

我家

HoMemory

i s s u e

30

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：18, Jun 2020

看得見的人情味

14~15 封面故事

退休夫婦群 會教我如何不想家

02~03

我家・焦點

286C 亂提改站呢 Like
區議員「為 C 忘公」

04

醫・家

《真・月經 post》
6 招教你洗淨染血底底

05

她說

貼地「細家」女
返工帥 放工趣

07

無緣不歡

夏天到！
炎夏家居慳電大作戰

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



286C線動議引駁火

區議員為C志公

近日有沙田跟馬鞍山區議員，就馬鞍山直達九龍西的286C巴士線，是否改經大涌橋路加設分站而引發社區矛盾！惟當該線增強為全日服務後，卻令沿有舊線86C線減班次，影響沙田居民出九龍西的巴士服務，因此有沙田區議員建議要新線改經沙田，作為對受影響沙田乘客的補償，可是此建議卻令到馬鞍山區議員及居民強烈不滿。

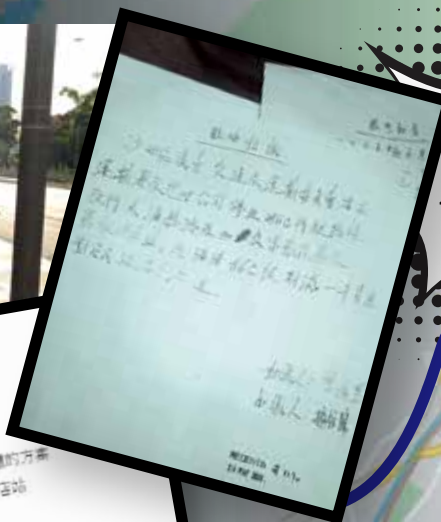


黎梓恩（左）動議286C更改路線，惹馬鞍山居民反感。（黎梓恩fb圖片）

2020 05 26
沙田區議會 交通及運輸委員會

通過動議

基於運輸署及九巴未有提供處理86C、286C雙程的方案
要求286C改行大涌橋路及加設富豪花園、麗豪酒店站
要求增加86C班次至15分鐘一班
要求增加86C及286C資源以應付分流乘客



黎提出的臨時動議獲沙田區議會通過。（黎梓恩fb圖片）

擬新加大涌橋路兩站及路線

近日沙田及馬鞍山區議員就286C線加站引發爭拗。

過往馬鞍山市民來往九龍西如長沙灣及深水埗等地，需要乘搭繞經沙田區的86C線，離開馬鞍山後，會繞經沙田第一城、麗豪酒店、乙明邨等站，車程冗長，全程行車時間接近1.5小時，令馬鞍山居民出九龍西的時間成本大大增加。

班次新線增舊線減 影響沙田居民

但自今年3月，取道八號幹線青沙公路的286C線，改為全日服務，標榜由馬鞍山直達西九龍，來往兩地的時間大大縮短至30至45分鐘，令不少馬鞍山居民改乘此線。正因新線分流該線乘客，令原來86C線的班次變

得比以往更為疏落，一般要20至30分鐘才有一班。有見及此，報稱為獨立民主派的新任沙田區議員黎梓恩，在上月沙田區議會上，提出要求該線繞經大涌橋路的臨時動議，建議286C線加設富豪花園及麗豪酒店兩站：「寧願要啲乘客塞車，都唔肯行條快啲嘅路線，都係加多兩個站啫！」

最終臨時動議在只得三票反對下，在沙田區議會交通及運輸委員會上通過。

沙田區議員提動議 惹馬鞍山區議員不滿

不少屬沙田選區的區議員、甚至屬馬鞍山選區的沙田交運會主席容溟舟，支持通過加站動議，認為沙田富

豪花園一帶的居民，未能受惠286C之餘，班次亦由10分鐘左變成30分鐘，因此要給他們「補償方案」。惟此舉惹起部分馬鞍山居民不滿，以及馬鞍山大部分區議員不滿。

當日因要觀看辦事處抽籤，而未有參與投票的馬鞍山守護線區議員許立榮，事後在網上貼文表示並不贊同286C線途經大涌橋路。他認為286C線原意應為86C線之精簡路線，若然加設新兩站，猶如「時光倒退，等如路線重疊。」

區議員就286C線是否繞經沙田而在網上隔空爭辯，導致沙田及馬鞍山居民亦引起激烈爭論。有沙田居民認為286C線改為全日服務後，令原有的86C線班次大減，令沙田乘客要更長時間候車：「無神神減86C（班次），

博Like多於為居民



有社交群組不滿有區議員，未有捍衛馬鞍山居民最大利益。

馬鞍山交通關注組
5月26日 14:24

最新消息：沙田區議會交通及運輸委員會通過由黎梓恩議員提出動議，要求286c在富豪花園及麗豪酒店設站。

「馬鞍山交通關注組」稍後會發動網上聯署，反對以上動議。

另外關注組亦在此十分感謝鍾禮謙、鄭仲恆及麥潤培議員對議案投下反對票，並強烈譴責其餘有份出席的馬鞍山區議員未有捍衛馬鞍山居民的最大利益，主席容溟舟甚至表示「286c可考慮經大涌橋路」，此行為絕對不代表馬鞍山居民。

關注組不反對大涌橋路居民爭取青沙全日線，但絕對不應向286c開刀，從利安到第一城已花近20分鐘，若再經大涌橋路，行車時間必大大增加，甚至倒退至2014年前86c經大圍的年代。

小編現正草擬聯署，稍後會再公布。在此麻煩各位將此Post分享至馬鞍山各大群組，以令更多馬鞍山居民支持我們的行動！



即係要富豪花園死等半個鐘，又無其他巴士線出深水埗，咁叫乜嘢服務？」

惟有馬鞍山居民不同意沙田居民的意見，隨即反駁：「你咁講 798 線經理馬鞍山囉，我哋都無車直接去將軍澳啦！將 86C 線加班咪得囉」。

地區社交群組「馬鞍山交通關注組」亦認為，該線一旦延長路線，行車時間將大大增加，甚至擔心新線行車時間倒退回 86C 線的模樣，有違 286C 線的「直達」原意。

該群組亦批評，有出席該會的馬鞍山區議員，未有捍衛馬鞍山居民的最大利益。運輸署新界東高級運輸主任許嘉儀在會上回應指，會與巴士公司檢討兩條路線實際的行車時間，再對 286C 線改線作決定。



爭拗源於 286C 線應否加設富豪花園及麗豪酒店兩站。

招文亮：86C 線可經錦泰增客源

「每條線改道、加減站、甚至增班減班，都一定會有人受惠，同時會有人受影響，因此在會上口同鼻拗，對居民都有乜好處。」沙田前區議員招文亮認為，每當在地區巴士線重組或改道問題上，必然有得有失。

