

看得見的人情味

我家

HoMemory



14~15 封面故事

退休夫婦群 嬰 會
教我如何不想 家

02
03

我家·焦點

修路兼逢連夜雨
地盤塞去水淹村

04

醫·家

《真·月經 post》
6 招教你洗淨染血底底

05

她說

貼地「細家」女
返工帥 放工趣

07

無緣不歡

夏天到！
炎夏家居慳電大作戰

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



西貢公路改善工程連累蠓涌現水災？早前一連兩日紅雨、黑雨，西貢北圍村一帶成水浸重災區。大量洪水湧入村內，令多輛汽車被沖走。不少西貢居民質疑以往暴雨、甚至山竹來襲，亦未如今次般損失慘重，懷疑是因附近西貢公路工程影響，導致未能及時疏導雨水，造成嚴重水浸。



日前黑色暴雨警告令西貢公路嚴重水浸。



早於 5 月尾，西貢公路已曾發生水浸。



水災後蠓涌一帶滿目瘡痍。



洪水湧進蠓涌北圍村，有車被洪水沖走。



工人嘗試用臨時抽水系統將水抽走。



黑雨當日西沙路亦出現水浸。

紅雨黑雨水淹西貢

嚴防暴雨

早於五月卅日，西貢公路第一期近匡湖居的道路擴建地盤，已發生較輕微水浸。當時有水馬包圍的地盤，疑因去水口被地盤泥濘堵塞，導致往九龍方向的行車線被浸沒，水深一度高達半米，車輛經過也要涉水而行。從當日照片所見，當時已經有工人在現場視察。

匡湖居對開路面淹沒

不穩定天氣持續到六月六日零晨一時許，天文台發出持續長近三小時黑色暴雨警告信號，西貢雨量達 150 毫米，不少地區如西沙路、馬游塘均湧現急流，其中蠓涌一帶水浸最為嚴重，洪水一度深逾兩米，早前已出現水浸的西貢公路，更因嚴重水浸而導致有汽車死火，事後一度封閉，直至當日早上九時才恢復通車。

而在地盤附近的鹿尾村，由於部分村屋鄰近村內一條雨水渠，洪水一直沿泥濘水渠沖入村，導致屋內嚴重水浸，水深至成人小腿位置。不少電器、雜物到處漂浮。

村民冀了解地盤有否防洪

而在北圍及大涌口，因水浸而嚴重損毀汽車達 40 部。有附近村民為避洪水更要走上屋頂逃生。

有村民懷疑，因北圍至蠓涌一帶正進行西貢公路改善工程，導致災情變得嚴重，經濟損失數以百萬計。為此，村民正尋求地區人士協助追討賠償，冀了解地盤有否疏忽防洪措施，造成今次水災。

根據路政署網頁資料顯示，西貢公路改善工程第一期，目的旨在改善並擴闊清水灣道與匡湖居之間的西貢公路，以解決長期交通擠塞問題，工程預計 2020 年底完成。而由白沙灣到西貢市中心的改善工程第二期，亦已於今年初刊憲。

路政署發言人表示，當日承建商發現工程範圍內的西貢公路出現水浸問題，已盡快檢視排水情況，安排清理遭沙泥及雜物堵塞的渠道及啟動臨時抽水系統以加快疏導雨水，亦協助附近的居民清理積水及泥濘。

路政署：正調查水浸成因

當日路政署已即時派員到場了解水浸情況，並要求承建商盡快清理道路排水系統，加強工地臨時抽水系統，以防再因暴雨而引致水浸。路政署亦已要求駐地盤人員詳細調查水浸原因，要求承建商按照合約條款，跟進相關因水浸所提出的索償個案，路政署會繼續監察情況。

發言人強調，西貢公路近蠓涌段現時地勢較低，容易出現水浸，當西貢公路第一期改善工程完成後，該低位的行車路面水平將會提升，有助減低水浸風險。

擴路地盤泥濘肇事？

向任何堵塞說不



馬游塘村洪水入屋



馬游塘村居民嘗試以沙包擋洪水沖入屋。

除了在西貢公路一帶，附近馬游塘村及將軍澳村，黑雨當日亦儼如水塘。馬游塘村內更一度出現瀑布，雖然村民已即時堆放沙包，但很快就遭急湍洪水沖毀，導致洪水浸入屋內，傢俬全毀，梳化亦浮起汽車亦被浸毀。

從當日居民拍下的影片所見，黑雨後的馬游塘村後山，有大量黃泥水沖落山，附近一條過溪的石橋亦一度為大水浸過，橋邊整列欄杆亦被衝毀，現場滿目瘡痍。

事後，立法會議員葛珮帆與坑口鄉事委員會主席劉啓康到場視察善後，並緊急約見渠務署職員，發現有不少渠口淤塞，以致未能及時疏導大洪水。因此葛認為，渠務改善工程迫在眉睫，要馬上找出改善方法，避免近期風季大雨重臨時再度出現水浸。

不顧危險上山惹批評

有人深受洪水之苦，不想洪災一再發生；有人則視之為樂，專程趁洪水氾濫時行山溯澗，甚至有遊人故意以急湍水流中取景拍照留念，令不少網民譁然。

影婚紗相及石上跳躍打卡

從事後流出的照片可見，一名準新娘疑身穿一襲藍色長裙，無視危險站在新娘潭下急湍的流水水中影相擺「甫士」，而從旁有人手持相機幫她拍照。

另外，亦有人在黑雨過後，在下白泥附近的青大石澗行山。三名男女在石澗游走，當中一名女子更在石上跳躍拍攝。事後該女子更將相片放到社交平台，指當時石澗「好大水」，毫不擔心隨時出現山洪暴發。

資深攀岩及山藝教練梁念豪表示，停雨後也極有可能出現山洪暴發，暴雨後的兩日內應避免上山，否則會有很大的危險。

梁並表示，一旦出意外又要勞煩拯救人員犯險上山拯救，行為自私。他補充，如在行山中途突然遇上暴雨，應盡快找路撤退離開。

說不



馬游塘村居民嘗試以沙包擋洪水沖入屋。



葛珮帆與渠務署相討應急對策。



馬游塘村過溪石橋部份遭洪水沖毀。



有準新人不顧危險到新娘潭拍照。(互聯網圖)

有人在石上跳起拍攝。(互聯網圖)

