



地區焦點

Design:謙

報料熱綫 (2) (3) (3)

政府計劃興建三

萬伙簡約公屋,原選 定上水蓮塘尾一幅土 地興建 1,000 伙單位, 惟政府早前指因成本 效益低,決定不再推 展該項目。取以代之,

就是改於馬鞍山恆光 街學校足球場的官 地,興建約860伙單 位,預計 2026 年落成 入伙。惟有地區人士 擔心,在該處興建樓 高 19 層的簡約公屋大 廈,會對區内交通及 生活配套造成負擔。

地區憂建19層高添居民負擔

簡約公屋新Goal



該用地原被附近學校用作體育場地。



前曾璧山中學足球場,將收回興



恆光街有多間學校,盡頭則為教



用地旁是巴士站,故此對外交通

供約860伙 料2026冬落成

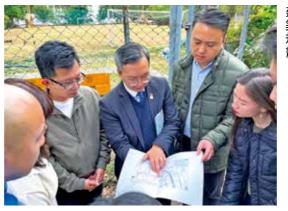
★屋局於12月中公布第二批簡約公屋項目,涉及 77 1.3 萬個單位,當中放棄原先建議的上水蓮塘尾 項目。原因是該處距離上水港鐵站等四公里,位處偏 僻,基本起居配套通通欠奉,因此當局聽取地區意見 後,決定取消該項目,改為推展一幅位於馬鞍山的政 府用地,與及改裝五個已經或即將空置的校舍為簡約 公屋,分別位於觀塘、九龍灣、黃大仙及上水。

該幅位於馬鞍山恆光街的一幅官地,鄰近馬鞍山 港鐵站及新港城街市。該處多年來一直被用作臨時運 動場,政府計劃收回用地,並改建一幢樓高 19 層、 提供約860個簡約公屋單位的樓宇,預計最快可於 2026年第四季落成。

在學校旁突然徵地作簡約公屋,令不少附近馬鞍 山居民感到憂慮。為此,立法會議員李世榮聯同沙田 區區議員蔡惠誠,12月27日約同房屋局副局長戴尚 誠到該選址視察。

蔡惠誠憂加重交通配套負擔

蔡惠誠表示,由於原址為足球場,要興建一 幢樓高19層或以上的大廈,擔心對區內交通及 生活配套造成負擔。因此,民建聯沙田團隊要求 常局在落實興建簡約公屋前,要先解決區內各 類配套不足問題,例如增加簡約公屋數千人口



中 承諾聯同各部門做好

後,區內幼稚園或小學學額是否足夠。他促請局方與 相關持份者保持緊密溝通,確保居民的利益得到充分 考慮。

蔡續指出,沙田區醫療配套不足,難以應付沙田 及馬鞍山龐大的人口需要。根據「香港規劃標準及準 則」建議,社區內每10萬人口,便應設有一所普通 科門診診所或健康中心,但馬鞍山人口早於 2011 年 人口普查時已逾20萬人。因此,政府應於馬鞍山增 設多一所普通科門診,以應付市民求診需要,從而減 輕沙田威爾斯親王醫院急症室的壓力,讓病人可適時 獲得治療。

房屋局:「組裝合成」減少噪音

房屋局副局長戴尚誠當日向議員及地區人士講解 有關規劃與項目內容後,表示很高興大家認同簡約公 屋的重要性,也明白大家希望為該區爭取最好配套, 因此他承諾會聯同各部門做好建築規劃,以「組裝合



李世榮(右三)及蔡惠誠(左二)視察用地。

八幅簡約公屋選址

- ① 馬鞍山恆光街
- 2 牛頭角彩興路
- ③ 啓德世運道
- 4 柴灣常安街及常平街
- ⑤ 元朗攸壆路
- ⑥ 屯門第 3A 區
- ⑦ 屯門第 54 區
- 8 小欖樂安排

新增五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
- ② 黄大仙浸信會天虹小 學校舍
- ③ 觀塘迦密梁省德學校 校舍
- ④ 觀塘基督教聖約教會 堅樂第二小學校舍
- ⑤ 前九龍灣前聖若瑟英 文中學校舍



立廁所。 簡約公屋每個單位均設有

成」建築法減少產生噪音,並已聯繫運輸署檢視 交通配套,除了使用鄰近的港鐵站,亦會確保巴 士班次和運載力也能配合。

至於議員擔心附近停車位不足,提出興建停車場的意見,由於簡約公屋居民將使用公共交通, 用地內將不考慮設置停車場。至於該區其他額外 泊車位需要,房屋局已將意見轉達運輸署考慮。

「惠誠」真誠惠居民 以社工知識提供支援

區議員 區情

12月區議會換屆選舉已於月前順利舉行。當中沙田北地方選區由民建聯的蔡惠誠及新民黨、公民力量羅伊琳當選,並於1月1日宣誓履新。現年38歲的蔡惠誠服務沙田超過15載,今次參選區議會在當區以逾萬票當選區議員。他接受《我家》專訪時,感謝馬鞍山市民對其團隊

的支持,讓他能在完善選舉制度下 的未來四年,以區議員身份為馬 鞍山各區居民服務。

> 蔡惠誠表示,在新選制下, 他定必會履行競選時的承諾, 與民建聯團隊合作,推動更 多惠民政策,以其社 工的專業知識、豐

富經驗及行動證明,全力以赴為每一位沙田區居民提供周全、有效的支援和協助, 為居民帶來實質利益與改善。

要求加快 建馬鞍山103區綜合大樓

改善地區方面,他將會要求加快動工 興建馬鞍山警署旁的馬鞍山 103 區綜合 大樓,並要求增建公營街市,研究在馬鞍 山運動場下增建地下停車場。至於基建, 他會爭取將馬鞍山海濱長廊延伸至白石海 星灣,並優化海濱長廊及增加康體設施。 另外亦會要求馬鞍山區增設假日門診及牙 科街症等服務,與市民共建和諧幸福的社 區。

