



我家·焦點 { 簡約公屋不在蓮塘尾 02-03 { 空置校改裝更加妙

醫家 【 低溫燙傷高峰 04 危機意識激Call中

社區同行 ₹ 微笑魔術師 09 ₹ 敬業樂業 敬人樂人

14-15 封面故事

我家 HoMemory

info@homemory.hk

彌補蓮塘尾原定的千伙單位,當中包括改裝上水彩園邨尾23公頃土地,政府最新公布因成本效益低,決定不再:

政府正推展興建三萬伙簡約公屋的計劃

並分兩期向立法會申請撥款

一間小學校舍。有地區人士表示,樂見政府接納

|項目,另外會改裝5間校舍,以||款。惟原擬發展的一幅上水蓮塘

公頃土地,政府最新公布因成本效益低,決定不再推展該簡約公屋

意見撤回蓮塘尾項目,避免加重粉錦公路負荷

我 焦 點

簡約公屋不在蓮塘尾

空置校改裝,更加

九龍新界五校舍改裝 彩園邨馬錦燦屬其一



蓮塘尾簡約公屋計劃宣佈擱 (無綫電視畫面)

蓮塘尾簡約公屋 選址鄰近邁爾



蓮塘尾原建千伙單位 欠基礎設施成本較高

當局指出, 需快速建 簡約公屋

改善市民 生活

定的上水蓮塘尾粉錦公路用地,面積約2.8 ,毗鄰粉錦公路的邁爾豪園,距離上 水港鐵站等 4 公里,位處偏僻,基本起居配套通 通欠奉。來回該處的巴士班次疏落,每20分鐘 才一班車,來往上水車程至少亦要 15 分鐘。根 據房屋局去年公布,該處原定預計以「三層高」 低密度,發展約 1,000 伙單位。

本月11日房屋局公布第二批簡約公屋項目, 涉及 1.3 萬個單位,當中放棄原先建議的上水蓮 塘尾項目,改為推展一幅位於馬鞍山恆光街的政 府用地,及會改裝 5 個已經或即將空置的校舍為 簡約公屋,分別位於觀塘、九龍灣、黃大仙及上

房屋局局長何永賢在立法會 12 月中在房屋 事務委員會會議上解釋,上水蓮塘尾用地原本由 一個私人發展商借出,但位置偏遠,並需要重新 為地盤配置電力及污水處理等基礎設施,開發成 本較高。因此在聽取地區意見後,房屋局將不再 推展該項目,改為徵用5個空置校舍選址,彌補 上水蓮塘尾用地原來的單位供應量。

馬錦燦分校學年完停辦 改裝料2025第四季竣工

位於上水彩園邨的東華三院馬錦燦紀念小學 (彩園分校),現時以「一校兩舍」模式辦學, 今個辦學年度完結後,於明年2024年9月起, 所有學生將會全部回到上水清城路的新校舍上 課,到時彩園分校的校址將停辦由政府收回。該 處於 2009 年前為惠州公立學校舊址,預計改裝 工程最早可於 2025 年第四季完工,提供 110 伙



劉國勳(右二)樂見簡約公屋工程造價降低。



何永賢(左二)指蓮塘尾項目開發成本較高。



簡約公屋每個單位有獨 立洗手間。

簡約公屋造價降低 平均 59 萬建一單位

立法會房屋事務委員會本月舉行會議,討論「簡約公 屋」第二期撥款申請。最新修刻的選址及加入5個校舍改 建的方案,將令市區或擴展市區的簡約公屋單位數目,增至 約 1.6 萬伙。

改裝校舍 平均50萬建一單位

房屋局局長何永賢解釋,當局早前第一批簡約公屋招標 時的回標價錢,較原先估算減少約30億元,減幅達兩成。 因此根據最新估計,簡約公屋造價可由最初估算的270多 億元,減至約247億元,平均每個單位造價成本,可由65 萬減至59萬元,而據建築署初步估算,改裝校舍的平均單 位費用則為50萬元。

另外何永賢透露,改裝的5間校舍有其中4間仍在使 用中,預料有2間校舍明年年中可以交還,亦有學校正等 待搬遷新校舍,期望 2027 年完成所有簡約公屋項目,並讓 居民入住。

