

我家

HoMemory

看得見的人情味



14
~
15

封面故事

歎啡不分「佳CUP」
人人都可玩拉花

02
~
03

我家·焦點

跨灣橋後年竣工
將軍澳變單車都市

06

Tech 館

智慧城市加速發展
WFH 大勢所趨？

04

醫·家

抵抗耳念珠惡菌
切記洗手！洗手！

07

無綠不歡

化廢為寶
開始愛回收生活



「活力無限大橋」啟用遲足六年？將軍澳——藍田隧道正全速興建，連接該隧道直到日出康城的跨灣大橋，亦配合於 2022 年竣工。當局早前表示將大橋命名為「活力無限大橋」，並在橋面加設寬四米來回單車徑，成為全港首條設有單車徑的行車天橋。單車徑將接駁將軍澳南海濱長廊，貫通區內單車網絡，令將軍澳成為「單車都市」。

「活力無限大橋」屬首條設有單車徑的天橋，居民憧憬將軍澳成「單車都市」。

遲咗六年 將軍澳跨灣橋 2022 竣工

單車都市

活力無期

是誰之過？

大橋將接駁日出康城，直達將藍隧道入口出市區。



跨將軍澳海灣大橋工程正在施工，料於 2022 年落成。

六號幹線 打通脈絡



大橋項目全長 1.8 公里，以「無限」為主題。(土拓署模擬圖片)



「活力無限大橋」落成後將設有單車徑及行人路。(土拓署模擬圖片)

從日出康城望向海邊正有大型地盤，海面上亦多了多條橋樑，一直延伸至調景嶺，這正是「活力無限大橋」的所在地。該橋配合將軍澳——藍田隧道連接成六號幹線。該大橋在六號幹線工程上預料於 2022 年落成，屆時全長約 1.8 公里的橋上除設有共四線的來回行車道，亦將設有行人路及單車徑。

居民盼橋上享受單車親子樂

即將分娩的梁太，剛搬進日出康城第五期 Malibu 居住。她指新大橋距離日出康城極近，並表示看過模擬圖後表示對大橋感到期待，相信到橋上散步會十分方便，亦指出未來也希望在橋上與孩子踏單車享受親子樂，惟她擔心單車徑較斜，人多時拍照或造成危險。

同時，她亦希望大橋盡快通車，解決將軍澳隧道的塞車情況：「依家環保大道太多重型車，經過都驚危險，希望未來新路開通後可以兩路分流。」

大橋設計構數學「無限」符號

根據土木工程拓展署的介紹，該「大橋」項目設計是根據 2010 年公眾諮詢的六個方案中選出，並以「無限」為主題，大橋中兩個向外傾斜橋拱與逐漸收窄的橋墩，視覺上構成相連的圓環，亦象徵數學「無限」的符號，希望大橋可在將軍澳海灣，創造一個令人一見難忘的標記，以「大大提升市民對將軍澳新市鎮的觀感」。

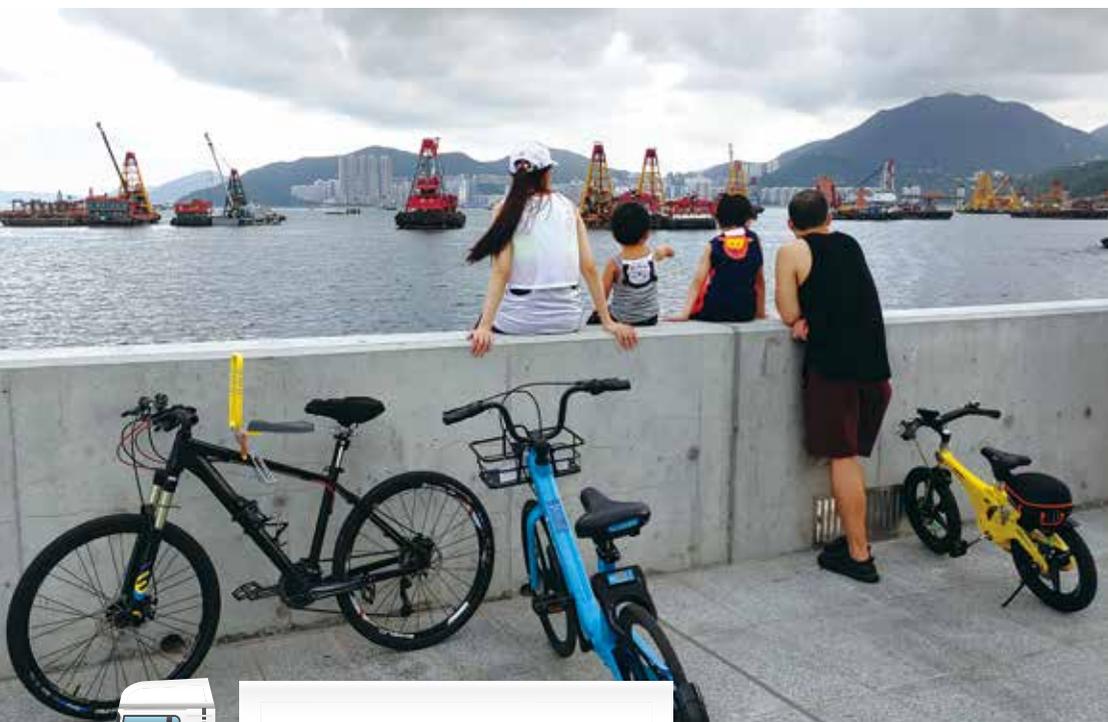
濫用司法覆核遺害 六號幹線拖延 22 年

六號幹線早於 22 年前、即 1998 年的《啓德（北部）分區草圖及啓德（南部）分區草圖》中已有規劃，當中由四個路段組成，分別是日出康城至調景嶺跨海「活力無限大橋」、將藍隧道、藍田至啓德發展區的 T2 主幹路，與及連接啓德至西九龍的中九龍幹線。

現時四個路段中，預計將藍隧道最早於 2021 年年底落成，相信建成後由將軍澳市中心前往東區海底隧道只需五分鐘，比現時節省 10 分鐘。

惟 T2 主幹路於 2003 年，受保護海港協會提出維港填海工程的司法覆核案影響，令規劃署要將原本需要填海的方案推倒重來，改以沉管隧道方式設計及興建 T2 主幹路，後再經去年立法會因社會事件拉布及破壞而停滯，最終要到去年 10 月才通過工程撥款興建，預計最快要 2026 年才竣工。

一旦全線落成，將軍澳到達九龍西，行車時間由現時 75 分鐘大大縮短至 18 分鐘。



社會事件「疫」延誤 地盤趕進度工傷頻生

工程進度被拖延，除令工程有可能超支外，或多或少更影響建築工人安全。今年三月，將軍澳唐賢街將藍隧道地盤發生致命工業意外，一名 37 歲工人在工作時，突然被一條高處墮下巨型工字鐵擊中，工人當場昏迷不醒，送院搶救後證實不治。

