

我家

HoMemory

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

無分貧富或裙褲
共享球場 She Connect

02
~
03

我家・焦點

Autotoll 前急停
獅隧城隧意外頻生

04

醫・家

同事共處一室
做好防疫萬無一失

06

HomeWork

My Stay Home Memory
親子畫作比賽得獎結果

07

無緣不歡

非常時期 非常撇法
DIY 撇軋神器

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



獅隧城隧接連發生 猶如馬路炸彈

隧道 Autotoll 急停 前車刹後車殺？

未知是車 Cam 愈見普及、還是駕駛執照愈來愈易考，近期有不少離譜駕駛影片相繼在網上流傳，除了轉彎位泊車、逆線行駛外，亦有隧道自動繳費亭突停車的奇怪現象。在獅隧沙田出口，日前有後車司機猝不及防撞及突然停下的前車，後車卻要為交通意外負上全責。



該段車 Cam 影片於本月 6 日上載到網上，記錄當時驚心一幕。

亮起綠燈 司機似有顧慮

一輛白色寶馬私家車沿獅子山隧道往沙田方向行駛，當私家車司機駛入「掂行掂過」的自動繳費通道 (Autotoll) 收費亭時，當日自動繳費通道的綠燈已亮起，即代表該車有自動繳費標籤，可直接通過。在這一刻，私家車司機竟無故急煞掣，於收費亭旁停下來。箇中原因，或是司機不知道自己身處自動繳費通道，而想停車繳費；還是以為自己身處外國，經過自動繳費通道要停車，待看到綠燈亮起才繼續開車。

就在此時，後方的車輛雖然與前車保持一段距離，但因前車突然急剎車，後車猝不及防追撞私家車，私家

車被推前數米。直至兩車相撞後十多秒，兩車司機才打開車窗了解相撞情況。

事發後兩日，有司機經沙田往城門隧道到荃灣方向行駛，當駛經自通繳費通道收費亭時，亦遇到前車突然停車的情況，幸好該後車司機及時煞停，未有出現同類情況。

「朝早六點幾俾佢搞一搞醒晒」

事發於本月 8 日早上六時許，兩輛私家車跟隨一輛工程車，在城門隧道往荃灣方向行駛，當駛出隧道到達自動繳費收費亭時，中間一輛紅色房車突然停車，令緊隨的一輛私家車亦要急急煞停，只欠不足一米距離便撞及前車。

從當時的影片所見，紅色房車在自動繳費通道停定

三秒後，才再次開動汽車。

當它離開時，綠燈未有亮起，似乎是司機錯走自動收費通道。難怪令跟在最後車險被連累司機氣得一肚火：「Keep 住係有呢啲入 autotoll 停車嘅人，朝早六點幾俾佢搞一搞醒晒。話時話，教唔教到呢啲人？」

網上群組大吐苦水

原來不少司機均有險被連累的遭遇，在網上大吐苦水，紛紛炮轟在自動繳費通道停車的司機是「馬路炸彈」：「我試過嗰次前面條友一過雪糕筒立即急停，我當時揸電單車收唔切撞咗落去。」

有人亦對部分司機的駕駛習慣感費解：「好多人有 autotoll，去到收費亭時都硬係要停晒架車先過，我唔明佢哋有咩問題。」

專家：急停致追撞 後車須負責

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄看過獅隧意外的影片後直言，意外中雖然是前車在自動繳費通道急煞停，卻是後車因跟車太貼及未有足夠距離停車而導致追撞意外，明顯要為追撞意外發生負責並賠償。

江解釋，雖然香港隧道自動繳費有別於馬來西亞及日本等國家在收費亭有閘口阻隔，而是經過自動繳費收費亭時可「掂行掂過」。但因為前方隨時有突發情況，如有工作人員橫過，或如上述意外前車突

然停車，司機宜加倍小心。

江補充，因此，當經過收費亭時，無論如何亦要減慢車速，亦要與前車保持足夠距離，尤其當見到前車亮起迫力燈（剎車燈），後車更要有隨時停車準備。江續以自己經驗為例，他每次經過自動繳費收費亭時，右腳亦會一直放在煞車掣上，隨時作好煞車準備。

城隧日前亦險發生自動繳費通道追撞，後車於前車不足一米前急煞停。



錯入通道宜續行駛 事後補交

錯行自動繳費通道應如何補救？快易通發言人表示，當客戶通過快易通自動收費通道時，看見訊號燈顯示紅燈，表示戶口已達負結餘、標籤無效或系統讀取不到標籤。

發言人並指出，客戶應繼續通過，並盡快為戶口增值或聯絡服務供

應商了解詳情。

發言人補充，車輛未有申請快易通服務，而錯用自動繳費通道，司機要繼續行駛、不要停車，並於稍後時間以電話聯絡隧道公司，或到隧道行政大樓提供車牌及行經時間，以補交隧道費。



快易通公司指一旦錯行自動繳費通道，可事後補回隧道費。

隧道意外 收費亭高危點

隧道收費亭附近一直是意外高危地點。除因為行車線分散再匯合外，司機又有在收費亭前等找零錢過隧道，因而分心導致意外，過去更多次將收費亭撞散。

1月26日中午，一輛私家車在城門隧道的自動收費通道疑失控，撞向收費亭，車頭損毀，幸司機及乘客未有受傷，意外後自行離去，惟收費亭被撞毀。

同月10日，一輛貨車沿大欖隧道往九龍方向行駛，撞毀收費亭翻側，玻璃碎落一地，更令收費亭地底電線露出，亭內女職員也受傷被困。

而去年4月及8月，青嶼幹線及將軍澳隧道收費亭亦分別發生有人受傷車禍，前者疑因後車駛經自動繳費通道的私家車，突然撞向因塞車心急切線之的士；而後者不排除因的士司機駛近收費亭前，始察覺入錯自動繳費通道，慌忙扭軚導致意外，最終受傷被困。



過往曾有多條隧道收費亭被撞爛。



去年一輛的士疑自覺錯行自動繳費通道，慌忙扭軚導致意外。

同事共處一室 做好保護萬無一失

新型冠狀病毒肺炎疫情未止，但不少打工仔早已復工，辦公室內有時也難以維持「社交距離」，原來茶水間、影印房、洗手間甚至共用文具也「危機四伏」，一不留神便容易潛藏病毒，到底怎樣才算適當防疫，可以安心上班呢？

香港中文大學醫院營運總監胡志遠以及該院公共衛生醫學專科醫生蔡曉陽早前就在社交網站以直播方式舉行網上講座，分享辦公室防疫貼士。兩位醫生提醒大家在共處辦公室時，尤其是開會或在擠迫環境內，也應戴上口罩保護自己；另外若辦公室抽風系統沒有配置淨化系統和隔離塵網，又是用中央空調的話，應盡量遠離入風位，因其氣流較大，故病菌數量亦會比較高。



