

我家

HoMemory



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

封面故事

89

萬筆經心

豪畫出品牌

地區焦點

23

「水戲」化為「財氣」
提振西貢經濟優勢多

醫·家

4

紓緩勁「秋」咳
潤喉食療勁揪得

我家·熱話

14

飲水機噴口無力
社區中心「慳水慳力」?

無緣不歡

15

舊物回收渠道多
教你擺盡環保著數

看得見的人情味

新界東地區

issue

141

週四派送

發行日期: 19, Sep 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

西貢一直是水上活動天堂，不少人會到西貢各地如橋咀島、海下灣及萬宜西壩等地，進行獨木舟、浮潛或潛水等水上活動。適逢近期政府推動「無處不旅遊」，本港四面環海水活動發展潛力大，惟本港水上活動配套不足，石澳石礦場水上運動中心項目早前亦因取消招標而擱置。有地區人士認為西貢仍有很多海島及水上活動資源可以盡用，發展特色深度旅遊，振興地區經濟。

遊船河探索地質公園 浮潛獨木舟熱門之選

水戲化為財氣

提振西貢經濟優勢多

康文署現時在全港設有五個水上活動中心，當中兩個設於西貢，分別是位於萬宜水庫西壩的創興水上活動中心，及位於黃石碼頭的賽馬會黃石水上活動中心，其餘三個則位於大美督及南區（見表）。

仲有跳島遊多個泳灘游餐飽

《我家》於去年1月曾報道，政府早於2011年提出在將軍澳康城附近的第77區海濱，興建本港第6個水上活動中心，讓市民享用滑浪風帆、獨木舟及龍舟等訓練及設施租賃。惟至今已13年仍未落實有關工程。

除了水上活動中心，西貢區內亦有多個泳灘供市民游泳。

每逢假日亦有不少人到西貢公眾碼頭乘街渡或遊艇，到西貢海域進

行「遊船河」進行各類水上活動、到地



創興水上活動中心，位於萬宜水庫西壩。

質公園探索海蝕洞等獨特景觀，令西貢已成為國際知名的本港旅遊熱點。

黃遠康倡拓展更多島嶼旅遊

工聯會西貢區議員黃遠康認為，疫後旅遊復蘇未如預期，其中一個原因是世界各地的旅遊配套都在更新進步，反觀本港近年旅遊景點依舊，未見有太多觸目新項目，或是令旅客減少的原因。他認為，「無處不旅遊」與提振地區經濟的提倡可融合，讓政府、地區以至業界思考在鼓勵遊客消費之外，如何拓展本港的深度旅遊體驗，發展新旅遊產品吸引遊客以至本地市民。

黃遠康向《我家》表示，西貢過去一直是水上活動的勝地，因此更應該深



黃遠康（左二）認為，西貢可發展更多旅遊活動。



西貢假日就有不少人出海「玩水」。



康文署轄下 5個水上活動中心概況

西貢

創興水上活動中心

彩艇、舢舨、水上單車、獨木舟、風帆及滑浪風帆

賽馬會黃石水上活動中心

獨木舟、風帆及滑浪風帆



一掃參與康文署水上活動



全港水上活動中心 八年內將增兩個

政府早年提出「躍動港島南」計劃，當中提出已復修的石澳石礦場，發展為水上運動中心。其後政府於 2021 年曾公開招標邀請，非政府機構在石澳石礦場，發展一個可供市民大眾享用的水上運動中心。惟由於當時收到的標書均未能符合政府指定的要求，最終政府取消招標。

2022「十年藍圖」標方向 將軍澳馬鞍山各一個

文化體育及旅遊局發言人回應《我家》指，政府正檢視石澳石礦場的情況考慮未來路向。待檢視完成，政府會向外公布。而為進一步推動水上活動的發展，及滿足市民對水上活動的需求，康文署正積極籌劃兩個水上活動中心，分別位於將軍澳第 77 區及馬鞍山白石體育園



石澳前石礦場用地，曾擬發展水上活動中心。

內。有關計劃，已獲納入 2022 年發布的「體育及康樂設施十年發展藍圖」內。

當局又指，為善用土地資源，非政府機構可透過短期形式申請臨時空置用地，作體育用途。事實上，一些非牟利水上運動組織，已透過短期租約以象徵式租金，在沙田、西貢等不同地區租用空置的政府土地作為水上運動中心，向公眾提供各項賽艇、獨木舟、龍舟及滑浪風帆等水上運動課程和活動。



有意見認為可讓訪港旅客體驗划龍舟。

化水上旅遊活動及產業。他指出現時鹽田梓、橋咀洲、澤西洲及糧船灣正舉行的西貢海藝術節，是一個很好的活動示範，未來可以結合地區海洋文化及藝術與及獨特自然景觀，將水上旅遊拓展至其他島嶼，例如位於浪茄灣的晨曦島。他指出該處有一個可再生能源發電站，政府可以加以發展，吸引遊客前往打卡。



方國珊促落實將軍澳水上中心工程。

方國珊促推TKO水上活動中心

而專業動力西貢區議員方國珊則希望，政府應盡快在將軍澳推展本港第 6 個水上活動中心，可以讓當區以至全港的市民，能有更便捷可達的地方投入帆船、獨木舟，以至有中國特色的龍舟活動體驗，也應多加發展，以增加旅客到訪的吸引力。

她認為，既然奧運等大型運動會有不同比賽的划艇項目，其實市民以至遊客，也可以在跨灣大橋的映襯下體驗這些水上活動，有助本港發展運動旅遊。這樣的做法，就可以吸引更多將資源投入，並參與振興將軍澳在內的西貢經濟。

南區

聖士提反灣水上活動中心

獨木舟、風帆及滑浪風帆

赤柱正灘水上活動中心

獨木舟、風帆及滑浪風帆

大埔

大美督水上活動中心

獨木舟、風帆及滑浪風帆

資料來源：康樂及文化事務署

風暴前後表關愛

區區顯

關愛

家訪了解居民需要

九月初超強颱風摩羯襲港，懸掛今年首個「八號風球」過後，西貢多個小區關愛隊在風暴襲港前，已忙於巡視小區並探訪區內長者，提醒長者們關好門窗，做好防風措施。日前身兼西貢關愛隊總指揮的西貢民政事務專員馬瓊芬，邀請消防處消防區長（九龍東）何建豪，聯同彩健及健明兩個小區的關愛隊成員，組成家訪團前往彩明苑及健明邨，探訪區內的居民，了解其需要。

