



看得見的人情味

02-03

我家·焦點

分流從來不易  
青嶼新路落成太遲？

04

醫·家

訂好健康checklist  
成功盡在不延中

07

無緣不歡

粟米式著衫保暖  
寒冬擁抱不臃腫

09

社區同行

「乒」來將擋  
高禮澤前浪帶後浪

# 我家

HoMemory

14-15 非洲節奏香港精神

## 快樂可以靠鼓



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

建兩橋跨馬灣汲水門 料2033通車

# 分流從來不易



新青嶼連接路  
擬取道青嶼幹  
線南面興建。

新青嶼連接路走線圖



11 號幹線中，  
擬建擱置多年的  
青龍大橋。  
(效果圖)

## 青嶼新路 落成太遲？

政府計劃在青馬大橋南面興建一條新的青嶼連接路，連接青衣及大嶼山。新路擬興建兩座大橋橫跨馬灣及汲水門航道，預計2033年通車。當局強調，新路可加強分流及來往機場道路一旦遇意外之應變能力。惟單是研究及設計撥款已達7.3億元，有議員關注造價太高，且興建時間太長，促壓縮工序。



當局指可見未來青馬大橋車流將飽和。

### # 初步考慮懸索吊橋形式興建

運輸及物流局去年3月展開研究青衣至大嶼山連接路的走線研究後，當局建議於青嶼幹線南面，興建一條長5.2公里的新連接路，通往大嶼山東岸及青衣西岸，並於本月初提交立法會，冀申請一筆過7.3億撥款進行研究及設計。

新連接路包括兩座橫跨馬灣航道雙程三線行駛的跨海大橋，初步考慮將運用懸索吊橋形式興建，以接駁南灣隧道及將要興建的11號幹線直通元朗，而向南會亦會連至未來的交椅洲人工島。

### # 基建及人口增 青馬橋負荷重

局方代表在立法會交通事務委員會上表示，由於現時只有青嶼幹線連接大嶼山及市區，加上未來的11號幹線，青馬大橋將不足以應付車流，新路可成另一選擇。局方指出，新路並可增強該區道路的意外應變能力，目標是在2033年或之前可啟用。

而在立法會討論前一個月，路政署亦向葵青區議會提交建新路文件，署方根據初步的交通評估表示，預期11號幹線日後落成後，無論屆時交椅洲人工島的相關道路是否經已通車，青嶼幹線行車量均有機會超過原有的容車量，因此有需要建造新連接路，以紓緩青嶼幹線的交通情況，避免令出入機場的道路可能出現問題。

### # 陳紹雄：前期研究費用太高

立法會交通事務委員會副主席陳紹雄認為，隨新界西北人口陸續遷入增

9610 2654

報料熱綫



新連接路將接駁南灣隧道出九龍。



陳紹雄對  
勘查研究  
叫價達7.3  
億感驚訝。



陳穎欣冀局  
方檢視進度，  
壓縮工程程序。



連接路亦接駁  
11號幹線，以  
紓緩新界西北  
塞車。



## 與新連接路具協同效應 11號幹線料2036通車

為應付新界西北發展需求，早於2002年被否決的11號幹線計劃，20年後重新上馬，於去年開始勘查研究。11號幹線計劃以兩條隧道接駁屯門到青龍頭，再接駁擬建多年的「青龍大橋」到北大嶼山，減輕屯門一帶交通壓力，亦為連接大嶼山再開出口。

11號幹線元朗至北大嶼山段，主要由兩條隧道及一條大橋組成。包括興建全長約4.2公里、雙程三線的「藍地隧道」來往藍地及掃管

笏，再接駁另一條1.7公里長的「大欖涌隧道」由掃管笏到青龍頭，繼而興建「青龍大橋」的跨海大橋連接青龍頭到北大嶼山。

立法會財委會於去年通過3.19億撥款，批准11號幹線展開54個月的勘查研究，新幹線預料在2036年或之前落成通車。通車後新界西北到北市區的行車時間，將可減少約10分鐘。屯門公路、大欖隧道和汀九橋的交通情況，料亦可得到改善。



有意見希望新青嶼連接路可豁免收費。

加，他認同有必要完善相關交通網絡。惟他對勘查及研究叫價高達7.3億感到詫異。

陳紹雄以中部人工島及11號幹線同樣的前期研究費用，分別為約5億及3億比較，直言費用驚人。路政署主要工程管理處處長陸偉雄解釋，因為過往是分別申請撥款，而今次當局希望加快進度，因此費用較高。

### # 陳穎欣促局方壓縮工程程序

至於工聯會立法會議員陳穎欣則認為，隨着新界西人口增長，現時道路網絡經已難以應付，加上中鐵線落成仍有漫長時間，因此新連接路工程竟需時長達11年時間規劃及建造，難以滿足居民需要。因此，她促請局方檢視進度，壓縮工程程序，盡早通車。

她亦建議11號幹線及青衣至大嶼山連接路，未來都要豁免收費，否則多年後可能要就公路的收費而煩惱。

### # 研究涉跨海橋高速路多範疇

當局回應指，今次新路研究甚為複雜，涉及多個專業範疇，包括跨海大橋、分層道路交匯處和高速道路的設計、調整繁忙的青沙公路和長青公路的走線、土力設計和環評等，因此將會委聘顧問進行研究，並監督相關工作，預計相關工作會在四年內完成。

另外，工程亦包括需時一年的工地勘測、15個月環境影響評估、11個月的法定程序及25個月的設計工作。故此，目前難以壓縮工程時間。

## 汲水門大橋曾封閉 機場變孤島兩句鐘

機場及東涌在屯赤連接道於2020年12月底通車前，一直只有青嶼幹線一條對外幹道。2015年，連接馬灣和青洲仔半島的汲水門大橋遭船隻碰撞，汲水門大橋及青馬大橋因此一度要全線封閉，事件令人擔心青嶼幹線一旦出意外，會重演淪為孤島事件。

撞船事件發生在2015年10月23日晚上，事後大橋的防震裝置隨即響起警號，期間所有車輛無法進出大嶼山，而港鐵機場快線和東涌線的列車服務亦需暫停。往來大嶼山的陸路交通癱瘓近兩小時，機場及大嶼山頓變孤島，有近萬名旅客滯留機場快線各站。當時有市民批評運輸署在該宗事故發生時未能及時應變，信息發放混亂。

另外於2019年8月及9月，社會事件觸發多次「和你塞機場」，數以千計示威者湧往機場，令機場對外交通不勝負荷全日陷入癱瘓，長長車龍塞爆北大嶼山公路遠至汀九橋，港鐵機場快線及東涌綫亦再次全綫暫停服務，令機場再次淪成孤島，大批旅客因而受困鼓譟。