彌補寧泰路無線來往西九

招文亮認為，就 286C 是否應該在大涌橋路加站的建議，運輸署及九巴應該以科學數據去作客觀測試，如試以巴士實際行走一次看看改線後，會增加幾多行車時間，另外亦進行調查了解更改走線後，會有幾多人轉乘新線。

招並指出，有需要時更可以先以特別班次形式行走，方能作出顧全大局的全盤考慮。

長遠而言，招認為，86C 線亦可改經馬鞍山寧泰路、錦泰苑一帶的走線，以解決兩線路線重疊的問題，同時亦可彌補寧泰路一帶未有巴士線來往西九龍的真空，當增加了該地區的客源，致 86C 線客量上升，或可成為增加該線班次的動力。



招文亮(左)認為改線應以居民需要為重。



286C 線比起 86C 線，來往九龍西更快捷。

89D 終於不繞黃泥頭

因要配合巴士公司對巴士線客量的考量，不少以馬鞍山區為主要服務地區的對外巴士線，也需要先繞經濱景花園、第一城，甚至更遠地區如沙田圍、大圍，才駛出市區，隨着馬鞍山及烏溪沙新住宅陸續入伙，居民持續增加，部分巴士路線或可作調整以增加客運效率。

直出九龍節省行車時間

就以 1993 年已開辦、由馬鞍山前往九龍東的 89D 線為例，因應 2004 年烏溪沙港鐵站及附近的新屋苑落成，該線由原本利安邨，延伸至烏溪沙作為總站。

另外在非繁忙時間，89D 線在駛到大老山隧道前，往往要額外多花上近 10 分鐘，繞經廣源邨及黃泥頭一帶。有馬鞍山乘客一直批評繞路浪費時間，要求取消綫路直達九龍東，因此 89D 線改路問題，當時亦曾引發過社會及區議會的一番爭論。

直至 2017 年 12 月，因水泉澳邨入伙，該處開辦了全日服務、並繞經黃泥頭的 83X 線來往東九龍，令 89D 線終於不用繞經黃泥頭，可以在離開馬鞍山後，直出九龍，令乘客節省不少行車時間。

《真·月經 post》 6招教你 洗淨染血底底

6個成功方法：

①鹽

把鹽倒在染了經血的位置，然後搓一搓，當鹽吸收了血液後便會變為粉紅色，再將內褲放進清水洗乾淨，經血會慢慢消失。原理就像食牛扒時，鹽會吸收牛扒血水。

②生薑

先用磨薑器將生薑磨成薑蓉，然後將薑蓉鋪在染血位置，待薑蓉慢慢變紅後，再清走薑蓉，然後放進清水洗乾淨，邊搓邊洗，便可洗走染上的經血。其原理是因生薑含有蛋白酶，可以分解蛋白質，從而洗走經血。

③洗衣皂

用洗衣專用的肥皂沾水後擦拭染血位置，再用水清洗。

④口水

先收集口水，然後將口水塗抹在染血的位置，搓一搓，再放入清水洗淨，也能成功讓內褲回復乾淨。

⑤梳打粉

將梳打粉均勻鋪滿染血位置，再搓一搓，放入清水洗淨，即使是蕾絲邊緣也能洗得乾淨。

⑥雙氧水

將雙氧水噴在染血的位置，血液便會開始溶解，待慢慢起泡後放進清水洗淨。雙氧水碰到血液，會產生氧化反應，洗淨後的水也會變成啡紅色，代表把血液分解了。

不少女生都會對「每個月嘅幾日」感到煩惱，除了身體不適、心情煩躁外，內褲沾染經血後洗不掉更是惡夢！坊間曾經流傳多種洗血跡的方法，甚至包括用口水、生薑等，到底哪種方法最有效？

YouTube頻道「愛康三角洲」早前實測8種洗血跡的方法，當中6種方法能輕易洗淨血跡，另外兩種則洗不乾淨。



1. 把鹽倒在染了經血的位置再搓洗內褲（影片截圖）



2. 用熱水不能把染血內褲洗淨（影片截圖）



3. 口水也能洗走血跡（影片截圖）



4. 梳打粉也能洗乾淨血跡（影片截圖）

2個失敗方法：

①熱水

經過實測，將染有經血的內褲直接用熱水清洗，反而洗不乾淨，因為血液含蛋白質，而蛋白質遇到熱水時就會凝固，因此難以洗淨。

②檸檬

將檸檬汁滴在染血的位置，然後放置清水洗淨，檸檬酸與血液裡的鐵質產生化學反應，內褲反而變了啡色，完全洗不乾淨。

資料來源：「愛康三角洲」YouTube頻道



掃碼睇片：

靜脈曲張會攞命？ 打工仔高危 4步學自測

不少打工仔工作時較少郁動，原來坐得耐或企得耐，容易患靜脈曲張，嚴重者可致血管堵塞，甚至致命。台灣外科醫生江坤俊早前於節目《健康2.0》指出，靜脈曲張是一種慢性血管退化疾病，因血液循環流動不好，靜脈曲張造成的傷口會非常難癒合。另外，久站、久坐人士、肥胖人士、長期便秘者、中年或以上女性、服用避孕藥人士都有較高風險患病。

江坤俊教路，要預防靜脈曲張可以做一套簡單動作，舒緩腿部酸痛。首先是雙腳平行，右腳向前跨；第二步是彎腰下壓5次，右腳肌肉會變得繃緊，從而把積聚的血液打回心臟，完成一邊動作後，再換腳後重複動作。

要知道自己有沒有靜脈曲張，有以下4個建議做自我檢測：

- ①站立不動5分鐘，觀察腳部是否有鼓張的靜脈或是蜘蛛狀血管。
- ②腳部是否經常腫脹，嚴重時甚至兩腿粗細不一。
- ③腳部是否容易抽筋，尤其在夜間睡眠時。
- ④腳部肌肉是否常酸痛，腫脹感及容易疲勞。



（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。

中醫教路 宿醉解酒飲呢啲！

抗疫期間，身邊唔少朋友都會選擇在家同朋友小聚會，少不免暢飲談心，有時候開心過頭，會出現宿醉，一般情況，只要休息或中藥食療調理，宿醉情況可慢慢緩解，但要揀咗方法！



可以

橙汁或檸檬

橙及檸檬中含多種有機酸及維生素等營養成分，能保護並加強肝臟對乙醇的代謝能力，使乙醇在肝臟能儘快代謝並排出，從而減少乙醇對身體的毒性作用，有一定的抗醉、解酒作用。但本身有胃病的話，不宜同時服用檸檬及酒精，否則可能加速胃病惡化。

