我家 HoMemory

issue 32

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：16, Jul 2020

看得見的人情味

14~15 封面故事
不是苦媽 栽培智障女成材

02~03 我家・焦點
新西下月增 17 巴士線 掀交通運輸大戰

04 醫・家
和你“Fat check” 飲1杯珍奶 = 食2碗飯？

05 她　說
女籃王者 籃板黑板 板板搏盡

07 無綠不歡
享受沿途美景 感受寫意單車遊

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

16, Jul 2020

Text、Photo：木 兆 Design：Lok

運輸署日前批准新界西 17 條巴士路線，於八月初加設新分段收費。屯門、元朗、天水圍及洪水橋的居民，短程來往新界西時，除乘搭逼爆的輕鐵外，亦可選擇乘搭新設區內分段長途線。《我家》發現，新巴士路線分段收費，將比路線相約的專線小巴更為便宜。惟小巴業界反映，經營將添壓力，倘公司倒閉，居民出門選擇不增反減。

新分段收費下，落車後需前往巴士站的八達通機拍卡。（互聯網）

17 條線下月實施 小巴被斷米路

九巴分段收費 掀交通運輸大戰

九巴今年初向運輸署提出，在新界西提供分段收費申請。

新分段收費 落車後拍卡

根據運輸署向區議會提交的最新文件顯示，17 條路線的分段收費申請已獲得批准。例如 58M、58X 及 260X 線將增加屯門區內的新分段收費；276 及 269D 線天水圍往元朗的新收費；與及 68X、268X 及 276P 線由洪水橋新區往元朗的新收費等（詳見列表）。

居民在新分段收費實施後，乘搭長途線依舊上車用八達通先支付全程車費，但在落車後，前往巴士站的八達通機拍卡，便能扣減車資。換言之，實際只需支付短程分段車費。

巴士增分段收費比小巴平

根據《我家》記者翻查運輸署文件顯示，當該 17 條九巴路線新設區內分段收費後，當中五條包括 68X、268X、269D、276 及 276P 線來往天水圍、洪水橋以及元朗的分段收費，將劃一爲 4.3 元路線。

相比與實施新分段收費九巴路線重疊的專線小巴路線：622、33、34、35、77、77A 及 77B 線，便宜介乎 1.1 至 2.4 元。

新界西立法會議員兼立法會交通事務委員會主席陳恒鑌表示，歡迎運輸署按納居民及地區人士要求，增設分段收費，認爲新提出多條路線分段收費的計劃，絕對有助市民節省車費 。

賴嘉汶：爭取跨公司轉乘優惠

屯門區議員賴嘉汶則指，新分段收費爲居民提供便利，令市民不要再捱貴車、逼上車，亦避免居民過分依賴港鐵，可有更多的出行路線選擇。

賴認爲，雖然現階段運輸署落實了九巴該 17 條路線的分段收費，但仍會繼續爭取更多路線，以便提供分段收費及轉乘優惠，而且特別是因爲新界西有多間巴士公司經營不同路線，運輸署應統籌促成跨公司路線的轉乘優惠。

運輸署發言人回覆指，正與九巴配合實施有關優惠，安裝八達通拍卡機亦正進行最後系統測試，目標最遲八月初可落實有關安排。

九巴則稱會與運輸署緊密溝通以安排細節，並密切留意客量，以便靈活處理車務調配。

賴嘉汶表示，繼續爭取跨公司轉乘優惠。

269D 線由天水圍前往沙田，如中途在

九巴 17 條獲批准增設分段收費路線

路線	路段（路線終點）	原來收費 / 新分段收費
屯門區內		
58M	屯門（良景邨）往屯門華都花園（葵芳）	$9.4/$4.3
58X	屯門（良景邨）往屯門華都花園（旺角）	$12.8/$4.3
260X	屯門（寶田邨）往屯門華都花園（紅磡）	$15.1/$4.3
元朗往屯門		
63X	洪水橋（洪福邨）往屯門華都花園（佐敦）	$14.2/$5
68A	朗屏邨往屯門華都花園（青衣）	$11.2/$6.2
元朗區內		
68X	元朗（西）往元朗形點（旺角）	$14.2/$4.3
268X	洪水橋（洪福邨）往元朗形點（佐敦）	$14.2/$4.3
268B	朗屏站往元朗形點（紅磡）	$18.4/$4.3
268C	朗屏站往元朗形點（觀塘）	$18.4/$4.3
天水圍往元朗		
276P	天水圍站往元朗形點（上水）	$9.2/$4.3
276	天慈邨往元朗博愛醫院（上水）	$9.2/$4.3
269D	天富苑往元朗形點（沙田）	$16.4/$4.3
天水圍區內		
69M	天水圍市中心往天祐苑（葵芳）	$11.1/$4.3
69X	天水圍市中心往天祐苑（佐敦）	$15.1/$4.3
269B	天瑞邨往天祐苑（紅磡）	$18.4/$4.3
269C	天水圍市中心往天祐苑（觀塘）	$18.4/$4.3
276A	天恆邨往天祐苑（上水）	$9.2/$4.3

區內公交競爭趨激烈

長途巴士線落實區內分段收費後，雖然有助市民節省車資，卻有可能因短程上落乘客增加，導致行車時間延長，此外更或令原有區內小巴線經營造成壓力，一旦小巴線因被搶客已倒閉，選擇隨時不增反減。

有三條小巴線與新九巴區內分段收費計劃重疊的樂方投資董事馬僑生預料，當八月計劃落實後，連同疫情反覆情況下，小巴客量將會急跌五成，批評當局決定未有兼顧小巴業界情況，形容是「完全抹殺小巴生存空間」

馬續指，其轄下的部分小巴路線於新計劃實施前，已幾乎與港鐵接駁巴士完全重疊，相信九巴引入新分段收費後，區內公共交通競爭將會更爲激烈，認爲計劃對乘客來說，實屬禍福難料。

新收費實施後除乘搭輕鐵，元朗市民區內接駁有更多選擇。

小巴業界擔心，新分段收費抹殺小巴生存空間。

元朗下車可獲分段優惠。

68A 線同樣是獲批分段收費的其中一條路線。

58X 線由良景前往華都花園，新收費下只需 4.3 元。

元朗多條巴士線獲批新分段收費。

B1 線分段收費遭否決

九巴提交的新分段路線建議大部分被運輸署接納，但少數卻被否決，運輸署在提交上區議會的文件中交代了箇中原因。

269D 及 276 線發揮同樣作用

九巴原本建議，爲 B1 線提供由天水圍中往元朗市中心的區內分段收費，惟運輸署指，B1 線主要功是提供往落馬洲支線鐵路口岸的接駁服務，有較多帶同隨身行李旅客乘搭，加上 269D 及 276 線已提供相同的分段收費建議，因此認爲不適合爲 B1 線此口岸路線，提供分段收費。

