新界西地區報
看得見的人情味
隔星期四派送　發行日期：19, Oct 2023
issue 117

我家
HoMemory

愛茶者靜飲就是Happy hour

02-03
我家・焦點
不足三月兩次相撞
輕鐵究竟搞乜「軌」

04
醫家
養生「又慳又堅」
酸梅湯爆紅

07
無綠不歡
重用即棄膠樽
細菌易破「樽頸位」

09
社區同行
以社區為園圃
退休校長 灌溉愛苗

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
發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

地區人士：憂內部培訓不足存風險

不足三月兩次相撞 輕鐵究竟搞乜軌？

相隔兩個多月輕鐵再次發生列車相撞事故。月初一列載客輕鐵列車，由元朗站開出時，與一列從另一月台駛出的不載客列車相撞，導致3名乘客受傷，該站輕鐵服務一度嚴重受阻。今次事故，亦是繼7月屯門碼頭兩列輕鐵相撞後，再次發生的同類事故。有市民及地區人士批評，港鐵近年多次出現罕見事故，擔心港鐵內部培訓不足，令鐵路運作存在系統性風險。

大批維修人員在場善後，扶正傾側列車。

元朗站月初兩列車相撞 三乘客輕傷送博愛醫院

事發於本月4日上午9時許，一輛正載有約120名乘客的761P線，由元朗站（輕鐵總站）開出。在駛到前方路匯合處一刻，車頭突然與一號月台駛出的非載客列車的車頭相撞。

由於事出突然，其中一輛列車被撞至出軌，兩車亦輕微傾斜。事發後，輕鐵車務控制中心即時通知警方及消防處，並安排職員前往現場，以協助三名761P線上受輕傷的女乘客送往博愛醫院。

屯門碼頭站七月意外 507線與614P線相撞

受事故影響，港鐵人員要安排肇事列車移離路軌，輕鐵元朗站至塘坊村站共七個車站，服務一度受阻約五小時，至下午兩時許恢復正常。在服務中斷期間，港鐵安排免費接駁巴士行走洪天路緊急月台至元朗站路段，接載受影響車站的乘客。港鐵事後表示初步不排除事故涉及人為因素。

輕鐵對上一次發生相撞意外，發生於今年7月22日晚上11時許。 一列507線輕鐵在屯門碼頭站出站時與另一列614P線列車相撞，幸該事故無引致傷亡。當時輕鐵服務亦一度受阻，令不少市民開始擔心輕鐵的安全性每況愈下。

屯門碼頭曾發生兩列輕鐵相撞意外。

大批維修車輛趕到屯門碼頭站外。

截至10月16日截稿當天，本版所提及的人士未有報名參選。

元朗輕鐵站發生兩列輕鐵相撞意外。

其中一輛輕鐵當時載有乘客。

張欣宇促港鐵在總站加裝信號控制系統。

田北辰（右二）敦促港鐵嚴肅面對相撞事故。

張欣宇：總站應安裝信號控制系統

新界北立法會議員張欣宇形容，今次元朗站列車事故，是今年7月屯門碼頭總站輕鐵相撞事故的翻版。他擔心，數月內重複發生類似事故，難以視之為個別車長責任，港鐵需檢視整個系統風險。

他解釋，輕鐵主要靠車長控制，不似其他鐵路有信號系統輔助。他指出，相信港鐵提及的人為因素，涉及車長判斷失誤或「走漏眼」而導致意外。因此，車長在總站出車對車長而言有「相當挑戰」，建議港鐵盡快提升輕鐵硬件安全配套，例如在總站加裝信號控制系統，通過科技輔助車長。

田北辰：港鐵須檢討輕鐵車長培訓

新界西北立法會議員田北辰則認為，兩次相撞事故均屬人為過失，今次甚至導致乘客受傷屬嚴重事故。他認為，港鐵要嚴肅檢討對輕鐵車長的培訓及人選。如果簡單地將涉事或出錯車長暫時停職，最終只會令人手更為不足。

他又希望，未來的鐵路系統如東九龍輕軌、啟德環保連接系統，洪水橋環保運輸系統等，都一定要有專用軌道，啓動無人駕駛，才可擺脫與車輛相撞及人為錯失問題。

港鐵發言人回應指，當晚兩輛輕鐵列車在站內交匯處碰撞。輕鐵車務控制中心即時通知警方及消防，職員在意外後協助乘客安全離開車廂。工程人員會就涉事列車詳細調查，初步不排除事件涉及人為因素。

輕鐵近期屢生意外，令人關注車長培訓質素。

九號波架空段停駛急令大批旅客滯留機場

本月8日颱風「小犬」襲港期間，天文台於當晚6時45分八號風球時，預告15分鐘後會隨即改發九號風球。由於港鐵每當九號風球便會隨即暫停露天路段服務，除機場快線外，包括屯馬線屯門、元朗及天水圍等站列車亦隨即停駛，令大批市民滯留機場及多個港鐵站。

機場巴士和機場快線於當晚7時許停駛，打算離開機場的旅客輪候的士大排長龍，至少數百名人輪候，人龍繞了數圈，情況混亂。直至同日晚上11時50分，天文台改發8號風球後情況才有所改善。

岑智明：港鐵應檢討應變計劃

天文台前台長岑智明解釋，九號烈風或暴風風力增強信號屬十號颶風信號的預警，提示香港可能出現危險的颶風，當風眼壁直撲香港時，颶風可能迅速出現，市民不應期望天文台可以發出類似八號風球的預警信息。

