

i s s u e

70

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送

發行日期：30, Dec 2021



04

醫・家

長假歡樂連「眠」
瞓得多會「傷心」？

02
~
03

我家・焦點

轉售限制或收緊
綠置居小心變伏置居

09

社區有情

登記骨髓捐贈
為病患贈一絲希望

07

無緣不歡

自製護手霜
天然更抵用

我哋

HoMemory

待人以繩

看得見的人情味

廣結善緣

14
~
15

封面故事

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

新綠置四萬元可上車 候任議員提醒注意細節

轉售或收緊 錦柏苑可能係「次」置居？

綠置居錦柏苑最快明年第三季透過攪珠出售。



擬明年推售 2026 交樓 錦柏 1896 伙細宅佔半

消息指，新一期綠置居合共有三個新項目，包括油塘高宏苑、粉嶺清濤苑及馬鞍山錦柏苑。錦柏苑原為欣安邨二期，位於恆泰路欣安邨旁，與即將落成的居屋錦駿苑僅一條馬鞍山路之隔，步行到屯門線恆安站約需十分鐘步程，而屋苑同時亦有配套零售大樓及天橋連接錦駿苑。

《我家》記者現場所見，錦柏苑三幢正如如火如荼興建，並已平頂，惟仍未進入內部裝潢階段，預料明年推售時將距離 2026 年預計交樓日子並不遠。該屋苑合共提供 1,896 伙，面積介乎 184 呎至 473 呎。如以市價四一折出售，價格將為 79 萬元至 273 萬元，平均呎價僅 5,260 元，當中有約一半單位少於 300 平方呎。

陳克勤當選新界東北立法會議員。



立會新界「東」 3人首晉1人連任

立法會換屆選舉投票已於本月 19 日順利舉行，地區直選投票率 30.2%，立法會換屆選舉新界東南選區，由民建聯李世榮及專業動力林素蔚當選。

當中曾任沙田區議員的李世榮得票最高，有 82,595 票，林素蔚則取得 38,214 票，兩人均首次當選立法會議員，大幅拋離另一名候選人、西貢區議會副主席蔡明禧的 6,718 票。

另外，沙田市中心及大圍所屬的新界東北選區，則由民建聯的陳克勤和新民黨李梓敬勝出。爭取連任的陳克勤取得 62,855 票，首次參選的李梓敬獲得 61,253 票，成功擊敗立法會前議員黃成智和民主思路黃穎灝，兩人分別取得 5,789 票和 5,160 票。

至於上屆新界東議員民建聯葛珮帆及新民黨容海恩，則循新增的選委會界別順利當選。



新屋苑將有配套大樓及天橋連接居屋錦駿苑。



步行往港鐵恒安站約十分鐘路程。

錦柏苑在哪裡？



錦柏苑本為欣安邨第二期，後改作綠置居。

住滿 15 年補地價公開賣 轉售綠表白居二亦延長

雖然價格吸引，惟新一期綠置居擬收緊轉售限制，日後買家須住滿 15 年才可補地價於公開市場轉售單位，比之前限制的 10 年為多。房委會亦擬將在第二市場以不高於原價轉售單位的期限，由首次轉讓日期起計首兩年延長至首五年，即買家購入單位的第六年起，才可以未補地價形式，將單位轉售予綠表或白居二買家。

候任立法會議員李世榮向《我家》表示，雖然新單屋苑可步行前往港鐵恒安站，乘屯馬線出市區，但馬鞍山大部份巴士路線均不途經該屋苑附近，除非未來增加道路配套或加站，否則外出交通仍然不便。

李世榮：舊綠置細宅滯銷 提醒市民須顧及實際情況

李表示，加上旁邊的欣安邨現時只有一間便利店及茶餐廳，未設有商場，居民要步行 15 分鐘，才能到達 WeGoMall 商場或恒安商場及街市以滿足日常所需。因此他未來會繼續跟進改善當區的配套，滿足該區人口增長的需求。

另外，今期出售的綠置居新屋苑，仍有一半單位是細單位。李世榮認為，根據 2019 年推售的兩個綠置居屋苑，至今仍有逾 500 細單位滯



李世榮對綠置居四點建議

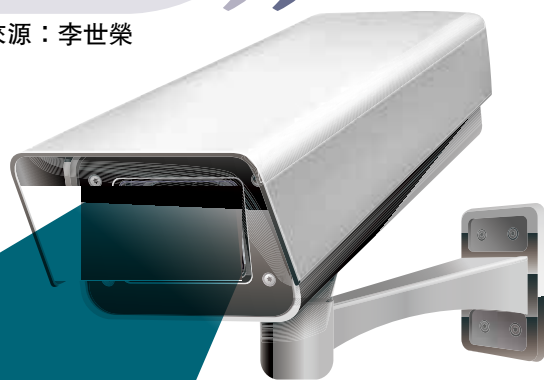
1. 房委會應盡量修改建築圖則，將錦柏苑細單位改大，減少資源錯配。
2. 未來綠置居必須減少細單位數量，避免滯銷。
3. 改善欣安邨一帶交通接駁，增加小巴及巴士路線。
4. 市民考慮購入新一期綠置居時，要留意轉售限制或會收緊。

李世榮表示錦柏苑細單位佔半，擔心出現滯銷。

資料來源：李世榮

銷，他擔心錦柏苑會推高細單位滯銷量，並提醒市民購入綠置居要交回公屋單位，因此要考慮好實際情況或將來部署。

他認為綠置居的原意一方面是改善公屋住戶的居住環境，另一方面是加快公屋單位的「流轉」，惟現實卻顯示大批細單位滯銷，結果佔用了土地資源卻又未能達到居有適所目標。因此，他期望房委會應盡可能修改建築圖則，將細單位改為較大的單位，以減少資源錯配。