另外，運輸署亦否決 960 及 961 線的短程分段收費。

運輸署認爲該兩條爲屯門往港島的過海路線，離開屯門市中心時載客率一般已近七成，爲避免對現有過海乘客造成影響，或因增加班次導致港島更爲擠塞，因此現階段先不增加設分段收費，待將有關建議納入來年整體巴士路線計劃，再作全盤考慮。

16, Jul 2020

Text、Photo：嘉　仁　Design：Alwin

台式飲茶店深受港人歡迎，但飲奶茶太多又怕增磅，實在令人又愛又恨，分店眾多的「天仁茗茶」便在官網中將珍珠奶茶、香芋奶綠、913 奶茶等卡路里大公開，等大家飲得安心！

“Fat check” 天仁茗茶 飲1杯珍奶＝食2碗飯

從官網資料所見，深受歡迎的「珍珠奶茶系列」是卡路里最高的茶飲，其中一杯凍珍珠奶茶中杯份量已達 410 卡路里，份量相當於兩碗白飯（一碗白飯約有 200 卡路里）。至於低卡的茶飲，則包括金香奶茶、913 奶茶及普洱奶茶等，中杯冷飲卡路里份量約有 286 卡路里，熱飲則稍爲高卡一點。

香芋奶綠肥過雪糕奶綠

值得留意的是，人氣產品「奶綠系列」中，每杯中杯大約有 300 至 370 卡路里。而香芋奶綠更是比含有雪糕的抹茶冰淇淋奶綠更爲高卡。了解清楚各款茶飲的卡路里後，下次買奶茶就更識揀了！

低卡茶飲：

①**金香奶茶**：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
②**913 奶茶**：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
③**普洱奶茶**：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
④**茶香奶綠**：冷（中杯 288 卡 / 大杯 457 卡）；熱（中杯 398 卡 / 大杯 500 卡）

高卡茶飲：

①**珍珠奶茶**：冷（中杯 410 卡 / 大杯 602 卡）；熱（中杯 507 卡 / 大杯 719 卡）
②**珍珠奶綠**：冷（中杯 412 卡 / 大杯 605 卡）；熱（中杯 509 卡 / 大杯 721 卡）
③**鴛鴦奶茶**：冷（中杯 446 卡）；熱（中杯 481 卡）

中卡茶飲：

①**抹茶奶綠**：冷（中杯 308 卡）；熱（中杯 308 卡）
②**抹茶雪糕奶綠**：冷（中杯 339 卡）
③**香芋奶綠**：冷（中杯 374 卡）；熱（中杯 470 卡）

瞓極唔夠？3 招自測慢性疲勞

日瞓夜瞓，醒來後還是覺得無精神，原來這不一定是懶，而是有可能患上「慢性疲勞症候群」！台灣 YouTuber「理科太太」早前拆解慢性疲勞，指出如果有相關症狀，並持續超過 6 個月以上，便有可能是患上此病。

「理科太太」在影片解釋，慢性疲勞症候群與一般疲累不一樣，不論怎樣休息都無法回復精神，勉強運動更會適得其反，而且慢性疲勞患者都是「隱型患者」，她又介紹了簡單的自我檢測：

①超過 6 個月因為太累無法工作、讀書、社交和日常生活；
②勞動身體之後疲勞感超過 24 小時，無論怎樣休息還是覺得疲累。以往做同樣的活動時未有疲累如此；
③正常睡眠後，仍沒辦法恢復精神。

只要符合上述 3 個症狀，再加出現認知障礙，比如記憶力衰退、個性改變，或是無法維持直立姿勢等現象，便應盡快求醫。

掃碼睇片

台灣 YouTuber「理科太太」上載影片，解釋「慢性疲勞症候群」，長期精神不足不一定是懶，而是可能患了病。

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。

夏日熱辣辣唔想飲水？「三豆湯」幫到你！

長夏季節特色是炎熱濕重，體質稍差人士包括小孩子或長者，是中暑的高危人士，輕則咽痛口乾、食慾不振、頭重易倦或四肢重痛，重則失眠頭暈發燒、中風驚風等。因此，中醫必甚爲重視長夏養生，針對其特性作出消暑除濕方法：

①多食少食

瓜菜要多食，因爲其有不錯清熱除濕作用，故此有「夏暑食瓜」說法，特別是冬瓜解暑力最好。少食辛辣煎炸，因此類食物容易造成脾胃濕熱，影響消化吸收，同時排濕排毒能力亦下降。

②多做少做

多做運動，出汗是最有效除濕解暑熱的方法，但記得汗後一定補充足夠水份。

少在室內涼冷氣，長期的話造成排汗功能失調，容易形成寒濕內困，結果關節腫痛及皮膚濕疹等出現。

③多飲少飲

多飲利濕健脾湯水，如以下介紹的三豆湯，簡單易整！煲起來味道甘平，小朋友不會抗拒！少飲高糖生冷飲料，如汽水或飲料，因影響脾胃蠕動消化，容易造成積滯腹滿及消化不良等情況！

做法：

綠豆、赤小豆及黑豆，簡單浸水 30 分鐘，再中火煲滾 20 分鐘便可飲用

希望各位謹記以上三點，愉快及健康地享受美好的暑假。

Text、photo：雨晨　Design：Ashley

16, Jul 2020

因為係高手，所以場場係主場？

卓婷，香港女子籃球隊領軍人物，

強悍的女生從街場打起，

直到跳出香港，成為「1on1」比賽女子組的世界第二，

然後就是跳上夢想 WCBA 選秀舞台的熱血故事。

目前的人生，她以一句「卓婷減去籃球等於零」去概括，

現在首先從屋邨殘舊的籃球場和一個籃球說起。

女籃王者

籃板黑板板板搏盡

得分王球場上全神貫注。

幫阿媽執舖：「實在太亂，我會執足全日。」

卓婷是香港女籃領軍人物，打法強悍快速。

「停」媽身教 堅持就是勝利

放低運動袋，她是街坊五金舖「事頭婆」的寶貝女兒，五兄弟姐妹，只有卓婷單字一個「婷」，卓婷媽說因爲想「停」因而命名。

卓媽媽的意思只是停下來不生，在工作上卻是一名「勤力王」，二十多年來穩守五金舖，對街坊們「有求必應」，往往要兒女們等到九點多才回到家。

「媽媽那份堅持與責任感，係一種身教影響我要全神投入行每一步。」

曾經卓婷媽很反對她成爲籃球運動員，「佢當時唔想我打波，因爲成日扭傷腳，又要經常麻煩睇醫生，但其實每次扭傷，佢都會好 Sweet 咁幫你。」

疫情下，卓婷少了練習，卻多了跟家人相處的時光，雖然經常「鬼馬」對住媽媽，話中卻流露孝順之情，「盡量放學之後幫佢收舖，等佢可以快啲返屋企食飯。」

兩母女難得親密貼近，緊緊擁抱！

加上籃球等於型 實踐理想 one by one

唔怕落雨唔怕曬 街場的入場券

「媽媽街市開五金舖，沙士那年學校放早，下課後留在店舖裡過無聊的日子，最興奮就是下午茶時分可以出去邨內籃球場，睇住啲大哥哥、大姐姐打波，有時候就會叫埋自己落場。」卓婷對籃球的愛就是如此萌生。

