

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

年花過百萬元保養
屯公綠化牆植物烏枯哀哉

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 撇軀神器

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



覆蓋灰塵 了無生氣 屯公綠化牆

屯門公路擴建工程於 2015 年底完成後逾四年，至今隔音屏障綠化成效依然未彰，以致一直淪為「植物墳墓」。沿路垂直綠化板大批植物枯萎，面板更覆蓋灰塵，出現「無一生還」慘況。除浪費當初逾億元工程費用，每年約有 10% 植物枯死而要更換，亦要花數以百萬計的每年保養費。



路政署承辦商每年派人更換植物。



綠化牆植物枯死招惹蚊蟲，影響環境衛生。
(網上圖片)



「屯門一帶比較嚴重，100 棵植物，可能有 80 棵都係死，一係就個盆空嘅。」經常駕車來回屯門公路的陳先生指，多年來經過屯門公路時，都發現路邊隔音屏障總是種滿不甚美觀「枯竭植物」。

駕駛者：綠化變醜化 浪費公帑

有一次，陳更看到有工人將死去的植物丟入黑色垃圾膠袋，再換上新的花苗，但時隔數月後看到原本綠色盆栽已經枯死，令他覺得綠化工程毫無成效，甚至覺得綠化變醜化，擔心公帑被白白浪費。

《我家》記者日前到屯門公路各段巡查綠化板情況，至今仍未見改善，依然有大批植物枯萎，最嚴重的是恒麗園及部分浪翠園路段，大批石孔植物呈啡黑色及垂下，瀕臨死亡。而近荃灣一段，更只有多排空置的石孔，無泥土也無植物，情況與早前傳媒於 2016 年及 2018 年巡查的情況相約。

而即使在屯門市中心對開隔音屏，從巴士站望過去，也只能看到一個又一個光禿禿的石孔，未見有綠色有生氣的植物。

全長 3.4 公里 共 30 萬棵

根據路政署回覆審計署的資料顯示，在屯門公路隔音屏障的綠化板設置的植物品種中，所有都是香港常用品種，包括有短葉虎尾蘭、金邊短葉虎尾蘭及矮種蚌花，而自動灌溉系統每天會為植物灌溉 10 至 20 分鐘左右。

屯門公路擴建工程於 2015 年底完成，按照屯門公路重建及改善工程計劃，當中包括在隔音屏上安裝了全長約 3.4 公里的垂直綠化板，最初設置約 30 萬棵植物，相關綠化工程開支約 1.2 億元，單是當中約 1.1 公里長的垂直綠化板樹木護養支出，每年已需約為 190 萬元。

路政署：因灑水系統損壞

署方透露，當初在裝設綠化系統前已就綠化板進行測試，綠化系統包括選擇植物品種，由該署委聘顧問的專業團隊負責設計，效果令人滿意。

而植物枯萎涉及的整體比率過去一直表示在可接受範圍內，主要是因水管和滴水線損毀及灌溉系統失效，每年因情況欠佳而由承辦商更換的植物平均約 10%，根據資料在 2017 年內更換了 14%、即約 4.2 萬棵植物。

市中心段
綠化板上
植物全告
枯死。

after



每年逾百萬元保養

植物烏枯哀哉



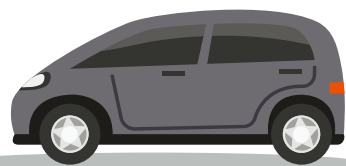
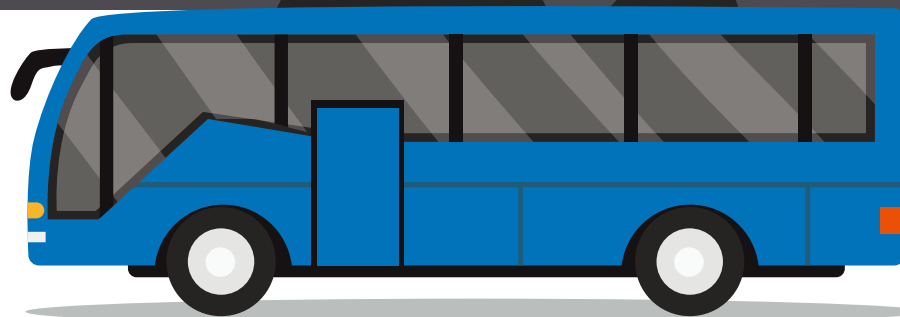
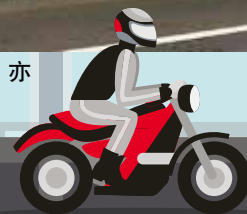
屯門公路市中心段加設綠化上蓋現況。(網上圖片)