2019年社會事件，令機場一度陷癱瘓。

# 2023計劃勿變「易嚟易刪」版本

# 訂好健康 Checklist 成功盡在不延中

## ① 一切從早餐開始

醒來第一餐是一天的能量來源，足以支援一整天的勞動，故此應按自己需要選擇優質食物，兼顧營養均衡。與此同時，晚餐份量可以適量進食以至減少份量，多吃蔬菜和肉類，少吃碳水化合物，讓身體減少游離基，增強抗衰老作用。

## ④ 戒掉壞習慣

現時流行養生，要增強抵抗力，可先從戒掉不健康的生活習慣開始，例如每天少喝一杯奶茶、咖啡，或將含糖飲料換成茶水，減少糖分吸收，又或是戒煙、戒酒，讓自己更有活力，睡得更好。

## ⑤ 放下手機說走就走

「宅」得太久，整個人會失去對生活的動力和好奇心，甚至增加孤獨感。隨著社交距離逐步放寬、社會開始復常，可趁此機會多與朋友聊天聚會，重啟旅行大計。

## 新年大計 幸福階梯

## ② 每天一個 ME time

現時生活壓力緊張，日忙夜忙容易疲乏，若沒有安靜時間，人的注意力就會下降，令思考和解決問題的能力也隨之減弱，甚至變得焦慮。因此，建議每日睡前利用 10 至 20 分鐘獨處時光，放鬆沉澱，細想值得感恩的事情，又或是培養一個小愛好，抽離現實，久而久之也會變得更樂觀開朗。

## ③ 再忙也要做運動

近年居家時間多了，不少人減少出門、更少了做運動。不妨善用空餘時間，按自己的生活節奏，保持運動習慣，例如每日午餐後步行 15 分鐘，或每小時起身活動 5 分鐘。如果只有半小時，也可以慢跑、散步，在家則可跳繩、仰臥起坐、或玩呼拉圈等，甚至簡單的拉伸，每天堅持做少許運動就最好。

## 告別目標爛尾小貼士

不少人訂下新年大計後，往往半途而廢，又或是習慣拖延，曾有研究指出八成目標只能持續兩個月，只有一成人能把新年目標進行到底。想持之以恆，原來亦要學習如果實現目標。

### 1. 設定可行的目標

不切實際的目標是失敗的開始，當有一個遠大目標後，應分拆成一系列細小、可行的步驟，例如慢跑計劃，只需每次慢跑距離都比前一次更遠，而非一天內全力衝刺。

### 2. 限制目標數量

很多時定下目標太多，很容易分身乏術，故此可先選擇三個主要目標，同時減去相對不重要的目標，成功後再進行下一個。

### 3. 目標要清晰明確

制定目標時要具體、清晰，多使用數字，例如「多鍛鍊」並不是好的目標，「每周鍛鍊兩次」、「每天做 20 個深蹲」才是可實現的目標。

### 4. 目標可量化

戒煙或減肥等就是目標例子。製作每天紀錄的小表格，讓自己能回顧執行情況，增加動力。

### 5. 容許偶爾犯錯

很多人在目標追不上進度時很容易焦慮，從而否定相關目標。在這情況下，不妨對自己寬容一些，把一次半次的犯錯視為休息或獎勵，鼓勵自己不要放棄。

## 煲湯水潤走長新冠

新冠後遺症（又稱長新冠）是一種多重系統炎症，其影響可持續數月之久。外國一項研究發現，76% 出院新冠患者在發病六個月內至少有一種後遺症，當中包括極為疲倦、腦霧、氣促、心悸和運動體力不繼等。今次由註冊中醫師楊筠，為各位推介兩款疫後調養的湯水：



### 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。



### 應對「疫後咳嗽痰多」

新冠肺炎易傷及肺津，容易出現後遺咳嗽痰多，因此潤肺補氣止咳是必須做的，以免落入「長新冠」狀態。

### 鱸魚肉潤肺止咳湯

#### 功效

潤肺補氣止咳

#### 成份

鱸魚肉 2 兩，無花果 4 至 6 個，百合、南杏、麥冬、蓮子、芡實各 3 錢（浸泡後去囊），陳皮 1/3 個（浸泡後去囊），姬松茸 1 兩、雪耳 1 個

#### 製法

一）先將姬松茸洗淨，用清水浸泡，待軟後切細。

二）鱸魚肉用清水浸泡，瘦肉洗淨切塊；再連同中藥材、蜜棗 3 個放入瓦鍋內，酌加適量清水。

三）用大火煲滾後改用細火再煲 2 小時，加少許鹽調味即成。

#### 注意

氣虛咳嗽和燥咳皆可用，惟寒咳者慎服。

### 應對「精神不能集中」

新冠疫後，需大量體力及營養促進身體恢復，如本身脾腎功能虛弱，恢復力會較弱，提升脾腎十分重要。

### 蟲草花益氣補腎湯

#### 功效

益氣補腎，專注提神

#### 成份

蟲草花 1 兩，淮山 5 錢，枸杞子 3 錢，合桃 3 個，無花果 6 個，南北杏 5 錢，瘦肉 6 兩

#### 製法

瘦肉飛水，全部材料放入 2 升水中，水滾後煲 1 個半鐘。

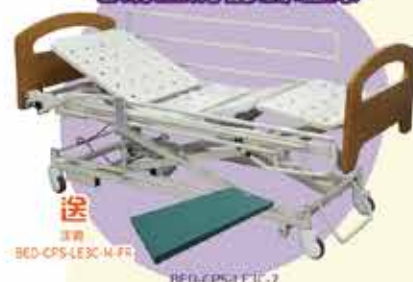
#### 注意

一家大小皆可飲，惟感冒、流感、新冠確診者最好病癒後始飲用。

出院護理，搵真善美

# 沙田店/大埔店 雙重賞

ALPHA  
電動三功能護理床



原價: \$15,000  
**\$12,000**

美國ROHO  
Mosaic充氣座墊



原價: \$1,200  
**\$1,000**

台灣摺合式助行/購物車



原價: \$2,200  
**\$990**

休閒座椅



原價: \$800  
**\$680**

Rejuven Air  
便攜式美腿氣壓按摩帶



原價: \$680  
**\$480**

真善美沙田店



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

真善美大埔店



寶鄉街102號地舖  
(寶鄉橋陸鄉里側)

電話: 2651 8112 / 5287 8650

## \$100 購物券

- 憑此券購物滿\$2000可作\$100使用，不可兌換現金。
- 此券只適用於沙田及大埔店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2023年2月28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。
- 此券只適用於沙田及大埔店。
- 此券只限用一次，每次只可使用一張。
- 此券有效期至2023年2月28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及大埔店。  
\*優惠期至2023年2月28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。

