

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

沙田·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。

眾說紛紜似乎沒有定論。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

花季燦爛、雨季朦朧，青春美好易逝。以往，在香港這個經濟主導的城市，以青少年群體為受眾的文化產品總嫌太少，這幾年，在街頭、在舞台、在社交媒體上，總能看到年輕人活躍的身影，他們熱愛表達，喜歡分享，儘管方式迥異，但這些與青春有關的種種，總是特別引人入勝，一部部講述青春故事的電影，也往往特別賣座。

陳敏娟的姚家情：

青春路上有我 有女初長成

有種親情叫陪伴……

姚嘉俊陳敏娟是街坊眼中的模範夫妻。

對於家有兒女的家長來說，卻有另一番體會和擔憂，教育、日常相處的摩擦、溝通時一句講不對，親子關係仿佛隨時都會「中伏」，這確實是一個頗為有趣的課題。

夫妻分工 經營親子關係

有兩個女兒的陳敏娟，現在很珍惜陪伴孩子的時間。還記得大女兒出生的時候，敏娟一家居住在很小的單位，BB床只能擺在客廳，而產後身體虛弱的她需要休養，丈夫姚嘉俊就索性做「廳長」，搬出客廳和BB同吃同住，餵奶、換尿片，喊就要尿。「白天我和老婆一起湊，夜晚我就一個人湊」，如此一來，大女兒對他非常依賴，比媽媽更親近。



女兒日漸長大，學校老師建議媽媽要多和二人談心

擅長安排和統籌的姚嘉俊就和敏娟分工，除了接送上、下學，他還負責編排兩個女兒日常的所有活動，減輕老婆負擔。不過，踏入青春期，老師建議兩人調整分工，比如讓女兒多和媽媽相

處、聊心事，自言「很享受給女兒全方位照顧」的姚嘉俊無奈要退居二線。

敏娟頗有感觸地說。她不認為所有的親近都是理所當然，而是要靠雙方的努力，在溝通和相處上，她願意主動踏出第一步。

「勿吝嗇對兒女讚美」

敏娟的兩個女兒，一個10歲、一個9歲，一個內向少言、一個活潑獨立。「由於家姐更內向，我就會更加關顧她……有時候可能真的會忽略阿妹，阿妹有時會說，『為什麼又是我讓著她（家姐）！』但我和她談，她也容易接受，做出讓步，我也會給她一個Like！」她提醒爸爸媽媽們，不要吝嗇對兒女的讚美。

大女兒思思最近迷上了看Youtube學習整蛋糕、曲奇，敏娟就陪她一起買材料，讓她學習用刀切東西，看到女兒自己動手完成作品後的滿足感，敏娟也覺得很欣慰。

在兒女的成長道路上，遇到磕磕絆絆是常態，每個人的性格都不同，父母能做到的，是得到孩子們的信任，是讓孩子們知道，家裡總有一盞燈，照亮他們前行的路。

租田耕耘 學分享與珍惜

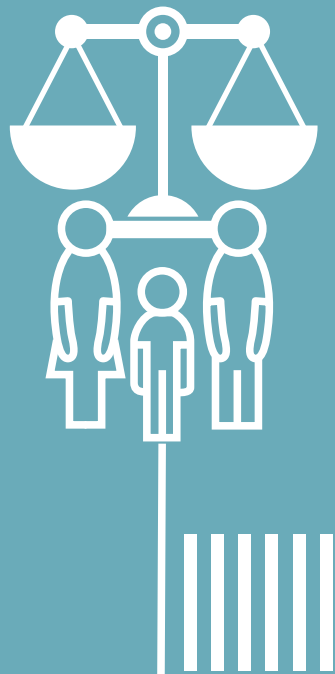
小時候家境平平的敏娟也希望生長在優沃環境中的女兒們學會分享和珍惜，「我小時候要幫爸爸搓麵粉、搓餅，環境不算好好，想要什麼都要自己努力。」所以她想創造機會，讓女兒在這個物欲橫流的社會裡，學會分享和理性消費，將還新淨的衣服、文具、玩具等分送給親友。「我們最近還租了一塊田，我希望她們通過自己耕耘，學會不要浪費，日後再將種出來的蔬菜分享給別人。」



