

HoMemory

我家

看得見的人情味

14-15
封面故事

傳

承

中

國

藝

術

退休老師不退



i s s u e
99

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：09, Feb 2023



02-03

我家·焦點

電話號實名制
太空卡月底變空卡

04

醫·家

影帝也社恐
三招破尷尬

07

無緣不歡

回收盆菜兜
環保唔使兜大圈

09

社區同行

最強共鳴
銀髮醫療義工出動

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

最遲 2 月 23 號登記 地區人士街站幫市民

電話號實名制 太空卡月底變空卡

為防止罪案，「電話卡實名制」去年正式生效。有別於上台月費服務用戶，法例規定俗稱「太空卡」的電話儲值卡，倘未完成實名登記，將會在本月 24 日被停用而失效。荃灣區內有不少儲值卡商店，有地區人士早前擺設街站，協助街坊登記，提醒手持「太空卡」的市民要在限期前登記。



實名登記制網站可查詢用戶登記紀錄。

隨《電訊（登記用戶識別卡）規例》於去年 9 月 1 日正式生效，電話卡用戶必須於今年 3 月 1 日起，為其電話智能卡進行實名登記。當日起新發售的電話智能卡，無論上台月費服務及電話儲值卡，均須在啟動服務前完成實名登記。而現行的電話儲值卡用戶，須於本月 23 日或之前，向所屬電訊商完成實名登記，否則將於 24 日被停用。

向所屬電訊商登記最多 10 張

根據新規例，「電話卡實名制」下，每個成人個人用戶可向每間網絡商登記最多 10 張電話卡，而商業用戶可登記最多 25 張電話卡，未滿 16 歲的個人用戶需得到一名 18 歲或以上的成人確認，並需同時登記該名成人的資料。至於商業用戶，就需委派一個負責人提供個人資料。

商務及經濟發展局副局長陳百里早前表示，很多市民買「太空卡」只為使用數據，用完後就丟棄舊卡，再買新卡。參考外國經驗，絕大部份太空卡引入實名登記後，都不被登記，預計香港情況都是相若，使用人數將會下降。

有鑑葵青及荃灣長者眾多，區內有不少商店銷售儲值電話卡，當中包括外傭聚集的商場，出售針對外傭使用的電話卡。工聯會立法會議員陳穎欣及梁子穎，早前在荃灣市中心及葵涌等地擺設「電話卡實名制」街站，解答市民查詢及協助有需要市民登記。



區內不少商店值
不出售儲值
電話卡。

長者不熟悉 上網登記獲協助

一同參與街站的荃灣區議員葛兆源向《我家》表示，現時一般市民普遍採用「上台」月費網絡服務，因此對一般市民影響不大。據他估計，相信長者或外傭使用「太空卡」居多，部份長者手機款式較舊，而且不熟悉上網，因此他在辦事處或街站協助遇到困難的街坊，進行實名登記。

葛兆源認為當局宣傳足夠，亦知道當局曾於外傭聚集的電訊商店宣傳。他提醒仍正使用儲值電話卡的市民，包括本港電訊商出售的「一卡兩號」儲值卡，均需在限期前盡快完成實名登記，以免服務受影響，影響與親友聯絡；或在限期前用盡儲值避免損失。

商務及經濟發展局發言人補充指，電話儲

值卡用戶，可根據所屬電訊商門市、18 間指定郵政局的服務櫃位，以及 25 個港鐵站進行實名登記。如需登記或查詢實名登記電話號碼清單，可登入通訊辦電話卡實名登記制網站了解。（網址：www.ofca.gov.hk/simreg）

9610 2654

報料熱綫





提防個人資料 被挪用登記

「太空卡」實名制下，有不法之徒招攬市民借出個人資料，作掛名卡主以換取報酬。另外，亦有商人兜售他人登記的實名登記電話卡。

通訊事務管理局辦公室發言人提醒，該辦事處會不時對已登記的用戶進行抽樣檢查，並對有懷疑的個案進行調查，以確保電訊商妥善登記用戶的資料，同時因應不妥當的情況執法，例如要求電訊商取消相關用戶的登記，在有合理懷疑下亦可將有關個案轉交警方，或其他執法機關跟進。

在登記制度下提供虛假資料及或虛假文件，或會干犯《盜竊罪條例》、《刑事罪行條例》中的使用虛假文書等罪行。另外，任何人明知而向另一方提供以其名義登記的電話智能卡，以便利干犯某宗罪行，或可能被控協助及教唆干犯相關罪行。



未登記儲值卡將於本月底失效。

陳穎欣（左三）與葛兆源（右二）協助市民登記。



新規例為防止不法之徒用「太空卡」犯案。



工聯會協助宣傳電話卡實名制。



陳百里（左二）與梁子穎（右二）宣傳實名制。



房屋局於啓德開設簡約公屋示範單位。

議員： 冀簡約公屋可告別劏房

去年《施政報告》提出興建三萬伙簡約公屋單位，以紓緩劏房等住屋問題。房屋局於上月敲定共八幅簡約公屋選址，當中包括啓德、元朗及屯門等地，當局亦於啓德社區隔離設施改建，並設立簡約公屋的示範單位。

該示範單位的面積約為 330 平方呎，為四至五人單位，有獨立廚廁，並會置電熱水爐和洗手間的抽氣扇，惟未來簡約公屋交樓時，則不會提供冷氣機。工聯會立法會議員陳穎欣於大年初九當日，應當局安排參觀示範單位。

陳穎欣表示，相信簡約公屋能為盡快告別劏房的願望帶來曙光，因此當日亦將此願望放在示範單位的心願樹上。她希望做到簡約公屋能做到「多、快、好、省」，當局亦應有清晰的政策目標，定立告別劏房及三年上樓的時間表。



陳穎欣（右）參觀簡約公屋示範單位。

拍攝及上載證件

如果8次在線即時證件認證失敗的話，便要進行離線身份認證。
離線身份認證需時1至2個工作天完成。

請你預備你的「香港居民身份證」。



在通訊辦網站為電話卡登記個人資料。

都市人愈來愈容易有社交恐懼症，甚至害怕人群，原來連香港影帝梁朝偉也是「社恐人」！他早前在社交平台教學，引起不少網民共鳴，齊齊討論社恐。到底怎樣才算社恐？發作時應如何應對？