他又認為，港鐵亦應檢討將暫停露天路段服務與九號風球硬性掛鈎的做法，相關部門亦應檢討九號風球的颱風應變計劃，避免再出現同類情況。

機鐵及巴士停駛，大批市民旅客滯留機場。

當區街坊有Say

「可切實反映跟進民生問題」

魏女士相信直選議員有效回應選民要求。

林女士樂意見到完善地區治理。

區議會選舉將於12月10日舉行，提名期於本月17日展開。元朗及屯門將分別簡化成四個及三個選區，各選區選出兩個直選議席。另外，兩區地區委員會界別議員及委任議員分別共有32席及25席，再加上兩區共七個鄉事委員會主席為當然議員，令兩區議會更具代表性。

市民魏女士認為，直選參選人較重視選民的意見，因此每當社區有問題想改善時，直選區議員亦較容易接觸聯絡及承諾跟進問題。他希望，來屆區議會一樣可以選出真正為民務的議員，不要再讓一些投機的人當選後不再熱心地區服務。

另外，林女士則希望，整合區議會選區後可真正做到完善地區治理，切實反映及跟進市民關注的民生問題，不要再將區議會當成是玩弄政治表態的場合。

不少人喜歡北上享受美食，近年內地不少奶茶店、咖啡店大玩 crossover，繼「醬香拿鐵」（茅台咖啡）之後，「中藥茶飲」亦成為年輕人新寵，當中「中藥版酸梅湯」因為便宜又健康而紅遍社交媒體，全國多地中醫館、中藥店推出了酸梅湯組合，售價約10元到20元不等，甚至有中醫院的酸梅湯迅速斷貨。到底酸梅湯有何功效，又是否適合大家服用？

issue117 | 19,Oct 2023 | Text：舒 楣 Design：Lavie Wong

中藥茶飲內地新寵

養生又慳又堅 酸梅湯爆紅

近年流行養生茶飲，內地不少奶茶店、咖啡店也嘗試推出各式各樣有中藥材的「中式茶飲」，例如羅漢果美式咖啡、枸杞拿鐵等。其中酸梅湯在暑熱天時最受歡迎，浙江省中醫院早前推出「一元酸梅湯」，短時間內斷貨，甚至因訂單太多而擠爆客網，引起了外界關注。不少網民紛紛在網上分享酸梅湯配方，並加入冰糖以減少藥味，享受「酸酸甜甜 style」。

養生藥方因人而異 治病調理應問醫師

湖北省中醫院腎病科專科主任醫師金勁松早前曾解釋，酸梅湯通常建議在夏季飲用，因其中的食材烏梅有「收斂」功效，可助斂汗，防止氣陰耗散。不過，入秋後一般變得乾燥，此時需要滋陰潤肺，應改變一下配方，例如加入石斛、百合、菊花、決明子等，增強藥方滋潤功用。

有中醫專家則指出，養生茶飲一般採用藥食同源的藥材，偶爾淺嚐問題不大，但藥方因人而異，每個人體質不同，若想用來治病或調理身體，還是應尋求醫生意見。

酸梅湯小檔案

平衡人體內酸鹼

食用歷史悠久，具有生津止渴、清熱解暑、增進食欲、促進消化等功效，適用於容易上火、食欲不振的人。此外，酸梅湯可維持人體內酸鹼平衡，減少酸性物質堆積，預防肥胖。

酸梅湯飲用須知

1.判斷變質

若酸梅湯表面浮起細細泡沫，或出現發澀、變苦等異味，說明已變質不能再飲。

2.忌服用者：

兒童：胃黏膜結構薄弱，易受酸性物質侵蝕，大量食用酸梅類食品有可能引發胃潰瘍及十二指腸潰瘍。

孕婦：因山楂成分有活血通瘀作用，過量攝入可能會導致子宮收縮，誘發流產或早產。

腸胃弱一族：切忌過度飲用酸梅湯，建議一日服用少於 200 至 300 毫升。

小藥典 酸梅湯成份

主料：

烏梅 – 可清熱解暑、生津止渴，並減少腸胃對油膩的吸收，幫助脂肪快速溶解

山楂 – 可去油解膩、降血壓和活血化瘀

甘草 – 可補氣，具病化痰止咳的功效

輔料：

桂花 – 有利緩解風寒侵肺導致咳嗽、咳痰等症狀

陳皮 – 疏通氣機、調理脾胃，緩解氣滯和胃脹等症狀

冰糖 – 味甘性平，具有潤肺止咳、養陰生津功效

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

養肺點會苦 唔怕秋老虎

肺喜潤而惡燥，所以不少人在秋季較常出現咽喉乾癢、乾咳或帶削常帶黏痰，皮膚亦開始感到乾燥感。然而，遇上「秋老虎」，也正是肺部旺盛季節，屬對之好好調養的時機。就此，團隊裡的石寶註冊醫師，建議一些湯水和養生方法，大家不妨參考一下。

滋潤湯水

雪梨百合湯

材料

雪梨 1 至 2 個、百合 15 克、雪耳 20 克、冰糖適量

做法

將雪梨浸洗乾淨，連皮去核，加入百合、雪耳、冰糖和清水，大火水滾後再煮個多小時。

沙參雞湯

材料

雞半隻、沙參 30 克、枸杞 15 克、淮山 30 克

做法

可先將雞肉汆水，再與沙參、枸杞、淮山等材料一同燉煮成湯。

秋日養生

四大重點

・適量運動：

可增強呼吸肌肉力量，促進氣血循環。選擇低強度的運動，如散步、遠足、太極拳等。

・應時飲食：

多吃具滋陰作用的食物，如梨、百合、蓮子、芝麻、木耳等，避免攝入辛辣刺激和油膩食物。

・注意保暖：

香港秋季仍十分炎熱，也要提防進出冷氣地方溫度的變化，故此記住適時添衣，特別是胸部和頸部的保暖。

・正確呼吸：

學習深呼吸，透過鼻子吸氣、慢慢地用口吐氣，有助於舒展呼吸道，提高肺部功能。

居家護老管家 MME
Dai3mimi . 复耳
港研高科助聽器
成日聽唔到仔女講乜？
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
Gold Award 金獎 HONG KONG ICT AWARDS 2022 香港資訊及通訊科技獎
Grand Award 大獎 HONG KONG ICT AWARDS 2022 香港資訊及通訊科技獎
Smart City Smart Living Partnership Awards 2021
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！
居家護老管家
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

