

我家

HoMemory

i s s u e

30

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：18, Jun 2020

看得見的人情味

14~15 封面故事

退休夫婦群 會教我如何不想家

02~03

我家・焦點

屯門南建西鐵延線
兩個站要等七年？

04

醫・家

《真・月經 post》
6 招教你洗淨染血底底

05

她說

貼地「細家」女
返工帥 放工趣

07

無緣不歡

夏天到！
炎夏家居慳電大作戰

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



延西鐵我識條鐵



屯門南延線需花七年興建，通車後將令西鐵百上加斤？政府日前宣布邀請港鐵開展屯門南延線詳細規劃，意味延線正式拍板興建。新延線由屯門站向南伸延 2.4 公里，增設第 16 區及屯門南兩個新站。市民及議員擔心，若加站而不加班次，只會令屯馬線更迫爆。

2003 年西鐵線（現為屯馬線）開通，屯門區終設有屯門站及兆康站連接市區，惟屯門南一帶至今仍處於重型鐵路的真空狀態。

直出港島靠過海巴 居民望多一種選擇

住在屯灣碼頭旁的阿邦，在屯門出港島的高速船結束經營後，便轉乘巴士過海上班。

阿邦說，不乘搭港鐵，只因要到屯門站乘鐵路過海，得先花至少 15 分鐘轉乘輕鐵，之後還得花一小時轉線才能到達金鐘，因此倒不如乘時間相約的巴士線 962X 上下班。

他表示，期待屯馬線延伸至碼頭一帶，雖然出市區時間不會減少太多，但能夠減少轉車時間之餘，亦令他有多一個選擇，當屯門公路塞車之時，可立即轉乘鐵路。

他亦期望，屆時新線可舒緩屯門公路車流量飽和，意

外頻生導致經常大塞車而引致經常遲到，令他出門可更有預算。

料 2023 起動 2030 竣工 造價增一倍達 114 億

根據運房局提交予立法會的資料顯示，屯門南延線是源於政府於 2014 年提出《鐵路發展策略 2014》，當中建議將屯門站向南延伸，將「西鐵線」連接至屯門碼頭一帶，再接駁屯門碼頭原有輕鐵線，完善區內的鐵路網絡。

除在屯門碼頭附近設「屯門南站」外，亦會於屯門游泳池附近第 16 區加設一個中途站，並採用「鐵路加物業」擁有權模式作融資。

當未來屯門第 16 區新車站建成後，將會如大圍站一樣，預留空間發展上蓋物業，惟屆時屯門游泳池或需要搬遷覓地重置，另外亦會預留空間為將來進一步延展鐵路到屯門西新發展區。

政府估計屯門南延線最快於 2023 年動工，2030 年竣工，需時共七年興建。根據政府最新估算，屯門南延線造價升至 114 億元，較過往初步估算 55 億元增逾一倍。

陳恒鑌：效率難接受 連規劃令屯南苦等 16 年

新界西立法會議員陳恒鑌批評，政府興建新鐵路歎慢板，他指出，當年西鐵線只用了五年興建便建成，不明白為何新延線只興建兩個車站，卻得花上七年時間。

陳批評，連同規劃時間在內，令屯門南居民要苦等 16 年，時間冗長令人難以接受。

他又批評政府將社會要求沿深井、青龍頭一帶興建的「荃屯鐵路」束之高閣，促請政府重新考慮，並將「荃屯鐵路」由荃灣伸延至葵涌和大圍，以徹底解決屯門公路飽和，並舒緩該路塞車及現時屯馬線的迫爆問題。

另一立法會議員周浩鼎亦擔心：「依家西鐵線已經逼爆，元朗站及天水圍站的乘客經常上不到車，但新線通車會帶來更多乘客。」

議員鬧爆歎慢板



陳恒鑌批評政府興建新鐵路歎慢板。



屯門游泳池附近擬設鐵路站，泳池或需搬遷覓地重置。



工聯會要求改善西鐵訊號系統。

重新規劃
內河碼頭
一帶

屯門兩站變七年？



加站不加班或致迫爆



政府估計屯門南延線最快於 2023 年動工，2030 年竣工。



民建聯促請當局落實屯門南延線工程。



屯門碼頭附近計劃設置「屯門南站」。

屯門南延線走線擬訂圖



兜大圈出市區 乘車意欲大減

「唔係直接接駁到荃灣西好多餘，屯門南兜個大圈去荃灣西起碼半個鐘，搭巴士好過。」雖然新線拍板興建，但不少荃灣西的居民卻不看好新線，更直言開通後也未必多人乘搭出市區。

其中一個原因，是新延線會循現有的走線，從將來落成的「荃屯鐵路」屯門西站出發，要先經屯門、天水圍、元朗及錦上路等站，才能到達荃灣西，才能到達市區。

往荃灣巴士不用轉乘且更平

現時由屯門到荃灣西需時 24 分鐘，相信新線新加兩站到荃灣西的時間，與現有巴士線出荃灣西相約，到達其他站時間就需時更長。

而且巴士毋須再轉乘輕鐵之餘，巴士更有可能比港鐵更平。

有人更提出疑問指，屯門西及荃灣西的直線距離較近，為何港鐵仍要繞圈而非由屯門西直接接駁荃灣西。

近年新鐵路七項 三涉新界西

《鐵路發展策略 2014》建議 2031 年前推展七條新鐵路項目。除了剛拍板的屯門南延綫外，亦包括在西鐵興建時，在亦園路以北預留興建洪水橋新車站，與及新界東北接連「東西鐵線」的北環綫及古洞站。

而北環綫跟屯門南延綫一樣，已開展詳細的規劃及設計工作。

停在初步研究階段 「荃屯鐵路」長 18 公里

除了有關新界西北的三個項目，早前已落實興建的東涌西延綫亦預計 2029 年落成。

至於連接寶達、秀茂坪的東九龍綫、連接現時黃

竹坑到香港大學站到南港島綫（西段），與及連接現北角站、經會展到添馬新站的北港島綫，根據政府提供予立法會的最新文件表示，亦將會於 2026 年前落實興建。

至於仍在初步研究階段的「荃屯鐵路」，計劃建議來往荃灣西站到屯門西，沿青山灣走線途經深井、青龍頭、掃管笏等地，全長約 18 公里。

屯門及荃灣區議會，早於 2008 年起已先後多次向政府要求興建屯荃鐵路，更一度被納入鐵路策略大綱，但後來於《鐵路發展策略 2014》被政府擱置，直至 2017 年運輸及房屋局才再度提出。



