



11, Mar 2021



機構申改劃 擬建逾千伙單位

汀角黃魚灘

起過渡屋 路過度基

目標爲基層提供適切住所的慈善機構九龍樂善堂, 近年積極推動過渡性社會房屋。除在土瓜灣改建小學 校舍作過渡性房屋外,樂善堂因應地產商會德豐以每 幅土地一元象徵性租金,借出爲期八年的汀角黄魚灘 土地,今年初擬於該處以組裝合成方法興建 1,236 伙單 位,以加快短期房屋供應。

今次是繼房協於去年改裝大埔滘九廣鐵路職員宿 舍作「策誠軒」過渡房屋後,區内再有新的相關項目。

11 座四層住宅料居 3600 人

據樂善堂向城規會提交申請方案表示,該鄰近比 華利山别墅的項目,將申請作爲期五年的過渡房屋, 相關土地佔地逾 15 萬方呎,總擬建樓面逾 23 萬方呎, 擬建11座樓高四層的住宅物業,以及兩幢樓高一層的 商鋪,預計可供約3,600人居住。

《我家》記者日前到黄魚灘視察,發現村内多處

掛有多幅反對建過渡屋的横額。而該幅擬建屋的土地 四面被村屋環繞,部分已平整用地正被圍封,也有部 份地方正用作貨倉,另外附近亦有閒置綠化帶及沼澤, 保留鄉村風貌。

本港劏房等不適切房屋問題

嚴重,過渡性房屋需求殷切,陸

續有發展商借地或捐地,配合政

府增建過渡性房屋,當中由會德 豐地產借出予九龍樂善堂、位於

大埔汀角黃魚灘擬建逾千伙項

目,早前正式向城規會提交申請。 雖然有市民盼政府盡快增加過渡 房供應,惟有居民及地區人士擔

心, 現時汀角路配套不足, 一日

項目落實會令交通擠塞惡化。

樂善堂强調,項目通過採用綠色園景設計、可持 續建築設計和組裝合成方法, 冀建立一個對環境友好 和可節省資源的社區,並會對保存生態環境採取適當 緩解措施,令項目不會對周圍環境造成負面影響。

#劉志成:汀角路交通添負荷

雖然過渡性房屋可爲正居於不適切居所的市民, 短期内解決居住需要,惟新建的項目將難免增加汀角 路的負荷。汀角路民生關注組主席劉志成表示,汀角 路一帶人口正不斷增長,引起區内交通、排水等問題 愈見嚴重及矛盾,過渡屋項目將令問題更爲惡化。

劉志成向《我家》解釋,特别是龍尾泳灘即將啓



項目正待城規會審批

(效果圖)

用,該處現時新增的一組交通燈,令汀角路交通擠塞 更見嚴重,因此區内配套問題,長遠仍需與政府部門 商討,因此他早前收集近千封附近村民的信件,反對 該項過渡性房屋申請,促城規會細閱反對信提及的種

胡健民:政府應與居民溝通

民建聯大埔支部副主席胡健民則對項目持觀望態 度。他表示,基於公屋供應大落後,民建聯在政策上 一直支持有更多過渡性房屋單位,照顧數十萬計居於 不適切居所的基層市民。

惟胡健民同時强調,不只今次汀角過渡屋項目, 每次有新項目的選址,政府應 與當區居民及持份者充分

溝通,了解相關人士意 見及憂慮。



樂善堂擬於汀角黃魚灘建過渡屋,提供逾千伙單位。(效果圖)



項目用地四周為黃魚灘村屋。

前九鐵宿舍 180 單位

房協夫年與香港鐵路有限公司簽訂協議,以五年期 借用方式,使用其位於大埔滘九廣鐵路職員宿舍物業逾 130 個單位作爲過渡性房屋。

#房協社聯分別負責

其後,在關愛基金的資助下,房協在2020年5月 展開單位翻新工程,並將其命名爲「策誠軒」過渡性房 屋項目。去年六月,項目收到到超額七倍的逾千宗申請,



租予基層家庭

並於去年 11 月完成編配及陸續入伙。

當時在房協共收到的1,141 宗申請當中,三人家庭 申請有609宗、四人家庭有453宗、五人家庭爲76宗, 而六人家庭則有3宗,反映不少家庭正面對不適切房屋 問題。

除了房協外,該港鐵物業亦有另約50個單位,將 交由社聯經「社會房屋共享計劃」出租予有需要人士, 並會向相關住户提供家庭支援服務。



前大埔滘九鐵宿舍由房協借用為過渡屋。

關愛基金撥 9500 萬 助酒店改為過渡屋

過渡性房屋專責小組早前獲得扶貧委員會支持, 從關愛基金撥款 9,500 萬,推出先導計劃,以資助入 住率偏低的酒店及賓館,並藉非政府機構提供過渡性 房屋單位。

#逾 100 單位 月租 1500 至 2400

首個位於土瓜灣的先導計劃同樣由九龍樂善堂營 運,前身爲郵輪酒店(B Hotel),提供超過 100 個 面積由 120 呎至 240 呎、有獨立浴室及基本家具的 房間。農曆新年前,樂善堂與酒店業主達成共識,並 簽署合作備忘錄,以低於疫情前的租金將酒店房間作 過渡性房屋之用。當獲批資助後,雙方將簽訂租約, 隨即開放予基層家庭申請,預計於今年中入伙

