

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

29

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：04, Jun 2020

封面故事

被選中の漫画家
進化熱血老師

我家・焦點

北區大埔區會開火
延長 74D 巴士線拗唔停

醫・家

濕疹又發作？
中醫贈止痕貼士

她說

一身多「織」
蜘蛛女「母」功最高

無緣不歡

燒烤場解封！
榕樹澳輕鬆郊遊 × 健康野餐

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區



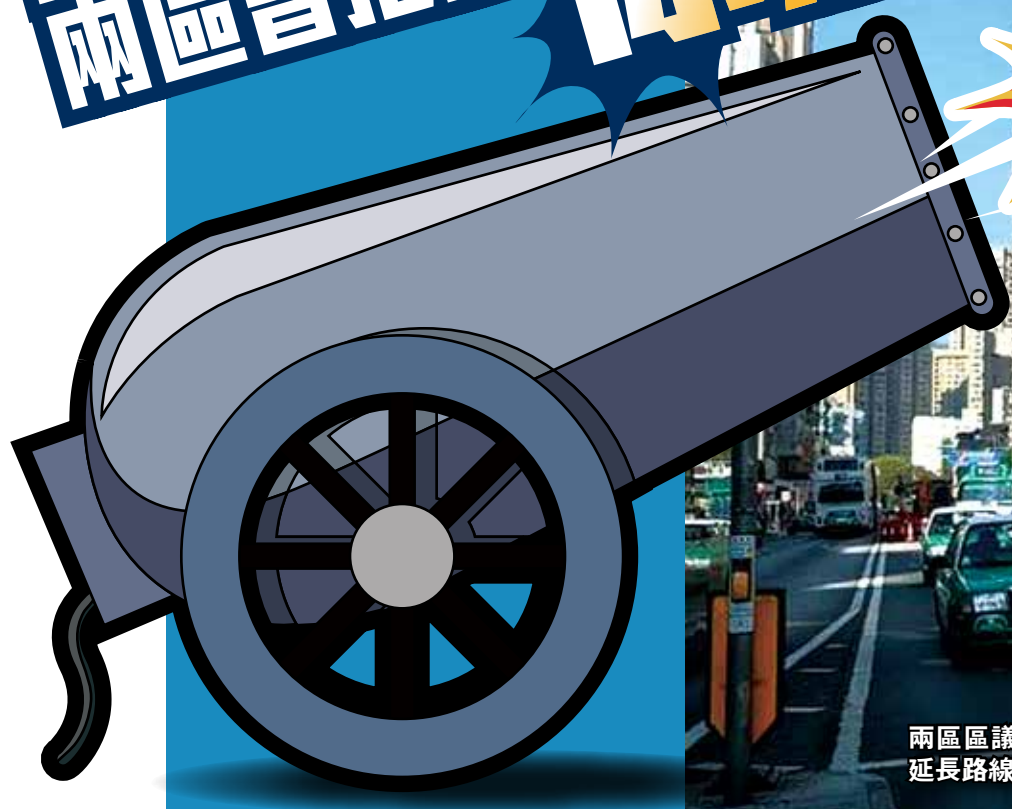
我家 HoMemory



info@homemory.hk



延長 74D 線 大埔北區唇槍舌劍 巴士線研調整 兩區會拒絕你勝?



事緣北區區議會交通事務委員會於 5 月 11 日開會，討論由新民主同盟三個當區區議員提出的建議，希望將原本來往觀塘碼頭的九巴 74D 線，由大埔九龍坑站延長到粉嶺華明邨。事件後來發展至兩區區議員隔空駁火。

有市民批評 74D 線班次太疏。



兩區議員
隔空駁火時序

2
大埔區議員
姚躍生認為不受
尊重，於是在北區交
運會討論文件上指
北區漠視大埔區
意見。

1
北區區議員陳
惠達等人於北區
交運會提議將 74D
線由九龍坑延長
到華明邨

兩區區議員就 74D 線是否
延長路線引發爭執。



根據討論文件指，延長 74D 線是希望讓粉嶺居民，能有直接巴士線前往該線途徑的科學園一帶。惟現時 74D 線只到達距離華明邨約兩公里外的九龍坑站。

北區區議員陳惠達、林淑菁及劉其烽認為，如不延長該線，會令需要乘坐 74D 的北區居民沒機會乘搭。

北區開會無諮詢大埔惹爭議

然而，北區區議會的討論，惹起報稱獨立民主派的大埔新任區議員姚躍生不滿。

姚認為因為 74D 線是大埔大窩西居民來往九龍東的唯一路線，加上整條路線有一半巴士站位於大埔區內，因此他不滿北區交運會開會前，並未正式就議案邀請大埔區議員交流意見，事件令他「感到愕然」。

姚將問題提交其所屬的大埔區議會交運會第三次會議，並於 5 月 25 日討論。

就在大埔交運會開會討論前一日，社交專頁「北區交通關注組」引述北區交運會會議文件，發貼指姚躍生提出「反建議」。

該「反建議」就是希望改由九巴及城巴聯營、來往北區及銅鑼灣的過海巴士 678 線，繞經科學園，避免影響大埔巴士線之餘，亦可方便北區居民來往科學園一帶，更可為科學園旁白石角一帶的居民，增設一條過海線。

惟該社交專頁負責人認為，大埔交運會的反建議並不可行，相信只有延長 74D 線「由華明邨到九龍坑五分鐘的路程，由不載客改為載客」，既可惠及社區，更可為巴士公司改善 74D 線客量持續低迷的問題：「諗唔明大埔區議員反對嘅理由。」

大埔區議員向北區區議員開火

事後，姚躍生在其社交平台開火。不點名指陳惠達等人控制的「北區交通關注組」，煽動居民人身攻擊他，又指對方「無質素」，就搬站事件斷章取義，因此他要公開發聲回應。

姚更在貼文聲言：「反對嘅係你北區區議員有事先通知，就提咁嘅建議，就算唔禮節性通知(大埔)區議員，有冇諮詢大埔居民？即係大家都係所謂民主派同事，就

要俾你話過就過？」

雙方隔空搏火，火藥味愈見濃烈，議題繼續爭持不下。

就為 74D 線是否延長到北區，運輸署提交到北區區議會文件指，現時共有八間科學園的公司，為北區僱員提供五條繁忙時間，來往北區及科學園的僱員巴士服務。

運輸署： 對延長 74D 線有保留

運輸署認為，北區居民亦可乘搭港鐵到大學站，再以優惠車資轉乘九巴 272K 線前往科學園。如果延長 74D 線或會影響班次和現有乘客，因此運輸署對延線至華明邨有保留。

九巴發言人補充回覆指，已備悉北區區議會有關延長 74D 線至華明巴士總站相關建議，並會與各持份者溝通，冀能凝聚共識以改善 74D 線的服務水平。



有市民認為 74D 線應延長到華明邨。

車長休息問題都有得拗

兩區區議員之間就 74D 線爭拗，引起北區及大埔居民就路線走線、甚至存廢在網上引起激烈的議論。有人認為 74D 客量少因班次太疏、一小時才開出一班，有人亦批評該線上午九時才開出頭班車，就算延長路線也無助上班族上班。