常見辦公室陷阱位

洗手間

- # 門柄
- # 馬桶手柄
- # 水喉
- # 廁格門鎖



小貼士：不要直接用手觸碰，可以用紙巾相隔，若是碰過相關地方，則應徹底用梘液清潔雙手 20 秒，以抹手紙印乾雙手，再用同一張抹手紙開門離開。建議男士如廁後可以用消毒噴劑或消毒濕紙巾消毒衣服。

茶水間

- # 水機按鈕
- # 水機出水位
- # 雪櫃門柄



小貼士：不少人會在茶水間脫口罩休息或與同事閒聊，但其實這也是高危地點，建議預先準備水壺斟水，減少進出茶水間使用公用水機的次數。同時，不少人觸摸的水機按鈕或帶病毒，最好用紙隔開才按掣，並且杯口應避免碰到出水位。

影印房／文具間

- # 文件、共用文具
- # 鍵盤及滑鼠
- # 電掣開關
- # 影印機按鈕



小貼士：研究顯示，病毒可停留在紙張表面 3 小時，員工應盡量減少使用紙張，同事間傳遞文件時，亦要戴上口罩，甚至手套。觸碰紙張後，不要再用手碰眼睛、鼻、口。接觸電掣、影印機前，最好用消毒紙巾先抹乾淨；如使用 1 比 99 漂白水清潔，需要用清水再抹多次，而使用後亦應用消毒搓手液消毒。

鼻敏感發作？ 醫生醒兩招輕鬆 KO

每逢轉季，鼻敏感便容易發作，打噴嚏、流鼻水、鼻塞都令人相當困擾。早前日本節目《ソレダメ》請來耳鼻喉科醫生石井正則，分享簡單兩招解決流鼻水、鼻塞煩惱。

1. 流鼻水：洗鼻

洗鼻對感冒、花粉症、預防流感十分有效，建議用鹽水洗鼻，以一公升清水中加入 9 克鹽，混合成濃度適中的鹽水；另外盡量避免直接以水龍頭的水洗鼻，以免弄傷鼻腔。

2. 鼻塞：聞洋葱

洋葱含有二烯丙基二硫，激活交感神經，令血管收縮，只要將洋葱連皮切成片狀，放到鼻子前呼吸一分鐘，即可通鼻塞。

石井醫生又表示，不少人在流鼻水時，會「索鼻」或塞紙巾防止鼻水流，其實都是錯誤的方法，因為鼻水會沖去從外來入侵的細菌、病毒或花粉，而且鼻水的成分可以過濾血液，若鼻水持續停留在鼻腔內，反而會令細菌繁殖，因此鼻水流時，直接用紙巾擤出來就可以。



(與大腦對話)

作者：陳洛志 醫師

簡介：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。



小朋友唔肯瞓？「甜睡湯」幫到你



家長面對小孩子一個頭痛問題，莫過於「唔肯瞓」。特別這陣子停課期間，小孩子無返學早起壓力，晚上便不願上床睡眠，結果累家長們又要煩一餐。

其實小孩子作為「純陽之體」，確實容易亢奮多動，需要有效「放電」，建議日間（下午 1 時至 4 時）給小孩子做些肢體運動（如游水、打波及攀爬等），透過強化肌肉，刺激腸胃運化（脾主四肢），

促進大腦內分泌平衡，改善專注力及控制情緒。當然少量追逐運動可玩，卻不宜太久，否則引發大腦過激，容易發惡夢。戶外做運動最好不過，不過室內也可進行，建議父母一齊參與，加強親子互動。

最後有朋友問我，讓小孩子睡得甜，有冇食療介紹？以下是的「甜睡湯」亦對睡眠有幫助！加點陳皮可以達到化痰祛濕功效！

材料：

浮小麥：9 克 黑 棗：3 粒
百 合：9 克 陳 皮：5 克

做法：

1. 如落瘦肉先氽水 30 秒
 2. 然後將材料加入 2 碗開水
 3. 煲滾至 30 分鐘就完成。超簡單！
- * 如有問題，可向註冊中醫查詢。

電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



月貝廚房

Pearl & Shell

沙田京瑞廣場二期 141B3

Shop 141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin

營業時間: 12:00-20:00

*星期日休息

餅點



芝士凍餅 \$12
(朱古力/芒果/柚子/檸檬)

布朗尼蛋糕 \$12

香蕉蛋糕 \$12/一件
\$48/一條

芝士肉鬆蛋糕 \$12/小卷
\$48/大卷

曲奇

各款曲奇: \$35

牛油曲奇, 咖啡曲奇,
奧利腰果, 朱古力曲奇,
朱古力杏片, 香蕉奇亞籽,
百爵紅茶

小食

椒鹽雞翅 \$12/3隻
瑞士雞中翼 \$12/2隻
蔥肉小餡餅 \$12/4個
長州大魚蛋 \$12/2個
炭燒雞肉串 \$12/2串
越式炸春卷 \$12/3條
台式香腸 \$12/2條
脆皮芝士年糕 \$12/2件

優惠套餐

A. 五色餃子餐
\$45



B. 雙比得飽餐
\$45



C. 紫米飯團餐
\$40



D. 肉燥飯餐
\$38



月貝廚房

\$5

現金券

一張單
消費滿\$60
可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、毀壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至2021年3月31日

月貝廚房

\$10

現金券

一張單
消費滿\$120
可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、毀壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至2021年3月31日

月貝廚房

\$15

現金券

一張單
消費滿\$160
可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、毀壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至2021年3月31日

