我家
HoMemory

封面故事 89
電光霹靂Lady
花式自強
成長路

地區焦點
03 入境新大樓出新猷
人生總有一站要去TKO

醫・家
04 戶外提防「熱傷害」
飲Water, My Friend

我家・熱話
14 打擊霸公屋
全港收1400單位

無綠不歡
15 非「裳」夏日
環保融時尚 物料夠清涼

看得見的人情味

新界東地區報
issue 135
隔星期四派發
發行日期：27, Jun2024

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島
新界東 沙田 西貢 大埔 北區

我家 HoMemory
info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司 地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室 電話：3619 7412 傳真：3619 7413 電郵：info@homemory.hk 承印：泰業印刷有限公司 地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

灣仔遷來出新猷　婚禮禮堂好搶手

入境處新大樓啟用
人生路上總有TKO一站

入境處總部6月11日起落戶將軍澳新大樓。大樓距離將軍澳港鐵站僅五分鐘步程，令灣仔入境事務大樓完成34年歷史使命。將軍澳新入境處大樓除提供旅行證件、身份證、簽證等辦證服務外，也新增自助個人證件、婚姻登記及出生登記處。有地區人士認為附近道路繁忙，未必方便長者及傷健人士，建議加強港鐵及巴士公司繁忙時段的班次。

大樓首日啓用，吸引市民到訪參觀。

大樓設有多部證件自助服務站。

入境處總部已由灣仔搬往將軍澳新大樓。

入境處新總部「行政大樓」樓層分佈

10樓	· 紀錄中心 · 管理署長組 · 登記及數據管理組 · 管制支援組
9樓	· 國際協作組 · 人事登記紀錄組 · 人事登記機密檔案小組
8樓	· 演講廳
7樓	· e– 道登記處 · 就業及旅遊簽證組 · 居留權證明書組
6樓	· 優秀人才及內地居民組
5樓	· 延期逗留組 · 其他簽證及入境許可組
4樓	· 外籍家庭傭工組 · 輸入勞工組
3樓	· 居留權組 · 人事登記處—將軍澳辦事處
2樓	· 旅行證件及國籍（申請）組 · 將軍澳出生登記處 · 將軍澳婚姻登記處
1樓	· 旅行證件（簽發）組 · 身份證領證處 · 自助領取個人證件服務站
UG樓	· 查詢及聯絡組 · 自助領取個人證件服務站
G樓	· 婚禮禮堂 · 自助申請個人證件服務站

場地容納80人有星光效幕牆
至少70對新人預約舉行婚禮

新入境處總部共有兩座18層高大樓，分別為執法大樓及行政大樓，市民申領各類證件需要到訪行政大樓。該大樓底部UG層至一樓共三層，設有44部申請證件自助服務站，以及10部領取個人證件服務站，以供市民申請和取證；身份證領證櫃位服務位於一樓、出生及婚姻登記處位於二樓；而舉辦婚禮的新婚禮禮堂則位於地下。

該婚禮禮堂面積約100平方米，可容納約80人，禮堂內設置有星光效果特色背景幕牆，另外在大樓亦有心型花圃及婚禮花園供新人拍照。入境處透露新大樓，已有至少70對新人預約舉行婚禮。有首日到訪的市民指，新大樓人手及自助服務都較多，在大堂亦有人分流指示應到哪個樓層，令到申請換護照需時不到20分鐘，較舊總部快；另外有人也認為新總部光亮舒適，甚至有手機充電站，配套較舊大樓好。

新總部首日運作暢順
料每日服務6500人次

入境事務處處長郭俊峯於啟用首日巡視新總部後表示，新總部運作情況大致暢順，預計新總部每日將服務約6,500人次，與舊總部相約。他承諾會確保新舊大樓無縫銜接，並介紹指為配合新總部投入運作，多種服務可透過電子化方式處理，包括電子簽證、網上辦理出生登記、網上申請特區護照服務等。

莊元苓（右）促優化繁忙時段交通安排。

就新大樓交通配套
地區人士提四建議

1. 港鐵及巴士加強上下班繁忙時段班次
2. 增加繁忙時間到新大樓的路線，並加設巴士站上蓋
3. 延長大樓附近的行人過路時間
4. 研究新大樓的十字路口設立「對角行人過路處」

入境事務處
告別灣仔總部

一掃睇片

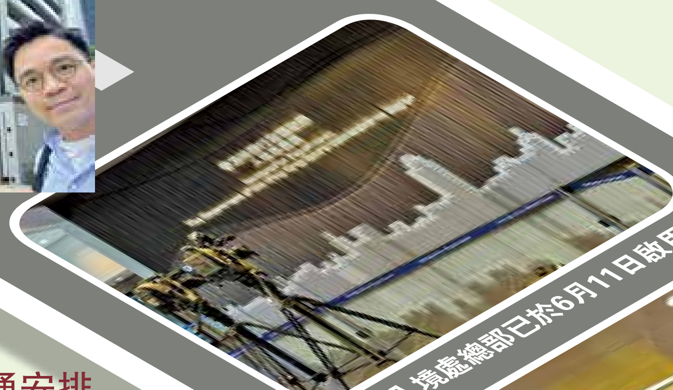
灣仔入境處服務已34年
港島人事登記處續運作

2017 年政府落實推展拆卸灣仔入境事務大樓、灣仔政府大樓及稅務大樓，以騰出黃金商業及會展用地。早前，稅務局所有辦公室已於 2023 年 5 月前遷出灣仔稅務大樓，搬到鄰近港鐵啟德站的新稅務中心。惟港島唯一一個人事登記處在兩年後大樓拆卸前，仍會在舊總部原址運作。

自 1961 年成立以來，入境處先後兩度在中環、尖東及灣仔設立總部，今次搬遷至將軍澳總部是第四次搬遷。舊灣仔入境事務大樓於 1989 年下半年落成，翌年啟用。該大樓樓高 177 米，共 49 層。大樓內有入境事務處總部、創新科技署、審計署、庫務署、運輸署及水務署等多個政府部門辦公。

入境處發言人表示，自 1990 年起入境處以灣仔告士打道為家 34 年。處方特意在社交網站上載影片，讓大家告別及懷緬舊灣仔總部。入境處又指，衷心感激同事的熱誠和拼勁，以及市民的支持和鼓勵，讓灣仔入境事務大樓「盛載大家滿滿的回憶」。

