

我家

HoMemory

口琴高手

快

樂

可

以

呼

之

則

來



14-15
封面故事



02-03

我家·焦點
荃灣建聯用大樓
三層高夠唔夠用？

04

醫家
夏日補水好緊要
飲水未必最解渴？

07

無緣不歡
藥餘勿亂丟
多處回收學神Deal

09

社區同行
團體校園反濫藥
推廣「無毒一生」

110

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

荃灣人口逾 31 萬，卻僅有一個大會堂及三個社區會堂。日前，立法會財委會通過撥款於德士古道興建聯用綜合大樓，包括新增一個可容納約 450 座位的多用途禮堂，以及幼兒長者鄰舍中心，大樓料最快 2025 年竣工。區內設施長期爆滿，但大樓只興建三層，有議員擔心浪費土地，難應付未來需要，希望政府日後規劃時地盡其用。



綜合大樓用地前身為長者有機園圃。

德士古道馬頭壩道交界 大樓料最快2025竣工

將要興建的聯用綜合大樓，位於荃灣公園最東面，德士古道與馬頭壩道交界，工程計劃佔地約 2,460 平方米。過往，該範圍一直作臨時社區園圃用。荃灣區議會早年建議，把該地段劃作社區會堂用途，政府部門經討論後同意有關建議，於是正式推展在該用地興建社區會堂，其後因應一地多用原則，改作興建一座三層高的聯用綜合大樓。

除了興建一所標準社區會堂，包括一個可容納約 450 個座位的多用途禮堂，連舞台及化妝間外，亦包括多用途會議室。同時，

大樓亦會增加兩項社福設施，包括一間提供 100 個服務名額的幼兒中心及長者鄰舍中心，預計所需費用約為 2.4 億元。本月 7 日，立法會財委會已通過項目撥款審批，意味工程將隨即動工，工期約兩年半，預計最快於 2025 至 2026 年度落成。

根據民政及青年事務局提交立法會的文件指出，現時區內由民政事務總署管理的僅有一間社區中心，及兩間社區會堂，當中包括雅麗珊社區中心、梨木樹社區會堂和石圍角社區會堂。因此，為回應區內居民和團體對舉行會議，與活動場地日益殷切的需求，故增建德士古道聯用綜合大樓。

有機園圃結業讓路

荃灣將建聯用大樓

陳沛良： 只建三層恐未地盡其用

選委界立法會議員陳沛良表示，關注今次大樓只建三層高，是否受到地積比或建築高度限制，以至有未用盡土地之虞。他擔心未能應付未來地區需要，希望政府日後可考慮更多，做到更地盡其用，避免浪費珍貴社區設施土地。

選委界立法會議員林琳向《我家》表示，對興建聯用綜合大樓計劃表示支持。她表示荃灣社區活動場地短缺，周末社區會堂使用率高達八成至全滿，不時有地區團體向他反映難以預約到活動場地，因此興建新的社區會堂設施逼在眉捷，必須盡快建成。



荃灣社區活動場地短缺，圖為 1961 年啓用的雅麗珊社區中心。



陳沛良關注，建三層是否已盡用空間。

園圃已於 4 月停運，現用地正閒置。





荃灣德士古道將建聯用綜合大樓。
(效果圖)

立會亦通過撥款

三層高或唔夠用？

林琳：大樓可增加圖書館設施

另外，林琳亦提議局方，可在大樓內增設小型圖書館及自修室，並增加荃灣關愛隊固定的對外服務辦事處。

在立法會民政及文化體育事務委員會上，民政及青年事務局副局長梁宏正回應指出，大樓原本有只可興建一層的限制，現時規劃已用盡規劃署建議的地積比，及分區計劃大綱圖所准許的建築物高度，加上通風因素，因此若再增設其他設施可能影響現有服務。



林琳期望可在大樓增加圖書館設施。



葵青及荃灣寵物共享公園名單

葵青區（共9個）

葵德街休憩花園 (6月新增)	青敬路花園 (6月新增)	青衣西路公園 (6月新增)	長輝路 海濱花園	賽馬會葵盛圍 休憩處	葵喜街 休憩處	石貝街 花園	大窩口道 遊樂場	青衣海濱花園 ——海欣花園段
-------------------	-----------------	------------------	-------------	---------------	------------	-----------	-------------	-------------------

荃灣區（共10個）

圓環公園 (6月新增)	國瑞路公園 (6月新增)	蕙荃路休憩花園 (6月新增)	海安路遊樂場 (6月新增)	荃景圍花園 (6月新增)	荃灣海濱 單車匯合中心	深慈街 遊樂場	荃灣 公園	荃灣海濱 公園	和宜合道 花園
----------------	-----------------	-------------------	------------------	-----------------	----------------	------------	----------	------------	------------

寵物共享公園又「加碼」 葵青增至9個 荃灣多達10個

康文署宣佈自上月13日起，全港各區再增設54個「寵物共享公園」，令總數增至超過170個。而攜同寵物入內的市民，和其他使用者可在共融環境下使用公園設施。康文署表示，如反應理想，將來會考慮開放更多寵物共享場地。

早於2019年，該署推出寵物共享公園試驗計劃，開放轄下六個公園讓寵物共享，其後因應試驗計劃反應理想，康文署目前已安排恆常化，並於各區陸續增加更多寵物共享公園。今次於葵青及荃灣區共增加8個寵物共享公園，包括蕙荃路休憩花園及青衣西路公園，令兩區共享公園總數分別增至9個及10個。

與寵物公園不同的是，寵物共享公園是讓市民攜同其寵物共同享用公園場地，並按實際情況及需要於場地提供基本配套設施，例如狗糞收集箱和洗手設施等，方便主人跟寵物使用。而進入共享公園的寵物，需要佩帶狗帶或有繩牽引，以免滋擾其他使用者。

葵青區上月增3個寵物共享公園，圖為青衣西路公園。



營運廿載 長者園圃完成任務

正因要預備興建德士古道的聯用大樓，綠田園基金營運的荃灣金色園圃於今年4月停止運作，結束該處長達20年的有機園圃讓長者優閒耕作。

綠田園基金主席周兆祥憶述，該團體於2003年3月得到安老事務委員會，及賽馬會慈善信託基金贊助，在荃灣以短期租約形式向政府租地，建立了全港首個位於市區，專為長者而設的「荃灣金色有機園圃」，為長者提供一處可以與家人友好，共享田園樂趣的地方。

周續指，其後相關贊助雖然在營運一年後屆滿，但由於參加者反應熱烈，因此計劃一直延續到今年4月政府收回土地為止，他對結束園圃營運感不捨，形容「金色園圃結業，完成了其歷史