屯門南一帶要直出市區，目前仍是「鳥」又等。



屯門公路有交通意外，就會造成大塞車。

《真·月經 post》 6招教你 洗淨染血底底

6個成功方法：

①鹽

把鹽倒在染了經血的位置，然後搓一搓，當鹽吸收了血液後便會變為粉紅色，再將內褲放進清水洗乾淨，經血會慢慢消失。原理就像食牛扒時，鹽會吸收牛扒血水。

②生薑

先用磨薑器將生薑磨成薑蓉，然後將薑蓉鋪在染血位置，待薑蓉慢慢變紅後，再清走薑蓉，然後放進清水洗乾淨，邊搓邊洗，便可洗走染上的經血。其原理是因生薑含有蛋白酶，可以分解蛋白質，從而洗走經血。

③洗衣皂

用洗衣專用的肥皂沾水後擦拭染血位置，再用水清洗。

④口水

先收集口水，然後將口水塗抹在染血的位置，搓一搓，再放入清水洗淨，也能成功讓內褲回復乾淨。

⑤梳打粉

將梳打粉均勻鋪滿染血位置，再搓一搓，放入清水洗淨，即使是蕾絲邊緣也能洗得乾淨。

⑥雙氧水

將雙氧水噴在染血的位置，血液便會開始溶解，待慢慢起泡後放進清水洗淨。雙氧水碰到血液，會產生氧化反應，洗淨後的水也會變成啡紅色，代表把血液分解了。

不少女生都會對「每個月嘅幾日」感到煩惱，除了身體不適、心情煩躁外，內褲沾染經血後洗不掉更是惡夢！坊間曾經流傳多種洗血跡的方法，甚至包括用口水、生薑等，到底哪種方法最有效？

YouTube頻道「愛康三角洲」早前實測8種洗血跡的方法，當中6種方法能輕易洗淨血跡，另外兩種則洗不乾淨。



1. 把鹽倒在染了經血的位置再搓洗內褲（影片截圖）



2. 用熱水不能把染血內褲洗淨（影片截圖）



3. 口水也能洗走血跡（影片截圖）



4. 梳打粉也能洗乾淨血跡（影片截圖）

2個失敗方法：

①熱水

經過實測，將染有經血的內褲直接用熱水清洗，反而洗不乾淨，因為血液含蛋白質，而蛋白質遇到熱水時就會凝固，因此難以洗淨。

②檸檬

將檸檬汁滴在染血的位置，然後放置清水洗淨，檸檬酸與血液裡的鐵質產生化學反應，內褲反而變了啡色，完全洗不乾淨。

資料來源：「愛康三角洲」YouTube頻道



掃碼睇片：

靜脈曲張會攞命？ 打工仔高危 4步學自測

不少打工仔工作時較少郁動，原來坐得耐或企得耐，容易患靜脈曲張，嚴重者可致血管堵塞，甚至致命。台灣外科醫生江坤俊早前於節目《健康2.0》指出，靜脈曲張是一種慢性血管退化疾病，因血液循環流動不好，靜脈曲張造成的傷口會非常難癒合。另外，久站、久坐人士、肥胖人士、長期便秘者、中年或以上女性、服用避孕藥人士都有較高風險患病。

江坤俊教路，要預防靜脈曲張可以做一套簡單動作，舒緩腿部酸痛。首先是雙腳平行，右腳向前跨；第二步是彎腰下壓5次，右腳肌肉會變得繃緊，從而把積聚的血液打回心臟，完成一邊動作後，再換腳後重複動作。

要知道自己有沒有靜脈曲張，有以下4個建議做自我檢測：

- ①站立不動5分鐘，觀察腳部是否有鼓張的靜脈或是蜘蛛狀血管。
- ②腳部是否經常腫脹，嚴重時甚至兩腿粗細不一。
- ③腳部是否容易抽筋，尤其在夜間睡眠時。
- ④腳部肌肉是否常酸痛，腫脹感及容易疲勞。



（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。

中醫教路 宿醉解酒飲呢啲！

抗疫期間，身邊唔少朋友都會選擇在家同朋友小聚會，少不免暢飲談心，有時候開心過頭，會出現宿醉，一般情況，只要休息或中藥食療調理，宿醉情況可慢慢緩解，但要揀咗方法！



可以

橙汁或檸檬

橙及檸檬中含多種有機酸及維生素等營養成分，能保護並加強肝臟對乙醇的代謝能力，使乙醇在肝臟能儘快代謝並排出，從而減少乙醇對身體的毒性作用，有一定的抗醉、解酒作用。但本身有胃病的話，不宜同時服用檸檬及酒精，否則可能加速胃病惡化。

飲水

飲水的確可以降低酒精濃度，從而減慢酒精於胃中吸收速度，令肝臟有效率地分解酒精，減低酒醉（俗稱酒精上腦）或宿醉情況。但飲水時間不宜相隔太久，否則無助降低血中酒精濃度。

不可以

咖啡

咖啡的主要成分咖啡因，是一種強而有力的中樞神經興奮劑。在咖啡因和酒精的雙重作用下，會加重酒精對大腦的損害，引起大腦的高度興奮和中樞神經的高度麻痹，進一步加速血管擴張和血液迴圈，加重心血管負擔。對身體的損害超過單純飲酒的數倍，甚至誘發高血壓。

濃茶

酒後若大量地飲濃茶，但不能解酒，反而會加劇對胃腸的刺激。濃茶中的茶鹼迅速發揮利尿作用，促進尚未分解的乙醛過早地進入腎臟，而乙醛是一種對腎臟有較大刺激性的有害物質，而腎臟並無此解毒功能，經常酒後喝濃茶的人容易發生腎病。有高血壓、冠心病的人在酒後喝濃茶更容易使其病情加重，甚至可誘發中風、心梗等急症。

醋

有人認為酒後喝點醋可以解酒。這種做法也缺乏科學的依據。專家指出，人們若在大量地飲酒後喝醋，醋酸不但不能起到中和酒精的作用，反而會進一步加重對胃腸黏膜的刺激而誘發胃潰瘍、胃出血等胃部疾病。