張美雄希望可將附近行人過路時間加長。



新入境處總部已於6月11日啟用。

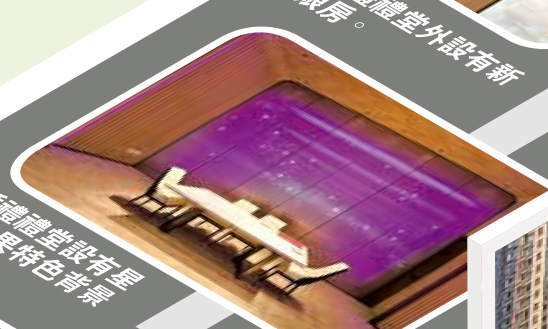
出生及婚姻兩登記處，位於行政大樓2樓。

區議員促優化交通安排
並指總部帶動地區經濟

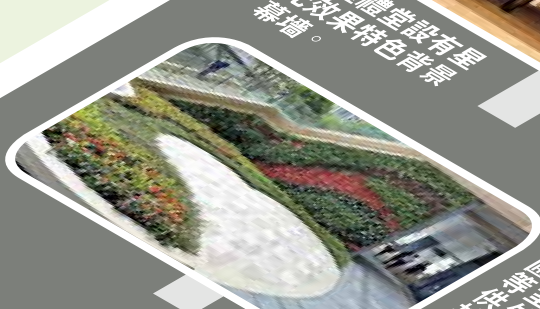
西貢區議員張美雄認為，如果經馬路到達，對長者及傷健人士未必那麼方便，因平時該寶邑路比較繁忙，不時有貨車及泥頭車駛過。加上現時新大樓有多達 3,000 人上班，2028 年落成包括公營街市的政府大樓啟用後，人流將會變得更多。因此，他促請運輸署可研究將行人過路處的行人「綠燈」時間加長，更可研究將到訪兩幢大樓的十字路口設立對角行人過路處。另外，他亦希望在寶邑路大樓的巴士站加設座椅及上蓋，供乘客候車。

西貢區議員莊元苳則建議，運輸署可因應大樓新增的通勤人口及到訪市民，協調港鐵及巴士公司加強上下班繁忙時段的班次、甚至路線，特別是將軍澳線在繁忙時段的載客率現已接近飽和。他又指，新入境總部的遷入，可帶動區內的商業及就業機會。

婚禮禮堂外設有新娘房。



婚禮禮堂設有星光效果特色背景幕牆。



大樓室外設有心型花圃等供拍照。

大樓巴士站現時未設有座椅及上蓋。（電視截圖）

大樓位處
兩港鐵站間
商場天橋前往唔使曬

新大樓座落寶邑路 61 號，位處港鐵將軍澳及調景嶺港鐵站之間。從將軍澳站 B 出口到訪，在十字路口過橫兩條馬路，需時五分鐘便可去到新大樓，惟十字路口就因無上蓋，經此路到訪要面對「日曬雨淋」。

除可乘經兩個行人過路處前往對角的新入境處大樓外，到訪者亦可先進入將軍澳中心 C 出口，從 PopCorn 商場走到將軍澳中心，再經兩條行人及天橋，便可到達大樓。惟此路步程需要十多分鐘，比經馬路迂迴、需時亦加倍，幸沿途都有無障礙設施，商場部分有空調，全程亦有上蓋。

除了港鐵，市民另有四條巴士線於新大樓設站，分別是城巴於尖沙咀開出的 796P 線、東涌的 E22A 線；與及九巴於荃灣開出的 290X 線、及大埔的 96 線，到大樓只需在「寶邑路／將軍澳中心」巴士站下車。另外，區內的專線小巴 116 線，來往百勝角及將軍澳站。市民到訪後可經行人天橋過對面馬路乘「對頭車」離開。

我家 HoMemory
issue135 | 27, Jun2024

醫·家

Text：舒 桐
Design：曜璇

踏入夏天，天氣持續酷熱，天文台上周曾發出特別天氣提示，提醒市民警惕高温。假如在大熱天時做戶外活動，更要特別留心預防中暑。歌手陳奕迅早前便在室外打網球期間中暑休克，導致腮骨骨裂、下巴受傷。除了失去意識時可能造成外傷，中暑本身亦可致命，有甚麼方法能避免「中招」？

打波先嚟落雨 暑假先嚟中暑？

戶外提防熱傷害

飲Water, My Friend

預防中暑七招

1. 穿着淺色和通爽衣物，減少吸熱，同時方便排汗和散熱
2. 適時補充足夠水份
3. 安排在早上或下午較後時間進行戶外活動，避免劇烈運動
4. 戶外活動期間，飲用適量含電解質的飲料或果汁，避免飲酒
5. 戶外工作選擇較涼快時段。酷熱天氣下工作，應加設遮蔭，定時到涼快處休息
6. 在室內時盡量開窗或開冷氣，保持通爽涼快
7. 不應停留在停泊的汽車內

維持身體機能元素因排汗流失

綜合衞生防護中心和消防處的資料，在酷熱環境下，身體會自動增加排汗和呼吸頻率，令體温下降。不過，當氣温實在太高時，體温調節機制或會失效。

此外，這個調節機制也有「副作用」，排汗時，用來維持身體機能的水份和鹽份會同時流失。長時間在酷熱的戶外環境進行體力勞動，有可能因為水份流失、電解質不平衡等引致熱衰竭，甚至中暑。

同樣是天氣酷熱造成的「熱傷害」，熱衰竭和中暑有甚麼分別？

熱衰竭可說是中暑前「最後通牒」

其實熱衰竭可以視為中暑前的「最後通牒」，症狀包括頭暈、噁心、心跳加速、口渴和神志不清等。假如熱衰竭患者無視「警告」，繼續留在酷熱環境，當體温升至攝氏 41 度或以上，症狀會惡化，出現全身痙攣、昏迷等，這就是中暑。若不及時急救和降温，會有生命危險。

台灣衞生福利部也提醒，除了在室外長時間暴曬，若室內空氣不流通，亦可能會令身體無法散熱，尤其長者和兒童對體温的調節能力相對較弱，容易出現熱衰竭或中暑症狀。因此，在室內也要保持通爽涼快、適量飲水。

參考資料：衞生防護中心、消防處、台灣衞生福利部

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。

多吃百合銀耳 滋陰潤肺抗炎

中醫認為肺炎支原體感染屬「外邪入侵」（細菌入侵呼吸道），會以其特點制定治病方針。而新冠後多種流感病毒肆虐，幼兒或長者等「易感體質」人士首當其衝，他們的免疫能力一時難以恢復。在「正氣」虛弱的情況下，容易讓肺炎支原體入侵，造成肺部功能破壞，最後出現肺炎等嚴重症狀。

在針對「風邪犯肺」及「正氣不足」的病性基礎上，可配以疏風清肺解表的中藥，如銀花、連翹及薄荷等作為中藥治療；如體質較虛可加配西洋參、人參及茯苓等扶正驅邪；如持續發燒或氣促等情況，可加配魚腥草、石膏及竹葉等退熱消炎，預防肺炎發生。

陳皮南杏化痰止咳

至於飲食調理，就有助免疫力提升，防治感染的發生。中醫建議多進食百合、銀耳、白蘿蔔、藕及梨等滋陰潤肺的食物，同時少吃辛辣刺激食物，這有助肺臟功能運作；病後咳嗽及咽乾常有出現，除了進食潤肺的食物外，陳皮、南杏及淮山等可化痰止咳。

香港人口稠密，流感或肺炎支原體易於傳播，加上兩地人口流動甚密，我們必須做好防止肺炎支原體感染措施，正如世衛（WHO）建議做好個人衞生保護、與患者保持距離、患者避免外出及病後盡快尋求治理，才有效減少爆發機會。

