

我家

HoMemory

歡喜

地區焦點

業旺邨提前上樓
完善交通宜界油

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「啲一啲」
竟要額外多收一蚊？

封面故事

89

一切從線開始



看得見的人情味

新界西地區版
issue

132

星期四派送

發行日期：16, May 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

毗鄰屯門河 該區原工業規劃為主

業旺邨提前上樓

毗鄰屯門河的屯門公屋業旺邨提供四座住宅大樓，當中，首期業和樓近 700 個單位納入「公屋提前上樓計劃」，提早五個月於今年第一季落成。當局早於去年 12 月去信準住戶「預派」單位，待驗樓及發出「入伙紙」後便可交匙入伙。有地區人士早前約見房屋局關注區內公屋落成情況，並關注新屋邨交通配套。

收預派信市民形容為「畢業」

業旺邨位於屯門天后路，已於今年第一季完成工程，待驗樓和發出「入伙紙」後，便可安排交鎖匙給已配樓的居民入伙。

該公營房屋發展項目位於天后路及業旺路，毗鄰屯門河，屋邨北面是南豐工業城，南面則是皇珠路及龍逸邨。該屋苑分兩期發展，第一期業和樓共 684 個單位。該屋邨按計劃於去年底向準住戶發出「邀請意向書」。

有市民收到預派信後，形容為終於「畢業」，十分開心。業和樓原訂今年 6 至 7 月簽入伙文件，但相信會提早；而第二期除商場外的另外三座樓宇，則預計最快於 5 月發出邀請意向書，最快今年 11 月簽入伙文件。

近700單位快5個月於首季落成

房屋局局長何永賢 4 月表示，該邨聯同青衣長青邨青荷樓及青蘭樓已被納入《施政報告》提出落實的「公屋提前上樓計劃」，以分階段建屋方式，加快落成部分公屋單位。何永賢指出，兩邨首批 2,147 個單位已於今年第一季完成工程，待驗樓和發出「入伙紙」後，便可安排交鎖匙給已配樓的居民入伙，當中業旺邨提早 5 個月落成近 700 個單位。預計由今個年度開始，5 年間有約 12,000 個單位，可讓市民提早約 3 至 18 個月上樓。

社區組織協會副主任施麗珊認為，對劏房戶來說，公屋提前上樓總好過遲上樓，尤其現在天氣愈來愈熱，木蝨等問題嚴重，很多居住環境較差的居民也難以忍受。她解釋，現時一般劏房家庭租金平均中位數

約 4,000 多元，入住公屋可節省三分之一至一半，因此她促請當局加快計劃進度，讓更多市民可盡早脫離不適切居所。

區議員：噪音問題需要關注

另外，屯門區議員鍾健峰早前就屯門區將入伙的公營房屋及簡約公屋，與房屋局副局長戴尚誠會面。鍾健峰指出，由於業旺邨鄰近皇珠路及南豐工業城，而該範圍早晚均有大量重型車輛經過，居民要面對的噪音問題，料要待皇珠路擴建時才可一併解決。

鍾健峰續說，本身該區原本以工業規劃為主，因此該邨座落的天后路，有違例以至雙重泊車的情況。因此，他早前曾與運輸署討論，希望有措施作勸喻教育，令問題在入伙前得以解決。另外該邨公共交通接駁亦欠奉，預計未來會有一條港鐵接駁巴士途經該邨。他希望能夠考慮增加巴士路線服務業旺邨，妥善地照顧新入伙居民的需要。

