

我家

HoMemory

地區焦點

②③ 試行垃圾徵費
支援不足 街坊有計？

我家·熱話

⑭ 重重關卡「絆倒」長者
地區康健定諸多不便？

醫·家

④ 扮攻是防守
拍手蚊飛走

無線不歡

⑮ 環保app儲分
走塑多著數

披冰斬赫

高連學霸 閃破界限



封面故事



看得見的人情味

新界西地區報
issue
131
編星期四派送
發行日期：02, May 2024

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

政府4月起於全港14個處所以「先行先試」實施垃圾徵費，房協轄下的荃灣滿樂大廈安寧樓屬試點之一。措施實施逾月，該座居民已將垃圾用指定袋包好放門外，邨內多處亦張貼回收推廣橫額，並設智能廚餘桶。惟該邨另有3座大廈未參與「先行先試」，安寧樓旁的邨內垃圾站中，便摻雜了大量未用上指定袋的垃圾。居民及地區人士表示，希望政府增加支援及時間讓居民有充足準備。



滿樂大廈四座樓宇中，安寧樓參與垃圾徵費先行先試。



未見用上細指定袋，但有大型指定袋「包底」。

滿樂大廈其中一座「先行先試」

試垃圾徵費

支援不足 街坊有計?

用，而只有安寧樓參與先行先試，因此當記者打開大型垃圾桶時，不少垃圾仍是用一般垃圾袋盛載，而清潔人員則用660公升大型垃圾袋「包底」，而站外亦棄置有床褥等大型垃圾，惟未見有任何一件貼上指定標籤。

居民：準備時間倉促以致配套不足

安寧樓住戶葉太表示，他們只要每日早上7時及晚上7時前，將垃圾放在單位門口，便會有工人收集，因此鄰居們都使用派發的指定袋，避免違規。雖然如此，她並不知道之後會否繼續派發免費袋，對此感到擔憂。而她亦從未收過及使用過指定標籤，不知道使用方法。

採訪當日，葉太首次試用智能廚



古揚邦說，居民習慣垃圾徵費尚需時日。

餘桶。由於葉太沒有環保署免費派發廚餘膠桶，因此用平日購物的垃圾袋，把廚餘帶到智能廚餘桶內回收。惟回收過後，盛載廚餘的小袋過於骯髒，無奈之下只能在旁邊的垃圾桶直接棄掉。另一名居民顧女士則認為垃圾徵費準備時間倉促，以致配套不足，希望政府多照顧長者需要，協調他們適應垃圾徵費的新安排。

古揚邦：居民表示尚需時日適應

荃灣區議員古揚邦表示，在先行先試實施初期該邨並未設有智能廚餘桶，本來指需要6月才可安裝，但經反映後政府已提早派員安裝並已投入使用，如不懂用綠綠賞儲分，亦可用廚餘桶旁的「公用智能卡」回收廚餘。而雖然邨內設有不少回收桶，但最近的綠綠賞回收點位於綠楊坊商場，對於想儲分的市民、特別是長者來說太遠，希望有流動回收點在該邨附近。

古揚邦認為減少垃圾、增加回收誘因長遠目標是正確，只是從試點進行面對面的問卷調查下，居民普遍均表示需要多些時間習慣，當中大多數回應需要一年以上，反映垃圾徵費確實需要時間讓居民適應，亦相信政府會協助解決居民遇到的問題。

滿樂大廈共

有四座樓

宇，屬房協轄下出租屋邨，當中安寧樓共有450伙住戶。先行先試安排於3月22日公布，其後環保署經該大廈辦事處，率先於首個月免費向住戶派發30個15公升指定垃圾袋，並派員與清潔工人「行仔嘍」，以記錄居民無用指定袋等違規情況，從而測試推行成效。

垃圾站四座大廈共用 棄置床褥未見貼標籤

《我家》記者日前到滿樂大廈視察，該邨的回收設施充裕，除辦事處門口設有智能廚餘桶及紙包飲品回收桶外，邨內亦擺放數十個各類回收桶及垃圾桶，並懸掛起多幅垃圾徵費的宣傳橫額。而在安寧樓旁的屋邨垃圾站，辦事處貼起大型警告橫幅，提醒非邨內居民不准在該邨內棄置垃圾。

由於該垃圾站是該邨四座大廈共

垃圾收費專題網站

一掃即睇



經垃圾槽扔垃圾 徵費指定袋易爛

垃圾徵費先行先試計劃推行滿一個月。環境及生態局局長謝展寰表示，計劃參與度參差，當中公屋、私樓樓宇有超過一半居民參與，惟「三無大廈」只有一成多人參與。大部分市民在問卷中反映擔心垃圾收費擾民。當局會在5、6月向立法會報告先行先試結果後，再決定下一步，目前不急於就8月1日是否正式實施垃圾收費下定論。

服務海濱花園及海灣花園的荃灣區議員莫遠君表示，雖然區內未有納入先行先試處所內，但該區居民一直均積極參與回收工作，如海濱花園每個周末都會設有流動回收站，方便居民回收。

另外，海濱花園居民是以「垃圾槽」形成扔垃圾。早前在測試指定袋時發現，從垃圾槽收集十樓以上的垃圾時，不少指定袋已支離破碎，加重工人負擔，只有低層的情況較好。他認為指定袋有改善空間，徵費宜在一切配套就緒後實施。



該邨智能廚餘桶問題已改善，並設公用智能卡。



葉太指日前首次試用智能廚餘桶。



顧女士認為，推行垃圾徵費倉促，配套不足。

安寧樓旁垃圾站全邨共用，大型垃圾未見貼標籤。

垃圾徵費 先行先試的新界區處所

荃灣滿樂大廈 安寧樓 (房協公屋)	大埔新達廣場 (商場)	大圍 漢年茶餐廳 (食肆)	屯門 卓爾廣場 (商場)	新生精神康復會 屯門長期護理院 (院舍)	屯門 嘉濤耆樂苑 (院舍)
-------------------------	----------------	---------------------	--------------------	----------------------------	---------------------

