

我家

HoMemory

i s s u e

34

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：13, Aug 2020

14~15 封面故事

破風立新 老師俾油學生追牛下

看得見的人情味

我家·焦點

02~03

87D 被削晨早班次
玩殘錦英苑居民

醫·家

04

新冠病毒檢測
邊種最準？

她說

07

女強人做 Miss
勝在「舞」道理

Homework

08

善用家中物品
教幼兒學懂 3 件事

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



晨早五班原本可直出九龍

削 87D 特別班 「小家」區議員損人利票？

繁忙時間來往馬鞍山與油尖旺的巴士線出現變動。由七月起，單程由紅磡站開往錦英苑的九巴新線 287D 投入服務，同時九巴改動 87D 線晨早特別班次，削減不途經大水坑一帶、甚至第一城的直出九龍班次，因而引起錦英苑總站附近大批山腰居民乘客不滿。

287D

12. 容溟舟先生的意見綜合如下：

(a) 他認為九巴不尊重議會，二零一四年巴士路線重組時，運輸署提供不真確數據，指不經亞公角街可節省 4 分鐘行車時間，以提供五個 87D 號線特別班次。及後於二零一五年七月七日的會議記錄第 10 段，他發現不經亞公角街只節省兩分鐘行車時間。他指九巴和運輸署多年來亦未能提交理想的巴士路線計劃。他希望九巴董事總經理辦公室行政助理梁頌彥先生能把今天委員的意見向李漢昌先生反映，如九巴無心經營，請運輸署把巴士路線的專營權開放，對外招標；

(b) 他指 40S、86P 和 87E 號線為馬溪沙提供更直接的服務，將不經亞公角街，取道了富安花園、亞公角街和沙田醫院等站點，但因客量不足而計劃行經錦英苑。86P 和 87E 號線最繁忙一小時內的載客率分別只有 11% 和 34%。該區一帶屬苑距離入伙尚餘一段時間，現時只是進行研究報告階段。他問運輸署巴士及鐵路科是因應甚麼標準審批增加班次的建議。他詢問為何亞公角街、大水坑和富安花園沒有享有特快巴士服務往旺角一帶；

事實上，287D 線只是下午繁忙時間回程馬鞍山的特別服務，和 87D 線特別班次被削減無關。但在今次改動下，晨早繁忙時間，87D 線共有五班，由錦英苑直往獅隧出九龍的特快班次被取消。

區議員堅持經大水坑 # 多番向運輸署施壓

翻查早前區議會討論巴士重組的文件，九巴曾經在區議會上提議，87D 線可全日不停大水坑一帶節省時間，但當時屬大水坑選區議員的現任沙田區議員容溟舟，一直堅持在有其他路線如 81C、281X 線補償路線下，仍要求 87D 線無論任何時間，均須駛經大水坑一帶的亞公角街。

為此他更單方面指運輸署不尊重區議會、批評九巴「誤用數據」等，一再就此向運輸署施壓。



該晨早特別班次不經大水坑及第一城，節省不少時間。

87D 線早上繁忙時間路經擠塞路段，直出九龍班次可節省居民時間。





麥潤培及曾素麗日前因反對聲音激烈才發起聯署，反對取消該線。



有區議員令 87D 線取消特別班次，惹起居民不滿。



87D 線直出九龍班次被取消，引起馬鞍山居民不滿。



陳克勤認為，區議員應為市民服務，不應有「我無你都無」的幼稚想法。



286C 線全日取道青沙公路，在馬鞍山屬唯一。

陳克勤：「我無你都無」想法幼稚

「唔好要所有車都經自己條邨，而令其他大部分居民乘車時間更長，這並不理想。如果用一個零和方法、我無你都無嘅想法，呢個算係一個幼稚的政治手腕！」

勿為一己選區 剝奪他人權利

新界東立法會議員陳克勤表示，理解不同區議員也想為自己小選區市民爭取更多不同路線「到自己屋企門口」。但他認為不應該糾纏在小區利益衝突，反而應「槍口對外」，為大社區爭取更多的公共交通資源，而非為一己選區，而要剝奪其他選區現有且極具需求路線的權利。

陳認為，過往區議會均能就不同區議員，就區內交通進行理性協商，改動巴士路線時議員會討論如何滿足各區市民需要、增加資源令各區均受惠。

陳認為這才是比較理性及理想的做法，就上述情況。他建議議員可直接為自己小區也增加特快班次，甚至可利便有同樣需求的附近小區，達至雙贏局面。

在容的選舉政綱上，亦多次標榜要求 87D 線五班直出九龍的特快班次，恢復行經大水坑一帶，最終他在七月「成功爭取」，令原本方便馬鞍山其他小區居民的特快路線被取消。

事實上，在早上繁忙時間因為加上交通擠塞，不同地區市民，希望有特快班次方便上班上課無可厚非，而該五班特別班次，更可為錦英苑總站附近大批山腰居民，節省多達十分鐘車程。

因此當 87D 線特別班次被取消，會引起原本乘搭特快班次乘客的不便。

另有區議員反對削班次 # 網民不滿：「事後爭取」

就在特別班次被取消後，同屬非建制派的沙田區議員麥潤培及曾素麗，卻突稱收到大量馬鞍山居民意見指，強烈反對削減該線的晨早特別班次服務，更指馬鞍山居民對該線需求極大，若取消將會有大量市民受到影響，會「令人無所適從」，因此發起聯署反對取消該線。

