

我家

HoMemory

i s s u e

52

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：22, Apr 2021

看得見的人情味

02
~
03

我家・焦點

西鐵 2/5 頭班車
延兩小時開出

04

醫・家

劉華公開不老餐單
至 fit 秘訣食咗乜？

06

心靈之旅

15/04 – 08/05
十二星座提升財運有法

08

時事觀察

公屋大門設晶片
惹私隱外洩疑雲

14
~
15

封面故事

啜地武士
狂野踏步有Class

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



屯馬綫預料

今年第三季全綫通車，全綫通宵試營運亦已開展，元朗、屯門及天水圍的居民將受影響。港鐵日前表示因通車前進行大型試車，5月2日西鐵頭班車將要延遲兩小時，至早上7:30才開出。受影響時段中，港鐵會安排六條接駁巴士路線行駛。有議員促請港鐵降低測試及工程期間聲浪，避免影響鐵路沿線居民作息。

屯門

屯馬綫因早前沙中綫工程問題而要分階段通車，第一期接駁馬鐵綫到何文田站段已於去年2月投入服務。當全綫通車時，列車將會由沿何文田站直接駛往紅磡站，再連接原來西鐵直達屯門兆康。而東鐵未來亦將會延伸過海，連接第四條過海隧道直達金鐘站。

港鐵4月14日公佈，屯馬綫全綫試營運已進入最後關鍵階段，工程人員會於本月至六月凌晨收車後，進行多次全綫通車測試。當中在5月1日晚至2日凌晨的大型測試，將會影響西鐵綫及屯馬綫一期（烏溪沙到何文田）5月2日星期日頭班車，原定清晨5:30的開車時間，一直會延遲兩小時即早上7:30才恢復行車。

有接駁巴安排 轉乘港鐵記住啲卡

港鐵工程處總經理工程建造周蘇鴻解釋，當日會模擬屯馬綫不同時段行車模式，動用逾50輛列車由烏溪沙至屯門站全綫27站來回行駛，需時較長，



港鐵車務營運總管黃琨暉（右）呼籲5月2日及早規劃行程。（港鐵圖片）



港鐵為屯馬全綫通車做大測試。

因此需佔用部分日間行車時間。

為此，港鐵會於當日早上5:15至有關鐵路重新投入服務後的半小時，安排250輛免費接駁巴士提供10條路線服務，其中六條沿西鐵行駛，部分為特快跨區綫，當日為免受影響乘客因特別安排而多付車資，將實施特別票務安排，當乘客坐接駁巴士後轉乘港鐵到其他站，只需拍八達通便不會收費。

周浩鼎： 試車注意聲浪免擾民

立法會議員周浩鼎向《我家》表示，理解港鐵需要充足時間進行全綫測試避免危險，惟希望港鐵在通宵試車時，能降低測試及工程期間聲浪，盡量避免影響靠近鐵路居民的作息。

同時，雖然5月2日是星期日，但周浩鼎亦強調，絕大部份新界西居民依賴西鐵，其運載穩定性十分重要，因此他促請部門及港鐵能確保，當日能準時於上午七時半恢復營運，避免令新界西北交通出現大混亂。



周浩鼎促請港鐵降低測試及工程期間聲浪。

5月2日接駁巴士安排

路線	接駁地點
K99	西鐵綫屯門站 <> 美孚站（全綫）
W3	西鐵綫美孚站 <> 紅磡站（全綫）
M24	屯馬綫一期烏溪沙站 <> 啓德（全綫）
D1	元朗站 > 青衣站
D2	錦上路站 > 大埔墟站
W1	天水圍站 > 青衣站
W2	屯門站 > 欣澳站

時間：早上5:15至西鐵重開服務後半小時

班次：2至10分鐘

注：只要在接駁巴士上拍八達通，再轉乘鐵路將不會扣費；另在10個指定車站可免費出閘，轉乘接駁巴士。



5月2日頭班開 7:30

← 2

delay

係為咗走得更遠

烏溪沙



屯馬綫一期早於去年 2 月 14 日通車。



紅磡停站十次 準備東鐵過海

為配合東鐵綫過海段軌道接駁工程，港鐵自今年二月起，每月東鐵需要騰空一個周日，全日暫停旺角東至紅磡站列車服務。對上一次軌道工程已於本月 18 日完成，至於尚餘 5 月至 10 月的七個工程日將有待稍後公布，港鐵表示會於每次暫停前最少一星期公布確實日期。

工程日主要進行的程序，就是在原有路軌

上安裝軌道，以接駁新路段。每逢工程日港鐵會安排接駁巴士，往返九龍塘站至紅磡站。

當中，亦會有多個特別車資安排，包括西鐵乘客在紅磡站出閘，可全程免費免收車資；西鐵乘客在紅磡站，出閘後坐接駁巴士到九龍塘轉乘東鐵，亦全程免費。而東鐵於九龍塘坐接駁巴士到紅磡站轉乘西鐵，則只會收取東鐵部分車費。



紅磡站近期需要停站 10 次，為東鐵過海作準備。



港鐵將安排多條指定路線的特別接駁巴士。

即將隨屯馬綫全綫通車而啓用的宋皇臺站，於 2013 年 9 月工程期間，在隧道鑽挖機豎井建造樁柱挖出土壤期間，發現超過 500 個古錢幣。當時古物古蹟辦事處認為須在豎井內進行考古監察。最終發現宋元時期石砌古井等重要文物。

古井原址保留 宋皇臺站走考古風

港鐵委託考古專家在宋皇臺站地盤發掘，發現一個結構良好的千年方形古井（J2 井）同時掘出 239 個遺迹及數千件出土文物，包括宋元及清朝的錢幣及陶罐、瓷壺等，為李鄭屋漢墓後重大考古發現。考古專家其後又在工地發現一個清代水井及宋元時代的房屋基座。最後因要修改土瓜灣站的設計和施工方法，逼不得已令工程延誤達一年。

港鐵發言人回覆指，宋皇臺站車站設計

將揉合考古元素。車站大堂頂蓋設計已作相應修改，加建了一個混凝土井槽，並預留彈性以便日後待可靈活處理 J2 井的重置安排。而混凝土底板日後可更換為透明底板，以方便在車站大堂仰望觀賞 J2 井之底部。