竊賊在單位搜掠，過程被閉路電視拍下。

恆安再現入屋爆竊 居民人心惶惶

位於新屋苑錦柏苑旁的馬鞍山租置屋邨恆安邨，本月初再發生入屋爆竊案，受害人報稱賊人在其睡房掠走兩條金鏈及一條鑽石鏈，市值逾五萬元。

男子爬外牆入 脫鞋屋內搜掠

事發於本月 4 日，恆安邨恆星樓一個高層單位男住戶，從外返家時驚見屋內有被搜掠痕迹，翻查屋內閉路電視發現約兩小時前，一名男子爬外牆潛入屋爆格，為減少聲音而脫下鞋於屋內行走及搜掠。

事主透露，在事發前的周末有可疑賊人曾用力拍打該樓層多個單位大門，更試圖強行扯開鐵閘，當時有街坊更質問疑人發生何事，未幾發現有人從窗外爬到花槽，繼而撬開其單位窗戶進屋爆竊。

年近歲晚，市民要提高警覺，做好保安。



恆安邨月初有有竊賊擒窗擅闖單位。

不少人趁年尾放長假想好好「充電」，除了約朋友聚會玩樂，最重要是瞓到自然醒！打工仔平時難得有日睡足八小時，假日補眠卻又經常出現反效果、愈睡愈累，原來想正常恰當睡一覺，真的一點不簡單？

無心睡眠腦交戰 瞓得太多心傷了

長假歡樂連眠 點樣喺好？

美國睡眠協會曾有研究指出，每晚睡眠超過九小時，或會增加 34% 患冠心病風險，甚至增加 41% 死亡風險。該研究報告指，睡眠時人體激素分泌減少，令心臟長時間處於較弱狀態，故此睡太多容易影響心臟健康。

每日 5.5 至 7.5 小時 最理想

此外，長期睡太少同樣會影響身體狀態。華盛頓大學睡眠醫學中心曾進行一項研究顯示，「睡眠」與「認知能力」下降之間存在 U 型關係，如果睡眠時間少於 5.5 小時，即使控制年齡、性別和阿茲海默症等因素之後，認知能力仍會受到影響。該研究分析指出，每日 5.5 至 7.5 小時是最佳睡眠時間長度。

美國疾控中心亦建議，成年人睡眠時間不宜太久、也不能太短，應每晚睡七小時，至於青少年則需要 8 至 10 小時，學齡兒童每晚 9 至 12 小時。因此，想有個優質假期，最重要是睡得剛剛好！

6 招助眠小貼士

1 多曬太陽

陽光有助增加褪黑激素分泌，從而幫助夜間進入深層睡眠。

2 腹式呼吸

睡覺和呼吸關係密切，睡前做 15 分鐘的腹式呼吸，有助排走身體廢氣、集中注意力，讓身體完全放鬆。

3 睡前浸腳

睡前以 40 至 45℃ 的溫水浸腳，有助促進身體血液循環，放鬆肌肉增添睡意。

5 補眠節制

假日若想賴床，應以兩小時為限，以免愈睡愈累；睡午覺則盡量控制在 90 分鐘內。若擔心睡得太沉，可選在梳化或較光亮的房間內睡覺。

4 助眠食物

香蕉富含色胺酸，早餐進食香蕉後，夜間會轉化為褪黑激素，從而有助引發睡意。睡前喝杯蜂蜜牛奶，亦能吸收色胺酸助眠，並保持夜間血糖平衡，避免太早醒來。

6 作息定時

想睡得好，平日應養成規律習慣，盡量在 12 點前入睡，讓身體有適當休息時間。



外國女網民實測清洗梳子，洗出一池啡黃色污水。

除非唔使梳 否則要洗梳

女士們日日梳頭，但有多少人會定期洗梳子？近日一名外國女網民進行實測，將四把梳子放進加了洗頭水的熱水中浸泡，一小時後竟浸出一池啡黃色污水，事件引起網民熱議。

該名女網民將實驗影片放上 TikTok 分享，並提醒女士們不要忘記清潔梳子，隨即引來網民熱烈討論，有人指「我很慶幸我是用手梳頭，而不是用梳」，亦有網民對原來並非每個人都知道要洗梳感震驚。

細菌溫床 增感染風險

有醫生提醒，梳子長久不洗，堆積的殘留物會直接回到頭髮上，甚至洗完頭髮不久，使頭髮變得油膩；殘留物更有機會成為細菌溫床，增感染風險。專家建議定期清潔梳子，用筆或牙簽挑走梳上頭髮，再準備一盤溫水，加入適量梳打粉或洗頭水，用牙刷把梳子清洗乾淨，再用毛巾把梳子弄乾即可。

(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。



抗敏湯水 孩童有鼻無患

鼻敏感是普遍香港小朋友常見的疾病，一般患者常使用噴藥進鼻腔或服用抗敏藥來紓解症狀。不過，停止噴藥或停吃抗敏藥後，流鼻水、打噴嚏、鼻塞等症狀又捲土重來。

無論是過敏性鼻炎、氣喘、或異位性皮膚炎，以中醫觀點視之，多屬於肺系問題。《黃帝內經》：「肺主皮毛。」肺的功能除了涵蓋呼吸，肺的精氣也能滋養和溫煦皮毛。

肺氣充沛 身體健康

有健康的肺氣，才有健康的皮膚保衛人體，以適應外在環境。當肺氣的功能失調，沒辦法正常地應對外界變化，就可能引起過敏。

然而，也有許多類似過敏反應的症狀，找不到特定過敏原。在天氣溫度轉變，或情緒、壓力等因素影響下，鼻炎或皮膚炎等過敏症狀屢屢出現。以下一款推介湯水，有助紓緩鼻敏感不適！

辛夷通鼻湯

材料 (2 至 3 人份量)：

辛夷 4 粒、五指毛桃 20 克、淮山 20 克、通草 6 克、茯苓 15 克、大棗 6 粒、瘦肉半斤

做法：

先將所有材料（辛夷除外）及瘦肉洗淨及飛水，然後用 4 至 5 碗水煲中火約 1 小時，最後 5 分鐘再放入已拍碎辛夷便可。

功效：

祛風寒，通鼻竅。辛夷花對鼻塞、流涕及鼻竇炎患者很有幫助，既治標，又治本。雪梨乾滋潤，及淮山、熟黨參能健脾益肺。





特色杯子蛋糕
每個\$28起



\$168

聖誕罐裝禮盒

\$238



香橙朱古力粒
果子蛋糕

\$88

恭祝聖誕
並賀新年



袋裝曲奇
(13款味道選擇)

