

看得見的人情味



《我家》網站

《我家》Fb

《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界東 154

地區報 i s s u e

隔星期四派送 發行日期：20, Mar2025

封面故事 09

★ 魔鬼棍哥哥 ★

成長節奏 同自己鬥

醫·家

日日鯨吞水果
反蠶食心臟健康？

04

地區焦點

社區集氣盼續租
新田圍超市留得低

03

無緣不歡

學好衣物收納
唔怕天氣濕立立

05

我家·熱話

做會員睇醫生平幾十
姐姐Jetso係咪真？

04

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

沙田新田圍邨商場過去一直面對商舖大量空置的問題，商場內唯一一間超級市場，於今年2月中亦突然張貼結業告示，指將於3月結業。不少邨民指，原本購買日常起居等用品已嚴重不便，一旦超市結業擔心情況會雪上加霜。有地區人士得悉事件後，高度關注事件，並多次聯絡業主了解情況，最終成功要求超市續租繼續服務居民。

居民聯署多方斡旋 自成一角少個死角



舊商場多次變賣 商戶紛紛撤離

新田圍邨位置自成一角。

1. 拆除四樓商場球場圍欄方便營商

2. 重啓客用升降機連接商場四樓

3. 物色更多不同類型的民生商店進駐

4. 延長街市營業時間方便居民

就改善新田圍配套
地區人士四大建議



社區集氣盼續租 新田圍超市留得低

開邨經營迄今逾40年 2月中貼出結業通告

1 1981年入伙的新田圍邨位於沙田頭半山上，自成一角，共有8座公屋現時人口約為9,000人。自從2017年整個商場被收購後，只有兩層的商場一直有不少商舖丟空，原有酒樓位置被改建成安老院，商場只剩超市及便利店繼續營業。直至2022年，商場及小型街市才完成改建翻新，新商場其後於2023年正式重新開幕，其中位於商場4樓的中庭空地，經改裝後成為多用途籃球場，讓社區舉辦活動，令殘舊的屋邨商場變得耳目一新。

然而，好景不常，早於今年農曆新年已有傳言指出，40多年前開邨已在該處經營的百佳超市會結束營業。到了2月17日，店外如傳聞所言正式張貼結業通告，指會於3月6日結束營業，並建議顧客可前往步程達25分鐘的新翠邨的同集團超市購物。



新田圍商場唯一超市，2月中張貼結業告示。

倘沒超市 長者極不便 捱百步梯到秦石購物

《我家》記者日前現場所見，現時商場仍然十室九空，翻新後開業的商店寥寥可數，只有藥房及速遞自取點。如果超市結業，居民最近便要步行10分鐘到山下的秦石邨才能購買糧油雜貨。秦石邨除了有超市及較大的街市外，亦有多間食肆、銀行及髮廊等，不過新田圍居民要到訪就必須經百步梯或長命斜，這情況對居民來說除了路程更遠，上落亦更見吃力。

工聯會沙田區議員陳善明表示，十分關注新田圍商場超市一度可能結業一事。她透露，在2月得悉超市結業時曾接獲多名該邨居民求助，希望能保留超市，因此她與沙田區議員古偉冰及沙田圍分區委員何偉俊，一同發起連續十日的居民聯署行動，並帶同居民的意願及簽名與商場業主會面。

新田圍商場及街市多年來「命運坎坷」。商場於建邨時，本屬房屋署管理，到2004年初房委會決定分拆其部分空間及停車場，其後由領展收購並多番加租，小商戶陸續遷出，到了2017年再轉售予順聯香港。

商場及街市在2019年，開始為翻新而圍封，當時百佳已有傳因租金問題而打算結業，地區人士同樣曾聯署促請「百佳留守新田圍」。

惟其後因翻新工程撞正疫情，而令工程一度

停工及延誤。前後共花約5年時間，至2023年才完工。其間，商場通道及平台的休憩空間一直被圍封，多年來已令居民感到不便。

除了商店不足，新田圍邨多年來亦面對公共交通配套問題。由於最近的車公廟港鐵站位於山下城門河畔，步程未計「上山落山」已要15分鐘。邨內巴士路線寥寥可數，居民主要得靠九巴282線，搭至車公廟或沙田站轉車到區內外其他地方。

區區顯關愛

美林停電不停關愛 攜後備電源赴應急



團隊為受停電影響居民送上食水。

大圍美林邨美桃樓3月11日晚上發生停電事故。事件中，電梯及走廊電燈雖然正常運作，但大量單位特別是中高層住戶，因供電房有組件短路爆炸而跳電。大圍小區關愛隊當晚隨即趕赴現場協助，並聯同電力公司人員為病患提供後備電源應急。

沙田大圍小區關愛隊副隊長董健莉表示，當晚房署發現美桃樓一樓層的供電房有組件短路爆炸，因而在晚上7時許導致全幢多個樓層停電，房署工程人員隨即應召搶修，終在12日凌晨二時許恢復供電。

董健莉透露，除多名區議員一直在現場跟進搶修進展外，搶修期間管理公司人員亦聯同關愛隊隊員及中電人員，走到各樓層給有需要家庭送上乾糧及食水，並為受斷電影響的洗腎病患提供流動後備電源，以解燃眉之急。



隊員帶後備電源等物資到現場待命。

沙田大圍小區關愛隊

承辦團體：沙田健青體育會
電話/WhatsApp：5125 7631
電郵：taiwaicareteam@gmail.com



張貼結業通知後，超市陸續清貨。



該超市是居民購買日用品主要地方。



居民聯署希望保留新田圍邨超市。



商場2023年完成翻新，平台改建成球場。



2.28超市決定續經營 區議員促商場作優化

陳善明續指，經過多方斡旋，2月28日超市決定繼續經營。她對商場業主及百佳接納他們的建議，均願以居民利益為重要考慮達成協議，感到十分鼓舞。她強調，新田圍居民對購買日用品服務有一定需要，因此在決定繼續營運後，她亦繼續到百佳超級市場母公司總部遞信，反映新田圍居民對社區民生服務需求之意見，希望超市可以豐富貨品種類，滿足居民所需。

陳善明希望在超市繼續可以營運後，商場亦可進一步改善。她直言，商場四樓在翻新後被球場的圍欄重重擋住影響開揚景觀，因此她建議拆除以便利商舖宣傳及營運；同時她亦希望商場可重啟客用升降機連接商場四樓，盡快物色更多不同類型的民生商店進駐，而街市亦應延長營業時間，方便居民前往。



