

# 我家

HoMemory

## 地區焦點

23

大圍迴旋處變螺旋處  
告別「地獄級」經驗

## 醫·家

4

濕疹纏身搵成因  
抽走「癢分」不「留痕」

## 我家·熱話

14

「兩蚊搭車」待優化  
財政隱患好憂慮

## 無綠不歡

15

搵咗回收機構  
傢俬唔會變枷鎖



封面故事

89

# 90後女樓長

## 編織21世紀

## 幫人網絡

新界東地區報  
issue

# 128

獨星期四派送

發行日期：21, Mar 2024

看得見的人情味



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

近期部分  
大圍迴旋處車禍

2024年3月2日



2024年2月24日



已完成及啓用的  
左轉專線

# 3.23起告別「地獄級」經驗 迴旋處變螺旋處

# 駕駛難度 大為降低?



大圍迴旋處被戲稱為「地獄迴旋處」。

2024年1月9日



2023年11月7日

一掃  
去片

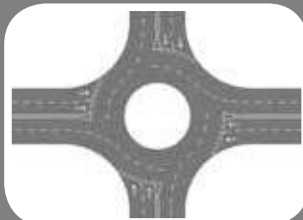


「螺旋處」與「迴旋處」的分別 (道路安全議會「留心蛋」影片)

傳統式迴旋處



螺旋形迴旋處



迴旋處及「螺旋處」劃線上有所分別。

美田路

GIVE WAY 讓

車公廟路

主要交通改善安排

GIVE WAY 讓

《我家》年前率先報道，運輸署始研究將被稱為「地獄迴旋處」的大圍迴旋處，由三線改為兩線的螺旋形迴旋處。事隔兩年，3月初有大圍居民拍攝到於紅梅谷路豎立起轉為螺旋處的交通告示，令駕駛者一度以為於3月初更改該迴旋處劃線。惟該告示牌不久便被收起，及後改於3月23日實施。有區議員認為，該署通知時間不足，或令市民無所適從。

## 螺旋處添上間段分隔線 司機不用連環切線進出

知多啲

運輸署於2004年開始推行「螺旋形迴旋處」試驗計劃，陸續在將軍澳及新建的迴旋處實行，希望改善傳統迴旋處行車時司機須連環切線進出，以求減少交通意外。

「螺旋處」與「迴旋處」的最大分別，是「迴旋處」內只設有圍繞的虛線，而「螺旋處」會在各個外圈出口處均劃有間段分隔線，在外圈到達下一個出口處劃有間段分隔線，因此外圈使用者要先讓內圈使用者駛出。

此改動原旨在令在螺旋處外綫行駛車輛的司機更清楚明白，其設計規定外綫必須左轉離開，改善司機只顧自己而長霸佔用外圈行車的情況，從而避免造成意外。兩者在路牌上相關標線亦會有所區別。惟由於自2004年開始「螺旋處」與「迴旋處」同時在本港不同路口並存，令部分駕駛者指容易造成混淆。

運輸署強調，大圍迴旋處改善成兩線迴旋處，並配合螺旋型迴旋處道路標記，可提高迴旋處內線的使用率，亦令等候進入迴旋處的車龍較平均，改善該迴旋處的使用情況。



2024年2月23日

車公廟路



多處可見3月23日改為螺旋處的通知牌。



紅梅谷曾置通知牌指3月2日實施，惟一日後收回。

## 2022年「微調」迴旋處增左轉專用線見成效

另外，早於2022年中，大圍迴旋處已開始有出口重新劃線，加設左轉專用線，直接減少進入迴旋處的交通流量。運輸署補充指，在迴旋處內發生交通意外時，左轉專用線亦可不受影響繼續讓部分車輛行駛。

當時，在近大圍港鐵站C出口的美田路出口，原本進入迴旋處的左線，劃上雙白線改為左轉專用線，只准左轉直入車公廟路，以改善該路口經常因車多，導致車輛倒流入大圍站公共運輸交匯處因而造成擠塞的舊況。經此改動後，左轉的車輛，特別是巴士可以經左線轉入車公廟路，然後進入交匯處或往沙田方向直駛，較以往暢順不少。

至於將大圍迴旋處之中，由傳統迴旋處改為螺旋處的部分，在3月初有關部門曾在紅梅谷路豎起於3月2日起實施的交通告示，惟該告示豎立不久後隨即被收起。直至3月中在大圍迴旋處再豎起同樣的告示，但告示上顯示，將延期至3月23日實施。

## 林玉華：轉新制宜提早公佈

沙田區議員林玉華向《我家》透露，日前已收到運輸署的文件證實，3月23日將大圍迴旋處改為螺旋處的安排，並已通知公共交通營辦商及放置臨時交通消息標誌。相關工程將於3月22日的晚上十時展開，屆時將會實施臨時交通安排，新安排預計將於3月23日早上五時啟用。

雖然該署一早已研究將其改為螺旋處，大圍居民亦普遍支持盡快落實計劃。但她認為，由貼出告示到正式實施的期間過於倉促，如果署方可以提早一些公布，讓市民有更多時間作心理準備會更好。

林玉華解釋，大圍迴旋處過去繁忙時間交通意外頻繁，不時塞車導致有家歸不得，經過多年諮詢及研究，相信會對交通有所改善。惟她擔心，在新舊交接時，將會有司機因習慣舊模式已未必留意轉新制，因此她希望改作螺旋處初期要多加指示，以至是安排人員提醒車輛留意新安排。



2024年1月17日

## 區內交通心臟地帶設計常考起駕駛者

### 大圍迴旋處是該區的交通心臟地帶，亦是本港數一數二大型的

三線迴旋處，如計及近美林邨由車公廟路轉入紅梅谷路的一條巴士專線，有路口更有四線設計，令不少駕駛者被考起，在駛入駛出迴旋處因互不禮讓或誤會，而經常發生交通意外。

有見及此，運輸署早於2019年11月委託顧問公司，就包括大圍迴旋處的改善進行研究，並於2021年4月於研究報告完成後向地區發出「大圍迴旋處的交通改善措施」諮詢文件，建議優化迴旋處的道路標記及交通標誌。當中指出，由原來的三線傳統迴旋處，改為兩線螺旋形迴旋處，「降低難度」令駕駛者更容易於兩線的環境下進出。



林玉華指出，貼告示到正式實施過於倉促。

該迴旋處是大圍交通命脈，惟常因事故擠塞。



主要新增 / 改善的交通標誌



2023年11月21日

紅梅谷路

姚嘉俊（左五）促優化來年巴士路線計劃。



一掃閱讀



沙田區巴士路線計劃 (2024及25年度)

