

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e 92

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：03, Nov 2022



人劍球合一

港仔瀟

耍

奪世冠

封面故事

02-03

我家·焦點

東北葵「衝呀涌」
中鐵線貫南北接西東

04

醫·家

隱形眼鏡忘記除
隱形風險層層疊

07

無緣不歡

環保牙膏DIY
開心些牙唔好睇

09

社區同行

港姐鬥士正能量
「勇堅尼」勉同路人

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

Text、Photo：木 兆
Design：Dee



新一份施政報告提出興建新「三鐵三路」，當中的「中鐵線」屬未來北環線的延伸。中鐵線將由元朗錦田作起點沿錦上路站南延，途經葵涌連接九龍塘，以紓緩屯馬線載運壓力，預計具體走線及預算開支等，將會於明年底與整體交通運輸藍圖一併公布。地區人士普遍歡迎政府建議的鐵路貫通東北葵涌，惟對於市區接駁的終點意見不一。



9610 2654

報料熱線



李家超在施政報告提出新「三鐵三路」基建，包括興建中鐵線。



新「三鐵三路」之一 錦田經石籬至九龍塘

東北葵 衝呀涌 中鐵線貫南北接西東



陳穎欣（右）收集市民對新鐵路的意見。



陳恒鏞（中）希望新線可與現時荃灣線轉乘。

期紓緩屯馬線載運壓力

行政長官李家超於上月施政報告，落實早前提出「基建先行，創造容量」的競選政綱，建議興建三條主要幹道及三條策略鐵路，以期形成四通八達的道路網絡和鐵路系統，拉動未來發展。當中，回應地區早前提議興建第12條鐵路線中鐵線，以紓緩屯馬線西鐵段因應北部都會區未來發展的載運壓力。

陳穎欣倡梨木樹增荃灣北站

不少地區人士歡迎政府落實中鐵線。工聯會立法會議員陳穎欣向《我家》表示，工聯會新界西南團隊爭取興建東北葵新鐵路超過十年，今次施政報告終回應了地區居民的訴求，接納其倡議，貫通東北葵，完善葵涌區交通網絡，充份展現出特區政府的施政新風。

陳穎欣認為，位於荃灣北的梨木樹邨依山而建，居民出入需要接駁小巴或巴士等交通工具到鄰近的地鐵站。為配合荃灣北未來

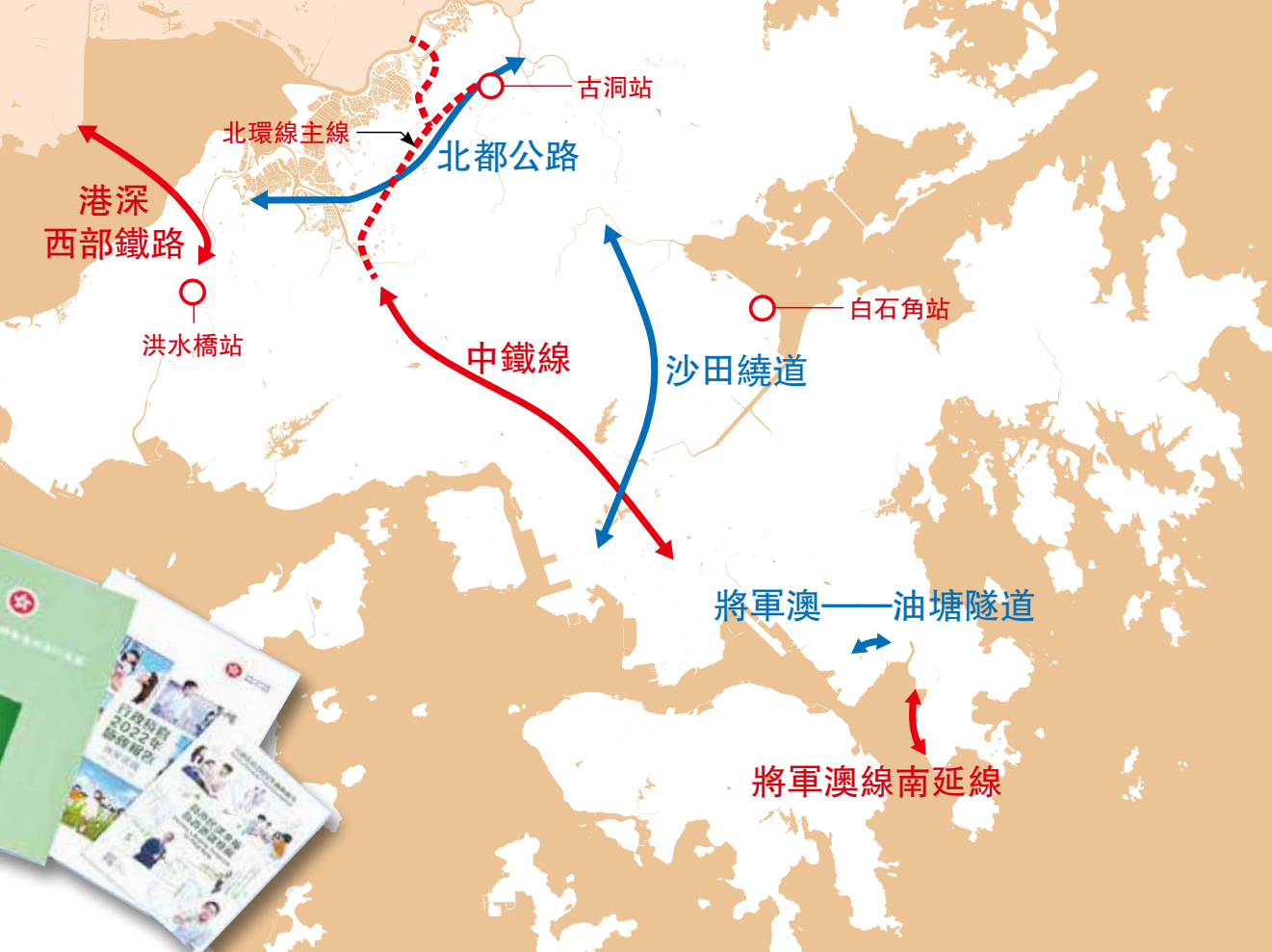
屋邨重建，她建議「中鐵綫」走線除了設立葵涌石籬站外，亦應於梨木樹增設荃灣北站。居民對建議表示歡迎，並希望可以盡快落實，方便出行。

陳恒鏞：可連繫荃灣線發展

而民建聯立法會議員陳恒鏞認為，民建聯多年來均倡議興建位於中央的鐵路走線，將鐵路網絡串連、貫通。他認為新線有助預防發展容易造成的擠塞問題，令市民對發展有信心。但同時他亦希望中鐵線可以與荃灣線連繫起來，提升鐵路發生意外時的「抗能力」。

