

我家

HoMemory

02-03 我家·焦點
建快充站取代油站 電動火炭再「撻匙」

04 醫家
過節有「過節」 滿足口腔 得罪腸胃

07 無緣不歡
走入Y·Park 見證朽木不可「丟」

09 社區同行
資深社工為孩童 拓共融空間版圖

14-15 封面故事

魔術義工 愛關的心變關愛的心



116

本港電動車充電設施長期不足，火炭至今僅有62個供公眾使用的充電設施，當中僅6個屬於快速充電。為實現《香港電動車普及化路線圖》，政府將山尾街一幅原用作油站重置的用地，改作快速充電站，將來會提供不少於5個快充設施，滿足地區人士需求，項目最快於今年12月進行招標，預計最快明年提供充電服務。



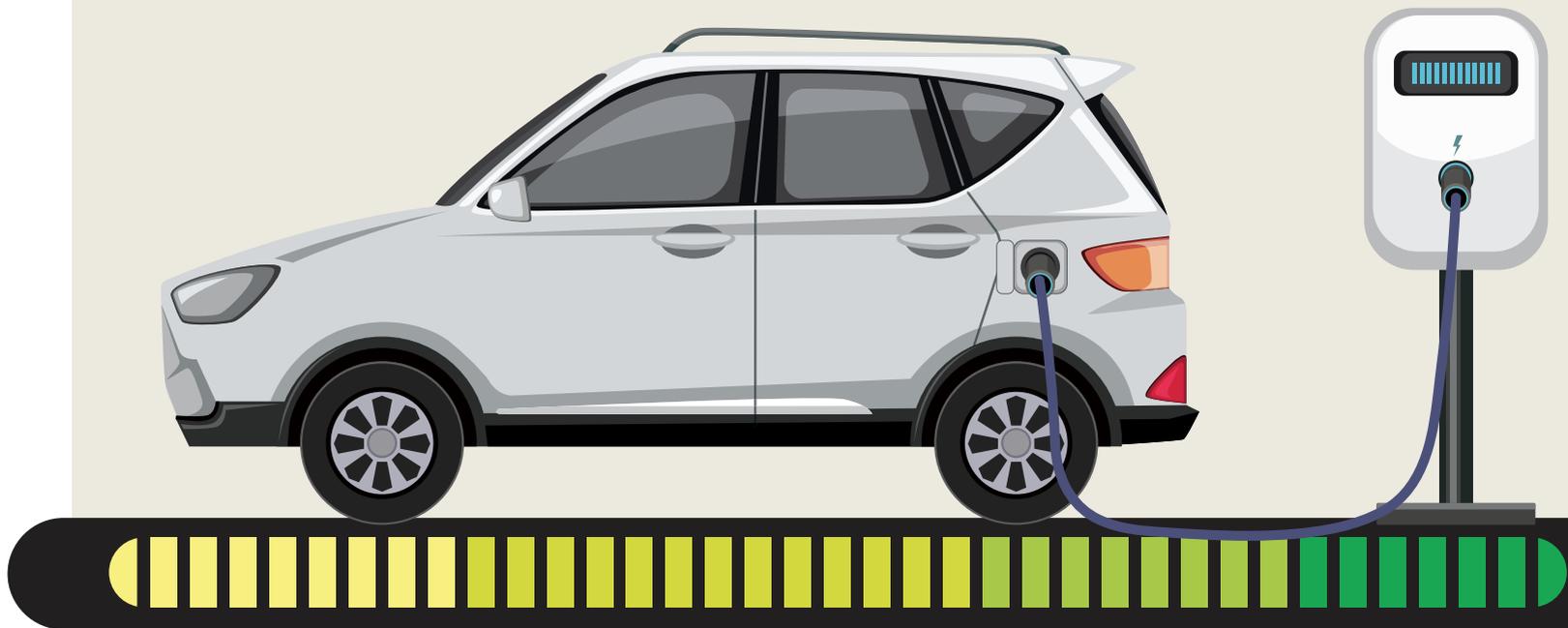
政府擬山尾街閒置土地設電動車充電站。



充電站位於沙瀝尾街公廁旁。



緩解地區需求 山尾街用地變一變



建快充站取代油站 電動火炭再搵匙？

區內僅62個電動車充電設施

環保署資料顯示，截至今年6月底，全港共有6,142個充電器供公眾使用，包括1,022個「快充」裝置，惟當大火炭區只有62個，佔全港逾6,000個僅百分之一。當中55個位於駿洋邨停車場，全屬普通三腳插頭的單相13A充電標準充電器，充電1小時大概只能走13公里。除此之外只有駿景廣場及協力工業大廈有公眾充電設施，當中包括6個「快充」。

政府早於2021年發表的《香港電動車普及化路線圖》提及，建議中長線逐步把部分現有加油站或石油氣加氣站，轉型至「快充」站。同年環保署建議將山尾街及長瀝尾街交界，原本用作油站一幅約360平方米的政府土地，改作電動車專用「快充」站。



山尾街違泊嚴重，日後或現排隊充電車龍。

後，將提供不少於5個充電設施，其功率不少於100千瓦，約15至30分鐘為一輛電動車充滿電。地契年期預料為12年，最快2024年落成，預計最快今年底進行招標。

沙田市中心分區委員會小組召集人劉德榮向《我家》表示，該油站預留空間原本用以重置因興建旭禾苑而清拆的坳背灣街油站。對於政府就最遲2035年淘汰燃油車新登記，而為日後油站經營者轉型至充電站「鋪路」，他對此表示理解，並相信要實際開展試驗，才知道該形式在未來是否可行。

