

14 15 封面 故事

# 輪崎少年 同命運門波



73

新界東地區報

見

的

隔 星 期 四 派 送 發行日期: 10, Feb 2022



02 03

我家・焦點

馬鞍綜合樓未盡用 公營街市又落空?



醫・家

「喝」求健康 揀錯水易傷身



無緣不歡

學用廢棄鋁罐 種出迷你盆栽



社區有情

資深陪月員 追憶工作「孫」又甜

新界西

屯門 元朗

荃灣

青離島

沙

西貢大

大埔北



我家 HoMemory







區域市政局解散前已作規劃的馬鞍山綜合設施大樓,終於有新進展。上月,政府交代大樓概念設計,除滿足居民需要設體育館、暖水泳池及多層停車場外,亦設圖書館新書中心。雖然如此, 爭取多年的公營街市未有納入設計內,有地區人士坦言對政府無視居民需要感到無奈,亦擔心興建大樓時收回臨時停車場,將令區內車位進一步短缺。

擬設暖水泳池圖書館新書中心 被指未盡其用

# 馬鞍綜合樓倘落實

# 公営街市又落空?

馬鞍山綜合大樓分層佈局

地庫一樓

六樓高層 室内緩跑徑し 六樓 五樓高層 室内暖水游泳池 五樓 四樓 沙田民政事務處馬鞍山分處 三樓 香港公共圖書館新書中心 社區會堂 二樓 上落貨區 香港公共圖書館新書中心 一樓 收費公衆停車場 地下 馬錦街

該用地長期閒置,多年來一直用作臨時停車場。





新綜合大樓選址靠近私人屋苑新港城。



用地旁設有巴士站,亦有行人隧道等接駁附近屋苑。

#### #毗鄰新港城 擬建八層

位於馬鞍山警署旁的第 103 區用地,毗鄰 安祿街及屋苑新港城,上月政府向沙田區議會 提交文件,交代第 103 區綜合設施大樓的概念 設計,建築物擬建八層,另有兩層地庫,項目計劃工程面積約 7,443 平方米。

新大樓當中四層,擬興建不少於300個各 類車位的公眾停車場外,主要擬關作體育館設 施,除有一個多用途主場館外,亦有兒童遊戲 室、健身室、室內緩跑徑及户外攀登場等設施。

此外,因應區議會多年爭取,綜合大樓亦 設有室內暖水習泳池及訓練池,亦設有社區會 堂。另外,大樓當中約兩層空間,亦將關作康 文署香港公共圖書館新書中心,負責爲本港所 有公共圖書館系統進行採編及分發圖書館資 料。雖然新書中心大部分範圍不對外開放,但 亦會設新書專區、及展示區等供市民使用。

#### #加新設施將拖慢竣工期

上月沙田區議會文娛康體及社區設施管理 事務委員會上,有議員質疑項目未回應於大樓 增設公營街市。康文署代表回應指,在立法 會申請前期設計撥款前,已向食環署整合意



擬建的綜合大樓並未設有公營街市,圖為大圍街 市。



綜合大樓主要設施為室內體育館。



李世榮多年來一直爭取該用地加設 暖水泳池。

見,惟當時食環署確認目前未有計劃在大樓内 加入街市。倘目前對大樓内擬建設施再有重大 改動,將會需要更長時間籌劃。換言之,現階 段再更改或加入擬建設施,將會令大樓更遲落 成。

事實上,該用地早於區域市政局時代已原 定興建體育館,惟政府於1999年底取消市政 局及區域市政局後多年一直未見進展,過去只 以短期租約出租作停車場。

直至2017年《施政報告》提出「體育及 康樂設施五年計劃」中,第103區用地以「一 地多用」形式擬改建綜合設施大樓,至2020 年7月立法會終批出撥款爲大樓作前期工序及 工程研究,當時預計於2023至24年落成,惟 主體工程仍需再到立法會申請撥款才能正式興 建。

#### #李世榮倡設智能停車場

民建聯立法會議員李世榮向《我家》憶述, 早於 07、08 年馬鞍山第 103 區綜合大樓諮詢 當時區議會時,已因應馬鞍山居民的强烈需 要,而要求加設暖水泳池、停車位及公營街市。 最終前兩者成功爭取,惟獨公營街市未有列入 大樓設計,對此感到失望,他批評政府一直稱 要「地盡其用」,事實卻講一套做一套。

李世榮强調,區內的街市被私人集團壟斷,設立公營街市能平衡物價並爲市民提供更多選擇。他將會繼續向食環署爭取在區內興建公營街市。然而,暖水池及會堂等設施居民期盼已久,希望政府加快進度興建,追回延誤多年的時光。

由於該處現用作臨時停車場,他擔心,落 成綜合大樓前要收回臨時停車場會令區內車位 進一步短缺,他希望有關部門能在區內加設智 能停車場及臨時車位解決需要。

## 十萬人用一座體育館 沙田文康設施仍落後

沙田人口接近70萬,過去一直被批評社區配套追不上人口增長,直至近年新文康設施才相繼落成。當中圓洲角綜合大樓於2017年全面開放。另外,位於沙田頭路10號的車公廟體育館,亦於2020年9月啓用。

圓洲角綜合大樓位於偷翠苑旁,當中體育館率先於 2016 年底開放,體育館設有多用途主場館、桌球室、兒童遊戲室及 室内人造草草地滾球場等設施。另外圖書館、社區會堂等亦於 2017 年中全面開放。

