

我家

HoMemory

Touch童夢 投入熱愛 投出好球

14-15
——封面故事

看得見的人情味

i s s u e

97

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：12, Jan 2023



02-03

我家·焦點

荃錦營地大睇位
勁多預約勁爽約

04

醫·家

止痛退燒
唔止一種藥揀

07

無緣不歡

盤點回收站
助「舊愛」搵好歸宿

09

社區同行

殘奧得主的
神奇媽媽

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



政府於約兩個月前宣布重開政府轄下露營地點，不少營地迅即爆滿，更有「營霸」長期霸佔營地，為此漁護署在營地重開當日，同時為大欖郊野公園的荃錦營地，推出網上預訂系統先導計劃。惟實施不足兩個月，有營友發現不少人預約日前夕才取消、甚至直接失約，令多個營位最終無人使用而白白浪費，有議員認為有必要改善情況。

9610 2654

報料熱綫



營友甩底無「代價」 議員倡設按金制

勁多預約 勁爽約

預約「爆棚」，營地卻常見空位。



荃錦營地正實施預約先導計劃。

疫情後嚮往露營的市民大增，惟一度因禁用營地的「營霸」行為，在營地重開後故態復萌，例如大嶼山南山營地，在上月聖誕假期前，便有不少營友投訴，有人提早數日到場起營，之後就人去營空離去多日留下「死營」，令其他營友到場後未能露營敗興而歸。

郊園營地上年尾重開 推預訂系統先導計劃

為了改善營地管理，漁護署於上月 11 月 17 日重開轄下 41 個郊野公園的露營地點，並於同日起為大欖郊野公園荃錦營地，推出預訂系統先導計劃。讓市民在指定網站登記預約後，便可借用營地內 37 個營位。今次是繼政府在康文署轄下的大嶼山貝澳營地後，進一步讓市民預約營位，有別其他政府營地以往無須先行預約或登記便可使用。

根據該署訂立的規則，營地如仍有空位可提供即日預約，而已預約名額不得轉讓，倘未能及時取消預約、

未能按預約出席及未經許可轉讓預約名額等，申請人可被暫停預約營地資格 90 日。

營地職員採取特別措施 設熱線報即日空置情況

然而新增預約機制後，又引伸另一種問題。露營愛好者 Ruby 向《我家》熱線爆料指，自從營地開始預約制後，不時有大量營位因預約者失約或臨時取消而遭閒置浪費。有未能預約的網友反映指，不少人提前多月預約荃錦營地的營位，然而到了使用前夕，才臨時致電辦事處取消營位，甚至直接爽約，令營位出現空置情況，最終導致「有人未能預約無營地用、有營地最終卻無人用」。

《我家》記者到場了解後發現，為避免太多營位浪費的情況，營地職員亦採取特別措施，每日早上 10 時開始，可以直接致電營地辦公室，查問當天營位空置情況。如有營位，營友可於下午兩時到六時到場排隊後補。



民建聯早前成功爭取重開政府營地。



陳恒鑽認為預約制度務必優化，以免浪費。

荃錦營地大睇位

就本港露營活動 社會人士四大建議

- ① 檢視本港的露營需求、促請當局規劃更多指定露營地點。
- ② 監督漁護署開展多時「升級露營地點」的研究工作。
- ③ 支持發展露營產業，優化申請註冊營地程序及發牌制度。
- ④ 優化政府營地預約先導計劃，引入社區團體協助管理政府營地。



營地外更亭是辦理入營手續地點。

非本港居民 可預約荃錦營地營位

荃錦營地位於大帽山郊野公園，是麥理浩徑第九段起點，於荃錦公路旁巴士站下車，步行五分鐘即可到達，交通方便。營地內 37 個營位可登記預約借用，每個營位均設有野餐檯及燒烤爐可供煮食爐具使用嘅枱檯，而營地設有公眾洗手間、水源及中央垃圾收集設施。

現時先導計劃機制下，市民在漁護署「郊野營人」網站（網址：<https://www.camping.gov.hk/>）便可預約營位，每名申請人每次只可預約一個荃錦營地營位，每次可預約一晚或兩晚。視乎營位供應情況，最多可連續預約兩次，最多共可留宿四晚。

名額先到先得不能轉讓

而預約則採先到先得制，本港居民及非本港居民都可以預約，非香港居民預約名額上限為營位總數之三成，即最多佔 11 個營位，成功預約後的名額不能轉讓。

漁護署提醒市民，如成功預約荃錦營地、但未有出席或未能及時取消預約，或有機會被暫停預約荃錦營地資格 90 日。



自營地重開後，露營地點需求大增。

升級露營地點 研納扶輪公園

漁護署及康文署轄下共有 44 個露營地點，因疫情一度關閉超過兩年，市民早前因未能外遊多次要求政府重開營地，直至去年 11 月在當局公布放寬部分社交距離措施下，政府營地終重新開放。

現時，政府露營地點市民可免費使用。環境及生態局於去年 11 月回應立法會議員陳恒鑽質詢時透露，於去年起委託顧問，就於郊野公園設置「升級露營地點」進行可行性研究，顧問將會以大帽山扶輪公園、元朗大棠及西貢大網仔作為潛在選址，研究於郊野公園興建收費豪華營地，以及生態小屋等升級露營設施。

當局指出，研究旨在確保設施不會對郊園環境造成長遠不良影響，或超出郊野公園的承载力，並會按研究的結果和建議，逐步推行優化設施工程。研究進行期間，漁護署會舉辦公眾參與活動以收集公眾和相關持份者的意見。



漁護署研究「升級露營地點」可行性。

惟 Ruby 認為，雖然職員已盡力安排，但要營友帶着全套露營裝備到場後，要排隊多個小時更不知最終能否入營，情況並不理想。

陳恒鑽： 研按金制度添現場人手

成功爭取重開營地的民建聯立法會議員陳恒鑽，早前曾就優化露營地點向環境及生態局局長謝展寰於立法會提出質詢。陳恒鑽向《我家》表示，他一直跟進政府優化現有露營地點設施的情況。

他認為，現時計劃下預約營位失約後近乎不用付代價，最終令營地閒置情況嚴重，反映預約制度未能發揮作用。因此他認同有需要優化現時做法，例如研究按金制度可行性，使用後可發還，甚至可考慮在一些受歡迎營地，引入地區團體協助管理，協助執拾、管理及實施預約，相信可以避免「營霸」的同時，亦可令營地管理情況大大改善。



