

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

22

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：27, Feb 2020

14
~
15

封面故事

囡囡愛新鮮！
師奶獨創港產「鮮罐奇盒」

02
~
03

我家・焦點

兩蚊車 兩站落
濫用乘車優惠頻現

04

醫・家

Home Office 成日口痕？
6 招克服假肚餓陷阱

06

HomeWork

停課不停學！
三個在家玩樂小遊戲

07

無緣不歡

春天濕氣重
齊做瑜伽排毒身體好

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



政府正研究將俗稱「兩蚊計劃」的公共交通票價優惠，放寬至 60 歲或以上長者，車費差額會由政府補貼予巴士公司。計劃自 2012 年實施後，「長途車短途落」情況愈來愈多，如在馬鞍山上「長途車」，然後在大水坑或沙田第一城落車。除令納稅人多付津貼，亦增加停站時間，變相延長車程。

長途車短途落 咁公帑咁時間

「兩蚊計劃」讓長者以優惠價乘車，差額由政府補貼。



有長者乘過海線，却在沙田第一城下車。



梁太經常要由馬鞍山富實花園到區內的富安花園，選擇乘坐的是跨區的 89D 線。



兩蚊車

兩站落

兩俱傷

居於富實花園的梁太，經常需要到沙田第一城探望兒孫，不過梁太不一定乘搭沙田區內巴士線 86K 線前往，而是為方便「見車就上」，因而有時會乘搭前往金鐘的過海巴士 680 或 682 線，而早早下車。

「已夠耐的車程行得更耐」

在「兩蚊計劃」中，若她乘長者車資 3.2 元的 86K 線，政府僅需補貼 1.2 元；若她乘搭車資 10.1 元的 682 線，政府便要補貼達 8.1 元。雖然所乘的車程一樣，補貼金額卻相差近六倍。

事實上有不少區內長者，也會「長途車、短途落」。「我家」記者發現有長者於馬鞍山乘搭九巴 89D 線，而在大圍新翠邨已下車。89D 線的半價車資是 4.5 元，若該長者為「兩蚊計劃」的合資格用者，政府需補貼 2.5 元，補貼額比 86K 的 1.2 元補貼多 1.3 元。

有市民擔心，有長者這樣錯乘長途車，會令原本在區內繞路上落客的車程拉長，亦令其他人無辜增加更多

時間成本：「原本長途車就係已經坐好耐，依家有兩蚊優惠咪只會令車行得仲耐？」

「長途車，短途落」現象其實多區可見。例如天水圍有長者乘搭 8.2 元、前往沙田的巴士線 269D 線，卻在元朗市中心下車，與車資僅 4.6 元的 276p 差逾三元；又有人在荃灣乘車資八元往過海線 930，卻早在葵涌邨便下車。

補貼額 六年升逾五倍

「兩蚊計劃」最初屬個別巴士公司自行提供的優惠政策，惟自 2012 年 8 月起，政府實施新措施，將計劃擴展至全港專營巴士、渡輪及部分小巴路線，並改由勞工及福利局補貼長者兩元車費以外的差額予路線營辦商。

根據運房局資料，於 2012 年享用該計劃乘搭專營巴士的每日平均受惠人次為 39 萬，資助額約為一年 2 億 3,000 萬元，惟至 2018 至 19 年度，補貼金額已急增至 12 億 1,000 萬元。

陳恒鑌：敬老政策不應歸咎長者

立法會交通事務委員會副主席陳恒鑌認為，「兩蚊計劃」既能減少長者於站頭等車的時間，亦能鼓勵長者出行，惟現時「長途車短途落」情況確不理想，擔心資助額只會愈來愈大，恐會白白浪費公帑。

「可以喺巴士站或長者中心做多啲宣傳，建立一個氣氛幫手慳錢都係美德，等長者自律。」陳建議，政府應先增加公民宣傳、改善公民教育，繼而再考慮增設其他限制，例如轉為落車拍卡，從而扣減分段補貼。

陳補充，避免一旦長遠補貼大幅超支，有日優惠會無以為繼而被逼中止，從而令所有人未能再受惠。

根據運輸署回覆，若計劃擴展到 60 歲後，受惠人數預計約有 60 萬，而根據該署及各公共交通營辦商的觀察，沒有明顯迹象顯示，因受惠人士乘搭長途巴士而導致服務不足情況，該署表示會密切留意各巴士路線的服務，並在有需要時，適當調整服務以配合整體需求。

政府正研究擴大「兩蚊計劃」範圍，讓受惠之列下調至 60 歲。



有市民擔心，長者「長途車短途落」或令長途客難上車。

兩蚊計劃補貼計算

路線（例子）：680 線 車程：利安到金鐘

正價車資：**\$20.2** 長者原半價車資：**\$10.1** 長者支付車資：**\$2**

政府補貼金額：**\$8.1**

機制存漏洞 濫用停不了？

「兩蚊優惠」雖然令不少長者受惠，但難免亦惹來不少濫用情況。

除了有市民濫用長者八達通，亦有小巴司機不停「嘟」卡騙取優惠，最終卻由公帑找數。

早前有傳媒揭發，有 20 多歲青年為慳車資，聲稱濫用長者八達通長達五年，用「兩蚊計劃」優惠節省車資。又有網民指經常目擊有網民稱目擊壯男及主婦濫用優惠乘坐小巴出入，因小巴並無損失而愛理不理。

此外，「兩蚊計劃」以公帑資助公共運輸營運商，當中包括專線小巴，過往有個別專線小巴線疑因客量不足，有司機涉合謀自攜八達通偽造乘客紀錄，藉以騙取公帑補貼。

狂嘟長者卡 司機呃補貼

去年兩名綠 Van 司機，亦以同樣的手段狂嘟 2,800 次，騙取政府補貼票價差額，涉案金

額約 4.1 萬元。而在 2015 年，有專線小巴司機在 2015 年 4 月至 12 月期間，利用 21 張長者八達通卡，在自己駕駛往來上水和觀塘的通宵小巴上，狂「嘟」約 7,500 次，以騙取約 15 萬元的政府補貼，最終兩案疑犯均被捕。

執業大律師陸偉雄表示，違例濫用長者八達通，不誠實使用優惠乘車或製造虛假記錄，一旦被捕，刑罰會視乎濫用情節而定，若被捕者被證實處心積慮犯案，如已有多次違例紀錄，有可能會被落案控以「詐騙罪」，最高刑罰為入獄 14 年。

運輸署表示，一直定期審查由公共交通營辦商及八達通卡有限公司提交有關優惠計劃下的乘搭紀錄及票價差額的報表，以防止優惠計劃被濫用。在查核紀錄時，若發現數據異常而懷疑有濫用的情況，運輸署會轉介警方跟進，呼籲各界人士切勿以身試法，濫用優惠計劃。