凌波微步避唔開　降龍十八掌推唔走

> 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

面對無常這對手
禪修無執自解脫

論流行文化，武俠小說一定是華人世界重要的文化資產之一。其中，金庸小說系列大受歡迎，隨後更改編爲電影和家喻戶曉的電視劇集，到了二十世紀末，金庸小說更與青年人喜愛的流行文化結合，漫畫、電腦遊戲、線上遊戲等跨媒體產物，持續推陳出新，生生不息。金庸小說，與中國傳統文化及儒、釋、道環環相扣，以《天龍八部》爲例，除了家國情仇情節外，同時把佛教思想融會貫通。

「天龍八部」，來自佛教，代表了八種人間以外、各具神通的眾生。《佛光大辭典》說「天龍八部」是「為守護佛法而有大力之諸神。」，包括：天（deva）、龍（naga）、夜叉（yaksa）、阿修羅（asura）、迦樓羅（garudaa）、乾闥婆（gandharva）、緊那羅（kimnara）、摩睺羅迦（mahoraga）。

「天龍八部」又稱「八部眾」；「八部眾」中，以天、龍二眾為首，故統稱為「天龍八部」。

小說《天龍八部》與佛教思想

在金庸的眼中，大千世界芸芸眾生，即使是超凡人物，如武功蓋世之喬峰、身懷北冥神功兼且百毒不侵的段譽、傳承了逍遙派三大高手真傳之虛竹，此等人物無論如何高人一等、神通廣大，最終也要承受著與凡人一樣的人間八苦 ，或受愛恨情仇所困，或受三毒之害，在六道中往返遷流，無法超脫。

佛教認為，人生煩惱痛苦不能解脫，主要根源在於——貪、嗔、癡。世間一切無常，有情眾生除非修成佛、菩薩、阿羅漢，否則被「三毒」所迷惑，面對無常變幻之苦而流轉生死不斷輪迴。

觀呼吸禪修對治三毒現代方法

輪迴的根本是無明，遇到喜歡的就貪、不喜歡的就嗔（通「瞋」字），由於這樣的貪嗔癡，所以我們會輪迴，所以痛苦，心無法得到平靜。要調伏這三毒，可以透過自然的方式，例如自然的觀呼吸法。

心自由源於可將「苦樂同味」

任何人都可以禪修。禪修有許多好處，這些體驗成為活生生的經驗，快樂不再依賴圍繞於外在世界的變動狀況，令人能夠重新面對娑婆世界，能夠坦然自在地面對世間一切苦與樂，心就能夠自由。

對治貪

不用特別去得到樂、明、無念等各種好的覺受，就是貪的對治法。

貪病的對治是捨，在不能完全做到捨的時候，可常行知足，唯有知足才能常樂。

對治嗔

不用特別去除妄念，不用阻斷它，也不跟隨它，就是嗔的對治法。

嗔病的對治是忍，在行忍的時候，應當行慈悲，慈能與樂，悲能拔苦，唯有能忍才能自安。

對治癡

去覺知呼吸本來的自然狀態，這本身就是智慧，對治了無明。

癡病的對治是覺，在求覺時，不忘增長智慧，唯有智慧，才能覺今是而昨非。

話你知

鴿蛇豬象徵貪嗔癡

貪

貪慾、貪愛。貪慾→鴿

對所喜愛的外境或現象，生起耽著心而不能抽離，無厭足追求佔有的心理慾望。

貪婪心升起時，猶如海產魚類撲向誘餌，令人失去理智。

嗔

嗔又作瞋恚、瞋怒。嗔恨→蛇

對眾生或事物的厭惡而產生憤恨、惱怒的心理情緒，企圖傷害別人的心理及實際行為而使身心惱熱。

嗔恨之火足以燎原，其中最大的受害者是自己。

癡

癡又稱為無智、無明、愚癡。愚痴→豬

是愚昧無知、不明事理、業力及因果的精神作用。

唔想出事 環保要有sense

重用即棄膠樽 細菌易破樽頸位

為環保出一分力，不少人會重用PET膠水樽，但早前有日本飲品公司指出，PET膠樽並不適合重複使用。另外，大家常用的運動水樽，如使用不當，分分鐘含菌量勁過廁所板！大家認真要小心使用、細心清潔，慎防病從口入！

PET膠樽唔係水壺 設計不同易藏細菌

很多人都會疑惑同樣是膠樽，樽裝水的PET膠樽是否同樣可以重用？日本飲品企業KIRIN麒麟集團就表示，不少人會詢問有關重用膠樽的問題，但是他們並不建議這樣做，原因是膠樽在設計時，樽內有很多不規則的位置，容易藏污納垢，就算用海綿或刷子伸入樽內清潔都不可以一一清除，久而久之含菌量就會增加。

該發言人指出，而PET膠樽的有使用壽命，主要視乎用家們的使用情況及水樽破損程度，例如有無花痕、變形等，加上使用後會在樽口殘留含細菌唾液，處理不當會令細菌不斷滋生。

運動水樽污糟過廁板 飲管式水樽最少菌落

大家或會問，標榜環保又可以重複使用的運動水樽又如何呢？早前，就有外國運動用品網站Treadmill Reviews對不同運動水樽進行了含菌量測試，結果顯示運動水樽菌落數量隨時遠高於廁板。

