我家

HoMemory

14-15 封面故事

矚木打工仔 每逢埋位多建樹

新界東地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：02, Nov 2023

118 issue

02-03
我家・焦點
科大擬設醫學院
每年培養200醫科生

04
醫家
眼鏡烏卒卒
冷水洗潔精施法術

07
無綠不歡
環保「牛記」
永續不羈的風

09
社區同行
孟裔食腦孖咪
為視障者覓安全空間

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

擬設本地第三間醫學院 被指學制難解燃眉之急

科大望添

兩間醫學院今年醫科生學額收 590 名。

林哲玄估計方案由計劃至成事，或需時 10 年。

issue118 | 02, Nov 2023 | Text、Photo：木兆 Design：Alwin

位於西貢的香港科技大學，爭取成立本地第三間醫學院。校方計劃於兩至三年後開展計劃首階段，招收50位醫科生，目標是成為一所每年可培養200位醫科生的醫學院，並計劃容許非醫科的本科生「轉跑道」讀醫。有立法會議員表示，雖然支持科大協助本地培養醫生，惟擔心籌備開辦醫學院需時，怕「遠水」難救現時本港醫護已嚴重不足的「近火」。

科大爭取成立本港第三間醫學院。

科大將來成立醫學院，未知會否與將軍澳醫院合作。

港大中大每年共收420生

現時全港只得香港大學及中文大學設有醫學院，兩校醫科收生學額由 2013 至 2014 學年合共 420 個，10 年間逐步增至今個學年的 590 個，惟面對醫護人手嚴重不足，人口老化，未來醫療服務 需求有增無減，當局更要靠引入非本地醫生及護士去補充人手。

有見及此，香港科技大學校長葉玉如上月透露，正因健康科技和生物及轉化醫學，一直是該大學六個重點前沿科學領域之一 ，因此爭取建立香港第三間醫學院。

根據該校介紹，計劃首階段預計兩、三年後可招收 50 位醫科生，目標是成為一所每年可培養 200 位醫科生的研究型醫學院。計劃容許學生以第二學位的形式入學，即入讀者可持有非醫學系本科學位的條件報讀，換言之為大學時並無讀醫科、但希望成為醫生的本科生有另一個從醫的發展途徑。

林哲玄：或需十年才迎來首批醫生畢業

醫療衛生界立法會議員林哲玄表示，方案由計劃至首批醫科生畢業，過程或需時 10 年，過程涉及覓地、等候教資會批出撥款、興建校舍、醫委會審批課程和找醫院合作教學等。單靠等待一間大學成立新的醫學院，或者可以有助紓緩本港長遠醫生人手問題，但若希望靠解決燃眉之急並不切合現實需要。

林哲玄認為，本港科研資源及資金有限，科研需要有足夠配套配合。如要做大型藥物研究臨床研究時，本港只有七百多萬人，未必足夠。再加上一個原因，就是現時可用的地方亦太少。因此，他認為更需要和鄰近地區，甚至全世界多在這方面促進合作。

日前，有參與科大介紹發展願

Fantastic科

每年培養200醫科生？

公立醫院人手短缺，病人睇醫生大排長龍。

洪雯指入讀或須持學士學位。

景、選委界立法會議員洪雯則表示，雖然在現階段當中科大就醫學院沒有深入介紹細節。但據其了解，科大醫學院的未來定位，將與現時香港大學及中文大學兩間醫學院有所不同，將會是一所研究型的醫學院。亦將會考慮採取美式醫學院的學制，即必須先擁有一個學士學位，主要為生物、化學、物理等理學士，才有資格申請入讀醫學院。

洪雯：未聞具體時間表和規模

洪雯解釋，換言之科大醫學院或不會錄取中六畢業生，要必先擁有第一個學士學位，才可以第二個學位的形式入讀醫科，目的是培養複合型人才，着眼科學研究，同時提供醫學訓練。她透露，當日介紹屬策略性的發展計劃，沒有提及具體的時間表和規模。

洪雯認為，開辦醫學學科涉及多項牌照的申請，還需要醫院的配合，提供醫生作臨床培訓環境等，耗時至少十年八載，認為如果估算兩三年開辦成功，未免過於樂觀。

香港科技大學發言人補充指，一向會按社會的發展及需要，不時提出教研計劃，並與相關持份者聯繫，探求不同方案的可行性，包括爭取建立香港第三間醫學院，該策略早已包括在科大的 2021 至 2028 年策略發展計劃之中。隨着香港人口老齡化，健康護理及醫療服務的需求更形迫切。未來如有具體的新發展計劃，會適時向不同持分者公佈詳情。

葉玉如（左七）向立會議員介紹該校發展願景。

參選人有話兒

整體思維

方國珊
（專業動力）
西貢及坑口地方選區參選人

- 新選制著眼點是地區治理，市民需要選出做實事、有承擔、重民生的人。此外選區擴大，意味着當選者除需要繼續踏實服務市民、凝聚民心外，更需要有整體思維、大局觀，更宏觀的角度，協助政府更有效地處理地區問題。

街坊聲音

施彬彬
（民建聯）
將軍澳南地方選區參選人

- 相信在完善地區治理後和新選制下，區議員諮詢的功能能夠更充分地被發揮。街坊的聲音能夠更有效地被反映，民生問題能夠更全面、 宏觀地被解決。市民希望區議會的議員都是能夠踏踏實實為社區做實事，提供建言，帶領大家共同建設理想社區。

理性討論

李思朗
（專業動力）
將軍澳南地方選區參選人

- 在新選制下，可以確保行政主導，有助政府和議會建立更好的溝通和協作機制，令區議會重新回歸基本法所訂明的職能和定位。不再將寶貴時間浪費在無謂的政治鬥爭中，議員能夠理性討論議題，令議會重新聚焦民生和經濟發展，追趕過去浪費了的時間。

團結居民

李家良
（民建聯）
西貢地區委員會界別參選人

- 西貢區內的居民家庭收入和生活習慣有很多分別，對社區服務的期望也十分不同。新選制下將選區統合後，每位區議員面對的居民人數增加，將更能整合完善的建議給政府參考。期望新一屆區議會能讓居民團結起來，把西貢將軍澳建設成更完善的社區。