除了沙田區，有荃灣長者亦乘貴價的過海 930 線却於葵芳下車。



沙田不少長者乘跨區巴士而在短途落車，間接令巴士公司賺取差價。

最近因應新型冠狀病毒疫情，不少公司實施「在家工作（work from home）」，不過「為食」之人面對一屋食物的美味誘惑，必定相當苦惱。原來，經常在吃完飯不久便覺「口痕」，這種飢餓很可能是假象。假如長期無節制地進食，分分鐘會養出一身肥肉。

Home Office成日口痕？ 6招克服假肚餓陷阱

經常研究健康飲食法的組織「Recipe Institute Greens（綠食譜研究所）」曾指出，假的飢餓感，又名假性飢餓，即明明已吃了足夠食物，卻被身體「欺騙」，以為自己仍未「吃夠本」，這種現象的主要成因是身體的血糖調節能力出了問題。

正餐吃得快易「出事」

該組織表示，要避免墮進假性飢餓「陷阱」，首先要懂得分辨「真肚餓」和「假肚餓」。吃過正餐後仍感到不滿足；經常想吃甜食或喝含糖飲料；

工作時想吃點小食提神，結果把小食全部吃光，這些其實都是假性飢餓的常見情況。另外，打工仔工作忙碌，不少人會一邊工作，一邊「狂風掃落葉」般快速吃完正餐，這樣亦會導致「假肚餓」，完成工作後又想大吃一頓。

克服假性飢餓的方法並不難，就是培養健康的飲食習慣，調整進食的種類、分量和時間，而每天吃早餐、攝取足夠營養最為重要，另外亦要避免進食過急，或在正餐後立即吃水果。待身體恢復血糖調節能力，出現假性飢餓的情況便會減少。

6 個健康飲食貼士：

- ① 每天吃早餐，建議選擇高蛋白質的食物，例如香蕉、牛奶、蘋果及蕃茄等，不但營養價值高，還有助消化。
- ② 花至少 20 分鐘吃正餐，慢慢咀嚼食物可以增加「飽肚感」。
- ③ 不要在正餐後，立即吃水果、蛋糕或喝含糖飲料，這類食品或飲品的「升糖指數」高，會影響身體調節血糖。
- ④ 多喝水，不只可解除因口渴而引致的飢餓感，多喝水也對身體有益。
- ⑤ 避免久坐，隔一段時間便要走動，例如去飲個水或上廁所。
- ⑥ 感到肚餓時嚼香口膠或薄荷糖，解決一時「口痕」，也可分辨是否真的肚餓。

過度洗手易濕疹 專家：少用搓手液

肺炎陰霾下，除了戴口罩出門，勤洗手也是避免染病的重要一環，不過，過度清潔雙手卻可能引致手部濕疹。

台灣平安兒科皮膚科聯合診所指，天氣乾冷，是乾燥性皮膚炎易發季節，最近手部濕疹的求診個案更有所增加，當中不少是兒童。醫生詢問後發現，家長和老師很努力提醒孩子洗手，有些還會使用酒精搓手液，怎知過度清潔雙手，反而導致皮膚的角質層受傷，加上冬天天氣乾冷，更容易引發乾燥性皮膚炎。

診所建議可以依照以下 3 個步驟去洗手：

- ① 在吃飯前、如廁後，或外出後回到家時必須洗手，但如果一直待在家中，便毋須不停洗手。
- ② 在可行情況下，酒精搓手液可免則免，盡量使用肥皂或洗手液。
- ③ 洗手後可用溫和的乳液或潤手霜滋潤手部皮膚，避免乾燥。



（facebook 圖片）

長期戴口罩 皮膚痕起粒粒點算？

一般來說，不織布料作成份（聚脂纖維）過敏的機率很低，主要引起敏感大多是因為纖維材質粗糙，或口罩摺痕處與皮膚摩擦導致。如果本身容易起濕疹或皮膚敏感的體質，接觸較粗糙的質地時更容易引起皮膚問題。尤其是春天多發潮濕病的情況，因此要多加留意。

