

我家

HoMemory

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

無分貧富或裙褲
共享球場 She Connect

02
~
03

我家・焦點

飛車夜夜噪音
街坊日日失眠

04

醫・家

同事共處一室
做好防疫萬無一失

06

HomeWork

My Stay Home Memory
親子畫作比賽得獎結果

07

無緣不歡

非常時期 非常撇法
DIY 撇軀神器

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





鄭捷彬希望政府加設新款區間快相機，以打擊非法賽車。



死氣喉聲蓄勢待發，不怕擾人清夢？

疫症期間，深井飛車問題不減反增，居民求助無門。

疫情下不減反增 居民影證據遇襲

飛車夜夜噪音 街坊日日失眠

「每逢假期前同長假，就一定有人喺深井飛車，持續十幾廿分鐘，不斷兜嚟兜去，響晒喉！好嘈好大聲，冇覺好瞓，因為瞓下都會被嚇醒！」

默默承受：瞓瞓下都嚇醒

每到深夜時份，住在深井浪翠園的周女士，便會被飛車巨大引擎聲滋擾，難以入眠，更因而懷疑自己已患上神經衰弱，要見心理醫生接受治療。

事實上，不少深井居民都受到非法改裝汽車飛車滋擾，有人更認為因飛車及飛機等噪音問題，令到深井宜居舒適度下跌，甚至連累樓價。

有居民默默承受，有居民卻希望盡己之力舉報違法飛車，卻因而被飛車惡漢襲擊。

事發於4月3日凌晨四時許，深井居民 Sunny 當晚於麗都花園對開買宵夜時，看到一輛藍色懷疑經非法改裝的本田雅各私家車，於深井浪翠園及嘉頓迴旋處不停來回，期間不時製造「死氣喉」響聲，於是打算拍下影片交當區議員處理。

豈料途中被車上四人發現，下車反問事主「影乜 X 嘢呀！」

四惡漢打傷居民逃去無蹤

Sunny 聲稱，當時車上惡漢下車後，即時不分由說對他施襲，更隨手拾起街上的硬物襲擊他，於是便走入便利店大叫並閃避，店員隨即幫忙報警，車上人見狀亦立即上車逃去無蹤，Sunny 被襲後頭、手、腳及口部受傷，救護車其後到場。

警方發言人證實接獲報案，現場為青山公路 41-63 號。警員當日凌晨 4 時 06 分接報到場，經初步調查，案件列襲擊致造成實際身體傷害及普通襲擊，交由荃灣警區刑事調查隊第二隊跟進，暫未有人被捕。事主被送往仁濟醫院治理。警方正追緝四名年約 20 至 30 歲男子。

「其實好多深井人都影過，報過警！」Sunny 的經歷令不少街坊大為驚訝，有不少人亦表示晚上經常受飛車及「響號」滋擾。

曾有學牌衝路障 30 公里

深井飛車問題除為附近屋苑帶來噪音滋擾外，亦惹來社區安全危機！

去年九月，有一名 46 歲只持「學」牌的男司機，於青葵公路衝過警方路障，以高達 180 公里的車速狂飆 30 公里與警車展開追逐，最終駛入青山公路，期間更一度逆線行駛，最後於深井失控撞欄，鏟上行人路停下。疑犯於是落車混入人群企圖掩人耳目，最終被警方拘捕，並控以「瘋狂駕駛」等八宗罪。

精神科醫生曾繁光表示，噪音會令人不滿並產生負面情緒，本屬正常反應，但噪音長時間重複出現，會令人坐立不安甚至驚恐，導致睡眠質素變差甚至失眠。

曾繁光指出，當生活上有精神緊張、不安，例如工作壓力、家庭問題等，便有可能會加劇外界反應，包括對聲音也會特別敏感，覺得噪音騷擾。情況惡化或會導致影響社交及正常生活，甚至誘發情緒病。因此市民感到對聲音過敏時，就要更為留意情緒及身體健康。

疫症期間深井飛車滋擾不減反增，大批改裝汽車圍繞深井馳騁，除了「定期」在深夜製造大量噪音擾人清夢外，亦增加區內交通危險：有車於深井失控撞欄，鏟上行人路！有居民因拍下飛車滋擾而遇襲。飛車黨無法無天，有社區人士建議政府加入新式區間快相機，對付無日無之的深井飛車黨！



居民曾自發量度非法賽車時的噪音。

鄭捷彬：應引入新式測速快相機

去年荃灣區議會交通及運輸委員會會議，曾就非法賽車引致噪音問題作出討論。

當時警務處表示，曾就非法賽車問題與運輸署採取聯合行動，新界北交通總部嘗試用儀器測量汽車產生的噪音分貝以檢控，但最終提交至律政司時發現，汽車噪音報告並非於密室內檢測，有關搜證出現疑點而無法檢控。

荃灣前區議員鄭捷彬表示，深井居民長時間飽受飛車噪音困擾，他亦曾在會議上跟進超過一年，要求警方加強執法，並要求環保署檢討對噪音法例。

鄭捷彬續指出，他亦成功爭取運輸署於今年上半年在荃灣路試行區間測速，及在深井區內安裝多一組反超速相機，以改善飛車帶來的噪音滋擾及安全問題，但工程因社會事件及疫情影響，至今仍未興建及啓用。鄭促請有關部門能盡快完成工程。

「過咗相機位又俾油再飛」

鄭解釋，傳統快相機成效有限，擔心無阻快車黨滋擾深井：「有揸車嘅朋友都知，唔少司機見到相機就減速，過咗相機位又俾油飛過」

他建議，有關部門應仿效外國，於區內主要道路出入口，引入區間測速快相機，利用自動車牌識別系統技術，辨認出高於平均車速的超速車輛作出檢控，以遏止飛車問題：「其實唔少地方已經用緊，香港真係太落後！如果發現超速，系統就會根據紀錄到嘅數據嚟做證據！」

打擊超速危駕 警方：過去一年執法 185 次

就打擊深井飛車的滋擾問題，警方發言人表示，由2019年3月至2020年2月，在青山公路及荃灣路一帶進行了185次執法行動，打擊各種違法行為，包括超速駕駛、危險駕駛。

發言人指出，行動期間，新界南總區交通部在有關道路共拘捕47名司機，當中24名司機涉嫌酒後駕駛，其餘23名司機涉嫌危險駕駛、藏毒或駕駛無第三者保險車輛。

發言人續指，當中121名司機涉嫌超速駕駛及違反其他交通事項，警方合共發出154張告票。此外，70部車輛因非法改裝被即時扣留，以作進一步檢驗或獲發欠妥車輛報告，需要強制驗車。

警方重申，絕不容忍任何非法賽車或危險駕駛活動。

非法賽車亦增加深井路面危機。
(網上圖片)

深井前有青山公路、背靠屯門公路，居民一直受飛車問題困擾。



遭噪音轟醒的居民，在社交群組控訴。



同事共處一室 做好保護萬無一失

新型冠狀病毒肺炎疫情未止，但不少打工仔早已復工，辦公室內有時也難以維持「社交距離」，原來茶水間、影印房、洗手間甚至共用文具也「危機四伏」，一不留神便容易潛藏病毒，到底怎樣才算適當防疫，可以安心上班呢？

