

14-15
封面故事

女木匠



材源廣進靠勤力



新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：10, Aug 2023

i s s u e

02-03
我家·焦點
砵石屎多區頻現
荃葵舊區情況堪憂

04
醫家
想笑口常開
記住四大「膏」招

07
無綠不歡
二手平台購物
中伏位逐樣睇

09
社區同行
眼科科學家
助「見」更共融社區

112

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

近期本港發生多宗「冧石屎」事件，旺角及西灣河等舊區先後多次鬧市石屎剝落事故，有車輛受損，甚至行人被擊傷。事後，屋宇署透露全港逾4,000幢大廈收到強制驗樓通知後，至今仍未完成相關工程，為此署方上月起開始主動巡查，並用無人機視察部份高風險樓宇，發現荃灣及葵涌兩幢樓宇外牆，均有批盪鬆脫及裂痕，隨時有「冧石屎」風險。



葵涌友城大樓外牆石屎鬆脫。



屋宇署委托承辦商搭棚以除「冧石屎」隱患。

冧石屎 多區頻現

荃葵舊樓情況堪憂

部門無人機巡查 外牆批盪鬆脫有裂痕

收到強制驗樓通知 拒跟進或需負刑責

屋宇署自上月起，開始主動派員用無人機等方法，巡查部份須強制驗樓、但仍未執行強制驗樓通知的高風險私人樓宇的外牆。當中在本月2日巡查期間，發現在青山公路（葵涌段）501號、1967年落成的友城大樓，及已有63年樓齡的荃灣沙咀道286至288號大廈外牆，有批盪鬆脫及裂痕等破損情況。

由於擔心風險，署方即時安排政府承建商展開緊急工程，拆除鬆脫部分。屋宇署表示，如發現有大廈需要修葺，會先安排由政府承建商代業主進行緊急工程，再向業主追討相關費用，又提醒收到強制驗樓通知的業主，應盡快安排驗樓及修葺工作，否則可能負上刑事及民事責任。

曾有葵涌貨倉外牆塌石屎 直墮來往墳場通道傷兩人

其實，早於今年4月2日，葵涌永孝街嘉里二號溫控貨倉，一塊約兩米乘三米的石屎突然從10樓外牆剝落，直墮旁邊來往荃灣華人永

遠墳場通道。從當時影片所見，石屎墮地後隨即捲起大量煙塵。當時正值掃墓季節，時有人潮出現，在「冧石屎」的情況下，掃墓人士見狀爭相走避，一對72歲及47歲姓歐陽父女走避不及，分別頭腳和手肩受傷，要送院治理。

屋宇署當時亦曾派員視察，聯絡物業管理公司，在大廈外牆加設防護措施，並安排註冊承建商，在事故翌日（3日）展開外牆搭建棚架，及鋪設防護網的工程。

陳恒鎰： 大廈失修問題困擾居民

新界西南立法會議員陳恒鎰表示，歡迎政府「進場」為高風險樓宇代為驗樓及維修的做法。雖然荃灣內現時有不少新屋苑新商場，但同時荃灣區已經建區超過60年，是本港首個新市鎮，荃灣舊區大廈失修問題亦越來越嚴重，外牆滲水、石屎剝落、鋼筋外露等都困擾不少居民。

陳恒鎰解釋，荃灣及葵青區共有逾70幢「三無大廈」，就算其餘有法團但不少年老業主亦難以承擔驗樓的程序及費用，更有部分單位因

給發展商收購而令組織維修加倍困難。

陳恒鎰續指，正因荃灣及葵涌位於新界，無論怎樣發展成熟，若無政策配合，地積比只會是5倍，對比港島區的住用地積比率最高為8至10倍、九龍及新九龍最高為7.5倍。重建荃灣舊樓吸引力非常不足，正是遲遲未能重建的主因。因此他過去一直倡議政府審視提高地積比，提升重建吸引力，避免舊樓隱患成為「都市炸彈」。



陳恒鎰（左二）望增地積比誘因，推動荃灣等舊區重建。

鬧市雨季「落石屎」 途人飽吃驚風散

上月本港發生多宗舊區「屎石屎」事件，當中旺角鬧市更發生3次大廈石屎剝落事故，兩宗更發生於同一個單位；其後西灣河更有部男途人更被塌下的石屎所傷。

上月2日，1966年建成的旺角道寶安大廈頂層16樓僭建簷篷有石屎剝落，直墮繁忙馬路，幸當時剛巧未有人車經過而被砸中，惟有貨車司機因扭軔避開石屎而扭傷，需送院治理。

雖然屋宇署及消防人員隨即上樓勘察，並移除有即時下墮風險的石屎碎片，惟不足三日後的清晨，同一個單位再有大量石屎剝落，惟幸事故中同樣無人受傷。

同月10日，旺角塘尾道福強工業大廈上午亦發生外牆石屎剝落事故。該廈四樓一個單位的外牆簷篷約2呎長的石屎剝落，墮下塌時擊中路面的私家車，幸當時車上兩人未有受傷。

而在九日後的傍晚，西灣河麗灣大廈，簷篷一塊10呎乘15呎的石屎墮下，擊中一名年約27歲的男子，男子頭部流血送院。事件列作「容許物件從高處墜下」處理。

西灣河麗灣大廈搭棚進行緊急勘察。



青山公路（葵涌段）不少舊樓現老化危機。

屋宇署檢查期間發現有舊樓頂外牆出現裂縫。



荃灣沙咀道286至288號大廈外牆現裂痕。



屋宇署到沙咀道一帶舊樓視察。



即日傍晚已有人員到沙咀道舊廈維修。



收「驗樓令」 六成大廈未遵從

就近月多宗石屎剝落情況，屋宇署署長余寶美上月底透露，該署本已向全港7,000多幢大廈發出強制驗樓通知，惟有近六成仍然未完成驗樓或正進行相關工程。

據屋宇署資料顯示。在逾4,000多幢未遵從驗樓令的大廈當中，有約1,100幢屬樓宇更新大行動第二類別，即被屋宇署評定為有風險，將代為進行驗樓及修葺；另外約2,700幢已到期但仍未遵辦通知，當中1,800幢已委聘檢驗人員，1,300幢完成驗樓後未完成工程，另外900幢仍未委聘檢驗人員驗樓，餘下約1,000幢則未到驗樓期限。