記者實測預約系統顯示所有營位約滿。



營友投訴失約率高浪費了營地。



適逢1月8日與內地首階段通關，內地及本港同時掀起「搶藥潮」，不少人紛紛搶購必理痛等止痛藥，令其一度出現四位數一盒的「天價」，連帶其他品牌的傷風感冒成藥、連腸胃藥亦開始供不應求，引起全城熱議。到底「撲熱息痛」等藥物是否人人適合？又應該如何應對缺藥潮？

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。



特區政府：
不必搶購個別品牌藥物

兩地同時掀起「搶藥潮」，港府表示含「撲熱息痛」的藥物供應穩定，呼籲市民不需囤積，也不必搶購個別品牌的藥物。政府稱藥物備存量十分充足，足夠維持五至六個月的使用量，並考慮把額外採購的藥物預留派發予有需要市民。

必理痛的主要成分為「撲熱息痛」，具止痛、退燒功效。據衛生署資料，本港現有逾 750 個已註冊的藥劑製品含有「撲熱息痛」成分，市民亦嘗試尋找功效及成分相當的藥物產品替代。

專家建議 買咳藥水收鼻水「看門口」

多位專家則表示，相關藥物只要註明含有撲熱息痛，便有舒緩痛症及退燒功效，舉例如必理痛有不同配方宣稱針對各種痛症，如經痛配方與特強配方等，只是撲熱息痛成分比例的分別。除了退燒藥，專家建議市民選購咳藥水及收鼻水藥去「看門口」。

但與此同時，需注意部分藥物若是治療傷風咳、感冒等其他病徵，都有機會含撲熱息痛，應留心成分以免重複服用；市面上各種止痛退燒藥功效不一，市民有疑問應先諮詢醫護或藥房、藥劑師，切忌購買坊間不明來源的藥物。

常見退燒藥物分類

藥物成分	撲熱息痛 (Paracetamol 或 acetaminophen)	布洛芬 (Ibuprofen)	阿士匹靈 (Aspirin)
例子	必理痛、無睡意幸福傷風素、樂信鎮咳感冒靈、何濟公止痛退熱散等	BUFFERIN PREMIUM、EVE QUICK 頭痛藥 DX 等	克痛™ 成人藥片、BUFFERINA 等
退燒	✓	✓	✓
止痛	✓	✓	✓
消炎	✗	✓	✓
醫生處方	不需要	不需要，但要有「RX」標誌、即社區藥劑師當值的藥房才可買到	不需要
注意事項	一 每天最大劑量為 4,000 毫克 一 藥效相對安全，不刺激腸胃，適合長者、小童服用 一 服用期間避免飲酒，免增肝臟負擔	一 成人每日用量最多不逾 1,200 毫克，嬰兒和兒童最高劑量為 40 毫克 / 每公斤 一 飯後服，免腸胃不適 一 長期服用有腸胃出血、潰瘍等風險，如大便變黑、便血，甚至咳血，需立即求醫 一 哮喘、心血管及消化系統疾病患者忌服	一 每天最大劑量為 4,000 毫克 一 劑量一般較高，已較少用於普通退燒 一 刺激胃部或引致出血，患有胃潰瘍、持續性消化不良或肝病病人勿服用 一 兒童、孕婦及哺乳媽媽要小心使用

慎選正版藥物小貼士

- ① 藥盒是否有完整包裝。
- ② 成分有否註明有撲熱息痛 / 對乙酰氨基 / Paracetamol。
- ③ 有否印有「HK」為首的註冊編號 (Reg Number)。

冬季「吃黑」 養藏補腎

天氣愈來愈冷，註冊中醫師楊筠提提醒大家注意事項。冬季養生注重「養藏」，即養精蓄銳，收藏陽氣，而陽氣是身體的能量和熱量，主要收藏在腎，所以冬季重在「補腎」。

輕鬆「補腎」三法

一) 早睡晚起，必待陽光
晚上十至十一時睡覺，第二天可待太陽升起時起床。

二) 多曬太陽
「夏日如毒，冬日如補」，冬日太陽溫補身體，除了改善睡眠不深、怕冷、手腳冰冷等，還可提高免疫力。

三) 飲食「祛寒就溫」和多
吃「黑」

- 1) 天冷打邊爐很受歡迎，有不少人更鍾情麻辣火鍋。事實上，一邊吃辣一邊喝冷飲、啤酒，會導致腸胃功能紊亂，上吐下瀉在所難免。
- 2) 黑色是入腎的，冬季多吃黑色的食物有益腎、抗衰老的作用。黑色食物有黑芝麻、核桃、黑豆等。

冬季養生湯水

黑豆豬尾補腎湯

材料

黑豆 2 兩、豬尾 1 斤、栗子 10 個、淮山 5 錢，蜜棗 2 粒

做法

- i) 豬尾骨斬件、汆水，黑豆浸洗，栗子去殼、去皮（夜尿頻多可保留栗子衣）。
- ii) 全部材料用 2 升水武火煲滾後，改文火煲約 2 小時。

功效

補腎健骨，甘溫潤燥



徵都也

不論線上線下，採編及製作團隊一直秉持「貼地」的辦報風格，為市民「記載社區大小事，筆錄街坊日常事」，網上平台更加每月接觸過百萬不重複用戶。想有更多人認識？不如試下搵我哋團隊傾傾啦！



承蒙廣大市民、社區團體和商戶的厚愛與支持，《我家》地區報就快100期喇！

自2019年創刊以來，《我家》已累積派發超過**582萬份**，累計訪問**700個**以上商戶及人物，合作機構更是不計其數，成為新界區最大規模的地區報紙！

除咗進駐新界**16間**公共圖書館之外，《我家》更獲香港大學孔安道紀念圖書館邀請成為香港文獻資料**特藏**，以及獲香港教育局編入網上通識**教材**。

電話：9243 6626

想合作：pr@standbymecoop.com

電話：9610 2654

想報料：info@homemory.hk



二〇二三年癸卯流年，無論是值年卦、地母經、立春八字等，都表示二〇二三年相對較好，惟新一年經濟雖有改善，但仍然是危機處處，包括糧食危機、物價高漲、經濟衰退、新冠病毒繼續肆虐等等。



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。

豎起耳朵聽風聲 緊記家和萬事興

癸卯待機而動 同心跳出難關



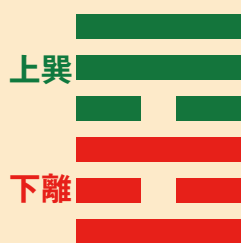
值年卦 言治家之道

2023 癸卯年，以「皇極經世」之易卦推算，從 1984 至 2043 年共六十年行的是「火風鼎」卦。每卦分六爻，每爻管十年，故 2023 年即為「鼎」卦之第四爻第九年，為「風火家人」卦。