電眼下的微笑揮手昇心

影帝也社恐 三招破尷尬

第1招

微笑



#「初次見面會緊張」
#「人多時不知所措」



60歲的梁朝偉出名演技精湛，但在鏡頭以外性格內向、喜愛獨處，更是社交網的絕緣體。近日，他於內地社交平台「抖音」開設個人帳號，並發布多條短片分享其「社恐」心聲，表示自己「偶爾會發呆，偶爾也會把自己藏起來」，又指不善於用語言去表達自己，「初次見面的時候會緊張，人多的時候會不知所措，有很多話想要跟別人分享，但不知道怎麼開口」。他更分享以往現身公開場合時破除尷尬的三招妙法：微笑、揮手、昇心。

短片旋即引起不少網民留言，有網民更坦言「拜年時表面微笑，但內心想逃」；亦有人認為這與性格有關，籲社會多包容內向的人。

不少人在人群面前易害羞，間有面紅或顫抖，皆屬正常反應，不太會影響日常生活。根據醫管局資料，真正的「社交恐懼症」患者無法正常社交，例如每次到人多之處就感膽顫心驚，嚴重影響生活、工作或學業，病人也因而氣餒沮喪，於是愈發想逃避，嚴重者甚至會導致抑鬱。有專家指出，部分患者是遺傳所致，亦有人是性格內向、或者成長經歷等原因造成。

第3招
昇心

社恐症小測試

第2招
揮手



① 持續害怕
社交中尷尬或出醜

如要開始或維持對話、參與小組討論、約會和宴會等，怕在當中被人批評。

② 逃避社交場合

患者在這些場合中會不發一言，以避免成焦點；在場合中需極力忍耐焦慮。

③ 過分焦慮

患者本身知道自己的過度焦慮不合理。

④ 嚴重影響生活

患者有持續逃避行為或預期焦慮，嚴重干擾其個人生活和社交活動。

⑤ 社恐發作出現各種徵狀

如臉紅、大量流汗、手脚冰冷、手震或發抖、噁心、腸胃不適、說話出現困難、心跳加速。



梁朝偉在社交平台分享社恐心聲。
(抖音截圖)

一步一步克服社恐

1. 改變認知，減少負面心理暗示
2. 學習放鬆技巧，減輕焦慮感
3. 先參與喜好相近聚會，慢慢嘗試發言
4. 提前作準備，在聚會前想好話題
5. 保持健康生活，培養更多興趣

Go 血壓茶療 回復精神爽利

過去一個月，寒風凜凜，不少心脑血管疾病患者血壓升高。黎太太就是例子。她不需要服用「三高」的西藥，平日還很注重健康，每天亦會檢測血壓。最近兩周，她發現每天的血壓都在130/80以上，還伴有頭痛、頭暈、睡眠不安穩的病徵。

出現上述情況，是因較低氣溫會令人體分泌抵禦寒冷環境的物質，而它們會加快心率及收縮外周血管，以致血壓居高不下。醫生建議黎太太先自行觀察血壓，而她想通過食療來穩定情況，所以楊筠中醫師介紹了茶療給她（見表）。



菊花杞子決明子茶

做法

杭菊8克、枸杞子10克、決明子20克，加入3碗滾水中煮15分鐘即可，每天飲一次

適合

經常熬夜、容易「熱氣」（如生痘痘、喉嚨痛、生飛滋）、便秘的高血壓者

不適合

怕冷、手脚冰凍、容易腹瀉者

陳皮茯苓夏枯草茶

做法

陳皮2/3個浸軟後刮去白囊、茯苓10克、夏枯草10克，水開後小火煮20分鐘

適合

痰多濕氣重、頭脹、頭重、大便粘滯不爽的高血壓者

不適合

孕婦、過敏體質者

丹參石斛田七花旗參茶

做法

丹參、石斛、田七、花旗參等量，打粉，每次一茶匙，泡熱水喝，每週2至3次

適合

「三高」、血液粘稠度高者

不適合

正在服用具抗凝血作用西藥者

與大腦對話

作者：
陳洛志 醫師

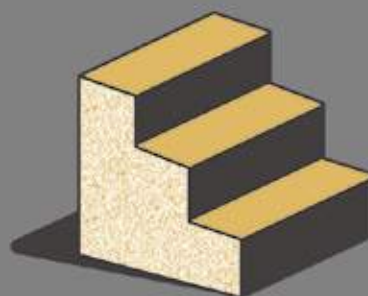
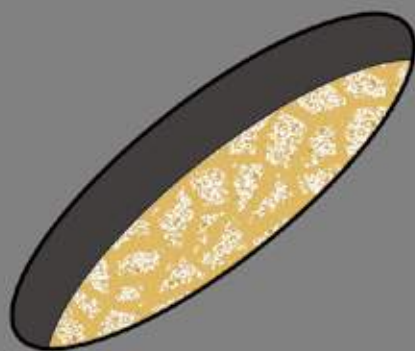
簡介：
自認貪玩中醫，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



STAY INSPIRED.

NEVER STOP CREATING

Find Us (@Zensationhk)



•zensation•cultural•service•



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。



踏入新的一年，面對機遇和挑戰，許多人口中習慣說「一切隨緣」，表現出來看似是不在乎的口吻，一種所謂「佛系」思想附帶著消極心態的情緒宣洩。不少人更錯誤認為「一切隨緣」等同於宿命論，令人有放棄人生的想法。



唔係齋等 隨緣之中盡本分

實際上，何謂「緣起」？

緣起（因 + 緣 = 果）- 大自然的法則

古印度時代，外道跟佛陀辯論，最終被一一駁斥，外道不服，於是問佛陀：「你到底說甚麼法？」佛陀回答：「我唯說緣起。」

悉達多太子在菩提樹下，因觀察緣起而開悟成佛。由此可知緣起思想為佛教之根本。佛教認為，緣起（pratītya-samutpāda），是大自然的定律，無論是否相信佛教，「緣起」卻是永遠不變的宇宙真理。

