

我家

HoMemory

i s s u e

30

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：18, Jun 2020

看得見的人情味

14~15 封面故事

退休夫婦群 會教我如何不想家

02~03

我家・焦點

「Don't 懂」延線站
東涌人苦等 20 年

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



政府 5 月落實興建東涌線延線，除在迎東邨興建東涌東站外，亦會在逸東邨及滿東邨間加設東涌西站，終實現 20 年前建站承諾。雖然滿東邨已入伙、且東涌東新填海區逾 13 萬人口會在 2024 年起陸續遷入，但新線最快要到 2029 年才竣工，相信兩區市民仍要捱一段交通不便的日子。

原本住在馬鞍山的 80 後阿豐，2001 年小學五年級時隨家人搬到逸東邨住所：「嗰陣我得十一歲，記得出入都好麻煩，點都要坐 38 號巴士去東涌市中心轉車。估唔到一坐就坐足 19 年。」

11 歲搬入逸東 34 歲仍未有站

其實早在 2001 年東涌逸東邨入伙，房屋署已告之阿豐家人，政府日後會興建東涌西站，所以他們先不介意搬入東涌做「開荒牛」。

時至今日，阿豐已經 34 歲，東涌西站仍未動工興建：「初初揀樓果陣話好快有地鐵，俾房署呢足差唔多二十年！」

雖然社區人士多年來一直追問政府何時兌現承諾，但在 2009 年運輸及房屋局仍表示東涌未有任何建站時間表。

居民吐苦水：六年機場都起到

直至 2014 年的《鐵路發展策略 2014》，政府才提出東涌延線方向，除了當日承諾的東涌西站，另亦建議在未來東涌東填海區新加東涌東站，不過再苦等六年後的今日，才正式拍板興建。

根據 2016 年估算，東涌延線造價為 187 億元，比 2014 年時估算造價約 60 億元成本多增兩倍。

根據上月運房局提供予立法會文件顯示，東涌線延線還需約三年作詳細規劃及設計，工程預計於 2023 年才動工。兩個車站及相關鐵路段預計於 2029 年完工。

有東涌市民得知消息後大吐苦水，不滿籌建時間過長：「起兩個站要六年？六年機場都起到啦。」有人更擔心建站時間會繼續延誤，因而超支金額會繼續上升。」

陳恒鑌促港鐵解釋長拖原因

新界西立法會議員陳恒鑌批評：「東涌綫延綫早於 2014 年政府已作出規劃，如今要事隔六年才交代項目詳情，到鐵路落成還要去到 2029 年，相距足足 15 年時間。」

陳表示，入伙已 20 年的逸東邨居民，一直等候東涌西站落成，形容他們等到「頸都長」，因此對還要預留六年時間來興建東涌延線難以接受，他希望港鐵公司及政府相關部門作出詳細解釋。

至於為新屋邨居民而新設的東涌東站，由於新屋邨亦將於 2024 年陸續入伙。陳相信這批新居民同樣地要等起碼五年時間才有車站享用，可見政府交通規劃滯後、有違現屆政府基建先行的理念，並未顧及居民出行實際需要。」

陳更擔心，東涌線本已接近飽和，載客量近年一直在九成以上，工程珊珊來遲難以解決出行不便問題，望當局正視。

屯門南延線亦落實興建

《鐵路發展策略 2014》建議 2031 年前推展七個新鐵路項目，除了東涌西延綫預計 2029 年落成。屯門南延綫日前亦拍板興建。料 2023 年動工 2030 年竣工

政府擬於現時的屯馬線屯門站向南伸延二點四公里，增設第 16 區及屯門南兩個新站。估計最快於 2023 年動工，2030 年竣工，需時共七年興建。根據政府估算，該延線造價增至 114 億元。

