

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：02, Nov 2023

14 | 15 封面故事



矚木 打工仔 每逢埋位多建樹

02-03

我家·焦點
優化中鐵線
葵涌荃灣三站皆大歡「起」

04

醫家
眼鏡烏卒卒
冷水洗潔精魔法術

07

無綠不歡
環保「牛記」
永續不羈的風

09

社區同行
孟喬食腦孖咁
為視障者覓安全空間

118

i s s u e

新界西



新界東



我家 HoMemory

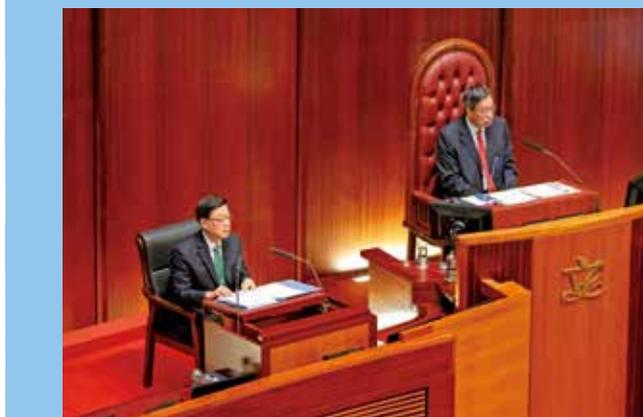


info@homemory.hk

落實中途站 東北葵涌・荃景圍・東北荃灣

優化中鐵線 葵涌荃灣三站皆大歡起

施政報告於上月底公佈，去年施政報告提出由元朗錦田連接九龍塘的「中鐵線」，獲得進一步優化，落實設置東北荃灣、東北葵涌及荃景圍三個中途站，並可轉乘港鐵荃灣線，有別過往只可於錦上路站或九龍塘站轉乘的方案。有地區人士歡迎政府回應地區要求，令更多未有鐵路的地區受惠之外，亦增加提升鐵路網絡發生意外時乘客的替代路線。



行政長官上月25日發表施政報告。



中鐵線頭尾站為錦田九龍塘

行政長官李家超去年上任後發表首份施政報告，當中提出興建包括中鐵線在內的「三鐵三路」新大型交通基建。早前，在公佈「三鐵三路」後，政府完成《跨越2030年的鐵路及主要幹道策略性研究》的公眾諮詢。

到了上月，特首在新一份施政報告中提及，今年底會發表《香港主要運輸基建發展藍圖》，勾劃所有主要運輸基建項目的推展，完善鐵路及主要幹道網絡。當中，李家超透露中鐵線的更具體安排，將設置東北荃灣、東北葵涌及荃景圍三個中途站，可轉乘港鐵荃灣線。

去年提出的中鐵線建議，是由元朗錦田途經上葵涌連接九龍塘，以紓緩屯馬線以及北環線未來「北都會」人口增長的運輸壓力。

市民盼先建荃景圍接荃灣站

當時坊間已推測，中鐵線優化方案在荃景圍設站後，將會與荃灣總站作行人系統連接，或在大窩口設站直接與荃灣線同站轉線。有荃灣居民亦希望爭取優先興建荃景圍站連接荃灣站。有此推測皆因不少荃景圍居民靠小巴和巴士，出入荃灣站及荃灣西站來往轉車，而荃景圍現時已經有荃灣線掉頭路軌作基建，只需要興建月台加站便可投入服務。因此，倘若分階段先在荃景圍開站投入荃灣線服務，再興建中鐵線後再轉到該線服役，將可提早解決荃景圍的交通問題。



葛兆源表示，優化方案有回應市民訴求。

葛兆源：優化方案回應訴求

荃灣區議員、已報名參加區議會選舉的葛兆源表示，今次優化方案是政府回應市民訴求，他對此表示支持，更形容是對新界西南區內依山而建、又未有鐵路覆蓋地區的大喜訊。

他透露，中鐵線去年落實後曾約見港鐵會議反映，並多次擺設街站向市民推介，爭取在荃景圍、荃灣東北梨木樹、葵涌東北石籬、安蔭、石蔭等設港鐵站出入口。雖然現在仍未有詳細走線及資料，但他表示會密切留意工程進展，期望增建計劃及優化方案更利便荃灣、葵涌居民出行。



最新一份施政報告提中鐵線優化方案。



方案新增的荃景圍站，本身有掉頭路軌。



東北葵涌即石籬、石蔭一帶，亦設中途站。

郭芙蓉：轉線增鐵路「抗逆力」

葵青區議員、已報名參加區議會選舉的郭芙蓉則歡迎政府接納市民訴求，令中鐵線可經荃景圍、荃灣東和東北葵直達九龍塘。她透露早於 2019 年時已向當時政府去信並見面，建議興建「荃屯葵沙」鐵路，「中鐵線」優化方案除了能把屯馬線、東鐵以至觀塘線串連外，更可與荃灣線一併連線，增加鐵路轉線方法，提高鐵路一旦發生意外時的「抗逆力」。



郭芙蓉認為，轉乘荃灣線提高鐵路「抗逆力」。

參選人談區選

完整規劃



周潔莹

(工聯會)

葵涌東地方選區參選人

- 以往區議會劃分區域集中於一個小區，很多規劃未能夠以大藍圖的角度出發，去滿足到整區居民的需要。在新選制下的區議會，期望整體的建設和配套能夠更完整，更一體化，連通整個葵涌東，凝聚不同階層的市民，增加大家的幸福感。

務實建設



陳安妮

(工聯會)

葵涌西地方選區參選人

- 完善選舉制度後首次區議會選舉，我相信新選制是可以選出愛國愛港並真心實意為社區服務的人，回歸區議會角色的初衷。由於選區比以前擴大，對推動社區整體規劃建設、交通議題有幫助，切實改善民生，提升葵涌區市民的幸福。

地區共識



伍俊瑜

(民建聯)

荃灣東南地方選區參選人

- 今次選舉將是完善地區的重要一步，只要大家齊心，將令政治導向「為拗而拗」的爭吵文化消失。荃灣市民亦期望在規模較大的選區中，更能取得地區整體發展的共識，同時希望日後關愛隊與區議會緊密合作，真正為社區落地「做實事」。

活化舊區



鍾展滔

荃灣西北地方選區參選人

- 期望在新選舉制度下，荃灣區議會不再是政治角力的舞台，而是更有大局觀、更同心、更務實。大家未來更用心聽取民意，推動荃灣舊區活化，優化民生建設等工作，積極為區內居民爭取最大的權益。

政策全面



莫綺琪

(經民聯)

葵青地區委員會界別參選人

- 今年選舉讓理性守法的市民有一個新希望，如同雨後彩虹為地區建設帶來光明與色彩，期望新議會可填補過往參選門檻的漏洞，讓進入議會的人都是真正愛國愛港，真心想社區進步；也令議會的思維及建議五光十色，使政策更全面及完善。