#Stayhomememory

親子畫作比賽得獎結果

最佳作品集

恭喜以下得獎家庭，將獲得由
Big Dipper Studio 送出的親子電子編
程玩具套裝（價值 \$800）

希望大家繼續留家抗疫，珍惜難
得的親子時光！



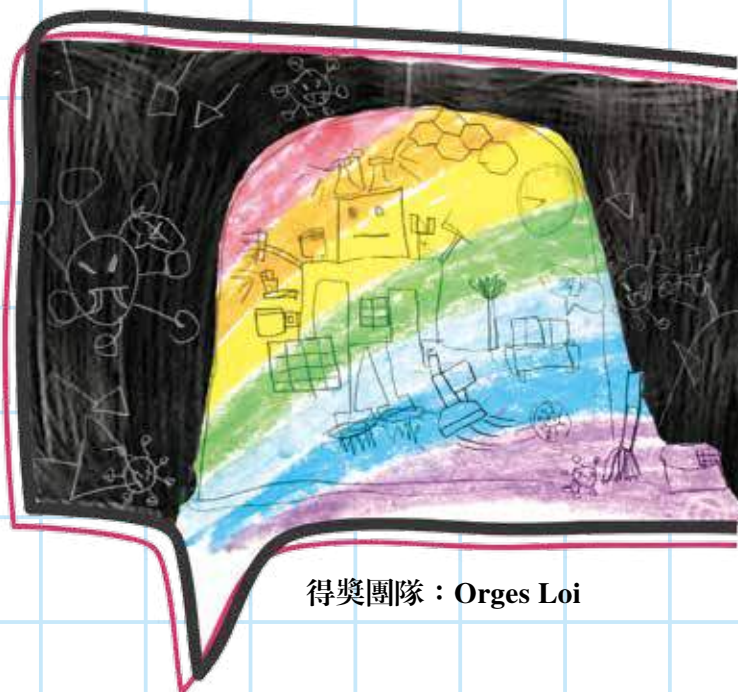
得獎團隊：Nissa Mak



得獎團隊：Sammi & Bella



得獎團隊：Jim Chui



得獎團隊：Orges Loi



得獎團隊：葉綠素之家

新冠肺炎肆虐，升降機屬密閉空間，病毒易於生存，加上人流量多，感染病毒風險相對較高。有人就會用紙巾擻粒，亦有人用鎖匙，但就會耗用好多紙巾，或要消毒鎖匙。不少網民就發揮了無限想像力，分享自製嘅環保又可消毒的「擻粒神器」，即管睇下邊款適合大家應用！

NO.1 有蓋原子筆

藝人森美早前在個人 Facebook 上分享谷友自製「擻粒神器」秘技，簡單三步曲，就可大功告成：

- 拔走已沒用的原子筆芯
- 使用時拔走原子筆蓋
- 擻完粒就插返筆蓋



森美分享谷友提供的自製擻粒神器的秘技。(取自 fb@森美)

NO.3 膠水樽 + 消毒搓手液

除了無用的原子筆外，網民想法亦層出不窮，有位網民就研製出「自動消毒擻粒神器」，製作方法亦是平民化：

- 去文具鋪買枝價值幾元的膠水
- 用完後，不要掉了膠水樽，裏裏內內都要徹底清潔好
- 將消毒搓手液注入膠水樽



膠水樽頂的海綿擻粒時也順便消毒按鍵。(取自 fb@HF_Ting)

使用方法：

- 搭粒時，用來擻粒，同時也可消毒按鈕
- 擻完粒後，蓋上膠水蓋子即可
- 除了搭粒用，網民話去銀行自動櫃員機擻錢，或其他地方要按掣時都可以使用

膠水樽的先天優勢是頂部附有海綿，方便滲出消毒搓手液，當接觸按鍵表面時，內裡的消毒搓手液就會同時消毒海綿表面。不過，有醫生就質疑海綿的滲透力，細菌有可能會停留在樽上，未必是最佳之選。

有人改為注入 75% 的消毒酒精入膠水樽。(取自 fb 群組「筲箕灣人筲箕灣事」)

NO.2 用完的唇膏 + 木塞

女士們的唇膏亦是一眾網民改裝成神器的大熱之選，有網民就好有心機分享製作方法：

- 預備一枝用完的唇膏，並要清洗乾淨整支唇膏，尤其是唇膏桶
- 將喝完的紅酒或白酒的水松木塞創幼至適合擺入唇膏桶的闊度。無酒塞的話，也有網民改用擦子膠
- 將創好的酒塞放入唇膏桶即成



陳靜用上唇膏加酒塞。(取自 IG@dadachan)

這款神器由香港電影演員陳靜推介過，要擻掣時，就扭動唇膏底部，木塞就會徐徐地被推出來。擻掣後，就扭動收回，用法簡易。倘若被改裝的唇膏本身帶用回彈收回的功能，就免卻扭動收回的動作，極為方便。不過，這款神器比起先前的原子筆和膠水樽的製法，需要大家花較多的時間和心機來製作。





新冠肺炎疫情影響下，政府推出限聚令，減少聚集和接觸，切斷傳播途徑。對地區工作者而言，擺街站、派發物資、舉辦社區活動等傳統的做法無奈停止，要持續發揮功能成為難題。一班年輕的區佬就搞搞新意思，利用互聯網打破隔閡，讓街坊足不出戶都可睇清楚地區瑣碎事。

街坊足不出戶 地區日日睇真啲 區佬不拘一格

有限聚

「區佬」，一般用來形容那些從事地區工作的人士，但不少年輕人聽到這個名，總是覺得有點抗拒。

林宇星最近與李梓敬等在互聯網上推出「新派區佬」的節目，以實地探訪、拍攝的方式，拆解地區議題癥結。何謂新派？主打新界、也是新人，更重要是有新思維。

林宇星：社區人士可成意見領袖

林宇星坦言，有這種構思，主要是區議員選舉後，大家開始思考地區服務如何建立新的特色。

林指出，傳統的建制派地區服務，很多時候都定型為蛇齋餅糰、接收個案、跟進地區設施維修等，「這些傳統的服務不是不好，但不夠好，不能滿足街坊的需要，社區人士亦應該成為地區的意見領袖」。

公民力量在新界區有超過 20 位成員，希望與每一位成員合作拍一集，盡量走訪更多的社區，而透過節目，亦發掘到地區議題其實不侷限於自己的一個小區。

林說：「之前到馬鞍山拍攝，原來街坊們不單止聚焦自己居住的屋苑、選區內的議題，還會關注是否有渡輪可以前往科學園，所以在地域上不能劃地為牢，限制了自己的服務範圍。」

而在政策倡議上，不是只講一塊地磚、一個巴士站上蓋。他表示，新落成的公共屋邨，有不少年輕夫婦居住，近期在家學習等教育問題，其實地區人士都需要積極表達倡議，而係要有更廣闊的層面。

區區關注 談及釋放羅湖禁區

節目已經拍攝到第六集，在網上發佈後，街坊的反應不俗。早前他們拍了一集影片，關注如何釋放羅湖地區的禁區範圍以便街坊出入，結果連沙頭角的街坊亦表示認同，希望一齊關注議題發展。

林宇星表示，可能因近期大家都不能出街，很多街坊平時不需要地區人士的服務，就沒有機會接觸交流，「透過分享影片，反而更有親切感，亦有不少街坊透過留言給我們提供資料、發覺更多新的議題，這些都是超乎我們預料的好正面反應」。

