

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e 77

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：07, Apr 2022



02-03

我家·焦點

沙田試行醫電通
接通新時代醫療

04

醫·家

染疫康復仍苦「腦」
教你走出腦霧陰霾

07

無緣不歡

塑膠飯盒油淋淋？
三招教你去膩洗乾淨

09

社區有情

百義工落區派物資
新青聯解瘟新清泉

14-15
封面故事

堅持到底 共建美好康Kong

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

推動中西醫諮詢熱線及網上遙診



多名議員試行「醫電通」熱線支援計劃。



沙田試行醫電通 接通新時代醫療

疫情大爆發，遙距診症需求見殷切。為幫助居家隔離者，多名議員上月於沙田試行「醫電通」熱線支援，醫生致電為病人解難，行動推動有關部門開設中醫諮詢熱線，及進一步的線上「中醫藥遙距診療計劃」，令全社會可堅持抗疫及繼續動態清零。議員直言，線上醫療將成新常態，本港須發展社區醫療網絡配線上平台，讓家庭醫生、中醫師線上線下提供服務，以應對人口老化。



全港抗疫義工聯盟，發起「百名醫師線上齊義診」活動。



沙田屬第五波疫情重災區，區內不少屋邨樓宇被圍封強檢，圖為新翠邨。

上月起本港第五波疫前進入前所未有的高峰，公營醫療系統崩潰。為協助解決病人求助無門的困境，醫療衛生界立法會議員林哲玄與民建聯多名議員，合作試行「醫電通」熱線支援計劃。

為確診者提供醫生免費諮詢

該計劃於上月為沙田區確診者提供免費醫生諮詢服務，該活動開始時有約 20 名私家醫生提供諮詢服務，每日致電回答 200 位區內市民有關進食藥物份量、家居隔離風險的意見等。

到了上月 27 日，全港抗疫義工聯盟「線上醫療諮詢服務行動」更進一步發起「百名醫師線上齊義診」活動，139 位醫師透過 21 個線上醫療諮詢服務平台，為市民開展中西醫義診及醫學講座等服務，緩解疫下市民就醫難題。

活動當日，已有逾 3,600 名市民在線上平台進行醫療諮詢、了解醫學信息，另外有團體亦為近 600 名市民贈送所需藥品上門。活動主辦方希望能集中各線上醫療平台力量，為本港戰勝疫情。

9610 2654

報料熱線





屍袋與病人共處一室。(互聯網圖片)

殮房設施供不應求 富山加設凍櫃處理遺體

本港第五波疫情累計逾 7,000 人不幸染疫死亡，殮房設施供不應求，早前更有醫院出現擺滿裝着剛去世遺體的屍袋，與正在等待治療的病人共處一室的場面。衛生署及醫院管理局正於各處加設凍櫃安放死者遺體，當中沙田除加設貯存設施，新富山殮房更會提供約 800 個額外位置，冀改善情況。

衛生署表示，已在富山公眾殮房附近的政府用地，設立新的遺體貯存設施，共放置了 61 個冷凍櫃，遺體貯存量在短時間內增加約 2,700 個額外位置。貯存設施的遺體辨認特別安排，已於 3 月 21 日展開，並每日運作直至另行通告。

而即將完成興建的新富山殮房，可提供約 800 個額外位置。獲建築署協助，首批遺體貯存設施已提早於上月 25 日接收，因應第五波疫情而重新開放的九龍公眾殮房，則增設 20 個流動冷凍櫃，並額外增加 240 個遺體貯存空間。



衛生署署長林文健到新殮房凍櫃視察，該處設多個四層貯存格。



39 位醫師藉線上平台，開展中西醫義診及醫學講座。



李世榮冀藉支援計劃，令確診患者安心。



林哲玄（右）料疫情後線上醫療將成新常態。

李世榮：疫情資訊龐雜須整合

民建聯立法會議員李世榮向《我家》表示，沙田區約有 70 萬人口，有本港約十分一人口。根據早前衛生防護中心指出，沙田在第五波疫情屬於爆疫較嚴重的一區，故上月選擇在該區推行先導計劃。

他直言上月疫情最嚴峻時，政府支援熱線長期不能接通，網上亦充斥各類難分真假的疫情資訊，因此透過國家大力馳援本港的大量抗疫物資，加上不同組織舉辦的支援計劃，始能令患者感到安心。

林哲玄：線上醫療將成新常態

而醫療衛生界立法會議員林哲玄則相信，民間組織的各個計劃可以彌補當前政策不足，直接幫助

市民解決疫情下看病難的問題。他表示，疫情兩年來中醫已普遍使用線上醫療為病人視診、開方、送藥；而西醫亦正急起直追，不難想像疫情後線上醫療將成為新的常態。

因此，他認為本港急需發展社區醫療網絡配以開放式的線上醫療平台，讓家庭醫生、中醫師和各醫療護理單位可以線上輔助線下，提供多樣且相互協調的全天候醫療服務，以應對人口老化、慢性疾病增加的挑戰。

林哲玄舉例指，未來病人覆診可以通過線上醫療系統與家庭醫生遙距視診；中西醫紀錄及化驗報告等，亦可整合到如醫健通的一體化線上病歷系統，而由醫生發出數碼處方到病人居所附近的藥房配藥，真正為市民社區治病、居家安老做好醫療上的準備。



全小林率專家團與港府在政總開會。

回應市民抗疫訴求 政府增中醫藥支援

除民間自發組織義診外，社會愈來愈多聲音希望政府可增加中醫藥的抗疫支援。上月底，中央政府援港抗疫中醫專家組組長全小林，應邀率領內地中醫專家組來港，開展專家組考察及支援香港抗疫的工作。

