

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e 85

新界東地區報

隔星期四派送
發行日期：28, Jul 2022



02-03

我家·焦點

玩水旺季冇水用
船家見財化水

04

醫·家

非常夏日養生
三伏天灸人人啱？

07

無緣不歡

海洋友善防曬品
識揀識搽至有品

09

社區有情

踏上可可路
弱勢者「豆」撒精神

繩和敗努力嘗試

14-15 封面故事

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



夏日西貢市中心是船隻出海的高峰期，然而雖然西貢碼頭外有不少船隻停泊，但由於該處非正式避風塘，因此亦未有供船隻「上水」的水務署食水售賣站，船家只能到碼頭沿岸的三條街喉取水。有議員近期接獲多宗求助，指船隻多輪候街喉愈發大排長龍，因此希望水務署可在西貢加設水站，以解取水難之苦。



9610 2654
報料熱綫



有船家希望在西貢加設購水站。

船家只能到沿岸的三條街喉取水。

下水用 船家見財化水



西貢碼頭附近有數百艘船隻停泊，惟一直未設有食水供水站。



在本港作業的船隻，船員也要取水作日常使用。



何俊賢（前排右二）向水務署反映漁民購水訴求。



輪街喉恐食用唔乾淨

盼西貢碼頭加購水站

水務署現有七個食水售賣站，以供船舶用途。客戶取水前要先於食水售賣站以八達通購買水票。然而，新界區僅得屯門蝴蝶灣有食水站，西貢又未有向水務署登記的「水艇」轉售食水，因而只能約定俗成在岸邊的街喉取水，有船東坦言無法保障食水的安全。

碼頭海塘一帶船達數百
假日取水排長龍或無位

有西貢漁民向《我家》記者反映，由於

西貢沒有食水售賣站，多年來曾建議水務署設水站亦不得要領，因而船隻約定俗成下，西貢船家只能靠三條延伸到碼頭沿岸的街喉，協助取水。

漁民續指出，由於街喉取水時間慢，西貢碼頭海塘附近又有多達數百艘船隻，因此就算以街喉取水，假日亦會出現排長龍、甚至「無位排」情況，因而有船家會避開繁忙時間提早至凌晨取水，而出租遊艇時，亦要特別提示用家節約用水。

漁業界：
生活所需何解如此困難

港九漁民聯誼會常務副理事長周水根透露，就算屯門有食水站，但由於食水站位於淺水區，避風塘中人停泊的大船及中型漁船未能泊岸，因此大船也只能向「水艇」購水。

他擔心下月中休漁期屆滿，漁船將恢復出海作業，恐令食水供應問題更白熱化。「水艇」輪候時間亦因水站排長龍而需時大增，因此大船要買水動輒須提前兩至三日致電預

水上人避諱 購水稱為「上水」

香港過去曾是繁盛的漁港，上個世紀仍有不少「住家艇」，惟食水供應一直靠售賣食水的「水艇」供應，而「水艇」的水是從水務署購買，然後再賣給艇戶，售價按輸水的時間計算。

有船家表示，過往避風塘熱鬧時，水艇會在避風塘上巡行，需要購水的船家只要像截的士一樣着「水艇」靠岸，而水上人因避諱而不會稱購買食水的行為作「買水」，而是稱為「上水」。

當購水後，艇家在水上生活就有水可用，

如平日燒飯、洗衣服及洗澡，也能用到淡水。水上人需要時會在水桶把水舀出來，至於沒有能力購水之艇戶，就會一直靠「埋街」到公眾水喉取水回艇中儲存及使用，到現在雖然「住家艇」已大減，但取水方法仍然大同小異。

水務署表示，整體而言各售賣站近年的供水量大致平穩，並能滿足船舶用水需求。此外，水務署亦接受私人在其碼頭或船隻停泊位置，為船舶用水提出供水申請。現時相關供水賬戶超過 90 個，分佈於避風塘、碼頭及其他船舶靠泊位置。



「水艇」在供水站購水後，再將之轉倉到大小船隻。

捨己救人 年輕船長魂斷大海

暑期西貢水上活動趨增，意外事故亦因而不時發生。日前一名女子在西貢大網仔離岸約 50 米的一艘快艇上墮海。駕駛涉事快艇的 31 歲男船家，因救人心切跳海救人，卻不幸遭螺旋槳擊中死亡。

疑遭引擎螺旋槳擊斃

本月 17 日傍晚，不幸身亡的男船家，駕駛快艇搭載 3 名女子出海玩滑水期間失足墮海，警方經調查後，相信男船長跳落海救人時，疑遭引擎螺旋槳擊中在海中失去蹤影。

救援人員接報後展開海空搜救，政府飛行

服務隊亦派出直升機在上空協助搜索。快艇上三名女搭客無恙，獲送往水警基地上岸，期間各人披上保暖氈。至晚上七時許，救援人員終在海中尋獲失蹤男子，他身體多處重創當場證實死亡，人員其後將其遺體送往水警基地。

曾做鑽石買賣 市道不景轉行

據指身故男船長熱愛戶外活動，考有潛水教練牌、船牌及急救牌，早年從事鑽石買賣，惟因市道不景，生意慘淡，轉行在西貢滑水公司任快艇船長，卻不幸遇上今次意外。



船家使用八達通購水或購買水票後，再到供水站取水。



供船家購水的水署供水站數目有限，圖為銅鑼灣站。

約，否則隨時無水可買。他坦言，明明食水是生活所需，卻不明白漁民購水會如此困難。

何俊賢： # 已向水署反映漁民訴求

漁農界立法會議員何俊賢向《我家》表示，現時本港有過萬艘船隻，惟全港只有七個供船隻購買食水的食水售賣站，有售賣站供水設施因老化而經常損壞，而新界區只有屯門一個售賣站，令包括漁民等船隻需要大排長龍取水。

何俊賢透露近月接獲不少漁民求助，指各區避風塘及西貢食水供應嚴重不足。他表示，船隻除向避風塘的水艇買水，只能向水務署轄下七個食水售賣站購水，才能勉強維持所需用水。但由於西貢碼頭並非正式的避風塘，未有加設水站，再加上近期正值遊船河、釣墨魚團旺季，因而均出現取水困難的情況。

