



14-15 封面故事

# 我和 HoMemory

努力鍛鍊  
緣 覓理想



02-03  
我家 · 焦點  
去玩都要謹慎  
橋咀又有船對撼

04  
醫家  
反應慢唔係錯  
補充碘或幫到忙

07  
無緣不歡  
再生物料泳衣  
「曲線」提大家環保

09  
社區同行  
肌萎生決戰  
不可能任務

111

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

西貢橋咀洲附近本月發生至少兩宗撞船意外，繼月初有獨木舟與快艇相撞導致兩人墮海後，月中又有遊艇與高球場渡輪竟於日間迎頭相撞，導致兩人受傷。有立法會議員直言夏季西貢市中心對開海面繁忙，船家分心加上水上活動玩家意識不足，也間接導致事故增加。



遊艇船頭下方被撞出一個大洞。



高球場渡輪船頭擋風玻璃破裂。

目擊者所見，左渡輪與右遊艇對遇駛近。



何俊賢（左二）對相撞事件感匪夷所思。



# 夏季航道繁 去玩 橋咀

## 高球場渡輪與遊艇迎頭相撞

事發於本月 18 日下午 4 時許。西貢橋咀洲附近對開，一艘未有載客的滙西洲高球場渡輪，與一艘載着逾 30 人的遊艇迎頭相撞。

有附近船隻目擊者拍下事發過程。當時兩船在橋咀島附近相距約 30 米時，雙方均未見明顯減速，雖然附近船上的人隨即大叫提醒。

然而，兩船均未有根據國際海事避撞規則，亦即在對遇局面時應立即各自向其右舷轉向避過對方。因此在數秒後，兩船不幸迎頭相撞並傳出碰撞巨響，遊艇船頭被撞穿。有乘客遭撞至跌倒在甲板上，幸遊艇未嚴重至入水沉沒。而高球場渡輪「環保飛鷹號」船頭擋風玻璃亦撞毀。兩船相撞後，遊艇慢慢向後駛開。

警方其後到場將案列作船隻碰撞，交海事處跟進意外原因。事件中遊艇上一男一女乘客，分別腰痛及頭暈送院治理。

## 獨木舟快艇相撞 兩人墮海

該意外已是今個月附近水域第二宗撞船意外。本月 1 日中午 12 時許，西貢橋咀洲有兩名女子租用獨木舟在近橋咀洲碼頭遊玩時，一艘正拖曳兩人滑水的快艇靠近，當時快艇船家疑未有察覺獨木舟，導致兩船船頭十分接近。當船家發動快艇時，獨木舟即遭撞翻，兩女墮入水中。兩女隨後被救起，其中一人報稱受傷送院。