在物質過剩的時代，姚家希望兩位女兒學會與人分享。

母女關係雖是與生俱來，但也要靠後天慢慢經營，相互摸索。





牛皮沙街違泊黑點易釀車禍



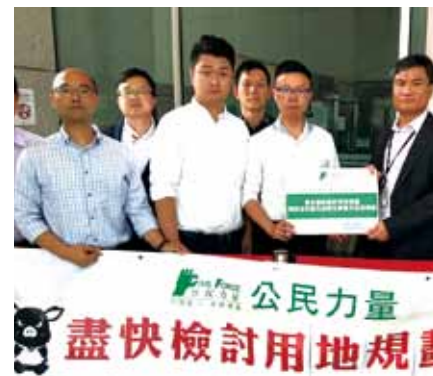
違泊問題對路面行車造成困擾

沙田牛皮沙街早前發生一死兩傷嚴重車禍。一輛載客的士凌晨行駛途中，疑司機因路邊有車違泊「抽頭」駛過之際，與對行線高速駛至私家車迎頭狂撼，兩車司機及乘客同告重傷被困，由消防員救出送院救治，其後的士司機傷重不治。

牛皮沙街近大老山公路天橋底路段，是暗斜長直路及雙線雙程行車，但每逢深夜沿路卻違例停泊不少大型車輛，屬區內違例泊車黑點之一，不單嚴重影響途人或司機視線，途經車輛更需要部分車身切入對行線駛過，構成交通意外危險。

沙田區議員姚嘉俊接受《我家》訪問時表示，一直有關注該區的違泊問題，每月警方在該路段都發出數百宗違泊票控，且以大型車輛違泊最為嚴重，令本身已經不寬闊的路面變得更加擁擠，危機處處。姚嘉俊指出，這主要與相關停車場不

足問題有關，根據地政署資料，過去8年政府在沙田區收回12個臨時收費公眾停車場進行發展，佔地面積逾5萬平方米，導致不少「搵食車」難以找到泊車位，期望當局跟進區內的泊位問題，可以有所改善。



姚嘉俊（左二）希望盡快改善沙田區內泊位不足問題。

水泉澳現補習黨？小心小心！

不少新屋邨出現類似的補習騙案，沙田水泉澳邨近日出現補習黨！協助有關苦主的區議員鄧家彪在接受《我家》查詢時表示，收到街坊揭發，指有補習集團找一些年輕的女孩上門拍門做家訪，了解子女的教育需要，部分更聲稱是來自社區中心以減低街坊的戒備，之後就有補習集團扣門，指名道姓找某位學生的家長，向其推銷一年3,600元的打電話問功課服務，但不少人購買服務後，致電熱線只能獲取簡單的回覆，未能真正達到補習的效果。

鄧家彪表示，已向警方諮詢意見，惟未能構成詐騙，但他亦呼籲街坊要小心、謹慎地選取補習及輔導服務，更避免將個人資料隨意提供予陌生人。



鄧家彪呼籲街坊要小心、謹慎地選取補習服務。

康文署建議修例 規管公園噪音

沙田城門河畔的公園，不時可以見到有市民進行歌唱活動，部分市民甚至會使用揚聲器或擴音器，早前曾有投訴指，活動的聲浪對公園使用者及附近居民造成嚴重滋擾。

根據現行規例第二十五條「音樂及唱歌」訂明，在公園內唱歌或奏樂器而滋擾到人，罰款2,000元及監禁14天。不過，條例只保障公園內

的使用者，即使康文署職員證實有人受影響，如果欠缺在場人士指證，不能檢控，令執法困難。為此，政府提出修例，將規例內的「任何其他使用遊樂場地的人」改成「其他人」，令公園附近居民及康文署職員等人士都可成為控方證人，以更有效規管場內噪音。至於一旦修例成功，如何執法，就要進一步討論了。

尖山隧道 擬「解禁」紅Van

青沙公路尖山隧道向來「紅Van」止步，不過，這個規定有望「解禁」，沙田的居民有望多一個出行選擇，有助紓緩沙田擠塞情況。

運輸署向區議會提交文件，計劃放寬紅色小巴行走八號幹線沙田段，開放青沙公路、尖山隧道准許紅色小巴行走，九龍方向可轉出呈祥道往葵涌，或經荔寶路、興華街西右轉西九龍走廊，新界方向可經荔枝角道、青山公路葵涌段及呈祥道駛入八號幹線，而在大圍則開放積存街、積運街、城河道及成全道的指定行車路線。計劃料可紓緩獅子山隧道和大老山隧道的擠塞，改善新界東至九龍之間的紅色小巴行車時間。