人生如可重新選擇，走的路會一樣嗎？



在香港土生土長的女生忻賢雯（Lisa），出身富裕家庭，在香港住大屋，長大後到紐西蘭留學，一直都過著優哉游哉的生活，「細細個好百厭，跳爛咗屋企好多張梳化！」

體驗生活 搬離大屋

別人眼中的富家公主，卻未有「大小姐」架子，訪問當日還是穿著瑜伽服裝，踢一對「人字拖」落樓 Chill 一 Chill。

Lisa 踏出社會工作以後，已經搬離家獨自生活，但居住環境一直比較寬敞。

去年她為了體驗生活，搬到離公司十多分鐘路程、只有約 200 呎的蝸居生活。

踏入 Lisa 的蝸居，開門後五步走畢，但仍未找到睡床，她於是跟我們來一個「Magic」，原來書桌隔壁偽裝的衣櫃，拉下來是一張雙人床！

「初時搬進來，會好有壓迫感，好幾次工作到夜深，在床上望天花會頭暈。」她坦言慢慢習慣就好了。

一簾劃出空間感

要裝飾好如此狹窄的蝸居，Lisa 花了不少功夫，同時也是一種享受，接駁廚房和臥室的一個小通道，還擺放著 Lisa 到處遊歷的照片和自家畫作。

她又以一道窗簾分隔露台和室內空間，而露台是 Lisa「小朋友」的天地，那是她去年新添的小烏龜。



Lisa 與愛寵小龜體驗蝸居。

Lisa 還有一個「小眾」的愛好，就是歌劇，這一方狹窄的空間雖然不允許她高歌練聲，卻未有限制她預留「Me Time」時光。

不僅如此，她還發展出更多小樂趣，「除了不能在家練習唱歌，但可以上網看歌劇，還有養小龜、做瑜伽和煲養生茶療，地方係細，但唔會限制自己興趣。」

營營役役為公司、為家人打拼，女人啊，別忽略每日來一頓心靈料理！

佈置機關覓驚喜
做女人要錫自己

寧棄大屋住蝸居，

這位爽直女生「貼地」的生活經歷，

或許能為你帶來新視點。

如果可以重新選擇，

你最想放膽去做的一件事會是什麼？

貼地細家女 返工帥放工趣

女強人擇偶 「遇強越強」

早上起床裝扮起來踏出蝸居，Lisa 換上另一個身分是投資公司的管理層，眼神多了一份閃爍，整體流露著堅強與魄力。

說到這裡，好奇女強人的擇偶條件會是？「首先要誠實同孝順，能夠認識自己，因為了解自己才能做到內心強大，然後包容家庭和小朋友，以及伴侶之間的關係。」



「麻雀雖小」，裝飾佈置細緻！

她說

我家
HoMemory

Text：雨晨 Photo：@kacozi Design：Ashley 18, Jun 2020



別人眼中的富家公主，
卻無「大小姐」架子。



乖孫女尋根並感恩

Lisa 猶記得 18 歲那年，從紐西蘭畢業回港，爺爺說了一句：「成年了，該回鄉看看。」

爺爺廣種善心良田

於是，她第一次回到寧波的家鄉，原來爺爺早已播下善心良田，待孫女回鄉播種收成。

「和寧波留守兒童相處，感受尤深，佢哋好多都未見過海，未見過沙灘，未見過煙花。最深刻，有小孩致電給媽媽要她來陪看煙花，結果因為媽媽忙於工作未能前來，孩子很失落。」

Lisa 體會到小孩子在意的其實很簡單，只需要陪伴，就很足夠。

兩年後，Lisa 的爺爺去世，她感恩當初的「尋根」之旅，往後在家鄉每走一步，讓她彷如聽見爺爺跟她說的每一句話，「不會覺得是家，而是根的歸屬感。我知道家鄉的楊梅什麼時候最好吃，桃子什麼時候最好吃，每年都會買一些回香港，和朋友們嘗嘗鮮。」

贊助機構：



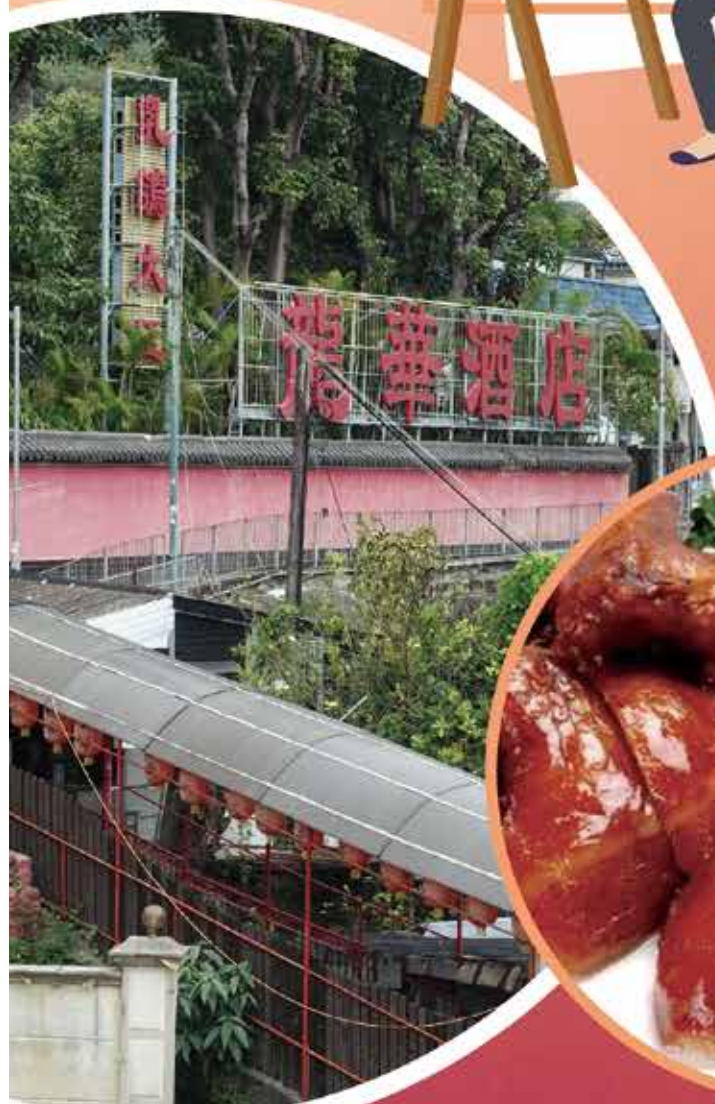
「尋.龍華.記」 畫作投稿比賽

幼兒、初小及高小組別

合共送出14000元現金券



比賽詳情及報名
6月30日截止報名



值得保留的
香港風味！

聯合策劃：

我家
HoMemory

CREATIVE MASTER
group

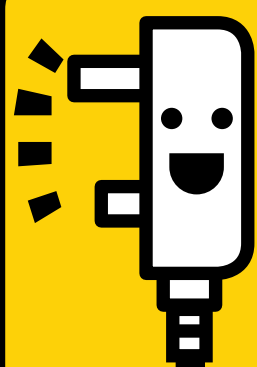
根據機電工程署的資料顯示，香港住宅使用的主要燃料為「電力」，佔整體的 70%，所以在節約能源這個範疇裡，慳電就是我們的首要任務！炎炎夏日，又熱又濕，冷氣、抽濕機例必出動，還有其他大大小小的家電正列隊等候著攻佔大家的錢包，這一場慳電大作戰，等你來發號司令！

