

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

上門抗疫送暖
義工派飯醫護施針

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



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

上門抗疫

醫護施針 康復者送暖

議員發起「康復者聯盟」回饋社會

第五波疫情累計逾百萬市民確診，兩個月來不少曾經接受求助的確診者，感受到隔離時家庭或陷困境，康復後主動提出加入義工活動，希望回饋抗疫行動。議員有見及此成立「康復者聯盟」，為北區及元朗確診者處理求助、派送物資，以至為長者送飯，希望大家繼續堅持抗疫，實現動態清零讓市民特別是長者早日重過正常生活。

義工嚴太上門為有需要者送上物資。



康復者聯盟支援北區確診者。



嚴太下廚為煮食有困難街坊提供飯餸。

劉國勳指上月接逾6,000宗新界北求助個案。



康復者 「中醫門診特別診療服務」

北區參與診所：工聯會工人醫療所—香港浸會大學中醫診所暨教研中心

地址：粉嶺璧峰路2號粉嶺健康中心7樓

預約電話：2670-2130

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

義工為確診戶送飯餸

政府上周開始為全港送上防疫服務包。防疫包「起點」在各區禮堂或學校，由地區召集願意服務社區的義工，集體流水式包裝而成。當中不少義工其實是區內的街坊，響應加入「康復者聯盟」的嚴太亦是其中一人。

嚴太兒子在近月疫情中確診，身為密切接觸者的她，照顧兒子直至康復及完成隔離後，深深明白及理解市民染疫後的無助、日常生活中如外出買餸也變得困難，因此她立即響應號召，加入義工大軍，除了派送物資，更行前一步為一個確診五口家庭送上親自下廚的飯餸，甚至幫有需要街坊買藥。

劉國勳：繼續堅持齊心抗疫

新界北立法會議員劉國勳向《我家》表示，在上月第五波疫情最嚴峻時，接獲逾6,000宗個案，主要是居家隔離者的家庭因各種需要向他們求助。因此，他的新界北團隊在區內組成「康復者聯盟」，徵集義工盡力協助他們渡過難關支援。

他解釋，當中有參與主婦更曾在第五波疫情中確診、或有家人染疫，另外亦有部份參加者因為疫情下停工停業，而投入義工服務，幫忙上門處理求助及上門派送物資。劉國勳直言：「佢哋作為過來人，明白確診者嘅需要同埋焦急嘅心情，仲笑言因為康復咗傳播風險較其他人低，所以更可無後顧咁幫其他人。所以大家要繼續堅持、齊心抗疫！」

逾7000人登記參與「疫苗易」

除了市民，香港社會服務聯會亦為長者或殘疾人士等難以外出者，與社福及醫療機構合作開展「疫苗易」家居接種計劃，招募逾千名醫生、護士及關懷大使，上門為已登記市民免費接種疫苗。社聯行政總裁蔡海偉於本月2日表示，已有逾7,000人登記參與計劃。

醫護團隊會先分為各個小隊，護士會先為參加者探熱及量血壓等，了解接種者的身體狀況，醫生會到與需要進一步調查的病人會面，評估是否適合接種。而接種疫苗後，「關懷大使」會留下陪伴接種者最少15分鐘，慎防接種者有嚴重不適或過敏反應。

9610 2654

報料熱線



社聯指「疫苗易」家居接種料服務至本月底。



林哲玄料疫情後，線上醫療將成新常態。

疫情困局 突顯遙距醫療需求

疫情下不少確診者及家人，因與居家隔離，除了未能外出購買食物及日用品外，有病徵時連就診也變得十分困難。有見及此，社區人士及組織聯同中西醫組織，提供網上義診及抗疫諮詢。

醫療衛生界立法會議員林哲玄則相信，民間組織的各類計劃，能夠彌補當前政策不足，直接幫助市民解決疫情下看病難的問題。他續指，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求診者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。

內容：

合資格康復者 * 獲最多 10 次中醫藥復康診療，費用全免

大埔參與診所：基督教聯合那打素社康服務—香港中文大學中醫診所暨教研中心

地址：大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院 J 座地下

預約電話：2663-0004



「疫苗易」外展隊上月於新界北上門接種。



前線醫護組成外展疫苗小隊，服務行動不便者。

- 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記錄

醫生調整工作時間加入外展

醫護誠信同行副主席王予婷上月 22 日，聯同一眾醫護參與「疫苗易」計劃到新界北的行動。身穿保護衣，上門為不良於行的長者及殘疾者打針。王本身是婦產科專科醫生，她憶述早前得悉「疫苗易」其中一次行動尚欠一名醫生隨行，因此報名參與，並重新調整診所預約，以騰出時間與外展隊出動，她認為上門外展服務，可為特別有需要的市民上門打針，在讓他們及盡早注射得到保障。

社聯發言人稱，「疫苗易」家居接種計劃由社聯及香港醫學組織聯會主辦，由上月 21 日開始，接聽預約電話至本月 20 日，服務日期則至本月底，目標冀為 10,000 名居家行動不便、臥床及體弱長者及殘疾人士，免費提供科興疫苗外展接種服務。計劃已先後走訪元朗、天水圍及大埔等地區。



不少康復者主動成為聯盟義工。



北區義工響應號召協助政府包裝疫苗。

回應市民抗疫訴求 政府增中醫藥支援

疫情下政府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。

食衛局局長陳肇基始示，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，資助中醫師為居家隔離的新冠確診者，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。

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」、「耐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



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。



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，大火余水幾分鐘後盛起。
- 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，再注入熱水焗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。為這一高尙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

