

i s s u e

發行日期：09, May 2019

雙週刊

隔星期四派送

01

創刊號

HoMemory

西貢·地區報

我家·焦點

半年奪八命 踩單車不安心
02~03

時事觀察

自願醫保 點買「最SO」?
04

新界獵奇

10分鐘登峰！圓洲角公園遊
12

看得見的人情味

HAPPY
Mother's
Day



封面故事

第一個沒主角的母親節
14~15

info@homemory.hk

f 我家 HoMemory



單車安全，不容輕視！有「牛下女車神」之稱的香港單車運動員李慧詩，日前在其個人社交網站發文，嚴正指出「假日單車手」的危險性。事實上，根據警方公布的最新資料顯示，僅 2018 年上半年，全港便發生 1,037 宗涉及單車的交通事故意外，只略少於 1,131 宗涉及電單車的意外，當中有 8 宗致命、81 宗嚴重。

半年奪八命 意外僅比電單車略少 踩單車不安心



「單車徑其實等同馬路，在單車徑上的單車意外跟在馬路上的單車意外實佔各半……」李慧詩在該帖文中表示，自己在單車徑遇到成千上萬的「假日單車手」，形容場面「驚心動魄」。她指出五大假日單車危機：「很多小朋友自己在單車徑騎行，沒有一個大人在身後護航；有人在路中心忽然停下來；有人邊騎行邊玩電話；有單輪車、平衡車、滾軸溜冰、家庭車、行人、滑板車等同時使用單車徑；有以為自己好快的人，越線過人，但其實後面有車超越中。」

「不小心踩單車」意外增一成

全長逾 100 公里的新界單車徑，一直是本港假日單車意外的重災區，單在 2018 年上半年，新界南及新界北已分別錄得 285 及 591 宗單車意外，兩區合共佔全港的單車意外近八成半。因「不小心踩單車」的交通意外有明顯上升趨勢，由 2017 年上半年的 232 宗，增加至 2018 年上半年的 256 宗，升幅近一成。

沙田區的單車徑是假日家庭樂的熱門之選，由於景色怡人、地理位置又方便，但長年累月也是單車意外發生最多之地區，長期佔據全港單車意外逾兩成。據過往傳媒報道，該區的意外黑點十分多，包括科學園路、源禾路、獅子山隧道公路、水廠街等。警方去年就曾在復活節假期期間，一連十日於沙田等新界南區嚴厲打擊單車違法事項。

沙田區不少單車徑都存在隱患，如科學園路單車徑的隧道位均為大斜路，踩單車者往往上斜不夠力，停車稍作休息，或者心急衝下斜坡而導致意外；源禾路則路窄兼彎多，單車徑旁又多行人，較易出現人車爭路致單車失控。而獅子山隧道公路及水廠街的單車徑同屬多單車出入及有急彎位，技術欠佳者易生碰撞。

過去警方新界南總部交通部就曾指出，每年 4、5 月和 9、10 月春秋二季不冷不熱，都是假日單車意外的高峰期，而意外多發生在周末，時間由正午至黃昏 6 時，地點主要在單車徑上，事主多為 10 至 30 歲的年輕人，多因駕駛技術不濟而生意外。

2018 年首半年 涉及單車的意外

致命 8 宗
嚴重 81 宗

合計 1037 宗

輕微 948 宗



「牛下女車神」 醒你安全錦囊

1. 踩單車時可唔可以行到直線及順利轉彎？
2. 如果前面有危險，識唔識停車？
3. 大人可唔可以一對一睇住小朋友？

我家·焦點

09, May 2019



話你知：

如果以上三條你都欠缺信心，奉勸不要做假日單車手，可在平日或較早的時間，人流少一點的時候練習，肯定玩得暢快一點。

六項宜忌：

- ① 初學者請靠左，較快的單車會在右邊超越
- ② 轉線時切記看清楚前後左右情況，不要隨意轉線或越線，否則隨時幾車相撞
- ③ 停車應該在路口邊和較少人的地方，不要塞在路中心
- ④ 租借單車前，切記檢查好擬租車的安全程度
- ⑤ 不要用耳塞邊聽歌邊騎行，有危險警告都聽不到
- ⑥ 租家庭車不要走窄路和長途路，行人請到旁邊的行人路緩跑或緩步，免人車爭路

安全踩單車五必須：

- ① 須有足夠體能和頭腦清晰，受到藥物和酒精影響下不宜踩單車
- ② 須穿上合適裝束及戴上保護裝備，如頭盔、護膝、護踝等，勿穿鬆身褲或拖鞋
- ③ 須檢查單車性能「ABC」：確保 AIR（輪胎壓）、BRAKE（煞制）、CONTROL（車把）均正常
- ④ 須在車上裝有叮叮及在車尾位置安裝紅色反光板
- ⑤ 在能見度較低時，需亮起車頭白燈及車尾紅燈



黃冰芬認為，單車安全意識要從小教育。

黃冰芬：安全意識應從小教育

沙田區議員兼大型交通建設及單車網絡發展工作小組召集人黃冰芬接受《我家》訪問時表示，她自己也曾遇過不少「假日單車手」，試過在沙田區踩單車時，因單車徑上太多單車，她被「迫到」路邊石壘，結果就「跌咗」跌倒受傷；又見過不少相約朋友一起踩單車的市民，因各人速度有快有慢，在前面的會忽然在單車徑剎停，等待後面比較慢的朋友，其實這樣是非常危險的行為。

黃冰芬認為，踩單車因不用考牌，但危險程度更高，因會令大家以為踩單車會比其他交通工具容易控制，實際意外風險都是一樣。她表示，參與了該單車工作小組多年，每一年她們都想盡辦法提高市民大眾的單車安全意識，包括到學校推廣教育、在社區派發車頭車尾燈，甚至在活動中派發頭盔，以及拍攝教育短片等。她指出，安全意識要從小教育，故此未來會一如以往在學校舉辦安全講座。

一個月14宗 將軍澳成「新黑點」

除了沙田此等傳統踩單車熱點，同樣地設有單車徑的將軍澳區，單車意外的數字亦有上升趨勢，由2017年上半年的220宗，上升至2018年上半年的241宗，升幅近一成。

而根據西貢區議會資料文件顯示，將軍澳區涉及單車的意外，由過往平均每月約6宗，至2019年2月急升至14宗，其中12宗都是因「不小心踩單車」引起，比率高達八成半。將軍澳海濱長廊一帶，如環保大道鄰近寵物公園的單車徑，以及澳景路、康城路等，都是單車意外黑點，其中以全長2.2公里、連接調景嶺與藍田的澳景路最為人垢病，因斜路多、急

彎多，過去10年來曾有逾120宗涉及單車的意外，當中有兩宗致命。

至於環保大道單車徑，西貢區環保北區議員方國珊向《我家》表示，該處非常接近寵物公園的入口，市民要橫過單車徑才能進入寵物公園，因此非常容易發生意外。現在環保署已接納區議會意見而展開改善工程，將寵物公園入口延後50米，工程預料今年內完成，屆時有望減少單車意外發生。

方國珊：單車徑如「斷截禾蟲」

不過，並非所有單車道路安全問題可以短期內解決，方國珊指出，將軍澳整段單車徑就像「斷截禾蟲」，譬如環保大道進入工業邨一段，根本就無單車徑，迫使單車駕駛者踏上行人路，但這樣做亦無可厚非。她批評是政府的都市前期規劃欠周詳：「雖然將軍澳是後期發展的新市鎮，但依我看，它的單車徑規劃比沙田還要差，根本無預備足夠空間予單車使用者，這樣才痛心。」