歐永森指，香港的氣候不適應作公路垂直綠化。



近荃灣的綠化隔音屏，亦未見有植物生長。



before

路政署當年曾表示綠化牆試驗效果理想。

原擬市中心段「森林隧道」

屯門公路的交通噪音問題困擾鄰近居民多年，路政署於 2015 年底大致完成隔音屏障興建，工程費用約 5.8 億。

然而，當興建高逾七米的隔音屏後，將密封屯門市中心一段的屯門公路，亦將社區「一分為二」，除影響景觀外，有居民認為亦令空氣變得混濁及焗促；夏季時氣溫更高，在市中心等車倍感難受。

為了彌補工程帶來的影響，當局在市中心一段隔音屏上加設綠化上蓋，根據當初原來概念圖設計，植物種滿整個上蓋，猶如一條森林隧道。根據路政署資料，市中心段上蓋安裝了 1.1 萬平方米的綠化屋頂板，種植約 50 萬棵植物。

《我家》記者日前觀察上蓋，雖然比當日模擬圖片效果仍有大段距離，但天台綠化成效仍比垂直綠化板理想。上蓋上有部份草地變成啡色，但大致上大部分草地仍長有綠草，亦有人手持水喉為植物澆水。

專家：本地氣候不宜設置

綠化植物頻頻枯死，中華樹藝師公會會長歐永森直言，公路垂直綠化板植物持續枯萎，反映出整個綠化項目設計上的失誤。

別於熱帶 港半年雨水短缺

歐解釋，對比新加坡處於熱帶地方每日有雨而適合加設公路垂直綠化板，香港每逢九月到翌年三月，有半年時間雨水短缺，氣候上並不如新加坡一樣能種植。

歐補充，若「後天」加設水喉灌溉，除耗電及耗費大量水資源外，灌溉效果亦有很大疑問：「每日灌溉 20 分鐘，但個苗盆咁細一分鐘就已水滿，咁仲有 19 分鐘的水淋咗都浪費！」

苗盆尺寸限制影響生長

歐永森指出，苗盆尺寸的限制亦會影響垂直綠化板上的植物生長：「路政署種的植物係好快長大，但當植物一長大，就會需要更多嘅水同泥，但個盆太細根本唔夠位俾植物長大，最後結果就只有枯死！」

他擔心，大量枯死植物易滋生蚊蟲，令環境衛生變差，同時對生態亦造成影響。當承辦商換走枯死植物送去堆填區，又會造成大量園藝廢物。他直言，當耗費金錢跟效果不成正比，有關部門需要考慮是否要終止繼續更換植物計劃，以免持續浪費公帑、又影響駕駛者。

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？

香港中文大學醫學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、撕毀、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、撕毀、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、撕毀、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！