婆婆感謝解決大廈衛生問題

西貢彩健小區關愛隊長施彬彬向

《我家》表示，當日家訪團的首站探訪彩明苑的一名獨居婆婆。該名長者指透過街站認識關愛隊，對於關愛隊的服務瞭如指掌。她感謝關愛隊曾協助她處理大廈的環境衛生問題。

另外，當日家訪團亦到健明邨探訪一名獨居男長者。該名長者擁有多多年擔任義工經驗，早前關愛隊協助他更換新雪櫃，他感謝關愛隊的幫忙，並祝願關愛隊的服務社會精神可以繼續延續下去。施彬彬表示透過上門家訪希望能更了解居民需要，藉此維繫社區，為居民送上關懷。



住戶分享珍藏，大家笑逐顏開。



兩小區關愛隊成員做家訪。

西貢彩健小區關愛隊

承辦團體：彩健居民服務社

電話：5612 0042

電郵：info.Q06choikin.careteam@gmail.com



西貢關愛隊聯席

9月22日是二十四節氣中的第十六個節氣——「秋分」。秋分是秋季的中間點，其後氣溫漸降。秋天乾燥，加上季節變化，更容易感到口乾、喉嚨痕，忍不住要「咳兩聲」。在中醫角度，這是「秋燥傷肺」的症狀。尤其是氣管比較敏感，或肺部正氣較弱的人，轉天氣時特別容易出現乾咳。

紓緩勁秋咳 潤喉食療勁揪得？

話你知

白色食物
五大「補氣」

白木耳

適合用來煮桂圓銀耳湯、冰糖雪梨銀耳羹等，能潤肺生津、緩解皮膚乾燥和痕癢

山藥

磨成泥生吃，或用來熬煮排骨湯、四神湯等，可滋陰養肺、調整代謝

蓮藕

生蓮藕可清熱生津，適合口乾舌燥的人；煮熟後則可健脾養胃、補氣養血，適合腸胃較虛弱、消化不良者

梨

能滋潤肺胃、清熱化痰。建議磨成果汁，配蜂蜜滋潤喉嚨，或者加入冰糖、川貝做成燉雪梨，能止咳化痰

百合

能治療乾燥造成的咳嗽。此外，百合還有安神功效，可紓緩失眠

適當運動舒展身心

廖穎琪醫師則提醒，秋季出現的咳嗽不一定是乾咳，也未必純粹因為天氣轉變所致。假如咳嗽時有痰，痰的顏色、質地和多寡，甚至是咳嗽的時間，都代表身體出現不同狀況，例如痰濕、痰熱、肝火等。如果身體不適，應該適時求醫治療。

除了喉嚨不適，秋天陽氣下降，原

來還會影響肝氣舒展，令人容易感到憂愁。德善堂中醫建議，應透過適當運動舒展身心。同時，秋分之後不止逐漸轉涼，夜晚也會變長，建議順應晝夜變化，適當增加睡眠時間，最好比夏天時稍為早睡。

資料來源：中醫診所網頁、香港青年協會網頁、綜合傳媒報道

綜合中醫師廖穎琪和台灣翰鳴堂中醫診所院長賴睿昕的分享，要對抗秋燥，最好是適當地潤肺止咳。

貼士

秋季防咳四招

1 多喝暖水，滋潤呼吸道

2 進食較潤的生果（如梨）和飲用滋潤的湯水（如椰貝杏仁湯）

3 避免吃辛辣和煎炸食物

4 轉季日夜溫差變化大，外出應備外套，避免著涼

多吃溫補白色食物

秋季保養着重「補氣」，五臟中的「肺」對應五色中的「白色」，因此，賴院長建議多吃溫補的白色食物，加強肺部對於秋燥的防禦力。



白木耳



山藥



梨

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。



養好脾胃 返學百毒不侵

九月份孩子們重返學校，與同學頻繁互動，容易交叉感染，免疫系統備受挑戰。今次由胡子軒註冊中醫師分享如何增強孩子免疫力。中醫認為免疫力即是正氣，所謂「正氣存內，邪不可干」，當正氣充足，病毒、細菌等邪氣就難以入侵。

家長可煲四神湯

飲食調理是增強免疫力的基礎。中醫認為「脾為後天之本」，脾胃健康影響到氣血的生成，從而影響免疫力。養脾胃首要飲食營養均衡，避免過食生冷凍飲、難消化的食物。家長亦可以煲一些建脾胃的湯水，如台灣盛行的「四神湯」，裏面的蓮子、芡實、淮山、茯苓都是常用的保健湯料。而廣

東人愛煲的「清補涼」，雖然材料無統一，但功效亦類同。對於涼茶，建議出現口舌生瘡、口乾苦等熱氣狀況才酌量飲用，因過量飲用傷脾胃。

早睡早起莫熬夜

其次，養成良好的生活習慣，勞逸結合。運動能使氣血運行，增強體質，建議孩子多參與戶外活動，如跑步、打球等，有助正氣提升。配合有規律的睡眠，早睡早起，避免熬夜，靜養氣血。另需注意情緒也會影響正氣，中醫有句話「思傷脾」，學習壓力過大也能傷脾傷氣血。

就提升免疫力，亦可諮詢中醫作針對性治療，讓孩子正氣滿滿，健康成長！





曙光兒童發展中心
Sunrise child development centre

夜空中的曙光，陪伴家庭同心童行

秦妍庭姑娘（曙光兒童發展中心創辦人及行政總裁）榮獲社會企業研究院頒發2023/24 年度社會企業研究院院士名銜，表揚其在兒童發展領域上作出的貢獻。

與各界專業人士、中心全人一同參與典禮



秦姑娘帶領的曙光兒童發展中心

曙光兒童發展中心在秦姑娘的領導下，致力協助社會上有學習需要的孩子與其家庭，一直秉持著因材施教、以生命影響生命、感同身受的理念，讓每一個兒童在成長的道路上都能發光發亮。除了為孩子提供適切性教學引導，同時亦為家長提供正向親職教育與多方面的支援。