針對當時印度各種宿命或斷滅主義，佛陀教導人們「此有故彼有，此滅故彼滅」之「緣起」法則，再以「緣生」法來說明世間一切現象的因果關係。

佛陀指出，沒有事物是無因無緣而可以獨立自存的。簡單來說，事物或現象「孤因不生」，現象界的事物都是由無數的主「因」及助「緣」所成立。

《緣起偈》：「諸法從緣起，如來說是因；彼法因緣盡，是大沙門說。」

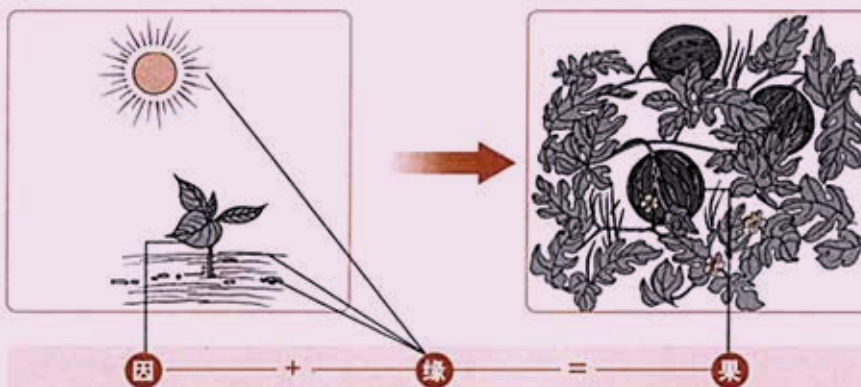
消極陷罰系 好因好果是真諦

緣具則生，緣盡則滅

頌文的意思，是說一切法（事物與現象）皆依因緣生滅；緣具則生，緣盡則滅，是之謂「緣起」。例如種花，有陽光雨露便能發芽開花。陽光雨露便是花的緣；若無陽光雨露，是為緣不具，因此亦不能開花。

ये धर्मा हेतु प्रभवन् हेतुं तेषां तथागतः ह्यवदत् तेषां च यो निरोध एव वादी महाश्रमणः	
由因生諸法(因) 如來說其因(緣) 以及其之滅(果) 此大沙門說(諦)	ye dharmā hetu prabhavā hetun, teṣāṃ tathāgato hyavadat, teṣāṃ ca yo nirodha, evaṃ vādī mahāśramaṇa
ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་ལས་བྱུང་།། དེ་རྒྱུ་དེ་ལེན་གཤེགས་པས་གསུངས།། རྒྱུ་ལས་འགོག་པ་གང་ཡིན་པ།། དཀོན་ཐུང་ཆོན་པས་འདྲི་མཛད་གསུངས།།	All dharmas originate from causes. The Tathagata has taught these causes, And also that which puts a stop to these causes— This too has been taught by the Great Shramana.

事物：種子發芽向上生長、長葉開花	
主因	助緣
種子	合適的泥土／澆水／施肥／ 適合的陽光溫度等等
現象：染上新冠肺炎	
新冠肺炎病毒 (COVID-19)	身體免疫力差／身體健康狀況欠佳／ 工作過勞／睡眠不足等等
現象：新冠肺炎康復	
服用新冠肺炎病毒的特效藥／ 身體免疫力強	足夠休息／外在環境清潔／ 政府抗疫政策



結「好因」「好緣」，自在待「果」現

佛教認為，人可以改變事物的因及緣。

- 因好比種子，如果不去下種，雖然有因也不會結果。
- 即使有因，無助緣，如不去施肥及灌溉，種子亦不可發芽生長結果。
- 有時結果或會成為苦果，但可以改變一些做法或想法（創造新的因緣），這樣往往可以改變事情的結局。

人生，非同宿命，故佛教主張隨緣盡分。新一年，與其有「等運到」的想法，不如從現在開始結「好因」、「好緣」，說好話、做好事、存好心，與人結善緣、好緣，輕鬆自在看待「果」的出現。

「緣起觀」不只是自然界事物，即使是人工的造作也可以是主因或助緣。例如，木頭，可以雕刻為菩薩佛像，也可以加工製成浸腳桶和足浴盆。

同是木頭，何以有如此大的分別，當中涉及眾多因緣，包括宗教的需要、雕刻家的意樂、商品的訂單等等。

當成為菩薩佛像後，這木製菩薩佛像供人禮拜供養，受人尊重崇拜。



而成為木製浸腳桶或足浴盆卻只會被人用來盛水浸腳，不會被人嚴肅對待。



選擇決定命運

市民發起 全港逾20收集點 回收盆菜兜

環保唔使兜大圈

回收盆菜兜行動

日期：即日起至2月28日

回收點：請掃QR CODE



轉贈狗場農場 # 重用極多用途

自2021年開始舉辦的「盆菜兜回收重用行動」，聯絡多個本港小店及環保團體協助設立收集點，並在2021及2022年農曆新年期間，於全港20多個收集站合力回收約5,000個盆菜兜，再送到狗場、農場等重用，成為狗狗們的飯兜或裝盛農場肥料。

另外，部份盆菜兜也會轉贈給無家者組織，讓露宿者可以利用盆菜兜來裝盛食物、或當作洗衣盆。在運送盆菜兜上，主辦單位亦以減少碳足印為原則，會優先送往與回收站鄰近的收集站。

鋸隔取代CD趕雀 # 走塑免污染泥土

今年更額外收集盆菜兜內的底隔或鋸隔，取代過往農場掛着的光碟（CD）驅趕雀鳥。由於CD塑膠為複合物，而且內含鋁，因此令塑膠回收難以做得到，去年回收團體已經測試過利用盆菜兜來驅趕雀鳥，效果良好。長遠而言，為了避免CD破碎後，污染泥土及農作物，主辦單位認為有必要鼓勵農場以鋸隔取代CD。

