

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

46

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：28, Jan 2021

02
03

我家・焦點

區會突喊改選址
廣福煞停建車橋

04

醫・家

大冬天飲咩最暖？
熱朱暖足一粒鐘！

06

心靈之旅

塔羅占卜：
今年發展方向在哪？

07

無緣不歡

大掃除唔用化學劑
平價環保兩不誤

14
15

封面故事

人海一聲笑
簡單抗~~疫~~鬱

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





大埔墟一帶交通十分擠塞。

現時無論大埔錦山或鐵路博物館附近舊墟一帶的車輛，想取道到太和站或北區，必先繞經寶鄉橋前往，除較迂迴外，亦造成寶鄉橋一帶經常出現擠塞。

橫跨林村河 地區人士爭取多年

為此，十多年來地區人士一直爭取興建廣福行車橋，希望該橫跨林村河的新橋，能在大埔墟交通擠塞時發揮出重要分流作用。而在 2011 年，當時大埔區議會委託中大的研究報告亦證明，興建廣福行車橋確可減輕寶鄉橋的負荷，疏導大埔墟區內的交通擠塞。

然而直至 2017 年，路政署終於公布廣福行車橋的走線及可行性設計，並於翌年提供優化方案。據當時建議，新行車橋全長僅 63 米，選址定於於北盛街路口將車路向北延展，興建橋樑跨越林村河，以連結寶雅路直達太和港鐵站。

由於建橋牽涉林村河防洪等因素，亦顧及居民出入需要，當時預計要需時六年分階段施工，因此當時不同黨派的區議員，均希望盡快進行工程的前期工作及開展工程，更在上一屆區議會設立非常設工作小組跟進。

居民去信立會 促原方案盡快上馬

可惜的是，歷經區議會換屆後，建橋計劃出現變數。去年七月，有居民去信立法會申訴部，要求加快興建廣福行車橋，惟當立法會議員及區議員實地視察後，卻有人大唱反調。

翻查資料，當時仍未請辭的民主黨前立法會議員林卓廷等人，稱收到有市民反對原有的行車橋方案，因此認為政府不可以强行推行原擬建的方案，更着政府多花半年時間獲得共識才進行工程。有區議員更建議，要研

大埔交通擠塞問題嚴重，特別是大埔太和路與寶鄉橋交界成為區內交通樽頸。原本計劃興建多時的廣福行車橋工程有望紓緩窘境，惟區議會換屆後，新一屆議員突然反對在現時路政署的建議，即在太和橋及廣福行人橋中間建行車橋的方案，而建議另闢選址建行車橋，令準備上馬的建橋工程或要推倒重來，前景未明。

區會突喊更改選址

廣福建車橋續拖

2017 年
區議會就
行車橋選
址實地視
察。



究改於鄰近太和站
的錦山路興建行車橋的可
行性。

隨後在去年九月的大埔區議會交運會會議上，各區議員仍普遍繼續反對運輸署原有選址，並就行車橋新選址與有關部門進行討論，惟最終會議仍未能就推展行車橋及落實選址有所定案。

而運輸署表示須待大埔區域交通及運輸研究指出行車橋最終位置及走線，並就路政署詳細評估各項因素後，路政署才會聘請顧問公司進行勘查研究。換句話說，廣福行車橋擬建十多年，至今仍未可落實興建。

胡健民盼區議員 以大埔居民福祉為重

「只係稍為將原有方案選址移開幾十米，見唔到提出嘅新方案有咩突破性建議，比原有方案更理想。」民建聯大埔支部副主席胡健民向《我家》透露，過去不少大埔區居民均希望盡快興建行車橋疏導交通，建橋方案在過去區議會曾作廣泛諮詢，加上由於工程涉及技術考慮，因此他相信有關部門提供方案已有充分理據支持。

胡健民擔心，若將舊方案推倒重來，再重新研究新方案的話，會令原本即將落實行車橋進度「開倒車」，令大埔居民繼續受塞車影響。他認為，新任議會以原有選址有人反對為由提出新選址，但他擔心新選址一樣會有人反對，他反問屆時又是否要再推倒再議？他希望議員最能以大埔整體利益為前提，盡快拍板原方案落實建橋。





林卓廷等人突反對運輸署建議走線。



胡健民擔心將舊方案推倒，會令行車橋更遲落成。

運輸署： 議員新選址有難度

對於現屆區議員提出新選址方案，運輸署回應表示，若採用區議員方案的選址興建行車橋，預計要增加兩至四個路口，屆時行車路線會呈「Z」字型。此外，新選址行人路靠近河邊，難度亦會大大增加，需要再研究及勘察。

運輸署續指，過往交通模型基建於原有的廣福行車橋方案，並預計興建相

關行車橋後能分流部分車輛，若要估算新方案，則要建立新的交通模型，才能準確估算委員建議的新方案所影響的車輛分流情況。

惟該署會因應區議會新建議，顧問公司除會研究原有廣福行車橋的方案及委員建議的新方案外，亦會研究在林村河等其他位置興建行車橋是否可行。

大埔墟違泊嚴重 寶鄉街擠成單線行車

大埔太和及大埔墟一帶，違例泊車愈見嚴重，舊墟路旁泊滿車輛，令車流變慢更經常擠塞。有市民認為，違泊才是令太和路與寶鄉橋交界，成為樽頸的罪魁禍首。

《我家》記者日前於寶鄉街視察，發現疫情下仍人多車多，路兩旁有超過

十架車輛停泊，不少人為到附近街市購物將車就地泊在一旁，本來雙線行車的寶鄉街變成單行線，連迴旋處亦泊滿車輛。

胡健民表示，隨本港登記車輛持續增長，大埔區內違泊情況於周末及假日尤其嚴重，加上寶鄉邨入伙後情況更為惡化。因此除建橋外，警方亦要加強執法，運輸署亦要增加停車場泊位，三管齊下才可紓緩大埔市中心的擠塞情況。



