

我家

HoMemory

地區焦點

23

富蝶交樓質素參差
收樓前Check真啲

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

富蝶邨第二期
近月開始陸續
入伙。



大埔近年最大規模的新公屋富蝶邨，第二期近日陸續「派匙」入伙，接駁區內的小巴24線及九巴72K線亦因應啟航。然而，居民「收屋」後相繼發現，新單位「交樓」的質素參差，除了未入住大門已破損、油漆出現「蛛網」裂紋外，有插座更未能使用兼漏電，質疑質素欠監管。有地區人士則不滿該邨配套設施仍未竣工，嚴重影響居民生活。

邨外交通交匯處未完工，巴士在



興建期間 發生多宗事故

今次入伙的富蝶邨第二期，一共八座逾6,800伙單位。根據原有計劃應已落成，但興建期間發生多宗事故，如地盤雜物房引發的三級火警，及承建商因涉及另一個地盤致命事故，而被勞工處一度要求停工，因此工程延誤，影響興建進度。

現場所見，雖然居民陸續收樓，一眾裝修工人已進場為單位裝修，但不少公用地方仍然處於整修階段，交通交匯處及商場仍未啟用，樓宇電梯大堂及通道仍有工人在趕工。來往第二期的唯一車路彩蝶街，仍不時有泥頭車駛出駛入，交通常見擠塞。

地區人士不滿配套設施未搞掂

富蝶邨 陸續派

交樓質素參差 要CHECK真啲

門鎖未用先壞 插座鬆兼漏電

雖然房屋署已開始「派匙」，但收到樓的居民亦並不能馬上「安居」。有居民向《我家》反映單位質素參差，甚至未達「交樓」水平。有居民接示收匙後上門，已發現大門門鎖未用先壞，大門的油漆一周後已出現「蛛網」龜裂情況。

至於單位內部，有居民及裝修師傅更以「不堪入目」去形容。有單位除有電燈及插座因未有安裝妥當，甚至露出插座背後的洞口外，更有漏電情況。屋內的油漆剝落及「起水泡」而隆起，亦非罕見。

胡綽謙促設臨時攤檔 便利居民

今年2月，民建聯大埔區議員胡綽謙，曾聯同其他區議員與房屋署人員到場視察，了解工程進度及入伙安排。他透露，該邨第六至九座，包括喜蝶、蜆蝶、紫蝶及黃蝶樓，會率先「派匙」。而第二至五座，即珍蝶、粉蝶、鳳蝶及蚊蝶樓，因仍有工程進行，故房屋署會於稍後安排入伙。

胡綽謙表示，他對交通交匯處及商場分別要於開邨後三個月及四個月才能使用感到不滿，並指出情況對新入伙居民帶來極大的不便。胡綽謙希望有關方面可以加緊施工。同時，胡亦向房屋署建議，在邨內合適地方引入臨時攤檔，以方便居民在商場開舖前購買日用品。此外，由於往斑蝶樓的行人天橋路程較長，故建議於合適位置增設摺疊坐椅供長者休息之用。

未入住油漆已剝落並起水泡。

陳勇華承諾跟進居民收樓問題

至於交通問題，工聯會大埔區議員陳勇華向《我家》表示，現時來往該邨到太和邨的九巴72K循環線，與及來往大埔墟廣福道的專線小巴24線，均已在邨口的臨時站頭投入服務。當交通交匯處完成及居民陸續入伙後，將會有更多巴士線會投入運作方便居民。

陳勇華續指，居民「攞鎖匙」後要檢查清楚單位的情況，如遇到交樓質素有問題，可以向邨內房屋署的入伙大使安排維修及更換；如收樓或入伙後遇上問題，可聯絡他跟進及上報相關部門反映及協調。另外，他亦提醒要小心選擇裝修承辦商，避免受騙及「爛尾」招致損失。

就富蝶邨入伙 社區人士提四大建議

- ① 商場及交通交匯處應盡快投入服務。
- ② 來往斑蝶樓行人橋應設座椅，讓有需要者休息。

③ 收樓時遇質素問題，要向收樓大使反映。

④ 小心選擇有信譽裝修公司，以防墮入裝修騙局。



居民陸續收鎖匙，邨口掛上歡迎橫幅。



有建議指行人天橋應加設座椅。



居民關注屋邨新校下個學年開班詳情。



富蝶邨第二期地盤曾發生三級火。

分三期興建跨十年 最後一期尚未動工

根據計劃富蝶邨將分為三期興建，最靠近富亨邨的第一期斑蝶樓650戶，早於2021年入伙。而正陸續入伙的富蝶邨第二期前身，原本規劃作私家醫院用地，在2013年流標後改為公屋規劃。而第三期則仍未動工，預計2030年方落成。

