

Yǎng Shēng Yì Shù

養 · 生 · 藝 · 術

The Art of Health Nurturing

i s s u e
89

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：22, Sep 2022

封

面

我家

HoMemory

看得見的人情味



大「夫」過癮樂助人

14-15

故

事



02-03

我家·焦點

拆工廈建公屋
工廠區交通唔對路？

04

醫·家

激動傷身又傷心
阿媽鬻豬谷爆肺

07

無緣不歡

回收機升呢
環保當入樽！

09

社區同行

教育有明天
社會如此多FUN

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



房委會去年宣布清拆四座工廠大廈，重建作公營房屋以紓緩房屋需要。當中位於葵涌工廠區內的葵安工廠大廈，將改建成兩座公屋大樓，底層更預留空間作社福設施及葵青地區康健中心用。地區人士直言，大連排道一帶工廠區的塞車違泊問題嚴重，而且部分行人道晚上封閉，不利居民出入，望相關部門早日定對策。



9610 2654

報料熱綫



葵安改為兩座大樓 地區康健中心進駐底層

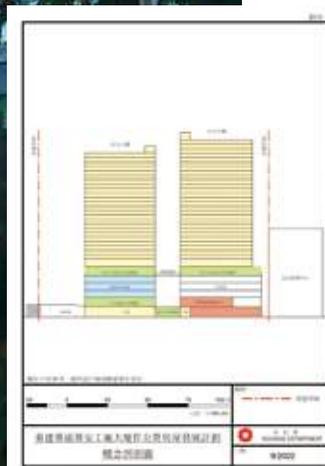
拆工廈建公屋

葵涌廠區交通唔對路？

葵安工廠大廈最快明年動工清拆，目標2030年落成。



未來居民要與工廈為伴。



清拆後原址將興建成兩座公屋大樓。(政府文件)



葵青區議會本月會議討論區內公屋發展計劃。

就區內公屋發展 盧婉婷提四大建議

- ① 就各發展項目增長人口，增加相應的生活及文康配套。
- ② 進一步改善大連排道工業區的塞車及違泊問題。
- ③ 未來居民往返港鐵站通道路線，宜詳細規劃及研究。
- ④ 各部門應加強向區議會提交文件，多討論發展具體細節。



項目將預留空間，重置現時位於九龍貿易中心的葵青地區康健中心。



房委會去年宣布清拆轄下四座工廠大廈，重建為公屋。

擬建 600 單位容納逾 1600 人 最快明年動工望 2030 落成

根據房委會本月的最新文件顯示，擬議重建的葵安工廈，將會由現時工業地帶申請改劃成住宅用地，以 6.5 倍地積比，發展成兩座公營房屋住宅大樓，預料可提供 600 伙單位，容納 1,620 人。項目最快將於明年動工，目標於 2030 年落成。

兩座大樓住宅分別佔約 25 及 28 層，住宅單位會設減音窗，以而樓下底層則分別設有社會福利設施、長者鄰舍中心及室內停車場等設施，住宅與設施中以綠化及休憩層分隔，而地下兩幢樓宇中間亦會設綠化休憩設施及兒童遊樂場。

此外，其中一座大樓最底兩層，亦預留作葵青地區康健中心，一旦落成後將重置現時租用九龍貿易中心的康健中心。未來大樓的交通亦極其便利，步行至葵芳港鐵站僅五分鐘路程，但未來的居民就要與工廈為伴。

房委會去年宣布拆四工廈 在葵涌火炭九龍灣長沙灣

規劃文件提到，為配合發展及地盤限制，未來將擬在大連排道及永業街各設車輛出入口，並會在

鄰近三個路口進行調整交通燈號時間，以及增設交通燈等改善工程，以減低對該處的交通影響。

房屋委員會去年宣布將轄下包括葵涌葵安、火炭穗輝、九龍灣業安及長沙灣宏昌四座工廠大廈清拆，重建作公營房屋，預計各幢大樓最快會於今年底前清拆。

而受影響租戶獲發放一筆相等於 15 個月租金的特惠津貼，並向限期前遷出的租戶發放 10 萬元的「早鳥優惠」，不少單位搬出後已陸續貼上單位已被收回的通告。而葵安工廠大廈因早前涉及司法覆核案，而延至本月才公佈改建方案。

盧婉婷： 解決交通問題勿「紙上談兵」

葵青區議會主席盧婉婷向《我家》表示，本月 13 日區議會大會，對區內將會進行的多個公營房屋發展項目進行討論，包括她在內的多個議員就各個項目將為區內增加公屋人口，表示十分關注。

盧指出，現時大連排道一帶工業區的塞車違泊問題已十分嚴重，單靠部門提出的交通改善建議亦不能夠解決問題。她質疑，相關部門只是「紙上談兵」，未有到現場了解實際的交通情況，對未來交

通情況感到擔憂。

盧婉婷亦擔心將來改建公屋後，周遭仍被工廠大廈包圍，居民的生活將受影響。除空氣污染影響居民健康外，縱使位置距離港鐵站較近，但由於往來港鐵站的通道都得靠附近工商廈的天橋或出入口連接，到晚間通道或會關閉，擔心影響特別是行動不便的居民出入，希望相關部門作出詳細規劃，並多加向區議會詳細交代。



盧婉婷憂部門建議改善措施，未能解決大連排道擠塞問題。

改劃綠化地建中轉屋 葵青公屋人口勢增加

除了改建葵安工廠大廈，房委會亦擬改劃葵涌石排街「綠化地帶」興建公營房屋，提供 5,400 個單位，預計 2029 年展開，並於 2034 至 2035 年分階段落成。

擬議的石排街公營房屋發展地盤，總面積約 5.42 公頃，毗鄰石排街公營房屋發展項目。根據葵涌分區計劃大綱核准圖，該地盤現為「綠化地帶」，申請改劃成「住宅」用途後擬增建五座住宅大樓，高度不高於主水平基準上 260 米，單位數目約 5,400 個，預計容納約 1.5 萬人口。