精心設計的學習環境



多元化的教學方式



以有趣的遊戲方式引導
小朋友主動表達



為家長設立親子教室，
促進親子互動



info@sunrisechild.org



www.sunrisechild.org



葵涌興芳路223號
新都會廣場第二座35樓09室



+852 55116596



sunrisechildhk



sunrisechildhk



壓力消失術

練習覺察 心無波瀾 卒無水花

早前巴黎奧運國家隊代表團展開訪港行程，小侄子朋友有幸在維多利亞公園游泳池，親身見證17歲跳水天才全紅嬋的「水花消失術」。他好奇問筆者，能否把全紅嬋的「絕技」演變成「壓力消失術」並運用在日常生活及工作？

面對壓力時的生理反應

為逃跑或戰鬥做準備



傳統禪修 結合當代科學

東方禪修中的正念主要來自佛教的四念處禪修，強調對身、受、心、法的覺察和不執著。修行方法旨在通過專注於當下，達到內心的平靜和智慧的開展。

1979年，正念減壓創始人卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）首度結合傳統冥想禪修與當代科學實證，創設了正念減壓法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），自此正念在西方逐漸成為一套心智訓練與課程體系。卡巴金博士在著作《當下，繁花盛開》指出，正念不是宗教，非是佛教專利，而是人人自覺的生活藝術。

小練習 未學正念前的減壓建議

如果強烈的負面情緒出現時，未有正式學習正念靜坐的朋友，可嘗試以下方法：

當強烈的情緒出現時，保持沉默，閉上你的眼睛，加長你的呼吸。

注意身體裡發生了什麼，最重要的是，說出自己怎麼了。

如果憤怒產生了，你可默默對自己說：心跳加速、頭腦爆炸、胸口發悶、胃痛等。

只要說出身體正在發生的變化，就能把我帶入當下，可以讓負面情緒消散，並產生一個適當的、更深思熟慮的反應。

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



努力不懈 換來成功

作為奧運會跳水比賽金牌得主，全紅嬋因天賦而踏上跳水之路，但只有天賦並不能支撐她走到今天，訣竅是她努力不懈和無數的汗水。據悉，全紅嬋每日需要訓練7至8小時，每個動作都必要做上百次的訓練，不斷地改善動作，控制入水角度，才能達至完美而打造出「水花消失術」。

處理壓力 必有辦法

熟能生巧的持續練習和不斷的改進，都是完美運動成功的秘訣。那麼心理壓力又如何處理？毫無疑問，現代城市人誰沒有壓力，面對日常生活及工作，暴怒生起、情緒跌落谷底，人們看似愈來愈難面對壓力。

面對壓力，對於不必要的來源要避免，也可嘗試從多方面舒緩：旅遊改變身處環境、收拾房間聽聽輕音樂、睡好覺多運動及學會傾訴。

執著假我 生起痛苦

此外，練習正念也是好辦法。當代正念，泛指一套身心修練的系統，「正念是時刻非評價的覺察，需要刻意練習（moment-to-moment non-judging awareness, practice on purpose）」

人總是相信，「我」是獨一無二，與「非我」建立二元對立，自編自導自演，建立所謂「我的感受」、「我的想法」、「我的伴侶」、「我的成功」、「我的事業」等，人渴求假「我」永恆持續及快樂。但世間一切事物與現象生滅無常。「假我」抓緊過去，期望未來，但每刻的「我」一去不返，人卻不斷貪執「我」，最終痛苦生起了。

中立觀察 智慧選擇

正念的核心，覺察當下，往內靜觀，注意當下一刻，關鍵是要擺脫你對於那一刻發生的事情的想法和感受，從而成為中

立的觀察者，如實認出「假我」，作出智慧的選擇。對於初學者而言，最好正式學習正念課程，持續練習才容易掌握覺察當下。壓力大，就用正念來解決吧！



「正念」是「有意識地、不加評價地留心當下此刻而升起的覺察，……藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛」。

正念

覺知

有意識地

不評價地

注意

當下

作者：
關西
Simon



即食脆卜卜 隔日食夠煙韌

印尼粟米餅

老少咸宜 證明撈得掂

正所謂粒粒皆辛苦，不過我講緊嘅唔係白米，而係栗子同粟米。我細個嗰陣，屋企嘅小食都比較簡單，冬天阿媽會焗栗子，因為連殼焗，旁邊會放定掙槌仔，阿媽講到明要食就要自己掙爛個殼，有時唔小心會掙親手仔，有時又會掙到粒栗子散晒，諗返轉頭都係一種訓練！夏天粟米當造，阿媽會將粟米焗熟，稍為灘涼就食得，我習慣用手將粟米粒逐粒搗出嚟食，食完隻手同口都會効到無朋友！

做法：

① 蝦米浸軟洗乾淨，紅蔥頭、蒜頭去衣，檸檬葉除去葉梗切幼絲，紅辣椒仔切粒。上述材料全部放入石盅舂爛成蓉，芫荽切碎。



② 粟米去衣洗淨，先切開兩半方便放平，然後用刀垂直切出粟米肉。將一小杯粟米放入石盅舂破，粟米粒唔使舂得太碎，要食到粟米粒嘅質感，然後倒出再逐少將餘下粟米粒舂破。



④ 將粟米材料和芫荽碎加入粉漿拌勻，炸鍋下油加熱至油溫 180 度左右，放入木筷子試試油溫，如果木筷子周邊起泡泡就代表可以開始炸囉！用湯匙將適量粟米粉漿放進熱油鍋，炸至兩邊金黃色，最後用大火逼出油後就可以夾起上碟。



講起粟米，好耐之前我喺一個老友屋企食過一個印尼小食 Dadar Jagung，大家都叫佢做印尼粟米餅，初初以為材料只係粉漿撈埋啲粟米粒就搞掂，後來無意中睇到一條由印尼姐姐教整 Dadar Jagung 嘅短片，先知道呢個小食其實唔係咁簡單。呢位印尼姐姐話佢哋家鄉有賣調好味道嘅粟米餅麵粉，不過始終唔及自己調配咁好味同脆身。