第二批簡約屋單位量由1.3萬修訂至1.6萬

12 月中房屋局公布第二批簡約公屋項目, 涉及 1.3 萬個單位,除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 府用地外,當局亦會改裝五個已經或即將空置 的校舍為簡約公屋,最新修訂令市區或擴展市 區的簡約公屋單位數目增至約 1.6 萬伙。

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。

當局望2027完成所有項目

另外,何永賢透露,改裝的五間校舍有其中四間仍在使用中,預料有兩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 在早前已公布改作公營房屋發展的空置校舍用 地直接興建公屋。何永賢強調,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 興建簡約公屋填補,故此採用這方法。



間約公屋一個 單位造價,減 至 平均 59 萬 元。(資料圖 片)



issue123 | 11 Jan2Ω24

Text:舒桐 Design: Fai

4

踏入 2024年, 港人外遊勝地日本接 連發生天災人禍。石 川縣能登半島近岸於 1月1日發生7.6級強 烈地震,翌日東京羽 田機場更出現飛機相 撞駭人事故,火光熊 熊的畫面震撼全球。 意外未必能避免,但 若做好逃生措施,分 分鐘可挽回一命。到 底哪些是逃生關鍵? 什麼事千萬不能做?

┣ 前日航一班載有 379 人的 A350 型 空中巴士客機,降落羽田機場跑道 時,與海上保安廳的巡邏機相撞,巡邏 機上有5人不幸喪生,而日航客機在事 發後亦陷入火海,但全機乘客與機組員 300 多人卻全數安全疏散,不禁令人譽 為奇蹟。

> 據外媒報道,當時駕駛 艙內機長等人尚未意

識到有火災,但多名空中服務員確認飛 機著火,機艙內亦冒濃煙,而後排有緊 急逃生出口,卻因對講機系統故障而無 法與駕駛艙聯繫以求獲准打開,空服人 員當機立斷放棄等待指令,立刻打開艙 門讓乘客逃生,令全員得以脫險。

凡事做好打算,大家日後坐飛機除 了聽從空中服務員的安全示範,以下可 供參考

頭部前傾 盡量貼緊膝蓋。 雙手護頭,以防 遭強力撞擊。



聽從指示

疏散啟動 後,繼續服從空 服員指令,移動 到距離最近而已 開的逃生艙門。



應對地震方法

外遊時遇到地震等突發災害應怎樣應對?以下 資料,參考了香港紅十字會 facebook 專頁所分享 須知。

出發前

- 留意當地災害預警及疏散指引。
- 💋 下載災害應變手機 App。
- 🥱 預備緊急逃生包(包括護照副本、水、現金、藥 物等)
- ② 設計所有同行者適用逃生方法。

發生時

- 🚺 躲到堅固的傢俱下面,遠離玻璃或容易墜下物件。
- 勿從高處跳下逃生。
- 受困忌大聲呼叫,可改用物件敲擊或吹哨子求救。

3 放棄行李

以往曾有不少事故因乘客折返取行李



而釀成悲 劇,故疏散 開始後,必 須放棄隨身 行李。

4 脫高跟鞋

逃生時應脫掉高跟鞋,以免跳上充 氣滑梯時被高跟鞋劃破。



5 遠離機身

離開機艙後 應遠離飛機機身, 以免承受其燒毀 或爆炸風險。

與大腦對話

作者: 陳洛志

保

命

<u>五</u>

招

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



魚頭湯趁熱飲 止頭痛唔使等



港辦公室、商場冷氣大, 加上時有驟雨, 若氣血 不足、眠差、抵抗力下降,容 易引發偏頭痛。偏頭痛是都市 人常見疾病,特點是周期性發 作。發作時,不論隱隱作痛或 強烈刺痛,都可持續數小時到 數天,影響患者的生活質量。

若出入冷氣場所或遇上失魂雨後,有頭赤赤的情況,不妨煲這藥膳 湯水:天麻川芎白芷魚頭湯,袪風補血氣,減少偏頭痛的症狀。若情況 持續,則要徵詢醫療意見。

天麻川芎白芷魚頭湯

→ 食材 - (3至4人用)

川芎 10 片(約9克)、白芷8片(約15克)、天麻5片(約12克)、龍眼肉15至20粒、 杞子20粒、南棗4粒、陳皮2片、大魚頭1個、鹽調味用、生薑3片、紹興酒2匙 刪做法┡

- 1)材料洗淨,陳皮浸泡去衣備用;藥材水浸 20 分鐘,隔水備用;清洗魚頭並抹乾。
- 2) 開小火,用2茶匙油煎香薑(煎薑的時候,薑味會溶入油內,加強去腥的效果),後轉用 大火燒熱鑊,下魚頭,煎至兩邊金黃,灒紹興酒,連薑盛起,備用。
- 3)把煎香的魚頭、川芎、白芷、天麻及其他材料,放在窩內煲,加約 1000ml 清水。
- 4) 先用大火滾起,再轉小火煲 55 分鐘;熄火前,略加鹽調味即可。

* 記住趁熱飲,有助驅風寒。

MY. Own



榮獲「2023優秀專業美容院」 ·單次收費並設會員制

基本護理: AQUA PEEL -碳酸泡泡 -本瓜酵素

美白CO3 - 閱粒粒4極射頻 雙極射頻護眼衝

角蛋白LASH LIFT ·PDT光譜廠膚僅 ·排汗排毒暖宮倉 PLASMA PRO

• 20分鐘番蘸推油

特效護理: ·女神針

嬰兒針 ·藍冰針 ·黃金針

·AGAFAR細胞機 DEP 無針注射水光肌 (TOSKANI 安瓶)

醫美級擔程: · COCKTAIL PEEL •液態埋線抛光衛

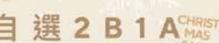
·AGAFAR 變層式HIFU (6500聚) ·MULA K2超光子 ·DEP 無針注射 水光肌

(CYTOCARE 532) · O2 泡芙美白煥氧 -凹凸洞殺手 (+\$200)



需同一日內完成





E

基本護理:

AQUA PEEL

·碳酸泡泡

-木瓜醇素

美白CO3 ·暖粒粒4極射頻

- 雙極射頻護眼術

角蛋白LASH LIFT

PDT光譜振廣價 排汗排毒暖宮倉

PLASMA PRO · 20分鐘香蘸推油

特效護理:

·女神針

·嬰兒針

·藍冰針

·黃金針

AGAFAR細胞機 ·DEP 無針注射水光肌 (TOSKANI 安瓶)









*需同一日內完成





2項療程

SET

清潔系列: AQUA PEEL

保溫系列: ·冰極舒緩導入

·碳酸泡泡

·暖粒粒熱療導入 無針破壁

·木瓜酵素 ·美白CO3

緊緻系列:

其他:

角蛋白LASH LIFT PDT光譜療屬僧

暖粒粒4極射頻 排汗排毒曜宮倉 雙極射頻簡眼術

PLASMA PRO

· 20分鐘香瀬推油



特效護理:

·女神針

·嬰兒針

·藍冰針 ·黃金針

· AGAFAR細胞機 ·DEP 無針注射

(TOSKANI 安瓶)





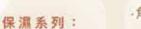
AQUA PEEL ·碳酸泡泡 ·木瓜酵素

美白CO3

緊緻系列:

- 暖粒粒4種射頻 ·雙極射頻護眼術

MAS SALE



·冰極舒緩導入

暖粒粒熟療導入 無針破壁

其他:

·角蛋白LASH LIFT ·PDT光譜療腐儀

排汗排毒暖宮倉

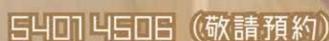
PLASMA PRO

20分鐘香薰推油



需同一日內完成















Text: 火登 Design:謙

6

洞

若

觀

念煉

仓

2024年來了,也 是坊間習慣稱為下元 九 運(2024 至 2043 年)的開始。根據玄 空風水三元九運的算 法,地運大概每20年 轉換一次。2024年是 九運的開局之始,而 下元九運也是下一個 上元一運的序幕,因 此 2024 年是轉折之 年,「改變」乃是主 旋律。



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。

2024改變常改變

成合型情间挑戰

運屬離卦,離卦有很多象 九 徵,《易·說卦傳》云:「離, 麗也、為雉、為火、為目、為南方、 為日、為文明,為思想、為中女、 為甲胄、為戈兵……」。坊間媒體 有大量有關離卦資料,讀者可輕易 白行找到。

九運(2024至2043年)可 用卦象六爻去詮釋,平均每爻概括 分為3年零4個月,因此未來數 年的啟示可參考離卦初九爻。

離卦初九爻曰:「履錯然, 敬之,無咎。」傳統的解釋認為, 履為履行、行為,錯然為行為小心 謹慎的樣子,此言如履薄冰,心存 敬畏才能避免於罪咎。又或者解釋 為禮儀複雜,告誡行為必須謹慎小 心,錯然為錯綜複雜之義。

今年世界並不太平,殺氣瀰 漫,爭鬥頻仍,內憂外患、天災人 禍接踵而至,世界政治、經濟形勢 呈現不穩定狀態。2024年是多事 之秋,一切決定務必謹慎。

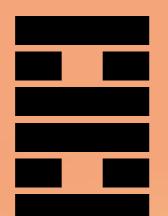
改運由改心開始

佛教認為外面的世界是我們

精神世界的投影,「改運由改心開 始」,一念天堂一念地獄,先逐步 戒除壞習慣,同時養成好習慣。

筆者近期多看西方哲學,尤 以對希臘斯多葛主義(英語: Stoicism)有點認同,該派重視個 人幸福與德性倫理,他們強調「德 性足以達成幸福」,擁有高尚德性 的人能抵禦不幸的環境及情緒。

面對世事無常、外界不斷改變 的環境,人只能做好自己,把自己 可以改變控制的條件元素盡力掌 握,然後坦然接受最終結果。



離為火

周易卦爻辭原文

離:利貞,亨。畜牝牛,吉。 初九:履錯然,敬之無咎。

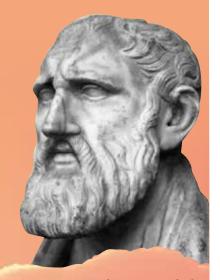
六二:黃離,元吉。

九三:日昃之離,不鼓缶而歌,則大耋之嗟,凶。

九四:突如其來如,焚如,死如,棄如。

六五:出涕沱若,戚嗟若,吉。

上九:王用出征,有嘉折首,獲其匪醜,無咎。



想要改變一個行為,只要自問

習慣形成四步驟 (p.66):提示、渴望、回應、獎賞

- •提示預告了獎賞的資訊。心智不斷在尋找獎賞所 在的暗示。(覺察獎賞)
- •渴望為所有習慣背後的動力,少了改變的渴望, 就沒有行動的理由。(渴望獎賞)
- •回應是你確實執行的習慣,會以想法或行為的方 式呈現。(取得獎賞)
- 獎賞是回應的成果。

· 我要怎麼讓提示顯而易見? 養好

- ·我要怎麼讓習慣有吸引力?
- · 我要怎麼讓行動輕而易舉?
- 我要怎麼讓獎賞令人滿足?

習

·我要怎麼讓提示隱而不顯?

- 我要怎麼讓習慣毫無吸引力?
- · 我要怎麼讓行動困難無比?
- 習 · 我要怎麼讓後果令人不滿?

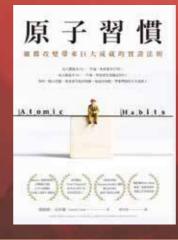
任何事物,如果令我 們心境不平靜,那不 是由於事物本身,而 是由於我們對事物的 看法,這是斯多葛主 義的主要洞見。

積少成多 「福」利滾存

人們會喜愛給舊的一年貼上「結束」這個標籤,回顧「過 去」並展望「未來」。既然 2024 年是改變之年,何不給自 己一個「改變」的機會,這不僅是一年 365 天,而是重新認 識自己的心靈旅程。

暢銷書《原子習慣》指出,每天都進步 1%,一年後,你 會進步 37 倍。一點小改變、一個好習慣,將會產生「複利」 效應,讓小小的好習慣利滾利,滾出生命的大不同。

無論世界點樣變,大家由 2024 年開始每天改變進步吧!