被問及為何不能夠將簡約公屋的選址,如在早前已公布

「開約公屋」警邏員の

改作公營房屋發展的空置校 舍用地,直接興建公屋。她 強調長遠公營房屋有足夠供 應,興建公屋需由規劃署研 究需時較長,而正因短期房 屋有不足缺口,需要以快速 興建簡約公屋的方式,改善 市民生活。

簡約公屋造價, 減至平均59萬元 建一單位

(資料圖片)

最新簡約公屋選址安排

八幅簡約公屋選址

- 1. 牛頭角彩興路
- 2 啓徳世運道
- 3. 柴灣常安街及常平街
- 4. 元朗攸壆路
- 5. 屯門第 3A 區
- 6. 屯門第 54 區
- 7. 小欖樂安排
- 8. 上水蓮塘尾 OUT 馬鞍山恆光街 IN

新增 5 個空置校舍改建簡約公屋選址

- 1. 上水馬錦燦紀念小學(彩園分校)校舍(110 伙)
- 2. 黃大仙浸信會天虹小學校舍(100 伙)
- 3. 觀塘迦密梁省德學校校舍(110 伙)
- 4. 觀塘基督教聖約教會堅樂第二小學校舍(130 伙)
- 5. 前九龍灣前聖若瑟英文中學校舍(150 伙)

* 資料來源: 房屋局

劉國勳: 樂見整體工程造價降低

單位。

響。

他解釋,蓮塘尾的簡約公屋位置偏遠,亦無 基本社區及交通配套,而主要出入的雙線雙程粉 錦公路,除疏落的巴士班次外,就只能靠私家車 出入,倘依原本計劃多一千伙居民入住,恐會令 該區交通不勝負荷,因此他很高興當局接納意 見,撤回蓮塘尾的選址,他對決定表示認同。

新界北立法會議員劉國勳表示,一直關注政 府於上水興建簡約公屋的選址事宜。他主要關注

簡約公屋屋民入住後,有否足夠的交通及社區配 套,與及項目會否對原有社區周邊居民造成影

劉國勳續指,一直關注簡約公屋的造價高昂 問題。政府在文件中指出,第2期工程將會較 原來估算調低 16.9 億元至 98.4 億元,令總體成 本大約下降一成半。他表示樂見工程費用得以減 低,相信可令公眾對簡約公屋項目更加受落。



粉錦公路連接上水的迴旋處常擠塞。

區選票王在北區 誓令家園變更好

區議會換屆選舉順利舉行,共有1.193.193 選民 投票。當中,得票最多的是循青衣地方選區選舉競逐 連任的葵青區議會主席盧婉婷,她取得 22,775 票勝 出,成為今屆選舉的「票后」;而得票第二多的姚銘 則成為「票王」,他在北區蝴蝶山選區取得20,053 票、其得票佔當區有效選票約69%。

現年37歲的姚銘19歲就投入社區工作,在 2011年至2018年曾為粉嶺華都區議員,今次成為 「票王」,姚銘坦言自己一直「銘記初心」,希望服 務的社區、自己的家園可以變得更好。



姚銘(右二) 當選來居區 議員

姚銘望成爲市民與政府橋樑

姚銘感謝北區市民的支持。他認為,選舉結果反 映選民對他們地區工作的認同。他對未來北區發展寄 予厚望,特別是因應北部都會區的發展,粉嶺未來十 年將會增加不少人口,因此他希望社區設施受交通配 套都能配合發展而升級,包括增建更多行人天橋系 統,以及改善皇后山和聯和墟的交通,而他在上任後 會做好職責,成為市民與政府間的橋樑。

issue 122

28,

Dec 2023

Text:舒

畵

Design: Lavie Wong

亦要小心當中的安全風險。内地曾有男子抱著熱水袋入睡,

反而遭三級燙傷。

要正

確取暖,

電暖氈等保暖產品禦寒,

,有哪些事要注暧產品禦寒,但

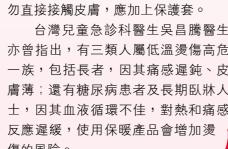
本港近日氣溫急降,迎來真正冬天,不少人除了羽絨加身,更拿出暖包



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

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。





- 暖水袋入熱水,勿用剛沸騰的,用 80 度以下為宜。
- 使用厚布袋或毛巾包好暖水袋。
- 電影器用電暖館,可於睡前預熱,睡時調低溫度, 避免用足全晚。
- 🝊 勿長時間於同一部位使用保暖產品,最好 30 分鐘換位置。
- 不要把暖爐放近門口或通道,或放近窗簾 床鋪等易燃物。
- 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。



0 0

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!

