

我家

HoMemory



新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：21, Sep 2023



14-15
封面故事

幽默匠人精神

5G世界守住一支咪

02-03

我家·焦點

黑雨後再有大暴雨
西貢鄉村嚴重水浸

04

醫家

「瘋」的季節
慎防四種病

07

無緣不歡

一年容易又中秋
願人月兩圓餅莫囤

09

社區同行

中途宿舍舍監
浪子回頭真明亮

115

i s s u e

新界西



屯門

元朗



荃灣



葵青



離島



新界東

沙田



西貢



大埔



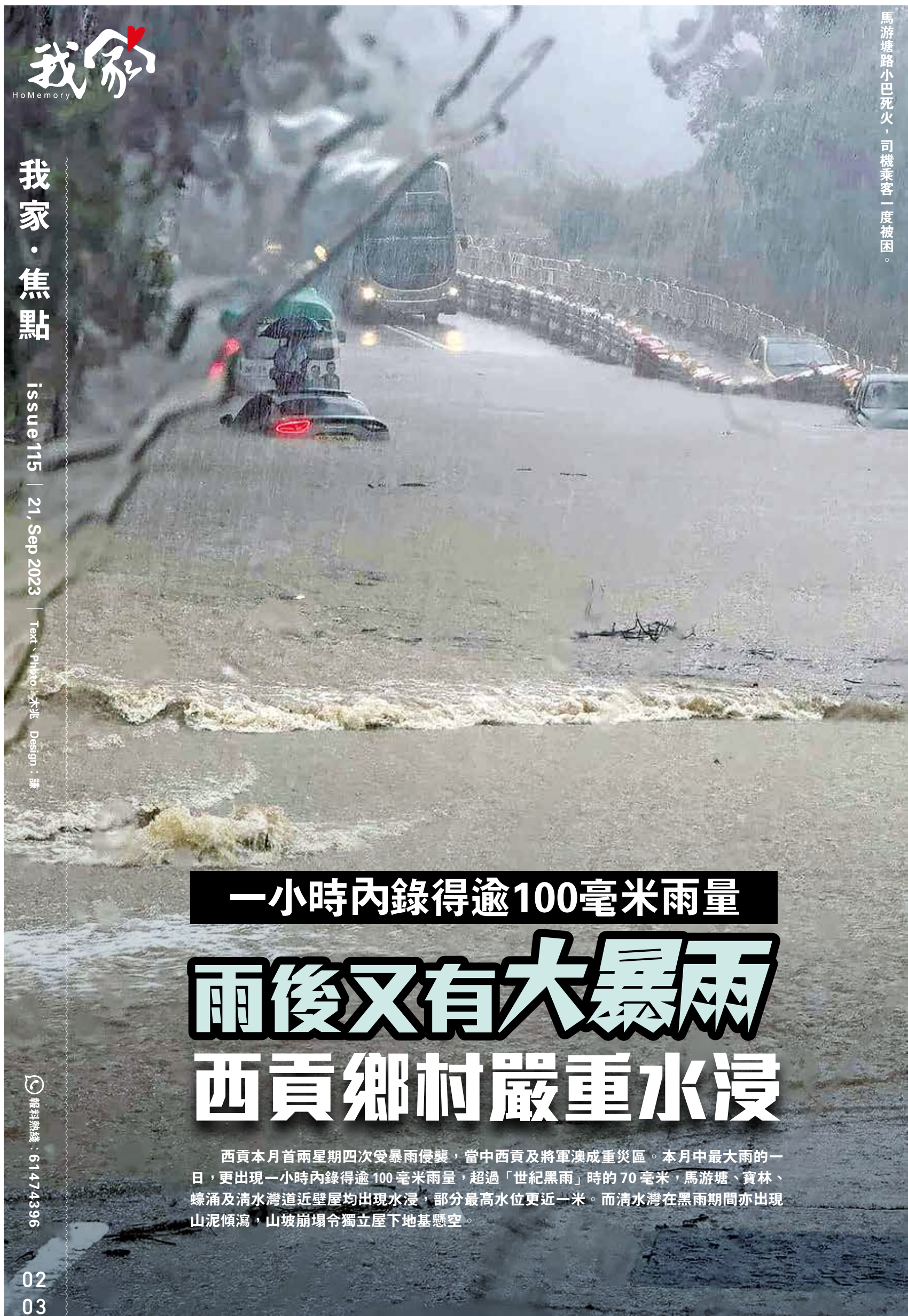
北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk



馬游塘路小巴死火，司機乘客一度被困。



洪水湧入已死火小巴



山上大量洪水沖到馬游塘村，猶如激流。



馬游塘村猶如澤國，水深高達一米。



尚賢花園有磚牆倒塌，壓向旁邊村屋。

一小時內錄得逾100毫米雨量 雨後又有大暴雨 西貢鄉村嚴重水浸

西貢本月首兩星期四次受暴雨侵襲，當中西貢及將軍澳成重災區。本月中最大雨的一日，更出現一小時內錄得逾100毫米雨量，超過「世紀黑雨」時的70毫米，馬游塘、寶林、蠔涌及清水灣道近壁屋均出現水浸，部分最高水位更近一米。而清水灣在黑雨期間亦出現山泥傾瀉，山坡崩塌令獨立屋下地基懸空。



蠔涌同樣有小巴被洪水圍困。

小巴被洪水淹近半車身死火

超強颱風「蘇拉」及「世紀黑雨」侵襲，對西貢影響破壞仍未完全恢復，本月11日上午再次下起暴雨，本港多區出現水浸，天文台更發出3次「局部地區大雨提示」，指當日上午西貢雨勢特大，最嚴重時一小時內錄得逾100毫米雨量。

警方於上午9時開始，在將軍澳接獲至少4宗水浸求助。其中在寶琳路近馬游塘村，有小巴在行駛途中，被洪水淹蓋近半車身而死火，車上小巴司機及乘客被困在車廂，要由消防員協助脫困；附近的馬游塘村尚賢花園有磚牆倒塌，壓向旁邊村屋，幸未造成傷亡。

雨災後環保大道 渠口被石屎堵塞

除了西貢鄉村接連受暴雨侵襲，將軍澳環保大道及寶林邨，亦出現水浸的情況。當中於本月8日上午「世紀黑雨」懸掛期間，環保大道近將軍澳工業村方向，亦發生嚴重水浸，有的士在水深處死火圍困。



張美雄在環保大道視察水浸災情。

西貢區議員張美雄表示，當日上午環保大道出現水浸情況後，多得渠務署前線員工到場疏通渠口。正因如此，水浸情況已在下午得到大大改善，積水已經退卻。惟事後在本月14日，再度發出紅雨期間，他發現除了早前有樹葉淤塞渠口外，在環保大道領都對開馬路，更有混凝土將坑渠口封死倒塞，影響渠道去水，情況令人憂慮。