食衛局局長陳肇基表示，食衛局正支持醫管局推展不同中醫藥服務，除包括設立免費「中醫諮詢服務」熱線，以及在全港 18 間中醫診所提供預約「中醫門診特別診療服務」外，食衛局亦將藉「中醫藥發展基金」推出特別支援計劃，資助中醫師為家居隔離的新冠確診者，提供免費中醫遙距診症服務及提供中藥配送服務。

醫管局總行政經理（綜合臨床服務）李立業則補充指，18 區中醫診所暨教研中心，自去年四月起已為康復的新冠病毒確診者，提供中醫門診特別診療服務。病人出院後六個月內，可接受最多十次免費中醫內科門診復康治療，至上月已有逾 5,500 人已使用此服務。

沙田區
「中醫門診特別診療服務」

合資格康復者 * 獲最多 10 次
中醫藥復康診療，費用全免

沙田參與診所：博愛醫院—香港中文大學中醫診所暨教研中心
地址：大圍文禮路 2 號地下
預約電話：2479-2126

* 註：須出示其中一項確診證明文件

- 出院文件
- 政府或認可私營醫務化驗所陽性核酸檢測紀錄
- 衛生署快測陽性系統成功申報紀錄
- 衛生署發出的隔離令
- 其他由政府或醫院管理局發出的康復紀錄



近日疫情稍為緩和，不少市民關心的焦點已不是如何防疫，而是有「長新冠」之稱的 Omicron 後遺症。到底引起熱烈討論的「腦霧」是什麼？出現後遺症應怎樣做？



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。



染疫手尾長 康復仍苦「腦」

Omicron 恐致腦霧 教你走出陰霾

許多確診者在康復後，仍會出現各種新冠症狀。近日，網上討論區各人紛紛分享染疫後的身體變化，例如「成個星期都係食嘢冇味」、「好快唔夠氣」、「瞓好耐覺個人都好似好唔精神咁」。

多位專家解釋，新冠病毒會攻擊人體多個器官，因此部分人在康復後亦有可能出現「長新冠」，當中又與確診後的病情嚴重程度有關。若確診後的病情較重，出現「長新冠」風險亦較高，例如嚴重疲倦，肺活量下降、短時間失去味覺或嗅覺，甚至出現「腦霧」。

勿輕視染疫風險 注意生活規律

「腦霧」屬於認知功能障礙，據英國國民健保署定義，腦霧症狀包括注意力不集中、感覺一頭霧水、思考能力變慢、模糊、以及健忘和精神疲勞等。這些症狀容易對日常活動及工作學習等造成困擾。曾有研究指出，腦霧症狀可長達數個月之久，由此可見，不可輕視染疫風險，即使康復後，亦要注意生活規律，保持充足休息。

「長新冠」症狀

常見症狀：	頭部：	心理：	心血管：	腸胃：	四肢：
- 昏睡	- 頭痛、頭暈	- 抑鬱	- 胸悶	- 腹痛	- 肌肉、關節疼痛
- 呼吸困難	- 記憶力變差	- 焦慮	- 胸痛	- 噁心	
- 咳嗽	- 注意力不集中		- 心悸	- 腹瀉	
- 躁動不安	- 睡眠障礙			- 食欲不振	

資料來源：馬來西亞衛生部



6個「去霧」方法

1. 做帶氧運動
保持恒常帶氧運動習慣，若一段時間沒運動，可由每日數分鐘開始，慢慢增加運動量，提升腦部健康。

2. 充足睡眠
睡眠可助身體和腦部修復和排除身體毒素，若疲勞感讓問題加重，應縮短工作時間多休息。

3. 健康飲食
可多進食橄欖油、水果、蔬菜、果仁、豆類及全穀物等食物，改善思維、記憶以及腦部健康，避免飲酒。

5. 鍛鍊腦筋
嘗試未接觸過、又可刺激認知能力的新愛好，或是拼圖、文字數字遊戲、記憶練習或閱讀來幫助思考，慢慢增加難度。

6. 善用時間
若要完成需要思考力的工作時，盡量安排在不疲倦時進行，並選擇在較少干擾的安靜環境中工作。

4. 制定時間表
制定每日日程，有助提前做好活動安排，也可使用清單、筆記、日記和日曆等幫助記憶和日常生活記錄。

栗子海底椰湯 轉季啱飲



上一期跟大家介紹了清潤健肺系列湯水，今期加碼醒大家多一款鮮甜可口時令湯，一樣可以滋潤肺胃，健脾補腎，適合一家大細居家增強免疫力，轉季期間尤其啱飲。

栗子海底椰豬腱湯

材料

栗子 1 袋，海底椰 15 克，紅蘿蔔 1 條，粟米 1 條，南北杏各 10 克，茨實 15 克，蜜棗 3 粒，陳皮 1 片，豬腱 300 克

做法

- 1) 陳皮洗淨，浸約 1 小時後刮瓢。
- 2) 以熱水浸半剝殼栗子，有助去皮。
- 3) 海底椰、南北杏、茨實、蜜棗洗淨後浸約 5 分鐘。
- 4) 粟米留鬚、去葉、洗淨、切件。紅蘿蔔洗淨、去皮、切件。
- 5) 凍水連豬腱一同煲滾，大火焗水幾分鐘後盛起。
- 6) 湯煲加入 10 碗水，水滾後放入所有食材，再水滾後調細火，煲約 1 小時即成。

功效

滋潤肺胃、健脾補腎

藥效

- 【海底椰】性味甘、苦、寒，歸肺、胃經。清燥熱、止咳、滋陰補腎、潤肺養顏、強壯身體機能；治熱病之後，餘熱未清，虛煩不安，失眠多夢。
- 【南北杏】性味甘、平。潤肺化痰、止咳定喘、潤燥消積；治外感咳嗽、煩熱虛喘、腸燥便秘。
- 【陳皮】味辛、苦，性溫，歸脾、肺經。理氣健脾、燥濕化痰；治咳嗽痰多、胸腹脹滿、食少吐瀉。