大埔違泊嚴重，導致經常塞車。

拉

街坊等足十幾年 大埔墟仲係咁塞車



廣福橋自 80 年代起只讓行人及單車使用。

廣福行車橋新舊方案

區議員新方案

運輸署舊方案

太和站

現有太和行人橋

現有廣福行人橋

大埔中心

大埔太和路

現有寶鄉行車橋

現有南運行車橋

寶湖道

鐵路博物館

擬建的廣福行車橋



新橋有望疏導鐵路博物館一帶交通。

吐露港

天氣凍的日子，一杯熱飲暖身又暖心。不少人會在冬天首選飲薑茶，但有日本節目測試發現，薑茶原來並非最保暖，排在它前面的還有紅茶和朱古力，兩者均能促進血液循環，「暖身」接近一小時。到底熱飲要怎樣選擇？

日本節目《この差って何ですか？》邀請六名女生在 20°C 的房間內，分別飲用六款熱飲，包括咖啡、紅茶、綠茶、朱古力、薑茶和甘酒。她們喝下 200 毫升、60°C 的飲品後，便定時測量體溫，以她們的體溫回落至原本水平的時間為參考標準。

咖啡最先被淘汰，測試者的體溫在六分鐘後已開始下降，同樣含有咖啡因的綠茶，也只「捱」了 14 分鐘便「打回原形」。至於薑茶剛開始時氣勢如虹，參加者的體溫一下升高至接近 36.9°C，效果是各款飲品中最顯着，但後勁不繼，在測試中途更一度跌至第四位。測試進行半小時後，只餘下薑茶、紅茶和朱古力仍有保暖效果，最終朱古力的保暖時間達到 59 分鐘，在今次測試中排第一。

各款熱飲的保暖效果

排名	飲品	體溫升高的時間*	專家解說
①	朱古力	59 分鐘	朱古力含有的可可酚可促進血液循環
②	紅茶	52 分鐘	紅茶含有的茶黃素可促進血液循環
③	薑茶	47 分鐘	薑辣素令身體產生熱量，體溫迅速升高，但同時令人出汗，因而流失熱量
④	甘酒	27 分鐘	甘酒高糖，身體吸收糖份後會產生熱量，但甘酒本身較少可促進血液循環的成份
⑤	綠茶	14 分鐘	綠茶含有咖啡因，會導致體溫下降
⑥	咖啡	9 分鐘	咖啡因會導致體溫下降

* 備註：「體溫升高的時間」指參加者飲用熱飲後，體溫恢復至原本水平所需時間
(資料來源：日本節目《この差って何ですか？》測試)



咁咁冬日熱飲三甲

朱古力 紅茶 薑茶

喝熱咖啡不能保暖

節目邀請的專家解釋，薑茶中含有的薑辣素能令身體產生熱量，使體溫迅速升高，同時卻會導致出汗，因而流失熱量，較紅茶和朱古力快失效。至於紅茶和朱古力分別含有茶黃素和可可酚，兩者均可促進血液循環，令體溫上升。專家也提醒各位咖啡愛好者，咖啡會令體溫降低，因此，喝熱咖啡並不能保暖。最近天氣轉涼，怕冷的朋友要「識揀」了！



唔邪惡火鍋 揀清湯先菜後肉

每到冬季，不少人都喜歡「打邊爐」，就算有限聚令，港人一樣見招拆招，訂購外賣邊爐套餐在家「烱下烱下」。

常見的火鍋湯底和材料不少都高油、高卡路里，美國註冊營養師杜怡琛在 Facebook 分享火鍋「貼士」，建議選擇清湯，避開「重口味」湯底如麻辣、沙嗲，或其他會看到有一層油浮在面層的湯底，而且要「先菜後肉」，否則蔬菜從湯底吸收太多油份，卡路里隨時直逼肥牛。

啤酒汽水上限一罐

杜怡琛解釋，蔬菜就如海綿，會吸收很多湯汁和油份，因此建議先吃蔬菜，再依次吃菇菌類、海鮮、肉丸，最後才吃肉片。

除了進食順序，邊爐「常客」如響鈴、午餐肉和即食麵，卡路里均十分高，想健康一點，可以選擇芋絲、海鮮、蔬菜和非油炸的丸等。此外，啤酒汽水也會攝取大量卡路里和糖份，建議只喝一罐「過過口癮」，其後改飲清茶、竹蔗水或無糖可樂。



慎選食材

較健康食材：

芋絲、豆腐、菇類、肉片、海鮮、蔬菜和非油炸的丸

高卡路里食材：

響鈴、午餐肉、炸魚皮、紅薯粉、芝心丸、魚皮餃、即食麵

((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。



播歌唱K 醒腦瘦身 every day

以中醫及神經科學知識，啟動腦內自癒，能活化腦部潛在功能，而健康的大腦，是靠正確飲食、有效運動及靈性休息建立出來。限聚令影響下，大家乖乖留家抗疫有什麼好活動？不如找機會和家人，一齊播歌唱K，可以醒腦又減壓！

熱烈地彈彈，熱烈地唱唱……醒腦就係咁簡單！古今中外，唱歌永遠是人類重要的行為文化。美國加州大學研究指出，單單練下歌，體內 IgA 免疫球蛋白就增加 150%，大大降低患流感機會。另外，英國坦諾福斯癌症照護中心、皇家音樂學院合作研究人員亦發現，練唱