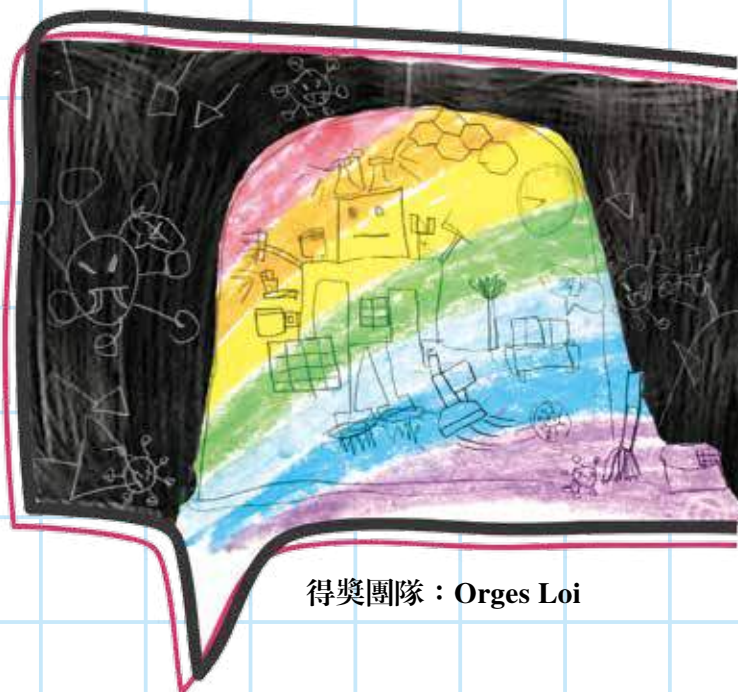
得獎團隊：Nissa Mak



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刨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
- 將刨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。



腦助基層

新冠肺炎疫情影響下，不少地區人士除了為街坊一直撲口罩、酒精搓手液等防疫用品外，還隨時留意區內確診個案、衛生狀況，原來連功課都幫手印，甚至借出電腦予基層學生。



基層家庭「一人一機」，兄弟姊妹難免要爭電腦用。

效率第一劉

全港學校自新年假期後一直停課，至今復課無期。學校紛紛改以網上學習讓學生「停課不停學」，例如以視像會議軟件 Zoom 與學生實時上堂、網上發放功課等，惟不少基層家庭欠缺資源，未能應付網上教學，影響學習進度。

