26 周年，政府及公營機構特意推出多項優惠活動，讓市民共慶回歸。

七一回歸紀念日當日，康文署轄下多個康樂及文化設施會將免費開放於市民使用，包括室內及戶外的設施，如公眾泳池、太空館常設展覽、科學館、文化博物館及藝術館專題展覽等，而天水圍濕地公園亦免收入場費。

同時，市民亦可免費參觀 M+ 博物館所有展覽，及香港故宮文化博物館的七個專題展覽。另外，活化歷史建築下 12 個項目亦會安排免費導賞。至於香港各界慶典委員會，亦定於 6 月 30 日至 7 月 2 日一連三日，於銅鑼灣維園足球場舉辦慶回歸活動。

至於交通，七一當日天星小輪往來尖沙咀至灣仔的航線，以及富裕小輪水上的士、中環往來紅磡、屯門大灣、北角觀塘等多條航線都免費乘搭。電車亦於七一起一連五日，有免費乘搭優惠。飲食業界亦響應政府於超過 1,000 間食肆，在七一提供餐飲優惠。多個商場亦提供不同類型的優惠活動例如是禮券贈送。

電車於七一當日起一連五日免費乘搭。

《中年好聲音》人氣歌手
好聲音獻區內街坊

回歸當日，除了金紫荊廣場會進行隆重的回歸日升旗儀式外，香港各界慶典委員會亦定於 6 月 30 日至 7 月 2 日一連三日，於銅鑼灣維園足球場舉辦慶回歸活動。

除了全港性慶祝活動，在地區中，最矚目的是 7 月 15 日荃灣大會堂演奏廳將會一日兩場舉行「荃城慶回歸 – 懷舊金曲音樂會」，活動由荃灣民政事務處及區內四個分區會等機構合辦。

今次音樂會邀請到於無綫電視歌唱選秀節目《中年好聲音》比賽獲得第四名兼「觀眾最愛好聲音」獎項而大受歡迎的街頭歌手「旺角小龍女」龍婷，以及人氣同樣強勁的李佳和顏志恆演唱，同場亦有「黑妹」李麗霞及「肥媽」Maria Cordero 等歌星與大家同唱懷舊金曲，與街坊共慶回歸。

關愛隊支援德士古道旅巴意外的傷者。

荃灣區 19 隊關愛小隊今年 5 月誓師成立。

深港兩地全面恢復通關，港人終可回鄉。

暑假將至，天氣逐漸升溫，出門暴曬下不斷流汗相當令人難受，若未能及時降溫並長時間缺水，更會導致中暑。內地曾相繼出現長時間戶外活動，結果中暑昏迷、甚至死亡個案，反映原來天氣太熱也會「熱到死」，在戶外活動應該如何做好防護、避免中暑？

高溫殺手足以攞命！
學解暑免熱暈 真正共享陽光

據內地報道，北京一名57歲女子日前於中午時分帶孩子到戶外活動，回家後一度出現頭暈、乏力等徵狀，並且沒有開冷氣，後來家人發現她陷入昏迷並將之送院。其後，醫生發現該女子體溫已高達42℃，並診斷為「熱射病」。該女子因出現多個器官衰竭，經七小時搶救後，不幸離世。

人體處身於酷熱環境中，身體會自動增加排汗和呼吸次數以降溫；但當環境溫度過高，難以有效控制體溫，便會出現中暑。當地專家解釋，中暑分為「先兆中暑」、「輕度中暑」、「中度中暑」與「重度中暑」4個階段，熱射病屬於重度中暑，而當人體內失去散熱功能，熱能會隨血液從心遊走到內臟，從而令內臟過熱以至衰竭，造成不可挽回的損害；當體溫高於40℃，加上排汗功能失調，便會直接陷入昏迷，統率顯示熱射病死亡率達50%。

中暑處理四部曲

1. 將中暑者帶到陰涼地方，致電999召救護車
2. 檢查中暑者徵狀，維持其呼吸、氣道順通
3. 如情況許可，給予中暑者飲料以補充水分鹽分
4. 盡快為中暑者降溫，包括：
   - 除去衣物，用沾濕涼水的海綿或毛巾連續抹身
   - 向傷病者灑水，再用扇撥涼或吹風扇
   - 在兩邊腋下及腹股溝，放置濕有冷水的海綿或毛巾，毛巾每3分鐘更換一次
   - 若中暑者出現震顫，立即停止降溫，並進行保暖

重度中暑

除了熱射病，尚要提防以下兩種：

熱抽筋：大量出汗而流失水分及鹽分，但未能及時補充所致，徵狀包括疲倦、肌肉抽筋、暈眩等。

熱衰竭：身體散熱時，皮膚表面血管擴張而減低血液循環的流量，加上大量流失水分及鹽分，身體器官缺基本養分供給所致。徵狀包括面色蒼白、非常口渴、疲倦、四肢乏力、肌肉抽筋、暈眩或短暫神智不清等。