至於實政圓桌田北辰向《我家》表示，他也支持東北葵設站，但就十分反對該線接駁九龍塘作為南端終點站。他擔心隨北部都會區發展，新界東北未來新增人口除了西鐵線也會乘坐東鐵線，一旦中鐵線接駁至東鐵九龍塘站，會令乘客難以上車，若以約40億每一公里造價計算，相信延伸到九龍塘的造

《施政報告》擬建「三鐵三路」概念圖



中鐵線將成本港第三條南北鐵路。
(新華社資料圖片)



田北辰反對中鐵線終點站定於九龍塘。

價亦會較高。

田北辰提放棄九龍塘做終點

為此，他建議政府放棄以九龍塘作為終點站，並在東北葵站後於美孚或葵芳設站，方便乘客轉乘其他支線，或由東北葵站接駁，走線縮短之餘造價亦較低。

運輸及物流局長林世雄回應時重申「中鐵線」有「東西」元素，認為接駁東鐵九龍塘站有其重要性。他指「三鐵三路」將於今年內諮詢公眾，並希望整合公眾意見，將項目走線及開支等，制訂成整體交通運輸藍圖於於明年底一併公布。



市民希望新線可途經荃灣北梨木樹一帶。



當局希望藉中鐵線紓緩屯馬線載運壓力。

新線預計會於東北葵涌設站，改善該區交通。



施政報告落實十八區設立「關愛隊」的建議。

十八區落實設關愛隊 明年初荃灣率先試行

行政長官李家超兌現競選時政綱，於施政報告正式落實提出全港十八區設立「關愛隊」。各區將劃分為不同小區，由地區組織和團體申辦成為小區的關愛隊，每個小隊設正副隊長，約十人一隊，協助推展關愛活動，例如探訪有需要人士等工作。

政府表示，關愛隊會訂定管理架構和操作安排，並將於明年第一季率先在荃灣和南區設立，最快今年11月開始招募，目標於明年內擴展至其餘十六區。

選委界立法會議員陸頌雄歡迎政府落實設立十八區「關愛隊」，並表示會積極配合關愛隊的參與。他認為，今次施政報告展現施政出新風，過去社區上的義工多元程度不足，為讓十八區關愛隊發揮基層積極性及執行力，建議當局在吸納義工時需要多花心思，吸引社區人士參與，只有建立充足的義工基礎後，才有足夠的動員力應對未來社會上的突發情況。

簡約公屋與過渡屋
一樣將以組裝合成
法興建。
(資料圖片)



李家超首份施政報告 聚焦安居建簡約公屋

行政長官李家超於上月19日發表其任內首份施政報告，他選用綠色作為報告主色，代表希望、生命力和和諧穩定，報告中在土地及房屋政策方面，提出多項目標，包括興建「簡約公屋」。

「簡約公屋」由建築署興建，利用短期內未有發展計劃的政府和私人土地，以標準簡約設計和「組裝合成」快速興建，預計未來五年興建約三萬個單位，並將現時約六年的輪候公屋時間，即時「封頂」，結合「簡約公屋」和傳統公屋總供應量，將輪候時間在四年內降至約四年半。

至於搶人才及引入資金亦有較多着墨，包括揪出多項營商與人才簽證優惠措施，以及「高端人才通行證」及讓境外人才居港滿七年後，可申請為自置居所退回額外印花稅。



不少人傾向以隱形眼鏡取代有框眼鏡，貪其方便又保持美觀，但背後有不少健康的隱患容易被忽略。外國近日出現有婦人睡前忘記取出隱形眼鏡、導致眼球裡藏著數十副鏡片；另外亦有人長期戴COS洗澡，結果受到感染要摘除眼鏡。到底平日戴COS有何高行為？怎樣才算正確護眼？



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。



睡前走除起床戴新
戴住沖涼角膜黏菌

隱形眼鏡 隱形·風險層層疊



連續 23 日冇除 con 瞓覺
睇醫生取出 23 副鏡片



外媒報道，於美國加州執業的眼科醫生 Katerina Kurteeva，近日於 Instagram 分享一名婦人持續眼睛不適而前來求醫的經歷，當該醫生揭開病人其中一隻眼的眼皮時，竟發現其眼球疊滿了厚厚的隱形眼鏡。從該上載的片段所見，婦人眼周盡是紅筋，女醫生以棉花棒於眼球輕輕一掃，便掃出多片隱形眼鏡鏡片，並且黏有綠色狀黏液，最終取出了 23 副鏡片。

醫生細問下得知，婦人原來已連續 23 天忘記取出隱形眼鏡就入睡，第二天又戴上新的鏡片，醫生叮囑大家千萬不要戴著隱形眼鏡就去睡覺。事件引發網民熱議，有人留言指「影片讓人眼睛好痛」，亦有網民表示慶幸及時取出鏡片，否則可能會導致感染或失明。

長期戴隱形眼鏡沖涼
左眼感染微生物摘除

在英國，則有一名 54 歲婦人長期戴著隱形眼鏡洗澡的習慣。該婦人分享經過指出，有一天她感到有異物黏在眼角膜上，視力亦開始嚴重惡化，求醫後證實她患上「棘阿米巴角膜炎」，是種罕見但具傳染性的微生物所感染。醫生推斷指出，因她洗澡時沒有除下可重複使用（長戴型）的隱形眼鏡，導致左眼球受自來水中的微生物感染，最終更要摘除左眼球，並且要覆診、做手術及長期服藥。

專家提醒，戴隱形眼鏡要注意衛生，切勿戴隱形眼鏡洗澡，或洗手後觸摸隱形眼鏡；游泳、潛水或跳水等活動，亦一律應避免佩戴隱形眼鏡，以免接觸受污染的水源，令自來水或海水中的細菌和微生物依附鏡片上。一旦眼睛受寄生蟲或細菌感染，嚴重者可致永久失明。



美國婦人多日冇除 Con 瞓覺，醫生在其眼球掃出一堆鏡片。

正確戴 Con
避免心慌慌

- 1 不要戴過夜。
- 2 避免長時間佩戴，最好每日不要超過 10 小時，並且一星期兩三天戴回有框眼鏡。
- 3 不要使用過期的長戴型隱形眼鏡，即棄型亦要避免重用。
- 4 黏在眼球上拿不下時，勿強行取出，可先用人工淚液將眼睛浸潤，合眼讓眼睛分泌淚水，再試摘除鏡片。
- 5 若感覺鏡片像消失於眼球內，可先上下轉動眼球，感受不適位置；或用手指輕輕觸碰眼皮，緩慢地轉動眼球，用手感受眼皮下凸起的地方，持續嚴重不適則建議求醫。
- 6 清洗鏡片要掙及沖洗，不要只放盒內浸泡。
- 7 浸泡鏡片要使用認可護理液。
- 8 容器用認可護理液沖洗，切忌用自來水；清潔後完全風乾才關上，避免微生物滋生。
- 9 讓眼睛充足休息，用眼 30 分鐘，便要休息 5 至 10 分鐘；熱敷眼前先摘除隱形眼鏡。



