



我家

HoMemory

看得見的人情味

issue 98

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：26, Jan 2023



14-15
封面故事



沉墨是金

揮春少女字得其樂

02-03
我家·焦點

電器充一宵
慎防有火苗

04
醫·家

漏咗大掃除
藥箱有地雷

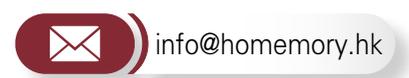
07
無緣不歡

惜飲惜食惜桃花
回收轉贈ichiban

09
社區同行

全能總管樂助人
一般職系非一般

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島 新界東 沙田 西貢 大埔 北區





荃景園荃景花園日前發生火警，涉及一個單位內的電動螺絲批通宵充電時，懷疑短路起火，男戶主被濃煙嗆醒不適連忙逃生，大批住戶需要疏散。有專家指出，現時不少電器須配鋰電池充電，存電量較多，倘因折舊損毀或電池質量較差，有可能因過度充電引致短路，甚至爆炸起火。

9610 2654

報料熱綫



荃景花園火警，居民疏散到平台。



多輛消防車到場救援及戒備。



事件疑電螺絲批通宵充電短路起火。(示意圖，非涉事工具)



陳沛鏗提醒業戶可購火險增加保障。



無線電螺絲批使用充電式鋰電池。

荃景園火警

疑電螺絲批充電短路

電器充一宵

事發於本月7日上午10時許，荃景花園二期第9座中層一個單位起火。現場消息指，31歲男戶主當時正在單位房間睡覺，突然被濃煙嗆醒於是慌忙逃生。期間，他吸入濃煙不適，由救護車送院檢查。

荃景花園疏散百名住戶

消防經初步調查後，相信是單位內的無線電動螺絲批，充電期間電線短路引致火警。戶主表示涉事「電批」，由其父親剛借用回來通宵充電。荃景花園二期火警期間，附近樓層走廊充斥濃煙，約百名住戶需要疏散到大廈平台，現場交通一度擠塞。

近年愈來愈多電器如無線吸塵機、手提，按摩槍，以至電動滑板車等，都使用充電式鋰電池。惟因此短路釀成火災的情況，亦愈趨常見。理工大學電機及工程學系教授鄭家偉表示，一些較大型或耗電高的家電，可能同時包含數顆鋰電池。愈多電池能量越大，發生意外的風險便越高。

專家：睡覺避免整晚充電

鄭家偉解釋，正常情況下每顆電池的電壓理應相同，惟如果質素良莠不齊，就算只有其中一顆出問題，當充滿電後，較強的電池電壓會比其他電池來得特別高；同時當充滿電後，正常情況下會停止繼續充電，但若電池有損的話可能繼續過度充電，增加著火爆炸的風險。



千里台於前年 12 月因拖板短路發生火警。

風扇仔充電短路 荃灣 office 付諸一炬

冬季天氣乾燥，要更加注意家居防火。去年夏季荃灣一間辦公室中，疑有手提迷你電風扇同樣涉因充電時短路引起火警，辦公室最後付諸一炬。

事發於去年 6 月，有會計師到訪客戶在荃灣海盛路的辦公室，以進行核算工作時，懷疑因為通宵為手提風扇充電，導致風扇鋰電池疑過熱起火。最終辦公室內的手提電腦、文件及辦公室傢俱均焚毀，牆上留有燻黑痕跡。

另外，去年 10 月，一名男子攜帶同樣需要使用鋰電池充電、俗稱「風火輪」的電動單輪車，坐巴士到西貢郊遊，途中疑因「風火輪」突冒大量濃煙惹巴士「起火」疑雲，大批乘客逃離車廂。幸最終發現僅是「風火輪」失控啟動「燒胎」致冒煙，無人受傷。事後，巴士公司表示會嚴肅追究事件損失。



荃灣辦公室中，正充電電風扇起火。



電動單輪車在西貢一架巴士上冒煙。

慎防有火苗

因此，他提醒為求保險，充滿電後最好拔掉火牛、睡覺時應避免整晚充電，充電時亦要提防有導電異物在充電接口。

陳沛鏗：防火應由教育入手

民建聯荃灣地區幹事陳沛鏗認為，冬季天氣乾燥，大部份居民不乏防火知識，惟火警更多因為不小心或疏忽引致。他憶述前年 12 月 30 日，荃景圍千里台一個單位同樣曾因拖板短路火警，當時火勢猛烈有居民要向窗外揮動白布求救，附近居民都記憶猶新。

因此，他經《我家》提醒業戶，要認真考慮購買適合自己的家居保險及火險以備無患。他相信預防火警應從教育宣講入手，因此有必要定期宣傳家居防火，提醒市民容易疏忽的事宜，如插頭及拖板正確使用方法、危險及火警先兆等，提高區內居民的防火意識。

地區關愛隊可幫助市民

至於支援方面，陳沛鏗認為，由於每個意外個案情況不同，支援方法都不盡相同，惟民間社區組織能力及資源有限。他相信今年荃灣區內將成立的地區關愛隊，有能力直接向當區民政部門反映情況，更有條件及能力根據不同個案的需要，適時調動社區各方資源，對有需要事主提供支援。因此，他期待地區關愛隊能盡快成立，幫助市民。

陳恒鑛團隊爭取建升降機多年。



荃景圍天橋升降機，上月 17 日正式啓用。

荃景圍天橋軌 上月正式啓用

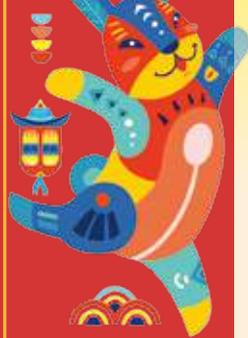
荃景圍天橋升降機上月 17 日正式啓用，該升降機位於荃景圍體育館平台、愉景新城近滙利工業中心旁邊。該無障礙通道開通後，方便荃景圍多個屋苑上落，以來往荃灣港鐵站。