防中暑貼士

1. 劇烈運動或戶外工作時，要補充足夠水分
2. 穿淺色、寬鬆及通爽衫褲
3. 帶備帽、傘、濕毛巾及手提小風扇
4. 戶外活動宜朝十前、午四後進行，以免暴曬
5. 出現缺水、休克跡象，即到陰涼處休息及飲水

平衡SEN童情緒 中藥推拿和愛

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

自從做兒科診所，發現不少小朋友有SEN，起初看來是相較過往流行。除了身體殘障的因素，醫療技術進步下，ASD（自閉症）和注意力不足過動症（ADHD）就愈來愈受關注。事實上，這情況過往已存在，只是上一代父母多數將SEN的癥狀，一律視為「頑皮、不肯學習」。

SEN患者敏感度極高，可快速察覺事物細微變化，例如皮膚、聲音、環境、他人心理的情緒等各方面的感受，也比一般人還強烈許多，故此出現不少情緒問題，SEN學童亦因而在學習進度、朋輩關係等方面承受壓力。

註冊中醫師蘇光耀認為，小朋友的壓力會阻礙氣機，導致氣滯、內熱過盛及血液循環欠佳，也可能繼而阻礙臟腑平衡。

中醫建議，用葛根、白朮、陳皮、生地、天冬、五味子等調理脾胃、清心安神，有平衡身體壓力和放鬆肌肉的作用，並能調節情緒問題。此外，針灸括痧或小兒推拿等方式，對紓壓亦大有幫助。

小兒做推拿 補益好脾氣

每個穴位做5分鐘，有助補益脾胃、調理情緒，父母操作能增進親子感情，確實適合大部分小朋友：

1. 清肝經：由手指根部到指尖，單方向快推，有疏肝氣，調理情緒的作用。
1. 清補脾：摺起小朋友的拇指，在其拇指側面的位置來回推拿，有健脾的功效。

issue109 | 29, Jun 2023 | Text：舒楣 Design：Lavie Wong

先了解 後根治

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，雖不開各種疼痛吐泄、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。

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

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，如長期使用激素製劑，可以抑制皮損局部的免疫力，間接便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」！

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：青富街 55 號元朗中心 13 樓 3 室
：3188 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）
筲箕灣道 212 號地下 B 舖
：3106 3199

總機熱線：
2111 1455

即時預約

抗疫三年，隨著疫情減退，社交距離措施全部取消，口罩令撤銷，與內地全面通關，香港步入復常。疫情期間，不少香港人都難免徬徨困頓，對未來失去信心。

暫停「在外」追逐 領略無拘束之道

根據投資銀行瑞銀 2018 年的研究報告，香港人平均每週工作時間全球最長，達「52 小時」，是 77 個調查城市的工時之冠。疫情前，香港人不斷努力、追逐、改變、創造從未歇息，過度勞累最終犧牲了個人健康及與家人相處時間，個人健康每況愈下，家人關係逐漸疏離，為身心靈帶來巨大壓力。

近數十年來，西方社會提倡環保可持續發展理念、「斷捨離」生活法規，不少人趨之若鶩，而我們中國文化原來本有的「道法自然、天人合一」等思想意義倒忘掉了。中國數千年文化一直指出，心中富有才是王道。

靜一靜 鳥雲密布變行雲流水

轉化憤怒焦慮 回歸身心靈之旅

文化小知識

聖賢談和諧

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

work-life balance 「道法自然」入門版

過往，當談及靈性或是心靈健康，常會直接聯想到宗教與信仰，可是現今社會，也許大家與宗教的連結或需求已不再緊密。與此同時，對於靈性的經驗與探索，我們卻不知如何入手。

追求心靈健康，筆者喜愛把繁瑣義理變化為簡約的方法應用在日常生活中。以「工作與生活平衡」（work-life balance）為例，可以看作是「道法自然、天人合一」的入門版本。

老子《道德經》第 64 章中提到：「九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」趁 7.1 回歸，大家何不身體力行踏上身心回歸之路。

道家核心思想是「道法自然、天人合一」

簡單說，天地自然萬物，以及人類的生活方式，都要效法自然之「道」。也就是指要遵循「和諧的原則」。「和諧」是宇宙間、萬物與「自然」能相互的和諧共生。

儒家思想「修身、齊家、治國、平天下」講求的是人畢竟是社會的一員，想要生活得好就要面對錯綜複雜的政治經濟社會文化人際關係，因此一切必須從個人出發，做好自己。

大家有空可逐步嘗試以下建議：

減壓活動

• 工作或讀書勞累時，可稍停下來休息片刻。善用切合個人需要的減壓方法，如輕鬆運動、音樂、短時間禪修冥想等。

怡情養性

• 多看勵志的語句或文章，培養個人毅力和意志力。在單調枯燥的生活中加添歡樂和情趣，增添生活上的幽默感。

時間管理

• 落實「今天的事今天做」，藉著有計劃和有條理的生活管理來調節壓力及提高效率。

欣賞自己

• 肯定個人的長處，停止自貶、自責、自怨的想法；對自己有合理的要求，不刻意與別人比較；抓緊機會不斷進步，發揮潛能。

健康生活

• 身體與心靈息息相關。作息定時培養良好睡眠習慣。另外，保持適量運動，增強體質和活力。遠離香煙，酗酒或用藥等壞習慣。

互相支持

• 多與家人和朋友相聚，促進感情和疏導負面情緒。你亦可投入社區活動，擴闊視野和人際支援網絡。

學習禪修

• 將注意力放在自己的呼吸之上，除了能夠重拾自己與身體感受的連結，同時也有機會讓自己有意識或無意識的行為模式中斷，而有了稍停一下的機會。這個機會，可以讓我們從既有的憤怒或焦慮之中離開，從而發現內心平靜的一刻。