無限 LOOP

節目以實地探訪、
拍攝形式，拆解地
區議題癥結。



大步往前推 大膽講政治

區議會選舉的週期，四年一屆，這四年的時間可以做什麼呢？其實可以大膽嘗試，政策倡議、地區規劃、創新的地區服務，才能不斷把握地區的脈搏。

林宇星認為，從現時不同黨派、不同界別的地區人士工作可以發現，模式與傳統的地區工作有很大差別，大家都在轉型：就是由下而上的群眾參與。

以往派發物資，由地區人士統籌，街坊來到就是一個服務受眾的角色，但現在更重視群眾的參與，地區人士只是一個推動、協調的功能，「與其說我們可以幫人解決問題，不如說是一齊合力解決問題」。

有理有據 不傷感情

以前社區服務的路線比較基層，甚至會擔心講政治會傷感情，但街坊們對社區領導者的要求和期望越來越高，林宇星說，「對一些議題的立場表達是不可以迴避，只要大家講清講楚、有理有據就可以了」。



林宇星認為，地區服務需要轉型。旁為李梓敬。



林宇星派物資予保安。



林宇星到新翠商場派物資。

「魔鬼」在細節中 港男自學破解

清清洗衣機
傾傾環保經

洗衣機就等同

乾淨清新？原來機身暗藏邇邇，連「小強」都可能見到！三個大圍友，自學洗衣機清洗法，為香港家庭認為的「小事情」，變做「大任務」，令洗衣機重生，不再嚇壞人！

積少成多，壞習慣帶來污跡。



盧伯樂：
小強都見過好多

身體力行
傳遞惜物助人訊息

盧伯樂為基層家庭送上電器。

創立環保概念公司外，他們亦不忘服務自己成長的社區。

「我哋自己都要落手落腳清潔，感受到在街清潔的叔叔阿姨們有口罩的辛酸，所以號召幾個義工朋友，到大圍街市附近派口罩。」

他們亦曾將二手洗衣機，轉贈有需要人士。有一次，他們將一部洗衣機，送予一名居住在劏房的媽媽。過程中，他們夾手夾腳搬上幾層高唐樓。

盧伯樂其後更與社福機構合作，舉辦洗衣機轉贈服務，同時希望改變港人用洗衣機的習慣，「唔好因為少少壞，唔乾淨就買新，其實經過簡單維修、深層清潔就好似新嘅一樣」，傳遞愛之餘，亦為環保教育出一分力。



團隊送贈大圍清潔工防疫口罩。

在大圍長大的三個「八十後」，約三年前辭去保險職務，轉行創立冷門行業，為香港家庭進行洗衣機清洗服務。

盧伯樂曾疑因洗衣機骯髒以致皮膚痕癢，當時嘗試在港尋找專家清洗時，意外發現這片藍海市場。

他上網蒐集資料，得知洗衣機內的陳年污跡足以傷害皮膚的原因，因此他夥拍另外兩位「大圍友」回到成長地，在大圍交通城工廈，設洗衣機清洗工場「Green 3 HK」。

就是這樣，又可以看到港男典型寫照：在家仍是「大男孩」，對家務茫然，在外卻願意捱苦從事厭惡性工作。

盡量用最天然方法，
環保和健康是我們最想做到的

好多人以為洗衣機膠圈最易藏污，原來看不見的內桶才是最「邪惡」的地方！

負責管理清洗工序的丘兆平分享道：「當我拆開洗衣機，撈起毛髮皮屑、內衣褲、零錢、髮夾和耳環，孩子貪玩扔進機內的貼紙、砌圖，甚至不知哪來的牙刷、石屎，有時客人收到機件清洗前後的照片，都會嚇一跳。」

丘兆平坦言如非親身拆開看過，真的難以想像洗衣機可以那麼骯髒。

當時香港未有專門清洗洗衣機服務，他們只能從零開始做起，網上瀏覽其他國家的技術片段，並買機自拆鑽研清潔技術，然後再不斷研究合適香港的方案。「用高壓水槍消毒，盡量用最天然的方法去完成，因為環保和健康是我們最想做到的。」

睇到唔同嘅生活壞習慣，
例如常忘記從褲袋取出硬幣

主要負責對外溝通的盧伯樂，樂於和客人交流洗衣心得，團隊每次清洗洗衣機後，都會傳送洗衣機清洗前後效果圖給顧客。

「我哋會話俾佢哋知道，一部洗衣機其實睇到每個家庭唔同嘅生活壞習慣，例如會將經常忘記從褲袋取出硬幣、擺運動鞋入洗衣機洗……」

他們會灌輸客人正確使用洗衣機的方法，令更多香港人珍惜使用電器，減少損耗和棄置物。其中有一次最令他們感滿足的，就是一位港媽藉清洗洗衣機，改善兒女從小的嚴重濕疹問題。

水泉澳升降機扶手電梯同時暫停服務，街坊們被逼行樓梯。

（盧德明 Facebook 圖片）



水泉澳升降機設計真荒謬

位於山腰的水泉澳邨，街坊出入都依靠升降機及扶手電梯，不過，早前沙田區議員盧德明就在 4 月 15 日收到大量街坊投訴，指 6 部升降機及 2 部扶手電梯，於同一時間暫停服務。向房屋署了解情況後得知，是數年一度的大型檢查，故此要暫停所有升降機和扶手電梯的服務。

盧德明認為，即使是維修檢查，亦應該分批進行，局部暫停服務，保留最少 1 至 2 部升降機服務居民，以減少為居民出行帶來的不便。不過他透露，房屋署回應表示，設計上不能兩部開兩部停，只能 4 部同一時間暫停服務。盧德明認為設計有問題，他表示，將會致函房屋署，要求檢討升降機系統設計及進行改善。

有街坊拍得愉翠苑內的公園及小運動場，有超過四個人聚在一起玩樂。
（Facebook 群組愉翠之友圖片）



童真無懼限聚令？

Facebook 群組愉翠之友早前有網民拍得愉翠苑內的公園及小運動場有超過四個人聚在一起玩樂，質疑這種做法並不合適。

從街坊拍攝的圖片所見，玩樂的多數是小朋友，而且即使已經圍封的設施，亦有小朋友衝進內玩耍。街坊擔心疫情尚未完結，家長們實在不能放鬆警惕，要提醒大家注意清潔衛生及公共衛生。不少街坊都在帖文留言指，情況已經持續多日，而且看見小朋友玩耍時都沒有佩戴口罩，令人擔憂；亦有街坊表示，早前曾見到有人巡邏，但沒有票控，亦曾見過「超過 20 個大人細路一齊玩」。

