

我家

HoMemory



14-15
封面故事

勇士獨臂提琴 拉奏再生樂章

122

我家·焦點 { 活化青嶼觀景台
02-03 { 青年日夜看到「好前景」?

醫家 { 低溫燙傷高峰
04 { 危機意識激Call中

無緣不歡 { 港鐵聯乘兩熊貓
07 { 為可重用餐盒「出獎」

社區同行 { 微笑魔術師
09 { 敬業樂業 敬人樂人



新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：28, Dec 2023

i s s u e

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

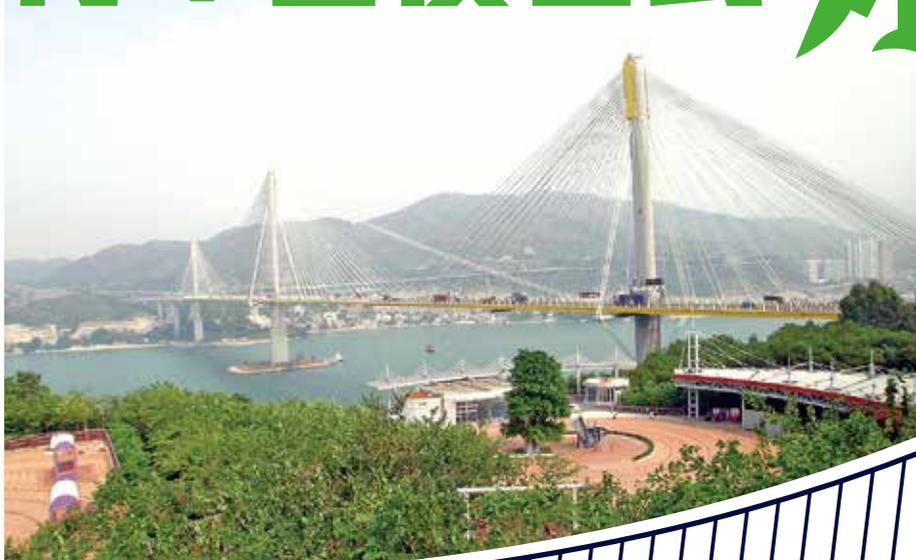
info@homemory.hk

活化青嶼觀景台 青年日夜看到好前景

落成逾26年的青衣青嶼幹線觀景台及訪客中心，近月正式搞搞新意思。葵青民政事務處今年8月開展「青嶼想想」計劃，就活化觀景台收集市民意見，包括在區內擺街站、舉辦工作坊和邀請遞交建議書等。今次是地區小型工程計劃審批權撥歸政府後，由當區民主導的活化項目。地區人士希望，藉著今次活化讓青年有舉辦活動空間，並舉辦夜繽紛系列活動。



鄧顯權說，為小型工程舉行公眾諮詢屬全港首創。



青嶼幹線觀景台及訪客中心
1997年啟用。

觀景台位處偏遠，可自駕或乘搭小巴到訪。

位於青衣島西北面 1997啟用

青嶼幹線觀景台及訪客中心，位於青衣島西北面，佔地約1.9萬平方米，與青馬大橋一同於1997年啟用。當年設立觀景台，是希望讓遊人站在該處之時，可俯瞰連同青馬大橋及汀九橋在內的馬灣海峽景緻。

現時觀景台的設施包括一個戶外平台、大橋和組件戶外展覽，及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列有關興建青嶼幹線及汀九橋的短片、照片及模型等資料，惟多年來未有重大改變，而來往該處除可駕車泊在該處的停車場外，只能搭乘每小時一班的專線小巴308M線到訪。

隨著未來十一號幹線及青龍大橋工程「上馬」，觀景台外的景色將有一番巨變。為此，葵青民政事務處擬以地區小型工程項目為觀景台進行活化，並舉辦雙向參與的公眾諮詢活動「青嶼想想」計劃，在徵集市民意見的同時，亦可向市民講解項目的難處及限制。

民政專員：說好葵青故事

葵青民政事務專員、並即將兼任葵青區議會主席的鄧顯權表示，今年8月推出「青嶼想想」計劃，就活化觀景台收集市民意見至本月初，活動包括在區內擺街站、舉辦工作坊及公開徵集活化建議書等。

他形容，為該小型工程項目進行公眾諮詢屬全港首創，希望能善用設施的發展潛力把場地帶旺，令其再次成為區內受歡迎的遊覽景點，同時可重新把場地與葵青區的居民連繫起來，藉此「說好葵青故事」。

鄧顯權透露，在疫情前的2019年，觀景台有約11.6萬人次到訪，而今年截至十月底訪客人次則約5.3萬人，約為疫

前的一半。他續指，在收集意見後，將會於2024年1月至2月展開全港投票。當兩個月後即4月選出最受歡迎的建議後，民政處將開始設計和工程。不過他坦言，因政府早年興建觀景台時只視該處為展覽地方，地下並無鋪設污水渠，內裡的樹木亦不能輕言移走，因此也藉著公眾諮詢時向市民講解項目活化的限制。

盧婉婷倡設青年空間及茶座

在剛結束的區議會地方選舉中成為「票后」、成功連任的葵青區議員盧婉婷表示，該觀景台是當區很有標誌性的地點。她認為在優化青嶼幹線觀景台時，可加入讓青年舉辦活動空間及露天茶座等配套，同時可考慮舉辦夜繽紛活動，讓居民以至遊客，都可欣賞到青嶼幹線的夜景。

盧婉婷續指，前年曾發現觀景台斜路路段的欄杆，開始破爛及出現裂痕。由於擔心破爛的觀景台會影響遊人觀感，因此她期望可以盡快優化青嶼幹線觀景台，以改善該位於青衣的景點設施，從而提升每個居民的生活幸福感。



盧婉婷（左）加入青年活動空間等配套。

活化青嶼幹線觀景台 地區人士提四大期望

1. 加入讓青年舉辦活動的空間。
2. 設置露天茶座等餐飲配套。
3. 舉辦夜繽紛活動，讓遊客欣賞青嶼夜景。
4. 改善到訪公共交通，利便遊人到訪。

來看看
「青嶼想想」計劃網
站：<https://www.thinkllvp.com>

觀景台
讓遊人
觀賞馬灣
海峽景緻。



青龍大橋 料提早至 2033 年通車

政府於今年 9 月刊憲，建議興建十一號幹線（元朗至北大嶼山段），包括三段隧道、兩段露天路段、一條青龍大橋和四個交匯處，以應付新界西北逐步發展所帶來的交通需求、加強主要幹道的連接，並紓緩新界西北往返市區主要道路交通擠塞的情況。工程開展後，通車時間預料可提早，由原本的 2036 年提前至 2033 年。

