我家
HoMemory

看得見的人情味

繩和敗努力嘗試

14-15 封面故事

issue 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
講好灣區故
北部文化中心要升呢

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」擻精神

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：木 兆
Design：Dee

講好灣區故

北部文化中心要升呢

當局計劃書交立會 地區人士憂中心設備少

“正當東九文化中心明年啓用之際，政府早於2007年決定在粉嶺火車站附近，興建新界東文化中心。新一屆政府月中正式向立法會提交計劃文件，揭示文化中心將提供多種表演及排練場地供居民使用，倘今年獲撥款，最快可於2028年落成。有地區人士表示，擔心中心設備未能滿足新界東180萬人口的需要，更遑論連接大灣區。”

未來由粉嶺港鐵站步行到文化中心，只需五分鐘步程。

現時該中心用地為臨時露天停車場。

新的文化中心將新設演藝廳及劇場。

擬建新界東文化中心，最快2028年落成。（概念圖）

行五分鐘到粉嶺港鐵站 初擬五層現增至建九層

擬建的新界東文化中心，或稱北部都會文化中心，位於粉嶺第11區，佔地約17,740平方米，鄰近粉嶺法院大樓及北區政府合署等，由粉嶺港鐵站步行前往只需約五分鐘，位置便利。現時該用地正用作臨時露天停車場。

繼2018年6月獲項目獲財委會批出撥款展開前期工序，本月11日，文化體育及旅遊局在立法會民政事務委員會上提交工程文件，中心由最初擬建的五層增至樓高九層，包括地面七層及地庫兩層，以提供多用途的表演場地供演出及排練之用。

預算工程費47.1億 目標五年半內完成

當中主要包括一個設有約1,400個座位的演藝廳、一個設有約700個座位的劇場、一個設有約180個座位的多用途劇場、一個兒童劇場、兩個創藝室及兩個排練室。項目亦回應地區人士要求提供公眾停車場，提供161個私家車泊車位及20個電單車泊車位。

局方稱，該中心將提供場地予北部都會區以至大灣區使用者，以配合國家《十四五規劃綱要》內明確支持香港發展爲「中外文化藝術交流中心」的新定位，並促進本港與內地藝團交流。按付款當日價格計算，工程計劃的預算工程費用約爲47.1億元。局方指，只會在財委會批准撥款後才批出工程合約，目標是約五年半內（最快2028年）完成整項工程。

選委界立法會議員兼北區區議員陳月明向《我家》表示，日前民政事務委員會討論到設立新界東文化中心，有關建築開支高達47億，但局方呈交立法會的文件粗疏，資料數據不清晰，令她與其他委員感到不滿。

陳月明：排練室車位等硬件不足

陳月明解釋，新界東文化中心將來是標誌

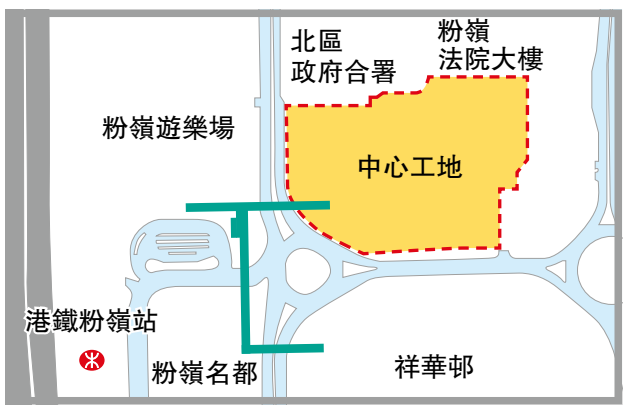
9610 2654
報料熱綫

該用地旁邊為前粉嶺裁判決院，現已活化成青年中心。

陳月明憂中心設備不足以應付未來需要。

東九文化中心預計明年落成開放。

擬建新界東文化中心位置圖



性且具一定規模的文化中心，以應付區內、新界東，以至北部都會區的文化發展需要。因此她擔心，新界東有約 180 萬人口，擬建的文化中心的排練室只有兩個，將難以應對未來需要。

有關中心興建後的交通問題，她亦擔心現時中心只規劃有 160 個公眾停車位，惟現時該處的臨時停車場已不足以應付附近居民泊車需要，未來一旦中心內各個劇場有表演，會否導致車位不足，因此希望當局考慮將停車場向下發展，以增加車位數目。