事實上，現時康文署只規管轄下水上活動中心的獨木舟活動，租用者需最起碼擁有「獨木舟三星章訓練證書」，確保具基本操控技術和安全知識，唯其他玩家則不受此規管。

漁農界立法會議員何俊賢向《我家》表示，對西貢市中心對開繁忙海面發生船隻與獨木舟相撞事故，並不感到意外。

## 何俊賢：獨木舟活動宜劃定區域

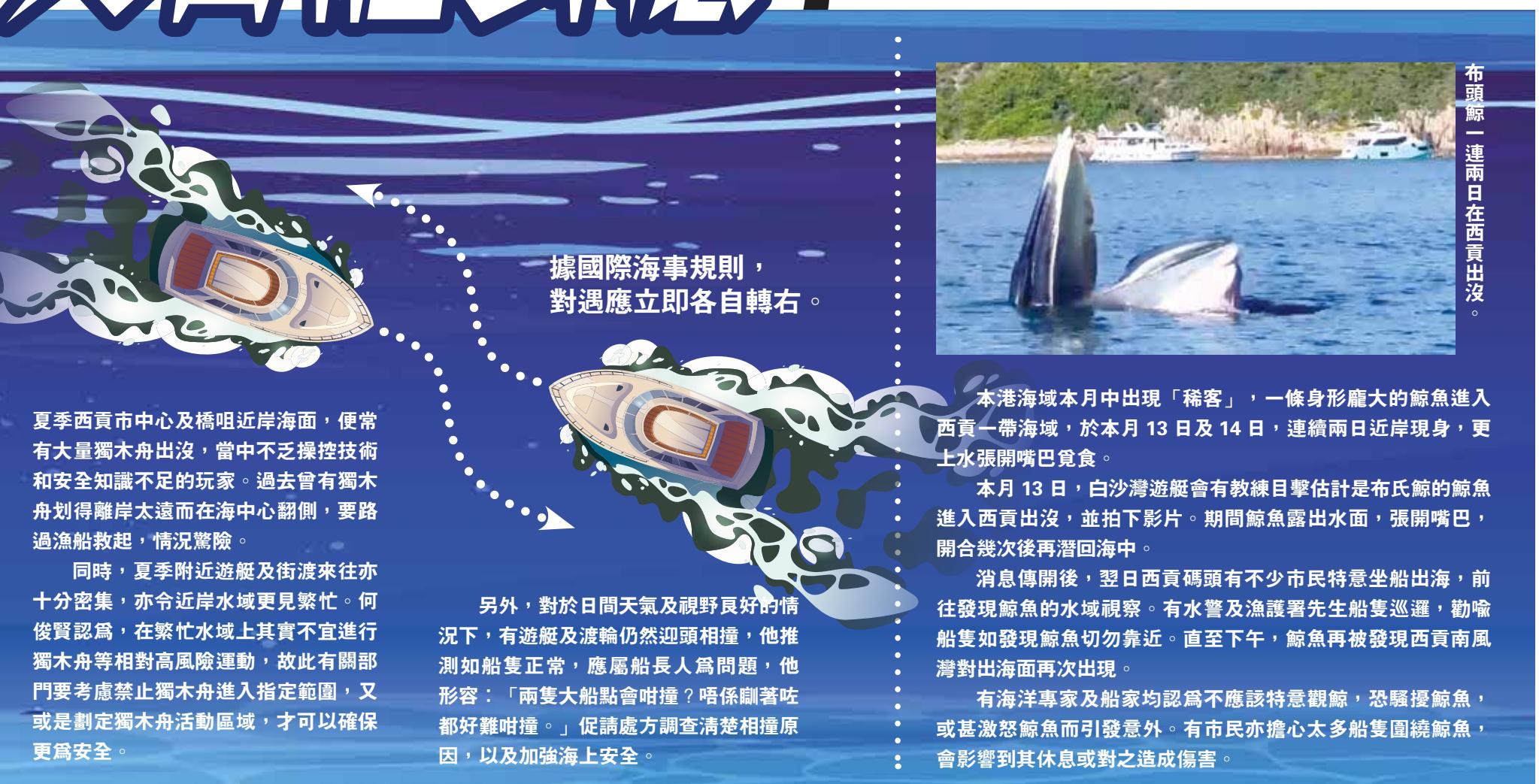
何俊賢解釋，划獨木舟不用領牌，每逢



橋咀洲對開，假日就有不少人划獨木舟。



每逢夏季，西貢公眾碼頭便變得繁忙。



平日反應慢、無精神，原來可能與缺「碘」有關？近日衛生署發表首份全港碘質水平報告，顯示35歲或以上港人的碘含量屬於輕度不足，容易影響甲狀腺功能和新陳代謝，相信與飲食習慣有關。怎樣知道自己是否缺碘一族？想補身有何妙法？

衛署報告指出港人攝碘不足

# 反應慢非過錯 多點關心多碘幫忙



## 食物碘含量有數睇

食物	平均含碘量
雞蛋 1隻（約63克）	18微克
零食紫菜 1克	34微克
脫脂牛奶 250毫升	20微克
紅衫魚 100克	36微克
乳酪 100克	29微克
馬頭 100克	35微克
大花蝦 100克	44微克
罐頭沙甸魚 100克	19微克
青口 100克	140微克
大眼雞 100克	18微克

## 補身體碘跟住做

- 保持均衡飲食之餘，選吃海魚、水產（例如蝦、青口、扇貝等）、藻類（例如海帶、紫菜等）。
- 烹調食物用蒸或少油炒，以保留食中碘。
- 用碘鹽代替餐桌鹽，但要確保每日鹽攝入量少於5克（一茶匙）。
- 碘鹽裡的碘易因潮濕、受熱或陽光照射而流失，應放入密封有色容器，並存放於陰涼乾爽處。
- 一般人應從食物中吸收碘質，孕婦因需要較多碘質，可在諮詢醫護後服用補充劑。

# 緩解抑鬱

## 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

# 蒜頭放脣深呼吸

上一期分享過預防抑鬱的生活習慣要點，今次就說說突發性處境。遇上這情況，可嘗試一些簡單方法去緩解症狀，例如將蒜頭放在舌頭表面深呼吸10下。

## 刺激神經令大腦「守規矩」

從中醫的角度來看，情緒病患者的身體往往存在血虛、脾虛和血瘀等問題，腸胃功能也不佳。因此，直接進食蒜頭需要很長的時間才能產生作用。然而，舌頭表面是任督兩條大經絡的交匯處，而蒜頭具有通曉功效，能夠快速令經絡暢通，從而緩解抑鬱症狀。

從神經學的角度來看，舌頭上有很多感覺神經，進食辛辣的食物如蒜頭時，會刺激神經，進而影響大腦，令其處於「規矩狀態」，不再釋放任意的情緒。

衛生署早前訪問超過1.6萬名15歲或以上市民，當中逾2,000名受訪者進一步完成身體檢查，包括了解其身體碘含量。結果發現，年紀愈長，碘含量愈低。

按世衛建議的標準，尿碘濃度中位數若達至每升100至199微克，方為碘攝取量足夠；而本港接受衛生署身體檢查的15至34歲組別當中，尿碘濃度中位數為每升107.5微克，屬於達標，但35至54歲及55至84歲人士的尿碘濃度中位數，分別為每升92.7及79.8微克，反映輕度缺碘。

## 缺碘或生大頸泡易倦不孕

衛生署指，碘質是人體必需的微量營養素，亦是組成甲狀腺素不可缺少的部分。人體一旦缺乏碘質，除了或會出現甲狀腺腫的現象（俗稱「大頸泡」），或是怕冷、疲倦及水腫等，嚴重者亦可能出現反應緩慢、肥胖、月經紊亂、流產、不孕等症狀。懷孕和哺乳婦女缺乏碘質，會損害胎兒和嬰兒腦部發育，甚至導致兒童智力受損。

衛生防護中心非傳染病處主任何家慧估計，年長人士的食物攝取量較少，因此碘攝取量會較低，建議大家多吃碘質豐富的食物，如紫菜、海帶、海產、雞蛋等。有營養師則提醒，並非人人都會缺碘，切忌盲目補碘以致吸收過多鹽分。



## 體質調查屬防治關鍵

總的來說，對於突發性的抑鬱問題，將蒜頭放在舌頭表面深呼吸是一種簡單、方便且有效的緩解方法。當然，對於長期的抑鬱症狀，患者應該尋求專業的醫療幫助，從根本上解決問題。再次一提，防治抑鬱要多方面入手，體質調查是十分重要部份。如果不了解自己屬什麼體質，就容易跌入情緒低谷，難以自拔。

# 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，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 痘去一半



手法正骨 疏通經絡



升醫療水平



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



## 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？

當年紀有晝有夜，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，但係點解啲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，中醫對痛消早有認識，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）



西灣河（盛世中醫堂）  
筲箕灣道 212 號地下 B 鋪  
電話：3106 3199  
總機熱線：  
2111 1455  
即時預約



## 夢中知夢

## 轉走夢外煩惱



“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

現代人  
壓力大，引來  
睡眠問題。現代  
醫學證實，我們每天  
一定「感覺」夢出現。  
睡覺時都在發夢，晚上平均  
出現四至五個夢，只是有時候你並不  
一定「感覺」夢出現。

非快速動眼期  
(non-rapid eye movement, NREM)  
不僅身體，大  
腦也充分休息，  
大腦的活動下降  
到最低，處於  
深沉的狀態。

快速動眼期  
(rapid eye movement, REM)  
身體在休息，但大腦仍在  
一定程度的清醒狀態，此  
時就容易產生夢境。

**首先要搞明  
白什麼時  
候做夢。**人的大腦在睡  
眠的各個階段會進入不同  
週期，這些階段長短不一，  
並反映出我們睡眠的深度。  
睡眠分為「快速動眼期」與「非  
快速動眼期」兩種狀態。

## 夢境VS現實

人們認為夢的「非真實」  
(unreal) 和清醒生活的「真實」  
(real)，兩者是相反的。但佛教  
一直強調現實世界都是如幻如夢，  
本質上二者都是虛幻不實。