政府最初預料十一號幹線會不遲於 2036 年通車，不過當局早前預計，在實施精簡法定和行政程序後，有望提早至 2033 年啟用。根據路政署提交的環境評估報告，工程包括於青龍頭填海約 2.2 公頃，料會直接影響部份具保育價值的物種，包括極少量的白氏鰓口文昌魚及多種珊瑚。報告指，由於該種魚類數量非常少，加上相信並非於工程範圍繁殖棲息，故認為影響微不足道。

大欖郊園路段採地下隧道形式

另外，工程亦會經過大欖郊野公園，報告指相關路段將採用地下隧道形式興建，包括了藍地隧道、掃管笏連接路及大欖涌隧道，期間將會進行爆破工程。該報告強調，爆破不會直接影響大欖郊野公園內的動植物群。



青龍大橋在內的 11 號幹線，料提早於 2033 年通車。



專線小巴 308M 線每小時僅開一班。



「青嶼想想」計劃為活化觀景台展開諮詢。



社企組織考察團，為活化提出建議。
（「遊沐」圖片）

區選票后談感受 首要與市民並肩

本月 10 日的區議會換屆選舉順利舉行，共有 1,193,193 選民投票，總投票率為 27.54%。當中，循青衣地方選區選舉競逐連任的葵青區區議會主席盧婉婷，取得 22,775 票連任，得票佔當區有效選票達 63%，成為今屆選舉得票最多的「票后」。

盧婉婷即將卸任現屆青衣長亨邨當區區議員，取以代之的是明年 1 月起履新，成為整個青衣島的地方選區勝出的兩個參選者之一，並將聯同其他當選及委任的葵青區議員，一同服務葵青

區的居民。

對於這個轉變，盧婉婷直言，過住選舉工程集中於長亨邨內，今次由邨內走出邨外，部署上絕不輕鬆。幸有現屆的區議會的地區工作經驗，當其他區議員拒絕宣誓離職，她不時跨區到青衣其他地方服務市民、疫情時又與團隊站在最前線為居民服務。她認為這些都成為青衣居民認識她、了解她理念及政綱的機會，最終均在競選化成優勢。



候任區議員參與葵青區議會預備會議。

本港近日氣溫急降，迎來真正冬天，不少人除了羽絨加身，更拿出暖包、電暖氈等保暖產品禦寒，但亦要小心當中的安全風險。內地曾有男子抱著熱水袋入睡，反而遭三級燙傷。要正確取暖，有哪些事要注意？

據內地媒體報道，江蘇一名趙姓男子近日抱著暖水袋熟睡，期間沒感覺到異樣，但醒來後發現左小腿有刺痛感，並起了水泡。該男子到醫院求診，醫生檢查後確認，雖然燙傷面積較小，但深度已達三度，即是皮膚被燙熟，無法靠周圍癒合，故癒合極慢，要做手術治療。

當地醫生指出，冬季是低溫燙傷高峰，當中熱水袋燙傷個案粗略估算有兩成，提醒民眾使用熱水袋時，切勿直接接觸皮膚，應加上保護套。

台灣兒童急診科醫生吳昌騰醫生亦曾指出，有三類人屬低溫燙傷高危一族，包括長者，因其痛感遲鈍、皮膚薄；還有糖尿病患者及長期臥牀人士，因其血液循環不佳，對熱和痛感反應遲緩，使用保暖產品會增加燙傷的風險。

使用保暖產品須知

- 1 暖水袋入熱水，勿用剛沸騰的，用80度以下為宜。
- 2 使用厚布袋或毛巾包好暖水袋。
- 3 睡覺若用電暖氈，可於睡前預熱，睡時調低溫度，避免用足全晚。
- 4 勿長時間於同一部位使用保暖產品，最好30分鐘換位置。
- 5 不要把暖爐放近門口或通道，或放近窗簾、床鋪等易燃物。
- 6 避免摺疊暖水袋，以免破損。
- 7 使用暖水袋後出現皮膚泛紅及水泡，應立即停用。以涼水沖洗泛紅部位至少10分鐘，勿用冰直接敷傷口。



危機意識激Call中

低溫燙傷高峰

留心暖水袋

「剛加熱就等於火」

打邊爐健康五招

天氣凍，食火鍋最受歡迎。食物安全中心早前分享打邊爐貼士，讓大家食得更健康！

貼士一：生熟宜分開買

先買預先包裝好的食物，最後才買生肉、家禽和海產，過程應將生食、即食食物或熟食分開，避免交叉污染。

貼士二：揀個清湯湯底

與骨湯、沙茶及麻辣湯底相比，揀清湯有助減低脂肪攝入量。

貼士三：先食菜後食肉

先食蔬菜，再食肉類，可增加飽肚感。

貼士四：少食肥肉內臟

少食脂肪含量較高的肥肉及動物內臟，並盡量少用醬油及調味料。

貼士五：留意營養標籤

選擇脂肪、鈉和糖含量較低的食物。

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



跑步既簡單又多益處，是很多人生活中重要一部分。然而，膝蓋疼痛亦常伴之而來，令人有時不得不「卻步」。以下有三個妙法，有助緩解膝蓋疼痛，從而享受跑步樂趣。

護好菠蘿蓋 跑步樂趣來

暢快運動三「步」曲

1. 熱身拉伸

· 跑步前，簡單熱身3至5分鐘，然後做深蹲、揉膝蓋等針對性拉伸。

2. 冷敷熱敷

- 跑步後，如有膝蓋疼痛，可用熱敷和冰敷來緩解。
- 熱敷：用艾草、伸筋草、川芎、薑煲熱水，待水溫約40度左右就可以進行浸腳熱敷，有利止痛鬆筋。
- 冰敷：將一包冰塊放在膝蓋部位，連續

敷2至3天，可減輕腫脹疼痛。（冷敷熱敷亦可同時進行，以加強止痛效果。）

3. 環境調節

- 場地及氣候等因素，亦可能對膝蓋造成一定程度損傷。例如，在較硬的跑道和雨天跑步，就會影響膝蓋。
- 選擇在柔軟土路或正規跑步徑跑步，減少膝蓋和腳踝受衝擊，也要避免在寒潮濕天氣中跑步，以免加重膝蓋負擔。

膝蓋痛具體病因有很多，或因過度勞累、膝關節炎或是關節內部損傷（如半月板等）。如疼痛癢狀劇烈，持續時間很長，就可能是膝關節炎或關節問題。這情況下，需要盡快求醫，通過檢查診斷，再選擇治療方案。

出院護理 ★ 搵真善美

聖誕節 精選優惠



德國保活力口服透明質酸
GHD-HYA

兩支
500ml/支

(原價: \$2,200)