有專家指出，因大雨及高溫天氣，容易影響外牆批盪，如本身石屎已出現裂痕，更容易因負荷過重而造成混凝土剝落；另外若石屎會滲雜水氣，也容易令舊樓的鋼筋部分氧化生銹膨脹，最終迫爆石牆，造成石屎剝落兼鋼筋外露。



部門為有風險樓宇代為修葺，後再追收費用。

行車紀錄儀拍攝到石屎墜下粉碎捲灰塵。



專家出動無人機巡查樓宇外牆情況。



葵涌貨倉4月曾有石屎從高處墜下。



不少人害怕睇牙醫，但平日經常受牙齒發黃、出血等各種口腔問題困擾，原來有可能是不懂得正確的刷牙方式！有台灣牙醫拆解刷牙的四大迷思，教大家使用牙膏的正確方式，齊來看看自己有沒有刷錯牙！



牙黃出血 隨時搞到社恐

想笑口常開

記住四大膏招

台灣牙醫劉馥萱早前在其 Facebook 專頁指出，雖然大家都知道要每天刷牙，但即使是成年人，也有可能搞錯牙膏的使用方法，以下是有關牙膏的四個迷思：

迷思①：
牙膏用量越多越好？

牙膏用量越多並不會增加清潔效果，因所含清潔成分是根據推薦用量設計的，過多反而容易殘留於牙齒表面。



迷思②：
刷牙要起很多泡泡？

泡泡多少不是衡量清潔效果的指標，亦不代表清潔能力，正確的刷牙方法比起多少泡更重要。



迷思④：
牙膏味道越涼感覺越乾淨？

許多牙膏加入了薄荷或薄荷醇等涼感成分，雖能予人清新感受，但並不同於牙齒的清潔程度，因為清潔效果主要取決於牙膏的有效成分和正確刷牙技巧。



迷思③：
牙膏一定要含氟？

氟是保護牙齒的重要成分，但不是必須選擇。氟對於預防蛀牙非常有效，但若擔心過量攝取或對氟過敏，也有非氟成分的選擇。



劉馥萱指出，坊間有眾多牙膏產品，需選擇適合自己的牙膏，同時也不要忽略刷牙後要用牙線，以及定期做牙齒檢查，才能保持健康牙齒。

飲品開封易惹菌 用兩方法可避免

炎炎夏日，不少人會買樽裝飲品消暑，但有日本節目實測發現，飲品開封後擺放一天，含菌量已極速增加，最高一款飲品含菌量更增超過8,000倍，容易出現食物中毒風險。

日本節目《月曜夜未央》曾以水、綠茶、麥茶、鮮橙汁、咖啡牛奶及可樂6種樽裝飲品進行細菌含量測試，先打開各款飲品喝一口，再將飲品放置在室溫28度及濕度約70%的房間，24小時後進行金黃葡萄球菌的數量檢測，結果發現除了綠茶含兒茶素有抗菌作用，令細菌量減少外，其他5款飲品的金黃葡萄球菌數量隔夜後大幅增加，而糖分越高的飲品，含菌量也越高。

該測試中，5款含菌量大增的飲品，最多為咖啡牛奶，然後為鮮橙汁、可樂、大麥茶及樽裝水。

想避免細菌滋生和食物中毒風險，只需簡單兩招：

1. 將飲品倒在杯子才飲用。
2. 放入雪櫃保存，有效抑制細菌增長。

與大腦對話



“自認貪玩中醫，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



夏日炎炎 記住湯水「熄火」

夏日炎炎，傳統中醫認為夏季屬火，易損人體津液，容易出現熱症。《黃帝內經素問·四氣調神大論》指出：「夏月炎暑，善暑者則藏陰，陰氣盛則胃氣和，和則消食化糟」，意思是在夏季要注意保存體內的陰液，保持胃氣和諧，有助於消化食物，避免消化不良。另外強調「春夏養陽，秋冬養陰」，夏季是調養人體陽氣最好的時節，如鼻敏感及哮喘等虛寒而起的疾病，最合適在這時處理。

因此，我們在夏日該選擇具有清熱解暑、生津止渴的食物，例如西瓜、綠豆、冬瓜、馬蹄及竹蔗等；還需調理體內陰陽平衡，固補陽氣，例如黨參、白朮及肉桂等，可按情況使用。

特色湯水一：薏仁蓮子湯

作用

清熱解暑，健脾理氣

做法

將薏仁和蓮子加入清水，煮沸後轉小火煮約30分鐘至薏仁熟爛即可。喝時可依個人口味加入少許冰糖。

特色湯水二：荷葉粉葛湯

作用

清熱生津，利尿去濕腫

做法

將荷葉和葛根一同放入煲中，加入適量清水。煮沸後轉小火煮約35分鐘，湯水帶有淡淡荷香即可飲用。

Dai3mimi . 复耳

港研高科助聽器

成日聽 **唔** 到子女講乜?

戴咗助聽器依然聽 **唔** 清?

耳仔 **唔** 靈, 好怕出街?

自推出市場後
屢獲獎項殊榮



Dai3mimi 新功能上線

適合中至重度人士使用

五大功能 切合個人化需求



外掛式耳機

時尚輕巧的人性化設計
讓您配戴舒適



介質傳導

不是傳統的「放大器」
將聲音直接傳入內耳



特別降噪

在戶外及嘈雜環境下
仍能與旁人清晰溝通



藍牙接聽電話

配對藍牙的行動電話直接通訊,
與親友保持聯繫



娛樂支援功能

另設外置收聽電視功能,
令長者在家享受娛樂, 接觸世界



關顧聽覺健康, 立即做聽力篩查!