因此，他本月中與發展局及水務署官員舉行會議，就水站不足及嚴重供不應求的情況，為區內漁民反映意見，表達加站的訴求。他引述部門在會上

回應稱，承諾會探討現時的需求，從而檢討並作出改善。

水務署發言人回覆《我家》指，規劃售賣站位置的主要考慮因素包括船舶用水需求、供水網絡覆蓋範圍和航道限制。

該署會留意售賣站的供水情況，按需要增加供水設施，並優化售賣食水予船舶的安排如增加可供選擇的電子支付工具，冀進一步方便海上作業人士。

近日天熱，更持續有酷熱天氣警告，都市人紛紛尋求消暑大法，甚至有市民在同一公屋單位內安裝了四部冷氣機。中醫角度七、八月屬「三伏天」，是利用炎夏養生、預防疾病的好時機，到底三伏天可如何養生？又有甚麼人不適合天灸這傳統療法？



火爆的艷陽 自愛的劇場

非常夏日養生

三伏天灸人人啱？



三伏天 Q&A

1. 三伏天應如何飲食？

「清補」為主，食清淡及滋陰食物，如早晚吃粥、瓜果（冬瓜、絲瓜、苦瓜、蘋果、香蕉）、豆腐、木耳、大麥等，午餐多喝湯水。切忌食生冷、油膩和辛辣食物。



2. 三伏天要曬太陽？

曬太陽可積儲陽氣，夏季適宜曬太陽的兩時段為早上六至十時、下午四至五時。每日曬五至十分鐘。



3. 為何在夏天做天灸？

中醫認為可「冬病夏治」，調和人體身上的陰陽，調理體質，預防舊病復發或減輕其症狀，並為秋冬儲備陽氣，尤其適合體質虛寒、過敏者，或易受寒邪入侵，在秋冬季節病症加重者。

4. 天灸只能在三伏那三天做嗎？

不一定要跟足指定日子，若錯過了初伏，或當日不方便做天灸，也可以過後幾天補回。只要在三伏天內進行，就有治療效果。

5. 哪些病症適合天灸？

呼吸系統疾病（易感冒、鼻敏感、慢性咳嗽等）、消化系統疾病（虛寒胃痛、胃病、慢性腸胃炎、消化不良等）、婦科病（痛經、月經不調等）、關節病（肩周炎、腰痛等）、兒科問題（消化不良、厭食、過敏性哮喘等），還有一些舊病復發、失眠等問題，但切記天灸僅屬輔助療法，使用前應先諮詢醫師了解自己身體狀況。

6. 天灸人人可以做嗎？

兩歲以下幼兒、孕婦、皮膚病（如濕疹、紅斑狼瘡、牛皮癬等）、皮膚破損或敏感、發燒皆不宜做天灸。體質燥熱者不太適合夏天做天灸，但可在冬天做「三九天灸」。

「三伏天」是指一年內最炎熱及陽氣最充盛的日子，出現在節氣處暑與小暑之間，大約每隔九至十天稱之為一伏，故此在七、八月裡可分為初伏、中伏、末伏。今年的初伏是7月16日、中伏是7月26日，末伏則是8月15日。

穴位貼敷 調節免疫力

在三伏天期間，容易出現中暑、消化不良、食慾不振的情況，因此要注意飲食；同時，不少人會趁此時機做天灸，即是以穴位貼敷激發身體陽氣，有助治療疾病、調節身體免疫力。



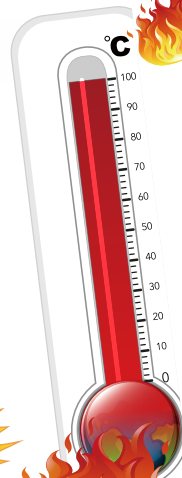
孩童易中暑

酷熱天氣連大人也承受不住，何況是小孩子！註冊中醫師馬琦傑在其 Facebook 專頁發文解釋，小朋友的血液循環系統及排汗系統不及成人，體表面吸熱量較大，因而比成人更易中暑。加上小朋友活潑好動，天熱不適也不太會表達，家長可留意以下八個常見中暑症狀，只要出現其中一兩項，就可能是中暑：

- ① 大量出汗
- ② 肌肉不自主抽搐或疼痛
- ③ 四肢無力
- ④ 頭暈頭痛
- ⑤ 面青口唇白、非常疲倦
- ⑥ 噁心嘔吐
- ⑦ 心跳加速
- ⑧ 失去意識暈倒休克

大人睇緊啲

馬醫師提醒，小朋友若出現中暑情況，應立即降溫處理，如已暈倒、或是有意識但15分鐘後仍無降溫明顯改善，要立即送院治理，如中暑未妥善處理，可能有30至80%死亡率。倘曬後積熱，可飲一至兩次桑葉雙菊茶，減低熱氣積聚。



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。



內循環暢通 濕疹失影蹤

每一天在診所內，痛症病人求診外，患濕疹者亦不少。濕疹是慢性皮膚炎，患者不斷重複出疹、紅腫、退皮的過程。不同位置有不同階段，一波起完另一波隨即又起，不小心抓破還會流出組織液，皮膚因而變得乾燥並有增厚等症狀，這些正正是濕疹難治療的原因。

雖然如此，只要方法用對，護理得宜，就能減症狀，還原正常皮膚。以下為蘇光耀醫師介紹大家的濕疹護理方法：

- 濕疹退皮時，皮膚會變乾，甚至可能裂開。因此在濕疹皮膚上可先加上一層油份，再使用潤膚膏，就能有效減輕乾燥發癢。
- 選用杏仁油，因極為溫和，親膚性高，嬰兒也合用，而且還可軟化肌膚，有鎖水補濕功效。
- 其實退皮是皮膚新陳代謝，只是萬一容易被抓破就變得複雜。因此多吃蔬果，避免食用刺激性食物，並穩定個人情緒，也能減少搔癢。



近年，有不少科學家研究皮膚下「間質」的功用。間質，好比人體的通道，支持身體的水液和信號流動。普遍濕疹病人皮膚下的間質，就是處於緊閉狀態，以致身體毒素堆積。中醫針灸治療濕疹的作用，某程度上是在改善這人體的通道，加快氣血循環，只要再配合服中藥，兩重治療就相得益彰。

主辦機構



贊助機構



策略夥伴



顧問團隊



拯救地球由你我

Be the Earth Rescuer
Dispose Your Pills Properly

回收藥物 開始!