除此以外，七個新鐵路項目還包括：在西鐵興建時在亦園路以北預留興建洪水橋新車站；新界東北接連「東西鐵綫」的北環綫及古洞站；連接寶達、秀茂坪的東九龍綫。

港島方面，連接現時黃竹坑到香港大學站到南港島綫（西段）及連接現北角站、經會展到添馬新站的北港島綫，根據政府提供予立法會的最新文件表示，亦將會於 2026 年前落實興建。

Don't 懂

博覽館站

機場站

東涌西站擬設於滿東邨及逸東邨之間。

東涌站是東涌居民重要的交通樞紐。

東涌延線方案

工程涉及路段

新市鎮擴展區

迎東邨

東涌站

東堤灣畔

東涌西站
(新增站)

逸東邨

裕泰苑是東涌第二個落成的居屋屋苑，鄰近逸東邨及北大嶼山醫院。

建延線站 東涌人苦等 20 年

終公布 2023 年動工 料 2029 年竣工



地區人士促政府在延線通車前，為東涌居民提供適切的交通服務。



政府落實興建東涌延線，預計 2029 年落成。



逸東邨多年來靠 38 號線巴士接駁乘客轉乘港鐵。



38 號線巴士經常大排長龍。



傅曉琳認為，由於巴士不足，建新港鐵站變得更重要。

東涌東站
(新增站)

傅曉琳： 巴士不足 建站重要

「依家滿東邨公共交通非常缺乏，除咗坐 39M 出返東涌市中心，就只有早上一班特別班次出旺角同荃灣，正因為巴士配套不足，所以鐵路變得更為重要。」前東涌區議員傅曉琳表示，由 2014 年開始，幾乎每次召開區議會交通會議，都要求加快落實興建東涌延線。

她解釋，東涌線延線原計劃在 2024 年完工，以配合東涌東填海區居民入伙，但現今最快還要等 2029 年才通車。

當局應監督如期動工

然而，東涌東及東涌西的人口不斷增加，單靠一個東涌站實嚴重不足，因此她希望該線既已落實，當局應多加監管如期動工，不容港鐵再拖。而且亦必須設法加快工程，及早惠及市民。

在此之前，傅希望政府在延線通車前，為東涌居民提供適切的交通服務。

有逸東邨居民指多年來一直未見延線落實。



《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「每個月嘅幾日」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：

靜脈曲張會攞命？ 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！

她說

我家
HoMemory

Text：雨晨 Photo：@kacozi Design：Ashley 18, Jun 2020



別人眼中的富家公主，
卻無「大小姐」架子。



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，佢哋好多都未見過海，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，讓她彷如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。」

