

我家

HoMemory

i s s u e

33

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：30, Jul 2020

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

漆黑音樂頌
摸索人生交響曲

我家・焦點

02
~
03

赤鱗角新路通機場
屯公年底有望解塞

醫・家

04

疫情來勢洶
邊樣活動最高危？

她說

05

為家庭頂起半邊天
無「傭」置疑

無綠不歡

07

抗疫持久戰
護膚小貼士

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



屯門至赤鱗角連接路預計年底通車，有望紓緩屯門公路數十年來塞車劣況。運輸署亦於上月向屯門區議會提交文件，交代新路的巴士線安排，當中有多條往機場巴士路線將改行新路，惟有議員擔心經新路雖快捷，但若要巴士線又要在區內兜圈「行大運」，恐怕未能為屯門人節省時間。

直達機場連接路料年底通車



屯門赤鱗角連接路料於年底通車。



連接路屯門一端是五公里長海底隧道。

屯門赤鱗角新 tone

巴士改線屯公解塞？

工程造价逾 400 億元的屯門至赤鱗角連接路，全長九公里，前期工程完成後於 2013 年正式動工，建造歷時七年。路政署早前稱連接路結構工程已大致完成，預計最快於今年年底通車。

新路南天橋北隧道

途經口岸人工島

新路共分為南北兩段。北段先由屯門望后石附近、經約五公里長的海底隧道，以接駁至中間的港珠澳大橋香港口岸人工島。

經口岸人工島後，連接南段跨海大橋，接駁北大嶼山高速公路。通車後，除可更直接到機場，亦可沿青嶼幹線出市區，成為屯門公路以外的替代路線。

往返機場每段縮至 10 分鐘

連接路青嶼幹線或免收費

據估計，通車後從屯門往返機場，行車路程預計可縮短約 22 公里，行車時間亦由現在逾 30 分鐘縮短至 10 分鐘。而由屯門經西隧往中環，亦只需約 35 分鐘。

收費方面，去年《施政報告》曾指出會考慮豁免新路和青嶼幹線現時單程 15 元的收費。

立法會議員陳恒鑽日前與運輸署副署長李萃珍會面後，該署承諾會在九月確認就青嶼幹線及連接路免收費，定出落實日期及詳情。換言之，連接路及青嶼幹線將很大可能可免收費。

隨著連接路即將通車，運輸署上月底向屯門區議會提交文件，交代巴士路線重組安排。

運輸署：機場巴士改道

A33 車費減 45% 至 15 元

文件指出，除在北面連接路增設巴士轉車站外，由屯門、元朗及以至北區往機場的巴士路線包括 A33、A44 及 E33 等，將由以往取道大欖隧道或屯門公路，改經連接路直接前往機場。

該署預計，新安排除可節省三到四成時間，車費亦會縮減 13% 至 45%，當中減幅最大的為屯門來往機場的 A33 綫，車費有望由現時 27.7 元下調至 15 元，減幅達 45%。

運輸署回覆指，屯門至赤鱗角連接路海底隧道的工程正在進行，整個建造工程預計最快於 2020 年年底完成，惟該署強調，由於近月發生多項不能預見情況，包括新冠肺炎疫情，影響建築材料供應，因此路政署一直緊密監察進度，持續評估疫情對整體工程的影響。



運輸署指北面連接路海底隧道工程仍在施工。



屯門往機場巴士，將在通車後改經行駛連接路。(網上圖片)



屯門赤鱗角連接路位置圖



新界西已報名參選名單：

周浩鼎名單、陳恒鑌名單、麥美娟名單、何君堯名單、田北辰、郭家麒、朱凱迪、鄭松泰、張可森、伍健偉、黃子悅、梁飛雪。

* 截至 2020 年 7 月 28 日



周浩鼎擔心巴士線未入新路，已在屯門區內兜大圈。

周浩鼎：望真正縮短巴士行車時間

立法會議員周浩鼎表示十分關心連接路的通車安排，認為新路通車後有望改善機場往來港島現時只有唯一一條對外通道路的情況，可避免出現 2015 年因有船撞橋而令青馬橋停駛，導致北大嶼山交通完全癱瘓，變成孤島的危機。

惟周重申，現時大嶼山道路已有交通擠塞問題，擔心隨新路落成，問題會更嚴重，他促請當局要密切注意交通流量，避免影響機場及東涌交通。

質疑要在區內兜大圈停站

至於連接路通車後的公共交通情況，他表示經實地測試路線後，發現運輸署建議改經新路的巴士線，未離開屯門前先要在區內兜大圈停站，難達到新路讓屯門居民縮短行車時間的原意。

他希望當連接路通車後，該署可作出適切監察，有需要時可簡化部分路線，未來更可考慮營辦經連接路由屯門到市區的路線，為居民提供更多選擇、達到分流效果，避開屯門公路塞車情況。



屯門公路因車流量太大，導致車禍日益增加。

屯公車流飽和 車禍日均兩宗

屯門公路因車流量集中及飽和，導致不時塞車，當區居民終日為此苦惱。根據《我家》記者綜合新聞及交通資訊統計，第三波疫症爆發前的整個六月內，屯門公路便發生接近 60 宗意外，即平均一日便發生兩宗意外。

6 月 8 日竟多至一日八宗

當中不少涉及於上下班繁忙時間、快線跟車太貼及轉彎跣胎自炒車禍，單是 6 月 8 日一日內，屯門公路便發生至少八宗車禍，每次意外亦要花時間清理，必然製造長長車龍導致擠塞。