持續不安 快養心肝

如果你因為一些意外以至災難感到緊張、憂慮、不安，並伴有如眩暈、心悸、多汗、手震及惡心等情況，你可能已經出現了「急性應激反應」（ASR）。為保障心理質素，可多做深呼吸保持鎮定。

急性應激反應的症狀，常見有：焦慮、情緒低落、易受刺激、情緒起伏、睡眠品質不佳、不易專心以及想獨處等。在中醫角度來看，心主神明，為君主之官；肝主疏洩，主藏血。心與肝在功用上相輔相成，一起維繫血液在體內

運行及情志暢順。中醫學還認為凡精神活動超出了常度，情緒過激可影響人體臟腑正常生理活動。

故此，倘若持續有急性應激反應，一定要找尋專業途徑處理，以免影響身體健康。若有親友不幸受到急性應激反應困擾，以下有小方法可以舒緩不安情緒：



兩招應對 ASR

按摩耳部

一、用手指按摩耳周圍的穴位。在經脈循行中，少陽經與耳的關係最密切，按摩耳部疏通附近經絡，能改善不安的情緒。

服「安神定驚茶」*

- | | |
|---------------|-------------------|
| 材料 | 做法 |
| 茯神 12g、圓肉 5g | 水滾後加入材料，煮 20 分鐘即可 |
| 功效 | |
| 茯神安神養心，圓肉寧心安神 | * 有需要始服用 |

今年 10 月，東薈城名店倉首度與環保社企香港木庫合作，攜手呈獻名為「嶼木同行」的特別企劃，配合太古地產「2030 可持續發展策略」的同時，讓大家理解自然資源再生的重要性，向大眾宣揚生物多樣性的相關概念，並鼓勵大家將可持續發展理念帶進生活中。



東薈城名店倉匠心打造

9.6 米長再造木椅裝置

招穎文：用眼睛看、用手觸摸、用心感受

東薈城名店倉總經理招穎文介紹，是次企劃將回收的 18 噸廢棄木材升級，結合藝術設計及環保再造理念，製成具本土元素的裝置。她認為「木。聞」既是藝術裝置，亦可供商場訪客慢活休憩的長椅，集合美感及實用性功能於一體，其設計靈感源自大嶼山地形，展示了大嶼山地貌的縮影。



招穎文形容今次「嶼木同行」企劃是希望連繫及回饋東涌社區、加強東薈城名店倉與東涌社區的聯繫，並為商場打造既寧靜又富有大自然氣息的角落，提升了整體購物體驗。「我們希望『木。聞』裝置可以讓大家去體會保護環境的重要性，每人都踏出一步多做一點，客人每次到訪東薈城名店倉時都能欣賞木椅，用眼睛看、用手觸摸、用心感受，看看是否會有不同的體會。」同時，商場不同的地點亦設有與不同本地藝術家合作的壁畫。

本地木材處理工場香港木庫創辦人黃卓健 (Ricci) 從大嶼山不同地區回收的木材製成木椅裝置，並將於 10 月底開始設置於東薈城名店倉，Ricci 希望藉此重新連結人與人及人與自然的關係。「這是融合



本地、本區、本樹的的概念，借助裝置藝術能宣揚樹的價值，使更多人關注保育的議題。」

大嶼山水口村第十代原居民陳鳳明 (Mink) 與其哥哥陳豐富是的捐木者之一。他們的父親一生以水口村為根，一手一腳建設果園，花盡半生心血栽種荔枝樹，無奈晚年因重病荒廢果園，徒留遺憾。「這些荔枝木木材來自於自家家中果園，自五十年前開始種植，曾一度長成三至四層樓的高度，並曾經產出豐盛果實。」



Mink 見到裝置藝術後，一眼便能認出自己的木條，「給不健康的樹植賦予第二生命，使更多人能夠欣賞樹紋的美感，以另一種形式延續父輩的心血，別具意義。」除了 Mink 所捐贈的荔枝木，木椅亦由大嶼山不同地區包括梅窩、東涌及芝麻灣回收所得的原生木材製成，呈現大嶼山的獨特色彩。

「木。聞」裝置詳情

日期：即日起至另行通知

地點：東薈城名店倉二樓鄰近 cdf Beauty (275 號舖)

裝置：

回收木材種類：荔枝木、木麻黃、台灣相思、耳果相思

收集樹木重量：逾 18 噸

木椅木材重量：約 2.5 噸 (連鐵架，總重 3 噸)

別具意義的大嶼山再造木椅全長 9.6 米





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。



不經不覺，11月7日（星期二）為節氣「立冬」，雖然踏入冬季，可是香港平均的溫度仍在23度左右，但要注意間中會出現數天突然降溫或大風的情況。時序邁入初冬，日照時間逐漸變短，而人的心情好像也容易跟著憂鬱起來。



唔使等到someday 嘗試打開心扉

笑說心事

化抑鬱為鬱金香



冬季陰沉沉容易亂咁諗
強化心靈免受抑鬱之擾

冬季與心情低落的關聯比我們想像更密切，尤其這兩年一入冬，大家就擔心疫情又惡化，心情更是沉重。情緒低落容易出在「冬天」這個季節，人除了身體要 keep fit，心理精神方面都要 keep strong！

想知道是否被「情緒寒流」困擾，問問自己有否下列情況：

- ① 整天大部分時間開心不起來，容易悶悶不樂。
- ② 最近對很多喜歡的事突然失去興趣。
- ③ 飲食習慣有突變，吃很多或食慾下降、沒減肥也瘦了。
- ④ 晚上難入睡好像失眠，或相比以前總覺得睡不飽。
- ⑤ 整天沒活力，連思考動作都變緩慢。
- ⑥ 無法專注，不像以前果斷做決定，或連選擇早餐也很猶豫。
- ⑦ 情緒低落到覺得活著沒意思。
- ⑧ 曾有自殺念頭反覆出現在腦海裡。

如發現符合上述數點，也不一定是有情緒問題，有可能只是容易令人情緒低落的「冬季」帶來衝擊吧。

如何從根本拒絕冬季的情緒寒流？臨床心理專家建議以下改善心情的生活習慣：

- ① 維持良好的睡眠
 - 不用特別早睡，重點是養成睡飽、睡好的規律。
- ② 有意識的健康飲食
 - 自我觀察有沒有吃得特別多或特別少。
- ③ 別被負面的大腦欺騙
 - 想開心的事，產生漣漪效應，於是就會笑了。接下來就是分享、感染微笑，大家可試當微笑的第一個人。
- ④ 找出「優勢感官」
 - 利用「五感」打造能真正放鬆的方法，如視覺型的人穿得 colorful 一點或會好心情，聽覺型的人一聽音樂就不 blue 了。
- ⑤ 建立「心事出口」
 - 找人聊聊天，不管是另一半、親朋好友聚聚吃個飯。