贊助機構：



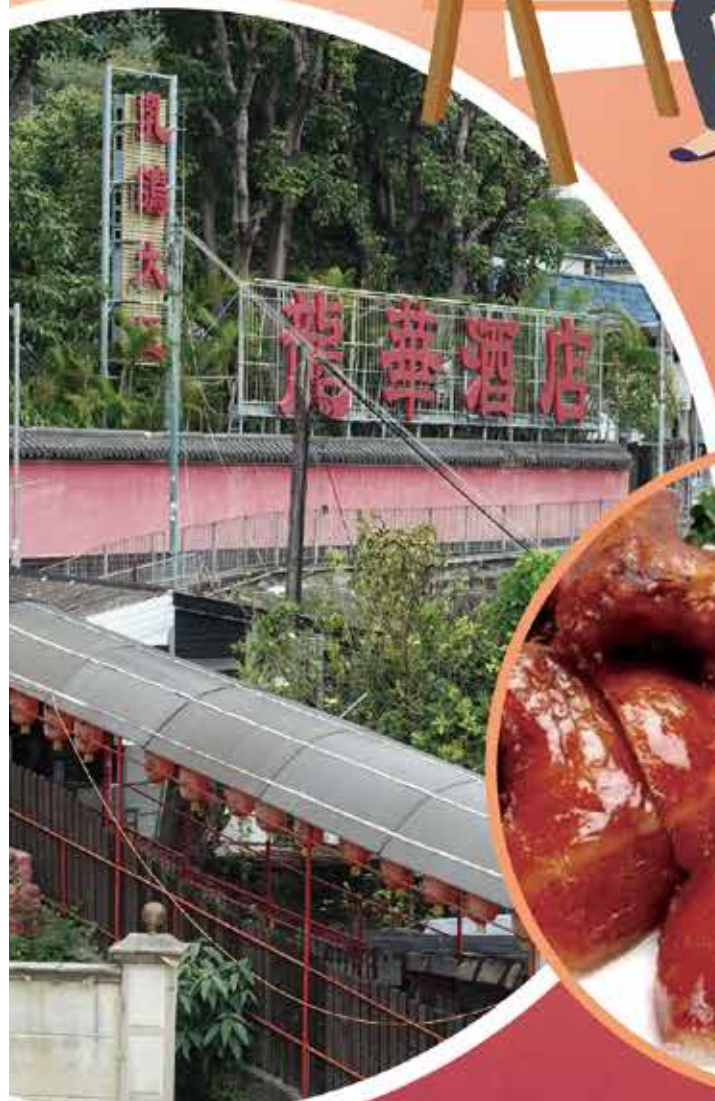
「尋.龍華.記」 畫作投稿比賽

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：

我家
HoMemory

CREATIVE MASTER
group

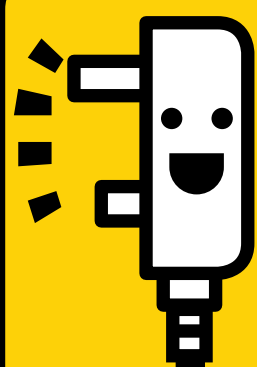
根據機電工程署的資料顯示，香港住宅使用的主要燃料為「電力」，佔整體的 70%，所以在節約能源這個範疇裡，慳電就是我們的首要任務！炎炎夏日，又熱又濕，冷氣、抽濕機例必出動，還有其他大大小小的家電正列隊等候著攻佔大家的錢包，這一場慳電大作戰，等你來發號司令！

無綠不歡

Text：知知 Design：Niki

我家

18, Jun 2020



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，亦要注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

香港住宅能源使用分佈



* 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！



一眾青衣居民經常自稱為「島民」，以形容出市區路途遙遠，地處偏僻。雖然近年交通有所改善，但居住人口不斷增加，再加上區內就業職位不算多，打工仔每日都要從新界西跨區到九龍、港島等區域上班，來回交通時間隨時要耗上兩三個鐘。



麥美娟與大
小街坊都好
傾得埋。

島民跨區打工吃力

新界西近年急速發展，多個大型屋苑相繼落成，居住人口不斷增加。據統計署 2016 年中期人口統計，僅青衣新市鎮就有超過 18 萬人口，與灣仔區人口相約。

電子化國際化帶動區內就業

服務社區 26 年的麥美娟，從社區幹事到區議員到立法會議員，看著青衣的變化，「我第一次投入社區服務，是中學時期參加葵青區征文比賽，當時的題目就是寫貨櫃碼頭的發展，曾是全球最繁忙的貨櫃港之一，但過去十多年排名拾級而下，分別被上海、新加坡及深圳等地超越，吞吐量不斷下滑。」

她認為，香港地價昂貴，人力成本也較高，「但我們仍然有地理優勢，物流業不是單單指司機、貨運、包裝等，發展高增值的物流業，技術化、電子化、國際化，更可以帶動保險業、航空業等，創造就業機會」。