荃灣有機園圃結束營運，周兆祥感不捨。

任務。」

根據綠田園基金資料指出，結業前的「荃灣金色有機園圃」面積約1,700平方米，提供小園圃供約240戶園友有機耕種。另外，20多名長者義工則協助日常管理。

炎炎夏日，出門必須緊記補足水份，除了自備水樽，喝一口冰涼的果汁、汽水、啤酒立即令身心舒暢。有外國研究比較多款飲品的補水效果，發現原來清水並非最補水，排名只列第十位，到底哪款飲品是夏日必選？還有何補水策略？

火熱動感好易口渴 一到夏季「奶奶奶奶」 補水好緊要 牛奶最高招

英國聖安德魯斯大學（University of St Andrews）曾進行一項研究，比較 13 種飲品的「水合反應」，以了解各飲品的解渴和補水效果。

清水補水表現不及可樂橙汁

研究結果顯示，在 13 種飲品中清水的補水表現只排第 10，不及可樂、橙汁等，而排榜首的原來是脫脂牛奶，其次為口服補水液、全脂牛奶；補水效果最差的是咖啡。

團隊解釋，清水雖然能解渴，但會被胃部迅速排空，為細胞補充水分，不能令身體長時間鎖水；而排行較前的飲料內的營養成分，包括糖、蛋白質和脂肪等，停留在胃部時間會增加，因此延長補水時間，例如牛奶中豐富的鈉和鉀含量，亦有助減少水分經尿液排出體外。

不過，當這些含糖飲品進入小腸後，水分被輸送到小腸稀釋糖分，反而無法鎖水，所以會愈喝愈口渴。

營養師表示，不建議為了補充水分而狂飲牛奶或是其他果汁、汽水，以免吸收過多熱量和糖分。



講吓飲水唔係吹水

1 成人每日建議飲水量

按體重乘以 30 毫升計算，即 60 公斤的人大約要飲 1800 毫升的水。

2 夏日應否飲冰水

喝冰水有助促進新陳代謝，減少皮膚出汗速度，但相對易刺激身體，氣管或腸胃敏感者，可能導致咳嗽或腹瀉。

3 飲水頻率

良好習慣應是每次小量而常喝，戶外宜每 15 至 20 分鐘就飲。

4 何時要補水

出現以下徵狀，要快快補充水分：
口渴，感覺渴意或喉嚨乾燥
排尿量減少，並且尿液呈深黃色或濃稠狀
疲倦或頭暈
肌肉痙攣或抽筋
嘴唇、口腔黏膜乾燥或口臭
頭痛或頭暈

「四四正正」防抑鬱

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



預防抑鬱症發作，必須要有長遠而有效方法。研究發現，有些重要的營養素能讓大腦更健康、更強大，進而有效預防和控制憂鬱及焦慮，今期給大家四個日常注意點。

（1）戒甜：好多情緒病人士喜歡

吃甜食、高糖食物，但高糖食物容易令我們的大腦發炎，發炎正正是其中一個抑鬱症或其他情緒病的成因，亦會影響腦內的腦源性神經營養因素（BDNF），低水平的BDNF 或會促成抑鬱症，並產生其他情緒問題。中醫角度而言，就是傷脾胃的表現。故此，建議患者戒高糖食品。

（2）修補：都市人經常脾胃不好，

此時我們要著重修補，例如可嘗試山楂、麥芽的食療，或者補充腸道酵素，令腸胃問題得以改善，減少發炎的可能。

（3）補益：原來身體 80% 是靠

腸道益菌幫助我們消化，所以補充益生菌大有好處。許多食物例如豆腐、麵豉等都含有豐富的益生菌。

（4）強化：強化大腦功能有助改

善情緒健康，建議大家多吃好脂肪，例如牛油果、亞麻籽，活化大腦和腸道。新鮮水果和蔬菜，亦具功效。

以中醫及神經科學知識，啟動腦內自癒，活化腦部潛在功能。健康的大腦，是靠正確飲食、有效運動及靈性休息建立出來。

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，離不開各種癆瘵吐泄、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？

小兒體質脆弱嬌嫩，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，如長期使用激素製劑，可以抑制皮膚局部的免疫力，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引發，但係點解咁少人就將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症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
☎：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）
荷葉灣道 212 號地下 B 舖
☎：3106 3189

總機熱線：
2111 1455

即時預約

活在21世紀，人可以進入太空；甚至可以用各種方法把人類譜系的基因解讀出來。但不要以為有了科技就一切都安好，更重要的在如何安頓自己的身心。



每當有明星名人因憂鬱症自殺的事發生後，大家都會關注這一話題，但隨著時間消逝，人和事又會被慢慢淡忘。憂鬱症患者也許感到憂鬱或悲傷，卻忽略可能已患病，常以為種種症狀只是身體不適所致，因而沒有及時尋求援助，令有關問題不斷惡化。

平靜是靜態的快樂 快樂是動態的平靜

17世紀法國數學家、哲學家布萊茲·帕斯卡（Blaise Pascal）說：「人類所有的問題，都源於沒辦法一個人靜坐在房間裡。」平靜是靜態的快樂，快樂是動態的平靜。你隨時都能把平靜轉換成快樂。但大多時候你想要的仍然是平靜。當你感到平靜，你做的每件事都會很快樂。

要保持平靜心境，最重要的是做到：不要被情緒主導行為。

對事情不用太上心，因為愈上心愈令自己緊張，情緒便經常波動。

朋友不只是吃喝玩樂，雖然有時表達負面情緒會令身邊的人不快樂，但也不應該收藏所有負面情緒。

每個人也有一個令自己平靜的興趣或方法，例如做瑜珈、聽歌、看書、做運動等等。筆者談起許冠傑首《快樂》，聽足咁多年都無厭過。

「快樂其實邊一位都有份，不管您是富或貧。朋友愛，父母恩，每刻溫暖在我心……豁達滿足，仁愛施恩，快樂便常共您相親。」

如果你內外平靜，快樂終究會到來！

參考「四預流支」 學會「珍惜」與「接受」

佛經中所提的「四預流支」可以作為參考來預防「憂鬱」。「四預流支」的修學，淺的來說能為自己建立好習慣進而減少憂慮等思緒。

何謂「四預流支」？《雜阿含經》第843經，如下說明：舍利弗白佛言：「世尊！有四種入流分。何等為四？謂親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。」



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

上探穹蒼下析微塵 尚有一處要安頓

心靜自然樂 同悲傷講 Bye Bye

親近善男子：

多找有正向思維的師長、朋友，有助我們遠離憂苦、疏導情緒，還能為大家帶來生活上的支援。

聽聞正法：

透過聽聞世間、出世間的道理與真相，讓自己在面對種種無常變化之時，能以較理性的、合邏輯的觀念來看待。

如理思惟：

透過「思惟」將所聽聞之正法變成深刻的理解，那麼在處事上就不會常常「舉棋不定」及事後給自己換來種種懊悔之心。

法次法向：

將以上「親近」、「聽聞」及「思惟」所得之道理，實踐於自己平日的言行舉止之中，讓自己的所言所作皆如「法次法向」。

尤其對「無常」的掌握，透過「無常」等真相的觀察，有助於我們在因緣未改變或未失去之前，學會「珍惜」；而在因緣「改變」或「已逝」之後，學會「接受」。



“其實落雨又有咩好怕呢？
希望在明天嘛！”

藥餘亂丟

陽過與否 都要神Deal!

