

我家

HoMemory

歡喜



無綠不歡

綠色驅蚊法
乾手淨腳唔使殺

我家·熱話

食茶記想「啲一啲」
竟要額外多收一蚊？

一切從線開始

封面故事



看得見的人情味



新界東地區報
issue

132

週四派送

發行日期：16, May 2024



地區焦點

暴雨蹂躪「大洪」現身
西貢有冇百寶袋？



醫·家

惡棍流感
係邪惡版傷風？

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

多處水世界 百車被淹巴士停駛

暴雨蹂躪 大洪現身

西貢有冇百寶袋？

繼去年「世紀黑雨」襲港導致多區水浸，5月初西貢及將軍澳連續第二年受特大暴雨蹂躪，五小時狂降400毫米大雨，導致環保大道、魷魚灣一帶多處出現嚴重水浸，數以百計車輛遭突如其來山洪淹浸，坑口永隆路發生山泥傾瀉，部分巴士線一度要停駛。地區人士直言，當日雨勢來得特別急，且當區連續兩年受襲，希望從速加建「防洪人工湖」等設施。

坑口永隆路



坑口大面積山泥傾瀉，來回行車線一度封閉。



土力工程處委託承辦商緊急加固山體。

白沙灣

魷魚灣村

將軍澳市中心

坑口路

日出康城

清水灣泳灘

西貢「紅雨」 受災位置圖

西貢市中心



西貢市中心紅雨時有車輛死火。



白沙灣



日出康城



日出康城有露天停車場嚴重水浸。



紅雨時有泳客險被洪水沖走。



清水灣泳灘

清水灣二灘海沙被沖塌流失。

魷魚灣村



魷魚灣村路一帶出現水浸。



有巴士在積水間駛過。

將軍澳市中心



Popcorn商場內上落客車位積水。



白沙灣村有洪水沿樓梯湧到民居。

五小時狂降400毫米大雨 日出露天停車場變黃泥塘

5月4日上午近9時，天文台發出今年首個紅色暴雨警告，更一度表示有機會發出黑色暴雨警告。日間短短5小時，西貢及將軍澳錄得約400毫米雨量，令區內出現至少12宗水浸報告，當中包括環保大道、影業路、寶琳北路、日出康城對出露天停車場、魷魚灣村路、西貢公路近萬年街等地。

西貢市中心及環保大道有行駛間車輛，遇上突如其來洪水被圍困死火，當中包括正前往電視城的藝人車輛。

當中，日出康城「領都」對開的露天停車場情況更為惡劣。逾百部泊在該處車輛被浸在黃泥水中，水深至半個車身，部分車主趕到將車輛駛走。另外亦有村屋底層入水變成「水塘」，住客要忙於將水清走。

坑口路與五塊田場山坡 另沙灘女泳客險被沖走

除了水浸，坑口永隆路一幅面積約30米長、40米深的山坡，在暴雨期間倒塌，消防到場搜救後證實無人被困。而清水灣道五塊田附近一塊山坡，亦出現大面積塌陷，露出喉管，導致兩處的多條巴士及小巴線要一度停駛。而在清水灣二灣及橋咀廈門灣沙灘亦被豪雨沖塌，需要封閉復修。

在西貢清水灣二灘，紅雨突然來襲時有正游泳的女泳客，一度要以身體抵抗洪水走回路面，險被洪水沖走情況相當驚險。

渠務署緊急事故控制中心事後表示，紅雨期間動已派



市中心有渠務署工人忙於疏導雨水。



李天賜（右）指，多條西貢鄉村受暴雨影響。



林世雄現場視察山坡鞏固情況。

出約160隊緊急應變隊伍前往駐守及巡查容易出現水浸的地點。翌日，運輸及物流局局長林世雄到坑口路視察時指出，已安排承辦商噴漿進行緊急維修工程，臨時鞏固斜坡搶通車線，土力工程處未來會進一步安排進行永久加固工程。

李天賜： 多條鄉村受暴雨影響

西貢區議員李天賜表示，西貢鄉郊範圍較廣，近幾次特大暴雨西貢都出現雨災，各鄉村依靠社交群組通報情況。他指出，紅雨當日清水灣一帶多處，包括檳榔灣村、上洋村、馬游塘村及孟公屋村等地，都有洪水來襲出現水浸情況。而白沙灣村附近，則有洪水如瀑布段沿樓梯湧入村落。整體來說，亦有不少地方出現山泥傾瀉。

就此，他當日與西貢區議員劉啟康及邱浩麟，聯同多個村代表，呼籲並協助村民遠離危險位置，其後並聯同關愛隊清理沖出路面的石塊及樹枝。

李天賜認為，因為渠道不夠寬闊，導致豪雨來襲時未能及時疏導洪水，令洪水氾濫流入民居，就渠務問題他已向相關部門報告西貢低窪地區和塞渠黑點，希望當局加強防範。

低窪地最怕落大雨 區議員倡建蓄洪湖

就日出康城有露天停車場發生嚴重水浸，西貢區議員張美雄透露，有多名車主聯絡他希望跟進賠償情況。他指部分私家車因水浸而報銷，但因車主只購買了「第三保」，亦沒有與停車場簽署合約，只有月租單據，因此要與律師研究如何協助車主善後。

他表示，附近復修堆填區的天然山坡在豪雨下出現塌陷，連同泥土沖到停車場由於當時雨勢來得太急，令大部分車主未能及時將車駛走。

就極端天氣持續影響日出康城及創新園一帶低窪地段，西貢區議員方國珊表示擔憂。她建議政府加設排水系統，亦可仿效當局在安達臣道的項目，在白沙灣、蠔涌一帶興建防洪人工湖，加強將軍澳的防洪能力。



梁榮武直言，極端天氣只會越來越多。

天文台無發黑雨惹批評 專家：港整體雨量未超標

天文台在發出紅色暴雨警告期間，一度預警「有機會未來一兩小時發出黑色暴雨警告信號」，惟最終當日無發黑雨。天文台解釋是雷雨帶一度減慢及減弱所致。有市民批評訊息混亂導致無所適從。

曾擔任天文台助理台長的氣象學會發言人梁榮武認為，天文台的暴雨警告系統要照顧全香港。如果有大部分氣象站的雨量紀錄達標或超標，才會發出某個暴雨警告，而當日只有西貢和將軍澳區雨勢極大，因此未觸發到天文台改發黑雨的標準。他解釋，四月落大雨並非罕見，受全球暖化影響，極端天氣只會越來越多。

關愛隊在庇護中心當值

民政及青年事務局局長麥美娟表示，天文台於5月4日發出紅雨期間，西貢區有12隊關愛隊出動，當局開放九個庇護中心，其中兩個位於西貢區內，關愛隊分別有成員在庇護中心當值，並向當區民政事務專員報告水浸情況。

她強調，在雨勢最大時，疏導積水及解決水浸等工作，會由專業的政府部門負責。她表示，外界不會期望關愛隊在欠缺裝備情況下處理水浸問題，而是在緊急情況在庇護中心當值，以及將消息通報民政事務專員，處理有關情況。

同有流鼻水病徵 卻足以輾轉攤命

惡棍流感

係邪惡版傷風?

