我家
HoMemory

issue
24
新界東地區報
隔星期四派送
發行日期：26, Mar 2020

看得見的人情味

02~03
我家・焦點
沙田建 T4 幹道
不容再「塞」

04
醫・家
14 天强制隔離
家人點配合至啱？

06
HomeWork
衣櫃變兒童課室
學好英語 so easy!

07
無綠不歡
廚房廢油唔好嚟
DIY 變再生皂

14~15
封面故事
呢個校長乜都「舞」
學生齊躍起

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

Text、Photo：木兆 Design：Ashley

半世紀無影 空餘斷橋 車流難分

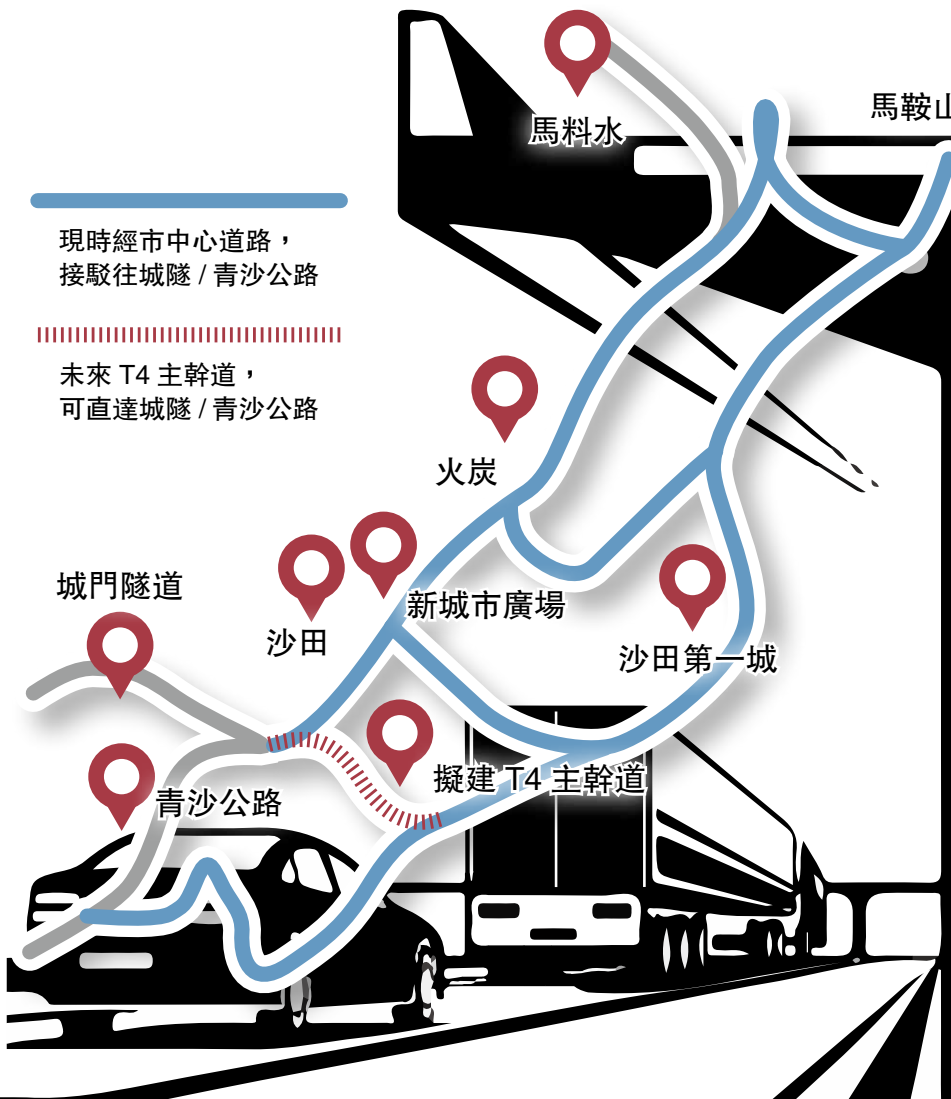
T4 幹道拖足近 50 年！申訴專員公署早前揭發，全港多區有閒置行車天橋路段或接駁口，以致出現「斷橋」奇景，其中沙田有六個之多。《我家》調查發現，早於上世紀 70 年代計劃興建 T4 公路，用以將獅子山隧道公路直駁城門隧道，竟拖至 2020 仍未起動，導致多年來車流過分集中大埔公路（沙田段），令居民飽受塞車之苦。

建T4幹道 沙田不

蔚景園旁接駁口原意建橋連接沙田路，以方便馬鞍山居民前赴城隧及青沙公路。

現在往城隧及青沙公路的車輛，集中使用大埔公路（沙田段），令該路經常大塞車。

T4 主幹道的高架橋將經過沙田文化博物館。



T4 主幹道規劃 50 年仍未動工，位於蔚景園旁的接駁口已閒置多時。

「尤其繁忙時間，閒閒地都例塞三個字，仲未計其他塞車位，一撞車就仲大鑊！」李先生是馬鞍山居民，每日乘巴士經尖山公路到荃灣上班，但每當巴士駛經近沙田港鐵站對開的沙田大埔公路（沙田段），就會遇上塞車。

