

我家

HoMemory



新界西地區報

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

逾40年都無冷氣
葵興站變「攜扇站」？

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



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

夏日又熱又濕，然而部分港鐵架空段的車站，未有安裝空調。當中有市民反映葵興港鐵站候車環境惡劣，架空月台通風欠佳，每到夏天人多，便使乘客大汗淋漓。有立法會議員促請港鐵在葵興站戶外月台，增加冷風機或安裝節能冷氣系統，以改善月台的通風狀況。



葵興站 1982 年啟用，曾於 2013 年進行翻新。



月台及大堂採密封設計，幕牆設有太陽貼。



架空月台通風欠佳 單靠加風機效果弱

逾 40 年都無冷氣

在葵興站必攜扇站？



港鐵近月在站內加裝大型風機。



街坊：「未上車已經出晒汗。」

「每」日上車前都要有心理準備、因為真係好熱！」住在葵康苑的陳女士，平日主要步行 5 分鐘，就可到葵興站乘港鐵上班或外出。雖然前往港鐵站十分便利，但由於車站大堂及月台均無空調，讓她等入閘到上車短短幾分鐘，已感到又熱又逼，特別是繁忙時段就更難受。她直言：「未上車已經出晒汗，之前要戴住口罩爭啲咁唔到氣！」

葵興港鐵站與相鄰的葵芳站，均於上世紀 70 年代設計及建造。由於該段荃灣綫設於架空路段，為減低列車埋站及通過葵芳邨時的噪音影響，以及防止有葵芳邨居民從高處將垃圾丟進軌道，該站採用相對密封設計，其後於 1982 年 5 月正式啟用。

雖然如此，該站由開站至今都未設有空調系統，對上一次進行大型車站翻新是 2013 年，當時車站加裝半開放式的月台閘門及廣告燈箱，在這情況之下，又加上附近樓宇愈起愈多，有市民認為該站月台環境更見侷促。

太陽貼減少陽光折射到月台

《我家》記者現場所見，葵興站月台及大堂未設有通風窗戶，但幕牆設有太陽貼減少陽光折射到月台內。近月，港鐵除月台抽氣扇，及在收費大堂設有風扇外，亦加設流動風機，以免乘客步入車站前雖有餘熱，但在月台等車時又不會直曬太陽令體感溫度過高。

就葵興站酷熱問題，選委界立法會議員吳傑莊，早前聯同當區居民，一同前往進行葵興站現場視察，並收集他們對改善葵興站通風欠佳問題的意見。

他表示，區內不少居民建議增加冷風機數目或者安裝節能冷氣系統，以改善月台的通風狀況。他認為，這些建議充分反映了居民在全球暖化下，等候列車時的需求和期望。

吳傑莊認為，葵興架空港鐵站月台的設計，始終是較舊的綫路設計，與東涌綫、屯馬綫等較新的架空月台通風設計難以媲美，惟他亦希望港鐵能改善葵興站惡劣的候車情況，避免令每日候車的乘客感到不適。



葵興站裝置空調，僅供商戶及職員使用。

「世紀黑雨」令葵涌區內出現水浸。



極端天氣水淹港鐵站 市民商戶需更多援助

極端天氣下本港今個月天氣反常，繼月初超強颱風「蘇拉」襲港後，亦出現「世紀黑雨」，往後亦有兩日發出「紅雨」。當中於本月7日晚上約11時懸掛的黑雨，破紀錄維持逾16個半小時，亦令政府於翌日發出首次「極端情況」安排。

當日本港受黑色暴雨影響，曾錄得逾一小時158毫米雨量，是139年有記錄以來最高。吳傑莊指，多區出現嚴重水浸，柴灣如同澤國，有停車場浸至沒頂，筲箕灣發生山泥傾瀉，多條主要道路變

成河道，交通癱瘓，大量汽車在馬路「死火」。與此同時，多個港鐵車站大堂及月台出現水浸，服務嚴重受阻要暫停及關閉，觀塘綫隧道段一度要暫停列車服務，特別是黃大仙站有大量雨水湧入，水浸過腰，附近商場亦被淹浸，滿目瘡痍。

因此，他在「世紀黑雨」發出後，憂慮雨災對市民及商戶的影響，即時去信政務司司長，要求徹查這次多區嚴重水浸的原因，望部門做好日後的防洪措施，並且促請向受影響市民和商戶提供援助。