## 沙田區巴士線展諮詢 85B 281M來年或取消

3月7日沙田區議會舉行的交通運輸委員會會議，除了討論大圍迴旋處的交通改善措施外，亦正式就來年度沙田區巴士路線展開諮詢。

新計劃當中主要建議內容，包括開辦由粉嶺皇后山到大圍的79線，與及建議取消85B、281M及286M線等部分載客量偏低的路線。另外，運輸署亦建議將986及989線回程沙田時，合併為987線。

## 姚嘉俊倡設馬鞍山香園圍路線

沙田區議員姚嘉俊當日與多名公民力量成員，在會議前向運輸署及巴士公司，為市民反映新一年區內巴士服務的訴求。他要求城巴來往香園圍口岸的B8號線可加強服務、延長服務時間，同時爭取開辦馬鞍山來往該口岸的巴士路線。另外，他亦反對取消85B線，並要求987、989可增強為全日雙向服務。

## 轉季就纏身 從生活搵成因

# 抽走癢分 願濕疹消失不留痕

每逢轉季，或像最近般天氣潮濕，都容易誘發濕疹。濕疹雖然不致命，卻令患者生活大受困擾，不但皮膚痕癢紅腫，更可能影響工作和睡眠。不想濕疹纏身，有甚麼解救方法？

**濕**疹成因眾多，除了遺傳和接觸到致敏原，還有天氣轉變、乾燥或潮濕等方面。從中醫的角度看，濕疹或因脾虛、肝鬱而起。因此，想紓緩症狀以至預防，就要從生活習慣入手。

以下綜合了消委會和皮膚科醫生分享的紓緩濕疹貼士，助大家不再「身痕」。

### 1 搽cream成習慣

春天天氣潮濕，可能令人誤以為，而忽略潤膚。其實經歷完乾燥冬天，皮膚仍很dry或來不及適應轉變。而且不論春夏秋冬，都要適時「搽cream」。

### 2 用溫水洗澡

水溫應在攝氏37至40度之間，並選用滋潤和低敏的沐浴露，避免刺激皮膚。

### 3 定期換床鋪

建議每星期更換床單和枕袋等，並用較高溫的水清洗床鋪。

### 6 建早睡習慣

中醫認為晚上11時至凌晨3時，屬於身體排毒和修復的時間。濕疹患者應避免熬夜，毒素難以清除。

### 4 經常吸塵

塵埃和蟎都是常見致敏原。建議避免使用地毯、絨梳化等容易積塵的傢具，減少接觸之。

### 5 抽濕機調節

潮濕天氣有可能令濕疹發作，同時空氣裡霉菌也會變多，應善用抽濕機調節濕度。

### 7 運動氣血順

運動減壓也能使氣血暢順，對改善濕疹或身心皆良藥。如沒有運動習慣，或較虛弱易累，可嘗試由伸展、散步開始，逐步增加運動強度。而汗水或刺激濕疹患處，應不時用毛巾輕輕印乾。

### 8 適當地戒口

因應體質不同，需要「戒口」的食物有所不同，但一般而言，中醫建議濕疹患者少食牛肉、羊肉、蝦蟹、貝殼類、糯米、牛奶和魚生等。

體質偏熱者，更要少吃荔枝、龍眼、榴槤、菠蘿、芒果、朱古力和煎炸食物。

(資料來源：消委會、紅十字會、綜合資料)

## 與大腦對話

作者：  
陳洛志  
醫師



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。



# 調節臟腑 沉默殺手難爆Seed

**高**血壓有「沉默殺手」之稱，因其症狀不明顯而常被忽視。劉加註冊中醫師認為，高血壓主要與氣血失調、肝火上升、情緒等因素有關。日常生活中，可以通過調整有關因素來積極預防和調理，並避免心臟病、中風、腎臟損傷等嚴重併發症。

中醫陰陽及臟腑理論中，高血壓通常給歸類為「肝火上升」的症狀。肝火上升即肝臟功能失調，筋脈(血管)失去濡養，使血壓增高；

高血壓通常處於陽氣過盛，陰血不足的情況。因此，調節臟腑陰陽平衡屬治療關鍵。



## 三管齊下防高血壓

### 飲食

重油、重味的食物易導致體內水分代謝失調，影響血壓。建議多攝取富含膳食纖維、維生素和礦物質的蔬果，如綠色蔬菜、海帶、紅蘿蔔等。

### 運動

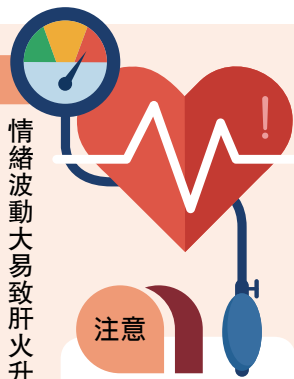
促進氣血運行、調節體內陰陽平衡，有助穩定血壓。採取適度有氧運動，如快步走、游泳、慢跑等，每天堅持30至60分鐘。

### 情緒

情緒波動大易致肝火升、氣血不和，並影響血壓穩定。建議高血壓患者通過適當休息、放鬆技巧、興趣愛好等減壓，保持心情穩定。

### 注意

定期檢測血壓指數，如有異常，請立刻就醫。



男子青少年組  
78KG以上



學員榮獲黑帶賽  
2023全港冠軍



# 香港跆拳道正道館AT 跆拳道訓練班

各類型課程現正招生

- 幼兒班 (28個月-4歲)
- 兒童班 (5-14歲)
- 青少年成人班 (15歲或以上)
- 空翻班



預約  
免費試堂

★ 訓練場地接近2000尺

★ 鄰近地鐵站 (3分鐘即到)



HK TAEKWONDO  
JUNGDO KWAN  
香港跆拳道正道館-A TEAM



☎ 6299 5135 (敬請預約)

🏠 火炭中建電訊大廈10樓03室

怒放「櫻紅」本色 香港「日景」一樣靚

作者：  
火登



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。

# 人生繁花似錦 何懼終有落時

花開花落  
看人生之上篇

不經不覺到了3月下旬，天氣雖然乍暖還寒，終究春暖花開。筆者趁此機會到訪香港多區賞櫻，可以不用外遊日本都能一飽眼福！

2月中下旬至4月初，多屬香港櫻花盛開之時，主要在立春後。但因2024年香港氣溫較暖，天氣愈暖花期愈早，所以會有提前開花的情況。鐘花櫻桃一般在2月中下旬開花；而來自日本南部的富士櫻和吉野櫻，通常在3至4月開花。富士櫻偏粉紅色，而吉野櫻偏白至淡粉色。

