

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

## 羽球飛揚 女將

14-15  
封面故事

吳芷柔

### 唔止由於贏得靚

i s s u e  
**81**

新界東地區報

隔星期四派送  
發行日期：02, Jun 2022



02-03

我家·焦點

東鐵過海段問題多  
興奮過後變頭痕？

04

醫·家

新冠未平 猴痘又起！  
一文認清「天花同類」

07

無緣不歡

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



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

Text、Photo：木兆  
Design：謙

# 興奮過後變頭痕待解決 興奮過後變頭痕待解決



東鐵綫過海段上月中通車，沙田大圍居民可乘港鐵直到金鐘，由沙田到銅鑼灣只需27分鐘，較以往快九分鐘。惟過海段正式運作第十日上班時間，列車監控系統出問題，大批乘客被延誤。港鐵日前交代明年中為東鐵綫安裝首批幕門，未有提及完工時間表。立法會議員不滿安排，認為月台幕門工程醞釀近10年，仍要無了期等待難以接受。



上班繁忙時間列車延誤，東鐵綫過海段月台逼滿人。



# 東鐵列車 管理

李世榮（右）促運房局責成港鐵改善東鐵綫過海段問題。

上月15日，延誤多時的東鐵綫過海段正式通車，新綫由紅磡站，經本港第四條過海鐵路過海到新設的灣仔會展站，再延伸到金鐘站作終點。自東鐵過海段通車，新界居民到港島可直接過海後，新界居民過海無須乘隧道巴，或再到九龍塘站多次轉綫過海去港島。

警號出錯而停在主要路軌，令列車金鐘站至紅磡站一段，只能維持每15分鐘一班車的服務，行車時間亦額外增加達10至15分鐘，令不少上班族大失預算，多站月台人山人海，不少人因此捱到紅磡站後轉陸巴過海，直早上約九時半，故障列車已移離主行車綫，服務才陸續恢復正常。

## # 監控出錯車停路軌 # 多站月台人山人海

根據運輸署於上月底的立法會鐵路事宜小組會議透露，上月底過海巴士客量，與東鐵綫過海段通車比較。全日整體下跌約二萬人次，以104號巴士綫為例，特別班次的載客率由過往逾七成，跌至現時約兩成，而隨東鐵綫過海分流作用，荃灣綫繁忙時間客量亦下降兩成。

雖然東鐵綫過海後大大方便乘客。但在上月24日上午繁忙時間，有列車一度在金鐘站因監控

## # 李世榮：九卡班次效率不及12卡

新界東南立法會議員李世榮向《我家》表示，政府既然要以鐵路為本港的骨幹運輸，便有絕對責任監督港鐵的運作，需要密切監察並確保鐵路，無時無刻運作安全及順暢。

他續指，雖然東鐵綫過海段開通，是本港整體鐵路發展策略的一個里程碑，但在通車前工程不但延誤多年令造價超支，更被接連揭發偷工減料的問題。他更擔心，東鐵綫全面由十二卡車改為九卡車運行，每輛列車比原先十二卡車少載900多人，即使港鐵一再強調會加密班次，但因安全問題及實際運行考慮，每班車最短也要相隔2.7分鐘才到站，難以彌補減少車廂後的損失。

因此李世榮認為，政府應以今次過海段種種問題為鑑，大力加強以後的鐵路發展效率及推動力，而港鐵亦



張欣宇在上月24日的過海段事故中，一度被困車廂。



陳克勤批評港鐵一直拖延安裝月台幕門。

9610 2654

報料熱綫



大批市民到紅隧轉乘過海巴士，當中 104 號綫大排長龍。



李梓敬建議繁忙時間派出無頭等廂列車，以疏導乘客。

## 繁忙時間撤頭等 足以增載客量？

於當選前以提倡取消頭等車廂安排，以換取東鐵綫更高載客量的新民主黨立法會議員李梓敬向《我家》表示，東鐵綫過海段通車後，不少沙田居民反映，於繁忙時間更難上車，當中尤其以在九龍區回新界時已十分多人，擔心隨未來大圍站上蓋等住宅項目相繼入伙增加人口，難上車的情況會更為惡化。

### # 李梓敬立會小組提優化建議

李梓敬於立法會鐵路事宜小組會議促請局方，將其建議優化，考慮責成港鐵，於東鐵綫繁忙時間取消頭等車卡。

港鐵車務總監李家潤回應指，東鐵綫過海段通車後，頭等車卡繁忙時間使用量有增長，因此需要照顧乘客需要。為了在日後繁忙時間或可由每 2.7 分鐘一班加密至每 2.5 分鐘。東鐵綫會由現時 34 抽九卡列車，增至未來最多 37 抽，每小時可開出列車會由 22 班加至 23、24 班。而對於加裝幕門問題，李家潤回應指，工作一直未有停頓過，明年起會逐個站安裝。