聚焦民生

張美雄
西貢地區委員會
界別參選人

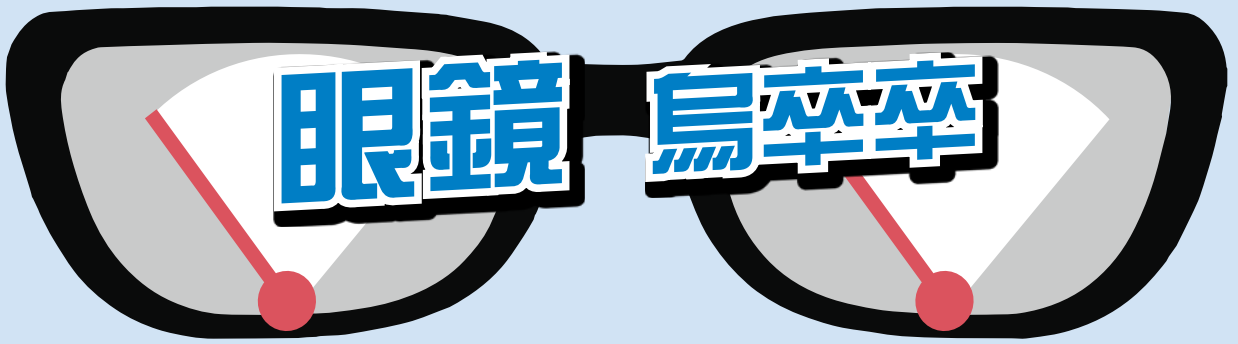
- 在兩屆區議員任期中，見證著西貢區議會的變遷，在完善地區治理後，區議會能更集中在地區民生，我期望新一屆區議會主席由民政專員擔任，除了能帶領議會聚焦民生，也可改變以往部門跟進地區問題有時會各自為政的情況。

其餘已報名參選區議會選舉名單，可瀏覽選舉網站：
https://www.elections.gov.hk/dc2023/chi/nomination2.html

不少人都是「四眼一族」，若是經常覺得眼前「一片朦朧」，除了是患眼疾或度數不對以外，或與眼鏡布有關！有台灣藥師指出，眼鏡布作用並非用來抹眼鏡，反過來說用之或會愈抹愈花。眼鏡始終是不離身用品，到底怎樣才更耐用？

用眼鏡布係「歪捽捽」

周本正分享眼鏡清潔正確用法



眼鏡 烏卒卒
冷水洗潔精施法術

布用得耐積灰塵 易刮花鏡片

台灣藥師周本正早前在其 Facebook 專頁上發布影片，分享眼鏡布的正確使用方式。他指出，不少人會用眼鏡布抹眼鏡，但眼鏡布真正功能是用來「包眼鏡」，避免鏡片與眼鏡盒出現磨擦。他指出，除了眼鏡布，用其他布來抹眼鏡也不太理想，因布用久了易積灰塵，易刮花鏡片，越抹越模糊。

眼鏡變髒，應怎樣做？周本正建議，用洗潔精及冷水搓洗，或是用家用超音波清洗機清潔，洗乾淨眼鏡後再用廁紙吸乾水分。不過，千萬不要用肥皂、洗手液、沐浴露及有機溶劑（酒精除外）等來洗眼鏡，因這些酸性或鹼性清潔劑易令鏡片上鍍膜脫落，肥皂垢更會卡在鏡片縫隙中。

1. 勿用衣袖擦眼鏡

戶外想快速抹眼鏡，可考慮隨身攜帶鏡片清潔濕紙巾。

2. 勤清潔眼鏡框腳

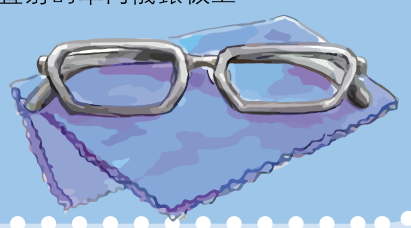
去除了油性污垢，眼鏡框便不容易滑落。

3. 避免暴露高溫下

眼鏡盒或眼鏡，皆切忌長時間放在高溫環境，例如桑拿浴室或夏天陽光直射的車內儀錶板上。

4. 盡快抹乾水分

竹、木、牛角眼鏡不要浸水，眼鏡遇水或下雨天時應盡快抹乾，平日不要用熱水洗眼鏡。



沖個熱水涼 戴 con 藏危機

有內地網民早前以「美瞳跟眼球融在一起了」為題發文，分享「唔記得除 con」驚險經歷。該女子表示在洗熱水澡期間，左眼不適，想起仍戴住有色隱形眼鏡，未料摘左眼鏡片時卻「紋絲不動，牢牢地貼在眼球上，輕輕用手摳也完全不動」。

女子十分慌張，其好友建議用冷水敷眼，一兩分鐘後終於摘下鏡片，且鏡片原來已有點乾硬。該女子提醒網民，洗熱水澡、吃火鍋、烤肉時勿戴隱形眼鏡。

有眼科專家則表示，若隱形眼鏡摘不不來，可以先滴人工淚液或生理鹽水，等眼球濕潤再作嘗試，若情況嚴重則盡快尋求醫生協助，千萬不可強行摘取隱形眼鏡。

飲湯夠舒服 頂住「疫邪病毒」

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

對於流行性傳染病的闡述，明朝吳又可《瘟疫論》最為詳盡。文中指出「邪自口鼻而入，則其所客」及「凡人口鼻之氣，通乎天氣，本氣充滿，邪不易入，本氣適逢虧欠，呼吸之間，外邪因而乘之邪之」，這說明流行性傳染病的傳染途徑，是從口鼻傳入人體，當在身體衰弱或免疫力不足，或接觸強烈性毒性之感染原的時候，就會被傳染發病。

至於「疫邪」起因，《瘟疫論》有所提及，指出「夫瘟疫之為病，非風非寒非暑非濕，乃天地間別有一種異氣所感」及「邪之所著 ，有天受，有傳染，所感雖殊，其病則一」，說明疫邪病毒與一般病邪性質不同，是由大自然及環境之間異常變化而成，而且雖然傳播點不同，同樣傳播迅速。

人作為大自然間的一員，一切受著大自然變化的影響，由於環境持續受到破壞，造成氣候間的劇烈變化，不同「疫邪病毒」侵襲近年間頻頻發生，包括新冠病毒及腸病毒等。

保健強肺湯

功效

黨參及山藥能健脾益氣，薏仁及茯苓等有助清濕降濁，桑葉、茅根及合掌瓜能清肺生津。

材料

黨參 10 克，山藥 20 克，生熟薏仁 12 克，茯苓 12 克，桑葉 10 克，茅根 10 克，合掌瓜 1 個，蜜棗 2 粒，瘦肉半斤

做法

切細合掌瓜，藥材浸泡洗淨後，用 5 至 6 碗水將食材及藥材一併煲 1 小時便可。

香港壽臣山獅子會
為500長者免費檢查

世界骨質疏鬆日 培養更好骨骼

活動大會主席
蘇慶倫獅兄（中）

義工為長者檢
查骨骼健康

高永文醫生為活
動拍攝短片打氣

香港立法會議員
（醫療衛生界）
林哲玄醫生

現場多個娛樂表演
節目與長者們同樂

亞太骨質疏鬆
基金會創會會
長劉明珠醫生

嘉賓們到場響應支持
世界骨質疏鬆日 2023

活動：10月2日《世界骨質疏鬆日2023 培養更好骨骼 檢查同樂日 暨 醫生講座》

為增強市民及早對骨質疏鬆問題的關注，香港壽臣山獅子會自 2015 年開始，已連續第 9 年舉辦骨質疏鬆活動，透過檢測和傳授健康知識，造福老友記。

今年，香港壽臣山獅子與亞太骨質疏鬆基金會及尖沙咀街坊福利會合作，於 10 月 2 日舉辦《世界骨質疏鬆日 2023 培養更好骨骼 檢查同樂日 暨醫生講座》，為超過 500 位長者進行了骨質疏鬆檢測，同時亦邀請了專業醫生和營養師，為大家提供有關健康的專業知識。