另外也有人相信長遠只要港鐵加設白石角站就可解決問題。

再者，因九龍坑站現時未能停車，加上附近未有車長休息室，該線車長休息時若要買飯等補給，便需要將

車駛到華明邨，因此「北區交通關注組」認為將該線延長到華明邨，亦可一併改善車長待遇。

姚躍生認為，九龍坑新巴士總站正在興建，就算 74D 線會否延長到華明邨，相信不久將來該線就可搬入新站停泊，屆時可為車長在新站加設休息室及飲水機等設施。

姚表示：「車長喺邊度休息食飯，同架車喺邊度開車係兩個唔同命題，可唔可以唔好偷換概念？」雙方再次針鋒相對。

3
「北區交通關注組」加入罵戰，反駁姚的言論。

4
姚在社交平台發文，炮轟有北區區議員操控「北區交通關注組」，並對他人發起攻擊。

現時未有直接來往白石角及科學園的巴士線。



九龍坑新巴士站正在興建。



現時 74D 線九龍坑站，未有足夠地方讓車長休息。



九巴 74D 線睇真啲



社區幹事：應理性討論

巴士線調整惹來兩區區議員隔空搏火，北區社區幹事潘孝汶表示，過往北區區議會亦曾討論將 74D 總站搬到北區。

潘指出，現時九龍坑因未有一個可讓 74D 線總站停車的泊車位，因此巴士九龍坑落客後，車長多數會將巴士駛到粉嶺華明邨附近停泊。

結合居民意見乘車習慣再與運輸署及九巴協調

潘說，休息過後車長再將車駛往九龍坑上客，前往觀塘。而北區亦未有行常班次到白石角及馬鞍山。

潘認為，如何利用好該巴士線資源，一方面要先結合居民意見及乘車習慣，另一方面再與運輸署及九巴協調，研究清楚如何才是最雙贏路線。

若兩派區議員，因各自固執立場令理性討論無法展開，對兩區居民也十分可惜。

陳惠達提議將路線延長到北區。

陳惠達建議了！圖 3D 相片。

5月14日下午3:58 · 0

【橫街都泊唔穩，不如唔度開啦！】

在剛剛過去的星期一交通及運輸委員會上，惠達提出74D改由華明開出，服務北區居民。運輸署回應表示車程會延長，擔心會影響原有服務。

其實平日不時都會見到有74D停泊在華明巴士總站，有車長亦表示停在華明較為方便去洗手間休息。只要提早五分鐘開車，就能解決對原有服務的影響，希望運輸處及九巴能接納我的意見啦！

陳惠達

姚躍生發貼炮轟陳惠達等人。

姚躍生議員 Manson Yiu

5月24日下午10:11 · 0

【關於74D】

好多爭議我知道，今日一次過講晒，不會再逐個人回應。

大埔/北區，票人/有政策背景，大家可以自己對號入座。

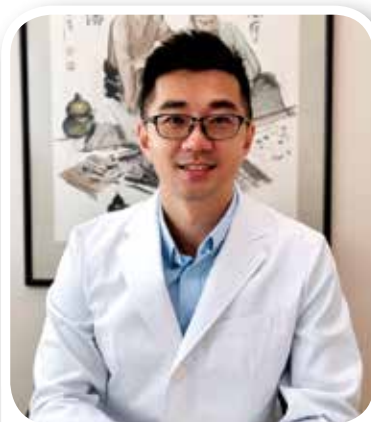
1. 本來都想唔理，點知某個由區議員控制嘅北區交通Facebook page出post騷擾本人，又將成件事斷章取義，繼而煽動唔知來歷去歷嘅北區居民攻擊我。真係係越俎咁解。寧怕你講話我分化定對策，都一定要以正視聽。由今日開始本人會連擊，場面可能會好難睇，但希望大家明白錯不在我。

2. 知唔知叫程序公義？我首先反對嗰條你北區區議員有事通知就提嘅建議，就算唔理你通知區議員，有冇諮詢大埔居民？唔係大家都係所謂民主派同事就可以比你話咁就咁？

3. Okay，討論文件話北區居民想有車去科學園，所以建議大埔巴士延長到華明。嗰你知唔知叫強姦？今次係粉飾，下次會唔會係強姦，上水、沙頭角、打鼓嶺？以後74D唔係咁就咁咁。

最近天氣反覆，不少人很怕濕疹發作，尤其家長對患濕疹的小朋友又痕又癢相當心疼，人稱「柴醫」的註冊中醫師李廣冀，經常在網上分享中醫治濕疹資訊，早前他便在其facebook專頁解答多個嬰幼兒濕疹常見疑問。

天氣反覆 濕疹又發作 中醫贈你止痕貼士



註冊中醫師李廣冀

1. 濕疹應否天天洗澡？

答：一般情況下可以每天洗澡，特別是香港濕熱天氣，皮膚較易滋生細菌，每天清洗可減少表皮致敏原，但過度清潔，例如洗澡時間太耐、或洗澡次數過多，反而會減少皮膚脂膜，影響皮膚抵抗力，建議洗澡時間少於10分鐘。另外也不可用太熱的水洗澡，以免刺激皮膚，偶然夜晚痕癢發作，可用冰袋隔著薄毛巾凍敷，可有效減輕痕癢，但不宜超過15分鐘。

3. 濕疹人士不能吃海鮮？

答：一般濕疹患者對複雜蛋白敏感，例如蝦、蟹。一般魚類，可以逐少試食，牛肉、雞蛋也可以試食，當急性濕疹發作時，便要戒蝦、蟹、牛、蛋。不過戒口並不保證濕疹一定好轉，因為濕疹發作涉及遺傳、天氣改變、外感（即感冒、鼻敏感）、飲食（海鮮、基因改造食物、添加劑）及環境因素等。

想改善濕疹，就要多食天然食物，注意個人衛生，平日多做保濕，發作時要用藥，包括外用藥膏，內服中藥（止癢祛風、安神清熱、解毒祛濕）。忌矯枉過正，例如過度頻繁洗手，因過度護理反而有機會加重手部濕疹。

2. 濕疹的搔癢有甚麼方法止癢？

答：可以用拍打方式代替搔抓，另外要剪指甲，或者戴透氣手套，因為濕疹可以越搔越多皮損。

4. 濕疹小孩是否有需要做敏感原測試？

答：IgE敏感測試比較準確，而IgG血液測試不夠可信，只能作為參考。測試結果不一定能夠避免，例如塵蟎，屬於避無可避，意義不大。傳統中醫治療也不一定要知道敏感原才治療，主要通過矯正體內陰陽氣血平衡，讓「正氣存內，邪不可干」。這裡的「邪」，就是敏感原。