你可以在這本書中學到的10件事:

- 1. 建立一套每天進步 1% 的系統
- 2. 戒除壞習慣,保持好習慣
- 3. 避免多數人在改變習慣時常犯的錯
- 4. 克服「缺乏動機和意志力」的問題
- 5. 建立更強大的身分認同與信心
- 6. 騰出時間建立新習慣(即使你忙)
- 7. 設計讓你更容易成功的環境
- 8. 做出可以造就巨大成果的微小改變
- 9. 在養成好習慣的路上走偏時回到正軌
- 10. 將書中提到的概念運用在實際生活中

最近消委會測試咗 30 款臘腸,發現其中6 款檢出禁用染色料,而有 8款產品喺描述中有出現 個「瘦」字嘅結果,就全 部屬於高脂,咁都得?另 外 8 成測試臘腸都係「高 糖」,係唔係覺得好得人 驚呢?計我話,食得臘腸 臘味就預咗「肥&唔太 健康」,而且醃製產品本 來就不宜多食,相信每年 食幾次臘味煲仔飯應該唔 算太過份。當然,記住千 祈唔好隨街買來歷不明嘅 臘味,更加唔好盡信廣告 嘅語句,呢一方面我就信

消委會多啲喇!



材料:

作者

任職金融界的美食

達人,筆名聞西,報紙

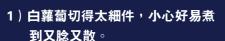
飲食專欄作家、食譜作

者,最爱家庭小菜,尋

覓人生美味。



小貼士



2) 買臘鴨髀要注意顏色,偏黃偏白 嘅都唔好買,最好揀肉質紅潤 而鴨皮又帶有光澤嘅。

傳統獅子頭都係以四成瘦肉加六成肥 肉製成,先有入口即溶嘅效果。其實,又 唔一定要落咁多肥豬肉嘅,方法就係加入 打出企身嘅蛋白,原理就係以空氣代替肥 肉,就算用超市嘅免治豬肉整一樣咁嫩滑 好食!

又香又濃唔止講鮮 仲有記一世的港味

蘿蔔臘鴨心靈湯

櫬獅子山下獅子頭



做 法:



① 白蘿蔔刨皮切大件,臘鴨髀洗乾淨斬件,再用滾水煮 3 分鐘 撈起。白菜按大小切開二或開四,然後浸洗乾淨。







② 水滾後落白蘿蔔、臘鴨髀及薑片,繼續煮至滾起。免治豬肉就加入調味料拌匀,蛋白加入 1/4 茶匙鹽打至企身,然後分兩次混入豬肉。注意唔好過份攪拌,只要撈匀就可以。









 $\overline{7}$

③ 用匙羹將豬肉做成 肉丸狀,大小就隨個 人喜好,然後輕輕放 入湯裡(太大動作肉 丸好容易散開),待 肉丸定形後先至冚蓋, 以慢火煮 15 分鐘。



④ 將啲浮沫搯走,加入白菜及豆腐件,最後 冚蓋煮慢火 15 分鐘就完成。









2023 年浪琴國際騎師 錦標賽上,何澤堯奪冠 創歷史。

issue123 | 11, Jan2024 对阿牧骗

Text:Yoyo Photo:Yoyo、受訪者提供

Design: Aso

60

在本港,賽馬一直以來 都是受到廣泛關注和熱愛的運 動。然而,在本地馬圈這個要 與不少外國「大師傳」騎師競 而出實在不容易。至於去年年 辦至今更是從未有本地培育的 爭之領域中,華人騎師要突圍 底舉辦的國際級錦標賽,由開 **騎師奪冠,這歷史終於由華將** 何澤堯改寫。

福。對於在馬場草地以至人生 「好有心得」,本欄今期就分 快活谷跑道射燈下,「馬 衆支持者擊掌,接受致<mark>敬與祝</mark> 路上一馬當先,他自然就是 上封王」的何澤堯、徐徐與一 享其成功之道。



何澤堯實力備受 肯定,已四度獲 [告東尼]獎。

台上一張相,台下二十年功。

上馬,已感受到 馬的脾性及當天 現在一 的情緒。

外國訓練過後回港, 仍努力 提升自己。

天倫樂最有效療癒

賽馬是一項刺激也極具競爭性的運動,Vincent 坦言 比賽有時會令他精神狀態緊繃,於是會用不同方式使自

國際騎師賽奪冠「Wincent」馬上創歷史

分)封王,這位華將一哥的傳奇騎師夢從少年時便 (十八分)及首次登場的澳洲女將金美琪(十六 準,以總分二十分力壓六屆香港冠軍騎師潘頓 馬場隆重上演。本地騎師何澤堯發揮超班水 **士** 馬界最矚目盛事之一「浪琴國際騎 **「** 師錦標賽」,已於去年年底在跑馬地

13歲入興趣班16歲入馬會

從小學馬術是玩,由學 生轉爲運動員,體能上鍛 鍊最辛苦。 【】

何澤堯 (Vincent)從13歲開 始騎馬,起初只是興趣班,但學 習大半年後開始真正著迷,「以 前一星期只得周末可以騎馬, 所以其餘上學日子都『朝思

幕想』,被這項運動深深著

去屆曾策騎馬匹 「旋里多彩」, 贏得第一關。

谜。」Vincent 分享騎馬獨 會與動物達到一個目標的 運動,相比其他團體運 動或個人運動,較重視 鍛鍊自身,騎馬最重要 馬會,在家人的鼓勵下 Vincent 後來十六歲加入 特的地方,「騎馬是唯 的,是與馬匹的默契。」 踏入職業騎師之路。

刷馬、換水、餵料 、晚上幫馬匹 **蓋被,九點入睡,**日日如是。」 活,「凌晨三點開始騎馬,中 午開始處理整個馬房的事務 年,Vincent 回想當時的生 人到了澳洲半年和紐西蘭一 **由學生轉為運動員,體能** 「從小學馬術是玩, 上鍛鍊最辛苦。」孤身