如何自我檢測？

輕度表現：初期面頰泛發紅疹、暗瘡及皮膚搔癢，2-3 天會自行消退。

嚴重表現：症狀持續惡化，超過 5-7 天仍未痊癒的話，需要找醫生跟進。

穴位舒緩 風池穴

按法：大拇指、中指自然放到枕骨兩邊，輕輕的滑動，到後枕部有明顯的兩個凹陷處。

作用：疏風止癢，改善面部紅腫。

茶療舒緩 胎菊決明炒米茶

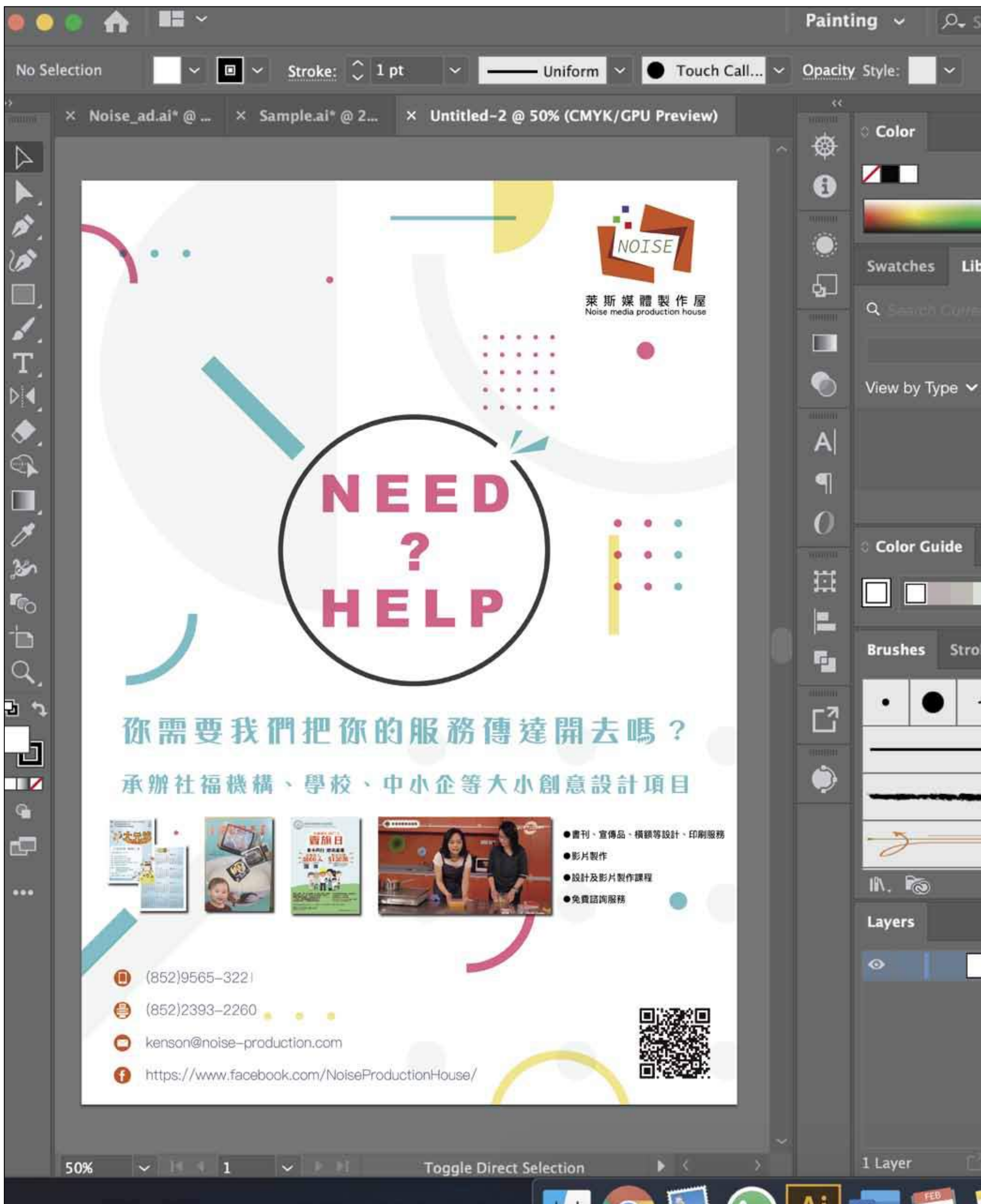


作者：陳洛志 醫師

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。

材料：胎菊、決明子、炒米（白米炒黃）各約 6 克約 500ml 水
做法：將材料放入約 600ml 水，可全日重複飲用。
作用：胎 菊——疏風散熱，減輕瘡腫。
決明子——清肝潤便，減少肝腸積熱。
炒 米——健脾和胃，生津潤燥，緩和寒性。





受疫情影響，孩子們停課在家，家長們最頭痕莫過於如何消耗孩子們旺盛的精力！有見及此，《我家》今期嚴選三個在家小玩意，給幼稚園階段的孩子們，利用家中簡單物資，除可以跟小朋友玩個半天之餘，更加訓練到他們的認知感和身體肌肉，有助腦部和言語發展。

停課不停學！

三個在家玩樂小遊戲

抽獎認顏色

1.



家長可以準備未吹氣的氣球，放在小袋裡讓孩子抽獎，抽到不同顏色的氣球後，指示他們放在相應的顏色杯子裡，把全部氣球都抽光後，再讓孩子報告各杯的氣球數量。透過這個小遊戲，能保持神秘感，吸引孩子的注意力，甚至可以是競賽形式，邀請差不多年紀的孩子輪流擺放。

飲管噴射飛機

2.



對於幼齡兒童而言，是訓練口部肌能和送氣黃金時期，尤其廣東話很多生字都涉及送氣，因此是一個語言學習的基礎。家長可用一條飲管，然後將 A4 紙捲曲成三角錐形，自製一隻「噴射飛機」。讓孩子透過送氣，目的令飛機起飛。起初的時候，小朋友有機會吹不起飛機，但只要多練習，送氣方面做得愈來愈好，飛機亦可吹至遠遠的。年紀較小的朋友，建議使用幼飲管代替粗飲管，練習會更容易！

3.

吹吹氣蟲蟲飛



假如噴射飛機玩悶了，就可以進入第二關卡，同樣只需要一支飲管和小紙張。小紙張先和小孩子一同發揮創意，摺疊製作成毛毛蟲，然後擺在地上或桌面上，用吸管吹牠的尾巴，讓毛毛蟲爬行。誰的毛毛蟲爬得越遠，就算贏了！爸爸媽媽這時候，還可以加入毛毛蟲爬行大賽呢！

如此三個小遊戲，訓練創意、腦筋和肌能，讓孩子「停課不停學」，在家學習不是夢！

愛看戲而已



作者：日堯

簡介：畢業於浸會大學電影學院的後生仔女，從看戲、執筆到演戲，通通試過，我們並不是所謂的「影痴」，而是熱愛道出故事背後的感觉與美學。

忙活一輩子 恬靜一分鐘



一個耳熟能詳的名字《在晴朗的一天出發》，今次要和大家介紹的不是經典電台節目，而是由湯漢斯（Tom Hanks）及馬修·瑞斯（Matthew Rhys Evans）主演的電影《A Beautiful Day in the Neighborhood》。

故事講述記者 Vogel 遇到的難題：要以題為「Heroes」採訪美國兒童長壽節目主持、詞鋒嚴厲的 Rogers。經過多次的正面接觸 Rogers 後，Vogel 漸漸被他的親和力所感染，再一次審視他與父親和童年的關係。

讓觀眾經歷一次「問心」

貴為父、亦為子的 Vogel，詢問照顧著美國三代「兒童」的 Rogers 是怎樣與兒子相處

時，Rogers 直指當中遇到不少難題，需要時間面對和處理。戲中加插了幾幕 Vogel 與父親對罵甚至打鬥的場面，令觀眾了解到 Vogel 與父親之間的關係已達難以修補的程度，但 Rogers 每每使用簡單的言詞使他慢慢地重新面對自己的感受。過程令到 Vogel 接納父親的同時，也重新建立自己與兒子的關係。

整個故事結構簡單，基本上只要看預告片，便大概猜想到故事的六七成，但勵志類型小品電影往往以演技、劇情鋪排、說故事技巧等因素決勝負，所以只要聽到好評，你仍然會入局觀看，好好「被勵志」一番。整個故事以劇名同名的兒童節目為包裝，筆者感覺新穎，像回到「閃電傳真機」的年代（不



Just 1 minute 讓觀眾在戲院內「靜心」一分鐘（Sony Picture 圖片）

小心暴露年齡了）。當中有幾幕面對兒童和運用輔導技巧對話，尤其是「Just 1 min」令筆者印象深刻，推薦社工、教師及家長觀看。

春回大地，帶同濕氣一起向我們問安，這個時候又濕又重，直闖我們的五臟六腑，想唔病都幾難。其實很多疾病都是因為濕氣重而導致的，但只要懂得祛濕排毒法，就無有怕！而最簡單又自然的方法，就是做瑜伽，大家一起跟著做吧！