5. 外塗紫雲膏是否一定能夠改善濕疹？

答：濕疹有一個發作過程，體內有濕，發於肌表，搔癢搔到滲出，結痂脫皮，色素沉著。如果當滲出階段，肌表溫度偏高，如果外塗油膏，會阻礙散熱，有機會更加痕癢。油膏比較適合慢性濕疹階段，滲出不明顯時使用，當皮膚有傷口時，更加要小心使用油膏，如果油膏裡面有「冰片」等刺激性藥物，個別小孩可引起更嚴重的皮損，特別是面部。



雙下巴有得救 做好2招變V臉

不少愛美人士都為有個「雙下巴」煩惱，日本有專家指出，雙下巴原來是受不良姿勢影響，除了部分人天生有頭部前傾的問題，許多「低頭族」長期使用電話及電腦，也習慣向前傾，導致頭部與頸椎相連的肌肉鬆弛下垂，形成雙下巴。

日本節目《この差って何ですか》邀請了當地美容中心「Wove Clinic」中目黑總院長高瀨聰子醫生，分享兩招還原靚下巴方法：

1. 改善行路姿勢

減少「寒背」陋習，眼睛要向上望，手部微微屈曲，自然前後擺動，胸部挺直，改善下巴也會消失。

2. 墊毛巾平躺

首先將毛巾捲成圓筒狀，放於背部位置，然後平躺，每天練習10分鐘，便可令身體保持挺直，令雙下巴消失。



中佬危機！及早保健防「前列腺肥大」



（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。



「前列腺肥大」對很多中年男士來說都是聞風喪膽。據統計，原來近7成約40歲男士正受此問題困擾，60歲以上更差不多有9成男士中招。究竟一粒如粟子般大小的東西為什麼會為中年男士帶來苦惱？

中醫理論中，前列腺肥大屬「癰閉」範疇。「癰」者，即小便不利，點滴而短少；「閉」者，即小便閉塞，點滴不通。如因濕熱蘊結可伴見排尿灼熱感、大便不暢；腎陽不足多並見排尿無力、腰膝酸軟等。故此，中醫在治療癰閉時，一定針對其發病成因及機理，做到「治病求本，本治根除」。如果情況較為複雜，亦應找專業醫療人士查詢。



中醫按摩保健

蒜頭一個，鹽少許，煮熱後搗爛，搓成一團，放在臍部，約15分鐘。有利小便排出。

1. 按摩腰腎區：兩手叉腰，以拇指掌指關節緊貼腰背，拇指用力上下來回按壓50-60次，以有酸脹感為佳。
2. 按摩膀胱區：兩手合指，並將手掌外端放在兩腹股溝上方，來回摩擦50次，以有溫熱感為佳。

預防湯水參考

利尿水鴨湯

材料：水鴨半隻、牛膝15克、車前子15克、王不留行9克、薏苡仁15克

步驟：水鴨切件洗淨，將車前子、王不留行及薏苡仁裝入紗布袋內，連同牛膝及水鴨放入鍋內，用文火煲約2小時。最後加鹽少許調味。

功效：滋陰清熱，利尿去濕

街童的運動夢

鄭麗莎最為人熟知的，是勇奪兩屆長洲搶包山后、攀石運動員，香港首位世界健體小姐冠軍，連續六屆香港健體小姐冠軍，連續八年奪得香港女子速度攀登第一，健康陽光的形象背後，她不違言，年少無知時也做過「街童」。

「那時候與一班朋友經常在公園流連，很霸道的，性格又火爆，打架也不怕。」回想這段歲月，Lisa 說，主要是找不到實現自我價值的方式。

「十二歲時，偶然接觸到攀石運動，我突然覺得有目標，每次訓練都要征服那塊攀石牆，漸漸發現要加操體能才能應付更多挑戰，於是就全身心投入體育運動。」



搶包山奪冠照片。

直到現在，Lisa 擁有跆拳道黑帶、健身、攀石、泰拳、拳擊、健康舞及肚皮舞教練等名銜，「有一個心態由細到大有變過，就係乜都要試下，希望不斷挑戰」。

運動員的舞台夢

唔講唔知，原來 Lisa 做過舞台劇演員，亦拍過不少電影。Lisa 說，因看過盜墓者羅拉而對演戲產生興趣，更一度想進軍荷李活視 Angelina Jolie 為目標。

初次接觸舞台表演，是參與由前香港演藝學院戲劇學院院長鄧樹榮任導演的《打轉教室》，該劇是香港首個在英國愛丁堡藝穗節上演的形體喜劇，「當時已經要世界巡迴表演」。

雖然最終未能專注發展舞台表演，但笑言自己不是讀書材料的

Lisa，依然完成演藝學院碩士課程，「總算為自己的舞台夢做了一點記號，也總算帶過四方帽畢業」。



已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，fit 爆紀錄未有斷纜，家庭事業兩不誤。

媽媽的事業夢

從「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，最經典莫過於她成功誕下三胞胎，「一個都不能少，我相信這是所有媽媽對肚裡面的 BB 的最力竭聲嘶的呼喚」。

要照顧四個小朋友談何容易，但無阻 Lisa 追逐夢想。

她開設健身中心授課，又在網上直播分享健康資訊，「以前做運動員好單純，就係訓練，挑戰自己、挑戰別人，但現在要經營一門生意，會計、推廣、招聘以至店內布置等大小事務，每一項都在不斷學習中。人生就係咁，不斷學習，唔好怕失敗，先會有進步。」

三頭六臂，兼顧不同的身分角色，Lisa 說最「入骨」的始終是做孩子的媽媽。

自言是「怪獸家長」的她，為孩子安排了各式各樣的興趣班，但最特別之處是她參加的都是「親子班」：「跆拳道班我同仔仔一齊去考帶，我會教佢哋，但彈琴、學英文，阿仔就反而教番我。」

很多媽媽都說，要看著孩子成長，百般滋味在心頭。不要忘了，你，也在成長。



Lisa 一家充滿活力，四孩最安靜的時候，就是一齊聽媽媽講故事。

好字成雙

蜘蛛女

一身多織

有孩的媽子像個寶

母功最高

女人唔易做？家庭和事業，似乎是現代女性不能面對的衝突難題。但真的有衝突嗎？眼前的鄭麗莎（Lisa），已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，身型依然 fit 爆，照顧小朋友、讀書進修、開設健身室，從昔日三頭六臂的「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，在人生格鬥場上織網捕夢，攀高峰，不言倦。



香港人在抗疫情況之下，無可避免地改變我們的生活模式，很多人要在家工作，盡量減少外出吃飯，更要減少社交活動……當然去髮廊扮靚靚也受影響，但是長了很多白頭髮怎麼辦？今次我們教大家如何安在家中，輕鬆自行染髮。趁父親節快到，為父親染髮，或許是最貼心的禮物！

染白髮可以DIY



七個技巧要注意

1. 選擇合適染膏

市面上有各式各樣的染髮產品，它們都有不同的顏色選擇，今次主要針對講解染白頭髮，建議大家可以選用棕色 / 栗子色 / 深啡色，這都是能有效遮蓋白頭髮並且比較自然的色調。

