

我家

HoMemory

看得見的人情味
14-15 封面故事

極限特技男

issue 94

新界東地區報

隔星期四派送
發行日期：01, Dec 2022



02-03
我家·焦點

跨灣橋通車前
「百萬行人」睹甩漏

04
醫·家

居家「身」常態
容易運動容易傷

07
無緣不歡

睇回收學減碳
親子考察「紀錄」

09
社區同行

梁育榮踏平崎嶇
盼見社會路坦途

三翻嘗試闖名堂

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



將軍澳跨灣連接路將於本月11日正式通車。公益金百萬行上月舉行，令公眾可率先試行，惟被發現大橋及附近道路疑因趕工，出現有螺絲未扭緊等造工問題。地區人士更擔心，新路雷聲大雨點小，新巴士線未到位外，亦勢令交通接駁位的茶果嶺成新樽頸位，促請部門盡快改善。



9610 2654
報料熱綫



將軍澳跨灣連接路，將於本月 11 日正式啟用。



公益金百萬行於疫後首次實體舉行。



方國珊關注管線問題，亦憂新路難紓緩將軍澳擠塞。



將軍澳居民：大橋景色美麗

受疫情影響暫停兩年的實體版「公益金百萬行」上月 20 日舉行，地點為尚未通車的將軍澳跨灣連接路。當日「百萬行」路線長約六公里，首批參與者大約早上八時於起點集合，步畢全程需時約 1.5 小時。大會表示，活動全日有近 1.5 萬人參加。

在這活動下，參加者率先踏足這備受注目的新基建。有將軍澳居民直言大橋景色美麗，能在通車前行走時心情興奮，更希望大橋盡快通車，以解將軍澳多年來塞車之苦。

地標「蝴蝶拱門」位置現污漬

雖然「百萬行」順利舉行，惟不少人卻關注大橋的工程質素。當日《我家》記者走近大橋所見，大橋上除有不少接駁位螺絲未扭緊，導致有鋼材接駁位有高低不平情況外，象徵「無限」的「蝴蝶拱門」位置更出現污漬。有市民因此擔心大橋因趕工而有所「甩漏」，希望有關部門盡快補修。

專業動力西貢區議員方國珊向《我家》表示，早前到大橋實地視察時，已發現拱橋位置有生鏽污漬，土拓署官員當時解釋是運送鋼橋拱橋期間，需用儀器夾上，故此出現污漬。另外，本身是工程師的她，亦發現連接路與日出康城之間的管線，仍有大批管線仍外露，相信要待通車前才可鋪設妥當。

方國珊促改善潛在交通樽頸位

方國珊認為，雖然百萬日當日距離通車日尚有 20 多日，有足夠時間讓承辦商執漏處理問題，但她仍對這項造價達 200



市民參加百萬行，發現大橋不少螺絲未有扭緊。

議員：通車恐如灣仔繞道般混亂

雖然運輸署已將行駛新路的建議路線地圖，放到網上供駕駛者查閱，然而由於藍田交匯處的走線複雜，有駕駛者擔心當通車後駕車到現場會出現混亂。

民建聯立法會議員李世榮認為，政府應吸取中環灣仔繞通通車初期，有駕駛者不熟路入錯線的經驗，應在新路未啟用前多做教育，例如拍片、宣傳教育駕駛者如何使用該路，並加設更多臨時路牌在現場，讓駕駛者事先熟習環境。

李世榮批新加巴士線數量少

另外，對於通車初期只加設五條繞經新路的巴士線，李世榮批評運輸署過於保守。他認為居民八達通出行早已令署方有大數據分析需求，例如日出康城一帶中產區通常都會前往港九商業區。他直言，近期署方才就巴士線安排諮詢地區意見，意味新路通車時未能立即發揮功效。



李世榮擔心新路通車初期易造成混亂。

踏用漏

億的將軍澳重要基建，因趕工而變得粗疏感到失望。她表示，大橋通車時可符合嚴謹指標。

對於新路開通後對將軍澳的交通變化，方國珊直言，將軍澳隧道的車流量早已超出負荷，居民多年來深受塞車之苦，相信新路確有助分流，但亦擔心，康城石角路及環保大道的十字路口、連接大橋的環澳路、寶邑路及寶順路的路口、以及接駁新路的鯉魚門道及茶果嶺道等，都會因應交通改變，而成為潛在的交通樽頸位。

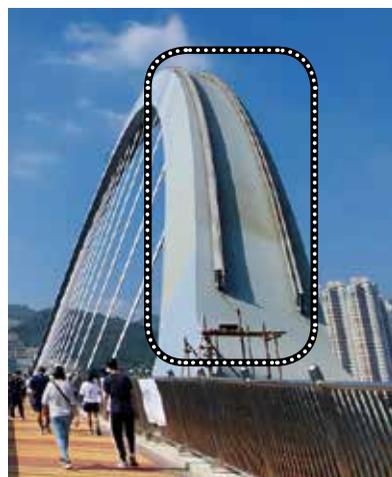
部門：已要求承建商跟進

運輸署助理署長何偉基預計跨灣連接路開通後，可分流將軍澳隧道三至四成的車流。惟他同時承認，茶果嶺道最初的设计，初時確實並非連接隧道及交匯處，但已完成詳細的交通評估，並開展一系列工程，通車後便會完成工程，

相信有足夠容量。警方發言人則表示，會於通車當日及之前，於環澳路、寶邑路及茶果嶺道一帶嚴厲執法，維持暢順。

至於土木工程拓展署回覆時表示，政府十分注重基建工程安全，一向嚴格要求承建商確保施工安全及管控工程質量，確保將軍澳跨灣連接路大橋的結構安全；已就大橋需修整的部分訂立相關計劃，並已要求承建商跟進，在大橋開通前會作最後檢查及確保大橋安全符合標準。