調理之道 養心補脾腎

註冊中醫師梁尹倩在 CheckCheckSin Facebook 專頁分享指出，從中醫角度來說失神、健忘、精神恍惚等「腦霧」症狀，其實與心脾腎不足有關。調理方向應為養心安神、補益脾腎，提醒要戒掉不良習慣及培養良好生活質素。

按穴活腦

方法

用手掌以順時針方向按揉兩個穴位 30 至 50 次。

- 氣海穴
(肚臍下方約一寸半位置)
- 關元穴
(肚臍下方三寸位置)

食療安神

名稱 人參桂圓紅棗茶

材料 人參 - 3 克、桂圓 - 6 枚、紅棗 - 4 枚

步驟 材料切片，洗淨放入保溫瓶；以熱水沖洗一遍，再注入熱水燉 30 分鐘即可。

* 建議一星期飲用 2-3 次，偏熱症狀者或感冒未清者不宜飲用。

ATTILIO

FINE JEWELRY

煉鑄令人心動的珠寶 寫下愛與傳承的詩篇

— 創辦人何美儀



ATTILIO是一個意大利語詞彙，意思是乃父之風，不僅僅代表著艾麗珠寶品牌，同時真摯演繹創辦人何美儀（Millie）對爸爸的敬意與紀念。

Millie的父親是珠寶業元老、人稱「陶叔」的何伯陶，「爸爸將畢生奉獻係珠寶行業，將全部心血付出。我係2012年創辦高級珠寶品牌ATTILIO，直以ATTILIO向其父親為珠寶事業奉上畢生的心血和熱誠致敬，以愛成就愛。」

「你要真心對人，你敬我一尺，我敬你一丈。」Millie回憶爸爸生前常掛在嘴邊的一句說話，形容父親勤奮知恩，深遠感染她付出真心待人，將愛與傳承兼美之道融入精緻的珠寶設計。珠寶為配戴者，尤其女性所達到的外在修飾或著內心情感寄託。ATTILIO締造卓爾不凡的時尚珠寶風格，盡顯潮流藝術與永恆優雅的巧妙結合。



Millie在加拿大成長，完成高中教育後進入大學學習理科，並在醫院專業醫療領域工作十年時間。為這一高尚的職業生涯畫上句號後，她毅然投身於另一個全新的領域——花藝設計，並因其無與倫比的創作技藝和獨特視角而榮膺無數獎項。將花藝設計界的讚譽定格封存後，她再次華麗轉身，重拾她與父親的最初羈絆——珠寶事業，而且再創佳績，勇奪多個國際珠寶設計大獎。「我設計珠寶，是希望幫助女性實現璀璨的夢想，而我嘅夢想就係創作更多閃耀動人嘅珠寶，每一件作品都係花盡心思心血而成。」已為人母的Millie，心中擁有光彩奪目的夢。



Millie成長於東西方文化之間。她在加拿大生活多年之後返回香港，在中國文化的沃壤之中深耕挖掘，汲取養分。特別的背景催生了她特別的設計理念——將東西兼美之道融入精緻設計，優雅展現不同材料和文化所碰撞出的美麗火花。



ATTILIO的皇牌產品之一是艾麗珠寶經典系列，這個商標類似水滴的記號，代表「無窮」的雙扭線符號「∞」，表「無窮」的雙扭線符號「∞」貫穿整個系列的四個主題：Unity of Love系列、Monogram系列、Signature of love系列、Attilio Signature系列，在永恆故事中詮釋無盡之愛與無限可能。「這個符號也同時代表住我和爸爸在珠寶行業的傳承結合，既是對她父親為珠寶事業奉上畢生心血和熱誠的致敬，也為高級珠寶世界注入了一股宜人清風。」



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。



香港疫情肆虐下之清明節，不少孝子賢孫上山拜祭先人，盡一點孝心。清明節由來有段古，對於這節日，除了放假、祭祖，你還有多少了解呢？



清明遇清零

慎終追遠 unchanging

農曆新年過後，迎來清明節。清明節，與農曆新年、端午節、中秋節一向被視為中國四大傳統節日。「清明」原屬二十四節氣，據《曆書》載：「春分後十五日，斗指丁，為清明，時萬物皆潔齊而清明，蓋時當氣清景明，萬物皆顯，因此得名。」

「清明」後來發展為「清明節」。據傳始於古顯貴之「墓祭」禮，後民間相繼倣效，在季春（農曆三月）發展為掃墓祭祖、慎終追遠、發揚孝道的節日。

古時寒食節、上巳節、清明節相距較近，清明節吸納二節儀式，由農業節氣變成重要節日，形成「禮敬祖先，慎終追遠」、「踏青郊遊，親近自然」等習俗，並延續至今。



傳統習俗 「清」楚「明」白

節日小資料

寒食節，是較早流傳於中國北方中原一帶的節日。最初習俗，為禁煙火、只吃冷食，在後世發展中逐漸加入上墳祭掃、蕩鞦韆、蹴鞠等。

上巳節，俗稱三月三、三月節。相傳三月三是黃帝、玄天上帝誕辰，也是哪吒太子升天日。漢代以前定為三月上旬的巳日，後來固定在農曆三月初三，有些地區在三月初三有掃墓習俗，順便踏青，故又稱小清明、古清明。