他估計與渠口旁的地盤工程有關。他已就相關情況向相關部門反映，需從速清除有關石屎，避免增加水浸風險。同時，為免下次大再雨造成水浸，他亦會向渠務署提出改善環保大道的排水情況。



雨災後，環保大道有混凝土塞渠情況。寶林邨保安員忙於清理積水。

9月總雨量破紀錄 渠署派員緊急應變

超強颱風「蘇拉」於本月1日襲港，天文台發出十號颶風信號後，本月7日晚上11時許發出今年首個黑色暴雨警告信號，生效時間長達16小時35分鐘，遠遠超越1999年8月23日生效5小時47分鐘的舊紀錄。天文台表示，港九新界地區的單日降雨量超過600毫米，等同全年雨量約四分之一。

其後，受低壓槽影響，於本月10日及14日，分別發出最高「黃雨」及「紅雨」；而在11日雖然未有發出暴雨警告信號，天文台卻發出3次「局部地區大雨提示」，多次暴雨已打破本港9月總雨量的歷史紀錄。

署理渠務署署長徐仕基表示，當日本港局部地區受暴雨影響，該署發現八處出現水浸事件，地點分別為陶樂路、寶琳路近馬游塘村、寶琳北路、將軍澳道往九龍方向、西貢蠔涌路、蠔涌新村、清水灣道及觀塘開源道，積水最深達一米左右。

他指出，當日局部地區行車線受影響，道路需要封閉，渠務署在收到水浸報告後，已即時派出緊急應變隊伍處理。他強調在隊伍出動後，大部分水浸情況均即時得以解決，積水已退去；署方亦會繼續巡查，並清理可能阻塞渠道的雜物。

李世榮（右）與邱浩麟（左）促請改善排洪設施。



蠔涌近亞視前廠房當日出現嚴重水浸。



山坡崩塌令獨立屋地基懸空

同日，蠔涌河亦洪水暴發，旁邊的蠔涌路近前亞視廠房亦出現嚴重水浸，黃泥水幾乎淹沒附近停泊的一輛私家車。而在西貢清水灣甘澗路有獨立屋下方山坡，亦在本月7日至8日的黑雨期間發生山泥傾瀉，導致建築物部分地基懸空。

土拓署轄下的土力工程處評估後，認為有安全風險，會對斜坡進行緊急維修工程，再向有關業主收回所需費用。屋宇署亦發現，涉事獨立屋靠近斜坡位置有若干僭建物，該署隨後根據《建築物條例》及執法政策，向相關業主採取執法行動。

李世榮促部門增員 清理渠口

新界東南立法會議員李世榮透露，將軍澳當日發生至少8處水浸事故，其中寶琳路馬游塘村出現山泥傾瀉及護土牆倒塌等情況，部分位置嚴重水浸深達兩呎。他知悉情況後，立即與西貢分區委員會委員邱浩麟，前往馬游塘村視察災情。

他表示，馬游塘位處山坳之地，過去有

不少田地，到雨量大的季節，地勢容易聚集雨水，導致水浸問題。加上連日大雨，從山上沖落大量沙石，阻塞渠口影響去水。因此，他建議渠務署除了要加派人員檢查並清理渠口確保水流暢通，減少水浸的影響範圍外，部門亦應根據馬游塘地勢，增加去水設施，在山頂做好去水分流的工作，以提高排水效能，防止嚴重水浸。

另外，他亦擔心，山坡經過多場暴雨的侵襲，結構可能變得鬆散。為確保居民的安全，政府應該對山坡進行檢查和維護，採取必要的防護措施，加固土壤結構。他將會約同部門會面，繼續跟進將軍澳的山泥傾瀉防治計劃。

鄉委會開放 助申請緊急基金

坑口鄉事委員會主席李啟康補充指，雨災後區內有不少居民遭遇水浸，電器、家具等被浸壞，損失嚴重。該會在災後開放為緊急援助基金申請站，

讓部門人員協助受颱風及暴雨影響居民，申請緊急援助基金，而該會亦派出義工隊，協助馬游塘村、井欄樹村及將軍澳村等地方，清理倒下及修剪折斷的樹木，並協助清理渠道，冀讓居民生活盡快復常。



李啟康（左）指雨災後區內不少民居有電器、家具等被浸壞。



坑口鄉事委員會助居民申請基金。

香港近日踏入颱風季，繼早前十號風球後，就經歷了「世紀黑雨」，天文台破紀錄連續超過16小時發出黑色暴雨警告訊號，多區發生嚴重水浸及山泥傾瀉，連商場、地鐵站也出現水浸。風雨季節除了影響生活，還會傳播病菌，帶來健康隱患，其中有四種病必須要注意。

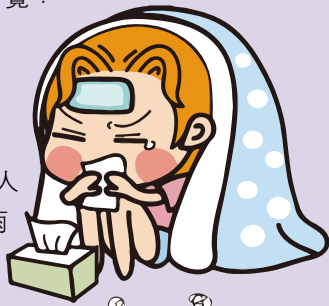
黑雨水浸山泥傾瀉 惡菌「溫床」處處

瘋的季節 慎防四種病

台 灣胸腔重症科醫生兼醫學博士黃軒，早前在 Facebook 專頁分享雨季常見疾病，提醒大家要提高警覺：

1 傷風感冒

雨季時氣溫驟降，人體抵抗力容易轉弱，淋雨後或現發熱、頭痛、鼻塞、咳嗽等症狀。因此，在雨天應多穿衣服、避免淋雨，同時多喝溫水，以及多吃含豐富維他命 C 的水果和蔬菜，例如柑橘、西紅柿等。



2 關節炎

下雨天濕度大、氣壓低，容易導致關節周圍的韌帶鈣化，關節間隙變窄，觸發關節炎發作甚或加重。因此，雨天時應保持關節溫暖，避免過度勞累，多吃牛奶、豆製品等含豐富鈣質食物；如本身患有關節炎，可服用消炎止痛藥和保護軟骨藥。



3 皮膚過敏

下雨天空氣中的花粉、灰塵等過敏原增多，容易引起皮膚過敏反應，出現皮膚紅斑、丘疹、水腫、瘙癢等症狀。因此這段時間應避免接觸已知的過敏原，保持皮膚清潔乾爽，多喝水排毒，同時少吃辛辣刺激的食物，如辣椒、海鮮等。



4 類鼻疽

雨季亦容易增加各類病菌傳播風險，如類鼻疽。此病在香港屬風土病，該菌廣泛存在於濕潤的土壤和泥水中，人類或因皮膚損傷、吸入受污染的微塵或水滴，又或飲用受污染的水而受到感染，長者及免疫力弱人士更為高危。因此，颱風或暴雨過後，會令類鼻疽更易散播。雨後記得不要赤腳或穿拖鞋清理積水。