根據運輸及房屋局七月初公布的最新的數據，由 2017 年 6 月至今年 6 月，屯門公路共發生 589 宗交通意外引致塞車情況，年均約 196 宗。當局又指，每宗事故平均受阻時間約為 30 分鐘。依此推算，即交通意外引致屯公塞車時間，每年平均約為 98 小時。即屯門居民一年下來有超過四整日時間，在塞車中度過。而在該段統計時間內，屯門公路最長一次塞車時間，長達四個半小時。



新型冠狀病毒第三波疫情持續，政府多番勸喻大家保持社交距離，避免「多姿多采」的社交生活，但在多區都有確診個案的情況下，病毒實在避無可避，到底哪些活動最高危？

高風險 第九級

- 參加大型演唱會
- 去體育館
- 參與超過 500 人的宗教聚會
- 去酒吧



第八級

- 食自助餐
- 在健身室健身
- 去主題樂園
- 去戲院



中高風險 第七級

- 去髮型屋剪髮 · 參加婚宴或喪禮
- 坐飛機 · 打籃球 · 在餐廳堂食
- 踢足球 · 擁抱或與朋友握手

中高險 第六級

- 送小朋友上學、露營或託兒所
- 在辦公室工作一周
- 在公眾泳池游泳 · 拜訪年長親友家

第五級

- 在別人家中吃晚餐
- 參加 BBQ
- 去海灘 · 在商場購物



低中風險 第四級

- 在酒店住兩晚 · 在遊樂場停留一小時
- 去圖書館或博物館 · 在戶外餐廳飲食
- 在繁忙的市區行走 · 坐在診所等候

第三級

- 去超市購物 · 打哥爾夫球
- 出門散步、跑步、踩單車



低風險

第二級

- 買外賣 · 加汽油
- 打網球 · 郊外露營

第一級

- 開郵箱

疫情來勢洶 邊樣活動最高危？

美國德州醫學協會（TMA）的 COVID-19 工作隊及傳染病委員會，早前就列出 37 樣日常活動的染疫風險排名，讓大眾參考哪些是高危活動，當中第一級是低風險，第九級是高風險。

協會指出，有關排名主要考慮相關活動是室內還是室外、病毒能否容易消散，以及活動的人口密度、持續時間等。當然，最安全是不要去人群密集的地方，盡量留在家中，但如果難以實施，低風險活動仍可接受，高風險活動則盡量避免參加。



呼吸道專家大谷義夫醫生強調，無論是拉低口罩或半除口罩，都非常危險

除口罩飲水 DOs & DON'Ts

為了解對新型冠狀病毒疫情，政府推出強制戴口罩措施，最近出門人人「單不離口」，有時想拉低口罩飲水或食零食，又怕增加感染機會，有日本呼吸道專家大谷義夫醫生在當地節目中指出常見的戴口罩錯誤方式，強調無論是拉低口罩或半除口罩，也是非常危險的行為！

將口罩拉到下巴位置，再飲水



這個做法絕對錯誤，因為本來下巴至頸部沒有被口罩覆蓋，病毒有機會黏附在上面，當拉下口罩時，病毒就有轉移到口罩內部的風險。

拉開口罩，再飲水



不論是拉起或是拉下口罩，也不正確，因為口罩會在半空中隨意擺動，原本附在表面的病毒就有機會轉移至衣服或其他位置，增加病毒黏在身上的可能性。

除下口罩，再飲水



這是唯一正確方式，切忌貪快而增加感染病毒風險。除口罩時要用手指勾著口罩耳繩，以不觸碰口罩表面為大前提，除下口罩，然後飲水。戴回口罩時亦同樣勾著耳繩，將口罩戴好。

（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。

消暑下火湯水 一家大細啱飲！

隨著盛夏來臨，雖然大家留在家中抗疫，但天氣依然令人感覺又濕又熱，整個環境變得不自在，想要消暑除了開冷氣及喝冰水之外，最好的方法當然就是準備消暑下火湯水，今次為大家介紹針對有關肌肉痠痛，同時舒緩食滯的配方，一家大細都適合！



冬瓜赤小豆扁豆土茯苓牛大力湯

材料：冬瓜 1 斤，赤小豆 5 錢，扁豆 5 錢，土茯苓 1 斤，牛大力 1 斤，豬瘦肉半斤

做法：先將瘦肉及食材汆水，並以 6-7 碗水一併煲至 45 分鐘便可

功效：解暑驅濕，解困除痛

冬瓜陳皮山楂水

材料：冬瓜 1 斤，赤小豆 5 錢，扁豆 5 錢，土茯苓 1 斤，牛大力 1 斤，豬瘦肉半斤

做法：先將材料汆水，並以 4-5 碗水一併煲至 25 分鐘便可

功效：解暑驅濕，去水消滯

日常飲食小貼士：

夏天宜進食解暑消滯食物，如西瓜、青瓜、山楂、小米及蕎麥麵等有助提升脾胃消化功能，消除積滯又可解除暑熱。



全港社區抗疫連線

抗疫情緒支援熱線

6773 0564



服務時間 12:00-20:00 (星期一至日)