習俗一：掃墓

掃墓原是上巳節習俗，節日合併後，變成最為人熟識的清明節掃墓。傳統認為祖先墓碑與後代興衰有極大關聯，子孫清理祖墳雜草，獻花果線香以祭拜稱為掃墓。

習俗二：掛柳枝

清明正值柳樹抽枝發芽，且柳樹生命力頑強、容易生長，所以插柳枝編柳帽或戴飾品於頭上，甚或掛門前，民間認為可避邪。事實上，柳樹與春秋晉文公為紀念介子推而扯上關係。

習俗三：吃潤餅、青团（草仔粿、艾草粿）

源於寒食節的習俗，因為寒食節不能生火，所以吃潤餅、草仔粿等冷食也成為民間清明習俗。

習俗四：踏青郊遊

一般指初春時到郊外散步遊玩。古時曾以清明節為踏青節，惟踏青節的日期因時因地而異。

修身養性

宜

祭祀表孝



清明節，除了是節氣節日，蘊含的「清明」思想與道教提倡的「天人和諧」也極為契合。

《太平經》中有云：「夫道，乃天也，清且明，不欲見污辱也」，「清明」表達了天地萬物生全，和諧安寧的情景。人若在「清明」狀態，就是「內自清明，不欲於俗」，則是能接近「道」的狀態，進而得道。藉清明節的「天清氣朗，萬物明潔」，人可修身養性，令人身心靈「清明」。

清明節中的道教元素，包含了對生命的真實體驗，對列代先祖的無盡懷念，是對「仙道貴生」思想最直接的實踐。

儒家認為「孝悌也者，其為仁之本與」，又說「慎終追遠，民德歸厚」，視孝為最重要的美德之一，並通過祭祀表達對先人的尊敬和懷念。

孝道的文化不只是懷念先人，我們常說：「子欲養而親不在。」為人子女應抽多些時間陪伴親人，不應以現代生活忙碌為由而「失蹤」，以免抱憾終生。

塑膠飯盒油淋淋？ 三招去膩洗乾淨

方法① 鹽

《日本人の3割しか知らないこと》節目截圖



先倒少量的清水入膠盒，再倒入大約一茶匙的鹽及少許洗潔精。蓋上膠盒，用力搖晃約30秒。打開盒蓋，沖洗膠盒。沖洗後，膠盒內的油污已全面洗淨，可以同油膩感講再見！

方法② 廚房紙

先在膠盒倒入其容量一半的清水，再倒入少許洗潔精。然後，用半張廚房紙，或者按膠盒大小調整廚房紙的大小。把廚房紙放入膠盒，再蓋上盒蓋，用力搖晃約30秒。打開盒蓋後，把膠盒沖水洗淨。沖水之後，你就會發現盒內的油污經已去除！



點解咁有用？！

廚房紙的印花接觸到膠盒內的凹凸位。搖動時，廚房紙與膠盒相互摩擦，從而將積聚在凹凸位置的油份帶走。

方法③ 生粉

先在膠盒內倒一層薄薄的生粉，再用洗碗布將生粉抹走。倒入少許洗潔精，再沖洗乾淨。沖水後，你就會發現盒內的油污已被去除！



點解咁有用？！

生粉具有吸油的能力，一層薄薄的已可把油脂鎖成固體，廚房紙一抹就可以將油污抹走。而油污變成粉狀微粒後，沖洗時就好易被沖洗掉。除了生粉外，麵粉亦有同樣的功效。



點解咁有用？！

鹽粒的體積非常細小，可以觸及膠盒內的凹凸位置。在搖晃時，鹽粒積聚在膠盒內的空隙，從而帶走盒內的油份。



比一比

生粉較環保
廚房紙較慳力

上述3個方法，廚房紙的效果比較突出，比起用熱水沖洗兩次才能去除油污，這個方法其實都幾慳水慳力。當然，有人認為用廚房紙會不太環保，可以選擇用生粉，基本上生粉一出，油份已經輕而易舉的被鎖實，不需要太花力氣已可以將生粉抹走。至於用鹽的話，相對用廚房紙及生粉，效果就略遜一籌。



話你知

港人狂用即棄塑膠
每周一億件

有環保團體去年調查發現，香港人每星期一共消耗1.018億件即棄塑膠，是去年同類調查的2.2倍。環保團體又建議，如果不想增加即棄塑膠的垃圾量，最好是自備容器及餐具購買外賣。當然，如果未能自備器皿，大家不妨試試以上3個較為環保的清潔方法，將塑膠盒清洗乾淨再重用或放到「綠在區區」回收，延續膠盒的使用壽命。



新冠肺炎疫情下，外賣或帶飯已是常態，大家都會把塑膠飯盒先清洗再重用。然而，油淋淋的膠盒非常難清洗，有人會用熱水加洗潔精沖洗，可惜效果亦唔太理想。以下就有3個方法可以徹底去除膠盒的油污，又唔駛用咁多洗潔精，大家不妨試試！



抗疫動起來！

香港西甲足球學校
免費90分鐘足球訓練

IOS用戶 Android用戶

領取細則：
於App Store / Play Store下載「LaLiga Football Schools HK」並註冊，
即可獲得「香港西甲足球學校免費訓練代幣(可換取90分鐘訓練課一節)」乙枚

LaLiga Football Schools

居家抗疫讀者優惠！

網上下單
輸入優惠碼
HOMEMORY
全單95折

門市現場選購
全單九折

優惠細則：
• 門市地址：屯門杯渡路99號 99 Commons 8樓806室
• 門市開放時間：逢星期一及星期四 09:00-15:00
• 優惠期至2022年4月30日

store.hwcf.org.hk

復活節快到了！除了一些傳統的「尋蛋」及「滾蛋」遊戲，還有甚麼活動適合小朋友在家進行呢？今次介紹幾個STEM活動可以在復活節嘗試，不僅讓孩子們玩得開心，還可以豐富他們的科學知識，並提升創意能力。