地標「蝴蝶拱門」未通車，已出現大量污漬。



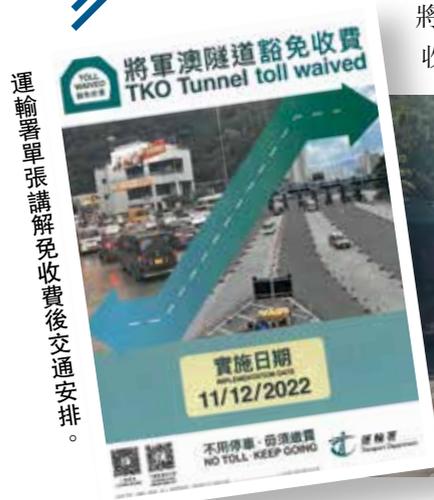
新路11號通車日起 將隧同步豁免收費

雖然將隧不時因為收費亭大排長龍，而令車龍倒灌隧道內，但政府過去仍一直堅持跨灣連接路通車時，才一併豁免將軍澳隧道收費。正因新路11日通車，將隧收費亭亦會同步關閉收費設施。

運輸署表示，為配合落實豁免收費，將軍澳隧道收費廣場一帶，將會在本月10日晚上10時許開始，分階段封閉部分行車線以關閉收費亭設施，並進行更改交通標誌及道路標記等相應工程。

期間，將軍澳隧道收費廣場一帶，將設置臨時行車線及維持現時每小時50公里的車速限制，現場亦會加設交通標誌及道路標記，以指示駕駛人士。當踏入11日零時零分起，將隧收費廣場將由六線縮減至兩線，駕駛人士可直接駛過將軍澳隧道原收費廣場，毋須停車繳費。

而在實施豁免收費後，將軍澳隧道收費廣場一帶將會繼續進行道路工程，包括移除原有的收費設施及收費廣場，整個裝改工程約需時一年。



運輸署單張講解免費後交通安排。



新路開通同時，將軍澳隧道豁免收費。



近年受疫情影響，居家運動興起，不少人愛在家睇片健身、做瑜伽，雖然貌似輕鬆，但若姿勢不當，容易越做越傷。有物理治療師分享常被忽略的運動傷害，當中有何注意事項？自己可否做錯運動？



達人細節入手拆解陷阱

居家身常態

容易運動容易傷



台灣物理治療師、知名 YouTuber「三個字 SunGuts」在其頻道指出，疫情減少了人們去健身房、甚至是出門運動的意欲，取而代之是不少人會在家裡自己想辦法運動，一般是跟隨網上教學片段，但未有留意自己身體狀況是否適合這些運動。同時，一些運動看似簡單，但容易忽略要注意的細節，也因此可能造成受傷問題，以下是五種隱藏受傷風險的常見運動：



五種容易受傷的在家運動

1 仰臥起坐

不少人在做仰臥起坐時會出現腰痛狀況，這個動作其實容易對腰部和頸部造成負擔，因為過程中腹部要大量出力，這樣會增加腹內壓，使背側的脊椎產生比較大的壓力。此外，部分人腹部力量不足，做仰臥起坐時頭部會不自覺過度前傾，容易導致頸部勞損。

若想減少腰頸受傷，建議可改做捲腹，即是仰臥半起，把身體撐起 30 度左右、感到肚子有收縮感便可躺下。若是本身有腰痛或椎間盤突出人士，則應避免此類前彎型運動，因此類運動容易誘發疼痛感，甚至壓迫腰部神經令狀況惡化。

2 TABATA

TABATA 是間歇訓練運動，在 20 秒內做超高強度運動、休息 10 秒後又再重複，持續四分鐘，讓時間有限的上班族得到有如運動了一小時的效果，更具減肥作用。但這對平日較少運動的人來說，負荷過大，勉強做完甚至會拉傷肌肉；同時，少做運動人士肌肉力量不夠，動作難以做到標準，因此建議先從簡單的運動做起，切勿「跳級」，以免得不償失。

4 甩手操

不少人認為甩手操沒有負重，故尤其適合長者，以活動關節和增加下肢肌力。需要注意的是，甩手時只需平舉就足夠，有些人會甩手過度、或是左右亂甩，這樣容易導致肩膀拉傷、甚至脊椎受傷。

3 瑜伽

瑜伽現時非常普遍，並細分到不同種類和派別，但當中偏向柔軟度和極限伸展動作的，其實亦隱藏受傷風險。不少上班族，想直接透過極限前彎等動作來紓解身體酸痛，但若本身已腰部不適，此類動作反而容易加劇疼痛。因此，建議先做伸展幅度較小的動作，避免伸展過度。

5 單槓伸展

許多人會在家中放個單槓，然後雙手放在單槓上，膝蓋微微下垂，藉此拉伸背部，以紓緩腰部不適。不過，這個動作靠肩膀承重，對肩膀不適的人易造成負擔；部分人拉伸角度過大，不單雙手未有拉直，反而身體後仰，除了易令肩膀受傷，腰部也會反折，這樣反而會加劇腰痛。



防傷秘笈五招

- 1 先避免幅度過大或跳躍動作，可先以深蹲等較慢動作取代，每天增加時長。
- 2 用替代動作來訓練，若肌肉力量不足，不要跟隨完整動作去做，以捲腹代替仰臥起坐、以單腳深蹲代替雙腳深蹲。
- 3 循序漸進，慢慢增加組數和強度，在家沒人監督，環境也不一樣，所以運動強度要降低。
- 4 使用器材輔助，適當利用椅背、挺身架等工具，降低伸展幅度，減輕身體壓力。
- 5 時刻留意身體狀況，若運動後疼痛加劇，反映姿勢不當或該運動不適合自己，不要勉強。



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。



養生唔靠估 冬天多吃苦

踏入初冬，正是養生好時節。在冬天，腎的功能偏旺，我們要避免一些過鹹的食品，否則腎氣會更旺，從而極大地傷害心臟，使心臟力量減弱，影響人體健康。簡言之，冬天減少鹹味飲食，防止腎水過旺；反而可吃多些苦味食物，以補益心臟，同時強化腎臟功能。