\$1,760

德國OttoBock Wingus 電動輪椅
WC-08 WINGUS

適合後
德國製造

(原價: \$28,000)

\$23,800

以色列光學療法

痛症舒緩器
BIOSEAM 940

傷口癒合促進器
BIOSEAM 060

(原價: \$2,400)

\$1,800

成人紙尿片/紙尿褲

紙尿片/紙尿褲 買滿\$800
即減\$50

(另外: Abena / 保證原箱特價\$5/m)

瑞士ROSSMAX 電子血壓計系列

特價
8折

(原價: \$550)

\$348

日本Asahi 即食碎香
FD-BELS

日本製造
(適合咀嚼困難人士享用)

(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

玉露SYSTEM
美國JAY減壓坐墊
美國ROHO
減壓坐墊

特價85折

Alpha 鋁合金輪椅

ALP-AL2016SQHG-16F/18-V1
ALP-AL2024SQHG-16F/18-V1

(原價: \$2,600)

\$2,080

Allway 電動三功能護理床
BED-AW E3CPM

送
3吋記憶床褥
BED-CPS-LEDG-M-1H

(原價: \$12,000)

\$8,000

*圖片僅供參考，請以實物為準。*禮物數量有限，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

- 憑此券購物滿\$200可作\$10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。

真善美 醫護 JUST MED LIMITED

www.justmed.com.hk
查詢電話: 2742 4370



Official Website Facebook Page Youtube channel



作者：火登

“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。”

2023年歲末將盡，不少人總結說這一年過得不容易。今年充滿戰爭、天災人禍、社會結構性變遷帶來的經濟不景等，令人感覺焦慮不安，2024年看似也是悲觀的一年。

避免太多「有所求」的祈求

無論東西
方流行文
化，人們習慣「有所求」的祈求，渴望具體的結果，像是財富增長、身體健康、病患好轉、問題解決、婚姻美滿等，許多人將這樣的禱告視為生活中有意義的部分。

在「有所求」的想法下，人的心情無可避免會忐忑不安，加上外在世界充滿不穩、戰亂、經濟下滑、對傳統宗教信仰及哲學的疏離等，人難免愈來愈憂慮未來。但當世間事物發展不似預期，甚或遭遇挫敗，人對於未來前景就會感到不知所措，嚴重一點甚至於有抑鬱悲觀情緒。

人的情緒其實反映自己的內心世界，而人的情緒感覺起落，絕大部分取決於面對世間逆境的態度。

正念思維三可兩還有

當失敗挫折來臨時，可嘗試以下正念思維步驟「3可」及「2還有」：

- ①接納無常的平靜，可輕鬆面對挫折
- ②有耐性與傷痛共處，接受自己不足

人生總有看似不順利的時候，我們的想法和回應的方式，卻可以左右生命靈性的品質。

事情「可惡」「可是」已經發生了，我還「可以」怎麼做？怎麼想內心會更舒服放寬一點？

- 1. **可惡** 事情真的發生了 生氣、小抱怨是OK的
- 2. **可是** 已經不能改變了 那就接受他、面對它
- 3. **可以** 心中想什麼正向/轉移 我還能/還可/還有.....

③事後發生的轉念

- 當努力後仍失敗了，告訴自己這段路沒有白走。
- 當遭遇了重大挫敗，想想還有哪條路可以往前。



④回看無常背後的恩典

塞翁失馬焉知非福，善用「我學到了」、「我很感謝」兩種意念去安頓身心，從中我獲取了那些寶貴經驗，帶著感謝的心境去面對那些不完美的日常生活。



失去正念 迷惘裡永遠看不透？

一生何求 內心海闊天空

面對未來 信仰哲學是支柱

自有人類歷史以來，就有宗教信仰。信仰，使人在生活裡不會因

為一點小挫折就感到沒有辦法，如此自能美化生活。

因此，在今天的崩潰的年代，宗教信仰、東西方哲學仍然是不可或缺，我們比以往任何時候都更需要提升身心靈健康。

世界唯一的不變就是變

筆者指出，無論你相信何種正信宗教信仰，都應該好好珍惜、培養，並應用在日常生活中，尤其是在艱困的時刻。信仰將成為你最大的助力。

那麼，如何應對「無常」的2024年？有信仰，窮則變，變則通，通則久。

「大家」點樣講？

天主教

• 信徒要接受的一個事實，便是信主後的生命未必一帆風順，信徒仍可遇上突如其來的災難。

唯心主義

• 認為現實世界，只是人類所能感知到的世界而已。心靈能壓倒、主宰和改變一切物質，而物質卻不一定能影響心靈。

佛家

• 人誤會了這個世界，看不清真相，以為世界中的事物是真實的、有自性的、是必然如此的，所以會執著於這些事物的存在及目前的樣子。當事物變化起來，不再如此的時候，人自然接受不了，苦也就產生。

莊子

• (《莊子·齊物論》)的哲理，道出只要順隨自然，活在當下，自能逍遙自適，無往而不自得。

《易經》

• 《易經》六十四卦，構成一個流動不居、互動不定的系統。宇宙萬物時刻變化，人事也是如此，所以說「變易」。



為響應環保減塑運動，港鐵聯同世界自然基金會香港分會（WWF）及 foodpanda 香港啟動「減塑起行從『揀』開始」計劃，利用港鐵網絡，於香港站推出可重用餐盒計劃，設立全港首部供公眾使用的可重用餐盒自助借用機，讓市民更方便、自助借地使用可重用餐盒，並鼓勵大眾減少使用即棄餐具。

減少使用即棄餐具 世界更美好

港鐵聯乘兩熊貓 為可重用餐盒出獎

我家
HoMemory

無綠不歡

Issue 122 | 28, Dec 2023 | Text: 知知 Design: Alwin

香港站設回收機 下季增西營盤站

WWF 與 foodpanda 於去年 10 月推出全港首個可重用餐盒回收先導計劃，並由環境及自然保育基金資助。

今次港鐵與 WWF 及 foodpanda 的合作為此計劃的延伸，港鐵除了資助於香港站設置可重用餐盒自助借用機，及額外提供 2000 個可重用餐盒外，亦邀請到香港站內 10 間食肆加入減塑行列，接受顧客以借用餐盒外賣美食，令計劃下使用可重用餐盒的合作餐廳擴展至 60 間，提供更多環保的餐飲選擇。



四款size餐盒 租還話咁易

方法一：於港鐵香港站 11A 商舖的自助餐盒借用機，去借用可重用餐盒，共有四款不同容量的餐盒可供選擇，每套租借按金為港幣 \$10，可透過八達通、Alipay、WeChat Pay 或 PayMe 繳付；於借用機下方領取可重用餐盒。

