

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

73

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：10, Feb 2022



02
03

我家·焦點

大埔前泳池地
建「拉把」放埋Carpark?

04

醫·家

「喝」求健康
揀錯水易傷身

07

無緣不歡

學用廢棄鋁罐
種出迷你盆栽

09

社區有情

資深陪月員
追憶工作「孫」又甜

14
~
15
封面
故事

以
性
而
為

輪椅少年 同命運鬥波



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



前大埔賽馬會泳池用地，自 1999 年間置接近 23 年，近年只用作臨時停車場。食衛局前年決定將該地用作興建綜合大樓重置診所設施，並設立地區康健中心。同時間，政府亦為增加圖書館，做可行性研究及項目初步設計。有地區人士希望，政府可地盡其用，開拓更多地下空間，為社區提供更多車位滿足當區泊車需要。



該用地近年租出作臨時停車場。

地區人士促拓地下空間 大埔前泳池用地 建設拉把 Library 可放埋 Carpark?

大埔前賽馬會
游泳池用地間
置近 23 年。



約 4,500 平方米 現為臨時停車場

安邦路前大埔賽馬會泳池，面積接近 4,500 平方米，毗鄰大埔超級城多層停車場。該地自 1999 年間置，並於 2008 年交還政府。雖然大埔人口不斷上升，對社區配套愈見殷切，惟至今該用地仍繼續閒置，因應多年來社區批評用地浪費，才以短期租約出租作臨時公眾停車場。

根據食衛局提供於大埔區議會的文件顯示，用地擬興建大樓，以用作重置位於寶湖里王少清診所的基層醫療設施。

擬建大樓 置地區康健中心

在該計劃下，擬建大樓的原方案中，從大埔賽馬會診所重置的衛生署學生健康服務中心及健康評估中心，將由從王少清診所重置的設施取代，當中包括醫管局社區健康中心、普通科門診診所、衛生署政府牙科診所、母嬰健康院及衛生署長者健康中心。

另外，因應政府近年大力發展基層醫療和推動醫社合作，該處亦將會設立大埔區的地區康健中心，以取代現時過渡性質的大埔地區康健站。

高度制肘下 長停研究階段

除了有關醫療保健的設施，當區居民多年來一直要求該用地可撥出空間設立圖書館、自修室及停車位等設施，但由於用地面積有限、又有高度制肘，擬規劃多於兩層地庫亦會增加困難及時間，以至設施一直停留在研究階段，至今未有定案，令大樓興建未能落實。

根據食衛局於去年 12 月在大埔區議會醫療、教育及社會服務委員會的最新回函指出，就安邦路前大埔賽馬會泳池用地的擬議發展大綱，局方得悉區議會經過討論後，選擇於擬建大樓地庫增設分區圖書館而非公眾停車場。因此，當局目前正積極循此方向，與相關部門詳細訂定擬議工程的計劃大綱。

胡綽謙促善用空間滿足需求

按現時規劃，擬建大樓將有多種醫療設施及圖書

館，民建聯大埔支部署理主席胡綽謙對此表示歡迎。他向《我家》表示，設置圖書館是民建聯大埔團隊多年來一直爭取的成果。

惟胡綽謙續指，該處現時正闢作臨時停車場而大致泊滿，反映地區泊車有一定需求。一旦新大樓動工後車位減少，大埔市中心的違泊及擠塞情況，恐會固態復萌。

政府近年一直強調地盡其用，因此他重申，政府應貫徹一地多用原則，若可行的話應盡可能推展更多地下車位，善用地下空間以滿足地區需要。



新大樓將加建圖書館，回應居民訴求。



大埔人口日漸增長，惟地區配套未能追上。

大埔地區康健站 鄉公所提供流動服務

為應對人口老化對醫療服務帶來的挑戰，政府近年大力發展基層醫療，於 2017 年提出設立嶄新運作模式的地區康健中心，提倡基層醫療以減輕醫管局的壓力。至今，政府已委托不同機構於葵青、深水埗、黃大仙、屯門、南區及元朗設立地區康健中心，另亦於 11 區設立過渡性質的地區康健站。

去年 12 月，由基督教聯合醫務協會負責營運的大埔地區康健站，由食衛局局長陳肇始主持下開幕。新康健站除設於富善商場一樓的主中心外，亦設有六個固定服務點，包括基督教銘恩堂大埔堂、大埔浸信會欣悅天地、中華基督教會基道大埔堂、雅麗氏何妙齡那打素醫院院牧部、廣福愛鄰網絡，以及

香港婦女中心協會賽馬會太和中心。

另外，該站亦與大埔鄉事委員會合作，在不同的鄉公所提供流動服務點，提供健康推廣、健康風險評估等基層醫療健康服務，便利鄉郊及偏遠的居民。



大埔地區康健站主中心位於富善商場。



陳肇始局長去年 12 月主持康健站開幕。



早年該地一直空置，被地區人士批評浪費。
(資料圖片)



胡緯謙希望擬建大樓可加建地下公眾停車場。

戲院去年開業後 疫情下門多過開

大埔文康設施配套不足，除新圖書館仍在規劃中，由大埔超級城多層停車場改造而成的戲院，亦於去年 10 月底開幕，惟近期因第五波疫情嚴峻，而一再暫停營業。

早於上世紀 60 年代，大埔先後有多家戲院營業，惟在 20 多年前相繼結業，過去廿年間，大埔居民亦要跨區睇戲。直至前年，UA 院線公佈承租大埔超級城的多層停車場，並改裝作戲院，原定去年開業。