另外，今年七月，中九龍幹線的九龍城隧道工程中，一個重 22 噸鋼筋支架突然倒塌，一名 51 歲姓周工人走避不及被塌下物料擊中昏迷，搶救後證實不治。

至本月 15 日晚，中九龍幹線何文田一個隧道工程地盤亦發生罕見意外，一輛挖泥車在吊運期間直墮豎井，在周邊圍觀的工人慌張閃避，挖泥車墜毀兼壓毀豎井下設施，幸事件未有釀成傷亡。

根據今年三月土拓署向西貢區議會提交文件指出，將藍隧道及相關工程因去年的暴力衝擊影響，如道路堵塞等，未能按計劃將工程物料送至地盤及完成混凝土灌注工序，工人交通受阻未能上班；加上今年新冠肺炎疫情影響，內地實施公共交通管制，砂石供應仍未恢復，造成原料短缺，將藍隧道工程進度因而受阻。

中九龍幹線有地盤發生罕見意外，挖泥車在吊運期間直墮豎井（紅圈位置）。

方國珊希望大橋開通後，有關部門可完善未來運動規劃。



西貢區議員方國珊認為，大橋設立單車徑對單車愛好者是不錯的地方，可以在踏單車的同時欣賞沿海風光。她建議，未來有關部門聆聽單車團體多作考慮，從而善用現有基建及未來規劃發展，舉辦「三項鐵人」賽事，既推廣體育發展，建立熱愛體育運動的文化，又能令這康樂設施更臻完善。

方國珊望如期使用不再延誤

方國珊續指，西貢及將軍澳人口持續上升，區內的道路發展未能配合人口增長速度，將軍澳隧道嚴重不勝負荷。

雖然過去一再促請有關部門加快進度，但該將軍澳跨灣大橋及藍田隧道工程仍一拖再拖，比最初預計 2013 年動工 2016 年完成，延誤約六年、即要到 2022 年才落成。她擔心如將軍澳隧道或環保大道出現阻塞，不單癱瘓將軍澳及觀塘的交通，連帶緊急醫療服務亦受影響。因此她希望今次「跨灣連接路」可如期使用不再延誤。

工人在橋臺上趕工。（互聯網）



過去多月，不少人提高防疫意識，除了新冠病毒持續肆虐，原來另有一種超級惡菌最近在公立醫院現爆發危機。截至今年10月中，已錄得逾百宗感染和帶菌個案，遠超去年的20宗。其實，耳念珠菌在去年才首次在港出現感染個案，到底此致命惡菌由何處而來，為何值得大家關注？

去年六月底起，瑪嘉烈醫院出現首宗耳念珠菌個案。一名曾到瑞士的男子身上驗出高抗藥性的耳念珠菌，之後出現為期兩個月的院內爆發，全年錄得20宗感染。

惟今年至10月中已有逾百感染和帶菌者，其中仁濟醫院內科病房、瑪嘉烈醫院的內科及老人病房更成為重災區，部分個案牽涉安老院院友，情況令人憂慮。香港大學微生物學系講座教授袁國勇形容，耳念珠菌已在香港「落地生根」。

抗藥性強增治療難度

耳念珠菌屬於多重耐藥性細菌，在2009年首次於日本一名病人的外耳道發現，後來蔓延全球各地，此惡菌致命率高，美國更將耳念珠菌列為「迫切」的抗藥性威脅之一。《紐約時報》曾報道，一名老人在紐約市的醫院做完腹部手術後，發現遭感染耳念珠菌，即使已立即隔離，卻仍在90天後死亡，其住過的病房多個角落皆被污染，需要大規模消毒。

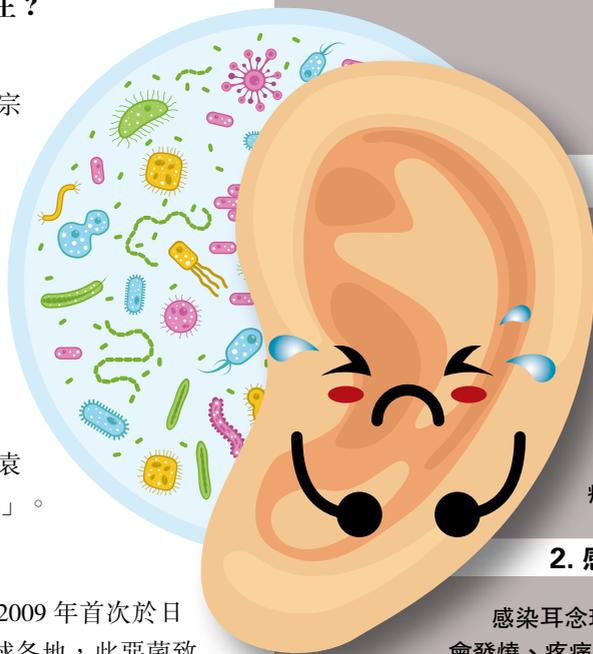
本港衛生防護中心指出，耳念珠菌的抗藥性一般比其他念珠菌較高，視乎感染的部位及病人的整體健康狀況，惟耳念珠菌對不少用作治療的抗真菌藥具有抗藥性，因此增加了治療難度。

醫管局總感染控制主任賴偉文醫生曾表示，與其他念珠菌相比，耳念珠菌生命力頑強，可在不同環境生存，亦能抵抗一般消毒劑，因此容易在醫院傳播，除了加強醫院感染控制措施，要防止多重耐藥性生物如耳念珠菌感染，最重要更是保持手部和環境衛生。

超級惡菌公院爆發

抵抗耳念珠菌

洗手！洗手！洗手！



抗藥惡菌「耳」知幾多？

1. 什麼是耳念珠菌？

耳念珠菌是念珠菌的一種。其實念珠菌是人體的常見菌種，於腸胃道或口腔都可能存在，但在免疫力極度低下的情況下，例如幼兒、長者、癌症病患等，或是長期使用抗生素的病人，便有更高感染風險。

2. 感染耳念珠菌後會致命嗎？

感染耳念珠菌的病徵，跟一般念珠菌一樣，多數會發燒、疼痛和疲勞，這種尋常症狀很難直接判定是由耳念珠菌感染，而必須經由檢測來確診，嚴重者更會引起血液、傷口及耳朵等感染。根據國際數據，入侵性耳念珠菌感染的致命率可高達三至六成。

3. 耳念珠菌有何傳播途徑？

耳念珠菌可透過接觸受污染的環境表面或設備，或是人與人接觸等方式傳播。此類微生物可在環境表面存活數周，若帶菌者未做好消毒，又四處觸碰床欄、桌椅等，相關環境便容易受污染。