放入各區回收箱

或交環署認可機構

棄堆填區恐滲泥土 污水設施未能處理

市民處理多餘藥物，普遍當作普通家居垃圾處理，或倒入廁所沖走，直接流入污水處理設施。前者會令藥物最終落戶堆填區，經過日曬雨淋後，藥物的化學成份或被雨水溶解，有可能滲入泥土。而一般污水處理設施以微生物淨化污水，未能處理含化學物質的藥物，本港農作物、海水或因而出現藥餘，直接污染環境、生態及食物鏈。香港城市大學研究團隊，早前就於香港市區河水樣本內檢測到 34 種藥物殘留，冠絕全球。



抗生素入食物鏈極危險 抗藥性恐製「超級惡菌」

抗生素進入垃圾或大海後會經由農作物、食水或海產被人體吸收，令生物和人體產生抗藥性，製造出「超級惡菌」。如人類受超級細菌感染，抗生素又無效，就變成無藥可醫。此外，市民乖乖聽從醫生的指示服藥，理應沒有剩餘藥物，都能有助從根源解決藥餘問題。



去年回收撲熱息痛最多 藥餘須在認可中心焚化

目前，鄰近地區如澳門及台灣均有藥餘回收措施，可惜香港尚未有政策推行。有見及此，太平山青年商會推出「回收藥物計劃」，即日起至 7 月 30 日期間，於港九新界約 200 多個屋苑、藥房及長者中心等設置回收箱，收集市民過期或剩餘藥物，提升大眾對藥物棄置問題的關注，並希望透過向政府提交數據以改善現時藥物棄置的相關措施。

去年回收月，在 100 個回收點共收集超過 28 萬粒藥丸，藥丸種類超過 94 種，當中最多類別是撲熱息痛（Paracetamol），由 2003 年過期到有效期 2028 年都有。

另外，本港有認可機構處理藥餘，就是交給環保署認可的機構，再運至環保署旗下的化學廢物處理中心（CWTC）焚化。今次回收的藥物會送往良耀社區藥房（已領有相關處理牌照的機構）作焚毀處理，以減少藥物對生態造成的污染。



回收前分清楚



• 藥丸（如膠囊、藥片）



• 危險藥物（如嗎啡、興奮劑、催眠劑、安神劑及鎮靜劑等）
• 藥水及藥粉



《藥「勿」胡亂棄 2023》回收月

日期：即日起至 7 月 30 日
查看接收地點！

新冠肺炎疫情襲港時，市民囤積大量藥物「看門口」，連帶家中本來用剩的，不免儲有大量藥餘。要注意，無論藥餘過期或未過期，我們不能隨意亂丟，處理不當的話，分鐘對環境造成影響，包括製造出「超級惡菌」！有見及此，本港非牟利組織、「太平山青年商會」再辦《藥「勿」胡亂棄 2023》回收月，望市民能正確地處理藥餘。

我家 **BEEBIPEACE** **香港系列**

套裝價值超過港幣\$180，
現只售 **港幣\$60**。
數量有限，讀者限定！
只要掃描QR CODE，
留低姓名及電話，
我們會有專人聯絡你。

優惠套裝產品：
1 USB 充電小風扇
2 30x70cm 納米纖維毛巾
3 25x25cm 納米纖維手帕
連書籤套裝
4 A4網袋
5 A5尼龍袋

所有禮品會以順豐到付（買家付款）送出。
優惠計劃之資格均由本公司全權決定。
如有任何爭議，本公司保留最終決定權。

MY.Own

讀者優惠！

My Own Beauty 單次收費美容
憑優惠券消費可享

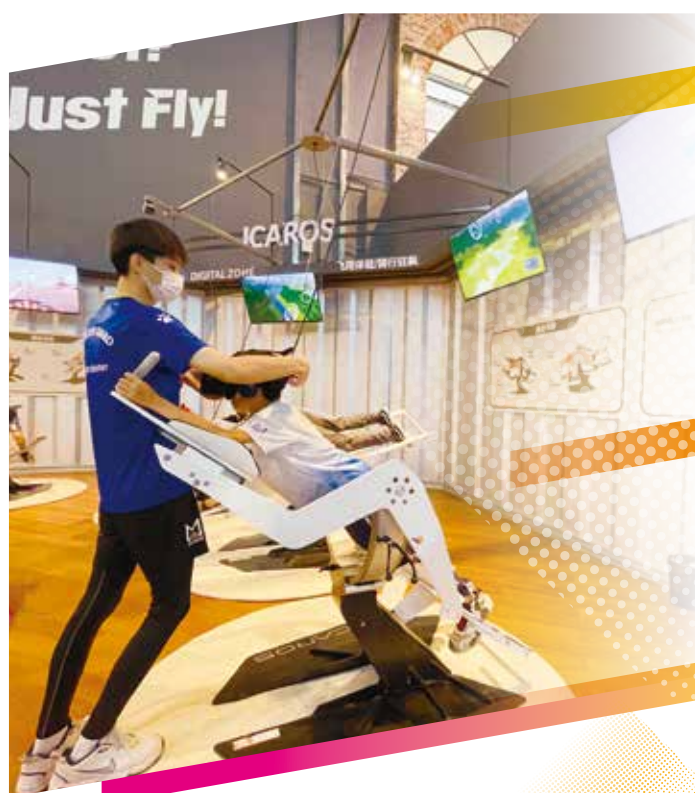
面部療程 8折
身體療程 9折

石門達利廣場20樓12室
54074506（敬請預約）

優惠期：即日起至2023年12月31日，逾期作廢。
優惠只適用於購買單次項目。
合作小店保留修改、變更及最終決定權。



疫情之後，大家對於運動以及健康的需求大增。如韓國新興起一種新概念體育遊樂文化空間，叫 Sports Monster，這種超大規模的動態立體空間，讓人可以享受到一站式的運動樂趣。確實，現代人每日都生活在高壓的工作節奏之下，趁著週末到運動主題場館跟朋友聚聚，一起運動，產生有益身心的物質，適當放鬆心情和大腦。