惟 UA 院線不敵疫情，於去年 3 月全線結業，新戲院項目亦一度告吹。事隔三個月後，嘉禾院線公布接手位於大埔超級城的全新戲院，並改名「嘉禾大埔」，至去年 10 月正式營業。戲院設有四個影廳，共提供 377 個座位。

不少大埔居民對區內終於再有戲院感到高興，惟因政府防疫令，戲院需要於上月 7 日起暫時關閉。



大埔超級城戲院現因防疫令暫時關閉。



抗疫令大家更注重良好生活習慣，知道要提高免疫力少不免多喝水。常說多飲水對身體好，但一旦「飲錯水」分鐘調轉頭傷身！不少人容易忽略水源問題，有台灣專家指出，有四種水盡量不要飲用，否則容易喝進病痛，甚至致命。到底飲水有什麼健康陷阱？怎樣才算正確的飲水技巧？

專家拆解迷思分享秘技

喝求健康 揀錯水易傷身

台灣泌尿科醫師高銘鴻最近在 Facebook 專頁分享飲水迷思，指出喝水很重要但千萬不要喝錯，有四種水千萬不能喝：

1 山泉水

雖然山泉水看起來清甜好喝，但難以確定山泉水的源頭有沒有受污染，當中很有可能含有對人體危害的細菌、肉眼看不見的寄生蟲卵，甚至水蛭幼蟲。

四種禍水 不能 drink

2 曝曬過的樽裝水

樽裝水經陽光長時間高溫曝曬，瓶身容易溶解出化學物質。雖然 PET 塑膠屬低毒性容器，但仍有可能會釋出有害物質，故此最好不要飲用。尤其要注意一個情況，就是夏天把樽裝水擺在車內長時間曝曬烘烤，溫度可高達 70 度！

3 隔夜水

人體口中的細菌會在水中快速繁殖，經過一夜後數量已經很可觀，因此建議早上直接換新的一杯水，開封過後後的樽裝水亦應盡快飲用，盡量不要飲放過夜或存放多天的水。

4 運動後大量飲水

長時間的運動，例如馬拉松、三項鐵人後，人體已經排出很多汗甚至有點脫水，此時立即大量飲水又不補充鹽分的話，便會造成體內慢性水中毒，或稱低血鈉症。嚴重者會突然昏倒，極端情況下有可能致死。

見題飲水有得傾

1 日喝 1500cc

以女生體重 50 公斤、男生 70 公斤計算，建議女生一天可以攝取水量 1500cc（立方厘米，等同 1500 毫升），男生可以攝取到 2000cc；或者用「體重乘以 30 至 40cc」公式，去計算自己需要的攝取量。

2 睡前不喝水

有夜尿或尿頻問題，可以在睡前一兩小時禁水，特別是冬天容易尿頻。家中有長者的話尤其要注意，夜晚摸黑上廁所滑倒的意外很多，應盡量避免睡前喝水，如不得不飲，就要減量。

3 用碗喝水

老人家因為吞嚥能力變差，喝水嗆到可能會影響喝水意願，甚至引發氣管感染。用碗喝水可以讓長輩低下頭喝水，或者用小湯匙舀水喝，皆可避免仰頭喝水，減少嗆到風險。

4 定時喝水

有人為貪方便，會想一兩次便把所有水分補齊，但身體無法在短時間內吸收太多水，多餘的水分只會直接排掉。最好的引水方式是定時定量，例如每兩個小時設定鬧鐘或 app，提醒自己要有規律地飲水。

茶和咖啡無法取代白開水

高銘鴻醫師亦有分享「喝水秘技」，指出正確喝水能促進新陳代謝、保持身體年輕，並且降低血液黏稠度，減少血栓機會。

他指出，不少人不喜歡喝水，反而以茶和咖啡代之，但即使是無糖的茶和咖啡，都無法取代白開水，當中的咖啡因有利尿作用，會令體內水分加快排出。不愛喝水者可嘗試飲氣泡水，或在水中放檸檬、青瓜片、薄荷葉等增添「風味」。

腸道罷工 菠菜疏通

上次跟大家介紹過兩款消滯茶飲，由團年飯開始，不斷食食食，直到今日已經食過好多餐開年飯？加上之前拜年期間的蘿蔔糕、年糕、煎堆、角仔及賀年糖果，如此數不清的日數中不停地食，真的又膩又滯，消化不良難免出現。如果感到身體不適，就要好好處理，若然只是感到飽滯又油膩，可嘗試一款有助消化的湯水。

想想開年飯桌上，山珍海味，大魚大肉，很多時都沒有蔬菜，只

有零星的幾片香菜香蔥，而且口味都比較重，一不小心吃得過於肥膩，腸道罷工怎麼辦？新年後，你最需要的就是疏通腸道和消脂去油了，讓脾胃得到需要的休息和修復。

春節過後，最宜多吃蔬菜。中國人造字就挺有意思的，蔬菜的「蔬」亦通疏通的「疏」，從字面上我們也能看出，蔬菜有著很好的疏通效果。以下分享一道健脾通便、消滯去油的湯水。

通腸菠菜湯

- 1 起一鍋滾水，放入切好的菠菜，去除澀味。
- 2 架鍋熱油，蔥花爆香，加入洗好的蟹味菇。炒出水份後，落適量的清水煮滾，並加入菠菜、豆腐、胡蘿蔔絲。
- 3 煮三分鐘後，打入一個雞蛋，雞蛋煮熟後，關火，灑上香菜末，加適量鹽，大功告成。

