我家
HoMemory

新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送　發行日期：21, Sep 2023

14-15
封面故事

幽默匠人精神

5G世界守住一支咪

02-03
我家・焦點
黑雨下元朗災情輕
全靠排水繞道分流

04
醫家
「瘋」的季節
慎防四種病

07
無綠不歡
一年容易又中秋
願人月兩圓餅莫囤

09
社區同行
中途宿舍舍監
浪子回頭真明亮

115 issue

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

明渠及公庵路等地未有氾濫

黑雨下元朗災情輕

排水繞道有效分流

本港今個月多番下起暴雨，繼超強颱風蘇拉後，本月7日再出現「世紀黑雨」。黑雨維持破紀錄的逾16個半小時，令政府發出首次「極端情況」安排。黑雨期間元朗多處鄉村發生廣泛水浸，當中沙埔村有長者因嚴重水浸被困要由消防救出，幸元朗明渠及公庵路等地，未有氾濫及嚴重水浸。地區人士認為，近年水浸元朗市不再復見，是區內排水工程起的分流作用。

元朗明渠黑雨期間幸未有氾濫。

十八鄉周邊昔常現嚴重水浸

本月7日晚上7時許，天文台發出今年首個黑色暴雨警告信號，其生效時間長達16小時35分鐘，遠遠超越1999年8月23日生效5小時47分鐘的舊紀錄。翌日早上，當黑雨發出約12小時後，元朗明渠近朗屏港鐵站的一段，水位雖然比平日的明渠高出不少，到明渠深度一半位置，但仍未出現滿溢氾濫的情況，令元朗的災情主要位於鄉郊地點。

住在十八鄉田寮村的居民胡先生憶述，上世紀九十年代初至千禧年，元朗十八鄉周邊不時出現嚴重水浸，公庵路旁的山貝河支流明渠經常氾濫，更曾多次出現「沒頂」情況，令附近村民不時受水浸影響而家園被毀，因而每次下雨均提心吊膽。

惟其後政府於2006年在區內進行，聲稱可以抵禦200年一遇大雨的元朗排水繞道工程後，十八鄉一帶的洪水被引流疏導至錦田河，直出后海灣，洪水不再加重元朗市中心明渠負擔，公庵路明渠也鮮有滿溢甚至氾濫。

元朗平原位處低窪地區，過去經常受到水浸威脅。翻查渠務署資料，當年為減少平原北面元朗市中心的水浸風險，渠務署在元朗市東南面沿著元朗公路南側修築了一條「運河」——全長三千八百米的元朗排水繞道，收集元朗區四成的雨水排往錦田河新河道，而非元朗市的元朗明渠，因而同時紓緩元朗市中心的水浸威脅。惟因為城市發展導致的排洪量與日俱增，單靠改建原有河道，已不足以增加排洪。

黑雨下元朗有鄉村出現水浸，有車輛死火。

制服濕透，亦無礙警方四出協助居民。

黑雨期間，元朗市中心市面如常。

排水防洪壩工程料惠及27萬人

為此渠務署在元朗各鄉郊正進行兩階段的雨水排放系統改善工程，渠務署亦獲撥款 37 億，同時在元朗推展防洪壩計劃，包括在元朗明渠建造長約 60 米的自動防洪屏障及雨水泵房，工程料最快在 2030 年完成。

選舉委員會立法會議員林振昇表示，早前他在立法會投票支持相關工程，因為山貝河、后海灣潮漲令洪水倒灌入市區風險甚高，拓展防洪壩及改善元朗雨水排放系統，可將元朗明渠防禦海平面高度提升至 6 米、可有效應付二百年一遇的雨量及洪水，提升其容量高於五成。

他認同元朗明渠興建已有超過 50 年歷史，需要進行適時翻新。但除了市中心人口較集中外，工程更要令元朗周邊範圍受惠，提升北部都會區的發展效益。他引述發展局回覆指出，聯同元朗防洪壩計劃等改善工程，區內正進行的各項雨水排放工程受惠範圍涉及 1,500 公頃，受惠人口約 27 萬，除市中心 17 萬人口，亦包括北部都會區下的元朗南新發展區的 10 萬人口。

「世紀黑雨」時序

9月7日

21:25 天文台發出黃色暴雨警告

21:50 天文台改發紅色暴雨警告信號

23:05 天文台發出黑色暴雨警告信號

23:45 天文台發出山泥傾瀉警告

9月8日

05:35 政府宣布發生「極端情況」

09:46 天文台取消「黑雨」信號，改發「黃雨」

16:45 天文台取消黃色暴雨警告信號

9月9日

00:00 政府宣布解除「極端情況」

錦田水頭村在黑雨期間有汽車死火

上世紀元朗公庵路旁明渠，常滿溢致水浸。

林振昇認同后海灣水位上升倒灌風險高，因此要增強元朗防洪基建。

錦田黑雨有長者被困 村長急聯絡消防救人

沙埔村有長者被困，消防員將其救出。

「蘇拉」襲港過後，元朗一片狼藉，錦田不少鄉村道路被塌樹阻塞交通，惟在大致清理後又遇上「世紀黑雨」，元朗沙埔村有長者村民因水浸受困後，逢吉鄉沙埔村村代黃紹聰得知消息，立即聯絡消防人員，並冒着「黑雨」協助「帶路」拯救被困長者。另外在水頭村亦有嚴重積水蓋過車輛。

政府在災後設立緊急救援基金，除提供傷亡補助外，亦涵蓋災後需遷離搭建物或家具設備嚴重損壞而需要經濟援助。錦田鄉事委員會在災後亦開放成為「緊急援助基金申請服務站」，聯同相關部門，協助因雨災而受影響者去申請各項援助基金。

民政及青年事務局局長麥美娟表示，明白有部分居民的住所受水浸影響，需要緊急支援，政府設有緊急援助基金，不同部門之間已有共識加快和彈性處理申請，民政事務總署也會為市民提供協助。

鄉委會開放成為「基金申請站」。

元朗建防洪壩 治水兼要活化

現時發展局正拓展元朗區雨水排放系統改善工程，第一階段在大井圍、水蕉新村、河瀝背和山下村建造排水道和雨水渠。工程已於 2023 年 3 月落成。至於第二階段，於今年 5 月亦獲立法會批出撥款興建，當中包括分別在大窩、下輋、崇山新村及蓮花地等地建造雨水渠及排水道，工程料於 2027 年完成。

而元朗防洪壩工程除在明渠建造防洪屏障，亦會改建長約 300 米的元朗明渠及在元朗明渠與元朗排水繞道交匯處進行雨水排放系統改善工程。

選委界立法會議員林琳認為，元朗鄉郊近年來發展迅速，防洪系統其實一直未有相應提升，相信今次工程將非常有用，應該盡快進行。林琳亦提醒當局，在評估工程時要有超前部署，以應付氣候變化下極端天氣。