方法二：foodpanda 手機應用程式內，選擇逾 50 間指定合作餐廳及有提供可重用餐盒的菜式，外賣速遞及自取均可。



較早前，香港站 L1 層的 11A 店舖已設有自助借用機及回收機，方便市民使用。市民亦可將可重用餐盒，交還到港島區的其他九個回收點，包括港鐵旗下管理的環球大廈及海富中心的自助回收機。此外，西營盤站亦計劃在明年首季增設一個回收點，進一步擴展回收網絡。



優惠吸引市民還盒 送遞員洗盒有錢賺

foodpanda 香港行政總裁賴偉昕指出，每個餐盒平均可使用 100 次，計劃至今已用二萬多個餐盒。他坦言，計劃初期還盒率相對較低，只有約 20%，後來公司為了增加市民還盒的慾望，增加還盒選擇的選項，包括由車手回收餐盒，使還盒率增至 50%。

不過，他認為還盒率仍有待改善，並指出市民或喜歡收藏餐盒作留念，故今次會推出還盒優惠，吸引市民還盒。

另外，他又表示，把餐盒歸還過程已延伸至送遞團隊，送遞員可按其意願代替用戶歸還已清洗的可重用餐盒，賺取額外收入之餘，亦有助提高歸還率。同時，預計於明年首季推出新款可重用餐盒後，有助合作餐廳節省儲存空間。

歸還

- ① 洗淨餐盒後，歸還至香港站或其他九個回收點並取回按金。可選擇保留食物容器重用。
- ② 輕觸顯示屏及按指示拍八達通開始。
- ③ 掃描餐盒上的 QR Code 及將餐盒放入回收位置，亦可按指示繼續放入餐盒，每位用戶每日最多回收 20 個餐盒。
- ④ 確認已放入回收機的餐盒數目，拍八達通以取回按金。



回收點一覽



讀者優惠!



憑券預約 可享免費 藝術畫班體驗 (一節)

優惠細則:

- 憑券電話預約免費課堂體驗
- 店舖地址: 將軍澳明德商場地舖49-51號
- WhatsApp: 8042 3684
- 合作小店保留最終詮釋及決定權

讀者優惠!



憑券可享優惠價
體驗音樂評估

原價 \$250
\$99

- Perfect pitch 絕對音準
- 拍子節奏感
- 咬字清晰度測試
- 音域闊度測試
- 唱歌音準測試
- 唱歌長音測試
- 聽唱測試

優惠細則:

- 憑券電話預約課堂體驗
- WhatsApp: 9228 1856
- 合作品牌保留最終詮釋及決定權



旅遊 GO!

Issue 122 | 28, Dec 2023 | Text、Photo: 行李 Design: Lavie Wong

噫 吁 嘖 孰 道 難



典型民居「白象居」

重慶十八梯



穿樓而過「李子壩站」



四處可見的「高架橋」



去多啲 回憶更加立體

上8D 魔幻山城 感受渝樂無窮

城市迷宮
往往見到好人指路

在重慶，外地遊客拿著 Google 導航找路相當困難，因為理解路線和地形需具備立體幾何思維。這裡有一種場面屢見不鮮：在知名景點解放碑遊客區，保安看到拿著手機到導航的遊客，都會主動上前搭訕，看看他們想要去哪裡，並順便「溫馨」指路給一頭霧水的遊客。

重慶夜繽紛



朝天門夜景

洪崖洞夜景



醉人夜景
千燈心曠千尋神怡

站在長江兩岸觀景，仍屬燈火通明時段，可以見到對岸江北的絢麗城區的美態，大批遊客為重慶的美景多次來此旅遊。倘若時逢內地公眾假期，肯定避不過人逼人的場面。

洪崖洞的吊腳樓群，依山而建，又伴著長江邊，與《千與千尋》的場景非常相似，是重慶最獨特的景觀之一。城市華燈初上之時，燈光映在長江江面上，微風吹來，令人心曠神怡。

特色美食
「滾滾」長江牛油火鍋

重慶以食辣而聞名，最出名的就是火辣著稱的「江湖菜」，包括辣子雞、宮保雞丁、酸菜魚、水煮肥肉等。不能食辣的遊客，可選擇魚香肉絲等菜式，又或者飯後配上重慶特色冰粉，或者玫瑰冰鎮醪糟解解辣。

而重慶的牛油火鍋更是當地必須品嚐的美食之一。著名火鍋店德莊火鍋其中一間分店位於南岸區的長江邊上，而打邊爐更是戶外進行。坐在江邊，吹住江風打邊爐，真是十分獨特的享受！



德莊火鍋 (南濱路 1891 店)

地點: 重慶市南岸區南濱路
東原 1891D 館 L3

營業時間: 10:00-22:00

為SEN學童長者變出歡樂時光

微笑魔術師 敬業樂業 敬人樂人



每個人都心懷改變世界的夢想，就如同香港冠軍魔術師林雋樂 (Marvin) 一樣。他懷著一份使命感，渴望透過自己的努力和一雙巧手，將神秘的魔術融入社會，藉此將歡樂的魔法傳遞到社會的每一個角落。

回想起第一次接觸魔術，Marvin 那時候年約 6、7 歲，原本只是抱著上興趣班的心態參加，豈料到一試便愛上；直到 11、12 歲正式踏上學習魔術的旅程，跟隨外國老師深入探索魔術的奧妙。他笑言：「小時候寫《我的志願》是想做一名科學家，怎料到長大後成爲了一名魔術師！」

引入魔術治療計劃 助SEN學童社交建自信

話雖如此，Marvin 堅定地選擇了成爲一位魔術師，因爲他深信：「如果可以把歡樂帶給別人，那就是最美好的事情，並且期望這樣的喜悅能夠改變世界。」這樣的信念，驅使著他決定成爲一位魔術師，也成爲他所創立公司「如樂人」的核心理念。

對 Marvin 來說，魔術不僅僅是一門技藝，更是一個連結社會的媒介。近年，他積極推行「Hocus Focus HK」——這是一套針對特殊教育需要 (SEN) 學生的魔術治療計劃，6 年前從美國引入到港。該計劃將魔術與創意相結合，通過學習魔術的過程，讓 SEN 學生學習如何與他人社交和溝通、建立自信等等。

“長者持續練習，即便未必學會該 (魔術) 技巧，也能提升身體靈活度！”



Marvin 享受服務他人帶來的成功感。

“如果可以把歡樂帶給別人，那就是最美好的事情！”