## 以顏色為例

- 顏色不是物質世界裡存在的東西，它根本不在外面。
- 光照射在物體上，然後反射進入人的視網膜。
- 而光是以波的形式傳播，波的長短就造成了七種不同的顏色。所以，這個五顏六色的外在世界，實際上是沒有顏色的，這些都是人的大腦裡的一種畫面。

在西藏有一套法門——「夢瑜伽」  
(dream yoga)，訓練人在「睡覺」與「發  
夢」中主控睡夢之心，進而培養高度的覺知、  
創造與改變夢的現象，並且在夢境中完成各種  
修持。

## 持續訓練 漸漸領悟

正規的夢瑜伽，首先需要灌頂，然後花數星期  
邊學習邊打坐。現在大家可以簡單瞭解一下，學一  
部分基礎的夢瑜伽的修法。

兩種  
睡眠

通常一次睡  
眼中，兩  
者會交互  
出現共4  
至5個  
循環，  
若醒來  
時能夠  
回憶起  
夢的內  
容，表  
示剛好  
在快速  
動眼期  
清醒。

①  
入睡前

- 睡覺前花幾分鐘專心思維：等下進入夢境時，要知道在發夢，一定要認識到自己在夢的世界。然後就不要再想其他的事情，直接進入睡眠，如果稍微認真一點去做，最遲一個月之內會發現自己在發夢。
- 現實生活中也可以做一些訓練，無論在商場裡、大街上、花園等，都可以告訴自己：這不是真實而是夢！這樣便很快能夠夢中知夢。

②  
在夢中

- 知夢後，就要在夢裡刻意去感受及嘗試去做平時不敢做的事。例如，夢中站在懸崖上，雖然會害怕，但因為知道是夢，跳下去也不會受傷，所以我要跳下去等。
- 領悟夢中的一切都是虛擬的，只要不害怕、不執著，實際上什麼事情都不會發生。

③  
醒來後

- 早上從夢中醒來時，專注地思考：昨晚的夢境雖然那麼真實，但醒來後就都不存在。
- 同樣的，現實生活的世界，和昨晚在夢裡的世界一樣，也是不真實的。

## 生活依舊 心境不同

這樣以後，對外在的執著和煩惱就會慢慢減輕。隨著執著的減輕，生活、工作就不會給我們帶來那麼多壓力和苦惱。這個時候，人照樣可以生活，但生活的心境和目的就跟之前不一樣了。

## 溫馨小提示

## 壓力是惡夢主因

白天的壓力會增加發惡夢的頻率，若平時惡夢的頻率過高，需注意有否壓力過大，若困擾影響到日常生活，最好就診尋求協助。

## 健康小貼士

## 做得到 健得好

- 換一個更適合自己的枕頭、寢具
- 下班後去跑步、健身房等進行流汗的運動，促進大腦分泌「內啡肽」，可減輕壓力，有助夜晚熟睡
- 「酒精」會造成淺眠，因此被惡夢困擾的人切勿飲酒
- 臨睡時避免任何刺激大腦的活動，例如看手機

同夏天玩遊戲，點少得陽光與海灘！每到夏季，大家總會心思思想買新泳衣，近年愈來愈多品牌推出以環保物料製成的泳衣，旨在透過回收或可持續物料，減輕對海洋的負擔。以下推介的環保泳衣使用再生物料製造，時尚又環保。今個炎炎夏季，一於揀件對海洋友善的泳衣！

# 「對海洋友善」 你曬我又曬 再生物料泳衣 曲線提大家環保


**Outerknown**

## 揮灑汗水護海洋 滑浪泳衣型到癆

Outerknown 由滑浪冠軍 Kelly Slater 和 John Moore 於 2015 年創立，是一個以可持續和滑浪為靈感的服裝品牌，關注「人和地球」並呼籲保護海洋。品牌產品主要採用麻、有機棉，以及廢棄漁網回收打造的 ECONYL® 再生尼龍材料。Outerknown 還會公佈供應商名單，透明化其生產，以此貫徹可持續方針的落實。

**Vitamin A**


## 老闆支持環保 泳衣色調明亮

來自美國加州的泳衣品牌 Vitamin A 創立於 2000 年。多年以來，其獨有的設計風格和可持續性發展方向，深受用家歡迎和稱許。其創辦人 Amahlia Stevens 每年都會捐贈一定比例的泳衣銷售額給環境保護組織，例如 Surfrider Foundation 等。

Vitamin A 的泳裝風格在性和保守之間取得平衡，由明亮的色調發揮，每件再生泳衣都持有各自的夏日風格。

## 清潔沙灘義工創品牌 簡約設計備防曬抗菌

來自英國的獨立泳裝品牌 BATOKO，由一班清潔沙灘的義工組成，其泳衣使用的材料主要是經過回收的漁網和塑膠樽，也使用其他可再生材料，如有機棉等。為減少污染環境，泳衣設計風格盡量偏向簡約，當然亦具有防曬和抗菌等功能。

BATOKO 更設有泳衣回收計劃，回收和處理消費者的舊泳衣。另外，BATOKO 每年會與環保及保護野生動物慈善機構分享部分利潤。


**Lé Buns**

## 一件泳衣點著都得 陪你向「浪費」說不

澳洲貼身衣物品牌 Lé Buns 提倡「道德時尚」，重視各個供應鏈環節，緊守可持續發展的原則，並提醒消費者勿胡亂購買衣物，以減少浪費。其泳裝使用可再生物料之餘，更以持久性為設計理念，確保沒有任何一件泳衣會被輕易丟棄。泳裝設計多功能、可變化，同一款泳衣可以有多種穿著法。

另外，Lé Buns 亦移除不必要的包裝物料，例如額外包裝紙、宣傳資料及貼紙，網購品則會用上可生物降解的包裝盒。


**Fair Harbor**

## 廢膠循環再造靠科技 海濱環保社群睇兄妹

Fair Harbor 由 Caroline Danehy 和 Jake Danehy 兄妹在 2014 年創立，而哥哥 Jake 自細在海邊長大，眼見海洋問題污染嚴重，為了改善環境、拯救海洋，就決定透過新科技，將被棄置的廢膠循環再造，變成可持續發展的泳衣及泳褲。

品牌做到回收再利用，還建立起一個海濱環保社群，為可持續時尚作出了極大的努力，成功與消費者產生共鳴，無怪乎用家們評價舒適又環保。



藏蒸堂 Zone of Zen

憑優惠券消費養生項目可享

# 9折

馬鞍山大水坑村77號地下  
(富安巴士總站旁)