「早睡晚起」延長睡眠時間

冬季白天縮短，夜晚增長，人也應順

應「冬藏」原則，適當延長睡眠時間，將作息調整為「早睡晚起」，從而比其他季節早睡一兩個小時，再晚起一兩個小時。記住三大法則：多喝水、不熬夜、不動怒！

保健脾胃，強健機體抵禦寒冷，最適合以配合健脾祛濕、利水腫、補氣養生的飲食。以下推介一款簡單易做的保健小菜！



凉拌蘿蔔絲

調味：鹽、糖、蔥花、醋，各 1 湯匙
蒜泥、薑末、麻油、芝麻，各半湯匙

做法：1) 蘿蔔洗淨後刨皮，切絲。
2) 下鹽醃味，待約 10 分鐘。
3) 擠乾水，落調味料拌勻。
4) 上碟後，灑上芝麻即成。

Francesca & Giovanni

經驗糖霜設計師巧手製作公仔造型糖霜曲奇棒棒及各款曲奇：馬卡龍、意式脆餅、大理石曲奇、蛋白霜曲奇、聖誕花環曲奇、玉桂薑餅人等等。歡迎來圖訂製，為朋友、孩子送上獨特可愛的小禮物。

Merry
CHRISTMAS

*** & ***

Happy New Year

雜錦曲奇
鳥結糖禮罐

糖霜曲奇
牛油曲奇
綠茶曲奇
士多啤梨曲奇
朱古力榛子鳥結糖
榛子鳥結糖

聖誕限定窩心禮物

聖誕公仔
曲奇糖果禮籃

SENAC 西班牙
0 酒精果味香檳

歡迎來圖訂製

電話：2393 5778 / 9612 7470 / 9613 3630

地址：沙田石門安心街 19 號匯貿中心 1612 室
西貢福民路 58-72 號高富樓 5 號地舖 Cookies Plus



Design : Alwin



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。



上期提到佛教等東方宗教與量子力學之間的密切互動關係。量子力學之父普朗克 Max Planck 對物質和意識的最終研究結果稱「沒有物質這回事」，這項描述直到現在仍在震驚所有物理學家。



宇宙如意識雲端 一切唯心造

科學與佛學系列下篇



普朗克

「有形的宇宙竟然原本是不存在的，必須直到意識觀測後，才會瞬間被創造出來。」普朗克在 1944 年表示，所有的物質只有在一種力量的影響下才得以創造和存在，這力量使一個原子粒子振動……我們必須假定這力量背後存在一個意識和智慧心智，這個心智就是所有

物質的母體。

佛家認為，諸佛和菩薩都是宇宙神聖的意識體，佛教最高的宇宙智慧意識體就是「無上正等正覺」，接近普朗克所說的「有意識的智慧 (Matrix)」。人類意識與宇宙的關係糾纏，宇宙不是獨立客觀的存在，而是會受到人類意識所影響。

“現實不存在，除非我們正在觀察它。

——量子物理學”

“色即是空。空即是色。

——佛教”

「迴向」立竿見影 皆因「量子糾纏」

「我剛想給你電話，你就打電話過來了，怎麼那麼巧啊？」說到心靈感應，相信不少人都曾有類似經驗，其實這與近年十分火熱的「量子糾纏」現象有莫大關係。

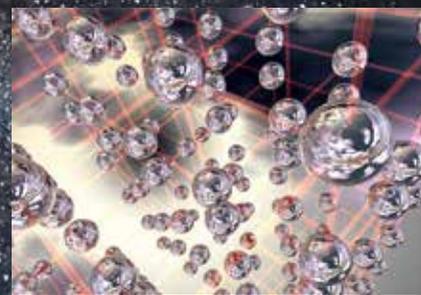
簡單來說，當 2 粒或以上有密切關係的粒子，無論被分隔多遠或多長時間，它們仍會維持密切關係而互相影響，若其中 1 粒被觀察而突然出現某一確定的狀態，其他有關係的粒子，便會立即調整自己的狀態與之相應，如同他們本身亦被干擾一樣，這種關係就是量子糾纏。

在佛教世界中，《普賢行願品》中提及普賢菩薩有十大行願，最後第十行願就是「普皆迴向」，即做善事之後，立即將無量無邊大小功德收攝起來，朝向一定的目標送出去，稱為「迴向」。若有人為他人誦經持咒並迴向給對方，雖然中間隔著萬水千山，但對方的確能收到立竿見影的效果，這正正是量子糾纏現象的體現。

《華嚴經》描述 自然宇宙法則

在佛教中有一部美麗的經文《華嚴經》，其中包含對印度教眾神之王因陀羅使用網結的描述。「忉利天王帝釋宮殿，張網覆上，懸網飾殿。彼網皆以寶珠作之，每目懸珠，光明赫赫……重重無盡。」

因陀羅在佛教中是欲界三十三天之主，又稱「帝釋天」。因陀羅網 (Indra's Net) 是指因陀羅宮殿裏用珍珠做網目 (即網結) 裝飾所懸掛着的網，亦叫「天帝網珠」。因陀羅網的特別之處是網目的每一珠均可影現它珠，而且互相影現，結果是重重無盡。