古蹟辦發言人補充指，與港鐵保持聯繫，商討在宋皇臺車站設置展櫃的技術要求和規格，以及陳列展示有關文物的具體安排，有關詳情將會適時公布。



宋皇臺站設計將揉合考古元素。



考古專家在宋皇臺站地盤掘出千年古蹟。



古蹟中包括石井，最終獲原址保留。

60 歲的天王劉德華是不少人心中的「不老男神」，出名自律的他外表和體型數十年如一日，生活飲食非常謹慎。近日，他就在社交平台公開了自己的晚飯餐盒，引起網民熱議，紛紛討論他的至 fit 秘訣。

劉德華近期頻頻在抖音拍片分享生活，他最近便發布了一段晚餐片段，工作完畢的他先從食物袋拿出多個飯菜盒，擺放整齊後並展示其晚飯菜式。

多色蔬菜 白米夾雜糙米

從餐盒可見「三餸一湯」俱全，均為素食，主要是多色蔬菜，白米飯中亦夾雜糙米，烹調方式非常清淡。他對飯量也嚴格控制，只吃了一半便放回飯袋。

劉德華自 2013 年起開始茹素，多年來注重養



生，去年網上便曾流出一份華仔外食的全素餐單，全素菜式清淡健康，菜式分別有羊肚菌竹筍湯、香撈台灣麵線、淮山炒木耳、板栗蒸南瓜以及濃湯玉蘭片。

近年素食興起，過往研究顯示素食可減低患糖尿病、脂肪肝及膽結石等疾病的風險，加上飲食相對肉食者清淡，腸胃負擔相對較少，較不容易有便秘、腹痛等問題。但部分人或會攝取蛋白質、膽固醇等營養不足而出現貧血。

無論如何，選擇適合自己的飲食方式、注意均衡營養，才是健康之道！

拍片公開餐單 劉華不老 關鍵食素



劉德華拍片公開餐單，只見三餸一湯全是素菜，非常養生。

劉天王至 fit 秘訣

① 全素食

華仔曾在節目中表示因為妻女都吃素，自己一人吃肉會奇怪，遂開始素食。他會吃穀類食品，原味乳酪和少量白煮雞肉，吸收足夠營養。

② 烹調清淡

華仔的素食清單以蒸煮為主，遠離煎炸食品。另外他亦戒甜食，連最愛的糖醋油條也會忍口。

③ 從不喝冷飲

他從不飲冰水和凍飲品，即使夏天也堅持喝熱飲；有時則喝蘋果加紅蘿蔔汁等混合果汁來補充水分。熱飲有助血液循環，因此不易衰老。

「爛 Mon 貼」照用 割傷恐增生神經瘤

不少人都有手機「爆 Mon 貼」經歷，但為求慳家，即使玻璃保護貼破裂，仍會將就照用，但小心會釀成意外。內地一名女子早前被保護貼碎片割傷拇指，自行拔掉碎片後就不予理會，直至持續疼痛求醫檢查，才發現是碎片殘留於傷口，當時已增生神經瘤。

該名杭州 35 歲女子有次不小心把手機跌落地上，未有更換破裂的鋼化玻璃貼便繼續使用。之後，她從手袋取出手機時，右手拇指不慎被破裂的玻璃貼刺傷，當時她只將碎片拔掉並貼上膠布止血。

醫生：碎片太薄 超聲波無符

傷口癒合後，其手指痛楚卻日漸加劇，甚至無法正常生活，求醫檢查發現是有碎片殘留，其右手拇指更有局部神經瘤增生，做手術切開疤痕組織後，才能取出一塊五毫米保護貼碎片及切除神經瘤。

醫生表示，手指神經末梢特別敏感，故痛感會特別明顯，但由於碎片非常薄，

超聲波檢查也未必能發現。醫生提醒，鋼化玻璃保護貼非常堅硬，一旦碎裂，碎片容易翹起及刺傷使用者雙手，因此應立即整片撕掉破裂玻璃貼，處理時也要小心避免刺傷。



慎用腰封 誤戴傷腰

都市人長期坐著工作，又無注意良好的正確姿勢，容易出現腰痛問題。尤其這兩年疫情之下，大家在家抗疫時間較長，減少了外出伸展，不少人反映腰酸背痛更加頻密。

根據香港護脊中心的報告顯示，香港平均有 60% 至 80% 人曾患上不同程度腰部痛症，多達 15% 患者仍未找到有效治療方法。對於腰痛，衍生出來的問題真是各式各樣，病患者常問及究竟要不要佩戴「腰封」？今次講一下使用須知。

為了解腰腰部痛楚，不少人都會佩戴腰

封來支撐腰部肌肉，但長時間佩戴其實容易造成過度保護，令腰部肌肉萎縮。

宜急性情況支撐腰部

腰封適宜用於應付一些比較急性或不穩的狀況，以提供一個支撐，防止太多不必要的動作。例如急性腰背部拉傷、椎間盤突出、突出壓迫腰椎神經導致的坐骨神經痛，或是懷疑腰椎滑脫等不穩定的狀況，才需要使用腰封來緊緊護腰。

腰封不適合長期使用，什麼叫長期呢？

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。



作者：
陳洛志 醫師





港媽升呢 世界名校升學顧問 為學生打響人生如意盤

「及早規劃孩子的升學路，為未來發展打最好的基礎。」無論你認為世界名校對你距離多遠，啓彥教育創辦人黃玉華（Judy Wong）認為只要目標清晰，並裝備好一套高效學習方法，成功在望。



創業五年以來，Judy遇上不同合作夥伴而踏上更大的教育事業之旅。今年，Judy與Tang's Living Group合作，開展香港中學住宿 + 世界名校升學策劃計劃，充分善用本地酒店資源，及教育界的專業經驗和背景，為在內地持有香港身份證的學生，提供專業DSE課程，精心安排長期酒店住宿及餐飲服務，並由專業導師度身訂製生活與學習計劃，全面提升學生的整體發展，細緻貼切助學生逐步實現國際頂尖大學夢。

香港中學住宿 + 世界名校升學策劃計劃

Judy採用前瞻性的升學策劃方針，首要引領學生認識自身能力，分析特長與才能，以重點培養。配以市場大數據分析，讓學生及早對社會工種的認知，灌輸長遠規劃概念。

明確策劃系統四大元素：

- 1. 進行科學化評估(個人素質、性格、才能)
- 2. 了解家庭目標(家長期望、預算)
- 3. 按學生能力與專長安排相關活動體驗
- 4. 專人跟進制定升學方案

課程亮點：

- 挑選經驗導師教授主科及選修科
- 酒店式住宿配生活導師跟進
擁有齊全設施包括泳池、健身房、多用途房及洗衣服務
- 彈性活動安排
學生於週末可選擇回家或家長來訪，又或留港參加額外活動
- 設哈佛、牛津升學顧問諮詢
- 特設華爾街銀行企業家主講
年青版金融課程