民建聯荃灣地區幹事曾大表示，該升降機經民建聯陳恒鑛團隊多年爭取，經約三年工程期，提早近九個月落成方便居民，特別是晚上當附近商場關門及扶手電梯暫停運作後，可更方便長者及行動不便人士上落。

連接的平台一度有垃圾堆積

民建聯荃灣地區幹事陳沛鏗則表示，該升降機開通後，連接的一樓平台一度連日來有垃圾堆積的情況，起因疑屬新開通，部門未協調清理。其後，經立法會議員陳恒鑛向相關政府部門反映情況及居民憂慮後，平台堆積的垃圾已被清理。

陳沛鏗促請部門能定期清理垃圾，亦呼籲市民愛護環境，切勿亂拋垃圾。



兔年來到，送舊迎新，不少家庭忙於大掃除，但除了整理家居環境，不少人容易遺忘塵封已久的保健箱和藥物盒，藥品過期也
不自知。有藥劑師整理六大易過期藥品清單，並提醒大家分清「有效期限」及「使用期限」的分別。

睇六大易過期藥品清單

漏咗大掃除

藥箱有地雷

台灣藥劑師廖偉呈在其 Facebook 專頁「微笑藥師 Phar.Smile」分享，家中保健箱及藥品櫃需經常大掃除，千萬別存放超過「使用期限」，以免保健箱及藥品失效。他特別提醒：「有效期限」即是未開封下，可以保存多久；「使用期限」則是開封後，多久還可以使用。他並建議非一次性產品，標上開封日期，以便識別。

六款常見易過期醫藥品



常見藥品種類儲存期限

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 一、口服盒裝藥（排裝）：若無標示有效期限，建議從拿到起計六個月內。 | 五、外用藥膏：開封後三至六個月為限，若有異狀應即棄。 |
| 二、口服散裝藥：取藥後六個月為限。 | 六、眼藥水/膏：開封後一個月就要丟棄。 |
| 三、磨粉藥品：建議當次若沒服用完，應立即丟棄。 | 七、胰島素：開封或離開冰箱後一個月為使用限期。 |
| 四、糖漿：開封後室溫可放一個月。 | |

農曆新年這重大節日，除了年廿八洗邋邋、上香祈福等傳統，還有不少廣為流傳的禁忌。

過年八大禁忌

1. 年三十忌曬衣服
傳統指招來鬼神和厄運。
2. 年初一不洗頭、洗衣服或掃地
因為會洗走財氣。
3. 年初一忌吃肉、粥和藥
當天忌殺生，所以有人揀茹素。此外，古時粥是窮人食物，所以年初一吃粥以至藥也不吉。
4. 年初三不宜出門
是日「赤口」，易與人爭執。

件件有「奶油」

5. 新年忌買鞋
「鞋」與「唉」發音相近，很多人認為唉聲嘆氣不吉利。
6. 避免穿黑白色衣服
以免聯想到白事。
7. 過年不宜剪頭髮
「髮」與發財的「發」同音，剪髮會斷財路。
8. 避免提早拆利是
等到初七「人日」或正月十五後拆利是，可以聚財。

資料來源：香港旅遊發展局

守傳統習俗因人而異，不必盲目追從，生活過得順意才能真正掃走「衰運」！

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。



湯茶化積滯 便利大暢通

李小姐最近飽受便秘之苦，平時大便已是兩至三天一次，現在要四至五天，解手過程亦很吃力，於是她進食大量蔬菜、水果，以至飲涼茶，都無濟於事。

李小姐來診經望聞問切，謎題終於解開。原來因為天冷，她不自覺進食大量充滿熱量的食物，如羊肉煲、麻辣火鍋、臘味飯等等，加上戶外運動減少，腸道蠕動減慢，導致身體內熱量堆積嚴重，腸道內熱熾盛，所以令大便不通。

吃清熱瀉火潤腸食物及飲涼茶，原本可減輕腸道「熱氣」，但不能解決體內積食嚴重的問題。中醫對症下藥，除了清熱潤腸，還要兼以消食化積滯，再加上促進腸道蠕動的藥物，大便才可暢通。

楊筠中醫師介紹兩款食療湯茶：

山楂陳皮決明子茶

- ⇩ 材料 ⇩
山楂 3 錢，陳皮 1 個（浸泡後刮去白色皮囊），決明子 3 錢，炙甘草 2 錢
- ⇩ 做法 ⇩
用 1 公升水，水滾後放入全部材料，煲 30 分鐘即可。
- ⇩ 注意 ⇩
容易胃痛、胃酸過多、血壓偏低者，避免服用。

麥芽亞麻籽紅棗茶

- ⇩ 材料 ⇩
炒麥芽 1 兩，亞麻籽粉 1 湯匙，紅棗 6 個
- ⇩ 做法 ⇩
用 3 碗水，水滾後放入炒麥芽和紅棗，煲 20 分鐘後熄火，加入亞麻籽粉即可。
- ⇩ 注意 ⇩
亞麻籽具有抗凝血作用，孕婦、哺乳期婦女、服用薄血丸、患有腸梗阻、腸炎、食道狹窄者應避免進食。





冠忠無障礙 Kwoon Chung Inclusive

冠忠無障礙 Kwoon Chung Inclusive

公司簡介：

冠忠無障礙交通服務有限公司於 2019 年成立，並於同年第二季開始營運復康穿梭巴士及週末旅遊線之服務。本著「社會共融」的精神，為有需要人士提供無障礙交通接載服務，連繫社區。



服務熱線
Hotline

2979 8777

穿梭巴士路線 (星期一至五)

大埔線

沙田線

沙田線 (星期日)

大圍線



每程收費
Fare per Trip

每人港幣 2 元
HK\$2 per passenger



使用須知：

除非常設站外，用戶毋須預先致電預約用車。只須按需要在預設的穿梭巴士上客站排隊候車。惟因座位有限（每車最多可接載 5 張輪椅及提供 9 張普通座椅），輪椅使用者及其 1 位陪同者可優先用車。詳情見個別穿梭巴士線的行車時間表。乘客可將現金車資（不設找續）放入錢箱，或使用八達通卡，支付寶 HK 繳付車資。

