

我家

HoMemory



看得見的人情味

issue 97

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：12, Jan 2023



Touch童夢 投入熱愛 投出好球

14-15
— 封面故事 —

02-03

我家·焦點

圍方未開幕先開路
街坊讚有粒彈迂迴

04

醫·家

止痛退燒
唔止一種藥揀

07

無緣不歡

盤點回收站
助「舊愛」搵好歸宿

09

社區同行

殘奧得主的
神奇媽媽

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

02-03

我家
HoMemory

issue 97 | 12, Jan 2023

我家·焦點

Text、Photo：木兆
Design：謙

港鐵大圍站上蓋商場「圓方」預計今年夏季開幕，商場部分公眾落成。市民對新安排有不同看法，有人擔心新出入口比舊路迂迴，但有長者則樂見增加無障礙升降機，方便出入。

9610 2654
報料熱線



上蓋商場 未開幕率先「開路」



「八爪魚」天橋
出入口上月底起
封閉。

大圍站上蓋商場「圓方」，年中將開幕。

大圍站新通道 街坊讚有粒彈迂迴

商場第一期料今夏開業

商場「圓方」是大圍私人屋苑柏傲莊基座商場，現時正進行裝潢，總樓面面積達 65 萬平方呎，設有四層商舖樓層，預計將有接近 150 個商舖。據港鐵上月表示，該商場商舖出租率已達七成，預計商場第一期將於今年第二季正式開業。

由於商場部分範圍前身是公共單車停泊處，改建成商場後亦保留全港最大室內單車停車場，佔地約 1.3 萬平方呎，提供約 330 個泊位，供公眾單車停泊。

取代「八爪魚」橋一出口

而商場位於大圍迴旋處出入口，亦在上月底率先開放。該通道開通後，隨即取代原由政府管理的「八爪魚」天橋位於近美田路的行人及單車的出入口，該出入口近日被發現已被封閉，有未知已改路的途人經現場職員指示下，到商場大堂乘搭電梯。

《我家》記者現場所見，如要從新翠邨或田心邨經「八爪魚」天橋步行到大圍市中心，過往只需靠直「八爪魚」天橋出入口直落地面，但現時要先從天橋步行數級樓梯繞經商場，再乘搭兩層樓商的扶手梯到地下。

公私營合作建無障礙輪

大圍居民黃女士對商場新出入口表示滿意，認為有升降機更方便；但亦有居民直言路程雖增加不多，但新出入口比過去迂迴，更被迫進入商場，有被「搵笨」之嫌。

民建聯大圍社區主任董健莉向《我家》表示，多年來有不少居民反映「八爪魚」天橋連接港鐵站的出入口，因缺少升降機對行動不便人士十分不便。如今以公私營合作形式增建無障礙升降機利便

出入，相信新安排符合公眾利益，惟她認為市民需要時間熟習新安排。

董健莉：上落將較往日方便

據董健莉了解，新通道需如以往「八爪魚」天橋出入口一樣，必須廿四小時向公眾開放。而因商場通道開放後而封閉的「八爪魚」天橋行人出入口，以及另一邊的臨時單車道，將同樣會被拆卸。董健莉續指，新通道設有空調，炎

熱



商場新出入口，
取代行人天橋出
入口。

或風雨
時上落環境可
大有改善，相信市
民能受惠及理
解。

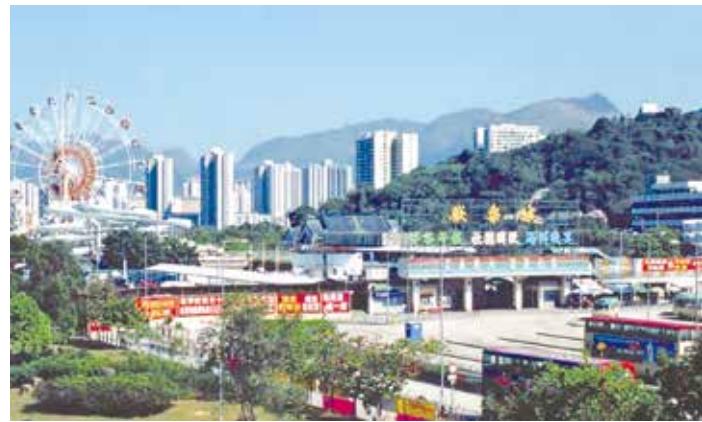
前身歡樂城是地標 滿載大圍居民回憶

屋苑柏傲莊的用地前身為青龍水上樂園，於 1987 年啓用，曾經與荔園及海洋公園並列香港三大主題樂園，最著名地標「摩天巨輪」在興建時，一度是本港最大型摩天輪。

惟青龍水上樂園經營數年後，即出現嚴重虧蝕，於是 1991 年轉手並易名為歡樂城，並將舊有游泳池設施改作露天燒烤場地繼續營運。最終因九廣鐵路要在大圍站興建馬鐵（即現時港鐵屯馬線），歡樂城用地屬大圍站擴建工程的一部分，因此政府收回土地，而歡樂城 2001 年 1 月 22 日關閉結業。

隨着 2004 年底馬鐵通車，大圍站的公共運輸交匯處啓用亦在翌年 4 月啓用。本來上蓋物業曾打算於相約時間招標興建，但最終經過約 17 年，上蓋住宅第一期於近期才入伙。而第三期因建築質量出問題須拆卸重建，最新預計落成日期為 2025 年 3 月 31 日。

柏傲莊前身為大圍歡樂城，是大圍人
的集體回憶。（互聯網圖片）



街坊攜手拉車上
樓梯進入商場。

董健莉認為，通道設
升降機可方便市民。

該商場設有免費公
眾室停單車泊位。

要到行人天橋，需進
入商場再上二樓。

居民黃女士認
為新通道環境
大大改善。

第一城站橋刊憲 未來將直駁威院

除了大圍的無障礙設施有改善，來往沙田威爾斯親王醫院到港鐵第一城站的行人天橋工程，亦於日前正式刊憲，意味行人天橋即將動工興建。

現時要從第一城站站走到醫院，要先經過醫院外的十字路口，現場不時看到途人猶如賽跑般趕在轉燈前過路。當未來行人天橋落成後，市民、特別是行動不便人士，便可經第一城站 B 出口升降機上天橋直接走到醫院。

李世榮：倡設中醫診症便民

民建聯立法會議員李世榮表示，歡迎政府接納地區爭取多年的建橋提議。他表示在醫院擴建時，會進一步與部門商討，盡快開展接駁行人天橋到醫院內的一段工程，方便來往醫院的市民。