與過渡屋「樂屋」一樣,申請資格爲居於惡**劣**環 境或急需社區支援、輪候公屋三年或以上的家庭,綜 援家庭或每月收入低於中位數 55% 的家庭可獲優先 編配,預計每月租金約為 1,500 至 2,400 元

惟有議員在立法會會議上擔心,將酒店或賓館 暫轉做過渡屋,會影響酒店從業員生活。**運房局回應** 指,在有興趣參與計劃的酒店或賓館中,大部份已暫 時全面或局部停業,而參與計劃後能令他們盡快恢復 本業,故不論短期或長期租用,都不影響從業員,反 而能讓處所復業

新冠疫苗

兩款往孫揀

新冠疫苗一針難求,自政府開展新冠疫苗接種計劃後,市 民反應踴躍,其中率先開放預約的科興(Sinovac)疫苗瞬即爆 滿。而緊隨其後抵港復必泰(BioNTech)疫苗,自3月3日開 放預約,首日便已累計十萬人登記。如今已有兩款疫苗選 擇,疫苗如此搶手,想預約的話應要怎樣做?

現時除了十八區設立的社區疫苗接種中心,可分别預約接種 科興和復必泰疫苗外,18 間醫管局普通科門診診所,以及逾千個 私家醫生或診所,亦有提供科興疫苗接種。其中,藉私家醫生接 種疫苗,就毋須透過政府網上系統預約,但去打針時緊記帶備身份 證明文件及優先接種組别證明。

拙點

29 間疫苗接種 中心名單

18 間醫管局普通 科門診診所名單

指定私家醫牛 /診所名單

提供科興疫苗, 24 間提供復必泰 疫苗,每間中心 只接種一款疫苗

分階段開放,5間,必須預約,只提 供接種科興疫苗

只提供接種科興 疫苗

> 新冠疫苗接種 計劃預約系統

疫苗接種地點 搜尋











DIY 紫雲膏

成份:紫草,當歸,金銀花等

功效:消腫止痕,活血止痛,滋潤

肌膚,促進傷口癒合

專治:濕疹,蚊叮蟲咬,主婦手,

材料:紫草(切碎)、當歸(切

燙傷,傷□不癒,皮膚皸裂

碎)麻油、冰片(比例

10:10:100:5)、蜂蠟約麻油

量的 1/5,可依個人喜好調整

至於不少人關注的疫苗接種風險問題,政府表示,現時接種疫苗後有10%會出現副作用, 但都較輕微,多位專家評估認爲疫苗接種效用遠遠大於風險,但提醒如有嚴重或不能控制好 的慢性疾病、對疫苗成分過敏,或有嚴重神經系統疾病等情況,則未必適合接種。

大家打針前,也要先了解自己身體狀況,齊來護己護人!

以發燒或急後

・應延遲接種疫苗 直至身體康復。

心在接受檢查 3

· 現時並不建議以新冠 疫苗作為潛伏期預防用藥, 檢疫人士應延遲接種疫苗 直至醫護人員建議的檢 疫期完結。

6較大出血風傷

· 有較大出血風險的人 士,包括接受抗凝血藥治療 或出血性疾病患者,在透過 肌肉注射接種新冠疫苗時, 可能有較大風險出現 不良反應。

6

接種新冠疫苗的相關資 料有限,其免疫反 應可能減弱。

嚴重體弱長者

·對嚴重體弱長者(例如安 老院舍的長期臥床長者),尤其 是特別年長的組別(例如85歲以 上的人士),疫苗引致的任何輕 微不良反應,都可能令其原有 病情或狀況惡化,故應先由 醫生個別評估。

7類人打針 要三思

2019 冠纵粉

確診患者應在完全康 復,並待病發後四星期才接 種疫苗;無症狀感染者,則 應在首次測試呈陽性後四 星期才接種疫苗

殿哺母乳女人

· 餵哺母乳的母親接種新 冠疫苗,並不是常規建議。然 而,若有高臨床需要來保護自 己免受新冠病毒感染,或可 接種 BioNTech 疫苗,但 不要接種科興疫苗

风疫力较密

免疫力較弱的人士



中藥皮膚軟膏 治標治本

不少人對中醫有這樣的感想:就 是一味内服湯藥!事實上,中醫會利 用不同劑型,按局部施用,使藥物直 達病處,例如膏藥、油膏、粉劑、酊 劑、洗劑等。油膏(即軟膏),更是 治療多種皮膚疾病的外用中藥物品。 原理是將中藥與油料製成軟膏,故能



滋潤肌膚外,並發揮中藥治療效果,達至標本同治。

由於香港氣候潮濕溫暖,患濕疹等皮膚病人士較多,中醫内服外 塗的治療方法,不但能調理患者體質問題,又可處理到皮癢、皮損及 流滋等皮膚標症,減少因長期使用類固醇而起的副作用,不失爲一種 有效治皮膚疾病之良方。

以下介紹一款常用中藥外用軟膏,大家可以嘗試在家 DIY!

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。



製法:

(1) 把切碎的紫草、當歸浸泡在麻油中(浸泡1天即可,不要 超過一周,避免滋菌),器皿須加蓋。

(2) 將浸泡好藥材的麻油用細火加熱,至麻油起泡約3分鐘即可。

(3) 隔渣後再加熱80度,然後加入切碎的蜂蠟拌匀至完全溶解。

(4) 待溫度降至 40 度左右時,再加入冰片,攪拌均匀。

(5) 倒入乾淨容器中,即成。

最後提示,由於體質有别,加上皮膚病可分不同種類及分 期,故此使用中藥軟膏前,最好先請教註册中醫師。

Under the law of Hong Kong, intexicating liquor must not be sold or supplied to a minor in the course of business.

