我家
HoMemory
看得見的人情味

羽球女將飛揚

唔止由於贏得靚

issue 81
新界東地區報
隔星期四派送
發行日期： 02, Jun 2022

14-15
封面故事
吳芷柔

02-03
我家·焦點
定點降落變墜落
玩滑翔傘研實名

04
醫·家
新冠未平 猴痘又起！
一文認清「天花同類」

07
無綠不歡
六招學識膠袋收納
唔止慳位仲慳埋錢

09
社區有情
新世紀義補計劃
春風化「語」助基層

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
發行：新傳訊有限公司 地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室 電話：3619 7412 傳真：3619 7413 電郵：info@homemory.hk 承印：泰業印刷有限公司 地址：香港新界大埔工業邨大貴街 11 至 13 號

Text、Photo：光軍
Design：謙

頻降西貢農莊 毀作物設施險傷人

任性取落有王管
玩滑翔傘研實名制

馬鞍山昂坪是滑翔傘的熱門起飛地點。

有飛行員更在農莊內的農棚降落，有毀壞農作物之虞。

> 馬鞍山昂坪平原是滑翔傘熱門起飛點，不少愛好者由該處出發，朝西貢方向飛行到預定點降落。上月中，一名男子疑判斷出錯，着陸於沙角尾農莊，險毀農莊傷途人。農莊負責人直言，近日不少滑翔傘在附近降落，憂帶來傷亡。滑翔傘活動愈發普及，申訴專員公署日前發表規管活動的調查結果，建議推實名登記制度。議員表示歡迎。

意外四年死兩人 協會贊成實名登記

過往四年，本港發生兩宗導致滑翔傘飛行員致命的意外，以及一宗滑翔傘誤降馬路被車撞到的嚴重事故。

前年四月的一個下午，一名滑翔傘飛行員疑因失控「迫降」西貢市中心，降落時更高速撞向一輛行駛中的貨車。事發一刻被經過車輛的行車紀錄儀拍下，從片段中可見飛行員只差一步，就會被捲入貨車車底。

在 2018 年 7 月，一名滑翔傘愛好者於大嶼山玩滑翔傘時失蹤，經搜索五日後，終在於大東山附近山坡尋回其屍體。

香港滑翔傘協會安全主任趙浩南認爲，若實名制以自願形式實行，須確保有誘因鼓勵登記；如屬强制性規定，能對違規者發揮阻嚇作用，效果可能更好，該會會繼續與民航處討論及交換意見。

前年有飛行員降落在西貢市中心馬路，險被貨車撞倒。

2018 年有滑翔傘飛行員在大嶼山飛行時失蹤五日，大批人員上山搜索。

9610 2654
報料熱綫

農莊負責人：有時一日數十人

上月中，西貢沙角尾一個農莊的負責人，在其社交專頁分享影片，直擊一名滑翔傘飛行員，直接降落在農莊內。當飛行員安全降落後，便整理散開在農棚的滑翔傘。

該負責人埋怨近期有不少人在農莊一帶降落，有時一日多達數十人。他直言不僅辛苦種植多時的農作物被毀壞，更擔心農莊內的人，隨時被突如其來的滑翔客撞傷。有網民直斥飛行員行爲自私，應作出賠償；但亦有人認爲練習時降落錯誤地點難以控制。

根據申訴專員公署的調查報告，過去有私人農莊多次遭飛行員誤降並毀壞設施，惟當負責人向民航處處投訴後，往往因最終未能確認飛行員身分，而無法跟進及追討賠償。該署認爲，單憑相片看不清容貌，又或者飛行器具並無任何註册編號，根本難以證明誰是爲涉事者。

識涉事人身份有助舉證

公署表示，民航處在 2018 年前並無積極檢視規管事宜，而縱使在 2019 年 10 月，完成制定滑翔傘航空服務提供者申領許可證的機制，持有人可提供受酬教學或雙人飛行服務，有效期不超過半年，惟至今只曾批出三張許可證，有滑翔傘導師涉嫌在無許可證下收取酬勞，以提供服務。

申訴專員公署上月發表報告，建議加強監管滑翔傘運動。

林素蔚（左）支持滑翔傘實名登記，認為更有效保障飛行員及第三者。

因此，申訴專員趙慧賢認爲，實施滑翔傘實名制，有助辨識涉事人身份，是執法的第一步必要條件。她建議透過立法等措施，要求在港參與滑翔傘活動人士實名登記，並爲其所使用的飛行器具一併註册，並於當眼處展示編號。

林素蔚：保障飛行員及第三者

新界東南立法會議員林素蔚向《我家》表示，支持申訴專員公署的建議，推行實名制。該制度猶如汽車或剛推行的航拍機登記制度般，除加强規範確保飛行員具備合適資格及能力外，亦令他人及執法部門更有效識別滑翔傘飛行者，一旦遇事得到更高保障外，更能令滑翔傘飛行員對飛行更爲更謹慎。

她相信現時絶大部分活動人士都在安全及正確情況下飛行，實名制對愛好者影響極微，不存在執行上的困難。另外，她亦提醒飛行員需確保已爲活動購買足夠保障的保險，尤其第三者保險，爲他人生命及財產提供保障。

民航處回應《我家》指，會與運房局及相關政策局商討申訴專員公署建議可行性，包括如何透過相關政府部門和滑翔傘組織作更有效管理，及將繼續與相關部門緊密合作，加强巡邏及執法。

申訴專員八項建議　加強監管宣傳

現時民航處只調查嚴重意外事故，其他事故則交由滑翔傘協會調查，不過兩者都只以找出事故成因爲目標，並非追究違例行爲，加上協會没有法定權力，不會針對法例調查。

包括註册飛行器編號展當眼處

申訴專員趙慧賢對滑翔傘飛行活動提出八項建議，除研究透過立法或制訂行政措施，要求在本港進行滑翔傘活動的人士須事先作實名登記，與及要求飛行員須爲其所使用的滑翔傘飛行器具註册。

趙慧賢表示，在飛行器具或個人裝備的當眼處清晰展示相關註册編號外，亦提議可正式授權或委聘香港滑翔傘協會等組織，協助調查事故，授權滑翔傘組織更有系統管理及發展滑翔傘活動，包括設定安全標準及資歷認證等。

另外，公署亦提議政府，考慮增撥資源以加强有關許可證制度的執管工作；並加强許可證制度的宣傳工作以加强公衆對制度內容的認知；就現行許可證制度，公署倡應研究延長獲批續期的有效期至多於六個月，減低持證人士行政成本，從而鼓勵更多擬提供滑翔傘航空服務的從業者申領許可證。