她又嚴厲批評運輸署，就單車道路安全做了許多年、許多次的研究，但進度非常慢，她舉例：「只是要求在單車徑急彎處，做一個提醒單車駕駛者下車及推單車的指示牌，竟拖了一年半載，積極性非常不足，難以想像該署『架床疊屋』情況有多嚴重。」



方國珊批評，將軍澳單車徑如「斷截禾蟲」。

拉鋸多年的自願醫保計劃 (VHIS)，終於在 4 月 1 日正式推出市場，全港有 25 間保險公司參與，提供 24 項標準計劃及 13 項靈活計劃，標準計劃一年平均保費為 4,000 元。這些計劃眾多，令人眼花瞭亂，市民又該當如何選擇？是否人人都有需要買自願醫保，買了又能否符合心中想要的保障？以下將逐一為你拆解。

自願醫保十問十答 點買「最SO」？

1. 與其他醫保有何分別？

自願醫保受政府認可，分為「標準計劃」和「靈活計劃」，其中「標準計劃」須符合「十大要求」：

1. 保證續保至 100 歲
2. 不設「終身保障限額」
3. 保費具透明度
4. 投保人可享 21 日冷靜期
5. 承保未知的投保前已有病症
6. 承保 8 歲後先天性疾病的檢測及治療
7. 承保日間手術
8. 承保訂明診斷成像檢測
9. 承保非手術癌症治療
10. 承保精神科治療

2. 哪些人適合買？

長者及較高健康風險人士相對適合。（可供 15 天大嬰兒及 80 歲人士投保，且保證續保到 100 歲）。

3. 本身已有醫保，應否轉保？

現有保單持有人可獲一次機會選擇將其住院保險轉移至自願醫保，惟醫藥費未必賠得足，不宜貿然轉，應視乎哪個醫保有較適合個人需要或較靈活的保障。

5. 何為「未知」已有疾病？

較難察覺或親身感覺的疾病，如脂肪肝、心律不正等。

6. 兩個計劃有何分別？

標準計劃提供自願醫保的最低合規要求的條款和保障，僅可少量輕微改動，每間保險公司大致相同；靈活計劃可附加具彈性的保障，如提高保障額和更闊的保障範圍等。

8. 是否包牙科治療？

標準計劃只包括意外引致住院期間進行的牙科急症治療和手術，其他住院及門診的牙科保障，則可能要靠靈活計劃的附加保障提供。

9. 誰人可獲扣稅？扣稅公式？

保單持有人為納稅人本人、配偶、受養人（包括父母子女等）均可申請扣稅。

計算公式為 保費 × 稅率 = 扣除額

例：3,000 元（保費）× 15%（稅率）= 恆 450 元（扣除額）

10. 有冇最高賠償限額？

自願醫保的最高賠償限額以每個保單年度計算（每年最多 42 萬元），即使今年限額用完，下一年度限額也會重設，可以繼續獲得賠償。

4. 增加保障範圍有哪些？

1. 投保時未知的已有疾病
2. 年滿 8 歲後出現或確診的先天性疾病治療
3. 非住院日間手術（如內窺鏡）
4. 訂明診斷成像檢測（設有 30% 的共同保險）
5. 訂明非手術癌症治療（如放射性治療、化療、標靶治療）
6. 在本港醫院進行的精神科住院治療（每保單年度可獲最高 30,000 港元賠償）

7. 選「標準計劃」還是「靈活計劃」？

標準計劃的入場保費較低，適合較少疾病的年輕人。

靈活計劃保費及計劃等級的選擇較多，適合擔心會患上「未知的已有疾病」人士，及現時計劃不夠應付醫療開支的情況。

終極懶人版

保障範圍	自願醫保（標準計劃）	一般醫保
終身保障限額	無	有，部分每年調整
最高賠償額	每年 42 萬元	以每項傷病計
額外醫療保障	無	普遍設有
續保	保證續保至 100 歲	普遍不保證續保
先天性疾病	保障 8 歲後出現或確診的先天病	普遍不保障 16 至 18 歲前確診的先天病
未知已有疾病	首個保單年度賠償 0%；第 2 年 25%；第 3 年 50%；第 4 年起 100%	不保障，或需增加保費



「預仔燈」黑點近年屢生奪命意外，而沙田區內的主要道路大涌橋路，近年多宗交通意外均是懷疑看錯「預仔燈」引致，一眾街坊人心惶惶，一眾司機就叫無辜，區議員則嚴詞要求當局改善「預仔燈」的設置。不過，運輸署何時才會全面拆除這些攞命「預仔燈」，仍然是個謎……

地區觀察

09, May 2019



奪命「預仔燈」 幾時先肯拆？

4 月底，沙田大涌橋路發生兩車相撞意外，導致一名的士乘客死亡。當時，一輛空載的屋苑穿梭巴士，沿大涌橋路往大圍方向行駛至十字路口時，一輛載有一名男乘客的市區的士由火炭路往沙田路方向駛至，兩車疑收掣不及猛烈相撞。的士姓吳（58 歲）男司機及姓梁（40 歲）男乘客受傷，被送往沙田威爾斯醫院救治，男乘客經搶救後不治。警員初步調查後，以涉嫌「危險駕駛引致他人死亡」拘捕姓李（64 歲）穿梭巴士司機。

沙田一眾區議員，事後與運輸署、路政署、民政事務署代表見面，並一同視察發生交通意外的大涌橋路與沙田路交界位置，再次表達希望改善沙田交通安全措施的訴求，以避免意外再生。

大涌橋路是沙田區內的主要道路，跨越沙田區多個大型屋邨，並有多個十字路口與多條主要幹道連接。然而，外來司機一旦不熟悉該路段，就容易「睇錯燈」，導致「唔識開車」或「衝燈」，增加馬路危機。去年此路段已經有最少 4 宗交通意外，包括 5 月一輛綠色小巴與輕型貨車相撞，小巴車身翻側，造成多達 14 人受傷。至於今年更是意外頻頻，在 4 月底的奪命車禍前，3 月底「預仔燈」位置已曾有兩輛私家車相撞，七人車更剷落草叢斜坡；三日後，同一位置再有小巴與的士相撞，導致 9 人受傷。

李世榮：應移走有問題「預仔燈」

沙田區議員、沙田區區議會交通及運輸委員會主席李世榮接受《我家》訪問時指出，大涌橋路近火炭路的路口前後設有兩組「預仔燈」，令司機容易「睇錯燈」，例如，此路段可以轉左，而當兩個交通燈亮了綠燈時，會令司機以為可直去，甚至以為兩條線都可以行車，繼而出現撞車情況。運輸署亦承認部分交通燈擺放位置有問題。李世榮已要求署方移走有問題的「預仔燈」，杜絕同類意外發生。另外他又要求當局安裝道路車速攝影機以警示司機減低車速，確保安全。

運輸署近日在立法會一個委員會回應稱，留意到大涌橋路的情況，去年已整體檢視該路段道路設計，並正逐步改善；至於「預仔燈」問題，署方則指外國非常普遍，香港亦一直使用。事實上，運輸署早前曾表示，若取消「預仔燈」，現有大部分大涌橋路十字路口將出現擠塞或繁忙，故現階段未有計劃取消。