飲水

飲水的確可以降低酒精濃度，從而減慢酒精於胃中吸收速度，令肝臟有效率地分解酒精，減低酒醉（俗稱酒精上腦）或宿醉情況。但飲水時間不宜相隔太久，否則無助降低血中酒精濃度。

不可以

咖啡

咖啡的主要成分咖啡因，是一種強而有力的中樞神經興奮劑。在咖啡因和酒精的雙重作用下，會加重酒精對大腦的損害，引起大腦的高度興奮和中樞神經的高度麻痹，進一步加速血管擴張和血液迴圈，加重心血管負擔。對身體的損害超過單純飲酒的數倍，甚至誘發高血壓。

濃茶

酒後若大量地飲濃茶，但不能解酒，反而會加劇對胃腸的刺激。濃茶中的茶鹼迅速發揮利尿作用，促進尚未分解的乙醛過早地進入腎臟，而乙醛是一種對腎臟有較大刺激性的有害物質，而腎臟並無此解毒功能，經常酒後喝濃茶的人容易發生腎病。有高血壓、冠心病的人在酒後喝濃茶更容易使其病情加重，甚至可誘發中風、心梗等急症。

醋

有人認為酒後喝點醋可以解酒。這種做法也缺乏科學的依據。專家指出，人們若在大量地飲酒後喝醋，醋酸不但不能起到中和酒精的作用，反而會進一步加重對胃腸黏膜的刺激而誘發胃潰瘍、胃出血等胃部疾病。

人生如可重新選擇，走的路會一樣嗎？



在香港土生土長的女生忻賢雯（Lisa），出身富裕家庭，在香港住大屋，長大後到紐西蘭留學，一直都過著優哉游哉的生活，「細細個好百厭，跳爛咗屋企好多張梳化！」

體驗生活 搬離大屋

別人眼中的富家公主，卻未有「大小姐」架子，訪問當日還是穿著瑜伽服裝，踢一對「人字拖」落樓 Chill 一 Chill。

Lisa 踏出社會工作以後，已經搬離家獨自生活，但居住環境一直比較寬敞。

去年她為了體驗生活，搬到離公司十多分鐘路程、只有約 200 呎的蝸居生活。

踏入 Lisa 的蝸居，開門後五步走畢，但仍未找到睡床，她於是跟我們來一個「Magic」，原來書桌隔壁偽裝的衣櫃，拉下來是一張雙人床！

「初時搬進來，會好有壓迫感，好幾次工作到夜深，在床上望天花會頭暈。」她坦言慢慢習慣就好了。

一簾劃出空間感

要裝飾好如此狹窄的蝸居，Lisa 花了不少功夫，同時也是一種享受，接駁廚房和臥室的一個小通道，還擺放著 Lisa 到處遊歷的照片和自家畫作。

她又以一道窗簾分隔露台和室內空間，而露台是 Lisa「小朋友」的天地，那是她去年新添的小烏龜。



Lisa 與愛寵小龜體驗蝸居。

Lisa 還有一個「小眾」的愛好，就是歌劇，這一方狹窄的空間雖然不允許她高歌練聲，卻未有限制她預留「Me Time」時光。

不僅如此，她還發展出更多小樂趣，「除了不能在家練習唱歌，但可以上網看歌劇，還有養小龜、做瑜伽和煲養生茶療，地方係細，但唔會限制自己興趣。」

營營役役為公司、為家人打拼，女人啊，別忽略每日來一頓心靈料理！

佈置機關覓驚喜
做女人要錫自己

寧棄大屋住蝸居，

這位爽直女生「貼地」的生活經歷，

或許能為你帶來新視點。

如果可以重新選擇，

你最想放膽去做的一件事會是什麼？

貼地細家女 返工帥放工趣

女強人擇偶 「遇強越強」

早上起床裝扮起來踏出蝸居，Lisa 換上另一個身分是投資公司的管理層，眼神多了一份閃爍，整體流露著堅強與魄力。

說到這裡，好奇女強人的擇偶條件會是？「首先要誠實同孝順，能夠認識自己，因為了解自己才能做到內心強大，然後包容家庭和小朋友，以及伴侶之間的關係。」



「麻雀雖小」，裝飾佈置細緻！

她說

我家
HoMemory

Text：雨晨 Photo：@kacozi Design：Ashley 18, Jun 2020



別人眼中的富家公主，
卻無「大小姐」架子。



乖孫女尋根並感恩

Lisa 猶記得 18 歲那年，從紐西蘭畢業回港，爺爺說了一句：「成年了，該回鄉看看。」

爺爺廣種善心良田

於是，她第一次回到寧波的家鄉，原來爺爺早已播下善心良田，待孫女回鄉播種收成。

「和寧波留守兒童相處，感受尤深，佢哋好多都未見過海，未見過沙灘，未見過煙花。最深刻，有小孩致電給媽媽要她來陪看煙花，結果因為媽媽忙於工作未能前來，孩子很失落。」

Lisa 體會到小孩子在意的其實很簡單，只需要陪伴，就很足夠。

兩年後，Lisa 的爺爺去世，她感恩當初的「尋根」之旅，往後在家鄉每走一步，讓她彷如聽見爺爺跟她說的每一句話，「不會覺得是家，而是根的歸屬感。我知道家鄉的楊梅什麼時候最好吃，桃子什麼時候最好吃，每年都會買一些回香港，和朋友們嘗嘗鮮。」