劉德榮憂加劇山尾街交通擠塞

惟劉德榮擔心山尾街是區內的違泊黑點，如他日充電站需求大，而出現排隊等充電的車

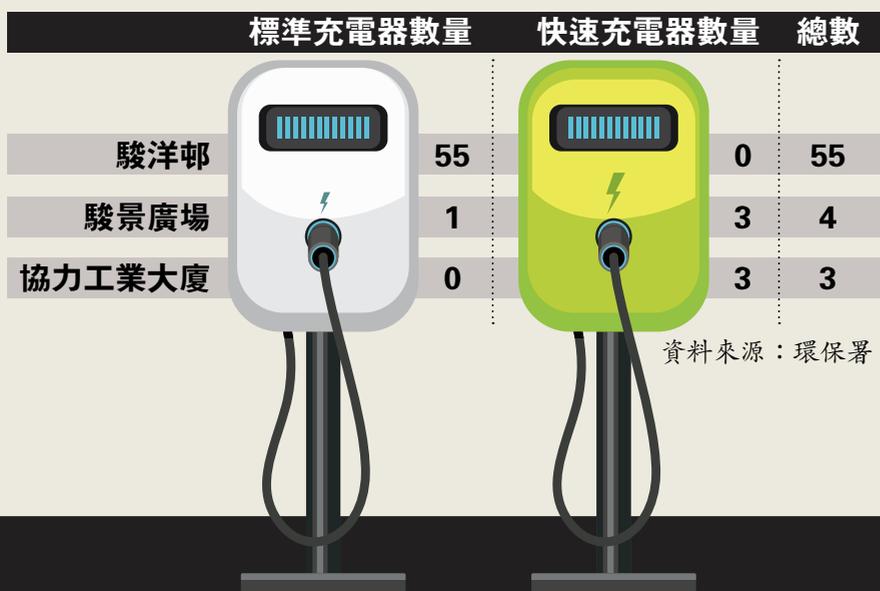
最快今年底招標 料2024年落成

環境及生態局透露，當該「快充」站落成



充電裝置有不同制式，充電時間各異。

火炭現有供應公眾用 電動車充電設施分布



政府調整油站地契 加快完善充電配套

政府早前府檢討現行油站的地契政策，確保有充足及可靠的車用燃料供應和充電服務。行政長官會同行政會議於今年7月通過，調整油站土地契約條款，以促進香港轉型使用電動和新能源汽車。政府表示，此舉將更有效利用全港約180個油站的可用空間，為電動車提供服務。

油站地契條款的主要修改，包括為現有油站運營商提供誘因，加裝電動車充電設施；另外亦容許政府對電動商用車充電價格設立上限；並將油站新土地契約年期由21年，縮短至12年；同時油站若提供快速充電站，其到期或即將到期的契約，可獲有條件短期續簽。

除了火炭山尾街的油站用地，九龍灣啟福道8號一幅1,127平方米的油站用地，將最快於今年12月招標，用作不少於18個快速充電器的專用加油站。政府認為，有關修改可推動綠色運輸轉型，且提供機會探索一地多用模式的可行性，相關政策局和部門正籌備實施細節，並與持份者就加裝工程保持聯繫。



山尾街用地原用作重置區內油站。



陳壇丹促做好
電動車充電設
施規劃。



劉德榮擔心，未
來充電站帶來道
路擠塞問題。

龍，將加劇該位置交通擠塞。

沙田市中心分區委員會委員陳壇丹，則表示支持政府整體增加全港充電裝置，從而推動電動車普及的理念，特別是火炭正在增加住宅供應，再加上原有的工業區，居住及流動人口對於未來的充電站將會有一定需求。惟倘該站只作充電單一用途，不符合「一地多用」的成本效益。如能在安全前提下，考慮同時讓經營者為不同車輛加油及充電，或引入多層充電增加同時充電車輛數目，令有限土地資源可充份發揮。

陳壇丹倡早規劃整區充電設施

陳壇丹以駿洋邨為例指出，該邨有全區最多的55個充電設施，惟全屬「慢充」，未發揮最大的成本效益，如政府能及早對整區充電設施作出整全規劃。如在穗輝工業大廈及火炭熟食市場重建後的住宅及政府大樓，加入大量「快充」，

將會比專門撥出土地興建僅5個充電設施的充電站，更能滿足地區需要。

環境及生態局回覆指，「快充」站比油站安全，燃油氣味滋擾較少。此外，快速充電站並無危險品設施，其緊鄰範圍將可有更廣泛的用途。而電動車充電站交通流量，將少於同等面積的油站，並不會對現時交通情況產生負面影響。



火炭公眾快速充電站短缺，難滿足人口增長需求。



「分區委員會幫到我」



莊女士認為分區委員可協助解決地區事務。

2023年區議會一般選舉將於12月10日舉行，候選人提名期則訂於本月17日至30日。今年選制完善後，全港地區直選共分為88個議席，由逾433萬已登記選民投票選出，當中沙田分為東南西北四區，各區選出兩名直選區議員。而全港地區委員會界別則選出176議席，由當區的地區委員會界別選民選出。地區委員會即現時十八區的分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會。

市民莊女士表示，她經常到訪的地區辦事處，是由當區分區委員會委員擔任幹事。因此，她不時向對方反映地區問題，希望對方能協助向政府部門轉達解決。她認為三會委員有一定地區工作資歷，相信經該界別選出的區議員，未來可有效反映市民對地區的不同意見。



馮小姐期望新一屆區議會可聚焦民生。

另外，市民馮小姐則認為，分區委員會比整個地區的區議會更仔細，可有效代表居民就個別分區向政府反映民生意見。她又期望，新一屆區議會可重新聚焦對地區民生的關注，對區內有需要人士提供更適切的援助。

剛過去的中秋和國慶假期，除了是一家人團圓、親友間互相送禮的時節，同時亦是「暴飲暴食」高峰期，「報復性烤肉」、食月餅再加上柚子等應節水果，令不少人為過節後增磅而苦惱。與此同時，更要慎防患上急性腸胃炎，到底怎樣才能在節日食得盡興又健康？

台 灣營養師高敏敏早前在其 Facebook 專頁分享，中秋時節人們享受美食後時會有腸道不適，因此過完節後腸胃炎個案會比平日多，提醒大家烤肉、柚子、月餅的同時，也要注意飲食衛生，尤其腸胃敏感的人要避免飲食過量、太油、太辣，以免造成急性腸胃炎。

不過，未必人人懂得分辨自己患的是哪種腸胃炎。高敏敏指出，吃到不新鮮的食物、暴飲暴食後的腸胃不適，可能是屬於細菌性腸胃炎，肚瀉一天多於三次，甚至可能有血便、水狀黏液糞便；至於聚在人多地方後所出現的腸胃炎，肚瀉較少出現血便或黏液狀糞便，有部分人感染諾如病毒或會伴隨嘔吐、噁心。



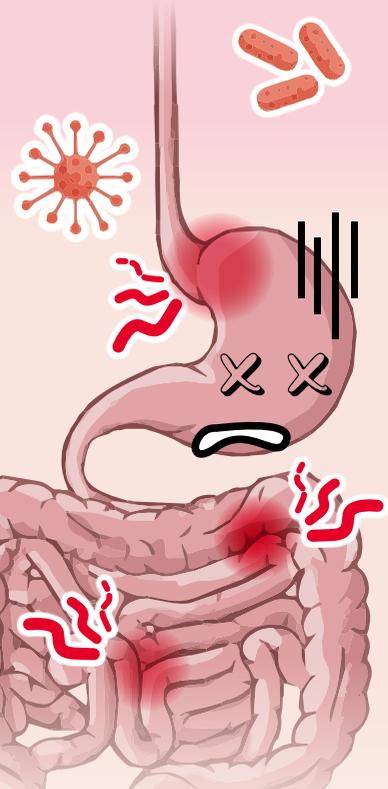
腸胃炎大比併

	細菌型	病毒型
發燒	✓ (可能持續 2 至 3 天)	✓
腹瀉	一天 3 次以上可能有血便水狀黏液糞便	較少出現血便或黏液狀糞便
嘔吐	✓	若感染諾如病毒，較常出現嘔吐症狀，亦伴隨噁心
療程天數	7 至 10 天	2 至 3 天
盛行季節	在夏季比較盛行	一年四季都盛行
病原體	沙門氏菌、志賀氏菌、腸炎弧菌、霍亂弧菌、仙人掌桿菌、金黃葡萄球菌	諾如病毒、腺病毒、輪狀病毒、星狀病毒