真善美醫護 JUST MED LIMITED

www.justmed.com.hk





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。



不經不覺 2022 年走到盡頭，持續三年的新冠疫情看似到了尾聲，整個世界正在蓄勢待發準備迎接 2023 年。環球政局、經濟不斷變動，對於未來吉凶禍福，無論是西方的占星術、塔羅牌或是中國的《易經》、《皇極經世》、十二生肖流年運程等，都成為世人希望能夠洞悉天機的開運指南。



# 2023，靈驗的靈生猛的生 積極樂觀

## 型接新一年

### 人生小忠告

新一年，任何一個生肖的朋友只要做到下列幾點，相信可以達到「日日是好日，年年是吉祥」的境況。

- 注意飲食及體重管理
- 待人處事盡量低調又謙虛
- 沖犯年份，凡事不宜輕舉妄動
- 關心長輩健康
- 需要調節心態，以平常心面對，不宜將目標定得太高

## 慈悲寬恕「欣」果循環

從宗教層面來說，人太過執著於自己所見，太過以自我為中心，為人們帶來了不必要的煩惱。

人通常會追求歡愉逸樂的經驗，多半是感官的層次。例如，好看的东西、好聽的音樂、好吃的、好聞的、摸起來很舒服的，這些感官經驗都很短暫。

相對地，人們在心理層次所發展出的快樂經驗，則可以持久，而且往往比較平靜、安詳、穩定。快樂未必都來自感官的歡愉逸樂，它主要是一種內在的滿足，甚至有時候，即使我們身體所經歷的某些痛苦，也可能帶來一種深層的滿足感。

面對不確定的 2023 年（癸卯流年），期望（Hope）與恐懼（Fear）伴隨而來。流年運程書說某某生肖沖犯太歲，人就會常常處於擔驚受怕、惶恐不安之中。如果星座、塔羅占卜話未來一切順遂，當事人便會愉悅安心，但心中又喜又驚地害怕好景不常，焦慮不安害怕未來好運會失去。

可是再深入去理解所謂八字流年生肖沖犯刑剋，當會發現坊間習慣以出生年份（十二生肖）去推算未來運程，故容易流於粗略簡化。另一方面，以出生日柱（六十日柱）論命，可以進一步看出人生大概。但是一柱論命當然會有偏頗，因為八字論命最終還要考慮其他三柱，四柱之間綜合起來看生剋制化，再加上大運、流年全部加起來一起看，才能定人生詳細吉凶禍福。

近年來，坊間除了傳統的流年推算方法大受歡迎外，不少人渴望擁有神通預知未來，甚或尋找隱世高人去嘗試預知未來得到啓示。事實上，絕大部分「高人」已經不再隱世！

### # 改陋習 日日好日年年吉祥

多年經驗心得，筆者發現沒有高人靈媒可以看到百分百完整答案，過往的事情相對比較容易準確預測，但談到未來，大家看到一些跡象眉目便會自行去解讀，在說到未來不確定的環節時，高人每每提議止惡行善去改變命運。

預測未來除了滿足個人好奇心，大部人只想預知所謂結果，卻絕少去參考一些具參考價值的忠告指引，不會立心改變自己固有的缺點陋習，繼續肆無忌憚去任性妄為，這樣未來當然真的成凶啦。

### # 為最壞情況準備 # 讓最好的事發生

梵文裡的 karma（業），這個字的原意是行動。無論是來自身體、口頭或心理，任何的行動，只要是出自於正面情緒，例如，因為慈悲、寬恕而做出的行動，就是好的 karma。它的動機是對於他人的關懷，希望讓他人受益，結果自己也因而受益。這就是正面的因果循環。

當你能夠欣賞不確定性（無常變遷），當你相信這些相互關聯的組成部分不可能保持靜態和永久時，就會產生無所畏懼。你會發現自己，在真正意義上，為最壞的情況做準備，同時允許最好的情況發生。

接受無常是常，勇敢又無畏去擁抱 2023 年吧！

## 只有順境 帶來快樂？

人一直試圖窺探未來，從中希望取得先機改變命運（由壞轉好，由好進一步更好！），使得人一生永遠充滿期望、恐懼和焦慮。

## 拼命外求 忘記內修

人習慣把外境好壞與心的苦樂感受關係掛勾，當外在條件帶來所謂順遂，人就感到所謂快樂：

① 認為得到外在物質或願望成真便是代表快樂。

② 慾望滿足過後，人會覺得當下好運理所當然，漸漸轉為麻木。

③ 人隨後不斷加大慾望幅度或是尋找其他新目標。

④ 得到好運時，人又會害怕好境不常。



流行Hot過爆谷 適合出入暖氣環境

# 粟米式著衫

## 寒冬擁抱不臃腫



# 內薄外厚穿著 easy  
# 或者變成另一種 sexy

不少的地方，在室內都會提供暖氣來保持室溫，「粟米式穿衣法」就應運而生，穿法好簡單，就是內裹著得薄薄的，外圍則加上厚實又保暖的外套。在暖氣環境下，這個著法會較以往的「洋葱式穿衣法」方便和不臃腫！



### # 「粟米」4 法則 層層暖笠笠

#### 一、最內層著發熱內衣打底

近年發熱內衣已經好普遍，不少人的衣櫃內都備有幾件發熱內衣。天氣冷又不想穿著厚厚的外套，著件發熱內衣打底就有個基本保暖效果。要注意的是，發熱內衣大致有分兩種，一種是有絨毛，另一種是薄身發熱內衣。大家可因應寒冷程度，揀選最適合的來穿著。一般而言，絨毛內衣保暖時間較長，適合長時間在戶外活動穿著。



#### 二、中間層勿著樽領 否則會熱量

一入到有暖氣的地方，如果著樽領衫，頸部位置就好易流汗。尤其是去食韓燒、打邊爐時，一定會隨著室內溫度上升，食到滿頭大汗。所以中間層絕對不能穿著樽領衫，選擇半領或圓領衫就可以。

#### 三、外層加件厚厚的外套

揀選一件輕身的又有高領的大褸或外套，一來方便自己手拿，二來可以為頸部保暖。當然，這類外套可能會比較貴，但大家只要好好保存，長遠來計亦好抵著。另外，帶高領的大褸或外套，其實可以讓大家拎少一條頸巾，不用又除又拎夠晒方便。

「粟米式穿衣法」講究外套要輕便保暖，其實坊間有不少選擇。

(圖片：UNIQLO)