如果情緒低落問題已經存在一段時間，又明顯干擾到原本的工作、家庭、人際關係或自我照顧，這時就需要接受進一步的協助，如尋找信任的親友、臨床心理學家、心理輔導員、精神科醫生。

情緒病患者
最需要「有愛心的耐心」

抑鬱症是常見情緒病，其主要徵狀包括持續的情緒低落，或對平日喜愛的事物和活動失去興趣，以至影響患者日常生活。

有冇得醫？涉及情緒和精神狀況的病，有痊癒的一天嗎？抑鬱症有得醫，只要好好面對並接受心理治療，便不用成世食藥。

因家人曾經患上抑鬱症，筆者初時也心神慌亂，隨著不斷了解抑鬱症背後種種原因，發現不獨因為個人生理疾患或心理脆弱，也與生活壓力、環境適應、性別角色定型、社會服務措施配套等息息相關。

作為旁觀者或家人朋友如何與抑鬱者交流呢？

- ① 要有充分的共處時間，營造舒適輕鬆的氣氛。人在很放鬆、沒有防備的狀態下才能打開心扉說心裡話。
- ② 不要試圖一句話擊中要害，站在他的立場上，激發他傾訴的欲望。
- ③ 最關鍵的還是耐心，有愛心的耐心。

最後，不可不提，笑，對身體有不少好處。大笑是一種帶有渲染性的正面能量，可以幫助人與人之間快速建立關係、改善人際關係。

溫馨提示

幾招抗抑鬱

除了尋找傳統心理治療方法外，近年在西方及全球大受注目的 Mindfulness-Based Stress Reduction（MBSR「正念減壓法」），去醫治抑鬱症病人，都收到理想效果。正念靜坐就是佛陀所教的禪修靜坐，坐時觀照或覺照自己意念或呼吸，而妄念、不滲雜念。正念幫助人覺察自己的痛苦，擁抱它，傾聽它。當人開始修習正念呼吸、正念步行時，就可以逐漸培養正念的能量。這種能量可以幫助心靈變得強壯、積極。

另一方面，筆者近年接觸不少 New Age 身心靈療愈系統，其中音叉治療（Tuning fork Therapy）是透過音叉所發出的震動產生自然治療力，使身體和心靈的問題都得到了調和，增加內在和諧，達致精神、心靈、療愈效果。

對於情緒容易憂鬱的人，近年研究發現，運動療法是治療抑鬱症的好方法之一，如果一個人能堅持每天運動半個小時，即使有憂鬱症，也會很快減輕。



「對鏡子笑，每天早上都這麼做，你會開始見到人生大不同。」

小小知識

冬天不起勁

事實上，冬日日照時間短，生理時鐘從「晝長夜短」變成「晝短夜長」，就好像動物進入冬眠一樣，體內血清素、荷爾蒙和維他命 D 等微物質逐步減少，會導致情緒低落和出現睡眠障礙，白天時會異常困倦。

另一方面，女性比男性更容易困在情緒寒流中，除了最主要的生理期、懷孕、產後期，更年期也是女性憂鬱症的源由之一。

幫手救地球
唔覺「大口氣」

環保牙膏DIY

開心些牙唔好嘅

椰油牙膏消炎殺菌
大人勤用唔好再等

用椰子油來漱口由來已久，椰子油氣味佳，並有消炎及殺菌作用。有研究亦指出，每日用椰子油漱口，能有效減少口腔中的細菌，即使對牙菌斑和牙齦炎細菌，亦同樣有效。椰子油價格亦很貼地，用來做牙膏主成份，極具性價比。



用具

· 匙羹、有蓋小瓶



做法

- ① 先把膏狀的椰子油放入瓶內，再加入梳打粉及食鹽。
- ② 加入食用精油後，用匙羹把所有材料攪拌均勻至糊狀即可。



材料及份量

- 椰子油 3 湯匙
- 梳打粉 3.5 湯匙
- 食鹽 1 湯匙
- 可食用薄荷精油約 4 滴
(可按個人喜好添加不同味道，例如薰衣草)



兒童專用牙膏
有甜不會 say no

兩歲以上的小朋友大多已學會刷牙，所以可在牙膏中添加少量蘋果醋，提高清潔效果，並加入水果粉來增加甜味。



材料及份量

- 梳打粉 20g
- 粟粉 5g
- 木糖醇粉 5g
- 蘋果醋 3g
- 寒天粉 2g
- 士多啤梨粉 1g · 可食用檸檬草精油約 4 滴



用具

匙羹、有蓋小瓶

做法

- ① 先把粟粉、梳打粉、木糖醇粉、寒天、士多啤梨粉在瓶內攪拌均勻。
- ② 加入蘋果醋，再滴入有除臭效果的檸檬草精油拌勻即完成。



粗鹽熱水消毒牙刷 教人慳錢可牙擦擦

牙刷用了一段時間後，刷毛經常會變黑。因為牙刷使用後沒有充分乾燥，細菌極容易滋生，尤其在洗手間的潮濕環境，更是嚴重。如此一來，大家就得經常換牙刷買牙刷。

其實，有個簡易環保方法，可以幫你慳唔少牙刷錢！只要需要粗鹽和熱水，就可以有效殺死刷毛內的細菌。把適量粗鹽溶於水中煮滾，再把牙刷的刷毛部分浸泡在熱鹽水之中即可。要注意，鹽水過熱的話，刷頭可能會變形。

自製牙膏存放貼士

· 平時可以放在洗手間，方便使用。牙膏沒有添加防腐劑，建議幾個月至半年內用完。

稀釋蘋果醋漱口水用 漂白牙防口臭而唔「戇齒」

蘋果醋向來都是天然的「清潔劑」，醋酸是蘋果醋中的主要活性成分，可有效殺滅細菌。一般刷牙無法徹底清洗口腔，用醋及水製作的漱口水，不僅能消炎殺菌，還能預防口臭。有研究顯示，蘋果醋能有效漂白牙齒，但同時也會把牙齒軟化，因為使用前要稀釋。