另外，他亦向政府反映，到 2028 年威院擴建落成後，將促請當局考慮於將來新大樓開設中醫診症服務，進一步方便市民。



李世榮歡迎政府接納建橋提議。



藥物是否人人適合？又應該如何應對缺藥潮？
連帶其他品牌的傷風感冒成藥、連腸胃藥亦開始，港同時掀起「搶藥潮」，不少人紛紛搶購必理痛等止痛藥，令其一度出現四位數一盒的「天價」，适逢1月8日與內地首階段通關，內地及本連帶其他品牌的傷風感冒成藥、連腸胃藥亦開始，港同時掀起「搶藥潮」，不少人紛紛搶購必理痛等止痛藥，令其一度出現四位數一盒的「天價」，到底「撲熱息痛」等開始，

特區政府： 不必搶購個別品牌藥物

兩地同時掀起「搶藥潮」，港府表示含「撲熱息痛」的藥物供應穩定，呼籲市民不需囤積，也不必搶購個別品牌的藥物。政府稱藥物備存量十分充足，足夠維持五至六個月的使用量，並考慮把額外採購的藥物預留派發予有需要市民。

必理痛的主要成分為「撲熱息痛」，具止痛、退燒功效。據衛生署資料，本港現有逾750個已註冊的藥劑製品含有「撲熱息痛」成分，市民亦嘗試尋找功效及成分相當的藥物產品替代。

專家建議 買咳藥水收鼻水「看門口」

多位專家則表示，相關藥物只要註明含有撲熱息痛，便有紓緩痛症及退燒功效，舉例如必理痛有不同配方宣稱針對各種痛症，如經痛配方與特強配方等，只是撲熱息痛成分比例的分別。除了退燒藥，專家建議市民選購咳藥水及收鼻水藥去「看門口」。

但與此同時，需注意部分藥物若是治療傷風咳、感冒等其他病徵，都有機會含撲熱息痛，應留心成分以免重複服用；市面上各種止痛退燒藥功效不一，市民有疑問應先諮詢醫護或藥房、藥劑師，切忌購買坊間不明來源的藥物。

冬季「吃黑」 養藏補腎

天氣愈來愈冷，註冊中醫師楊筠提提大家注意事項。冬季養生注重「養藏」，即養精蓄銳，收藏陽氣，而陽氣是身體的能量和熱量，主要收藏在腎，所以冬季重在「補腎」。

一) 早睡晚起，必待陽光
晚上十至十一時睡覺，第二天可待太陽升起時起床。

二) 多曬太陽
「夏日如毒，冬日如補」，冬日太陽溫補身體，除了改善睡眠不深、怕冷、手腳冰冷等，還可提高免疫力。

三) 飲食「祛寒就溫」和多吃「黑」

- 1) 天冷打邊爐很受歡迎，有不少人更鍾情麻辣火鍋。事實上，一邊吃辣一邊喝冷飲、啤酒，會導致腸胃功能紊亂，上吐下瀉在所難免。
- 2) 黑色是入腎的，冬季多吃黑色的食物有益腎、抗衰老的作用。黑色食物有黑芝麻、核桃、黑豆等。

冬季養生湯水

黑豆豬尾補腎湯

材料
黑豆2兩、豬尾1斤、栗子10個、淮山5錢，蜜棗2粒

做法
i) 豬尾骨斬件、汆水，黑豆浸洗，栗子去殼、去皮（夜尿頻多可保留栗子衣）。ii) 全部材料用2升水武火煲滾後，改文火煲約2小時。

功效
補腎健骨，甘溫潤燥



常見退燒藥物分類

藥物成分	撲熱息痛 (Paracetamol 或 acetaminophen)	布洛芬 (Ibuprofen)	阿士匹靈 (Aspirin)
例子	必理痛、無睡意幸福傷風素、樂信鎮咳感冒靈、何濟公止痛退熱散等	BUFFERIN PREMIUM、EVE QUICK 頭痛藥 DX 等	克痛™ 成人藥片、BUFFERINA 等
退燒	✓	✓	✓
止痛	✓	✓	✓
消炎	✗	✓	✓
醫生處方	不需要	不需要	不需要
注意事項	— 每天最大劑量為 4,000 毫克 — 藥效相對安全，不刺激腸胃，適合長者、小童服用 — 服用期間避免飲酒，免增肝臟負擔	— 成人每日用量最多不逾 1,200 毫克，嬰兒和兒童最高劑量為 40 毫克 / 每公斤 — 飯後服，免腸胃不適 — 長期服用有腸胃出血、潰瘍等風險，如大便變黑、便血，甚至咳血，需立即求醫 — 哮喘、心血管及消化系統疾病患者忌服	— 每天最大劑量為 4,000 毫克 — 劑量一般較高，已較少用於普通退燒 — 刺激胃部或引致出血，患有胃潰瘍、痔瘡，甚至咳血，需立即求醫 — 兒童、孕婦及哺乳媽媽要小心使用

慎選正版藥物小貼士

- 1 藥盒是否有完整包裝。
- 2 成分有否註明有撲熱息痛 / 對乙酰氨基酚 / Paracetamol。
- 3 有否印有「HK」為首的註冊編號 (Reg Number)。