街坊參與回收 # 商家就有回贈

市民今年可以將盆菜兜交到近20個回收點，包括綠在深水埗、綠在元朗墟等9間「綠在區區」，亦可交予由環保團體或回收商設立的回收點，當中包括元朗「Mil Mill 咁坊」、沙田「綠領駅」、多區「The Loops 家居回收」等。市民只需將盆菜兜清洗乾淨後拿到回收站，主辦單位會將其轉贈不同狗場、農場等，回收期至今年2月28日。

今年回收行動更成功得到3家盆菜商支持。參加者可以在其零售點收回盆菜兜，包括太興集團、元朗輝記及深水埗Mr Cool。太興會回贈20港元現金券，鼓勵客人交回盆菜兜。

市民盆菜兜上貼標籤 # 支持追溯生產責任制

由於狗場、農場容量有限，主辦單位提醒市民，宜在回收前先向訂購的盆菜供應商查詢會否重用或回收盆菜兜。目前，仍有部分連鎖食肆拒絕回收盆菜兜，主辦單位希望日後各個機構都能履行生產者責任，實踐企業社會責任。

而去年有不少市民會在回收的盆菜兜貼上字條，標明訂購的盆菜公司名稱，冀可轉交該食肆，主辦單位認為反映市民大眾也想生產者履行應有的社會責任。



農曆新年聚餐經常會食盆菜，用完的盆菜兜大家千萬勿丟掉，因為大有用處！有市民連續第三年發起盆菜兜回收行動，收集後轉贈到狗場、農場等重用。過去兩年，有關活動合共回收約5,000個盆菜兜，今年更會額外收集盆菜兜內的底隔或鋸隔，用來取代農場掛光碟驅趕雀鳥。

讀者優惠！



憑優惠碼
【Homework2023】
於網店訂購

全單 **85折**

優惠細則：
• 有效期至 2023年4月30日
• 名額100名，優惠有限，用完即止
• 電話：2368 8805
• 合作小店保留最終決定權

讀者優惠！



憑優惠碼
【Homemory2023】
於網店訂購

全單 **9折**

優惠細則：
• 有效期至 2023年2月28日
• 合作小店保留最終決定權

我家
HoMemory

08

issue99 | 09, Feb 2023

旅遊 GO

Text、Photo：行李
Design：Lavie

“

繼上站春遊大阪，購物喪玩學歷史大快朵頤，文青都變成文「彩」，
今次就聚焦一項，去澳門嘆美食。

”



Macau

吃澳

門美食
這裡有門匙

② 澳門半島 正餐
東東陽光咖啡美食

滿人去食葡國雞
土生葡人都讚好

沙嘉都喇賈麗麗街（Rua de Sacadura Cabral，人稱「砂煲罌罌街」）的東東陽光咖啡美食，是在澳門經營逾 20 年的土生葡菜餐廳。餐廳充滿懷舊氣氛，座位大概十來個，四周貼滿家庭照和舊時擺設。

葡國雞是招牌菜，由番茄製成的醬汁呈橙色，跟一般所見的黃色很不一樣，就連當地人也說是「全澳最正」。而葡國雞的醬汁質地較稀身，入口除了有番茄酸味，也有葡國腸的鹹香及洋葱的香甜，薯仔則煮得鬆軟而不失薯香，用來撈飯一流。



店舖資料

地址：澳門沙嘉都喇賈麗麗街 15 號
開放時間：每日 8:00 至 20:30

唔使勞動馬交朋友帶路

① 澳門半島瑪嘉烈蛋撻店

下午茶點少得葡撻
但條人龍真係難搞

當年葡萄牙人把烹調技術帶到澳門，繼而結合東方文化，發展成澳門特有葡式料理口味，葡式蛋撻（葡撻）可算是經典代表。

澳門新馬路的瑪嘉烈蛋撻店，是不少旅客必到之處，整天可見絡繹不絕的排隊人潮。新鮮出爐的葡撻，皆呈耀目金黃色並帶著焦黑斑點，蛋心脹卜卜散發著香甜的熱氣，極為美觀誘人。



小吃

店舖資料
地址：澳門馬統領圍 66 號
開放時間：
週一、二、四、五，8:30 至 16:30
週六及日，10:00 至 18:00
★ 周三例休

③ 澳門半島 / 路氹卡夫卡
KAFKA Sweets & Gourmandises

飯後搵甜品 Cafe 始祖
打卡後要將冰山劈開

吃過正餐後，當然要有飯後甜品。卡夫卡（KAFKA Sweets & Gourmandises）可算是澳門甜品 Cafe 的始祖。繼 2012 年開設氹仔店後，卡夫卡近年於澳門半島的荷蘭園增設分店。

主打法式糕點的卡夫卡，每款蛋糕的造型多變吸睛，打卡一流。其中「馬特洪峰」是卡夫卡的招牌之一，冰山外部是白朱古力，內裏藏有榛子醬和焦糖燉蛋餡料，多重口感且奶味香濃。

店舖資料

氹仔本店
地址：澳門氹仔布拉格街 152 號地下 C
開放時間：每日 12:00 至 22:00（Last order，21:30）
荷蘭園店
地址：澳門荷蘭園大馬路 20 號地下
開放時間：每日 12:00 至 22:00（Last order，21:30）



甜品

探訪教保健 好傾展關懷



做長者醫療義工，獲家人全力支持。

根據統計處資料顯示，本港現時約有三分一獨居人口為 65 歲以上長者，人數多達 15 萬；而在疫情下，獨居長者面對的困境尤其嚴峻。有人選擇留在家避疫，亦有人選擇用各種方式關心這些獨居長者。一班長者醫療義工透過「長者幫助長者」的概念，以共同話題展開關懷。



邱珍

林尹燕芳

林尹燕芳：
是樂趣。
可以幫人

最強共鳴 銀髮醫療義工出動

參與「醫藝同行」計劃 # 學穴位按壓經絡疏導

74 歲的邱珍與 67 歲的林尹燕芳（林太），可謂長者醫療義工中的「最佳拍檔」，兩人退而不休，就算到了退休年紀仍堅持做義工，特別是探訪深水埗的獨居長者。她們參與「醫藝同行」的長者醫療義工計劃，學習在家保健方法之後，擔任義工為老友記進行緩痛保健（穴位按壓、經絡疏導），還教導長者自行保健的方法。