傳送歡樂是他成爲魔術師的信念。



因材施教找出優勢 每個兒童皆變更好

他亦分享了一個令人印象深刻的個案：「一位被評估爲高度智能的過度活躍症學生，曾經造成整個學校停電，引起極大混亂。但透過學習魔術，他體悟到自己不必再透過極端的行爲來引人注意，而把目標轉向展現自己的魔術才華！」加上老師的有效溝通技巧，這位學生開始積極參與課堂，協助老師執行學校服務，還改善了與同學的關係。

「SEN 小朋友的能力並沒有比別人差，只是需要採用特別的教學方法，因材施教，找到他們的潛在優勢」，而且「魔術能夠幫助這些看似『有問題』的兒童變得更好，是讓我們很感動的地方！」他如是說。



因材施教，學生進步得更快。



閒談之中訓練溝通技巧。

老友記 Magic Time 訓練肌肉和認知能力

Marvin 的魔術不僅對學生產生影響，還延伸至老年人的生活中。透過「Healing of Magic HK」計劃，利用魔術這項工具協助肢體障礙者和長者，去訓練小肌肉和認知能力，可見魔術除了提供娛樂以外，還具有救人的用途。

在訪問過程中，Marvin 向記者展示一個簡單的魔術教學，只需要使用鉛筆就能完成。「長者也是學相同的魔術，只是教學速度會稍慢。透過持續練

習，即便他們未必學會該技巧，也能提升身體靈活度！」

「這種爲他人服務所帶來的成就感，比參與大型品牌活動來得更多更強，也確實改善了這部分人群的生活，讓他們臉上綻放更多微笑，從長遠來看，這對整個社會都帶來正面的影響！」這種令人心動微笑的感動滋味，也是 Marvin 魔術之旅中最美好的部分。



技巧一次生兩次熟，三次令人佩服。



伸展雙臂以訓練肌肉。

社區同行

ISSUE 122 | 28, Dec 2023 | Text: 木木 Photo: 受訪者提供 Design: Elisa

當人有不適，或需要急救時可以打電話召救護車，但冇想過當動物有需要時，主人除了靠自己一臂之力，還可以向誰求助呢？就這個情況，社會上仍可看到有心人出手。愛寵物之人Zoie希望填補寵物救援的缺口，故此成立「寵物救護車」隊，為小生命護航。



“ Zoie Cheng :
很多時候因交通問題，動物不能即時獲得救援。 ”



公眾可藉 App 連結控制中心，救護車就會安排到目的地。

三架救護車服務港九新界 寵物救援 Heart 不容緩 女強人建急救車隊



Zoie 視愛寵如家人般。



寵物急救車從葵涌出發到各區。

香港寵物會創辦人 Zoie Cheng 於 2019 年成立寵物救護車，為動物提供急救服務、安排送院、調配至適合的獸醫診所等。Zoie 曾在動物機構工作多年，看到市場上一個很大的缺口。

「曾有朋友向我求助，指他的小狗突然發病，情況急轉直下，醫生建議要氧氣轉院，當時我還在機構裡工作，與很多獸醫診所也有聯繫，但即使有多年經驗、人脈，也幫不到他，才發現原來有我救不到的動物。」Zoie 稱觸發到她，想像如果有一天家裡的寵物有事怎麼辦？

“ 自己也要對醫護有一定的認知，
了解主人的心態和壓力。 ”

Zoie 分享建立「寵物救護車」的過程，「建立的確很困難，要做很多準備，包括車上應有什麼設備，哪一款氧氣、擔架床、如何訓練寵物急救員等，也請教過很多獸醫，另外自己也要對醫護有一定的認知，了解主人的心態和壓力。」做好準備功夫後，到地面又面對一大限制，「寵物救護車不像人類的救護車，不能衝燈也沒有響鐘的設備，公眾也不認識我們的工作，因此沒有禮讓的意識。」

Zoie 回憶起一次案例，「疫情封區，一位婆婆住在唐樓六樓，她的狗百多磅加上行動不便，很難帶牠去看醫生，她當時不停打電話，像我們求助，『沒有人能幫到我』，其時隔著屏幕也能感受她的無力感。」主人得到求助的反應，也是 Zoie 堅持下去的推動力，「主人在車上答謝我無數次，又寄感謝卡，這些回饋也印證了寵物救護的需求很大。」

“ 牠們不能告訴我們有什麼不適，
因而延誤治療。 ”

香港有近超過 50 萬隻貓或狗，但只有遊走於 100 至 200 間的獸醫診所，動物救護和發展在香港從來都不完善。Zoie 分享，「很多時候因交通問題，動物不能即時得到救援，而且由於牠們不能告訴我們有什麼不適，因而延誤治療。」而且 Zoie 見到動物看醫生有難處，很多時候到獸醫診所，也要迫於無奈吃「閉門羹」。Zoie 了解到本地缺乏動物醫療設備，她並因經歷一事而萌起成立「寵物救護車」的念頭。

駛入校園社區 宣尊重生命善待動物

「動物在香港處於弱勢中的最弱勢。」Zoie 最希望做到「寵物救護車」普及化，並把人和動物的距離拉近，提升動物的日常待遇。除了在大型寵物活動擔當急救員大角色，「寵物救護車」會駛入校園或社區做教育工作，讓小朋友自少學習尊重動物的生命，而且讓他們在這些活動中，近距離學習與動物相處。

「寵物急救員是新的職業，我們也會因此在校內進行生涯規劃，讓有意成為寵物救護員的同學提供方向和發展空間。」除此之外，香港寵物會也會舉辦健康護理的講座，有助民眾學習如何做個更稱職、有責任心的主人。



到校園宣傳寵物急救訊息。



三架救護車服務覆蓋港九新界。

Merry Christmas

十一月初最高溫度竟然有三十度，本來都幾擔心今年要著短袖衫過聖誕，好彩氣溫驟降正好配合聖誕節嘅來臨。我細個讀天主教小學，屋企人都係天主教徒，所以每年平安夜都會去教堂望子夜彌撒，接近午夜加上強勁嘅西北風，凍到唱聖詩都有天然震音，個腦淨係諗住杯熱辣辣嘅阿華田，哈哈！



“ 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



順紋切絲黏底刮焦 落足心機佳餚天成

炒洋蔥出靚湯 一理通法國明

除咗熱飲之外，一碗熱騰騰嘅湯絕對係暖身嘅妙品，今期分享嘅法式洋蔥湯食譜，最啱寒冷嘅冬天。

我知好多朋友都覺得洋蔥湯好複雜好難煮，無可否認呢個係一個心機菜，除咗切洋蔥，炒洋蔥都至少要半個鐘頭，真係少啲心機同耐性都唔得。其次

就係個上湯，我用咗姬松茸及牛肝菌做湯底，比罐頭牛肉湯有過之而無不及，更加健康有益。

洋蔥湯要好飲，炒洋蔥非常重要，緊記要慢火慢慢炒至洋蔥焦糖化（呈深啡色），千祈唔可以炒燻，有少少黏底嘅狀態係正常，記得要將黏底嘅焦刮出嚟，咁會令到湯頭味道更加濃郁。另外洋蔥切絲都有要求，要順住紋理打直切，洋蔥絲就無咁容易煮到散晒。雖然坊間有好多切洋蔥唔會喊嘅方法，其實最簡單帶番個泳鏡就得啦。