元朗防洪壩工程今年 5 月開展，料 2030 年完成。（概念圖）

issue115 | 21,Sep 2023 | Text：舒 禎 Design：Lavie Wong

黑雨水浸山泥傾瀉 惡菌「溫床」處處

瘋的季節 慎防四種病

香港近日踏入颱風季，繼早前十號風球後，就經歷了「世紀黑雨」，天文台破紀錄連續超過16小時發出黑色暴雨警告訊號，多區發生嚴重水浸及山泥傾瀉，連商場、地鐵站也出現水浸。風雨季節除了影響生活，還會傳播病菌，帶來健康隱患，其中有四種病必須要留意。

台灣胸腔重症科醫生兼醫學博士黃軒，早前在 Facebook 專頁分享雨季常見疾病，提醒大家要提高警覺：

1 傷風感冒

雨季時氣溫驟降，人體抵抗力容易轉弱，淋雨後或現發熱、頭痛、鼻塞、咳嗽等症狀。因此，在雨天應多穿衣服、避免淋雨，同時多喝溫水，以及多吃含豐富維他命 C 的水果和蔬菜，例如柑橘、西紅柿等。

2 關節炎

下雨天濕度大、氣壓低，容易導致關節周圍的韌帶鈣化，關節間隙變窄，觸發關節炎發作甚或加重。因此，雨天時應保持關節溫暖，避免過度勞累，多吃牛奶、豆製品等含豐富鈣質食物；如本身患有關節炎，可服用消炎止痛藥和保護軟骨藥。

3 皮膚過敏

下雨天空氣中的花粉、灰塵等過敏原增多，容易引起皮膚過敏反應，出現皮膚紅斑、丘疹、水腫、瘙癢等症狀。因此這段時間應避免接觸已知的過敏原，保持皮膚清潔乾爽，多喝水排毒，同時少吃辛辣刺激的食物，如辣椒、海鮮等。

4 類鼻疽

雨季亦容易增加各類病菌傳播風險，如類鼻疽。此病在香港屬風土病，該菌廣泛存在於濕潤的土壤和泥水中，人類或因皮膚損傷、吸入受污染的微塵或水滴，又或飲用受污染的水而受到感染，長者及免疫力弱人士更為高危。因此，颱風或暴雨過後，會令類鼻疽更易散播。雨後記得不要赤腳或穿拖鞋清理積水。

雨季防病小貼士

1. 隨身攜帶雨具，避免淋雨。
2. 返家後及時洗手或洗澡，淋雨後應用溫和沐浴露清洗全身。
3. 注意保暖，採取洋蔥式或玉米式穿衣法。
4. 勤更衣，弄濕的衣服應先用清水沖走明顯污物，再放入洗衣機。
5. 多吃富含維生素和蛋白質的食物，少吃辛辣刺激的食物。
6. 多做輕度運動。
7. 開水徹底煲滾才飲用，食物解凍很久切勿食用。
8. 居家環境水浸後，可用 1：100 – 200 漂白水進行消毒。

與大腦對話

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。

作者：陳洛志 醫師

揀啱水果 健康 Bingo

屬性分類

（一）寒涼性水果

熱量低、水分多、含豐富纖維，而脂肪、糖分都很少，有助於清熱、解毒。虛寒體質的人多吃，易出現怕冷、腹瀉、虛弱等現象，故應盡量少吃。此類水果有西瓜、奇異果、梨、火龍果、草莓、山竹、柚子、香蕉、橙等。

（二）溫熱性水果

熱量、脂肪、糖分都高。具有溫中、散寒、助陽的功能。過量食用後，體內糖分、脂肪含量升高，身體無法及時吸收，積聚之下能量增加，比較易上火。體質偏熱的人應該少吃。此類水果有榴蓮、李子、荔枝、桃、杏、龍眼、柑、橘等。

（三）甘平類水果

熱量、糖分、脂肪含量一般，含有黃酮類、多酚類、果膠等有效成分，性質溫和，適合各種體質的人食用。此類水果有木瓜、菠蘿、葡萄、枇杷、蘋果等。

水果只要吃得對，有益又健康，你識得揀未？

世界認知障礙月

認知障礙症 12種風險因素

及早預防 避免認知功能衰退

Dai3mimi . 复耳

港研高科助聽器

屢獲獎項殊榮

Gold Award 金獎 HONG KONG ICT AWARDS 2022 香港資訊及通訊科技獎

Grand Award 大獎 HONG KONG ICT AWARDS 2022 香港資訊及通訊科技獎

Smart City Smart Living Partnership Awards 2021

人氣熱賣！

外掛式耳機
外型時尚輕盈，
無閉塞感配戴舒適

介質傳導
不是傳統的「放大器」
將聲音直接傳入內耳

特別降噪
在戶外嘈雜情況下，
仍能分清對話聲音，加強溝通

藍牙接聽電話
接聽電話
安心與長者保持聯繫

銳聽功能
令長者輕鬆享受視聽娛樂

免費試戴
可享15分鐘聽力篩查

*測試僅供參考及參考作用，並不能夠作為正式的醫學報告

請即致電預約
6816 1215

居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

上期本欄就日本動漫《鬼滅之刃》，談及專注呼吸，今期再談談《咒術迴戰》這一動漫神作中，另一種去除妄念的方法，此作品故事涉及大量「咒術」作為戰鬥的手段。

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。

作者：火登

慈悲心持咒 根除個人妄念

爲利益眾生而非爲個人

《咒術迴戰》的故事舞台設定在現代的日本。每一年，日本都有超過一萬人不明死亡或失蹤，其實是被人類辛酸、後悔、恥辱等負面情緒所形成的「咒靈」所害，一般人看不到咒靈，唯有「咒術師」能與之戰鬥、祓除咒靈。在日本有兩間「咒術高等專門學校」，分別位於東京與京都，負責訓練有潛能的人成為咒術師，每位咒術師會根據自身經驗與特質，發展出屬於自己的戰鬥方式。

一般人看過《咒術迴戰》及聽到利用咒術對決，或許會錯誤認為「咒」是危險的東西。

在大乘佛法中，首要發起真正菩提心，在讀誦經文持誦真言明咒時，每每強調在禪定靜心狀態下，必先對眾生起慈悲心。不論唸一個佛號或一條心咒，都要以利益眾生為重點，不是為了個人利益出發。

心念清淨專注即是持戒

咒陀羅尼，乃佛菩薩從**禪定**中所發之秘密言句，為如來不思議智之結晶，故有不可思議的靈驗；就佛菩薩之定力，能持神咒之功德，故名持；就神咒之言句，所持無量之義理，無盡之功德，故統名「總持」。諸經中顯此咒陀羅尼者有五種名稱：**一陀羅尼 、二明、三咒、四密語、五眞言**。