區內的街坊，其實都好希望可以當區就業，一方面可以重新發展貨櫃碼頭事業，亦能節省打工仔的交通費用和時間，更能大大舒緩上下班高峰期的交通壓力。

麥美娟：人工島減交通負擔

麥美娟認為，發展區內就業機會至關重要，可以向高端職位發展，同時，要落實中部水域人工島工程，「可以分流東面和西面的交通線路，減輕直線的交通負擔」。

不過，麥美娟指出，特區政府一直沒有設定具體的物流發展規劃和政策，更衍生出很多新界地區的棕地問題，「不僅僅是一個行業的發展問題，是千絲萬縷的深層次問題，需要政府主動提出一些破解方法。」



麥美娟認為，發展高增值物流業，可以帶動區內就業。

搏緊時代 Let's go 高端物流



麥美娟為保護身邊的義工、街坊，鍛煉出「硬淨」形象。

青徑路終於興建行人上蓋，為街坊遮風擋雨。



關注公眾泳池救生員不足問題。

遮風擋雨 鋼鐵是咁樣煉成的

社會氣氛改變，人與人之間的交流方式也不斷改變，為地區工作帶來新的挑戰。

麥美娟說，以前做街站，即使遇到不同政見立場，對方可能只是不理會走開，但現在義工們偶爾會遇到被指罵、侮辱的情況，遇到這些情況，真的不能不「硬淨」，「我會同對方講道理，要保護自己的義工，他們都是為社區無私奉獻幫手，不想他們受到傷害。」

要保護身邊的義工、街坊，逐漸亦鍛煉出麥美娟「硬淨」的形象，而更重要的是，要解決問題，對政府也要強硬一點。

用恆心促成興建行人路上蓋

「最初在青衣爭取一個行人路上蓋，政府一直都以行人流量不足等原因拒絕，於是我就利用區議員每年可以建造一個避雨亭的配額，若我每年都起一個，若干年後就能連接成一個行人上蓋，所以我就起了第一個避雨亭」。

麥美娟說，當時街坊都對麥美娟這個做法百思不得其解，但最終經過多番周旋，政府還是落實在青衣城外的青徑路興建行人上蓋。

為街坊遮風擋雨的，不僅是一個行人路上蓋，而是麥美娟那份堅毅和「硬淨」的精神和氣魄。



青康路燈光昏暗問題終改善

有不少街坊反映，青康路多處地點，特別在青華苑巴士站附近，燈光不足，夜晚出行不方便，且容易引起治安隱患。

葵青區議員徐曉杰多次向路政署反映街坊的訴求，最終獲得路政署終在6月初，將青康路傳統低瓦數的高壓鈉路燈，更換為較明亮且節電的LED燈，而且新LED路燈還較傳統路燈壽命長約五倍。

此外，涌美路亦經常有壞燈情況，在過往1年已接獲近10次壞燈報告。徐曉杰表示，已向路政署爭取加快更換速度，對方承諾將於今年12月前陸續將涌美路改用LED路燈。



新LED路燈較傳統低瓦數的高壓鈉路燈更明亮、省電。

超正石燒日本水產 M6 和牛

石燒牛店「神石焼きビーフステーキ」在旺角開店後，不少食客都慕名前往。上年年尾，就在荃灣開設分店，同樣引入日式自助售票機，顧客只需要到售票機選擇食物及購票，當出餐機響起時，顧客便可到出餐位置提取食物。

荃灣如心廣場商場二期分店的賣點，是增設石燒海鮮，成為全港首間日本水產石燒食店，有多種日本水產可供選擇，包括北海道東產真花魚、日本池魚、原隻龍蝦等，\$85起就食到，鍾意食海鮮的朋友不妨試試啦。

此外亦有多款肉類，包括有神石美國天然牛扒、美國IBP牛腩肌、澳洲M6黑毛和牛板腱、日本A5黑毛和牛肉眼等，餐廳會預先烹調牛扒至一成熟，讓客人自助使用石板自行煎至牛扒心水生熟程度。