4. 哪些病人較易受到感染？

長期住院、身上有入侵性醫療儀器如中央靜脈導管或呼吸機、患糖尿病者、免疫力受損、近期曾接受大手術，以及正服用寬廣譜抗生素或抗真菌素的人較易受感染。

資料來源：綜合衛生防護中心、醫管局及過往報道

飯局四人一枱 坐隔離最危



新冠肺炎疫情之下要保持社交距離，食肆連月來需實行最多四人一桌措施，日本有最新研究發現，坐在確診者旁邊的人，原來比坐對面的人更易中招，其感染風險更高出五倍。

室內濕度維持70%水平 防疫最佳

日本理化學研究所（RIKEN）的研究團隊利用超級電腦「富岳」，模擬四人同坐一桌的情境，實驗結果發現，若沒戴口罩交談約一分鐘，坐在確診患者身旁的人被濺到的飛沫，是坐患者正對面的人的五倍，以及斜對面的人的20倍。此外，當環境濕度為90%時，飛沫在流動時會掉到桌上，他人接觸到飛沫的數量會減少；但當濕度為30%，飛沫呈現霧狀擴散，容易去到更遠範圍。

團隊認為增加房間的濕度能有助防疫，將室內濕度控制在70%最好，並且要小心安排座位，在冬天保持空氣流通。

自製開奶茶 避免糖超標

濕熱天氣影響，嬰幼兒較易出現積滯、食欲不振等腸胃問題，不少家長買現成開奶茶給孩子服用。事實上，坊間製品劑量較重、味道較濃，往往過甜，不利孩子健康反招滯胃，故應自製便於調控濃度。開奶茶屬於涼茶，是中國嶺南地區的常見藥方。坊間配方有不同版本，大多以清濕熱、開胃消滯的常見中藥材製成，如生熟薏米、扁豆、炒稻芽、麥芽和炒赤小豆等。這些用料常用於治療幼兒厭食、便秘、積滯或受驚夜啼。

蠶豆症患者不宜飲用

開奶茶材料性質以溫和為主，小兒六個月大就可飲用。若成年人遇有食欲不振，也可把開奶茶當涼茶飲，以獲調理腸胃的保健功效。

不過，涼茶終究略帶寒涼，體質弱及虛寒者不適合長期飲用。部分開奶茶配方中有柴胡和黃連等藥材，不適合有蠶豆症的孩子飲用，家長應小心閱讀藥材成分。

（與大腦對話）

作者：
陳洛志 醫師

簡介：
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。



Sai Kung English

Learn • Play • Succeed

西貢英語



Playgroup • Phonics • Cambridge • Private

關於我們

西貢英語(SKE)自2011年起營運至今，是一所來自英國高質素家庭營運的英語教育學習中心。在短短的數年間，已成為很有規模及受家長歡迎和信賴的英語中心。我們的主要任務和宗旨，是會竭盡所能為您的孩子提供優質的英語教育服務，確保孩子取得成功。我們相信，我們的不斷努力以最佳教學方式來提升本地的英語水平，讓學生的潛力得以盡情發揮。

我們的目標是幫助您的孩子，在生活學習中領悟出成功所需要的工具，讓他們能夠在充滿信心的情況下裝備自己，慢慢邁向成功之路。西貢英語以提供一系列有質素保證的課程，使我們的課程變得更有趣味，具互動性和相關性，讓孩子能在這個學習環境下可以盡情發展他們的溝通技巧，提升他們的心理質數，勇敢地面向未來的挑戰。我們相信，在這個重要的教育旅程上，有著明確的目標，去幫助孩子建立他們語言方面的發展並打下堅固的基礎，效果定必能發揮得更理想。中心課程是特別為不同階段的孩子而設計的，由幼兒開始，直至高中教育程度及以上。

我們相信：一個快樂的孩子就是一個偉大的學習者。這亦是我們的教師不斷努力為孩子創造全面而適切，在豐富和有朝氣的環境下，讓他們得到最佳的學習機會的主要原因。我們的教師全是外籍英語老師，導師團隊均是由經驗豐富及有專業教學資格的老師組成，務求能提供最全面及高質素的教學予每一位學生，以滿足他們在不同階段的各樣需求。我們所精心設計的課程已獲得成功引證，為促進不同年齡及英語水平能力的孩子，無論在身心，智力與社交各方面均能得到全面發展。

課程大綱

拼音：閱讀、寫作和拼寫基礎

拼音 A：學習字母的讀音

拼音 B：將讀音混合在一起成為簡單的詞語

拼音 C：將複雜的讀音混合一起讀出閱讀大部分的英文詞語

劍橋英語課程：

閱讀、寫作、口語和聽力的必備課程

第一級：建議小學1至2年級學生就讀

第二級：建議小學3至4年級學生就讀

第三級：建議小學4至6年級學生就讀

英語第一級：建議已完成劍橋英語第三級課程學生就讀

說話/語法/閱讀

說話：遵循聖三一口語考試，分3個級別

語法：以有趣的方式學習必需語法

閱讀：參加閱讀俱樂部享受閱讀

中學

寫作：側重於句子結構、詞彙和寫作風格

說話：以有趣的話題重點練習DSE口語考試

私人

不限年齡、時間、能力或需求，

我們都可以為您提供幫助。

 saikungenglish

 聯絡我們：5599 2001

 Sai Kung English 西貢英語

 info@saikungenglish.com

 10 Po Tung Road, Sai Kung, N.T., Hong Kong

疫情當前，推動全球科技應用普及，從商業、社會及日常生活的眾多層面都不斷推陳出新。Work From Home 盛行，有本港初創企業搶佔虛擬辦公方案的先機逆市跑出。學者則認為，港府近期推出不少新猷，同樣加速建構智慧城市，推動與民生相關的創新科技。



LEGALX 兩位創辦人廖鎮宇 Gene (左) 及廖鎮豪 Justin (右)

疫情推進智慧城市建設

WFH 大勢所趨？

前證監會內部律師廖鎮宇 (Gene) 早在幾年前看中了創新科技在香港的發展潛力，毅然放棄高薪厚職，走上創業之路，與合夥人創辦專營 B2B (企業對企業) 的公司「雲辦 LEGALX」，為傳統的機構度身定制線上辦公的解決方案，例如讓員工利用手機、電腦即可登錄指定內部系統，實現同步、安全地與他人協作，不需限時限刻及限地點工作。

「創科在社區滲透度越高，大眾越易參與其中。」

疫情期間，Work From Home 成爲工作新趨勢，變相令 LEGALX 的虛擬辦公室系統需求增加，Gene 透露，短短半年間已爲 15 間企業訂製虛擬辦公方案。