9265 5585 / 2430 0030

優惠細則：  
• 使用優惠券前在Line Follow小店社交通報真言  
• 優惠券有效期至7月30日，過期作廢  
• 優惠不適用於購買客製  
• 合作小店保留修改、變更及最終決定權



## 街坊優惠！



我家  
HoMemory

旅遊  
GO!

issue 11 | 27, Jul 2023 | Text、Photo : Krystal Design : Lavie Wong

踏入炎炎夏日，最適合去有海邊的城市休閒放鬆！考慮到高鐵出行的便利，筆者選擇由西九龍站出發，一個多小時已到達汕尾。除了海鮮以外，這座海邊城市還有不少特色小食。經當地人推薦，筆者前往了小食品類豐富及價錢相宜的一馬路。

**啖啖鮮  
果然真消暑**

這間果汁店是汕尾特色店，相隔不遠就有一間分號，街上幾乎可見人人手持一杯鮮榨果汁。常現人龍的店舖門口，以貨架擺放不同水果，即點即做，價格亦見友好，大杯僅需個位數，是炎夏解暑之選。

其中，筆者認為「火龍果黑加侖」最好飲，實在爽口清甜，其次就推薦「芒果百香果」，每一口都是芒果肉。

每家店營業時間有別，欲前往建議先查看營業時間。一馬路這間，下午才開始營業。

**地址：**廣東省汕尾市城區二馬路 211 號  
**營業時間：**13:00–24:00

**杯杯鮮 (一馬路店)**

**小吃多滋味  
多吃笑開眉**

**舌尖上  
水山美**

**高鐵個幾鐘  
海邊城市鬆一鬆**

高鐵個幾鐘 海邊城市鬆一鬆

路在口邊  
薄餅在口裡

汕尾的薄餅亦是必試小吃。筆者在排隊購買時，聽到本地人在力推這間店給外地朋友。薄餅是由軟糯的麵粉皮包裹特色餡而成，最大的特點是「餡」！

餡分為甜與鹹，甜的有叉燒、蛋黃等等，鹹的包括蝦肉、魷魚絲、雞蛋、瘦肉、洋蔥等等。買的時候，還可揀辣和不辣。



汕中路口薄餅

**地址：**廣東省汕尾市城區二馬路 368 號  
**營業時間：**11:00–02:00



蒸益求精  
菜棵夠晒內涵

菜棵是汕尾特色小吃，類似餃子，軟糯的外皮包住飽滿肉餡，蒸好後晶瑩剔透，教人食指大動。除了菜棵，還有小米、肉棵、蝦扇餃及茨粉餃等等。另外，糯米飯也非常值得一試，米飯的軟硬適中，搭配臘腸、花生等配料，十分開胃。

這些小吃都是在店鋪門口即包即蒸，客人可見到整個製作過程，安心之餘，確保新鮮出爐。



源記菜棵

**地址：**廣東省汕尾市城區二馬路 162 號  
**營業時間：**17:00–02:00



如果你認識的一個人只剩下大約四年的壽命，你猜那人會選擇做些甚麼？年僅14歲的罕見病患者陳梓鍵選擇以積極心態拼搏多個「不可能的任務」，與社區同見證自己一個又一個夢想。

拋開日期陰影  
誓要克服「逆境」

# 肌萎生挑戰 不可能的任務

## 罕見病患者平均壽命18歲

**梓**鍵出生沒多久，就被證實患上罕見的杜興氏肌肉營養不良症(DMD)。此病極罕見，每3,500至5,000名新生男嬰中，僅一男嬰患上。患者的肌肉細胞因缺乏酵素，以致細胞膜不能正常運作、逐步壞死，嚴重者須用呼吸機維持生命，而患者們平均壽命只得18歲。

然而，梓鍵並無因此而放棄，而是以積極態度過生活，並創立Youtube頻道「蝸牛仔梓鍵」，分享自己經歷勉勵別人。

梓鍵表示自己一歲多時，母親已知道他有這罕見疾病，惟他直到九歲參加活動時，看到報導才無意中發現自己有不治之症。他指當時十分害怕，第一時間是不想讓母親知道，而暗地裡在網上翻查資料，後來知道這「隱藏了九年的秘密」。

## 感謝媽媽一直陪伴及支持

梓鍵早前參加「演·我」全港殘疾青年演講訓練計劃，憑出色演講得到比賽亞軍。活動由香港復康力量推出。當時，梓鍵在頒獎台上除了感謝導師們的認同、有機會在平台分享外，更感謝母親一直陪伴著他、支持他。

梓鍵指希望可以透過自己的經歷鼓勵別人：「希望讓一些殘疾人士或

擁有我這個病的人、甚至普通人，聽到這此說話後，可以對自己的生命更加珍惜。」他提到大家應該更加珍惜自己的生命，去嘗試克服「自己的逆境」，而「逆境」亦正是他在演講中的主題。

## 望證明殘疾者可貢獻社會

梓鍵說，公開場合少不免遇過大眾異樣的目光，更有人直接跟他說「不要出街」，他直言在那一刻感到不開心，因此他亦希望可藉不同渠道去告訴社會「為什麼我們會出現這樣的情況」。梓鍵說：「雖然很傷但我不會頹，雖然我是殘的但我不會廢。」他正是抱有這種信念才能堅持至今，並想證明殘疾人士其實亦可以貢獻社會，雖然「力量」不是很多，但至少希望不要讓別人「說我們是廢」。



愛周圍遊，接觸社區，了解世界！

## 雖嘆「人生苦短」仍不棄追夢

梓鍵提到，孩童患這罕見病後，大概9歲到12歲已行不到路，因肌肉流失導致脊柱側彎，繼而壓住心肺影響其功能，最後或因心臟衰竭而死去。他表示，自己極大可能只剩下四年壽命。他感嘆「人生苦短」，雖然如此，也拒絕向命運低頭，除了藉不同媒介分享經歷，更決定與其母親去完成不同的夢想，從而做到「傷而不殘」。



希望其他人  
聽到我的分享後，  
對自己的生命更  
加珍惜。

梓鍵一圓列車長夢。



參與社區活動，嘗試  
投入音樂領域。

## 自強「蝸牛仔」暖人心窩 玩滑翔傘試做港鐵車長



梓鍵表示，患病令他只能慢行或以輪椅出入，於是Youtube頻道名叫「蝸牛仔梓鍵」。早前，梓鍵與慈善隊伍「極地同行」到大東山挑戰滑翔傘，又去嘗試在教練幫助下完成潛水。

