

看得見的人情味

i s s u e

87

新界西地區報

隔星期四派送  
發行日期：25, Aug 2022



02-03

我家·焦點

人潮倒灌天水圍站  
新街市宜增Exit疏導

04

醫·家

新型病毒知多啲  
莫陷「四面楚歌」

07

無緣不歡

Con殼咪亂丟！  
回收認住5號膠

09

社區同行

教授人情物理  
唔怕撞板 唔好死板

# 我家

HoMemory



14-15 封面故事

# 截肢行者 為社會共融留足印

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

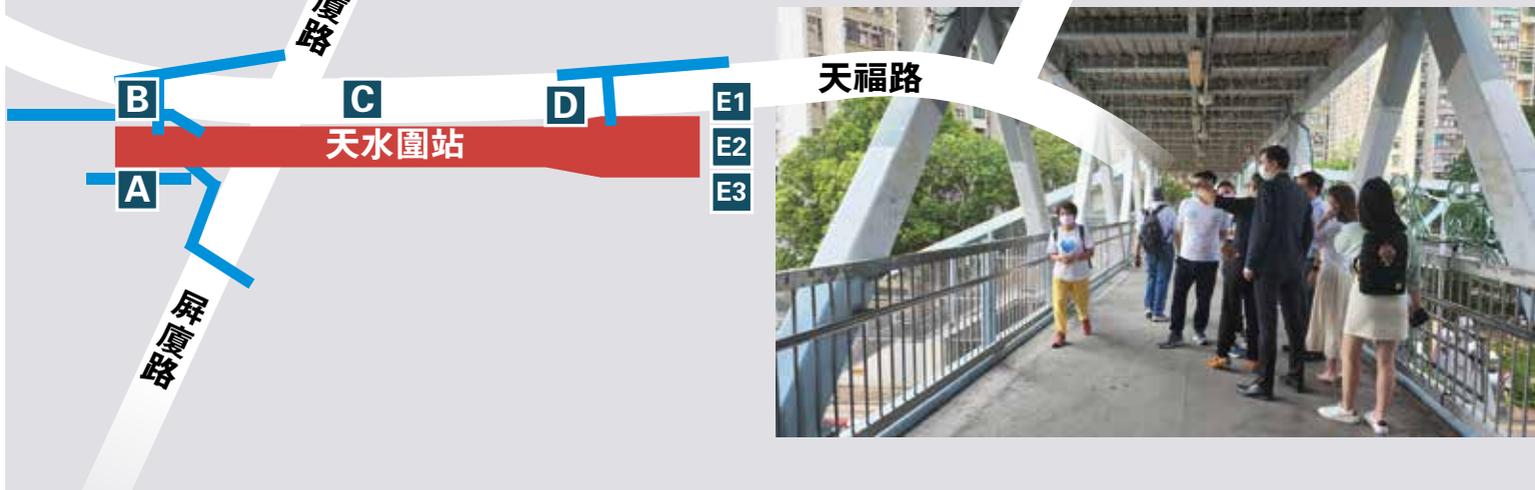
# 原擬僅一通道連接天耀邨D出口

## 人潮恐倒灌港鐵站

# 新街市宜增Exit疏導



新天水圍公眾街市最快明年獲撥款動工。(概念圖)



市民憂街市僅擬建一個出入口到港鐵站，會引致過份擁擠。

天水圍爭取興建街市多時，《我家》於去年率先報道三層高的公眾街市，將以高架形式落戶天水圍港鐵站旁。有地區人士日前約同各部門及港鐵代表到場視察，促請增加未來街市的可達度，除擴闊原擬建的天耀邨行人天橋連接街市的出入口外，亦希望增加多一個天福道出入口，便利居民出入。

## 衛生「黑」到一個點 同益街市淪老鼠熱點



莊展銘直言，同益街市衛生問題早已受到各方關注。

街市管理不善容易影響環境衛生。特區政府於本月14日啓動為期3個月的「政府打擊衛生黑點計劃」，公佈全港663個衛生黑點，藉此推動各部門會着力清理。元朗的黑點名單中，包括同益街市一帶公眾地方。

民建聯元朗支部副主席莊展銘表示，早於「政府打擊衛生黑點計劃」推行之前，同益街市的衛生問題早已受到各方關注。他解釋，由於附近有商戶產生大量垃圾，商戶「貪方便」席地將包裝垃圾都放在街市外的路旁，再來雜食物殘渣及污水，令現場衛生極其惡劣，加劇鼠患等衛生問題。

然而，他認為，部門卻從來未有一套有效的改善方法，只是早、午、夜三個時段安排大型壓縮垃圾車，幫商販清理垃圾到垃圾車，結果助長商戶將更多垃圾放於路面，因此他促請政府必須從垃圾源頭加強管理及堵截。



同益街市一帶被政府列為衛生黑點。



李月民（中）倡天水圍站 E 出口增街市出入口。

## # 天福路架空街市料 2027 落成

據政府早前提交文件顯示，新公眾街市設於天水圍港鐵站及輕鐵站外。街市將在天福路兩旁建造樑柱，興建三層高的架空街市連平台上蓋，佔地約 8,000 平方米，若一切順利最快可於明年展開，預料 2027 年便可落成。

屆時，架空新街市地下及閣樓將作上落貨空間，低兩層將是預計提供約 151 個檔位的冷氣室內街市，而頂層則設有半蓋式室外園景花園及水耕檔位。整個街市的水平高度，將與現時的港鐵站隔音屏障高度相約，對附近民居景觀不會造成太大的影響。

## # 讓各小區街坊「坐鐵」來買餸

在未來的連接配套安排上，政府原有方案是擬議在現有來往天耀邨 D 出口外的行人天橋，加設一個來往未來公眾街市的出入口，讓天水圍其他小區的街坊，乘港鐵或輕鐵前來街市買餸。

嘉湖居民服務協會主席李月民向《我家》表示，天水圍公眾街市興建在即，對天水圍及嘉湖居民影響深遠，惟由於現時 D 出口行人天橋在繁忙時間的使用率已十分高，擔心只在該處加設街市的唯一一個出口，會令該出口更為擠迫。

## # 李月民倡增接天福道 E 出口

因此，李月民提議另行再於 E 出口、即天福道一方加設多一個街市連接港鐵站的出入口，以疏導未來街市的人流。他認為，最理想的作法，是重置現時 E 出口旁



劉國勳（右三）與司徒駿軒（左二），與部門及港鐵代表實地視察。

的壽司店，再利用騰出的空間興建連接未來街市的另一個通道。

為此經新界北立法會議員劉國勳的安排，李月民及民建聯元朗社區主任司徒駿軒、馬淑燕等人，與食環署助理署長、建築署工程師、港鐵公司總經理及工程部主任等人，本月 10 日再次到天水圍站實地考察即場商討，提議擴闊港鐵站 D 出口的街市出入口作改善方案，並指增加出口有具體困難。