公署建議在滑在飛行器當眼處，清晰展示相關註册編號。

Text：舒 桐
Design：Lavie

新冠未平 猴痘又起！一文認清「天花同類」

最近全球接連發現罕見的「猴痘」（monkeypox）感染個案，遍及至少10多個國家，令不少人擔心再現新傳染病危機！有說猴痘是另一古老傳染病「天花」同類，到底兩者有何分別？傳播力有幾大威脅？

猴痘 Q&A

1. 怎樣出現？

答：該病毒於 1958 年從研究用的猴子身上首次被發現，因此被命名爲「猴痘」。而人類感染猴痘則最早出現於 1970 年在剛果民主共和國（扎伊爾），自此猴痘爆發主要發生在中非和西非。人類如果被野生動物，例如某些靈長類動物、嚙齒動物和松鼠等咬傷或抓傷，或直接接觸其體液，都可能會受感染。

2. 有何病徵？

答：猴痘的典型病徵是發高燒、發冷、頭痛、背痛、不適、咳嗽等，此外在眼內、臉部、全身和生殖器會出現皰疹，約 10 天後結痂，約三周才會消失。

3. 和天花有何分別？

答：猴痘會引發皰疹，病徵與天花相似但較輕徵，不過約五成猴痘患者會出現淋巴結腫大，而天花不會出現此病徵。另外，天花致死率較高，約爲 30%。

4. 傳染途徑？

答：猴痘病毒不易在人與人之間傳播，今次爆發主要影響年輕男士，有部分是男男性接觸者，因此世衛懷疑由性接觸傳播。事實上，猴痘可通過接觸體液、猴痘瘡、被體液或瘡口污染的床上用品或衣服等物品，或是通過長時間面對面接觸後的呼吸道飛沫傳播。

5. 高危群組？

答：同住者、性伴侶或共用針筒者等會接觸到患者爆破皮膚或體液者受感染風險最高，而同坐的士或飛機鄰座乘客，又或是有病徵患者一米內沒有穿個人防護裝備者等則屬於中度風險者。此外，免疫力低人士、孕婦和 12 歲以下兒童出現重症和死亡風險較高，當中併發症包括繼發感染、支氣管肺炎、敗血症、腦炎，甚至角膜感染致喪失視力。

6. 怎樣預防？

答：本港目前沒有針對猴痘的疫苗或抗病毒治療的註册藥劑製品。曾有證據顯示天花疫苗可以有效預防猴痘。另外，一種名爲「Jynneos」的新疫苗於 2019 年獲美國食物及藥物管理局（FDA）許可用於預防猴痘感染。歐洲最近亦批准了一種新的抗病毒藥物用於治療猴痘。

資料來源：衛生防護中心、世界衛生組織、英國衛生安全局

猴痘是痘病毒科正痘病毒屬的一種，屬於罕見的病毒性人畜共患病（從動物傳播給人的病毒）。首次於 1958 年從猴子身上被發現，多數只在中西非有較大規模的流行。然而自今年 5 月初起，歐美多個地區在一周內陸續出現確診猴痘病例，甚至有兒童感染及蔓延趨勢，旋即引起全球關注。

據世界衛生組織資料顯示，截至 5 月 22 日，全球已有 16 個非猴痘流行國家和地區，向其通報 108 個確診病例及 91 個疑似病例。過去數據顯示，猴痘患者死亡率介乎 1% 至 10% 之間，受感染後病徵持續兩三星期一般會自行痊癒。

天花疫苗早已停打 多數人無抗體

有證據顯示天花疫苗可預防猴痘，惟世衛早於 80 年代正式宣佈撲滅天花，因此有專家認爲，普遍市民多年未打天花疫苗，導致具免疫力人群比例大幅降低，感染病例將會顯著增加，猴痘擴散風險不容忽視。

目前本港尚未有確診個案傳入，港府評估在本地出現猴痘的機會不高，但會密切監察情況，並已加強檢測能力，以及聯絡藥廠了解疫苗供應情況。

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。

「長新冠」誘舊患 清病毒不宜慢

近來診所有不少新冠肺炎康復者求診，雖然新冠後遺症（又稱長新冠）並不受急性期的症狀輕重影響，但隨著病毒潛藏在身體時間越長，損傷五臟六腑，會誘發很多潛伏的疾病，各種舊患舊疾亦見復發。

不少病人除了反映經常冇精神、腦霧、冇胃口、消化差、睡眠困難等常見後遺症外，臨床上亦逐漸有因爲月經不調、脱髮、頭痛、血糖高、痛風、關節痛、抑鬱、皮膚過敏等的求診者。大部分病人以爲這些症狀不屬於新冠後遺症，然而現實並非如此。

臨床上感染新冠病毒後，併發各類症狀種類多不勝數，新冠病毒雖然由呼吸系統開始，但並不局限於呼吸系統，也會蔓延損傷其他器官系統，造成心血管、神經、內分泌、免疫、凝血、腦部等器官系統受損。

新冠病毒與普通感冒不同，對身體的損傷不可估計。康復病人當下最重要的是清病毒，扶正氣，建立一個牢固的免疫系統，盡量減少病毒對身體的損害。

克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

京瑞道場

3歲可學 強身健體

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽項目，有完善的升級考試及比賽競技系統。

跆拳道以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔韌度要求較高。 從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助。

克服緊張 建立自信

孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神。正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」

京瑞道場提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友3歲可開始上課。為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，令訓練更富趣味，也有助教練了解每位學員進度。

國際師範朱銳祺（韓國智道館黑帶八段）表示，「學習跆拳道可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場設有完善升級制度，每季定期舉辦升帶考試，頒發由香港跆拳道協會及韓國國技院認可之升級證書。

國際師範 專業訓練
精心安排 課程全面
證書考核 黑帶之路

歡迎預約免費體驗
WHATSAPP查詢

6315 0321

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室

FACEBOOK@香港智道館-京瑞道場
WWW.TKDHK.COM

我家 HoMemory
06
issue81 | 02, Jun 2022
心靈之旅
Design：Alwin

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。

> 端午節除了有假放、有粽食、有扒龍舟睇，你對它的認識還有多深？今期和大家分享作為四大傳統之一的端午節的由來與冷知識。

趣談端午粽是有情

講起端午，大部分人相信由來與紀念屈原有絕對關係。相傳屈原是春秋時期楚懷王的大臣，因不受國家重用被流放、眼看國家處於危難又無能爲力的情況下，於五月五日投江自盡。屈原死後，楚國百姓紛紛湧到汨羅江邊憑吊，漁夫嘗試打撈屈原屍身，划船及打鑼打鼓的尋找，爲了避免江中魚類咬食屍體，就將一個個用竹葉包裹的飯糰，亦即「粽」投到江中。人們見後紛紛仿效，從此，每年的農曆五月初五，就有了龍舟競渡、食粽子等風俗。