她回味那段青蔥歲月熱血時光，並說當時會在街場認識馬鞍山和沙田區的「波友」，是難得的屋邨情懷。後來，有一位大哥哥建議她加入青訓計劃，於是她正式開始籃球員生涯。

小記見到「左手只需輕輕的扶著」，然後穿針了。

惡作劇見慣不怪 爽朗女生做自己

卓婷左耳上方有一塊疤痕，「媽媽話係天生，一時又說係細個拜神燒傷，以前讀書時留『冬菇頭』，同學看到笑我癩痢頭，當時索性鏟青讓大家看清楚，這就是我的疤痕，要講要笑隨便你。」

她坦白說少年時，街場滿是「壞孩子」的破壞痕跡，「佢哋會食煙，會踩板，乜都有！但我無食……」能夠抵擋種種誘惑，皆因她的腦袋裡已塞滿籃球。

球壇有盡頭 強悍實力未見底

「小時候並沒有想過長大後要成爲怎樣的人，但因爲籃球，我才有了夢想」卓婷肯定地說籃球改變了她的人生。

因爲籃球，她走出自己的 Comfort Zone，好像她喜歡和男生打球，會以男生的標準去看自己的不足再去進步，所以再累也會堅持。

司職得分後衛的她，感慨香港女子籃球隊，最多只能打到上亞運會，每年的出賽機會也寥寥可數。

正職體育老師 盼學生努力追夢

雖然如此，她從未有爲自己的籃球生涯設限，她的正職是中學體育老師，當鐘聲響起，換上球鞋球衣，踩上學校附近的球場打波，「我想以身作則，話俾學生知道，到我咁嘅年紀依然要堅持運動，不放棄夢想。」

Christian Paul 與您
共渡
「時間」
PRESENTS...

CHRISTIAN PAUL
SYDNEY

www.christianpaulhk.com

現凡於Christian Paul香港官方網站
購買任何手錶產品，
輸入優惠代碼「homemory」，
即可享3折優惠。

經典大理石系

Christian Paul經典大理石系列是以澳洲歷史悠久的「十二門徒石」經過千萬年海浪風沙捶打仍然默守在岸邊形成的圖案為錶面設計主要元素，這手錶亦意味著「永恆」和「守護」。

70% OFF

Marble.

名畫家：加里弗萊明系

Garry Fleming加里佛萊明是澳洲野生動物藝術畫家，他聯同Christian Paul把三款著名的手繪鳥兒藝術品呈現在手錶上。從而突顯出女性優雅而具藝術品味的時尚氣質。

Garry Fleming.

阿爾法系

Alpha阿爾法，是第一，是開始。它是品牌第一款設計出來的腕錶，是所有一切的開始。設計偏向於典雅和沉穩。羅馬刻度傳達了優雅綿長的年代感，配以單日曆設計，仿如上世紀的舊鐘錶。這款腕錶帶有復古情懷又不失時尚。

70% OFF

Alpha.

www.christianpaulhk.com
優惠代碼「homemory」
查詢 WHATSAPP 5220 9784

VISA MasterCard

*此優惠由Christian Paul香港總代理提供(商業登記證號碼：67042960-000-12-19-A)

免運費
順豐直送
FREE DELIVERY

Text：磨刀霍霍　Design：Niki

16, Jul 2020

跑步游水可能有點悶了，不如踩踩單車？將軍澳有個單車館，除了設計獨特可作國際性單車比賽外，亦具備舉辦文康活動的功能，而單車館外一帶，踩單車的配套建設亦十分充足，單車路線不是太長，正好讓我們來一趟輕鬆寫意的單車之旅。

享受沿途美景 感受寫意單車遊

單車館租單車

單車館位於單車館公園內，最近步行路線是坑口站 B 出口，單車館自然有租用單車服務提供，大家可到館內租用。租到單車做足熱身後，我們就可以正式出發！

從單車館出來，第一個目的地是調景嶺碼頭，碼頭在單車徑旁，需推車前往，而所謂的碼頭，其實只是一個迷你的泊船登岸位置，但站在碼頭上，眼望一片小船在水中盪漾，內心卻出奇地平靜起來。

香港單車館，頂部的坑紋設計靈感來自單車頭盔。

天與海的盛放

離開碼頭再踏上單車路，下一站是將軍澳海濱公園，沿著入園的單車路前行，你會發現沿路一帶都是鳥語花香，完全被綠林包圍。到了中心觀景台，目光可以直穿藍塘海峽，天與海交織在一起，是難得的海濱美景，如事先準備好食物，正好在這裡小歇，盡享這份難得的氣息。

然後我們調頭回到海濱公園行人天橋，跨海過對岸，準備完成這段來回約 3 公里長的單車路線。沿著這邊路線前行，初段右方是剛才的海濱公園美景，後段是杏花邨、小西灣一帶遠景，海風迎面而來，夏日的炎熱就這樣被海風拋諸腦後，一時間讓人忘卻很多煩惱。

不一樣的公園

看到日出康城的單車徑迴旋處，就知道來到終點，準備收拾心情回去吧。當回到單車館將單車退還後，如果時間充裕，不妨逛逛單車館公園，此園佔地 5.3 公頃，中心有大遍綠草平原，坐一坐都會令人心曠神怡，值得消磨一下！

路線點對點　1 香港單車館→ 2 調景嶺碼頭→ 3 將軍澳海濱公園→ 4 海濱公園行人天橋→ 5 將軍澳南海濱長廊→ 6 日出康城迴旋處→ 7 香港單車館公園

小小的避風港滿佈小船。

放眼天與海，寧靜享受每一秒。

單車徑沿路環境特別優美。

單車路線地圖

簡單熱身要做足

如果太久沒有踩單車，大家還是在上車前做一點簡單的熱身運動吧，不單可以減低受傷的風險，還可加快展現大家的真正實力呢！這次示範的動作，可利用自己的單車一起進行，每組動作需重複 2–3 次。