小編提醒各位街坊，抗疫防疫工作一點都不可以鬆懈，要勤洗手、戴口罩、不聚集，真的掛念朋友仔的話，可以透過電話、視像等方式交流也可以喔。



要求領展疫情期間泊車免租

新冠肺炎疫情影響不少小商戶的生意，客流減少，但亦要承擔昂貴的租金，所以不少業主都主動提出減租、免租等優惠措施。不過，每個人的需求和要求都不一樣，有時真的

是眾口難調。

沙田區議員許立榮就提出，要求領展疫情期間泊車免租。他表示，不少錦豐苑居民於領展旗下商場租用車位，在收入不穩定甚至被解僱的情況下，車位租金讓市民的經濟負擔倍增，且因應政府呼籲，學校停課、在家工作、減少聚會，汽車使用量亦隨之減少，惟車主須繼續支付泊位成本。許立榮早前聯同多區議員代表到領展總部遞信，要求暫緩車位租金加價及免租三個月，以解燃眉之急，照顧車主及商戶之需要。



許立榮（右 1）等到領展遞信。
（許立榮 Facebook 圖片）

船麵份量算多，而且味道正宗。



石門泰式小店 嚐正宗船麵

泰國船麵細碗又惹味，且當地食價錢便宜，可謂必食美食。而石門京瑞廣場 1 期亦有間小店「船仔」，主打泰式船麵，有 8 款餸菜供客人選擇，包括豬頸肉、香茅雞翼、肥牛、扎肉、泰式豬肉丸、泰式

牛丸、魚片或魚蛋，而且兩款豬骨濃湯和清雞湯都是自家熬製，雖然價錢不及泰國低，不過份量較多，而且味道正宗，最近不能去旅行，也可以吃麵感受泰國的味道！



小貼士：紫皮蒜味道比其他蒜頭更香，另外炸過蒜蓉嘅油其實都充滿蒜香味，用嚟炒菜或者撈麵都好得！



作者：**聞西 Simon**

簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家

23, Apr 2020

Mad for Garlic!

蒜香籠仔 蒸糯米飯

材料：

糯米 2 杯、
乾荷葉 1 塊、
牛肝菌乾 15g、
櫻花蝦乾 10g、
急凍蝦肉 200g
或其他海鮮、
莞茜蔥碎適量

蒜蓉醬材料：

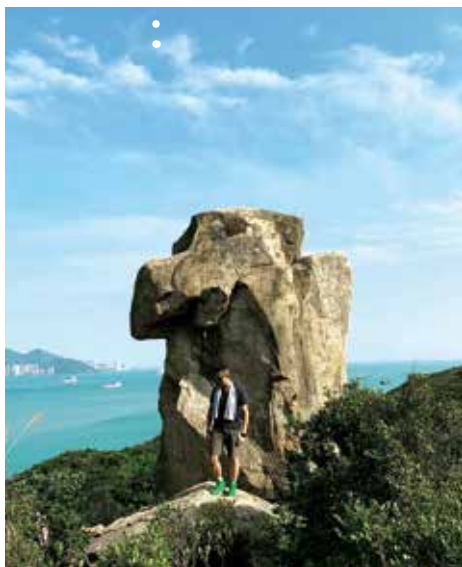
蒜頭 1 個、
油 100ml、
生抽 2 茶匙、
魚露 2 茶匙、
糖 1 茶匙、
粟粉 1/2 茶匙

一向行山都係為咗影相嘅我，上星期復活節四日假期喇咗兩日半，心諗唔可以再頹落去，又心癢癢想整蛋糕。

不過近排煮得多又食得多，已經輕鬆變成「米芝蓮」車胎腰，於是改變計劃約幾個朋友行半日山，今次目的地係大嶼山嘅花瓶頂，因為交通超級唔方便，唔使諗住揸車因為無位泊，搭巴士要去到青馬大橋收費廣場落車先去到起點，所以人跡稀少都幾安全，沿途有橋景有海景有山景又有奇石景。

唔使問梗係影咗好多靚相，無諗過放上臉書後會比朋友話我好出去行山，對唔住班出生入死嘅醫護人員，我無怪呢位朋友，相信佢都係善意嘅批評，可惜我忍不住第一時間回應佢：我日日返工迫巴士地鐵又唔見你出聲？之後大家都無再討論落去，其實疫情已經持續咗幾個月，我諗一啲正常嘅啱氣活動都係需要嘅，例如喺屋企附近散下步咁，只要唔好去人多聚集嘅地方，又做足防疫措施就可以啦！

計下數已經好耐冇去過酒樓食飯，好想食蒜香膏蟹籠仔荷葉蒸糯米飯，自己做當然得啦，其實最緊要係個蒜蓉醬，基本上配任何海鮮都可以，我懶無去街市買餸，惟有出動急凍蝦仁，始終都係差點鮮味，可以加入乾菌提香，加上荷葉嘅清香，足夠令人食指大動。



做法：

1. 糯米洗乾淨用水浸 4 個鐘，蒸籠鋪上乾淨布（或剪開魚湯袋代替），隔水蒸半個鐘再熄火焗 10 分鐘至全熟



2.

蝦肉開邊，落少少胡椒粉、鹽及紹酒醃一陣，牛肝菌浸軟切粒



3.

蒜頭切碎以慢火炸至金黃色，倒去一半油份，再加入生抽、魚露、糖及粟粉拌勻



4.

荷葉用熱水浸軟後鋪在蒸籠內再掃油，然後倒入糯米飯，蝦肉、牛肝菌、櫻花蝦與蒜蓉醬撈勻，放在糯米飯之上，隔水蒸 10 分鐘取出，打開荷葉灑上大量莞茜蔥碎，最後淋上煲仔飯醬油即可





作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



自從識到呢位朋友，尾仔迷上咗集郵。



“集郵其實是一種通識教學：收集某個國家的郵品，可以知道這個國家的文化，經濟，著名人物和地理環境等知識。”



石灣陶塑、雙龍定火珠



屋脊：石灣陶塑、雙龍定火珠

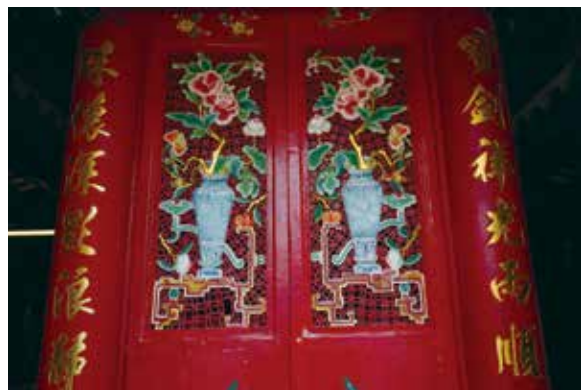
楊侯古廟為一座兩進三開間式建築，分成主殿、左右偏殿以及一條小巷。正門以麻石柱支撐，當中最引人注目的絕對是屋脊的裝飾。前殿的屋脊飾有大量的石灣陶塑、以粵劇戲曲或神話中的瑞獸及人物為主。而屋脊的中央同樣有最經典的雙龍定火珠以及與宋太祖趙匡胤相關的陶塑。