#「五月五日」才是真主角

但原來早在屈原前，民衆就在過「端午節」，古時大家都認爲「五月五日」，踏入夏天、蟲蟻等毒物紛紛現身，也爲人們帶來了病疫，當日也有了「惡月惡日」的別名。此外，古時端午節亦流傳着多個不同來源的版本，包括「紀念孝女曹娥」、「古越民族圖騰祭」等。

另一版本：紀念孝女曹娥

是爲紀念東漢孝女曹娥救父投江。曹娥是東漢上虞人，父親溺於江中，數日不見屍體，當時孝女曹娥年僅十四歲，晝夜沿江嚎哭。過了 17 天，在五月五日也投江，五日後抱出父屍。就此傳爲神話，被民間頌揚。後人爲紀念曹娥的孝節，在曹娥投江之處興建曹娥廟。

亦有一種說法提到，在新石器時代長江中下遊地區，有一種幾何印紋陶爲特徵的文化遺存。該遺存的族屬，是一個崇拜龍圖騰的百越族。直到秦漢時代尚有百越人，端午節就是他們創立用於祭祖的節日。

不論來由如何，端午節始終爲人們帶着珍惜生活的美好期盼，謹以屈原《離騷》名句「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」贈予讀者。人生路漫漫，世界每天都在不停的發生著變化，做人不應該停留在原點守望，而是應該上下求索，尋找宇宙的真理！

端「五」冷知識

① 什麼？屈原不姓屈？

根據司馬遷屈原列傳的記載，屈原應該是姓羋（音同美，羋月傳那個羋），屈是他的氏。在戰國時代，姓和氏是分開的，屈原因爲祖先被封在「屈」這個地方，因此氏屈，羋才是他真正的姓啊。

② 日本、韓國也有端午節？

從中國傳入至今，日韓兩地仍然保留着過端午的習俗，在日本又稱爲「菖蒲節」，在韓國則稱「江陵端午祭」。其中日本端午節與兒童節同日，因此也有掛鯉魚旗的傳統。兩地其他傳統活動有：比力氣、盪鞦韆、用菖浦洗頭髮等。

③ 別名最多的節日？

端午節別稱大概有二十幾個：如端五節、端陽節、重五節、重午節、當五汛、天中節、夏節、五月節、菖節、蒲節、龍舟節、浴蘭節、屈原日、午日節、女兒節、地臘節、詩人節、龍日、午日、燈節、五蛋節等等……。名副其實是別名最多的節日喔！

④ 立蛋求好運？

端午傳統活動中，還有「立蛋」這習俗，即是將雞蛋豎直站立。相傳端午節當天正午十二點，因是陽剛正氣匯集之極，所以俗信平日不易豎立的雞蛋，在此時便可直豎在地上，同時還會帶來好運。

⑤ 朝拜祭祀龍母？

在粵桂兩地，在端午時節，民間還流傳到龍母廟進行朝拜祭祀，祈禱全年風調雨順、保佑全家平安，求升官發財求姻緣求子，廣東嶺南一帶民衆熱熱鬧鬧地準備慶賀五月初八龍母誕。崇拜龍母的現象，源於龍母的高尚品德和傑出貢獻，被譽爲「母儀龍德」。

無綠不歡

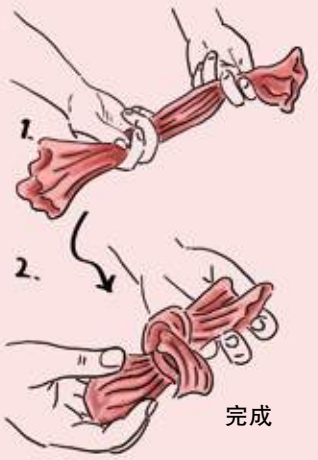
Text：知知
Design：Alwin

六招學識膠袋收納

唔止慳位仲慳埋錢

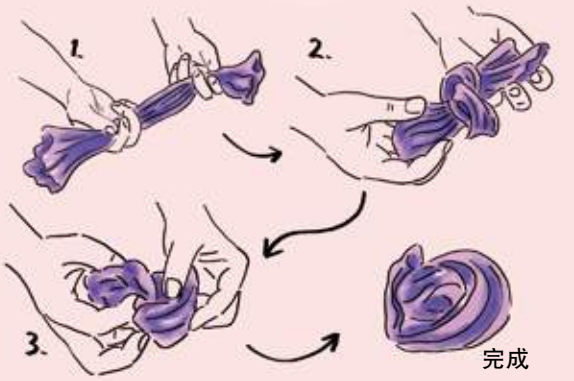
（一）打結法

① 把塑膠袋攤開整平，握成長條狀。
② 打個鬆結，切勿過緊，不然使用時好難才打得開，這個傳統做法簡單方便！



（二）玫瑰花摺法

① 跟打結法一樣，先把塑膠袋攤開整平，握成長條狀。
② 打個鬆結，切勿過緊，不然使用時好難才打得開。
③ 再將兩邊手挽提起，塞入結內，輕鬆完成！



（三）捲心餅打結法

① 先把膠袋攤開理平，對折兩次變成大約 1/4 大小的長條狀。
② 將膠袋捲起，在捲的過程中盡量把空氣擠出來。
③ 把膠袋其中一個手挽朝相反方向繞過膠袋。
④ 再將膠袋的兩個手挽打個結，搞掂！