其餘已報名參選區議會選舉名單，可瀏覽選舉網站：



<https://www.elections.gov.hk/dc2023/chi/nomination2.html>

不少人都是一「四眼一族」，若是經常覺得眼前「一片朦朧」，除了是患眼疾或度數不對以外，或與眼鏡布有關！有台灣藥師指出，眼鏡布作用並非用來抹眼鏡，反過來說用之或會愈抹愈花。眼鏡始終是不離身用品，到底怎樣才更耐用？



周本正分享眼鏡清潔正確用法

布用得耐積灰塵 易刮花鏡片

台灣藥師周本正早前在其 Facebook 專頁上發布影片，分享眼鏡布的正确使用方式。他指出，不少人會用眼鏡布抹眼鏡，但眼鏡布真正功能是用來「包眼鏡」，避免鏡片與眼鏡盒出現磨擦。他指



出，除了眼鏡布，用其他布來抹眼鏡也不太理想，因布用久了易積灰塵，易刮花鏡片，越抹越模糊。

眼鏡變髒，應怎樣做？周本正建議，用洗潔精及冷水搓洗，或是用家用超音波

清洗機清潔，洗乾淨眼鏡後再用廁紙吸乾水分。不過，千萬不要用肥皂、洗手液、沐浴露及有機溶劑（酒精除外）等來洗眼鏡，因這些酸性或鹼性清潔劑易令鏡片上鍍膜脫落，肥皂垢更會卡在鏡片縫隙中。

眼鏡護理 小 tips

1. 勿用衣袖擦眼鏡

戶外想快速抹眼鏡，可考慮隨身攜帶鏡片清潔濕紙巾。



2. 勤清潔眼鏡框腳
去除了油性污垢，眼鏡框便不容易滑落。

3. 避免暴露高溫下

眼鏡盒或眼鏡，皆切忌長時間放在高溫環境，例如桑拿浴室或夏天陽光直射的車內儀錶板上。



4. 盡快抹乾水分

竹、木、牛角眼鏡不要浸水，眼鏡遇水或下雨天時應盡快抹乾，平日不要用熱水洗眼鏡。

沖個熱水涼 戴 con 藏危機

有內地網民早前以「美瞳跟眼球融在一起了」為題發文，分享「唔記得除 con」驚險經歷。該女子表示在洗熱水澡期間，左眼不適，想起仍戴住有色隱形眼鏡，未料摘左眼鏡片時卻「紋絲不動，牢牢地貼在眼球上，輕輕用手摳也完全不動」。

女子十分慌張，其好友建議用冷水敷眼，一兩分鐘後終於摘下鏡片，且鏡片原來已有點乾硬。該女子提醒網民，洗熱水澡、吃火鍋、烤肉時勿戴隱形眼鏡。

有眼科專家則表示，若隱形眼鏡摘不來，可以先滴人工淚液或生理鹽水，等眼球濕潤再作嘗試，若情況嚴重則盡快尋求醫生協助，千萬不可強行摘取隱形眼鏡。

飲湯夠舒服 頂住「疫邪病毒」

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



對於流行性傳染病的闡述，明朝吳又可《瘟疫論》最為詳盡。文中指出「邪自口鼻而入，則其所客」及「凡人口鼻之氣，通乎天氣，本氣充滿，邪不易入，本氣適逢虧欠，呼吸之間，外邪因而乘之邪之」，這說明流行性傳染病的傳染途徑，是從口鼻傳入人體，當在身體衰弱或免疫力不足，或接觸強烈性毒性之感染原的時候，就會被傳染發病。

至於「疫邪」起因，《瘟疫論》有所提及，指出「夫瘟疫之為病，非風非寒非暑非濕，乃天地間別有一種異氣所感」及「邪之所著，有天受，有傳染，所感雖殊，其病則一」，說明疫邪病毒與一般病邪性質不同，是由大自然及環境之間異常變化而成，而且雖然傳播點不同，同樣傳播迅速。

人作為大自然間的一員，一切受著大自然變化的影響，由於環境持續受到破壞，造成氣候間的劇烈變化，不同「疫邪病毒」侵襲近年間頻頻發生，包括新冠病毒及腸病毒等。

功效

黨參及山藥能健脾益氣，薏仁及茯苓等有助清濕降濁，桑葉、茅根及合掌瓜能清肺生津。

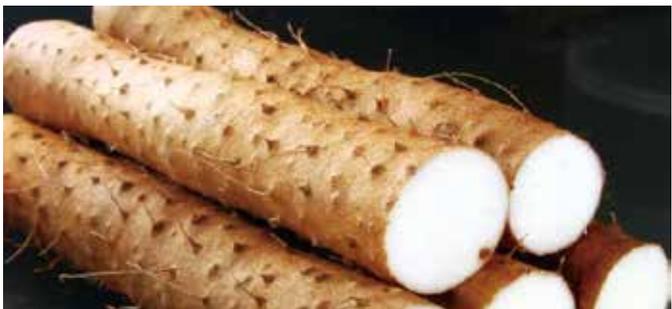
材料

黨參 10 克，山藥 20 克，生熟薏仁 12 克，茯苓 12 克，桑葉 10 克，茅根 10 克，合掌瓜 1 個，蜜棗 2 粒，瘦肉半斤

做法

切細合掌瓜，藥材浸泡洗淨後，用 5 至 6 碗水將食材及藥材一併煲 1 小時便可。

保健強肺湯





活動大會主席
蘇慶倫獅兄(中)

香港壽臣山獅子會 為500長者免費檢查



義工為長者檢
查骨骼健康

世界骨質疏鬆日 培養更好骨骼



高永文醫生為活
動拍攝短片打氣

香港立法會議員
(醫療衛生界)
林哲玄醫生



現場多個娛樂表演
節目與長者們同樂

亞太骨質疏鬆
基金會創會會
長劉明珠醫生



嘉賓們到場響應支持
世界骨質疏鬆日2023



活動：10月2日《世界骨質疏鬆日2023 培養更好骨骼 檢查同樂日 暨 醫生講座》



為增強市民及早對骨質疏鬆問題的關注，香港壽臣山獅子會自2015年開始，已連續第9年舉辦骨質疏鬆活動，透過檢測和傳授健康知識，造福老友記。

今年，香港壽臣山獅子會與亞太骨質疏鬆基金會及尖沙咀街坊福利會合作，於10月2日舉辦《世界骨質疏鬆日2023 培養更好骨骼 檢查同樂日 暨 醫生講座》，為超過500位長者進行了骨質疏鬆檢測，同時亦邀請了專業醫生和營養師，為大家提供有關健康的專業知識。

