

Yǎng Shēng Yì Shù

養 · 生 · 藝 · 術

The Art of Health Nurturing

i s s u e
89

新界東地區報

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

東昌泳池通風差
焗暈救生員？

04

醫·家

激動傷身又傷心
阿媽鬍豬谷爆肺

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

開幕不足一個月 康體樓設施甩漏多

東昌泳池通風差 焗暈救生員

大埔東昌街康體大樓設施上月起陸續啓用，大樓內的室內游泳池亦已開放，惟開幕不足一個月，管理問題亦陸續浮現。除有市民指淋浴間水壓不足及燈光過強外，泳池亦被指通風不良，有救生員疑因此不適暈倒。工會反映新泳池人手一直不足，擔心影響泳客安全。地區人士正關注情況，並獲康文署承諾改善通風等問題。



東昌街游泳池自開放後，設施上被指有不少問題。

兒童池當值高椅下突暈倒 工會：因壓力及通風不足

事發於9月6日下午3時許，當時該名涉事救生員正在東昌街游泳池的兒童池當值，突然在瞭望高椅下暈倒，其他救生員見狀隨即為他進行急救。暈倒的救生員期間一度嘔吐，幸在數分鐘後恢復意識，由擔架協助其送院。

不少泳客當時亦目擊過程，有人起初更以為是進行演習。港九拯溺員工會事後在社交平台交代事件，指該名救生員懷疑是因場地長期人手不足，壓力累積，引致工作過勞，再加上該泳館通風設備不足，因此在當值期間突然休克嘔吐，並暈倒於泳池旁的空地。

泳客憂 11 月轉暖池有危險

有市民表示，當東昌街游泳池自上月22日開放後，隨即在到場游泳，在現場的確感到悶熱，通風較差，並認為今次意外反映署方忽略員工職安健問題，漠視工會意見，猶

幸當時場地沒有發生另一宗事故，否則場館將陷入人手崩潰情況。

該工會更續指，早前已去信要求康文署到場視察，以確保人手編制及設施運作暢順安全。有泳客擔心室內泳池通風差，到11月轉作暖水池時會危險，直言：「唔係真係搞出人命先做嘢呀？」

就通風及救生員人手問題 胡綽謙：已向康文署反映

民建聯大埔支部主席胡綽謙向《我家》表示，已向工會了解事件，並協助工會向署方反映意見。他表示，他亦曾接獲市民反映現場通風不足，懷疑現場窗口未有充分開啓，僅依靠鮮風系統導致對流不足而引致，再加上現場射燈過強，令泳客感到不適。胡表示，已向康文署反映情況，並獲署方承諾會改善通風問題。

至於人手不足問題，他早前亦接獲相關救生員工會反映，指事發當日該救生員當值前已向上司表達不適，惟因當日救生員不



港九拯溺員工會曾去信康文署，要求就東昌街游泳池事宜會面。

足，因此最終仍要當值，最終不適暈倒。因此，在泳客安全的前提下，他認為必須確保人手符合實際需要。

市民指出儲物櫃易故障等情況

另外，在泳池以至體育館開放後，有不少大埔市民亦反映各方面的問題，例如有個別淋浴間水壓不足、更衣室儲物櫃易故障、主場館燈光過強及籃球架仍未開放等「甩漏」。為此他已向康文署署長反映情況，並將進行問卷調查，向大埔居民收集對新體育館意見，再向署方反映。

9610 2654

報料熱綫





東昌街游泳池位於東昌街康體大樓內。



胡綽謙(右三)向康文署反映情況，署方承諾會改善通風問題。

羽球場燈光被指太振眼 波友：難以判斷球路徑

除了游泳池有待改善，設於主場館內羽毛球場，亦被指場內燈光會嚴重影響運動時視線。有羽毛球友表示，該場館的燈光佈置有別於其他場館，導致打球時看不清楚羽毛球位置而影響發揮。