馬鞍山出荃灣迂迴 先經沙田市中心

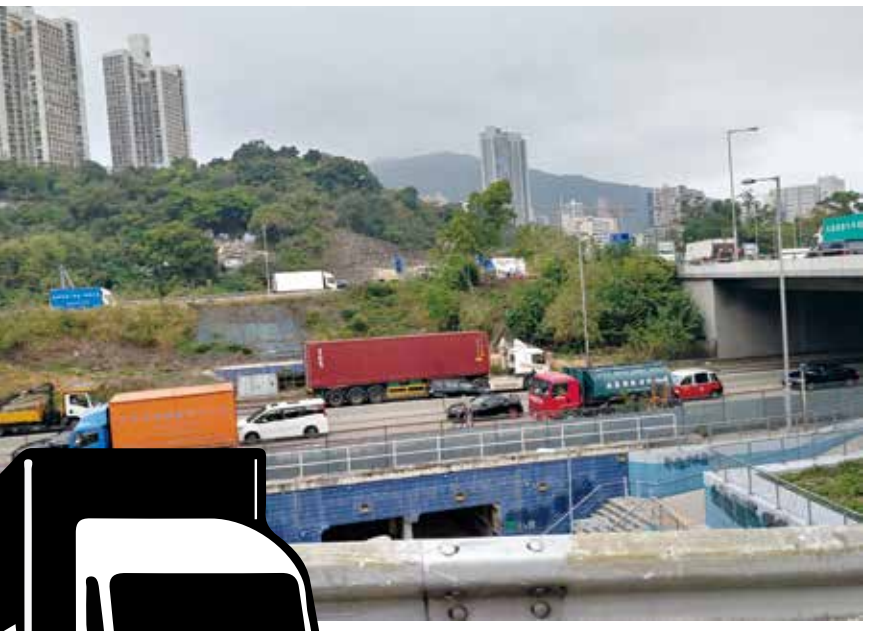
現時，從馬鞍山及西貢出發到西九龍或荃灣，均沒有直接快速公路接駁到城隧及尖山公路。駕駛者一般都需要離開快速公路，經翠榕橋往火炭方向，或經沙燕橋路往沙田火車站方向轉入城隧，另外亦會經紅梅谷路到大圍車公廟路迴旋處，駛往青沙公路。

駕駛者亦可經高速公路「兜圈」到大學站外迴旋處，然後再駛入大埔公路（沙田段），但以上四條路均需要駛經沙田區內極繁忙道路，途中亦經過交通燈位。

根據申訴專員公署的調查報告，原來早於 1970 年代後期，政府已計劃於沙田文化博物館外的獅子山隧道公路上，興建高架天橋形式的 T4 號主幹

T4 主幹道倘建成，可望紓緩沙田塞車，並更好配合交通規劃發展。

容再塞



大埔公路（沙田段）除屬沙田居民到荃灣的主要幹道，也是大埔及北區的必經之路。

車公廟路行車橋 兩「口」留用

除了 T4 號主幹路留有興建多年的天橋接駁口，大圍車公廟路行車天橋亦有兩個「斷橋」接駁口。

土拓署 1997 年開展八號幹線時，在大圍車公廟路名城對開，一段連接青沙公路的行車天橋上，亦預留兩個接駁口，以連接仍在規劃中的車公廟路／紅梅谷路行車天橋，兩個接駁口於 2008 年跟隨尖山公路落成而完工。

到 2016 年，土拓署開展了沙田主要道路交通檢討研究。當時評估結果顯示，車公廟路迴旋處，有足夠容量應付現時的交通量，故暫未有興建天橋的需要。

直至 2018 年 6 月，政府開展了修訂後 T4 計劃的勘查研究。土拓署當時稱會再評估車公廟路／紅梅谷路行車天橋的需要，以檢討有關工程的推展計劃和時間表。

沙田大圍港鐵車廠外也有預留天橋接駁口。

全港 29 處 閒置天橋接駁口

申訴專員公署主動調查全港閒置天橋和「斷橋」問題的情況。報告指出有 29 處閒置的行車天橋路段或接駁口， 如荃灣荃青交匯處。當中有路段早於 1981 年已建成。

所有涉事的天橋路段或接駁口均閒置逾 10 年，有部分更超過 30 年。

擱置太久 錯過黃金時機

報告指出，政府在建設道路時預先建造相連的行車天橋路段或接駁口，是爲配合將來發展交通網絡的需要，惟部分接駁口已經閒置超過 30 年，但不少接駁口所在地區交通已非常繁忙，當區居民也希望政府長遠能夠興建替代道路，以紓緩交通擠塞。

申訴專員公署指無資料顯示，相關部門過往曾有規劃定期檢視有關接駁口，或任何最新情況。

直至展開此主動調查後，運輸署才表示會開始研究相關道路工程的必要性和推展時間：「惟周邊地區已經歷數十年以上的變化與發展，現時可能已經錯過利用該些接駁口以發展新道路的黃金時機。」

申訴專員公署報告指出，全港有多達 29 個閒置天橋接駁口，圖為荃青交匯處的一個。

路，以解決馬鞍山及西貢居民不能直出西九龍及荃灣的問題。

爲此土木工程拓展署曾於興建沙田路、城門隧道公路和青沙公路時，已分別預留共四處的接駁口，爲日後 T4 號幹路興建時作連接。

報告爆 1970 年計劃興建

可惜時至今日由計劃至今已近 50 年，T4 號主幹路仍然未有落實興建，仍是正在規劃項目。

該計劃最新發展，已追溯前年土拓署在沙田交通事務委員會上的匯報。

署方匯報優化該路後的最新走線及修訂工程的計劃，例如部分路段改以隧道形式興建，當時沙田交委會同意修訂後的 T4 計劃，並要求盡快展開工程。土拓署亦已於同年六月委託了工程顧問進行勘查研究。

「如果 T4 號主幹路通車，相信可以令更多車分流到尖山，沙田市中心的擠塞問題將會得到抒緩！」沙田前區議員招文亮解釋，現時馬鞍山及西貢的居民要到城隧及青沙公路，都先要取道經過沙田市中心的道路，加劇了擠塞。

招文亮：人口激增須盡快興建

近年馬鞍山及西沙人口激增。他擔心未來擠塞情況將更爲惡劣，如果 T4 號主幹路落成，再加上他們建議沙田繞道一旦落實，將能把北區及大埔的車，直接引流到城隧及青沙公路，將會有更大紓緩效果。

他透露，T4 號主幹路早於十多年前曾提交到當時區議會審議，惟當時因爲政府的高架天橋方案離地面過高，加上走線距離民居蔚景園太近，因此當時方案遭反對，自此政府便沒有再提過改善方案。

招續說，直至上屆區議會，政府提出改善方案，更改靠近文化博物館的走線，並有分路後轉行隧道方案，因此終獲招文亮當屆區議會通過。

招表示，如再無意外，T4 號主幹路將會於 2028 年落成，惟之前需要經立法會審批工程撥款，他擔心區議會「拉布」令該工程有可能再延遲，令區內交通擠塞惡化未能及時改善。

Text：嘉 仁 Design：Ashley

總有一個喺左近

最近新型冠狀病毒肺炎疫情在全球大爆發，香港對所有海外地區返港人士實施 14 天強制家居檢疫，加上確診個案愈來愈多，不少身邊人要留在家中「自我隔離」，但怎樣才算正確的隔離做法呢？同住家人又應怎樣做？