東南亞菜式好多時候都會用到石盅，將香料例如辣椒、蒜頭、乾蔥頭等舂碎會更加容易出味，同時又保留到食物嘅纖維。宜家石盅連鎖傢俬店都有得賣，無石盅都可以用食物處理器代替嘅，不過口感真係會差好多。將粟米粒輕輕舂碎目的係等啲粟米汁同粉漿混合，味道就會更加均勻。呢個印尼粟米餅鹹中帶甜、甜中帶辣，炸起即食脆卜卜，隔日食就煙煙韌韌，做小食或者伴菜都咁適合。

材料：

粟米 1 大條
蝦米 15g
芫荽 1 棵
檸檬葉 4 片
蒜頭 4 粒
乾蔥頭 1 個
紅辣椒仔 2 至 3 隻
水 200ml



粉類材料：

麵粉 1/2 杯
自發粉 1/3 杯
粘米粉 1/3 杯

調味料：

鹽 1 茶匙
魚露 1 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙

器具：石盅及糧杯



我的責任是
助他一臂，發展自
己的才能，讓他被
世界看見。

——Peach

生命的見證



我是畢卡索



「兒子就像（作品中）那一條離群的金魚，雖然他永遠追不上魚群，學習比較慢、表現比人遜色，但他擁有的才能，令人眼前一亮。」李京岸的媽媽 Peach 道。李京岸是位 19 歲 SEN 男孩，平日最愛畫畫，筆下常表現對生命的思考，得獎作品有《生命的見證》、《魚願以償》。在作品中，他化身一條游得很緩慢的魚，寓意現實世界中多努力也無法融入同輩，雖然如此，仍可以綻放獨有光芒。

努力就「魚願以償」，京岸畫畫亦確是如魚得水。

筆經心萬

媽媽組合拳 助佢一臂鬆一口氣

與聾人朋友做手語舞台劇。

我相信每個
SEN小朋友的生命也
很有意義，即使花多
一點金錢也值得讓他
去學習。

——Peacher

屬非典型自閉症 乖巧溫順而為人忽略

對於自閉症孩童，社會近年多了「星星兒」這暱稱。李京岸出生便患有非典型自閉症及智力障礙，語言能力和自理能力較弱，Peacher回想兒子一歲多時的情況，心中充滿困惑和擔憂（見另稿）。

經過評估中心的詳細檢查，心理學家診斷出他屬於中度智障，整體發展遲緩，尤其在語言能力方面表現得特別薄弱，難以清晰地表達自己的情感和想法。後來經過進一步觀察指出，京岸屬於「非典型」自閉症兒童，與典型的自閉症兒童不同的是，他性格特別乖巧溫順，常讓人忽略了他的特殊需要。

爸爸賣樓媽媽辭工 為給孩子最好的未來

對於事實，不少人會自言難以接受而久久不接受，Peacher卻積極把握治療黃金期，辭去工作做全職媽媽，與丈夫決定賣樓，將資金投入各種私人訓練。即使如今—

家人租房而居，他們也毫無怨言，只為給孩子最好的未來。「我相信每個 SEN 小朋友的生命也很有意思，即使花多一點金錢也值得讓他去學習。」Peacher 解釋，兒子從小學藝術功課開始，自己也會在旁陪同完成，留意到他創作時很專注、很快樂，於是找到教 SEN 的畫畫導師，希望從這方面發展他的潛力，終成為一位多次獲獎的天才小畫家。

家長為子創辦品牌 豪邁筆觸故事激勵同路人

「一開始我會感覺兒子畫的筆觸較粗獷、不完美，後來慢慢掌握這是他的風格。」京岸媽媽解釋，例如兒子畫一棵樹，每一筆都是豪邁地把顏色揮灑在畫紙上，而每隔一段時間，京岸會畫出一幅令人驚豔的作品，而《生命的見證》便是其中一幅。「京岸的世界很簡單，作為家長只盼望他無憂無慮地成長，而我的責任是助他一臂，發展自己的才能，讓他被世界看見。」Peacher 帶著兒子的作品參加無數比賽，也為他創辦「Blessing Kids HK」品牌，分享兒子的故事和生活售賣畫作的周邊產品。



捐出作品收益一成，助有需要者覓發展機會。

承受多少閒言閒語

點滴在心頭「照顧兒子不是最困難，面對外界的壓力更困難。」京岸媽媽稱，雖然兒子需要貼身照顧，但他一切都在控制範圍內，至於外界的歧視、不公平對待、閒言閒語是他們不必要的承受。「有人說我這個母親拿兒子出來賺錢，但身為父母不幫助他，有誰會主動伸出援手？」京岸媽媽表達曾因參加比賽被盜取畫作的不滿，「對於特殊需要的小藝術家，他們的畫作就是資產，是他們的所有。」Peacher 希望各界珍惜和保護這班小天

對於特殊需要的小藝術家，他們的畫作就是資產。

年輕人潛能盡展，增添不少自信心。



使的心血。

京岸媽媽更說，永不會拒絕別人的邀請，京岸曾辦過市集、舞台劇、分享等，抓緊一切讓大眾認識兒子的機會。「我作為母親需要保護有特殊需要的兒子，被欺負不應躲在一角，京岸有資格在地球生存，生命值得被尊重。」



母子上電台分享經歷，Peacher 難忘京岸日本比賽奪金。



人生關了這門還有扇窗，反之亦然。

豪畫出品牌



對迪士尼故事上晒心，筆下流露童趣和色彩。



自小有股無聲拚勁

回憶 苦也甜兒子一歲後的幾年，語言能力明顯倒退，與人沒有眼神交流，經常來回不停地踱步。每次叫他的名字，他總是毫無反應，彷彿聽不到一般，但一聽到「Mickey Mouse」卻會立刻轉頭，顯得特別有興趣。

兒子喜歡玩 26 個大小寫字母和數字の木製拼圖，別的小朋友需要花很多時間才完成的拼圖，他卻能在短短 5 分鐘內輕鬆拼好。看著兒子的反常表現，媽媽不禁暗自揣測：「這孩子不是個天才，就是有些不對勁。」

這孩子
不是個天才，
就是有些不對
勁。

勿盯住小朋友不足

為家長 打氣「我日常對他的貼心照顧，他會在不經意的時候報答我。」兒子雖然無法用言語表達，但生活細節讓母親暖到心頭。「自己患有紅斑狼瘡，兒子每一晚也會幫我數十幾顆藥，盛好水給我，而且很多家務現在也會幫忙，夾餸會先夾給我。」

京岸父母希望，有能力時儘量多帶兒子去遊覽，做父母不能灰心，擔心兒子會感受到自己的情緒。京岸媽媽也鼓勵家長，多發掘小朋友的才能，不要專注在他們的不足，這樣大家才能進步。

我日常對
他的貼心照顧，
他會在不經意的時
候報答我。

作者：
余遠鏗

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

爸爸，
你睇吓個邊。
個咁係咩嚟㗎？



嘩，好得意！

妹妹呢個
叫吹糖呀，
係伯伯用整
熱咗嘅糖吹出嚟㗎，
好好味㗎！



爸爸，我要最靚
個隻孫悟空！



.....



