

我家

HoMemory



評茶師

回歸根本 品美好人生

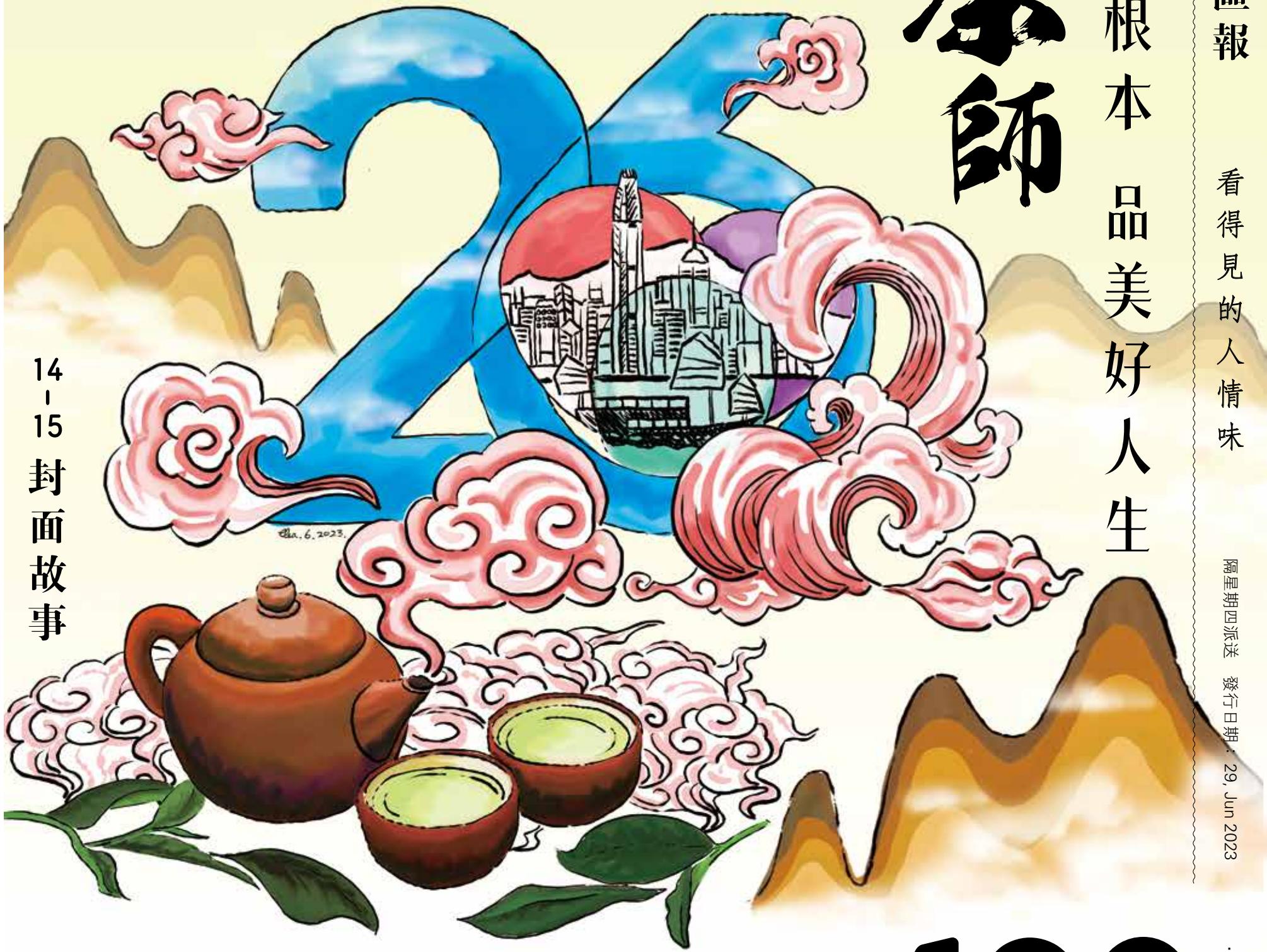
新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：29, Jun 2023