過節有過節
滿足口腔
得罪腸胃

願人人食得盡興又健康



腸胃炎患者飲食原則

1. 多喝水，如發現舌苔乾、皮膚乾、頭昏眼花，或是水分不足。
2. 喝運動飲料補充電解質。
3. 清淡飲食，以易消化為主。
4. 少食多餐，減少腸胃刺激，可以一天 3 餐分成一天 6 餐 (3 正餐 + 3 點心)。
5. 若病情嚴重，便應盡快求醫。



六種人不宜多吃柚子

高敏敏又提醒，柚子是受歡迎的應節水果，雖然有豐富膳食纖維，可促進腸胃蠕動，但也不要忽視熱量，太胖或血糖高的人一次吃 5 至 6 瓣即可；另有 6 種人不宜多吃柚子，包括腎臟病患者、易胃食道逆流者、易手腳冰冷者、長期服用藥物者、糖尿病患者以及消化力弱的人。

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



夏 秋兩季交替，也是新學年開始的時候。小朋友返回學校，接觸病毒及細菌的機會增加。在乾燥的秋天，保護和滋潤肺臟非常重要。今次由團隊裡的羅美娟註冊中醫師分享滋潤湯水等貼士，有助保護小朋友嬌嫩肺臟，讓其保持潤澤。



湯水茶飲 滋潤孩童肺臟

蘋果雪耳川貝百合無花果豬展湯

材料

川貝 2 至 3 錢、乾百合適量、淮山 4 至 5 片、無花果 2 至 3 粒、南北杏適量、蘋果 2 個、雪耳 1 小朵、豬展半斤、小元貝 2 至 3 粒

功效

潤肺，止咳、化痰、利咽、潤腸，而且味道甘甜，適合一家飲。

沙參玉竹百合（雪梨）瘦肉湯

材料

沙參 5 錢、玉竹 3 錢、百合 5 錢、蜜棗 3 枚、瘦肉 8 兩雪梨 2 個（雪梨去芯去核但要留皮）

功效

潤肺，滋陰潤燥、寧心安神。

* 兩款湯水皆 2 至 4 人用，製法如下：

- 將瘦肉 / 豬展洗淨汆水切塊；
- 其餘材料洗淨放入鍋中，加適清水 12 碗；
- 慢火煲一個半小時，加鹽調味食用。

枸杞菊花茶

- 枸杞和菊花都具有明目、養肝和提升免疫力的功效。
- 將乾燥的枸杞和菊花泡成茶水作日常飲，有助於護眼和調節身體功能。

蘋果蜂蜜水

- 蘋果富含維生素和纖維，蜂蜜具有抗菌和舒緩喉嚨的效果。
- 將蘋果切片，加入溫水和蜂蜜，做成飲品。

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

外型時尚輕盈，
無閉塞感配戴舒適



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



關顧聽覺健康，立即做聽力篩查！



卓羅純粹虛構 卓越梗要虛心

火影儲能量啟示

說到日本動漫，不得不提《火影忍者》，其中的主角渦鳴人的成長故事，就是作者想告訴我們的，以正義和博愛待人處事，用實際行動去獲得他人的認可，並持續地實踐這一信念，堅持不懈，永不言棄。

勤有功 氣有益



在《火影》中，查克拉（chakra，香港譯作「卓羅」，台灣、中國內地則譯作「查克拉」），是人體掌控各組分能量完美融合所產生的一種能量，是施展忍術、幻術、體術或製成線狀捆綁對手，又或切斷同為查克拉所構成的物質的能量來源。

源於印度神話的脈輪

查克拉的概念來源於印度神話中的脈輪，在印度教及佛教（尤其是密教）都可以找到涉及查克拉的修煉內容，而日本古代的武士和忍者都要進行密教修煉。

脈輪（梵語：Cakra，音 chakra，標準藏語：khor lo），字根源自「圓」、「輪子」，引申意譯為脈輪。在印度瑜伽的觀念中，它是指分佈於人體各部位的能量中樞，尤其是指從尾骨到頭頂排列於身體中軸者。三脈主要是由中脈、左脈及右脈纏繞所形成。

煉脈輪衍生色彩療法

在當下的世界，脈輪修煉，早已廣傳於東西方，無論是經典的宗教包括佛教、密教、道教、印度瑜伽、還是新時代靈修門派，都有所涉及。

脈輪，換一個大家熟悉的詞語：氣功。其實練氣功就是修煉人體的脈輪（氣脈、氣穴），中醫認為，每一個人的身體，都有所謂的氣場、都有能量系統、都有脈輪架構。

勤習氣功 百病不侵

透過健康氣功如八段錦、太極、其他的專門氣功及禪修等，各位都可循序漸進去練習，雖然做不到《火影》中渦鳴人所展現的巨大卓羅，至少能做到：身體健康、百病不侵！

話你知

動畫忍者三類能量

身體能量

• 從人體 130 兆個細胞裏，一個一個細胞汲取的能量。

精神能量

• 經歷眾多修練、累積經驗而鍛鍊成的能量。

自然能量

• 存在於人體之外，也就是整個世界所蘊含的龐大能量，需與自然融為一體，也就是進入「仙人模式」，才能感受到「自然能量」的存在。



“ 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



根據古老的印度瑜珈術認為，人體有 7 個能源中心，都以盤旋的輪狀出現，沿著脊椎底部至頭頂分布，是 3 條經脈交會之處，接收和傳達各方面的能量，因此若精神、生理出現問題，可能是源自失衡的脈輪。

脈輪的能量是由下往上走的，依序為海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪和頂輪，越接近底部的代表基本，越往上走就越趨向靈性層面。

頂輪（梵文：Sahasrara）位於頭頂上

眉心輪（梵文：Ajna）位於兩眼之間

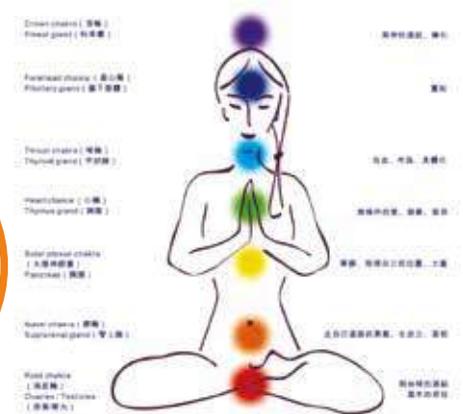
喉輪（梵文：Vishuddha）位於喉嚨

心輪（梵文：Anahata）位於心臟上方的胸部中心

太陽輪（梵文：Manipura）位於胃區，在肚臍的高度

生殖輪（梵文：Svadhishthana）位於下腹部

海底輪（梵文：Muladhara）位於脊柱的基部



印度哲學認為脈輪存在於身體中，同時掌管身心運作。身體方面與各器官功能有關；在心理方面則對情感及精神方面都有影響。

其與色彩有密切的關係，由下而上分別對應彩虹的 7 種色彩及白色，並衍生出色彩療法。意即在生活中活用色彩能量（光）對身體及心靈進行自然療法，給予身心安適感而回歸平衡的健康狀態。