香港中文大學醫院營運總監胡志遠以及該院公共衛生醫學專科醫生蔡曉陽早前就在社交網站以直播方式舉行網上講座，分享辦公室防疫貼士。兩位醫生提醒大家在共處辦公室時，尤其是開會或在擠迫環境內，也應戴上口罩保護自己；另外若辦公室抽風系統沒有配置淨化系統和隔離塵網，又是用中央空調的話，應盡量遠離入風位，因其氣流較大，故病菌數量亦會比較高。



常見辦公室陷阱位

洗手間

- # 門柄
- # 馬桶手柄
- # 水喉
- # 廁格門鎖



小貼士：不要直接用手觸碰，可以用紙巾相隔，若是碰過相關地方，則應徹底用梘液清潔雙手 20 秒，以抹手紙印乾雙手，再用同一張抹手紙開門離開。建議男士如廁後可以用消毒噴劑或消毒濕紙巾消毒衣服。

茶水間

- # 水機按鈕
- # 水機出水位
- # 雪櫃門柄



小貼士：不少人會在茶水間脫口罩休息或與同事閒聊，但其實這也是高危地點，建議預先準備水壺斟水，減少進出茶水間使用公用水機的次數。同時，不少人觸摸的水機按鈕或帶病毒，最好用紙隔開才按掣，並且杯口應避免碰到出水位。

影印房／文具間

- # 文件、共用文具
- # 鍵盤及滑鼠
- # 電掣開關
- # 影印機按鈕



小貼士：研究顯示，病毒可停留在紙張表面 3 小時，員工應盡量減少使用紙張，同事間傳遞文件時，亦要戴上口罩，甚至手套。觸碰紙張後，不要再用手碰眼睛、鼻、口。接觸電掣、影印機前，最好用消毒紙巾先抹乾淨；如使用 1 比 99 漂白水清潔，需要用清水再抹多次，而使用後亦應用消毒搓手液消毒。

鼻敏感發作？ 醫生醒兩招輕鬆 KO

每逢轉季，鼻敏感便容易發作，打噴嚏、流鼻水、鼻塞都令人相當困擾。早前日本節目《ソレダメ》請來耳鼻喉科醫生石井正則，分享簡單兩招解決流鼻水、鼻塞煩惱。

1. 流鼻水：洗鼻

洗鼻對感冒、花粉症、預防流感十分有效，建議用鹽水洗鼻，以一公升清水中加入 9 克鹽，混合成濃度適中的鹽水；另外盡量避免直接以水龍頭的水洗鼻，以免弄傷鼻腔。

2. 鼻塞：聞洋蔥

洋蔥含有二烯丙基二硫，激活交感神經，令血管收縮，只要將洋蔥連皮切成片狀，放到鼻子前呼吸一分鐘，即可通鼻塞。

石井醫生又表示，不少人在流鼻水時，會「索鼻」或塞紙巾防止鼻水流，其實都是錯誤的方法，因為鼻水會沖去從外來入侵的細菌、病毒或花粉，而且鼻水的成分可以過濾血液，若鼻水持續停留在鼻腔內，反而會令細菌繁殖，因此鼻水流時，直接用紙巾擤出來就可以。



（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。



小朋友唔肯瞓？「甜睡湯」幫到你



家長面對小孩子一個頭痛問題，莫過於「唔肯瞓」。特別這陣子停課期間，小孩子無返學早起壓力，晚上便不願上床睡眠，結果累家長們又要煩一餐。

其實小孩子作為「純陽之體」，確實容易亢奮多動，需要有效「放電」，建議日間（下午 1 時至 4 時）給小孩子做些肢體運動（如游水、打波及攀爬等），透過強化肌肉，刺激腸胃運化（脾主四肢），

促進大腦內分泌平衡，改善專注力及控制情緒。當然少量追逐運動可玩，卻不宜太久，否則引發大腦過激，容易發惡夢。戶外做運動最好不過，不過室內也可進行，建議父母一齊參與，加強親子互動。

最後有朋友問我，讓小孩子睡得甜，有冇食療介紹？以下是的「甜睡湯」亦對睡眠有幫助！加點陳皮可以達到化痰祛濕功效！

材料：

浮小麥：9 克 黑 棗：3 粒
百 合：9 克 陳 皮：5 克

做法：

1. 如落瘦肉先氽水 30 秒
 2. 然後將材料加入 2 碗開水
 3. 煲滾至 30 分鐘就完成。超簡單！
- * 如有問題，可向註冊中醫查詢。

電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



月貝廚房
Pearl & Shell

沙田京瑞廣場二期 141B3

Shop 141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin

營業時間: 12:00-20:00

*星期日休息

餅點



芝士凍餅 \$12
(朱古力/芒果/柚子/檸檬)

布朗尼蛋糕 \$12

香蕉蛋糕 \$12/一件
\$48/一條

芝士肉鬆蛋糕 \$12/小卷
\$48/大卷

曲奇

各款曲奇: \$35

牛油曲奇, 咖啡曲奇,
奧利腰果, 朱古力曲奇,
朱古力杏片, 香蕉奇亞籽,
百爵紅茶

小食

椒鹽雞翅 \$12/3隻
瑞士雞中翼 \$12/2隻
蔥肉小餡餅 \$12/4個
長州大魚蛋 \$12/2個
炭燒雞肉串 \$12/2串
越式炸春卷 \$12/3條
台式香腸 \$12/2條
脆皮芝士年糕 \$12/2件

優惠套餐

A. 五色餃子餐
\$45



B. 雙比得飽餐
\$45



C. 紫米飯團餐
\$40



D. 肉燥飯餐
\$38



月貝廚房

\$5

現金券

一張單

消費滿\$60

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、毀壞、或影印將作廢
5. 此券有效期至2021年3月31日

月貝廚房

\$10

現金券

一張單

消費滿\$120

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、毀壞、或影印將作廢
5. 此券有效期至2021年3月31日

月貝廚房

\$15

現金券

一張單

消費滿\$160

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、毀壞、或影印將作廢
5. 此券有效期至2021年3月31日

