

14-15
封面故事

女木匠



材源廣進靠勤力



02-03
我家・焦點
北上客流大增
通關安排宜優化

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

全面通關後，來往內地市民不斷上升。



與內地恢復全面通關至今半年

北上客流大增

通關安排宜優化

政界人士對優化通關的其他建議

盡快研究增設水路口岸。

下調港鐵往來羅湖站及落馬洲站車費。

研究增建鐵路接駁現有管制站。

爭取國家賦予香港發出粵港兩地牌照權限。

建議一：
取消「黑碼」健康申報

現時本港旅客出入境內地時，仍須以手機進行俗稱「黑碼」的電子健康申報，輸入資料後靠掃二維碼過境。雖然現時預先申報獲取「黑碼」，並可以透過微信應用程式儲存部分個人資料省卻重複輸入的時間，但由於未必每個長者的手機有上網功能，或他們也不習慣用手機輸入資料，令他們過境變得加倍困難，所花時間亦大增。經常有市民因手機無電無網絡，而卡在關口狼狽不堪。

長者用智慧手機填資料有困難

有見及此，全體 36 名港區全國人大代表於上月聯署，盼望本港早日與內地海關總署探討取消俗稱「黑碼」的健康申明卡事宜的可能性。港區全國人大代表召集人、立法會議員陳勇本月初亦與特首會面，提議盡快取消「黑碼」安排。

陳勇引述聯署信件指出，本港有接近 26 萬 65 歲以上人口使用非智能手機，長者在使用智能手機填寫資料方面有困難，令部分長者未能順利入境。他相信隨着疫情受控，防疫措施可適度調整，取消相關安排，可便利港人甚至外國旅客往返內地。

本港與內地恢復全面通關至今半年，近月港人北上旅遊消費人流大增，惟連接內地蓮塘新口岸的香園圍管制站客運通道，現時每日只開放到晚上十時，不少夜遊人士只能另覓口岸回港。而目前進出內地仍需口岸申報「黑碼」。有鑑於此，有議員向當局提出多個便利通關安排建議，希望更方便市民往來兩地。

港區人大全體代表聯署促取消「黑碼」。



陳克勤（左三）與劉國勳（右二）等議員會見鄧炳強（中），討論便利通關安排。





香園圍管制站每日開放朝
七晚十。



澳門連接珠海口岸，正應
用「合作查驗、一次放行」
模式。



香園圍管制站方便港人
於東邊過境。



新皇崗口岸將於內地進
行「一地兩檢」。
(模擬圖)

達 2068 萬 較 6 月 升 近 兩 成 上 月 出 入 境 人 次 疫 後 新 高

自今年 2 月 6 日兩地恢復全面通關後，帶動出入境人次一直上升。根據入境處資料顯示，上月本港出入境人次達到 2,068 萬，較 6 月上升近兩成，是全面通關後的新高。

當中在上月 30 日，出入境總人次更超過 88 萬，其中出境佔 40.2 萬人，當中本港居民佔 24.4 萬人，內地旅客及其他旅客分別佔 13.2 萬及約 2.5 萬人。較復活節長假、五一黃金周等任何一日都更高。另外，上月 1 日回歸日公眾假期，本港居民出境人數達 36.4 萬，是上月單日出境本港居民人數最多的一天。

至於陸路口岸最多人出境的口岸，分別為落馬洲支線管制站、羅湖及港珠澳大橋，分別錄得約 8.5 萬、8 萬及 4.2 萬人次使用。



長者不習慣用手
機，用「黑碼」
過關感困難。

陳勇認為，「黑
碼」可適度調整
取消。

建議二： 引入「合作查驗、一次放行」

除了不少市民希望取消「黑碼」加快過境外，多名立法會議員上月下旬，亦與保安局局長鄧炳強會面，反映推動便利通關建議。

新界東北立法會議員陳克勤會後引述當局回應透露，除了會於重建後的皇崗口岸及稍後重建的沙頭角口岸中，在深圳一方實施「一地兩檢」外，更會落實現時已於澳門及珠海口岸實施的「合作查驗、一次放行」通關模式。

平均兩地過關程序縮短至 24 秒

陳克勤補充指，其餘口岸因涉及口岸設計，需時研究會否實施新模式，局方表明會考慮逐步引入新模式通關通道作試行。

在俗稱「兩地一檢」的「合作查驗、一次放行」的通關模式下，出入境雙方的自助通道或櫃檯將在兩地口岸邊界線上並排建立，旅客只需排一次隊、檢查一次證件便可經過出入境雙方的檢查區域完成兩地的出入境手續，令過關程序縮短至最快約 24 秒。

建議三： 延長口岸通關時間

至於香園圍管制站的旅檢及貨檢通關服務時間，現時是每日早上 7 時開放至晚上 10 時。新界北立法會議員劉國勳指，現時香園圍的使用量平日已有約 4 萬人次，比原來設計的 3 萬人次超出約 1 萬人次，假日更逾 5 萬人次。因此希望延長開放時間，方便旅客、以至跨境來往兩地工作或上學的人士。