無綠不歡

Text：知知 Design：Niki

我家

18, Jun 2020



夏天到！ 炎夏家居慳電大作戰

慳電 基本原則

1

選用「能源標籤」為「第一級」的產品。

2

電器使用前或後需清理，以獲得更好的能源效益。

3

減少使用熱水淋浴或清潔用途。

4

選用適合家居大小和功能的家電。

以前一個家庭最主要的電器就是電視、冷氣機、雪櫃、洗衣機，但現在不一樣了，電腦、抽濕機、洗碗機、空氣清新機、浴室寶，五花八門，全部都耗電。以下的一系列慳電技巧，跟得越多，慳得越多！

大食電器逐個慳

冷氣機

1. 現在市面上的冷氣機具有變頻式設計，相對非變頻式冷氣機，能更有效率地將室內氣溫調節至舒適的效果，選用變頻式冷氣機最多可節省近四成的耗電量。
2. 在開啓冷氣機時，如果結合風扇使用的話，就更容易讓涼風遍佈四周。假設原先打算開啓 22 度及高風速，開一個風扇，就算開 24 度及低風速都有理想效果。
3. 如果家裡窗戶特別多，猛烈的陽光就會提高室內氣溫，增加冷氣機的負荷，所以在開啓冷氣時，應將窗簾關上，而窗簾布具有反光物料外層的效果會更佳。

雪櫃

1. 雪櫃的安放位置不要被陽光直接照射，亦不要將雪櫃放在焗爐、洗碗機等會發熱的電器附近。
2. 不要儲存太多食物，放置的食物亦要整齊排列，確保冷空氣流通，就能減輕能源消耗。
3. 不要將熱或溫暖的食物立即放進雪櫃，需冷卻至常溫才放入。
4. 如屬有霜雪櫃，需定期溶雪，因積雪過多會浪費電力。

抽濕機

1. 要發揮抽濕機的最大功效，最好將抽濕機放於通風良好的位置，避免放於家中角落，亦要注意不要有異物阻塞出氣及回風口。
2. 抽濕機運作時應保持門窗緊閉，以減少室外濕氣滲入。
3. 需要定時清潔抽濕機，隔塵網尤為重要，積塵太厚會影響運行效力。

洗衣機

1. 不說不知道，其實洗半機衫與一機衫的耗電量差不多，聰明的你最好等夠一機衫才洗。
2. 洗衣機上有很多洗衣程序，大家都可忽略了，但如能將衣物的質料、顏色及骯髒程度先作分類，然後再選用合適的程序，就可以節省更多能源。

知多點

香港住宅能源使用分佈



* 數據來源：香港能源最終用途數據 2018 —— 機電工程署

家電實在太多了，難以逐一講解慳電技巧，但只要大家奉行文章開首的「慳電基本原則」，做多少少，慳電又慳錢，大家努力作戰吧！



位於屯門東北的富泰邨入伙 20 年，街坊一直有感位置「隔涉」、交通不便，同時區內欠缺社區設施，只得一個籃球場及羽毛球場。「人多空間少，最容易嘈交」，有社區人士建議，渠務署優化鄰近的虎地河，研究於河道上蓋興建康樂設施或休憩場地，為街坊提供更多公共空間。

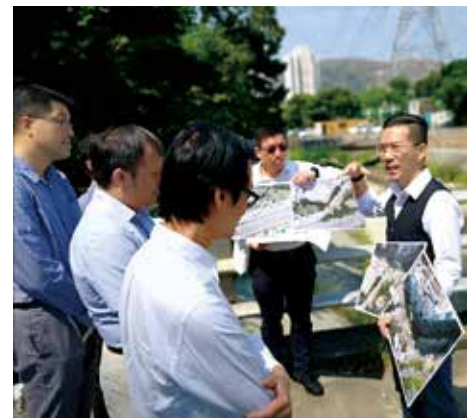
康樂設施不足 富泰叫虎連天



裝修虎地河

陳文偉建議虎地河道上蓋增小型足球場。

明渠易訪 足戰難忘



陳文偉向渠務署建議，優化虎地河規劃項目。

富泰邨共有 11 座，居住人口達 1.8 萬，但區內就連一個小型足球場、社區會堂及自修室等通通欠奉。雖然毗鄰為嶺南大學，但校內的球場及游泳池等設施，都未能供校外人士使用，即使可以租用，租金亦不便宜及手續繁複。

陳文偉促渠務署善用空間

有區內中學生反映，公共屋邨居住環境擠迫，難專心溫習，希望能在自修室溫習。此外，不少南亞裔青年喜歡打板球，但鄰近亦沒有場地。

工聯會社區主任陳文偉表示，去年與渠務署建議優化虎地河規劃項目，將部分河道上蓋增加休憩場地，善用空間發展。

虎地河全長約 800 至 900 米，該處目前是一條石屎渠道，大部份時候水流甚少，可考慮覆蓋部份河道上蓋，例如在上蓋建造一個平台作休憩空間，或變身成小型足球場等康樂設施。

趕上西鐵尾班車 港鐵駁巴已停駛

除社區設施不足外，富泰邨亦欠缺交通配套，西鐵及輕鐵網絡未能覆蓋富泰區，一直困擾著居民多年。

經常夜歸的居民林小姐反映，區內交通十分不便，因工作需要，晚上 11 點多才下班，沒有「N 車」通宵巴士經富泰，坐西鐵的話，即使趕上了由紅磡站開出的尾班車，返抵兆康站時大約凌晨一時，當時港鐵的接駁巴士 K51 尾班車已經開出。