無緣不歡



Text : 知知 Design : Niki

27, Feb 2020

如何檢查是否濕氣重？

只要依照以下三個方法做檢查，就能快速得知自己是否濕氣過重。

小腿肚子酸酸沉沉

每朝起床時留意小腿及肚子是不是感覺酸酸沉沉的，這很大機會是濕氣過重所致。

大便形態異常

正常的大便形態是條狀的，如果大便形態軟爛不成形，且粘在馬桶上難以沖走，就證明體內濕氣較重，消化能力下降。

舌頭脞苔色澤質感

正常舌頭的色澤及質感是淡紅而潤澤，脞苔會是薄白而乾濕適中。如果只是單單脞苔較厚白，就代表體內有寒；倘若脞苔粗糙或發黃，則代表身體較為濕熱。

簡易瑜伽祛濕排毒動作

英雄式 1 型

動作示範

- 身體站直，眼望前方，兩腿前後分開約兩個肩寬，後腳掌向外展開約 45 度。
- 然後慢慢將兩側的雙手抬起並往天空伸展，最後雙掌對合，期間保持呼吸。
- 前腳膝蓋屈曲 90 度，大腿盡量向地面保持平行，維持動作 10 至 15 秒。

次數：換腳每節重複動作 10 次。

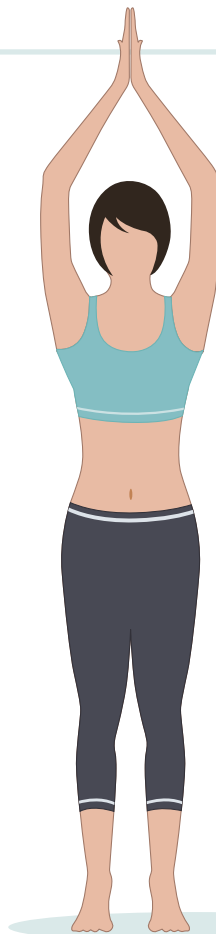


展臂山式

動作示範

- 雙腳併起站直，雙臂自然垂放在身體兩側，放鬆肩膀、挺胸、收腹、縮臀。
- 保持眼望前方，吸氣時，雙手舉起，雙掌對合，讓身體有拉長的感覺，並維持 5 至 10 秒；呼氣時，放鬆身體，手臂慢慢回到原位。

次數：每節重複動作 20 次。



春天濕氣重 齊做瑜珈 排毒身體好

英雄式 2 型

動作示範

- 身體站直，眼望前方，兩腿前後分開較英雄式 1 型的兩肩寬多一點，後腳掌向外展開亦較英雄式 1 型大，需要約 90 度。
- 然後慢慢將兩側的雙手分別向前後方向伸展，掌心向下並保持手臂在同一平行線上，期間保持呼吸及眼望前方。
- 前腳膝蓋屈曲 90 度，大腿盡量向地面保持平行，維持動作 10 至 15 秒。

次數：換腳每節重複動作 10 次。



動作示範

- 雙腳併起站直，雙臂自然垂放在身體兩側，放鬆肩膀、挺胸、收腹、縮臀。
- 左腳屈曲抬起，腳尖向下，將腳掌放在膝蓋處，吸氣時雙手向天空伸展並同時合十，維持動作 5 至 10 秒。
- 繼續保持腿部屈曲動作，雙手下降到胸前，同時呼氣，維持動作約 5 秒，然後回到站立姿態。

次數：換腳每節重複動作 10 次。



大樹式

以上都是瑜伽中最基本的入門動作，很容易就能上手，只要大家堅持練習，即使是基礎動作，功效還是相當顯著的。



林松茵表示，政府不可以賣了單位就什麼都不管。

政府於 1998 年首推租者置其屋計劃，部分公共屋邨租戶能以低廉價錢購置其租住單位。

根據房屋署資料，本港現時 39 條租置屋邨已出售的單位逾 14 萬個，未出售單位則有四萬多個，其中出售率最低的是屯門山景邨，僅售出 44% 單位。沙田區的顯徑邨及馬鞍山恒安邨的出售率就最高，分別達 92% 及 91%。

漏水破牆久失修難管理

政府早前透露加快推售，故已著手研究三個方向，當中包括為現有租戶提供最多市價兩折的「折上折」優惠、讓無意購買單位的租戶調遷至其他公屋單位、以及凍結已騰空的租置屋邨單位不再編配等。

不過，租置單位部分貨尾吸引力有限，未必容易售出。公民力量副主席林松茵指出，以顯徑邨為例，部分租置貨尾是細單位，1986 年入伙至今，樓齡算高、設施也沒有翻新，「即使大家好想置業，但亦好難說服綠表家庭願意交出現居公屋，而去換取一個面積有限、樓齡較高的單位。」

有意見認為，加快推動出售租置貨尾，除可滿足公屋戶置業需要外，因租置屋邨經常產生複雜的管理問題，加速出售租置貨尾，讓租置屋邨徹底私有化便可解決管理問題。

不過，林松茵指出，政府部門不能「賣了單位就什麼都不管」。她表示，不少租置計劃屋邨的管理權責不清晰，休憩、健身等公共設施已日久失修，水管、牆身等也破舊不堪、長期漏水，雜物、垃圾等都堆放到公共空間，然而因為牽涉公營和私人兩部分，很難劃一處理，「所以年輕人，特別是年輕夫婦都不願意在這種區域生活，寧願出去捱貴租」。

林松茵促政府延長保養期

林松茵認為，因屋邨內不少問題都不是個別住戶可以自行修葺的，若涉及公共區域和社區設施，希望政府可以延長租置房屋的保養期，以減輕住戶的負擔。另一方面，政府需要進一步加強整體規劃，不能讓一些樓齡較高的公共屋邨淪為「孤獨老人邨」。



顯徑邨屬租置屋名單之內。

特區政府早前提出，加快出售現時租置屋邨餘下單位。多一個途徑「上車」。對渴望置業的市民當然是好事，不過有地區人士指出，現時不少租置屋邨樓齡高、日久失修，希望政府既要加快處理租置貨尾出售事宜，同時也要為社區配套升級，「不可以賣了單位就什麼都不管」。

租置屋 糟置屋？

貨尾難上車 社區配套宜升級



邨內設施破舊見殘缺。



邨內公共空間，屢見雜物堆放塞路。



邨內排水管道生鏽損壞，影響衛生。

增公屋供應紓基層困苦

推售租置有另一個問題，就是香港公屋資源緊絀，而公屋輪候冊時間不斷增加，但加速推售租置單位，會否進一步削減可編配的公屋單位數量？

林松茵指出，香港不同階層對房屋有不同需求，公屋輪候冊輪候時間不斷增加，基層市民苦苦等候是事實，所以最根本的還是政府要著手增加公營房屋的供應，以紓緩輪候時間。

同時，她亦關注越來越多剛踏出社會的年輕人申請一人單位。她認為，政府亦需要加強青年住屋的政策，「這個不僅是房屋問題，也是年輕人對社會、對未來的信心問題」。

兩爺孫合作主持喪禮。



一個沙田家庭，承載著無數家庭的故事傳承。20 歲出頭的郭旻灝（Phil）與爺爺一起，延續殯儀祖業，為逝去的人開展第二世界。同時見證亡者家人延續愛的故事。



“郭旻灝：
細節做到最好，先係尊重亡者。”