溫馨
提示

唔使日日漱

在半杯水中加入一茶匙蘋果醋，在口中含至少 3 分鐘，再用清水沖洗乾淨口腔。醋酸有機會侵蝕牙齒的琺瑯質，所以無需天天使用蘋果醋漱口水漱口。

消委會最近測試市面上30款牙膏，結果有7款牙膏樣本檢出微量重金屬砷，有23款牙膏檢驗出微量重金屬鉛，符合內地安全規範。消委會提醒家長應盡量避免兒童吞服牙膏，減少攝入重金屬的可能。想活得更健康的話，大家不妨學習自製天然牙膏，過一個環保無毒的家居生活！

Text: 黎昕
Design: Lavie

“
中國共產黨第二十次代表大會勝利閉幕，二十大報告提出建設社會主義現代化強國、實現第二個百年目標的宏偉藍圖，報告有哪些關鍵內容？國家新的發展征程由哪些重要部分組成？這份國家新發展的重要指導文件，為人民的幸福生活做了哪些謀劃？港人又如何從中尋找到發展機遇？我們特意總結了一堆關鍵字，讓大家一起了解二十大報告，一起學習二十大精神！”

一起學習二十大精神

幸福來我家

強

從現在起，中國共產黨的中心任務就是團結帶領全國各族人民全面建成社會主義現代化強國、實現第二個百年奮鬥目標，以中國式現代化全面推進中華民族偉大復興。

富

必須堅持和完善公有制為主體、多種所有制經濟共同發展，按勞分配為主體、多種分配方式並存，社會主義市場經濟體制等基本經濟制度，鼓勵一部分地區和一部分人先富起來，逐步實現全體人民共同富裕。

現

中國式現代化，是中國共產黨領導的社會主義現代化，既有各國現代化的共同特徵，更有基於自己國情的中國特色。中國式現代化是人口規模巨大的現代化，是全體人民共同富裕的現代化，是物質文明和精神文明相協調的現代化，是人與自然和諧共生的現代化，是走和平發展道路的現代化。

綠

堅持綠水青山就是金山銀山的理念，堅持山水林田湖草沙一體化保護和系統治理，全方位、全地域、全过程加強生態環境保護，生態文明製度體系更加健全，污染防治攻堅向縱深推進。

民

江山就是人民，人民就是江山。中國共產黨領導人民打江山、守江山，守的是人民的心。治國有常，利民為本。為民造福是立黨為公、執政為民的本質要求。

心

堅持以人民為中心的發展思想。維護人民根本利益，增進民生福祉，不斷實現發展為了人民、發展依靠人民、發展成果由人民共享，讓現代化建設成果更多更公平惠及全體人民。

同

中國始終堅持維護世界和平、促進共同發展的外交政策宗旨，致力於推動構建人類命運共同體。
真誠呼籲，世界各國弘揚和平、發展、公平、正義、民主、自由的全人類共同價值。

奮

新時代的偉大成就就是黨和人民一道拚出來、幹出來、奮鬥出來的！
牢記空談誤國、實幹興邦，堅定信心、同心同德，埋頭苦幹、奮勇前進，為全面建設社會主義現代化國家、全面推進中華民族偉大復興而團結奮鬥。

港

支持香港、澳門發展經濟、改善民生、破解經濟社會發展中的深層次矛盾和問題。發揮香港、澳門優勢和特點，鞏固提升香港、澳門在國際金融、貿易、航運航空、創新科技、文化旅遊等領域的地位，深化香港、澳門同各國各地區更加開放、更加密切的交往合作。推進粵港澳大灣區建設，支持香港、澳門更好融入國家發展大局，為實現中華民族偉大復興更好發揮作用。

職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》趁香港特區成立25週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我家的故事」，記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。



選港姐倡關注精神健康

鬥士正能量

「勇堅尼」鼓勵同路人

割瘤手術留 21cm 長疤痕



Reina 已接受疤痕成為身體的一部份。



患病後，她更珍惜與家人一起的時光。



十分喜歡香港大自然一面。

25 歲的 Reina，一年前在英國讀書時，身體檢查期間突然發現一個 21 厘米的脂肪瘤，之後經歷接近九小時的手術得以切除，可惜留下一道長達 21cm 的疤痕。禍不單行，在同一年，她又曾在家遇上小火警，幸好家人及時將火撲滅，逃過一劫。她坦言，患病之前的自己，總覺得人生漫漫長路，好多事情不用急於解決。直至經歷生死關頭後，才學會珍惜每分每秒。「心態嘅蛻變，令我更有衝勁同勇氣去追夢，因為我哋唔知道下一秒會發生咩。」

「大步檻過，必有後福，之後我會更加珍惜將來嘅挑戰，珍惜生命。」Reina 表示參選香港小姐，並非童年夢想，而是在經歷危急關頭後的想法。她回顧手術後的康復日子，難得停下來閱讀許多關於身心靈的書籍、電影及紀錄片，發現當中金句和畫面成為每日積極抗病的動力，讓她從低谷中重拾希望。約半年前，在家人推動下，她決定參選香港小姐，希望將自己的故事，透過大氣電波傳遞到同路人心中，以生命影響生命。

曾因選美泳裝環節生憂慮

泳裝環節是港姐的重中之重，Reina 坦言自己曾經有過一絲憂慮，擔心旁人的目光注視。最後，她亦樂於在 IG 貼比堅尼泳裝相，毫不介意疤痕被人見到。「雖然穿著比堅尼時，都一定會露出這道傷疤，但我已接受疤痕成為身體的一部份，希望能藉此印記，提醒自己更加活在當下。」

說到此，她重申選美時以宣揚身心靈健康為使命之一，首先基於超過一半香港成人正經歷較差的精神健康狀態，更大因素源於一個觀察：許多現代人被外界給予的枷鎖影響心理，「青年人好依賴社交媒體、廣告及新聞等等，接收社會定義的成功、美麗和快樂，結果面對自己與定義之間的落差，就容易感到壓力與擔憂。」

Reina 鼓起勇氣向公眾展示自己的疤痕，希望鼓勵港人「It's OK to be NOT OK!（有時候有關係是沒關係的）」



過往別人眼中的 Cool 學霸，亦會散發陽光氣息。



It's OK to be NOT OK!