（四）三角形飯團摺法

① 先將膠袋攤開理平，由膠袋的其中一側邊折成長條狀。
② 再從長條狀底部以三角形的方式往上摺。
③ 最後，將多餘的部分塞進洞內，此摺法適用在有耳及無耳的膠袋。

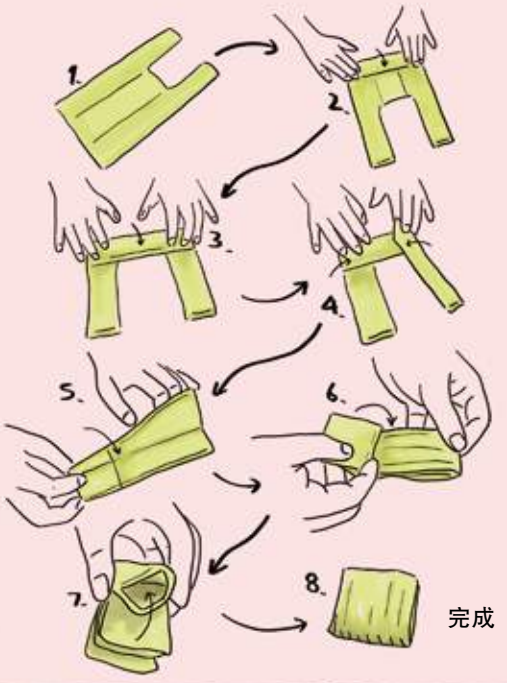
膠袋稅或增至最多2元 仲禁免費派塑膠雨遮袋

新冠疫情下，港人增加買外賣次數，2020 年膠袋棄置量由 2019 年的 40.7 億個增加至 41.8 億個。以全港 741 萬人口計算，平均每人每年棄置約 564 個膠袋，即每日棄置約 1.54 個。假設膠袋用量不變，按此推算，日後每個港人每年平均要交 564 元膠袋稅。

可持續發展委員會早前的報告就建議包括禁止免費派發即棄塑膠製品，如雨傘袋及酒店洗漱梳妝用品等。報告又認爲，當局可改善現行塑膠購物袋收費計劃，包括收緊豁免範圍，以及將收費水平調高至一元或兩元，同時加强監管派發平口袋。委員會相信政府會因應當前疫情，仔細考慮各項建議及落實時間表。

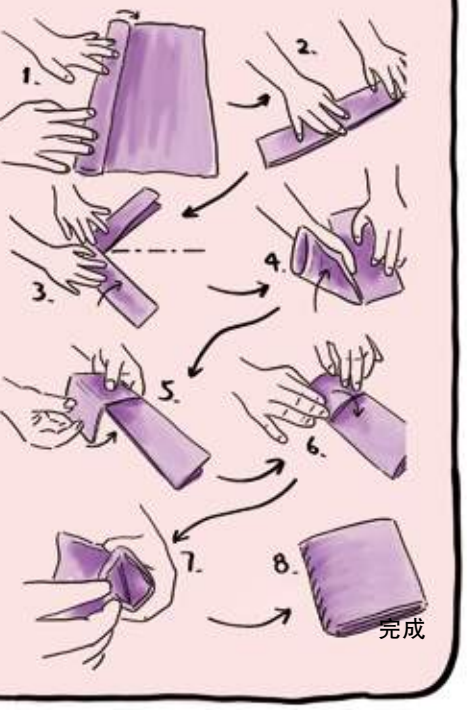
（五）多士方塊摺法——有耳膠袋

① 先將塑膠袋攤開，整理平整。
② 從底部往上折，要折到底。
③ 把左右兩邊手挽往中間對齊摺好，再對折。
④ 然後從底部往上約摺 2 折。
⑤ 最後，把多餘的部分塞進洞內，完成！



（六）多士方塊摺法——無耳膠袋

① 先將膠袋攤開理平。
② 由膠袋的其中一側邊折成長條狀。
③ 取中間位置交叉折，再次交叉折。
④ 較短的一邊塞進洞內。
⑤ 另一端繼續摺。
⑥ 最後，同樣把多餘的部分塞進洞內，大功告成！



> 最近，政府擬將膠袋徵費由現時每個膠袋 5 毫，倍增至兩元，並取消冰凍或冷凍食品豁免收費，同時限制外賣只可提供 1 個膠袋。知慳識儉的香港人，周不時都會儲存大量膠袋，以備不時之需，然而蓬鬆的膠袋好難收好。大家不妨參考以下的收納法，將膠袋收納得整整齊齊又可以增加重複使用的機會！

免費送讀者！
掃QR code登記
免費15分鐘
長者健康照顧諮詢
優惠細則：
• 換領期至2022年6月30日
• 由專業樂齡培訓團隊提供諮詢服務

免費送讀者！
Dai3mimi . 复耳
掃QR code登記
免費試用
新科技骨傳導耳機
REGAIN THE JOY OF HEARING
優惠細則：
• 換領期至2022年6月30日
• 適合人士：失聰或半失聰多年/需配戴助聽器

我家 HoMemory
08
issue81 | 02, Jun 2022
Homework

Text、Photo：Yu
Design：Lavie

“

正所謂「女人心、海底針」，貓貓就像女人一樣，變幻莫測。小朋友與貓貓相處時，必須知道貓貓的心意，否則，或會遭到貓拳攻擊。如何了解貓貓的內心世界，其實並不難，只要觀察貓貓的肢體動作，尤其是尾巴，便能窺知一二，現在就讓我教教你如何觀察貓貓的心情吧！

”

小王子小公主 你同朕 Check 吓

"Cat" ch 「尾」的內涵 有助揣摩上意

唔係 FBI 但教你讀貓心術

威脅或害怕

貓貓的全身毛髮豎起，尾巴膨脹，瞳孔放大，還會有弓背的動作，表示牠感到受威脅或處於害怕的情緒，盡量給予貓貓單獨的空間，待牠冷靜下來。

開心

喵星人尾巴垂直/向上翹，表示心情很開心興奮，想展現撒嬌的動作。此時小主人可以撫摸貓貓，與牠們玩遊戲。貓貓被人撫摸時會發出呼嚕呼嚕的聲音，這是幸福的表現。

壓力爆煲或身體不適

如見到貓貓追自己尾巴，別以爲牠在玩耍，或是壓力爆煲的徵兆，亦有可能是因爲疾病所致。

好奇

當貓貓內心充滿好奇，處於中度興奮狀態，牠的尾巴會垂下，末端翹起，左右慢慢地擺動。

不滿

替貓貓梳毛、剪指甲或抱起牠時，若見尾巴快速地搖擺，即表示貓貓感到不滿、被騷擾，希望你快些停止或者放低牠。若不立刻停手，很可能會遭到貓拳伺候。

宣示主權

當貓貓會用尾巴或者用臉部附近的部位來摩擦你，表示你的身體已沾染了牠的氣味，牠們習慣用味道來佔據地盤、宣示自己的主權。

Text：木木
Photo：木木、受訪單位提供
Design：Alwin

追回疫情影響進度 KO「香港填鴨」

新世紀義補計劃 春風化語助基層

年紀輕輕的 Chloe 肩負社會責任，義教基層學童。

訪問當日，記者來到紅磡的一座商業大廈，在單位門外緩緩按下門鈴，一位長髮大眼的女孩出來應門。別看眼前這位小妮子年紀輕輕，實情她是教育中心的創辦人，她就是 Chloe。

