

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

14  
~  
15

封面故事

漆黑音樂頌  
摸索人生交響曲

## 我家·焦點

02  
~  
03

將隧轉乘站啓用  
搵食多條路揀

## 醫·家

04

疫情來勢洶  
邊樣活動最高危？

## 她說

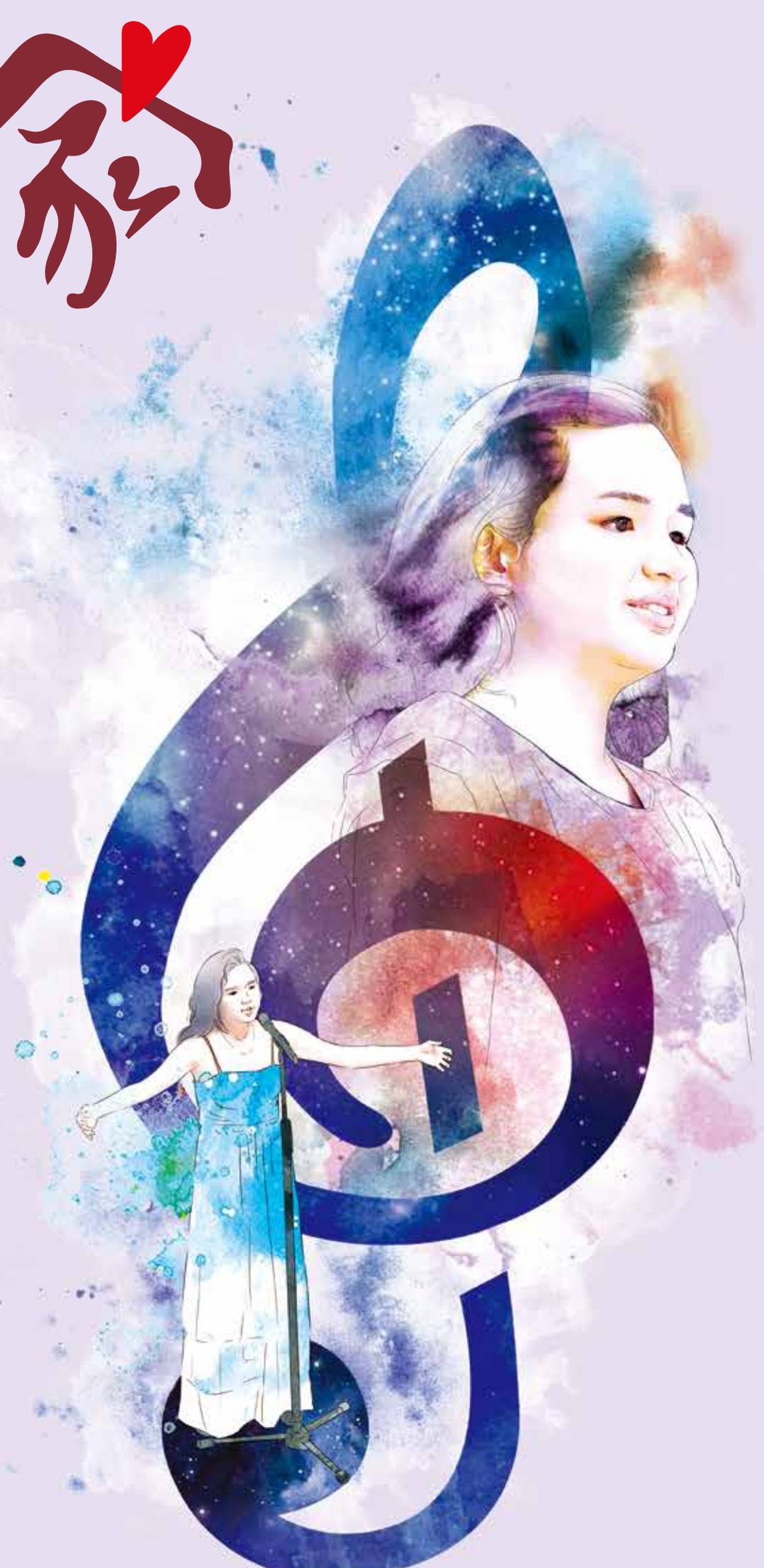
05

為家庭頂起半邊天  
無「傭」置疑

## 無綠不歡

07

抗疫持久戰  
護膚小貼士



# 解決交通擠塞 山不轉路轉車轉



各巴士公司於6月已派出巴士，到轉乘站路面測試。(網上圖片)



轉乘站每邊設有五個巴士停泊位，供乘客轉車。

將軍澳隧道往將軍澳一方的巴士轉乘站，將於七月底啟用。而另一邊往市區的轉乘站工程，亦正火速進行，未來居民上班或出行將更方便，亦不需要過份依賴港鐵。惟有市民擔心，新站或令巴士排長龍，無助解決擠塞。有區議員則認為將軍澳巴士線轉乘站通車後，料運輸署將會為區內巴士線，進行大型重組。

## 將隧轉乘站啟用

文件顯示該站能減輕九龍東一帶的交通負荷。



## 搵食

## 多條路

由土木工程拓展署負責的將軍澳隧道巴士轉乘站，位於將軍澳隧道收費廣場外。

### # 22條巴士線料途經 # 居民指減少搭港鐵

轉乘站往將軍澳一方，共設有五個巴士停泊位，供乘客轉乘區內的九巴、新巴及城巴路線，預計共有22條路線會途徑此轉車站。

政府早前宣佈，往將軍澳方向的轉乘站，將於七月底或八月初起率先投入運作，而特快來往康城站到九龍灣的新巴797線，亦會於轉乘站啟用時一併開通。

新轉車站除將軍澳居民可以受惠外，轉乘站亦有電

梯，接駁觀塘、寶達及安達臣一帶。

根據政府文件顯示，該站接駁配套，是希望減少居於寶達及安達臣一帶山腰的居民，可使用該站轉乘，而減少使用公共交通到觀塘轉車，從而減輕九龍東一帶的交通負荷。

有將軍澳居民亦寄望，隨著轉乘站啟用，可以減少依賴經常迫爆及故障的港鐵將軍澳線。

### # 疫情影響項目進度 # 出市區開啟日待定

其實早在六月，該轉乘站乘客候車處的上蓋及洗手間等設施已大致完成，各巴士公司亦派出巴士實地於轉

乘站作路面測試。至於隧道方面，來回最左邊的收費亭亦已改作自動收費，以方便配合巴士轉乘站運作。

日前《我家》記者到現場觀察，發現巴士公司已分配好各停泊位的路線，並在站內張貼好轉乘宣傳介紹，一切準備就緒。

至於出市區方向的轉車站，因要繼續進行大規模擴闊路面，日前工程仍如火如荼地進行，開啓日期仍未有定案。

由建議到落實，一直跟進轉乘站項目的西貢區議員方國珊透露，轉乘站早於十年前已首次提出，來回方向原定於去年底或今年第一季便通車，因應疫情等因素令項目一再推遲。

將軍澳線信號系統更新押後，沿線車站短期依舊迫爆。



# 押後換信號系統 將軍澳線續迫爆

每當港鐵將軍澳線信號系統故障，列車服務受阻，將軍澳的交通就會立即癱瘓。港鐵於2015年起陸續為七條鐵路線更換新信號系統，藉以加密列車班次，並希望改善系統老化的問題。