\$38



榛子杏仁朱古力

\$248



派對套餐

\$480起



糖霜Thank You
曲奇

\$30



訂貨熱線: 23935778 / 96133630

取貨地點:

- 沙田石門安心街19號匯貿中心1612室
- 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖COOKIES PLUS
- 九龍彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 INSPIRING CONCEPT



Francesca & Giovanni



簡介：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

歲末冬寒，臘鼓頻催。2022年1月3日便踏入農曆十二月，俗稱「臘月」，為一年最後一個月。提到「臘」字，除了廣東人愛吃的「臘肉」外，不少傳統習俗原來都與「臘」有關。

臘肉祭祀

「臘」字就是成塊曬乾的肉。在祭祀時「孝敬」給祖先或者神靈的，以「臘」祭祀，引申為年終歲末用肉祭祀眾神。



臘月掃除

古時有臘月掃塵的風俗，在臘月大掃除，有去舊迎新的意思，南方包括港澳地區流行「年廿八洗邋邫」，祈求迎接吉祥如意的來年。



食臘八粥

臘月初八是祭祀祖先和神靈的日子，以祈求豐收和吉祥，有吃臘八粥的習俗。



臘月說



在傳統中華習俗，臘月活動很多，儘管現代社會已將之簡化，但是臘月仍是中國人最忙的一個月。除了製臘肉、醃臘八醋、食臘八粥等，還要準備大掃除、辦年貨、送神、謝灶神、準備壓歲錢、派利是、行年宵等活動。

#十二月為何稱「臘」？

從「臘」字的意義，可窺見中華文化之悠久。《風俗通》載：「臘者，獵也。言用禽獸以祭祖先也」。「臘」就是「獵」，是獵取禽獸以祭祀先祖之意。

原來，中國民間風俗傳統認為，臘月是新舊交替的月份，要大祭以報功，舉行祭祀神靈的儀式，因此臘月傳統上是祭祀之月。古時每年冬天是大祭，農

曆十二月，人們會在同一天祭神、祭祖先、祈福、辟邪。至於臘鼓頻催的來由，源於古時農曆十二月八日擊鼓以除邪驅疫，比喻一年將盡的意思。

#「臘八粥」與佛有關？

不說不知，佛教家的「臘日」，亦為十二月八日。相傳釋迦牟尼佛於是日成道。《譬喻經》中提到：「佛以臘月八日。神通降伏六師。六師不如。投水而死。仍廣說法度諸外道。外道伏化。白佛言。佛以法水洗我心垢。我今請僧洗浴以除身穢。仍除常緣也。」

現今習俗仍以農曆十二月為「臘月」，八日為「臘日」，吃「臘八粥」，取佛家「吃粥增福」之意，至於祭祖祭天之意已漸漸失去。

臘月尾禡

臘月十六尾禡（音尾牙）是中國傳統習俗，做禡一般是商家拜祭土地公的祭祀活動，保佑生意興隆，客似雲來。現代老闆多改為與員工們食大餐慶祝。



臘月送神

傳統以農曆廿四日為送神日，諸神返回天庭後，會在年初四回到人間。當天人們會打掃屋舍，為神像沐浴清理神壇。是日祭祀最為重視的是答謝灶君（灶神），反映民間百姓對「衣食有餘」追求。



臘月出巡

道教以臘月廿五為玉皇大帝出巡日，認為這天玉皇要下界巡視考察人間善惡禍福，因此各道觀要舉行迎接玉皇聖駕儀式。



一到秋冬季節，皮膚總會乾燥痕癢，所以不少女士都會放支護手霜在手袋內備用。市面上的護手霜為便於保存，多數含有化學物質或防腐劑，長期使用對皮膚或有副作用。近年有不少工作坊教人自製護手霜，真的並不困難，大家不妨學學用天然又便宜的方法做出自己喜歡的護手霜！

無緣不歡

30, Dec 2021

Text：知知 | Design：Elsa

我家
HoMemory

07

#DIY 1 超滋潤 補水護手霜



儲存
小貼士

- 製作時要保持清潔，存放護手霜的樽子要徹底消毒。
- 各個配方均使用樽裝蒸餾水，才沒有含任何雜質。
- 各配方都是以全天然材料製作，存放期約三個月。

配方 橄欖油 10g 乳木果脂 10g 橄欖蠟 2-3g 甜杏仁油 10g 蒸餾水 75g

- 製作
- ① 準備兩個燒杯，如果沒有的話，可以用耐熱可煮的杯替代。
 - ② 將甜杏仁油，乳木果脂及橄欖蠟放在同一個杯內；水就放入另一個杯。
 - ③ 把有材料的杯放在 70 度以上的熱水隔水加熱，盛水的杯也是用同樣的方法處理。
 - ④ 要確保甜杏仁油，乳油木果脂及橄欖蠟受熱融化，水被煮熱。
 - ⑤ 慢慢將熱水倒入油脂的杯中，要邊攪拌邊倒入熱水。水全部倒入杯中後，持續攪拌約 15 分鐘直至成膏狀。
 - ⑥ 最後，可以加入自己喜歡的味道，或是幾滴抗菌劑再攪拌，然後便可入樽備用。

#DIY 2 芳香護手霜



配方 玫瑰果油 3ml 小麥胚芽油 5 滴 簡易乳化劑



葡萄柚精油 9 滴 甜橙精油 9 滴 蒸餾水 30ml

- 製作
- ① 先把玫瑰果油，小麥胚芽和簡易乳化劑融合並攪拌。
 - ② 然後邊加入清水邊攪拌。
 - ③ 攪成膏後，就加入兩款精油。
 - ④ 攪好後，入樽備用。