陳女士（左）指葵興站未設有空調，等車時要撥扇乘涼。



兩部風機鎖在月台旁未被使用。

吳傑莊收集意見交港鐵跟進

吳傑莊表示會就此問題，繼續收集附近居民意見，並於整理後一併提交給港鐵公司跟進，探討可行的對策和改善措施，為居民提供更好的候車環境。

港鐵發言人回覆指，因應天氣酷熱，早於今年6月已經在13個架空及人流較多的港鐵站，合共額外設置53部風機，當中包括荃灣、葵興及葵芳等車站。港鐵表示，乘客在每次旅程雖然大部分時間都是留在車上，而非車站內，不過都會盡力提供舒適涼快的乘車環境。



吳傑莊（右四）了解市民對通風的意見。



石華樓對開出現小型山泥傾瀉。



郭芙蓉巡查區內渠口及水浸之處。

石籬邨對出山坡 大雨後曾冧山泥

連日大雨葵涌雨勢比其他地區為輕，惟在「世紀黑雨」葵涌仍出現多處水浸情況。當中石籬昌榮路同珍廠房對開，曾湧現積水覆蓋整條路面；石蔭路及和宜合道，更出現洪水倒灌，大量黃泥水從渠口湧出。

葵青區議員郭芙蓉日前亦收到街坊通知，指經過連日大雨下，石籬邨石華樓對開山坡出現小型山泥傾瀉，居民擔心會像筲箕灣耀興路一樣有大規模冧山泥風險。

為此，郭芙蓉第一時間聯絡有關部門，民政處、消防處及土拓署等立即派員上山視察情況，幸檢查過後，未發現有即時危險。她感謝部門高效處理，並呼籲如居民發現附近山坡有任何緊急情況，或在大雨期間東北葵曾有地點出現塞渠及水浸的情況，可找她跟進善後。

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。

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。

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。

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，淋雨後應用溫水和沐浴露清洗全身。
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



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



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。

慈悲心持咒 根除個人妄念

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，當時佛陀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

- ① 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。
 - ② 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。
 - ③ 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，來年一定要留意！
 - ④ 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！
 - ⑤ 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 願人月兩圓餅莫囤

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室
• 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



我家
HoMemory

旅遊 GO!

Issue 115 | 21, Sep 2023 | Text: 行李 Photo: 行李、酒店官網 Design: Lavie Wong

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。

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!

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: 週一至五: 09:00 - 13:00; 14:30 - 18:20
周六及日: 休息

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): 週日至四: 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。

阿亮和Thapa參加公益金百萬泳。

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

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。

只要互相尊重，互相關心，付出的誠意是可以感受得到的。

與舍員小組傾談，了解他們的需要。



用心聆聽，用心傾談，大家互相支持。



帶領舍員踢足球友誼賽，喜獲獎盃。

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，但總會有出路。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。

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。

婚紗不僅僅是一種服飾，更是新娘展現自己最美麗一面的載體。「在婚禮的當天，新娘希望以最美的形象出現，婚紗能夠幫助她們實現這一願望。」婚紗品牌 HW Bridal 創辦人 Fiona 成為新娘們的支持者，幫助她們實現夢想。



“ Fiona :
任何尺碼嘅新娘都值得漂亮。 ”

接手父母製衣事業 成立零售品牌 婚紗店女東

美夢沒有大小限制

“ 呢個行業辛苦得來又搵唔到食，但係當我試婚紗嘅時候，我就覺得我唔可以放棄呢一行。 ”

「以前覺得做婚紗一點也不夢幻，因為每個程序都分開完成，在製作期間根本不會看到一件完整婚紗的出現。」由於的母親和舅父都從事製衣業，Fiona 從小就常常跟隨母親一起到製衣廠工作，她在衣車間遊走，目睹了製衣的各個過程。

然而，對於 Fiona 來說，製衣這個行業一直都是一個謀生工具，她看到母親不停地趕工，覺得這個行業十分辛苦和乏味。

時間的推移，Fiona 的觀念逐漸改變了。「最初我有諗過做番製衣業，我本身唔係讀呢科，由細個開始我亦都覺得，呢個行業辛苦得來又搵唔到食，但係當我試婚紗嘅時候，我就覺得我唔可以放棄呢一行。」對於女性來說，一套婚紗代表著什麼意義呢？對 Fiona 來說，婚紗是一種象徵，代表著女性在人生中的重要時刻，她正在自己的婚禮中更感受從事婚紗行業的意義與價值，其後丈夫 Jacky 成為婚紗舖的最佳拍檔。