Gene 形容相關行業早已存在，只是大家現時較多使用，「值得反思的是，政府要如何推動『智慧城市』，用科技應對生活衝擊，今次顯示出要做多些。」

他具體希望政府部門開放與初創企業的合作，令科技以應用在政府日常的行政工作中，「簡單而言，有政府牽頭應用初創成品，創科在社區的滲透度越高，大眾越高機會使

用，共同參與建設智慧城市。」

「將疫情數據化成圖像，市民更清晰易明。」

智慧城市聯盟創辦人及榮譽會長鄧淑明博士接受《我家》訪問時表示，香港在智慧城市發展上有不少優勢，但仍有很多進步空間。加上近年不少亞洲地區國家積極往智慧城市方向發展，香港若不加快步伐，便有機會被迎頭趕上，有損國際競爭力，她指出港府在一些與民生相關的創新科技措施較易落實進行。

以應對疫情爲例，發展局、地政總署與智慧城市聯盟共同開發及管理「疫情資訊互動地圖儀表板」，整合了香港的「開放數據」(Open Data)，運用地理資訊系統科技，將圖像、地圖、和圖表等資料數據化，把疫情最新消息清晰公布，更方便與大眾互動溝通，讓市民客觀和直接地了解疫情走勢，加強政策透明度。香港中文大學創新科技中心主任黃錦輝教授則認爲，政府整理疫情資訊未完全代表智慧城市加速發展，真正的指標還以宏觀策略爲準。

專家建議中小企善用 open data 升級

本港受到不穩定的內外環境因素影響，各行各業市道轉差，當成本減無可減，企業展開數碼轉型開源節流似乎成可行出路。

如果因爲資金問題，鄧淑明博士建議商家善用「開放數據」及「地理空間資訊」，如運用「資料一線通」網站的搜索功能，利用這些公開數據，發揮創意、開發更多優化城市資源的產品或各項便民服務，例如手機應用程式，幫助加快智慧城市的發展步伐。「多善用這些免費而極具價值的空間數據，有利持續創新。」



LEGALX 為企業建立內部通訊系統及資料儲存庫



智慧城市聯盟創辦人及榮譽會長鄧淑明博士

「藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽」的廢物分類回收方法，大家由細聽到大已經耳熟能詳，但原來可以被回收的垃圾不只以上幾樣！薯片袋、紙包飲品、玻璃樽以及破舊雨遮等，統統都有得回收。大家唔想再加重垃圾對地球的污染，務必開始一個愛回收的生活習慣！

開始愛回收生活 ~ 原來呢啲廢物 一樣有得收！



玻璃樽

唔講唔知，玻璃樽在回收後會壓碎成玻璃砂，加入英泥或碎石，就可製成行人路環保磚或建築物料。環保署及不同機構都有推出玻璃樽回收計劃，咁樣大家除咗按樽，仲多一個回收方法！



零食袋

平日買開的零食，包裝袋一般用鋁箔及/或塑膠加工做成。環保機構「綠行俠」就接受回收薯片、蝦片、蝦條等零食袋，再改造成雜物袋、散紙包、筆袋。大家只要清理好，就可以寄畀「綠行俠」。



紙包飲品盒

香港第一家紙包飲品盒回收漿廠及教育中心「咁坊」，每日可以處理大約十噸紙包飲品盒，製成再生紙品如廁紙或抹手紙。



舊雨遮

環保社企「綠行俠」也有回收舊遮的服務，收回來的舊遮，會被改造成短遮袋，大家以後就毋須在商場索取透明塑膠雨遮袋！但大家也要留意，任何布質傘布的雨遮都可以回收，但不接受用膠片代替傘布的雨遮。



慳電膽及光管

慳電膽的部分物料其實可以循環再造！環保署就推出慳電膽及光管回收計劃，為家居免費回收各類含有水銀的舊燈管，包括慳電膽、光管和高強度氣體放電燈，盡量減少對環境的污染。

回收步驟

1. 回收只限酒樽、果汁、汽水、礦泉水等的玻璃樽
2. 必須把樽蓋移除，洗淨
3. 放入屋苑或公屋的綠色玻璃樽回收箱



掃描 QR Code
查看回收地點

1. 打開零食袋時保持袋口完整
2. 食袋清空後，整齊地剪去袋的底部以便清潔
3. 用肥皂、洗潔精清洗較油膩的零食袋
4. 徹底晾乾，確保潔淨、無異味
5. 郵寄到：
 - 葵涌葵秀路 11-15 號蘇濤工商中心 4 樓 4D 室「綠行俠」陳列室

1. 飲完後移除飲管膠袋、飲管或者膠蓋
2. 剪開、攤平飲品盒，清洗乾淨後抹乾即可
3. 郵寄到：
 - 香港新界元朗工業邨福喜街 82 號

1. 先清洗潔淨舊雨遮
2. 親身去或郵寄到：
 - 灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會總會大樓 6 樓聖雅各福群會賽馬會升級再造中心，或
 - 葵涌葵秀路 11-15 號蘇濤工商中心 4 樓 4D 室「綠行俠」陳列室

1. 用新燈管的包裝物料把舊燈管包裝好
2. 清理破爛的燈管時，必須戴好即棄手套，小心處理燈管，放入收集箱內回收
3. 放入回收箱



掃描 QR Code
查看回收地點



玩具乾淨 子女陶醉 “Joy” Story

香港寸金尺土，仍有不少愛心家長購入大量玩具，想子女盡情享受童玩時光！買吓買吓好容易塞滿玩具箱，但絕大部分家長未有養成清潔保養好習慣，更忽略疫情期間尤須謹慎小心！日常如何去做？其實幾個簡單方法，就可以讓玩具歷久常新。今次我哋就請玩具專家 Louis，分享一下當中的秘訣。



第一類



毛公仔

Louis 表示玩具大致分三類，各有不同保養方法。



少女普遍心頭好，不少女孩子的床邊總有一堆由細儲到大的同系列毛公仔，但毛公仔容易沾染灰塵。

我們可用粗鹽倒入密實袋，放入公仔，封實開口，然後大力搖晃至少 30 下。粗鹽會黏住灰塵，所以鹽粒會輕微變色。最後取出毛公仔，輕輕拍走表面鹽粒就完成！另外，亦可用高溫蒸氣噴毛公仔，方法有效消滅塵蟎（鼻敏感的致敏原）。



第二類

搪膠公仔 / PVC 膠公仔



好多小朋友鍾意買熱門卡通、細細件的搪膠公仔，男仔鍾意戰隊類，女仔鍾意玩芭比類（則屬於 PVC 膠）。膠公仔放得耐，被陽光、射燈等紫外光照射，就會滲油變得「翹立立」，容易黏上灰塵，水洗難清理。呢個情況，多數是公仔表面釋出了「塑化劑」。