雨季防病小貼士

1. 隨身攜帶雨具，避免淋雨。
2. 返家後及時洗手或洗澡，淋雨後應用溫和沐浴露清洗全身。
3. 注意保暖，採取洋葱式或玉米式穿衣法。
4. 勤更衣，弄濕的衣服應先用清水沖走明顯污物，再放入洗衣機。
5. 多吃富含維生素和蛋白質的食物，少吃辛辣刺激的食物。
6. 多做輕度運動。
7. 開水徹底煲滾才飲用，食物解凍很久切勿食用。
8. 居家環境水浸後，可用 1:100 - 200 漂白水進行消毒。

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

很多人對水果食用存在誤區，普遍認為只要多吃水果就能保持健康，其實不然，中醫強調飲食均衡、陰陽調和，體質偏熱的人要多吃寒涼的食物，體質偏寒的人要多吃溫熱的食物。對於水果而言，原理是相同的，不同體質的人，適合吃不同屬性的水果。今次由團隊裡的劉加註冊中醫師分享：什麼水果適合什麼人。



揀啱水果 健康 Bingo

屬性分類

(一) 寒涼性水果

熱量低、水分多、含豐富纖維，而脂肪、糖分都很少，有助於清熱、解毒。虛寒體質的人多吃，易出現怕冷、腹瀉、虛弱等現象，故應盡量少吃。此類水果有西瓜、奇異果、梨、火龍果、草莓、山竹、柚子、香蕉、橙等。

(二) 溫熱性水果

熱量、脂肪、糖分都高。具有溫中、散寒、助陽的功能。過量食用後，體內糖分、脂肪含量升高，身體無法及時吸收，積聚之下能量增加，比較易上火。體質偏熱的人應該少吃。此類水果有榴蓮、李子、荔枝、桃、杏、龍眼、柑、橘等。

(三) 甘平類水果

熱量、糖分、脂肪含量一般，含有黃酮類、多酚類、果膠等有效成分，性質溫和，適合各種體質的人食用。此類水果有木瓜、菠蘿、葡萄、枇杷、蘋果等。

水果只要吃得對，有益又健康，你識得揀未？

世界認知障礙月



1 體能活動不足



2 吸煙



3 過量飲酒



4 空氣污染



5 頭部受傷

認知障礙症 12種風險因素



6 不頻繁社交



7 教育程度低



8 肥胖



9 高血壓



10 糖尿病



11 抑鬱症



12 聽力受損

及早預防 避免認知功能衰退

Dai3mimi . 复耳

港研高科助聽器

屢獲獎項殊榮



人氣熱賣!



外掛式耳機

外型時尚輕盈，
無悶塞感配戴舒適



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

在戶外嘈雜情況下，
仍能分清對話聲音，加強溝通



藍牙接聽電話

接聽電話
安心與長者保持聯繫



銳聽功能

令長者輕鬆享受視聽娛樂

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



請即致電預約
☎ 6816 1215



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

上期本欄就日本動漫《鬼滅之刃》，談及專注呼吸，今期再談談《咒術迴戰》這一動漫神作中，另一種去除妄念的方法，此作品故事涉及大量「咒術」作為戰鬥的手段。



早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

作者：火登



慈悲心持咒 根除個人妄念

為利益眾生而非為個人

《咒術迴戰》的故事舞台設定在現代的日本。每一年，日本都有超過一萬人不明死亡或失蹤，其實是被人類辛酸、後悔、恥辱等負面情緒所形成的「咒靈」所害，一般人看不到咒靈，唯有「咒術師」能與之戰鬥、祓除咒靈。在日本有兩間「咒術高等專門學校」，分別位於東京與京都，負責訓練有潛能的人成為咒術師，每位咒術師會根據自身經驗與特質，發展出屬於自己的戰鬥方式。

一般人看過《咒術迴戰》及聽到利用咒術對決，或許會錯誤認為「咒」是危險的東西。

在大乘佛法中，首要發起真正菩提心，在讀誦經文持誦真言明咒時，每每強調在禪定靜心狀態下，必先對眾生起慈悲心。不論唸一個佛號或一條心咒，都要以利益眾生為重點，不是為了個人利益出發。

心念清淨專注即是持戒

咒陀羅尼，乃佛菩薩從禪定中所發之秘密言句，為如來不思議智之結晶，故有不可思議的靈驗；就佛菩薩之定力，能持神咒之功德，故名持；就神咒之言句，所持無量之義理，無盡之功德，故統名「總持」。諸經中顯此咒陀羅尼者有五種名稱：**一陀羅尼、二明、三咒、四密語、五真言。**

陀羅尼（梵語：dhāraṇī）。意譯總持、能持、能遮、遮持。持的意思是「無所漏忘」，能持的意思是「持諸善法，不令漏失」。能遮為「遮諸惡法，不令得起」。總持又解釋為「對經典的文字、義理、修行功德，皆悉持守」，或者「用簡要的詞句，含攝教法義理」。

真言（梵語：mantra）：

• 曼怛羅，指真實無虛妄之言。mantra 又帶有密語、神咒之意味。

明咒（梵語：vidyā mantra）：

• 明是智慧、知識，明咒是能破除無明煩惱的語句。

咒、神咒：

• 能引發神通，消除災患的詞語。

其實，持咒時的心念清淨專注，即是持戒，減少造作惡業的機會，轉化心念，開發我們的善根。

經典寶庫 ①



大悲心陀羅尼經

在《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》中，有千光王靜住如來出世，當時佛因憐念觀世音菩薩及一切眾生，為眾說了廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼，再以金色手摩觀世音菩薩頂上說。

觀世音菩薩當時本住初地，一聞此咒後，即超第八地。

經典寶庫 ②



六字大明咒

六字大明咒，在中國首見於為中國大乘佛教與藏傳佛教聖典之一的《佛說大乘莊嚴寶王經》，其認為六字真言有十大功德。其中，釋迦牟尼佛云：「此六字大明陀羅尼（註：六字真言），是觀自在菩薩摩訶薩微妙本心，若有知是微妙本心，即知解脫。」

《佛說大乘莊嚴寶王經》為《大正藏》中記載六字真言法門的根本經典。

真言的三種形式

真言在形式上可分為大咒、中咒及小咒等三種。

大咒

- 根本陀羅尼、根本咒或大心咒。
- 將本尊的內證本誓功德，加以詳細解明實說的真言陀羅尼。

中咒

- 心真言、心祕密咒或心咒。
- 實說根本陀羅尼心要的真言。這種真言是顯示這位本尊內證祕密境界的真實精要。

小咒

- 隨心真言或心中心咒。
- 這種真言乃是從本尊內證本誓的真言中，再提出核心的祕奧所成的真言。

中秋節，一家大小賞月歡聚之外，一定會共嚐月餅。臨近今年中秋，各位家中有囤積月餅嗎？有環保團體統計過，香港人在2021年食剩的月餅達464萬個！浪費食物之餘，節日產生的廚餘及周邊品，亦對堆填區造成沉重負擔，所以大家一定要知道以下減廢知識和回收貼士！