重用PET膠樽須知

以下是食安中心及消委會的建議：

① 確保膠樽沒有破損，選擇內壁和底部平滑、凹凸面較少的膠樽，並要定期更換。

② 膠樽如變色、爆裂、有異味，不應繼續使用。

③ 徹底清潔膠樽，並確保樽內完全風乾，才可使用。

④ 使用膠樽前，先徹底清洗和弄乾雙手，避免交叉污染。

⑤ 再用膠樽應以類似原來用途為原則，例如膠樽本來是盛水，就別盛載其他液體。

⑥ 待水或飲料變涼後，才注入膠樽。

⑦ 如註明「避免受陽光照射」，再用時應遵守指引。

⑧ 注入清水後，應盡快飲用；不要與他人共用膠樽，唾液中細菌易於樽口滋生。

⑨ 清潔時可考慮用軟毛刷配合洗潔精洗擦水樽內壁和底部，再用清水徹底洗淨。

第一名
滑蓋式水樽，每平方厘米約有93萬個菌落

第二名
擠壓式水樽，每平方厘米約有16萬個菌落

第三名
扭蓋式水樽，每平方厘米約有15.9萬個菌落

第四名
飲管式水樽，每平方厘米約有25.4個菌落

避免水樽養菌三法則

1. 避飲「隔夜水」

・前一日未飲完的水，其細菌可在1小時內增加1000個以上，再以幾何級數上升。

2. 使用不銹鋼水樽

・在不銹鋼水樽光滑的表面上，細菌「冇咁易」滋生，這可減低水中的含菌量。

3. 用少量漂白水清潔

・每次用完都要清潔水樽，可以加入極少量的漂白水，增加消毒功效。

我家 地區報 讀者優惠！

限量50件

半價冰種翡翠

憑券可以半價購買冰種翡翠一件
(原價$1200) 現$600
款式包括：福豆、葫蘆、竹節、如意等

門市：屯門時代廣場北翼2樓45號鋪（千色落一層）
營業時間：12-7pm (建議先查詢)
電話 / WhatsApp: 6091 8582
Instagram / Facebook: eighteen.gems

優惠細則：
- 優惠期限至2023年12月31日。
- 此優惠不可與其他推廣優惠同時使用。
- 如有任何爭議，十八翠保留最終決定權。

讀者優惠！

我家 地區報 MYO

My Own Beauty單次收費美容
憑優惠券消費可享

面部療程 8折
身體療程 9折

沙田石門安麗街連利廣場20樓12室
5401 4506（敬請預約）

優惠細則：
- 優惠券限期至2023年12月31日，逾期作廢
- 優惠只適用於購買單次項目
- 合作小店保留修改、變更及最終決定權

我家 HoMemory

「工廠世界」呼吸新鮮空氣

做好時間管理 玩味自然風光

旅遊GO!

在很多人的印象中，東莞是個佈滿工廠的城市，其實這座城市中還蘊藏了很多獨特的自然風光，以及值得挖掘的文化氛圍。平時除了行街食飯，還可玩味大自然景色。無論你是當地居民還是旅遊者，以下3個景點將為您帶來獨特而難忘的體驗。

1. 綠肺賞紅葉

同沙公園位於東莞市中心，有「都市綠肺」之稱，不需要駕車到數十公里的郊外，都可以呼吸到新鮮空氣。每到周末或假期，就會很多人在這裡散步、野餐、玩遊戲、欣賞美麗的花卉，非常愜意。

同沙公園
開放時間：每日 7:00–18:30
地點：廣東省東莞市東城街道莞長路 383 號

2. 採石煉風景

石排紅石山公園是原燕嶺古採石場遺址，2020 年遺址景觀改造落成，山體由紅砂岩組成，是東莞唯一的紅砂岩開採遺址，是省級文物保護單位。

燕嶺古採石場於明、清時期大量開採，民國時期及新中國成立後仍在繼續採石，用於建造民居、祠堂等建築。經數百年開採，殘留下來許多深潭峭壁，形成各種奇異的景觀，如擎天柱及臥龍石等等。景觀改造後，開挖出人工湖泊，並建造散步綠道等。

石排紅石山公園
開放時間：全天
地點：廣東省東莞市石排鎮石排大道田邊村

3. 水岸聽瀑布

水濂山公園是距離市區較近的森林公園，是東莞市六大森林公園之一。水濂山舊稱彭峒山，由於方圓十里羣山連綿、飛瀑流泉、樹木蔥翠，明清以來有許多名人雅士登臨觀賞。

在本地朋友的帶領下，筆者開始沿著台階登頂，大概 40 分鐘左右，便可以見到瀑布，再往前走就有幾個寺廟，裡面有免費香供祭拜，也有解籤服務。行山外，公園還有個湖泊，遊人可選擇坐小船，慢慢欣賞美景。

水濂山公園的水濂湖湖畔
開放時間：每日 7:30–21:30
地點：廣東省東莞市南城街道水濂山森林公園水濂公園路 18 號

服務老友記 歡笑融入光合作用

退休校長 以社區為園圃 灌溉愛苗

issue117 | 19, Oct 2023 | Text、Photo：紫薯 Design：Elsa

9月份的一天，在沙田隆亨邨一小小的長者社區中心，一群老友記等待「開課」，迎來兩位退休校長為他們教授酒精水墨畫，其中一位是幼稚園退休校長麗玲。麗玲現在走進社區，為同樣充滿好奇心的「學生」帶來歡笑。

麗玲（左）與義工隊隊長Candy同為教育人。

“我對沙田有著深厚的情感和歸屬感。”

做義工源於認識另一退休校長

麗玲在黃大仙區的一所幼稚園擔任校長多年，一年前從教育崗位退下來，生活範圍轉移到自己居住的沙田區，「我在沙田住了三十幾年，對這裡有著深厚的情感和歸屬感。退休後，我認識同樣是退休校長的義工隊隊長Candy，自己又喜歡花花草草，就從幫手打理社區園圃開始做義工。」麗玲說道。