「一個『婆婆仔』可能無乜力，但當有無數個夾埋就好有力！」於是林太便和邱珍兩人「拍住上」，四出探喪問病抑或幫買飯菜，退休人生過得相當有意義。林太更打趣稱「想長命過胡楓」，延續義工之路。

邱珍則指自己曾經被認為是受助者，她回想起有一年，香港房屋委員會及房屋署曾同一時間派了七個人探望她，當時更帶了大量物資。然而，她認為自己



邱珍做義工探訪。



「未算老」故作出拒絕，認為應該將資源放在更需要的人身上。

探獨居長者備防疫物資 # 獅子山下精神有共鳴感

談到成為長者義工的契機，邱珍追憶往日辛酸指，當時是全家支柱的她，試過一日要打三份工作養家，做過製衣也做過清潔；邱珍的奶奶當時更有老人癡呆症，需要她長期照顧，積下來的疲累令她也病倒了；經歷過離婚、甚至做過癌病手術。

當時，邱珍心裡默念，如果上天給她一個機會「無事出返來」，可以讓她照顧奶奶直到百年歸老，定必回報社會。邱珍克服所有困

難，最終愛上回饋社會的義務工作。她說：「有多一日生存就要發出一分的光！」

林太分享疫情期間的小故事，例如幫助獨居長者買漂白水、口罩等防疫物資，形容危急關頭有人關照好重要；特別在疫情下獨居老人會感覺被冷落容易「出事」，故親身探訪相當重要。

「這個就是獅子山下精神！」林太又認為「長者服務長者」，能夠帶動朋輩作用，大家出身年代相同，有更多共鳴感，相比起跨代溝通較容易開啓對話。



林尹燕芳為有需要者送上關懷。

工作種類多 電話探訪感召幫手

兩人介紹道，長者醫療義工工作種類相當多，除了上述在疫情中的工作，還包括在長長的清單中逐個打電話慰問，亦是確認對方是否仍在世的最好方法。當發現對方已離世，該會亦會派員出席喪禮並送花牌作最後一次「探訪」。另外，還有利用雪球效應，一個叫一個下尋找更多人做義工，邱珍更笑言有相當信心能打動別人出來做義工。

邱珍：
要發出一分的光！
有多一日生存就

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，仍一如以往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。



服務世界邊端到回饋成長地

立足國際 放眼大澳

護士支援老友記

2008年汶川地震後，
順華首次參與賑災工作



她從小就跟
從爸爸到區內探
訪無依的長者：
「爸爸以身作則教懂我施比受更為有
福的道理，見到身邊的人快樂，這就是最好的回
報。」

“大澳是老年化的社區，在疫情
下長者難以得到及時的支援。

長大後，順華經歷母親患癌，意識到護理知
識的重要性，加上熱愛闖蕩的個性，她投身醫護
行列，考取註冊護士以及其他專業資格，又曾擔
任急症室專科護士。2008年，梁順華首次跟隨
香港紅十字會的醫療隊到四川參與地震後的緊急
賑災工作，提供醫療服務的時，她形容幕幕震
撼驚心：「有一名小朋友因為目擊同學被瓦礫壓
倒喪生，多天以來也無法入睡，我們在輔導的過
程中教導她正確的悼念方式，讓她的情緒平靜下

援工
曾赴津巴布韋參與霍亂疫情的救



梁順華：「見到身邊的人快樂，這就是最好的回報。」

來。」

之後幾年間，她先後到津巴布韋及尼泊爾等
地參與緊急賑災工作，當中她特別熱衷於到偏遠
的村落進行外展工作：「帶著藥物徒步多個小時
到偏遠村莊，近距離為有需要的人送上關懷，我
希望他們不論身在何方，亦能感受到來自遠方的
溫暖。」

仍留守大澳居住的順華，切身感受到在疫情
下偏遠地區缺乏支援的狀況。她主動組織義工隊
幫助大澳區內的獨居長者，除了宣傳防疫資訊及
物資派發，亦同時關心他們的情緒需要：「大澳
是老年化的社區，在疫情下長者難以得到及時的
支援，最嚴重嘅時候，我都夠膽上門，因為確實
太有需要。」大澳僅有一間小型診所，缺乏醫院
資源，據順華所提及，該診所更只能夠應付每日
40至50個個案。有見及此，順華在區內張貼街招，

通知有需要的居民可以聯絡她組織的支援組，得
到適切的援助。

“唔少街坊 Call 唔到救護車，
好徬徨，我就上門教佢哋點
樣照料病患。

「唔少街坊 Call 唔到救護車，好徬徨，我就上
門教佢哋點樣照料病患，令佢哋心定啲。」順華
認為，一句關心的說話能夠撫平他們內心的不安，
這比起派發任何物資都更為重要，在疫情期間，
她和幾位義工輪流值班應 Call，又逐家逐戶派發防
疫物資。她印象深刻的個案是一位南亞裔太太的
求助，她一家六口居住狹窄的住所，「佢好擔心
啲小朋友，我就上門教佢哋做家居隔離同埋俾咗
啲藥物佢。」順華無畏無懼，她認為能夠幫到人，
便是自己最大的福祉。

社區照顧社區 延至其他離島

「大澳嘅後生子女外出工作，一個月回來一次已經
好好。身為土生土長大澳人，梁順華同時關注邊緣地區
長者的身心靈生活，她正積極與大澳華商會為老友記提
供社區活動，「我哋支援熱線會繼續，希望有個地方可
以聚到老人家，唔使齊坐係屋企無人理。」

順華期盼真正做到持續以社區照顧社區，以大澳為
起點，延伸到其他離島地區。



派發抗疫物資，並向大澳居民宣傳資訊。



點滴，幾分溫暖在心頭。
圍坐一起慶祝，農忙時互相幫忙，同歡同悲，互相問候。」順華回想起大澳的成長

材料好彈性
火鍋剩餸亦變charm



砵仔素禾蟲 當焗者迷旁觀者清

做法：



① 清水浸軟冬菇及蟲草花，洗淨後飛水及搵乾水份，冬菇沿邊剪成幼條狀再切段，蟲草花除去硬嘅部分（如有）。



② 金菇及芫荽切段，切好薑絲。



③ 雞蛋落調味料打散，再加水分攪勻。將處理好嘅冬菇、蟲草花、芝士碎、金菇、芫荽及薑絲放落蛋液中拌勻，再倒入已搽油嘅6吋砵仔中，蛋漿唔好蓋過材料表面，等材料可以露出。之後，用中火隔水蒸8至10分鐘或蛋漿全熟。