最近不時有小朋友感染流感後，出現休克、腦病變等嚴重併發症，需要留院甚至死亡，相信不少家長會擔心子女「中招」。流感初時病徵是發燒、流鼻水等，與傷風十分類似，究竟如何分辨？小朋友免疫力低，應該帶他們打針嗎？流感針有沒有副作用？

據 衛生防護中心資料，季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道疾病，主要透過飛沫或接觸患者分泌物傳播。

導致肺炎腦炎等嚴重併發症

流感和傷風的症狀類似，包括發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水等，不過，流感的症狀通常較嚴重，小朋友或現腹瀉和嘔吐。此外，傷風一般很快痊癒，不留「手尾」；流感卻可能導致肺炎、腦炎和心肌炎等嚴重併發症，甚至死亡。

小朋友的免疫力較成年人低，易受感染，染病後亦較易出現嚴重併發症。家長假如察覺子女出現上述病徵，要特別留心及時帶他們求醫，並不應安排他們上學。

打流感針亦不能一勞永逸

除了保持個人衛生，接種流感疫苗也是有效預防方法。衛生防護中心建議，風險較高的兒童和長者，應每年打流感針。

為何不是打一針便一勞永逸？

這是因為每季流行的流感病毒株都有不同，而且上個季度打針後產生的免疫力會逐漸降低，下個季度或已降至沒有保護作用的水平，因此，衛生防護中心建議每年打流感針。打針後，身體需要兩星期才能產生足夠抗體。

家長可能會擔心打針有副作用，事實上，除了打針位置會紅腫、疼痛之外，流感針一般沒有嚴重副作用。部份人在打針後會發燒、肌肉痛等，通常在兩天內減退。如果對是否適合打針有疑問，應向醫生查詢。

因應情況處方不同藥物

流感沒有特定的藥物治療，醫生會因應病人情況，處方不同藥物來舒緩症狀，例如退燒藥、喉糖等。由於流感是由病毒引起，而非細菌，所以一般毋須處方抗生素。

定時服藥之餘，患者也應大量飲水，並進食清淡而有營養的食物，才能盡快痊癒。

衛生防護中心、政府新聞處、港安醫院網頁



與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



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。



六招防失智 學而時習之

人口持續老齡化，腦退化相關疾病的發病率亦上升。根據世界衛生組織的統計數據，全球有超過 5,000 萬人患有阿茲海默病等腦退化疾病，這數字料在未來數十年持續增長。

腦退化的發病與多種因素相關，包括基因遺傳、生活方式、環境因素等。儘管目前尚無特效藥物作完全治愈，但積極的生活方式和飲食習慣有助延緩病情惡化。



護腦由生活飲食入手

① 多吃蔬菜和水果

• 因當中含抗氧化劑和維生素，有助保護大腦細胞免受氧化損傷。

② 攝入健康脂肪

• 適量攝入富含 omega-3 脂肪酸的食物，如魚類、堅果和種子。

③ 減少攝取加工食品和糖

• 因過多的加工食品和糖可能對大腦健康有害，應盡量避免過量攝入。

④ 持續學習

• 培養閱讀、解題、學習新事物等習慣，因可刺激大腦並促進神經連接。

⑤ 社交互動

• 多參加社交活動，可減少孤獨感和抑鬱情緒，同時有助大腦保持活躍。

⑥ 保持心理健康

• 積極應對壓力、焦慮和抑鬱，學習放鬆技巧和正向思考。

TED

TED Education Center Limited

政府註冊編號 582255



地址：鑽石山荃山道185號宏景花園第4座F2至4地舖
19A及72線專線小巴士站旁



WhatsApp

☎ 6888 7453



暑期課程



暑期綜合課程

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一節	英語小记者	趣學英文 Grammar、閱 讀理解	Ai英文作文樂趣 Fun	Ai英文漫畫日記	趣學英文 Grammar、閱 讀理解
第二節	創意魔法師、趣味水墨畫、香薰DIY工藝製作、動物氣球製作與佈置、英語 board games。				

6月10日前報名，可享早鳥優惠立減 \$ 200

二人同行，每人再減 \$ 100 

課程日期：7月15日至8月16日

課程時間：2小時30分鐘，可選擇「上午班」或「下午班」

上午時段：10:30 am 至 1:00 pm

下午時段：1:30 pm 至 4:00 pm

可選擇每星期「3天」或「5天」

全期課程每星期3天：\$ 2680 (共15堂)

全期課程每星期5天：\$ 3680 (共25堂)

英語課程由外語老師教授

凡參加「暑期綜合課程」同學，可獲贈【網上英文學習系統】



女性化神明象徵的慈悲力量

剛過去的母親節，當大家與媽媽一起歡聚時，其實不一定需要大費周章去買太多禮物，有時候只需要發自內心表達感恩的說話，在平日多去關心母親所需，已經可以令她們滿足開懷。

母愛寬大而無限 常存善念以報之

作者：
火登



早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

母親的慈愛、溫柔、寬容，為家庭兒女無私的付出，無論是東西方文化都如出一轍的雷同。事實上，人類宗教中對母性的崇拜，在東西方的宗教史上，這樣的例子是多不勝數。

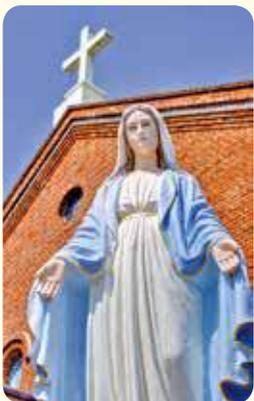
伊斯蘭母親地位高於父親

在伊斯蘭的道德規定，孝敬父母為人類第一要務和最基本的善功。而在父母兩位長輩之中，母親卻有著極為特殊的地位。古蘭經記載，有人曾問安拉的使者（願主福安之）：「誰應當是我最親愛的人？」穆聖（願主福安之）答道：「你的母親，你的母親，你的母親，然後是你的父親，然後是你的其他家人，以及其他親人。」



