

我家

HoMemory

地區焦點

屯門建安試「氫」鐵
優化全線月台契機

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

無緣不歡

非「裳」夏日
環保融時尚 物料夠清涼



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

路如強 花自美

看得見的人情味

135

新界西地圖
朝日派樂

發行日期：27, Jun 2024

封故事團

GB

電米蟲 Lady



配合項目加建專用的低地台

屯門建安試氫鐵 優化全線月台契機？

本港正加速推展

新能源公交，輕鐵去年獲政府批准將開展氫能輕鐵試驗項目，計劃引入低地台氫能列車，預料於下半年試車。為配合測試港鐵已在屯門建安輕鐵站，加建一個低地台月台。工會透露今年初港鐵已派車長到內地試車，預計引入的氫能列車，與佛山市氫能有軌電車大致相同。有地區人士希望盡快可引入低地台輕鐵，方便居民出行。



輕鐵獲准於屯門試行氫能列車，圖為佛山氫能商用電車。



建安輕鐵站的測試月台，不會影響一般列車埋站。

專用月台離地面僅約20厘米

環境及生態局領導的氫能源跨部門工作小組，於去年6月原則上同意港鐵在屯門試驗氫能源有軌電車，以及為配合該有軌電車試驗而供應氫氣。直至今年6月，港鐵完成在屯門杯渡路建安站往屯門河方向的月台後方，加建一個約三卡低地台列車長度的專用月台，以準備為氫能列車進行測試。

現場所見，該月台大致已完成建設，離地面高度較現有輕鐵月台大幅降低，只有約20厘米高，惟未知是否因只供測試用或路面所限，測試月台的闊度比現有月台窄，月台兩邊樓梯通道亦用閘門鎖上，預計測試將於今年下半年啓動。

港鐵在建安站改裝一個低地台月台，準備測試氫能列車。



氫氣長管拖車為「氫鐵」提供氫氣。

本港14個氫能源試驗項目 ►►►►►

1 城巴

- 在西九龍車廠設置加氫設施

2 中石化

- 在元朗凹頭建設公眾加氫站

3 中華煤氣

- 在大埔煤氣廠設置供氫設施

4 城巴

- 引入1輛氫燃料電池雙層巴士

5 林德港氧

- 利用氫氣長管拖車為氫能源有軌電車提供氫氣

6 港鐵

- 以非載客形式在屯門試行氫能源有軌電車

7 城巴

- 5輛氫燃料電池雙層巴士及在柴灣車廠設加氫設施

8 中國建築、國鴻氫能及中石化

- 在落馬洲工地用氫燃料為辦公室提供電力

三卡車長40米
車卡之間冇駁位

香港鐵路職員工會主席蕭偉恒表示，港鐵早於今年一月安排車長到佛山試車。他指出，當地氫能電車與現時輕鐵車卡長度不同，三卡車長約40米，與現時輕鐵月台長度相若，而車卡與車卡之間沒有接駁位，可容納更多乘客。他代表工會指出，車長關注氫能易燃及安全問題，希望就入氫、氢氣儲存、保險及路面行駛時的留意事項等可有進一步了解。

據實政圓桌立法會議員田北辰了解，港鐵會在現有屯門輕鐵網絡試用氫燃料電池，行駛三卡低地台氫能列車，試驗為期半年以收集營運數據。



1 氢能列車毋須架空電纜，不怕電纜損毀停駛

3 新列車為低地台設計，月台高度只約20厘米高

田北辰透露氫能輕鐵將分三階段測試。



田北辰： 測試或分三階段進行

田北辰透露，測試或分三階段進行，首階段先在非行車時間試行列車，倘測試成功後會延伸至在一條輕鐵路線行駛；而最後階段會逐步增加行駛路線，以期將測試覆蓋整個輕鐵網絡，惟據測試規定該列車不會公開載客。

田北辰解釋，氫能列車不需架空電纜，可減少在惡劣天氣下等情況下電纜損毀時對營運的影響，但同時，因測試時須切斷整條線路電纜電源，故測試難在日間進行。



參考佛山氫能商用電車 未來輕鐵或不需架空纜

由九廣鐵路興建，現由港鐵經營的輕鐵系統，由1988年9月啟用至今，一直以直流電力的架空電纜作為電力來源，令輕鐵可以運行。港鐵早前抵達佛山，與高明現代軌道的建設合作方進行會面。佛山高明區的現代路面電車示範線，是全球首條商用氫能源路面電車路線，於2019年12月底開通。

去年11月，選委界立法會議員陳紹雄與資深專業工程師梁廣灝，到當地考察該氫能源有軌電車項目。他表示，高明區電車線路長約6.6公里，設有10個車站、1個車廠及加氫站，目前有五輛三卡列車投入服務，最高運行速度為每小時70公里。三卡車的布局每程載客量約380人，與現時「拖卡」輕鐵相約。