樂齡醫療培訓
Mandala Medical Education

請即致電預約
☎ 6816 1215



免費試戴
可享15分鐘聽力篩查

*測試僅供篩查及參考作用, 並不能夠作為正式的醫學報告



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

透視大腦 科學「觀」心靈學

邏輯分析VS創意直覺

人類的大腦分為左右兩區，兩者在功能上的分布也大有不同，左腦主控理性，右腦主控感性。

中風者開發右腦解救左腦

近年大熱的暢銷書《奇蹟》，作者是吉兒·泰勒（Jill Taylor），美國哈佛大學神經解剖學家。1996年冬晨，她左腦嚴重中風，失去行走、說話、閱讀、寫字、回憶生平的能力。雖然如此，她並沒有被左腦的失能擊潰，反而憑藉自己對大腦的了解，用右腦解救了左腦。8年後，她奇蹟似的完全康復，而且深刻探索了右腦潛能，達到安祥平和的「涅槃」境界。

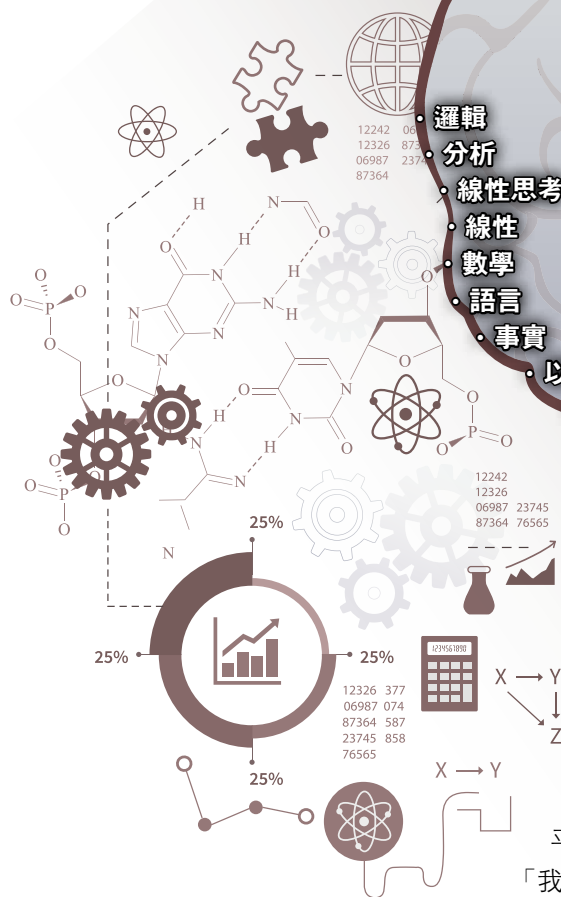
重中風，失去行走、說話、閱讀、寫字、回憶生平的能力。雖然如此，她並沒有被左腦的失能擊潰，反而憑藉自己對大腦的了解，用右腦解救了左腦。8年後，她奇蹟似的完全康復，而且深刻探索了右腦潛能，達到安祥平和的「涅槃」境界。

《奇蹟》強調開發右腦與宗教或者非宗教的正念，竟然有不謀而合的類似。

左腦功能生活上依然重要

作者不是叫大家放棄左腦思考與理性判斷，左腦的功能在日常生活很重要，只不過我們可以多開發一下右腦，讓左右腦平衡。事實上，大家有權力掌控自己情緒，感知生活當下，一切純粹活在當下一刻。

左右平衡 左右人生



左腦 思考的人

- 擅於線性的思考、做事情有方法步驟、擅於口語表達及數字處理
- 知道如何定義名稱、描述事件、界定事情先後順序，並且熟悉數字及運算
- 邏輯推理能力根據過去經驗和記憶
- 喜好符號、精於抽象分析而且擅於理性與邏輯的思考方式
- 邏輯
- 分析
- 線性思考
- 數學
- 語言
- 事實
- 以文字思考
- 歌詞
- 計算

右腦 發達的人

- 對所接收的訊息，用符號、圖像，或圖案來記憶，可以一次記住大量的訊息
- 如同使用相機拍成照片再處理成影像及圖案，作為記憶
- 在感受外界的五感（視聽嗅觸味五覺）刺激時，依照當下的感受留存記憶，屬於圖像腦
- 知覺和想像力較強、不拘泥於局部分析，往往會統觀全局及大膽猜測，是屬於直覺型結論
- 創意
- 想像力
- 整體式思考
- 直覺
- 非口語
- 感覺
- 藝術（運動技能）
- 節奏（拍子）
- 視覺化
- 曲調
- 幻想

多用右腦 當下叫好



小貼士

身心靈健康三招

- ① 透過運動
- ② 接觸大自然
- ③ 每日 15-20 分鐘的正念呼吸或禪修

小提示

莫要向外求 快樂在心頭

平靜心神可以讓人領悟內在快樂，所謂的內在快樂是指，「我」的快樂並非倚靠外在物質而產生，例如別人對「我」好、「我」今天學校考試考獲一百分、「我」升職加薪等等，而是因為「我」在冥想當下感到安好而生出喜悅。

《奇蹟》內容簡略

作者提到，當使用右腦想像時，可以感受到「平靜」，可是若湧現出恐懼感、質疑或往壞處去的話，那就是左腦思考的緣故。

因為當我們對自己腦中的想像起疑心，就會開始編導許多理由，這些都是邏輯性的東西，也是依據我們過往的經歷而來。

傳統宗教或者非宗教的正念

無論是 New Age 的冥想、非宗教的正念、基督教稱沉思、佛教是坐禪、道教謂坐忘、儒家說靜坐、伊斯蘭教是祈禱等，畢竟靜觀冥想單純指對當下覺察力的訓練——活在當下。

簡單來說，當下專注於呼吸、唸誦、或是圖像觀想等方法，一種放鬆的簡單專注，並且處於明顯不思考狀態。

社會環保意識逐漸提高，不少人希望透過送贈或出售的形式，重新為舊物添上價值。香港也不例外，轉讓二手貨品的「循環經濟」活動隨處可見，二手交易熾熱。最近，消委會就二手交易平台買賣方的保障問題，提出多個注意事項及防騙小貼士，值得大家留意！