#### 四、牛仔褲唔夠暖 Leggings 著得過

大家穿褲的話，建議就不要穿牛仔褲，因為保暖效果其實一般。當然，發衣內褲或 Leggings 近年都好流行，怕冷就唔好諗，即刻翻著條長褲管的保暖內褲來打底。



### 暖包擺腰最暖身 用後勿掉可除臭

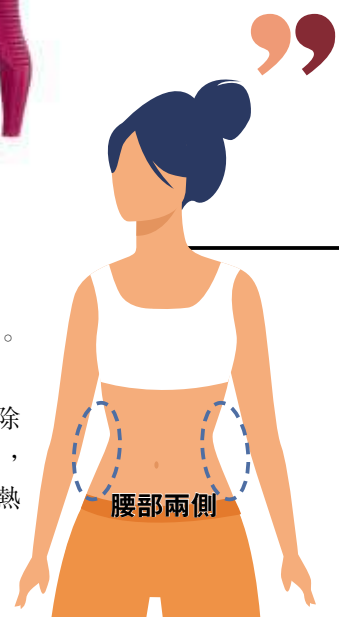
好多人都會將暖包放在手上搓揉，其實是錯的，這只會浪費暖包的熱能。如果身上只有一個暖包，就要放到腰側。

因為腰部周邊聚集了肝腎等血液量多的器官，只要腰部一暖和，就能解除大腦緊張狀態，促進血液循環，全身都會感到暖和。另外，暖包是不能回收的，但內裹含有消臭防潮的活性炭，而鐵粉、蛭石等成分亦有防潮效果，不再發熱的暖包可放在衣櫃、鞋櫃使用，除臭效果一般可維持數天，之後可掉棄。



「環保暖」小貼士

面對寒流來襲，市民都紛紛準備好寒衣禦寒，不過香港人的家中、辦公室和商場等地方大多都有暖氣設備，如果身體未能及時適應室內外的溫差，好易讓疾病乘虛而入。近來，網絡流行起「粟米式穿衣法」，據說適合暖氣環境穿著，大家又試過未呢？



**讀者優惠！**

**唧唧 zik<sup>2</sup> - 鉤織創意教室**

**三人同行九折**

鉤織定期班  
彈性預約 自由學習

優惠細則：  
• 必須事前預約，不設walk-in  
• 優惠期至2023年2月28日

WhatsApp查詢或報名：59232418



**讀者優惠！**

**瑜珈班和普拉提班**

**新生首次試堂優惠**

可選擇時間表上任何一節小組課堂，試堂需預先預約

**\$100/堂**

優惠細則：  
• WhatsApp: 6842 8704  
• 店舖地址：將軍澳唐賢街23號帝景灣商場地面17號舖  
• 試堂優惠有效期至2022年12月31號  
• 本公司保留最終詮釋及決定權



# 煙韌纏綿等過年

## 自製烏結糖

簡單易做 讓全盒格格靚靚登場

不足一個月就到農曆新年，每家每戶都開始準備新年全盒。在這盛滿各式各樣小小美食的盒子裡，有沒有想過放上自製的糖果呢？今期教大家用棉花糖做出口感煙韌的烏結糖，做法非常簡單，時間亦不用十分鐘，一齊來讓兔年加點新意吧！

## 為了烏結糖 了結棉花糖

### 材料：

棉花糖 200g、奶粉 90g、綠茶粉 / 可可粉 / 士多啤梨粉 10g、無鹽牛油 50g、乾果（提子乾 / 紅莓乾 / 芒果乾）60g、堅果（杏仁 / 合桃 / 開心果）60g  
\* 堅果須預先放入焗爐，以 150 度焗 10 分鐘

### 做法：



① 先將奶粉及綠茶粉、可可粉、士多啤梨粉混合均勻。



② 將無鹽牛油放入不沾鍋中，用小火慢慢煮至溶化。由於製作烏結糖時非常黏手，建議使用不沾鍋和刮刀操作。



③ 然後加入棉花糖壓拌均勻，直至棉花糖充分溶化。若溶化後攪拌愈久，製成品便會愈硬。



④ 棉花糖溶化後，立即加入奶粉及綠茶粉、可可粉、士多啤梨粉一同攪拌。



⑤ 將烏結糖攪拌成糰狀，倒入乾果及堅果，迅速混合均勻即可關火。



⑥ 在膠盆上放上牛油紙，再倒入烏結糖，用刮刀輕輕壓平，厚度約有一吋半至二吋。



⑦ 烏結糖冷卻後，請爸爸媽媽幫忙切件。



⑧ 用色彩繽紛的糖果紙、錫紙等進行包裝，做成精緻可人的糖果。順帶一提，室溫情況下，可保存約兩星期。



⑨ 最後，存放於全盒內讓親友品嚐。

# 星級港將 前浪帶後浪

## 領軍十載 未來將擋



黃鎮廷

高禮澤

提起 04 年雅典奧運，香港人必定記得高禮澤和李靜這對「乒乓孖寶」。轉眼來到 2022 年，帶著一顆「四十不惑」的初心，高禮澤如今已是港隊青少年軍的教頭，潛心為香港培養奧運奪金的幼苗，領著一個個小將們突破自我。

近年本港運動員在世界舞台連連報捷，也讓民間掀起了體育熱潮，社區內、校園裡，到處都看到香港的青少年揮灑汗水的身影。然而，要讓這些對體育運動懷有憧憬的幼苗長成茁壯的參天大樹，在國家級甚至世界級賽事佔據一席之地，專業而有熱忱的教練必不可少。

今年是高禮澤擔任教練的第十個年頭，被問到如何保持熱情時，他說「我的夢想始終沒有變過：擺獎牌！」做運動員時努力爭取獎牌，做教練時帶領年輕的運動員圓獎牌夢。香港成就了這位祖籍佛山的奧運銀牌得主，他也希望用餘生為香港培養更多世界級的本土運動員。

就在今年 9 月，13 歲的港隊羅嘉杰在參加泰國 WTT 青少年賽的 U13 組男子乒乓球項目中奪冠。除了港隊「一哥」黃鎮廷外，這名年紀輕輕就成為體院全職運動員的小將亦正是高禮澤的得意門生。

### # 訓練時數短 年輕學員輪蝕

在現行的教育制度下，未滿 15 歲的羅嘉杰須以學業為優先，每週僅有 20 個鐘的訓練時間，「訓練時間不夠，與內地、日本和韓國的同齡球員相比，好輪蝕。」高禮澤與學校多番溝通，為羅嘉杰爭取到每週多 9 個鐘的訓練時間。