惟有網民不滿麥潤培及曾素麗二人只是「事後爭取」、卻從未在區議會上力爭反對：「老老實實，當日喺會唔講，到依家幾乎落實先來搞聯署？」

另外，亦有人不滿容溟舟多次聲稱「自己作為委員會主席應盡量平衡各方意見」，卻在多個交通議題上採取不同態度，實際只顧自己小選區的利益。

加開287D線避開擠塞

287D 紅磡站 (Hung Hom Station)		馬鞍山 (錦英苑) (Ma Oei Shan (Kam Ying Court))	
特快 (Express)			
路線表 (Bus Stop List)			
1	紅磡站	Hung Hom Station Bus Terminus	
2	香港歷史博物館	Museum of History	
3	香港科學館	Hong Kong Science Museum	
4	莫沙街巴士站	Morley Road Bus Stop	
5	尖沙咀碼頭	Apex Road Bus Terminus	
6	尖沙咀碼頭	Apex Road Bus Terminus	
7	柏士街	Austin Road	
8	九龍中央郵政局	Kowloon Central Post Office	
9	流浮山街	Flow浮山街	
10	流浮山街	Flow浮山街	
11	紅磡山東街	Shantung Street (Mong Kok)	
12	旺角街	Mong Kok Market Complex	
13	葵基道	Ming Kai College	
14	青沙公路轉車站	Tung Sha Highway Bus Interchange	
不停站特快 (New Stop Express)			
15	沙田第一區	City One Station	\$10.4
16	康翠花園	Rancho Garden	\$0.4
17	沙田醫院	Sha Tin Hospital	
18	亞公角	A Hung Kok	
19	翠濠庭	Chevalier Garden	
20	翠濠庭	Yiu Chi Estate	
21	翠濠庭	Tung Sha Highway Bus Interchange	
22	楊安花園	Fuk On Garden	\$4.3
23	海怡花園	Wai Yee Garden	
24	錦英苑	Yiu Kin Court	
25	錦英苑巴士總站	Kam Ying Court Bus Terminus	

在 87D 線晨早特快班次取消同日，287D 線開辦。

與 87D 線晨早特快班次取消同日開辦的 287D 線，暫時只在平日開出兩班，於下午黃昏時間，由油尖旺回程改經青沙公路，返回馬鞍山的特別班次路線。

新開辦的 287D 線是區議會於《2019-2020 年度巴士路線計劃》建議，主要依 87D 線行走，惟在行駛彌敦道後，不再取道繁忙時間十分擠塞的部分彌敦道及獅子山隧道，改為行經青沙公路、大埔公路及翠榕橋返回馬鞍山。

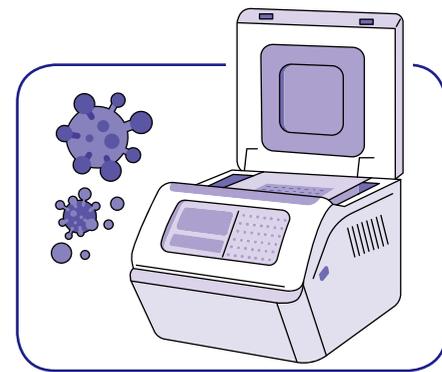
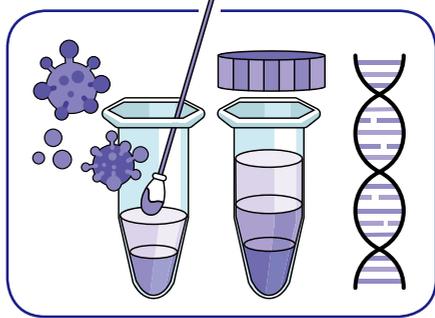
青沙公路及尖山隧道通車 12 年，作為沙田區直出九龍的第三個出口，卻被一直批評巴士未有善用該路。現時只有七條巴士路線駛經該路提供全日服務，當中只有一條來往馬鞍山至長沙灣的 286C 線，剛於今年三月改為全日服務，惟開辦後亦有沙田區議員要求該線要駛經沙田，令行車時間增加。

除了 287D 線外，繁忙時間來往中西區特快班次的 980X 線及 981P 線，亦駛經青沙公路來往馬鞍山，以避開東隧及中西區主要道路繁忙時間的擠塞情況。

近月香港新冠肺炎疫情反彈，多日確診破百，當中不少是源頭未明，大家難免心慌，紛紛想做檢測求個心安，但私家醫院和診所的檢測服務供不應求，頻頻爆滿。好在港府得到中央政府支持，最快八月底推出自願社區普及檢測，港人不論是否高危，也可隨時驗一驗求安心。人人搶着做檢測，不同檢測方法其實有何分別？哪種最準確？驗出陰性是否等於「甩難」？

中央出手 助找感染源頭 新冠病毒檢測 邊種最準？

各種檢測方法中，衛生署和醫管局的「核糖核酸 (RNA) 測試」，可說是診斷的「黃金標準」。血液科專科醫生馬紹鈞接受傳媒訪問時解釋，這測試的原理是偵測病毒，而且敏感度高，只要樣本中有少量新冠病毒基因片段便能驗出。該測試可用不同樣本化驗，當中以鼻咽及咽喉拭子最準確，其次是現時採用的深喉唾液樣本。



坊間新冠病毒測試大比拼

測試方法	核糖核酸測試	快速核糖核酸試劑	糞便檢測 (以兒童及嬰兒為主)	抗體測試 (血清測試)	抗原測試
原理	偵測病毒			偵測血液中的 IgM 及 IgG 抗體	識別病毒抗原
抽取樣本方式	深喉唾液、鼻咽及咽喉拭子	深喉唾液、鼻咽及咽喉拭子	糞便	血液	鼻咽拭子、痰液
檢測時間	約 6 小時	約 45 分鐘	翌日向衛生署提交結果	約 15 分鐘	
優點	準確 同時測試多個樣本	準確 檢測需時較短	幼童的糞便樣本較易採集， 令化驗較準確	方便 檢測快	
缺點	檢測時間長	每次只能化驗少量 樣本	糞便中的 PCR 反應抑制物、腸道 微生物等可能影響化驗的準確度	感染初期或出現「假陰性」	缺乏文獻支持

全民自願檢測 最快月底推

中大醫學院最近發表的研究，亦表示深喉唾液樣本中的新冠病毒濃度較鼻咽拭子低，出現「假陰性」的比率亦較高，尤其是沒有痰的患者。中大醫學院微生物學系系主任陳基湘說，深喉唾液樣本好處是病人可自行採集，減低醫護受感染風險，但敏感度並非最高。