我們可用「橙水」清潔劑消除滲油：先用布沾點橙水，抹掉「翹立立」之處，再用清水抹乾淨即可。

第三類

超合金

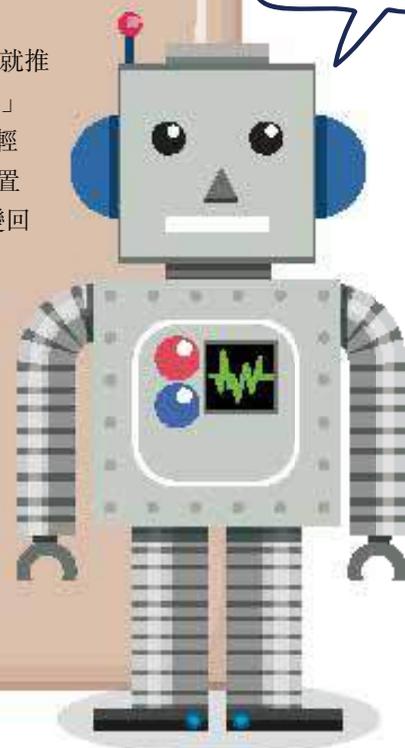


而大部份超人系列，由超合金製成，是很多男孩子的收藏愛好品，但氧化常見於合金，令收藏家非常煩惱。

專家 Louis 就推介名為「擊落」的產品。用它輕輕的在氧化位置擦一擦，立刻變回光亮無暗啞。



以上推介產品，喺超級市場可買到！





裝修前，Sorry 親身量度輪椅體驗試身空間所需。



空間寬敞，女生可享受「仔住 Shop」的樂趣。



無障礙內衣店 照顧輪椅女孩



內衣是女生最貼身的衣物，
宛如女性第二層肌膚。
當大家以為要擁有「內在美」輕而易舉，
豈有想過，原來不少輪椅女生未曾擁有過，
甚至要戴二手胸圍？

體貼的女王

鋪平條路 幫人扮靚

內衣品牌創辦人高穎芝（Sorry）特意就輪椅女生的需要，設置佔地 120 呎的試身室，好讓她們重拾信心。

無購物空間 傷健女孩戴二手 bra

今年年初，Sorry 在一個慈善活動上，認識到香港女障協進會主席 Carmen，得知有殘障人士被僱主剝削，頓時回想起自己初出茅廬時，因身型而同樣遭僱主無理壓價，實在感同身受。有一事令 Sorry 更感震撼，就是有不少輪椅女性未曾擁有屬於自己的胸圍，甚至要戴二手胸圍。這個殘酷的事實，猶如在從事內衣生意的 Sorry 頭上，掉下一顆震撼彈。

「連二手內褲都有，真的從沒想過」，一直做開時裝生意的 Sorry，知道有些菌是洗衣機無辦法清除，「怎麼可能要著二手內衣？」，遂決定為輪椅女生「做多一步」，今年年中將旗下內衣品牌的一間分店，設計為輪椅女生量身定做。除了有寬敞的走廊、無障礙廁所，更有兩間佔地共 120 呎的試身室，以門簾分隔，方便合二為一，可讓輪椅女生也能體驗到跟閨密「仔住 Shop」的樂趣。

Sorry 坦言，受到今年疫情影響，存在太多不確定因素，當時亦正值疫情高峰期，「其實不太想搬、不太想做」。惟 Sorry 的腦海每天浮現出 Carmen 所說的話，內心忐忑不安，「最終跟團隊溝通通過，與其要大家放無薪假，倒不如一同進行有意義的新計劃。」

慢慢睇慢慢揀 「原來是件奢侈的事」

可是，計劃也不是一帆風順。Sorry 憶述，「平時找新鋪位只花七天，但今次我們團隊花了一個半月的時間，也找不到合適鋪位，當我們想放棄之際，好幸運遇到現時鋪位！」果然皇天不負有心人。

Sorry 指出在挑選合適鋪位的注意事項，包括門口太窄，輪椅是無法進入，以及門口位置不能有加建一級。因為往往就是那一級，成為輪椅女生跟扮靚「世界最遙遠的距離」。

讓 Sorry 最深刻的片段，是有好幾位輪椅女生到店時，因為一伸手便能將抽屜內的貨品拿上手選擇、逐件逐件比較，不禁哭起來。「如果對我們而言再平常不過的事，對輪椅女生而言是如此奢侈。」



內衣女王助輪椅女生發掘「內在美」。



Sorry 明白一件內衣對每位女孩的重要性。

手語溝通存限制 難表達「喱士花邊」

Sorry 留意到除了輪椅人士以外，聽障人士亦面對種種購物難處和坊間誤解。當我們以為手語是聽障者的溝通方式，「識手語咪得囉！」，原來這是常人的一大誤解。Sorry 指出：「事實上，以手語溝通限制很多，比如喱士（Lace）花邊，就已經表達不了。」

度橋助聽障者輕鬆 shopping

另一個大眾對聽障人士的誤解，就是將自己說話的聲量增大，聽障人士便能「聽得清楚」。Sorry 表示：「事實上，大聲是沒有用的，聽障人士即使戴有助聽器，聽力仍遜於健全人士。應該慢慢說、重複說，讓聽障人士透過讀唇，跟上對話內容。」

由於市面上誤解多多，聽障人士購物時難重重。Sorry 感慨而言：「很少售貨員願意向客人介紹一件貨品兩至三次，聽障人士因而對產品的了解不足，又不是每種資訊也能從網上找到。」因此，Sorry 下一步將準備為聽障人士提供無障礙購物方案，解決選購時的憂慮，讓他們也能買到最合身的內衣。

疫市開業 多元治療身心靈

《解憂雜貨店》——東野圭吾筆下一間處於靜僻角落、看似平平無奇的雜貨店，卻神奇地為當地人排憂解難，甚至改變了主角們的一生。在現實世界中，位於西貢市中心的「Selina。玥」，一間集身心靈治療、玄學諮詢、催眠治療和治癒擺設的小店，在充滿負能量的2020年中，無懼「疫市」開業，「都想做啲嘢幫香港人打打氣！」

店舖直接以兩位店主 Selina 和 Lucine 的中文名字「玥」命名，中英都有月亮的意思，帶出月亮恬靜、治癒人心的感覺。Lucine 從小在西貢長大，深明西貢是香港人的後花園，醉心身心靈治療多年的她，機緣巧合之下，遂決定與有共同理念的好朋友 Selina 開店，集不同心靈療法之元素於一身，疫情期間打造洗滌心靈的空間。

“ 唔同做法
可以 mix and match。

小店將不同心靈治療元素與藝術結合，包括玄學、塔羅學、能量學、禪學、催眠學等，為客人清洗負能量、注入正能量。「因每人（對身心治療）的接受程度唔同，我哋呢度會彈性啲，等唔同做法可以 mix and match，讓有緣來到的人都可以多角度、認識及進入療癒的生活。」