活動大會主席蘇慶倫獅兄引述政府統計處的人口推算數據，65 歲及以上長者佔整體人口比例將由 2022 年中的 20.8%，逐步上升至 2028 年的 25.3%。「香港將於 2050 年成為全球最老化地區，40.6% 人口達 65 歲及以上。因此，提高長者的健康意識刻不容緩。」他強調骨骼健康相對其他慢性疾病，更需要從日常生活習慣中守護，所以團隊希望透過「同樂日」的形式，吸引長者前來享受場內的娛樂表演，同時穿梭在我們的健康站，了解自己的骨骼健康，並提高對骨質疏鬆的認識，「長者們在等候檢查的時候可以欣賞不同的歌舞表演，又增長了營養及運動對骨骼健康的知識。今年亦非常榮幸得到高永文醫生為活動拍攝短片打氣。」值得一提，大會今年更破格將活動錄製成短片，將於大灣區的相關機構內播放，宣傳骨質疏鬆可防可治。

香港骨科醫學會研究指出，在 65 歲以上的人士中，每 2 位女性中就有 1 位因骨質疏鬆症而引致骨折；而男性就每 5 位中有 1 位。可是，亞太骨質疏鬆基金會創會會長劉明珠醫生提及，骨質疏鬆問題與其他疾病存在資源競爭，「例如癌症、心臟病，大家都會很著緊處理和關注，但大家未必知道骨質疏鬆的危險性。」她認為活動能夠提高這方面的公共健康教育，特別針對長者來說，他們可能對治療和用藥持有抗拒的態度，因此社區需要持續性的教育和支援。「但檢測後的下一步，就是社區要探討如何跟進和處理長者骨質疏鬆問題。」劉醫生形容活動成為社區數據收集點，能將第一手資料提交給政府有關當局，再由他們探索研究解決方案。

香港立法會議員（醫療衛生界）林哲玄醫生強調，骨質疏鬆是一個重大的問題，需要從平時的起居飲食和運動做好預防。他提醒無論不同年紀的人士，都應該注重攝取足夠的鈣質和維生素 D，並保持適度的運動，如散步和舞蹈，以加強骨骼的健康。「有自己的家庭醫生同樣重要，皆因家庭醫生在健康人生規劃中為我們提供個人化的建議和指導。」

issue 118 | 02, Nov 2023 | Text：火登 Design：謙

連續多期談論念咒、打坐、轉化等，都是有關東方宗教修行方法。每當說到修行，容易讓人即時聯想到東方宗教模式，但西方晚近的新紀元運動——「阿卡西紀錄」亦有類似佛教修行的概念，近年更進一步傳播至亞洲多個國家。

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

宇宙圖書館 人人到頭來都係書？

章節已定細節可修 尋回「自性」不枉此行

阿卡西紀錄 非物理式存在

阿卡西紀錄（英語：Akashic records），又譯作阿克夏紀錄或宇宙本源，其中「阿卡夏」一詞是由梵語 akasha 音譯而來的，意譯爲「天空覆蓋之下」、「空間」或是「以太」。

印度教古老神話史詩巨著《摩訶婆羅多》中，提到宇宙中存在的一種非物質實體，依照其理論，阿卡西紀錄是一種不可知型態訊息的集合體，被編碼儲存在以太之中。換言之，是一種非物理層次的存在（意即無法被知覺或體驗）。

無垠數據庫 以振動頻率「落筆」

每人都會有阿卡西紀錄，可以看作是西洋三世書、黑盒、宇宙圖書館、數據庫等，記載著每個人的生生世世，包括以前輪迴的記錄，涵蓋過去、現在及未來，包括來世的資料亦有記載。

我們靈魂的所有經歷，都會以振動頻率的方式記錄在此：你的思想、行爲、情緒、選擇、渴望、所說的話、課題和挑戰——所有使你成爲「今日之你」的一切——都能在這個資料庫找到。

* 阿卡西紀錄由兩個不同部分組成：

- 第一部分，就是宇宙的生命實相或者源頭的神聖生命藍圖。這個實相或藍圖無形無相，不可更改，永恆不變，無始也無終。
- 第二部分，就是靈魂藉助肉身在不同的轉世和時間裡，所有的體驗和活動。

* 阿卡西紀錄帶來的體驗：

紀錄完全沒告訴該怎麼做，而是直指核心，點出當事人爲何會經歷關係上的問題、工作挫折以及深深的無力感。

紀錄也揭露了當事人的可能未來；人能從紀錄得知，以目前的能量方向來看，未來的可能發展爲何，因此人就更能去實現或是改變潛在的振動。

隨著靈魂旅程的發展，紀錄也跟著持續擴充，因此紀錄會是一個動態的場域。

個人見解

廣結善緣 接受安排

人的未來，可能被所謂「宿命論」所控制覆蓋，但人有權選擇。

人知道前世種種前因後果，如果可以心情豁達，坦然面對的話，想法變了、態度變了，你的人生自會變好。

不論善因緣，惡因緣，在因緣聚合之中。今生，若我是來還債的，那就儘量多還一些；如若我是來報恩的，那就儘量多報一些。

生命中的一切，我們都無法拒絕，所以要笑著面對，心存感恩生命中所遭遇的一切。廣結善緣，心存慈悲，寬以待人，一切冥冥之中自有安排。

觸類旁通

有記憶就儲入阿賴耶識

阿卡西紀錄認爲，修行——就是修心、修清靜心！這像是佛教所教導我們的，修行的時候要清空累世以來的這些靈魂記憶，就是要放空自己不要起心動念。

任何起心動念，就會產生思維，而思維就會產生記憶，有記憶就會儲存在阿賴耶識。

當人空不了，就會有諸多妄念；儲存庫的負面訊息就會越積越多，障礙到人的智慧增長。所以每天最好不要有那麼多的起心動念。

ISSUE 118 | 02. Nov 2023 | Text : 知知 Design : Alwin

環保牛記
永續不羈的風

牛仔褲是不少潮人們衣櫃不可或缺的服裝，
然而其製程用水量多，
平均每件牛仔褲就等同打開水龍頭 21 個小時的水量。
近年，不少時裝品牌都提倡「時裝永續」，
牛仔褲亦不例外，品牌陸續推出不少「環保牛記」，
以降低對環境的衝擊！

耗水低搞租借 依然可以好型

#Reformation

時尚環保兼備
明星追捧印花設計

Gigi Hadid、Emily Ratajkowski 和 Katie Holmes 都非常擁戴 Reformation 的牛仔褲，尤其是其印花設計。在美國加州起家的 Reformation 強調永續經營、透明化的製程，爲消費者提供對環境更友善的服裝選擇。其牛仔褲除了採用零碼布與無污染的染劑來製作外，也提供多種服裝尺寸，由 23 腰到 48 腰的多樣牛仔褲設計，讓不同身形的女性都能穿上合身、時髦又環保的牛記。

