

我家

HoMemory

i s s u e

31

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：02, Jul 2020

回歸23周年

香港！
奮進！

14
~
15

封面故事

重劍女世一
奪目不刺眼

看得見的人情味

我家・焦點

02
~
03

爆水管浸軚壞足半月
住戶行梯層層濕滯

醫・家

04

唔關血型事！
三類人最惹蚊

她說

05

幫人幫到底
送飯送到「SITE」

無緣不歡

07

太耐無落水？
做足熱身咪浸親！

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區

f

我家 HoMemory

✉

info@homemory.hk



事發於6月15日，樓齡達45年、樓高22層，每層六伙共約130個單位的葵涌大隴街葵都大廈內，一個中層單位鹹水管突然爆裂，居民阿菁（化名）表示：「爆鹹水喉後兩部升降機嚴重水浸不能運行，公眾電力不穩定，食水未能泵上天台，七樓到頂樓都有食水供應。」

事發的葵都大廈，樓齡已達45年。



鹹水管爆裂，導致大廈內兩部升降機全部遭鹹水浸壞。



事發後大廈住客難以上落。

爆水管浸粒 破壞力 like water

樓梯傳出陣陣惡臭 年老體弱難以出行

阿菁透露，本來升降機及電力承辦商即晚已派員維修，事發翌日該大廈亦已陸續恢復食水、鹹水、及公眾地方電力供應，但由於兩部升降機被浸壞，更換零件採購需時，因此一度張貼通告，指要到7月3日才能維修好其中一部，不少居民表示無法接受過長維修進度。

住客自此個多星期來，一直來要用樓梯步行出入，清潔工人因此無法如常收垃圾導致堆積，令後樓梯散發陣陣惡臭，有居民更要被迫到酒店暫住。

阿菁憶述，當時升降機長達半個月停止運作，嚴重影響大廈內的居民上班、上學正常生活，上落一律只能樓梯代步，年老體弱的老人家及有幼兒的家庭根本難以出行。

最終於事發後九日，即6月24日事件經傳媒曝光後，機電署隨即派員代大廈法團緊急聯絡升降機保養承辦商，先盡快維修好其中一部升降

機好讓市民出入，讓一直「被困」的市民鬆一口氣。

至於另外一部升降機，則要大廈法團確定維修，承辦商便能立即展開維修工作。

郭芙蓉：法團有責任溝通 亦應主動尋政府部門幫忙

葵青區區議員郭芙蓉表示，接獲市民求助後，由於事件關乎大廈安全及衛生，已即時聯絡當區民政處，促請其介入盡快聯絡機電工程署及水務署等部門，為該大廈居民提供協助。

郭芙蓉說：「私人住宅問題，法團有責任同升降機承辦商溝通，盡快更換零件，如果影響到市民，搵政府部門介入可解決緊急情況。」

機電署發言人回覆指，6月18日接獲通知，指上址爆水管導致兩部升降機故障，署方隨即協助聯絡升降機保養承辦商要求盡快維修。

該署當晚再次聯絡保養承辦商並到場了解情況，承辦商於當晚約十時半完成其中一部升降機的維修及測試，並已恢復運作。





事後現場仍留下不少水迹。



郭芙蓉證實接獲求助後，即時聯絡當區民政處跟進。

升降機停用令垃圾難以收集造成衛生問題。

上水女住戶 前年被輦扯槽底喪命

前年上水名都巴黎閣曾發生恐怖升降機意外，一名女住戶被輦扯入，倒吊直墮輦槽底喪命。

事發於 2018 年 7 月，當時該名女住戶於中午離家出外，惟進入升降機時，腳被輦門夾住，升降機卻突然上升，將女事主向上扯。

當女事主撞向七樓升降機外門頂部時，輦門再度打開，女事主被鬆開失去平衡跌至輦槽內，直墮槽底。

由於輦槽內傳出巨大聲響驚動保安員，直至下午三時許維修人員檢查後，發現一名女子昏迷於輦槽內，於是報警求助。可惜最終送院時已失救死亡。

最終肇事升降機承辦商公司總經理及保養部經理，被裁定違反《升降機及自動梯條例》，僅分別罰款四萬元。

恐怖意外 老化輦引起社會關注

另外同年四月，荃灣海灣花園亦發生駭人升降機事故，一對夫婦乘搭大廈升降機時，升降機直衝頂樓撞及天花，升降機嚴重損毀，兩名傷者頭及頸椎受創，一度情況危殆。

接連發生多宗事故，令人十分關注升降機老化導致安全問題及監管問題。

層層濕滯

壞足半月 住戶行梯 垃圾停收

去年市建局推出「優化升降機資助計劃」，協助舊樓升降機翻新。



市建局資助 20 億 助 5000 升降機翻新

近年升降機老化問題引起社會關注，由於維修費用昂貴，往往令法團及業主怕承擔高昂成本，而對翻新電梯卻步。因應有關情況，市建局去年推出「優化升降機資助計劃」，協助舊樓升降機翻新，從而減少意外發生。

該計劃動用約 20 億元為約 5,000 部的舊式升降機完成資助排序。首輪先資助翻新或更換 1,400 部升降機，當中超過九成的機齡達到 35 年以上，以及完全欠缺四項「必須優化項目」。

「必須優化項目」是指包括雙重制動系統、防止機廂不正常移動裝置、防止機廂向上超速裝置及機廂門鎖及門刀。

欠缺愈多「必須優化裝置」的升降機，其安全風險相對較高，因而會獲得較先的排序處理。

唔關血型事！ 三類人最惹蚊



夏天來到，大家早早換上短衫短褲，除了「為大地帶來美腿」，被蚊叮也是夏天帶來的煩惱。坊間經常說 O 型血的人最惹蚊，但原來是否吸引蚊子叮咬，未必與血型有關，反而有三類「高危」人士需要注意。

消委會曾經綜合分析過往有關蚊子叮咬的研究，很多研究者均指出「特定體味」最吸引蚊子，尤其是人體排出的乳酸或尿酸，不過每個人的皮膚有數以萬計的微生物群，當中遺傳、飲食習慣、居住地及周圍環境等都會影響皮膚微生物群的組合，令不同的人體氣味有所不同。