教英數藝術提升創意

疫情踏入第三個年頭，不少學生的學習進度落後，情況嚴峻。「試過有五年級學生，對三年級的基本知識竟然係零認知，我希望幫到佢哋追返進度。」Chloe 遂與非牟利組織「心橋會」合作，爲逾 160 名基層及滯留在內地的學童，提供三星期的義補。除了英文和數學兩科主科，義補課程還有體適能、創意發展及藝術歷史等，「除咗提醒學生在家不忘運動，同時希望讓基層學生能夠吸收到主科以外嘅知識。」Chloe 如是說。

Matthew 是 Chloe 的義補團隊成員之一，主要負責「創意發展」的課堂。「創意發展其實就係解難，俾機會讓孩子發揮創意同表達想法。」Matthew 直言，隨著科技發展、電子產品愈來愈普及，習慣「電子奶嘴」的兒童在溝通、認知等方面的能力較弱。「創意發展可以協助孩子裝備創意和解難能力，才能讓他們真正適應和面對變幻莫測的未來。」

由零開始辦兩周搞掂

團隊僅僅費時兩周，將全盤計劃落地實踐。Chloe 笑言自己憑著一股衝勁，不顧後果就往前衝，猶幸得到一班志同道合的朋友支持，齊齊由零開始設計課程、教材及報名，義教計劃才能順利展開。

即使學校已重新復課，Chloe 和團隊仍堅持義舉，爲這群基層學生解答功課，希望在力之所及的範圍，幫助他們重新適應校園生活。

義補科目包括創意發展及藝術歷史。

雖然隔著屏幕，Chloe 仍投入 100% 熱情，希望教好每一課。

學生的每個小進步，都是她繼續堅持的動力。

動力來源 家長「thank 橋」搭建心橋

Chloe 與「心橋會」合作幫助學生哥。

「如果凡事以金錢行先，相信就不會有這個計劃出現！」Chloe 不諱言創業非以商業考慮爲先，自己亦非首次義教。

事實上，在教育中心開業初期，Chloe 曾跟地區團體合作，爲約廿名基層學童進行兩個月的英文義教。「當時曾有家長表示，希望可以報讀收費課程，但我都婉拒了。因爲不想讓別人覺得，其實義教的最終目的，也是爲了賺錢。」其實，只要學生認真上課，或是家長由衷的一句「多謝」，便已是 Chloe 繼續堅持的動力。

「記得曾有一位學生，在課堂的聊天室打了一句說話，原來是透露他有自殺念頭，我們便立即請社工跟進。」Chloe 稱在疫情期間，學生不但在學術上遇到挑戰，社交、情緒也會有負面影響，期望社會能進一步關注探討。

此時，坐在一旁的「心橋會」會長林斌點頭認同；身爲兩女之父，他亦有相同憂慮。「大女以前不喜歡上學，三天兩頭便扭計不回去。幸好最近復課，情況比起以前大大改善。可能因爲太長時間沒見同學，或是在家對著我太悶了。」

> 出身於傳統名校的岑芷蕊（Chloe），形容自己是填鴨式教育下的「產物」。回想做中學生時，她對於老師將知識一味灌輸硬知識，催促死記爛背，尤為厭惡。猶幸兒時在補習班遇上啓蒙恩師，得其逐步逐步細心解釋，讓 Chloe 重拾學習興趣。從美國大學畢業後，Chloe 回流香港決定開辦教育中心，冀讓港孩感受讀書並不是想象中苦悶。

祖孫宅急便 傳遞抗疫正能量

退休女校長帶著孖妹做義工

Text：子實
Photo：受訪者提供
Design：Lavie

「點解會有人送嘢畀我哋嘅？」這是來自一個第五波確診家庭，五歲小朋友的提問。「佢哋係畀確診者送物資嘅義工。」西貢將軍澳婦女會主席梁鳳瑜這樣回答。正是有了這樣的問答，梁鳳瑜決定在康復後，帶著一對孖妹小孫女琬桐、琬恩一起，參與抗疫義工工作。

梁鳳瑜介紹，琬桐、琬恩喜歡畫畫，常「我手畫我口」。

梁鳳瑜：「自細就感受到點樣幫人，佢哋自己都會開心。」

梁鳳瑜本是一所幼兒園的校長，先生則在社區工作多年。一直有幫助先生工作的梁鳳瑜決定提早退休，全職投入到婦女會的義工工作之中。

> 兩個小朋友主動話「我都要做義工」。

第五波疫情來得突然，梁鳳瑜與兩個孫女亦不幸確診，之後便有了上述的故事。梁鳳瑜表示自己康復後，知道地區都有許多獨居長者、基層人士急需幫助，便開始爲其他確診家庭服務。

「見到我著婦女會的衫出門口，兩個小朋友便會問我你去邊呀？我就回答我要出去做義工。兩個小朋友就話『我都要做義工』」。就這樣，兩個小朋友便跟著梁鳳瑜，一起去爲西貢鄉郊區的公公婆婆，送上最急需的物資。

將物資送到公公婆婆的手上，梁鳳瑜問兩個孫女有何感受，二人答「好開心，可以畀嘢人哋。」梁鳳瑜說，自己的家族一直有從事義工工作的傳統，兩個家族的新一代也加入其中，可以從小感受到幫助人的快樂，「自細就感受到點樣幫人，佢哋自己都會開心。」

> 要小朋友有禮貌，係從小開始做起。

疫情逐漸過去，梁鳳瑜的婦女會開始籌劃往日時常舉辦的社區活動。在母親節，婦女會在西貢及將軍澳多地，舉行爲母親及長者送花的愛心活動。琬桐、琬恩也加入了送花的隊伍之中，如是者，這婆孫義工隊成爲西貢區的社區常客。

梁鳳瑜（左上二）帶著琬桐、琬恩，為長者送上防疫物資。

從事教育事業的梁鳳瑜說，可能小朋友通常只是在書本上學識要助人爲樂，但是缺乏實踐，只有言傳，没有身教，小朋友吸收起來便顯得空泛。「今次我覺得疫情中的親歷身教好好，（小朋友）知道有人派嘢畀我哋，跟著佢自己又出去派嘢，佢哋自己都感受到長者有幾咁開心。」