另外，早於 2020 年《施政報告》提出的葵涌石籬中轉房屋清拆計劃，房委會亦於本月向城規會提出申請放寬石籬（二）邨中轉房屋等用地的限制，當中包括地積比率及高度方面，以重建 1,700 伙公營房屋單位，較原來計劃增加 600 伙。



房委會最新計劃，清拆石籬中轉房屋以重建 1,700 伙公屋單位。

工廈重建改劃公屋 受不相關司法覆核耽誤

房委會公布，截至今年六月底，過去 12 個月公屋一般申請者平均輪候時間為六年，不少人促請政府加緊興建公營房屋，然而葵安工廠大廈重建公屋的項目，卻因一宗不相關的司法覆核案導致延誤。

「原本區內可興建 2,000 個公屋單位，卻因一宗無關事的司法覆核個案無法如期落成。」團結香港基金土地及房屋研究主管葉文祺解釋，城規會於 2012 年決定在葵涌各發展地帶內訂定建築物高度限制，而位於草圖範圍內的同珍醬油工廠業主，因反對其高度限制，而在 2013 年提出司法覆核，導致葵涌分區計劃大綱草圖，未能呈交行政長官會同行政會議「核准」，令區內三個公屋地盤未能發展。

為此，發展局於今年 3 月提出在《城市規劃條例》中，加入容許可局部核准法定圖則條文，令「分區計劃大綱圖」範圍內的發展項目不會因個別地盤涉及到的爭議而延遲，相關草案最快會於今年提交立法會審議。



葉文祺指重建葵安工廠大廈，曾因一宗不相關的司法覆核案延誤。

小朋友百厭，令不少家長為之「谷氣」，但原來「谷氣」太容易容易疾病纏身。曾有媽媽教孩子做功課時，因為情緒過於激動突然「爆肺」，需即時送院插胸管治療；另亦有家長長期生悶氣，後來確診肺腺癌。常生氣還會引致哪些健康問題？怎樣才能做到心平氣和？



鳥怒豬鬃 阿媽教仔谷氣爆肺

做人最好心平氣和！

和氣生財 不鬃有秘訣

- 1 分辨出自己可掌控的事**
分辨哪些事自己無法控制、哪些是可行的，從而想出應對方法。
- 2 從正面角度看待**
不要對自己要求完美、凡事都挑剔，對孩子盡量要有正面角度和用詞，避免訓誡他們「不要這樣、不要那樣」。
- 3 暫時跳離當下情境**
生氣時可暫時離開、深呼吸，讓自己冷靜下來。
- 4 休息放鬆一下**
累到不行時，可請身邊人或家人協助一下，讓自己好好睡一覺，或享受平時喜愛的美食，有助釋放壓力。
- 5 規律地運動、獨處沉思**
運動能協助心境轉換，適時外出走走可令自己更精神；而讓自己在浴室獨處一下，安靜的空間也能讓焦躁的心冷靜下來。
- 6 與朋友、家人聚聚**
當情緒爆煲時，找親友聚會、傾訴心事也可心情放鬆，以免把孩子的行為看得太重。

傷過七傷拳 一氣可傷八面

- 1 大腦：**生氣易致腦細胞衰弱，腦中風風險增加 3.6 倍。
- 2 肺部：**頻繁生氣會令肺泡經常處於持續擴張狀態，傷害肺部。
- 3 心臟：**生氣時心跳會加速，易誘發心絞痛、心肌梗塞等心血管疾病。
- 4 腸臟：**交感神經旺盛時，會影響腸胃蠕動、胃酸分泌，引致情緒性胃腸疾病，例如胃潰瘍、胃酸倒流等。
- 5 免疫系統：**生氣會使壓力荷爾蒙皮質醇升高，令身體免疫力下降。
- 6 甲狀腺：**內分泌系統失調，導致甲狀腺亢進。
- 7 肝臟：**體內C反應蛋白(CRP)濃度提升，容易導致肝炎及肝損傷。
- 8 皮膚：**人體皮質醇上升，導致自我修復能力下降。

台灣博仁醫院副院長康志森在當地健康節目中曾指出，情緒對健康有著很大影響。他分享道出，一名45歲媽媽在教育孩子時「恨鐵不成鋼」，經常情緒過度激動，甚至不停跺腳、大吼，有一次她教孩子做功課時因太生氣，導致突然出現氣胸（即爆肺），需緊急送院，醫生隨即為她插胸管，排出氣體以舒緩不適。

醫生：情緒影響不同器官

另一案例是一名經常感到「胸口悶」的女病人，去心臟科求診後多項檢查都顯示結果正常。原來她因一人獨力撫養孩子，與丈夫感情欠佳，因此經常生悶氣，且從不向他人訴說心事，醫生後來發現其肺部有問題，更確診為肺腺癌。

台灣新光醫院家庭醫學科醫生柳朋在節目中指出，情緒會對身體造成影響，甚至影響不同器官，例如抑鬱症患者在心血管疾病的發生機率就會比一般人高。動輒生氣者、較易衝動或情緒控制能力較差的人，容易在八大方面現健康問題：

自我保「胃」 吃溫粥消一肚氣



與大腦對話

作者：**陳洛志** 醫師
簡介：
自認貪玩中醫，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。

香港人工作緊張、飲食習慣較差，容易有胃脹、胃痛、胃酸倒流等腸胃問題，想調理身體以求助中醫師為佳，但臨時胃痛發作自己亦應有對策。今日，我們講講緩解胃氣脹痛的簡易辦法。



