

# 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

富寶擺命百步梯  
等足 29 年終起軀

## 醫·家

04

疫情來勢洶  
邊樣活動最高危？

## 她說

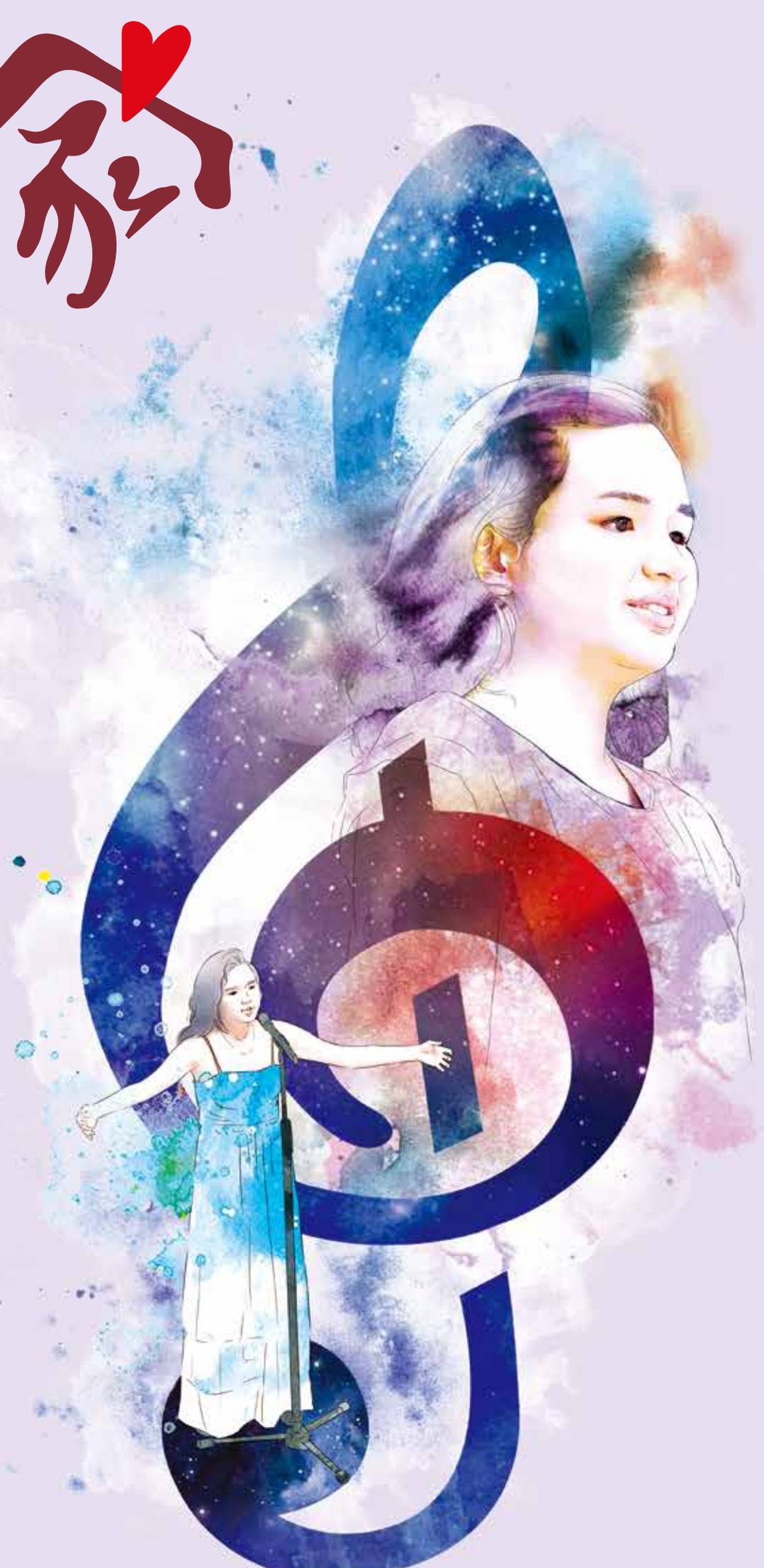
05

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



# 富寶長等

政府部門 6 月向沙田區議會遞交文件，交代馬鞍山「綠化地」發展房屋研究。文件建議在位於山腰的馬鞍山村路上下段，建 3740 個包括公屋的住宅單位，料容納近一萬人。然而，馬鞍山早有錦英苑及富寶花園的居屋依山腰興建，但因缺乏上坡系統，多年來儼如孤島，1993 年入伙 27 年的富寶花園，直至今年才落實加建升降機。

