

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

超級單車徑待優化
多人踩亦多人「踩」

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

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



路口過多不連貫

新界超級單車徑中，最後一段連接元朗南生圍至上水路段日前亦正式通車，標誌貫通新界 60 公里的超級單車徑全線完成。有不少單車友試行後發現有不少設計問題，如新田段並不連貫，短距離有多個路口且有大車進出。有些路段更有危險「斜路急彎」，一旦不及減速、或新手不懂控制煞車，容易導致意外發生。



在斜路急彎處雖有加設路牌提醒，但有意見認為未足夠。



新單車徑通車後，吸引不少單車友到訪。

超級單車徑

「元朗至上水新開放單車徑，奉勸新手不要胡亂嘗試此路段！我假期時已由元朗踩到上水古洞，沿途見好多單車初哥十分狼狽！相信此單車徑要修改很多地方，先可以減少單車意外！」單車愛好者姚先生日前趁國慶假期，已率先試用新單車徑，雖然沿途風景優美，惟他發現新單車徑有不少問題。

「分割逾 20 段，不能一氣呵成」
「設不少減速膠柱，十分掃興」
「不知設計者在此單車徑未開放前，有否親身踩一轉？」姚及不少車友均反映，單車徑中新田往上水方向僅數公里路程中，因村口及車場路口過多，而導致單車



屯門到馬鞍山單車徑已全線通車，圖為錦繡花園外一帶。



田北辰指新田段單車路並不連貫。

斜路急彎易生意外

好多人

徑被分割成 20 多段。他認為，除易生危險外，踩車時不能一氣呵成，要頻頻下車過馬路，加上路口裝有不少減速膠柱，感到十分掃興。

另外，有單車友行經新單車徑路時亦發現，在新田段近潭路橋底及米埔隴近新田足球場兩處，有新建單車用斜路。惟單車手擔心，在假期單車多時，若有新手不懂控制好煞車，容易導致意外。有人更指斜路在開通後已發生「炒車」事故，有人因此手腳骨折、全身擦傷，因此呼籲其他人注意。

月初一家四口落斜 43 歲母頭受傷昏迷

就 10 月 2 日，即新路段啓用第四日，便發生嚴重意外。一家四口於該單車徑踏單車途經元朗錦綉花園大道近錦翠路行人隧道正要落斜時出事，43 歲母親女事主頭部嚴重受傷，一度昏迷，其 12 歲兒子亦輕微擦傷需送院治理，地上留有血迹及急救用品。

實政圓桌立法會議員田北辰日前亦到新路段踏單車實測後向《我家》表示，該次單車之旅他跟足規則，在路上被迫停下達 48 次，他認為，當中少部份其實並非必要。

田北辰提增路牌指示 收集意見向部門反映

另外，田北辰亦發現有部分路段指示不清晰，尤其有車路出單車徑的路口未有足夠指示，未予駕駛者警告應減速，有地方更要停車等過交通燈。他建議要多加路牌指示。

最終，他當日由元朗單車匯合中心出發，踩到上水雙魚河休憩處需要兩小時才完成，比預期更花時間。他表示，會收集單車友的意見，未來向有關部門反映改善。

警方發言人表示，今年一月至八月新界北總區發生與單車有關交通意外比去年同期上升逾四成七，當中包括七宗致命意外。警方呼籲，騎單車者須佩戴個人保護裝備，例如合適的單車頭盔，若不幸發生意外也可減輕傷勢。

單車徑打卡位多 自然風光歷史建築

已全線開通的「屯門至馬鞍山主幹線」單車徑中，元朗攸壘路往壘圍南路一段新單車徑雖已開放使用，但路上配套尚有待完善，但沿途走線風景開揚優美，成為不少新踏單車必到打卡之處。

土木工程拓展署工程師趙智豪介紹，走線優先選擇風景優美的地方，以及途經元朗錦田河、新田大夫第等具文化特色的景點，以提升單車徑的吸引力。

趙續指，已考慮走線對附近居民、環境和生態的影響，從而優化設計，以避開一些自然保育區、雀鳥棲息地等。

趙智豪表示，工程團隊十分重視踏單車安全，在設計時考慮到單車徑的闊度、斜度和彎度，並在適當位置擺放合適的交通標誌、道路標記、護欄等設施，以保障踏單車人士及其他道路使用者安全。此外，在技術可行情況下，已盡量興建單車橋和單車隧道，以盡量減少踏單車人士需要下車過馬路情況。



屯門到荃灣單車徑原計劃 2013 年完成。

屯門來往荃灣 拖足 12 年依然齋諗？

新界單車徑網絡，除了包括屯門至馬鞍山 60 公里長的主幹線外，原亦擬建荃灣至屯門 22 公里長的單車徑，原定 2013 年落成，惟拖足 12 年仍在構思階段，連走線亦未落實敲定。