另外,鄰近車公廟港鐵站及秦石邨的車公廟體育館,亦於 2020年9月開放。當中多用途主場可用作兩個籃球場、兩個排 球場或八個羽毛球場。政府建築師在設計上見突破,有別於一 般體育館全室内的布局,以層層透視的形式,將户內、户外空 間連繫起來,與周邊的景觀融合,成爲區內一大新特色建築。

根據《香港規劃標準與準則》,沙田區應有11座室内體



育館,惟連同上 述兩座較新體育 館在内,沙田區 現時仍只有七座 室内體育館。

車公廟體育館為 沙田區第七座室 內體育館,已於 前年啓用。

## 七區建公營街市就係冇預馬鞍山

食物及衞生局局長陳肇始去年中曾表示,政府正推展七個處於不同規劃階段的新街市項目,包括在天水園、東涌市中心、將軍澳、古洞北新發展區、東涌新市鎮擴展區及洪水橋新發展區與建新公眾街市,並會在東涌市中心設立臨時街市,但就係無預馬鞍山。

當中於天水園,除前年底有臨時街市於開幕後,政府去年提出在天福路近天水園西鐵站側,興建位於道路上蓋的架空式公營街市,街市預計提供約151個檔位及園景花園,料2023年動工。

而在去年發表的最新一份《施政政告》,食衞局宣布在東 涌港鐵站附近的富東街興建東涌臨時街市,並計劃於今年底落 成啓用。

有關注團體其後就東涌臨時街市進行問卷調查,當中六成 受訪者相信臨時街市啓用後,能有效調整東涌物價,改善現時

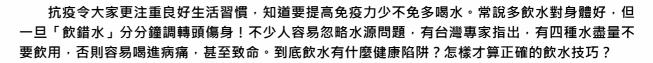
> 區内屋邨私營 街市物價高昂 的情況。



天水圍港鐵站旁 將興建一座架空 式的公營街市。 (概念圖)

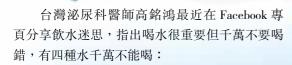


Text、Photo:舒桐 Design: Lavie



## 解迷思分享秘技

**#水**湯 傷 身



雖然山泉水看起來 清甜好喝,但難以確定山 泉水的源頭有没有受污染, 當中很有可能含有對人體危 害的細菌、肉眼看不見的 寄生蟲卵,甚至水蛭 幼蟲



不能 drink

## 曝暖過的

樽裝水經陽光長時間高溫曝 曬,瓶身容易溶解出化學物質。雖 然 PET 塑膠屬低毒性容器,但仍有可能 會釋出有害物質,故此最好不要飲用。尤 其要注意一個情況,就是夏天把樽裝 水擺在車内長時間曝曬烘烤,溫

度可高達 70 度!



## 見題[7] 【有得傾

#### **山**日陽 1500cc

以女生體重50公斤、男生70公斤計算,建議 女生一天可以攝取水量 1500cc (立方厘米,等 同 1500 毫升), 男生可以攝取到 2000cc; 或者 用「體重乘以 30 至 40cc」公式,去計算自己需 要的攝取量。

### 2 睡前不喝水

有夜尿或尿頻問題,可以在睡前一兩小時禁水,特别是 冬天容易尿頻。家中有長者的話尤其要注意 , 夜晚摸黑 上廁所滑倒的意外很多,應盡量避免睡前喝水,如不得 不飲,就要減量

#### 茶和咖啡無法取代白開水

高銘鴻醫師亦有分享「喝水秘技」, 指出正確喝水能促進新陳代謝、保持身 體年輕,並且降低血液黏稠度,減少血 栓機會。

他指出,不少人不喜歡喝水,反而 以茶和咖啡代之,但即使是無糖的茶和咖 啡,都無法取代白開水,當中的咖啡因有 利尿作用,會令體内水分加快排出。不愛 喝水者可嘗試飲氣泡水,或在水中放檸檬、 青瓜片、薄荷葉等增添「風味」。

## 隔夜水

人體口中的細菌會在 水中快速繁殖,經過一夜後 數量已經很可觀,因此建議早 上直接換新的一杯水,開封過後 的樽裝水亦應盡快飲用,盡量 不要飲放過夜或存放多天 的水。

#### 運動復 大量飲水

長時間的運動,例如馬 拉松、三項鐵人後,人體已經 排出很多汗甚至有點脱水,此時立 即大量飲水又不補充鹽分的話,便會 造成體内慢性水中毒,或稱低血鈉 症。嚴重者會突然昏倒,極端情 况下有可能致死。

### 3 用碗喝水

老人家因爲吞嚥能力變差,喝水嗆到可能會影響喝水意 願,甚至引發氣管感染。用碗喝水可以讓長輩低下頭喝 水,或者用小湯匙舀水喝,皆可避免仰頭喝水,減少嗆 到風險。

#### 定時喝水

有人爲貪方便,會想一兩次便把所有水分補齊,但身體 無法在短時間内吸收太多水,多餘的水分只會直接排 掉。最好的引水方式是定時定量,例如每兩個小時設定 鬧鐘或 app,提醒自己要有規律地飲水。

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。

上次跟大家介紹過兩款消滯茶 飲,由團年飯開始,不斷食食食, 直到今日已經食過好多餐開年飯? 加上之前拜年期間的蘿蔔糕、年 糕、煎堆、角仔及賀年糖果,如此 數不清的日數中不停地食,真的又 膩又滯,消化不良難免出現。如果 感到身體不適,就要好好處理,若 然只是感到飽滯又油膩,可嘗試一 款有助消化的湯水。