服務熱線：2979 8777

傳真：2322 2966

接聽時間：上午 9:00 至下午 6:00

** 此服務熱線電話於非辦公時間或線路繁忙時，將轉駁至留言信箱。用戶可留下姓名、聯絡電話及跟進事宜，我們會盡快回覆。

電郵地址：info@kcis.com.hk Website：www.kcis.com.hk



服務對象：



行動不便之人士（包括長者）及其陪同者。

例如：輪椅使用者，使用手叉／腳架者，多項傷殘者，行動不便的智障人士及視障人士。



「兔」無限！是日1月26日（農曆正月初五）。今年的農曆新年來得早，但西曆2月4日才正式立春。中國人以天干地支紀年已有二千多年歷史，唯現今社會大都不去理會干支紀年的源由，可是每次農曆新年，大家最關心就是，立春或是正月初一，到底那一天才算是癸卯年新歲的啟始？



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。

初一與立春 新歲的啟始

一年之計 在於Sun定Moon?

初一官方首日 立春四季之始

天干有十個序號，由甲至癸；地支有十二個，從子到亥。兩組各自循環排序，一天干配一地支，形成六十個干支組合，以甲子為首，癸亥終結，每年賦予一組干支，60年一個循環。

香港天文台，以正月初一香港標準時間零時零分作為農曆年的干支交替時刻。翻查歷史，早於《史記·天官書》已有記載：「正月旦，王者歲首；立春日，四時之始也。」大意是正月初一是官方一年的首日，而立春為四季之始。

中國曆法考慮到太陽及月球運動，兼顧了年和月之準確週期，是為陰陽合曆。

六十甲子表									
甲子 1984	乙丑 1985	丙寅 1986	丁卯 1987	戊辰 1988	己巳 1989	庚午 1990	辛未 1991	壬申 1992	癸酉 1993
甲戌 1994	乙亥 1995	丙子 1996	丁丑 1997	戊寅 1998	己卯 1999	庚辰 2000	辛巳 2001	壬午 2002	癸未 2003
甲申 2004	乙酉 2005	丙戌 2006	丁亥 2007	戊子 2008	己丑 2009	庚寅 2010	辛卯 2011	壬辰 2012	癸巳 2013
甲午 2014	乙未 2015	丙申 2016	丁酉 2017	戊戌 2018	己亥 2019	庚子 2020	辛丑 2021	壬寅 2022	癸卯 2023
甲辰 2024	乙巳 2025	丙午 2026	丁未 2027	戊申 2028	己酉 2029	庚戌 2030	辛亥 2031	壬子 2032	癸丑 2033
甲寅 2034	乙卯 2035	丙辰 2036	丁巳 2037	戊午 2038	己未 2039	庚申 2040	辛酉 2041	壬戌 2042	癸亥 2043

二十四節氣睇太陽

而二十四節氣則是按照地球環繞太陽公轉的規律所定，屬於陽曆部份，一個週期對應一個「回歸年」，並簡易地劃分了季節，以立春點為春季之首，為古代農耕和日常生活提供指引。通過觀測太陽運動與黃道的關係，觀察出回歸年之週期約在365.25日左右，由太陽之高度角變化週期，影響地表氣候環境之不同，定出二十四節氣（定氣），為農曆之陽曆部份。

為了協調陰曆與陽曆每年約有11日差距，農曆以冬至過後的第二個農曆月（不計閏月）的朔日為正月初一，即一年之首，並採用十九年七個閏月的安排。

特別話你知

兩元復始 億象更新

立春與春節大年初一在同一天是「初一春」，2038年將出現這奇特曆法現象。

屬虎屬兔或易混淆

以癸卯年為例，對於出生於正月初一和立春之間的朋友，他們的生肖到底屬虎抑或屬兔，便可能引起混淆不清。

坊間最多人用的推算流年方法，就是以當年立春之日來起一個八字，以看當年吉凶禍福！但推算個人吉凶窮通，不同的推算方法根據也有所不同。

陰曆據月相變化

一般人可以觀察月相的變化（即新月→上弦→滿月→下弦→新月）來計算日子，實際根據月球繞地球公轉的回歸週期是29.53天，故制訂曆月為大月就是30日，小月就是29日，若以12個月為1年，1年之長度就落在354日或355日之間。有些民族的曆法是完全根據月相變化制定的，這種曆法稱為陰曆。



子平八字

使用節氣計算年月，以陽曆為主，也就是所謂太陽曆。

紫微斗數

排命盤以陰曆（農曆）出生年月日時為準，純粹用太陰曆，而不論節氣如何。

若從命理學的角度，出生於今年在2月4日早上10:42後的朋友，才可以判定為肖兔。

再上起跑線 贏在Take 3前

純粹以年度的交替，個人堅持約定俗成以大年初一作為一年之始，好好與家人共聚，享受快樂的新歲時光。雖然好像有點糾纏不清，但中國以陰陽合曆運作千年，春節正月初一、立春、冬至，正好代表宇宙星體運轉與人生的互動關係，一年之計在於春，無論剛過去的一年是好是壞，趁此「一元復始，萬象更新」的交替，一切重新開始，NG咗TAKE TWO嚟過，就腐朽化神奇！



食品共享如意吉祥
坐言起行人人自強



由聖雅各福群會營運，聯同惜食堂開創的網上食物援助平台「FOOD-CO」，今年繼續舉辦賀年食品回收活動，在全港設立 42 個收集點，包括商場、屋苑和公司等地方。

目前主要收集食品包括：米糧、麵類、罐頭食品、麥片、餅乾、耐存食品，食品包裝必須要完整及最佳食用日期不少於 8 個星期。機構會將大家捐贈的食品轉交給基層家庭，也希望大眾愈來愈關注糧食浪費問題，並能夠坐言起行，在日常生活中的每個細節學懂珍惜食物！