④ 喺蛋面掃上一層麻油，再放入預熱焗爐，以200度焗8至10分鐘或至蛋面變成靚靚嘅金黃色。最後，撒少少白胡椒粉會更加惹味。

最近有網民 Facebook post 同事喺某大快餐店外賣煲仔飯，仲有個紙盒裝住個煲仔，點知返屋企途中，行行吓個盒忽然著咗火，睇相見到個紙盒已經燒咗一半，一地都係灰，名正言順明火煲仔飯！幸好最後喺途人協助之下，撲熄咗個火兼無人受傷，事後快餐店好快聯絡到事主道歉及賠償，不過反而瞞著萬千網民，原來佢哋提出賠償 \$500 蚊餐飲券，而且限事主兩個月內要用咗佢，可以算係一場關公災難。

講開外賣，舊時有啲餐廳會用砵仔做外賣餸，例如芋頭炆鴨或者梅菜扣肉，我都曾經幫襯過，個砵仔仲保存得好好添。砵仔同瓦煲一樣可以保持食物嘅溫度，有啲菜式都會用到砵仔，例如好恐怖但好好食嘅焗禾蟲，禾蟲我就唔夠膽煮喇，之不過今次分享嘅「砵仔焗素禾蟲」，大家不妨可以試吓。參考咗做素黃鰱嘅方法，將冬菇沿住邊剪成幼條再切段扮蟲蟲，再加上類似蟲蟲嘅蟲草花及金菇，望落真係有幾分似焗禾蟲，驚驚！

白胡椒粉絕對係呢個餸嘅靈魂，其實材料都好有彈性，有時打邊爐剩番少少嘢，例如啲菇呀又或者雪櫃裡面嘅「廚餘」，都可以用嚟做焗蛋嘅材料㗎。如果屋企無砵仔，可以用鋪咗烘焙紙嘅蛋糕模代替。



材料：

冬菇3 至 4 隻
雞蛋 4 隻
芝士碎 適量
金菇 適量
蟲草花 適量
芫荽 適量
薑絲 少許
水 80ml
麻油 少許

調味料：

胡椒粉 1/2 茶匙
生抽 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙

我家
HoMemory

11

issue99 | 09, Feb 2023

型色 · 煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan



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：余遠鏗

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 宇宙當入樽》



Good Shepherd street
牧愛街88號



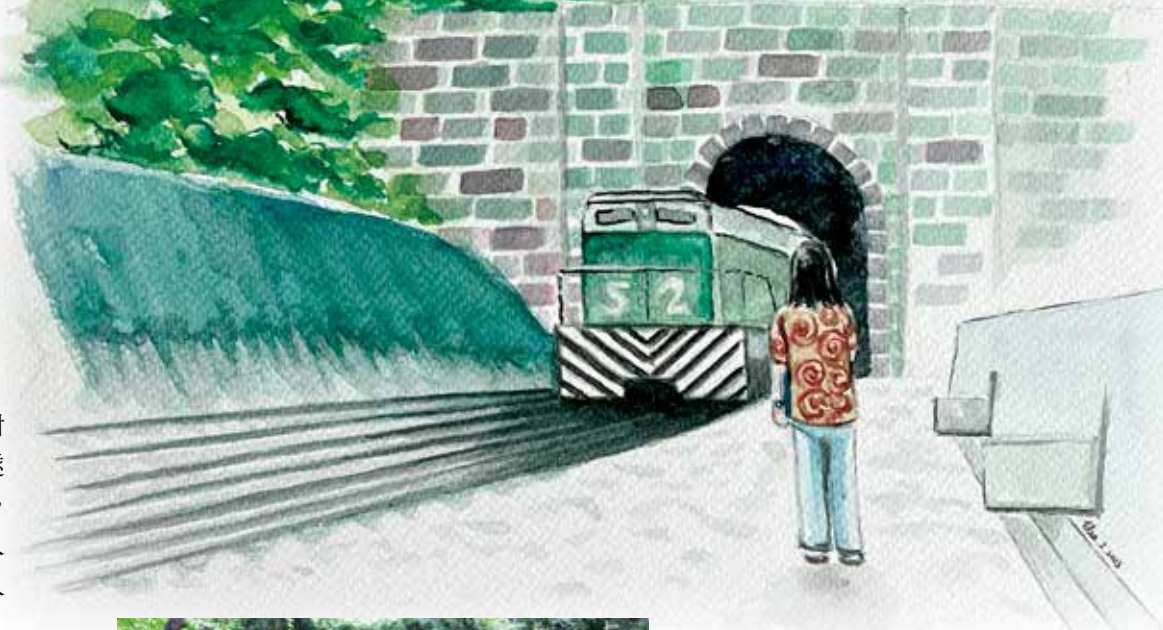
維x奶喺80年代
嘅冬天係特別受
歡迎，因為喺當
其時只有佢地係
唯一一款飲品會
採用熱水箱將佢
哋燙住，所以早
上返工返學嘅朋
友大多數都會選
擇呢種飲品嚟保
暖㗎！

九龍塘山腳的神秘煙墩山隧道

火車甌山隆 連接新界與九龍



磚牆上刻有1906是隧道動工年份。



鐵路迷行山友專程「朝聖」

從港鐵九龍塘站出站，經歌和老街走到油站附近，沿石橋鐵梯行約15分鐘，便能夠抵達煙墩山隧道九龍出口。時至今日，不時也有鐵路迷及行山友，會專程前來「朝聖」。近年有關部門在九龍隧道入口的鐵閘及管道上，鋪設人造草皮作美化，令遊人已不可能觀看隧道內部情況。