2. 防止皮膚敏感

染髮前的一至兩天避免洗頭，保留頭皮上的油脂分泌物，有助保護頭皮，減低敏感。

先將染髮產品塗放於手臂上或耳背後，待 15 分鐘之後沖水洗淨，如果 24 小時內出現紅印，痕癢反應，便不宜使用該產品。

3. 避免頭皮染色

染髮前先在整個髮線外薄薄地塗放一層凡士林，可以有效地避免染料殘留在髮線邊緣。（圖①）

4. 保護衣物

將垃圾膠袋的末端剪一個約頭大小的孔，然後穿上，這樣能妥善地遮蓋衣服，避免弄污衣物。（圖②③）

5. 重點位置染髮

大部分染髮產品都分為染膏和雙氧水兩枝，視乎產品的要求比例混合一起。

然後進行重點分區，由正面的髮線位置至耳朵垂直延伸到頂部，加上髮型的分界位置，從頂部望二是形成一個「T」字為正確，在這個分區上的髮根全部塗放染膏，不要塗放髮尾，完成後等待 30 至 45 分鐘。（圖④⑤⑥⑦）

7. 正確沖水方法

染髮後，最好避免使用熱水洗髮，熱水會令頭髮的鱗狀表層打開，有機會令頭髮褪色，所以宜以溫水或冷水沖洗頭髮。

染髮後的沖洗步驟，應該先搓揉頭皮去除染料，然後沖水，用鎖色洗頭水清洗，之後再用護髮素，最後沖水洗淨頭髮。

6. 保持溫度

白頭髮的抗拒性較大，所以比較難上色，熱力有助打開頭髮鱗狀表層，令染髮顏料進入頭髮內層，所以我們可以用保鮮紙包住頭髮，能保持體溫溫度，更加容易上色。（圖⑧）

• 以上都是簡單在家的補染白髮技巧，可算是應急之需要，但是每個人的天然髮色深淺，髮質的粗幼等等都影響到染髮的程序，如果在疫情安全的情況下，始終留待給專業的染髮師處理吧！

郊野公園的燒烤場自 3 月 28 日

關閉後，終於在 5 月 21 日解封！但近日天氣炎熱，

BBQ？不了。疫情大勢下，BBQ 唔太健康，不如花點

心機，自備健康郊野餐，來一趟健康又輕鬆的郊遊樂。

無綠不歡

我家

Text：磨刀霍霍 Design：Niki

04, Jun 2020

燒烤場解封！ 榕樹澳輕鬆路線 + 自備健康郊野餐

榕樹澳平平有奇

在水浪窩站落車後，到了西沙路燒烤區 5 號場轉入小路就是這次路線的起點，燒烤場有大型洗手間，有需要請先使用，否則要到終點才有。整段榕樹澳路線，就是一條平整的水泥馬路，以便村民出入之用，但由於路段沿著海岸線而建，而且一旁樹木不太阻隔視線，因此美景不斷，絕不沉悶。

1 號健康郊野餐 三色藜麥飯團

材料：白米 3/4 三色藜麥 1/4
海鹽 適量 紫菜 3 至 4 塊
紫菜碎 適量

製作方法：

1. 將清洗後的白米及藜麥煮熟，然後將準備好的海鹽及紫菜碎加入拌勻。
2. 將拌勻的米飯及藜麥捏成喜愛的形狀。
3. 最後用大塊紫菜包好飯團，完成。

隱世魚排 Party Room

接近一半路程時，巧合的話你可能會聽到張學友的歌聲，聽清一點，又好像不似張學友的聲音，再行近前一點，你就會知道原來有人在唱卡拉 OK，到底聲音從那裡來？原來眺望出海，有多組魚排散亂外海上。據知這些魚排可供遊人租用，可唱 K、可燒烤、可釣魚，簡單說就是魚排 Party Room。

榕樹澳來記士多

輕輕鬆鬆吹下海風，感覺像在零消耗體力下就到了榕樹澳村，此村沒甚麼特別，但有一個地方卻是不可不去，就是知名度極高的來記士多。但今次想說的原因卻不是來記士多，而是來記士多周圍的景色，皆因這處景色最為出色，淺灘上佈滿紅樹林，隔海遠眺馬鞍山，整個馬鞍形態完美呈現出來，這次來到已近日落時份，金光映襯下更令人動容。沿著來路而回，入夜後回來的車輛較多，請小心留意。

健康郊野餐 = 少油鹽 + 少加工

由於這次自備了健康餐，所以來記士多儘管多美食，還是無法令我動心。我們最喜歡吃的油炸食物，以及貌似健康的麵包，其實絕大部分都含有反式脂肪，大家想健康一點，在準備郊野餐時，僅記少油鹽少加工這個原則就萬無一失。

2 號健康郊野餐 酸甜無花果雜菜沙律

材料：
無花果 4 個
菠菜 80g
火箭菜 80g
合桃 50g

醬汁：
牛油果油 2 湯匙
黑醋 1 湯匙
蜜糖 1 湯匙

製作方法：

1. 先將醬汁材料混合。
2. 均勻地將蔬菜及醬汁拌勻即可。

起點附近可望到對岸企嶺下老圍一帶及堤壩。

路上有路通往小碼頭，可接載遊客往返魚排。

路線資訊

起點：水浪窩

終點：榕樹澳

交通：299X 九巴
至水浪窩站

路程：11km (來回)

時間：2 小時 20 分



電子地圖

教你點行
一圖看懂

入來記士多一帶，灘上都是紅樹林。

路上回望外海，遠方的魚排還是清晰可見。

終點來記士多，對外有一小灘，美景盡在於此。

冷氣吹熱風

舖位少貨源單一

未到六月，氣溫動輒超過 30 度，辛苦不少一家之「煮」，烈日曬住一抽二掙，回家就埋首熱廚房苦幹。越來越多街市安裝冷氣，讓顧客舒服解決「今晚食乜餸」，但有些舊街市仍未安裝，有些就因系統老化而有等於無，顧客及檔主都大汗疊細汗。



豆品檔主李先生向溫和達反映，希望街市盡快翻新。

嘉福買餸選窄 居民焗住俾錢



溫和達建議加設一部扶手電梯連接商場，但商場業主未有答允。

商場有安老院有酒樓，目前升降機不敷應用。

企業營運應不忘市民需要

2015 年，「小巴大王」馬亞木旗下公司成為嘉福邨商場、街市及停車場新業主。

促商場增扶手電梯數量

溫和達表示，根據規定，嘉福邨及嘉盛苑如要增加或改善公用設施，即使簡單如枱檯，商場業主需要承擔 17% 的費用，但同時有一票否決權，「只要他們不同意，房署願意支付八成多的費用也沒有用。」