#Stayhomememory

親子畫作比賽得獎結果

最佳作品集

恭喜以下得獎家庭，將獲得由
Big Dipper Studio 送出的親子電子編
程玩具套裝（價值 \$800）

希望大家繼續留家抗疫，珍惜難
得的親子時光！



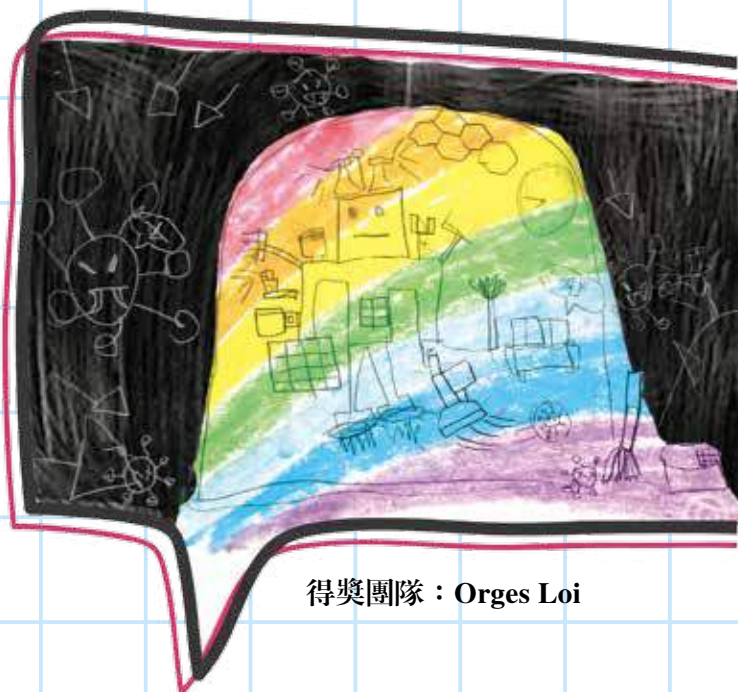
得獎團隊：Nissa Mak



得獎團隊：Sammi & Bella



得獎團隊：Jim Chui



得獎團隊：Orges Loi



得獎團隊：葉綠素之家

新冠肺炎肆虐，升降機屬密閉空間，病毒易於生存，加上人流量多，感染病毒風險相對較高。有人就會用紙巾擻粒，亦有人用鎖匙，但就會耗用好多紙巾，或要消毒鎖匙。不少網民就發揮了無限想像力，分享自製嘅環保又可消毒的「擻粒神器」，即管睇下邊款適合大家應用！

NO.1 有蓋原子筆

藝人森美早前在個人 Facebook 上分享谷友自製「擻粒神器」秘技，簡單三步曲，就可大功告成：

- 拔走已沒用的原子筆芯
- 使用時拔走原子筆蓋
- 擻完粒就插返筆蓋



森美分享谷友提供的自製擻粒神器的秘技。(取自 fb@森美)

NO.3 膠水樽 + 消毒搓手液

除了無用的原子筆外，網民想法亦層出不窮，有位網民就研製出「自動消毒擻粒神器」，製作方法亦是平民化：

- 去文具鋪買枝價值幾元的膠水
- 用完後，不要掉了膠水樽，裏裏內內都要徹底清潔好
- 將消毒搓手液注入膠水樽



膠水樽頂的海綿擻粒時也順便消毒按鍵。(取自 fb@HF_Ting)

使用方法：

- 搭粒時，用來擻粒，同時也可消毒按鈕
- 擻完粒後，蓋上膠水蓋子即可
- 除了搭粒用，網民話去銀行自動櫃員機擻錢，或其他地方要按掣時都可以使用

膠水樽的先天優勢是頂部附有海綿，方便滲出消毒搓手液，當接觸按鍵表面時，內裡的消毒搓手液就會同時消毒海綿表面。不過，有醫生就質疑海綿的滲透力，細菌有可能會停留在樽上，未必是最佳之選。

有人改為注入 75% 的消毒酒精入膠水樽。(取自 fb 群組「筲箕灣人筲箕灣事」)

NO.2 用完的唇膏 + 木塞

女士們的唇膏亦是一眾網民改裝成神器的大熱之選，有網民就好有心機分享製作方法：

- 預備一枝用完的唇膏，並要清洗乾淨整支唇膏，尤其是唇膏桶
- 將喝完的紅酒或白酒的水松木塞刨幼至適合擺入唇膏桶的闊度。無酒塞的話，也有網民改用擦子膠
- 將刨好的酒塞放入唇膏桶即成



陳靜用上唇膏加酒塞。(取自 IG@dadachan)

這款神器由香港電影演員陳靜推介過，要擻掣時，就扭動唇膏底部，木塞就會徐徐地被推出來。擻掣後，就扭動收回，用法簡易。倘若被改裝的唇膏本身帶用回彈收回的功能，就免卻扭動收回的動作，極為方便。不過，這款神器比起先前的原子筆和膠水樽的製法，需要大家花較多的時間和心機來製作。



開考在即 遇上巴士因疫削班

多年前的高考語文科聆聽試，當考生戴上聽筒進入作戰狀態時，電台的特備節目卻播出一曲《搭錯車》贈慶。如無意外，今年文憑試會在4月24日開考，卻碰上各巴士公司以疫情為由削班。時移勢易，相信今年學子們最怕的不是趕錯科場搭錯車，而是赫見路上「無晒車」。



四月中平日晚上，青衣站泊了兩部249M，期間最少有30人排隊輪候，其中一部於15分鐘後才開出。



區內多條巴士線嚴重削班，徐曉杰及當區居民頭痛不已。

絕大部份未能在家工作的上班族，由二月初已承受等車及迫車之苦。

以人口逾20萬的青衣為例，「我家」記者在四月中一個平日晚上，到青衣港鐵站巴士總站觀察，發現來往青衣南部長康邨、長青邨及美景花園的249M線，最少有30人排隊輪候。

徐曉杰：疫情下大家仍要返工

當時，現場泊有兩部路線牌顯示為249M的巴士，其中一部於15分鐘後才開出，此時已有約50人登車。根據九巴網頁，249M在該時段為7至10分鐘一班。

青衣南遠離青衣站，居民出入非常依賴巴士，削班對他們影響尤深。葵青區議員徐曉杰接受「我家」訪問時表示，削班初期，區內來往九龍西的42A及過海的948是重災區，但由於巴士公司覺得「有利可圖」，收到大量投訴後即回復不少班次。

徐續補充，近期則是來往荃灣的43、43B及243M，「原本10分鐘一班，一減減至30、45分鐘，去到區內尾站已經頂閘，上不到車的居民又要再等30、45分鐘。」

他直言，巴士公司以疫情嚴重、客量減少為由削班，但實際上客量跌幅沒有他們想像中大，「疫情下大家仍要返工」，假設真的跌了兩成，但如果班次削半，除了令市民等得更久，車廂亦會更擠迫，增加病毒傳播風險。

居民投訴九巴 app 預報到站失準

雖然巴士公司的手機應用程式有預報到站時間功能，但徐曉杰指不少居民投訴九巴的預報最近欠準，令他們大失預算，而九巴亦承認最近更換服務供應商，在磨合時出現問題，現正積極改善。

運輸署曾指九巴有部份路線削班未經署方批准。徐曉杰表示，同樣情況發生在規模較小的嶼巴身上，運輸署立即發出警告信，估計署方因未能滿足九巴提出增加補貼以回復班次的要求，而一封警告信都未曾發出過。