恨鐵不成鋼

願做少年們的伯樂

五年前，Judy從家庭主婦變成世界頂尖名校的策劃顧問，她憶述陪伴兒女學習的經歷，是母親，也是家庭老師。「我喜歡研究孩子學校課程，因為我兩個孩子的學校教材明顯與一般學校不同。」Judy甚至會自家編制課程及資源幫助子女追趕進度，又會分享給身邊有需要的學生，她認為作為父母，最重要的投資就是子女的優質教育！

在策劃兒子的升學路途，遇上來自哈佛的資深升學策劃顧問老師，為兒子仔細提升背景競爭力，以興趣發掘潛在爆發力，最後順利完成申請，考上心儀學校，用四年半時間修畢電腦工程碩士課程，及找到理想職工作。Judy兒子參加了牛津劍橋線上學術研究課程後，激發了他對電腦的興趣，因為導師根據孩子所處的階段，讓他預先瞭解學科，對之後工作的領域做了早期瞭解。孩子認為這個課程能使他掌握未來所需的知識和經驗，全是嶄新體會與得著，堅定了兒子學電腦的方向，還推動他規劃了往後的職業道路。

正正抱著「恨鐵不成鋼」的家長心態，在策劃兒女的升學路上，Judy意識到身邊許多學生普遍對選科抱有錯誤的觀念，偏向選擇成績優異的學科，忽略了個人興趣同為學習主要推動力，「並非成績好就必須成為律師、會計師、工程師等，世界那麼大，還有很多行業選擇。」於是，她望成為新生代的指引明燈，宣揚規劃的重要性，認識教育以外的意義，陪伴每一位向著目標進發。「想為更多青年人配對合適伯樂，帶領他們踏上屬於自己的舞台。」



啓彥教育中心

旺角上海街638號
旺角海景中心6樓

☎ 27183388





作者：火登

簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

在現代社會物質主義的薰陶下，許多人看似過著成功的生活，內心卻非常不快樂，普遍上心靈空虛或是出現抑鬱問題。



物質難填內心

空虛

有些人會透過濫交或過度消費來填補內心的空虛，但亦有人選擇學習東方（主要是中國及印度）的宗教及神秘學說，希望藉此提升自我的靈性。

上世紀 70 年代，新紀元運動（New Age Movement）的出現，吸收了東方與西方的古老精神與宗教傳統元素，涵蓋了宇宙論、神秘學、替代療法，以及環境保護主義等，為現代人提供多種身心靈提升方法。

「快樂從何而來呢？當然，來自修心養身。」

其中瑜伽、音樂療法、正念禪修等身心靈修行方法，讓城市人除了減壓改善健康外，更進一步清楚自己當下在做什麼，令心靈體會到安然自在。

筆者憶起一首粵語流行曲，其中歌詞——拋開一切束縛身心羈鎖，且向心內，仔細追尋，找那安然嘅我。安然，心靈便得快樂自在。



作者：Depp & Milky

簡介：江卓泓（Depp），身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Milky，身心靈導師，擅長與「高我」（Higher Self）溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。



白羊座

• 金星落在你的二宮（財帛宮），這是一個你不賺錢，錢也來找你的時間段！趁這個好機會，無論是工作上、生意上還是投資上都會有很可觀的收入。不過要注意不要賺了錢就揮霍浪費，買太多奢侈品了！

金牛座

• 金星落在你的一宮（本命宮），你的出現就是機會的所在，只要你多些出現在人們眼前，就會有各種貴人帶給你財富或機會！與此同時，你會更好的發現自己的價值，不是別人賦予你的，而是來自你的內外魅力！



雙子座

• 金星落在你的十二宮（潛意識宮），雖然聽起來很玄，但關注你的潛意識甚至嘗試靈性方面的發展是你這段時間的旺財秘招。比如利用吸引力法則或者處理一些業力的問題，會讓你的財運更好！

巨蟹座

• 金星來到你的十一宮（朋友圈子宮），如果你有些共同愛好的朋友圈子，這段時間多些和他們溝通見面吧，能帶給你財富的貴人就在這裡！就算沒有特別的圈子，多和朋友出去玩亦會有機會哦！



獅子座

• 金星落在你的十宮（事業宮），傳統的升職加薪就是你的增強財運的最好途徑，這段時間你可能會有在大家面前顯示自己實力的機會，從而得到很好的晉升機會！名利雙收！

處女座

• 金星來到你的第九宮（遷徙宮），做生意的朋友，發展外地客戶應是你的增財途徑。就算不是經營生意也不要緊，身體和心靈只要有一個在路上，都是你的旺財之道，嘗試學習新的知識或去外面走走看看，都有利於你的財運哦！

從 4 月 15 日到 5 月 8 日，金星入廟，進入金牛座。而金牛座也是第二宮財帛宮的守護星座，所以關於價值感、

美麗的和舒適的東西都與這裡相關。而在金星入廟的這段時間，十二星座的要如何抓緊這個提升財運的機會？

（參考太陽星座和上升星座）

04/15 – 05/08

十二星座如何提升財運？

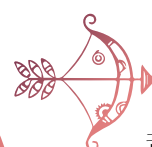


天秤座

• 金星進入你的第八宮（投資宮），這段時間你的偏財運非常旺，投資、股票可以幫你從中獲利，記得見好就收，不要貪心！亦有機會收到另一半給你禮物或金錢的支持，好好珍惜哦！

天蠍座

• 金星來到你的第七宮（夫妻宮），你的財運可能來自於另一半或者是你的合作夥伴，可能他人帶給你的金錢、資源或人脈。亦有可能這段時間有人要和你合作，投資在你身上，好好把握機會！



射手座

• 金星落到你的第六宮（服務宮），「多勞多得」就是你的招財秘招，這段時間可能較辛苦，但收穫豐富，只要你的關注點是：我如何可以服務的更好？就會有越多的財富和資源找上你！另外，多關注身體健康也是財運所在！

摩羯座

• 金星來的第五宮（玩樂宮），這段時間你增強財運的方法就是按你的興趣賺錢，換句話講，你賺錢的方式是讓你開心，是你喜歡的方式，甚至是你的興趣愛好！找一找你喜歡做的事，哪些可以變成你的生財工具？