陳紹雄親身試乘氫能列車後，認為乘車感覺與傳統電氣化列車相若，惟整條列車線路不需架空供電，只需類似港島電車在路面上的路軌，再加上氫電池就能行車。行駛期間亦十分暢順。他十分期待本港輕鐵試驗項目可盡快投入測試，以推動本港氫能發展。



- 9 煤氣、Padel Academy
• 在西貢煤氣網路提取氫氣發電以用於電動車充電

- 10 盈保先進科技
• 在東涌公屋發展項目工地用矽砂轉化成氫能為工地供電

- 11 惠康環境服務
• 引入2輛氫燃料電池垃圾車

- 12 食環署
• 引入3輛氫燃料電池洗街車

- 13 中國建築及國鴻氫能
• 在上水工地利用氫能發電設備為工地電動機械供電

- 14 威立雅
• 新界東南堆填區的擴建部充分利用堆填氣體製氫及設置相關加氫設施

陶嶧訊促引新列車時加闊月台

天水圍北分區委員會副主席陶嶧訊歡迎就氫能列車進行測試。他透露，早前接獲有區內長者向他表示，曾試過上車時不慎卡在月台間的空隙，而遭受其他乘客白眼。加上現時部分輕鐵月台太窄，特別是元朗區輕鐵站的上落空間比天水圍少，如元朗大棠路站月台闊對使用輪椅或嬰兒車並不友善，月台斜道又窄又斜又多人，導致有輪椅使用者抗拒乘坐。

就此陶嶧訊希望，政府可協助盡快引入低地台輕鐵，並促請正式引入時可以加闊月台，同時希望港鐵在測試氫能列車時可考慮收窄月台與列車間的距離以減少空隙，令輪椅使用者上落月台及列車更自助及方便。



陶嶧訊（右）望收窄月台空隙，方便輪椅上車。

「多啦」輕鐵及港鐵電巴 半個月內先後吸睛登場

張欣宇參與港鐵引入首輛電動巴士的啓用禮。



陳紹雄表示，佛山氫能列車行駛十分暢順。

除即將測試的氫能輕鐵，港鐵亦引入首輛電動巴士，並於6月8日正式投入服務，主要行駛K54線，來往和田邨、兆康港鐵站及屯門市中心。港鐵指正計劃擴充電動巴士車隊，預計2026年底前可增加至逾30輛電動巴士。

該輛港鐵電動巴士獲新能源運輸基金資助採購，較傳統柴油巴士減少逾六成的碳排放，行車時亦較寧靜，並配備能源再生制動系統，可在煞車時回收部分電能，供車內設備所用，進一步提升電池效能。立法會鐵路事宜小組委員會主席張欣宇，及多名區議員亦有到場參與港鐵電動巴士的啟用禮。

另外，港鐵公司5月27日起，於兆康輕鐵站推出動漫作品「多啦A夢」的主題月台及三輛主題列車，分別行駛輕鐵、東鐵綫及機場快線。當中主題輕鐵已投入服務，吸引不少市民打卡拍照留念，暫定行駛至八月中。



多名議員在港鐵大樓與「多啦A夢」輕鐵留影。



多啦A夢
主題列車時間表

踏入夏天，天氣持續酷熱，天文台上上周會發出特別天氣提示，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

據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

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。



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。



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





順德聯誼總會胡少渠紀念小學

特色課程 璀璨奪目



新界西北區毛筆書法比賽 2023



舞蹈組蟬聯全港學界舞蹈節
2023-24小學東方舞團體總冠軍



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。

書法狂魔超過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



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。



2024閃避球青少年公開賽
U9組 全港冠軍



查詢電話: 24503533

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>

無人機、A.I.比賽



創意機械人十四年來代表香港征戰世界各地



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

汽水罐網圖啓示
事物「本色」多主觀添加

眼見未必真

欲知夢恐懼同是老點人？

小辭典

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

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）。

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：

話你知

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

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。



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。

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，如有眩瞞見髮、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。