廣結環保緣 行動最實際



源頭減廢 支持簡約包裝

- 分清想要和需要，想清楚才購買月餅，從源頭減廢，謹記回收只是「下下之策」，亦要留意食品到期日避免浪費。
- 選擇簡約包裝的月餅，無損親友相聚雅興，亦可節省華麗禮盒衍生無謂垃圾。
- 今年有裸買店分別與烘焙網店及傳統餅家合作，提供「零廢」月餅選項，如今年趕不及買的話，來年一定要注意！
- 無論是金屬物料製成的月餅盒及鐵罐、塑膠托盤及包裝、紙盒及紙袋以至冰袋及保溫袋，近年均有不同社區組織、屋苑及企業響應舉辦回收活動，回收前記得清洗或晾曬乾淨！
- 螢光棒不能重用或回收，甚至含有低毒性化學物質，最好都係唔好玩。

一年容易又中秋 願人月兩圓餅莫團

月餅回收 食德好設200站

食德好主要從事食物回收計劃，「惜食」的朋友可以參與他們的月餅回收行動，回收日期為即日起至9月27日（下午6時正），但回收的月餅並不包括冰皮及需要冷藏的月餅。今年的月餅回收站，設置於全港二百多個屋苑及商場。機構今年亦推動「中秋惜食」從源頭減廢，並鼓勵大家有效減少及處理月餅包裝。

認可食物銀行 樂餉社為社區送暖

樂餉社為本地一間食物銀行，是香港唯一獲全球食物銀行網絡（GFN）認可的成員。樂餉社今年在全港設立了多個月餅收集箱，市民可在9月25日前，趁早捐贈獨立包裝及未開封的月餅，機構會在中秋前轉贈到慈善機構，讓他們在中秋節前能將月餅送到有需要人士手上。

惜食堂與眾同餉 FOOD-CO供食物援助

惜食堂從事食物回收及援助計劃，會募集未開封的月餅（單個裝或禮盒裝）或其他乾貨食物，並轉贈社會上有需要的人士，實踐「與眾同餉」！另外，惜食堂為策略夥伴、由聖雅各福群會營運的網上食物援助平台 FOOD-CO，由即日起至9月22日亦於3個機構收集地點，及部份商場食物收集箱回收月餅。



回收地點

回收種類多元化 長春社受埋冰皮雪糕

長春社回收的月餅種類最多元化，除了傳統月餅、未過期的月餅換領券，連最難儲存的冰皮及雪糕月餅也接受，還包括節日水果或禮盒！今年回收日期由即日起至10月13日，機構特別鼓勵公眾及早捐贈，讓基層家庭也能及時享用，捐贈前記得先致電確認！



回收詳情



回收詳情



回收詳情



回收詳情

讀者優惠!

香港跆拳道正道館-A team
憑優惠券可享
免費體驗班 (一節)

石門山/Luxe/火炭中環電訊大廈
6299 5135 (敬請預約)

優惠細則：
 • 優惠券限期至2023年12月31日，逾期作廢
 • 優惠只適用於兒童及青少年課堂
 • 合作小店保留修改、變更及最終決定權

讀者優惠!

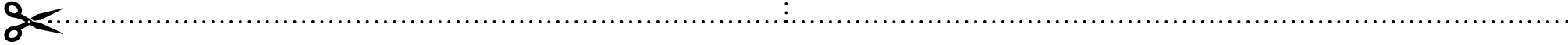
Gaia Tattoo
Makeup Wellness

憑優惠券可享以下課程
兩人同行一人免費

- 親子面部彩繪體驗班1小時\$380 (適合5歲或以上1位家長和1位孩子)
- 個人化妝工作坊2小時\$500

尖沙咀嘉蘭園5-11號利時商業大廈1402室
9839 3630 (敬請預約)
@gaia_makeup_by_jan @gaia.facepaint

優惠細則：
 • 優惠券限期至2023年12月31日，逾期作廢
 • 合作小店保留修改、變更及最終決定權



自港珠澳大橋通車後，不少港人也會選擇乘坐金巴過大海。因為口岸巴士提供24小時服務，無論是收工去放鬆，還是即日來回也很方便。早前筆者曾介紹過澳門的美食，今次就來一次打卡之旅吧!



金巴過大海 搭船亦可來

澳門 转转转



打卡不疲倦

澳門由澳門半島、氹仔、路氹及路環四個區域所組成，今次介紹的3個打卡點，集中於氹仔和路氹一帶。

氹仔

澳門科技大學
日照夢幻復古

澳門科技大學(澳科大)建校於2000年，整體建築充滿復古藝術感。走入O座綜合大樓，猶如身處藍色夢幻世界。在晴天下午，陽光灑下來時更具驚喜!

離這V形大樓站遠一點，就可拍出空間感。校園一律對外開放，不需要提起書包，也能重拾一場青春和回憶!



澳門科技大學

地址：澳門氹仔偉龍馬路

電話：+853 2888 1122

開放時間：

周一至五：09:00 - 13:00；14:30 - 18:20

周六及日：休息

路氹

新濠天地摩珀斯
酒店本身是藝術

離開澳科大往前走約7分鐘，就到新濠天地摩珀斯(Morpheus)。它是由已故倫敦建築師札哈·哈蒂(Zaha Hadid)設計，屬全球首座採用自由形態外骨骼結構的摩天大樓。摩珀斯酒店的設計大膽前衛，而建築中央的鏤空部分，則以「8」字為概念，真是處處藝術!

新濠天地摩珀斯酒店

地址：澳門路氹填海區霍英東博士大馬路(新濠天地)

電話：+853 8868 8888

開放時間：24小時



澳門倫敦人酒店 大笨鐘下等巴士

不用坐十多小時飛機，也有漫步倫敦街頭的感。前身為金沙城中心的澳門倫敦人酒店，在2021年疫情期間開幕，整座建築物有如英國國會大廈，亦有仿造地標之一的「大笨鐘」、紅色英國雙層巴士、英式電話亭等等...日頭或夜晚來打卡，有不同的風味!