荃灣海濱區 有區佬設共享空間



莫遠君於海濱花園設共享空間服務市民。



居民可自由使用共享空間。

完善地區治理後，市民對今屆區議會寄予厚望，有區議員亦推出嶄新服務，希望回應市民需要。荃灣海濱花園共有20座，屋苑分布於5個平台，聯同旁邊的海灣花園，共有逾6,000戶居民。因此，荃灣區議員莫遠君除了租用一間商舖作議員辦事處外，更嘗試在另一邊平台開設「共享空間」，首創以無人在場形式為市民提供多項服務。

不設駐場當值職員

「共享空間」設於海濱花園A平台，在開放時間時會由職員到場開門後，便無人看守，歡迎居民入內歇腳休息。共享空間除設有智能漂書機及

水機外，亦會擺放報紙雜誌供居民閱覽及急救用品讓有需要居民使用；同時會有各種常用表格或不定時會有社會捐贈物資，讓居民索取；市民更可免費借用個別時段，作社交小聚會、學生自修室、自組興趣班等用途。

莫遠君表示，今次開設無職員在場的共享空間是個新的嘗試，只是有部分居民見場內無人而未敢內進，因此在4月舉辦體驗日介紹共享空間的運作模式及服務。他續指，平日只靠閉路電視觀察共享空間情況，有需要時才會從另一邊B平台的辦事處派員到場協助。如果該空間反映好，他希望可再延長開放時間，為市民的晚間活動提供空間及便利。

邨內不少地方張貼推廣垃圾徵費海報。





登革熱病毒常見於熱帶和亞熱帶地區，包括港人常去旅遊的東南亞國家。登革熱會令人發高燒、頭痛和嘔吐等，第一次「中招」的病情一般較輕，不過，假如其後感染不同血清型的登革熱病毒，就有可能引致重症登革熱，嚴重者可致命。目前沒有針對登革熱的疫苗，最佳預防方法是避免被蚊叮。

另外，網上流傳多吃肉和奶類製品能令體質變酸，從而防蚊，營養師認為這個說法沒有科學根據。

即使做足措施，難免有「漏網之蚊」。每當有蚊，很多人即時伸手拍，原來就算拍空仍然有用！日本皮膚科教授夏秋優在電視節目指出，蚊會記得曾嘗試攻擊自己的人的體味，並且不再接近，所以「拍蚊」可說是一石二鳥的小妙招。

夏天即將來臨，除了天氣炎熱令人汗流浹背，蚊患也是炎夏的另一個苦惱。被蚊叮痕癢難當，更要擔心「毒蚊」傳播登革熱，截至上月初，已有 17 人在外遊時「中招」。不想滿身蚊癢或染病，便要時刻防蚊。那麼，在蚊香等化學產品以外，有天然的驅蚊方法嗎？哪類人特別容易「餵蚊」？



讀者「莫盯我」 查吓知「無比 good」

扮攻是防守 拍手蚊飛走



家居防蚊錦囊

- 定期清理易積水容器，如為花瓶換水、檢查冷氣機底盤
- 妥善存放食物及處理垃圾
- 安裝蚊帳或蚊網
- 使用蚊香或電蚊香
- 善用植物氣味驅蚊，例如：
 - 一種植香茅、羅勒、迷迭香等
 - 打碎丁香、艾葉、白芷、金銀花等中藥，放在小布包內
 - 曬乾柚子皮、橙皮或檸檬皮，放在陰暗角落
 - 燃燒艾草等



郊外防蚊貼士

- 穿寬鬆、淺色的長袖衫褲
- 用含有 DEET 成份的驅蚊產品
- 應先塗防曬，再噴蚊怕水
- 避免使用有香味的化妝品或護膚品

資料來源：綜合衛生防護中心及傳媒報道

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



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。



凍奶茶濕氣重 轉飲花茶養生

台式珍珠奶茶風靡全世界。香軟彈牙的黑糖珍珠，配上淡淡茶香又清甜可口的奶茶，吸上一口後，真讓人欲罷不能。孰不知享受口福之時，濕氣正在體內慢慢積聚。中醫認為，濕氣是病邪，阻礙氣運行並易傷脾胃，又讓人常頭暈昏沉、周身疲倦等。

至於甜味，就易生濕氣，而奶類、蛋糕等食物滋膩難消化，也會變成濕邪，加上港人喜歡喝冷飲，一杯冷飲下肚，胃腸部受寒會急劇收縮，輕則胃脹噁心，重則上吐下瀉。身體水分也受影響凝結成為寒濕之邪，損傷陽氣，所以中醫一直不提倡喝凍奶茶等冷飲。



玫瑰陳皮杞子茶

醫師
推介

材料

乾燥的玫瑰、陳皮各 5 克、
枸杞子 10 粒

焗法

將乾燥的玫瑰、陳皮以涼開水稍作清洗，後以沸水泡 20 分鐘，再加枸杞子續浸 10 分鐘，降溫後可飲。

功效

疏肝、健脾祛濕、明目，有調經、疏解情緒、和胃的功用。

茉莉花檸檬茶

材料

乾燥的茉莉花 5 克、檸檬半個

焗法

將乾燥的茉莉花以涼開水稍作清洗，後以沸水泡 20 分鐘，降溫後，加入切片檸檬就可飲。

功效

生津解渴、利水通便，有抗氧化、美白、預防感冒的功用。

注意

冊飲長
中用者
醫前、
。兒童
宜量
先不
諮詢可
合過
資格多
格患者
者、
孕婦、

預約藏蒸堂養生按摩

☎ 2430 0030

☎ 9265 5585

🕒 11:00 - 23:00

馬鞍山大水坑村 77 號地下 (富安巴士總站對面)

Ground Floor No.77, Tai Shui Hang Tsuen, Ma On Shan
(Opposite the Chevalier Garden Bus Terminus)



藏蒸堂

優惠組合 (精油+\$10/ 蘆薈+\$36)

全身穴位+古法刮痧/穴位拔罐/穴位磁叉 (選一項)

90分鐘

全身穴位+耳燭/肚 (選一項)

90分鐘

全身穴位+足底按摩

68分鐘+68分鐘

全身穴位+足底按摩

90分鐘+90分鐘



10% OFF

DISCOUNT
COUPON

優惠券

藏蒸堂 Zone of Zen

馬鞍山大水坑村 77 號地下
(富安巴士總站對面)