鄭捷彬：土拓署「歎慢板」

前荃灣區議員、沿海事務委員會委員鄭捷彬直言，其實土拓署在該段一直只有初步構思而未有定案，甚至由上屆區議會直至今屆議會大半年仍未見推展，更遑論將最新進展交區議會討論。

鄭批評，政府對於整個新界單車網絡工程都「歎慢板」，署方做法亦一直因循，他相信再多用十年也難以建成。

土木工程拓展署發言人回覆《我家》指，由荃灣青荃橋至灣景花園一段長兩公里的新單車徑現正興建中，預計明年初開放，餘下路段工程亦會繼續推展。



土拓署指出，新田段走線首先考慮優美風景。



藍天白雲，賞心悅目，但仍須留意路面指示。



新單車徑開通，警方加強單車安全推廣。

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。

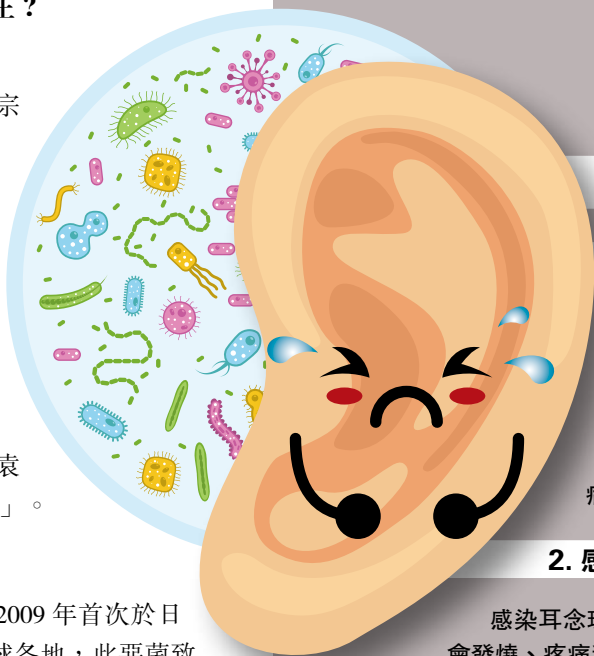
本港衛生防護中心指出，耳念珠菌的抗藥性一般比其他念珠菌較高，視乎感染的部位及病人的整體健康狀況，惟耳念珠菌對不少用作治療的抗真菌藥具有抗藥性，因此增加了治療難度。

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。

（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。



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。

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)

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 成為工作新趨勢，變相令 LEGALX 的虛擬辦公室系統需求增加，Gene 透露，短短半年間已為 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。」

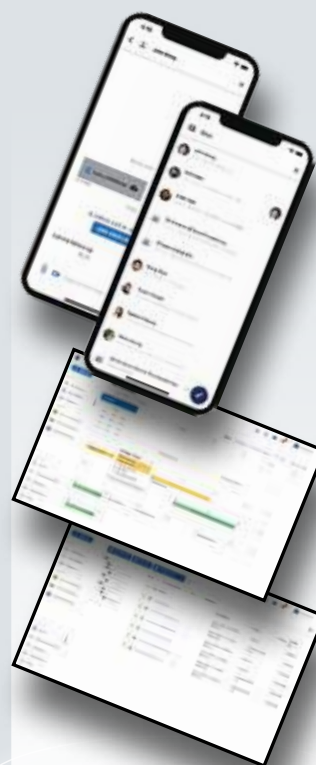
智慧城市聯盟創辦人及榮譽會長鄧淑明博士接受《我家》訪問時表示，香港在智慧城市發展上有不少優勢，但仍有很多進步空間。加上近年不少亞洲地區國家積極往智慧城市方向發展，香港若不加快步伐，便有機會被迎頭趕上，有損國際競爭力，她指出港府在一些與民生相關的創新科技措施較易落實進行。

以應對疫情為例，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為，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為準。

