

# 我家

HoMemory



14-15 封面故事

我家 · 焦點 { 吐露港車禍男嬰被拋出  
再掀強制兒童座爭議 } 02-03

醫家 { 疫後首寒冬  
病毒大軍有乜東東? } 04

無緣不歡 { 萬紅叢中一點綠  
環保平安夜繽紛 } 07

社區同行 { 香港遠近去  
觀察生態多優美 } 09

新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：14. Dec 2023

i s s u e

# 大帽山「OKL」 補給連結快樂能量 121

新界東

沙田 西貢 大埔 北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk

### 私家車自炒 撞墮五傷

事發於上月 26 日下午兩時許，一輛私家車當時沿吐露港公路向上水方向行駛，當駛到新峰花園對開突然「自炒」撞向路中石壘。

私家車在撞車後，繼續衝前約 100 米，期間後座車門突然打開，當時車上並未為嬰兒設有安全座椅，加上正手抱一名八個月大男嬰的外傭疑因沒有佩戴安全帶，最終雙雙拋出車外受傷，外傭一度昏迷，男嬰則輕傷。事件中，車上共五人受傷，涉事司機則涉嫌危險駕駛被捕。

### 專家：駕駛者安全意識弱

中國香港汽車會永遠榮譽會長李耀培表示，相信意外涉及有人未有妥善佩戴安全帶，否則即使有嚴重意外也不會被拋出車外。李耀培指出，外國早已就相關要求立法，規定 12 個月或以下嬰兒必須使用車用兒童安全籃，而 1 至 12 歲兒童則應使用汽車專用的兒童安全座椅，因為在道路撞擊導致受傷的機會較少。另一方面，亦可避免手抱嬰兒的成人因撞車而鬆手，而令嬰兒撞向擋風玻璃或拋出車外。

根據香港汽車會數據，全球每 8 分鐘就有

交通意外頻仍的吐露港公路，上月發生一宗嚴重交通意外。一輛私家車行經近大埔新峰花園時於快線失控，車上一名八個月大男嬰被拋出車外受傷，當時車上未有擺放兒童安全座椅。事件反映出本港對保護車內兒童或嬰兒的安全意識薄弱，就強制設立兒童專用汽車安全座位，一直未有立法。有立法會議員表示，支持政府盡快立法強制安裝兒童座椅。

私家車兒童安全座椅計劃立法強制安裝。



# 吐露港車禍掀話題 八個月 B 拋出 反映幼童乘車欠安全

## 強制兒童座 勿再拖

一個小朋友死於交通意外。運輸業界及消費者委員會亦早於 2010 年起，一直呼籲政府把兒童安全帶裝置規定伸延至私家車的後座。

### 規管旨在保障孩童乘車安全

去年政府建議加強兒童乘車安全立法，要求 7 歲或以下的兒童在坐私家車時，必須使用兒童汽車座椅，而現時法例只強制 2 歲或以下小朋友，在乘坐私家車時使用兒童座椅，除非兒童身高達 1.35 米。政府強調立法是希望保障小朋友乘車安全，亦是參考外國做法，減低意外發生時車上兒童的受傷風險。

選委界立法會議員林琳認為，事件意外反映本港兒童或嬰兒乘車安全措施薄弱，支持政府盡快立法要求未滿 12 歲兒童在私家車內，必須有專用的兒童安全座椅或兒童安全籃。

### 林琳：支持制訂兒童座法例

林琳解釋，一旦突發意外家長就算抱住兒童也會鬆手令兒童受創。本港一直遲遲未有立法，強制安裝兒童座椅，加上不是每名家長都會為車輛選配兒童安全座椅，令到兒童意外時傷亡機會大增。

反觀內地前年已就兒童安全座椅制訂相關法例，林琳認為，立法有助提高市民的安全意識，例如以往本港未有立法規管私家車後座安裝安全帶，自法例通過後，現時市民相關安全意識已提高，乘車時都會繫上安全帶，因此她支持立法。



仍被拋出車外一同受傷。



## 政府強調如有兒童束縛設備 三歲以下坐私家車必須使用

現時根據《道路交通（安全裝備）規例》三歲以下的兒童坐在私家車前座時，必須使用認可的兒童束縛設備；至於私家車後座，如座位已裝配兒童束縛設備，三歲以下的兒童也必須使用。

除法例的規定之外，政府表示正一直進行有關兒童乘車安全的宣傳和教育工作。在2020年6月，運輸署發出《道路使用者守則》更新版本，當中新增「確保兒童乘車安全」

的篇幅，列明現行有關兒童束縛設備的法例要求，以及使用指引和規則，例如兒童束縛設備須根據廠商指示安裝於車廂內，並應安排幼童坐在後座等。

另外，為加強保障學童的乘車安全，運輸署於2007年修例，規定所有在2009年5月或以後登記的學生服務車輛，必須裝設「保護式座椅」，以在車輛發生碰撞時減低學童被拋離座位的機會，及降低學童受傷程度。



法例規定私家車後座如已裝兒童束縛設備，三歲以下兒童必須使用。

## 乘坐親友車輛 安全座應否豁免？

或親戚的車，質疑是否家中沒有小朋友，都要準備好合適不同年齡的兒童座椅。

運輸及物流局回應指，規定難以提供豁免，因為是為了保障小童安全，又表示兒童安全座椅價格由1,000至7,000元不等，以前家長會將哥哥姐姐舊衣物給予小朋友使用，家庭亦可以用這方法以作配合。