大涌橋路的「預仔燈」至今已不只一次引起致命意外。

大涌橋路 近月車禍頻頻

3 月 29 日

一輛寶馬

私家車與一輛七人車在大涌橋路與鄉事會路交界燈位，疑有人看錯燈號衝燈致兩車相撞，七人車更剷落斜坡，司機受傷被困。

3 月 31 日

一輛綠色小巴沿大涌橋路向馬鞍山行駛，同時一輛的士正沿沙田圍路駛向沙田市中心，當兩車駛至上址十字路口，小巴突攔腰猛撞的士，兩車共 9 人受傷送院。

4 月 22 日

一輛空載的屋苑穿梭巴士，沿大涌橋路往大圍方向行駛至十字路口時，一輛載有一名男乘客的市區的士由火炭路往沙田路方向駛至，兩車疑收掣不及猛烈相撞，造成一死一傷。



涉事的大涌橋路近月車禍頻頻。



好易睇錯燈 網民高呼：搞唔掂

俗稱「預仔燈」的交通燈號，由紅綠燈加箭嘴燈組成，指示車輛直行、左轉或右轉，以分流及提醒駕駛人士可優先轉彎。

現時，全港約有近 120 個路口裝有「預仔燈」，其中以沙田路段、屯門路段、土瓜灣交通意外最多。警方數字顯示，大涌橋路與沙田圍路交界自 2008 年計起的 10 年間，已發生 74 宗交通意外。

「預仔燈」究竟有幾難明？在多個網上討論區都有網民「求教」，有網民直言「明明綠燈，轉眼變成紅燈？」、「真心搞唔掂」、「又睇錯燈」等等。

眾說紛紛似乎沒有定論。可想而知，一眾道路使用者面對「預仔燈」時是多麼困惑。

在沙田這個傳統香港先民聚居的地方，有不少廣為人知的宗教建築如寶福山、萬佛寺等，而在沙田火車站的鄉事委員會後方，就有一個被稱為「沙田十景」之一的神秘建築群，名為道風山。道風山與道教無關，到底這個地方是由誰創立，又是出於什麼原因會以中式的建築構建成基督教的靈修場地呢？

道風山

中式建築



① 明陣

明陣是修道場所中常見的建築，在入口附近。這個由石卵鋪砌而成的圓圈，看似是迷宮但卻是修道者用於思考和修行的場所。



② 石拱門

道風山的正門為一石拱門，穿過石拱門就會看到主入口的道風山全景彩瓷畫，畫上應用了大量山水畫的技巧繪製基督教的故事，極為精美。



⑤ 感恩亭

參觀聖殿後沿著一條石板路，就可以穿過由石牆組成的「生命門」，順帶一提，牌門後方的「博愛」二字，由國父孫中山題字。生命門後方是古色古香的中國亭台「感恩亭」，亭頂內鑲有六幅彩瓷，以傳統中國式的畫風展現聖經故事，格外有趣。

基督教



⑥ 巨型十字架

道風山之中，最具基督教特色的絕對是這個十字架。這個巨型十字架高十二米，遠在新城市廣場也能遠眺得到。架上刻有「成了」二字，意味著耶穌為世人贖罪被釘上十字架。

注意事項：

從沙田鄉事委員會後方樓梯上山，沿道風山路走，約 30 分鐘就能到達正門。要注意的是，道風山雖然開放給大家參觀，但畢竟是修道場所，千萬要保持安靜。

小知識：

當年政府欲將此建築定為法定古蹟，但最終並未成事。原來一旦建築物被列為法定古蹟，就會影響其使用自由及開放程度，由於道風山是一個修道之地，建築負責人自然就婉拒有關提議。



④ 生命門

古蹟資訊：

道風山基督教叢林

地址：大圍道風山路 33 號

級別：二級歷史建築

前往方法：從沙田站出發，沿道風山路直上約 30 分鐘便可抵達山上

開放時間：上午 9 時至下午 5 時

道風山基督教叢林是一座基督教建築，在 1930 年由挪威籍宣教士艾香德牧師 (Dr. Karl Ludvig Reichelt) 建成，現時已被列為二級歷史建築。其取名匠心獨運，「道」是解作「上帝的話」；「風」就是聖靈的力量、至於「叢林」就是指修道場所。為了吸引華人，道風山的整體設計拋棄了西方風格，並採用中國古典佛寺和庭園建築的元素。道風山整體的建築就是所謂的江南徽派建築，以騎馬牆、黑瓦屋頂、紅柱飛簷呈現的磅礴氣勢，在庭園之內營造出山川園林的景象。此類建築在香港甚為罕見。



江南徽派的騎馬牆是道風山一大賞點。

③ 聖殿

稱得上是道風山內最矚目建築，基督教聖殿卻用上中式建築的重檐八角攢尖頂設計，紅色支柱用上有藍白色的雀替，垂脊更有瑞獸裝飾；簷角上豎立四個僧侶道士像和旁邊刻有「榮歸上帝」的銅鐘，絕對是中西融合的建築風。





沉寂多年的麻疹再成社會焦點，包括香港在內，近月以來全球多個地區出現麻疹病例急升現象。截至5月1日，香港今年累計確診67宗個案，遠超2018年全年的15宗；今年個案當中逾29宗涉及機場。香港人經常外遊，機場失守下更是人心惶惶，究竟麻疹有何病徵，中招風險有幾高？以下將一一解答。

醫·家

09, May 2019



麻疹極易傳染

4件事你要知！



① 有何傳染渠道？

麻疹是傳染力極高的疾病之一，由麻疹病毒所引起，可透過飛沫或直接接觸病人的鼻喉分泌物傳播。

③ 打疫苗終身免疫？

現年40歲或以下的港人絕大部份已接種兩針麻疹疫苗，而40歲以上的港人部分亦因曾感染而獲天然免疫，至於未曾受麻疹感染或只打過一針疫苗的成年人，就未必對麻疹有足夠免疫力，有需要補打加強劑。

④ 哪些地區高危？

麻疹疫情在全球肆虐，港人常去的東亞及東南亞地區個案持續上升。當中日本以大阪疫情最嚴重，錄得逾100宗個案，東京、京都亦有感染個案；而菲律賓、越南、泰國、南韓、澳門、台灣等亦有疫情爆發。歐洲則感染率最高，今年錄得逾2.8萬人確診。專家提醒，若懷疑未接種第二次麻疹疫苗人士，應避免前往爆發麻疹的地區。

資料來源：世界衛生組織、香港衛生防護中心

走甜也出事！

珍奶當水飲

台男尿道結石如「礦坑」

近年台式奶茶店在香港大行其道，學生哥日飲一杯是常識吧。原來靠這些「精神食糧」解渴隨時衰過唔飲！台灣最近便有一名男大學生腹痛難忍到醫院求醫，經診斷發現其尿道內居然長了大量結石，如「礦坑」一樣。

報道指該男學生十分愛飲手搖飲品，每天至少飲3杯，他知道喝太多糖不好，原以為點無糖飲料可以取代白開水，直至發現小便呈茶色兼腹痛，去醫院做內窺鏡檢查始驗出泌尿道內6粒大小不一的結石。

運動後飲唔易肥

為其診治的泌尿科醫生提醒，很多人以為喝飲料可解渴，少了喝水，容易增加患結石風險，建議清淡、少油膩的飲食，加上充足水分補充，才是預防結石的不二法門。

偶爾想飲可以點？台灣營養師陳怡鐸教路，「把握運動後30分鐘內趕快喝」，此時大部分糖分就可以進入肌肉細胞被利用掉，不會有多餘的能量轉為脂肪儲存下來，既可消耗糖分，亦沒那麼容易發胖。



港人對台式奶茶達到狂熱程度。

② 患者有咩病徵？

受感染者初時會發燒、咳嗽、流鼻水、眼紅及口腔內出現白點，皮膚會出現污斑紅疹，由臉部擴至全身，維持約4天至3星期，嚴重者會出現呼吸系統、消化道或腦部併發症，嚴重者會引致死亡。

草莓連任「最髒蔬果」 羽衣甘藍首上榜

美國非牟利環保機構環境工作組織（Environmental Working Group, EWG）發布最新報告，士多啤梨連續4年被列為「最髒」蔬果首位，近十年來首次上榜的羽衣甘藍排第三；牛油果則是「最乾淨」。