陳善明(中)到超市總部遞請願信。



幾經爭取，超市2月尾撤回結業通知。

日日鯨吞水果

恐 | 蠶 | 食 | 心 | 臟 | 健 | 康

40歲女日吃9份水果

胸痛求醫確診心梗

台灣基因營養功能醫學學會理事長、營養醫學博士劉博仁醫師在節目《小宇宙大爆發》中解釋，水果含有果糖，以該名女子為例，她每天吃9份水果，攝取的果糖含量太高，導致血液內的三酸甘油酯飆升，指數達到上限值的4倍，而三酸甘油酯會增加動脈硬化和患上心血管疾病的風險。

劉醫師提醒，健康飲食提倡多吃蔬果，重點是兩者都要吃，蔬菜多吃、水果適量食用。

那麼，每日吃多少蔬果才算合適？香港衛生防護中心建議「二加三」，即每日吃最少兩份水果和三份蔬菜。一份水果大約等於兩個小型水果，例如奇異果，或者一個中型水果，例如橙和蘋果。

中心也建議多選擇不同種類的新鮮水果，以攝取不同營養素。水果中的膳食纖維可促進消化，預防便秘及腸道疾病。而維生素A及C、礦物質和其他營養素的相互作用，則能減低患上糖尿病、高血壓等慢性病的機會。

榨汁損營養價值 水果最好原個吃

有些人不喜歡吃水果，但會選擇飲果汁，衛生防護中心指出，與

原個水果比較，果汁較高糖，膳食纖維卻較少，最好還是直接吃水果。

果汁的營養價值為何較低？據消費者委員會資料，不論用任何方法榨汁，水果的膳食纖維、水溶性維他命及抗氧化物都會流失，即使是聲稱不經高溫處理、能盡量保留維他命和礦物質的冷壓果汁也不例外。消委會曾測試市面有售的果汁樣本，包括含有果粒的果汁，全部樣本的膳食纖維含量均極低，每100毫升果汁只有少於1.1克纖維，甚至完全沒有。

此外，有些人飲果汁後會肚瀉，以為果汁幫助身體「排毒」，原來這也是錯覺。消委會解釋，肚瀉主要因為身體在短時間內攝取大量果糖，腸道未能適應所致。

資料來源：衛生防護中心、消費者委員會、劉博仁醫師



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

每逢流感季節，社會各界關注提升免疫力，以減感染風險。在中醫角度，流感屬「時行感冒」、「溫病」或「疫癘」，主要因外感六淫（風、寒、暑、濕、燥、火）及疫癘之氣所致，並具有高度傳染性。臨床上，中醫為患者辨證施治，選用適合的藥膳或茶飲來調理身體。



對抗流感 預埋藥膳茶飲

常見流感證型及調理方案

風寒束表證

- 病機：風寒外襲，肺衛失宣
- 症狀：惡寒重、發熱輕、無汗、頭痛身痛、鼻塞流涕、咳嗽痰白
- 治療：辛溫解表
- 茶飲：薑棗紅茶
- 功效：溫補脾胃，驅寒暖胃，增強免疫力
- 材料：紅茶1包（或茶葉3克）、生薑3片、紅棗3顆（去核）
- 做法：所有材料放入杯，熱水沖泡10分鐘即可飲用

風熱犯肺證

- 病機：風熱外襲，肺衛失調
- 症狀：發熱重、咽喉腫痛、咳嗽痰黃
- 治療：辛涼解表
- 茶飲：桑葉菊花茶
- 功效：清熱解毒，疏風散熱，適合初期感冒或預防流感
- 材料：桑葉5克、菊花5克、枸杞5顆
- 做法：熱水沖泡10分鐘，稍微放涼後飲用

暑濕鬱表證

- 病機：暑濕外襲，脾肺失調
- 症狀：身熱不揚、胸悶脘痞
- 治療：清暑化濕
- 茶飲：百合銀耳茶
- 功效：潤肺養陰，適合乾燥季節，提高抵抗力
- 材料：銀耳5克（泡發）、百合5克、冰糖適量
- 做法：銀耳煮30分鐘後加百合，再煮10分鐘，最後加冰糖調味可飲用

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region

SoundAI

專利聲學AI 原聲助聽器



國家級認證

▶▶ 中國科技進步獎

▶▶ 「科技中國」領軍企業獎



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION



多款輔聽器免費試戴



專業醫護團隊管理



實用技巧協助長者適應佩戴



凡親臨免費試戴可獲
免費聽力測試

查詢/預約熱線



6816 1215

*設牛頭角/尖沙咀門市



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。

勿望有「托塔」鎮住
亦唔好託辭避開

乖寶頑童多心聲 家長聆聽溝通不要停

- 習慣 1 建立信任關係
- 習慣 2 準備好再溝通
- 習慣 3 傾聽並理解對方
- 習慣 4 給予積極的反饋
- 習慣 5 客觀地坦承己見
- 習慣 6 以對方風格溝通

早前去看《哪吒2》，在電影中，哪吒從一開始就面對來自外界的偏見與誤解，被人稱為「魔丸」，是有缺陷、有挫折的少年。筆者突然有感而發，哪吒成長歷程充滿挑戰，其實現代社會的父母何嘗沒有壓力，同樣須要足夠勇氣，才能與子女突破困境共同成長。

「家」是子女成長發展根源

現代心理學指出，學童或是年長子女出現身心問題及負面情緒時，除了來自外來因素影響，還是離不開「家」。

家庭作為子女成長及發展的根源，父母擔當無可取代的角色。可是許多父母承認「唔識教」、「唔知點教」，所以習慣把教導子女責任推到學校身上，然而學校的角色某方面是比較被動。

要處理孩子的負面情緒，可能是最令家長感到困擾的事，作為父母，應該如何能成為子女的情緒教練？

共同建立良好互動關係

五招聆聽溝通 可以威力無窮

- ①家長可以多傾聽子女的想法、感受，而不是一味地要求成績或表現。
- ②溝通時，盡量以開放和理解的態度與孩子交流，避免指責和批評。
- ③嘗試站在子女的角度，根據自己所聽到和注意到的立即作出回應，令孩子感到父母真心聆聽他們的說話。
- ④無論子女表達的情感是正面或是負面的，父母必須把握這機會去發揮同理心，與孩子建立親密關係，父母們同理回應，能夠具體讓子女體會到，父母是明白和理解他們的想法和感受。
- ⑤聆聽和溝通，可建立孩子的安全感，子女亦能從中學習如何以語言表達情感和需要，有助減少孩子以不良行為表達內心困擾。