一小時以上，體內的壓力荷爾蒙（如皮質醇）顯著降低，而免疫細胞因子數量則增加，使身體更有能力對抗疾病。

正正因為唱歌可提升腦內催產素，降低皮質醇水平，並達到減壓功效，以及聯繫人與人之間的感情，故此「一唱泯恩仇」是有根據的。假如因為疫情影響心情，悶悶不樂，選一首喜歡的歌曲，跟著唱出來紓紓壓吧！

女士們要留意！原來以 60kg 人士計算，唱一分鐘歌可消耗 20 卡路里，所以一家大細不妨在家玩估歌仔，運動一下！



(圖片來源：Ketut Subiyanto from Pexels)



全港社區抗疫連線

抗疫情緒支援熱線

6773 0564



連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊，
為需要的市民提供免費的心理支援服務。

服務時間 **12:00-20:00 (星期一至日)**

抗疫路上
您絕不孤單





作者：Depp & Milky

簡介：

江卓泓 (Depp)，身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Milky，身心靈導師，擅長與「高我」(Higher Self) 溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。



作為一個身心靈導師，基本上每個學生都會問我：老師，我點先可以搵到我的人生使命？在處理個案的過程中，也有很多來訪者感到生活沒方向好迷茫，問我：人生方向應該是什麼？這些問題，其實只有他們自己的靈魂可以回答自己，或者可以說，這個問題是沒有標準答案的。

找尋

人生的意義



在身心靈界，有很多工具來幫助我們找到「本我」(id)，找到人生使命和方向。可是細心想一想，為什麼我們要找人生的使命和方向？是不是為了你的生命變得有意義、有價值？是不是為了證明自己是有用、有在努力？這些是不是也是執著的一部分？

「活好每一個當下，就是最有意義的事。」

在我看來，人生的意義不是先天定下來的，而是我們每分每秒創造出來的。活出滿足、喜悅的每一天，讓自己喜歡自己的生命就是最大的意義。如果你現在沒有方向沒有目標，沒關係，專注在手邊的每一件事，小至每一次刷牙、每一次洗碗、每一次咀嚼、聽的每一句歌詞，感受你的五官五感，這就是「當下的力量」。當我們活好每一個當下，就是最有意義的事。

塔羅占卜

正式踏入 2021 年，如果你想找找靈感，看看新一年你應該向哪個方向努力發展，想知道生活的重心會在哪邊個領域的話，這次占卜就唔好錯過啦！

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，心裏默念問題：我 2021 年的生命應該向邊個方向進發？然後憑感覺在右面 ABCD 四張牌中選擇一張。



2021 年

我發展方向與生活重心在哪？



A



B



C



D

D 星幣騎士
Knight Of Pentacles



• 2021 年你的主題就是累積和守護，或許有一些人事物出現，你會想對他們作出守護的承諾，或者專注於努力工作，專注於自己的責任。同時你會不斷審視大局，評估環境，隨時準備向更高的地方進發。

C 寶劍五
Five of Swords



• 在 2021 年，你可能會經歷一些衝突和矛盾，對象或是身邊親人愛人，或是工作的上司同事，亦有可能是自己的內心。在這些衝突矛盾中，你會思考關於「對與錯」、「贏定輸」的問題。當弄清楚衝突的本質，你會更加有讓自己進步的動力。

B 女祭司
The High Priestess



• 在 2021 年，你更注重靈魂層面提升，開始減低對物質的慾望，更多時間去關注你的內心，或鑽研某種知識或技能，沉浸在書本裏面。今年你會加速發覺到自己的專屬模式和需要完成的功課，好好享受獨自探索內心的時間，獲得智慧讓你非常滿足。

A 權杖四
Four of Wands



• 你或許經過較動盪的 2020 年，在新的一年，你會想安定下來，可能會找到一個很舒服的安樂窩，或者有一段很穩定的感情關係來滋養你，又或者有一份穩定舒服的工作。總而言之，你的生活和諧、各方面穩定發展，好好享受這份舒適、放鬆的時光。

臨近農曆新年，不少家庭都會做大掃除，希望送舊迎新。不過，好多媽媽同姐姐在大掃除時，都有好多清潔難題！以下就教大家如何輕輕鬆鬆用比較環保的方法去清洗屋企，減少使用化學清潔劑，一於用環保大掃除來迎接牛！

無綠不歡



Text: 知知 Design: Niki

28, Jan 2021

大掃除唔用化學劑 平價環保清潔貼士 去舊迎新！

抹窗篇

報紙油墨有神奇作用

報紙的吸水性强，油墨像蠟一樣保護玻璃，讓玻璃有光澤。所以，用報紙抹玻璃時，可以先將報紙揉成一團，沾點水後，直接拭抹玻璃，第二次就拎乾報紙再抹一次。記得兩次拭抹的方向要一致！



保鮮紙竟然另有用途

廚房的窗口油淋淋，要徹底清洗乾淨並不容易！但是，在玻璃上噴上「玻璃環保清潔劑」，然後蓋上一層保鮮紙，15分鐘後，撕走保鮮紙，再用乾布抹一次，本來油膩不堪的玻璃，就變到同新的一樣！



菜頭有用唔浪費



除咗報紙，將洋葱去皮切半，用切開的一面摩擦玻璃，趁洋葱汁液仲未乾時，即用乾布一抹，玻璃就會變到好乾淨！蘿蔔頭的作用也一樣，所以，煮飯時用剩的材料，切勿浪費！



電器篇

白醋 + 暖水潔淨爐灶

將白醋和暖水大約以 1:2 的容量比例混合，再用百潔布沾上白醋洗爐灶，過程要帶上手套，避免弄傷皮膚。至於燒焦變黑，可以先灑一點蘇打粉在爐灶上，5分鐘後就用水清洗抹。