有效日期: 31/07/2024

f 藏蒸堂 Zone of Zen

📷 zoneofzenmassagehk



順境莫氣焰 困頓不低頭

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。

面對命運

筆者早前與兩位 30+ 朋友聚餐閒聊，其中有朋友坦誠稱正處於人生十字路口，故曾找玄學家批算八字運程，及後知悉未來會晚運順遂，卻又頓感人生虛幻，有「萬般都是命，半點不由人」的宿命感覺。

以「鐵板神算」聞名的玄學家董慕節逝世成為近期城中熱話，鐵板神數迷人之處，在於能「算出」人的六親生肖，但已故作家倪匡生前亦指，「他（董慕節）為我推算過去曾發生過的事，準確至極，但關於未來，卻推測得模稜兩可。」

某方面印證出玄學命理都有局限性，人的一生不到終點安知結果。

命運只是一種趨勢

解字
說文

命格：

就是性格。膽小的人，在做決定時必然會更加小心，性格粗枝大葉的人，會在細節上容易犯錯，人的成功一半歸咎於性格的好壞。

運勢：

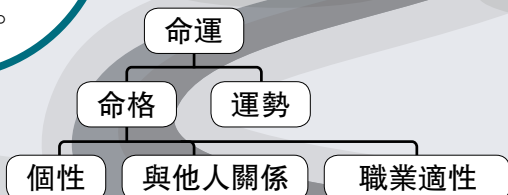
就是在一生中的時間流轉運氣起伏高低。在對的時間軌跡做了對的事情，是順勢，相反則是逆勢。

命運是

否命中注定？筆者立場是，命理術數，如同「現代」大數據，從趨吉避凶立場而言，像天氣預報一樣只供參考。命運只是一種趨勢 (Trend)，不是「絕對必然」發生的事物；逆水行舟並非不可能，只是要花更多力氣。

命途多舛卻可扭轉

但大部分人只希望知道未來好壞，有否姻緣、金錢、事業等等，反而忽略透過命理術數可以幫助了解個人的性格優點及不足之處，如能從中知曉性格缺點，付諸行動努力求變的話，是可以令看似不好的命運遭遇有所改動的。



兩字記之曰努力

正面習慣 擺脫恐懼

筆者最近在 YouTube 頻道觀看到有關一本曾經被禁的預言書——《與魔鬼對話》，從中也一睹近代西方思想家如何看待人生課題。

作者是拿破崙·希爾博士，是有史以來著名的勵志作家、思想家、啟蒙者、暢銷書作家。書中指出，根據魔鬼自己的說法，這世上 98% 的人都被固有社會模式所洗腦控制。筆者嘗試簡述書中重點：



當人失意時，對人生感到極度失望之際，便會充斥各種猜忌、優柔寡斷、懷疑和恐懼，這都是魔鬼控制我們所使用的詭計。所謂「魔鬼」會通過種種手段，包括戰爭、貧窮、食慾、性慾、貪婪、懶惰、虛榮感及負面情緒包括憤怒、怨恨、仇視等去打擊人的意志。

魔鬼還會令人的負面情緒及能量不斷重複，最終形成負面習慣！

只有當人積極正面的想法成為習慣的時候，才可以逃離魔掌。

正面思想就是充滿希望及愛、積極性的心態，遇上困難時，仍然百折不撓、迎難而上。

當正面思想形成習慣循環不息時，便會產生成功、幸福等正能量結果。

當負面思想變成習慣循環不息時，便會產生失敗、不幸等負能量結果。

占得佳境，卻自滿懶散心態去生活，好運也許不似預期。命途多舛，肯去努力正面心態處之，往往卻可有所扭轉。

人生
錦囊

光明昏暗 心態決定

實際上，所謂「魔鬼」是自己自己的負面心態投射出來。人生是否有意義，視乎你以何種心態去面對。同一處境，不同人有不同的感受反應行為，正好證明前路是否光

明昏暗在於當事人的心態決定！你的人生由誰做決定？無論你的人生是順境還是坎坷困頓，唯有以積極主動充滿正能量心態去過活，就是精采的人生。



和風麻婆豆腐

溫和不失火辣香嫩

變奏版保靈魂 料阿公孫仔齊叫好

香港人有幾鍾意食日本菜就唔使多講，另一方面其實日本人都好鍾意食中菜嘍，我上星期去日本福岡旅行嘅時候，發覺當地都有好多中華料理餐廳。咁大家又知唔知，日本人最鍾意嘅中華料理係咩呢？答案就係麻婆豆腐喇！



做法：



1 先準備上湯，300ml 熱水加適量木魚碎及乾冬菇浸 15 分鐘，然後隔渣備用（用現成上湯代替都可以嘅），並將米粉搥開及炸脆。留意米粉炸嘅時候會突然膨脹，一次過落太多就會好難控制嘍。

2 蝦仁切粒再飛水，然後過冷河保持爽脆口感。豆腐切丁、準備蔥花及薑米。



3 先爆香薑米，落免治豬肉煎香，再加入味噌爆香。隨後落埋日本醬油、味醂、清酒，加入豆腐粒及上湯，滾起企蓋煮 10 分鐘。



4 加入蝦仁拌勻，試味，如果唔夠鹹可以落鹽調味。跟住打芡及落蔥花，落適量麻油及撒上山椒粉就可以熄火。炸米粉放落碟，最後淋上麻婆豆腐就完成喇。



麻婆豆腐最初係由四川出身嘅廚師陳建民帶到日本，佢算得上係日式麻婆豆腐之父呢。陳師傅針對日本人唔食得太辣及鍾意食較甜嘅口味，而對麻婆豆腐調味作出調整。由於舊時嘅日本好難搵到花椒、豆瓣醬等材料，所以以前嘅日式麻婆豆腐都少用花椒，但就會用蠔油、紹酒，甚至赤味噌嚟調味。到咗近年，日本非常流行正宗四川口味麻婆豆腐，就更引伸出好多唔同味道嘅麻婆豆腐，另外麻婆豆腐醬包及麻婆豆腐丼飯都非常普遍。不過都冇人唔太鍾意日式麻婆豆腐，認為太過甜、唔夠辣、個芡太撻撻等等。