澳門倫敦人酒店

地址：澳門路氹連貫公路第5及6部分

電話：+853 2882 2878

開放時間(購物中心)：

周日至四：10:00 - 23:00

周五及六：10:00 - 00:00

掙脫毒癮、浪子回頭的故事絕不嫌多，曾經吸毒14年的甄明亮（阿亮）獲得重生的機會後，昔日的「癮君子」如今變成「引路人」，助社區戒毒者早日回復自由和有尊嚴的生活。

昔誤入歧途

今引導他人走正路

中途宿舍舍監

浪子回頭真明亮

社會大眾的接納和支持，對他們來說都是鼓勵和推動力。



阿亮望大眾看到戒毒者為改變而努力。



阿亮和Thapa參加公益金百萬泳。

正值盛年卻被毒品控制

走 上吸毒之路者，各有不同的故事經歷。少年阿亮因母親管教過嚴，導致他出現反叛行為，正值盛年卻被毒品所控制。直至有一天，阿亮媽媽狠下心腸，把兒子推上戒毒之路，猶幸家人朋友和社工的不離不棄，支撐著阿亮走畢這段艱難的時光。

戒毒十年後，阿亮現時在香港戒毒會旗下一間中途宿舍擔任舍監，協助戒毒康復人士適應重返社會後的生活。

身為舍監，阿亮不僅維持宿舍的正常運作，而是透過日常生活及恆常的舍員小組傾談，細心聆聽每一件小事，並以過來人這個身份鼓勵他們改變。「見到一班舍員，就好像見到過去的自己……戒毒康復者一開始也是敏感多疑，對身邊事物存有戒心，我們不希望他們成為孤島！」

康復者須擺脫原有圈子

阿亮指出，戒毒人士所面對著的核心問題之一，就是要擺脫原有

有戒無類 尊重文化差異破障礙

孔子主張「有教無類」，戒毒也提倡「有戒無類」，為不同種族和背景的人士，設計和提供戒毒治療和康復服務。阿亮分享說：「接觸非華裔人士，溝通是一個大挑戰！有時候只能以身體語言配合，雖然在宿舍內大家的飲食文化也不一樣，但是只要互相尊重，互相關心，付出的誠意是可以感受得到的。」

阿亮認為只要真心待人便能打破種族隔膜。2015年，阿亮與香港戒毒會石鼓洲康復院尼泊爾裔學員Thapa，一起參加公益金百萬泳；現在兩人均加入機構的服務團隊成為職員，服務本地及非華裔人士，向這些被毒品絆倒的人士伸出援手。



與舍員小組傾談，了解他們的需要。

只要互相尊重，互相關心，付出的誠意是可以感受得到的。



帶領舍員踢足球友誼賽，喜獲獎盃。



用心聆聽，用心傾談，大家互相支持。

的時候，需要慢慢適應工作的生活節奏、帶來的人際關係和壓力等等。「或許很多人都有類似的問題，不過在同一個經濟環境下，他們（戒毒康復者）所面對的挑戰都比較大。曾有一位朋友因工作不順心，衝動說出『不幹了』的放棄說話，卻又不明白社會找工作其實很難。」阿亮指出，這事例當中，他們可學習到按捺自己、從衝動之中冷靜下來，這些種種生活哲理，都是他們拿走毒品以後需要面對的問題。

擺脫標籤助建共融社會

吸食危害精神毒品，對身體帶來不可逆轉的傷害，不但是身體器官的功能受損，還有生活、人際關係的問題。阿亮今天願意站出來分享，就是希望鼓勵有同樣情況的朋友，也讓大眾看到戒毒者為改變而努力。「雖然生活有許多困難，但總會有一線希望。社會大眾的接納和支持，對他們來說都是鼓勵和推動力。」擺脫標籤化，社會更關愛共融，足以改變他人一生。

珍惜每一個表演機會。

「Busking」一字源於西班牙語「buscar」意思是「尋求」，後來演變成街頭賣唱之意。在香港這座繁忙的城市，「busking」營造了一種獨特的街頭氛圍，也讓一群熱愛音樂的年輕人能夠有個發光的空間。



堅持街頭表演 望當局放寬場地限制

女生奮鬥之樂 帶來追夢街音



“愛琳：
我一直做音樂嘅
宗旨係『用音樂
影響靈魂』。”

“（看到同學的）電影成品，令我很感動，也同時產生左好多音樂嘅靈感。”

來自將軍澳區香港知專設計學院（HKDI）的愛琳，喜愛音樂和唱歌，她表示：「我一直做音樂嘅宗旨係『用音樂影響靈魂』，好想同大家分享我嘅音樂同聲音。」想做音樂的年輕人最缺乏的，就是給別人認識的機會，愛琳選擇去街頭表演，以最直接的方法接觸人群。「希望大家會知道我的作品，記住我係愛琳。」

就讀於充滿藝術氣息的HKDI，處處都是創作靈感。「最深刻係同電影科嘅合作，由看到他們的劇本和故事開始，見證著拍攝過程，最終看到電影成品，令我很感動，也同時產生咗好多音樂嘅靈感。」愛琳分享在音樂科上課的日子，身邊都是各有所長的人才，鼓勵她共同奮鬥，做好的作品，讓大家感受他們的熱血。

音樂把一群路過的陌生人凝聚在一起，熙熙攘攘的街道因歌聲而變得浪漫。「平日 busking 路人為了我的聲音而停低欣賞，甚至會前來點歌或教『encore』，整個氛圍也很好。」路人不分年齡國籍，由小朋友到八十歲的老人家，愛琳還遇過很多外國的旅客，他們也十分支持。「最深刻是有個六十幾歲的婆婆拎咗盒飯來給我，為我打氣和我記得食飯，還有支持者跟我拍照也送了上手作給我。」大至送禮物，小至一個掌聲，愛琳也很感激。

“做busking的大家每一刻都要提心吊膽。”

「做 busking 的大家每一刻都要提心吊膽。」Busking 不只是一支咪，一個喇叭那麼簡單，是要拿牌照的，「所有人都知道牌照也很難申請，而且即使有時有牌照都難逃執法人員的驅趕和審問。」愛琳希望政府可以係呢一方面為這些表演者們多考慮，令街頭表演這個文化得以保留，不要抹煞一班年輕人多的夢想。

連表演也變得難能可貴的日子，愛琳更珍惜每一個表演的機會。「很榮幸收到 T.O.P. 邀請為大家表演，平時表演多在路邊，這次在商場舞台上，整個商場都被我的歌聲包圍，而且還有大屏幕直播，是個很奇妙的經歷。」愛琳感激為保護 busking 文化而出力的人和機構，因為他們讓表演者可專心表演。



愛琳參與西貢區歌唱比賽。



認識新的同路人 busker，會即興夾歌。

找對地方可發光 即使迷惘也寫 SONG

說起最代表到將軍澳區的一首歌，愛琳想起陳蕾的《凡星》。將軍澳有不少學校，在清晨及下午兩個時段，一班又一班未來社會棟樑在街上穿梭，洋溢朝氣充滿生命力。

「誰都可發光，只要找對地方」，愛琳這句歌詞提醒自己，同時也希望勉勵大家「希望大家都記住人生只得一次，所有人都是獨一無二的存在，人有時候難免會迷惘，但一定要相信自己的決定，即使平凡都一定要做自己鍾意嘅嗰粒星星，做自己嘅主角。」