轉廢為材 環保就是硬道理



當年超強颱風「山竹」襲港後，多處有樹木倒塌，有木匠就把廢木製成生活用品，得到不少市民青睞。廢木只要善加利用，就可化腐朽為神奇。目前，本港每日有數以噸計的園林廢物在園林廢物回收中心Y·PARK「林·區」，轉廢為材，大家不妨前往Y·PARK了解一下「零廢堆填」！

回收無用木材再造升級 製成菇包種出靈芝都得

環保署自2021年啟用Y·PARK以來，已回收處理逾1.5萬公噸園林廢物，大部分是來自日常植物保養的清理工作，以及工務工程產生的園林廢物。中心透過木材破碎機等設備，將合適的園林廢物轉化成有用物料。另外，Y·PARK更成功與本地靈芝種植場合作，協助對方利用Y·PARK的木碎來種植靈芝。目前，靈芝商每月從環保署接收約20公噸廢木製作成菇包，經徹底消毒殺菌後，將靈芝菌絲體接種到菇包上，便長出靈芝，可免造成浪費。



3. 升級再造產品展示區

展示不同本地木藝師的作品，包括「山竹木」及透過桃花回收計劃再生產的木花樽。

2. 木工教室

可供訪客親身體驗再生產品升級再造。

1. 資源中心

體驗再造與「零廢」必到七大打卡靚位

Y·PARK內設有資源中心、升級再造產品展示區和木工教室，並提供相關導賞服務，大家可從中了解運用樹木資源知識，並透過參與木工教室的活動，親身體驗將廢木變成有用物品。

設有多塊展板介紹本地回收樹木的形態及應用、木材加工方法及展出由本地木藝師親手打造的升級再造木藝品，讓訪客認識本地回收木材的多樣應用。

將香港各處收集回來的園林廢物，經分類成樹幹、樹枝及非木質園林廢物後，進行處理工序，製造出不同再生產品。



4. 再生產品生產區

用作存放處理完成的再生產品，該區亦設有乾燥設備，可將再生產品烘乾。

5. 再生產品存放及待分發區



6. 庭園

7. 戶外休閒區

展出不同藝術家以回收樹材雕琢而成的木藝品及公共藝術作品，例如「大咁鬼」。該區亦曾舉辦過音樂會及瑜珈活動。

參觀屯門 Y·PARK [林·區]

- 必須預約
- 導賞團主要以廣東話為主，一星期3團（逢周三、五、六）
- 每團名額為15人，每節導賞約1.5小時，周六導賞團，另設1.5小時工作坊。
- 地址：屯門曾咀稔灣路
- 開放時間：周一至六，上午9:00至下午6:00（公眾假期除外）

預約參觀，掃吓QR Code



無綠不歡

Issue 116 | 05, Oct 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

define CLEAN

天然成份
溫和護手
HANDWASH Refill Powder

掃二維碼
進入網店

我家 讀者優惠!
地區報

使用優惠碼
HOMEMORY20

購物滿50元
即享8折

優惠細則:
• 優惠券限期至2023年12月31日
• 合作品牌保留修改、變更及最終決定權

我家 讀者優惠!
地區報

使用優惠碼
HOMEMORY

網上商店購物滿\$200,
即減\$20

無腥味豆奶
燕麥奶
虎堅果奶

GROWSOME O
純素雪糕用咩造?

掃二維碼
進入網店

優惠細則:
• 優惠券適用於MEAT THE TICKET ONLINE STORE
• (HTTP://MEATTHE TICKET/GROWSOME/BOULDER.COM)
• 有效期: 即日起至2023年12月31日
• 僅限不計其數的數量, 先到先得售完即止
• 僅限在指定地區使用, 恕不適用於其他地區
• 優惠券不可與任何本地或外地優惠同時使用
• 如有任何爭議, 請向主辦機構查詢
• 如有任何修改, 恕不另行通知



旅遊 GO!

Issue 116 | 05, Oct 2023 | Text: 行李 Photo: 行李、官方圖片 Design: Lavie Wong

不少港人周末會選擇到深圳休閒度假, 在常去的羅湖、福田之外, 也可以來到深圳最北面的光明區。這裡近年落成一座「光明文化藝術中心」, 屬深圳市新興文化地標, 現已成為打卡熱點。筆者特意前來看一齣好戲, 來一趟極具藝術氣氛的打卡之旅。



亮點多籬籬 確實好閃播 深北藝文打卡遊 光明盡入眼帘



光明區是深圳政府大力推動發展的新區, 而光明文化藝術中心是區內規模最大文化藝術綜合體, 總佔地面積 13 萬平方米, 接近香港文化中心的 1.5 倍。外觀建築有廣東嶺南民居疊院設計的風味, 中心內部也不乏亮麗打卡點。

打卡點 1 正門光明眼

正門以半月式設計, 像洞穴一般。在前方水池的倒映之下, 劇院倒影連起湖面上的建築, 像迷人的眸, 所以這藝術中心有「光明之眼」的稱號。建議晚上才來打卡, 因門上的燈管亮起更吸睛。



打卡點 2 大堂五線譜

純白色大堂裡, 隨處可見到像五線譜一樣的線條, 遠眺似有一座三角琴吊在半空。三層樓高的劇院極具氣派, 可容納 1500 位觀眾。

打卡點 3 黑白旋轉梯

不少遊客特意於觀賞節目前在樓梯打卡, 因設計師別具匠心, 將劇院設計得黑白分明, 而且旋轉樓梯從上往下看, 好像看得到另外一隻眼睛。



而劇院隔離, 有「光明圖書館新館」, 以及城市規劃設計院。而劇院對面, 就是藍鯨世界商業圈, 食、買、玩一應俱全。

光明文化藝術中心

地址: 深圳市光明區創投路與觀光路交叉口東北 100 米
開放時間: 24 小時年中無休



資深社工

為孩童拓共融空間版圖

“ 嘅學校通常只會見到佢哋坐喺度上堂，互動較少。 ”

Mabel 多年來助建共融社會。



社區同行

Issue 116 | 05, Oct 2023 | Text: 紫雲 Photo: 紫雲、受訪機構提供 Design: Elisa

所謂「五隻手指，各有長短」，無論是主流學生還是特殊學習需要（SEN）學生，每個人都都有自己的成長階段和獨特之處。就此，資深社工盧美寶（Mabel）選擇將腳步停留在非牟利團體「親切」，希望讓孩子們在平等參與的平台上，逆轉偏見和歧視，建立共融社會。