水瓶座

• 金星落入你的第四宮（家庭宮），代表你可能會得到家人的資助，可能是家人的禮物或者金錢上的幫忙，亦有可能是房產的收入，例如收租或買賣房產以獲得財富！

雙魚座

• 金星進入你的第三宮（表達宮），說明在這段期間，你的思維、口才、想法會得到別人的賞識而成為你的增財工具，可能是靠表達自己比如講堂、直播、演講、寫作等方式，獲得你的財富！



香港每日製造超過 3,300 公噸的廚餘，相等於逾 2,300 架的士的重量，數目驚人。若然大家習慣在家嘆咖啡，不妨了解一下咖啡渣的用途，有用到你唔信！無怪乎眾多連鎖咖啡店十分歡迎顧客到店免費收集咖啡渣，只需帶同盛載器皿，便可以帶咖啡渣回家，廢物利用。

咖啡渣唔係垃圾！ 好用到你唔信

• 去除異味

咖啡渣可以消除異味，將已使用過的咖啡粉囊放在窗邊或其他通風地方，待粉囊內的咖啡渣風乾後，就可以用來辟味。

微波爐



好似微波爐加熱過各種各樣的食物，又是密閉空間，好容易積聚各種令人嘔心的異味。

1. 準備一個闊盤，倒入水和咖啡渣
2. 放入微波爐，微波 2 分鐘後，靜置 1 分鐘，讓微波爐內佈滿蒸氣
3. 最後，用溫熱的咖啡渣水洗刷微波爐內部即可

雪櫃



清洗雪櫃時，好多人會忽略死角位置，尤其雪藏過氣味濃烈的食物，就會發現其他開封過的食物亦沾染上異味，令人十分困擾。

1. 將乾燥過的咖啡渣放入紙杯或玻璃罐，裝約五分滿，蓋上保鮮膜後戳幾個洞
2. 放在雪櫃的角落處，除臭又除濕

當然，咖啡渣亦可以放到鞋櫃或櫥櫃，除臭除濕，讓家居保持清新氣息。

• 地板打蠟

很多人聽到咖啡渣可以打地板蠟，都會唔多相信。其實，咖啡豆本身含有油份，即使被磨成咖啡粉後再經沖泡，有若干的咖啡油依然殘留在咖啡渣內。所以，咖啡渣打蠟劑特別適用於柚木地板及木製傢俬，可以保其光澤亮麗。



大家可以先製做一個咖啡渣球：先將咖啡渣風乾，然後放入舊絲襪內，把絲襪袋口打結封口，做成一個球形。絲襪質地柔軟，透氣度高，咖啡渣的油份可以適量滲出。至於製作咖啡渣球數量則要視乎地板或木傢俱的數量，大約 100 平方呎的柚木地板，需要製作 3 至 4 個咖啡渣球，一個木櫃則約需 1 至 2 個。

• 清除頑垢

把咖啡渣跟肥皂水混合，就會變成天然清潔劑。咖啡渣含有活性碳可以吸附細微的污垢污漬，就算好難洗的焗爐燒烤盤，都可以試試用咖啡渣清潔劑來清潔！不過，要留意切勿用在多孔的物質上，否則會留下汙漬。



• 栽種肥料

咖啡渣的氮含量高，可以加強泥土的養份。使用時，不要直接把咖啡渣加到植物中，咖啡渣必須先經過堆肥過程才可以使用。因為咖啡渣在分解過程會產生熱力，熱力會傷害植物的根部，所以要經過堆肥處理。



咖啡渣先加入盆栽，再經 3 個月的自然發酵分解，便會在泥土釋出養份。然後，把這些泥土倒入花盆內，就能起到肥料作用，又沒有異味。

• 驅走蚊蟲

咖啡渣含生物鹼，可以用來做天然農藥。只要將咖啡渣曬乾再磨細，加水再煮，好似煲中藥一樣，煲耐一點就能釋出更多的咖啡因。咖啡水擺涼後，倒入噴霧樽，噴灑在很易滋生蚊蟲的植物上就有驅蟲效用，大約兩至三日噴一次。



• 遮掩刮痕

咖啡渣溝一點水後，用棉花棒蘸取咖啡渣，在木造傢俬的刮痕處上輕輕塗抹，就可以讓刮痕變得不太明顯。



近日不少公屋住戶驚悉有屋邨的單位大門、大門鐵閘及廚房木門，被房屋署裝上的「晶片」監察，有人隨即擔心私隱資料等遭外洩云云。事實上，在木門上裝有的「晶片」，僅屬無線射頻識別技術（RFID）標籤，原理就與「嘟」八達通相似，目的是防止租戶拆走、或自行更換設施。

根據房屋署指引，大門及廚房木門屬耐火結構，本來屬「甲類」不能改動或者拆除。惟過去不少公戶住戶入伙反都擅自拆除並棄置，既影響防火結構又造成浪費。因此，所有新公屋位大門、大門鐵閘及廚房木門會裝上 RFID 標籤。

擅自拆除大門有得追蹤

公屋聯會總幹事招國偉解釋，據他了解裝上 RFID 標籤的構件在興建時已裝上，並不涉及任何住戶資料，只是當住戶將設施拆除並棄置，房署就可透過儀器，讀取被棄置標籤所安裝單位，要求租戶糾正，例如正在入伙的深水埗海達邨的大門等就裝有標籤。

沙田市中心分區委員會副主席劉德榮向《我家》補充指，在已入伙火炭駿洋邨及將來入伙的北區皇后山邨大門等亦裝有同款標籤。

駿洋邨曾丟大量廁所門

劉表示，單位廁所門則不在此限，因此如駿洋邨過去住戶想騰出更空間改為趟門，以廁所門被拆除為最多，同樣造成浪費。

房屋署回覆查詢證實，房屋委員會在 2012 年中開始，於所有公營房屋新招標工程項目中建築構件，安裝具有無線射頻識別技術（RFID）的標籤，是一項建築流程及品質控制的措施。