自去年三月荃灣線測試新信號系統時，發生兩列空載列車相撞嚴重事故後，預料完成更換荃灣線新系統，會較原來計劃延誤四年至2023年才能完成。

正因荃灣線系統押後更新，將軍澳線亦需延遲六年，才可完成更換新信號系統。換句話說，短期將難改善將軍澳港鐵迫爆情況。



將軍澳隧道巴士轉乘站，於七月底先啓用入將軍澳一方。



方國珊（左二）擔心轉車站令車龍倒流。



轉乘站內已張貼好轉乘宣傳介紹。



新界東已報名參選名單：

陳克勤名單、葛珮帆名單、李梓敬名單、林卓廷名單、楊岳橋、陳志全、范國威名單、黃兆健、李啟迪、劉穎匡名單、何桂藍、林克霖、陳玉娥、鄒家成、趙佩玉。

\* 截至2020年7月28日

## 一天光晒 康城「孤島」不再

日出康城早年一直被諷為「荒島」，就算港鐵康城站早於2009年7月通車，但班次仍然較疏，約每三班車只有一班以康城為總站。經居民及地區人士爭取多年，配套終有望於8月陸續完善。

轉車站通車後，新巴797線將會同時開辦，由康城經將隧直達觀塘及九龍灣商貿區。屆時住在康城一帶的乘客，便可乘此線於轉乘站乘搭其他巴士線前往不同目的地。

有居民更舉例指，當797開辦後由康城到沙田可以先坐797轉坐798線，相信全程只需約35分鐘，比起坐港鐵快至少15分鐘以上。

### # 交通續完善 商場分段開幕

方國珊表示，區內其他政黨，曾一度建議797線開辦後繞經將軍澳其他地區，險令該線最終「故態復萌」，而未能達到方便康城居民原意，還幸運輸署最終採納其建議。她相信這是爭取多年的成果，終對康城居民有所交代。

除公共交通得以完善，樓面達48萬平方呎的將軍澳日出康城商場，亦宣布最快八月起陸續分階段開幕，當中更會有戲院及溜冰場，康城居民入伙逾十年後終可「自給自足」。



日出康城商場，料最快八月起陸續分階段開幕。（網上圖片）

### # 方國珊促開通後監察 # 並倡綠 van 同用車站

對於有市民擔心轉車站開通後，繁忙時間或有大量巴士車龍情況如城門隧道、大老山隧道般等候駛入轉車站。

方國珊認為這問題將很大機會會發生，必須在一方開通後作出監察，避免他日出九龍方向開通時令車龍倒灌入隧道內，令出九龍交通塞上加塞。

她解釋，現時轉車站五個停泊位的設計，是由政府方面決定，是否能疏導現有巴士線，

需要開站後作出觀察或調整。

她認為，站內仍有空間可以開闢多一個泊車位，一旦有需要時會向署方建議改善。同時她認為，轉車站亦可讓區內專線小巴線一同使用，令將軍澳居民更能受益。

方國珊相信，當轉車站開通一段日子後，運輸署或會因應居民使用轉車站模式及習慣，重組區內的巴士線，既可避免原有路線再在區內不同小區兜圈，亦可增加受歡迎班次，令區內巴士路線將有「大執位」，她建議市民到時可踴躍表達意見。

新型冠狀病毒第三波疫情持續，政府多番勸喻大家保持社交距離，避免「多姿多采」的社交生活，但在多區都有確診個案的情況下，病毒實在避無可避，到底哪些活動最高危？

# 疫情來勢洶洶 邊樣活動最高危？

美國德州醫學協會（TMA）的 COVID-19 工作隊及傳染病委員會，早前就列出 37 樣日常活動的染疫風險排名，讓大眾參考哪些是高危活動，當中第一級是低風險，第九級是高風險。

協會指出，有關排名主要考慮相關活動是室內還是室外、病毒能否容易消散，以及活動的人口密度、持續時間等。當然，最安全是不要去人群密集的地方，盡量留在家中，但如果難以實施，低風險活動仍可接受，高風險活動則盡量避免參加。

## 低中風險

### 第四級

- 在酒店住兩晚
- 在遊樂場停留一小時
- 去圖書館或博物館
- 在戶外餐廳飲食
- 在繁忙的市區行走
- 坐在診所等候

### 第三級

- 去超市購物
- 打哥爾夫球
- 出門散步、跑步、踩單車



## 低風險

### 第二級

- 買外賣
- 加汽油
- 打網球
- 郊外露營

### 第一級

- 開郵箱

## 高風險 第九級

- 參加大型演唱會
- 去體育館
- 參與超過 500 人的宗教聚會
- 去酒吧



## 第八級

- 食自助餐
- 在健身室健身
- 去主題樂園
- 去戲院



## 中高風險 第七級

- 去髮型屋剪髮
- 參加婚宴或喪禮
- 坐飛機
- 打籃球
- 在餐廳堂食
- 踢足球
- 擁抱或與朋友握手

## 中高險 第六級

- 送小朋友上學、露營或託兒所
- 在辦公室工作一周
- 在公眾泳池游泳
- 拜訪年長親友家

## 第五級

- 在別人家中吃晚餐
- 參加 BBQ
- 去海灘
- 在商場購物

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。



呼吸道專家大谷義夫醫生強調，無論是拉低口罩或半除口罩，都非常危險

## 除口罩飲水 DOs & DON'Ts

為了應對新型冠狀病毒疫情，政府推出強制戴口罩措施，最近出門人人「單不離口」，有時想拉低口罩飲水或食零食，又怕增加感染機會，有日本呼吸道專家大谷義夫醫生在當地節目中指出常見的戴口罩錯誤方式，強調無論是拉低口罩或半除口罩，也是非常危險的行為！

將口罩拉到下巴位置，再飲水



DON'Ts

這個做法絕對錯誤，因為本來下巴至頸部沒有被口罩覆蓋，病毒有機會黏附在上面，當拉下口罩時，病毒就有轉移到口罩內部的風險。

拉開口罩，再飲水



DON'Ts

不論是拉起或是拉下口罩，也不正確，因為口罩會在半空中隨意擺動，原本附在表面的病毒就有機會轉移至衣服或其他位置，增加病毒黏在身上的可能性。

除下口罩，再飲水



DOs

這是唯一正確方式，切忌貪快而增加感染病毒風險。除口罩時要用手指勾著口罩耳繩，以不觸碰口罩表面為大前提，除下口罩，然後飲水。戴回口罩時亦同樣勾著耳繩，將口罩戴好。

## 消暑下火湯水 一家大細啱飲！

隨著盛夏來臨，雖然大家留在家中抗疫，但天氣依然令人感覺又濕又熱，整個環境變得不自在，想要消暑除了開冷氣及喝冰水之外，最好的方法當然就是準備消暑下火湯水，今次為大家介紹針對有關肌肉痠痛，同時舒緩食滯的配方，一家大細都適合！