## 生命短暫 傾全力做好本份

櫻花，代表著不可思議的生命之美。櫻花純潔明艷，開得熱烈。由開始開花到飄落之間，只有短短數週，生命短暫，卻總是傾盡全力，以最美麗的姿態展示，終究無怨無悔。人的一生雖然有數十年，回頭一看同樣短暫，轉眼即逝，不得不令人感歎生命短如櫻花盛開。

## 櫻花海中人想《繁花》上海人

人在櫻花海中，卻又竟然想到由王家衛首度執導電視劇《繁花》。

《繁花》敘述了90年代充滿機遇與希望的上海，伴隨著改革開放的浪潮。故事圍繞著阿寶（胡歌飾）展開，他以「敢拚敢做」的勇氣，靠炒股、外貿迅速崛起，成為商界後起之秀，很快地也成為黃河路人人尊敬的「寶總」。

阿寶的成功除了自身的努力，還得益於高人爺叔（游本昌飾）、夜東京老閻玲子（馬伊琍飾）和外貿大樓汪小姐（唐嫣飾）的協助。另外，神祕女子「李李」（辛芷蕾飾）進入黃河路開始，讓寶總的事業版圖，面臨前所未有的考驗。

## 由喜到悲 展示蒼涼的人生

故事中包含胸懷大志的普通上海人，他們努力工作，不懈追逐夢想；充滿活力的年輕人，勇敢面對困難，堅定地追求夢想；以及那些在愛情與事業間奮鬥的情侶，他們的愛情故事在大時代的氛圍中更加感人。這些情節不僅展現了人物在時代浪潮中的成長和變遷，同時也蘊含著深刻的人生哲理。

另一方面，小說《繁花》，人物眾多，關係複雜，但人物的結局，卻是一個「悲」字。（在此不詳述，有興趣的讀者可自行閱讀。）

小說《繁花》結局中的悲，多少會給人一種消極虛無和宿命感。從劇集到金宇澄的同名原著中可以找到精闢的名言不少，透過這些話，道盡生命現實的變遷、情感關係的無可奈何……

閒看庭前花開花落。  
漫隨天外雲卷雲舒。  
——《菜根譚》



## 有失必有得 勿放棄追夢

筆者認為，花開花落完全是自然規律，不要過於感春傷秋。同樣得與失也是如此，世事往往有得必有失，塞翁失馬，安知非福。失之東隅，收之桑榆。

引用《繁花》金句：「人生不能重新開始，但可以從每一個選擇點重新出發。」生活很難，但我們需要一點勇敢。在人生旅程中，需要面對內心的恐懼，克服失敗的勇氣，並永不放棄追求自己的夢想。要像櫻花一樣，奮戰不懈做好自己。

每個人短暫的生命  
都可以是繁花！



# 沙葛炆鴨

## 色香味甲了 三點不缺少

最近喺沙田行街，無意中發現一間新開嘅超市，用包羅萬有去形容嗰度真係唔算過份。除咗最基本嘅新鮮肉檔，海鮮檔直頭同街市無分別，一格格嘅魚缸有活蝦活魚同其他種類嘅海鮮，蔬菜種類同街市都有得擇。估唔到，連超市少見嘅沙葛都有得買，再行過幾步又見到已經斬件包得靚靚嘅冰鮮米鴨，相請不如偶遇，今期就煮個沙葛炆鴨啦！

### 做法：

① 冰鮮米鴨泡水浸洗兩至三次，沖走血水減少鴨腥味，然後落醃料拌勻。



② 沙葛從頂端或末端位置切開，就可以輕易將皮撕走，然後切件。甘筍同樣去皮切件，另外準備蒜頭、薑片、蔥段。



③ 細火爆香蒜頭、薑片、冰糖、紅椒，然後轉中火落鴨件煎香。之後灑少少紹酒提味，並加入沙葛、甘筍、八角、香葉及水，蓋煮至滾起。



④ 轉細火炆半個鐘，開蓋轉中大火煮至收汁，按個人口味加鹽調味，最後落蔥拌勻就完成。



沙葛外形似扁圓心形，淡黃色嘅外皮好煙韌，但又好容易撕開，肉質雪白，口感爽脆清甜多汁。廣東人覺得沙葛寒涼好少生食，反而東南亞地區有生食沙葛嘅習慣，例如馬來西亞沙律 Rojak，裡面就有生沙葛片，當地人又會將沙葛切成薄片，配蝦頭膏醬做成惹味涼菜。以前阿嫲最鍾意用沙葛嚟滾肉片湯，湯水好清甜，煲過湯嘅沙葛爽甜，

連同肉片加啲豉油熟油，又係一味好好送飯嘅餸。

清甜嘅沙葛可以平衡鴨脂嘅肥膩，同時鴨油又滋潤咗沙葛，做到互相補足、互相成就。沙葛同蘿蔔一樣都好吸味吸汁，但又唔似蘿蔔咁容易炆爛。主要調味有八角、香葉、柱侯醬、豉油，呢個組合用嚟炆肉都好好味，下次見到沙葛，不妨買個試試。

### 材料：

- 沙葛 ..... 1 個約 500g
- 冰鮮米鴨 ..... 半隻
- 甘筍 ..... 1 條
- 薑 ..... 幾片
- 蔥 ..... 適量
- 蒜頭 ..... 6 粒
- 八角 ..... 3 粒
- 香葉 ..... 2 片
- 辣椒仔 ..... 1 隻
- 冰糖 ..... 1 小嚙
- 水 ..... 500ml



### 醃料：

- 生抽 ..... 3 湯匙
- 柱侯醬 ..... 2 湯匙
- 紹酒 ..... 1 湯匙
- 鹽 ..... 1/2 茶匙
- 粟粉 ..... 1 茶匙
- 胡椒粉 ..... 少許





蕭婆婆參與「涌心·共建東涌情」計劃，由社區投資共享基金資助。



迎東邨的日常，跟街坊一起煮飯、包糰，分享幸福時光。

眼前這位頭髮花白卻精神飽滿的女士，名叫蕭亞意，年逾九旬的她，不但在台上獲頒「寶馬會眾人行善傑出常青義工獎」，更是全場最年長的得獎者。蕭婆婆堅信：「義工無分年齡，9歲還是99歲都可以！」她以無私的愛心為社區貢獻，在有限的生命中創造無限的可能性，深深感動全香港人。