（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。



特調精品掛耳咖啡



VALENTINE'S DAY

情迷咖啡
杯裝浪漫



五香茶啡系列



香料鴛鴦咖啡

咖啡的甘香和紅茶的清香，
併帶著精選香料的辛香味



憑廣告到門市訂購
95折優惠

柑橘莓果

多種中東矜貴香料拼配
如莓果、金橘柚子般嘅芳香
又帶一點辛香味

\$ 138 / 6包裝

另有6種口味，
以供選擇。歡迎訂購。

門市地址：
深水埗西九龍中心
六樓中庭 C607舖

☎ 5274 2612



Brighten Coffee

我們希望藉由光咖啡計劃，扶助樂齡，
婦女及年青人發展職志，讓他們人生展現光彩。
以咖啡傳頌愛，跨代共融，以生命影響生命。



作者：火登 簡介：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。

一元復始，萬象更新。壬寅年來了，首先祝讀者們身體健康、虎虎生威！農曆新年，一向是中華民族最重要節日，當中涉及許多範疇：五行、曆法、人倫關係、禮儀、飲食養生等。篇幅有限，今以「建寅」及春季飲食養生簡述之。

重新開始 事在寅為

一年之計在於春

壬寅歲次，在這裡說「寅」。寅，陰陽學說寅為陽，五行屬木，為陽木，意象為大樹，寅木藏火，火代表喜慶，令人有信心，有正能量。寅有生動之意，指春天時草木初生的狀態。

寅木是十二地支中的第三位，按照「十二月建」來看，他是一年四季的開端，春季的開始，所以古人說「一年之計在於春」，寓意實在深遠。

建寅即農曆一月

- 夏曆以寅月為歲首，稱為「建寅」。《淮南子·天文》：「天一元始，正月建寅。」後指陰曆正月。
- 在我國，每逢朝代更換，歲首皆有變化。換言之，把哪個月定為一年的首月，不同朝代都不同。例說，夏朝的夏曆把一月作為歲首，商朝的殷曆以夏曆的十二月為歲首，周朝的周曆以夏曆的十一月為歲首。
- 秦至西漢中葉前，歲首皆定在夏曆十月，等同每年十月初一就是新年。到了漢武帝太初元年，即公元前104年，把歲首之月固定在「建寅」之月，即農曆正月，此後歷代相沿。
- 而立春、雨水之時，恰在寅月，這時過年又稱為「春節」。以寅月為正月，既符合人們過年需求，也順應四季更替和農業春耕安排，這或是「正月建寅」流傳至今的原因。

養至大至「肝」之氣

踏入寅月，代表一年之始。立春起，天氣漸暖，陽氣始發，人體的肝陽、肝火及肝風也隨之上升。立春後，飲食應注意疏肝、益脾胃，令氣血運行舒暢。

夏季病春預防

《黃帝內經》有云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」



《黃帝內經》對於春季養生，提出三大法則：

一、夜睡早起

春季啟動人的生機，因此需要多點活動，如睡得太多，就沒有順應自然之氣了。

二、放鬆身心

保持心情愉快，不阻塞，不鬱結，減少傷肝。適量運動可疏肝舒筋，但天氣乍暖還寒，謹記防寒免生病。

三、春宜吃素

飲食可選辛甘發散的食物，令潛藏的陽氣再次蘇醒，有助陽氣生發升散。

建議

- 適量吃韭菜、菠菜、蔥、芫荽、蒜、芽菜、春筍等，以助升散肝木之氣。

避免

- 不宜食吃太多酸收之味，因為在五臟與五味的關係中，酸味入肝，具收斂之性，不利於陽氣的升發和肝氣的疏泄。

農曆新年蘊藏豐厚文化智慧，先人面對大自然交替的體會及生活經驗、保健養生知識等等，現代人從中受益不淺。因此，我們除了繼續愛護國家歷史文化遺產，更要傳承其寶貴元素。

飲完的汽水罐，用完的濃湯罐頭，看似只有回收一條出路。其實，大家稍稍動一下腦筋，就可以把破銅爛鐵變成超萌小盆栽！有人認為鐵質花盆種唔到花，因為易吸熱，令植物溫度過高影響生長。其實，只要揀啱物種來栽種，再加多一點關懷，要種出又可愛又嬌小的小植物並不難！



我家
HoMemory

10, Feb 2022 | 07

無綠不歡

Text: 知知 | Design: Elsa

材料

汽水罐、剪刀、畫筆、
丙烯顏料、手套、草稿
紙、鉛筆、繩、泥、小
植物（如珍珠蘆薈）。

做法

1. 用草稿紙剪一個長橢圓形做模
紙，然後放上汽水罐的側面剪
出一個開口，注意要預留大約
5cm 的深度來放置泥土。

2. 用剪刀沿著汽水罐表面的開口
修剪，將剪口的披鋒位往內
折，以防銹傷手。

3. 將剪好的汽水罐洗乾淨，晾
乾後油上白色的底色。

4. 再用其他顏色畫上自己喜歡
的圖案，大家可以畫簡簡單
單的波點或者線條裝飾。

廢物利用！ 學用汽水罐易拉罐 種出迷你 小盆栽！

種

珍珠
蘆薈



5. 在汽水罐放入大約 4cm 深的泥
土，再把細小植物放入，植物根
部要深入泥土內。

種

迷你
仙人掌

材料

易拉罐、迷你仙人掌、
泥土、彩繩、雙面膠
紙、牙籤、彩紙、匙羹。

做法

1. 在易拉罐的四面貼四條雙面膠紙，用彩繩圍
住易拉罐，再用另一種顏色的繩圍多幾圈。

2. 圍完後，將多
餘的繩剪走。

3. 用匙羹把泥土拔入
易拉罐內，泥土要
大約 4 至 5cm 深。

4. 小心地把仙人掌或者
仙人球放入泥土內，
放好後，再在易拉罐
邊陲處倒入泥土。

5. 用剪刀將彩色紙裁剪成燕尾紙
條，並在紙條寫上簡單字句。

6.