人生所有的問題都係關係問題
所有關係的問題都是信任問題
所有信任的問題都是溝通問題

·事實上，不懂溝通，就難以建立信任，沒有信任，關係就不能夠好，關係不好，人生就困難重重。



接受不完美 助覓長處

父母可嘗試引導子女尋找自己擅長的領域，成長的過程並不一定完美，重要的是學會如何面對自己的不足，並且發掘自身的優勢，從中找到成就感與自我價值。

鍛煉出面對未知的勇氣

讓孩子學習勇氣，正面去面對人生的課題。真正的勇氣，不是不感到恐懼，而是即便害怕也選擇前行，不會選擇『躺平』人生甚至於放棄生命。

家長應多鼓勵子女，幫助他們建立自信心，而不是通過施壓來推動她們進步。適當的壓力可以激發動力，但過度的壓力會適得其反。

「Shall we talk」每天至少30分鐘

子女對人生的價值觀，是從家長身上學習得來的，哪怕家長只有每天30分鐘的關懷和分享，卻已經能在子女的成長中起着重要的作用。建立良好的親子關係，家長是可以與子女共同創造健康、和諧的成長人生。

與子女突破成長困境的同時，每個家長也會遇到相似的情緒，例如擔憂、苦惱和憤怒。

如何應對自身壓力

- 不必也不可能獨自承受所有的壓力，可以尋求親友、專業人士、學校等支援。
- 與他人分享自己的困惑和壓力，往往能獲得新的視角和建議。
- 家長可以通過運動、冥想、閱讀等方式來緩解壓力，保持身心健康。只有家長自己心態平和，才能更好地與孩子相處。

父母加油站

學校與社會的支援

- 學校的角色縱然被動，也可以多舉辦家長講座、親子活動等方式，幫助家長瞭解如何與孩子建立良好的關係。
- 社會上有許多資源可以幫助家長，如心理諮詢服務、親子教育機構等。





每年5至6月都係青梅當造季節，相信大家身邊不乏有朋友突然化身做「浸」酒師喺屋企自釀梅酒。通常等一兩年後，啲酒就可以開封享用。夏天我最鍾意梅酒加冰或梅酒梳打，冬天就會用水將梅酒「坐」暖嚟飲，呷一小口順喉又暖胃！不過今日唔係教大家點樣釀梅酒，而係用日本酸梅煮餸。

酸梅喺日本飲食文化中，佔一個好重要嘅地位。睇日劇會發現日本人鍾意喺便當中間放粒酸梅，我初初唔明以為佢哋無錢買餸，哈哈！之後先知靚嘅酸梅原來一啲都唔平，喺日本酸梅都係一種養身食物，根據資料顯示酸梅可以消除疲勞、促進食慾、防止胃潰瘍、醫治腹瀉、嘔吐等功效。酸梅雖然有個酸字，但為咗遷就現代注重健康嘅飲食習慣，而家啲酸梅喺醃製時大多已減鹽，部分仲會加入蜂蜜浸泡變得更容易入口。

梅香魚鍋食譜靈感來自梅漬茶泡飯，我將酸梅壓成蓉加入湯汁做調味，帶有果香嘅酸味好開胃，魚鍋主角當然係魚，之前試過用龍躉片，魚味同湯汁勁夾，可惜今次放工後去超市已有新鮮魚可選擇，唯有用急凍魚柳代替，急凍魚柳炸過無咁容易散開。至於其他配菜就自由配搭啦，炸過嘅蒜頭真係好香，食落又甜又粉，記得留返啲蒜油煮嘢呀。