有業界人士對措施表示歡迎，但認為未必吸引現時行走獅隧的紅色小巴線改行。香港九龍新界公共專線小型巴士聯合總商會主席梁雄認為是好事，但未必為紅色小巴帶來客源，會否開辦新線來往九龍及新界仍是未知之數，有待正式開放後試行一段時間再作觀察。他稱紅色小巴生意已大不如前，牌價跌至200萬元，甚少年輕人願意入行，希望運輸署開放更多禁區，供業界開拓客源。



小智你準備好未？ 沙田野生捕獲比卡超

平時見到唔少朋友在公園、球場等地方拿著電話玩捕捉 POKÉMON 小精靈遊戲，不過今次要捕捉的係真正毛茸茸的 Pikachu 呀！

全球首部真人電影《POKÉMON 神探 Pikachu》於本月上映，沙田就有大型商場佈置 1:1 真實還原電影場景，除了有比卡超、傻鴨供大家打卡影相外，電影預告片中曾出現的 Poké mon 小精靈，包括：奇異種子、噴火龍、吸盤小丑等等亦會神秘現身，還原「萊姆市」電影場景。

新鴻基地產代理有限公司租務部助理總經理許嘉雯表示，是次推廣費達 350 萬港元，按年上升 15%。現場還有由「樂天河童」打理的全港首間《POKÉMON 神探 Pikachu》主題期間限定 Cafe 等神探比卡超可以品嚐牠最喜歡的咖啡！



活動詳情：

《POKÉMON 神探 Pikachu》x 新城市廣場
【足智神探 全城尋寶】大型主題佈置

日期：即日起至 5 月 27 日

地點：沙田新城市廣場一期一樓羅馬圓型獻技場

入場費：免費



五大打卡位

1

2

3

4

5

「萊姆市」大街

1:1 嘅超可愛傻鴨係大街街口等緊大家！

《POKÉ MON 神探 Pikachu》 主題期間限定 Cafe

坐定定歎杯咖啡先。

小精靈放映廳

奇異種子同布魯都排隊等緊觀賞最新上映嘅《POKÉ MON 神探 Pikachu》！

失蹤小精靈召集處

牆上貼滿一張張失蹤 POKÉ MON 嘅海報，一齊幫手搵呀！

「噴火龍」的強襲

轉彎迎面而來有一個灸熱火球，迎接火熱嘅夏天。

一張門票睇盡大英博物館珍寶

烏爾軍旗
約公元前 2500 年



密特拉神像
公元 100 至 200 年



葛飾北齋的
《神奈川沖浪裏》1831 年



展品精選

活動詳情：

香港賽馬會呈獻系列：
百物看世界——大英博物館藏品展

日期：5 月 18 日至
9 月 9 日

地點：香港文化博物館一樓專題展覽館

每年康文署都有多個大型焦點展覽，今年香港文化博物館將於 5 月至 9 月舉行「百物看世界——大英博物館藏品展」，展出約 260 件展品，以時序形式敘述 2500 萬年人類發展歷史，包括伊拉克烏爾軍旗、日本浮世繪等。一張門票，就可以穿越時空走一回啦。

展覽的構思源自大英博物館與英國廣播公司空前成功的廣播節目，以大英博物館藏的 100 組物品娓娓道來橫跨 200 萬年

的人類故事。有別於以往以文化區域闡述人類歷史的方式，展覽以獨特的角度回顧人類發展的軌跡，探索人類共通的故事。即使身處不同的文化環境，人類在權力、信仰、藝術、貿易及科技等方面都有着相同的渴求及發展脈絡，從而引領觀眾在全球化的視野下，對自己身處的世界有新的認識。

展品來自世界各地，這些由人類創作的物品，不一定是精美的藝術品，更

多是生活用品，例如貨幣、科學儀器及儀仗用具等，當中包括在非洲發現的最早石器工具、見證最早城邦出現的伊拉克烏爾軍旗、反映奴隸販賣的 50 枚「馬尼拉」錢幣、達爾文航海船上的精密計時器、日本浮世繪名家葛飾北齋版畫作品《富嶽三十六景》之《神奈川沖浪裏》，以及當代涉及同性戀維權議題的大衛霍克尼作品等。從每件物品背後的故事，帶領觀眾遊歷一次世界獵奇之旅。





