

我家

HoMemory

歡喜



地區焦點
錦駿入伙一年
問題天天都多



醫·家
惡棍流感
係邪惡版傷風？

無綠不歡

綠色驅蚊法
乾手淨腳唔使殺



我家·熱話

食茶記想「啱一啱」
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

副星期四派送

發行日期：16, May 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

馬鞍山居者有其屋 居者「有氣谷」

馬鞍山錦駿苑自去年中陸續入伙，居民至今仍面對欠缺生活及交通配套不足等幾大問題，包括：鄰近的巴士站仍未啟用，港鐵站亦未動工興建早已預留位置的新出口方便居民出入，至於擬議的最近距離商場設施，即欣安邨第二期商場仍在興建而未能全面使用，另加上居所靠近山邊蠓患嚴重，令居民每日仍倍感困擾。因此，地區人士提出多項建議，希望可幫助居民盡快渡過難關。



明日到底會像怎麼？

錦駿入伙一年

配套遲到

問題天天都多



錦駿苑與欣安商場第二期靠行人橋接駁。



另一邊單位面向山邊，踏入雨季受蠓患困擾。

問題四：

大水坑站要加設出入口

靠近錦駿苑的大水坑港鐵站，興建於馬鞍山路來回方向行車線的中間，現時只有通往錦泰苑大水坑村的兩個出口。姚嘉俊續指，在興建該站時早已經預留位置，增加靠近錦駿苑以至海典灣的出口，惟至今港鐵仍未動工興建新出口。

姚嘉俊形容，由錦駿苑日曬雨淋走到大水坑村的B出口，令居民十分辛苦，因此他希望運輸署及港鐵能順應民意，盡快開設新出口，方便居民。

運輸署發言人回應指，會繼續與港鐵公司保持緊密聯絡，並督促港鐵公司密切留意乘客出行模式的變化，按實際需要，適時調整車站設施及相關安排，以配合乘客需要。



大水坑站預留位置可增建出口。

問題三：

最近巴士站未啟用

由於屋苑座落山邊自成一閘，居民過往出入主要依賴到大水坑港鐵站及巴士站，對於距離大水坑最遠一座的E座錦駿閣居民就十分不便，步程達十多分鐘。《我家》日前所見，錦駿閣旁雖然已興建有往沙田及九龍方向的巴士站，但至今仍未啟用。有馬鞍山居民更擔心，巴士站只有兩個巴士停站位，會導致巴士大擠塞。

新民黨沙田區議員姚嘉俊早前就錦駿苑巴士站啟用問題約見房屋署及運輸署等部門，並在會面後表示，由房屋署所執行巴士站相關道路已建好，巴士公司其後亦完成車站上蓋並進行巴士試路，預計巴士站於6月前會啟用方便居民。他會留意巴士站運作情況。



最近錦駿苑的巴士站，至今仍未啟用。



自成一閩的錦駿苑，有配套不足問題。

奪十四鄉營運權 城巴兩線已開辦

十四鄉新發展區的商場及住宅落成在即，為滿足新社區居民出行需要，城巴及九巴經過去年競投後，分別已於4月底開辦兩條及一條十四鄉巴士線。當中，城巴經營來往馬鞍山的581號線，與及九巴開辦前往大學站的287號線，亦會途經錦英苑及利安邨。

位於大埔市地段的十四鄉大型住宅項目新發展區，現時正進行首階段發展，並申請首三期預售涉及逾2,300伙單位，預期最快2025年開始入伙。該項目擬建住宅樓面約579.3萬平方呎，發展商會陸續興建46幢住宅樓宇，最終伙數多達9,700伙，屬繼屯門掃管笏後少見的新大型社區。

除巴士線外，有立法會議員日前於立法會向運輸及物流局局長查詢，問及會否於可見將來延展鐵路到十四鄉，即將烏溪沙站延長至西沙。對於有關查詢，當局回應指相關計劃，未有納入政府在去年12月