當局強調，兒童座椅規定僅限私家車，而並非涵蓋所有交通工具是參考了外國做法，又指政府同時修例要求所有車種都需要強制佩戴安全帶，經已對孩童提供足夠保障。



林琳促加強修訂兒童  
乘車安全法例。

立法會交通事務委員會，去年曾就政府建議修改法例時，就強制要求7歲或以下兒童在乘坐私家車時須使用兒童汽車座椅一事，曾進行討論。

工程界立法會議員盧偉國在委員會會議上擔心操作有難度，認為很多時候小童乘坐朋友

踏入冬季，呼吸道疾病進入高發期。內地近日出現上呼吸道病毒爆發潮，染病者多為兒童，而本港上冬季病毒要如何分辨？怎樣做好預防措施？

**內**地近日爆發「多病原疫情」，即是包括肺炎支原體、流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒、新冠病毒等多種病原，以至出現有學童邊吊鹽水邊做功課等情景，引起廣泛討論。

至於本港，亦開始見到呼吸道疾病個案上升。不少專家亦指出，聖誕假期不少人會北上度假，內地爆發的病毒容易傳播到本港。衛生署提醒市民、尤其是兒童和長者等高風險群組人士，盡早接種流感及新冠疫苗以加強保護。

今次其中一種較常提及的病原為肺炎支原體，它是一種細菌，每三至七年便有可能出現一次社區爆發，病徵與感染流感、新冠病毒相似，大部分患者症狀較輕，但嚴重者可能會引發肺炎，或出現皮疹、貧血、腦炎等嚴重併發症，而且一些常見抗生素未必有效用。

### 袁國勇： 未有出現新病毒跡象

香港大學微生物學系講座教授袁國勇解釋，肺炎支原體感染潛伏期長達兩至三星期，即使康復後亦有約七星期會繼續釋放病菌，令肺炎支原體流行上升速度慢、但下跌亦會較慢。他指出，冬天微生物的生存期比較長，加上人類免疫系統的炎症反應較強，因此容易出現病毒和病菌爆發期，但目前未有跡象出現了新病毒。



“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



因為當初專修神經科學，近年又針對處理腦退化症、過度活躍症的個案，所以「腦」一字可概括我的範疇。目前 80 歲以上每 5 位就有 1 位失智（腦退化），特別糖尿病患者就要注意，因患糖尿身體長期處於高血糖水平，會增加腦內產生異常物質，破壞腦細胞，令病人腦部功能逐漸衰退。

預防失智要及早養成好習慣。第一，多舒展筋骨。常做太極拳、瑜伽、健體操等身心運動的長者，不論在認知能力及學習能力，都比只做運動或不做運動的長者高。建議每星期做三次 30 分鐘或以上的身心運動，有助強化腦力。

至於平日生活，也有一個小方法可常做，以刺激大腦神經，保持健康活力。在中醫角度，我們五根手指尖通連五臟六腑，所以閒時捏壓十根手指頭及耳仔，也是不錯的養生習慣。

# 提高警覺 應對多重呼吸道疾病 疫後首寒冬 病毒大軍有口東東？

## 分清多種冬季呼吸道疾病

	病毒 支原體感染	流感	腺病毒	呼吸道 合胞病毒	感冒
<b>病徵</b>	發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛等	頭痛、疲倦等	腹瀉、眼睛發炎等	頭痛、食慾減退、身體疼痛或軟弱無力，間中會引起中耳炎	聲沙、食慾減退等
<b>其他可能出現的症狀</b>	肌肉痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉等	頭痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉等	頭痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉等	頭痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉等	頭痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉等
<b>傳播途徑</b>	經接觸或飛沫傳播	經接觸或飛沫傳播，或經接觸患者分泌物	經接觸或飛沫傳播，或進食了受污染食物或食水	經接觸或飛沫傳播，或經接觸患者分泌物，或受污染物件	經接觸或飛沫傳播
<b>潛伏期</b>	2 至 3 星期	1 至 4 天	2 至 14 天	1 至 10 天	1 至 14 天

**家長預防病毒**

**小貼士**

- 1 留意天氣變化，隨時幫孩子保暖
- 2 勤洗手，打噴嚏或咳嗽用紙巾掩口鼻
- 3 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息
- 4 避免前往人多地方，出門可戴上口罩
- 5 有發燒、咳嗽等症狀，應留在家休息
- 6 生病後應避免接觸兒童、長者或抵抗力較弱者

### 與大腦對話



開 專欄有一段日子，點解叫自己做腦中醫？其實

## 勤按指尖「腦」力養生



刺激手指的時候，都會刺激大腦激活循環，有助預防腦退化，大概按摩 5 分鐘感到酸、麻、痹、痛，如果感覺不大，可以按久一點。手指頭的感覺越好，腦部的靈活度越高。

出院護理 ★ 摳真善美

# 聖誕節 精選優惠

德國保活力口服透明質酸  
GHO-RYA



兩支  
500ml/支  
(\$2,200)  
**\$1,760**

德國 Ottobock Wingus 電動輪椅  
WC-08-WINGUS



德國製造  
(\$原價: \$28,000)  
**\$23,800**

以色列光學療法



痛苦緩解器  
BIOSEAM 940  
傷口愈合促進器  
BIOSEAM 680  
(\$原價: \$2,400)  
**\$1,800**

成人紙尿片/紙尿褲  
Pants  
紙尿片/紙尿褲 買滿\$800  
即減\$50  
(另外, Abena / 保達原箱特價85折)

持價  
8折

瑞士ROSSMAX 電子血壓計系列  
RX-AUB41  
RX-CH155  
RX-XSBT

(\$原價: \$550)  
**\$348**

日本Asahi 即食便當  
FO-BELS



日本製造  
(適合咀嚼困難人士專用)  
(\$原價: \$126)  
**\$100/5包**

歡迎前往選購  
銅鑼灣/天后門市  
限定特價商品  
(16/12-8/1)



減壓坐墊系列  
特價85折

Alpha 鋁合金輪椅



AL-P-AL2016SCHG-16F/18-V1  
AL-P-AL2024SCHG-16F/18-V1  
(\$原價: \$2,600)  
**\$2,080**

Allway 電動三功能護理床  
BED-AW-E3CPM



送  
升降機床頭  
BED-CPS-E3C-U-F1  
(\$原價: \$12,000)  
**\$8,000**

\*圖片僅供參考，請以實物為準。\*購物數量有限，送完即止。

**銅鑼灣店/天后店  
小禮物換領券**

- 凡憑此券前往銅鑼灣店或天后店  
可免費獲小禮物乙份。
- 送完即止。
- 此券有效期至2024年1月8日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