材 料：

魚柳	300g	西蘭花	100g
蒜頭	15粒	芋絲	100g
鮮菇	4隻	紫蘇葉	8片
粟米仔	100g	水	500ml

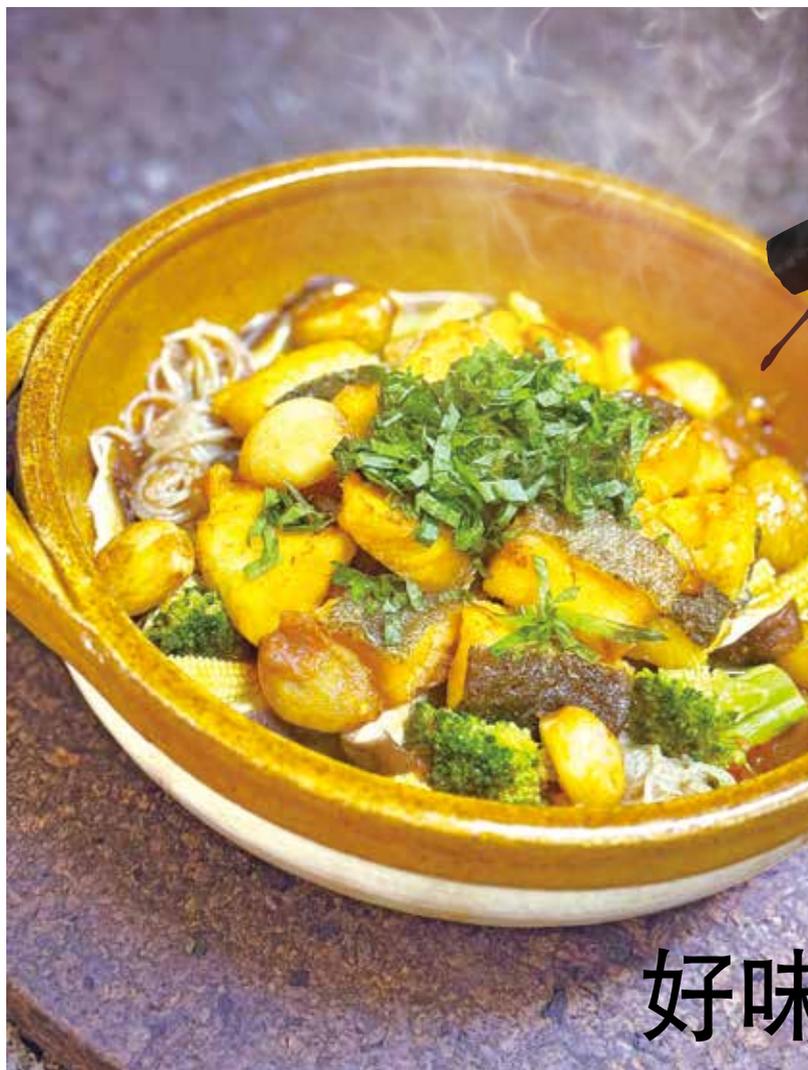


醃 料：

蛋黃	1隻
粟粉	2茶匙
魚露	1茶匙
胡椒粉、鹽	各1/4茶匙

調味料：

日本酸梅	2粒
豆瓣醬	2湯匙
蠔油	2湯匙
糖	2茶匙



好味開胃酸之於口

放工買唔到龍躉
急凍魚柳代替

梅香魚鍋

做 法

① 急凍魚柳解凍，洗淨後用廚紙徹底吸乾水分，切件加入醃料醃15分鐘，再炸成金黃色（如果用新鮮魚就唔使炸啦）。



② 蒜頭去皮後用慢火炸成金黃色，另外準備芋絲、粟米仔、西蘭花、鮮冬菇等配菜，並全部飛水，尤其係芋絲要咁整先除到嗰陣怪怪嘅味道。

③ 紫蘇葉切碎、酸梅壓成蓉，瓦煲落油、炸蒜頭、豆瓣醬及蠔油，然後開中火炒香，加入500ml水，煮滾後加入酸梅蓉，試味。如果唔夠酸，可以再加酸梅蓉調味。



④ 將配菜及魚件全放入瓦煲，滾起計煮多3分鐘，最後撒上紫蘇葉碎就食得。



表演雜耍平日求瀟灑 為修煉棄專業job

魔鬼棍哥哥

成長節奏 同自己鬥

魔鬼棍 (Devil Stick) 源自雜耍，在香港並非主流活動，卻吸引了一群熱愛挑戰的玩家。90後的鄧浩洋 (Ocean) 自中學接觸魔鬼棍，從好奇到沉迷，如今更代表香港征戰國際賽場，並奪得冠軍。身為表演者，Ocean棄專業工作以便練習，協助壯大本地魔鬼棍圈子，另一方面之於個人，就是在这座節奏急促的城市中，別樹一幟的以一根棍子舞出屬於自己的節奏。

鄧浩洋以魔鬼棍揮寫出個人 signature。



常四處做推廣，盼望不停「交棒」。



與老友一起推廣，更加有動力。

2023 ASIA Y



中四偶遇人生重要部分

「我從中四開始玩魔鬼棍。」Ocean笑着回憶入坑的經過。當年，他參加一個推廣禁毒的校園計劃，雖然與魔鬼棍無直接關係，但最後安排巡迴表演的附帶項目中，他選擇了魔術及雜耍班。「第一堂課，導師帶來各種道具讓大家選擇。我覺得那根棍子很有趣，便拿來試試，沒想到這一玩就是十多年。」他笑道，似乎連自己也沒有想到，這個偶然的選擇成為人生的一部分。

國際賽奪冠 現為協會代表

隨着技術提升，Ocean開始在不同

場合表演，並積極參與國際比賽。2023年6月，他在「MOYOSTAGE亞洲溜溜球扯鈴雜耍經典賽」中勇奪季軍，成為首位在該賽事奪獎的香港人；翌年10月，他更在大阪舉行的「Bravostick Contest」奪得冠軍。他現為「香港魔鬼棍協會」副會長，推動這項運動在本地的发展。

配合「內向兼外向」盡情發揮

Ocean認為，魔鬼棍結合了表演與個人挑戰，既要在舞台上展示技巧，也是一場自我較勁。「即使與其他人一起練習，真正表演時，仍是與自己較勁。」他形容，這種模式與自己的性格相符，既內向也外向，而魔鬼棍正好讓他發揮這兩種特質，帶來極大滿足感。



即使與其他人一起練習，真正表演時，仍是與自己較勁。

”

打份自由工 多與高手切磋

練功心得

香港的魔鬼棍玩家較少，核心玩家僅數十至百人，交流與學習的機會相對有限。「其實，我學魔鬼棍主要靠自學。」Ocean坦言，他透過觀看網上影片、參加雜耍聚會交流技巧。「每星期練五至六日，假期甚至練七至九個小時……練習久了，就會認識高手，彼此交流切磋。」

未來我希望代表香港參加日本全國性雜耍節，與來自世界各地的高手同台競技。

”

長時間的訓練並非來自閒暇，而是Ocean刻意安排的時間。他大學主修土木工程，畢業後曾投身相關行業，但繁重的工作讓他難以兼顧對魔鬼棍的熱誠。最終他決定轉職，選擇薪酬較低但時間更自由的工作，全心投入訓練與比賽。「我用薪水換來練習時間，所以一定要取得好成績！」他堅定地說：「未來我希望代表香港參加日本全國性雜耍節，與來自世界各地的高手同台競技。」



每次經過前段輕作熱身，就是魔鬼棍變成摩打棍之時。



到海外交流切磋獲肯定。



我用薪水換來練習時間，所以一定要取得好成績！

”

融流行元素 棍是「一級棒」

文化碰撞

魔鬼棍雖不如拋波、扯鈴、轉碟等傳統雜耍普及，但觀賞性絲毫不遜。Ocean分享：「在日本比賽時，我看到有選手穿著傳統服飾，也有人融入K-pop等流行元素，這種文化碰撞讓我大開眼界！」說罷，他興奮地拿出手機，向記者展示外國選手的精彩表演：「像YOASOBI的《IDOL》這首歌，還未爆紅時，就已經有台灣 juggler（雜耍者）用來編排表演，動作與旋律配合得天衣無縫！」