《真·月經 post》

6招教你洗淨染血底底

6個成功方法：

①鹽
把鹽倒在染了經血的位置，然後搓一搓，當鹽吸收了血液後便會變為粉紅色，再將內褲放進清水洗乾淨，經血會慢慢消失。原理就像食牛扒時，鹽會吸收牛扒血水。

②生薑
先用磨薑器將生薑磨成薑蓉，然後將薑蓉鋪在染血位置，待薑蓉慢慢變紅後，再清走薑蓉，然後放進清水洗乾淨，邊搓邊洗，便可洗走染上的經血。其原理是因生薑含有蛋白酶，可以分解蛋白質，從而洗走經血。

③洗衣皂
用洗衣專用的肥皂沾水後擦拭染血位置，再用水清洗。

④口水
先收集口水，然後將口水塗抹在染血的位置，搓一搓，再放入清水洗淨，也能成功讓內褲回復乾淨。

⑤梳打粉
將梳打粉均勻鋪滿染血位置，再搓一搓，放入清水洗淨，即使是蕾絲邊緣也能洗得乾淨。

⑥雙氧水
將雙氧水噴在染血的位置，血液便會開始溶解，待慢慢起泡泡後放進清水洗淨。雙氧水碰到血液，會產生氧化反應，洗淨後的水也會變成啡紅色，代表把血液分解了。

不少女生都會對「每個月嗰幾日」感到煩惱，除了身體不適、心情煩躁外，內褲沾染經血後洗不掉更是惡夢！坊間曾經流傳多種洗血跡的方法，甚至包括用口水、生薑等，到底哪種方法最有效？

YouTube頻道「愛康三角洲」早前實測8種洗血跡的方法，當中6種方法能輕易洗淨血跡，另外兩種則洗不乾淨。



1. 把鹽倒在染了經血的位置再搓洗內褲（影片截圖）



2. 用熱水不能把染血內褲洗淨（影片截圖）



3. 口水也能洗走血跡（影片截圖）



4. 梳打粉也能洗乾淨血跡（影片截圖）

2個失敗方法：

①熱水
經過實測，將染有經血的內褲直接用熱水清洗，反而洗不乾淨，因為血液含蛋白質，而蛋白質遇到熱水時就會凝固，因此難以洗淨。

②檸檬
將檸檬汁滴在染血的位置，然後放置清水洗淨，檸檬酸與血液裡的鐵質產生化學反應，內褲反而變了啡色，完全洗不乾淨。

資料來源：「愛康三角洲」YouTube頻道



掃碼睇片：

靜脈曲張會擺命？打工仔高危 4步學自測

不少打工仔工作時較少郁動，原來坐得耐或企得耐，容易患靜脈曲張，嚴重者可致血管堵塞，甚至致命。台灣外科醫生江坤俊早前於節目《健康2.0》指出，靜脈曲張是一種慢性血管退化疾病，因血液循環流動不好，靜脈曲張造成的傷口會非常難癒合。另外，久站、久坐人士、肥胖人士、長期便秘者、中年或以上女性、服用避孕藥人士都有較高風險患病。

江坤俊教路，要預防靜脈曲張可以做一套簡單動作，舒緩腿部酸痛。首先是雙腳平行，右腳向前跨；第二步是彎腰下壓5次，右腳肌肉會變得繃緊，從而把積聚的血液打回心臟，完成一邊動作後，再換腳後重複動作。

要知道自己有沒有靜脈曲張，有以下4個建議做自我檢測：

- ① 站立不動5分鐘，觀察腳部是否有鼓張的靜脈或是蜘蛛狀血管。
- ② 腳部是否經常腫脹，嚴重時甚至兩腿粗細不一。
- ③ 腳部是否容易抽筋，尤其在夜間睡眠時。
- ④ 腳部肌肉是否常酸痛，腫脹感及容易疲勞。



（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。

中醫教路 宿醉解酒飲呢啲！

抗疫期間，身邊唔少朋友都會選擇在家同朋友小聚會，少不免暢飲談心，有時候開心過頭，會出現宿醉，一般情況，只要休息或中藥食療調理，宿醉情況可慢慢緩解，但要揀咗方法！



可以

橙汁或檸檬

橙及檸檬中含多種有機酸及維生素等營養成分，能保護並加強肝臟對乙醇的代謝能力，使乙醇在肝臟能儘快代謝並排出，從而減少乙醇對身體的毒性作用，有一定的抗醉、解酒作用。但本身有胃病的話，不宜同時服用檸檬及酒精，否則可能加速胃病惡化。

飲水

飲水的確可以降低酒精濃度，從而減慢酒精於胃中吸收速度，令肝臟有效率地分解酒精，減低酒醉（俗稱酒精上腦）或宿醉情況。但飲水時間不宜相隔太久，否則無助降低血中酒精濃度。

不可以

咖啡

咖啡的主要成分咖啡因，是一種強而有力的中樞神經興奮劑。在咖啡因和酒精的雙重作用下，會加重酒精對大腦的損害，引起大腦的高度興奮和中樞神經的高度麻痹，進一步加速血管擴張和血液迴圈，加重心血管負擔。對身體的損害超過單純飲酒的數倍，甚至誘發高血壓。

濃茶

酒後若大量地飲濃茶，但不能解酒，反而會加劇對胃腸的刺激。濃茶中的茶鹼迅速發揮利尿作用，促進尚未分解的乙醛過早地進入腎臟，而乙醛是一種對腎臟有較大刺激性的有害物質，而腎臟並無此解毒功能，經常酒後喝濃茶的人容易發生腎病。有高血壓、冠心病的人在酒後喝濃茶更容易使其病情加重，甚至可誘發中風、心梗等急症。

醋

有人認為酒後喝點醋可以解酒。這種做法也缺乏科學的依據。專家指出，人們若在大量地飲酒後喝醋，醋酸不但不能起到中和酒精的作用，反而會進一步加重對胃腸黏膜的刺激而誘發胃潰瘍、胃出血等胃部疾病。