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。

如果因為資金問題，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。

Louis 表示玩具大致分三類，各有不同保養方法。

第一類

毛公仔



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

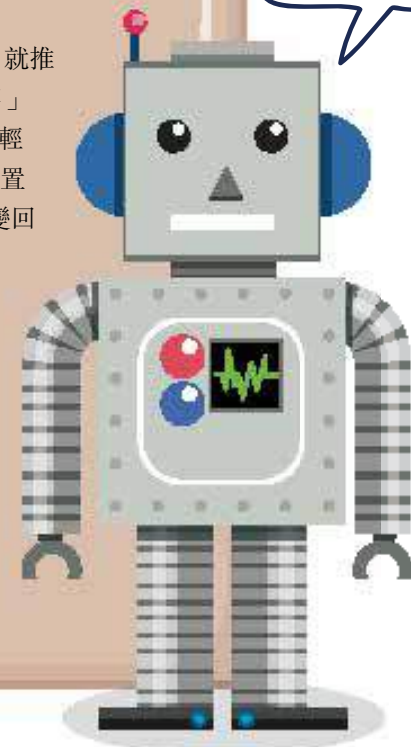


而大部份超人系列，由超合金製成，是很多男孩子的收藏愛好品，但氧化常見於合金，令收藏家非常煩惱。

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。



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

鋪平條路

女王

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，聽障人士購物時難關重重。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。

近日，天水圍幾個主要商場的每處大小角落，貼滿色彩繽紛的插畫，出自陽光香港女孩 Isabel Tong 手筆。天水圍予人的印象離不開「屋邨」、「好遠」、「大西北」，但其實這裏是個動靜皆宜、多樣化的新市鎮，藝術家希望透過色彩令區內區外的人，感受社區魅力。



領展推廣活動，消費換領眼袋女孩精品券等。

「圍」滿愛 商場出沒發放幽默

愛在水圍，亦是樂在水圍。



如若大家近期前來天水圍，會發現多了一份藝術氣息，皆因本地插畫師「Isatisse 眼袋女孩」創作者 Isabel Tong 以「愛在水圍」為主題，將插畫藝術融入社區，於領展區內的五大商場 T Town、天澤商場、天耀廣場、天盛商場及天瑞商場，繪畫了 13 個有「眼袋女孩」圖像的繽紛、玩味場景，既可「打卡」亦能欣賞本地藝術創作。

“從緊張煩囂的生活中
找到樂趣。

插畫師 Isabel Tong 本身是市區人，此次接受領展邀請創作，令她有機會去認識這個社區，以外人視角看天水圍，她表示：「天水圍唔再係以前所謂『悲情城市』，已變得好多元化，有得掃街食嘢，又有唔少戶外空間散散步，亦有聚星樓等古蹟同自然生態地方。」

Isabel 覺得天水圍令人很放鬆，與其作品主調不謀而合：「我插畫的主題、那些『打卡位』都是很色彩繽紛，希望大家可以開心、輕鬆地生活。」

今次「愛在水圍」的合作計劃，亦是 Isabel 首次將自己「眼袋女孩」的插畫設計，融入到大型商場與社區，她坦言：「商場這些機會令到大家對插畫師或者對插畫的認識會加深，對這個行業或者文化而言都是好事！」Isabel 期望日後能將自己的作品融入到社區更多的地方。

“你見到她就會提醒自己要開心樂觀。



“Isabel：
眼袋係忙忙碌碌香港人標誌！”

眼袋導航 帶你遊天水圍



天水圍的五個領展商場裡，有「眼袋女孩」打卡點。



Isabel 透露角色眼袋標記的來源。

活潑真我藏不住 轉職插畫「潑」出快樂

Isabel Tong 自小喜愛畫畫，長大後亦都一直從事設計，幾年前受朋友影響下意欲創立自己的品牌，「想有些東西是屬於自己的」，Isabel 直言。直到去年毅然決定辭工，全職創作、經營「Isatisse 眼袋女孩」。

Isabel 筆下的「眼袋女孩」畫風隨意，色彩鮮艷，令人一見難忘，設計既投射了 Isabel 個人的形象，亦描述香港的日常生活百態。

Isabel 笑言自己從小就有眼袋，「所以覺得不如設計公仔時，眼睛得意一些，有個眼袋咁樣」。「眼袋女孩」亦刻劃出香港人的特質，「一樣很忙碌，所以就積存了眼袋，但她仍常會用幽默輕鬆方法自娛，及帶開心快樂俾別人。」

「通常有些東西是相對的，本身已經很開心就可能不用再做這麼色彩繽紛的東西」，Isabel 自覺不算樂觀，但因設計了這圖像，自己亦獲心靈慰藉，「你見到她就會提醒自己要開心樂觀」。

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。



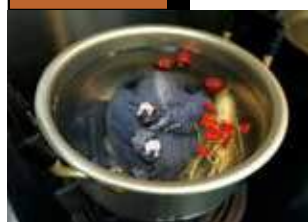
③

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㗎，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遢嘅屋企，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，而最重要係喺清潔過程中，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，不過喺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㗎。



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耆色園黃大仙祠，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（耆色園）。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 }

