

我家

HoMemory

看得見的人情味
14-15 封面故事

極限特技男

issue 94

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：01, Dec 2022



02-03

我家·焦點

港鐵甩門停服務
接駁巴搞亂交通

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

油麻地站列車出軌 荔景變臨時交通集散地

初步調查有金屬護欄移位，致列車出軌。

荃灣線油麻地站有列車甩門，事故導致兩人受傷。

港鐵荃灣線於上月中發生列車出軌甩門嚴重事故，經調查相信是隧道旁護欄移位，導致與列車碰撞。事故中荃灣線荔景站至佐敦的列車服務，癱瘓逾12小時，當日荔景站成為轉乘接駁巴士處，讓受影響乘客來往佐敦，惟安排一度出現混亂。地區人士指，當日荔景交通擠塞，大批荃葵乘客受影響，事故反映港鐵事故應變安排資訊不夠清晰。

港鐵甩車門停服務 接駁巴搞亂交通

金屬護欄移位致車門甩脫 荔景至佐敦服務全日暫停

事發於上月13日，港鐵荃灣線油麻地站上午九時許發生列車出軌事故，最終撞車路段要全日搶修，荔景至佐敦列車服務全日暫停。港鐵於上月交代初步調查結果。涉事列車當日因一個長7米、高2.4米的金屬護欄移位，致兩對車門甩脫，事件中有兩名乘客受傷。

當日由於列車服務受阻，期間港鐵提供多條免費接駁巴士線，接載受影響乘客來往荔景至佐敦站沿途各站，導致荔景站成為當日的臨時交通集散地，荔景山路來回兩邊排滿多輛接駁巴士，令原本該處的小巴及巴士線亦大受影響。

接駁巴路線多而指引不清晰 乘客排隊一片混亂或上錯車

由於每條接駁巴士的路線不一，各線又有特定只能上客或落客的車站，荔景站外接駁巴士指引又不清晰，令大批乘客排隊一片混亂。有司機在乘客上車後，才通知所乘接駁巴士在荔景直出太子，而不停長沙灣及深水埗站，

引致原本已經受事故影響的乘客更為不滿，並一度與司機爭吵理論。

而就算上到接駁巴士或轉乘其他路線，乘客亦要飽受彌敦道、荔枝角道等主要道路塞車之苦。當日下午三時許，由油尖旺返回荃灣的33A及234X線等的巴士線行駛緩慢，行車時間大增，大批乘客有家歸不得。

陳恒鑠： 港鐵宜更新維修指引

立法會鐵路事宜小組委員會主席陳恒鑠認為，今次事故涉及脫軌問題，因此較去年的同類事件更為嚴重，無造成嚴重受傷已是不幸中之大幸，並形容今次事故是一個警號，委員會將於本月初舉行特別會議跟進事件。

他向《我家》表示，隨荃灣線老化，整個系統變舊，而路軌旁設施平日未必會進行檢查，因此他認為港鐵日後應更新相關維修指引，覆蓋至更大範圍。陳恒鑠建議，港鐵可在列車增設系統，運作時可順便掃描軌道旁的構造物，如果物件有異樣可及早察覺。



陳恒鑠認為今次事故嚴重，幸無造成嚴重受傷。

陳穎欣： 受影響乘客應獲補償

工聯會立法會議員陳穎欣則要求，政府應在檢討港鐵票價可加可減機制時，考慮增加相關嚴重事故的罰則，亦要提高考慮「服務表現」、「嚴重事故」對調整票價的影響。

陳穎欣續指，港鐵亦應向今次受嚴重事故影響的乘客提供補償，例如向乘客提供車資折扣優惠或單程車票、現金券等，並向立法會提交報告。

9610 2654

報料熱線





港鐵近五年嚴重事故

- 2022 年 11 月 荃灣線油麻地站，列車出軌撞用四隻車門，兩人受傷。
- 2021 年 12 月 港島線銅鑼灣站，列車撞鬆脫廣告燈箱，車門亦告撞用。
- 2019 年 9 月 東鐵線列車因路軌裂紋在紅磡站出軌，八人受傷。
- 2019 年 3 月 荃灣線信號出錯，中環站列車相撞，中環金鐘站停兩日。
- 2018 年 10 月 港鐵荃灣線、觀塘線、港島線及將軍澳線四線同日故障，是港鐵通車以來最大規模的延誤事件。
- 2018 年 1 月 東鐵線信號故障未能修復，全線癱瘓兩小時。
- 2017 年 8 月 觀塘線架空電纜故障，列車受影響逾十句鐘。