蘇打粉 + 白醋洗雪櫃

用蘇打粉混合白醋抹雪櫃內部，白醋有殺菌作用，不需要再用水清洗。至於雪櫃門邊的污漬可先用牙膏擦拭，然後用白醋抹掉。最後，可以放切開一半的檸檬或者泡過的茶葉來辟味。



用具篇

橄欖油亮澤不鏽鋼

不少煮食用器具是用不鏽鋼製造，要徹底清潔不容易，但原來只需要在抹布上倒入適量的橄欖油再擦拭，之後再用紙巾擦乾就可以回復不鏽鋼的光澤。



牙膏有效去茶漬

經常飲茶或咖啡的朋友，好易就會發現瓷杯、茶壺積了一層褐色污漬。只要沾上少量的牙膏再輕擦，就可以去除茶漬，也不損瓷器表面。你亦可以將檸檬片放入杯中，用溫水浸泡3小時，再用熱水沖洗都可以洗走污漬。



鹽 + 檸檬去砧板異味

切食材的木砧板，就算清洗完成日都有陣味。先用熱的番皂水清洗砧板，掠乾之後，就將檸檬切半並沾上鹽，慢慢拭擦砧板，就可以去除異味。



BB 油趕走金屬暗啞

水龍頭、金屬架等使用鍍鉻的質料，用耐咗會出現暗啞或者起小黑點，原來只要用抹布沾嬰兒油擦拭，就可以回復光澤，不須要另買專用清潔劑！



點整「玻璃環保清潔劑」？

就係將白醋用水稀釋6倍後入樽備用，做法簡易，既安全又環保。



齊
高
歌
齊
鼓
掌

下個月就是一年一度的農曆新年，是市民最重視的中國傳統節日。過往，行年宵花市、睇新年煙花、吃團年飯和外出拜年等等，滿街熱熱鬧鬧，洋溢喜慶氣氛。可惜，今年好景不常，疫情持續，限聚令仍未放寬，戶外活動相繼取消，政府亦不鼓勵節日的家庭聚會。

不過，香港人腦筋靈活，「拜年活動」亦電子化起來。利用一些電子賀年咭，或是一段賀年視頻，就算在過年期間，親朋戚友照樣可以互相恭賀，繼續將拜年的習俗傳承下去。

今日就教教大家，如何製作電子賀年咭及視頻啦！

① 電子賀年咭 DIY

由於通訊設備的發達和普及，電子賀年咭的拜年方式日漸受落，大家不要以為製作電子賀咭很複雜，其實小朋友也能做得到。

首先，準備好一張大紅畫紙作為揮春之用。在上面寫上祝賀語，小朋友在字旁邊加以裝飾，可以利用一些新年氣氛的貼紙、手繪圖案、或者用棉花棒沾上不同顏色。



揮春完成後，小朋友可以穿上新年氣氛的衣服（可參考上一期教你的「網購衣服」），手持揮春，在家中找個特色背景拍照。完成後，更可在手機上的美圖app，添加些新年元素！

② 創作賀年視頻

除了電子賀年咭，有些人更會視像拜年，但由於分隔兩地的親戚與朋友，或會遇上時差，所以衍生了賀年視頻，同樣我們都可以簡單的自行創作。

傳統型

小朋友同樣可以穿上新年衣服，雙手緊握，對鏡頭說出恭賀的說話，例如：恭喜發財，萬事如意，學業進步，心想事成。



創意型

小朋友毋須正正經經的演繹，可以在家中不同的角落，取出不同的物件，家長從旁引導指出物件與賀年的聯繫性。



恭喜發財



修飾前



身體健康！
食極唔肥！
身體健康



修飾前

中國人的家庭觀念重，農曆新年重點就是團圓和親情，彼此間聚首一堂，互相祝賀。現在可以藉着電子化的便利，維繫人與人的聯繫，這不但沒有破壞傳統習俗，而且將之延續，可加強家族凝聚力！

喜氣洋洋 過年"e"傳統



提供培訓

製香薰蠟燭圍裙

「香港人往往對受性剝削的人士避而不談，視而不見。」Sons & Daughters 執行長 Janice Chan 表示，除了「性工作者」的身分，受性剝削人士也是別人的母親，也是別人的女兒。

Janice 生於華人家庭，自幼赴英國讀書，修讀心理學相關學系，12 年前回流香港後盼能夠透過自身力量，重新與出生地聯繫起來，就從幫助社會的「隱形」社群開始。

她感嘆儘管香港擁有完善的社福體系，但支援受性剝削人士的團體少之有少。Sons & Daughters 藉著向受性剝削的人士，提供為期一年的輔導和培訓計劃，助她們擺脫困境，重建自尊和自信，為未來的新生活做好準備。

Janice 深信：「每個人都有自己的價值，並不分性別、年齡與種族。曾飽受身體及心靈上暴力折磨的女性，也有值得被愛及追求美好生活的權利。」

計劃最初旨在向學員提供各類型的技能訓練，例如整香薰蠟燭及縫紉、刺繡等，從未想過要開創一盤生意。惟隨著香薰蠟燭、圍裙等製品愈造愈多，促使 Janice 及團隊將產品帶到教堂「試水溫」，以捐款形式售賣，隨之創立旗下的

社企品牌 ReStore。ReStore 一切利潤將撥到學員的「新生資金（exist fund）」，作為他們「畢業」後投入另一個新職途，重新融入社會的資金。

讓她們意識到除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。

ReStore 的出現，不但在財務上支持學員，更助她們重建自信心。Janice 表示，每件產品均由人手製作，當心血結晶獲別人欣賞，以至付錢購買，令這班學員肯定自己價值。「讓她們意識到原來除了出賣肉體，還有其他賺錢的技能。」