Reina 說，宣揚身心靈健康是選美使命之一。

社區一團和氣 由分享FEEL開始

回顧整個參賽過程，Reina 被形容為「生命鬥士」，她的故事有超過 80 個內地及海外多個媒體報導。為當初圓夢而憑個「勇」字去參選，她認為社會上仍有很多生命正為不同難關而掙扎，需要社會的正能量聲音為他們打氣。

「正能量是無形的，但往往擊中人內心，逆境自強。參加選美之後嘅自己，變得更加堅強，成為一位用愛感染別人的人。」Reina 如是說。

展望未來，Reina 目標從自己的微小力量出發，在社區及商界提倡關注精神健康，「其實好小的一個改變，足以為社區帶來正能量，例如我會在美容店派發心情卡予顧客，由心情互動出發，是一個維繫社區和氣的好開始。」



她常為人加油，自己亦喜歡行山補元氣。

參加選美之後嘅自己，變得更加堅強，成為一位用愛感染別人的人。

回想在班房裡求學的童年時代，文具除了是上課必需品，同樣是珍藏心頭好。昂坪 360 市集最近舉辦「歲月文具巡禮」，展出的新一代人收藏或多少牽動了幾代人的回憶，而展覽當中的多款經典文具，均來自香港資深玩具收藏家莊慶輝。深入瞭解下，這位玩具迷的故事大有看頭！



莊慶輝：
「香港當年製造的太空玩具，
在國際舞台上可分一杯羹。」



每件玩具文具，都是莊慶輝的心肝寶貝。



金魚牌木顏色筆，
勾起勝似黃金的童
年歲月。

逝去感情如何留得住？ 幸福收藏者 用玩具念人憶事學史

曾與友人合編《香港玩具圖鑑》

一件小小的玩具，蘊藏大大學問！莊慶輝是上環摩羅街「幸福玩具店」的店主，收藏玩具年資超過 20 年。這位非常玩具店店長視玩具不只是商品，他還會細閱圖鑑和年刊鑽研玩具史，累計不為人知的冷知識，可單憑物料或者設計，識別一件玩具所屬的年代。

前兩年，莊更與友人合編《香港玩具圖鑑》，介紹香港從上世紀 30 年代引入外國現代玩具開始，直至 80 年代玩具蓬勃發展的歷程，是迄今最齊全的香港玩具圖鑑。

“ 小時候有玩具玩就好幸福，
所以都唔會在乎玩緊是什麼
玩具。

「上世紀 60、70 年代因太空人登錄月球掀起太空熱，香港各廠商生產了一系列太空玩具，

香港主要用塑膠生產大部份都係抄襲但勝在價錢平，當年售價大約十幾元，可以在國際舞台上分一杯羹。」莊慶輝指出，玩具是具生命力的，同時具有歷史研究價值，能反映時代和生活面貌，小女孩玩意「煮飯仔」就是好例子。

當年至今日，爐具有明顯的變化，由舊式炭爐變火水爐，再由煤氣爐到微波爐等等，仔細回憶就會悟出「玩具其實是本歷史課本」！

「雖然我是一個大男孩，但小時候曾經有同一班『小姑娘』一齊玩吓煮飯仔玩具。小時候有玩具玩就好幸福，所以都唔會在乎玩緊是什麼玩具。其實，這款玩具煮飯仔都係我嘅心頭好，顏色鮮艷大紅大綠真係多麼吸引。」

“ 家長應陪小朋友一起玩實體
遊戲，感受當中帶來的好處。

他回顧兒時的煮飯仔套裝，不禁緬懷昔日的



「幸福玩具店」位於上環摩羅街。

童年淳樸時光。他認為，現今小朋友對玩具的定義已經偏離了視線，實體玩具的責任開始慢慢黯淡。「例如小朋友玩一款智力遊戲，成功完成遊戲時，面上的笑容同成功感完全流露出來。」莊慶輝建議家長，應該多嘗試放下電子產品，花些少時間陪小朋友一起玩實體遊戲，「感受實體玩具帶來的好處。」

借出文具築時光走廊 讓褪色記憶 360 度添彩

最近，莊慶輝則借出珍藏舉辦昂坪 360「文具時光走廊」，展示上世紀 50 至 70 年代流行的文具和書簿用品，如鉛筆刨、鉛筆、擦紙膠、間尺、書本、練字簿等，部分更是絕版珍藏，承載一代又一代人的集體回憶。他希望將從玩具獲得的幸福與港人分享，因為玩具除帶來樂趣，也能讓人發揮無限創意。

「這款 60 年代的書包風靡學生界，就是我小一時揹起的同款書包。」莊慶輝透露展品之一的綠色布書包，實在是當年的學界潮流品。



ABC 擦膠 60 年
代面世，直到 80
年代依然有大量
小孩用家。



綠色布書包昔日風靡一時。

上世紀 50 年代的教科書，插畫封面有濃濃的當年情。



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。

焗豬扒飯

百貨應百客 毋須求正宗

做法：

①

先把豬扒洗淨抹乾，切斷筋位再用刀背拍鬆。有人會蘸蛋汁撲麵粉再煎，不過我鍾意加少少鹽調味，就直接煎至兩面金黃。



只要多層次



著好食

近排因為一個焗豬扒飯，掀起飲食界少少風波。事緣有一位知名食評家，對筲箕灣一間米芝蓮推介食店嘅焗豬扒飯作出點評，內容我就唔重複喇，不過足夠令人反思究竟我哋畀錢食咗啲咩，尤其係佢收80蚊一個人頭計嘅焗豬扒飯。事實上，去到呢個焗豬扒飯遍地開花嘅年代，再講正唔正宗已經冇乜意思，反而好唔好食、是否貨真價實呢啲硬指標，就任何時候都適用。真係要多謝佢肯發聲嘅朋友仔，咁樣世界先會有進步嘛！

好多人以為焗豬扒飯個汁，係茶餐廳嗰啲螢光汁又或者係茄汁做嘅，當然無咁簡單！其實佢係由法式料理中，五大母汁之一 Sauce Espagnol 演變出嚟嘅，當中包括麵撈（牛油炒麵粉）、蕃茄膏、肉汁及蕃茄醬，所以大家食到個汁係有層次㗎，亦係我哋由細食到大嘅焗豬扒飯味道。至於豬扒使唔使上粉去炸？我就覺得冇乜所謂，身邊甚至有朋友鍾意食鬆肉粉豬扒，真係百貨應百客啦！好似話盤古初開嘅焗豬扒飯，係無加菠蘿同芝士，咁加唔加就由你自己決定喇，今次係我第一次自己整焗豬扒飯，我梗係會自己讚自己㗎，反正你哋無機會試味！哈哈……

材料：



豬扒 1 至 2 塊
蕃茄 250g
洋蔥 150g
白菌 100g
雞蛋 1 隻
冷飯 1 大碗
mozzarella 芝士碎適量

汁料：



牛油 50g
普通麵粉 50g
上湯 500ml
蕃茄膏 30g
蕃茄醬 50g
茄汁 50g
糖 1 湯匙
鹽 少許

③

細火將牛油煮溶，加入麵粉炒2至3分鐘，由順滑變成呈現空氣感狀態，之後加入蕃茄膏炒勻，然後熄火。



④

加入上湯徹底拌勻，切記要熄火，否則麵粉被煮熟就好難再溶入上湯。之後，開火邊煮邊攪拌至開始濃稠，再加入蕃茄醬及茄汁拌勻熄火。



⑤

洋蔥、白菌炒香，再加入蕃茄及菠蘿炒勻，然後倒入「步驟（4）」嘅醬汁，用細火煮10分鐘，以鹽調味後熄火。



⑥

將適量炒飯放入焗盆，放上豬扒再落大量醬汁，感覺好澎湃啊！個人喜好，我會落大量 mozzarella 芝士碎，然後放入預熱200度嘅焗爐焗10至15分鐘，直至表面金黃即可。