順德聯誼總會胡少渠紀念小學
特色課程 璀璨奪目

胡小四大特色：生本資優數學、書畫、舞蹈及乒乓，多年雄霸學界各大小比賽。

舞蹈組超過20年獲全港或區賽優等金獎，
最近連續三年全港校際東方舞排名團體第一。
書法狂攬超過17屆全港冠軍。
蟬聯新界西北等毛筆和硬筆個人和團體總冠軍。
數學連續七年在「世界數學及解難評估」獲雙優最佳成績。
2024獲教育局舉辦數學創意解難全港總亞軍。
乒乓球連續30年獲各項比賽團體或個人冠軍。

培育王者的搖籃

2024年 多項賽事捷報頻傳：

區冠軍包括:乒乓球男團冠軍(女團季軍)、羽毛球男團冠軍(女團亞軍，囊括男單冠亞軍)；
排球男團亞軍(女團季軍)，成績斐然。

全港冠軍包括:閃避球3冠；舞龍隊3冠、網球男單全港冠軍，亞洲亞軍。

2024年近20名學生獲選區運動員代表，1位學生入選香港代表隊。

無人機、A.I.比賽

乒乓球團體冠軍

學術實力出眾

英語科 屯門區聯校辯論比賽蟬聯冠軍；
常識科 蟬聯香港全民識法問答比賽冠軍。
中文科 獲跨區莞港寫作比賽一等獎。
創科 無人機沙田、屯門區冠軍、入選全港十大小發明家、
南京聯校最佳研究獎，本年機械人組繼續代表香港征戰美洲。

創意機械人十四年來代表香港征戰世界各地

2024 Detroit USA

2019 Arizona USA

2017 Sydney Australia | 2016 St.Louis USA | 2013 Guangzhou | 2013 Beijing | 2012 Macau | 2010 Taiwan

傑出運動員獲邀上電視專訪

歡迎加入胡小，成為藝術、體育、創科全能型學生！

入學申請資訊

尚有少量插班名額

查詢電話: 24503833
電郵: info@wsk.edu.hk
地址: 新界屯門安定邨第三座校舍
網址: https://www.wsk.edu.hk

我家 HoMemory
issue135 ｜ 27, Jun2024

心靈之旅

Text：火登
Design：謙

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。

汽水罐網圖啓示 事物「本色」多主觀添加
眼見未為真

希望或恐懼同是「老點」人？

近期日本X平台上流傳一張可樂罐的圖片，不少人第一眼都認為它是紅色的，但放大後，以為是紅色的部份竟然全是由黑色不規則色塊所組成……

可樂罐錯覺

這張圖片近日在X平台上紅極一時，大家在藍綠色背景中可以看到，隱約有隻手拿着紅色的可樂罐。一名網友上傳了該圖後，稱「這張照片中不存在紅色。如果你看到紅色，那是你的大腦創造出來的」，這「現象」令許多人大吃一驚。

有補充解釋：「這是一個技巧，只有可樂罐的部分底色是白色，可以讓它看起來呈現互補的紅色。」

此外，也有一些網友認爲，大家習慣了可口可樂等同紅色，所以大腦看到可口可樂的標誌，就會自動「填上紅色」。亦有人指出，遮起文字部分，就不會有紅色效果。

見分
影像相分
六識
現行
六塵
觸
六根

小辭典
見分與相分

人眼看的並不是直接看到外物，識體變現出相、見二分，見分是識的主體認識作用，相分是識的本體變現類似於境的相，人所看見的只是心識「行相」。

例如蘋果是外境，外境給心一點刺激，心識剎那起反應，就把（相分）生起，然後意識＋眼識合起來（見分）看到這個心的行相，人就說看見蘋果了。

見分　相分

其實我們看見的並不是這個蘋果，只是看見這個蘋果反應在人心的（行相）。

人與「外境」的互動關係

佛教瑜伽行派（唯識）說「唯識變現」，人看見的所謂外在世界是變現出來，並不是一個真實存在的世界。同一杯水，人看那杯水，餓鬼道接觸水時，它變現成火，這是循業力變現，業力不同，心識也不同。

安立大乘三界唯識，以契經說：三界唯心 。心、意、識了名之差別，此中說心，意兼心所。唯遮外境，不遣相應。內識生時似外境現，如有眩瞖見髮、蠅等，此中都無少分實義。（見《唯識二十論》）

簡單說，當六根接觸六塵時，心識剎那生起，變現影像如外境，人於是執外境為實有。

萬事萬物 因緣和合

話你知

佛家指出，一切事物與現象都是幻覺，沒有東西是以它所顯現，又或被想像的樣子而獨立存在，事物與現象顯現都只是因緣和合。

現象及事物受到外在條件（外緣）制約，如果外在條件稍爲改變，事物與現象的顯相及相關的名稱概念，也就會即時轉變。下表以枱和凳爲例子說明：

主因	助緣	名言
1個平面＋4條木腳	＋茶杯在平面上	枱
1個平面＋4條木腳	＋人坐在平面上	凳

勿讓「心的行相」支配人生

人的判斷、價值觀、意見、快樂、悲傷等都只是因緣和合，所謂事物、現象、潮流是可以被創造出來的。

日常生活中，希望Hope、恐懼Fear不時支配人生，其實只是心的行相，但大部分人把行相看成是過於實在，害怕會這樣失去又希望這樣出現，每天都想如何達到目的，甚至於不擇手段，結果心就不安樂。