胃氣脹痛在中醫屬於胃痛、胃痞的範疇，問題多源於不健康的飲食、情緒及生活習慣。如果進食肥膩甜滯、酸辣之食物，又或過期牛奶製品、生冷瓜果等後出現胃脹痛，首先要停止進食該類食物，改吃溫熱粥類就可舒緩不適。

淮山砂仁粥

- 材料：
米 100 克，淮山 20 克，砂仁 5 克，生薑少量，鹽少許。
- 做法：
(1) 將米、淮山、砂仁洗淨備用。
(2) 米與淮山放入鍋（或電飯煲）中，加入約 750 毫升水，煲 1 小時，需要時攪拌以防焦底。
(3) 砂仁、生薑加入粥中，再煲 15 分鐘，調入鹽少許即可食用。

深呼吸心放鬆

工作壓力過大亦是胃痛成因。曾有一名病人，任職銀行投資經理，其胃痛症狀的嚴重程度跟隨股市變化而變化。
這類患者胃痛時，最需要身心放鬆。方法之一是泡玫瑰花陳皮茶飲，注意勿空腹飲用。另外，可試以下調整呼吸方法：

- 1 放下手上工作，選坐著或躺平的姿勢。
- 2 深深吸一口氣，想像將氣吸到小腹，吸氣時腹部要脹起。
- 3 再深呼一口氣，腹部收縮。
- 4 重複步驟 2 及 3，大約 5 分鐘為止。





賽馬會「病有醫靠」

門診服務資助計劃

透過香港賽馬會慈善信託基金、賽馬會流金匯及大埔區私家診所三方協作，為合資格的非新冠肺炎病人提供可負擔的門診服務。

合資格受惠人士只需繳付**50港元**診金，便可獲得診症服務及三日基本藥物。如因病情需要多於三日藥物或藥物需額外收費，醫生會與病人商討再作決定。

受惠資格

符合以下任何一項條件的非新冠肺炎，以及沒有參與醫院管理局普通科門診公私營協作計劃的病人：



65 歲或以上長者



12 歲或以下兒童



13 至 64 歲人士
持有過去12個月內在任一間醫院管理局普通科門診求診證明



獲賽馬會流金匯轉介、
有經濟困難的人士

計劃日期

2022年4月28日至10月31日

受惠方法

致電參與計劃的合作診所預約，並註明符合參與計劃的資格。

計劃詳情及大埔區合作診所名單



計劃查詢

☎ 3763 1000

📍 新界大埔富善邨善鄰樓地下 A 及 B 翼

賽馬會流金匯 Jockey Club Cadenza Hub



主辦機構：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



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。



現代社會的經濟體制，是透過不停消費促進發展，這運作模式可說是世界主流。「消費主義」思想，可怕的地方有很多，其中最
大病態是刻意浪費地球資源。



以佛法來說，一切煩惱、挫折，莫不從「貪愛」而來，「貪愛」愈重，則煩惱愈盛，心靈受傷害的可能性就愈大。如《四十二章經》中說：「人從愛欲生憂，從憂生畏。」佛教認為，現代人須學習如何安頓身心。大家可以參考佛家經論及禪修，嘗試以自我檢查「食」之四方面（搏食、觸食、思食、識食），想想自己「食」什麼過活？以緣起觀檢查，從呼吸、從食物、感受、意念到起心動念等等，回到當下，回到中道，走向善的循環。

學習佛家經論禪修 自我 X-ray 入善循環

沉迷瘋狂消費 小心墮絕對空虛

斷捨離 減贅欲

人人輕鬆愉快



欲望是人類生存重要動能

消費主義是利用人類的欲望，也就是「想要更多」與「不會滿足」以持續發展。其實，不只是一般消費，現代人事事求快求速食。消費文化誘哄我們，買東西等同買到快樂。

何謂欲望？就是「驅使我們生存下去」的因素。要是沒有欲望，人類幾乎沒有生存的動力，那擁有欲望有什麼問題呢？

為了生存就必須有欲望，而「進食」牽引的欲望巨大。根據佛法更細一步的主張，認為不但我們的肉體需要進食，心理（或是精神）也需要吃東西。

持續「貪愛」變成「上癮」

佛家指，當欲望帶有「貪愛」特性，那就是問題所在。八世紀時印度著名的佛教學者－獅子賢（梵文名：Haribhadra）說：「慈悲與貪愛都有一個共通的特性，就是『不捨』。」

無法捨棄、無法捨離是貪愛特性，當我們對一件事物深深地執著，用現代語言來說，就是所謂的「上癮」。

現代人廢寢忘餐地使用手機、電腦，上癮到無法自拔；不但是玩手机，舉凡酒精、性愛成癮、極限運動、藥物等等，任何東西「上癮」以致「無法捨離」，就是大問題。

資訊多過恆河沙令人疲倦

現代人欲望之所以這麼多，因為「心理」比較「疲乏」。當代資訊嚴重爆炸，據說網絡上數據的流量，早已超過地球上所有沙子加起來的數量（佛經中很喜歡用「恆河沙數」來比喻「很多」）。

每天打開手機，連上網路，內心就要開始過濾、分析大量的資訊，讓我們的心越來越疲累。

擺脫束縛塑「快樂的自己」

近年來，「斷、捨、離」漸成風潮，越來越多年輕人發現，幸福不在於擁有得多，反而應在簡單離欲的生活中感受。

「捨棄」不健康事物，「脫離」束縛，「切斷」執念，選擇關注當下，回歸自我重心，奪回心靈空間，建立一個「快樂的自己」！

佛學小知識

活著， 身心皆須進食

佛陀在《長阿含經》中說：「一切眾生皆仰食存。……復有四法，謂四種食：搏食、觸食、思食、識食。」
除了肉體領域，所有的生命體的精神領域，都需要食物來養育它們，這種食物進一步可以分成三種：「觸食、思食、識食」。