“ 在手工製作日漸式微下，很多婚紗的款式都會漸漸絕跡。 ”

很多人以為製造婚紗的過程早已經機械化，但 Fiona 坦言製造婚紗的大部份工序依然要靠人手完成。「在手工製作日漸式微下，很多婚紗的款式都會漸漸絕跡，所以我都鼓勵客人盡量保留婚紗，傳承至下一代。」



丈夫 Jacky 在背後打點一切幕後工作



樂於當新娘子的嫁衣顧問。

2012 年，Fiona 身為獨生女，接手了父母的製衣事業。當時，有一位朋友因為身形較大，難以在市場上找到合適的婚紗，便向 Fiona 尋求幫助。這個事件讓 Fiona 開始意識到大碼婚紗市場的需求，並且看到了其潛力。

專注開拓大碼婚紗市場

於是，她開始專注於開拓大碼婚紗市場，並成立了自己的婚紗零售品牌 HW Bridal。「任何尺碼嘅新娘都值得漂亮。我們做的唔單止是一門生意，是在幫助無數大碼新娘漂亮出嫁。」Fiona 肯定地道出品牌的信念。

一世穿一次 女人的大志

大碼婚紗，同時幫助了經歷不同故事的女性圓夢。Fiona 曾經有位患病後有肚腹水的大碼客人，她久病後重新舉辦婚禮。Fiona 知道她心裡有個「魚尾婚紗夢」，於是讓她試上身圓夢，最後她特別感激 Fiona 的幫助讓她珍藏了一段特別的回憶，「經歷疾病仍活著，更珍惜。」客人的一句心聲燃起 Fiona 的

希望與喜悅。

“ 好多人覺得只係著一陣，但係大家忘記咗其實嗰一陣係人生中最重要嘅一陣。 ”

「好多人會偷換概念，覺得婚紗只係著一陣，但係大家忘記咗其實嗰一陣係人生中最重要嘅一陣。」Fiona 的

婚紗品牌全店只賣不租，皆因 Fiona 和 Jacky 同樣對婚姻意義有種執著和堅持。「平時穿的日常服裝也不會去租，何況是這麼重要的一天呢？」Fiona 強調，婚紗不僅僅是一件衣服，它背後承載著夢想、浪漫和愛情的象徵。



HW Bridal 位於葵興的婚紗門市。



“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

我家
HoMemory

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，結果有驚喜㗎！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，炒至尾聲嘅鑊邊澆少少紹酒，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



香味入肉入骨



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，再搥乾水備用。



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。最後鑊邊澆紹酒就可以上碟，亦可以轉落熱砂鍋上碟，記得剩番啲湯要落鹽調味㗎。