這與量子力學互相融合，普朗克說法是，無限量的原子、粒子相互振動，也維持密切關係而互相影響，構成整個宇宙。

屯門睇回收 九龍塘學減碳

親子考察紀錄

環保是寶 低碳係嘆

走入環保園 WEEE · PARK 睇收「四電一腦」Key Part

「WEEE · PARK」是全港最大的「四電一腦」回收場，更設有導賞團介紹廠房內各個區域，好適合一家大小寓學習於遊玩！



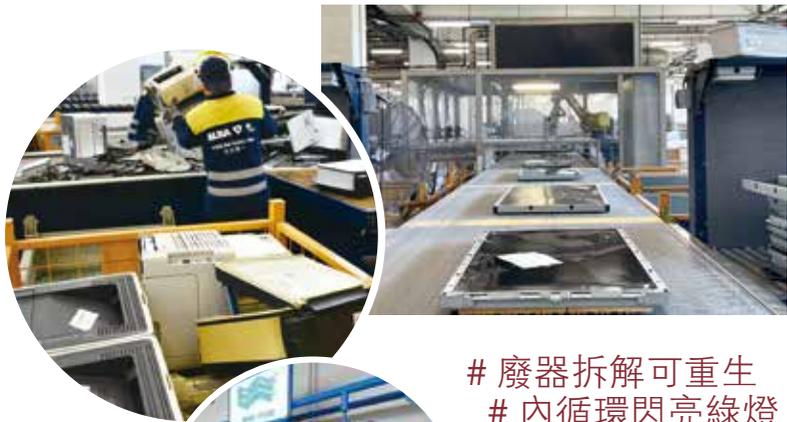
見證轉廢為能好有用 # 大啱鬼齊打卡樂無窮

首站，大家會來到「展覽廊」。導賞員會介紹廠房如何處理本地產生的廢電器電子產品，透過除毒、拆解和循環再造等工序，將它們轉化為有價值的分類物料。

然後，大家會到「卸貨區」，工作人員接收從各個區域回收中心運來的電器後，會卸貨在此

區。每件被送到 WEEE · PARK 處理的電器，都會貼上特有的條碼標籤作記錄。

下一站會到「暫存倉庫」，原來本港有多個區域回收中心，分別位於黃竹坑、觀塘、上水及葵涌，廢器都會儲存在此。此區亦設有互動照相，一家大小可以與化身為 WEEE HERO 的大啱鬼拍照留念！



廢器拆解可重生 # 內循環閃亮綠燈

想要近距離觀看循環再造過程，大家可以到「觀賞長廊」，廠房有四條處理線，分別處理雪櫃、冷氣機、洗衣機及電腦產品、電視屏幕。在除毒及分揀科技後，廢電器會分拆成鐵、銅、鋁、塑膠、玻璃等原料，再賣給本地企業循環再造。

最後，會到「互動總結區」，認識廠房處理量，了解回收電器在節省溫室氣體排放的效益；又會展出真實的回收物料。



中電能源教育中心 趣味處處「真抵嘆」

「中電低碳能源教育中心」是本港首個有關低碳能源的教育中心，大人小朋友可深入了解低碳能源在應對氣候變化中的重要角色！



五大展區學選擇 # 互動項目有啟發

中心共分五個展區：氣候變化與能源選擇、可再生能源、天然氣、核能、未來電能發展。展品加入好多互動元素，例如立體沉浸式顯示系統，用虛擬實境導賞，讓參觀者恍如置身於嶺澳一期核電廠內。

必睇展品核反應爐模型 # 必玩活動小手工工作坊

另外，值得介紹的展品，是廣東核電送出的「華龍一號」立體模型。「華龍一號」是運用中國自主知識產權製造的反應爐，採用第三代核電廠壓水堆技術，也是該公司首次在大陸以外地區展出此模型。中心亦有各類充滿趣味的活動，大家參觀各個展區後，亦可到工作坊親手製作小手工，學習如何過低碳生活！



環保從來都不是一個人的事，只要每人為低碳行多一步，就能積少成多，為環境帶來重大改變！趁這個秋季，為大家介紹兩個免費入場的低碳好去處，讓大人小朋友都知道舊了的東西不要亂丟棄，反而應該給它們重生，因為對社區和環境生態都有莫大的裨益！



參觀詳情

WEEE · PARK

地址：屯門龍門路 133 號
屯門環保園 P2 至
P4 區



參觀詳情

中華電力低碳能源教育中心

地址：九龍塘達之路 88 號香港城市大學劉鳴焯學術樓 3 樓 3202 室



讀者優惠! WREER 我家 地區報

手工麵包啤酒 (24罐裝)

輸入優惠碼
【HOMEMORY】

減\$50

優惠細則：
 • 根據香港法律，不得在業務過程中，向未成年人售賣或供應令人醺醉的酒精。
 • 本公司保留最終詮釋及決定權

讀者優惠! 我家 地區報

趣兒世界 TUI'S LITTLE WORLD 親子英文教育平台

Go Fun 畢校長

1對1免費英文進度評估

立即Whatsapp預約

優惠細則：
 • WhatsApp: 6888 7453預約評估
 • 適合小一至小六學生
 • 本公司保留最終詮釋及決定權



百分百準備
 • 腸食蛋 • 可變 • 1 腸 2 蛋 •

考試擺100分

複習唔複雜

“

考試要考100分?苦無對策下,難道要食一條香腸加兩隻太陽蛋?相信大家都知道食物跟考試成績並沒有直接關係。考試要取好成績,完善的考前準備計劃絕對重要,今次我們分享考試複習攻略,讓學生們規劃考前讀書計劃,輕鬆面對繁重的考試。

”

溫書五部曲 親子一齊LOOK

訂定明確的目標

沒有計劃,做事只會事倍功半。考試前,協助孩子定下明確、具體的目標,例如:「這次考試成績會比上次進步」、「數學科達到90分或以上」等。然後與孩子討論執行方法,如多做數學練習或重溫課本一次。

時間分配及進度表

善於時間管理是人生成功的特徵。考試前幾周編排時間表,除了這幾周的溫習進度,休息及運動時間亦不可少,充份睡眠尤其重要。

幾周時間如何處理海量學習內容?先開始瞭解各科考試範圍,審視自己各學科學習上的優劣,分配多一點時間於較弱科目上。

尋找適合的讀書環境

有些人會選擇自修室,認為大家努力讀書的氣氛會促使自己更專心;有些人會喜歡補習班,因遇疑問可即場請老師解答;有些人容易受環境影響,只能閉門才能專心一志。總之,找出適合自己的溫習環境模式。

選擇對應讀書方法

讀書的方法五花八門,如故事法、圖象法、腦圖法等,不同的方法適合不同的人及不同的科目,大家嘗試不同的方法,尋找一個適合自己的讀書方法,學習效能就會事半功倍。

了解學校出題方式

尋找學校歷屆試卷,讓孩子參考及了解學校的出題題型方式與風格,也是一個不錯的方式。

兩個實用溫書APP推介!