連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊

為疫情下有需要的市民提供免費情緒支援服務

抗疫路上，您絕不孤單！

社區抗疫應急支援點

全港社區抗疫連線持續為確診個案的大廈居民派發防疫物品。截至7月22日已支援1015座確診大廈共派發150萬個口罩、12萬支消毒搓手液。

全港社區抗疫連線將繼續為新增確診個案大廈，提供抗疫物資支援服務。





為了養起頭家，她們離鄉別井來港工作。



左起 GiGi，Maria，Mary Ann，Elizabeth，Elsie，知己每週相聚，互相打氣。

香港好下一代就好 無庸置疑

我會做好呢份工
高手在民家

她們，不是成就出眾的創業家，

沒有驚天動地的經歷，卻有其難以代替的作用；

默默勞動的照顧者，

是貢獻香港發展的事業男女之背後女人。

現在讓我們聆聽這群堅毅女性心底的「她說」。

Elsie：

來港一年時，前夫已拋棄我及女兒。

Mary Ann：

夢想回家鄉開便利店。

Gi Gi：

香港人真的很好，很幸福。

Maria：

女兒嫉妒我照顧人家孩子。

Elizabeth：

全力做好工作，並希望融入本地社會。



Elizabeth，今年26歲。18歲開始，她一邊照顧女兒，一邊以優秀成績在菲律賓當地修畢藝術系學位，當地人眼中的「學霸」，三年前來港加入外傭行列。

服務僱主家亦是學以致用

她表示在港當傭人，較在原本國家做專業人士，能賺更多的金錢，於是將鋼筆化成掃把、電腦化成煮食爐，她們在僱主家中發揮專業知識，算是一片有所發揮的小天地。

她未有因自己學識高而高傲，反而自信地將學識運用到工作上。她與僱主家裡的外婆用翻譯器溝通，閱讀公仔書學習廣東話，「我想成為屋企一份子，想融入香港社會。」

當筆者提議為外傭展開專題訪問，她有條不紊地引導整個訪問，先構思好問題，然後在週日預先訪問四位「週末」閨蜜，以英語筆錄答案。



女兒來港見面，為 Elizabeth 帶來驚喜。

為遙遠的兒女許個願

Maria 在港負責照顧兩名小男孩，她直言每次跟女兒視像通話都感心酸：「佢見到我照顧別人的孩子，自己卻孤單寄人籬下，會產生嫉妒，於是對我的態度也很疏離。」Elizabeth 則感恩女兒乖巧活潑，不時會關心媽媽在港的生活，她坦言每一次視像通話都不捨得掛線。幾位外傭媽媽異口同聲想跟子女說道：「只有讀書才能扭轉人生，媽媽忍痛離鄉工作的最大心願，也就是看見你們戴上四方帽。」

盼港人珍惜香港這福地

曾在沙特阿拉伯工作10年的Gi Gi，來港後最大感受是：「香港人真的很好，很幸福。」她坦言每週有一日假期並非理所當然，來港後才得到較好的工作待遇及環境。

Elizabeth 透露菲律賓就業難，有學歷有技能都未必搵到工，就算搵到都唔會養活到家人，在旁的另一菲傭 Mary Ann 來港三年，雖仍是單身，一份糧卻支撐父母及四個弟弟的生活。

Mary Ann 工資全供養弟弟讀書，成就了別人的夢，她也大方談及夢想：「想建設自己的安樂居，能接家人一齊住。也想有自己的創業，想開一間便利店。」

她們渴望假期的時候，能有正式的休息地方，不用再擔心「鋪紙皮」休息被趕走。

疫情下，離鄉別井的母親更思念摯親，Elsie 感慨說道：「每日都好擔心，因為家鄉的醫療設備比香港差很多，但唯有靠一通電話得知兒女平安健康。」

男人不靠譜 愛自己是王道

一般在港工作的工人姐姐當中，並沒有幾個個可以維繫到她們的「異地」婚姻。

說到此，幾位受訪外傭都強忍淚水，Elsie 的前夫當她來港一年後就拋妻棄兒，Elizabeth 在上週得知相愛10年的另一半背叛她……卻回應道：「佢父母求我原諒，但我覺得我首先要愛自己。」

她們深知異地戀難以維繫，但依然無後悔來港，皆因：「最少係靠自己過得更好。」

自新冠肺炎疫情發生以來，口罩成了市民的「日常用品」。口罩雖然可以阻擋病毒、細菌，但是長期佩戴口罩引發的皮膚毛病，特別是面部「爆瘡」的皮膚問題也緊接而來。想在抗疫持久戰之下好好保養皮膚就要留意以下貼士！

長時間戴口罩多暗瘡

抗疫持久戰 保護皮膚小貼士

1

妙法保持口罩乾爽

口罩內的水氣長時間沾濕皮膚，易讓細菌滋生，所以保持口罩以及口罩內部乾爽，是防止皮膚出現毛病的關鍵。早前有專家指出口罩最多佩戴4小時就要更換，然而這樣換口罩實在太奢侈，想保持口罩內部乾爽不妨在口罩內放一張面紙或是醫療用紗布，用約1小時左右就更換，以保持口罩乾爽清潔。

2

避免厚妝宜減化妝

女士們戴口罩工作時少不免需要化妝，但濃厚的妝容加上口罩內濕笠笠的環境，容易令皮膚形成暗瘡。建議戴口罩後如需化妝，在底妝部分最好改用透薄的調節底霜、素顏霜或是粉質的底妝產品，而且上妝時最好愈輕手愈好，以免太厚妝焗出暗瘡。當然，愛美女士們為了皮膚著想，在疫情下還是盡可能減少化妝。

3

深層清潔要加密做

另一方面亦需要做好深層清潔的步驟，把堵塞在毛孔內的油脂污垢徹底清走，才可以保淨肌膚的潔淨度，以免因長時間佩戴口罩而加重肌膚的負擔，建議在必需戴口罩的非常時期，可以維持一星期一至兩次的深層清潔，防止暗瘡形成。

4

把握每個小休清潔

當小休或進食時，大家先清潔雙手，把口罩除下，讓皮膚透氣並進行潔膚程序。如條件不許可，就用清水印去皮膚的分泌。晚上回到家後脫下口罩，大家記得須徹底清潔皮膚的污垢，保持皮膚乾爽，然後保濕。