用雙面膠紙將牙籤貼
在紙條上，最後把牙
籤插在泥土裏，就大
功告成！

- * 蘆薈一般適合在溫暖乾燥、陽光充足的環境生長，可耐半陰，切忌積水，不耐嚴寒。
- * 夏天高溫時，需要適當遮擋陽光，保持環境通風，不然葉片會化水，甚至根莖腐爛。
- * 夏天要避免曝曬，其餘日子都可以接受日照。
- * 珍珠蘆薈屬肉質植物，耐旱性強，不需要頻繁淋水，避免積水為原則。
- * 一般在春秋兩季旺盛生長期時施肥，以有機肥和稀釋的氮肥為主，每次落少許切勿過多。

點
打
理
先
好
?!

- * 大多數多肉植物約一至兩年換一次盆。
- * 剛入盆的仙人掌頭一星期不用淋水，先讓仙人掌的根部休養一下！
- * 同樣，頭一星期不用直接曬太陽，放在窗邊或露台邊散光處即可。
- * 第一次淋水最好在上午時份，讓多餘水份在日間蒸發。
- * 過了頭一星期後，就可以按時淋水。如放在室外通風處就 1 至 2 星期淋一次水，室內就 2 至 4 星期淋一次。

讀者優惠!

\$1

屯門杯渡路99號
99 Commons 8樓806室

匡懷士多

換金桔汁汽水

查詢電話：
5543 0076

優惠細則：
 • 憑券到區信士多門市，可用\$1換購
 金桔汁汽水 330ml 一支
 • 有效期至2022年2月28日
 • 一張優惠券只限使用一次
 • 逢星期一及星期四上午九時至下午三時

讀者優惠!

憑券到店
消費滿100元

HELLO COCOA
BEAN TO LIVE

精品手工朱古力

Hello Cocoa
送禮袋裝朱古力 (二片裝)

石門安祥街1號
京瑞廣場2期1樓127A5號舖

優惠細則：
 • 到門市消費滿100元即可使用
 • 有效期至2022年2月28日

認識我們

我家
HoMemory

08 | 10, Feb 2022

Homework

Text: 家姐 | Photo: Pexels |
Design: Lavie

新春快樂

正月十五元宵節，除了吃湯圓、與喜歡的人渡過之外，還有一項喜慶活動，就是「猜燈謎」。「猜燈謎」不但增添節日氣氛，還展現了古人的聰明才智。今次以燈謎形式，帶領兒童學習成語，提升語文能力，認識中國歷史故事，並鍛鍊思維，增廣見聞。



猜燈謎 學文化

「宵腦」推介猜猜它是誰

一盞燈 一間成語動畫廊

一、學字形

從成語當中，認識文字的結構。

- 謎面：水落石出 (猜一字)

謎底：泵

解說：上面為石，下面為水，剛好是水落石出。
- 謎面：不言而喻 (猜一字)

謎底：俞

解釋：因為不言，就是沒有口，所以「喻」去掉了「口」就是俞。

二、學歷史

了解燈謎成語的來源，有助認識成語之餘，還能了解成語最初是怎樣形成的。

謎面：黃袍加身 (猜一字或一歷史故事)

謎底：襲

典故：五代後周時，趙匡胤為後周太尉，奉命帶兵抵抗外族的入侵。當軍隊駐紮在陳橋鎮時，部下們拿出一件黃袍，為趙匡胤穿上，並且擁戴他為帝王，成為宋代皇帝，開始了宋朝的歷史。後來，這個故事漸漸濃縮成「黃袍加身」，用來指被擁戴為皇帝。

四、歇後語

歇後語，就是說要把真正想表達的意旨藏起來，改以幽默方式呈現一段話語的前半段。來吧，一起挑戰，去揣測歇後語真正的意思。

- 謎面：關公失荊州

謎底 / 歇後語：驕兵必敗
- 謎面：草船借箭

謎底 / 歇後語：滿載而歸

(* 歇後語一節，本欄特意沒做解釋，除了騰出「幽默空間」，更重要是讓家長與孩子一同在書海暢遊，享受尋覓知識的樂趣。)

三、長知識

想解出燈謎，有時得先了解成語的意思。

- 謎面：奇貨可居 (猜國家名稱)

謎底：意大利

解說：奇貨，珍奇的貨物也；居：囤積也。綜合之，就是囤積珍奇的貨物，以備高價售出。比喻憑借技藝或某種事物，以獲取功名財利及其它好處。
- 謎面：一群鴨子在開會 (猜成語)

謎底：無稽之談

解釋：沒有根據，無從考查的話。



「那時候女兒剛升中學，我希望出來工作，不要在家百無聊賴。恰巧見到母嬰康逸社開班培訓陪月員，便抱著一試的心態去讀。」惠瑛沒想過自己一名「師奶仔」，能夠從陪月工作重新發現自己。入行 22 年間，惠瑛照料逾 200 名初生嬰兒，「好似兒孫滿堂一樣，好滿足！看見媽媽產後復元得好，BB 又長得肥肥白白，我就最開心。」