人生如可重新選擇，
走的路會一樣嗎？



在香港土生土長的女生忻賢雯（Lisa），出身富裕家庭，在香港住大屋，長大後到紐西蘭留學，一直都過著優哉游哉的生活，「細細個好百厭，跳爛咗屋企好多張梳化！」

體驗生活 搬離大屋

別人眼中的富家公主，卻未有「大小姐」架子，訪問當日還是穿著瑜伽服裝，踢一對「人字拖」落樓 Chill - Chill。

Lisa 踏出社會工作以後，已經搬離家獨自生活，但居住環境一直比較寬敞。

去年她為了體驗生活，搬到離公司十多分鐘路程、只有約 200 呎的蝸居生活。

踏入 Lisa 的蝸居，開門後五步走畢，但仍未找到睡床，她於是跟我們來一個「Magic」，原來書桌隔壁偽裝的衣櫃，拉下來是一張雙人床！

「初時搬進來，會好有壓迫感，好幾次工作到夜深，在床上望天花會頭暈。」她坦言慢慢習慣就好了。

一簾劃出空間感

要裝飾好如此狹窄的蝸居，Lisa 花了不少功夫，同時也是一種享受，接駁廚房和臥室的一個小通道，還擺放著 Lisa 到處遊歷的照片和自家畫作。

她又以一道窗簾分隔露台和室內空間，而露台是 Lisa 「小朋友」的天地，那是她去年新添的小烏龜。



Lisa 與愛寵小龜體驗蝸居。

Lisa 還有一個「小眾」的愛好，就是歌劇，這一方狹窄的空間雖然不允許她高歌練聲，卻未有限制她預留「Me Time」時光。

不僅如此，她還發展出更多小樂趣，「除了不能在家練習唱歌，但可以上網看歌劇，還有養小龜、做瑜伽和煲養生茶療，地方係細，但唔會限制自己興趣。」

營營役役為公司、為家人打拼，女人啊，別忽略每日來一頓心靈料理！

佈置機關覓驚喜
做女人要錫自己

寧棄大屋住蝸居，

這位爽直女生「貼地」的生活經歷，

或許能為你帶來新視點。

如果可以重新選擇，

你最想放膽去做的一件事會是什麼？

貼地細家女 返工帥放工趣

女強人擇偶 「遇強越強」

早上起床裝扮起來踏出蝸居，Lisa 換上另一個身分是投資公司的管理層，眼神多了一份閃爍，整體流露著堅強與魄力。

說到這裡，好奇女強人的擇偶條件會是？「首先要誠實同孝順，能夠認識自己，因為了解自己才能做到內心強大，然後包容家庭和小朋友，以及伴侶之間的關係。」



「麻雀雖小」，裝飾佈置細緻！

乖孫女尋根並感恩

Lisa 猶記得 18 歲那年，從紐西蘭畢業回港，爺爺說了一句：「成年了，該回鄉看看。」

爺爺廣種善心良田

於是，她第一次回到寧波的家鄉，原來爺爺早已播下善心良田，待孫女回鄉播種收成。

「和寧波留守兒童相處，感受尤深，但咁好多都未見過海，未見過沙灘，未見過煙花。最深刻，有小孩致電給媽媽要她來陪看煙花，結果因為媽媽忙於工作未能前來，孩子很失落。」

Lisa 體會到小孩子在意的其實很簡單，只需要陪伴，就很足夠。

兩年後，Lisa 的爺爺去世，她感恩當初的「尋根」之旅，往後在家鄉每走一步，讓她彷彿聽見爺爺跟她說的每一句話，「不會覺得是家，而是根的歸屬感。我知道家鄉的楊梅什麼時候最好吃，桃子什麼時候最好吃，每年都會買一些回香港，和朋友們嘗嘗鮮。」



別人眼中的富家公主，
卻無「大小姐」架子。



贊助機構：



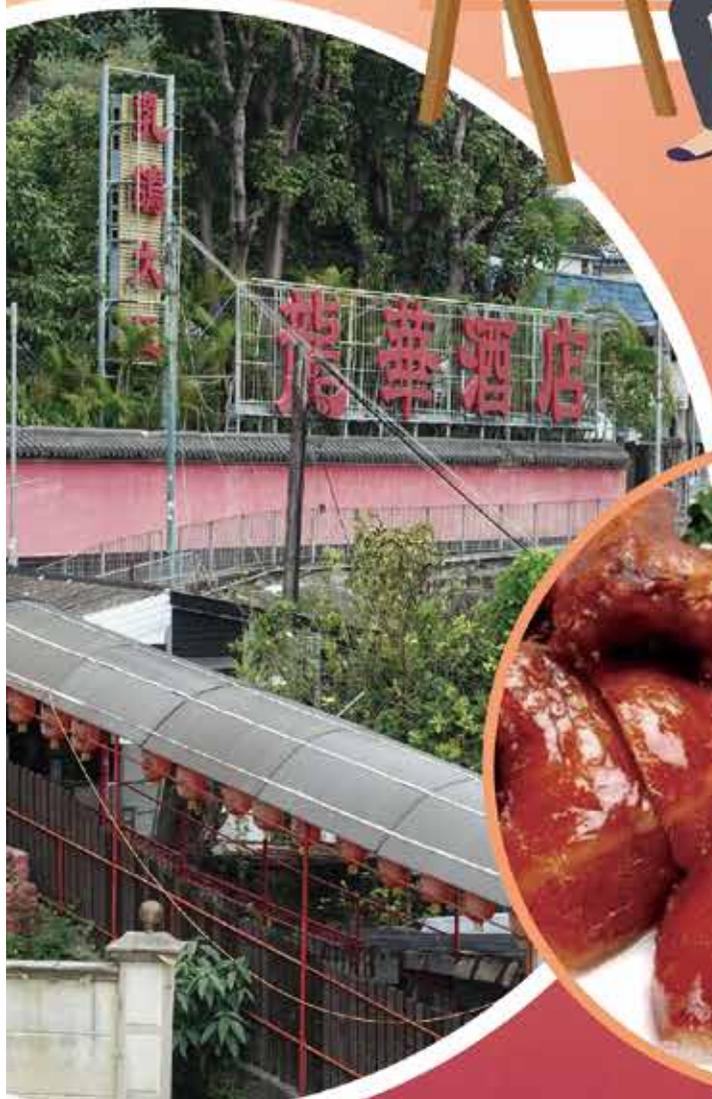
「尋.龍華.記」 畫作投稿比賽

幼兒、初小及高小組別

合共送出14000元現金券



比賽詳情及報名
6月30日截止報名

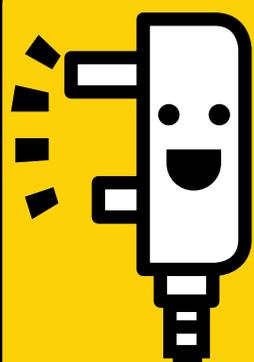


值得保留的
香港風味！

聯合策劃：



根據機電工程署的資料顯示，香港住宅使用的主要燃料為「電力」，佔整體的 70%，所以在節約能源這個範疇裡，慳電就是我們的首要任務！炎炎夏日，又熱又濕，冷氣、抽濕機例必出動，還有其他大大小小的家電正列隊等候著攻佔大家的錢包，這一場慳電大作戰，等你來發號司令！