用蛋或棒 在家求知求趣打卡

翻生 STEM堂

一次滿足 三個願望



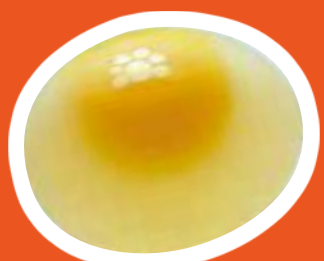
3 不墮蛋

材料
牙籤、黏土、紙卡、
朱古力蛋

提供牙籤、黏土及紙卡，請小朋友動腦筋，怎樣用這些材料承托三粒朱古力蛋？如果過關，可提升難度，如搭建最少10厘米高的平台，或盛載更多朱古力蛋。

製作過程

小朋友自由發揮。



1 彈彈蛋

材料
杯子、白醋、雞蛋

雞蛋跌落地會變成點？相信大家都知道雞蛋會爛。我們嘗試做一隻會彈的雞蛋，小朋友一定感到非常興奮。

製作過程

將生雞蛋放入杯內，加入白醋，白醋要浸過生雞蛋。

等，一直等，24小時後……彈彈蛋出世了！

建議在膠盤上測試雞蛋的彈力，若不小心破掉，也不會弄污其他地方。

2 投射器

既然小朋友沒有到球場「投籃」，就製作簡單工具在飯檯上「投球」吧。

製作過程

材料
雪條棒、匙子、橡皮圈、
杯子、乒乓球

1 疊起五支雪條棒(A)，用橡筋固定棒兩端。

2 另取兩支雪條棒(B)，綁緊其中一端。

3 將B夾A，並固定中間位置。

4 綁上匙羹。

5 前方放杯，將乒乓球放匙羹上。輕壓匙羹放手就可「射波」，入球最多者勝。



安排逾百義工參與料惠6000戶

解瘟新清泉

派防疫包支援基層



新界青年聯會是次活動，料惠及6000基層家庭。



雅雯協助包裝逾千份防疫包。

新界青年聯會發起「新青聯與你齊心抗疫」活動，動員該會領導層及過百名義工，包裝並上門向基層市民派發「防疫包」。「防疫包」包括快速抗原測試劑、酒精消毒液、口罩等實用物資，預計有6000個基層家庭受惠。

確診康復後做義工
回報前線醫護付出

新界青年聯會副主席指出，葵青區是第五波疫情的「重災區」，防疫工作壓力一直巨大，有人缺少快測盒，有人確診後不知如何申報，甚至有市民不知道自己所在的樓宇被圍封強檢。幸而，有賴捨己為人的義工，冒著染疫風險，參與包裝及派送抗疫物資、上樓拍門通知強檢、維持檢測站

她表示，自己在醫院中接受到醫護人員無微不至的治療和關心，所以在康復後，她就一直都能為抗疫工作出一份力，以回報前線醫護的付出。她表示，「施比受更有福」，能參與今次活動感到很開心，呼籲市民護己護人，積極接種疫苗，遵守特區政府的防疫規範，齊心抗疫，共度時艱。

一份友愛一份力量
不分年齡不分你我

20歲出頭的青年洪雅雯，不惜花近10小時穿著整套保護衣，協助包裝過千份防疫包。「感受到香港有愛，其實每一份防疫包都代



雅雯表示，已號召朋友一同參與。

秩序等工作，令區內疫情得到控制。

參與今次活動的一名義工，是葵涌邨居民，在今年一月感染了新冠肺炎。

表一份愛，一份力量！亦期待收到防疫包的人，會收到香港人是一起同行，不分年齡，不分你我。」她認為疫情下互助的意義重大，首次參與後更號召身邊的青年朋友一同投入服務。

兩日內包裝3400份防疫包，並上門派發。

提供平台 回饋社會中成長

新界青年聯會副主席兼秘書長王聰穎認為，疫情下發動義工活動不光是幫助弱勢社群，同時讓青年人在回饋社會中成長，「當你給予一個平台，香港青年人其實很有承擔，都會樂於伸出援手，幫助社區。」

她亦提及服務期間的所見所聞，特別呼籲社會關注基層的防疫需要，「有個家庭，因為工作需要，要每日做快測才能去上班，但家庭收入不高，又有兩名孩子，每日幾十蚊嘅快測包錢其實都好大負擔。」因此，王聰穎希望做到更細心體貼，了解社會實況後，好讓資源可更有效配置。

王聰穎呼籲社會關注基層的防疫需要。





第五波疫情擴散，作為全港第一多人口的沙田區，在過去兩個多月，一度成為確診居住名單的頭三位，區內的支援需求大增。一場疫症蔓延，表現出社區互助何其重要，一眾義工從未退縮，堅持擔任街坊的最強後盾。



送羽絨給捱冷病患 每日監察檢測人龍

地區抗疫亮劍 街坊最強後盾



羅啓安在家包裝快速測試包。



祝慶台和義工每日送藥上門。



義工見到居民開門取物資，會遠距離揮手致意。

“熱線打唔通，買唔到藥，是我聽到最多的求助。

從事沙田社區工作多年的祝慶台，面對嚴峻疫情，身先士卒衝上前線，為居民打點一切所需。農曆新年以來，他曾負責組織快速檢測包分裝、維持核酸檢測站秩序、送物資上門等工作，「沙田有 41 個小區，合共 70 萬人口，見到哪裏有需要，我們就去哪裏。」

「熱線打唔通，買唔到藥，是我聽到最多的求助。」他和義工每日送藥上門，甚至自己遊走多間藥房替街坊尋退燒藥，「當我聽到街坊把聲，由虛弱憂心，變得冷靜，又會說多聲感激，我才鬆一口氣。」

眾多痛心的疫情畫面中，祝慶台最深刻是大量病患被安排在醫院門外等候，「飢寒交迫，急診室爆滿，只有帳篷，見到好難受。」他當日立即動員義工，將 100 件羽絨服送到威爾斯醫院，希望給病人禦寒衣物，同時讓在等候的家屬有一份溫暖。

義工唔怕勞碌 施比受更有福

「大家願意站出來，不計較個人安危。」祝慶台感謝一班不辭勞苦的地區義工，危難中發揮鄰舍互助精神，當中包括馬鞍山海嵐區的海典灣業主委員會主席羅啓安。他們日常協助匯報區內所見所聞，並即時向相關委員會反映。