# 過到海 過唔到骨

急需確保信號系統的安全性及穩定性，避免延誤往後再度發生，折騰乘客。

### # 月台全綫加幕門有時間表 # 陳克勤：難以令市民接受

另外，港鐵亦在通車後交代，隨月台加固工程完成及九卡列車投入服務，港鐵會在調校全面九卡車列車停站位置後，明年中起分批為東鐵各站月台加裝幕門，首先會在大埔墟及馬場站安裝，檢討經驗再為其他站安裝。

新界東北立法會議員陳克勤批評，港鐵月台幕門工程已醞釀近 10 年，惟至今才在首兩站試行，仍未有整體完工時間表，難以令市民接受。他更形容，港鐵對安裝幕門的說法「好似皇恩浩蕩咁」，他直斥要等逾年半才能開始安裝幕門不能接受。而李世榮亦批評，港鐵 2013 年收取幕門附加費後，接近 10 年仍未完成工程：「10 年喇喎，仲要去晒邊？」

## 巧遇列車故障 議員被困過海隧道

港鐵會展站隨東鐵綫過海段通車啓用，該站除展出建造期間在工地範圍發現的一枚巨型二戰時期炸彈彈殼外，同時亦在月台展出東鐵綫逾百年的歷史圖片展。而本地藝術家梁志和，以 1,200 幅於不同時間拍攝的海港相片組成《水記憶》，通車首日吸引大批市民試坐及參觀。



會展站展出建造期間在工地範圍，發現的一枚巨型二戰時期炸彈彈殼。

在過海段上月零晨通車當日，港鐵特別安排「東鐵線過海首日特別班」列車於早上 5 時 25 分由會展站開出。過百名鐵路迷通宵在會展站外排隊，等候搭乘該特別班列車。至頭班車開門一刻，鐵路迷爭相湧入車廂拍照留念，因乘客眾多，故該班車須延遲一分鐘開出。

### # 張欣宇：屢見列車掉頭不順

在上月 24 日上午東鐵綫過海段延誤期間，新界北立法會議員張欣宇當時正乘東鐵，回立法會開會，惟遇上故障被困在會展至金鐘隧道達數分鐘。

曾為港鐵工程師的他直言，早前已多次發現金鐘東鐵總站，列車存在掉頭不順的情況。在上月 24 日的事務中，過海段唯一的避車側綫，當時因停放一輛準備加班列車，因此遇上緊急事故時，有關方面未能把壞車拉入避車側綫而耽擱處理，因此他促請港鐵在繁忙時間，避免佔用金鐘避車側綫，以免影響突發事件的處理效率。

### 5月24日東鐵綫列車誤鳴事件

False alarm on EAL train on 24 May



上月 24 日過海段事故，避車側綫當時停放一輛準備加班列車。(港鐵圖片)



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？



### 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。



# 新冠未平 猴痘又起！一文認清「天花同類」



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，因此有專家認為，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。

## 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，因此被命名為「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、啮齒動物和松鼠等咬傷或抓傷，或直接接觸其體液，都會受感染。

### 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微，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，約為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冊藥劑製品。曾有證據顯示天花疫苗可以有效預防猴痘。另外，一種名為「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

## 「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有精神、腦霧、冇胃口、消化差、睡眠困難等常見後遺症外，臨床上亦逐漸有因為月經不調、脫髮、頭痛、血糖高、痛風、關節痛、抑鬱、皮膚過敏等的求診者。大部分病人以為這些症

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。

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」

## 克服緊張 建立自信

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  
WHATSPAPP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



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。



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。端午節除了有假放、有粽食、有扒龍舟睇，你對它的認識還有



## 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，屈原應該是姓聃（音同美，聃月傳那個聃），屈是他的氏。在戰國時代，姓和氏是分開的，屈因為祖先被封在「屈」這個地方，因此氏屈，聃才是他真正的姓啊。

### 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，在日本又稱為「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、用菖蒲洗頭髮等。



### 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，廣東嶺南一帶民眾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，被譽為「母儀龍德」。

# 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為力的情況下，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，為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