(收集日期：即日起至
2023 年 2 月 3 日)



回收詳情及地點



有兔環保道理 親身體驗唔係齋吹

惜飲惜食惜桃花 送往回收循環修福



桃花
回收計劃

桃花回收飾物儲起 齊讓大啖鬼隱居吧

環保署在農曆年假後都會有「桃花回收計劃」，透過 Y·PARK (林·區) 承辦商在指定地點回收桃花，合適的桃花會再造成再生產品，轉廢為材。市民亦可把桃花運往中央收集站或地區收集站回收。

回收前，記得要把桃花上的裝飾物儲存，來年再用咁先夠環保！

(收集日期：2023
年 1 月 28 日至
2 月 5 日)



回收詳情及地點



回收詳情及地點

食德好

按量而買轉廢為愛 推廣環保上游下游

「食德好」舉辦的「膳心貫全城」會在全港設立 50 個賀年禮盒及食物公眾回收點，方便大家捐贈，回收後會送到基層手中，轉廢為愛。食德好希望市民大眾減廢要先從源頭入手，學懂按量而買，清楚表達收禮意願才是減廢之道，回收只是最後一步。

提提大家，食德好只是接受包裝完整、尚未開封的食物，以及糧油類生活用品現金禮券，絕不接受已拆散、須冷藏、沒有食物標籤或有效日期的食物。

收集日期：即日起至
2023 年 2 月 28 日



回收詳情及地點



長春社

先問後送更加感動 買 HK 製造減碳排放

長春社今年繼續舉辦「糧善賀年食品回收計劃」收集大家過剩的賀年食物，食物會轉贈區內的基層家庭及不同社區機構。機構所回收的食物種類包括：賀年糕點、零食、餅乾、麵禮盒、生果、蔬果籃等，亦歡迎捐贈各款食物禮券！大家捐贈前要注意，食物必須未開封、有完整包裝、質素良好，以及未過最佳食用日期！

長春社建議大家，實行「先問後送」，不盲目送禮。送禮前，不妨詢問一下別人的喜好，或觀察他們的需要或飲食習慣。另外，亦可以考慮購買「本地製造」的賀年食品或農產品，實踐低碳理念。

(收集日期：即日起至 2023 年 2 月 18 日)



無緣不歡

Text : 知知
Design : Elsa



農曆新年時收到來自親朋好友送贈的心意禮盒，數量太多吃不完，點算好？其實，本港有不少團體都會在農曆年假前後，推出賀年食品回收活動，旨在將食品轉送到基層手上。另外，家中的桃花亦有得回收，做到轉廢為材，大家不妨新正頭起過一個環保共享的兔年！



讀者優惠！



香港室內棒球壘球訓練館

九折場地租借

場地提供：棒球、T型打擊座、L型打擊座、牛棚、測速槍+速度顯示及發球器

費用：每人HK\$100/1小時

優惠細則：

● 本公司保留修改、變更及最終決定權

WhatsApp查詢或報名：5331 3288



讀者優惠！



瑜伽伸展 x 室內海洋冥想療癒
x 瀑布靜心之旅

日期：
A場 2月8日 (三)
B場 2月19日 (日)
C場 2月25日 (六)
D場 2月26日 (日)

時間：上午10:30-下午5:30

地點：大埔梧桐寨

活動：柔和瑜伽伸展，海浪鼓冥想，瀑布靜心，海洋天使卡解讀

費用：每人HK\$480

優惠細則：

● 如因天氣惡劣需改期，將會另行通知

● 本公司保留修改、變更及最終決定權

WhatsApp查詢或報名：9444 3959



瑜伽及靜觀導師Karmen



08
我家
HoMemory
issue98 | 26, Jan 2023
旅遊 GO!
Text、Photo：行李
Design：Lavie

2023

受疫情影響，向來熱愛旅遊的港人迎來「通關」好消息！《我家》將於今日起推出全新旅遊版面，向各位文青推介中短途遊好去處！第一站率先帶大家遊走熱門旅遊地——日本大阪！

大阪城

走入大阪城見「妙詩吟」
護城河公園有歷史氣氛

走進大阪城天守閣，如走進一座巨大博物館，每層有不同歷史主題，雕樑畫棟中無一不在透露着這塊土地的故事。參加者憑大阪周遊卡，可免費入場。

初次到訪，可先乘坐電梯參觀八樓展望台，瞭望護城河與大阪城公園，並一覽附近一帶的風光，然後再向下逐層慢慢遊覽。使用周遊卡，可免費乘坐大阪城御座船，暢玩大阪城護城河 20 分鐘。船隻採用大量金箔，以重現豐臣秀吉時代模樣，也十分特別。



大阪

文青玩到七彩
新世界商店街 + 通天閣



逛新世界商店街
昭和懷舊我最 Buy

之後，乘車前往新世界中心地帶的通天閣。在新世界商店街，傳統老店比鄰而立如時光隧道。遊客在絡繹不絕的人潮中，與各式各樣復古的商店牌匾打卡，彷彿能夠感受到濃濃昭和年代的懷舊風情。街的盡頭就是知名的通天閣。

● 通天閣頂巴黎式鐵塔
● 隨透明滑梯急速觀景

● 通天閣是 1912 年以凱旋門為概念，在頂樓打造高達 64 公尺艾菲爾鐵塔風格的鐵塔，這在當時是亞洲第一高的鐵塔。使用大阪周遊卡，就能免費參觀通天閣展望台和溜滑梯，倘若參觀天望樂園則需要額外加 100 日圓。

● 通天閣最新推出大型滑梯「TOWER SLIDER」，入口設置在三樓的展望台，體驗者可從 22 公尺的高空一口氣滑至地下一樓。溜滑梯採用透明上蓋，遊客能大飽眼福，一邊欣賞大阪美景，一邊挑戰 10 秒鐘下滑 60 公尺的急速滑行之戰。