作者：余遠鎧

簡介：
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 宇宙當人樽》



Good Shepherd street 牧愛街88號

Hello，我叫我怡，
我哋一家四口生活
於80年代嘅香港
經營咗一間小小
嘅麵包店，我每朝
早都會睇返學前幫
媽媽手賣麵包㗎，
雖然我唔係好情願……



第一話





1910 年東華痘局於加惠民道設立。（歷史圖片）

東華痘局是本港昔日一所已拆卸的醫院，位於堅尼地城加惠民道，為當時防治天花的主要設施。天花是一種由天花病毒引發的急性傳染病，患者的飛沫、體液均帶有病毒，可通過空氣及接觸傳播，並逐漸在臉部、四肢長出密集紅色點狀皮疹和水泡，一旦染上惡性出血性天花患者死亡率高達九成。

應對天花痘局 1910 啟用 # 1938 交還做傳染病醫院

香港歷史博物館名譽顧問鄭寶鴻解釋指，為應對本港天花疫情，東華痘局於 1910 年正式啟用，並在卑路乍街與域多利道的交界立一拱門，其紀念石匾上刻有痘局的英文字樣。他指出，當時的潔淨局規定，天花患者必須送往醫院船醫治；但華人當時不信任西醫，寧願躲在家中逃避治療，因此透過東華醫院說服病人以中醫藥治理及照顧天花病人，同時東華醫院亦聘請痘師為華人接種西方牛痘疫苗，令本港疫情得到好轉。

鄭寶鴻續指，隨著天花絕跡，東華痘局於 1938 年交還政府用作傳染病醫院，至抗日勝利後被拆卸。至於拱門及奠基石，則被移到附近西寧街的堅尼地城巴士總站現址。

主建築早被拆卸 # 古跡仍未獲評級

現場所見，現時牌坊及奠基石的遺跡被花園圍圍，遊人只能從不遠處觀賞石碑上的交代其來歷及演變的文字。正因主建築早被拆卸，牌坊及奠基石亦曾被遷移，因此至今古跡仍未獲評級，而天花這個世紀疫症，亦因透過接種牛痘疫苗，已在 1980 年正式由世界衛生組織衛生宣布被完全撲滅。

時至今日，該總站人流不多，駐足觀看的人寥寥可數，觀看最多的只是旁邊巴士總站車長與及公廁的清潔職工罷了。

東華痘局牌坊及奠基石

評級：未有評級

地址：西環西寧街堅尼地城巴士總站

交通：乘 搭 城 巴 5B、5X、10、101 及 104 到堅尼地城巴士總站下車，車站公廁旁的公園便可看到牌坊及奠基石。

古蹟資訊



西環加惠民道公營房屋計劃即將開展，在山下的堅尼地城巴士總站附近，設置了一個不甚起眼的拱形牌坊及奠基石，這其實是香港對抗傳染病的重要遺蹟——東華痘局的奠基石，在新冠疫情肆虐全球的今天，讓我們回顧上世紀初，東華痘局救治了不少傳染病患者生命的故事。



往期回顾

東華痘局被遺忘 牌坊基石放巴士站旁



東華痘局早被拆卸，現只留下牌坊及奠基石。



鄭寶鴻指隨天花絕跡，東華痘局於 1938 年交還政府用作傳染病醫院。



加惠民道將要進行公營房屋的興建。

古蹟的故事

鼠疫墳場碑石 欲作鄰居未如願

東華痘局紀念公園一直被圍封，有保育團體早前建議在現時公園位置，重置西環摩星嶺公民村遺址發現的疑似鼠疫墳場碑石，讓市民一併了解本港傳染病疫的歷史，惟建議最終未被當局接納。

早於 2017 年，保育人士在加惠民道東華痘局原址附近的叢林，發現刻有光緒年份和死者性別及姓名等資料的碑石，而碑石更是採用香港生產的麻石並惟經歲月沖洗，部份碑石開始褪色，甚至出現破損，保育人士一直期盼政府有關部門能保留相關碑石。

保育人士認為，碑石是本港發生鼠疫的歷史遺物，具有重大歷史意義，因此建議政府效法東華痘局重置牌坊及奠基石的做法，在東華痘局牌坊旁與碑石一同展示於紀念公園，惟建議最終未被當局接納。土拓署回覆指，會要求工程承辦商收集並暫存一些較完整的碑石。



石碑交代牌坊及奠基石來歷及演變史。

Text: MF

Photo: 受訪者提供 / MF

Design: Aso

享受掌聲雷動 心動不如行動

人劍球合一 港仔瀟灑奪世冠



「最重要係享受呢個舞台，唔好諗輸贏。」

「劍球練得好要下苦功」，不是老生常談而是小生常談。

「我屋企人放手讓我去試，同埋係經濟上支持我，我好感謝佢哋。」

完成最後一個動作，全場響起熱烈的掌聲，「比賽完嘅一刻，感覺劍球隊對我而言，係bon to do it（與生俱來）。」第一次出國參加國際大賽的潘昊臨，便一鳴驚人奪得雜耍世界冠军，也成為這項世界大賽75年來，第一位通過劍球獲得此項奪冠的選手。回憶起這夢幻的經歷，昊臨臉上依然難掩興奮。這位香港少年15歲第一次接觸劍球便一發不可收拾，從此走上了熱愛的表演之路。

苦練七年 最後一博

劍球起源於17世紀的法國上流社會，後來慢慢演變成受多個階層人士歡迎的活動，有日本留學生就把劍球帶入日本，繼而令這運動在亞洲傳播開去。

從小喜歡各種運動的昊臨，表示自己剛剛開始接觸劍球只是為了解緩學業上的壓力，結果一路便堅持了七年。從未試過參加世界大賽，昊臨直言這樣的決定是抱著闖一闖的心態，「本身自己已係Final Year（大學最後一年），咁諗住最後一博，畀自己個交代。」

報名參賽的過程也是一波三折，首先是申請美國簽證被拒絕，尋求正常渠道再度申請時間上已經是無解題。求助無門的情況下，昊臨決定最後一試，向領事館的郵箱寫了郵件說明情況，提出緊急簽證申請。熟悉事務的友人都說這樣的辦法機會很小，但昊臨不願放棄，「有一絲一毫機會我都會去試。」功夫不負有心人，昊臨的郵件竟然有回音，在出發前順利辦好了簽證，踏上比賽之路。