藥物對環境影響

Improper disposal of medicines pollutes the environment



影響海洋生態

Harming the Marine Ecological System



水質污染

Water Pollution



堆填區內驗出抗生素

Antibiotics are found on landfills



只收藥丸

Pills Only



回收不包括
Do not accept

危險藥物 Dangerous Drugs

(如：嗎啡、興奮劑、
催眠劑、安神劑及鎮靜劑等)
(Eg: Morphine, Stimulant, Hypnotics, Sedative)

藥水 (任何液體類)
(Liquid Medicine of Any Kind)



回收月 30/6 - 30/7

藥丸會進行焚毀處理

回收地點



協辦機構



好運燒臘飯店





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。



踏入農曆最炎熱的時段，日間持續高溫普遍上升至35度或以上，熱浪襲港帶來中暑及所謂「熱傷害」。天氣炎熱，但不少現代人常年手脚冰涼、精神萎靡氣色差、稍微活動一下就乏累……總覺得身體不舒服，卻說不上哪裏出了問題，這或是體內陽氣減少惹的禍。



不斷透支 開始虛弱 Ladies and Gentlemen， Please 養陽

現下，女士穿露臍裝、超短裙，還有男士穿短褲，長期在空調房裡吹風，容易導致陽氣受損。

陽氣者，若天與日失其所，則折壽而不彰。養生其實就是養陽氣。人的身體好比個人銀行戶口，陽氣就是我們使用的錢。今天透支一點，明天透支一點，日積月累而至最後破產。當健康不斷被透支時，身體就會告訴你哪兒不舒服。腰疼、背疼、感冒等，都是身體在提醒你：陽氣不足了，戶口透支了。

何謂陽氣不足

① 畏寒怕冷，抵抗力差

人體陽氣不足，抵抗力下降，就會畏寒怕風、怕冷，手脚冰涼，對季節轉換特別敏感，稍不注意就著涼感冒。

② 氣色較差，精神欠佳

沒有生病，但臉色青白、灰暗、無光澤，不紅潤。女性陽虛，面色往往發白、缺乏血色，且精神萎靡不振、少氣懶言、月經不調；男性表現為腰部酸痛、精稀早泄等。

③ 食慾不振，容易腹瀉

食慾不好或大便稀薄、不成形，經常慢性腹瀉，特別是熬夜後、吃寒性食物後、勞累或受寒後就開始拉肚子。

④ 容易疲勞，多汗多尿

稍微活動，哪怕上三層樓就會感覺心慌、氣短，還特別容易出汗，夜尿頻繁。

⑤ 舌淡而胖，或有齒痕

體內水分的消耗與代謝，取決於陽氣的蒸騰作用。如果陽氣衰微，對水液蒸騰消耗不足，則多餘水分蓄積體內，導致舌體胖大。

夏季祛濕 7大原則

第一：清淡

飲食宜清淡，多吃清熱利濕食物，如綠豆粥、荷葉粥、紅小豆粥等，或用冬瓜與蓮葉、薏米共煮湯喝。此外，要多開窗通風。

第二：運動

很多人以為夏天出汗多便懶於運動，其實夏季仍需堅持適量運動，走路可固護陽氣，每天走半小時就不錯。避免在陽光下運動，並及時補充水分。

第三：睡眠

睡眠充足，才能維持身體機能正常運轉。要順應自然界陽盛陰虛的規律，建議成年人每天保證六至七小時高品質的睡眠。

第四：少冷飲

夏天要少食冷飲和瓜果；喝水以溫開水為宜；多吃溫補食物，如紅棗、枸杞、當歸、肉等。

第五：保暖避寒

有些人一到夏天，整天不離冷氣機，這樣寒涼之氣會從皮膚、毛孔侵入人體，易傷肺衛之陽氣。在夏日應小心避寒，以免病毒乘虛而入。

第六：飲食適度

飲食不宜過飽，七八分飽即可。飲食應定時定量，遵循「早上吃好、中午吃飽、晚上吃少」的原則。夏季應少吃辛辣、油炸食物，以保護好腸胃。

第七：精神調養

快樂歡暢，精神飽滿，培養樂觀外向的性格，利於氣機通泄。《養生論》認為夏季炎熱，「更宜調息靜心，常如冰雪在心，炎熱亦於吾心少減，不可以熱為熱，更生熱矣。」「心靜自然涼」就是夏季養生法中的精神調養。

喜氣洋洋
不足則易病

陽氣充足
你是力場

陽氣不足原因

① 常吃生冷寒涼的東西

喜歡喝涼茶、冷飲，有些人甚至一年四季都服用苦寒清熱的涼茶，這樣有損身體臟腑陽氣，造成陽虛。

② 愛吹空調冷氣

辦公室、商場、家裏都有空調，人幾乎一整天都待在空調環境中，陰寒之氣頻頻侵入，因此要注意保暖。

③ 休息不足

養生常言「日出而作，日落而息」「陽氣者，煩勞則張」。所謂張就是往外散，尤其是晚上陽氣應該內收，應該回歸本位。如果經常熬夜看球賽、打牌、唱歌、玩遊戲機等，一煩勞陽氣就不能歸位，慢慢耗散。

④ 缺乏運動

長期坐在辦公室，缺乏運動，不見陽光，極易造成體內陽氣不足。

⑤ 濫用抗生素

從中醫性味去分析，抗生素屬於苦寒性質，容易攻伐陽氣，致陽氣不足，體質就變得虛弱了。

冬病夏治 事半功倍

不少人患有呼吸系統疾病，如鼻敏感、氣管敏感、哮喘、咳嗽等。中醫角度來看，這些疾病在夏天治療屬事半功倍！

冬病夏治旨在未病先防，及早調節身體正氣有助預防季節性疾病，因此可於三伏天（一年中陽氣最旺盛的日子）做天灸療程，經診斷後在特定穴位貼上膏藥，有助升提正氣，驅邪出外。