羅馬教會維護對聖母的禮敬

在西方，羅馬天主教會特別重視對聖母的禮敬。瑪利亞是天主教及基督教中最重要的女性人物，從早期開始就受世人尊敬，對其有「聖母」、「蒙福童貞瑪利亞」等尊稱。



近代羅馬天主教、東正教以及部分聖公會團體均相信，瑪利亞卒世童貞、蒙召升天。

道母——統御北斗眾星

斗姥元君（又寫作斗母或斗姆），又稱紫光夫人，是道教和中國民間信仰的女神，而「姥」字（古字也寫成「姆」），意思就是「母親」。斗姥元君的信仰源自於古人的星宿崇拜，由於斗姥比北斗及眾星更為尊貴，因此斗姥被道教尊奉為「天母」、「道母」或「先天道后」。



斗姥元君是統轄星宿的尊神，因此在治病求醫、安胎育兒、求壽延生等和生命有關的事情上，部分道教人士會祈求斗姥元君解厄賜福。

佛在忉利天宮為母說法

根據經典記載，摩耶夫人在釋迦牟尼佛降生之後不久，就往生到了忉利天宮，享受天人的福報。《地藏菩薩本願經》稱，釋迦牟尼佛到忉利天宮為母親說法，而地藏菩薩也到了忉利天，因此世尊就向同在忉利天聽法的會眾們介紹地藏菩薩救度眾生的本誓願力和慈悲。世尊為摩耶夫人說法，是為盡孝道，而地藏菩薩在因地時，有兩世以上曾經是孝女，所以《地藏經》也被譽為佛門的孝經。



觀音菩薩常作女相

觀世音菩薩（Avalokitesvara），阿彌陀佛的左脅侍，「西方三聖」之一。早期印度佛教初傳入中國時，觀音菩薩是以男身呈現。隨著朝代演進，唐代以後的觀音像圓潤俏麗，具有雙眉修長、黑髮披拂等女性特徵，逐漸演變為如母慈



愛的女性形相。到了宋代後，幾乎所有的觀音菩薩造像都成了女相。

在東西方宗教，女性化神明愛護眾生就如慈母之於子女。因此，日常如能善念行事，推己及人，令人生充滿正能量，就是最好的回報。

話你知

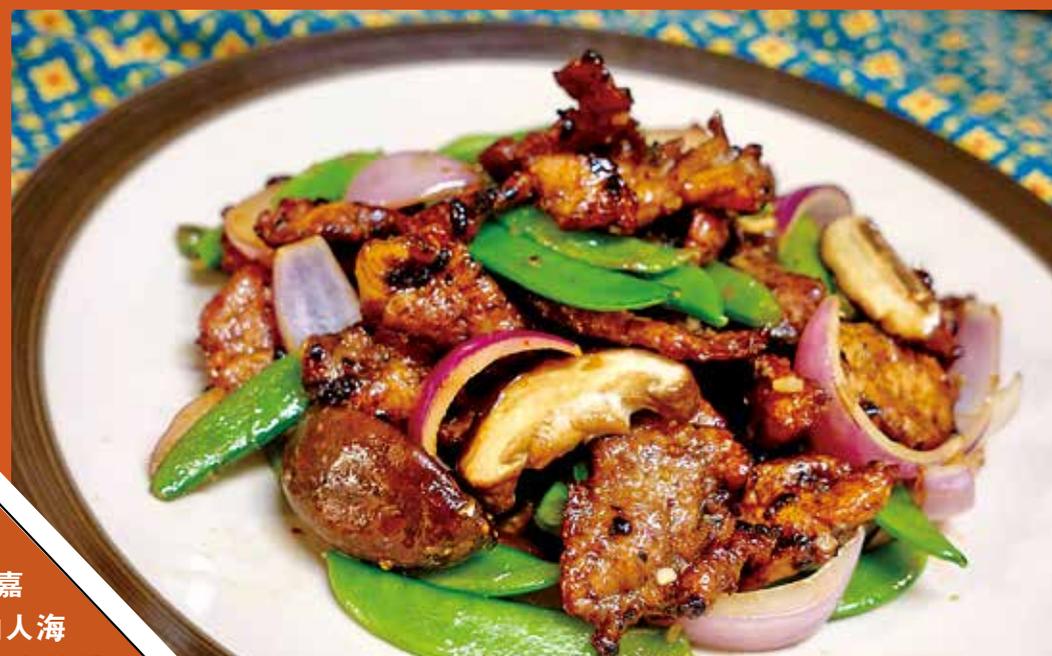
西方母親節的由來

現代的西方母親節起源於美國，由一位終身未婚的女子安娜·賈維斯（Anna Jarvis, 1864年5月1日 - 1948年11月24日）發起，她一直陪伴著母親。安娜的母親是一位心地善良的女士，並提出要設立

一個日子來紀念默默地做出奉獻的偉大母親們。

1914年5月8日，美國國會確定每年5月的第二個星期天作為法定的母親節。安娜母親生前最喜愛康乃馨，康乃馨也就成了母親節的象徵。





最近中午食飯行過中環嘉咸街，成條街人山人海都係遊客，有啲地方仲排晒大隊，唔好誤會佢哋排隊買名牌包包，其實係等緊同啲靚靚壁畫影相打卡，場面都幾有趣！不過對於中環街坊嚟講，嘉咸街絕對係一條民生街，呢度有露天街市、有好多糧油雜貨店、餐飲小店等，多年來照顧住附近居民日常生活。

清香帶鹹香 仲有塊塊黃金外殼 快炒蜜糖欖角肉片

邊煮邊食 唔使畀面

嘉咸街有一間我好鍾意嘅老店「九龍醬園」。我一直都係佢哋嘅捧場客，因為佢哋堅持傳統生曬，所以成本比超市賣嘅豉油貴好多，好彩仲有好多識貨之人會慕名而來幫襯，時至今日依然屹立不倒！除咗醬油同傳統醬料，佢哋仲有兼賣好多偏門嘅傳統食品同涼果，實在保留住好多上個世紀嘅味道，例如仁稔、酸果，仲有今期嘅主角「欖角」。