想想開年飯桌上,山珍海味, 大魚大肉,很多時都没有蔬菜,只 有零星的幾片香菜香蔥,而 且口味都比較重,一不小心 吃得過於肥膩,腸道罷工怎麽辦? 新年後,你最需要的就是疏通腸道 和消脂去油了,讓脾胃得到需要的 休息和修復。

春節過後,最宜多吃蔬菜。中 國人造字就挺有意思的,蔬菜的 「蔬」亦通疏通的「疏」,從字 面上我們也能看出,蔬菜有著 很好的疏通效果。以下分享-道健脾通便、消滯去油的湯水。



2 架鍋熱油,蔥花爆香,加入洗好的蟹味菇。炒出 水份後,落適量的清水煮滾,並加入 菠菜、豆腐、胡蘿蔔絲。

香菜末,加適量鹽,大功告成。



特調精品掛耳咖啡



香料鴛鴦咖啡

咖啡的甘香和紅茶的清香, 併帶著精選香料的辛香味





憑廣告到門市訂購 95折優惠

#### 柑橘莓果

多種中東羚貴香料拼配 如莓果、金橘柚子般嘅芳香又帶一點辛香味

\$138/6包裝

門市地址: 深水埗西九龍中心 六樓中庭 C607舖

 $\bigcirc$  5274 2612



以供選擇。歡迎訂購。

Brighten Coffee 我們希望藉由光咖啡計劃,扶助樂齡, 婦女及年青人發展職志,讓他們人生展現光彩。 以咖啡傳頌愛,跨代共融,以生命影響生命。



Design : Alwin



作者: 火登 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

> 元復始,萬象更新。壬寅年來了,首先祝讀者們身體健康、虎虎生威! ,一向是中華民族最重要節日,當中涉及許多範疇:五行、曆法、 人倫關係、禮儀、飲食養生等。篇幅有限,今以「建寅」及春季飲食養生簡述之。

## 説「一年之計在於春」,寓意實在深遠 來看,他是一年四季的開端,春季的開始,所以古人 陽,五行屬木,爲陽木,意象爲大樹,寅木藏火,火 指春天時草木初生的狀態。 代表喜慶,令人有信心,有正能量。寅有生動之意, 一年之計在於春 寅木是十二地支中的第三位,按照「十二月建」 壬寅歲次,在這裡説「寅」。寅,陰陽學説寅爲

夏曆以寅月爲歲首, 稱爲「建寅」 。《淮

南子・天文》:「天 一元始,正月建寅。」 後指陰曆正月

在我國,每逢朝代更換,歲首皆有變化 換言之<sup>,</sup>把哪個月定爲一年的首月,不同 朝代都不同。例說,夏朝的夏曆把一月作 爲歲首,商朝的殷曆以夏曆的十二月爲歲 首,周朝的周曆以夏曆的十一月爲歲首

秦至西漢中葉前,歲首皆定在夏曆 十月,等同每年十月初一就是新年 到了漢武帝太初元年,即公元前 104年,把歲首之月固定在「建寅」 ,即農曆正月,此後歷代相沿

而立春、雨水之時,恰在寅月 時過年又稱爲「春節」。 以寅月爲 正月,既符合人們過年需求,也順 應四季更替和農業春耕安排,這或 「正月建寅」流傳至今的原因

# 使志生,生而勿殺,予而勿奪, 臥早起,廣步於庭,被髮緩形,以謂發陳,天地俱生,萬物以榮,夜《黃帝內經》有云:「春三月,此 逆之則傷肝,夏為寒變,奉長者 而勿罰,此春氣之應養生之道也。

賞

# 夏季病 春預防

益脾胃,令氣血運行舒暢。 人體的肝陽、肝火及肝風也隨之上升。立春後,飲食應注意疏肝 踏入寅月,代表一年之始。立春起,天氣漸暖,陽氣始發 養至大至「肝」之氣

# 黄帝内經 對於春季養生

# 夜睡早起

提出三大法則:

就没有順應自然之氣了。 春季啓動人的生機,因此需要多點活動,如 睡得太多,

# 放鬆身心

可疏肝舒筋,但天氣乍暖還寒,謹記防寒免生病 保持心情愉快,不阻塞,不鬱結,減少傷肝 適量運動

三、

春宜吃素

助陽氣生發升散 飲食可選辛甘發散的食物,令潛藏的陽氣再次蘇醒,

有

建議 蒜、芽菜、春筍等,以助升散肝 適量吃韭菜、菠菜、葱、芫茜、 0 避免

收之味,因為在 不宜食吃太多酸

五臟與五味的關

具收斂之性,不 係中,酸味入肝, 利於陽氣的升發

中,木剋土,木為肝,土為脾胃, 適當進食甜味食品,因為五行

木之氣。

甘(甜)味入脾,能健脾保胃 若肝氣、肝火太盛,會傷及脾胃

和肝氣的疏泄。

中受益不淺。因此,我們除了繼續愛護國家歷史文化 替的體會及生活經驗、保健養生知識等等,現代人從 遺產,更要傳承其寶貴元素。 農曆新年蘊藏豐厚文化智慧,先人面對大自然交 飲完的汽水罐,用完的濃湯罐頭,看似只有回收一條出路。其實,大家稍稍動一下腦筋,就可以把破銅爛鐵變成超萌小盆栽!有人認為鐵質花盆種唔到花,因為易吸熱,令植物溫度過高影響生長。其實,只要揀啱物種來栽種,再加多一點關懷,要種出又可愛又嬌小的小植物並不難!