享受
在
舞
台
上
的
時
光。



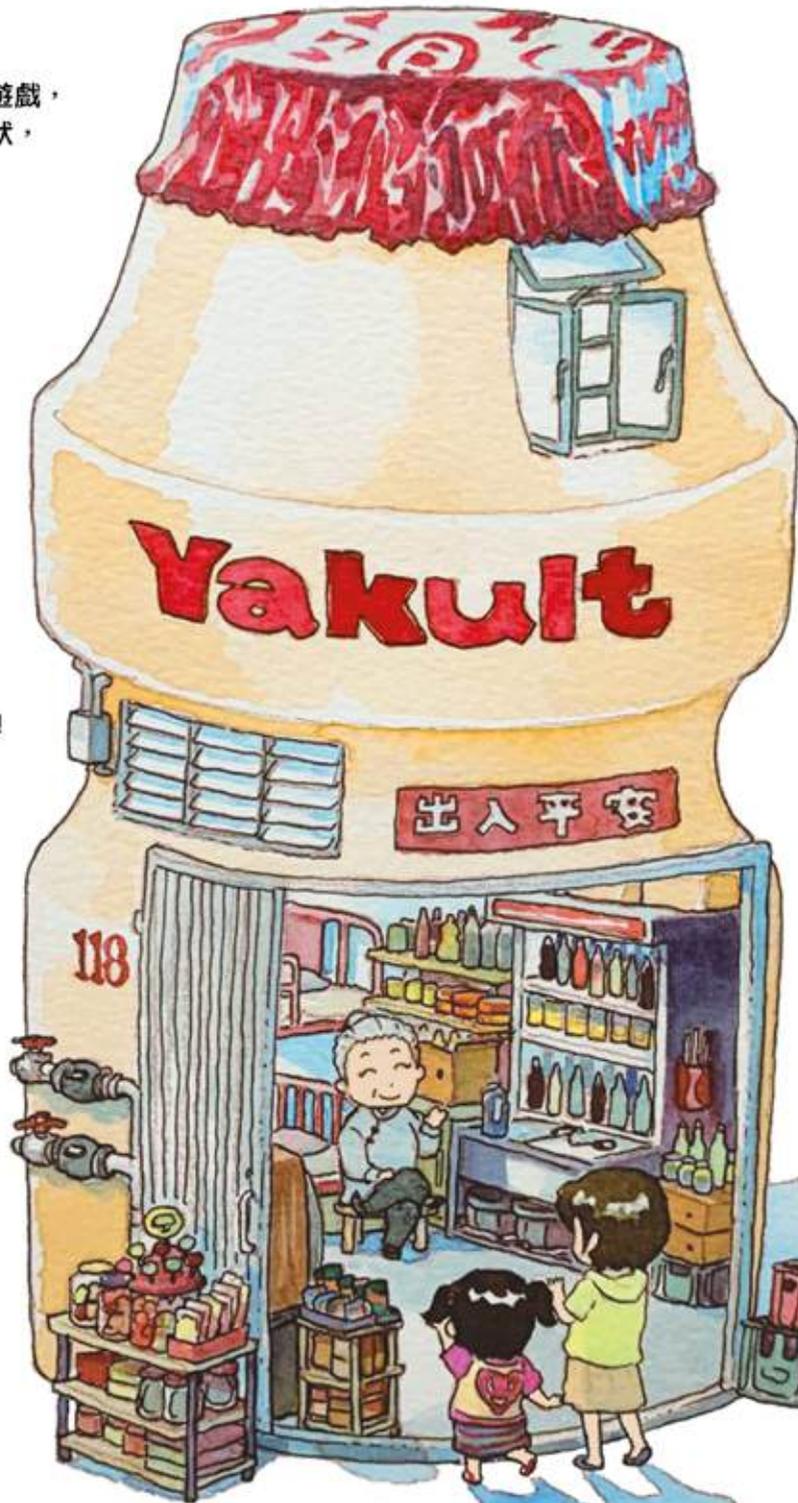
行到邊，玩到邊，今次係澳門。



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》。

射馬紙是一種遊戲，把紙摺成長條狀，以橡皮圈迅速收縮的拉力把發射物高速射出去，而命中目標！

而在80年代也有一些士多店，用這小玩意來作為有獎遊戲之用！



妹豬最近古古怪怪成日要零用錢，到底做乜呢？



哦？！呢度咪係肥仔個婆婆嘅屋企士多？



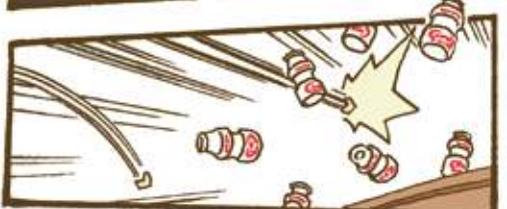
Good Shepherd street 牧愛街88號

感覺有啲古怪，

啊，等家姐幫吓你！



最後5毫子！全副身家俾晒你！



原來係度玩射馬紙！射中晒啲罐，就可以有大獎！



青少年中心非「死局」 跨代同行青銀共贏

本港青少年中心由於供過於求，使用率亦呈下降趨勢，面對轉型挑戰已是近年社福界的共識。近日引起關注和討論的莫過於有意見提出「地盡其用」，讓青少年中心在早上提供長者服務。其中有反對意見認為，中心現有的硬件上包括設計、設施等，主要著眼於青少年的活動需求，或難以契合長者需求，無論坐椅高度、樓梯扶手、防滑措施等細節皆需要作調整。亦有業界認為，青少年或不想共享中心，長者到訪或將影響青年對中心的觀感云云。

現時全港有139間綜合青少年服務中心，為6至24歲的兒童及青少年提供不同服務，按照政府準則，每有1.2萬名兒童及青少年便需設立一間中心。然而，隨著本港出生率連續多年保持極低水平，參考統計處2021年人口普查數據，兒童及青年數目約111萬，即僅需93間綜合青少年服務中

心。在這種情況下，根據現實需求善用公帑似乎是不應迴避的社會責任。

實際上，「跨代共融」是近年世界各地新興的社會議題之一，年輕世代與銀髮族如何在社區共處，共同締造社區的生命力，在內地、日本，以至歐洲都已經有不少積極且富有成效的實例。比如上海長寧區的新華社區的社區營造中心，通過各種設計、建構豐富多樣的社區空間，讓孩童、長者、殘障人士都能在社區裡找到共同參與的可能。在這裡，社區的長者被稱為「積極老去行動者」，年輕人通過長者的生活經驗，拓寬了對生命的理解。

在日本，有我們耳熟能詳的「幼老院」，即兒童與長者都同在院舍接受服務，讓長者不再孤單，重獲價值感之餘，也培養了兒童的同理心。日本政府於2016年起推行「共生政策」，旨在創

造包容所有人共同居住、找到生存價值的社區，包括小孩、老人、殘障人士等，所有居民既是施助者，亦是受助者。政府部門的服務必須共同投入，同時邀請民間的牟利、非牟利組織加入，以創造地方的生活文化為共同目標。

基於此，在香港提出有關青年中心為長者提供服務的主張，現時的核心仍是「青銀分隔」，而非「青銀共創」。然而，這卻啟發我們思考為社區內的青年中心「拆牆鬆綁」，及如何利用政府的公共資源，營造跨代共融的社區——這不僅是出於善用資源的考慮，更是為了回應社區內的實際需求：培養社區的生命力，增強社區的韌性，而這與以往注重社區功能性的發展思路相比，無疑更推進了一步。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



電影時代之懷舊記憶 逾千手繪海報真出色

顏振發個人工作室

- 地址：台南市南區西門路一段689巷39號
- 營業時間：星期五至日 14:00-18:00

來到藍晒圖文創園區，隨意閒逛時，發現了大師級手繪電影看板畫師顏振發的個展。他曾為數千部電影手繪海報，在數位印刷普及前，這些看板曾是戲院門口最吸引人的廣告。如果喜歡電影或懷舊藝術，這裡絕對值得一訪！

唔知會係邊度見到？

打卡必去文青餐廳 吃玫瑰牛肉麵最正

逛完藍晒圖文創園區，當然要找個地方休息，於是來到這間溫馨小店。這裡最吸睛的是玫瑰牛肉麵，湯頭清香，搭配簡約的裝潢，成為許多人打卡的首選。

雖然價格比一般小吃店略高，但環境舒適，適合慢慢享受。點一碗麵，靜靜感受台南獨有的悠閒氛圍，也是旅行的一部分。

幸福製造所 X 小覓秘

- 地址：台南市南區西門路一段689巷17號
- 營業時間：星期一、三、四、五 11:30 - 19:30；星期五至日 12:30 - 20:30 (星期二休息)