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。

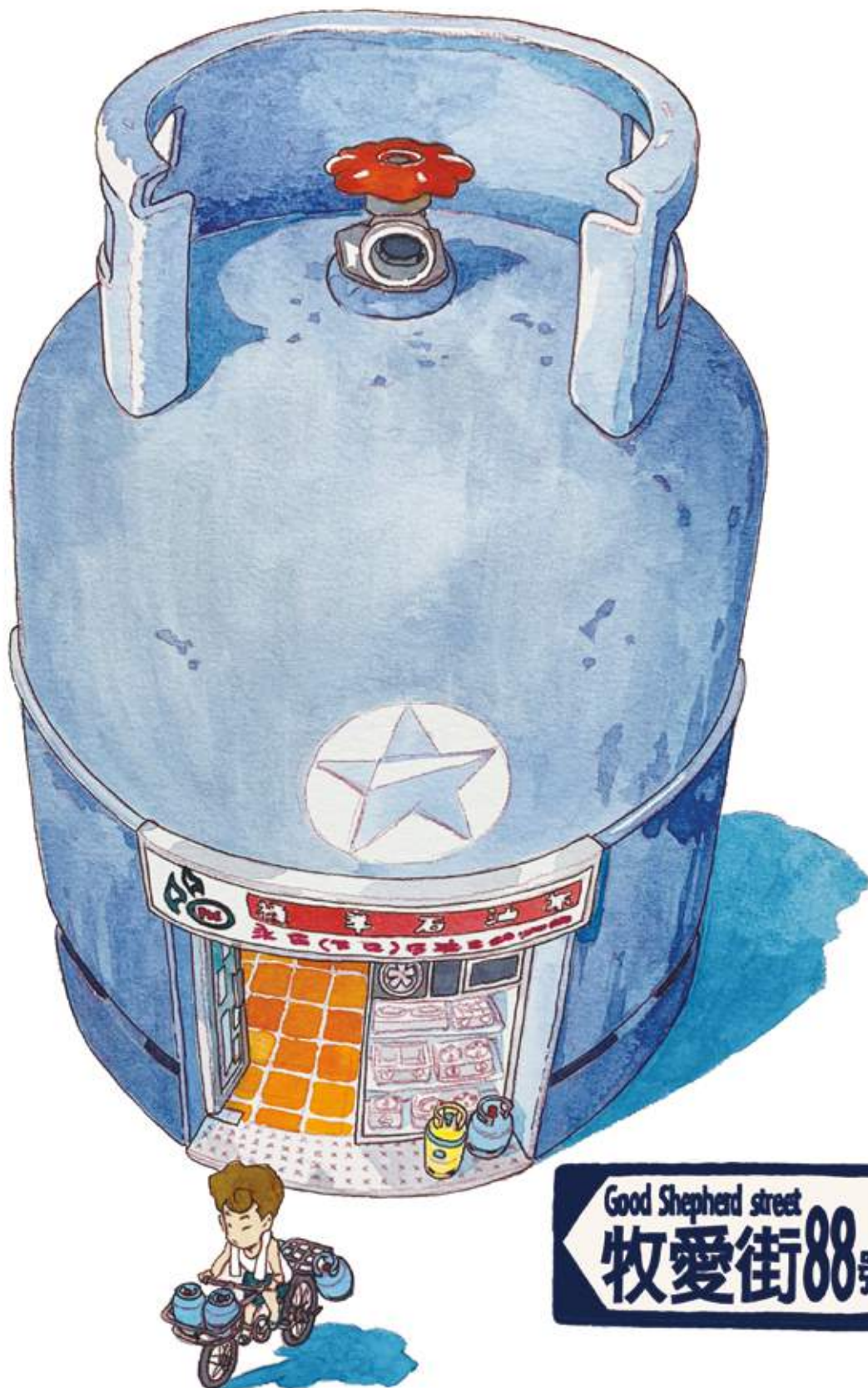
型色・煮意

Issue 115 | 21, Sep 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan



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》。



喂！送石油氣！
黃太係咪你哋
叫咗石油氣？

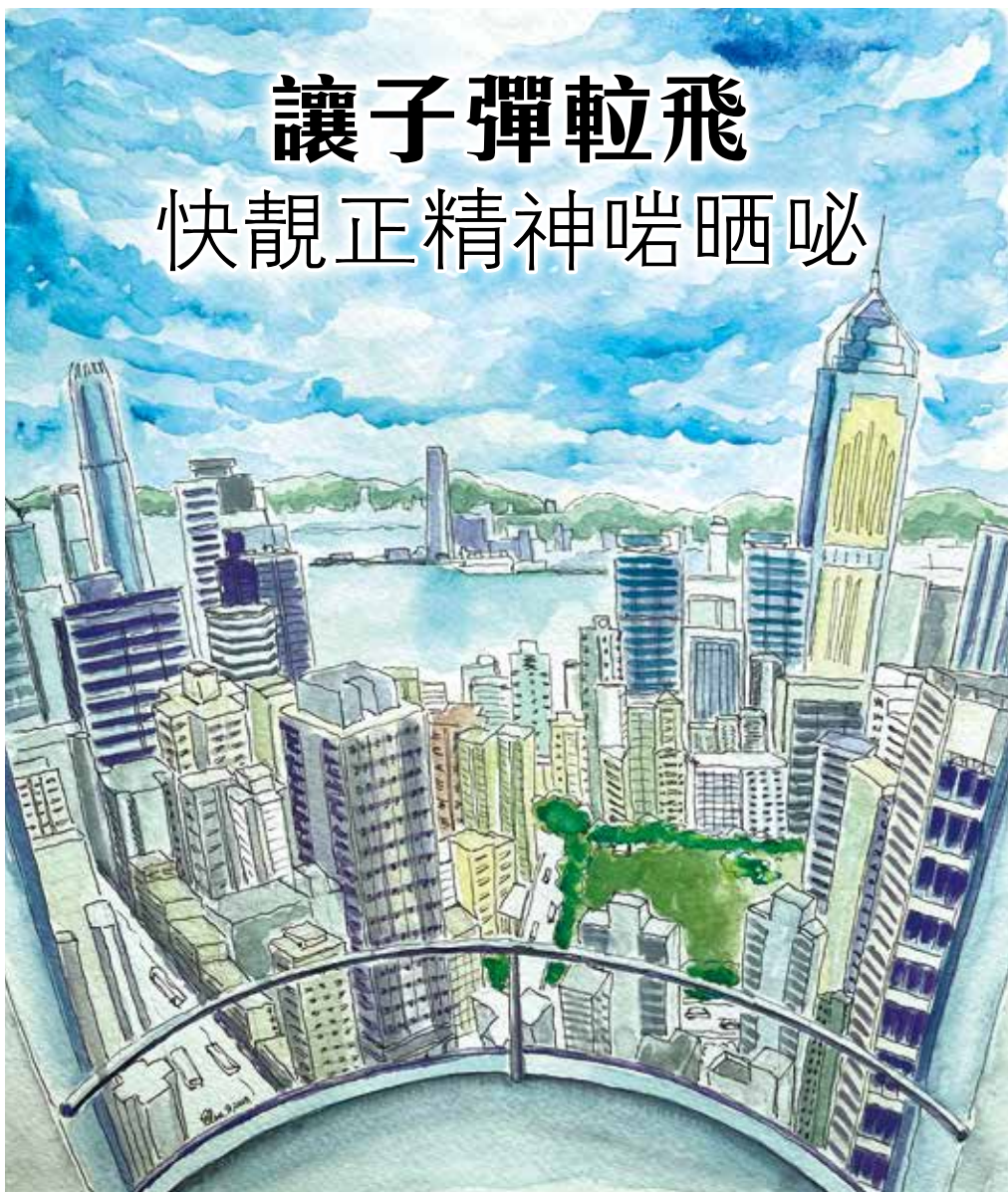


上世紀七、八十年代，香港經濟起飛，摩天大廈聳立，當中有商場酒店為吸引顧客，以大片玻璃窗的觀景電梯作招徠。為添時代感，其時觀光電梯模仿子彈外形，故有「子彈軀」的外號。短短數分鐘，眼前風景就變得開揚廣闊，猶如一趟短暫旅行。半世紀過去，觀光電梯不再是時尚的標準，舊有的一批隨建築物翻新陸續被拆走。如果想懷緬觀景電梯，就要把握機會。



往期回顾

讓子彈軀飛 快靚正精神啱晒㗎



身處子彈軀，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。

古蹟的故事

「豪賣型」觀光軀 給建築師驚艷的經驗

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，見證本港盡是子彈軀的黃金時代。當時 20 多歲的他，亦有專程去合和中心「朝聖」。



李浩然指觀光電梯是 80 年代的時尚指標。

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「子彈軀」這叫法。

他表示，雖然子彈軀建造和維修成本高，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軀。

溫馨提示

• 合和中心觀光電梯設於 17 樓，雖於地下轉軀前往；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軀，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，子彈軀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「子彈軀」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。子彈軀外型、圓形內部的皮飾，還有地毯布局，成為了當時酒店的標記。



「喜來登子彈軀」是尖沙咀一道風景線。（資料圖片）

至今「子彈軀」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軀。在大片玻璃窗欣賞建築物內庭的子彈軀饒有風味。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，但翻新後子彈軀繼續為住客服務，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軀旅程到高層，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「哀怨」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。



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，就係唔得㗎啦。”

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是這樣做。「棟篤笑幫到我享受呢個世界好多，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，就係唔得㗎啦。」

“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認為香港人擁有許多選擇，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。



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」！



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。”

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。

四單元呈古代物質精神文化
中華文明起源與發展重頭戲

戴冠縱目面具



金質喇叭形器



黃金面罩



珍貴玉鉞黃金面具 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。



戴金面罩人頭像

青銅立人像



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