肉體上

搏食

精神上

觸食

六根發六識，根、境、識三者合時所起合意的感覺。
廣義泛指一切生理享受，包括泡澡、按摩、穿舒服的衣服等等。

思食

《成唯識論》中說：思食帶有渴求的特性，它與欲望一起渴求可愛的東西，而這樣的「思」主要是意識的作用
滋潤人的生命，就是「意念」、「意志」的累積。

識食

《識指》「有取識」，此識的執取，牽涉生死流轉，與第八識有關。每一個生命內在具有想要延續生命的本能

環保當入樽！ 回收機升呢 回贈更容易

速度提升 容量增兩成

環保署發言人表示，署方累積了一年多運作經驗，第二期入樽機計劃有多項改善措施，以方便市民退回膠樽，包括加強新一代入樽機容器辨識技術、提升處理速度、加大容器壓縮比率以增加儲存量。由現時可壓縮儲存 500 毫升膠樽由

最多約 1,000 個，增至約 1,200 個，增幅達到兩成。另外，也加強了飲品膠樽收集服務等等。

回收時，市民可選擇將回贈捐給指定的慈善機構，每日數量不限，造福社群。政府委聘的承辦商會將收集到的塑膠飲料容器交予合適的本地回收商作循環再造，確保轉廢為材！

查看膠樽是否可回收



檢查膠樽能否回收

回收前，大家要注意膠樽是否適合回收，現時入樽機只接受一般在香港市面上售賣，容量為 100 毫升至 2 公升之間。樽身招紙上要印有產品條碼，不接受只在樽蓋頂上印有條碼的。入樽前，要保持樽身不變形，確保塑膠容器可被入樽機辨識。大家亦毋需將樽蓋分開處理。如果入樽機未能自動辨識膠樽，建議大家送到附近的回收點，例如塑膠回收箱、「回收環保站」、「回收便利點」或「回收流動點」等，以確保膠樽可以被妥善回收。大家可以到先導計劃網站輸入膠樽身上的條碼，以查核入樽機會否接受。或者，用手机鏡頭拍攝膠樽身上的條碼後，或於相簿內選擇條碼相片，上載到計劃網站查核。

回贈有上限 # 每個帳戶每日 30 個

大家要留意的是，透過入樽機交回塑膠飲料容器雖然可獲得即時回贈，但是每一張八達通卡或每一個支付寶（香港）帳戶每天最多只可交回 30 個塑膠飲料容器，並領取有關回贈。額滿之後，該卡或帳戶在當天不能再到先導計劃下其他入樽機交回塑膠飲料容器以取得回贈。

4 步入樽 仲可做慈善

- ① 選擇現金回贈或慈善捐款，然後開始回收飲品膠樽
- ② 閘門打開後，即可將膠樽放進入樽機
- ③ 掃描條碼，以識別是否指定可接受的膠樽
- ④ 回樽後屏幕即時顯示回贈金額以待確認

部分入樽機 24 小時開放

120 部「入樽機」蹤跡遍布港九新界，部分是 24 小時開放。大家可以瀏覽先導計劃網站，查看入樽機的運作情況及回收量，方便選擇適合的回收地點。



查看膠樽是否可回收



查看入樽機地圖



本港每日共有 179 噸膠樽運往堆填區，重量相當於 15 架雙層巴士。近年政府積極推動膠樽回收，在每區設立綠在區區外，更在 2021 年推出「入樽機先導計劃」鼓勵市民主動退回膠樽，就可享回贈。第一期先導計畫反應正面，並已開展第二期，入樽機的數目亦增加至 120 部，便利更多市民！





讀者優惠！麵包好好 我家

無添加麵包
輸入優惠碼【Homemory】

9折 網上優惠



- 優惠細則：
- 選購滿\$100即可使用
 - 換領期至2022年9月20日至10月5日
 - 合作小店保留最終決定權



讀者優惠！STAY PLAYGROUP 我家

中文/英語幼兒遊戲班
免費體驗課（一節）

預約課堂



對象：2至4歲幼兒
課堂內容：互動遊戲、歌舞、
感官體驗及手工藝

- 優惠細則：
- 上課地點為西貢大網仔路3號
 - 換領期至2022年9月20日至10月5日
 - 一人只能換領一次
 - 合作小店保留最終決定權



我家 HoMemory

08

issue89 | 22, Sep 2022

Homework

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

忙碌的 Morning 輕鬆編造型

媽媽識髮術 妹妹靚靚返學 冇遲到



家有女兒必看 3 招

「小美日日都有唔同嘅髮型返學，日日都好靚啊！」、「珠女嘅媽媽好叻嘍！識得幫珠女紮頭髮，仲紮得好可愛。」爸爸媽媽曾否有此經歷？新手家長唔使愁！今次有髮型師兼媽媽「手」登場，介紹三款簡單編髮造型，好讓大家即使早上如何忙碌，仍可為女兒整個靚靚 Look。

工具：
不同款式的髮夾、
彩虹橡筋、梳子、
拉髮針

運用拉髮針步驟：



- 1 紮好小辮子。
- 2 將拉髮針從小辮子中間穿過去。
- 3 把小辮子套進拉髮針的圈圈中。
- 4 再抓住拉髮針，用力向下拉。



1. 斯文大方型

- 1 先把頭頂的頭髮分兩份，其中一邊取出一小束頭髮，並按拉髮針的步驟完成圖一。
- 2 再取出下方的一小束頭髮和圖一的馬尾綁起來，用拉髮針把頭髮翻起來。
- 3 另外的一邊重複以上步驟。
- 4 用橡筋把兩邊的辮子紮成馬尾。
- 5 然後選擇自己喜歡的髮夾裝飾。



2. 彩虹小仙子

- 1 頭髮平均分開，由頭頂開始，取出一小束頭髮紮好。
- 2 再取出下方的一小束頭髮和上方的辮子綁起來，如此類推直至髮尾，並以不同顏色的橡筋綁好。
- 3 另外的一邊做法一樣。這款髮型比較結實，放學後亦不會鬆散。