14 天強制隔離 家人點配合至啱？

掃碼即睇
全港檢疫住所名單

隔離人士10項注意

1. 應任何時候留在家居
2. 在家也要戴上口罩
3. 盡量與他人保持至少一米距離
4. 盡量住在通風良好的單人房
5. 不要共用毛巾或私人用品
6. 如廁後要先蓋上廁板才沖廁
7. 定期把清水注入 U 型隔氣口
8. 監測健康狀況，包括量體溫，一旦出現症狀時及早求醫
9. 不要吸煙和避免飲酒
10. 不要共享餐飲，避免聚餐

毛巾碗筷勿共用

衛生防護中心早前就表示，家居檢疫人士應盡量安排住在通風的單人房間，與其他家庭成員至少保持一米距離，切勿共用毛巾及私人物品，盡量分開用膳及使用公筷，以及要注意個人衛生及保持良好環境衛生。只要做足相關措施，便不必過分擔心！

1. 戴上口罩並與檢疫人士保持至少一米社交距離
2. 監測健康狀況，包括量體溫，一旦出現症狀時及早求醫
3. 避免到人多擠逼的地方，乘搭交通工具時候需要戴上口罩
4. 保持空氣流通，經常清潔廁所和廚房
5. 每周用 1 比 99 漂白水清潔家居
6. 爲 U 型隔氣管定期注水及妥善處理垃圾
7. 保持良好個人衛生習慣及手部衛生
8. 定期運動、充足休息、均衡飲食以建立良好的身體抵抗力

同住家人 8樣要知

外賣包裝易致癌 研究：難分解難排走

爲了減少外出和避免聚餐，打工仔最近都成了「外賣黨」，直接買外賣返辦公室邊做邊吃，但原來外賣也潛藏致癌危機。

美國《環境健康視角》期刊早前發表一項研究報告，實驗分析了 2003 年至 2014 年期間約一萬人的飲食習慣及血液樣本，發現超過 7 成研究對象的血液中都含有一種名爲全氟烷基和多氟烷基物質（PFAS）的化學物質。此前很多研究均指，PFAS 可能致癌，以及導致體重增加、影響生育力、兒童發育和免疫系統。

PFAS 被廣泛用於不黏、防油、防水和防污的消費產品，同時常見於外賣包裝的塗層，耐高溫而且不易分解。今次研究指出，經常吃外賣的人，其血液中的 PFAS 濃度，會比吃住家飯的人高，尤其進食外賣快餐 24 小時後，血液中的 PFAS 便會上升。研究團隊相信是由於外賣包裝紙的防水、防油塗層含有 PFAS，人們進食被沾上化學物的食物後，相關致癌物質便會被吸收於體內。

團隊表示，PFAS 與其他污染物可自行快速從身體排走不同，它難以分解，會一直停留在體內，若持續地進食外賣快餐，會令身體積聚更多 PFAS，造成健康風險，因此「外賣黨」不妨考慮做個「帶飯黨」。

臨近 DSE 三招助你輕鬆面對！

（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。

這陣子是各位莘莘學子最緊張時間，皆因 DSE 公開考試將至！想紓緩一下壓力，我腦中醫一定有方法幫幫各位。原來抗壓力與腸胃健康有關！如果經常出現考試前失眠、爆瘡、肚瀉或情緒暴躁低落等，有可能是腸胃出現問題。中醫早於幾千年前發現「思慮過度」或「過份緊張」與脾胃虛弱有關。故此，如果想輕輕鬆鬆面對考試，做個醒目聰明仔，以下三招幫到你：

第一招：11 點左右瞓

好多人都知「捱夜傷肝」，但其實仲會傷及脾胃。除了減低營養吸收力，還會影響血清素及多巴胺等神經遞質生成，容易出現記憶、學習、情緒控制及言語表達能力減退。故此，建議最好 11 點左右上床入睡，真的不夠時間讀書，可以選擇早些起床，晨早讀書吸收力較好。

第二招：得閒玩手指

得閒玩下手指有效調節大腦微循環，有助舒緩緊張及增加腦能力。有研究指出，手指末梢神經與中樞神經有互助影響關係。故此，當讀書久了，大腦開始發呆，不妨動一動手指會有幫助。

第三招：記得食早餐

早餐一定要食！原因上午 7–11 點是脾胃運作最好時間，有助吸收消化，故此此時建議多食含豐富維他命、蛋白質及補腦食物，如肉類、堅果類、三文魚、橄欖油等。當大腦能量充足，學習及分析能力也會提升。記得考試前一定要食個醒腦早餐！

Grace Banquet Catering Services & Consultancy Limited
恩筵飲食服務及策劃有限公司

方便煮意一加熱即食包

冷盤小食:

01) 泡椒雞翼尖 300g
02) 泡椒鹹豬手粒 400g
03) 泡椒鳳爪 (6隻)
04) 泡椒德國鹹豬手(原隻)

加熱包系列:

05) 瑞士汁雞翼尖 300g
06) 蓮藕炆豬手 550g
07) 紅燒獅子頭4粒裝 300g
08) 金薯紅燒肉 450g
09) 紅燒豬軟骨 550g
10) 清湯牛腩 400g
11) 紅酒甘筍牛腩 450g
12) 瑞士汁德國鹹豬手 700g(原隻)
13) 高湯扣鵝掌 400g(6隻)

老師傅傳統糕點:

臘味蘿蔔糕 800g
椰汁馬豆糕 800g
陳皮紅豆糕 800g
杞子桂花糕 800g
紅糖馬蹄糕 800g
金沙奶皇糕 800g

*自家製蒜香辣椒醬180g

訂購滿$1000免費送貨
查詢電話: 2461 2323
Fax : 2461 2505
WhatsApp訂貨: 5401 6296
批發零售歡迎查詢

ISO 22000:2018
Cert No.: APC/FS/346

ISO22000
衛生認證

本地工場
用心製作

加熱一陣
就食得

26, Mar 2020 Text：家姐 Photo：Alary.C Family Design：Alwin

這陣子，除了學校停課，坊間大部分教育機構也停課，家長們憂心孩子的學習進度被拖慢了，其實「Home School」也未嘗不可！學單詞是一件很單調的事情，要把重要而又無趣的事情變得有趣，需要多花一點心思。「認字」是每個小孩成長時面對的課題，家長要明白到，要讓小朋友成功學習而且學得開心，切忌死記硬背和操之過急，讓小朋友在生活中慢慢習慣認字才是最重要。