與大腦對話



作者：陳洛志醫師

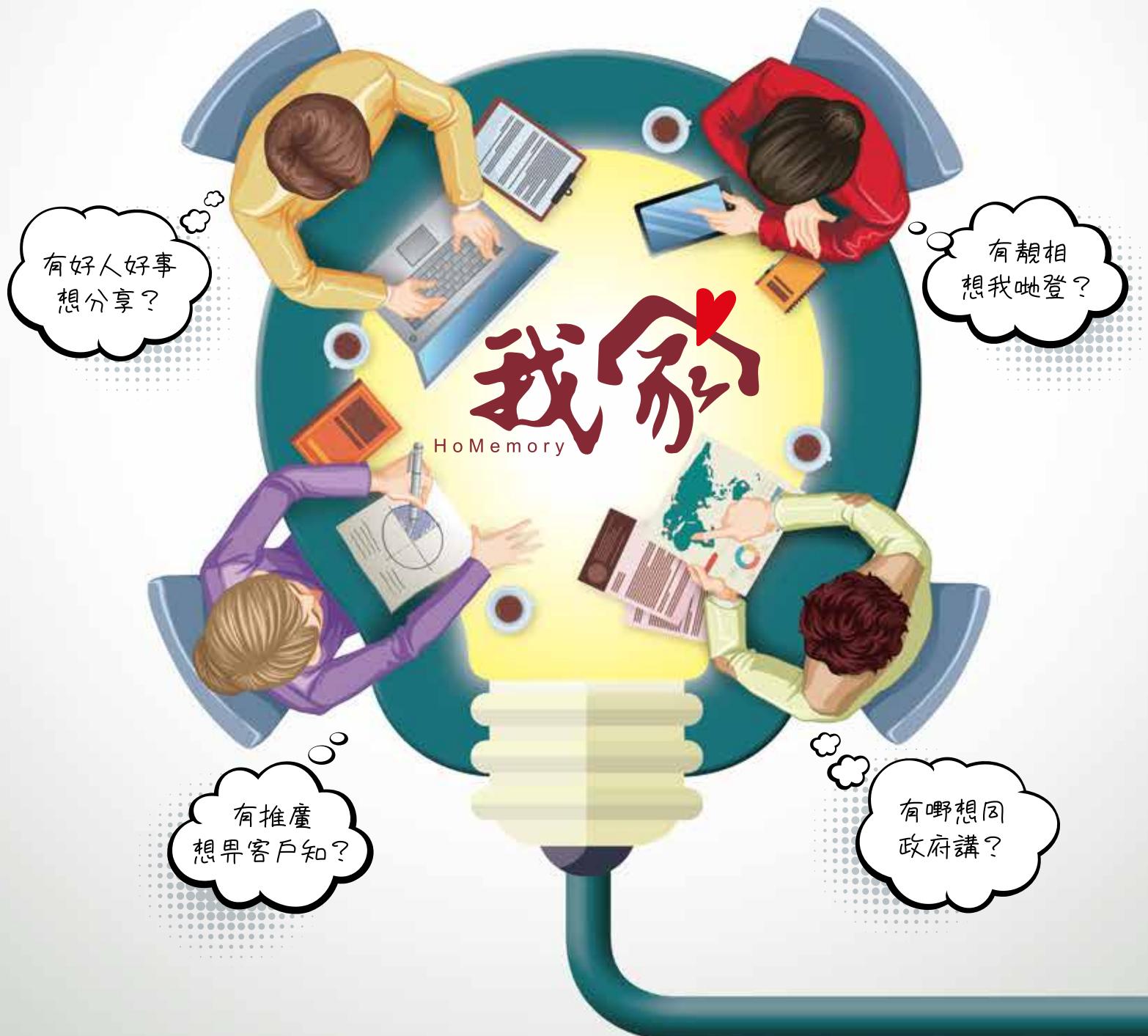
簡介：
自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



也 都 繼

承蒙廣大市民、社區團體和商戶的厚愛與支持，《我家》地區報就快100期喇！

不論線上線下，採編及製作團隊一直秉持「貼地」的辦報風格，為市民「記載社區大小事，筆錄街坊日常事」，網上平台更加每月接觸過百萬不重複用戶。想有更多人認識？不如試下搵我哋團隊傾傾啦！



自2019年創刊以來，《我家》已累積派發超過**582萬份**，累計訪問**700個**以上商戶及人物，
合作機構更是不計其數，成為新界區最大規模的地區報紙！

除咗進駐新界**16間**公共圖書館之外，《我家》更獲香港大學孔安道紀念圖書館邀請成為
香港文獻資料**特藏**，以及獲香港教育局編入網上通識**教材**。

電話：9243 6626

想合作：pr@standbymecoop.com

電話：9610 2654

想報料：info@homemory.hk



立春八字等，都表示二〇二三年相對較好，惟新
舊等。食危機、經濟雖有改善，但仍然是危機處處，包括糧
價高漲、經濟衰退、新冠病毒繼續肆虐等等，無論是值年卦、地母經、
《地母經》談警惕疫情



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。

豎起耳朵聽風聲 繫記家和萬事興

癸卯待機而動 同心跳出難關



值年卦 言治家之道

2023癸卯年，以「皇極經世」之易卦推算，從1984至2043年共六十年行的是「火風鼎」卦。每卦分六爻，每爻管十年，故2023年即為「鼎」卦之第四爻第九年，為「風火家人」卦。

此卦是《易經》第37卦，講述治家之道，言家中有女人賢慧，治家有方，才能讓男人無後顧之憂，在外努力。

就卦象來看，上卦為巽為風；下卦為火，《說卦傳》說「風以散之」，巽風可取象為趨散。離為得，上巽下離，為所得被分散的意思。「散家人」可解釋為鬆散的家人，則此卦名有告誡之義，治家當有方，故家人卦被視為下卦。

小結

「家人卦」有處理好家內事的意思，家內事，處理好，則一切都好；若處理不好，則一切都不好。家庭中夫妻互相尊重，家和萬事興。另一方面，國與國必須通過外交、談判達到共識。

風火家人卦

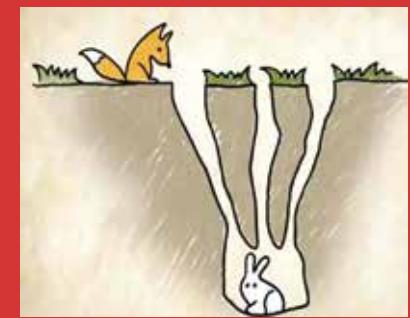
上巽



下離



難關



在癸卯兔年，大家可善用「狡兔三窟」的正面智慧，準備好幾個藏身窩，學會留退路，給成功更多機會及選擇，以避突然的禍患。

三窟智慧

第一窟：能。
人在世間要靠智慧專長才可立足社會，在新一年要發掘個人興趣及強化專長，從而在未來發揮所有。

「兔」露芬芳

第二窟：忍。
切忌貪心，面對各種誘惑時，要能忍；處在各種艱難困苦時，要能忍。

第三窟：改。
性格決定行為，行為決定命運，所以性格決定命運。個人的學業、事業、姻緣、財運、人際關係等，都可由改心而有所改變，所以改心是人生重要一步。性格可簡單分為三類：優點、缺點和特點。
一、優點是否能夠發揮？
二、缺點會否帶來負面影響？
三、特點可否令自己出類拔萃？



立春八字看玄機

(2023年2月4日早上10:42立春時間)