自2004年以來，EWG每年都會針對47種流行水果和蔬菜中的殘餘農藥（殺蟲劑）作調查，以公布最乾淨和最髒蔬果排行榜。

EWG分析顯示，超過九成的士多啤梨、蘋果、菠菜和甘藍等樣本有兩種或多種農藥殘留。組織建議消費者應盡量買有機農產品以避免殺蟲劑，但強調富含水果和蔬菜的飲食，對健康的益處仍超過農藥帶來的風險。



① 士多啤梨



② 菠菜



③ 羽衣甘藍



④ 桃駁李



⑤ 蘋果

資料來源：美國環境工作組織2019年農藥生產購物指南

在景林邨景欄樓地下這個狹小的議員辦事處，卻是全邨最熱鬧的地方。做訪問的那天，從一早就開始下雨，在辦事處門外的屋檐下見到啟明的時候，他正在安頓著幾位婆婆，全身都有些淋濕了，髮尖密密地滴著水珠。



街坊開心果溫啟明：

每位碰到面的街坊，都會和啟明聊家常、傾傾心事。

每人行多步 改變始於自身

有種伴侶叫社區……

他笑著招呼我進門坐下，「喉嚨好啲未呀？之前啲活動見妳已經唔舒服。」啟明的助手邊說著話邊拿著喉糖出了門口，很自然地接手，繼續忙碌起來。

啟明也坐下，我們就這樣閒聊起來。從向區議會 Claim 宣傳單張的經費、到處理居民大小投訴、再到停車場又加價，話題也越來越嚴肅，比如離地的香港樓價、年輕人看不到未來的那種生存狀態。

對「上車」感絕望

「也有人 WhatsApp 鬧我啦，其實佢哋係希望發洩……買樓是遙遙無期的未來，動輒 6、700 萬的樓價，早已經超過了正常人的負擔，佢哋好絕望。」31 歲的啟明坦言，自己也是租樓住，自己交租，能理解「夾心階層」那種絕望。

排隊等公屋起碼叫做有盼頭，年輕人即使努力工作，也只能生活在狹窄的空間，這是很令人唏噓。

回想起六年前決定從政的初心和 2015 年當選區議員時提出的願景，啟明收起了笑容，認真地說，「我依然希望做到鄰里溫情，社會共融，大家互相幫助。」只一秒，他又恢復了笑容，「昨

日難以重現，人同人之信任度降低，壓力太大，無暇顧及別人，但不踏出第一步，永遠不會有改變。」

「要幫人先要自立」

知道前路難行，卻選擇堅持，是因為「相信安穩是生活的基調，混亂和衝突都難以長久」。

「這麼多年都是自己一個人住，早就獨立了……有了自己獨立的經驗，才能幫助別人。」



和很多香港人一樣，啟明 18 歲就被家人送去澳洲讀中學和大學，最初和家姐一起住，再後來，他就搬出來自己住。澳洲允許留學生一周最多工作 20 個小時，啟明就工作 20 個小時，他在餐廳打工、在辦公室做文職、在學校處理雜物。

面對這份幾乎 24 小時 on call 的工作，啟明說，「唔好當區議員係一份工作，比如帶街坊旅行團，就當作是同大家一齊旅行，一齊體驗一齊開心，再比如搞砌模型工作坊，可以同小朋友一起玩子彈車。」一定是非常熱愛，才能做到這般全情投入吧！

把內向留給自己

被問到有沒有女朋友，啟明搖搖頭，狡黠地笑著說，經常有衝動在宣傳單張上，自己的名字後加印「未婚，非誠勿擾」。

雙魚座的啟明開玩笑說，自己心裡其實住了兩條魚：一條活潑外向，獻給了社區；一條摺埋好靜，留給了自己——休息的時候，不喜歡外出，而是一個人在家裡看電影、聽音樂，「平時多接觸人，所以也要給自己的心放個假，清空負面能量，再開開心心地回到社區。」

學生時期已接 Case 香港人不冷漠



與啟明分享樂事已成為街坊的日常。

香港人冷漠？香港人並不冷漠。

在澳洲上大學的最後一個學期，啟明加入學校的「國際學生會」，專門幫海外留學生解決問題。因為他是香港人，所以就負責接觸和幫助亞洲國家的留學生。

他回想起自己經手的 case，學校考核嚴格，規定如果同一科兩次「肥佬」，便不獲續簽簽證。有個同學仔讀到最後一年的時候，成績很不理想，也因此面臨不能畢業的心理壓力，即使平時已經努力溫書，但考試時大腦還是一片空白。

啟明和同伴得知這個情況，便申請做了這位同學仔的「代表人」，與校方溝通，學校最終為他做了一個特別安排，讓他在考試期間可以休息，舒緩情緒，最終發揮了正常水平。

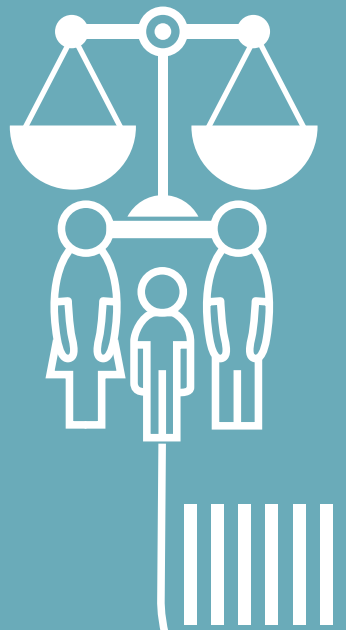
我笑他在澳洲已經開始「做 case」，看來熱心腸不是一天練成的。聊起他處理過的 cases，啟明就停不下來，有個家住景林邨的婆婆，凌晨三點給他打電話，原來是家中爆水管，婆婆年邁，不懂得鬥水掣，住在附近的啟明火速趕到現場，「見到婆婆放心的表情，我覺得不能令佢失望」。

因為信任，所以求助；因為在意，所以不能置之不理。

簡單相信，傻傻堅持，送給所有還在追夢的你。



笑容滿面的啟明，是街坊眼中的開心果。



黃遠康期望商場無障礙設施能繼續完善。



將廣扶手電梯提早「復活」

一條扶手電梯看似不起眼，但對於行動不便的街坊而言，可以對其日常出行造成很大的影響。將軍澳社區幹事黃遠康今年二月發現，將軍澳廣場扶手電梯故障，遂向商場反映，希望盡快維修。這條扶手電梯是居民必經之路，加上商場無障礙設施未臻完善，對居民尤其是長者、傷健人士極為不便。

事件至今已兩個多月，黃遠康向《我家》表示，因商場預計需時數月才能完成維

修，所以在過去兩星期發起了「合拍行動」及「畫蛋行動」，利用一張張居民的笑臉向商場爭取無障礙化及希望扶手電梯盡快「復活」。他表示，原本工程 7 月才能完工，經過一系列爭取行動，終於由 7 月改成 6 月，其後再加快至近期完工。

黃遠康說，雖然情況已經改善，但不會就此滿足，會繼續密切關注設施維修及更新的情況，積極改善社區。

野鴿大軍「入侵」 惹連串衛生問題

不少將軍澳街坊近日反映，區內野鴿繁殖問題嚴重，坑口一帶更成重災區，在港鐵通風口聚集了成百上千的野鴿，街坊行過隨時「中頭獎」，而在住宅的窗外、冷氣機槽更被野鴿佔領築巢生蛋，蟲蟲滋生，引起連串衛生問題。居民擔心，因有人餵食才令野鴿聚集繁殖，而食環署未有積極檢控違例餵鴿人士，令情況失控。