活動大會主席蘇慶倫獅兄引述政府統計處的人口推算數據，65歲及以上長者佔整體人口比例將由2022年中的20.8%，逐步上升至2028年的25.3%。「香港將於2050年成為全球最老化地區，40.6%人口達65歲及以上。因此，提高長者的健康意識刻不容緩。」他強調骨骼健康相對其他慢性疾病，更需要從日常生活習慣中守護，所以團隊希望透過「同樂日」的形式，吸引長者前來享受場內

的娛樂表演，同時穿梭在我們的健康站，了解自己的骨骼健康，並提高對骨質疏鬆的認識，「長者們在等候檢查的時候可以欣賞不同的歌舞表演，又增長了營養及運動對骨骼健康的知識。今年亦非常榮幸得到高永文醫生為活動拍攝短片打氣。」值得一提，大會今年更破格將活動錄製成短片，將於大灣區的相關機構內播放，宣傳骨質疏鬆可防可治。

香港骨科醫學會研究指出，在65歲以上的人士中，每2位女性中就有1位因骨質疏鬆症而引致骨折；而男性就每5位中有1位。可是，亞太骨質疏鬆基金會創會會長劉明珠醫生提及，骨質疏鬆問題與其他疾病存在資源競爭，「例如癌症、心臟病，大家都會很著緊處理和關注，但大家未必知道骨質疏鬆的危險性。」她認為活動能夠提高這方面的公共健康教育，特別針對長者來說，他們可能

對治療和用藥持有抗拒的態度，因此社區需要持續性的教育和支援。「但檢測後的下一步，就是社區要探討如何跟進和處理長者骨質疏鬆問題。」劉醫生形容活動成為社區數據收集點，能將第一手資料提交給政府有關當局，再由他們探索研究解決方案。

香港立法會議員（醫療衛生界）林哲玄醫生強調，骨質疏鬆是一個重大的問題，需要從平時的起居飲食和運動做好預防。他提醒無論不同年紀的人士，都應該注重攝取足夠的鈣質和維生素D，並保持適度的運動，如散步和舞蹈，以加強骨骼的健康。「有自己的家庭醫生同樣重要，皆因家庭醫生在健康人生規劃中為我們提供個人化的建議和指導。」

連續多期談論念咒、打坐、轉化等，都是有關東方宗教修行方法。每當說到修行，容易讓人即時聯想到東方宗教模式，但西方晚近的新紀元運動——「阿卡西紀錄」亦有類似佛教修行的概念，近年更進一步傳播至亞洲多個國家。



“ 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

心靈之旅

ISSUE 118 | 02, Nov 2023 | Text: 火登 | Design: 謙



阿卡西紀錄 非物理式存在

阿卡西紀錄(英語: Akashic records)，又譯作阿克夏紀錄或宇宙本源，其中「阿卡西」一詞是由梵語 akasha 音譯而來的，意譯為「天空覆蓋之下」、「空間」或是「以太」。

印度教古老神話史詩巨著《摩訶婆羅多》中，提到宇宙中存在的一種非物質實體，依照其理論，阿卡西紀錄是一種不可知型態訊息的集合體，被編碼儲存在以太之中。換言之，是一種非物理層次的存在(意即無法被知覺或體驗)。



無垠數據庫 以振動頻率「落筆」

每人都會有阿卡西紀錄，可以看作是西洋三世書、黑盒、宇宙圖書館、數據庫等，記載著每個人的生生世世，包括以前輪迴的記錄，涵蓋過去、現在及未來，包括來世的資料亦有記載。

我們靈魂的所有經歷，都會以振動頻率的方式記錄在此：你的思想、行為、情緒、選擇、渴望、所說的話、課題和挑戰——所有使你成為「今日之你」的一切——都能在這個資料庫找到。

宇宙圖書館 人人到頭來都係書？

章節已定細節可修
尋回「自性」不在此行

個人見解

觸類旁通

* 阿卡西紀錄由兩個不同部分組成：

• 第一部分，就是宇宙的生命實相或者源頭的神聖生命藍圖。這個實相或藍圖無形無相，不可更改，永恆不變，無始也無終。

• 第二部分，就是靈魂藉助肉身在不同的轉世和時間裡，所有的體驗和活動。

* 阿卡西紀錄帶來的體驗：

紀錄完全沒告訴該怎麼做，而是直指核心，點出當事人為何會經歷關係上的問題、工作挫折以及深深的無力感。

紀錄也揭露了當事人的可能未來；人能從紀錄得知，以目前的能量方向來看，未來的可能發展為何，因此人就更能去實現或是改變潛在的振動。

隨著靈魂旅程的發展，紀錄也跟著持續擴充，因此紀錄會是一個動態的場域。

廣結善緣 接受安排

人的未來，可能被所謂「宿命論」所控制覆蓋，但人有權選擇。

人知道前世種種前因後果，如果可以心情豁達，坦然面對的話，想法變了、態度變了，你的人生自會變好。

不論善因緣，惡因緣，在因緣聚合之中。今生，若我是來還債的，那就儘量多還一些；如若我是來報恩的，那就儘量多報一些。

生命中的一切，我們都無法拒絕，所以要笑著面對，心存感恩生命中所遭遇的一切。廣結善緣，心存慈悲，寬以待人，一切冥冥之中自有安排。

有記憶就儲入阿賴耶識

阿卡西紀錄認為，修行——就是修心、修清靜心！這像是佛教所教導我們的，修行的時候要清空累世以來的這些靈魂記憶，就是要放空自己不要起心動念。

任何起心動念，就會產生思維，而思維就會產生記憶，有記憶就會儲存在阿賴耶識。

當人空不了，就會有諸多妄念；儲存庫的負面訊息就會越積越多，障礙到人的智慧增長。所以每天最好不要有那麼多的起心動念。

五種牛記開足馬力宣環保

#Reformation

時尚環保兼備 明星追捧印花設計

Gigi Hadid、Emily Ratajkowski 和 Katie Holmes 都非常擁戴 Reformation 的牛仔褲，尤其是其印花設計。在美國加州起家的 Reformation 強調永續經營、透明化的製程，為消費者提供對環境更友善的服裝選擇。其牛仔褲除了採用零碼布與無污染的染劑來製作外，也提供多種服裝尺寸，由 23 腰到 48 腰的多樣牛仔褲設計，讓不同身形的女性都能穿上合身、時髦又環保的牛記。

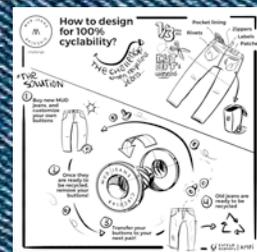


#MUD Jeans

創意舊衣新穿 叮囑潮人試走一「租」

面對快時尚 (fast fashion) 的購物習慣，來自荷蘭的 MUD Jeans 就推出了租借牛仔褲計畫，顧客在租用一年後，可以選擇留下牛仔褲、更換款式或是退回。在租借期間內，MUD Jeans 還提供免費的修補服務，既可以降低消耗，又可以滿足潮人們對服裝的需求。