現時連接商場的扶手電梯只有上行一部，形成有上無落的格局，溫和達認為技術上有條件加多一部，但由於位處房署管轄範圍，商場業主未有同意。

溫強調，公屋商場業主必須平衡商業盈利與街坊需要。



不少檔主均支持街市翻新，重新吸引顧客。



洗手間設計「騎呢」，門口設於街市外，衛生環境惡劣。



黎先生慨嘆街市選擇少，「焗住要你幫襯」。

粉嶺嘉福邨及嘉盛苑於 1994 年起入伙，冷氣開放的街市於當年來說是新事物。

可惜歲月不饒人，機器如是，現在街市內的所謂「冷氣」，已變成陣陣暖風，情況於秋冬季尚可接受，於炎炎夏日就是顧客及檔主的惡夢。

豆品檔主：重裝冷氣招生意

此外，在 10 多年前，領展前身領匯已將街市改判予連鎖食品店佳寶管理，佳寶將街市約一半範圍劃作自營店舖，售賣鮮肉、凍肉、蔬果及糧油罐頭等，並在與街市檔主續約時表明：不可賣佳寶店內有賣的東西。

2015 年，商場、街市及停車場轉手，街市管理續由佳寶包辦。現時街市剩下十多檔，包括魚檔、豆品檔、燒味檔、粉麵店等。

李先生在街市經營豆品檔多年。他認為時代進步了，殘舊環境會令顧客卻步，希望盡快翻新，「重新安裝冷氣，環境再弄得企理些，生意自然多些！」

嘉盛苑居民黎先生就慨嘆街市「無得選擇，焗住要你幫襯，價錢亦比聯和墟（食環署街市）貴大約兩成。」

溫和達：街市老化須翻新

北區區議員溫和達接受《我家》訪問時表示，除了冷氣老化外，街市的通風及地面濕滑亦亟需改善，此外洗手間設計也十分「騎呢」。

他續指出，廁所門口設於街市外，多為送貨工人及街外人使用，佳寶亦因此未有聘請清潔公司打理，衛生環境惡劣。

溫於去年夏天已聯合檔主爭取翻新街市，但佳寶的管理合約於今年四月到期，因此當時未有作出如此「大動作」。

亦因早前疫情嚴峻，檔主希望多做生意渡過難關，街坊也希望避免到邨外買餸增加感染風險，業主及佳寶暫緩翻新計劃。

翻新後擬增肉菜檔引競爭

現時疫情緩和，佳寶亦已續約兩年，他及不少檔主均認為應把握時機盡快翻新。

目前業主及佳寶提出將街市全面翻新，期間全場需要停業，最快六月底動工，預計需時最少三個月。

翻新後，佳寶自營店舖面積將削半，溫和達希望可以增加鮮肉檔及菜檔等，引入競爭從而令街坊受惠。

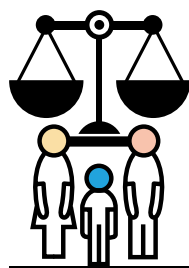
積水易生蚊患 清理！

夏天到啦，連場的暴雨使得低窪地區出現水浸，亦令溝渠位置積水成為蚊患的滋生點。早前有露輝路屋苑居民反映，指近淺月灣一期行人路積水嚴重，產生大量蚊蟲，居民日日在家拍蚊，希望汀角路民生關注組的劉志成博士可以幫手處理。

劉志成翌日到露輝路地盤外圍了解，並向地盤管理員了解改善排水渠工程的做法，再向屋苑管理人員解釋改善工程完工後雨

水渠內的雨水可排至馬路邊的集水井。此外，他亦到聚豪天下附近了解情況，發現有支撐外圍竹棚的兩支竹枝撐已爆裂，需要總承建商更換，又發現地盤圍板有兩個位置有大量黃泥水流入聚豪天下範圍，需要總承建商修補圍板罅隙。

社區問題真的五花八門，相信只要有心發掘，就可以一齊將社區的環境變得更好。



劉志成到露輝路地盤外圍了解，向地盤管理員了解改善排水渠工程的做法。



中大醫院取得入伙紙 明年一月投入使用啦！

位於馬料水大學站旁的中大醫院，計劃明年一月開始投入服務。

興建多時的位於馬料水大學站旁的中大醫院，5月26日在 Facebook 公布已經取得入伙紙，而醫院的建築工程亦基本完成。由2017年1月21日開始打樁工程，到取得入伙紙，歷時3年5個月，共1,220天。工程進行期間，經歷過一場火災、一次社會動亂，還有新冠肺炎疫情全球大流行，可謂多災多難，雖然稍有延誤，但總算順利達至工程最後和最重要的里程碑。計劃明年1月，醫院開始投入服務。

由於醫院內涉及多項醫療系統、技術的配置裝置，所以在取得入伙紙後，還有7大重點的工作要做。包括：

1. 完成收樓程序，並盡快修補工程缺失 (defects) 和完成合約後補工程項目 (post-contract works)；
2. 裝置電腦掃描、磁力共振、直線加速器等大型醫療設備；
3. 籌備取得衛生署醫院營運及其他有關的執照；
4. 完成醫院及相連資訊系統的設計、安裝和測試；
5. 招聘開院所需的醫護及其他人員及建立醫生網路；
6. 確定定價收費及相關保險產品的設計和推廣；及
7. 測試病人流程和所有運作系統。

據了解，中大醫院稍後會在 Facebook 以「定價收費」系列詳談確定定價收費，新界東各位街坊屆時留意啦。

大埔 3 千呎田園風工廈 Café

大埔有不少受歡迎的隱世食店，上次介紹過工廈區內的 Café，今次就介紹另一間同樣位於工廈的 Café「FAMA」。該間位於汀角路55號太平工業中心2座的 Café，以西餐為主，午餐時間有不少附近的返工人士會幫襯，自然田園裝修配上窗外的山景，亦很適合周末約埋三五知己聚會。

Café 採用自助形式，到櫃台點餐後，就可以搵位坐等食物。一角的書櫃設有不少 Board game 等玩樂設施。食品份量足，而飲品方面亦十分有心思，有玫瑰蝶豆花梳打等特色飲品，最適合喜歡傾偈、嘗新的年輕朋友。



自然田園裝修配上窗外的山景，很適合周末約埋三五知己聚會。



手撕雞雞蛋仔真是第一次試。

上水創意手撕雞雞蛋仔 快啲去試試啦！

雞蛋仔和格仔餅是不少人掃街必食之選，但創意口味真係估唔到！位於上水智昌路8號順欣花園地下的小食店潮食，有不少港式小食供應之外，還特別以多款創意口味的雞蛋仔和格仔餅作招徠，吸引不少食客捧場。