大澳漁村的歷史可以追溯到宋代，當時村內以蜑家漁民為主，由於沒有到岸上定居，因此形成這種以木柱支撐的棚屋的居住方式。後來隨著鶴佬、客家人及北方沿海居民逐漸遷入，令到這個地方的鹽業及漁業得到重大的發展，北宋的官立鹽場「海南棚」更是在此興建。

現為法定古蹟的楊侯古廟，由廟內的鐵鐘推斷，建於康熙三十八年（1699年）前，其建成年份比九龍城的侯王廟更早出三十一年。古廟除了供奉侯王，還有其他與沿海居民有關的四大神如北帝、關帝以及洪聖。三進兩開間的設計，用上青磚、麻石及木材築砌而成，飾以當時極為精巧的石灣陶塑、雙龍定火珠、純錫牌匾等飾物，處處反映當年的大澳何等富裕。

上期就帶大家走到東澳古道上的一座香港現存唯一的古城——東涌所城，而沿住這條古時東涌和大澳居民互相往來的古道繼續前行，走到大澳就會有一座三百多年歷史的大澳楊侯古廟，正是今期古蹟古鄉的目的。

東澳古道盡頭的古廟 楊侯古廟



木雕

走進廟宇內部，有大量精美的木雕，以吉祥物，如佛手瓜、桃等為題，象徵多福多壽。



廟內古鐘、對聯

古廟內有數樣珍貴的文物，除了刻有「康熙三十八年」字樣的古鐘和光緒三年（1877年）刻製的木對聯，更罕見的還有一塊光緒七年（1881年）鉛錫合金鑄成的牌匾。



鯨魚骨。

溫馨提示

楊侯古廟現由華人廟宇委員會管理，向公眾開放，參觀時請遵守廟內規則。

楊侯古廟

前往方式：大澳寶珠潭

級別：法定古蹟

開放時間：每天上午七時至下午五時

古蹟資訊

古蹟的故事

有關侯王的身世，歷代都有不少說法，相傳侯王本名是楊亮節，是宋帝昀母楊淑妃的弟弟，是南宋王朝的國舅。在南宋末年，蒙古軍隊屢次侵犯國土，宋軍不敵。當時楊亮節就是負責保護帝昀及衛王向南方逃走，幾經艱辛走到今日的東九龍一帶。路途遙遠令楊亮節早已身患重病，但仍堅持與蒙古軍隊對抗，最後仍不幸逝世。他的英勇故事感動不少村民，並決定立祀供奉。由於楊亮節生前已被封侯，死後就被封王，故奉祀他的廟宇稱為「侯王廟」。

侯王是南宋國舅？



精美木雕



廟內古鐘、對聯

憑「良心」絞腦汁 女總管普及做運動

事事涉及「土地問題」的香港，基層想找地方做運動實不容易。一個公屋長大的心漏症女孩，在逆境中煉出快樂助人本色，今任職 NGO 聯繫各界資源，拓基層兒童運動空間，助他們覓價值，主宰自己的人生，讓出身平凡者也能逆風起跳高飛！運動無分富或貧，一切由球場公平地開始。



“似 Uber 司機，將運動駛入社區。”



你落場我又落場，足球以外別無所求。運動如此純粹，如此滿足，如此快樂。

無分貧富或裙褲 共享球場

SHE CONNECT

江嘉惠（Judy）兒時家住勵德邨，雖然這邨有「公屋豪宅」之稱，但始終 300 呎空間內放幾張碌架床，就住了父母、兩個兄長、祖母及她共六口子，生活是非常基層。

Judy 成長歲月雖說未算艱苦，怎也稱不上是贏在起跑線，「由細到大都習慣了在電視機旁邊溫書、做功課，到高中時才開始在自修室溫習。」

患心漏症童年屢任醫院 感受香港優良公共福利

Judy 患有屬先天性心臟病的心漏症，童年時多次住院。六歲時完成手術，但小學階段依然不能踏足運動場。

她憶述：「最印象深刻就是住公立醫院，住院一個月，只需要付幾千元就能出院，令我很早就感受到公共福利的重要性。直到長大後，我到上海一家中心的兒童心臟科當實習社工，得知當地同樣患有心漏症的兒童，需要繳付十萬人民幣醫療費用『起跳』，更加感到香港其實是幸福地。」

Judy 畢業於中文大學的環球商業學系這「神科」，

但她從來沒有想過入職做 iBanker，「好多人說我是棄做 iBanker，其實唔係，你叫我去做，我做不到，因為我並非善於算術，而是善於溝通，我覺得溝通也是能學以致用的技能，」

她感恩從小身邊有許多人幫助，深知社會服務對於很多需要幫一把的市民來說，是多麼重要，因此她畢業後踏上了社會服務這條路。

任職體育基金總幹事 供基層孩子專業訓練

初時在青協工作，帶領青年人進行領袖訓練，其後修讀港大的社會工作碩士課程，並在畢業後任職國際品牌的社區參與部門，一路以來都是朝向社區服務實踐職途。

直至 2017 年任職凝動香港體育基金全職總幹事，帶領十多人的青年團隊，培育基層學生，藉提供免費專業體育訓練，提高他們的社會流動性。

現時 Judy 全心投入凝動的工作，從處理文書到募集資金，並親身到訪基層家庭及參與機構舉辦的活動，讓她可切實嘗試從根本位置，著手幫助基層向上流動。

凝動香港體育基金並沒有設立實體中心，而是向各區募集免費共享場地，再招募退役港隊教練開辦廉價課程，讓家長們付 12 蚊也能安排孩子寓學習於遊戲，並透過體育訓練培養孩子們正確的價值觀和態度。

她形容自己說：「我們似是運動界別的『Uber』司機，以共享資源，將運動駕駛到孩子的社區，實行全民運動。」

貧窮源於資源不均 促跨界別分享交流

Judy 感激各界人士幫助，使他們這輛「運動專車」能順利開動，特別獲基匯資本旗下商場開放免費場地，以及九龍工業學校等機構的熱心支持。

Judy 認為跨代貧富問題，其中一大原因並非資源不足，而是資源不均，因此鼓勵跨界別分享所擁有的資源。「我覺得我辦 NGO，不想用古舊的方式，每個地區設實際點，花費大量人力物力，將捐款花在沉重的行政費用上。而是用創新思維，思考如何在現有基礎上開發與爭取。」