生活極有規律策騎留彈性 自己感覺,以個人經 策騎時,動作和姿 驗臨場發揮。 勢漹

Vincent 解釋:「除了後天訓練,與馬匹的聯繫和 感覺不容易培養,因經常在馬房與馬匹相處,知道 他們的生活模式、習性,現在一上馬已經感受到馬 的脾性及當天的情緒。」對馬匹的了解越多,配合 這段時間雖艱辛,但為他建立了騎師的直覺。 更好。 至今 Vincent 也保留有規律的生活,訓練、飲 食和作息也嚴以律己。策騎時卻剛好相反,「策騎 的時候,動作和姿勢我更喜歡憑自己的感覺,以 個人經驗臨場發揮。」對於別人的質疑,馬術 是否真正的運動,Vincent 認為自己不只是 一位騎師運動員,也要兼任經理人,為 自己尋找下場的機會,同時也要以身 的形象,改變別人對馬術的固 作則,建立一個運動員健康正面



種享受,我可以很冷靜地面對挑戰。」

輸贏保持平衡心態

向以前香港隊

的朋友學帆船,也會做冥想等。

在香港近距離接觸馬匹不是容易的事。「很多外國人一出生 已經有農場,六歲已經有機會接觸馬匹,遲起步的我要花更 大的努力,這是作為華人的劣勢。而華人的優勢則是體格方 騎馬不像一般運動,並不是每一位市民都能輕易參與, 面,體重較輕盈,也具備刻苦耐勞的精神。」

物和人。」而且賽馬是重視輸贏的運動,騎 **師需要平衡心態**,保持「勝不驕,敗 對於有意加入騎師行業的新血,Vincent 提醒:「如 果很喜歡就來試試,最重要是尊重所有事,包括動 不餒」的態度。



最佳拍檔「金鑑六十

平日用不同方式令自己放鬆下 來。

何澤堯在今年的「浪琴國際騎師錦標賽」於首兩 友心得」,陣上讓馬兒領放主宰步速,未段力壓在潘 頓胯下衝刺凌厲的「鈦易搵」掄元,令他成為揚威浪 關均跑獲季軍,尾關策騎練馬師大衛希斯訓練的「好 琴國際騎師錦標賽的本地培育騎師。

騎師與馬是最佳拍檔,馬王「金鎗六十」對 賽馬愛好者來說一定不陌生,也是對 Vincent 最有影響力的一隻馬。「很榮幸自己能策 畸牠,也很感激牠,我視牠為家人般。」 每次比賽,與馬匹一起享受過程並 順利完成,就是 Vincent 最感欣 慰的事。





金鎗六十」是最佳拍擋



視馬王為家人般親密



策馬向前,「好友 心得」好衝得。





讀者優惠

無接觸式機洗 最快10分鐘乾淨晒







憑券預約即可扣減

- 不能與其他優惠同時使用 有效期至 2024年2月29日 地址:大埔普益街36號



蓮塘口岸出發 90分鐘抵惠東

睇日落等黎明

今夜你會不會來

水踏浪的好去處。今次我從蓮塘口岸出發,自駕大約一個半 小時車程便到達,但要避免夏日旺季周末前往,因車程隨時 擠逾4小時。

issue123 | 11, Jan2024

旅遊GO

Text、Photo:行李 Design: Plato

111

「海洋專列」 直達大梅沙感受陽光 與海灘,通車後人山 人海,迫爆沙灘!想 近近地又可以享受海 灘風情?不妨到距離 深圳一個半小時車 程的沿海旅遊度假勝 地──惠東巽寮灣!

沙灘任玩狂食

惠東巽寮灣擁有「天賜白沙堤」美譽,水清沙幼,在 沙灘上脫下鞋子盡情地嬉戲,適合一家大細放下手機親近 大自然。沿海邊一帶,不論光顧燒烤、漁村海鮮餐、大 排檔、酒吧,都可飽覽廣闊美景,置身當中, 如海南島三亞般,環抱山海風情。 幸運

地還捉緊日落的尾巴,可以在惠東

海岸邊見證 2024 第一個日

落,滿心期待!

仙氣書卷氣



巽寮灣內有間據說是廣東省最大的天后宮媽祖廟·附近是售賣特產的商 業街和美食街,不少人慕名來購買海味及海產品,價格合理。今次,就買了 原隻連殼蝦乾和烘乾小黃魚,還有海底椰乾。走進文化街,除了有傳統媽祖 文化特色的廟宇,也有新式咖啡廳進駐。沿路走還有湖畔風景區,食完海鮮 大餐再漫步湖邊,氣氛實在古色古香。

到訪當日,還有當地人特意穿著漢服在街道上拍照。想再添加文化氣 息,可以走入嶺南書房,裏面有八千餘冊免費閱讀的書籍,還有養生茶飲, 探索書香世界!

issue123 | 11. Jan2024 社區人家

Text、Photo:雨晨 Design: Franky

癌症是本港三 大致命病症之一, 加上患者有年輕化 趨勢,治療癌症是 醫學界熱門探究的議 題。本港兩名年輕男 生希望推動癌症治 療,加入由中大教授 牽頭的研究項目, 並在去年成立生物 科技公司 Provectus Therapeutics,協助 透過單細胞分析,篩 選最具治療效益的藥 物種類及組合。

es : Cancer Treatmen

邀大學教授「助拳」篩查最高效用藥組合

初創企二人紅 用AI鬥癌魔

方兩個。後: **と生仔醉** 心研究抗



+50

望首先為學者研究作貢獻。

■ 分析單癌細胞,了解其中的藥物 反應,及預測病人個人化的療

我們是用機器去分析由病人中取出的每個單癌 細胞(每個病人大概有數百萬個),然後用 我們的 A.I. 技術去了解其中的藥物反應,及預測病

人個人化的療程。」Provectus Therapeutics 行政總 裁 Marco 說,雖然公司仍處於初步階段,但是他們 已經能夠從各醫院裏提取癌症病人的樣本,並且有 能力去預計不同的新藥物組合。

他續指出,A.I. 預測藥物治療的成功率高達80 至 90%。「所有人也有可能不幸遇上癌症的,我們 現在所做的事,就是建立一個所有人也能夠獲得治 療的未來,為癌症病人帶來比起傳統方法更快的治 療,這亦是團隊的初心。」