根據香港法律。 不得在業務過程中 向未成年人舊曹或供應令人顏醉的酒類。



免運費 送到你屋企!

© 5596 1653

超值毫餐

\$1000

\$850

任選3支



Black Label (700 mL)

Chivas (700 mL)

任選4支



Bacardi White Rum (1L)
Baileys (1L)
Gordon's Dry Gin (1L)
Absolut Vodka (1L)







Text: Depp & Milky Design: Megan



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。



最近幾年經常聽到的「療癒」 一詞,但療癒究竟是甚麼?是治 療?是安慰?是靈修?是學佛?

一下我心中的療

今天我同大家分享

癒是甚麼?

每個人都有自己的性格特點或者行 爲模式,有些人容易發脾氣,有些人 喜歡隱藏自己,有些人不輕易相信别 人,有些人控制不住喜歡買東西……

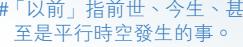
其實這些性格特點都是來源於我們「以 前」經歷過的創傷,這些創傷讓我們形成一 個個性格特點來保護自己或令自己「得益」, 但這些保護模式恰恰是我們找到真我、連接 高我的阻礙。

#「以前」指前世、今生、甚 至是平行時空發生的事。

再被欺負。所以潛意識就有個機制:先發制 人!這就形成了他遇到事情先發脾氣來讓自 己「輸人唔輸陣」。往往容易發脾氣的人, 心地都是善良並柔軟的,他們用脾氣來隱藏 自己的軟弱。

比如:在媽媽肚子裏的時候,父母曾想 過不要我(孩子都有讀心術),從那時起我 心生被抛棄的恐懼,甚至認爲自己不夠好才 會讓父母不想要我。於是這種信念一直深種 在潛意識中。長大後,我會一直害怕被拋棄、 害怕自己做的不好被淘汰。毫無意外的,我 也會經歷各種被拋棄和被淘汰的事情。

想知道點解會一直經歷自己最害怕的 事?下次再詳細同大家探討!



一個脾氣大的人,也許是「以前」很弱 小,被傷害過,所以心裏暗暗下決心,不能



閉上眼睛,深呼吸三次,心裏默念問題:「我 最需要療癒的是甚麼?」然後憑感覺在下面 ABCD 四張牌中選擇一張。



間









不据?樂玩壽一千系剛魯歐湖有歌此

最朴贵族真辦份一意,较美而劉熙界

ung əqL



! 饴ᇑ幸 思 卡 草

景蒙掛野景鸙蕪∘亷暵滿东亦 · 斯朗常非常目 · 制準的简直 此刻的你似乎已經做好勇往

The Chariot



! 下以叵糖去

不耕塑, 葱扑景小陈铂与自間間粉, 車 常間人景姑圓靜斜市尺, 計要不, 彭田

The Moon



! 始热鞤魅 | 的 會 动 · 菩 梼 邱 野 恐 珀 动 不 放 要 **需只,估銷的 国 發 我 向 計 車 黨 青蘇縣日** 內種流的計 的心論由字里, 滋食糊的原始 不放制事些存指出於領懷地 •

> Wheel of Fortune **静** 大 重 命



Text: Smile Design: Niki 11, Mar 2021

白衫變黄點算好?

庭主婦在收納冬衣時,都會發 現白衫變黃。明明在收人衣櫃前都 清洗過,點解過咗幾個月就變黃? 所以,除了要學識日常保養衣服 外,也要知道如何善用家中環 保材料,去黃潔白!

冬去春來,好多家

法法院

第1招檸檬

使用材料:

2個檸檬



清洗步驟:

- 1. 將 2 個檸檬切片放進水中煮滾
- 2. 白衫放入水中浸約 15 分鐘
- 3. 再按照正常的洗衣步驟清洗

原 理:

白色衣物日久變黄,是衣物 纖維中的某些物質氧化所致,而 檸檬含有大量的維他命 C 有比較 好的抗氧化性,能夠將氧化物還 原,衣物就可以恢復以前的潔白。

第2招蘇打粉

使用材料:

4公升暖水,250毫升蘇打粉



清洗步驟:

- 1. 將蘇打粉倒入暖水,直至溶解
- 2. 將發黃的白衫浸在水中約8小時
- 3. 將衫撈起來再用清水洗淨,衣服 就變得柔順白净

第3招 食鹽 + 檸檬

使用材料:

食鹽、檸檬



清洗步驟:

- 1. 把 2 公升水煮滾,把 3 個檸檬榨成計
- 2. 在熱水中混合一匙鹽、檸檬汁, 以及 1/4 杯洗衣粉
- 3. 衣服浸在混合液中約 40 分鐘, 然後用清水沖洗兩至三次

第 4 招 藍墨水

使用材料:

藍墨水



清洗步驟:

- 1. 準備一盆清水,在水中滴入3至 5滴藍色墨水攪匀
- 2. 把白衣浸泡 10 分鐘後簡單揉搓
- 3. 當你取出時就會發現衣服又白又新

原 理:

黄色與藍色是互補色,即是 黄+藍變白。如有圖案的衣服最 好勿用這個方法,避免印花染色。

第5招菠菜

使用材料:

300 克菠菜



清洗步驟:

- 1. 將菠菜放入滾水中煮 3 分鐘,撈 起來只留下湯水
- 2. 把衣服放入攤涼的菠菜水中浸泡 約 15 分鐘,再仔細搓洗發黃的部 位
- 3. 搓揉之後,馬上放入清水中洗走 「葉綠色」,衣服就會變白

原 理:

泛黄的衣服上面的黄漬成分 主要是蛋白質,煮過的菠菜水會 釋出可溶解蛋白質的成份,就達 到清潔的效果。

第6招白醋

使用材料:

白醋



清洗步驟:

- 1. 衣服清洗前加入白醋,洗出來的 白衫不發黃,還能有效去除異味。
- 2. 針對頑固黃漬, 煲滾水後加入白 醋, 把白衫完全浸入水中, 浸泡 一晚後就正常清洗, 去除污漬。

第7招生薑

使用材料:

生薑



清洗步驟:

- 1. 將生薑對半切開
- 2. 生薑在衣服發黃有汗漬位置用力搓洗
- 3. 用清水多洗一遍,就能達到一定 去黃效果

原 理:

生薑中的薑 酮和薑烯酮成份,可以使血污溶於水中,血漬容易被洗掉。

第8招雪櫃

使用材料:

雪櫃冷凍層



清洗步驟:

- 1. 將發黃的衣服用膠袋包好
- 2. 放入雪櫃冷凍層約 1 小時
- 3. 把衣服取出清洗, 會變白很多

原 理:

油脂會讓白衫變黄,而油脂 在低溫環境中容易分離,將衣服 冷凍,可以有效分離依附在衣物上的油脂。

剛過去的農曆新年,小朋友都收到親朋好友的利是心意。此時,正是培養孩子正確金錢觀的好時機!最理想及「人腦」的方法,是利用日常生活的例子,讓他們親身去體會及思考當中的實踐概念,而辦年貨、人利是以至拆利是的過程中,好教材俯拾皆是。

利是逗來

郵學理

培養正確金錢觀-



一、了解貨幣面額

- 假如子女年紀尚小,仍未懂得消費,可以讓他們參與拆利是,然後引導他們分辨貨幣和紙幣面額,了解香港貨幣的形狀及顏色等。
- 較年長的孩子,可引導他們認識不同面額貨幣 的特徵,學習點算不同面額的貨幣,計算總金 額及找續,甚至可進一步了解貨幣演變過程。



二、學懂用錢原則

一般而言,最基礎的兒童理財概念,包括「財分三份」的用錢原則:即是將金錢分為「儲蓄」、「捐獻」及「消費」。首先,計算利是錢總額,撥出一部分金錢作儲蓄,再計劃分配作消費及捐款之用。

網上工作紙遊戲

透過輕鬆互動的遊戲方式,與子女學習正確金錢 概念,引導他們善用利是錢,包括計劃儲蓄及開支, 在新一年建立良好的理財習慣。





儲蓄目標四部曲

- ① 請小朋友寫出或畫出最近想買的物品。
- ② 達成目標的日期:
- 我希望在 _____ 個星期 / 月後達成 以上的目標。
- ③ 所需儲蓄的金額
- 要達成這個目標,我需要儲蓄\$_____。
- 4 實踐儲蓄計劃
- 我每星期的零用錢有\$____。我打算每星期減少消費,儲蓄 \$

三、養成儲蓄習慣

- 大人習慣用電子銀行,方便掌握理財 狀況,但對於尚未能開戶的兒童而言, 家長適宜在家為子女準備錢罌,請他 們放入利是錢或零用錢。平日,可與 他們數數錢罌內的金錢,體會累積財 富之感覺,從而養成良好儲蓄習慣。
- 當孩子到達小學以上階段,家長可建立「儲蓄手冊」,一起訂立真正屬於他們的儲蓄目標,鼓勵他們努力完成儲蓄大計,感受靠自己努力達到目標的滿足感,培養「先儲蓄後消費」的習慣。





無窮鬥志

隨著香港人口及社區老 化,獨居老人逐年增加。「零 行政費」的慈善團體「暖心 族」透過派飯活動,不但關心長者

日常起居飮食,更聆聽他們

的心事,希望向長者

傳送愛和溫

慈善團體希望 向長者傳送愛 和溫暖。

義工團體派飯又派心

長者愛在心內暖

義工幫忙分派飯盒

義工團體「暖心族」十多年前成立,初時扶助雲南 山區的窮困小朋友,及後主要幫助香港的清貧家庭,爲 他們提供緊急及短期援助金。

問及「轉型」的契機,暖心族總幹事 JoJo 表示事源 去年新冠疫情,團隊向各區長者派發防疫物資的時候, 發現一個不少長者的共同「困局」。

最簡單的派飯入手,出一分力。

「好多時候,一位 80 歲的老人家是由 60 歲的家人 照顧,大家年紀都比較大;家人或要時刻在旁照顧,難 以抽空外出買菜煮飯,生活情況較苦,卻又難以啓齒求 助。」

JoJo 續說:「雖然向政府申領綜援的確可以從金錢 上獲得幫助,但始終難以解決生活所需。我們希望爲他 們出一分力,所以由最簡單的派飯入手。」

分秒必爭 保障食物新鮮安全

JoJo 指出,派飯跟派物資不同,團隊有責任保障食物是新鮮、安全,故暫時只與一間相熟的餐廳合作,在早上9時取得所需食材後,便陸續準備及烹調,約11時就會開始派發。

