

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

世紀黑雨下林村河
艇家險沖出吐露港

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

洪水暴發 廣福橋河堤石牆頂唔住

世紀黑雨下林村河 艇家險沖出吐露港



小艇遭兇猛河水衝上行人路。

男子疑為救艇，被困「翻艇」上。



本港今個月多番下起暴雨，當中7日出現的「世紀黑雨」，更維持破紀錄的逾16個小時，此情況亦令政府發出首次「極端情況」安排。北區沙頭角、蕉坑及大埔烏蛟騰等地，相繼出現嚴重水浸。另外，林村河因洪水暴發而氾濫，廣福橋有河堤石牆被洪水破壞，大埔河亦一度淹沒近廣福邨附近行人隧道。有地區人士促請相關部門，在雨後立即搶修及加固河堤確保安全。

疑想救回被沖翻小艇 男子無奈隨河水飄流

本月8日下午1時許，當時黑色暴雨警告已維持懸掛逾14小時。在月初超強颱風「蘇拉」正面吹襲，而未見氾濫的林村河及大埔河，今次難逃「世紀黑雨」的蹂躪。大量洪水從山上湧入大埔河，令河岸兩邊的行人路及單車徑被淹浸，在王肇枝中學對開、位於河道主基準下的行人隧道被水浸沒頂而要緊急封閉；南運道近大埔港鐵站「火車橋」下亦一度出現水浸，導致多架貨櫃車及的士死火被困。

另外，在林村河下游，水流湍急猶如激流，淹浸兩岸的行人路及單車徑，河道轉彎處因不堪洪水衝擊，而有大量石牆河堤遭摧毀。有泊在廣福橋下的小艇給沖上單車徑；有艇家疑想救回被沖翻的小艇，一度出現有男子站在已反轉的小艇，隨河水飄流的驚險場面，引來市民圍觀。最後，被困男子在沖出吐露港前幸獲其他船家救起，未有受傷，有驚無險。



男子放棄救艇，躲在橋邊待救援。

胡綽謙促請部門 雨後搶修及加固河堤

大埔北分區委員會副主席胡綽謙，在災後趕往現場了解黑雨破壞，並與相關部門聯繫跟進復常。他表示，雖然當日黑雨後，工程人員已在「火車橋」下用水泵抽走積水，但由於當日大雨持續，積水難以完全抽走。另外，有關林村河的情況，經他了解後兩岸共有四處石牆出現損毀，令河堤出現缺口，部分行人路需要相應封閉。

胡綽謙引述現場工程人員的消息指，相關的維修工程時間需時一個月或以上復修，在完成回修復之前，已要求相關部門在工程完成前，首先安放水馬圍封受破壞河堤，確保途人安全。另外大埔南分區委員會委員羅曉楓在黑雨期間亦收到新峰花園二期居民求助，指自本月7日晚上起停水停電。



胡綽謙（中）到林村河協助善後。

9月7日



晚上 9:25
天文台發出
黃色暴雨警告信號



晚上 9:50
天文台發出
紅色暴雨警告信號



晚上 11:05
天文台發出
黑色暴雨警告信號



晚上 11:45
天文台發出
山泥傾瀉警告

9月8日

極端
情況

早上 5:35
政府宣布
發生「極端情況」



下午 3:40
天文台取消「黑雨」信號
改發「黃雨」

極端
情況

下午 4:45
天文台取消
黃色暴雨警告信號

9月9日

凌晨 0:00
政府宣布
解除「極端情況」

義工團協助
村民善後及
送上物資。



大埔鄉委會開放成
為「援助基金申請
站」。

災後應急 義工團助美援新村



林村河石牆被破壞，河堤出現缺口。

大埔公路元洲仔段美援新村，接連受到超強颱風「蘇拉」及「世紀黑雨」侵襲，導致 110 戶受災，當中有 59 戶村民遭遇水浸，電器、家具等被損壞，損失嚴重。為此大埔鄉

事委員會主席林奕權，立即動員大埔鄉事委員會與村代表成立的義工團，到美援新村派發支援物資給村民。

送應急食品清廢物通村路

大埔鄉事委員會除為美援新村村民，送上包括逾百箱麵食和超過 200 罐的應急食品外，義工亦協助村民清理廢物、打通村路及搬走受損大型家具。同時，義工團亦協助申請各項援助基金，為村民紓解燃眉之

急。林奕權表示，大埔鄉委會一直密切關注村民因災情而面臨的生活困境，並提供他們最迫切和最需要的幫助，要求政府和各個慈善團體提供協助，為美援新村渡過艱難時刻，完成村落復修。

政府的緊急救援基金，除了提供傷亡補助外，亦涵蓋包災後需遷離搭建物，又或搭建物或家具設備嚴重損壞經濟援助。大埔鄉事委員會在災後亦開放成為「緊急援助基金申請服務站」，聯同相關部門，協助因雨災影響的影響的申請各項援助基金。