5

帶下巴罩有害皮膚

不少人在進食時，會將口罩拉下掛在頸上，沒將口罩除下，這是不好的習慣，因為這樣會令下巴及鎖骨沒有透氣機會，從而令皮膚產生更多問題，甚至會拉傷皮膚。

6

紙巾放耳背減損傷

另一個要注意的地方是耳背位置，因佩戴口罩需貼面，而讓口罩的橡筋長時間掛在耳上，易拉傷耳背皮膚。如果口罩橡筋過緊，可放些紙巾在耳背上，以減少皮膚損傷的可能。

防治「口罩暗瘡」，要注意以下事項：

- 盡量佩戴材質相對舒適柔軟的一次性外科口罩
- 佩戴口罩前後不宜選用油性化粧品
- 盡量避免化粧或減少化粧次數，及時卸粧
- 回到家裏脫下口罩後，需即洗面
- 勿用手擠壓暗瘡患部
- 平日宜用溫水及硫磺皂洗面
- 飲食宜清淡。少食辛辣、油膩、肥甘之物，多食新鮮水果及蔬菜

如果皮膚敏感或暗瘡情況嚴重，又或者已做好潔膚和潤膚的工作而又沒有好轉，便應該及早求醫，而且愈早治療愈容易痊癒。



建設新西五虎將 力保半壁江山

年初就爬上臉龐的口罩，從冬天到盛夏，依然戴在人們的臉上，在每一個揮汗如雨的工作日，如一抹厚重的壓力，保護著你，也折磨著你。疫情非但不見好轉，第三波疫情最終在社區大爆發，在人心惶惶的氣氛下，立法會選舉徐徐揭開戰幔。

新冠肺炎登堂入室，為今屆選舉增添重重變數。《我家》除了繼續關注社區疫情，也將為讀者報道選舉最新消息，守護你的選票，讓你在投票日安心地為心儀的候選人投下莊重一票。

主張以積極建設帶領社會重新出發的建制陣營今年在新界西派出五隊，務求穩定民心，力爭多數議席。其中民建聯有周浩鼎從梁志祥手上接棒，陳恒鑱爭取再度連任；工聯會麥美娟獲新民黨「借兵」相助；何君堯與三名「KOL」組成「戰狼縱隊」；而作為上屆建制「票王」的實政圓桌田北辰，又能否再度躋身議會？

截至 2020 年 7 月 28 日，已報名參選新界西的還有郭家麒、朱凱迪、鄭松泰、張可森、伍健偉、黃子悅、梁飛雪。

爬山梗會離地 和你不如和氣

建設我城 守住頭家



周浩鼎

——青春班鼎足護法

民建聯今屆繼續在新界西派出兩隊參選，其中梁志祥退下火線，交棒予周浩鼎。曾任離島區議員 8 年的周浩鼎，於去年區議會選舉落敗後，除了守住「老巢」東涌外，同時加強在屯門、元朗及天水圍的地區工作，是次亦與該黨的「屯天元」年輕區議員及社區幹事組成選舉團隊，相信這支「青春班」將會在選戰中多走幾步，勇敢為「青年」正名，展現守護法治的決心。



周浩鼎與民建聯「屯天元」年青骨幹組成「青春班」參選。

陳恒鑱

——應對交通有恒心

陳恒鑱今屆「升呢」，成為民建聯於新界西的「大師兄」，深耕荃灣及葵青多年的他最近亦務實擴展版圖，積極跟進大嶼山、長洲等離島居民的關注事項，包括青嶼幹線收費過高、改善渡輪服務等。早前他獲運輸署回覆指，將於 9 月定出落實青嶼幹線免費的日期，預計會於今年內落實。這將有助他爭取更多「島民」支持，無疑為其選情打下一支強心針。



陳恒鑱團隊包括荃灣、葵青、離島區議員及社區幹事。

- 新界西立法會選舉地區直選共設有 9 個議席，選區包括荃灣區、葵青區、屯門區、元朗區及離島區。根據 2020 年選民登記冊資料，新界西現有選民 1,308,081 人。
- 現任議員（按姓氏英文字母排序）包括：
陳恒鏞（民建聯）
鄭松泰（熱血公民）
朱凱迪（土地正義聯盟）
何君堯（獨立）
郭家麒（公民黨）
梁志祥（民建聯）
麥美娟（工聯會）
田北辰（實政圓桌）
尹兆堅（民主黨）



立法會到底選什麼？

2020 年很難，原本就深陷社會運動中的香港人更難：不僅要面對日益撕裂的社會，在曠日無休的政治衝突中艱難求存，還要對抗新冠肺炎，時刻提防細菌和傳染，保護自己和所愛之人。

在這種社會氣氛下的立法會選舉，到底在選什麼？

不斷有人對支持者說：你們要選這樣的人，他承諾支持「五大訴求 缺一不可」，承諾否決政府的財政預算案，承諾推動罷工、罷課、罷市，承諾讓香港出現「血流成河」的抗爭場面，承諾推動西方國家對我們實行政治和經濟制裁！這些承諾如瘟疫般恐怖。

香港有很多本份的老實人，持續的社會動亂和疫情侵擾，讓他們的生計、生活飽受干擾。他

們不想招惹政治，只想心安理得地生活，有確定的晉升軌道、看孩子快樂成長、看年輕人成為社會棟樑、看老年人安享晚年，但現在，「攞炒」的陰影籠罩著他們，奪走了笑容，也奪走了好的可能性。

問問自己，到底什麼才是「缺一不可」？是在全球經濟衰退下中門大開，任資本對我們予取予求，還是定下安全的防線，讓人人得到應有的機會和照顧？是放任人民生命和財產被疫情和暴力衝突捲走，還是全力救人、救市為先？是向外國乞求制裁中國，還是認清我們的歸屬，不臣服於外界壓倒性的力量，明知不可為而為之的絕地反擊？