Quizlet

通過抽單詞卡等方式,並結合多種遊戲測試以訓練學生。

Kilonotes

在這免費筆記本上,孩子可如在紙上順滑書寫,亦可插入圖片或者照片,自訂喜歡的複習版面。

Text: 紫薯

Photo: 香港傷殘人士體育協會

Design: Alwin

STAND BY ME



社區同行基金會



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。



踏平人生崎嶇 盼築路面坦途

奧運圓夢 社區築夢

我哋都敢行出第一步，好想話俾大家知，你哋都一樣做得到！



硬地滾球名將梁育榮，多年來在大賽屢獲獎牌。



港隊於2021年舉行的東京殘奧獲得2銀3銅佳績，不少香港人認為此賽事延續運動熱，提升對港隊運動員的關注度。事實上，香港殘奧代表隊往年在殘奧會奪得多個獎牌，回顧多個勝利時刻的主角，包括第五度出征殘奧的硬地滾球代表梁育榮，讓我們換個角度，看看他的運動人生如何為社區同行帶來啟示？

梁育榮從「碌波」中發揮潛能。

有效傷健共融 全靠換位思考

政府斥資購入2021年殘奧轉播權，並首次安排於香港電視台播放，讓市民一起為鬥志非凡的運動員打打氣。梁育榮認為直播對於自己而言，興奮同時帶來壓力，「第一次全香港人都睇到，唔多唔少都會有壓力，擔心係好多人面前失手。」同時，他又為直播期間的無數鼓勵而感動，因能让更多人認識來自香港的殘奧選手，「愈來愈感受到得到身邊人的支持，亦撐住自己堅持！」

對於推動傷健共融，他指出最核心方法是加強溝通，換位思考了解對方所需。實際上，他也坐言起行與社區溝通，例如他在2017年時曾拍攝短片，真人呈現殘疾人士外出時的經過，揭示了當中的路途崎嶇並缺乏友善措施。另外，他更多次走入校園，親身試驗學生為殘疾人士而設的科創作品，帶來雙向的意見反饋。

第一次全香港人都睇到，唔多唔少都會有壓力，擔心係好多人面前失手。



藉電視直播，港人見證運動員奮發時刻。

2004年，年僅19歲的梁育榮首度出征奧運，在個人和雙人賽連摘兩金；四年後，他又於2008年北京殘奧個人賽奪銀；2016里約殘奧個人賽再度封王。

鼓勵積極人生 推動傷健共融

梁育榮先後於2015和2016連續兩年，獲提名入選有「體壇奧斯卡」之稱的勞倫斯體育頒獎禮，成為「年度最佳殘疾運動員獎」六名候選人之一。身為接近20年的奧運常勝軍，梁育榮卻深刻記得這些年來，一般人對自己的運動項目幾乎零認知。

「以前冇乜人識，冇乜媒體會報道，一開始啲人只知道我碌波，講唔出我玩咩運動。」

他表示，大眾普遍對於傷殘人士的感覺停留於「需要依賴別人」，但看不到香港其實許多生命勇士在拼命追夢，「其實我哋都可以自由自在做喜歡的事，只要一份堅持與信念。」以剛剛這一屆東京殘奧會為例，港隊就派出一共24位健兒，在國際舞台上競逐殊榮。

樂觀積極的梁育榮，正正因為大眾的不了解，多年來默默透過擔任講座分享嘉賓、接受訪問等形式與社區聯繫，讓更多香港人知道：「傷殘人

士不一定躲在家，他們一樣能夠可以好積極，好努力。」

怕水但愛海洋 新目標試潛水

梁育榮提及自己也曾經是一位「怕怕羞羞」的小子，對於自己的能力抱有顧慮與擔憂，「本身自己傷殘程度嚴重，唔係樣樣運動都適合自己，唯有硬地滾球可以。鍾意同人掙嘢鬥準，發揮在運動場上。」心態上的轉變，成就今時今日的殘奧獎牌得主，梁育榮認為敢於踏出第一步是最重要的信念，「我哋都敢行出第一步，好想話俾大家知，你哋都一樣做得到！」

問及未來的目標，梁育榮笑著道出自己在滾地賽場以外的追求，「我雖然怕水，但熱愛海洋，平時有釣魚習慣，有個目標想同身邊朋友一齊潛水！」



屋企人陪伴梁育榮走過高山低谷。



賽場上鬥準，岸邊釣魚鬥堅毅！

美麗地標 跨灣橋集「三合一」功能

運動迷醫生

為TKO健康諗出條·橋



林醫生自言是愛運動、愛大自然的將軍澳人。



將軍澳跨灣連接路（跨灣連接路）將於12月11日（周日）通車，相信是不少將軍澳人的福音。新建設除了完善交通配套，亦設有促進社區健康元素，區內的醫護人員認為，將軍澳跨灣大橋設有單車徑及行人路，既收鼓勵人做運動之功效，亦可令將軍澳居民引以為榮，因能夠同其他人分享將軍澳有一個美麗地標。



林正財：「多人做運動，身體健康咗，醫療支出就自然會下降。」



海上高架橋將連接海濱單車徑。

自1997年，將軍澳便率先開展健康城市計劃，成為全港首個推行健康城市的地區。行政會議成員、基督教靈實協會行政總裁林正財，自1996年參與靈實工作後，便一直服務將軍澳居民。他在推展健康城市過程中，積極參與及給予意見，更成功遊說政府在將軍澳跨灣大橋加入健康元素。

將軍澳是新市鎮，具有相當的發展潛力，可由零開始設計。

作為一名醫生，林正財對市民的健康尤其著重。他感嘆香港人生活繁忙，沒時間照料自己身體，這樣不論建多少間醫院都不夠，認為若果讓全港人都健康，不僅僅需要做好醫療系統。他續指出，因為居住環境、交通及就業等社會性因素，對人的健康影響遠遠大於醫療系統，因此不能忽視預防工作，而當中最重要，便是做好健康城市。