癸卯立春八字，癸水身弱無力，傷官卻透出生財，聰明靈活而具新思維。但全年整體經濟會起伏不定大上大落，上半年暢順；下半年又反覆。整體而言，像人病後康復，百廢待興之勢，重新出發卻又缺乏清晰發展方向。

小結

總言之，個人在癸卯年可發揮專業才能開拓新機遇，但務必謹記不宜過於冒險，必須保留實力，以應對變動的外在環境。

四柱	時柱	日柱	月柱	年柱
歲數	49-64	33-48	17-32	1-16
主星	偏財	元女	傷官	比肩
天干	丁	癸	甲	癸
地支	巳	巳	寅	卯
藏干	丙 正財 戊 正官 庚 正印	丙 正財 戊 正官 庚 正印	甲 傷官 丙 正財 戊 正官	乙 食神
納音	沙中土	長流水	大溪水	金箔金

盤點回收站

助舊愛 懿好歸宿



捐贈玩具與圖書
讓基層童揭新頁



詳情及
收集點



鼓勵玩具循環再用
傳播循環不息快樂

社企玩具樂園鼓勵人們循環再用玩具、為兒童傳播快樂。玩具樂園會上門回收玩具，再轉贈給基層兒童及地區團體。部分玩具亦會以廉價發售，所得收益用作支持組織運作及兒童獎學金之用。



詳情及收集點

坊間多個慈善機構及社企收集舊玩具及舊書，並將物件轉到有需要的小朋友手上。個別機構更會訂立獎勵計劃，讓來自基層家庭的小朋友透過訂立個人成長計劃，獲得心儀的玩具或圖書，令分享變得更有意義！

培育開心「些牙」美德
玩具銀行急人所急

香港基督教青年會（港青）的「玩具銀行」計劃，收集好捐贈的玩具後，就會轉贈給基層家庭的小朋友。小朋友只

需在玩具銀行開立戶口，訂立個人成長計劃，就可獲得喜愛的玩具。計劃以「分享就是祝福」為理念，培育兒童與人分享的美德，讓更多兒童享有玩玩具的機會，也發展他們的想像力及創造力。

「玩具銀行」收集的玩具

- 益智及有助腦力發展的玩具
- 運動及音樂器材
- 文具
- 電子遊戲產品



接二手品過剩物資
機構轉贈弱勢社群

救世軍循環再用計劃歡迎大家捐贈二手物品及過剩新物資，其中接受全新、完整的玩具及圖書。捐贈物資經分類後，會轉贈給社會上的弱勢社群。



詳情及
收集點



電子產品勿亂丟
顧及環保係神deal



詳情及
收集點

捐出全新或二手的電腦或電子產品，可以幫助基層家庭學童，也能減低電子廢物對環境的污染。捐贈前，最好先聯絡機構確保產品符合要求，才帶同產品前往回收站。

翻新修復可重用
靠工場「腦朋友」

明愛電腦工場會把回收又可用的電子產品檢查、翻新，然後以免費或收回成本的價格轉贈或售賣給有需要的人士。而不可用的電子產品則會進行分類，然後給予回收商循環再造。捐贈者可以自

行將電子產品送到回收站，亦可填妥網上表格安排免費上門回收。

新冠疫情期間，明愛電腦工場更與香港賽馬會慈善信託基金合作，推行明愛賽馬會「提·步·向前」電腦捐贈計劃，收集所得的二手手提電腦，由明愛電腦工場檢測及復修。



07 | 12, Jan 2023

我家
HoMemory

issue 97 | 無緣不歡

Text : Smile
Design : Elsa

2023

農曆新年臨近，許多家庭都開始為家居去舊迎新，但大家在收拾時，經常發現不少仍然新淨完好、有使用價值的物件。有人會覺得阻礙，就把心一橫丟掉。其實，坊間有不少專門收集舊玩具、舊書、舊電子產品的機構，大家不妨為舊物找個好歸宿！



讀者優惠！



我家
地區報

鼓舞迎春家庭樂 立春祭

日期：2023年2月4日，星期六(立春)
時間：中午12:00—下午5:00
地點：錦田歷史文化營(錦田鄉村俱樂部側)，歡迎Car Camping野餐
活動：春祭，春耕，原野鼓樂聚，非洲舞，放風箏，飾物製作，自備野餐
費用：每人HK\$180
12歲以下或65歲以上HK\$120；
3歲以下小童免費
二人同行(成人)可免費攜帶一隻寵物
費用包括1只風箏及2樽細礦泉水

查詢/預訂：
 6626 0072



讀者優惠！



我家
地區報

農耕體驗

原價\$1200
讀者優惠\$888
(名額20份)

1



查詢/預訂：
 6999 8006

農友可親力親為自行打理農田，農莊亦可協助農務(翻土播種、移苗、灌水施肥、除草及收割)
提供即場種植技術指導

有機種植租田

半年 原價\$3000
讀者優惠\$2700

一年 原價\$5000
讀者優惠\$4500
(名額10份)