「我喜歡看到植物的生長過程，並深信植物可以創造生機。透過園藝，我希望能將這份生機和愛帶給大自然和人們。」作為教育者，麗玲相信讓孩子接觸大自然，學會珍惜所擁有。「城市人好少機會周圍走，我們於是有在學校裡建立了一個空中花園，讓孩子播種、施肥種蔬菜，落手落腳除草、淋花。他們在種植的過程中學到了許多生態知識，並開始更加珍惜食物和愛惜自然。」

教育使命從幼童延伸到長者。

敬老護老，「植皂坊」值得去做。

義工們到訪隆亨堂耆年中心，為老友記開課！

以酒精墨水配合乾壓花做創作。

務必讓孩童知道長者付出許多

她提及教育的使命，從古至今離不開「愛」這個核心，從幼稚園開始，她灌輸給孩子們的是「彼此相愛，愛人如己，愛家庭，愛鄰舍，愛香港，愛國家」的道德概念。而麗玲更強調長者為我們的社會付出許多，「孩子們知道要孝順父母，但到祖父母那一輩，孩子們就未必懂尊敬。」因此，麗玲當時在幼稚園也會舉辦敬老護老活動，透過共同參與，種下愛心種子，強化跨代之間的聯繫。

學員完成作品 嚷著拍照留念

直至麗玲將她的教育使命從幼童延伸到長者，她發現其實長者和孩子的內心很相近，心中有愛，同時也渴望被愛。「活動裡面有好多年紀大的老友記，第一個反應就會覺得自己好多嘢做唔到，唔會做得出作品來，開始時扭計唔肯嘗試。」但慢慢看見旁邊的同學開始有板有眼，就會一齊動手，「我就會幫佢少少，說話上多些鼓勵，佢其實是做得到的。」

每當老友記完成一件作品，便嚷著讓義工們替他們拍照，「幫我影相，想畀兒子看看，我都能夠做到！」麗玲引述長者學員的小小請求。

“重拾教育工作的那團火，會想辦法讓長者更加享受學習。”

園藝藝術 有動感又有感動

「從最初的不熟悉到現在的熟練，參加活動的長者們的興趣和參與度都有了很大的提升。只要我們給予一點點的鼓勵和幫助，老友記就能完成作品，不知不覺帶給他們快樂，我覺得開心同滿足。」麗玲形容園藝藝術活動不僅是對長者的一種樂趣，更是一種情感的傳遞和連結。長者們甚至會跟她說：「你們不介意我們笨手笨腳，好多謝你們。」

「人生另一個階段，又可以繼續服務，重拾教育工作的那團火，會想辦法讓長者更加享受學習。」麗玲透露義工隊裡有退休和在職人士，有些甚至會不惜請假來幫忙教學，她感恩見證香港社區很有愛的一面。

見證行業變遷 家族變招升呢

海味商
出「參」出力助建共融社會

香港除了作為國際金融中心，由於三面環海的地理位置，形成昔日發展蓬勃的漁業和海味業，養活了不少岸邊家庭。陳鏗（Samuel）和叔叔在內的一家人，就是其中一份子，過去經營著鮑參翅肚等等貿易批發，見證著行業多年來的變遷。

Rex 希望抹去大眾對海參的刻板印象。

傳承家業，也傳承愛心，致力服務社會。

> Rex：海參的處理程序較複雜，最難處理是它的粗皮和灰。

Samuel 的叔叔陳運利（Rex）以魚翅批發零售起家，後來考慮生態平衡問題，決定轉戰海參市場，希望抹去大眾對海參的刻板印象，令人不再認為海參是麻煩費時、大時大節才見的高級食材。

「比起鮑魚、魚翅等其他高級海味，海參的處理程序較為複雜，最難處理是它的粗皮和灰。」Rex 花了 3 年半的時間，最終研發出自家一套天然去灰技術。他表示：「不同產地的海參，所需要的溶解時間都不同，需要慢慢去嘗試，曾經試過整批 4 噸的貨變成垃圾……」

> Samuel：以家族式管理的工作，家人們都會互相尊重大家的需要！

儘管家族從事海味生意，Samuel 坦言自己小時候很少到店裡幫忙：「因為海味的氣味很濃烈，而且銷售海味是一個十分傳統的行業，所以從未想過自己會在這個行業發展！」轉捩點卻發生在他 31 歲、開始而立的時候，Samuel 希望探索更多職業的可能性，正好發現自己有能力幫助家族的生意，故辭去核數相關工作，全力發展海參事業。

由家族經營的生意，必然會像《溏心風暴》般掀起一場戰爭嗎？這當然不是！ Samuel 表示：「以家族式管理的工作，家人們都會互相尊重大家的需要！」他續指出，以前仍是個打工仔時，只要完成自己的份內事便可以；如今著手家族生意，不但要處理很多突發事件，更需要以公司的未來發展為先。

Samuel 表示處理海參的學問多多。

事業扎根屯門區，設有加工廠。

聘少數族裔和基層婦 清洗海參和監督加工

Samuel 的海參事業扎根屯門區，在加工廠裡聘請一些區內的少數族裔和基層婦女，幫助處理較為簡單的工作，例如清洗海參和監督工作進度等。「屯門是一個充滿新移民的地方，令新移民融入香港尤其重要，希望可以透過自己在社區的一點力量，減少新移民和本地人的對立，促進社會和諧！」Samuel 說海參加工廠的彈性很大，可以提供一個地方和機會，讓附近的街坊創造自己的價值。

「有些婦女更問我，能否把公司的海參轉售給朋友？我當然答應了，允許她們以優惠價轉售。這樣一來，她們不僅可以通過努力工作獲得收入，還可以獲得轉售的利潤！」Samuel 直言，婦女在家庭中負責購買食材，故覺得這是一個頗好的方法。如此一來，這班婦女不單是生產線上的得力助手，更是最有口碑的代言人。