懷有善意地思考，帶來理性可行的答案。

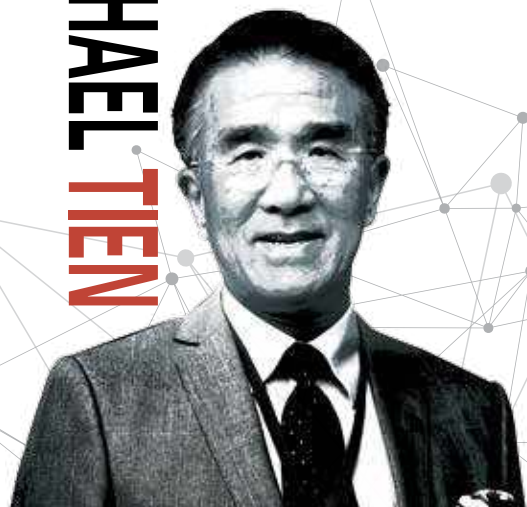
ALICE MAK



JUNIUS HO



MICHAEL TIEN



麥美娟

——發聲還須自身硬

「團結」是今次選舉的關鍵詞，工聯會繼續由麥美娟競逐新界西一席，但就獲新民黨慷慨「借兵」相助，派出前離島區議員傅曉琳排在其名單內，協助開拓離島及中產票源。人稱「工聯契姐」的麥美娟論政作風硬淨。疫情期間，她協助滯留內地港人，為跨境家庭發聲；工聯會及她爭取多年的延長婦女產假至 14 周的安排，也於立法會會期尾聲獲得通過，為她的選情帶來利好因素。此外，她亦積極爭取鄉紳支持，早前就曾與屏山鄉事委員會主席鄧志強一同派發口罩。



麥美娟今屆獲得新民黨派出傅曉琳（右三）排在其名單內。

何君堯

——戰狼隊 K.O. 難題

連續兩屆在新界西「單拖」出選的何君堯，今屆覓得知音同行，三個知名度甚高的「KOL」包括「華記」楊官華、「黑超哥」許民楓及「大衛 Sir」柯朝暉，與他組成「戰狼縱隊」，突破之大，戰意甚濃。雖然何君堯謙稱團隊「無政黨、無鐵票」，但四人在網上頗受「藍營」支持者歡迎，單以何的 facebook 專頁就獲得 13.7 萬個讚好（Like），是另外四名在新界西排頭位出選的建制中人之總和。曾任屯門鄉事委員會主席的他，亦獲前十八鄉鄉事委員會主席梁福元等鄉紳站台。



何君堯與「華記」楊官華、「黑超哥」許民楓及「大衛 Sir」柯朝暉組成「戰狼縱隊」。

田北辰

——為民生扭轉星辰

上屆建制地區直選「票王」田北辰，於四年任期間經歷數度巨變：2017 年退出新民黨，並與 6 名隨他退黨的新界西區議員組成實政圓桌，卻在去年區選與其他建制政黨一樣遭遇滑鐵盧，目前僅剩一名區議員。雖然如此，田北辰依舊積極跟進多項民生議題，影響廣泛至巴士公司以疫情為由削班、細微至荃灣公廁翻新後無水供應，他都落手落腳處理。



田北辰現只剩徐曉杰（後）一名區議員椿腳，不少議題都要親身落手落腳處理。

「下一站係水邊圍……」，每天清早映入眼簾的，是一個又一個孩子在球場揮灑汗水，為一天打開序幕。光明學校位於元朗的一個屋邨內，由80年代至今，近距離的校園形象，深深印在「元朗人」腦海中。



邢校長：「離開了教室，難道就不是學習嗎？」



有情校園 校長推有趣學習

莫論起跑線

總之開學唔要

書

光明學校現任校長邢毅，在一間學校服務20多年，卻未有固步自封，反而力求突破。

「常聽街坊說我們作風很傳統，其實我們在堅守盡展學生潛能的信念下，一直創新求變。」除了在長假期實施「零功課」，學校更提倡九月開學首周「棄書」，以及選取課外書作中文科教材，希望令校園生活變得趣味盎然。

香港學業壓力大，每隔一段時間，就有學生輕生的悲劇。身為教育工作者，邢毅希望推動正向教育，幫助學生了解自我、發掘生命意義，從而獲得「幸福感」，更快樂地活出自己，減少悲劇發生。

「小朋友未必明白甚麼叫生命的意義，所以我們要深入淺出，用更有趣的方式表達。我們利用學生自主創作的『正向勇士傳說』，以繪本及故事形式，將正向教育元素灌輸給他們。」

「學生從學校得到幸福感，自然產生歸屬感。」

快樂與幸福感掛鉤，而兩者的延伸表現，可以從學生對學校的歸屬感看見。邢毅認為，「如果學生一放學便『雞咁腳走』，你又覺得他有多喜歡這間學校呢？如果學生從學校得到幸福感，自然對這個地方產生歸屬感、凝聚力。」



元朗街道上，邢校長桃李滿門。



「遠在水邊，光明在前」，學校與街坊關係好。

對於一眾「元朗人」而言，相信學校的露天籃球場可算讓大家印象最深。特別之處並不是因為設施罕有，而是和街坊之間的「互動」。學校座落於屋邨之中，校門對外是輕鐵及巴士站，以前球場的圍欄較矮，有時學生打球打得太高，就要請求街坊幫忙把球拾回來。近年學校把圍欄建得更高，減少影響街坊固然好，但相信这一幕也刻在不少街坊的心中。