台南夠悠閒

P人撞到朋友冇得彈



筆者的台北朋友看了一個節目後，突然對台南產生興趣，說要趁着連假決定來場說走就走的旅行。在朋友下班前，我決意飛去製造驚喜，一個人「身先士卒」，開啓一趟「P人」（不受拘束者）的隨性之旅，就在台南的某處讓朋友高呼「乜咁啱嘅」。

朱古力控的天堂 飲水都肥者「地獄」

搭巴士前往酒店時，不小心坐錯方向，意外發現了評價超高的「堯平布朗尼」。店內環境溫馨，木質桌椅搭配窗邊陽光，讓人一進來就感到放鬆。

最驚喜的是，店家提供免費試吃，而且還會加熱，讓布朗尼的香氣與口感發揮到極致。這裡的布朗尼濃郁細膩，是台南著名的伴手禮，朱古力愛好者絕對不能錯過！

堯平布朗尼三店

- 地址：台南市中西區開山路285號
- 營業時間：星期三至日 12:00 - 18:00



「大家好，我是Oscar Sir，也是晨海教室的總教練！」林怡昌（Oscar）笑着自我介紹，神情自信。很難想像，童年的他曾是個膽怯、不善言詞的孩子。然而，如今的他不僅投身運動行業，還致力幫助SEN（特殊教育需要）學員突破障礙，尋找自信。

童年頗灰暗 習跆拳道成轉捩點



Oscar：「原來做自己想做的是，是不會累的！」



我會面對相似挑戰，因此更能理解他們的困難，希望透過運動發掘他們的潛能。
——Oscar Sir

教室總教練

助SEN童運動覓自信

逢周六城門河岸舒筋骨

「SEN學員在溝通與情緒表達方面較為薄弱。我曾面對相似挑戰，因此更能理解他們的困難，希望透過運動發掘他們的潛能。」Oscar說。為此，他特別成立「晨海毅行運動班」，跟SEN學員一起去游水、跑步、打籃球、練體適能……希望幫助SEN學員找到最適合自己的運動項目。每逢周六，他都會與一群住在宿舍的學員來到沙田城門河沿岸運動。

Oscar自幼專注力不足，在學業與人際上遇到挑戰。家人讓他學習跆拳道，這項運動成為他人生的轉捩點，使他重拾自信。「我很羨慕教練能夠指導學員，影響許多小朋友。從那時開始，我便希望將來能成為一名運動教練！」Oscar回憶說。

我希望學員不僅學習運動技巧，更能學會如何與人相處，並建立自信。



為了兼顧生計與夢想，他在院舍及特殊人士日間服務中心工作，同時進修並考取近20個相關資格和牌照，週末則兼職授課。這段經歷讓他深刻體會到，運動能幫助SEN學員提升自信與社交能力。

除了體能訓練，晨海教室還設有「小隊長」制度，讓學員輪流帶領新成員，以培養社交能力和團隊合作精神。「我希望學員不僅學習運動技巧，更能學會如何與人相處，並建立自信。」Oscar補充道。

我們需要學習解讀他們的身體語言，並根據需求進行適當指導。



談及SEN學員的訓練方式，Oscar認為，與傳統教練要求小朋友立即服從指令不同，SEN學員需要更多時間適應。「我們運用『觀察法』，透過行為來判斷學員的需求。例如，有些學員突然大喊，並非因為不專心，而可能是因為飢餓或疲憊。我們需要學習解讀他們的身體語言，並根據需求進行適當指導。」



阿sir示範踢腿，學員認真擋格不欺場。



「晨」代表晨曦，象徵新開始。



與跆拳道及跑步一樣，球類環節亦受歡迎。



隨處可見的《數碼暴龍》裝飾品，是Oscar心底那份熱血的象徵

心愛動畫帶來啟發 只要堅持終現光明

晨海教室充滿熱血氣氛，四周可見《數碼暴龍》裝飾。Oscar Sir笑言，自小熱愛這部動畫，因其展現團隊合作與堅持信念的重要：「當大家集齊所有元素，雖然會經歷黑暗，但只要堅持，光明終會出現。」他深信，每位學員都能找到屬於自己的光明，亦希望這裡能照亮每位學員。

除了日常訓練，Oscar亦分享一個令他特別深刻的經歷：「我在中心教跆拳道班時，遇到一位57歲的特殊照顧人士——芳女。由於機能退化，她的行動較為困難。但自從參加跆拳道課程後，她對運動產生濃厚興趣，甚至在公園主動練習提腿動作。」

運動的成果逐漸顯現，四個月後，中心職員驚喜地發現，芳女的行走能力明顯改善，小腿肌肉更加結實，甚至能完成單膝訓練動作，讓Oscar很感動。

國產動畫電影《哪吒2》掀起熱潮，這個起源於封神榜主角哪吒的民間神話傳說，再次提起不少人的興趣，而在深水埗，就有本港唯一一間供奉哪吒的三太子廟。該所又名三太子宮的廟宇建於清朝光緒年間，當時本港鼠疫橫行，有客家人從家鄉惠州迎請三太子神像，到深水埗出巡以鎮壓疫病，建廟祀奉至今。

1898落成於鴨寮村
1915汝州街現址重建

「驅除癘疫何神也，功德生民則祀之」三太子廟前大門的一串對聯，將當年居民感謝哪吒三太子庇佑的故事一言蔽之。三太子廟原建在深水埗鴨寮村及菴由村之北面，於1898年落成。當時本港鼠疫橫行生靈塗炭，深水埗內的客家籍打石工人，於是從家鄉惠州淡水，迎請當地三太子神像，到深水埗出巡，希望借神明力量驅除疫病。

深水埗居民見疫症驅除，為感謝神明庇佑，於是建廟祀奉。直至1915年，三太子廟因應發展而重建於汝州街現址，及後再與深水埗的北帝廟合併。兩廟其後同於1931年撥歸華人廟宇委員會負責管理。1985年及2006年曾進行重修工程。

已列二級歷史建築
與北帝廟並肩而立

現時的三太子廟2009年列為二級歷史建築，主殿屬傳統廟宇的兩進三開間一天井的建築，入口採前簷廊式及正門有左右鼓台。廟內外有不少細緻的雕刻，除了供奉哪吒，亦有供奉觀音、包公、金花娘娘及太歲星君。而旁邊供奉北帝的北帝廟，則在2010年列為三級歷史建築，兩廟並肩而立。而廟外亦有一棵讓信眾及遊客綁上絹帶的許願樹。

掌故研究者：
三太子廟雕像類近淡水

香港史地掌故研究者周樹佳指，三太子廟主殿神龕豎立起三個三太子雕像，是為傳達其神話中「三頭六臂」的形象。他解釋，哪吒原為佛教護法神，後來成為道教神明之一，在《封神演義》中有平風浪、驅瘟疫的能力。而為了考證本港的三太子信仰，他亦曾到惠陽淡水發現當地的三太子廟內雕像，跟本港的三太子廟內雕像甚為相似，相信反映此廟與當地哪吒信仰確有關係。