一:生熟宜分開買

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

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。

留心暖水

贴士四: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

與大腦對話

自認貪玩中醫師,自覺笑住行 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



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

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,也要避免在寒冷 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)。如疼痛癥狀 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。



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。



具善美醫護 JUS MED

www.justmed.com.hk 查詢電話:2742 4370









早年已經洗獵儒釋 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-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 鬆面對挫折 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

> 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. 9 可惡

事情真的發生了 生氣·小抱怨是OK的

2. 可是

③事後發生的轉念

已經不能改變了

心中想什麼正向/轉移

3. 🕙 可以

- 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。

平靜, 可輕

②有耐性與傷 痛 共 處,接

失去正念 迷惘裡永遠看不透?

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

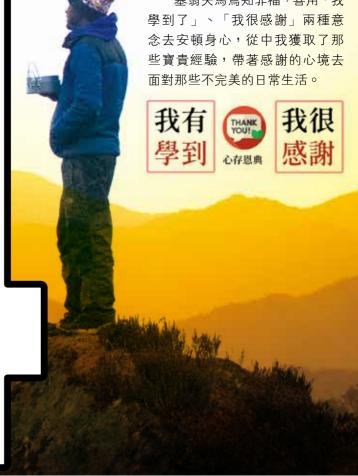
定能影響心靈。

人誤會了這個世 界,看不清實相,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

• (《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



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 啓 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 部供公衆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, 並鼓勵大衆 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

香港站設回收機 下季增西營盤站

WF 與 foodpanda 於去年 10 月推出全港首個可重用餐 具回收先導計劃,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

手回收餐盒,使還盒率增至50%。

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

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。

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

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。



- 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 掃瞄餐盒上的 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。



讀者優惠

(一節)

- 憑券電話預約免費課堂體驗
- 店舗地址:將軍澳明德商場地額49-67號
- 合作小店保留最終詮釋及決定權

讀者優惠!∮♪Д♪♬♪







憑券可享優惠價 體驗音樂評估

- Perfect pitch 絕對音 拍子節奏感 咬字清晰度測試

- 唱歌音準測試 唱歌長音測試

- 遊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

低低,上上落落好幾層之後主,可見嘉陽江身十分 因此重慶這座城市相當具有魔幻色彩,有「8D 可見嘉陵江與長江並流重慶在中國的西南地區 ,突然發現是另外一個地平面的開始 重 處於四川盆地的邊緣, |慶地貌之特殊, 立體魔幻山城」之譽 在於城市形態高高

地貌以丘陵為





醉人夜景 千燈心曠千尋神怡

四處可見的「高架橋

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 ,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 ,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。

回憶更加立體

上8D度



城市迷宫 往往見到好

這裡有一種場面屢見不鮮 在知名景點解放碑游客區 保安看到拿著手機到導航的 ,都會主動上前搭 訕,看看他們想要去哪 ,並順便「溫馨」指 路給一頭霧水的遊客。

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)

點:重慶市南岸區南濱路 東原 1891D 館 L3

營業時間: 10:00-22:00

社

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 -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。

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 的奥妙。他笑言:「小時候寫《我的志願》是想做-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 一這是一套 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 (魔術)技巧, 也能提升身體靈活

Marvin 的魔術不僅對學生產生影 響,還延伸至老年人的生活<u>中。透過</u> 「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。

因材施教, 學

生進步得更快

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!」

如果可以把歡樂帶給別人, 那就是最美好的事情!