2



優惠網購：
• 地址：香港大埔大富西支路泰亨村199號
• 合作店鋪保留最終詮釋及決定權

08

我家
HoMemory

issue 97 | 12, Jan 2023

Homework

Text : 家姐
Photo : Alary.C
Design : Lavie

2023

農曆新年的習俗中，大家都會貼上揮春。如果我們一起製作「立體揮春」，佈置家居每一個角落，增添新年氣氛！

小朋友順道書法實戰！立體揮春DIY 福氣谷到爆滿

揮春怎樣貼？

春字，多數貼於窗上，少貼在大門口或房門。

福字，貼大門須正貼；貼在米缸、收納箱等，則可倒貼，象徵納福。

滿字，可貼在米缸、雪櫃、食櫃等，象徵年年豐收。

② 圖案揮春 自由「字」在

材料：

紅紙、毛筆、墨汁、剪刀、色紙、紙杯、漿糊筆

做法：

①預先用毛筆在紅紙上寫上「大吉大利」及「年年有餘」，但漏空「吉」及「餘」字。首先製「桔」：用橙色紙包裹紙巾，再剪出兩片葉子，貼在桔子上。

②接著製「魚」：近紙杯底位置剪出魚尾，不要剪斷，把魚尾向外折，再剪出魚鰭和魚嘴，杯底作為魚身。用顏色筆畫出魚身的花紋及眼睛，年年有「餘」的小魚就大功告成。

① 紙扇揮春 背後勢力大

材料：

舊利是封、色紙、雙面膠紙、毛筆、墨汁

做法：

①把利是封拆開，在長邊向上摺1CM，把紙翻轉，再把長邊再向上摺1CM，重複以上步驟，直到把紙全部摺完。摺完後，從中間對摺，再用雙面膠紙緊貼一起，扇子便完成了！

②用毛筆在色紙上寫上揮春語句。

③最後貼在紙扇上，做成富有立體感的揮春。

④簡單的改造，便做出充滿生氣的揮春。

無敵是愛 打贏人生場場硬仗

殘奧得主的神奇媽媽



退而不休做義工 令神奇小子「頭痛」

說到這裡，「愛姐」身旁的陳浩源坦言媽媽患病期間仍「關心我多過自己」，又指「愛姐」常跟他說「人有好多難關要過，視乎笑著過還是喊著過」，就算不斷喊，問題也不會解決。陳浩源同時笑言，曾有輕微埋怨「愛姐」即使現在退休了仍退而不休，一星期往往花大量時間去做義工，但同時明白她這種想幫助人的性格很難去改變。

「愛姐」認為人生中會有很多考驗、很多困難要去解決，故希望帶出她這套利用正能量去克服困難的觀念，「關關難過關關過，有積極心態，然後正能量來到，問題自然就會解決，創造一條新路」。「愛姐」又提到現時香港在疫情過後充斥負能量，但她相信陰天過去會有太陽，形容如今香港人生活太緊張，加上「好多事放唔低」，但她相信只要努力下去，定能闖過去。

愛姐：「香港人放鬆啲啦！」



輪椅羽毛球運動員陳浩源，在東京奧運勇奪銅牌後接受傳媒訪問時含淚說「十幾年前的意外，媽咪『執番我條命』……我不是『神奇小子』，但她是我的『神奇媽媽』」，令不少人動容，今日我們終於有機會訪問這位陳浩源媽媽，並體會當中「神奇」的地方。

大部份傳媒報道中的「陳浩源媽媽」，全名是鄭愛嬪，別人都喜歡以「愛姐」、「阿愛」來稱呼她。人如其名，陳媽媽是充滿愛心的堅強女性，去年更獲頒義工獎，獲機構表揚其對基層婦女的貢獻。

癌症康復 裝備自己服務他人

約一年多前，即是陳浩源備戰殘奧期間，「愛姐」發現患上第三期乳癌，猶幸第三期屬仍可治療之階段，其後她接受標靶藥、化療、電療及做手術等連串治療，終成功抗癌令陳浩源放下心頭大石，亦間接讓陳浩源可全力比賽，最後奪銅而歸。

現時「愛姐」大多數時間在香港婦女中心協會做義工，主力幫助有離婚疑難婦女，她表示希望可多學一點東西，例如報讀調解員班。陳浩源坦說，媽媽身教扶助弱勢，值得他尊重和學習，不禁喊道：「神奇媽媽，叻女！」

照顧重傷兒 公司醫院兩頭撲

陳浩源在 22 歲前是四肢健全的青年，然而在 08 年的一次交通意外中失去左腿，其時他身



任機構義工，幫助有離婚疑難婦女。

陷絕望境地，幸而世上有母愛這偉大力量。陳浩源留院九個月期間，「愛姐」堅持每日到醫院照顧他，同時也要工作糊口。在「愛姐」忘我支持下，陳浩源最終克服了艱難的一關。

“ 有問題發生時，
是解決問題而不是去傷心。 ”

「愛姐」憶述當日面對雙重打擊，仍然沒去想太多或有負面情緒。她指當時得知自己「仲有得醫」已非常感恩，並相信再困難的日子也一定會過去、所有壞事會隨時間而流走，於是當時仍不斷遊走工作點與醫院。

「愛姐」指天性樂觀讓她得以繼續走下去，並希望激勵社區同路人。她說：「有問題發生時，是解決問題而不是去傷心。」「愛姐」指當時得知乳癌便樂觀面對告訴自己「無法子，只能去醫」，並主動網上尋找同類個案分享，讓自己知道多一點，「醫到就醫」，只能積極一點，最後「愛姐」亦戰勝癌魔。



STAND BY ME
CO-OP
社區同行基金會

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。



或
故人或
留親友的
思念化成
祝福。
上月聖誕佳節之際，沙田「賽馬會善寧之家」舉行「憑卡寄意生
命樹」活動，為晚期病人籌款。活動旨在鼓勵家屬憑卡寄意，賦予文字溫度與生命，希望將對故人



寧養中心活動 為晚期病人籌款

心意卡掛生命樹

唔捨得所以好寫得

Ruby:

「我們會好好照顧自己，願公公婆婆——我的小夜燈，在遠處平安快樂。」



相處時間有限，思念卻是無限的。

Ruby 自外婆離去後，每年都在「憑卡寄意生命樹」上留言傳愛。今年 10 月，外公也因病離世，

令今年的心意卡更添思念。Ruby 表示：「每個人都背負一個未知的數字——生命倒數。我相信生命樹能傳達心聲，今年卡上會寫『自你們離去後，很是掛念。我們會好好照顧自己，願公公婆婆——我的小夜燈，在遠處平安快樂。勿念！』」

一張心意卡，不僅是對逝去至親的祝福，也是與同路人一起紀念至親的活動。Ruby 由衷地說：「公公婆婆是同月離開的。希望遠方的他們知道，我對他們的思念有多深。心意卡是最大的心靈安慰。」

至親離去 愛仍與我常在

Ruby 的外婆 2020 年 10 月病重，一家人為了日夜照顧婆婆，祈讓她在「家的懷抱」下，得到

Ruby 抒發對遠方外婆的懷念。



晚期紓緩治療，故安排婆婆入住善寧之家。婆婆彌留時，家人陪伴在側，善終善別。Ruby 憶述外婆最愛過節，惟未能度過聖誕節，Ruby 表示：「我一直覺得婆婆仍留在善寧之家，所以我每逢 12 月至翌年 1 月，我都會在院舍大堂的生命樹下挽著外公細看我們寫的心意卡，就如與外婆一起慶祝節日般溫馨。」

Serin:

「我們活得快樂，彼岸的爸媽也會感到欣慰！」

Serin 的媽媽 2019 年因癌症，於善寧之家在至愛家人陪伴下，安詳離世。媽媽離去之初，Serin 常會抬頭看天，想著彼岸的媽媽在做什麼，思念湧起，哀傷油然而生表示：「我知道媽媽不想我們難過。哀傷與思憶，可透過不同方式抒發，例如幫助晚期病人，讓思念變得具意義。」