居住沙田區逾 30 年的羅啓安，抱著「施比受更有福」的信念，多年來投入社區服務助人為樂。

2 月 1 日，區內污水測試呈陽性，羅啓安翌日收到快速測試包物資，隨即將數千個測試包安排投遞入信箱；3 月 3 日，疫情最高峰之時，羅啓安在家中清潔消毒房間，自我進行快速測試後，在家協助包裝快速測試包。其後，他聯同眾義工向區內屋苑管理處及老人院派發防疫物資。他坦言，家人曾擔心並勸阻，他強調：「香港有事，我不能夠袖手旁觀。」



將測試包入放居民信箱。

「有人等了 3 小時，有人等了 5 小時。」眼見街坊在戶外捱冷排隊檢測，祝慶台和地區義工開展「檢測站監察人流行動」，每天定時在沙田區的六個檢測站監察排隊人龍，拍照匯總，標註時間、地點及預計輪後時間，透過群組向居民發放最新資訊。

“每次有義工中招我都很難受。

頻繁奔波於確診者的環境中，團隊中十多名義工接連染疫，人手亦面臨不足。「每次有義工中招都很難受，因為佢哋一個人中招，有可能傳染全家。」令他感動的是，義工會寧願將手頭的物資給予確診家庭，將自身需要放到最後。他知道這個做法存在隱憂，「萬一義工自己中招，又缺乏物資，其實同樣加重支援負擔。」

因此，他讓每一位義工在家準備至少夠用五天的藥品、檢測包和食物，「佢哋加快痊癒，先可以再投入社區支援工作，繼續幫助更多的人。」

羅啓安貢獻海嵐區，服務街坊不求回報。



祝慶台：「哪裏有需要，我們就去哪裏。」



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。

小貼士

① 煮雞翼一定要用細火，否則雞皮裂開就唔靚喇喇。上碟前可掃上麻油，賣相會更加出色。

② 通常第一次整嘅鹵水汁味道會較單薄，大家可首先試吓鹵豬腩肉，等豬油同肉汁滋潤吓個汁，之後再鹵其他嘢會好味喇喇。

瑞士汁

水 1 公升、豉油 180ml、
雞飯醬油 120ml、玫瑰露 1 / 2 湯匙、
甘筍 1 條、百里香 1 至 2 棵、
冰糖 100g

材料：

雞翼 8 隻
刀削麵 2 個
芫茜 1 棵



靚豉油黑醬油
配新鮮百里香甘筍

香草瑞士雞翼

絞盡

汁滿足老友



話說前排朋友去完中環太平館食瑞士雞翼之後，好想試吓自己整，就 WhatsApp 我問有冇食譜，我答佢：你要過多幾拾年先有得食嚟㗎，佢即刻畀個鰻鰻 emoji 我。實情係人家個鹵水膽已經有幾拾年歷史，你以為一日半日就可以整到？其實我個人唔係咁 mean 㗎，只不過想朋友知道，人生同鹵水汁一樣，要越多經歷先會越有味道。最後我梗係有滿足佢嘅要求，佢即刻開心返晒！

瑞士汁主要材料有豉油、老抽、冰糖等，唔同牌子嘅豉油煮出嚟嘅顏色、味道都會有分別，不過都係個句：一分錢一分貨，就用支好嘅啦！老抽係用嚟上色用，但我選擇用雞飯醬油代替（或

者叫黑醬油）。雞飯醬油顏色較深，質地濃稠杰身，我覺得更適合用嚟做瑞士汁，而且佢有老抽咁鹹，比較健康㗎。有啲食譜會落甘草同香葉，係傳統嘅做法，我就會用新鮮百里香再加甘筍增加鮮甜味。新鮮有時候都係一種優勢，好嘅豉油、靚嘅黑醬油，加埋新鮮元素，呢個就係我嘅瑞士汁版本。

今次好難得喺某超市買到新鮮雞全翼，我當然唔會放過。不過，唔理急凍定新鮮都好，一定要先飛水去除血水同雜質，免得影響鹵汁嘅味道。事實上，個汁仲可以用嚟撈飯，我更喜歡刀削麵加瑞士汁做乾拌麵，超級好味呢！

做法：

1



豉油、雞飯醬油、玫瑰露預先拌勻，甘筍去皮切成粗條，預備小煲加水落冰糖煮滾。

2



豉油、雞飯醬油、玫瑰露加入煲內，再放甘筍及百里香，𨵿蓋用中細火煮 20 分鐘。等個汁轉濃，撈起甘筍及百里香，呢個時候記得試味。

3



雞翼飛水過冷河，用廚紙抹乾後放入瑞士汁，直至再滾起計煮 10 分鐘。如果想食脰身啲就煮多 5 分鐘，等熄火浸 20 分鐘然後撈起。

4



煲水煮熟刀削麵撈起，加入適量瑞士汁。麻油同芫茜段撈勻，將麵放碟上，再放上雞翼就大功告成。



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。





位於新界屯門青山山麓，正是世傳「新安八景」、「三大古剎」青山禪院的所在地。青山禪院在一九二八年所創建，禪院由多個建築物組成，當中大部分都被列為一級、二級以及三級歷史建築，甚具歷史價值。今期古蹟古鄉，就帶大家走一走禪院，洗滌心靈！



「新安八景」「三大古剎」之一 青山禪院

青山禪院是世傳的「千年古剎」，早在一千五百年前的東晉末年就已建立，亦是「新安八景」之一的「杯渡禪蹤」所在地。禪院自創建以來就多次易名，如「普渡寺」、「斗姆宮」等。

現址的青山禪院前身，是由1829年屯門陶氏族人在杯渡禪師最初到青山居住的地方「杯渡岩」附近所興建的青雲觀，而後來在顯奇法師的努力下，在1930年正式建成現時的青山禪院，與凌雲寺及寶蓮寺合稱香港「三大名剎」。