贊助機構：



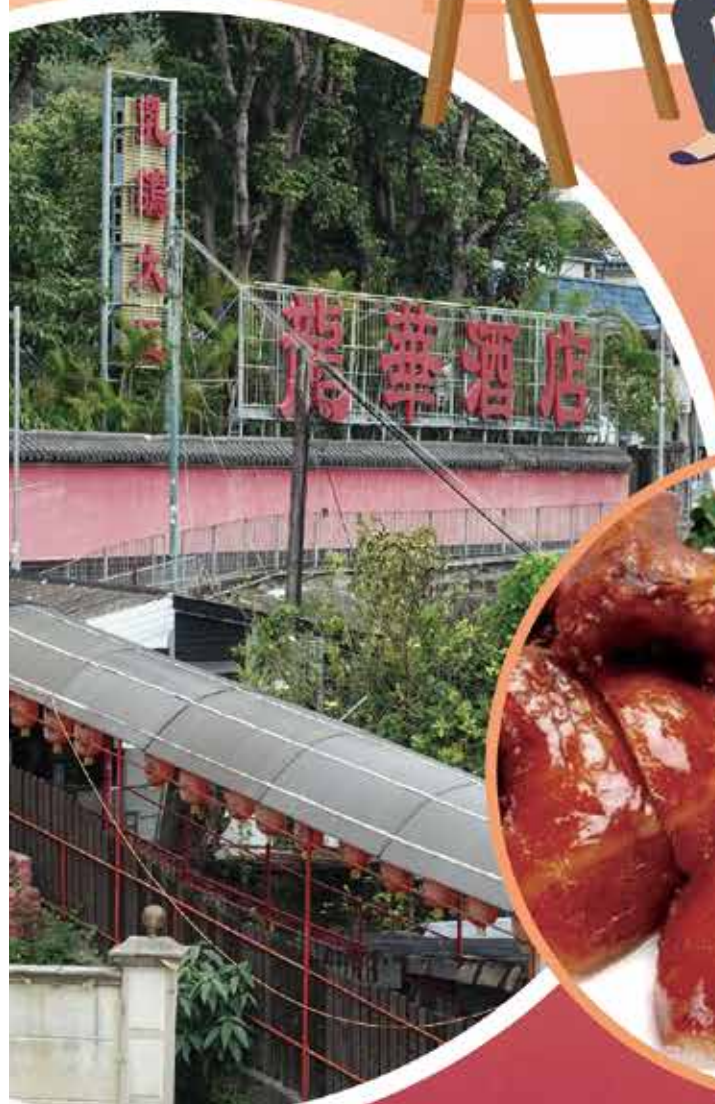
「尋.龍華.記」 畫作投稿比賽

幼兒、初小及高小組別

合共送出14000元現金券



比賽詳情及報名
6月30日截止報名



值得保留的
香港風味！

聯合策劃：

我家
HoMemory

CREATIVE MASTER
group

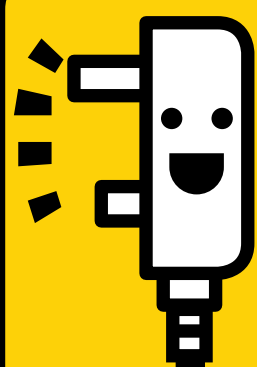
根據機電工程署的資料顯示，香港住宅使用的主要燃料為「電力」，佔整體的 70%，所以在節約能源這個範疇裡，慳電就是我們的首要任務！炎炎夏日，又熱又濕，冷氣、抽濕機例必出動，還有其他大大小小的家電正列隊等候著攻佔大家的錢包，這一場慳電大作戰，等你來發號司令！

無綠不歡

Text：知知 Design：Niki

我家

18, Jun 2020



夏天到！ 炎夏家居慳電大作戰

慳電 基本原則

1

選用「能源標籤」為「第一級」的產品。

2

電器使用前或後需清理，以獲得更好的能源效益。

3

減少使用熱水淋浴或清潔用途。

4

選用適合家居大小和功能的家電。

以前一個家庭最主要的電器就是電視、冷氣機、雪櫃、洗衣機，但現在不一樣了，電腦、抽濕機、洗碗機、空氣清新機、浴室寶，五花八門，全部都耗電。以下的一系列慳電技巧，跟得越多，慳得越多！

大食電器逐個慳

冷氣機

1. 現在市面上的冷氣機具有變頻式設計，相對非變頻式冷氣機，能更有效率地將室內氣溫調節至舒適的效果，選用變頻式冷氣機最多可節省近四成的耗電量。
2. 在開啓冷氣機時，如果結合風扇使用的話，就更容易讓涼風遍佈四周。假設原先打算開啓 22 度及高風速，開一個風扇，就算開 24 度及低風速都有理想效果。
3. 如果家裡窗戶特別多，猛烈的陽光就會提高室內氣溫，增加冷氣機的負荷，所以在開啓冷氣時，應將窗簾關上，而窗簾布具有反光物料外層的效果會更佳。

雪櫃

1. 雪櫃的安放位置不要被陽光直接照射，亦不要將雪櫃放在焗爐、洗碗機等會發熱的電器附近。
2. 不要儲存太多食物，放置的食物亦要整齊排列，確保空氣流通，就能減輕能源消耗。
3. 不要將熱或溫暖的食物立即放進雪櫃，需冷卻至常溫才放入。
4. 如屬有霜雪櫃，需定期溶雪，因積雪過多會浪費電力，

抽濕機

1. 要發揮抽濕機的最大功效，最好將抽濕機放於通風良好的位置，避免放於家中角落，亦要注意不要有異物阻塞出氣及回風口。
2. 抽濕機運作時應保持門窗緊閉，以減少室外濕氣滲入。
3. 需要定時清潔抽濕機，隔塵網尤為重要，積塵太厚會影響運行效力。

洗衣機

1. 不說不知道，其實洗半機衫與一機衫的耗電量差不多，聰明的你最好等夠一機衫才洗。
2. 洗衣機上有很多洗衣程序，大家都可忽略了，但如能將衣物的質料、顏色及骯髒程度先作分類，然後再選用合適的程序，就可以節省更多能源。

知多點

香港住宅能源使用分佈



* 數據來源：香港能源最終用途數據 2018 —— 機電工程署

家電實在太多了，難以逐一講解慳電技巧，但只要大家奉行文章開首的「慳電基本原則」，做多少少，慳電又慳錢，大家努力作戰吧！

屋苑涉及天價維修的合約，在業主立案法團亦偶有出現，由於小業主未必能全程跟進，維修費用透明度普遍偏低，往往硬食天價標書，有苦無路訴。西貢區議員方國珊，早前協助火炭世紀工業大廈的小業主重組業主立案法團，避免硬啃 6,000 萬天價維修費用。

免工廈小業主硬啃 6,000 萬

標殺令出珊

根據政府的強制驗樓計劃，樓齡達 30 年或以上的私人樓宇的業主，須在接獲屋宇署送達法定通知後，委任一名註冊檢驗人員，對樓宇的公用部分、外牆及招牌等，進行檢驗並按照檢驗結果為大廈進行修葺工程。

方國珊協助重組法團

位於火炭的世紀工業大廈，樓齡 37 年。方國珊表示，在 2019 年接到幾位小學主的求助，稱法團招標後，計劃採納一份涉及天價 6,000 多萬，「小業主完全不能接受這個高昂的費用，懷疑有人圍標」。

要打破這個僵局，首先要重組法團。方國珊協助小業主們召集舉行業主大會、撤回現有的法團、再重選法團。

重組法團後，就可以開始重新招標，可以透過與屋宇署開會，了解需要維修的最低要求。「很多人會忽略了這個步驟，就由承辦商報價。與屋宇署的會面、講解其實好有用，可以了解清楚雙方的需求和承擔能力。」