3. 活潑可愛型

- 1 先將頭髮分一半，頭頂綁成小辮子，再與下方的一小束頭髮綁起來。
- 2 兩邊做法一樣。
- 3 將兩邊綁好的頭髮帶到側邊綁在一起，再把剩餘的頭髮綁成三股辮即可。
- 4 加上七彩繽紛的小髮夾作點綴，看起來更加活潑可愛。



教育有明天 社會如此多FUN

透過開拓眼界，
激發他們向上流動的鬥心。



鄧飛強調，教育值得社會重點投資。

一盒月餅，傳心
又有「團意」。



「贏在起跑線」概念深入人心，基層小孩要擺脫因家境貧窮限制發展，擺正心態固然重要，但還原基本步是下一代對社會的生活憧憬。從事教育事業超過二十年的立法會議員鄧飛認為，要解決跨代貧窮，關鍵在於推動社區與校園同行，帶領青年展開夢想藍圖。

推動社區與校園同行，接受小記者訪問。



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。

無兒無女，教育就事不關己？鄧飛回顧當初參與校長培訓班的一個學習範疇，正是社會關係。「即使是單身或無子女家庭，教育也與他們息息相關。因為我們的學生在不久將來，會成為你的僱員或同事。」所謂「政者，眾人之事」，鄧飛強調教育也是眾人之事，因此值得社會「重點投資」。

代表參加公開比賽，會基於拔尖基準，但並非每位學生具備足夠資源提升相應興趣技能，很難做到普及化。」他形容貧家子弟的生活僅限於「兩點一線，來回屋企和學校」，缺乏長遠而廣闊的視野。

他亦建議學校多方面發掘資源，為基層子弟爭取額外的學習機會。

促「商、家、校、社」合作 # 給予基層額外學習機會

在深入探討社會的投資方式前，鄧飛先解釋傳統精英制教育，是導致貧富懸殊的源頭弊端之一。「舉一個很明顯的例子，學校派學生

對於政府推出「共創明Teen計劃」協助劏房初中生擺脫跨代貧窮，提供2,000個名額，並邀請商界和專業機構提名友師，鄧飛認為學生在計劃當中相對被動。他鼓勵更多企業自發推動合作，例如容許他們在上班時間為學生提供數小時以至一日的「工作影子」活動。「透過開拓眼界，激發他們向上流動的鬥心，補足視野狹隘實況，為基層子弟開路。」另一方面，

以身作則 深入社區察民情

如今，鄧飛雖然進入議會工作，但不忘以身作則實踐開拓眼界的重要性。在剛過去的中秋節，鄧飛走訪新界多區為街坊送上月餅應節。送暖過程中令他印象最深刻的，是街坊提出的兩個提問：「點解醫療券可以買眼鏡，但不可以買輪椅拐杖？」、「無打針入唔到入境處換身份證，可以點算？」就是這些親身互動，才能讓鄧飛更了解市民的貼身需要，「派禮物是其次，重點是感受社會民情變化。」

唔止水火箭太陽能煎蛋 STEM 教育要強調創意

「傳統的徵文、朗誦比賽等等，已不足以拉近學生與未來世界的距離。STEM教育還在沿用水火箭、太陽能煎蛋實驗？一切都過時了。」鄧飛感嘆香港學界以往在基礎教育忽略科創教育一環，導致技術水平滯後。

他鼓勵學校積極與理科結合，在校內發展更多STEM教育項目。另一方面，他希望向全國性創科比賽爭取增設香港賽區，讓香港學生能夠有北上發揮，代表香港特區參與全國性比賽，增強自信心同時拓展眼界。



傳統的徵文、朗誦比賽等等，已經不足以拉近學生與未來世界的距離。



教育鼓勵創意，此圖可解讀為「花之招剪」、「教學雙贏」。



香港居住環境較為狹窄，而且受到速食文化的影響，不少人都會選擇在一段時間，便進行一次「斷·捨·離」。看過的舊書或雜誌，便經常成為大家遺棄的物品。不過，有一群愛書之人，不捨得將書本變廢紙，於是利用漂書加以科技便利，製造出「智能漂書機」。



莫遠君：
「希望將外面嘅資源帶入社區，
令呢度嘅生活更加好。」

用手机操作捐書或預約取書，輕鬆方便。



引入智能漂書機 促進跨社區交流

讀男乘機出招 街坊有書有贏

愛書之人可以透過「智能漂書機」免費捐書和取書，讓這些書本漂流至愛書之人的手上。荃灣海濱居民促進會總幹事莫遠君，便在社區見證了機器發揮的作用。

“好多小朋友專登過來選兒童書籍，好多年輕人都願意使用。”

來到莫遠君不大的辦公室，除了堆滿了防疫抗疫的物資，最惹人注目的便是這部由一沓紙公司製造的「智能漂書機」。莫遠君介紹，自己與一沓紙公司的朋友相識，亦很支持對方推廣讀書文化的理念，因此邀請對方將漂書機搬入社區，試一試運營的效果，「咁我哋就成為繼中環街市之後，全港第二部，亦係全港社區嘅第一部漂書機。」

作為愛書之人，莫遠君近年來也開始多了購買電子書，但直言紙質書始終感覺不同，「擺係手上揭書頁嘅感覺係有唔同。」而更令他想不到的是，今年5月漂書機開始運作，許多屋苑的人甚至非屋苑的人，都跨區前來這裡捐書，「好多小朋友專登過來選兒童

書籍，好多年輕人都願意使用。」

“大家覺得無需要、無價值嘅嘢，其實對於人哋嚟講係有意義。”