「將軍澳是新市鎮，具有相當的發展潛力，可由零開始設計。」林正財作為將軍澳區的一份子，見證社區的變化與成長，認為自己責無旁貸，希望將健康城市的概念融入在將軍澳的發展之中。

即將啓用的將軍澳跨灣大橋，已預留行人及單車使用的空間，而林正財是大橋包含單車徑設計的推手之一。他一開始提出意見時遭政府反對，原因是當時本港並無大橋上可以步行及踩單車的先例，而且相關新設計會讓大橋的建築費用增加一成。

貴咗嗰一成建築費遲早可以賺得返。

「貴咗嗰一成建築費遲早可以賺得返，因為多人做運動，身體健康咗，醫療支出就自然會下降。」在大橋加入單車徑等設施，除了能鼓勵將軍澳居民運動外，也能讓他們與其他人分享這個美麗地標，因此林正財當時積極與官員辯論，「大橋係最好契機鼓勵市民做運動，市民減少患上心臟病同中風嘅話，醫療費用都會減少」，最終成功爭取在大橋上加入健康元素。



見證將軍澳新建設落成，他感到自豪。

如今大橋即將完工，林正財相當期望落成後，可以親眼看到將軍澳居民在大橋上跑步和踩單車。

「一個城市係咪健康，唔係單睇做開醫療政策嘅部門，而係政府唔同部門都睇定立政策同營運中，去考慮市民健康。」因此，他期望政府不同部門，可以配合地區機構，一起推行健康城市工作，定能相得益彰。

望各部門參與 建設健康城市

本港早於1997年，在將軍澳展開全港首個健康城市計劃，在1999年成立相關督導委員會。計劃採用由下而上的方法，由區內的非政府機構領導推行。

林正財解釋，政府的參與相當重要，因為政府是定立政策的機構。「一個城市係咪

健康，唔係單睇做開醫療政策嘅部門，而係政府唔同部門都睇定立政策同營運中，去考慮市民健康。」因此，他期望政府不同部門，可以配合地區機構，一起推行健康城市工作，定能相得益彰。



踩單車遊香港，有時是斜陽裡氣魄更壯，有時坐看雲起時。



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。

做法：

① 如果你買到羅望子果乾，可以將1條羅望子果乾放入100ml暖水，再用手指按壓，直至果肉溶解變成果醬。太杰可加少少水，又或用現成羅望子果醬代替都得。



③ 冷鑊落油及蒜蓉，開中火將蒜蓉炒香。之後落雞柳片炒至全熟，再落洋蔥、辣椒乾炒勻。



④ 落調味料及椰菜炒香，再落腰果、紅辣椒片及蔥段，再轉大火炒多15秒熄火上碟，最後撒少少白胡椒粉即可。



材料：

雞柳……………4條
即食腰果……………50g
蔥……………1棵
紅辣椒……………1隻
洋蔥……………半個
辣椒乾……………適量
椰菜……………100g
羅望子果乾……………1條



調味料：

羅望子醬……………3湯匙
椰糖……………20g
生抽……………1湯匙
黑醬油或老抽……………1湯匙
魚露……………1湯匙
蠔油……………1湯匙
水份……………1湯匙

酸 不 泰 式 話 語 權

羅望子炒雞柳

多種形態

果乾適合入廚用

上個禮拜終於輪到我出關，出關第一站就係去曼谷，差唔多三年冇去過機場，感覺好熟悉但又陌生，好多嘢都已經改變咗。好似由元朗去機場，宜家可以行屯赤隧道，唔使半個鐘已經到，係就係快咗好多，不過唔慣見唔到青馬橋囉！泊好車入到離境大堂，感覺有啲冷清，好多舖頭都關門大吉。

好開心曼谷已經真正在復常中，雖然遊客未回復正常水平，市面都算熱鬧，聖誕氣氛濃過香港好多。除咗「搭鐵」大家會主動戴口罩之外，街上面大部份人已經有戴口罩，開心可以再呼吸自由嘅空氣，完全唔怕俾人拉或者歧視。此行另一個目的，就係去探望 Koy 老師，佢係曼谷人氣 Sompong Thai Cooking School 嘅老闆兼老師。呢度嘅學習氣氛好開心，遊客可以真正學到一啲煮泰國菜嘅基本知識，唔係淨係 like 咁簡單，老師會帶同學去街市認識各類食材、點樣去處理材料，當然要大家落手落腳去做，最後仲可以齊齊食返自己嘅製成品添。如果去曼谷不妨試試，但記住要預先 book 定啲。

今次分享我上堂其中一個學到嘅食譜，叫「羅望子炒雞柳」，當中會用到一種大家可能聽過但好少見到嘅食材：羅望子。喺東南亞，羅望子可以係水果、果乾或者調味料，總之非常受歡迎，原因係酸酸甜甜嘅味道好開胃，亦可以去除魚腥同肉膾味。至於入廚，通常會用果乾那種，只要加點熱水，用手按摩一下就會成為羅望子醬，而且果乾可以儲存好耐。當然，市面都有現成嘅羅望子醬賣，但味道始終差少少。

「厚多士」提示

羅望子果乾、醬、椰糖可以喺泰國雜貨舖買到，椰糖有乾濕兩種，乾嘅可以存放一年，因為好硬每次用都比較麻煩，軟身個種容易用，但只可以放半年左右。記得椰糖唔好放入雪櫃，會硬過石頭嘍，哈哈！

椰糖硬過石頭





作者：余遠鏗

簡介：

漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL 宇宙當入樽》



喺80年代嘅時候去飲茶，酒樓都只會用12人嘅大圓枱，而要分隔開每一戶唔同人數或較少嘅客人，部長都會用幾張枱布捲起作為分隔之用。

而當時嘅結帳方法，伙記就會點算出每戶客人枱面上蒸籠嘅數量作為計算，就好似而家嘅迴轉壽司咁樣！



大潭灣石柱位置圖



專家拆解 百多年前「定位神針」

大潭神秘石柱 遙遙相對導航用



一支石柱屹立在石碑山上，現為由古蹟辦界定的政府文物地點。



另一支無字碑在大潭灣的對岸，位於紅山半島對開岸邊。



大潭灣是平靜避風港，適合停泊船隻。

大潭灣上的兩支石柱，一支豎立在石碑山的山坡上；另一支則位於紅山半島海傍上。兩支石柱各高約 30 米，以混凝土建成。以從地圖上看，兩支石柱直線距離相隔剛好一海哩，站在其中一支石柱時遙望對岸，會看到另一邊的石柱呼應。