明白了許多壓力來自你那「心的行相」，因此改變助緣、外在條件、思維習慣改變，就不會被虛假的行相控制而令你身不由己。

另一方面，培養一份開放而不加批判的覺察，避免胡思亂想而苦上加苦，同時亦可留意平時不被察覺的經驗，如愉悅或中性的經驗，增加對快樂經驗的敏銳。

作者：聞 西 Simon

材料：

新竹米粉	南瓜	蝦米	土魷	雲耳	大香菇	椰菜	細甘筍	蔥段	蒜蓉
200g	200g	30g	30g	10g	2 隻	150g	1 條	適量	1 湯匙

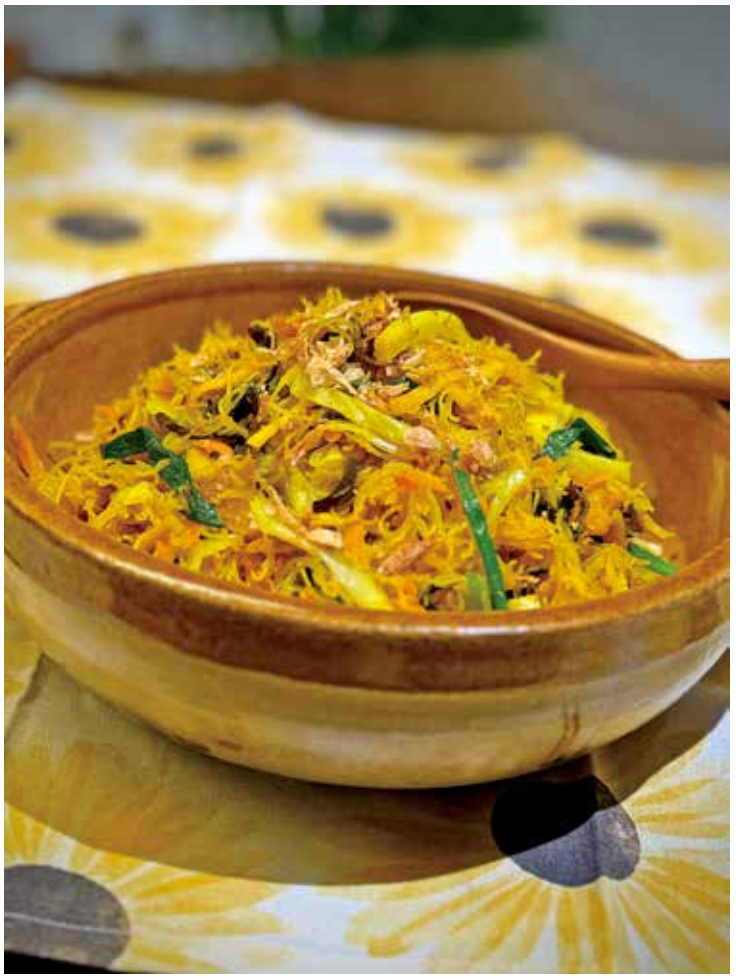
調味：

- 薑黃粉...1 大湯匙
- 胡椒粉....1/4 茶匙
- 豉油 ..... 適量

順滑爽口唔乾身
落埋薑黃更高分

一炒金瓜米粉
憶起廚房話事人

相信每個家庭都有佢哋自己嘅 comfort food，我細個嗰陣阿嫲經常都會煮湯米粉做午餐，炒米粉就間中先會出現一次。到我識煮嘢嘅時候先知道，原來炒米粉係好鬼攰嘅，因為要不停咁用鏟鏟同筷子係咁炒，整鬆啲米粉食落先會乾身爽口，難怪阿嫲會捨難取易啦，哈哈！



近排天口熨無乜胃口，最啱就係食炒米粉喇，今次嚟個特別版本：金瓜炒米粉，呢個充滿古祖味嘅炒米粉絕對係陪住好多台灣小朋友成長嘅食物。所謂金瓜其實即係南瓜，台灣人鍾意將南瓜切件或者切絲加入米粉一齊炒，軟腍香甜嘅南瓜蓉融入米粉當中，顏色好睇之餘，米粉吸收晒南瓜嘅香甜味同水份，食落順滑爽口又唔乾身。配料通常會用冬菇絲、蝦米、肉絲等，其實又冇乜所謂嘅，家庭主婦最叻就係有乜煮乜，只要好食就得啦。

話明金瓜炒米粉來自台灣，當然要用返台灣嘅新竹米粉，好多超市都有得賣。新竹米粉屬於細米粉，質感幼細富有彈性，無咁容易斷開，所以煮之前要用鉸剪稍為剪開。今次我加咗薑黃粉，除咗令炒出嚟嘅米粉顏色更金黃之外，有研究指薑黃對身體好有益，例如可以抗炎、抗老化、降低膽固醇、預防心血管疾病等。呢個炒米粉喺街食唔到㗎，因為佢有陣我家嘅味道！

小貼士

1. 用易潔鏟容易控制唔黐底。
2. 新竹米粉用凍水浸軟就煮得。

做法：

① 南瓜去皮切件，隔水蒸 20 分鐘，然後加 50ml 水，用食物處理器或攪拌機打成蓉。

② 處理其他材料：香菇、土魷、雲耳浸軟後切絲，蝦米浸軟，椰菜及甘筍切絲，新竹米粉用凍水浸軟。

③ 先爆香蝦米、土魷及蒜蓉，然後落冬菇絲及雲耳炒香。之後落埋椰菜絲及甘筍絲炒至軟身。

④ 加入南瓜蓉炒勻，再落 200ml 水，就可以落米粉及薑黃粉。將爐火較細，用鏟鏟同筷子將所有材料同米粉炒勻，直至見到米粉收水乾身，再落豉油及胡椒粉調味。最後，加入蔥段炒勻就食得，如果落少少油蔥酥啄會更加香口。

能用身體作出動詞

舞功蕉式說出故事

阿蕉現時爲協青社嘻哈學校導師。

當初最怕Solo，霹靂舞讓我明白，只要勇敢踏出第一步，沒甚麼是不可能的。

杭州第19屆亞運會中施渾身解數。

霍光霹靂Lady

花式自強成長路

在香港的霹靂舞界，近年一位女舞蹈員在國際舞台大放異彩，她是Lady Banan，本名黃昭惠（阿蕉）。阿蕉的舞蹈旅程始於15歲，當時透過學校認識協青社（Youth Outreach），並開始接觸霹靂舞（Breaking）。

演出後獲「加持祝福」。

「Lady Banan」這個名字源於昭惠初學霹靂舞時，因名字「昭」的發音近似「蕉」，同學們便戲稱她為「蕉蕉」。隨著她的舞技不斷精進，其舞風也展現出獨特的女性化韻味，因此她取了「Lady」這個詞，而將「banana」去掉最後一個字母，成為今時今日的港產霹靂舞后「Lady Banan」。

趕到機構練舞脫離損友

每當學會新動作時，成功感非常大，是我在學業上找不到的。

「從小就很活躍，對運動頗有天份，籃球、排球、田徑都玩過，游泳是自學的，唯獨霹靂舞是我很快就想放棄的運動。剛開始學拉筋、學雙手支撐離地的動作，第二天醒來感覺手腳像斷了一樣，當時完全不想再學；但想到它的挑戰性，每當學會新動作時，成功感非常大，是我在學業上找不到的。」因為霹靂舞，阿蕉得以脫離一班損友。

當時還是中學生的阿蕉，平時三點放學後，四點就到舞室上課，接著到協青社跟導師訓練，時常練到要追港鐵尾班車，每日生活如是。「中四時，第一次接觸的是現代舞，女性化的動作吸引了她，覺得很酷、很好看。」其中透過長時間的練習 Baby Freeze 一個高難度動作，使她獲得巨大的滿足感。

曾因膽小缺乏自信退縮

那種緊張和恐懼感是我從未經歷過的，但現場觀眾的熱情和鼓勵，讓我一直堅持下去。

阿蕉坦言，自己比較膽小，很多事都不敢嘗試，缺乏自信。剛開始學霹靂舞時，每次導師讓她嘗試新動作，她總是搖頭拒絕。「更加懼怕的是圍圈跳，被邀請在核心內圍 Solo（單獨表演）。但在上了三、四堂課後，發現自己其實可以做到。就像參加一對一的 Battle 比賽，那種緊張和恐懼感是我從未經歷過的，但現場觀眾的熱情和鼓勵，讓我一直堅持下去。霹靂舞讓我明白，只要勇敢踏出第一步，沒甚麼是不可能的。」