二手平台貨 真的有假了 假的查不了？



消委會安全貼士防中伏

檢視對方帳戶

交易前，先檢視對方的用戶檔案。如發現該帳戶的評價欠佳，或是屬於「空白」的新建帳戶，應衡量有關交易風險。

保持溝通

買賣雙方宜有充分的溝通，確保商品狀況和交易細節都符合彼此的期望。

審視真偽

購買名牌或貴重商品時，應向賣家索取相關證明，如有需要亦可使用第三方鑑定服務以分辨貨品真偽。

保護個人私隱

切勿隨便透露個人、財務，或信用卡資料予第三方。

防範釣魚網站

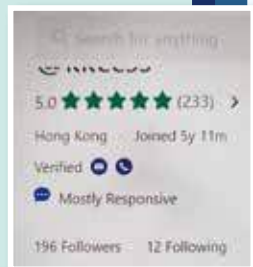
收到不明的網頁連結時，切勿隨意打開或填寫任何資料，以防資料被盜用。

當面交收

盡可能選擇當面交收，以便即時檢查物品狀況。交收時宜選擇客流較多的公眾場所，確保自身安全。

掛號投遞

如須使用郵寄服務，建議選擇掛號投遞，以便追蹤包裹位置。



保留證據

保留交易和交談紀錄，萬一出現交易糾紛亦可作為證據之用。

向平台舉報

不論交易方式為買賣、換物，或饋贈，如對其他用戶或物品來源感到可疑，應善用平台的舉報功能，以助職員作出調查。

無假貨審查及退貨保障

消委會在今年3月至5月，以一般消費者身份實試7個於本港營運的網上二手交易平台，包括「Carousell 旋轉拍賣」、「DC Fever Fever 市集」、「eBay Hong Kong」、「Facebook Marketplace」、「HKTVmall EcoMart」、「JupYeah 執嘢」，以及「Price.com.hk 二手買賣區」。發現全部均不設假貨審查機制和退貨保障，大部份平台更在使用條款上註明不會介入交易過程，或為交易物品的問題負責，而現行法例亦無清晰訂明平台的責任。

注意個人資料或被用作推廣

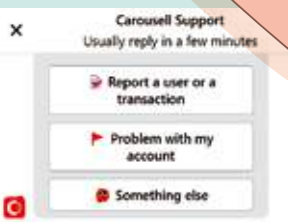
至於個人資料的使用，「JupYeah 執嘢」表示不會把會員資料用作推廣或促銷，「Carousell 旋轉拍賣」會視乎用戶意願而有相應做法，餘下5個平台則有提及用戶資料會被用作推銷用途。

收費方面，除非用戶需要額外的服務，例如刊登時加設副標題，又或賣家用盡其額度後刊登其他物品，否則平台一般都不設手續費或刊登費。

留意各平台列明禁售物品

交易平台的物品種類包羅萬有，由日常用品、服飾到房地產、汽車和古董應有盡有，有些更有服務性質項目，例如轉讓寬頻服務。不過，並非所有物品都可以於平台上進行交易。全部平台都有列明禁售產品，例如法律禁止或管制的商品和服務，以及平台規定不可刊登的項目。

BUY NOW





Alpha復康用品 享譽廿載的信心之選

Alpha輪椅系列，深受用者歡迎；
多年來屢獲多家公私營機構認同，被選為指定輪椅品牌



助推式輕輪椅
ALP-AL2016SQHG-16F-V1

扶手可後翻
方便轉移



自助式輕輪椅
ALP-AL3016SQH-16F-V3

性價比高
深受用者歡迎



電動輪椅
ALP-R640

靠背可摺
鋁合金支架



鋁合金學行架
ALP-AL-R-18M

助行/助推/購物
三合一

真善美獨家代理品牌 全線門市、網上均有代售

\$100 購物券

- 憑此券購買Alpha任何產品滿\$2000可作\$100使用，不可兌換現金。
- 此券只限用一次。
- 此券有效期至2023年10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

www.justmed.com.hk
2742 4370/ 6280 0738



Official Website



Facebook Page



Youtube channel

讓醫學生代入視障人士處境，啟發發明點子。



眼科科學家走入社區，實踐研究成果。



社區同行

Issue 112 | 10, Aug 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪者提供 Design: Elisa

走進社區實踐成果 提高預防眼疾意識 眼科科學家 助見更共融社區

「科技有助我們更好地理解病患處境，同時提高大眾對預防眼疾的意識。」Joseph 是眼科科學家，昔日取得醫學工程學士學位後，在博士課程中接觸到眼科，發現大眾對眼疾缺乏認知，而視障人士就業率很低，因此他決心做好眼科研究。

AR技術模擬視力障礙過程

Joseph 解釋，一般的醫學工程師負責保養及維修醫院中使用的手術儀器，主要研究診斷及治療儀器。他認為儀器僅解決了部分問題，事實上應從社區層面開始，提高大眾預防眼疾意識。他和研究團隊藉 AR 技術，讓參加者體驗常見眼疾的視覺症狀，並在模擬視力障礙的過程中完成與日常生活有關的任務。

「藉體驗式學習方法，加深醫學生理解病患處境，進而提供更好服務。這種工作坊也可以讓社區大眾更深入地了解眼疾，提高預防意識，從而建構更加共融的社區。」Joseph 表示，工作坊從最初只是針對醫學

生，到現在已經擴展到社區大眾，以有趣的方式介紹眼疾。

實際生活改善視障者就業率

Joseph 提及，視障人士是在各種傷殘人士中就業率最低的族群，他希望提供機會讓健全人士了解這群特殊人士的需要，希望從實際生活情況改善就業率問題。他說：「一般而言視障人士在家中能夠自由活動，



新世代體驗後，會傳達知識給家人和長輩。



AR 科技模擬不同的眼疾情境。

“工作坊可讓社區大眾更深入地了解眼疾，提高預防意識，從而建構更加共融的社區。”

不過一旦去到不熟悉的地方就困難重重。以往視障人士的照顧者只能單靠書籍了解眼疾，但我們希望讓他們親身體驗患上眼疾的感覺，代入角色認識需要。」他希望帶著科研成果走進社區，讓照顧者體驗不同眼疾患者面對的困難，從而提供妥善照顧。