#MUD Jeans

創意舊衣新穿
叮囑潮人試走一「租」

面對快時尚 (fast fashion) 的購物習慣，來自荷蘭的 MUD Jeans 就推出了租借牛仔褲計畫，顧客在租用一年後，可以選擇留下牛仔褲、更換款式或是退回。在租借期間內，MUD Jeans 還提供免費的修補服務，既可以降低消耗，又可以滿足潮人們對服裝的需求。

MUD Jeans 採用 40% 回收面料來製造牛仔褲之餘，還會將客戶捐贈的舊牛記進行翻新設計，並以原主人的名字來命名翻新後牛記，玩味得來又環保！

#DL1961

科技監察生產
爲地球慳水有理由

以修身設計聞名的 DL1961 牛仔褲，使用來自可再生林木的專利有機纖維，對地球無害之外，還可以有效地被大自然所分解。

爲了減少牛記在染色過程中消耗大量水資源，DL1961 投放相當資源開發科技軟件，以追蹤生產時的用水量，期望能達到最佳的慳水效果。一般而言，平均一件牛仔褲需用到 6,000 公升左右的水量，而 DL1961 就只需要 30 公升！

#M.i.h Jeans

堅持歐盟認證
王妃潮著加持給力

誕生在倫敦的 M.i.h Jeans 就選擇與擁有全世界唯一歐盟生態環保標章（EU Ecolabel）的 ISKO 牛記工廠合作，打造品牌中最環保的牛記支線。

除了製程環保之外，M.i.h Jeans 亦會向顧客推廣舊衣回收活動，只要將自己任何一條舊牛記捐出，就可以在店內享有優惠折扣，就連凱特王妃都是此品牌的粉絲之一！

#EDWIN

邊角殘布翻生
天然漂白環保出發

香港人熟識的日本牛記品牌 EDWIN，其日本製的 NIPPON JEANS 系列（NJ），以永續環保爲生產理念。縫製場每年會產生逾 400 噸邊角殘布，爲免浪費，EDWIN 自 2020 年起，便將客人拿來回收的牛記與邊角殘布，交由位於日本的紡織廠，挑選出適合再製的牛記，從臀部下方位置重新縫製。

NJ 系列更使用自家研發的環保水洗技術，讓每件牛記可減少約 8 至 10 公升用水量。另外，水洗過程使用的是 J CLEAN 天然漂白劑，讓回收水更爲安全。

世利行貿易有限公司
Golden Row Trading Limited

直接產地進口
天然加工技術
不含化學添加

我家 地區報 讀者優惠！

憑券優惠價

$300/一斤浸發海參

（正價一斤~~380元~~）

訂單電話：21800933
地址：屯門建群街永發工業大廈 10樓H1室
只限預約取貨 電話下訂單

優惠細則：
- 優惠期限至2023年12月31日。
- 此優惠不可與其他推廣優惠同時使用。
- 如有任何爭議，合作商戶保留最終決定權。

讀者優惠！

香港跆拳道正道館-A team
憑優惠券可享
免費體驗班（一節）

石門W Luxe/火炭中建電訊大廈
6299 5135（敬請預約）

優惠細則：
- 優惠券限期至2023年12月31日，逾期作廢
- 優惠只適用於兒童及青少年課堂
- 合作小店保留修改、變更及最終決定權

美食大快朵頤 古跡大開眼界

有蓉乃大 成都打卡大嚦特嚦

在成都的大街小巷，有著悠久的歷史和豐富的文化遺產，同時也是美食的天堂。別名「蓉城」的成都以其寬闊的街道、古老的建築、熱情的人民和濃厚的川味美食而聞名。無論是探索古老的寺廟和古跡，還是品嚐辣味火鍋和串串香，都能帶給你一個難以忘懷的旅行體驗！

芙蓉凰

入一星川菜館 有一聲聲讚嘆

入「芙蓉凰」試點了一整桌不辣的川菜，打破我對天府名物的刻板印象。作為米其林一星和黑珍珠餐廳，人均消費僅約 80 至 100 人民幣，惟由於人客多，兩個人去需要「搭檯」。

芙蓉雞片好鮮又超嫩，裡面的筍片脆嫩都好吃。第一眼睇落以為係豆腐的東西，夾一塊落口才知係雞，要好多功夫才做出這樣的口感，太特別了。

芙蓉凰花園酒樓（總店）

地點：四川省成都市青羊區光華街道光華村街 66 號附 7 號 3 至 4 層

營業時間：11:00 至 14:00，17:00 至 21:00

霸王茶姬

細味霸王茶姬 唔係京劇係「驚艷劇」

霸王茶姬是雲南創立的品牌，2021 年把總部搬到成都，目前在成都各區大賣。其中有一款名為「春日桃桃雪頂冰」，其頂灑滿堅果，加上碎淡淡嘅香桃味的忌廉，真係會驚艷當中的爆棚少女感！來一口即化的忌廉，甜而不膩，當忌廉慢慢溶入去白桃烏龍奶茶底，喝起來就有第二次驚艷！

姐妹串串

有名你叫姐妹串串 串住美食同微妙感情

去成都，一定要食番餐串串先，大源西街的「姐妹串串」，夠晒平靚正，50 人民幣左右可擦餐飽。去雪櫃揀食物，然後畀錢就坐低等食，要記得自己拎醬料。一排串串，有肉、內臟、菜加埋鹹香小辣湯底，食落爽到爆，再加一碗火鍋粉，搞掂。

姐妹串串（雙源社區 120 號院店）

地點：四川省成都市武侯區大源西街 82 號

營業時間：16:00 至 00:30

為視障者覓安全空間

研發「AI眼睛」感應物件距離 孟裔食腦孖咪

孟加拉人 Turzo 在香港土生土長，過往每隔一段時間，總會與居於孟加拉的祖父見面，而在疫情期間，大家卻沒法相聚。視力非常差、行動不便的祖父，在那段時間感到很孤獨，一直生活於沮喪之中。Turzo 為此心急如焚，持續思考解決辦法，終找到同鄉朋友 Lamia 一同研究，並從社區體驗獲啓發，「AI 眼睛」Seekr 因而誕生。

心繫遠方的祖父，觸發 Turzo 研發產品。

“我們想香港成爲一個「更可見」的城市。”
——Turzo & Lamia

年輕人爲弱勢社群敢闖敢創。

Lamia　Turzo

Turzo 領軍參加不同的創業比賽。

Turzo 和 Lamia 共同創辦威迪實驗室，旨在解決社區問題。

靈感來源
疫情下生活難靠觸覺應對

Turzo 遠在孟加拉的祖父有每日閱報的習慣，疫情前，祖父的友人會到他家裡朗讀新聞給他聆聽。後來，卻因社交距離措施，友人暫停到訪祖父家。「祖父的情緒因孤單而低落，我就覺得如果有工具可以代替人，朗讀新聞畀佢聽，知道周圍事物就好！」