問及如何在科技與真實病人上找到平衡,Marco 稱,由於公司只是剛成立,要把技術應用於真實病 人之案例或許還需要幾年,因此想獲得其他醫學企 業的認同仍需等待。他們目前首要目標顧客為學者 (研究員),第二是藥廠,「現在我們集中火力於 提高產品的功效,從而證明我們的產品是能夠為將 來的客人帶來益處,首先為學者的研究作出貢獻。」

】對抗癌症是世界共同的目標,我 們目標是醫治全世界的癌症病 人。

Provectus Therapeutic 亦有跟香港不同的醫院 合作,他們為公司提供不少幫助加快新技術的研發, 當中包括威爾斯親王醫院。Marco 和團隊成員會主 動參加不同的醫學、生物技術討論會。「參與醫學 討論會是國際性的,因為對抗癌症是世界共同的目 標,我們目標是醫治全世界的癌症病人。」

提及倫理問題上面, Marco 說到動物測試以研 發新藥物的這做法,是有近百年歷史,但他並不支 持:「動物測試已被證實為不準確,因為人類與動 物差距太大了,並且耗資非常之大,就例如要一隻 猴子就是十萬港幣,這不是一個可持續的方法,因 此自己公司亦不會使用殘害動物的方式。」

望立足世界 再放眼香港

由於 Provectus Therapeutic 仍處於 初步階段, Marco 提到在未來幾年,首 先將發展目標訂於對新醫學技術野心更 大的美國與歐洲市場,以期令研發進一 步提升,從而推動國際性的合作。

「對於亞洲與香港市場,也非常重 要,因為始終我們是香港人,我們想為 香港發展作出貢獻。但由於亞洲市場對 新藥物方面比較保守,所以首要目標於 外地,增加亞洲市場對我們的信心,然 後才回到這裡研發。」Marco 預計 2030 年 Provectus Therapeutic 能夠向公眾發 布,「在等候期間,我們所做的就是為 癌症病人帶來一個希望。」



該儀器內置了電子顯微鏡。



團隊正研發自動化儀 器 iM-Hope。

大地在我腳下 得名或涉秦始皇

上世紀八十年代,沙田著手建設該區第七個公共屋邨「沙田頭邨」,但因附近早有同名鄉村沙田頭村,於是後期便改名為「秦石邨」。該名來自屋邨與車公廟之間的小山丘頂上一塊墨黑大石,名為「秦石」。大石之所以有這名稱,其中一種說法是其形狀有如秦朝玉璽。

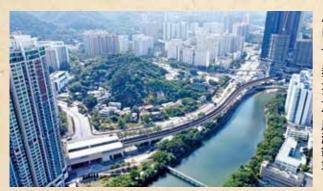
秦石邨山丘玉璽低調鎮守沙田



古蹟古郷

Photo:江慕、互聯網 Design:Elsa





小山丘,鄰近車公廟港鐵站。紫石位於秦石邨與車公廟間的

先有「秦石」後才有「秦石邨」

完竟是有「秦石」才有「秦石邨」,還是先有「邨」, **记**山頂的大石才稱為「秦石」?根據 1982 年時一份報 章報道,便已得到答案。報道指:「秦石邨佔地七畝半, 位於沙田臨時房屋區附近,因該處山頭有一塊墨黑大石, 人們稱之為秦石,故此屋邨便以秦石命名。」

該巨石位處的小山在秦石邨及車公廟之間,地圖上又稱為秦石頂(圓山),山的旁邊附近分別有李屋村、新田村及沙田頭村。秦石頂並無正式山徑可上,但有山客開闢小路上以登頂。秦石外有懸崖,內有深溝,登上秦石必須步步為營。

主要由兩塊十米高巨石組成

走近巨石時,清晰看到其由兩塊約十米高的巨石,並 夾着數塊小石頭組成。由石底觀看,就如別有洞天的山洞。 巨石外表光滑,有山客在石上綁上繩索讓人攀爬,攀頂後 有前人加設石級,以走近石頂地政部門所設的網測站。

該石為何稱為「秦石」?玄學家李丞責指古時村民會 將地標級的老樹或老石,為居住地方命名,因此秦石所在



李丞責指出,周朝 起不少封邑命名為 秦石,寓意長年安

小山就是當地鄉村居民,以至廟宇的一個靠山。而從上空觀看該石, 其形狀確與一顆巨型玉璽鎮在山頂 十分相似,且「玉璽」上有一個像 被刀劍削開的十字坑紋。

李續表示,周朝起不少封邑均會被命名作秦石,寓意長年安穩,風水上等同石敢當或泰山石,當中秦石更是指可興建大城市之地,因此各地均有地方有秦石之稱。年代久遠,沙田秦石是否與秦朝有關已無從稽考,只可視為傳說而流傳。

玄學家:圓山是一幅風水地

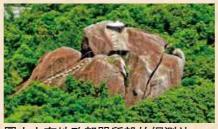
李丞責續指沙田自古為低窪地,易有水患,風水上需尋求「凸出」之地配合,因此居民會以小山作靠山或靠石,以求安穩,因此沙田的秦石被認作風水石。而所謂「山管人丁水管財」,山上巨石形似玉印及巨壁,古人亦因而於山下建車公廟供奉當年為其去除瘟疫的車公。李說,可見圓山實屬區內的一幅風水地,而旁邊的車公廟亦一直庇蔭沙田居民。



古蹟 資訊

沙田秦石

評級:天然石頭不在評級之列 地址:沙田秦石頂圓山 交通:於車公廟港鐵站步行至沙田頭路的沙田頭新村,沿村徑上行 至將盡處,左方鐵欄有缺口走入樹林,順小路登頂。



圓山上有地政部門所設的網測站



高空俯視, 該石如巨型玉璽鎮 於山丘上。





·秦石頂四周峻峭,登山及 站在石上有一定危險性, 如非必要切勿前往。

傳國玉璽 替代遺失的「九鼎」



秦石被指極像玉璽,玉璽又稱傳國璽或傳國 玉璽,是中國皇帝的信物,歷代正統皇權的重要 象徵。除了沙田秦石極像玉璽,長洲小長城徑中

亦有一石名為玉璽石。傳國璽方圓四寸,相傳由和氏璧所雕成。

秦朝以後,政府禁止皇帝以外的人,以金玉作為私人印信,皇帝所用的印信稱為「璽」。秦始皇統一中國以後,製成傳國玉璽,替代遺失的「九鼎」作為天子的象徵。秦朝滅亡後,傳國玉璽傳到漢高祖劉邦手中。王莽篡漢後,向孝元皇太后逼索玉璽,皇太后大怒,擲玉璽於地,摔崩一角,王莽命人以黄金鑲補,儘管手藝精巧,但玉璽終究留下缺角之痕。