10. Feb 2022

#### 無綠不歡

Text:知知 | Design: Elsa

汽水罐、剪刀、畫筆、 丙烯顏料、手套、草稿 紙、鉛筆、繩、泥、小 植物(如珍珠蘆薈)。



■ 用草稿紙剪一個長橢圓形做模 紙,然後放上汽水罐的側面剪 出一個開口,注意要預留大約 5em的深度來放置泥土。



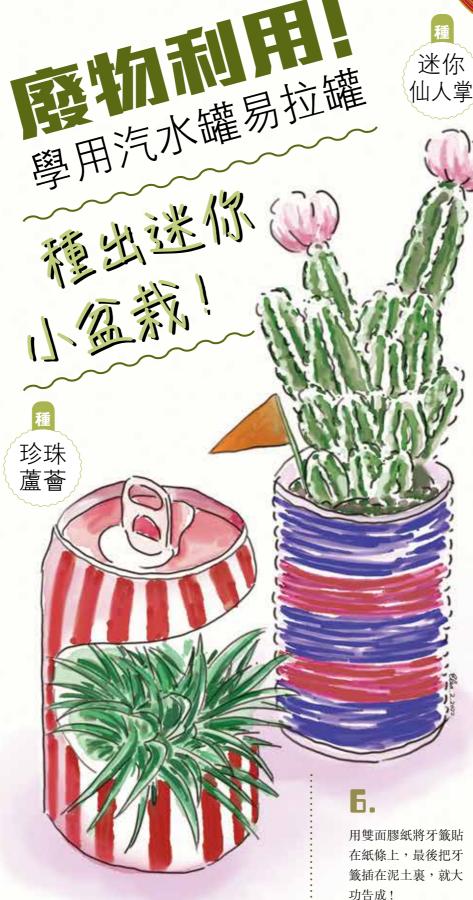
**1** 用剪刀沿著汽水罐表面的開口 修剪,將剪口的披鋒位往内 折,以防鎅傷手。



署。 將剪好的汽水罐洗乾淨,晾 乾後油上白色的底色。



4 再用其他顏色畫上自己喜歡 的圖案,大家可以畫簡簡單 單的波點或者線條裝飾。



在汽水罐放入大約 4cm 深的泥土,再把細小植物放入,植物根部要深入泥土内。

材料 易拉罐、迷你仙人掌、 泥土、彩繩、雙面膠 紙、牙籤、彩紙、匙羹。



在易拉罐的四面貼四條雙面膠紙,用彩繩圍住易拉罐,再用另一種顏色的繩圍多幾圈。



用匙羹把泥土拔入 易拉罐内,泥土要 大約4至5cm深。



4.

小心地把仙人掌或者 仙人球放入泥土内, 放好後,再在易拉罐 邊陲處倒入泥土。

用剪刀將彩色紙裁剪成燕尾紙 條,並在紙條寫上簡單字句。



- \* 蘆薈一般適合在溫暖乾燥、陽光充足的環境生長,可耐半陰,切忌積水,不耐嚴寒。
- \* 夏天高溫時,需要適當遮擋陽光,保持環境通風,不然葉片會化水,甚至根莖腐爛
- \* 夏天要避免曝曬,其餘日子都可以接受日照。
- \* 珍珠蘆薈屬肉質植物,耐旱性强,不需要頻繁淋水,避免積水爲原則。
- \*一般在春秋兩季旺盛生長期時施肥,以有機肥和稀釋的氮肥爲主,每次落少許切 勿過多。
- \* 大多數多肉植物約一至兩年換一次盆。
  - \* 剛入盆的仙人掌頭一星期不用淋水,先讓仙人掌的根部休養一下!
  - \* 同樣,頭一星期不用直接曬太陽,放在窗邊或露台邊散光處即可。
  - \* 第一次淋水最好在上午時份,讓多餘水份在日間蒸發。
  - \*過了頭一星期後,就可以按時淋水。如放在室外通風處就1至2 星期淋一次水,室内就2至4星期淋一次。

點打理失好?!





憑券到店 消費滿□□元



石門安群街1號 京瑞廣場2期1樓127A5號部

委惠紹則:
• 到門市消費滿100元即可使用
• 有效期至2022年2月28日

Hello Cocoa 送禮袋裝朱古力

認識我們





10, Feb 2022

Homework

Text:家姐 | Photo: Pexels | Design: Lavie



正月十五元宵節,除了吃湯圓、與喜歡的人 渡過之外,還有一項喜慶活動,就是「猜燈謎」。 「猜燈謎」不但增添節日氣氛,還展現了古人的 聰明才智。今次以燈謎形式,帶領兒童學習成語, 提升語文能力、認識中國歷史故事、並鍛鍊思維、 增廣見聞。



從成語當中,認識文字的結構

謎面:水落石出 (猜一字) 謎底:泵 碰低,水 解説:上面為石,下面為水,剛好是水落石出。

2)謎面:不言而喻(猜一字) 謎底:俞 心·削 解釋:因為不言,就是沒有口,所以 解釋:固為不言,就是沒有口,所以

#### 三〉學歷史

了解燈謎成語的來源, 有助認識成語之餘,還能了解 成語最初是怎樣形成的。

謎面:黃袍加身(猜一字或一歷史故事)