今年5月，他獲港鐵邀請參加「車長夢·之旅」活動，登上港鐵列車駕駛室，進行列車車長體驗，並在列車內廣播「列車已抵達九龍灣車廠，我係你哋嘅車長陳梓鍵，多謝乘搭港鐵。」，體驗了非一般經歷。

列車已抵達  
九龍灣車廠，我係  
你哋嘅車長陳梓鍵，多  
謝乘搭港鐵。



演講比賽奪亞軍，以自身故事感染港人。

提起西貢，很多人第一時間就會想到行山遠足。其實，美麗風光的另一面，不少西貢居民面對著難題。西貢有110條村，村內有萬名鄉郊長者，他們大多數是西貢原居民，家中的年輕子女多在市區或已經移居外地。這些不離不棄居留守村中的長者，對於生活上的隱患、「明患」，很多時無從入手處之茫然，幸而有好幫手——社區長者支援隊。



有心意有厚衫，向長者送來暖上暖。

# 對長者支援刻不容緩 西貢「互鄰網」 讓晚晴滿溫情



小小義工與長者共度節慶。



西貢區社區中心 賽馬會綜合服務處  
SHING MUN DISTRICT COMMUNITY CENTRE JOCKEY CLUB INTEGRATED SERVICES CENTRE



“譚姑娘：  
社區是人生活居住的場所，  
著重人與人之間的關係。”

西貢區社區中心，服務西貢區居民有50多年，但長者隊成員人數長期維持在五至六名。面對西貢的人口居住分散及

路途遙遠，他們想到了需要動用社區資源、鄰里的網絡去支援附近地區的長者。於是，就著手建立社區安全網。

“促使我們思考，能不能動員附近街坊用五至十分鐘就能到達的距離，加快急救時間。”

西貢區社區中心項目經理譚姑娘，給我們分享了兩個真實的社區故事：「西貢有一個婆婆長期參與日間中心服務，而她每次皆會準時到屋企樓下等便利車司機接送，但有一次司機到樓下，不見婆婆，便馬上打電話求助中心。」

同事用了大概30分鐘趕到婆婆的家，才發現婆婆中風暈倒在廁所。這件事促使我們思考，能不能動員附近街坊用五至十分鐘就能到達的距離，加快急救的時間。」

另一件事，就是：「還有一次我們無法聯絡到長者，但幸運地我們找到了鄰居，拜託鄰居幫忙敲敲門，結果鄰居五分鐘之後，鄰居就回覆我們說長者沒看到電話，她人沒事。」



小心奕奕協助量度血壓。

社區故事令到譚姑娘及團隊思考到，鄰里利用就近的優勢，可以將長者支援服務面臨的距離問題加快解決。基於希望支援鄉郊長者的初心、街坊互相支持而帶來的便利，「人人社區服務者計劃」於2022年誕生。

“其實我們都非常希望能夠訂立一個框架，可以將這個模式推廣到其他區。”

譚姑娘介紹說，計劃目前來說是西貢獨有的，計劃招募社區人士成為社區照顧者義工，以配對同村的長者。除了定期探訪之外，還會安排義工幫長者過生日，計劃會為義工提供互助培訓等，希望從而有助長者和社區照顧者建立關係。

制定計劃的另一個盼望，就是為遭受生活困難或健康問題的長者，提供情感及社交支援。譚姑娘表示：「其實我們都非常希望能夠訂立一個框架，可以將這個模式推廣到其他區。」

目前每年我們都有一個分享會，想了解這個計劃的人可以借助分享會互相交流。」



## 「人人照顧者」在合適土壤成長

「近年來，『照顧者壓力』不時掛在港人口邊」，譚姑娘補充道：「社會新聞也常見因『照顧者壓力』而自殺的案例，因此我們也思考要有一些能夠替代照顧者的角色，『人人社區照顧者』望可讓照顧老友記的照顧者『咁一咁』。」

譚姑娘原本在市區做長者服務，近年才進入西貢開始做長者服務。她說：「我覺得西貢確實與別不同，這裡的老人家比較溫和，比較有耐性，人與人之間的互相關心比市區更多，這裡土壤幫助了『人人社區照顧者』計劃的誕生，而我們做長者服務的人，都好希望西貢的長者能夠原村安老，安享晚年。」



社區便利車候命出發。

## 做法：

① 蝦米先浸軟，然後剁成粒粒，乾蔥頭去衣切片。墨魚滑放喺大碗中，落蝦米、鹽及胡椒粉用筷子或者手拌勻，然後用手撻至起膠，亦可以加蔥粒或者芫茜碎，視乎你個人喜歡。



③ 燒熱煎鑊落多少少油，先將墨魚滑喺邊煎至金黃，然後小心反轉將豆腐煎至金黃。留意待豆腐件夠硬身先好移動佢哋，如果唔係好容易整散晒唔好睇，煎好就可以上碟。



④ 將醬汁材料用小碗裝住攪勻備用。煎鑊落乾蔥片略炒，落醬汁炒勻，再落適量粟粉水調節到合適濃稠，隨即將醬汁淋落豆腐，最後落埋飛魚子就完成。



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

加埋飛魚子 口感更豐富

# 是拉差煎釀豆腐

微辣搶手唔搶喉

David SE 上個禮拜已經放榜，成績好嘅同學仔固然開心，成績唔好嘅都唔使氣餒，做人最緊要係腳踏實地，書讀唔成都可以有好多出路，千祈唔好睇少自己。今期同大家分享一個關於是拉差辣椒醬創辦人 David Tran 嘅故事，教我哋邊度跌低就喺邊度起返身！



## 材料：



煎釀豆腐	1 件	乾蔥頭	2 個
墨魚滑	150g	鹽	1/4 茶匙
蝦米仔	10g	胡椒粉	少許
飛魚子	60g		

## 醬汁：

是拉差辣椒醬	2 湯匙
茄汁	2 湯匙
豆瓣醬	2 湯匙
水	2 湯匙
糖	1/2 茶匙

型色・煮意

issue 111 | 27, Jul 2023 | Text、Photo : 聞西 Design : Megan

一個富有趣味的童年。最近，他推出以懷舊作主題的全新漫畫《牧羊冰室》，更走進學校分享親身經歷，解答新世代的種種迷思。



作者：余遠錦

**“**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》。



## 憶述昔日獅子山下地區人情

「香港動漫電玩節」是每年暑假的盛事，余遠錦趁機推出新漫畫《牧羊冰室》，作品設定 80、90 年代的香港作為背景，滲透著自己的童年回憶和地區情懷。「選擇冰室為題，不單因為在香港隨處可見，更重要是自己小時候，每當父母帶我們去冰室，總有一種很開心、很溫馨的感覺，也不是常常可以去！」余遠錦分享說。