夏天到！ 炎夏家居慳電大作戰

慳電 基本原則

- 1 選用「能源標籤」為「第一級」的產品。
- 2 電器使用前或後需清理，以獲得更好的能源效益。
- 3 減少使用熱水淋浴或清潔用途。
- 4 選用適合家居大小和功能的家電。

以前一個家庭最主要的電器就是電視、冷氣機、雪櫃、洗衣機，但現在不一樣了，電腦、抽濕機、洗碗機、空氣清新機、浴室寶，五花八門，全部都耗電。以下的一系列慳電技巧，跟得越多，慳得越多！

大食電器逐個慳

冷氣機

1. 現在市面上的冷氣機具有變頻式設計，相對非變頻式冷氣機，能更有效率地將室內氣溫調節至舒適的效果，選用變頻式冷氣機最多可節省近四成的耗電量。
2. 在開啓冷氣機時，如果結合風扇使用的話，就更容易讓涼風遍佈四周。假設原先打算開啓 22 度及高風速，開一個風扇，就算開 24 度及低風速都有理想效果。
3. 如果家裡窗戶特別多，猛烈的陽光就會提高室內氣溫，增加冷氣機的負荷，所以在開啓冷氣時，應將窗簾關上，而窗簾布具有反光物料外層的效果會更佳。

雪櫃

1. 雪櫃的安放位置不要被陽光直接照射，亦不要將雪櫃放置在焗爐、洗碗機等會發熱的電器附近。
2. 不要儲存太多食物，放置的食物亦要整齊排列，確保冷空氣流通，就能減輕能源消耗。
3. 不要將熱或溫暖的食物立即放進雪櫃，需冷卻至常溫才放入。
4. 如屬有霜雪櫃，需定期溶雪，因積雪過多會浪費電力。

抽濕機

1. 要發揮抽濕機的最大功效，最好將抽濕機放於通風良好的位置，避免放於家中角落，亦要留意不要有異物阻塞出氣及回風口。
2. 抽濕機運作時應保持門窗緊閉，以減少室外濕氣滲入。
3. 需要定時清潔抽濕機，隔塵網尤為重要，積塵太厚會影響運行效力。

洗衣機

1. 不說不知道，其實洗半機衫與一機衫的耗電量能差不多，聰明的你最好等夠一機衫才洗。
2. 洗衣機上有很多洗衣程序，大家都可能忽略了，但如能將衣物的質料、顏色及骯髒程度先作分類，然後再選用合適的程序，就可以節省更多能源。

知多點



* 數據來源：香港能源最終用途數據 2018 —— 機電工程署

家電實在太多了，難以逐一講解慳電技巧，但只要大家奉行文章開首的「慳電基本原則」，做多少少，慳電又慳錢，大家努力作戰吧！



屋苑涉及天價維修的合約，在業主立案法團亦偶有出現，由於小業主未必能全程跟進，維修費用透明度普遍偏低，往往硬食天價標書，有苦無路訴。西貢區議員方國珊，早前協助火炭世紀工業大廈的小業主重組業主立案法團，避免硬啃 6,000 萬天價維修費用。

免工廈小業主硬啃 6,000 萬

標殺令出 珊

根據政府的強制驗樓計劃，樓齡達 30 年或以上的私人樓宇的業主，須在接獲屋宇署送達法定通知後，委任一名註冊檢驗人員，對樓宇的公用部分、外牆及招牌等，進行檢驗並按照檢驗結果為大廈進行修葺工程。

方國珊協助重組法團

位於火炭的世紀工業大廈，樓齡 37 年。方國珊表示，在 2019 年接到幾位小業主的求助，稱法團招標後，計劃採納一份涉及天價 6,000 多萬，「小業主完全不能接受這個高昂的費用，懷疑有人圍標」。

要打破這個僵局，首先要重組法團。方國珊協助小業主們召集舉行業主大會、撤回現有的法團、再重選法團。

重組法團後，就可以開始重新招標，可以透過與屋宇署開會，了解需要維修的最低要求。「很多人會忽略了這個步驟，就由承辦商報價。與屋宇署的會面、講解其實好有用，可以了解清楚雙方的需求和承擔能力。」

重新招標 費用減少四分之三

最近大廈已經完成重新招標，有 46 間公司入標，最低的標價約逾 800 萬，而其餘的標書也是 1,000 多萬左右，較之前的 6,000 萬，大幅減少四份三。

方國珊表示，小業主面對強制驗樓的工作程序並不了解，不知道具體的要求，有時會人云亦云，或者只能依靠法團處理，但有些不負責任的法團若有私心，就可能將維修工程變成有利可圖的機會，小業主求助無門，其實好被動。

現時市區重建局有推出招標妥平台，讓私人大廈業主透過平台，為樓宇復修工程顧問及註冊承建商進行樓宇復修工程。但計劃只涵蓋住宅屋苑，沒有涵蓋工廈範圍，「但香港好多舊式工廈已經買散咗，小業主面對維修工程都求助無門。」

方國珊並認為，政府應該為大廈的維修工程提供 second opinion (第二種意見) 作為參考，協助核數，抽樣檢查工程質量，「唔可以將所有責任都交晒比法團、小業主，政府乜都唔管」。

盼杜絕天價維修



方國珊與一眾小業主到火炭世紀工業大廈，商討法團重組及大廈維修問題。



要打破天價圍標僵局，首先要重組業主立案法團。



同大小街坊都好老友。



召開業主大會並重選法團。



與屋宇署開會，了解需要維修的最低要求。

防變「水魚」小業主有咩可以做？

工廈如此，其實住宅屋苑亦會經常遇到法團謀利的情況。

將軍澳景明苑亦曾因承辦商在維修過程中被吊銷牌照，結果維修「爛尾」，居民、業主蒙受損失。方國珊批評，「明知

承辦商有各樣問題都照用，兼且法團繼續付款予承辦商，此舉實在很費解，法團應該維護業主，而不是維護承辦商的利益」。

小業主可以如何保障自身權益呢？最重要的一點，是主動參與。

方國珊表示，小業主要積極參加會議，特別是一些涉及維修等大項目、大筆開支的事項，必須親身出席，了解詳情，不能隨意簽署授權書。若能花時間定期了解大廈的公共支出，合力監督就更好。