材料：（二人份量）

洋蔥	2 個約 400g	百里香	適量
姬松茸	20g	黃糖	1 茶匙
牛肝菌	12g	水	1000ml
法包	2 片	鹽及胡椒粉	適量
馬蘇里拉芝士	80g		



做法：



① 首先預備湯底，姬松茸、牛肝菌浸軟，留低浸菇嘅水份，姬松茸多沙要反覆洗乾淨。易潔鍋落橄欖油，放入搥乾水嘅姬松茸、牛肝菌炒香，然後落 1000ml 水（包括浸菇水），煲滾後慢火煮半個鐘。熄火後，再浸半個鐘備用。

② 將洋蔥切成幼絲，易潔鍋加適量橄欖油，然後落洋蔥絲慢火炒至半熟，之後加入黃糖繼續炒至焦糖化。切記唔可以心急，全程慢慢火炒，大約 20 至 30 分鐘，洋蔥絲就會變成吸引嘅焦糖色。



③ 之後倒入湯底，滾起後慢火煮半個鐘（小心控制水份）。然後，按個人口味落鹽及胡椒粉調味，鍾意重口味嘅不妨調味落重啲。



④ 將湯料倒入可以放入焗爐嘅湯碗，每碗放上一片法包增加香味，再撒下芝士碎。然後放入已預熱至 200 度焗爐焗 5 至 8 分鐘，或焗至芝士變成金黃色就可出爐。最後，可以用煲過湯嘅菇及一小枝百里香做裝飾。





作者：余遠鐘

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》。



舊式收音機係八九十年代係陪伴好多年青人成長不可或缺嘅一件娛樂工具，除咗每日都會嘅特定時間收聽佢哋嘅喜愛電台節目外，甚至乎連溫書，瞓覺都會開住來陪伴！而當中《軟硬天師》嘅《老人院時間》就最受年青人歡迎！《整蠱電話》環節更成為當時嘅一時佳話！



該廟立功德碑述說逾 150 年歷史。



該廟附近小路有寮屋清拆歷史痕跡。



柴灣太平村天后古廟位於樂耕埔。



圖為 1976 年柴灣的高空圖，樂耕埔鄰近當年是小西灣英軍情報站。（地政總署測繪處）

政府計劃於明年下半年展開「柴灣游泳池公營房屋發展項目」，該項目中除了有墳地因發展而要遷移外，相傳有逾 150 年歷史的前太平村天后古廟，正面臨「殺廟危機」。由於該廟位於整個發展核心地帶，該廟勢必於明年清拆。廟方只希望在清拆前可覓地重置新廟，讓逾 150 年太平村天后古信仰可以傳承下去。

面臨清拆 期望原區覓地重置 太平村天后古廟 眼看柴灣起高樓

見證柴灣平房區由起到拆

正 面臨清拆的太平村天后古廟，位於柴灣樂耕埔，該處當年是柴灣太平村（又稱大坪）所在地，村民於上世紀 70 年代仍養豬種菜維生。現時該處已演變成柴灣游泳池及池畔花園的後山，除了該廟尚存外，就只留下附近寮屋清拆的破瓦頽垣。

該天后廟空間不大，該廟右側相連太平村天后古廟管委會辦事處，廟外不遠處設有上香香爐，廟內正殿供奉天后娘娘，旁邊則有當境土地及順天聖母臨水夫人陳靖姑。而廟的門聯則寫上「天恩浩蕩沾柴灣；后德巍巍澤香港」。

用地擬改建三幢公營房屋

可惜的是，因應近年房屋供應嚴重短缺，當局擬將包括太平村天后古廟在內的柴灣游泳池後方的兩公頃用地，改建成三幢公營房屋。因此營運該廟的柴灣街坊福利會廟，早前收到地政總署的通知，要求廟方遷出，面臨被清拆的命運。