「其實以前是派 100 份,後來增加至 200 份,可惜仍不時見到有長者失望而回。」 她透露,派飯活動每月涉資數萬元,奈何團隊所收到的善款金額不穩定,加上多次申 請不同基金資助,惟均未能獲批,目前所有的資金僅能支持約半年的派飯活動。

#疫情影響 上門探訪維修擱置

她又表示,除了派飯活動以外,團隊都希望爲香港的長者做多一步,有意提供上門探訪服務,爲他們清潔家居、 維修家電等,惟受到疫情影響,計劃需要暫時擱置。

經歷不同的社區活動,JoJo 憶述其一最深刻的故事:「曾經有一位有婆婆,她有能力負擔買飯的價錢,但仍持堅領飯。 原來『醉翁之意不在酒』,她更希望得到别人的關心。」

一個借用來派飯的食堂,頓時變成跟公公 婆婆「摸酒杯底」的地方,他們希望藉此得到 别人的關懷和溫暖。



Text:木木 Photo:木木、受訪者提供 Design:謙

天生我才必有用,即使身體先 天有缺陷,找到自己長處也能發光發 亮。香港聽障羽毛球隊成員盧啟進 (Michael)和陳穎心(穎心), 就證明了自己的實力。

聽障羽球港隊成員不停奮鬥

Michael (右)獲政府 頒授自資專上獎學金。

無聲扣殺珍







觀察對方助聽器的 位置,再決定大家 的坐位,是聽障人 十的默契。

聾人可用語言溝通



穎心到學校分享自身故事。

大衆對於聽障 人士,第一印象多 數是溝通「都係用 手語」。Michael 表示,只要把握小 朋友學説話的黄金 期,到語言及聽覺 訓練中心學口語, 努力在家練習,盡

量多開口説話,「聾人都可説話」。

小時候的 Michael 早上接受訓練、下午在學校讀書,當其 他小孩做完功課玩個飽,他卻連晚上也不能偷懶。「媽媽會 爲我預備玩具、水果與日常生活相關的圖片作教材,讓我在 完成功課後練習。」

粤語發音結構複雜,同音字、相似的字詞讓發音變得更 加繁複,對於未能全然聽到聲音的 Michael 來說,需要較一般 人多花十倍時間去聽。Michael 表示,不是要聽障人士都學懂 口語,但想將「聾人都可説話」的 concept 宣揚開去,「等佢 哋可以揀,並進入主流社會。」



助聽障人士進入主流社會。



偶然的比賽帶領 Michael (左二)日後躍 升到世界級舞台。。



穎心在 2019 全港錦標賽奪得女單冠軍



穎心獎狀。

獎學金頒獎典禮 **IOINT SCHOLARSHIP** ESENTATION CEREMONY



Michael 僅十個月大時,被評估爲先天性極度嚴重聽

三歲接受人工電子耳 #二風按之八十 少年時入校隊及港隊

三歲時,Michael 接受了人工電子耳的手術,在助聽器 的輔助下,終於體會到耳聞聲音的感覺。

讀中學時,因爲身體的限制, Michael 平日做運動以打 羽毛球爲主,並加入羽毛球校隊。Michael 在一個偶然情況 下,參加了香港聾人錦標賽。雖然無獲獎,但教練發現他 具天份,讓 Michael 加入香港聽障羽毛球隊,其後更帶領他 躍升到世界級舞台。

「2013年,我到保加利亞參與聽障奧運,爲了公平, 選手不能配戴助聽器來進行競技。首次接觸那麼大的環境, 讓我頭腦一片空白,場上没有好好發揮。然而,自己依然 有信心繼續在羽毛球上努力追求。」翌年,他在亞太羽毛 球錦標賽中,倚靠信仰放下心理包袱,最後奪得了亞洲區 第五名。

₩ 穎心讀小二證實弱聽 一度為「靜音」自卑

與 Michael 不同, 穎心讀小學二年級時驗出弱聽, 左耳 爲嚴重弱聽,右耳則深度弱聽。平日她需要配戴助聽器, 再觀察别人口形來溝通。世界突然「靜音」,穎心曾經一 度很自卑。在成長的路上, 家人給予她無限鼓勵與幫助; 她感謝家人從没有放棄她。

中學時期成爲了羽毛球校隊成員,但後來因事放棄羽 毛球。「未能參加校際比實, 讓我一直抱憾。」穎心後來 重拾興趣,在壟人機構參加羽毛球課程。得到伯樂賞識, 穎心成爲聽障運動員港隊的成員,並在2017年土耳其舉行 的聽障奧林匹克運動會中,參加羽毛球單打、女子雙打和 混合雙打賽事。

Michael 現時是註册社工,他説:「原本是訓練成爲護 士,準備投身護理界之際,奈何礙於身體限制未能如願。」 猶幸 Michael 性格樂觀,認爲與其埋怨自身限制,倒不如換 一條跑道,最終不忘幫助别人的初心,成爲社工。

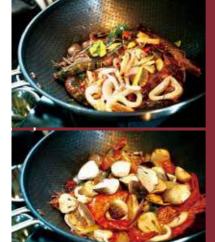
做法:



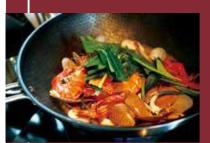
① 切好所有香料,泰國芫茜分開放,洗乾淨啲花甲,將魷魚筒切件,中蝦喺蝦背別一刀方便入味及除蝦腸,草菇我鍾意切半。