公民力量去到西貢白沙灣，訪問當地居民，一起探討第二期西貢公路改善工程。

西貢白沙灣清拆路旁牌照屋？ 村民憂無家可歸

公民力量的潘國山和林宇星，早前去到西貢白沙灣與當地居民探討第二期西貢公路改善工程。他們在影片中介紹，發現政府漠視持份者意見，堅持進行兩線變四線的改路工程，馬路旁邊的牌照屋亦因此必須清拆，令原居民無家可歸。

林宇星表示，路旁有不少長者已經居住數十

年，甚至有一位居住 70 年，貿然要他們遷走，亦沒有接觸村民解釋賠償問題，讓村民很彷徨。而潘國山亦認為，政府對工程的諮詢不足，也沒有顧及對自然環境和文物建築的保護和傳承，希望政府釋除公眾的疑慮。

他們希望，政府能改善諮詢程序，加強與村民溝通，並做好善後工作，「不能話搬就搬」。

厚德頌明渠道淤塞



近日連場大雨，不少低窪地區都出現水浸情況，工人忙於搶修清理。西貢區議員王卓雅就在其 Facebook 上載照片指，厚德邨和頌明苑有不少地方的去水

情況也未如理想，包括近德澤樓後門的渠口，她稱已聯絡兩間管理公司檢查各個去水位是否暢通，及嘗試為淤塞的渠口進行通渠。



王卓雅指向淤塞的渠口拍照。

(王卓雅 Facebook 圖片)

香港出版雙年獎展覽 調景嶺成為最後一站

「香港出版雙年獎」每兩年評選及頒發一次，旨在為行業設立具公信力、認受性、權威性與有價值的出版獎項，透過公開報名參賽、以公平、公正、專業的評選程序和機制，選出各獎項，對表現卓越的香港出版物和作者、出版團隊給予肯定和表彰，藉以提升出版水平。

今次的展覽，自 2019 年開始，已於全港多間書店舉行了得獎作品巡迴展，並在香港中央圖書館及多區公共圖書館繼續展示所有得獎作品，讓更多公眾接觸到優質本地圖書。而

最後一站，則來到調景嶺公共圖書館展覽廳。有興趣的街坊們要抓紧最後機會前往參觀啦。



香港出版雙年獎展覽，透過展示得獎作品，讓更多公眾接觸到優質本地圖書。



將軍澳中心推出一系列父親節及端午節優惠。

將軍澳中心六月超值優惠

六月又有父親節又有端午節，將軍澳中心亦趁機推出一系列優惠。

其中「父親節獨家限定優惠」及「父親節禮品」，讓大家可以會員積分換領腹部健肌儀和回彈健腹輪，做完運動後少不了按摩舒緩疲勞，而 Maxcare 的可折疊脈衝腳墊更低至 21 折，Ogawa 的上臂式智能血壓計及智能體重 BMI 分析磅亦低至 25 折，健康產品儀器適合注重健康的爸爸們，答謝爸爸多年來的付出。



而端午節，將軍澳中心就準備了醉名廚的金華火腿粽及鮮肉蛋黃粽，用會員積分換領粽子，數量有限，大家不要錯過！

「樹高千丈，葉落歸根」，髮型師 Miko 生於西貢、長於西貢，小時候隨家人到髮廊「整頭」培養了 Miko 對髮型設計的興趣，15 歲機緣巧合下入了行，一做就是 20 多年。外出打拼十數載，Miko 今年選擇回流西貢「葉落歸根」，經營起「一個人的髮型屋」。

「Mori Hairstudio」是 Miko 的私人髮型工作室，店舖的日常都是由她一人獨力完成，洗頭、剪髮、造型全部一手包辦。Miko 正是嚮往這種一個人自由、舒服的工作模式，在她的工作室顧客和髮型師之間的關係更見緊密、有情。

一葉歸根 回家



工欲善其事，必先利其器。

慢慢剪，剪到客人都滿意。



我入來做的話， 要重新再慢慢守過。

經營髮型行業而言，市區的發展潛力必較西貢大，選擇回流 Miko 坦言是「蝕底」的。她指出：「始終西貢『塘水滾塘魚』來來去去都是那些人，除了我自己跟開那班客之外，西貢的人都有固定的髮型師、因為始終西貢的髮型屋都是開了比較有歷史，我入來做的話，要重新再慢慢守過。」

縱然會「蝕底」，但 Miko 直言絕不後悔，皆因西貢是她的「根」，這裏有她牽掛的家人、親切的鄰里、清幽的環境，這些都不是金錢所能衡量，卻是 Miko 所珍視的一切。

最大的滿足感 是看到客人笑

「那種情懷，始終都是覺得西貢那個親切感，氣氛會好一些」Miko 口中的情懷在急促的城市中已然消逝，在偏遠的西貢卻仍能重拾。鄰里間互相照應，而客人就好比是朋友，剪髮的同時他們亦喜歡跟 Miko 閒話家常「通常都是下來談心事多，整頭的途中很多都是說家裏不如意的東西。」

Miko 笑指像做心理輔導，但她樂做客人的「樹嚮」，只要他們帶著愉快的心情離開便足夠。

靜靜揭人生一頁



Miko：唔怕事，唔怕蝕底，用心！

一鉸剪 西貢髮中情



Miko 今年選擇回流西貢「葉落歸根」。

簡簡單單

唔係是是但但

「我現在一個人由洗頭到完成整個頭都是我自己一個，專注力就會集中一些，亦會細心一些。外面太過流水式的，時間就太匆忙了」



默默堅守做髮型師的「初心」。



Miko 一脚踢打造精巧理髮廳。

Miko 認為弄完一個髮型，最重要的是客人回去能自己打理到。
一個人的髮型屋，沒有華麗的裝潢，沒有鋪天蓋地的宣傳，只有 Miko 一個人默默堅守做髮型師的「初心」，一直用心去剪好每一個頭。

剪髮多年，Miko 笑言亦遇過不少趣事「考起佢」：「我以前有一個後生仔客，他真的自己畫一幅動漫畫，龍珠爆炸頭那些，完全是要我依照他這樣剪，我老實和他說就算剪到大概造型，你回去搞不了，也是白做的，之後他便無奈地說算了。」