另一種「抗體測試」，則偵測血液中的 IgM 及 IgG 抗體，不過兩種抗體分別在感染新冠肺炎後的 7 天或 10 天才開始上升，若在感染初期做化驗，有機會出現「假陰性」結果。

本月底推出的普及檢測，最後用哪種方法政府仍未有定案。提醒大家切忌為測而測，諗清楚先好驗！

新冠病毒檢測 FAQ

資料來源：傳媒報道及香港中文大學醫務中心

問 鼻咽及咽喉拭子測試是否最準確？

答 是。不過，抽取鼻咽樣本的程序對醫護風險較高，需要穿上全套保護裝備；深喉唾液樣本的好處是病人可自行採集。

問 何時抽取深喉唾液樣本？需要多少唾液？

答 朝早起床後及刷牙前，唾液濃度最高，可以確保有足夠份量的上呼吸道或喉嚨深處分泌物。一般來說，大約一毫升的深喉唾液便足夠，切記不要太大力咳出深處的痰或唾液，否則容易弄傷喉嚨或氣管。

問 為何會出現「假陰性」？

答 樣本中的病毒量不足，例如抽取鼻咽及咽喉拭子時只在鼻孔拭抹，沒有深入鼻腔內或未到達喉嚨；或者病毒集中在肺部，沒有在上呼吸道出現，抽取鼻咽樣本便未必能確診。另一個可能性是在潛伏期內，病人體內的病毒量本身較少，難以化驗出來，亦會出現「假陰性」。

(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。

杯麵罐頭當正餐 小心胃酸倒流！

疫情下，唔少市民改為外賣，但聽到有唔少朋友仔講呢排為求方便，買好多即食麵、罐頭返屋企當正餐，結果腸胃唔舒服！其中一種常見現象，就係胃酸倒流，通常表現為上胸部有灼熱感，胃酸有時候會倒流到嘴巴。今期同大家講下點預防同緩解！



預防小貼士

- ① 少食多餐，食軟、鬆、容易消化的東西。飯前喝湯，睡覺前兩個小時禁食。
- ② 戒煙、酒、咖啡、濃茶、碳酸性飲品 (汽水)、酸辣等刺激性食物。
- ③ 食物以熱為好，多喝牛奶和熱水。要養脾胃，就是要溫暖，不能貪涼，過涼傷脾。
- ④ 蔬菜水果類的食物最好煮軟食用，多食用養胃的麵條、饅頭等麵食。
- ⑤ 飲食要有節制，控制體重，避免暴飲暴食，吃太飽了容易傷脾胃，應該七八分飽。
- ⑥ 脾主四時，養脾應該像吃飯喝水一樣每天去做。甜入脾胃，過甜則傷脾，甜要有度。
- ⑦ 飯後不宜馬上運動工作，躺臥時亦應墊枕頭，勿完全平躺。

茶療

陳皮紅棗茶

材料：陳皮……15 克 紅棗 (炒焦)……3 枚

做法：用沸水沖泡，代茶頻飲。



萬眾一心 把握救港良機

文：《我家》編輯室

八月將過半，本港新冠肺炎疫情第三波爆發仍未全面受控，加上社會撕裂難以彌合，陷入政治漩渦的香港何時能重啟？

七月三十一日當日，本港連續第十天錄得破百宗確診病例，行政長官林鄭月娥宣佈將立法會換屆選舉押後一年至二〇二一年九月五日進行，全國人大常委本周宣佈將全體現任立法會議員的任期延期一年。

新成立的政治聯盟「建設力量」提出「香港要變革 攜手創明天」的暢想，建制陣營也有「人命大過天 選舉放後邊」的呼籲。當香港深陷政治拉扯的困境時，「押後選舉」正是以超越選舉工程的眼界來糾錯，因為比起被疫情奪走的一條條生命，比起因蹉跎歲月而錯失的發展機遇，議席的得失既不迫切亦不重要。

而且從《我家》網絡輿情觀察室所掌握的數據來看，「押後選舉」也是「炒」不起來的議題。我們發現，社交媒體對「押後選舉」的討論在七月三十日下午四點達到最高峰後，便無再引起波瀾，這也提醒被「放生」的非建制陣營思考是否應專注做好民生，全力配合抗疫工作，勿再將市民的生死和香港整體發展利益置於度外。

抗疫優先 人命大過天 選舉放後邊

為了遏止疫情
確保公共安全和保障市民健康
押後立法會換屆選舉
確保選舉在公開、公平、安全的情況下進行
這個決定是必須的

抗疫情緒支援熱線

6773 0564 

服務時間

12:00 - 20:00 (星期一至日)