### # 冬瓜赤小豆扁豆土茯苓牛大力湯

材料：冬瓜 1 斤，赤小豆 5 錢，扁豆 5 錢，土茯苓 1 斤，牛大力 1 斤，豬瘦肉半斤

做法：先將瘦肉及食材汆水，並以 6-7 碗水一併煲至 45 分鐘便可

功效：解暑驅濕，解除除痛

### # 冬瓜陳皮山楂水

材料：冬瓜 1 斤，赤小豆 5 錢，扁豆 5 錢，土茯苓 1 斤，牛大力 1 斤，豬瘦肉半斤

做法：先將材料汆水，並以 4-5 碗水一併煲至 25 分鐘便可

功效：解暑驅濕，去水消滯

### # 日常飲食小貼士：

夏天宜進食解暑消滯食物，如西瓜、青瓜、山楂、小米及蕎麥麵等有助提升脾胃消化功能，消除積滯又可解除暑熱。



# 全港社區抗疫連線

## 抗疫情緒支援熱線

### 6773 0564

服務時間 12:00-20:00 (星期一至日)

連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊

為疫情下有需要的市民提供免費情緒支援服務

# 抗疫路上，您絕不孤單！

## 社區抗疫應急支援點

全港社區抗疫連線持續為確診個案的大廈居民派發防疫物品。截至7月22日已支援1015座確診大廈共派發150萬個口罩、12萬支消毒搓手液。

全港社區抗疫連線將繼續為新增確診個案大廈，提供抗疫物資支援服務。





為了養起頭家，她們離鄉別井來港工作。



左起 GiGi, Maria, Mary Ann, Elizabeth, Elsie, 知己每週相聚，互相打氣。

# 無傭置疑 香港好下一代就好

## 我會做好呢份工 高手在民家

她們，不是成就出眾的創業家，

沒有驚天動地的經歷，卻有其難以代替的作用；

默默勞動的照顧者，

是貢獻香港發展的事業男女之背後女人。

現在讓我們聆聽這群堅毅女性心底的「她說」。

Elizabeth：

# 全力做好工作，並希望融入本地社會。

Maria：

# 女兒嫉妒我照顧人家孩子。

Gi Gi：

# 香港人真的很好，很幸福。

Mary Ann：

# 夢想回家鄉開便利店。

Elsie：

# 來港一年時，前夫已拋棄我及女兒。



Elizabeth，今年26歲。18歲開始，她一邊照顧女兒，一邊以優秀成績在菲律賓當地修畢藝術系學位，當地人眼中的「學霸」，三年前來港加入外傭行列。

### # 服務僱主家亦是學以致用

她表示在港當傭人，較在原本國家做專業人士，能賺更多的金錢，於是將鋼筆化成掃把、電腦化成煮食爐，她們在僱主家中發揮專業知識，算是一片有所發揮的小天地。

她未有因自己學識高而高傲，反而自信地將學識運用到工作上。她與僱主家裡的外婆用翻譯器溝通，閱讀公仔書學習廣東話，「我想成為屋企一份子，想融入香港社會。」

當筆者提議為外傭展開專題訪問，她有條不紊地引導整個訪問，先構思好問題，然後在週日預先訪問四位「週末」

閩蜜，以英語筆錄答案。



女兒來港見面，為 Elizabeth 帶來驚喜。

### # 為遙遠的兒女許個願

Maria 在港負責照顧兩名小男孩，她直言每次跟女兒視像通話都感心酸：「佢見到我照顧別人的孩子，自己卻孤單寄人籬下，會產生嫉妒，於是對我的態度也很疏離。」Elizabeth 則感恩女兒乖巧活潑，不時會關心媽媽在港的生活，她坦言每一次視像通話都不捨得掛線。幾位外傭媽媽異口同聲想跟子女說道：「只有讀書才能扭轉人生，媽媽忍痛離鄉工作的最大心願，也就是看見你們戴上四方帽。」

### # 盼港人珍惜香港這福地

曾在沙特阿拉伯工作10年的GiGi，來港後最大感受是：「香港人真的很好，很幸福。」她坦言每週有一日假期並非理所當然，來港後才得到較好的工作待遇及環境。

Elizabeth 透露菲律賓就業難，有學歷有技能未必搵到工，就算搵到都唔會養活到家人，在旁的另一菲傭 Mary Ann 來港三年，雖仍是單身，一份糧卻支撐父母及四個弟弟的生活。

Mary Ann 工資全供養弟弟讀書，成就了別人的夢，她也大方談及夢想：「想建設自己的安樂居，能接家人一齊住。也想有自己的創業，想開一間便利店。」

她們渴望假期的時候，能有正式的休息地方，不用再擔心「鋪紙皮」休息被趕走。

疫情下，離鄉別井的母親更思念摯親，Elsie 感慨說道：「每日都好擔心，因為家鄉的醫療設備比香港差很多，但唯有靠一通電話得知兒女平安健康。」

### # 男人不靠譜 愛自己是王道

一般在港工作的工人姐姐當中，並沒有幾個可以維繫到她們的「異地」婚姻。

說到此，幾位受訪外傭都強忍淚水，Elsie 的前夫當她來港一年後就拋妻棄兒，Elizabeth 在上週得知相愛10年的另一半背叛她……卻回應道：「佢父母求我原諒，但我覺得我首先要愛自己。」

她們深知異地戀難以維繫，但依然無後悔來港，皆因：「最少係靠自己過得更好。」

自新冠肺炎疫情發生以來，口罩成了市民的「日常用品」。口罩雖然可以阻擋病毒、細菌，但是長期佩戴口罩引發的皮膚毛病，特別是面部「爆瘡」的皮膚問題也緊接而來。想在抗疫持久戰之下好好保養皮膚就要留意以下貼士！

## 長時間戴口罩多暗瘡

# 抗疫持久戰 保護皮膚小貼士

### 1 妙法保持口罩乾爽

口罩內的水氣長時間沾濕皮膚，易讓細菌滋生，所以保持口罩以及口罩內部乾爽，是防止皮膚出現毛病的關鍵。早前有專家指出口罩最多佩戴4小時就要更換，然而這樣換口罩實在太奢侈，想保持口罩內部乾爽不妨在口罩內放一張面紙或是醫療用紗布，用約1小時左右就更換，以保持口罩乾爽清潔。