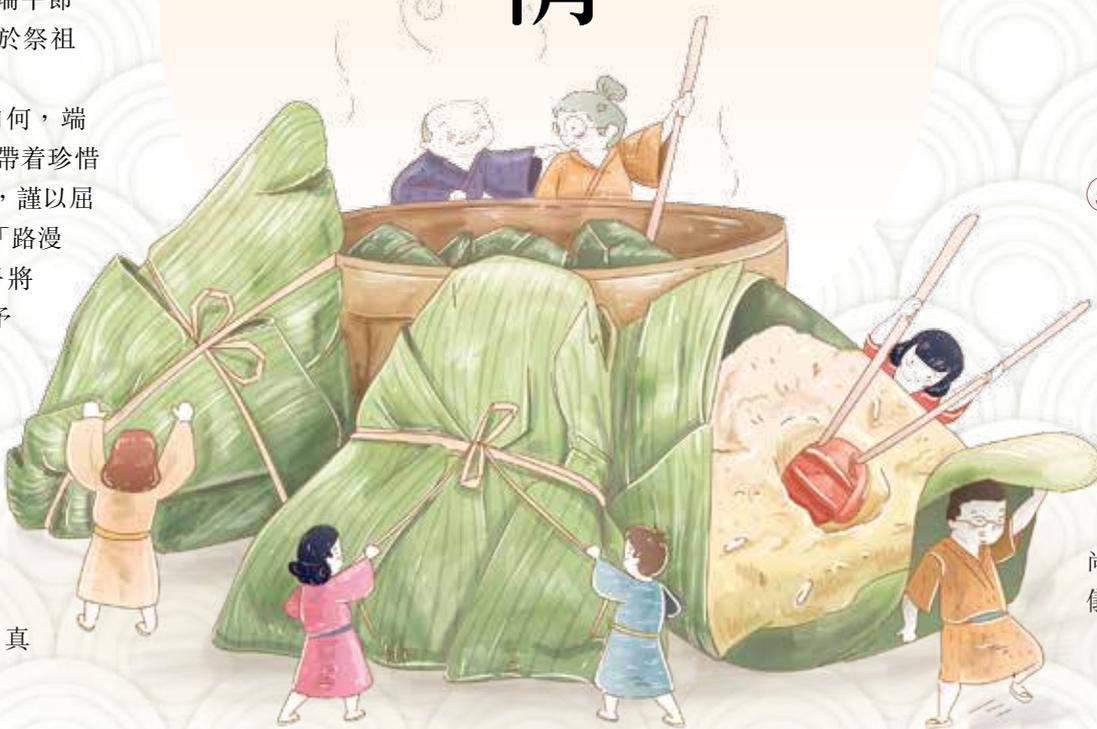
但原來早在屈原前，民眾就在過「端午節」，古時大家都認為「五月五日」，踏入夏天、蟲蟻等毒物紛紛現身，也為人們帶來了病疫，當日也有了「惡月惡日」的別名。此外，古時端午節亦流傳着多個不同來源的版本，包括「紀念孝女曹娥」、「古越民族圖騰祭」等。

### # 另一版本：紀念孝女曹娥

是為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。就此傳為神話，被民間頌揚。後人為紀念曹娥的孝節，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游地區，有一種幾何印紋陶為特徵的文化遺存。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，端午節始終為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！