正研發協助離開地鐵站系統

「一些經濟條件較好的視障人士，都會選擇用的士出入，但大部份均需依賴公共交通工具。」Joseph 最近正研發如何可以幫助視障人士離開地鐵站，令他們出行更加方便。他強調，視障人士也是社會的一份子，他們也需要受到關注和支持，社會應該為他們建立更加共融的環境。

“當影響日常生活，患者都願意積極治療，但眼疾已不可逆轉。”

戴着眼鏡模擬體驗 行迷宮搵嘢更深刻

「平時睇圖片，可能很快就忘記，但透過戴眼罩模擬體驗活動，例如行迷宮、分不同顏色的萬字夾、模擬視野收窄但要找出物件，讓他們從『代入』認知眼疾患者處境及成因。」Joseph 認為「代入處境」能了解視力如何受影響，進而在生活中做好預防和處理眼疾。

雖然單憑戴上 AR 眼鏡，亦能讓人「代入處境」，但遠遠不及一邊戴眼鏡一邊體驗般深刻。Joseph 亦會詳細解釋不同眼疾症狀，令參加者明白視力模糊外，飛蚊症、視野收窄、出現黑影等情況。「當眼疾影響日常生活，很多患者都願意積極治療，但在那時僅可以控制，眼疾已不可逆轉，所以預防才更重要。」



長者體驗後，能更準確表達自己的眼疾問題。



代入眼疾患者身份找萬字夾。



“證恩：
我希望大學能修讀心理
學，透過了解人的心理，
輔導自己社群的人。”

SAHK
香港耀能協會
We advance in rehabilitation 卓毅展展

SAHK
BMKMS
香港耀能協會
羅怡基紀念學校

特殊生望成輔導員 協助同路人

打開心扉迎接陽光

促進社會共融

如何達到共融，一直是社會關注的議題。今次報道的這位中學生，因為在自身經歷中，獲得別人幫忙加上其人之堅韌，終於走出陰霾。現時的他，很希望幫助別人，協助有需要的同路人從黑暗中走出來。



自古成功在嘗試，拉花有紋有路！



證恩就讀葵涌香港耀能協會羅怡基紀念學校，平日除了學業課本外，喜歡閱讀小說，神話故事、科幻故事等，最喜歡《哈利波特》。他稱比起看影片、電影，更喜歡看字，既保留一些想像的空間，也能感受文字的溫度。

“覺得其他人都不太喜歡我，但他們其實並沒有做什麼。”

除此之外，證恩有更偉大的目標，「我喜歡研究其他傷殘人士的內心想法，了解他們與正常人相處時自卑感的來源。」證恩分享自己以前也是自卑的男孩，所以感同身受，希望幫助其他傷殘人士也能夠跳出這個陰影。「我想找到共鳴的人，另一方面也跟正面態度的人學習。」證恩持續研究了一兩年，他稱自己比較害羞內向，很少會主動去接觸其他人，深入地研究，所以對他來說也是一種磨練，要多與其他人聊天，分析他們的狀態。

「初中的時候，剛加入教會，覺得其他人都不太喜歡我，但他們其實並沒有做什麼，只是我的心態上總覺得自己不值得被喜歡。」隨著時間推移，證恩與人多相處，打開心扉與人相處、溝

通，「我發現其實他們待我很好，背後並沒有什麼機心，當我嘗試踏出自己的框框，拿心出來交朋友，那種心態就逐漸消失了。」

“有幾個很好的同學，老師對我如家人般。”

證恩因為氣管的手術，令他說話咬字不太清晰，有時候要更吃力地重複幾次，別人才會聽得見，幸好在學校裡老師和同學也很包容他，「有幾個很好的同學，老師對我如家人般，因為由小學開始就在這裡上學，有些老師認識六年以上，不止在學業上幫助我，也可以深入地聊天。」

證恩很感恩遇到前班主任，幫他上了很重要的人生課，「有時一些事情不能強求，在不如意的时候，也不要讓自己陷在低谷裡太久。」

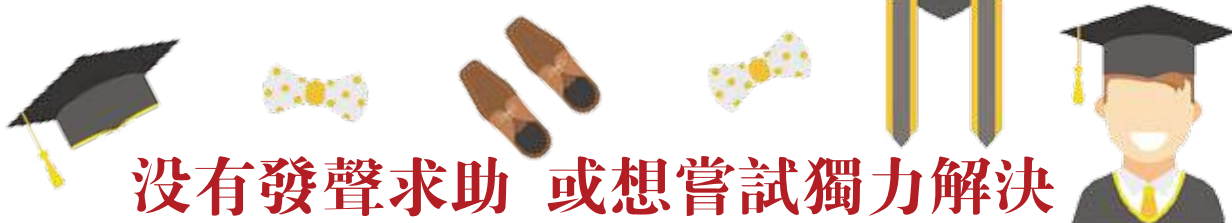
“班主任教我調整自己的心態接受結果，助我走出低谷。”

證恩因為與朋友發生了一些誤會而疏遠了，重情義的他很難受，「這一段時間那一位班主任一直開解我，教我調整自己的心態接受結果，助我走出低谷。」



文字的溫度以外，泡製熱飲的「度數」也漸漸掌握。

證恩除了感謝前班主任，讓他低沉的時候重新站起來，也像感謝那一位疏遠了的朋友，「他確立了我的目標，因為他給予我肯定，說我很擅長安慰別人，觀察別人的情緒。」以前失落時，證恩經常希望能夠有傾訴對象，為他分擔憂愁，對他的經歷產生共鳴。「我希望大學能修讀心理學，透過了解人的心理，輔導自己社群的人。」證恩目標成為心理輔導員，延續他幫助傷殘人士的使命。



沒有發聲求助 或想嘗試獨力解決

在研究當過程中，證恩發現到社會大眾對傷殘人士對誤解。「大眾總覺得肢體傷殘的人很需要幫忙，於是熱心地衝過去，但其實有些人可以自己處理，並不需要依賴其他人。」

證恩再說，當然他們有需要的時候也會主動發聲求助，但沒有發聲的時候就代表他們自己可以處理。「這其實對他們來說是無形的負擔，拒絕別人的幫忙，別人又會以為他們不好意思接受幫助。」