有中短途遊

報復唔使愁



黑門市場

黑門市場「掃街」食河豚
體會匠人精神夠晒齊全

玩完大阪城感疲倦，不妨到黑門市場尋找美食。夏季的海鰻跟冬季的河豚相當有名。這一陣子，幾乎所有鮮魚店都高掛河豚專賣店的招牌。

在這全長約 580 公尺範圍中約有 150 間商店，售賣各種魚肉蔬果醬菜、和菓子糕點等隨手小吃，讓遊客享受邊走邊吃的樂趣。當中，鮮魚店的現烤串燒最具特色，看著師傅處理食材，就感受到日本料理中的匠人精神。





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。

社區中心總管助人很滿足



年輕同事重返校園，蘭姐為他們成材感到欣慰。

社區，是以地理為基礎，將有著共同生活方式的人群聯繫起來；社區中心，正正為解決共同生活問題而生。今期，我們探訪服務長康社區逾七年的「大內總管」蘭姨。

小朋友好需要關心，你關心佢，佢就會對你好。

蘭姨全心全意服務社群。

支援社區

一般即係非一般

七年多前，蘭姨的兒子準備升中，她因此重投職場，於是應徵距離住所五分鐘路程、新界青年聯會在位於長安邨的青衣會址，擔任後勤工作人員，現在已經是中心的「大內總管」。

從衛生、採購到管理會員事務等通通處理妥當，她在受訪中卻不斷強調只是「手板眼見」功夫，認為不值一提。當記者坐在前台觀察她短短一小時的實際工作，或許是她所形容的「簡單工序」，但每段對話、每個動作，都足以證明她是位全心全意服務社群的前線人員，為不

同持份者帶來真摯的幫忙。

解決區內長者育孫困難

「好多家長為生活奔波，孩子只能由祖父母去照顧，但老人家往往唔識教功課，而屋邨正係有好多需要照顧孫仔孫女嘅老人家，社區中心提供托

補就幫到佢哋。」蘭姨指，長安

區人口老化，因此中心的一大作用是解決區內長者的育孫困難，同時減輕雙職父母的金錢與精神負擔。

支援基層工作猶如一台龐大的機器，一般職系的每一員發揮的作用就如機器中大小不一的齒輪，各自發揮着自身重要的功用，功不可沒。

社區孩子健康快樂，她很滿足。



接近四時，門鐘響過不停，穿著校服的小學生們紛紛推門進入。「做咩今日又著拖鞋呀？好容易整親呀。」蘭姨隨即關心小男孩問道。「蘭姨姨，我的書簿爛了，可以幫我釘一下嗎？」、「可以幫我打給爺爺擺功課嗎？」

孩童快樂帶來工作動力

她包辦孩子們學術以外的一切瑣碎事情，還有每天的關心問候，「佢哋會同我分享好消息，考試考得好，我會讚佢，考得唔好，我會鼓勵下佢。始終父母好忙，但小朋友好需要關心，你關心佢，佢就會對你好。」蘭姨表示孩子快樂成長，就是工作歸屬感的源頭之一。每個香港人的童年，或許都有一位令你印象深刻的「蘭姨」。

照顧好孩子們進入課室後，蘭姨繼續忙於替中心製作賀年卡，期間又按開門鍵迎來一位婆婆帶著孫女來上鋼琴課。蘭姨便抬頭問那位婆婆：「點呀，你隻錶修理好未？」婆婆接著跟蘭姨閒話家常，分享孫女入選學校歌詠團的喜訊。雖然對話的目的，原是婆婆要托蘭姨為孫女鋼琴班調動時間，蘭姨依然笑著應對。難怪她總結自己的工作說：「小朋友開心，我就開心。」

分享通關喜悅 舉家回鄉探母

社區中心的經營，其影響力並不止步於受惠者群體。蘭姨育有一名正就讀中六的兒子，受媽媽的助人精神感染，也成為了中心的義工常客，「佢會經常來幫忙派物資，特別疫情期間幫手包裝防疫物資，以及協助分發。」

說到此，蘭姨亦不禁向記者分享通關的喜悅，因在內地工作的丈夫日前終於回港團聚，過年又可以舉家回鄉探望三年多沒見的母親，是溫馨的年終總結。





近80名來自特殊學校，具輕度智力障礙或兼有自閉症、及肢體障礙的中學生，與來自六大企業機構的主流義工，組成六隊健球隊伍，在共同經歷三節訓練後，於「香港共融健球盃2023」一決高下！當中的一隊，就是由葵涌匡智張玉瓊晨輝學校，與香港交易及結算有限公司組成，他們的登場口號，帶來風球般威力，有先聲奪人之效。



Farica

匡智張玉瓊晨輝及 HKEX 合作，獲得共融金碟。

記者來到現場，已見到每個隊伍的衣著都各有特色。開始比賽前，各個隊伍都向大家展現自己的隊伍口號及風采。匡智張玉瓊晨輝學校及香港交易及結算有限公司（HKEX）義工隊組成 TeamB，他們的口號是「旋風勇士衝衝衝，八號風球照返工」，口號氣勢驚人，主持人聽完都打趣說「聽完都怕了你們了。」能障青年的團結力量絕不嘢少！



莫紹非老師（右）及同學享受球賽。

在活動中，感覺到能障青年的自信不斷提高。

來自 HKEX 義工隊的 Farica 告訴記者，今次比賽他們與來自特殊學校的中學生組成比賽隊伍，經歷了兩個月的訓練及磨合，從破冰開始，逐漸相互了解各自的興趣、長處。她分享：「在活動中感覺到能障青年的自信不斷提高。」

匡智張玉瓊晨輝學校的莫紹非老師則表示，社區共融活動是一個很好的機會，既讓能障青年

健球
小知識

唯一球類賽 三隊同時打

健球是一種共融的新興運動，在 1986 年起源於加拿大魁北克省，由馬里奧德默斯先生發明。

健球十分注重參與、共融和團隊合作精神，是現時全球唯一三隊同時作賽的球類運動，當中每隊四位隊員，總共有 12 名球員同場作賽。隊伍進攻時需要四位隊員同步接觸健球，防守隊伍則要避免健球接觸地面，接球後再擊球。