有時幫些婆婆弄完，他們很開心很跳脫。
Miko 喜歡替不同年齡階層的人剪髮造型：「甚至乎婆婆伯伯我都喜歡做的，有時幫些婆婆弄完之後，他們很開心的，很跳脫的那些感覺，他們好像輕鬆了後生了，我也很開心。」



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

我家
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：謙

18, Jun 2020

是咁的，經常都有朋友問：「乜你屋企有好多人嘍？」我笑住反問：「點解咁講呢？」朋友：「因為見你煮嘢都好大份囉！」

我屋企真係有好多人，不過已經係二、三十年前嘅事，有一段時間我負責一家九口嘅伙食，即使之後獨居，我煮嘢仍然都係大大份，正所謂易放難收嘛，其實煮嘢份量真係唔可以太少，我就最怕嘅食譜樣樣材料都係少少，叫人哋點樣買餸好呢？

煮大份嘅材料容易掌控，又有咁容易浪費食物，好多時食材買到返嚟，你諗住用一半，一半放返入雪櫃，點知放下放下就會唔記得咗佢嘅存在，我試過好多次嘅食材擺到發霉發臭先發現，真係好後悔點解唔即刻食埋佢！一碟餸分兩日食都好過分兩日煮嘛，而且煮多啲又可以帶飯，第二日放工又可以偷懶唔煮飯，所以我成日都食隔夜餸嘍，哈哈！

唔想一餐飯一個餸太悶，我會煮個綜合型菜式，即係裏頭有肉有菜有汁，就好似盤菜咁，食唔晒第二日又可以加啲材料落去，真係好方便。今日介紹大家做「肉骨獅子球」，顧名思義用啲肉骨茶湯底配自家製獅子球，就算用豬絞肉都好好食，記得叫肉檔比豬後腿肉，好有肉味又有咬口！肉唔使太肥因為我會加玉子豆腐，所以絕對唔係噏口，如果唔想炸嘢可以將肉丸放湯定型，紹菜吸啲汁先係「賣飛佛」！



單餸飯唔一定悶！

肉骨茶 × 獅子球

索汁索味好和味

材料：

薑幾片、 乾冬菇 8 隻浸軟
蒜頭一整個 豆腐卜適量

醃料：

胡椒粉 1/4 茶匙、
鹽 1/4 茶匙、
玫瑰露 1 茶匙、
生抽 1 茶匙、
麻油 1 茶匙、
蠔油 1 茶匙、
粟粉 2 茶匙、
雞飯老抽 2 茶匙
(普通老抽亦可)

做法：

① 豬絞肉落醃料拌勻，玉子豆腐剪個小缺口，慢慢加力搗壓出嚟加入肉中，拌勻後不停攪至起膠，然後平均分成八個肉丸。



③ 原個蒜頭洗淨切去頂部，鍋子落油先煎香蒜頭，夾起再爆香薑片，然後焗火。



④ 鍋裏先放紹菜，上面再放冬菇、肉丸、蒜頭及肉骨茶包，倒入 700-800ml 水份，蓋慢煮 30-45 分鐘，食之前可以落生抽調味，最後加入豆腐卜就大功告成。



肉骨茶包 1 個

紹菜 300g 玉子豆腐 1 條
豬絞肉 350g



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。



超過500年歷史 既是祠堂亦是校舍

愈喬二公祠

踏入初夏，古蹟古鄉帶大家重遊新界，認識早期香港五大氏族之一的歷史。今次帶大家到屏山，參觀一座文物徑的其中一座建築，同時亦是法定古蹟的愈喬二公祠。

愈喬二公祠位於元朗屏山的坑頭村與坑尾村之間，鄰近另一座重要的歷史建築鄧氏宗祠。愈喬二公祠取名自兩位鄧氏昆仲，分別係第十一世祖鄧世賢和鄧世昭，由於兩人的號分別是「愈聖」以及「喬林」，取第一個字名為「愈喬」。

這座法定古蹟建於16世紀初期，至今已有超過500年的歷史並於2001年12月14日被列為法定古蹟。雖然愈喬二公祠是祠堂，但其功能甚廣，既是村中族人開會的地方，同時亦曾經兩度化身成屏山子弟的讀書場所。慎終追遠之餘，亦是春風化雨。

若然大家有到訪過鄰近的鄧氏宗祠，不難發現兩座建築物的結構和規模都極為相似。愈喬二公祠屬三進兩院式建築，前進位置是天井鼓台，而後進神龕供奉鄧族先祖神位。

古蹟資訊 愈喬二公祠

地址：元朗屏山
級別：法定古蹟
開放時間：每日上午9時至下午1時及下午2時至5時開放。



①



壁畫



祝壽賀幛

紅砂岩正門

祠堂由大門門框至地基地面皆使用了一種中式建築貴重石材紅砂岩所砌，反映着當時鄧氏一族的財力。

門聯

「達期兼善，德修於身」是為了紀念達德學校而立的門聯。



③



神龕

① 紅砂岩正門門框

② 清朝光緒年間石額

③ 「達期兼善，德修於身」門聯



①

②

③

石額

據二公祠正門石額所載，清朝光緒年間（1875年至1908年）建築物曾進行大規模修葺。



②

古蹟的故事

以愈喬二公祠展開辦學

屏山鄧氏既不想村內的幼童接受當時的西方教育，但同時亦希望村內的兒童可以得到合適的教導，於是在1931年2月就先以愈喬二公祠作為辦學場所，供予屏山各村子弟修讀，亦是新界首創的學校之一。

當時愈喬二公祠正門的對聯「達期兼善，德修於身」，正是為了紀念達德學校而立。在1931年至1941年、1944年至1965年間，達德學校都是在愈喬二公祠展開辦學，直到1961年由於學生人數多達700人，屏山鄧氏就只好出資興建新校舍。



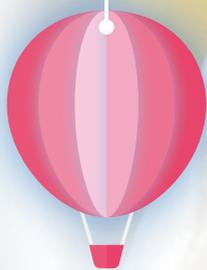
溫馨提示 公祠向公眾開放，參觀時請保持安靜並尊重古蹟。

張氏夫婦年逾 65 歲，正值退休年華，本應可以享清福，卻愛上「湊小孩」，說的不是他倆的孫兒，而是別人家的孩子。「我唔湊 B 唔舒服！屋企無 BB 就會覺得好悶！」張太一口道出她願意成為寄養家庭的原因。