## # 最終方案今年 10 月將交立會

經過各地區人士為方便居民為大前提，促請政府



E 出口目前有大型落地玻璃。

考慮新方案後，李月民引述在場政府代表，仍願意答應在今年 10 月提交最終方案予立法會工務小組，以及在其後的財委會審批撥款前，盡量吸納民意改善方案。

李亦稱讚港鐵公司態度積極，願意作出配合，相信可以克服所有技術性困難。他形容：「今日諗多一步，明天方便市民百倍，何樂而不為呢？」

另外，李月民早亦去信政府，希望在落成街市後可優化招標制度，以降低餸菜價格，並要保留位於港鐵站的嘉湖北專線村巴士，以免影響現有居民前往港鐵站的安排。



李月民提議港鐵重置商店，騰出空間以增出入口。

# 直銷菜檔阻街嚴重 新北江現發泡膠山



湛家雄一直關注新北江商場外阻街情況。

亦令環境及鼠患惡化。

就此，天水圍南分區委員會主席湛家雄早於今年 1

除了元朗同益街市，天水圍新北江商場外一個路邊舖位，於今年初由銀行改租予一間直銷果菜連鎖店後，旋即引起「霸街」問題，衛生及阻街情況更一直惡化，需要地區人士介入要求改善。

該商店開業後，長期霸佔店外的公眾地方擺賣，更因大量將貨物及發泡膠箱在街上，導致阻街問題，

月向康文署提出要求，在分隔樂湖公園及新北江商場店舖中間加裝圍欄，以免商舖在公園中存貨及擺賣。

雖然早前周邊已加設欄杆及大型花盆分隔被佔用的公眾地方，但阻街情況仍未見改善。為此，湛家雄及經民聯天水圍社區主任陶簡訊，在上月再約同新北江商場管理公司及康文署到該蔬果店視察情況。二人更直接與蔬果店負責人直接交涉，對方直言對過往引起的問題表示歉意，承諾會改善情況。



新北江商場外直銷菜檔開檔後，阻街問題趨嚴重。

猴痘瘧疾「瑯琊」配新冠合奏？

# 新型病毒知多啲

## 不陷「四面楚歌」

### 1 猴痘

今年初起於全球蔓延的「猴痘」(Monkeypox) 疫情，已於 80 多個國家和地區錄得超過三萬宗懷疑及確診個案，當中以美國感染人數最多，至八月中已有逾一萬人確診。世界衛生組織在七月底宣布猴痘構成「國際關注的突發公共衛生事件」，並即列為世衛最高警戒級別事件。

#### 專家：患者應避免親近寵物

猴痘主要經接觸傳播，而八月中法國更出現首宗猴痘病毒經人傳狗隻的個案，兩名同住男子感染猴痘後，他們飼養及同睡的意大利靈緹犬，亦出現猴痘病徵，其後證實是感染猴痘，估計可能是寵物與主人擁抱、親吻、舔拭時受感染。專家建議患者出現症狀後，避免與寵物近距離接觸。

#### 本地訂猴痘為須呈報傳染病

目前，本港至今未有發現猴痘懷疑或確診個案，但已將猴痘訂為法定須呈報傳染病，當局正積極向可用於預防猴痘感染的相關天花疫苗的藥廠，查詢及商討盡早供應有關疫苗給香港。

### 3 瑯琊病毒

另一個較受關注的疫情，是於內地山東省和河南省新發現的人畜共患疾病「瑯琊病毒」(瑯琊亨尼帕病毒，簡稱 LayV)。中國及新加坡專家近日於英國《新英倫醫學雜誌》發表文章，指內地近年至少有 35 人感染，當中過半是農民，患者有發燒、疲勞、咳嗽、厭食等症狀，亦有部分患者出現肝腎功能受損。

基因檢測顯示，齧齧可能是該病毒的天然宿主。「瑯琊病毒」的「近親」是亨德拉病毒(簡稱 HeV)和尼帕病毒(簡稱 NiV)，亨德拉病毒很罕見，但致死率高達 57%；而尼帕病毒致死率亦高達 40% 至 70%，曾於 2018 年在印度爆發。「瑯琊病毒」現時未發現人傳人的病例，暫未清楚病毒的傳播狀況，需待進一步研究。

### 2 瘧疾

本港自七月起錄得超過 70 宗瘧疾輸入個案，遠超本港過去三年累計 28 宗的總數，情況罕見。有關病人皆是從非洲抵港，而且均於中非幾內亞一間工程公司工作，原打算經香港返回內地，其中有確診個案於抵港後檢疫期間死亡，驗屍報告顯示他帶有瘧原蟲。

#### 病徵如發燒發冷頭痛肌肉痛

瘧疾是一種由蚊傳播的可致命的嚴重疾病，常見於非洲、東南亞等熱帶及亞熱帶地區，其病原體為瘧原蟲屬的寄生蟲，患者被瘧蚊叮咬 7 至 30 日後會出現病徵，但潛伏期可達數月或更長。典型病徵包括發燒、發冷冒汗、頭痛、胃口欠佳及肌肉疼痛等，並有可能出現貧血、痙攣和器官衰竭等併發症。

#### 病毒不會在人與人之間傳播

瘧疾不會在人與人之間傳播，但可由受感染的旅客傳入本港。據食環署資料，本港市區近年未有發現會傳播瘧疾的兩種按蚊，相信擴散疫情風險不大，但提醒市民平日亦應做好防蚊措施。此外，本港目前治療瘧疾的藥物不足，因此要向內地借藥。

### 新型病毒小解構

病毒 / 疾病	猴痘	瘧疾	瑯琊病毒
主要傳播途徑	接觸傳播	由蚊傳播	由動物傳播
人傳人	會	不會	未知
本港確診	沒有	有	沒有

## 養生清腸胃 飲茶係妙計

夏天這季節在中醫五行中屬火，有炎上的勢向，所以人感到炎熱同時脾胃較虛，較容易出現腹痛、腹瀉，倘過量進食肥膩甜食，則無疑會加重症狀。今期由鄧慧霖醫師來講講夏天的飲食建議，給腸胃一個休息時間，還可以顧護脾胃！

夏天飲食不宜過於肥膩甜滯，適宜進食祛暑濕、健脾胃、生津液的食物，例如：冬瓜、薏苡仁、馬蹄、綠豆、扁豆、荷葉等，這類食材可以和粟米、紅蘿蔔等一起煲湯，既清熱祛濕又美味。或可選取當中一至兩種食材煮粥，夏天胃口差時不妨一試。

另外，脾胃本身較為虛弱者，進食寒涼食



物時可加兩至三片生薑同煮，以減低食物寒涼性質對脾胃的損耗。夏天亦不適宜進食太多煎炸、辛辣食物，因為這些食物易助火熱，而體質燥熱者進食後更容易出現上火症狀，如口乾口苦、口舌生瘡、煩躁、睡眠質量下降等。

以下介紹一款夏日養生茶飲。

#### 材料

乾荷葉 10 克，薄荷葉 3 克，炒熟的米(炒米) 10 克

#### 製法方法

將材料放進壺或杯子內，加入開水，稍等一至兩分鐘即可飲用。

#### 功效

清熱消暑、健脾祛濕

#### 小提示

- 1、可將材料放入茶包內，方便攜帶，上班時也可飲用。
- 2、喜歡茶味更重者，不妨加少許龍井同飲。
- 3、每周可飲用一至兩次。

新冠疫情影响未平，最近全球各地又面對多種疾病威脅，除了已被世衛列為「突發公共衛生事件」的猴痘病毒，還有在本港已出現數十宗輸入個案的可致命疾病瘧疾，以及內地發現可感染人類的「瑯琊」病毒，一時成為近日市民關注的話題。不少人關注會否引發人傳人疫情，甚至會擴散，到底哪種病毒有高傳染性？一旦又感染有幾大風險？



### 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。



慶祝真善美新店開業!