**\$100 購物券**

- 憑此券購物滿\$2000可作\$100使用，不可兌換現金。
- 此券只適用於所有分店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2024年1月31日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。

**\$10 購物券**

- �凭此券购物满\$200可作\$10使用，不可兑换现金。
- 此券只适用于所有分店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一张。
- 此券有效期至2024年1月31日。
- 如有任何争议，真善美医护保留最终决定权。

**真善美醫護 JUST MED LIMITED**

[www.justmed.com.hk](http://www.justmed.com.hk)  
查詢電話：2742 4370



Official Website

Facebook Page

Youtube channel

香港，一個生活節奏急速的城市，不同時代成長的青少年，在成長過程中都會遇到不同的挑戰，要面對社會、經濟、工作、學業、交友、家庭等問題。



“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

## 你Plan我都Plan 壓力使乜驚

# 世界不似預期 自我覺察有轉機

**當**學生面對測驗考試，或是要升班適應新學校、認識新朋友，都是一些常見的壓力來源。每個人都有一定的內在資源來應對壓力，適量的壓力可以帶來動力，但過高的壓力持續累積而未有適當處理，可能會導致出現類似抑鬱、焦慮症等徵狀。

隨著社會結構的轉變、互聯網及智能手機等通訊科技急速發展的世代，普遍年輕一輩比年長一輩需要承受更大壓力，容易衍生不安、焦慮、失眠等困擾，甚至於情緒病或出現自我傷害行為。

憤怒、恐懼、悲傷是最常見的3種負面情緒，當情緒出現時，內心和思緒會一直沉浸對未來的擔憂、或過去事件造成的後悔情緒中，令人喘不過氣的感受。當你習慣不去正面迎擊情緒、管理它，長久下來，就可能生病。

### 個人遇到情緒問題

覺察及辨認出當下的情緒出現時，不要抗拒、或批判自己的負面情緒。在負面情緒的背後，有「不健康思想」、「未滿足的需求」或待療癒的「心理創傷」等原因，分辨問題是否可控，主動出擊減緩情緒的影響。

而情緒管理至關重要，但普遍港人缺乏這方面的了解，其實毋須一定花費太多時間或金錢。除了一般減壓建議，例如多接觸大自然、多做伸展運動、找適合的家人朋友聚會傾訴等，筆者個人推介腹式呼吸法，有助減壓，緩解焦慮。



### 千頭萬緒帶來困擾

家庭	學校	同儕
►大人頻繁爭吵	►做功課有問題	►無法融入團體活動
►環境常變動	►學業理解有困難	►覺得被排擠
►家庭結構改變	►成績不理想	►被嘲笑
►親人去世	►坐不住、難專心	►交不到朋友
►家中經濟困難	►總是被老師“點名”	►很在意別人看法
►家中有暴力	►要上台表演或報告	►被霸凌
►手足關係不好		

### 腹式呼吸法

面對壞情緒出現，第一時間，你可以透過呼吸運動改善並平緩壓力。

#### 做法：

深吸3秒、屏息3秒、呼氣3秒、休息3秒，然後在放鬆每一塊肌肉時正常呼吸。接著再重頭來一次。



### 傾聽關懷 助人走出陰霾

根據研究，大部分自我傷害的朋友其實不是想結束生命，只是找不到人傾訴，唯有錯誤地選擇從目前面臨的痛苦中解脫。

不同個案指出，出現情緒問題的人之自我價值、生存意義大都建基於學業成績、金錢、樣貌等，當達不到外界期許的目標時，自我形象低落，人就會有壓力及情緒崩潰。

### 簡單而有效兩招

願意傾聽、主動重視情緒困擾的朋友，可以幫助對方走出困境的第一步，如果可進一步欣賞和肯定對方內在的善良特質，有機會幫助對方慢慢建立正面自我形象。

一旦發現察覺自己或是家人子女有情緒困擾甚至自我傷害的危機，不應忌諱問題，應直接關心了解及找專業人士幫助。

在亞洲文化中，人們不願意承認有情緒問題，怕被人標籤為弱者，這其實是錯誤的看法。壓力情緒使乜驚，主動覺察了解，有問題，自有辦法解決！

# 商場裝飾 膠玫瑰海車咁聖誕樹

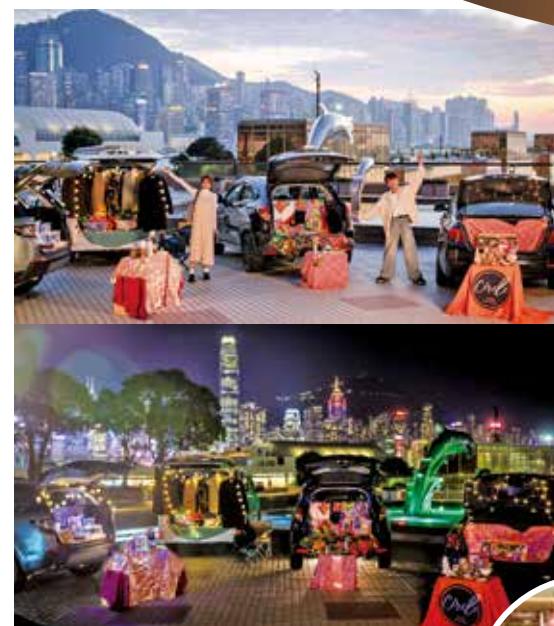
每逢聖誕節，本港各大商場都會換上繽紛的聖誕裝飾，吸引市民打卡拍照。而隨著近年大眾的環保意識有所提高，開始要求大型聖誕樹或節日裝置，可以循環再用或者使用更環保的物料來製作。今次就為各位搜羅帶有環保概念的聖誕商場主題，讓大家盡情慶祝之餘，又能減少浪費！