店內放滿了店主們精心搜集的物品，包括佛像擺設、水晶、香薰、奧根能量塔、動植物擺設、捕夢網等等，營造療癒的氛圍。

還有一隻大陸龜「阿寶店長」，每天都準時上班，等候貴客光臨！

Selina 分享，她最大的成功感來自於真正幫到客人，從中交到很多知心朋友。「透過塔羅、占卜可以幫客人帶唔開心嘅嘢出嚟，令他們『叮』一聲，帶來正面改變是我最想做到的事。」

Lucine 也透露，小店開業不久向住附近的客人提供水晶和冥想的意見，最終改善了她整個家庭的生活，至今也會定期聯絡、探望她。兩人均說，如以生意、賺錢角度絕不會選址西貢，投放於在客人的時間精力也遠遠不能以金錢來衡量，可是助人的使命感，驅使她們繼續做下去。

“ 我哋會分享每件擺設的故事
俾每位進來的人。



集能量打氣 解憂雜貨店不停優

“ Selina：
疫情下讓人來
療癒。



「阿寶店長」每日準時迎接西貢人家。



Selina 笑言，與很多客人已成為好友，關係好到「問佢地借錢都得」。



Josie 和客人談天說地的角落。

店主會向客人詳細解說物品背後的故事。

藝術集中地 小店互助互贏

小店認為本地藝術往往欠缺一個平台讓大眾接觸。有見及此，店內會預留位置，讓有相同理念的作品免費展示，更會定期和不同手作藝術家合辦 workshop、提供上層地方作 pop up store 等，為小區注入更多藝術元素之餘，也為參加者提供一個放鬆身心，回歸自我的時間。Lucine 說，「希望可以在這個時勢透過這樣互相幫助，帶多點正能量俾大家。」



做法：

1a



① 糯米及紅棗用熱水浸1個鐘後隔去水份，藜麥洗乾淨與糯米及3粒紅棗拌勻，人參洗乾淨備用。

②

烏雞洗乾淨，近尾部兩邊嘅皮剪出個缺口。



③

將糯米餡料釀入雞肚，大約八成滿就得。因為糯米煮熟之後會發大，之後將雞髀插入左右兩邊缺口，咁就唔駛用綿線封口。



④

將烏雞、鮮人參、紅棗及杞子放入煲，加水淹蓋材料表面。水滾後，轉慢火煲個半鐘，最後落鹽調味及加入大蔥片，食得！



材料：

春雞或烏雞一隻約一斤重

鮮人參1支

紅棗6粒、糯米半杯

藜麥1/4杯

大蔥及杞子適量



作者：聞西 Simon

簡介：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

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

22, Oct 2020

真·心靈雞湯 暖心補身

人參煲烏雞 配糯米藜麥同釀好味



根據我非正式統計，身邊十個朋友裡面有十一個都好唔鍾意做家务，咁都好正常啫，屋企唔係有媽咪照顧，就係有工人姐姐！我就有咁好彩喇，細細個已經要幫手做家务，不過我唔係被逼㗎，嗰陣時我阿嫲年紀已經唔細，仲要照顧一家九口嘅起居飲食，真係好辛苦，所以我都會主動幫輕佢。每次做完家务，阿嫲都會讚我，有時仲會有零食獎勵啫，就係咁培養出我鍾意做家务嘅變態性格（朋友話㗎），哈哈。

講咁多，除咗讚自己乖仔乾淨又整齊，重點係想介紹大家睇一個關於清潔嘅節目，就係逢星期日晚八點 ViuTV 96 台播嘅「清潔狂大作戰」。每集揀兩個超級污糟邋邋嘅屋企，再安排兩個有嚴重潔癖嘅人去幫手做清潔，呢個反差場面的確會令觀眾笑到碌地。清潔過程中，仲有好多衝突場面，亦有好多故事，最深刻係講一個媽咪，小朋

友因病離世，為咗麻醉自己，所以每日花好長時間做家务，另外亦有人因為婚姻失敗自暴自棄，成間屋變咗垃圾崗。每次節目尾聲，例牌會介紹番清潔成果，而最重要係係清潔過程中，雙方都學習到面對自己內心，重整自己嘅生活，真係好有意思！

做家务咁辛苦，係時候煮啲好嘢慰勞一下肯為你做家务嘅至愛。依家秋高氣爽，最啱食人參雞補下身，不過係韓國就算天熱都一樣會照食人參雞湯，當地人叫「以熱制熱」，令身體出汗降溫，同時補充流汗失去嘅養分。人參雞湯做法同樣將糯米釀入雞肚，如果你唔鍾意食糯米可以試吓改用藜麥，或者好似我咁兩溝都得。至於隻雞，今次買唔到春雞，買咗隻一斤左右大嘅烏雞代替。人參就唔一定要用晒整支，可以用參鬚、參片或者鮮人參都可以。仲有最重要係凍水落雞，雞肉嘅甜味先會釋放出來。



作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



農曆新年的時候，古蹟古鄉就帶大家走訪過黃大仙祠，祈求新一年平安大吉。早前黃大仙祠亦進行翻新工程，直至10月4日才重新開放。疫症在港肆虐多時，黃大仙誕亦被逼在疫情之中度過，今期古蹟古鄉將帶大家「雲祈福」，在疫情之中向黃大仙祝壽。

黃大仙祠，全稱赤松黃大仙祠或齋色園黃大仙祠，祠內供奉着東晉時南中國道教著名神祇黃初平。祠內另亦有供奉儒、佛兩教的神祇如孔子、觀音等，名乎其實是一座三教融合的建築，而這座建築物現時被列為香港一級歷史建築。

適逢農曆八月廿三日，正是赤松黃大仙師寶誕的正日，每年的今日定必有大批的善信到祠內祈福上香，向黃大仙祝壽；至於祠堂內亦會進行科儀儀式，祈願仙師保佑。以往的傳統習俗都因為疫情的到來而有所改變，今年的科儀就由院李耀輝（義覺）道長帶領賀誕科儀，誦經慶賀誕，為萬民祈福，民間的賀誕活動亦大幅減少，冷清不少。

{ 古蹟的故事 }

仙師降乩
指示竹園建祠？

黃大仙師信仰的起源說來奇妙，在1897年間，梁仁庵聯同友好在廣東番禺進行道教占卜扶乩遺興，過程中就卜出黃初平（黃大仙）降乩教導「普濟勸善」，自此以黃大仙作為信仰，入道成為道侶擇地建觀。1915年，據稱因為再次得到降乩指示，梁仁庵道長父子兩人，攜帶黃大仙畫像至香港繼續弘道，並在1921年再得乩示「此乃鳳翼吉地」，於九龍竹園村創立普宜壇（齋色園）。黃大仙信仰自此在香港有蓬勃的發展，更由原來的私人修道場所擴展到開放予公眾人士入內參拜，積極發揚「普濟勸善」實訓。