我家
HoMemory

10, Feb 2022 | 09

社區有情

Text: 木木 | Photo: 木木、受訪者提供 |
Design: Alwin

社企訓練班 釋放婦女勞動力

資深陪月員 追憶工作又甜又孫

早約 20 年前，新手媽媽的支援非常有限，不單止一日三餐，湊 B 沖涼、換片、掃風等等一腳踢。社企「母嬰康逸協會」的前身「母嬰康逸社」當時首創開設陪月訓練班，不但成為新手媽媽的「神隊友」，同時為低技術婦女提供更多工作機會；惠瑛則是當時訓練出來的「第一代陪月員」。

煲薑水現蝦碌 努力摸索求進

惠瑛憶述，過往自己只是偶爾去做兼職收銀、家務助理等；算起上來，陪月員是她第一份正職。「記得第一次替人家煲薑水，不懂用煲湯袋盛著，最後只好硬著頭皮用湯勺把薑皮撈走，真難為情。」她笑言，現在的學員幸福得多，不但上課時有前輩分享經驗，也有「大師姐」配對制度指點迷津，「以前得靠自己摸索！」

母嬰康逸協會行政總裁 Shirley 指出：「當時香港面對工廠北移，製造業逐漸萎縮使不少中年婦女失業；香港的基層婦女普遍學歷不高，工作經驗亦有限，難以找到工作。」

惠瑛表示，朋友都說她變得開心積極。



豐富湊 B 經驗 幫助年輕一代

為了讓基層婦女自力更生，協會為她們提供不同課程培訓，期望為基層婦女轉型，用雙手創出另一片天。Shirley 說：「她們的長處是擁有豐富的湊仔經驗，正好彌補年輕父母面對初生嬰兒的手足無措，有一個平台可以展示『媽媽的力量』。」

「母嬰康逸社」是循道衛理觀塘社會

服務處旗下的婦女及社區互助網絡計劃，由 2003 年起推行，七年後正式脫離機構自行運作，現時為社企「母嬰康逸協會」。惠瑛是骨幹成員之一，擔當著顧問角色。「雖然很辛苦，但跟一班姐妹齊心合力，非常開心！從沒想過自己由一名『小師奶』走到今天這步，朋友都說我變得開心積極！」



Shirley 說，平台可展示媽媽的力量。

#首任僱主仍保持聯絡

雖然陪月員的服務只有一個多月，但因為貼身照顧，彼此的感情和關係很多時親如家人。惠瑛更指第一任僱主至今仍和她保持聯絡，「即不久便把女兒的相片發給她，」即使見面不多，但這些關係十分難得，非金錢能以衡量！」

除了惠瑛，一眾陪月員亦不時收到僱主的親筆信，感謝她們的細心照料。在這個科技發達的年代，親手寫的一筆一劃尤其溫暖。



惠瑛湊過的 BB 以百計，堪稱兒孫滿堂。

陪月生涯廿多載，讓惠瑛難忘的是 2003 年沙士期間，所照顧的一對子女。那次真的好像打仗！同時照顧兩個初生 BB 已很忙碌，仔 B 出生時因體重太輕需要特別小心照顧。當年適逢沙士，BB 父親碰巧在威爾斯親王醫院當醫生，下班後要隔離，不能回家，媽媽只能孤軍作戰。」所以惠瑛盡量於白天做好所有工作，讓媽媽有充份休息，晚上才有精神「戰鬥」。



惠瑛不時與姐妹們進修學習。



難忘沙士期間照顧子女



政府早前公布北部都會區願景，保育屬重點，至於如何逐步執行社區保育概念，你又有何想法呢？每當提及粉嶺，你會想起什麼？聯合墟？農地？圍村？在粉嶺有靈山求雨的習俗，起源又是什麼？有團體去年年尾開始舉辦「透視粉嶺」系列活動，由一班文化保育大使帶領大家走進粉嶺，逐一為公眾揭開該處的半神秘面紗。

30 青少年主導 探索自然走入粉嶺圍村

保育使者 帶隊 Finding 「Fun」ling



青協：
「讓青年共建可持續
發展社區。」

何永昌（左五）與一眾嘉賓
參觀主題展覽 ZD1



粉嶺，經過年月的洗禮，由上世紀 50 年代的鄉村演變成今日的新市鎮，造就了它既富傳統又具發展潛力的個性。

青協領袖學院主辦計劃

香港青年協會領袖學院主辦「文化保育大使計劃」，透過培訓和體驗活動，訓練近 30 位文化保育大使，帶領公眾導賞團。導賞團路線共分兩條，分別以自然生態和圍村文化為主調，帶大家從學院出發，以漫遊的步調享受自然風光，參加者亦可跟隨大使探索和理解粉嶺的社區故事。

「自然生態導賞團」主要探索自然，由文化保育大使帶領大家走進粉嶺的「市肺」——北區公園，了解當中的生態環境，享受靜謐時光。「圍村文化導賞團」則會探索傳統文化，走進古老圍村粉嶺圍，認識圍村文化和傳統，並從中反思傳承和保育的重要性。

前粉嶺裁法院舉辦展覽

香港青年協會總幹事何永昌表示，近年世界各地都關注聯合國可持續發展目標，為全球面臨的最迫切問題提供解決方案。青協領袖學院希望透過計劃，讓青年積極參與及發揮主導角色，營造可持續發展社區。

除了兩個主題導賞團以外，「透視粉嶺」同時以前粉嶺裁判法院作為基地舉辦展覽，讓公眾從青協領袖學院，延伸視角至粉嶺的自然生態及圍村文化，探索周邊風光民情；而自製私家電影院，則可讓公眾參與製作將粉嶺面貌融合的手提電影院。