「機」不可失 八招延年益壽

用得就用 慳啲環保啲

手機 Phone馳電掣 在於細節保養

1. 戴番個保護套更安全

手機的螢幕和外殼好容易受到刮擦、碰撞和摔落的損壞。因此，記得使用保護殼和螢幕保護貼減少損壞的可能，簡單延長手機的使用壽命。

現今，功能強大的手機可以取代一部電腦，外型卻遠遠輕巧得多，故此已成為人人生活上的貼身物品。然而，有無想過手機由生產到被丟棄成電子廢物，其使用週期充斥各類化學物品，對環境和生態造成一定影響。若想減輕手機對環境污染的風險，不妨讓手機用得一年多一年，了解如何延長手機的使用「壽命」！

2. 放電又電過度易出事

過度充電或過度放電，都會對手機電池造成損壞。大家應該避免長時間充電及讓電池完全放空，即是盡量勿將手機充電到 100% 或將電池放空到 0%，最好保持手機電力在 30% 至 80% 之間。另外，記得盡量使用原廠充電器和線材，確保充電時的穩定性。

3. 過度使用易加速老化

過度使用手機會加速其老化，避免長時間無間斷打機、煲片，因為長時間使用手機會導致其內部過熱，加速電池老化。此外，避免手機長時間曝露在過度高溫或低溫環境。

4. 定期清理垃圾保暢順

手機上的垃圾檔案會佔用存儲空間，直接影響手機的運行速度和穩定性。大家要定期清理垃圾檔案，釋放存儲空間，讓手機運行更順暢，有助延長其壽命。

5. 螢幕亮度高加速老化

手機的螢幕會因長時間使用而逐漸老化，避免長時間讓螢幕處於高亮度狀態。在使用手機時，大家宜適當調整螢幕的亮度，減緩螢幕老化的速度。此外，長時間使用手機前置攝像頭，也會加速前置攝像頭的老化。

6. 及時更新軟件夠安全

手機的軟件版本更新通常包含修復漏洞、提高性能等功能。大家宜及時更新手機的軟件，從而可以幫助提高手機的性能和穩定性。另外，更新軟件還可以提高手機的安全性，避免潛在的安全漏洞。

7. 勿胡亂下載不明程式

安全使用手機也是延長手機壽命的關鍵，避免下載來路不明的手機程式，或點擊來路不明的網站或鏈結，以防感染病毒或惡意軟件。另外，應該勿將手機放在強磁場物件附近，例如音箱、雪櫃等，因為強磁場會對手機內部零件造成干擾，易加速手機老化。

8. 過度震動零件致內傷

手機的震動會對手機內部的零件造成損害，手機震動時勿將手機放在軟墊上，因為軟墊會阻擋震動的散播，反而增加手機內部的顫動。大家最好將手機放在較硬的表面上，以防手機被震動所傷。

幸福不用搞得複雜
嘆椰子特飲石鍋魚

周末閃遊深圳 快樂破殼而出

踏入七月的週末，一片喜慶氣氛，最適合即日來回祖國短遊，快閃深圳國貿站是個不錯的選擇。夏日品嚐一下養生輕食，來趟無負擔輕鬆玩樂！

夏日炎炎暢飲 最好點樣甜都唔肥

香港人最愛手搖飲品，想輕飲又滿足「飲」癮，推薦 Allcoconut 蒄蒄椰。顧名思義，「Allcoconut 蒄蒄椰」就是主打椰子的專門店，在這裡每一項提供的飲品和甜點都與椰子有關係。

夏日炎炎最適合消暑的特飲，就是低卡清潤，那就來一杯椰子水美式咖啡或鮮萃粉椰水！想來一點冰的，可以嚐嚐椰子冰淇淋，甜度剛好不會甜膩，灰色的雪糕球陪襯黃金椰子碎，口感不錯。

Allcoconut 蒄蒄椰

地址：
深圳福田區福華三路 268 號 COCO Park 北區 L1-023

行街祭五臟廟 有齒沒齒同樣難忘

「嘗過甜頭」後，閒逛一下就吃點東西吧。對於口味偏清淡的朋友來說，我們推薦鮮潭蒸汽石鍋魚。起初筆者還以為這是廣東菜，類似於香港的蒸海鮮。試過後才發現，這其實是雲南菜的一種，使用野菌養生鍋煮製江團魚。