此卦是《易經》第 37 卦，講述治家之道，言家中有女人賢慧，治家有方，才能讓男人無後顧之憂，在外努力。

就卦象來看，上卦為巽為風；下卦為火，《說卦傳》說「風以散之」，巽風可取象為趨散。離為得，上巽下離，為所得被分散的意思。「散家人」可解釋為鬆散的家人，則此卦名有告誡之義，治家當有方，故家人卦被視為下卦。

風火家人卦



《地母經》談警惕疫情

2023 年《地母經》詩曰：「高低半憂起，春夏雨雹多，秋冬缺雨水，燕趙好桑麻、吳地禾稻美，人民多疾病、六畜瘴煙起，桑葉枝上空、天蟲無可食，蠶婦走忙忙、提籃相對泣，雖得多絲棉、費盡人心力」。

「高低半憂起」——首句即說出，2023 年應該是半喜半憂，起伏不定。

「春夏雨雹多，秋冬缺雨水」——春夏有暴雨、落冰落雹；秋冬大地乾旱、缺乏雨水。這是陰陽不調和、極端天氣現象。

「人民多疾病、六畜瘴煙起」——雖然新冠病毒已風土化，但近期感染人數持續高企，有專家稱，高峰期將在今年 3 月到來。今年疫情仍會籠罩大地，故警惕未來的變種病毒或其它疾病，可能會在新一年繼續肆虐。



小結

「桑葉枝上空、天蟲無可食，蠶婦走忙忙、提籃相對泣，雖得多絲棉、費盡人心力」——最後幾句似是隱喻經濟出現倒退，人們勞心勞力，卻賺不到什麼錢。比擬普羅大眾雖辛勤工作，生活卻仍然是捉襟見肘。

小結

「家人卦」有處理好家內事的意思，家內事，處理好，則一切都好；若處理不好，則一切都不好。家庭中夫妻互相尊重，家和萬事興。另一方面，國與國必須通過外交、談判達到共識。

立春八字看玄機

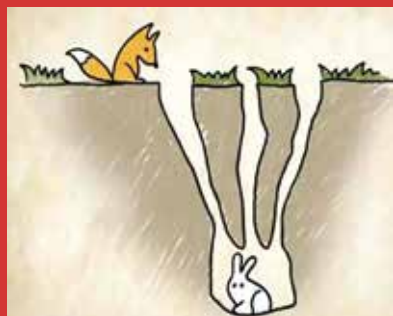
（2023 年 2 月 4 日早上 10:42 立春時間）

癸卯立春八字，癸水身弱無力，傷官卻透出生財，聰明靈活而具新思維。但全年整體經濟會起伏不定大上大落，上半年暢順；下半年又反覆。整體而言，像人病後康復，百廢待興之勢，重新出發卻又缺乏清晰發展方向。

小結

總言之，個人在癸卯年可發揮專業才能開拓新機遇，但務必謹記不宜過於冒險，必須保留實力，以應對變動的外在環境。

四柱	時柱	日柱	月柱	年柱
歲數	49-64	33-48	17-32	1-16
主星	偏財	元女	傷官	比肩
天干	丁	癸	甲	癸
地支	巳	巳	寅	卯
藏干	丙 正財 戊 正官 庚 正印	丙 正財 戊 正官 庚 正印	甲 傷官 丙 正財 戊 正官	乙 食神
納音	沙中土	長流水	大溪水	金箔金



三窟智慧「兔」露芬芳

在癸卯兔年，大家可善用「狡兔三窟」的正面智慧，準備好幾個藏身窩，學會留退路，給成功更多機會及選擇，以避突然的禍患。

第一窟：能。

人在世間要靠智慧專長才可立足社會，在新一年要發掘個人興趣及強化專長，從而在未來發揮所有。

第二窟：忍。

切忌貪心，面對各種誘惑時，要能忍；處在各種艱難困苦時，要能忍。

第三窟：改。

性格決定行為，行為決定命運，所以性格決定命運。個人的學業、事業、姻緣、財運、人際關係等，都可由改心而有所改變，所以改心是人生重要一步。性格可簡單分為三類：優點、缺點和特點。一、優點是否能夠發揮？二、缺點會否帶來負面影響？三、特點可否令自己出類拔萃？

曾是我的寶貝親愛 別要魯莽「『噍』yonara O」

盤點回收站

助舊愛搵好歸宿



捐贈玩具與圖書
讓基層童揭新頁



詳情及收集點



鼓勵玩具循環再用
傳播循環不息快樂

社企玩具樂園鼓勵人們循環再用玩具、為兒童傳播快樂。玩具樂園會上門回收玩具，再轉贈給基層兒童及地區團體。部分玩具亦會以廉價發售，所得收益用作支持組織運作及兒童獎學金之用。



詳情及收集點



坊間多個慈善機構及社企收集舊玩具及舊書，並將物件轉到有需要的小朋友手上。個別機構更會訂立獎勵計劃，讓來自基層家庭的小朋友透過訂立個人成長計劃，獲得心儀的玩具或圖書，令分享變得更有意義！

培育開心「些牙」美德
玩具銀行急人所急

香港基督教青年會（港青）的「玩具銀行」計劃，收集好捐贈的玩具後，就會轉贈給基層家庭的小朋友。小朋友只

需在玩具銀行開立戶口，訂立個人成長計劃，就可獲得喜愛的玩具。計劃以「分享就是祝福」為理念，培育兒童與人分享的美德，讓更多兒童享有玩玩具的機會，也發展他們的想像力及創造力。

「玩具銀行」收集的玩具

- 益智及有助腦力發展的玩具
- 運動及音樂器材
- 文具
- 電子遊戲產品



接二手品過剩物資
機構轉贈弱勢社群

救世軍循環再用計劃歡迎大家捐贈二手物品及過剩新物資，其中接受全新、完整的玩具及圖書。捐贈物資經分類後，會轉贈給社會上的弱勢社群。



詳情及收集點



電子產品勿亂丟

顧及環保係神deal



詳情及收集點

捐出全新或二手的電腦或電子產品，可以幫助基層家庭學童，也能減低電子廢物對環境的污染。捐贈前，最好先聯絡機構確保產品符合要求，才帶同產品前往回收站。

翻新修復可重用
靠工場「腦朋友」

明愛電腦工場會把回收又可用的電子產品檢查、翻新，然後以免費或收回成本的價格轉贈或售賣給有需要的人士。而不可用的電子產品則會進行分類，然後給予回收商循環再造。捐贈者可以自