業旺邨業和樓屬「提前上樓」之列。



南豐工業城

業旺邨業和樓

業旺邨第二期

龍逸邨

天后路

皇珠路



業旺邨落成後有四幢住宅樓宇及商場。（構想圖）



鍾健峰（右）關注該邨的社區配套。



戴尚誠（右二）早前與一眾議員會面。

青麟路3A區
約1,900單位
預計2025年
第四季入伙

完善交通宜界油



業旺邨另外三座正在興建。



可由天橋步行前往友愛邨。

友愛邨



南豐工業城一帶有不少重型車停泊。



港鐵倡接駁巴延伸到業旺邨。

近期屯門公營房屋發展概覽

屯門簡約公屋項目

欣寶路54區
約5,620單位
預計2026年第三及第四季入伙

小欖樂安排
約4,200單位
預計2026年第三季入伙

屯門今年入伙的三個公營房屋項目

業旺邨
(分兩期興建)
約3,550單位
預計2024年第二及第三季入伙

顯發邨
約872單位
預計2024年第三季入伙

滿田邨
約1,020單位
預計2024年年底入伙

巴士K53擬延伸到「業旺」 議員促獨立成線免脫班

港鐵早前在屯門區議會交通運輸委員會會議上，提出將港鐵接駁巴士 K53 線延伸到即將入伙的業旺邨。對於有關建議，屯門區議員葉俊遠表明反對。他批評，港鐵現時 K53 線服務未符合居民要求，形容該線經常出現脫班或「一係無車、一係嚟幾架車」的問題。葉俊遠不滿港鐵一直回應該問題屬「個別事件」，因此他一直向運輸署要求，屯門站來往業旺邨的接駁巴士應該獨立成一線，既避免脫班問題禍延新邨，又不致令 K53 線的情況惡化，令原本已接近一小時的行車時間再增長。

港鐵接駁巴士 K53 線現時以循環線模式來往屯門站及掃管笏，途經屯門市中心、置樂花園、三聖邨、青山灣及黃金海岸，現時只派出 5 架巴士行走該線。掃管笏近年亦是新發展區，有不少私人住宅落成及入伙，因此對交通配套的需求亦同樣正在增加。



葉俊遠（中）望業旺邨接駁巴士獨立成線。

公屋落成「重鎮」 提供配套重中之重

屯門近年是公屋落成的「重鎮」，今年起即將有 3 個公營房屋項目陸續入伙，另外政府有三個簡約公屋項目選址座落屯門。惟港鐵屯門南延線開始動工，又加上原有屯馬線西鐵段飽和情況，可以預料難以疏解人口爆發性增長之情況。不少居民關心新增屋邨的配套問題，及對原有屯門居民的影響。

就此，屯門區 20 多位區議員與立法會議員周浩鼎，早前與房屋局副局長戴尚誠進行會面，並就各項目提出關注及建議，討論包括交通配套，公共設施及零售服務等問題，並為居民表達意見及關注。

屯門三個簡約公屋選址包括青麟路 3A 區、欣寶路 54 區及小欖樂安排，合共提供逾 11,000 個過渡單位，預計於 2026 年底前全部入伙。而預計今年開始入伙的公屋除業旺邨外，亦包括位於青山公路——青山灣段前培愛學校用地的顯發邨，與及屯門第 29 區西的滿田邨。

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：鑽石山荳山道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

Hello

	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



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。

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！

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

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 剝成蓉
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。





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。」在香港寓工作於娛樂，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。

歡喜布師 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。



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。



數月前進駐大埔藝術中心設工作室。



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。

《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？』」。

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？』」。

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」。

雖然開始，堅持「完整完成整個 Project」。雖然開始，堅持「完整完成整個 Project」。

雖然開始，堅持「完整完成整個 Project」。雖然開始，堅持「完整完成整個 Project」。

戲服配搭有助觀眾了解角色，透過戲服和佈景創造時代感，使劇本更真實地呈現給觀眾。

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。

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設計，過程也有更嚴格的品質審查，製作時間長達一年以上。



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，
攤回成本會感
但完成後會感
到滿足。

作者：
余遠鎧



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》。



《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

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中心(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，即印本券不獲受
 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

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

優惠期至2024年6月30日

美邦醫學體檢+(元朗分店) **預約及查詢 9388-7753**
 (WhatsApp熱線)

元朗青山公路元朗段150-160號
 元朗滙豐大廈12樓1202-03室



我家
HoMemory

issue132 | 16, May 2024

旅遊GO

Text、Photo：行李
 Design：Skittle

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

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



瞓

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)



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：周一至日 10:00-22:00

新界西首辦 20 幼稚園共 400 小健兒參與

運動對幼兒的好處，除了鍛鍊小肌肉，有益身心，參與運動會比賽更讓他們認識和體驗什麼是體育精神。首屆新界西幼兒運動會在屯門兆麟運動場舉辦，共有 20 所幼稚園參與，能夠在公開賽場一較高下機會難得，400 名小健兒當然全力以赴！