公布的《香港主要運輸基建發展藍圖》內，這意味當局至今未有將該提議，納入2046年及以後的策略性鐵路計劃內。



新巴士線581及287號會途徑馬鞍山。



十四鄉新發展商場料今年稍後啓用。

問題一：

鄰近欣安邨商場仍未完全營業

居屋錦駿苑於去年五月開始入伙，共五座2,079伙單位，一字直排分佈於馬鞍山山腳，位處馬鞍山路以東。前身是大水坑單車公園臨時用地，距最近的公屋欣安邨一條馬鞍山路之隔，由行人天橋連接兩屋苑平台。

連接屋苑到欣安商場第二期的行人天橋，雖然已於今年2月啟用，但欣安商場的22間商舖仍在招標及裝修中，只有部分商店如教育中心、眼鏡店及鞋店已開始營業，對於居民日常起居飲食仍十分不便。

問題二：

靠近山邊蠓患嚴重

隨天氣轉熱，錦駿苑蠓患嚴重，《我家》記者日前在錦駿苑旁單車徑短暫停留約10分鐘，手到腳已有多達六處地方被蠓叮咬。

有錦駿苑居民直言，雖然管理處已加強滅蟲，但仍不敢讓孩童到地下公園玩耍，也不會在單車徑上停留，但每日需經單車徑出入，叮咬仍在所難免，希望食環署可加強行動。

應對錦駿苑配套不足 地區人士提四大建議

- ① 促請錦駿苑巴士站盡快啓用。
- ② 爭取港鐵增建大水坑站新出口。
- ③ 食環署加強巴士站及單車徑滅蟲工作。
- ④ 欣安場第二期商場商店盡快開業。

答案始終 找不到?



姚嘉俊(中)向各部門了解配套進展。

工程撥款通過 T4主幹路上馬興建

立法會財委會於5月4日審議「T4」事宜。就沙田T4主幹路工程申請68.1億元撥款，經過近3個半小時討論後，財委會以61票贊成、3票反對、12票棄權下，通過撥款申請，意味工程隨即動工興建。

對議員支持通過T4主幹路的撥款，運輸及物流局局長林世雄表示感謝。他表示，當局與議員、地區人士於過去數星期之中，再就項目的交通效益和造價等作連串深入透徹的討論，以務求達成共識，務實地提

出一個大家都支持的方案。

當局稱，T4主幹路在《香港主要運輸基建發展藍圖》之中，屬於不可或缺的重要組成部分，而未來新界東將有大量發展項目落成，人口將進一步上升，T4主幹路既有整體交通基建布局下的重要性，亦有其區域性功能。當局將會盡快推展項目，並會做好監察工作，令工程早日完成，市民早日受惠。

另外，馬鞍山來往大學站必經的大老山公路T6橋，正計劃擴闊工程，當中包括增建往九龍方向支路。T6橋的擴建，將可疏導馬鞍山前往大學及大埔日益增加的車流。



T4主幹路撥款申請獲立法會通過。(構想圖)

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

Hello

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】

f



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。



傾注創意和熱誠，「剪」示工夫來。

「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。



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。

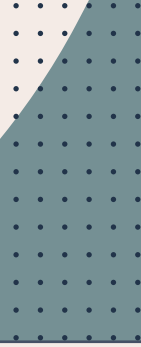


求學時為同學製舞蹈比賽衫

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



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「完整完成整個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「完整完成整個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，
攤回成本感
會完成後。
但到滿足。

在戲劇中，演員往往是焦點，但戲服的配搭也至關重要，能幫助觀眾更深入了解角色。對小洪來說，設計戲服需要花心思，例如了解角色的性格特質和時代背景，「要考慮角色的財富狀況，以及是東方人還是西方人」，同時根據演員的身形進行調整，「如果要讓某人看起來高一點，腰線就要提高……」。

雖然戲劇服裝有時會購買現成的衣服，小洪表示「使用現代時裝做戲服，都有其原因」。相較於日常衣服根據風格和心情搭配，戲服必須符合劇情需要，「就像參加晚宴時，不會穿著平常的衣服，必須根據場合進行搭配」，小洪認為戲服的魅力能幫助觀眾更好地理解劇情，「透過戲服和佈景創造時代感，使劇本更真實地呈現給觀眾」。

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。

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》。



Good Shepherd street
牧愛街88號



《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.