利用古人智慧，把握
天時地利人和，由現在開
始搞好身體，做個陽氣具
足的男女！



盤點6款環保防曬

① SHISEIDO 資生堂 全天候感光防曬護膚乳液



資生堂全天候感光防曬護膚乳液。

資生堂今年推出的全天候感光防曬護膚乳液，加入「螺旋藻能量精華」抵禦紫外線外，亦遵循《夏威夷州法律》的防曬產品，不含會造成珊瑚白化的「二苯甲酮」及「甲氧基肉桂酸辛酯」，讓大家擁抱太陽又愛護海洋。



Kanebo 佳麗寶 ALLIE 持采 UV 高效防曬水凝乳 EX 限定設計款。



外包裝也可回收，紙盒的內襯可以再利用當成書籤或裝飾小物。

② ALLIE 持采 UV 高效防曬水凝乳 EX 限定設計款

這款臉部、身體兩用的防曬乳是 ALLIE 的熱賣品，能有效阻隔 UVB 和 UVA 對肌膚的傷害。一抹即化為水感凝乳質地，不黏膩且不易沾附口罩，可作為妝前打底用，無添加香料與色素，使用洗面乳即可輕鬆卸除。ALLIE 今年更推出友善海洋的

防曬新配方，還與經典漫畫「PEANUTS」合作換上聯名包裝，使用減塑再生紙盒，亦將部分收益捐贈給致力保護海岸環境的「日本衝浪者基金會」。



ALLIE 史努比合作。

沙灘戲水
隨時變「破壞王」

海洋友善防曬品 識揀識搽至有品

③ FREEPLUS 芙莉思 物理性溫和清爽防曬乳



freeplus 產品適合面部及全身使用，屬物理性的海洋友善防曬，零防腐劑、零色素及零香料。用後直接使用洗面乳卸除，敏感度低，就算嬰兒使用亦可。

FREEPLUS 物理性溫和清爽防曬乳。

AVENE 高效清爽零感防曬乳（無香料）。



④ Avene 雅漾 高效清爽零感防曬乳（無香料）

法國的 Avene 對全新升級改良版防曬乳加入抗氧化成分胺基酸前驅因子，更有效抗曬，更耐光，更防水。其原則為減少每次使用量，及有限度使用化學成分，減輕對海洋的負荷，不使用水溶性防曬物料，維護及尊重環境。



⑤ NEOGENE 霓淨思 全天候極效抗陽防曬乳

適合從事水上活動或激烈運動使用，耐水、耐汗、抗摩擦，長效阻隔 UVA、UVB，可預防受到紫外線所導致的熱傷害。產品不含二苯甲酮與甲氧基肉桂酸辛酯兩種危害珊瑚的成分，更排除 11 種常見防曬添加劑及其他可能影響海洋生物成分，如小於 100nm 的奈米粒子、人工色料、香精與酒精。



NEOGENE 全天候極效抗陽防曬乳。

⑥ La Roche-Posay 理膚泉 全效廣譜輕盈隔離防曬乳液

理膚泉的專利「UVMUNE 400 防曬科技」可有效抵禦各種 UV 光波長，添加抗氧化維生素 E 與保濕溫泉水以達舒緩與修護的功效。「海洋友善配方」經過 7 種生態多樣性測試包含珊瑚、矽藻保護等，更不含有害環境的塑膠微粒。



La Roche-Posay Anthelios UVMune 400 Invisible Fluid SPF50+ Sun Cream Duo。

夏日炎炎少不免會去海灘嬉水，唔少人落水前都會搽太陽油防曬。然而現時市面上部份太陽油含有害海洋的化學物質，令珊瑚無法正常繁殖，造成褪色白化，亦會破壞魚類和海龜等生物的 DNA。因此，美妝品牌近年紛紛響應環保號召，推出「海洋友善」（Ocean Friendly）防曬品。保護肌膚之餘，更能兼顧生態永續！

7月1日慶祝香港回歸祖國25周年大會上，國家主席習近平發表重要講話，其中特別指出要關心、關愛青年人，更特別提到「青年興，則香港興；青年發展，則香港發展；青年有未來，則香港有未來」，他希望香港青年都投身到建設美好香港的行列中來，用火熱的青春書寫精彩的人生。

不少香港青年都對國家主席的關懷感到鼓舞，希望積極投身社會，報效國家。



世間有青teen 願天天也見太陽面

香港新篇 青談同時力行

青年是整個社會力量中最積極、最有生氣的力量。因此，國家主席習近平於香港回歸25周年來港時，特別關心、關愛青年人，更視青年未來發展，等如香港未來發展。那麼香港青年又如何回應建設美好香港的囑咐，為香港未來書寫新的篇章？

諾衡：

為中華民族自豪，希望香港同內地嘅青年，可拉近距離，有更多緊密交流機會，從而開拓青年視野。發揮潛能，於國於港都有益！



Jason：

青年對國家、對香港都有好大歸屬感，只係近年社會瀰漫低沉氛圍，令年輕人變得怕表達想法，因此重燃年輕一代信心最為逼切。



林小姐：

相信每一個年輕人都對未來抱有美好的願景，希望社會可以幫助他們將夢想變成現實，建立互信基礎。



黃小姐：

年輕人面對低薪以至生存湧現無力感，主席嘅講話等於對政府施政嘅囑咐，希望政府可切實令下一代發展並向上流動，改善生活。



Jennifer：

希望新一屆政府可以凝聚社會，引領香港前行，自己都會努力去克服困難，開創美好嘅將來。



熹雯：

希望投身社會幫助街坊。聽到國家主席對香港青年特別關心同期盼，感到十分鼓舞。盼望可以繼續服務社會，做個有貢獻嘅人！



【青年有話兒】

揮灑汗水建理想居
投身社會報效國家

Ray：

新一屆政府嘅青年工作方向，屬實踐良政善治關鍵，因青年投入關乎本港向前發展嘅動力，社會要對年輕人有信心。



馮同學：

我會努力學習，而且愛國愛港，期待未來學有所成，可以為國家爭光，唔會辜負國家、社會同長輩對我嘅期望。



手工朱古力店聘用SEN青年

踏上可可路 弱勢者豆撒精神

嘉曦 30 歲確診中度弱聽
曾刻意放頭髮遮助聽器

嘉曦表示，從小已給家人發現聽力較弱，惟她直至 30 歲才正式確診為中度弱聽。活到而立之年，一個密不可分的伙伴——「助聽器」突然闖進嘉曦的生命裏，她靦腆地說：「初時會用頭髮遮蓋助聽器，因為怕別人投以歧視的目光。」