## 無私奉獻社區 迎東「涌」滿快樂

# 90後女樓長 編織21世紀 幫人網絡

老年人不僅是需要幫助的對象，也可以是社區的貢獻者！

5年多前由觀塘搬到東涌，  
觀塘的居民分佈得很散，  
不像迎東邨這麼集中。

蕭亞意從小在鄉村耕耘、缺乏讀書的機會。20多年前，她由肇慶市四會市下轄的江谷鎮來港，與家人團聚。在這片彈丸之地，蕭亞意一家租在觀塘月華街的天台有十多年，她個人為了糊口曾在柴灣的工廠大廈做清潔，但後來也因為年紀大而被迫退休。

## 呼籲關懷 獨居老友記

「我們區內有許多獨居的長者，非常需要他人的關懷……我自己煮了湯，得知一位獨居老人出



老友健康  
陪接受服務。



5年多前，蕭亞意從觀塘搬到了東涌迎東邨。談及這段搬家經歷，她的聲音中依然存有難以掩飾的歡樂。這份歡樂來自於找到了一個安身之地，更源於迎東邨這個社區展現了人與人之間的關懷和共融。「觀塘的居民分佈得很散，不像迎東邨這麼集中，現時跟街坊朝見口晚見面，自然會認識彼此。」蕭亞意說，迎東邨一樓有個平台，她閒時就會來消遣，便會見到一些街坊，讓她重拾舊日鄰里間的人情味。

## 四出關顧街坊需要

「新抱說我像上班一樣忙……」

迎東邨的緊密鄰舍關係、互助精神，讓蕭婆婆在新家找到了溫馨的歸屬感，更擔任起「樓長」的身份——這就像宿舍層長一般，四出關顧邨內街坊的需要，發揮及時支援的作用，編織社區的支援網絡。蕭婆婆是目前東涌區內年齡最大的樓長之一！

願養天年是許多年輕人嚮往的理想，也是許多老年人夢寐以求的美好時光。婆婆卻把自己的時間和精力，全都奉獻給了社區服務，她直言做義工是生活寄託、打發時間，更可以把孤獨的人連結起來，變成「有伴」。「新抱說我像上班一樣忙……我希望能夠讓大家知道，老年人不僅是需要幫助的對象，也可以是社區的貢獻者！」說罷，亞意婆婆展現出滿足的笑容。



蕭婆婆的無私表現，獲頒青義工獎。



為附近幼稚園整理園圃。



穿上漢服與青少年同樂。



蕭婆婆幫忙照顧區內小朋友。

院後，便為他裝了一碗湯。」蕭亞意說道。婆婆表示，早前有一位老友記在前往教會聚會前，給她打電話並表示自己頭暈不適。婆婆果斷地建議對方前往醫院就醫，不要拖延，她笑著說：「能夠幫助別人，心情真的很好！」

「能夠幫助別人，心情真的很好！」



為獨居長者準備冬至飯。

## 兩招教好小學生加減

蕭亞意除了參與探訪、託管兒童、陪診等等多項義工服務，目不識丁的她更主動去教一位5、6歲的小朋友數學。「這位小學生數學成績不理想，理解能力較弱，很多義工因為覺得他『蠢』而放棄……」亞意婆婆則運用耐心加上兩招妙方——手指和積木，花了4小時終於成功教曉他加減法。

「很多義工因為覺得他『蠢』而放棄……」



蕭婆婆認為做義工無年齡界限。



與年輕義工擺放好月餅等中秋物品。



與青少年一同製作巨型月兔及氣球。

## 聽忘年之交訴說心事

年齡絕非阻礙，不僅僅是參與義工活動，結識「忘年之交」也是如此。蕭亞意在活動中，結識了15歲的義工小妹妹。

雖然年齡相差75歲，但彼此打成一片，妹妹有心事時也會和她傾談，彷彿多了一個孫女。亞意笑言：「跟小朋友相處沒有甚麼特別的技巧，只是和她們一起玩耍。」最重要的是敞開心扉，以真誠和愛心待人。