「時間不銜接，根本稱不上是接駁巴」。她無奈地說，「無可能晚晚坐的士，只好深夜時間被迫行路回家，極不方便，一個女仔又危險。」

陳文偉直言，交通配套是富泰區的「死症」，因為輕鐵及西鐵的鐵路網未能覆蓋，多年來亦有向港鐵及區議會反映，包括延長 K51 接駁巴士的尾班車時間，希望 K51 能與西鐵尾班車銜接，方便夜歸居民，奈何港鐵一直不增加資源。

另外，不少街坊會乘坐 46 號線小巴到市中心或新墟街市買餸，陳文偉表示，曾調查 46 號小巴的班次情況和使用量，發現在下午 4 時至 7 時、即買餸時間，會出現班次不足問題，希望小巴公司可增加班次。

陳又指出，該時段可能有不少屯門居民開車或坐車到新墟街市買餸，或到屯門鄉事會路一帶，該處經常出現違例泊車，變相導致交通擠塞，小巴亦塞在該處變相脫班，希望警方可加強檢控。



不少街坊認為富泰邨隔涉，要求延長 K51 接駁巴士的尾班車時間。

西鐵及輕鐵網絡未能覆蓋富泰區，街坊靠小巴出入。



富泰邨內部份康體設施



虎地河全長約 800 至 900 米。

供水系統老化 促加快更換

富泰邨入伙 20 年，部份設施亦已老化，例如大廈的供水系統，過去都有出現突發停水，亦有街坊反映食水有異味，需自行加裝濾水器。

陳文偉稱，各座的水泵、水管及接駁等都到期更換，促請房署積極跟進，加快檢查及更換系統，減少對富泰邨居民的影響。



隔離人士出沒？

從速加強消毒！



雖然本港疫情漸趨緩和，但防疫抗疫不能鬆懈。早前就有街坊指見到有佩戴口罩隔離手帶的人士在欣田邨出現。

屯門區議員賴嘉汶 apple 表示，有留意到網上流傳的消息，已隨即要求管理處消毒清潔公共設施，包括大門的扶手、電梯的按鍵等，而平日亦會加強消毒及更換膠片，保持衛生。防疫抗疫，各位街坊不能鬆懈喔！



賴嘉汶已隨即要求管理處消毒清潔有關設施。

除草 + 洗地 + 滅蚊 社區乾淨了

不少街坊平日都會沿著元朗舊墟路前往西鐵站，近日因應學校復課，來往的行人就更多了，不過大雨過後路旁雜草叢生，實在容易滋生蚊患，而衛生環境亦令人擔憂，對過路人士造成不便。

社區幹事李啓立已通知相關部門跟進清理，現在舊墟路旁整潔了不少。首先兩旁生長到佔據行人路的雜草已經除去，並用高壓水槍清洗街道保持清潔。同時，亦進行了除蚊工程，避免蚊蟲滋生對小朋友造成影響。李啓立還表示，感謝各部門包括路政署及食環署不同組別的協助，共同改善居民的生活。



李啓立表示，路邊的雜草已經清除，道路乾淨整潔。



近 100 款 LEGO® 神級作品，當中更有不少香港懷舊場景和經典卡通人物。



LEGO

彩虹邨原來在屯門

最近屯門市廣場聯乘 LEGO® 與 Legend Bricks，舉行 Bricks Adventure 創意無限作品展，用上 28 萬粒 LEGO，集合 20 位 LEGO® 拼砌達人，展出近 100 款 LEGO® 神級作品，當中更有不少香港懷舊場景和經典卡通人物。最壯觀的就是以 20 萬粒 LEGO 砌出的彩虹邨，色彩繽紛，吸引不少大人細路圍觀。

而在童年回憶主題區，可以見到一眾陪伴大小朋友成長的卡通角色，有邪留丸、比卡超、鬼太郎、IQ 博士的小雲和小吉。場內更有 1 比 1 大型 LEGO® 生日蛋糕，是為慶祝本地拼砌達人組織東方之磚（Legend Bricks）創立 10 周年而特意展出。

坐跑車開餐你試過未？

不少人以為天水圍新市鎮大多是連鎖餐廳，其實在西鐵站附近也有不少特色小店。其中，天水圍西鐵站旁有一間以跑車作主題的餐廳，店內裝修十分有特色，黑白格的地板，客人更可以坐著跑車椅子品嚐美食，而且不時都會在門外見到不同的名車或古董車，各位車迷一定要去朝聖一下啦！

該家位於元朗屏山坑尾村 105 號地舖的餐廳食物以西式為主，有各種意粉和薄餅選擇，水準也不俗，有原隻燒春雞、菠蘿燒豬鞍扒、跑車兒童餐等等。不少車迷都會在餐廳聚會，門外都放滿各種靚車，也算是眼前一亮了。



客人更可以坐著跑車椅子品嚐美食，而且不時都會在門外見到不同的名車或古董車。

黃皮膚邂逅黑皮膚，往往是注目的一對。港女與黑人球員相愛，打破國籍隔膜，成為對方的心靈伴侶，再成創業拍檔，打造「港非」夫婦的愛情結晶品——我倆的足球學校。

波係緣嘅 港女嫁黑人開足球校

一齊有問號

再變感嘆號

「港女」的 Agnes（崔穎欣）幾年前在街頭擔任慈善大使時，認識非洲尼日利亞「黑人」Destiny，兩人迅即墮入愛河，更育有一對可愛混血兒寶貝。

佢一開始
好強調自己嘅文化
係男尊女卑，
階級觀念好重

Agnes 過去從事市場及銷售工作，性格外向，Destiny 則從 18 歲來港當職業足球員，性格沉實內斂。兩人的生活線天各一方，卻命中注定結合，成為對方的生命導師。

「佢一開始好強調自己嘅文化係男尊女卑，階級觀念好重，但我話我不是農村女孩，我是 City girl，我有返工的，為甚麼要這樣？」聽起來似是在控訴，但 Agnes 話中帶笑，時間久了，磨合多了，Agnes 越發現對方原來是自己缺少的那一塊。

Agnes 形容自己是一個很懶惰的媽媽，而 Destiny 則彌補了這一點。

「一般香港父母都好忙碌，子女都交託別人照顧，但 Destiny 堅持每日同孩子們要有『Quality Time』，即使是 20 分鐘，都要專心放下工作與雜念，陪孩子踢踢球，擁抱一下。」