生於 70 年代的香港，余遠錦憶述昔日獅子山下的地區人情：「每次去到冰室，老闆對每抬客人都十分熟落；以前街坊街里的關係融洽，屋企根本都不用關鐵閘，惟這種鄰里關係在現今香港已經買少見少。所以希望好好把這種情懷記錄下來，跟讀者分享。」

## 牧羊見新風 冰室憶舊日



書展推出新作《牧羊冰室》，余呼籲「支持正版，支持港漫」。

漫畫家溫馨人生

## 望新一代落手去畫傳承文化

近月，余遠錦密密走進校園推廣新作品，當中有不少學生主動了解投身漫畫界的方法。「曾經有一位學生問：港漫能否成為視覺藝術的其中一個範疇？」他對此感到興奮，並表示相信從課堂中傳授港漫的創作手法和技巧，可讓學生接觸多一種藝術的表達方式，甚至可以創作屬於自己的一套港漫，實在是傳承港漫文化的好媒介。

早前，余遠錦到教育大學舉辦漫畫工作坊，首次嘗試使用 AI（人工智能）作畫。問及這種新興的科技對行業的影響，余遠錦認為，若果你是具有創意，借用 AI 的力量可以加快作品完成的速度，而且「試錯」的空間亦比較大，有利於新一代發展。

走入教育大學，開漫畫工作坊。

常哄得小朋友哈哈大笑，這份滿足感無與倫比！

香港教育大學舉辦的漫畫工作坊。

“每當父母帶我們去冰室，總有一種很開心、很溫馨的感覺。” —— 余遠錦



應邀到宣道會葉紹蔭紀念小學分享。

## 「插畫加文字」屬港漫變奏版

談起港漫，相信不少讀者第一時間都會想起《龍虎門》、《老夫子》、《風雲》、《百分百感覺》等等經典作品。余遠錦指出，現時的香港漫畫分為不同類型，不單止傳統的薄裝漫畫，還有很多繪本、插畫、藝術成份較重的作品，例如 Cuson、Pen So 等等作品也在網上廣受關注。「即使這種『插畫 + 文字』的表達方式，跟傳統港漫利用許多幅圖畫來表達一個故事不盡相同，但可稱為港漫的變奏版，因為大家也是圍繞香港的情懷和故事！」

繼《UBL 宇宙當入樽》後，余遠錦今次再度推出新作，直言需要花 3 個月至半年的時間，方能完成一本作品。「每一份作品都是漫畫家的心血結晶，希望香港人堅決支持正版，支持港漫。」



## 踏尋抗日英雄的足印④

元朗是港九獨立大隊之重要基地。位處於十八鄉的楊家村「適廬」，更是當年「秘密大營救」任務西線的重要中轉站。今期《我家》會帶大家走訪元朗，讓大家認識港九大隊元朗及屯門的軌跡，以更了解這一幕重要的香港抗戰歷史。

### 建議路線

第一站

第二站

第三站

第四站

第五站

早上到元朗博愛醫院旁凹頭潘屋「蔭華廬」參觀

乘小巴走訪山下村張氏宗祠

十八鄉楊家村「適廬」——秘密大營救中轉站

前往屯門達德學院，並於何福堂書院附近的麒麟徑午餐

前往劉春祥抗日英雄群體紀念碑憑弔，並認識港九大隊的抗日事蹟



### 第五站：劉春祥抗日英雄群體紀念碑

路線：於何福堂書院站乘輕鐵到屯門站下車，轉乘 K52 或 52A 巴士線於龍鼓灘總站下車，下車後沿龍鼓灘路向北步行 6 分鐘即到紀念碑。

- 1943 年 5 月，大嶼山中隊隊長劉春祥等 7 名指戰員，自大嶼山東涌乘帆船前往屯門龍鼓灘開闢新根據地。2023 年 5 月 9 日，為紀念中隊的貢獻，劉春祥抗日英雄群體紀念碑於屯門龍鼓灘正式開放予市民憑弔，是香港首次為列入國家級紀念名錄的抗日英烈立碑。紀念碑左右兩邊刻有中英文對照的碑文，記述港九大隊保家衛國的英偉事蹟。

### 歷史小檔案

#### 大無畏的屋主 拒屈於日軍嚴刑

1942 年下旬，日軍得知港九大隊成員藏身於楊家村後隨即到「適廬」掃蕩。大隊聞訊後迅速攜同槍械撤離到屋後的擔柴山藏匿起來。日軍搜尋大隊不果，便把屋主楊竹南帶走問話，將其囚禁近一個多月，並對當時已年近六旬的楊竹南施以吊打、餓肚、灌水等嚴刑，企圖逼他供出大隊的去向。

為保護大隊成員之安全，楊竹南矢口否認，一口咬定自己只是定居在此的商人，對游擊隊之事一無所知。日軍最後將他釋放。楊竹南表示對因保護大隊而受屈辱的決定無任何後悔，並繼續奮力協助大隊執行救援任務。



楊竹南先生。

# 偉大的搶救 這個中轉站很熱血

## 古蹟古鄉

issue 111 | 27, Jul 2023 | Text: 月見 Design: Elsa



往期回顧

### 第四站：屯門達德學院

路線：沿路折返到大棠（黃泥墩村）巴士總站乘 K66 巴士線到朗屏港鐵站，轉乘輕鐵於何福堂書院站下車，往何福堂書院步行 5 分鐘即至。



### 第三站：十八鄉楊家村「適廬」

路線：於山下村沿東南方步行 15 分鐘到公庵路後，乘往（元朗（紅棉圍）→大棠（黃泥墩村）紅色小巴於大棠（黃泥墩村）巴士總站下車，沿黃泥墩村向南行 10 分鐘即到楊家村。

- 位於元朗十八鄉的楊家村，於 1936 年由印尼華僑楊衛南和楊竹南所建。楊家村「適廬」現為二級歷史建築。於香港淪陷期間，楊竹南借出房屋予游擊隊接待被營救之人仕回國，「適廬」因此成為港九大隊「秘密大營救」西線的重要中轉站。楊家後人至今仍居住於此。