# 新張優惠 現已開業 特價發售

## 沙田新店

沙田瀝源邨富裕樓地下ST7號舖  
(沙田正街向沙田街市直行, 瀝源7-Eleven前)

電話: 2631 2811 /  6469 8545

1



送 3D記憶棉床墊  
BED-AW-E2CPM ERK

BED-AW-E2CPM

**ALLWAY電動二功能護理床**

原價: \$7,900  
**\$5,500**

2



自取優惠

AIM愛美®成人紙尿片

中碼  
AIM-M2210  
原價: \$49/包 **\$100/3包**

大碼  
AIM-L2210  
原價: \$45/包 **\$110/3包**

3



FS-874LH

**Allway 助推式輪椅**

原價: \$2,200  
**\$1,680**

4



4合1

- 1. 避扶椅
- 2. 便廁椅
- 3. 沐浴椅
- 4. 休閒椅

H-G1-G1-D/5-FW3

**多功能沐浴便廁椅**

原價: \$2,400  
**\$1,920**

5



H-VM90MS

**Allway 休閒座椅**

原價: \$2,000  
**\$1,680**

6



H-VM88

穩固扶手 適合長者坐立

**休閒座椅**

原價: \$800  
**\$700**

7



KT-312-0009/CT-312-2104

**台灣摺合助行車/購物車**

原價: \$1,480  
**\$990**

8



O-HEM-6712

**Omron 手臂式電子血壓計**

原價: \$520  
**\$428**



**\$100 購物券**

- 憑此券購物滿\$2000可作\$100使用, 不可兌換現金。
- 此券只適用於沙田新店。
- 此券只限用一次, 每次只可使用一張。
- 此券有效期至2022年10月31日。
- 如有任何爭議, 真善美醫護保留最終決定權。

**\$10 購物券**

- 憑此券購物滿\$200可作\$10使用, 不可兌換現金。
- 此券只適用於沙田新店。
- 此券只限用一次, 每次只可使用一張。
- 此券有效期至2022年10月31日。
- 如有任何爭議, 真善美醫護保留最終決定權。

\*以上優惠只適用於沙田新店。\*優惠期至2022年10月31日, 售完即止。\*不能與其他優惠同時使用。  
\*如有任何爭議, 真善美醫護有限公司保留最終決定權。\*圖片僅供參考, 請以實物為準。



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。



清末民初，正值中國處於翻天覆地的變化，在五卅新文化運動之後，融合儒釋道「三教」思想，是一股不可忽視的思潮。這時代的代表人物，大都會提出「儒釋道一家」的論述，早期的代表人物是李炳南、南懷瑾，後期的集大成者無疑是淨空法師。



儒釋道的根扎穩了再學佛



一掃了解「香港佛陀教育協會」



## 淨空法師安祥圓寂

系列之(三)

# 萬善同歸 儒釋道一家

儒化佛教  
三大效益

• 正因為儒化佛教的推動者，老法師將佛教闡述為一種「學問」、「哲學」，重塑了非常多人對佛教的觀念。將佛教視為一種教育，這也是老法師所極度關注的核心。

• 其所建立的「佛陀教育基金會」，大量支持各種方式的佛學傳播：電視台、場地等。特別是文書的助印與免費結緣，無條件地支持任何傳承的佛教、佛學甚至儒學文獻的印刷與流通。

• 正因老法師勤於講學，經過其不厭其煩、反覆傳述，並透過傳統電視台的傳播，可說是將「阿彌陀佛」一詞推廣到普羅大眾的最大助力。其所創辦的「淨宗學會」更是以推廣念佛文化為主的重要組織。

### #弘中華文化 促世界和平

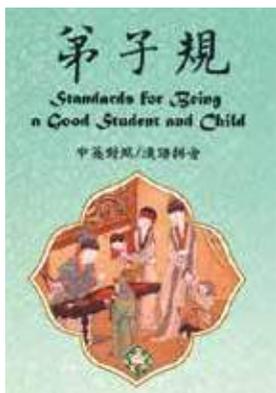
淨空法師於一九八八年十月在香港成立佛陀教育協會，積極推廣佛陀教育和傳統文化，辦班教學，流通法寶，並成立網站、微信平台，以科技弘法，倡導聽經念佛，祈普利眾生，同霑法益。

二〇〇二年十二月冬至，首建「中華民族萬姓先祖紀念堂」，慎終追遠，報本返始。近年藉舉辦三時繫念佛事、祭祖大典、祭孔大典等，弘揚佛法和傳統文化，提倡孝道與師道，敦厚世道人心，促進社會安定與世界和平。

隨著國家經濟日趨強盛，在過度物質化社會薰陶下，新生代卻處於文化真空、人倫德育敗壞的境況。淨空法師提倡以《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》紮根，復興中國傳統文化。

老法師重視《弟子規》、推廣祭祖大典、中華傳統文化、《群書治要》、乃至儒生夏蓮居所編撰的《無量壽經會集本》等，都是「儒化佛教」的體現；這也與兩岸社會文化特定世代的三觀（人生觀、世界觀和價值觀）謀和，因此老法師在民間的隱性弟子甚多。

### 《弟子規》



《弟子規》原名《訓蒙文》，是中國傳統的啟蒙教材之一，作者是清朝秀才李毓秀。後經賈存仁修改編而成為《弟子規》。其內容取自《論語·學而篇》中的第六條：「弟子入則孝，出則弟（悌），謹而信，泛愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文。」核心思想是孝、悌、仁、愛。列舉為人子弟在家、外出、待人接物、求學等應有的禮儀和規範，特別講求家庭教育和生活教育。

### 《太上感應篇》

《太上感應篇》在漢傳淨土宗信徒之中非常盛行，如印光法師、淨空法師等人，都提倡過此書。《太上感應篇》這一篇文章是從聖賢立心發願，一直落實到生活處事待人接物。一個人能真正奉行《感應篇》，念佛求生淨土，決定有把握；如果你所作所為與《感應篇》講的完全相反，念佛也不能往生。所以印祖一生極力提倡，這是他高度的智慧，是他的大慈大悲。我們應當要知道，應當要尊重，應當要感恩，應當要依教奉行，這才是報答。（節錄法師於【19-12-001】開示）