除了環保意識和閱讀文化，莫遠君亦發現漂書機令自己對以為無用的舊物，可能有了新的認識。他分享一事：有人捐出一本明顯有幾十年歲月的舊書，「本書咁殘，我第一感覺係會壓咗個格位，點知真係有人要。原來大家覺得無需要、無價值嘅嘢，其實對於人哋嚟講係有意義。」

莫遠君透露運營至今，漂書機在社區的營運效果顯著，原本半年的試用期亦獲得延長，亦令設計機器的公司有了啓示，除了大型商場，屋苑亦是擺放機器的好位置。

他現在的心願，就是希望將擺在辦事處的漂書機，放到屋苑的公共區域，令街坊可以24小時自由使用。而將漂書機帶回社區，亦令他實踐了自己服務社區的理念，「我自己係希望將外面嘅資源帶入社區，令呢度嘅生活更加好。」



荃灣海濱花園的智能漂書機，是全港社區第一部。



消毒是不可或缺的一環。

連結網站下載App，感受紙本書帶來的「一疊質感」。



漂書線上搞掂 歎狂PHONE掃樂頁

「智能漂書機」現階段供市民免費使用，操作流程簡單易懂，市民只須透過官網預先註冊或下載手機程式成為會員，即可登入瀏覽漂書機實時存書情況。提早預約書本，或登記想捐出的書本，便能在預約的機器上捐書或取書，有興趣的朋友不妨去登錄「一沓紙」網站和手機程式，體驗下分享漂書的樂趣！



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。

涼果入饌 唔會「汁輸」

話梅可樂 南瓜雞翼

酸甜可口到飛起

材料：

雞翼 半斤
日本南瓜仔 1 個約 300g
可樂 1 罐 330ml
洋蔥 半個
話梅 5 粒
蒜頭 3 粒
薑 幾片



醃料：

生抽 1 湯匙
紹酒 1 湯匙
黑醬油或老抽 1 湯匙
胡椒粉 少量



做法：

① 雞翼落醃料及蒜蓉醃一個鐘，南瓜及洋蔥切件備用。留意南瓜件要切大件啲，咁就有咁容易煮到散晒。



② 煎鑊落油落薑片起鑊，再落雞翼煎香兩邊，同時可以落洋蔥炒香。



③ 加入南瓜件，然後倒入可樂。



④ 落話梅後卽蓋，待滾起計轉慢火煮 20 分鐘，直至收汁就得。最後落少少鹽調味，如果怕太甜，可以加一至兩湯匙香醋中和味道。

英女皇逝世勾起好多老一輩人對舊事嘅懷緬，唔理世事變改，日子確實是有發生過的。過往四圍都會見到佢個頭像，硬幣又見到佢、郵票又見到佢，好多地方例如醫院、馬路都會以佢個名命名，以前香港人幫佢起咗個好貼地嘅名，叫佢「事頭婆」。對於生在那個年代嘅人，佢就好似陪伴住我哋一齊長大嘅一個大人物，除此之外大家都好關心佢嘅家事呢，哈哈！

上世紀嘅事大概已經淹沒在時代裏，就好似以前嘅零食，大家都稱之為「鹹濕嘢」又或者「口立濕」，斯文啲嘅叫法係「涼果」。仲記唔記得戲院門口架零食車？話梅、陳皮、冬薑、山楂片、清心果、八仙果等等，款式多到數唔晒。時移世易，賣鹹濕嘢嘅地方真係買少見少，過往一個幾毫嘅話梅嚟到依家絕不便宜，好嘅貨式最貴可以索價過百蚊一兩甚至更貴都有。

有關涼果嘅餸當然唔少，講到最出名嘅梗係話梅可樂雞翼。真係唔知邊個咁將佢哋拉埋一齊，做出酸酸甜甜嘅味道，亦令人嚟到陣陣話梅獨有嘅香味。至於用邊種話梅先最適合呢？最好用九製話梅或者表面有白色粉末嗰種甜話梅，仲要係嚟有信譽嘅涼果店買，千祈唔好貪平求其買街邊嗰啲平話梅，因為煮出嚟嘅味道可以差天共地！最好自己啱一粒試吓先，太甜嘅就落少啲，煮多幾次就可調教到最啱嘅味道嚟喇。煮呢個餸我鍾意加白苦瓜，索晒啲汁好好味，今次買唔到就用南瓜代替，啱晒鍾意甜甜味道嘅朋友仔！



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。



兩星期前尾仔遺失了銀包同手機。



抗日後人當館長

紀念館館長黃俊康正是羅家祖屋的後人，其外祖父巴拿馬華僑羅奕輝、於一九三〇年興建該屋居住，及後因該屋曾是港九獨立大隊的活動基地，因而修繕成記載抗戰專題紀念館。

主屋正廳經修繕後擺放一張又一張珍貴的歷史照片和展板，見證着香港的抗戰歷程。而館內更以抗日時的文物搭建一條「叢林隧道」，讓參觀者感受游擊隊當年在槍林彈雨下的景況。

就如紀念館外的標語的寄語一樣：不忘歷史、同開新篇。黃俊康希望，透過營辦紀念館，向下一代訴說先烈保衛家園的光輝事跡：「年輕一代對國家、對本港過去歷史了解太少，我們上一代人曾經歷戰爭，為了保家衛國付出汗水甚至性命，因此更明白愛國自強的重要，因此希望紀念館可以讓青少年感受有血有淚的歷史。」



沙頭角羅家祖屋經後人捐出，改建成抗戰紀念館。

沙頭角羅家祖屋 建抗日紀念館說故事



羅家祖屋本來一直隱身在沙頭角公路旁的不遠處，斑駁外牆見證着其如歌的歲月。直至近來經東江縱隊港九獨立大隊老游擊戰士聯誼會、東江縱隊歷史研究會及香港廣州社團總會等團體努力下，翻新並改建為「香港沙頭角抗戰紀念館」，並於本月4日正式開幕。