周樹佳指，三太子廟雕像與淡水十分相似。

感謝神明庇佑驅瘟
村民祀奉已逾百載

港唯一哪吒廟 三頭六臂坐鎮深水埗



《哪吒2》電影在全球掀起熱潮。



主殿屬傳統「兩進三開間一天井」建築。

性格叛逆 遇良師重歸正途

三太子廟內供奉的哪吒神像，身繫混天紅綾，腳踏風火輪，頸套乾坤圈，手持火尖槍。根據傳說哪吒本為玉皇殿前五營神將之中營元帥，被派往凡間降魔伏妖，托胎於托塔天王李靖家中。

惟長大後因打死東海龍王兒子，因此削骨還父、削肉還母而亡。後道教尊神太乙真人以荷菱為骨、藕為肉、絲為筋、葉為衣，令其復活。

此後哪吒降魔無數，被玉帝封為三十六天將第一總領使，永鎮天門。神話故事中哪吒雖性格叛逆，但最終因遇良師重歸正途。



廟中三個三太子雕像寓其「三頭六臂」。



屋頂脊上裝飾精美。



往期回顾

古蹟資訊

哪吒三太子廟

評級：二級歷史建築

地址：九龍深水埗汝州街196至198號

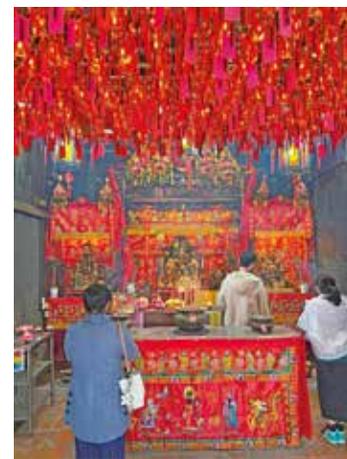
交通：港鐵深水埗站A2出口步行5分鐘即至

· 每日朝八晚五開放。

溫馨提示



深水埗有本港唯一哪吒廟。



哪吒廟與旁邊北帝廟並肩而建。

專吼外傭推銷員湧現鬧市

日前有讀者向《我家》報料，指銅鑼灣有攤位在假日專向外傭推銷，借贈品向外傭推介借錢App，擔心不法集團再出招利誘令外傭過度借貸。《我家》調查發現攤位非推銷借錢，而是加入會籍後繳月費，每次求診就有醫療折扣，惟需要先符合一定條件。僱主代表提醒，勞工保險不包括醫療保障，僱主加入額外保障前最好先與外傭做好溝通，避免外傭走去無情情「每月自動扣款」。



推銷員邀外傭加入「醫療會員計劃」。(讀者提供)

僱主有話說：

Gary：

·會員一年都係90蚊，迎新獎賞有多20蚊平，齊睇3次醫生就回返個年費，都勝在叫有優惠。

carebaby：

·我姐姐份保險用醫療卡睇醫生，一年睇20幾次，唔使搞claim，又唔使補錢佢睇醫生。

做會員睇醫生平幾十 姐姐Jetso係咪真?

銅鑼灣糖街到百德新街，逢假日有大量外傭聚集，無怪乎有不少面向外傭的推銷活動。近日有一個去年開始營運的會籍公司，日前於該處擺檔，向途人推銷「訂閱制」的月費會員計劃，聲稱只要一次繳付三個月每月10元的會費，或一次性繳付一年90元，在向醫生求診時，就可每次在其結盟的診所，獲得40元一次的診金折扣。

註冊免費但要畀埋月費 醫療折扣要符幾項條件

報料的讀者指據他觀察，該攤位的職員只針對外傭進行推銷，並鼓勵他們以「推薦碼」鼓勵同鄉一同加入，成為會員後會再向她們送贈飲品。現場所見，有不少外傭因而被推銷員吸引停留。因此讀者擔心是否再度有不法集團再出招利誘令外傭過度借貸。

《我家》根據讀者報料後進行查證，



該平台付會費加入後，可享醫療折扣。

相信有關推銷不涉及借貸，而是在推銷一個「醫療會員計劃」，該計劃由一保險相關初創公司營運，會員註冊雖未有額外費用，但登記做會員同時已需同步繳付三個月30元或一年90元的月費，支付過後便不能退款，此後在向醫生求診時，就可每次在其結盟的診所，獲得40元一次的診金折扣。不過，登記之時已需要綁定單一電子支付平台，每次支付要到該平台特定診所等服務供應商，並以同一支付平台才能享有折扣，一旦錯過其中一環，就不能夠獲得40元折扣。

團體代表提醒僱主 早日與外傭有醫保共識

國際政商勞資協會外傭事務委員會主席伍嘉慧表示，根據「標準僱傭合約」的條款，若外傭在受僱期內患病或受傷，無論是否工作時引致，僱主都須向外傭提供免費醫療，包括支付診症費用，惟勞工保險並不包括醫療保障，因此不少僱主會額外購買醫療保險。如果已購買可「Claim得足」的醫療保險，就不必雙重繳費；如果其醫療保險只包上限金額，就要了解每次40元折扣是否夠用。

她又指，現時亦有外傭醫保是採用醫療卡制度，睇網絡內的醫生不用每次索賠且不用補貼，因此加入前僱主最好先與外傭商討採用哪些方案，避免繳費後用不到優惠而變相「啱錢」。



伍嘉慧提醒僱主與外傭商討醫療方案。

「大耳窿」專釣外傭 僱主如坐針氈

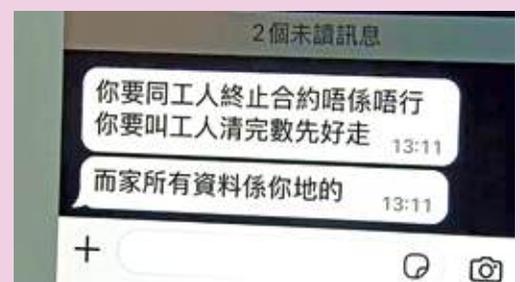
僱主擔心有不法分子向外傭借貸無可厚非，全因過去有不少非法放數公司在社交平台，向不熟悉本港法例及情況的外傭作招徠，佯作本地持

牌放貸人或在港有經營業務的國際借貸公司，向外傭非法放貸。

去年11月底，警方便搗破兩個針對向外傭非法放貸的高利貸集團，集團利用連鎖電話零售店作掩飾，「掛羊頭賣狗肉」作非法放貸，其間更要求外傭交出護照及僱傭合約副本，以作出貸款批核，惟外傭實際僅獲得金額只有聲稱的一半。據警方調查所得，該集團去年上半年便有超過6,500名借貸人，借出超過3,900萬元，情況令人憂慮。