欖角係以生烏欖除去核後壓扁，再切成兩半醃製而成，由於成品外形呈三角形，所以有「欖角」之稱。欖角嘅味道好特別，有橄欖嘅清香，又帶啲鹹香氣息，好多時候都會用嚟配肉類，或者加埋豆豉用嚟蒸魚。今次特別啲，我將欖角剁到細碎做醃料，等啲肉盡情去吸收欖角嘅味道同油香，再加番薯粉炸到每片肉都有個黃金外殼，最後仲配埋蒜蓉嘅香添。呢個謎我一路煮一路流口水，真係香到暈，我諗配雞肉都一樣咁好味！

- 材料**
- 豬梅肉.....250g
 - 甜豆.....200g
 - 鮮冬菇.....4隻
 - 細紫洋蔥.....1個200g
 - 欖角.....10g
 - 蒜頭.....3粒剁成蓉
 - 番薯粉.....2湯匙
 - 蛋漿.....1湯匙
 - 蜜糖.....1湯匙
 - 生油...1湯匙

醬料

- 沙糖 1/2 茶匙
- 生抽
- 蠔油
- 紹酒 各1茶匙
- 胡椒粉 1/4 茶匙
- 粟粉

做法

1 欖角洗淨抹乾後剁至細碎，豬梅肉切厚片，加醃料、番薯粉、蛋漿及欖角碎，用手將上述材料徹底拌勻。

2 甜豆撕去頂部和尾部纖維，鮮菇切厚片，洋蔥切塊，

3 熱油將肉片炸至金黃。甜豆、鮮冬菇飛水約1分鐘撈起。

4 中火熱鑊落油爆香洋蔥、蒜蓉，將肉片回鑊，隨即落埋甜豆、鮮冬菇及1湯匙生油炒香。最後，落1湯匙蜜糖炒勻熄火上碟。





美感傳播寓工於樂 戲服設計 + 紡織藝術



觀眾看到的服裝「面」，源自小洪的「線」。



小洪認為戲服能更刻劃角色的形象。



將才華貢獻給一個又一個演出。



「線是很神奇的，看似很普通，身邊卻有許多物品由它而構成的。」在香港寓工於樂，看似不切實際，但戲服設計師、紡織藝術家洪榮賢（小洪），則選擇傾注無限創意和熱誠，將點點創意匯成實體的線，然後再織成面，令一件又件藝術作品亮起來。



傾注創意和熱誠，「剪」示工夫來。



認真考量每個細節，希望演員穿得舒適而發揮更佳。

歡喜布線 一切從線開始

線是很神奇的，看似很普通，身邊卻有許多物品由它而構成的。



數月前進駐中大埔藝術中心工作室。



求學時為同學製舞蹈比賽衫

都是亂砌，開始時自己摸索。

小洪小時候已喜歡畫畫，中學時已有製作的經驗。不同於現在可以透過 YouTube 影片自學，小洪曾為同學的舞蹈比賽縫製衣服、設計婚紗，「都是亂砌，開始時自己摸索」。幸好得到曾經從事紡織的長輩指點，「長輩說『條褲要有褲浪，沒有就穿不上去』，還給我一件衣服讓我看看如何製作」，這使她逐漸了解如何製作衣服。

修讀理科的她雖然能夠入讀機電工程學系，但為了追尋夢想，選擇了理工大學服裝設計高級文憑，從實戰學習設計和製作服裝，「我在那時才接觸到裁縫」。畢業後，小洪曾在本地品牌工作，但發現對創作仍有熱誠，因此報讀香港演藝學院課程，開始了戲服設計生涯，為舞台劇演員及舞蹈員度身訂造戲服。



作品《心靈謀殺》 感動心臟科護士



乾花易掉落，故此先後製作三個版本。

小洪最感動的作品是她自創的《心靈謀殺》，這是一個以劇本、法式刺繡和乾花製作的作品，並於去年6月代表香港，與其他11位本地藝術家參加了「布拉格劇場設計四年展」。與傳統展覽不同，多數作品只能遠觀，但當參觀者走近《心靈謀殺》時，小洪會問觀眾一個問題，「如果你有能力，你會想在別人的心中拿走一些東西嗎？」，然後他們可以選擇拉線「破壞」心臟，珠片和乾花就會一一掉落。最後他們會看到一個女孩的樣子。

小洪還記得當時一位心臟科護士在作品前感動落淚，「照顧兒科患者的

她知道心臟是多麼脆弱，她甚至不忍心破壞這件作品」，這件作品讓她感受到藝術作品的影響力，「我希望觀眾思考『如果他們有能力做一些事，他們會覺得不安或開心呢？』」。

照顧兒科患者她知道心臟是多麼脆弱，她甚至不忍心破壞這件作品。

有著不同的布料、剪裁工具等等。



由零開始，堅持「完成整個 Project」。



小洪編織夢想成真，那份滿足感筆墨難以形容。

停工作不停創作 疫情讓新招發芽

在小洪位於大埔藝術中心內的工作室內，有著不同的布料、人形公仔、剪裁工具等等，她堅持自家製作，她坦言自己熱愛這份工作的程度，要從紙樣、設計到為演員試穿衣服「完成完成整個 Project (項目)」，而獲得最大的成就感。

儘管疫情期間劇場無法公演，小洪的工作也受到影響，但這段時間讓她有機會專注於自己喜歡和創作的的事情，「有時候會

陷入矛盾，想要做得更好、超出工作所需，這會讓自己感到忙碌和疲憊」。因此，她更專注於原創作品，希望在今年能展現新的創意，「可能不會攤回成本，但完成後會感到滿足」。

可能不，
但完成後會感到滿足。

最滿足為郵輪製四季主題戲服

設計中使用水晶呈現冰雪效果，用產生共鳴的物料，營造華麗的感覺。



在布拉格展示的作品《心靈謀殺》。



小洪十分珍惜每次與觀眾的互動。

每件作品都是小洪用心製作的，但最令她

感到滿足的，是之前為郵輪表演設計以四季為主題的戲

服，「設計中使用水晶呈現冰雪效果，用產生共鳴的物料，營造華麗的感覺」。

小洪認為，一套好看的舞台劇，演員的演技固然重要，但配合戲服能夠為角色帶來層次感。

小洪坦言香港的戲服設計行業「時間和人力較為緊張」，在香港，兩個月已被視為較長的時間，例如她曾在一個月內為本地人氣網紅《小薯茄》準備了40至50套戲服。相比之下，外地提供的設計時間較長，她亦曾參與北京環球影城的设计，過程也有更嚴格的品質審查，製作時間長達一年以上。



《卡片型遊戲機》
於1980年任天堂推出
第一代掌上電子
遊戲機Game&Watch.