行將電子產品送到回收站，亦可填妥網上表格安排免費上門回收。

新冠疫情期間，明愛電腦工場更與香港賽馬會慈善信託基金合作，推行明愛賽馬會「提·步·向前」電腦捐贈計劃，收集所得的二手手提電腦，由明愛電腦工場檢測及復修。



07

我家

issue97 | 12, Jan 2023

無緣不歡

Text : Smile
Design : Elsa



農曆新年臨近，許多家庭都開始為家居去舊迎新，但大家在收拾時，經常發現不少仍然新淨完好、有使用價值的物件。有人會覺得阻礙，就把心一橫丟掉。其實，坊間有不少專門收集舊玩具、舊書、舊電子產品的機構，大家不妨為舊物找個好歸宿！



讀者優惠！



鼓舞迎春家庭樂 立春祭

日期：2023年2月4日，星期六(立春)
時間：中午12:00-下午5:00
地點：錦田歷史文化營(錦田鄉村俱樂部側)，歡迎Car Camping 野餐
活動：春祭，春耕，原野鼓樂樂，非洲舞，放風箏，飾物製作，自備野餐
費用：每人HK\$180
12歲以下或65歲以上HK\$120；
3歲以下小童免費
二人同行(成人)可免費攜帶一隻寵物
費用包括1只風箏及2樽細礦泉水



憑券預訂
八折優惠

查詢/預訂：
☎ 6626 0072

優惠細則：
• whatsapp 9213 0816
• 報名：www.sharings.asia
• 港鐵屯馬線錦上路站集合或自行入營
• 合作店舖保留最終詮釋及決定權



讀者優惠！



農耕體驗

原價\$1200
讀者優惠\$888
(名額20份)

1

有機種植租田

半年 原價\$3000
讀者優惠\$2700
一年 原價\$5000
讀者優惠\$4500
(名額10份)

2

農友可親力親為自行打理農田，農莊亦可協助農務(翻土播種、移苗、淋水施肥、除草及收割)
提供即時種植技術指導

優惠細則：
• 地址：香港大埔大窩西支路泰安村199號
• 合作店舖保留最終詮釋及決定權



08

我家
HoMemory

issue 97 | 12, Jan 2023

Homework

Text：家姐
Photo：Alary.C
Design：Lavie



農曆新年的習俗中，大家都會貼上揮春。如果你想打破傳統揮春的框框，今年不妨改變一下，跟我們一起製作「立體揮春」，佈置家居每一個角落，增添新年氣氛！

小朋友順道書法實戰！ 立體揮春DIY 福氣谷到爆滿

揮春怎樣貼？

春字，多數貼於窗上，少貼在大門口或房門。

福字，貼大門須正貼；貼在米缸、收納箱等，則可倒貼，象徵納福。

滿字，可貼在米缸、雪櫃、食物櫃等，象徵年年豐收。



圖案揮春 自由「字」在

材料：

紅紙、毛筆、墨汁、剪刀、色紙、紙杯、漿糊筆

做法：

①預先用毛筆在紅紙上寫上「大吉大利」及「年年有餘」，但漏空「吉」及「餘」字。首先製「桔」：用橙色紙包裹紙巾，再剪出兩片葉子，貼在桔子上。

②接著製「魚」：近紙杯底位置剪出魚尾，不要剪斷，把魚尾向外折，再剪出魚鰭和魚嘴，杯底作為魚身。用顏色筆畫出魚身的紋路及眼睛，年年有「餘」的小魚就大功告成。



③用漿糊筆把桔及魚貼在適當的位置。

紙扇揮春 背後勢力大

材料：

舊利是封、色紙、雙面膠紙、毛筆、墨汁

做法：

①把利是封拆開，在長邊向上摺1CM，把紙翻轉，再把長邊再向上摺1CM，重複以上步驟，直到把紙全部摺完。摺完後，從中間對摺，再用雙面膠紙緊貼一起，扇子便完成了！



②用毛筆在色紙上寫上揮春語句。



③最後貼在紙扇上，做成富有立體感的揮春。



④簡單的改造，便做出充滿生氣的揮春。

無敵是愛
打贏人生場場硬仗

殘奧得主的 神奇媽媽

愛姐：「最困難的時間
最終一定會過去！」



陳浩源以神奇媽媽「愛姐」為榮！

退而不休做義工 令神奇小子「頭痛」

說到這裡，「愛姐」身旁的陳浩源坦言媽媽患病期間仍「關心我多過自己」，又指「愛姐」常跟他說「人有好多難關要過，視乎笑著過還是喊著過」，就算不斷喊，問題也不會解決。陳浩源同時笑言，曾有輕微埋怨「愛姐」即使現在退休了仍退而不休，一星期往往花大量時間去做義工，但同時明白她這種想幫助人的性格很難去改變。

「愛姐」認為人生中有會有很多考驗、很多困難要去解決，故希望帶出她這套利用正能量去克服困難的觀念，「關關難過關關過，有積極心態，然後正能量來到，問題自然就會解決，創造一條新路」。「愛姐」又提到現時香港在疫情過後充斥負能量，但她相信陰天過去會有太陽，形容如今香港人生活太緊張，加上「好多事放唔低」，但她相信只要努力下去，定能闖過去。

愛姐：「香港人放鬆啲啦！」



退休後，為各區弱勢社群送暖。

大部份傳媒報道中的「陳浩源媽媽」，全名是鄭愛嬋，別人都喜歡以「愛姐」、「阿愛」來稱呼她。人如其名，陳媽媽是充滿愛心的堅強女性，去年更獲頒義工獎，獲機構表揚其對基層婦女的貢獻。