份量
小貼士

- 份量會因應材料而以不同的計算方法，要小心注意份量。
- 只有香薰精油可以隨意調配，否則會直接影響護手霜的成敗。

#DIY 3 超滋潤 補水護手霜



注意
皮膚變化

- 使用者如現敏感症狀，必須立刻停止使用。
- 各人的膚質都有差異，建議先在皮膚一小部分先做測試，而敏感性皮膚的使用者先宜諮詢醫生意見。

配方 蘆薈萃取液 5g 甘油 5g
橄欖油 8g 天然抗氧化劑 0.3g
天然乳化劑粉 2g 抗菌劑 1g 蒸餾水 79g

- 製作
- ① 準備兩個杯，一個用來盛橄欖油，抗氧化劑和乳化劑粉；另一個盛甘油、水、蘆薈萃取液和抗菌劑。各自攪拌。
 - ② 把本來盛水的杯慢慢倒入另一個杯內，邊倒邊攪拌。
 - ③ 融合後，要再攪拌 15 分鐘，攪拌成膏狀後即可倒入樽備用。

冬季乾燥必備

自製護手霜
天然又抵用



讀者新年尊享優惠碼
【Homemory2022】

\$30美酒折扣券

*限定30個名額，搶先購！
優惠期到：31/01/2022

受有關條款及細則約束 | 酒精類飲品只可售賣予18歲以上人士

掃QR Code
進店選酒！



我家
HoMemory

08

Homework

30, Dec 2021

Text：家姐 | Design：Lavie

《侏羅紀 × 恐龍樂園》展覽已經登陸香港，大家可置身遠古地質時代，坐上恐龍頭骨造型的越野車穿越恐龍樂園，近距離接觸一隻隻大型的機械恐龍，相信各位小恐龍迷不會錯過。趁這趟侏羅紀小熱潮，今期我們化身考古學家，嘗試將「恐龍」搬回家中。雖然只是玩具，仍可藉不同包裝配件及玩法，感受發掘化石，還原古生物之樂趣！

屋企變
侏羅紀公寓

注意事項：

- 1 選購時，須注意玩具的品質、質料的成分、適合年齡，以及產品的合格證。
- 2 使用玩具時，一定要仔細閱讀細節，避免誤用玩具而發生危險。

玩具2
復活吧！恐龍

(適合年齡3歲或以上)

立體模型能激發孩子動手的興趣，鍛煉獨立思考的能力，提升合理組合搭配的意識和空間想像能力，同時培養他們的耐心和持之以恆的精神。

輕黏土一直是孩子喜愛的玩具類型，不僅能激發想像力和創造力，還能訓練手指肌肉的靈活度。

將木製立體恐龍模型和輕黏土組合起來，就這份創意玩具已能滿足以上兩種要求。先拼裝恐龍骨架，再用輕黏土塑造外型，可讓孩子們模擬科學家真實還原恐龍的樣貌，並由內而外認知恐龍的結構，使輕黏土的玩法變得更豐富更有趣。



拼砌

根據數字編號，
拼裝恐龍骨架。

塑造

用輕黏土塑造外型，復原
恐龍的肌肉和皮膚。



考古敲FUN
恐龍係石頭爆出嚟

玩具1
考古挖掘恐龍

(適合年齡6歲或以上)

這一款挖掘恐龍化石玩具含有豐富的物件與細膩的設計，讓孩子能完全融入考古學家當中，絕對是益智及具娛樂性，可滿足孩子的好奇心及培養耐性的玩具。

此玩具除了擁有齊全的考古工具，還具備許多仿真的趣味設計，像是利用鎚子及鑿子敲打，挖掘隱藏在石膏內的恐龍骨骼，還可以用小掃子，清掃及掃掉灰塵，呈現骨骼，以及拼裝恐龍化石，模擬真實的考古場景，玩法非常豐富。



敲

利用鎚子及鑿子敲打石膏，挖掘隱藏在其中的恐龍骨骼。

挖

鑿子傾斜挖掘石膏，注意力度，防止破壞骨骼。



刷

巧用小掃子，清掃灰塵。掃掉灰塵後，骨骼就呈現。



拼

恐龍化石清晰乾淨，觀察匹配並拼裝化石。

年僅 11 歲的麥韶洋，去年 12 月不幸罹患罕見的 T 細胞急性淋巴白血病（血癌），對抗病魔 10 個月後，近日發現「早期復發」，免疫力指數一度為零，須留醫兒童醫院。近一個月來，媽媽 Katherine 透過不同渠道向市民求助，盼大家登記成為捐贈者，讓韶洋有重生的機會。

11歲童患罕見血癌 亟待骨髓續命

骨髓捐贈

一次登記 贈一絲希望

本應是蹦蹦跳跳迎向青蔥少年時代、性格樂觀開朗的韶洋，一年前因治病長期臥榻於病床上，無法上學。

韶洋奮力一搏 應付密集重藥

抗癌的路，韶洋很痛苦，「佢要承受好多痛苦，落好重藥，有時好精神，但會急轉直下得好快」。受到患癌及復發先後的打擊，韶洋知悉自己的身體狀況後，曾兩度問父母：「係咪會死？」令人痛心不已。

Katherine 表示，兒子目前需要接受最少三個月一連串電療及化療療程，留醫接受 24 小時的醫護監測，父母需要輪班陪伴韶洋，以防有任何急變。

話雖如此，Katherine 感恩兒子遺傳父母擁有戶外運動愛好者的特質，培養了運動員的堅毅樂觀精神，即使面對失敗仍選擇奮力一搏，勇敢克服痛楚，應付密集式「重藥期」治療。

母籲擴大骨髓捐贈者資料庫

近年，不少病童的故事在社會上廣傳，只為哪怕是一絲希望，父母也要竭盡所能爭取續命機會，韶洋媽媽也不例外。

「出出入入醫院 10 個月，更細的（患者）都有，擴大紅十字會骨髓捐贈者資料庫，都可以幫到其他家庭。」陪伴兒子治病的經歷，使 Katherine 感受到香港骨髓捐贈的龐大需求，衷心希望透過兒子的故事，喚醒香港人認知捐贈骨髓血作配對的影響力，對於病童以及其家庭而言，性命攸關。