### 《十善業道經》

《十善業道經》中文版本為唐朝實叉難陀翻譯。北宋時由施護重新翻譯，名為《佛為娑伽羅龍王所說大乘經》。記載了釋迦牟尼佛在娑竭羅（意為：鹹水海）龍宮，為龍王所宣說的十善業道因果。經中指出，諸佛菩薩有一方法，能除掉一切痛苦，遠離惡道。



這個方法就是修行十善業道，即從行為上遠離殺生、偷盜、邪淫；從語言上遠離妄語（說謊）、兩舌（挑唆）、惡口（語言粗俗）、綺語（花言巧語）；從思想上遠離貪慾、瞋恚、愚痴。離此十種惡業，就稱之為十善。

現時最多人把隱形眼鏡鏡片胡亂即棄，早前美國亞利桑那州立大學研究指出，美國約有4,500萬人配戴隱形眼鏡，其中約有19%用家將隱形眼鏡掉進馬桶或洗手盆，導致每年近10噸棄置的隱形眼鏡進入污水系統，造成海洋污染。雖然污水處理廠有裝置過濾污水中體積較大的物件，但隱形眼鏡細小，大部份能穿過過濾器。隱形眼鏡密度比水高，在水中會下沉，有些海洋生物或會誤食隱形眼鏡，構成生命威脅。

### # 亂掉 Con 隨時食返落肚

而隱形眼鏡在水中會分解成微膠粒，海洋生物誤食後，這些微膠粒可經由食物鏈再返回人體中。微膠粒會吸收有毒化學物，並在動物消化系統內釋放毒素，最終對動物或人體造成傷害。研究團隊表示，若果塑膠污染海洋的情況持續，到2050年，估計有80%的自來水會受到塑膠污染。

# Con 殼 咪亂丟! 回收認住 5 號膠

## 回收區區在綠 三部曲



① 撕開鋁箔片



② 用水簡單  
沖洗底盒  
再晾乾



③ 放入5號  
PP膠回收  
箱，完成。

來源：環保署「綠在區區」

## 「依時」Con 殼 及鋁箔片回收點

銅鑼灣門市：銅鑼灣謝斐道 528 號一樓  
觀塘門市：觀塘開源道 55 號開聯工業  
中心 A 座 10 樓 13 室



## 免費回收袋 郵寄夠方便

近年，隱形眼鏡專門店「依時隱形眼鏡」就特意推出回收計劃，設立 Con 殼及鋁箔片收集點！大家只要將將 Con 殼及鋁箔片分開、清潔並抹乾，再送到指定地點回收即可。回收後的 Con 殼會轉運到回收站，再造成有用的塑膠產品，截至去年12月底有關計劃已經成功回收超過500公斤 Con 殼！除了直接送到門市外，大家亦可以在「依時」的官網上登記免費領取回收袋，約7至14個工作天內就會收到，然後就可以把 Con 殼寄到指定回收點！要注意的是，若選擇郵寄回收的話，就需要自行繳付郵費，例如 Con 殼重量不超過30g需支付\$5.2平郵費用。

另外，「綠在區區」亦設有專門回收即棄隱形眼鏡盒的回收箱。除了回收之外，最好的做法當然是「源頭減廢」，減少使用隱形眼鏡、或者由日戴（Day Con）轉為月拋或年拋式，減少即棄塑膠包裝，自然就更加環保。



不少香港人都會佩戴隱形眼鏡，戴完後就會把俗稱「Con 殼」的隱形眼鏡殼直接掉入垃圾箱。其實，Con 殼普遍使用可以循環再用的5號塑膠，連面層的鋁箔片亦都可以回收！回收的過程亦好簡單，只要將底盒同面層張紙分開，清洗後抹乾便可撿去回收。Con 殼回收做得好，絕對可以為環保出一分力！

讀者夏日優惠

Mrs Bee 純天然蜂蜜  
蜜源優質，通過SGS檢測  
購蜂蜜助留守兒童家庭團聚

純天然蜂蜜  
8折優惠

- Mrs Bee 產品:
- Mrs Bee 蜂蜜 (新包裝12包\*15g) \$100
  - Mrs Bee 蜂蜜 (罐裝5包\*15g) \$50
  - Mrs Bee 蜂蜜 (玻璃樽家庭裝340g) \$200
  - 優惠期至2022.9.30

歡迎  
WhatsApp訂購  
www.MrsBee.hk



讀者暑假優惠



預約試堂即場報名

送額外1節課堂

(價值200元)

領取細則:

- 3歲以上可以上課
- 9月30日之前換領
- WhatsApp 6315 0321 預約試堂 (須付100元按金)

京瑞道場 我家

我家

HoMemory

08

issue87 | 25. Aug 2022

Homework

Text、Photo: Yu  
Design: Lavie



陽光猛烈，暑氣沸騰，有甚麼消暑方法？冰凍的雪糕最合適不過。但擔心市面上售賣的雪糕含有防腐劑及添加劑，影響健康，想吃得健康些，不如讓我們一起自製雪糕。今次我們示範用新鮮水果自製雪糕的方法，即使家中沒有雪糕機，仍可以製成又健康又滋味的雪糕！



炎炎夏日  
「ice」永恆，當所愛是你

自製健康雪糕

「欣」「果」不空



香蕉成熟時  
攪成雪糕先

材料:

兩根熟透的香蕉  
1/4 杯牛奶

做法:



1 把香蕉切成薄片，放入密塞封袋中，擺入冰格冷藏3小時或以上。



2 將冷凍香蕉和牛奶放入攪拌器，打發至蓬鬆軟身。



3 放入器皿，蓋好，冷藏至少8小時。



4 食用前，從冰格取出，置於室溫10至15分鐘。



5 將美味可口的雪糕球放於香脆可口甜筒，再加上朱古力碎或果仁碎，實在令人無法抗拒。

朱古力脆皮雪糕

冇人會 SAY NO

材料:

水果粒  
(士多啤梨 / 藍莓 / 芒果)  
300 毫升淡奶油  
10 克白砂糖  
120 毫升乳酪  
250 毫升朱古力  
60 毫升椰子油

做法:



1 加入淡奶油和白砂糖於大碗中。用打蛋器打發，打至粘稠狀。



2 放入乳酪攪拌均勻，再加入水果粒。



3 倒入紙杯 / 雪條模，放雪條棍後冷藏3到4小時。

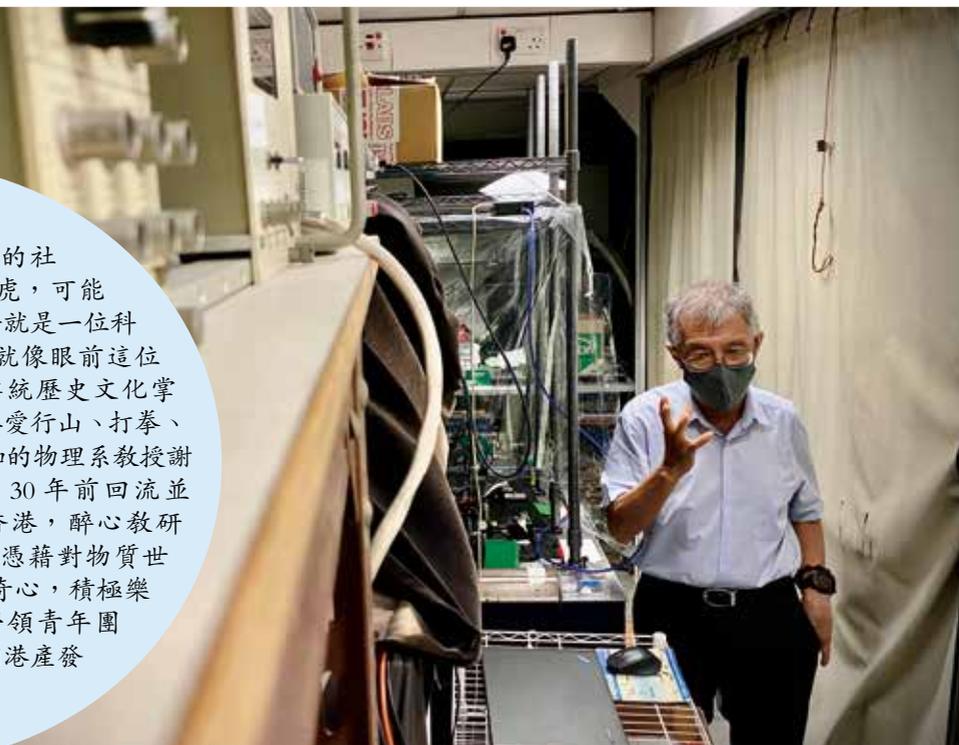
將朱古力及椰子油隔熱水攪拌融化，再把雪糕沾上朱古力。



5 放入冰格冷藏1小時，朱古力脆皮雪糕就完成啦！



我們的社區藏龍臥虎，可能你的鄰居就是一位科學家！就像眼前這位滿口傳統歷史文化掌故、喜愛行山、打拳、做瑜伽的物理系教授謝國偉，30年前回流並紮根香港，醉心教研工作。憑藉對物質世界的好奇心，積極樂觀的他帶領青年團隊創造多個港產發明品。



發明家對世界充滿好奇心，對閃過一念停一停想一想。

### 為擺獎發明 當「六思」而行

有嘢問教授



問：點解成日戴煲呔？

答：

當初想學英國歌星形象，慢慢發現戴煲呔食嘢唔使怕整污糟條呔！自己打呔特別又夠型，依家儲咗好多款式！

問：會係實驗室剛覺？

答：

夜晚9點後就一定俾自己休息，要Relax吓，頭腦先Keep住清晰嘍！

問：學生話想做發明家，你會點回應？

答：

想擺諾貝爾獎，真係要三思，甚至六思！如果為名利，會好痛苦！反而如為滿足好奇心，好多問題想解答，就放膽去嘗試吧！

謝教授研發的「鐵甲玻璃」，至今已獲得多項專利，能廣泛應用於光學儀器，層次大大提升。



# 教授人情物理 唔怕撞板唔好死板

## # 留港教 Physics 源掛住美食

浸會大學物理系講座教授謝國偉是馬來西亞華僑，1990年在英國從事衛星工程工作，幾年後來港加入浸會大學開展研究教學工作，至今已超過30個年頭。「當初吸引我來香港，是因為這裏有我記掛的中菜美食，還有我想重拾的廣東話語言環境，係返到屋企嘅感覺。」

最令大眾好奇的是，物理研究工作到底是做甚麼？謝教授介紹日常工作，都是圍繞對眾多物料的反應研究發表研究報告，或用於研發解決不同社會問題的產品。

## # 滿腦物理 滿門桃李

近幾年，謝教授卸下物理系主任的職位，成為浸大先進材料研究所所長，主攻教學和支援校內的研究團隊。當被問及哪件作品是他最滿意的成果，教授這樣回應：「最滿意的，不是研發成果，而是能夠孕育一班貢獻社會，貢獻國家的學生。」謝教授欣喜見證多位學生青出於藍，尤其對一位學生成為中國科學院院士引以為榮。

身為理科教育者，謝教授坦言自己並非最看重學術答案的錯與對，而是做人的宗旨及學習思維。「我鼓勵學生多撞板，試多幾次再錯就然後插支旗『此路不通』，然後轉變方向，成功之前總要有失敗。」過去的教學生涯當中，謝教授的門生不乏土生土長的香港學生，他慶幸當初重拾廣東話溝通能力，「同學生有共同語言好重要，有親切感之餘，也更容易解釋理論，佢哋更加有興趣學習。」

我鼓勵學生多撞板，試多幾次再錯就然後插支旗『此路不通』。



滿腦物理，滿門桃李，謝國偉醉心研究教學逾30年。

## # 倡港科研 與教學分割

謝教授感慨香港科研界仍處於「歎慢板」發展階段，期盼香港能夠參考內地或其他海外做法，也希望中國科學院在港成立研究所，培育一批專門奮身研究的人才，「依家絕大部份

研究要與教學雙軌並行，如果能夠分割開來，相信更有效推展科研進步。」他認為，每個國家要可持續發展，都要有屬於自己的研究所，才能完善科研的軟硬配套，支撐和貢獻國家的科學技術與人才。

職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》趁香港特區成立25週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我家的故事」，記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。





「一份糖、兩份果皮、7份水，小朋友們記住未？」趁著暑假的周末，元朗區防火委員會委員賴玥均在天水圍天悅邨辦起了DIY工作坊，邀請社區的家長和小朋友共同參與製作環保洗潔精，寓教於樂。賴玥均希望舉辦一系列活動，令親子關係更加緊密，亦令孩童增長見識，讓他們更能走出家庭與學校的封閉環境。



賴玥均：  
「小朋友開心，家長都開心，  
社區可以和諧啲。」

## 關注孩童成長 地區人士辦系列活動

# 機會「均」等 助建和「孩」社會

「家長都唔想，但疫情下確實少咗親子時間。」

2019年來到天悅邨服務的賴玥均，經歷了社會動盪又遇上疫情。眼見許多基層家庭在經濟困難的情況下「搵食」艱難，「喺咁嘅情況之下，家長好辛苦，對於小朋友嘅照顧、關心都會有所疏忽。」所以她有了舉辦一系列親子活動的想法，「家長都唔想，但確實少咗親子活動嘅時間。」但礙於疫情，活動一直沒有辦法舉辦。

趁著疫情稍微放緩，賴玥均終於為街坊舉辦了活動，「咁至少都令家長少頭痕一日，唔使諗帶小朋友去邊度玩。」

### # 放下電子奶嘴 參加暑期活動

除了環保的洗潔精製作，賴玥均亦計劃了看電影、參觀科學館等活動，好讓小朋友有機會增長見識。她說這些對很多家庭而言屬平常事，但不少基層家庭在疫情中實在困難，「有小朋友可能到10歲都無去過戲院，咁家長可以陪小朋友一起去睇佢哋鍾意嘅卡通片，小朋友開心，家長都開心，咁社區可以和諧啲。」