共 12 名球員同場作賽。

能障生與企業義工組隊 決戰健球盃

倒轉巨球

快樂共融就是理由



受訪隊伍擊球

義工 Farica：「令能力參差的人都可以一起玩，盡情享受運動樂趣。」

學生走出去，與不同社會人士交流，令能障青年發掘自己的特點與潛能，也是讓社會人士走進來，來更多了解能障青年人。

現場歡呼聲加油聲不絕

比賽的過程十分刺激緊張，分數「咬得極緊」，在比賽過程中，匡智張玉瓊晨輝學校的隊員都傾盡全力，雖然有同學隊員肢體障礙，在走動、托球等動作有輕微不便，但憑藉隊伍落力走位配合、相互溝通、積極交流，表現非常出色，令現場歡呼聲、加油聲不絕。最終，匡智張玉瓊晨輝

學校及 HKEX 組成的參賽隊伍，獲得共融金碟。



決戰前夕，各隊共同經歷三節訓練。



裡面通通切粒係 Full of love

荷包滿滿荷葉飯 足料剪開新一頁



踏入兔年首先祝大家新年快樂、身體健康、事事順利、工作順利！中國人慶祝農曆新年係自然不過嘅事，但原來有啲國家同樣有慶祝農曆新年嘅習慣，例如韓國、印尼、越南等，今日就想同大家分享一啲越南過年嘅有趣資料。

大家都知今年係兔年，不過喺越南今年竟然係貓年！七十二生肖有貓嘅咩？隻兔仔又去咗邊樹呢？原來越南習慣用地支嚟代替生肖名稱，例如鼠年就叫子年、牛年就叫丑年，相傳到卯年即係兔年，因為「卯」喺越南話讀音好似個「貓」字，經年累月之後就變咗而家嘅「貓年」喇，所以今個農曆新年街上嘅裝飾都會以貓嘅造型為主。如果你係貓奴，不妨去越南感受一下貓年嘅氣氛！

越南家庭過年，同樣會準備一啲好有意頭嘅菜式。喺越南中南部，當地人習慣過年煮苦瓜豬肉湯，因為喺越南話苦瓜個讀音，同「苦過」嘅讀音好似，當中寓意吃完苦之後，新嘅一年將會十分順利平安，就會苦盡甘來。苦我就唔想再吃喇，不如試試今次介紹嘅荷包滿滿荷葉飯啦，見到佢脹卜卜，真係好似一個放滿錢錢嘅荷包一樣。荷葉飯裡面有冬菇、大蝦乾、瑤柱、芋



頭、芹菜等材料，加埋荷葉嘅香味真係令人難以抗拒。記住芋頭切粒後，要用油半煎炸到外表金黃，煮完之後會無咁易散開，無鵝肝腸用臘腸代替都可以。呢個餸睇落簡單，不過好多材料都要切粒粒，相信屋企人都會感受到你嘅耐心同誠意，我就最期待剪開荷葉嗰一刻喇！



材料：

冷飯..... 500g	瑤柱..... 3 至 4 粒	芹菜..... 1 棵
乾冬菇..... 適量	芋頭..... 200g	乾荷葉..... 1 塊
大蝦乾..... 6 隻	薑..... 3 片	鵝肝腸..... 2 條

調味：

生抽..... 3 湯匙
五香粉... 1 茶匙
胡椒粉..... 少許

做法：

① 乾冬菇、大蝦乾及瑤柱，需要預先浸軟（大家應按材料大小再自行調節數量），冬菇和蝦乾切粒，瑤柱用手摔碎，鵝肝腸切粒。

② 芋頭去皮切片再切成細粒，用多少少油半煎炒至金黃色盛起。荷葉用熱水浸軟洗乾淨備用，芹菜切粒，薑片切成幼粒。

③ 準備好所有材料就可以炒飯，易潔鑊燒熱落多少少油，先爆香冬菇、蝦乾、瑤柱、鵝肝腸粒及薑粒，再加入冷飯炒勻。

④ 當感受到飯粒夠熱之後，即落調味料炒勻，然後加入芹菜及芋頭粒炒勻就可熄火。將荷葉放於大碗中，倒入炒飯並封口，上面放一隻細碟壓住，隔水中慢火蒸半個鐘，最後倒扣碟上面，食之前煎開荷葉就得。



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。



issue98 | 26, Jan 2023

型色 · 煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

11

我家
HoMemory



你咁快已經儲齊晒一套？

Good Shepherd street 牧愛街88號

金牌搖搖係當年汽水公司推出嘅一件非賣品玩具，要飲汽水揭中蓋掩先可以換領到㗎！而且數量好少，所以非常珍貴！



Good Shepherd street 牧愛街88號



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宇宙當人樽》



喺80、90年代，汽水公司每年都會邀請外國嘅「搖搖大王」嚟香港走訪各大小型屋村獻技！





新的一年想洗滌心靈，不妨到大嶼山昂坪一趨。除了大修兩年的天壇大佛已重開，有逾90年歷史的「海天一境」牌坊，亦十分值得細味。這寶蓮禪寺舊山門牌坊，見證僧人當年在荒蕪的大嶼山清修，以及寶蓮寺發展的故事。



往期回顧

牌坊與寶蓮禪寺關係密切。



背面額枋印有「風平浪靜」四字。



「海天一境」牌坊有逾90年歷史。



屹立寶蓮禪寺舊山路 海天一境牌坊 見證昂坪清修故事

2019 列為二級歷史建築

大嶼山昂坪的海天一境牌坊，2019年獲古諮會列為二級歷史建築物。牌坊早於上世紀30年代已屹立於昂坪，當年寶蓮寺僧侶曾稱之為山門，是來往寺方途上的地標。其時，大嶼山十分荒蕪，卻是僧侶修行的理想地，而寶蓮寺位處偏遠，牌坊豎立在昂坪高地入口處的一條小徑上，景色開揚遼闊。該處是1960年代開始修建昂坪路前，從大風坳登山往寶蓮禪寺的必經之地。