搞好「夕陽行業」，有「參」唔怕遲。

兩叔姪為傳統行業注入新原素。

普及高檔食材 工廈外望朝陽

在這個不斷變化的時代，香港的參茸海味業給大眾貼上夕陽行業的標籤，傳統觀念就需要煥發新面貌，才能得以承傳下去。

「現時消費者對海參的認識不多，我們希望以年輕化的產品推動這個市場，例如魚蛋、粉麵、糖水甚至湯類等等，把海參這個高檔食材，慢慢演變成普通人都可以接受、享受的食材。」Samuel 和家人在屯門的一座工業大廈，默默地打開了一扇通往全新海味世界的大門。

落麻油豉油加米酒　台式三杯「樂悠悠」

栗子一灶雞

香甜粉糯冇得揮

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

終於捱過炎熱夏天，而家乾爽又涼浸浸嘅天氣，眞係好好好舒服。呢個時候亦係栗子當造季節嘅開始，同移居英國多年朋友傾開計，佢話每逢秋天都會去執栗子食，我話英國生活有冇咁慘呀？佢話你要畀錢買先慘呀，英國好多公園、森林郊區地方都有野生栗子樹，栗子隨地都係，而且野生栗子更加香甜。不過，由樹跌落嚟嘅栗子有個帶尖刺嘅外殼，佢話執嘅時候都要份外小心喎。

由細到大我都好鍾意食栗子，好欣賞佢嘅香甜粉糯嘅口感，每逢秋冬都會叫嫲嫲買栗子食，而家街市賣嘅栗子都已經剝殼去衣，如果見到有好多黑點或者被蟲咬過嘅窿，就唔好買喇！以前無咁幸福，要食就要自己剝栗子，揸住錘仔小心地將栗殼破開，再將栗子肉放入滾水煮十分鐘，之後襯熱去衣，可謂粒粒皆辛苦。

如果買唔到已經去衣嘅栗子，其實有個簡單嘅方法去衣，就係將栗子放入微波爐叮大約一分鐘，然後放喺兩塊乾布中間，再用手掌輕力搓幾下，啲栗子衣就會自動甩晒！街市賣嘅栗子最常見有油栗同桂林錐，油栗有一邊扁平，桂林錐體型較圓小，好容易分辨到。至於肉質，油栗就較實，適合煲湯或者長時間炆煮，我今次用嘅係桂林錐，口感香甜粉糯，但係炆得太耐好容易散晒溶咗，所以唔好買錯啊！

栗子用嚟炆雞炆排骨都咁合拍，除咗用豉油蠔油調味，仲可以試吓台式三杯雞嘅煮法，薑同麻油嘅味道超級暖胃，超級香濃，秋冬就係要食飽啲啊（雖然已經好肥）。

材料：

栗子 ..... 1 磅
雞下髀.... 8 隻
薑.....40g

栗子 ..... 1 磅
雞下髀.... 8 隻
薑.....40g
蒜頭 ..... 8 粒
九層塔.... 2 棵
青紅椒...各 1 隻
米酒 .....3 湯匙
麻油 .....3 湯匙
豉油 .....3 湯匙
糖.....1 茶匙

做法：

① 先準備所有材料：如上文所提及嘅方法幫栗子去衣，留意微波爐加熱後嘅栗子非常熱，小心焗親手。

② 薑切片、蒜頭略拍、青紅椒切片、金不換淨係要葉、雞下髀斬件，落少少鹽及胡椒粉撈勻醃 15 分鐘。

③ 冷鍋落麻油、薑片及蒜頭，再以慢火煎至出味，然後落雞件炒香。

④ 之後落豉油炒勻，再落栗子及米酒，炒勻之後落約 200ml 水，冚蓋細火煮 30 分鐘。記得中途要翻一翻啲材料，水太少就要加返少少。

⑤ 落青紅椒片及九層塔葉，快速炒勻就可以熄火。上菜前落少少麻油，味會更加香啊。

小貼士

1）麻油一定要用細火，否則會出苦澀味。

2）黑麻油營養價值較高，多用嚟煮滋補菜式，買唔到用白芝麻油代替都得。

牧愛街88號

issue117 | 19, Oct 2023 | Text、Design：余遠鍠

作者：余遠鍠

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》，《動夢成眞》（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》。

本劇於1981年首播，每年改名一次；由《香港八一》、《香港八二》、《香港八三》、《香港八四》、《香港八五》，直到《香港八六》一共拍攝了1330集，爲香港現時集數第二多的劇集，僅次於《愛．回家之開心速遞》

劇集中每集故事，均取材自社會時事話題，劇情早期多爲諷刺時弊；而劇中的人物陳積、順嫂、懋叔、覺悟因、蘇小姐、阿威、及阿康等人大部分來自草根階層，因此令觀眾留下深刻印象!

三角天后廟船 遷移上岸佑香江

坐鎮銅鑼灣 勢成海濱新焦點

銅鑼灣避風塘內，過去一直有全港唯一一艘水上天后廟船。該艘傳統中式木船在避風塘已經有68年歷史，過去一直是附近漁民祈求神明保佑的宗教場所。本月3日，天后廟船正式遷移上岸，在銅鑼灣消防局「登陸」，成為全港唯一所三角水上天后廟，供善信參拜及祈福，讓避風塘的廟船信仰得以傳承下去。

大批市民善信到新廟參觀參拜。

本月3日，廟船及天后像遷移上岸。

天后廟船於海上飄泊已有68年。

唯一水上廟船 泊避風塘多年

水上天后廟前身為三角天后宮，1955年起開始碇泊在香港仔及銅鑼灣避風塘，一直是本港唯一一艘水上廟船。自此，不時有漁民前往參拜，祈求神明保佑。而因船隻大小所限，每次只能容納最多9名善信同時拜神，且上廟參拜亦要乘搭駁艇來回，但亦因以成為廟船的一大特色。