### 2 避免厚妝宜減化妝

女士們戴口罩工作時少不免需要化妝，但濃厚的妝容加上口罩內濕笠笠的環境，容易令皮膚形成暗瘡。建議戴口罩後如需化妝，在底妝部分最好改用透薄的調節底霜、素顏霜或是粉質的底妝產品，而且上妝時最好愈輕手愈好，以免太厚妝焗出暗瘡。當然，愛美女士們為了皮膚著想，在疫情下還是盡可能減少化妝。

### 3 深層清潔要加密做

另一方面亦需要做好深層清潔的步驟，把堵塞在毛孔內的油脂污垢徹底清走，才可以保淨肌膚的潔淨度，以免因長時間佩戴口罩而加重肌膚的負擔，建議在必需佩戴口罩的非常時期，可以維持一星期一至兩次的深層清潔，防止暗瘡形成。

### 4 把握每個小休清潔

當小休或進食時，大家先清潔雙手，把口罩除下，讓皮膚透氣並進行潔膚程序。如條件不許可，就用清水印去皮膚的分泌。晚上回到家後脫下口罩，大家記得須徹底清潔皮膚的污垢，保持皮膚乾爽，然後保濕。

### 5 帶下巴罩有害皮膚

不少人在進食時，會將口罩拉下掛在頸上，沒將口罩除下，這是不好的習慣，因為這樣會令下巴及鎖骨沒有透氣機會，從而令皮膚產生更多問題，甚至會拉傷皮膚。

### 6 紙巾放耳背減損傷

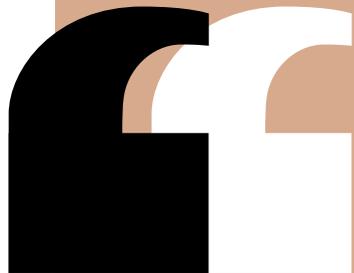
另一個要注意的地方是耳背位置，因佩戴口罩需貼面，而讓口罩的橡筋長時間掛在耳上，易拉傷耳背皮膚。如果口罩橡筋過緊，可放些紙巾在耳背上，以減少皮膚損傷的可能。

### 防治「口罩暗瘡」，要注意以下事項：

- 盡量佩戴材質相對舒適柔軟的一次性外科口罩
- 佩戴口罩前後不宜選用油性化粧品
- 盡量避免化妝或減少化妝次數，及時卸粧
- 回到家裏脫下口罩後，需即洗面
- 勿用手擠壓暗瘡患部
- 平日宜用溫水及硫磺皂洗面
- 飲食宜清淡。少食辛辣、油膩、肥甘之物，多食新鮮水果及蔬菜

如果皮膚敏感或暗瘡情況嚴重，又或者已做好潔膚和潤膚的工作而又沒有好轉，便應該及早求醫，而且愈早治療愈容易痊癒。





## 新東建設力量 求三望四

年初就爬上臉龐的口罩，從冬天到盛夏，依然戴在人們的臉上，在每一個揮汗如雨的工作日，如一抹厚重的壓力，保護著你，也折磨著你。疫情非但不見好轉，第三波疫情最終在社區大爆發，在人心惶惶的氣氛下，立法會選舉徐徐揭開戰幔。

新冠肺炎登堂入室，為今屆選舉增添重重變數。《我家》除了繼續關注社區疫情，也將為讀者報道選舉最新消息，守護你的選票，讓你在投票日安心地為心儀的候選人投下莊重一票。

主張以積極建設帶領社會重新出發的建制陣營今年在新界東派出三隊，力爭悉數勝出，確保穩定社會的力量不會逐滴流失。民建聯續由陳克勤及葛珮帆領軍，是次更團結了工聯會及新社聯的力量；新民黨換上新晉「KOL」李梓敬出選，冀以網上人氣帶動選情。另外，以獨立身份深耕多年的方國珊，是次將第六度出戰，她又能否一圓立會夢？

截至 2020 年 7 月 28 日，已報名參選新界東的還有林卓廷名單、楊岳橋、陳志全、范國威名單、黃兆健、李啓迪、劉穎匡名單、何桂藍、林克霖、陳玉娥、鄒家成、趙佩玉。

# 爬山梗會離地 和你不如和氣

# 建設我城 守住頭家

GARY  
CHAN



ELIZABETH  
QUAT

## # 陳克勤

### ——協調好手 議會克勤

民建聯今屆繼續由陳克勤和葛珮帆兵分兩路出戰新界東，其中陳克勤以大埔、北區為陣地。陳克勤過去四年擔任民建聯立法會黨團召集人及建制陣營「副班長」，在黨內外進行大量溝通、協調工作，甚至與政府及議會內不同陣營交手，務求令陣營以至整個議會的工作都是以民優先。他早前就拍片解說有關工作，並透露在三隧分流、海洋公園撥款等議題上，即使在民建聯議員間也有不同意見，如何在議員間遊說及向其他黨員交代最考功力。



陳克勤以大埔、北區為陣地，不時都要到遠至可眺望深圳的鄉村工作。

## # 葛珮帆

### ——真正 Q 后 專攻議題

主打沙田、西貢及將軍澳的葛珮帆，在議會的成績十分亮麗，過去四年共提出 76 條書面質詢、17 條口頭質詢及兩條緊急質詢，堪稱「Q 后」。她關心的議題，遍及民生和政治領域，其中在醫療方面，她與多名議員成立「罕見病癌病關注組」，成功推動簡化藥物註冊程序；她還關注醫護人手短缺問題。教育方面，她積極推動近年大熱的 STEM（科學、科技、工程及數學）教育，也提倡全面檢討頗具爭議性的通識科，並跟進校園欺凌問題，為弱勢群體發聲。陳和葛的分工雖然與過去兩屆一致，但今屆獲得不派員參選的工聯會及新社聯支持，將有助擴大拉票層面。

- 新界東立法會選舉地區直選共設有 9 個議席，選區包括沙田區、西貢區、大埔區及北區。根據 2020 年選民登記冊資料，新界東現有選民 1,139,616 人。
- 現任議員（按姓氏英文字母排序）包括：  
陳志全（人民力量）  
陳克勤（民建聯）  
張超雄（工黨）  
林卓廷（民主黨）  
葛珮帆（民建聯）  
楊岳橋（公民黨）  
容海恩（新民黨 / 公民力量）  
另有 2 個議席懸空  
（1 席不設補選，1 席等候上訴）



## 立法會到底選什麼？

2020 年很難，原本就深陷社會運動中的香港人更難：不僅要面對日益撕裂的社會，在曠日無休的政治衝突中艱難求存，還要對抗新冠肺炎，時刻提防細菌和傳染，保護自己和所愛之人。在這種社會氣氛下的立法會選舉，到底在選什麼？

不斷有人對支持者說：你們要選這樣的人，他承諾支持「五大訴求 缺一不可」，承諾否決政府的財政預算案，承諾推動罷工、罷課、罷市，承諾讓香港出現「血流成河」的抗爭場面，承諾推動西方國家對我們實行政治和經濟制裁！這些承諾如瘟疫般恐怖。