檢測二氧化碳鎖「獵物」

除了體味，有研究認為部分人士呼出的二氧化碳濃度和體溫會較高，而運動時所呼出的二氧化碳便更多。蚊子透過檢測環境中的二氧化碳含量，一旦二氧化碳增加時，蚊子就會知道其「獵物」就在附近，從而移動至該範圍內鎖定目標。

因此，消委會表示，普遍大汗人士、呼出二氧化碳濃度高，以及懷孕婦女或做完運動的人士等體溫較高者，這三類人都會比較惹蚊，平日需做好防蚊措施。



掃碼即播吸蚊影片



DIY 滅蚊神器
掃碼即學

防蚊叮兩絕招

#「音波功」定鏡

坊間對於防蚊有很多方法，蚊怕水、滅蚊燈，甚至出動「比自己更惹蚊的朋友」，都未必有用，近日有深受蚊子困擾的日本網民，就分享了一個「奇招」，令他有效滅蚊。

該網民在 Twitter 表示，自己的耳邊近日不斷有蚊子嗡嗡作響，上網尋求滅蚊辦法時，無意中發現一段「吸引蚊子頻率」的影片，當他播放這段影片時，便傳出如警號般的聲響，本來四圍飛的蚊子竟立即停留在床單上一動不動，令他順利滅蚊。

這則帖文迅速廣傳，已獲超過 6 萬人轉發，不少網友留言表示這個辦法相當有用，令自己終於可以安心入睡！

#DIY 滅蚊神器

除了用「音波功」，台灣蚊媒傳染病防治研究中心研究員黃旌集早前也教大家 DIY「滅蚊神器」，效果甚至比滅蚊燈更好！

製作方法：

- ① 首先預備 600 毫升清水、兩隻膠杯、1 個膠花盆、紗網（16 目以上）、清水、誘蟲黏紙、文具



- ② 將其中一個膠杯往下量 7 cm，畫一條線作為記號，把杯子切成一半，保留上半段



- ③ 將黏蟲紙及紗網裁成 21 x 6 cm



- ④ 把切好的膠杯上半段倒轉，並於切口處擺上紗網，再與另一個膠杯交疊後，上下倒轉



- ⑤ 沿著杯壁緩慢將清水倒入杯中，讓水位與紗網齊平



- ⑥ 慢慢撕開黏蟲紙，圍成圓圈平鋪於杯壁內



- ⑦ 把膠花盆倒轉，蓋住膠杯便完成

（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。

夏日 保健錦囊



· 健脾驅濕湯 ·

f 腦中醫 EC Brain

- ★ 三熟薏米 10 克
- ★ 炒枳殼 10 克
- ★ 炒麥芽 10 克
- ★ 炒黑豆 12 克
- ★ 刺楸皮 3 克
- ★ 可加瘦肉或湯

做好健脾祛濕 夏天唔怕食凍嘢！

炎炎夏日，加上限聚令放寬，疫情開始受控，家長們是時候帶小朋友外出放電！除了可以放暑期瘋狂玩外，更可玩水和食凍嘢。不過，盡情飲飲食食、大玩特玩背後，都應注意身體狀況，這才玩得健康盡興，否則帶住病虛體質迎接新學年，實在太掃興了。

要小孩子完全唔食凍甜之物，如雪糕、凍飲及甜品等實在太難。作為中醫師的意見，當然建議少食為妙，不過如按建議多飲健脾驅濕湯水，大約每星期 2-3 次，就食少少凍嘢都唔怕啦！

做法：

1. 將所有食材放入滾水灼煮 30 秒，然後氹水。
2. 將材料加入 2 碗開水，煲 30 分鐘便可，超簡單！

受深水埗明哥所感染，

80後港女 Kris 感受弱勢社群的無助，

六年來無間斷探訪街頭露宿者，

遊走社區為瑟縮街頭者送物資，

並落手落腳解決他們生活疑難。

街街有本難唸的經

女義工陪你傾



明哥是 Kris 的好榜樣！



黑夜中為無助者燃點希望。

與露宿者的友情

無添加真善美

疫情下 Kris 依然無懼感染風險，探訪一眾「朋友仔」，關心他們所需。

Kris 透露無家者因為公眾場所的關閉，失去平日沖涼的地方，只能到商場廁所用毛巾抹身，「特別是疫情初期，要捱凍水沖涼過冬，好容易病，見到都心痛。」

赴各區派發口罩

她續說，街頭甚至有無戴口罩路人經過，嚴重的試過有人向地下打噴嚏，因此無家者正正生活在高風險的環境，特別需要防疫物資與支援。

Kris 坦言疫情下義工團人手少了，她自己卻堅持每周兩次探訪，一來收集防疫物資派發給各區無家者，二來跟進他們的膳食與住宿問題，謹守做最強後盾。

直到目前為止，Kris 每天帶備多幾個口罩，經過看見有需要的人，就會遞上口罩，「我不求回報，反而令自己開心 D！」



幫人

送飯

幫到底

送到SITE

女仔黑夜勇闖危險地

一個女孩子總是黑夜出沒眾人眼中的「危險地帶」，放工與假日都為無親無故的人奔波，家人會否擔心？

「我屋企人無咩怨言，反而會背後支援我，雖然無落手落腳一齊落區，但會幫手煲羅漢果茶，俾我帶出去送俾無家者飲，補補身體。」



派發防疫物資。



Kris 說不求回報，自己會更開心。



90歲婆婆渡過快樂的一年。

她說



Text：雨晨 Photo：受訪者提供 Design：Ashley 02, Jul 2020

露宿者常給人一種生人勿近的形象，Kris 卻不怕污糟，出入惡劣的環境，從 2014 年開始走進無家者陣營，兩年前更組織義工團「無名共行」，號召更多有心人為社區服務。

Kris 發覺無家者或許學歷低，腦筋卻很靈活，能運用僅有的物資，發揮生活小智慧！例如下雨會找帆布遮蓋「床位」，然後眼利找出小巷可遮風擋雨之處。

帶孤獨九旬嫗遊香港

她憶述一年多前，到醫院探訪一位中風的 60 歲無家伯伯，過程中有一位婆婆來探訪，婆婆跟她說：「我係佢媽媽，多謝你哋嚟探佢。我今年 90 歲，自己一個人住，屋企養咗七隻貓，你哋可以收留我啲貓呀……」