而在青山禪院之內，曾經亦有「青山十景」的存在，但因為各種原因，如今就只有半數有蹟可尋。



「山腳「挹曉亭」」

於1932年建造，亭內有石椅石檯供觀光客休憩，亭旁有碑記。



「香海名山牌坊」

於1929年建造，牌坊石匾上書「香海名山」，配以外聯「樓觀參差，清夜聞鐘通下界；湖山如此，何時返錫到中原」；內匾「回頭是岸」，配以內聯兩副「遵海而來，杯渡情依中國土；高山仰止，韓公名重異邦人」與「岸泊屯門，幸我輩附韓子題名，卜異記山河並壽；亭觀海月，歎此地無坡公遊蹟，問何年笠履重來」，分別由前清遺老陳伯陶和伍銓萃所題。



「「高山第一」石碑」

由宋徽宗時代，鄧符協先生游覽青山時，仿摹著名中國文學名家韓愈的字體刻寫而成。



「「龍骨巖」」

巖內放有龍骨化石一塊，建有鐵籠保護。



「「一線天」」

「杯渡巖」與「觀音閣」之間，彼此的頂端互相交接，可見一線寬廣的天空。



「和合山門」

「護法殿」下有一「和合山門」，門聯「淨土何須掃，空門不用關」。

「古蹟資訊」

青山禪院
評級：一級歷史建築
地址：屯門區青山東麓
開放時間：暫不開放

「溫馨提示」

受疫情以及社交距離措施影響，青山禪院暫不開放，詳情可參照青山禪院網頁資訊。

Text: 雨晨

Photo: 雨晨、受訪者提供

Design: Aso

一場疫症，把港人的生活節奏打亂，放假密過放工、春天就有暑假、落超市有貨買、社交類近神交，加上變種病毒傳播力強，大家除了適應新局面，亦要捱痛以至面對生死大關。雖然如此，不少人因而激發鬥志，做好自己幫助別人，確診後復原就繼續貢獻社會。究竟染疫「劫後餘生」，有什麼感覺？眾康復者對未來香港，又有什麼期望？現在，讓我們傾聽心聲。



荃灣居民籲社會多關懷問候

居住荃灣區的鄒進榮（Jason），染疫期間曾經一度感受無助與絕望，在短短的兩至三日發病期，由於毫無胃口進食，已經瘦了約四公斤。「喉嚨又痛，又發高燒，覺得好辛苦，又唔知道可以點處理。」Jason 幸得社區義工的支援，及時送來所需要的藥物及物資，才能加快痊癒。



留意長者幼童需要同確診朋友講加油

身為過來人，Jason 康復後在居住的地區內，每日向沿途的弱勢社群派發防疫物資，同時支援其他確診者，包括分享染疫資訊以及上門運送物資等等，「我自己都咁辛苦，其他染疫嘅老人家同小朋友點算呢？」

正正因為自身的經歷，激發 Jason 服務社區基層的心意，希望從身邊著手盡微薄力量，幫助同樣處於擔憂的鄰里。「哪怕只是很小的事情，同確診朋友講句加油，每日問候，其實都係一種內心安慰。」



同心連線 every moment 等待瘟無聞

染疫復原 共建美好康Kong



清潔主管 望港人關懷業界需要

在荃灣屋苑擔任清潔主管的阿寶表示，連同自己在內清潔團隊已九成成員染疫，她不禁道出清潔工的辛酸，「我哋要洗廁所、清垃圾又要中途食飯，日做 10 個鐘，最少一日要換 3、4 個口罩，但唔係人人買得起咁多，或者只係好普通防護度嘅口罩。」

道出前線清潔工壓力 期人人維護社區衛生

雖然阿寶自己也屬基層，但身為主管，她不忍心成員為工作而冒險，不惜自己掏荷包購買防疫物資給他們，亦感恩得到社區義工的支援，即使染疫也需要做好防禦。

「在老區商場做清潔，好容易遇上長者失禁，仲有隨處可見嘅垃圾，我哋都要即時處理。」阿寶訴說前線清潔工的真實面對的壓力，期望港人能夠盡公民責任，維護社區衛生。



抗疫港爸盼社會關注基層民生

曾於三月初染疫的港爸韓義麒（KK），形容居家隔離期是一段孤獨的經歷。「就只有自己係度玩手機，個段時間好難捱。」令他最感到暖心的一刻，是身邊好友無懼風險，將所缺物資放到門口，雖然未能夠獲得面對面的關心，但總算令他的情緒安心下來。「面對如此恐慌氣氛，確診數字飆升，香港人依然好有愛。」

露宿者拒防疫包 只盼獲基本食糧

本身是抗疫義工的 KK，染疫後再重返社區，有著不一樣的體會。「有次我派快速檢測包給正在拾二手飯的露宿者，他竟然回應說不需要，反而只求問基本的食糧。」街頭的此幕，令 KK 思考疫情以後的經濟民生問題，同時收到身邊不少青年人面臨失業、就業不足問題。

他認為每個香港人能夠做的，是在自己的位置釋放正能量，「染疫後，更加明白到將正能量保溫的重要性，其中就是教育女兒要有肩負社區責任心。」



親歷廿日煎熬 夫婦防護不放鬆

一對居住沙田的年輕王氏夫婦，在疫情最高峰期間相繼染疫。首先確診的王太表示，最辛苦的病徵是發高燒，其次是喉嚨痛和咳嗽。「每日起身刷牙洗面，然後就呆在家，無事做，直到洗澡，無限循環。」她得知自己染疫，全天候連睡覺也在家戴著口罩，直言害怕感染給丈夫，可惜無可避免地，丈夫也隨之確診。