MUD Jeans 採用 40% 回收面料來製造牛仔褲之餘，還會將客戶捐贈的舊牛記進行翻新設計，並以原主人的名字來命名翻新後牛記，玩味得來又環保！



耗水低搞租借 依然可以好型

環保牛記 永續不羈的風

牛仔褲是不少潮人們衣櫃不可或缺的服裝，然而其製程用水量多，平均每件牛仔褲就等同打開水龍頭 21 個小時的水量。近年，不少時裝品牌都提倡「時裝永續」，牛仔褲亦不例外，品牌陸續推出不少「環保牛記」，以降低對環境的衝擊！



#DL1961

科技監察生產 為地球慳水有理由

以修身設計聞名的 DL1961 牛仔褲，使用來自可再生林木的專利有機纖維，對地球無害之外，還可以有效地被大自然所分解。

為了減少牛記在染色過程中消耗大量水資源，DL1961 投放相當資源開發科技軟件，以追蹤生產時的用水量，期望能達到最佳的慳水效果。一般而言，平均一件牛仔褲需用到 6,000 公升左右的水量，而 DL1961 就只需要 30 公升！



#M.i.h Jeans

堅持歐盟認證 王妃潮著加持給力

誕生在倫敦的 M.i.h Jeans 就選擇與擁有全世界唯一歐盟生態環保標章 (EU Ecolabel) 的 ISKO 牛記工廠合作，打造品牌中最環保的牛記支線。

除了製程環保之外，M.i.h Jeans 亦會向顧客推廣舊衣回收活動，只要將自己任何一條舊牛記捐出，就可以在店內享有優惠折扣，就連凱特王妃都是此品牌的粉絲之一！

#EDWIN

邊角殘布翻生 天然漂白環保出發

香港人熟識的日本牛記品牌 EDWIN，其日本製的 NIPPON JEANS 系列 (NJ)，以永續環保為生產理念。縫製場每年會產生逾 400 噸邊角殘布，為免浪費，EDWIN 自 2020 年起，便將客人拿來回收的牛記與邊角殘布，交由位於日本的紡織廠，挑選出適合再製的牛記，從臀部下方位置重新縫製。

NJ 系列更使用自家研發的環保水洗技術，讓每件牛記可減少約 8 至 10 公升用水量。另外，水洗過程使用的是 J CLEAN 天然漂白劑，讓回收水更為安全。



世利行貿易有限公司
Golden Row Trading Limited

直接產地進口

天然加工技術

不含化學添加

我家 讀者優惠!
地區報

憑券優惠價
\$300/一斤浸發海參
(正價一斤380元)

訂單電話: 21800933
地址: 屯門建群街永發工業大廈10樓H1室
只限預約取貨 電話下訂單

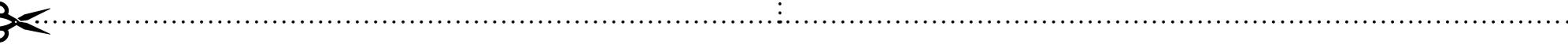
優惠細則:
• 優惠期限至2023年12月31日。
• 此優惠不可與其他推廣優惠同時使用。
• 如有任何爭議, 合作商戶保留最終決定權。

我家 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W Luxe/火炭中建電訊大廈
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



我家 HoMemory

旅遊 GO!

Issue 118 | 02, Nov 2023 | Text: Photo: 行李 Design: Lavie Wong

美食大快朵頤 古跡大開眼界

成都 打卡大曬特曬

芙蓉鳳

在成都的大街小巷, 有著悠久的歷史和豐富的文化遺產, 同時也是美食的天堂。別名「蓉城」的成都以其寬闊的街道、古老的建築、熱情的人民和濃厚的川味美食而聞名。無論是探索古老的寺廟和古跡, 還是品嚐辣味火鍋和串串香, 都能帶給你一個難以忘懷的旅行體驗!

霸王茶姬

霸王茶姬是雲南創立的, 2021年把總部搬到成都, 目前在成都各區大賣。其中有一款名為「春日桃桃雪頂冰」, 其頂灑滿堅果, 加上碎淡淡嘅香桃味的忌廉, 真係會驚艷當中的爆棚少女感! 來一口即化的忌廉, 甜而不膩, 當忌廉慢慢溶入去白桃烏龍奶茶底, 喝起來就有第二次驚艷!

姐妹串串

去成都, 一定要食番餐串串先, 大源西街的「姐妹串串」, 夠晒平靚正, 50人民幣左右可擦餐飽。去雪櫃揀食物, 然後畀錢就坐低等食, 要記得自己拎醬料。一排串串, 有肉、內臟、菜加埋鹹香小辣湯底, 食落爽到爆, 再加一碗火鍋粉, 搞掂。

入一星川菜館 有一聲聲讚嘆

入「芙蓉鳳」試點了一整桌不辣的川菜, 打破我對天府名物的刻板印象。作為米其林一星和黑珍珠餐廳, 人均消費僅約80至100人民幣, 惟由於人客多, 兩個人去需要「搭檯」。

芙蓉雞片好鮮又超嫩, 裡面的筍片脆嫩都好吃。第一眼睇落以為係豆腐的東西, 夾一塊落口才知係雞, 要好多功夫才做出這樣的口感, 太特別了。

芙蓉鳳花園酒樓 (總店)
地點: 四川省成都市青羊區光華街道光華村街66號附7號3至4層
營業時間: 11:00至14:00, 17:00至21:00

姐妹串串 (雙源社區120號院店)
地點: 四川省成都市武侯區大源西街82號
營業時間: 16:00至00:30

研發「AI眼睛」感應物件距離

孟裔食腦仔吔

孟加拉人 Turzo 在香港土生土長，過往每隔一段時間，總會與居於孟加拉的祖父見面，而在疫情期間，大家卻沒法相聚。視力非常差、行動不便的祖父，在那段時間感到很孤獨，一直生活於沮喪之中。Turzo 為此心急如焚，持續思考解決辦法，終找到同鄉朋友 Lamia 一同研究，並從社區體驗獲啟發，「AI眼睛」Seekr 因而誕生。



到訪大學、中學分享社區創新項目。

持續發展服務社群 「Seekr」比受更為有福

在研究產品期間，Turzo 和團隊到訪不同的社區機構，包括香港盲人輔導會、香港失明人協進會等等，進行學術研究與調查，並主要以「香港盲人一般在日常生活會遇到什麼困難」、「我們的技術可以為這些盲人帶來什麼益處」為題，與近 100 人展開市場調查，以了解不同用家需要的是什麼，並且針對這些情況去作出改善。

談及將來的發展，Seekr 提及，有許多種成因造成視力問題，包括天生缺陷的，慢慢變差的、老化的。「所以我們希望持續發展 Seekr，為更多有視力障礙問題的社群服務，令他們能夠自主探索所熱愛、所期待的地方。」