特級聯繫人

連接亡與不忘

殯儀師藉儀式表達逝者心願。



郭旻灝的爺爺做事一絲不苟。

堅守傳統 毛筆寫文疏

Phil 直言當自己稍微出錯漏，爺爺都會指罵，但他認為這是成長必經的。

雖然郭爺爺對 Phil 很嚴厲，但 Phil 在內心感受到爺爺的敬業精神。他舉最簡單的例子是，電子世代下，爺爺堅持以毛筆書寫文疏（稟告神明的文書），那是一種對傳統心意的執著。

心痛爺爺仍未能退休

Phil 感慨地道：「爺爺已經 70 多歲，工作經常

要早出晚歸，每次放工聽見他『抖大氣』，我都會心痛。」他坦言爺爺嫗嫗本應享清福，但兩老趁還有力氣時給孫兒們買好吃的，所以每次回家吃飯，餸菜擺滿一桌。

Phil 今年考上車牌，能代替爺爺駕車外出工作，減輕爺爺的負擔。他由衷地道：「老人家們辛勞了大半世紀，我要加速了解及掌握傳統儀式，因為是時候讓他們好好享受人生。」

殯儀誦聲隨風逝

多少故事留下來



郭旻灝的嫗嫗在家準備的祭品。

郭旻灝為年輕家屬做儀式細節。

Phil 在單親家庭長大，身兼父職照顧母親與妹妹，中六畢業後隨即跟隨爺爺從低做起，成為「金星殯儀」的見習殯儀師。

自小對喪禮不感恐懼

Phil 是正宗「沙田友」，他憶述：「細細個同四個堂兄弟姐妹跟嫗嫗去沙田街市買餸，街市差不多每個檔主都會認識嫗嫗，因為她是『大戶』，買豬頭、一大堆雜魚和果蔬，用來準備喪禮用的祭品。」

75 歲的郭爺爺從事殯儀業多年，至今仍未退休，Phil 是郭家孫兒中排第三。Phil 憶述：「記得我幾歲的時候，因為太祖母去世回鄉送殯，當其他孩子對喪禮感恐懼，只有我主動提出要瞻仰遺容，可能我注定要繼承祖業吧！」

約兩年前，Phil 邊讀書邊到殯儀館幫忙，他回想：「本身有音樂底，所以爺爺安排我從樂手開始接觸儀式，當時心裡覺得那些音樂很老套。」

後來全身投入後，爺爺和叔伯們逐一講解每個細節背後的含義，他驚覺當殯儀師絕不簡單，單單是祭品已經有一本「百科全書」去學習。

“儀式當中誦讀亡者的生平，那時候的眼淚是感激、是敬佩。”



所謂「人心肉造」，Phil 一開始面對哭啼場面無所適從。亡者親友進場時，要面對至親逝去的事實，那時滿臉是悲痛的眼淚。直至他發現爺爺於別人母親的喪禮上，在場內進行自創的、唱「世上只有媽媽好」一曲這儀式進行時，逝者家屬同時哭著。Phil 在這情景下，就領悟到喪禮能將悲痛化作感動的眼淚。

Phil 牢記爺爺的一句：「我們做殯儀，每一事每一物都要讓亡者得崇高的尊重，讓家屬們感受到亡者安詳離去，而亡者的故事得以流傳。」因此 Phil 和郭爺爺在與家屬會面時，都會盡量詳細了解亡者的一生，力求透過儀式彰顯亡者精神與心願。



《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

好消息！

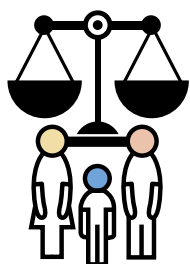
錦泰至大埔新小巴線 三月投入服務

沙田石門、小瀝源的區域，一直缺少直接交通線路前往大埔，居民要轉車非常費時及不便。不過民建聯的招文亮最近就有好消息帶給街坊，經多番爭取，運輸署終於落實開通錦泰苑至大埔 806B 新小巴線，並在今年 3 月 1 日起投入服務。

小巴將會由石門總站開出，途經濱景花園、錦泰苑、曉峯灣畔、海典灣、欣安邨後往科學園、白石角，經大埔廣福邨、廣福道大埔舊

墟、太和路大埔中心、大埔墟火車站，最終到達大埔運頭塘邨。服務時間及班次為星期一至星期日 7 時至晚上 10 時，每 20 至 25 分鐘一班，收費單程 11.8 元。

招文亮表示，會繼續爭取增加小巴班次，加設繁忙時間特別班次，並要求每部小巴即時載客量提升至 19 座位，以應付需求，同時亦希望於錦泰苑增設分段收費優惠。



健碩的李世榮
幫街坊分裝漂白水。



社區防疫 大隻佬派發漂白水

新冠肺炎疫情仍未平息，不少街坊對口罩、漂白水等用品需求依然強烈，地區人士繼續為大家募集各項物資，口罩、漂白水、廁紙，通通都不放過。民建聯的李世榮早前就在耀安邨向近 700 位居民派發漂白水。身型健碩、親自幫街坊分裝漂白水的李世榮表示，雖然每人只能分到 500 毫升，但希望大家「用住先」，他一定會繼續努力募集物資解決街坊們的需要，當然也會好好服務各位街坊啦。