富寶花園是馬鞍山的「山腰屋苑」。



居民一直依賴「百步梯」來往港鐵站。

## 只聞樓梯響

### 缺連接儼如孤島 山腰拓地建樓有咁易

在 1991 年出售樓書、1993 年入伙的富寶花園，直線距離極接近馬鞍山市中心港鐵站及商場，惟因富寶花園沿山坡興建，居民一直只靠 101 級、垂直距離達 18 米的「百步梯」上落，對殘疾人士及長者極為不便。

雖然近年本港有各個方便居民出入計劃，如「人人暢道通行計劃」及「上坡地區自動扶梯連接系統和升降機系統」計劃，但時至今日，富寶花園除「百步梯」外，亦未見有其他連接系統。

#### # 等足 29 年 路政署終提初步設計

直至近期「富寶花園升降機系統」終於有進展，近日路政署終在「百步梯」附近張貼「富寶花園升降機系統」工程文件作公眾諮詢。而早於今年 4 月，有關部門亦已在富寶花園對開斜坡完成勘探，同月亦將初步設計交予沙田區議會。

署方建議於富寶花園對開西沙路建造一條長約 30 米、附設有升降機的有蓋高架行人通道，連接近富寶花園二座行人通道，署方在會上認為按初步預測，於該處兩部 12 人或一部 24 人升降機都可滿足人流需要。

現時政府仍未為升降機的數目下定論，而工程亦需要提交立法會申請撥款，換句話說，升降機仍未落實興建，馬鞍山是否能建成第一個上坡系統，還是未知之數。

#### # 李梓敬：行 101 級連後生仔都辛苦

「29 年前售樓書寫明嘅天橋到今日都唔見影！29 年後嘅今日老咗都要跛下跛下咁落山！奈何政府一直無視居民的訴求！」

公民力量成員李梓敬表示，該該處 101 級長樓梯，是富寶花園居民出入的必經之路，他早前曾實地視察，直言「連後生仔行都覺得辛苦」，更何況富寶花園大部分住戶是長者。

李續指，居民多年來不斷爭取興建天橋及升降機等設施，甚至曾經以跳海示威的方法爭取，但政府一直因富寶花園已出售，或不符合各署計劃準則為由拖延、甚至否決建議。



出入要用百級樓梯，居民一直要求興建升降機。

#### # 出世就等 地區幹事促兌現「支票」

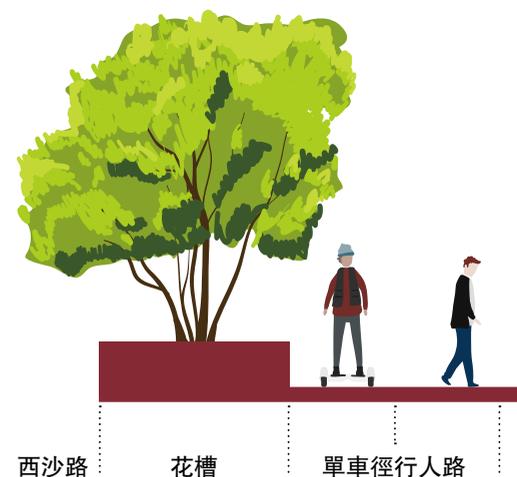
居住在富寶花園的馬鞍山地區幹事羅伊琳補充指，她在出生時已在該處居住，居民一直爭取升降機興建都杳無音訊。

直至 11 年前，即 2009 年該項目終納入「上坡地區自動扶梯連接系統和升降機系統」，惟因該項目一直在較後的排名，因此政府一直未有積極回應，於是拖拉至今，羅伊琳促請政府加快工程進度，以兌現當年的「支票」。