i s s u e

14-15 封面故事



02-03

我家·焦點
展望兩地融合
北都區加快邊境解禁

04

醫家
學解暑免熱量
真正共享陽光

07

無緣不歡
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

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



香港回歸祖國 26周年，現屆特區政府施政亦滿一年。新政府除銳意加快覓地建屋，亦展現推動「北部都會區」決心，成立北都統籌辦事處。而沙頭角禁區亦將逐步開放。兩地恢復全面通關，新一屆特區政府上任後亦與深圳互動大大加強，香園圍邊境管制站旅客通道在今年全面啓用。有地區人士感謝國家疫後繼續支援香港復常，亦寄望政府可保持施政新局的良好氣象，更希望政府繼續帶動北部順利發展。



現屆政府加快發展北部都會區步伐。（效果圖）



北區各界望開放中英街振興地區經濟。

新政府追時間 推動發展坐言起行

展望兩地融合 北都區加快邊境解禁

設統籌辦事處 行動落實發展

行政長官李家超在去年《施政報告》時提出，「北部都會區」在加快建屋及基建先行外，亦將以「國際創科新城」為主題。特區政府除成立「北部都會區督導委員會」，發展局亦於6月正式成立北部都會區統籌辦事處，統籌、倡導及推動北部都會區的發展，以行動落實「北部都會區」發展。

而隨著今年2月6日兩地恢復全面通關，香園圍邊境管制站的旅客通道亦同日啟用，連接深圳蓮塘，成為本港第7個陸路旅客過境口岸。新口岸港方大樓更是本港首個設有公共停車場的陸路口岸。開通後，吸引不少市民經新口岸過境來往深圳，促進兩地融合。

逐步開放沙頭角 推廣生態遊

同時，政府亦銳意逐步開放沙頭角禁區，並提出2024年起逐步開放沙頭角，推廣文化生態旅遊。李家超日前明確表示，發展沙頭角關鍵是中英街，不過目前中英街無過關設施，幾乎用「禁區」形式管理，因此已指示相關政策局研究怎樣發展中英街，研究透過現代科技，研究出符合兩地法律的過關安排。

劉國勳促解決新界北「職住不均」

北部都會區發展事宜小組委員會主席、立法會議員劉國勳對全面開放沙頭角表示支持，亦很高興現屆政府落實基建先行，坐言起行，用行動落實建設「北部都會區」，令市民感到現屆政府以行動展現施政新風。

劉國勳認為要盡快推進北部規劃及發展，並有必要精簡土地發展程序及修改法例。惟他亦促請政府在發展北都同時，要完善

考慮居民生活、工作、商業、醫療安老、教育、娛樂等需求，從而解決新界北「職住不均」問題。

李梓敬：宜推動市民融入大灣區

至於新界東北立法會議員李梓敬則認為，沙頭角被列為禁區嚴重窒礙當地經濟，更會拖慢北都的發展，因此希望盡快落實沙頭角全面開放，他更希望「最好明年前就可實施」。

另外，李梓敬亦感謝三年疫情期間及今年全面復常之後，香港均一直得到國家及廣東省政府的全力支持，在全面通關的安排上、在市民換領回鄉證的特別安排下，以至於七一正式實施「港車北上」，也是促進粵港澳大灣區互聯互通的重要舉措，便利香港居民到廣東省商務、探親及旅遊。他期望未來特區政府在政策上可作出更多配合，推動更多香港市民融入大灣區生活圈，加快兩地民眾融合。



北都區諮詢委員會成立，3月舉行首次會議。

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。



電車七一當日起一連五日免費乘搭。

市民有話說

回歸是香港重要日



北區居民吳女士

每年都要好好慶祝



北區居民何女士

“九七回歸是香港重要日子，至今想起心情仍然很激動，仍然很高興回歸國家懷抱。”

“每一年回歸都要大肆慶祝、參與慶祝，讓以後每一代也知道這個日子對香港至為重要。”