{ 溫馨提示 }

· 齋色園黃大仙祠向公眾開放，進園時必須進行體溫檢測，參觀時請保持安靜並遵守規則。

{ 古蹟資訊 }

齋色園黃大仙祠

地址：九龍黃大仙竹園村2號
 前往方式：乘地鐵於黃大仙站B3出口，沿灣道直行約5分鐘
 開放時間：上午7時30分至下午4時30分
 級別：一級歷史建築



① 因應疫情而重新修繕的祠園 ② 部分民間團體仍堅持習俗 ③ 赤松黃大仙師寶誕正日的慶祝活動



沒有「舞獅」助慶的日子，仍有民間團體帶同珍藏的黃大仙師像以及祭品前來，向黃大仙師祝壽。

參拜中的善信

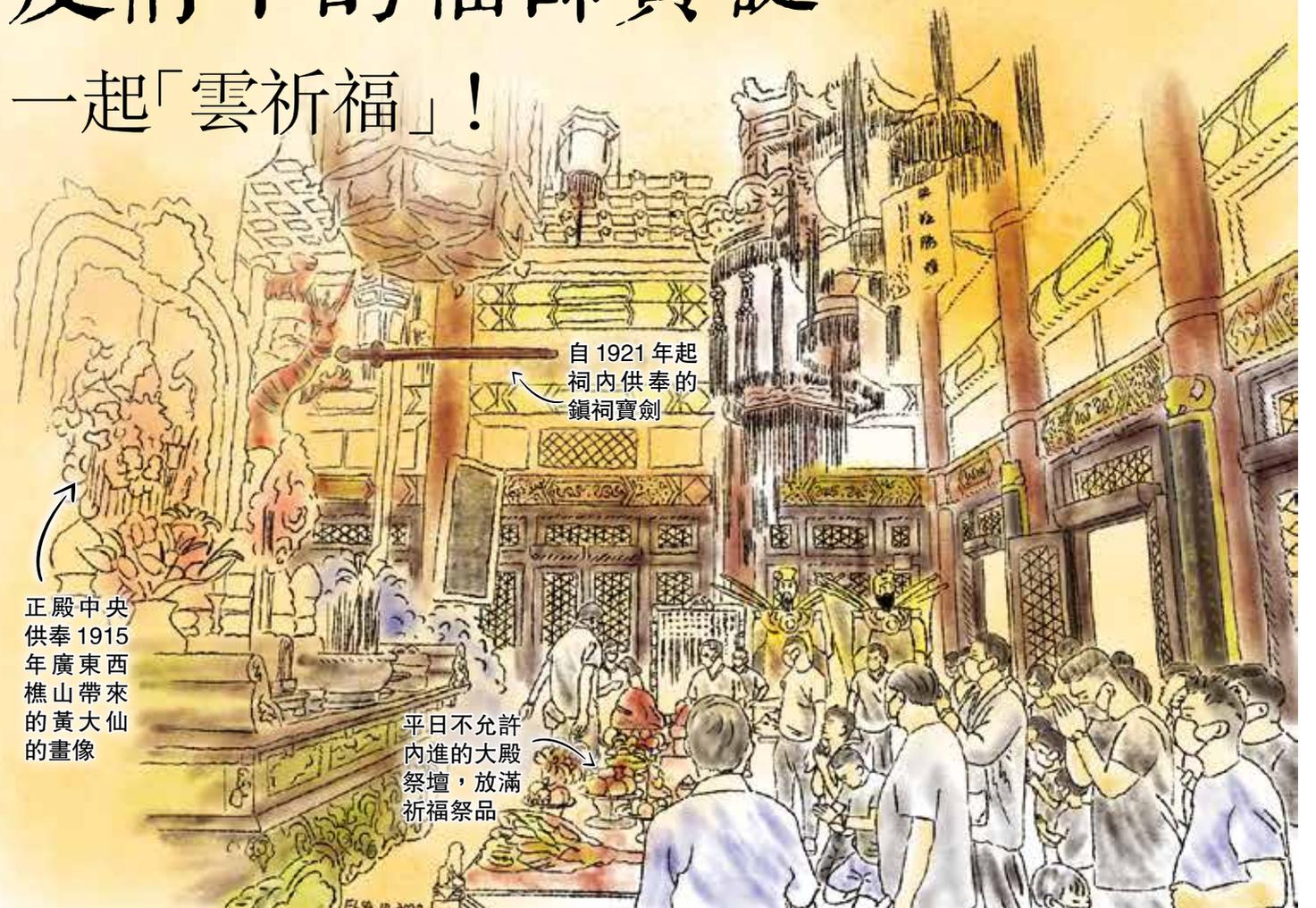


修繕中的祠正面
 疫情之下的黃大仙祠，多處地方都進行重修，即使在赤松黃大仙師寶誕的正日，亦沒有出現往昔的人山人海。



舉行科儀儀式的內堂
 內堂部分有不少前來上香參拜的信眾，亦有進行科儀儀式的道侶。

黃大仙祠 疫情下的仙師寶誕 一起「雲祈福」！



自1921年起祠內供奉的鎮祠寶劍

正殿中央供奉1915年廣東西樵山帶來的黃大仙的畫像

平日不允許內進的大殿祭壇，放滿祈福祭品

沖勁十足 推動人人玩拉花

一個港男自小在醫館長大，少年時代已學懂「駁骨」，捉摸過「精奇」與「不精奇」的骨骼，明白每人有不同特質，於是隱約感到自己要走另一條路。機緣之下，他決定要當咖啡師，並矢志推動精品咖啡大眾化，其後亦將經營的 Cafe 轉型為社企咖啡學院。憑著教學熱誠及「沖」勁，令老友記學生哥回頭浪子人人玩拉花，安坐家中也嘆到「廉」記靚咖啡。

#阿Ting:
「咖啡聯繫人與人！」

咖啡

中產無產都係



得心應手，拉花拉出鮮明一「頁」。

「我相信一杯咖啡可以拉近人與人的距離。」這是咖啡師阿庭 (阿 Ting) 堅守夢想的理念。

中醫第三代 醫館轉行開 Cafe

阿 Ting 自幼在中醫世家長大，第三代的他少年時讀書不成，心想既然傳統學習道路行不通，就改行另一條，在家裡的醫館當醫師助手，負責幫傷患「駁骨」。

漸漸地，他發現不少港人求醫過濫，遇上不少目的求「病假紙」的客人，加上自己並非正式執業中醫，有感工作遇上樽頸位。他因而曾經停下幾個月，沉澱中思考往後的人生路。

無意間，阿 Ting 的表弟邀請他一齊嘗試搞飲食業，開 Cafe 是選擇之一，阿 Ting 因而接觸到咖啡行業，報名上咖啡師課堂。報讀期間，視為興趣多於謀生技能，