身為媽媽的工聯會社區主任劉桂容，深明停課為家長帶來的困擾，特別向部份基層家庭借出電腦，並幫忙打印功課，支援學生「停課不停學」。

劉桂容說，兒子正就讀小學一年級，停課初時主要是上網睇片做功課，但隨著停課時間越長，學校亦擴展網上學習的範圍，最近利用以 Zoom 等形式授課等。

劉桂容促增學校電腦撥款

她明白，停課期間部分學生因電腦設備不足困擾，加上天水圍附近屋邨街坊大多是基層家庭，家中沒有打印機或有電腦等設備，居住環境亦可能容不下一台桌上型電腦。

劉表示，早前接到一位媽媽求助，因家中育有三名子女，分別就讀中學及小學，因學校



劉桂容為街坊撲口罩、搓手液等防疫用品。

網上教學，家中無法「一人一機」，兄弟姊妹之間經常爭電腦，因此向該家庭借出電腦解困。

劉說，留意到不少學校並無借出任何電腦設備供學生回家使用，促請政府增撥資源，讓學校添置平板電腦，以供外借予有需要的學生。

「停課不停學」期間，學生需要連接校聯網打印工作紙或教材，但不少同學家中欠缺影印機，只好選擇手寫功課，劉桂容亦幫忙打印功課。

她又留意到，不少學校要求學生做閱書報告，但疫情下公共圖書館及學校都暫時開放，建議當局增設電子圖書館，讓學生及市民免費上網閱讀。

婦女壓力爆錶 當局宜加強情緒支援

另外，停課期間家長角色更見重要，但本港不少在職家長普遍無法時刻「陪太子讀書」，加上停課時間愈長，家長更憂心子女學習進度，容易造成情緒困擾。

劉桂容說，不少婦女因為子女停課，變相要全日在家照顧，導致收入大減，又要憂慮生計又要擔心子女無人照顧，特別是單親家長，希望政府要加強支援婦女情緒問題。



劉桂容帶同兒子，一起派口罩予街坊。



區內衛生狀況常加留意。



停課不停學，劉桂容除伴兒子讀書，亦借電腦予街坊，解決列印功課及落後進度等問題。



賴珣均(右)到學校派發口罩等防疫物資。

有心人防疫品贈學校

全港學校復課無期，學校防疫物資是否充足亦屬復課條件，但不少學校採購口罩困難重重，「元朗社區抗疫連線」早前就到不同辦學團體派發口罩。

成員馬淑燕表示，不少家長及學校都擔心復課後小朋友

口罩不足，所以到不同學校贈送物資。

另一名成員賴珣均提及在家學習問題。賴指出，未必每個街坊屋企都有打印機，所以辦事處電腦亦不時幫手印功課，「書局打印較貴，希望可以幫輕一下。」

便利助人有園千里能相會

家園全女將

溫情收割機



店方為長者送暖，派發午餐福飯。

「準備好綠色的籌，慢慢排好隊，很快就開始派飯」，店員緩緩說道。一個又一個長者，帶同清洗過的飯盒，步履蹣跚地聚集在天慈商場的這間家園便利店門前，等待每日派發一次的午餐福飯。雖然名為「便利」「店」，但以提供「便利」為先，「賺錢」倒非重點。



琼姐

林姑娘

林姑娘：
只想街坊買嘢買得有尊嚴！

琼姐正忙於為貨物上架。



早前就有街坊得知便利店需要續約，親自來到店鋪希望不要搬遷。亦有不少街坊，一日會光臨數次。對他們而言，這「家園」，或許真正成為天水圍人家的家園。

天水圍店的特別之處是「全女班」店員負責店內所有工作，由上架、售賣到招待客人通通一腳踢，其中一位職員琼姐更笑言：「明明這是男人的工作，但我們都一樣能勝任」。

琼姐是家庭主婦，三年前決定重新工作，起初亦不習慣，但慶幸有同事們的幫忙，最後亦能適應相關的工作。

建天水圍人家園 釋放婦女勞動力

天水圍多年來以「悲情城市」見稱，事實上卻充滿人情味。天水圍店的店長林姑娘，向記者娓娓道來在家園工作的經歷。

原本從事社福界的林姑娘，機緣巧合下在 2012 年入職，如今已經在水園店服務超過八年。

“

感覺每一刻都是在幫助其他人

”

問及為何居住在紅磡，會選擇這份在水園的工作，林姑娘表示除了是出於對天水圍區的感情，「選擇在一間機構工作八年，其中一個原

因是認同這間機構的宗旨，雖然有接近一半的時間是要處理人事，但感覺每一刻都是在幫助其他人。」

提到家園便利店的宗旨，林姑娘認為這類型的便利店，會比部份社福界的工作更為「貼地」。她說，坊間雖然有不少食物銀行或者食物券捐贈予有需要者，但社會上有人仍會投以異樣目光，令拿取食物的居民心裡不好受。

故此，機構宗旨是希望令到居民有尊嚴地購物，以「每日慳少少」的方式，每月就可節省一筆「可觀」的支出。

“

顧客：辛苦你

”

