

我家

HoMemory

封面故事

89

電光霹靂 Lady



花式自強

成長路

看得見的人情味

地區焦點

端午「荃海」混濁
揭駁錯渠未解決



醫·家

戶外提防「熱傷害」
飲Water, My Friend



我家·熱話

打擊霸公屋
全港收1400單位



無綠不歡

非「裳」夏日
環保融時尚 物料夠清涼



新界西地區報
issue
135
編者期四派送
發行日期：27, Jun 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

荃灣汀九灣
等泳灘端午
節正日懸掛
紅旗。



荃灣海濱端午節水質極差，並變得混濁。



離島及荃灣 7 泳灘水質當日被評為「極差」。

五泳灘水質極差 大腸桿菌嚴重超標

環保署泳灘水質預報系統

端午荃海混濁

端午節原本是游龍舟水的好日子，惟荃灣及離島共 7 個政府泳灘，於這節日正日因大腸桿菌嚴重超標，水質被評為「極差」級別，急急懸掛紅旗，呼籲市民避免下水。雖然如此，有市民仍照樣暢泳。有荃灣居民發現當日不只泳灘海水混濁，荃灣海濱對開的海水呈泥黃色。地區人士及專家擔心，是荃灣雨水渠錯駁問題未解決所致。

揭地區駁錯渠亟待解決！

泳灘水質預測指數	預測的大腸桿菌含量 (每百毫升數量)
1	≤ 24 個
2	25 – 180 個
3	181 – 610 個
4	>610 個

「極差」泳灘掛紅旗 荃灣區5個離島2個

事發於 6 月 10 日上午 10 時許，康文署發出特別報告，指依照環保署的「泳灘水質預報系統」提示，荃灣區麗都灣、更生灣、近水灣、海美灣及汀九灣泳灘；與離島區銀礦灣及貝澳泳灘的水質指數，達到第四級「極差」水平，代表每百毫升海水的大腸桿菌含量超逾 610 個。

根據環保署指出，如果預測的大腸桿菌含量泳灘達到「極差」水平，因游泳而感染包括腸胃及皮膚病的輕微疾病個案會顯著地增加，平均每千名泳客感染率達到 15 人。因此，康文署當日隨即在該七個泳灘懸掛紅旗。

市民指藍巴勒海峽泥黃色 海濱長廊釣客也不敢垂釣

當日早上在汀九灣泳灘，救生員不斷發出廣播，指已懸掛紅旗，呼籲泳客返回岸上，留在沙灘，惟由於當日是端午節，有家庭不理勸諭繼續游泳。有泳客直言，荃灣青山公路沿岸的泳灘水質一般都較其他地區混濁，

早而習慣，會如常到場晨泳。

當日荃灣除其中五個泳灘因水質差而掛上紅旗外，在荃灣西約海濱長廊對出的藍巴勒海峽，有荃灣市民發現當日的海水顏色由正常的綠色，變成一片泥黃色，一度令人懷疑又有大面積污染，令釣客也不敢垂釣，可見當日整個荃灣的水質都變得惡劣。

就荃灣泳灘水質較差 專家估計駁錯渠引致

事隔兩日於 6 月 12 日上午，《我家》記者重返荃灣區五個泳灘巡察，發現雖然均已不再懸掛紅旗，但汀九灣及近水灣水質仍在「欠佳」級別，其餘三灘則屬「一般」。而預測五灘的水質，亦同被環保署評為第三級「欠佳」級別。事實上，該五個泳灘早年曾因為水質監測結果長期「極差」，而一度關閉。直至 2011 年到 2014 年，泳灘進行改善後才陸續重開。

香港大學地理系名譽教授何建宗估計，荃灣泳灘的



「一於網上公報」泳灘水質預報系



整片藍巴勒海峽被染成泥黃色。



《我家》端午節兩日後訪麗都灣，見水質有改善。



有麗都灣泳客指該泳灘水較差，仍會到場晨泳。

感染足以致命 醫生籲勿輕視大腸桿菌

受大腸桿菌感染後果可大可小！香港大學內科學系腸胃及肝臟科講座教授袁孟峰表示，泳客若不慎飲用泳池水或受污染海水，有機會感染大腸桿菌。感染嚴重程度視乎泳池內的糞便數量及飲用的水量，而因年齡愈小，症狀一般會愈嚴重。

袁解釋，大腸桿菌大量存於溫血動物腸胃系統以及其排泄物。因此，大腸桿菌的含量可顯示水體受到糞便污染的程度。

由於症狀的程度差異很大，若市民維持數小時甚至一整天嘔吐，或出現發燒必須盡快求醫。如感染腸道出血性大腸桿菌：受感染者會出現嚴重腹絞痛、血狀腹瀉等，有可能併發溶血性尿毒症，嚴重時會導致急性腎衰竭並致命，因此不能夠輕視之。