由於羅嘉杰年紀尚輕，暫未獲得體院的宿位，每日堅持往返學校和訓練場，讓惜才愛才的高禮澤頗為欣賞，「羅嘉杰對乒乓球好有熱情，星期日休息都返來訓練。」青少年球員身上的衝勁和拼搏令人動容，「怎會不心疼，但後生唔怕，而家唔努力，以後有機會努力！」

提起朝夕相對的高禮澤，羅嘉杰感謝教練的耐心，他說，「教練雖然嚴厲，但都知道係為自己好。」而教練對他講得最多的一句話就是「要盡力」！



08 年北京奧運擔任香港區火炬手。



高禮澤和李靜在 2004 年雅典奧運奪銀。



惜才愛才，將絕學傾囊相授。



名師出高徒，高禮澤對年輕一輩恩威並重。



做多啲運動，  
祝《我家》讀者  
健康開心每一天！

### 港重視體育發展 訓練設備大升呢

高禮澤也說，這幾年特區政府重視體育發展，不僅增加了對新興體育項目的資助，對 A\* 精英項目更是大力支持，例如去外國參加比賽往往能得到全額資助，而且訓練的設備和器材都有所提升。以乒乓球為例，「即時慢鏡」系統能清晰地回放運動員手指、手腕的動作，對於更改動作頗有幫助。

高禮澤還說，與自己做運動員的年代相比，現時體院為運動員提供的「運動醫學中心」的服務更加全面，包括如心理治療、按摩師、體能教練、物理治療、中西醫治療等，確保運動員的身心健康發展。

我家  
HoMemory

09

issue96 | 29, Dec 2022

社區同行

Text：社區同行基金會  
Photo：香港乒總、  
高禮澤提供  
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。

團隊以不同視角發掘圖書館優點。



小小偶遇場面，在書架一角呈現。



互聯網時代，圖書館的寧靜美別具魅力。



多媒體創作人 Bonnie 和資深傳媒工作者 2Bo，組成的攝影團隊 B+2B，擅長用移動攝影的方式，捕捉非常規視角的美麗。兩位在香港成長的藝術迷，走入大家熟悉的社區圖書館，捕捉到一幅幅令人驚喜畫面，令人發覺原來香港，還有這麼多隱藏的美麗等待大家去發掘。

## # 荃灣南豐紗廠 # 展出微型場景攝影作品

你還記得第一張擁有的圖書館證嗎？是紙咭還是膠咭版本？一直以來有沒有帶孩子去你喜歡的兒童圖書館角落，或與家人一起參與館內活動？

圖書館記憶裏藏著港人回憶，時代在變，尋書、借書、閱讀的方式也變得多元，不變的是每一代香港人都常流連公共圖書館，吸收知識、享受休閒時光。香港公共圖書館適逢 60 周年，在荃



非野生式捕獲微型公仔浪漫一刻。

B+2B 十分享受創作過程。



灣南豐紗廠舉辦攝影展，展出兩位傳媒創作人的微型場景攝影作品。

## 圖書館搵資料帶來心靈寧靜， 可以話係心靈雞湯。

經常去公共圖書館閱讀的 Bonnie，小時候就喜歡翻看圖冊及地圖，從中了解外面廣闊的世界。到現在即使互聯網近似無窮的資料，Bonnie 仍然喜歡到圖書館查閱資料，「畀到我心靈嘅寧靜，可以話係我嘅心靈雞湯。」2Bo 則表示圖書館好像一個人的大腦，裡面什麼都有，有創意、智慧、分析，需要什麼方面的信息都可以從中找到。

為了這次《圖書館再發現》攝影展，B+2B 二人專門走遍了香港大大小小社區的圖書館，對於本身屬圖書館常客的她們，重遊故地依然有新的發現。二人發現新裝修的油麻地圖書館很漂亮，遊走之間便有了用暑假加上玩偶小人，製造一場

「二人相逢」的浪漫場景的想法。「我望過去好靚，就有了變成二人偶遇嘅創意諗法。」

為了今次創作，公共圖書館特別方便二人在休館期間在室內拍照。二人希望今次的創作，引發大家多多生活中身邊的事物，「其實只要係生活之中多觀察、多留意，便會睇到新嘅東西」Bonnie 說。2Bo 則希望「希望大家可以在生活中從不同的角度思考同一件事，從不同角度思考，往往會有得著。」

## 而家嘅圖書館整體好靚， 真係唔同於以前。

2Bo 表示今次的創作過程很愉快，雖然需要看許多的資料，也需要走訪需要的圖書館，但過程十分開心，出來的效果亦十分得意。在過程中，二人亦發現許多社區的圖書館不僅裝修靚麗，周圍的環境亦十分宜人。「畀市民閱讀嘅座位，加上周圍嘅環境，整體就好靚。而家嘅圖書館，真係唔同於以前。」

遊走書架 建構角落頭小夥伴世界

# 攝影二人組

## 將圖書館變 \* 淘美館 \*



B+2B：「其實只要係生活之中多觀察、多留意，便會睇到新嘅東西。」

## 攝影的喜點 推動閱讀風氣

除了對圖書館設施的觀察，今次展覽的許多作品，靈感亦來自圖書館的書籍。二人鍾意攝影，在閱讀《攝影的起點》一書時，就生出一群影相人偶排列在菲林前的念頭，望令人感受到時間的流逝與定格。

2Bo 說，看此書感受到隨著技術的進步菲林愈來愈少人用，但其實對於攝影而言，器材只是工具，看出美之所在的眼睛和技術才是攝影的起點。「睇到個作品，係咪就好像睇下本書嘅內容呢？我哋就希望可以透過呢種方式，令更多市民更愛閱讀。」



靈感不少來自圖書，《攝影的起點》屬其一。





回復疫情前嘅生活，相信係好多人過去兩年嘅聖誕願望，今個聖誕終於有啲願望成真嘅感覺喇，包括我自己在內都已經出發去咗旅行。放假旅行呢啲先至係香港人嘅基因嘛，不過身邊仲有啲朋友因為其他原因未有出外，咁啲呢個普天同慶嘅日子又有冇打算約埋成班朋友仔開 party 呢？

而家嘅聖誕 party 大家都會食方便叫外賣食物，例如薄餅、壽司或到會，就係乾手淨腳唔使煩，不過少咗啲人情味囉。記得以前學校聖誕 party，同學都會分工合作預備小食，例如鹵水雞翼、經典菠蘿腸仔、三文治、咖哩魚蛋等等，同時都係大家一展廚藝嘅大好機會！