該牌坊以鋼筋混凝土建造，額枋以兩根方柱承托，上面刻有「海天一境」四字；額枋背面則刻有「風平浪靜」及下款「筏可」二字，皆是寶蓮禪寺第二任住持筏可大和尚的書法銘文。

額枋有筏可大和尚題字

額枋上，亦刻有一對四葉紋飾，頂部則飾以三角形山花。至於方柱，正背兩面分別刻有亦筏可大和尚所書的對聯

「願乘雲水毋疲滄溟入寶所，行仰高山歷過崎嶇自坦平」與及「大路在前須分明認去，一肩擔下當努力將來」。

時至今日，這兩副對聯已複製到現時寶蓮禪寺的山門牌坊上，而「海天一境」牌坊仍屹立原處。惟小徑已甚少遊人步至，印證着島上歷史悠久的宗教活動的牌坊，漸漸隱沒於樹叢間。

身為遺蹟遠足愛好者的前醫學會會長何仲平，曾拍片分享尋訪「海天一境」牌坊。何仲平曾觀看一條大嶼山影片，是上世紀50年代外國攝影師 Michael Rogge 到訪拍下的。何表示，當中的遼闊景色令人難忘，因此早前特意與山友尋找古道，重走當年善信往寶蓮寺朝聖途經之路。

遠足愛好者促妥善保育

他分享指，由於「海天一境」牌坊所在的舊山門山路已被新路取代，因此要經昂坪纜車站對面的小路才能到達該位置。

何仲平認為，寶蓮寺是本港重要的文化遺產，而山門對於一間寺廟至為重要，因此他希望舊山門山徑能獲妥善保育，藉此令更多市民在遠足同時，了解寺方傳道及弘揚佛法的歷史。



何仲平望舊山門牌坊獲好好保育。

※「海天一境」牌坊附近的天壇大佛，每日10:00至17:30開放；寶蓮禪寺開放時間則為9:00至18:00。

溫馨提示

「海天一境」牌坊

評級：二級歷史建築

地址：大嶼山昂坪近昂坪纜車站

交通：沿昂坪污水處理廠對面的小路步行約5分鐘

古蹟資訊

寶蓮禪寺最初稱為「大茅蓬」

「海天一境」牌坊令人聯想起寶蓮禪寺。寶蓮禪寺最初稱為「大茅蓬」，是20世紀早期佛教法師於大嶼山昂坪建立的道場。1924年，大茅蓬才正名為寶蓮禪寺。到了1930年代，寶蓮禪寺開山住持紀修老和尚退居，諸山長老恭請筏可法師出主寶蓮禪寺法席。

筏可法師出任住持後，建寺安僧，立規訓眾，辦學興教，著手擴建寶蓮禪寺，1963年他動議籌建大雄寶殿，次年

把寶蓮禪寺的管理架構改組為董事制，奠定該寺發展基礎。

天壇大佛1993年開光

寶蓮禪寺前木魚峰上的天壇大佛，則於1993年建成並開光，是全球第一高的戶外青銅座佛。2020年6月，天壇大佛維修工程啓動，清除佛像上受破壞之原保護塗層和惡性銅鏽，重新塗上新的保護物料，直至去年底才重新開放。

時至今日，寶蓮禪寺所在的昂坪地區，已列為中國佛教五大名山之一，也是香港著名的旅遊景點。



學習書法後，Katrina 變成真的「無墨不歡」。



有人欣賞畫中珍珠奶茶，有人指整幅畫係「珍珠」。



《Go Green City》反映 Katrina 心中香港形象。



喜好小酌，並將現代元素融入畫作中。



「內在小孩」 望成年人有共鳴

在展覽中最令 Katrina 滿意的一幅畫作，是其創造的「內在小孩」，畫中長大的女子正在安慰一名看起來不那麼開心的小女孩。

Katrina 介紹，這是作品其實是成年的自己跟內在小孩的和解。「情緒都是內在小孩，成年人往往會在有情緒時責怪自己，但她才是我們最真實的感受。這幅畫在提醒我，多對自己寬容一點，少點苛責批評，我已經做得夠好了，我很棒。」

「這幅畫在提醒我，多對自己寬容一點，少點苛責批評。」



得意的《內在小孩》，是 Katrina 得意之作。



無默「齋」出品，細心看感受「不是吃素的」。

講述隸書名聯，並示範臨摹。



手執毛筆，令她覺得心靈平靜。



「後面睇係女神」，前面睇係作品。

歲晚手寫 Night 時間 承載祝福唔簡單

又到了農曆新年的時節，寫得一手好字的 Katrina，自然會給朋友及客戶「包圍」，年近歲晚揮春「密密送」。

Katrina 享受這樣的過程。她表示，過年充滿喜氣的氣氛，當然會影響寫字的感受，會把很多心意投入到寫揮春這件事上，因為珍惜筆墨可以承載的美意和祝福。「手寫與印刷相當於生命與機械，手寫揮春就是無論寫成什麼樣子，它都承載著你想說的祝福與期盼，是真誠有情感的生命體，是寫字當下傾注的能量。我想這就是手寫的意義所在。」

「手寫與印刷相當於生命與機械，手寫揮春承載著你想說的祝福與期盼。我想這就是手寫的意義所在。」



願世界和平，人人「福慧雙修」。

新年將至，她祝大家「勇猛精進」。





香港生活節奏之快，令許多上班族壓力頗大，難以找到生活與工作的平衡點。90後本地藝術家「巫墨筆歡」Katrina，原本亦處於相近境況，於是決意尋找心靈的寧靜港灣。幾年前，她開始學習中國傳統的山水畫及書法，過程中不僅令自己找到了平衡，還將傳統文化與現代元素結合，創造出一系列令現代人深有共鳴的作品。一起聽聽她的故事。