陀羅尼（梵語：dhāraṇī）。意譯總持、能持、能遮、遮持。持的意思是「無所漏忘」，能持的意思是「持諸善法，不令漏失」。能遮為「遮諸惡法，不令得起」。總持又解釋為「對經典的文字、義理、修行功德，皆悉持守」，或者「用簡要的詞句，含攝教法義理」。

眞言（梵語：mantra）：

- **曼怛羅，指眞實無虛妄之言。**mantra 又帶有密語、神咒之意味。

明咒（梵語：vidyā mantra）：

- **明是智慧、知識，明咒是能破除無明煩惱的語句。**

咒、神咒：

- **能引發神通，消除災患的詞語。**

其實，持咒時的心念清淨專注，即是持戒，減少造作惡業的機會，轉化心念，開發我們的善根。

經典寶庫①

大悲心陀羅尼經

在《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》中，有千光王靜住如來出世，當時佛陀因憐念觀世音菩薩及一切眾生，為眾說了廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼，再以金色手摩觀世音菩薩頂上說。

觀世音菩薩當時本住初地，一聞此咒後，即超第八地。

經典寶庫②

六字大明咒

六字大明咒，在中國首見於為中國大乘佛教與藏傳佛教聖典之一的《佛說大乘莊嚴寶王經》，其認為六字真言有十大功德。其中，釋迦牟尼佛云：「此六字大明陀羅尼（註：六字真言），是觀自在菩薩摩訶薩微妙本心，若有知是微妙本心，即知解脫。」

《佛說大乘莊嚴寶王經》為《大正藏》中記載六字真言法門的根本經典。

真言的三種形式

眞言在形式上可分為大咒、中咒及小咒等三種。

大咒

- 根本陀羅尼、根本咒或大心咒。
- 將本尊的內證本誓功德，加以詳細解明實說的眞言陀羅尼。

中咒

- 心眞言、心祕密咒或心咒。
- 實說根本陀羅尼心要的眞言。這種眞言是顯示這位本尊內證秘密境界的眞實精要。

小咒

- 隨心眞言或心中心咒。
- 這種眞言乃是從本尊內證本誓的眞言中，再提出核心的祕奧所成的眞言。

廣結環保緣 行動最實際

中秋節，一家大小賞月歡聚之外，一定會共嚐月餅。臨近今年中秋，各位家中有囤積月餅嗎？有環保團體統計過，香港人在 2021 年食剩的月餅達 464 萬個！浪費食物之餘，節日產生的廚餘及周邊品，亦對堆填區造成沉重負擔，所以大家一定要知道以下減廢知識和回收貼士！

源頭減廢 支持簡約包裝

①分清想要和需要，想清楚才購買月餅，從源頭減廢，謹記回收只是「下下之策」，亦要留意食品到期日避免浪費。

②選擇簡約包裝的月餅，無損親友相聚雅興，亦可節省華麗禮盒衍生無謂垃圾。

③今年有裸買店分別與烘焙網店及傳統餅家合作，提供「零廢」月餅選項，如今年趕不及買的話，來年一定要留意！

④無論是金屬物料製成的月餅盒及鐵罐、塑膠托盤及包裝、紙盒及紙袋以至冰袋及保溫袋，近年均有不同社區組織、屋苑及企業響應舉辦回收活動，回收前記得清洗或晾曬乾淨！

⑤螢光棒不能重用或回收，甚至含有低毒性化學物質，最好都係唔好玩。

一年容易又中秋 願人月兩圓餅菜園

月餅回收 食德好設200站

食德好主要從事食物回收計劃，「惜食」的朋友可以參與他們的月餅回收行動，回收日期為即日起至 9 月 27 日（下午 6 時正），但回收的月餅並不包括冰皮及需要冷藏的月餅。今年的月餅回收站，設置於全港二百多個屋苑及商場。機構今年亦推動「中秋惜食」從源頭減廢，並鼓勵大家有效減少及處理月餅包裝。

回收地點

認可食物銀行 樂餉社爲社區送暖

樂餉社為本地一間食物銀行，是香港唯一獲全球食物銀行網絡（GFN）認可的成員。樂餉社今年在全港設立了多個月餅收集箱，市民可在 9 月 25 日前，趁早捐贈獨立包裝及未開封的月餅，機構會在中秋前轉贈到慈善機構，讓他們在中秋節前能將月餅送到有需要人士手上。

回收詳情

惜食堂與眾同餉 FOOD-CO供食物援助

惜食堂從事食物回收及援助計劃，會募集未開封的月餅（單個裝或禮盒裝）或其他乾貨食物，並轉贈社會上有需要的人士，實踐「與眾同餉」！

另外，惜食堂為策略夥伴、由聖雅各福群會營運的網上食物援助平台 FOOD-CO，由即日至 9 月 22 日亦於 3 個機構收集地點，及部份商場食物收集箱回收月餅。

回收詳情

回收詳情

回收詳情

回收種類多元化 長春社受埋冰皮雪糕

長春社回收的月餅種類最多元化，除了傳統月餅、未過期的月餅換領券，連最難儲存的冰皮及雪糕月餅也接受，還包括節日水果或禮盒！今年回收日期由即日至 10 月 13 日，機構特別鼓勵公眾及早捐贈，讓基層家庭也能及時享用，捐贈前記得先致電確認！

我家 HoMemory

旅遊 GO!

自港珠澳大橋通車後，不少港人也會選擇乘坐金巴過大海。因為口岸巴士提供24小時服務，無論是收工去放鬆，還是即日來回也很方便。早前筆者曾介紹過澳門的美食，今次就來一次打卡之旅吧！

金巴過大海 搭船亦可來

澳門氹氹轉 打卡不疲倦

澳門由澳門半島、氹仔、路氹及路環四個區域所組成，今次介紹的3個打卡點，集中於氹仔和路氹一帶。

氹仔 澳門科技大學 日照夢幻復古

澳門科技大學（澳科大）建校於2000年，整體建築充滿復古藝術感。走入O座綜合大樓，猶如身處藍色夢幻世界。在晴天下午，陽光灑下來時更具驚喜！

離這V形大樓站遠一點，就可拍出空間感。校園一律對外開放，不需要提起書包，也能重拾一場青春和回憶！

澳門科技大學

地址：澳門氹仔偉龍馬路
電話：+853 2888 1122
開放時間：
周一至五：09:00 – 13:00；14:30 – 18:20
周六及日：休息

路氹 新濠天地摩珀斯 酒店本身是藝術

離開澳科大往前走約7分鐘，就到新濠天地摩珀斯（Morpheus）。它是由已故倫敦建築師札哈・哈蒂（Zaha Hadid）設計，屬全球首座採用自由形態外骨骼結構的摩天大樓。