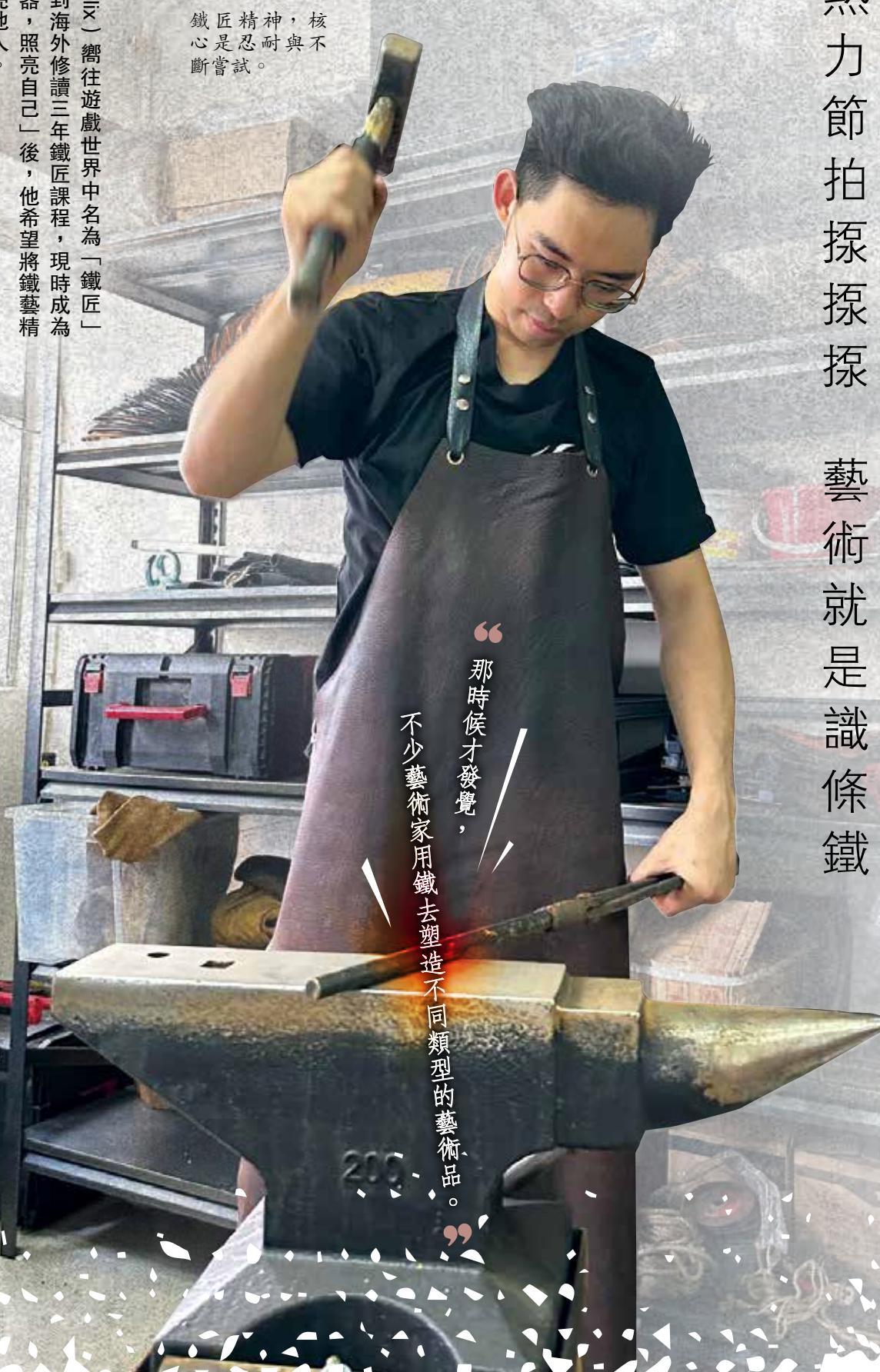
- 香港達德學院於 1946 年創立，校舍為抗日名將蔡廷鍇將軍的芳園別墅，蔡廷鍇是討伐北洋軍閥及抗日戰爭期間的著名軍長，在 1932 年淞滬之戰中率領十九路軍孤軍作戰。而芳園於抗日時期曾借予廣東國民大學作臨時校舍。現校舍原本的建築現只剩下其本部大樓，現稱馬禮遜樓，為法定古蹟。

30 歲那一年，何嘉諾（Felix）嚮往遊戲世界中名為「鐵匠」的職業，決定辭去穩定工作，到海外修讀三年鐵匠課程，現時成為全香港唯一打鐵匠。「燃燒鐵器，照亮血口」後，他希望將鐵藝精神如火矩般傳遞出去，從而照亮他人。

海外進修獲益良多，是鐵一般的事實。



鐵匠精神，核心是忍耐與不斷嘗試。



熱力節拍 操操操操 藝術就是識條鐵

# 打鐵匠努力鉅緣算理想

童年心思埋下事業種子

Felix 表示，鐵匠可以將一些沒有生命力的原材料，然後經過其巧妙的功架或技術，便成為每個人都想要的「神兵利器」，並幫助英雄擊退敵人，正是這種「畫面」令他小時候已經埋下成為鐵匠的種子。

就在 2016 年的時候，Felix 得知當時在海外有個鐵匠公會舉辦了一個兩年一度的聚會，於是立即買機票、訂酒店、跟公司請假去追尋這個夢想，亦因此見識了很多。他說：「那時候想鐵匠應該只是鍛造刀或盔甲等，原來也有不少藝術家用鐵去塑造不同類型的藝術品。」

**打地盤工儲20萬赴英進修**

Felix 當時認識這門技藝，是幾經艱辛才能完成深造成為真正的鐵匠。Felix 花了整整一年時間，在地盤工作儲錢，最後儲到大約 20 萬左右，準備文件、



明式圈椅。自己的鐵製作品中，最喜歡

當地住宿等，終於成功飛到英國修讀這課程，並於三年後順利一級榮譽畢業。

## 宣揚文化以體驗式教育為主

Felix 學成而歸，認識了現時的老闆，而兩人不謀而合地想宣揚中華傳統文化，因此替老闆打工之餘，這位老闆亦全力支持 Felix 拓展其鐵匠的業務，允許他在公餘時間使用工場。而 Felix 傳揚鐵匠精神的方式，是以體驗式教育為主，包括舉辦一些講座及工作坊等，以這兩大形式將「打鐵」帶入校園，在安全的情況下，教導同學怎樣去利用鐵片和鎚子去製作一些手作。此外，Felix 亦會參與講座，分享如何由一個普通大學生變成大膽追夢的鐵藝師。