你哋返
嚟啦，
玩到咁夜㗎？

我特登買咗
啲嘢俾你啊！

哈哈，原來係
吹糖，仲要個頭
溶咗㗎.....

家姐你退
咗燒未？

可能係因為
我舔咗佢一下.....



化過渡型社區為溫暖社區

本屆政府重視改善基層住屋條件，2024 年也是至今為止過渡性房屋項目發展最蓬勃、供應最多的一年。然而作為臨時住屋新項目，過渡性房屋在配套、管理、營運等層面仍有待完善，例如：近期有入伙不足 2 個月的項目爆發較大規模滲漏；亦有另一項目住戶，因屋苑管理問題與保安爭執。

市民在考慮入住時也有各式各樣的顧慮未得到正視，令過渡性房屋並未形成真正社區。如何營造出「家」的感覺，將是項目未來的工作重點之一。

過渡性房屋由覓地、資助興建，以至翻新所

需的工程皆由政府負責，落成後由社福機構營運。為何交由社福機構營運？如香港社會服務聯會介紹，希望通過不同的社會服務，提升基層市民的社區參與、生活技能，協助住戶在居住於過渡性房屋期間累積知識、技能、網絡和金錢，強化他們的抗逆力，轉變過往劏房的生活模式。

換言之，社福機構需為入住的居民提供包括「個人」及「社區」兩個層面的適切社會服務，讓他們增強能力和信心的同時，參與營造社區，通過建立社群關係累積社會資本，獲得社區認同感。

對於外界形容過渡性房屋只屬「臨時避難

所」，本欄認為，項目應循「社區意義下的基層之家」這方向作更多的探索。例如南區由校舍改建的過渡性房屋項目，規模較小僅 40 戶，營運機構便棄用物業公司，改為邀請住戶擔任「樓長」，每月開會交流屋苑大小事務；而位處鄉郊的較大型項目，則需要在生活配套、就近求職等方面加強協商，並提供適切支援。

香港被公認為全球最有活力與前景的城市之一，特區政府更積極推動香港成為區域慈善中心。實際上，各社福機構基本上有完備的社區網絡和各式資源，相信在關顧居民物質生活、精神健康等方面可有更積極的探索。

社區同行基金會創辦人 張妮



咬一口爆汁越南法包 明白選擇做雞是對的

這舖面不大，內裏有乾坤：坐滿不同種族的人。法包選擇有六種，每一種都非常便宜，而且店家會把麵包配料全寫出來，好讓客人提出哪些不用加。烤雞肉嫩汁多，而麵包吸收了少許雞肉的香味，令整個口腔都包裹著雞的香味，再加上配料眾多，有青瓜、生菜等等，增加了麵包的清爽口感。



越南法包店

Madam Khanh Banh My Queen

• 地址：115 Đ. Trần Cao Vân, Phường Minh An, Hội An, Quảng Nam, 越南廣南省會安市

• 營業時間：06:30-19:00
(84) 777-476-177



為食越南優 難忘日夜續「粉」纏「麵」

在香港隨便走

進一家粥粉麵店，點一份麵都要 40

蚊港紙，但越南的一碗粉竟然只需要 10 蚊。越南本地人司機告訴我們，在越南，越南粉是分為粉（河粉）、麵（細的河粉）以及 Bon（香港稱為米線）。

響噹噹午餐之肉 幼河粉配菜夠奪目

餐廳只賣三款食物，牛肉麵、雞肉麵以及魚肉麵。每碗粉都會配上一大盤贈送的配菜，有生菜、芽菜以及九層塔，配菜是越南粉的點睛之筆。把配菜放進湯麵裡面一起吃，配菜沾上了湯汁的精華，好吃。而越南的麵屬於細的河粉，本身比麵條的寬度要粗，能夠輕易把湯汁掛在麵條之上。



牛肉粉店

• 地址：119 Đ. Đỗ Bá, Bắc Mỹ Phú, Ngũ Hành Sơn, Đà Nẵng 550000 越南

• 營業時間：05:30-14:00
(84) 090-654-02-75



摺起手袖包豬肉春卷 料多到整理夏秋冬版

走進餐廳，裝潢十分樸實，幾乎每桌都點越南春卷。侍應會先上一大盤蔬菜，裡面有芽菜、生菜、九層塔、青瓜絲等等，再加上一大盤豬肉片、以及豬肉卷、炸蛋包裹的料，最後附上米紙，相當之豐富，然後自己落手去包。吃的時候也十分講究，先把一片乾米紙放碟上，之後放上芽菜、蔬菜等等，再放片豬肉，然後捲起全部材料，蘸上特定醬汁就可以吃。

當地人食府

Quán Xuân

• 地址：469 Hải Phòng, Chính Gián, Thanh Khê, Đà Nẵng 550000 越南峴港

• 營業時間：
06:00-22:00
(84) 704 989 879



球隊加入「香港排球錦標賽 2024」。



康體場地唔係用來賺錢的工具，我哋只係想打波，唔好每次訂場都咁辛苦。
——Yukyuen



經歷巴黎奧運和殘奧，社會對運動的關注度持續上升，而本期就帶大家認識一支名為「SNOW」的業餘排球隊。這支隊伍由一群因熱愛排球而聚集的女孩組成，她們憑着對這項運動的熱情和對自我提升的追求，無懼忙碌的生活。即便在下班後，她們每周至少抽出兩晚的時間進行恒常訓練，只為了能在離開校園後，繼續享受打排球的樂趣。