尖沙咀中港城

# 車尾箱綠色市集 棄咁造巨聖誕樹

**中**港城由即日起連續3個週末舉辦「聖誕車尾箱環保市集」，市集設於中港碼頭上蓋，環抱維港美景。車主會在市集售賣二手物品，包括服飾、家具、家品、舊玩具、古董雜貨等，讓舊物延續自己的生命，減少浪費。

中港城更首度夥拍環保團體，收集200條廢棄車呔以及100個汽水、紅酒箱，改造成兩棵低碳閃亮環保聖誕樹、大型拱門以及市集聖誕裝置，各位可以拍照留念！而在指定日子更會有戶外飄雪匯演、跳舞及小型音樂會，大家萬勿錯過！



我爱  
HoMemory

# 萬紅叢中一點綠 環保平安夜繽紛

聖誕車尾箱環保市集

日期：12月16、17、  
23至26、30、31日  
時間：5：00PM至10：00PM；  
6：00PM至0：30 AM  
(12月31日)

**地點：中港城海豚池平台花園**



九龍塘又一城

# 15米高聖誕巨樹屋 再生鐵搭出萬花筒

又一城為慶祝開幕 25 周年，即日起至 2024 年 1 月 1 日，推出「Walk with Me」聖誕藝術企劃。聖誕裝置以環保為理念，

由亞洲藝術家共同創作，使用近 10 噸回收的廢鐵及  
15 米高的巨型聖誕樹屋，以可再生鐵材搭建，  
屋內鏡面反射，令人恍如置身在萬花筒般的  
裝飾，分佈在 7 間由 200 件回收廢鐵製成的  
還利用過千件金屬切割廢料，拼砌成 15  
音樂裝置，大家記得拍照留念！



# 「Walk with Me」 聖誕企劃

日期：即日至2024年1月1日  
時間：11:00AM至9:00PM  
地點：九龍塘達之路80號  
又一城LG2層



馬鞍山新港城中心

# 姆明雪國奇緣Let it「Know」 環保花海喚起「少用塑膠」

新港城中心由即日起至 2024 年 1 月 1 日，舉行「The MOST Wintry Wonderland 姆明雪國奇緣」，還原姆明世界，讓大家與姆明、歌妮、史力奇、小美等姆明一族及好朋友見面。姆明一家會在 5 米高藍色尖頂「冬日姆明屋」迎接各位，而屋旁由環保藝術團隊 DREAMCUBICS 以回收膠樽物料再糅合 3D 打印技術，打造出有 200 支環保紅玫瑰的花園，絕對是大家必到的打卡點！



樂山是一座名副其實的山水之城，風光秀麗，歷史文化古蹟集結，屬四川知名的旅遊勝地。一大早從成都火車站出發，坐45分鐘左右的高鐵就可以到達樂山。高鐵站一出，就會有一大堆司機等著載客，整個畫面有點亂中有序的感覺。再從高鐵站坐車大概20至30分鐘便到達景點區，那就可到售票處買票，假若想更方便，建議可以提前在手機預先購票。



坐高鐵去 感受歷史文化魅力

# 遊樂山 快樂蜀於我們

恭敬禮貌等見大佛

心境平和寧靜 We Time

**排隊**進入後就開始上山，到頂大概需要30分鐘左右，身邊有數百名慕名而來的旅客，大家卻很恭敬禮貌地等待，我猜可能身處寧靜的環境下，這城市綠洲讓人格外平靜舒適，心境平和。樂山市境內的峨眉山，是中國四大佛教名山之一，是一個老少咸宜的旅遊點，有前往拜佛的、看景的、也有不少充滿文化氣息的打卡位。

走完一上午的樂山大佛後，第一件事就是肚餓要找吃的，可以去嘉興路掃街，有各種甜酸苦辣的美食。



## 吃苦吃甜人生必經 嘆綿綿冰後綿綿傾

去樂山點都要吃食番一次鞠婆婆，綿綿冰還是要去樂山吃，鞠婆婆實在平宜又大碗，口味選擇又多，足以教人眼花繚亂的。揀了一個香芋口味的綿綿冰，入口是很純正的香芋味，特別像孩提的時候吃的香芋冰淇淋，裡面還放了黑糖珍珠及爆爆珠，口感層次很豐富。

另外，還點了一碗哈密瓜味的綿綿冰，清甜好香哈密瓜味再加上薏米、小丸子同哈密瓜吃的特別爽。但就是這一份，已真的是太大一碗了，所以沒機會嘗到其他味道，建議兩人一碗比較好。

鞠婆婆 · 綿綿冰 · 涼糕 · 手工冰粉  
(嘉興路店)

地址：

嘉興路 347 號  
(嘉興路海布衣大排檔斜對面)



## 軟嫩爽滑牛肉鍋 齊齊搶吃是罪過



馮四嬢跷腳牛肉 · 非物質文化遺產傳承店

地址：

嘉興路 289 號、291 號、293 號

馮四嬢店環境乾淨衛生，有兩層環境還可以。必點的是蹠腳牛肉鍋，就是他們的招牌菜，牛肉燉的軟嫩爽滑，味道很不錯，牛骨湯也很好喝，裡面放了白菜，唯一的不足就是份量比較小，大家會越吃越爽，最後搶著吃。

另外，不得不提一提血旺，它是當天用新鮮鴨血做的，並將紅油香蔥和芸豆配合在一起。那種豐富的香辣口感，配上鴨血的QQ軟彈的口感簡直無敵。一上座就會上調味料同酸菜，配上各種菜都不錯。



# 香港遠近去 觀察生態多優美

香港一直被大眾視為「石屎森林」，缺乏自然生態。在香港要欣賞自然生態，很多人誤以為只有海洋公園，事情並非如此。熱心保育大自然環境的 Benita，決心從社區開始帶領港人體驗生態，學會珍惜香港每一小生命。