學業以外，融入社會，預先體驗職場。



“ 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



講真我覺得成條牛腩好肉酸，真係唔夠膽去處理，不過最近係超市發現有急凍和牛牛腩芯賣，只要解凍就用得，咁就試吓煮啦！不過一條過百蚊實在有啲貴，於是乎又加啲牛尾一齊煮，下次再加埋牛肚應該會唔錯！由於咁嘅時間頗長，我提議一次過咁多少少慢慢食。西式燉肉通常都會落甘筍、西芹、洋蔥，以增強香甜味及醬汁嘅厚度。食譜唔使落酒，一家大細都啱食，牛腩及牛尾肉真係好靚好香，個汁用嚟撈意粉都好啱，用嚟配飯甚有港式西餐嘅味道。

呢個係一個好傳統嘅意大利菜式，個餸名都有段故仔。從前羅馬屠夫宰殺牛羊之後，會將肉分成四個等級，最高級嘅由貴族專用，第二級會畀神職人員及傳教士，第三級會畀中產階級，最後一級就會分畀士兵，而啲內臟同埋頭頭尾尾，就會被視為下欄嘢，會分畀屠夫及工人，當係佢哋人工嘅一部份。不過經過屠夫悉心烹調，呢啲頭頭尾尾反而變成佳餚，最後更成為羅馬嘅名菜，其中一道就係呢道「屠夫式燉牛尾」，可以話係當時嘅窮人恩物。

做法：

① 先準備配料，洋蔥、甘筍、西芹全部去皮切粒，蒜頭去衣略拍碎。



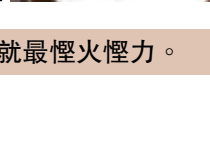
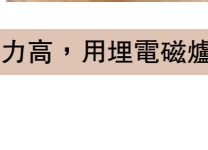
② 牛尾及牛腩落適量鹽及黑胡椒略醃，之後煎到兩面金黃取出備用。



③ 炒香洋蔥及煙肉粒，再落蒜頭、甘筍、西芹粒炒香，然後加入 500ml 上湯、500ml 清水及調味料。



④ 將牛尾及牛腩回鍋，𨵿蓋煮滾轉慢火煮 3 個鐘，中途要翻動牛尾及牛腩，水唔夠可以再加。煮好之後，取出鍋內嘅香草、牛尾及牛腩，利用食物處理器將醬汁打至順滑，落鹽調味，牛腩切件與牛尾同上碟，最後淋上醬汁。



雖然有權選擇都係一種自由，不過好唔好又係另一回事。話說有個朋友經常標榜自己識飲識食唔貴唔食，甚至旅行都只會揀米芝蓮餐廳，成果貴族咁款。其實，世界好大嘅，眼光可以咁狹窄呢，平嘢唔一定係差，下欄嘢都可以發光發亮，就好似今期嘅主角「屠夫式燉牛尾」。

羅馬式燉牛尾
夠腩 又甜甜地
夠香

我家
HoMemory

型色・煮意

Issue 112

10, Aug 2023

Text・Photo

聞西

Design: Megan



材料：

牛尾 1200g
急凍和牛牛腩芯 2 條
煙肉粒 80g
洋蔥 1 個
甘筍 1 條
西芹 4 條
蒜頭 4 粒
上湯 500ml



調味料：

新鮮百里香 數條
乾牛至香草 1 茶匙
肉桂粉 1/4 茶匙
香葉 2 片
茄汁 80ml
茄膏 80ml

(可用 250ml 番茄糊代替茄汁及茄膏)

小貼士 長時間燉煮最好用鑄鐵鍋，貪佢保溫及鎖水能力高，用埋電磁爐就最慳火慳力。

港產漫畫家余遠鎧筆下作品，帶給學生哥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：余遠鎧

“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》。



都有辦法
嘅，
嘻嘻！



你唔記得咗新會員
租三本送一本咩，咁今
次你做會員，用我啲券，
之後再交換睇就得啦！



屋企人開麵包
舖，計數果然
係精明啲！



老闆！佢入會
做會員租呢三本
送一本唔該！

又係隔離麵包舖
個女…同佢媽
咪一樣咁度縮…



漫畫店是專門售賣或
出租漫畫的商店，有
些會兼售漫畫的周邊
商品，有些附設座位
供人於店內打書釘，
有些還會提供飲料、
小吃等，稱為漫畫茶
室或漫畫喫茶。

我想租
兩本
漫畫！



但我都
想租兩
本㗎！

我得番
三張飛，
唔夠㗎！

咁就
租少
一本？



大嶼山游擊隊 奮戰與犧牲

1941年聖誕節香港淪陷，翌年日軍就進駐大嶼山三地，於是東江縱隊港九大隊同年亦成立大嶼山中隊，隊員以當地男性居民為主，是名副其實的子弟兵，隊伍三年間增至逾140人，在梅窩等地得到不少村民支援。大嶼山中隊雖未有參與大戰役，但以游擊戰形式保衛漁民和商船，挫敗日軍海上交通運輸補給，建立起海上稅站及武裝隊伍，他們保衛家國的貢獻，不能夠隨歲月而埋沒。

建議路線

第一站

早上到達梅窩碼頭後步行至銀礦灣海灘，悼念日軍銀礦灣大屠殺

第二站

沿村路步行至梅窩「抗日三村」：白銀鄉、大地塘及鹿地塘村

第三站

回程到梅窩碼頭午餐途中，參觀二級歷史建築袁氏大屋

第四站

到寶蓮禪寺緬懷第二任住持筏可法師保護游擊隊員的事蹟

第二站：梅窩「抗日三村」——白銀鄉、大地塘及鹿地塘村

路線：於銀礦灣泳灘燒烤場旁村路往沿往大蠔灣方向，經村路繞圈先後到訪白銀鄉、大地塘及鹿地塘村三村，當中鹿地塘村更樓全程步行未計停留時間約需45分鐘。

- 白銀鄉、大地塘及鹿地塘村又稱梅窩「抗日三村」，當中位於鹿地塘村曾氏宗祠旁邊保存得最完整的鹿地塘更樓，是曾氏於1942年以花崗石興建，樓高三層，四面牆身有幾個窗口，與數十個隱蔽的槍孔，以抵禦日軍侵略。
- 當日日軍與東江縱隊激戰後死傷十多人後，遷怒於梅窩村民，在附近三個村落白銀鄉、大地塘、鹿地塘村放火，指村民串通游擊隊，殺入村落屠殺奪走三十多人的性命，俘虜近三百村民，當中包括多名村長屍首被埋在海灘，梅窩集中營則有約二十人被虐待至死。

