# 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
巴士候車室新開即壞
馬鞍山人冷氣變嘆氣

**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
隔星期四派送
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

# 新港城巴士總站增調空候車室？

## 新設施一開壞一個月 居民排隊有冷氣變嘆氣

新港城巴士總站加設空調候車室。

長達三年的馬鞍山新港城巴士總站改善工程，終於在今年3月完成。除了巴士候車位置「大執位」外，亦增設區內首個冷氣候車室，供市民在室內等車時免大汗淋漓兼「硬食廢氣」。然而，該候車室開放不足兩個月，於5月初便因自動門無法開關而暫停開放，至6月長達一個月仍未重開，踏入炎夏居民只能望門興嘆，回復在站外排隊。有地區人士正跟進維修進度。

疑有乘客在告示上寫上「幾時開返」四字。

### 總站分階段展開改善工程 車位新分佈加乘客候車室

早於2021年10月，新港城巴士總站分階段展開改善工程，除了將部分傳統並排式巴士站設計改成新型鋸齒形巴士停車處，以利便增加的巴士線以該處為分站的巴士埋站外，亦方便乘客在「人車分隔」的情況下更安全候車。翻新工程完成後，該站更加建有空調設備的乘客候車室及巴士站長室。而在該站原有的中央空間，則改設為巴士中央停泊區，避免以往乘客需要在車坑間過馬路候車造成危險。

由於要在工程期間巴士站繼續如常運作，因此工程的施工期長達兩年，直至今年3月終於全部完成，巴士站的劃位亦重新分布，該候車室被劃為來往油尖旺及大學的87D線及87K線的候車區，乘客在候車室內可以安坐等待巴士到站才上車。其他乘客亦可在站內等待，並在自動販賣機購買飲品。

### 5月初開放的候車室現停用 6月中重門深鎖電器卻長開

翻查資料，新港城巴士總站於1995年建成，是沙田區的一個主要的公共運輸交匯處。運輸署於2018年提出選取馬鞍山市中心公共交通總站，以作為「有蓋公共運輸交匯處改善工程試點計劃」下的試點。根據該署原本預計翻新工程2019年開始施工，並期望於2021年完成，惟因地區意見等因素延至今年才完成。

公民力量沙田北顧問李子榮向《我家》表示，新港城巴士站的乘客候車室於5月初，即開放不足兩月便因候車室自動門無法開關，當時已通知當局盡快搶修。惟經不斷跟進及向相關部門查詢及向運輸署代表反映後，仍然重新開放無期。

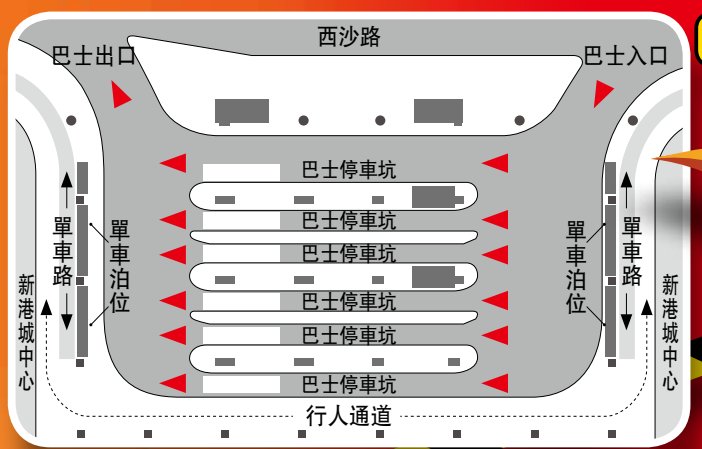
《我家》記者於6月中到該新港城巴士總站視察，發現該站仍然重門深鎖，門口架起封鎖線以示不能內進。另外在門外張貼的乘車指示牌，疑有市民不滿停用多時，而用原子筆寫上「幾時開返」四字宣洩不滿。雖然該站停用，停室內的多個乘車顯示屏卻一直長開，自動販賣機亦保持開啟狀態，疑有浪費電力之虞。