作者：
余遠鏞



漫畫家，從事多年
漫畫及圖書繪本工作，
作品有：《數碼暴龍》，
《妖怪總動員》，《動
夢成真》（中學電影動
畫藝術教材—香港生產
力促進局製作），《大
偵探福爾摩斯》，《衛
斯理系列少年版》，《神
探包青天》，《我的吸
血鬼同學》，《妙探鬼
靈精》，《UBL 宇宙當
入樽》。



Yeah!
爆機!



你竟然夠
膽同我賭
\$20話我
爆唔到機!
哈哈!
快啲俾錢!



喂! 做乜唔
去送外賣,
喺度偷懶!



嘩，部機濕咗
救唔返喇啦，
快啲賠錢!



唔知吹乾咗
會唔會好返?

雖然輸咗\$20蚊!
但佢賠返部機錢俾
我，部機玩咗咁耐
咁我都有賺... 噫...

讀者體驗優惠!

石門兒童武術課程 免費試堂半小時 (原價\$70)



- 使用細則
- 憑券WhatsApp/電話預約報名
 - 只適用於7月31日前預約使用
 - 地址：石門企業中心10樓1017室
 - 合作品牌保留最終詮釋及決定權

9330 2309

讀者
尊享優惠



加購三高檢查優惠
血壓 | 血脂 | 血糖
(需空腹6-8小時)

\$150

原價: \$760

憑券免費預約

骨質密度超聲波檢查 (原價: \$380)

- 優惠細則:
1. 本券只可於美邦醫學體檢(元朗分店)使用
 2. 此優惠券只限兌換一次
 3. 客人必須提前預約免費骨質密度超聲波檢查
 4. 客人向中心出示本券, 影印本券不獲受理
 5. 此優惠券如有任何更改或損壞, 將被作廢
 6. 如有任何爭議, 本公司將保留最終決定權

優惠期至2024年6月30日



美邦醫學體檢+(元朗分店)

元朗青山公路元朗段150-160號
元朗滙豐大廈12樓1202-03室

預約及查詢

9388-7753
(WhatsApp熱線)



食

窩夫和咖啡 快樂多一些

以一場在 Maan Coffee 的美味與氛圍之旅, 開啟北上的一天! 這三層高的韓式咖啡店走 LOFT 室內風格的建築, 高樓底和天花板的自然混凝土裝潢營造獨特形象。

在地下櫃檯點餐, 就能得到一隻不同顏色的泰迪熊。無論身處哪一層樓, 店員都能迅速端上餐點。推薦大家品嚐店家招牌水果雪糕窩夫和魔方冰塊咖啡, 寬敞有格調的空間足夠坐足整個下午!

Maan Coffee 漫咖啡

- 營業時間: 08:00- 翌日 02:00
- 地址: 深圳市南山區東濱路 4076 號
中泰藝術名庭一棟 1-2 樓
- 交通: 地鐵登良站 D 出口 / E 出口



潮濕多雨 北上盡揀室內活動

深呼吸旅遊 緊抱浪漫時刻

踏入夏季, 又是潮濕多雨的季節, 今次周末到深圳兩天一夜的行程, 都選擇了室內活動, 動靜皆「慢」的三個推介地方, 特別適合想短暫逃離忙碌工作的都市人!

玩

攀岩不攀緣 個人好逍遙

在香港參與攀岩運動, 入場及裝備費用約 250 至 400 港元不等, 對初學者來說相對昂貴, 而對於攀岩老手來說, 或有感香港場地單調。相較之下, 深圳有多達數百個場地供愛好者盡情挑戰自我!

這次來到香蕉攀岩館, 儘管空間不大, 路線設計極具匠心。店方還免費供應香蕉。在美團平台上購買全日門票, 每人僅需約 100 元人民幣, 租鞋費 15 元人民幣。



香蕉攀岩

- 地址: 深圳市福田區福田街道福安社區福華一路 3 號領展中心城一層 L1017 (近南大門)
(可搭乘地鐵 4 號線至會展中心, 由 B 出口步行約 190 米)
- 營業時間: 週一至日 10:00-22:00

訓

智能調燈光
機械人送餐

深圳福田蒼語酒店開業僅 2 年, 位於福田星河 COCO Park 附近。酒店內部全面配備智能家居系統, 只需呼喊「小康! 小康!」即可自動調節燈光、窗簾, 調整空調等功能。晚上點外賣宵夜, 甚至有機械人將餐點送到門口。

此外, 酒店客人還可免費參加每日舉辦的各種慢活工作坊, 如茶道、書法等。連自助早餐的高級大床或雙床房房費, 大約 500 港元。



蒼語酒店

- 地址: 福田福民路 199 號
(石廈站步行 1 分鐘)



我家
HoMemory
issue132 | 16, May 2024
旅遊 GO
Text、Photo: 行李
Design: Skittle

11



阿堂做著表達「開心」的手語。

如果自己克服不了心魔，那我很難說服身邊的聽障人士。——阿堂

人工智能科技迅速發展，有不少行業給人認定將會遭淘汰，倘若屬實誠然可惜，惟仍有不少行業必然順利過渡，如社工等慰藉別人心靈的一類就是例子。暖男社工陳錦堂（阿堂）是聽障人士，他希望憑自身經歷鼓勵學生接納缺陷，勇敢實現自我。

望自身經歷鼓勵學生接納缺陷 聽毅力不聽命 暖男衝破無形障礙

阿堂在幼稚園時發現患有嚴重聽障，在學時因介意別人的目光，未有適時戴助聽器，「好反抗，怕被人見到」，所以左耳已退化，只靠右耳聽力生活。中學時他貪玩又自卑，即使學校有提供功課輔導，自己卻會歸咎天生缺陷而令學業不佳，「會怪責有聽障都是因為屋企人」。

母校老師啟發他修讀社工系

會考失手的他，畢業後在便利店工作，但因出現失誤而辭職。在家人介紹下，他接受滅蟲工作，有時需要捕捉老鼠。工作無需與人溝通，看似少了不便，他心裡卻不踏實，「我不想未來10、20年都這樣」。

於是，阿堂回到母校，「班主任問：『如果你有這個經歷，你會不會想幫助其他同路人？』」，這句說話啟發阿堂幫助同路人，故此下定決心修讀社工系，「如果自己克服不了心魔，那我很難說服身邊的聽障人士」。從毅進開始，初時阿堂更需要一邊上堂，一邊全職工作。其後，家庭經濟好轉，他才能放棄全職工作，專心讀書。在25歲左右重拾書本，幸有朋友鼓勵，才一步步找到合適的讀書方法。