摩珀斯酒店的設計大膽前衛，而建築中央的鏤空部分，則以「8」字為概念，真是處處藝術！

新濠天地摩珀斯酒店

地址：澳門路氹填海區霍英東博士大馬路（新濠天地）
電話：+853 8868 8888
開放時間：24小時

澳門倫敦人酒店 大笨鐘下等巴士

不用坐十多小時飛機，也有漫步倫敦街頭的感覺。前身為金沙城中心的澳門倫敦人酒店，在2021年疫情期間開幕，整座建築物有如英國國會大廈，亦有仿造地標之一的「大笨鐘」、紅色英國雙層巴士、英式電話亭等等…日頭或夜晚來打卡，有不同的風味！

澳門倫敦人酒店

地址：澳門路氹連貫公路第5及6部分
電話：+853 2882 2878
開放時間（購物中心）：
周日至四：10:00 – 23:00
周五及六：10:00 – 00:00

昔誤入歧途 今引導他人走正路

中途宿舍舍監 浪子回頭真明亮

社會大眾的接納和支持，對他們來說都是鼓勵和推動力。

阿亮望大眾看到戒毒者為改變而努力。

掙脫毒癮、浪子回頭的故事絕不嫌多，曾經吸毒14年的甄明亮（阿亮）獲得重生的機會後，昔日的「癮君子」如今變成「引路人」，助社區戒毒者早日回復自由和有尊嚴的生活。

正值盛年卻被毒品控制

走上吸毒之路者，各有不同的故事經歷。少年阿亮因母親管教過嚴，導致他出現反叛行為，正值盛年卻被毒品所控制。直至有一天，阿亮媽媽狠下心腸，把兒子推上戒毒之路，猶幸家人朋友和社工的不離不棄，支撐著阿亮走畢這段艱難的時光。

戒毒十年後，阿亮現時在香港戒毒會旗下一間中途宿舍擔任舍監，協助戒毒康復人士適應重返社會後的生活。

身為舍監，阿亮不僅維持宿舍的正常運作，而是透過日常生活及恆常的舍員小組傾談，細心聆聽每一件事，並以過來人這個身份鼓勵他們改變。「見到一班舍員，就好像見到過去的自己……戒毒康復者一開始也是敏感多疑，對身邊事物存有戒心，我們不希望他們成為孤島！」

康復者須擺脫原有圈子

阿亮指出，戒毒人士所面對著的核心問題之一，就是要擺脫原有的圈子。「透過中途宿舍的生活，舍友們可以一起參加不同活動，一群人一起去練習游水、跑步……從而建立新的興趣和朋友圈。」他表示，走出惡性循環後，社會的接納和平等對待，才是更重要的事情。

阿亮說，戒毒康復者重投社會的時候，需要慢慢適應工作的生活節奏、帶來的人際關係和壓力等等。

「或許很多人都有類似的問題，不過在同一個經濟環境下，他們（戒毒康復者）所面對的挑戰都比較大。曾有一位朋友因工作不順心，衝動說出『不幹了』的放棄說話，卻又不明白社會找工作其實很難。」阿亮指出，這事例當中，他們可學習到按捺自己、從衝動之中冷靜下來，這些種種生活哲理，都是他們拿走毒品以後需要面對的問題。

擺脫標籤助建共融社會

吸食危害精神毒品，對身體帶來不可逆轉的傷害，不但是身體器官的功能受損，還有生活、人際關係的問題。阿亮今天願意站出來分享，就是希望鼓勵有同樣情況的朋友，也讓大眾看到戒毒者為改變而努力。「雖然生活有許多困難，但總會有出路。社會大眾的接納和支持，對他們來說都是鼓勵和推動力。」擺脫標籤化，社會更關愛共融，足以改寫他人一生。

阿亮和 Thapa 參加公益金百萬泳。

有戒無類 尊重文化差異破障礙

孔子主張「有教無類」，戒毒也提倡「有戒無類」，為不同種族和背景的人士，設計和提供戒毒治療和康復服務。阿亮分享說：「接觸非華裔人士，溝通是一個大挑戰！有時候只能以身體語言配合，雖然在宿舍內大家的飲食文化也不一樣，但是只要互相尊重，互相關心，付出的誠意是可以感受得到的。」

阿亮認為只要真心待人便能打破種族隔膜。2015 年，阿亮與香港戒毒會石鼓洲康復院尼泊爾裔學員 Thapa，一起參加公益金百萬泳；現在兩人均加入機構的服務團隊成為職員，服務本地及非華裔人士，向這些被毒品絆倒的人士伸出援手。

只要互相尊重，互相關心，付出的誠意是可以感受得到的。

與舍員小組傾談，了解他們的需要。

用心聆聽，用心傾談，大家互相支持。

帶領舍員踢足球友誼賽，喜獲獎盃。

走訪學校社區傳承非遺文化

少林功夫師父 重視**體格** 更重視**品格**

已故作家金庸筆下15部作品，建構出為人津津樂道的武俠世界，是不少書迷的集體回憶。憧憬著書中的武俠世界，郭偉偉10多歲起接觸武術，憑不懈的努力，後來成為少林功夫第35代傳人，更是資深香港少林功夫師傅。郭偉偉帶著這一身本領，走訪學校、社區中心等地方，令少林功夫這項國家級非物質文化遺產得以傳承下去。

站在台上學功夫，幼童毫不怯場。

同門師兄弟

為了入郭師傅門下，Hayden 付出不少努力。

學生有好成績，為人師者喜上眉梢。

> 郭偉偉：在不斷修行的同時，德行方面亦要持續進步。

在芸芸武術流派當中，少林以剛猛見長，加上多元化的器械，這些都是少林武術最吸引郭師傅的地方。他續表示，對比於西方武術，中國武術不單是技擊、健身之道，更是講求習武者的品德修養。「我也經常跟學生說，我們學功夫不是用來打人，而是用來保護自己，在不斷修行的同時，德行方面亦要持續進步。」郭師傅指出，中國武術有助於培養學生尊師重道、修身養性、自強不息等等高尚品德，確實承載著中華傳統文化精神。

> 未必需要每次贏第一，每次參賽能賺取寶貴經驗，有助進步。

少林功夫以外，郭師傅亦曾經教過太極，也有學習過泰拳、洪拳、跆拳道……可稱上精通百般武藝！他笑稱自己從小便是活躍青年，故常常鼓勵學生多作嘗試、挑戰自己。「好像參與比賽一樣，未必需要每次都贏得第一，但每次參賽也能賺取寶貴的經驗，有助於他們下一次進步！」郭師傅如是說。