梁鳳瑜表示雖然小朋友年紀雖小，「但都要響安全嘅環境之下，畀機會佢做。依家講國民教育，講小朋友要有禮貌，最重要都係實踐，係從小開始做起。」

母親節期間，兩位小朋友外出送鮮花和派物資。

跨代共融走進社區 孩童從身教中受益

隨著疫情緩和，梁鳳瑜計劃通過婦女會，申請更多資源舉辦更多親子活動。讓小朋友與家長一起，通過實踐學習助人爲樂、環保的知識及意義。「我哋舉辦過一次播種嘅活動，小朋友都好鍾意，過程之中小朋友互相幫助，都可以互相學到嘢。」

她又說，現時許多家長由於工作繁忙，許多小朋友與父母溝通或有不同程度的問題和障礙。多多參與這樣的親子活動，亦有助於家長了解自己的小孩，「我見到家長都好樂於參加咁嘅活動。」

一眾小朋友也跟著家長，加入送愛心行列。

Text、Photo：聞西
Design：Megan

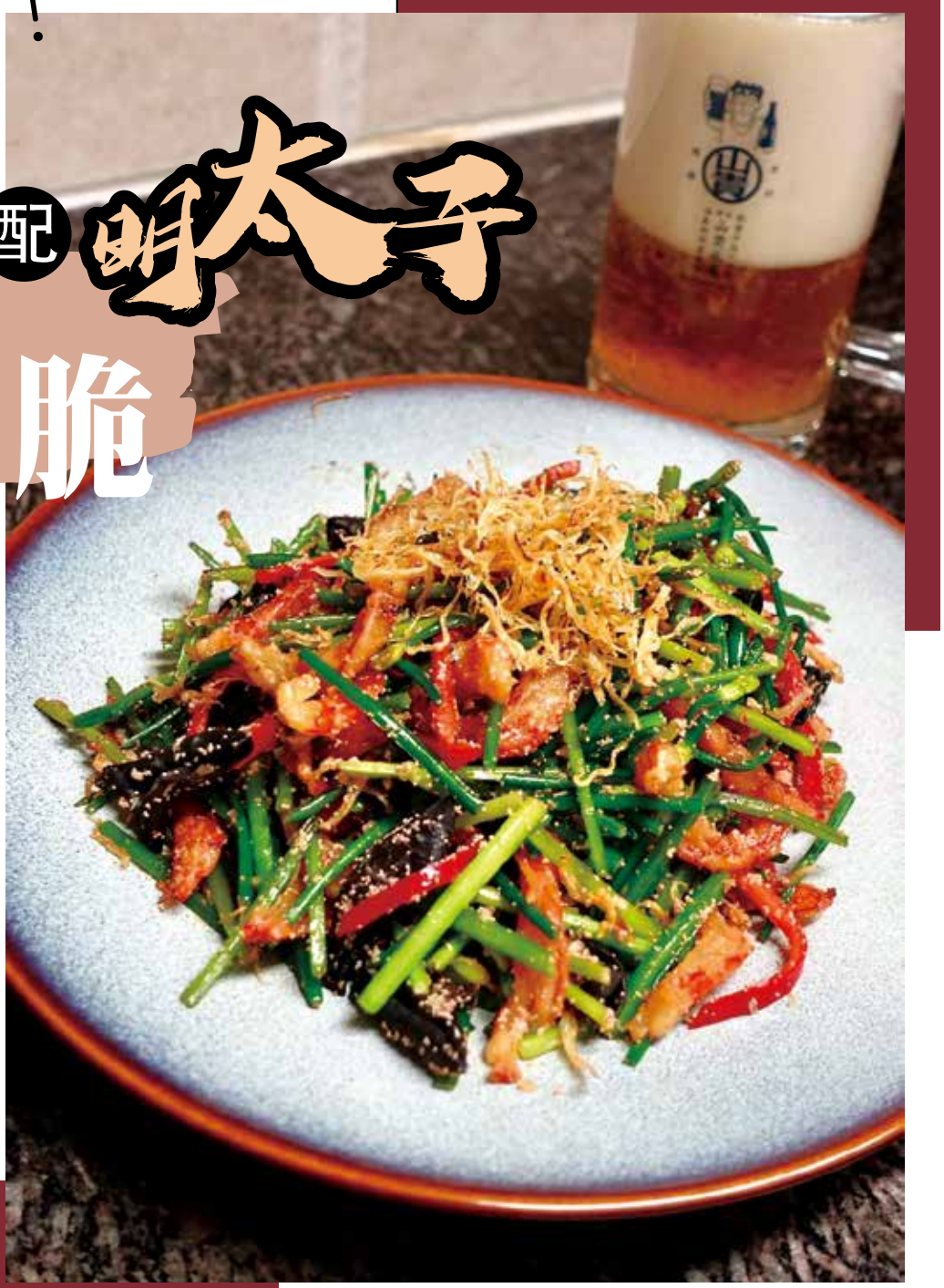
5分鐘炒出鑊氣！小炒王配明太子 點止十個脆

材料：

韮菜花.....1 扎
大蝦乾.....10 隻
銀魚仔.....半両
大紅椒.....1 隻
乾蔥頭、蒜頭.....各 3 粒
明太子.....2–3 條
已浸軟雲耳..... 適量

調味料：

魚露 .....1 湯匙
紹酒 .....1 湯匙
糖.....1 茶匙
麻油 .....適量



點解提起「權X」，因爲佢哋最出名小炒夠鑊氣囉，有時你會聽到廚房「逢逢」聲，就係嗰啲火力勁猛嘅高壓爐炒緊嘢，小菜有鑊氣係零舍唔同，所以每次去必定會叫「小炒皇」呢個餸，因爲佢最能夠體現鑊氣。

今次同大家神還原呢個餸，唔止呀，我仲會加一樣好特別嘅材料，佢就係明太子，大家都應該食過明太子，其實佢係加咗辣椒粉等調味料醃漬過嘅魚卵，用嚟撈飯或者煮意粉都唔錯，咁點解諗到用嚟做小炒皇呢，因爲之前食過一味川菜「魚春乾鍋」，啲魚春炸過之後非常香口。如果用高溫快炒明太子，整碟餸就會更加香口，大家試過就知㗎喇！留意明太子外邊有層薄膜，必須先用刀剝開，然後再刮出明太子粒粒。

如果想好食，蝦乾同魚仔就一定要走油，一來香口啲，二來減少炒嘅時間就唔會過火啦！另外唔好怕嘥油，炸過蝦乾嘅油會有陣香噴噴嘅蝦油味，用嚟炒餸無得頂！魚仔身形細小所以炸一陣就會脆身，大家一定會喜歡脆卜卜嘅口感。