直至傳國玉璽歸於唐朝,至五代十國之後失去蹤影。自此,傳國玉璽一直下落不明,明、清兩朝均沒有傳國玉璽。在明朝開國時,明太祖 朱元璋有三件憾事,其中首件就是缺少了「傳國之璽」。



走近秦石,發現其由兩顆高 十米巨石組成。



issue123 | 11, Jan2024

我家·熟話

Text、Photo:念聰 Design:Alwan

14

的士起錶價過去九年只有五元加幅,不同的士團體認為收費遠落後通漲,去年分別約運輸署提出加價,並引述指運輸署已完成評估,期望2024年首季內通過申請。根據各團體共識,市區的士起錶價將加5元至32元,新界的士則加4.5元至28元,兩者每次跳錶一律加2毫。



周國強(左三)認爲的 士收費遠落 後通漲。(電 視截圖)

申請起錶

市區32蚊 新界28蚊

加價推薦

晤加推窮

根據運輸署回覆指,的士團體 2023 年3 月就業界建議加幅方案取得共識,署方正處理該申請。完成評估後,適時交行政立法兩會審議。

業界:收費落後 通漲影響質素

香港的士小巴商總 會理事長周國強表示, 過去9年市區的士起錶 價加幅,對比幾乎年年 加價的港鐵、以及獲批 加幅高逾一成的專營巴 士,是加幅較少的公共 交通工具。



何君堯支持的士 加價,以保障司 機收入及尊嚴。

選委會界別立法會議員

「冰封三尺非一日 之寒,的士司機也是人, 與普羅大衆一樣也有尊 嚴,的士司機違規違例 某程度上都係歸咎於低 收入、工時長、工作環 境差和沒有獲得感和滿 足感。

因此,加重針對違 規的士司機罰則草案通 過同時,亦支持的士加 價,並希望可為司機訂 立最低工資和車租上限 外,容許的士在禁區上 落載客但不得停留。」

正反 BATTLE

支持加價



狄志遠認爲加 價會影響市民 負擔能力。

社會福利界立法會議員 兼新思維主席狄志遠:

「的士業是公共服務生意,現時整體經濟仍然低迷,加價影響市民員擔能力。的士業前年第四季已獲批准加價,其後再不斷申請加價,是加得無厭,會令社會對的士行業厭惡度升級。

更甚者,的士業沒履行應有的服務質素, 大批內地客滯留市區期間更被冚旗劏客,嚴重 損害香港旅遊業形象, 似乎是只顧既得利益, 不顧大衆的表現。」

2011年至今香港的士收費調整變化

市區的土 新界的土 大嶼山的土

| 収貝 | ᆘᄜᄞ | 対 マトロス 丁 | 人崇山的工 |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| 2022年7月 | | | |
| 起錶價 | \$27 | \$23.5 | \$22 |
| 每次跳錶 (短加/長減) | \$1.9/\$1.3 | \$1.7/\$1.3 | \$1.7/\$1.5 |
| 2017年4月 | | | |
| 起錶價 | \$24 | \$20.5 | \$19 |
| 每次跳錶 (短加/長減) | \$1.7/\$1.2 | \$1.5/\$1.2 | \$1.5/\$1.4 |
| 2013年12月 | | | |
| 起錶價 | \$22 | \$18.5 | \$17 |
| 每次跳錶 (短加/長減) | \$1.6/\$1 | \$1.4/\$1 | \$1.4/\$1.2 |
| 2011年7月 | | | |
| 起錶價 | \$20 | \$16.5 | \$15 |
| 每次跳錶 (短加/長減) | \$1.5/\$1 | \$1.3/\$1 | \$1.3/\$1.2 |



「紅的」現起錶 27 元,於 2022 年 7 月實施。

的士團體去年向運輸署提出加價方案,運輸署回覆指業界已取得加價共識,署方正處理中, 當完成評估後會適時交行政會議及立法會審議。

TAXI

持續被的士業界「針對」 網約白牌車是「宿敵」?

的士業界指經營環境惡劣,另一個主因是有聲音指當局任由網約白牌車搶奪的士業利益。對付非法載客取酬的白牌車司機,需要「放蛇」拘捕,涉及大量時間及人力資源,檢控搜證也困難,定罪懲罰卻低至罰 1,000元,與警方投放資源根不成正比,難具阻嚇性。

網約車平台優步 Uber, 2014 年 6 月開始在本港提供網約私家車服務, 憑不拒載、可評價司機及電子平台付款等優點,迅速吸引市民以至遊客乘搭。惟亦有意見

認為,若未有營業執照的私家車載客取酬屬違法,一旦 遇上意外乘客難獲保險賠償。

香港的士商會主席黃保強批評,的士需購買保險及 牌照,並受政府監管,白牌車卻可直接營運,認為是不 公平競爭。他又指過去政府忽視業界要求,遲遲未能打 擊優步等白牌車。他解釋網約車以應用程式付款,涉及 第三方平台,令執法檢控存在困難。他表示,相信修改 相關法例才可從根源解決問題。



亦可合法網約的士。平台可電召「白牌車 _

Carbon Wallet 聯乘八達通 推動環保消費



完善綠色獎賞機制 回收地圖資料齊全

▼arbon Wallet 手機 App 共有四大 ┛功能,首先是獎賞機制,無論是賺 分或兑换, 兩者均與綠色生活有關。用 戶可以透過乘搭港鐵、步行、食素、享 用植物奶飲品、回收及進行環保的購物 行為賺分;後者指「裸買」、購買補充 裝用品或可重用物料製造的產品。