典故:五代後周時,趙匡胤為後周太尉,奉命帶兵 抵抗外族的入侵。當軍隊駐紮在陳橋鎮時,部下們 拿出一件黃袍,為趙匡胤穿上,並且擁戴他為帝 王,成為宋代皇帝,開始了宋朝的歷史。後 來,這個故事漸漸濃縮成「黃袍加身」, 用來指被擁戴為皇帝。

#### 四、歌後語

歇後語,就是說要把眞正想表達 的意旨藏起來,改以幽默方式呈現一 段話語的前半段。來吧,一起挑戰, 去揣測歇後語眞正的意思。

- 謎面:關公失荊州 謎底/歇後語:驕兵必敗
- 謎面:草船借箭 謎底/歇後語:滿載而歸

(\* 歇後語一節,本欄特意沒做解釋,除了騰出「幽默空間」,更重要是讓家長與孩子一同 在書海暢遊,享受尋覓知識的樂趣。)

#### 三、長知識

想解出燈謎,有時得先了解成語 的意思。

謎面:奇貨可居(猜國家名稱) 謎底:意大利

解説:奇貨,珍奇的貨物也;居:囤積也。綜合之,就 是囤積珍奇的貨物,以備高價售出。比喻憑借技藝或 某種事物, 以獲取功名財利及其它好處。

謎面:一群鴨子在開會(猜成語)

謎底:無稽之談

解釋:沒有根據,無從考查的話。

「那時候女兒剛升中學,我希望出來工作,不要在家百無聊賴。恰巧見到母嬰康逸社開班培訓陪月員,便抱著一試的心態去讀。」惠瑛沒想過自己一名「師奶仔」,能夠從陪月工作重新發現自己。入行 22 年間,惠瑛照料逾 200 名初生嬰兒,「好似兒孫滿堂一樣,好滿足!看見媽媽產後復元得好,BB 又長得肥肥白白,我就最開心。」

## 社企訓練班 釋放婦女勞動力





10, Feb 2022

社區有情

Text:木木 | Photo:木木、受訪者提供 Design:Alwin

# 資深陪月員

# 追憶工作又括又甜

早約20年前,新手媽媽的支援非常有限,不單止一日三餐,湊B沖涼、換片、掃風等等一腳踢。社企「母嬰康逸協會」的前身「母嬰康逸社」當時首創開設陪月訓練班,不但成為新手媽媽的「神隊友」,同時為低技術婦女提供更多工作機會;惠瑛則是當時訓練出來的「第一代陪月員」。

Ⅱ 煲薑水現蝦碌 〒 努力摸索求進

惠瑛憶述,過往自己只是偶爾去做兼職收 銀、家務助理等;算起上來,陪月員是她第一份 正職。「記得第一次替人家煲薑水,不懂用煲湯袋盛 著,最後只好硬著頭皮用湯勺把薑皮撈走,眞難爲情。」 她笑言,現在的學員幸福得多,不但上課時有前輩分享經 驗,也有「大師姐」配對制度指點迷津,「以前得靠自己摸索!」 母嬰康逸協會行政總裁 Shirley 指出:「當時香港面對 工廠北移,製造業逐漸萎縮使不少中年婦女失業;香港的

基層婦女普遍學歷不高,工作經驗亦有限,難以找到工

英表示。朋友都 她變得開心積極。 當了讓基層婦女自力更生,協會為她們提供不同課程培訓,期望為基層婦女轉型,用雙手創出另一片天。

程培訓,期望為基層婦女轉型,用雙手創出另一片天。 型,用雙手創出另一片天。 Shirley 說:「她們的長處是 擁有豐富的湊仔經驗,正好彌 補年輕父母面對初生嬰兒的手足 無措,有一個平台可以展示『媽媽 的力量』。」

「母嬰康逸社」是循道衛理觀塘社會

服務處旗下的婦女及社區互

助網絡計劃,由 2003 年起推 行,七年後正式脫離機構自行運

作,現時為社企「母嬰康逸 協會」。惠瑛是骨幹成員之一,

擔當著顧問角色。「雖然很辛苦,但跟一班姐妹齊心合力,非常開心! 從沒想過自己由一名『小師奶』走到今 天這步,朋友都說我變得開心積極!」



Shirley 說, 平台可展示媽 媽的力量。

惠瑛不時與姐妹們進修學習。





達的年代,親手寫的一筆一劃在

達的年代,親手寫的一筆一劃尤其溫暖。親筆信,答謝她們的細心照料。在這個科技發線工惠瑛,一眾陪月員亦不時收到僱主的非金錢能以衡量!」

# 雖然陪月員的服務只有一個多月首任僱主仍保持聯絡

係很多時親如家人。惠瑛更指第一因爲貼身照顧,彼此的感情和1

任

l僱主至今仍和她保持聯絡,久



惠瑛湊過的 BB 以百計,堪稱兒孫滿堂。



Design : Lavie





在我們身處的香港,看似繁華,但仍有不少基層在疫境下掙扎求存,幸而社區上有不少有心 人為他們雪中送炭。沙田圍榮福堂的年輕「90後」中醫師蘇光耀,為區內基層義診,對於這位後 生仔而言,每次的義務行醫,不僅僅是惠民,更與病友以心療心,更能接觸社會真實寫照,反思 當下。