學書法原為減壓 慢慢創出系列作品

沉 墨 是 金

揮春少女
字
得其樂

筆下好線條，因生活中有多作觀察。

幫當美
我們在更
藝術得
助我活
下好。

無用之美

文墨展



「自己係學書法嘅過程中，慢慢開始感受到傳統藝術嘅美感，同埋古人嘅生活智慧。」

Katrina 畢業於心理學系，進入社會後便與許多年輕人一樣，奔波於這個鋼筋叢林的城市之中。她表示自己最初接觸書法，都是為尋找一些生活中的樂趣，一些工作以外的精神寄託，「自己係學書法嘅過程中，慢慢開始感受到傳統藝術嘅美感，同埋古人嘅生活智慧。」本身並沒有想過傳承文化的她，慢慢對國畫與書法越發有興趣。

講起首次開辦個人作品展覽，Katrina 感嘆對於她個人而言，其實是一個十分消耗的過程，「我唔係一個擅長社交嘅人，開班同展覽需要同好多人打交道，我都算突破自我。」

「實踐是一種心流體驗，你會發現置心其中、盡興玩味的旅途，這就是美的本質。」

談及從傳統文化中學到的東西，她直言學習藝術能夠培養美感及鑑賞力，並擁有更多的同理心和包容。「你想寫好中鋒線條，去生活裡找一下擁有中鋒線條的物件；你想畫好一棵樹，那去大自然裡觸摸一下樹冠的質感；你想創作出打動人的作品，得先學會欣賞才能被生活細節打動。我想這就是學習藝術的好處。」

回想起自己的學習生涯，Katrina 表示香港的教育系統中，在審美的過程中過分強調知識的重要性，忽略了實踐的技能。「提升實踐技能的過程是一種心流體驗，你會發現置心其中、盡興玩味的旅途，遠比目標抵達的那端更動人。這就是美的本質。」

「『無用之美』滋養出輕盈自在的狀態，與欣賞生活美感的眼睛。」

在 Katrina 創作的《Go Green City》中，她用山水畫的方式創造了一個自己想像中的香港模樣。她說自己在學習書法後，更能觀察到身邊的美。「學習過程往往伴帶著對世界的感知力和觀照自己表現力的提升，用『無用之美』滋養出輕盈自在的狀態和欣賞生活美感的眼睛，最終幫助我們在當下活得更美好。」



農曆新年話咁快就到，新歲除了穿新衣，仲要有對開運波鞋！未踏入兔年前，波鞋界已不斷有新搞作，唔少品牌推出了兔年限定波鞋。今次就盤點一下，適合在各種場合穿著的開運波鞋！

Nike Dunk「兔撩依牙」玩撞色 個別同鞋舌有毛毛觸感

Nike 今年推出咗好多新波鞋，分別有低筒「Lunar New Year」、「Year of the Rabbit」系列及高筒「Lunar New Year」系列。其中別注 Dunk 一共推出 4 款，分別有粉藍彩、啡紅、白、杏啡色 4 款，部分大玩「撞彩」效果，搶眼度極高。當然，亦有走低調清新路線，適合不同格調型人選擇。每對波鞋鞋舌位均刻有中文「兔」字，鞋側位置則繡有兔仔形狀圖案！

呢 4 對別注波鞋，鞋身大別 Swoosh 及鞋舌標籤位置，均選用絨毛材質來造，正是塑造兔仔毛茸茸的身體觸感，非常有心思！



Adidas 插住「FIT COIN」 避到震避唔到艷羨目光

Adidas 開發 Alphaboost V1 波鞋同時，亦不忘加入新春元素。波鞋採用黑色搭紅色，鞋舌印有象徵財富的金幣圖案。最新奇係，鞋款仲真的附贈一枚金幣，認真夠氣派。當然，此跑鞋本質賣點是使用 BOOST 和 Bounce 複合式中底，配以 Adiprene+ 避震科技，作為一對高科技波鞋，其實力一定無容置疑。

Adidas 開發 Alphaboost V1 波鞋同時，亦不忘加入新春元素。波鞋採用黑色搭紅色，鞋舌印有象徵財富的金幣圖案。最新奇係，鞋款仲真的附贈一枚金幣，認真夠氣派。當然，此跑鞋本質賣點是使用 BOOST 和 Bounce 複合式中底，配以 Adiprene+ 避震科技，作為一對高科技波鞋，其實力一定無容置疑。

多個品牌推出兔年限定版 揀新春波鞋

跳跳迎好運



Converse

Chuck 70 賀年大紅出品
繡篆書兔紋又型又應節

今年 Converse 以「頑兔」為題，為新年加點可愛叛逆感，潮人大愛的 Converse 鞋款不只換上紅色新衣，更加入可愛小細節。其中經典的 Chuck 70 鞋款就換上鮮紅色，並在鞋舌印上立體感的兔子印花，喜慶得來不失時尚感。同時，Chuck 70 Plus 都換上紅色新裝，並以印刷和電繡技術將篆書兔紋勾劃於鞋身，型得來又應節！

Converse

Run Star Motion CX 粉白色變裝
鞋舌配可拆絨毛球裝飾

近年街頭上曝光率相當高的「增高鞋」Run Star Motion CX，鞋身就以煙霧紫粉配色，鞋舌上也加上可拆卸白色絨毛球裝飾，並附有一個小蘿蔔圖案的金屬鞋帶扣，細節感十足！



New Balance

日本人氣名所炮製
不「兔」不快復古系列



New Balance 與日本 atmos 推出的「Lunar New Year Collection」系列，採用米色、灰色和棕色等中性色，搭配「吉祥」之意的深石榴紅色鞋墊和附加鞋帶，成就 8 款喜氣洋洋的兔年波鞋。復古波鞋 2002R、550、574、9060 等人氣鞋型均有收錄其中，甚至還有掀起流行的「Protection Pack」解構造型。