為視障者覓安全空間



年輕人為弱勢社群敢闖敢創。

“我們想香港成爲一個「更可見」的城市。”
—Turzo & Lamia



心繫遠方的祖父，觸發 Turzo 研發產品。



Lamia

Turzo

Turzo 領軍參加不同的創業比賽。



Turzo 和 Lamia 共同創辦威迪實驗室，旨在解決社區問題。



“希望為更多有視力障礙問題的社群服務，令他們能夠自主探索所熱愛、所期待的地方。”
—Turzo & Lamia

—Turzo & Lamia

透過 Seekr 裝置，他們只需要按一個按鈕，便會發出聲音告知面前的訊息。

「我們這設計，基本上是由裝置上的相機拍下來的圖片，送到人工智能相片分析，圖中的環境是如何、圖中有什麼障礙物，加上有距離分析，為用家提供一個空間意識，幫助他們行走及遠離危險。」Turzo 介紹 Seekr 的實際功能。



帶領實習生走到街頭探索社區所需。

靈感來源 疫情下生活難靠觸覺應對

Turzo 遠在孟加拉的祖父有每日閱報的習慣，疫情前，祖父的友人會到他家裡朗讀新聞給他聆聽。後來，卻因社交距離措施，友人暫停到訪祖父家。「祖父的情緒因孤單而低落，我就覺得如果有工具可以代替人，朗讀新聞畀佢聽，知道周圍事物就好！」

另一邊廂，Lamia 有做義工的習慣，她曾到天水圍和元朗協助非牟利機構派發防疫包，探訪期間許多年長者和視障人士告訴她，疫情使他們無法像以前那樣依賴觸覺應對日常生活，而且他們也擔心外出可能意外感染病毒。Lamia 回憶起在防疫政策下，救護人員和非牟利機構只能提供有限服務，這使他們的困境更加嚴重，遇到困難時也未必能及時獲得協助。

「我們想香港成爲一個『更可見』的城市。」Turzo 和 Lamia 憑觀察身邊人的生活經驗，合力研發一款人工智能感應器，能夠替補視覺功能，提醒視障人士及長者感知日常生活的資訊，以及避免風險。

按下按鈕 知道購物資料障礙物位置

「視力有問題的老人家，在超市裏清楚知道自己購買的是什麼，能夠知道貨品的營養標籤、價錢，令整個購物過程更加容易順利。」此外，盲人亦不需要麻煩路人：「請問前面有張椅子嗎？」

生老病死是人生規律，我們無法去扭轉，亦無法阻止記憶的流逝。洪麗晶（Rita）則透過現代科技將長者的人生故事拍攝起來，讓這些故事得以留存至下一代，不被時間所遺忘，希望以一刻紀錄人生。



拍攝長者紀錄片，Rita 對珍惜眼前人有更深感受。



Rita 很喜歡跟老友記聊天。

追夢的旅程始於熱愛。畢業於樹仁大學新聞系的 Rita，曾在電視台擔任製作助理；其後到一家青少年機構工作，負責拍攝有關通識的影片，從此推開她拍攝長者人生紀錄片的大門。

“做紀錄片的人有著一個前線的身份，可認識不同的人。”

「當時我接觸了一位老婆婆，她利用別人睡過的床板、用過的車胎等等環保物料，重新塑造出一輛手推車，然後賣給在香港推泥磚、拾垃圾的人。」Rita 表示，此後發現自己原來很喜歡跟老人家聊天，認為長者各有自己的故事，也有很多值得學習的地方。

這份工作到底多有趣？Rita 指出：「我接觸的長者介乎 70 至 90 歲，他們可用兩個鐘頭，把自己的人生濃縮再對你講出來，當中往往富有大智慧。」例如面對戰爭、偷渡等等的苦難；或是經歷過一種大失敗後，是如何重新爬起來。「我就像親耳聽見一齣電影，我覺得自己是有賺的……做紀錄片的人有著一



Rita：
他們把自己的人生濃縮再對你講出來，當中往往富有大智慧。

「拍片姐」呼籲多聆聽長輩心聲 紀錄老友人生 一刻連接過去未來

個前線的身份，可認識不同的人，對方亦會坦蕩蕩的分享故事，這樣其實很幸福！」

“把老人家的故事透過影像和聲音存到未來，這是一件很神奇、很震撼的事！”

Rita 曾為一位罹患第四期癌症的伯伯進行拍攝，過程為她帶來很深的感受——影片中，伯伯風趣幽默地細訴生平歷史；其後他的子女把影片加以剪輯，在其喪禮上播放，而 Rita 亦有出席。「那天出席喪禮的來賓，多半是伯伯子女的朋友、同事，或者根本就不認識、不了解他。短短數分鐘的影片，能夠跨越時空，把老人家的故事透過影像和聲音存到未來，這是一件很神奇、很震撼的事！」

「雖然大家都深愛家中長輩，然而在家庭聚會的時候，我們很少聽到他們的聲音——小朋友在旁玩耍，中間一代自顧自聊天，上一代通常只是在一旁微笑，默默地聆聽著大家談話。」Rita 期望，透過紀錄片的方式，讓下一代有機會聆聽長輩的心聲，並更深入地了解他們的內心世界。

人生如戲，伯伯演繹戲中戲。



香港四圍走 喜歡葵興低調寧靜



細聽上一輩的故事，Rita 說：「我有賺！」

長者獨立的故事以外，Rita 近日亦走進香港屋邨的社區中心，訪問在附近生活 20、30 年的義工街坊，從他們口中細說獨一無二的社區故事。「屋邨是一個有著許多故事的地方，任何的屋邨都值得我們探索。」Rita 如是說。

回想自己的香港足跡，Rita 從港島的鴨脷洲、西營盤，輾轉搬到新界的葵興。她形容說：「葵興很特別，你平時是不會留意到過個這站——要不是穿過它到荃灣，就是在葵芳已下車。但這裡既有工廠亦有住家，是個很寧靜的小社區。」

Rita 直言對葵興的認識有限，但看見奶奶絡繹不絕地跟街坊打招呼，感覺他們已經在這裡住了很久似的，「頓時覺得這個地方『有啲料到』，有很多故事值得我們發掘和紀錄！」



“ 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

鹹香果香豬油香 靚汁撈飯真美味

食蔭鳳梨醬燒肉

感恩屋企有米

新聞報道話，重陽節三日長假首日錄得約 46.7 萬人次出境，創咗通關後出境單日最高數字，其實有乜咁出奇呢？香港人一向都係外向型，有三五七日假期唔出去玩至奇啦！而我都唔例外請多兩日假飛咗一轉台北。