議員對港鐵事故的四大建議

- ① 在列車增設感應系統，實時監察掃描軌道旁的構建物。
- ② 檢討「票價可加可減機制」，增加相關嚴重事故等因素。
- ③ 加快更換早期列車計劃，六個月內全面更換新車。
- ④ 緊急車門外加裝感應器，有人離開時向控制中心發出實時通知。

乘客沿路軌撤離 列車在身旁駛過

港鐵列車出軌，有身處出軌列車的乘客沿路軌疏散時，發現竟有列車在身旁駛過，險象環生。意外後三天，港鐵承認乘客沿路軌撤離時，有部分乘客「會見到列車駛過」。

港鐵車務總監李家潤解釋，車長當日廣播欠清晰，令乘客以為要到車尾離開。同時因駕駛室受損，車長及車務控制中心未接到車尾門打開的警報，中心亦無收到乘客進入路軌的指示，因此觀塘線曾有列車在旺角站照常開出。實政圓桌立法會議員田北辰批評



張欣宇（左）指出，緊急車門警報存有漏洞。

事件極為嚴重，形容無傷亡是「好彩」。香港新方向立法會議員張欣宇認為，今次事件反映「列車緊急車門警報系統」設計有漏洞，不應全怪罪車長。他建議港鐵日後可在緊急車門外加裝感應器，作為後備系統，並透過實時傳輸，將警報另傳至控制中心。

荔景站外為免費接駁巴士轉乘點。



市民等候多條接駁巴士線，現場一度混亂。

彌敦道路面因港鐵停駛變得繁忙。



意外後，荔景至佐敦站列車全日暫停。



大量接駁巴士等候上客，令荔景山路出現滯塞。

議員： 港鐵舊車要加快替換



去年 12 月，銅鑼灣站列車撞甩車門。

聯同上月列車出軌「甩門」事故，港鐵近年發生多宗嚴重意外。去年 12 月，港島線銅鑼灣站撞鬆脫廣告燈箱同樣導致撞甩車門；2019 年更接連發生列車出軌翻側及相撞事故。實政圓桌立法會議員田北辰認為，涉最近兩次的意外、已服務 40 多年的英製都城嘉慕列車（俗稱 M 車），其金屬疲勞、機件老化的問題料會陸續出現，認為情況不容忽視。

田北辰解釋，港鐵一年內發生的兩宗「甩門」事件，均牽及地鐵通車早期購入的英國都城嘉慕列車，其後港鐵早在 2015 年買入 93 列新車以逐步替換舊車，同時更換新的信號系統。他認為，為減少此類意外發生，政府應該敦促港鐵，在六個月內於荃灣線、觀塘線、港島線全面更換新車。

該款英國都城嘉慕列車，由港鐵前身的地鐵於 1979 至 1985 年購入，到 1998 至 1999 年翻新使用至今。港鐵於 2015 年向中國南車購買 93 列八卡國產列車，計劃逐步取代舊款英國列車，預計列車 2023 年運抵，並於 2027 年完成更換。