袁孟峰指若游泳後整天嘔吐或發燒，須盡快求醫。

泳灘水質 預測

良好
一般
欠佳
極差

一掃
即睇



最近泳灘等級
及泳灘水質
預測指數

端午節水質「極差」泳灘位置圖



環保署去年中發現荃灣70宗污水渠錯駁，正陸續解決。

水質較差，是由於該區仍存在非法接駁問題，導致有廁所渠駁至雨水渠，令荃灣對開海面積聚沉澱物，當到夏天下雨後水底的細菌便被翻上水面，污染泳灘。

陳恒鑞促政府 落實建造旱季截流器

新界西南立法會議員陳恒鑞認為，要改善荃灣海濱臭味頑疾，除了解決錯駁問題，亦應盡快在當區建造旱季截流器，防止污染物在雨水渠內長期堆積發臭，並減少污染物排放出海，阻截大腸桿菌。

陳恒鑞指出，雖已多次敦促政府盡快落實工程，惟至今仍未落實，導致水質一直未能改善，他對此感到可惜。陳直言，荃灣海濱海水污染以至臭味的問題持續超過20年，對居民困擾無日無之，與政府一直推廣的親水文化背道而馳。他希望荃灣可盡快改善水質，令居民可放心進行水上運動。

環保署發言人提醒市民，泳灘水質可能在大雨期間或之後暫時受到影響，泳客應避免在大雨後三日內前往泳灘游泳。



近水灣泳灘水質不時變差，到場游泳泳客不多。



陳恒鑞（左一）促再考慮為荃灣海濱安裝旱季節流器。

荃灣排水口污染量 政府目標今年減半

荃灣海旁風景優美。近年更加建親水設施及單車徑，惟海邊卻不時傳出惡臭。就此，行政長官李家超於前年發表上任首份施政報告時，提出於今年年底要將荃灣及其他重點地區的排水口污染量減少一半。

直至去年8月，環保署表示檢查500次荃灣沙井及西海濱雨水渠出水口後，共發現70宗污水渠錯駁個案，至今36宗已修復，其餘包括公共渠道及樓宇渠管錯駁的個案亦陸續跟進，當中涉及發出命令甚至由政府代辦糾正工程事宜。環境及生態局表示，荃灣是重點改善地區之一，工程漸見成效，區內雨水排水口污染量減少約七成。

鄉郊污水排入海難根治

當局解釋，造成海傍臭味主因的硫化氫月平均濃度亦下降超過一半，至今年年底前把排水口的污染量減少一半的目標不變。另外，荃灣鄉郊部分地區仍未設污水渠，污水一般直接經溪澗排入海中，導致污水透過大河道的雨水渠排出，令到污染情況更難根治。

踏入夏天，天氣持續酷熱，天文台上周曾發出特別天氣提示，提醒市民警惕高溫。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

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，令體溫下降。不過，當氣溫實在太高時，體溫調節機制或會失效。

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，當體溫升至攝氏 41 度或以上，症狀會惡化，出現全身痙攣、昏迷等，這就是中暑。若不及時急救和降溫，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溫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

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



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食

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：生本資優教學、書畫、舞蹈及乒乓，多年雄霸學界各大小比賽。

舞蹈組蟬聯全港學界舞蹈節
2023-24小學東方舞團體總冠軍



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。
書法狂攞超過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。



新界西北區毛筆書法比賽 2023



胡小舞龍隊勇奪兩項全港性賽事冠軍

無人機·A.I.比賽

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。



金陵杯中小學創意制作挑戰賽
團體獎：最佳研究獎金獎、最佳動作獎金獎

大灣區陸空智慧物流校際挑戰賽
內地及全港同步進行，本校派出兩隊
在80多隊中獲取第3及4名的佳績！



乒乓球團體冠軍



本校蟬聯屯門區聯校英文辯論比賽冠軍
三位同學勇初賽決賽最佳辯論員

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閃避球青少年公開賽
U9組 全港冠軍

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

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。



6

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……



但其實照片中並不存在紅色

可樂罐錯覺

汽水罐網圖啓示事物「本色」多主觀添加

眼見未為真

眼睛或恐懼同是「起點」

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。一名网友上传了該圖後，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，也有一些網友認為，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，如有眩瞥見髮、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

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，如果外在條件稍為改變，事物與現象的顯相及相關的名稱概念，也就會即時轉變。下表以枱和凳為例子說明：

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

話你知

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。

勿讓「心的行相」支配人生

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。



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



相信每個家庭都有佢哋自己嘅 comfort food，我細個嗰陣阿媽經常都會煮湯米粉做午餐，炒米粉就中間先會出現一次。到我識煮嘢嘅時候先知道，原來炒米粉係好鬼叻嘍，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，難怪阿媽會捨難取易啦，哈哈！