「燈橫排擺有別於區內其他館。」

有區內羽毛球友在試用新球場後表示：「區內其他場館的燈都是直向排列，東昌街場館嘅燈就同球手橫向並排，抬頭就有好多排燈，令球手無法聚焦在羽毛球上，影子若隱若現，難以判斷球的路徑。」有居民因此曾致電場館查詢，職員回覆指，場館落成時已預先計劃好中央分隔綫，相關分隔綫可助職員將場館一分為二，作不同的體育用途。

康文署其後回覆指，署方已跟進羽毛球場燈光問題，把場館分隔網降下以阻隔光綫，亦會與工程部門安排合適調校及改善等工作。至於游泳池內按摩池的噴頭，曾於上月 22 日早上初段短時間未能如常運作，經調校後，設施已於半小時內恢復正常。

體育館主場館內羽毛球場，被指燈光嚴重影響使用者視線。



胡綽謙四大建議 改善東昌街泳池

必須改善室內泳池通風，如場館許可應增鮮風進入室內。

調節室內泳池射燈，避免提高室內溫度而令泳客不適。

泳客安全前提下，署方須確保救生員人手符合實際需要。

將向市民派發問卷收集意見，向署方反映改善要求。



有泳客到場後表示現場通風不足。(互聯網)



東昌街游泳池上月 22 日起，開放供市民使用。



市民發現泳池更衣室儲物櫃鎖匙容易損壞。

(互聯網)

大樓停車場不留位 月租車要排隊入？

早前颱風「馬鞍」吹襲本港，剛開業不久的東昌街康體大樓停車場，隨即要面臨八號風球的考驗。而所謂的考驗並非水浸，而是竟然出現付了停車費的月租車輛，也有可能因為車場泊滿而未能入場？

東昌街康體大樓停車場於上月 1 日正式營運，提供 200 個私家車車位及 12 個電單車位，同時有 60 個車位提供電動車充電設施。除時租外，該處亦接受車輛以月租形式租用停泊。然而早前該停車場貼出告示，竟寫明「為善用資源，月租不設留位，滿場時請排隊入場不作優先處理」，引起部分使用者不滿。

據停車場職員表示，月租車場不能留位是該公司政策，並指出平時停車場甚少爆滿，只因當時颱風襲港，泊車較多才貼出通告避免混亂。另外，該車場電動車位亦不只提供電動車使用，一般車輛也可停泊。



康體大樓停車場月租不設留位，引起部分使用者不滿。

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？



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。



做人最好心平氣和！

鸚鵡豬憤怒鳥

阿媽教仔谷氣爆肺

和氣生財 不鸚有秘訣

- 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



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。

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。

淮山砂仁粥

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，確保塑膠容器可被人樽機辨識。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人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：

- 上課地點為西貢大綱仔路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！」、「珠女嘅媽媽好叻㗎！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」。



青年和長者問題都是重要民生議題，新一屆政府其中一項重點民生策劃，是成立十八區地區服務及關愛隊。當中重要一環，是要讓生活在區內的市民，感受到居住地的獨特性和活力，從而推動社區的長遠發展。今年，大埔青年網絡成員籌組「大埔海陸空青年義工團」，配合大埔的獨特環境優勢，燃起區內青年的成長動力。



主辦方希望青年多接觸大自然，並回饋社區。

單車義工隊 穿梭屋苑鄉郊工業邨

唔使等順風 大埔物資破風送到



大埔青年網絡成員將運動元素融入義工服務，當中分為「海陸空」三部份，「海」是指清潔海岸服務，單車義工團就是當中的「陸」，至於「空」是指無人機訓練。

張育文：「將社區資源回饋社區，並增加年輕人對大埔嘅歸屬感。」

大埔青年網絡海陸空義工團主席（召集人）張育文（Lucas），在大埔圍村村落土生土長，他所熟悉的大埔正正包含「海陸空」三大元素。「大埔呢區有山、有水、有單車徑，我希望帶領青年人珍惜珍貴環境，多接觸大自然同運動之餘，每次都會有 Service，將社區資源回饋社區，同學仔同自己都增加對大埔嘅歸屬感。」Lucas 如是說。