與輪椅童訪共融遊樂場附近無公交配套難抵達

那麼，究竟怎樣是平等參與的平台？Mabel 指出要從改善社區軟硬件的基礎上搭建。「以往，曾和輪椅兒童到訪屯門公園，去一睹全港首個於 2018 年成立的共融遊樂場，惜附近缺並無公共交通配套及停車場，輪椅人士難以抵達。」再者，Mabel 發現場內 18 項遊樂設施中，只有 4 項能讓輪椅兒童在無外力幫助下順利使用。

她坦言，社區遊樂體驗缺乏自主性，不知不覺間影響有關兒童的成長經歷。當時，Mabel 則向外界發聲，建議有關當局多考慮特殊需要兒童的實際需要，著眼為他們帶來平等友善的遊樂空間。

Mabel 引述 2021 年政府統計處的數據指出，香港 107 萬 19 歲以下的兒童當中有約 5 萬名 15 歲以下的能力障礙兒童。「這些兒童很多每天都面對各種偏見和排斥的情況，無法與一般小朋友一樣，融入社會，備受尊重和接納，兒童的共融情況令人關注。」

「係學校通常只會見到佢哋坐喺度上堂，互動較少，便很難認識對方。」Mabel 坦言，學校現有推廣共融計劃較



「親切共融流動車」今年化身為「共融超市」。

獎學金頒獎禮上，學子開心留影。

一眾共融計劃學生大使，合力完成活動。

搞搞震」，令學生和老師很容易便立下偏見，難放下「有色眼鏡」。

每年招募學生做大使 配對主流學生 SEN 童

因此，Mabel 表示，只有在社區實踐互動，才能夠製造互相了解的機會。近年，她帶領機構推動「親切共融大使計劃」，重點在社區組織共融嘉年華，每年會招募 120 位分別來自主流學校和 SEN 學校的學生大使，分為 4 隊並進行配對，並在 9 個月訓練中，讓學生和機構一起策劃不同活動，當中包括認識兒童權利及組隊到社區考察共融設施。

她說：「佢哋一齊策劃及練習舞台表演，令佢哋發現一齊都可以做到好好嘅表演，更讓佢哋覺得大家都是一隊人、一個團隊。」同學藉着同樂和分工合作，彼此認識對方的異同，生活化地拋開對之前的抗拒和誤解。

難實踐，即使現時老師需要受訓練去了解 SEN 群體，但普遍校園的「成績至上」文化始終主導，往往以成績好壞的標準去衡量學生的能力。而 SEN 學生在課堂上的印象，多給人認為是「淨係學校



“ 主流學生反而挺身而出，去話番畀人聽應該點樣同佢哋相處。 ”

Mabel 與到訪各區的共融流動車。



教育長路漫漫 老師須變思維

「有時候 SEN 學生嘅運動能力比佢哋強，跑得比佢快，當佢哋一齊合作，主流學生唔會再笑佢哋，反而挺身而出，去話番畀人聽應該點樣同佢哋相處。」不過除了校外的大使計劃，在校內建立共融教育仍有一段路要走。

Mabel 說首要是改變老師原有的思維，「明白老師平時教書也很兩難，你想教佢，但佢哋又坐唔定」，因此老師可以藉體驗活動重新了解 SEN 學生，使他們更多機會認識對方，令老師明白 SEN 學生會有不同的感受，繼而讓他們用另一個態度和目光去與他們相處。



SEN 學生和企業義工同準備龍舟賽。

20歲出頭的小伙子Andy，自11歲起在社區跟隨師父學習跆拳道，曾經為工作前景而拋低興趣。如今，他重燃對跆拳道教學的一團火，與師兄弟在火炭成立香港跆拳道正道館A TEAM，回到社區延續教練夢。

願孩童簡單純真的快樂，一直保持下去。



Andy：最緊要有膽識踏出這一步，否則根本不會知道這世界是怎樣的。

Andy 說，自己比其他入較晚接觸跆拳道，甚至一開始害怕受傷所以對跆拳道不感興趣，但在母親的驅使下決定嘗試一下。「跆拳道可分為兩種，一種是品勢，目的是打出一整套拳法。另一種是搏擊，以打鬥為主，我對後者更感興趣。」就是一種好勝心，提起 Andy 對跆拳道的熱愛。

“ 嗰陣打完之後好唔開心，有少少想放棄，因為輸得太慘。 ”

「我掂佢都未掂到，就已經比佢踢中，所以嗰陣就俾人 KD 用分數差贏咗。」他最深刻的是與內地對手比賽，由於對手比自己高出整整一個頭，令他難以反擊。當時，他因輸了比賽而十分氣餒，曾萌生放棄的念頭。「嗰陣打完之後好唔開心，有少少想放棄，因為輸得太慘，一腳就比人踢出街。」

但正正因為踏上擂台，感受競技運動世界之大，激發起他多接受挑戰，再從每場細節中不斷尋找不足，再從「認錯」中重複練習，追求進步。

Andy 創業前修讀工程相關的課程，畢業之後在大公司的工程部工作，一直都有兼職教授跆拳道，直至上年開設拳館成為全職教練。成為教練後，Andy 亦經常鼓勵學生參與不同比賽，他認為就算輸了比賽，也至少訓練到與人較量的膽識，同時也能見識到世界上其實有很多厲害的對手。「最緊要有膽識踏出這一步。如果連打也不願意，你根本不會知道這個世界是怎麼樣的。」

“ 如果體能不足，連一場比賽也不能完成。 ”

對小朋友而言，Andy 認為跆拳道其中一項最困難之處在於柔軟度，要求每天不停拉筋。「對於青少年或成人而言，體能更加重要。在訓練期間，他們需要做掌上壓，來回跑等練習。如果體能不足，連一場比賽也不能完成。」無論是柔軟度還是體能，Andy 同樣強調最關鍵的是「持之以恆」的心態，

他笑說自己從前是個沉默寡言的人，是大家心目中的「怕醜仔」，但自從成為教練，接觸更多小朋友和家長後，多了與社區不同階層的人互動，發現與人溝通並沒有想象中困難！



享受在擂台上較量顯功架。



Andy 最小的學員只有兩歲。

教學員「認錯」求進 望挑戰世界高手

跆拳道教練 鍛鍊膽識

目標要 BIG

Andy 學習跆拳道後建立自信。



you are what you 「taekwon」 依個性揀品勢或搏擊

據 Andy 介紹說，跆拳道 (Taekwondo) 對比其他運動對於體能有更高要求，其他運動例如足球籃球只需要在運球期間「郁動」，但跆拳道搏擊必須時刻留意對手的動作從而進行反擊。「很多家長為了提升孩子的競爭力讓孩子學跆拳道，但我感受現今時代的孩子們學業壓力已經很重，我希望小朋友可以透過跆拳道減壓，得到童真應有的樂趣。」