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？



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。



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 瑜珈

瑜珈現時非常普遍，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。

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





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！



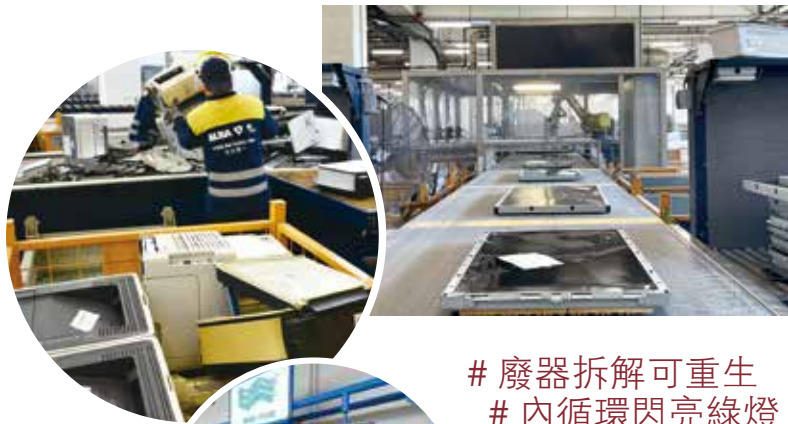
見證轉廢為能好有用 # 大嘅鬼齊打卡樂無窮

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 的大嘅鬼拍照留念！



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！



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
劉鳴燁學術樓 3 樓 3202 室



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！趁今個秋季，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！



讀者優惠！

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

QR Code

讀者優惠！

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

QR Code



08

issue94 | 01, Dec 2022

Homework

Text：家姐
Design：Lavie



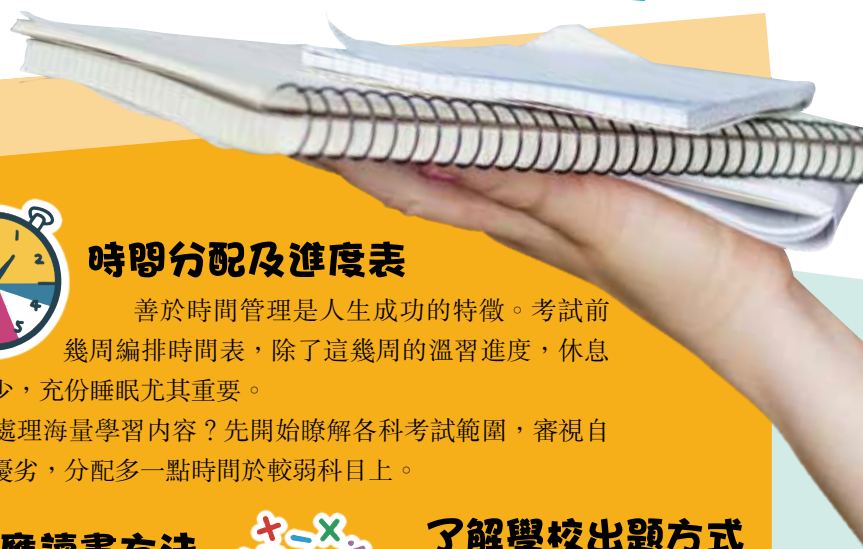
考試要考100分？苦無對策下，難道要食一條香腸加兩隻太陽蛋？相信大家都知道食物跟考試成績並沒有直接關係。考試要取好成績，完善的考前準備計劃絕對重要，今次我們分享考試複習攻略，讓學生們規劃考前讀書計劃，輕鬆面對繁重的考試。



百分百準備
• 腸食蛋 • 可變 • 1 腸 2 蛋 •

考試攤100分

複習唔複雜

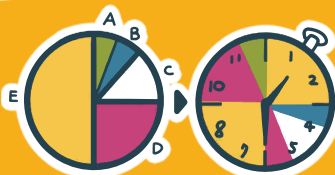


溫書五部曲 親子一齊LOOK



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。



我哋都敢行出第一步，好想話俾大家知，你哋都一樣做得到！

踏平人生崎嶇 盼築路面坦途

奧運圓夢 社區築夢

硬地滾球名將梁育榮，多年來在大賽屢獲獎牌。

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，因能讓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 年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

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。

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！

我家
HoMemory

09

issue94 | 01, Dec 2022

社區同行

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。

食腦小學生

智能櫃計消毒鞋

智能鞋櫃作品完成圖，逸帆坦言落筆之初感困難。



小小科學家用紙皮搭建鞋櫃雛形。

兩學生製作智能消毒鞋櫃的構思，與人們的防疫習慣有關。蔡逸帆指，他們留意到疫情下，不少人回家後，會用消毒噴霧消毒鞋子，同時用紙張墊著鞋子，以防弄污地面，令消毒噴霧和紙張的消耗量大增。因此，他們期望製作智能消毒鞋櫃，以減少用紙及消毒噴霧，在抗疫同時兼顧環保。

“當鞋櫃偵測到物品離開，就會自動關掉紫外線消毒功能。”