香港有很多本份的老實人，持續的社會動亂和疫情侵擾，讓他們的生計、生活飽受干擾。他

們不想招惹政治，只想心安理得地生活，有確定的晉升軌道、看孩子快樂成長、看年輕人成為社會棟樑、看老年人安享晚年，但現在，「攪炒」的陰影籠罩著他們，奪走了笑容，也奪走了好的可能性。

問問自己，到底什麼才是「缺一不可」？是在全球經濟衰退下中門大開，任資本對我們予取予求，還是定下安全的防線，讓人人得到應有的機會和照顧？是放任人民生命和財產被疫情和暴力衝突捲走，還是全力救人、救市為先？是向外國乞求制裁中國，還是認清我們的歸屬，不臣服於外界壓倒性的力量，明知不可為而為之的絕地反擊？

懷有善意地思考，帶來理性可期的答案。



DOMINIC LEE



CHRISTINE FONG



### # 李梓敬

#### ——團結 KOL 為你發聲

新民黨容海恩則告別議會，改由近期加盟公民力量的李梓敬出選。在去年未能順利連任區議員後，李梓敬另闢蹊徑，幾乎每日都在個人 YouTube 頻道上載影片針砭時弊，至今已累積了 22.7 萬個粉絲。他更發起「KOL100」計劃，希望集合一班志同道合的年輕賢達，為「藍營」反攻輿論陣地。雖然已成為政界最炙手可熱的「KOL」，但他未有放棄回歸線下，在體制內服務市民，循新民黨內的遴選機制出線，並團結黨內遴選對手陳志豪及林宇星等人合組名單出選。



發起「KOL100」計劃後，李梓敬等人為「藍營」搶回不少輿論陣地。

### # 方國珊

#### ——晉身議事堂方罷休

至於以獨立身份在將軍澳深耕多年的西貢區議員方國珊，預計亦會再度參選。報稱「最貼地民生派」的她，循新界東參加了 2008 年、2012 年和 2016 年三場換屆選舉，以及 2016 年和 2018 年兩場補選，雖然五次都鎩羽而歸，但在 2012 年及 2016 年均以最高票落選，可見有一定實力，這種「不服再戰」的精神很香港。除了地區民生，她還積極拓展服務範圍，比如最近就協助滙控小股東入稟申索撤回的派息。她還改編歌曲《相愛很難》，在疫情下抒發情緒，唱出心聲。



方國珊黎根的將軍澳有不少年輕家庭，育兒問題自然要多加關注。



葛珮帆過去四年共提出 95 條質詢，堪稱「Q 后」。

當人生的記憶慢慢溜走，我們又能否為之來個備份？將軍澳一所中學，有師生組團到訪老人院舍，訪談長者並為他們製作獨特回憶錄。片段看似零碎不完整，原因那是原汁原味的  
 生活回憶，學生想呈現的就是長者「真·人生」備份。

同學仔細為長者送上一筆一字。



學生哥為老友記製回憶錄



# 留人生備份 向長者說筆

「學生同我講，想將老人家離世後嘅回憶，變成在生時的回顧。」保良局甲子何玉清中學東濟良老師，在幾年前驚訝聽見學生提及參與喪禮後的感受。

2015年開始，東老師在校舉辦「尊貴人生·回憶備份」活動，讓學生藉與長者訪談，將長者和家人的片段、個人成就、過去的興趣和快樂生活點滴，以照片或畫作製作成手寫回憶錄，給自己和家人保留美好回憶。

## #「原來伯伯曾參與大型科研项目！」

結果活動至今，經過多次優化後從「1.0的筆錄」，到「3.0手機」應用程式，連續三個學年服務多位老人家，東老師坦言20多位學生成員，每一位都有過「觸目驚心」的經歷。

與年老長者溝通並非易事，李天恩同學透露大

部分長者說話鄉音較重，當中亦有聾啞人士，但感動的畫面也因此而生。

李靈同學為免聾啞伯伯受冷落，決定以紙筆溝通，結果認識伯伯不一樣的人生。「睇住伯伯嘅文字，發現原來佢曾經係以為內地科學家，參與大型科研项目！」

如此，在活動當中多對「筆友」萌生，東老師欣賞同學們的用心，甚至令並非原定受訪的院友，也自發參與其中！

## #「製作片段好辛苦，但好想將佢完美呈現。」

經過三年的溝通經驗，黃曉茵同學隨即道出與老友記打開話題的祕訣，那是投其所好，事前了解舊時年代的喜好，「我會用iPad播下蕭芳芳同鄧麗君嘅歌曲，傾下當時佢鍾意食嘅食物，就會暢所欲言！」



新科技記錄舊歲月，公眾感受的是溫情。



文字以外，手工同圖案亦承載美好回憶。



衝破代溝唔係咁難！

## 老人老

### 以及吾之老

計劃開始之初，郭婉婷同學坦言多次「食檸檬」，受到長者們的冷落，「有位公公大聲叫我哋唔好浪費時間！」同學們未有因此退卻，仍願意踏出第一步，不斷嘗試用不同的愛心舉動，包括自製生日賀卡、陪唱歌等等，打開長者的心窗，使他們樂意分享往事。

### #「做義工係其實同時幫緊自己。」

「經過呢個活動，我更加學懂如何跟患有認知障礙的外公溝通，雖然佢成日認唔到我，但我更加想為佢製作屬於外公嘅回憶錄。」李天恩感觸說道。雖然計劃的後續因社會事件暫時擱置，但同學們賦予的關懷未有止步，先從身邊人出發。「以前以為做義工係單方面幫人，其實同時幫緊自己，撰寫陌生長者的回憶錄，觸發我珍惜健在的爺爺麻麻，我會幫佢哋影多啲相，留住每一刻。」