壓肩

雙手伸直靠扶單車，請不要讓背部拱起，並同時要讓頸、背、下腰及大腿後側受到拉扯的感覺，維持動作 10 秒。

弓箭步

雙手靠扶單車，以弓箭步形式作伸展，先以左腿進行，主要讓大腿及小腿的肌肉得到伸展，維持 10 秒後換腿再做。

壓腿

雙手靠扶單車，先提左腿平放單車架上，作用是拉扯大腿後側的筋部，左腿完成改用右腿，維持 10 秒。

16, Jul 2020　　文：卡利莎　圖：卡利莎、受訪者提供　Design：Dee

地區人士幫長者接軌新世代

擔任導師，教長者使用智能電話。

上堂教玩手機 踏上晉妙旅程

現代人「機不離手」，智能手機為生活帶來不少便利及樂趣。不過，不少長者或未能善用，除了「打出打入」，連 WhatsApp 問仔女「返唔返嚟食飯呀？」都不會。有見及此，地區人士開班教導長者用智能手機，令「老友記」生活更多彩多姿。

Jason 要求盡快於區內興建智能停車場。

智能電話型號越出越新，年青一輩經常「換機」，再將舊機給家中長輩使用，亦有不少子女購買智能電話送給爸爸媽媽。

莊展銘任教兼心理輔導

不過，「90 後」元朗社區幹事莊展銘（Jason）發現，不少長者除了打電話，智能手機中的其他功能都不會用，子女沒時間教他們，問多兩句又擔心被子女「嫌煩」，結果「得物無用」。

於是，Jason 親身擔任導師，開辦長者智能電話班，教導長者使用智能電話的基本技巧，由開啓 Wifi、WhatsApp 功能、視像通話或網上支付等都一一涵蓋，亦希望兩代人能透過 WhatsApp 等改善溝通和關係。

長者智能電話班由 2017 年底開始定期舉辦，吸引到不少長者來學習，但無奈受疫情影響暫時停辦。

他表示，「除了教授一些使用智能手機的技巧，令長者們透過手機得到實用資訊、聯繫朋友，其實有時自己也會變身成爲心理輔導員，從中開解一些獨居長者，或幫助其他長者解決與年青人的相處問題。」

打破兩代隔膜 不再孤獨

有曾參加電話班的長者，其子女及孫仔孫女全都移居海外，學懂使用手機後，他可以跟家人隨時視訊傾電話，感覺家人就常常在身邊，亦有老友記去旅行見到風景好靚，大家又可以拍下來再傳給朋友開心分享。

早前 WhatsApp Stickers 功能推出，Jason 亦特別學習製作 Stickers，再幫街坊用孫仔孫女的樣貌自製 Stickers，他們都十分開心。

此外，長者學懂使用智能手機，在新冠肺炎疫情爆發期間，以便利用 WhatsApp 向長者及街坊發放防抗資訊。

鳳群街一帶經常交通擠塞。

鳳翔路有超市職員上落貨時，放置大量貨物阻塞通道。

Jason 指有食肆擅自更改排污渠道，影響公眾衛生。

促建智能停車場 解決違泊

元朗長大的 Jason，英國留學回港後，一直服務社區，對街坊的大小生活事十分關心，特別是元朗區交通及環境衛生問題。

元朗人多車多，但車位緊絀、違泊又多，鳳群街一帶經常交通擠塞，Jason 要求盡快於區內興建智能停車場，或增建雙層咪錶位。

他又指出，警方難以 24 小時全天候打擊違例泊車，建議研究應用閉路電視及監控裝置，實行交通執法自動化。

打擊食肆非法排放污水

元朗食肆林立，但不少食肆擅自更改排污渠道，污水未經妥善處理便排放入公共雨水渠，污染環境及影響公眾衛生，Jason 批評當局監管失敗，應該「見一間殺一間」，若有違反應立即吊銷牌照。

《我家》讀者 徵稿、報料

《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，如果商户想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

5606 1110　info@homemory.hk

垃圾桶突然著火？咪又係煙頭之禍...

天耀邨耀逸樓附近早前有垃圾桶突然著火，嚇親街坊。

天耀邨耀逸樓附近早前就有垃圾桶突然著火，附近街坊四散之餘，亦感到十分驚嚇，幸好及時通知保安及警方到場處理，才没有釀成大禍。

後來經過調查，發現原來是有未熄滅的煙頭在垃圾桶內，與其他雜物一起燃燒起來。民建聯的司徒駿軒就提醒各位街坊，愛護社區，不要亂掉煙頭，才能杜絶隱患。

可能是全港最型的運動場

基滙資本成立的「民坊」，除了翻新啓業等多個運動場外，今次就「改造」了屯門兆禧苑商場，並把停車場上蓋的球場變成色彩繽紛的多用途運動場，網民驚呼「可能是全港最型的運動場」，處處都是打卡位。

其實兆禧苑商場已有 35 年歷史，「民坊」早前花了數千萬元翻新活化，經 8 個月工程後，七月初正式開幕。商場以「笑嘻」爲主題，期望爲商場帶來正能量，除了將舊街市變成食坊外，更提供逾 4.5 萬呎的休憩空間，其中天台運動場成爲運動共享空間，有平衡車訓練場，目標是「老中青」不同年齡層都可以共融，並成爲打卡熱點。

有網民早就拍下該運動場廬山眞面目，並引發熱議。

在高空俯視天台運動場，可見到兆禧英文字「S」及「H」，以及屋苑落成年份「8」「5」字樣。（基滙資本「民坊」圖片）

親手製造屬於你的陶器 抵玩拉坯手捏陶泥體驗

在香港製作陶瓷的地方確實唔多，又平又用心的，更加難找，瘋陶藝 Fotool Concept 就是其中一家。瘋陶藝位於元朗朗廈村一個小貨櫃內，一行近村口，就有狗狗來迎接，好似引路的「使者」一樣，十分親切。

一進門就聞到陣陣陶泥的氣味迎面飄來，讓人彷彿回到原始的大自然世界。檯面上放著各式個樣的器皿，有些是未完成的，有些完成了一半，有些色彩斑斕，每一件都是一個藝術品。

製作陶藝是一個漫長的過程，十分挑戰忍耐力，稍微急躁都不行。幸好老師十分有耐性，逾 6 小時的創作，大人和小朋友各有重點。小朋友主要注重創作和搓，捏等動作，除了發揮創意之餘可以同時訓練小手肌；成人或者 6 歲以上可以參與拉杯，阿 sir 會由拉杯，修壞，上釉逐步教。不過，現場做完還未能見到製成品的，後期加工要經歷 10 多小時的現場燒製，所以大家要等到下次來的時候，才可以將自己的作品帶返屋企。

除了開班授課，瘋陶藝的老師亦一直致力回饋社區，自 2014 起擔任東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心各個陶藝班的義務導師，同時也曾經是香港聾人福利促進會融合教育資源中心兒童及青年陶藝班導師。