今次分享嘅食譜，就係參考咗日本仙台一款美食「麻婆日式炒麵」，做法就好似我哋嘅肉絲炒麵咁，將麻婆豆腐淋上炸脆嘅炒麵。我用炸米粉代替，索汁之後口感會更滑，調味就用咗味噌、味醂、清酒及醬油，口味較溫和而且無咁油膩，而且咁啱我見雪櫃有少少蝦仁，加埋落去又幾好味嘍。最後記得撒上山椒粉，香麻就係麻婆豆腐嘅靈魂嘍，唔少得嘍！

材料：板豆腐..... 1 件 薑..... 3 片
免治豬肉..... 200g 銀絲炒米粉..... 1 至 2 個
蝦仁..... 12 隻 木魚碎及乾冬菇絲..... 適量
蔥..... 1 棵 麻油及山椒粉..... 適量

調味：日本醬油、味醂、清酒各 1 湯匙，味噌 2 湯匙

小貼士

用板豆腐煮嘅時候會少啲出水，而且冇咁容易散晒。



巴黎奧運不足90天開幕，屆時本地運動健兒又可在國際舞台展身手。回想起最近一次教港人難忘的世界性運動會，就是2022年2月在北京舉行的冬奧。在該次開幕禮上擔任港隊持旗手的朱定文（Sidney），是其中一張令人眼前一亮的臉孔。

Sidney 這速度滑冰運動員，除了在賽道上與高手較量，兩年前創立香港速度滑冰學院。他亦是資優生，自小「文武發展兩不耽誤」，15歲時獲《少年科學家》獎項。這名能操五種語言的學霸，現在美國修讀醫學博士。如此 CV 實在讓人稱羨，不禁令人一問：為何他能不斷突破界限？

艱苦訓練，換來代表香港出賽的機會。

Sidney 提起單腳仍似要施展一記破冰「旋」。體育路上，他不用如履薄冰的取向，而是大開大闢，盡情投入狂野時速！



成長難關 有時向前衝 有時退後睇

披風學霸 高速突破界限

「為了目標犧牲，家人會體諒，家人會支持我。只要我付出全力做某件事，他們也會全力支持我。」



總教練孫開導丹不時開導 Sidney。



把則Sidney而，業學棄捨了，為了最好到做到者少。

兩者做到最好，關鍵在於心態與時間管理。

不少運動員為了追夢而捨棄學業，而Sidney則把兩者做到最好，關鍵在於心態與時間管理。

不少運動員為了追夢而捨棄學業，而Sidney則把兩者做到最好，關鍵在於心態與時間管理。

不少運動員為了追夢而捨棄學業，而Sidney則把兩者做到最好，關鍵在於心態與時間管理。

「我從小熱愛冰上運動，面對要兼顧學業而得來的雙重壓力，面對學業運動雙重壓力，要有目標，投入100%。」

「教練說，訓練之前一定要想清楚了答案便全力以赴，體育以心態致勝，有了答案便全力以赴。」

Sidney從小熱愛冰上運動，面對要兼顧學業而得來的雙重壓力，面對學業運動雙重壓力，要有目標，投入100%。」

「我從小熱愛冰上運動，面對要兼顧學業而得來的雙重壓力，面對學業運動雙重壓力，要有目標，投入100%。」

對於未來，要一如既



轉練大道速滑 備戰明年世盃

Sidney 現正留學美國，而在運動方面也有了新方向。「現在轉了大道速滑項目，希望再次挑戰自己，不是門名次，而是門時間，鬥邊個大腿最有力。」

「當我知道 Eric Heiden 這位獲獎無數的速滑運動員，同時是一名外科醫生，我就立志要成為他一樣。」



澤大
國新
美斯
於羅
州院
醫修
學博
士

向標竿直跑 望造福社群

「當我知道 Eric Heiden 這位獲獎無數的速滑運動員，同時是一名外科醫生，我就立志要成為他一樣。」

「當我知道 Eric Heiden 這位獲獎無數的速滑運動員，同時是一名外科醫生，我就立志要成為他一樣。」

我就立志要成為他一樣。
(Eric Heiden)

由小學打冰球開始，他就一直享受冰上飛馳快感。

**孝心促使上進
外婆患癌經歷促成發明
在最辛苦的時候，每天僅睡兩個小時。**

在少年時期選擇了科研的道路，Sidney 坦言是受到家庭的影響。在 2013 年，當時只有 13 歲、正好升入初中的 Sidney，面對外婆確診患上癌症，初次感到任何實質性的幫助。經歷所影響，無法為外婆做出任何實質性的幫助。Sidney，面對力量微薄，無法為外婆做出任何實質性的幫助。自己還太年幼，Sidney 漸漸轉了念頭，全心投入研究。日子一天一天過去，Sidney 開始認真讀書，Sidney 發明了一種「快速檢驗系統」。這個快速檢驗出變異基因的方法，大大縮短到僅需 2 分鐘。該研究讓 Sidney 年僅 15 歲便獲封了「癌症檢測的效率」。該研究讓 Sidney 年僅 15 歲便獲封了「癌症檢測的效率」。該研究讓 Sidney 年僅 15 歲便獲封了「癌症檢測的效率」。

激請名師指導小小學員。



創立學院普及速滑

「希望能讓短道速滑普及化，青年運動員不用像我當年一樣經常『離家出走』。」Sidney 向世界級別的指導，「現實中，社會上有不少開辦給小朋友的學院，卻欠缺教練。」

賽到別
為體多能
因而很的

界世令朋
與賽廣結
參性他友

年紀輕輕便成為「科學家」。

**導師自然重獲
因傷無法圓18歲冬奧夢
最後我也只是用了2個月時間康復。**

Sidney 坦言曾經以「18 歲代表香港參加冬奧」為目標，本應甚大機會取得入場券，卻在距離奧運資格賽前兩個月不幸受傷，右邊小腿出現 3 處骨折，血灑新疆訓練場。在這種情況下，無緣出戰 2018 年平昌冬奧，令 18 歲首戰冬奧「戰鬥力」又上升了。孫總教練以 1998 年一位選手的故事故事鼓勵他。「那位運動員和我一樣，也只用了 2 個月時間康復。」