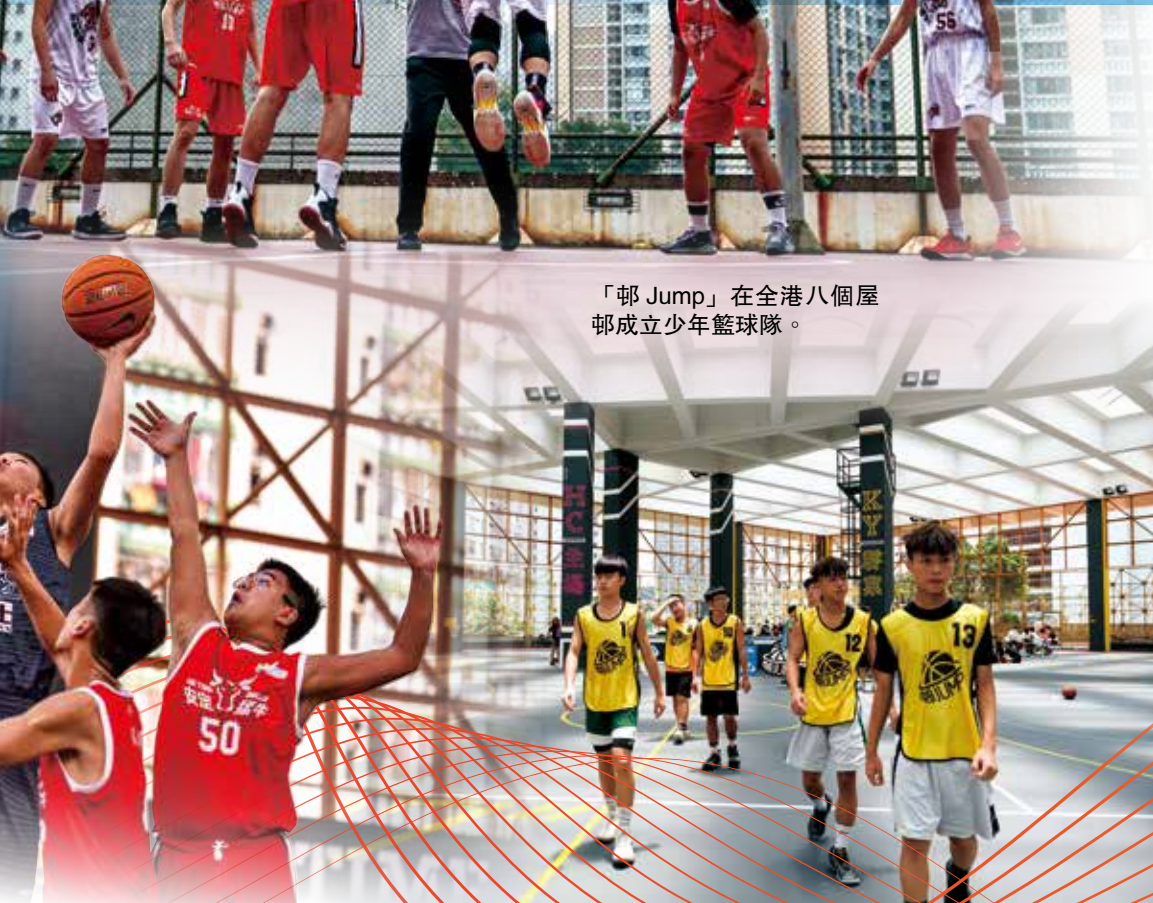
組少年街坊籃球隊 重拾昔日屋邨情

Judy 從小熱愛做義工，不時在週末出外賣旗和探訪，她笑言：「假如當初勵德邨有義工隊，我一定參加！」

她認為香港以前的睦鄰關係較現在密切，當日的青少年比現在更抱有社區歸屬感，因為當時有不少以小社區為單位的閒餘活動。

她以從前的屋邨隊為藍本，帶領凝動在全港八個屋邨籃球場建立八支屋邨籃球隊，例如將軍澳區有「明德勇士」隊、天水圍區有「天晴奇蹟」等等。

Judy 說：「青少年透過打街場，身穿自己屋邨隊的籃球衣，代表屋邨跨區作客比賽，其實是加強地區歸屬感的良方。」



「邨 Jump」在全港八個屋邨成立少年籃球隊。



願任何孩童享受運動，願營營役役的成年人記住這一刻。



基金會藉體育訓練培養孩童正確價值觀。

Judy 舉出一個實例說：「北區孩子望見高爾夫球場，卻不能使用。於是我們爭取到在粉嶺高爾夫球場開設高球班，令高爾夫球不再是基層孩子的遙遠夢想。」

“ 社會上定型了有錢讀名校學生才有成就，大家起跑線不一。但體育並非如此，不會因為出生有錢家庭而跑得快，大家都在同一起跑線。



出動做家訪，推廣做運動。



Judy 帶領團隊出版書籍，紀錄青少年的成長故事。



凝動在全港多區推廣運動。

盼扭轉觀念：讀書外亦有出路

基滙資本去年購入領展房產基金（0823）旗下的12個屋邨商場，負責商場的運營管理。新管理新作風下，Judy 說這些商場支持凝動服務社區的理念，也借出場地予他們舉辦班組、搞活動。

場地是 Judy 和團隊面臨的一大挑戰，同時盼能逐漸扭轉基層家長「讀書是唯一出路」的固有觀念。她憶述一個感慨片段：「有一次家訪，我看見一個基層媽媽竟然花費逾一萬元，去購入英語學習套裝，卻要

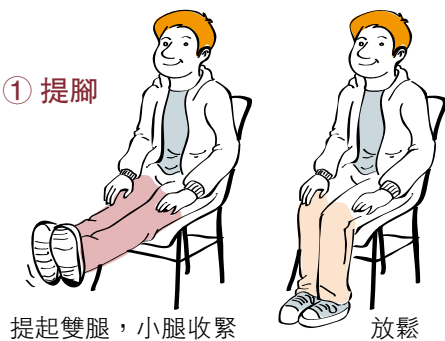
思量花 \$500 給孩子上一年的體育課，我當時心酸。」

停課不停運動 16 發放示範短片

近日因應疫情嚴峻，學校停課讓學生們留在家中，這打亂了同學的學習進度，同時凝動香港體育基金的所有課堂暫停，為讓學童「停課不停運動」，Judy 和團隊一連五日在 Facebook 專頁發佈短片，親子在家都可以跟隨做一些輕便的運動，保持身體健康。