愛琳首張個人單曲
《最後一程》。

路人駐足並支持，是其
追夢動力。

“ 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



通關之後，人人報復式旅行，大家收到手信嘅機會自然大增。我認為手信可以分為兩種，一種係無意識狀態下買嘅，即係求其是但買，另一種就係度身訂造，因為重視朋友嘅感受，會按朋友嘅喜好而買。慶幸身邊嘅朋友都知道我鍾意煮嘢食，所以大部分收到嘅手信都係調味料，哈哈！上個禮拜，又收到同事送畀我嘅馬來西亞肉骨茶湯包手信，忽然想起「乾肉骨茶」呢個餸。

放入零食魷魚鬚
好有驚喜

其實，網上面都有好多肉骨茶嘅食譜，之前我都介紹過，不過來來去去都係改下啲藥材或者調味料。之前做資料搜集時發現，肉骨茶發源地馬來西亞「巴生」地區，做法竟然有乾、濕之分。話說，乾肉骨茶係由當地其中一家肉骨茶名店發明，以乾式去呈現肉骨茶風味，創造一種全新食法，結果大受歡迎，之後更被無數餐廳仿效。

乾肉骨茶係用煮好嘅肉骨茶肉及湯，加埋魷魚乾、蒜頭、辣椒乾等惹味材料，以蠔油、黑醬油等調味料炒到收汁而成，今次我貪方便用咗零食魷魚鬚，結果有驚喜喎！辣椒乾及豉油味完全滲透晒入肉裡面，同時又食到肉骨茶嘅味道，炒至尾聲嘍鑊邊灑少少紹酒，香味會更上一層樓，係一個聞到同睇到都想食嘅餸！

調味料：
黑醬油..... 2 茶匙
生抽..... 1 湯匙
蠔油..... 2 湯匙
糖..... 1 茶匙

材料：
排骨..... 400g
甜豆..... 150g
連皮蒜頭..... 2 個
蒜蓉..... 1 湯匙
薑..... 3 片
乾辣椒..... 10 隻
魷魚鬚..... 40g
肉骨茶湯包..... 1 至 2 個
紹酒..... 1 湯匙
水..... 1 公升



小貼士

① 肉骨茶湯包，唔同牌子唔同味道，有濃有淡。

② 魷魚鬚最好買較白身及味道偏淡嘅，浸洗去除部份調味料，可避免過鹹。

香味入肉入骨

乾肉骨茶



做法：

① 排骨先出水再沖洗乾淨，連皮蒜頭同樣沖洗乾淨，準備薑片及蒜蓉。



② 蜜糖豆去衣，用滾水灼 15 秒撈起。魷魚鬚用清水浸 5 分鐘後，再搵乾水備用。



③ 準備小煲倒入 1 公升水，加入排骨、連皮蒜頭、薑片及肉骨茶湯包，滾起計煲半個鐘。如果想排骨腩啲，可以再煮多 15 分鐘。

④ 將排骨撈起，另備炒鑊燒熱落油。先爆香魷魚鬚、蒜蓉及辣椒乾，然後落排骨及調味料炒至上色，再落 100ml 肉骨茶湯，煮至收汁再落埋蜜糖豆炒勻。最後嘍鑊邊灑紹酒就可以上碟，亦可以轉落熱砂鍋上碟，記得剩番啲湯要落鹽調味喎。