① 大蝦乾浸軟開邊，清理蝦腸（如有），用廚紙印乾，燒熱一小鍋油，落蝦乾炸至金黃，撈起再炸銀魚仔。

② 韮菜花切段，大紅椒切絲，雲耳浸軟，準備乾蔥蓉及蒜蓉備用。

③ 用刀剝開明太子外邊嘅薄膜，然後再刮出明太子粒粒。

做法：

④ 燒熱隻鑊落油，先爆香乾蔥蓉及蒜蓉，然後落韮菜花同雲耳炒勻。

⑤ 再落明太子粒粒，炒到聞到咸香味就可以落埋紅椒絲、炸過嘅蝦乾同銀魚仔炒勻，落魚露、鑊邊落紹酒，之後再炒勻，最後鑊邊落麻油炒勻上碟，炒嘅過程應該 4–5 分鐘之內完成。

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。

“仲喺唔喺度就唔知，不過舊時佢哋好好生意勁排長龍，所以屋企人都會以前家住堅尼地城，每個禮拜總有一晚去「權X小廚」食晚飯，宜家見人，等位啲人見我一個細路霸住張枱眼望望，伙記又不時過嚟「關心」「使」當時仲係初中生嘅我去等位，好多次我攞咗枱，但係等咗好耐都未吓我，場面眞係超尷尬，我諗宜家啲父母一定唔會捨得咁做啦！”

奇美仔遊記

Text、Design：奇美

作 者：奇 美

簡 介：
熱愛户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。

Text、Photo：鍾錠瑛
Design：Elsa

最年輕的法定古蹟 香港大會堂

香港政府近日正式刊憲，將位於中環的香港大會堂列為法定古蹟，令到這座於一九六二年揭幕的多用途文娛中心正式成為「最年輕」的法定古蹟。到底這座以現代建築風格設計的古蹟有甚麼獨特之處？今期古蹟古鄉就帶大家一一細看！

經典包浩斯建築風格。

位於香港島中西區中環愛丁堡廣場 5 號的香港大會堂於 1962 年 3 月 2 日落成開幕，爲本港第二所大會堂。

舊香港大會堂本於 1869 年落成，其位置位於香港匯豐總行大廈現址旁。然而，當時的大會堂雖然是由市民斥資興建，但實際上是屬於當時外國人上流社會的社交場所，華人要使用大會堂受到不少限制，甚至只有在指定時間才能進入圖書館，而相關的使用權限一直都沒有得到提升。

時間到了 1933 年，舊大會堂的土地就被用作香港上海匯豐銀行重建並擴充其第三代總行大廈之用，大會堂於 1947 年被拆卸。政府於 1950 年委託市政局參與策劃建築物的設計，最終斥資超過 2000 萬港元建成這座集博物館、公共圖書館、演藝場館等於一身的多用途文娛中心。

溫馨提示

大會堂大部分設計都對外開放，遊客遊覽時請遵守現場的防疫規定。

古蹟資訊

香港大會堂

評級：
法定古蹟

地址：
中環愛丁堡廣場5號

開放時間：
按個別設施而定，詳細可瀏覽官方網站

舊香港大會堂。

古蹟的故事

經典包浩斯建築風格 牽起熱潮

新大會堂選址於中環愛丁堡廣場的填海地上，與舊大會堂所採用的仿巴洛克建築不同，大樓的外部並沒有梨狀穹頂、粉飾浮雕，反而是採用戰後流行的包浩斯建築風格，以簡潔的外觀、俐落的線條以及著重建築功能設計出一座現代建築風格的大樓。在新大會堂建成後，這種主張功能主義、偏向僕素的風格亦在香港建築界掀起一股潮流，不少學校校舍、豪宅亦是以這種風格建成。

低座設施

大會堂的低座建築內設有音樂廳、供小型舞台表演的劇院以及展覽廳等，是本地文化藝術的推廣工作的重要場所。

低座設施內設有音樂廳、供小型舞台表演的劇院。

本地文化藝術的推廣工作的重要場所。

高座設施

大會堂的高座設施包括婚姻登記處、公共圖書館、演奏廳以及展覽館等，為香港市民接觸到世界各地不同藝術表演以及知識的主要管道。

大會堂的高座設施包括婚姻登記處、公共圖書館、演奏廳以及展覽館等。

旋轉樓梯。

紀念花園 12 邊形紀念龕

紀念花園為紀念在香港保衛戰及日佔時期捐軀的軍民而建，花園中央建有一座十二邊形的紀念龕，放置了陣亡者名冊和鑄刻陣亡隊伍名字的木匾。

紀念花園 12 邊形紀念龕。

Text：青蛙
Photo：青蛙、吳芷柔 IG
Design：Aso

疫流而上荷蘭掃兩冠 仲要「靚得贏」

羽球女將飛揚

唔止由於贏得靚

沒有滿天星斗，卻有燦爛陽光同笑容。

吳芷柔（Yoyo）過往有個典型港式童年，周一到五放學後要上密麻麻興趣班，其中令她開心的是糊里糊塗碰到的羽毛球。即使曾贏過花藝冠軍、中國舞亦跳得出眾，始終情傾羽毛球，於是專注發展，憑一股橫衝直撞的傻氣、一份單純的堅持，漸漸闖出名堂。

已入港隊多年的她，今年四月在荷蘭國際賽掃走女雙及混雙兩冠。在這鬱悶的疫境下，染疫康復的 Yoyo 克服困難，在球場上發光發熱，令球迷不禁為她喝采。

與好拍擋楊雅婷，在印度國際挑戰賽奪冠。

小時候某個下午與舅父切磋

「我實在沒有心去記舞步，太難了，反而有天婆婆買了兩支球拍回家，我就很自然和舅舅切磋起來。」雖然只是初次接觸，但打起來有板有眼，結下了與這運動的緣份。

轉眼間，十餘載過去，Yoyo在四月中的荷蘭國際賽，

疫情下出戰國際賽，依然博盡無悔。

在女雙及混雙項目均告捷，一天內收穫兩冠，狀態大勇，「每場都提醒自己盡力就好。」問心無愧，對得住自己就好。

屢敗屢試入選體院青年軍

昔日的好動和爭勝心，令 Yoyo 一試愛上羽毛球。她喜歡勝利的感覺，卻又對自己信心不大，「不夠高大，力量不太足」，她這樣形容自己，也是教練對她的第一印象。

十來歲的一天，Yoyo 第一次到體育學院青年軍選拔，身形所限，她與入隊的機會失諸交臂。當然，她未有因此放棄，前後兩三次屢敗屢試，終於成功了，「剛入到體院，和同齡的運動員打隊內賽，我好想證明自己，好想打贏所有人。」她在場上使盡全力，就是爲了要讓教練跌破眼鏡。