不久，無家伯伯去世，義工幫婆婆處理兒子的身後事，言談之間發現婆婆也是孤獨一人，自此之後婆婆亦成為「無名共行」的探訪對象。每逢周末 Kris 都會與婆婆四處走走，到酒樓飲茶、南蓮園池行公園、松茶樹品茶食素點心、志蓮淨苑參學、日本餐廳食壽司……

有一日去探婆婆，婆婆說：「今年係我呢 30 年最開心嘅一年！」剛過去的 5 月 17 日，Kris 得知婆婆安詳離開。Kris 不時在網上分享弱勢社群的故事，希望大家都可以以平等對待的心態對待身邊的人。

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽項目，有完善的升級考試及比賽競技系統。很多家長起初也分不清楚跆拳道與空手道、柔道等武術運動，簡單地說，跆拳道是來自韓國的傳統運動，比賽以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔軟度要求較高。

從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



■京瑞道場定期會舉辦升級考試。



■跆拳道可訓練小朋友手腳協調。

2歲半以上可學

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。

為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，京瑞道場特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，包括能夠記錄學員踢腳表現的電子腳靶，可以跟電腦連動進行訓練遊戲及比賽，除了令訓練更富趣味之外，也有助教練了解每位學員的進度。

教練張詠欣表示，「從我們的經驗可見，電子訓練趣味性比較大，對吸引年幼學員的興趣及專注力有理想效果。」



■穿上英雄護甲，自信十足。

克服緊張 建立自信

很多人也以為傳統武術訓練一定是沉悶及重複，缺乏耐性的小朋友很容易放棄。京瑞道場除了電子訓練之外，亦有由國際品牌推出的卡通護甲，透過熟悉的英雄人物，增加小朋友的投入感。

國際師範朱銳祺說，「我們在進行搏擊對練時，讓小朋友穿上蜘蛛俠、美國隊長等超級英雄護甲，可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。

如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室
查詢：6315 0321 (WhatsApp)
Facebook@香港智道館-京瑞道場



康文署於5月21日起已經重開香港33個室內游泳池了，對成日游水的人來說，兩個字：感動！有游水經驗的人都知，識游水的人先會遇溺，因為唔識游水的人根本唔會落水。而遇溺的原因有好多，唔熱身就跳落水是其中一種，基於大家太耐無游，唔想浸親，記住落水前做足熱身運動喔！

熱身兩大好處

游水前做足熱身，最基本可以提升肌肉及關節的柔軟度，避免游水時抽筋或肌肉受傷的風險。除此之外，亦可令泳姿更加準確，提升游水時的表現。而所謂的熱身，是不可以隨隨便扭兩扭就算，而是要針對不同的身體部位來做出合適的動作，以下會教授大家一系列簡單又有針對性的熱身運動：

各種針對性熱身動作

認真做好各個熱身動作，就可安心落水喇！

肩頸

站立姿勢，右手將頭拉往左邊，維持20秒，換邊重複。

站立挺胸收腹，將頭扭左90度，維持20秒，換邊重複。

小腿

以弓箭步姿勢進行，拉扯小腿筋及肌肉，維持20秒，換腳重複，有效防止小腿抽筋。

以掌上壓姿勢進行，右腳搭在左腳上，左腳跟用力下壓，讓小腿筋及肌肉拉扯，維持20秒，換腳重複。

肩背

站立姿勢，將右臂平方前胸，用左臂壓向胸口，維持20秒，換手重複。

張開雙腿向下屈曲，左右手放在大腿上，右肩往左方壓，維持20秒，換左肩重複。

腳跟

下壓腿姿勢進行，讓兩腿腳跟充份受力拉扯，維持20秒，換邊重複。

以跪姿進行，雙手向後按在地上，讓雙腿脛部及手腕位置受力，維持20秒。

站立姿勢，雙手手指交叉掌心向上伸展，維持20秒。

站立姿勢，左手向前旋轉畫圈，右手向前旋轉畫圈，重複10次，換手重複。

腰腹

站立姿勢，雙手叉腰，腰部先向左畫圈20次，然後再向右畫圈20次。

以深蹲姿勢進行，十指緊扣推前，腹部需要收緊，臀部同時上提，維持20秒。

真係太耐無運動啦~

落水前 記緊做足熱身！

港人大多熱愛旅遊，都期待各種出入境限制盡快解除，讓他們可以出埠叉電，但涉及機場工作的逾 7.8 萬人心情會更焦急。自疫情爆發後，整個機場猶如一座空城，大批打工仔女面對減薪、放無薪假甚至被裁的窘境，生計就有如天氣般不似預期。

航空業 愁雲蔽日

根據機管局數字，自 1 月底疫情爆發以來，機場每月客運量均按年錄得雙位數跌幅，4 月及 5 月更按年急挫超過 99%。

幸好貨運情況不致太悲觀，機場每月貨運量自 1 月起按年僅錄得 7% 至 14% 跌幅，貨機起降量較去年同期更有所增加。

香港貨運航空政府及公共事務總監陳杰亦指，貨運並非受疫情打擊的重災區，因各地的防疫物資運送需求龐大，加上由於客機班次大減，原以客機託運的貨物都改用貨機，運力減少亦導致運費上升，有些貨運公司反而有錢賺，從事貨運的員工基本上不受影響。

陳杰：政府「保就業」唔夠力

不過，貨運始終是航空界的少數派，未能擔起「救全家」的重任。

之前從事客運業務的他透露，不少空姐、空少都轉



心境年輕，令陳杰與新一代零隔膜。



陳杰常辦講座，揭開航空業神秘面紗。



陳杰向巴士公司爭取荃灣南加班、開新線。



跟進楊屋道街市一帶衛生情況。

陳杰希望政府從根本惠及航空界等企業。

機場如空城 旅客無入境

打工仔

望天打卦

行做保險、金融等，而旅客銳減的蝴蝶效應亦波及多個行業，「有些專做入境團的旅行社職員，一個月只返一個禮拜工，只是做一些追數、聯繫客戶的工作。」

政府推行舉措中，與航空界及機場員工較有關係的，就只有涵蓋各行業的「保就業」計劃。早前，就有工會促請向機場員工派發半年、每月 2,000 元津貼。

陳杰指，不少技術職位員工月薪已超過計劃上限的 18,000 元，希望當局考慮到他們轉行困難的特點，適當提高上限，從而令他們的飯碗握得更穩。

望從根本改善營商環境

相反，政府更樂於為航空相關企業伸出援手，除了巨額注資國泰外，亦為每架飛機提供高達 100 萬元補助金，並減免停泊費、着陸費等費用。陳杰就強調，企業如非必要也不想領取補貼，「正如打工仔有工開也不想拿綜援」。