另一邊廂，Lamia 有做義工的習慣，她曾到天水圍和元朗協助非牟利機構派發防疫包，探訪期間許多年長者和視障人士告訴她，疫情使他們無法像以前那樣依賴觸覺應對日常生活，而且他們也擔心外出可能意外感染病毒。Lamia 回憶起在防疫政策下，救護人員和非牟利機構只能提供有限服務，這使他們的困境更加嚴重，遇到困難時也未必能及時獲得協助。

「我們想香港成爲一個『更可見』的城市。」Turzo 和 Lamia 憑觀察身邊人的生活經驗，合力研發一款人工智能感應器，能夠替補視覺功能，提醒視障人士及長者感知日常生活的資訊，以及避免風險。

按下按鈕
知道購物資料障礙物位置

「視力有問題的老人家，在超市裏清楚知道自己購買的是什麼，能夠知道貨品的營養標籤、價錢，令整個購物過程更加容易順利。」此外，盲人亦不需要麻煩路人：「請問前面有張椅子嗎？」。

“希望爲更多有視力障礙問題的社群服務，令他們能夠自主探索所熱愛、所期待的地方。”
——Turzo & Lamia

透過 Seekr 裝置，他們只需要按一個按鈕，便會發出聲音告知面前的訊息。

「我們這設計，基本上是由裝置上的相機拍下來的圖片，送到人工智能相片分析，圖中的環境是如何、圖中有什麼障礙物，加上有距離分析，爲用家提供一個空間意識，幫助他們行走及遠離危險。」Turzo 介紹 Seekr 的實際功能。

帶領實習生走到街頭探索社區所需。

到訪大學、中學分享社區創新項目。

持續發展服務社群 「Seekr」比受更為有福

在研究產品期間，Turzo 和團隊到訪不同的社區機構，包括香港盲人輔導會、香港失明人協進會等等，進行學術研究與調查，並主要以「香港盲人一般在日常生活會遇到什麼困難」、「我們的技術可以為這些盲人帶來什麼益處」為題，與近 100 人展開市場調查，以了解不同用家需要的是什麼，並且針對這些情況去作出改善。

談及將來的發展，Seekr 提及，有許多種成因造成視力問題，包括天生缺陷的，慢慢變差的、老化的。「所以我們希望持續發展 Seekr，為更多有視力障礙問題的社群服務，令他們能夠自主探索所熱愛、所期待的地方。」

知專生為昔日潮物添新意
推廣文化**桌遊**
運好唔夠**運動好**

在電子產品還沒有面世的時候，每個年代總有熱門的實體玩具，孩童拿在手裡以至僅僅遠距離的注視，幸福感就油然而生，公仔紙在本地六十年代便是著名例子。目前，在坊間可找到的公仔紙寥寥可數，一班年輕人為了讓這美好事物不至於「絕種」，決定為這個集體回憶注入新元素，從而亦可以延續本土的文化。

隊友　隊友　阿雄

這套卡牌除了與眾朋友「集遊」，也可用來「集郵」。

設計卡牌玩法似傳統公仔紙

遊戲名為「運動大激鬥」，由一班香港知專設計學院（HKDI）的學生設計，把傳統遊戲加入新的元素，重新向大眾推廣這種本土遊戲。其中一位參與設計的學生阿雄表示：「我本身很喜歡運動，然後我和組員就忽發奇想，為什麼卡牌遊戲一定要坐著玩，不可以邊做運動邊玩呢？」

「運動大激鬥」的玩法和傳統公仔紙相近，以香港運動員為不同角色的兩張公仔紙放在手心，鬆手將卡牌掉在桌上就會有一正一反，公仔紙正面向天為之勝出。「我們加入新元素，當輸了就要做運動，例如熱身或拉筋動作，也會要求不同次數來增加挑戰性。」

> 阿雄：
> 爲什麼卡牌遊戲一定要坐著玩，不可以邊做運動邊玩呢？

> 無論是比較冷門還是熱門的項目，也想令更多人認識香港運動員。

阿雄希望這遊戲能給人正面的感覺：「大家圍觀你做運動懲罰時 ，做的人會有『羞恥心 』，看的人就會覺得很過癮，但又會想繼續玩，大家圍埋一起，越玩越開心，越玩越興奮。」運動本來就會使人快樂，遊戲令玩家有動力不停做運動，就算輸了也不會有挫敗感。

除了推廣本土文化，藉著「運動大激鬥」，也可以讓大眾認識香港運動員。「隨著香港運動員成績越來越好，無論是比較冷門還是熱門的項目，也想令更多人認識他們。」阿雄認為，卡牌可以令玩家記得運動員的項目和名字，更支持香港運動員，以一種較親切方式，令大家認識香港運動員。

> 老人家會跟我分享在他們年代的公仔紙有什麼分別。

「我們試過到老人院、學校做推廣，兩個年齡層也因不同原因而感興趣。」阿雄稱，長者玩的是共同回憶，因為是屬於他們年代的遊戲，不用作多解釋和介紹他們已經熟悉遊戲玩法，所以可引起很大的共鳴。「我也在交流過程更了解他們，老人家會跟我分享在他們年代的公仔紙有什麼分別。」

而小朋友最喜歡走動，疫情下的小朋友，與人交流的機會很少 ，也沒有機會出去外面做運動。「小朋友覺得很新奇，返學期間只能坐定定上課，這套卡牌令小朋友可以走來走去。特別與哥哥姊姊一起玩，他們更投入。」

他說，人長大後往往忽略「玩樂」文化。

為求完善，初稿至成品共有三個版本。

走動大激鬥

特登唔搭地下鐵路
將軍澳話咁快就到

HKDI 位於的將軍澳區，有單車館，又有亞運會的田徑比賽場地，阿雄認為社區因而充滿活力氣息。「一次午膳與同學測試由調景嶺去將軍澳，究竟搭地鐵還是跑步快，結果我們一口氣用十分鐘跑到將軍澳，比地鐵快一倍。」

阿雄和組員很珍惜早前有機會在 T.O.P. 商場展出作品，「看到自己的成品很感動，感受到努力的成果得到認同。」阿雄稱在校內只能給同學看到，但是這次全香港也看得到，而且「這次與其他科的組員合作，特別感覺到組內的凝聚力和信心。」