首先，可以享用一碗鮮美的魚湯，然後品嚐這道魚料理，接著你還可以添加其他食材進入火鍋中。服務員會先將食材放入鍋中，加入青桔汁，倒入野生菌菇湯底，然後蓋上鍋蓋，靜待 4 至 5 分鐘。隨著熱氣的沸騰，一鍋充滿仙氣的石鍋魚即將完成！每條魚都是現場點選、現場宰殺，保證新鮮。

這裡的魚湯濃郁而清甜，魚肉爽嫩可口。如果你喜歡吃肉，也可以點選肥牛等火鍋食材。不過，我們更推薦健康飲食，主要以蔬菜為主，例如鮮竹筍、綉球菌、萵筍和鮮淮山等等食材。

鮮潭蒸汽石鍋魚
（歡樂海岸購物中心店）

地址：
深圳白石路歡樂海岸購物中心二層

「一碼通深港」上線 掃QR Code好方便

快速出行小貼士！「一碼通深港」已經在 6 月上線，這樣可以讓你更方便地搭乘深圳的地鐵巴士。如果你是 AlipayHK 的用戶，更可以直接憑 App 內 QR Code 搭乘深圳的公交車，不用重新綁定內地手機號等各種信息。而且，香港乘客還可以享受同等的乘車優惠，方便快捷必備！

只需要於 AlipayHK 的應用中心點擊「更多」，揀選「跨境專區」並進入「公共交通跨境乘車碼」，再選擇「深圳通」並按照指示完成開通。日後上車時向掃瞄儀掃瞄相應「跨境乘車碼」，即可以港幣按優惠匯率完成支付車資。

患腦癌致右臉面癱 做義工後走出低谷

受助到施助 生命鬥士為弱勢開路

小時候患有腦癌導致右臉面癱的陳尚懿（Michael），近日在殘疾青年演講比賽中分享了自身「不平凡」的經歷，從而激勵身邊的人。最終，他在一片支持聲中奪得冠軍。

Michael（右）認為人人都可以成為施助者。

走進社區，講述「情緒分享」的積極作用。

成長屢遇誤解帶來的傷害

Michael 現正在中文大學修讀社工碩士課程。他小時候曾因腦癌而需要動手術，而手術後右邊身的神經綫受損，右眼視力僅剩一兩成，右耳聽不到東西，右邊臉連笑也有難度，活動能力亦比常人差。而外表問題，亦令 Michael 自幼飽受同學欺凌，甚至被取笑為「獨眼龍」，惟他發現這些其實源於被別人誤解。

Michael 提到小時候經常會去超級市場購物，往往會被一些同年紀的人以異常目光看著，他坦言當時並不開心，有時更衝動地會向他們說「看什麼看」。日子久了，他領悟到只要慢慢花多一點時間相處，誤解而生的不快亦會慢慢減少。

讀中學時，雖然起初仍會遇到欺凌，但其實大家多相處一陣子，大約半年至一年，已經可以友好地溝通，故他認為只要大家坦誠地面對對方，誤解自然可以消除。

建精神健康機構回饋社會

Michael 早前參與由香港復康力量推出、名為「演 • 我」的全港殘疾青年演講訓練，在演講中分享了小時候的經歷。

他指出，生活中漸漸發現這些經歷已成為「養分」，驅使他去幫助更多的人。因此，他在大學參加不同義工服務，又創辦了一個精神健康機構去回饋社會，亦即是「同行鳥 Companion HK」。他期望借此推動關注精神健康、情緒病患者和殘疾人士。

他又提及，生命中的轉捩點，例如以前受過一些誤解，而這些誤解令他更加明白到同理心的重要性。他說：「因為殘疾人士都會有自己的能力去貢獻這個社會，而不是單純的一個受助者，每個人都可以成為一個施助者。」

繼續用謙卑的心服務他人

要走出人生低谷絕不容易，Michael 指自己秉持「閑邪存其誠、善世而不伐」這信念，意思是不可心存歪念，心中要保存坦誠真誠，所做的事是為了貢獻社會。他又指，如今即使有一點成就，亦不應驕傲，要繼續用謙卑的心服務社會，「這個座右銘慢慢地令到我去參加不同活動、不同社會服務，以及創辦一個組織去貢獻社會。」

望各界攜手支援殘疾者

「同行鳥」以訪問、拍片的形式分享患者故事，從而增加公眾認知，希望防止情緒病患者被污名化。Michael 指在疫情的三年中，組織「有點難去成長」，幸好有很多人不斷地給予機會。他指「情緒分享並不可恥」，只要大家願意分享多一些，很多對於情緒的誤解就會減少，從而讓大家可以彼此同行、互相扶持。

他又認爲，有時政府的支援未必可幫到全部的人，因爲每個殘疾人士的獨立需要都不同，故此商界及非政府組織去攜手合作，是不可或缺的一部分。他說：「始終政府是遠水不能救近火的，眞正地了解殘疾人士的需要，是他自己和他身邊的人。希望社會各界攜手合作去幫助他們。」