第三站：梅窩涌口袁氏大屋

路線：離開鹿地塘村後沿鹿地塘村徑步行20分鐘回到梅窩碼頭午餐，途中會經過二級歷史建築袁氏大屋，到訪後可到梅窩熟食市場午餐。

- 袁氏大屋，又名「餘德利園」，該古屋建於1920至1940年代，抗日時期曾發揮瞭望及防禦日軍侵襲的功能。該屋的一部分現時已荒廢，另一部分則為附近渡假屋的工人宿舍。該屋仍存有大炮一台。梅窩四大更樓便是由袁氏大屋的更樓、鹿地塘更樓和蝴蝶山已坍塌的更樓所組成。

歷史小檔案



銀礦灣屠殺 兇殘日軍接受審判

1945年8月發生的銀礦灣屠殺事件後一個月，生還村民上書控告日軍，結果十五名日軍被控，案件在1946年3月開審，當時英國在香港設立戰爭罪行法庭，法庭傳召超過六十人作供，村民挺身出庭指證，他們的供辭成為重要史實。經過個多月聆訊，三名日本軍官被判死刑，其餘各人被判入獄兩年至二十年。這次審訊聯同其他日軍於二次大戰後的戰爭罪行的詳情，可在香港大學2010年設立的「審訊日軍戰爭罪行案例資料庫」中找到。

(網址：<http://hkwctc.lib.hku.hk>)



第一站：梅窩銀礦灣

路線：乘渡輪或巴士到達梅窩碼頭後，出發步行十分鐘到銀礦灣海灘。

- 銀礦灣海灘戰後是大嶼山馳名的度假勝地，惟在日佔時期其實發生過屠殺。為抵抗日軍，大嶼山游擊隊非常活躍，先後襲擊東涌和牛牯壠的日軍，駐守梅窩的日軍開始佔用上世紀30年代興建的銀礦灣酒店「海屋」，作為指揮之地。東江縱隊港九大隊於1942年進駐大嶼山，並於1945年在日本天皇投降時與日軍激戰。

白銀鄉

大地塘村

銀礦灣海灘

梅窩

袁氏大屋

第四站：寶蓮禪寺

路線：於梅窩碼頭乘嶼巴2號線到昂坪，步行10分鐘到參觀寶蓮禪寺。參觀完後可乘巴士或纜車到東涌港鐵站離開。

鹿地塘村

梅窩碼頭



往期回顾

昂坪巴士站

昂坪

寶蓮禪寺

(筏可法師)



- 筏可法師是寶蓮禪寺第二任住持。1942年秋天，時任東江縱隊港九大隊副隊長魯風，化名何方來在大嶼山石塘仔等地進行抗日活動，其後日軍掃蕩大嶼山游擊隊，更兵分三路到石壁、東涌等地搜查。日軍從漢奸口中知道一個姓何的游擊隊頭目匿藏於此，每到一處，必威脅村民交出姓何的游擊隊頭目。

- 魯風其後讓尼姑為他剃頭，打扮成和尚，並帶到禪寺見筏可法師，請求將魯風收留。於是便借大雄寶殿把這位戰士藏身眾僧之中，逃過日軍搜查。其後因找不到魯風，日軍無可奈何遷怒毆打筏可法師便離去。

男人堆中「觸木」登場 只管勝任不管性別

女木匠

木工在中國歷史悠久，有著重要的地位，是中國傳統三行之一。「木工」一向給人視為男性化的工作，即使在學校裡的木工課堂，大多數只由男生去選擇。從2016年開始接觸木工的胡善姐（Cynthia，人稱胡師姐），則相信工藝無分性別：「女生也不比男生輸蝕，有些事情只要肯努力都可以做到！」

“木材始終是木材，它就是會變化，我們可以為它帶來更大的生命力。”



胡師姐在「青年魯班選舉」中獲兩大獎項。

材源廣進靠勤力



期望傳承魯班工藝，回饋業界和社區。

曾任零售管理開補習社

“有一段時間我實在太迷失，所以打算找一門手藝學吓。”

在踏上木工之路以前，胡師姐曾從事零售行政管理，亦曾跟朋友一起開設補習社。在進入「3字頭」這一年，她卻決定走出舒適圈，開始接觸木工。「有一段時間我實在太迷失，所以打算找一門手藝學吓，嘗試尋找其他新方向。」胡師姐稱，當時自己在木工和金工兩門手藝中作選擇，後來因為鐵板太重，所以決定了木工。

胡師姐指出，自己很喜歡做勞作，而木工裁切的過程，剪剪貼貼其實與勞作很接近。「木是有生命的東西，但木材始終是木材，它就是會變化，我們可以為它帶來更大的生命力，這才是最引人入勝的特質！」

「別人聽到我是木工師，第一個反應是覺得我很厲害。儘管也有女生在地盤工作，但從事木工卻是寥寥可數。」胡師姐直言工藝無分性別，最



木工已成為其生活中極重要一環。

一件事要成功，專注與否屬關鍵。



藝術裝置融傳統智慧 「班門弄鎖」賣點多

每年農曆六月十三日的「魯班先師誕」，是三行工人傳統盛大節日。稍早前，胡師姐為香港建造商會的首屆魯班節，製作出「魯班鎖祝願藝術裝置」，放置在西環的魯班先師廟門前。

「整個藝術裝置有六呎高，每一個角落都是魯班鎖，是由一起合作的師兄設計的作品。」胡師姐介紹魯班鎖特別的結構，「魯班鎖是一個木結構，不用任何的釘，都可以固定六條木條，古代主要的用途出了是用來建屋子，也是用來做門鎖，也有另外一個說法是孔明發明給他的兒子做玩具。」