按照現行法例，公眾人士餵飼雀鳥弄污公眾地方，屬違反《公眾潔淨及防止妨擾規例》。不過資料顯示，食環署過去 3 年，接獲 65 宗投訴，



街坊不時「中雀屎」。

發出十多張定額罰款通知書，但檢控個案則僅得 1 宗。

食環署回應傳媒查詢時表示，已加緊巡查，去年 6 月安裝網絡攝錄機加強執法，並懸掛警告橫額、派發宣傳單張及加強清洗等。署方已設 19 支專責執法小隊，並計劃今年再新增人手，除恆常執法行動外，亦會安排突擊檢控行動，遏止餵飼雀鳥致弄污公眾地方的違法行為。

中文大學環境科學課程主任陳竟明說，市民餵飼雀鳥會改變牠們原有習性，失去應有覓食能力，建議加派人手阻止違例餵鴿。



譚竹君批評，亂貼標語只會增加清潔工人負擔。

向抹黑說不！ 向亂貼傳單說不！

有街坊投訴，最近樓宇的樓梯位，莫名其妙地出現一些宣傳單張，而且內容多數是毫無證據的指責和抹黑，完全沒有資訊性，實在覺得很困擾。

寶林邨社區發展主任譚竹君收到街坊反映問題，就趕到現場。譚竹君發現，有關傳單均是一些抹黑，企圖打擊及破壞大家的地區工作成果。她指出，這些亂貼傳單和標語的行為，是真正滋擾居民，破壞社區環境之餘，更大大加重了清潔工人的負擔，就算撕走傳單都會留下痕跡，相信真心想為寶林邨好的話，不會做出這種破壞行為，而且自己服務社區的熱情也不會因此而受到打擊，反而希望投入更多心思和力量去守護社區。

黃橋加建升降機終於勘探了

路政署計劃於將軍澳「黃橋」（由翠林商場 / 欣林樓橫跨翠林路往彩林樓 / 輝林樓的天橋）行人路位置興建升降機，近期開展在路面進行勘探工程。將軍澳區議員譚領律表示，這是一項來之不易的工作成果，他提醒居民由於勘探工程已經展開，期間此路段改為單線雙程，由燈號控制，行經此路段要留意。路政署將於

5 月中區議會會議詳細交代設計及工程計劃，稍後將刊登於政府憲報，並招標聘請承辦商展開工程。

政府於 2012 年 8 月推出新政策，擴大在公共行人通道加建無障礙通道設施的計劃，而經過多番爭取，現時終於接受將計劃擴展至部分非連結住宅屋苑的天橋，務求在社區締造「人人暢道通行」的環境。



由於勘探已展開，譚領律提醒街坊行經此路段時要留意。



無聲勝有聲 聾遊西貢

沒有聲音的世界是怎樣？如何在聽不到聲音的情況下完成一項又一項的任務？為了推廣「聾健共融」的訊息，香港聾人福利促進會繼去年在赤柱舉辦過全港首個以比賽形式體驗無聲世界的定向活動「聾遊赤柱」，今年，這個聽障體驗定向比賽將移師西貢。參

加者需戴上耳罩進行連串任務，並透過手語、唇語及身體語言向隊友表達訊息，親身體驗聽障人士在溝通上、生活上與學習上所遇到的挑戰，通過任務考驗自我應變及溝通能力！有興趣的朋友，可以與親朋好友組隊，參與這項別具意義的定向比賽！



活動詳情：

日期：5月19日（星期日）
時間：下午1時至5時
集合地點：西貢中心李少欽紀念學校
隊伍：4人一隊（參賽者必須年滿16歲或以上）
語言：中文（廣東話）
費用：每隊港幣800元正
* 參賽隊伍需於活動前30分鐘到達會場，以便登記

比賽玩法

- 以4人一組的隊際形式，於西貢進行奪分式定向比賽
- 各站將按距離及難度設不同分數，以計分形式進行，於比賽結束後所獲最高分計數之隊伍為勝
- 參加者需於限定時間內自行計劃路線，選擇到達設置任務點的先後次序，並於限時前完成該站指定任務
- 若同分者則以最短時間完成賽程為勝。超時參賽隊伍將被扣分
- 參賽隊伍於2小時內，根據大會所提供的資料進行比賽

康城新商場 投資\$50億設溜冰場

將軍澳即將有新商場開幕啦！商場內有大型溜冰場，已由香港冰球訓練學校承租，預計未來可舉辦大型曲棍球賽事。

港鐵日前宣布，旗下位於將軍澳的日出康城大型商場命名為「THE LOHAS 康城」，佔地48萬平方呎，分為3層，包括大型溜冰場及戲院，預期明年下半年開幕。

據介紹，商場投資額為50億元，匯集150個商戶，四分之一是娛樂設施、四分之一屬食肆，包括中式酒樓，其餘為生活休閒、超市、家居用品等，目標是滿足區內居民每日所需，並希望吸引西貢區及區外客人。其中，大型溜冰場已由香港冰球訓練學校承租，預計未來可舉辦曲棍球賽事等；戲院則由英皇影院承租，將提供6個影院。



高手在社區 「淘藝—社區演藝計劃」



西貢的居民在未來數個月可以免費享受到一系列的藝術活動啦！康樂及文化事務署早前宣布，率先在西貢區及灣仔區推行「淘藝—社區演藝計劃」，透過計劃，康文署聚焦與區議會、地區團體及藝團合作，藉著可延續或深化的活動在各區推廣表演藝術，鼓勵更多居民參與藝術活動，建構出屬於他們的社區藝術計劃。

康文署在2019至2020年度財政預算案中獲撥款5100萬元，於5年內分階段與全港18區區議會合作，以一比一同額配對區議會的撥款，推行社區演藝計劃。而西貢區今次就飲到「頭啖湯」啦。

「淘藝西貢——社區演藝計劃」由4月底起開始舉辦兩項由游藝策劃製作，以兒童和青少年為對象的工作坊，費用全免。詳情如下：

「兒童及青少年粵劇排演班」

導師：張寶華、裴駿軒（朗暉粵劇團）
日期：4月底至12月

「手繪皮影製作班及影偶排演班」

導師：黃暉（香港偶影藝術中心）
日期：5月至12月

另外，計劃亦會舉辦以長者為對象的舞蹈工作坊，有助提升長者身體的控制力、集中力及協調度，詳情如下：

「身體年輪」工作坊

製作：不加鎖舞蹈館
日期：4月底至明年3月



李嘉欣不是香港小姐，她是一個中醫師。因為從小飽受食錯藥之苦，她決心從醫，說服家人隻身離港苦讀。成為少數「一 take 過」成功考牌的註冊中醫後，她卻轉身投入毫不舒坦的地區服務，只為盡己之能幫人。她自稱愈挫愈勇，好勝嘉欣，誓做個不一樣的中醫師。

閒話·家常

09, May 2019



李嘉欣

{ 是中醫不是港姐 }

李嘉欣在中學開始接觸中醫，當時她深受青春痘困擾，家人找來秘方，要她飲黃蓮水、蛇膽水，怎料苦寒之藥不僅令她嘔吐不停，更有經痛後遺症。她索性自行鑽研，在預科後更放棄香港的大學語言學學位，立志考入臨床機會較多的廣州中醫藥大學。

父母對此強烈反對，想她留港有穩定發展，嘉欣便花了一年時間「日哦夜哦」，軟硬兼施才令他們態度軟化，於是她隻身赴廣州升學，一讀便是五年。香港未有中醫醫院，本地中醫學生較少接觸手術和搶救病人的機會，反而內地中西醫結合醫院教學，令她有更多實踐和嘗試的機會，「我很愛做臨床，會主動跟老師去看症，累積了非常深刻的很多經驗」。