阿蕉並希望大眾了解霹靂舞的深度，欣賞每位舞者背後付出不屈不撓的汗水與堅持。

我希望香港人能更多地關注霹靂舞的資訊，特別看看我們即將在國際舞台上的比賽。

今年夏天 邊青愛好或變港青愛好

香港人以往對霹靂舞的印象停留在「邊青的愛好」，阿蕉直言曾經被家人反對，特別是擔心膝蓋受傷，還有一些性別刻板印象，形容爲「女仔人家經常抹地」。直至近年來，香港人對霹靂舞的接受度顯著提升，更將於今年巴黎奧運首度正式納入奧運項目，使阿蕉一圓奧運夢，將代表香港出戰。「我希望香港人能更多地關注霹靂舞的資訊，特別看看我們即將在國際舞台上的比賽。」阿蕉說。

黃父由反對變成「直播評審」

「最初，並沒有想到能堅持這麼多年，直到霹靂舞獲納入奧運。慢慢地，這項興趣發展成爲自己的工作，成爲一名代表香港的運動員。」阿蕉揚言這是十分鼓舞的消息，同時對她而言是一種無形的壓力。「當現在的情況大不相同，家人們會開始觀看我比賽直播，爸爸甚至像評審一樣對動作進行評論。」獲得身邊的親友行動上的支持，阿蕉漸漸將壓力化爲進步的動力。

2023 年在港隊選拔第一站，令人留下深刻印象。

歌曲不會預先準備，通常在比賽前10秒才知道要跳的音樂。

享受即興創作

霹靂舞的自由風格（FreeStyle）非常個人化，與場地當時的 DJ 配合，沒有固定的舞步，要求舞者即興創作。「比賽時，舞者的眼神會直視對手，需要高度集中。歌曲不會預先準備，通常在比賽前 10 秒才知道要跳的音樂。」阿蕉解釋，這賽事的玩法亦大大增加了挑戰性，同時爲她帶來每次的刺激感。

2023 年在加拿大出戰國際賽事。

比賽著重 Respect

阿蕉稱，霹靂舞給她以及一班霹靂舞少年帶來了極大的自信心，並且學會了尊重他人，「在霹靂舞文化中著重 Respect（尊重）。例如，在比賽結束後，無論勝負，我們都會握手和擊掌，以示互相尊重。」

「湯馬士迴旋」待升呢

街舞需要良好的體力和體能、強大的爆發力，及出色的音樂感和節奏感。「心態上，堅持非常重要，因爲許多高難度動作需要反覆練習才能掌握。我自己跳了十多年，仍有許多例如 1990s（俗稱單手手轉）、Flare（俗稱湯馬士迴旋）、Macaco（俗稱後手翻）等高難度動作，一直都難以突破。」阿蕉如是說。

飛躍舞台需要強大爆發力。

準備前赴杭州亞運會比賽留影。

牧愛街88號

作者：
余遠鍠

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》，《動夢成眞》（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》。

珍寶海鮮舫於1976年開業，
以宮廷式設計及中式
海鮮料理聞名。
作爲昔日世界最大海上食府，
其華麗裝潢及工藝展現
中國傳統風采，
並設有龍椅供遊客拍照。
晚上，其燈光映照海面，
爲美食體驗添彩。
珍寶海鮮舫不僅是美食之地，
更是文化的象徵。

我家 HoMemory
issue135 | 27, Jun2024
旅遊GO
Text、Photo：行李
Design：Skittle
11

無邊的View無比的Feel

釜山遊 大海無量 靚景 叫苦沒理由

釜山是韓國的港口城市，位於朝鮮半島的東南面，周圍有著高山、海洋、河流，因此旅遊資源也非常豐富，釜山最特別的該是因應海洋資源而生的旅遊業，這包括廣安里一帶及海雲台一帶的海邊浴場！

望海嘆啡溫書未必「星巴嗲」但學生哥快樂一如「星時刻」

釜山的城市建設不會因爲靠近海邊而忽略周圍配套設施，反而會沿著這獨一無二的海灘發展，包括海灘旁鱗次櫛比的咖啡廳、酒吧，以及海灘邊的星級酒店。跟當地的留學生交流發現，咖啡廳文化在當地非常流行，而一杯咖啡的價錢也相當低廉，大概5,000至6,000Won（港幣30幾蚊啫）一杯。無怪乎，相當多的學生會在海邊咖啡廳買一杯咖啡，然後在裡面溫書做功課，順便享受無邊的美景。

小火車便利交通和交心 或可邀洋遊客唱生日歌

在海雲台的海邊，看見釜山市政府2021年建成的膠囊小火車。進入這小火車，從海雲台的尾浦一直搭到青沙浦，全程共計30分鐘。聽當地人說，太多外國遊客慕名而來，連釜山當地人都預約不到它。

遊玩小火車當日倘是大晴天，可在高空中飽覽海雲台一帶的海景，實在何等美妙。當地人又說，目前因為小火車並沒有禁止帶食物上去，因此，有人會帶生日蛋糕上車廂，伴著海景與一群朋友慶祝生日，這似已漸漸變成很熱門的活動。

尾浦膠囊小火車
- 地　　址：釜山海雲台區迎月路62號13
- 開放時間：09:00–19:00

* 天氣不好時關閉

靠山吃山靠海吃海 靠近八爪魚是吃驚

俗話說，靠山吃山，靠海吃海，釜山注定有非常豐富的海鮮。其中，札嘎其市場就是當地非常著名的海鮮市場。

當地的海鮮都是即日捕捉，新鮮現宰，再由船家運到市場擺賣。其中，八爪魚、帝皇蟹等非常之大，而且數量豐富，從未在香港見過，而且價格也比香港便宜很多。現場所見，不止遊客，當地的韓國居民也會三五成群到海鮮市場，邊喝啤酒，邊吃烤八爪魚，非常愜意。

札嘎其市場
- 釜山中區札嘎其海岸路52
- 開放時間：05:00–22:00；每月第一及第三個周二例休

Text、Photo：Yoyo
Design：谷莫

內地來港求學 排除萬難覓理想

最近獲得青苗學界進步獎。

不論觀鳥樂或睇分數之苦悶，敏怡都會把感受記錄下來。

對於家人無條件的愛和溫暖，敏怡希望將來盡最大力量報答。

明白自己相比同齡學生落後，需要加倍努力追趕進度。 ——敏怡

機會是自己爭取的，前途也由自己把握。在本地讀書看似平凡的事，對某些人來說卻是寶貴的機會，即時面對挑戰，也要排除萬難去邁向個人目標。

女學生成長的電池 就是多嘗試與堅持

> 考慮到前景，個人較認可香港的教育制度。

就讀將軍澳仁濟醫院靚次伯紀念中學的邱敏怡，2022 年暑假隻身來港入讀中三。雖然在內地已經完成高一課程，並初步或大學有限錄取，但敏怡另有志向。「小學曾在香港生活，習慣了在香港的生活方式，感受到濃厚的人情味。」除了因為喜歡在香港生活，敏怡有一個明確的目標——要在香港升大學。