候車室啓用不足兩個月即故障，停用一個月。

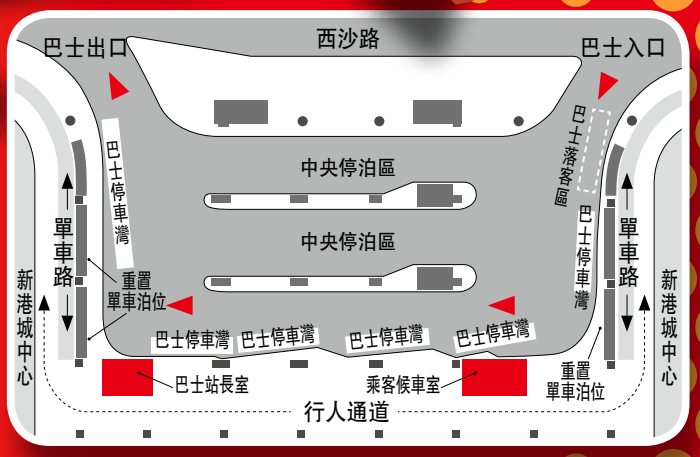
候車室故障，乘客只能在外面排隊。

## 新港城巴士總站改善前後分別

改善前




改善後




### 李子榮促請部門 責成承建商盡快完成維修

李子榮又指，接獲不少新港城居民均向其反映，忍耐該站翻新工程多年，原以為終等到候車室落成啟用，惟不久便壞掉，令居民要重回在候車室外臨時位置排隊，因此感到十分失望。他促請運輸署責成承建商盡快完成維修，令市民及地區人士可以完整地了解工程改善後，新的「人車分隔」及「候車室」安排，較舊有安排安全及確有改善。

另外，對於劃站位的安排，李子榮建議可將 681 等過海線安排在 680 線附近，並研究將西沙路部分較擠迫的巴士站搬入總站內，紓緩站外西沙路上落客擁擠情況。

李子榮促請承建商盡快完成維修。

記者發現候車室停用，但顯示屏長開頗浪費電。

# 新巴士站啟用 錦駿欣安 安樂出行

《我家》5 月專題報道，錦駿苑自去年中入伙至今配套仍見不足，當中馬鞍山路近錦駿苑附近的巴士站籌劃多時仍未啟用。經報道後，運輸署與巴士公司加快商討啟用日期及停站路線，從而便利居民生活。

終於，該設有兩個上蓋候車亭的巴士站於 6 月 16 日開始啟用，停站的巴士線包括往九龍方向的 40X、85M、85X、86C、87D、89D 及 286C 線；往沙田港鐵站的 86K 線；往大學港鐵站的 87K 及 287 線；過海的 680、681 及 682 線；與及通宵路線 N281 及 N680 共 15 條路線。

巴士站啟用後將方便錦駿苑、特別是 C 至 E 座的居民外出，另外欣安邨及嵐岸一帶居民亦可經行人天橋到該站乘搭巴士線。該站在啟用後巴士埋站情況大致暢順，有不少居民擔心有眾多巴士線在該處停站，會出現長長車龍倒灌，惟該情況開通後首周未有出現。

區議員早前實地視察錦駿苑巴士站。

# 大埔公路沙田段 擴闊至三線通車

連接新界東北至青沙公路和城隧的大埔公路（沙田段），南北行線分別於 6 月 2 日及 6 月 23 日增至三線行車。工程完成後，往大埔方向的行車線增加至三條，途中最左線可駛出沙田市中心及火炭路口。

運輸及物流局在社交平台表示，在三線行車的首個工作日，晚上繁忙時段大部分時間行車暢順，沒有明顯車龍，近蔚景園經大埔公路到火炭路一帶交通變得暢通，需時由之前的七分鐘大減至約三分鐘。

對於社會上有聲音指，希望該路段來回擴闊成三線後，可以提高現時部分位置的是每小時公里 50 的車速限制。當局回應指，由於車道兩旁仍有安裝隔音屏等工程要進行，必須以確保行車以及工人安全為大前提。因此，當局會密切監察餘下工程的進度和交通情況，繼續與相關部門檢視有關路段的車速限制和安全要求，適時作出調整。

大埔公路（沙田段）南北行線擴闊成三線。

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」？

## 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

### 打波先嚟落雨 暑假先嚟中暑？

# 戶外提防熱傷害 飲Water, My Friend

## 維持身體機能元素因排汗流失

綜合衛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。

台灣衛生福利部也提醒，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：衛生防護中心、消防處、台灣衛生福利部**

---

**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）建議做好個人衛生保護、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。

乒乓球團體冠軍

## 無人機、A.I.比賽

## 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

## 我色或恐懼同是「老點」？

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……

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就等同紅色，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。

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，如有眩瞀見髮、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
Text、Photo：聞西
Design：Megan