他希望政府同時着力改善受重創的營商環境，從根本惠及企業，「當見到有酒樓再推出『一蚊雞』時，就知道市道是多麼的大鑊。」



清晨落區，是陳杰指定動作。

男人近五十 有心落區唔怕遲

常言道「有心唔怕遲」，對於陳杰來說，「五字頭」也是落區時。數年前，快將 50 歲的他才開始做地區工作，在荃灣南幾個私人屋苑「搵石仔」。身邊的地區戰友年紀最小的只有 20 多歲，他卻對幾近父子的年齡差距不以為然。

他於 2004 年底轉戰航空界前，曾是一間公司的老闆，創業後首半年營業額即達 3,000 萬

元，可惜好景不常，經過 10 年掙扎，終告破產收場。認清現實做回打工仔，「我好像甚麼都比人遲 10 年，正正就是因為這段艱苦經歷，所以我必須要比別人更勤力，追回那 10 年時間。」

陳杰笑認自己在年齡上沒有任何優勢，就連太太也一度懷疑過他能否捱得住身兼兩職的辛勞。結果，枕邊人天天清晨被起床落區的他弄醒。

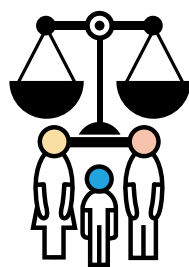
香港回歸23周年



室內場重開前大清潔

新冠肺炎疫情漸趨緩和，早前關閉一段時間的康文署場地、各運動場地亦陸續重開，不過重開前有不少準備工作要做。

葵青區議員梁嘉銘早前就與長康邨的管理處聯絡，希望管理處務必在場地重開前用漂白水大清潔。梁嘉銘表示，早上與區內晨運人士傾偈時，街坊反映指區內有不少地方都比較「污污糟糟」，所以需要繼續監督，加強區內的清潔工作。



梁嘉銘指街坊反映，區內有不少地方都比較「污糟」，需要繼續監督區內的清潔工作。



宏意樓多次暫停食水

長宏邨宏意樓街坊最近好苦惱，因該棟大廈6月期間，連續三次緊急暫停食水供應。民建聯的潘志成透露，三次停水事件中，除了一次因清洗水缸的營辦商，未能配合時間而引致於清洗水缸前一天，才通知暫停食水供應外，其他均為機件故障所引致食水暫停問題。

潘志成表示，已就事件向房屋署及管理公司反映，並提出要求，於恒常停水時間如清洗水缸時間，安排人員進行一系列檢查，以減少暫停食水次數及機會，同時要求為宏意樓食水供應系統作出全面檢查，希望可以避免類似事件發生。



潘志成表示，已就停水事件向房屋署及管理公司反映情況。

香港都睇到富士山？一齊去南豐紗廠啦！

受到疫情影響，大家的外遊計劃受影響，不過要觀賞日本著名的世界遺產富士山，就不一定要去日本，在南豐紗廠也有得睇。

荃灣南豐紗廠由即日起至7月31日設有Pinkoi富士山期間限定店，店內有過百款富士山主題設計精品，更有一個小型攝影照片展覽，大家可以去一解旅行癮！例如富士山加貓貓設計夜燈、杯墊、蠟燭，放屋企、公司都十分有特色。還有不少以富士山設計的家品，水杯、陶瓷碗、鼓油碟，又靚又實用。推介富士山袋、Tote Bag，帶出街用肯定成為街上路人的焦點。

期間限定店內，還有一個小型遊日職人・富士山攝影展覽，展出了由遊日職人拍攝的富士山照片，將照片砌成富士山形狀，十分有心思哦。



店內有過百款富士山主題設計精品，大家可以去一解旅行癮。



荃新天地運動及戶外用品展

炎炎夏日，運動出一身汗就爽了。荃新天地近期正在舉行夏日運動及戶外用品展，雲集潮流運動服裝品牌 Adidas、Reebok、Speedo，知名戶外用品品牌 Columbia、Timberland、Gregory、Outdoor Research、Blueplace、The Overlander 及 Bodysac 等，甚至連大熱戶外拍攝產品品牌 DJI 產品都有，精選貨品更以超筭優惠 4 折發售，展期去到 7 月 12 日。

值得一提，是場內 DJI 航拍機展銷攤位，有專人即場示範航拍及戶外拍攝最新產品，包括首款能以 120Mbps 碼流錄製 4K/60fps 影片的航拍機御 DJI Mavic Air 2、OSMO Pocket 三軸口袋雲台相機等，高空角度及戶外遊玩打卡拍照無難度啦！



雲集眾多潮流運動服裝品牌均以優惠價格出售，可以一次過掃貨啦！

常聽說「廣東歌已死、香港樂壇已死。」但試問對香港人而言，還有甚麼類型的歌曲比廣東歌更深入人心、琅琅上口呢？NG Music 創辦人「鬍鬚校長」Jason Ng，除了希望協助一班在歌唱路上追尋夢想的年輕人，更希望將廣東歌的文化承傳下去。

訓練廣東歌繼承者們



親子唱遊 Sing along!