他指出，生涯規劃有助精神病患重投社會。

轉做社區統籌 推廣跳繩運動女孩
繩樂爲社區注動力

❝ 何燕婷：爲他們帶來眞實的體驗，用不同角度去感受千奇百趣！ ❞

何燕婷（河馬）曾是香港跳繩代表隊的成員，過往有一段時間在國際賽事上奮力拼搏。退役後的她，十分關注香港跳繩運動的發展，並思考如何去做好推廣。今年，她終於圓夢，在荃灣愉景新城籌辦「香港個人全能跳繩公開賽」兼嘉年華，讓大眾以全新視角了解這項運動。

❝ 我好鍾意有合拍隊友，大家一齊分擔開心同唔開心。 ❞

「跳繩可以單人跳，又可以一班人一齊跳。我好鍾意有合拍隊友，大家一齊分擔開心同唔開心。」說到跳繩最大滿足感，河馬說源自團隊友誼，正是這原因讓她想廣傳這份喜悅。

她曾經參加過不少國際性的花式跳繩比賽，從中體會到這項運動的魅力和樂趣。河馬表示，她一直有一個想法，就是希望能夠用一個不同於傳統比賽的方式，讓大眾更深入地了解花式跳繩的發展歷程。在香港，這項運動卻並不太普及，很多人對它的了解也比較有限。「正好，商場聚集不同年齡階層的普羅市民，可以為他們帶來真實的體驗，用不同角度去感受千奇百趣！」

❝ 展示得意的健力士紀錄，希望引起公眾對花式跳繩的興趣。 ❞

為此，她特意策劃了這個互動展，讓大眾可以透過不同的主題，如跳繩學校多年的里程碑、花式跳繩在香港歷年發展、國際性賽事的做法和評分理解、以及健力士紀錄等，從多個角度了解花式跳繩。「例如踩高蹺跳繩、與狗仔一起跳，這些得意的健力士紀錄，都希望能夠引起公眾對花式跳繩的興趣。」

花式跳繩為何燕婷帶來無窮樂趣。

河馬坦言，構思的初期擔心大家覺得展板文字「好沉悶」，但現場看到不少市民在展板前駐足觀賞，對於內容頗感興趣，甚至有參觀者反饋說：「原來有咁多不為人知的故事。」從運動員到社區統籌，河馬首次辦商場展覽感到很滿足。

連日本、澳門等地逾 220 選手參與賽事。

老友記一族享受花式跳繩。

「花式自强」之餘 運動員有待更多支援

香港的花式跳繩運動員，在國際比賽上常有高水平表現，「跳繩」作為正式運動這層面卻遭冷待，更莫說要將之發展成大型比賽。事實上，相比其他運動項目，河馬形容花式跳繩是相對較容易入門且成本較低。她希望透過這個互動展，能夠讓更多人認識花式跳繩這項運動，並且支持香港運動的發展。

身為運動員，河馬深知資助和關注有重要。在香港，很多花式跳繩運動員都需要自資參加海外比賽，而且關注度比較少，這令他們的發展大受影響。「只有透過多元化的推廣方式，才能讓這項運動得到更多人的關注和支持，也才能讓它在香港得到更好的發展。」

談及未來目標，河馬表示要舉辦一個大型的體驗展覽，並且連結其他運動的展覽，讓大家可以「一次過」體驗不同的運動，了解每一項運動的特色和歷史。她相信，透過這樣的方式，不僅可以促進不同運動的交流合作，也可讓更多的人了解運動的魅力和價值，從而促進香港運動的發展。

運動員自強不息，為港爭光。

泰脆柚子沙律

味濃又冰涼「金來也不換」

快趣食出層層口感

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

材料：

泰國柚子 500g
乾蔥頭..... 4 至 6 個
蝦米仔..... 30g
銀魚仔..... 15g
雜錦果仁 50g
金不換葉 .....1 棵

醬汁材料：

青檸 .....4 個
指天椒.....2 隻
魚露 .....3 湯匙
蜜糖 .....2 茶匙
砂糖 .....2 茶匙

近排有個電視烹飪節目，某位名廚示範菜式時，將其中一樣材料「羅勒」全程講錯咗做「紫蘇」，隨即有觀眾電視截圖喺 Facebook 留言：我究竟睇咗啲咩？basil 定紫蘇呀？兩樣嘢嚟喎！媽我好亂呀！好日唔開電視，一開電視就滾！亦有人留言：主持唔問、撰稿唔問、導演又唔問，後期製作又唔問，係咪真係覺得冇問題呢？最搞笑就係呢個留言：不用分那麼細，都係綠色（大笑中）。