「捐贈骨髓血作配對，父母陪伴及照顧他治療的過程，作為他心靈上最大的支柱，全家期待有康復『奇蹟』重生的一天。」她期盼，香港人能夠發揮大愛精神，幫助他人延續生命。



韶洋原是個愛笑的男孩，如今在病床上勇敢抵抗病魔。



Katherine 呼籲市民登記做捐贈者，讓韶洋打贏這場仗。

父母是心靈上最大的支柱。

韶洋是戶外運動愛好者。



如何成為骨髓捐贈者？

香港每年有近 1,000 名成人及兒童罹患血癌及其他嚴重血病。血癌雖可致命，卻並非絕對不可治癒。對許多病人來說，骨髓移植可給予他們一線希望。要進行移植，大前提是要配對合適的捐贈者。

抽取過程如抽血 即日出院回家

根據紅十字會輸血服務中心網頁資料顯示，周邊血幹細胞可透過血液分離機，從捐贈者的周邊血抽取。抽取過程與抽血相似，採集過程約四至五小時，捐贈

者不需住院或全身麻醉，即日可出院回家。

一經登記，捐贈者的資料會儲存入電腦內。該機構為任何需要進行無血緣骨髓移植的本地病人在「資料庫」內尋找合適的捐髓者。同時，機構亦會為病人作世界性的捐髓者搜索。

任何時候，若機構發現捐贈者的白血球組織型與某一位病人互相吻合，將會與聯絡捐贈者作進一步的檢驗。因此，只須登記一次，資料便會永久保留，直至年齡屆滿 60 歲，又或捐贈者主動要求退出為止。



捐贈者一經登記，資料就會儲存入電腦。

「你行得比人慢，但跑得比人快！」相信這熱血金句，你我都不陌生。香港殘奧金牌得主蘇樺偉的故事，早前給改編成電影《媽媽的神奇小子》，好評如潮。除了這個為人熟悉的名字，在我們熟悉的沙田運動場上，有一位少年克服身體障礙，多花倍計時間拉筋加操，積極面向世界舞台；他的名字叫鮑錕耀。

殘疾生遇伯樂 轉方向入港隊

錕風小子 KO 障礙 贏在短跑線

錕耀出生時，因為腦部出血引致下肢痙攣，從小到大雙腳的肌力和協調能力較弱，也受長短腳問題影響走路不穩。身體上的殘障，未有影響他對運動的熱愛，自小已積極參與各種運動。「划艇、龍舟、滑雪、乒乓波……好多我都玩過！」錕耀憶述。

小六的時候，錕耀發現自己最愛跑步，升中後獲老師邀請參加長跑比賽和三項鐵人賽事，可惜成績不夠亮眼。直至中四那年，這匹千里馬終遇見伯樂。「教練發現我爆發力強，叫我轉跑短跑；後來更被殘奧港隊教練選中，加入香港殘疾田徑隊接受專業訓練。」

“ 抬腿已是一大挑戰。

錕耀年紀輕輕，已多次代表港隊出戰國際賽事，並屢獲殊榮，例如他「跟操」僅兩個月，已在杜拜 2017 亞洲青少年殘疾人運動會上，獲得 T35 級別 100 米及 200 米兩面銀牌。雖然短跑的表現更加亮眼，錕耀笑言自己更喜歡長跑：「因為長跑不用全速跑，途中也有不少跑手一起努力！」

「對我這類長短腳的殘障運動員而言，抬腿已是一大挑戰。例如 200 米賽跑需要轉彎，很容易左腳 kick（絆倒）右腳。」錕耀一邊說，一邊展示自己的「戰績」——從小到大因跌倒而成的疤痕。

即使如此艱辛，錕耀仍然不屈不撓地繼續跑，因為在這段跑步之路上收穫良多：「當年三項鐵人的教練不但肯定我的能力，更不斷鼓勵我，叫我不要輕易放棄自己，讓我從跑步中學會堅持。」

“ 目標是得到殘奧入場券！

今年 10 月，錕耀赴陝西參加全國第 11 屆殘疾人運動會，以 14 秒 96、排名第 7 完成 100 米決賽。他失落地認為自己的成績未夠好，惟失利未有打擊其信心，反而賽後檢討自己跨步不夠大。「對手真的跑得好快！希望在往後的練習，我可以一步步努力進步，快得一秒是一秒，目標是得到殘奧入場券！」



抬腿已是一大挑戰。



每次練習都會提早一個鐘去拉筋，用最好狀態訓練。



向世界出發，Ready, Get set, Go!



錕耀：
「我從跑步中學會堅持。」



跑步令錕耀學懂堅持，並發放光芒。



不停突破自己

心願挑戰保持

心態決定境界，錕耀說：「我覺得我跟正常人分別不大，一樣可以跑得快！」永不認輸的錕耀，每次練習都提早至少一小時到場拉筋熱身，以應對筋腱較緊的情況。

「最記得 2018 年的亞洲殘疾人運動會，當時我參加 200 米賽跑，在最後 10 米被對手追上，結果輸掉比賽，非常可惜！」由於那次比賽只設金牌，錕耀以 30.59 秒的成績飲恨跑第二。「雖然當刻覺得很失落，不過即使輸掉比賽，但成績也已突破自己的紀錄！」

「我的偶像是『飛人』保持，希望有朝一日可以比他跑得更快！」錕耀猶記得保持在訪問當中，提及練習的方法和心路歷程。「跑步不是為了別人，而是為了自己。所以我會享受每一場比賽，無論表現如何，也是一次寶貴的經驗累積。」



遠眺未來，希望決戰保持。

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

30, Dec 2021

Text、Photo：聞西 | Design：Megan

我家

HoMemory

11

材料：

雞槌 6 隻或者用雞件代替都得、紅棗 8 粒、杞子大約 2 隻湯羹份量、薑 6 至 8 片、冬菇絲適量、臘鴨脾半隻、米 2 杯、水 1 杯、黃酒半杯、糯米酒半杯（1 杯 = 100ml）、鹽適量