《日本人的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合盒內的凹凸位。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。

“
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！
”
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
。



抗疫動起來！

IOS用戶 Android用戶

香港西甲足球學校
免費90分鐘足球訓練

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 我家

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

用蛋或棒 在家求知求趣打卡

翻生 STEM 堂

一次滿足三個願望

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。

1 彈彈蛋

材料
杯子、白醋、雞蛋

雞蛋跌落地會變成點？相信大家皆知雞蛋會爛。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

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。

材料
雪條棒、匙子、橡皮圈、杯子、乒乓球



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。



3 不墮蛋

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。

材料
牙籤、黏土、紙卡、朱古力蛋

製作過程
小朋友自由發揮。

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

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。

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

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。



雅雯表示，已號召朋友一同參與。

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。



兩日內包裝3400份防疫包，並上門派發。

過去一個月，本港新冠肺炎疫情經歷「驚濤駭浪」，已累積過百萬宗確診個案。疫情從最高峰回落，但仍處於高位。基層市民不但要應付嚴峻的疫情，還要面對失業和開工不足帶來的經濟壓力，可謂百上加斤。有地區青年團體安排過百名抗疫義工，到各區為基層市民派發防疫物資支援。

檢測包裝物流 處處見身影

婦女新支 義工疫境貢獻力量

第五波新冠疫情在港肆虐，新界東北亦有眾多居民受感染。在這裡，一群勇敢有愛的女性站了出來，走上第一線支援抗疫工作。在檢測站、物資運送、包裝檢測劑的現場，都見到這些可愛、可敬的女義工辛勤付出的身影，為市民送去了溫暖和關愛。



協助求助者上救護車。



有姐：「無社會團體捐贈咁多物資，我哋都幫唔到呢啲家庭。」



有姐與團隊成員上門運送物資。



支援注射疫苗工作。

送物資不幸確診

有姐仍心繫社區

在北區大埔，一群由女性為主組成的義工團隊，在疫情中拼博出令人敬佩的能量。樂群義工聯盟副主席黃進有「有姐」，就是領隊人之一。在運送物資的過程中，「有姐」不幸感染病毒，但染疫後的她最擔心的不是自己的身體，而是怕影響同事及受助家庭。

“我感染咗，未能走到最前線，確實有啲難過。”

有姐說：「我感染咗，同我有密切接觸嘅同事，都要居家隔離幾日，咁義工隊人手就會出現問題。自己參與唔到，確實有啲難過。」幸運的是，有姐的同事找到了另一隊人手，令支援工作沒暫停。「有姐」亦沒有因染疫而停下幫助他人的工作，而是繼續接聽求助者來電，在電腦系統上登記求助者資料，希望幫助到更多的人。

有姐和她的團隊，至今已經為 1,000 多個確診家庭，送去各式各樣的抗疫物資。她表示，目前求助者的數量已經開始減少，相信疫情的情況將有所好轉。

她十分感謝在危難之際，幸有社會團體捐贈的物資，令她們一眾義工能更有效在第一線幫助確診者：「無佢哋捐贈咁多物資，我哋都幫唔到呢啲家庭。」

檢測站充斥怨氣 嘉瑜冷靜應對

第五波疫情爆發初期，快速檢測試劑尚未普及，市民須到社區檢測中心進行核酸檢測。其時，檢測站屢見數小時的人龍，情況亦混亂。北區地委會職員李嘉瑜，響應號召成為義工，烈日下穿著全套保護衣與焦急等候的市民溝通，李嘉瑜直言都是大挑戰，「天氣比較熱，而且排得耐，等得耐，佢哋有時會鼓噪。」

“有個伯伯教我，佢鬧你你就唔好望住佢，咁就唔會感覺難受啦。”

現場有怨氣，也有人送上關心，嘉瑜說：「有個伯伯教我，佢鬧你你就唔好望住佢，咁就唔會感覺難受啦」，這句話令她有信心繼續服務市民。嘉瑜表示，一眾義工同心貢獻力量，檢測站秩序有所好轉，烈日下一更六個小時的工作，亦顯得不那麼辛苦。



嘉瑜在檢測站維持秩序。



一眾義工感受助人之樂。

年三十無休 玲姐無私服務社群

杜瑞玲從 2012 年就開始在粉嶺參與義工工作，在第五波疫情中亦走上前線，主要是接聽居民的求助，為確診家庭解決難題。玲姐和她的同事，在農曆新年「年三十」晚都未有休息，而是前往協助包裝快速檢測劑，「做義工好有意義，可以幫助緩和疫情都好。」

“我即刻聯絡附近嘅同事，將屋企嘅物資送畀佢哋。”

最令她印象深刻的，是接近夜晚 12 點接到的求助電話，「一個家長打畀我，佢 12 歲嘅小朋友發緊高燒，屋企卻缺少防疫物資，我即刻聯絡附近嘅同事，將屋企嘅物資送畀佢哋。」玲姐慶幸可以幫到這個確診家庭，但同時因心情十分難過，以至大哭一場：「好難過，因心諗點解香港會變成咁。」



玲姐派送物資予求助者。



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
茼蒿 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嘍，佢即刻畀個𩰺 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，不過都係嗰句：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，比較健康啲。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。

今次好難得嘅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，𩰺蓋用中細火煮 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。如果想食臉身啲就煮多 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。麻油同茼蒿段撈勻，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，卜巽記山河並壽；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。



和合山門



「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。



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



荃灣居民籲社會多關懷問候

居住荃灣區的鄒進樂 (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。」



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。



同心連線 every moment 等待 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机，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

足足被困家中超過兩周，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。