任職聾福會負責學生工作坊

阿堂現任聾福會融洽教育資源中心，主要為學生舉辦工作坊。阿堂稱聽障是一種「看不見」的障礙，每次他到學校舉辦講座時，學生未必留意到他的耳朵。他會在講座臨結束時，才展示助聽器，再分享自身經歷。

他曾接觸一名正掙扎選科的中學生，因該學生對醫護行業感興趣，卻因擔心患有聽障而猶

豫。當時，阿堂逐步解答疑問，「我會問：『如果你不願意去嘗試，只因想像中的限制（而卻步），你會不會覺得很可惜』」。現在科技日新月異，亦為聽障人士帶來不少便利，而阿堂亦指出以聽障人士為主題的戲劇，改變了人們對聽障人士的看法。

老師的支援比任何科技都重要。

聽障學生融入學校並非易事，阿堂觀察到首先學生要具備適應能力，隨之為學校配套，例如字幕有助更快理解內容。再者，同輩理解也很重要，例如一般同學或會誤解聽障學生，誤認他們在任何時候都能理解嘴形。他曾在講座時，有女學生流淚，他以為她受到歧視，後來發現她只是感同身受，「當時她與我分享：『很難得有這樣的分享，讓大家了解情況』」。

雖然整體社會對聽障人士接受度高，但阿堂坦承持續包容不容易，期望社會能理解和接納，尤其是校園氣氛，「老師的支援比任何科技都重要」，讓聽障學生感受到關懷。



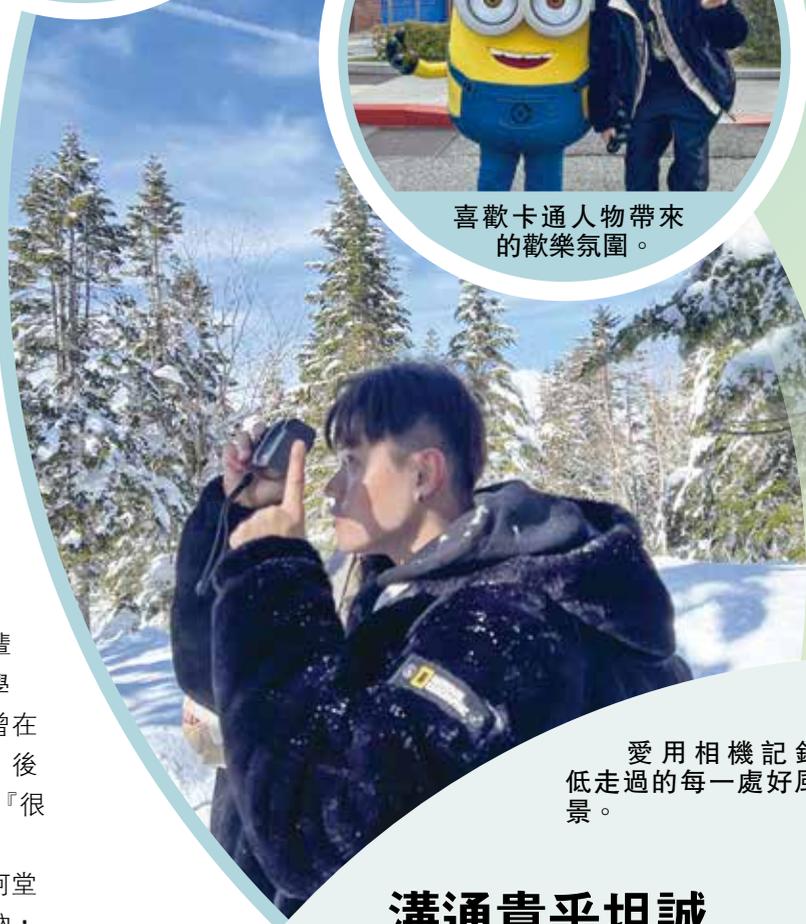
不時到學校分享個人經歷。



因應情況選擇不同助聽器，其手上的為「入耳式」。



喜歡卡通人物帶來的歡樂氛圍。



愛用相機記錄低走過的每一處好風景。

溝通貴乎坦誠 用語最好夠型

阿堂做了3年社工，他體悟到作為社工最重要是坦誠，「用最現實層面講最真實的事」，先要打開話題，才能讓對方相信自己。日常他會看《鬼滅之刃》和上連登，又會多用潮語，透過遊戲和線上平台與年輕人溝通。「不要低估每一次對話，對方當下未必明白，之後才會明白，但永遠不知道何時會發生」。



往期回顧



九廣鐵路集氣化 過去現在是一家

黃頭再現 時隧 開通真的很興奮

東鐵線過海段通車後，紅磡站的月台重新劃線，舊紅磡站月台閒置多時。港鐵近月將舊月台重新布置成鐵路體驗館，旨在讓市民懷緬舊日的時光，甫開始已大受歡迎。當中，1999年「榮休」的第一代電氣化列車「黃頭」堪稱主角，因為今次是該三卡退役列車，25年來首度公開展出。



鐵路展「活化」紅磡站舊月台。



「黃頭」多年來泊在火炭車廠。

舊紅磡站月台展覽 三款退役列車登場

今次鐵路展名為「站見」，已於4月27日開始向公眾開放，是港鐵慶祝該公司45周年而設，展覽首日已吸引不少鐵路迷排隊入場。今年7月，將增設平日展覽時段，讓更多市民可以到訪。展期暫定到今年年底。

地下鐵路於1979年投入服務，當時與火車分屬兩個不同公司及鐵路系統。直至2007年底，地鐵公司與九廣鐵路公司合併成港鐵，九廣東鐵成為港鐵網絡的東鐵線。今次展覽中的「下一站……回憶」展區，便是展出三款與東鐵相關的已退役列車，以及超過100件有關鐵路藏品。

1982年5月，九廣鐵路第一班電氣化火車開通，最初只是連接九龍（即是紅磡）、旺角、九龍塘及沙田四個車站。第一代電氣化火車於英國製造，車身主要以白色為主，再配上黃色車頭，故有「黃頭」之稱。電氣化火車最初除設有頭等車廂，亦有行李倉及洗手間，而普通車卡內的橙色靠背座位，是不少人的集體回憶。