就此，廟方於1989年開始向政府提出，希望讓廟船覓地重置上岸。到了2019年，終獲政府批出銅鑼灣消防局旁，前敬記船廠維園道用地建廟，並於本月3日舉行三角天后廟開幕儀式，將天后神像遷移上岸。

梁帶好認同廟船上岸有助承傳文化。

新三角天后廟位於銅鑼灣消防局旁。

新廟仿廟船 配合木構建築風

三角水上天后廟船上岸工程，由爭取撥地、策劃至完成，歷時超過30年。新三角天后廟仿照原來廟船的設計布局，採用船型設計，靠近海旁，並配合中國傳統木構建築藝術。

三角天后平安堂主席、現年62歲的梁帶好，正職是電力維修師傅，多年來一有時間便會到廟船打理。他憶述，三角天后宮原於澳門和香港之間的珠江三角洲。平安堂最初停泊在澳門海面，至1955年才停留在香港仔和銅鑼灣一帶，現時的廟船已是第三代。20世紀中期日軍侵華，為避免神明被破壞，一名羅姓漁民將天后像遷移到住家艇上，之後與一眾漁民合力籌錢建立廟船，成立「三角天后平安堂」。

平安堂主席：望成新文化景點

梁帶好坦言，廟船帶來很多美好回憶，亦非常懷念坐在船頭看日出日落的日子。對於將廟船搬上陸地，他直言，曾覺得辜負了上一代，認為自己沒有好好「守住神」，但其後明白，搬到陸地才是令三角天后平安堂可以代代相傳的最好做法，因可以讓廟船的歷史及文化能流傳下去。他並希望三角天后宮能成為新的文化及旅遊景點。

古蹟資訊

三角天后平安堂

評級：無評級

地址：銅鑼灣維園道111號（即銅鑼灣消防局旁）

交通：乘搭110號隧巴或18號往東區方向，於銅鑼灣避風塘下車，沿北角方向步行約5分鐘到達。

往期回顧

古蹟的故事

平整工程一度缺資金 幸得公眾捐款以延續

全港唯一三角水上天后廟，本月3日正式遷移上岸。大會當日舉行「三角天后廟開幕儀式」。一眾主禮嘉賓齊心上香，進行切燒豬儀式，祈求天后娘娘庇佑社區，造福居民。廟方指出，往後每年農曆三月廿三日均會舉行天后誕慶祝活動。

新廟選址原為空置沙灘，需先平整地盤才能建廟，總工程造價預算為1,000萬元，平整工程費佔造價一半。委員會初期缺乏資金，幸經公眾捐款達800萬元支持得以完成工程。

三角天后平安堂上岸後，每年需向政府繳交約數十萬元地租及支付日常運作開支。因此，廟方期望善信及公眾捐款，讓漁民傳統文化習俗得以承傳，並借新景點協助推動本地旅遊業。

issue117 | 19, Oct 2023 | Text：雨晨 Photo：雨晨、受訪者提供

靜飲就是 Happy hour

愛茶者

上舊樓小店 可能冇刻骨但係有心

中國茶館在不同地區有不同的名稱和風俗，有北京茶館、四川茶館、天津茶社、杭州茶室、廣州茶樓等等，形成了中國的茶館文化。在香港，普遍人只停留在「酒樓飲茶」的印象，到眞正茶館品茶者為數不多。在太子道西的隱秘小巷裡，踏步上舊樓二樓，揭開門簾可見禪風裝潢，簡潔而清雅，對比一街之外的繁囂，這個名為「茶三昧」的地方，其氛圍實在教人低迴不已。

徒弟要將茶館事業辦得「君君烈烈」，以不負老師期望。

紫砂工藝 茶道精髓

小知識

「紫砂茶壺有獨特的優勢，能夠有效地保溫。它的礦物質和氣孔使得泡茶時，可以保持恆溫的效果，這是普通陶瓷茶壺無法達到的效果。」

君君回憶起店鋪的第一個訂製茶壺的故事。當時，有一位年過九旬的客人向他訂製了九個不同形狀的茶壺，每個茶壺上都刻有不同字體的壽字。「是一份心意，一份祝福，也凸顯茶壺的藝術性，影響泡茶時的心情，這讓人更加欣賞這項藝術。」

> 茶壺的藝術性，影響泡茶時的心情。

訂造紫砂茶壺，銘文展現愛茶者個性。

> 就算你不喝茶，你看到旁邊的人喝茶，你都能享受到那個氣氛。

師徒以心傳茶弘揚傳統

> 品茶文化源遠流長，但同時亦不斷更新。

「茶三昧」的元祖店為「好雪片片」，在太子花墟經營了近 20 年，本由文化人薛嘉弦（Julian）主事，去年搬遷到現址後，交由徒弟賴裕君（君君）主理，兩代人以心傳茶，希望為港人打造愛茶者的樂園，同時以茶傳承中華文化。

「神農嘗百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。」相傳這雖說是傳說故事，卻記載了茶葉有解毒功能這一事實，君君形容茶文化讓人以另一個方法去了解世界。

愛茶者合作無間，為傳承文化出力。

「品茶文化源遠流長，但同時亦不斷更新。既然人和語言都會變，文化自然會有新的形式出現。」

「就算你不喝茶，你看到旁邊的人喝茶，你都能享受到那個氣氛。」君君強調，品茶是一種靜態的文化傳承，是一個連接人與人之間的紐帶，能夠讓人們在繁忙的都市生活中找到內心的寧靜和平衡。