大埔海濱夜空 3D 無人機匯演

每年回歸紀念日，除了金紫荊廣場會進行隆重的回歸日升旗儀式外，不同地區團體都會舉辦慶回歸活動實行與民同樂，而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。

至於大埔，為慶祝香港回歸 26 周年，大埔民政事務處繼去年後，再次舉辦無人機燈光匯演，今年匯演更加入立體元素成《3D 無人機匯演》。七一當晚 8 時，大埔海濱公園上空會有 200 多架無人機，拼出大埔特色地標或事物，比往年規模更大。



大埔海濱公園將舉行 3D 無人機匯演。

北區及大埔區部分民生工程新進展

日期	項目
2023/12/6	• 沙頭角紅花嶺郊野公園料明年開放
2023/10/5	• 粉嶺繞道（東段）料 2025 年起陸續落成
2023/4月起	• 發展局北部都會區統籌辦事處成立
2023/1/3	• 古洞港鐵站今年中動工，新發展區 2026 年入伙
2023/6/2	• 港鐵於東鐵線大埔站開始安裝幕門
2022/3/1	• 特首主持北都諮詢委員會舉行首次會議
2022/6/2	• 香園圍邊境管制站旅客通道啓用
2022/3/12	• 全港第二個智能停車場於白石角啓用
2022/19/10	• 施政報告擬建沙田繞道、北都公路及白石角港鐵站
2022/15/8	• 大埔東昌街康體大樓啓用
2022/11/7	• 立法會討論於粉嶺興建新界東文化中心



劉國勳（右）歡迎政府推展北部都會區。



李梓敬（右）望政府推動市民融入大灣區。



落成。
東鐵線古洞站料 2027 年
(效果圖)





醫·家

issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 舒桐 Design: Lavie Wong

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？

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°C，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，熱能會隨血液從心臟走到內臟，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°C，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%。

高溫殺手足以攏命！學解暑免熱暈 真正共享陽光

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的徵狀，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，針灸拔罐或小兒推拿等方式，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。
2. 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。



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，酒肉不銷，生活壓力又大，故雜病多，離不開各種疼痛吐泄、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 痘去一半



督灸拔罐 治病如神



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



(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」…現代醫學對病症認識多為炎症、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
電話：2111 1988
北角：渣華道 108 號商業中心 2301 室
電話：3102 3918
旺角：亞皆老街 39-41 號金山商業大廈 2 樓
電話：2111 2618
新蒲崗：五芳街 10 號新寶中心 15 樓 1503 室
電話：3188 8963

觀塘：港貿中心 18 樓 1806 室（港鐵 APM 入）
電話：3580 0100
荃灣：南豐中心 23 樓 2301 C2C 室
電話：2111 2018
元朗：壽富街 55 號元朗中心 13 樓 3 室
電話：3188 4886
大埔：廣福道 152 號大埔商業中心 1002 室
電話：2155 9300



西鐵河 (盛世中醫堂)
筲箕灣道 212 號地下 B 號

電話：3108 3199

總機熱線：
2111 1455



即時預約

香港回歸祖國
26週年

我愛
我家
HoMemory

心靈之旅

issue 109 | 29, Jun 2023 | Text : 火登 Design : 謙

大家有空可逐步嘗試以下建議：

- 減壓活動
 - 怡情養性
 - 時間管理
 - 欣賞自己
 - 學習禪修
 - 互相支持
 - 健康生活
- 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。
- 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增添歡樂和情趣，增添生活上的幽默感。
- 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。
- 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。

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 烏雲密布變行雲流水

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。

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



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」！

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。

用得就用 慳啲環保啲

手機 *Phone*馳電掣 在於細節保養

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。



B.