丈夫 Destiny：
一開始幼齡孩子
見到我好驚，
覺得我係異類

丈夫 Destiny 細說與妻子的創業故事，正正因為在 Agnes 身上發掘一種自己沒有的特質，「在 Marketing 方面，她是我的老師，在球技教學，我是他老師。」Destiny 烏黑的眼眸閃爍傾慕之情，大讚 Agnes 勤力又善良，是最佳拍檔，是上帝賜予的另一半「我幸運遇上呢位『靚女』！」

Destin 在太太支持下，2018 年創辦足球學校「Young Talent Football Team」，在屯門、元朗及青衣等新界區的場地開班。「一開始幼齡孩子見到我好驚，覺得我係異類，我於是每次會搜羅唔同玩具分散注意力，最主要引佢哋發笑，有了笑聲就忘掉驚恐。」



Agnes：佢堅持每日同孩子們要有「Quality Time」！



球員爸爸重視親子時光！



父子一起很開心。



睇鞋底揀啱鞋

① 碎釘鞋

· 適合仿真草及膠粒場訓練用，不會讓碎石或橡膠屑卡在鞋底。



② 大釘鞋

· 適合在天然乾草球場進行訓練時穿著，提高抓地力。



② 平底球鞋

· 為石地及五人足球比賽而設計，靈活輕便，出街便服用都得。

（參考資料由 Decathlon 提供）



Destiny 依家主力教踢波。

「但佢哋好珍而重之，為咗保護鞋子，有時在污糟的地方，更寧願脫下鞋子赤腳玩，不想鞋子破損。」Agnes 痛心地道。

送球鞋
到西非

二寶之母的 Agnes，說話難掩母愛，並且推己及人。她過往從丈夫口中得知西非孩子赤腳運動，因此年初決定收集球鞋準備捐到當地，後來獲運動品牌 Decathlon 捐贈足球鞋，並赴西非探訪孩童並派發物資。



Destiny 生性樂觀，喜歡笑。



夥拍運動品牌搞慈善，捐贈物資予非洲孩童。



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

18, Jun 2020

是咁的，經常都有朋友問：「乜你屋企有好多人㗎？」我笑住反問：「點解咁講呢？」朋友：「因為見你煮嘢都好大份囉！」

我屋企真係有好多人，不過已經係二、三十年前嘅事，有一段時間我負責一家九口嘅伙食，即使之後獨居，我煮嘢仍然都係大大份，正所謂易放難收嘛，其實煮嘢份量真係唔可以太少，我就最怕嘅食譜樣樣材料都係少少，叫人哋點樣買餸好呢？

煮大份嘅材料容易掌控，又有咁容易浪費食物，好多時食材買到返嚟，你諗住用一半，一半放返入雪櫃，點知放下放下就會唔記得咗佢嘅存在，我試過好多次嘅食材擺到發霉發臭先發現，真係好後悔點解唔即刻食埋佢！一碟餸分兩日食都好過分兩日煮嘛，而且煮多啲又可以帶飯，第二日放工又可以偷懶唔煮飯，所以我成日都食隔夜餸㗎，哈哈！

唔想一餐飯一個餸太悶，我會煮個綜合型菜式，即係裏頭有肉有菜有汁，就好似盤菜咁，食唔晒第二日又可以加啲材料落去，真係好方便。今日介紹大家做「肉骨獅子球」，顧名思義用咗肉骨茶湯底配自家製獅子球，就算用豬絞肉都好好食，記得叫肉檔比豬後腿肉，好有肉味又有咬口！肉唔使太肥因為我會加玉子豆腐，所以絕對唔係噏口，如果唔想炸嘢可以將肉丸放湯定型，紹菜吸晒啲汁先係「賣飛佛」！



單餸飯唔一定悶！

肉骨茶 × 獅子球

索汁索味好和味

材料：

醃料：

胡椒粉 1/4 茶匙、
鹽 1/4 茶匙、
玫瑰露 1 茶匙、
生抽 1 茶匙、
麻油 1 茶匙、
蠔油 1 茶匙、
粟粉 2 茶匙、
雞飯老抽 2 茶匙
(普通老抽亦可)

做法：

① 豬絞肉落醃料拌勻，玉子豆腐剪個小缺口，慢慢加力搥壓出嚟加入肉中，拌勻後不停攪至起膠，然後平均分成八個肉丸。



薑幾片、
蒜頭一整個
豆腐卜適量
乾冬菇 8 隻浸軟



肉骨茶包 1 個

紹菜 300g
豬絞肉 350g
玉子豆腐 1 條



③ 原個蒜頭洗淨切去頂部，鍋子落油先煎香蒜頭，夾起再爆香薑片，然後熄火。



④ 鍋裏先放紹菜，上面再放冬菇、肉丸、蒜頭及肉骨茶包，倒入 700-800ml 水份，㗎蓋慢煮 30-45 分鐘，食之前可以落生抽調味，最後加入豆腐卜就大功告成。





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。



超過500年歷史 既是祠堂亦是校舍

愈喬二公祠

踏入初夏，古蹟古鄉帶大家重遊新界，認識早期香港五大氏族之一的歷史。今次帶大家到屏山，參觀一座文物徑的其中一座建築，同時亦是法定古蹟的愈喬二公祠。

愈喬二公祠位於元朗屏山的坑頭村與坑尾村之間，鄰近另一座重要的歷史建築鄧氏宗祠。愈喬二公祠取名自兩位鄧氏昆仲，分別係第十一世祖鄧世賢和鄧世昭，由於兩人的號分別是「愈聖」以及「喬林」，取第一個字名為「愈喬」。

這座法定古蹟建於16世紀初期，至今已有超過500年的歷史並於2001年12月14日被列為法定古蹟。雖然愈喬二公祠是祠堂，但其功能甚廣，既是村中族人開會的地方，同時亦曾經兩度化身成屏山子弟的讀書場所。慎終追遠之餘，亦是春風化雨。