她亦希望局方說明一點，就是新界東文化中心將來要連接大灣區，會如何加强文化中心與大灣區的交通連接。

文件被指「粗疏」項目未能提交工務小組

文化體育及旅遊局在立法會民政事務委員會上，以合併方式，將新界東文化中心及造價 25 億的天水圍文物修復中心，提交一份題爲「文化設施工程項目」的文件予該會討論，兩個項目合共要向立法會申請 72.1 億撥款，惟提交的文件僅得 14 頁紙，引起會上多名議員不滿。

選委界立法會議員馬逢國表示，他絕對支持香港發展中外文化藝術交流中心，惟公帑要用得其所、用得合理。他批評，當居的文件並無提供兩座大樓的分層平面圖，難以了解實際工程計劃。

政府需書面補充資料

體育、演藝、文化及出版界立法會議員霍啓剛同樣指出，文件得幾頁紙「唔夠時間問，又唔知問乜」，他直言要翻查區議會文件，方能夠找到更多設計圖了解工程，了解造價是否合理。另外他亦認爲，新界東文化中心的定位並不清晰，希望相關部分方提供更多資料，確保相關設施興建能符合業界需要，從而促進本港整體文化發展。

由於多名議員不滿當局提交的文件，項目最終未能獲得通過提交工務小組，政府需要書面補充資料。

馬逢國批評局方呈交立法會的文件粗疏。

西九的香港故宮文化博物館，本月初正式開放。

助中外文化藝術交流 東方之珠誓再展光芒

在「十四五規劃」定位和國家支持下，民政事務局强調，將拓展香港文化藝術產業，做好國際傳播工作，講好中國故事，並循五大方向落實發展香港成爲中外文化藝術交流中心的目標。

五大方向當中，包括建設世界級的文化設施和多元文化空間、加强與海外藝術文化機構的關係及加强與內地的文化交流合作，另外亦會善用科技及推進人才培育的工作。

因此，除了正在規劃及興建的新界東文化中心及東九文化中心外，香港故宮文化博物館於本月初正式開放，展示 900 件來自故宮博物院的珍貴文物，西九文化區的主要文化設施，如戲曲中心、M+ 博物館也已陸續開放。

另外，特區政府表示已與北京市、上海市等七個內地省市簽署文化合作諒解備忘錄或協議書，讓內地省市和文化界可利用本港方便的平台，舉行更多不同類型的文化藝術交流活動，展現中華文化。

Text：舒 桐
Design：Lavie

“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」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爲一伏，故此在七、八月裡可分爲初伏、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。

三伏天 Q&A

1. 三伏天應如何飲食？

「清補」爲主，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爲早上六至十時、下午四至五時。每日曬五至十分鐘。

3. 爲何在夏天做天灸？

中醫認爲可「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，並爲秋冬儲備陽氣，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、過敏性疾病等），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」。

孩童易中暑 大人睇緊啲

酷熱天氣連大人也承受不住，何況是小孩子！註册中醫師馬琦傑在其 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

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。以下爲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，因極爲温和，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

JCI Tai Ping Shan

贊助機構

HKJC Foundation

Lego Printing Company Limited 樂廠印刷有限公司 www.print88.com.hk

建微科技 Keemase Technology

策略夥伴

顧問團隊

拯救地球由你我

回收藥物 開始！

Be the Earth Rescuer

Dispose Your Pills Properly

藥物對環境影響

Improper disposal of medicines pollutes the environment

藥 勿胡亂棄

- 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

回收月 30/6 - 30/7

藥丸會進行焚毀處理

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)

回收地點

@jcitps.pills

協辦機構

香港聖公會福利協會有限公司

新世界發展有限公司

香港仔坊會 AKA

富城集團 Urban Group

綠領行動 Greeners Action

THE WAVE

Desk one

CARBONCARE INNOLAB

WorkCave Hong Kong

好運酒店

日本命力

Design：Lavie

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腳冰涼、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。”

陽氣充足 你是力場

喜氣洋洋 不足則易病

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户口，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，户口透支了。

何謂陽氣不足

❶ 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，手腳冰涼，對季節轉換特別敏感，稍不注意就著涼感冒。