用戶儲到一定積分後,便可兑換各 式禮品,包括免費港鐵車程、世界自然 基金會的導賞團、推崇綠色生活品牌的 優惠券等。第二個功能是減碳地圖,地 圖上集合了 10 萬個回收地點,方便用戶 檢索鄰近的回收地點,用戶也可以自行 添加,令回收地點的資料更

C

0







圖像化計算有槪念

出力幾多先夠環保

第三個功能是計算減碳量,

以圖像化的形式,顯示用戶在生活

中的綠色行為合共減少了多少碳排 放,假設減少了214公斤的碳排放,

其實相當於三次單程飛往台灣的碳排

放,令一般人對碳排放更加有概念。

合作,計算各種綠色行為的減碳量,

以一餐素食為例,將一般人平均吃

一頓飯的碳排放,與素食的碳排

放量相減,便能夠得出這個行

為的減碳量。

Carbon Wallet 與 Reset Carbon

八爪魚 及銀包

嘟聲吸住 減碳獎賞







為減碳下載 Carbon Wallet

issue123 | 11, Jan2024

Design: Alwan

八達通(Octopus) 在香港幾乎人人都有,使 用八達通消費方便之外,

現在還可以環保減碳,

推動可持續消費模式!

減碳獎賞平台 Carbon

Wallet 早前與八達通

合作,可以於Carbon

Wallet 手機應用程式連

結八達通,消費自動換取

積分,兌換一系列環保獎

賞。Carbon Wallet 究竟

有何功能幫助大家減碳,

大家不妨了解一下。

15

消費體驗優化升級 快捷方便唔係亂噏

過去 Carbon Wallet 用戶於消費後 需要手動掃描收據並上載至 Carbon Wallet 手 機程式,核對收據後才會獲得積分。八達通作為

7,758

Carbon Wallet 的首間支付合 精選合作綠色商戶 付款同時賺取



八達通綁定

① 登記成為 Carbon

Wallet 用戶後,

點擊「連結八達

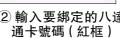
通」(紅框)。

作伙伴,就將消費體驗優化 升級,省去人手登記程序, 用戶於 Carbon Wallet 手 機程式綁定八達通卡後: 即可於 Carbon Wallet 積分。





③ 完成綁定後, 即可於程式內 (紅框)找到已 綁定的八達通卡 號碼,翌日於 Carbon Wallet 指定合作綠色商 戶用八達通付款 即可同時賺取積





② 輸入要綁定的八達 通卡號碼(紅框)。



€ 205



玩任務培養綠色習慣 分獎賞勁過魷魚遊戲

最後功能是任務,透過遊戲 化的形式,吸引用戶參與,培養出綠 色生活習慣,最終改變消費模式。任 務分為兩種,其一是個人任務,例如回 收指定數量的膠樽便可以獲得指定分數: 另一種是如玩「魷魚遊戲」般的集體任

務,集合各個用戶的力量,一起向目標進發,達成的話,參 與用戶便可以瓜分獎賞。



④ 計劃轄下的精選合作綠 色商戶。



5 Carbon Wallet 獎賞列表。



木木高、莫奈、高更都是大家耳熟能詳的藝術巨 **人**上 厅,大家有幽命。 口气管 第二 **Ĺ**匠,大家有機會一□氣飽覽他們的經典名作, 香港故宮文化博物館與英國國家美術館合辦的「從 波提切利到梵高:英國國家美術館珍藏展」,早前 已開始並將展至今年四月,當中分別按六大主題展 出 52 件頂尖藝術傑作,機會難得,大家萬勿錯過!

飽覽英國國家美術館52幅珍藏

故宮館西遊記

神交波提切利到梵高



配合六大主題展覽 香港管弦樂團奏樂

香港故宮文化博物館舉辦是次展覽,按主題分為宗教 藝術、神話傳說、日常生活、人物肖像、風物景觀及現代時 光六個單元,而且更與香港管弦樂團攜手合作,以一系列曲目 配合展覽不同單元及展覽主題。大家在參觀展覽時,亦可以欣 賞到巴赫、貝多芬、德布西、馬勒、莫扎特、穆索斯基、拉赫 曼尼諾夫和西貝遼士的名作,感受古典音樂與藝術鉅作的結合。



波提切利 《聖芝諾比烏斯的三個奇蹟》



波來烏洛 《阿波羅與達芙妮》





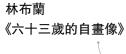
湯瑪斯・羅蘭士爵士 《查理斯·威廉·蘭姆頓肖像》 (紅衣男孩)



梵高《長草地與蝴蝶》



卡拉瓦喬 《被蜥蜴咬傷的男孩》





拉斐爾《聖母子與施洗者約翰》 (加瓦聖母)

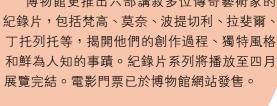
高更《窗前果盆和啤酒杯》

X光揭示名畫秘密 紀錄片揭創作歷程

今次展覽的一大特色,就是「教育空間」,當中展示了英 國國家美術館文物修復專家對部分畫作展開的科學研究,讓大 家以輕鬆互動的方式了解 X 射線螢光光譜分析、顏料分析 和其他技術的應用,窺探隱藏在畫面以下層層的秘密

> -從藝術家於畫稿上不斷的修改、畫作的原作顏 色,到顏料背後的故事等不同角度,探索藝術與 科學之間的聯繫。

博物館更推出六部講敘多位傳奇藝術家的





「從波提切利到梵高:英國國家美

術館珍藏展」特別展覽

香港故宮文化博物館

即日至 2024 年 4 月 11 日

梵高互動媒體裝置 由頭到腳沉浸藝術

除了美妙悠揚的樂韻,展覽亦結合多媒體元素, 讓觀眾全身投入奇幻的藝術世界。當中,重點展示 包括以梵高的作品《長草地與蝴蝶》為靈感而設 計的沉浸式互動媒體裝置,可在三面螢幕步道 中,看到蝴蝶隨自己步伐在長草中飛舞, 生氣盎然, 仿如置身名畫世界。