其中，手撕雞雞蛋仔充滿麻油香味，食落啖啖肉，真正「夠晒滋味」。而另一款食肉獸之選的雞蛋仔，是豬柳蛋味雞蛋仔，加入芝士同椒鹽製作，口感豐富。

一技傍身，與社會接軌。



「請過幾十個後生仔，個個都好難教，曾經試過有個男仔喺客人架車裡面打機，要我過去即刻落去道歉！」一句苦口婆心之言，出自社企「藍天環保汽車美容」的靈魂人物高敏。

環保慈善基金於 2009 年初開辦「藍天環保汽車美容」，目前擁有兩間服務店位於觀塘和粉嶺區，屬於民政總署「伙伴倡自強」社區協助計劃資助的社會企業。

店長阿誠：「以前成日令佢激氣。」

基金會會長高敏憶述當初走遍九新界，終得到有心人贊助場地，才免卻往後的租金負擔。十年過去，她感慨：「依家總算穩穩陣陣，啲『細路』大個，佢哋自己搞得掂。」

高敏口中的「細路」就是十年前加入藍天的幾位青年人，其中一位是「阿誠」。阿誠以「典型壞男孩」形容當年的自己，無心向學，於是「玩玩下」嚟做學徒。



有心人贊助場地，社企免受捱貴租之苦。

阿誠憶述，停車場夏天很熱，冬天洗車水又很冷，朝九晚七從未停手抹、洗、刷，對 20 出頭後生仔而言，可說是苦差。話雖如此，阿誠一做就做了十年，他笑言自己從金毛小子到今日成為爸爸，要感激他的「第二個『阿媽』」，就是高小姐。

阿誠：「以前成日令佢激氣，但佢每次鬧完之後都好包容，開開心心請我哋食飯。」

十年間，已為人父的阿誠有膊頭、有腰骨，擔當起店長職務，他表示：「除咗學汽車美容，我發現自己好鍾意推銷，更鍾意同客傾偈，原來溝通令工作更快樂。」

高敏：「唔可以要員工無端端受委屈。」

高敏聽見他的回應，即時說笑翻舊帳，「佢開始嗰陣，完全唔同人講嘢，我鼓勵佢要有禮貌，同客傾下生活瑣碎事。」她最感安慰是見證多位「孩子」找到自尊及人生價值。

高敏坦言曾面對數次客人的無理取鬧，如指摘員工弄花車子，當她了解事情來龍去脈後，知道客人錯怪員工，於是挺身而出，「我最多唔做佢生意，唔可以要員工無端端受委屈。」

社企助一技傍身

粉嶺帝庭軒裡毫不顯眼的地牢角落，迷途少年與中年漢藉洗車一技，重新與社會接軌，不但賺了「一口飯」，更重要的是得到「一頭家」。



高敏為打理車房和一班邊青，費盡心神。

阿媽洗車店 洗走迷失男惰性



高敏：試過有仔係客人架車打機！



財哥常教導學徒認真對待每輛車。

藍天之下自強 做事認真「財」不倒

「我做汽車美容四十幾年啦，十年前好多嘢機械電子化，我呢啲較年長，又唔識電腦，就被淘汰。好彩藍天願意聘請我，我先有份工維持生活。」

「財爺」：「做錯事會大聲去鬧！」

「財哥」是粉嶺店「總經理」，他自言對品質有要求，做事認真是基本功夫，絕不馬虎。

財哥是藍天的元祖級人馬，阿誠稱他為「阿爺」，皆因加入藍天的邊緣青年，都是財哥一手「湊大」，他敢言：「做錯事，會大大聲粗口鬧佢！」阿誠卻慶幸有「阿爺」這位嚴師，造就今日的自己。



1.

番薯粉、麵粉、
鹽及胡椒粉加入
水份攪拌成粉漿



2.

蝦仁、韭黃、
泡菜切粒，茼蒿切碎



3.

蛋漿及韓國拌飯
醬全部加入粉漿
拌勻



4.

一湯匙份量粉
漿倒入熱油，
炸至兩面金黃
即可撈起



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

04, Jun 2020

迷酒一流！



小貼士：

港式蝦餅重點係油炸，油
溫一定要夠熱，用最短嘅時
間炸起蝦餅，咁就唔會肥淋
淋，趁熱食最好味！

Homemade 炸蝦餅

~其實唔難

我自認係一個六根不淨嘅人，經常都有朋友勸我食少啲、食健康啲、飲少啲酒，即係你為咗長命百歲，所以成世人都戒口戒酒？咁嘅人生似乎唔係幾咩我，生活，絕對唔係為咗「活」咁簡單，中間嘅過程先至最重要，就住就住咁過日子你話幾痛苦呢！

材料：



調味料：

韓國拌飯醬 2 湯匙、
鹽 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙

我好鍾意食午餐肉，不過午餐肉好肥係人都知，但如果餐蛋麵有咗餐肉會係咩世界呢？就係世界末日囉！哈哈……與其叫人戒掉，不如搵啲健康啲嘅代替品，最近我就試咗一隻由純素材料製造嘅植物餐肉「OmniPork Luncheon新餐肉」，味道方面真係好鬼似，質感比較乾身，咁始終冇豬油嘛，呢方面我覺得可以接受，一睇佢係0毫克膽固醇、高蛋白質、提供膳食纖維、鉀及鈣，低脂少鹽，同時零殘忍、非基因改造、無添加激素、抗生素及味精，不含防腐劑硝酸鹽，不含蔥蒜等，真係食多咗都唔會有罪惡感呀。

我對蠔敏感，所以已經好多年冇食蠔餅，唔知幾時先會有「新蠔」產品出現呢？哈哈！不過未出現之前，我就用咗韭黃同蝦代替，除咗咁我仲加埋泡菜落去，蝦餅嘅粉漿用番薯粉加麵粉開成，口感略帶煙韌，餅邊好脆口，效果真係唔錯，食個陣可以沾韓國拌飯醬，咁就最 perfect 喇！



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。





一起
走出
新界去

古蹟古鄉



Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Ashley

04, Jun 2020

古蹟古鄉繼續帶大家遊走離島怡情，繼前次走訪完全港最多獅子裝飾的長洲玉虛宮後，今次就帶大家認識香港傳統的漁村——大澳。抵達悠然恬靜的大澳漁村後，除了中心區域的古蹟外，約 20 分鐘的海邊路程還有一座矗立於小山丘的大澳文物酒店，它的前身正是舊大澳警署。

古蹟資訊 大澳文物酒店

地址：香港大嶼山大澳石仔埗街

級別：二級歷史建築

開放時間：上午 11 時至下午 3 時；下午 4 時至 6 時（文物探知中心）



炮台

主樓前面有一個
炮台、一支柱杆
和探射燈。



曾肩負百年使命 今變身文物酒店

舊大澳警署

溫馨提示 文物探知中心向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守酒店規則。

位於香港大嶼山大澳石仔埗街渡輪碼頭旁的舊大澳警署是 1902 年興建而成，在此之前的 1899 年，大澳的治安由一座被稱為「衙門」的中式建築指揮。舊大澳警署的

選址是在 1902 年發現，由於當時的警隊認為鄰近交通方便，而且位處高地有利打擊沿海海盜，於是就決定在大澳興建一座永久性的警署，亦是最早一批建設的離島警署。

舊大澳警署初期就只有 15 人被派遣駐守，早年的警隊職責除了打擊罪案、維持治安，更多的時候都是在兼任「和事佬」的角色，為區內的居民排解糾紛。隨住大澳的犯罪率亦不斷地下降，警署於 1996 年被改為大澳警崗，並在同年正式關閉。直至 2012 年 2 月，被評為二級歷史建築的舊大澳警署經過活化後重新開放成酒店。