**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㗎，因為要不停咁用鑊鏟同筷子係咁炒，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 用易潔鑊容易控制唔黐底。
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，用鑊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，如果落少少油蔥酥嚟會更加香口。

Text：雨晨
Photo：受訪者提供、協青社、港協暨奧委會
Design：Aso

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。

杭州第19屆亞運會中施渾身解數。

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。

# 電光霹靂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」。

「歌曲不會預先準備，通常在比賽前10秒才知道要跳的音樂。」

2023 年在港隊選拔第一站，令人留下深刻印象。

## 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。」

「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。

準備前赴杭州亞運會比賽留影。

## 「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。

「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。

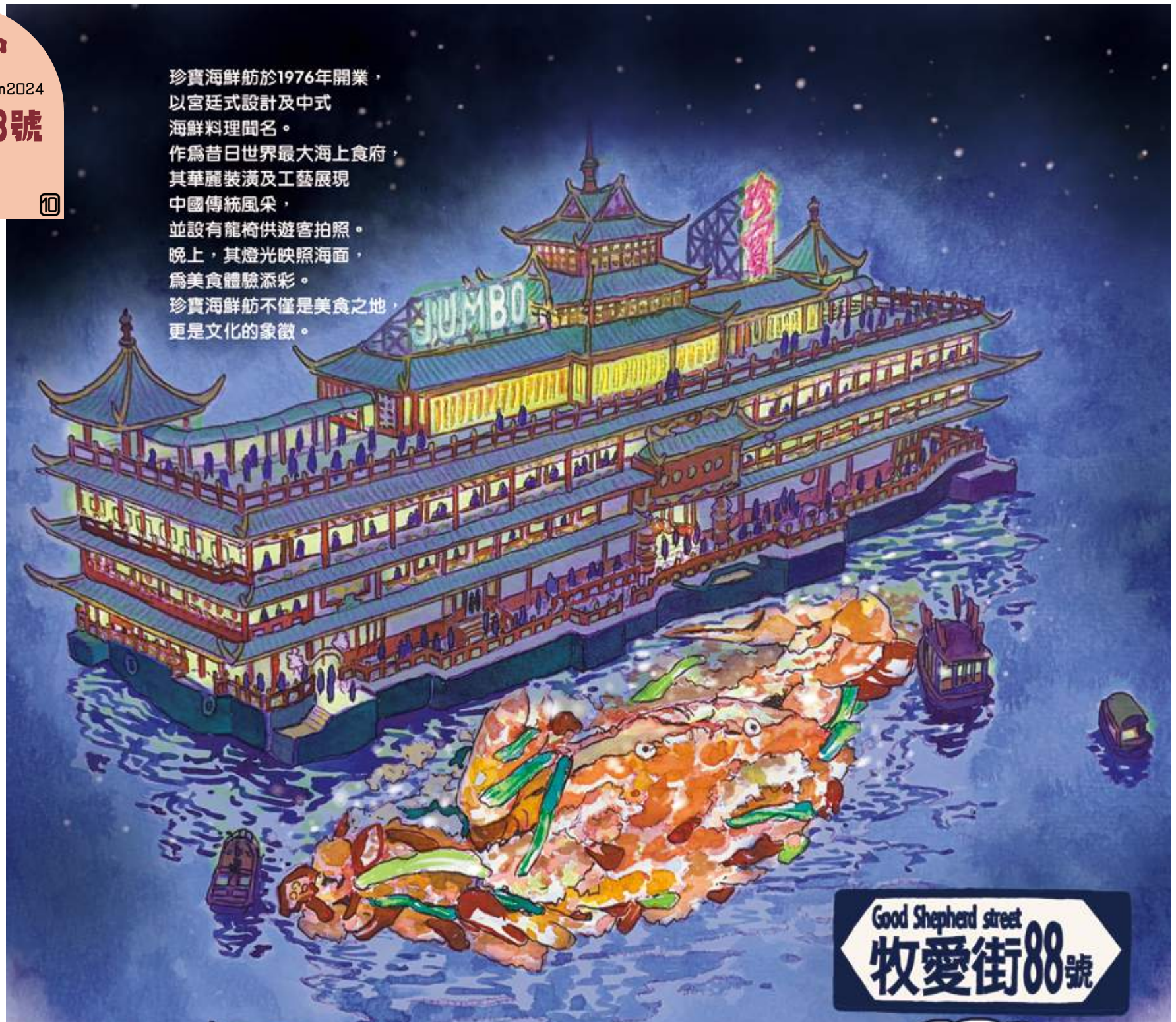
當時還是中學生的阿蕉，平時三點放學後，四點就到舞室上課，接著到協青社跟導師訓練，時常練到要追港鐵尾班車，每日生活如是。「中四時，第一次接觸的是現代舞，女性化的動作吸引了她，覺得很酷、很好看。」其中透過長時間的練習 Baby Freeze 一個高難度動作，使她獲得巨大的滿足感。