2018 冬奧前右腳骨折，獲總教練鼓勵下以兩個月復原。

取得世界冠軍。」學院也邀請到前國家隊教練，分

**讓青年運動員不用像我當年一樣
經常『離家出走』**



希望速滑運動普及化。

新疆集訓 帶來友誼及秘技

回想昔日，除了到內地訓練，還年訪四次日本比賽，Sidney 笑言：「到美國、加拿大都不用自己花錢，很幸福。」雖然集訓只是訓練場地和酒店來回，但也有機會認識不同文化背景的朋友，得到了

Sidney 分享在新疆集訓的經歷，認識了一位哈薩克族的體育人。雖然集訓只是訓練場地和酒店來回，但也有機會認識不同文化背景的朋友，得到了

**當時在偏僻的地方訓練，
冰鞋放背包騎馬去冰場。**

曾經受歡迎的《氹氹轉》是香港公園內遊樂場的傳統遊樂設施，一些小朋友會站在旋轉的圓形平台上，而其他小朋友就站在下面旁邊不停轉圈，直至叫停為止，最後因安全問題而被淘汰！

Good Shepherd street
牧愛街88號

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》。



琳瑯美食滿足幻想 攪動舌頭歌頌生命

對於厭倦了台北的繁華喧囂，渴望尋找一處能夠放鬆身心，並享受美食的人來說，宜蘭絕對是一個理想的選擇！這個小鎮充滿了令人垂涎的美食，讓我們一起來探索宜蘭的美食之旅，品嚐那些令人難忘的口味。



宜蘭

宜咬宜啜宜撕

不知音不到此

小籠包聯豆花「緣來娛齒」

很想吃小籠包，隔天上午就到市區的「原來鮮肉小籠包」，這裡以其稀有而平價的小籠包聞名，一籠8顆蔥肉小籠包僅需60元！小籠包吃起來，相當爽口。

旁邊的「原來豆花」也是同一系列店家，這家小店以它的豆花用料豐富、碗大量足而聞名。豆花質地綿密，底座使用黑糖綿綿冰，配料則分裝在小碟上，讓顧客可以享受多樣的吃法。



原來鮮肉小籠包／原來豆花

地址：台灣宜蘭縣宜蘭市西後街151之3號

營業時間：週一至二、四至日
10:00至20:30
(週三例休)



奕順軒

地址：台灣宜蘭縣宜蘭市神農路二段17號

營業時間：週一至日 09:30至21:30



吃霸王鴨 味蕾動L

在蘭城晶英酒店的紅樓中餐廳，我們品嚐了號稱「全台灣最美味的櫻桃烤鴨」。這裡的櫻桃霸王鴨提供五道料理，包括輕盈清爽的香滷鴨小拼、在口中爆漿的美味櫻桃鴨握壽司、清爽不油膩的慢火白菜燉鴨湯等等，絕對能滿足你對美食的所有幻想！

紅樓中餐廳

地址：台灣宜蘭縣宜蘭市民權路二段36號6樓

營業時間：週一至日 11:00至15:00，
17:00至21:00

飯後甜品 鹹牽我心

吃過晚餐後，來到宜蘭特產專賣店「奕順軒」，購買了我最想念的奶凍捲和切達乳酪狀元餅。「純芋奶凍捲」以外層芋味蛋糕為底，中層夾著濃郁的芋泥和特製的芋頭奶凍，三層滋味完美融合！而切達乳酪狀元餅則是口感豐富，外層酥脆的麵皮包著麻糬和鹹香的芝士，讓人一口接一口停不下來。



黎智英案

陳梓華作供：黎智英欲統領「勇武派」迎合西方反華

壹傳媒創辦人黎智英與《蘋果日報》三間相關公司被控串謀勾結外國勢力危害國安案繼續審訊，過去兩星期幾乎全是「從犯證人」、法律助理陳梓華的作供時間。

陳梓華供稱，黎智英視「和勇」都是其「同路人」，但「勇武」暴力不斷升級，黎智英想與「勇武派」建立聯繫圖說服他們「克制」，認為

少了暴力畫面可以迎合西方期望。黎智英更在自己座駕內與陳梓華秘談，希望建立橫跨「勇武派」及「和理非」的領袖團隊，而陳理解其實就是建立一個「大台」。

陳梓華又供稱，2020年1月，黎智英計劃圖謀得到「國際認同」，然後由外國政府做制裁及施壓，並希望拉攏議會、海外組織、街頭力

量、「國際線」及商人等不同板塊及所謂的民間力量，以達到所謂的「支爆」，即令中國經濟及政治崩潰。他作供時又指，黎智英在國安法生效後無改變「國際游說四步驟」立場，黎智英也曾問陳梓華「有什麼可以協助年輕人？」並稱「我已經和美國那邊在談」，繼續指令陳梓華做國際游說。



小朋友的壓力，往往來自於家長的期望。當小孩遇到學習障礙，背後原因有不少，但辦法總比困難多，家長宜莫過份緊張及「用力」，否則會適得其反。

這些「星星」皆存在著共通點，就是都需要被發現、需要被了解、需要被愛。 —Lisa

懷著對孩子們成長的抱負。

Anson Sir

Lisa

李姑娘

語言治療師開中心 期望家長緊密合作

語宙力量

愛與專業伴SEN童成長



特製桌子去評估小朋友水平。



針對平日在家缺乏互動交流，訓練強化溝通能力。

「SEN（特殊學習需要）小朋友面對的問題可能不止一個，而坊間一般是分開不同兒童的學習需要，家長和小朋友到處奔波之餘，小朋友也需要時間適應不同環境。」曙光兒童發展中心創辦人秦妍庭姑娘（Lisa），身為言語治療師，懷著對孩子們成長的抱負，在葵涌新都會廣場成立曙光兒童發展中心，並希望打造一個讓家長照顧者喘喘氣的小天地。

言語專注力智能多方面入手

中心為有特殊學習需要兒童提供的服務，涵蓋言語、專注力、智能及感覺統合訓練及評估等多方面。Lisa形容孩子就像夜空中的星星，有些閃亮，有些看似黯淡，但是每一顆星星在這浩大的宇宙中都是獨一無二的。「這些『星星』皆存在著共通點，就是都需要被發現、需要被了解、需要被愛。」她表示，教育工作者就像浩瀚的宇宙一樣，用無盡的愛來擁抱和影響每顆星星。