除夕暖笠笠 元旦有食神

鑊仔黃酒雞飯

拉丁靚樣沁臘鴨香

近排睇到一單令人好氣憤又心痛嘅新聞，就係香港保護兒童會發生虐兒事件。報道指該機構轄下位於旺角嘅 0 至 3 歲嬰幼兒院舍「童樂居」，有多個兒童被虐待。經翻查閉路電視紀錄，發現有職員對至少 18 名幼兒施襲，包括大力扯頭髮、大力拍頭、掌摑臉部及頭部，甚至將幼兒拋落地……

我細個嗰陣都係家暴嘅受害者，寄養父母經常對我作出暴力行為。掌摑已經係家常便飯，亦有全身藤條印、試過俾佢哋打腫面扑穿頭，四年級開始做童工。點解細路仔應該受到保護嘅時候，反而要承受呢啲痛苦，有冇諗過對佢哋嘅成長有幾大影響呢？所以除咗將呢啲衰人繩之於法，希

望做緊相同行為嘅大人反省一下，及時改正自己嘅行為！

小朋友當然需要大人保護，至於大人就要好好照護自己。天氣凍最好食番啲保暖嘅嘢，我最鍾意就係黃酒雞，材料簡單又容易整，就算一個人都可以煮，有湯又有雞食。呢個鑊，酒係主角，包括黃酒及糯米酒，兩者都可以喺街市雜貨鋪買到。不過，今次唔係教大家煮黃酒雞，而係將佢變成一個西班牙鑊仔飯嘅樣，飯裏面有酒香，為咗好味啲我仲加咗臘鴨脾，食落又好似煲仔飯。記得飯同水份嘅比例係一比一，想酒味濃啲就減少水分比例再加黃酒，如果你有西班牙鑊仔，咁用普通煲仔或者電飯煲都可以。

做法：



① 雞槌洗乾淨落 1 茶匙鹽醃一醃、杞子及紅棗預先浸軟，紅棗 3 粒切半備用，其餘嘅切粒，另準備薑片。



② 臘鴨脾出水備用，米洗乾淨之後放落鑊仔。



③ 另備小鍋先爆香薑片，然後落雞翅略煎，並加入水及酒。跟住落杞子、冬菇絲及臘鴨脾，慢火煲滾煮 5 分鐘熄火。之後，試味唔夠鹹就落鹽調味。

④ 將雞翅及其他材料整齊排在米上，然後將湯慢慢倒落去，再放餘下嘅紅棗裝飾。蓋用慢火煮至飯熟，熄火後焗多 5 分鐘，食之前可以落煲仔飯豉油及蔥粒。





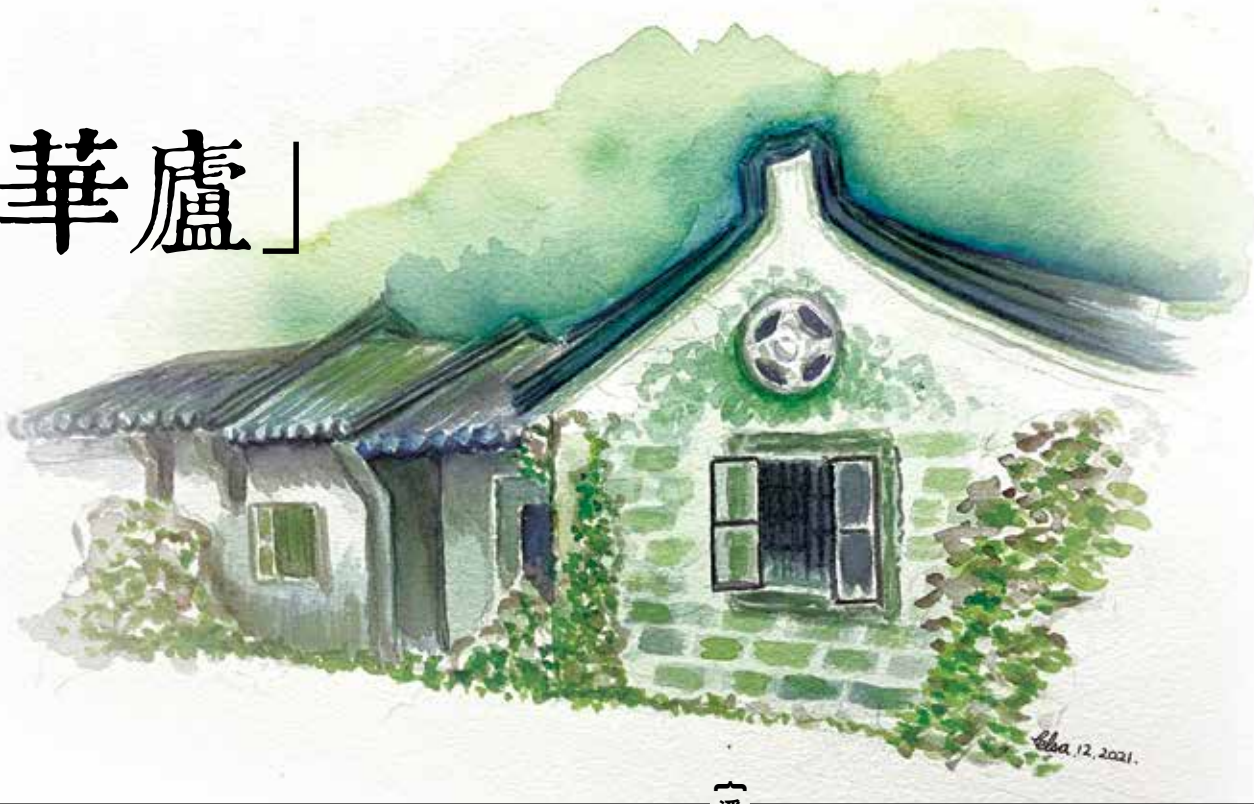
上回就帶大家走訪了元朗的錦田樹屋，見證了遷海令前後的四百年滄桑。同樣是位於元朗，有一座近代重要的古蹟，見證了香港很多重要的歷史事件，這座正是位於被列為一級歷史建築、新界元朗凹頭的元朗潘屋「蔭華廬」。潘屋之所以名為「蔭華廬」，當中就有著一個令人感動的故事，今期古蹟古鄉就帶大家看一看！