古蹟的故事：防盜鐵板上的九個子彈孔

雖然大澳的治安在大多時候都是和平，但仍然避免不到罪案的發生。在 1918 年的 7 月，大澳警署就發生過槍殺案。印籍警員德加星（Teja Singh）因被上司澳洲籍署長嘉年寧（Glendinning）發現偷了同事手錶和金鍊，在警署內連開數槍擊斃嘉年寧，死者嘉年寧的妻子聽到槍聲後就走到報案室查看，不幸被德加星擊中眼部並拖行脅持。其他警員見狀紛紛逃走，嘉年寧的妻子隨後亦趁機逃走，德加星最後火燒警署自殺，當年他開槍打穿的九個子彈孔仍殘留在防盜鐵板之上。



飛簷及拱頂陽台

主樓前的柱杆和探射燈

大澳警署的捕房和囚室

典型殖民地建築風格



大樓的中式
方筒瓦頂，
飛簷及拱頂
陽台都被保
留下來。

文物探知館



大澳警署的
捕房和囚室
現已開放予
遊客參觀。

「遇怪魔我即刻變大個！」80後、90後的你一定識唱，還記得趕放學追看《數碼暴龍》的時光嗎？還記得攤住部「暴龍機」落公園搵人對戰的日子嗎？咁多位「被選中嘅細路」，你哋又知唔知，原來香港有個「被選中的少年」成為《數碼暴龍》漫畫的主畫家！



講起數碼暴龍，仍然津津樂道。



從抽屜翻看稿紙，如數家珍。



手繪畫作依然係拿手絕技，值得收藏！



全球被選中細路都係睇佢作品大！

走出數碼世界
步入數碼時代

被選中的漫畫家
進化熱血老師

在未有動畫以前，《數碼暴龍》為東映原創的漫畫作品，其後授權了二十多個國家的主筆進行《數碼暴龍》動畫改編版漫畫的連載，但結果只選擇了香港版本，而幕後主筆正是港產小子余遠鏗，由他作畫的版本轉譯成國際版，「我嗰時試下投稿，點知真係被選中。」憑著「未知」勇往直前，余遠鏗被挑選成為《數碼暴龍》主畫家，是港人衝出國際的成功例子。

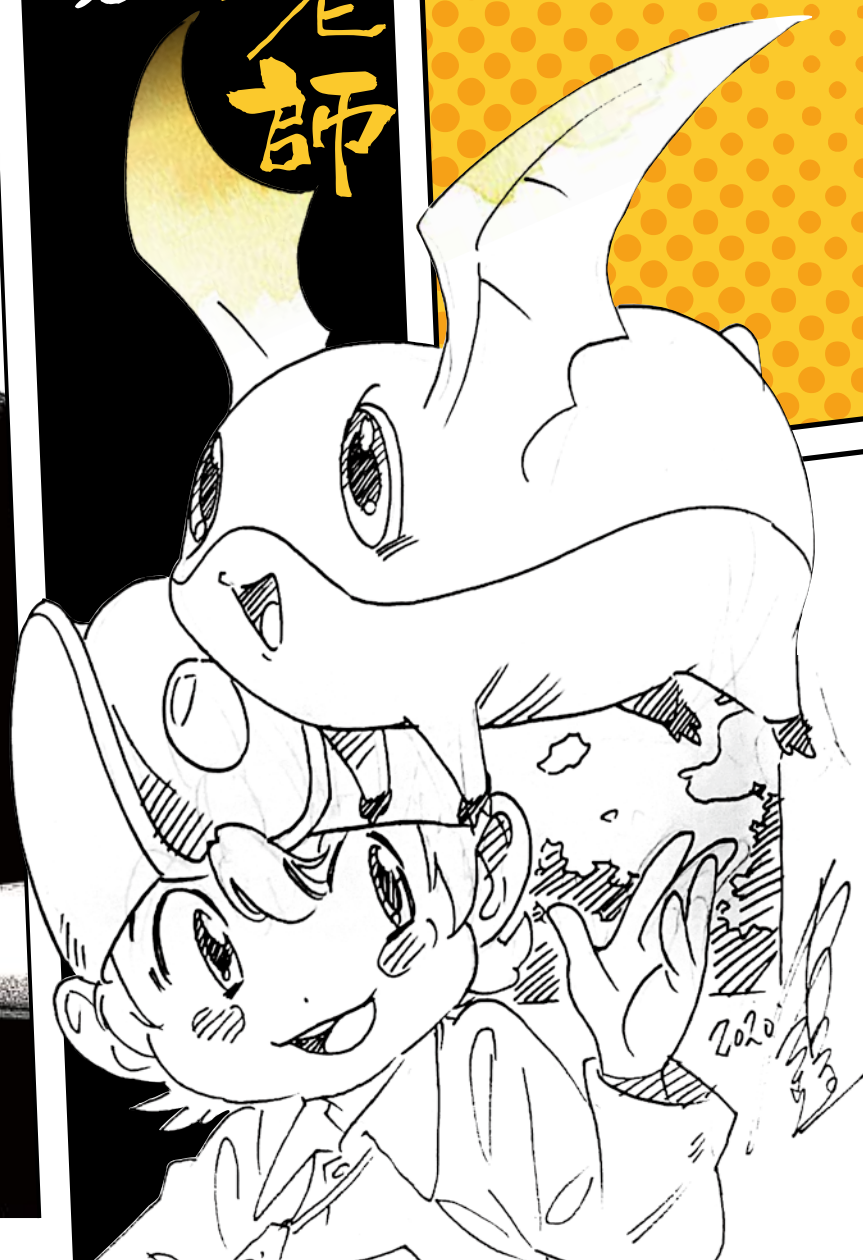
由1999年開始畫第一代《數碼暴龍》到2002年推出的第四代，余遠鏗的畫作陪伴許多八、九十後成長。回憶當初，每每需要花幾個月的晝夜，不停畫、不停擦又不停刨鉛筆，才能完成一期漫畫，余遠鏗感慨：「所有線條甚至很細節的位置都是由自己一筆一筆畫。每頁紙最少用上4至5小時去畫。」他仍保留著從前的心血「手稿」，小心翼翼地從抽屜拿出翻看。現時已改用電腦畫的他，承

認電腦繪畫更方便上色和轉存，但依舊鍾情「揸筆」手感，更細緻描繪粗幼與深淺。

每位小朋友心目中都有一隻數碼暴龍，那是陪伴個人成長的興趣、家人或朋友，一直是自己的依靠。就如最近上映的《數碼暴龍 LAST EVOLUTION 絆》電影，少年時常渴望成為大人，但往往進化成年就要捨棄某些人、某些事，甚至某些心態。

