

i s s u e 96

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：29, Dec 2022



看得見的人情味

02-03

我家·焦點

龍隧開車
一路「瘋塵僕僕」

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

新界東北堆填區重型車必經路

龍隧開車



龍山隧道近日路況十分惡劣。

一路「瘋塵僕僕」



車輛駛出管道，視野始較清晰。

日前有新界北居民致電《我家》熱線爆料指，香園圍公路近期路況變得惡劣，當中龍山隧道雖然有管理公司保養，但每日地上仍佈滿泥濘，隧道內沙塵滾滾。有駕駛車形容每日經過猶如「沙塵暴」，經過時容易造成意外，吸足四公里廢氣亦影響健康。有地區人士相信是有車輛離開堆填區前未有洗車，違規「帶泥出街」所致。

管理公司定期洗地於事無補

香園圍公路由龍山隧道、長山隧道及相關連接道路組成，於2019年5月通車，以連接香園圍口岸，同時令沙頭角及打鼓嶺等地區來往大埔可縮減十多分鐘的車程。由於香園圍公路正正位於新界東北堆填區附近，因此來往堆填區車輛亦改為取道該公路出入，令龍山隧道環境變得惡劣。

《我家》記者日前駕車到現場實地視察所見，發現龍山隧道往九龍方向情況最為惡劣。未入隧道前地上及雪糕筒已佈滿泥濘，一進入隧道內更塵土飛揚，令隧道內猶如出現霧霾。由於眼前一片灰濛濛，有私家車跟在泥頭車後時亦不敢跟車太貼，直至離開隧道後情況才稍有改善。

有每日要經龍山隧道出入的居民表示，雖然知道公路管理公司有定期派車洗地，惟由於實在有太多出入地盤等重型車輛出入，以至清洗過後很快又打回原形、沒完沒了。

電單車司機「吸足四公里廢氣」

有駕駛者更直言「日日洗車都無用」，批評近期路面情況愈來愈惡劣，沙塵積累除影響駕駛視野外，擔心駕車經過時容易打滑，或泥頭打上擋風玻璃造成意外。而電單車司機直言，經過時被迫吸足四公里廢氣。

其後，有熱心市民因而經政府熱線1823向運輸署投訴，署方引述隧道營辦商回覆時承認，是由於往返新界東北堆填區的車輛都會途經龍山隧道，這些車輛在堆填區運作時會容易沾上泥濘。因此，隧道營辦商已經額外加強清潔工作，以維持路面整潔。惟市民指情況未見太大改善。

北區區議員高維基向《我家》表示，近日龍山隧道及禾徑山迴旋處一帶道路衛生環境惡劣，以至收到不少居民及駕駛者投訴。

9610 2654

報料熱綫





司機指經過一兩次龍山隧道，車輛已滿佈灰塵。



居民認為事件源於大輛垃圾車泥頭車出入。



往返新界東北堆填區的車輛，皆途經龍山隧道。



高維基（中）聯絡相關部門，促請加強清潔。

駕駛者形容隧道掀「沙塵暴」，影響視線。



焚化設施未起好 擴堆填區惹地區憂慮

本港現時每日要處理達 1.1 萬公噸垃圾和 4,000 公噸建築廢物，政府表示在透過興建焚化設施，達到 2035 年「零廢堆填」前，將需要有限度擴建新界東北及新界西的堆填區。

由於堆填區位近深圳，選委會立法會議員兼打鼓嶺鄉事委員會主席陳月明早前提出口頭質詢，並約見環境局局長謝展寰，關注堆填區污染影響兩地市民的問題。

陳月明表示，十分關注新界東北堆填區營運問題，特別是新界東北堆填區第二期擴建工程中，額外產生污染及臭味問題，對居民健康及居住環境的影響。

她更擔心，東北堆填區不但影響北部都會區的發展，對打鼓嶺市民造成傷害，亦傷害深圳對香港的感情。她續表示，希望當局聆聽民意作出改善，加強對新界東北區域的環境監管，從源頭改善影響居民正常生活的不利因素。



陳月明（右）指東北堆填區，傷害深港感情。

////////////////////

牛隻出現於公路中，的士經過未及收掣。（互聯網影片截圖）



的士撞死牛隻後不顧而去。

沙頭角公路撞死牛 的哥不顧而去被捕

沙頭角公路本月初發生一宗新界的士撞死牛隻不顧而去的案件。車禍影片曝光後，引起警方高度關注，最終於同月 8 日拘捕一名 59 歲的士司機，涉嫌「危險駕駛」、「干擾發生交通意外車輛以隱藏證據」、「意外後沒有盡快報案」及「意外後沒有停車」而被扣查。