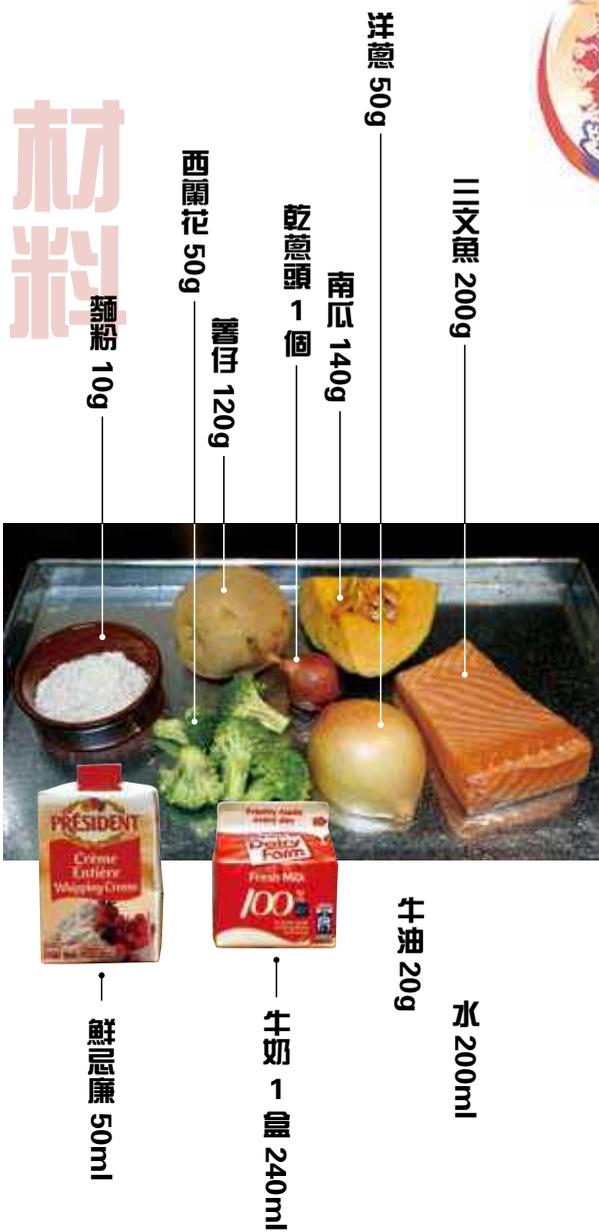
李靈同學以紙筆與聾啞伯伯溝通，認識伯伯不一樣的人生。



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

# 黃金奶油三文魚



話說，我寫咗 N 年食譜，臉書都係得嗰一萬幾千粉絲，真係覺得好羞家，逐個逐個儲係難的喇。但好似煮食界近期被網民熱評嘅「上湯蟹柳浸白蘿蔔」，一味鏗已街知巷聞（雖則係劣評如潮），邊個仲夠膽話搵鏗有機會出人頭地？

不吐不快，其實呢味「上湯蟹柳浸白蘿蔔」，真係唔係咁容易煮㗎，要煮到啲蟹柳好似碌木咁，係需要好有技巧先得，係唔係應該唔剝包住蟹柳嗰個膠袋先做到㗎？好欣賞佢將蘿蔔條同蟹柳層層疊得咁靚，見到都唔想食……

呢個世界已經變咗喇！「買 like」買到變（百）萬人迷，有時候真係好頂唔順呢個世界，乜都可以做假。好多年前我已經不時呼籲大家，盡量少用人造調味或者上湯，甚至因為咁得罪咗個「名廚」，搞到我「被 unfriend」。老實講，放得入口嘅嘢，我點都要過到自己嗰關先會推介，由沙律菜叫人落雞汁，到今時今日叫人用上湯煮蟹柳浸白蘿蔔，睇吓大家反應幾咁熱烈就知咩事！

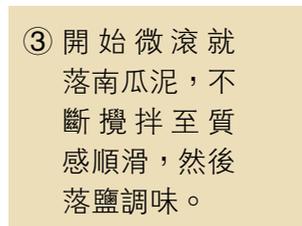
既然我自斷米路，只好繼續默默煮啦。今日會分享一個「黃金奶油三文魚」，一定難煮過蘿蔔蟹柳，不過大家乖乖留家抗疫，可以慢慢試、慢慢煮！呢個鏗靈感來自白汁，今次加咗南瓜泥顏色更靚，最適合「汁人」，熱辣辣撈飯或者意粉都好得，蔬菜沾上順滑嘅汁小朋友更容易接受，呢個鏗又係清雪櫃嘅好幫手，有乜落乜你話事啦，蟹柳都得㗎，呵呵~

## 做法

① 南瓜及薯仔去皮隔水蒸 10 分鐘，薯仔備用，南瓜用湯匙壓成泥狀。



② 洋蔥及乾蔥頭切粒落油炒香，當材料炒至軟身及金黃後，就可以落牛油略炒。隨後再落麵粉炒勻，然後加水、牛奶及鮮忌廉（記住用慢火呀）。



③ 開始微滾就落南瓜泥，不斷攪拌至質感順滑，然後落鹽調味。



④ 加入三文魚件及西蘭花煮 3 分鐘，最後落埋薯仔輕輕拌勻即可上碟，食之前灑上少少黑胡椒粉及辣椒粉，整色整水就攞掂。





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。



## 【溫馨提示】

古蹟現為香港醫學博物館，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

1906 |



2020 |

## 【古蹟小知識】

### 太平山街鼠疫

1894年爆發的香港鼠疫是19世紀末至20世紀初鼠疫第三次全球大流行中重要的一次，是次的鼠疫相信是由雲南人口遷移而經水路交通傳播至香港，在發病初期華人都只相信採用中醫治療的東華醫院，再加上不少貧困者聚居的太平山街環境惡劣，令到防疫以及治療兩方面都不得其法。1894年鼠疫最終令到2,000人以上喪生，三分之一的人口逃離香港，令當時港府決心要防治以及研究細菌。

## 【古蹟資訊】

### 舊病理學院

(香港醫學博物館)  
地址：堅巷2號  
級別：法定古蹟  
開放時間：每日上午10時至下午5時；星期日及公眾假期只開放下午1時至5時(逢星期一閉館休息)

新一波疫情再起！事實上，現代社會在醫學發達的情況下，仍然有未能控制的疫症，那麼上個世紀面對未知的病毒又是如何應對？今期古蹟古鄉就為大家走訪為應對細菌病毒而生的地方——舊病理學院。

位於上環堅巷的舊病理學院(又稱舊病理檢驗所)，現時已被用作香港醫學博物館。舊病理學院原名其實是細菌學檢驗所，於1905年興建、1906年啓用，是香港首間專為公共衛生和醫學化驗而設的檢驗所。在大樓建成的時期，香港太平山街一帶正經歷過一次嚴重的鼠疫，再加上天花等傳染病疫情反覆，為了控制疫情，政府便開設這座檢驗所，後來更在這裡培植疫苗。不僅如此，當時政府還聘請了香港西醫書院的高年級學生或畢業生，任政府細菌學專家的助手，幫忙解剖及檢驗從那裏收集來的老鼠。

隨著用途上的擴大，細菌學檢驗所在二次大戰後改名為「香港病理檢驗所」，涵蓋更大的工作範圍，用作研製疫苗。細菌學檢驗所1960年遷往西營盤新址，舊大樓至1970年代仍用於研製疫苗，輔助樓撥作聯合書院理學院院址。建築物於1990年列為法定古蹟，並於1996年起成為新設的香港醫學博物館所在地。