上網翻查資料：原來羅勒係其中一種唇形科植物，其實好多有香味嘅植物都係屬於唇形科嘅其中一員，包括薄荷、薰衣草、迷迭香、紫蘇等等。最先發現羅勒嘅地方原來係印度，不過佢哋唔係用嚟食，只係會用羅勒供奉神明。羅勒開花之後，花序會好似寶塔咁一層層咁生長，所以台灣人會叫羅勒做九層塔，潮州人又會叫羅勒做金不換，以示非常珍惜！佢亦都係炒薄殼必要嘅香料。西方人煮意粉經常用到嘅青醬就係羅勒，葉比較圓，東南亞菜式常用嘅九層塔 / 金不換則較細長，味道亦會較濃烈，記住就唔會買錯！

天時暑熱，最啱食個重口味又冰冰涼涼嘅沙律。今次用中式手法去做泰式柚子沙律，將銀魚仔及蝦米炸脆，連同炸乾蔥及雜錦果仁製造出香脆嘅口感，主角當然係金不換葉，強烈嘅味道貫穿整個沙律！留意作為一個泰國沙律，辣一定必不可少。如果要走辣，我情願你唔好食喇！

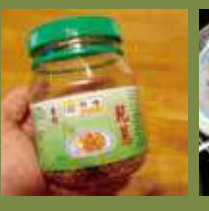
小貼士

柚子最好選擇泰國嘅紅柚，香甜飽滿又多汁，價錢貴少少都值得嘅。超級市場有賣已經起肉嘅泰國柚子，可以慳返好多功夫剝皮起肉。

做法：

① 青檸切半榨汁，記得隔去青檸核，指天椒切碎，將砂糖及魚露加入青檸汁拌勻。然後，再落埋蜜糖及指天椒碎，並攪拌成醬汁備用。

② 乾蔥頭切片，用猛火炸到香脆，留意火喉，炸過火乾蔥頭會變苦。嫌麻煩可以買現成嘅炸乾蔥，泰國雜貨舖有售。之後用餘下嘅油將蝦米及銀魚仔炸脆，用廚紙吸去多餘油份。



③ 金不換葉洗淨切碎成絲，雜錦果仁放入密實袋用硬物略略壓碎，柚子去核搣成粒粒果肉。

④ 將柚子果肉放啄碟上面，再按次序落金不換葉絲、雜錦果仁碎、炸乾蔥、炸銀魚仔及炸蝦米。食之前淋上醬汁拌勻。

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》。

踏尋抗日英雄的足印 2

香港小村 英雄氣民族魂 家國情

香港回歸祖國26週年

我愛我家 HoMemory

為紀念因抗日犧牲的烈士，烏蛟騰村民早於抗日戰爭後的 1951 年興建一座紀念碑悼念英魂。其後紀念碑經遷址重建後發揚光大，於 2015 年被國務院列入國家級抗日紀念設施遺址名錄。今期《我家》帶大家接續上期路線，走訪鹿頸以南烏蛟騰，了解東江縱隊港九獨立大隊在重要據地烏蛟騰的英勇事跡。

建議路線

（本行程主要為山徑，出發前請自備水和補給品）

- 第一站：早上抵達烏蛟騰烈士紀念園憑弔，認識烏蛟騰村民的抗日貢獻
- 第二站：走訪烏蛟騰村，可在村內士多補給
- 第三站：出發往九擔租村，沿途欣賞自然景觀
- 第四站：途經下苗田，尋訪「烏蛟騰會議」遺址
- 第五站：下午抵達三椏村福利茶室用餐

第一站：烏蛟騰烈士紀念園

路線：於大埔墟火車站乘搭小巴 20R 於或假日九巴 275R 線，到祠心路下車後沿新娘潭路，往鹿頸方向步行約 10 分鐘。

烏蛟騰抗日英烈紀念碑位於新娘潭路烏蛟騰烈士紀念園內，是為紀念於日佔時期，為保衛香港、對抗日軍侵略而犧牲的港九大隊成員及烏蛟騰村村民而建。該紀念碑原建於烏蛟騰一處山坡下，至 2010 年特區政府出資重建並遷至現址。

第二站：烏蛟騰村

路線：轉入烏蛟騰路步行約 15 分鐘即到烏蛟騰村，村口設有公廁。村內有士多購買飲品補給。

日據時期烏蛟騰村共有 39 人投身於港九大隊奔赴前線抗日。全村 500 多人中更多達九成村民參與抗日群眾組織工作，協助宣傳抗日、為游擊隊提供情報、進行送信及運輸等後勤工作，是抗日的重要基地，日軍因此亦曾於 1943 年包圍該村。

歷史小檔案

村長村民寧死不屈 慘遭日軍虐打至死

日佔時期正因烏蛟騰是重要抗日基地，日軍曾多次掃蕩烏蛟騰一帶村莊，最慘烈一次發生於 1942 年 9 月 25 日，亦即農曆 8 月 16 日，日軍包圍烏蛟騰村，強迫村民交出武器及供出隊員。村長李世藩、李源培挺身而出，二人在嚴刑拷打下堅拒妥協，李世藩最終壯烈犧牲，另亦有多名村民先後喪命。為此，每年農曆 8 月 16 日，烏蛟騰村民均會齊集紀念碑向烈士致敬。