衣櫃變課室

今次，筆者分享一下如何利用蝸居空間，無課本同電腦之下，都可以讓小朋友快樂學習英語！

空間：孩子的衣櫃　　教材：紙張（有卡紙更佳）和顏色筆

學好英語 So Easy！

第一關：聆聽指令

首先，不需要準備任何教材。家長只需要帶孩子到衣櫃前，讓他打開衣櫃門，然後告訴他想找的顏色衣服，「Please get a red dress for me, Alary!」以完整的句子發號施令，盡量令孩子從小聆聽整個句子結構，有助打好英語文法基礎。在每一個指令後，最好加上呼喚孩子的英語名字，加强親切感，同時讓孩子習慣被稱呼，重返校園時，當老師喊他的名字時，便更容易適應了！

當家裡欠缺打印機等物資及配套，網上學習成難題，不妨玩玩新意思，屋企變課室！上述的方法，不限於練習英文，練習中文特別是普通話一樣得！

第二關：認字識字

全面的學習過程，不外乎圍繞聽說讀寫四方面著手。因此家長下一步可以用顏色筆書寫顏色在畫紙上，然後讓孩子根據顏色，選出抽屜裡符合顏色的襪子。按不同階段的孩子，則可提高難度，可以寫出不同的服飾字眼，然後讓孩子識別。

第三關：口講語句

在家也可以讓孩子變身做 Model ！當小朋友換好衣服後，可以告訴他現在要上舞台「擺 Pose」，然後介紹給家裡的人知道：「What are you wearing today?」（你今日穿著什麼衣服了？）年紀較小的孩子，讓他回答單詞，年長一點的，可以讓他直接用完整語句說出來。

Text：知 知　Design：Niki

26, Mar 2020

無論家居煮食或食肆烹煮也好，每日都產生好多煮用過的廢油。一般人都會用最容易、最方便的處理方法，就是將廢油倒入馬桶或廚房鋅盤沖走，眼不見為乾淨。近年，好多環保人士開始著手將廢油重生，變成手工皂，物盡其用。此舉除可以減輕污水處理廠的負擔外，還可以慳一筆番皂錢，值得大家一試！

廚房廢油唔好嘅 DIY變再生皂！

疑問 1

手工皂同一般番皂有咩不同？

一般市面出售的番皂，通常會抽走天然甘油，再添加化學香精。而手工皂則用了油脂的皂化反應，保留天然甘油的滋潤，不添加表面活性劑、起泡劑等化學物質。所以，手工皂可以清潔的同時，對皮膚產生保濕滋潤的效果，洗後乾淨不黏膩，皮膚也不會有緊繃乾燥感覺！

疑問 2

手工皂可唔可以洗臉？

一般來說，臉部肌膚比身體肌膚敏感。所以，有時手工皂洗身體感覺剛好，但洗臉就有可能太乾。

疑問 3

點樣保存手工皂？

廁所一般都較高溫、潮濕，加上多次使用、塗抹，會令手工皂由乾硬狀態慢慢變濕軟。當手工皂開始變軟，建議放到皂盒，避免長期沾水，平日也要清掉皂盒內的積水，才能延長使用時間。

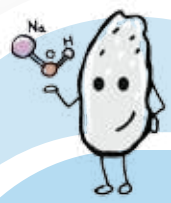
正確處理廢油方法

廢油千祈唔好倒入排水管，廢油中的飽和脂肪容易凝固，易造成水管堵塞。大家可以在廢油中加入小量梳打粉，讓廢油皂化，破壞原有形態變成類似肥皂水的質地後，才倒入排水管。若想用廢油做再生皂，平日可將油炸後的廢油靜置放涼、沉澱雜質，過濾雜質後倒入塑膠樽內備用。

材料

廢食用油 1000cc
- 油炸過的廢食用油，必須把雜質過濾

冷水 390cc
- 用來溶解糖、鹽、氫氧化鈉



氫氧化鈉 145 克
- 氫氧化鈉為強鹼，操作時應避免孩童靠近

鹽 1 大匙
- 增加再生皂的硬度，延長使用時間

糖 1 大匙
- 令再生皂產生細緻的泡沫

麵粉 2 大匙
- 令再生皂顏色較白

作法

1. 將 1000cc 的廢食用油，倒入不銹鋼鍋中
2. 將 390cc 的冷水倒入量杯
3. 將鹽 1 大匙、糖 1 大匙放入水中用攪拌棍拌勻
4. 再將氫氧化鈉倒入量杯中拌勻、溶化
5. 將量杯中溶液倒入不銹鋼鍋中與廢食用油混合，再加入麵粉，用攪拌器打 10 至 15 分鐘
6. 將皂液倒入模具，放在通風的地方
7. 約一個月後可脫離模具，把手工皂切片使用