「中醫改變了我一生」

她印象最深一次是大五時到血液科實習，有個中年男病人住院一星期，反覆發燒卻查不出病因，有天病情惡化心臟驟停，連同嘉欣在內，6名醫生搶救了45分鐘，仍救不回該病人，第一

次經歷病人死亡，「好沮喪、好不開心……不知如何開口向家屬交代」，但此事令她更明白，醫者使命如此重大，「病人生命交托在自己手上，要更加認真，保持冷靜的心情」。

她說，「中醫改變了我的一生」。從前缺乏同理心，也不熱心助人，但學中醫後，她會從他人角度思考，細心觀察和體貼病人，她格外珍惜醫患關係，有時甚至花一小時診症，聽病人訴心事，有一次，一個女病人情緒不穩，求診前已眼紅紅，嘉欣立刻關上門讓她盡情傾訴，原來對方摯友剛離世，「那女病人是經痛，情緒受刺激也會有影響的，必須令她宣泄」。她最受感動的，是獲得病人信任，甚至有病友得知她轉換診所，專程從北區來到將軍澳求醫，令她很有成就感。

讀醫之路並非人人一帆風順，尤其回港考取註冊中醫牌照，有人一考九年，更多人半途放棄，嘉欣逼自己咬著牙關堅持下去，「用五分鐘喊，繼續讀書」，朝十晚十不間斷，三四成的低合格率，她卻是少有的「一 take 過」順利考牌。



雖然與香港小姐撞名，但嘉欣更希望讓人記住自己是「將軍澳李嘉欣」，立志要用中醫專業服務社區。

撞名有心 拒行「BB」路線

提起「李嘉欣」，大家會先想起香港小姐冠軍，而這位29歲的年輕中醫師與之「撞名」，原來真與港姐有關。嘉欣說，當年「李嘉欣」奪冠後引起極大討論，連她家人也甚為關心，她出生後，祖母便索性取名「李嘉欣」，希望她像港姐一樣「美貌與智慧並重」。

跟港姐撞名卻令嘉欣從小受困擾，兒時頑皮同窗總愛用此事揶揄她。長大後，她才知一個易記的名為她帶來好處多多，如今她行醫、落區工作，街坊也總愛叫她全名，令她倍感親切。

嘉欣現在致力推廣中醫和社區服務，積累人生智慧，至於「美貌」部分，她卻不想效法其他人打造「女神」、「BB」人設，笑說自己身型高大，更是跆拳道黑帶，難行走「BB」路線，堅決保持專業形象，以實力獲取他人認可，真心服務大家。



山竹襲港，李嘉欣與街坊們趁放假一同前往將軍澳海濱長廊清理。

考到牌理應安坐診室，做好自己份工，她卻喜愛四處奔走，有時開辦中醫講座，有時搞義診、更上門幫病人覆診，大部分時間留給所屬的

將軍澳區做地區工作，旁人不理解，嘉欣反問，「我可以利用中醫的專業融入社區幫到更多人，不是更好嗎？」

她說自己有好勝心，愛挑戰，不想似其他同輩般安逸過活，更想走出社區來推廣中醫，「我的個性同其他人不同，我一旦決定了這樣做，一定會做下去」。

「我仍然年輕，這是我的優點」，她形容現在是搏殺的階段，「想做的事太多，希望在地區幫到更多群體」。

「你幫到他們，是一件很開心的事」。



李嘉欣很喜歡動物和小朋友，希望把歡樂帶給社區。

不要以為炎炎夏日就不適宜行山，其實香港有好多小山，極之適合怕熱又怕辛苦但又想出外活動一下的城市人。這次先跟大家介紹沙田一個不太多人認識的小山崗，這個小山崗隱藏於圓洲角公園內，而公園附近則是王屋村古屋，行完山可再去欣賞一下香港舊文化色彩，增添假日生活情趣。

遊玩新界小山崗系列

10分鐘登峰！

圓洲角公園遊

圓洲角公園位於沙田圓洲角路，搭乘馬鐵到第一城站，由B出口步行6分鐘就可到達。進入公園範圍即看到一個大廣場，最特別的是一座圓形設計的建築物，藍色牆身繪有卡通圖畫，十分矚目，其實這是洗手間及公園辦公室。在圓型建築物右方，就是登山小徑的入口，旁邊標有路牌顯示距離山頂只有250米（海拔71米），坦白說，如果一口氣登頂，其實5分鐘都足夠有餘，但難得假日出遊，就是要享受一下慢活，還是慢慢行，邊談天說地，邊欣賞一下路上的環境，好好享受這10分鐘的寫意路程吧！



山頂上的日晷，到此可眺遠山下一帶風景。

圓型藍色外牆繪有卡通圖畫的洗手間兼辦公室，十分罕見呢。



閒逛完畢，接下來就是我們的文化之旅了。在公園入口未進入廣場位置前的左手方有一條神秘小徑，沿著小徑步行約6分鐘（此段小徑的出口位置被圍欄包圍著，但圍欄間有空隙可以離開），就會到達另一個景點——王屋村古屋。

探索王屋村古屋之路

王屋村古屋建於清乾隆年間（1736至1795年），十九世紀時，圓洲角為廣東南下九龍的交通樞紐，因此成為當時商旅的貿易站，直至十九世紀末才開始式微。隨著沙田新市鎮的發展，王屋村的建築早已被拆毀，目前只剩下這一被列



王屋村古屋只剩下這所古屋。

為法定古蹟的古屋。古屋是典型的客家傳統民居，屬兩進一天井三開間式設計，主要以青磚和花崗石建造。樓房雖是兩層，但目前只對外開放地下一層。除了欣賞精緻的壁畫及手雕簷皮外，各位記得進入廚房位置，參看一下當年的磚爐設計，感受一下當年村民的日常生活。

山頂無遮掩歎盡靚景

不經意間，就會到達山頂。香港很多登高點都會被旁邊的大樹遮蔽包圍，令人無法極目四顧，這裡卻恰巧有一個絕佳位置未受影響，就是山頂上的日晷所在處。此日晷是此公園裡最有趣的一個擺設，日晷兩邊刻有「一寸光陰一寸金 寸金難買寸光陰」這副饒有深意的對聯。在這個位置外望，正好望到山下一帶建築群，以及再遠方的飛鵝山、大老山、獅子山等名山呢！

明生旅遊團

專欄作者：項明生

深度旅行專欄作家、電台及電視主持，作品多次榮獲「十大好書」、「金閱獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。



克羅地亞藍洞探秘

手機掃碼睇片



坐郵輪到了克羅地亞維斯島（Vis），這是一個南斯拉夫時代的軍港。導遊 Darren 告訴我，這裡去藍洞很近，令我十分興奮。意大利卡布里島（Capri）藍洞舉世聞名，克羅地亞藍洞知名度沒有那麼高，但奇景毫不遜色。

上了木船，轉一個彎，就看見岩石下面有一個小洞，不到一米高，寬也不足兩米。海水已經漲到上心口位置，船員教我們俯下。大家都屏息俯在小船中間，船員技術高超，在海面及那個小洞中間極為狹窄的空間，一下子就鑽進去了。

洞裡面漆黑一片，當我坐起來的時候，伸手不見五指。但是一低頭，神奇的事發生了，船底的水突然像亮燈一樣，變成

透明的冰藍色，沁人心脾。這洞穴中的水像是一粒幾億克拉的藍寶石，邊緣是冰冷的透明藍，中間透出強烈的太陽光，攝人心弦。大家馬上安靜下來，只聽到自己呼呼的心跳聲。

太陽在海底施展魔法，將海水凝成啫喱。小木船在這藍光啫喱上面轉來轉去，太不真實！令人有沖動跳進水中，一切像是發夢一樣轉眼之間，又回到現實，浪尖和浪底之間那足足一層樓的高度，拋上拋下。全身濕透，我還不願意醒來！