看舊照念親恩 悲傷中有祝福

自此，Serin 與家人每年都參與「憑卡寄意生命樹」公益活動，將心意卡掛上「生命樹」，Serin 表示：「我一邊寫、一邊翻看舊照片，卡上的一字一句，蘊藏對至親無邊的思念、無限的祝福。」以感恩的心代替悲傷。

生命本質便是無常。2022 年 11 月，Serin 的爸爸與癌共存了數個月，最後決定在善寧之家接受紓緩治療，與至愛家人共度最後時光。由於雙親均透過善寧之家的「住院資助計劃」得到紓緩治療，達致生死相安，善終善別，故 Serin 期盼能夠有更多有需要的家庭受惠，並表示：「我希望以心傳心，將思念轉化成燃亮生命的火花，為晚期病人送上祝福。我們活得快樂、有意義，彼岸的爸媽也會感到欣慰！」



Serin 手寫心意卡表達對摯愛的思念。



常憶起母親一對溫暖的手。

結語

心意卡連捐款表交善寧會

善寧會收到心意卡後，便會逐一掛上豎立在善寧之家的「生命樹」，藉承載不同願望，凝聚大家的愛，向至親傳遞深切的祝福。

活動鼓勵大眾將心意卡連同捐款表格交給善寧會，就能讓受病魔折騰的基層晚期病人，得到適切的紓緩治療，將聖誕禮物轉化成別具意義的心思。





材料：

白飯 1碗
雞蛋 3隻
牛柳粒 120g
腸仔 1條
洋蔥 1/4個



醬汁材料：

大阪燒醬 80ml
茄汁 40ml
糖 1湯匙
醬油 1茶匙
喰汁 1/2茶匙
牛肉汁 80ml

炒飯汁：

茄汁 2湯匙
茄膏 2湯匙

日式 蛋包飯

自溝醬汁同様 Ichiban

煎七成熟離火
塊皮要滑啲

近排大量港人遊日（包括小弟在內），據日本旅遊局最新統計，2022年10月至11月期間，入境當地嘅香港旅客有11.9萬，按年增幅排第一，按人數則排名第四，你都咪話唔犀利。又係嘅，餓咗咁耐都好正常，而家抱嘅心態梗係有得飛就飛咗先啦，今日唔知聽日事，各地嘅防疫政策仲不時更改，好似啱啱過咗嘅聖誕節，我去咗日本九州福岡，旅程中途收到訊息話日本政府對香港航班實施限制，迫於無奈之下立即要安排由大阪返香港，好彩最後又可以按原定行程由福岡返香港。



旅行就係咁樣有好多嘢不似預期，咁不如隨遇而安啦，就好似食嘢，除咗必須要訂位嗰之外，我都係鍾意行到邊食到邊。喺日本，我最鍾意星乃咖啡店，雖然係連鎖式經營，不過出品絕對高質，加埋啲復古裝修真係物超所值，去到一定要試佢嚟個蛋包飯：首先用鐵板上已經好有誠意，凍冰冰保溫好重要，再者個牛肉汁非常濃厚，蛋皮又薄又幼滑，裡面嘅茄汁炒飯雖然有料，不過粒粒分明又唔會過濕，成個味道配搭真係好掂，下次一定要再食！

未到下次之前唯有靠自己，做蛋包飯可以

分三個步驟，首先係茄汁炒飯，唔可以淨係用茄汁，要加埋茄膏先會夠色水，有啲食譜會落洋蔥、雞肉粒，不過我怕個飯太濕所以改咗用腸仔切粒粒。第二就係個蛋皮，煎蛋皮用嘅平底煎 pan 要用慢火，慢慢煎到個蛋皮有六七成熟先會滑㗎。第三就係個深啡色醬汁，其實佢係法式料理 demi-glace sauce 醬汁，融合咗蔬菜嘅甘甜同紅酒及牛肉嘅美味。喺屋企煮唔想咁複雜，我有個簡單嘅版本，就係用日本醬油、日式豬排醬或大阪燒醬、喰汁同埋茄汁，再加牛肉汁，就可以做到一個似模似樣嘅醬汁，再懶啲就咁用番茄醬都得嘅。

做法：

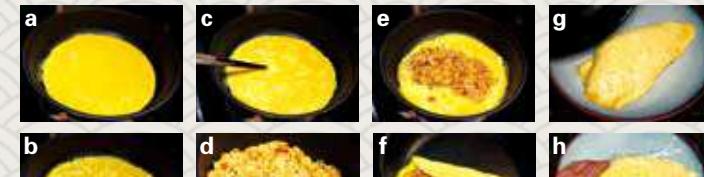
① 先預備炒飯。冷飯放入微波爐叮熱，腸仔及洋蔥切細粒，茄汁與茄膏拌勻，燒熱鑊落油炒香腸仔及洋蔥粒。然後，轉大火倒入冷飯及炒飯汁，快速翻炒至均勻備用。



② 牛柳粒用少少牛油煎香，在鍋內加80ml熱水煮一分鐘，撈起牛柳粒，餘下嘅肉汁留起煮汁用。



③ 開始煮醬汁，將醬汁材料撈勻後倒入小鍋，用慢火邊煮邊攪拌，直至適合嘅濃稠度，然後加入牛肉粒熄火。



④ 整蛋皮，將雞蛋打散，如果有牛奶可以落1大湯匙再拌勻。平底易潔煎 pan 以細火慢慢加熱，落少少牛油後倒入蛋醬，以筷子快速攪拌至蛋液平均分佈喺煎 pan 及開始凝固，等蛋皮約七成熟，就可以離火。然後將炒飯倒入蛋皮中間，慢慢傾斜煎 pan 後，用鑊鏟將蛋皮反到炒飯方向，再倒扣落碟，並用保鮮紙整理蛋皮成橄欖型。最後，淋上適量醬汁及牛肉粒就搞掂。

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。





作者：余遠錦

简介：

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宇宙當入樽》



卡式錄音帶，喺1970年代初期直至1990年代晚期，一直係預錄製音樂最流行的兩大存儲格式之一，分A、B兩面，每面大約30至60分鐘。

當年紅極一時嘅張國榮，為配合新專輯(Stand Up)活力奔放嘅形象，卡式帶分別推出咗黃、綠、紫、黑四種顏色。好多樂迷都為咗收藏嘅關係而將全部顏色買齊，銷量亦因此創下咗一個新嘅紀錄！