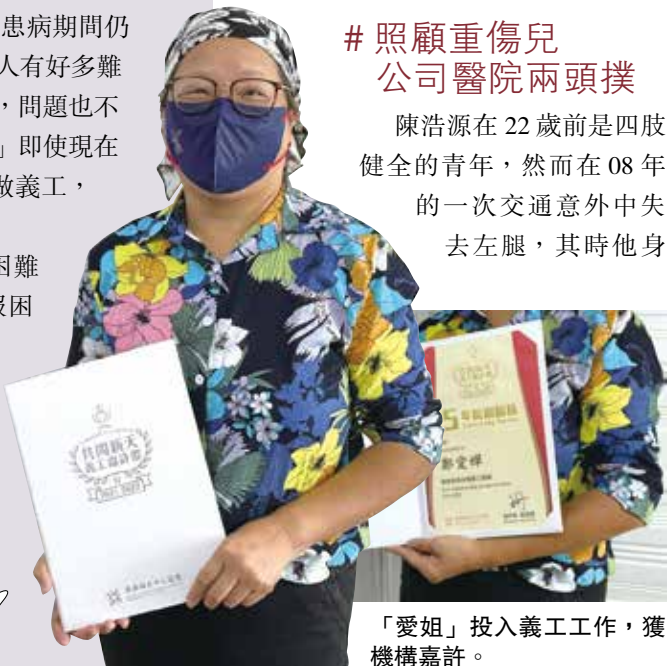
癌症康復 裝備自己服務他人

約一年多前，即是陳浩源備戰殘奧期間，「愛姐」發現患上第三期乳癌，猶幸第三期屬仍可治療之階段，其後她接受標靶藥、化療、電療及做手術等連串治療，終成功抗癌令陳浩源放下心頭大石，亦間接讓陳浩源可全力比賽，最後奪銅而歸。

現時「愛姐」大多數時間在香港婦女中心協會做義工，主力幫助有離婚疑難婦女，她表示希望可多學一點東西，例如報讀調解員班。陳浩源坦說，媽媽身教扶助弱勢，值得他尊重和學習，不禁喊道：「神奇媽媽，叻女！」

照顧重傷兒 公司醫院兩頭撲

陳浩源在 22 歲前是四肢健全的青年，然而在 08 年的一次交通意外中失去左腿，其時他身



「愛姐」投入義工工作，獲機構嘉許。

輪椅羽毛球運動員陳浩源，在東京奧運勇奪銅牌後接受傳媒訪問時含淚說「十幾年前的意外，媽咪『執番我條命』……我不是『神奇小子』，但她是我的『神奇媽媽』」，令不少人動容，今日我們終於有機會訪問這位陳浩源媽媽，並體會當中「神奇」的地方。



任機構義工，幫助有離婚疑難婦女。

陷絕望境地，幸而世上有母愛這偉大力量。陳浩源留院九個月期間，「愛姐」堅持每日到醫院照顧他，同時也要工作糊口。在「愛姐」忘我支持下，陳浩源最終克服了艱難的一關。

“有問題發生時，是解決問題而不是去傷心。”

「愛姐」憶述當日面對雙重打擊，仍然沒去想太多或有負面情緒。她指當時得知自己「仲有得醫」已非常感恩，並相信再困難的日子也一定會過去、所有壞事會隨時間而流走，於是當時仍不斷遊走工作點與醫院。

「愛姐」指天性樂觀讓她得以繼續走下去，並希望激勵社區同路人。她說：「有問題發生時，是解決問題而不是去傷心。」「愛姐」指當時得知乳癌便樂觀面對告訴自己「無法子，只能去醫」，並主動網上尋找同類個案分享，讓自己知道多一點，「醫到就醫」，只能積極一點，最後「愛姐」亦戰勝病魔。





人稱「畢校長」的畢雁玲 (Pat)，原為一家跨國公司的行政總裁，生意遍佈歐美及全中國；其後在 1999 年，Pat 因兒子而在荃灣區創辦第一間補習學校，高峰時期擁有五間補習社，二十多年來服務葵青區家庭，見證區內超過一萬名主流學生的成長，疫情卻激起她更大的教育夢。

竭盡所能，展示不同打卡動作。



畢校長在葵青區辦補習社逾 20 年。



“兩個兒子成長的時候，我仍然醉心工作、經常出差。

曾經「女強人」的角色令 Pat 時常遺忘「母親」的身份，兒子的童年時親子關係疏離。Pat 如何由冷淡苛刻的行政總裁，轉化成深受學生愛戴的「畢校長」？雖然育有兩名兒子，但畢校長自言不是一位好媽媽：「兩個兒子成長的時候，我仍然醉心工作、經常出差，一個月在家的日子甚至不到 10 天，基本上能不管就不會管！」

Pat 曾一度認為兒子的調皮搗蛋和愁眉苦臉，都是他們本身的錯。後來，因為開辦補習社與更多孩子溝通，漸漸發現孩子嚮往父母了解他們的內心世界，「不如我哋諗吓有冇傾聽佢嘅需要，明白佢哋獨特的想法。」Pat 作為過來人，希望透過分享與補習社孩子們相處故事，感染更多家長轉換育兒思維，讓香港的孩子們的童年過得更快樂。



與丈夫帶領孩子們參觀益力多廠。

新冠疫情持續逾三年，當中經歷停課、網課和復課，對孩童影響很大，「近年有很多學生出現學習斷層，不但成績跟不上，有些連自己不懂甚麼內容也說不出。」

疫情激發使命 辦英語學習平台

貪玩校長 孩童有fun 緊要過高分



Pat：「不如我哋諗吓有冇傾聽 孩童嘅需要，明白佢哋獨特想法。」

“補習社其實不只照顧孩子學習需要，更重要是課後協助孩子抒發情感。

一般的補習教育市場會將學生分成兩大類：拔尖及補底學生，然而，Pat 卻強調此習慣令大眾誤解只有最強與最差，「其實大家也要關心一般家庭的學生。」畢校長說，主流雙職家長工作繁忙，晚上放工後容易忽視小朋友的學習和親子時間。「補習社其實不只是照顧孩子的學習需要，更重要是課後協助孩子抒發情感，關顧學生的心靈成長和家庭關係。」

Pat 的補習社以功課輔導班為主。她最深的感受並非學業上的進與退，而是孩子們渴求「父母的陪伴與鼓勵」，因為這將會深遠地影響往後的成長。因此，Pat 與家人們在辦學期間，號召家長

們一同與孩子四處遊歷香港，參觀益力多廠、探索大埔火車博物館、音樂演奏等等，帶來不一樣的「樂透」童年體驗。她形容自己是「貪玩」的校長，要開心才有動力學習！

聆聽心聲，打破冷淡的親子關係。



每日 15 分鐘親子 成長片段無價

畢校長與丈夫及一同經營補習社的家人們，希望為孩子做一些事，動員親友用了差不多一年時間人手整理逾一萬試題，最終在數月前正式推出網上英文學習平台「趣兒世界」，「我哋希望呢個在家學習工具箱，鼓勵家長們每日花短短 15 分鐘的親子時間，陪伴孩子學習，珍惜孩子的每個成長片段。」