一級歷史建築 元朗潘屋「蔭華廬」

潘屋是在 20 世紀初由原籍廣東梅縣客家商人潘君勉為紀念其父親潘蔭華而興建，大屋以傳統客家設計興建，更是從梅州禮聘 4 名工匠來香港，模仿祖居的佈局設計興建。潘屋屬「兩堂兩橫」典型設計，施工材料自廣州、佛山、汕頭等地採購運港，歷時兩年方才興建完工。

提起這座一級古蹟的歷史，就當然與客家商人潘君勉有著離不開的關係。潘君勉為旅港嘉應商會始創辦人，曾經多次捐款支持同盟會進行革命活動，就連旁邊的博愛醫院也是由他捐助興建。

不說不知，其實潘君勉更是葉劍英的好朋友，在 1938 年葉劍英與周恩來來港之時，更是入住潘屋，後來著名作家郭沫若亦曾經在此居住，此屋極具歷史價值。



〔潘屋大宅〕

潘屋正門上方「蔭華廬」三字匾額，所以又稱「蔭華公祠」。



潘屋正門上方「蔭華廬」三字匾額。



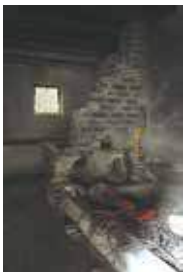
潘屋門前。

〔潘屋內部〕

全屋共有十六間房、六個廳堂和兩個內院。



潘屋內部。



全屋共有十六間房。

〔潘內正廳〕

正樑書有「百子千孫」、「如意吉祥」字樣，前堂有「富貴壽考」四字匾。



正樑書有「百子千孫」。廳堂。



〔古蹟的故事〕

潘屋又被稱為「獅子屋」

潘屋正門兩側樑架上分別雕有一對貼金木獅子，而牆上又有兩對著色陶獅子，上下左右共有八隻之多，故又名為「獅子屋」。可惜的是，近年潘屋遭受到不同程度的破壞，不少「獅子」都已消失不見。



〔古蹟資訊〕

潘屋

評級：一級歷史建築
地址：新界元朗凹頭、博愛醫院旁
開放時間：不對外開放

〔溫馨提示〕

潘屋為私人物業，遊客請在外圍參觀，參觀時請保持安靜、愛護環境。

「像我讀得書少，誰想過能靠著一門手藝，找到定位和價值？現在就算我跟別人說不懂英文，也不會自卑！」眼前這位年過半百的婦人張寶賢（羊媽媽）是繩藝家的創辦人，從事繩藝手工 40 餘年，憑着一雙巧手，將一條一條繩創造出無限可能，在拉緊與鬆開之間連結傳統與創新，為文化留一個紀錄，為自己編織出美麗的人生下半場。



羊媽媽靠一門手藝找到定位，為人生添色彩。

鬆緊有道 Take it easy
編織豐富下半場

「嘗試過手
造毛公仔、手工
勾花等等，但我
對繩結一見鍾
情！」

待人以繩

羊媽媽廣

出身基層家庭的羊媽媽，小學畢業已投身社會，幫補家計至結婚。生下孩子後，羊媽媽多出一些空餘時間，便趁機會增值自己，從此展開人生新一頁。

工廠妹工餘自我提升

工友求教展教班生涯

「機緣巧合之下，我報讀了綜合手工藝班，當中嘗試過手造毛公仔、手工勾花等等，其實繩結只是其中一項，但我對繩結一見鍾情！即使只是一隻小蝴蝶，內心已很滿足，因為很快就有一件成品。」她笑言自己亦曾學過織冷衫，但成品出來就得找個人穿，要等的時間長短難料，便漸漸失去興趣。「我織給自己的那件還未收尾，一放便是 40 多年！」

由興趣轉化成職業，助力來自羊媽媽的一班工友同事。「當時在工廠打工，不時利用工餘時間練習、做功課，恰巧讓工友看見覺得『幾靚喎』，便嚷著叫我教他們，從此開始教班生涯。」

80 年代尖咀商場吸客

邀民間高手周末擺檔

80 年代初，新開幕的尖沙咀新港中心為吸客，邀請手工藝師傅每個周末去擺檔，羊媽媽也是其中一份子。「那次機會，讓我認識了一班手工藝師傅，組成『民間手藝團』四周跑場擺檔，一跑便是廿年。」年紀漸長，羊媽媽決定安頓下來，遂於 2007 年進駐九龍灣淘大商場，至今已過去 14 個寒暑，更曾經於 1994 年日本福岡舉辦的亞洲藝術節，擔任香港區代表，弘揚傳統手藝。

多年來桃李滿門，其中讓羊媽媽最深刻的，莫過於由 2014 年已隨著她學習繩藝至今的「12 門徒」。她笑言：「自己早已傾囊相授，都不知教甚麼好了！」話畢，羊媽媽向記者展示學生家中的作品展覽櫃，簡單至心型、蜻蜓，複雜至立體水仙、玫瑰，豈有想過只是一條繩，可以變出如此豐富的造型。讓記者印象更深刻的是，羊媽媽鋪面的招牌也出自其手，世上絕無僅有。

「自己早已
傾囊相授，都
不知教甚麼好
了！」



吉祥圖案、簡潔幾何外，動物造型也是「考牌」之作。

中國繩藝 衝破語言界限

考古學者在山頂洞人的遺蹟中，發現了骨針及帶孔的骨、貝類飾品，他們為穿繫飾品、縫製衣物，慢慢由簡易繩結摸索出繩編。這種傳統古物，在國際上是中式代表手作，不難在大街小巷，特別在喜慶節日看見繩結的蹤跡。