“很多香港人以為要去很遠，才可見識到自然生態環境。”  
——Benita



“希望推動親身體驗大自然，而非靠紀錄片和書本。”  
——Jay



郊外夜行是城市人少有的活動。



Benita 認為香港很適合辦生態遊，因城市和大自然距離很近。

海上導賞團主要在西貢海下灣、橋咀和綠蛋島。



## 活動有動有靜 生態遊浮潛社區講座

**要**培養保育的意識，首先要了解到本地生態，香港原來也存在生物多樣性，生於香港的你，真的了解自己的家嗎？Benita 希望讓更多人了解到香港的動物，她稱：「大部分香港人對香港既有生態，缺乏意識，以為一定要去很遠的地方，才可以見識到自然生態環境。」參加者往往在活動過後，始發現對身處之地認知薄弱。

Benita 成立社企 Encompass HK 舉辦生態活動，有不同的生態遊、夜行、海上導賞團，帶領參加者玩獨木舟和浮潛等等，也會舉辦社區講座，免費向觀眾講解動物的特質，認識牠們珍貴的地方，從而令他們發現到保育的重要性。

「我們舉辦生態遊，希望推動更多人以真實的親身體驗大自然的生活多樣性，而非靠紀錄片和書本，外國的生態很遙遠，難以得到深刻的體會。」負責生態遊的 Jay，從小喜愛大自然，但沒有很多機會接觸，也是靠硬件去得到資訊，直到大學的時候就讀生

態系，認真學習本地生態。「我們的導賞團帶領參加者親身體驗，觀察動物，例如到森林了解青蛙的生活模式和行為，比起靠書本或影片，最能夠帶動市民認識。」

## 夜行帶來改變 親身見蛇消除了恐懼

很多時候對動物產生恐懼的原因，都是來自對牠的不熟悉。Jay 分享參加者的前後轉變，「帶團夜行很多時候會遇到蛇，參加者反應兩極，有些人認為蛇很危險，是兇猛的動物，曾經有一位聽到會遇到蛇，他立即畏懼退縮，但蛇出現時反而他是第一個衝上前看。」

蛇不會追著攻擊人，只會繼續做自己的事，真的親身看見蛇後，那位參加者消除了恐懼，更對動物萌生了莫名的興趣。「城市人沒有親身經歷，印象大多來自電視的資訊，未必真實。」Jay 坦言，畏懼的大多是成年人，小朋友只會感到很好奇，認為應該讓小朋友及早接觸生態，因他們更容易接觸新事物，避免以後產生了既有印象。



## 真實的一面 不在樊籠裏

有些家長會說：「要付數百塊去看動植物，為什麼不去海洋公園？」身為生態專家，Jay 期望能夠給予參加者既寶貴又深入的體驗，看到一個自然生態真實的一面，而非困在籠裏面，受控制的生態。

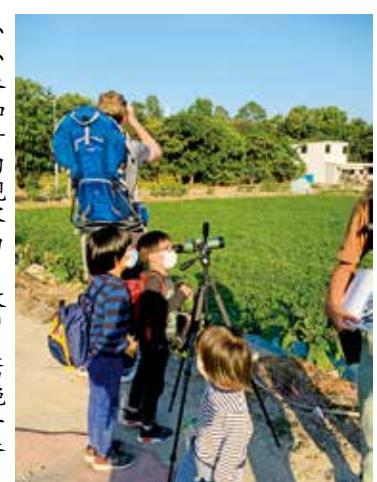
「導師和參加者的比例一定會保持，確保講解得深入，能夠解答參加者提出的問題，遇到的動物都能清晰看見。」不是看見就上車離

開，確保參加者深入理解生態。讓參加者了解動物正在面對的威脅與人類活動的關聯性，滲入保育的概念。

Jay 強調，要盡量在欣賞的同時減低對生物的騷擾：「我會提醒參加者夜行的時候照清楚地下，不要踩到生物，噴了蚊怕水不要觸碰動物，化學物質會危害動物，而且維持一定人數以減低滋擾。」



城市化建設下，雀鳥生活受威脅。



小小參加者的觀察力，教 Jay 驚艷一番。

望下我左與右 青年誓搞文化遊

## 保育出人力

# 黃包車要變「旺包車」



Samuel 和他全新訂造的人力車。

在香港，由日常生活找出象徵歷史的物件，說難不算難說容易倒也不是。維港上的帆船肯定是代表，至於尖沙嘴鐘樓亦不消說。除建築物，大家還數得出其他嗎？事實上，早幾年還可看到靜靜泊在街上一角的人力車，可謂是數一數二的例子，但現在又有多少人會坐上「黃包車」呢？保育有心人劉健宇（Samuel）表示，希望將人力車以不同面貌呈現給新一代。

**“**Samuel：比啲細細個冇接觸過人力車嘅人，我覺得呢件係一個好有意義嘅事。**”**



隨著本地最後一位擁有人力車牌照的車夫疫情下退休，青協領袖學院其中一位舊生劉健宇（Samuel）決定重新申請牌照。學院的支持下，他在粉嶺的院址舉行人力車展覽及簡史導賞，並展出一架1比1的人力車，讓公眾懷緬歷史。

**“**既然佢都有停止簽發，咁我都試吓申請啊。**”**

Samuel 憶述當初透過報紙，才知道最後一位人力車夫洪伯退休，因此便詢問政府，無意中發現仍可申請人力車牌照，「覺得都幾得意喎，既然佢都有停止簽發，咁我都試吓申請啊」。

人力車在上世紀五、六十年代的香港電影經常出現，後來漸漸成為香港的象徵。Samuel 認為年輕人也應該接觸

人力車，「但如果創造到呢啲回憶畀新一代，比啲細細個冇接觸過人力車嘅人，我覺得呢件係一個好有意義嘅事」。

Samuel 指牌照制度至今已有140多年歷史，值得大家一齊懷念及參與。Samuel 說他做歷史導賞當天，有婆婆更繪形繪色地形容兒時的回憶，「佢話『我以前細個都坐過㗎，細個嗰陣時候搬貨，啲貨就擺喺腳踏度，我就坐喺架車度個，人力車夫就拉啊』」。

**“**搵啲嘅位置，都比想像中花時間。**”**

Samuel 坦白說經營人力車無需太多技巧，不過由於香港經營成本高，經營上有許多現實的考量，例如如何運送及儲存人力車。他說，現時最大障礙是牌照難申請，他已等了兩年，現正進行