## 形容夏天打鐵如桑拿房運動

Felix 坦言，即使他習慣了打鐵時的「熱力」，



但夏天時仍需要有比較多的休息時間。他形容這種天氣在火爐前工作，有如進入了一個逾 50 度的桑拿房，而你更需要在這桑拿房當中做帶氧運動，因此你的汗會有如瀑布，頭頂上的汗有如大雨般滴下，因此絕對需要定期補充水份。

近年將鐵藝帶進校園，平日也會在社區做推廣。

“你心中那團火燒得愈旺盛，你才會有越大的能量向前走。”



燃燒鐵器，照亮自己，然後可以照亮他人。



「兩講開雷神，又一個打鐵的，除了大圖過中

## 勿讓心中那團火熄滅 疾走追夢需這股動能

成為鐵匠的過程中，Felix 表示首要學到的就是不要怕辛苦，並說鐵匠這一行往往都是一群不怕辛苦的人所組成。他又分享學習經驗，指出學到最重要的一件事，就是讓自己去細心思考做事如何分階段處理，「如何將一些很大的項目拆散件，然後去逐小逐小去完成它」。

對於有人說他的職業路舉步維艱，Felix 認為「障礙什麼的全部都是自己想出來的，又例如環境因素令你覺得你自己沒有能力，但其實這些並不是真的」，他指任何人都要自信有能力克服任何困難，只是看自己有多願意去解決難題。

他又指出，打鐵讓他明白失敗是個學習機會，好好去檢討總會有得著，從而讓自己下次做得更好。至於「追夢」，就是不要讓自己「團火」熄滅，要如在打鐵爐一樣，「爐一熄了，要再重新點燃真的很難」，所以他認為追夢的人，應該長期令自己的爐「燒著」，只有這樣自己才會有最大的效率去繼續追夢，「你心中那團火燒得愈旺盛，你才會有越大的能量向前走。」



做示範的火，要同追夢噃類一樣：不要熄滅。



你可能睇到星球大戰的激光劍，小編感受到的原力覺醒。



## 最愛明式圈椅 因蘊藏大智慧

在眾多作品之中，Felix 指自己最喜歡一張由鐵製成的「明式圈椅」，因為這是他在英國讀書的時候親手做的「藝術品」，目的是想借此作品告訴其他人有關中國文化。

他指出，這種椅子體現中國傳統「天圓地方」的概念，「椅子的圈圈是圓的，它下面的腳是方形的，所以在一張看上去沒什麼的椅子裏，其實是蘊藏了很多中國人的古老智慧。」



# 任意配搭搶眼圖案文字 港產手機殼 個人Phone格夠鮮明

有手機自然就要有手機殼，不少年輕人就會用「這一面」來表達自我，因此「個人化」獨特圖案的手機殼格外受歡迎。防水、耐摔之餘，還要有各種搶眼的圖案再加上個性文字，令香港出現「個人化」手機殼品牌愈玩愈多，當中兩大品牌 CASETiFY 及 Caselism，更是一鳴驚人！

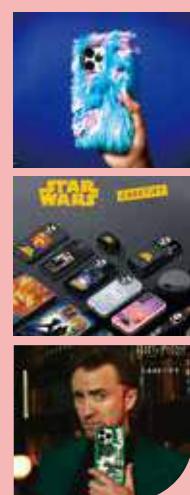


## 殺入人氣劇集 又同動畫聯乘

2021 年更與 Netflix 热爆劇集《魷魚遊戲》聯乘，《Emily in Paris 2》女主角 Lily Collins 集集機不離手，令其復古相機款的手機殼在全球收視率爆燈。而為慶祝品牌創立 10 周年，品牌更加碼與 Medicom 跟 Apple 牌合作來個大謹慶。

另外，CASETiFY 今年 4 月份首度與彼思旗下大受歡迎的動畫電影《怪獸公司》聯乘，推出一系列強悍防摔手機殼、特強防摔再生手機殼、鏡面手機殼、特強防摔竹纖維手機殼、透

明手機殼和 Bounce 極強防摔手機殼等熱賣手機配件！



## 日系人氣插畫吸動漫迷

喜歡日本的你，一定要入手日系聯乘系列。Caselism 和多位日本人氣插畫師合作，創造出一系列主打東洋漫畫風的手機殼。鮮艷用色呈現奇幻主題設計，加上畫風精緻細膩，充滿濃厚動漫特色。熱賣系列包括 Mmiki Studio、CHAO ILLUSTRATOR、Hayami Asuka 及 Sizuku 等。

CASETiFY

明星愛玩 tailor made  
半小時訂製受追棒

**香** 港品牌 CASETiFY 在 2011 年創立。CASETiFY 推出全球首創的自訂手機殼服務，顧客只要在公司網站上載相片，就會設計出獨一無二的機殼，再生成實物送上門。很多顧客收到機殼後更自拍上網，幫公司宣傳。

開業短短三年，公司已售出 30 萬個手機殼，買家遍佈全球 130 個國家，每年營業額高達 3,000 萬元。球壇明星美斯、高比拜仁、英國廚神 Jamie Oliver，都用上他們出品的手機殼，品牌成功之處在於他們推出的手機殼可以按個人要求而設計，時間只需 30 分鐘。



## Caselism

玩藝術講個人故事  
吸納大班小眾粉絲

**另** 一本本地品牌 Caselism 就大玩藝術、科技及個人故事理念。全年大力支持藝術家搞創作，亦積極同本地、世界各地藝術家合作，推出集實用性、美觀及藝術表達於一身的手機殼。成立至今，Caselism 已推出超過 20 多個聯乘系列，各有風格，吸納了一班忠實小眾粉絲。



## 卡通動物讓人療癒放鬆

鍾情 Cutie 風的，當然不能錯過趣緻得意的動物主題。由本地插畫師創立的 Smile Studio，主打可愛小熊及動物卡通。用色柔和，超萌造型，充滿歡樂的故事性設計，讓人感到療癒放鬆。



## 都市活潑氣息香港情懷

鍾情香港本土情懷的話，就可選擇和本地插畫師 Yandy Wu 聯乘系列。以本港著名地標為題，融合漫畫大人物，以大膽風格及五彩繽紛用色，重新演繹港人回憶，散發都市活潑氣息。