台北一向係我短線旅行嘅首選，個多小時機程真係話咁快就到。落機放低行李即刻食個紅燒牛肉麵，飲杯蜂蜜苦瓜綠茶，正！台灣嘅飲食特色最吸引嘅就係價錢平實，或者疫情之後乜嘢都貴咗，不過計番港紙都係好平易近人，隨時都可以食到飽：滷肉飯、刈飽、四神湯、涼麵、蛋餅、地瓜球、臭豆腐等，講到呢度我又好想再去台北嘍！呵呵……

台北另外一個吸引我嘅地方，就係佢咁嘅傳統市場，最出名嘅當然係「南門市場」。嗰度除咗有蔬菜鮮肉賣之外，仲有南北雜貨，好多地道嘅台灣食材都可以買到，例如金針、鹹菜乾、酸白菜等，都係我每次去必買嘅食材。今次，我買咗一種好特別嘅食材叫「蔭鳳梨」，其實佢係用台灣鳳梨、鹽、糖、豆粕及甘草整嘅醃漬物，聞落好有黃豆醬嘅鹹香味，又有陣陣菠蘿香甜味，都幾得意啱。味道鹹中帶甜唔太鹹，台灣人會用佢嚟煮苦瓜鳳梨雞湯，亦可以用嚟炆肉。今次呢個「蔭鳳梨醬燒肉」，鹹香果香加埋豬油香，真係人間美味！記住呢個餸係唔需要打芡㗎，亦唔可以太乾，要有餸汁撈飯，下次去台北不妨買樽試吓。



材料：

五花腩.....500g
炸豆腐.....280g
蒜頭.....5粒
薑.....4片
紅辣椒.....1隻
蔭鳳梨.....3件
蔭鳳梨汁.....3大湯匙
生抽.....40ml
冰糖.....5g



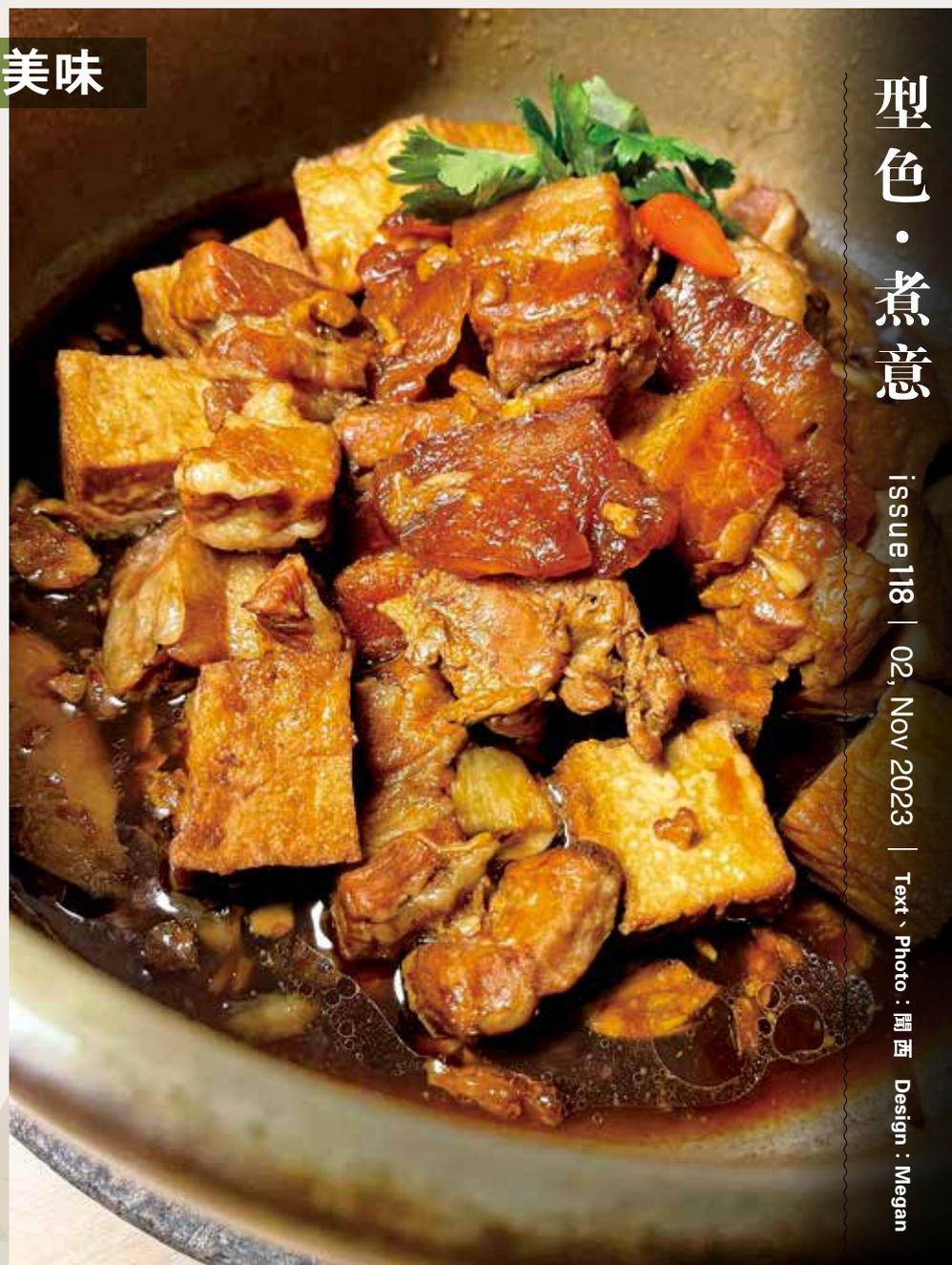
酸白菜



鹹菜乾



金針



型色·煮意

ISSUE 118 | 02, NOV 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan

做法：

① 五花腩切件（大約3cm寬），炸豆腐亦切成一口大小，蔭鳳梨切片，蒜頭略拍，芫荽切碎。



② 材料準備好就開始煮喇。首先燒熱瓦煲落少少油，放入五花腩件煎至出油及金黃，再翻轉煎另外一面，順便落埋蒜頭、薑片及冰糖。落冰糖同肉一齊煎，就會有焦糖化嘅效果，但切忌大火。



③ 肉煎好之後就可以落生抽，稍為煎香就落埋蔭鳳梨件及汁，大約煮一分鐘。



④ 加入 500ml 水，放入炸豆腐件及紅辣椒，冚蓋慢火炆一個鐘，然後熄火焗半個鐘。最後，煮返熱就搞掂。





作者：余遠鏞

“ 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》。



第一代的固網電話並非現時的按鍵式，而是撥輪式，使用時要把食指放在號碼位置，轉動撥輪到底後鬆開，而「撥個轉」這句香港文化俚語亦因應撥輪電話而誕生



石是最早。學
刻現存刻古
灣現存年考
廟港紀年考
大本有(香港
會相片)