沙頭角抗戰紀念館於本月4日正式開幕。



羅家祖屋於1930年興建，佔地逾6000平方呎。



黃俊康(左)擔任館長，訴說先烈保衛家園的光輝事跡。



古蹟的故事

聯防隊根據地 「港抗日第一家」



紀念館擺放展覽，重演昔日香港的抗戰歷程。

羅家祖屋能一直保存下來，全因它是「香港抗日第一家」羅氏族人的祖屋。該大屋由五間並排相連的傳統房屋組成。建成十一年後即展開抗日戰爭，當氏羅氏一家共十一人參與港九大隊的抗日游擊活動，並組成本港第一支抗日聯防隊，以該祖屋作根據地。

由於羅家祖屋是本地現存少數能見證香港抗戰歷程的建築物。二〇一〇年，羅家大屋獲古物諮詢委員會評為香港三級歷史建築，並經羅氏族人同意於今年正式改建成「香港沙頭角抗戰紀念館」，以介紹東江縱隊與港九大隊的抗戰歷史，以及羅家的抗日事跡，身為中國人，無論如何都要去一次，傳承歷史。



溫馨提示

該館暫時僅接受團體線上預約周二至周日上午10時至下午5時參觀，不接受現場預約。

古蹟資訊

沙頭角羅家祖屋

評級：三級歷史建築
交通：乘專線小巴55K或九巴78K，於沙頭角診所下車後步行5分鐘

地址：沙頭角公路石涌凹段3號

Text: 木木
Photo: 木木、受訪者提供
Design: Aso

中醫創辦義工隊 將健康資訊趣味化



醫師大派「仁心」，推廣醫藝同行。

養生有藝術 大夫過癮樂助人

「事實上，藝術和中醫十分相似，兩者跟生活息息相關，是一種生活態度！」出身於中醫世家的林家揚，自幼目睹父親治病救人，覺得「好神奇、好厲害」，自此立志學醫；加上童年先後居於廟宇、板間房及殘舊唐樓，眼見周邊長者飽受煎熬，讓他思考如何幫助長者減輕痛苦。如今，這位少年已長大成人，先後創立「義醫同行」及「醫藝同行」，將藝術和中醫結合，為社會不同需要的人士，帶來更多元化的資訊和活動。

#「義醫」「醫藝」同行 先後成立

林家揚集合一班專業的醫護人士，例如有中西醫、專科醫生、輔導心理學家、營養師等等，於2017年成立「義醫同行」，到不同地方進行探訪，以及為有需要人士義診。可是單憑他們幾個人，力量始終微薄，遂決定「開班授徒」，將一堆知識、技巧傳授予一班長者義工。

「後來我們發現，長者在交流這些健康資訊時，或會記錯教錯。所以我們決定將保健養生，加入藝術元素，希望把傳統、沉悶的事情變得有趣，讓老友記更容易吸收。」於是，林家揚又集結一群藝術工作者與醫療專業人士，成立「醫藝同行」，相當於「義醫同行 2.0」。

#擺好「影相十式」 學穴位知識

那麼，藝術和中醫是如何結合？林家揚介紹：「我們設計學習養生的『影相十式』，只要擺好姿勢，就能學習穴位的知識，提升免疫強身體！」得悉做一些簡單動作有助養生，老友記紛紛學習，齊齊拍照，十分快樂。

多年來為弱勢社群義診，林家揚分享一個印象深刻的個案：「記得最初去探訪這位婆婆時，她經常罵人、發放很多負能量；對義工亦不瞅不睬，教她保健養生知識也敷衍了事。後來一次帶了一位約三歲的小朋友去探訪，婆婆的態度馬上改變。」後來，婆婆居然主動問及保健須知：「要按哪個穴位？」

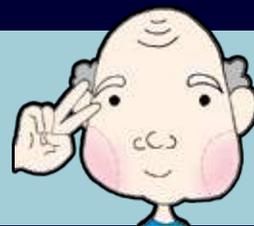


望著孩子的「貼堂區」，林家揚說最愛黑白熊貓畫。

招 式
對 應 穴 位



第一式 廉泉穴



第二式 太陽穴



第三式 商陽穴



第四式 關元穴

#結合不同專業發揮最大力量

林家揚認為，這位婆婆的故事，正好反映服務多元化的重要。「社會正需要不同組合攜手並肩，結合大家不同專業所長，才能發揮最大力量。」他又表示，團體探訪那位婆婆至今七、八年，回想當天初相識，現時婆婆的性格大有改變。「因為她感受到有人關心自己、有人愛自己！」林家揚笑言，現在只要團隊前來探訪，婆婆都會為他們準備茶水點心。



林家揚教老友記，以簡單動作養生。

林家揚：「希望把傳統、沉悶的事情變得有趣，讓老友記更容易吸收。」





大江南北送暖，到內地做義診。



到坪洲做義工，轉眼有 12 年。



人與人之間有交流，「糉」教人回味。

坪洲探訪 笑容多老友多

訪問當天，林家揚到坪洲探訪。回想首次踏足該小島，一眨眼已是十二年前的事。「其實放棄很困難！雖然每次探訪也要早起，亦會犧牲自己的私人、家庭時間，但每當見到老友記的笑容，就覺得心頭很暖，這種感受是用金錢買不到！」

林家揚更表示，長者一句「醫師，我們下個月見！」，是他們對你的盼望；而一句回覆「好呀！」則是你對老友記的承諾，是雙方關係的「一個扣」。他笑言：「因為做義工而減少家庭時間，那就叫他們一起參加！」