藍洞形成的原因是因為太陽光從洞口照入，光線經折射，由水底向上射，就像在藍寶石下面打燈一樣，海水反映出貓眼的藍色，形成藍洞奇觀。



《讓子彈飛》、《變形金剛 4》、《少林足球》……這些膾炙人口的電影，大家應該最少看過一至兩部吧？在欣賞這些電影的同時，各位電影愛好者又可否留意電影背後的場景？江門赤坎古鎮、廣州小蠻腰、珠海康真君廟……跟著電影鏡頭，帶你領略廣東之美！

遊走大灣區

09, May 2019



跟著電影鏡頭遊廣東

江門赤坎古鎮

《讓子彈飛》《一代宗師》



《讓子彈飛》在開平市自力村的碉樓群拍攝。

電影《讓子彈飛》的主要拍攝地是開平市自力村的碉樓群和台山市的梅家大院、岡寧墟。其中梅家大院是由 108 幢呈長方形排列的 2 至 3 層帶騎樓的樓房構成。麻匪散白銀場景，主要在這裡攝製。

碉樓這種建築形式的形成與開平的歷史有關——鴉片戰爭以後，開平人民大批出洋謀生，逐漸累積產業。然而當地匪患猖獗，華僑回鄉不敢在家裡住宿，後來發現碉樓可以有效的防範匪患，從此開始修建碉樓。開平華僑多是從西方回來，於是碉樓設計融合了東西方建築特點。

《讓子彈飛》電影中，黃四郎在樓頂用望遠鏡偷窺剛進城的張麻子，並毆打替身，就是在自力村的銘石樓頂。而電影中六子的墓碑就在「自力村驛站」的旁邊。

廣州小蠻腰

《變形金剛 4》

《變形金剛 4》中，李冰冰扮演的強悍 CEO 和科學家斯坦利在廣州珠江邊的高樓相遇，背景的廣州新電視塔（暱稱「小蠻腰」）在螢幕上出現有五分鐘之久。除了「小蠻腰」，廣州還有獵德大橋、國際金融中心等地標性建築也經常進入電影鏡頭。



《少林足球》的多個場景早已成為網民和龍友取景熱點。

區光明街的一個小士多店，現在都還掛著那塊「甜在心饅頭」的牌子。

大家還記得有一場周星馳去找大師兄的戲嗎？就是在吉大的光大國際貿易中心那個門口拍的。至於位於南屏西大街的康真君廟，供奉的康公真君相傳是漢代將軍李烈，因為他保國有功，被封為康公。

珠海康真君廟

《少林足球》《車神》

《少林足球》是由周星馳自編自導自演的經典喜劇電影，此片成為在 90 代末港產片低潮下最成功的一部華語電影。電影中周星馳踢足球、趙薇製饅頭的場景都是在珠海拍的。康真君廟、廟前小廣場、幼兒園，當年影片中的情景如今都還在，可惜早已沒有電影中的樣子。珠海香洲區光明街的一個小士多店，現在都還掛著那塊「甜在心饅頭」的牌子。

小蠻腰的四個最高

- ◆ 世界最高最長的空中漫步雲梯——蜘蛛人棧道
- ◆ 世界最高的旋轉餐廳
- ◆ 世界最高的摩天輪和跳樓機
- ◆ 世界最高的戶外觀景平台



廣州「小蠻腰」絕對是《變形金剛 4》中的一大亮點。

情感之味

專欄作者：唐嘉碧

傳媒出身，服務過多家報章雜誌，千禧年後轉職集團公關總監，愛生活、愛美食，現為自由工作者。



長沙經典黑色臭豆腐。

長沙 IFS 放置着 KAWS 在大中華區首個銅製永久巨型雕塑藝術品。

湖南長沙美味行

此趟湖南長沙美味行，是我第一程中港高鐵長途列車之旅，結伴同行的幾位姊妹都是嗜辣一族，我們不時相約覓食，繼去年快閃重慶，今次再度結伴前赴長沙，為的就是要一嘗地道湘菜，並到訪 4 月底慶祝開幕一周年的華中地區超級綜合商場「長沙 IFS」。

由香港西九龍站出發，搭乘下午 5 點 15 分開出的列車，途經深圳北、廣州南、韶關、郴州西、衡陽東和株洲西六個中途站後，列車便加速前進，全程 3.5 小時多一點，晚上 9 點左右抵達長沙南高鐵站。因在西九龍站已進行一地兩檢，到埗後就直接拉行李出站，毋須再排隊過海關，非常方便。

初訪長沙，我們下榻於當地最新亦是最高地標（全球第 11 高建築）長沙 IFS 國金中心 1 號樓，86 至 92 樓的 NICCOLO 尼依格羅酒店。我的房間

在 89 樓，入住期間，每朝醒來第一件事就是將房內所有窗簾升起，居高臨下的優越位置，房內每面落地玻璃窗外都是美景，不僅俯瞰城市全景，連著名的湘江和在江上浮現的名勝橘子洲也盡收眼底。

橘子洲經悉心設計綠化改造，原來一個長長的沙洲，變為一個讓市民大眾來玩、放風箏、跑步、野餐的綠草如茵大公園，洲頭上有一座巨型毛主席半身石雕像，為當地著名景點。更吸引我們的是沙洲上兩座老房子改成的餐館，我們於名為 1925 的湖南菜館午餐，老房子除了有大量拍照打卡位外，食品同樣精彩，在那裏我嘗了人生第一件深黑色臭豆腐，跟湖南臘肉臘香腸一樣，是想不到的好味道。

短短四天三夜，遠超預期的合心意，好風景好食物與及酒店每位的好人情，就像湘菜具有豐富層次的辛香辣與鮮，令我們不約而同愛上長沙。



陳文剛（Rensen）導演除了是糊塗戲班的負責人外，他和太太魏綺珊也開辦了一個無障礙劇團，幫助社會上的弱勢社群建立自信，發放正能量。認識他的人都不相信他是孺仔，因為他表現成熟，很懂得照顧人。究竟這位多才多藝、開朗又勤力的有型士是如何煉成的？

導演／陳文剛

第一個沒主角的母親節

Rensen 與媽媽的感情要好，但今年三月初他在加拿大演出舞台劇《情書》時，突然接到媽媽病危的消息，當時相隔十萬八千里，沒法立即回港見她最後一面，那份傷痛可想而知。但筆者相信這可能是陳媽媽不捨得讓子女們辛苦照顧她，所以在醫院匆匆數天便辭世。

「媽媽身體一向好好，老來只有一些小毛病，近年也有腦退化問題，但沒想過媽媽會突然辭世。」在 Rensen 眼中，母親是一個堅強、善良、刻苦耐勞的人，是他的偶像，他的人生導師。

工夫做唔死人，而且會令你變得更強，因為你不做，我做，我咪識埋你個份，我識晒所有嘢你就難唔到我。

從小被教育「力不到不為財」、「先付出，不問收穫」、「做人唔好怕蝕底」，

Rensen 現時仍然秉承這種精

神做人。做完手頭上工作，

就會問上司還有沒有別

的事情需要做，他曾試過因

已完全掌握上司的工作，

有次上司放產假，讓他有機

會大顯身手，後來上司離職

了，他便順理成章獲得一個

升職機會。

Rensen 說，可

能他是孺仔的關

係吧，媽媽特別

愛錫他，為怕他

餓肚子，每次煮

飯都拉着當時只

得七歲的他在旁

觀看，教他煮餸

步驟，讓他學

會求生技能。

雖然陳媽媽平

時忙於為口奔



媽媽教我們錢不是最重要的，重要的是懂得與人分享，分享了那樣東西才會變成一種價值。

09, May 2019

我家
HoMemory

馳，但對子女的管教絕不鬆弛，要是犯了錯，一定捉着他曉以大義，再加一頓「藤條炆豬肉」，務求令他銘記於心。叫他印象深刻的事情不少，例如中一那年 Rensen 升讀英文中學，他根本應付不了，結果要留班，陳媽媽知道後急急到學校找老師求情但不成功。「見到媽媽那麼緊張自己的學業，所以長大工作後再有機會入讀演藝學院，無論有多困難，我都要把這個學位唸回來，好讓她知道有個兒子可以拿到學位。」他的孝心可見一斑。這天的訪問選擇在演藝進行也是別具意義。