連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊，為疫情下有需要的市民提供免費情緒支援服務！

 全港社區抗疫連線



社區互助 全民出力



「尋·龍華·記」

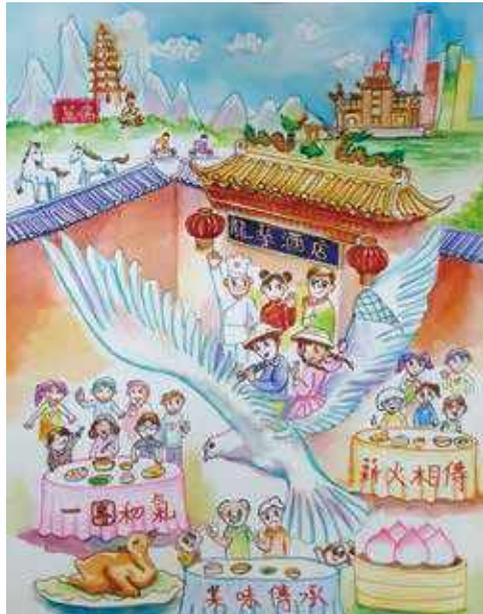
親子繪畫比賽得獎作品集



幼兒組冠軍：

麥家橋

大埔禮賢會幼稚園分校



作品簡介：

小朋友展開雙手尋幽探秘，尋找沙田傳統美景、美食，尋龍華、尋美食，人生一樂也！

初小組冠軍：

麥馨月

新界婦孺福利會梁省德學校



作品簡介：

乘坐和平的乳鴿，穿梭美妙的夢境中，尋龍華陳美食，何其快樂！

高小組冠軍：

黎戩紘 石婉恩

聖公會阮鄭夢芹小學



作品簡介：

陪伴我們成長的龍華酒店，已經在 83 年前起了這間酒店了。那裏的裝飾很特別和漂亮，例如：燈籠、店內 80 年代的裝修擺設！店內還有一些大人小朋友喜歡的孔雀和鸚鵡。龍華酒店裏還有馳名的乳鴿、沙田雞粥、山水豆腐花等等，真是別有一番風味！



還有更多精心設計作品等你欣賞！

贊助機構：



協辦機構：



大會評審：知名藝術家 姚俊傑



女強人 做Miss 勝在舞道理

Michelle 從小喜愛跳舞，夢想成為舞蹈老師。

八十後歐陽鳳盈 (Michelle) 憑著衝勁，強悍女生撐起了一家公關及市場營銷公司。從小喜愛跳舞，夢想成為舞蹈老師，六年前開始，Michelle 發現一班少數族裔孩童，在佐敦公園常流連至深夜。她發覺他們音樂感強並擁有跳舞天份，於是每星期免費教這群低收入家庭孩子跳舞。

義教少數族裔孩童 跳出我天地



Miss Michelle 說：「我希望佢哋搵到屬於自己嘅快樂，做一個有智慧、有自信，並懂得愛自己嘅女生。」



大家期待舞蹈堂正式復課之日。



樂做草根家庭愛心熱線。

為善最樂 化解壓力於有「型」

現代女性要兼顧工作、家庭上甚至乎外界的壓力，身為創業者的 Michelle 也不例外，挑戰日日都有。Michelle 認為平衡自己的心態為首要，因女性必須有視野觀和世界觀，儲備戰鬥力去衝破「不可能任務」，而她則選擇貼地接觸社會，體會同一天空下的人與事。

小學首當義工 服務善終長者

20年前，還是小學生的 Michelle 在父母鼓勵下開始了義工之路，她回憶說：「好多小朋友第一次做義工是賣旗，我有點不一樣，是跟媽媽去醫院做長者善終服務！」

旁人看似「等死」的老人家，在她眼中是慈祥且開朗的，「我和他們傾偈，有時聽他們講歷史，覺得好精彩；有時只是好無聊的日常對話，有時表演唱歌，但大家都好開心。」



Michelle 教導少數族裔中華文化。

時至今日，Michelle 仍然會定期探訪獨居長者及有需要的人士，為他們送上關懷。她更創辦了義工隊「盈善最樂」，帶領舞蹈學生服務社區上有需要的人。「我幫佢哋，我同時希望她們幫我幫助其他人！」

Michelle 憶述初衷：「小孩子夜晚在公園玩有時候很危險，希望將自己的技能教授給有天份的小孩，同時避免他們群住陌生人玩。」

教導待人接物 尊重長輩

人稱 Miss Michelle，她除了教授跳舞技巧，還會教導孩子待人處世，她說：「尊重老師之餘，要尊重爸爸媽媽。我很希望將我跳舞來教導他們如何面對自己的人生，還有日後貢獻社會。」

她感恩得到學生父母的信任，將女兒交托給她，讓她可陪伴這班「笑娃娃」成長。「幾年間，佢哋由怕怕醜醜，到依家講嘢講不停，學識表達自己嘅感受，變得更有自信。」



為孩子們爭取難得的舞台演出機會。

女孩學廣東話融入社會

本港少數族裔女孩，並非人人有學廣東話的機會，於是 Michelle 更充當語言老師，盡力讓她們融入香港社會，「當佢哋同你熟絡嘅時候，佢哋好願意同你去分享佢哋日常生活一啲瑣碎事，因為香港係佢哋第二個家，佢哋希望多啲人聽到佢哋嘅聲音，了解佢哋嘅生活狀況。」

最令她感動的是，當女孩們學習跳舞一年後，懂得開口說出自己想要的，渴望得到的。

過去一年，Michelle 的舞蹈課堂因為種種社會因素而間斷性停止，但她依然記掛每一位「寶貝」。疫情下，她更為每一位學生親手送上一盒口罩。

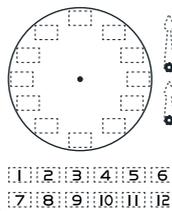


創辦義工隊「盈善最樂」，帶領舞蹈學生服務社區上有需要的人。



DIY 時鐘 學懂時間觀念

識睇時間對於小朋友而言是非常重要的技能。家長可以跟孩子一起DIY一個時鐘，認識時鐘的基本運作，同時也可以鍛煉幼兒的手部肌肉。



1. 家長按圖樣畫出時鐘草圖，並與幼兒把配件剪下來來拼砌
2. 幼兒製作時鐘時，先了解指針的長短代表什麼意思。做好後，家長可以開始教導幼兒時間概念

循序漸進學時間 家長勿心急

建議家長讓幼兒先認識整點，再認識半點概念。由最簡單的整點時間概念開始，家長可先讓幼兒仔細觀察鐘面，讀一讀鐘面上的數字。然後，把分針指著 12 點，開始撥調時針來教導幼兒整點時間。當幼兒掌握整點概念後，就開始半點教學。學習流程如整點般，分針指著半點位置，撥調時針來引導幼兒。