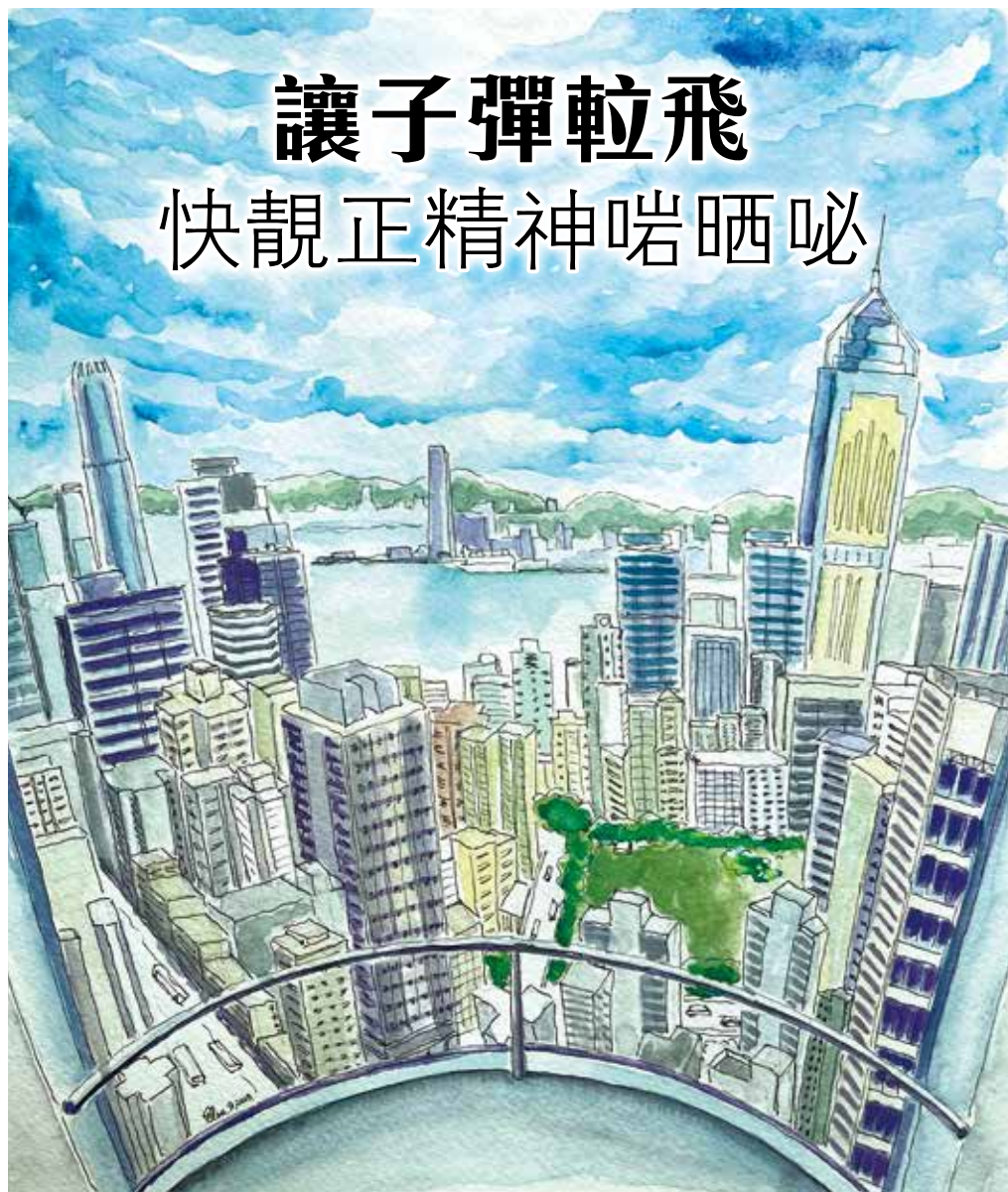


作者：余遠鏗

“ 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》。



讓子彈粒飛 快靚正精神啱晒嘍



身處子彈粒，可觀賞維港風景。



尖沙咀帝苑酒店內有五部室內觀光電梯。



設觀光電梯旨在讓旅客欣賞室內花園。

上世紀七、八十年代，香港經濟起飛，摩天大廈聳立，當中有商場酒店為吸引顧客，以大片玻璃窗的觀景電梯作招徠。為添時代感，其時觀光電梯模仿子彈外形，故有「子彈粒」的外號。短短數分鐘，眼前風景就變得開揚廣闊，猶如一趟短暫旅行。半世紀過去，觀光電梯不再是時尚的標準，舊有的一批隨建築物翻新陸續被拆走。如果想懷緬觀景電梯，就要把握機會。



往期回顾

古蹟的故事

「豪賣型」觀光粒 給建築師驚艷的經驗



李浩然指觀光電梯是 80 年代的時尚指標。

香港大學前建築文物保育系副教授李浩然憶述，上世紀 80 年代他這個剛從新加坡回港的助理建築師，見證本港盡是子彈粒的黃金時代。當時 20 多歲的他，亦有專程去合和中心「朝聖」。

李浩然：不少已被拆走 體驗趁早

李浩然解釋，為增加太空感、時代感，其時觀光升降機模仿子彈外形是世界各地的潮流標準，本港因此亦跟隨英國「Bullet lift」的叫法，因而有「子彈粒」這叫法。

他表示，雖然子彈粒建造和維修成本高，但為了吸引顧客，商家都樂意去建造。不過，他直言現在觀光電梯已不再是時尚的標準，不少舊有觀光電梯也在樓宇或商場翻新時被拆走，因此如想體驗觀光電梯的「短暫旅行」，大家便要趁早。



尖沙咀喜來登酒店外牆設兩部子彈粒。

溫馨提示

- 合和中心觀光電梯設於 17 樓，雖於地下轉粒前往；而喜來登酒店及帝苑酒店，則應獲酒店人員許可才使用。

把握機會彈指之旅 被遺忘的時尚指標



合和中心觀光電梯直上頂層旋轉餐廳。

合和中心兩部連接旋轉餐廳

灣仔合和中心於 1977 年興建、1981 年落成。樓高 64 層，曾經是當時全港最高的建築物。除了頂樓會旋轉餐廳最為知名外，合和中心外亦設有兩部懸在大廈外牆的子彈粒，由 17 樓直達頂層 64 樓的樓旋轉餐廳，隨電梯一直向上升，景觀亦愈開揚，到了頂層甚至可觀賞整個維港景色，因此在上世紀吸引不少市民專程去試坐朝聖。

時至今日，合和中心的電梯仍然每日運作，頂樓的旋轉餐廳亦在早年一度關閉下重新營業，但由於附近建築物亦愈起愈高，子彈粒居高臨下的風景已大打折扣。

尖咀喜來登兩部賞維港景色

合和中心的「子彈粒」固然最為人熟悉，對岸尖沙咀喜來登酒店，也同樣有兩部外懸的觀光升降機，它們早於 1974 年已建成，由地下大堂攀升到 17 樓頂層會所，途中同樣可以欣賞到維港景色。子彈粒外型、圓形內部的皮飾，還有地毯布局，成為了當時酒店的標記。



「喜來登子彈粒」是尖沙咀一道風景線。（資料圖片）

至今「子彈粒」同樣仍然運作，不過已成為添懷舊及經典的味道。除了欣賞室外風光，本港亦有供住客欣賞室內景色的子彈粒。在大片玻璃窗欣賞建築物內庭的子彈粒饒有風味。尖東帝苑酒店與合和中心同樣在 1981 年落成，當中令人歎為觀止的，是室內 110 呎樓底、即逾 10 層樓高的室內開放式花園。

尖東帝苑五部飽覽酒店氣派

為讓住客欣賞開放式花園的宏揚景緻，帝苑酒店專設有 5 部子彈式的室內觀光升降機，以來往大堂到各房間樓層。由 3 樓徐徐升到 10 樓時，酒店的氣派同時盡收眼簾。

雖然酒店曾進行翻新，但翻新後子彈粒繼續為住客服務，透明升降機機身在金色燈飾點綴下顯得特別豪華耀眼，不過要享受整趟子彈粒旅程到高層，就要先成為酒店住客了。

幽默匠人精神 5G世界守住一支咪

封面故事

Issue 115 | 21, Sep 2023 | Text: 雨晨 Photo: 雨晨、受訪者提供 Design: Aso

下雨天時，當馬路上汽車激起的水花濺到新衣服上，你會選擇追究責任、怨天尤人，還是一笑置之呢？留着標誌性造型的棟篤笑表演者 Vivek Mahubani（阿V），向我們分享如何以「棟篤」視角，將人生中的「哀怒」化作「喜樂」。大家亦可從這次訪問中明白，為何在這個手機已盡覽各地笑話的5G世界，仍有人要去現場看阿V表演。



「爆趣急轉彎」的阿V，明白人生意義所以珍惜時間。



“棟篤笑幫到我享受呢個世界好多。”

會患淋巴癌 領悟珍惜每一刻



也都笑一餐，個人肯定唔係好。

別看阿V現在「轉數咁快」，其實他曾在2005年左右、剛剛大學畢業時患上淋巴癌。他講述當時的他對於癌症的認知，仍停留在電影的情節，「要用頭髮要死人呀」。「的確係好艱難嘅一個課程，但係好影響我成世人。」回頭所看，他反而很慶幸有過這樣的經歷，令佢深刻地感受到「珍惜每一刻」這句話。

他憶述當時每做完一次化療，身體都很衰弱，若打下一針就要等三個禮拜，身體才能復原，讓他鼓勵自

己去追尋自己的理想，「我成日話我出街俾人話『阿差行開啦』。癌症都殺死唔到我，何況係一個陌生人講啲咁嘅歧視說話，我唔理。」



全職投入棟篤笑已有15年。

大學主修創意媒體，畢業後學以致用。

“癌症都殺死唔到我，何況係一個陌生人講啲咁嘅歧視說話，我唔理。”

知識就是力量，閱讀幫到好「GO FUN」。



身為香港土生土長、印度裔的阿V表示，有「阿V」這暱稱是因為大家都不懂得讀其全名。當初，他對棟篤笑感興趣是因為覺得只需要「一支咪就咁講」，看似簡簡單單挺輕鬆的，後來當有了親身經驗，感覺自然不一樣，而不知不覺間，全職投入亦有15年了。