精靈生鬼「趣兒」、一隻黑白色的法國鬥牛犬，以畢校長家庭的寵兒為原型。



遊鐵路博物館，大家成功上軌道。

材料：

白飯1 碗
雞蛋3 隻
牛柳粒 120g
腸仔1 條
洋蔥1/4 個



醬汁材料：

大阪燒醬 80ml
茄汁 40ml
糖 1 湯匙
醬油 1 茶匙
喼汁 1/2 茶匙
牛肉汁 80ml

炒飯汁：

茄汁 2 湯匙
茄膏 2 湯匙

日式蛋包飯 自溝醬汁同樣 Ichiban

煎七成熟離火
塊皮要滑啲



近排大量港人遊日（包括小弟在內），據日本旅遊局最新統計，2022 年 10 月至 11 月期間，入境當地嘅香港旅客有 11.9 萬，按年增幅排第一，按人數則排名第四，你都咪話唔犀利。又係嘅，餓咗咁耐都好正常，而家抱嘅心態梗係有得飛就飛咗先啦，今日唔知聽日事，各地嘅防疫政策仲不時更改，好似啱啱過咗嘅聖誕節，我去咗日本九州福岡，旅程中途收到訊息話日本政府對香港航班實施限制，迫於無奈之下立即要安排由大阪返香港，好彩最後又可以按原定行程由福岡返香港。

旅行就係咁樣有好多嘢不似預期，咁不如隨遇而安啦，就好似食嘢，除咗必須要訂位嗰啲之外，我都係鍾意行到邊食到邊。喺日本，我最鍾意星乃咖啡店，雖然係連鎖式經營，不過出品絕對高質，加埋啲復古裝修真係物超所值，去到一定要試佢哋個蛋包飯：首先用鐵板上已經好有誠意，凍冰冰保溫好重要，再者個牛肉汁非常濃厚，蛋皮又薄又幼滑，裡面嘅茄汁炒飯雖然有料，不過粒粒分明又唔會過濕，成個味道配搭真係好掂，下次一定要再食！

未到下次之前唯有靠自己，做蛋包飯可以

分三個步驟，首先係茄汁炒飯，唔可以淨係用茄汁，要加埋茄膏先會夠色水，有啲食譜會落洋蔥、雞肉粒，不過我怕個飯太濕所以改咗用腸仔切粒粒。第二就係個蛋皮，煎蛋皮用嘅平底煎 pan 要用慢火，慢慢煎到個蛋皮有六七成熟先會滑㗎。第三就係個深啡色醬汁，其實佢係法式料理 demi-glace sauce 醬汁，融合咗蔬菜嘅甘甜同紅酒及牛肉嘅美味。喺屋企煮唔想咁複雜，我有個簡單嘅版本，就係用日本醬油、日式豬排醬或大阪燒醬、喼汁同埋茄汁，再加牛肉汁，就可以做到一個似模似樣嘅醬汁，再懶啲就咁用番茄醬都得嘅。

做法：



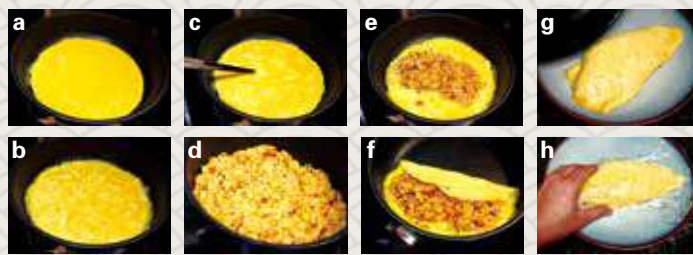
① 先預備炒飯。冷飯放入微波爐叮熱，腸仔及洋蔥切細粒，茄汁與茄膏拌勻，燒熱鑊落油炒香腸仔及洋蔥粒。然後，轉大火倒入冷飯及炒飯汁，快速翻炒至均勻備用。



② 牛柳粒用少少牛油煎香，在鍋內加 80ml 熱水煮一分鐘，撈起牛柳粒，餘下嘅肉汁留起煮汁用。



③ 開始煮醬汁，將醬汁材料撈勻後倒入小鍋，用慢火邊煮邊攪拌，直至適合嘅濃稠度，然後加入牛肉粒熄火。



④ 整蛋皮，將雞蛋打散，如果有牛奶可以落 1 大湯匙再拌勻。平底易潔煎 pan 以細火慢慢加熱，落少少牛油後倒入蛋醬，以筷子快速攪拌至蛋液平均分佈喺煎 pan 及開始凝固，等蛋皮約七成熟，就可以離火。然後將炒飯倒入蛋皮中間，慢慢傾斜煎 pan 後，用鑊鏟將蛋皮反到炒飯方向，再倒扣落碟，並用保鮮紙整理蛋皮成橄欖型。最後，淋上適量醬汁及牛肉粒就搞掂。



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》



卡式錄音帶，
喺1970年代初期直至1990年代晚期，
一直係預錄製音樂最流行的兩大存儲格式之一，
分A，B兩面，每面大約30至60分鐘。

當年紅極一時嘅張國榮，
為配合新專輯(Stand Up)
活力奔放嘅形象，
卡式帶分別推出咗黃、綠、紫、黑四種顏色。
好多樂迷都為咗收藏嘅關係而將全部顏色買齊，
銷量亦因此創下咗一個新嘅紀錄！



期待已久
嘅張國榮
Stand Up
，今日終於買到啦！
正呀！

Good Shepherd street
牧愛街88號



「大中國火柴廠」遺址

評級：三級歷史建築

地址：坪洲坪利路近金坪邨

交通：坪洲碼頭往北步行約 3 分鐘



※ 火柴廠遺址位於私人土地，早已被拆卸，而 21 號界石則位於大龍村近家樂徑路邊。



坪洲上世紀中期曾設「大中國火柴廠」。(歷史圖片)

1986年兩度大火 幸沒儲存易燃品



火柴廠遺址已被拆卸，不復存在。

「大中國火柴廠」是坪洲島上的早期工業，受外地訂單影響決定雇用的人手及規模，嚴重滯銷時更要全廠停運，待倉存銷售後才再僱請員工復業。據 1953 年的報章記載，因當時再次陸續接到南洋的訂單，令當時停業兩個月的火柴廠恢復生產，但復產初時由僱用 600 多人減至僅重新聘用 200 多人。