重新招標 費用減少四分之三

最近大廈已經完成重新招標，有 46 間公司入標，最低的標價約逾 800 萬，而其餘的標書也是 1,000 多萬左右，較之前的 6,000 萬，大幅減少四份三。

方國珊表示，小業主面對強制驗樓的工作程序並不了解，不知道具體的要求，有時會人云亦云，或者只能依靠法團處理，但有些不負責任的法團若有私心，就可能將維修工程變成有利可圖的機會，小業主求助無門，其實好被動。

現時市區重建局有推出招標妥平台，讓私人大廈業主透過平台，為樓宇復修工程顧問及註冊承建商進行樓宇復修工程。但計劃只涵蓋住宅屋苑，沒有涵蓋工廈範圍，「但香港好多舊式工廈已經買散咗，小業主面對維修工程都求助無門。」

方國珊並認為，政府應該為大廈的維修工程提供 second opinion（第二種意見）作為參考，協助核數，抽樣檢查工程質量，「唔可以將所有責任都交晒比法團、小業主，政府乜都唔管」。

盼杜絕天價維修



方國珊與一眾小業主到火炭世紀工業大廈，商討法團重組及大廈維修問題。



要打破天價圍標僵局，首先要重組業主立案法團。



同大小街坊都好老友。



召開業主大會並重選法團。



與屋宇署開會，了解需要維修的最低要求。

防變「水魚」小業主有咩可以做？

工廈如此，其實住宅屋苑亦會經常遇到法團謀利的情況。

將軍澳景明苑亦曾因承辦商在維修過程中被吊銷牌照，結果維修「爛尾」，居民、業主蒙受損失。方國珊批評，「明知

承辦商有各樣問題都照用，兼且法團繼續付款予承辦商，此舉實在很費解，法團應該維護業主，而不是維護承辦商的利益」。

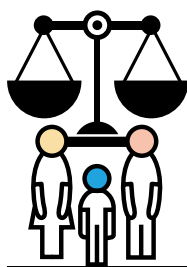
小業主可以如何保障自身權益呢？最重要的一點，是主動參與。

方國珊表示，小業主要積極參加會議，特別是一些涉及維修等大項目、大筆開支的事項，必須親身出席，了解詳情，不能隨意簽署授權書。若能花時間定期了解大廈的公共支出，合力監督就更好。

耀安商場「水舞間」？

日前，民建聯的李世榮收到街坊 whatsapp 求助，指馬鞍山的耀安商場驚現「水舞間」。不是商場的特備節目，而是因為中午一場突如其來的大雨，導致天花漏水所致。街坊又抱怨，因當區區議員未有跟進有關問題，擔心颱風季節漏水情況會越來越嚴重。

李世榮收到街坊反映後，已聯絡商場負責方領展跟進處理。據了解，領展回應指，出現這個情況因有東西阻塞了排水口，已安排工程人員即時處理。



耀安商場天花漏水，猶如「水舞間」，街坊出入不便。



恆泰路電單車位落成啓用

不少新界街坊都喜歡以單車或電單車出行代步，不過區內比較缺少專門停泊電單車的位置。位於馬鞍山錦泰商場對面的電單車位最近終於完工，提供4個電單車位，有助舒緩區內電單車位不足問題。

民建聯的招文亮表示，早前透過約見運輸署、路政署、警察交通部、土木工程拓展署及顧問公司代表，並到恆泰路錦泰商場外實地視察，以爭取落實興建電單車位的事宜。由



招文亮表示，電單車位投入使用，可以方便居民。

於早前港鐵大水坑站興建升降機，封閉恆泰路靠左的一條行車線，若興建該電單車位需要封閉恆泰路靠右的一條行車線，導致兩項工程的位置太接近，經多番商討後，警察交通部為安全起見，待升降機工程完成解封恆泰路行車線後，才進行興建電單車位的工程。幾經波折，如今終於可以投入使用。

大咗鬼分享站在沙田

活動詳情：

1) 大咗鬼分享站

日期：即日起至7月31日
時間：逢星期二、四、六上午11時至下午5時
地點：綠在沙田大咗鬼客廳（石門安平街10號）

換領守則：

- 每人每次只可取最多7件物件，包括2個手袋或背包及1個行李箱。
- 所有換領物品只接受個人用途，不可作轉售圖利之用。

注意：

- 受疫情影響，場內會實施人流管制，避免人群聚集。
- 市民在離開前請將二手物品磅重及交回環保袋。

不少街坊屋企都有「失寵」多時但依然新淨的衣物、手袋甚至是行李箱，可以如何處理？大咗鬼幫到你！

大咗鬼由即日起至7月31日，在沙田設立分享站，回收街坊的二手物品，包括衣物、行李箱、手袋、背包，每人

每次只可取最多7件物件，包括2個手袋或背包及1個行李箱。既能賦予舊物件新生命，又可以幫助到有需要的人，何樂而不為呢？街坊們記得留意活動的時間地點啦。



大咗鬼分享站活動海報。



2) 二手物品收集

日期：即日起至7月25日
時間：星期一至日上午8時至下午6時
地點：綠在沙田辦公室（石門安平街10號）
種類：衣物、行李箱、手袋、背包

收集標準

舊衣、背包、手袋：

- 不接受殘舊或嚴重破爛，例如布料破爛、沾有污垢
- 不接受不織布袋類
- 不接受內衣褲、床單、校服及鞋襪
- 不接收工商機構的大量捐贈物

行李箱：

- 可接受任何尺寸，但需要是新淨及沒有損壞的
- 密碼必須設定為「000」、需交回鎖匙



在沙田新城市購物，商場免費請你搭回程巴士，街坊們不要錯過囉！

新城市購物 請你免費搭巴士

沙田新城市廣場推出的優惠一波接一波，今次推出「初夏三重賞」。The Point 會員由即日起至沙田新城市以電子貨幣單一消費滿\$100，即可享一程九巴車費回贈優惠，同時賺取積分，使用成人或學生八達通於換領處拍卡，拍卡後於同一工作天內以該卡乘搭九巴，即可享免費乘搭一程巴士。巴士指定路線包括72、80K、80M、81、85、85K、86、86K、88、88K、89及89X。

此外，The Point 會員消費滿2,500元，即送500元指定商戶禮券，高達20%回贈優惠。每日名額246個，先到先得，換完即止。

疫情下，傷殘人士減少到醫院覆診，一眾無障礙的士司機直言「無 Order」，元老級司機陳嘉聰卻堅守「街上總要有一架鑽的」的心態，寧願做多些街客幫補，也要 On Call 優先接載輪椅乘客。