不過，除了學會勤奮練習，邢毅更希望學生學會不怕輸。「成長路上有高低起伏，學識著眼背後努力的過程，小朋友才會輸得起，不會事事輕言放棄。」



校方培養學子積極學習態度。

正因校長革新、敢試，不但改變了固有的課堂模式，更向學生傳遞待人接物的態度。

邢毅指出，學校去年首辦「光明耆樂嘉年華」。顧名思義，由全體六年級生為社區的長者，一手一腳組織嘉年華，包括寫信尋求贊助商、邀請長者參與活動等，老師只任輔助角色。

「離開了教室，難道就不是學習嗎？學習不只在教室中進行，教室以外有更寬廣的天地，發掘學生更多潛能，透過各種活動的設計，讓學習生活化、趣味化，寓教於樂。」

「還記得當時，因為參加者需要爬樓梯，有一位學生主動請老婆婆坐低休息，還帶了一杯暖水給她。这一幕令我印象非常深刻，自己都問自己，是誰教他這樣做出如此貼心的行為？」可見這種潛在課程所傳遞的價值、規範及態度，對學生的做人處事具有深遠的影響。



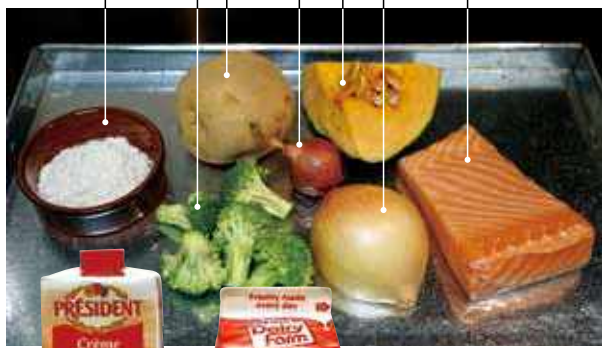
學生組織嘉年華，與長者同樂。

求進天地廣闊

嘉年華學做人

活動傳遞正向人生觀。

材料



三文魚 50g

鮮忌廉 200g

南瓜 140g

乾蔥頭 1個

薑片 120g

西蘭花 50g

鹽 10g



鮮忌廉 50ml



牛奶 1 個 240ml

牛油 20g

水 200ml

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：Megan

我家

30, Jul 2020

黃金奶油三文魚



話說，我寫咗 N 年食譜，臉書都係得嗰一萬幾千粉絲，真係覺得好羞家，逐個逐個儲係難啲㗎喇。但好似煮食界近期被網民熱評嘅「上湯蟹柳浸白蘿蔔」，一味鏗已街知巷聞（雖則係劣評如潮），邊個仲夠膽話揸鑊鏟有機會出人頭地？

不吐不快，其實呢味「上湯蟹柳浸白蘿蔔」，真係唔係咁容易煮㗎，要煮到啲蟹柳好似碌木咁，係需要好有技巧先得，係唔係應該唔剝包住蟹柳嗰個膠袋先做到㗎？好欣賞佢將蘿蔔條同蟹柳層層疊得咁靚，見到都唔想食……

呢個世界已經變咗㗎喇！「買 like」買到變（百）萬人迷，有時候真係好頂唔順呢個世界，乜都可以做假。好多年前我已經不時呼籲大家，盡量少用人造調味或者上湯，甚至因為咁得罪咗個「名廚」，搞到我「被 unfriend」。老實講，放得入口嘅嘢，我點都要過到自己個關先會推介，由沙律菜叫入落雞汁，到今時今日叫人用上湯煮蟹柳浸白蘿蔔，睇吓大家反應幾咁熱烈就知咩事！

既然我自斷米路，只好繼續默默煮啦。今日會分享一個「黃金奶油三文魚」，一定難煮過蘿蔔蟹柳，不過大家乖乖留家抗疫，可以慢慢試、慢慢煮！呢個鏗靈感來自白汁，今次加咗南瓜泥顏色更靚，最適合「汁人」，熱辣辣撈飯或者意粉都好得，蔬菜沾上順滑嘅汁小朋友更容易接受，呢個鏗又係清雪櫃嘅好幫手，有乜落乜你話事啦，蟹柳都得㗎，呵呵～

做法

① 南瓜及薯仔去皮隔水蒸 10 分鐘，薯仔備用，南瓜用湯匙壓成泥狀。



② 洋蔥及乾蔥頭切粒落油炒香，當材料炒至軟身及金黃後，就可以落牛油略炒。隨後再落麵粉炒勻，然後加水、牛奶及鮮忌廉（記住用慢火呀）。

③ 開始微滾就落南瓜泥，不斷攪拌至質感順滑，然後落鹽調味。



④ 加入三文魚件及西蘭花煮 3 分鐘，最後落埋薯仔輕輕拌勻即可上碟，食之前灑上少少黑胡椒粉及辣椒粉，整色整水就攞掂。





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。



【溫馨提示】

古蹟現為香港醫學博物館，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

1906



2020

【古蹟小知識】

太平山街鼠疫

1894 年爆發的香港鼠疫是 19 世紀末至 20 世紀初鼠疫第三次全球大流行中重要的一次，是次的鼠疫相信是由雲南人口遷移而經水路交通傳播至香港，在發病初期華人都只相信採用中醫治療的東華醫院，再加上不少貧困者聚居的太平山街環境惡劣，令到防疫以及治療兩方面都不得其法。1894 年鼠疫最終令到 2,000 人以上喪生，三分之一的人口逃離香港，令當時港府決心要防治以及研究細菌。

【古蹟資訊】

舊病理學院
(香港醫學博物館)
地址：堅巷 2 號
級別：法定古蹟
開放時間：每日上午 10 時至下午 5 時；星期日及公眾假期只開放下午 1 時至 5 時 (逢星期一閉館休息)

新一波疫情再起！事實上，現代社會在醫學發達的情況下，仍然有未能控制的疫症，那麼上個世紀面對未知的病毒又是如何應對？今期古蹟古鄉就為大家走訪為應對細菌病毒而生的地方——舊病理學院。