然而，眼前這位小妮子卻把頭髮高高梳起，「現在已經習慣了！好像衝破了自己的心理關口，不再怕被人見到。」嘉曦如是說。

便利店收銀被客人嫌「聾」
任朱古力師後重建自我

成為朱古力師以前，嘉曦曾於髮型屋、便利店等等地方工作，她憶述：「以前在便利店收銀的時候，試過因為聽不清楚客人要求、請他重複所以被鬧，嫌我慢手慢腳，更直斥『你是否聾的！』」礙於職業操守，當時嘉曦只是柔聲地回應。「其實，我只是弱聽，而不是聾的。」

半年前，嘉曦接觸到「Hello Cocoa」——一家專為有特殊教育需要（SEN）青年提供就業機會的手工朱古力店，從而開展朱古力師之路。



阿晴和嘉曦均表示老闆 Louie 好好人。

她笑言：「現時的工作環境更包容，大家亦好有善、又好耐性指導。」櫥櫃裏擺放著各式各樣的朱古力，也是出自嘉曦之手。「我希望香港人盡量不要歧視，希望能夠讓他們知道，就算有特殊需要的人，只要肯花心機都有能力做事。」

強迫症康復者阿晴
製朱古力獲滿足感

在嘉曦身旁的小妮子叫阿晴，是一位憂鬱症和強迫症康復者。「整朱古力猶如湊小朋友，要一直注意溫度變化，也要耐心地處理很多細節位，不能夠太急太快……」阿晴說，別小看一片薄薄的朱古力片，背後卻要一番功夫。「例如要把朱古力片的背部刮得光滑無痕，是非常考功夫的工序，我覺得很困難！不過我覺得整朱古力是一件很療癒的事，看見成果出來，也是滿滿成就感。」

暖男老闆 建立友善職場

在訪問過程中，嘉曦和阿晴便把「老闆很好、老闆很友善」等善言掛在嘴邊。當記者半信半疑之際，阿晴又分享一件事：「最近老闆給我一些整朱古力的工作，讓我帶回家練習！他又知道我喜歡畫畫，亦鼓勵我設計一些與朱古力相關的海報。」

原來，她們口中的「很好」，說的不是薪金、工作量這些「片面的事物」，而



嘉曦和阿晴在朱古力路上大展拳腳。



兩位小妮子，入得工場，出得舖面，得咗！



細味苦甜工藝，尾韻百味雜陳。

是發自內心的溫暖，希望 SEN 人士有發揮所長的平台。

Hello Cocoa 最近在荃灣西鐵站開分店，店面光鮮亮麗吸引不少途人駐足停留，老闆 Louie 不但親力親為，更不時「大贈送」讓客人試食。不怕做蝕本生意嗎？Louie 笑著回答：「這又不會，我們希望讓更多人了解和支持，只要能夠讓更多人認識到 Hello Cocoa，就很有意義！」

「雖然可可果每顆長得奇形怪狀，用途却十分多！果肉包圍住的可可豆，經發酵、乾燥等步驟後，便成為朱古力的原料；可可果殼經加工後，亦可製成茶……」眼前身材嬌小的嘉曦是一位聽障人士，過往在職業路上遭到旁人白眼，默默承受著心理壓力。經歷百轉千迴，她終於在手工朱古力的路上，覓得大展拳腳的機會。



「雖然知道珊瑚是組成海洋（Ocean）重要部分，可惜過往未曾碰過實體。全球暖化下，珊瑚白化情況日趨嚴重，我希望為保育出點力！」海底世界蘊含無窮奧秘，毗鄰將軍澳寶林邨的仁濟醫院靚次伯紀念中學近年開設「海洋生態教室」，並展開珊瑚保育教育，學生因此有個「威水」學習角兼水「下」樂園！現在讓中五生武綺善分享照顧珊瑚事宜。

靚次伯中學設海洋生態教室

「噢純」Learning

觸碰珊瑚儒樂無窮

照顧小小珊瑚，
幫佢咁健康成長重返大海。



靚中學生：
「希望為保育珊瑚出點力！」



【跳出紙本學習】

學嘢唔止「三人行必有我師」，仲可以係「五人行三個老師」。

清潔珊瑚缸 監察水質蒐數據

武綺善介紹指，育養珊瑚主要由中四學生負責，老師和同學需擔當日常照顧珊瑚的重任，包括需要定期清潔珊瑚缸、監察水質及珊瑚生長狀況等等。

她續說，「海洋生態教室」目前養殖分別約 10 種珊瑚和魚類，並指出「透過每星期進行監察取得的數據，看見珊瑚一點一點健康成長，最終可以送回大海，使我感到很高興！」

「保姆」望升讀大學研究生物

修讀生物科的譚禧柔，中四開始參與育養珊瑚



水溫合適，珊瑚健康成長。

計劃。她記得在育養過程中，曾遇過印象深刻的意外：「一次假期後回校，發現珊瑚缸用的 LED 燈跌落魚缸內！擔心不知會否影響珊瑚的健康，最終決定將珊瑚送回中大治理。」

成為「珊瑚保姆」後，她明白海洋污染對珊瑚造成很大的破壞，故此立下目標，若能順利升讀大學，希望專注生物研究範疇，為環境保育盡一分力。

學生親身嘗試人工繁殖珊瑚

「在科學科及生物科課程中，我們不時以海洋生物及生態作實例，惟往往只是紙上談兵。」負責綜合科學科的陳瑋麟老師稱，「海洋生態教室」為各級學生提供跨級別的學習素材，會較紙本文字容易產生概念和興趣。「例如在初中綜合科學科課程中，透過教導珊瑚的兩種不同繁殖方法；學生更可親身嘗試人工繁殖珊瑚，了解無性繁殖的過程。」



3 石珊瑚新物種現香江 資源多樣「勝」加勒比海



收起觸手的
「紫肉筒星
珊瑚」群體。

水底中的「樹
型筒星珊瑚」
群體。



邱建文教授（左）和碩士研究生姚景峰（右）共同發現新珊瑚。

香港從漁村變成國際大都會，海洋資源多樣性一直未變。浸大近日在宋崗和橫瀾島一帶的香港東部水域，發現三個石珊瑚新物種，分別命名為「樹型筒星珊瑚」、「紫肉筒星珊瑚」，以及「綠壁筒星珊瑚」。今次再發現三個珊瑚新種，令「筒星珊瑚屬」的已知物種數目，由七個增加至 10 個。