獨特視角 沒有翅膀的Angle

筆者嘗試的第一項活動，就是 ICAROS 飛翔體驗。先戴上一次性眼罩，再戴上 VR 眼鏡然後撈在「飛行器」上，整個人就像駕著一座露天小型機在山谷翱翔，非常真實，高空體驗感滿分。

然後，筆者試玩攀岩，體驗類似於香港的抱石。朋友則勇敢的嘗試高空速滑，他穿上防護服，在 10 米的高空中俯視整個場館後，就來了一趟飛速運行。



周末搞搞新意思 場館人民如潮湧
北上黃埔大道東

試吓運動放題

這陣運動風刮到中國，Sports Monster 進軍內地首站設在廣州。趁著週末，筆者就乘搭高鐵到達廣州。Sports Monster 進軍中國改名叫「運動萌獸」，設在商場裡面。一入場館，可看到大籃球場。筆者來的這個週末，剛好有家地產公司舉辦活動，讓員工放鬆心情並增進感情。



萬友引力 齊挑戰地心吸力

最後一項，筆者跟朋友到了三樓的高空蹦床，一起在高空中克服地心引力，體驗自由舒展身體，非常有趣。

持票進場玩樂，可長達兩個半小時，而且所有設施通行，而門票僅港幣 150 元。總的來說，玩上半天，燒脂又減壓，非常適合週末聯誼用。

「運動萌獸」場館

地址：廣州市天河區黃埔大道東 823 號居然之家廣州家居生活 Mall 5 樓
營業時間：10:00 至 21:00

壽臣山獅子會辦禁毒標語賽

毒品不但危害人體機能，更會腐蝕人心和靈魂，惟清醒後再後悔已經太遲。這天周末在中環街市，有慈善服務團體以嘉年華的形式，配合互動遊戲和標語創作比賽等等環節，向社區人士宣揚青少年反濫藥和健康校園的訊息。

校園反濫藥 推廣無毒一生



社區同行

Issue 110 | 13, Jul 2023 | Text: 木木 Photo: Emma Design: Elsa

校園社區友善計劃

簡單易明 有助宣揚思想

《無毒一生、燦爛人生》禁毒標語創作比賽早前舉行，由香港壽臣山獅子會主辦、香港中西區女企業家協會及香港精英運動獅子會協辦。活動主席嚴偉貞認為，應該讓學生從小認識濫藥和禁毒的訊息，「要在他們還是一張白紙的時候，接收正確的資訊，故選擇小學生為今次比賽的對象。」

「學生可以在創作的思考過程，認識到吸食毒品對我們帶來的禍害，從而植根『遠離毒品』的觀念。」嚴偉貞表示，標語創作方式簡單易明，只要數句句子也能道出中心思想，容易將禁毒訊息融入生活決策。

今年逾300小學生參加比賽

今年的禁毒標語創作比賽，共有超過 300 名小學生參加。其中一名得獎者、初小組冠軍孔碧琦同學表示透過今次活動，讓她認識到毒品對身體帶來的禍害，肯定道出長大後「唔 take 嘢」的承諾。正如孔同學的作品所寫：「毒品禍害深，你我要小心；萬一瞞埋身，企硬咪動心！」

親子時間 做不一樣「功課」

嚴偉貞表示，標語創作比賽不單表達對禁毒的態度，同時亦有助促進家庭關係。而高小組冠軍劉潔晴同學的作品為「遇難解難越高山，見毒拒毒破難關。珍愛生命作典範，人生前程更璀璨。」，她感激媽媽在旁以生活片段的互動，給予許多靈感點子。



陳家珮議員指社區互動有助宣揚禁毒。



“要在他們還是一張白紙的時候，接收正確的資訊。”
——嚴偉貞

“在創作過程中，學生可認識到吸毒帶來的禍害。”
——嚴偉貞



初小組冠軍
孔碧琦

高小組冠軍
劉潔晴

總警司：推動禁毒跟執法同樣重要

根據政府最新數字，2022 年被呈報的吸毒者總人數，按年下跌 14%（從 6,095 人降至 5,235 人）；被呈報的 21 歲以下青少年吸毒者人數，亦下跌 19%（由 888 人降至 718 人）。

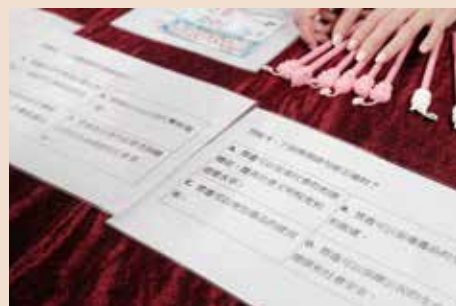
毒品調查科總警司吳穎詩解釋，「青少年於疫情下在家無所事事，增加從網上認識不法分子的可能性，甚至在打機時引誘他們販賣毒品；加上外國大麻合法化，讓香港的青少年有錯誤的理解，忽略其嚴重



後果。」

她強調推動禁毒意識跟執法同樣重要。「吸毒以後，身體形成毒癮。

創作比賽表達對禁毒的態度。



推動禁毒意識跟執法同樣重要。

希望我們可以防患於未然，在青少年未接觸毒品之前宣揚資訊，或是在下一次被朋輩引誘時，學會如何拒絕。」

吳穎詩講述防患於未然。



相信大家在網上看過這類片段：有人站在枱後，用超快的速度將一堆膠杯砌成金字塔，然後迅雷不及掩耳之際，又再將「一切」收起來，整個動作過程乾淨俐落。這種看似小朋友的玩意，其實是種新興運動，比賽重點講求選手以最快的時間把杯子按規律疊高後還原。2010年，這運動更獲統一中文名稱為「競技疊杯」。近年，學界刮起此風，培育出一班可代表中國香港出戰世界賽的年輕選手。



極速建設與還原 千分之一秒是關鍵

青少年鬥疊杯

快樂拾 Cup 而上



Andrew 形容疊杯這運動是「差之毫釐，謬以千里」。



還要留意呼吸位置和肌肉訓練。



中國香港隊出戰今年4月世界賽。



練好擺杯擺位，爭取那千分之一秒的進步！

“隊長Constance：遇到不同困難才可以成長。”