若然大家有到訪過鄰近的鄧氏宗祠，不難發現兩座建築物的結構和規模都極為相似。愈喬二公祠屬三進兩院式建築，前進位置是天井鼓台，而後進神龕供奉鄧族先祖神位。

古蹟資訊 愈喬二公祠

地址：元朗屏山

級別：法定古蹟

開放時間：每日上午9時至下午1時及下午2時至5時開放。



①



壁畫



祝壽賀幛

紅砂岩正門

祠堂由大門門框至地基地面皆使用了一種中式建築貴重石材紅砂岩所砌，反映着當時鄧氏一族的財力。

門聯

「達期兼善，德修於身」是為了紀念達德學校而立的門聯。



③



神龕



①

②

③

石額

據二公祠正門石額所載，清朝光緒年間（1875年至1908年）建築物曾進行大規模修葺。



②

古蹟的故事

以愈喬二公祠展開辦學

屏山鄧氏既不想村內的幼童接受當時的西方教育，但同時亦希望村內的兒童可以得到合適的教導，於是在1931年2月就先以愈喬二公祠作為辦學場所，供予屏山各村子弟修讀，亦是新界首創的學校之一。

當時愈喬二公祠正門的對聯「達期兼善，德修於身」，正是為了紀念達德學校而立。在1931年至1941年、1944年至1965年間，達德學校都是在愈喬二公祠展開辦學，直到1961年由於學生人數多達700人，屏山鄧氏就只好出資興建新校舍。



溫馨提示 公祠向公眾開放，參觀時請保持安靜並尊重古蹟。

張氏夫婦年逾 65 歲，正值退休年華，本應可以享清福，卻愛上「湊小孩」，說的不是他倆的孫兒，而是別人家的孩子。「我唔湊 B 唔舒服！屋企無 BB 就會覺得好悶！」張太一口道出她願意成為寄養家庭的原因。

寄養記得母愛高
唔湊唔知身體好

退休夫婦群嬰會

教我如何不想家

＃張太：「走個刻唔會喊，但我會記住佢哋得意個陣！」



張太成日都唔係好想放低 BB。

＃每天忙忙碌碌，很容易過。



張師奶湊 B 三招

①

寫 BB 日記

張太揚言幼兒階段，是生活細節的摸索階段，所以她會寫下清單記錄 BB 每日的飲食習性，這樣如出現敏感症狀，能夠容易追溯因由。

②

睇多 D 聽多 D

張太仲化身老師，廢物利用，自製 BB 玩具，飲奶嗰陣，張太仲會唱歌仔同模仿唔同樂器聲音，「多 D 顏色視覺同音樂聽覺效果，可以刺激 BB 腦部發展得好！」

③

曬曬太陽散步

四個月以上嘅寶寶，張太都會推 BB 車落公園早晚散步，「東望西望，接觸事物，心情會好 D，無咁容易喊！」



張太煮飯，張生補位，這就是絕佳拍檔。

從 2005 年開始，張太在當教師的女兒鼓勵下，成為寄養家庭。

緊急寄養家庭家長 已照顧逾 20 個 BB

直到 2014 年轉為緊急寄養家庭家長，照顧父母因急病入院、去世、入獄、離異等有緊急寄養需要的孩童。

香港家庭福利會的伍姑娘表示，張太兩夫婦屬於少數樂意接收初生嬰孩的寄養家庭，因此兩位成為中心的「湊 B 專家」，至今已照顧超過 20 個 BB。

雖然張太坦言初生嬰兒需要花更多功夫，晚上更要三小時餵奶一次，24 小時八餐奶，但 BB 的嘴角一笑，張太也忘掉了疲憊，還有自覺「不貪睡」的優勢搭救。

「我覺得自己最鍾意湊細 B，因為佢哋係一張白紙，由零開始教育 BB 規矩，我最感滿足。」

理解求助者迫不得已 自己使命好好去疼愛

張太一邊抱著 BB 一邊說道，當張生提出幫忙抱著，張太卻婉拒並回答說：「讓 BB 也聽聽我們說話吧！」

要接受寄養的孩子，因為種種原因不能與家人同住，張太體諒不同家庭的難處。她理解部分家長亦是迫不得已才求助，但心裡面也是疼愛孩子的，「曾經有一位爸爸常來我家門口等待看孩子一眼，又有不少家長會買一大堆物資來供給。」

張太深明自己的使命，就是當好「暫代媽媽」，短暫的照顧，給予滿滿的愛。

「他們不可選擇家庭來出生，又不懂表達，來到要更加愛他們」，笑言照顧他們比湊孫更多，「孫兒有什麼不足，有家人補充，但他們（寄養嬰兒）什麼都沒有」。

能夠繼續照顧，證明我健康精神！

「21 號阿 B 要去醫院見言語治療師……」訪問期間張太緊張記下孩子的日程。

張太憶述，曾經陪伴一名初生嬰兒到公立醫院急症室求醫，足足輪候逾八小時，其後需要留院，她堅持等嬰兒家人來到後才離開，因為擔心嬰兒被忽略，她略帶緊張說「嬰兒肚扁，不知何時再扁，我在的時間就可隨時換片」。

那一晚，在通宵達旦後，張太回家僅休息三小時，又趕回醫院。

不同反應見招拆招 快速分析其中原因

她坦言有社工抱寶寶回家時，哭得淒厲，甚至就像快要窒息，也有幼童來的時候默不作聲，缺乏一般孩子的活潑，她分析指可能因為孩子們經歷不愉快家庭的環境，缺乏安全感。

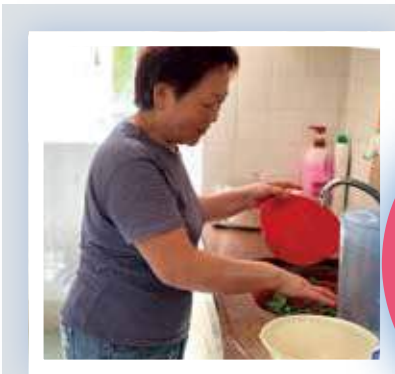
「最初見到我就哭，我多點擁抱，跟他多談話，每天說『早晨呀，你起牀了？』，感受到愛時，他也會主動攬番你」，認為即使是初生嬰兒，也會懂得回應成人的關懷，而且是學習牙牙語的過程。