2022年東鐵過海開通 「烏蠅頭」及柴油車退役

直至1999年10月底，大部份「黃頭」列車翻新成中期翻新列車，即「烏蠅頭」列車，「黃頭」絕跡東鐵線，除了當時一直被港鐵收藏的三卡「黃頭」，當中包括一輛頭等車卡，多年來一直存放於火炭何東樓車廠內。

隨東鐵線過海段投入運作，2022年5月，中期翻新列車「烏蠅頭」亦告退役，當中除今次展出獲港鐵保留的列車外，有兩卡列車則擺放於灣仔海濱永久展出。其餘大部分已送「割車場」拆件賣成廢鐵。

今次展出的最後一款列車，為退役柴油電動機車，在火車電氣化前用作火車頭拖動車廂，電氣化後則用於維修等後勤工作。多輛柴油電動機車同樣在前年東鐵線過海段通車後退役，並停放在沙田站的後備月台。今次在展覽中展出為編號為56號「杜利華號」，而其「同伴」60號柴油電動機車「喬沛德號」，則在大埔鐵路博物館永久展出。

遇老友回憶湧心頭 前主播的後會有期

展覽的故事

活動除了在紅磡站舊月台「下一站……回憶」展區外，另設「鐵路解碼」及「鐵路歲月」兩個展區。「鐵路解碼」展出並介紹信號燈等列車部件；「鐵路歲月」展區則以不同年代鐵路員工的珍藏和故事為主

題，藉展品訴說「鐵路人」的故事。

居住於沙田40年的前新聞主播方健儀表示，展覽中最受歡迎必定是「黃頭」電氣化火車。她直言，看到「黃頭」，年幼回憶再次湧上心頭，猶如與老朋友久別重逢。

方健儀憶述，年幼時常遇到由柴油電動列車拖曳運載牲畜的列車「豬卡」，而「豬卡」往往伴隨濃烈氣味，當年的她感到害怕。直至東鐵線2010年停辦貨運業務，「豬卡」亦不再出現，反而令她懷念起來。她表示，從未乘坐過「黃頭」火車的頭等車卡，今次有機會參觀是個難得的體驗。



展覽將於7月增平日展覽時段。



退役列車駕駛室開放市民參觀。



「站見」可見昔日雷達鐘。



「鐵路解碼」展區介紹信號燈。

方健儀說，「黃頭」如久別重逢老朋友。



一掃網上預約



展覽資訊

開放時間：逢周六、日及公眾假期（七月起將設平日時段）
地點：港鐵紅磡站大堂（近出入口C1） 查詢熱線：2881 8888

溫馨提示

入場前需透過港鐵網站預訂門票。

電子支付方便有「代價」？北角有食店日前在店外張貼一張「加收手續費」的告示，指食客如使用八達通付款需收取至少1元手續費，惟此舉除了惹起食客不滿外，八達通公司亦回應指違反使用協議，最終食店回應稱已取消八達通作為支付方式。

食茶記想嚟一啱 竟要額外交一蚊？



涉事餐廳事後已移除加收手續費告示。



方便無現金客人

涉事食店位於北角七姊妹道，是一間主打瑞士雞腩雞翼的港式茶餐廳。該店日前該店在門外張貼告示列明，使用八達通的顧客「少於70元加收1元，多於70元加收1.5%」的手續費，告示一出隨即引發網民熱議。

有網民認為八達通公司本身會向食店收取按帳單收取手續費，因此食店向食客事先張揚會收取費用可理解；惟亦有食客認為食店是變相加價並不合理，店家不能把營運成本轉嫁食客。



北角有餐廳早前加收收八達通支付手續費。

據知，商戶使用八達通收款後每轉賬1,000元，會被收取1.5%，即15元手續費。假如商戶轉賬50元，1.5%為0.75，少於港幣1元，但也會收取1元。

對於有商戶懷疑因使用八達通收款而向使用者額外收費，八達通接受《我家》記者查詢時表示，根據八達通和商戶簽訂的開戶協議，商戶只可以收取貨品實際價錢，不能收取額外費用；如收取額外費用，如手續費等，八達通有權取消該商戶資格。而涉事餐廳現已貼出新告示，指已於即日起取消八達通作支付方式。

八達通：商戶不能額外收費 食店：即時取消八達通支付



盧先生認為安裝八達通可方便客人。

商戶點睇

盧先生（髮型師）：

「政府向市民派發消費券時，自己的店都有安裝八達通機，當時豁免了安裝機費及半年手續費，但半年過後要收取1.5%手續費，其實八達通跟其他信用卡一樣『抽佣』，信用卡收2%且未必即時過帳。基於要方便客人，不是每人來都帶現金來剪頭髮，用電子支付就方便一點。」

拍卡感應差宜改善

李小姐（零售業）

「我們的八達通機和其他支付工具分開兩部機安裝，八達通安裝的機器拍卡時間相對較長，而且隔着銀包拍卡會感應不到，以我所知有其他商店都因而取消八達通收費，如果要收手續費應先改善並做好配套。其實八達通已用按金及增值費另作資本投資賺取利潤，不收取手續費其實都有錢賺。」



李小姐對八達通機收取商戶手續費有所保留。

黎智英案

陳梓華揭黎智英謀建「大台」圖操盤整場「運動」

壹傳媒創辦人黎智英與《蘋果日報》三間相關公司被控串謀勾結外力危害國家安全罪案，控方第五名「從犯證人」、法律助理陳梓華連續多日出庭作供。對於辯方指陳梓華在庭上接受控方主問時，部分證供在之前的書面供詞或錄影會面謄本上沒有出現，質疑作假證供，陳梓華其後坦承他在2020年10月10日及11日的警方錄影會面講假話，以為離開警署後會獲

黎智英私人助理 Mark Simon 安排離港，而在2021年4月28日的警方錄影會面則全是真話，因深信與黎智英等已經犯了法，並主動提出成為控方證人是不想受良心責難。他又曾強調，其庭上作供是來自其真實記憶，並指因為他本人最討厭用謊言謀取個人利益的人，「所以我想將事實講返出嚟。」

陳梓華作供時透露黎智英並非想成為一個

「勇武隊的領袖」，而是想成為整個「社會運動」的領袖：「佢係想組織一個橫跨『和理非』同埋『勇武』嘅大台，而呢個大台係佢可以主導嘅。」陳梓華庭上的供詞更顯示黎智英密透過電話訊息向陳梓華下達指示外，黎更在一年內六次向陳梓華「面授機宜」，指點「重光團隊」請外國政治顧問作「枱底人」，撰寫香港負面報告，推動外國政府「制裁」中國和香港特區。