「當中學回到內地，感受到生活習慣和教學方式的差異，考慮到前景，個人較認可香港的教育制度。」 敏怡認為，不同背景的學生在香港也能享受優質的教育。家人因為工作需要長居內地，敏怡果斷隻身來港，寄住親戚的家，便開展了她在香港的求學旅程。

> 我需要用更多的心力適應香港的全英語課堂。

「抱著明確目標要在香港生活，面對一切挑戰也要迎難而上。」敏怡同時要適應新環境和學習模式，也要與新同學相處，這一切也為她帶來不少壓力。「明白自己相比同齡學生落後，需要加倍努力追趕進度。」 敏怡分享，出來香港最不適應的地方——語言障礙。「廣東話和英文為香港的主要語言，內地英文課只有小部分時間以英語上課，我需要用更多的心力適應香港的全英語課堂。」 敏怡除了參與補習班，學習英文句子結構和文法，也會觀看影片和書本學學。

> 在香港獲取知識，希望將來回饋自己成長的地方。

「在香港獲取知識，希望將來回饋自己成長的地方。」 敏怡稱自己仍然在摸索明確的方向，於是不斷參加活動，尋找屬於自己的道路。 敏怡積極參與環保和社區服務等香港社區的事務，其中參加了一個暑期領袖計劃，和隊員構思減碳計劃並設計素食的外賣平台。敏怡補充，當中也設有獎勵計劃，以客人回收餐具的數量換取餐廳現金券，鼓勵大眾支持環保。

參加不同課外活動，與友人在學習路途上互相扶持。

一次沙灘執垃圾活動，改變了敏怡對環保的想法。

投入社區服務 探訪離院長者

參與一個環保活動，啟發了敏怡宣揚健康飲食和低碳生活。敏怡曾到大嶼山執垃圾，發現即使是偏遠的地區也有堆積如山的垃圾，令她意識到環境問題迫在眉睫，「以前連回收也覺得麻煩，但親眼目睹惡劣的情況，讓我更想為自己生活的地方出一分力。」

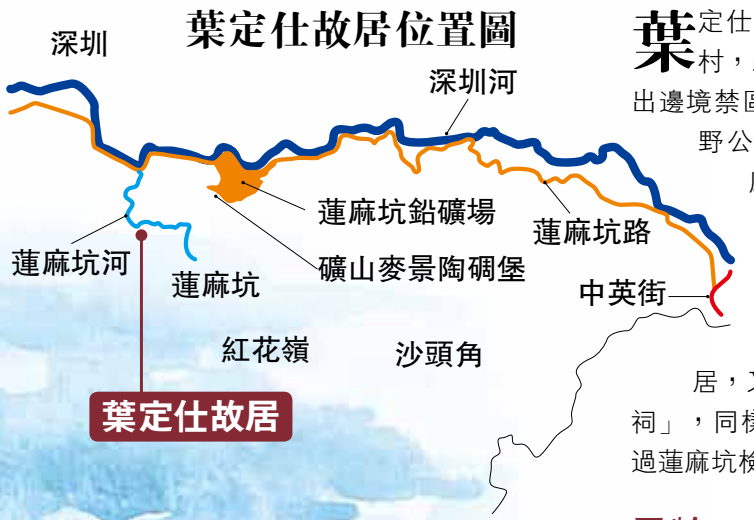
敏怡也參加學校帶領的探訪離院長者服務，令她真正感受到「施比受更有福」。敏怡到長者家中探訪，帶領他們做健康操，強身健體，「與他們談話之中，發現令別人開心很有意義，也體會自己的價值，原來自己有能力為他人創造快樂。」敏怡稱，即使以後沒有學校帶領，也會自己主動投入社區服務。

葉定仕故居 看革命史定位之一頁

葉氏宗祠保存百年古轎。

被禁區束縛的古蹟　悠悠滲出古香

打鼓嶺的香園圍／蓮塘口岸日漸為人熟悉，惟進入法定古蹟葉定仕故居的車路蓮麻坑路，仍屬禁區，令該本港革命重要古蹟遊客量寥寥可數。葉定仕曾參與 1907 年孫中山先生於泰國建立的同盟會分會，協助推動辛亥革命，爭取海外華人的支持。1936 年，57 歲的葉定仕重回蓮麻坑定居。時至今日，港人到訪該古蹟，對革命歷史料有更深感受。



葉定仕故居位於香園圍以西的蓮麻坑村，雖然蓮麻坑村早於 2016 年已剔出邊境禁區範圍，可經新成立的紅花嶺郊野公園蓮麻坑郊遊徑到訪。由於蓮麻坑屬路通往蓮麻坑村的唯一車路，其十分靠近稱為「國際橋」的長嶺過起耕作口，所以部分路段仍在禁區範圍內。

因此，乘車到訪者葉定仕故居，又或同村的歷史建築物「葉氏宗祠」，同樣須持有「禁區紙」，始得以經過蓮麻坑檢查站，繼而入蓮麻坑村。

屋齡116年　2009升格為古蹟

該大宅已有 116 年歷史，至今仍保留興建時的模樣，並於 2009 年升格為法定古蹟。該建築物為一座三開間隔，樓高兩層，正面建有門廊，以方柱支撐上層的陽台。故居主要以青磚及木材建造，屋頂為人字瓦頂。正面入口上方飾以中式吉祥圖案壁畫，一樓陽台則有琉璃花瓶欄杆，是當時流行糅合了的中西風格的新派建築。

而故居在成為法定古蹟時，在故居外的草地，加設樓高約三米的孫中山先生銅像，以示對其革命事業的尊敬。

葉瑞山：希望政府多加宣傳

根據葉定仕故居的到訪紀錄顯示，雖然古蹟平日均開放供參觀，每日客流卻平均只約有 10 人，假日偶有遠足人士到訪，客流有時稍增至數十人。隨政府銳意發展「藍綠康樂旅遊生態圈」，未來到訪葉定仕故居將有望更方便。

葉定仕三子葉瑞山接受《我家》訪問表示，故居有助遊客了解辛亥革命的歷史，並強化國民教育。雖然禁區已分階段開放，但由於車路仍然屬禁區範圍，因此到訪古蹟了解其父親革命貢獻的人流稀少，他對此感到可惜。他表示，長遠希望政府可以多加宣傳該故居，讓更多市民到訪參觀。

葉瑞山（右一）對故居人流稀少感可惜。

葉定仕故居有助遊客了解辛亥革命史。

葉氏宗祠 2010 年列三級歷史建築。

古蹟資訊

葉定仕故居

評級：法定古蹟　　地點：沙頭角蓮麻坑村

交通：於上水港鐵站外轉乘專線小巴 59K 號線，於蓮麻坑下車步行 5 分鐘即至。

溫馨提示

古蹟開放時間

・逢周一、周三至日，9:00–13:00、14:00–17:00。周二例休，公眾假期除外。

葉定仕傳略

往期回顧

故居外空地豎立起孫中山先生銅像。

葉定仕曾旅居泰國 支援孫中山先生事業

古蹟的故事

葉定仕生於1879年，是蓮麻坑的原居民。他早年到泰國當裁縫學徒，其後成立製衣廠，承包軍服生產工作。

孫中山先生繼 1905 年於日本成立中國同盟會後，在 1907 年到泰國成立中華會所，後改名為泰國中華會館，爭取海外華人對革命活動的支持，葉定仕適逢其會成為該會共同發起人及創辦人之一，擔起宣傳革命工作的重任。