善用家中物品教學

讓幼兒學懂三件事

新冠肺炎疫情趨嚴重，讀幼稚園的小朋友們應該感受最深，整個下學期都停課，直接放暑假。家長們為了小朋友們放暑假能夠善用時間，除了陪做學校提供的暑期功課外，也絞盡腦汁教導子女不停學。其實我們只要善用家中物品教學，稍動一下腦筋，隨手拿一件物品都可以好好玩！

捉飛行棋 學懂簡單計算

過往研究顯示，會捉棋的小朋友比不懂捉棋的同齡人在閱讀考試中的分數要高，在數學方面的表現也較高。其實，暑假抗疫在家，家長不妨準備些棋類與幼兒交替遊戲，既可以消磨時間，也可以培養小朋友的邏輯力。

飛行棋適合 3 歲以上的小朋友，飛行棋規則簡單易明。其他好處包括：

- 飛行棋棋盤及棋子的外形可以有效的調動孩子的學習積極性
- 可以鍛煉幼兒的專注力，耐心，學習守規則意識
- 擲骰子對幼兒的手部小肌肉有良好發展
- 簡單的數學算術概念，能在遊戲中運用

規則慢慢教 玩時要講出聲

同幼兒一起捉棋時，可以將規則整理成比較順口的句子，一邊玩一邊講，讓幼兒可以跟著講，久之，小朋友就會記住捉棋規則。以飛行棋為例：擲到 6 時可以叫「起飛啦」、擲到 3 次 6 可以講「返大陸」。家長不要一次過教太多規則，好讓幼兒慢慢在玩樂中消化和印記。



製紙杯電話 學懂聲音傳播

家中每件物品都是教學用具，稍稍動用腦筋，其實可做多種小實驗。例如膠地毯、毛巾、包裹貨品的膠咭咭紙等，都可以刺激幼兒的感官，和教導他們新詞彙。家長不妨可以與小朋友，在家中尋覓小物品來做實驗，考考小朋友的觀察力。當中紙杯電話實在簡單又有趣。

材料：

- 紙杯 2 個
- 繩線
- 牙籤 1 支

做法：

- 將牙籤分開一半，把線頭兩端各自綁在一支牙籤上。把牙籤穿過紙杯的底部
- 家長和小朋友使用時，記得盡量讓繩線保持拉直，才能夠對話和聽聲音

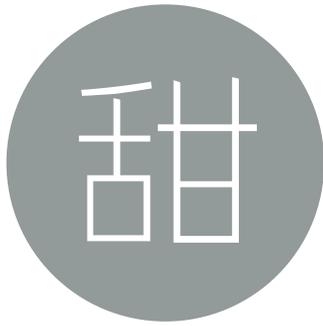
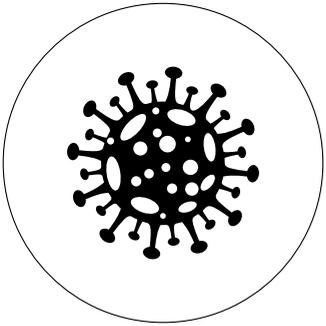
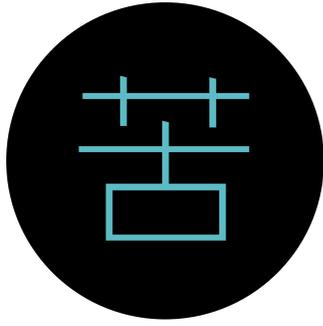


問小朋友趣味問題 引發好奇心

家長在遊戲過程中，不妨向小朋友問些問題，例如：點解條線要拉直先可以傳遞聲音？線拉直但用手指按住又可否通話呢？每次問一條問題後，就與幼兒一些做實驗，驗證一下結果會怎樣。小朋友對周遭的事物其實很感好奇，然而天天留家抗疫，減少了外出接觸新事物的機會，透過一些小實驗，讓幼兒重拾他們強大的好奇心 and 觀察力。



全球爆發前所未有的嚴峻疫情，各地民眾發揮小宇宙，在保持適當社交距離的同時苦中作樂，抗疫眾生相匯聚成「千奇百趣」！你又睇過未？



a 意大利實施全國封城期間，民眾「酒癮起」，走到露台利用竹枝托住酒杯，與鄰居來個隔空碰杯，創意十足！

b 日本設計師自製浮誇「拉麵口罩」，造型超立體，熱辣辣拉麵更令眼鏡起霧！

c 疫情下香港現搶購潮，一眾師奶戰鬥力爆燈，在超市上演《男兒當入樽》的經典搶籃板場面！

d 德國 Burger King 推出「183cm 巨大皇冠」，買完漢堡包有足夠社交距離安心享用快餐，這件法寶真有型！

e 日本美女改造胸圍罩杯，做成蕾絲口罩，性感抗疫就係咁容易！（千祈咪學）

f 疫情下無得抱抱？唔怕！隔住膠袋就得啦，有愛之餘仲有十足安全感！

g 飛機上最強防疫裝備，就係自製透明帳幕，似足太空人上月球執行任務！

h “Chicken with pasta or fish with rice?” 以往上機一定聽到的對白，疫情當前只能改為「手指指」了！

i 去完街市買菜，第一時間梗係將戰利品拋入浴缸浸個浴，細菌通通走！

j 疫情下髮型師自救，唯有 DIY 隔離工具剪髮，一把縮骨遮搞掂！

k 香港公佈禁堂食令期間，有司機打開車尾箱開餐，香港人能屈能伸！（首先你要有架車）

l 享受陽光無難度！紐約市公園在草地上畫好一個個圓圈，唔好踩界呀！

m 香港不愧為金融國際中心，連銀紙都要經過「專業」消毒、晾乾！

n 當你搭港鐵，遇上這位高度戒備級別仁兄，都唔知笑好定難好！

o 食飯不孤單，可愛熊貓坐對面與你進餐！

● 徵集趣聞 ● 假如你也遇見趣聞想同大家分享，歡迎 inbox 相關圖片投稿至《我家 HoMemory》Facebook 專頁，或電郵至 info@homemory.hk，發放正能量！