「曾經有一位學生，她以非勝不可的心態上場比賽，但因為自己經驗不足而怯場、影響表現失準而輸了比賽，在家偷偷哭了一星期。此後她不斷提升自己，在下一次比賽的 3 個月前已經開始準備！」付出了的努力一定有價值，最終當然能夠取得好成績。郭師傅分享道，這位學生只是小學 4 年級，已經明白「從哪裡跌倒，就從哪裡爬起來」的道理，這種永不放棄的精神，很值得大家學習。

功夫結合親子遊戲 溫馨快樂的八段錦

少林功夫不僅是傳統武術的模樣，也可以結合親子遊戲。稍早前，郭師傅曾出席美樂中英文幼稚園的親子運動日，即場示範並教授少林八段錦，幼童和家長也可以享受健康又開心的時光。這些到校活動，均是尋找少林功夫下一代傳人的好機會！

今年 5 歲的 Hayden，已經跟隨郭師傅學習約半年。二人結緣於在學校的課外活動，Hayden 因為未能入選而感到十分失落。為了讓孫兒可以繼續學習，Hayden 祖母幾經波折才能聯絡上郭師傅。她認為：「這是一個很好的興趣，可以讓活力十足的孩子放放電，Hayden 不時也會在家練習，有時會開功、開馬（基本樁功），每三兩天就會問大人，何時才到上郭師傅課的日子！」

最高境界「禪武合一」

《倚天屠龍記》的江湖世界之中，以少林為六大門派之首。事實上，少林功夫確實是中華武術之中體系最龐大的門派，因為其「以禪入武、習武修禪」的特點，又有「武術禪」之稱，達致「禪武合一」則是少林修行的最高境界。

少林功夫的武功套路多達 700 種，涉及少林刀、槍、劍、棍、九節鞭等等常用器械；拳種則有少林金剛拳、少林五合拳、少林看家拳、心意把、大洪拳、小洪拳等等。

少林的「刀槍劍棍」，令郭偉偉著迷。

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：聞 西 Simon

通關之後，人人報復式旅行，大家收到手信嘅機會自然大增。我認為手信可以分為兩種，一種係無意識狀態下買嘅，即係求其是但買，另一種就係度身訂造，因為重視朋友嘅感受，會按朋友嘅喜好而買。慶幸身邊嘅朋友都知道我鍾意煮嘢食，所以大部分收到嘅手信都係調味料，哈哈！上個禮拜，又收到同事送畀我嘅馬來西亞肉骨茶湯包手信，忽然想起「乾肉骨茶」呢個餸。

放入零食魷魚鬚
好有驚喜

乾肉骨茶

香味入肉入骨

其實，網上面都有好多肉骨茶嘅食譜，之前我都介紹過，不過來來去去都係改下啲藥材或者調味料。之前做資料搜集時發現，肉骨茶發源地馬來西亞「巴生」地區，做法竟然有乾、濕之分。話說，乾肉骨茶係由當地其中一家肉骨茶名店發明，以乾式去呈現肉骨茶風味，創造一種全新食法，結果大受歡迎，之後更被無數餐廳仿效。

乾肉骨茶係用煮好嘅肉骨茶肉及湯，加埋魷魚乾、蒜頭、辣椒乾等惹味材料，以蠔油、黑醬油等調味料炒到收汁而成，今次我貪方便用咗零食魷魚鬚，結果有驚喜喎！辣椒乾及豉油味完全滲透晒入肉裡面，同時又食到肉骨茶嘅味道，炒至尾聲喺鑊邊灒少少紹酒，香味會更上一層樓，係一個聞到同睇到都好想食嘅餸！

調味料：

- 黑醬油 ..... 2 茶匙
- 生抽 ..... 1 湯匙
- 蠔油 ..... 2 湯匙
- 糖 ..... 1 茶匙

材料：

- 排骨 400g
- 甜豆 150g
- 連皮蒜頭 ..... 2 個
- 蒜蓉 ..... 1 湯匙
- 薑 ..... 3 片
- 乾辣椒 ..... 10 隻
- 魷魚鬚 40g
- 肉骨茶湯包 ..... 1 至 2 個
- 紹酒 ..... 1 湯匙
- 水 ..... 1 公升

做　法：

① 排骨先出水再沖洗乾淨，連皮蒜頭同樣沖洗乾淨，準備薑片及蒜蓉。

② 蜜糖豆去衣，用滾水灼 15 秒撈起。魷魚鬚用清水浸 5 分鐘後，再揸乾水備用。

③ 準備小煲倒入 1 公升水，加入排骨、連皮蒜頭、薑片及肉骨茶湯包，滾起計煲半個鐘。如果想排骨腍啲，可以再煮多 15 分鐘。

④ 將排骨撈起，另備炒鑊燒熱落油。先爆香魷魚鬚、蒜蓉及辣椒乾，然後落排骨及調味料炒至上色，再落 100ml 肉骨茶湯，煮至收汁再落埋蜜糖豆炒勻。最後喺鑊邊灒紹酒就可以上碟，亦可以轉落熱砂鍋上碟，記得剩番啲湯要落鹽調味喎。