擁有五年疊杯經驗，葵涌天主教母佑會蕭明中學的16歲女生Constance，年紀輕輕已擔當港隊隊長這個重任。她認同教練所指「跌杯」，就如呼吸一樣這種理念，正因為這種理念才可以訓練到接受挫敗感，「我知道成功之前一定要經歷很多不同的失敗，到時候可能遲些出來社會工作，可能都會遇到

不同的困難，就是要遇到不同的困難才可以成長」。

她又指出，自己做事一向都沒有什麼信心，故隊友的支持對她來說相當很重要，而這也成為她的信念，「可能有時候自己練習練到有些不開心，就會有隊友的鼓勵，正是隊友的鼓勵令我會繼續玩這個運動的原因」。

訪問那天，Constance 仍是香港疊杯女子紀錄保持者，亦即是

競技疊杯的「一姐」。她希望可以與隊友更加努力地比賽做好成績，然後讓香港人看到這運動並非如大家想像中那麼容易。她未來首要目標，便是11、12月的亞洲賽做出好成績。

“總教練Andrew：有時說得特別一點，就是眼睛追不到選手的手速。”

香港競技疊杯總會發展總監、香港競技疊杯中國香港代表隊的總教練關卓賢（Andrew）簡述這項運動時，形容這是一種「差之毫釐，謬以千里」的運動，皆因這種運動是以千分之一秒即是小數點後三個零去作為計算單位，以這千分之一秒足以令你打破健力士世界紀錄。

關卓賢表示，比賽過程就是利用12隻特殊塑膠杯，進行不同的花式堆疊，亦有分開作個人或團體賽賽事，而現在全球已經有約有60多個國家地區有競技疊杯運動，每一年更會有不同的國際賽事。他說：「欣賞競技疊杯運動的其中一個位置，就是可以看看選手手速的速度，有時說得特別一點，就是你的眼睛也追不到選手的手速。」



唔止遊戲 永不放棄

疊杯年資比較少的Bowie與劉思晴，亦各自有自己的一套信念。Bowie認為身為選手，不可缺少的就是要有一個不放棄的心，她說：「即使你比賽做不到自己的目標，下次也有機會去不斷嘗試，這樣才能做到更好。」

劉思晴還表示，自己最常遇到那些好像永遠都破不了的紀錄時，就會休息一會兒再去嘗試，把失敗當作沒有發生過一樣，而由於她相當喜歡這項運動，故「不會那麼容易放棄」，從而令她堅持至今。



到新加坡交流吸收經驗。



“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：

急凍雞扒.....2 塊
花生碎.....1 湯匙
白芝麻.....1 茶匙
蔥、芫茜、薄荷葉.....適量
花椒辣油.....3 湯匙
青豆.....1 小碟（可以唔要）



醬汁材料：

日本醬油.....3 湯匙
糖.....1 茶匙
白醋及黑醋.....各 1 湯匙
檸檬汁.....1 湯匙
蒸雞卷湯汁.....3 湯匙



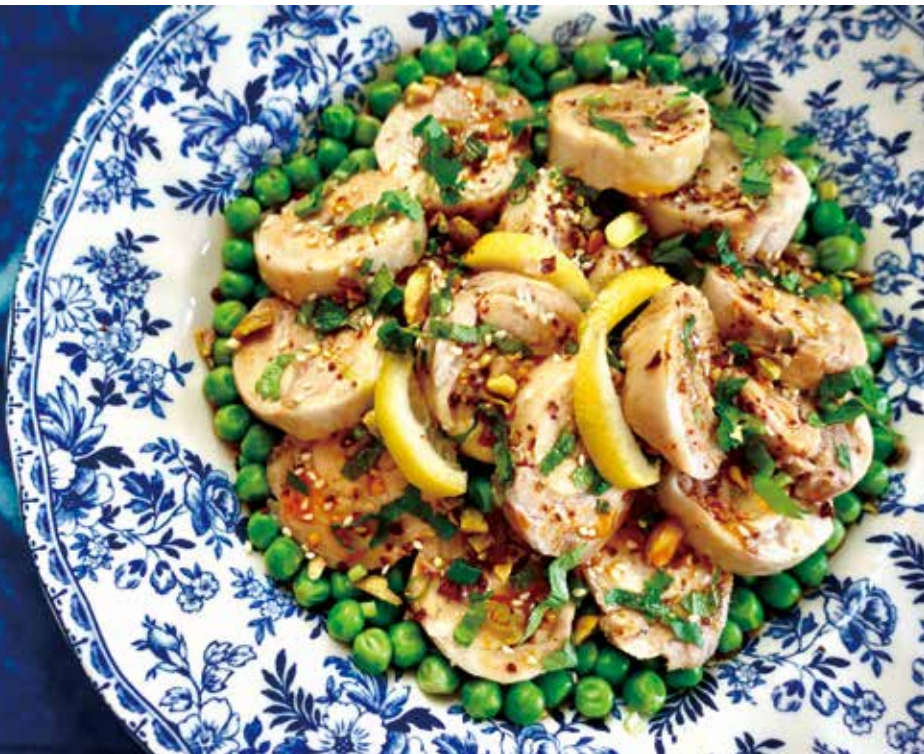
醃 料：

紹興酒.....2 湯匙
鹽.....1 茶匙
胡椒粉.....少許

一個疫情改變咗好多人嘅命運，亦改變咗我哋好多生活習慣，其中一個就係儲糧。香港實在太方便，梗有一間超市喺左近（偏僻地方唔計呀），而且雪櫃位置有限，根本唔需要好似外國咁儲糧。不過，疫情出現之後，好多朋友習慣一次過買幾日嘅餸，仲有人會買多個冰箱放凍肉添。

夏天版本 加埋檸檬汁薄荷葉

口水雞卷 圓圓不絕的爽辣



做 法：

1

急凍雞扒解凍後洗乾淨，用廚紙印乾水份，為咗令雞卷外形靚啲，可以切去多餘嘅肉，令雞扒厚度一致。之後，用刀平均喺雞肉上面劃開，但唔好切斷。



2

雞扒落醃料醃 15 分鐘，然後準備一張錫紙放上雞扒，先用手將雞扒捲起，再用錫紙包實，記住捲嘅時候要畀啲力，越實越好。之後，兩邊再扭實，固定雞卷形狀。



不過請留意，食物放入冰箱唔代表可以永久保存，其實一樣會變壞同過期。有時舊嘅未用完又再買新，喺冰箱深處嘅就會漸漸被遺忘，結果冰箱變成食物墳場（哈），所以希望大家做到冰箱定期檢查、保持循環，亦都要檢討自己嘅採購習慣，避免過度囤積同浪費食物。