其後，葉定仕擔任暹羅同盟會會長及振興書報社社長，一心一意支援孫中山先生的革命事業。1908 年，葉定仕仿照孫中山先生於中山翠亨村的故居，在蓮麻坑興建其居所，直至 1936 年，葉定仕偕家人於泰國重回蓮麻坑定居，直至 1943 年逝世。葉定仕故居的保留，被認為有助了解本港原居民對辛亥革命的貢獻。

葉定仕（右二）一生貢獻愛國革命事業。

Text、Photo：念聰
Design：Alwin

聯合房守 打擊霸公屋

全港收1400單位

繼當局早前到公屋停車場「查車」後，房屋署及房協再聯手打擊濫用公屋，於今年四月起向公屋租戶分別派發 25 萬及 2,000 份「申報表」，有住戶申報時表明有住宅物業等原因，令約 1,400 戶單位可被收回。政府直言若住戶不交回表格，已跌入被深入調查「雷達」，再不回覆會被視為終止租約以及會收回公屋單位。有議員建議要多管齊下持續打擊，確保公屋資源用得其所，加快公屋流轉。

25萬申報表 房署收回22.2萬份

現時管理全港逾 80 萬個公屋及中轉房屋單位的房屋署，於今年 4 月初向 25 萬戶居住滿 10 年的公屋租戶，派發「富戶政策」入息及資產申報表及「居住情況申報表」，並於 5 月 31 日截止申報。房屋署於 6 月中收回 22.2 萬公屋戶申報表，仍有約 2.8 萬戶公屋居民並未交回申報表。

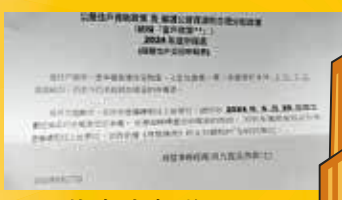
房屋署署長羅淑佩 (**右圖**) 表示，已向未交表的住戶發信，要求其在限期內交回申報表，並需附上遲交的書面解釋。她強調若未收到申報，將假定該等住戶無意繼續居住，會根據房屋條例終止租約及收回單位。她又指，已申報家庭當中有約 1,400 戶已因不同原因，主動交回或被房屋署收回公屋單位。

2000申報表 房協收回九成九

至於有逾 3 萬個公屋單位的房協，則向住戶發出近 2,000 份申報表，並於 6 月中收回當中 99%，其中有 10 戶因家庭入息超出限額等原因，願意交回單位；另有 2 戶在申報表中表明有住宅物業，亦已經交回單位及遷出。

惟有公屋居民於 6 月中表示，收到署方來電指未交申報表，了解後發現原來只交了其中的居住情況申報表，而聲稱收不到另一份較詳細而兩年一度的物業、入息及資產申報，因此未有按時回覆。

公屋近年落成量低，收回公屋重新分配有效善用資源。



居民若未申報將再會收到信件提醒。

受匿名舉報大數據調查 打擊濫用公屋可去盡啲？

曾就打擊濫用公屋資源作出質詢的選委界立法會議員容海恩 (**左圖**) 早前表示，過去署方一直有加強巡查及跟進懷疑濫用公屋個案，惟每年也只能揀出及收回數百個公屋單位，投入成本與效益未成正比，對於政府決心加強打擊濫用公屋行為，令收回單位上升至逾千個表示歡迎。

她認為政府應繼續多管齊下打擊濫用公屋，除加強教育市民公屋資源是公有資產外，亦要加強濫用公屋的罰則。她認為緩刑的處罰力度有限，當局可增設最低刑期，同時亦要繼續鼓勵舉報濫用公屋機制，包括接受匿名舉報，憑公眾力量蒐證，以加強提高阻嚇性。

而新界西北立法會議員田北辰 (**左圖**) 則認為，過去政府一直以私隱疑慮為由，不善用其他部門的資源去揀出擁有私樓的住戶，影響了打擊濫用公屋的力度。他建議當局應善用科技，整合各部門的大數據，揀出疑有濫用行為的租戶，再作出深入調查，令行動更見效益。

風氣要改

施女士（主婦）：
「有唔少人住喺劏房好慘，啲人冇理由唔合資格都霸住間公屋，太多人係咁，當咗係理所當然風氣要改。」

用得其所

陳先生（公務員）：
「公屋係用公帑資助，如果唔合資格就要收回，確保公共資源用得其所，支持打擊濫用！」

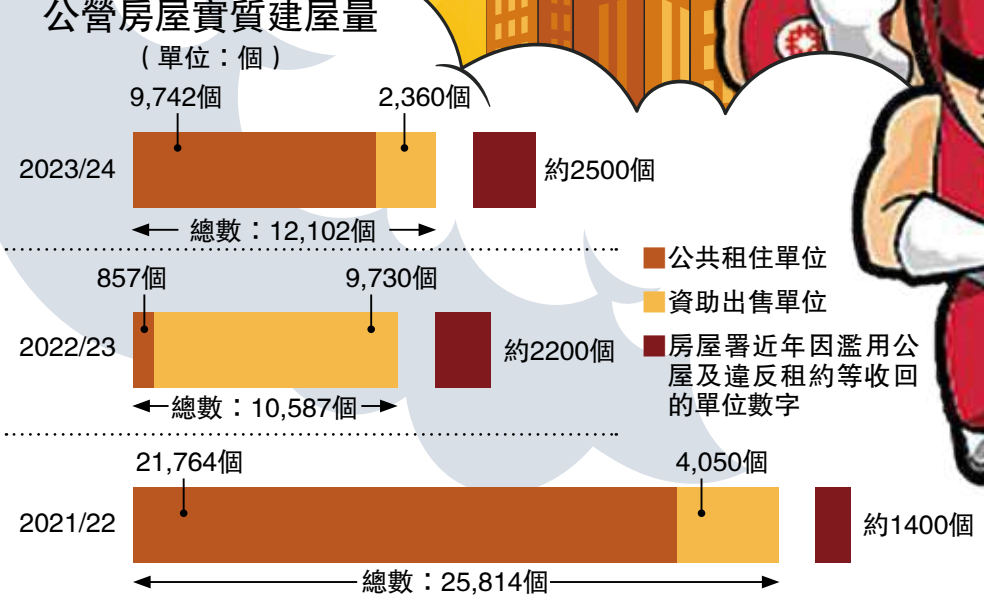
市民點睇?