「好景時日均八單預約，近期得一半，夜間司機的街客生意亦跌八成，打擊是公司從未遇過。」社企「鑽的」在社交媒體分享近況道。

2010 年成立的「鑽的」，開拓無障礙的士服務，招募一班有心司機接載輪椅乘客，創辦人當時到職業訓練局開辦「優質的士司機訓練課程」，當中一位畢業生正是以下要介紹的資深「鑽的」司機陳嘉聰。

太太覺得我做鑽的之後，人開朗咗好多！

陳嘉聰成為司機前，從事酒吧行業 20 多年，他直言厭倦生活日夜顛倒，身體漸漸出現不同毛病，加上剛剛結婚，需要多花時間陪伴家人，因此決心轉職做司機。

他憶述當時接受訓練期間，受「鑽的」創辦人 Doris 的分享感染，樂意加入「鑽的」，認為得到一份工作之餘，亦可負起社會責任。

「比起其他的士，做鑽的一定更加辛苦同賺得少，試想想，我剛從大圍屋邨到上面的仁安醫院，路程很短，收費不高，但每次上落要花 5 至 10 分鐘安頓好輪椅乘客，然後可能下一單又要到新界比較偏遠地區，途中又難順路接載其他乘客。」

「鑽的」的車種靠電油驅動，油費比石油氣的士高出三、四倍，屬於自僱模式的嘉聰需要承受高昂的營運成本，嘉聰卻不介意「打兩份工」，日間打理小餐廳，開夜更來接載晚上需要外出的輪椅乘客。

他表示，其他司機周末和公眾假期放假時，他也堅持開工做特更，「我唔想乘客預約唔到的士，出唔到街，希望車隊每天最少有一部車行駛。」他透露最艱難時，曾試過一個月扣除租金及油費等開支後，只剩下兩千蚊落袋，幾乎等於「白做」，但幸得太太的認同，令自己相信這是值得堅守的崗位。

他說，能夠服務社會最快樂。



為輪椅客

疫流覆診候命



跨障礙的CALL 無障礙的哥



唔係個個位置都適合上落輪椅。



講心唔講金 人情最强燃料

好多的士司機，
見到輪椅
就踩油走！

嘉聰揚言較年長的乘客喜歡在車程上閒聊，他樂於傾聽，當他得悉當日的行程別具意義，更感滿足。「有個 80 幾歲老婆婆話呢程車，係載佢去見一班兒孫，為佢係酒樓慶生，佢話已經好耐無得出街，因為推輪椅好麻煩。」

「唔好打算賺錢多過出面嘅士，但你賺到嘅係錢都買唔到嘅。」嘉聰鼓勵更多熱心司機，加入無障礙的士服務行列，服務社會。





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

18, Jun 2020

是咁的，經常都有朋友問：「乜你屋企有好多人㗎？」我笑住反問：「點解咁講呢？」朋友：「因為見你煮嘢都好大份囉！」

我屋企真係有好多人，不過已經係二、三十年前嘅事，有一段時間我負責一家九口嘅伙食，即使之後獨居，我煮嘢仍然都係大大份，正所謂易放難收嘛，其實煮嘢份量真係唔可以太少，我就最怕嘅食譜樣樣材料都係少少，叫人哋點樣買餸好呢？

煮大份嘅材料容易掌控，又有咁容易浪費食物，好多時食材買到返嚟，你諗住用一半，一半放返入雪櫃，點知放下放下就會唔記得咗佢嘅存在，我試過好多次嘅食材擺到發霉發臭先發現，真係好後悔點解唔即刻食埋佢！一碟餸分兩日食都好過分兩日煮嘛，而且煮多啲又可以帶飯，第二日放工又可以偷懶唔煮飯，所以我成日都食隔夜餸㗎，哈哈！

唔想一餐飯一個餸太悶，我會煮個綜合型菜式，即係裏頭有肉有菜有汁，就好似盤菜咁，食唔晒第二日又可以加啲材料落去，真係好方便。今日介紹大家做「肉骨獅子球」，顧名思義用咗肉骨茶湯底配自家製獅子球，就算用豬絞肉都好好食，記得叫肉檔比豬後腿肉，好有肉味又有咬口！肉唔使太肥因為我會加玉子豆腐，所以絕對唔係噏口，如果唔想炸嘢可以將肉丸放湯定型，紹菜吸晒啲汁先係「賣飛佛」！



單餸飯唔一定悶！

肉骨茶 × 獅子球

索汁索味好和味

材料：

醃料：

胡椒粉 1/4 茶匙、
鹽 1/4 茶匙、
玫瑰露 1 茶匙、
生抽 1 茶匙、
麻油 1 茶匙、
蠔油 1 茶匙、
粟粉 2 茶匙、
雞飯老抽 2 茶匙
(普通老抽亦可)

做法：

① 豬絞肉落醃料拌勻，玉子豆腐剪個小缺口，慢慢加力搥壓出嚟加入肉中，拌勻後不停攪至起膠，然後平均分成八個肉丸。



薑幾片、
蒜頭一整個
豆腐卜適量
乾冬菇 8 隻浸軟



肉骨茶包 1 個

紹菜 300g
豬絞肉 350g
玉子豆腐 1 條



③ 原個蒜頭洗淨切去頂部，鍋子落油先煎香蒜頭，夾起再爆香薑片，然後熄火。



④ 鍋裏先放紹菜，上面再放冬菇、肉丸、蒜頭及肉骨茶包，倒入 700-800ml 水份，㗎蓋慢煮 30-45 分鐘，食之前可以落生抽調味，最後加入豆腐卜就大功告成。





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。



超過500年歷史 既是祠堂亦是校舍

愈喬二公祠

踏入初夏，古蹟古鄉帶大家重遊新界，認識早期香港五大氏族之一的歷史。今次帶大家到屏山，參觀一座文物徑的其中一座建築，同時亦是法定古蹟的愈喬二公祠。

愈喬二公祠位於元朗屏山的坑頭村與坑尾村之間，鄰近另一座重要的歷史建築鄧氏宗祠。愈喬二公祠取名自兩位鄧氏昆仲，分別係第十一世祖鄧世賢和鄧世昭，由於兩人的號分別是「愈聖」以及「喬林」，取第一個字名為「愈喬」。

這座法定古蹟建於16世紀初期，至今已有超過500年的歷史並於2001年12月14日被列為法定古蹟。雖然愈喬二公祠是祠堂，但其功能甚廣，既是村中族人開會的地方，同時亦曾經兩度化身成屏山子弟的讀書場所。慎終追遠之餘，亦是春風化雨。