拿著製作成果，開心打卡。

賴玥均說，現在的年代許多媽媽迫於無奈，可能會選擇「電子奶嘴」，小朋友接觸電子產品的時間過長。在暑期有了這樣的活動，社區的小朋友在假期不用日日都留在家中，對著手機屏幕玩耍，增加與同齡人及家長的交流。

「希望佢哋體會到平等，唔好覺得自己好差。」

賴玥均更希望的，是可以為這些基層小朋友，創造出更加公平、和諧的成長環境，「小朋友之間會有比較，你有自己嘅手機我無，可能覺得同學好富裕，點解我無呢啲。令小朋友嘅心境唔係咁好，所以我希望係舉辦呢啲活動，令佢哋放低比較，令佢哋可以體會到每個人都係平等嘅概念，唔好覺得自己好差。」



19年來到天悅邨服務，賴玥均希望幫助改善社區親子關係。



參與親子活動，小朋友媽媽都好開心。



這DIY活動料可列為“Joy” story。

## 望政府增撥資源 助學童走向陽光

賴玥均還觀察到，在社區有一些心理問題，例如自閉或者抑鬱的小朋友，需要更多幫助，「對於呢啲小朋友，政府係咪可以投入更多資源幫助佢哋呢？」

她分享與這些家庭交流溝通的經歷，表示這些小朋友雖然有心理上的障礙，仍然會展現出對於不同事物的興趣，「可能有啲藝術天分好高，除咗治療，係咪可以投入更多資源係哪方面培養佢哋，我希望政府係哪方面可以多投入一啲。」



睇大螢幕卡通片，一眾小朋友好開心！

# 山藥襯底有秘訣

## 配埋肉餅好 Match



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。



早前政府宣布放寬自海外及台灣抵港入境檢疫措施，海外入境檢疫由酒店7日檢疫改為3+4，即3晚酒店隔離加4晚居家醫學監察，我身邊好多朋友大喜，又話準備買機票訂酒店去旅行，唔講仲以為係完全取消晒的防疫政策嘍！



### 材料：

免治豬肉 300g、  
山藥泥 300g、  
大蔥 25g、明太子 1 條、  
芝士碎 50g、雞蛋 1 隻、  
沙律醬 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙



### 醃料：

鹽 ..... 1/4 茶匙  
胡椒粉 ..... 1/2 茶匙  
生抽 ..... 1 茶匙  
油 ..... 1 茶匙  
粟粉 ..... 1 湯匙

### 做法：

① 免治豬肉落醃料拌勻，再將大蔥切碎加入免治豬肉拌勻醃 15 分鐘。



② 將山藥去皮，然後用刨磨成山藥泥，明太子除去外層薄衣刮出粒粒。



(小貼士：處理山藥最好戴返手套，避免皮膚痕癢！)

③ 蛋漿、明太子、芝士碎、沙律醬及鹽逐一加入山藥泥攪勻，置於焗盤中。



④ 平底鑊加熱落油，將免治豬肉壓成肉餅型，然後煎香兩面，鑊起放畀山藥泥上面，放入焗爐以 200 度焗大約 10 分鐘就得。



之前有朋友試過，去完旅行返嚟香港之前班機突然取消咗，又趕唔切改隔離酒店，之後仲係外地中埋招，最後要大半個月後先返到香港，所以都係睇定啲好啲！

繼續有得去旅行，惟有化悲憤為食量，近排成日去食 Omakase、日本烤肉，就知我幾咁掛住日本啦。講開日本有兩樣食物我仲未接受到：第一樣就係納豆，聞起嚟臭臭味又滑滑濕；第二樣就係山藥泥，第一次見到我幾乎暈低，夾起真係好似鼻涕或者「放飛劍」嗰啲，講起都有啲反胃。

### # 低熱量兼飽肚 減肥聖物

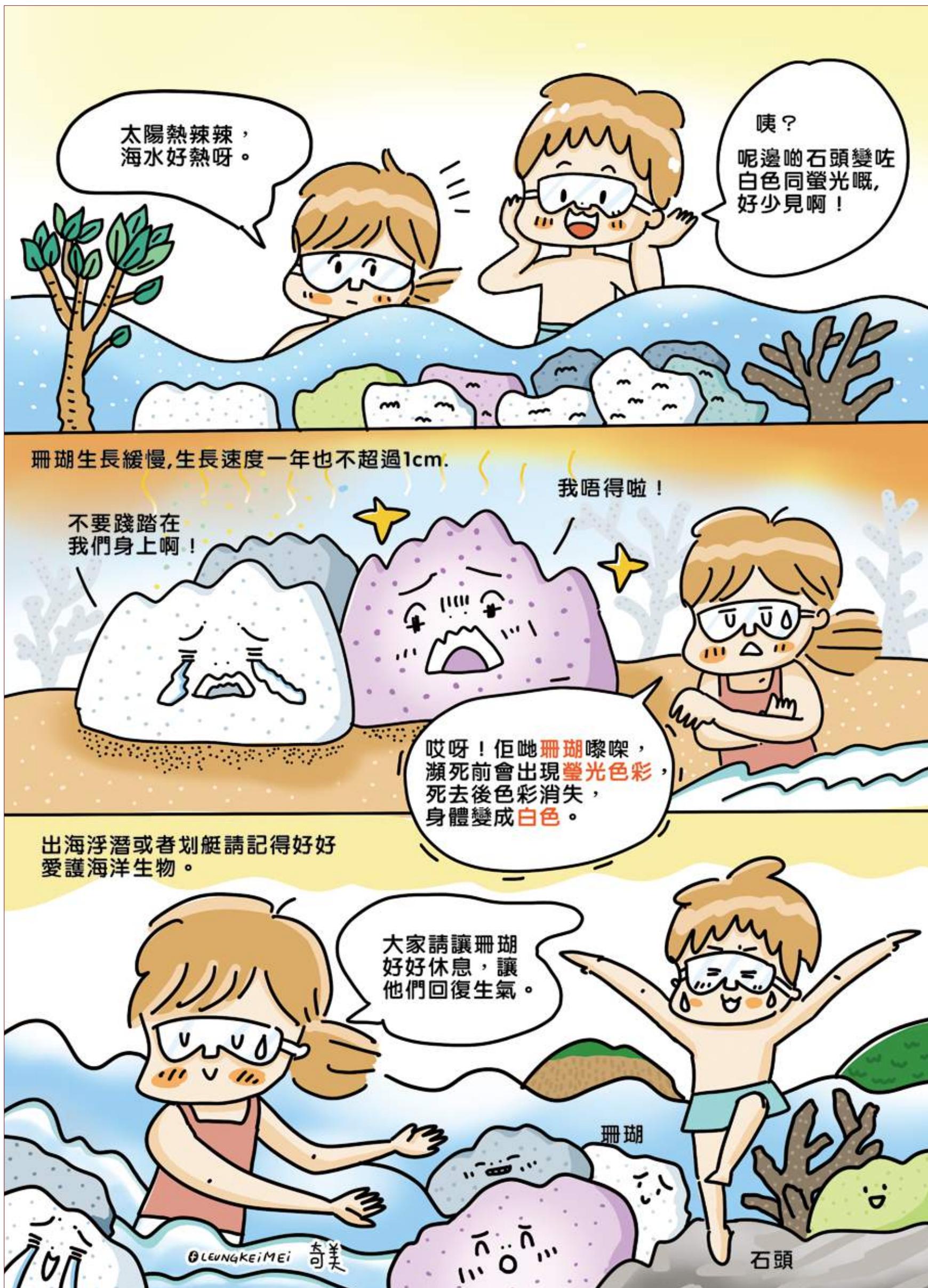
不過近排我第 N 次減肥，留意到山藥原來係減肥聖物，不但低熱量，而且有豐富水溶性膳食纖維，有助減慢腸道吸收，同埋增加飽肚感，咁就畀多次機會佢啦。