鮮色配簡單設計，務求老少咸宜。

「運動大激鬥」把靜態卡牌，變成動態遊戲。

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

鹹香果香豬油香　靚汁撈飯眞美味

食蔭鳳梨醬燒肉

感恩屋企有米

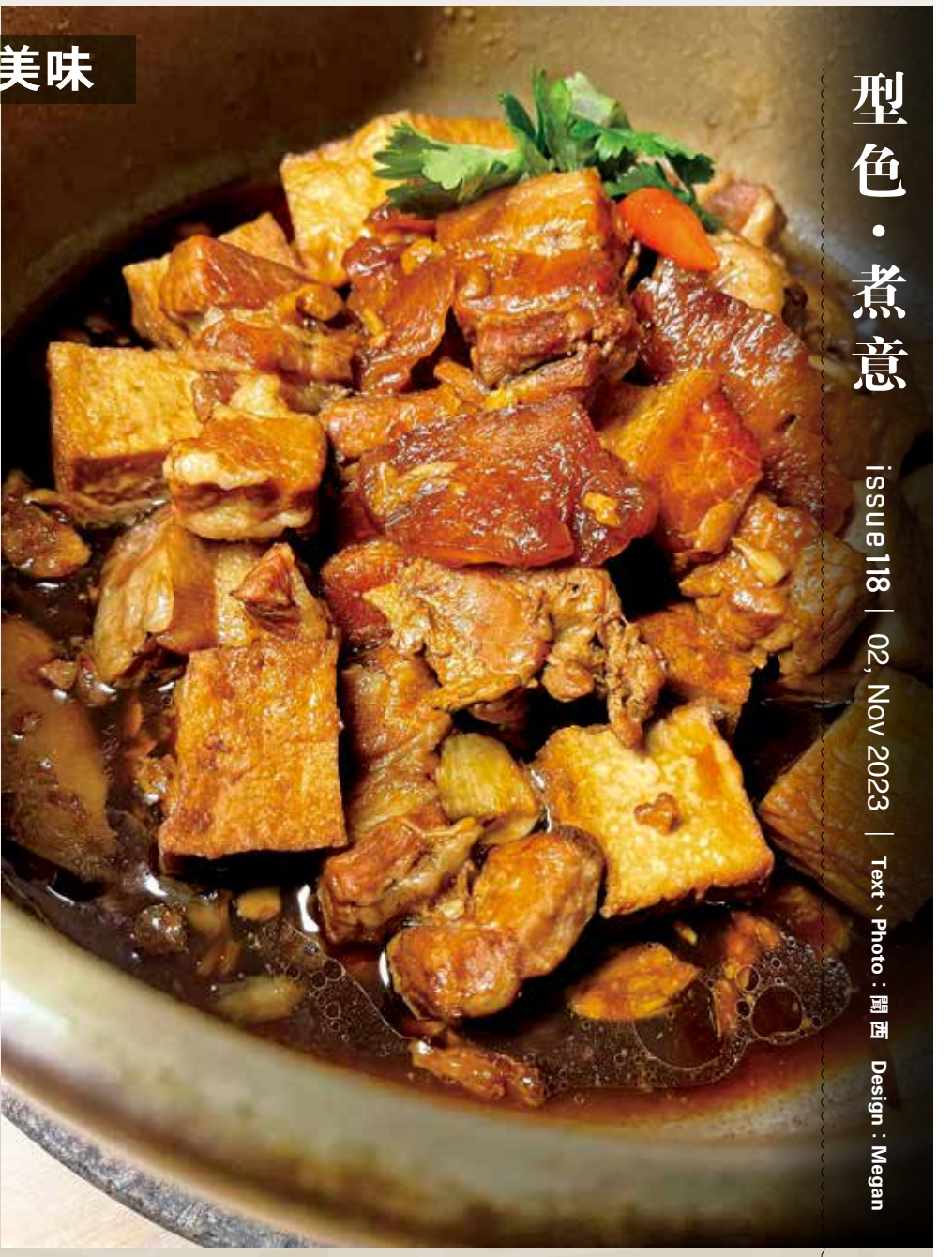
新聞報道話，重陽節三日長假首日錄得約 46.7 萬人次出境，創咗通關後出境單日最高數字，其實有乜咁出奇呢？香港人一向都係外向型，有三五七日假期唔出去玩至奇啦！而我都唔例外請多兩日假飛咗一轉台北。

台北一向係我短線旅行嘅首選，個多小時機程真係話咁快就到。落機放低行李即刻食個紅燒牛肉麵，飲杯蜂蜜苦瓜綠茶，正！台灣嘅飲食特色最吸引嘅就係價錢平實，或者疫情之後乜嘢都貴咗，不過計番港紙都係好平易近人，隨時都可以食到飽：滷肉飯、刈飽、四神湯、涼麵、蛋餅、地瓜球、臭豆腐等，講到呢度我又好想再去台北㗎！呵呵……

台北另外一個吸引我嘅地方，就係佢哋嘅傳統市場，最出名嘅當然係「南門市場」。嗰度除咗有蔬菜鮮肉賣之外，仲有南北雜貨，好多地道嘅台灣食材都可以買到，例如金針、鹹菜乾、酸白菜等，都係我每次去必買嘅食材。今次，我買咗一種好特別嘅食材叫「蔭鳳梨」，其實佢係用台灣鳳梨、鹽、糖、豆粕及甘草整嘅醃漬物，聞落好有黃豆醬嘅鹹香味，又有陣陣菠蘿香甜味，都幾得意喎。味道鹹中帶甜唔太鹹，台灣人會用佢嚟煮苦瓜鳳梨雞湯，亦可以用嚟炆肉。今次呢個「蔭鳳梨醬燒肉」，鹹香果香加埋豬油香，真係人間美味！記住呢個餸係唔需要打芡㗎，亦唔可以太乾，要有餸汁撈飯，下次去台北不妨買樽試吓。

材料：

- 五花腩.....500g
- 炸豆腐.....280g
- 蒜頭 ..... 5 粒
- 薑..... 4 片
- 紅辣椒..... 1 隻
- 蔭鳳梨..... 3 件
- 蔭鳳梨汁 ..... 3 大湯匙
- 生抽 40ml
- 冰糖 5g



型色・煮意

issue 118 | 02, Nov 2023 | Text、Photo：聞西 Design：Megan

做法：

① 五花腩切件（大約3cm寬），炸豆腐亦切成一口大小，蔭鳳梨切片，蒜頭略拍，芫荽切碎。

② 材料準備好就開始煮喇。首先燒熱瓦煲落少少油，放入五花腩件煎至出油及金黃，再翻轉煎另外一面，順便落埋蒜頭、薑片及冰糖。落冰糖同肉一齊煎，就會有焦糖化嘅效果，但切忌大火。

③ 肉煎好之後就可以落生抽，稍為煎香就落埋蔭鳳梨件及汁，大約煮一分鐘。

④ 加入 500ml 水，放入炸豆腐件及紅辣椒，冚蓋慢火炆一個鐘，然後熄火焗半個鐘。最後，煮返熱就搞掂。

牧愛街88號

issue 118 | 02, Nov 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》。

Good Shepherd street
牧愛街88號

第一代的固網電話並非現時的按鍵式，而是撥轉式，使用時要把食指放在號碼位置，轉動撥輪到底後鬆開，而「撥個輪」這句香港文化俚語亦因應撥輪電話而誕生

西貢大廟升格古蹟 全憑刻石硬過鐵證

《我家》早前介紹的香港中華基督教青年會上環必列者士街會所，已被刊憲列為法定古蹟。同日，有「大廟」之稱的西貢佛堂門天后古廟，亦根據《古物及古蹟條例》獲升格為法定古蹟。該廟之所以確定為本港歷史最悠久的天后廟，就是靠廟後方那早已列為法定古蹟的「大廟灣刻石」。