②熱鑊落油先爆香冬蔭功 香料。



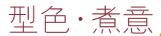
③ 加入花甲及蝦,炒至半熟落埋魷魚及蘑菇。



④ 落調味料續炒,見材料 全熟就可以打個薄茨,最 後加入泰國芫茜炒匀就可 以上碟。

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

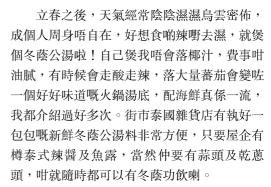


Text、Photo: 閏 西 Design: Megan



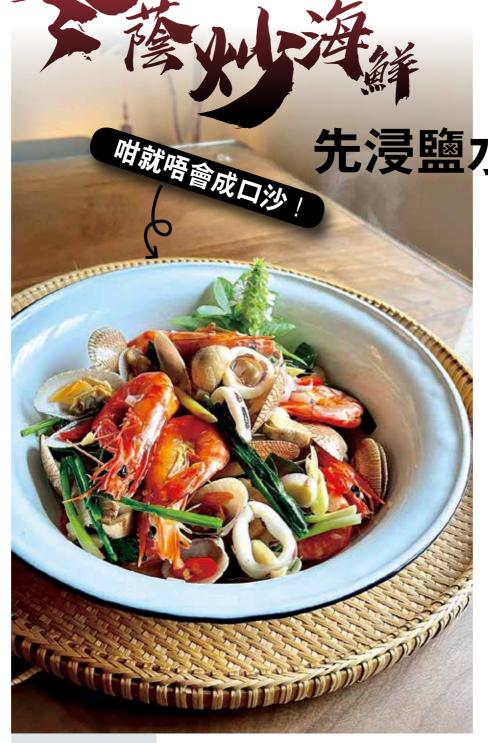


先浸鹽水塊心思



話說我買晒所有材料返到屋企,突然改變主意決定炒海鮮,做廚就係咁,啲諗法就好似春天嘅天氣咁五時陽光六時落雨,今次怕大家 悶就唔用泰式辣醬喇。記得之前有朋友用綠色 嗰種泰式海鮮醬炒蜆意外地好食,個醬酸酸辣 辣本身配白灼海鮮已經好夾,估唔到用嚟炒餸 會有種蠔油嘅鮮味。

蜆買返嚟要用鹽水浸一陣,佢好得意咁會 吐好多氣泡出嚟,如果有泥嘅話就會順便吐埋 出嚟,咁就保證唔會食到成口沙啦,同樣用嚟 炒其他海鮮相信都一樣好好味。記得全程用中 火至中大火,務求用最短時間將啲海鮮炒熟, 容易熟嘅例如魷魚就可以遲啲落鑊。另外,炒 香料嘅時候要落多啲油,否則就唔香喍喇。至 於調味料包入面有嘅青檸,今次用唔著,我會 切片加落啤酒,食辣嘢飲啤酒,人生一樂也!



調味料:

- 魚露 1 湯匙
- 泰式海鮮醬3 湯匙
- 糖 1 茶匙



材料:

- 新鮮冬蔭功香料 1 包
- 鱿魚 1 隻
- 草菇適量
- 中蝦半斤
- ・蒜頭5粒
- だ甲半斤
- 乾蔥頭 2 個



Text · Design: 奇 美



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。









11, Mar 2021

牆身有鎗孔

活,而其中一項最具代表性的建築物正正就是覲龍圍

民的區域,自然就有不少典型的中式傳統建築,能窺探到早期新界居民的生

繼續帶大家走訪位於粉巔的龍躍頭文化徑,提起這個居住了五圍六村居

圍牆都是在在一七四四年建成,而村内早年並未有設立圍 圍亦是在十四世紀便已建村。按目前覲龍圍門樓石額上的 族的先祖早於十四世紀就移居到粉嶺現時的區域,而覲龍 亦是五圍六村之中保存得最爲完整的圍村建築 刻字「覲龍 乾隆甲子歲吉月穀旦立」,可以得知門樓以及 。圍原有護城河環繞圍村,但現已填平成爲停車場。圍 觀龍圍,又有新圍之稱,是粉嶺龍躍頭鄧族五圍之一. 。龍躍頭鄧

當時建圍家族之財力,圍牆高達四米,屋舍青磚質素上乘 連,各自獨立。光看艱龍圍圍牆的規模,大家都能體會到 進之内,則是艱龍圍建築設計特別之處,兩進之内互不相 内布局基本依舊,正中主巷盡頭爲神壇,供奉文武二帝 圍門附連環鐵門,牆外更有寬廣的護城河,防禦力十足! 樓爲圍村的入口,四面的圍牆都是由青磚築砌;而踏入兩 與其他地區的圍村布局相似,位於覲龍圍西南面的門

樓頂有四正脊成船形裝飾 覲龍圍入口 裝有連環鐵門 圍原有護城河繞圍村,但現已塡平成為停車場

#正脊裝飾別緻

樓頂有四正脊成船形裝飾,十分罕見。



覲龍圍門樓

{古蹟資訊}

現今均有居民在内居住, 訪客不得隨意進入,所 以到此遊只可在外走一 個圈,參觀時保持安靜,

溫馨提示 地址:粉嶺龍躍頭覲龍圍 遵守防疫規則

{ 古蹟的故事 } 圍門建築形式 香港境內獨

覲龍圍的門樓不單止保存極爲完整, 就連建築的 形式和佈局都是全港獨一無二。門樓内設有「護圍福 德」神位,而走進門樓内更建有屏風狀「擋中」,令 圍外不能直視圍村的中軸線,相信與風水因素有關