黑雨淹沒王肇枝中學對開行人隧道。

單日降雨量逾600毫米 等同全年雨量約四分之一

為此，羅曉楓聯同胡綽謙，到場協助管理處派發水及飯盒予受影響居民，至兩日後新峰花園二期大部分單位恢復有限度供電。其後，胡綽謙亦協助大埔北分區委員會主席劉志成，到洞梓村幫助受水災影響的村民清理家居及清理大型傢俬。

天文台表示，當時發出的是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。天文台說，與颱風海葵殘餘相關的低壓槽於本月 7 日晚上影響廣東沿岸，在大氣層低層有氣流匯聚，將水氣集中在珠江口一帶，有利於長時間維持大雨的情況。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。



洪水暴發，河水沖上兩岸行人路。

北區沙頭角重災 消防員到場解困

溫啟華指出雨水無法疏導的原因。



除了大埔，北區多處亦受到「世紀黑雨」的影響。本月 7 日晚上沙頭角兩小時內錄得逾 150 毫米雨量，成水浸重災區，大塘湖村，萊洞村，塘肚村及担水坑村等多處水浸，水深及胸，車輛一度未能通過沙頭角公路，消防人員要到場，協助受影響途人離開。

香港新方向北區社區主任溫啟華本月 7 日晚上，曾到沙頭角公路一帶了解情況，表示當日黑雨前的晚上 8 時許，水位已開始上升。溫啟華在担水坑邨附近見到消防協助巴士上的乘客離開車廂，由於大部份道路水浸，車輛無法前



沙頭角公路水浸，消防協助被困居民離開。

行，救援車輛亦難以入村。

地區人士助村民申救援金

溫啟華亦曾到高地視察，發覺不少去水渠被樹枝等雜物淤塞，雨水無法疏導，令到多處水浸。到晚上 9 時後，渠務署人員到場協助疏通渠道，水位才稍為下降。他表示，在早前「蘇拉」襲港期間，亦未有出現水浸。

在黑雨後，溫啟華到虎地坳村了解居民情況，協助申請緊急救援基金，與慈善機構聯繫並為受影響居民提供物資上援助。

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



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。每咒一年，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

- 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

我家
HoMemory

旅遊
GO!

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

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!



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!



金巴過大海 搭船亦可來

澳門氹氹轉



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:

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。

「以無限為有限，突破局限，開創無盡可能。」李小龙的功夫哲學啟迪著利哲宏博士，以巴基斯坦裔教師的身份，走進香港教育界說好中國故事。

昔日校草曾任模特 「哲」拳道開拓可能 巴裔副校長 滿腹中史 潤物無聲



“利哲宏：少數族裔一樣可以融入主流社會，擔當要職。”

利哲宏是家中的長子，有四個妹妹。起初，他並沒有考慮過進入教育界，但身為家中長兄，他在職業規劃方面比較早開始思考。他曾在一家日本超市工作，後來抱著為妹妹們探路的心態回到母校地亞修女紀念學校（協和）工作。在八年的教學期內，同時一氣呵成地完成了從教育文憑到教育博士的課程。

“語言背景不同，但都會一起唱中國國歌，這象徵著對國家的尊重和情感連結。”

在母校的任教的 17 年期間，已獲得校長資格認證，但他毅然接受難度挑戰，於 2020 年轉

到主流學校大埔羅定邦中學擔任副校長。「我希望可以消除社會對少數族裔的標籤，少數族裔一樣可以融入主流社會，擔當要職。」他以身作則證明少數族裔一樣值得給予機會，就是成為香港少數主流學校少數族裔老師，甚至以外國面孔教授中國歷史與發展。

「在校園猶如聯合國，其中包括一位完全不懂中文的加拿大籍同事。儘管語言背景不同，但他們都會一起唱中國國歌，這象徵著對國家的尊重和情感連結。」從「一國兩制」到《基本法》、國家「十四五」規劃，利哲宏教授的辦公室彷彿一座知識寶庫，擠滿了中史和中國國情的書籍。在這裡，不僅有中國國旗，還有巴基斯坦的國旗。



少年時曾當手機品牌模特兒，又獲選為《Yes!》校草。



為未來社會棟樑，開創無盡可能。

“尊重自己國家的國旗，同時也應該尊重其他國家的國旗。”

利哲宏現時教授公民及社會發展科，「教學生認識不僅中國國旗，也包括巴基斯坦的國旗。他認為尊重自己國家的國旗，同時也應該尊重其他國家的國旗。」利哲宏透露，自己也會在課餘時間北上不同省份，親身到訪歷史文化古蹟和品嚐各地美食，將所見所聞與學生們和兒子分享。