幼兒運動會

衝勁盡表現 還看力寶健

急不及待熱身

釋放無盡精力



隨著科技的發展，小朋友不免沉迷於電子世界。」——高校長



「隨著科技的發展，小朋友不免沉迷於電子世界，希望藉著這次運動會，讓小朋友感受運動的樂趣。」順德聯誼總會胡少渠紀念小學校長高炳旋是運動會的發起人之一，他希望大家不要忘記疫情帶來的教訓，珍惜每一個陽光燦爛的日子，也要關注孩子的身心健康發展，「這場運動會不僅是比賽，更是對健康生活的呼籲。」，並以「比賽第二，健康快樂第一！」作為口號。

競賽讓他們知道運動場上的輸贏靠自己努力。」——郭校長



順德聯誼總會屯門李秀娛幼稚園，帶領逾 70 名小選手參賽。校長郭桂梅認為參與運動會的最大意義，是讓小孩體會到什麼是體育精神。「幼稚園沒有機會租用場地，所以他們知道有大型活動，表現得很興奮。」除了讓小朋友知道運動的好處，學習面對輸贏也很重要。「競賽讓他們知道運動場上的輸贏靠自己努力，跌倒要自己起來，雖然他們會哭但也會堅持。」郭校長稱同學在接力比賽，互相鼓勵，展現團隊精神，同時也提升協作能力。

質親子時間。」郭校長解釋，逾 70 位學生參與，在這情況下，父母陪同孩子一起訓練，也特為此而請假，這就是運動的凝聚力。加上這次運動會是聯校性質，學生有機會認識其他小朋友，郭校長補充，「因為參加者眾多，在場上看到同學互相禮讓，對手跑步時跑過界，即使看到他們臉上有一點不忿，最終也學會了忍讓。」

以往只能透過小學運動會的邀請，選一隊同學來參加。」

——歐校長



啟思幼稚園也有逾 60 位小健兒參賽，校長歐鳳珊認為，這次運動會能夠發掘具潛質的孩子。「以往只能透過小學運動會的邀請，選一隊同學來參加，這次小朋友可以自由選擇不同項目，包括立定跳遠、擲豆袋、障礙賽和接力賽等。」體育的範疇很大，歐校長發現不少新興運動也適合幼兒體驗，學校也鼓勵學生多嘗試和探索，把握發育黃金期，培育出不同潛能。



比賽開始前，有步操表演。

各校分享競技，友愛心中永記。



聯校運動會增進友誼

「未必每個人都在場上得到冠軍，但贏得的是優

的沒有落場比賽，打氣也是很開心



跑步最受歡迎，校長們認為因為夠簡單直接。

跟足指示 不敗在起跑線

「很多小朋友沒有足夠專注力，去留心聆聽指示。」歐校長稱，在途中已經不斷提醒同學留意指示。「球場很大未必聽到廣播，但這次經驗中，小朋友知道如果沒有留心聽指示，便有機會錯過比賽和頒獎環節，而在賽道上沒有按照規矩，『嗶』聲後開跑或在界線，便會被取消資格。」小朋友明白到，如果想參與，即使看似簡單的規矩也要跟足，才能順利參與比賽。



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



「站見」鐵路展

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

八達通：商戶不能額外收費
食店：即時取消八達通支付

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。

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。

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。



北角有餐廳早前加收收八達通支付手續費。

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。」



盧先生認為安裝八達通可方便客人。

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秘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。

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！

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。



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。



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。

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。

天然物料趕走「嗡嗡靈炸機」！

2 咖啡茶葉渣 惡蚊頭暈多得它

大家都知風乾的咖啡渣和曬乾的茶葉渣，可以用來除臭，但原來還可以倒入耐熱的器皿內燃點來驅蚊，皆因惡蚊極度討厭咖啡及茶葉的味道。



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。



個人防蚊
小貼士





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 月首站設展於馬來西亞，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記念卡一張，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



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

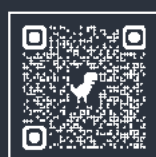
日期：即日至 6 月
11 日

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！