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。

閒談之中訓 練溝通技巧

enssi 122 28, , Dec 2023 Text: * 受訪者提供

老友記 Magic Time 訓練肌肉和認知能力

Marvin 享受服務他

人帶來的成功感

「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。



技巧一次生雨次熟 三次令人佩服

09

球會兩隊男一隊女 全華班沒有「嬲」

大埔龍的傳人

擁抱**欖球破成見**

埔龍欖球會,正正打破了這兩種刻板形象大部分球會也鮮有本地「港男」、以至「可叫「男」球,二則為一是洋櫸欖而非幸 **一球,二則為是剛強的運動** 「港男」、以至「港 介有 兩· 而非華橄欖 有觀念: 面孔 · 故此過往 一就是球也





Ivy 期盼傳承球隊精神



燈光照住大人,也照住孩童

▲埔龍欖球會由全華班組成,共有兩支男子隊和一支女子隊。女子隊教 再當教練,「想在欖球圈繼續,把自己在這裡得到的傳承下去。」Ivy形容 大埔龍特別之處,「大家比較純樸,很純粹地喜歡欖球,我們這種比較小 型的球隊,人人願意為球隊多出一分力。」球隊日常大小事務安排,有賴 隊友群策群力。

● 狗仔教練:「新的球員如果沉默寡言,我便捉他們去 吃飯,與隊友建立關係。」

男子隊郭嘉俊(狗仔)教練認為,「大埔龍」是很有火的本地球會, 跟他做球員時的其他球會很不一樣。狗仔說,回想分享以前做大球會的球 員,上上下下都是外國人,華人球員只有兩三位,因文化差異,外籍球員 練習後去酒吧玩,而華人練習後就各自回家,「大埔龍球員則不同,會一 起吃飯,又有不同聚會讓大家加深認識。」

66 Ivv:「以前覺得輸贏很重要,現在認爲球員的進步最 作為球員出身的教練, lvy 回想以前做球員時的價值觀, 抱有不同的想

狗仔分享做教練的心得,「現在做教練,來了新的球員如果沉默寡言,

我便捉他們去吃飯,與隊友建立關係。」他也鼓勵球員好好珍惜每一場比

賽 ,因為今季的隊友下季不一定還在,和隊友相處的時間最寶貴,在這裡

法。「以前覺得輸贏很重要,現在認為球員的進步最重要,一場波每個人 都有屬於自己的崗位,作為教練要儘量令他們配合整支球隊。」

因教練和球員也有正職在身,為了不想浪費大家的時間, lvy 希望用最 短時間內吸收得最多知識,她也重視球員的身體和精神狀況。「做球員的 時間很寶貴,一受傷就錯過了一季,女生也較為多愁善感,所以女教練較 適合教女子隊,多關顧球員。」

雖然香港有舉辦國際七人欖球賽,觀眾氣氛也很熱烈,真正參與欖球 運動的人卻比以前少,「可能是疫情下,欖球這種極多身體接觸的運動少 了人支持,而現在多數流行室內運動,做運動的人很多都去了健身房。」 因此業餘的球員流失率很大,離隊的比新加入的多。lvv 也分享:「很多女 生隨著年紀增長,因要照顧家庭、盡量避免受傷、都只好放棄欖球。」



參與社區欖球。

望當局力谷青訓 港隊向世界達陣

能夠認識到一生的摯友。

「自從香港欖球變為全職化、精英化 後,發現香港欖球原來在亞洲都是數一數 二,是有潛力的。」外籍球員先天性條件 較好,但華人球員並非沒有競爭力。狗仔 表示:「華人優勢在於紀律性和靈活性, 訓練球員默契和速度發揮到最好,才能與

洋球員競爭。」

團隊精神首要靠球員自己發揮,從練 習中溝通來培養。兩位教練都希望繼續推 廣香港運動發展,也期望政府投放更多資 源在青訓中,由社區開始提升參與度,建 立凝聚力。

HoMemory

水

➡ 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!