拉坯手捏陶泥工藝品，每件都有自己的特色，絕對不會「撞樣」啊！

16, Jul 2020

Text、Photo：雨晨　Design：謙

香港女編劇潘幸枝（Ja Poon）八年來一直參與各種義工活動，更在疫情期間的四個多月來，每天搜購抗疫物資，為各區長者、無家者、老人院、基層兒童、殘障人仕和弱勢組織派送，她的堅持純粹希望人人健康撐過疫情！

#Ja Poon：我唔係慈善機構，但得到善心人信任！

防疫品天天贈陌路人

女編劇行善

現實比虛構更溫情

今年上映、由郭富城及楊千嬅領銜主演的《麥路人》電影，當中一位女編劇在大眾心目中或許只是過路人，她依然默默爲轉角的陌生人譜寫不一樣的劇情。

疫情爆發初期，Ja 每天都會到處跑藥房排隊購買、分拆、派送。

那時正值農曆年假，物資嚴重短缺，市面充斥黑心炒價，Ja 因爲擔心基層長者難以負擔炒價，便開始派送。最近常聽說「愛在疫情蔓延時」，Ja 正正親身體會社區內的好人好事！

文青女親近弱勢社群，了解他們的生活所需。

女編劇八年來參與不同義工活動。

Ja 透露曾急著爲幾個不同組織購買數千升漂白水，特別爲屯門、元朗和天水圍多個社福機構，親自送抵一箱箱物資。

當素未謀面的老闆得悉是慈善用途後，便二話不說先送貨，還提供分裝工具；也有一次在膠樽嚴重缺貨時，塑膠廠爲慈善以批發價立即出貨，把藥水樽賣給她分裝酒精；也有藥廠以批發價給她，以便特快出貨運送酒精……