大廟灣刻石位於西貢區清水灣半島南部的大廟灣地堂咀，因此又名地堂咀刻石。該石約1955年由一名叫余謙的建築師發現。

現存最早有紀年刻石 1979年列爲法定古蹟

石上刻字記載着南宋咸淳甲戌年間，即1274年時，一名在鹽官與友人到南北佛堂門遊覽的事蹟。它是本港現存最早有紀年的刻石，於1979列為法定古蹟。

刻石長約10英尺、高約5英尺，厚約5英吋，上面刻有108字，分為9行，每行12字。碑文中講述南宋是官富場鹽官的嚴益彰與何天覺，遊覽南、北佛堂，考證得南佛堂的石塔建於北宋大中祥符五年（1012年）。

碑文又指出其後相繼有四人重修或擴建南北兩堂，並指北佛堂則有一座古碑於戊申年所立；不過究竟哪一個戊申年已無法查考。由於最後名為林道義的本地人擴充規模時書文立石，記述南北佛堂修廟的經過。雖然東龍島南佛堂至今已無遺跡可尋，但碑文卻引證了北堂「大廟」的存在歷史，證明了屬本港現存最古老天后廟。

文物保育專員：字體具宋體神韻

文物保育專員蔣志豪形容，大廟灣刻石的字體具宋體神韻，且鑿得很深，在香港發現的石刻中，有記錄年份的以西貢大廟灣一塊最早，距今約750年歷史。

蔣續指，記載「大廟」的歷史文獻不多，直至清代嘉慶年間編纂的《新安縣志》，仍記載南北佛堂「兩邊皆有天后古廟」。刻石提到的九龍官富鹽場，便是現時九龍灣一帶，是天然良港，南宋朝廷派駐鹽官管理，吸引商舶停靠並做貿易。隨着宋代海上貿易的興盛，源自福建的天后信仰於南宋年間傳入香港，由此推斷「大廟」極有可能於南宋年間建立。

蔣志豪形容，大廟灣刻石的字體具宋體神韻。

每年大前，年年天后誕辰，信徒盛況。

據1978年圖則記載，刻石位於「左廟」後山小路。（政府文件）

往期回顧

碑文全文

「古汴嚴益彰，官是場。同三山何天覺來遊兩山，考南堂石塔建於大中祥符五年。次，三山鄭廣清堞石刊木，一新兩堂。□□□（脫字）滕了覺繼之。北堂古碑乃泉人辛道朴鼎刱於戊申，莫考年號。今三山念法明、土人林道義繼之。道義又能宏其規，求再立石以紀。咸淳甲戌六月十五日書。」

大廟灣刻石是本港現存最早有紀年刻石。（香港考古學會相片）

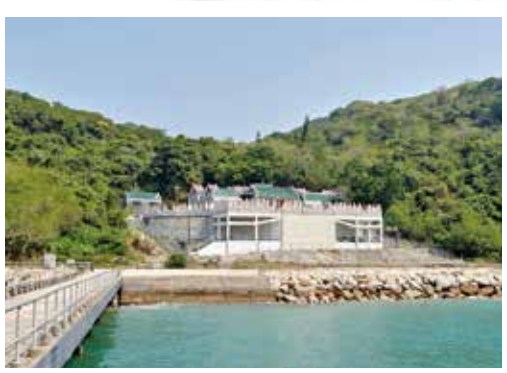
古蹟的故事

大廟印證天后信仰重要地位

「古蹟古鄉」去年9月曾詳述「大廟」歷史，在此不再贅述。政府上月刊憲，將這一級歷史古蹟升格為法定古蹟。古諮會形容，該廟反映漁民等傳統信仰習俗，並印證天后信仰的重要地位。

根據華人廟宇委員會介紹及林氏族譜記載，相傳宋朝年間，福建莆田有林氏族人，南宋年間到九龍落籍開村。林氏有兩兄弟，以運鹽北上為生。一次出海時遇上大風，船被打沉，兩兄弟墮海時頻呼天后娘娘打救，結果兩兄弟被吹到東龍島對面的沙灘上獲救生還。

兩人認為天后有靈，因此集資於1266年修建北堂天后廟，直至1939年該廟由華人廟宇委員會接管，每年農曆三月廿三日天后誕，數以萬計善信會乘搭加開渡輪到廟參拜。



佛堂門天后古廟於上月升格法定古蹟。

古蹟資訊

大廟灣刻石

評級：法定古蹟

地址：西貢大廟灣地堂咀

交通：寶林（公共運輸交匯處）搭往布袋澳的16號專線小巴，在清水灣鄉村俱樂部出入口下車，沿指示牌拾級而下約10分鐘可到「大廟」，途中會經過刻石。

封面故事

issue 118 | 02, Nov 2023 | Text、Photo：Yoyo Design：Aso

「靠經驗做每一個決定，減低造成傷亡風險，最具挑戰性是要適應環境。」

「雙手拉著繩，雙腳撐著樹幹，每拉兩次就收一下繩……」

颱風暴雨，一般市民的第一個反應是盼望停課停工，可享有一日「假期」，在家中瞓個大覺，又或開盡家中零食煲劇集。但你有否想過有在惡劣天氣下，本地多區不同位置上，有人要堅守崗位預備工作，隨時出擊清理塌樹？而在大家陸續恢復正常生活之時，他們又忙於為樹木做保養及普查紀錄……究竟喺「邊樹」可以聽多啲這班人的事？本欄今期就為各位講一講「樹藝師」的故事。

偉文說，當樹藝師必須「不怕辛苦」。

「其實樹木和人一樣有年齡，樹齡到期裡面枯掉就有倒塌風險。」

訪問的中途，有孩童問我們這棵樹可以用來做樹屋嗎？

「成日被人鬧砍樹」
屢遭誤解難免失望

偉文提到香港人對於他們這一行的誤解，感到失望。「棵樹綠油油為什麼要砍掉？你給我一個理由，如果沒有就報警。」曾經被一位市民破口大罵。「成日被人鬧我地砍樹，其實樹木和人一樣有年齡，樹齡到期了裡面枯掉就有倒塌風險，但他們不明白。」偉文感到委屈，「但當有意外發生，塌樹的時候，啲人就會怪我們怎麼不好好保養，更有人以為我們做這行是為錢，但其實是天大的誤解。我們不喜歡砍樹。」

在高空工作，自身安全繫於一套裝備。

相較觀察樹木狀況，他更希望身體力行保護環境。

攀樹是煒文近年才學懂的技能。

每次收繩，就如完成一次修煉。

考考你，能找到樹藝師的身影嗎？

惡劣天氣前中後 樹木附近會逗留

矚木打工仔 每逢埋位多建樹

油漆工轉行做樹藝師

“當時沒見過人砍樹，感到很新奇，一條繩就可以爬到樹上面。”