新近落成的公共屋邨，不准改動的大門入伙前已貼標籤。

劉德榮及招國偉（右）指出，設標籤是防止租戶擅自拆門。



每逢新公屋入伙就有大量建材被棄，十分浪費。

守護公共財產 精益求精「晶」公屋大門設晶片

防租戶亂拆



海達邨近期入伙，公屋聯會指大門在圖中手掌位置裝上標籤。



標籤亦裝在單位鐵閘。

甲類

改動須知的「公屋裝修指引」：

分類規定：不准許改動

分類例子：大門、鐵閘、隔火門、隔音窗、廚房、廁所間隔牆、結構牆、樑

乙類

分類規定：須事前以書面方式向房屋署提出改動申請

分類例子：廁所、睡房及浴室的非隔火門、窗花、洗手盆、廚房灶台等

丙類

分類規定：無須事前向房屋署提出改動申請

分類例子：廁所、露台及睡房的門鎖、浴缸門、櫥櫃、信箱門鎖、室內油色等

肩負社區使命 誰在默默耕耘？

原本作風低調的「分區委員會」、「地區撲滅罪行委員會」及「地區防火委員會」，自從其委員有機會晉身選舉委員會後，即成為網民熱搜的關鍵字，委員會職能、委員組成、與區議會的關係等都引起了前所未有的關注。

以現屆分區委員會為例，有 129 人曾經參加 2019 年區選，當中有 83 人為上屆區議員，服務社區的經驗稱得上相當豐富。另一方面，現時 75 個分區會共有

1,449 名委員，換言之曾參加前年區選者佔整體分區委員只有 9%。

不收分文接受委任

剩下的 1,320 人由哪些人構成呢？有些是屋苑屋邨的法團或互委會代表，有些是學校校長，有些來自服務青年、長者、傷健人士等的社福機構，有些更具備法律、醫護、會計、工程、建築測量等專業。他們知名度或許

不如那些經常曝光的政治人物，卻在背後默默耕耘，為大家共同居住、生活的社區盡一分力，更是不收分文接受委任，對社區的熱愛和承擔可見一斑。

雖然現時分區委員的組成已相當多元，但長者、婦女及學生是每日在社區待得最長時間的群體，如果分區會未來能夠更好吸納這些「用家」的聲音，讓他們在會上向政府部門表達最接地氣的意見，社區一定會變得更溫暖、更友善。



我們這個家



為老友記義剪。



Amy 說道：「只是寄人籬下給一個角落你去做，我們又傳達不到那個理念，因為我們社企是講理念、講故事、講生命影響生命，要帶給社會一個教育、影響，所以我一定要跳出來成立一間正式的社企！」

懷著這個信念的 Amy，當時白天在髮型屋上班、晚上忙於籌備社企，「那時，我是放工後去設計公司和他們洽談的，談

跨出角落 行動宣揚三「講」

到天亮直接上班，我連涼也沒有沖，覺也沒有睡」。

當日籌備社企的大小事務，Amy 自己一手包辦，終在 2016 年於佐敦開設第一間「活髮社」，專門聘請聽障人士成為護髮技師。她坦言有感自己能做出成績是奇蹟：「我覺得每一個創業者需要的信念和能量真的要很强，要是少一些而洩了氣就沒有了，信念要强到沒有任何困難可以阻礙着你向前行。」

社企「活髮社」創辦人 Amy 鄭毅敏本身為聽障人士，多年來她窮盡心力希望成立一間社企，盼望為聽障人士、弱勢社群創造就業，以生命影響生命，宣揚「聾健共融」的訊息。

#「為什麼我要帶耳機？」

Amy 原是家庭主婦，看顧著子女的成長、打理好家中的一切，每天過得平凡而有規律。2004 年，陪伴女兒去學生保健的經歷，改變了 Amy 的人生軌跡。

Amy 憶述：「聽力學家替我女兒檢查耳朵，他就說你的小朋友沒有事，我反而發覺你的聽力有事。」檢查之下，始發現 Amy 有遺傳性的高音聽力障礙，並需要開始佩帶助聽器，「我也嚇一跳！為什麼我要帶耳機？我完全没有這個概念。」

Amy 直言，初時她也對助聽器有點抗拒，仍不太接受到自己是聽障界別的人，後來透過在聽障機構學手語、做義工的經歷，Amy 給他們的開心、樂觀感染，縱然聽不到但打著手語一樣可以快樂地生活。同時，她亦發現原來社會不少人也很接納他們，漸漸地 Amy 亦接納了自己。「突破了你就沒有那個（心理）障礙」，Amy 說道。



Amy 說，讓弱勢在工作中找到自己的價值。

#「這麼年輕卻找不到工作。」

「這麼漂亮、這麼年輕卻找不到工作」，Amy 在聽障機構認識了不少朋友，卻發覺他們就業很困難。2010 年，Amy 毅然決定帶他們走出社會，學一門手藝幫助他們就業，學習過美容、修甲都比較困難，最後發現學頭髮護理最適合不過。偶然的機會，Amy 知悉「社企」這概念，便以此為目標欲籌備一間專做頭髮護理的聽障社企，然而計劃往往趕不上變化，經歷過寄人籬下、合作公司賣盤、與髮型屋理念分歧，Amy 決定要靠自己由零開始，獨力建立社企「活髮社」。



Amy 帶領聽障人士做義工探訪基層。



Amy 內心有著堅強的愛與夢想。

市面上一些天然保健產品如鹹青檸、檸檬酵素以及青檸燉陳皮等，原來是源自元朗郎廈村一位年過六旬的農夫賴志安（安哥）之手！由種植、製作、包裝甚至銷售也是他一人包辦。

種出元朗土產 供應保健品商

安哥：
我揀種檸檬，
因為我聰明。



檸檬先生 日日Encore滿足感



日日落田工作，除草是最基本的勞動。

時常期待「百好」
修成正果。

安哥自豪地說：「我一個人種約 300 棵檸檬樹，唔係人人都做得到，要好勤力。」安哥每天清早六點起身，開始打理農場，由淋

水、除草、施肥、到收割，下午更親自做送貨員載貨到市區，一直做到晚上。飯後，他又要準備產品製作及包裝等事情，每天只睡兩三小時。他強調做農夫是要多勞多得的。

安哥非常注重產品的質素，產品銷售並沒有刻意安排及推廣，只是靠口碑人傳人。他認為不急於大量生產及銷售，以他一人之力，盡量種植好的檸檬是當前最重要的事。他說：「做生意太急躁就會失敗，企硬先再講。」

賴志安雖然非原居民，但由父親一代已經居住村內，約 12 年前，剛巧兒子出世，農場便以兒子之名開了「小澤農場」。安哥笑言：「年輕時出外做生意，沒想到終會返回原居地，這也是上天的安排。」

安哥非常幽默地說：「因為我聰明，所以我揀種檸檬。」安哥解釋，以往曾經做過不同生意，例如室內設計、傢俬廠甚至開牧場等等，但遇到不愉快的事情，到了大約六年前開始種植檸檬。