而 Ja 及後不只找來更多供應商，亦開始得到善心人捐助物資，當中有素未謀面的網民，亦有低調地多次捐助的善長。

Ja 感恩得到多位陌生有心人幫助，「我唔係一個慈善機構，但佢哋對我莫大信任，呢種就係香港人獅子山精神。」

Ja 對選購和捐助的物資，都會了解清楚貨源和質量，亦會在派發時與受惠長者閒聊慰問。

原來她曾遇過不少長者，不清楚疫情、不懂得戴口罩、未用過酒精搓手液，而他們大多是無親無故的獨居長者，因此她除了派發以外更耐心教導抗疫常識。

#「仲會同佢哋閒聊，因為他們需要的不只是物資，還有心靈安慰。」

這令她明白到，雖然基層長者最需要的是物資和資助，同時更需要各界的關懷，所以即使現在疫情稍緩，她仍然堅持。

她說：「只要每次出街多帶一個大袋口罩，多袋一點物資，預鬆一點時間便可幫人，大家也不妨試試。」

親手遞上防疫物資。

病菌無間地 疫境有情天

每每遇見街上的長者、老人院和無家者，Ja 都會親手遞上防疫物資，而小童和殘障人仕會透過社工幫忙，亦有爲一些資源緊張的組織和機構派送。

#「希望大家多點包容和關懷」

「大概每一個人都不想貧、病、老無所依，希望大家能將心比己，多點包容和關懷，能體會施比受更有福。」她呼籲人人都可加入愛心行列。

問及有否打算成立慈善組織，Ja 表示暫時以個人處理，靈活性和自由度較大，如果將來機緣巧合，或者會考慮。

無論是個人或是成立組織，她最希望做的是臨終關懷，令受眾在最後一段路感到溫暖。

為基層市民撲「貴價」口罩，樂此不疲！

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

宴客必學！鎮江黑蒜一字排

朋友笑我：駛唔駛炒個飯都要影相放上 Facebook，話俾人聽自己食咗啲乜嘢呀？

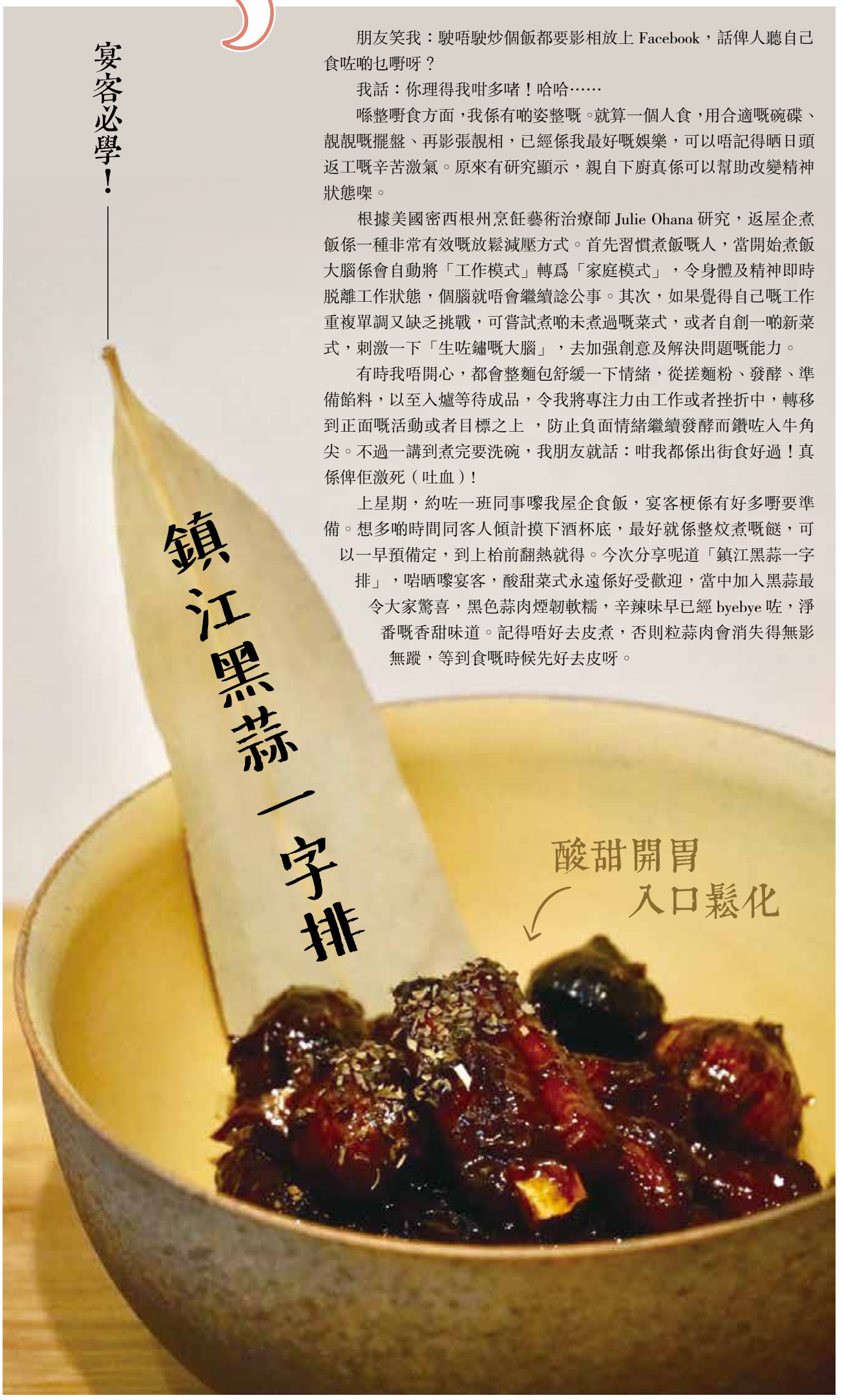
我話：你理得我咁多啫！哈哈……

喺整嘢食方面，我係有啲姿整嘅。就算一個人食，用合適嘅碗碟、靚靚嘅擺盤、再影張靚相，已經係我最好嘅娛樂，可以唔記得晒日頭返工嘅辛苦激氣。原來有研究顯示，親自下廚真係可以幫助改變精神狀態㗎。

根據美國密西根州烹飪藝術治療師 Julie Ohana 研究，返屋企煮飯係一種非常有效嘅放鬆減壓方式。首先習慣煮飯嘅人，當開始煮飯大腦係會自動將「工作模式」轉爲「家庭模式」，令身體及精神即時脫離工作狀態，個腦就唔會繼續諗公事。其次，如果覺得自己嘅工作重複單調又缺乏挑戰，可嘗試煮啲未煮過嘅菜式，或者自創一啲新菜式，刺激一下「生咗鏽嘅大腦」，去加强創意及解決問題嘅能力。

有時我唔開心，都會整麵包舒緩一下情緒，從搓麵粉、發酵、準備餡料，以至入爐等待成品，令我將專注力由工作或者挫折中，轉移到正面嘅活動或者目標之上 ，防止負面情緒繼續發酵而鑽咗入牛角尖。不過一講到煮完要洗碗，我朋友就話：咁我都係出街食好過！真係俾佢激死（吐血）！

上星期，約咗一班同事嚟我屋企食飯，宴客梗係有好多嘢要準備。想多啲時間同客人傾計摸下酒杯底，最好就係整炆煮嘅餸，可以一早預備定，到上枱前翻熱就得。今次分享呢道「鎮江黑蒜一字排」，啱晒嚟宴客，酸甜菜式永遠係好受歡迎，當中加入黑蒜最令大家驚喜，黑色蒜肉煙韌軟糯，辛辣味早已經 byebye 咗，淨番嘅香甜味道。記得唔好去皮煮，否則粒蒜肉會消失得無影無蹤，等到食嘅時候先好去皮呀。



材料：

一字排 1 斤、冰糖 100g、黑蒜 8 粒（加多啲都冇問題啦）、蒜頭 5 粒（去皮略拍）、薑 2 片、鎮江醋 130ml（我用開淘大牌，半支剛剛好）

醃料：

生抽 2 湯匙、紹酒 1 湯匙、雞飯老抽 1 湯匙、油 1 湯匙、粟粉 1 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙 、鹽 1/4 茶匙

做法：

①一字排拌入蒜頭落醃料，拌勻醃半個鐘。

②鐵鍋落油爆香薑片，然後落一字排慢慢煎香兩邊。

③加入冰糖、黑蒜及鎮江醋煮半分鐘。

④加水至材料表面，冚蓋滾起後，慢火炆大約個半鐘。最後開蓋轉細火，煮到啲汁起泡變稠就得。如果冇鐵鍋就要留意水份，否則好易燶㗎！

小貼士：

呢個餸係要「抖」下先好食，即係煮完唔好即刻食，最好放半日或者幾個鐘就會更加好味，啲肉入口鬆化，用汁撈飯又唔怕肥，感覺一流。

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】

古蹟向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

【古蹟的故事】

鄧氏聚居屏山與「鹿鳴宴」典故有關？

鄧氏祖先相傳在南宋年間原居岑田，後來鄧族五元祖的其中四人分別另尋福地開基立業。鄧元禎父子來到屏山，發現前置巨塘，左有河道蜿蜒流進后海灣，又有良田萬頃，十分宜居。而當他們寄居農舍一晚，在晚上半夜忽聞鹿鳴之聲，但遍尋都不見鹿的蹤影，於是就想到「鹿鳴宴」之典故，並認爲這個地方可以福澤後人考取功名，日後會出達官貴人。所謂的「鹿鳴宴」，正是爲鄉試後新科舉人所設的宴會。

【古蹟資訊】

鄧氏宗祠

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

古蹟古鄉早前就帶大家走訪了既是書院、亦是公祠的愈喬二公祠，而在這座法定古蹟旁邊，亦罕有地相連住一座極具歷史和文化價值的法定古蹟，同時亦是香港面積及規模最大的祠堂——鄧氏宗祠。

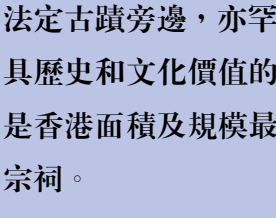
三圍六村之中 700年歷史古祠

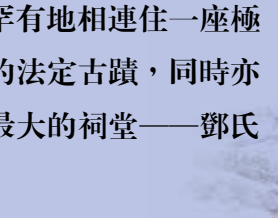
鄧氏宗祠

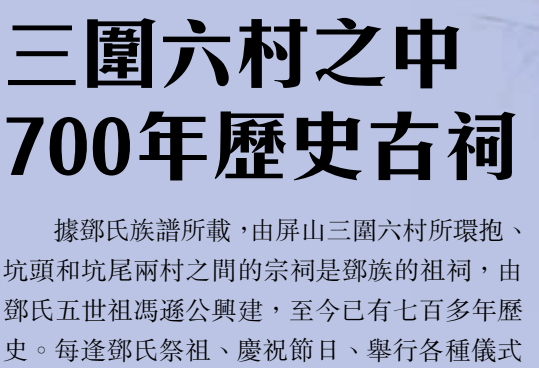
據鄧氏族譜所載，由屏山三圍六村所環抱、坑頭和坑尾兩村之間的宗祠是鄧族的祖祠，由鄧氏五世祖馮遜公興建，至今已有七百多年歷史。每逢鄧氏祭祖、慶祝節日、舉行各種儀式及父老子孫聚會等用途，都會在宗祠舉行。以往每位嫁入屏山鄧氏的媳婦，在結婚當日均要到祠堂祭祖，從而確認他們在族中的身份。