《我家》早前介紹的香港中華基督教青年會上環必列者士街會所，已被刊憲列為法定古蹟。同日，有「大廟」之稱的西貢佛堂門天后古廟，亦根據《古物及古蹟條例》獲升格為法定古蹟。該廟之所以確定為本港歷史最悠久的天后廟，就是靠廟後方那早已列為法定古蹟的「大廟灣刻石」。

據 1978 年圖則記載，刻石位於「左廟」後山小路。（政府文件）



往期回顾

西貢大廟升格古蹟 全憑刻石硬過鐵證

大廟灣刻石位於西貢區清水灣半島南部的大廟灣地堂咀，因此又名地堂咀刻石。該石約 1955 年由一名叫余謙的建築師發現。

**現存最早有紀年刻石
1979 年列為法定古蹟**

石上刻字記載着南宋咸淳甲戌年間，即 1274 年時，一名在鹽官與友人到南北佛堂門遊覽的事蹟。它是本港現存最早有紀年的刻石，於 1979 列為法定古蹟。

刻石長約 10 英尺、高約 5 英尺，厚約 5 英尺，上面刻有 108 字，分為 9 行，每行 12 字。碑文中講述南宋是官富場鹽官的嚴益彰與何天覺，遊覽南、北佛堂，考證得南佛堂的石塔建於北宋大中祥符五年（1012 年）。

碑文又指出其後相繼有四人重修或擴建南北兩堂，並指北佛堂則有一座古碑於戊申年所立；不過究竟哪一個戊申年已無法查考。由於最後名為林道義的本地人擴充規模時書文立石，記述南北佛堂修廟的經過。雖然東龍島南佛堂至今已無遺跡可尋，但碑文卻引證了北堂「大廟」的存在歷史，證明了屬本港現存最古老天后廟。



**文物保育專員：
字體具宋體神韻**

文物保育專員蔣志豪形容，大廟灣刻石的字體具宋體神韻，且鑿得很深，在香港發現

的石刻中，有記錄年份的西貢大廟灣一塊最早，距今約 750 年歷史。蔣續指，記載「大廟」的歷史文獻不多，直至清代嘉慶年間編纂的《新安縣志》，仍記載南北佛堂「兩邊皆有天后古廟」。刻石提到的九龍官富鹽場，便是現時九龍灣一帶，是天然良港，南宋朝廷派駐鹽官管理，吸引商船停靠並做貿易。隨着宋代海上貿易的興盛，源自福建的天后信仰於南宋年間傳入香港，由此推斷「大廟」極有可能於南宋年間建立。

后善參為月
天批來圖 5
年大前，年況
每誕信拜今盛



大廟印證天后信仰重要地位

一次出海時遇上大風，船被打沉，兩兄弟墮海時頻呼天后娘娘打救，結果兩兄弟被吹到東龍島對面的沙灘上獲救生還。

兩人認為天后有靈，因此集資於 1266 年修建北堂天后廟，直至 1939 年該廟由華人廟宇委員會接管，每年農曆三月廿三日天后誕，數以萬計善信會乘搭加開渡輪到廟參拜。

古蹟的故事

「古蹟古鄉」去年 9 月曾詳述「大廟」歷史，在此不再贅述。政府上月刊憲，將這一級歷史古蹟升格為法定古蹟。古諮會形容，該廟反映漁民等傳統信仰習俗，並印證天后信仰的重要地位。

根據華人廟宇委員會介紹及林氏族譜記載，相傳宋朝年間，福建莆田有林氏族人，南宋年間到九龍落籍開村。林氏有兩兄弟，以運鹽北上為生。



佛堂門天后古廟於上月升格法定古蹟。

“靠經驗做每一個決定，減低造成傷亡風險，最具挑戰性是要適應環境。”

「雙手拉著繩，雙腳撐著樹幹，每拉兩次就收一下……」

惡劣天氣下，本地多區不同位置上，有人要堅守崗位預備工作，隨時出擊清理塌樹？而在大家陸續恢復正常生活之時，他們又忙於為樹木做保養及普查紀錄……究竟係「邊樹」可以聽多啲這班人的事？

本欄今期就為各位講一講「樹藝師」的故事。

颱風暴雨，一般市民的第一個反應是盼望停課停工，可享有一日「假期」，在家中劇個大覺，又或開盡家中零食煲劇集。但你有否想過有在



煒文說，當樹藝師必須「不怕辛苦」。



“其實樹木和人一樣有年齡，樹齡到期裡面枯掉就有倒塌風險。”



訪問的中途，有孩童問我們這棵樹可以用來做樹屋嗎？

「成日被人鬧砍樹」 屢遭誤解難免失望

煒文提到香港人對於他們這一行的誤解，感到失望。「棵樹綠油油為什麼要砍掉？你給我一個理由，如果沒有就報警。」曾經被一位市民破口大罵。「成日被人鬧我地砍樹，其實樹木和人一樣有年齡，樹齡到期了裡面枯掉就有倒塌風險，但他們不明白。」煒文感到委屈，「但當有意外發生，塌樹的時候，啲人就會怪我們怎麼不好好保養，更有人以為我們做這行是為錢，但其實是天大的誤解。我們不喜歡砍樹。」

在高空工作，自身安全繫於一套裝備。





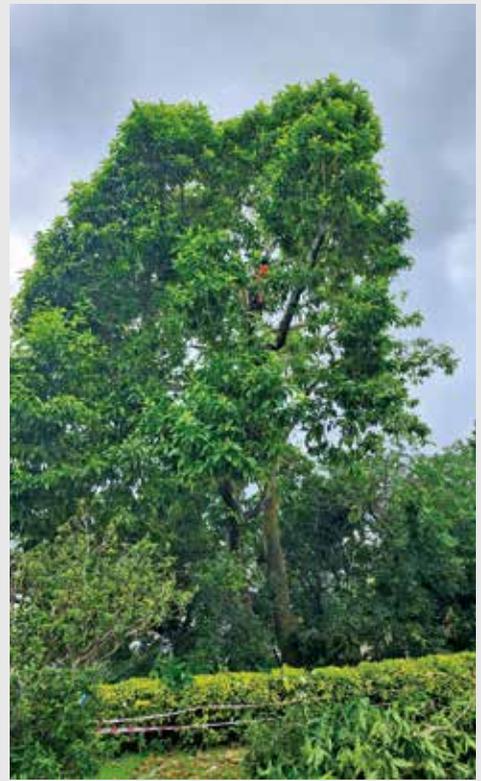
相較觀察樹木狀況，他更希望身體力行保護環境。



能攀樹是焯文近年才學懂的技能。



每次收繩，就如完成一次修煉。



考考你，能找到樹藝師的身影嗎？

惡劣天氣前中後 樹木附近會逗留

曠木打工仔

每逢埋位多建樹

油漆工轉行做樹藝師

“當時沒見過人砍樹，感到很新奇，一條繩就可以爬到樹上面。”