考DSE難搵車 青衣生頭痕



徐曉杰直言，客量跌幅沒有巴士公司想像中大。



遇上有老友記出外「曬太陽」，徐曉杰會勸他們不要留太久。



為免人群聚集，徐曉杰只好將送贈街坊的口罩投進信箱。



長康邨不時出現等巴士出荃灣的人龍。



43及43B被大幅削班。

249M 改道被指亂點鴛鴦

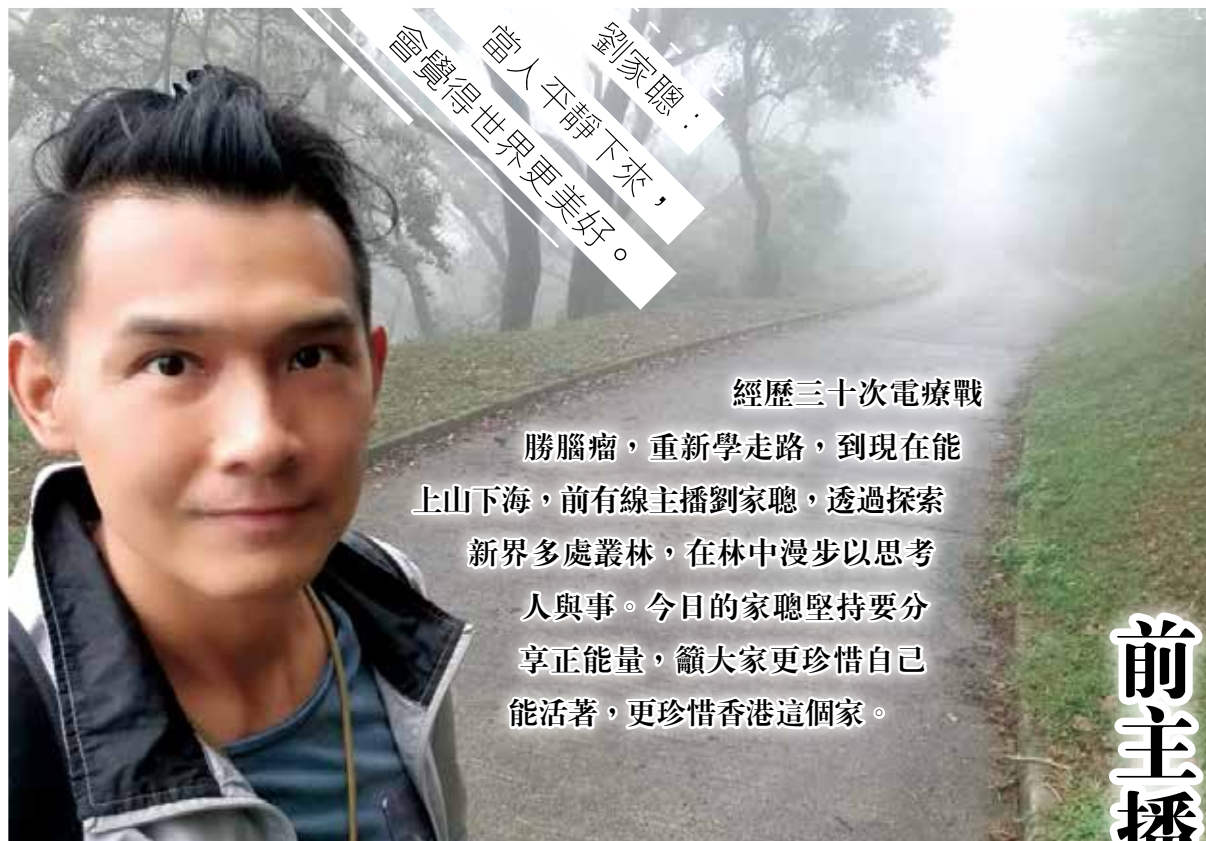
來往青衣南與青衣站的249M，除了近期削班外，九巴更計劃在今年第三季修改行車路線，然而改道方案被區內居民質疑亂點鴛鴦。

現時249M來回方向在長康邨及涌美村都有設站，九巴建議「不走回頭路」，巴士抵達美景花園後，幾近直駛青衣站，換言之目前長康邨及涌美村前往青衣站方向的車站將會取消。

徐曉杰表示，方案最大問題是

令長康邨及涌美村居民前往青衣站的車程大增，要先繞經長青邨及美景花園；至於長青邨及美景花園居民看似因拉直路線而受惠，然而他們上車時，車上已載了長康邨及涌美村居民，座位減少。

他直言，九巴本身是方案的最大贏家，因拉直路線令行車時間及油耗減少，卻沒有因此而承諾增加班次，應付青衣南未來數年的新增人口，做法絕不理想。



經歷三十次電療戰
勝腦瘤，重新學走路，到現在能
上山下海，前有線主播劉家聰，透過探索
新界多處叢林，在林中漫步以思考
人與事。今日的家聰堅持要分
享正能量，籲大家更珍惜自己
能活著，更珍惜香港這個家。

前主播戰勝腦瘤擁抱大自然

翻生越嶺 郊野思考人生

家聰行山遇上「發哥」，還有「智叔」。



呼吸郊外新鮮空氣，精神爽利，笑容滿面。



大帽山加油站充電 聽健康心得

從小喜歡與人分享，因此康復後恢復演藝工作，最近亦開設 YouTube 頻道，報導社區人與事。第一段片段正正是，早前牽起全城熱議的「大帽山蓮姐」結業消息。

家聰在大帽山行山多年，過往每早八時落山，第一個和她打招呼的人就是蓮姐。他很享受在自然環境下，能嘆碗蓮姐的自製豆腐花，他認為是一件很感恩的事。

他上月拿着寫上「支持蓮姐」

的標語跟蓮姐合照，「蓮姐是大帽山的加油站，她又介紹『發哥』給我認識，兩人都親授健康心得！」

當家聰上大帽山探訪蓮姐，她遞上一碗豆腐花，又灑上葡萄乾，好奇心重的家聰又問葡萄乾的作用，蓮姐回應說：「行山友運動後，葡萄乾補充一下葡萄糖，可以繼續有體力！」家聰吃豆腐花的一刻，表示那是暖心的社區人情味。



蓮姐與家聰互相打氣。

大多數 90 後應該看過「至 Net 小人類」吧？當時有位主持哥哥，常帶領小朋友玩遊戲，他就是人稱「家聰哥哥」的劉家聰。

“一切來得很急，無得唔做亦無得驚，當時已寫下遺囑”

現時 42 歲的劉家聰，曾效力三大電視台，做過主持、藝員及娛樂主播。2018 年初，劉家聰不幸發現腦部生瘤，須接受開腦手術。家聰憶述：「腫瘤大約 6cm，像拳頭般大，10 日後便做手術，一切來得很急，我無得唔做，亦都無得驚，當時已寫下遺囑。」

花了一年時間，家聰經歷頻死邊緣，憑著意志用了短短一年，從坐輪椅、重新學行路和運用全身肌肉，至今能行能走，去年已回歸演藝工作。

「我覺得做演員係我嘅使命，我無得放低，40 歲人要重新像嬰兒般學習，我不甘心自己做不到以前能做到的，我曾經潛水、會行山、會跑步，我一定要再次做得到！」

於是，家聰自從重新站起那刻開始，即使未能完全正常走路，他幾乎每日清早都會到荃灣住所附近的大帽山行山。

直至今日，他足跡遍及新界多個郊野，「我覺得自己好似偵探，我會重複行好多次同一條路線，光是大帽山，我都遊走許多遍，因為每一次感受都不同，值得我去思考。」

家聰形容自己「問題多多」，自小不恥下問，他走訪新界郊野的歷程中，他舉例說：「為何叫破邊洲？原來是經歷風吹雨打侵蝕了。為何大帽山山頂有個球形建築物？」

家聰更以身教教導女兒成為成熟思考型女生，「當囡囡知我患腦瘤後，表現十分堅強，原來她曾看過電視

醫學節目，明白腦瘤情況，反過來安慰我，叫我不怕。」

家聰能積極面對生死關頭，也是因不捨得心肝寶貝。



家聰常做柴可夫司機，載 13 歲女兒到馬術學校上課。

“能每日聽見鳥鴉聲，聞到動物糞便味，能看到綠色的花木，證明自己活在當下，平安健康。”