唔怕人查

黃先生（退休人士）：
「如果係合資格就唔怕人查，如果到依家都唔肯審查嘅人可能都係有啲可疑。」

公營房屋實質建屋量

（單位：個）



公屋數字話你知

房屋署公屋單位數目：
193 個屋邨，約 810,000 個
居民數目：
約 2,120,000 人

房協公屋單位數目：
20 個屋邨，約 36,000 個
居民數目：
約 81,000 人

截至去年底公屋申請數目：
127,900 宗（非長者一人申請：92,300 宗）
過去一年獲安置入住公屋的一般申請者的平均輪候時間：
5.7 年
長者一人申請平均輪候時間：
3.8 年

非裝夏日

炎炎夏日，除了要著得又潮又清爽之外，都要好好為地球盡一分力，鼓勵身邊人多多支持綠色時尚。近年，時尚界響應永續和可再生的號召，推出了不少再生材質，潮流品牌大膽採用並配合自家設計風格，推出令人眼前一亮的潮服或飾物，就好似以下品牌的夏日系列！

無綠不歡
Text、Photo：知知
Design：Alwin

National Geographic

跳出框框FROZEN AIR系列
粟米鬚做潮Tee爆過爆谷

戶外潮流品牌 National Geographic Apparel，以經典黃框 LOGO 標誌搭配簡約設計聞名，受到不少潮人喜愛。品牌向來致力於探索、研究和教育來保護地球，今年夏季全新推出的涼感 FROZEN AIR 系列，就採用了 regen™ 環保再生物料，其成份為粟米鬚，製成後的潮 Tee 具有涼感、彈性與舒適性的穿著感。

由粟米鬚製造而成 SORONA 環保紗線，已認證能夠減少對環境的影響，材質具有高透氣性、速乾和涼感的特點。近年，此材質已成為舒適運動服裝的新標準，皆因能夠長效保持原型並抗皺，而且不會因熱力、紫外線或氯而分解或褪色。運動時，又能夠快速吸收水分，保持乾爽，受到不少大型運動服裝品牌所青睞。

對地球友善 令自己更型

巨星之女玩「廢棄美」
設計盡現個性透心涼

Stella McCartney

英國時尚品牌 Stella McCartney（披頭四傳奇保羅麥卡尼之女）的「Summer 2024 Collection」具有濃厚的個人環保意識，之前以「永續市集」為主題的時裝展上，夏季系列高達 95% 都使用了負責任材質，包括海藻基紗線 Kelsun™、LVMH Nona Source 滯銷面料、蘋果廢料和 Veuve Clicquot 生產副產品中的葡萄廢料製作的純素面料等等。

品牌自 2016 年開始，已完全使用可回收羊絨、Econyl®可回收再生尼龍、以及替代動物皮革材料。同時，亦積極透過回收計劃推出一款使用 BioPure™ 技術製作的大衣，將基於酶的生物回收技術與人工智慧相結合，創造可回收的再生聚酯纖維，並整合到供應鏈中，包括品牌標誌性 Falabella 手袋的手柄和內襯。

環保融時尚 物料夠清涼

UNIQLO

AIRism物料加棉不再單薄
可剪裁透氣舒適潮服出街

一提起 UNIQLO，大家應該最記得其 AIRism 系列，系列強調透氣、吸濕、快乾等，穿著感涼爽舒適。著過的朋友一定記得其貼身彈性，材質平滑，接觸皮膚的瞬間，會感覺到陣陣涼快。以往 AIRism 只限內衣，但時至今日，已包含 T-shirt、長裙、Polo 衫等等休閒衣服，絕對值得大家夏季入手。

而 AIRism 其實是「Cupra 纖維」，從天然植被中提取的綠色環保紡織品，因此完全可以再生，具有超世界潮流和環保的特點。AIRism 物料太過單薄，過往普遍應用於內衣褲及運動系列。 而經過多年改進後，已成功糅合棉與 AIRism 物料，除了具備一貫的透氣舒適功能外，現在材質變得更厚重，更適合用來剪裁成時尚感滿滿的潮衣。

我家 HoMemory
issue135 | 27, Jun2024
Chill 人學堂
Text：Smile
Design：Megan
16

七一優惠懶人包 給勤力 Chill 的你

回歸食玩買 跳跳紮遊香港

爲慶祝香港回歸及特區成立 27 周年，本港將推出多項特別活動及優惠！多個博物館將免費開放，飲食業界逾千間食肆會推出多種優惠。而七一當天大家可以免費乘坐輕鐵及新界西北港鐵巴士，電車亦可免費搭乘。現在就整合七一優惠懶人包，方便大家在七一盡情享樂！

免費搭車坐船 一家開心出行

政府爲了鼓勵大家出行，七一期間部份交通工具提供免費乘搭優惠。如當日乘搭輕鐵或登上港鐵巴士（不包括東鐵綫範圍的港鐵接駁巴士）時，不用拍卡或繳付車費，直接進入車廂即可。

必用優惠

1 免費乘搭輕鐵、新界西北港鐵巴士、電車

2 3 至 11 歲的小童可免費乘搭多條港鐵路線

3 免費乘搭渡輪航線：天星小輪「尖沙咀 – 灣仔」免費、富裕小輪將派發 1,000 張「中環 – 紅磡」及 1,000 張「北角 – 觀塘 – 啟德」航線乘船券、新渡輪派發 200 張長洲航線乘船券、100 張梅窩航線乘船券及 100 張「北角 – 紅磡 / 九龍城」航線乘船券

4 七月一日生日乘客可免費乘搭「屯門 – 東涌 – 沙螺灣 – 大澳」、「中環 – 紅磡」及「北角 – 觀塘 – 啟德」航線。

海園加昂坪 打卡打折唔會停

七一期間，除了將有逾千間食肆會提供相關優惠外，海洋公園、昂坪 360 也有一連三日的優惠，海洋公園低至七折；昂坪 360 更有低至三折優惠。而相信至矚目的是，由 6 月 14 日至 9 月 1 日，昂坪 360 會有超巨型多啦 A 夢頭像出場！

必買優惠

1 海洋公園 6 月 29 日至 7 月 1 日，全日暢玩優惠票低至七折

2 昂坪 360 於 6 月 29 日至 7 月 1 日，長者、小童來回標準纜車門票低至三折

3 過千間食肆提供優惠和活動，包括機場、房委會「大本型」商場、數碼港商場、東日街市、香港仔街市

4 7 月 1 日至 7 日本地漁菜直送網站或手機 APP，購買特定產品享七一折優惠

求知快樂無價 博物館不講票價

夏天熱辣辣，最好帶小朋友去博物館一遊，於涼快舒適的環境寓玩於學，透過展品去了解藝術文化與歷史。七一期間，多個場館免費入場，遍佈港九新界，大家可趁假日乘搭免費交通前往，非常方便！

必到場館

1 免費參觀香港太空館、科學館常設展覽

2 免費參觀香港藝術館專題展覽

3 免費參觀西九文化區視覺文化博物館 M+ 標準票展覽，參觀 M+ 毋須預約，當日需排隊輪候入場，最後入場時間爲下午 6 時。如排隊輪候人數過多，現場工作人員有可能因應實際情況提前於下午 5 時「截龍」

4 香港濕地公園免費入場

5 舊油麻地警署「警察禮品廊快閃店」七一額外營業

6 警方送出 180 周年紀念模型車