NG Junior 是一所兒童歌唱訓練學校，創辦人 Jason 回想起成立原因，坦言當時單純喜歡唱歌，希望向大眾分享音樂。

然而，在營運期間，認識到一班追夢的同路人，加上四年前受到歌唱老師 Bobby Taylor（國際巨星 Michael Jackson 的老師）的啟發，令 Jason 開展了教小朋友唱歌的路。

除了培育小朋友成為樂壇未來的新星，Jason 有更重要的「任務」，希望緊抱着跟兒歌之父韋然老師一樣的信念，承傳廣東歌的文化。

「我們偶爾也會把童謠及許冠傑、張學友等人的歌曲交給小朋友，當中帶入中華文化的元素，成為文化教育一部分。」

「傳承」是 NG Music 的宗旨，「飛飛老師」Ivy Tsang 和「烏龜老師」Grace Lai 則是由 Jason 當年的學生，演進成團隊的一份子，再教導下一代學生。

Ivy 坦言自己從未想過投身教育行業，因覺得小朋友調皮百厭難管教，直至親身體驗才發現與想像中不同。「相處下來，發現小朋友才是我的老師，例如教曉我要快樂些、笑多些。」

對於 Grace 而言，老師最欣慰莫過於看到學生成長。「由一開頭練習時好被動，到後來可以自己獨當一面上台表演，那一刻真的很感動，是無價的感受。」

一個團隊要走得遠，磨合是必須的，也為大家帶來一段段難忘的回憶。

「詩子老師」Joanna Man 和「酸 Maymay 老師」May Man 說，學院為小朋友提供不同實戰機會，常有大型的外出活動。

她們表示，每次活動要照顧著一大班小朋友，老師需要分飾幾角，雖然非常辛苦，但看見學生和家長臉上的笑容，自己也感到很滿足。十年下來，大小活動為團隊帶來一次又一次磨合的機會，堆疊成他們滿滿的默契。



#Jason：想將廣東歌傳承！

香港樂壇要 ENCORE

還看細路哥



寓歌唱於遊樂。



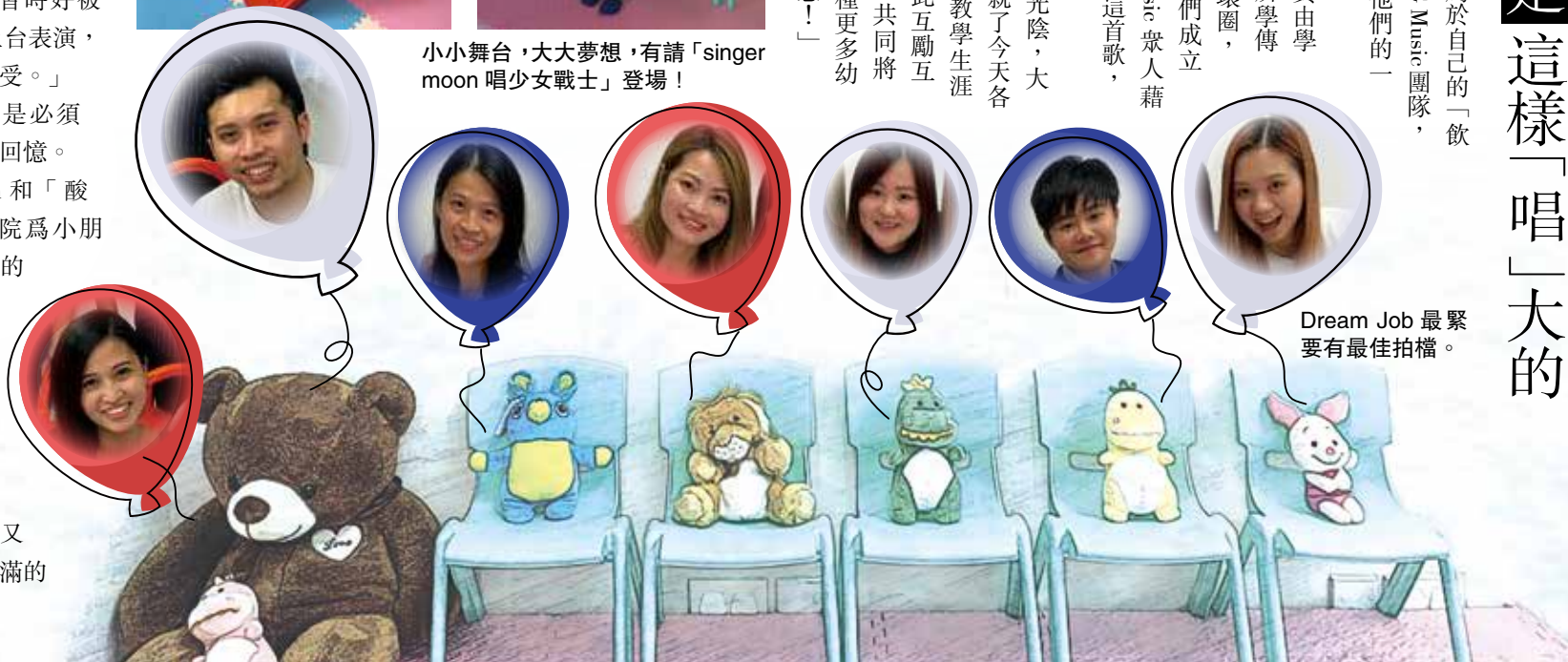
小小舞台，大大夢想，有請「singer moon 唱少女戰士」登場！

相信每人都有一首屬於自己的「飲歌」，以歌承傳文化的 NG Music 團隊，又會如何挑選最能代表他們的一首歌曲？

對於團隊而言，成員由學生變成導師，再將畢生所學傳授下一代，宛如一個循環圈，周而復始。今年正是他們成立的第十個年頭，NG Music 眾人藉《我們都是這樣長大的》這首歌，唱出他們的心聲。

「在這十年共度的光陰，大家一起走過的歷練，造就了今天各人的蛻變成長。不論在教學生涯或是生活上，都一直彼此互勵互勉，期望未來日子可以共同將香港音樂繼續傳承，栽種更多幼苗，為更多學員達成夢想！」

我們都是這樣「唱」大的



Dream Job 最緊要有最佳拍檔。

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



做法：



① 先準備好香料，蒜頭略拍、乾蔥頭切片、香茅切段略拍、南薑洗淨切片、檸檬葉除去葉梗、班蘭葉切段、紅辣椒可完隻落或切粒，薯仔要切大件，否則容易煮爛，今次雞就唔使醃喇。

② 落多少少油，開個細火落埋印尼咖喱醬，慢慢推開炒香，之後加埋香料炒香（班蘭葉、檸檬葉除外）。



③ 落雞件或雞翼略炒，之後落埋班蘭葉及檸檬葉炒勻，然後加入椰青水蓋。



④ 滾起之後再落埋椰漿及薯仔，蓋慢火煮 20-30 分鐘，如果想個汁杰身啲就收到收多啲汁，不過小心會過鹹！如不夠味就加少少鹽調味啦，最好煮完唔好即刻食，放多幾個鐘就更入味！