「跟小朋友相處沒有甚麼特別的技巧，只是和她們一起玩耍。」



Good Shepherd street  
牧愛街88號

香港大丸於1960年11月3日開業，是第一家在香港插旗的日本百貨公司，香港大丸走中高級路線，所售貨品六成為日本製造，甚受當時的香港市民歡迎。

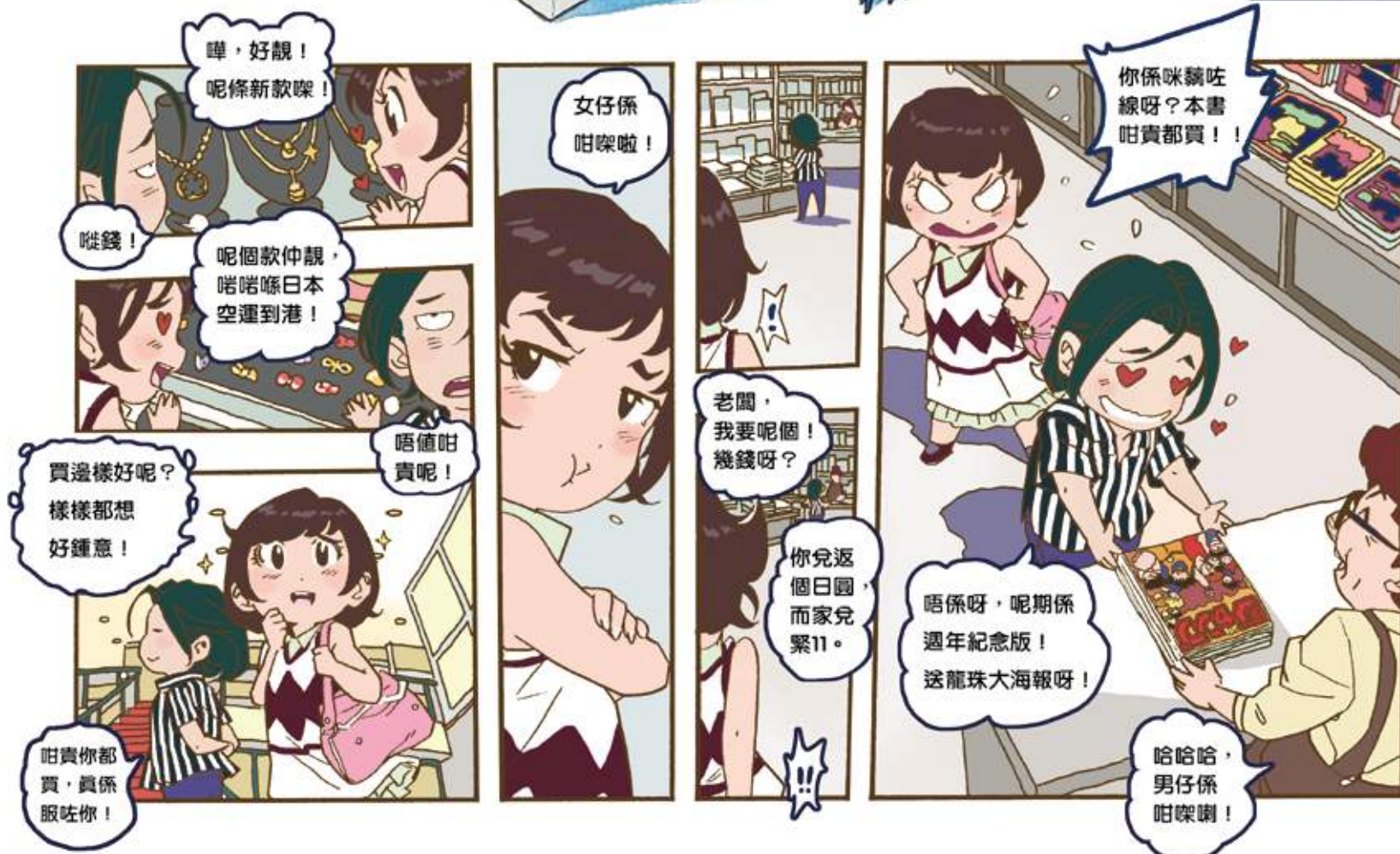
作者：  
余遠鎧



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》。



此外，大丸百貨也堅守日式百貨公司的服務態度，因為服務員彬彬有禮的服務態度，所以大丸11月4日開店翌日，全日來店人數接近10萬人。而當年化妝品部，更請來和服小姐幫港人化妝，哄動香港。



嘩，好靚！  
呢條新款嘍！

咁錢！

呢個款仲靚，  
啱啱係日本  
空運到港！

買邊樣好呢？  
樣樣都想  
好鍾意！

唔值咁  
貴呢！

咁貴你都  
買，真係  
服咗你！

女仔係  
咁靚嘍！

老闆，  
我要呢個！  
幾錢呀？

你完返  
個日圓，  
而家兌  
緊11。

你係咪騎咗  
線呀？本書  
咁貴都買！！

唔係呀，呢期係  
週年紀念版！  
送龍珠大海報呀！

哈哈，  
男仔係  
咁靚嘍！

讀者優惠！



憑券訂購鮮花花束  
送手沖咖啡1杯  
(價值\$48)

9687 7422

- 優惠細則：
- 憑券電話預訂
  - 每人只限使用優惠1次
  - 地址：大埔藝術中心G8 Café Je T' aime2
  - 優惠期至：2024年12月31日
  - 此優惠不適用於散花/單支花/植物盆栽
  - 合作小店保留最終詮釋及決定權

讀者優惠！



- 優惠細則：
- 憑券電話預約課堂體驗
  - 每人只限使用優惠1次
  - 地址：沙田石門安麗街11號企業中心3樓320至321室
  - 優惠期限至2024年5月30日
  - 合作小店保留最終詮釋及決定權



樂齡老友記憑券預約  
享優惠價試堂  
\$238 / 1節  
一對一私人運動堂  
(原價：\$450)

9221 2948



泰國的陽光是  
疲憊心靈的良藥！若你厭  
倦了曼谷和布吉，不妨考慮  
踏上泰國南部的蘇梅島 (Koh  
Samui)。這座被陽光灑滿的熱  
帶天堂，以其自然美景和獨特魅  
力而聞名，跟我一起來一場  
具熱帶風情的 IG 打卡  
之旅吧！

回南天行開吓 好想邊度都有陽光

# 熱愛島蘇梅好 你做島花我做島草



issue128 | 21, Mar 2024

旅遊 GO

Text：行李、  
Photo：行李、酒店官網  
Design：Skittle

11



## 步行漁民村 清新笑迎臉

首站我們來到漁民村。這裡不僅能感受當地生活的獨特魅力，還能拍攝到傳統建築和色彩繽紛的市場，而市場附近有豐富的當地產品，例如正宗手工藝品、手工服裝的店家。

別忘了在波普海灘 (Bophut Beach) 漫步！儘管並不像東部海灘那樣吸引眼球，但其輕鬆愜意的環境和一流的景觀，絕對值得一訪。如果是親子遊，可選擇 Holiday Inn Resort Samui Bophut Beach。

## 漁民村步行街

地址：Moo 1, Fisherman's Village, Bophut, Koh Samui

開放時間：因店家而異，建議黃昏前造訪

## 豬仔同鞦韆 乜咁啱嘅！

你有否見過沙灘上奔跑、在海裏游泳的豬？別忘了拜訪俗稱「豬島」的馬德森島！這個離蘇梅島南海岸約30分鐘長尾船程的小島，教人大開眼界。有適合拍美美照的鞦韆，又可前往附近的珊瑚島 (Koh Taen) 浮潛。



## 豬島

地址：Taling Ngam, Koh Sam ui

## 暫別靚海灘 感覺似首詩



除了陽光與海灘，蘇梅島內陸的納蒙瀑布也值得一訪。這裡有兩個主要的瀑布，分別為納蒙瀑布一和納蒙瀑布二，尤其以納蒙瀑布二最為著名，遊客可透過簡單的步行小徑抵達。瀑布區域還有小攤販和商店，讓你盡情品味當地風味。

## 納蒙瀑布

地址：4169, Tambon Na Mueang, Koh Samui

開放時間：周一至日，朝九晚五



「唔好，外邊咁熱，不如進來釣蝦，順道醒幾招。」



Adam



Jacky

在香港，假日的娛樂除了睇戲、行商場好像沒有第三個活動。

——Adam

## 石門釣友

# 情味繫一線 人人笑哈哈



不用日曬雨淋，有冷氣又可以即刻食，哈哈。

位於石門的釣蝦場 HABO，客人除了可以享受釣蝦的樂趣，也可以即時品嚐自己的成果。店主 Adam 接手釣蝦場近三個月，「第一次接觸釣蝦，三個小時只釣到一隻。」店主初嘗釣蝦，便遇到失敗的經歷，卻被「蝦」這種微小而奧妙的生物所吸引。Adam 形容釣蝦為冥想活動，觀察浮標和蝦的動靜，讓人靜心。