今次分享一個暖笠笠嘅聖誕麵包布甸食譜，好適合作為聖誕 party 嘅壓軸甜品，有人會話呢個甜品有乜特別，希望我呢個版本可以令你改觀啦！麵包布甸主角當然係麵包，一般食譜都會用白麵包，但我唔鍾意佢太鬆嘅口感，所以用咗外皮酥脆內裡柔軟嘅丹麥包代替，其次每塊面飽都要搽牛油、搽橙味果醬，然後再撒上大量玉桂粉，呢個步驟可以令到味道更加豐富同平均啲。另外，今次我改用紅莓乾代替提子乾，味道無提子乾咁搶，記得同樣要預先用 Rum 酒浸一晚等佢入味同軟身，食嘅時候仲可以配雪糕。如果用嚟浸麵包嘅吉士液有剩，可以煮熱淋上布甸，熱辣辣嘅玉桂味真係好有聖誕氣氛！

祝大家聖誕快樂、新年快樂。



## 做法：



① 先準備吉士液，雞蛋打勻後加入牛奶、鮮忌廉、幼沙糖及雲呢拿香油，攪拌至幼沙糖完全溶化及順滑。紅莓乾用 Rum 酒浸隔夜、橙切半再切片。



② 如果你買嘅丹麥包係厚切嘅話，咁就要將佢橫切一開二，然後逐片依次序搽上室溫牛油、橙味果醬，再按自己喜好撒上適量肉桂粉。

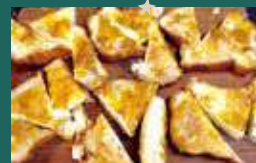


記住用外脆內軟丹麥包！

# Party 麵包布甸 紅莓乾 爆人

## 材料：

丹麥包 6 片（薄片）、室溫牛油適量、  
橙味果醬適量、肉桂粉適量、幼沙糖 60g、  
紅莓乾 40g、雲呢拿香油 1 茶匙、  
牛奶 200ml、鮮忌廉 200ml、  
雞蛋 5 隻、Rum 酒適量、  
橙 1 個及適量糖霜（裝飾用）



③ 焗盤搽上室溫牛油，將「做法 2」已調味嘅丹麥麵包切成小三角形，然後不規則的層層疊疊鋪滿焗盤。之後，放橙片及紅莓乾，如果喜歡酒味重啲，可以淋啲浸過紅莓乾嘅 Rum 酒。



④ 慢慢倒入「做法 1」嘅吉士液，待 15 至 20 分鐘確保麵包吸滿吉士液。期間，預熱焗爐 170 度，將布甸放在焗爐盤上，入爐之後焗焗盤注入適量水份，大約焗 30 至 40 分鐘至凝固及表面金黃色。出爐後撒少少糖霜做裝飾，就大功告成。



我家  
HoMemory

issue96 | 29, Dec 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。



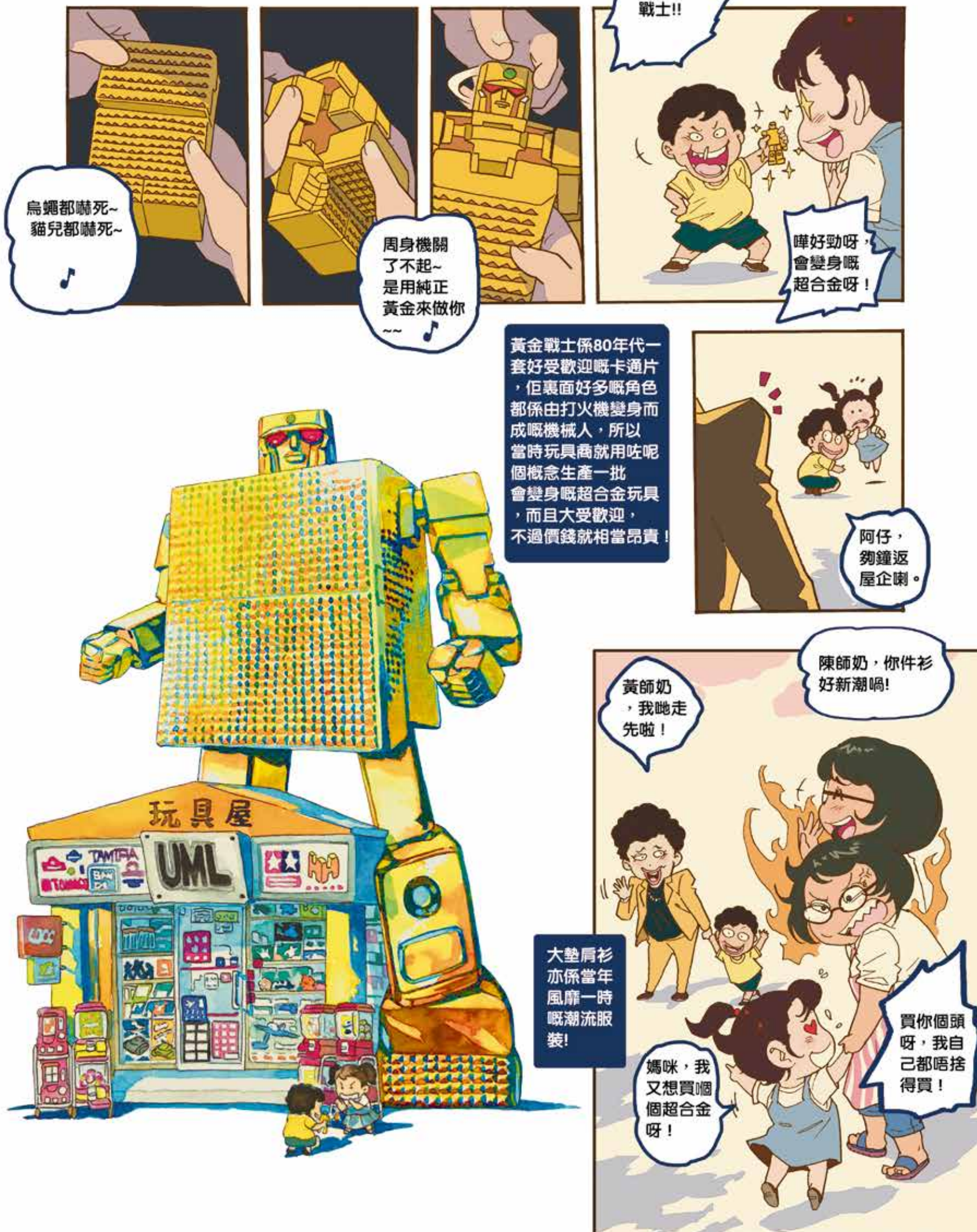
作者：余遠鏗

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》



# Good Shepherd street 牧愛街88號



## 孔嶺火車站

評級：三級歷史建築

地址：孔嶺沙頭角公路一馬尾  
下段高埔巴士站旁

交通：乘 城巴 78X、79X 或 九巴 78K、79K 於高埔站下車



孔嶺站位於高埔巴士站旁。

※ 現時古蹟被鐵絲網圍封未能內進，只能在圍欄外觀看建築物的內部結構。



車站當年的木門及木窗框，仍原封不動。

現時獲列入為三級歷史建築物的孔嶺火車站，隱沒在沙頭角公路旁，有鐵絲網圍封，並加建臨時上蓋保護免受風化，但近年古蹟已雜草叢生，閒人免進，要不是圍網內的介紹鐵牌，根本不會知道它是九廣鐵路沙頭角支線僅存的憑證。