小貼士

① 肉骨茶湯包，唔同牌子唔同味道，有濃有淡。

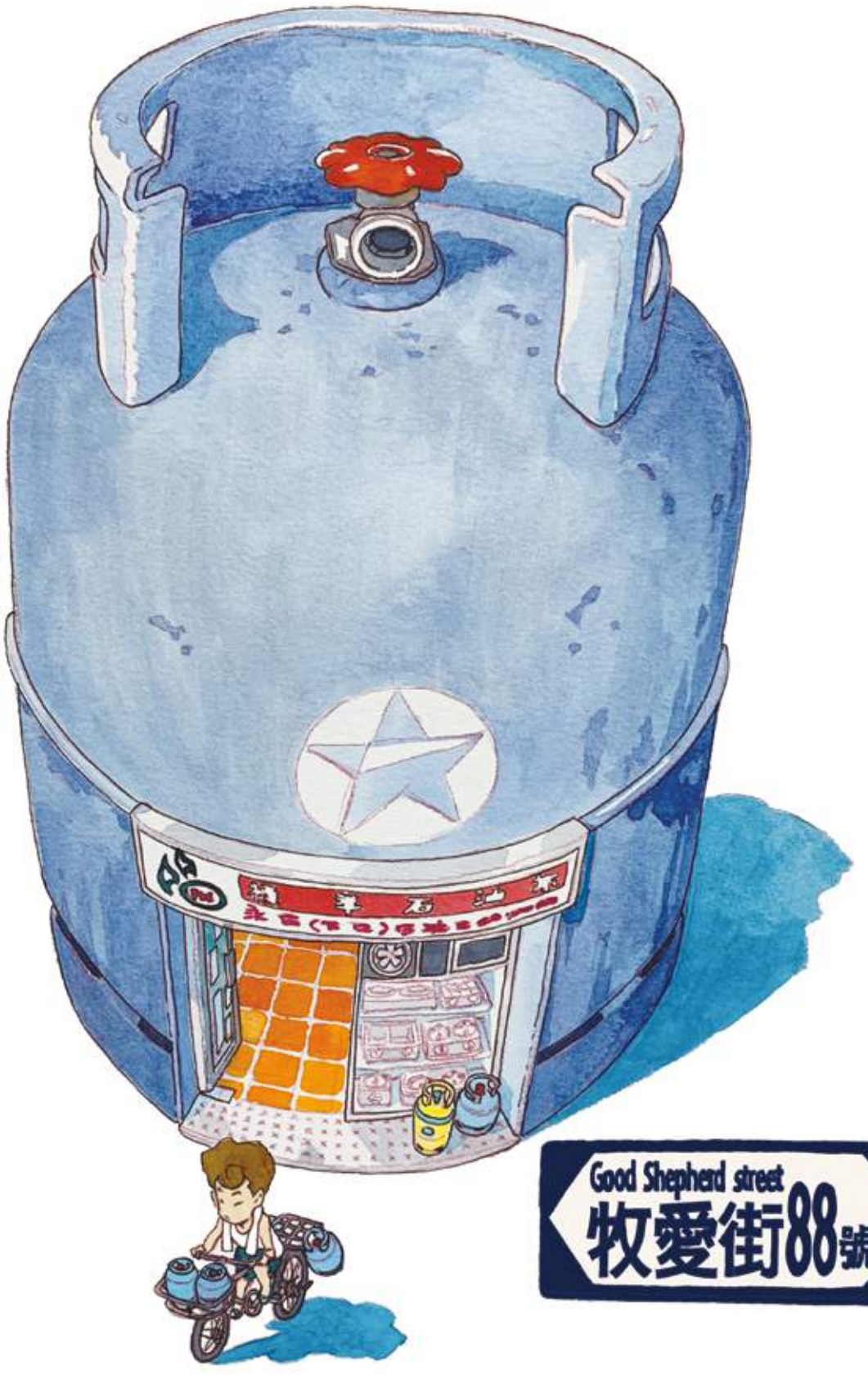
② 魷魚鬚最好買較白身及味道偏淡嘅，浸洗去除部份調味料，可避免過鹹。

牧愛街88號

issue115 | 21, Sep 2023 | Text、Design：余遠鍠

作者：余遠鍠

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》，《動夢成眞》（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》。



issue115 | 21, Sep 2023 | Text：月見 Design：Elsa

讓子彈粒飛
快靚正精神啱晒吆

上世紀七、八十年代，香港經濟起飛，摩天大廈聳立，當中有商場酒店為吸引顧客，以大片玻璃窗的觀景電梯作招徠。為添時代感，其時觀光電梯模仿子彈外形，故有「子彈粒」的外號。短短數分鐘，眼前風景就變得開揚廣闊，猶如一趟短暫旅行。半世紀過去，觀光電梯不再是時尚的標準，舊有的一批隨建築物翻新陸續被拆走。如果想懷緬觀景電梯，就要把握機會。

合和中心觀光電梯直上頂層旋轉餐廳。

把握機會彈指之旅 被遺忘的時尚指標

合和中心兩部連接旋轉餐廳

灣仔合和中心於 1977 年興建、1981 年落成。樓高 64 層，曾經是當時全港最高的建築物。除了頂樓會旋轉餐廳最為知名外，合和中心外亦設有兩部懸在大廈外牆的子彈粒，由 17 樓直達頂層 64 樓的樓旋轉餐廳，隨電梯一直向上升，景觀亦愈開揚，到了頂層甚至可觀賞整個維港景色，因此在上世紀吸引不少市民專程去試坐朝聖。

時至今日，合和中心的電梯仍然每日運作，頂樓的旋轉餐廳亦在早年一度關閉下重新營業，但由於附近建築物亦愈起愈高，子彈粒居高臨下的風景已大打折扣。

尖咀喜來登兩部賞維港景色

合和中心的「子彈粒」固然最為人熟悉，對岸尖沙咀喜來登酒店，也同樣有兩部外懸的觀光升降機，它們早於 1974 年已建成，由地下大堂攀升到 17 樓頂層會所，途中同樣可以欣賞到維港景色。子彈粒外型、圓形內部的皮飾，還有地毯布局，成為了當時酒店的標記。