「有一絲一毫機會我都會去試。」

首次參加世界大賽，就一拋一接成名。



這相潛台詞：攤金牌，吳臨出手就「duck」(得)。



參加國際賽，認識了不少外國朋友。



與年少偶像 Niels Duinker 做咗 friend。



結識年少偶像 夢想世界各地巡演

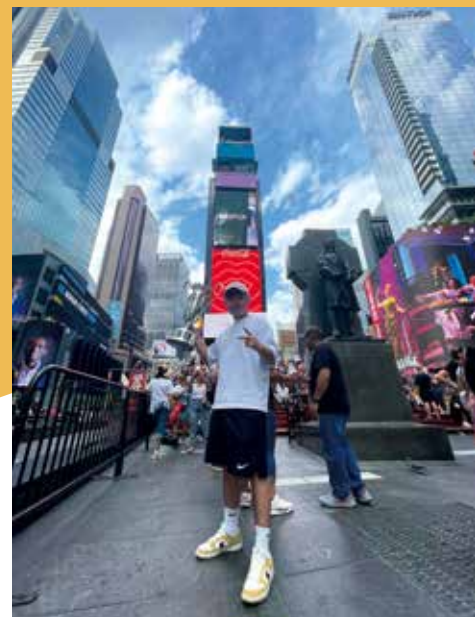
自稱有點內向的吳臨，笑言自己有了劍球便成為另外一個人，「去參賽我見到外國選手，都膽粗粗上去同人交流。」優異的表現亦令吳臨圓了另外一個夢，持有八項健力士世界紀錄的雜耍達人 Niels Duinker 在他獲獎後主動祝賀他，「佢係我開始玩劍球時，係 YouTube 上睇嘅明星，佢同你打招呼呢種感覺真係好奇妙。」

二人之後亦有了更多交流，吳臨現在最想做的，便是追隨偶像的腳步，在世界各地進行巡演，從事自己最鍾意的運動，也可以靠它謀生。

「明星同你打招呼呢種感覺真係好奇妙。」

「長時需下
練習斷
間要蹲。」

Chok 劍球前，首先影張 Chok 相。



獎盃 C3 數勁固然可喜，願更上一層樓。



一拋一接 練出一身協調

劍球在許多人眼中，不過是一拋一接的小玩具，比起其他傳統體育項目是小巫見大巫。吳臨部分同意這種觀點，就是劍球比起其他的球類項目，可能少了一些對抗性、身體碰撞。

但他直言，要想玩好劍球可一點也不簡單，「要令自己個手、眼、腿腳非常協調，先能完成高難度嘅動作。」吳臨表示長時間嘅練習需要不斷下蹲，自己經常都會感覺膝蓋酸痛，隨時練得大汗淋漓，其實劍球的運動量也是十分大。

專注發揮 舞台上夢想成真

首次參加此級數的大賽，吳臨坦言十分緊張，「比賽嘅場地係個劇院，可以坐成千人，我自己從未係咁多人面前表演過。」吳臨上台前努力告訴自己，「最重要係享受呢個舞台，唔好諗咁多輸贏嘅事。」專注發揮的他表現完美，表演完成全場掌聲雷動，吳臨直言那一刻感覺夢想成真。

談到自己的成績，吳臨首先感謝家人的支持，「我屋企人放手讓我去試，同埋係經濟上支持我，我好感謝佢哋。」回望成長路，吳臨認為最重要是勇於嘗試，「咩都試下先能搵到自己鍾意嘅事情。」不過，與此同時，愈來愈成熟的吳臨也理解到取捨的重要，「我大學邊讀書邊打工，然後接觸到劍球。其實唔少嘢都係半桶水，所以都要懂得捨棄。」對於今後的人生路，吳臨最希望的，便是不用考慮其他，有機會 100% 專注練習劍球。

「其實唔少嘢都係半桶水，所以要懂得捨棄。」

希望今後可 100% 專注練習劍球。





秋風起最適合一家大小去踩單車，連接屯門至馬鞍山的「新界單車徑網絡」最近設有多個打卡點，各位單車友只需集齊指定數量的「打卡」紀錄，便可以換走豐富禮品包括單車模型、「新界單車徑網絡」場景模型以及冰感毛巾等！



逾60公里單車徑 拿出在 Pocket 的「芒」Go

新界單車樂 運動打卡循環玩



查看活動詳情及各單車徑特色！



里賞遊第二階段開始 屯馬荃濱增 15 打卡點

土木工程拓展署正舉行「CT60+ 里賞遊」，早前首階段已開放上水至馬鞍山段及荃灣海濱段單車徑的 10 個打卡位，而由即日起至 12 月 17 日則開放屯門至馬鞍山全段及荃灣海濱段單車徑的 15 個打卡位，市民可以盡情暢遊「新界單車徑網絡」！



換領禮品三步曲

- ① 掃描「打卡點」上的二維碼以登入活動網站，並以手提電話號碼註冊遊戲帳戶。
- ② 集齊指定數量的「打卡」紀錄。
- ③ 於帳戶內完成換領程序。



沿途賞景不停升呢 換領禮品知「點」好玩

市民可以一邊欣賞沿途的優美景色和文化景點，一邊尋找沿途的「打卡點」，集齊指定數量的「打卡」紀錄，便可以換領精美禮品。

只要儲夠任何 6 個「打卡」紀錄，便可以換領「單車模型」，集齊全部 15 個可以換取「新界單車徑網絡」場景模型，集齊 9 個不同吉祥物所在的「打卡」紀錄，更可換領 CT60+ 吉祥物冰感毛巾。所有禮品先到先得，換完即止，大家要換就要門快踩盡各條單車徑！



單車徑貫通新界東西 勁過「屯馬」因經埋「北環」

「新界單車徑網絡」的單車徑主幹線中，已有超過 60 公里開放供公眾使用。單車徑西起屯門，途經元朗、上水、粉嶺、大埔和沙田，東達馬鞍山。按一般人踏單車的速度計算，要完成整條路線，需要至少六小時。單車徑沿途有不少優美景點，市民可藉此機會欣賞自然生態，並參觀文化景點，實在適合一家大小、三五知己或一眾單車「發燒友」使用。



人氣政府吉祥物曬冷 用 AR 濾鏡做 Lucky Hunter

「新界單車徑網絡」開放的單車徑路段共有 15 個「打卡點」，各個「打卡點」位於單車徑沿途景點附近，並以政府部門及諮詢組織吉祥物和相關景點為主題。市民只要透過手機掃描「打卡點」上的二維碼，便可以利用 AR 濾鏡與吉祥物一起拍照。好似 B 仔、下水水、大咗鬼、任何仁、清潔龍阿德、匿獅 Lion、度天隊長、滴惜仔及留心蛋人氣吉祥物，都已在各個「打卡點」等候各位市民前來合照！