事發於本月 4 日，當時肇事的新界的士沿沙頭角公路龍躍頭段往大水方向行駛，期間涉嫌撞倒一隻牛，該輛的士其後逃去，該牛隻意外後失救死亡。

據事發時的影片所見，當時一頭牛隻站在馬路中央，的士經過時司機未及反應直撞牛隻，牛隻被鏟上車頭缸後，四腳朝天撞向擋風玻璃上，再反彈到地上。

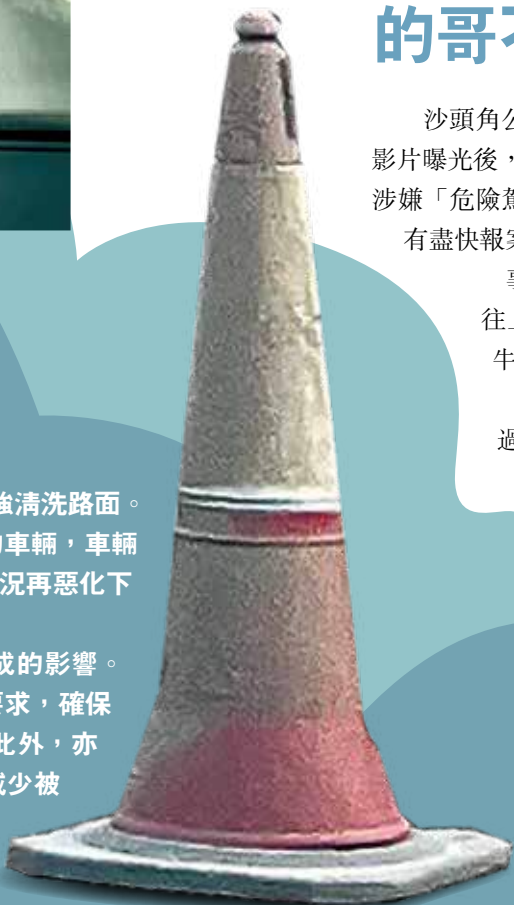
由於衝力過猛，牛隻被撞後滑行十數米，始一拐一拐地站起身，惟其後傷重不治。而涉事司機，因未有根據法例在撞到牛隻後停車報案而被捕。

高維基促嚴懲違法「帶泥」車

他相信，除了是因新界東北堆填區二期擴建，導致往返堆填區的泥頭車數量大增。有泥頭車及垃圾車在離開堆填區時，未有按照規定清洗輪胎，加上近期不時下雨緣故，令附近道路及隧道泥塵飛揚。

為此，高維基已即時聯絡隧道公司及相關政府部門，加強清洗路面。此外，他更要求堆填區改善管理，嚴懲違法「帶泥出街」的車輛，車輛一旦違規，就要強硬執法禁止其進出甚至罰款處理，避免情況再惡化下去。

環保署回覆指，為減低堆填區的運作對附近居民所造成的影響。就運送建築廢物方面，泥頭車司機需要按相關法例及工程要求，確保車斗內的建築廢物以合適的方法，如機動蓋掩妥善覆蓋。此外，亦設置了全身式洗車設施，清洗離開設施的所有泥頭車，以減少被帶走的沙塵。如發現違規者，將會呈報相關執法部門，以便跟進。



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。

鯉魚肉潤肺止咳湯

功效：潤肺補氣止咳
成份：鯉魚肉 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）鯉魚肉用清水浸泡，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。