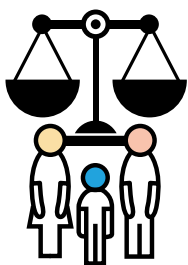


担杆山路一帶，有車因違泊而被拖車拖走。（張文龍 Facebook 圖片）

違泊阻視野 街坊斥危險

葵青區議員張文龍日前在社交網站 Facebook 上載圖片指，收到街坊報料，担杆山路一帶，有車因違泊而被拖車拖走。張文龍稱，警方對迴旋處、燈位位置的執法特別嚴厲，「唔單止抄牌，係會極端到拖走」，他表示，知道車主亦會「很頭痕」，但始終是違泊，警方有權這樣處理，無可奈何只能奉勸一句：「唔好違泊啦」。

不少街坊都留言支持警方執法，斥責違泊行為，有街坊指，該處是雙黃線，絕對不可以泊車呀；亦有街坊指出，担杆山路入村紅綠燈前，有大量大型貨車停泊，更阻視野及其他車輛行駛；亦有街坊希望地區人士能提出具體方案解決區內泊車問題。



海面浮肉傳惡臭 虛驚一場

荃灣區議員伍顯龍 4 月 16 日在社交網站 Facebook 上載圖片稱，收到居民報料，在釣魚灣泳灘發現一塊約 25x20 厘米的肉狀物體，並帶有臭味，令人擔憂。伍顯龍表示，已先後聯絡海事處及食環署跟進，認為該肉狀物可能是塊豬肉，並由食環署專責職員將其妥善包好並送往垃圾站處理。

伍顯龍認為，由於夏季水流轉向，青龍頭及深井近岸會有較多循西方及南方飄至的海洋垃圾，會要求負責海上、沙灘及其他非刊憲泳灘垃圾的海事處、康文署及食環署加強巡視及清理。他又補充表示，食環署現時有一隊專責處理動物屍體的隊伍，就肉類而言一般沒有取回再仔細檢查的渠道，主要是當刻察看，而鳥類屍體主要由漁護署負責，有需要會取回作仔細檢查。



有街坊在釣魚灣泳灘發現一塊約 25x20 厘米的肉狀物體並發出惡臭。（伍顯龍 Facebook 圖片）

肉類專門店 Feather & Bone 為醫護免費提供熱茶咖啡



Feather & Bone 全線分店推出特別優惠措施感謝醫護人員

新冠肺炎疫情持續數月，醫護人員一直站在前線與病毒搏鬥。香港早前效法英國為醫護獻上掌聲，以示支持。香港高級肉類專門店 Feather & Bone 全線分店，包括荃灣大河道 100 號海之戀商場地下的分店，亦推出特別優惠措施，感謝醫護人員，持有有效證件的醫護人員，提供免費熱茶和自家製咖啡，堂食或外賣都可以享受這個優惠。



長康一期商場 恆生櫃員機搬遷

長康邨一期商場的恒生銀行櫃員機，將於 4 月 29 日起暫停服務兩個星期，至 5 月中再恢復服務，且會搬遷至康貴樓互助委員會旁邊的通道。而現時的櫃員機位置，稍後會按照商場優化工程，改建成傷健廁所。

不過，街坊們對這個安排就有不少意見。有街坊擔心搬遷後的位置處於死角位，提款不安全，亦有街坊指將改建成傷健廁所位於食肆對面，感覺不衛生。葵青區議員徐曉杰表示，對商場及銀行方面的決定感到遺憾，但仍會繼續協調，希望可以有更好的安排。



葵青區議員徐曉杰提醒街坊櫃員機搬遷位置。



小貼士：紫皮蒜味道比其他蒜頭更香，另外炸過蒜蓉嘅油其實都充滿蒜香味，用嚟炒菜或者撈麵都好得！



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

23, Apr 2020

Mad for Garlic!

蒜香籠仔 蒸糯米飯

材料：

糯米 2 杯、
乾荷葉 1 塊、
牛肝菌乾 15g、
櫻花蝦乾 10g、
急凍蝦肉 200g
或其他海鮮、
莞茜蔥碎適量

蒜蓉醬材料：

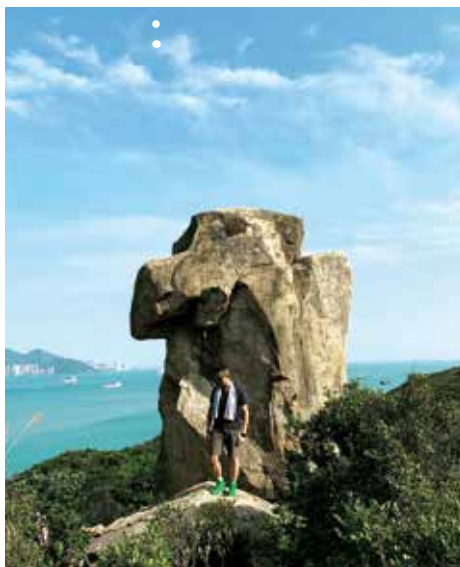
蒜頭 1 個、
油 100ml、
生抽 2 茶匙、
魚露 2 茶匙、
糖 1 茶匙、
粟粉 1/2 茶匙

一向行山都係為咗影相嘅我，上星期復活節四日假期喇咗兩日半，心諗唔可以再賴落去，又心癢癢想整蛋糕。

不過近排煮得多又食得多，已經輕鬆變成「米芝蓮」車胎腰，於是改變計劃約幾個朋友行半日山，今次目的地係大嶼山嘅花瓶頂，因為交通超級唔方便，唔使諗住揸車因為無位泊，搭巴士要去到青馬大橋收費廣場落車先去到起點，所以人跡稀少都幾安全，沿途有橋景有海景有山景又有奇石景。

唔使問梗係影咗好多靚相，無諗過放上臉書後會比朋友話我好出去行山，對唔住班出生入死嘅醫護人員，我無怪呢位朋友，相信佢都係善意嘅批評，可惜我忍不住第一時間回應佢：我日日返工迫巴士地鐵又唔見你出聲？之後大家都無再討論落去，其實疫情已經持續咗幾個月，我諗一啲正常嘅啲氣活動都係需要嘅，例如喺屋企附近散下步咁，只要唔好去人多聚集嘅地方，又做足防疫措施就可以啦！

計下數已經好耐冇去過酒樓食飯，好想食蒜香膏蟹籠仔荷葉蒸糯米飯，自己做當然得啦，其實最緊要係個蒜蓉醬，基本上配任何海鮮都可以，我懶無去街市買餸，惟有出動急凍蝦仁，始終都係差點鮮味，可以加入乾菌提香，加上荷葉嘅清香，足夠令人食指大動。



做法：

1. 糯米洗乾淨用水浸 4 個鐘，蒸籠鋪上乾淨布（或剪開魚湯袋代替），隔水蒸半個鐘再熄火焗 10 分鐘至全熟



2.

蝦肉開邊，落少少胡椒粉、鹽及紹酒醃一陣，牛肝菌浸軟切粒



3.

蒜頭切碎以慢火炸至金黃色，倒去一半油份，再加入生抽、魚露、糖及粟粉拌勻



4.