閒聊之間，羊媽媽說起自己早兩天上課的一名日本學生，記者疑惑的問：「他會廣東話嗎？」「不會！」羊媽媽憶述：「當時他傳電郵來問我懂英文嗎？能夠教



羊媽媽樂於帶上繩結到不同的舞台，讓更多人認識這門手藝。



一雙巧手，令羊媽媽活得自在。



鍾情中國繩藝，藉編織為香港人送上暖心祝福。

古老飾結 寓意吉祥康泰

羊媽媽介紹指，繩藝主要分「中國結」和「西洋結」；前者僅以一條繩編織而成，後者則用多條編織繩交疊，色彩相對豐富。

中國結之中，主要有金剛結、十字結、酢漿草結、吉祥結等等。當中「最古老裝飾結之一」的吉祥結，正是寓意吉祥如意、吉祥平安、吉祥康泰。



結藝變化多端，顯示民族文化生命力。



「雙壽」、「雙喜」、「鳳麟呈祥」等中國結的吉祥圖案。

善緣



用「心」去做，作品夠「紅」。

鑽研 IT 保留愛女心血

對傳統繩藝的不斷鑽研以外，羊媽媽還懂得不少新世代技能，可說是「周身刀」。「除了 Photoshop、Flash 等等，我也會寫網頁、用 Facebook、instagram……」，如此追上時代，原來背後有個令人心酸的原因。

羊媽媽愛女阿咩多年前因血癌離世。羊媽媽為了保留女兒生前的設計作品，故努力學習新事物，希望透過網絡保留女兒的心血。「不過現在已沒有 Flash，阿女廿多個遊戲再也玩不了，真可惜。」



年過半百依然好學不倦，自己一手打理社交媒體平台。

「我也會寫網頁、用 Facebook、instagram……」

好學不倦 忙碌帶來意義

羊媽媽亦分享近來新搞作：「我最近正學手語，不過遇到聽障人士時會很緊張，經常會忘記。」

聽見羊媽媽孜孜不倦的學習精神，記者不禁問她為甚麼如此努力？「人要積極向上，時間都過得快點。如果現在叫我退下來，每天只是到公園散步，感覺就好像在等死！所以寧願每天忙碌一點，但活得開心有意義。」羊媽媽是這樣回答。

「我就跟他說只會一點點，不過我會用身體語言。」



從招牌見到編織熱「繩」。

以手語手勢為靈感的成品。



他繩結嗎？我就跟他說只會一點點，不過我會用身體語言。直至見面時才知道，原來他是日本人！至今已跟我學了四期的課程。」用熱誠打破語言隔閡，彼此之間有著最純粹的藝術創作和交流。

色彩研究機構 Pantone 每年都會公布年度代表顏色，早前宣布 2022 年代表色為長春花藍 (Very Peri、編號 17-3938)，糅合紅色及藍色帶來的寧靜與活力，亦充滿夢幻的少女感，相信定會成為來年時裝大熱顏色！目前有不少名牌已率先推出此色調的手袋，女生們是時候做好穿搭功課！

Chanel 19

HK\$43,700

由 Chanel 前任藝術總監 Karl Lagerfeld 親自設計的 19 包，特別挑選柔軟小羊皮面料打造，搭配經典菱格紋、金銀皮革穿鍊，以及雙 C 標誌，搭配夢幻的淡紫色，珥上身充滿強烈的少女感！



必入手袋



Bottega Veneta Shell Bag

HK\$35,000

Bottega Veneta 前創意總監 Daniel Lee 設計的手袋向來主打簡約美，但是 Shell Bag 另走玩味路線，以貝殼作靈感，將數塊小牛皮運用 cut-out 方式拼接成半月輪廓，配上同色調尼龍抽繩袋，增加休閒感同時不失精緻度。

Prada 網布手提袋

HK\$15,000

手袋袋身佈滿珠片，袋身顏色換上充滿生機的長春花藍，少女感呼之欲出。正面為 PRADA 標誌印花刺繡，流露時尚格調和珍貴細節。皮革雙手柄設計以皮革飾邊點綴。內有可拆走的萬用袋，方便收納個人隨身物品或補妝小物。



LOEWE Hammock Bag

HK\$21,350

LOEWE 的經典款式 Hammock Bag 以吊床為靈感創建出圓弧輪廓，外形簡潔搶眼。手袋兩側拉鍊拉開便能放大袋形，改變手袋形狀又增加實用性。手袋有肩揸、斜揸、手挽多種揸法。新增的長春花藍色調，更添出截然不同的風格。



Burberry Olympia 迷你手袋

HK\$12,900



Burberry 最深受歡迎的 Burberry Olympia Bag，已被香港一眾男星如姜濤、Anson Lo 盧瀚霆揸上。手袋結構感十足，呈半月形曲線，時尚又實用性高。防刮皮革配上硬挺的半月包，搭載醒目的金屬鍊帶設計，潮男潮女皆合用。



Bottega Veneta Chain Cassette

HK\$35,000

繼承經典編織元素而生的 Bottega Veneta Chain Cassette，其蓬鬆的外觀最為吸睛，換上長春花藍，再加上銀色金屬鍊帶，平添了幾分率性。

Bottega Veneta Mini Pouch

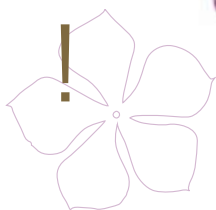
HK\$14,500

出自前任創意總監 Daniel Lee 之手的 Mini Pouch，運用質感小牛皮打造成雲朵般的小包，搭配磁釦開合的設計，在長春花藍色的渲染下，顯得格外夢幻甜美。



Pantone 2022 代表色
長春花藍

逐個睇！



Marc Jacobs The Tote Bag

HK\$3,890

貼近生活而設計的 Marc Jacobs The Tote Bag，主打寬敞的收納空間，本季換上 Very Peri 皮革，搭配好開關的拉鍊設計，提供手提、肩背甚至可作為斜背包使用。

Givenchy Antigona 波士頓包

HK\$18,500

2010 秋冬問世隨即成為品牌明星包款的 Givenchy Antigona 波士頓包，以柔軟細緻的小牛皮革製成，附有可調式的皮革背帶，提供手提與肩背兩種攜帶方式，可說是實用度滿分的包款。



Michael Kors Bradshaw 雙色肩背包

HK\$ 4,800



以《慾望城市》女主角 Carrie Bradshaw 為靈感設計的 Bradshaw 肩背包，新推出了長春花藍，搭配可拆式肩背帶，為女生的造型增添夢幻感。