這座重要的歷史建築，多年來進行過多次大小重修，近代最大一次的重修是在 1990 至 1991 年間。鄧氏宗祠是三進兩院式的恢弘建築，規模、面積以及工藝等都是同類建築中所數一數二。鄧氏宗祠在 2001 年被列爲法定古蹟，同時亦是屏山文物徑的重點古蹟之一。

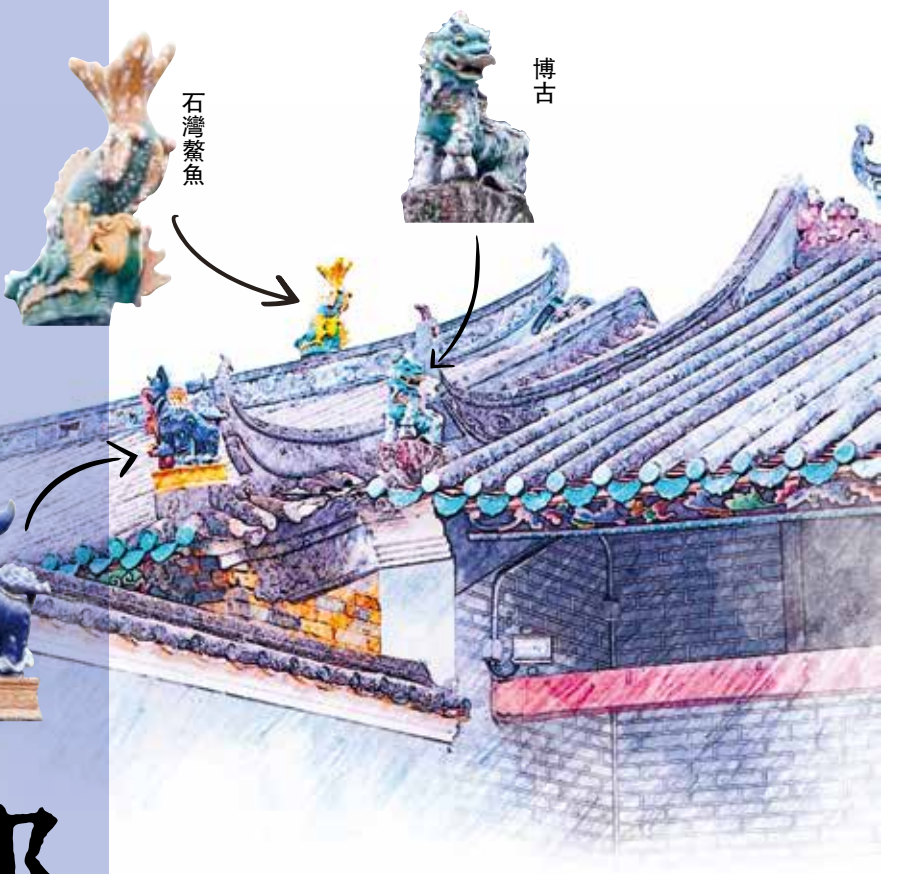
鄧氏宗祠正門前兩旁是鼓台，各鼓台有兩柱支撐瓦頂，內柱爲麻石，外柱則爲紅砂岩，是昂貴的中式建築材料。宗祠的第一進是門廳，兩旁有各一廂房；步過天井後，就是二進大廳所在之處；至於後進，則是供奉歷代祖先之神位。







第二進大廳



沒有門檻的正門

宗祠正門與傳統中式建築有一點不同之處，就是正門並沒有設置門檻。

功名牌匾，上寫「同治十年辛未科 欽點 翰林院庶吉士 臣鄧蓉鏡恭承」

砂岩通道

前院設有砂岩通道，即鄧氏族人中曾有身居當時朝廷要職者。

雕刻精美的樑架

三進大廳上，樑架雕刻精美有着不同的動植物和吉祥圖案。

Text、Photo：雨　晨　Design：Aso

「孩子是最珍貴的禮物」，如果世上真有「等價交換」這回事，相信絕大多數夫婦亦願意付出任何代價，去接這份恩賜。「對我而言，她的非一般是上天帶給我的祝福。」這是一位栽培智障女兒成材的媽媽，所分享經歷的開場白。一個由命運弄人，發展成命運動人的勵志故事，由沙士爆發那年講起。

風雨過後晴繫今生　育成高球手兼畫家

不是苦媽
栽培智障女
周身刀多張利

口號「我做得到，我能回饋」，為社區張開愛心臂彎。

 # 那一刻，我發現原來我女兒不能當醫生、老師或社工，但她能夠治癒人。

鄭太曾美玉與丈夫鄭偉鴻育有一子一女，兒子鄭灝朗自幼患有讀寫障礙，加上 2003 年非典型肺炎肆虐重創經濟，任職皮具及文具業的丈夫因而失業，同年女兒「晴晴」鄭灝晴出生，證實中度智障，兩夫婦遭受連番打擊下，感覺命運弄人。

曾患抑鬱拒絕社交　有傷害女兒等念頭

鄭太說：「好記得係健康院聞見女兒是智障兒的消息，那天是夏天，天空很藍，我的眼裡卻只有一片灰濛濛。」

鄭太曾經一度患上抑鬱症，有一段時間拒絕社交，甚至想過傷害女兒及自盡，害怕別人知道她育有一名特殊女兒。

直至 2008 年發生四川汶川大地震，鄭太毅然離開家庭，隻身前往災區當義工協助重建的經歷，讓她明白劫難過後，希望猶在。

培育愛女運動藝術興趣　港代表晴晴奪高球銅牌

任義工返港後，發現自己不在子女身邊，他們也能好好生活，才驚覺「放手」更能察覺孩子的美好，「當我回港時，晴晴竟然學懂說單字，朗朗會主動問功課。我意識到以前我只懂躲起來，太著緊問題所在，卻看不見他們的進步與潛能。」

自此決心拋棄「負能量」，開始用心栽培「晴晴」的興趣，讓她學習馬術、游泳、繪畫、烘焙及飛鏢等，沒料女兒高爾夫球天分極佳，更曾經代表香港參加特殊奧運會，勇奪銅牌爲港爭光！

鄭爸爸在晴晴出生後，以子女姓名命名創辦「朗晴文具禮品 Bless」經營皮革訂製服務，他憶述當時眼見妻子的情緒大受困擾，滿腦子都是負面事情，忽發奇想讓她在晴晴的畫作背後，寫出每日心情語錄，然後將金句