做法:











唔可以心急,全程慢慢火炒

大約20至30分鐘,洋蔥絲

會變成吸引嘅焦糖色。

洗乾淨。易潔鍋落橄欖油,放入揸乾水嘅姬松茸、牛肝菌炒香,然後落 1000ml 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 (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

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



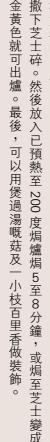
















除咗熱飲之外,一碗熱騰騰嘅 湯絕對係暖身嘅妙品,今期分享嘅 法式洋蔥湯食譜,最啱寒冷嘅冬天。

> 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 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), 千祈唔可以炒燶,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。

洋蔥 2 個約 400g 姬松茸......20g 牛肝菌......12g 法包2 片

黃糖1 茶匙 水......1000ml 鹽及胡椒粉......... 適量



炒洋蔥出靚湯

理通法國明

落足心機

放上一片法? 增加香味, 可 以放 將湯料倒 片法包 入焗爐











號



66 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 教材一香港生產力促 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》。



















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

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頹垣。

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; 后德巍峨澤香港」。

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,



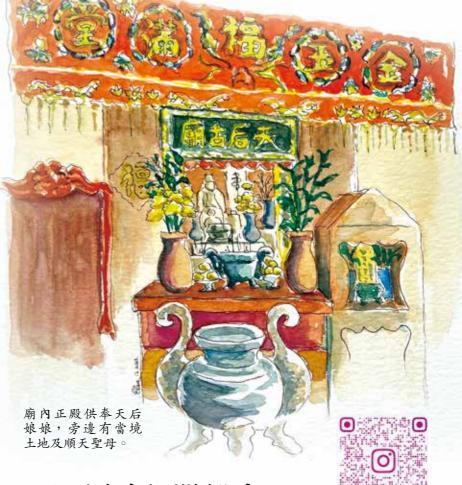
朱日安希望政府可協助該廟覓地重置。

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。



同治年間興建 有逾150年歷史

往期回顧

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,



2021年7月該廟發生火警,濃煙直捲半空。

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。

評級:不獲評級 地址:柴灣新廈街 338 號近柴灣游泳池山邊

交通:步行至柴灣新廈街近柴灣游泳池後,沿寶血女子中學旁沿古廟指示牌拾級而上,約三分鐘即至。

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)。

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

66 當時家人暫停工作,在家中 陪伴我,但我感覺自己連累他 們。99

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、穿衣服型中,不至是一起,是一个人。」他回穿起,也會刻意走朋友的右手邊,遭他向前看,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

66 感恩他們(中大和威院)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。99

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

66 我相信只要堅持去做某件事, 得到的不會比健全的自己少。99

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)的合奏會令他最振奮難忘!

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。」







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

Rov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,把眞實生

活會發生的片段,呈現給同學 ,例如以 關愛座爲題,讓學生能夠更具體、眞實 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,體驗眞正共融,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。」



女兒溫情視角 輕鬆介紹爸爸登場

她卻能如此輕描 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,他冇咗隻 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,我也不會再介懷她身邊的人的想法。」

放棄生命,就享受不了生命的美好



『有咗隻

手』這四隻字對 我來說難以啓齒,

淡寫。

運動, 就有氣有力帶女兒周圍去

學小提琴遇到困難,想起朋友 鼓勵就會堅持下去

66 以前覺得

樂很遙遠、很

奢侈,健全時也沒

想過自己的人生會

出現音符。●●

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。

18件作品。大家參加藝術節之外,又可以深入欣賞西品之外,更擴至滘西洲和糧船灣,一共4個島嶼展示 貢的自然風光 ★分析節擴大規模,除了鹽田梓和橋咀洲展示藝術工匠一型電洋藝術量」」」 屆「西貢海藝術節」 早前經已展開







鹽田梓橋咀洲 加埋滘西洲糧船灣

貢海藝術節

自然间光

6大免費導賞路線

方網站報名常設導賞團。

了解島嶼不同面向

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(加入滘西洲和糧船灣)。 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、滘西洲 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 工作坊多籮籮

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」,認識滘西村的常見中藥材。

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、滘西洲淨灘挑 戰,以及洪聖古廟2日1夜露營等等。



如果想一日內遊走四個島嶼,建議大家參加「跳 島街渡體驗」,今年新增滘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、橋咀之間來回,以及西貢、滘西 村、糧船灣之間來回。記得到訪前到官網預訂船票

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

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











第二屆「西貢海藝術節」

即日至 2024 年 1 月 14 日 地點:鹽田梓、橋咀洲、滘西洲、 **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