柴灣街坊福利會理事長朱日安表示，太平村天后古廟見證柴灣由木屋區變成市鎮的發展，至今仍有不少老信眾聯同家人，定期到該處參拜祈福的重要宗教場所。而每逢天后誕，



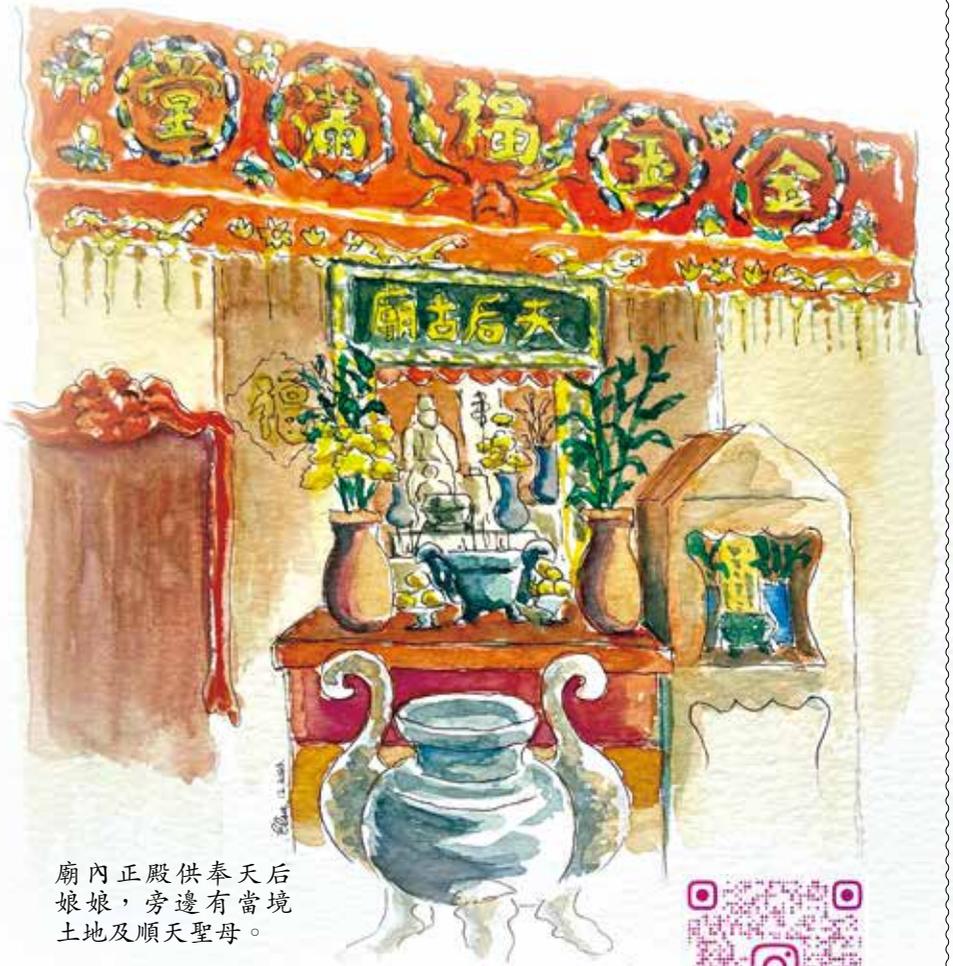
朱日安希望政府可協助該廟覓地重置。

廟方更會舉行賀誕及法會，是區內一年一度的大型盛事。

盼新廈街遊樂場後方重置

雖然古廟有逾 150 年歷史，但因現時該廟的建築物是在 1967 年重修時興建，並曾在 2021 年因失火重修，故未有納入為歷史建築名單內，而正該處將要興建公屋，廟方亦要「讓路」。

朱日安透露，早前該會曾與土拓署、地政處及該區民政處舉行會議，惟仍未就搬遷達成共識。廟方希望，在清拆前重置到離現址四百多米範圍，即新廈街遊樂場後方的綠化土地。原區重置太平村天后古廟，令民間信仰得以延續，繼續服務區內的街坊善信。



廟內正殿供奉天后娘娘，旁邊有當境土地及順天聖母。



往期回顾

同治年間興建 有逾 150 年歷史

柴灣太平村天后古廟內，有一塊簇新的「天后古廟功德碑」。功德碑是於 2021 年該廟失火後重修所立，以感謝善信捐款，並介紹該廟歷史。

據該碑記載，該廟於清朝後葉同治年間興建，有逾 150 年歷史。相傳早年有東莞漁船遇難，漂浮至柴灣柴灣仔山，

船上各人皆平安並在山中尋得大樹作桅桿，令船隻的龍骨得以復修，事件令漁民深感天后娘娘庇佑，因此定居該處並建村成家，籌建天后廟謝神恩。

到了上世紀 80 年代，木屋區清拆重建，居民被安排入住附近公共屋邨，該廟便交由柴灣區街坊福利會管理。2021 年 7 月，該廟發生火警，濃煙直捲半空，多人見狀報案。事件中無人受傷，惟廟內損毀嚴重，因此善信籌集資金於同年將廟重修翻新。



2021 年 7 月該廟發生火警，濃煙直捲半空。

古蹟的故事

二十年前因一場交通意外失去了一臂，走進了一段漫長而黑暗的日子，卻得到了健全時也意想不到的收穫。這段經歷的主角是生命勇士——岑幸富（Roy）。



2021 加入香港共融樂團，與 Eason 參與音樂會。

世事「一言」難盡 細聽「四弦」慰心靈

勇士獨臂提琴 拉奏再生樂章

車禍失左手每天躲在家

“當時家人暫停工作，在家中陪伴我，但我感覺自己連累他們。”

Roy 於 2003 年遇到一場交通意外，令他失去了左手，陷入了一場迷失期。「截肢後無法繼續做體力勞動的工作，很徬徨也無力，不想出門，有七年的時間每天躲在家中無所事事。」即使手術後康復，心理上卻難以復原。「當時家人暫停工作，在家中陪伴我，但我感覺自己連累他們，我沒有能力照顧父母，失去了兒子的角色，質疑自己未來能否充當一個丈夫或父親的角色，又會想子女如何看一個截肢的爸爸。」Roy 對社會產生恐懼，害怕它不能接受這樣的自己。

幸運地，Roy 在朋友的鼓勵和陪伴下，把他從陰霾中拉出來。「朋友們不斷約我出去玩，沒有把我視為傷殘人士，帶我去嘗試用義肢做運動例如打桌球、踩單車等，小至日常生活，例如剪指甲、穿衣服、戴錶等，和我一起想辦法完成。」他回想起以前活在陰影裡的日子，「出街不敢穿短袖，也會刻意走朋友的右手邊，遮著自己截肢的部分。」他感激身邊人引導他向前看，令他不怕別人的目光，積極克服最困難的時刻。

同路人激發追尋音樂夢

“感恩他們（中太和威院）給予我新的希望，把原本實用性低的義肢改造，讓我追尋生活樂趣。”

Roy 在 2016 年遇到一位與他同樣左手截肢的同路人，卻在學習小提琴，這種自強不息激起 Roy 沉寂已久的音樂夢。於是二人一起尋找辦法，Roy 亦對小提琴產生了興趣。

其後，Roy 想盡辦法實現拉小提琴的夢想。「一般左手按弦，右手拉弓，市面上沒有左右調轉的小提琴。」他拜託醫生做了一支可以拉小提琴的義肢，醫院職員於是為他安裝義肢，套筒末端附上長鋁片，配以文件夾夾實琴弓，唯他未能以該義肢活用整把琴弓。

兩年後，中大機械與自動化工程學系及威爾斯親王醫院聯手，為岑幸富設計了嶄新的義肢，讓他重燃音樂夢。使用義肢一星期後，岑幸富已可以拉奏《獅子山下》。「感恩他們給予我新的希望，把原本實用性低的義肢改造，讓我追尋生活樂趣。」

難忘與陳奕迅合作演奏

“我相信只要堅持去做某件事，得到的不會比健全的自己少。”

他當時慶幸一位老師願意教右手按弦，甚至幫他訂造了一支右手按弦的小提琴。「一拉出聲的時候真的很滿足，沒想到自己能做到擁有一雙手都未必做得好的興趣，從那一刻我相信只要堅持去做某件事，得到的不會比健全的自己少。」往後，Roy 多次公開演出，甚至和名人合作演奏，當中和歌星陳奕迅（Eason）的合奏會令他最興奮難忘！

Roy 直言一開始不相信自己可以用一隻手完成那麼多不可能的任務，作為殘疾藝術表演者，希望用自己的故事感染其他人，以事實證明殘疾人士也能具備不同的能力，「只要向前看，不要過分懷緬從前不能改變的事。」



「獅子山下」，岑幸富拉奏生命樂章。

“享受簡單的家庭樂，就已經心滿意足。”