荷葉用熱水浸軟後鋪在蒸籠內再掃油，然後倒入糯米飯，蝦肉、牛肝菌、櫻花蝦與蒜蓉醬撈勻，放在糯米飯之上，隔水蒸 10 分鐘取出，打開荷葉灑上大量莞茜蔥碎，最後淋上煲仔飯醬油即可





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。



自從識到呢位朋友，尾仔迷上咗集郵。



“集郵其實是一種通識教學：收集某個國家的郵品，可以知道這個國家的文化，經濟，著名人物和地理環境等知識。”



石灣陶塑、雙龍定火珠



屋脊：石灣陶塑、雙龍定火珠

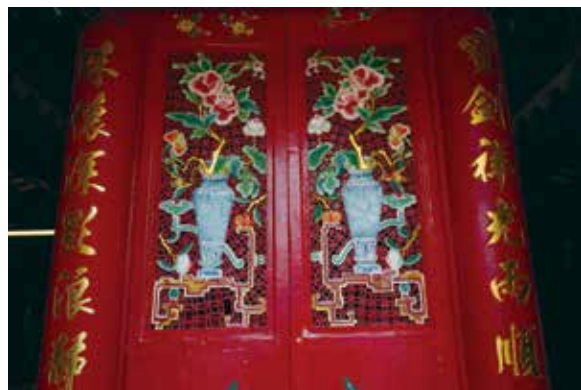
楊侯古廟為一座兩進三開間式建築，分成主殿、左右偏殿以及一條小巷。正門以麻石柱支撐，當中最引人注目的絕對是屋脊的裝飾。前殿的屋脊飾有大量的石灣陶塑、以粵劇戲曲或神話中的瑞獸及人物為主。而屋脊的中央同樣有最經典的雙龍定火珠以及與宋太祖趙匡胤相關的陶塑。

大澳漁村的歷史可以追溯到宋代，當時村內以蜑家漁民為主，由於沒有到岸上定居，因此形成這種以木柱支撐的棚屋的居住方式。後來隨著鶴佬、客家人及北方沿海居民逐漸遷入，令到這個地方的鹽業及漁業得到重大的發展，北宋的官立鹽場「海南棚」更是在此興建。

現為法定古蹟的楊侯古廟，由廟內的鐵鐘推斷，建於康熙三十八年（1699年）前，其建成年份比九龍城的侯王廟更早出三十一年。古廟除了供奉侯王，還有其他與沿海居民有關的四大神如北帝、關帝以及洪聖。三進兩開間的設計，用上青磚、麻石及木材築砌而成，飾以當時極為精巧的石灣陶塑、雙龍定火珠、純錫牌匾等飾物，處處反映當年的大澳何等富裕。

上期就帶大家走到東澳古道上的一座香港現存唯一的古城——東涌所城，而沿住這條古時東涌和大澳居民互相往來的古道繼續前行，走到大澳就會有一座三百多年歷史的大澳楊侯古廟，正是今期古蹟古鄉的目的。

東澳古道盡頭的古廟 楊侯古廟



木雕

走進廟宇內部，有大量精美的木雕，以吉祥物，如佛手瓜、桃等為題，象徵多福多壽。



廟內古鐘、對聯

古廟內有數樣珍貴的文物，除了刻有「康熙三十八年」字樣的古鐘和光緒三年（1877年）刻製的木對聯，更罕見的還有一塊光緒七年（1881年）鉛錫合金鑄成的牌匾。



鯨魚骨。

溫馨提示

楊侯古廟現由華人廟宇委員會管理，向公眾開放，參觀時請遵守廟內規則。

楊侯古廟

前往方式：大澳寶珠潭

級別：法定古蹟

開放時間：每天上午七時至下午五時

古蹟資訊

古蹟的故事

有關侯王的身世，歷代都有不少說法，相傳侯王本名是楊亮節，是宋帝昀母楊淑妃的弟弟，是南宋王朝的國舅。在南宋末年，蒙古軍隊屢次侵犯國土，宋軍不敵。當時楊亮節就是負責保護帝昀及衛王向南方逃走，幾經艱辛走到今日的東九龍一帶。路途遙遠令楊亮節早已身患重病，但仍堅持與蒙古軍隊對抗，最後仍不幸逝世。他的英勇故事感動不少村民，並決定立祀供奉。由於楊亮節生前已被封侯，死後就被封王，故奉祀他的廟宇稱為「侯王廟」。

侯王是南宋國舅？



精美木雕



廟內古鐘、對聯

憑「良心」絞腦汁 女總管普及做運動

事事涉及「土地問題」的香港，基層想找地方做運動實不容易。一個公屋長大的心漏症女孩，在逆境中煉出快樂助人本色，今任職 NGO 聯繫各界資源，拓基層兒童運動空間，助他們覓價值，主宰自己的人生，讓出身平凡者也能逆風起跳高飛！運動無分富或貧，一切由球場公平地開始。



“似 Uber 司機，將運動駛入社區。”



你落場我又落場，足球以外別無所求。運動如此純粹，如此滿足，如此快樂。

無分貧富或裙褲 共享球場

SHE CONNECT

江嘉惠（Judy）兒時家住勵德邨，雖然這邨有「公屋豪宅」之稱，但始終 300 呎空間內放幾張碌架床，就住了父母、兩個兄長、祖母及她共六口子，生活是非常基層。

Judy 成長歲月雖說未算艱苦，怎也稱不上是贏在起跑線，「由細到大都習慣了在電視機旁邊溫書、做功課，到高中時才開始在自修室溫習。」

患心漏症童年屢任醫院 感受香港優良公共福利

Judy 患有屬先天性心臟病的心漏症，童年時多次住院。六歲時完成手術，但小學階段依然不能踏足運動場。

她憶述：「最印象深刻就是住公立醫院，住院一個月，只需要付幾千元就能出院，令我很早就感受到公共福利的重要性。直到長大後，我到上海一家中心的兒童心臟科當實習社工，得知當地同樣患有心漏症的兒童，需要繳付十萬人民幣醫療費用『起跳』，更加感到香港其實是幸福地。」

Judy 畢業於中文大學的環球商業學系這「神科」，

但她從來沒有想過入職做 iBanker，「好多人說我是棄做 iBanker，其實唔係，你叫我去做，我做不到，因為我並非善於算術，而是善於溝通，我覺得溝通也是能學以致用的技能，」

她感恩從小身邊有許多人幫助，深知社會服務對於很多需要幫一把的市民來說，是多麼重要，因此她畢業後踏上了社會服務這條路。

任職體育基金總幹事 供基層孩子專業訓練

初時在青協工作，帶領青年人進行領袖訓練，其後修讀港大的社會工作碩士課程，並在畢業後任職國際品牌的社區參與部門，一路以來都是朝向社區服務實踐職途。

直至 2017 年任職凝動香港體育基金全職總幹事，帶領十多人的青年團隊，培育基層學生，藉提供免費專業體育訓練，提高他們的社會流動性。

現時 Judy 全心投入凝動的工作，從處理文書到募集資金，並親身到訪基層家庭及參與機構舉辦的活動，讓她可切實嘗試從根本位置，著手幫助基層向上流動。

凝動香港體育基金並沒有設立實體中心，而是向各區募集免費共享場地，再招募退役港隊教練開辦廉價課程，讓家長們付 12 蚊也能安排孩子寓學習於遊戲，並透過體育訓練培養孩子們正確的價值觀和態度。