第三站：九擔租村

路線：從烏蛟騰村李氏宗祠旁的山徑往三椏灣方，步行約 10 分鐘即可到達另一條抗日時作為游擊隊交通站的九擔租村。如秋天行經沿途更可欣賞到小徑旁的紅葉。

烏蛟騰村旁的九擔租村是一條深山古村。據港九大隊烏蛟騰小隊老戰士蔡松英和李漢憶述，九擔租村曾是大隊的交通站及稅站，廣東人民抗日游擊隊負責人尹林平亦曾居於此村。現時村內的荒廢的村屋正是兩站的遺址。

圖為獨立大隊游擊隊烏蛟騰小隊前隊員李漢（左）、蔡松英（右）

第四站：下苗田——烏蛟騰會議遺址

路線：沿同一山徑往東面荔枝窩方向步行約半小時，即可到下苗田石埠位置，該處正是烏蛟騰會議遺址，參觀後再往東走約 5 分鐘可順道欣賞到訪苗三石澗欣賞心形壺穴。

1943 年 2 月，為總結東江及珠江三角洲抗日游擊戰的經驗教訓，部署日後的抗日工作，廣東省臨委及東江軍政委員，當時定於上下苗田一帶的山坡舉行「烏蛟騰會議」，是對日後抗日工作產生深遠影響的五大會議之一。

第五站：三椏村—福利茶室

路線：繼續沿山徑往荔枝窩方向步行約半小時，到達三椏村海堤，沿途設有紅石地貌觀賞區。從海堤繼續直走約 10 分鐘便可達三椏村內午餐。用餐後可選擇原路折返到烏蛟騰村乘搭小巴 20R 或假日九巴 275R 線離開，如假日可繼續步行到荔枝窩參觀，下午 3 時半有街渡返回馬料水。

1942 年三椏村曾組織常備隊，2020 年才被追封。抗日英烈曾福便是骨幹成員，協助輸送物資、情報，積極配合游擊隊行動。現時福利茶室專營客家菜，必試燜豬肉、梅菜蒸茄子及釀豆腐；荔枝窩亦是本港歷史最悠久、最具規模及保存最完好的客家圍村之一。

往期回顧

評茶師

回歸根本 品美好人生

對傳統嗒眞啲 自然充滿溫情與敬意

May 是少數擁有國家認證的香港評茶師。多年來走訪四十多個茶山，嚐遍一杯杯「好茶」。

一聽到「飲茶」，大家是否只聯想到上茶樓嘆番一盅兩件？要泡到一杯好茶，不只是把熱水沖到茶葉裡那麼簡單。中國茶葉二千幾種，一片茶葉裡面涵蓋的知識博大精深，有人更比喻它為一門通識科。

佈置茶席也很講究，「砌」出「品」字向客人。

身為茶藝師，溝通技巧、體態、衣著等等都注重。

話你知

天然人體「保鮮劑」

茶裡面包含四大元素，一是茶多酚，是天然人體保鮮劑，二是溫和的興奮劑咖啡鹼，三是神經鬆弛劑茶氨酸，四是芳香物質，聞一下就能令人放鬆心情。

陳笑薇老師（May）是香港少數擁有中國國家職業資格一級（高級）評茶師技師，及國家職業資格二級茶藝技師，多年來曾經走訪內地超過四十多個茶山，嚐遍一杯杯「好茶」。「以前『茶』在我心目中只是茶樓飲茶，一次工作機會，令我與『茶』結了緣。」May 本來是做貿易出身，有一次工作要買綠茶茶葉，做了很多資料搜集，買茶葉時被職員問：「你想學茶嗎？」May 因想學養生，於是由興趣班開始認識茶葉。

一杯連接知識海洋

「只要有一竅不通，便還沒有達到那個境界。」

「人有九竅，只要有一竅不通，便還沒有達到那個境界。」一杯茶涉及天文、地理、歷史、水、瓷器和心態。May 繼續進修，學中醫、營養學、中國歷史、地理環境、回內地茶山學習，從基礎課本知識，到親身體驗去學習「茶」。「中國內地有三千多種茶，我們在香港飲到的只是『冰山一角』。」抱著弘揚茶文化的理念，May 開設「故鄉茶園」希望透過體驗教育，讓大家認識更多品種，學會欣賞茶道。

故鄉茶園不像一般茶舖，May 融入不同的傳統中華文化元素，讓每位前來的客人以茶感受文化之美，「好似執藥咁，會因應客人體質、四季氣候去選擇不同茶葉。」除了品茶外，May 亦會播放中式音樂，鼓勵客人合上眼睛，細嘗每一口「茶」帶給自己的感覺，讓客人全身心都得以舒緩。

泡茶打破跨代隔膜

「孫仔感到十分好奇，問爺爺在做什麼。」

May 為了更完善自己，開始到社區、學校做教學。May 認為一杯茶不只是飲品，代表了很大的意義。May 分享：「一位伯伯來學習泡茶，他說平時一家人吃晚飯後就各自入房 ，當伯伯開始走出來泡茶，孫仔感到十分好奇，問爺爺在做什麼，在泡茶的過程，孫仔就和爺爺聊天，用茶來溝通。」一杯茶留著一個人，也拉近了家人之間的距離。