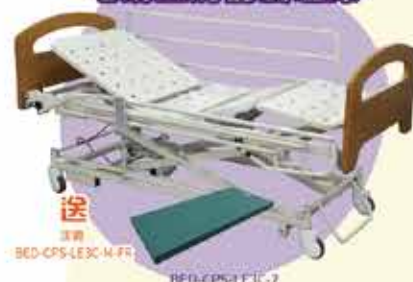
蟲草花益氣補腎湯

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

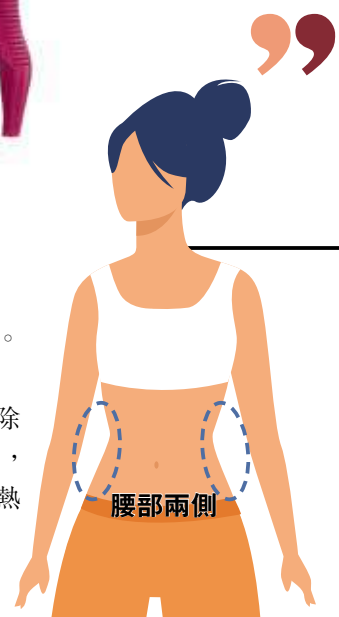
好多人都會將暖包放在手上搓揉，其實是錯的，這只會浪費暖包的熱能。如果身上只有一個暖包，就要放到腰側。

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 zik² - 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。



本世紀初，隨著地區足球隊的成立，一批本土年輕球員在社區中脫穎而出，再從地區青年隊一路成長，成為地區隊的主力以至港隊代表。在大埔，門將李瀚灝及中場陳曉鋒便是這樣的代表。二人都是區內居民，代表球隊出征的同時，亦與一班街坊球迷建立了十分深厚的聯繫，「無佢哋嘅支持，大埔就無今日嘅成績。」



陳曉鋒與隊友們一起熱身訓練。

周中夜晚，和富大埔如常在大埔運動場訓練。他們當晚與大埔的兄弟球會和富社企踢一場訓練賽，幫助早前未上場參賽的隊員保持狀態，身為老隊員李瀚灝亦首發出場。教練允諾球員，若大比分取得勝利，便可以獲得一日的假期。

李瀚灝：「上咗場，就要拼盡全力，呢個先係職業球員嘅表現。」

比賽開始後，年輕的後輩球員們一時三刻未能進入狀態，比分的僵局遲遲未能打破。鎮守龍門的李瀚灝不斷指揮著隊友的跑位，並不滿意年輕隊員們面對訓練的態度。中場休息，他批評了不少年輕球員，「咁樣踢，放假根本唔洗諗啦。上場就要 100% 付出。」

在大埔就讀中學的李瀚灝，從小便接受足球訓練。06 年收到彼時初次升上香港甲組足球聯賽的和富大埔的邀請，成為正選門將。十多年的時間，雖然自己也離開過球隊，但一路與大埔隊經歷的高高低低，讓李瀚灝記憶猶新。「16 年嘅時候，當我再度重返大埔隊，我便下定決心要同球

大埔小將踢到港隊 街坊大功勞

地區足球員奪標

還看球迷世界



隊長
陳曉鋒



門將
李瀚灝

李瀚灝、陳曉鋒：「無佢哋嘅支持，大埔就無今日嘅成績。」

隊一起重返港超。」

在 2022 至 23 賽季，已經 36 歲的李瀚灝終於如願以償，再度與球隊一起征戰港超。他希望能夠將自己的經驗傳給更多的年輕球員，「上咗場，就要拼盡全力，呢個先係職業球員嘅表現。」

陳曉鋒：「希望今季都能有唔錯嘅成績。」

下半場的比賽，隊長陳曉鋒亦披甲上陣。在中場充滿活力的盤帶和跑動，令大埔隊的進攻有了威脅。身為隊長，陳曉鋒與瀚灝的風格有所不同，生性開朗的他總是用自己的行動，感染著場上的其他球員。

陳曉鋒 14 歲便加入大埔青年軍，之後經歷外借後便加入了大埔一線隊。追憶起自己職業生涯

的首球，陳曉鋒仍然覺得歷歷在目，「17 年我後備出場對陣陽光元朗，入咗我職業生涯第一次入波，當時真係我激動。」正值當打之年的他，就希望繼續一步一個腳印，同球隊共同奮鬥，「希望今季都能有唔錯嘅成績。」



努力訓練，球隊再次回到港超行列。

我們衝鋒陷陣 你們獻出激情

身為大埔球員真係好幸運，有一幫死忠球迷相伴。



出戰港超，兩位球員最想感恩不離不棄的地區球迷。

大埔每每出戰，都有一批忠實街坊捧場助威，無論客場、主場，輸波、贏波，他們的吶喊聲都從看台上傳來。

兩位出自大埔的球員更是對此十分感慨，他們感謝球迷的不離不棄，「無論球隊低潮或者取得榮譽，佢哋都係同我哋一齊，身為大埔球員真係好幸運，有一幫死忠球迷相伴。」



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，但我唔鍾意佢太脆嘅口感，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。