探討各口岸全日通關可行性

劉國勳引述指保安局認同有延長需要，並同意延長香園圍管制站服務時間至少一小時，同時亦認同落馬洲支線管制站可考慮與羅湖口岸「看齊」，延長開放至午夜 12 時。

劉國勳認為，當局應進一步與內地有關方面探討，深圳灣及香園圍口岸實施 24 小時通關的可行性，使 24 小時通關僅有皇崗口岸，變成東、中、西部均有全日通關口岸，以做好港深全日通關的總體布局。

香園圍口岸

假日巴士供不應求

隨著愈來愈多人熟悉香園圍口岸運作，經該東邊口岸過境人數大增。由於該口岸在本港沒有鐵路連接，除駕車外主要靠公共交通、特別是巴士連接，每逢假日不時會看到等候到香園圍的乘客大排長龍候車。

新口岸旅檢通道於今年 2 月正式開放兩星期後，運輸署已批准城巴加密來往大圍及大埔到香園圍的 B8 號線班次，而九巴來往屯門站至香園圍口岸的 B9 號線，亦於本月起經運輸署批准加強服務，由以往只限於周六、日及公眾假期提供服務，改為由即日起至 9 月 1 日，每日都提供巴士服務，班次為 60 分鐘一班車。

九巴署理副車務總監黃裕廷表示，香園圍口岸自 2 月 6 日起開放予跨境旅客使用後，使用該口岸出入境的人次已由初期的平均每日 1.2 萬，上升至現時假日平均每日 1.8 萬。而在 7 月的暑假高峰期，更上升至平日每日平均 3 萬人次及假日平均 5.5 萬人次。因此，九巴加強服務方便過境旅客。



屯門來往香園圍的 B9 號線，近兩月增加平日服務。

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

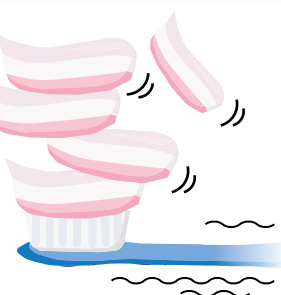
想笑口常開

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。



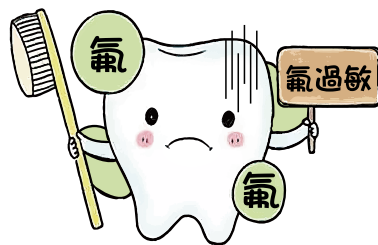
迷思④：
牙膏味道越涼感覺越乾淨？

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。

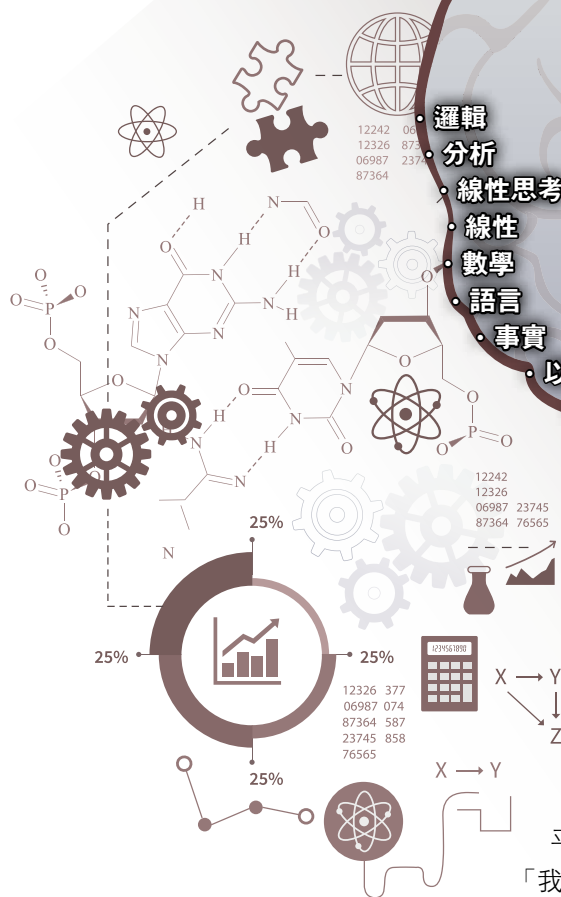
重中風，失去行走、說話、閱讀、寫字、回憶生平的能力。雖然如此，她並沒有被左腦的失能擊潰，反而憑藉自己對大腦的了解，用右腦解救了左腦。8年後，她奇蹟似的完全康復，而且深刻探索了右腦潛能，達到安祥平和的「涅槃」境界。