單車義工隊於今年 8 月 13 日首次出動，招募大埔青年參與，接受運動教練的訓練後，隨即出發去大埔四里的麵包舖收集麵包，連同由團體捐贈的福袋派送坑下莆、新屋排寮屋區、新屋仔同鍾屋村的長者及有需要家庭。鍾屋村村長鄉親們當日帶領青年入村，探訪了多位九旬伯伯，又邀請同學仔義工入屋飲杯茶！



助人為樂、運動忘我，構成兩個 V 字手勢。



包裝好福袋準備開車出發！



到廣福邨派發中秋福袋。



運動元素融入義工服務，獲廣泛支持。

林奕權：「要聽到、看到同實際行動，才能有效加強同理心。」

剛過去的中秋節正日，一行 40 人的單車義工隊踩單車到大埔工業邨收集月餅等物資，然後再踩去廣福邨，派發給邨內有需要的「獨老」、「雙老」同有需要家庭。

大埔區青年網絡活動策劃委員會副主席林奕權亦一同參與其中，他笑言新世代的單車技術「令人擔憂」，「我哋喺村長大，細細個就踩單車周圍玩，但現今市區嘅小朋友，好多都係蝸居族，野外活動比較陌生。」

他希望透過戶外活動，一方面充分發揮大埔區的優勢，訓練市區青年的運動技能，同時讓他們切身體驗社區「點、線、面」，「要聽到、看到同實際行動，並不是光看電視、短片就能夠感受到的畫面，才能有效加強同理心。」



青心直說

難忘笑容

大專生番薯：「我以為獨居老人嘅屋企會好亂，但佢哋都好勤力執整齊，欣賞佢哋對生活嘅心態。最需要其實係其他人嘅關心，見到我們，佢哋都會開心笑。」



特別中秋

中四學生 Corner：「不一樣的中秋，幾特別。我以為人老了一定要人陪，原來長者自理能力不錯。假設我老了，未必可以好似佢哋咁照顧自己。」



見證成長

副學士學生 Vincent：「第五次參加義工活動，我好似成為小社區嘅大哥哥，同其他中學生隊員變成好朋友。我可以見證佢哋成長，自己嘅責任心都增加了。」



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。

酸甜可口到飛起

涼果入饌 唔會「汁輸」 話梅可樂 南瓜雞翼

我家
HoMemory

issue89 | 22. Sep 2022

型色·煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan



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。

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？」

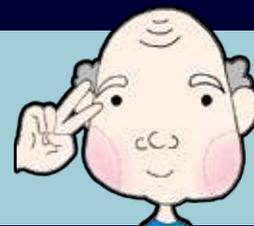


望著孩子的「貼堂區」，林家揚說最愛黑白熊貓畫。

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，「糴」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、一個桃和幾個糴，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

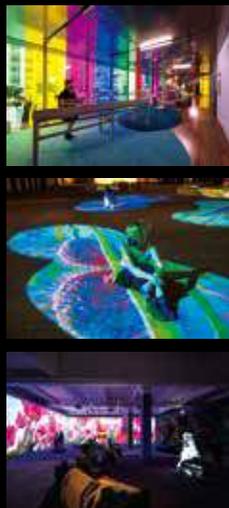
一家人日浴心靈

大館 TAI KWUN

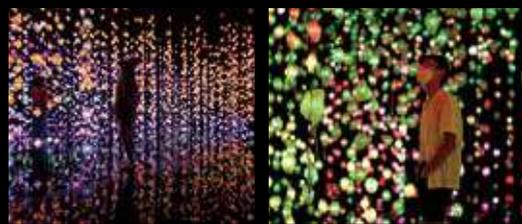
大館燈光藝術展 光怪陸離啱晒好「色」的你

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！



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。

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