釣蝦是一個很單純地得到滿足感的活動，沒有輸贏。在釣蝦得到的樂趣，Adam 期望與大眾分享，「香港是一個很悶的城市，假日的娛樂除了睇戲、行商場好像沒有第三個活動。」雖說做生意，蝦子是成本，Adam 卻希望看到大家能釣很多蝦子，享受釣蝦的滿足感。而 Adam 在發掘釣蝦樂趣之前，曾經是釣魚發燒友，但對比起釣魚，他笑言更喜愛釣蝦，皆因「不用日曬雨淋，有冷氣又可以即刻食，哈哈。」

看到小朋友釣到蝦子，臉上發光的那一刻，是我開釣蝦場最想達到的效果。

Adam 稱釣蝦是一個老少咸宜的活動，老一輩除了打發時間，釣到的蝦可以「加餸」，晚餐與家人分享，同時也確保買到的蝦是最新鮮的。「給香港人多一種娛樂的選擇，看到小朋友釣到蝦子，臉

上發光的那一刻，是我開釣蝦場最想達到的效果。」

為了增加釣蝦的刺激感，有時候池裡也會加入龍蝦。「釣龍蝦更有挑戰性，他們會捉實魚餌，難度更高。」Adam 作為釣魚發燒友，享受與蝦搏鬥的「手感」。同時，他也會舉辦比賽，讓一眾經驗老手，在「清水池」一決高下，考驗參加者的功力，釣最多蝦者勝出。「水底一般是黑色的，有經驗的釣蝦人士如果看清池底，不下鉤就釣到，考驗技巧。」店內最高紀錄保持者，九分鐘釣到十隻蝦。



蝦場會保證空手者有收穫。

在這個手機至上的年代，人人想藉「掃mon 同細 mon 煲劇」輕鬆一下，往往適得其反變得繃緊，故此找個休閒活動給一家人齊齊參與有其必要性。近年，香港新興釣蝦活動，或是一個不錯的選擇，該活動寓食於娛樂，在多個地區漸成風氣，沙田也不例外。

每逢周末，不少孩童的活動主題就是「蝦仔、爹哋」，即是與平日忙於工作父親一同去釣蝦，過一個放電的下午。沙田區內唯一釣蝦場場主，見證不少溫馨親子場面，以下就是他津津有味地介紹當中樂趣的內容。



加蝦環節是引人入勝畫面。

### 耐心等待 垂直提起

小秘笈

Adam 和其他成員絕不吝嗇好本領、生意本錢，常落場教授新手技巧，避免客人「打龜」（即形容釣蝦者一無所獲）。那麼釣蝦又什麼特別技巧呢？

#### 餌及拉竿之道

- 用「赤米蝦」來釣蝦，像是常見櫻花蝦，去掉頭尾，穿在兩個鉤上，再拋到池內。
- 釣蝦桿有兩個鉤，浮波要調節到剛好在水面。浮標向下潛，代表蝦已經將餌咬緊，這時才將釣線垂直提起。
- 最重要耐心等待，不要隨便拉竿。加上蝦子是需要氧量很高的生物，所以也有說法是把餌放到打氣機附近，蝦子會更有活力，較容易上釣。

# 位於西環青蓮臺 紀念建築界祖師爺

魯班先師是中國建築界的「百匠之師」，建築業等三行的從業員一直以他為祭祀對象，祈求工作順利平安。在本港，西環有全港唯一一間供奉魯班先師的廟宇，早於 1884 年興建，距今已有 140 年歷史，古物諮詢委員會於 3 月開會，通過把西環魯班先師廟列作法定古蹟。

## 由一級歷史建築升格

**即**將成為法定古蹟的魯班先師廟，於 2009 年成為一級歷史建築。該廟最早建於 1884 年，由當時香港三行業界為紀念魯班而集資興建。1921 年，由現時仍管理廟宇的廣悅堂公司接管，並於 1928 年集資重建。古諮會 2004 年曾建議將廟宇納入法定古蹟，但因業權爭議一度擱置。直至今年 3 月 7 日的會議，古諮會開會通過，該廟將升格為法定古蹟。

## 建屋頂採「五岳朝天式」

魯班先師廟位於西環青蓮臺，周邊給綠樹及住宅包圍，環境恬靜。古諮會文件指廟宇採三進兩院式布局，建築精美，內存不少壁畫、石灣陶塑及泥塑等裝飾，以彩釉瓦片鋪設屋頂，其屋頂建築以 5 個形同山峰般的屋簷支撐，是名為「五岳朝天式」。設計甚為



前往青蓮臺，遊人必須拾級而上。



時至今日，建築業界仍前往膜拜。



《我家》記者 3 月初前往，該廟正圍封維修。



廟宇採三進兩院式布局。

時至今日，魯班先師廟正門除掛上「廣悅堂」三字的橫匾外，正門兩旁亦刻有對聯：「規矩常存，絕巧工而溯神聖」、「道器同貫，由格物以闡治平」。正殿內則供奉魯班先師神位，神龕上有「萬世流芳」四字。而廟內中歷史最悠久的文物是一塊立於光緒 10 年、刻有「倡建魯班先師廟簽題工金芳名碑誌」的石刻。

上世紀五、六十年代，西環青蓮臺魯班先師廟慶祝「師傅誕」的魯班廟巡禮，當時的建造商會、廣義堂坭水業工會、中華電力公司造木部工友等都齊集慶賀，規模盛大場面熱鬧。

魯班是春秋戰國時代人，相傳其出生於魯國的公輸族。我國流傳不少他對建築及木工等行業貢獻的傳說，例如其設計的工具及建造法則，一直沿用至今，因此魯班被後世奉「三行」（木匠、泥水、打石等工匠）的祖師。在內地不少地方也建有魯班殿，或者魯班廟，而本港則只有西環青蓮臺一所。

魯班是春秋戰國時代人，相傳其出生於魯國的公輸族。我國流傳不少他對建築及木工等行業貢獻的傳說，例如其設計的工具及建造法則，一直沿用至今，因此魯班被後世奉「三行」（木匠、泥水、打石等工匠）的祖師。在內地不少地方也建有魯班殿，或者魯班廟，而本港則只有西環青蓮臺一所。

魯班先師廟位於西環青蓮臺，已有 140 年歷史。

# 保育工作順利 魯班廟列古蹟

我家  
HoMemory  
issue128 | 21, Mar 2024  
**古蹟古鄉**  
Text: 江慕  
Photo: 江慕、互聯網  
Design: 靜人