這條煙墩山隧道，早於1906年便開始建造，當時兩邊路軌已鋪設方便興建隧道時運走掘走的岩石，工程歷史約四年，至1910年2月16日舉行開通儀式。隧道全長2.4公里，闊5.2米，供單軌雙程行車，連接九龍塘到大圍，是當時本港、甚至全中國最長的隧道。

由九龍出口觀察，隧道橫剖面呈馬蹄拱形，上方安放有拱頂石，下方則以當年開鑿隧道的花崗岩，就地取材鋪設隧道口兩端的磚牆。無論是九龍還是沙田出口，牆身均刻有隧道英文名稱「Beacon Hill Tunnel」、施工及竣工的年份標記。



煙墩山隧道九龍出口近年加上人工草皮。



1909年煙墩山隧道開鑿時情況。
(九廣鐵路公司圖片)

未有古蹟評級無礙歷史價值

翻查資料，隧道在火車時期曾兩次加固，成為現時灰白色內壁，時至今日雖然隧道仍未有任何古蹟評級，但仍無礙其歷史價值。

香港歷史博物館名譽顧問鄭寶鴻介紹指，在1981年九廣鐵路電氣化前，每日都有火車行走煙墩山隧道，隧道曾經多次進行小型爆破，再以人手開鑿而建成，是整條鐵路工程最困難的路段。

已改為煤氣天然氣輸送管道

他憶述，在最初蒸氣火車行經時，乘客無論任何天氣，都會通把全部窗戶關上，避免被廢氣嗆到，即使轉作柴油火車行駛時隧道仍然又黑又臭，滿佈柴油味。

鄭續指，惟鐵路需求增大，要擴建成雙程行車後，便改道舊隧道西面不遠處的畢架山隧道行駛。煙墩山隧道隨後便改裝作煤氣及天然氣輸送管道，並在兩端出口加設鐵閘鎖上。



火車改道後，煙墩山隧道成為煤氣及天然氣輸送管道。

古蹟的故事

為阻撓日軍推進 英軍一度炸毀隧道

煙墩山隧道於筆架山九龍及沙田兩端同時開挖，隧道主要以風炮及炸藥挖掘，再由工人以人手鋪設路基及隧道內壁，當時平均挖掘速度為每星期約18米。

隧道1909年5月17日兩端貫通，並於1910年2月舉行開通儀式，整條九廣鐵路（英段）亦因而可順利於同年10月1日正式通車，通車慶典當日於尖沙咀盛大舉行。

當時鐵路為單軌系統，由蒸汽機車拖動7個車卡。英段南端總站是尖沙咀，順序北上為油麻地、沙田、大埔、大埔墟、粉嶺、上水，全長35.4公里，當時



隧道旁是現行筆架山鐵路隧道。

工程共開挖5條火車隧道及搭建19道木車橋，煙墩山隧道編號為二號。

1941年12月香港保衛戰爆發，為阻撓日軍推進，英軍撤退時投放炸藥，曾一度將煙墩山隧道炸毀，令火車通行中斷，惟日軍翌年底完成煙墩山隧道的修復，但整條鐵路營運要待二戰結束後才陸續恢復。

溫馨提示

※ 圍欄內禁止進入的鐵路或煤氣範圍，不要攀爬及擅闖。



不少行山友會專程到隧道口打卡。

古蹟資訊

煙墩山隧道九龍出口

評級：未有評級

地址：九龍筆架山近歌和老街油站

交通：又一城乘72或73號線小巴，於畢架山峰站下車步行約15分鐘。



往期回顾

九龍與新界有連綿山脈阻隔，火車要甌山隆才可穿梭兩地，而第一條貫穿兩地的火車隧道「煙墩山隧道」，至今已超過一百零一年歷史。時至今日，雖然已封閉不再，有火車經過，仍然每日以另一種用途服務市民，隱藏於九龍塘山腳之中。

「『飛天』是敦煌獨有的文化，也是中國獨有特色。」

左燕芬現任白盒藝坊總監，主力水墨畫及粟米衣娃娃創作。



大半生藝術緣 現製娃娃表現民族特色

退休老師 傳承中國藝術不退

香港藝術界可以說得上是臥虎藏龍，往往令人眼前一亮的並非用料瑰麗的藝術品，而是當中所傳遞的文化故事。高手出招大巧若拙，為大家帶來各種的驚喜。

這次隨意的去參觀，隨即為一個掛滿「仙女」公仔、名為「人間仙樂」的藝術品所吸引，這些公仔身穿看似相當脆弱的「仙衣」，做出尤如敦煌壁畫中的飄逸動作；更神奇的是在無風的室內公仔竟然懂得「自轉」，讓藝術品更添一種「活力」。而這個作品，正是由白盒藝坊總監左燕芬創作。

2003 年在南斯拉夫獲啟發 將粟米衣結合敦煌「飛天」

1975 年在香港中文大學新亞書院藝術系畢業

後，左燕芬曾當了 30 多年的中學美術老師。到了退休後，她有更多時間投放在藝術創作上，2008 年成為首批進駐香港賽馬會創意藝術中心之藝術家之一，創作經驗可謂相當豐富。問到這次展出的作品為何有種別處看不到的獨特感，她指這些公仔均是用了粟米衣作為製作材料，亦即是一支粟米中最不起眼的那層「外衣」，而在她眼中卻是很有用的物料。

為何要創作這種粟米衣公仔？左老師指在 2003 年她在南斯拉夫當地首次看到粟米衣公仔，

並自此愛上，於是返港後開始研究並創作屬於自己的粟米衣公仔。她指這種物料本身變乾涸後往往有一種「飛天」的感覺，而曾經在敦煌遊歷的她隨即聯想到讓敦煌壁畫中的「飛天」元素，與粟米衣這種材料結合。她說：「『飛天』是敦煌獨有的文化，也是中國獨有特色，當中有一種超乎人間的感覺、嚮往大自然的味道。」