用具

不鏽鋼鍋
- 盛載油脂

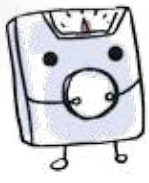
攪拌棍
- 不鏽鋼的長匙或玻璃棒、實驗室用耐熱棒，用來攪拌水跟氫氧化鈉

手動攪拌器或電動打蛋器
- 混合油脂跟氫氧化鈉水溶液

耐熱容器
- 選用瓷杯、耐熱量杯或者化學用玻璃杯

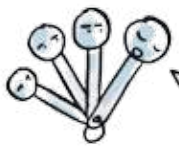
模具
- 清洗過的無用牛奶盒、空鋁箔包、豆腐盒等軟性容器

防護工具
- 口罩、圍裙、手套



秤 / 磅
- 以克為單位

量杯
- 以 ml 為單位



量匙

Text、Photo：雨　晨　Design：Dee

朱景玄退休後依然心繫教育，望貢獻一分力。

朱氏夫婦熱愛乒乓球，常以球會友。

學無紙境促網教 有教無累打乒乓

校長不停幫學生不停芒

朱景玄校長從事教育四十多年，從讀書時期已紮根新界區，創立新界校長會，凝聚新界教育力量，十多年來服務數以萬計青年，讓他們放眼世界，透過校外體驗感受人生喜怒哀愁。

朱景玄年輕時在元朗信義中學畢業後，往大埔王肇枝中學完成預科課程，1976 年於香港柏立基教育學院畢業，第一份工就是任教師。1991 年，朱景玄升任校長。

校長父子同愛科技

目前依然熱愛打乒乓球的朱景玄，憶述初期在校任教體育的歲月。他提及那時候經常帶隊外出訓練和比賽，故此較多著手校外溝通工作，漸漸造就他成爲教育的管理人員。

朱景玄接任校長前，第一代中文電腦「倚天」面世。當時，他是學校唯一學電腦中文打字的人。他那時已走在科技前線，愛玩攝錄，常托著大部攝錄機記錄兒子的成長細節。

90 年代初，朱景玄開辦校園電台，親自帶學生到民政處拍攝。如今，朱景玄的兒子也任職校長，他曾較早前曾訪問時提到：「看過他用兩部錄影機來剪片，可能這樣影響到我亦很愛科技，我都是他的 copy。」

疫境顧問助多校繼續教學

校長父子情就這樣，因教育而生，因科技而深厚。近日，學校受疫情影響，談話間，校長仍拿著手機，不停爲解答學校前線老師的疑難。

原來朱氏兩父子率先擔任多校顧問，安排合適的網上學習系統，使學校可停課不停學。

教育家族活到老學到老。

朱景玄出席活動致辭。

聯繫新界區校長貢獻社會

在新界區多間津校、私校任職校長多年，朱景玄十多年前有個心願，就是聯繫新界區的學校校長，凝聚力量爲社區和孩子們做點事。

「那時候港九都有分別有校長會，唯獨新界没有，但新界區其實佔最大多數學校和學生人數。」有感新界教育力量潛力無限大，他於是擔起大旗，2006 年 5 月籌組新界校長會，創會時僅有 130 人，他們都是新界區學校的現任或榮休校長，至今會員已逾千人。

朱景玄分享道：「我們創立校長會，盼集合衆人力量，讓新界的學生們得到更多機會，拓闊眼界。」

生死教育 學習珍惜與放下

其中一個範疇是生死教育，朱景玄憶述校長會兩年多前帶領大學生，與晚期或罕有病共十名病友訪談、回顧生命，並爲死亡作準備。

活動中，配對十位水彩畫家，爲他們的生命故事填上色彩，之後在大學和醫院平台中展示這些生命畫作。他說：「學生在對話當中，體驗到生老病死不同的人生階段，明白到樂觀與學習放下的重要，更體驗到活在當下和珍惜擁有的東西的重要。」

Text: 雨晨 Photo: 雨晨、受訪者供 Design：謙 26, Mar 2020

大圍陳太有個女唔係姓陳

家住大圍的陳生陳太，為了培養孩子們從生活中包容他人，去年成為接待家庭。一家五口迎來芬蘭的16歲女生Josephina，不巧碰上「非常」時局，Josephina需提早結束行程回國。短暫的相處，卻留下了純真溫情的家庭足印。

陳太與Josephina睇燈飾。

芬蘭少女 寄住我家記住香港

“Josephina：幾乎日日都飲珍珠奶茶！”

提早結束 依依不捨

接受訪問那個晚上，一家五口接到突如其來的消息，就是受疫情影響，Josephina需要一日後離港結束交流。

弟弟Esmond感嘆地道：「家裏之後突然沒有了她，會有點不習慣。」自六月以來，皆因社會不穩定，之後又有疫流襲港，16歲的Josephina孤身來港，本想體驗香港的精彩都市生活，卻因要顧及人身安全而留在家中，幸好遇上貼心的寄住家庭。

陳爸爸Andy感慨地向Josephina道別：「對不起，我沒有好好照顧你，我又不懂英語，但我感受到這幾個月來，你愛這個家，我們也愛你。」

Josephina離港前一日，一家人特意早起登山。

陳太去年帶Josephina到內地遊玩。

去年六月份，陳太（Grace）參加國際文化交流機構AFS的寄住家庭計劃，接待來自芬蘭的Josephina來家住一年。

這次是陳氏一家，首次正式接待交流生入住。在此之前，陳宅曾短暫接待兩位海外學生，分別來自法國及意大利。後來，意大利女孩再回港讀大學，不時約出來聚舊。

“這對姐妹玩手指都玩一餐”

雖然陳宅就是典型港式蝸居，但陳太依然願意成爲寄住家庭，主要原因就是讓三個孩子們切身體驗文化交流，從共居培養出接納和包容。

「我想不到有潔癖的家姐，可以容忍到不習慣刷牙的Josephina。」陳太坦白說。家姐Vanessa與Josephina成爲室友，女孩們每晚在房間裡談少女心事，媽媽講笑形容：「這對姐妹很幼稚，玩手指都玩一餐。」

跟香港一般後生女一樣，兩姐妹最常結伴到大圍「掃街」買小食，家姐喊話：「她幾乎每日都喝一杯珍珠奶茶！」

身爲家中的一份子，Josephina也要守陳宅的家規，就是誰最遲洗澡的就需負責洗衣服。Vanessa坦白說：「她很醒目的，每次都會很早洗澡，可能不超過五次由她洗衣服，哈哈！」

陳宅四個大細路，常在家愛玩拼圖。

“文化不同，相處之道是交心”

事實上，Josephina也樂於幫助家人，會主動幫忙摺衣服，雖然陳太說：「她摺完後，我要重新摺一次，但我也欣賞她願意嘗試，始終文化不同，相處之道是交心。」重視家庭生活的陳氏一家，每周日都會和其他家族成員聚首，Josephina也有同行。

問及會否常記掛家人，Josephina坦言：「初時會的，但Grace媽媽和Vanessa家姐她們視我如家人，慢慢融入香港這個家。」

至於男生們，雖然不擅於表達交流，但仍還會默默關心Josephina的生活細節，外出共餐時，主動幫她翻譯菜單。

《我家》讀者徵稿、報料

《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商户想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

5606 1110 info@homemory.hk

無限復活的交通圓柱筒？

勞越洲在 Facebook 發帖指，位於愉翠苑車輛出入口處的交通圓柱筒損壞有待維修。
（勞越洲 Facebook 圖片）

近期沙田區議員勞越洲在 Facebook 帖文指，位於愉翠苑車輛出入口處用於分隔來回雙向車輛的交通圓柱筒損壞有待維修。不過帖文就引起街坊們的熱烈討論，更笑言是可以「無限復活」的交通圓柱筒，究竟此話何解？