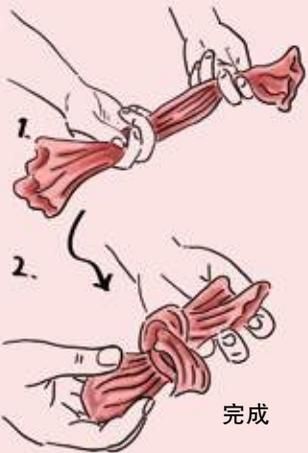


# 六招學識膠袋收納

唔止慳位仲慳埋錢

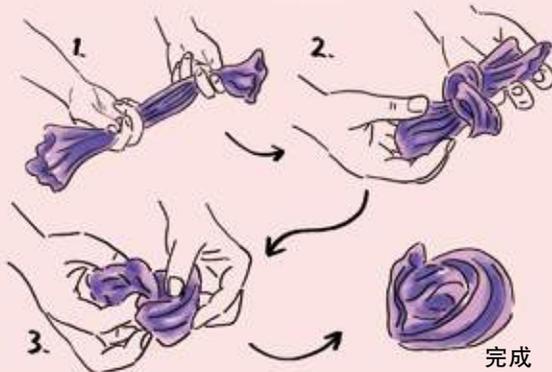
## (一) 打結法

- 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！



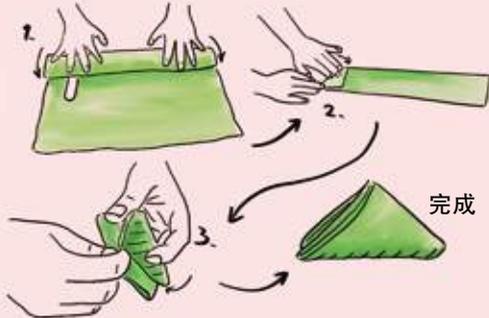
## (三) 捲心餅打結法

- 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

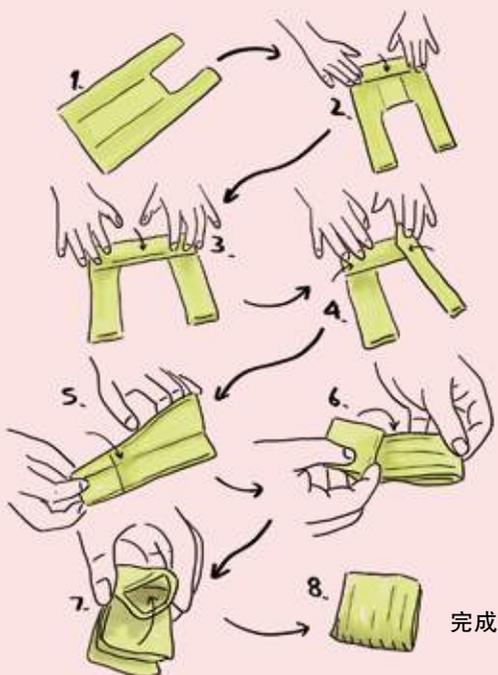
新冠疫情下，港人增加買外賣次數，2020年膠袋棄置量由2019年的40.7億個增加至41.8億個。以全港741萬人口計算，平均每人每年棄置約564個膠袋，即每日棄置約1.54個。假設膠袋用量不變，按此推算，日後每個港人每年平均要交564元膠袋稅。

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。報告又認為，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，同時加強監管派發平口袋。委員會相信政府會因應當疫情，仔細考慮各項建議及落實時間表。

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，將膠袋收納得整齊齊齊又可以增加重複使用的機會！

## (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！



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



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。

**壓力爆棚  
身體不適**

如見到貓貓追自己尾巴，別以為牠在玩耍，或是壓力爆棚的徵兆，亦有可能是因為疾病所致。

**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。

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，為逾 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，為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

「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為先，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，為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。因為不想讓別人覺得，其實義教的最終目的，也是為了賺錢。」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；身為兩女之父，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。可能因為太長時間沒見同學，或是在家對著我太悶了。」



Chloe 與「心橋會」合作幫助學生哥。

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啟蒙恩師，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。



# 姐妹分別奪世界級跳繩冠軍

## 追夢雙妹

## 積極行動實踐

## 「繩」樂

「妹妹幼時看我跳繩，如今她跳出好成績，身為家姐我亦很開心」、「家姐是港跳繩隊的「金牌雙妹」伍悅童和伍逸藍；前者是世界賽女團金牌，後者則是世青賽女團金牌。」



伍悅童

伍逸藍

「我們跳繩有好成績，因為有媽媽支持。」

兩姐妹參加跳繩比賽多年，獲取不少佳績。



一家人感情要好。



媽媽到場親身支持兩姐妹。



悅童在瑞典出戰世界賽，媽媽及細妹到場支持。

「有時候會啞交，但都知道對方很錫自己。」

今年18歲的家姐伍悅童，自小二接觸跳繩至今已九年「繩齡」，至於年幼一歲的妹妹伍逸藍，在追隨家姐步伐的過程中，不經不覺亦跳繩接近七年。兩姐妹幾乎每日來回石門的訓練學校，童年與豆蔻年華就如此經過。

如同很多女生，兩姊妹放下繩後，最常的話題就是「追星」，甚至「搞笑嘢」，以至生活瑣事亦無所不談。不過，家姐就透露：「兩人有時候會吵架，但其實知道大家都很愛惜對方。」當然，畢竟家姐是妹妹追趕的跳繩目標：上屆世界賽，家姐奪得世界青少年跳繩錦標賽女子團體金牌；今屆，妹妹就「繼承」金牌。

妹妹緊跟其後，家姐就再邁前一步，偕同隊友林嵐沛、張思齊、魯卓嵐，首度摘下世界跳繩錦標賽女子團體金牌。

「雖然媽媽沒有什麼跳繩知識……」

能有如此佳績，「金牌雙妹」不約而同地感謝一直支持她們跳繩的母親，悅童表示：「我們有今日的好成績，大部份都是因為媽媽支持。」她補充，母親從小到大都不會阻止兩姊妹嘗試任何事，亦不強迫她們去學不感興趣的事。逸藍亦指：「雖然媽媽對很多跳繩知識都不清楚，但每次比賽總會支持我們，專程到現場打氣捧場。」