學習以不同媒介去表達信息。

有時候小朋友未夠鐘上課都要回來，是老師給予他們一份安全感。 —Lisa

Lisa 坦言要讓 SEN 孩子專心學習是艱難的，不少時候需要附上雙倍、甚至三倍的時間和耐性。「一定要有愛心，喜歡小朋友，願意多溝通了解孩子的需要和喜好，再用自身影響小朋友的行為，有時候小朋友未夠鐘上課都要回來，是老師給予他們一份安全感，也是我們很重視的。」

「閱讀上有問題，不能分辨一隻大象，可能不是因為記憶或視力，也許因為他們沒有辦法組合資訊，也有可能是區別能力出現問題。」中心感覺統合組組長 Anson Sir 解釋閱讀能力的差異可以有不同的成因，因此首要是評估小朋友出現學習問題的原因。

跟進家長想讓小朋友進步的地方，設立新的學習目標。 —Anson Sir

Anson Sir 提及，小朋友的生活九成都離不開自身家庭。他鼓勵家長們記錄孩子成長的每一步，以更精準安排合適的學習計劃。「例如小朋友學習上廁所，也是在幼稚園前需要擁有的技能。」

Anson Sir 也為此準備一本居家訓練手冊，教家長如何訓練小朋友在家中如廁，讓他們在家中學習更順暢。「除了討論進度，也會了解家長的期待，輔助他們理解問題的根源，跟進他們想讓小朋友進步的地方，設立新的學習目標。」



提倡愛與專業的課室。



中心未來計劃在內地中山設分校。

什麼是感覺統合訓練？

話你知

Anson Sir 解釋，感覺統合訓練是關於小朋友接受訊息的能力，當中如何調節前庭能力，透過內耳傳達關於重力、平衡、空間和動作的環境訊息。「例如小朋友平日在街上情緒太激動，應該如何調節下來，前庭水平低如何接受訊息等，簡單動作如擲波，很多小朋友做不到，就是關乎前庭的能力。」

透過遊戲進行感覺統合訓練，「小朋友不斷行圈、坐滑台車體驗加速感覺、平衡橋走高低級、爬行再站起都屬於前庭訓練。」

位於尖沙咀的九龍公園佔地逾 13 公頃，是九龍區第三大公園，其前身為威菲路軍營。1968 年，用地移交予當時的市政局發展為文娛康樂用途，並於 1970 年開闢該址為公園。前威菲路軍營曾有逾 80 座建築物，在改建公園後僅剩四座 1910 年兵房，聯同公園內一座炮台，均獲評為一級歷史建築。

兵房變帥房

九龍公園弘

1968 曾有建議建「孫逸仙公園」

早於 1892 年，當時英軍於尖沙咀成立威菲路軍營，威菲路的名字來自一名軍部司令。1910 年起，軍營相繼落成 85 座兩層高兵房。經過 1967 年的社會風波後，政府決定收回軍營大部分地方，並交予前市政局興建公園。根據 1968 年的報紙報道，當時曾有人提出將用地興建成東方式的「孫逸仙公園」。

炮台四兵房屬一級歷史建築

最終，政府決定興建九龍公園，並於 1970 年開放。原有大部分建築被拆卸，除了軍營九龍西第二號炮台獲保留作一級歷史建築外，僅保留近海防道的四座兵房，分別為編號 S4、S58、S61 及 S62 兵房。四座兵房於 2009 年，同獲評為一級歷史建築。

1983 年至 1998 年期間，四座兵房曾為香港歷史博物館的臨時館址，其後該館成立正式館址後，四座兵房的用途重新分配，當中位於尖沙咀港鐵站 A1 出口旁邊的 S4 座，於 1997 年轉交予食環署成立衛生教育展覽及資料中心；公園西北方鳥湖旁的 S61 及 S62 座兵房，在 2005 年成為康文署古蹟辦轄下的香港文物探知館，不定期舉辦不同展覽。

中華文化體驗館望 2028 落成

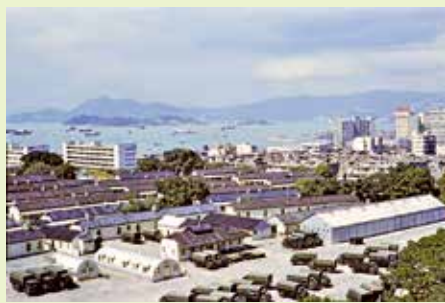
至於 S58 座兵房，過去則撥出予香港考古學會使用，並不對外開放。今年中，政府弘揚中華文化辦公室，擬將該兵房改建為中華文化體驗館，並在鄰近地方加建新翼及相關設施，冀成為弘揚辦的社區發展基地及宣揚中華文化的地標，最快於 2028 年完成。

古物古蹟辦事處二級助理館長（教育活動）周大傑表示，威菲路軍營最初是印裔英兵的軍營，早年建造的簡陋棚屋，直至 1906 年到 1910 年興建 85 座營房。威菲路軍營的設計是典型的 20 世紀英式軍營，與本港及其他東南亞地區的同類軍事建築風格無異。



周大傑指兵房建築仿英國風格。

前威菲路軍營 擁五座歷史建築



前威菲路軍營 85 幢建築，大部分已清拆。（歷史圖片）



軍營 1970 改建成九龍公園。

我家

issue131 | 02, May 2024

古蹟古鄉

Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: 靜人



往期回顧



九龍西第二炮台為一級歷史建築。



Loong 文化

五個一級歷史建築位置圖



S58 座
香港考古學會會址
不對外開放

擬作中華文化
體驗館
(S58 座)

衛生教育展覽及資料中心
(S4 座)

文物探知館
(S61、62 座)