寄養記得母愛高
唔湊唔知身體好

退休夫婦群 嬰 會

教我如何不想家



#張太：「走個刻唔會喊，但我會記住佢哋得意個陣！」



張太成日都唔係好想放低 BB。

#每天忙忙碌碌，很容易過。



張師奶湊 B 三招

1

寫 BB 日記

張太揚言幼兒階段，是生活細節的摸索階段，所以她會寫下清單記錄 BB 每日的飲食習性，這樣如出現敏感症狀，能夠容易追溯因由。

2

睇多 D 聽多 D

張太仲化身老師，廢物利用，自製 BB 玩具，飲奶嗰陣，張太仲會唱歌仔同模仿唔同樂器聲音，「多 D 顏色視覺同音樂聽覺效果，可以刺激 BB 腦部發展得好！」

3

曬曬太陽散散步

四個月以上嘅寶寶，張太都會推 BB 車落公園早晚散步，「東望西望，接觸事物，心情會好 D，無咁容易喊！」



張太煮飯，張生補位，這就是絕佳拍檔。

從 2005 年開始，張太在當教師的女兒鼓勵下，成為寄養家庭。

緊急寄養家庭家長 已照顧逾 20 個 BB

直到 2014 年轉為緊急寄養家庭家長，照顧父母因急病入院、去世、入獄、離異等有緊急寄養需要的孩童。

香港家庭福利會的伍姑娘表示，張太兩夫婦屬於少數樂意接收初生嬰孩的寄養家庭，因此兩位成為中心的「湊 B 專家」，至今已照顧超過 20 個 BB。

雖然張太坦言初生嬰兒需要花更多功夫，晚上更要三小時餵奶一次，24 小時八餐奶，但 BB 的嘴角一笑，張太也忘掉了疲憊，還有自覺「不貪睡」的優勢搭救。

「我覺得自己最鍾意湊細 B，因為佢哋係一張白紙，由零開始教育 BB 規矩，我最感滿足。」

理解求助者迫不得已 自己使命好好去疼愛

張太一邊抱著 BB 一邊說道，當張生提出幫忙抱著，張太卻婉拒並回答說：「讓 BB 也聽聽我們說話吧！」

要接受寄養的孩子，因為種種原因不能與家人同住，張太體諒不同家庭的難處。她理解部分家長亦是迫不得已才求助，但心裡面也是疼愛孩子的，「曾經有一位爸爸常來我家門口等待看孩子一眼，又有不少家長會買一大堆物資來供給。」

張太深明自己的使命，就是當好「暫代媽媽」，短暫的照顧，給予滿滿的愛。

「他們不可選擇家庭來出生，又不懂表達，來到要更加愛他們」，笑言照顧他們比湊孫更多，「孫兒有什麼不足，有家人補充，但他們（寄養嬰兒）什麼都沒有」。

能夠繼續照顧，證明我健康精神！

「21 號阿 B 要去醫院見言語治療師……」訪問期間張太緊張記下孩子的日程。

張太憶述，曾經陪伴一名初生嬰兒到公立醫院急症室求醫，足足輪候逾八小時，其後需要留院，她堅持等嬰兒家人來到後才離開，因為擔心嬰兒被忽略，她略帶緊張說「嬰兒肚扁，不知何時再扁，我在的時間就可隨時換片」。

那一晚，在通宵達旦後，張太回家僅休息三小時，又趕回醫院。

不同反應見招拆招 快速分析其中原因

她坦言有社工抱寶回家時，哭得淒厲，甚至就像快要窒息，也有幼童來的時候默不作聲，缺乏一般孩子的活潑，她分析指可能因為孩子們經歷不愉快家庭的環境，缺乏安全感。

「最初見到我就哭，我多點擁抱，跟他多談話，每天說『早晨呀，你起牀了？』，感受到愛時，他也會主動攬番你」，認為即使是初生嬰兒，也會懂得回應成人的關懷，而且是學習牙牙語的過程。