主辦方收集公眾
對粉嶺的印象。



對住「透視框框」主題咭
打咭，邀請各方走訪粉嶺。

參加導賞團，走入粉嶺圍
探索傳統文化。

課外學史 平衡北區新舊

經過反覆練習，
嘉柏表示期待帶
領導賞團。



現於天主教崇德英文書院就讀中五、大使朱嫻欣分享參加原因：「我對文化保育這個課題感到陌生，學校甚至課外活動也甚少提及這方面的知識。因此我希望能透過計劃，挑戰一下自己。」

另外一位大使，就讀香港中文大學的大使張嘉柏說：「我在培訓時透過不同的分組討論，積極探討各種可行方法，反思如何在活化和社會發展之間取得平衡。」

經過反覆練習，嘉柏很期待帶領導賞團，讓參加者深入認識前粉嶺裁判法院的歷史意義，活化成青協領袖學院的演變過程，以及粉嶺一帶的城市和圍村面貌。在籌備展覽及導賞團期間，他和其他文化保育大使均與街坊進行訪談，每次訪談都有新發現和得著，同時亦要確保資料的準確性，期望向公眾呈現粉嶺獨特的一面。

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



我家
HoMemory

10, Feb 2022 | 11

型色·煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

香甜多汁
含豐富蛋白質



材料：



烤麩 200g、
薑幾片、
旺菜、甘筍、
冬菇、雲耳、
髮菜適量

調味料：



黑糖、蠔油、豉油、
麻油各 1 湯匙、
胡椒粉 1/2 茶匙

小貼士

煮齋菜其實冇乜特別固定材料，自由決定就可以。至於調味料份量，就跟材料份量自我調整啦，因為過年先整色整水，平時食就可以慳番做法步驟 1 及 4，不過就要煮耐少少等材料入味啲。

黑糖烤麩 新年齋煮 愛的筋源

虎年第一次同大家見面，當然要拜個年，祝各位《我家》讀者虎中有樂、「虎進」金來、龍精虎猛！希望呢隻老虎仔可以鎮得住個疫情啦，成個農曆新年就係食食食，感受到個肚腩「快高長大」，搞到都唔夠膽再上磅。除咗每朝都食年糕早餐外，相信食得最多嘅都係盆菜，其實食盆菜最大原因都係一個字：懶！如果收到一個盆，仲要自己逐樣材料解凍還原切返落個盆，都好難唔同佢開年啲！

有酒店之前趁新年推出賀年盆菜價值 \$1,688，酒店出品理應唔差，點知送到嚟個盆菜係散㗎！蔬菜、魚蛋、龍蝦、豬腩、鮑魚、鵝掌等食材，竟然全部都係獨立急凍真空包裝，要客人自己解凍翻熱擺盆，就好似自己買咗一堆凍肉返屋企咁，今次真係因減得加喇！不過酒店回覆話，宣傳單張已經寫咗係急凍真空包裝，唔通即係話：「個客人蠢咋，唔關我事咁話」？

食得咁勞氣，出年都係自己煮。每年初一例牌都會煮齋食，今年我就煮咗個黑糖烤麩（音：夫）。烤麩係麵筋嘅一種，將麵團放喺水入面搓洗去除澱粉，反覆搓洗之後就會得出麵筋，再經發酵蒸熟製成呈海綿狀嘅烤麩。烤麩鬆軟有彈性好有咬口，而且吸汁力強，佢亦都好似真肉咁含有大量蛋白質，係一款天然嘅素肉。煮烤麩有個秘訣，就係一定要用手將佢撕成件，加埋黑糖嘅香甜味，真正天然有營養得健康！

① 將幾塊旺菜葉灼軟過冷河，之後鋪滿一個大碗備用。

做法：

② 烤麩用手撕成件，其他材料洗切好。



③ 先將烤麩及薑片煎香，然後加入其他材料炒至軟身。再落調味去炒勻，加少少水氹蓋煮 10 分鐘。



④ 全部材料倒入碗裡面，再隔水蒸半個鐘，準備大碟放在碗上面，小心將碟反過嚟就可以上碟。



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。



新年減肉肉輕鬆小妙法

把運動悄悄地融入生活的健康小貼士！



日抹夜抹當運動
每日都係年廿八



幫屋企人去買餸
強勁臂彎更有力



早一個車站落車
行多啲！行公園出下汗開心啲



每日八杯水
促進新陳代謝～



一邊抬腿一邊煲劇
有貓加力更加好



水樽當啞鈴
在家做gym無難度



每日瞓飽七小時
睡眠充足減磅更有效率



零食擺到有幾遠得幾遠
肥嘢請離自己遠一點

奇美

LEUNGKEIMEI

過去數期的古蹟古鄉都帶大家走訪了粉嶺一帶的歷史建築，而踏入農曆新年，今次就帶大家走進這個西貢最大的島嶼、曾經發掘出新石器時代及東漢文物的滘西洲，在客家人聚居的滘西村認識當區歷史，到洪聖古廟行個大運！



我家
HoMemory

10, Feb 2022 | 13

古蹟古鄉

Text、Photo：鍾錠瑛
Design：Elsa



正門

洪聖古廟結構為兩進三開間式，以青磚以及花崗岩築砌而成，後來復修更以舊磚作為材料，維持整體協調。



以青磚以及花崗岩築砌而成的洪聖古廟。

屋脊

屋脊飾以石灣陶瓷裝飾，在復修過重中屋脊上瑞龍、鯉魚、明珠都是經過重新上彩修補。



屋脊飾以石灣陶瓷裝飾。

後進

後進正殿神壇供奉洪聖、財帛星君及水仙爺，同時設有四尊守護神、龍船模型以及木製兵器等



後進正殿神壇供奉洪聖、財帛星君及水仙爺。



古老銅鐘。



木製兵器。



設有四尊守護神。

滘西洲唯一廟宇 洪聖古廟

在滘西洲內僅有一座古廟，正是至今已有至少一百三十年歷史的洪聖古廟。要知道滘西洲以往是一條小漁村，村內就只有十數間房舍，人口以客家人為主。由於當地的居民都是以捕魚為生，故此集資建廟供奉水神洪聖以保平安，這個同時都是華南地區居民、依賴海洋作業人士的共同信仰。