去年2月2日晚上9時許，當時仍在趕工的富蝶邨第二期地盤內，一座的雜物房首先起火，冒出大量濃煙直捲半

空，更曾傳出多次爆炸聲，有棚架被波及倒塌。消防將火升為三級，動用四條喉及四隊煙帽隊灌救，直至晚上近11時救熄。當日經初步調查，相信有人亂掉煙蒂引致火警，起火原因無可疑。事件中，無人受傷，毋須疏散。

承建商被除牌

2022年12月，與富蝶邨屬同一承建商的油塘東源街地盤，有工人遭巨型工字鐵壓死。事發後，涉事承建商被揭3年半內承辦的工程有6人喪命，富蝶邨第二期工程亦因而延誤。最終，發展局去年10月宣布，決定將該承建商「除牌」。

單位質素參差

插座安裝不良，未能使用兼漏電。

收匙一周後，發現大門油漆龜裂。

住客不滿單位大門質素欠佳。



胡綽謙促署方開設臨時攤檔方便居民。



陳勇華指，倘遇收樓問題可找他。

去年公屋產量創新低 由於富蝶效應？

房委會日前公布，去年第四季獲編配公屋單位一般申請約有5,800宗，較上一次公布的約3,500宗還要高出約67%。然而，同期的平均輪候時間，反而上升了0.2年至5.8年，當中長者一人申請者的平均輪候時間亦上升至4年。

房委會解釋，去年第四季的平均輪候時間上升，主要由於去是近年公屋落成量最低的一年，當中獲安置的13,700宗一般申請中，只有約800個涉及新單位，其餘12,900個均遷入翻新單位。

加上按原本預計完工日期，位於新界的富蝶邨的逾6,000個單位，本應可在去年第四季入伙。然而，受工程延誤所影響，延至近期才開始第一批入伙。有關延誤令這些新界區申請者相對較短的輪候時間，未能反映在今季的平均輪候時間中。

房屋局強調，隨着不少新公屋供應、簡約公屋明年初陸續落成，整體公營房屋供應會持續顯著增加，平均輪候時間6年封頂目標不變。當局亦有信心在2026/27年度的綜合輪候時間，將會回落到4.5年。

該邨第二至五座仍在進行工程。



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。

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。

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。

(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）、夜東京老闆玲子（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！

你吸肥膩我給滋潤 彼此成就更好自己

我家

issue128 | 21, Mar 2024

型色煮意

Text、Photo：關西
Design：Megan

作者：
關西
Simon



7

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：

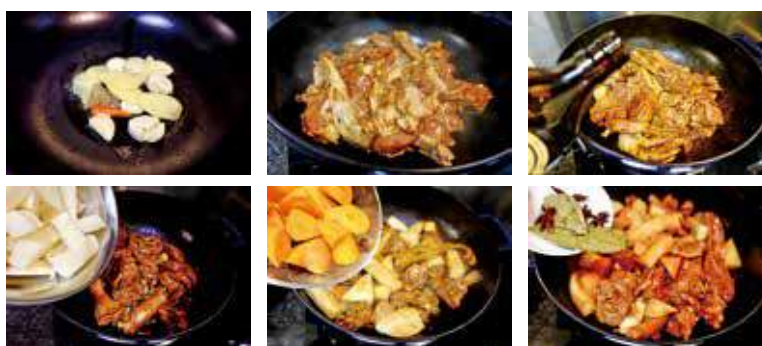
① 冰鮮米鴨泡水浸洗兩至三次，沖走血水減少鴨腥味，然後落醃料拌勻。



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。之後澆少少紹酒提味，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。



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



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。



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，獲常青義工獎。



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' aime 2
 - 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



成衣採購轉開花店 祝福別人尋覓真我

花語固然可做指標，但不妨
代入收花人的心情。——Jess

行經大埔藝術中心門口的一家咖啡小館，發現「隱藏」住一家花店，名為「連理枝花店」，由大埔街坊 Jess 所創辦。Jess 十年前從文職崗位退下來，轉而成為花藝師，去年將店由葵青區工廈遷至大埔，開啟全新的花花世界！