茶館內藏書數百，是知識寶庫，也是注滿心靈雞湯的湖泊。

唯一可訂製茶壺的店家

> 師傅與女婿不斷研究不同的泥材料，甚至不斷探索捏泥的方法。

茶三味除了提供品茶的空間和銷售茶葉，還是香港唯一一家可以訂製茶壺的店家。每一個茶壺都是由工匠手工製作，因此每一個茶壺都是獨一無二的。

君君透露，製作一個茶壺需要至少半個月的時間，皆因背後是一個香港家庭的匠心之作。「由一位資深師傅，和他對茶壺製作充滿熱情的女婿共同主理。女婿對茶壺的研究好投入，會不斷研究不同的泥材料，甚至不斷探索捏泥的方法。」手心相連，就有文化傳承帶來的無價滿足。

具禪味的擺設。

定期舉行的主題茶會，是次名為「高山流水」，有覓得知音之意。

茶壺刻上明大儒王陽明的「四句教」。

人開竅，有功績；壺開竅，留茶漬。

> 用文字了解茶，又用茶看文化。

學習茶文化 由寫詩開始

君君在中大攻讀文化研究，認識了一位校內的中文教授，在課餘時間會聚起來傾佛偈，然後從而認識了 Julian。在香港土生土長的君君坦言唸書的時候，對茶文化的確只是停留在飲茶食點心的印象。

本身在內地工作的六十後 Julian，因感到工作疲勞而回港開班授徒，在眾多學生中感受到君君對文化的熱誠，在她身上找到了自己的影子，「佢會好專心一致，用文字了解茶，又用茶看文化。」於是，Julian 選擇教她寫詩開始，希望將學問傳承下去。同時支持君君向外宣揚茶文化，希望把香港塑造成東方文化重地。

曾在慈山寺舉辦拈花茶席，聚集超過百名茶友。

不同茶會與各方好友交流，文化人或許他日可寫《心齋誌異》？

「茶案」要用右腦思維類型神探

> 香港人好多時候都追求科學化證據和邏輯性，但茶道更多的是講求想像力。

在疫情時，君君創立「心齋學社」，凝聚來自不同界別的愛茶者，每星期都有不同主題的茶會，亦有同香港大學等機構團體合作舉辦茶道工作坊。「喝茶百份之九十九都是一個團體活動，沒有對象便很難去表達心聲。」君君說獨自飲茶，猶如「獨家飲悶酒。」

Julian 和君君異口同聲強調，茶是一種藝術，學習的時候很少講求邏輯思維，反而要學生用想像力不斷感受茶的哲學。「香港人好多時候都追求科學化證據和邏輯性，但茶道更多的是講求想像力，是一門藝術。」儲存、泡茶、茶具……每個因素都會影響一杯茶的味道好壞，就猶如烹飪一樣。

以小型餐館方式營運，用飲食帶動茶文化。

幾年前，在觀塘經營的「人間世茶會館」。

高等專校制服
憶決裂站人生交叉點

玩具供應商 Bandai 最近就推出了五條悟、夏油傑在東京都立咒術高等專門學校時期的制服。「懷玉・玉折篇」是講述高專時代五條悟與夏油傑「最強兩人」的故事，故事藉由他們還在學校的時期，描述兩人過去的經歷，以及導致兩人最終走上不同道路的原因。

Bandai 所推出的服裝，是將五條悟與夏油傑的東京都立咒術高等專門學校重現，搭配上不同的細節打造個別特色。預計制服在 2024 年 1 月正式發售。

聯乘 UT 印畫 Tee
唯我獨尊粉絲實會知

UNIQLO 與《咒術迴戰》合作推出第二季聯名 UT，「懷玉・玉折篇」、「澀谷事變篇」經典場面躍上 UT。在穿搭視覺呈現上，以東京澀谷為靈感呈現出濃厚街頭感。而圖騰設計共推出 5 種款式，將「懷玉・玉折」與「澀谷事變」兩個篇章主視覺，各別以黑白色兩種款式一前一後呈現。

其他還有五條悟、夏油傑「最強組合」、反派伏黑甚爾和特級咒具天逆鉾，以及劇中五條悟的經典台詞「天上天下 唯我獨尊」等款式。

人氣漫畫《咒術迴戰》第 236 期故事劇情早前流出，劇中人氣角色「五條悟」被殺，引來網民極度不滿！動畫版目前正於各大平台熱播中，緊接在「懷玉・玉折篇」後播放的便是「澀谷事變篇」。隨著動畫的播出，各式各樣的周邊人氣玩物都陸續推出，咒迷們忘悼怨恨，準備入手心愛物吧！

《咒術迴戰》
五條悟被殺 網民表不滿
悼動漫角色
傷痛説出口 商品頻入手？

一物治一物糯米治木蝨
咒物「獄門彊」忠實還原

就住五條悟被封印的劇情，Bandai 就乘勢推出將封印五條悟的特級咒物「獄門彊」實體化。現實版本的獄門彊會以 1:1 尺寸登場，除了忠實還原動漫中的樣貌外，還收錄五條悟與夏油傑的對話錄音。

各位觀眾，五條悟！
超型模型配 AR 加持咒力

日本知名模型品牌 S–FIRE 推出了「五條悟」1/7 比例模型，高 25 厘米，參照「呪術廻戰 Vol.3 初回生產限定版」封面設計。五條悟拉起眼罩，露出輕鬆微笑，還原其白髮、眼神、自信，陰影效果呈現出黑色衣服質感，更有暗紅色咒力特效從腳底開始往上蔓延。

此外，搭載 AR 特效，咒迷可利用應用程式 Play AR 即可與模型連接。預計於 2024 年 9 月正式發售。

咒術師墨鏡依家有得訂
年尾收貨可迎藍色聖誕

實體化「五條悟」高專時期配戴的墨鏡，選用不銹鋼材質製成圓形鏡框，搭配深藍色鏡片兼具復古與時髦氣息。最後，提供帶有東京咒術高專校徽的眼鏡盒，與專屬眼鏡布等附件。現在接受預購，預計 11 月開始交付。