超入味印尼咖喱雞 試配綠色米粉

根據港府統計處統計，截至 2019 年 3 月底，香港總共有外傭人數差唔多 40 萬人，大約每 7 個家庭就有 1 個家庭有請外傭，就好似外傭公司廣告咁講：「Tak 成女傭，融入家中」，既然融咗入你家中，咁即係自己人啦，不過唔係個個都係咁諗㗎，前排睇到個裝修公司廣告，標榜用盡室內每一寸地方，個大櫃下面有個好似太空艙嘅地方，原來就係工人姐姐瞓覺嘅地方，個所謂設計師仲好自滿咁話用咗百葉窗設計做「房」門等姐姐間「房」空氣流通咁話㗎！

雖然叫工人啫，但人哋都係打份工，你唔係做咗皇帝皇后㗎，將心比己自己願唔願意瞓個箱入面先，人哋離鄉別井嚟到真係冇得揀，有啲僱主仲成日呼呼喝喝，真係聽到就嬲呀！喺香港僱主就係佢哋最親個，真係好需要有同理心同愛心㗎！我信㗎，你點對人、人就點對你。

如果我有個印尼姐姐，我一定要佢日日煮印尼餸比我食，印尼餸當中我最鍾意嘅就係咖喱雞，同煮泰國咖喱一樣，最緊要係個咖喱醬，去到印尼雜貨店就買到，認住 Gulai 咖喱 Ayam 就一定冇買錯，如果你用全雞，最好叫老闆斬大件啲，太碎好多碎骨唔方便撈飯（親身體驗），個人認為用雞翼已經可以，今次買咗包綠色嘅米粉配咖喱汁又幾得意㗎，真係有乜難度，我哋一齊試吓煮啦！



材料：

雞件或雞翼磅半
薯仔
紅辣椒 2 隻
乾蔥頭 3 個
香茅 3 枝
檸檬葉 10 片
班蘭葉 2 片
蒜頭 8 粒
南薑 1 小嚟
盒裝椰青水 500-600ml



椰漿 200ml

印尼咖喱醬 100g

綠色米粉



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。



「小學時候，愛看戲的媽媽帶我回到她成長的塔門鄉，第一次到戲棚看戲就愛上這門藝術。」80 後神功戲演員黎耀威（Keith）對神功戲一見鍾情，小五開始學戲，16 歲加入粵劇團演戲，由下欄演員到擔大旗做主角，今時今日更擁有自己的青年劇班，傳承傳統社區藝術文化。

為神祇做功德 凝聚社區睦鄰

神功戲在保存粵劇傳統和延續本地粵劇演出確有貢獻。「神功」是指為神做功德，包括節日、神誕、打醮、平日的燒香拜神及修建祭壇或廟宇等，藉以「娛人娛神」及「神人共樂」，這些演出便可稱之為「神功戲」。

Keith 父母分別長大於塔門和布袋澳，他深刻記得每次大時大節「回鄉」總有戲棚出現，他認為神功戲之所以歷久不衰，皆因有著一種維繫社區睦鄰的凝聚力，在戲棚裡「不打不相識」。

香港經歷經濟起飛時期，戲曲產業日漸衰落，Keith 坦言入場人數不如以往，但他堅守信念，視表演戲曲為「終身事業」。

「首要喜歡 然後有能力毅力」

及至 2011 年，Keith 與其他粵劇新秀創立「吾識大戲」劇組，希望藉年青印象，嘗試粵劇不同的可能性，繼往開來，發展粵劇。「我起呢個名，都係想俾人覺得粵劇其實唔老土。」

他享受擁有自己的劇班，能夠有更大的發揮空間與自由度，近年更透過不同的工作坊，向大眾宣傳粵劇文化，讓不同年齡階層人士接觸這門藝術，因為他深信：「唔係個個適合加入，因為你首先要喜歡，然後有能力，最後有毅力堅持，但最少要嘗試過。」

身為文化傳承者，Keith 堅持在傳統與創新之間取平衡。他認為中華傳統文化的精髓在於博大精深的戲曲創作，因此他細心鑽研每一個角色，「我會向前輩學習，或者觀察身邊類似人物的表情動作。」



從業員因疫情零收入，霍啟剛向 Keith 了解情況。

「場地關閉，大部分活動取消或者延期，近半年幾乎一場戲都無演過。」他預計半年內都不會有戲開，擔憂的並非自己，卻強調這關乎整個戲曲界從搭棚、道具、戲服到幕前的經濟命脈。

香港藝術發展局委員兼戲曲組副主席霍啟剛對《我家》表示，神功戲是香港傳統的藝術及酬神文化，有必要保存。因疫情關係，神功戲場地被迫關閉，演出全數延期或取消，從業員零收入，無一不打擊神功戲的存續。政府與其提供抗疫補助，不如在疫情放緩時盡快重新開場地，給予業界重新起步機會。



多年來擔當粵劇大使，帶領青年團隊巡迴演出。

提起神功戲，你第一時間想起甚麼？

不少人可能會答：孟蘭節囉！

錯唔晒啦，神功戲的興起可追溯到 19 世紀，

後來市場主導下，臨近浪淘盡困局，

幸好仍有 80 後有心人帶新人入行傳承，

守護數以千計人的產業鏈，

以及這個香港本土文化的重要印記。



卸下舞台 Look，原來係陽光「大隻仔」！理想青年一同推動粵劇發展。

古蹟古鄉



我家

HomeMemory

Text：雨晨 Photo：雨晨、受訪者提供 Design：Ashley 02, Jul 2020

吾擔大旗

神有功戲無窮

神心爆棚派對 保存粵劇傳統

業界大半年零收入 霍啟剛盼盡快重開場地

受去年社會運動與疫情的衝擊下，Keith 近大半年來幾乎零收入過活，他引述前輩均認為這是業界戰後面對最嚴重的挑戰。

「場地關閉，大部分活動取消或者延期，近半年幾乎一場戲都無演過。」他預計半年內都不會有戲開，擔憂的並非自己，卻強調這關乎整個戲曲界從搭棚、道具、戲服到幕前的經濟命脈。

香港藝術發展局委員兼戲曲組副主席霍啟剛對《我家》表示，神功戲是香港傳統的藝術及酬神文化，有必要保存。因疫情關係，神功戲場地被迫關閉，演出全數延期或取消，從業員零收入，無一不打擊神功戲的存續。政府與其提供抗疫補助，不如在疫情放緩時盡快重新開場地，給予業界重新起步機會。