香港人「無飯」不歡，即食餸菜於疫情下成為不少家庭的必需品。一間位於顯徑街市熟食區的兩餸飯專門店，以家庭式經營，主打「平靚正」益街坊！

有得揀，
老友記先至係老闆

兩餸飯盒

一送鮮氣 二送濃情

大圍顯徑邨今年剛完成翻新街市工程，不少熟食檔進駐這擁有超過30年歷史的公共屋邨，其中一檔是主打售賣兩餸外賣飯盒的「盆滿鉢滿」。「我哋開嚟顯徑同美林兩個街市裡，主要就近老人家可以買到新鮮飯餸。」

#「想更加貼地俾佢哋多啲機會食到。」

老闆鄧以鋒(Sam)煮盆菜出身，曾在元朗區經營大排檔，約五年前轉型為盆菜工場，大時大節常為社區內的老人院舍贈送免費盆菜。

「接觸多了老人家，佢哋好鍾意我哋嘅食物，想更加貼地俾佢哋多啲機會食得到！」帶著回饋社會的心意，Sam去年決定落戶大圍，開設兩餸飯外賣店，以\$22盒廉價兩餸飯為老人家帶來一頓飽餐選擇。

因此，炮製的都是一般家常便飯菜式，包括薑蔥魚腩、鮮茄豬扒、咕嚕琵琶豆腐、枝竹蘿蔔……切合老友記日常口味。

「盆滿鉢滿」以家庭式作業經營，Sam的太太在屯門的盆菜工場打點，舅仔則幫忙在大圍店煮餸菜，他直言經營街坊生意賺不了多少，同時滿足家人們都擁有共同理念，親切對待一眾長者食客。

沒有老字號品牌的先天優勢，Sam與家人們卻用心與街坊互動，希望融入大圍社區，「款式日日唔同，



家常便飯即日煮，希望街坊即日食。

老闆 Sam：「即日新鮮整，唔好留過夜呀！」

但熟客想食乜，落去同大廚講定，我哋就安排啦！」

#「平平地都一樣可以食到好味！」

Sam笑言：「咪以為平價飯盒就是『頹』飯，我哋煮得俾老人家，都係即日新鮮整，唔會留過夜，都係足料份量，但唔會過量，因為唔想佢哋留做隔夜餸！」



即食餸菜受街坊歡迎。



老友記用\$22食到人情味濃郁的兩餸飯。



做好本份，服務大家，共同迎戰疫潮。

Sam說：「唔少香港人為避疫都少咗出街，但我哋嘅醫護人員偏偏走在最前線，我哋決定只要手持香港公立醫院醫護職員證，都為佢送上免費飯盒，希望我哋少嘅行動可以支持佢哋。」

以回饋社會作為餐廳的經營理念，Sam不僅僅關愛長者膳食，在嚴峻的疫情下，他選擇以愛心飯菜答謝醫護人員。

問到為何不繼續經營堂食店鋪，Sam肯定地道出一句：「係香港開餐廳好困身，一來是租金貴，二來太多限制影響出品，做不到真正想做的平靚正！」

支持前線醫護，店方送愛心兩餸飯。



支持前線醫護，店方送愛心兩餸飯。

回饋社會

兩餸飯贈醫護



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

我家
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：Megan

13, Aug 2020



搞搞新意思！



炎夏留家款
韓風

鳳眼安東雞
配蒟蒻麵

買餸有時候同做人一樣，有好多不似預期，往往你認住買乜就有乜。

話說本期原本打算煮個燻雞，要用到一種韓式醬料「春醬」（韓式黑豆醬），就係煮韓式炸醬麵嘅主要調味料。之前喺元朗大馬路韓國食品專門店先見過有得賣，點之收工去到買嘅時候，店員竟然話賣晒，聽日先返貨嗚。究竟係咪玩緊我呀，其他材料都已經買好晒，咁點算好呢？行緊去搭輕鐵嘅時候，突然發現街邊有個婆婆嘅度擺檔賣鳳眼果（蕓婆），咁不

如煮鳳眼果燻雞啦。既然都認住煮韓式，咁又不如用安東燻雞嘅煮法啦，就整成咗呢個「鳳眼安東雞」食譜出嚟喇！

後生細仔可能對鳳眼果比較陌生，城市地方就算去街市都未必有得賣，不過我住元朗區，每年七、八月左右，都有好多婆婆嘅街邊賣鳳眼果。鳳眼果屬木本植物，因為豆莢包住兩粒黑色嘅果實，睇落就好似美人對眼咁，所以叫鳳眼果，口感介乎粟子與番薯之間，真係幾特別㗎。

今次好好彩，買到已經剝咗層黑色外皮嘅鳳眼果，如果唔係就要放入滾水煮 10 分鐘之後去皮。不過，功夫只係慳咗一半咋，因為裡面仲有另外一層衣，同樣要放入滾水煮 15 分鐘，咁先易啲剝走而見到黃色嘅果肉。安東燻雞係一味韓國家常菜，突然醒起調味料要用到韓國燒酒，於是我要行返轉頭去買喇……sad！



材料：

- | | | | |
|----------|----------|---------------|---------|
| 雞腿仔半斤 | 鳳眼果肉半磅 | 薑 3 片 | 白芝麻小許 |
| 甘筍 100g | 蒟蒻麵 150g | 紅辣椒 1 至 2 隻切粒 | 水 250ml |
| 脆肉瓜 100g | 蒜蓉 1 湯匙 | 麻油 2 湯匙 | |