自製小玩意刺激
寶寶視覺與聽覺。



接受張家
照顧的孩子為「叔叔
姨姨」送上
心意！



張太顧家湊 B 做「多
功能師奶」。



張生與 BB
深情對望，
暖在心頭。

湊 B 專家最佳拍檔

跟父母回家後，嘈著要回來我們的家，說要找叔叔姨姨。」

每每面對要與 BB 分別，張太坦言不會「藕斷絲連」，更不會哭泣，皆因她說：「唔會不捨得，但我會記得每個 B 得意嘅過程，我想佢哋開心來，開心走。」

張太還自信地說起每個 BB 的特質，「呢個 B 夜晚好乖，有個 B 笑容好好，另一個好鍾意食嘢。」

張生退休前為的士司機，退休後則全職做「湊 B 專家」張太的左右手，兩人默契十足，合作搞掂 BB 無難度！

「張生退休之後依家有兩對手，我去街市嗰陣，就佢幫手睇住阿 B，我煮飯嗰陣，佢幫手餵奶。」

「好開心，好大成功感」

當提及父親節的心願與感受，他說：「好開心，湊 B 其實好大成功感，見到佢哋係我哋屋企長大，每日有些少進步。」

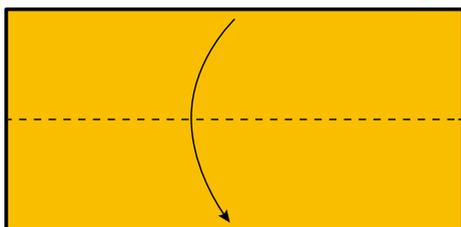
受訪期間，張生充滿父愛的眼光離不開與 BB 對望，他更透露：「有唔少 BB

材料

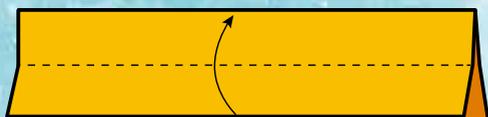
一張長度為兩個正
方形的長方形色紙

摺法

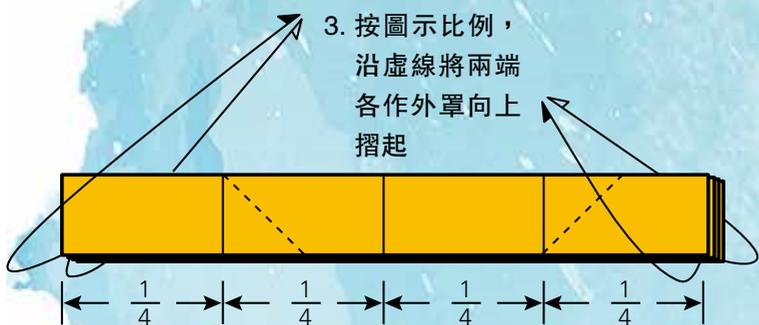
1. 將長方形色
紙上下對摺



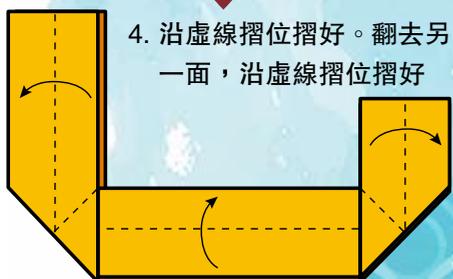
2. 對摺後，再一
次上下對摺。
翻去另一面，
同樣上下對摺



3. 按圖示比例，
沿虛線將兩端
各作外罩向上
摺起



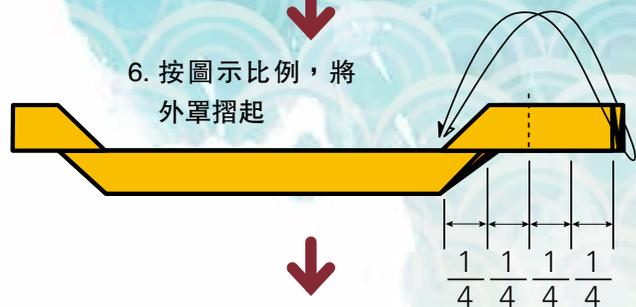
4. 沿虛線摺位摺好。翻去另
一面，沿虛線摺位摺好



5. 沿虛線將兩
端各作外罩
摺起



6. 按圖示比例，將
外罩摺起



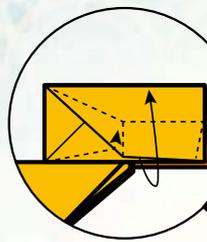
7. 沿虛線掀開摺好



8. 沿虛線對摺過去



10. 沿虛線向上
摺開摺好



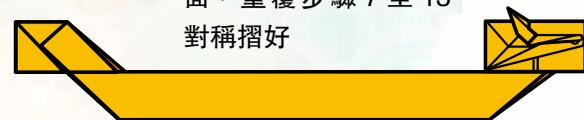
11. 將尖角部份
向上提



9. 向下斜角對摺



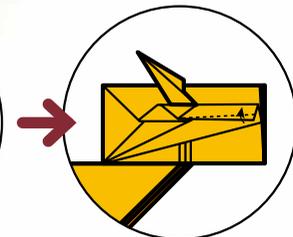
14. 摺好後，可以翻去另一
面，重覆步驟 7 至 13
對稱摺好



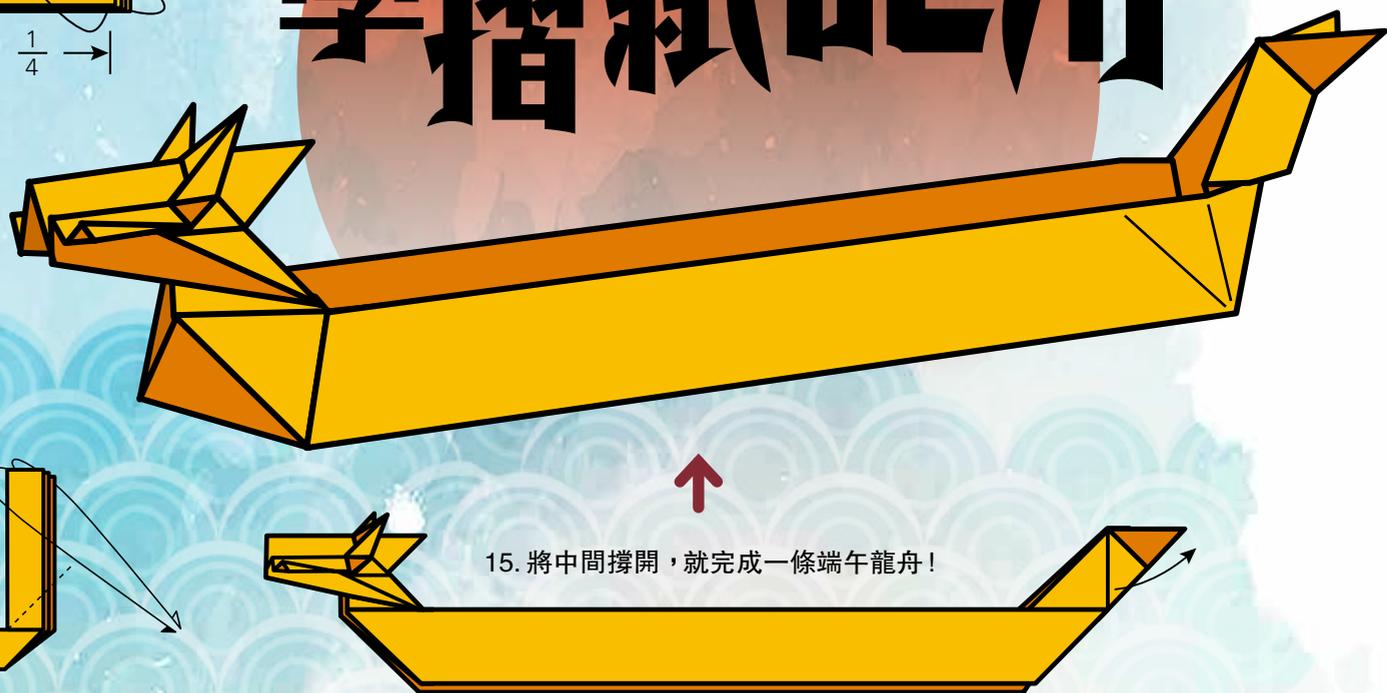
12. 向下摺



13. 向上摺



15. 將中間撐開，就完成一條端午龍舟！



端午親子樂

超簡單 學摺紙龍舟

小朋友日日待家抗疫，少不免會呻悶，又
會終日拖實爸爸媽媽陪玩。既然端午節快到，
不如在節日中尋找家庭樂趣，一家大小學摺
紙。各位家長，一齊與子女按著以下摺紙教學
摺出龍舟！