Keith 說，鑽研演技多向前輩學習。

姿識 同體 江旻憓亮劍了

賽場上，出劍乾脆利落、揮灑自如；鏡頭前，腰果眼笑容可親，亦曾因比賽失利在鏡頭前流淚；校園內，成績出類拔萃，令人矚目。

現年 26 歲的香港劍擊代表江旻憓（Vivian），年紀輕輕已是重劍世界第一，亦是史丹福大學高材生。也許「美貌與智慧」並重，已經不足以形容她。但放下光環，江旻憓說，「做自己喜歡的事，就會用盡一切努力做好，希望做得更好」。

重劍女世一

時時奪目 不刺眼



江旻憓認為讀書和運動毫無衝突。

用盡一切努力做好，希望做得更好。

10 歲那年，江旻憓第一次接觸劍擊運動，「那時候覺得拿著武器『打架』很好玩。當時是抱著玩的心態，因為當時認為應以學業為重，直到 2017 年 7 月大學畢業後參加那年世錦賽之前，訓練時斷了左膝前十字韌帶，才發現可以比賽不是必然的，應該珍惜健康和機遇。」

參加世錦前夕

膝蓋斷十字韌帶

「劍擊是我喜歡的運動，更應該全身心投入，看看可以走到多遠。」

對於一名運動員而言，競技中的殘酷競爭固然是挑

戰，但最大的困難和挑戰是克服傷患，尤其是心理上對其的恐懼。

江旻憓兩個膝蓋都斷過十字韌帶，其中一次，就是世錦賽前夕。「當時剛剛贏了亞錦的第二，排名是當時最高，排到世界第五；但在打世錦賽時，我在教練面前斷了十字韌帶，我很害怕，我怕以後不可以再打劍，因為我很喜歡這運動。」

修讀國際關係

為海外比賽交流

「受傷不可怕，我可以全力天天做康復訓練，但是重回賽場時，就需要更多勇氣和信心。」為了自己所熱

愛的運動和夢想，江旻憓康復以後，加倍努力地訓練。教練要求做的練習，她會再加強，「他叫我做十次三組，我就每組多做幾下」。

為夢想，可以去到幾盡？「我沒試過那麼勤力地練習，沒試過那麼想要做得更好」。

江旻憓說，劍擊和讀書是她最有動力做的兩件事，「功課成功解難與劍擊做到教練要求一樣，都令我有成就感」。她做任何人生決定，幾乎都離不開劍擊，修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。

身為香港運動員，不容易；能在國際舞台上闖出名堂的香港運動員，更不容易。榮登世界第一姐，江旻憓說，



Vivian 說修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。



2019 年，Vivian 參加在匈牙利布達佩斯的世界劍擊錦標賽。



Vivian 經常參與公益活動，圖為早前參加海洋減塑計劃。



14 歲時，Vivian 第一次獲得亞洲少年冠軍。



Vivian 與 13 歲的少年劍擊選手陳海琳。

高材生唔易做 天未光效率最高

江旻憓是家中的獨女，父母對她寵愛有加，亦有一定期望，在江旻憓小時候亦曾經嘗試為她發掘各樣興趣。

氹媽媽開心學六年溜冰

孝順女江旻憓為了氹媽媽開心，亦會盡量滿足媽媽，玩過跆拳道、鋼琴、芭蕾舞、畫畫及古箏等，順應媽媽的喜好還勉強學了六年溜冰，最後還是忍不住告訴媽媽，自己根本不喜歡溜冰。

雖然江媽媽當時也傷心了一陣，但亦很理解，在女兒心目中，讀書和劍擊所佔據的重要分量，更經常煮一手好餸去慰勞訓練中的愛女，以表達支持。

身為職業選手，每日需練劍三至五小時，在如何平衡學業和劍擊？

江旻憓說，做學生運動員時，學到了要珍惜時間和尋找最適當作息時間，「我喜歡早睡早起，當天還沒亮的時候做功課效率最高」。

平衡讀書訓練睡眠充電

中學時期她一放學就練劍，再回家食飯做功課，若晚上 11 時就寢前做不完，早上五時起床繼續做，遇上出外比賽的話，更要在飛機上做功課溫習考試。

「讀書讀累了可以去訓練當放鬆一下，然後再回來學習也會精神一點。除了分配訓練和學習的時間，充足的睡眠也是很重要。太累的時候我會睡一個小 Power Nap 之後再完成功課會事半功倍。」

江旻憓說，很幸運因為劍擊，教她反省自己的價值觀和人生觀，學習和運動不僅完全没有衝突，更可以互補互利，維持身心健康。



對運動員來說，克服傷患比戰勝對手更困難。



Vivian 說，劍擊和讀書是她最有力做的兩件事。



「我覺得自己配不上，因為比我心目中世界第一的水準相差太遠，我還有很多東西要學。」

做運動員幸福 背後有一流團隊

成績背後，江旻憓說，做香港運動員是非常幸福和幸運的，「我們背後有世界一流的團隊支持配合，令我們可全力以赴，他們是真正的幕後英雄。我的壓力來自不想令他們失望，很想用好成績報答他們，為港爭光。」