中西合璧建築特色



雙層瓦片



大型走廊

### # 中西合璧建築特色

採用中西合璧的風格蓋有雙層瓦片，窗與房間之間設有大型走廊，以應付香港的潮濕氣候。

# 香港第一間細菌檢驗所 舊病理學院



### # 大樓內部抗疫歷史

大樓內還有不少當時使用的工具和教學用品，例如用作運送工具的舊式升降機、中醫常見的百子櫃、用於研磨較大量植物藥材的研船等。



大樓內部抗疫歷史



愛德華時期建築風格

### # 愛德華時期建築風格

這個時間的建築特點是講究紅磚牆、荷蘭式山牆、灰泥裝飾帶、古典巨柱以及塔樓等。



古典巨柱



荷蘭式山牆



塔樓



灰泥裝飾帶

中西合璧建築特色

# 「爸爸是我的保鑣、Cameraman、經理人、按摩師……」

## 摸索出人生交響曲 堅毅有目共睹

23 歲的蕭凱恩 (Michelle)，在出生三個月時因患眼癌而切除眼球，失去視力，但這無阻她在成長路上努力學習、探索世界。在傳統名校讀完中學後，凱恩今年修畢香港中文大學音樂系，成為首位視障的音樂系學士，往後的夢想是用音樂影響生命。

# 失明女生 音樂頌

## 漆黑獨唱萬籟伴奏

# 蕭凱恩：

「我經常鼓勵人說：『Impossible，即係 I'm possible！』」



演奏就是表達樂譜裡的情感。



「命運是對手，永不低頭，從來沒抱怨半句，不去問理由……」凱恩不為殘障而自怨自艾。當她兩三歲時，父親某日突然聽見她以電子琴完整彈出兒歌《打開蚊帳》，嚇了一跳。

蕭爸爸說：「從沒想過視障人士可以學音樂，但既然女兒喜愛彈琴，而且如此有天份，就聘個老師教她吧！」

幼患眼癌 動手術後失明  
父母悉心照顧時刻同行

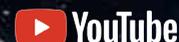
Michelle 笑說訪問前，蕭爸爸交代別再提及他，但

# 為創作而無眠 為表演而無我

# 疫境「蕭」化知識 分享歌詞研究配音



Michelle 的 YouTube Channel，  
聽聽她的音樂世界！



「唱歌好似整曲奇餅，每次有新作品，都要實驗每一個用料同步驟，會達到咩效果。」曾抱著睡袋，在大學音樂室裡為創作而徹夜不歸家，Michelle 對音樂的熱忱，體現在對音符與韻調的執著。

站在舞台上，她雖然看不見觀眾的反應，卻會讓陪伴者幫忙留意後告知。她分享中學聲樂老師的一個教誨，那是「身為專業的表演者，前一刻的情緒絕不能帶上舞台，演奏的心情就只有樂譜裡表達的情感。」



Michelle 今年中大音樂系畢業啦！

過去一年，大家經歷許多不如意的事，Michelle 以《One Moment in Time》形容面對困境的心態。

歌詞內容鼓勵人每日做到最好，因為每一秒都僅僅只有那一刻。她相信世事總有轉機，因此在家抗疫情期間感受了不同的事物，其中一樣是研究配音。對於失明人士而言，聲音是最能接收訊息的媒介。

「最欣賞的配音員是曾秀清，在《大長今》聲演連生一角，她能發出可愛語調，同時能聲演《繼母與女兒的藍調》中女強人角色。」童年時候的 Michelle 愛看卡通片，因此另外一把最熟悉的聲音，就是「多啦 A 夢」配音員林保全。



向醫護致敬，為抗疫鼓掌。

## 搭車聽歌 靈感話咁快就到

或許大家會好奇想知，視障音樂家創作一首曲會否較耐？Michelle 回應：「最快幾分鐘就有！」

她以五月份與音樂人陳奕仁合作為例，創作致敬醫護的曲目《You Are My Hero》需時：「我聽 Celine Dion 的一首歌得到靈感，於是搭搭下車就即刻寫下當刻靈感。」

她解釋《You Are My Hero》的旋律，很快進入激昂位，就如醫護人員在短短幾日間，緊急進入前線工作，那種具爆發力的冒險精神。

攔路障，我哋  
一齊去意大利做交流  
生，一路上好照顧我。」

備受寵愛的 Michelle 時常感恩家人，她憶述中四時作的第一首歌，便是「Oh, Daddy and Mummy」，致謝父母給予無條件的愛。



兩三歲彈出《打開蚊帳》，從此踏上音樂路。

著琴譜一邊彈奏，但她必須將樂譜換成點字譜，再逐一細摸，才可以彈琴，因此應考時需要額外時間。

她舉數學教科書為例，一本幾十頁嘅書，要變成幾倍厚度的點字書，幾塊大石頭的重量。「爸爸嗰陣怕太重，會日日幫我揸書包到學校。」

## # 家人就是 Michelle 的精神支柱。

她更透露，每當自己在舞台上表演和出席活動時，蕭爸爸會「趴低側身」影相！

## 家中備受寵愛 媽煎雞翼妹攔路障

「我最鍾意食媽媽嘅煎雞翼！」Michelle 的口中並非只有爸爸好，她同時形容媽媽是「Super Woman」，早上上班，放工回來堅持做「煮」婦。她表示媽媽是容易滿足的女人，小時候放學買個小蛋糕放餐桌給媽媽，她已很快樂。

還有另一位家庭成員，那是比 Michelle 小三歲的妹妹，她感恩妹妹並未有嫉妒自己得到爸媽的全天候照顧，甚至會幫輕爸媽。「妹妹懂事以後好乖，會幫我

女兒坦言生命的起點是父母一個沉重決定。「當我被發現患有眼癌，主診醫生同父母講依家有兩條路揀，唔做手術，就會死；做咗手術，就永久失明。」

Michelle 知道當時父母飽受外界壓力，

不少親友會勸告：「梗係唔好做啦！咪最多生過個！」但夫妻倆決心盡力一試，因為無論如何都承諾照顧好女兒，不會因此而退縮，或把她關在家裡。

正正是父母的愛與勇於面對，鋪上女兒成長路上的每一磚一瓦。即使辛苦，父母也堅持常帶 Michelle 外出體驗生活，培養出視野廣闊的貼地女孩，「最簡單佢哋會帶埋我去超市，我知道橙、檸檬同麒麟果嘅質地。」

## 報考 DSE 歷波折 琴譜數學須換點字書

身為首位報考 DSE 音樂科的失明人士，Michelle 直言過程幾番波折，因為香港從來都無專為視障人士而設的考卷，沒有 pastpaper 可以參考，一般考生可以一邊看



蕭氏父女一直同行。



疫情之下，地球真係很危險，Stay Home 先係上策。留家好，但屋企淺窄想爆汗有乜好計？似乎 HIIT 幫到大家，HIIT (High Intensity Interval Training 高強度間歇訓練) 透過高強度的運動，令你瞬間爆汗，短短數分鐘已經大汗疊細汗。唔駛落街見人，安全啲又慳時間，疫情下最強瘦身訓練！