特意不用金屬塑膠等物料 望作品宣揚尊敬愛護自然

左老師希望可以在作品出帶出一種不要「物質化」的精神，可以說是對自然有尊敬、愛護的心，並舉例指粟米衣公仔手持的樂器，亦是由果穀這些自然物料製造，並特意不使用現代如金屬、塑膠等物料。她又笑言，大多數人都覺得粟米衣是一種容易破爛的材料，事實上只要濕水再加工，其實它是一種相當堅韌的材料，即使「擺十年八年」也不會破爛。



粟米衣呈現飛天的飄逸。



巨星張曼玉昔日在電影展現旗袍美，左老師就此塑造特別的花樣年華。





敦煌壁畫中的「飛天」演奏不同樂器，彈撥吹管樣樣有。



站在「人間仙樂」前面，讓人感到「宮商角徵羽」飄飄處處聞。



《我家》眼中的娃娃

拾花夕拾灰姑娘



虎媽準備去掃貨



來自風車屋婦人



天使仔想鬥飛天



我老婆就係女王



「點解唔可以保留自己民族特色，點解要這些中國『精華』往往變成文化遺產。」



「貪玩的飛天下凡」，給老師捉個正著。

冀這一代人 珍惜中國獨有文化

左燕芬老師分享對香港「搞藝術」的看法時，坦言不容易，她指香港有種「次文化」現象，即是往往追隨西方歐美等國家的潮流，隨了畫作外，音樂亦有這個現象。

她指中國文化本身就是一個獨特文化，可惜現今的學校甚少讓學生接觸，並以學校的課堂甚少教導學生學習中國音樂、國畫甚至武術，「點解唔可以保留自己民族特色，點解要這些中國『精華』往往變成文化遺產」。

左老師希望現今這一代人要珍惜，並將這些中國獨有文化保存下來，而如今的情況就如在學校只懂使用刀叉，當有人給學生一對筷子便不懂使用。她說：「因為這些不是本身而是基本技術，即使是中國人亦不易懂得中國味道、中國工具。」並舉例指正是有李小龍的存在，才成功讓西方知道「中國功夫」，以及武術指導的重要性，這正是保留中國文化的最好例子。

做喜歡的事 人生過得有意義

左燕芬老師希望香港這個國際城市可以有文化多樣性，除了西方文化外，中國文化其實亦相當重要，故希望現今這一代人能思考如何將中國文化融入生活中。

她指過往做藝術的人因為生活不富裕只是「一生求穩健」；但如今的小朋友相當幸福有父母支持，做事不再單純「向錢看」，所以亦不用「賣命」可以做自己喜歡的事，故寄語年輕人要繼續堅持做自己喜歡的事，「過一個有意義的人生」。



左老師最喜歡的作品。



不是飛天也不是剛巧叫遁地，但表現出來的音樂空靈美，也教人難忘。



踏入 2023 年，新冠疫情見尾聲，防疫措施亦已大為放寬，大家是時候四處走走、增廣見聞。一年之計在於春，我們就率先為各位介紹本港二月份的藝術文化活動，感受一下無拘無束的文藝之旅！



尖咀沙田二月兩大文化展覽

疫後神交

聯繫莫內與中國才女



尖沙咀戲曲中心 《尋找足印·莫內》沉浸體驗展

與情人覓大師足跡賞名作
享受法式浪漫拎埋靚手袋

全球首度展出的《尋找足印·莫內》沉浸體驗展，自開幕以來已錄得超過 3 萬人次參觀。觀眾近距離欣賞莫內大師作品之餘，場內外更設有經典畫作打卡位，呈現浪漫的藝術體驗。最近，大會宣布延長展覽期至 2 月 26 日，並推出特別優惠，可享門票買 2 送 1 優惠或送莫內主題手挽袋一份，絕對是今個情人節好去處！

港比兩地製數碼光影盛宴
二百幅莫內畫作飛出畫框

由本港的 ChillHoYeah（歎好嘢）及比利時創意工作室 Dirty Monitor，聯乘打造的《尋找足印·莫內》沉浸體驗展，利用現代數碼科技，以 360 度燈光及原創音樂設計，將約 200 幅莫內的經典作品

重新演繹。觀眾可以於超過 5,000 平方尺的光影盛宴中，利用 36 分鐘的沉浸式旅程感受印象派大師莫內（1840–1926）的藝術世界！



《尋找足印·莫內》沉浸體驗展覽

日期：即日起至 2023 年 2 月 26 日

沉浸式體驗：每節 36 分鐘

地點：尖沙咀戲曲中心文化廣場



展覽及門票詳情



沙田文化博物館 《眾裡尋她——中國古代女性文物展》

多媒體窺探古代女性風姿
逾百件文物首次在港亮相

「香港賽馬會呈獻系列：眾裡尋她——南京博物院藏中國古代女性文物展」，展出南京博物院珍藏的中國古代女性文物、歷代名家的仕女畫等，展期至 2 月 27 日。展覽共展出南京博物院 118 組藏品，其中 21 組國家一級文物是首次在香港展出。展品的時代跨度大、生活面廣，觀眾可看到豐富多元的中國女性文化，從而了解國家社會的面貌和發展。

四展區不同角度女人心
一級文物行樂圖最吸睛

展覽由四個部分組成，第一部分環繞歷代女性髮型、妝容與服飾的時尚潮流變化；第二部分，則透過古代女性的生活用品和飾物，探索不同階層的女性生活；第三部分則雲集歷代才女的書畫、刺繡和文房雅玩，展現古代女性的卓越才藝；第四部分是透過藝術家筆下的女性形象，讓參觀者一瞥傳奇女性的悲喜人生。其中，全長 13 米、屬國家一級文物的清代《古代仕女行樂圖》畫卷，為重點展品之一。



眾裡尋她 ——南京博物院藏中國古代女性文物展

日期：即日起至 2023 年 2 月 27 日

地點：沙田香港文化博物館，一樓專題展覽館一至二及聚賢廳



展覽及門票詳情

眾女尋她港故事
看當代女性形象

配合展覽，文化博物館特別製作「眾女尋她港故事」環節，透過著名形象指導劉天蘭、世界知名單車運動員李慧詩、電台主持人黃正宜（阿正）和見習消防隊長姚沛妍四位獨當一面的香港女性的經歷，以及館內的流行文化藏品，讓觀眾發掘香港當代女性形象。