路政署工程師肖海貝回覆指，署方在 2018 年 4 月完成工程框架，8 月完成初步技術可行性研究，隨即在 9 月為工程立項。

肖海貝續指出，2019 年 4 月聘請顧問逐步進行建造前期工作，包括土地勘測、初步規劃方案、諮詢區議會及相關持份者等。如項目得到支持，署方會與地政總署商討土地事宜的細節和程序，然後展開工程刊憲及相關程序。

他補充，署方會與富寶花園法團保持緊密聯絡，並會採用涉及最少用地的工程方案。



西沙路 花槽 單車徑行人路



升降機系統初步設計，近日在擬興建地方張貼，以作公眾諮詢。



# 不見有較來



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



李梓敬（右一）及羅伊琳（右二）促請政府盡快落實工程興建升降機。



## 評審機制18項 富寶全港排16

本港面對人口持續老化，政府於 2017 年《施政報告》中，檢討及修訂運輸署負責的上坡電梯系統建議評審機制。

路政署代表指出要集中資源落實排名較高的建議，待排名較高建議的推展上軌道後，再跟進餘下排名較後的建議，包括排名第 16 位的「富寶花園至西沙路升降機及行人通道系統」。

政府於 2009 年訂立了一套評審上坡電梯系統建議的機制，為當時收到的建議進行初步篩選及詳細評分，並於評審完成和訂立優次後，決定推展 18 項上坡電梯系統建議，有關興建及保養維修工程費用均由政府負責。

### # 涉私人土地 未納「人人暢道通行」

另外，運房局於 2012 年 8 月推出「人人暢道通行計劃」新政策。

局方指出，擴大在公共行人通道加建無障礙通道設施，並於在現有或新建的公共行人通道，設置無障礙通道設施時，對設置升降機或斜道會同等看待，改變以往一向以斜道作為優先考慮的做法，並將該計劃交由路政署負責執行，惟因該項目只推展不涉及私人土地的項目，因此富寶花園至西沙路升降機工程，未能受惠於此計劃。



# 報告指若馬鞍山改劃四幅綠化地，可提供逾 7000 個單位。



政府近年加快興建行人運輸系統，圖為安泰邨樓高 14 層的升降機塔。

## 馬鞍山四綠化地 擬改建公私營屋

土木工程拓展署於六月公布自 2015 年馬鞍山「綠化地」發展房屋的研究結果。

報告顯示，區內有七幅「綠化地」可用來建屋或用作社區發展，當中四幅用來建屋的土地，除兩幅位於馬鞍山村路上下段的土地外，另外兩幅則位於樟木頭村附近，可提供逾 7,000 個單位，容納約 2 萬人口。

當中「樟木頭村以東」土地，面積 1.46 公頃，可興建 1,820 個公營房屋單位，容納 5,100 人；而「樟木頭村以西」一幅 1.38 公頃的土地，則可興建 1,660 個公營房屋單位，容納 4,650 人。

文件指出，研究發現部分道路及路口將會接近或超出負荷，建議在區內進行五項道路及路口改善工程，並提供公共巴士服務連接附近港鐵站，預計相關房屋發展不會為區內帶來不可接受的交通影響。



政府指樟木頭村附近有兩幅綠化地，可改劃建屋。

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



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



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



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」閨蜜，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：「佢見到我照顧別人家的孩子，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，就用清水卸去皮膚的分泌。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

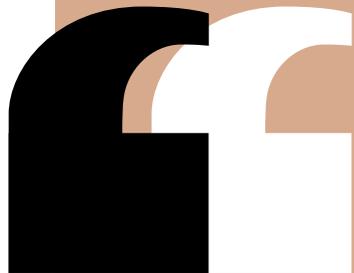
另一個要注意的地方是耳背位置，因佩戴口罩需貼面，而讓口罩的橡筋長時間掛在耳上，易拉傷耳背皮膚。如果口罩橡筋過緊，可放些紙巾在耳背上，以減少皮膚損傷的可能。