店內有日式自助售票機，方便顧客自助購買食品，石燒肉類可以自行控制生熟程度。

嚇... 響噹噹的高空擲物？！

有住戶由高處扔下五隻不鏽鋼碗。



高空擲物已經夠危險，高空擲物還要響噹噹？真的嚇壞街坊。

葵青區議員盧婉婷收到街坊投訴指，有居住在長亨邨三期的住戶由高處扔下五隻不鏽鋼碗，當時廣場有很多小童及街坊，幸好沒有造成傷亡。盧婉婷表示，閉路電視已經影到當時的情況，已報警交由警方處理。

有街坊在其Facebook留言指出，「高空擲物，分鐘有人命傷亡，除有公德心外，簡直係謀殺！」，亦有街坊說，「真係有公德心，提到可以要求房署實行扣分制，起到阻嚇作用。」

仁濟義賣抗疫 Treasure Bag

連續28年舉行的《海外學生仁濟夜》，由仁濟醫院及「海外學生會」攜手策劃，在每年6月至8月期間舉行一連串的慈善活動，為「仁濟緊急援助基金」籌款。

今年以慈善義賣作為頭炮活動，特別推出多款抗疫 Treasure Bag 義賣，售價由468元至968元不等，內容包括負離子空氣淨化器、口罩、搓手液及消毒液等，適合一家大小使用。既能籌款幫助有需要的人士，亦能一次過購買多款抗疫產品，一舉兩得。

「仁濟緊急援助基金」於1992年12月1日成立，基金至今已援助超過13,250個家庭，發放金額超過6,600萬元，援助社會上因不幸事故、意外或災難所影響之人士或其家屬，提供緊急的經濟支援，以助他們渡過難關。



想訂購？
即刻掃啦！



抗疫 Treasure Bag 義賣既能籌款幫助有需要的人士，亦能一次過購買多款抗疫產品，一舉兩得。

葵涌聽障特殊學校——「路德會啟聾學校」，去年十月迎來幾位青年跳繩導師，到校園教授為期兩個月的免費跳繩課程，當中年僅 21 歲的羅家俊教練，是首次接觸聽障人士，他笑言自己並非教練，反而似是學生，過程中從零開始學習與聽障學生溝通。

羅家俊雖然年紀輕輕，在跳繩界卻經驗豐富，他曾在中國跳繩公開賽中得到總成績季軍的佳績，並已擔當跳繩導師五年，教授聽障學生卻成為一大挑戰。

他們努力 克服一切困難去練習

為了讓學生更容易理解指示，家俊特別到圖書館睇書自學手語，希望「我手講我心」。

經過兩個月的訓練，家俊別有一番感受：「訓練初期的確遇到不少困難，學員比較怕陌生人，更有不少同學初期不想上堂。但欣喜的是看到學員由抗拒練習到自發練習，邊跳邊笑，都是我們練習的動力。聽障人士比較容易專注，當他們產生熱情時會落力練習，更顯耐力和毅力。儘管他們聽不到，但只要在簡介動作時多做幾次，甚至逐個學員示範，大家都能成功。」

聽障學童要學繩，面對的困難更多及更難處理，當看到大家努力克服挑戰，教練另有體會。「他們佩戴助聽器有礙跳繩，邊戴邊跳會容易跌，但除下又聽不到拍子，但他們仍然努力克服一切困難去練習，讓我反思自己曾否為興趣如此投入及付出過？」

家俊希望學員跳得開心，透過這個表演展現到他們的活力和學習能力。「他們不是大家所想在孤僻的一角，可以透過跳繩融入這個大群體，做到傷健共融。」佢哋講嘢會夾雜些怪音，要好俾心機去聽。

「他們有心學習的，他們的進步甚至比普通人更大。」家俊坦言聽障學生更能專注練習皆因相比起傳統學校，他們較少補習課，能騰出時間練習。身為導師，喜見學生會花小息、午膳和課後時間，甚至停課兩週期間也會主動練習。