## 醫師疫中送暖 老幼都係老友

# 掌握基層脈搏









因爲見證親人因癌症在痛苦中煎熬,加上親身經歷過作爲

中醫義診服務。 去年參與沙田圍社區

#### 病患照顧者的重擔,蘇光耀從見習開始便在社區參與義診,由 跟診到主診重燃病患鬥志。

以前會好抗拒老人家。

#### 「以前會好抗拒老人家,覺得佢哋好大味,又長氣。」蘇 光耀成爲正式中醫師之前,有著跟一般年輕人同樣的心態,對 於長者缺乏耐心,甚至選擇迴避。

直到畢業後,蘇光耀認爲中醫的沉穩氣概令他對老人家另 眼相待,特别是在實習期間開始加入義診行列,走訪香港最基 層的地方,體會到同一天空下,有很多人「無錢睇中醫」而輕 視生活上的病徵,延誤慢性疾病的適切診治,部分貧困長者更 要節衣縮食以支付昂貴的藥費。

蘇光耀解釋,義診與義工大不同,「我嘅角色係一個醫師, 每個人來給我把脈,就交託自己的最貼身的事情給我,不光是 表徵,還有内心世界的感受。」

#### 有能力嘅話,我願意出一分力。

不論是義診或在屋邨診所,蘇光耀投入基層社區,切身感 受疫情對民生的影響。他印象最深刻的一位病人,問診期間發 現久鬱成病的問題背後,是有口難言的失業情況,「特别呢兩 年親歷其境,知道疫情下真實嘅香港,有能力嘅話,我願意出 一分力。」

他續形容説,中醫師的工作,就如一個月台,每日人來人 往,有人會願意堅持治療,有人半途放棄,又會面對生死,但 蘇光耀總抓緊每次問診期間與病人的交流機會,因爲現代人多 病由心生,就是壓力情志導致軀體疾病。

# 放 奏

長强調義診是一份重責,需要認真看待,用 好好

# 任,唔係玩玩吓。」年紀輕輕的蘇光耀語重心 義診係厭惡性工作?其實背負住好大責

己嘅聲調,就會發覺佢哋 老婆婆,經 人家溝通, 趣 師,蘇光耀學會放下急性子,放慢節奏和 一個抗拒老人家到今日 憶 常向 起首次參加義診時,有 「當佢哋好似小朋友咁樣, 醫護人員發脾氣, 其實好得意, 服務屋邨長者的 蘇光耀當時 一位失智症 會帶來 調低自 老

有逃

心情,更向蘇光耀誠懇答謝

問題導致情緒暴躁,經過診治後,她恢復平

避,反而走近老婆婆,察覺她是因爲便

#### 低自己 佢 哋 好 | 概聲 似 小 調 朋 友

信任。

學會耐心溝通,才能得到老人家的

作者: 間 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





Design: Megan

調味料:

材料:



烤麩 200g、 薑幾片、 旺菜、甘筍、 冬菇、雲耳、 髮菜適量



黑糖、蠔油、豉油、 麻油各1湯匙、 胡椒粉 1/2 茶匙

## 小貼士

煮齋菜其實冇乜特 別固定材料,自由決定 就可以。至於調味料份量, 就跟材料份量自我調整啦, 因為過年先整色整水,平 時食就可以慳番做法 步驟1及4,不過 就要煮耐少少 等材料入味 啲。

# 黑黑洲栗灰岩绿

# 新年齋煮

虎年第一次同大家 見面,當然要拜個年,祝 各位《我家》讀者虎中有樂、 「虎進」金來、龍精虎猛!希望呢

隻老虎仔可以鎮得住個疫情啦,成個 做法: 農曆新年就係食食食,感受到個肚腩「快 高長大」,搞到都唔夠膽再上磅。除咗每朝 都食年糕早餐外,相信食得最多嘅都係盆菜,其 實食盆菜最大原因都係一個字: 懶!如果收到一個 盆,仲要自己逐樣材料解凍還原切返落個盆,都好難唔 同佢開年喎!

有酒店之前趁新年推出賀年盆菜價值 \$1,688,酒店出品理 應唔差,點知送到嚟個盆菜係散嚟!蔬菜、魚蛋、龍蝦、豬腩、鮑 魚、鵝掌等食材,竟然全部都係獨立急凍真空包裝,要客人自己解凍 翻熱擺盆,就好似自己買咗一堆凍肉返屋企咁,今次真係因減得加喇!不 過酒店回覆話,宣傳單張已經寫咗係急凍真空包裝,唔通即係話:「個客人蠢 咋,唔關我事咁話」?

食得咁勞氣,出年都係自己煮。每年初一例牌都會煮齋食,今年我就煮咗個黑糖 烤麩(音:夫)。烤麩係麵筋嘅一種,將麵團放喺水入面搓洗去除澱粉,反覆搓洗之後 就會得出麵筋,再經發酵蒸熟製成呈海綿狀嘅烤麩。烤麩鬆軟有彈性好有咬口,而且吸汁力 强,佢亦都好似真肉咁含有大量蛋白質,係一款天然嘅素肉。煮烤麩有個秘訣,就係一定要用 手將佢撕成件,加埋黑糖嘅香甜味,真正天然有營食得健康!