浸大生物系團隊發現

浸大生物系邱建文教授說：「珊瑚是最被廣泛研究的海洋生物之一，今次

的發現反映我們對海洋生物多樣性的認識其實很少，到底還有多少未被描述的物種存在，有待我們繼續探索。」

事實上，你可知道香港的石珊瑚種類，較加勒比海還要多嗎？根據漁護署資料顯示，香港有 84 種石珊瑚和 26 種軟珊瑚，種類比整個加勒比海還要多；主要因為香港坐落於「東南亞珊瑚大三角」的頂端，加上是鹹淡水交界，讓不同種類的珊瑚也能找到適合的生存空間。



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。

究竟個太陽伯伯係唔係病咗呢？已經連續好多日三十五度以上，好在我係早出晚歸人士，日頭又吹住冷氣做嘢，但「戙」戶外工作嘅朋友仔辛苦。不過講熱香港點都唔夠歐洲咁熱，新聞話英國氣溫高達四十度以上，而且歐洲大多數人嘅屋企都有裝冷氣，面對高溫的確比我咁嘆慣冷氣嘅辛苦好多！

越熱越想食辣！

大盤啤酒雞

唔止要辣 仲要夠滑

最近網上討論點解歐洲多數地方有冷氣，其實同地理位置有關，歐洲大部份國家都係位處地球緯度40度以上，即係祖國東北三省位置，所以暖氣比冷氣重要得多。除此之外，原來瑞士有明文規定禁止裝冷氣機，佢哋政府雖然大把錢，但更注重環保同健康，講到尾大家都係住嚟地球村，你衰我都唔會好，點解唔一齊去愛護同珍惜佢呢？

#寬麵索晒汁夠惹味

天氣越熱我就越想食辣，除咗因為有乜胃口之外，食完辣嘢出一身汗個人反而會舒服啱。如果你都係嗜辣之徒，呢個大盤啤酒雞食譜就啱晒你喇！大盤雞來自新疆，主要材料有雞同薯仔，亦用上好多香料例如：花椒、香葉、辣椒乾、桂皮、八角等，其實都有啲似川菜。我記得第一次食呢個餸係係西藏一家清真麵店，佢哋會配一種寬條麵索晒汁，又香又麻真係好好食。花椒嘅麻辣絕對係呢個餸嘅靈魂，不過自製花椒油都需要啲技巧，唔識就用現成嘅都得，另外啤酒可以令到雞肉更加嫩滑㗎！



做法：

① 雞件洗乾淨加醃料醃半個鐘，薯仔切半再切厚片，洋蔥、黃椒切塊、番茄去籽同樣切塊，乾香料要洗乾淨。

調味料：

豆瓣醬 2 湯匙
蠔油 1 湯匙

醃料：

米酒 2 湯匙
生抽 1 湯匙
老抽 1 湯匙
胡椒粉 少少

乾香料：

月桂葉幾片
八角 2 粒
桂皮 1 塊
乾辣椒適量

材料：

雞半隻
薯仔 1 個
番茄 1 個
黃椒半個
洋蔥半個
蒜蓉 2 湯匙
鮮菇適量
花椒油 2 湯匙
啤酒 1 罐



② 冷鑊落油及花椒油，慢火加熱，落雞件後轉中火煎香兩邊，之後落洋蔥及調味料炒香。

③ 再落薯仔、鮮菇、乾香料炒香，然後加入啤酒，「𨮒」蓋煮至滾起就轉慢火燉十分鐘，另外煲水煮熟刀削麵，加少少麻油撈勻放喺大盤中。

④ 大盤雞落鹽調味，跟住打個薄芡，最後淋上麵條上面就得，又或者可以將麵條直接加落大盤雞煮一陣再上碟。





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。



始建於明朝 移建於清朝

彭氏宗祠



“

上回古蹟古鄉就帶大家走訪了新界五大家族彭氏的兩進式家祠兼學塾——思德書室，而在思德書室的不遠處，其實還有一所彭氏族人舉行春祭盛典、拜祭歷代祖先的宗祠，正是始建於明朝年間的彭氏宗祠。

”

位於粉嶺圍北便村的彭氏宗祠，假如認真追溯其建成年份實為明朝萬曆初年（1573年），然而由於宗祠日久失修、破舊不堪，國學士彭步進就在清朝道光年間委託風水先生擇吉，最終在道光廿六年（1846年）將宗祠移建至北便村現址。及後，彭氏宗祠就曾在光緒十年（1884年）重建，所以現時宗祠的面貌實為光緒年間所建以及80年代重新粉飾的建築物。

從建築結構而言，彭氏宗祠與思德書室同樣都是兩進式建築物，規模上雖然比其他五大族圍村的家祠小，但其建築的設計以及意義可謂相當重要。彭氏宗祠大門左右懸有楹聯「商賢世澤 宋史家聲」，在正廳內亦設有壁龕供奉粉嶺村始祖彭桂以下十六世八十八位祖先的神位。除此之外，在正廳右側則供奉「烈子靈牌」，是專門為紀念為村事而犧牲和有貢獻的族人而設。

彭氏宗祠的作用除了是讓後世子孫慎終追遠外，亦為後世子弟作出重要貢獻。自1979年開始，彭氏宗祠內的部分地方改建成為粉嶺幼稚園，為村內的年幼子弟提供學前教育，至近年粉嶺幼稚園才關閉。現時每年的二月初二，彭氏族人都會在宗祠內舉行春祭盛典，拜祭歷代祖先。