昔日方便船員調校羅盤

從事環境科學、環境保育等研究的香港教育大學科學與環境學系講師黃棣才，一直對歷史文物興趣濃厚，於是早年曾致力翻查歷史檔案，試圖找出石柱的真實身份。結果皇天不負有心人，揭開石柱是海事建築的真相。

「兩支石柱早於 1845 年已經有地圖上兩個黑點作記錄，其後 1910 年初期更有工務局報告，證實當時要在大潭灣用永久材料重設兩支石柱，作船隻調校羅盤用。」黃博士解釋，大潭灣當時是一個平靜的避風港，適合停泊船隻，在百多年前是個理想的港口。而在海灣兩處相對陸地上，一高一低豎立石柱，就可方便船員用三角幾何計算方法計算船同石柱的相隔距離，以便調校羅盤。



黃棣才憑歷史地圖及檔案，證實石柱屬海事建築。

見證香港海事歷史發展

時至今日，石碑山上早已另設「香港衛星定位參考網」設施，石柱的作用早已功成身退，但在香港海事歷史中有其地位，因見證一個小漁港發展到國際大都會的過程。經過逾百載後，一對石柱對現代人增添了幾分神秘色彩。黃希望，透過解開石柱之謎，能令它們成為法定古蹟，令大眾一同關注「百年石柱」的未來。



南區大潭灣對海兩處山坡，有兩支隔在對岸，但又一模一樣的神秘石柱。由於石柱上無任何文字或圖案說明來歷，令不少郊遊人士經過都推測它們的用途，有人說是紀念碑、甚至風水柱。最終經專家考究之後，更發現石柱原來早於 1845 年已經出現！



古蹟資訊

大潭石柱

評級：未有評級

地址：赤柱石碑山及紅山半島對開

交通：到達石碑山可乘新巴 14 號線，於大潭水塘北站下車後步行約 15 分鐘。

古蹟的故事

無名「雙碑」 未能列為法定古蹟

現時古蹟辦未有非建築物或構築物的評級機制，因此仍未對已屹立三個世紀的「赤柱石碑山大潭無字碑」及「赤柱（近紅山半島）大潭無字碑」進行評級。惟該兩無字碑，近年已被列入「由古蹟辦界定的政府文物地點」，並將其歸入「用於特定用途」一類。

雖然有專家已確定其用途，但古諮會現時僅認為該兩無字碑「可能」用於航海相關用途。古諮會解釋，在「由古蹟辦界定的政府文物地點」名單上的項目，會連同法定古蹟及已獲古諮會評級的歷史建築物和地點等，一概視作「文物地點」，以進行文物保育工作。任何新工程項目，必須評估其項目會否影響上述的「文物地點」。



只要有恆心，空翻賺到金。



棄做 Dancer 追帥氣夢
明白好筋斗要好根基
極限特技男

台灣「TTG Tricking 國際
大賽」取得佳績。



“

空翻少年蔡子謙 (Dream) 是一名香港 Tricker (極限特技者)，熱愛體藝表演的他從挑戰極限中獲取滿足感，更以行動證明「興趣唔只係興趣」，而是藉努力可將之變為職業，以是事業。當然，滿腔熱誠亦不代表步步向前，過程中承受的皮肉之苦、心理壓力，也只有自己最清楚，幸而這「『Dream』子」咬緊牙關做足預備工夫，失敗了就檢討後再作嘗試，正是「係邊度跌低，就係邊度飛返起身」！

「學習 Tricking 很有成功感，因為當中招式千變萬化，每個人都有不同風格。」

舞台帶來的滿足感，推動蔡子謙滾動追夢。



多
翻
嘗試闖名堂

跳韓男團舞曲始接觸 Tricking

成為 Tricking 教練以前，Dream 本身為一名舞蹈員，直至翻跳韓國男團 GOT7 的舞曲《Girls Girls Girls》時，才是第一次接觸 Tricking。「當時連側手翻都不太會做，總覺得有些遺憾，浪費了那麼帥氣表現機會。」

為了更好的舞台效果，Dream 自中學畢業就學習空翻動作。惟 Tricking 在香港是新興的運動，學習的資源有限，Dream 跟小伙伴「膽粗粗」的跑到韓國深造 Tricking 約兩個月。

玩 Tricking 初期不獲家人支持

「學習 Tricking 很有成功感，因為當中的招式千變萬化，每個人都有不同的風格，也很容易認識來自不同國家的朋友。」Dream 表示，從舞台帶來的滿足感，是推動他堅持 Tricking 的一大原因。「因為香港玩 Tricking 的人不多，當你在舞台上做一個空翻，做一個 Tricking 的 combo (組合技)，觀眾的反應好熱烈，所以我們有個綽號叫『炸場嘉賓』！」

父母聽聞兒子玩極限特技，第一個反應必然是驚訝，然後憂慮。Dream 自 18 歲學習 Tricking，他坦言自己在追夢的路上，初期確實得不到家人的支持，但他勇敢硬著頭皮，將興趣轉化為職業，要向他們證明追求非凡夢想，也是另一種

理想人生。「父母覺得跳舞、玩 Tricking 不是一份正當職業，不但覺得運動員生涯短、沒有前途，又覺得 Tricking 很危險，擔心我容易受傷。」

曾為參賽每天翻近 1000 筋斗

不過，Dream 並沒有放棄，反而一直努力證明自己。他自言起步慢，只好加倍練習，曾經為參加比賽而每天練習翻近 1,000 個筋斗，更弄得滿身傷！最終努力換來豐收，與拍檔奪得 2019 年台灣「TTG Tricking 國際大賽」中「2v2 團體賽」的亞軍。他隨即成為香港少有的 Tricking 代表，獲邀到美、日、韓等地參賽、交流，甚至成為評審之一。