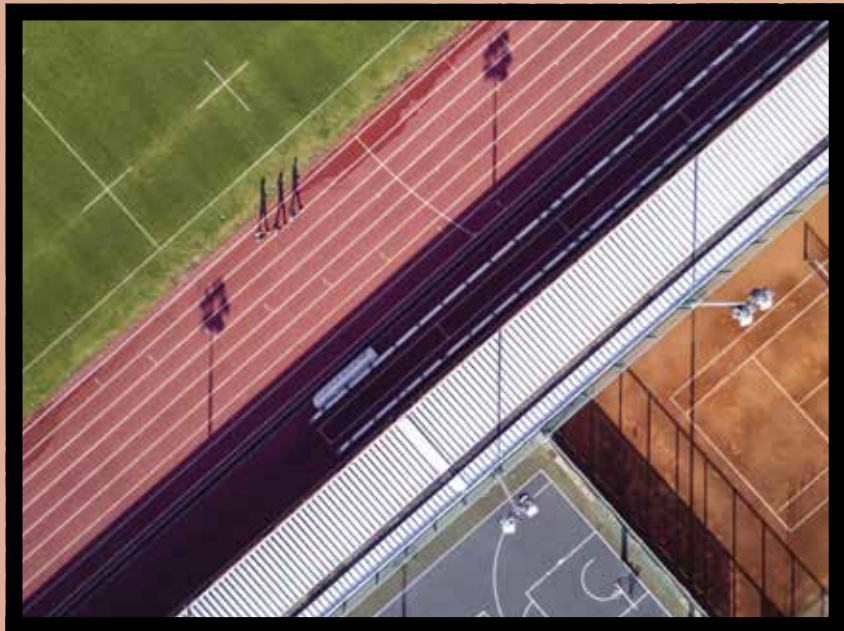
爆餡超吸引！ 大圍新開滑蛋吐司專門店



最近香港新開了不少韓風系的爆餡吐司，而大圍積運街海福商場都有小店「E for egg」，新推出一系列爆餡滑蛋盒子吐司，全部即叫即製，有多款餡料口味選擇，包括三重芝士滑蛋、牛油果滑蛋、Double 芝士豬柳蛋、滑蛋芝士煙肉。份份都好足料，誠意十足！餐廳室內及室外都提供少量座位可供堂食。各位街坊下次經過大圍，記得試試啦。



「E for egg」爆餡吐司份量十足，幸福感滿滿。



努力訓練

作品簡介：

一個跑道上，三個跑步精英運動員努力訓練，他們的生活是在跑道上：一圈又一圈，一天一天，一年又一年，重複又重複，枯燥但充實。

(施泓火炭·圖文)

圖片為「2019 國家地理會德豐香港攝影大賽」入圍作品。該比賽由《國家地理》雜誌與會德豐地產舉辦。各組別的冠軍、亞軍、季軍、佳作獎將於今年 3 月公布。

澳門的朋友仔都乖乖禁足在家，關乎命仔這回不能不乖，澳門政府愛民如子，大家沒什麼好投訴，怎會不明白一時的不便，比不上制止疫症蔓延更緊要呢？事實證明人哋特首決定果斷，澳門防疫的確比香港樂觀，反觀我們這邊封少少、再封少少，到出現社區爆發，就話再封都無意思啦！原來七百幾萬人的福祉也比不上每日過關的十多萬人方便，莫講口罩，支援計劃都是畏首畏尾，香港人實在太可憐了！

我公司無 home office、無四天工作、亦無提早放工安排，可算是佛系關愛！反而身邊被迫放無薪假的朋友仔不斷呻悶，雖然收入少了，不過多了時間共享天倫，總算苦中一點甜，就趁這個時候多點為家人下廚，唔識煮唔緊要，最緊要肯去試吧！

肯試你一定能做到！今期分享一個簡單又容易有滿足感嘅菜式「七里香胡椒蝦」，黑胡椒及白胡椒粒可以在街市雜貨店買到，有預先包成小包的賣，至於蝦，新鮮或雪藏的也不緊，但記得要用廚刀剪去蝦頭尖尖的位置和蝦鬚，再在蝦背開一刀方便入味及易熟，這個餸秘訣在於一個「乾」字，蝦一定要炒得夠乾身，網上甚至有人教用風筒吹，這些花巧招數我就無試，花時間吹倒不如趁熱食好過啦，熄火前在鑊邊灑少少紹酒，那陣酒香加上胡椒香味，澎湃到七里外都聞到呀！



簡易煮法零失敗！ 七里傳香胡椒蝦

作者：聞西 Simon

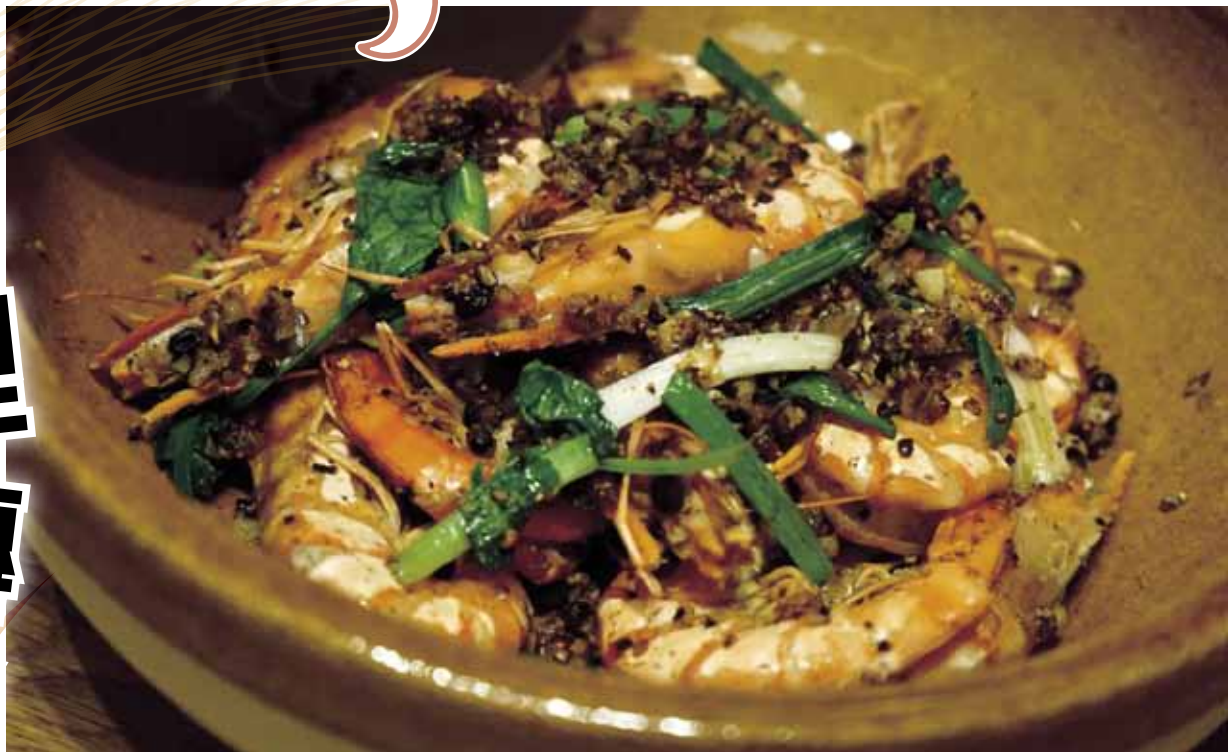
簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家

27, Feb 2020



做法：



1. # 將黑白胡椒粒磨碎，亦可放在密實袋壓碎，然後加入蝦籽撈勻。

2.

預備好其他配料及如上文提及的內容處理好蝦隻。



3.

中火熱鑊落油，蝦、乾蔥蓉及蒜蓉全部落鑊。



4.