劍擊，每一步、每一次出劍，都可能是勝負的關鍵。人生，每一天、每一件小事，都可能是生活的驚喜和機遇。

人生之劍，劍在手，劍指巔峰；劍在心，砥礪前行。

Vivian 早前在社交網站呼籲大家留家抗疫，為香港打氣。



江旻憓對讀者說

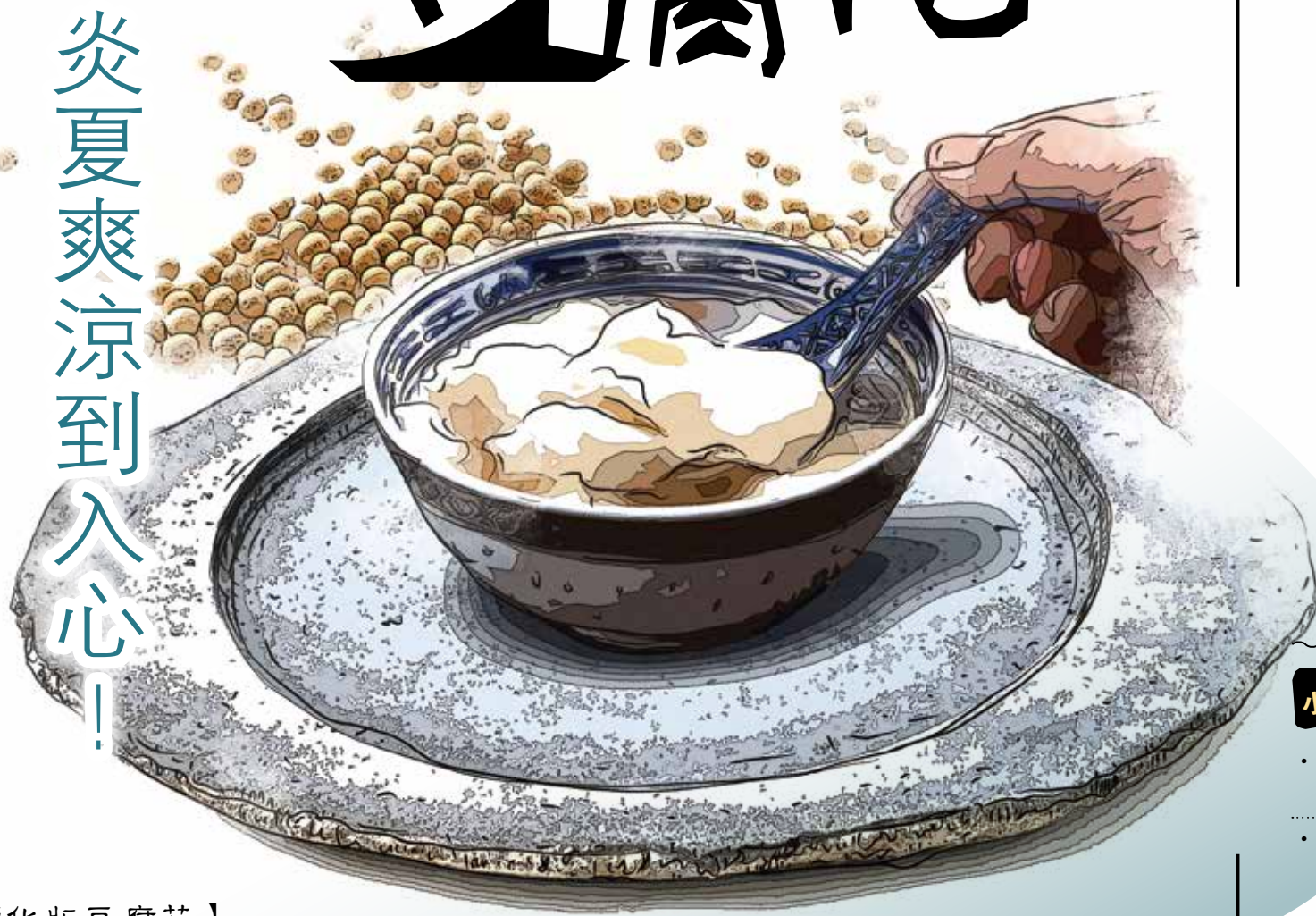
「最近讀到一句很適合我們現在的處境：『世事無常才是正常，正因為無常才有希望。』疫情讓我們反思什麼是最重要的，也逼我們想像一下我們想要什麼樣的未來。」

我們要做的就是抱著希望活在當下，做好準備，等疫情過後珍惜每一個機會，做好自己。」

夏天熱辣辣，想食透心涼的甜品，大家一定會想起滑溜溜的豆腐花，入口即溶，一陣陣清涼的感覺由喉嚨直達全身，頓時消暑去熱。豆腐花的製作方法，其實好簡單，大家不如在這個炎炎夏日跟著以下步驟，為自己為家人炮製一碗清心消暑的夏日美食！

自家製豆腐花

炎夏爽涼到入心！



【簡化版豆腐花】 (魚膠粉)

材料 (4 人份量)

- 豆漿 約 1 公升
- 魚膠粉 20 克



魚膠粉

製作方法

- ① 用中慢火加熱豆漿，至稍有煙冒起時，就轉慢火。
- ② 轉慢火後，即要慢慢加入魚膠粉，同時要不停攪拌豆漿，直至魚膠粉完全溶解。
- ③ 細篩過濾豆漿，倒入容器內。
- ④ 用湯匙撇去氣泡和微粒。
- ⑤ 冷卻後，放入雪櫃冷藏約 5 至 6 小時至凝固，即成。

至嘆食法



- 加入適量的紅糖



- 預先用少許水把冰糖煮溶，攤涼備用，食用時淋入



- 可以加入其他少許甜紅豆，或其他時令水果增加口感。



食用石膏粉

【傳統豆腐花】

材料 (4 人份量)

- 無糖豆漿 約 1 公升
- 食用石膏粉 約 10 克
- 生粉 10 克
- 水 100 毫升

製作方法

- ① 將石膏粉、生粉攪勻
- ② 加入清水攪勻至粉粒完全融化，做好的石膏粉水備用。
- ③ 把豆漿放入鍋內，用中大火煮滾，要不時攪拌。
- ④ 石膏粉水放入大碗內，為免粉粒沉底，要略為攪拌。
- ⑤ 將滾熱好的豆漿撞入大碗內，切勿攪拌。
- ⑥ 用濕毛巾蓋著，閒置大約 1 小時，待其凝固即成。
- ⑦ 待豆腐花冷卻後，即放入雪櫃冷藏。

小貼士 1 幾時先要攪拌？！

- 煮豆漿時，面層容易結塊，要不時攪拌，以防黏底。
- 豆漿要趁滾熱時，撞入石膏粉水內，千萬不要攪拌。

小貼士 2 磨豆漿好大工程？！

- 如果大家怕黃豆磨成豆漿的工序太過繁瑣，大家可以到荳品鋪購買原味豆漿，省時又方便。

小知識 石膏粉真係食得？！

- 要整豆腐花，前題就是要將豆漿凝固起來，最方便又最接近傳統口感的，當然是用食用石膏粉。食用石膏的主要成分是硫酸鈣，屬天然礦物質，也是中藥材的一種，作用有降火解熱毒，對肺熱口舌生瘡都有幫助。