位於上環堅巷的舊病理學院（又稱舊病理檢驗所），現時已被用作香港醫學博物館。舊病理學院原名其實是細菌學檢驗所，於 1905 年興建、1906 年啓用，是香港首間專為公共衛生和醫學化驗而設的檢驗所。在大樓建成的時期，香港太平山街一帶正經歷過一次嚴重的鼠疫，再加上天花等傳染病疫情反覆，為了控制疫情，政府便開設這座檢驗所，後來更在這裡培植疫苗。不僅如此，當時政府還聘請了香港西醫書院的高年級學生或畢業生，任政府細菌學專家的助手，幫忙解剖及檢驗從那裏收集來的老鼠。

隨著用途上的擴大，細菌學檢驗所在二次大戰後改名為「香港病理檢驗所」，涵蓋更大的工作範圍，用作研製疫苗。細菌學檢驗所 1960 年遷往西營盤新址，舊大樓至 1970 年代仍用於研製疫苗，輔助樓撥作聯合書院理學院院址。建築物於 1990 年列為法定古蹟，並於 1996 年起成為新設的香港醫學博物館所在地。



中西合璧建築特色



雙層瓦片

中西合璧建築特色

採用中西合璧的風格蓋有雙層瓦片，窗與房間之間設有大型走廊，以應付香港的潮濕氣候。



大型走廊

大樓內部抗疫歷史

大樓內还有不少當時使用的工具和教學用品，例如用作運送工具的舊式升降機、中醫常見的百子櫃、用於研磨較大量植物藥材的研船等。



大樓內部抗疫歷史



愛德華時期建築風格

愛德華時期建築風格

這個時間的建築特點是講究紅磚牆、荷蘭式山牆、灰泥裝飾帶、古典巨柱以及塔樓等。



古典巨柱



荷蘭式山牆



塔樓



灰泥裝飾帶

中西合璧建築特色

摸索出人生交響曲 堅毅有目共睹

23 歲的蕭凱恩（Michelle），在出生三個月時因患眼癌而切除眼球，失去視力，但這無阻她在成長路上努力學習、探索世界。在傳統名校讀完中學後，凱恩今年修畢香港中文大學音樂系，成為首位視障的音樂系學士，往後的夢想是用音樂影響生命。

失明女生 音樂頌 漆黑獨唱萬籟伴奏

蕭凱恩：

「我經常鼓勵人說：『Impossible，
即係 I'm possible！』。」

「爸爸是我的保鑣、
Cameraman、經理人、
按摩師……」



演奏就是表達樂譜裡的情感。



「命運是對手，永不低頭，從來沒抱怨半句，不去問理由……」凱恩不為殘障而自怨自艾。當她兩三歲時，父親某日突然聽見她以電子琴完整彈出兒歌《打開蚊帳》，嚇了一跳。

蕭爸爸說：「從沒想過視障人士可以學音樂，但既然女兒喜愛彈琴，而且如此有天份，就聘個老師教她吧！」

幼患眼癌 動手術後失明
父母悉心照顧時刻同行

Michelle 笑說訪問前，蕭爸爸交代別再提及他，但

為創作而無眠 為表演而無我

疫境「蕭」化知識 分享歌詞研究配音



Michelle 的 YouTube Channel，
聽聽她的音樂世界！
 YouTube

「唱歌好似整曲奇餅，每次有新作品，都要實驗每一個用料同步驟，會達到咩效果。」曾抱著睡袋，在大學音樂室裡為創作而徹夜不歸家，Michelle 對音樂的熱忱，體現在對音符與韻調的執著。

站在舞台上，她雖然看不見觀眾的反應，卻會讓陪伴者幫忙留意後告知。她分享中學聲樂老師的一個教誨，那是「身為專業的表演者，前一刻的情緒絕不能帶上舞台，演奏的心情就只有樂譜裡表達的情感。」



Michelle 今年中大音樂系畢業啦！

過去一年，大家經歷許多不如意的事，Michelle 以《One Moment in Time》形容面對困境的心態。

歌詞內容鼓勵人每日做到最好，因為每一秒都僅僅只有那一刻。她相信世事總有轉機，因此在家抗疫期間感受了不同的事物，其中一樣是研究配音。對於失明人士而言，聲音是最能接收訊息的媒介。

「最欣賞的配音員是曾秀清，在《大長今》聲演連生一角，她能發出可愛語調，同時能聲演《繼母與女兒的藍調》中女強人角色。」童年時候的 Michelle 愛看卡通片，因此另外一把最熟悉的聲音，就是「多啦 A 夢」配音員林保全。



向醫護致敬，為抗疫鼓掌。

搭車聽歌 靈感話咁快就到

或許大家會好奇想知，視障音樂家創作一首曲會否較耐？Michelle 回應：「最快幾分鐘就有！」

她以五月份與音樂人陳奐仁合作為例，創作致敬醫護的曲目《You Are My Hero》需時：「我聽 Celine Dion 的一首歌得到靈感，於是搭搭下車就即刻寫下當刻靈感。」