自學手語

教跳繩



家俊以手語和身體語言教授跳繩。



家俊：估唔到佢哋咁勤力！



閃爍的舞台由毅力搭建！



原來只須努力做，我都做得到。

兩個多月以來，家俊與學生由陌生人變成朋友。聽障學生難以透過言語表達心聲，卻會拿著繩子在家俊教練面前，跳出新學會的花式動作，家俊每逢看見他們的跳躍，就會一臉滿足。

跳繩只係一對門，
打開後俾佢哋
更容易接觸其他運動。

完結課程後，家俊更帶領 15 位聽障學員跳上大舞台，展示學習成果，參與「香港花式跳繩會十週年慈善大匯演」，匯演籌得的善款在扣除製作成本後，更全數捐贈路德會啟聾學校作體育發展用途。

家俊認為那次雖然並非完美的表演，過程中有不少瑕疵，但他最感動是讓本來被動的聽障學生，可自信地在幾百人前演出，這是一個毅力的證明，是一件很勇敢的事。

傷健共融大舞台「繩」就未來



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

18, Jun 2020

是咁的，經常都有朋友問：「乜你屋企有好多人㗎？」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㗎，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」，顧名思義用咗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，紹菜吸晒啲汁先係「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：

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，慢慢加力搥壓出嚟加入肉中，拌勻後不停攪至起膠，然後平均分成八個肉丸。



薑幾片、
蒜頭一整個
豆腐卜適量
乾冬菇 8 隻浸軟



肉骨茶包 1 個

紹菜 300g
豬絞肉 350g
玉子豆腐 1 條



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，然後熄火。



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，㗎蓋慢煮 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。





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

②

③

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

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

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，張生充滿父愛的目光離不開與 BB 對望，他更透露：「有唔少 BB

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。」

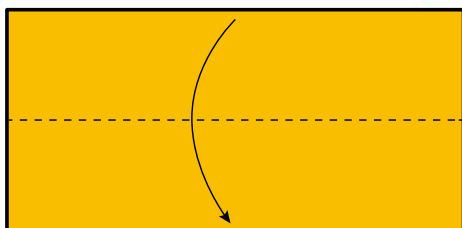
張太還自信地說起每個 BB 的特質，「呢個 B 夜晚好乖，有個 B 笑容好好，另一個好鍾意食嘢。」