正門左右楹聯

大門左右懸有楹聯：「商賢世澤 宋史家聲」



大門左右懸有楹聯。



彭氏宗祠。



屋脊上有「鯉躍龍門」雕飾。

正廳

正廳內亦設有壁龕供奉粉嶺村始祖彭桂以下十六世八十八位祖先的神位，正廳右側供奉「烈子靈牌」



陶塑人物、精緻壁畫。

斗拱、木刻、屋脊

彭氏宗祠內部設有斗拱木刻、屋脊上有「鯉躍龍門」雕飾、花崗石樑柱、陶塑人物、精緻壁畫



正廳內亦設有壁龕供奉粉嶺村始祖彭桂以下十六世祖先。



花崗石樑柱。

古蹟的故事

宋朝時期發跡



彭氏在粵立根基

「商賢世澤 宋史家聲」一聯足見彭氏家族源遠流長，相傳彭氏的歷史可追溯至商朝，彭祖受封於「彭城」，後人於是以城名為姓。而隨著後代遷移發展，家族亦在宋朝時期發跡，彭構雲第十八代孫彭延年因被調往潮州任知事，自此彭氏家族就在粵立下根基。

彭氏族人除了會在太平洪朝、春秋二祭時到彭氏宗祠外，村民亦會於0字尾的年份，每隔十年在外圍的空地舉行太平清醮，不少族人更會從海外專程回港參與，傳承傳統文化。

溫馨提示

彭氏宗祠位於粉嶺北便村，內部不定期開放，市民參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

古蹟資訊

彭氏宗祠
地址：新界北區粉嶺北便村

評級：一級歷史建築

Text：青蛙
Photo：青蛙、何柱霆 IG、
Red Bull Photo
Design：Aso



要堅持一個行為為 $\sim$ 1天以養成習慣並不容易，如果要持續 $\sim$ 1年更是難以想像，不過何柱霆和花式跳繩的故事的確如此。由「跳」不通到登上「世一」寶座，整個過程中雖然都是付出非比尋常的努力，但並非每天可感受進步帶來的振奮，很多時僅是原地跳，更甚的是跌入谷底……為何何柱霆可以克服過來？因為要向父母交代，還是兼具更大的抱負？係愛定責任，係承諾加「繩樂」？以下由這位可以一條走天涯的「繩」人男子，慢慢分享個人經歷。



何「柱」覓快樂 望全民跳繩學生入奧運



因為「繩」不變，所以成功了！

一條繩串連全世界 盼跳繩列奧運項目

17歲已在世界舞台上嶄露頭角，轉眼十年過去，何柱霆贏過無數獎項，同時把自己弄得傷痕纍纍，不過在跳繩的世界裡，他從來都只有享受，沒有放棄：「每個運動去到好專的時都會對身體有勞損，因為要做好一個動作可能要重複練習上千上萬次，執靚細節又要再練習很多次，保養做好些少，例如不想膝蓋負荷太大，就多鍛煉肌肉，減少受傷風險……」

Timothy 滔滔不絕地說着，一條繩子讓他串連起生活上的大小事，也讓他見識世界之大。他亦很想帶領其他運動員開拓眼界，畢竟他還有些未了的事：「我真的很想跳繩可以成為奧運項目，即使自己不能以運動員的身分參賽，也想為將來的人盡自己的力量去爭取，令跳繩的路行得好啲，帶個學生去到奧運也是我的光榮。」

跳脫的世冠繩和敗努力嘗試

「跳到不能跳吧！」

Timothy 對跳繩的那份熱愛，躍然報紙上。



儘管弄得滿身傷痕，Timothy 從不言退。



兩隻厚襪下，就是「『繩』『傷』成對」的紀錄。



如果起動後先影相，可能只影到 Out Fo 的「無敵風火輪」。



期盼再度突破自己，跳出個人最佳成績。



或為「瀟灑」添新意，「燒」的是繩，灑的是汗。



Timothy 最近挑戰跳火繩，完成後表示正過贏比賽冠軍！

訪問日正值第五波疫情大爆發，未能隨 Timothy 走入他的日常訓練基地——位處大埔區的港九街坊婦女會孫方中小學，我們隨意地找了個公園就坐下來開始聊起來：「好像也有在這個公園練習過，有沒有呢？都是記不起，哈哈！」小學二年級就由老師挑選為跳繩班成員，除了母校以外，大埔每個可以練習的杳見頭，他大多都跟跳繩一起踏過，大元邨、富善邨、太和邨、運頭塘邨……統統都有他的足跡。

Timothy 記得在四、五年級是跳繩隊的全盛時期，一行人放學就乘校巴到鄰近的體育館練習，成員人數多得擠滿整個主場：「那時候覺得跳繩隊真的好勁，平時只在活動室上課的課外活動竟多人到可以租到主場練。」正因為隊員人數眾多，要在人群中成為教練眼中的那隱隱發光、未被琢磨的原石一點都不簡單，即使如何跌過撞過痛過他都不怕，只怕從頭到尾沒被人發現，連出土的機會都沒有。

你必須很努力，才能看起來毫不費力，Timothy 在恒常訓練以外，還會在家裡不斷練習，他笑言幸好家住低層，在家裡怎樣練習也沒人會投訴，連家中兩老都沒嫌過他早晚在家裡跳跳紮：

「可能他們知道我不是讀書的材料吧，升上中學後叫我盡了力，做好學生的本份，對得住自己就好」

「孩童時總會有人會覺得父母到場支持令他們尷尬，但我覺得是很榮幸的事，因為家人是我能夠一直跳繩的原因。」

了，從沒有管束過我的學業成績。」Timothy 說中三那年，他卯起來練習新年花車巡遊表演中的一個空翻動作，因為失誤整隻手掌先落地，經醫生診斷後手掌骨裂，要休息三個月才行：「他們沒有罵過我，只叫我小心點。」

由細到大的比賽，父母只要有時間一定會捧場，即使他及後到外地比賽，他們捱眼瞓都會看他比賽，有時候作為兒子的 Timothy 也會嘮叨幾句，著他們早點休息，比賽後回看錄影精華就好，但他說父母就是不依；「孩童時總會有人會覺得父母到場支持令他們尷尬，但我覺得是很榮幸的事，因為家人是我能夠一直跳繩的原因。」在疫間體育教練手停口停，他們都未曾勸阻我，要我轉行，容許我隨心所欲地做自己。」

無他，這就是為兒子感到驕傲的最佳證明，因為有堅實的後盾，才可以令我們看到那顆有生命力的石頭在跳動，慢慢接受拋光打磨。

全球各地均受新冠疫情不同程度的影響，世界跳繩錦標賽在疫下靈活變通，准許參加者繳交錄影片段作評選之用，這卻成了 Timothy 的一大阻礙：「以往拎獎的比賽，其實很多人都跳得比我快，我不是最強的一個，只是我的心理素質好少少。」