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, 影印本恕不獲受
 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

深圳福田薈語酒店開業僅 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。



薈語酒店

- 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

機構藝術計劃助老友記展才華

有陶有真相

長者泥玩嚟試真治癒

你有多久沒試過
和屋企人一起坐下來，一起
做一件事，然後慢慢感受居住在
家中的溫暖？有團體以藝術體驗作為
媒介，鼓勵照顧者與長者在共同創作陶
泥，早前更在沙田秦石商場展出作品，讓社
區感受這班銀齡人士的才華！



商場辦陶藝展，讓學員感受創作之樂趣。



退休後的陳素蘭，一度有感生活無所事事。

創作可護「腦」 解難也是解悶氣

「認識到藝術家和跟進社工之後，他們在心靈上都支持我。」素蘭對於能夠學習陶藝技藝，並有社工跟進關心表示非常感恩。「剛開始跟老師學習時，我都不知道自己究竟想做什麼作品，好不容易想到做一條魚，又不懂得如何去做魚鱗，後來老師就教我使用工具去做出魚鱗的形狀，問題就迎刃而解。」

在製作陶藝的過程中，原來長者們都有好多解難過程，而一個個小問題的攻克和解決，對於普通人來說可能微不足道，但是對於鮮有出門的長者來說確是一件天大的事情。



陳素蘭製作「魚」。



曾慕清作品為黑馬。

「陶泥到家」長者陶藝作品計劃，是由信義會金齡耆舉辦、賽馬會「學藝再玩」創齡藝術計劃其中一個項目。活動乃是將原本的改善家居及社區照顧服務，發展成為同工和藝術家一起上門，到達需要的長者家中，和他們的照顧者一起搓陶泥。

我好想見識下，增加自己學習的機會。
——陳素蘭

陳素蘭今年已經 68 歲，她退休之前做保安工作，因為身體抱恙，提早退休，並且有社工及物理治療師跟進。

以前工作時候，素蘭忙於生計，手停口停，因此根本無暇發展自己的興趣，也從來沒有接觸過陶藝工作。退休下來之後，留在家中，發現空白的時間太多，終日無所事事，生活無所適從。她嘗試跟社工溝通：「如果有可以學習及見識的機會，請告訴我，我都好想去見識下，增加自己學習的機會。亦都好希望有一種『正正常常』的生活狀態，不要渾渾噩噩。」

曾慕清今年 83 歲，樣子仍是精神奕奕的。她來自馬來西亞，很小的時候就跟著家人搬到香港，後來一直做教書工作，直至退休。在其他「學員」的口中，慕清是陶藝學習班技藝最為高超

的學員，其他同學在毫無頭緒的時候，慕清已經動手著墨於如何將陶泥的顏色油得更均勻。

而是次展出的作品中，有一個綠色水果最為引人注目，好多人都好奇，未見過這種水果，原來這是馬來西亞的北婆羅洲綠色水果。

做不到就要學識變通。我教書多年，現在有人教我，我好享受。
——曾慕清

「其實綠色水果看似好簡單，但實際上很難做的，我初時都以為就這樣在表面戳一些斑紋就可以完成，原來所有的表面上的刺都需要單獨做。至於這水果其實是整個展覽展出品中耗時最久的作品。」

慕清在兢兢業業的專研陶藝之後，很有感觸：「當你做不到就要學識變通。我教書這麼多年，現在有人教我，我好享受學習的過程。」

我以前從來沒覺得自己有創作力，從事教書工作從來都是要嚴謹並一板一眼，但參加陶藝之後，有朋友稱讚我有創作力，我覺得是莫大的讚美。」

慕清指著展覽品中的一批黑色的馬，介紹道「這是我爸爸以前在馬來西亞養的一批黑馬，我的家人都已經不在了，所有的回憶現在都埋藏在我的心裡，我想用我的作品去紀念他們。」



曾慕清表示，過往不覺得自己有創作力。



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，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。

食茶記想啱一啱 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！