她解釋《You Are My Hero》的旋律，很快進入激昂位，就如醫護人員在短短幾日間，緊急進入前線工作，那種具爆發力的冒險精神。

攔路障，我哋
一齊去意大利做交流
生，一路上好照顧我。」

備受寵愛的 Michelle 時常感恩家人，她憶述中四時作的第一首歌，便是「Oh, Daddy and Mummy」，致謝父母給予無條件的愛。



兩三歲彈出《打開蚊帳》，從此踏上音樂路。

著琴譜一邊彈奏，但她必須將樂譜換成點字譜，再逐一細摸，才可以彈琴，因此應考時需要額外時間。

她舉數學教科書為例，一本幾十頁嘅書，要變成幾倍厚度的點字書，幾塊大石頭的重量。「爸爸個陣怕太重，會日日幫我揸書包到學校。」

家人就是 Michelle 的精神支柱。

她更透露，每當自己在舞台上表演和出席活動時，蕭爸爸會「趴低側身」影相！

家中備受寵愛 媽煎雞翼妹攔路障

「我最鍾意食媽媽嘅煎雞翼！」Michelle 的口中並非只有爸爸好，她同時形容媽媽是「Super Woman」，早上上班，放工回來堅持做「煮」婦。她表示媽媽是容易滿足的女人，小時候放學買個小蛋糕放餐桌給媽媽，她已很快樂。

還有另一位家庭成員，那是比 Michelle 小三歲的妹妹，她感恩妹妹並未有嫉妒自己得到爸媽的全天候照顧，甚至會幫輕爸媽。「妹妹懂事以後好乖，會幫我

女兒坦言生命的起點是父母一個沉重決定。「當我被發現患有眼癌，主診醫生同父母講依家有兩條路揀，唔做手術，就會死；做咗手術，就永久失明。」

Michelle 知道當時父母飽受外界壓力，不少親友會勸告：「梗係唔好做啦！咪最多生過個！」但夫妻倆決心盡力一試，因為無論如何都承諾照顧好女兒，不會因此而退縮，或把她關在家裡。

正正是父母的愛與勇於面對，鋪上女兒成長路上的每一磚一瓦。即使辛苦，父母也堅持常帶 Michelle 外出體驗生活，培養出視野廣闊的貼地女孩，「最簡單佢哋會帶埋我去超市，我知道橙、檸檬同麒麟果嘅質地。」

報考 DSE 歷波折 琴譜數學須換點字書

身為首位報考 DSE 音樂科的失明人士，Michelle 直言過程幾番波折，因為香港從來都無專為視障人士而設的考卷，沒有 pastpaper 可以參考，一般考生可以一邊看



蕭氏父女一直同行。



疫情之下，地球真係很危險，Stay Home 先係上策。留家好，但屋企淺窄想爆汗有乜好計？似乎 HIIT 幫到大家，HIIT (High Intensity Interval Training 高強度間歇訓練) 透過高強度的運動，令你瞬間爆汗，短短數分鐘已經大汗疊細汗。唔駛落街見人，安全啲又慳時間，疫情下最強瘦身訓練！

室內健身太高危 家中一齊HIIT 安心爆汗瘦身

什麼是 HIIT ？

HIIT 當中有「高強度」及「間歇」兩項最為重要的定義，「高強度」的意思是訓練的強度要求的最大心率（心臟跳動的頻率）為 80% 以上；而「間歇」的定義，就是訓練與休息之間以交替方式進行。同時具有這兩種形式的訓練，才算是 HIIT 高強度間歇訓練。

熱身運動 3 分鐘

每次進行 HIIT 前，建議先做 3 分鐘簡單的熱身運動，可以先做 1 分鐘大小腿拉筋，再做 1 分鐘原地跑，最後做 1 分鐘左右腳踢腿動作。充足的熱身，可大大降低受傷的風險呢！

進階爆汗版

進階的 HIIT 會比入門版更辛苦，如果從來沒做過 HIIT，第一次很難完美依足動作完成。各位在進行時也不要勉強，如體力不足，請先休息再繼續，第二天再進行時你會發現體能比第一天進步了，到第三四天時，很有機會跟足動作完成。

① 60 秒前後跳步深蹲

這個深蹲的做法是站起來時加入原地前後跳步動作，站起後左右腳前後輕輕跳兩次再進行深蹲。

② 60 秒原地提腿跑

像剛才的原地慢跑，但這一次的膝蓋須提高一點，速度亦要高一點。

③ 60 秒波比跳

最消耗體力的波比跳，動作簡單卻耗力無比。

④ 60 秒開合跳

雙手向上揚時，雙腳同時張開，雙手向下收時，雙腳亦同時收起。

⑤ 20 秒原地伸展休息

進階版就只有這 4 組動作，但要在 20 秒休息後立即進行第二輪同樣的 4 組動作，但只需進行 50 秒，完成後再進行 40 秒的 4 組動作，直至最後的 10 秒 4 組動作。

入門爆汗版

入門級的 HIIT，大概只要做 10 分鐘就可以了，如果是第一次進行，大概 5 分鐘，已經可以讓你爆汗，效果十分驚人。熱身過後，請依照以下流程進行，每做完一組可休息 1 分鐘，休息時不妨稍為伸展一下手腳，共做三組。

① 30 秒深蹲

雙腳比肩寬站直，蹲下再站起，留意腳尖須向外，腰背不要彎曲。

② 30 秒原地慢跑

原地慢跑，作用是舒緩剛才的劇烈動作。

④ 30 秒原地慢跑

原地慢跑。

③ 30 秒平板支撐

進行平板支撐時，臀部不要提起，須與腰背保持一直線。

⑥ 30 秒原地慢跑

原地慢跑。

⑤ 30 秒跳躍深蹲

進行剛才的深蹲動作，但將站起改為跳躍，跳起時雙手可向後擺動以作平衡。

⑦ 30 秒登山者

進行登山者動作，雙手撐地，左右膝順序向前抬至胸部及向後伸直。

6 組時間遞減動作

第一輪：每組 60 秒	第三輪：每組 40 秒	第五輪：每組 20 秒
第二輪：每組 50 秒	第四輪：每組 30 秒	第六輪：每組 10 秒

最初數次的 HIIT 會很辛苦，但只要大家的體能正常，若能堅持一個星期，將會輕鬆得多，反正隔離期間在家時間多的是，就試試自己的能耐吧！