· 耆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 }

耆色園黃大仙祠

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



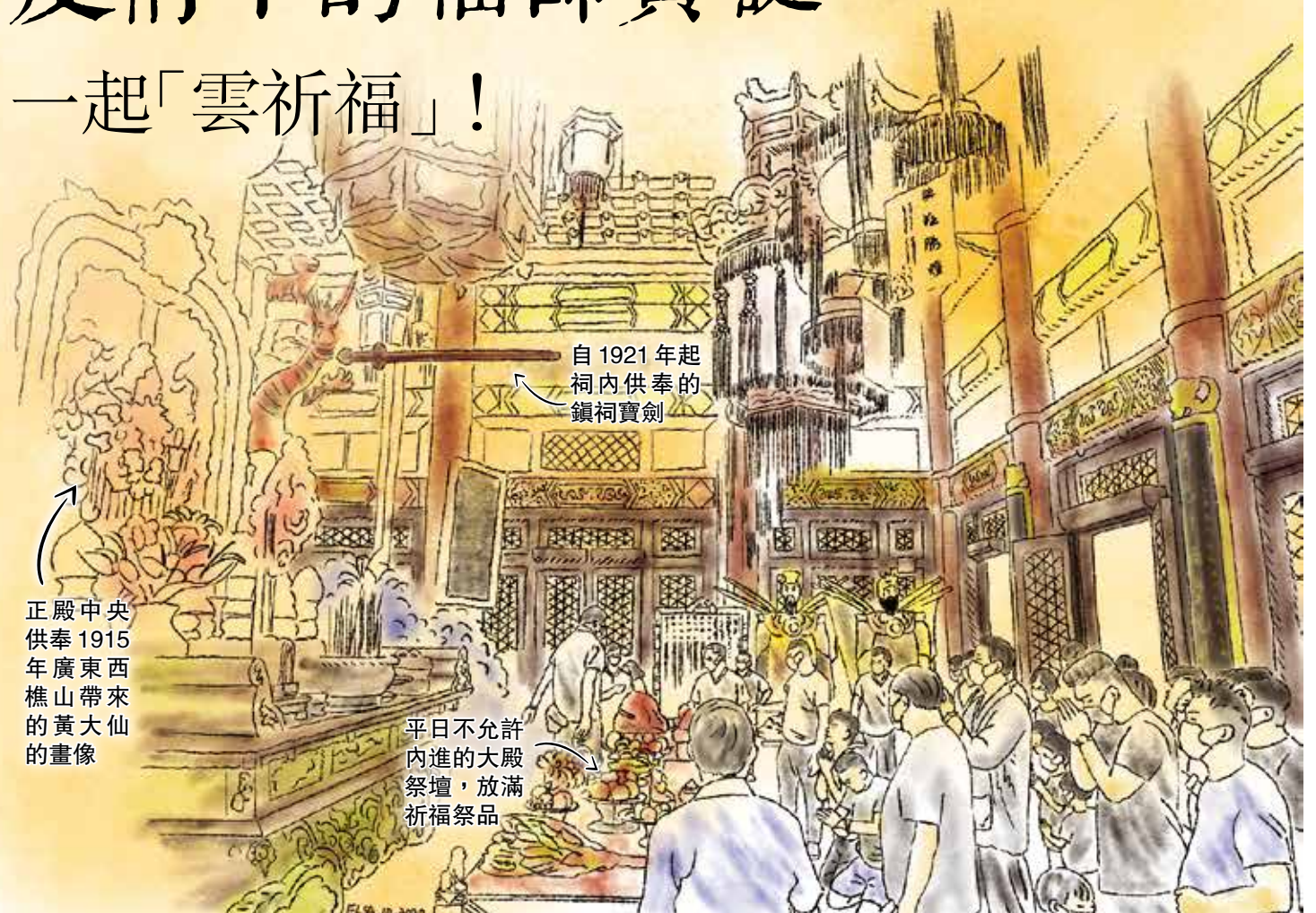
疫情之下的黃大仙祠，多處地方都進行重修，即使在赤松黃大仙師寶誕的正日，亦沒有出現往昔的人山人海。

修繕中的祠正面



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

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！」

沖勁十足 推動人人玩拉花

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」追逐新路向，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：「你得㗎！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



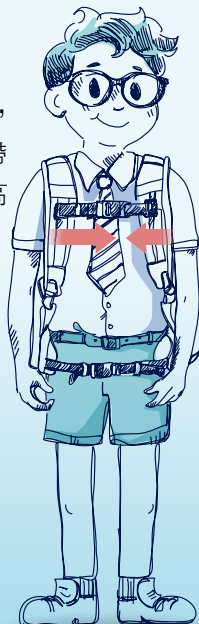
② 調整兩邊肩帶位置，使書包頂部與肩部平行，家長宜協助子女調整。



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。