### 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。



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》。

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




# 大海無量 釜山遊 叫苦沒理由

## 無邊的View無比的Feel

**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「星巴嘜」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

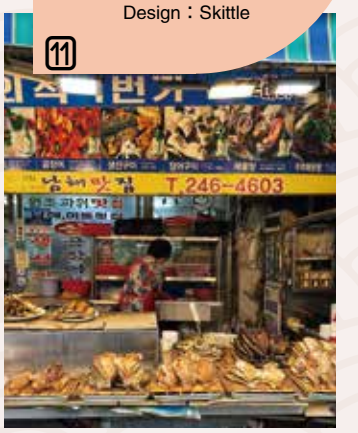
在海雲台的海邊，看見釜山市政府2021年建成的膠囊小火車。進入這小火車，從海雲台的尾浦一直搭到青沙浦，全程共計30分鐘。聽當地人說，太多外國遊客慕名而來，連釜山當地人都預約不到它。

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



# 前護士轉賽道 研發護膚彩妝產品

女生愛美是天性，但同時也不能忘了最寶貴的財富——健康。有些女生近乎不惜一切代價，購買美容產品，當中成分真的對身體有益嗎？石門 Nature Art 創辦人 Priscilla，製作草本護膚和彩妝產品，透過草本鼓勵大衆追求健康、天然的生活方式。

希望客人著眼產品質素，而非精美包裝。

透過草本產品鼓勵大衆追求健康。

可以調節身體，建立良好飲食和生活習慣。 ——Priscilla

「唇」其自然，紅得健康。

# 推崇天然姐 草本為健康儲資本

市面產品選擇不多，未見成效，而且價錢昂貴。

因家人受濕疹所困擾，前護士 Priscilla 便探究當中原因。「市面產品選擇不多，未見成效，而且價錢昂貴。」Priscilla 從朋友口中認識到草本療效，便開始學習製作金盞花膏，讓家人使用。Priscilla 表示，家人試用 6 個月，6 年濕疹神奇痊癒。看見成效後，她繼續研究草本植物，希望將之製成有效產品並發揚光大，幫助更多香港人。

深入了解其他草本療效後，也有助 Priscilla 解開 20 多年的心結。曾是護士的她，因長期站立患上嚴重靜脈曲張，雙腿容易感到疲累、抽筋麻痹的感覺。

「其實很多職業也需要長期站立，不只是護士，很多香港人也面對同樣問題。」

醫學基礎常識助我了解病因。

Priscilla 稱，護士崗位需要長時間站立，促使她以自身需求出發研究草本產品。「醫學基礎常識助我了解病因，後來我找到防止血管破壞的植物，用了七葉樹果實和山金車花，大膽嘗試應用在產品，改善靜脈曲張問題。」

「預防勝於治療」，Priscilla 在醫院工作，目睹病人接受治療的艱苦情況，入院檢查、藥物治療、手術、康復是非常漫長的過程。「意外總是無可避免，但（我們）可以調節身體，建立良好飲食和生活習慣。」

製作產品時我會留意功效和副作用。

人是一個整體，皮膚健康反映身體狀況，「護膚品只照顧到表面，我會分析客人的情況，介紹產品同時鼓勵他們調理身體，從生活上作調整。」Priscilla 以處理暗瘡為例，「暗瘡發自身體內，也來自壓力荷爾蒙，我會建議客人飲用薄荷或洋甘菊，有助壓制荷爾蒙分泌。」

草本是無涯的世界，Priscilla 發現自學遠遠不足，便開始報讀課程學習製作護膚品，原理、皮膚結構、寫配方等學問。「製作產品時我會留意功效和副作用，適用的人群，每一個成分也深入探討，閱讀外國的科學研究。」Priscilla 的工作室亦經常變成熟客的聊天室，她享受將醫護經歷以及所見所聞與人分享。