焯文中四級學後，曾經做過油漆工人，但因欠薪而停工，隨後遇到恩師，開始跟隨師父學習砍樹，於2008年正式入行做樹藝師。「當時我負責控制升降台，沒見過人砍樹，感到很新奇，一條繩就可以爬到樹上面。」

焯文稱當時那位師傅問他是否有興趣去了解「樹」，然後他明白到砍一棵樹涉及到很多學問，並開始學習砍樹的原理、工具使用的方式、保養、園藝種植等便入行。

焯文介紹樹藝師的工作，包括樹木普查、出報告、掛樹牌、處理塌樹、修樹砍樹和種植，處理有關樹木的一切，因此不少人以「樹醫生」稱呼樹藝師。

山竹襲港三天沒回家

「當時屋主不安地看著壓在村屋上的樹，焦急地問我們怎麼辦。」

「以前不喜歡爬樹砍樹，很討厭蛇蟲鼠蟻咬，日曬雨淋，爬樹會整到成身污糟。」一次意外，令焯文感受到這份工作的意義。「2018年超強颱風山竹的時候，我三天沒有回家，那時沒有一條支路能夠行車，而我們收到指示要在24小時內開路給人上班。」

當時還有一棵樹木倒塌在一間村屋上，由焯文和同事處理。「到了現場，兩位業主很不安地看著壓在屋上的樹，焦急地問我們怎麼辦。」最後，焯文和同事以自己的技術先把棵樹移離建築物，慢慢砍成幾部分再移走。

「那是很難忘的經歷，屋主答謝我們，說他們終於有覺好瞓，市民無能為力看著眼前的景況，對於我們可能是很簡單的功夫，但可以幫到他們很大的忙。」那時焯文發現到自己的工作，是一份責任，開始覺得自己做這行有意義，真的幫到香港。

擁專業資格僅千餘人

「最重要是有心做，善待這個工作，想為環境出一分力。」

一棵樹不會告訴你它有什麼問題，沒有人知道它何時會塌下來。「做這一行有一定的風險，靠經驗做每一個決定，減低造成傷亡風險，最具挑戰性是要適應環境，例如在路邊我們要封路，是危樹，樹裡有蜂蟻窩，全都是未知之數，試過針到腫晒。」焯文笑說：「做這一行，有一忽好肉。」據估算，現時全港樹木共逾200萬棵，但擁有專業資格的樹藝師只有千餘人，相關專業人才供不應求。「想入行首先要不怕曬、不怕髒，技術是熟能生巧，最重要是有心做，善待這個工作，想為環境出一分力。」

“如果我們不好好保護大自然，下一代就不會看到這麼美麗的環境。”

安全至上 攀爬之前反覆檢查

安全是作為樹藝師的最重要規則，焯文因此解說，在攀樹之間首先要檢查是否合適攀爬，檢查樹根和樹身是否有枯枝、腐爛、真菌等狀況；樹身是否筆直，會否有樹洞和異物；樹冠會否有蜂巢蟻窩或電纜等。「掛好繩後就扣在坐帶上，雙手拉著繩，雙腳撐著樹幹，每拉兩次就收一下繩，慢慢爬到樹上面。」

保育之道 在於推陳出新

「樹木要保育，而保育就不免要砍樹。」把舊的樹木砍掉，再孕育新的生命，這才是正確的保育方法，而不是任由樹木自生自滅。焯文形容樹木為亦敵亦友，「又是看到很棘手的個案，我以它為敵，但他帶給我們很美麗的環境，新鮮的空氣，既是友又是敵。」

焯文又指出：「要教育小孩保護環境，愛護大自然，雖然大自然的修復能力很大，但如果我們不好好保護，下一代就不會看到這麼美麗的環境。」



焯文形容樹木為亦敵亦友。

豪宅小社區的樹，也在普查之列。

消委會檢測拆解五大迷思

近年市面越來越流行「植物奶」，坊間常見的有豆奶、燕麥奶、杏仁奶、椰奶、米奶。然而，不少人提出疑問，到底植物奶能否取代牛奶？選購時，如何得知營養有否增強？有否致敏風險？嬰幼兒可否用植物奶代替奶類？消委會早前就市面植物奶作檢測，並為大家拆解迷思。

審視植物奶 心證係咪值得買？



迷思 1 植物奶可以代替牛奶？

豆奶含蛋白質 可媲美低脂奶

消委會在 10 月份公布的測試結果顯示，豆奶的蛋白質平均含量是 5 類植物奶之中最高，與低脂奶最接近。大豆的蛋白質是完全蛋白質，但其餘 4 類植物奶的蛋白質為不完全蛋白質，含量不能媲美低脂奶。

嬰幼兒成長必要營養 從母乳或配方奶攝取

消委會提醒，市民若希望以植物奶代替奶類，吸收鈣質等礦物質及維他命，應細閱標籤，盡量選購有增強營養以及無添加糖或低糖的植物奶，並再從其他膳食例如不同種類的堅果、豆類和大豆製品中攝取足夠的蛋白質。消委會又建議，嬰幼兒需從母乳或配方奶中攝取成長必要的營養。父母不應自行以植物奶取代奶類。

迷思 3 植物奶有否致敏風險？

細閱標籤成分 最穩當至聰敏

消委會提醒，大豆、麩質、杏仁以及其他堅果，皆是常見於植物奶的致敏原。如果對這些食物過敏，消費者應於揀選植物奶時細閱標籤上的成分列表及致敏原提示。

迷思 2 甚麼是增強營養？

購增強營養類別 宜先細閱成分表

消委會解釋，增強營養是指在食品內加入某些人體所需的微量營養素，以彌補在生產過程中流失的營養，或改善該食品的營養含量。市民選購有增強營養的植物奶，宜先細閱成分表。另外，消委會提醒，植物奶常有分層和出現沉澱，某些營養例如添加的礦物質或會積聚在包裝底部，市民應先搖勻才飲用。



迷思 4 飲植物奶可助入睡？

植物奶牛奶都幫到手 長期失眠者最好求醫

遇上失眠日子，不少人認為飲暖牛奶有助入睡。消委會就指出，牛奶含少量可幫助入睡的物質，例如色氨酸、鈣質、維他命 D 和褪黑

素。至於植物奶的原材料，例如杏仁、燕麥、米、大豆和椰子，都含有助入睡的物質。但長期受失眠困擾，消委會建議應諮詢醫務人員。



迷思 5 植物奶適合用來沖調咖啡？



富含鈣和草酸 避免同時食用

牛奶和植物奶或會用於調製咖啡、熱朱古力等，但攝取過量咖啡因會增加鈣質經尿液排出。消委會表示，市民應避免飲用過多含咖啡因的飲品，例如咖啡、濃茶、能量飲品等。

另外，含草酸的食物或飲品，例如濃茶、可可等則會與鈣質結合成複合物，減低鈣質的吸收。故此，最好避免同時食用。