回憶起童年歲月，Rensen 一家有八兄弟姊妹，但父親在他九歲時就過身，媽媽要擔起成頭家，日做兩份工，生活仍捉襟見肘，她把所有能吃的都分給子女，自己卻吃得很少。對媽媽這份無私的愛，子女看在眼裏，點滴在心頭，長大工作後不再讓媽媽操勞，希望她能享清福。

長大後，Rensen 努力維繫家人間的感情。疼錫媽媽的他，想讓她多見識外面世界，多次請姊妹帶媽媽到歐洲、俄羅斯、南非和東南亞不少國家旅遊。

五年前，他和太太還有三姐曾精心設計一趟北海道之旅，圓媽媽遊日本的夢想。雖然遊北海道時陳媽媽已有腦退化徵狀，有時脾氣很大，但他們當時對此症認識不深，行程中縱然有鬧過不快，但開心事也不少，在子女們心中留下難忘回憶。

種種往事讓人體會到他們母子間的深厚感情，也讓筆者明白到愛要及時，媽媽在世時盡力去愛她，讓她安享晚年。能盡孝道，也是一種幸福。



五年前，Rensen 和太太魏綺珊還有三姐精心設計一趟北海道之旅，圓媽媽遊日本的夢想。



後記：《偶像》這首歌是 Rensen 寫給媽媽的，寫於 2003 年，當時陳媽媽仍相當健康。「萬一媽媽突然去世，我會有什麼感覺？如果媽媽去世時我不能見她最後一面，到靈堂時，我又有什麼感覺？」歌詞內容都是陳文剛與媽媽的種種經歷。



手機掃碼睇片

資優媽媽

專欄作者：陳靜茹

是媽媽，是醫師，是妻子，亦是女兒；以「寬容大度，能屈能伸」勉人自勉。



成績不代表一切

兒子最近在工作崗位上得了「優秀青年獎」，我忙不迭發感謝卡給他的中學校長、老師道謝，因為若然沒有校長當年的破格取錄、沒有老師及社工們的竭力扶助，可能就不會出現眼前的這個獎座。

成績差是小兒求學時期的「標籤」，測驗考試不合格、零分可謂家常便飯。可是，今天他已是一名具備碩士學歷的專業人士。家長們，如果今天你的孩子成績差，請別氣餒，因為成績差不代表孩子差！

兒子讀小二時被證實有讀寫障礙，智商是 130，屬資優兒童；升上中學時再重測了一次，同樣證實是讀障，智商微升至 137。讀障妨礙了孩子對文字的發揮，而資優的孩子卻好奇心重、學習能力強，所以，兒子的學業成績常在零分與優異之間遊走。

小學時，他曾經考了個全班倒數「第一」，一度成為老師的「眼中釘」，不得已還輾轉換過學校；中學時則好淡爭持，後來才慢慢重回正軌，而且表現勇悍。作為父母，教育這名孩子對我和丈夫來說，挑戰特別大。

目下，社會的競爭意識作祟，家長特別看重孩子的成績，對於這些家長，我還是重提那一句：成績差不代表孩子差，最重要是如何協助及培養孩子克服自身的困難，勇往直前。今天眼前這一獎座，就是明證！

Instagram

Text：林敏兒 Design：Megan

Photo：@kacozzi

夏天來了，收藏已久的肚腩仔、ByeBye 肉又要見光了！想夏天自信滿滿地露肉，只好勤力地修身了。作為香港人，我們很少認懶，但當話題轉去減肥做運動，就會爭著去認懶。其實，懶有懶的減法，只要跟著這個懶人露肉攻略，想夏天露肉？無難度！

針對露肉位勤力操

夏天就是穿熱褲背心的好日子，穿了衣服需要見人的位置其實不多，重點就是腹、手臂跟腿，要懶，就要針對這些位置來操練了。以下簡單的修身運動，已經可以滿足你們的需要。

1. 雙腿上提

針對位置：腹部、臀部

動作：坐在有手柄的椅子邊上，雙腿合上平放地上，抓住椅柄；吸氣抬起雙腿至臀部高度；維持動作，雙腿慢慢收近至腹部；呼氣放下雙腳，還原至準備姿勢。

次數：1 組 5 次，共 3 組。

除了用椅子，梳沙化或樓梯都可以。

2. 手臂支撐屈伸

針對位置：手臂、ByeBye 肉
動作：背向椅子，雙膝屈曲下降，手臂伸直扶著椅子；吸氣手臂慢慢下降手肘屈曲至 90 度；呼氣並用力將手肘蹬直。

次數：1 組 10 次，共 3 組。

想增加難度，屈起的雙膝可以伸直。

3. 後提腿

針對位置：大腿、臀部

動作：站在椅子前方，吸氣並提起左腳，身體慢慢向前椅子方向傾斜，直至雙手按著椅子；左腳提起時需與身體保持水平線，呼氣並慢慢回復至準備姿勢。

次數：1 組 10 次，左右腳各做兩組。

左右腳提起時必須與身體保持水平。

3 招控制飲食

人人都知道做運動減肥並非最有效的方法，要達到最理想的效果，我們還是要配合飲食來進行。以下會介紹一些最基本的飲食技巧，只要大家依足指示，必然會得到理想的效果。

七成飽肚要停

用餐時當我們感覺飽肚時，已經是過量了，因為胃部需要時間去消化，當感覺到飽肚時才停止進食的話，胃部其實並未全部消化食物，待最後的食物都消化了，就自然變成過量。

澱粉質食物要識食

白飯、白麵包、白麵條這三類澱粉質食物都是致肥原兇，想飽肚而又減肥的話，最好選擇全穀類或根莖類的澱粉質食品。

零食勿亂食

我們都愛零食，為了減肥要戒掉嗎？零食全戒掉是很痛苦的，最邪惡的薯片、朱古力、可樂當然不可吃，還是選擇高纖類的餅乾或燕麥餅、無添加的果仁吧！

一天簡單減肥餐單

如果想進一步加強效果，每天的飲食亦要好好地規劃，這裡給大家一個簡單的一天餐單作參考，你會發現其實減肥餐並不代表要節食，只要控制得宜，一天也可以豐富地開餐的啊！



08:00

早餐

牛奶燕麥粥、手掌心份量堅果、水果兩份（較多水份類）。



11:00

小食

手掌心份量堅果、水果一份、酸奶一杯。



13:00

午餐

雞胸配番薯及菠菜。



16:00

下午茶

手掌心份量堅果、藍莓半盒、有機椰子乳酪。



19:00

晚餐

熟食蔬菜沙律配豆腐（包括紅蘿蔔、荷蘭豆、西蘭花、南瓜及茄子等）。

* 全天需飲用 2-3 公升水

（以上內容只供參考，各人體質不同，如有疑問，應諮詢註冊營養師或醫生。）

可以懶
不可以沒恆心

修身減肥真的沒有捷徑，各位可以懶，但不可沒恆心，絕對沒有一天半日就瘦身的方法，重點在於日復日的積累，儘管這次教的是懶人方法，還是要有恆心地天天持續才會見效的喔。