業餘運動員遇上土地問題

話雪排球女生 青春火花一場難求

「SNOW」成立於 2005 年，成員來自不同背景，有的是自小一起打球，有的是在中學畢業後追夢的人。受訪代表 Jade (Yukyuen) 便是其中一員，她笑言自己是在 Facebook 上看到廣告後，「膽粗粗」報名參加訓練，沒想到獲邀成為正式隊員。

由於香港球場設計的限制，訂場時經常要同籃球、羽毛球等運動爭場。

身為業餘運動員，Yukyuen 和一眾隊友一直在工作與運動間尋找平衡。她笑稱：「大家每天的時間都一樣，唯有頂硬上。」雖然對排球的熱愛是推動她們持續努力的動力，但更重要的是團隊之間共同的目標和對彼此的承諾。Yukyuen 直言：「正如教練所說，單純喜歡排球的人參加輕鬆的 fun game 就夠；真正想提升實力、跟隨球隊前進，則需要付出更多的時間和精力在訓練上。」

「SNOW」的成員大多居住在新界東區，平時也將區內的球場視為她們的「主場」，主要在調景嶺和寶琳等地進行練習。然而，Yukyuen 坦言：「由於香港球場設計的限制，



希望社區能夠有更多康體場地。

訂場時經常要同籃球、羽毛球等運動爭場，唔可以太 picky (挑剔)……」為了爭取更多打球的機會，跨區訓練也成為常態，從深水埗的北河街體育館到港島的石塘咀體育館，關鍵是能否搶到一個場地。

為了搶場，有時我哋早上 7 點就要起床搶訂；一個原本約 300 元的場地，在網上炒到 1000 元……

運動場地的「炒場」歪風屢禁不止。面對這個現象，熱愛排球的「SNOW」隊員們感到無奈。Yukyuen 表示，雖然近年來炒場情況相比以前有所改善，但問題依然未能徹底解決。她提到：「為了搶場，有時我哋早上 7 點就要起床搶訂；一個原本約 300 元的場地，在網上炒到 1000 元……康體場地唔係用來賺錢的工具，我哋只係想打波，唔好每次訂場都咁辛苦。」這些話道出了不少香港業餘運動員的心聲，讓人看到了她們為了追求運動夢想所付出的努力與無奈。

疫情之後，本地運

室內室外訓練都全力以赴。



動氛圍明顯改善。從學界精英賽到各種公開賽事，觀眾數量不斷上升，甚至有媒體轉播這些比賽，這讓運動逐漸成為城市生活的一部分，與更多人分享這份熱情。



訓練後常到坑口的小店「餐肚」。

男友啦啦隊 加油助威絕地反勝

「SNOW」的隊伍規模不大，恒常參與比賽的隊員大約有 12 至 14 人，年齡層橫跨「00 後」到 45 歲隊員。Yukyuen 分享了一件比賽中的趣事：隊內每位隊員都有男朋友來助陣，場邊的加油聲不斷，甚至有幾次，正是這些啦啦隊的熱情助威，讓她們成功反勝。

相比之下，其他隊伍多數是靠後備球員助陣，這也讓她們更珍惜場外朋友的支持。

Yukyuen 認為，當兩支實力相當的隊伍對決時，現場的氣氛起著至關重要的作用。



2000 年開館的香港海防博物館，9 月 3 日正式改設為香港抗戰及海防博物館。博物館在逾 100 年歷史的舊鯉魚門炮台上改建而成，昔日鯉魚門是防衛港島要塞。該館是本港唯一以軍事為主題的博物館，有關抗戰歷史的展覽廳由更新前的 2 個增加至 4 個。館方期望通過抗戰歷史的常設及專題展覽，加強市民認識及體會艱苦的抗戰歲月，並緬懷抗日英烈的貢獻。



不少市民趁假日到場參觀，了解歷史。

四年前閉館作大規模翻新

抗戰及海防博物館面積約 34,200 平方米。鑑於舊鯉魚門炮台的歷史價值及建築特色，前市政局於 1993 年決定將其修復為一間有關本港軍事防衛歷史為主題的博物館，並於 2000 年 7 月 25 日正式開放予於市民參觀，該館大致分成接待大樓、堡壘及古蹟徑三個部分。

經過 20 年的營運，該館於四年前閉館作大規模翻新，將展廳增至 12 個以展出更多展品及互動裝置。另外館內的「鯉魚門軍事要塞史蹟徑」的史蹟點由 16 個增至 24 個，包括建在岸邊岩洞內的魚雷發射站、屹立山嶺上的鯉魚門堡壘、炮台及溝堡等古蹟。

館方：聯民間力量保存歷史

此外，該館亦大大加強抗戰主題展覽的內容，設有四個有關抗戰歷史的展覽廳，並組合命名為「抗戰主題展覽廳」，透過展出大量歷史圖片及文物，以及多媒體節目，展示抗戰歷史和東江縱隊港九獨立大隊的敵後活動，彰顯其重要貢獻。香港抗戰及海防博物館的首個專題展覽「攜手抗敵：東江縱隊在深港地區的抗戰活動」，更是以東江縱隊成員在香港及深圳地區的抗戰歷程為主題，並由即日起至 2025 年 8 月，開展為期 1 年的「抗戰文物徵集行動」。

抗戰及海防博物館館長張雅茵在博物館揭幕禮上表示，戰爭時期日子很艱難，物資相當不足，希望通過展覽讓市民明白抗日烈士和老戰士為國家作出很大犧牲。她又表示，盼望市民捐贈與抗戰及東江縱隊相關的歷史文物及照片，結合民間力量協力保存抗戰歷史。



劉智鵬望年輕人加深認識東江縱隊。

學者：望青年了解東江縱隊

嶺南大學協理副校長（大學拓展及對外事務）暨歷史系教授劉智鵬向《我家》形容，今次該館介紹東江縱隊港深兩地抗戰歷程的專題展覽是重大里程碑。他期望透過今次展覽，令更多年輕人了解抗日游擊隊東江縱隊的歷史，當中有不少隊員烈士為保護我們的土地，捨身抗日犧牲自己的性命。