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

近排天口燜無乜胃口，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，軟脆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，其實又有乜所謂嘅，家庭主婦最叻就係有乜煮乜，只要好食就得啦。

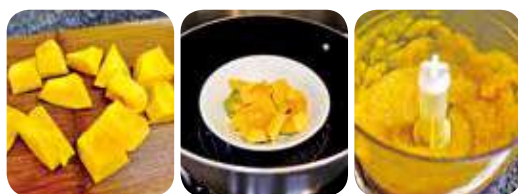
話明金瓜炒米粉來自台灣，當然要用返台灣嘅新竹米粉，好多超市都有得賣。新竹米粉屬於細米粉，質感幼細富有彈性，無咁容易斷開，所以煮之前要用鉸剪稍為剪開。今次我加咗薑黃粉，除咗令炒出嚟嘅米粉顏色更金黃之外，有研究指薑黃對身體好有益，例如可以抗炎、抗老化、降低膽固醇、預防心血管疾病等。呢個炒米粉啱街食唔到嘍，因為佢有陣我家嘅味道！

小貼士

1 用易潔鑊容易控制唔竊底。
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，如果落少少油蔥酥啫會更加香口。



能用身體作出動詞

舞功**蕉**式說出故事

杭州第19屆
亞運會中施渾
身解數。



阿蕉現時為協青社嘍哈學校導師。



當初最害怕
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。



我家
HomeStory
issue 135 | 27, Jun 2024
封面故事
Text: 雨晨
Photo: 壹勤雜誌、騰晉社、港語匯編委會
Design: Aso

雷光霹靂Lady

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）。

花式自強成長路



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，同時為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，形容為「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。



赴運
前亞運
州比
賽留
杭會
影。

「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，成爲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，成就感非常
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，成就感非常大，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。」

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。



飛躍舞台需要強大爆發力。

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。
作為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，
為美食體驗添彩。
珍寶海鮮舫不僅是美食之地，
更是文化的象徵。



Good Shepherd street
牧愛街88號



作者：
余遠鏗

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》。



讀者優惠

我家 LA FIT



\$100/堂

Trampoline Dance

爆汗彈床舞蹈課堂

沙田石門京瑞廣場二期17樓L

優惠細則:

- 本券每人只限兌換一次
- 客人必須提前預約及付款留位購買
- 如需更改及取消預約需於6小時前通知, 否則當堂棄權
- 如已使用此優惠, 不能再享用本店其他試堂優惠
- 預約日期限至2024年8月11日
- 如有任何爭議, 本公司將保留最終決定權



WLA_FITSTUDIO

預約試堂
5600 3119

讀者體驗優惠!

我家 天武

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

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為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。



無邊的 View 無比的 Feel



靚景

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

釜山遊 大海無量 叫苦沒理由

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

我家 HoMemory

issue135 | 27, Jun 2024

旅遊 GO

Text、Photo：行李
Design：Skittle



11

每晚9點準時做直播。



為了製造新鮮感，邀請名人一起做直播。

自己對某產品有心跳的感覺，就會想直播分享給大家。——Vivi



隨著科技的進步，市民的購物方式也在演變。購物不在只在門店，在網頁、社交平台一樣可以做到，而「直播帶貨」也是近年漸漸變得流行的一種方式。

曾歷兩次生意失敗 四孩之母振作翻身

直播帶貨女王 Pay 聲帶悅 破難關

一周一場增至五場

陳沈沂 (Vivi) 為 Mixx Collection 創辦人，從事時裝生意出身，是四個孩子的母親，亦曾經歷兩次生意失敗，如今化身成「直播女王」，在葵涌打造一萬多呎工作室，由一開始一星期一場直播，到現在維持一星期五場，透過直播找到最貼合自己性格的工作模式。「做時裝生意多年，後期連鎖時裝店的發展令我們失去競爭力。」Vivi 稱，連鎖時裝店有網店也有門市，可以試身和免費換貨，網店有更多便宜的選擇，令小型時裝店難以經營。

也試過做甜品生意，曾經排長龍，但潮流是短暫的。

「後來也試過做甜品生意，曾經排長龍，但潮流是短暫的，後來失去人氣便沒有價值。」於是，Vivi 從拾老本行賣時裝，經營網店，在 2019 年開始走到幕前親自帶貨，而當時香港還未流行這種銷售文化。「我很分享自己的生活方式、美食、旅行等，而做生意的我一向習慣與人交流，直播只是多了一個支架、一個手機。」決定引入什麼產品，會以個人興趣入手。「自己對某產品有心跳的感覺，性價比高，就會想直播分享給大家。」