### 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」。

平日八點多，當都市人急急步咬住早餐趕搭車，一班馬鞍山街坊在屋邨籃球場，悠悠哉揮手踏步做慢動作，掀起不一樣的節奏，是一道美麗的風景線。



# 麥師父：「見到佢咁健康，我就繼續做！」



師父義教街坊逾 20 年

## 球場太極緣

# 畫圓畫出朋友圈

八段錦、孫氏太極、二十四式、耍刀揮劍……20 多年前，太極教練麥師父獲區內醫生邀請，到錦豐苑籃球場幫忙義教太極班，這班有緣人的友情歲月因而展開。

70 多歲的麥師父，多年來感染多位學生精研太極，近年更將日常的帶領工作交托學生敏姐，他卻仍堅持每週二從黃大仙的住所遠赴馬鞍山，為與一眾老友記相聚。

# 學員：「未夠喉，運動要日日做！」

他回憶起：「初時，只是教班婆婆八段錦當早操，因為醫生說能增強免疫力，慢慢越來越多人經過，然後加入，最高峰試過有 50 人一齊耍。」

麥師父未有將義教班停下來，其中一個很大原因是，他見證多位長者藉運動強健體魄，「80 多歲婆婆，每日堅持我教嘅動作，醫生都

唔駛睇，眼見效果幫到人，所以一直做落去！」太極班於是從一星期兩日，到現時禮拜一至五開班，學員們異口同聲說：「未夠喉，運動要日日做！」

由陌路人到組成「馬鞍山孫氏太極同學會」，每日相見何止那太極一小時！20 多位學員已成「朋友圈」，多年來相約到處放電，「我哋會一齊去飲茶、唱 K 同去旅行，周圍搵好嘢食！甚至熟絡到連大家嘅仔女同孫仔孫女都認得！」敏姐興奮道出太極友之交情。

# 學員：「我哋唔係長者，我哋乜都玩，心境仲細過五歲小朋友呀！」

球場除了是太極學堂，還是街坊分享站！正所謂老友記「有福同享」，他們笑說幾乎隔日就有一大堆「手信」帶回家加料，皆因學員們愛分享食物好品。訪問當日，麥師父則帶來重磅燒味，學員周太也剛好拉著手推車，向一眾老友遞上一人一大嚙「靚蕃薯」！

麥師父特別提及周太，正是他首批學員，她能以 75 歲高齡堅持訓練，甚至勇於挑戰高難度動作，疫情下在家仍未有一日停止耍八段錦，是眾學員的榜樣。



他們盼鼓勵身邊更多老友記運動強身。

# 湊孫有心有力

Lee：「以前我好多隱疾，特別係坐骨神經同頸部疼痛，自從加入太極班之後，慢慢感覺到身體變好，孫仔出世之後都可以自己一手一腳湊佢！我成日同醫生講，到呢個年紀出來玩多 D，其實減輕政府負擔㗎！」

# 領略身心放鬆

Mary：「耍太極之後，我心態上好大改變，以前工作壓力大，經常很繃緊，初初覺得係年紀大專屬運動，其實唔係，太極令我學懂放慢同有恒心，眼見好多 70 歲、80 歲都堅持做，作為自己一個榜樣要活到老學到老！」