《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。

「小子小子」小心騙子
精明交易由你開始

二手平台貨

真的有假了 假的查不了？

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！



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

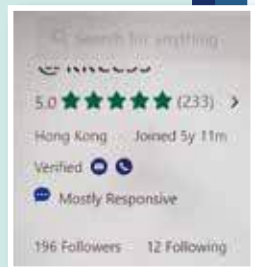
收到不明的網頁連結時，切勿隨意打開或填寫任何資料，以防資料被盜用。

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

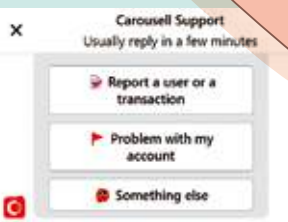
至於個人資料的使用，「JupYeah 執嘢」表示不會把會員資料用作推廣或促銷，「Carousell 旋轉拍賣」會視乎用戶意願而有相應做法，餘下5個平台則有提及用戶資料會被用作推銷用途。

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



AR 科技模擬不同的眼疾情境。

「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。

“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。



“ 栢源：
兒時經常搭巴士往返
幼稚園和醫院，曾夢
想成為巴士司機。 ”

你為巴士打卡 爸媽為你打氣 我都做得到 智障生點對點追夢

「兒時經常搭巴士往返幼稚園和醫院，曾夢想成為巴士司機。」大埔賽馬會田綺玲學校學生洪栢源說。栢源是一位熱愛巴士的輕度智障青年，雖然大部份時間需靠輔助器出行，但無阻他為心頭好而周圍撲，走訪各區追蹤巴士型號「打卡」。在這種不惜力氣的出擊下，栢源拍攝超過1000張巴士照片。



巴士迷對各款型號瞭如指掌。



鏡頭下捕捉一個個社區動態。

栢源來自一個小家庭，是家中的長子，有一位比他小4歲的妹妹，父母皆任全職工作以維持生計。栢源在約8個月大時，機能發展比同齡嬰兒遲緩，經過多年跟進未有正式醫療診斷，其後有一天被評定為有輕度智障。

“ 以往曾經因為拍攝巴士的興趣
跟父母發生爭執。 ”

母親回憶栢源幼年時因表達能力所限，不時會有挫敗感和不開心。然而，父母並不灰心，他們決定更加努力去輔助栢源健康快樂地成長。在治療路上，栢源因為有媽媽的陪伴，「巴士夢」慢慢地形成出來。

「以往曾經因為拍攝巴士的興趣跟父母發生爭執，他們覺得這是無聊的事，也擔心我的安全。」栢源的堅持，最後打動了父母，將衝突化解於無形。栢

源的父親更購入了一部新相機作為驚喜禮物，以支持愛子的興趣。

路係問出來 然後行出來
生活一小步 成長一大步

栢源解釋說，外出面對困難時，他會勇敢嘗試找辦法解決，身體力行證明自己擁有追夢的本事！在配合治療師的評估及訓練後，父母容許栢源嘗試自行外出，豐富生活體驗。

這股助力創造了條件，助栢源自行往返參加應用學習課程，以至工作體驗計劃。「我需要自行乘車，到明愛樂務職業綜合訓練服務中心讀應用學習。由於對路線的不熟悉，我會勇敢向路人查問及嘗試用GOOGLE MAP依指示步行，最後成功到達目的地。」生活上的一小步，就是造就特殊青年的成長一大步。

“ 希望發揮自己的口才，成為巴士公
司的接線生或者文員。 ”

問及會否想成為巴士司機，栢源回答說「因為身體限制未能成為巴士司機，但希望發揮自己的口才，成為巴士公司的接線生或者文員。」栢源未來希望繼續進修並接受職業訓練。他希望成為一個平凡但不違初心、繼續追尋夢想的人。



身體缺陷無阻他追逐熱愛。

望學以致用 為社區送暖

栢源提及自己最喜愛的科目是電腦，「因為用處很多，不但可以與其他人溝通，也有娛樂用途，甚至可以搜尋資料。」他強調希望透過所學，能夠為身邊的人帶來希望和勇氣，特別是服務自己身處的社區。

疫情期間，因未能親身外出互動，因此栢源和同學一起策劃活動，製作影片及包裝農作物，為殘疾人士送上祝福。「這是我小小的力量，為他人服務，希望將來能做更多。」



個性堅強又具善心，獲機構頒發獎項。



“ 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，我提議一次過咁多咁慢慢食。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。



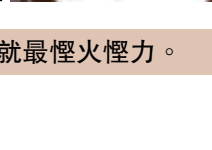
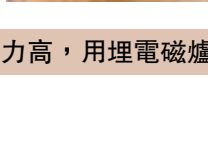
② 牛尾及牛腩落適量鹽及黑胡椒略醃，之後煎到兩面金黃取出備用。



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，𩚑蓋煮滾轉慢火煮 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

紋埋牛腩 下次可添牛肚

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。

港產漫畫家余遠鍇筆下作品，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：余遠鍇

“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。
- 當年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>)

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

昂坪巴士站

昂坪

往期回顧



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



“我相信工藝是無止境的，所以我要求自己每天追求進步。”

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



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



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



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