「望著一大塊田，你可以有好多選擇，例如種瓜種菜，但種這些要花大量人手，而且利潤不多，所以我選擇了有『百好果』美譽的檸檬。」檸檬可以製成不同的產品銷售，而且一年四季也有收成，這是他自譽「聰明」的原因。

你對檸檬好，
佢會對番你好。

安哥視檸檬為友，也是他精神動力的來源。「你對『檸檬』好，佢會對返你好。有時你見到佢就快凋謝，只要你每日細心照顧和打理它們，與它們多點溝通，奇妙地它們會茁壯成長。你再加多點關心，它們就會給予你更多的回報。」安哥興奮地說。

種植檸檬給予安哥非常大的鼓舞，他見到檸檬開花自然地會心微笑。檸檬與他互相扶持，即使辛苦也是值得的。

做生意太急躁就會失敗。

歸園田居 健康而「檸」靜

粒粒檸檬皆辛苦，做農夫總是有苦難言。安哥曾經試過從樹上跌下來，結果斷了兩條肋骨，不能走路。又因為檸檬樹有刺，收割時經常被刺弄傷而流血。因此他特意鍛鍊體格，才能繼續做好農夫的這份工作。

即使每天要做大量體力勞動工作，也會盡量抽時間打沙包做運動。他研製

健康產品，不但要助自身康健，也希望把健康帶給其他人，發揮檸檬的正能量。

安哥在市區生活多年，雖說有著不愉快的經歷，但他認為做人要豁達，不要與不愉快的人和事糾纏。現在回歸鄉郊，過着一些簡單生活，雖然工作繁忙及辛苦，但也算安定。他笑言：「我最不喜歡應酬，最喜歡寧靜的生活。」



安哥堅持打沙包鍛鍊身體。



秘製青檸燉黃薑，好足料！



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

22, Apr 2021

西米肉丸

凍熱皆宜 方便



材料：

■ 免治豬肉 150g、乾蔥頭 150g、泰國蘿蔔乾 50g（可以用菜脯代替，不過要浸水減鹹），花生 50g、椰糖 150g、蒜頭 4 粒、芫荽 1 棵



■ 另外可以準備適量白菜、生菜及芫荽伴食，沾醬就用泰國海鮮醬

唔知過咗嘅 4 月 13 號係泰國潑水節（Songkran），亦係泰國人嘅新年，講節氣就係春分，代表新一年嘅開端。潑水節最出名當然係節日期間大家互相潑水慶祝，淋水嘅佛教傳統儀式代表淨化、祝福，藉住互相潑水象徵清除厄運、罪惡，開始純潔嘅一年，係一個祈求佛祖保佑，充滿祝福意義嘅節日。至於你肥或瘦，就唔關人嘅事啦！

我呢，一次潑水節都有參加過，因為嫌機票貴、酒店貴、人又多、去按摩又要預早 book 定，而且食飯又要等位諸如此類，真係好麻煩。不過，疫情之後我嘅諗法又改變咗，有得再飛一定會去，因為你真係唔會知道以後有冇機會再去！朋友話我好「變泰」，我笑足半日，因為我又整泰國嘢食，今次整泰國路邊攤嘅一款小食：西米肉丸。呢個係一款可以凍食嘅點心，天氣熱嘅時候食就啱晒（熱食都可以㗎），煙韌嘅西米皮包住又鹹又甜嘅餡料真係好好味，加埋酸辣嘅泰式海鮮醬就有得頂！整嘅過程係有少少複雜，同埋都要有啲煮嘢嘅經驗先得，我提議一家人或者一班朋友一齊整，有得玩又有得食！



配海鮮醬冇得頂！

調味：

■ 魚露 1½ 湯匙、甜豉油 1 湯匙



小提示

其實呢個份量嘅餡料足夠做 45 粒，一包 120g 嘅西米大約可以做 15 粒，餡料可以放入冰箱，下次解凍再用都得。

做法：

① 乾蔥頭、菜脯切到好碎，有攪拌器就可慳水慳力啦。蒜頭及芫荽（連根）加 1/2 茶匙胡椒粉，然後攪或剁成蓉備用，花生則可放入密實袋用重物壓碎。



② 開始煮餡料，凍鑊落油，落一半蒜蓉芫荽醬及乾蔥蓉，開中火炒香之後加免治豬肉及菜脯。下一步，落調味料及椰糖，留意加入椰糖後材料開始變黏稠，等到炒至杰身就可加花生碎拌勻。由於餡料最後要搓成球狀，所以唔可以有太多水份，完成之後裝起攤凍備用。



③ 將餡料搓成波子大小，西米逐少加入熱水攪拌，直至有啲似麵粉團咁即可。千祈唔好太濕，否則好難包住個餡，最好手濕水，將大約一湯匙西米放喺手心略略壓平，將餡料放喺西米皮中間，再慢慢完全包住個餡。太黏就加少少水，搓成圓球放喺掃咗油嘅碟上面。



④ 用中火蒸西米肉丸 10 分鐘左右，或者西米皮變咗透明都得。就算西米未熟晒（有白心）都有問題㗎，當然你蒸耐啲都得。傳統做法，西米肉丸蒸好要掃蒜油，不過我懶就用橄欖油代替啦。餘下的一半蒜蓉芫荽醬炒熱白菜上碟，上面鋪塊生菜，放上西米肉丸，等最後淋啲泰國海鮮醬就搞掂。當然加啲炸蒜或肉鬆就更加好！





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。





《每當變幻時》劇照。

「聯和市場」牌匾

聯和市場樓高一層，由建築師莫若燦設計，採用早期現代主義風格，整體佈局左右對稱，如英文的 E 字。



聯和墟

戰後新界北區首個墟市

過往數期的古蹟古鄉都帶大家走訪過粉嶺區的名勝古蹟，例如龍躍頭內的圍村古廟，又有皇后山上的外來宗教印度廟，而這次就為大家介紹一些比較貼近日常生活的歷史建築，就是戰後香港首個興建和規劃的發展工程、北區首個墟市——聯和墟。



關於「墟市」的概念原型早在《周禮注》中就有記載，隨着時代變遷，「墟市」亦都有着不少變化，聯和墟正是一個以當時嶄新概念設計而成的發展工程。聯和墟早於 1949 年 10 月就由粉嶺、沙頭角、打鼓嶺和部分大埔區村民集資籌建，並在 1951 年正式建墟。