「智能消毒鞋櫃的用法簡單，只要把需要消毒的鞋子放進櫃內，智能櫃探測到鞋之後，UV 燈便會亮起，隨即開啓進行消毒，維持 30 秒。」蔡逸帆在製作過程中，主要負責編程及繪畫立體設計圖，他坦言一開始畫設計圖時覺得很困難，後來漸漸發現當中的樂趣。

他為作品得獎感興奮，這位小小科學家對研究極具熱忱，介紹製成品有板有眼，絕不含糊：「當鞋櫃偵測到物品離開，就會自動關掉紫外線消毒功能。」



蔡逸帆：「今次拾到銀獎好開心，整得咁辛苦終於有回報！」

得著唔止獲獎
仲有克服怕醜性格

兩位學生成功的背後自然少不了幕後功臣。學生們製作的智能消毒鞋櫃參加過不少比賽，作為指導老師，黃家輝每次參賽後都會就評審對成品的評語，引導學生作出調整。他表示參賽過程中，兩位學生都有進步。「佢哋兩個本身好怕醜，講嘢好細聲，又唔敢望住人哋對眼，而家同以前比真係進步咗好多！」

力推 STEM 教育 編程解決生活難題

其實，智能消毒鞋櫃的製作與 STEM 教育息息相關。黃家輝介紹兩位隊員來自學校的小小科學家隊，他認為近年力推 STEM 教育，一來可以訓練學生的解難能力及邏輯思維，也透過參加校外比賽增強溝通技巧，以及演講技巧等，「學生只要運用編程同製作能力，就可以解決日常生活中遇到的難題。」因此，他鼓勵學生嘗試動手製作科技產品。

正正因為動手做，才能發現問題痛點，激發孩子們的潛在創意力。蔡逸帆就清晰說出四個改良方案，其一建議將車輪的部份改用其他零件增加承重力，用家便可以在上面脫鞋。



智能消毒鞋櫃製成品，簡單物料內有乾坤。

喜獲科技獎學生創新銀獎。

來自荃灣香港浸信會聯會小學的畢業生馬天悅，以及六年級生蔡逸帆，以共同製作的智能消毒鞋櫃參加「2022 香港資訊及通訊科技獎：學生創新獎」，勇奪今年小學組銀獎。獲獎固然可喜，更為寶貴是收獲的知識和成長經歷。至於學生們背後的人，即指導老師黃家輝，更是功不可沒。



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，又或用現成嘅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



「厚多士」提示

羅望子果乾、醬、椰糖可以係泰國雜貨舖買到，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，會硬過石頭㗎，哈哈！

椰糖硬過石頭——

多種形態

果乾適合入廚用

羅望子炒雞柳

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 定㗎。

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。



作者：余遠鏗

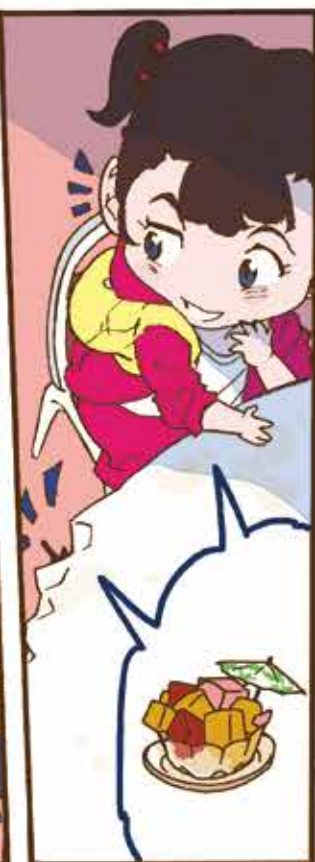
簡介：

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。

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」。



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棟才，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嘅相隔距離，以便調校羅盤。



黃棟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！



往期回顾



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」！



只要有恆心，空翻賺到金。



棄做

Dancer 追帥氣夢

極限特技男

台灣「TTG Tricking 國際大賽」取得佳績。



「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，浪費了那麼帥氣的表現機會。」

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！」



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

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！

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 有冬眠 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！



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

沙田新城市「治癒系草泥馬」 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！



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