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。



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。



無緣不歡

issue 109 | 29, Jun 2023 | Text : 知知 Design : Alwin

香港回歸祖國
26週年

我愛
我家
HomeMemory



旅遊
GO!

issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Photo：行李 Design：Lavie Wong

香港回歸祖國
26週年

我愛
我家
HoMemory

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！

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



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



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。



Allcoconut 蔴蔻椰

地址：

深圳福田區福華三路 268 號 COCO Park 北區 L1-023



「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。

深圳

乘坐深圳地鐵
通用於地鐵

去地鐵

深圳通
深圳地鐵、巴士可用

去啟用

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



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會工作碩士課程。他小時候曾因腦癌而需要動手術，而手術後右邊身的神經線受損，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

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。

他又認為，有時政府的支援未必可幫到全部的人，因為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，真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。」

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。」

香港回歸祖國
26週年

我愛
我家
HomeMemory



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。

社區同行

issue 109 | 29, Jun 2023

Text: 雨晨 Photo: 雨晨、受訪者提供 Design: Elsa

“情緒分享並不可恥。”



他指出，生涯規劃有助精神病患者重投社會。



新界人家

issue 109 | 29, Jun 2023 | Text、Photo : 雨晨 Design : Lavie Wong

夏季又到，市民消暑活動當然不少得泳池暢泳。正所謂：欺山莫欺水，即使並非在海灘活動，也要打醒精神，幸而泳池有「幕後守護者」拯溺隊去保障大家的安全。今次，我們就探訪了歷史悠久的大埔拯溺會。

為了讓街坊痛快暢泳，「守護隊」一直謹守崗位。



“Ivan：「好多時候市民聽到我哋個名，一學拯溺就有機會搵我哋。」”

大埔拯溺會成立起源，該會秘書兼總教練鄧毅恆 (Ivan) 表示，當初「都係搵啲志同道合，對救生有興趣嘅人去成立」，在七、八十年代於元州仔臨屋區提醒居民在大雨時撤走，亦會在區內的溪間和端午節龍舟競賽提供救生服務。

他續說，該會在大埔泳池建成後成為駐場拯溺會，為居民帶來拯溺訓練、競賽及救生服務等項目，一直至今。「好多時候市民聽到我哋個名，一學拯溺就有機會搵我哋」。

“Hyson：「冇話資質差就考唔到，只係睇吓你努唔努力去做呢件事。」”

大埔作為沿海地區，市民有各種接觸水上活動的機會，而義務救生則是默默確保他們有安全玩樂的體驗。負責義務救生部張浩泰 (Hyson) 說，在訓練拯溺當中，學員最大困難是高估自己的游水技能，而且或因體能未適應「嫌少少辛苦就放棄」，如考試當中要求在 6 分鐘內完成 200 米及 3 分鐘踩水等，再加上要在三個月內每星期有 3 至 4 次的練習，他們可能會用不同原因沒堅持做訓練。

Hyson 指出，只要謙虛學習並堅持下去，通過加強訓練游水技能，往往能通過考驗。「其實肯花時間，就一定可以完成得到，冇

Hey Man 莫欺水 泳池見到佢 拯溺隊 守護社區 有你游

海上訓練揮灑汗水，
力量爆發！



曾打破香港紀錄，
為大埔爭光。

話資質差就考唔到，只係睇吓你努唔努力去做呢件事。」

“Avery：「我比賽嘅 log book (救生紀錄手冊)，仲係細個小學生嘅相。」”

為提高水平，拯溺界常舉行競賽運動。9 歲便加入大埔拯溺會、現為競賽發展部主任的林芷筠 (Avery) 說，「我比賽嘅 log book (救生紀錄手冊) 仲係細個小學生嘅相，依家考官每次都要對身份證先認得」。她分享最開心的事，是疫情時到海外觀看學生參加國際比賽，「睇住由一個唔識游水嘅小朋友，去到成為可以代表港隊參加拯溺比賽嘅運動員」。

Avery 提到其中一個助理教練曾到龍尾灘參與義務救生，恰巧當日有溺者並第一時間跑去找器材救人，「後尾佢同我講返，都話冇諗過做義務間都可參與流程」，而正因為平日在泳池見過救生場面，所以臨場可以幫忙。Ivan 表示：「拯溺會培養每個學員成為盡責的救生員，而好多人都話學以致用，無論去公眾定係私人泳池當更，返嚟都話畀我哋聽可以幫到人」。