期待已久嘅張國榮 Stand Up，今日終於買到啦！正呀！

Good Shepherd street
牧愛街88號



「大中國火柴廠」遺址

評級：三級歷史建築

地址：坪洲坪利路近金坪邨

交通：坪洲碼頭往北步行約3分鐘



※ 火柴廠遺址位於私人土地，早已被拆卸，而21號界石則位於大龍村近家樂徑路邊。



坪洲上世紀中期曾設「大中國火柴廠」。
(歷史圖片)

1986年兩度大火 幸沒儲存易燃品



火柴廠遺址已被拆卸，不復存在。

「大中國火柴廠」是坪洲島上的早期工業，受外地訂單影響決定雇用的人手及規模，嚴重滯銷時更要全廠停運，待倉存銷售後才再僱請員工復業。據1953年的報章記載，因當時再次陸續接到南洋的訂單，令當時停業兩個月的火柴廠恢復生產，但復產初時由僱用600多人減至僅重新聘用200多人。

火柴廠的部門分工嚴謹，有齊枝部、鬆藥部、烘房部、齊磷部及包裝部等工序，員工每周工作六天、每日早上七時半至下午五時半工作，中午休息一小時。逾200名工人，每日可生產約40箱、每箱7,200小盒火柴。

1986年1月及8月，用磚及鋅鐵搭建成的空置火柴廠貨倉，先後發生三級火警，前者更焚燒達四小時且導致一名消防員受傷。幸當時工廠已結業未有儲存易燃物品，只用作儲存卷紙及瀝青等用途，惟火警卻令火柴廠遺址大受破壞。



1975年結業 廠遺址早已被拆 坪洲火柴廠界石 見證擦亮工業時刻

全東南亞最大規模火柴廠

在2010年獲列為三級歷史建築的「大中國火柴廠」，位於公屋金坪邨旁的私人土地，近年已被拆卸不復存在。時間回到1939年，上海火柴大王劉鴻生本來打算在長洲設立火柴廠，惟遭到長洲地區人士反對，於是他便轉到坪洲北灣，購買已結業的灰窯廠地皮建廠，並答應聘請坪洲居民作為員工。

火柴廠全盛時期，有多達數千名員工及23個貨倉。在上世紀60年代，火柴廠曾每月輸出3,000箱火柴到印尼、新加坡等地，是屬當時全東南亞最大規模的火柴廠，廠址四周更豎立石碑為界。

昔日一半坪洲人在廠打工

可惜的是，後來因打火機普及令其產品銷情漸差，火柴滯銷囤積，工廠在70年代被迫停工，之後再無復業。到了1986年，廢棄貨倉更發生大火，火柴廠遺址從此只剩

頽垣一堆。

坪洲鄉事委員會主席黃漢權憶述，火柴廠當年在坪洲佔地甚廣，當時有至少一半坪洲人都曾在火柴廠工作，因此不少老一輩坪洲人仍然對火柴廠記憶猶新。

居民：過去政府無意保育

然而，火柴廠遺址雖然屬三級歷史建築，但他直言，因過去政府無意保育早已被拆卸，島上只剩下所存無幾的火柴廠界石及村民保留在家中的火柴盒，記着這段島上的歷史。

多塊刻上「大中國火

柴廠界」界石，在火柴廠倒閉後，仍一直散落在荒野間。界石背後刻有編號，其中大龍村附近的21號界石，因村民重新豎立才得以在原址保存；而24號界石則原位於大龍村附近，後被搬到志仁街附近的商店外保留展示。其餘的界石能否重見天日、還是早已消失，則仍待有心人尋覓考究。



黃漢權（中）直言過去政府無意保育，遺蹟早已被拆。



24號界石被搬到志仁街附近商店外。



現存的21號火柴廠界石，位於大龍村路旁。



有坪洲居民仍保留九龍牌火柴。

13
我家
HomeMemory
issue 97 | 12. Jan 2023

古蹟古鄉
Text、Photo : 江慕
Design : Elsa

2023

除了漁村，坪洲上世紀中會是本港的早期工業「重鎮」，島上「大中國火柴廠」出產的「九龍火柴」，遠銷至東南亞各地。雖然火柴廠早於一九七五年結業關閉，但由於當時不少坪洲居民都有在廠內工作，再加上僅存的界石古蹟，令火柴廠的歷史仍可流傳下去。

往期回顧

封面故事

Text : MF
Photo : 受訪者提供 / MF
Design : Aso



棒球雖然係小眾項目，但係我哋香港一路進步緊，一切都係事在人為。」

「對於不少港人心中的棒球一直好有型，但發展熱潮始終未成形，趙嗣淦說：「棒球雖然環境下追尋棒球夢並不容易，幸而當中有人從小接觸這項運動後，不經意地埋下了夢想的種子，長大後先用「業餘身份」踏上「一級棒」追夢之旅，後來更成為了香港史上首位加入海外職業棒球隊的球員。他就是港隊投手趙嗣淦。」

“
棒球雖然係小眾項目，但係我哋香港一路進步緊，一切都係事在人為。
”

6歲便接觸棒球的趙嗣淦，與其他接觸棒球的小朋友一樣，一路參加香港的少年棒球聯賽直到青少年時期。之後，趙嗣淦選擇前赴棒球發展最蓬勃的地區之一——美國留學，在完成學業的同時，他努力訓練，提升自己的棒球水平。奈何赴美之前的一段成長時期，並非身處高水平環境接受訓練，趙嗣淦難以在美國這競爭最激烈的棒球系統中脫穎而出。

「（去歐洲打職業）其實內心都有掙扎，但呢個係圓我職業棒球夢嘅機會。」

畢業後，他選擇回到香港工作，業餘時間仍然奉獻給棒球，代表香港隊出戰。2015年，他獲港隊選中參加台灣職業棒球春訓，可惜未有給當地球隊選中。隨後，趙嗣淦收到來自歐洲職業棒球的邀約，在港隊教練的鼓勵下，他決心放低工作，成為全職的棒球運動員，到歐洲追夢。「當時一個人係屋企睇住份合約，其實內心都有掙扎，我都無去過歐洲，唔了解當地嘅棒球。但呢個係圓我職業棒球夢嘅機會。」