建立聯和墟除了是希望方便當區居民外，還有另外一個目的，就是與上水的石湖墟競爭，在此之前石湖墟是粉嶺、沙頭角、打鼓嶺等地方鄉民進行交易的地方，但就因為長期被墟主上水廖氏多收秤佣、公秤不準確等問題困擾，於是粉嶺區鄉民決心建立新墟。

早年建成的聯和墟以聯和市場為中心，佔地 61 萬平方米，當中不僅設有傳統的有蓋及露天兩個市場，圍繞市場四周全是新式兩層建築提供 90 個鋪位，以茶樓餐室、攝影沖曬、理髮廳、售賣洋貨及雜貨為主，其後更加入跳舞學院及電影院，各地鄉民可在開墟日「趁墟」。而「聯和市場」就是聯和墟最重要的地標，後來更成為港產片《每當變幻時》的拍攝場地。

聯和市場內部

市場用磚和混凝土建造，以支撐上方鋼筋混凝土天台的橫樑和樓板，昔日設有 60 個檔位，包括 14 個肉檔、12 個魚檔、12 個菜檔、14 個鹹魚檔、2 個雞鴨檔、2 個牛肉檔及 2 個豆腐檔。



聯和市場內部用以支撐上方鋼筋混凝土天台的橫樑和樓板。



昔日設有 60 個檔位。



設置高側窗。

聯和市場外部

市場採用平屋頂設計，在中央通道上方拱起成為斜頂，並設置高側窗，斜頂被階梯式護牆遮擋。



平屋頂設計。



斜頂被階梯式護牆遮擋。

聯和墟

評級：三級歷史建築

地址：新界粉嶺聯和墟

- 聯和墟大部分建築已經拆卸，而聯和市場現以短期租約形式租用作可循環再造物料回收中心及環保市集。

由上水地標到三級歷史建築

聯和市場於 1951 年啓用，是當時新界區最大規模的市場，此處生意興旺，後方有露天攤檔，四周街道建有唐樓。直至 1980 年代，小販農民仍按照「一四七墟期」在市場前方空地擺賣貨品和農作物，與石湖墟的墟期相同，因此顧客要二選其一。

1970 年代末拓展粉嶺／上水新市鎮，安樂村開始被清拆，漸漸變為工業區，現只餘土地公和歷史碑記。而聯和墟的「聯和新村」亦被拆建成屋苑，街市營運至 2002 年也遷到新建的政府綜合大樓，聯和墟至今只餘「聯和市場」的地標確定為三級歷史建築保留，檔位悉數遷入聯和墟街市及熟食中心，聯和市場現以短期租約形式租用作可循環再造物料回收中心及環保市集。



1970 年末聯和墟市場。

「拉丁令我找到人生，逆轉一個壞孩子的品性。」年僅 24 歲、97 年出生的拉丁舞學校校長翟傲邦（James），比同齡人顯得成熟穩重，談吐溫文爾雅有卡士，看不出原來他曾經是一個不定性的壞男孩，脾氣暴躁，是學校有名氣的「小霸王」。

推動青少年學拉丁 人生加分身體減磅

啖地舞士 狂野踏步有 Class



拉丁舞王子舞台上忘我演繹。



小胖子對跳舞充滿激情。



日子有功，拉丁舞步有卡士。



腳踏實地教學，may the class be with you !

八歲開始習舞到現在已 16 年，在內地及香港，以至國際拉丁舞壇獲獎無數，其後成為香港精英代表隊成員，James 學習拉丁舞的歷程對時下年輕人極具鼓舞性。

9 歲試學

周圍認為得啖笑

九歲時的翟傲邦，體重曾達 120 磅，他笑言當初是名副其實的「肥仔」，為了鼓勵他多做運動，保持理想身型，爸媽讓他嘗試學拉丁舞，就在那時開展拉丁舞的奇妙人生路。

當時，老師、同學甚至親友都覺得他學習拉丁舞是舞場上的笑話，大家都認為具備高瘦身材是拉丁舞學

員的基本條件，他只是來湊熱鬧而已。沒想到小胖子 James 後來真的愛上拉丁舞，他對舞蹈的音樂節奏和舞池充滿熱愛，在鏡子面前覺得自己雖然肥胖，但節奏感很好，自覺跳舞時很帥氣！

港隊選拔

舞伴嫌肥胖拆夥

因為真心喜歡拉丁舞，James 堅持學習，12 歲那年參加香港代表隊選拔賽時入選頭 30 名，最後因被舞伴嫌棄肥胖而拆夥，無奈地離開心愛的賽場。

幸好，該次打擊沒有令他一蹶不振，他鼓起勇氣報名參加內地湖南衛視《向上吧！少年》節目，全球首創

「男男拉丁」，嶄露頭角，獲得認可和點讚。「想突破框架，唔一定要男女配搭，變成大眾化一點的運動。」

17 歲定目標

狂操兩月減逾 20 磅

2014 年，17 歲的翟傲邦確立要成為拉丁舞運動員的目標，下決心減肥，每天只吃焗青菜和雞胸肉，跑步 10 公里，練舞至少兩小時，結果在兩個月內減去 20 多磅，變成現在翩翩少年的拉丁舞者身材。

從這年起，翟傲邦參加上海東方衛視《中國達人秀》獲得第三名，之後獲得 LEFA 全國標準舞公開賽青少年組冠軍及香港青少年拉丁舞冠軍。2015 年，James 在香



呢個校長讀中學時，曾為比賽缺席考試。



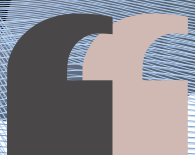
舞「joy」，翩翩少年！

考驗實力 就無得考試

James 於中學期間，曾經因為要參加一個重要的比賽，而未能參與學校的考試，校長就告訴他若果因為比賽而缺席考試，是不會給予機會補考。

這個現在看似荒謬，但其實相當典型的學校做法。結果，James 依然立定決心去比賽，而校長亦毫不客氣，對佢有一定的「處分」。

這個「處分」，可能對他是一個激發，令他更專心跳舞，亦造就了今天的成就，他曾講過「我需要舞蹈就如人需要食物。」



「我需要舞蹈就如人需要食物。」

陪著你 loop 爸媽 舞 得頂

James 出生於一般家庭，父母的收入勉強夠養活一家幾口。

James 的父母初時對於兒子要全身投入成為舞蹈員，也不太樂意，口裡說不，身體卻很誠實，James 感恩多年來母親一直陪伴左右，「以前禮拜五、六往返深圳練舞，佢都一定陪住我，Daddy 每日收工直到食飯都一直睇住我嘅跳舞片。」