調味料：

- 韓國燒酒 2 湯匙
- 蠔油 1 湯匙
- 韓國或日本醬油 4 湯匙
- 黑糖 2 湯匙

做法：



① 雞腿洗淨抹乾、燒熱易潔平底鑊落油，放雞腿煎至少少金黃。



② 然後落麻油及蒜蓉、薑片及紅椒粒炒香。



③ 加入調味料、甘筍件、脆肉瓜件及處理好嘅鳳眼果，炒勻就可以加水，滾起計先焗 10 鐘。



④ 加入蒟蒻麵拌勻，再煮多 5 至 10 分鐘直至收汁就可以上碟，最後唔少得撒少少韓國菜必備嘅白芝麻增加風味啦！



小貼士：

如果想脆肉瓜爽脆啲，可以留待落蒟蒻麵嘅時候先放。另外安東燻雞食譜係用韓國冬粉，但因為我買唔到，所以改用家中儲糧蒟蒻麵。冬粉要先浸軟先用得，份量約 50g 就夠。



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。



新冠肺炎疫情在港肆虐多時，數以千計的市民因而受折磨，在以往醫學仍未發達之時，對藥石無靈的疫症就只能向神明禱告，數到與驅除瘟疫有關的香港民間信仰，自然會聯想到車公。新年的時候古蹟古鄉就曾經帶大家走訪位於沙田的第三代的車公行大運，而這次就會跟大家一同探尋位於元朗橫洲的二聖宮，尋找瘟疫的剋星——第一代車公。

元朗橫洲二聖宮



位處屏山橫洲的二聖宮，是早年由「橫洲六村」的居民集資興建，當中供奉着兩位廣東盛行的神祇，分別是南海海神洪聖以及瘟疫的剋星車公。關於這座廟宇的建成年份，並沒有明確的文獻記載，但按廟內歷史最為悠久、康熙戊戌年鑄造的古鐘推斷，廟宇建成的年份不晚於 1718 年。二聖宮曾在上世紀的 70、80 年代進行修繕工程，建築物大致都能保持原貌並於 1996 年被列為法定古蹟。

二聖宮結構上而言是兩進三開間設計，屬正面凹斗式，並留有一院，兩旁是廂房。二聖宮除了是作善信參神祈福的廟宇，以往亦是橫洲村民商議事務的地方。



橫洲二聖宮現為法定古蹟，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

車公所到之處 疫症隨即退散

關於車公的身世，相傳他是原籍江西南昌五福，本是南宋將軍，因平定江南之亂有功，獲封元帥。到了南宋末年，蒙古入侵，宋帝昺南下避禍，護駕隊伍中包括車大元帥。在南下期間，相傳他所到之處疫症亦隨即消失，後來車大元帥病故陣中，百姓念其忠勇，於是建廟奉祀。

元朗橫洲二聖宮是香港最先供奉車公的廟宇，那麼蠓涌以及沙田的車公又是從何而來？相傳在明代的時候，西貢一帶曾發生疫症，當地鄉民向橫洲村民借車公建廟，疫症亦隨之退散；至於沙田車公廟亦都是因為疫症爆發，但當時蠓涌父老只讓沙田村民帶走車公孫兒神碑，故此沙田的車公是第三代的車公。



元朗橫洲二聖宮

地址：元朗橫洲

級別：法定古蹟

開放時間：每日上午 7 時至下午 5 時

廟額廟聯

白底黑字「二聖宮」，廟聯「橫沾聖德 洲感神恩」嵌有地名「橫洲」二字。

灰塑



二聖宮廟額



灰塑



橫洲廟聯



壁畫



康熙戊戌年鑄造的古鐘

廟內歷史最為悠久的文物，由此推定建廟年份。



康熙戊戌年鑄造的古鐘



手執斧頭的車公像

車公像及洪聖像

正殿主要供奉南海守護神洪聖大王，於右偏殿中才供奉車公。



南海守護神洪聖大王



鹿角龍頭

青少年總是滿懷理想，願意去落實嘗試，努力實踐人卻不多。今次故事主人翁，來自保良局甲子何玉清中學，驟眼看來，他們是本地學子的最大公因數典型，但他們有一點不同，就是為了理想犧牲玩的時間，寫下單車夢計劃書。正因如此，打動了一位老師，後來幾經波折，出現全港首隊場地單車校隊。