棟篤笑培養觀察能力

“留意多咗少少就會發覺，呢個世界其實都幾得意喎。”

如果沒選擇走這條路，他說大概也會從事創意行業，然後工餘後接觸棟篤笑，因為他大學主修創意媒體，而且曾負責網頁設計。訪問之前，他才剛剛完成一個活動，問及會否覺得厭倦時，阿V說這就是創作的生態，因此有時也要刻意離開工作環境，「不過寧願做完成日、攤係度，都好過坐喺度唔知做乜」。

「留意多咗少少就會發覺，呢個世界其實都幾得意喎。」說到棟篤笑的迷人之處，阿V認為這份興趣迫使他透過不斷觀察，反思了許多

生活中的細節。他認為有時大家不免會被習慣或環境局限了自己的想法，而棟篤笑所培養的觀察能力，就可以令生活上很多事變得有趣，例如原本平平無奇的搭扶手電梯過程。

望青年對追夢有自信

“無論你去到邊個環境，如果你覺得自己唔得，就係唔得啱啦。”

他憶述，有次發現皮鞋可以用扶手電梯的毛毛來刷，便以為「自己好勁」，但之後發現每個人都這樣做。「棟篤笑幫到我享受呢個世界好多多，因為佢逼我自己觀察留意多少少身邊嘅嘢」。

每當他獲邀到企業機構做分享，不少人會問他是怎樣以「講笑」去維持他的生活，好奇他一個年輕人是如何持續地去追夢，阿V會說首先要「畀機會自己」。他又憶述一次在中學分享的問答環節，「我會話百分百成功的機會，佢哋

問乜都可以，只需要敢問就可以」，但最後往往在一千人中只有20人願意發問，他指可見青年對自己信心不足。同時，阿V亦鼓勵若要實現理想，青年需要改變自己的思維，抱著玩遊戲般的心態，一步步打倒「大魔王」。「無論你去到邊個環境，如果你覺得自己唔得，就係唔得啱啦。」

“當你去到一個沒有關門掣的升降機，就會反思起『自己平常有多麼喜歡按關門掣令出面的人不能進入』。”

當人多咗嘢揀 初心易煙消雲散

阿V認為香港人擁許多選擇，香港人可以一日內享受很多件事，卻容易忘記初心，就好像種玫瑰一樣，當種得多的時候就會忙着種更多，卻忘記享受玫瑰的花香。

因此，阿V認為棟篤笑能夠讓香港人停下來反思事情，「就以升降機為例，當你去到一個沒有關門掣的升降機，就會反思起『自己平常有多麼喜歡按關門掣令出面的人不能進入』。棟篤笑令香港人可以找一個新角度去思考東西，一個簡單的方法，讓事情變得有趣」。



可以俯視，不忘仰望。



分享「棟篤笑表演者嘅鬼馬生活」。

促社會共融 「一齊玩的 Concept」

對於社區共融的定義，阿V認為「沒有特別就對了！」「一些伊斯蘭教的人需要去祈禱，社區共融，就是不需要特別去同別人講及解釋就對了。」想實踐社區共融，就必須要正常化種族及文化間的不同。

小朋友都鍾意呢位搞笑哥哥。



對於繼續推動共融文化，阿V希望能夠推動一個「一齊玩的 Concept」，不論是吃飯、看電影、玩運動，總之一齊做就很快可以共融了，根本不需要刻意地提前認識雙方的種族文化，就好像人們看阿V的棟篤笑，他們最後的重點不會是「這個印度人說廣東話真流利」，而是「他的棟篤笑真是搞笑」。阿V出席學校講座時候，讓學生評論一下自己的棟篤笑，讓學生們認識別人更多，學會用說笑去認識大家以忘記大家的「分別」。

“社區共融，就是不需要特別去同別人講及解釋就對了。”

唔怕「坐坐坐會坐足一世」，因為阿V仲要「Stand Up」㗎。

深受年輕人愛戴，支持者認同「V呀 the champions」!



探索四川新發現 穿越到青銅時代

四川「三星堆」文明神秘莫測，金人面像更是國家一級文物，市民平日鮮有機會親睹它們，惟今個月下旬情況有所不同。香港故宮文化博物館將推出特別展覽，名為「凝視三星堆——四川考古新發現」，將展出120件距今2,600至4,500年的三星堆遺址出土文物，近半屬過去兩年最新發掘的珍品，極具觀賞價值！

故宮館睇考古展

凝視三星堆

玉鉞



「凝視三星堆——四川考古新發現」展覽由香港故宮文化博物館、四川廣漢三星堆博物館和成都金沙遺址博物館主辦，為香港故宮「中華文明的起源與發展系列展覽」的序幕，更是今年慶祝國慶節的重頭戲，展期由9月27日至明年1月8日。展覽分為四大單元，全面呈現三星堆的藝術世界、城市生活、精神信仰和來龍去脈，以探索成都平原地區的物質文化與精神生活、藝術造詣與技術成就。

中華文明起源與發展重頭戲
四單元呈古代物質精神文化

戴冠縱目面具



金質喇叭形器



黃金面罩



珍品玉鉞黃金面具
考究長江上游古蜀文明無價

四川三星堆遺址及金沙遺址為古蜀文明的代表，並與黃河流域、長江中下游地區文明緊密聯繫，是中華文明多元一體起源的典型實證。今次展出的文物如美玉、神壇及面具則為古蜀先民精神世界的寫照，並展現長江上游同時期古代文化的成就。當中23件為國家一級文物，包括於1986年出土的青銅器，如戴金面罩人頭像、縱目面具、獸首冠人像、大口尊及二號神樹底座等。

另外，有18件展品由成都金沙遺址博物館借出、屬2001年或之後出土的珍貴文物，最為矚目的有銅眼形器，以及首次來港、於2001年出土的兩件玉鉞，年代為距今3,000多年。珍品中，還有於2007年出土的卷雲紋金喇叭形器。



青銅立人像

戴金面罩人頭像



第一單元

「穿越之眼」

- 將聚焦各類青銅人頭像、面具和神像。

第二單元

「三星堆的城市生活」

- 重現三星堆的城市面貌，因三星堆曾是青銅時代東亞地區最大的城市之一，並同時展出當多款青銅器、玉器、金器和陶器。

第三單元

「三星堆的神與巫」

- 探究三星堆文明的信仰及宇宙觀，並透過已拼對及復原的青銅，展示三星堆先民的祭典場景。

第四單元

「三星堆的來龍去脈」

- 追溯三星堆的起源、流傳和延續，探索此文化如何影響中國其他地區。

「凝視三星堆——四川考古新發現」展覽

展期：2023年9月27日至2024年1月8日

地點：香港故宮文化博物館8號展廳

票價：成人票價180元，特惠門票75元



詳情及訂票