韓國爆出「N 號房事件」震撼全城，重新引起社會對「性剝削」議題的關注。香港慈善機構 Sons & Daughters 冀改變本地「紅燈區」的情況，向遭受性剝削的人士伸出援手，助他們重獲有愛、有家和有自由的新生。

社企助姊姊妹妹發展工作獨立性

接受培訓，裝備自己以幫助受性剝削人士。

輔導過程中有不少暖心鼓勵。

Janice（左）與友人幫助「隱形」社群建立自信。



每件縫紉製品注入心血。



外展團隊到廟街了解性工作者的日常生活。



協助學員實現願望

不限於現成品製作，Janice 亦會協助學員實現願望。Sons & Daughters 每位學員均定期與社工會

面，透過了解其興趣或夢想，提供相關技能培訓，Janice 笑指：「並非每位學員也要整蠟燭、造圍裙」。

Janice 分享一個個案，印證知識和技能的重要性。「Mary（化名）夢想擁有蛋糕店，故在計劃中，她除了學整蛋糕，同時學做生意。可惜 Mary 家鄉生活水平較低，當地人無法負擔昂貴的蛋糕成本。」

即使如此，Mary 未有放棄。她發現社區內有父母因經濟問題，未能讓孩子讀書。Mary 有感若不伸出援手，孩子們只會重複自己的悲劇。於是，Mary 利用自己的「新生資金」及所學的商業知識，成立一間學校，藉以生命影響生命。目前，該學校有 77 位學生。



婦女們精心巧製的蠟燭產品。

為殘疾婦女權益發聲

「本以為醫院是最熟悉病人身體狀況的地方，卻往往受到最多的傷害。」香港女障協進會主席游家敏（Carmen），天生患有脊髓肌肉萎縮症（SMA，俗稱漸凍人症），憶述外界對殘疾人士目光的親身經歷，希望引起社會對「女障（女性殘疾人士）」議題的關注。



Carmen 曾經是一位罕有病兒童個案工作者（Caseworker），工作八年間常目睹小生命離世，坦言不能再承受如斯傷痛，故轉行「過冷河」。

不過，在 Carmen 心底仍有一根刺。Carmen 總回想起那批罕有病兒童，促使她在攻讀碩士學位時，重新研究殘疾人士的福利；並在一次機會下，認識了香港女障協進會的前主席，最終接任主席之位。

「曾經一次因急病入院做手術，奈何床位有限，唯一空缺只有護士站旁邊搭建的臨時床。」Carmen 二話不說便答應，可是卻換來護士的冷語，「你有否想過，一位全癱的女性住在此病床位，大小二便均在病床位上，無遮無掩？」

「為何要強調女障？因為外界往往只見到『殘疾』的特質，性別卻遭忽視。」Carmen 指出，其實身為殘疾女性，當中遇到的困難較一般婦女或殘疾人士為複雜，大部分人根本看不見女障尷尬之處。

“ 沒有選擇的機會，
何來『選擇』的權利？ ”

或許「選擇」對我們而言是甜蜜的煩惱，Carmen 卻指出，不少殘疾女性在成長的過程中，缺乏發掘自我、決定自己的機會，「曾經有殘疾女性向我說，女性貼身如衛生巾等用品，也是由母親選擇；她們根本沒有選擇的機會，又怎會知道『選擇』的權利呢？」

因此，身為殘疾婦女的權益倡議者，Carmen 希望將殘疾和性別主流化，將殘疾婦女的需要帶到社會各界眼前，從而讓社會可以設立更多從女性角度出發的無障礙空間，包括內衣店、哺乳室、婦產科診所、美容院及保健診所等等。



故事主人翁們在發佈會上合影。



不斷尋求機會，希望引發社會關注「女障」。



Suki 曾擔心工作未能如期完成，影響出版時間。

紀錄保家「戰績」 出版照顧者故事

香港女障協進會早前出版書籍《保家女障的戰績—殘疾婦女照顧者生命故事》，紀錄 12 個殘疾婦女照顧者的故事，讓社會重新定義「照顧者」，以及看見殘疾婦女的能力和需要。

編輯兼攝影師張靖宜（Suki）透露，最初有不少參加者認為自己「已交功課」，不解為何要另作拍攝。她當時一一解釋：「因為我希望用『第三隻眼』，發掘故事主角習以為常而遭忽略的一面。」

「以封面相片的主人麗君為例，在電話交流中，才發現她除了照顧女兒外，也有照顧鄰居小孩。」一道電話，加深 Suki 對故事主人翁的了解。

至於困難之處，Suki 笑指最擔心未能如期完成，而且在夏天拍攝，一天要走遍全港九新界，走到「身水身汗」，猶幸「史上最困難」的項目「完美落幕」。

材 料：

豬手 1 隻約 1000g
韓國硬豆腐 1 至 2 件
蒜頭 5 粒
花椒 7g
青花椒 7g
酸菜 40g
大蒜 2 條
唐芹 1 棵
辣椒乾適量
薑幾片
水 1200ml
辣油適量

調味料：

生抽 1 湯匙
蠔油 2 湯匙
紹酒 2 湯匙
豆瓣醬 3 湯匙
冰糖 1 小粒



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

型色·煮意

Text、Photo：聞 西 Design：Megan

我家
HoMemory

28, Jan 2021

麻辣豬手湯底

花椒
配料兩溝惹味



府中作樂打邊爐



唔經唔覺抗疫嘅日子已經滿咗一年，日日戴口罩辛苦？經過咗四季冷熱考驗，已經唔覺得係咩一回事喇，宜家甚至識得苦中作樂，買啲唔同款式唔同顏色嘅口罩襯衫。講到辛苦，應該係廣大負責煮飯嘅媽咪、老婆，好多朋友都話以前好少煮，宜家竟然要預備一日三餐，老公仔女 lunch box，又因為要減少出街，有時幾日先買一次餸，諗要買咩餸已經老了幾歲。