①將幾塊旺菜葉灼

軟過冷河, 之後鋪

成件,其他材

料洗切好

滿一個大碗備用







③先將烤麩及

薑片煎香,然後加

入其他材料炒至軟身。







4全部材料倒入碗裡面,再 隔水蒸半個鐘,準備大碟放 在碗上面,小心將碟反過嚟 就可以上碟。

















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。

## 新年减肉肉輕鬆小妙法



日抹夜抹當運動 每日都係年廿八



屋企人去買餸



早一個車站落車



每日八杯水 促進新陳代謝~





水樽當啞鈴 在家做gym無難度



每日瞓飽七小時 睡眠充足減磅更有效率



新

過去數期的古蹟古鄉都帶大家走訪了粉嶺一帶的歷史建築,而踏入農曆新年,今次就帶大家 走進這個西貢最大的島嶼、曾經發掘出新石器時代及東漢文物的滘西洲,在客家人聚居的滘西村 認識當區歷史,到洪聖古廟行個大運!



洪聖古廟結構 爲兩進三開間式, 以青磚以及花崗岩 築砌而成,後來復修更以舊磚 作爲材料,維持整體協調。

屋脊飾以石灣 陶瓷裝飾,在復 修過重中屋脊上瑞 龍、鯉魚、明珠都是經過重新 上彩修補。

後進正殿神壇 供奉洪聖、財帛星 君及水仙爺,同時 設有四尊守護神、龍船模型以 及木製兵器等



以青磚以及花崗岩築砌而成的洪聖古廟。



屋脊飾以石灣陶瓷裝飾。



後進正殿神壇供奉洪聖、 財帛星君及水仙爺。



古老銅鐘。



木製兵器。



設有四尊守護神。





Text、Photo:鍾錠瑛 Design:Elsa

## 决 聖 古 廟 温 門 唯 一 廟 宇



{ 古蹟的故事

## 榮獲聯合國 教科文組織保護獎

洪聖古廟曾在1949年、1970年代、1985年進行過重修,而1999年就由賽馬會贊助、古蹟辦負責工程管理下展開過全面修繕,將古廟後期加建的部分清除,爲古廟內的建築細部如灰塑、屋脊、琉璃瓦、麻石地台以至磚間之間的磚隙都一一進行修復還原,配以舊有傳統的工藝,還原古廟原貌,最終獲頒聯合國教科文組織傑出項目保護獎。

展覽資訊

馨

•疫情期間遊客參觀時請遵守場地規則,保護環境清潔,以免打擾當區居民。



14-15 | 10, Feb 2022

#### 封面故事

Text: 米雪子 Photo: 雨晨、受訪者提 Design: Aso



雙腿無法走動跳躍,就用一雙手去展翅高飛!現年 20 歲的香港輪椅少年余俊延先天殘疾,堅持率性追夢以雙手帶動輪椅滾動力量,跑過馬拉松,更成為香港輪椅籃球代表。俊延希望以自身的心路歷程,向社會各界宣揚確實的「傷健共融」,同時鼓勵大眾以正面心態面對逆境。



俊延是先天性 脊柱裂患者,下肢活動受 影響,需以輪椅代步。雖然身 患缺陷,但自小就已接受身體的 不同和不便,對於他人眼光也不會難 以接受:「因爲屋企人由我三、四歲開始 就灌輸:『輪椅,只係輔助我嘅工具』嘅概念, 同一般人戴眼鏡都係異曲同工之義。而我本身靠自 己就可以做到好多嘢。」

日常雖以輪椅代步,但自身的能力並不只限於輪椅上,令他可以樂觀的心態面對、接受自己的缺陷,積極快樂地活在當下:「健全嘅人做到嘅,我都可以做到。」

## #公開試失手意志消沉 打籃球燃鬥志入港隊

他回顧過去經常出入醫院的日子,表示這樣的情況 常令他缺席課堂,「一年返學 190 日,因病請假就有約 90 日,故需比别人更努力,盡力自學或在上學日多向 老師請教

俊延指出,自己也遇過挫折、低沉 過:「中三嗰時揀科揀唔到自己心儀嘅科目, 結果成個高中無乜心機讀書」。他又稱,脊椎裂病可影 響腦部及上下肢活動能力,但自言是一個好動的人,讀 中三時在友人介紹下接觸輪椅籃球,而接觸籃球後,舒 緩了學業上的壓力。「雖然最終喺公開試嘅成績未如理 想,但至少重拾讀書嘅動力,成個人開心番,情緒都變 得正面。」

身體障礙雖無礙享受運動的樂趣,他不免仍曾試過埋怨:「每個人都想要一個健康的身體」,但他相信上天給他這個身體是有原因,亦因身體不適而鍛練了意志力,亦不認爲能力會差過正常人,後來他更成爲香港輪椅籃球代表隊一員,更有幸代表香港踏上國際球壇競技。

#運動員身份提升自我 成長過程可貢獻球隊

「在輪椅上打籃球靠的就是强壯的臂力,我會經常做推膊訓練。」他笑言運動員的身份具挑戰性、可以自我提升,相比起千篇一律、朝九晚五的工作吸引:「因爲係提升自我技巧嘅機會,當我嘅成長貢獻到球隊,又可以令團隊有所提升。」

他直言,初初加入時隨隊到廣州訓練,因爲兩地 的訓練方式不同,密集的訓練節奏令少經驗的他雖感 吃力,卻屬寶貴學習經驗:「了解到其他訓練模式嘅 效果同好處,令自己喺籃球嘅成長路上走得更遠。」

「喺呢二十年嘅人生,除咗有賴父母教導嘅概念同 說法,更有球隊教練、非牟利組織人面嘅老師、社工等 都係我嘅人生導師。」他們的關懷和建議,都成爲俊延 的指路明燈。「師兄師姐都係我嘅榜樣。即使每人身上 都有唔同程度嘅缺陷,但大家都努力面對各自的逆境, 甚至爲自己闖出一片天,付出嘅最終都得到大眾認同。」