蝦炒至半熟便可落黑白胡椒粒，繼續炒至全熟乾身。

5.



最後在鑊邊灑紹酒，加入芹菜葉及蔥段炒勻，落少少鹽調味即可熄火上碟，亦可另備燒熱瓦鍋上菜。

材料：

中蝦半斤、黑胡椒粒 3/4 茶匙、白胡椒粒 3/4 茶匙、蝦籽 2 茶匙、芹菜葉及蔥段適量、蒜頭 4 粒、乾蔥頭 1 個

調味料：

鹽少許、紹酒 2 湯匙



作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



溫馨
提示

兩所廟宇是對外開放，參觀時請保持安靜，尊重不同的宗教。

每逢假日，不少遊客、家庭都會前往西貢遊玩，品味這個自成一角的社區。而在百多年前，西貢被稱為西貢墟，是當時最繁盛的墟市之一，鄰近的漁民及村民都會前往這個墟市買賣或以物易物，今次介紹的兩所古廟所在之處，正是昔日墟市的中心。

古蹟古鄉

我家

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

27, Feb 2020

古蹟
資訊

西貢墟天后古廟及協天宮

前往方式：各區公共交通工具前往西貢市中心，到達普通道宜春街

級別：二級歷史建築

開放時間：早上8時至晚上6時

五開間式鑊耳山牆

廟內的重修
及捐款碑

廣東探花陳伯陶
所寫對聯

昔日墟市之中的兩座古廟}

西貢墟天后古廟及協天宮



西貢的得名，很大程度是來自明初，明室曾派遣鄭和七度下西洋，不少南洋、中東國家亦因此東來進貢，對明室而言他們是西方的來賓前來進貢，故此朝貢船隻停泊的港口，亦以「西貢」命名。

座落在西貢市中心，兩座緊密相連的廟宇天后古廟及協天宮皆被列為二級歷史建築。兩座古廟本來是建於十九世紀前，但卻因各種的緣故，由兩個不同的地方在1916年遷到現址。兩座廟宇並不單是宗教建築，與早前介紹的大埔天后宮一樣，發揮著經濟、鄉事以及教育等作用，至今由「西貢街坊值理會」管理。

天后古廟由於是從別處遷來，相關的建成記錄已無從稽考，但根據廟內保存下來的重建修碑記中分別在民國五年的1916年，以及1965年、1993年及2009年都有重修的記錄，並且資料相當完整，由重修興工拆卸、架馬修料、正座升樑以及結砌神座所擇的吉日均有記錄，相當難得。

協天宮又稱「關帝古廟」，是村民在1916年時為日後方便祭祀，從原址（現時「西貢醫局」的位置）遷到現址，廟內祭祀關帝神像，右為關平，左為周倉。



① 門前對聯

值得一提的是協天宮門前的對聯，由清朝遺老廣東探花陳伯陶

所寫：「正漢一心，貫徹千秋忠義氣，空曹兩目，看開萬古帝天模」。對聯雕工精細，更用耗費大量石材運用陽刻，絕對值得細看。

② 山牆

兩進式的建築，但由於彼此相連，構成罕見的五開間建築群，無論遠近都能感受到磅礴的氣勢。



③ 廟內碑記

值得一提是廟內的捐款碑，碑上刻鑿眾多的商店名字，雜貨舖、茶樓、米舖、米箕一應俱全，由此或許可以理解到當年西貢墟內商戶的數量以及繁盛的程度。



古蹟的故事

廟宇中的學校 ——「普通學校」

居民曾在天后古廟內創立一所學校，名為「普通」，寓意羅大眾都有機會接受教育。直至1946年西貢公立學校開辦，「普通學校」便完成了它的使命，舊址演變成今天的西貢街坊會辦事處，「普通學校」輾轉發展，與另外四間同區村校合併，成為現在的西貢中心李少欽紀念學校。

陳曉瑋與團隊贏得「家品設計奧斯卡」廚具獎項，一家三口領獎。



在香港，「媽媽」不易做，既想搏到盡升職加工，又要長時間湊小朋友，從小考第一、坐擁高薪厚職的陳曉瑋（Vikey）面對這樣的抉擇，毫不猶豫選了後者，不讓自己錯過囡囡成長的時光，「我不覺得這樣是犧牲，而是獎賞」。她更憑家庭主婦的觸覺，創立保鮮罐品牌揚威海外。誰說成功人生，只得一條路？

成功就是按你舒服的方式生活，做你覺得有意思的事。

囡囡「愛新鮮」 媽媽「學保鮮」

師奶獨創港產

「鮮罐奇盒」



陳曉瑋放棄高薪厚職成為全職媽媽，照顧孩子時想出設計「真空保鮮罐」。

陳曉瑋的「尖子」人生一直順順利利，在大學讀工商管理以全班最高分畢業。即使到美國做交換生，她也獲選「最傑出學生」。

踏入職場後，她曾於多間跨國企業如迪士尼、飛利浦、恒生銀行等任職，從事人力資源管理，以為會在大公司繼續升職做高管，她卻在四年前「裸辭」，為了剛出生的囡囡當上全職媽媽。

「身邊所有人都不理解，除了我老公」，原來這也是夫妻倆拍拖時已規劃好的決定。

Vikey 表示，以前一心想做「女強人」發展

自己事業，但讀大三時去了美國交流，有教授分享，很多人會把工作當成自己的「身份」，然而人有很多面向、不同的興趣和性格，此番話令她深深反思，「人生不一定要有份工作才叫成功，成功就是按你舒服的方式生活，做你覺得有意思的事。」

“愛孩子先要愛自己”

自此，Vikey 便憧憬美好的家庭生活。她對「全職媽媽」也有自己見解，不少媽媽都太過關注孩子，更覺得其付出是一種

「犧牲」，「但我一定要關注自己先，我要自己先開心，瞓到自然醒，有要看的書我一定會看」。

Vikey 笑言，最愛的人是自己，其次是老公才到囡囡；很多年輕夫婦為照顧孩子而少了相處，但習慣「糖痴豆」的她，要求每日都有足夠二人共處時間，「小朋友有一日會離開我，但老公是陪我行的人」。

「一個人要活得好便要活得自我，先滿足自己，才有能力去愛其他人」，說易行難，雙職家長每日為搵兩餐而奔波忙碌，Vikey 非常認同錢是家庭最大考慮，因此她與老公在拍拖時已計劃為日後開支努力儲錢，她幾次跳槽的薪金亦頗豐厚，直至置業及買車後，二人才結婚生女。

“人生最重要是時間”

做了家庭主婦後，Vikey 某次忽發奇想，希望找到一個真空保鮮容器，可惜遍尋不果，她索性與從事家具銷售的丈夫及幾個設計師朋友自行設計，花了兩年時間創立「BOTTO 伸縮保鮮罐」品牌，更成功銷售至多個海外國家。