港唯一軍事博物館 月初升級揭幕

鯉魚門超時空要塞 抗戰海防館徵文物

抗戰主題展覽廳四大主題

(一) 聲影說抗戰 (二) 日本侵華·攜手抗敵 (三) 日軍侵港 (四) 抗日游擊隊與敵後活動



新主題展覽展示東江縱隊抗戰艱苦歷程。



展覽加強講解東江縱隊抗日歷史。



該館現時設有四個有關抗戰歷史的展覽廳。



與抗戰及東江縱隊 相關文物捐贈方法

將捐贈者姓名、聯絡方法、建議捐贈文物的描述和相片，藉電郵或郵寄遞交至博物館。聯絡電話：2569 1500。

屹立維港東 炮台可尋蹤

古蹟
的故事

舊鯉魚門炮台用地於 1987 年交還政府。其位處岬角曾是鯉魚門要塞，連結改建成鯉魚門公園的前軍營，扼守維港東面水道戰略位置。從最低點約海拔 2 米，建於岸邊岩洞內的布倫南魚雷發射站，到最高點海拔 64 米，屹立山嶺上的鯉魚門堡壘，現時舊炮台保留下來 24 個史蹟點及文物，已連成步行徑讓遊人到此尋蹤。

該館主要史蹟當然是炮台，現時該館保留中央炮台、堡壘炮台及渡口炮台等五個炮台，當中中央炮台早於 1887 年投入運作，由垂直基線測距儀、兩個炮位和兩個地下彈藥庫組成。而現時已改建成展館的堡壘，則是本港現存罕有的維多利亞時期防禦工事，堡壘內有 14 間客室及露天廣場。

我家
HoMemory

issue141 | 19, Sep 2024

古蹟古鄉

Text、Photo：江慕
Design：靜人

13



往期回顾

2024年9月19日

舊鯉魚門炮台 (香港抗戰及海防博物館)

評級：未有評級

地址：筲箕灣東喜道 175 號

交通：港鐵筲箕灣站 B2 出口步行約 15 分鐘，或於太古城巴 85 或 82X 號線於該館門口下車。

開放時間：

· 每日朝10晚6 (3月至9月)
· 每日朝10晚5 (10月至2月)，非紅假期周四例休

*設停車場，參觀者可免費泊三小時。

古蹟
資訊

溫馨
提示

社區中心「慳水慳力」
報料讀者「望機止渴」

飲水機 噴口無力

只能 錫住飲

讀者報料

觀塘茜草灣鄰里社區中心飲水機水流極緩慢。

(讀者方梓俠提供圖片)

讀者向《我家》報料指，茜草灣社區中心飲水機疑故障。

市民
心聲

謝女士(主婦)：

「經常會到社區會堂上課及長者中心，擔心飲水機要共用的衛生問題，所以自備水樽裝飲用水隨身飲用。」

自備水樽



浪費公帑

鄧先生(退休人士)：

「如果飲水機裝咗但用唔到，其實係浪費公帑，市民又裝唔到水飲要買樽裝水就更唔環保。」



傳統噴射式飲水機 係時候全面淘汰？

在公眾場所設置飲水機，不僅方便市民，亦有助減少膠樽消耗，環保之餘更可節約金錢。惟過去多次有媒體巡查政府場地飲水機，並抽取飲水機出水口的水樣本進行化檢驗，樣本不時驗出過量的大腸桿菌及金黃葡萄球菌。

議員建議水質報告貼水機旁

立法會議員陸頌雄認為，疫後市民衛生要求提高，加上配合推動「走塑」，政府應加強監控政府場地的水質，並確保飲水機正常運作，如可參考外地將飲水機的水質報告張貼在飲水機旁，增加使用者的信心。

陸頌雄續表示，擔心市民使用傳統噴射式飲水機時，要靠近出水口才可飲水會增加細菌傳播機會，建議政府增撥資源加快全面更換為盛水式飲水機，以淘汰使用多時的舊噴射式飲水機，確保市民健康。



圖為上環文娛中心的新式盛水式飲水機。



陸頌雄要求加快全面更換盛水式飲水機。

為推動「走塑」，政府早年在公共設施加設數以千部飲水機，而審計報告早前亦建議康文署，加快更換新式可自攜水樽的盛水式水機。惟有讀者報料並經《我家》記者巡視多個政府場地後，發現不少社區中心的噴射式水機出水口水流微弱至難以飲用，有盛水式水機亦未有根據指引適時更換濾芯。

記者實測

口部要極貼近飲水機噴水口才能飲用食水。



記者茜草灣社區中心求證

《我家》日前接獲讀者報料，指觀塘茜草灣鄰里社區中心四樓設有兩部飲水機，惟兩部飲水機的水流均極度緩慢，難以飲用。

記者接獲報料後，隨即到現場查證，發現該兩部飲水機分別設有噴水口及裝水的出水口，兩者出水都較正常的水流緩慢，直接飲用的出水口水流極度微弱，使用者要將口貼近出水口才能喝水，易傳播細菌及病毒，有衛生疑慮。

職員：疑濾芯堵塞 已上報

記者隨即向在場的民政處職員查詢，該職員承認飲水機出水慢，疑濾芯堵塞或故障，已多次上報維修但因承辦商問題仍未能更換。市民謝女士指，經常會到社區會堂上課及長者中心，惟因擔心飲水機要共用的衛生問題，而會自備飲用水隨身飲用。記者隨後前往數個社區中心，發現部分中心的噴射式水機出水口水流都存在明顯的微弱問題。



在場職員向記者證實飲水機故障，但等待維修需時。

跟此有關的是，審計報告早前曾建議指出，政府應加快更換新式可自攜水樽的盛水式水機。根據指引，飲水機的濾芯和紫外光燈，需分別每三個月及六個月更換，以確保飲水機的清潔，而在每天場地開放前和關閉後亦需進行清潔，以1比99家用漂白水或酒精徹底消毒，並以清水徹底沖洗。

西區有濾芯消毒燈一年未換

惟《我家》記者在今年9月隨機巡查西營盤的西區社區中心的盛水式水機時，發現該水機張貼對上一次更換濾芯的時間是去年9月，而對上一次更換殺菌紫外燈的時間更是去年4月，令人擔心飲水機的衛生成疑。