所以呢，有時候都要俾自己偷懶一下、放鬆一下。唔想煮咗咗叫外賣，宜家超市多咗好多包裝食物、火鍋湯底，例如由台灣入口嘅麻辣鴨血、豆腐，仲有我最鍾意嘅台北馬辣麻辣火鍋湯底，個味道就同嘅台北食嘅一

樣，真係好有去旅行嘅感覺！不過預先包裝食品始終都有啲味精，其實整麻辣火鍋湯底又唔係想像中咁複雜嘅，我呢個簡單版本朋友試過都話正，用嚟炆豬手真係冇得彈！

我嘅食譜會用兩種花椒，包括普通花椒及青花椒，兩種溝埋先至夠香夠刺激，花椒街市雜貨舖有得賣，一小包足夠煮一至兩次，至於豬手豬腳都有乜所謂，我鍾意豬手多肉，豬腳主要食皮，想補充骨膠原就買豬腳啦。加多個 tips，豬手飛水嘅時候，加啲白醋可以減少油膩口感，之後記得過冷河，豬皮就會更加有彈性，另外今次用咗韓國硬豆腐，最啱配麻辣火鍋。

做法一 煮滾一鍋水，加 2 湯匙百醋，落豬手煮 5 分鐘，之後撈起沖凍水備用。



做法二 燒熱鑊落油，爆香蒜片、薑片及花椒，再落豬手炒香。



做法三 加入調味料炒香，加水蓋煮滾後轉細火炆 30 分鐘，之後落豆腐再煮多 15 分鐘。



做法四 食之前落少少鹽調味，再落芥菜段、大蒜段及酸菜絲，最後淋上適量辣油，可以嘅話隔夜食更滋味。





作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



鯉魚門三家村

評 級：石礦場沒有評級，而天后宮就被評為三級歷史建築。

地 址：鯉魚門三家村

前往方式：乘坐港鐵至油塘站，步行約15分鐘到達鯉魚門街市，然後沿海傍道再走約20分鐘前往石礦場。

鯉魚門石礦場現屬郊遊景點，路途上會經過民居，參觀時保持安靜，注意安全。



天后宮

鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，現在所見為1953年重修的面貌。



石礦場

荒廢後的礦場遺址盡是巨型石塊、殘破石屋、開採過的石山。



海盜鄭連昌與天后宮

誰又能想到供奉神明的廟宇竟然是與海盜有關？現時鯉魚門最有代表性的建築物是天后宮，但如今的面貌已是一九五三年重修而成。這座天后宮有不少花崗石塊，其中一塊寫有「天后宮／鄭連昌立廟日後子孫管業／乾隆十八年春立」，亦即是建廟年份為一七五三年。

值得留意的是，這塊花崗石塊上刻有的「鄭連昌」實際就是雍正末年佔據鯉魚門的海盜鄭連昌，他的兒子鄭耀一後來更是海盜張保仔的養父。據指，這座廟宇建立的目的竟是為了充當瞭望台，監視來往船舶以防官兵進剿。

鯉魚門三家村一日遊
走訪隱沒的歷史建築

在疫情衝擊之下，不少港人都感到「抗疫疲勞」，每逢假日都會到郊外遊玩。在大多數博物館都關閉的情況下，到底大家假日還有甚麼好去處呢？今期的古蹟古鄉就帶大家到鯉魚門一日遊，尋找這個地方的歷史建築。



海堤。

早在明朝的《粵大記》中，關於當時香港的部分就已經載有鯉魚門（海峽），惟不少歷史文獻如明代編修的《新安縣志》散佚，能了解明代鯉魚門的史料就變得少之又少。現今大家對鯉魚門的認識大多都是基於清朝是此處成為海盜據點，但其實鯉魚門更是一個知名的石礦場。

與其說鯉魚門是漁村，倒不如說是採石地更為貼切。昔日的鯉魚門沒有漁農活動，反而是與牛頭角、茶果嶺、茜草灣的石礦場結盟成為「四山」，專門開採石礦。在英國租借新界後，當時港英政府刊憲批准鯉魚門石礦場營業，直至一九六七年因為實施火藥管制才令到礦場不獲續牌。礦場人去留樓空留下大量打石痕跡，而由於近海因素，令到不少海鮮酒家進駐，成為「漁村」。

退潮時遊客可登上燈塔



燈塔

燈塔位於九龍觀塘區油塘三家村之南，最初為1902年設立的無燈航標，在1924年增設燈號，後來約在五十年代重建，服務鯉魚門一帶的海域。





小學員們享受大笑瑜伽，紛紛手舞足蹈。



活動結束後，學員笑逐顏開。



May 說：「我想為大家送上歡樂。」



瑜樂無窮 伽持三步

2021，向煩說不！

- ① 聽着拍子，然後拍手，再唸口訣：
「Ho！Ho！哈！哈！哈！」

- ② 一邊模仿獅子吼叫，一邊雙手模仿出爪，向左右撥開再伸肘。若然未能達到笑的效果，可還原到第一步重新開始。



- ③ 再拍拍手，豎起大拇指說：「非常好！非常好！Yeah！」整個過程完結。

回顧 2020 年全球受疫情影響，口罩成為全球的生活必需品。經濟低迷下，最新數據顯示香港有八成家庭收入減少，可想而知，不少人正處於人生低潮期，面對突如其來的生活轉變，大笑由本能變為奢侈品。一位平凡的香港「師奶」，卻默默在疫境中想盡辦法穿梭人群，激發香港人的本能，放聲大笑。