在香港，做一個年輕人不容易，一個年輕人去做社區主任，更不容易。從英國回流的年輕女生姚皓兒，卻歪打正著踏上從政這條路，只因受離世的牧師舅父啓發，想做個對別人生命有影響力的人。落區從低做起，跟其他年輕人一樣，返工會抱怨迷茫，但想起初心，便能繼續拚搏。

閒話·家常

09, May 2019



姚皓兒

27歲的姚皓兒成為社區主任兩年，她受離世的舅舅啓發，希望做個對別人生命有影響力的人。

效法已故舅父 影響他人生命

當初為何走上這條路？皓兒分享，是受她的牧師舅父影響。他是一個對家人相當熱情的人，那年預科暑假她回港慶生，舅父去踢波後忽然猝死，一家人大受打擊，他的喪禮用了最大的禮堂，幾百人一同來悼念，甚至連內地的教友也專程趕來，人多得連大堂的門也關不上，「大家的生命也是受他很大影響，教友也覺得他是非常好的人，離世很可惜」。

「我也想做一個對社會有貢獻，對別的人生有這樣影響力

的人。」

「不要說影響幾百幾千人，如果只是對社區有建設，難聽點說『有咩冬瓜豆腐』也不要唾棄我，想別人的印象是：姚皓兒好好的。」

於是，迷茫時她便會提醒自己的初心，不要令街坊失望。有一次，她幫忙開辦街坊生日會，有一個婆婆專程把和她的合照放在錢包內，令她相當感動，「我麻麻也不會這樣放的」。一個一個小故事，成就她的滿足感。

服務民衆 從低做起



皓兒經常提醒自己不要令街坊失望。



她自言自己也是年輕人。

27歲的姚皓兒，人生第一份工作便在政黨，一做至今已四年。她笑言當初在英國的大學畢業後回流香港，對從政既一頭霧水也有一腔熱誠，到處應徵，「坦白說，第一次見的工是范國威議員辦事處……如果在范國威那兒做，我現在已做了拍檔董健莉的『對家』」。

留學英國學懂協調差異

加入政黨恐怕不被視為現今年輕人的「主流」，皓兒與同輩有點「不一樣」，有賴她在英國五年的留學生活，習慣了不同的文化差異，早一點開闊眼界。那時她住在倫敦附近一個小鎮，安靜寬敞舒適，同學們來自世界各地，名流後代不在少數，有油王公子，甚至正角逐連任的泰國總理巴育的兒子也曾是她同學。

留學前的皓兒，總被家人訓話，「說我不愛說話，不喜拍照，黑口黑面，又不愛幫人」，五年時間令她變得開朗，從前在港有父母長輩工人照顧，不需自己親自做事，但隻身在外地，任何困難也只能自己解決、學習與朋友溝通，她住宿舍第一年便有14人同住，大家共用廚房，「全屋人不洗碗便好核突，基本上都是我在洗碗、抹地抹廚房，自己洗廁所」，各地同學生活習慣不同，她便要主動跟人溝通協調。



忙裡偷閒，圖為去年在大圍的咖啡店。



從政的路不易行，皓兒願從地區做起。

英國的教授不會督促她學習，「出席率低不會罵你，學位是你的，你的知識也是自己的」，她強迫自己每天坐圖書館讀書，戒掉懶散，居然對現在的工作有幫助。「我現在一樣，也是沒有人管你，自己從中得到多少，也是靠自己有多努力」。

每天工作逾十小時

她現在每天工作至少十多小時，一大清早去街站、黃昏去家訪，其餘時間要留在辦事處辦公處理文件，沒有空閒娛樂，偶爾還會遭遇質疑，「別人會冷漠，不喜歡你的黨派，說反正你不做，政府也會做的」。

她只是眾多年輕人的其中一個，「我跟其他人沒分別，或許有些人的目標比較普通，你揀你的『舒服』，但你揀老公也揀了很久，不會有一個人的人生容易過其他人」，她卻會珍惜自己的機會，「要成為自己希望想成為的人，便應該現在去做」。



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，還是選擇高纖維的餅乾或燕麥餅、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。