「另一次教學，一般小朋友表演泡茶，當中有一名小朋友有語言障礙，家長看到小朋友吞吞吐吐覺得沒面子 ，但那位小朋友繼續靜心地泡茶。當小朋友走到家長面前奉茶的時候，家長當場落淚，為自己的小孩感到無比自豪。」這個舉動，已代替一切言語。May 在教學中發現，「茶」的力量比想像中大，「茶」不只流在人體內，更打動人心。

採購除靠「感官審評」，茶的包裝貯存也很重要。

「薇」開眼笑，因為傳授知識帶來滿足感。

到學校做教學，讓學生體驗中國傳統泡茶文化。

交流印度茶文化，最困難是用英文講解中國傳統。

期望中國茶能傳遍全世界

May 指出香港和內地的喝茶文化有別，香港沒有茶的體系 ，也沒有一門科目教茶。適逢香港回歸 26 年，May 認為傳承中華傳統文化教育是需要的，正好茶道便是媒介其中之一。「以『茶』學習中國文化歷史，講好中國故事。」

May 期望中國茶能傳遍全世界，「很多外國人對中國茶有誤解，他們見到茶葉原本的樣子被嚇到，他們一直都不知到茶原來是這個樣子。」May 希望將來中國人到外國的時候，能夠帶著自己的一套茶具，分享給外國人，不只是停留在喝咖啡。

「以「茶」學習中國文化歷史，講好中國故事。」

不同物料的茶具，令茶發揮不同作用。

小知識

六類 my cup of tea

茶葉分類分成六大類型，為綠茶、青茶（烏龍茶）、紅茶、白茶、黃茶和黑茶六類，分別在於製造過程和發酵程度。綠茶提神醒腦；青茶有助消化；紅茶散寒除濕；白茶清熱解毒；黃茶祛痰止咳；黑茶溫胃養胃。不同茶類有不同功效，你找到「你杯茶」了嗎？

「故鄉茶園」展示茶種類。

美指服裝道具展

無氈無扇電影可變

到文化博物館 另一角度睇返經典作品

《滿城盡帶黃金甲》

電影台前風光仍不掩幕後光芒

一部成功的電影有賴台前幕後投入各種創意和技藝，團隊從無到有，根據故事環境、背景、情節與人物，將劇本文字立體化， 再造出細膩逼眞的佈景與道具，以及設計切合角色的服裝造型，才能完整地呈現出電影中的世界觀，美術及服裝造型指導尤其功不可沒。

由康文署及香港電影美術學會聯合主辦、香港文化博物館與香港電影美術學會聯合籌劃的「 無中生有 —— 香港電影美術及服裝造型展」，目前正在沙田香港文化博物館展出，爲本港首個全面講述香港電影美術及服裝造型的展覽。

《英雄》

水中馬

邵氏電影製片廠布景設計資料冊

兒歌三百首

《殭屍》

重慶森林英雄殭屍服裝夠經典

成功的電影服飾造型，能夠更立體更傳神地塑造出角色的特點。今次服裝造型展覽部分，展出多部經典電影的服裝，包括周潤發及鞏俐於《滿城盡帶黃金甲》（2006）中的帝后大朝服造型；林黛於《不了情》（1961）中的旗袍造型；張曼玉於《英雄》（2002）中穿着的紅色古裝；繆騫人於《傾城之戀》（1984）中穿着的綠色膠雨衣；林青霞於《重慶森林》（1994）中的走私女郎造型；莫文蔚於《東成西就 2011》（2011）中的天神阿修羅造型；以及吳耀漢於《殭屍》（2013）中的殭屍造型等。

較新的電影如《明日戰記》科幻服裝、《毒舌大狀》的律師袍、榮獲第 40 屆香港電影金像獎最佳美術指導的《智齒》場景，亦首度曝光。

《重慶森林》

「殭屍獵人劍」「水中馬」好逼眞

香港文化博物館館長林國輝表示，展覽花逾兩年時間準備，包括訪問電影美術及服裝設計從業員，並四出搜尋有關展品。今次展出的道具眾多，包括邵氏電影製片廠布景設計資料冊；《千機變》（2003）中的殭屍獵人劍；《狄仁傑之神刀龍王》（2013）中的特別道具「水中馬」、《西遊 • 降魔篇》（2013）中的《兒歌三百首》、《殭屍》中的道具羅庚等。

展覽更精選過百個電影片段，製作成《香港電影及服裝造型精華巡禮》在場內播放，介紹香港電影美術及服裝造型指導多年來的優秀作品，絕對值得大家一看！

無中生有 —— 香港電影美術及服裝造型展

日期：即日至 2023 年 9 月 4 日
時間：10:00 至 18:00（周一三四五）、
10:00 至 19:00（周六日及公眾假期）
地點：香港文化博物館一樓專題展覽館 1 至 2
（沙田文林路 1 號）

查看詳情