發展局發言人回應《我家》查詢時指，政府一般會不定期從政府設施及商場內的飲水機抽取水樣本測試。政府設施的噴射式飲水

機一般都設有過濾芯及紫外光消毒，以確保水質衛生，部門亦會根據製造商的指引定期保養飲水機。此外，發言人提醒使用者，協助保持噴射式飲水機清潔亦十分重要，例如於使用飲水機飲用食水時避免接觸飲水機的噴水口及防護裝置，亦不要吐痰於飲水機內，或作洗手之用，以避免污染飲水機。



西營盤的西區社區中心設有一部盛水式飲水機。



機上顯示濾芯及消毒燈已一年未有更換。





舊物回收

隨著本港市民的環保意識愈來愈高，回收舊物的種類和渠道也愈來愈多元。當中，不少品牌也主動參與回收活動，並且推行獎勵計劃，實行以優惠鼓勵大眾回收舊物。今次就為大家物色以下帶有優惠的回收活動，擺盡環保著數！

循環保原則 擺循環著數？



hellolulu

舊袋第二春 哈囉現金券

人氣手袋品牌 hellolulu 推出「REhellolulu 舊袋回收計劃」，鼓勵大家回收舊袋，品牌會把回收的手袋分類，給予手袋第二次生命，為永續的生活方式出一份力。所有品牌的手袋均接受回收，大家只需攜帶任何品牌的舊手袋到 hellolulu 位於觀塘 apm 的門市回收，即可領取 \$50 現金券一張。記得捐贈前，要清潔好手袋，確保手袋保持最佳狀態。



回收地點：觀塘創紀之城五期apm 3樓L3-8舖

H&M

全球性回收 舊時裝變Coupon

國際時裝品牌 H&M 在 2013 年起設立舊衣回收獎勵計畫，於世界各地門市設置回收箱。所有衣物無論甚麼品牌或新舊程度，都一律接受回收。H&M 會將回收得來的舊衣分類處理，並把布料重新破壞重整，令廢布變成新服裝。舊衣回收箱通常會放在門市的收銀枱旁，完成回收後，大家可以得到一張購物優惠券。



回收地點：全港H&M門市

屈臣氏

收舊奶粉罐 儲印花換\$10券

屈臣氏早前推出奶粉罐回收計畫，聯乘奶粉大牌荷蘭美素佳兒鼓勵大家為綠色生活出一分力，大家可以攜同任何品牌並已清洗乾淨的奶粉罐，到近 180 間香港屈臣氏門市回收，即獲「環保 Tin Tin 賞」獎賞計畫電子印花 1 個；易賞錢會員憑 10 個電子印花，可免費換領屈臣氏 \$10 門市電子現金優惠券 1 張。



即日起2024年12月31日，香港全線屈臣氏門市

回收日期及地點：

順豐香港

速遞袋回老家 一路儲積分

順豐香港推出「綠惜·順豐速遞袋回收獎賞計劃」，於 6 間順豐站放置速遞袋回收機，以便大家回收使用過的「順豐速遞袋」，凡回收附有合資格運單號的速遞袋，即可獲 SFHK APP 會員積分，以兌換不同獎賞。每成功回收 1 個附有合資格運單號的「順豐速遞袋」，可獲 50 順豐香港 SFHK APP 會員積分。



即睇回收地點：



ORiental TRaffic

玩環保Trade-In 幫你舊鞋變新鞋



日本女裝鞋品牌 ORiental TRaffic 新推出舊鞋 Trade-In 服務，只要攜同印有 ORiental TRaffic 或 WA ORiental TRaffic Logo 的舊鞋，到任何一間香港 ORiental TRaffic 分店，即可換領「\$30 優惠券」1 張，2 對舊鞋可換領「\$30 優惠券」2 張，優惠券換領數量不限，每張優惠券於香港 ORiental TRaffic 分店購物滿 \$300 或以上即可使用。



回收地點：香港全線ORiental TRaffic分店



陪伴不少香港人長大的幪面超人來港同大家見面啦！為紀念《幪面超人》踏入 50 周年，官方單位特意舉行《幪面超人 50 周年紀念展》，今次更衝出日本，來到香港尖沙咀！屆時將會還原日本站展覽，超過 30 位幪面超人齊集，相信本港幪面超人粉絲一定超期待！

烏蠅頭 50 周年展 唔係東鐵係幪面超人！

廣東道上遇拉打



見紀念品心堅志更堅
出人人仰羨絕招：買

Since
1971

KAMEN RIDER

爺仔孫
聲威震驚天

衝出日本首站來港
三代超人怪人混戰

為紀念《幪面超人》踏入 50 周年，幪面超人史上最大規模展覽《幪面超人 50 周年紀念展》於 2022 年 3 月在名古屋開展，並相繼於福岡、東京、鹿兒島等地巡迴展出。今次就衝出日本，海外首站來到香港！

香港站將忠實還原日本展覽，當中會集結昭和、平成、令和三個時代的幪面超人，從幪面超人 1 號、V3、BLACK RX，到古迦、龍騎、電王、W，再到 ZERO-ONE、SABER 與最新的 GEATS 及 GOTCHARD 等，都會以 1:1 立



像展出，單看陣容已令粉絲們熱血沸騰！當然，還有邪惡組織的經典怪人們，好似修卡戰鬥員、蜘蛛男、蜂女等等。

變身腰帶係成長榮耀
撒嬌媽姐妹忘情打卡

今次展覽主辦單位從各個角度介紹不同幪面超人的故事，以及所代表的歷史背景，所以各位粉絲們務必睇盡場內的複製漫畫原稿、多件複製電視劇道具及演員戲服、代表幪面超人們的變身腰帶等等。

此外，還有專為香港站設計的全新限定展區，加插多個可以滿足粉絲們盡情投入超人角色的打卡位。正如，官方口號般「陪伴你成長的幪面超人是誰？」，今次展出絕對能夠喚醒所有在電視及戲院觀看過「幪面超人」的粉絲們之回憶。



《幪面超人 50 周年紀念展》海外首站——香港



日期：2024 年 9 月 28 日至
2024 年 11 月 24 日

時間：10:00 - 22:00

(建議最後入場時間 21:00)

地點：香港尖沙咀廣東道 30 號

Anima Tokyo 1 樓 INCUBASE Arena