網上選拔可無上限拍攝和剪接，沒有臨場心理壓力，他的發揮優勢因而收窄，儘管如此他仍堅持要突破自己，以積極心態面對順逆，追求無止境的進步，「跳到不能跳吧！」



望將跳繩推廣成全民運動



在訪問期間，碰巧有兩個學生到公園跳繩。

望成年人保持童真 感受「繩樂」重要性

在訪問期間，有兩名中學生碰巧走到公園跳繩，Timothy 感慨跳繩在香港的定位就只是小朋友玩意：「跳繩好像是只有小孩子會接觸的一種運動，一旦長大了後就不會再碰繩子，就算會再玩，也只當成是附屬訓練，希望可以將跳繩普及，跳繩也能練得很專！」

他補充，有人會放工去打羽毛球、做瑜珈，但沒有人放工去跳繩，盼望有天能扭轉其他人對跳繩的既定形象，令更多人「入坑」。



2019 那年，他已是寫下了世界紀錄的兩屆世冠。

「金」的漢子成就靠真本事 笑談當天賽後哭五小時

回望過去，Timothy 小學五年級就奪得香港跳繩分齡賽十一歲或以下男子組個人總冠軍，12 歲參加亞洲跳繩比賽，就贏得男子初級組團體總成績冠軍。雖然如此，Timothy 沒有因而自我膨脹，更因一次失利悟出心理質素的重要。

他憶起 2009 年出戰亞洲跳繩錦標賽，因為過份緊張而未能發揮出應有水準，賽前預測總成績第一近乎「十拿九穩」，但最後並沒如願實現：「比賽前幾天我才打破自己在 30 秒單車步的個人紀錄，自信滿滿地去比賽，可是我由第一個項目就不斷出錯。」

Timothy 在賽後大哭一場，他說那天該哭了五小時，自己講完後也禁不住抿嘴而笑，「這是我失敗的比賽，但也是我最成功的比賽」。就是經歷過如斯慘敗，才有機會成長，才使他明白失敗並不可怕，在哪處跌倒就在哪兒站起來。

2014 年，Timothy 憑出色發揮和強大心理質素，乘着主場之利登上世界第一的寶座，成為首位於世錦賽奪得男子總冠軍的亞洲代表，更把 3 分鐘耐力賽的世界紀錄改寫成 522.5 下。

「這是我失敗的比賽，但也是我最成功的比賽。」



要數潮流界受歡迎的動物角色，大家定必想起米奇老鼠、Hello Kitty 等家傳戶曉的名字。其實經典布偶劇《大青蛙劇場》(The Muppet Show) 中的靈魂人物「科米蛙」(Kermit the Frog) 亦是時尚界的寵兒，曾多次與潮牌聯乘！



GU x 青蛙 Kermit 可愛父子裝 有預埋媽媽她會呷醋嗎？

UNIQLO 的姊妹公司 GU 在潮牌聯乘上，其實時有佳作，貫徹年輕時尚感覺，例如曾跟 UNDERCOVER、MIHARA YASUHIRO 等日本潮牌合作，每一出手就引來搶購熱潮。

GU 今夏就推出《The MUPPETS》別注系列，當中尤其以人氣青蛙 Kermit 為主題的系列，Kermit 過往憑住搞怪表情同獨特姿勢一直在時尚界引起關注，創造出不少 Memes，人氣十足！此系列以綠色為主色調，加上街頭風格嘅設計，將 Kermit 經典照片印在闊身剪裁潮 Tee 上，充滿時尚感。除潮 Tee 以外，系列還有不少家居裝及男裝內褲，潮著父子裝一定夠可愛！



所取潮七Tee

唔睇嚟模睇蛙模

四款闊身剪裁風格多樣化 懷舊黑白印金句法式橫間

《The MUPPETS》別注系列共有六款單品，當中出現頻率最高的當然是青蛙 Kermit。四款闊身剪裁潮 Tee 中，就有三款以青蛙 Kermit 作主題，分別為懷舊黑白 Photo Print、金句「Never say croak」和換上招牌綠色的法式橫間風味，而剩下一款則是《The MUPPETS》全家福圖案。



Wide Fit T-Shirt The Muppets 系列
(每件售價 HK \$129)

「嘩嘩嘩」Boxer 很好玩 鬼馬表現「趣」而不弱

Kermit 獨一無二的表情和姿勢，讓貼身 Boxer 的設計變得相當趣怪。有兩款 Boxer 用上了 Kermit 的 Monogram 花押圖案，鬼馬得令人會心微笑。另有一款簡約的綠白橫紋間條 Boxer，配上一個 Kermit 小公仔，為這貼身衣物平添幾分可愛感。最後，一款黑色 boxer 上的橡筋腰帶印有「Kermit The Frog」字句，不禁令人想起 Calvin Klein Underwear，同樣配上趣怪 Kermit 公仔，感覺同視覺上都超 Funny！

Dry boxer The Muppets 系列
(每件售價 HK \$49)



Lounge set(S/S) The Muppets
(每件售價 HK \$199)

淨色家居服夠柔和 「綠袖子」真的很興奮

至於 Lounge Set 就走簡約風格，三款家居服的上衣沒有押花沒有間條紋，只在淨色上衣的胸前印上一個 Kermit 圖案。短褲上印有「Kermit The Frog」字句，整體感覺柔和，當然成套著上街亦得！



人見人愛車見車載 兩棲動物多線發展

Kermit 之所以大受時尚界所關注，皆因在 2016 年時替 Supreme 擔任 Box Tee 的模特兒，此次聯乘除了令 Print Tee 大受歡迎外，Key Ring 同樣備受潮人們喜愛。而在跟 BE@RBRICK 的聯乘中，Kermit 變成了有耳仔的青蛙，設計上愈見可愛。

至於跟日本潮牌 READYMADE 的合作上，源用 READYMADE 最擅長的古着與拼布，以 Vintage 的 Bandanas 圍巾和軍布，製作出 Kermit 玩偶，反應熱烈，被搶購一空！運動品牌 Adidas 亦有跟 Kermit 聯乘，先後推出過潮 Tee、Tote bag 以及波鞋，同樣備受矚目。