1 人棄我取 曬乾果皮組一隊

唔講唔知，柚子皮、橙皮及檸檬皮，除了可以用來製造天然酵素清潔用品外，還可以製成乾果皮用來驅趕惡蚊。食用完的果皮不要浪費，可以曬乾製後放入小包擺放在陰暗角落，或把乾果皮切幼小量燃點，都可以有效驅蚊防蟲。



上月，本地經歷 1884 年有記錄以來最熱的 4 月，蚊蟲因而提早出沒。不少家長表示，小童被蚊叮的情況愈見嚴重，尤其晚上熟睡時，清夢被擾，令人非常困惱，而且蚊叮之處痕癢難擋。以下五種簡易驅蚊貼士，大家不妨參考一下，讓家人早日擺脫惡蚊！

天然物料趕走「嗡嗡靈炸機」！



綠色驅蚊法 乾手淨腳唔使殺

5 製「甜蜜陷阱」 陰暗處放糖水武器

雌蚊飛翔的能量並非來自人血，而是來自燃燒醣類，所以糖類對雌蚊極之吸引。準備好膠樽並注入含 5% 糖份的清水，再按硼酸與水 1：100 的比例加入硼酸（化工原料行有售），惡蚊吸食得多時就會被毒死，就算食得少都會令胃部組織壞死，往後幾日因消化功能喪失而「餓死」。硼酸有防腐功能，所以 1 至 2 個星期再換水。



4 稀釋植物精油 功效姿態皆一流

防蚊的植物精油，包括檸檬尤加利、薰衣草、天竺葵、檸檬草、貓薄荷及薄荷等，大家可在清洗衣服時加到衣服上，但必須留意純精油不可以直接搽到皮膚上，必須稀釋以後才能使用，否則有機會灼傷皮膚。



個人防蚊
小貼士

3 揮發氣味中藥 製成錦囊變金鐘罩

不少中藥都含有特別氣味，例如丁香、艾葉、白芷、蘇葉、薄荷、石菖蒲、藿香及金銀花等，其氣味會令惡蚊非常厭惡，可以選出 5 至 6 款，各 10 克，打碎後放入茶布袋或煲湯魚袋綁緊，就可以隨身攜帶。

如果在室內使用，材料分量可增加 2 倍。記得切勿讓小朋友接觸中藥包，藥材分量雖少且無毒，但仍須注意慎防兒童誤食。



長衫長褲遮手腳 淺色反光嚇惡蚊

在戶外去多蚊地方時，應以淺色長袖衣服為主，減少皮膚外露。淺色衣服帶反光作用，惡蚊趨向藏在陰暗處，所以穿深色衣服的人較易成為惡蚊的攻擊對象。

出汗後盡快沖涼 減乳酸拒「貴利王」

想防蚊事半功倍，除了要善用驅蚊法寶外，個人衛生亦好重要，建議體重的人出汗後，應要立刻抹乾或盡快沖涼換衫，因為汗液中的乳酸和脂肪代謝物等，都是吸引惡蚊埋身的誘因。





艾爾凡斯鎧甲人咁高 走入動漫世界搶晒 FO

《鋼鍊》在 2017 年首次於日本舉行國內巡迴展覽，最近為紀念作品問世 20 周年，2021 年再次舉辦展覽，而在 2024 年終於開設海外展，1 月首站設於馬來西亞，而上月終於來到香港！

今次展覽分為 7 大區，展示《鋼鍊》動漫世界的特色和重點。粉絲最期待的，一定是荒川弘老師的超過 300 張《鋼鍊》漫畫稿及插畫彩稿，而艾爾凡斯鎧甲 1:1 模型也是一大重頭戲！另外，展館以多媒體藝術裝置，以及展出當年真人電影版的戲服及道具等，帶領粉絲走入鍊金術師的世界。



集齊印章換領「榮譽證書」 忍唔到手的限量拼圖套票

大家入場記得領取活動手冊，只需集齊展館內的 6 個印章，就可獲得《鋼鍊》貼紙，以及成為阿梅斯特裡斯軍的榮譽證書。所有購票入場人士會獲贈限量紀念卡一張，同時有精美色卡套票、限量拼圖套票可供選擇。另外，同場設有限定 pop up store，方便大家購買紀念品！

《鋼之鍊金術師》雖然已經完結連載多年，但當中「等價交換」理念早已深入人心，不少粉絲都對此神作念念不忘。想回味《鋼鍊》世界，大家就切勿錯過，在尖沙咀 Anima Tokyo 舉行的「鋼之鍊金術師展香港站」，展出逾 300 幅荒川弘老師的手稿插圖，更有 1:1 主角模型讓各位打卡留念！

展出作者逾 300 手稿 1 比 1 模型打卡

鋼鍊 登陸尖咀



等價交換

等你呼喚

鋼之鍊金術師展 • 香港站 (Fullmetal Alchemist Exhibition)

地點：香港尖沙咀
廣東道 30
號新港中心
1 樓 Anima
Tokyo

日期：即日至 6 月
11 日

時間：10:00 至 22:00 (建議最後入場時間
21:15 前)

展期內入場門票售價：HK\$100/ 張

(學生門票 HK\$ 90/ 張)



購票詳情



香港站必睇必玩

1 逾 300 幅漫畫
稿、彩色插圖



2 一比一的模
型、動畫多媒
體裝置

3 服裝、道具
立體化，帶
你深入體驗
鋼鍊世界



4 七大展區精
心以鏡頭視
點及互動元
素，重溫角色
高光時刻

5 蓋章活動，集齊六
個印章，即獲鋼鍊
貼紙及阿梅斯特裡
斯軍榮譽證書



6 會場設限定
pop up store



7 最新 update，
同場將首次開設
鋼鍊 cafe



香港站特設鋼鍊 cafe 食盡角色主題美食

今次香港站《鋼鍊》展更特設鋼鍊 cafe，以角色主題創作了 9 款期間限定餐飲：包括「鋼之鍊成」串燒&蝦餅、香辣肉醬熱狗、酥脆蘋果批、香脆炸雞塊、夢幻雪糕堡壘、「鋼之鍊成」玫瑰蜜糖水、翠玉綠茶、亞里山烏龍茶及鐵觀音奶茶，大家睇完展覽或肚餓口渴時，不妨品嚐一下！