他建議家長，可以按照孩子的型格，放手讓他們自己

威 sir 希望拳館成員更加團結。



選擇鑽研品勢或搏擊，「一些表演慾較強的小朋友，可以參與品勢；一些壓力較大或者好動的小朋友，可以參加搏擊。」

拳館的裝潢，均是由 Andy 和師兄威 sir 親手設計，他們堅持要成立屬於自己的拳館，背後有紮實的心願：「所以希望給他們一個場地練習變得更好，再出去比賽，換來更大的信心。」



“ 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

周星馳電影《少林足球》有句經典對白：做人如果有夢想，咁同條鹹魚有咩分別呢？或者周先生唔知道，製作一條鹹魚可能比做人更加難，製作鹹魚極之考經驗，不同種類、大小嘅魚要放幾多鹽、醃製幾耐等，都係師傅們年年月月累積落嚟嘅經驗去判斷。鹹魚一般分霉香和實肉兩種，霉香鹹魚醃製過程中會故意讓魚輕度發酵變質，令到肉質變得鬆化及產生一股霉香味道，而實肉鹹魚則以新鮮魚醃製，肉質結實。

睇落普通食落滋味 霉香比魚露更 fresh

鹹魚肉碎炒米粉 櫛瓜切入好口感



材料：

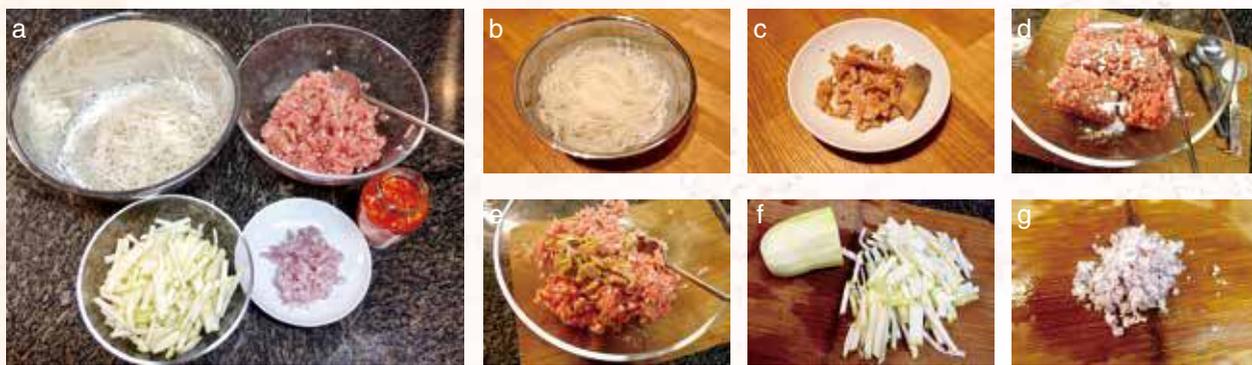
炒米粉.....	2 塊	剝椒.....	2 湯匙
免治豬肉.....	300g	櫛瓜.....	1 個
霉香鹹魚.....	50g	水.....	150ml
乾蔥頭.....	2 個	麻油或者青花椒油.....	少少

醃料：

油 1 湯匙、糖 2 茶匙、粟米粉 1 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙



做法：



① 首先準備各樣材料：炒米粉用清水浸泡 15 分鐘後隔水備用，鹹魚拆肉切細粒，免治豬肉落醃料及鹹魚拌勻，櫛瓜切幼絲、乾蔥頭剝碎。



② 中火燒熱鑊落油。先爆香乾蔥蓉，然後落免治豬肉，壓成餅型將兩邊煎香，再用鑊鏟整碎。

③ 加入剝椒及清水，煮 5 分鐘至滾起後加入米粉。之後不斷炒，令米粉完全將湯汁吸收。



④ 加入櫛瓜絲抄勻，轉細火㗎蓋煮 3 分鐘，然後將米粉炒至乾身。最後，按自己喜好加啲麻油，又或者青花椒油提味即可。

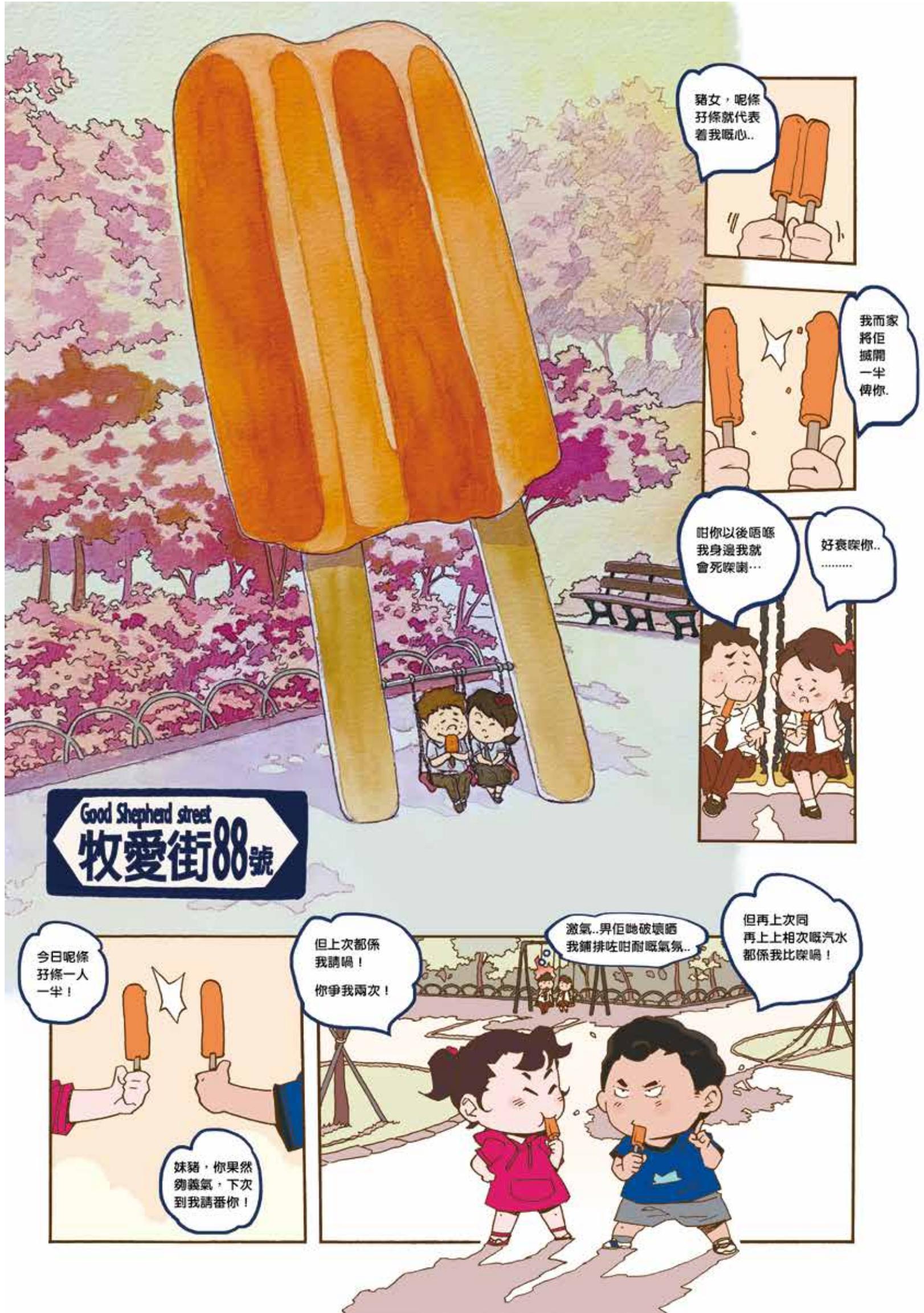
過往鹹魚白菜也好好味，可惜現代人健康掛帥，食鹹魚嘅人少咗，入行製作鹹魚嘅人就更加少，嚟香港製作鹹魚呢個行業似乎越嚟越難「鹹魚翻身」了。其實，我哋每日都食好多加工品食物，其中含有嘅添加物、化學藥劑一樣有好多致癌風險，正所謂「萬物皆有毒」，樣樣嘢食得太多都唔好，最緊要唔好過量。