## # 鄉村中式建築車站

### # 1912營運1930交還政府

孔嶺站是當時支線中的一個鄉村中式建築車站，建於 1911 年，並於翌年營運。火車站以磚牆承托「金」字屋頂。車站設計簡單，窄長建築物分間五間房，用作男性及女性候車室、男女廁及職員售票間，售票間當時設有火爐及煙囪，房間仍保番原有的原木門和木窗框。

惟隨着支線於 1928 年停運，孔嶺站亦要關閉，並於 1930 年建築物交還政府，



孔嶺站遺蹟現獲保留為三級歷史建築。

其後曾一度用作工務局倉庫。後來，被人非法堆放雜物及建築材料，直至 1998 年車站才由古蹟辦列為香港三級歷史建築。

## # 鐵路愛好者：

### # 遺跡珍貴望保育活化

雖然早年被列入歷史建築物行列，但不代表建築物會被好好保育。香港鐵路會顧問劉棟遠憶述，早於 2001 年他與一群鐵路愛好者，前往孔嶺站遺址視察，當時該站已是一座荒廢建築物。

劉說，由於當時未設有圍欄任人進出，因此被堆滿建築材料等雜物，閒人可隨意進出。當時他僅憑一張舊火車的路線圖，才能確定它是車站遺蹟。他認為，孔嶺站年代久遠，十分珍貴，難得一見，希望未來可以保育活化，讓更多人知道沙頭角支線的歷史。



劉棟遠指孔嶺站年代久遠，十分珍貴。

# 百年前沙頭角支線僅存憑證



## 北都會發展 孔嶺站有鐵路有出路？



沙頭角支線 1912 年通車，以窄軌蒸氣火車行駛。

## 沙頭角支線 窄軌蒸氣火車行駛

走線長 11.7 點公里的沙頭角支線，是一條已經消失 94 年的鐵路。通車初期有粉嶺、龍躍頭、孔嶺、禾坑、石涌凹及沙頭角共六個車站，由於使用窄軌車速不高，蒸氣火車走畢全程要 55 分鐘，乘客甚至可任意上落。

## # 大埔鐵路博物館展出火車頭

初時乘客坐上「開放式」車卡出行時，列車更沒有頂蓋，乘客不免要日曬雨淋，後來才加上帆布遮蔽，坐一趟沙頭角支線相信別有一番風味。可惜的是，隨 1923 年政府興建沙頭角公路，沙頭角支線無以為繼，最終於 1928 年停運，現時，其中一輛沙頭角支線的火車頭，獲大埔鐵路博物館保留展出。

隨著近年保育意識提高，陸續有鐵路愛好者通過田野考察等方法，尋獲更多不少沙頭角支線的築蹟，如廢棄的鐵軌、路基、火車橋的橋臺，與及電線桿等，希望這皆有助於對該條百年前的鐵路有進一步發現。

百年前沙頭角曾有蒸氣火車行駛，一路延綿到海邊到伸向山巒，抵達粉嶺。直至興建公路，鐵路被拆卸變賣。滄海桑田經過接近一個世紀，時至今日只剩下當年落在田野間的路基、橋臺，還有在沙頭角公路尚算保留完整的車站建築物——孔嶺站。未來要大力發展北部都會區，這些沙頭角支線的遺蹟未知何去何從。



往期回顾

Text、Photo：莫  
Design：Aso

非洲人的  
精神文化，  
讓這前校  
長變成「鼓  
長」。



梁 Sir 希望藉大自然節奏，助港人開拓潛能。

文化「梁」師益友 教埋 **敲 to be healthy**

# 非洲節奏香港精神 快樂可以靠



距離港鐵站錦上路大概10分鐘車程的小蜜蜂農莊，有著鄉村獨特的景致。週末伴著夕陽的餘暉，在這遠離煩囂農場的角落一處大樹之下，傳來陣陣敲打聲，明快的節奏此起彼伏，帶來原始生命力的感覺，走近看個究竟，原來是非洲鼓！

一班鼓手合作 jam 歌，節奏多變，鏗鏘有力，表達追求快樂不愛拘束之個性。令大家相聚於此 happy together 的「整鼓專家」，就是非常前校長梁肇祺（梁 Sir）。

梁肇祺回首往事，表示自己由 2004 年開始，接觸到非洲鼓樂。事源當時他是屯門鄉師持續教育書院的校長，因為有兩位非洲人到校訪問，令他與非洲鼓結緣。其後，梁開始在香港推廣非洲鼓樂工作。

## # 改編為粵語 方便教學

18 年來的不斷深入學習，與非洲鼓樂的導師不斷深入接觸，梁獨創地將非洲歌詞改編為粵語的私夥樂譜，方便教學與傳授記憶。從學校開始推廣，再到社區推廣，從教小朋友，到教老人家，從培養學員，到培養導師，18 年間已經積累一群並持續培養香港的非洲鼓愛好者。「文化交流其實可以通過一些有趣形式開始，我們可以通過非洲鼓開始了解非洲，當不同文化多交流的時候，亦是我們去打開自己，認識他人的開始。」梁肇祺說出心中期盼。

眾所周知，非洲鼓樂洋溢著歡樂的氣氛，就此問起在什麼日子需要非洲鼓樂時，梁 Sir 笑著回答指，用非洲鼓樂表達快樂是不需要因為特別原因的，在非洲人的文化裡面，慶祝是不需要特別理由的。他補充指，甚至乎可能因為今日釣到一條特別大的魚，都可以慶祝一番。

## # 大自然節奏助人開心窗

由於這種純粹的感覺，梁 Sir 深深感受到非洲人的快樂與亞洲文化的不同，於是想借助非洲鼓推動快樂文化，滋養都市人心靈健康。

「別人常問我：『非洲鼓樂有咩用？』我會話，每個國家每一種文化都有差異，但文化是可以互補不足的，大家可以互相欣賞。」

「非洲鼓可以成為媒介，幫助我們提升精神健康。」

亞洲人很含蓄，很勤奮工作，但非洲人好快樂，甚至不會思考明天會發生什麼，任何問題等待明天再算，今天先快樂。生性樂天，因此也不大容易抑鬱，所以非洲鼓其實都可以成為媒介，幫助我們提升精神健康。」梁 Sir 希望透過源於大自然的節奏，將心窗打開，激發潛能。