### # 失業母為兩女紀錄跳繩夢

疫情期間，從事電影業的母親突然失業，仍參與女兒比賽的拍片工作。兩人亦不負所望，即使訓練次數減少，亦堅持戴口罩情況下練繩和定期做體能，最終雙雙奪金。妹妹同時趁機為家姐打氣：「希望你考入心儀大學，IB加油！接下來的精英賽亦繼續加油！」

## 跳繩女團朋友如金完美奪金

事實上，悅童今次奪得世界賽女團金牌的過程殊不容易，隊友林嵐沛坦言：「正常一隊有六個隊員，而我們有隊友移民，四人卻要分配八個項目，體力上是最大挑戰。」縱使有困難，四人卻從未想過要放棄，因為今屆正是四人各散東西前最後一次共同比賽，所以想留下一個完美的結局。

「難忘所有花式零失誤完成。」

悅童憶述最難忘經歷，是整個團隊所有花式項目以零失誤完成，是大家眼中的巨大挑戰。跳繩女團四人由



多年隊友離港升學，跳繩女團各奔前程。

2014年開始一起跳繩，當中經歷很多挫折，包括拆隊、吵架、失敗，但今時今日感情極好，大家很珍惜這份友誼。

她表示要多謝教練們一路上的幫助，令大家最後一次比賽奪得無憾的金牌。嵐沛亦感言：「多謝隊友們多來年的陪伴，如果沒有大家，我自己也不能走到這麼遠。雖然如今要開始各奔東西，但我相信我們一起經歷過的友誼，不會這麼容易就散。」

## 材料:

菲菜花.....1 扎	乾蔥頭、蒜頭.....各 3 粒
大蝦乾.....10 隻	明太子.....2-3 條
銀魚仔.....半兩	已浸軟雲耳.....適量
大紅椒.....1 隻	



## 調味料:

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

# 5分鐘炒出鑊氣！

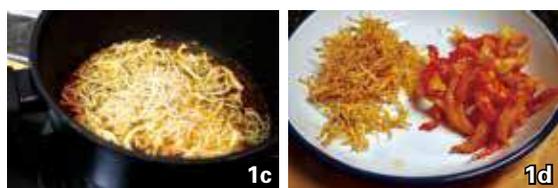
# 小炒皇配明太子

## 點止十個脆

點解提起「權X」，因為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」呢個鑊，因為佢最能夠體現鑊氣。

今次同大家神還原呢個鑊，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，因為之前食過一味川菜「魚春乾鍋」，嗰魚春炸過之後非常香口。如果用高溫快炒明太子，整碟鑊就會更加香口，大家試過就知喇！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！另外唔好怕曬油，炸過蝦乾嘅油會有陣香噴噴嘅蝦油味，用嚟炒鑊無得頂！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 菲菜花切段，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，然後落菲菜花同雲耳炒勻。



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。



以前家住堅尼地城，每個禮拜總有一晚去「權X小廚」食晚飯，宜家仲係唔知就唔知，不過舊時佢哋好好好生意勁排長龍，所以屋企人都會「使」當時仲係初中嘅我去等位，好多次我攤咗枱，但係等咗好耐都未見人，等位的人見我一個細路霸住張枱眼望望，伙記又不時過嚟「關心」吓我，場面真係超尷尬，我諗宜家啲父母一定唔會捨得咁做啦！





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。





### 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、偏向樸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の木匾。



紀念花園 12 邊形紀念龕。



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，為本港第二所大會堂。

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。



# 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！



### 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

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，憑一股衝衝撞撞的傻氣、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。



與好拍檔楊雅婷，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，就是為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？有圖有真相。



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 成為運動員的決定，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 歲轉為全職運動員後，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 說自己大概會成為一個花藝師，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，但就是因為有了滿天星的加入，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，但願她能成為自己生命裡的主角，一閃一閃照亮自己的生命。



成為花藝師是 Yoyo 的第二夢想。

## 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

用名為「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，亦成為好多兒童同青少年玩家的試練場！



邊玩Game  
搵錢  
不亦快join  
樂遊



# 斬獲「元」不絕

## 宇宙



但近年「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。但元宇宙真係咁好玩？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！



### 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，被認為「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 幣作為交易貨幣，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！



## The Sandbox

### 想擁有話語權要投資買地皮



## 人有多大膽 大就多地產

《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，分為 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。