健康話你知

煩惱話之你



屋邨籃球場上的一道風景線。

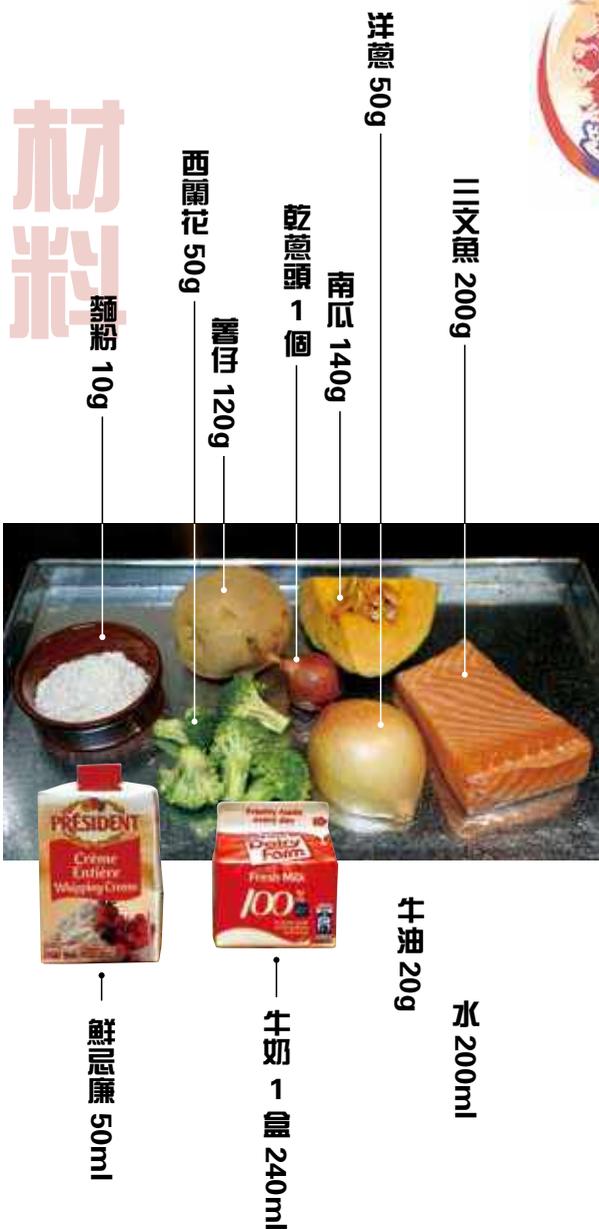




作者：聞西 Simon

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！

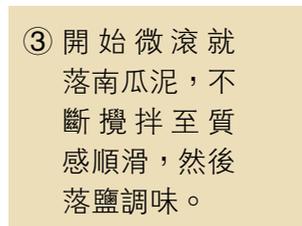
既然我自斷米路，只好繼續默默煮啦。今日會分享一個「黃金奶油三文魚」，一定難煮過蘿蔔蟹柳，不過大家乖乖留家抗疫，可以慢慢試、慢慢煮！呢個鏗靈感來自白汁，今次加咗南瓜泥顏色更靚，最適合「汁人」，熱辣辣撈飯或者意粉都好得，蔬菜沾上順滑嘅汁小朋友更容易接受，呢個鏗又係清雪櫃嘅好幫手，有乜落乜你話事啦，蟹柳都得㗎，呵呵~