唔止夠實際，而且有姿勢。

打高球，打出高峰！鄭生鄭太為愛女自豪。

代表香港出戰高爾夫球賽，證明付出努力有回報。

與老友都是愛畫人。

小女孩擺檔買賣，吸收社會經驗。

眞誠打動人心 社會需要正能量

全靠一家四口齊心協力，爭取到不同銷售平台面向社群，收益扣除成本後，「星匠」學員可獲得收入。

學員亦會把部份的收入，親身回饋社會，鄭太興奮分享首次擺賣，一眾「星匠」學員驚喜獲得不錯盈利，將所賺的請家人去吃自助餐，其他的則轉贈社企餐廳，親手購買及製作愛心飯盒送贈弱勢社群！

書夾滿載祝福正能量。

霎時感動 「紋身少年」駐足思考人生

晴晴父母大膽讓晴晴一嘗到年宵市場及週末市集擺賣，除了讓女兒融入社會，更得到意想不到的效果。

她憶述一次年宵市場檔口，一名「紋身少年」停留許久眼定定望著「星匠」產品，鄭太初時對少年有所防備，然後少年的友人前來問一句：「你睇咩睇咁耐呀？」

少年則回答說：「呢堆語錄同圖畫，令我重新思考人生。」鄭太頓說有種莫名其妙的滿足，與少年傾談了半小時，分享了產品背後的故事。

 # 能夠回饋父母，佢哋會感到自身價值，感到受尊重。

製作成皮革磁石書夾，贈送給身邊親朋。

畫製書夾治癒系產品 一家四口建自家品牌

鄭太手執「開心天晴」書夾，感慨地說道：「一開始寫的全是灰暗句子，越寫卻越會表達爲人母的愉悅感，隨著見證孩子們的成長，我的心情也變得闊然開朗起來。」

其中一位朋友接收過語錄書夾後，深深爲書籤的意義所吸引，因此向 Andy 提出讓書籤在其經營的書店內寄賣，誰知成爲了暢銷產品，對於 Andy 一家而言，確是鼓舞人心的好消息。

「原來做了十幾年生意，藉著女兒的畫作可以祝福到人！」幾年間，書籤有幸進駐大型書店寄賣，Andy 透露當子女經過看到自己創作的成品，會流露內心的喜悅，爲之後創立社企打了强心針。

其後，夫婦倆帶領身邊的智障青年製作多元化手工藝品，包括將 DIY 畫作印製在 T 恤、咕啞、皮包等。

社企為特殊青年爭取機會。

夫婦倆爲鼓勵身邊更多智障青年，像晴晴那樣找到自己方向，因此透過不同工作坊和訓練，協助他們發展藝術創作和建立自信，强化家庭互動互助力量，與其家庭共同創造價值。

一家人合作建立自家設計品牌 ——「星匠」，「哥哥特意修讀社企學科用知識做『顧問』，妹妹負責畫畫製作，爸媽就負責統籌同對外接洽！」

滿天小星星 匠人掛天放光明

如今，鄭爸爸和鄭媽媽帶領著 20 個智障青年與家庭，樂做孩子們的最强後盾，到處爭取機會，希望社會能夠接納智障青年，「因爲當佢哋離開校園嘅時候，脫離社區支援，會變得好迷惘，輝煌的成績被埋沒，其實佢哋個個都好叻，係人才！」

身爲小老闆，鄭生深明企業難以負擔智障員工，他只有小小願望，哪怕只是一日的工作體驗，甚或一次活動義工，對特殊青年們已是極其難得。

他最難忘，在幾年前舉辦的「星匠」畫展，聽見一位同學的外婆說：「我孫女同女兒，從未試過好似今日咁，咁開心同俾人重視！」

16, Jul 2020

Text：Smile　Design：Megan

親子炎夏消暑手作！

一齊自家製有營雪條

炎炎夏日，大家除了想宅在家中嘆冷氣外，就肯定想咬住支雪條消暑降溫！不過，消委會最近的調查發現，市面部分雪糕或雪條不是糖份過高就是脂肪過高，一日食一條雪條已經超標。今次小編就教大家安在家中 DIY 以下 3 款健康有營的雪條，做法簡單，家長不妨與小朋友一起動手做吧！

士多啤梨乳酪雪條

食 材（4 人份量）

士多啤梨 .....200 克
乳酪 .....200 克
蜂蜜 ..... 適量

製 法

① 先將士多啤梨洗淨，切成細塊，放入攪拌機打勻成蓉

② 加入乳酪與適量蜂蜜拌勻

③ 先倒一層士多啤梨蓉入雪條模具，再倒入一層乳酪，最後再倒入士多啤梨蓉，形成三層顏色

④ 若想雪條有花紋，可以刀在模具內稍稍拌勻

⑤ 插入雪條木棍，將雪條模具放入冰格，冷藏至凝固即可食用

小貼士

倒材料入雪條模具時，要在邊緣預留 0.5 厘米的空間，讓雪條結冰時有膨脹的空間

蜜瓜檸檬雪條

食 材（4 人份量）

蜜瓜 .....1 個
砂糖 .....10 克
檸檬汁.....1 茶匙

製 法

① 將蜜瓜去核後，把其中一半去皮切件，另一半去皮後則榨成汁

② 將蜜瓜件、蜜瓜汁、砂糖及檸檬汁放入攪拌機拌勻

③ 將材料倒入雪條模具，插入雪條木棍，放入冰格，冷藏至凝固即可

香蕉燕麥雪條

食 材（4 人份量）

低脂牛奶.....200 克
淡忌廉.....200 克
即食燕麥片.....40 克 +10 克
香蕉 ..... 一條
蜂蜜或楓糖漿.....約 6 湯匙

製 法

① 香蕉要切片，再把香蕉、牛奶、淡忌廉、蜂蜜或楓糖漿、40 克即食麥片放入大碗內攪勻，封好蓋，放入雪櫃冷藏過夜

② 第二日從雪櫃取出，用攪拌機打勻成糊狀

③ 將奶糊倒入雪條模具，並在每個模具內加入幾粒即食燕麥片

④ 插入雪條木棍，將雪條模具放入冰格，冷藏至凝固即可

雪完後好難脫模點搞好？

好多人發現冷藏後，雪條很難從模具內拔出，大家千祈咪夾硬來！太過用力的話，分分鐘只能拔出雪條棍，雪條肉身還留在模內，甚至會整斷成支雪條。遇到雪條無法脫模時，大家可裝盆微微暖的水，將模具浸入水中十幾秒左右，就可以加速雪條外層溶冰，輕鬆脫模。切記勿浸得太耐，否則整支雪條會溶掉！

屋企無雪條模具點算好？

不少人話無雪條模具，其實可以用紙杯來做模具，冷凍好後撕掉紙杯即可。當然，大家覺得自製雪條好玩又有營，不妨買個雪條模具，使用方便，又可以循環再用。坊間有不同形狀的模具，大家可以揀選小朋友鍾意的來自製雪條！