鹹魚可以煎炒蒸之外，其實都可以化身為調味料。呢個鹹魚肉碎炒米粉睇落好似好普通，食落你就知味道，嗰陣霉香鹹魚嘅獨特嘅風味若隱若現，比魚露更鮮香，加埋剝椒嘅微辣酸味提味，唔食鹹魚嘅你應該都會喜歡。最後，加入櫛瓜絲令口感更加豐富，鹹魚菜式一樣可以好出色！



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》。



今年6月升格法定古蹟

YMCA 上環會所 硬件前衛事件動人

標誌清水紅磚牆依然保留

今 次升格為法定古蹟的香港中華基督教青年會必列者士街會所，即位於必列者士街、前稱中華基督教青年會中央會所的建築物。它建於1918年，並早於2009年已獲評為一級歷史建築。

該會所當年得到各方商家及賢達支持而興建，一直屹立至今。樓高六層的會所，以混凝土建成，配以綠色的琉璃瓦屋簷，外牆則仍保留標誌性的清水紅磚外牆，設計工整、簡約。古諮會認為，該建築物呈現的西方新古典主義，糅合了中國傳統和香港本地特色的元素。

1927魯迅演講1936首集體婚禮

在功能方面，該會址是當年華人聚會的主要場所。大樓設計揉合中西元素且設備前衛，設有並保留全港第一個室內冷暖水游

古諮會今年6月通過，將位於上環的香港中華基督教青年會必列者士街會所，升格為法定古蹟。該會前身是該會第一座總部大樓，至今已有過百年歷史。作為專為華人而設的會所，該會設有全港首個冷暖水泳池。在香港保衛戰中，更一度作為難民容身之所。

泳池，與及全港首個懸空的室內鑲形跑道。

該會所伴隨本港發展，亦曾寫經重要歷史時空。1927年著名作家魯迅曾於大禮堂演講，1936年舉辦的全港第一次集體婚禮亦在此舉行。而在日佔時期，該處更被徵用作為防空救護隊半山區總站以收容難民。

「沒想過百年前本地有恆溫池」

當日在會議上，支持通過其成為法定古蹟的沈豪傑直言，除了建築風格具歷史意義外，它仍然維持着該服務社群功能，為建築物增添多重意義，因此值得支持成為古蹟。擔任古物諮詢委員會委員的他更不諱言，沒想過本港在百多年前已建有恆溫室內泳池，而且保持到今天仍然運作中，實在令人大開眼界，希望該建築物成為古蹟後，可開放讓更多市民及旅客參觀。



前中華基督教青年會中央會所建於1918年，服務當地華人。



沈豪傑於古諮會會議支持該會所升格作歷史古蹟。

古蹟的故事

今作庇護工場 繼續服務市民

時至今日，香港中華基督教青年會必列者士街會所，仍然用作該會的社區中心及庇護工場，繼續服務市民。古諮會在一致通過該會所成為法定古蹟前，曾對其現有用途作出討論。

香港大學地理系客席教授李志苗表示，無意貶低該設施現時的社會貢獻，惟擔心當其開放予公眾參觀時，易與工場工友發生衝突。而註冊結構工程師何鉅業表示，同意會所未必最合適用作工場，建議改變用途增加與公眾的互動。

惟中文大學歷史系教授張瑞威，則不認同要搬走庇護工場。他指會所由當年的華人精英場所轉為庇護工場的用途，有其特別及歷史意義，因此值得保留該用途，以證明古蹟惠及基層的社區價值。



該會所現仍用作庇護工場，上層的鑲形跑道已停用。

周魯迅先生抵港
周魯迅孫伏園兩先生來港，演講之訊，前會經本報揭載，聞周先生已於昨日來港，昨晚在青年會演講無聲的中國，聽講者異常擁擠，但孫伏園先生因有要事未克來港，惟周先生已允於今日下午三時再作演講一次，題目與昨日不同，凡持有孫伏園先生演講入場券者，屆時皆可入場云。

魯迅於1927年在該會所大禮堂進行演講。



建築物內設有本港首個冷暖泳池，至今仍運作。



會所外牆保留標誌性的清水紅磚外牆。



上環YMCA必列者士街會所，獲升格為法定古蹟。

古蹟資訊

必列者士街會所

評級：法定古蹟

地址：上環必列者士街51號

交通：乘搭26號城巴往荷里

活道方向，到上環荷里

活華庭下車，步行約5

分鐘到達必列者士街。



往期回顧



昔日怕醜仔 現在處處皆表演舞台

魔術義工 愛關的心 變關愛的心

有「魔術慈善家」之稱的 Vincent，最喜歡自己給人稱爲 Vincent Copperfield。無論是如何稱呼都好，你都不難猜到他是醉心於魔術世界的人，而他最令人讚嘆的事，就是一直以自己的資源及行動力，希望透過魔術，將正向心理信息及關愛帶給有需要的人。

“ 而家完全睇唔出
我細個係怕醜仔，
所以魔術對於我，
是人生的魔法。 ”



魔術慈善隊，由「義工」做到「十工」都係歡喜自在。

為社會注入正能量，「copper」field 可稱為「golden」field。



魔術幫助他打開了自己，願意與別人「交心」。



互動教學班，老友記學員樂在其中。



熱愛魔術的 土木工程師

本身任職土木工程師的 Vincent，因熱愛魔術表演，創辦了香港魔術義工隊，多年來為不同機構、團體作義務魔術表演。

而 Vincent 最喜歡給人連住「Copperfield」去稱呼，原因就是或多或少向「大衛·高柏飛」（David Copperfield）這近代國際著名魔術師致敬。