新冠肺炎疫情持續多個月，基層市民的生活首當其衝。看似平凡的便利店工作，能直接幫助到市民。

天水圍店的鋪面並不算大，在早前的搶購潮之際，三日內賣出 400 包米，不少罐頭、食油、冰鮮食品均一掃而空。

對店員而言當然是相當疲累，但換來的是客人一句「感謝」、「辛苦你」、「都明白現時的情況，我們等長一點時間也沒有問題」，店員都表示值得。

在疫情早期，亦有不少熟客私下前來詢問店員有沒有足夠的口罩，離職的員工亦有回來放下自製的搓手液，一點一滴，一切一切，都是冷酷疫情之下的暖流。



每日慳下少少錢，日後生活有更大自主權。



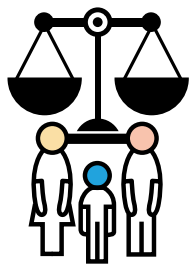
街坊了解最近「行情」。



因應疫情，家園增存貨。

區議員創意橫額吸目光？

屯門區議員李家偉最近製作了一系列印有自身全身照的橫額，呼籲區內的車輛不要違泊，不過有街坊就質疑，除了發揮幽默感好言相勸外，作為區議員是否有實質措施可以做到？



李家偉日前在社交網站 Facebook 帖文解釋違泊問題。他認為，區內對泊車位有極大需求，現時富健花園和新屯門中心附近有兩個比較多人使用的爛地停車場，其中位於河對岸、青山灣消防局對面的第 16 區爛地，早前區議會會議中提過，該片空地即將會重新規劃做體育用地，同時會再提供約 400 至 500 個泊車位。而另一片爛地停車場，是位於湖康診所旁的湖山路停車場，不少區議員都希望可以盡快將此地重建作多層式停車場，以滿足區內嘅車位需求，未來會繼續跟進相關工作。

李家偉又提及，未來湖山公園會建公屋，認為「起完公屋多 8,000 人同你爭搭車」，所以希望湖山公屋項目可以增設停車場。



屯門區議員李家偉最近製作了一系列印有自身全身照的橫額，呼籲區內的車輛不要違泊。（李家偉 Facebook 圖片）

兆麟苑百佳 5 月結業 街坊唔捨得

早前有街坊發現，兆麟苑百佳貼出告示，指將於 5 月 4 日結業。這間百佳陪伴兆麟苑街坊 27 年，可以說伴隨著不少街坊長大，很多街坊收到消息後都話「唔捨得」，而且不方便，以後翠寧、兆麟苑、友愛邨、安定邨，四個屋苑只有一間超市了，又或者可能就要移步到花都花園分店或屯門中心分店了。不過亦有街坊表示，期待有新商戶進駐，希望可以為屋苑帶來新鮮感。

兆麟苑百佳貼出告示，指將於 5 月 4 日結業。



天耀邨休憩設施「扮靚」



天耀邨的休憩設施，趁著疫情期間，進行維修工程。

近期因應新冠肺炎疫情，不少社區康體設施都關閉以減少社區接觸和傳播風險，不過社區的美化工程並沒有因此而停止。社區幹事司徒駿軒日前在 Facebook 帖文指，天耀邨的休憩設施，趁著疫情期間，進行維修工程。人要扮靚，設施都要扮靚，街坊們好快又可以使用煥然一新的設施啦。



屯門人不需要山長水遠出市區，都可以品嚐到精品咖啡。

濃味濃情 屯門罕見日系咖啡店

近年湧現越來越多日系精品咖啡小店，不過多數集中在市區鬧市。屯門青山公路彩華花園最近就出現一間簡約留白日系咖啡店，店主也是屯門人，因不忍心街坊要山長水遠搭車出市區先可以品嚐靚咖啡，就把心一橫，辭去航空公司的高薪厚職，在自己居住的小區打造一間型格精品咖啡店。店主亦很有心做街坊生意，同樣價錢，比市區一般咖啡店的會再大杯 2-4 安士，濃濃的是咖啡味，更是人情味。



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：

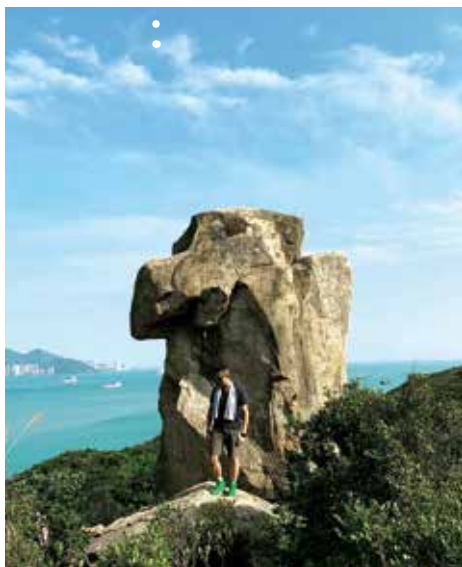
蒜頭 1 個、
油 100ml、
生抽 2 茶匙、
魚露 2 茶匙、
糖 1 茶匙、
粟粉 1/2 茶匙