介紹將舉辦的全港公民教育比賽。

校內諗新蹺 促進文化共融

在母校的任教期間，利哲宏主要教授英文，學生主要是新來港的內地及少數族裔學生。他坦言這對他來說是一個挑戰，因為不同背景的學生對於英文的理解有所不同。「當時並沒有很多少數族裔老師，這個情況令我覺得社區更加需要這種人，令我覺得這是一個使命。」

印花換熱狗 遊戲攤位梗係有

利哲宏的母校學校舉辦消除種族歧視日，但初

期缺乏多元化的參與者，「直到我到了羅定邦中學任教，另一位教職員同事正在吃熱狗，我們就共識食物往往是人性弱點，因此在羅定邦中學首創『熱狗日』活動，來參與遊戲並收集印花，然後可以用印花換取熱狗。」

利哲宏補充說，學校給每隊學生 500 元，讓不同種族的學生親自設計和規劃遊戲攤位，「我和同事們溝通時大家都不會因為我的膚色而有所不同，人與人的相處很重要，是打開文化共融之門。」



“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



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。



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。最後嘅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。



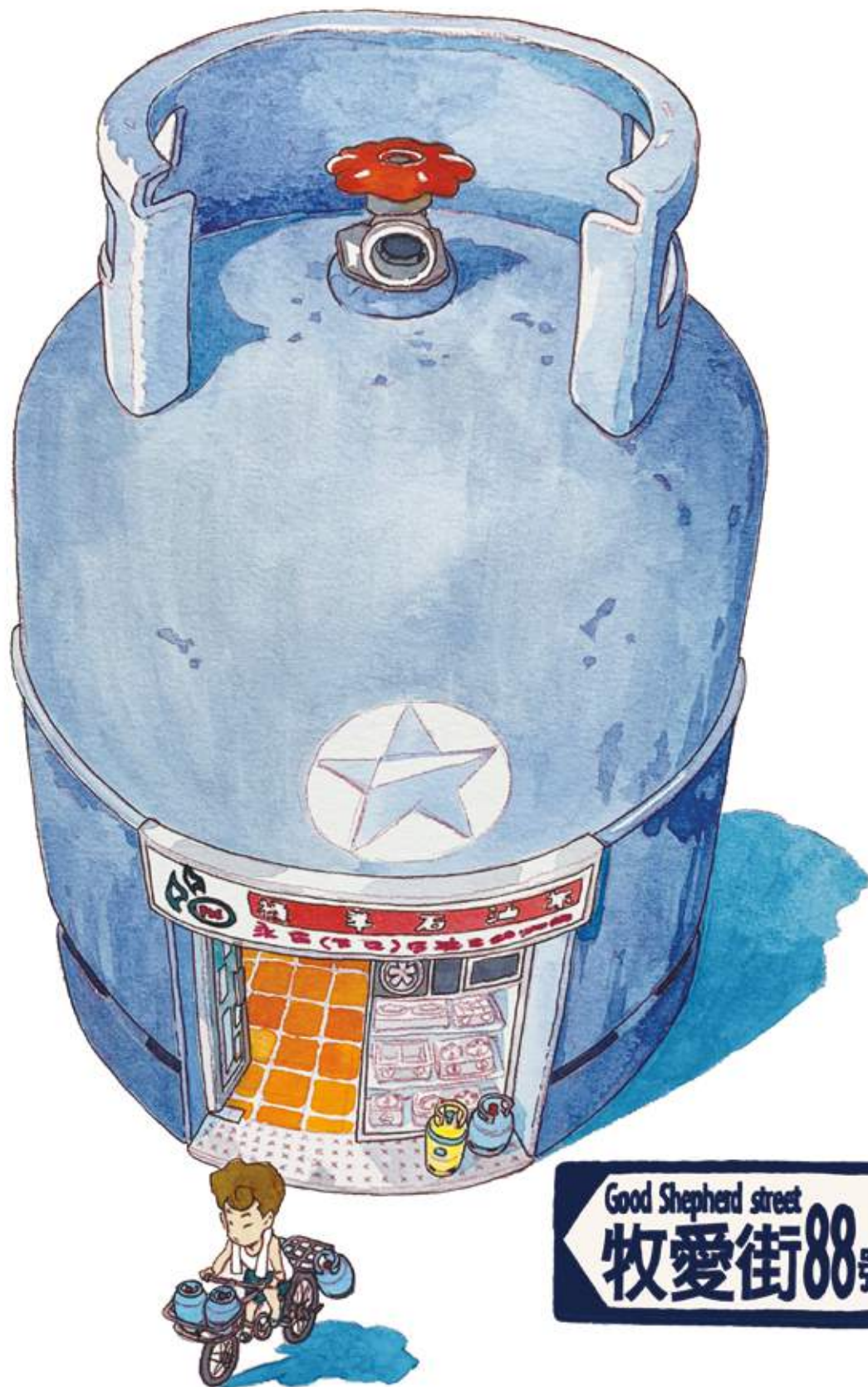
型色・煮意

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？

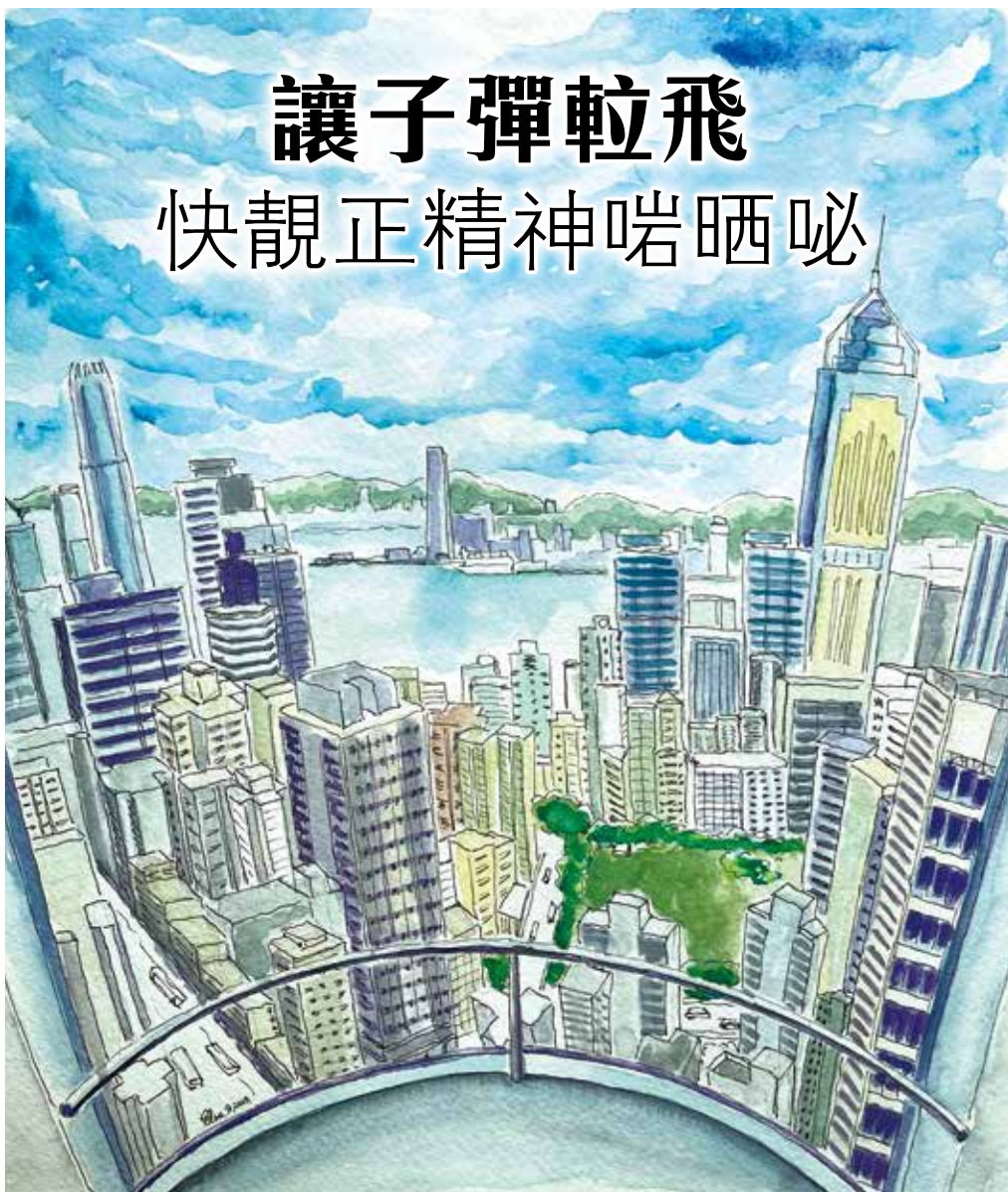


上世紀七、八十年代，香港經濟起飛，摩天大廈聳立，當中有商場酒店為吸引顧客，以大片玻璃窗的觀景電梯作招徠。為添時代感，其時觀光電梯模仿子彈外形，故有「子彈軀」的外號。短短數分鐘，眼前風景就變得開揚廣闊，猶如一趟短暫旅行。半世紀過去，觀光電梯不再是時尚的標準，舊有的一批隨建築物翻新陸續被拆走。如果想懷緬觀景電梯，就要把握機會。



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㗎。”

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㗎。」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