❷ 氣色較差，精神欠佳
没有生病，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；男性表現爲腰部酸痛、精稀早泄等。

❸ 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，特别是熬夜後、吃寒性食物後、勞累或受寒後就開始拉肚子。

❹ 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，還特别容易出汗，夜尿頻繁。

❺ 舌淡而胖，或有齒痕
體内水分的消耗與代謝，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，則多餘水分蓄積體内，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
很多人以爲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；喝水以溫開水爲宜；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》認爲夏季炎熱，「更宜調息靜心，常如冰雪在心，炎熱亦於吾心少減，不可以熱爲熱，更生熱矣。」「心靜自然涼」就是夏季養生法中的精神調養。

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内收，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，極易造成體内陽氣不足。

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！

Text：知知
photos：
T・PARK〔源・區〕
Design：Alwin

沙灘戲水 隨時變「破壞王」

海洋友善防曬品 識揀識搽至有品

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！

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。

資生堂全天候感光防曬護膚乳液。

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。一抹即化爲水感凝乳質地，不黏膩且不易沾附口罩，可作爲妝前打底用，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」。

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。

ALLIE 史努比合作。

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。其原則爲減少每次使用量，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 NEOGENCE 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。

NEOGENCE 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。

Text、Photo：木兆
Design：謙

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。

“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？”

世間有青teen 願天天也見太陽面

香港新篇 青談同時力行

【青年有話兒】

揮灑汗水建理想居 投身社會報效國家

諾衡：
爲中華民族自豪，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！

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！

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。

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。

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爲逼切。

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。

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

Text、Photo：Yoyo
Design：Alwin

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 歲才正式確診爲中度弱聽。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，因爲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

成爲朱古力師以前，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，試過因爲聽不清楚客人要求、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」—一家專爲有特殊教育需要（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。

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。」

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。

阿晴和嘉曦均表示老闆 Louie 好好人。

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 不但親力親爲，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。

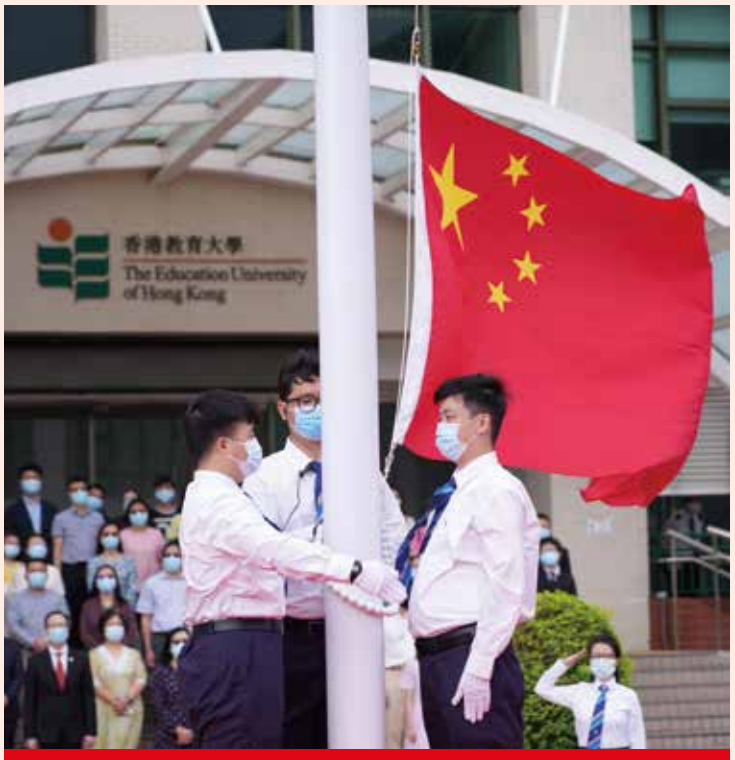
Text：雨晨
Photo：香港教育大學
Design：Lavie

學校有「旗」望

傳承使命 教大成立學生升旗隊

青少年明白根本所在

為慶祝香港特別行政區成立廿五周年，香港教育大學於回歸紀念日在大埔校園舉行升旗儀式，由教大新成立的學生升旗隊參與儀式，見證具代表性的歷史時刻，並傳承家國觀念的使命。