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

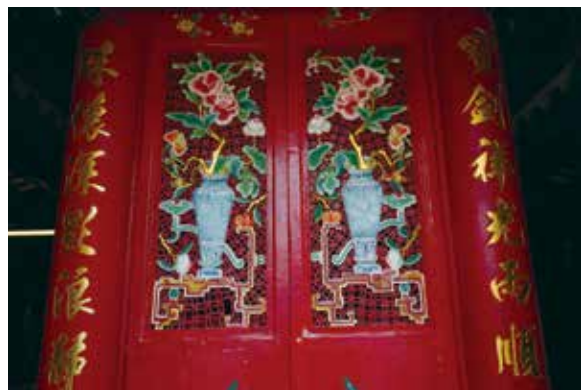
楊侯古廟為一座兩進三開間式建築，分成主殿、左右偏殿以及一條小巷。正門以麻石柱支撐，當中最引人注目的絕對是屋脊的裝飾。前殿的屋脊飾有大量的石灣陶塑、以粵劇戲曲或神話中的瑞獸及人物為主。而屋脊的中央同樣有最經典的雙龍定火珠以及與宋太祖趙匡胤相關的陶塑。

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。」

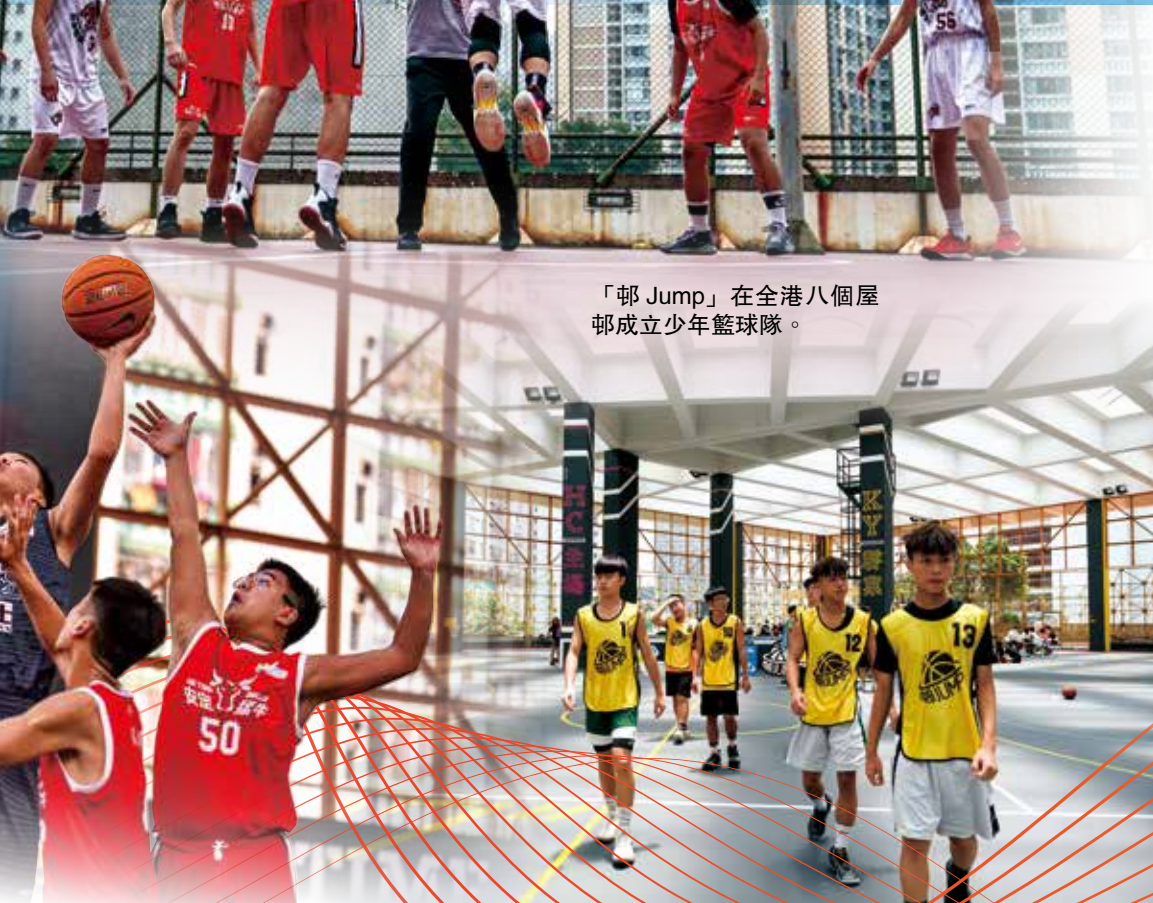
組少年街坊籃球隊 重拾昔日屋邨情

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

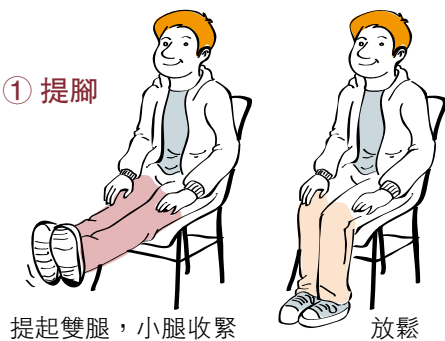
思量花 \$500 給孩子上一年的體育課，我當時心酸。」