S61、S62 座 香港文物探知館
開放時間：
平日：10:00 至 18:00
周六日及公眾假期：
10:00 至 19:00
免費入場，逢周四休館。

古蹟
資訊

九龍公園兵房及炮台

評級：一級歷史建築

交通：尖沙咀港鐵站 A1 出口出站後，即可進入九龍公園。

S4 座
衛生教育展覽及資料中心
開放時間：
平日及周六：8:45 至 18:15
周日：11:00 至 21:00
免費入場，逢一、四及公眾假期休館。



S58 座兵房擬改建為中華文化體驗館。



S4 座兵房為衛生教育展覽及資料中心。



S61、S62 兩座兵房改作文物探知館。

溫馨
提示

逢周日下午 3 時至 4 時，有粵語「活化後的前威菲路軍營」免費公眾導賞服務，無需預約，名額 40 人，先到先得。



威菲路軍營最初是印裔英兵的軍營。（歷史圖片）

S62 座均屬同類建築物。

同時，建築物向南的窗戶面積較大，向北方和西方的則較小，以改善光線及空氣流通，並減少受惡劣天氣的影響。軍營原有六座同類型平列的營舍，保留下來的 S58、S61 與 S62 座均屬同類建築物。

古蹟
的故事

本港早期的兵房建築，物均模仿英國建築風格，周大傑說，威菲路軍營亦一樣，但為適應炎熱潮濕的氣候，與及配合本地的技術及物料，設計亦因而稍作修改。

根據香港文物探知館資料指，現為探知館的 S61 及 S62 座兵房，是一式兩幢的雙層維多利亞殖民地軍用建築物，風格樸實，沒有華麗的裝飾。斜形屋頂以中式柏油瓦鋪蓋，兩邊築有深邃寬敞的扁拱柱廊，並採用木製百葉窗，以減低室溫和濕氣。

英式軍事建築 與本地環境揉合

隨著人口老化，社區對物理治療的需求大增。

參與資助物理治療難過登天

為扭轉本港「重治療、輕預防」的醫療體制和風氣，於全港 18 區的地區康健中心或康健站已全數投入服務。然而有多名讀者不約而同向《我家》反映，早前向個別中心查詢參與資助物理治療時遇到不少阻礙，包括職員表示其不符資格，甚至提出疑似誤導性言論：「每名市民一生只能接受六次服務」。《我家》為此到新界三間中心求證，其解說計劃的細節亦各有不同，恐難紓緩社區醫療需要之餘，亦難免令人有「不想接單」之感。

隨著年紀增長，不少長者的身體機能或出現不同程度的退化現象，需要定期接受物理治療以減低痛楚及減輕跌倒而產生骨折的風險。

政府於全港 18 區成立地區康健中心及屬過渡性質的「地區康健站」，其中一項服務是提供資助物理治療，每節約一小時的收費上限為 150 元，一般情況下例如腰背痛最多提供 8 節，退化性膝關節炎痛症則可提供最多 12 節物理治療服務，該服務會在地區康健中心或該中心網絡下的私營物理治療機構進行。

「放蛇」三間中心 職員說法不一

惟當《我家》記者以普通市民身份「放蛇」，分別到位於荃灣、葵青的地區康健中心及沙田的康健站以長者腰背痛惡化為由提出希望轉介物理治療服務時，三處職員的說法卻有所不同（詳見附表）。而轉介步驟流程亦十分迂迴，需要多次到康健中心及到私家醫生處索取轉介信，恐令行動不便的長者易因流程太「煩」而打退堂鼓。

醫務衛生局發言人回覆指，地區康健中心不同計劃的補貼服務次數均設劃一上限，個別會員獲取的服務次數，根據會員臨床需要而定，而各班組及個人治療或諮詢需經預約安排，有關服務均設有政府補貼，相關的所需支付額已在網頁列出。



重重關卡絆倒長者 地區康健定諸多不便?

要排期未有這麼快做到

葵青地區康健中心職員：

「如果沒有在外面看過醫生，唯一辦法是先約時間上來做會員及見姑娘，轉介患者到網絡下的私家醫生，醫生覺得有需要物理治療就會寫明在地區康健中心做物理治療。然後長者再上來找姑娘排期，物理治療師會看看需做多少節治療，每節要 150 元。因為公營醫院都會轉介個案過來，所以要排期，都未有這麼快做到。」

職員這樣說



沒法回答你要排多久

荃灣地區康健中心職員：

「如果要在這裡做物理治療一定要入會，並且有醫院或網絡醫生轉介信，病人有需要在外看醫生，要到這個中心做物理治療，或私家物理治療做都可，由會員自己選，兩個地方做都要收 150 元。如果腰背痛在計劃內只可做 8 節，如果還有其他需要就看物理治療師之後有何安排。排期就沒有醫院這麼久，但沒法回答你要排多久，可能半年內可以開始做。」



一掃即睇 18 區地區康健中心或康健站位置及聯絡方法

只可以做幾次物理治療

沙田地區康健站職員：

「要先入會、有私家醫生轉介信，寫明腰背痛及退化性膝關節炎兩個情況，才可經我們資助百多元轉介到區內私人機構做物理治療，不是轉介到威爾斯（醫院）做。因為這個計劃為期 3 年，3 年內計劃期內只可以做幾次物理治療。完了就不可以再獲資助，要到下一次計劃才可以再做。」



爭取年內修例 擬免轉介接受物理治療

地區康健中心雖然有物理治療師，但因現行法例規定，需先經公營或私家醫生轉介，有轉介信才可做物理治療。政府爭取於今年落實修訂《輔助醫療業條例》，容許物理治療師可於指定情況下，免轉介直接服務病人，不過病人要持有 12 個月內的醫生診斷證明。屆時地區康健中心的物理治療服務或可免除要病人取轉介信才能開始接受資助物理治療的折騰。

免轉介不等同於免診斷

香港醫學專科學院主席梁嘉傑：

很多時市民因為要等醫生轉介，需要等一段時間才可以見到治療師，或導致延遲治療，令病人康復及治療不理想。學院絕對支持有關修例（物理治療免醫生轉介）。但免轉介並不等同於免診斷，為保障病人安全，病人仍應在接受醫生診斷後才進行物理治療或職業治療。





回收換禮品 點樣快人一等？

本港已經實行即棄膠餐具和其他塑膠產品的管制，不少市民亦開始「走塑」生活，懂得將塑膠回收。而市面上有不少環保手機應用程式，讓市民可以從廢物回收中賺取積分，換取優惠及禮品，大家認真要下載，切勿錯過著數！