Roy 最幸福的夢想便是簡單和家人在一起。



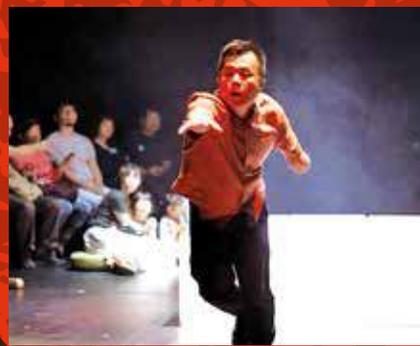
出書《假如我再次健全》，提醒自己勿再跟健全的「我」比較。

本地的製琴師聽到 Roy 的表演，親製手工的小提琴。



人生走了不同的路，因而重燃音樂夢。

到學校以話劇形式推廣生命教育。



促進社會共融 自編自導自演話劇

Roy 曾做過很多生命教育講座，把自己的分享內容寫成文字，參加寫作比賽。即使 Roy 在比賽落選，但得知同路人閱讀後得到鼓勵，決定自資出版，後來寫成劇本，到學校以話劇形式推廣生命教育。Roy 以一位傷殘人士的身分自編自導自演，宣揚「共融」的理念。

「『好笑融』這部話劇，把真實生

活會發生的片段，呈現給同學，例如以關愛座為題，讓學生能夠更具體、真實地看到傷殘人士面對的困難。」Roy 希望小朋友從小種下共融的種子。為了出一分力，他在校與學生一起跳繩，表演小提琴，體驗真正共融，學習如何與傷殘人士相處，並對小朋友說：「你如何與朋友相處，便如何與傷殘人士相處。」

“以前覺得音樂很遙遠、很奢侈，健全時也沒想過自己的人生會出現音符。”



學小提琴遇到困難，想起朋友鼓勵就會堅持下去。

“你如何與朋友相處，便如何與傷殘人士相處。”



坦言一開始找小提琴老師時，遇過不少懷疑的目光。

女兒溫情視角 輕鬆介紹爸爸登場

如今，Roy 組織了自己的家庭，育有兩女，曾經懼怕孩子對自己截肢的想法，Roy 分享：「一次我去女兒的幼稚園接她放學，她在同學面前大方地介紹我『這是我的爸爸，他很搞笑，他有咗隻手。』，『冇咗隻手』這四隻字對我來說難以啟齒，但她卻能如此輕描淡寫。」Roy 看到女兒的反應感到欣慰，「只要她知道我對她的愛不減，我也不會再介意她身邊的人的想法。」

“『冇咗隻手』這四隻字對我來說難以啟齒，但她卻能如此輕描淡寫。”

行不同人生路 仍可收穫豐盛珍貴

2018 年，Roy 更首次撰寫自傳並以《假如我再次健全》作為書名。Roy 表示：「因為有一次我讀了一本外國書籍《假如給我三天光明》，見到它如何描述一個視障人士的故事後，當時就想，假如我也可以復原，我的生活又會如何呢？而另一次在學校分享完結後，其中一位同學過來問我：如果知道 15 年前會發生交通意外，你會否再坐上那輛出事的貨車？我當時想了一會就回答，我依然會上那輛車，因為截肢後一路以來獲得的東西相當多、相當珍貴。」

他透露自傳中的一個溫情篇幅，提及自己最大的夢想是既簡單而幸福的：「可以一手拖着老婆、另一手拖着或抱着女兒，享受簡單的家庭樂，就已經心滿意足。」對 Roy 而言，家庭是他最大的支持和動力。



放棄生命，就享受不了生命的美好。



常做運動，就有氣有力帶女兒周圍去玩。

第二屆「西貢海藝術節」早前經已展開，今屆藝術節擴大規模，除了鹽田梓和橋咀洲展示藝術品之外，更擴至濶西洲和糧船灣，一共4個島嶼展示18件作品。大家參加藝術節之外，又可以深入欣賞西貢的自然風光。



18件藝術作品 遊客打卡熱點



藝術節以《再島敘 Joy Again, Stories》，活動範圍由去年的兩個島嶼（鹽田梓和橋咀洲）擴大到今年的四個島嶼（加入濶西洲和糧船灣）。

本年度藝術節共展出18件作品（西貢1件、鹽田梓8件、橋咀洲3件、濶西洲3件、糧船灣3件），當有10件作品更是今年新增，散落於各島的不同角落，目前各個藝術品已成參加者們的打卡熱點。



認識在地文化 工作坊多羅羅

設有6個延伸主題導賞，家庭訪客可以留意「恐龍暴走探索之旅」，小朋友可以邊扮演恐龍，邊了解橋咀洲的地形。由生活書院帶領的「五感溯源之旅」，透過感官體驗東丫村，觀察並感受自然。若對中草藥療法感興趣，可參加「野草研習探索之旅」，認識濶西村的常見中藥材。

其餘分別有「橋咀洲藝術品全走之旅」、「鹽田梓藝術品全走之旅」以及「鹽田梓文化歷史故事之旅」。

另外，藝術節有多個體驗活動及工作坊，工作坊有捉海膽、傳統舞麒麟、漁網編織、製作海鹽、製作客家茶粿、疊石工作坊等等，體驗活動則有木舟遊、跑山體驗、濶西洲淨灘挑戰，以及洪聖古廟2日1夜露營等等。



YIM TIN TSAI
鹽田梓

SHARP ISLAND
橋咀洲

KAU SAI CHAU
濶西洲

HIGH ISLAND
糧船灣

鹽田梓橋咀洲 加埋濶西洲糧船灣

西貢海藝術節

四睹自然風光

6大免費導賞路線 了解島嶼不同面向

藝術節設有免費導賞團帶領六條獨特路線，主題包括鹽田「主」臨、田陌「客」至、「梓」想藝術等等，突顯島嶼不同的面向。

周二至周日設廣東話導賞團，普通話和英語導賞團，就設在周五至周日和公眾假期，而周一不設導賞團。大家可於藝術節官方網站報名常設導賞團。



坐上跳島街渡 呢度去個度去

如果想一日內遊走四個島嶼，建議大家參加「跳島街渡體驗」，今年新增濶西洲及糧船灣的路線。大家可以選擇其中一條三角形跳島路線來暢遊兩島，分別是西貢、鹽田梓、橋咀洲之間來回，以及西貢、濶西洲、糧船灣之間來回。記得到訪前到官網預訂船票，並在到訪當日在訪客資訊站換領船票。大家若想充分體驗旅程，建議每次遊覽不超過兩個島嶼。



第二屆「西貢海藝術節」

日期：即日至2024年1月14日
地點：鹽田梓、橋咀洲、濶西洲、糧船灣、西貢碼頭附近的海濱公園

* 活動報名及詳情，盡在 QR code