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

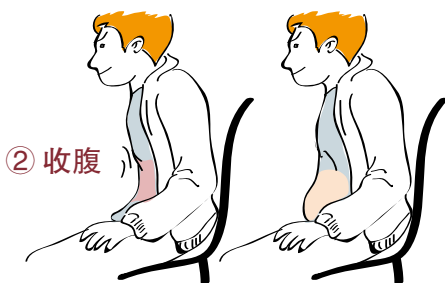
① 提腳



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

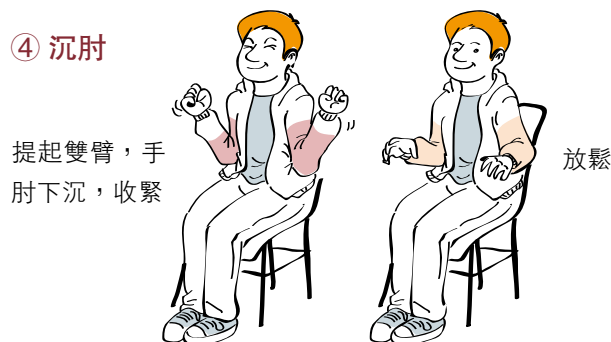
③ 緊握放拳



伸出雙拳，緊握

放鬆

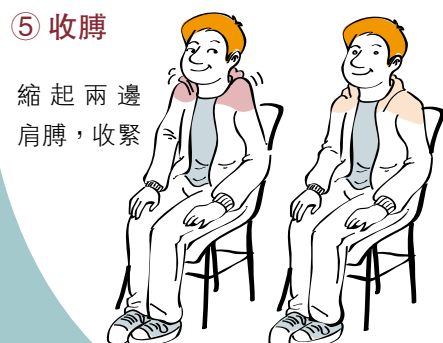
④ 沉肘



提起雙臂，手肘下沉，收緊

放鬆

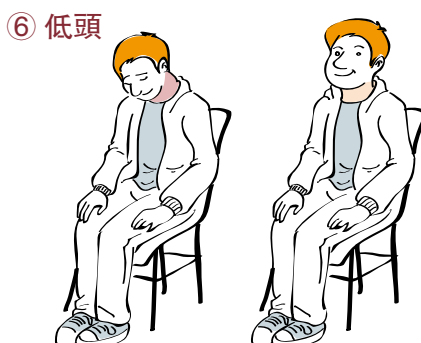
⑤ 收膊



縮起兩邊肩膀，收緊

放鬆

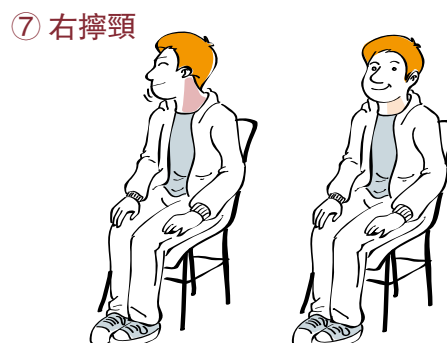
⑥ 低頭



低頭，前頸用力收緊

放鬆

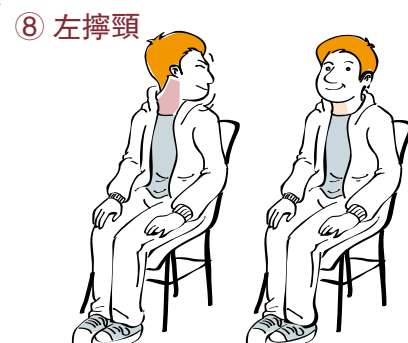
⑦ 右擰頸



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