## 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

### # 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。



大型走廊

# 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。」

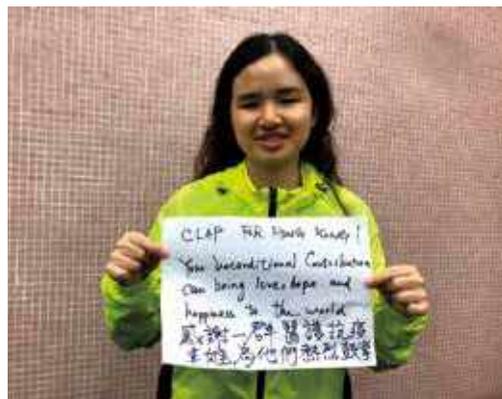


Michelle 今年中大音樂系畢業啦！

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。

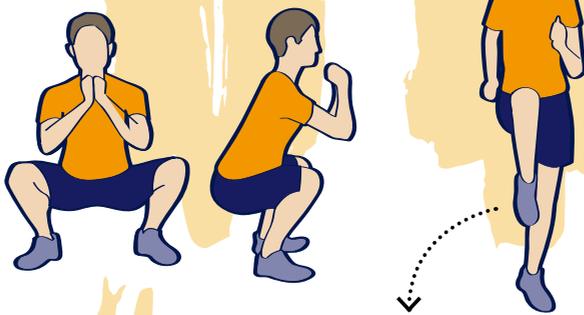
### 熱身運動 3 分鐘

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！

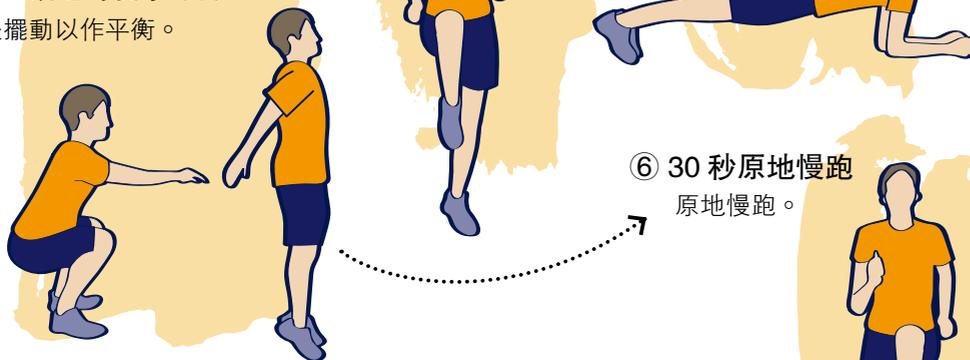
## 入門爆汗版

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。



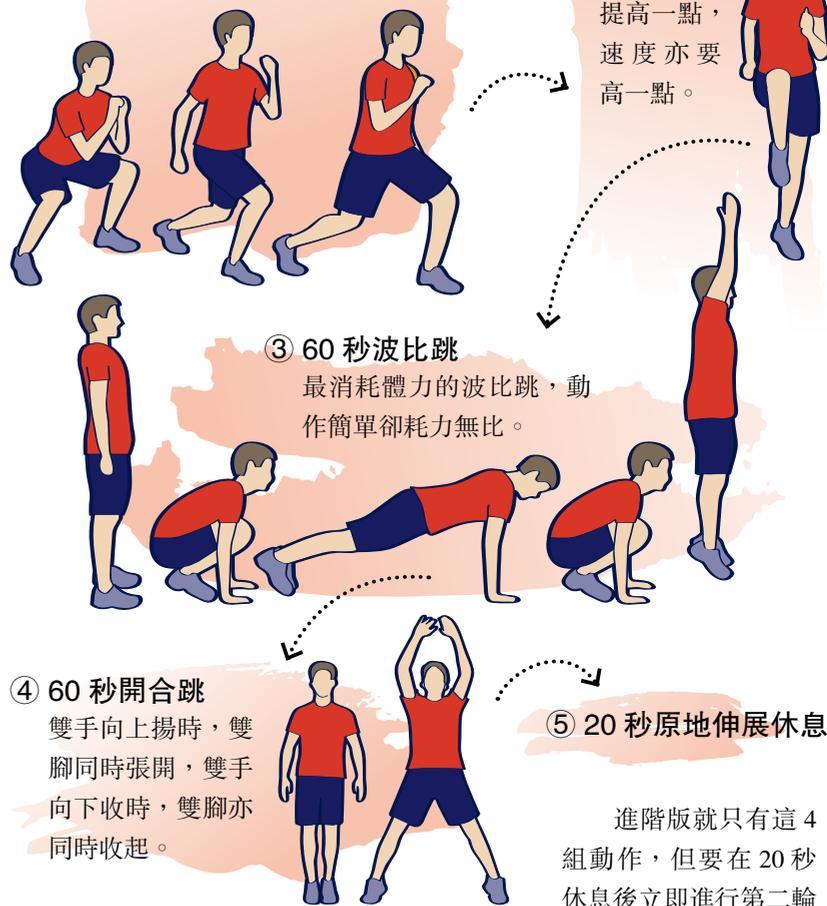
- ⑥ 30 秒原地慢跑  
原地慢跑。
- ⑦ 30 秒登山者  
進行登山者動作，雙手撐地，左右膝順序向前抬至胸部及向後伸直。



## 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 | 第三輪：每組 40 秒 | 第五輪：每組 20 秒 |
| 第二輪：每組 50 秒 | 第四輪：每組 30 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！