工作生活皆復正常 依然全天候戴口罩

足足被因家中超過兩周，王生坦言情緒壓力是前所未有的壓抑，夫妻之間也較容易吵鬧，「唔好再搞啲咁嘅嘢，真係好難頂，會好想即刻返工。」

兩人現時已回復正常的工作與生活，但王太依然全天候戴口罩：「睇到會有復陽個案，總覺得又會有其他情況，都係繼續保護好安全啲。」提及後遺症問題，王生暫時咳嗽仍未完全康復，「有時候係街度咳兩聲，啲人就會抱住奇怪目光睇你，總有種心理覺得你係確診但偷走出來，同舊時唔同，會有些少壓力。」



離家過夜染疫 義工體會確診者所需

離島區撲滅罪行委員會委員曾昭浴，與一眾團隊好友堅定地選擇走出來，為離島區居民服務，送去緊缺急需的抗疫物資。曾昭浴坦言已經「預咗」，唯一擔心的是家有懷孕的妻子和幼子，所以決定與團隊成員，一起在活動的會址過夜休息。

結果一如曾昭浴所料，自己與團隊在為東涌居民送物資的過程中，便不幸感染病毒。「一開始唔知道佢哋缺乏啲乜嘢，當自己確診埋，就好知道確診者嘅感受。」

接兒童確診求助 眼濕濕感同身受

身為幼童父親，兒童確診個案令曾昭浴印象深刻，「佢爸爸打畀我哋求助，話小朋友高燒接近 40 度，我即刻有啲眼濕濕，好感同身受。」當日為禮拜日，加上物資緊缺的情況，曾昭浴決定將自己最後一盒退燒藥，送給這個家庭。「每個確診家庭第二日同我哋講番個好消息，感覺係同佢一起放鬆咗。」

婚禮化妝師靜待為新人送祝福

本身經營日本婚嫁的婚禮統籌師兼化妝師 Stella，疫情下生意額跌至零，一度耗盡積蓄白交租金支撐，直至半年前轉型做地產經紀，靠自己掙扎求存。不幸地，Stella 在農曆新年期間染疫，「測到確診即刻入院，點知坐咗係醫院外面 12 小時，傷到條腰，當晚仲好凍就連想一啖水都無。」

病發後至今一個月 仍腰痛氣喘胸口痛

其後，她回家自行隔離數天。獨居的她，當時幸得朋友送來的新鮮食物救濟，其後再入住竹篙灣檢疫中心七日。病發後至今一個月，Stella 仍有腰痛、容易氣喘以及胸口痛等後遺問題，暫未知如何調理往後的身體狀況，故此她表示還是順其自然康復。

「香港人真係好捱得。」Stella 雖然經歷戶口幾乎「清零」，染疫後更感受香港社會氣氛低沉，不久之前在街頭無端端被陌生人粗口指罵。她認為無論經濟受創或疫後康復，更重要的是重新建立對生活的自信心，她掛念見證婚禮的心動感覺，靜待為新人送祝福。



未入幣傢伙 首先搞清楚

NFT 交易都係藝術

What The Fungible 同質非同質

要認識 NFT，要了解「同質化」(fungible) 與「非同質化」(non-fungible) 的分別。前者是擁有相同外在價值，可以互換，同質化代幣即是加密幣貨如比特幣、以太幣等。

後者是指是獨一無二，不能互換的資產，非同質化代幣所代表的，可以是歌曲、畫、錄音、證書、衣服等，無所不包。NFT 使每件資產擁有其獨有的標識，為資產賦予獨特意義，從而提高其市場價值。



西班牙藝術家 Joan Cornellà 首次推出的 NFT 被發現神似周星馳《國產凌凌漆》的造型。



“

虛擬貨幣的誕生，除了掀起炒幣熱潮外，當中技術衍生出的「非同質化代幣」(non-fungible token - NFT)，亦帶動了數碼藝術品市場。而近期最具人氣非 Joan Cornellà 推出的 NFT 系列莫屬。究竟 NFT 是乜嘢？今次就為大家講解一下。

”

點樣買賣？！



所有人都可以將各種創作轉化成 NFT，大家可到 NFT 買賣的平台，例如 OpenSea、Rarible、Mintbase 登記。當然，要先在平台上創建自己電子錢包，再將圖片、音檔、gif 檔等作品上載，作品以「非同質化」形式記錄到區塊鏈上，就會產生合約，一個獨有的 NFT 資產就完成創建。

擁有 NFT 資產後，可以自己收藏或在平台售賣，價格可自定或公開拍賣，成交價就視乎市場反應。目前，大部分 NFT 買賣都以虛擬代幣交易。交易平台亦會收取服務費。

有乜種類？！

圖像



市場上熱賣的 NFT 多屬此類，CryptoPunks、CLONE X 等，熱賣原因就是具高欣賞性，高藝術價值，展現出社交地位等。此類 NFT 發行門檻相對較低，是新手入門的首選。

頭像式



自 CryptoPunks 的頭像式 NFT 以驚人價格售出後，此類 NFT 就相繼出現，如 Bored Apes Yacht Club，具不同特徵的猿類圖像，該系列持有人有專屬的權益，包括 merch shop 和聊天群等。

短片/音樂

用戶可以將音樂或影片製成 NFT，如 NBA 授權發行的 NBA Top Shot，將球員精彩時刻影片變成 NFT 球員卡；還有美國音樂人 Steve Aoki 發行了 30 秒影音〈Hair〉的 NFT，以 88 萬美元賣出，愈來愈多音樂人也考慮發行 NFT 的音樂商品。



生成藝術

生成藝術是指作品的局部或完全由自主系統創作而成，藝術家不直接繪製藝術品，而是編寫一種演算法生成不同的藝術品，這類 NFT 算是藝術及演算程式的融合。當中熱門的作品有 Ringers 就由 Dmitri Cherniak 用 Javascript 語言生成一千個 NFT 系列。