若然大家有到訪過鄰近的鄧氏宗祠，不難發現兩座建築物的結構和規模都極為相似。愈喬二公祠屬三進兩院式建築，前進位置是天井鼓台，而後進神龕供奉鄧族先祖神位。

古蹟資訊 愈喬二公祠

地址：元朗屏山

級別：法定古蹟

開放時間：每日上午9時至下午1時及下午2時至5時開放。



①



壁畫



祝壽賀幛

紅砂岩正門

祠堂由大門門框至地基地面皆使用了一種中式建築貴重石材紅砂岩所砌，反映着當時鄧氏一族的財力。

門聯

「達期兼善，德修於身」是為了紀念達德學校而立的門聯。



③



神龕



① 紅砂岩正門門框

② 清朝光緒年間石額

③ 「達期兼善，德修於身」門聯

石額

據二公祠正門石額所載，清朝光緒年間（1875年至1908年）建築物曾進行大規模修葺。



②

古蹟的故事

以愈喬二公祠展開辦學

屏山鄧氏既不想村內的幼童接受當時的西方教育，但同時亦希望村內的兒童可以得到合適的教導，於是在1931年2月就先以愈喬二公祠作為辦學場所，供予屏山各村子弟修讀，亦是新界首創的學校之一。

當時愈喬二公祠正門的對聯「達期兼善，德修於身」，正是為了紀念達德學校而立。在1931年至1941年、1944年至1965年間，達德學校都是在愈喬二公祠展開辦學，直到1961年由於學生人數多達700人，屏山鄧氏就只好出資興建新校舍。



溫馨提示 公祠向公眾開放，參觀時請保持安靜並尊重古蹟。

張氏夫婦年逾 65 歲，正值退休年華，本應可以享清福，卻愛上「湊小孩」，說的不是他倆的孫兒，而是別人家的孩子。「我唔湊 B 唔舒服！屋企無 BB 就會覺得好悶！」張太一口道出她願意成為寄養家庭的原因。

寄養記得母愛高
唔湊唔知身體好

退休夫婦群嬰會

教我如何不想家

#張太：「走個刻唔會喊，但我會記住佢哋得意個陣！」



張太成日都唔係好想放低 BB。

#每天忙忙碌碌，很容易過。



張師奶湊 B 三招

1

寫 BB 日記

張太揚言幼兒階段，是生活細節的摸索階段，所以她會寫下清單記錄 BB 每日的飲食習性，這樣如出現敏感症狀，能夠容易追溯因由。

2

睇多 D 聽多 D

張太仲化身老師，廢物利用，自製 BB 玩具，飲奶嗰陣，張太仲會唱歌仔同模仿唔同樂器聲音，「多 D 顏色視覺同音樂聽覺效果，可以刺激 BB 腦部發展得好！」

3

曬曬太陽散步

四個月以上嘅寶寶，張太都會推 BB 車落公園早晚散步，「東望西望，接觸事物，心情會好 D，無咁容易喊！」



張太煮飯，張生補位，這就是絕佳拍檔。

從 2005 年開始，張太在當教師的女兒鼓勵下，成為寄養家庭。

緊急寄養家庭家長 已照顧逾 20 個 BB

直到 2014 年轉為緊急寄養家庭家長，照顧父母因急病入院、去世、入獄、離異等有緊急寄養需要的孩童。

香港家庭福利會的伍姑娘表示，張太兩夫婦屬於少數樂意接收初生嬰孩的寄養家庭，因此兩位成為中心的「湊 B 專家」，至今已照顧超過 20 個 BB。

雖然張太坦言初生嬰兒需要花更多功夫，晚上更要三小時餵奶一次，24 小時八餐奶，但 BB 的嘴角一笑，張太也忘掉了疲憊，還有自覺「不貪睡」的優勢搭救。

「我覺得自己最鍾意湊細 B，因為佢哋係一張白紙，由零開始教育 BB 規矩，我最感滿足。」

理解求助者迫不得已 自己使命好好去疼愛

張太一邊抱著 BB 一邊說道，當張生提出幫忙抱著，張太卻婉拒並回答說：「讓 BB 也聽聽我們說話吧！」

要接受寄養的孩子，因為種種原因不能與家人同住，張太體諒不同家庭的難處。她理解部分家長亦是迫不得已才求助，但心裡面也是疼愛孩子的，「曾經有一位爸爸常來我家門口等待看孩子一眼，又有不少家長會買一大堆物資來供給。」

張太深明自己的使命，就是當好「暫代媽媽」，短暫的照顧，給予滿滿的愛。

「他們不可選擇家庭來出生，又不懂表達，來到要更加愛他們」，笑言照顧他們比湊孫更多，「孫兒有什麼不足，有家人補充，但他們（寄養嬰兒）什麼都沒有」。

能夠繼續照顧，證明我健康精神！

「21 號阿 B 要去醫院見言語治療師……」訪問期間張太緊張記下孩子的日程。

張太憶述，曾經陪伴一名初生嬰兒到公立醫院急症室求醫，足足輪候逾八小時，其後需要留院，她堅持等嬰兒家人來到後才離開，因為擔心嬰兒被忽略，她略帶緊張說「嬰兒肚扁，不知何時再扁，我在的時間就可隨時換片」。

那一晚，在通宵達旦後，張太回家僅休息三小時，又趕回醫院。

不同反應見招拆招 快速分析其中原因

她坦言有社工抱寶寶回家時，哭得淒厲，甚至就像快要窒息，也有幼童來的時候默不作聲，缺乏一般孩子的活潑，她分析指可能因為孩子們經歷不愉快家庭的環境，缺乏安全感。

「最初見到我就哭，我多點擁抱，跟他多談話，每天說『早晨呀，你起牀了？』，感受到愛時，他也會主動攬番你」，認為即使是初生嬰兒，也會懂得回應成人的關懷，而且是學習牙牙語的過程。



自製小玩意刺激
寶寶視覺與聽覺。



接受張家
照顧的孩子為「叔叔
姨姨」送上
心意！



張太顧家湊 B 做「多
功能師奶」。



張生與 BB
深情對望，
暖在心頭。

湊 B 專家最佳拍檔

張生退休前為的士司機，退休後則全職做「湊 B 專家」張太的左右手，兩人默契十足，合作搞掂 BB 無難度！

「張生退休之後依家有兩對手，我去街市嗰陣，就佢幫手睇住阿 B，我煮飯嗰陣，佢幫手餵奶。」

「好開心，好大成功感」

當提及父親節的心願與感受，他說：「好開心，湊 B 其實好大成功感，見到佢哋係我哋屋企長大，每日有些少進步。」

受訪期間，張生充滿父愛的目光離不開與 BB 對望，他更透露：「有唔少 BB

跟父母回家後，嘈著要回來我們的家，說要找叔叔姨姨。」

每每面對要與 BB 分別，張太坦言不會「藕斷絲連」，更不會哭泣，皆因她說：「唔會不捨得，但我會記得每個 B 得意嘅過程，我想佢哋開心來，開心走。」

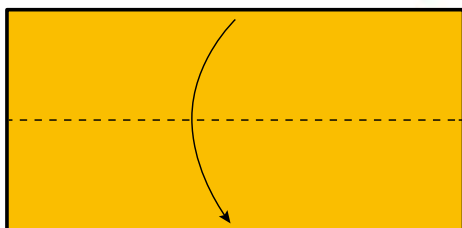
張太還自信地說起每個 BB 的特質，「呢個 B 夜晚好乖，有個 B 笑容好好，另一個好鍾意食嘢。」