向公眾講述香港人力車歷史。



他認為文化承傳需要大眾一同參與。

第二次申請。

他形容申請過程「超級麻煩，搵表格都搵咗幾個月」。首先他要設計指定路線，需要找寬敞的行人路，避免阻礙行人。Samuel 曾希望在尖沙咀鐘樓附近「開工」，但發現該處單車也禁止進入，「搵啲嘅位置，都比想像中花時間」。

**“**如果有咗人嘅參與，就唔會傳承到落去。**”**

除了與政府部門溝通，Samuel 也裝備自己，學習經營文化旅遊。曾任青協活化保育大使的他，說文化承傳不能只有政府的支持：「唔好樣樣都靠政府，政府的確係有錢，有主導權去做一啲嘢，但係一個地方，如果有咗人嘅參與，就唔會傳承到落去」。



Samuel 說昔日人力車因價錢便宜而受歡迎。



雖然 Samuel 指出，有牌照才能實踐計劃。

## 突破界限「佳」 計劃新界辦比賽

由於人力車只有在香港島及九龍出現，因此 Samuel 亦希望有天能在新界舉行人力車比賽，讓新界人和青年人一齊參與，「我希望有一天可以將人力車變成一個旅遊觀光嘅事，都仲需要大家一齊去努力，變成一個好特別嘅旅遊體驗，從而畀到更多人參予」。

Samuel 翻開有人力車身影的黑白照片，獨自研究人力車的過程中，不免有辛酸，但也有回心微笑的時刻。他憶起之前在歷史悠久的天星碼頭，帶着「謀生工具」在人來人往的入口處進行拍攝，不料拍下兩張便遭相關部門下令驅逐。



“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

今期嘅主角刈包，亦有台式漢堡包之稱，用蒸熟嘅白色麵皮夾著滷肉而成，通常出沒於台灣夜市。刈包嘅「刈」字其實有割開嘅意思，聽講以前嘅刈包真係一個包，老闆要用刀切開個包再放餡料，後來才演變到而家上下分開好似個夾咁。咁個「刈」字究竟點讀呢？原來閩南話「刈」字發音為「掛」，所以叫「掛」包，或者叫「割」包都可以。

傳統嘅刈包主角當然係半肥滷肉，配料有酸菜可以解油膩，仲有花生粉提香及增添口感，最後加埋大量芫茜咁就 Perfect 嘢！宜家嘅刈包同漢堡包一樣有好多唔同嘅口味，咁啱近排有朋友送我來自匈牙利國寶級食材鬈毛豬梅肉扒，見佢油花分布均匀，就試吓用嚟整梅菜滷肉刈包，鬈毛豬果然肉味濃郁、肉質鬆軟，好啱識食又嘴刁嘅朋友仔。



原來鬈毛豬都大有來頭，佢係世界上唯一保留有鬈毛嘅豬種，營養價值豐富，包含鋅、銅、鐵及奧米加3脂肪酸等。勁還勁，原來1990年代鬈毛豬幾乎瀕臨絕種，當時只係剩番198隻，好彩匈牙利鬈毛豬保育協會聯同動物遺傳學家和農民嘅努力，依家數量已經大幅升番，如果有機會遇上，大家記得試吓喇。

就嚟聖誕，大家不妨試吓整刈包做party小食。我就買咗體型好的噃嘅「荷葉夾」，係台灣刈包嘅一半大。留意梅肉扒一定要有油花炆出嚟先唔會「乾、硬、噏」，當然用五花腩都可以，其他配料就可以自由發揮啦。

## 材料：

梅肉扒或五花腩 500g、梅菜乾 40g、薑 1 小塊、蔥 2 棵、蒜頭 5 粒、冰糖 20g、八角 2 粒、芫茜及花生碎適量、荷葉夾 1 包



## 調味料：

生抽 5 湯匙、米酒 3 湯匙、胡椒粉 1/4 茶匙

作者：聞西 Simon

做 party 小食 建議用荷葉夾

我家  
HoMemory

梅菜滷肉刈包

型色·煮意

啖啖芫茜 喜上眉梢

issue 121 | 14, Dec 2023 | Text、Photo : 閩西 Design : Megan



## 做法：

① 梅菜乾浸軟洗淨去沙後切碎，梅肉扒洗淨用廚紙印乾切件。另外準備滷肉配料：薑、蔥、蒜頭、冰糖及八角。



② 燒熱鑊落少少油，放梅肉扒件煎至金黃盛起。然後用鑊內豬油爆香蔥、薑、蒜，並加入冰糖，將梅肉扒回鑊，同時加入八角炒勻。

③ 加入調味料，再加水份到材料表面，並放入梅菜乾，冚蓋慢火炆一個鐘直至收汁。最後落少少麻油添香味。



④ 芫茜用鹽水浸洗乾淨印乾及切碎，花生打碎或壓碎，同時蒸熟荷葉夾。之後，拎起荷葉夾，逐一放入梅肉扒件、梅菜、芫茜及花生碎。（我鍾意放大量梅菜乾，真係非常好吃呀。）





作者：余遠鍾

“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》。



Good Shepherd street  
牧愛街88號



**舊**郵政總局大樓 1911 年 6 月興建於畢打街德輔道交界，樓高四層並且設有地庫，採用當時十分流行的文藝復興建築風格。根據 1911 年統計資料，當時郵政局已處理超過 23 萬份郵件及包裹。

### 舊郵政總局 1976 年清拆



「四柱擎天」原是大樓正門四大圓柱。

舊局拆卸後，部分建築構件及物品，被重置在不同地方：一塊刻有香港郵政服務宗旨的木製拱形匾額，被遷至現時第四代郵政總局二樓的牆上；舊局的迴轉木樓梯原件，其木扶手欄杆交由當時剛成立的古蹟辦保存；大樓的六條簷廊石柱，則擺放在尖東市政局百周年紀念公園的噴水池旁邊。