獲全球化體驗，源於小小的棒球。



踏上歐洲舞台，加盟捷克奧林匹亞布蘭斯科棒球隊。



先後到德國和澳洲比賽，在高水平聯賽展身手。



投入熱愛 投出好球



在港成立棒球訓練室，致力培育「棒人才」。

「淦仔」很快在球隊取得正選投手的位置，更在比賽中帶領球隊拿到首勝。三年時間一步一個腳印，從捷克到德國再到澳洲，「淦仔」的實力與世界高水平地區愈來愈接近。

「2018年亞運會我哋攞到歷史最佳成績後，相信有愈來愈多人喜歡呢項運動。」

職業運動員生涯短暫，「淦仔」至今未能去到全球水準最高的職業聯賽闖一闖，我等局外人不禁說句真話：這夢確實愈來愈難去實現。雖然如此，「淦仔」他並未感到沮喪，因為有一種更大的理想去寄託，無怪乎他對未來充滿期待。「我哋港隊嘅成績一步步變好，2018年亞運會我哋攞到歷史最佳成績，咁以後相信會有愈來愈多人喜歡上呢項運動。」

他期待有更多的香港球員如他一般走出香港，因為只有接觸更高水平的競技環境，才能令水平有所提升。



港棒近年屢在亞洲賽場取佳績。



趙嗣淦對香港棒球前景充滿希望。



出色的投手，擊球技術亦要掌握。

「父母慢慢會發現小朋友個波愈來愈難接，咁係好直觀令家長感受到，自己細路嘅成長。」

**裝備不昂貴
親子互動「真棒」**

相信許多青少年在不同地方的影視作品中，都會見到棒球這項運動，而且會不知不覺間對這項活動有份莫名的喜愛，但當中需要的裝備以至「要 call 齊好多人才可開波」，則令許多人望而卻步。

趙嗣淦介紹道，如今物流發達的情況下，想要玩棒球每個人其實只需要一雙手套及球，淘寶整套裝備的價格相信少於1,000元。他又說棒球其實是十分好的親子運動，「小朋友練波，爸爸媽媽都可以同佢玩，接波投波，父母慢慢會發現小朋友個波愈來愈難接。咁係好直觀令家長感受到，自己細路嘅成長，係好好嘅親子運動。」



「『球之不得』，輾轉反側，倘這記不是好球，他會失眠。

「我哋可以同佢哋有比賽有更多交流，相信港隊嘅實力一定能更上層樓。」

**望大灣區辦聯賽
我們有更大的「home run」**

留學美國及到歐洲澳洲參與職業比賽的經歷，令趙嗣淦對如何發展香港棒球有了更加深切的體會。他表示香港不僅缺乏場地，亦缺少棒球比賽的氛圍。要想香港棒球有進一步的發展，趙嗣淦把目光方向了大灣區這片更大的市場。

趙說：「廣東中山係中國嘅棒球之鄉，有好好嘅球隊和場地，如果今後能夠有大灣區聯賽，我哋可以同佢哋有比賽有更多交流，相信港隊嘅實力一定能更上層樓。」

他亦希望香港棒球有朝一日能像香港足球一般，有自己的職業聯賽及明星，「棒球係好強調紀律性嘅運動，需要同一班隊友互相補位配合，其實都係好精彩。」



代表香港出戰，實在興奮滿足。



農曆新年就快到，本港疫情亦見尾聲，不少防疫措施都已取消，絕對是兔年的好消息！本港各大商場做好兔年佈置外，更推出了不少特色兔年開運品，大家是時候密切注意，快快手手換取心頭好！

打卡換利是封玩游戏 大家齊齊過肥年



影巨免換埋萌兔利是封 到廣場自然會講句吉祥

荃灣廣場與韓國著名設計團隊 CIRCUS BOY BAND (CBB)，合作推出一套4款限量「萌兔迎春利是封」，消費滿\$500即可換領。

粉紅小兔 Tokee Pink 及白色小兔 Tokee White 利是封以粉色系作主調，配以燙金的元寶及大吉，低調帶點高貴優雅，各封套印有新春祝賀語句，十分醒目！場內更設有長達20米的「幸福開運長廊」，以及逾4米高的「吉星高照幸運兔」，一於全家一齊祈求兔年萬事如意！

春日開運花園

日期：即日至2023年2月19日

地點：荃灣廣場 L5



海港城

日式刺繡兔利是封
支持義賣善有善報

海港城今年邀得日本刺繡藝術家森本繭香 (Mayuka Morimoto) 創作6幅喜兔花繪圖，並封存於「喜兔迎春」刺繡利是封上，一套6款共18個，立體呈現玉兔於花叢中的各種姿態。兩款拼色兔仔耳手挽雙面利是袋，亦同步推出。今次推出的利是封及利是袋均用作慈善義賣，收益會撥捐「香港血癌基金」。另外，由即日至2023年1月27日在海運大廈二階入口更設有「新春許願池」，並展出森本繭香的刺繡真品。

「新春許願池」及
森本繭香刺繡展

日期：
即日至2023年1月27日
地點：海運大廈二階入口



太古城中心

春意花開有 Miffy
過年豐足又 cutie



太古城中心聯乘 Miffy 推出限量利是封套餐，一套兩款連利是封套以喜慶紅配上耀目金，設計精緻。封套背面可變成門掛，盡顯設計心思；兩款的利是封均見萌爆 Miffy，一款傳統中式設計與卡通人物的交融，加入燙金花卉和蝴蝶等的吉祥元素；另一款則為簡約而不失可愛的風格，Miffy 耳朵部分至為矚目，可愛到爆炸！

同場更有6.5米高的「Miffy 幸福熱氣球」，以及充滿荷蘭風情的「歡樂版畫風車屋」，一家人可以盡情同萌爆 Miffy 在熱氣球上打卡！

春意滿園開運賞

日期：
即日至2023年2月5日
地點：太古城中心
二樓中庭及中橋



新都城中心

「第二個家鄉」風格年宵
祝大家新一年大紅大紫

今年新都城中心推出一套二款（共8封）的兔年好運利是封，以燙金及激凸加工製作，層次感豐富。用色方面，以充滿氣派的大紅色及高貴紫色作主調，圖案以日本御神籤及應節兔子作設計主題，寓意兔年人行大運、紫氣東來！

場內更有「福兔開運年宵」及「福兔櫻花園」，一家人又可以大玩新春遊戲贏取新春小禮品。



桃氣福兔迎新春

日期：即日至2023年1月24日
地點：將軍澳寶琳新都城中心二期及三期