辦訓練班講座 推動水上安全

雖然成為泳池救生員需要至少 16 歲，但年紀小的一群 (13 歲或以下) 也可藉「小鐵人救生章」，學習游池救生基本知識。Ivan 希望拯溺會繼續透過訓練和教育講座，為居民灌輸水上安全知識，減少意外發生，並推動不同年齡的人關注水上安全。

Ivan 憶述一些事：有一個的士司機為實現兒時志願，在 58 歲時考取拯溺牌並成為合資格的救生員，又曾有家長最

初只是讓孩子參加，最後自己也考牌成為救生員。Ivan 說，「同佢哋相處起嚟就好似家人咁傾偈，唔同年齡有唔同故事，由 13 歲到 70 歲都有。」



係小飛魚，也是小鐵人。



講解救生基本知識。

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」全程講錯咁做「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。

味濃又冰涼「金來也不換」

泰式柚子沙律

快趣食玉膾膾口感



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

香港回歸祖國
26週年

我愛我家
Home Memory



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，留意火候，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壓碎，柚子去核搗成粒果肉。



④ 將柚子果肉放喺碟上面，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。





牧愛街88號

作者：余遠錚

“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》。



利舞臺，於1925年落成，1927年啟業，主要用途是粵劇演出，亦是香港歌手舉行演唱會等表演的場地。1977年，羅文是香港樂壇史上第一位開演唱會的香港歌手，直至1991年拆卸。



踏尋抗日英雄的足印

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蹟。

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，可在村內土多補給
- 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 下午抵達三極村福利茶室用餐

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。村內有土多購買飲品補給。

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。

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。



圖為獨立大隊游擊隊烏蛟騰小隊前隊員李漢（左）、蔡松英（右）

香港小村 英雄氣民族魂家國情



古蹟古鄉

issue 109 | 29, Jun 2023 | Text: 月見 Design: Elsa

第五站：三極村—福利茶室

路線：繼續沿山徑往荔枝窩方向步行約半小時，到達三極村海堤，沿途設有紅石地貌觀賞區。從海堤繼續直走約10分鐘便可達三極村內午餐。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。



5

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壘穴。



第三站：九擔租村

路線：從烏蛟騰村李氏宗祠旁的山徑往三極灣方，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。



往期回顧



評茶師 回歸根本 品美好人生

對傳統嘅真喺 自然充滿溫情與敬意

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。中國茶葉有幾十種，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。

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。



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」。

“中國內地有三千多種茶，我們在香港飲到的只是「冰山一角」。”

身為茶藝師，溝通技巧、體態、衣著等都注重。



「薇」開眼笑，因為傳授知識帶來滿足感。

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。



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。”

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？



不同物料的茶具，令茶發揮不同作用。



「故鄉茶園」展示茶種類。



電影是香港流行文化的重要組成部分，不少作品更是膾炙人口、屢獲殊榮。香港文化博物館正舉行「無中生有——香港電影美術及服裝造型展」，展出美術及服裝造型、道具、場景設計、手稿圖、行業用具、影片及重構工作間等，帶大家走進電影幕後世界，認識香港電影文化。



日期：即日至 2023 年 9 月 4 日
時間：10:00 至 18:00 (周一至周五)、
10:00 至 19:00 (周六及公眾假期)
地點：香港文化博物館一樓專題展覽館 1 至 2
(沙田文化路 1 號)



查看詳情

到文化博物館 吏一角便睇返經典作品

美指服裝道具展

無魘無扇電影可變



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，再造出細膩逼真的佈景與道具，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，為本港首個全面講述香港電影美術及服裝造型的展覽。



邵氏電影製片廠布景設計資料冊

兒歌三百首



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」好逼真

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，並四處搜尋有關展品。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！