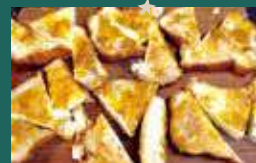


記住用外脆內軟丹麥包！

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

11

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。



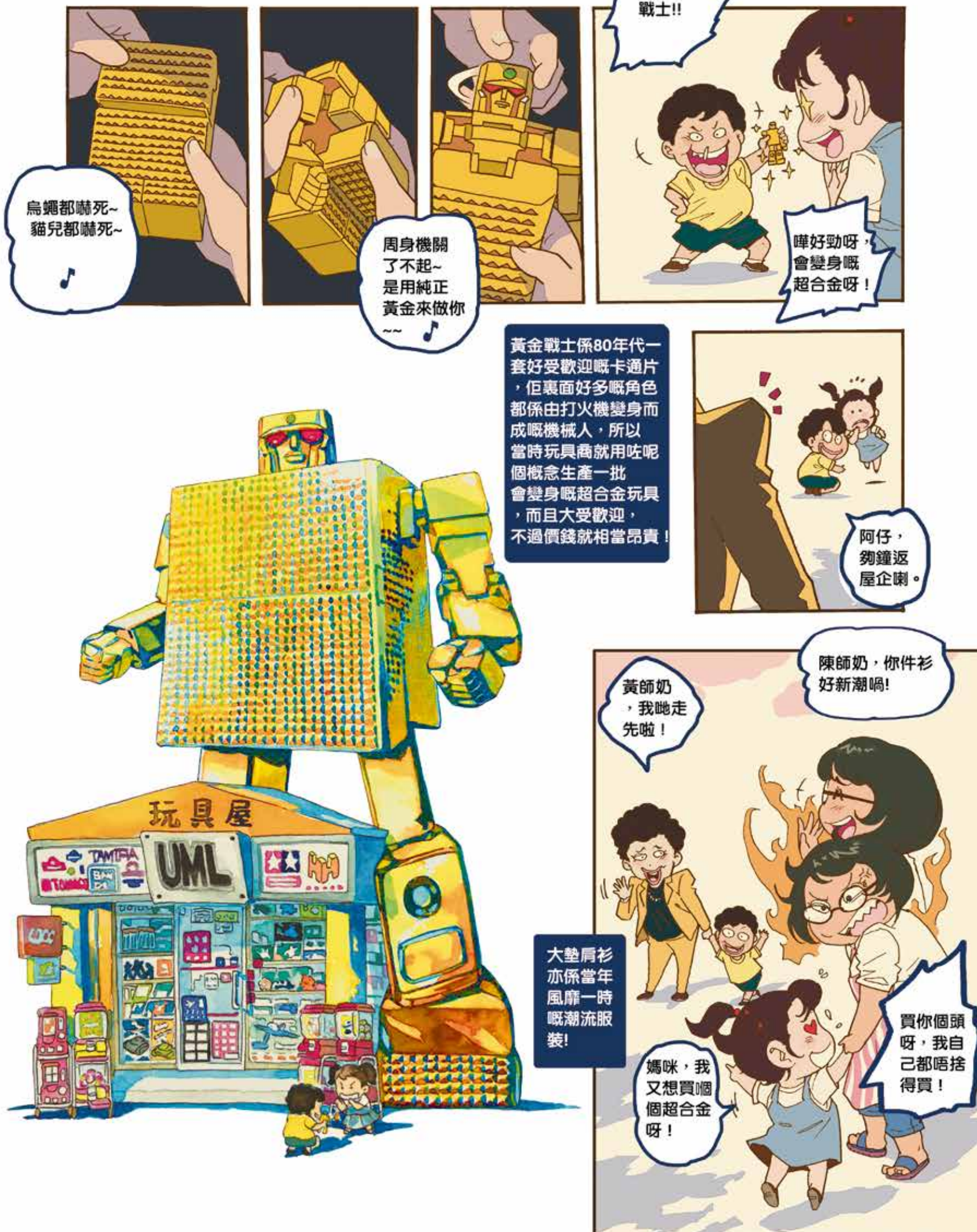
作者：余遠鏗

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。



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。



推動普及非洲鼓，一做十八年，「敲 long」！



推廣文化，一鼓作氣。



角色扮演原始人，望帶來最純粹快樂。



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。」



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！



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

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