# 室內健身太高危 家中一齊 HIIT 安心爆汗瘦身

## 什麼是 HIIT ?

HIIT 當中有「高強度」及「間歇」兩項最為重要的定義，「高強度」的意思是訓練的強度要求的最大心率（心臟跳動的頻率）為 80% 以上；而「間歇」的定義，就是訓練與休息之間以交替方式進行。同時具有這兩種形式的訓練，才算是 HIIT 高強度間歇訓練。

### 熱身運動 3 分鐘

每次進行 HIIT 前，建議先做 3 分鐘簡單的熱身運動，可以先做 1 分鐘大小腿拉筋，再做 1 分鐘原地跑，最後做 1 分鐘左右腳踢腿動作。充足的熱身，可大大降低受傷的風險呢！

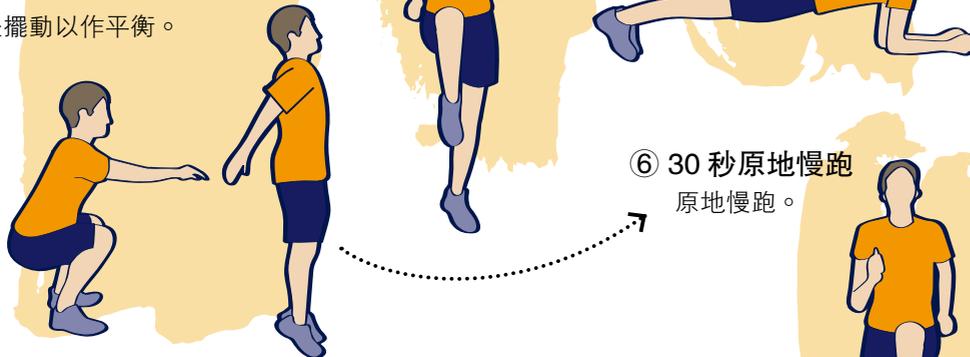
## 入門爆汗版

入門級的 HIIT，大概只要做 10 分鐘就可以了，如果是第一次進行，大概 5 分鐘，已經可以讓你爆汗，效果十分驚人。熱身過後，請依照以下流程進行，每做完一組可休息 1 分鐘，休息時不妨稍為伸展一下手腳，共做三組。

- ① 30 秒深蹲  
雙腳比肩寬站直，蹲下再站起，留意腳尖須向外，腰背不要彎曲。
- ② 30 秒原地慢跑  
原地慢跑，作用是舒緩剛才的劇烈動作。



- ③ 30 秒平板支撐  
進行平板支撐時，臀部不要提起，須與腰背保持一直線。
- ④ 30 秒原地慢跑  
原地慢跑。
- ⑤ 30 秒跳躍深蹲  
進行剛才的深蹲動作，但將站起改為跳躍，跳起時雙手可向後擺動以作平衡。



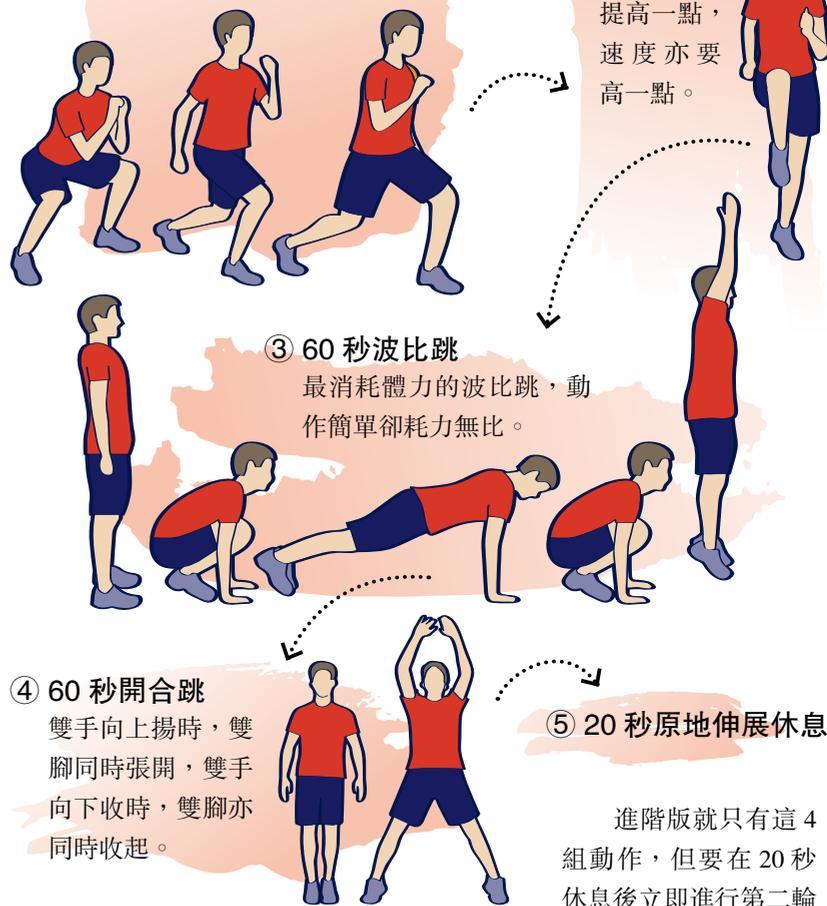
- ⑥ 30 秒原地慢跑  
原地慢跑。
- ⑦ 30 秒登山者  
進行登山者動作，雙手撐地，左右膝順序向前抬至胸部及向後伸直。



## 進階爆汗版

進階的 HIIT 會比入門版更辛苦，如果從來沒做過 HIIT，第一次很難完美依足動作完成。各位在進行時也不要勉強，如體力不足，請先休息再繼續，第二天再進行時你會發現體能比第一天進步了，到第三四天時，很有機會跟足動作完成。

- ① 60 秒前後跳步深蹲  
這個深蹲的做法是站起來時加入原地前後腳跳步動作，站起後左右腳前後輕輕跳兩次再進行深蹲。
- ② 60 秒原地提腿跑  
像剛才的原地慢跑，但這一次的膝蓋須提高一點，速度亦要高一點。
- ③ 60 秒波比跳  
最消耗體力的波比跳，動作簡單卻耗力無比。
- ④ 60 秒開合跳  
雙手向上揚時，雙腳同時張開，雙手向下收時，雙腳亦同時收起。
- ⑤ 20 秒原地伸展休息



進階版就只有這 4 組動作，但要在 20 秒休息後立即進行第二輪同樣的 4 組動作，但只需進行 50 秒，完成後再進行 40 秒的 4 組動作，直至最後的 10 秒 4 組動作。

### 6 組時間遞減動作

- 第一輪：每組 60 秒
- 第二輪：每組 50 秒
- 第三輪：每組 40 秒
- 第四輪：每組 30 秒
- 第五輪：每組 20 秒
- 第六輪：每組 10 秒

最初數次的 HIIT 會很辛苦，但只要大家的體能正常，若能堅持一個星期，將會輕鬆得多，反正隔離期間在家時間多的是，就試試自己的能耐吧！