警方去年搗破兩個向外傭埋手的高利貸集團。(影片截圖)



早前有外傭無力還高利貸，連累僱主被迫償還。

另外，警方亦同時搗破4個非法放債網站，向外傭設熱線放貸，最高年利率達3000厘。有外傭借貸後方知中招，惟因高息及過度借貸而無力償還，而連累僱主一家被迫償還。

學好衣物收納

唔怕天氣濕立立

又到換季時！相信大家在整理衣櫃一如以往好頭痛，尤其是冬衣體積較大、材質講究，若收納不當，不僅浪費空間，還可能發霉、泛黃甚至變形。大家多年以來有否遇過衣服收起來後有異味，又或隔年發現蟲蛀、皺皮搔癢？不用擔心，以下為冬衣換季收納技巧，防潮、慳錢又環保！

四大實用技巧

1

分批收納 免衣物受潮變黃

換季時，最常見的盲點，就是一次過將所有衣物一口氣收納。此做法不僅費時，還可能因為衣物未完全乾燥而造成發霉或泛黃。建議大家採取「分批收納」的方式：

- 第一批：**先收納高領冷衫、羊毛衫、厚針織衫。
- 第二批：**較厚的長褲、背心與中等厚度的外套。
- 最後一批：**等氣溫穩定之後，再將大衣、厚外套全面收納，同時將夏裝逐步補充入衣櫃，例如五分袖襯衫、薄襪等。



2

揀咗時間

晴天曬乾少黃斑

另一個常見的衣物收納錯誤方法是「揀錯時間、話收就收」和「衣服還沒乾透就收起」，尤其是在陰雨綿綿的潮濕天氣，好容易令衣服在收納後生出異味，甚至發霉發黃。正確做法應該是：



挑選晴天：利用陽光將衣物徹底曬乾，減少濕氣殘留。

絕對乾透：針對大衣、毛衣等厚重衣物，要特別曬乾腋下、領口等容易殘留濕氣的部位，確保完全乾燥後再收納。

4

用垃圾袋

抽氣封口隔濕氣

好多人習慣用布質收納箱或乾淨的紙箱收納衣物，但布料和紙箱都是容易吸收濕氣的材質，長期使用容易導致衣物發霉。建議大家選擇能密封的塑膠箱，或者善用家中常見的大型垃圾袋，抽去空氣封好口，已能減少衣物與空氣接觸，降低發霉風險。



3

DIY防潮寶 吸濕慳錢又環保

潮濕天氣，衣物收納時更要做好防潮工作，大家不想破費買防潮用品，可以學識以下自家製法，就能夠輕鬆擊退濕氣，做法簡單又慳到錢！

善用家中洗衣粉或梳打粉：

利用木炭循環吸濕：



- ①先擦拭木炭上的粉塵，再放入布袋或舊襪中。
 - ②將木炭袋放置在衣櫃角落，幫助吸附濕氣，保持乾燥。
- *若想重用木炭，大家只要將之放在陽光下晾曬，就可恢復部分吸濕能力。雖然可重用，但其效果會漸弱。建議每隔幾個月更換一次，以保最佳效果。



- ①找一個闊口容器倒入洗衣粉或梳打粉。
 - ②用絲襪或紗布蓋住樽口，並用橡筋固定好。
 - ③當看到粉末結塊時，代表已經吸收濕氣，可以替換新粉末。
- *結塊的洗衣粉或梳打粉，仍然可以用來做清潔用途，絕不浪費！

【宮粉羊蹄甲】爆港版河津櫻夢幻粉

宮粉羊蹄甲原產地在華南，樹高可達15米。因為花瓣呈粉紅色及淡紫色，盛放時便會有一大片粉色的美景，酷似櫻花，更有「港版河津櫻」之稱。每年一到花期就吸引大批市民打卡。



觀賞地點：

兆康西鐵站附近、沙田公園、香港單車館公園、啓德郵輪碼頭、荔枝角饒宗頤文化館



觀賞地點：

元洲邨、香港公園、元朗大坑渠附近、馬鞍山公園、屯門黃金海岸

【杜鵑】賞元州桃紅花海隧道

香港各區易見杜鵑盛放的美景，其中長沙灣元州邨的杜鵑花隧道，長達30米，走進隧道就會被桃紅花朵包圍，場面壯觀，每年吸引不少人前往朝聖。除元洲邨外，屯門黃金海岸酒店附近的杜鵑花走廊，配合歐式拱門建築，十分適合打卡！

春來香港 睇吓呢個 花花世界

一到春暖花開的季節，香港各處如同一幅繽紛的畫卷，各種花卉爭相綻放，為城市增添了無限魅力。從夢幻的宮粉羊蹄甲到壯觀的杜鵑花隧道，甚至是風鈴木的三色繽紛，這些自然奇觀吸引着無數市民前往打卡，感受春天的氣息。讓我們一起踏上這場花海之旅，探索香港的春日魅力！



觀賞地點：

粉嶺火車站遊樂場（近祥華邨）、屯門公園、天水圍、葵芳邨、迪士尼樂園、南昌公園、上環、香港仔海濱公園、啓德郵輪碼頭公園、九龍灣公園、將軍澳海濱長廊、嘉道理農場暨植物園

【風鈴木】奪目錦繡花球分三種

香港風鈴木主要有紅色、粉紅色和黃色三種。花冠酷似風鈴，風鈴木花型較大，開花時像一團團的繡球，非常夢幻奪目。天水圍公園是風鈴木的最佳觀賞地之一，現時天水圍公園的黃花風鈴木已盛開；而紅花風鈴木也在粉嶺中心祥華邨的行人天橋附近開得燦爛。花期只得一個月，大家要留意時間！



【木棉花】石崗留住英「紅」好身影

火紅色的木棉，又大又重，非常之吸睛。香港著名的木棉勝地在石崗軍營的紅棉夾道，左右兩側都有各20棵木棉樹，長約50米的花道，花開時佈滿整條木棉花道，每年一到花期就人山人海。



觀賞地點：

香港公園、鯉魚門公園、龍翔道公園、大坑東遊樂場、石崗軍營、元朗錦上路近南慶東路



觀賞地點：

大埔白鷺湖、馬灣珀麗灣、西貢白臘村、中環海濱花園、荔枝角公園、將軍澳單車館公園

【鬱金香】異國風情花海超唯美

鬱金香花形優雅、顏色豐富，一直是高人氣的花朵。近年將軍澳單車館公園栽種了多款顏色的鬱金香，構成一片茂密的花海。公園面積約5.3公頃，亦容許市民踩單車，大家可以一邊踩單車一邊欣賞沿路鬱金香花園。