覲龍圍早於 1988 年已被列爲法定古蹟,原圍牆 及更樓已崩頹只餘基址舊磚,幸基址上未有新建築 得以重建按殘基、舊照及村中父老資料重建現時宏偉 的圍牆及更樓。

艱龍圍入口

外圍用磨平青麻石砌成,圍門裝有連環鐵 艱龍綿世澤 郡馬著家聲





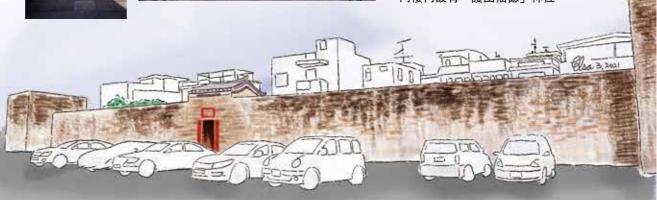
#四角建有更樓

身有鎗孔,四角建有更樓,供守望之用。





門樓內設有「護圍福德」神位





Text:雨湘 Photo:里奥 Design:Aso







#從小受圍村文化薰陶 長大拜名師學舞龍獅

花炮會對於城市人而言是陌生的概念,卻是上一代 屯門人的集體回憶。同樣地,舞龍舞獅是村内喜慶節日 的賀誕常客,令陳嘉輝著迷。「每年最期待就係天后誕 前舞獅、打鼓,一年一度,好興奮。」

陳嘉輝從小受圍村獨有文化薰陶,長大後更拜師學 舞龍獅,曾向「一代獅王」夏國璋學藝,其後前赴新加 坡,向夜光龍第二代傳人易榮源學舞龍獅。

1994年,陳嘉輝正式帶領新一代龍獅少年,四出表

嘉輝的龍獅隊一行過百人亦在旁演出。陳嘉輝形容,近 年最具代表性的一場表演,是 2017 年慶賀回歸 20 週年 活動中,在元朗球場統籌並指揮 108 條金龍舞動。短短 十幾分鐘,全場女童軍排列成20的字眼。「見證香港 輝煌時代,好想香港人多回顧以往快樂的時光,繼續正 面向前行。」

凝聚港九新界青年練習 走入27條鄉村體驗生活

「有獅頭、獅尾、大頭佛、鼓手和鈸手等角色,好 似夾 Band 一樣。」陳嘉輝認爲,舞獅除了是一種文化

獅王累積收近 2,000「小獅」

傳承以外,更是城鄉交流的舞台。龍獅團有來自港九新 界的青年,以練習舞獅爲共同目標,陳師傅同時帶領孩 子們走入新界 27 條鄉村。

「唔使淨係喺電視上睇人吃盆菜,仲可以親身體驗 圍村盆菜,走訪鄉郊宗祠廟宇,認識何謂『村長』,一 般城市小孩難得一見。」他認爲凝聚不同背景的孩子, 透過切身感受才能了解傳統文化精髓所在。

世界紀錄。 世界紀錄。 原歸 20 週年,陳師



a睛。 中,主人家誠哥替醒獅 心山寺 佛教 博物館 閱



慈山寺表演時所用 的金龍,現放館內 坐鎮。

義氣行先

冇義氣咩都唔使

講

義不容「遲」 接濟朋友關懷弱勢

陳嘉輝的武館紮根在屯門河旁的工業區,踏進武館的正中央,掛著有姐姐爲他題的一個「義」字。陳 嘉輝緊隨强調説:「仁愛義忠信是我們的館訓,義氣 行先,有義氣咩都唔使講」。

他補充,義就是「當徒弟、朋友有事,盡所能協助」。因此,他特别提及疫情期間,感恩膝下弟子們彰顯多年來的教導,「有徒弟失業,一家幾口『無飯開』,一班師兄弟自發拿著大堆物資探訪,甚至遞上幾千元現金作心意。」

疫情期間,陳師傅也不忘率領龍獅少年們,多次 到社區派發抗疫物資贈基層家庭,「要佢哋體會人間 疾苦,懂得憑一己之力關懷弱勢社群。」

雖然龍獅團一整年的表演活動大大減少,面臨前 所未有的困境,但陳嘉輝依然樂觀積極面對,感染徒 弟們堅守努力的成果。陳師傅這陣子常掛嘴邊的一句 話是:「好快可以舞到唔停,大把表演排隊等我哋!」

陳師傅在訪問中特别答謝善心人吳鎮明,疫情期 間捐贈 100 萬港元,支持會內龍獅文化傳承。



陳 嘉 輝 說, 館訓 是 仁 愛 義忠信。

龍獅爸爸 品德言行事事關心

陳師傅是「龍獅爸爸」,關顧弟子的品德言行,亦關心他 們生活中大小事。問及教育現今世代「港孩」的巧妙之處,陳 嘉輝回答説:「師傅也是家長的角色,嚴格教育,但同時要從 他們的角度思考,徒弟吃什麼,師傅都吃什麼,生活上是處於 平等關係。」

從訓練到表演,以至海外比賽交流,陳嘉輝都貼心照顧學員的飲食,不但讓學員在其餐廳食飯,偶爾他會親自下廚,水果、涼茶、花旗蔘茶——照顧周到;練習到深夜時,讓他們在獅館留宿,要回家又没有錢的,他親自做司機接送回家;病倒的學員亦得到師父送上中藥。