Vincent 表示，他小時候其實是比較內向的人，與現在的魔術表演者狀態截然不同。他笑言從小不懂得表達自己，魔術卻幫助他打開了自己，以及打開了他的世界。

結緣於七歲的 中秋晚會

回想起與魔術結緣的時刻，Vincent 分享了他 7 歲那年參加一個中秋晚會。他當時見到一個魔術師將紅色絲巾變色，非常著迷，自此之後對魔術產生濃厚興趣。而他的爸爸媽媽亦送了他人生第一套魔術禮盒，讓他開始鑽研學習。Vincent 笑言，當時不少魔術道具、說明書是英文，遂下了一番苦功查字典，了解及學習當中的技巧。

可強化 表達能力溝通能力

Vincent 分享道：「其實魔術需要你同人溝通，當一個表演需要與觀眾分享時，你會不自覺地將自己的表演、表達能力、溝通能力、與人相處能力等不斷提高，所以在不斷練習之下，我的溝通能力都得到大大提升，而家都完全睇唔出我細個係怕醜仔，所以魔術對於我自己來講，是我自己人生的魔法。」

用手又用心 創作夠貼心

一般人欣賞魔術都會用眼睛，Vincent 的觀眾卻有各種各樣的人士，有視障人士、年紀變大聽力變弱的長者、有特殊學習需要的兒童等。

在面對不同程度有特殊需要的人群，Vincent 為他們創造了一個獨特的魔術語言以及表演方式，如為視障人士設計不同大小的神奇波波魔術，為有特殊學習需要的兒童設計有心情之分的魔術撲克牌等。這些有別於一般的魔術表演的設計，全部都是 Vincent 獨創。「不少視障人士首次接觸魔術時，都會感到好震撼，會更樂意與自己接觸，更易打開心扉，和我談心底話，說出自己的需要。」

「因為在表演魔術的過程中帶出正向心理的信息，以及關愛的信息，對於特殊需要的人士來說，是他們最為需要的。我覺得我們應該要更關心他們的心靈健康，用魔術去作為媒介，令人產生共鳴感。」因此 Vincent 認為魔術除了是一門技術之外，更大意義是運用手藝，灌輸正向的心理給有需要的人，在體驗魔術的神奇和不可思議以外，更能夠傳遞關心。

“不少視障人士首次接觸魔術時，都會感到好震撼。”



關注孩童及青少年心靈健康。

為視障人士設計的波波魔術。

“如果可帶給別人正面、喜樂、希望的信息，我覺得這個意義很大。”

開班教表演 正向最寶貴

仔細鑽研了解不同的人士的需要，Vincent 用上相當之大的心力及時間，當然，他是樂在其中的。「我是天主教徒，聖經的教導以及教會的教導，要我愛人如己，而且我很喜歡透過魔術表演同人分享，如果可以帶給別人正面、喜樂、希望的信息，我覺得這個意義很大。我好希望自己都可以做得更好。」

除了魔術表演之外，Vincent 及團隊更積極開班教學，並舉辦「創作喜樂人生」魔術分享會，透過魔術表演，將 Vincent 對於生命的體悟分享給觀眾，用更立體全面的方法將正向的信息帶給社會。



「笑到標眼水」，而非「笑中有淚」。



心「全」就是連帶「情願」，顯示義工侍奉他人的精神。

行善未 成立十六年 成



義工隊 Singing show 同 Magic show，洋溢歡樂氣氛。

Vincent 分享道，「我們曾經做過一個魔術教學班，給長者進行魔術培訓，結束之後長者拉著我們的義工們說，好感謝有機會學習到魔術技巧，他從來沒想過自己可以學會魔術，覺得好興奮。」

香港魔術義工隊成立至今已經有 16 年。這 16 年來，Vincent 及團隊從未停歇，不斷透過魔術集合有心人，一起行善。「我選擇用魔術去做義務服務，我哋係想專心去做好嘢件事，透過魔術，希望可以幫得到個社會。」

“我選擇用魔術去做義務服務，我哋係想專心去做好嘢件事。”

述說明清兩代灣區風貌



絲綢文物見非凡工藝
外銷畫盡看三城風光

展覽更展出多件珍貴藏品，包括外銷畫、銷往海外的精美絲織製品如提花織物、手繪絲綢和刺繡絲綢、服裝飾物及家居織物等，分別於「灣區舊貌」、「絲綢外銷」、「絲綢換白銀」和「今日灣區」四個部分展示。



粉彩描金耕織圖花口碗 廣繡八仙賀壽圍屏



白地絲綢手繪花鳥壁紙



大紅蝴蝶花廣緞織



油畫《維多利亞城遠眺》



19世紀漆木描金縫紉台

參觀藝術館
三十成視力睇三城記

有睇開古裝戲，都會知道明代人會從衣袖掏出元寶，但究竟元寶有幾重？價值是多少？能否找續？對於生在現代社會的我們，簡直謎團一籬籬！香港藝術館現正展覽「三城記——明清時期的粵港澳灣區與絲綢外銷」，述說明清兩代灣區風貌和絲綢生產工藝，也介紹明代銀錠，大家不妨前往參觀！

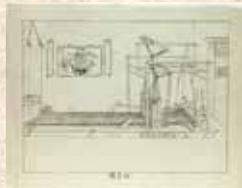


中外交流自古有之
海上貿易全靠白銀

「三城記——明清時期的粵港澳灣區與絲綢外銷」，是由廣東省博物館、澳門博物館和香港藝術館聯合籌劃的巡迴展覽，正在香港藝術館展出。

展覽集合三間博物館合共 108 組珍藏，呈現明清兩代灣區風貌和絲綢生產工藝，讓觀眾認識粵港澳如何透過海上絲綢之路，去訴說中外文化交流的故事。

早於 18、19 世紀，中國絲綢便吸引了大批來自歐美的貿易公司，沿海上絲綢之路前赴廣州經商。當中涉及錢銀交易，銀元便是當時的主要交易貨幣。在 17 和 18 世紀，估計有 4 萬多噸白銀由歐美流入中國，佔當時全世界有記錄白銀產量約一半。



歷代貨幣現真貌 明銀錠不同等價



展出的貨幣，是由廣東省博物館藏的西班牙銀元、墨西哥銀元、明代船形銀元寶、明代銀錠、明代小銀錠、清代廣東省造光緒銀元、香港銀元（1866-1904 年）。其中明朝銀錠分為 50 兩（約重 4 磅）、30 兩（約重 2 磅）、20 兩（約重 1 磅）、10 兩（約重 13 安士）四種。早期香港貨幣的「五毫」面值銀元，叫做「半圓」，即一圓的一半。

1842 年香港流通的貨幣有：墨西哥銀元（鷹洋）、西班牙銀元（本洋）、英國銀元、英鎊、盧比、中國銅錢和銀兩。

1847 年，英國向香港人輸入大量先令，但其金本位的貨幣與當地華人習慣使用的銀本位貨幣不相適應。1866 年，香港設立鑄幣局首鑄香港銀元，其正面鑄有維多利亞女王頭像。



三城記 —— 明清時期的粵港澳灣區與絲綢外銷



展期：
即日起至 12 月 17 日（逢周四休館）

地點：
香港藝術館 3 樓中國文物廳

* 免費入場