有網民笑言該圓柱「一翻生，就死亡」，並貼出圖片。
（網上圖片）

有街坊貼出圖片指出，明明圓柱筒剛剛才安裝好，但隔了很短時間就被毀爛，笑言「一翻生，就死亡」，如此無限復活多次，真是勞民傷財；亦有網民指，既然多次重新安裝都被撞爛，不如改裝石柱算了。記者現場觀察所見，由於該處是愉翠苑車輛出入口的重要閘口，除了私家車外偶有中小型貨車出入，亦有的士停泊等客，變相導致該處變得十分狹窄。不過任由交通圓柱筒「無限復活」似乎亦不符合成本效益，希望勞越洲議員最終可以幫街坊們解決到這個問題啦。

張柏源早前和村長、民政及路政部門實地考察新街燈位置。

下徑口村終於有望重建光明

下徑口村的路燈設施一直不足夠，街坊們夜間有時真的要摸黑前行。不過，社區發展主任張柏源早前就和村長、民政及路政部門實地考察新街燈位置，跟進加裝街燈事宜，街坊們終於有望重建光明啦。張柏源又表示，希望安裝位置要顧及民居，以免光線影響居民休息。

全新小食街進駐顯徑街市

屯馬線一期早前開通，位於港鐵顯徑站 A 出口的領展顯徑街市，同時以全新面貌開幕。場內更增設全新美食街，提供多款特色美食，包括傳統中式糕點、東南亞風味小食、台灣茶飲、燒味等。特色鋪頭包括開創多款特色口味手撕雞的添寶手撕雞、來自台灣的手作功夫茶，每天手工製作的傳統中式茶果、特選英國牛油製作新鮮蝴蝶酥和老婆餅的老馮餅家，還有多款特色糕點、中式糖水的清心齋。街坊們買餸之餘，也不妨醫下肚啦。

大圍顯徑街市美食街，提供多款特色美食。

橋下風光

作品簡介：
橋底一向給人污穢的感覺，而且臭氣難聞。有一次黃昏時份路過城門河，看見光線把橋底倒影現於水上，別有一番風光。

（黃慧詩 沙田 ・ 圖文）

圖片爲「2019 國家地理會德豐香港攝影大賽」入圍作品。該比賽由《國家地理》雜誌與會德豐地產舉辦。各組別的冠軍、亞軍、季軍、佳作獎將於今年 3 月公布。

坪洲文青咖啡小店進駐馬鞍山

馬鞍山新港城二期新開的文青咖啡小店「花華」，以日系裝修，咖啡店的佈置以木頭及植物爲主，感覺身處於世外桃源一樣，環境舒適。

「花華」的前身其實是坪洲「好運來」，店主 Loi 和 Yam 當時於坪洲兼職打理「好運來」，他們一直都住在馬鞍山區，馬鞍山對他們來說最有歸屬感，因此選址馬鞍山開設屬於他們兩小口的咖啡小店，取名爲「花華」其實是花盛放的意思，希望可以見到香港慢慢地擁有不同的特色 cafe。

與一般咖啡店不一樣，「花華」堅持以本地天然食材自製食物，當中的手工意粉、英式鬆餅相當出色，製作非常有心思。馬鞍山的朋友不用出走，也可以感受日系文青文化啦。

咖啡店的佈置以木頭及植物為主，環境舒適。

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

正所謂凡事都有兩面，新型冠狀病毒肺炎，正威脅緊全球人類，但另一方面對長期被人類破壞的大自然卻迎來一個喘息機會，疫情最嚴重的歐洲國家意大利，自三月初起全國封城後，遊客人數大減，旅遊勝地威尼斯的運河因而變得清澈，甚至可看到小魚出現，亦有環保組織發現多個國家的碳排放量都因為社會經濟活動暫停而顯著下降。不知道這些奇景可否令人類真正覺醒，疫情過後更懂得尊重地球這個家呢？

寧波菜取靈感 吃出客家風味

土魷欖菜牛仔骨

其實大自然自有一套平衡及循環法則，只要我們懂得珍惜，總會給我們合理的回報，例如今次分享的食譜所用的醬料：欖菜醬，話說從前夏天颱風過後，橄欖樹上未成熟的青橄欖都被打落散滿一地，不知道從何時開始，人們發現用鹽漬的鹹酸菜頭尾與這些同樣原屬丟棄之物的青橄欖，佐以香料和醬油竟可煮成擁有獨特鹹香風味的欖菜醬。

同樣意想不到的是我竟然用欖菜醬炆牛仔骨，還有好像風馬牛不相及的土魷。其實這個靈感來自一道寧波菜：墨魚大烤，即是大墨魚炆豬肉，同一條方程式今次換了土魷及牛仔骨，再加上欖菜醬調味，變成一個很有客家風味的菜式，要注意欖菜醬本身已有一定鹹味，調味時可輕手小小，牛仔骨帶有筋位及牛脂，經過炆煮後肉質軟滑筋位爽脆，試過就知有幾好食啦！

材料：

牛仔骨 1 斤、
土魷 60g、
薑數片、
蒜頭 4 粒、
麵餅 2 個（配飯吃亦可）、
芫茜碎適量（裝飾用）

調味料：

欖菜醬 3 湯匙、
生抽及黑醬油各 1 湯匙、
糖及粟粉 2 茶匙、
胡椒粉少許

做法：

1. 土魷浸軟除去外衣及觸鬚備用。

2. 牛仔骨切件下醃料待半小時入味。

3. 鑄鐵鍋下油先爆香薑片盛起，然後再將牛仔骨煎香，醬料易燻記得用慢火。

4. 加入土魷、薑片及蒜頭，然後加水至蓋過材料表面，續以慢火炆煮一個半小時，最後打茨令醬汁濃稠，配麵或白飯均可，留意炆煮期間要注意補充水份以免焦乾。

我的 HoMemory 12

奇美仔遊記

26, Mar 2020

Text · Design：奇　美

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。

上期古蹟古鄉就帶大家走訪過位於上碗窰村，唯一供奉樊仙的廟宇，而回到大埔的市中心，鬧市一隅就有一座過百年歷史的英倫紅磚建築。這座建築物如今是羅定邦童軍中心，但昔日卻是大有來頭的舊北區理民府大樓。