將山藥磨成蓉之後加入雞蛋，口感滑滑哋有啲似白汁，原本諗住將山藥泥放喺肉餅上面再蒸熟，不過為咗效果靚啲，我將肉餅煎香之後放畀山藥泥上面再焗。山藥泥可以配明太子或者雜錦海鮮，就會變成一個有牛油嘅健康白汁喇。如果將肉餅改做飯底就會變成美味碟頭飯，記得趁熱食呀！



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。



# 存在逾百年 二〇〇四年正式封洞

## 窩梅 銀礦洞



上期古蹟古鄉就帶大家走訪了位於梅窩的文武廟，要知道文武廟最初出現的原因是由於當時白銀鄉的居民都是以淘銀為生，為免分配不均引起爭執特意設廟處理相關爭執事宜。既然「銀」是梅窩文武廟成立之根源，那麼今期古蹟古鄉就帶大家走訪位於山上的銀礦洞。



梅窩「銀礦洞」為本港僅存、逾百年歷史的人工開鑿礦洞，其開鑿的歷史甚至早於同治元年（1862年）就已經展開。「銀礦洞」雖然名為「銀礦」，但其本質實為「鉛礦」，由於鉛礦礦石當中也含有少量的銀，因而吸引不少人到梅窩的鉛礦採銀，鉛礦亦被稱為「銀礦」。

早期「銀礦洞」的開鑿工程只屬小型開挖，直到1885年，當時香港華人企業家何獻墀擁有的華礦業有限公司率先引入現代化技術大規模對「銀礦洞」開鑿，到1890年為唐廷樞、徐潤等華人企業家接辦。為開採礦洞，當時曾建立出一條長達一公里的索道及吊籃，能將所有礦洞內的礦石從洞內運出，並且通過吊運設施送到銀礦灣沙灘沿岸的煉銀廠。惟當時的銀礦質素欠佳，「銀礦洞」於1906年正式停產。

「銀礦洞」至今已停運逾百年，惟在上世紀五、六十年代。荒廢的礦洞不時有人入內探索而發生意外，最終村民為免再有人受傷，決意把原有的磚牆加高至洞口位置。最終在2004年，離島區議會決定全面關閉礦洞，礦洞從此「不見天日」。而近年，不少村民都希望能夠重新開放礦洞，帶動區內的生態旅遊。

### 封閉洞口正門



上洞洞口因意外頻生，早已封閉多年。

### 古蹟的故事

### 珍貴經驗間接推動中國採礦業現代化

雖然銀礦洞的礦石質素欠佳，香港的礦業亦已經沒落，但這次「失敗」的經驗卻是別具意義。作為香港最早採用現代化開採技術的礦洞，經過這次經驗後，當時負責營運的天華公司還將有關技術應用於廣東省的礦場，間接推動中國採礦業現代化。



據民間團體探索得知銀礦洞分上洞及下洞。



### 封閉洞口的上方白字

該村村長鄧家洪題字「銀礦灣上銀礦洞，金銀長埋地下中，洞內有寶看玲瓏」。



至於下洞入口雖然開放，但不少地方都遭積水淹沒。

### 洞內情況

雖然礦洞目前已完全封閉、相關的歷史文件已經遺失，但據民間團體探索得知銀礦洞分上洞及下洞，連同副層，上洞及下洞的總長度分別為約310米及800米。至於下洞入口雖然開放，但不少地方都遭積水淹沒，但有逾千蝙蝠居住。

### 溫馨提示

銀礦洞洞口目前已封閉，市民仍可參觀洞口外的範圍，參觀時請保持安靜，遵守場地的防疫措施。

### 古蹟資訊

銀礦洞

地址：大嶼山銀礦灣山上

評級：暫沒評級、洞口已封閉

Text: MF  
Photo: 受訪者提供  
Design: Aso

## 幼時患骨癌切除右腿 谷底站起來助同路人



兩度經歷截肢手術的 Jeff，堅強樂觀地生活。



逆流未驚過，溫生是硬漢。



# 截肢行者 為社會共融留足印

8歲不幸確診骨癌，經歷兩次截肢手術，整隻右腳都被切除。由那年起，他便開始承受起這份常人難以想像的苦痛。雖然如此，這人一直以來沒有選擇放棄，到如今進入而立之年，盼望以自身經歷，鼓勵同路人渡過難關，並為他們的福祉發聲。這個擁有鋼鐵意志的男人，就是香港截肢者協會的副主席溫聶銘 Jeff。

經歷截肢，適應義肢的痛苦，今時今日 Jeff 再談起當日的掙扎已可坦然面對。因走過長長的艱辛路，Jeff 希望將自己的經驗和心路歷程，分享於正在經歷病痛的同路人。

### # 社工鼓勵投身社福 指出疫下探訪困境

對於如何踏入社福這道門，Jeff 說全因社工的鼓勵，「佢話我讀過商科、又參過咗歷奇課程，加上喺大學期間帶過活動，佢就問我有無諗過做社福機構嘅工作。」從那以後，Jeff 便開始留意社福機構的工作機會，也順利找到此類工作，他說自己就是這樣，「算係半隻腳踏入咗社福。」

身為香港截肢者協會副主席的他，如今常利用空餘時間，為會員提供資訊、探訪復健會員、協助截肢者康復等等。受到疫情影響，原本的探訪變得十分困難，「呢兩年好難做探訪，很難接觸到新會員，有需要嘅人士都少咗個途徑，去解決佢哋嘅擔

心。」

Jeff 說以往的探訪中，自己會拆下自己的義肢向求助者展示，並講述自己的經歷，令他們可以「心定少少」。而這是視像或者文字語音交流難以取代的，「我當面講畀佢聽，拆番個義肢畀佢睇，對佢哋嘅心理準備有好大幫助。」Jeff 語重心長地道。