材料

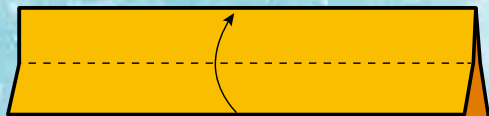
一張長度為兩個正
方形的長方形色紙

摺法

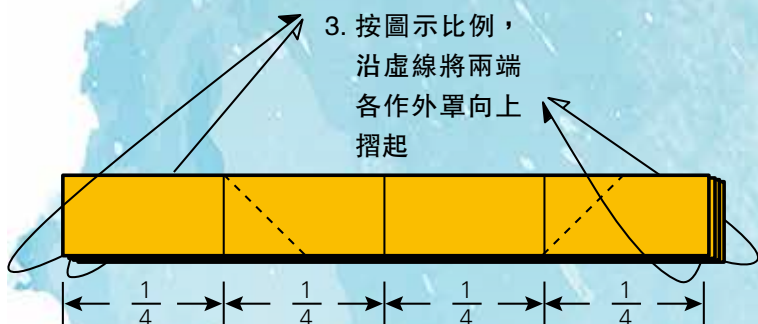
1. 將長方形色
紙上下對摺



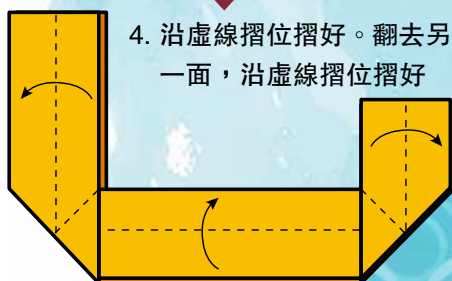
2. 對摺後，再一
次上下對摺。
翻去另一面，
同樣上下對摺



3. 按圖示比例，
沿虛線將兩端
各作外罩向上
摺起



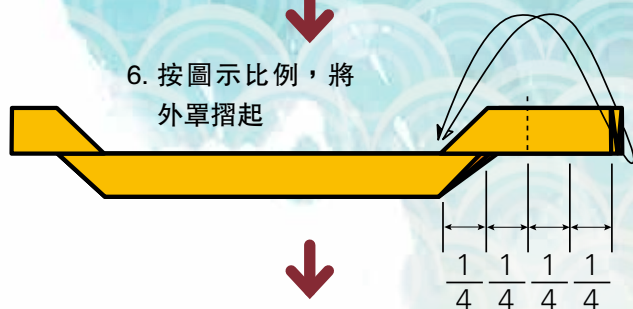
4. 沿虛線摺位摺好。翻去另
一面，沿虛線摺位摺好



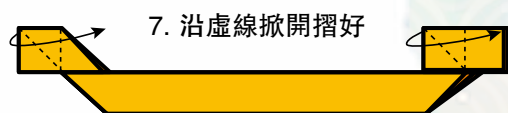
5. 沿虛線將兩
端各作外罩
摺起



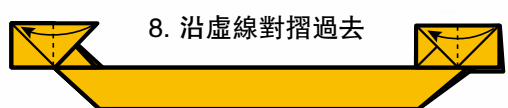
6. 按圖示比例，將
外罩摺起



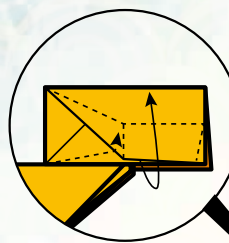
7. 沿虛線掀開摺好



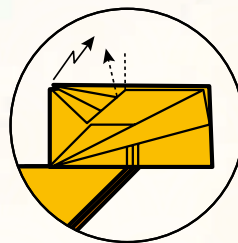
8. 沿虛線對摺過去



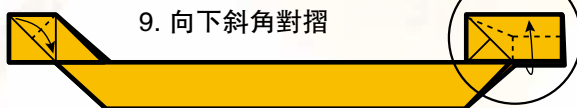
10. 沿虛線向上
摺開摺好



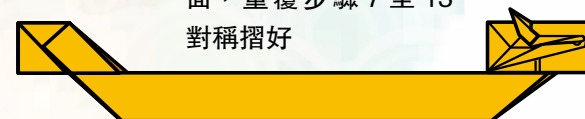
11. 將尖角部份
向上提



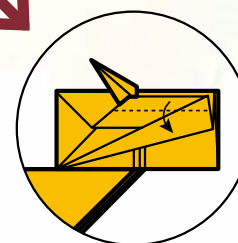
9. 向下斜角對摺



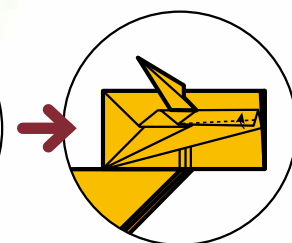
14. 摺好後，可以翻去另一
面，重覆步驟 7 至 13
對稱摺好



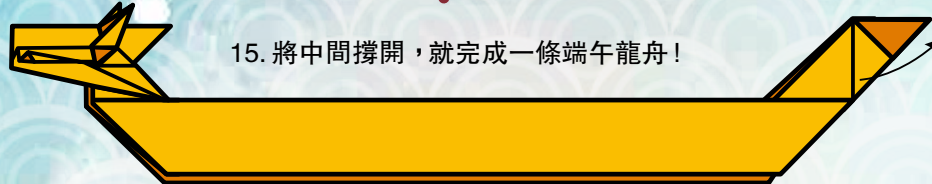
12. 向下摺



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！