溫馨提示

大樓現為香港童軍總會作為新界東地域總部，建築內部平日是不開放，但遊廊是開放參觀。

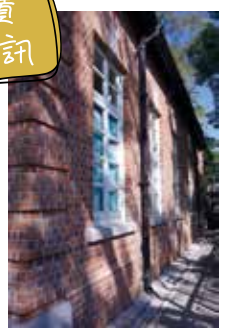
英國租借新界後首棟民政大樓

舊北區理民府

古蹟資訊

舊北區理民府大樓

前往方式：乘東鐵線前往大埔墟站，落車後步行 10 分鐘便可到達。
級　　別：法定古蹟
開放時間：可沿建築外圍參觀，而建築內部就需在開放日才可內進。



舊北區理民府建於 1907 年，1981 年被列爲法定古蹟，是首座受到法例保護的西式建築。英國租借新界初期，曾與新界居民展開過「新界六日戰」，新界氏族死傷慘重。及後，爲方便和更有效率地管治，殖民地政府決定興建第一座民政大樓，其所在之處鄰近舊大埔警署，共同構成圓崗（運頭角山）上的新界管治中心。當時大埔正是新界的整個中心，既靠近吐露港，區內亦有墟市。

紅磚築成的外牆

舊北區理民府是愛德華時期的建築物，以紅磚爲主要建築材料，至今已有百年歷史，仍保存得相當完整。

遊廊、門窗

爲應付香港的亞熱帶潮濕氣侯，這所建築就採用了寬闊遊廊設計，並在外牆特意增設有一排的拱形門窗，相當優雅。

砲架

建築物整體保留得相當完整，除了內部的古典壁爐，外圍的砲架亦被保留下來。

古蹟的故事

收稅發牌修橋築路
初期職能非常多

舊北區理民府最初的職能是負責收稅發牌、修橋築路、土地丈量、排解糾紛、收地賠償等案件，其後增設了田土廳和裁判司法庭。隨住戰後新界的人口激增，舊北區理民府亦在 1947 年改稱大埔理民府，與元朗理民府以及南約同樣隸屬新設的新界民政署，至於原來的裁判司法庭，亦在 1960 年轉移至粉嶺裁判署。隨著地方行政的政策推行，舊北區理民府大樓於 1983 年停用，後來就成爲環保署職員辦公的地方。

Text：雨晨 Photo：雨晨、受訪者提供 Design：Aso

狄以達辦校 領孩童首爾街頭切磋

認識狄以達，除了是電視節目《安樂窩》中介紹逾千家居，還有就是其能歌善舞。現年 31 歲的狄以達忠於街舞教育夢，如今已是舞蹈學校校長。街舞對他而言，就是在孩子身上施展的魔法，可用來改變他們的成長故事。

舞 呢個校長乜都學生齊躍起

狄以達談及不同的教學新元素。

“想跳到80歲！”

“街舞改變了我，現在我想令街舞改變更多孩子。”

「街舞王子」的故事，要從狄以達 11 歲開始說起。狄以達在屯門山景邨長大，後來與家人搬到蝴蝶邨，與一般屋邨長大的孩子們一樣，常到籃球場玩耍。

「當時見到一班哥哥用幾蚊向小店買紙皮，然後墊在球場地下，又借來大型擴音器，播放卡式帶，舞動起來。」狄以達於是心生好奇，向籃球場的哥哥們請教，就這樣認識了街舞。

> “當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle”

說起香港的街舞歷史，原來演藝圈裡的武林高手甄子丹，就是第一代跳街舞的少年。

踏入千禧年代，狄以達參與的算是第二代街舞，他回憶起：「當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle，衍生出街頭文化。我就是那時候認識其他隊友，成爲現在的合作夥伴。」

而狄以達之所以踏上教學路，皆因他中六的時候，家庭發生突如其來的轉變，以致他必須養活自己。藉師兄介紹，他到社福機構社區中心教跳舞。

當時 17 歲的狄以達，邊讀書邊打工，放學後匆匆到其他學校教跳舞，學生們細他三年，大多是沾上壞習慣的「邊青」。

雖然狄以達當時年紀輕輕，但看到多個「壞孩子」，在短短一年間因學習街舞而有轉變，不但改掉壞習慣，還重返校園或踏實找工作去生活。

> “舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點”

故事聽到這兒，大家都會問「達 Sir」教街舞爲何那麼神奇？

狄以達這樣回答：「我想不是因爲我教得好，而是街舞本身的特質，是要舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點。知道自己的不足後，就要刻苦訓練肌肉以配合肢體動作，從而突破自己。」

狄以達舉「倒立」這動作爲例，表示要不停練習好幾年，才能做到標準尺度。他再續說舞者台上的幾分鐘演出，過後就會是幾日的檢討，需要「雞蛋裡挑骨頭」。

因此，狄以達認爲學習街舞可認識自我並增强自信。「我還是小學生時，做事經常三分鐘熱度，又因爲矮小而自卑，較內向。學舞後，我打開自己，勇於表達自己，會跟爸媽說我喜歡跳舞，更邀請他們來我的首個表演！」

到了近年，狄以達一心圓街舞教育夢。一開始，狄以達租用別人在旺角的空間，慢慢擴大搬到九龍灣 4,000 呎，他形容這階段是「豪花」期，一心想做大格局，只顧著不斷教，卻犧牲了自己跳舞的時間，有感偏離初心，狄以達形容說：「規模大，挫敗感也很大。」

直到三年前，他開始踏實起來，平衡熱誠與創業之間，在不同地方設點教學，同時讓老師團隊每週到 40 至 50 所學校開班。

舞動首爾，準備躍起！

有好多學生睇住，撐住呀！

帶領學生到首爾街頭快閃表演街舞。

點狄花絮

焦點

經歷多職，狄以達始終最享受舞台上成爲衆人焦點的一刻。他現在幾乎每日都會花時間跳舞。回想去年曾參演《流行經典50年》節目，他依然大讚「舞王」胡楓活潑，並說：「我有個心願，希望跳到八十歲、九十歲！」