她形容自己說：「我們似是運動界別的『Uber』司機，以共享資源，將運動駕駛到孩子的社區，實行全民運動。」

貧窮源於資源不均 促跨界別分享交流

Judy 感激各界人士幫助，使他們這輛「運動專車」能順利開動，特別獲基匯資本旗下商場開放免費場地，以及九龍工業學校等機構的熱心支持。

Judy 認為跨代貧富問題，其中一大原因並非資源不足，而是資源不均，因此鼓勵跨界別分享所擁有的資源。「我覺得我辦 NGO，不想用古舊的方式，每個地區設實際點，花費大量人力物力，將捐款花在沉重的行政費用上。而是用創新思維，思考如何在現有基礎上開發與爭取。」

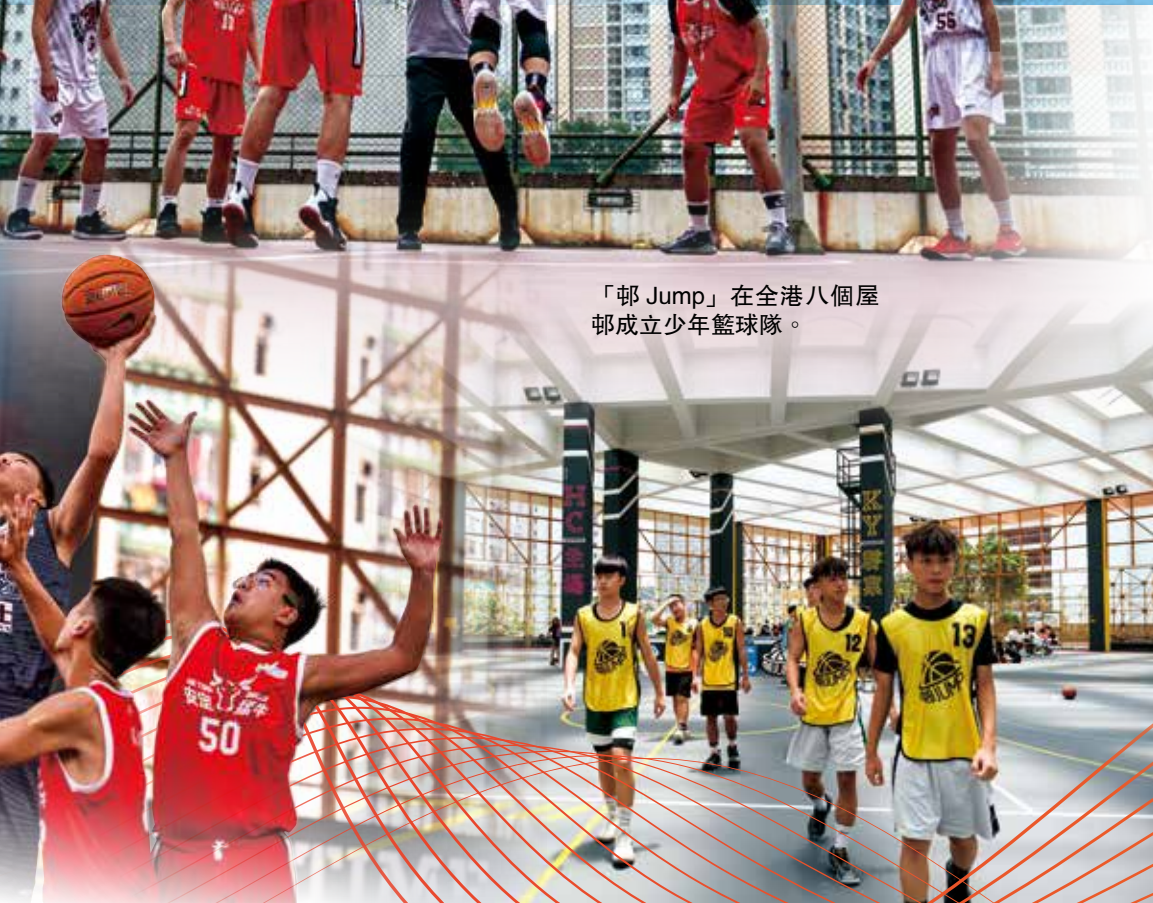
組少年街坊籃球隊 重拾昔日屋邨情

Judy 從小熱愛做義工，不時在週末出外賣旗和探訪，她笑言：「假如當初勵德邨有義工隊，我一定參加！」

她認為香港以前的睦鄰關係較現在密切，當日的青少年比現在更抱有社區歸屬感，因為當時有不少以小社區為單位的閒餘活動。

她以從前的屋邨隊為藍本，帶領凝動在全港八個屋邨籃球場建立八支屋邨籃球隊，例如將軍澳區有「明德勇士」隊、天水圍區有「天晴奇蹟」等等。

Judy 說：「青少年透過打街場，身穿自己屋邨隊的籃球衣，代表屋邨跨區作客比賽，其實是加強地區歸屬感的良方。」



「邨 Jump」在全港八個屋邨成立少年籃球隊。



願任何孩童享受運動，願營營役役的成年人記住這一刻。



基金會藉體育訓練培養孩童正確價值觀。

Judy 舉出一個實例說：「北區孩子望見高爾夫球場，卻不能使用。於是我們爭取到在粉嶺高爾夫球場開設高球班，令高爾夫球不再是基層孩子的遙遠夢想。」

“ 社會上定型了有錢讀名校學生才有成就，大家起跑線不一。但體育並非如此，不會因為出生有錢家庭而跑得快，大家都在同一起跑線。



出動做家訪，推廣做運動。



Judy 帶領團隊出版書籍，紀錄青少年的成長故事。



凝動在全港多區推廣運動。

盼扭轉觀念：讀書外亦有出路

基滙資本去年購入領展房產基金（0823）旗下的12個屋邨商場，負責商場的運營管理。新管理新作風下，Judy 說這些商場支持凝動服務社區的理念，也借出場地予他們舉辦班組、搞活動。

場地是 Judy 和團隊面臨的一大挑戰，同時盼能逐漸扭轉基層家長「讀書是唯一出路」的固有觀念。她憶述一個感慨片段：「有一次家訪，我看見一個基層媽媽竟然花費逾一萬元，去購入英語學習套裝，卻要

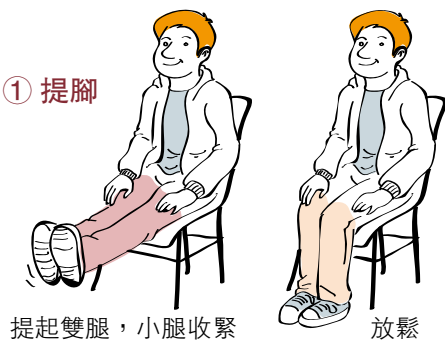
思量花 \$500 給孩子上一年的體育課，我當時心酸。」

停課不停運動 已發放示範短片

近日因應疫情嚴峻，學校停課讓學生們留在家中，這打亂了同學的學習進度，同時凝動香港體育基金的所有課堂暫停，為讓學童「停課不停運動」，Judy 和團隊一連五日在 Facebook 專頁發佈短片，親子在家都可以跟隨做一些輕便的運動，保持身體健康。