環保app儲分 走塑多著數



Zero2
零活易

Carbon
Wallet

綠綠賞



回收點佈全港 積分換實用品

在多個儲分計劃中，相信香港市民最熟悉的一定是「綠綠賞」。作為環保署推出的積分計劃，適用於全港的「綠在區區」，至今已有超過 170 個公共收集點，去年更於屋苑設立 24 小時智能自助回收箱。

如要成為會員，只需下載「綠綠賞」手機應用程式，或於任何「綠在區區」的回收點，提交 2 公斤的回收物領取一張積分卡。

市民提交回收物時，只需出示手機應用程式所產生的二維碼，或積分卡背後的會員號碼二維碼，即可賺取相應積分，累積積分可兌換由環保署提供的禮品。

「綠綠賞」可以兌換的禮品亦十分實用，包括日常生活用品及糧油乾貨等。市民亦可選擇捐贈積分予指定慈善機構，幫助有需要人士。

綠綠賞積分	GREENS
10	10
20	20
30	30
40	40
50	50
60	60
70	70
80	80
90	90
100	100
110	110
120	120
130	130
140	140
150	150
160	160
170	170
180	180
190	190
200	200

港鐵車票好吸引 推跨平台換積分



由港鐵公司支持的 Carbon Wallet (CW)，可以計算用戶環保行為的減碳量、提供回收小貼士及集合全港逾 9,000 個回收點、素食餐廳及斟水站，並方便用戶搜尋附近的減碳地圖。

至於環保獎賞計劃，CW 可兌換的禮品中，以免費港鐵車票最為吸引，其他禮品包括本地生態遊、環保家居用品、環保物料時裝、植物或素食產品和飲料等。

除了記錄回收指定物品外，在合作商戶內享用素食或選擇植物奶飲品或支持環保購物、記錄步行、記錄港鐵旅程、推薦親友加入減碳行列及參與其他減碳任務均可賺取積分。最近，CW 就與「綠綠賞」推出合作試驗計劃，「綠綠賞」手機應用程式會員，可以限時 7 折優惠將積分兌換為 CW 積分，如以 1050 綠綠賞積分兌換 CW 1500 分。

遊戲推動減排 儲Coin嘆奶茶食飯健身

去年中推出的「Zero2 零活易」是較新的環保儲分計劃，其特色是以遊戲互動方式鼓勵大眾減排，並可參與 Zero2 與不同公司及機構合作的減碳活動。Zero2 同樣設「積分賞」優惠平台，用戶需要完成「零碳作業」內的減碳任務賺取「Zero Coin」積分，利用積分兌換來自精選品牌、餐廳及機構的獎賞。

市民可以通過回收、自備餐具、自備購物袋、上傳水電費賬單、記錄步行距離及參與 Zero2 中其他特色挑戰等，來賺取 Zero Coin。

Zero2 最近推出活動，累積減碳足跡最高的首 3,000 位參賽者，可獲得總值逾 60 萬元豐富禮品，包括太興零碳奶茶、吉野家餐券、XYZ 室內單車及小組健身訓練課程等。



本港一到四至五月就是魚木花（樹頭菜）盛開的季節，花會由初期的白色變成奶黃色，盛開時一個個花球掛滿樹冠，非常壯觀！而花朵凋謝時，花瓣會隨風飄散，屆時就會見到「花吹雪」的美景。大家不妨趁此花期走訪一下魚木花勝地，賞賞花、打打卡！



暮春天外飛仙 花們吹雪 與 葉full城

又到魚木花開時 留港打卡停不了



太子 聖德肋撒堂 花海散發歐陸古典氣息

太子道西至界限街一帶種有約 40 棵魚木樹，為全港規模最大的魚木樹集中地，每年吸引不少花迷朝聖。數十棵魚木樹同時在花期綻放，讓太子道西搖身一變成為「魚木花道」，場面蔚為奇觀，建議大家在行人天橋從高處拍攝。

而位於太子道西的香港一級歷史建築聖德肋撒堂，更是熱門的打卡點，古典教堂建築襯上魚木樹花海，讓這一帶充滿濃厚歐陸古典氣息，浪漫非常。

馬鞍山 海濱長廊沿途 奶黃色馬路花香滿徑



馬鞍山絕對是充滿隱藏花景，簡易賞花地點，就是在馬鞍山海濱長廊，海濱長廊全長 3.2 公里，其中有一段種有多棵魚木樹，極具觀賞價值。

另外，由港鐵大水坑站出發，經過錦泰苑再向茶座方向前行，沿途會見到許多魚木樹。在錦泰苑與曉峯灣畔之間，有一條小徑直出海旁，也種滿魚木樹。大家可經港鐵大水坑站 A 出口、恆安站 A/C 出口、馬鞍山站 A1/A2 出口，前往馬鞍山海濱長廊。



天水圍 體育館公園警署前 捕捉單車穿樹影一刻

天水圍觀賞魚木樹的熱門地點頗多，可以到天水圍體育館外圍、天水圍公園、天水圍天盛街市附近以及天水圍警署前等。

而在水圍體育館外有一棵魚木樹，剛好在單車徑上方，不少攝友會在體育館天橋外，靜候單車經過，捕捉單車在樹影下穿梭的一刻！天水圍體育館鄰近港鐵天水圍站 E1 出口，或輕鐵天湖站下車前往打卡。



大角咀 櫻桃街天橋 你站在橋上變風景

大角咀櫻桃街天橋是知名的魚木花海打卡勝地，天橋被兩旁的魚木樹花海包圍，因此攝友們通常會在天橋下層入口處，以及天橋上層位置，拍攝出有如置身花花世界的氛圍感！

大家前往天橋好簡單，可以在港鐵旺角站 C4 出口，沿亞皆老街往奧海城三期方向步行至藍色天橋，或在奧運站 D3 出口前往奧海城三期 UG 層玻璃門出口，直達大角咀櫻桃街天橋。



將軍澳 漫步唐俊街 抵海濱南橋回望美景

前往將軍澳海濱長廊，必須經過唐俊街，大家宜放慢腳步欣賞街道兩旁整齊排列的魚木樹。抵達海濱長廊後，不妨放眼遠眺長廊上的魚木樹。之後，可以走上海濱南橋自高處欣賞魚木樹美景。

從港鐵將軍澳站 A 出口，經唐俊街便可抵達將軍澳海濱長廊。