簡單抗疫變

主婦推廣大笑瑜伽



現為大笑瑜伽導師的 May，從 2008 年開始接觸大笑瑜伽，起初在網絡上瀏覽資料及教學片段。

May 本為家庭主婦，平日「全職」照顧家人的起居飲食，長年無意間累積的壓力無處釋放。當兒女逐漸長大，她在機緣巧合下嘗試接觸大笑瑜伽。最初學習以笑調整橫隔膜呼吸，從中感受到笑容如何舒緩壓力，May 最明顯的轉變是：「畀人撞到都唔會動氣，情緒管理嘅唔同，懂得諒解別人。」

#15 分鐘大笑 配合動作呼吸

大笑瑜伽中的大笑，要連續維持 15 分鐘或以上，過程中身體會產生幫助調節情緒的荷爾蒙——安多芬血清素。同時，配合不同的動作及呼吸法去處理壓力，舒緩情緒。大笑瑜伽已有 25 年歷史，亦普及至全世界，每個國家的 Laughter Yoga Club 都有不同的方式。

May 強調，大笑瑜伽並非如傳媒經常所指僅有誇張的演藝，而是按照參與者的體質，設定不同的瑜伽動作及呼吸法，所達到的效果也不相同。

大笑瑜伽藉動態幫助參加者進入靜態放鬆，May 憶述：「我一開始會假笑，慢慢變成真笑，然後融入同投入。」日子有功，她發現自己更容易察覺到情緒波動，化解壓抑情緒的能力也逐漸提高。



老友記課堂上尋回童心。



教學互動，學生投入，老師更投入。

熱心教學 耆叟無悲

老友記哼童謠 小朋友添活力

身為導師，May 眼見不少參與者由無從入手，變得更加投入課堂、更活躍。最讓她印象深刻的，就是教授獨居長者，當中一名患有腦退化症的老人家受氣氛帶動，在課堂上尋回童心，接觸大笑瑜伽後，臉上漸漸多了純真的笑容，也越發放鬆。

會堂學校開班 增使命感

May 表示，「不知不覺間，老人漸漸回憶起昔日的各種快樂，甚至哼起兒時喜愛的童謠。」一個又一個返老還童的情景，讓 May

感受到大笑瑜伽具有喚起人們快樂無憂的魔法，而參與者融入氣氛的一刻，展現的笑容盡皆真摯無瑕。

May 除了開班教授外，去年更到小學推廣大笑瑜伽。小學生活力充沛，更易投入，May 希望藉此送贈他們解決負面情緒的方法，學會以「笑」改變心境，以開心的情緒面對生活上的大小事。May 十分享受現時的生活，對大笑瑜伽仍充滿熱情，亦格外有使命感。



靜下來的時候，依然保持微笑。

人海一聲笑

社區校園修身齊家



世上沒有無緣無故的愛，但有無緣無故的笑。



興趣變職業 望港人「開心啲」

大笑瑜伽為 May 帶來心境上的轉變，她盼望更多香港人「開心啲！」May 決心將興趣轉為職業，成為導師，向大眾推廣大笑瑜伽，使更多人參與其中。在課堂上，May 會用聲音帶領參與者做出不同動作，刺激他們呼吸，如拍手、「Ho」、「哈」等，以帶動橫隔膜。教授時配合不同的肢體動作、正面的語言、小遊戲或唱歌等，去引導參與者的情緒。

每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽

May 希望達致傳遞正能量，培養參與者以「笑」化解負能量的習慣，May 也說過：「每一次都當最後一堂去教授大笑瑜伽」，會施展渾身解數博知己們一笑。

不過，她的導師生涯亦非一帆風順，要在短時間內傳遞大笑瑜伽的訊息亦不容易。May 表示，教學上曾有不少「滑鐵盧」時刻，參與者在過程中完全沒有笑容，也沒有投入情緒享受活動。

誇張的大笑與表達，正是 May 破冰的殺手鐮。



一眾導師在會展宣揚 Laughter Yoga。



招牌笑哈哈恤衫和勝利手勢！



疫情下，多加緊腳步傳播快樂。

停了面對面 停課不停笑

脫下口罩 網上 Ho 哈喚正能量

受疫情影響，大笑瑜伽的實體授課暫停，對大笑瑜伽充滿熱情的 May 卻沒有因此止步。她在網上舉辦不同分享活動，連繫社會各階層發放抗疫正能量。May 為了參與者安在家中也能開懷大笑，透過 Zoom 進行網上版大笑瑜伽，讓參與者脫下口罩一齊交流，一聲「Ho」一聲「哈」，讓參與者樂在其中，一洗疫情所帶來的苦悶感。

May 坦言，Zoom 也帶來不少限制，譬如在指導瑜伽動作時，無法仔細觀察參與者的變化，隔着屏幕難以照顧每一位參與者。對於未能投入活動的他們，May 唯有期盼疫情有完結的一天，好讓每一位拋開煩惱，擁抱真正的快樂。始終進行大笑瑜伽活動時，身處現場才更易感受到氣氛。



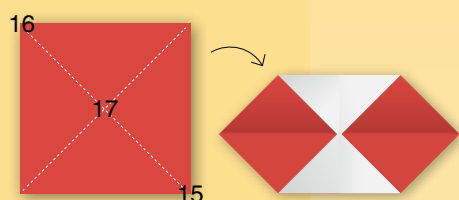
半年就到，好多人都準備幫屋企或者公司佈置賀年飾物，揮春對聯一定有。有人為了加旺財運，更加會在風水位擺放金元寶。小編今次就教大家摺個小財神，幫屋企增添農曆新年的氣氛，又祝各位財源滾滾來。