火柴廠的部門分工嚴謹，有齊枝部、鬆藥部、烘房部、齊磷部及包裝部等工序，員工每周工作六天、每日早上七時半至下午五時半工作，中午休息一小時。逾 200 名工人，每日可生產約 40 箱、每箱 7,200 小盒火柴。

1986 年 1 月及 8 月，用磚及鋅鐵搭建的空置火柴廠貨倉，先後發生三級火警，前者更焚燒達四小時且導致一名消防員受傷。幸當時工廠已結業未有儲存易燃物品，只用作儲存卷紙及瀝青等用途，惟火警卻令火柴廠遺址大受破壞。



1975年結業 廠遺址早已被拆

坪洲火柴廠界石 見證擦亮工業時刻

全東南亞最大規模火柴廠

在 2010 年獲列為三級歷史建築的「大中國火柴廠」，位於公屋金坪邨旁的私人土地，近年已被拆卸不復存在。時間回到 1939 年，上海火柴大王劉鴻生本來打算在長洲設立火柴廠，惟遭到長洲地區人士反對，於是他便轉到坪洲北灣，購買已結業的灰窖廠地皮建廠，並答應聘請坪洲居民作為員工。

火柴廠全盛時期，有多達數千名員工及 23 個貨倉。在上世紀 60 年代，火柴廠曾每月輸出 3,000 箱火柴到印尼、新加坡等地，是屬當時全東南亞最大規模的火柴廠，廠址四周更豎立石碑為界。

昔日一半坪洲人在廠打工

可惜的是，後來因打火機普及令其產品銷情漸差，火柴滯銷囤積，工廠在 70 年代被迫停工，之後再無復業。到了 1986 年，廢棄貨倉更發生大火，火柴廠遺址從此只剩

頽垣一堆。

坪洲鄉事委員會主席黃漢權憶述，火柴廠當年在坪洲佔地甚廣，當時有至少一半坪洲人都曾在火柴廠工作，因此不少老一輩坪洲人仍然對火柴廠記憶猶新。

居民：過去政府無意保育

然而，火柴廠遺址雖然屬三級歷史建築，但他直言，因過去政府無意保育早已被拆卸，島上只剩下所存無幾的火柴廠界石及村民保留在家中的火柴盒，記着這段島上的歷史。

多塊刻上「大中國火柴廠界」界石，在火柴廠倒閉後，仍一直散落在荒野間。界石背後刻有編號，其中大龍村附近的 21 號界石，因村民重新豎立才得以在原址保存；而 24 號界石則原位於大龍村附近，後被搬到志仁街附近的商店外保留展示。其餘的界石能否重見天日、還是早已消失，則仍待有心人尋覓考究。



黃漢權（中）直言過去政府無意保育，遺蹟早已被拆。



24 號界石被搬到志仁街附近商店外。



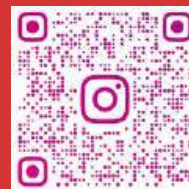
現存的 21 號火柴廠界石，位於大龍村路旁。



有坪洲居民仍保留九龍牌火柴。



除了漁村，坪洲上世紀中曾是本港的早期工業「重鎮」，島上「大中國火柴廠」出產的「九龍火柴」，遠銷至東南亞各地。雖然火柴廠早於一九七五年結業關閉，但由於當時不少坪洲居民都有在廠內工作，再加上僅存的界石古蹟，令火柴廠的歷史仍可流傳下去。



封面故事

Text: MF

Photo: 受訪者提供 / MF

Design: Aso



棒球這項運動在許多國家和地區十分流行，在香港一直以來只屬小眾。港人想在這樣的環境下追尋棒球夢並不容易，幸而當中有人從小接觸這項運動後，不經意地埋下了夢想的種子，長大後先用「業餘身份」踏上「一級棒」追夢之旅，後來更成為了香港史上首位加入海外職業棒球隊的球員。他就是港隊投手趙嗣淦。

對於不少港人心中的棒球一直好有型，但發展熱潮始終未成形，趙嗣淦說：「棒球雖然係小眾項目，但係我哋香港一路進步緊，一切都係事在人為。」



“ 棒球雖然係小眾項目，但係我哋香港一路進步緊，一切都係事在人為。 ”



好好打棒球，是趙嗣淦的童夢少年夢男人夢。



六歲接觸棒球後，就開始追夢之旅。



投手「嗣」強不息 首位港人海外打職棒

TOUCH 童夢

「淦」於長路漫漫，採取「先普及，後提高」。



6歲便接觸棒球的趙嗣淦，與其他接觸棒球的小朋友一樣，一路參加香港的少年棒球聯賽直到青少年時期。之後，趙嗣淦選擇前赴棒球發展最蓬勃的地區之一——美國留學，在完成學業的同時，他努力訓練，提升自己的棒球水平。奈何赴美之前的一段成長時期，並非身處高水平環境接受訓練，趙嗣淦難以在美國這競爭最激烈的棒球系統中脫穎而出。

「（去歐洲打職業）其實內心都有掙扎，但呢個係圓我職業棒球夢嘅機會。」

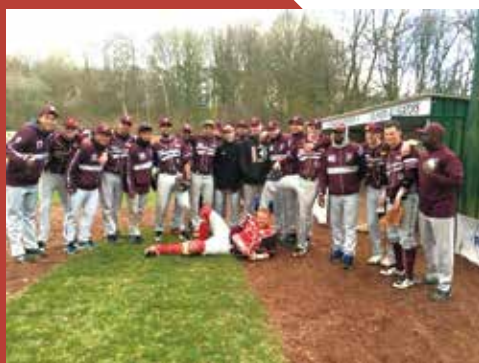
畢業後，他選擇回到香港工作，業餘時間仍然奉獻給棒球，代表香港隊出戰。2015年，他獲港隊選中參加台灣職業棒球春訓，可惜未有給當地球隊選中。隨後，趙嗣淦收到來自歐洲職業棒球的邀約，在港隊教練的鼓勵下，他決心放低工作，成為全職的棒球運動員，到歐洲追夢。「當時一個人係屋企睇住份合約，其實內心都有掙扎，我都無去過歐洲，唔了解當地嘅棒球。但呢個係圓我職業棒球夢嘅機會。」