教大：
「身教言教影響我們的下一代。」

教大舉行升旗儀式，慶賀回歸二十五周年。

升旗隊成員旗桿下留影。

教大特別成立了一支學生升旗隊，成員大部分均主修教育。此外，教大面向行政大樓的新旗桿平台已正式啓用，教大每個上課日均會在此升掛國旗，每周和特別日子亦會舉行升旗儀式。

> 藉體驗式學習建構共同感。

香港教育大學作爲培育老師人才的院校，教大校董會司庫凌潔心表示，學生們肩負身教言教，立榜樣給社會的人，因此成立升旗隊是傳承家國情懷的關鍵一步。「寄語學生與畢業生，運用身教言教影響我們的下一代。」

教大學術及首席副校長李子建教授認爲，升旗禮一方面呈現對國家主權以及背後的象徵意義的認識與認同，另一方面表達對國家、國旗表達的尊重。「學生透過體驗式學習、參與式學習，更能建構共同感。」

升旗手：學習對國旗的尊重

升旗隊成員之一、教大學位教師教育文憑（小學）一年級生吳泓分享作爲升旗手的感受：「對於我的教學有幫助，中小學都要推動國民教育，學生要認識國旗、區旗背後的含義。所以我們學習升旗，更多的是學習對國旗的尊重。」他希望以實際行動配合教學，傳遞課本以外的知識，讓學生們更立體地認知國旗的象徵意義。

吳泓為成為升旗手而自豪。

網上資源 助幼童認識「回歸」

除了培育院校學生擔任升旗手以外，教大亦在回歸二十五周年之際，與網上自主學習平台攜手，推出「七一回歸」電子學習資源。

此計劃以多媒體方式，向學童展示與回歸有關知識及資訊，內容包括故事動畫、STEM 活動、趣味知識、影片和新聞時事。資源免費開放予全港幼稚園及小學使用，幫助幼童認識國家，並從小培養正確的國家觀念。

教大幼兒教育學系系主任李敬廉教授表示：「國家觀念及國民身份認同等概念對幼兒來說，可能會比較抽象難懂。以有趣淺白的方式，展示香港回歸的歷史及相關資訊，更以幼兒科學的角度闡釋升旗的原理。」

「七一回歸」電子資源，學童可免費使用。

Text、Photo：聞 西
Design：Megan

越熱越想食辣！

大盤啤酒雞

唔止要辣 仲要夠滑

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「戥」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冇裝冷氣，面對高溫的確比我哋嘆慣冷氣嘅辛苦好多！

最近網上討論點解歐洲多數地方冇冷氣，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，講到尾大家都係住喺地球村，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，除咗因爲冇乜胃口之外，食完辣嘢出一身汗個人反而會舒服咗。如果你都係嗜辣之徒，呢個大盤啤酒雞食譜就唔晒你喇！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喺西藏一家清真麵店，佢哋會配一種寬條麵索晒啲汁，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！

乾香料：

月桂葉幾片
八角2粒
桂皮1塊
乾辣椒適量

醃料：

米酒2湯匙
生抽1湯匙
老抽1湯匙
胡椒粉少少

調味料：

豆瓣醬2湯匙
蠔油1湯匙

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

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。

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，冚蓋煮至滾起就轉慢火炆十分鐘，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。