往期回顾

古蹟  
資訊

## 魯班先師廟

評級：將刊憲成為法定古蹟

地址：西環青蓮臺 15 號

交通：堅尼地城站港鐵 B 出口出站後，沿石山街向東行，再經山市街到青蓮臺，步行 5 分鐘即至。

溫馨  
提示

魯班先師廟現時正搭棚維修，預計約農曆六月十三日魯班先師誕前重新開放。

## 林筱魯：讓舊古蹟契合新時代

林表示該廟一直弘揚魯班精神及文化。每年農曆六月十三日，均會舉辦魯班先師寶誕慶祝活動，特別受到建造業人士信奉，至今代代相傳。無論正在學師的青少年、現職工人、建造業老闆，甚至已退休的業界長輩，都會前往祭祀。

林筱魯補充指，敬拜魯班的街坊亦並非只局限於建築界，有不同業界人士都不時前往膜拜。他希望該廟能繼續好好保育傳承下去，讓舊古蹟契合新時代，使文化面貌和精神能夠永續留存。

林筱魯望該廟能繼續保育傳承下去。

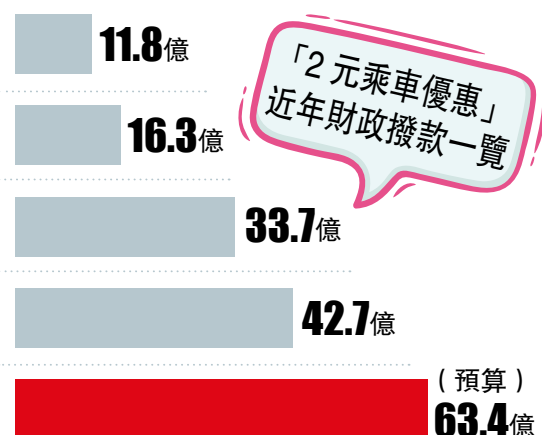


## 三行師傅誕代代相傳



### 古蹟 的故事

魯班是春秋戰國時代人，相傳其出生於魯國的公輸族。我國流傳不少他對建築及木工等行業貢獻的傳說，例如其設計的工具及建造法則，一直沿用至今，因此魯班被後世奉「三行」（木匠、泥水、打石等工匠）的祖師。在內地不少地方也建有魯班殿，或者魯班廟，而本港則只有西環青蓮臺一所。



「2元乘車優惠」  
近年財政撥款一覽

計劃資助合資格人士乘搭小巴及巴士等公交。

簡稱「2元乘車優惠」的政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃，近年開支激增，財政預算案提及調整現行兩元計劃模式是勢在必行，要讓計劃可以財政上可持續模式繼續提供。事實上受惠計劃的人數及可使用優惠交通工具大幅增多，令計劃由2012年推出時開支約4億，激增至去年度約42億，來年更預算大幅增至63億，因成為較明顯的公共財政隱患，不少人都獻計優化計劃。

預算案面對「千億財赤」，強調要進行財政整合計劃，控制經營開支增長。因此，要求運輸當局於今年中檢視該項涉及開支較大及增長迅速的交通資助計劃的運作模式。惟財政司司長陳茂波強調，政府無意取消計劃。

「2元乘車優惠」於2012年8月實施，當時預計的預算一年補貼金額約4億元。其後除了港鐵、電車及專營巴士外，小巴及渡輪等路線亦相繼加入，由於合資格人士兩元拍卡後的車費差額，由政府全數補貼。再加上2022年2月起，兩元計劃合資格人士由65歲下降至60歲，種種因素下令開支近年大幅飆升。

為此，運輸署與公交營辦商自去年中展開打擊違規使用「2元乘車優惠」聯合行動，由去年6月至今年2月底，共進行約350次聯合執法行動，至今有兩宗個案轉交警方跟進，其中一宗涉案乘客被定罪，需罰款約1.4萬元及補繳少付車資。

# 2元乘車優惠 開支暴漲 好憂慮 要優化

香港新方向立法會議員

張欣宇

## 改變補貼計算方式

「兩元計劃的確需要檢討。特別是面對『長車短搭』造成開支增加問題，我認為應以全港市民平均車費計算補貼，減輕政府財政負擔，舉個例子如該年度所有合資格乘客乘巴士的平均票價是8元，政府就去補回每程差額，而不是像現在單獨計算每程車費。」

我哋有橋



行政會議成員、立法會議員

陳健波

## 設定每年資助上限

「兩元計劃實施了絕不應該改變計劃的受惠年齡或取消計劃，以免令人覺得政府朝令夕改。但我認為兩元計劃開支已不受控制，因此應為計劃訂下每年資助上限，如3,000至5,000元作交通津貼，以控制補貼金額，另外政府亦應該要求公營機構一同參與補貼資助計劃。」

「2元乘車優惠」  
正確使用攻略

兩元乘車計劃的龐大公共開支近期引起社會熱議。



一掃去片

## 二十三條立法

### 立法會全票通過 維護國安條例3月23日生效

3月19日，立法會全票通過《維護國家安全條例》。立法會當日以89票贊成、0票棄權、0票反對，三讀通過《維護國家安全條例草案》，相關條例法案經過行政長官簽署，將於3月23日刊憲生效。

特首李家超感謝所有愛國愛港人士支持和推動《基本法》第23條立法，共同為纏繞香港26年8個月零19日的問題寫上圓滿的句號，為香港特區譜寫光榮的歷史。他又說，《維護國家安全條例》三讀通過，將有效保障國家安全，讓香港可以無後顧之憂，輕裝上陣，全力聚焦發展經濟、改善民生，共同創造一個更繁盛、更美好的家園。保安局局長鄧炳強在三讀發言時指，對條例終於「出世」感到百感交集，形容23條有如自己的「親生子」，感到興奮，但對過去曾經經歷「難產」也感到感慨。

立法會主席梁君彥一般不會投票，今次他亦破例投票並投下贊成票，他指23條立法關乎特區和國家安全福祉，茲事體大，所以與議員一同投票，彰顯國家安全人人有責。

## 黎智英案

### 李宇軒作供談全球登報搞示威 控方揭黎智英墊支500萬

壹傳媒創辦人黎智英被控串謀勾結外力危害國安案，過去一個月最受關注的是控方開始傳召第四名「從犯證人」、「12逃犯」之一的李宇軒作供。李宇軒供稱，2019年6月在Telegram群組認識同案被告陳梓華，當時想借助G20峰會舉辦之際，計劃在全球不同媒體刊登廣告，希望爭取國際反對修例及支持示威者。因為當時眾籌的700萬元未能及時到賬，故需資金墊支廣告費，後經陳梓華協助找人出資500萬元，他後來得悉兩間公司有份墊支廣告費。根據控方開案陳詞披露，該兩間公司是由黎智英及其私人助理Mark Simon持有和控制。