自製小玩意刺激
寶寶視覺與聽覺。



接受張家
照顧的孩子為「叔叔
阿姨」送上
心意！



張太顧家湊 B 做「多
功能師奶」。



張生與 BB
深情對望，
暖在心頭。

湊 B 專家最佳拍檔

張生退休前為的士司機，退休後則全職做「湊 B 專家」張太的左右手，兩人默契十足，合作搞掂 BB 無難度！

「張生退休之後依家有兩對手，我去街市嗰陣，就佢幫手睇住阿 B，我煮飯嗰陣，佢幫手餵奶。」

「好開心，好大成功感」

當提及父親節的心願與感受，他說：「好開心，湊 B 其實好大成功感，見到佢哋係我哋屋企長大，每日有些少進步。」

受訪期間，張生充滿父愛的目光離不開與 BB 對望，他更透露：「有唔少 BB

跟父母回家後，嘈著要回來我們的家，說要找叔叔阿姨。」

每每面對要與 BB 分別，張太坦言不會「藕斷絲連」，更不會哭泣，皆因她說：「唔會不捨得，但我會記得每個 B 得意嘅過程，我想佢哋開心來，開心走。」

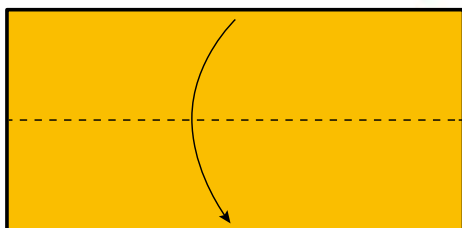
張太還自信地說起每個 BB 的特質，「呢個 B 夜晚好乖，有個 B 笑容好好，另一個好鍾意食嘢。」

材料

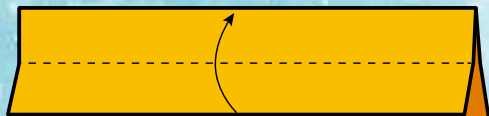
一張長度為兩個正
方形的長方形色紙

摺法

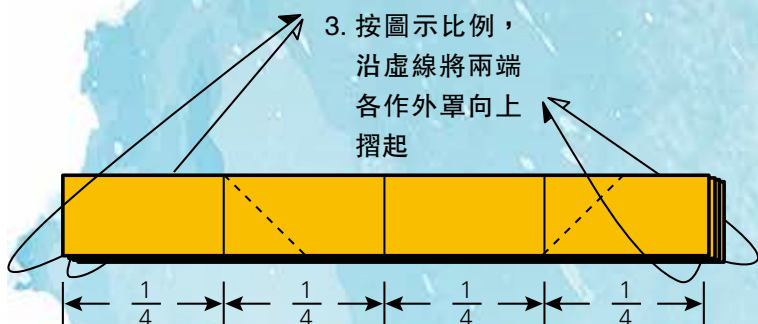
1. 將長方形色
紙上下對摺



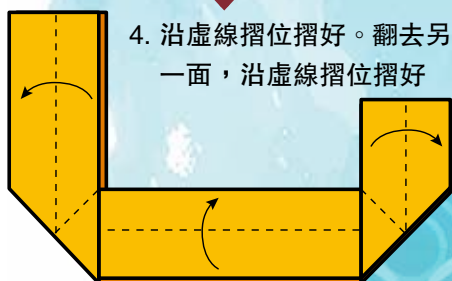
2. 對摺後，再一
次上下對摺。
翻去另一面，
同樣上下對摺



3. 按圖示比例，
沿虛線將兩端
各作外罩向上
摺起



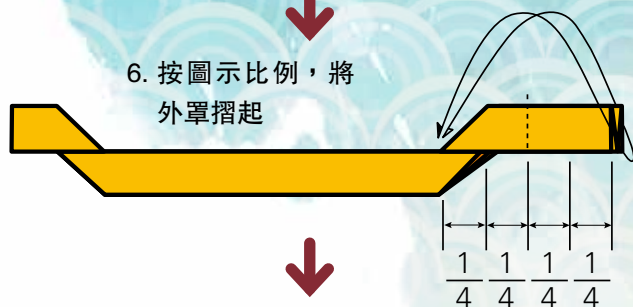
4. 沿虛線摺位摺好。翻去另
一面，沿虛線摺位摺好



5. 沿虛線將兩
端各作外罩
摺起



6. 按圖示比例，將
外罩摺起



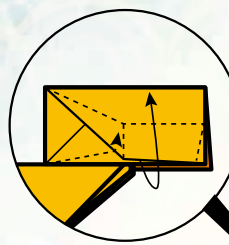
7. 沿虛線掀開摺好



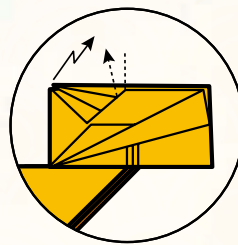
8. 沿虛線對摺過去



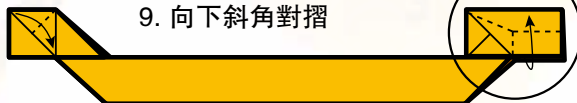
10. 沿虛線向上
摺開摺好



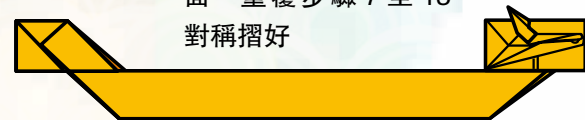
11. 將尖角部份
向上提



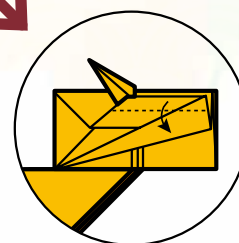
9. 向下斜角對摺



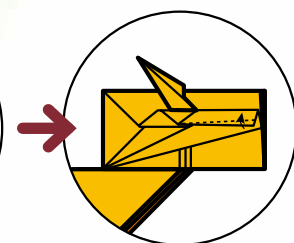
14. 摺好後，可以翻去另一
面，重覆步驟 7 至 13
對稱摺好



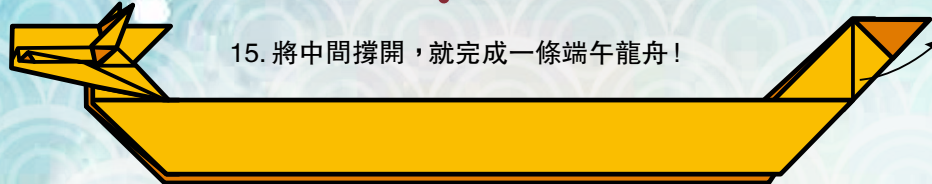
12. 向下摺



13. 向上摺



15. 將中間撐開，就完成一條端午龍舟！



端午親子樂

超簡單 學摺紙龍舟

小朋友日日待家抗疫，少不免會呻悶，又
會終日拖實爸爸媽媽陪玩。既然端午節快到，
不如在節日中尋找家庭樂趣，一家大小學摺
紙。各位家長，一齊與子女按著以下摺紙教學
摺出龍舟！