身體篇

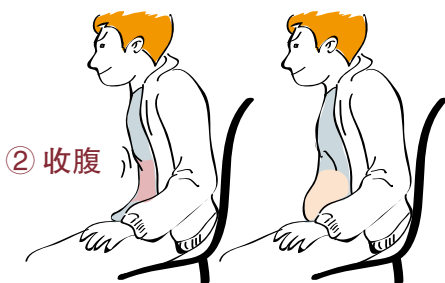
① 提腳



提起雙腿，小腿收緊

放鬆

② 收腹



身體微微傾前，腹部收緊

放鬆

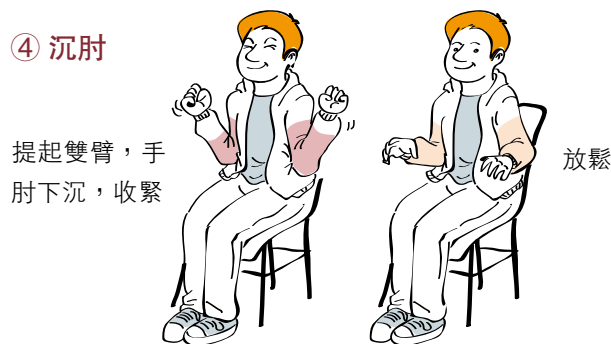
③ 緊握放拳



伸出雙拳，緊握

放鬆

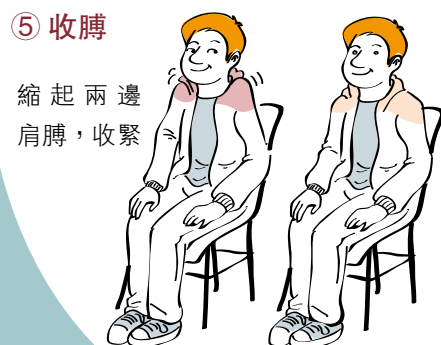
④ 沉肘



提起雙臂，手肘下沉，收緊

放鬆

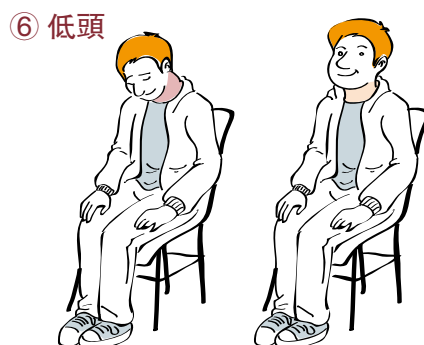
⑤ 收膊



縮起兩邊肩膊，收緊

放鬆

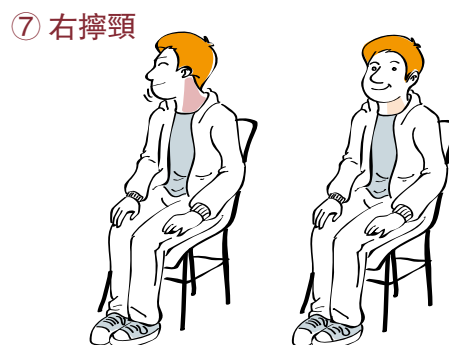
⑥ 低頭



低頭，前頸用力收緊

放鬆

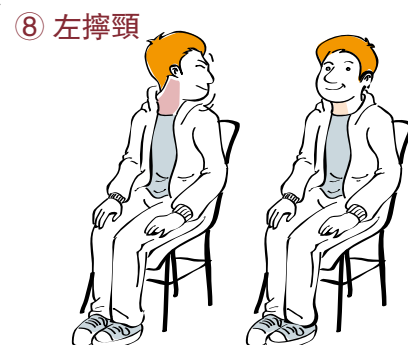
⑦ 右擰頸



頭向右擰，左頸肌肉收緊

放鬆

⑧ 左擰頸



頭向左擰，右頸肌肉收緊

放鬆

親子肌肉鬆弛操

身心放鬆更健康

「日日留喺屋企，唔通人人都想留喺屋企咩？」但無計，抗疫就係要咁樣。在家隔離太耐，緊張太久，無病都會屈到情緒出問題，有指當人長期處於緊張狀態時，肌肉會被拉緊難以放鬆，要有效舒緩這種肌肉緊張，可採用「漸進式肌肉鬆弛法」（Progressive muscle relaxation）。

鬆弛法的作用

「漸進式肌肉鬆弛法」是利用一套經過專家設計的動作，讓身體多個肌肉位置先收緊再放鬆，透過這種收緊放鬆的重複練習，就可以消除因肌肉拉緊而形成的緊張狀態，從而消除心理上的焦慮感覺。

練習前準備

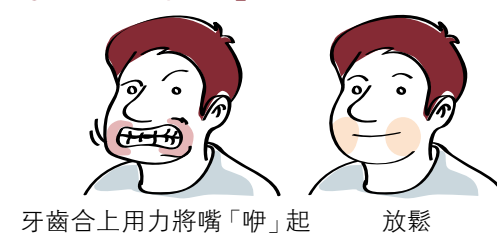
1. 跟孩子在一個寧靜不被打擾的位置坐下來。
2. 一起穿著舒適的衣服，並調較柔和的燈光。
3. 如不喜歡太寧靜，可上網找些「舒緩壓力音樂」播放。

簡單的鬆弛法開始！

每一組動作只需收緊肌肉 5 秒鐘，然後放鬆，就係咁簡單！跟小孩一起進行時，不妨細聲說：「收緊，5、4、3、2、1，放鬆。」逐一完成每個練習。

臉部篇

① 用力合齒「啞」



牙齒合上用力將嘴「啞」起

放鬆

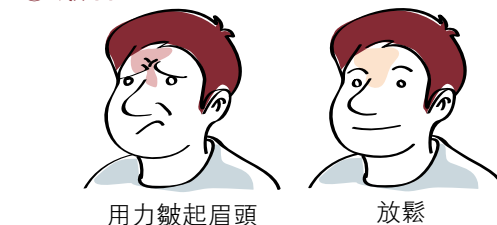
② 眯眼



雙眼用力「眯」起

放鬆

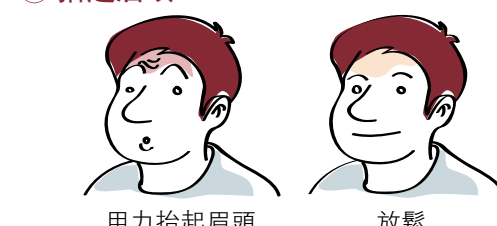
③ 皺眉



用力皺起眉頭

放鬆

④ 抬起眉頭



用力抬起眉頭

放鬆

⑤ 合齒大笑



牙齒合上用力笑

放鬆

這套「漸進式肌肉放鬆法」適合長期重複練習，有恆心地每天在家練習一至兩次，幾天之間就可以感受得到效果。我個人經驗是第一次完成後，已經感覺到原本繃緊的肌肉明顯得到放鬆，然後整個人就輕鬆起來，全家人一起做，有用得來亦加添了不少樂趣呢！