洪聖古廟是當區一座唯一並且極為重要的建築，雖然其建成年份已不可考，但據正門上匾額刻有的年份推算，其建成年份不晚於一八八九年。這座古廟不單止供漁民作祈福之用，更是當地團結居民的重要場所，每年農曆二月十三日的洪聖誕是滘西村除新年以外最熱鬧的日子，西貢的居民以至居於海外的村民都會前往賀誕，神功戲、花炮抽籤都是例行的活動。



屋脊飾以石灣陶瓷裝飾。

榮獲聯合國 教科文組織保護獎

洪聖古廟曾在 1949 年、1970 年代、1985 年進行過重修，而 1999 年就由賽馬會贊助、古蹟辦負責工程管理下展開過全面修繕，將古廟後期加建的部分清除，為古廟內的建築細部如灰塑、屋脊、琉璃瓦、麻石地台以至磚間之間的磚隙都一一進行修復還原，配以舊有傳統的工藝，還原古廟原貌，最終獲頒聯合國教科文組織傑出項目保護獎。

「古蹟的故事」

「展覽資訊」

洪聖古廟

評級：法定古蹟 地址：西貢區滘西洲
開放時間：上午 6 時至下午 6 時

「溫馨提示」

• 疫情期間遊客參觀時請遵守場地規則，保護環境清潔，以免打擾當區居民。



雙腿無法走動跳躍，就用一雙手去展翅高飛！現年 20 歲的香港輪椅少年余俊延先天殘疾，堅持率性追夢以雙手帶動輪椅滾動力量，跑過馬拉松，更成為香港輪椅籃球代表。俊延希望以自身的心路歷程，向社會各界宣揚確實的「傷健共融」，同時鼓勵大眾以正面心態面對逆境。



「我三、四歲時，家人就跟我說：『輪椅，只係輔助我嘅工具。』」

俊延鼓勵大眾以正面心態面對逆境。

跑馬拉松打籃球 努力追夢滾動人心

Shoot 性而為

輪椅少年同命運鬥波



俊延是先天性脊柱裂患者，下肢活動受影響，需以輪椅代步。雖然身患缺陷，但自小就已接受身體的不同和不便，對於他人眼光也不會難以接受：「因為屋企人由我三、四歲開始就灌輸：『輪椅，只係輔助我嘅工具』嘅概念，同一般人戴眼鏡都係異曲同工之義。而我本身靠自己就可以做到好多嘢。」

日常雖以輪椅代步，但自身的能力並不只限於輪椅上，令他可以樂觀的心態面對、接受自己的缺陷，積極快樂地活在當下：「健全嘅人做到嘅，我都可以做到。」

公開試失手意志消沉 打籃球燃鬥志入港隊

他回顧過去經常出入醫院的日子，表示這樣的情況常令他缺席課堂，「一年返學 190 日，因病請假就有約 90 日」，故需比別人更努力，盡力自學或在上學日多向

老師請教。

俊延指出，自己也遇過挫折、低沉過：「中三嗰時揀科揀唔到自己心儀嘅科目，結果成個高中無乜心機讀書」。他又稱，脊椎裂病可影響腦部及上下肢活動能力，但自言是一個好動的人，讀中三時在友人介紹下接觸輪椅籃球，而接觸籃球後，舒緩了學業上的壓力。「雖然最終嘅公開試成績未如理想，但至少重拾讀書嘅動力，成個人開心番，情緒都變得正面。」

身體障礙雖無礙享受運動的樂趣，他亦不免仍曾試過埋怨：「每個人都想要一個健康的身體」，但他相信上天給他這個身體是有原因，亦因身體不適而鍛練了意志力，亦不認為能力會差過正常人，後來他更成為香港輪椅籃球代表隊一員，更有幸代表香港踏上國際球壇競技。

運動員身份提升自我 成長過程可貢獻球隊

「在輪椅上打籃球靠的就是強壯的臂力，我會經常做推膊訓練。」他笑言運動員的身份具挑戰性、可以自我提升，相比起千篇一律、朝九晚五的工作吸引：「因為係提升自我技巧嘅機會，當我嘅成長貢獻到球隊，又可以令團隊有所提升。」

他直言，初初加入時隨隊到廣州訓練，因為兩地的訓練方式不同，密集的訓練節奏令少經驗的他雖感吃力，卻屬寶貴學習經驗：「了解到其他訓練模式嘅效果同好處，令自己嘅籃球嘅成長路上走得遠。」

「喺呢二十年嘅人生，除咗有賴父母教導嘅概念同諗法，更有球隊教練、非牟利組織入面嘅老師、社工等都係我嘅人生導師。」他們的關懷和建議，都成為俊延的指路明燈。「師兄師姐都係我嘅榜樣。即使每人身上都有唔同程度嘅缺陷，但大家都努力面對各自的逆境，甚至為自己闖出一片天，付出嘅最終都得到大眾認同。」