平時整口水雞，我都會用冰鮮雞脾，今次咁發現冰箱有兩塊雞扒都放咗一段時間，即刻處理咗佢啦。如果要招呼客人，可以將雞扒整成雞卷，賣相會吸引啲。另外，一般口水雞個汁都比較複雜及重口味，我呢個係簡單版，連蒜蓉都唔使落，而為咗配合宜家咁熱嘅天氣，醬汁會加入檸檬汁同薄荷葉，味道因而更清爽。至於辣油，其實可以好隨意，今次用咗花椒辣椒油，會有少少麻辣，如果冇渣嘅辣椒油或者老乾媽，就要預先加落個醬汁拌勻喇。

3

雞卷隔水蒸 20 分鐘，然後剝開錫紙（保留啲汁做醬汁），將雞卷浸入冰水約 10 分鐘，再放入雪櫃雪半個鐘備用。蔥、芫茜、薄荷葉切碎，檸檬汁，灼熟青豆，準備好醬汁。



4

由雪櫃攤出雞卷，切成厚片放碟排好，並倒入醬汁。將青豆、蔥、芫茜、薄荷葉逐一撒落碟上面，再撒上芝麻、花生碎，最後淋上花椒辣油就搞掂。





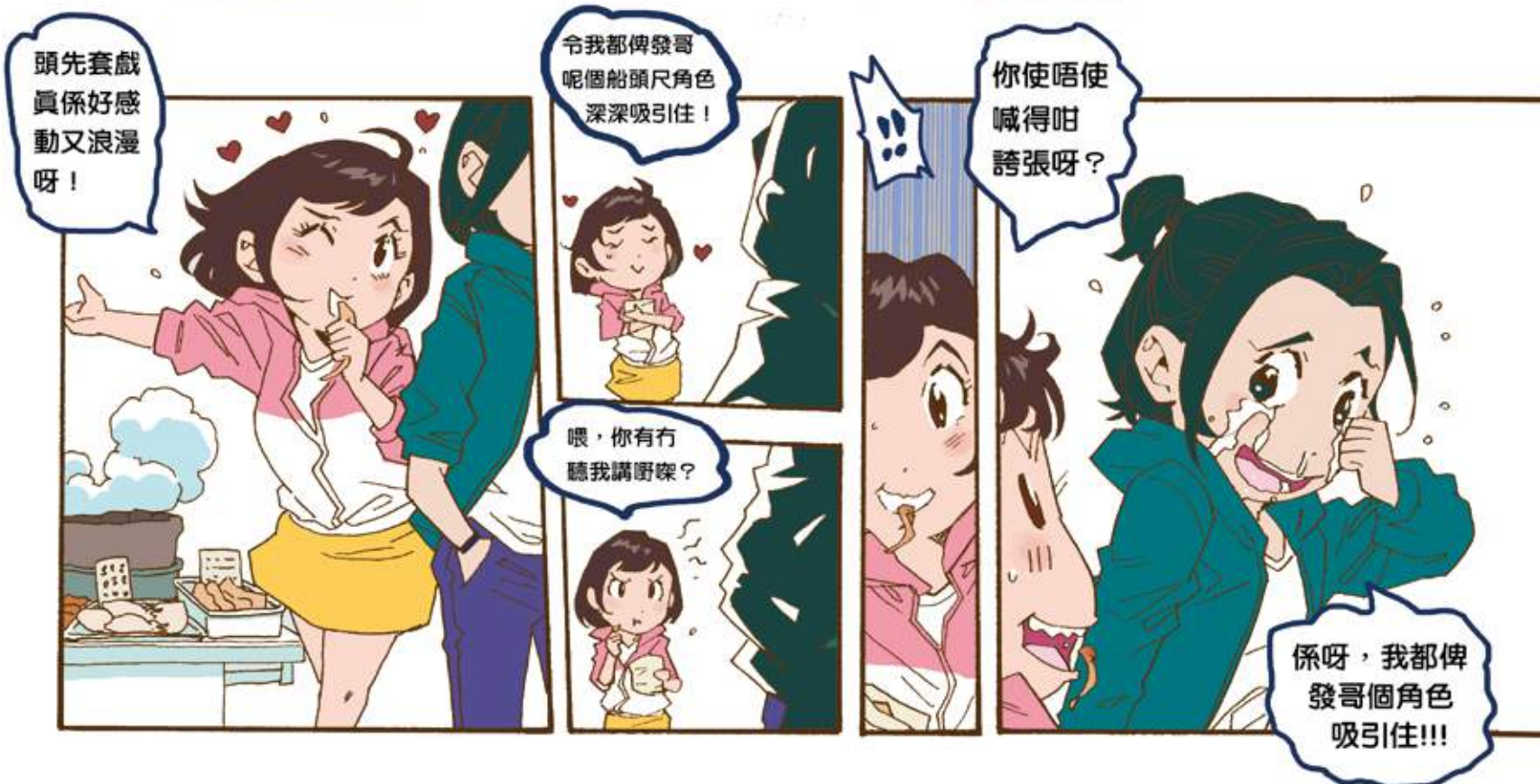
作者：余遠鏗

“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》。



牧愛街88號

Issue 110 | 13, Jul 2023 | Text & Design : 余遠鏗



日軍佔領香港期間，港九獨立大隊從市區營救了近千名文化人、戰俘及滯港人士，經由「東線」的營救路線，即途經西貢並以水路安全逃往內地。今期《我家》與大家一起心懷敬意走訪這條抗日「東線」，讓大家能親身遊走當年大隊營救之路，重踏港九大隊西貢駐點，了解这一幕重要的香港抗戰史。

心懷敬意重踏 大隊營救之路

建議路線

(本行程步行時間較長，並多為山徑，出發前請先進餐並自備水和補給品。)

早上先到西貢黃毛應村內參觀玫瑰小堂——港九大隊之成立地

到位於大網仔路的斬竹灣烈士碑園憑弔，並認識西貢居民的抗日貢獻

走訪北港村，並先到附近的聰鳴茶座用膳和休息

前往北港坳，並準備步行體驗當時港九大隊的東線營救路線

步行至企嶺下，沿途欣賞自然風景和海岸景色

第五站：企嶺下

路線：從大水井沿馬鞍山郊遊徑上山，並沿麥理浩徑四段往馬鞍山郊野公園方向步行至企嶺下老圍，路程約 2.5 小時。沿途可欣賞紅樹林、蠔殼泥灘等景色。若時間許可，可觀賞日落，再於企嶺下老圍乘搭 299X 巴士往沙田離開。