單車校隊場地出發
師助自助者

破風立新

老師俾油學生追牛下

井東 Sir:「當初無論過佢咁會咁認真對待，我真的感動了。」



2015年1月，保良局甲子何玉清中學推行「成夢傳奇」計劃，邀請學生撰寫心中想完成的目標，然後提交計劃書讓學校考慮。

三名 F.2 生寫追夢計劃書

當時有三位中二生，用了一整個農曆年假，並拉著三人中一位當行政的母親，共同編寫了一份「場地單車夢想計劃書」。

該校負責學生發展部的東濟良老師（東 Sir）接過計劃書，認真細看裡面的一字一句演繹後心裡想：「無論過佢咁會咁認真對待，我真的感動了。」

計劃書預算要港幣 18 萬元經費，東 Sir 直言對

校方來說是難以負擔的費用，計劃也如他所未能通過學校的預算批核，單車隊計劃暫時擱置。

老師自掏 2,000 蚊買二手車

東 Sir 爲了不讓學生失望，當時自掏腰包，用 2,000 元買下一部二手公路單車，先讓單車隊成立。

然後，提議學生用可行方法籌務經費。「我同學生參加外邊一啲夢想比賽，希望贏得獎金作經費。」

之後，有點峰迴路轉。雖然學生渾身熱血，可惜比賽一一落空，看來學生的單車夢如氣泡，原是慢慢向上升，突然破掉快速消散。幸而最後關頭，校長收到信函，單車隊獲撥款資助。

可以這樣說，一部二手單車，爲「甲子 Legend」單車隊揭開序幕。而之所以有二手單車出現，就是東 Sir 給學生充滿熱誠的計劃書打動。

追夢路上燃燒熱血揮灑汗水

一無所知的世界，路途中總會有驚喜，夢想與希望是棲息在靈魂中一種會飛翔的力量。

「甲子」單車隊的追夢路上，充滿未知之數，每跨越一個關卡，也是有很大的價值。

單車隊初次參與單車比賽，學員坦言當時的經歷非常慘痛，整隊被人超前一圈，結果無法完成整場賽事，更有成員被觀賽人士指罵「垃圾」。

熱血少年
公路上騎
士 Pose。



只要堅持，理
想可以達到。

束 Sir：「執
二手零件砌
7部單車！」



千里之行，始於足下。今日攞獎，源
於當初認真寫計劃書，然後努力實踐。



單車少年在落場訓練前聽指示。



訓練也不怠慢。

眼時化零為整 還原七部健身車

束 Sir 提及單車隊最初訓練體能。他說，要成立一支場地運動隊伍，健身單車作日常訓練器材不可或缺。

當初，他為此四處找門路，最終一間健身中心平價出讓舊式健身單車。一接到消息，他立即

衝上門，怎料他踏進倉庫，地上只剩一大堆已拆開的零件，但物主要求即日搬走。

他回憶道：「我搵唔切人幫手，唯有硬住頭皮，將零件砌返做完整 7 部單車，再電召貨車運回學校。」

束 Sir：「宗長平時見子女眼火爆，但睇佢哋比賽，冇想過可以咁專注，當刻覺得好自豪。」



與偶像李慧詩合照。

單車界具有一定資歷和資金的隊伍，比賽時的準備基地最起碼有個帳篷，「甲子」單車隊卻拿著兩個紅白藍膠袋；別人有專用私家車載單車，他們只能 call GoGoVan；「人哋覺得奇怪，望住我哋。」

束 Sir 說，想想再道：「好彩我哋仲有隊衣。」然後，不斷的挑戰中，每個人不斷成長。

發展至今，單車隊已有 20 多名成員，早前更與「牛下女車神」、奧運銅牌得主李慧詩，一起拍攝了一齣推廣單車安全的微電影，能夠和偶像一起踏單車，為成員帶來莫大鼓舞，更期待於未來，能與偶像於世界舞台上一同好好發揮。



單車少年
有話
說

短暫失憶唔失鬥志

當社會不斷以「唔捱得」標籤一眾「00 後」孩子，「甲子」單車隊當中的熱血少年，卻為單車而搏盡無悔！

隊員古栢軒曾在訓練期間擦傷半邊身，甚至出現短暫失憶，需要休養一個月才得以康復，但仍無阻他堅持至今，立志成為港隊成員。



古栢軒（中）立志加入港隊。古與謝朗峰（左一）、李晉晞（左二）、鄭子石（右二）、蕭曉俊（右一），是甲子隊中首五位考獲單車館賽道使用證的隊員。

落山訓練「超級恐怖」

中四的王沛儀隊員憶述一次驚心動魄的冬天訓練。

當時，她才剛學識踩 Road Bike，便膽粗粗跟大隊踩山路到靈實醫院，教練選擇了一條在小叢林的捷徑山路回程，「大隊落山快得，一陣已經唔見人影，得番我同另一個同學包尾落山，沿路無街燈又多樹陰，淨係靠兩盞微弱車頭燈引路，極似拍鬼片，超級恐怖。」



王沛儀憶述冬天踩山路。

喜歡隊際齊上齊落

14 歲的李靈加入隊伍前，對單車一竅不通，甚至曾非常恐懼體育堂的單車課，因而一度走堂，後來獲束 sir 贈送單車衣，鼓勵她「一定得」，才下定決心學好單車。

李靈認為隊際單車比賽具挑戰性：「大家輪流擔當『破風手』減低風阻，以免消耗隊友的體力，而且大家速度和節奏必需練得完全一樣，齊上齊落齊快齊慢，真係超型！」



李靈喜歡團體合作。

今夏兩大潮物

近期港人勁愛的波鞋潮牌—New Balance，自年初起推出不少復古鞋款 990，992，996，997，998，327 及 574 等等，由於復刻元素具個性，令 NB 粉絲熱烈追捧，掀起搶鞋潮。

復古波鞋

動漫Tee



NB入門經典系列 ——「平靚正」



NB 迷不得不知的 574 經典系列，屬百搭易襯鞋款，鞋面以麂皮及網布為主，加上耐磨橡膠外底，定價為 400 至 700 元。

當中值得收藏為 574 essential 系列的灰色鞋款，而男裝 574 essential 鞋款比普通 574 的皮革物料更舒適。

而女裝推薦的 574 款式，是今年年頭才推出。粉系花朵色為主，並有奶茶色點綴，難道不是女仔的至愛嗎？



Crossover 992 款 上月推出即炒至 8,300 ！

加拿大品牌 JJJJound 聯乘 New Balance 在 7 月底推出了 992 聯乘鞋款。該人氣系列為 992 帶來深綠及淺棕兩款配色。

設計將沿用上回 990v3 鞋款元素，鞋身則以麂皮，網眼和皮革製成。該款平衡感十足的運動鞋，採用奶油色鞋帶和舒適的中底。

深綠色一款，以森林綠色絨面革包圍鞋面，頂部與深色海軍風形成鮮明對比，豐富層次感；而棕色版本採用淺棕色的包圍，再加上深藍色，復古質感細節滿載。



美國 New Balance 官方網站，在 7 月底以美金 \$260 (港幣約 \$2,028) 發售 JJJJound x New Balance 992 鞋款。

該鞋款在數小時內售罄，並掀起搶鞋潮。而 StockX 潮牌買賣網，隨即炒至約港幣 \$8,300 一對，太誇張了！

《鬼滅之刃》 UNIQLO 登場



UNIQLO 於 8 月 7 號推出全新 UT 系列《鬼滅之刃》(MANGA UT Demon Slayer Collection)。

第一回漫畫版，推出 8 款 UT，當中有著名場景、漫畫中的插圖和人物角色。主角竈門炭治郎，反派人物鬼舞辻無慘及我妻善逸等，齊齊走入 UT 當中。

每件 UT 的設計非常細緻，展現主角的招牌「日之呼吸，火之神神樂」，還有反派角色鬼舞辻無慘的神態動作。動漫粉絲切勿錯過！