為了可以掛更多的魯班鎖，胡師姐把設計由本來的「井字型」改成了「十字型」的設計，而中間是樁卯位，整個裝置出了是固定在地上的螺絲釘，完全沒有用過一粒釘，可以隨意拆除，這就是傳統木工的奧妙之處。



「做木要惜木」，做人懂得珍惜，自然就會常樂。



胡師姐曾在英國修畢應用統計學碩士。



胡師姐巧手製作家具、裝修、木製擺設，亦會開班授徒。



到底整緊乜？
正確答案係——掛衣架。



製作組櫃經驗談 冷靜淡定最重要

除了「魯班鎖祝願藝術裝置」之外，另一樣讓胡師姐最深刻的作品，是一組看起來平平無奇的櫃。她說：「這一組櫃本來是和另一位師兄一起做，但他離開了香港，第一次獨立創作，一開始我也會質疑自己，因為沒



有人會再幫我扶持我，從旁指點，由當時開始，我就要好好思索如何自己砌好一件作品，所有過程一手包辦。」

胡師姐分享一次經歷，印證在創作的過程中，冷靜和淡定最重要。「有一次發現裝嵌作品的時候，發現大小比例不對，以為要由頭開始做，但重做的時間又不夠，在不知所措的情況下，我逼自己在冷靜下來，發現只是放的位置不對。」此後，胡師姐時刻提醒自己要保持冷靜，避免自亂陣腳。

胡師姐和男拍檔現經營工作室「木隱坊」。

重要是做得好。「初時有些師傅見我是女人，不是很情願帶我，後來漸漸發現男女沒太大不同，能力幫上忙才消除成見。」

體力需求是最大困難處

“可能師兄一次搬三件木材，我就要分三次搬。”

惟男女體格始終有別，胡師姐表示，體力是她從事木工最大的困難。既然不能「硬碰硬」，就唯有彈性處理，以勤力來彌補。她說：「女生的體力始終不及男性，因為木材有重量，可能師兄一次搬三件木材，我就要分三次搬。」

「現在木工已成為我生活的一部分，我相信工藝是無止境的，所以我要求自己每一天都追求進步，精益求精，才不會被社會淘汰。」胡師姐喜歡從生活中獲取靈感，認為工藝與藝術也是源於生活，要多點觀察，最重要是要喜愛自己在做的事，才能說服別人也欣賞自己的作品。

暑假流流長，家長想帶小朋友出去玩，但又怕戶外太熱，點算好呢？熱得咁交關，不如一家人走入商場，等小朋友嘆住冷氣玩樂，唔使怕「好天曬、落雨淋」。今次為大家搜羅暑假商場活動，適合親子們一同打卡，又可以畀小朋友放電！



非常夏

親子 Mall or Nothing

打卡涼浸浸 心裡暖洋洋



將軍澳中心

陸蟹寄居蟹大召集 孩童寓學習於玩樂

將軍澳中心化成夢幻貝殼世界，帶來 13 款來自世界各地、外型及顏色獨特的特色陸蟹和寄居蟹於全港首度展出，為大家帶來「探索、欣賞、保育」的展覽體驗。小朋友可以在夢幻感十足的展覽中飽覽海底及貝殼世界，又能近距離接觸十多款陸蟹及寄居蟹，別具學習意義！



仲夏「蟹」逅

日期：即日起至 8 月 30 日

地點：將軍澳中心 G/F 中庭



新港城中心

鯊魚先生夏日派對 難忘海洋保育之旅

馬鞍山新港城中心聯乘超人氣台灣原創插畫鯊魚先生 MR.SHARK 以及「海塑基金會」打造「最 GREEN『鯊』灘玩樂營！」活動！場內設有全球首個 3.5 米高巨型充氣鯊魚先生、7 米高動感海洋滑梯、10 米長飛索以及 4 大主題打卡區。商場更展出鹿角珊瑚胚胎，及 10 種本土極罕珊瑚骨標本，極為珍貴！



最 GREEN『鯊』灘玩樂營

日期：即日起至 8 月 27 日

地點：MOSTown 新港城中心 L2 天幕廣場



屯門市廣場

動畫頻道 CoComelon 到港 搭建成吹氣樂園好玩刺激

風靡全球兒童界的唱跳動畫頻道 CoComelon 首度來港。屯門市廣場特設「CoComelon 仲夏吹氣遊樂園」，場內有 4 大吹氣遊樂區，包括「彩虹吹氣滑梯連西瓜泡泡池」、「吹氣巴士造型障礙賽」、「吹氣泡泡浴迷宮」以及「與恐龍球類挑戰賽」，喜歡 CoComelon 的粉絲們萬勿錯過！

CoComelon 仲夏吹氣遊樂園

日期：即日起至 8 月 27 日

地點：屯門市廣場 1 期 1 樓中央廣場

荃灣廣場

Monday Bruce 教「避世之道」 角落打卡開心沒有 Blue



元朗 YOHO MALL

童年回憶返晒嚟 天線得得 B 等你玩

天線得得 B 已登陸元朗 YOHO MALL，商場設置「夏日尋寶寶」主題裝置，4 位 Teletubbies 以官方尺寸近 3 米身高現身現場！場內有 8 大奇幻場境，讓大家野生捕捉他們打卡留念。另外，各位天線得得 B 粉絲更有機會免費參加在 8 月 12 日至 8 月 13 日舉行的 Teletubbies 見面會，與兒時偶像互動！

夏日尋寶寶

日期：即日起至 8 月 27 日

地點：元朗 YOHO MALL I 中庭及 YOHO MALL II 各樓層

今個夏天人氣盲盒玩具角色「星期一的布魯斯（Monday Bruce）」首度來港，以打工仔的心聲為主題，荃灣廣場正舉行「Monday Bruce『扮』公室放暑假」，場內設有 6 大打工仔共鳴打卡位！若大家想放鬆一下心情，減輕生活壓力，不妨來到這裏找個避世小角落打吓卡！

Monday Bruce「扮」公室放暑假

日期：即日起至 9 月 3 日

地點：荃灣廣場 L1 樓層中庭