### 梁潤昌將石柱購回轉贈



王麗賢介紹石柱保留及搬遷的經過。



梁潤昌將石柱購回轉贈嘉道理爵士。

王續指，嘉道理爵士其後將四支圓柱安放於園內擎天徑的起點，令其得以保留下去，而園方亦豎立

紀念石碑紀錄這段珍貴友誼故事。

### 經歷搬遷不列古蹟評級

根據現行的古蹟評級範圍，如石柱於原址保留，古蹟辦則會按六項評審準則作初步研究，考慮是否適合納入評級名單；相反地，如石柱已從所屬建築物拆遷，成為可移動物件，便不適用於現行的評級機制。因此雖然屹立於嘉道理農場的「四柱擎天」，已有逾百年歷史，但因經歷搬遷而在評級範圍中。

農場景點是舊郵政總局門柱

# 嘉道理友情故事 四柱擎天屹立郵

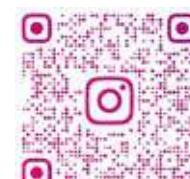


石柱重置過程記載紀念碑上。



木製拱形匾額掛於現時郵政總局牆上。

本港寸金尺土，不少有重要歷史意義的古蹟，也難逃過拆卸命運，當中有古蹟部分構件獲保留，尋覓其他地方重置。就如原座落於現環球大廈所在地的舊郵政總局大樓，其正門四條大圓柱，在拆卸後獲重置於大埔嘉道理農場半山，逃過堆填厄運。



往期回顧

#### 溫馨提示

- 參觀嘉道理農場暨植物園需入場費；該園每日提供十個車位供網上預約，駕車參觀該園，先到先得。

#### 古蹟的故事

## 由花崗岩大柱裝飾 遙想郵政總局宏偉



舊郵政總局大樓 1976 年拆卸。（歷史檔案圖片）

位於畢打街同德輔道交界的舊郵政總局大樓，屬本港第三代郵政總局。當時第 12 任港督卜力爵士（Sir Henry Arthur Blake，又名「卜公」）認為，大樓是重要公共建設，因此以高規格興建。

經過五年籌建，當時政府採用丹尼遜、雷安及傑斯建築公司（Dension, Ram & Gibbs Co.）建築師的方案，選取花崗石建造大樓主要立面，大部分柱身及拱頂以花崗石建成，牆身就用廣東紅磚，再以廈門磚築砌表面。紅磚跟花崗石的顏色在立面上對比鮮明，正是當時流行的裝飾手法。大樓門口則以四支花崗岩大圓柱作支撐，令建築顯得更宏偉。

而郵局大樓面向干諾道中一邊，設有一條管道連接郵局的一樓到碼頭，方便駁船運送郵件。直至 1976 年，給現時位於康樂廣場二號的第四代香港郵政總局取代。

不少山友出發前會到來合照。



## 行山衝線 必食連姐豆腐花燒賣

雖然這裡山長水遠，運送物資不如市區方便，不過連姐堅持經營最營養美味的郊野小吃，這裡的豆腐花、燒賣以及魚蛋都是連姐親自炮製，「我的豆腐花糖水裡面加了薑汁，豆腐花的質地要嫩滑，配上了黃糖粉，讓山友行完山出一身汗之後，來一碗解渴！」於是，行完山的山友吃上一碗連姐豆花，都會是他們當天行山的衝線任務之一。



連姐笑著分享道：「上次有個山友下山之後才打電話給我，說剛剛吃完食物忘了給錢。他說自己好像回到家裡一樣，吃了東西，聊了天，舒服自在，忘了埋單就離開。」連姐把這件事當成笑談，神色裡卻有些自豪。「我覺得這個地方凝聚了好多朋友，好像一個大家庭，喜歡行山的人常回到這裡，而我一直為這些好朋友打開門，迎接他們。」

香港「山界 KOL」除了「野生捕獲發哥」以外，同樣深受港人歡迎的還有「大帽山連姐」！補給包搞掂的「OK Leader」連姐全名江火連，生性喜歡大自然，服務大帽山郊野公園茶水亭至今30年，幫助山友風雨不改，講心不講金，講起連結香港根。

# 前路有高低 要走要喺——祝福支持 大帽山OK連 結快樂能量

**補給連**

“這麼多年來，從來沒有把經營茶水亭當成一盤生意，講心不講金。”

連姐與「發哥」周潤發很老友。

大帽山精神涵意廣，「挑戰最強」、「無限活力」、「擁抱自然」皆在其中。



“我覺得這個地方凝聚了好多朋友，好像一個大家庭。”

參與慈善活動宣傳，與藝人洪永城合照。

## 朋友周末敞開心房 她願意做個「聽」長

「我有好多山友朋友，他們在市區工作生活面對相當大的壓力，周末來到大帽山行山就是減壓放負，他們有好多不能跟其他人說的秘密或者心底話，都不介意跟我分享，我就做一個安靜的聆聽者。他們分享完之後，覺得輕鬆很多。」

繁忙的都市人每日遇到各種難關，應付感情、健康或者工作等等的壓力，身處大自然就感到自己渺小，加上行山是與自己的體能角力的旅途，沒有多餘精力去思考太多，心頭包袱有意沒意也放下了。換來的，就是大帽山的山風、樹影，還有連姐的豆腐花、魚蛋和燒賣。



“我就做一個安靜的聆聽者。他們分享完之後，覺得輕鬆很多。”



連姐收養的廿八愛犬，是茶水亭的小店長。

### 1993年起開辦茶水亭

“到現在，因為喜歡大帽山的山友而繼續留下來。”

「當初因為喜歡大自然、喜歡戶外、喜歡郊野公園，我來到大帽山開茶水亭，到現在因為喜歡大帽山的山友而繼續留下來，這麼多年來，從來沒有把經營茶水亭當成一盤生意，講心不講金。」