DIY 摺出牛年小財神

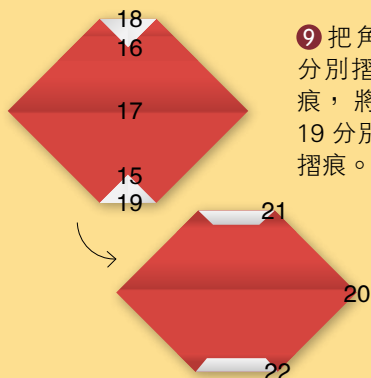
祝願財源滾滾來

再摺出財神身體

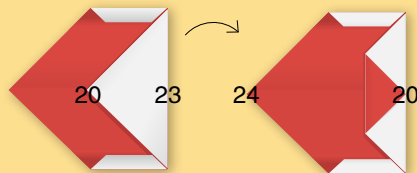
8 用另一張正方形紙，把四個角分別雙對摺後攤開，留下兩條虛線所在的兩條摺痕；把角 15 跟角 16 分別摺向中心點 17 後攤開。



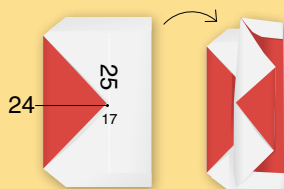
9 把角 15 跟角 16 分別摺向最近的摺痕，將邊 18 與邊 19 分別摺向最近的摺痕。



10 把前圖的角 20 沿著點 21 與點 22 的連線向內翻摺。然後，把角 20 再反向翻摺至邊 23。



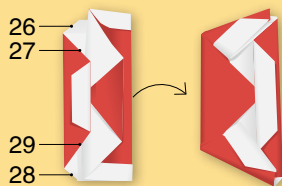
11 轉另一面，把角 24 向內翻摺至摺痕交點 17，並將右側部分沿住摺痕 25 向左翻摺。



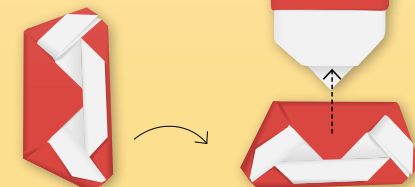
12 將壓在內部的角 24 翻上來，然後把角 24 向左翻摺一小部分。



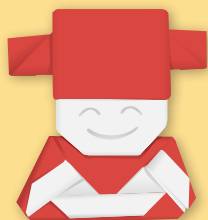
13 邊位也向左翻摺一小部分，不要超過左側的邊位；將邊 26 摺向邊 27，邊 28 就摺向邊 29 並對齊。



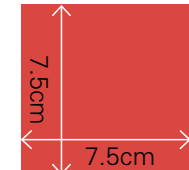
搞掂合體！



14 右側的上下兩個角，向背面翻摺小部分，就咁身體部分就完成。將財神爺的頭部和身體部位擺正。



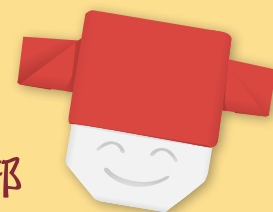
15 將下邊身體部位的中點插入頭部間隙內，再在頭部畫上面部表情，就大功告成！



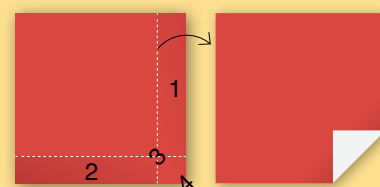
材料

兩張邊長為 7.5cm 的紅色正方形紙

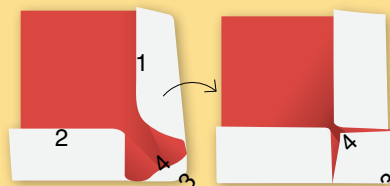
先摺出財神頭部



1 把邊 1 和邊 2 分別向內摺大約 1cm 後攤開；把角 4 沿住兩條虛線的交點 3 向內摺後攤開。



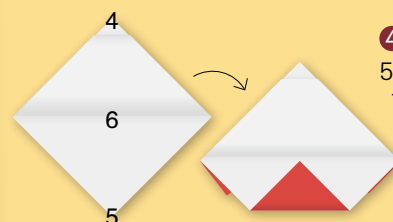
2 把邊 1 與邊 2 兩條鄰邊沿住摺痕同時向內摺；角 4 沿住兩側的摺痕壓折落來。



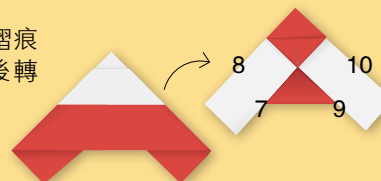
3 將角 4 摺向角 3，將角 4 攤開；角 3 摺向角 4 同角 3 中間的摺痕，再將角 4 壓折落來。



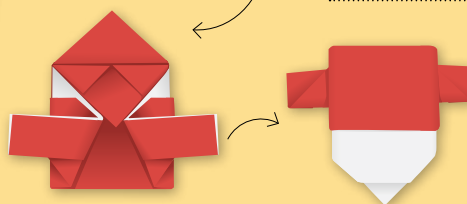
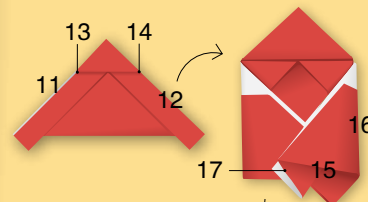
4 轉去另一面，將角 5 摺向角 4 後攤開，留下摺痕 6；然後，將角 5 摺向中間摺痕 6 的中點。



5 將下部分沿住摺痕 6 翻摺上去，然後轉去另一面。



6 把邊 7 摺向邊 8，邊 9 就摺向邊 10；將邊 11 沿住交點 13 向內翻摺，底邊要對齊；邊 12 沿住交點 14 向內翻摺，底邊對齊。



7 將角 17 向外翻摺後，交點 15 與疊邊 16 對齊；內側的另一個角也同樣摺法。最後翻面另一面，就見到財神爺的頭部完成！