曾「零收入」
拾起畫筆再上路

余遠鏗的漫畫世界從20年前開始，他的筆觸下繪畫過幾十隻數碼暴龍，而他手執的掃描畫筆就如「暴龍機」，那是陪伴他20年的最佳拍檔。只可惜，余感慨畫《數碼暴龍》已是漫畫界最風光之時，「這一行其實不穩定，完了一部作品後不知何時會有下一部，而且難以估計會否受歡迎。」畫畢成名作後，他便經歷其事業低潮期，「那段時間很迷茫，整個市道也很差，試過大半年也沒有工作，試過零



收入。」

經歷高低跌宕，余遠鏗曾轉到動畫公司工作1至2年，之後才回到漫畫行業。「嗰陣無嘢做，就去做Gym，考埋教練牌，沉澱咗陣，機會又返嚟。」其後十年間，他替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫，包括《大偵探福爾摩斯》、《神探包青天》、《衛斯理》。

推出 20 年
「細路」轉眼入「大路」

18歲入行，轉眼廿幾年，余遠鏗直言自己的人生經歷多了，畫畫時更著重每幅圖畫為讀者帶來的感受與含意，「以前鍾意畫精靈怪獸，依家鍾意畫人物，鍾意刻畫表情同細節，演繹出故事背後的意義。」

人越大越難自選，更遑論決定行業的未來。動漫的興起，漫畫的滑落，世界進入電子化，出版走向數碼化，手繪的圖像被編程裡的符號取代。但從余遠鏗身上，有種「拎得起，放得低」的人生態度，「放得低」並非放棄

夢想，而是將執念放下，將自身裝備靈活變通，才能向前推進。2017年化身成「余Sir」在觀塘開辦「星畫館」，透過培育小畫家延續藝術夢。

「每個小朋友都唔同，我要認真觀察同了解佢哋嘅興趣，從喜好方面入手啓發佢哋嘅創意。」畫室裡掛著學生們的「貼堂」作品，余遠鏗認同現今世代的孩子難以發揮創意，但不代表他們缺乏創意，只是環境造成的壓迫感，因此他打造的「星畫館」謝絕家長陪同，讓孩子們放膽畫，放膽試。結果三年多以來，余遠鏗驚訝學生們的潛能媲美年長的創作者，甚至獲獎無數。「我不斷鼓勵學生去投稿，去參加比賽，因為只有給人鑑賞，才能知道如何畫得更好。」



桃李滿門，學生獲獎無數。



升呢做余 Sir，盛產潛力小畫家！



漫畫家通病：坐太耐，曾經要長戴腰封。

「暴龍迷」有嘢問

小編：訪問前，《我家》編輯部特意收集一眾「暴龍迷」想知道的問題，由余 Sir 親自解答！

問：漫畫家係咪成日腰痛？

答：當然會！到依家都未好！因為成日坐，腰部受壓太多，睇醫生都無咩幫助，平時會做Gym、拉筋，最嚴重試過要長時間戴腰封，又要計好手腳與桌面嘅最佳角度，買埋斜台當畫板，令頸、腰同手部減低勞損。

問：八個「被選中嘅細路」，係咪都係用你朋友做原形？

答：朋友就無，但成日用自己代入角色，好多個人物都滲入啲自己嘅個性特質喺裡面，畫嗰陣仲會自己想像個角色笑到幾奸。（笑）

問：細個上堂係咪成日畫畫落本書度？

答：梗係啦！上堂講書咁悶，全部畀我大改造，人哋寫筆記，我就畫筆記。用畫背晒全本物理書，其實幾Work，之後都好想推廣圖像記憶教育法。



余遠鏗曾替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫

“無收入仍要生活，仍要面對，我去做運動，考多幾個牌。”



放好「架步」，開啓認真 mode。

端午節就到，在廚房內，一家人係咪密鑼緊鼓，準備包糰呢！包糰既係民間傳統，亦係家庭同樂活動。千萬唔好小看幾塊竹葉、幾束水草和各式餡料，分分鐘每咬一啖糰，就會勾起無數家庭樂事。無論是甜糰或鹹糰，其實自家包製都不難，包完糰再贈糰，過一個溫馨的端午節！

自家製

豆沙梘水糰



材料 (10 隻份量)：

- 糯米 600 克
- 豆沙 300 克
- 食用梘水 16.5 毫升 (約 1 湯匙)
- 生油 35.5 毫升 (約 2 湯匙)
- 粽葉 50 塊
- 鹹水草 20 條

處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入鹼水
- 待梘水被糯米吸收後，倒入生油拌勻
- 將豆沙分成 10 份備用
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

包糰：

- 將 2 塊粽葉摺成三角斗放在手上
- 先加入大約 45 克糯米，再放入 1 粒豆沙在中間，最後加入 45 克糯米
- 然後用 2 塊粽葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊粽葉
- 將兩旁的粽葉向內摺，再將前後的粽葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰
- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結
- 包好後，搖一搖糰，糰內米粒會動為標準，若包得太緊，焗煮時米粒較難熟透，米糰就會不夠軟糯

焗糰：

- 鍋內煮水，水滾後，將糰放入
- 用大火煲約 3 小時，水要蓋過糰面，期間要留意水位，或要重覆加熱水
- 再用慢火燜煮三四個小時，同樣要注意水要蓋過糰面
- 瀝乾水後，隨時可以食用。食用時，可按個人喜好蘸上白糖或糖漿

齊齊學包糰 端午有份窩心 暖意

自家製

蛋黃鹹肉糰



材料 (10 隻份量)：

- 糯米 400 克
- 粽葉 60 塊
- 去皮綠豆 300 克
- 鹹水草 20 條
- 五花腩 400 克
- 鹽適量
- 乾冬菇 10 隻
- 糖少許
- 蝦米 60 克
- 豉油少許
- 鹹蛋黃 10 隻

處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入 1/4 茶匙鹽拌勻
- 去皮綠豆浸半小時，瀝乾水後，加入 1/8 茶匙鹽拌勻
- 腩肉洗淨，平均切 6 件，加入 1/4 茶匙鹽，醃一晚，再沖洗抹乾
- 冬菇浸 4 小時或以上，切走菇蒂。瀝乾後，加入糖豉油拌勻，醃 2 小時
- 蝦米浸 15 分鐘，瀝乾
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

焗糰：

- 煲一鍋熱水，把糰放入水中，水要蓋過糰面
- 大火焗至滾起，轉中小火焗 2 小時即成，期間要留意水位，或要重覆加熱水

包糰小貼士

- 粽葉和鹹水草用熱水焗，比只浸水慳時間。粽葉和鹹水草要夠軟身，不易破爛易於包紮
- 先修剪一下粽葉才開始包糰，記得滑的一面放材料，粗的一面要向外
- 包好後，要檢查粽葉有無穿破，避免食材滲出
- 焗煮時一定要確保水要浸過糰面

- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結