場外等候時,與 隊友一同觀摩其 他隊伍作賽, 並分析戰術 及練習。



礙於公開試成績未 能入讀心儀的浸大 體育系,但俊延仍 以此為目標。



## 盼入讀體育系 推動殘疾人士運動發展

雖然社會多提倡接納殘疾人士、傷 健共融等概念,設施上亦越多考慮到殘 疾人士,但以切身者而言,這些依然遠 遠未夠:「以東奧爲例,雖然今屆殘奧 隨著健全運動員掀起嘅熱潮,而得到更 多關注,但同健全運動員同正常賽事相 比,關注度依然遠遠比唔上。」

俊延現就讀社會科學系,「我會努

力爭取入讀體育系,將學到嘅知識應用 於本地殘疾體育發展。並希望畢業後, 從事同殘疾人士相關嘅體育工作,推動 殘疾人士運動,將傷健共融概念透過運 動帶入社會,提高共融程度。」他透露, 希望可以越多人知道殘疾人士的難處, 令部分政策可以針對殘疾人士而策劃或 改變。



一心協助推動殘疾*)* 士運動發展。





見到手瓜起臁,就知佢幾咁努力



訓練雙臂力量,以支撐輪椅轉動速度。

## 「牢」「轆」奔波 助建傷健共融社會

俊延爲推動傷殘青年融入社會,參與非牟利組織的社區活動:「透過去唔同大、中、小學、專上學院、組織或機構等,將殘疾人士日常生活嘅資訊同健全人士分享,令佢哋知道殘疾人士嘅難處,化解普遍誤會,促進共融概念。」曾與迪士尼的員工分享日常生活和出行的細節,令樂園了解他們的需要,從而改善園內設施,使殘疾人士到訪時可達至「無障礙遊玩」。

同樣,希望以同路人的身份作鼓勵,向同樣身患 殘疾的朋友打氣:「令其他人知道雖然我哋身體條件 唔完全,但我哋嘅能力唔會因而受限;依然可以有自 己鍾意做嘅事、發掘自己嘅長處、有自己嘅成就」, 「我做到,佢哋都一定可以做到。」俊延的做法,令 我們知道一件事:即使身爲殘疾人士,仍可成爲他人 的指導,成爲施惠者,在社會上佔一席位。



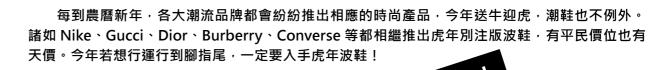


閒時愛與好友駕車到戶外遊車河。

與隊友參與 全國殘奧會 賽事。



Design: Megan





# 特別版波鞋

#### Nike Air Jordan 1 Low OG CNY Year of the Tiger

自 2011 年起, Jordan Brand 每年都會在農曆新年前推 出一系列 CNY 產品。今個虎年其中一款超受注目的應節鞋 款就是 Air Jordan 1 Low OG, 此鞋會在 2 月全球發售!鞋 身以暖黃色調為基礎,搭以黑色虎紋。鞋跟配有一個虎 頭圖案,霸氣盡現於小細節之中。半透明黃色鞋底

的「Wings Logo」更見是有型之極,正有 如虎添翼之感。要注意的是,此對

Air Jordan 1 為全球限量發

售 5,000 對



NIKE AIR FORCE 1 '07 LV8 (售價 \$799)

Nike 除了有虎年特別版波鞋, 經典的 Air Force 1 都有紅白 色款,讓大家可以型 足全個虎年!

Adidas 一樣有推出農曆新年特

別版波鞋,紅白款式的 Superstar,易襯衫褲,十分有型;

近年大熱的 Ozweego 都有農曆新年特別版,灰白加酒紅色鞋款,低調得來 有型格。此外,深受女生熱愛的籃球鞋款 Drop Step XL 都有出新年特別版配色,極具個性!

adidas Superstar (售價 \$899)





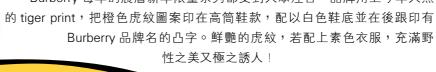




OZWEEGO 運動鞋

(售價 \$1,099)









#### Gucci Tiger Rhyton Sneaker (售價\$8,500)

Gucci 今年以巧妙手法呈現虎之美,收藏價值甚高。其中以 Tiger Rhyton 運動鞋至為大熱,此鞋以象牙色為主調,印有「Gucci Tiger」字句, 再搭配老虎圖樣,簡約設計,但完美表達品牌對大自然野性之美的追求!

#### Dior And Kenny Scharf Low-Top Sneaker (售價 \$11,500)





Dior 今年與 Kenny Scharf 合作打造虎年低筒波鞋,選用 Dior 經典灰色為主色調,採用標誌性的皮革鏤空設 計,在鞋側印上 Dior 和 Kenny Scharf 共同

設計的老虎圖案。此鞋採用簡單

易配搭的灰色,低調又





#### Converse Run Star Hike 水虎系列 (售價 \$699-\$899)

Converse 以水虎年為靈感,以獨特的水虎紋作 主要元素,更大膽以Run Star Hike、Chuck 70和 Chuck Taylor All Star CX 等鞋款為基礎。其中 Run Star Hike 以白色為主色,配上水虎紋印花及刺繡, 鞋舌加上猛虎刺繡標籤,內裡及經典圓型 converse 標誌則用上紅色,與鞋面作出強烈對比。鞋款簡潔 之餘又富有特色!