### # 親身經歷職場歧視 期望政府帶頭做好

疫情令香港經濟遭受打擊，Jeff 自己亦難以倖免，早前遭遇了公司裁員的情況。對於截肢者的就業情況，Jeff 表示大環境的影響之下，許多老闆便不會選擇傷殘人士。

而對於職場上的歧視，親身經歷過的 Jeff 首先對記者講清楚自己的「前提要求」，「其實我去搵工，我都會首先審視自己是否符合對方嘅要求。咁如果我達到嘅，但對方單純因為我係傷殘人士而唔請我，呢個先係歧視。」談及如何改善，Jeff 就希望政府可以帶頭聘請一定比例的傷殘人士，「傷殘人士唔會無咗，喺社會一定會有的，希望政府可以帶頭做好，咁社會就會慢慢做好。」

「我當面講畀佢聽，拆番個義肢畀佢睇。」



與截肢者協會的同事一起參與抗疫。

「政府帶頭做好，咁社會就會慢慢做好。」

選擇用自己的經驗幫助截肢者，與他們同行。

# 無障礙設施 點解「爭啲啲」？

對於傷殘人士而言，無障礙設施與他們息息相關。Jeff 讚揚近年來香港的無障礙設施已有大幅改善，「好多商場、車站都有無障礙設施，亦會再建成後邀請我哋體驗給予反饋。」

「喺設計階段就問下我哋嘅話，設施就唔會再爭啲啲了。」

## # 用公園斜路 輪椅人士須上兩級梯

不過，他同時指出，這樣的工作模式總是令事情「爭啲啲」，「譬如我印象好深刻，譬如冇啲球場和公園有斜路畀傷殘人士，坐輪椅嘅朋友使用，但斜路要上兩級階梯先上到。」他希望政府及相關機構在建造設計階段，便可以邀請傷殘人士，請他們提出建議，「可以喺設計階段就問下我哋嘅話，呢啲設施就唔會再爭啲啲了。」

義路雖然唔易走，始終要踏出第一步。



參與各類社會活動，包括慈善音樂會。



## 曾入輪椅劍擊港隊 與張家朗師出同門

劍擊選手張家朗於東京奧運一舉奪金，曾屬香港輪椅劍擊代表隊的 Jeff 直言好開心。他更透露自己還有一個開心的理由，便是張家朗的教練鄭兆康也曾經是自己的教練，二人可以算是師出同門。

## # 望社會關注殘奧運動

原來鄭教練曾任教香港輪椅劍擊隊，之後才轉去健全人士隊執教。Jeff 表示樂見香港代表在奧運和世界大賽上取得好成績，亦令殘奧運動的關注度增加。他表示這些好成績也激勵著自己身邊的朋友，「大家都係滿腔熱血，但係因為疫情無辦法去運動，都係希望疫情早日過去。」

Jeff 早前曾講出一個心願，「我在外國見到截肢者不介意穿義肢出門，我希望香港都做到。」談及近年來的變化，Jeff 直言因為疫情，大家的距離疏離了，交流變少了，難言香港的社會共融進步了多少。他希望疫情早日過去，令相關活動恢復。

「大家滿腔熱血，但因為疫情無辦法去運動。」



Jeff 與同事亦走入社區，宣揚社會共融訊息。



武術指導錢家樂給予鼓勵。



豎起大拇指，對香港運動員讚好。

熱愛運動，曾參與單車百萬行。

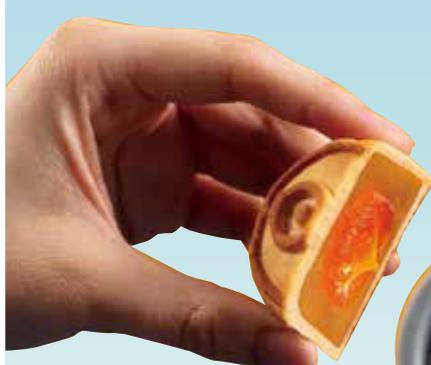


一年容易又中秋，各大商家已推出月餅讓大提早訂購，口味豐富選擇又多，的確好難揀！今年除了傳統款式及冰皮類外，有不少品牌更推出以卡通人物為主題的月餅禮盒，率先吸引了小朋友們的目光。大家都明瞭，小小主人翁往往左右爸媽的抉擇！當然，家長們也要注意別讓兒童食得過多月餅，影響健康。



### 留心荔園月餅流心奶黃 做「掙階磚家」真好玩

每盒包括 6 件獨立包裝的流心奶黃月餅，內附「開心掙階磚」小遊戲套裝一份。套裝裡有 10 個荔園代幣、一張模仿 70 年代荔園經典攤位遊戲「1 元掙階磚」的格仔紙，有其收藏價值。月餅全由香港廠房製作，餅皮軟脆，加入流心夾心，蛋香滿溢，甜而不膩。2022 年 9 月 10 日或之前訂購優惠價 \$288。



如果嫦娥吳剛見到童心洋溢包裝

# 卡通月餅搶眼球

# 或會倒轉月球



### 多啦定叮噹誰都喜歡你 十勝紅豆餡小貓也自豪

東海堂今年再次跟 Doraemon 多啦 A 夢合作，推出十勝紅豆月餅及奶黃月餅禮盒，盒上的多啦 A 夢頭像，配上傳統日系花紋，顯得份外精緻可愛，也平添一絲和風中秋氣氛。禮盒內的月餅分別是十勝紅豆月餅及奶黃月餅各兩個，月餅上印有多啦 A 夢的經典小鈴鐺，大人或小朋友看到也會愛不釋手。此外，隨禮盒附送和風感滿滿的多啦 A 夢精美布袋，送禮自用皆適宜。

「多啦 A 夢」月餅十勝紅豆月餅及奶黃月餅（每款口味各兩個，共四個）即日起至 9 月 10 日特價 \$148。



### 「迷你兵團」拔絲蓮蓉月餅 即管大啖食懶理阿 Bob 點睇

美心今年 Minions 迷你兵團月餅禮盒主角是「迷你兵 Bob」，內有美味的拔絲蓮蓉月餅，圓滾滾立體造型，眼睛會隨著身體搖動而上下晃動，就好像和你眨眼一樣。迷你兵禮盒內有 3 個拔絲蓮蓉月餅，再配有特別版迷你兵造形的外盒及紙袋，好食好玩又搞笑。特價 \$168/ 盒，一盒 3 個。



### Pokémon 便當盒啱晒訓練員 精靈球造型餅有奶便是「良」

A-1 Bakery 今年推出「Pokémon 奶皇月餅便當」，趣致的精靈球造型奶皇月餅，餅皮外層呈微微金黃色，層層的餅皮揉合現代與傳統元素，由內至外都蘊含奶香十足的奶黃香氣。「便當」外盒掀開設有兩個收納櫃，上下兩層分別放置了精靈球造型奶皇月餅。設計既充滿傳統日本特色又滿懷濃厚的日式風情，Pokémon 粉絲當作收納之用亦可。

「便當」也附上印有精美 Pokémon 圖案的會員卡，Pokémon 的愛好者可分別收藏兩款別緻的 Pokémon 別注版會員卡，由即日起推出「早鳥」推廣活動，「便當」（月餅券）於網上及門市均有發售。身為 Pokémon 的愛好者，定必要提早預訂，8 月 31 日前訂購 \$238。