材料

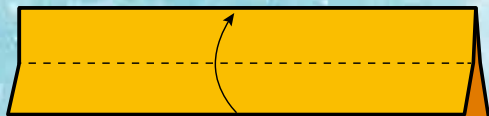
一張長度為兩個正
方形的長方形色紙

摺法

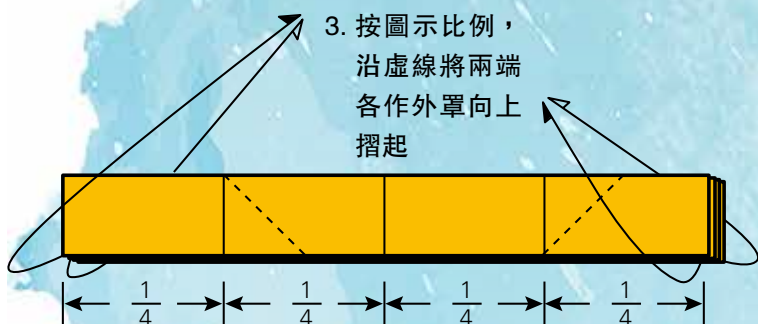
1. 將長方形色
紙上下對摺



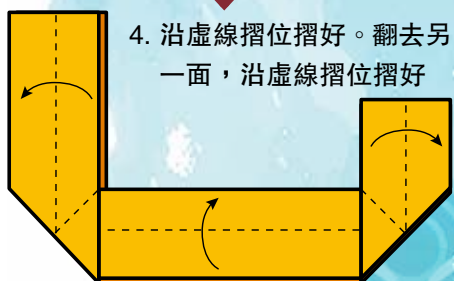
2. 對摺後，再一
次上下對摺。
翻去另一面，
同樣上下對摺



3. 按圖示比例，
沿虛線將兩端
各作外罩向上
摺起



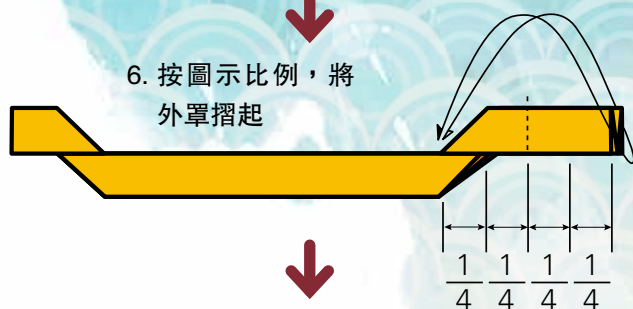
4. 沿虛線摺位摺好。翻去另
一面，沿虛線摺位摺好



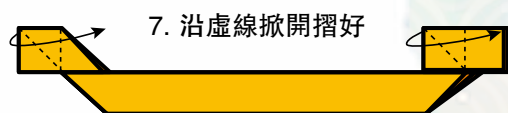
5. 沿虛線將兩
端各作外罩
摺起



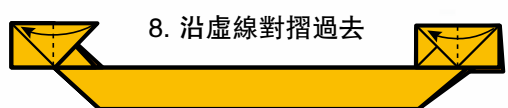
6. 按圖示比例，將
外罩摺起



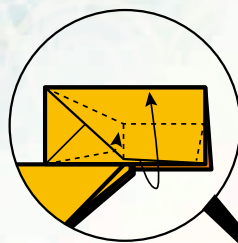
7. 沿虛線掀開摺好



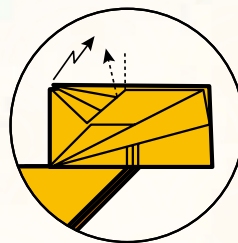
8. 沿虛線對摺過去



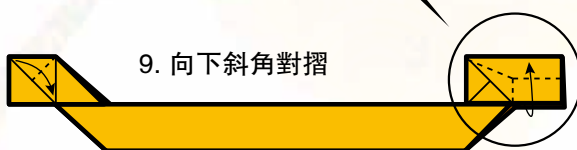
10. 沿虛線向上
摺開摺好



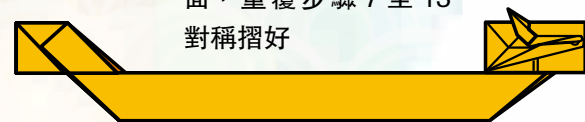
11. 將尖角部份
向上提



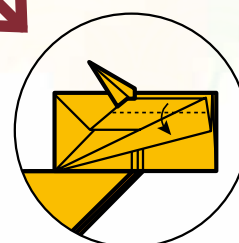
9. 向下斜角對摺



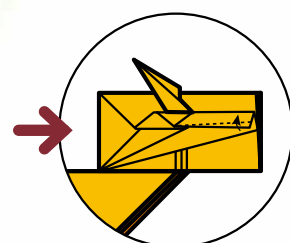
14. 摺好後，可以翻去另一
面，重覆步驟 7 至 13
對稱摺好



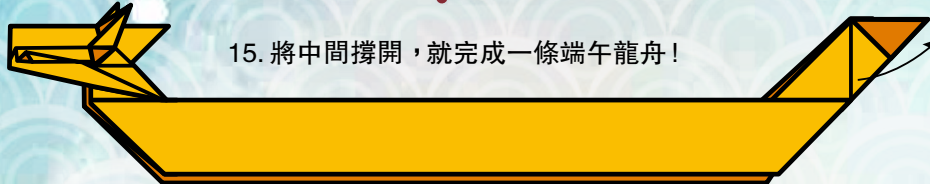
12. 向下摺



13. 向上摺



15. 將中間撐開，就完成一條端午龍舟！



端午親子樂

超簡單 學摺紙龍舟

小朋友日日待家抗疫，少不免會呻悶，又
會終日拖實爸爸媽媽陪玩。既然端午節快到，
不如在節日中尋找家庭樂趣，一家大小學摺
紙。各位家長，一齊與子女按著以下摺紙教學
摺出龍舟！