「佢都一定陪住我。」



感謝父母無限支持。



拉丁舞給 James 展開奇妙旅程。



一起拉丁舞，讓痛快與煩惱交換。

跳動使命 義教基層學生

James 用拉丁舞苦練之路編寫了他的青春成長路，面對身邊不同的打擊與冷眼，他絕不退縮，令他更富使命感。

長大以後的今天，珍惜每一位孩子內心擁有的一個跳舞夢，James 出盡力為他們實踐夢想。「遇到唔少低收入家庭嘅小朋友，佢哋望住人哋跳舞嘅樣好投入，睇得出有心學舞，同時擁有舞動天份，我唔收錢教佢哋，甚至係生活上幫得幾多得幾多。」

「幫得幾多得幾多。」



James 在短短幾年間成立 10 間舞蹈分校。



少年學員專心聽校長生動講解。



年紀輕輕便登上內地電視節目表演街舞。



用心練習獲得回報。

港、內地、芬蘭等拉丁舞賽事中均獲得極優異成績及多項冠軍，現在他已是拉丁舞界的大哥哥。

「獲獎很多，有著舞蹈者的光環，但漸漸走出香港，到了內地，再踏上國際舞台。會發現世界很大，比自己有實力和強大的人很多，開始從一個臭屁孩變得更內斂，更低調。」

善用自己手掌腳掌 送媽咪趣緻心意咭

材料工具：
卡紙、飲管、顏料、
畫筆、剪刀、膠水。

母親節小手互

向媽咪表達最真摯的嘢

母親節即將到來，大家想好要送什麼母親節禮物給媽咪了嗎？其實，要為媽咪慶祝母親節，小朋友們不用花太多的金錢的，不妨花一點心思，和家人一起落手落腳製作一些愛意滿滿的小禮物，答謝媽咪對你的愛護和悉心照料！

① 先把自己的手手腳洗乾淨，然後用手掌腳掌蘸顏料，印到白色卡紙上。



② 卡紙上的顏料乾了後，就沿著手印同腳印的邊沿剪出來。手掌卡紙是花花，腳掌就是花樽。



③ 從卡紙上剪出一個細小的心形。

④ 把心形貼上在飲管上，再把手掌卡紙貼在小心形後方的飲管上。

⑤ 在綠色卡紙上剪出一些葉子，並貼到飲管上，就先完成了手掌花花。



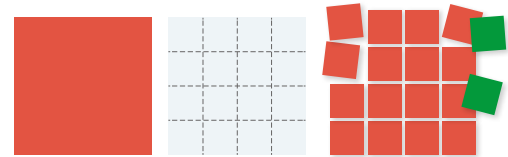
⑥ 最後，準備一張彩色長方形卡紙，把做好的手掌花花先貼上，再把一個腳掌花樽貼在葉子的下方就完成！

買唔起鮮花點算好 送出立體康乃馨啦

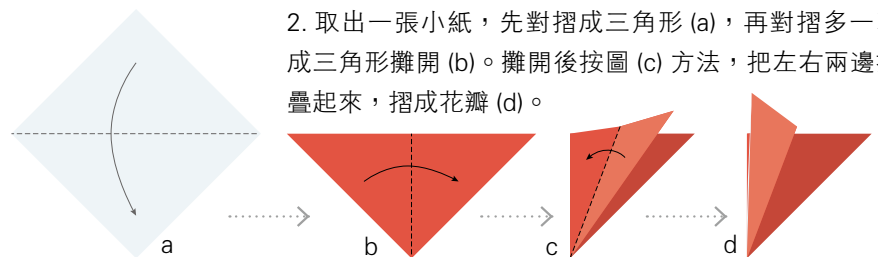
材料工具：

紅色及白色正方形彩紙各 1 張，1 張綠色正方形彩紙

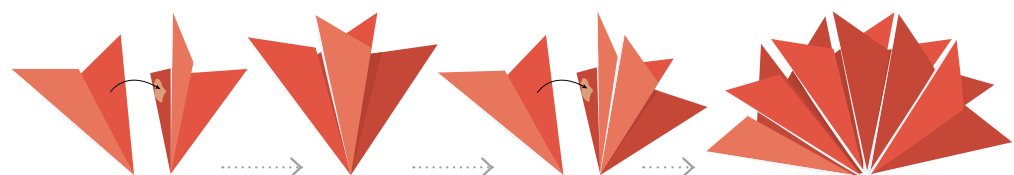
1. 準備一張正方形彩紙，橫向、縱向都對摺再對摺，摺出四等份。然後，沿住摺疊線裁開，得到 16 個細小正方形紙片。另外，準備兩張同樣大小的綠色小紙片。



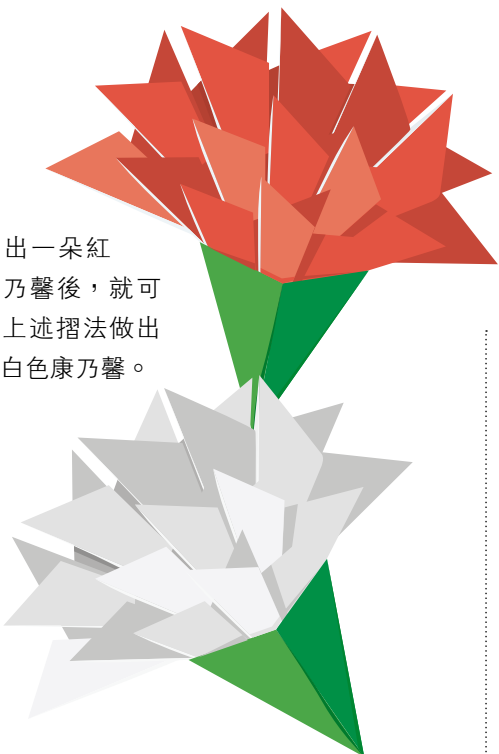
2. 取出一張小紙，先對摺成三角形 (a)，再對摺多一次成三角形攤開 (b)。攤開後按圖 (c) 方法，把左右兩邊摺疊起來，摺成花瓣 (d)。



3. 按照步驟圖，把所有紅色小紙都摺疊成花瓣。然後，在可以翻起的邊緣下方搽膠水，和另一個摺好的花瓣貼在一起，直至組成一個扇形。



5. 摺出一朵紅色康乃馨後，就可以用上述摺法做出一朵白色康乃馨。



4. 用同樣的方法做出上圖中 (b) 和 (c) 的結構，然後按照大小貼在一起，最後把摺好的綠色三角貼在最下方。