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。

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，如悅樂或中性的經驗，增加對快樂經驗的敏銳。

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

材料：

新竹米粉	南瓜	蝦米	土魠	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

我家

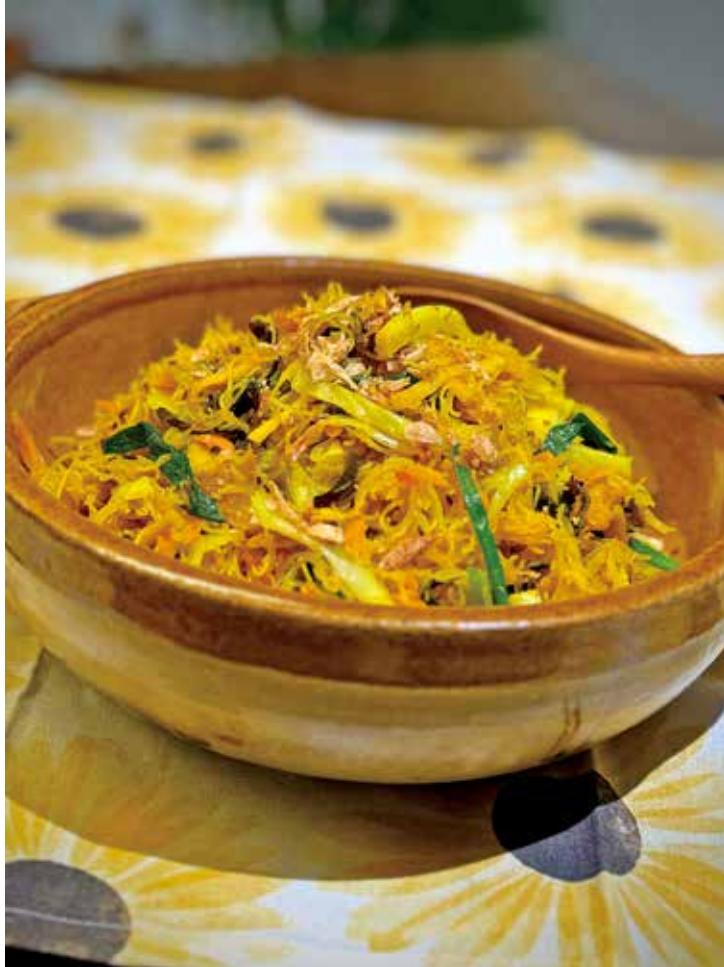
issue135 | 27, Jun 2024

型色煮意Text、Photo：聞西
Design：Megan

作者：
聞西
Simon

7

相信每個家庭都有佢自己嘅 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。到我識煮嘅時候先知道，原來炒米粉係好鬼劔㗎，因為要不停咁用鑊鏟同筷子係咁炒，整鬆喎！

**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、土魠、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、土魠及蒜蓉，然後落冬菇絲及雲耳炒香。之後落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，如果落少少油蔥酥咁會更加香口。



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

近排天口熒無乜胃口，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，軟稔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黏底。

2 新竹米粉用凍水浸軟就煮得。



阿蕉現時為協青社嘻哈學校導師。

杭州第19屆
亞運會中施渾
身解數。



演出後獲「加持祝福」。

電光震撼Lady

舞功蕉式說出故事

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）。

長路

自白
極化



能用身體作出動詞

「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」。



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的資訊，注香港霹靂舞看看我台上的特別在國際比賽。

今年夏天愛好或變香港青邊

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「女仔人家經常扶他」。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。「當現在香港人能更多地關注霹靂舞台上的比賽。」阿蕉說。

「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。

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，很多事情都不敢嘗試，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。「更加害怕的是圍圈跳，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。

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。



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



讀者優惠



我家
地標網

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：
• 本公司只接受一次
• 客人必須提前預約及付訂金位確實
• 如要更改及取消預約需於6小時前通知，否則當客堂論
• 如已使用此優惠，不能再享用本店其他試堂後惠
• 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



預約試堂
5600 3119

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「星巴嚟」
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 6,000 Won（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



讀者體驗優惠！

天武

我家
地標網

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



無邊的 View 無比的 Feel



觀景



issue135 | 27, Jun2024

旅遊 GO

Text、Photo : 行李
Design : Skittle



釜山遊

叫苦沒理由

大海無量



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、帝王蟹等非常之大，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

小時候患哮喘 想比賽卻留場邊計分

國成曾是男子籃球港隊成員，他回憶起籃球生涯的起點卻是黯淡無光的。國成從小學五年級開始打籃球，因小時候患有哮喘，只能在場邊計分。小學六年級時，由於進步不明顯，他被校隊淘汰。

即使坐冷板凳，我也沒有負面情緒，而是思考如果上場該怎麼打。

儘管最初常坐冷板凳，國成通過觀察對籃球產生了濃厚的興趣。「我很感謝自己樂觀的性格。即使坐冷板凳，我也沒有負面情緒，而是思考如果上場該怎麼打。我喜歡觀察場上的情況，每次比賽對我來說都是一次預演。」

中學成了國成籃球生涯的轉折點。「由於學校沒有丙組籃球隊，老師鼓勵我籌組隊伍，於是用一年時間帶領一群沒有經驗的隊員，拿下區內冠軍，中二時又奪得新界區冠軍。」他因此從無名小卒到抓住機會，帶領球隊互相鼓勵、配合，最終取得成績。「後來居上的經歷，常激勵他在人生困難時突破極限，創造奇跡。」