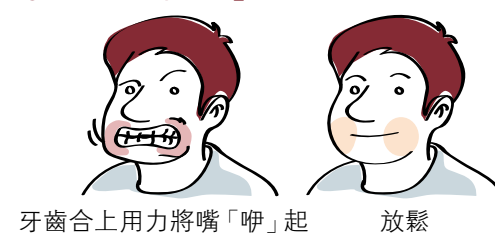
1. 跟孩子在一個寧靜不被打擾的位置坐下來。
2. 一起穿著舒適的衣服，並調較柔和的燈光。
3. 如不喜歡太寧靜，可上網找些「舒緩壓力音樂」播放。

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

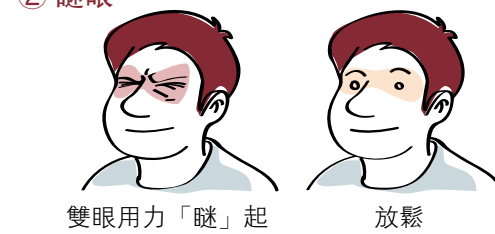
① 用力合齒「啞」



牙齒合上用力將嘴「啞」起

放鬆

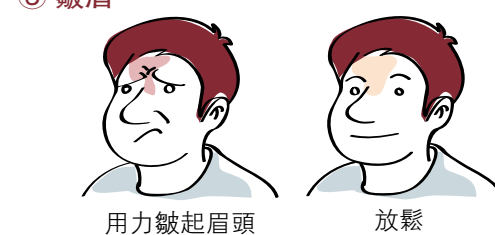
② 眯眼



雙眼用力「眯」起

放鬆

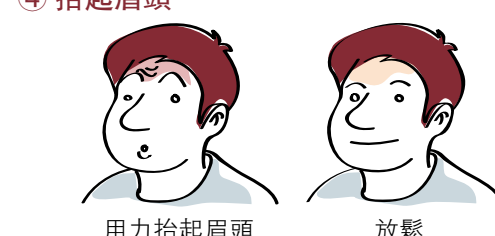
③ 皺眉



用力皺起眉頭

放鬆

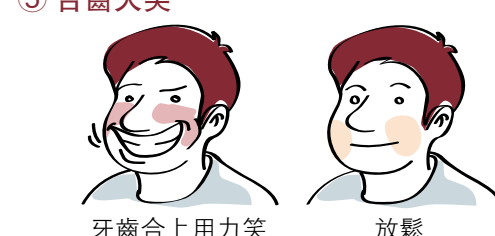
④ 抬起眉頭



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！