「喜來登子彈粒」是尖沙咀一道風景線。（資料圖片）

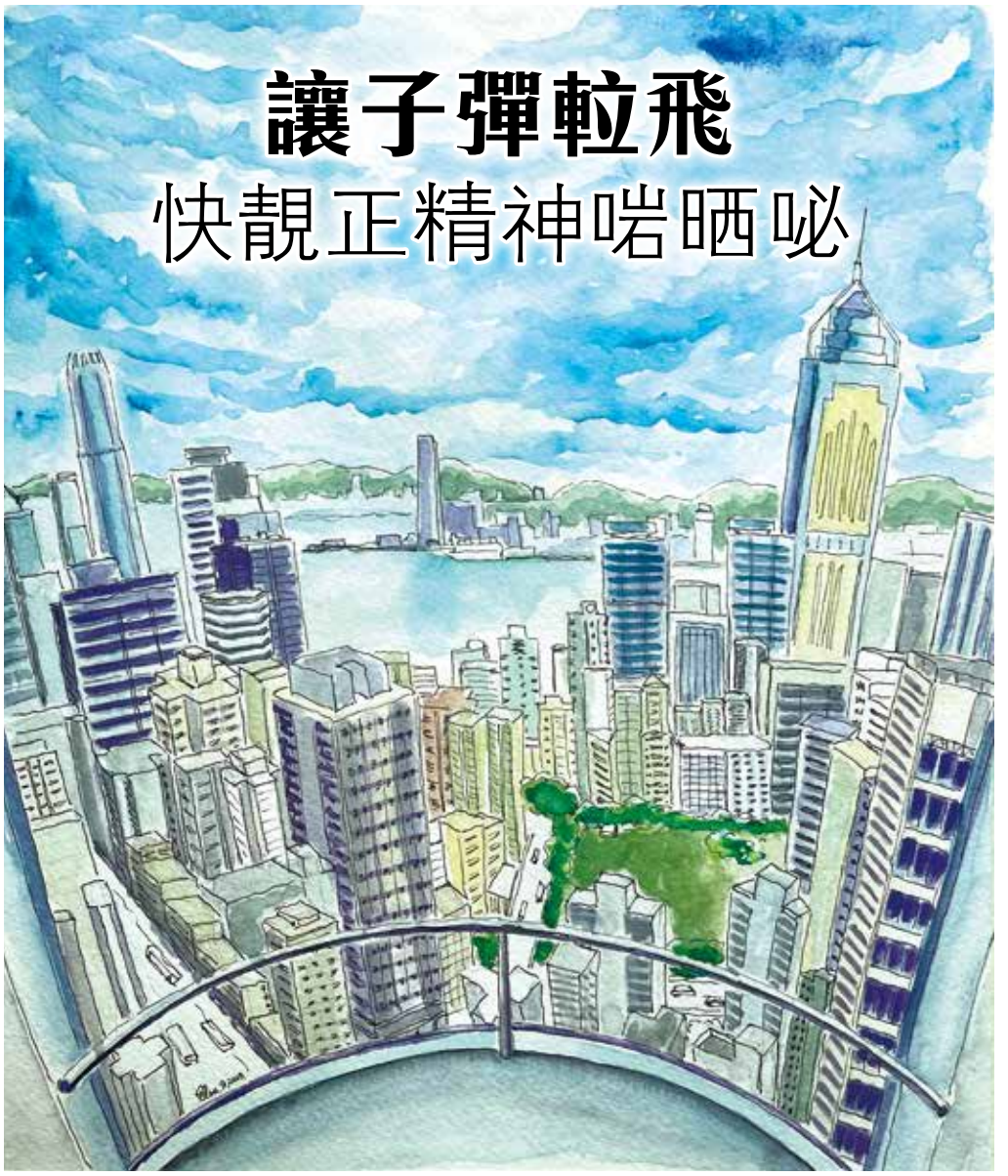
至今「子彈粒」同樣仍然運作，不過已成為添懷舊及經典的味道。

除了欣賞室外風光，本港亦有供住客欣賞室內景色的子彈粒。在大片玻璃窗欣賞建築物內庭的子彈粒饒有風味。尖東帝苑酒店與合和中心同樣在 1981 年落成，當中令人歎為觀止的，是室內 110 呎樓底、即逾 10 層樓高的室內開放式花園。

尖東帝苑五部飽覽酒店氣派

為讓住客欣賞開放式花園的宏揚景緻，帝苑酒店專設有 5 部子彈式的室內觀光升降機，以來往大堂到各房間樓層。由 3 樓徐徐升到 10 樓時，酒店的氣派同時盡收眼簾。

雖然酒店曾進行翻新，但翻新後子彈粒繼續為住客服務，透明升降機機身在金色燈飾點綴下顯得特別豪華耀眼，不過要享受整趟子彈粒旅程到高層，就要先成為酒店住客了。



身處子彈粒，可觀賞維港風景。

尖沙咀帝苑酒店內有五部室內觀光電梯。

設觀光電梯旨在讓旅客欣賞室內花園。

古蹟的故事

「豪賣型」觀光粒 給建築師驚艷的經驗

李浩然指觀光電梯是 80 年代的時尚指標。

香港大學前建築文物保育系副教授李浩然憶述，上世紀 80 年代他這個剛從新加坡回港的助理建築師，見證本港盡是子彈粒的黃金時代。當時 20 多歲的他，亦有專程去合和中心「朝聖」。

李浩然：不少已被拆走 體驗趁早

李浩然解釋，為增加太空感、時代感，其時觀光升降機模仿子彈外形是世界各地的潮流標準，本港因此亦跟隨英國「Bullet lift」的叫法，因而有「子彈粒」這叫法。

他表示，雖然子彈粒建造和維修成本高，但為了吸引顧客，商家都樂意去建造。不過，他直言現在觀光電梯已不再是時尚的標準，不少舊有觀光電梯也在樓宇或商場翻新時被拆走，因此如想體驗觀光電梯的「短暫旅行」，大家便要趁早。

尖沙咀喜來登酒店外牆設兩部子彈粒。

溫馨提示

- 合和中心觀光電梯設於 17 樓，雖於地下轉粒前往；而喜來登酒店及帝苑酒店，則應獲酒店人員許可才使用。

往期回顧

笑眼旁觀生活百態　巡迴社會做加油「站」

幽默匠人精神
5G世界守住一支咪

下雨天時，當馬路上汽車激起的水花濺到新衣服上，你會選擇追究責任、怨天尤人，還是一笑置之呢？留着標誌性造型的棟篤笑表演者 Vivek Mahbubani（阿Ｖ），向我們分享如何以「棟篤」視角，將人生中的「哀怒」化作「喜樂」。大家亦可從這次訪問中明白，為何在這個手機已盡覽各地笑話的5G世界，仍有人要去現場看阿Ｖ表演。

「爆趣急轉彎」的阿Ｖ，明白人生意義所以珍惜時間。

> 棟篤笑幫到我享受呢個世界多好多。

曾患淋巴癌　領悟珍惜每一刻

乜都笑一餐，個人肯定唔係奸。

別看阿Ｖ現在「轉數咁快」，其實他曾在 2005 年左右、剛剛大學畢業時患上淋巴癌。他講述當時的他對於癌症的認知，仍停留在電影的情節，「要甩頭髮要死人呀」。「的確係好艱難嘅一個課程，但係好影響我成世人。」回頭所看，他反而很慶幸有過這樣的經歷，令佢深刻地感受到「珍惜每一刻」這句話。

他憶述當時每做完一次化療，身體都很衰弱，若打下一針就要等三個禮拜，身體才能復原，讓他鼓勵自己去追尋自己的理想，「我成日話我出街俾人話『阿差行開啦』。癌症都殺死唔到我，何況係一個陌生人講啲咁嘅歧視說話，我唔理。」

> 癌症都殺死唔到我，何況係一個陌生人講啲咁嘅歧視說話，我唔理。

全職投入棟篤笑已有 15 年。

大學主修創意媒體，畢業後學以致用。

知識就是力量，閱讀幫到好「GO FUN」。

身為香港土生土長、印度裔的阿 V 表示，有「阿 V」這暱稱是因為大家都不懂得讀其全名。當初，他對棟篤笑感興趣是因為覺得只需要「一支咪就咁講」，看似簡簡單單挺輕鬆的，後來當有了親身經驗，感覺自然不一樣，而不知不覺間，全職投入亦有 15 年了。

棟篤笑培養觀察能力

> 「留意多咗少少就會發覺，呢個世界其實都幾得意喎 。」

如果沒選擇走這條路，他說大概也會從事創意行業，然後工餘後接觸棟篤笑，因為他大學主修創意媒體，而且曾負責網頁設計。訪問之前，他才剛剛完成一個活動，問及會否覺得厭倦時，阿 V 說這就是創作的生態，因此有時也要刻意離開工作環境，「不過寧願做完成日、攞係度，都好過坐喺度唔知做乜」。