大學畢業後，梁國成成為運動員，同時開始成為全職教師。在教學生涯中，他接觸到一位住在「兒童之家」的學生。這名學生因缺乏家人關愛，情緒和行為問題嚴重，參與課外活動的機會很少。梁國成邀請他參加籃球隊訓練。經過一段時間訓練，這名學生在行為和社交能力方面有了明顯改善，促使他感受到運動能夠影響命運。

每個小朋友都應該享有公平學習、運動和發展潛能的權利。

「每個小朋友都應該享有公平學習、運動和發展潛能的權利，不應該受到成長背景所影響。」國成來自於一個基層的家庭，一直希望讓每個孩子都獲得公平的學習機會，退役後成立非牟利組織「希望種子籃球亞洲」，與一群志同道合的體育老師及大專學生，每逢星期天為天水圍區內院舍和基層兒童提供籃球義教服務。



每逢周日在天水圍區訓練。

籃球使到我得到認同，故也希望籃球可以幫助更多人。——梁國成

在聖公會天水圍靈愛小學，即使下雨的週末，仍可以見到家長帶著學生返回學校。一群學生當中有部分並非就讀於這所學校，因此來到這學校並不是補課，而是參加退役籃球員梁國成的社區籃球班。

2012年成立義教基層兒童籃球。

前籃球港隊深信運動影響命運

男兒當入籃

阿Sir社區埋下希望種子



帶領籃球隊外出比賽，以球會友。

人生籃球場 回饋社會真正強

國成甚至把自己的兒子也帶著一起參加社區籃球課。「每個孩子都有機會可以接受有質素的、系統的籃球訓練，不會因為貧窮限制他們的發展。」

籃球塑造了梁國成的人生觀、價值觀，他從籃球上獲得成績、獲得自信，更希望通過籃球回饋社區、回饋社會。「每一場的籃球比賽都有好多歷練，需要找對應的辦法面對千變萬化的球場比賽。這跟人生很相似。」



葉定仕故居

看革命史定位之一頁



葉氏宗祠保存百年古蹟。

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。

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。



孫故
中居
山先
生空
地豎
立起

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。

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。

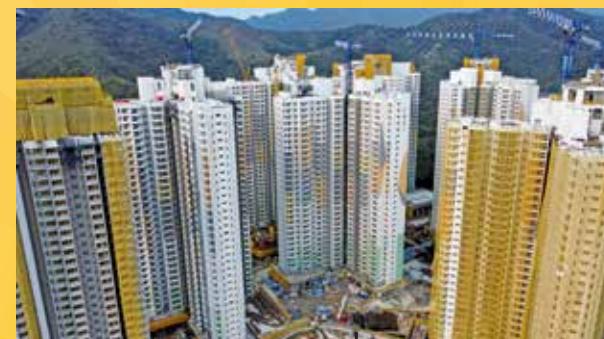
受匿名舉報大數據調查
打擊濫用公屋可去盡啲？

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。

聯合房守 打擊霸公屋 全港收1400單位



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。



風氣要改



施女士（主婦）：

「冇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？



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。」

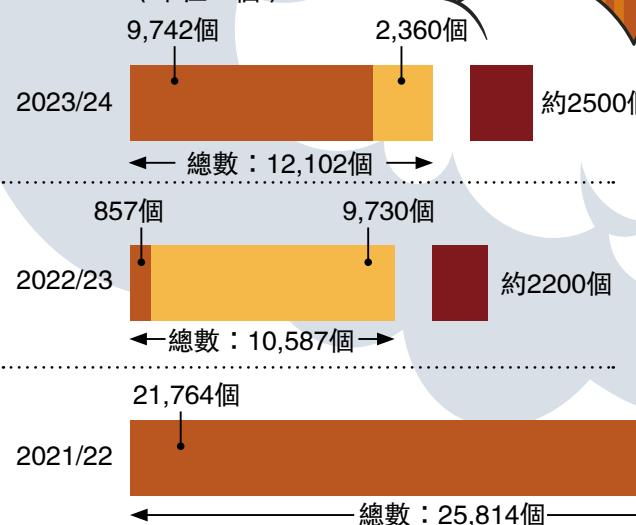
唔怕人查



公屋數字話你知

公營房屋實質建屋量

（單位：個）



- 公共租住單位
- 資助出售單位
- 房屋署近年因濫用公屋及違反租約等收回的單位數字

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

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。

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。

跳出框框 FROZEN AIR 系列
粟米鬚做潮 Tee 爆過爆谷



National Geographic



反自己更型

對地球友善



巨星之女玩「屢乘乘」
設計盡現個性透心涼

Stella McCartney



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

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。



我心
issue135 | 27, Jun 2024
無綠不歡
Text、Photo：知知
Design：Alwin



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！

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。



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。而相信至囉目的是，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

七一優惠懶人包 紿給勤力 Chill 的你

回歸食玩買 跳跳繩遊香港

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。



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