場外等候時，與隊友一同觀摩其他隊伍作賽，並分析戰術及練習。

盼入讀體育系 推動殘疾人士運動發展

雖然社會多提倡接納殘疾人士、傷健共融等概念，設施上亦越多考慮到殘疾人士，但以切身者而言，這些依然遠遠未夠：「以東奧為例，雖然今屆殘奧隨著健全運動員掀起熱潮，而得到更多關注，但同健全運動員同正常賽事相比，關注度依然遠遠比唔上。」

俊延現就讀社會科學系，「我會努

力爭取入讀體育系，將學到嘅知識應用於本地殘疾體育發展。並希望畢業後，從事同殘疾人士相關嘅體育工作，推動殘疾人士運動，將傷健共融概念透過運動帶入社會，提高共融程度。」他透露，希望可以越多人知道殘疾人士的難處，令部分政策可以針對殘疾人士而策劃或改變。



礙於公開試成績未能入讀心儀的浸大體育系，但俊延仍以此為目標。



一心協助推動殘疾人士運動發展。



2019年，俊延以11分14秒衝線，勇奪渣馬三公里輪椅賽冠軍。



見到手瓜起脹，就知佢幾咁努力。



訓練雙臂力量，以支撐輪椅轉動速度。

「牢」「轆」奔波 助建傷健共融社會

俊延為推動傷殘青年融入社會，參與非牟利組織的社區活動：「透過去唔同大、中、小學、專上學院、組織或機構等，將殘疾人士日常生活嘅資訊同健全人士分享，令佢哋知道殘疾人士嘅難處，化解普遍誤會，促進共融概念。」曾與迪士尼的員工分享日常生活和出行的細節，令樂園了解他們的需要，從而改善園內設施，使殘疾人士到訪時可達至「無障礙遊玩」。

同樣，希望以同路人的身份作鼓勵，向同樣身患殘疾的朋友打氣：「令其他人知道雖然我哋身體條件唔完全，但我哋嘅能力唔會因而受限；依然可以自己鍾意做嘅事、發掘自己嘅長處、有自己嘅成就」，「我做到，佢哋都一定可以做到。」俊延的做法，令我們知道一件事：即使身為殘疾人士，仍可成為他人的指導，成為施惠者，在社會上佔一席位。



閒時愛與好友駕車到戶外遊車河。

與隊友參與全國殘奧會賽事。



每到農曆新年，各大潮流品牌都會紛紛推出相應的時尚產品，今年送牛迎虎，潮鞋也不例外。諸如 Nike、Gucci、Dior、Burberry、Converse 等都相繼推出虎年別注版波鞋，有平民價位也有天價。今年若想行運行到腳指尾，一定要入手虎年波鞋！

新年必紅！

盤點虎年特別版波鞋

Nike Air Jordan 1 Low OG CNY Year of the Tiger

自 2011 年起，Jordan Brand 每年都會在農曆新年前推出一系列 CNY 產品。今個虎年其中一款超受注目的應節鞋款就是 Air Jordan 1 Low OG，此鞋會在 2 月全球發售！鞋身以暖黃色調為基礎，搭以黑色虎紋。鞋跟配有一個虎頭圖案，霸氣盡現於小細節之中。半透明黃色鞋底的「Wings Logo」更見是有型之極，正有如虎添翼之感。要注意的是，此對 Air Jordan 1 為全球限量發售 5,000 對！



NIKE AIR FORCE 1 '07 LV8 (售價 \$799)

Nike 除了有虎年特別版波鞋，經典的 Air Force 1 都有紅白色款，讓大家可以型足全個虎年！



Adidas 一樣有推出農曆新年特

別版波鞋，紅白款式的 Superstar，易襯衫褲，十分有型；

近年大熱的 Ozweego 都有農曆新年特別版，灰白加酒紅色鞋款，低調得來

有型格。此外，深受女生熱愛的籃球鞋款 Drop Step XL 都有出新年特別版配色，極具個性！

adidas Superstar (售價 \$899)



OZWEEGO 運動鞋 (售價 \$1,099)



Drop Step XL 運動鞋 (售價 \$899)



Burberry Tiger Print Cotton High-top Sneakers (售價 \$5,900)

Burberry 每年的農曆新年限量系列都受到大眾注目，品牌用上今年大熱的 tiger print，把橙色虎紋圖案印在高筒鞋款，配以白色鞋底並在後跟印有 Burberry 品牌名的凸字。鮮艷的虎紋，若配上素色衣服，充滿野性之美又極之誘人！



Gucci Tiger Rhyton Sneaker (售價 \$8,500)

Gucci 今年以巧妙手法呈現虎之美，收藏價值甚高。其中以 Tiger Rhyton 運動鞋至為大熱，此鞋以象牙色為主調，印有「Gucci Tiger」字句，再搭配老虎圖樣，簡約設計，但完美表達品牌對大自然野性之美的追求！



Dior And Kenny Scharf Low-Top Sneaker (售價 \$11,500)



Dior 今年與 Kenny Scharf 合作打造虎年低筒波鞋，選用 Dior 經典灰色為主色調，採用標誌性的皮革鏤空設計，在鞋側印上 Dior 和 Kenny Scharf 共同設計的老虎圖案。此鞋採用簡單易配搭的灰色，低調又高貴得體！

Converse Run Star Hike 水虎系列 (售價 \$699-\$899)

Converse 以水虎年為靈感，以獨特的水虎紋作主要元素，更大膽以 Run Star Hike、Chuck 70 和 Chuck Taylor All Star CX 等鞋款為基礎。其中 Run Star Hike 以白色為主色，配上水虎紋印花及刺繡，鞋舌加上猛虎刺繡標籤，內裡及經典圓型 converse 標誌則用上紅色，與鞋面作出強烈對比。鞋款簡潔之餘又富有特色！