創業超出了 Vikey 本來的人生規劃，但她樂於接受挑戰，更發現家庭主婦可掌握自己時間，反而更適合創業，趁女兒上學的空檔便處理公司事務，但她強調每日最多的時間，還是要留給家人，「人生最重要是時間，最重要的事應花在最重要的人身上，之前六年工作的努力也是為了這一刻。」



媽媽界 KOL 倡孩童多玩樂

很多人以為全職媽媽多數要留在家，其實 Vikey 的全職媽媽生活，比以往朝九晚六工作更多姿多采。

平日趁囡囡上課時，她便約其他媽媽去緩跑徑跑步，還有參加興趣班，她說有一個媽媽擅長製作「百家被」，專門從日本訂材料，還開了工作室教班。

“最好的功課就是父母對小朋友的陪伴”

Vikey 對教育孩子有「非主流」的想法，是媽媽群中的 KOL，例如她主張捨棄太重視學業的傳統名校，在有經濟條件下選擇推崇互動教學、愉快學習的國際學校，其女兒的幼稚園在小朋友五歲前更不會教寫字。

她分享有次遇到一個媽媽為兩歲孩子面試而苦惱，不斷要孩子看生字卡認字，她便勸對方太早學習生字，不符合小朋友的發展規律，更重要應是從玩樂中學懂與人相處、表達情緒，「最好的功課就是父母對小朋友的陪伴」。

陳曉瑋與丈夫經常陪女兒到公園玩，讓女兒多與其他孩童玩樂。



關心小孩飲食激創意 產品熱賣靠海外宣傳

創立「BOTTO」品牌，源自 Vikey 的「師奶觸覺」。

當時 Vikey 認為小朋友腸胃比大人敏感，食物保鮮、儲存很重要，然而市面上的保鮮容器抽氣設計不太便利，於是她便親自動手，與團隊花兩年時間去設計，經過多番改良容量和材料，終製出她心目中的真空保鮮罐。

“找最有影響力的媒體、最有份量的獎項”

只要按壓蓋子便可排出罐內空氣，伸縮功能更方便靈活運用儲物空間。

無創業經驗的 Vikey 自行摸索眾籌資金、宣傳銷售和物流等，BOTTO 去年正式面世，至今已於 30 多個國家出售。

「我什麼也夠膽試」，她認為成功的秘訣在於宣傳得當，「找最有影響力的媒體、最有份量的獎項」，包括主動聯絡美國《紐約時報》和《INSIDER》，獲對方大篇幅報道，而「家品設計奧斯卡」Housewares Design Awards 更評 Botto 為枱面廚具第一名，成功在海外打響名堂，下一步計劃在香港出售。

這個師奶精英更想用自身經驗幫助想創業的年輕人，希望大家互相扶持，不要輕言放棄。

Bottotv NHK 海外電視節目談及保鮮罐。

(電視截圖)



保鮮罐容量大小可調節，善用廚房儲物空間。



Bottotv france 海外電視節目 (電視截圖)

防霉味 · 洗衫篇

致命盲點 1：

即刻清洗衣服

衣服有霉味，好多人以為要重新清洗衣服，其實應該要先檢查一下洗衣機。大部分人都忽略了洗衣機的定期清潔，如果洗衣機長期受潮會特別容易滋生細菌和發霉。洗衣機本身已經有霉菌的話，無論你洗幾次，其實都是徒勞無功。要杜絕霉菌積聚，清洗洗衣機才是治標又治本！

解決辦法：

- 梳打粉 / 洗衣機專用清洗劑，殺滅霉菌

梳打粉清潔家居可說是萬能，大家不妨用這種較為天然的清潔方法。首先，在空的洗衣槽加入清水，再加入約 100 至 120 克的梳打粉，開動洗衣機，攪動 3 至 5 分鐘。靜待 30 分鐘之後放水，然後用一般洗衣程序再清洗一次。



致命盲點 2：

用更多洗衣粉 / 洗衣液 / 柔順劑蓋過異味

一聞衫褲有異味，好多人不其然在下次洗衫時，會加入更多的洗衣粉 / 洗衣液 / 柔順劑僻味。但好不幸，這個方法不單只不會去掉衫褲上的霉味，反而令衣服濕氣更重。一邊加入更多洗衣液的同時，霉味會同樣增加，結果衫褲比原本更難聞！

解決辦法：

- 用兩匙白醋去霉味

白醋帶弱酸性，除臭之餘還能消毒及殺滅細菌，有效去除衣物的霉味。先將衫褲浸泡在加入兩匙白醋的清水中，20 分鐘後，白醋會吸走衫褲上的異味，然後沖水。完成上述過程後，把衫褲放入洗衣機清洗。另外，要注意的是，冷衫等帶有衣物纖維的衣物則不適合使用此法。

對抗潮濕 去除霉味 回南天 快乾晾衫法

一到春天，大家肯定最怕潮濕天氣，相對濕度高過 90% 時，最怕洗好的衫褲滿是霉味，煩惱是否要把衣服重洗一遍，又要擔心衣服很難晾乾。要在潮濕天氣下洗衫無霉味又可以快速晾乾，大家可以參考以下招數。

快啲乾 · 晾衫篇

①「長短長」晾衫法

有實驗顯示，將洗完的衫褲分開不同的排法晾曬，分別為「長長長」、「短長短」及「長短長」。結果發現擺成「長短長」的衣物乾得最快，原因是當衣物排列成拱形時，中間留出的空間可以讓空氣流過並產生上升氣流，水分可以被快速帶走。



② 報紙、風扇、冷氣配合使用

晾衫時，可以將報紙鋪在晾衫架下面，報紙強勁的吸濕功能，可以加快衣服晾乾。另外，使用風扇、冷氣等設備加強氣流循環，衣物乾得更快。成本上，使用報紙跟風扇，當然較開冷氣划算啦！

③ 保留最大面積

很多人都會選擇用毛巾對稱懸掛，是晾衫經常出現盲點，因為會阻擋濕氣散發。大家不妨試試用一邊長一邊短的掛晾法，會較有效散發毛巾上的水分。



④ 增加空氣流通面積

厚被、大毛巾和浴巾等比較大件，可用多個衣架和竿組合成三角形，坊間有頗多相關的晾架可以購置。這方法主要是增加空氣流通的面積，加速晾乾的時間。

⑤ 長褲撐成筒狀

牛仔褲一向都難乾，不妨試試用晾襪的衣架，撐開成筒狀，將褲管撐開後，空氣可以通過，長褲自然更快乾啦！



⑥ 衣領要豎起

晾恤衫時將衣領豎起，增加衣服與空氣接觸面積，話咁快就乾啦！