「留意多咗少少就會發覺，呢個世界其實都幾得意喎 。」說到棟篤笑的迷人之處，阿 V 認為這份興趣迫使他透過不斷觀察，反思了許多生活中的細節。他認為有時大家不免會被習慣或環境局限了自己的想法，而棟篤笑所培養的觀察能力，就可以令生活上很多事變得有趣，例如原本平平無奇的搭扶手電梯過程。

望青年對追夢有自信

> 「無論你去到邊個環境，如果你覺得自己唔得，就係唔得㗎啦。」

他憶述，有次發現皮鞋可以用扶手電梯的毛毛來刷，便以為「自己好勁」，但之後發現每個人都是這樣做。「棟篤笑幫到我享受呢個世界多好多，因為佢逼我自己觀察留意多少少身邊嘅嘢」。

每當他獲邀到企業機構做分享，不少人會問他是怎樣以「講笑」去維持他的生活，好奇他一個年輕人是如何持續地去追夢，阿 V 會說首先要「畀機會自己」。他又憶述一次在中學分享的問答環節，「我會話百分百成功的機會，佢哋問乜都可以，只需要敢問就可以」，但最後往往在一千人中只有 20 人願意發問，他指可見青年對自己信心不足。同時，阿 V 亦鼓勵若要實現理想，青年需要改變自己的思維，抱著玩遊戲般的心態，一步步打倒「大魔王」。「無論你去到邊個環境，如果你覺得自己唔得，就係唔得㗎啦。」

唔怕「坐坐坐會坐足一世」，因為阿 V 仲要「Stand Up」㗎。

> 當你去到一個沒有關門掣的升降機，就會反思起『自己平常有多麼喜歡按關門掣令出面的人不能進入』。

當人多咗嘢揀 初心易煙消雲散

阿 V 認為香港人擁有許多選擇，香港人可以一日內享受很多件事，卻容易忘記初心，就好像種玫瑰一樣，當種得多的時候就會忙着種更多，卻忘記享受玫瑰的花香。

因此，阿 V 認為棟篤笑能夠讓香港人停下來反思事情，「就以升降機為例，當你去到一個沒有關門掣的升降機，就會反思起『自己平常有多麼喜歡按關門掣令出面的人不能進入』。棟篤笑令香港人可以找一個新角度去思考東西，一個簡單的方法，讓事情變得有趣」。

可以俯視，不忘仰望。

分享「棟篤笑表演者嘅鬼馬生活」。

促社會共融 「一齊玩的 Concept」

小朋友都鍾意呢位搞笑哥哥。

對於社區共融的定義，阿 V 認為「沒有特別就對了！」「一些伊斯蘭教的人需要去祈禱，社區共融，就是不需要特別去同別人講及解釋就對了。」想實踐社區共融，就必須要正常化種族及文化間的不同。

深受年輕人愛戴，支持者認同「V 呀 the champions」！

對於繼續推動共融文化，阿 V 希望能夠推動一個「一齊玩的 Concept」，不論是吃飯、看電影、玩運動，總之一齊做就很快可以共融了，根本不需要刻意地提前認識雙方的種族文化，就好像人們看阿 V 的棟篤笑，他們最後的重點不會是「這個印度人說廣東話真流利」，而是「他的棟篤笑真是搞笑」。阿 V 出席學校講座時候，讓學生評論一下自己的棟篤笑，讓學生們認識別人更多，學會用說笑去認識大家以忘記大家的「分別」。

> 社區共融，就是不需要特別去同別人講及解釋就對了。

故宮館睇考古展 型是三星堆

探索四川新發現 穿越到青銅時代

四川「三星堆」文明神秘莫測，金人面像更是國家一級文物，市民平日鮮有機會親睹它們，惟今個月下旬情況有所不同。香港故宮文化博物館將推出特別展覽，名為「凝視三星堆——四川考古新發現」，將展出 120 件距今 2,600 至 4,500 年的三星堆遺址出土文物，近半屬過去兩年最新發掘的珍品，極具觀賞價值！

玉鉞

戴冠縱目面具

四單元呈古代物質精神文化 中華文明起源與發展重頭戲

「凝視三星堆——四川考古新發現」展覽由香港故宮文化博物館、四川廣漢三星堆博物館和成都金沙遺址博物館主辦，為香港故宮「中華文明的起源與發展系列展覽」的序幕，更是今年慶祝國慶節的重頭戲，展期由 9 月 27 日至明年 1 月 8 日。

展覽分為四大單元，全面呈現三星堆的藝術世界、城市生活、精神信仰和來龍去脈，以探索成都平原地區的物質文化與精神生活、藝術造詣與技術成就。

金質喇叭形器

黃金面罩

考究長江上游古蜀文明無價 珍品玉鉞黃金面具

四川三星堆遺址及金沙遺址為古蜀文明的代表，並與黃河流域、長江中下游地區文明緊密聯繫，是中華文明多元一體起源的典型實證。今次展出的文物如美玉、神壇及面具則為古蜀先民精神世界的寫照，並展現長江上游同時期古代文化的成就。當中 23 件為國家一級文物，包括於 1986 年出土的青銅器，如戴金面罩人頭像、縱目面具、獸首冠人像、大口尊及二號神樹底座等。

另外，有 18 件展品由成都金沙遺址博物館借出、屬 2001 年或之後出土的珍貴文物，最為矚目的有銅眼形器，以及首次來港、於 2001 年出土的兩件玉鉞，年代為距今 3,000 多年。珍品中，還有於 2007 年出土的卷雲紋金喇叭形器。

青銅立人像

戴金面罩人頭像

第一單元 「穿越之眼」

- 將聚焦各類青銅人頭像、面具和神像。

第二單元 「三星堆的城市生活」

- 重現三星堆的城市面貌，因三星堆曾是青銅時代東亞地區最大的城市之一，並同時展出當多款青銅器、玉器、金器和陶器。

第三單元 「三星堆的神與巫」

- 探究三星堆文明的信仰及宇宙觀，並透過已拼對及復原的青銅，展示三星堆先民的祭典場景。

第四單元 「三星堆的來龍去脈」

- 追溯三星堆的起源、流傳和延續，探索此文化如何影響中國其他地區。

「凝視三星堆——四川考古新發現」展覽

展期：2023 年 9 月 27 日至 2024 年 1 月 8 日

地點：香港故宮文化博物館 8 號展廳

票價：成人票價 150 元，特惠門票 75 元

詳情及訂票

Chill 人學堂 issue 115 | 21, Sep 2023 | Text : Smile Design : Megan