機會逐漸滾滾來 望父母安心

「現時父母不時從網上或電視見到自己，見到我又上電視、又有訪問、又有名人學生來玩 Tricking……希望會令他們覺得安心！」Dream 笑言，或許比較傳統的爸爸仍然覺得 Tricking 不是一份正當職業，但自己會繼續努力，透過「Dream」這個英文名，提醒自己追夢。

”

「父母覺得生涯短、沒有前途，又擔心我容易受傷。」

Dream Big 唔「放棄」
終換來成就。



「空翻巴打」齊齊獲獎，更感滿足。

「天分很重要，但我相信努力可以改變命運！」

為比賽不惜每日翻近1,000個筋斗。



極限特技愛好者，同追帥氣夢。

「現在的我仍不敢玩機動遊戲！」

「有個綽號叫『炸場嘉賓』！」

青春氣息撲面而來。



他說，目前仍不敢玩機動遊戲。

「Tricking」包括大量高難度動作。

自稱昔日很膽小 練習取巧避免受傷

「Tricking」起源自美國，中文可稱為「極限武術」或「極限特技」，主要結合體操、巴西戰舞、跆拳道等等而成的運動，在沒有任何道具幫助下，做出轉體、空翻及踢腳的高難度動作。

就 Tricking 而言，後空翻已算是最入門的招式，一般人用 1 至 2 天就學會，Dream 卻花了上一年的時間。「因為我很膽小，玩機動遊戲都會害怕！所

以初時的我會取巧，只練習轉體、踢腳等側身的動作，從而令頭部不用向後轉。」

為了夢想中的舞台，Dream 也衝破心理關口，最終成功打出後空翻，才能成就今天的他。「天分很重要，但我相信努力可以改變命運！只要你肯努力，最後一定能夠見到成果。」不過他笑言：「現在的我仍不敢玩機動遊戲！」

Text : Smile
Design : Megan



對親愛的家人 對愛親的人家

識揀商場打卡 有浪漫 Merry Kiss - Must

聖誕節就到，雖然不少香港人已買定機票，準備到日本、韓國過一個白色聖誕。留在香港的朋友，亦不愁寂寞，因為可以參加各個商場多姿多彩的聖誕活動！今次搜羅 2022 年聖誕節商場好去處，讓你可以同家人或情人一齊打卡影靚相，感受聖誕的浪漫溫暖氛圍！

海港城 Merry-Go-Round 打卡 獨角獸陪你主角「獨個瘦」

海港城的「旋轉獨角獸樂園」，有 4 隻不同個性的獨角獸現身海運大廈露天廣場，陪伴大家過聖誕和新年！

場內有 6 組不同特色設計的必影打卡位，包括有：超巨型 10 米高幻彩聖誕樹、慈善攝影區、巨型 LED「獨角獸 Merry-Go-Round」、5 米高的立體剪裁獨角獸、獨角獸聖誕樹花園，和全城矚目的「獨角獸 Merry-Go-Round」宮殿，大家快啲擇定日子，去探望一班獨角獸吧！



地點：尖沙咀海港城

主題：旋轉獨角獸樂園

日期：即日起至 2023 年 1 月 2 日

元朗 YOHO MALL「雪幻森林」 見極光忍唔住又 yo 又好

YOHO MALL 的「雪影極幻森林」，為大家全力創造北歐雪國一觀極光的奇幻回憶！在 YOHO MALL I 的雪國小鎮有 6 大唯美場景，包括 6 米高的巨型「聖誕星光塔」及「極光體驗館」，彷彿置身雪國冰川被極光環繞身旁的體驗，感受北歐式浪漫氣氛！

而 YOHO MALL II 則有「巨大化聖誕國度」，近 10 呎高的聖誕樹將迎接各位進入夢幻的大世界！



地點：元朗 YOHO MALL

主題：雪影極幻森林

日期：即日起至 2023 年 1 月 2 日



地點：屯門市廣場

主題：「《寶可夢朱／紫》冬日冒險之旅 START！」

日期：即日起至 2023 年 1 月 2 日

屯門市廣場 Pokemon 冇冬眠 陪人打卡打機過悠長聖誕

屯門市廣場的「《寶可夢朱／紫》冬日冒險之旅 START！」，有 7 米高的超巨型皮卡丘將萌爆登場！場內更設有多個打卡位，仲有多個任天堂 Switch 遊戲及卡牌遊戲對戰專區，絕對是大朋友同小朋友的聖誕遊樂場！

沙田新城市「治愈系草泥馬」 百萬家燈火下醫愛擁抱的人

沙田新城市廣場和 HomeSquare 的「草泥馬『癒』悅聖誕 · The Healing Christmas In Town」，有逾百隻超萌可愛的草泥馬「降生」兩大商場。

從中，大家可以探索 15 大夢幻又療癒感十足的節日打卡景點，當中新城市廣場 1 期 7 樓星光花園聖誕燈飾載譽回歸，以秘魯彩虹山為靈感打造逾 2 萬呎戶外星光打卡裝置，在過百萬顆璀璨燈光下接受巨型草泥馬們的溫暖祝福！

地點：沙田新城市廣場

主題：草泥馬「癒」悅聖誕

日期：即日起至 2023 年 1 月 2 日

時光倒流但非一街喜帖 重現 70's 經典 Disco 鏡面球

灣仔利東街即日起有全港最巨型耀眼 Disco 鏡面球，直徑足足有 7 米，重現復古的士高經典，好有 70 年代風情之餘，配合舞台燈光設計，不斷閃爍更好有節日燈光效果，絕對是打卡勝地！



地點：灣仔利東街

主題：復古「的士高」風格燈飾

日期：即日起至 2023 年 1 月 2 日