也沒想過多年後的自己，會成為咖啡培訓師，更擁有自己的咖啡教室「笠笠咖啡 Lov Lov Coffee」。

不走高檔路線 推廣到草根階層

阿 Ting 當日捨棄醫師世家的「父幹」，靠「苦幹」追逐新方向，尋找屬於自己的真正價值。他憶述當時鑽研咖啡的種種場面，曾經因為短時間內「灌」過多咖啡因，一度出現休克，「試過無錢維修咖啡機，要自己拆開部機研究點修理，差點被高溫爐燙傷……」

前財政司司長曾俊華說過一句經典金句：「飲咖啡看法國電影，你就係中產！」長久以來，歎咖啡公認為經濟能力的展現。世邦魏理仕早前公布的《2020 全球生活報告》，香港每

杯咖啡平均售價 37 港元，怪不得咖啡往往列為中產品味。

雖然如此，阿 Ting 卻不走精品咖啡店的黃金路，偏偏將咖啡文化帶到社會草根階層，用咖啡觸動人心。

石門社企提供咖啡教學

「笠笠咖啡」2015 年在旺角首設餐飲門市，之後搬到火炭工廈，轉型為社企咖啡學院，一年前再遷到石門。學院大部份時間為弱勢社群提供咖啡教學，對象包括特殊學校學生、南亞裔人士、婦女、失業人士、邊青及戒毒康復者。

阿 Ting 希望打造一個無拘無束的咖啡工作室，讓大家都可以較大眾化的價錢，接觸咖啡這門藝術。

恩情

佳CUP朋友



到小學教授基礎咖啡課程，與學生互動。



一班老友記都要相機飲先！



咖啡文化入屋，我睇得到。

滴滴香濃「重生」啓蒙 戒毒青年的喚醒時份

相比單單做沖調咖啡師，阿 Ting 更愛教學工作。

他細數幾個深刻的教學經歷，其中一段的主角是戒毒青年。「幾個月前，佢嚟學沖咖啡，然後告訴我咖啡粉比起（毒品）更好聞，學習期間卻不時會經常感自卑，認為自己肯定『做不到』。」阿 Ting 卻認為這是一個好機會，相信憑藉沖製咖啡這門手藝，能提升學員的自信心和成功感，因此他不斷以說話鼓勵學員：「你得嘍！你就做得到！」

原來只須努力做 我都做得到

神奇地，幾堂之後，那位戒毒青年告訴阿 Ting 想成為咖啡師。能見證脆弱的生命成長，是阿 Ting 熱愛教學的其中一大主因。

他又曾嘗試為中度弱智的青年開班教授咖啡拉花，「我覺得咩都要試，唔試唔知原來佢哋一樣可以做到一般人做唔到嘅事。」之後，阿 Ting 更聘用當中一名中度弱智男孩，當咖啡店學徒，見證他從手震到獨立製作拉花圖案。

在特殊學校設咖啡培訓課程，助他們與社會接軌。



助人為快樂之本，心頭暖笠笠。



教學相長，阿 Ting 常有得著，變出不同造型。

熱咖啡 為你斟到「寫」 婆婆學員獲靈感作曲

阿 Ting 樂於分享咖啡知識與故事予不同的人，對老友記亦不例外。他不時到訪各區院舍表演沖咖啡介紹「咖啡藝術」，並鼓勵長者嘗試自己沖泡咖啡，最年長的學員更達 89 歲。

他笑說最感動的一次經歷，「有個婆婆是唱得之人，課堂上她即席表演幾首飲歌，最後，更說已經有了咖啡歌曲的靈感，將課堂所學會作一首曲送給我。」



老友記專注看教學。



拉花圖案，令咖啡多一份視覺美。

簡單易學！ 在家拉花 無花無假



Click 入去睇睇詳細教學啦！

1

在咖啡上面灑上朱古力粉，再把牛奶倒入，落點為中間最深處，水柱要高而細。

2

在杯子四分之滿時，把奶壺嘴降低，盡量貼近咖啡表面。

3

左右輕搖奶壺並向後拉，直至杯子九成注滿，把奶壺拉高令奶柱收幼，向前推之收成心尖。



幼稚園及小學恢復面授課堂，學生又揸起書包開始返學生活，然而有調查發現，小學生的書包有過重的情況。書包過重直接影響小朋友的脊骨生長，想子女健康成長，家長們就要學懂如何替子女揀選適合的護脊書包，以及學識正確的執書包方法！

返學啦！



學識揀書包 + 執書包

小朋友護脊

健康好Easy

買書包前

先了解子女體重 + 身高

去年有調查發現，近9成受訪學童的書包重過衛生署建議的標準，學童書包平均重達4.3公斤。按政府《減輕學童書包重量指引》，學童書包的重量要少於其重量的15%，而書包亦要盡量貼近學童背脊。每個小朋友的成長速度不同，家長在為子女選擇書包時，要按子女的實際身高選購。一般而言，120cm以下的學童，最好選擇12L以下的書包；容量19L的書包，適合95至140CM的學童。至於身高120至140CM的學童，建議可以選擇22L的大容量書包。

不同款式書包各有風險

學童書包大致分為背囊式及拖拉式書包，選購時也要注意對脊骨健康的風險。



背囊式書包

使用背囊式書包時，學童會不其然地把書包肩帶調較得較長，以至揸起來書包位置過低。為了平衡背部的壓力，學童習慣將身體向前傾，這樣會增加對脊柱、頸部、肩部和中背部肌肉的影響。父母也可以提醒子女揸書包時，必須將腰帶及背帶扣好。如考慮選購背囊式書包，宜選購背部設海綿背板的書包，以便排汗透氣。



拖拉式書包

這是近年比較流行的款式，書包底層備有輪子，學童可以拖著書包行走。但是，書包附帶車輪和車架，重量比普通書包更重。另外，拖拉書包時，學生需要將上臂和肩膀向外轉動並向後扯動，經常維持這個姿態，可能加劇學童本身的脊椎問題。

正確揸書包方法睇真啲

① 整理好肩帶及腰帶位置



② 調整兩邊肩帶位置，使書包頂部與肩部平行，家長宜協助子女調整。



③ 扣上腰帶並接緊



④ 扣好胸帶，確保胸帶在腋下高度平整。



⑤ 最後拉緊肩膀頂部背帶，讓書包更加貼近後背，肩帶同一高度。



執書包 輕重物品要放啱位置

選對了書包，家長和學童還要有技巧地執書包，以減輕書包對肩膀的壓力。較厚重的書本要放在最貼近背部的位置，較輕巧書本、文具則放在前面位置。水樽可以放在書包兩邊的側袋，或者放入小息袋。家長最好為子女準備小息袋，一來可以減輕書包的重量，二來避免將食物、水等放入書包，會弄髒書本及書包。