## # 摸到樂器 非洲同事充滿生氣

梁肇祺說到，多年來跟非洲人合作他深刻感受到，可能從事其他的工作，他們都不太感興趣，唯獨是在雙手觸碰到非洲鼓，然後開始去敲擊之時，非洲同事突然變得自在又神采飛揚，「平時好似無乜嘢，件件事都唔關我事咁，但係一打鼓就好精神」他解釋道，打鼓文化是流淌在他們的血液裡的基因，是他們最自在的表達方式。



以鼓會友，為香港各區帶來正能量。



愛音樂的，令鼓飛揚。  
他神采。



不是廟街榕樹頭，在農場亦可做「講鼓佬」。



## 土地問題 推廣鼓樂最大障礙

梁肇祺成立非洲鼓樂文化總會，舉辦多個大型活動，落力推廣非洲鼓樂。疫情之前，每一年都會有非洲鼓樂文化節，而該活動在 2018 年刷新最大規模的合奏健力士世界紀錄。非洲鼓樂文化總會亦有在學界做推廣，舉辦的文化節以欣賞為主，而不設比賽項目，旨在讓更多人親身感受非洲鼓樂的樂趣。

18 年來的推動工作，梁 Sir 表示，其實推廣最困難的在於找到合適的場地，在尋找場地的過程中，與政府或者其他部門溝通的過程中，得不到相關機構的支持，因為他們擔心非洲鼓樂的聲音太大而影響他人。

他續指出，在最近幾次的聚會選址元朗的鄉野郊外，「因為覺得非洲鼓樂應該屬於大自然，大自然教育也是重要的教育部分，當我們感受到開闊草原，感受到快樂的時候，人自然也願意聆聽願意保持開放學習心態。」



自小接觸音樂，對身心發展有正面影響。



如果場地細，鼓陣難以擺得好。



太陽有幾耐就落山，大家興致未減。



「快快樂樂」及「快靚正勁」，兩種風格合一會好犀利。

「大自然教育也是重要的教育部分。」



推廣文化，一鼓作氣。



推動普及非洲鼓，一做十八年，「敲 long」！



角色扮演原始人，望帶來最純粹快樂。

## 入大灣區 鼓勵乳癌康復者運動

鼓是非洲最常見的樂器，也是非洲音樂最重要的窗口之一，可說是非洲音樂的靈魂。梁 Sir 於 2004 年成立心窗非洲鼓樂聚，把非洲鼓樂活動引進到香港及華南地區，拓展大灣區市場，並成為全國粉紅絲帶（乳腺癌康復者）鼓圈特聘領袖教練。

對於乳腺癌康復者來說，除了情緒舒緩，手部的拍打動作亦有助乳腺疏通，減少復發可能。教鼓之餘，他還當上整鼓專家，設工廠生產全球第一款環保非洲鼓，盼讓非洲鼓樂聲傳遍亞洲。



與慈善機構合作，帶出和平與愛的訊息。



## 溜冰開派對 聽歌睇煙花

2022 進入尾聲，今年香港疫情轉穩定，活動都多了不少。聖誕節過後就是元旦，倒數活動自然少不了，當下就為大家搜羅一些倒數好去處。記得倒數時繼續做好防疫，預祝大家平安過年，開開心心、健健康康迎接 2023！



活動多羅羅  
除夕笑住忙



# 迎接 2023 Countdown 就是 Cheer up

## 超幻彩匯演零時十分 獅子山下維港激光中

旅發局今年再辦「香港跨年倒數」，並由西九「回歸」維港兩岸。屆時踏入 2022 年 12 月 31 日晚上 11 時 59 分，灣仔會展玻璃幕牆就會化身為巨型倒數時鐘迎接 2023。

一到零時零分，更有 10 分鐘的「幻彩詠香江」加強版煙花匯演。港島沿岸建築的樓頂會綻放煙花，配以激光及射燈，加上身披繽紛燈帶的天星小輪，伴隨音樂舞動整個海港。會展外牆亦會同步顯示「2023」字樣及祝福語，為新一年揭開序幕，將祝福送給全球！

### 香港跨年倒數

日期：2022 年 12 月 31 日

時間：晚上 11:45 至午夜 12:10

地點：維港沿岸

## 和情人一起「go」到天際 除夕賞顏值浪漫 100 分

ICC 100 樓的天際 100 是知名的情侶倒數聖地，今年一如過往會於 2022 年 12 月 31 日晚上舉行「2023 跨年倒數派對」，屆時有 DJ 駐場打碟，派對氣氛十足。你可以和摯愛好友居高臨下欣賞維港兩岸的醉人燈飾外，又可以在 3D 立體佈景拍照打卡，倒數過後感情更進一步！



### 天際 100：2023 跨年倒數派對

日期：2022 年 12 月 31 日

時間：晚上 9:45 至午夜 12:30 (晚上 11:30 後停止入場)

地點：香港九龍柯士甸道西 1 號環球貿易廣場 100 樓

門票：每位 HK\$398 (包括派對標準門票一張及派對小道具)

## 音樂派對雪花迸火花 歌聲倒數聲聲入耳

K11 Art Mall 現正舉行「MUSIK11: Winter Sparks 燃點音樂新勢力」，而其中「新世代音樂會」將會在 12 月 31 日晚上 8 時至 12 時舉行，實行與大家過新年！當晚陣容強大，有吳林峰、雷同二友、per se、Lolly Talk、The Hertz 及乙女新夢等歌手表演，而且係免費觀賞！



### To New Era

日期：2022 年 12 月 31 日

時間：晚上 8:00 至午夜 12:00

地點：K11 Art Mall Piazza 露天廣場

## 全家入歐陸 feel 愉景灣 踩冰倒數有人托手踭

愉景廣場將會在除夕夜當晚有不同的倒數派對，要數歡樂氣氛至熾熱的，當然是在溜冰場舉行的「飛越銀河倒數派對」，屆時會有花樣滑冰表演、樂隊表演，入場人士更可大玩面部彩繪，一家人一邊溜冰一邊倒數，認真過癮！

### 飛越銀河倒數派對

日期：2022 年 12 月 31 日

時間：晚上 10:00 至午夜 12:00

地點：愉景灣愉景廣場溜冰場

門票：每位 HK\$100