從網上時裝店演變成現今的 Mixx Collection。

不只是鏡頭前一味推銷，背後涉及很多功夫。

「直播帶貨不只是鏡頭前一味推銷，背後涉及很多功夫，也要一人兼顧很多事。」Vivi 解釋，一件產品有不同的演繹方式，要引起觀眾有趣味性的話題，不能死板地強硬推銷。她稱，直播中要控制節奏和氣氛，隨時要與觀眾悠閒聊天、打招呼，也要即時解答觀眾問題，引起話題性。「面對觀眾質疑也要冷靜處理，控制情緒，即時反應。」每一場直播要面對著不只一位顧客，可能是過千位。

望拓展至海外市場

不只是停留在亞洲市場，Vivi 把直播帶貨文化帶到歐洲各地，包括意大利、英國、法國等。「當地尚未流行直播帶貨，他們未了解到直播的威力有多強大。」Vivi 形容在外國直播帶貨像一場探險，自己發掘新鮮事，也要花時間有耐性地向當地人解釋，突破文化上的隔膜。她直言，「有時商家的想法是，不想貨品被掃清，要留給本地客人，產品供應量較少。」Vivi 希望拓展至海外市場，近期也向香港客戶推介歐洲各國的水療服務。

信自己靠自己

心底話

「即使做到 100 分完美，也會有人攻擊你，所以不要花時間在沒回報的地方，工作成功就會有人看見。」Vivi 希望藉著自身經驗，為女性帶來鼓勵。「即使單親家庭帶著孩子、事業遇上停滯，也可以靠自己努力走出一條好路。」儘管如此，Vivi 相信女性也可以力爭上游，獨當一面。

創立直播帶貨學院培養新人，為大家帶來新面孔



曾舉辦數次觀眾見面會，讓大家一起分享購買樂趣。

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。



葉定仕故居位置圖

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。

古蹟資訊

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。



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以，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。

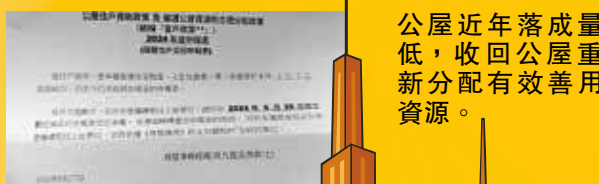


2000申報表 房協收回九成九

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。

聯合房守 打擊霸公屋 全港收1400單位



居民若未申報將再會收到信件提醒。

公屋近年落成量低，收回公屋重新分配有效善用資源。

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，啲人有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

市民點睇？

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

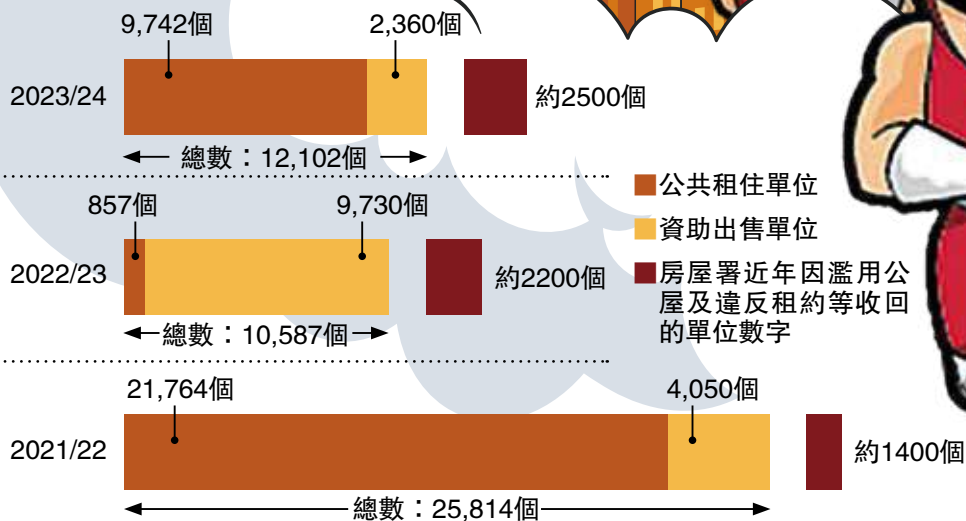


黃先生（退休人士）：
「如果係合資格就唔怕人查，如果到依家都唔肯審查嘅人可能都係有啲可疑。」

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

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，推出令人眼前一亮潮服或飾物，就好似以下品牌的夏日系列！

我家
HoMemory

issue135 | 27, Jun2024

無線不歡

Text、Photo：知知
Design：Alwin



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。

跳出框框 FROZEN AIR 系列
粟米鬚做潮 Tee 爆過爆谷



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。



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

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。



為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！

七一優惠懶人包 給勤力 Chill 的你

回歸食玩買

跳跳紫紫遊香港

免費搭車坐船 一家開心出行

政府為了鼓勵大家出行，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，最後入場時間為下午 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