企嶺下為港九大隊營救行動中水路撤離路線的重要樞紐。早於 1941 年 12 月底，大隊已秘密展開第一波營救工作。自成立以來，大隊成功把近千名被困的抗日文化人士、知識青年、以及盟軍，從九龍護送到西貢，經由企嶺下坐船渡大鵬灣送抵惠陽游擊隊基地逃生。

第四站：北港坳

路線：從北港村公所，沿北港路往北港古道，穿越近年知名打卡點竹林隧道往茅坪方向步行至大水井（北港坳），路程約 45 分鐘。



1942 年 1 月初，被囚於深水埗集中營的英國戰俘賴廉士上校、秘書李玉標、莫利中尉和戴維斯准尉成功逃離集中營後乘舢舨穿過荔枝角海灣往西貢，並在北港坳遇見港九大隊大隊長蔡國樑及在大隊的協助下到達企嶺下，乘木船橫過大鵬灣逃往惠州。

1947 年向西貢商會頒發「忠勇誠愛」錦旗以示表揚。



「聰鳴茶座」為香港聾人福利促進會於 1995 年成立，位於獅子會自然教育中心內，是首間由聽障人士經營之社企餐廳。茶座設室外座位，遊客用膳時可觀賞蕉坑的自然山景。西貢北港村位於獅子會自然教育中心相對山谷中，附近一帶曾為日軍侵略時期港九大隊的常駐處。

秘密大營救
曾救出逾百美英籍人士

港九大隊「秘密大營救」除了直接對抗日軍，港九大隊的另一偉績就是拯救戰俘及滯港人士，並早於大隊正式成立前已開展營救任務。營救路線主要分為東西兩大路線。東線是從九龍市區到西貢、企嶺下，然後坐船到大鵬灣；西線是從九龍到荃灣、大帽山、錦田、元朗至落馬洲，然後進入內地。自大隊成立，除了救出逾千名文化界人士，亦拯救了過百名英、美籍人士，並安全送往內地逃生。為答謝西貢村民協助逃生，英軍代表李芝將軍更曾於

第一站：黃毛應村 玫瑰小堂

路線：乘搭巴士 299X 到水浪窩站下車，沿麥理浩徑三段往東步行約 45 分鐘。

①



1942 年 2 月，由淘化大同罐頭廠工人蔡國樑擔任大隊長的港九大隊在西貢黃毛應村正式成立，並借用教堂為基地，以統一指揮港九新界各地之游擊隊的抗日和營救工作。教堂早於 1923 年建成，曾是神父為西貢村民主持周日彌撒的場所，現時為二級歷史建築物。

第二站：斬竹灣烈士碑園

路線：走訪黃毛應村後，沿武英路往東步行至轉入仁義路繼續直走，到達蛇頭後沿山徑直走，途經志輝徑，再往大網仔路方向步行直至看到烈士碑園入口，路程約 45 分鐘。

②



斬竹灣烈士碑園於 1989 年落成。該地原為墓園，埋葬着於香港保衛戰時犧牲的西貢居民。墓園內有 3 座紀念碑，主碑文詳述了二次大戰時西貢居民對抗日軍的事蹟。2020 年 9 月，該紀念碑被國務院列入第三批國家級抗戰紀念設施遺址名錄。從烈士墓園內更可欣賞寧靜的西貢海灣，風景怡人。



往期回顾



與「兒時小夥伴」一起追音樂夢

口琴高手

快樂可以呼之則來

封面故事

Issue 110 | 13, Jul 2023 | Text: 木木 Photo: 木木、受訪者提供 Design: Aso

港青李俊樂 (Gordon) 憑藉其才華和勇氣，成為了世界口琴冠軍。口琴是 Gordon 追尋音樂之路上的最佳伴侶，他希望能將這份熱愛傳遞給更多人，讓他們一同感受到這種樂器所帶來的魅力。

Gordon 吹奏「大咗啲啲」的口琴，以解小記這門外漢的困惑。



“我會向世界各地的口琴大師取經，從中探索屬於自己的風格。”



Gordon 希望將「口琴的好」帶給大眾。



跟隨大師學習，提升音樂造詣。



口琴小巧精緻，令 Gordon 愛不釋手。



七歲「自薦」與大人同台表演

Gordon 自幼展現出對音樂的天賦。三歲的他開始學習鋼琴和二胡，其上手之快足以讓長輩嘖嘖稱奇。六歲時，他參加了口琴興趣班，成為他對口琴產生濃厚興趣的起點。他憶述，兒時熱愛用陳奕迅的歌曲，例如《K 歌之王》，作為練習口琴的題材，並不斷挑戰自己。

“我10歲時就開始貼街招招募學生，因為好嘅興趣好想多啲人認識。”

提及個人的口琴演奏史，Gordon 笑著

回憶童年道：「當時有一支樂隊來演出，團員們都是 20、30 歲的大人，而我只有 7 歲，但我大膽地問他們是否可以讓我一起演出。」他的勇氣感動了樂隊成員，讓他有機會在舞台上展示自己的才華。「回想起都挺有趣的，我 10 歲時就開始貼街招招募學生，因為好嘅興趣好想多啲人認識，一齊感受口琴嘅好。」雖然當時年紀輕輕，但 Gordon 已表現出準音樂家的風範。

期望「老朋友」再度熱門起來

除了流行音樂，Gordon 童年時尤其愛聽有古典音樂元素的 60、70 年代英文曲，並以口琴嘗試演奏出其中的旋律。

「由於流行音樂中的口琴樂譜相對稀少，我不得不自己譜曲，但正因如此，就有了發揮與不斷尋求突破的空間。」Gordon 認為口琴不應該被局限在某一個曲風中，「我會向世界各地的口琴大師取經，從中探索屬於自己的風格。」

“口琴的音色和表現力可豐富各種音樂形式，並為歌曲演奏增添情感和層次。”

「口琴的音色和表現力可以豐富各種音樂形式，並為歌曲演奏增添情感和層次。」Gordon 指出口琴在管弦樂團的演

“我就覺得這件樂器改變了我。”



自小相識的朋友，也是好戰友。

“每句歌詞，每個細節，Eason都想得十分仔細。”

難忘與偶像合作表演 激發追求完美的渴望

對 Gordon 來說，與兒時偶像陳奕迅於慈善音樂會上合作演出，確實是一次深刻的體驗。他回憶說：「陳奕迅是我的兒時偶像，我吹口琴的其中一個原因，就是希望有一天能夠演奏他的音樂。有時候，我在他的歌曲中聽到口琴的聲音，我就希望自己能參與其中。」直至 2021，Gordon 終於如願以償，與偶像 Eason 合作，那次更是兩人疫情後久違的公開演出。