獲全球化體驗，源於小小的棒球。



踏上歐洲舞台，加盟捷克奧林匹亞布蘭斯科棒球隊。



先後到德國和澳洲比賽，在高水平聯賽展身手。



投入熱愛 投出好球



在港成立棒球訓練室，致力培育「棒人才」。



港棒近年屢在亞洲賽場取佳績。



趙嗣淦對香港棒球前景充滿希望。



出色的投手，擊球技術亦要掌握。

「父母慢慢會發現小朋友個波愈來愈難接，咁係好直觀令家長感受到，自己細路嘅成長。」

裝備不昂貴
親子互動「真棒」

相信許多青少年在不同地方的影視作品中，都曾見到棒球這項運動，而且會不知不覺間對這項活動有份莫名的喜愛，但當中需要的裝備以至「要 call 齊好多人才可開波」，則令許多人望而卻步。

趙嗣淦介紹道，如今物流發達的情況下，想要玩棒球每個人其實只需要一雙手套及球，淘寶整套裝備的價格相信少於 1,000 元。他又說棒球其實是十分好的親子運動，「小朋友練波，爸爸媽媽都可以同佢玩，接波投波，父母慢慢會發現小朋友個波愈來愈難接。咁係好直觀令家長感受到，自己細路嘅成長，係好好嘅親子運動。」



「『球之不得』，輾轉反側」，倘這記不是好球，他會失眠。

「我哋可以同佢哋有比賽有更多交流，相信港隊嘅實力一定能更上層樓。」

「淦仔」很快在球隊取得正選投手的位置，更在比賽中帶領球隊拿到首勝。三年時間一步一個腳印，從捷克到德國再到澳洲，「淦仔」的實力與世界高水平地區愈來愈接近。

「2018 年亞運會我哋擺到歷史最佳成績後，相信有愈來愈多人喜歡呢項運動。」

職業運動員生涯短暫，「淦仔」至今未能去到全球水準最高的職業聯賽闖一闖，我等局外人不禁說句真話：這夢確實愈來愈難去實現。雖然如此，「淦仔」他並未感到沮喪，因為有一種更大的理想去寄託，無怪乎他對未來充滿期待。「我哋港隊嘅成績一步步變好，2018 年亞運會我哋擺到歷史最佳成績，咁以後相信會有愈來愈多人喜歡上呢項運動。」

他期待有更多的香港球員如他一般走出香港，因為只有接觸更高水平的競技環境，才能令水平有所提升。

望大灣區辦聯賽 我們有更大的「home run」

留學美國及到歐洲澳洲參與職業比賽的經歷，令趙嗣淦對如何發展香港棒球有了更加深切的體會。他表示香港不僅缺乏場地，亦缺少棒球比賽的氛圍。要想香港棒球有進一步的發展，趙嗣淦把目光方向了大灣區這片更大的市場。

趙說：「廣東中山係中國嘅棒球之鄉，有好好嘅球隊和場地，如果今後能夠有大灣區聯賽，我哋可以同佢哋有比賽有更多交流，相信港隊嘅實力一定能更上層樓。」

他亦希望香港棒球有朝一日能像香港足球一般，有自己的職業聯賽及明星，「棒球係好強調紀律性嘅運動，需要同一班隊友互相補位配合，其實都係好精彩。」



代表香港出戰，實在興奮滿足。



農曆新年就快到，本港疫情亦見尾聲，不少防疫措施都已取消，絕對是兔年的好消息！本港各大商場做好兔年佈置外，更推出了不少特色兔年開運品，大家是時候密切注意，快快手手換取心頭好！

打卡換利是封玩遊戲

大家齊齊過肥年

迎春接福兔

商場有

成功法則



影巨兔換埋萌兔利是封
到廣場自然會講句吉祥

荃灣廣場與韓國著名設計團隊 CIRCUS BOY BAND (CBB)，合作推出一套 4 款限量「萌兔迎春利是封」，消費滿 \$500 即可換領。

粉紅小兔 Tokee Pink 及白色小兔 Tokee White 利是封以粉色系作主調，配有燙金的元寶及大吉，低調帶點高貴優雅，各封套印有新春祝賀語句，十分醒目！場內更設有長達 20 米的「幸福開運長廊」，以及逾 4 米高的「吉星高照幸運兔」，一於全家一齊祈求兔年萬事如意！

春日開運花園

日期：即日起至 2023 年 2 月 19 日

地點：荃灣廣場 L5



太古城中心



春意花開有 Miffy
過年豐足又 cutie

太古城中心聯乘 Miffy 推出限量利是封套裝，一套兩款連利是封套以喜慶紅配上耀目金，設計精緻。封套背面可變成門掛，盡顯設計心思；兩款的利是封均見萌爆 Miffy，一款傳統中式設計與卡通人物的交融，加入燙金花卉和蝴蝶等的吉祥元素；另一款則為簡約而不失可愛的風格，Miffy 耳朵部分至為矚目，可愛到爆炸！

同場更有 6.5 米高的「Miffy 幸福熱氣球」，以及充滿荷蘭風情的「歡樂版畫風車屋」，一家人可以盡情同萌爆 Miffy 在熱氣球上打卡！

春意滿園開運賞

日期：

即日起至 2023 年 2 月 5 日

地點：太古城中心

二樓中庭及中橋



海港城

日式刺繡兔利是封
支持義賣善有善報

海港城今年邀得日本刺繡藝術家森本蘭香 (Mayuka Morimoto) 創作 6 幅喜兔花繡圖，並封存於「喜兔迎春」刺繡利是封上，一套 6 款共 18 個，立體呈現玉兔於花叢中的各種姿態。兩款拼色兔仔耳手挽雙面利是袋，亦同步推出。今次推出的利是封及利是袋均用作慈善義賣，收益會撥捐「香港血癌基金」。另外，由即日起至 2023 年 1 月 27 日在海運大廈二階入口更設有「新春許願池」，並展出森本蘭香的刺繡真品。

「新春許願池」及
森本蘭香刺繡展

日期：

即日起至 2023 年 1 月 27 日

地點：海運大廈二階入口



新都城中心

「第二個家鄉」風格年宵
祝大家新一年大紅大紫

今年新都城中心推出一套二款（共 8 封）的兔年好運利是封，以燙金及激凸加工製作，層次感豐富。用色方面，以充滿氣派的大紅色及高貴紫色作主調，圖案以日本御神籤及應節兔子作設計主題，寓意兔年人人行大運、紫氣東來！

場內更有「福兔開運年宵」及「福兔櫻花園」，一家人又可以大玩新春遊戲贏取新春小禮品。



桃氣福兔迎新春

日期：即日起至 2023 年 1 月 24 日

地點：將軍澳寶琳新都城中心二期及三期