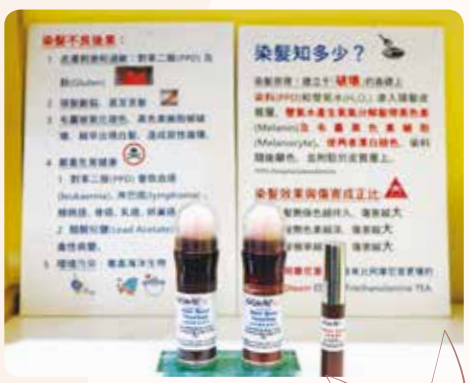
包裝保持最基本顏色，減少印刷用的顏料。

## 護膚勿忽略均衡飲食

提提你

香港天氣濕熱，容易受真菌感染，長者因體能衰退容易成為目標之一。因此，長者除了要注意清潔，保持肌肉疊摺處乾爽，也不要忽略均衡飲食。Priscilla 提醒大家，「長者不用吃得多」是常見誤解，因長者吸收慢容易造成營養不均，所以長者更應多吃一點，尤其是蛋白質的食物。

如受真菌感染，建議將襪子和內衣用熱水浸泡半小時，鞋子替換穿著，使鞋子有時間吹乾，避免真菌滋生。




指出染髮對頭髮黑色素細胞的影響。

# 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。

故居外空地豎立起孫中山先生銅像。

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。

葉定仕傳略

往期回顧

**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。

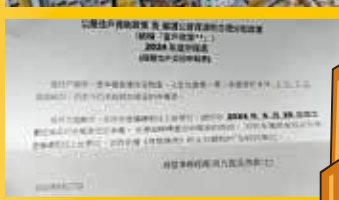
房屋署署長羅淑佩（**右圖**）表示，已向未交表的住戶發信，要求其在限期內交回申報表，並需附上遲交的書面解釋。她強調若未收到申報，將假定該等住戶無意繼續居住，會根據房屋條例終止租約及收回單位。她又指，已申報家庭當中有約 1,400 戶已因不同原因，主動交回或被房屋署收回公屋單位。

## 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，惟每年也只能揪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揪出擁有私樓的住戶，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，揪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

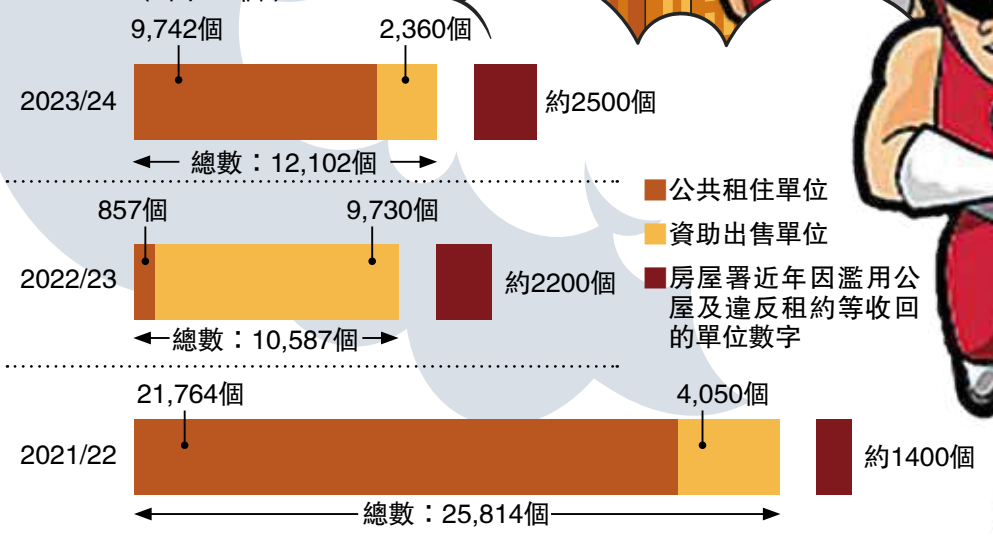
**陳先生（公務員）：**
**「公屋係用公帑資助，如果唔合資格就要收回，確保公共資源用得其所，支持打擊濫用！」**

### 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。」**

### 公屋數字話你知

**公營房屋實質建屋量**
（單位：個）




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

Text、Photo：知知
Design：Alwin



# 非裳夏日

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！

## 環保融時尚

## 物料夠清涼

### 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。

### Stella McCartney

巨星之女玩「廢棄美」
設計盡現個性透心涼

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。

### 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。

Text：Smile
Design：Megan



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