「我記得綵排剛開始的時候，他已經有點眼濕濕的，完全展現出一個對表演和音樂的喜愛和熱誠。」Gordon 回憶道。陳奕迅對於每一首歌曲都會再次解釋，儘管他能夠理解中文歌詞的意思，但在聽完 Eason 的解釋後，才真正明白感情演繹背後的細微心思。他說：「每句歌詞，每個細節，他都想得十分仔細。」當年的合作，激發起 Gordon 對於追求音樂完美的渴望。他希望能夠像偶像一樣，用心去演繹每首歌曲。

與偶像陳奕迅合演，圓夢矣。



同歌神許冠傑交流揀口琴心得



一代笑匠許冠文也對口琴旋律讚好！



跟資深傳媒人鄭丹瑞交流健康心得。



小小口琴奏出廣闊音域。

確診發現「康復呼吸 Plan」 老友記肺活量增七成

在新冠病毒康復過程中，Gordon 有一個大發現：吹口琴可以幫助新冠康復者更快地康復。「康復速度比其他人更快，即使在確診後仍能保持良好的肺活量。」引發了他對吹口琴對新冠康復的影響的興趣。

訓練使人習慣丹田呼吸

「口琴在訓練心肺方面，與其他活動（如唱歌、管樂）相比具有獨特之處，因為在演奏時吹氣和吸氣同樣重要。長

期的訓練使人習慣於用丹田呼吸，有助提高肺活量和調節情緒。」為了進一步探索吹口琴對康復的影響，Gordon 在獲得項目資助後，招募了 30 多位曾確診的長者，進行教學及測試研究。經過四五個月的訓練後，他發現學習吹口琴長者的肺活量增加了七成，而沒有學習的只增加了兩成。

「相比於醫療級的呼吸機價格昂貴（至少需要 800 多元），一把口琴只需 100、200 元，是較經濟實惠的訓練。」Gordon 也欣喜老友記在學習過程中，能夠鍛煉呼吸，同時獲得許多群體樂趣。「口琴幫了我許多，所以我也想用它來幫助別人。」

在疫情完結後百業復甦之際，Gordon 希望有機會舉辦個人獨奏音樂會，透過不同風格的樂曲抒發內心抑壓已久的情緒，「充滿起承轉合，就如故事一樣。」

“相比於醫療級的呼吸機價格昂貴（至少需要800多元），一把口琴只需100、200元。”

口琴心肺復健計劃獲「Arts Impact 創研計劃2022」資助。



奏中亦可扮演重要角色，能夠帶來澎湃的力量和浪漫的情感。

著名音樂人黃霑，其出色的口琴技巧向來為人稱道。Gordon 形容：「黃霑先生在流行音樂中巧妙地融合了口琴元素，為歌曲增添了獨特的色彩。」然而，隨著千禧年代的到來，這種口琴音樂的風潮逐漸式微，他期望香港有更多人重新認識這種經典樂器。

人生三十而立，Gordon 感觸地說：「當我獲獎時，自信心提升了很多，當我有一技之長去教導其他人、甚至比我年長幾十年的人稱呼我為老師的時候，我就覺得這件樂器改變了我。」

2017年，Gordon 奪得「口琴界奧林匹克」冠軍。



清新自然優雅性感都有

踏入炎炎夏日，又濕又熱的香港天氣，總會令人煩厭，可是一陣陣的芳香，又可以為男男女女們帶來清新活力！每一款香水都有其獨特的氣味和特點，能夠滿足不同類型的使用者需求。今次為大家介紹以下夏日香水，讓你和身邊的人感受到清新、自然、優雅、性感等不同的氣息。

香水揀咗味 齊來夏季 Shalala



Marc Jacobs
Perfect
心心少女炸裂夏日

Marc Jacobs 這款「完美女人淡香精」，氣味討喜，甜蜜中帶點小清新，前調以明亮的大黃、水仙做開場，新鮮的花香非常具活力；中調則是杏仁奶帶入香甜奶果香氣，基調混搭雪松木和喀什米爾，讓氣味加乘成深度與柔軟姿態。香水蓋是色彩豐富的飾物，幽默又可愛。



Tom Ford
Soleil Blanc 太陽下的持久「魅力」

此香水由著名時尚設計師 Tom Ford 所創立的品牌推出，混合了柑橘、椰子和琥珀的香氣，帶有陽光、海灘的味道，能夠讓人感受到夏日的氛圍。此香水散發出來的味道非常持久，用後能夠長時間保持清新、自然的感覺。



Atelier Cologne
Lemon Island 隱世小島嘆日光浴

法國的 Atelier Cologne 以專門調製出高濃度的香水而知名。此款香水特別採用來自印度隱世小島、且首次以香水姿態面世的「羅德里格斯島檸檬」為原料，糅合上同樣採購自印度洋地區的「印度茉莉」及寧神舒壓的「馬達加斯加香草精萃昇華」，創造出全新的精醇古龍「Lemon Island 萊雨心檸」，為夏季帶來陣陣清新、明亮的感受。



Maison Margiela
Replica Beach Walk
海風吹來檸檬麝香

Maison Margiela 是一個比較年輕的法國品牌，以時尚、個性化的產品聞名於世。其所推出的香水，以夏日海灘為靈感，混合了檸檬、椰子和麝香的香氣，帶來陽光、自然的感受。在夏日裏，能讓人感受到海灘與陽光交織的愉悅心情。



Aerlin
Waterlily Sun 綠葉誘惑振奮官感

Aerlin 是由時尚設計師 Aerin Lauder 創立的美國品牌，也是 Estee Lauder 家族成員中專營香水品牌，其香水和化妝品早已蜚聲國際。此款香水是以蓮花和太陽為靈感，混合了檸檬、橙花和水仙花的香氣，讓人在這炎夏倍感明亮、水潤和新鮮。



Guerlain
Aqua Allegoria Flora Salvaggia
法蘭西之自然芬芳

Guerlain 是一個有著超過 180 年歷史的法國品牌，以高品質的香水和化妝品聞名於世。此款香水以清新、花香為基調，混合了橙花、茉莉和鳶尾花的香氣，整體而言為這個盛夏帶來清新、柔和的氣息。



Jo Malone
Yuja Cologne 療癒花香隨汗淋漓

此款香水是由英國的 Jo Malone London 推出，Yuja Cologne 是新推的 Blossom 限量恬靜花園系列之一，香氣是由 7 種香料混合而成，前調包括柚子和青橘子、中調包括鼠尾草、迷迭香和苦橙葉，而基調為香脂冷杉和雪松。酸甜清新的柚子和橘子能帶出活潑的感覺，夏天做運動時更是香汗淋漓。