身體篇

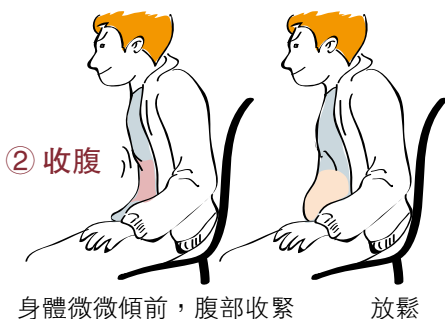
① 提腳



提起雙腿，小腿收緊

放鬆

② 收腹



身體微微傾前，腹部收緊

放鬆

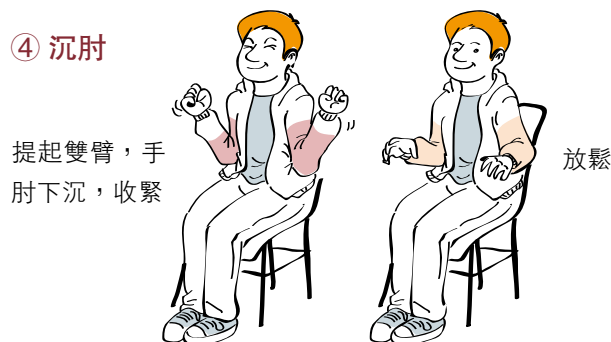
③ 緊握放拳



伸出雙拳，緊握

放鬆

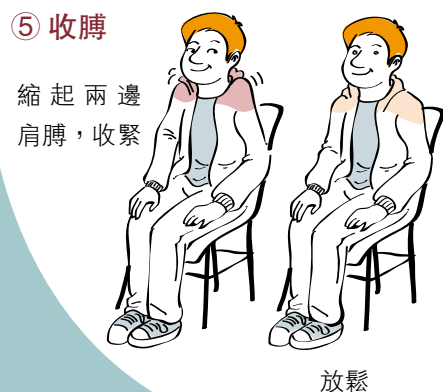
④ 沉肘



提起雙臂，手肘下沉，收緊

放鬆

⑤ 收膊



縮起兩邊肩膀，收緊

放鬆

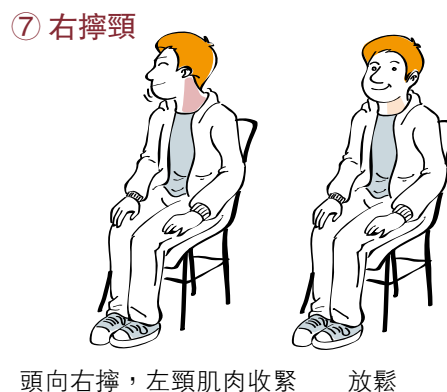
⑥ 低頭



低頭，前頸用力收緊

放鬆

⑦ 右擰頸



頭向右擰，左頸肌肉收緊

放鬆

⑧ 左擰頸



頭向左擰，右頸肌肉收緊

放鬆

親子肌肉鬆弛操

身心放鬆更健康

「日日留喺屋企，唔通人人都想留喺屋企咩？」但無計，抗疫就係要咁樣。在家隔離太耐，緊張太久，無病都會屈到情緒出問題，有指當人長期處於緊張狀態時，肌肉會被拉緊難以放鬆，要有效舒緩這種肌肉緊張，可採用「漸進式肌肉鬆弛法」（Progressive muscle relaxation）。

鬆弛法的作用

「漸進式肌肉鬆弛法」是利用一套經過專家設計的動作，讓身體多個肌肉位置先收緊再放鬆，透過這種收緊放鬆的重複練習，就可以消除因肌肉拉緊而形成的緊張狀態，從而消除心理上的焦慮感覺。

練習前準備

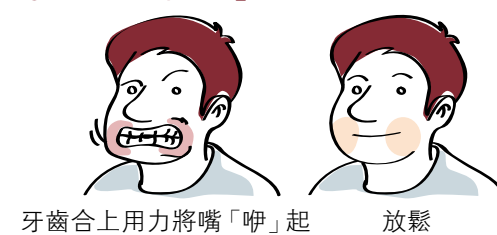
1. 跟孩子在一個寧靜不被打擾的位置坐下來。
2. 一起穿著舒適的衣服，並調較柔和的燈光。
3. 如不喜歡太寧靜，可上網找些「舒緩壓力音樂」播放。

簡單的鬆弛法開始！

每一組動作只需收緊肌肉 5 秒鐘，然後放鬆，就係咁簡單！跟小孩一起進行時，不妨細聲說：「收緊，5、4、3、2、1，放鬆。」逐一完成每個練習。

臉部篇

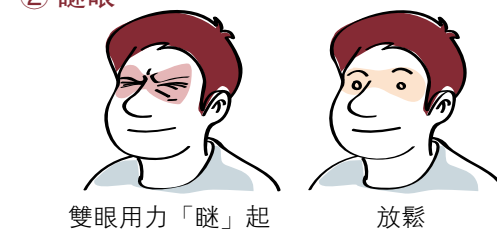
① 用力合齒「啞」



牙齒合上用力將嘴「啞」起

放鬆

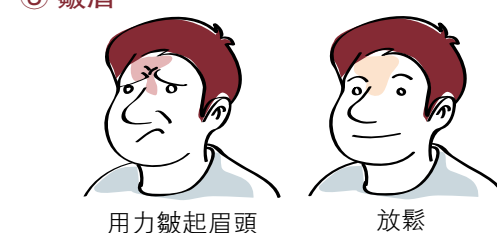
② 眯眼



雙眼用力「眯」起

放鬆

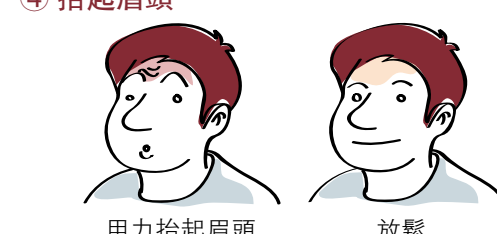
③ 皺眉



用力皺起眉頭

放鬆

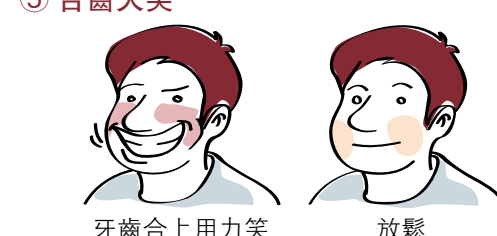
④ 抬起眉頭



用力抬起眉頭

放鬆

⑤ 合齒大笑



牙齒合上用力笑

放鬆

這套「漸進式肌肉放鬆法」適合長期重複練習，有恆心地每天在家練習一至兩次，幾天之間就可以感受得到效果。我個人經驗是第一次完成後，已經感覺到原本繃緊的肌肉明顯得到放鬆，然後整個人就輕鬆起來，全家人一起做，有用得來亦加添了不少樂趣呢！