Jess 成為花藝師之前，一直負責成衣採購，工作壓力大且時間長，讓她開始考慮轉換行業。「份工係超級 Crazy，冇生活過。」直至 2013 年，她嘗試報讀花藝師課程，漸漸萌生對花藝的熱愛。從那時起，她開始創作各種花藝作品，最初是幫閨蜜做婚禮的新娘花束。「本身對花係無感覺嘅，因為我好少接觸。」

睇住啲花四季嘅變化，成件事好 Amazing！

能夠用一對巧手為朋友們送上祝福，點燃了 Jess 更精緻鑽研花藝，她形容與花相處讓她感到愉悅和治癒。「睇住啲花四季嘅變化，成件事好 Amazing！」她表示，發現花不僅在喜慶時刻才有價值，每個季節都有不同的花朵，而研究這些花朵的變化引發了她的好奇心。

Jess 介紹日常工作說，最基本而且屬核心的事，就是每日在花店裡，替花兒護理和補充足夠水份。「讓顧客收到的花束不僅在當下美麗，還要保持花束的新鮮度，持久綻放。」除了普通送禮的花束外，Jess 也會為婚禮用鮮花佈置場地，甚至會外勤到場地跟足全程，確保鮮花盛開。

最難忘工作經歷 船上婚禮與大自然競賽

她提及一次最令人難忘的經歷，是在一次船上的婚禮上。「當時，風力強勁，陽光又猛，我要不斷地噴水潤濕花束，以確保花朵不被曬乾。」優雅的花藝師，也有與時間和大自然競賽的挑戰



為咖啡館創作花藝裝飾。

因為預備市集開檔，接觸了更多街坊。

時刻！

引導男士 或者送花 人，透過問問 題找線索。

與大部份花店不同的是，Jess 享受為客人帶來「Bespoke 客製化」的花藝作品，「花語固然可以做一指標，但比起配合花語，不妨代入收花人的心情。首先引導男士或者送花人，透過問問題找線索，例如問問他：『太太平時衣櫃裡最多哪些顏色的衣服？』從而知道收花者的顏色、花類喜好。」Jess 藉著花朵，將不同的情感貫注於作品中，令其更加富有生命力和意義，也讓人們收到花束時更加感動和珍惜。

Jess 亦欣見男士用心思研究花束蘊藏的意義，「一對情侶相戀多年，男士決定在課室求婚，他和我研究很久，包括花語、顏色，見佢咁樣用心，我都會更加用心去做。」



她說：「大埔係我好鍾意、好鍾意的地方。」

願君多採購 此物最相思

Jess 所選擇的店名「Abiding」來自聖經，形容人與人之間的關係。連理枝又稱相思樹，連理枝是指兩棵樹的枝幹合生在一起。儘管連理枝的由來是一段淒美的經歷，但對 Jess 來說，花代表著人與人之間的連結和情感交流。

她說：「希望透過花朵作為媒介，讓人們之間建立更加緊密的聯繫。對我來說，每一束花背後都有著獨特的故事，將情感和回憶注入其中，讓花束更加有意義。」

懂得花 Chini 四季出招 表達心意師



Jess 提醒新人，須顧及婚期以製作時令作品。



不同情感貫注花朵中，帶出不同意義。

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。

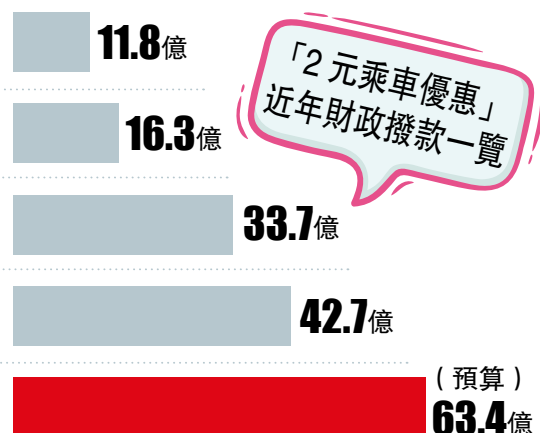


三行師傅誕代代相傳



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牆，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！