奇美仔遊記

Text、Design：奇美

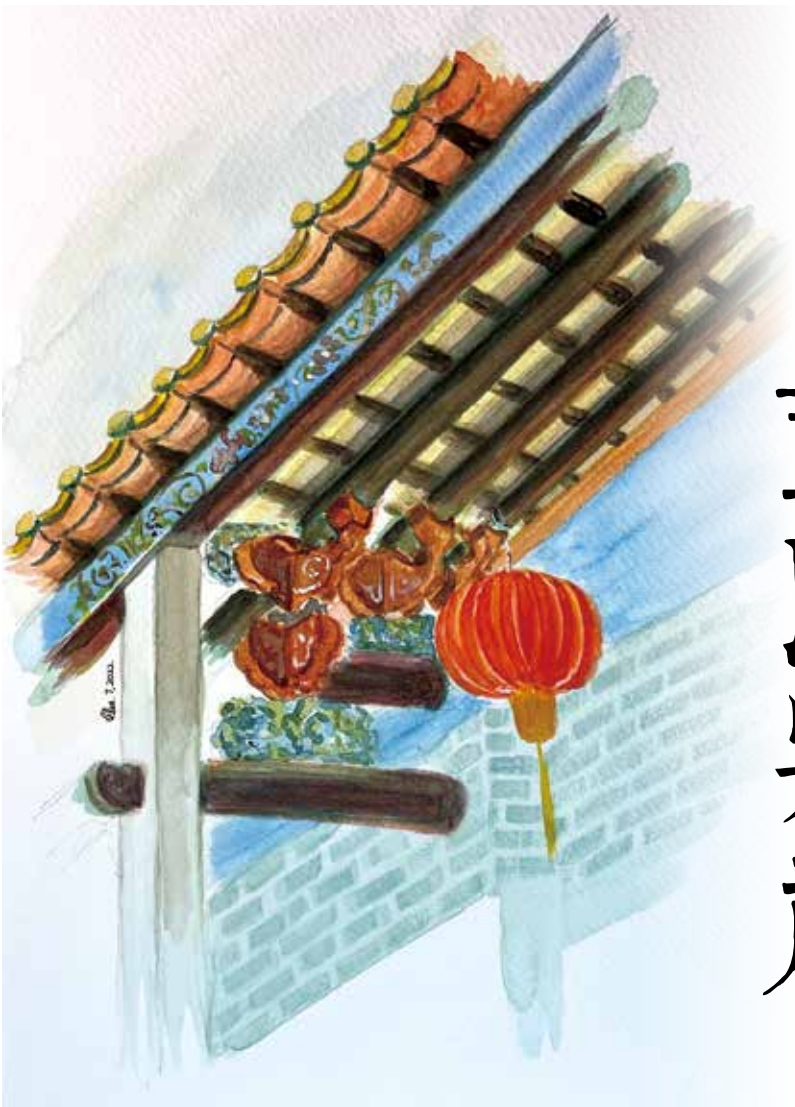
作 者：奇 美

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

彭氏宗祠

始建於明朝 移建於清朝



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爲明朝萬曆初年（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爲光緒年間所建以及 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」，是專門爲紀念爲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，亦爲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爲粉嶺幼稚園，爲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」，後人於是以城名爲姓。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。

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

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。

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

跳脫的世冠 繩和敗努力嘗試

何「柱」覓快樂 望全民跳繩學生入奧運

「跳到不能跳吧！」

Timothy 對跳繩的那份熱愛，躍然報紙上。

“要堅持一個行為21天以養成習慣並不容易，如果要持續21年更是難以想像，不過何柱霆和花式跳繩的故事的確如此。由一「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。”

因為一「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，因爲要做好一個動作可能要重覆練習上千上萬次，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爲奧運項目，即使自己不能以運動員的身分參賽，也想爲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。」

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爲跳繩班成員，除了母校以外，大埔每個可以練習的旮旯頭，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。」正因爲隊員人數衆多，要在人群中成爲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，只怕從頭到尾没被人發現，連出土的機會都没有。

> 「孩童時總曾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。」

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，在家裡怎樣練習也没人會投訴，連家中兩老都没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，對得住自己就好了，從没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，因爲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：「他們没有罵過我，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，有時候作爲兒子的 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；「孩童時總曾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，因爲家人是我能夠一直跳繩的原因。在疫情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，這就是爲兒子感到驕傲的最佳證明，因爲有堅實的後盾，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，我不是最强的一個，只是我的心理質素好少少。」

網上選拔可無上限拍攝和剪接，没有臨場心理壓力，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！」

2019 那年，他已是寫下了世界紀錄的兩屆世冠。

「金」的漢子成就靠眞本事
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 没有因而自我膨脹，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，因爲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」，但最後並没如願實現：「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。」

> 「這是我最失敗的比賽，但也是我最成功的比賽。」

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，「這是我最失敗的比賽，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 憑出色發揮和强大心理質素，乘着主場之利登上世界第一的寶座，成爲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。

望成年人保持童眞 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」。

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。

Text：Smile
Design：Megan

冇頂潮七Tee 唔睇嘅模睇蛙模

GU 聯乘 The MUPPETS 科米牽動科水

GU x 青蛙 Kermit 可愛父子裝 冇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！

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。

> 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！