天腳底比賽 父親請假捧場

在香港追尋夢想絕不容易，當運動員的理想一旦說出口，劈頭第一句九成會是「做運動員點搵到食。」可

除了相由心生，仲有一句話證明佢好人：人到「毛球」品自高。

點解多 FANS ？有圖有眞相。

投入日常訓練，眼神好有火。

性格內向 唯獨對爸爸吐苦水

性格偏內向的 Yoyo，不喜歡跟別人分享心聲，唯獨面對同樣熱愛羽毛球的爸爸，可以卸下心房盡情地發洩：「我喜歡收埋自己，但每次對住爸爸，總忍不住要跟他大吐苦水，每當有心理壓力他也很樂意去聽。」

每次跟父親傾訴都是 Yoyo 的良藥，她記得父親總著她不要想太多，「之前比賽你都打到，點會唔得！」她想過要放棄，但很快打消了這個念頭，一來是對羽毛球的愛，二來是覺得自己值得更好的表現：「打了這麼久，不想就這樣放棄。」放棄總是可以搬出十萬九千個理由，但堅持的原因從來只得一個。

盡是酸痛，但 Yoyo 懂得苦中作樂。

幸父母很支持 Yoyo 成爲運動員的決定，父親更會走到天腳底，也捧場她的比賽：「小時候到不同地方參加分齡賽，他都會跟在一起，就算到外國比賽，他也會請假和我一齊飛。」

18 歲轉爲全職運動員後，Yoyo 將學業擱在一旁，疫情爆發正好給予她一個喘息的空間，在跳動的每天靜下來，思考未來前路，她決定重返校園，修讀香港教育大學健康教育學士學位，好好激活自己的小腦袋。

封館促使克服陰影學識游水

在體院數次封館期間，Yoyo 選擇留在體院訓練，期間更完成了一個個人小突破：「小時候被姨丈掉在海中心，從此就怕了游水。中學有游水堂，但上到中六都學不會，反而在封館期間，覺得沉悶時就去試試其他運動，日日用游水去放鬆充滿酸痛感覺的雙腿，游游下就學識了！」人生最大的敵人不是甚麼，而是自己。

Yoyo 每場都提醒自己盡力就好。

講到「插花」可能勁過 C 朗尼馬

Yoyo 說自己大概會成爲一個花藝師，開一間花店，而她有這樣的選擇源於小時候：「那時我會隨媽媽上班，陪伴她到不同店、餐廳插花，也曾參加過學界插花藝術比賽。」

她說在眾多花材中，最愛滿天星，「喜歡它很多顏色而且真的很似星星！」滿天星雖常用作襯托不同種類的花束，但就是因爲有了滿天星的加入，才使整個花束顯得更美麗立體，滿天星和 Yoyo 的低調不謀而合，但願她能成爲自己生命裡的主角，一閃一閃照亮自己的生命。

成為花藝師是 Yoyo 的第二夢想。

Text：Smile
Design：Megan

近年「元宇宙」話題持續燃燒，無論是藝術、遊戲、股票都能與元宇宙結合。但元宇宙眞係咁好玩？今次就為大家精選出幾個大型「元宇宙遊戲」，對於想親身進入元宇宙，並在虛擬世界中創造個人財富的朋友，不妨一試身手！

邊玩Game搵錢 不亦快join 樂遊一元斬獲元元不絕 宇宙

唱爆紅館 玩贏開揚公園

Roblox

玩家發布自家遊戲袋袋平安

《Roblox》結合社群與遊戲創作，玩家可以在這個平台上設計遊戲、衣服，並透過虛擬角色與其他玩家互動、傾偈、開會。最近，還有歌手在《Roblox》中舉辦演唱會，就連 Nike 都在《Roblox》中創建虛擬樂園「Nikeland」，使《Roblox》在新冠疫情期間急速爆紅！

在《Roblox》中，玩家必須使用名爲「Robux」的虛擬貨幣進行買賣，且 Robux 可以轉換成真實貨幣，玩家可藉由發布自己設計的遊戲獲利，讓遊戲世界愈來愈豐富。另外，《Roblox 》亦支援 VR 設備，增加玩家的投入感，所以 Roblox 算是目前最接近元宇宙的世界之一，亦成爲好多兒童同青少年玩家的試練場！

做新界別「元」居民等收租

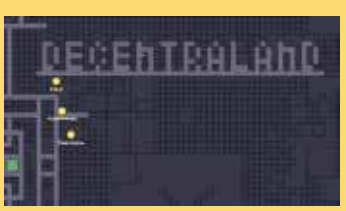
Decentraland

炒地炒樓做大地主創造收入

《Decentraland》建立在以太坊區塊鏈上的虛擬世界，被認爲「NFT 版 The Sims」。玩家進入遊戲後，無任何主線任務，玩家可以自由探索，自己決定想做的事，例如建造賭場、藝術畫廊、音樂廳和主題公園等建築，並向其他玩家收費。

現實世界不少人靠炒樓致富，殊不知虛擬世界亦然。不少玩家、企業都在《Decentraland》買虛擬房地產，去年 11 月更有玩家出資大約 243 萬美金購買虛擬屋，比現實中的美國曼哈頓平均房價還高！

《Decentraland》以 MANA 幣作爲交易貨幣，玩家透過 MANA 幣可以購買服裝造型，設定虛擬角色的外觀。 另外，MANA 幣可以購買遊戲內的虛擬土地，跟真實世界一樣，每塊地的位置和周邊店鋪都會影響土地的價值。玩家亦可自行決定旗下土地的用途，開鋪頭、放租或擺住等升值，真係做個虛擬大地主搵被動收入，分分鐘有機會財務自由！



人有多大膽 大就多地產

The Sandbox

想擁有話語權要投資買地皮

《The Sandbox》亦是建立在以太坊區塊鏈上，玩家在遊戲內可以自由創造並擁有屬於自己的遊戲世界。現時 The Sandbox 內的土地分「LAND」及「ESTATE」兩種。「LAND」是最細單位的土地，每幅「Land」可創作一款遊戲。「ESTATE」則代表不同大細的土地，分爲 3x3、6x6、12x12，以及最大塊的 24x24、由 576 塊「LAND」組成。「ESTATE」可拆散，以「LAND」的方式拆售。

在遊戲中，擁有土地所有權的玩家也同時擁有話語權，能參與並共同決定平台的未來。同樣，玩家也可以透過出租或是收入場費等各種方式讓自己獲利。