煒文中四輟學後，曾經做過油漆工人，但因欠薪而停工，隨後遇到恩師，開始跟隨師父學習砍樹，於 2008 年正式入行做樹藝師。「當時我負責控制升降台，沒見過人砍樹，感到很新奇，一條繩就可以爬到樹上面。」

煒文稱當時那位師傅問他是否有興趣去了解「樹」，然後他明白到砍一棵樹涉及到很多學問，並開始學習砍樹的原理、工具使用的方式、保養、園藝種植等便入行。

煒文介紹樹藝師的工作，包括樹木普查、出報告、掛樹牌、處理塌樹、修樹砍樹和種植，處理有關樹木的一切，因此不少人以「樹醫生」稱呼樹藝師。

山竹襲港三天沒回家

「當時屋主不安地看著壓在村屋上的樹，焦急地問我們怎麼辦。」

「以前不喜歡爬樹砍樹，很討厭蛇蟲鼠蟻咬，日曬雨淋，爬樹會整到成身污糟。」一次意外，令煒問感受到這份工作的意義。「2018 年超強颱風山竹的時候，我三天沒有回家，那時沒有一條支路能夠行車，而我們收到指示要在 24 小時內開路給人上班。」

當時還有一棵樹木倒塌在一間村屋上，由煒文和同事處理。「到了現場，兩位業主很不安地看著壓在屋上的樹，焦急地問我們怎麼辦。」最後，煒文和同事以自己的技術先把棵樹移離建築物，慢慢砍成幾部分再移走。

「那是很難忘的經歷，屋主答謝我們，說他們終於有覺好瞓，市民無能為力看著眼前的景況，對於我們可能是很簡單的功夫，但可以幫到他們很大的忙。」那時煒文發現到自己的工作，是一份責任，開始覺得自己做這行有意義，真的幫到香港。

擁專業資格僅千餘人

「最重要是有心做，善待這個工作，想爲環境出一分力。」

一棵樹不會告訴你它有什麼問題，沒有人知道它何時會塌下來。「做這一行有一定的風險，靠經驗做每一個決定，減低造成傷亡風險，最具挑戰性是要適應環境，例如在路邊我們要封路，是危樹，樹裡有蜂蟻竇，全都是未知之數，試過針到腫晒。」煒文笑說：「做這一行，冇一忽好肉。」據估算，現時全港樹木共逾 200 萬棵，但擁有專業資格的樹藝師只有千餘人，相關專業人才供不應求。「想入行首先要不怕曬、不怕髒，技術是熟能生巧，最重要是有心做，善待這個工作 ，想為環境出一分力。」

“如果我們不好好保護大自然，下一代就不會看到這麼美麗的環境。”

安全至上
攀爬之前反覆檢查

安全是作為樹藝師的最重要規則，煒文因此解說，在攀樹之間首先要檢查是否合適攀爬，檢查樹根和樹身是否有枯枝、腐爛、真菌等狀況；樹身是否筆直，會否有樹洞和異物；樹冠會否有蜂巢蟻竇或電纜等。「掛好繩後就扣在坐帶上，雙手拉著繩，雙腳撐著樹幹，每拉兩次就收一下繩，慢慢爬到樹上面。」

保育之道
在於推陳出新

「樹木要保育，而保育就不免要砍樹。」把舊的樹木砍掉，再孕育新的生命，這才是正確的保育方法，而不是任由樹木自生自滅。煒文形容樹木為亦敵亦友，「又是看到很棘手的個案，我以它為敵，但他帶給我們很美麗的環境，新鮮的空氣，既是友又是敵。」

煒文又指出：「要教育小孩保護環境，愛護大自然，雖然大自然的修復能力很大，但如果我們不好好保護，下一代就不會看到這麼美麗的環境。」

豪宅小社區的樹，也在普查之列。

煒文形容樹木為亦敵亦友。

消委會檢測拆解五大迷思

直視植物奶 心諗係咪值得買？

近年市面越來越流行「植物奶」，坊間常見的有豆奶、燕麥奶、杏仁奶、椰奶、米奶。然而，不少人提出疑問，到底植物奶能否取代牛奶？選購時，如何得知營養有否增強？有否致敏風險？嬰幼兒可否用植物奶代替奶類？消委會早前就市面植物奶作檢測，並為大家拆解迷思。

迷思1 植物奶可以代替牛奶？

豆奶含蛋白質 可媲美低脂奶

消委會在 10 月份公布的測試結果顯示，豆奶的蛋白質平均含量是 5 類植物奶之中最高，與低脂奶最接近。大豆的蛋白質是完全蛋白質，但其餘 4 類植物奶的蛋白質為不完全蛋白質，含量不能媲美低脂奶。

嬰幼兒成長必要營養 從母乳或配方奶攝取

消委會提醒，市民若希望以植物奶代替奶類，吸收鈣質等礦物質及維他命，應細閱標籤，盡量選購有增強營養以及無添加糖或低糖的植物奶，並再從其他膳食例如不同種類的堅果、豆類和大豆製品中攝取足夠的蛋白質。消委會又建議，嬰幼兒需從母乳或配方奶中攝取成長必要的營養。父母不應自行以植物奶取代奶類。

迷思2 甚麼是增強營養？

購增強營養類別 宜先細閱成分表

消委會解釋，增強營養是指在食品內加入某些人體所需的微量營養素，以彌補在生產過程中流失的營養，或改善該食品的營養含量。市民選購有增強營養的植物奶，宜先細閱成分表。另外，消委會提醒，植物奶常有分層和出現沉澱，某些營養例如添加的礦物質或會積聚在包裝底部，市民應先搖勻才飲用。

迷思3 植物奶有否致敏風險？

細閱標籤成分 最穩當至聰敏

消委會提醒，大豆、麩質、杏仁以及其他堅果，皆是常見於植物奶的致敏原。如果對這些食物過敏，消費者應於揀選植物奶時細閱標籤上的成分列表及致敏原提示。

迷思4 飲植物奶可助入睡？

植物奶牛奶都幫到手 長期失眠者最好求醫

遇上失眠日子，不少人認爲飲暖牛奶有助入睡。消委會就指出，牛奶含少量可幫助入睡的物質，例如色氨酸、鈣質、維他命 D 和褪黑素。至於植物奶的原材料，例如杏仁、燕麥、米、大豆和椰子，都含有助入睡的物質。但長期受失眠困擾，消委會建議應諮詢醫務人員。

迷思5 植物奶適合用來沖調咖啡？

富含鈣和草酸 避免同時食用

牛奶和植物奶或會用於調製咖啡、熱朱古力等，但攝取過量咖啡因會增加鈣質經尿液排出。消委會表示，市民應避免飲用過多含咖啡因的飲品，例如咖啡、濃茶、能量飲品等。

另外，含草酸的食物或飲品，例如濃茶、可可等則會與鈣質結合成複合物，減低鈣質的吸收。故此，最好避免同時食用。