膚色黝黑的連姐性格非常隨和，臉上總是帶著微笑。1993 年起在大帽山「落腳」經營茶水亭，自然是見慣「大場面」，無論誰上前跟她寒暄幾句，都可以感受到那份溫暖。

香港的最高峰就是大帽山，海拔 957 米高，所以不少行山愛好者一年四季都會來到這裡感受自然、享受郊野。大帽山郊野公園茶水亭，距離港鐵荃灣站約 7.8 公里，是行山人士最喜愛的聚集點。由於整條行山路線只有這裡一個洗手間，很多山友會相約在這裡為起點進行補給或者「方便一下」，作為征服大帽山

之旅的最前線準備。

### 風雨不改為山友經營

“行山亦讓我交到了很多好朋友，茶水亭的人情味是無價之寶。”

「90 年代大帽山沒有現在這麼多行山客，大家是從 2003 年的 SARS 之後，對待健康的觀念有轉變，開始意識到需要更好地保護自己的身體，於是逐漸開始多人周末行山鍛鍊身體。」連姐在大帽山廣結善緣，平時服務山友時也會跟山友聊天學習，聽山友分享行山的心得和經驗，久而久之，亦起心動念去行一行闖一闖。一如那些悠閒山客外的探險愛好者，不斷參加山賽，挑戰自我。2018 年，連姐跟隨山友到泰國參加山賽，更獲得了組別第三名的好成績。

近年來，越來越多登山愛好者造訪香港的最高峰大帽山，甚至 8 號風球依然有人來大帽山跑山，連姐的茶水亭就為這些山友風雨不改地開放。「我很喜歡

行山帶給我的正面能量，讓我獲得開心和快樂，行山亦讓我交到了很多好朋友，茶水亭的人情味是無價之寶。而我的茶水亭能夠成為山友的地標，我感到很榮幸。」



2018 年跟隨山友到泰國參加山賽。

## 與大自然作伴 視環保為己任

問及有否退休的打算，連姐卻肯定地回應「未有！」因為她視經營茶水亭是她人生的重要部分。她並感恩當自己需要休息或處理雜務時，山友們樂於充當她的「助手」，替她打理茶水亭。

連姐的人生與大自然作伴，也因此擔當著山間的「環保大使」，由自己的茶水亭做起。她會鼓勵山友自備可重用水樽，提醒他們不要

在山上遺留垃圾：「請你把所有垃圾留在身上，然後帶來我的茶水亭，我會細心教導你將它們分類，再放置到不同的回收箱中。」

“請你把所有垃圾留在身上，然後帶來茶水亭，我會細心教導你將它們分類。”



與人合照。  
「大帽山之美」比賽聯合創辦



綠化環境，當然落力參與。



經典紙袋變身 出賣年齡有絞腦汁

**早** 前內地麥當勞推出限定貓袋，即掀起內地及香港的貓奴瘋搶潮，炒價更高原價近1倍。最近，日本麥當勞又玩聯乘，與時裝品牌合作推出玩味十足的限定產品，更將麥當勞(M記)的經典啡色外賣紙袋，設計成由厚尼龍材質製成的購物袋，由於還原度極高，現時這款購物袋已追加預約至12月29日才出貨！

 外賣袋最經典  
金拱門環保袋

¥3,500 (約 HK\$182)

日本麥當勞聯乘日牌 graniph，推出一系列限定產品，其中外賣袋造型的環保袋最受歡迎。環保袋正面繡有金色拱門，背面則繡有全球所有M記餐廳通用的宣傳口號「i'm lovin' it」。環保袋由尼龍材料製成，耐用又防水，內部有一個暗袋，方便大家存放耳機或手機等物品。



衆角色踩單車 Say Hi 環保袋

¥3,500 (約 HK\$182)

另外，大家熟悉的角色，包括麥當勞叔叔、漢堡神偷和滑嘟嘟都變成環保袋一員，一眾角色騎住單車同大家Say Hi，同樣都由尼龍料製成，耐用又防水。



薯條盒印衛衣 著起紅過茄汁

¥7,900 (約 HK\$411)

McFried Potatoes (R) 的薯條盒都可以變成鬆身連帽衫的設計，認真有型！連帽衫用上羊毛內裡，質感好，又可搭配落肩款式，著上身又型格又夠chill。



## 未出街已興奮 特別版窿窿鞋

除了日牌 graniph 聯乘外，M記亦有與鞋履品牌 Crocs 聯乘推出特別版窿窿鞋。Crocs 的厚底窿窿涼鞋熱潮持續，早前才在旺角朗豪坊開設全港首間 Digital focus 體驗店，當中就有出售未發售先爆紅的 Crocs X McDonald's 系列。



McDonald's x Crocs Hamburglar Clog

US \$75 (約 HK\$585)

這款窿窿鞋採用漢堡神偷著名的黑白條紋，並飾有漢堡包，充滿童趣。而材質輕盈兼防水，通風口增加透氣性，並有助排水，易於清潔且快速乾燥，並可以客製化 McDonald's® Jibbitz™ 吊飾。

McDonald's x Crocs Birdie Clog

US \$75 (約 HK\$585)

這款窿窿鞋有小飛飛標誌性的黃色和粉紅色，以及她最喜歡的雞蛋鬆餅，非常可愛。



黃啡毛毛外套 為你我他送暖

¥13,000 (約 HK\$676)

環保袋以外，M記與graniph更推出男女皆宜的冬季毛毛外套，主色是M記的黃色和啡色，有熟悉的角色人物張開雙臂微笑的圖案設計。即使大家沒有頸巾，立領的設計也能夠緊緊包裹住頸部，保暖性極高！



McDonald's x Crocs Classic Clog

US \$70 (約 HK\$546)



紅色的窿窿鞋綴有薯條、漢堡包和金色拱門立體圖案，是非常經典的麥當勞組合。



McDonald's x Crocs Grimace Cozzzy涼鞋

US \$70 (約 HK\$546)

這款涼鞋的靈感來自每個人的紫色摯友，內裡人造毛皮，感覺暖笠笠，就像穿著滑嘟嘟的鞋子行走一天。Grimace Cozzzy涼鞋的帶子上印有他可愛的表情，並配有其最喜歡的奶昔。