李宇軒作供時又談及另一次眾籌情況表示，他和外號「攞炒巴」的劉祖迪在英國搞眾籌30萬英鎊，用來在英國報章登廣告。由於涉及英鎊，只能用英國銀行戶口收款，在經陳梓華穿針引線下，由《蘋果日報》專欄的英國人寫手借出戶口。

唔要勿亂丟 翻新係高招

我家  
HoMemory

issue128 | 21, Mar 2024

無線不歡

Text、Photo：知知  
Design：Alwan

# 搵啱回收機構 傢俬唔會變枷鎖



曙光計劃

減污染棄置堆填  
環保扶貧幫到人

「曙光計劃」成立於2011年，主張減少污染，棄置和堆填，會回收和轉贈傢俬及電器。傢俬必須狀態良好、能正常使用且磨損程度可接受；電器如洗衣機、微波爐及雪櫃等都能正常操作及配件齊全，使用年期不超過7年。

大家可向機構提供實物相片、回收日期和地點資料，機構會根據傢俬數量和按地區收費。收集到的傢俬和電器經分類、處理、檢查或翻新後，部分會捐贈予有需要家庭，另一部分會在轄下二手店以廉價轉售，未能合適轉贈的傢俬，大家可選擇報價清走。



回收詳情

關注可持續居住  
修復改造有原則

「家點綠」期望香港能成為一個可持續居住的地方，專門收集二手傢俬，只要狀態良好及仍然可用，都會安排上門回收。上門回收會收取基本交通費的補貼，所收集的部分物品會捐贈予公眾，而其他則會在二手傢俬市場出售，所得的部分收入將會撥捐慈善團體。機構接受市民自行送到他們位於荃灣的倉庫。



家點綠



回收詳情



環保行多步  
減污做得到

「執到寶」主要回收和翻新二手傢俬，專門回收適用於200至500呎單位的小型傢俬。超過96吋或不符合一般家庭需求的大型傢俬，即使全新或價值昂貴，都一概不作回收。另外，損壞、有漬、發霉、回收價值低或不能重用的傢俬，如入牆傢俬，都不會回收。

機構會派專人上門拆走和回收傢俬，並因應地區、貨量和質量決定收費或免費處理。機構會清潔和修理傢俬，然後放到網站作二手買賣。機構亦會免費送出傢俬，但需要自取並先到先得。



回收詳情



執到寶



HAPPYSHOP

去除「舊」概念  
鼓勵重用資源

HAPPYSHOP 提供回收、翻新和轉售二手傢俬服務，大家可提供傢俬照片和大廈資料以便報價。所有回收到的傢俬會經過清潔、修復和翻新後在網站上展示轉售。即使零件如適用於其他地方，也會用作組裝，不會被直接棄置堆填。

另外，無論傢俬可否被回收，客人都可憑收據換對應的購物優惠券。



回收詳情

消委會回收傢俬前3大貼士

1. 問清楚回收機構可接受之傢俬種類、狀態及尺寸。
2. 提供照片以便回收機構作出回收評估。
3. 了解交通安排、搬運要求以及收費模式。



添馬至中西區海濱 變發光長廊

# 氣質維港

## 打卡有 Egg

## 身心健康

teamLab 東京新址剛在上月開幕，但團隊的創作並無停下來，在 3 月下旬的「藝術@維港 2024」，teamLab 就會為大家帶來數百個色彩繽紛的發光巨蛋，跟醉人的維港夜景互動。同場，還有香港的藝術團隊創作的古靈精怪展品，展覽將至 6 月 2 日，屆時大家不妨留意一下香港藝術面貌變化！

### 學習不倒精神

#### teamLab 混合科技藝術 彩蛋長陣勢成焦點

「藝術@維港」今年踏入第二屆，將於 3 月 25 日至 6 月 2 日舉行，今次繼續會在維港兩岸展示多元又創新的藝術作品，創作者包括日本 teamLab 及本地 LAAB Architects 和藝術家郭達麟。

日本藝術創作團體 teamLab 貴為沉浸式藝術體驗的「天花板」，去年就在九龍灣 MegaBox 完成創作後，今年再來到香港，並由室內移師室外，會於添馬公園和中西區海濱長廊（中環段），展示數百個色彩繽紛的發光 ovoid（蛋狀物）藝術裝置《teamLab：光漣》。

蛋狀物即使被推到、被風吹到、被浪拍倒，亦可以迅速恢復站立，同時改變彩光的色彩，並會發出各個色彩特有的音色。屆時大家可以跟彩蛋互動，親證裝置如何變換色彩和音效。此外，園內的數十棵樹木亦會呼應彩蛋，不斷變換光色與音調，有香港最強的維港景作伴襯，打卡度倍增！藝術裝置正在添馬公園開始佈陣，大家將有機會見證作品誕生過程。

### 藝術@ 維港 2024

地址：添馬公園和中西區海濱長廊（中環段）

前往方法：港鐵金鐘站 A 出口

時間：2024 年 3 月 25 日至 6 月 2 日

提醒你：參觀「teamLab：光漣」須預先登記

詳情可瀏覽：



### 創作體現真我

#### 本地藝術家玩出風格 留意後續建築 x 科學

同場的海濱長廊（中環段），亦有康文署科學推廣組推出的「藝術有理」展覽，今年邀請到本地藝術團隊 LAAB Architects 和藝術家郭達麟，分別創作兩組與光的本質與特性相關的互動藝術裝置：《維港盃》和《薛丁格床》。

LAAB Architects 於 2013 年成立，雖是一間建築設計公司，卻愛搞創作，過去曾有 K11 MUSEA Opera Theatre、維港機動開合的海邊檔等等創作，今次將其設計科學的玩味帶到維港；藝術家郭達麟就曾遠赴芬蘭進修及工作，回港後又參與多項社區項目及展覽，其作品更入選奧能登國際藝術祭並展出。

「藝術@維港 2024」的其他作品將陸續加入登場，於尖沙咀鐘樓、K11 MUSEA 海濱、尖沙咀中心和帝國中心的信和光影藝術幕墙，將設置戶外藝術裝置作品及大屏幕數碼影像作品，把海濱長廊轉化為展示文化藝術的大舞台，大家務必留意最新公布！