軍團

狄以達08年入娛樂圈，開始演藝事業。在他著手開辦街舞學校後，不捨得多年來共同作戰的師兄弟，憂心他們全身投入社會後，找不到其他工作。於是成立了「狄易達軍團」，讓師兄弟們繼續開班教授街舞。

達校長喜歡孩童的純真。

狄以達去年在將軍澳開立舞蹈學校。

達校長教舞，一班學生聽得入神。

狄以達希望用街舞圓教育夢。

師者父母心：沒有不勞而獲

從舞蹈老師到入行擔任歌手、演員和主持人，如今回歸做「達校長」，擔起教育使命，帶著父母心爲孩子們創造機會。

狄以達回憶起最震撼的一次表演，是連同20多間學校一共500位學生跳街舞，「那次是很大挑戰，要統合多間學校排出六分鐘的舞步，但效果出來令我很震撼！」

> 自從知道2024年街舞有機會成爲奧運項目，我就決定要訓練到所有小朋友都要識企出來！

「達校長」相信街舞同時是一種交流，去年更親領街舞遊學團，帶學生們到訪首爾弘大街頭，即興問當地人借用場地，讓孩子們來一場快閃街舞表演。

雖然街舞表面看，是一種輕鬆玩樂的流行文化，但「達校長」坦言自己的教學絶不輕鬆，「我是一個比較惡的老師，我會直接告訴孩子假如無興趣就別來學舞，上我的課堂，甚少休息時間，是密集式訓練。」

其實，校長也是用心良苦，他想讓孩子從小理解「世上没有不勞而獲」，他直言：「跳舞街舞好辛苦，一定會經歷痛楚與磨練。」同時，他會因材施教，在教幼兒班時，會用親切的口吻讓孩子不懼怕上課，「我讓細B們稱呼我做『雞蛋』，這樣他們容易融入課堂！」

雖然升級做校長，但狄以達不想從前綫退下來。他每週會到不同分校親授課堂，親近孩子，了解他們當中流行聽的音樂和愛好的偶像，「否則，我會脱節，會被孩子説『老套』呢！」他笑著説。

最近受疫情影響，舞蹈學校停課，狄以達轉攻網上教學，與一衆老師拍攝教學片段，讓孩子們在家也能動起來！

> 一步留下一腳印，盼後代會回顧狄以達的舞步。

Text：知　知　Design：Megan

在家要拉筋 拉得鬆 健康自然來

疫情影響下，一系列 Home Office 措施出現，上班族日日在家工作，少運動自然影響精神健康，身體唔好一定影響工作表現。想提升精神健康狀態？想出街做運動？計我話與其出外運動不如留家拉筋，安全又健康。《黃帝內經》亦有記載「筋長一吋，壽延十年」，可想而知拉筋幾咁有益處。

好處你要知

1. 提升睡眠質素

城市人精神緊張壓力大，容易令身體處理繃緊狀態，拉筋能有效地將肌肉放鬆，紓緩一天下來的緊張壓力，令睡眠質素提升。

2. 令身形更出色

對於長期缺乏運動者，肌肉會較繃緊，拉筋可以令肌肉回復應有形態，令身高看起來有長高了的感覺。而拉筋對於去水腫亦有一定作用，令雙腿因長期站立而出現的腫脹消減，令腿部更顯瘦。

3. 促進新陳代謝

拉筋時同時也在伸展肌肉，如果勤加伸展脊椎附近的背肌，能有效刺激交感神經，促進新陳代謝，並會降低食慾，特別適合正在減肥健身的人。

認識最佳時機

1. 睡前：

睡覺前最好先來一個熱水澡才拉筋，令肌肉放鬆後的睡眠更有質素。

2. 餐前：

每日餐前花一分鐘做簡單的手部和背部拉筋動作，有效刺激交感神經，從而抑制食慾。

3. 運動後：

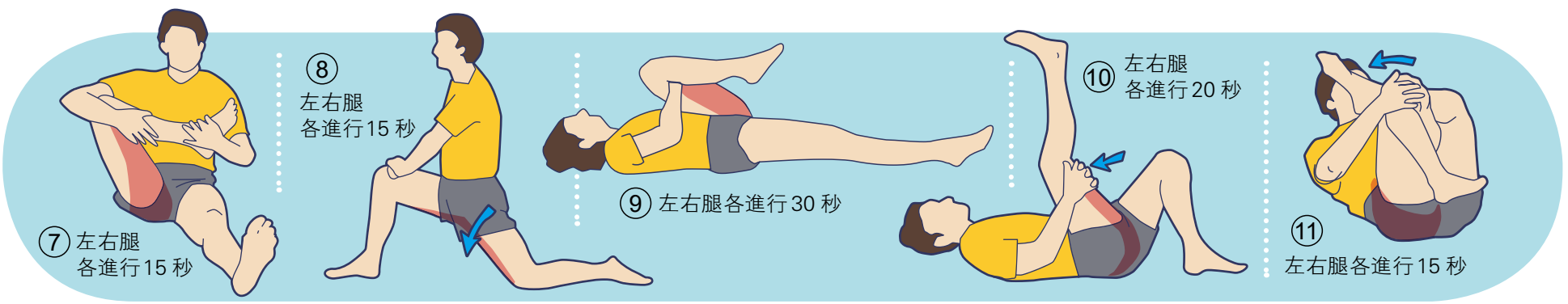
可紓緩肌肉酸痛，並減低乳酸積聚帶來的不適感。

4. 睡醒後：

還未起床最好先做些伸展運動，平躺在床，將手腳慢慢往外伸展，感覺腿部和手部肌肉有拉扯感就可放鬆，能有效果提升精神狀態。

教你點樣拉得出色

請依照以下的拉筋動作，每天將全套拉筋運動做完，相信在一段短時間內，就可讓精神健康得到有效的提升。緊記最重要一點：寧可持續天天做少許，也不可完全放棄不做啊！



注意事項勿忽視

1. 有人覺得拉到痛才算拉筋，但實際上當你拉到痛時，往往代表肌肉或韌帶已經撕裂受傷，所以拉筋時只要感到肌肉有拉緊的感覺就可以。

2. 拉筋時每個部位的維持姿勢不可超過十分鐘，超過的話容易受傷。

3. 拉筋屬於長期訓練的運動，寧可每天只做三分鐘，也比不定期的長時間拉筋更好。