「很多徒弟家庭環境不好,坐車也沒有錢。」

訪問當日,陳嘉輝仍不忘打點龍獅少年的午餐,讓徒弟廚師安排膳食。「很多徒弟家庭環境不好,坐車也没有錢,我想令他們覺得受重視。只練舞龍獅,關係不會長久,感到『家』的溫暖才會留下,願意留下的,最少有一半機會不學壞。」

現在,亦有來自馬來西亞的總教練 KK 輔助陳師傅,他是孩子們的大哥哥,「20歲左右,在一場香港比賽認識陳師傅,隨即加入龍獅團,和其他師兄弟一齊成長。」



龍獅爸爸待徒 弟如子。



弟子用心學。

師 傅 用 心 教,



總教練 KK 擔任龍 獅團的大哥哥。

兩代少年

宗祠廟宇,

認識何謂

師兄弟齊齊練 功,感情要好。 春日艷陽天,屯門藍地一所空置校舍外,一眾少年全神貫注練習,期間有幾位師兄回來幫忙加操。這幾個「老前輩」雖然未有全身繼續投入舞獅,但依然在社會不同崗位上,將陳師傅的教導好好發揮出來。



舞動自信

古國基(左):「曾因身形封閉自己,幸有師傅和師兄們不斷鼓勵,令我重拾自信。」

古國良(**右**):「舞獅令我同細佬成長唔少, 一齊訓練令關係更親密。」



銘記教誨

陶皜訊(左):「宜家做緊工程,不時會免費 幫老人家維修,是師傅教導的做人態度。」

譚俊業(右):「一有時間就會返團幫手,見 證師弟們的成長,是有意義的傳承。」 11, Mar 2021

Text : Smile Design : Megan

踏入3月,大家都準備收納換季衣物, 香港人多數過著蝸居生活,我們不妨按照以 下的衣物收納方式,好好為換季衣物做好歸 類,幫自己創造一個清爽的生活空間!

强强如 學識冬衣冬物收納 | Y | 快捷

第 1 招 做好冬衣分類

此納前川學3招

在整理衣物前,最重要是做好「分 類」,才能提升收納速度,以後取用物品 時也會較方便。大家可以按照以下幾個項 目分類冬衣,再按各分類開出子分類,建 議最好依照衣物顏色做分類。

① **上衣:**T-shirt、襯衫、冷衫

② 下身: 牛仔褲、長褲、裙

3 外套:大樓、羽絨外套

4 配件: 襪、帽、圍巾

四大衣物類別

第2招 善用收納空間

做好分類後,依照分類數量劃出相等的 空間。一般來說,上衣類會佔據一層收納櫃 的抽屜,下身類也會佔掉一層。有時,上衣 類可能會佔超過一層抽屜的空間,就可以在 衣服的「摺法」上花點心思,例如:T-shirt

可以再多對摺1 至2次,將多 出的儲物空間 騰給較厚重的 冷衫。





另外,把要掛放 的大衣、襯衫等掛上 衣櫃後,好多時發現 衣服下面還有留空 間,可以擺放一些較 矮身的收納櫃並做好 分隔,用來收納襪子、 內衣褲等細配件。

第3招 注意取用優次

收納要注意擺放的方式是否「方便取 用」。收得太滿就好難找到,或拿出後難於 歸位。擺放時,記得按「使用頻率」擺放,

越常用到的就放在抽 屜靠外面,或者放在 無開蓋的收納箱。較 少用的,則放在抽屉 深處,或放在有蓋的 收納箱內。



真空收納有宜忌

不少人會用真空收納袋存放衣物,節 省空間。不過,並非所有衣物均適合以真 空收納。羽絨、皮褸、絲絨、具防水功能



和尼龍質地的風褸切忌真 空收納,因為在衣物抽真 空存放後, 會令衣物變 形,失去彈性,皮褸表面 更會出現裂紋。

宜 眞空收納:

棉質衣物或棉被

忌 眞空收納:

羽絨、皮褸、絲絨、具防 水功能和尼龍質地的風樓



信4樣要信樣收納的

長袖衫: 兩袖唔好重疊免佔位

冬衣多數較厚身,摺 疊後相當佔位。而大多數 人摺長袖衫時,會將兩邊 衫袖重疊,但摺疊後變得 更厚。最好是把兩邊衫袖 交錯,摺疊後就不會太厚。



皮靴:報紙吸濕梳打粉除臭

皮靴是冬季女士的熱門配搭,收納前要 先除臭,將適量梳打粉倒入皮靴內搖匀,再

用報紙封鞋口一晚後 將粉末倒走。除臭後, 再沾清水、扭乾的抹 布輕拭皮靴,然後用 打圈方式為皮靴打蠟, 最後把報紙放入靴內 吸濕並收入鞋櫃。



羽絨被:忌用塑膠或纖維料被套

收納羽絨被前,被子兩面要在陽光下均 匀曬晾,或交洗衣店烘焗。收納羽絨被要用



全棉質被袋,並存放於 乾爽地方。不能使用不 透氣的塑膠或纖維布 料的被套,因為會令羽 絨被發霉及產生異味。

棉被:先曬後拍打不要擠壓

收納棉被前,被子要 先曬陽光,以及拍打使被 子保持蓬鬆狀態。收納時 避免擠壓,否則會影響棉 被的保暖能力。