林家揚：「因為做義工而減少家庭時間，那就叫他們一起參加！」



八月盛夏，義工隊帶同弱勢社群玩水。



疫情下與長者外出「啣氣」，赴天壇大佛一天遊。



等疫情過後，沒戴口罩的合照再影返夠本。



第五式 天突穴



第六式 後溪穴



第七式 迎香穴



第八式 印堂穴



第九式 承漿穴



第十式 風池穴

記錄長幼同行 日誌洋溢暖意

一名小六義工郭浩賢，撰寫一篇探訪日誌，憶述一次隨林醫師到坪洲做義工的經歷。浩賢表示：「公公婆婆臉上燦爛的笑容和他們的熱情，真令我感到終生難忘！」

浩賢指出，當天乘坐雙體船到達坪洲後，團隊先到超級市場為長者選購蘋果和鮑魚麵作為禮物，再浩浩蕩蕩出發至第一戶。「原來這位老婆婆數月前在家跌倒骨折，需要用杖輔助走路；不過短短數月已康復了！」浩賢稱，他們按婆婆請求，陪伴她一起到市場買菜。「最後婆婆買了

小六生：「公公婆婆臉上燦爛的笑容和他們的熱情，真令我感到終生難忘！」

一條魚、一個桃和幾個糉，我們便送她回家。」

第二戶則是一對老夫婦，浩賢說：「原來他們的兒子到了外地工作，所以他們只剩下一隻狗陪伴他們。」老伯伯跟他聊聊屋企的歷史；也一起跟狗狗玩耍，然後一會兒便跟團隊集合，再次乘雙體船回程。

這篇探訪日誌雖然簡單、平實，背後其實包含著絲絲暖意。對老人家，尤其是獨居長者而言，只有定期外出、有人陪伴傾訴便已足夠。對浩賢而言，亦親身感受到「助人為快樂之本」的意思。



中環潛入十色 荃灣編織共鳴

遊大館紗廠

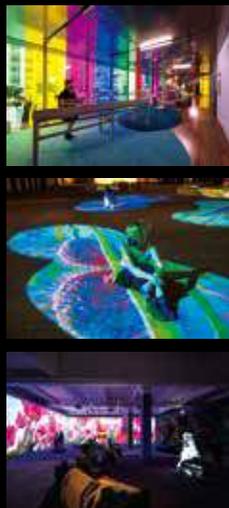
一家人日浴心靈

大館 TAI KWUN

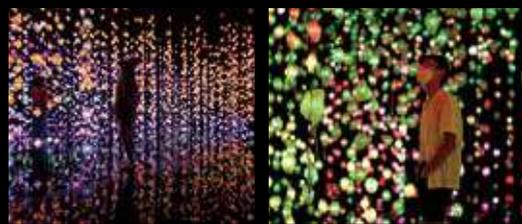
大館燈光藝術展 光怪陸離啱晒好「色」的你

中環的大館即日起至 11 月 27 日與瑞士媒體藝術家皮皮樂迪·里思特 (Pipilotti Rist) 合作，舉辦全新展覽燈光藝術展：「潛入你眼簾——皮皮樂迪·里思特」，也是皮皮樂迪於香港的首個大型個展。

展覽匯集皮皮樂迪逾 45 件標誌性作品，以構成迷人裝置，包括早期幽默諷刺的單頻道錄像、聲色樂繽紛的大型影像裝置、融合錄像和日常物品的雕塑作品。



焦點《像素森林》 忘我打卡似身處天際銀河



燈光藝術展內主要作品包括《幻彩巨膜》、《水虎彩膏》、《啜飲我的海洋》、《永遠至上》、《睡花粉》、《寓所》、《靈魂之光》、《像素森林》，各有特色。例如《像素森林》，有 3000 盞手製 LED 燈從天花板垂降，外形像珊瑚或水晶；稍稍站遠，將會看到色彩的波浪及圖案閃爍移動，如同置身一片海洋森林中。



啜飲要用想像力 枕上細味藝術家娛水之歡

《啜飲我的海洋》讓觀眾沉浸於水世界之中。作品焦點主要放在穿著比堅尼泳衣的藝術家身上，洋溢著歡樂之情，反映藝術家在拍攝錄像時的心境。觀眾可坐在圓枕上觀看充滿色彩和陽光下玩水的錄像。

「潛入你眼簾——皮皮樂迪·里思特」展覽

日期：即日起至 11 月 27 日

地點：香港中環荷李活道 10 號大館

門票：由 65 元、75 元、88 元至 95 元不等



展覽及門票詳情



這個九月熱到破紀錄！一家大細唔想身水身汗，又想到處遊玩的話，不妨去逛香港各個展覽館。遊歷其中，你就會發現原來一家人可以嘆住冷氣，過番一個好潮、好有文化的下午！



the mills

「紡織文化 編織共鳴」展覽

日期：即日起至 10 月 9 日

地點：香港荃灣白田壩街 45 號南豐紗廠 CHAT 六廠



展覽及活動詳情

荃灣南豐紗廠文化展 用針線「玩」醒環保意識



荃灣南豐紗廠在 CHAT 六廠（六廠紡織文化藝術館）舉辦「紡織文化編織共鳴」展覽，邀來海外及本地紡織藝術館及機構、藝術家、社群組織及大眾參觀者等共同創作，以互動展品、即場活動和「零廢」服裝製作工作坊，讓大家思考可持續和共融的未來。

展品及工作坊宣環保 讓藝術業界「可持續發圍」

由 CHAT 六廠與全球其他三間紡織藝術及設計機構成立的 TCN「紡織文化連線」，在場內展出「關於關於工人」、「共同線」及「你的物件」三件作品。場內亦展出藝術家艾瑪·昆托的作品，以及與「再生服裝」品牌和明愛白英奇專業學校所合作的社區項目。

此外，「種學織文」社群會運用回收紡織品及天然材料，製作出展品及舉辦工作坊，引起大眾對環境的關注。CHAT 六廠會在九月下旬推出「可持續發展共學之旅」導賞活動，參加者可從中得知紡織製作過程相關的環保概念，了解迫在眉睫的生態問題和對策。