

HoMemory

我家



看得見的人情味

封面故事

人群中的小王 扣殺球的大王

02 我家・焦點

華明邨 Y 型樓招賊
可疑男踩線險爆屋

04 型色・煮意

舊日回憶的味道
啤酒金針雲耳雞

06 奇美仔遊記

新界東北隱世角落
荔枝窩水稻田野的浪漫

07 醫・家

6大防疫謬誤要 Fact Check

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



華明邨可疑男踩線險爆屋

Y型樓招賊

歪歪

tell me why?

農曆新年已過，仍然有不法之徒到處踩線。日前粉嶺華明邨險再發生入屋爆竊案，有住戶發現有可疑男子在零晨時份，在家門外虎視眈眈，更伸手觸碰閘鎖嘗試開啟，女戶主大驚致電管理處，豈料對方竟回答無計可施。



曾有竊賊於信明樓作案。

事發於2月4日（農曆正月十一）零晨2時許，居住於康明樓的一名住戶發現一名中年男子行過其單位時，突然在其家門前停下，男子先四周觀察，再靠近大門竊聽家中的動靜。過了約3分鐘，男子突然伸手把弄鐵閘門鎖。月黑風高，整個過程讓女戶主飽受驚嚇。

管理處被指控回覆「未能跟進」

有感該男子或是企圖爆竊者，天光後女戶主急急致電該邨管理處，獲職員告知該男子並非該公司保安員。對方坦言未能跟進，着她自己報警跟進，令女戶主十分氣憤：「佢哋日（2月5日）答到唔關佢事咁，問佢知唔知個男人點入嚟，佢又話追唔到，用咩途徑上樓又唔知，幾點出入又話唔知，係咪住客（又唔知），都唔知咩管理處！」

雖然追查無從，但還幸事發單位家門前裝設隱蔽鏡頭防盜，女事主惟有將可疑人士的照片及事發經過放到街坊群組，希望鄰居能多加提防，鎖好門窗。有



疑有賊人先爬出消防喉平台的橫樑。



再經單位平台位置入屋。

同邨街坊看過影片後直言，她亦有類似被滋擾的經歷。

她憶述當時多次拍門的男子，穿着與該邨保安員，十分相似的衣服拍門：「（去年）12月時，我對面同我單位，約夜晚7點，都成日有人拍門，通常到我哋行去開門時，（門外人）就走咗去。」

高層單位驚見爆窗入屋

「真係嚇死！咁驚？」兩人的經歷令同邨的居民議論紛紛，擔心華明邨一帶已成為竊匪的目標，有人質疑，該邨保安質素參差。

另外，有街坊表示提醒其他人，如再遇上可疑人在家門「踩線」時，要記下時間，睇下係咪搭電梯上來，發現任何可疑之處，就打去管理處同職員講可能有人「洗樓」，「講清楚資料睇下佢哋阻唔阻止到！」

北區社區幹事潘孝汶直言，於兩年前華明邨已曾接獲信明樓高層住戶反映，有疑犯企圖從窗戶入屋爆竊。潘表示，案發時為晚上7時半，當時戶主正在房

間休息，忽然察覺房外有異常動靜，便隨即出房查看。

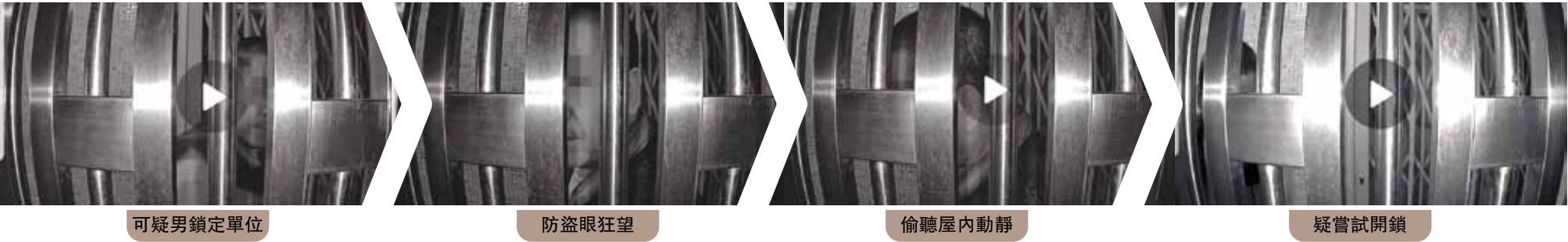
就在出房門的一刻，竟發現有一名陌生男子突然出現在屋內。該名疑犯被戶主發現後立即奪窗逃脫。事主其後檢查發現，客廳的鋁窗窗花已被疑犯拆鬆螺絲強行打開，懷疑他是經此入屋企圖爆竊。

後梯橫樑漏洞 潘孝汶提醒穩固窗花

事主於案發當日已到警署落案，疑犯同樣是中年男子。而警員隨後也有到案發現場調查，但最後仍未能拘捕疑犯。而在此事之前，潘孝汶亦曾收到其他住戶反映，邨內舊式Y3型的樓宇設計存有漏洞。

竊犯疑先爬到後樓梯的橫樑，再經大廈外牆拆窗進屋，兩案作案手法均極其相似。而邨內多幢樓宇如禮明樓、耀明樓及添明樓均採用上述的設計，意味均有令竊犯有機可乘危機。因此潘希望除了住戶要加多窗花穩固及鎖好門窗後，所屬法團亦能增強保安，並於橫樑附近增加防盜欄避免再讓竊犯潛入。

華明邨可疑男子踩線連環圖



保安專家說，下午時段是竊匪踩線高危時段。

保安專家：下午最高危

各區不少上世紀 80、90 年代興建的屋邨，均與華明邨一樣採用 Y 型設計，部分一樣存在從橫樑爬入的危機，保安專家盧國權坦言近期社會事件引致警力分散、巡邏減少，不排除不法之徒見犯案成本下降，於是四出「狩獵」。

曾於警隊任職的盧解釋，屋邨的保安一般較為鬆散，加上人流複雜，容易成為慣匪的目標。根據他過往的經驗，有慣匪甚至有可能是住在同邨的癮君子，他們經常會在其住所附近搵目標，因此他們特別熟悉環境及保安員的習慣。

盧續指出，大廈爆竊案多數是發生於暑假，情況與近來停課情況類同。因大人上班時，下午 2 時至 4 時是外傭送小孩到學習班的時間，家中無人之時又往往疏於防範，因此這段時間最令賊人有機可乘。

保安巡邏須留意單位外標記

盧認為，除加強一般的防盜措施，例如外遊時不要在社交媒體張揚，且要鎖好門窗。如單位已更換鋁窗的住戶更要多加注意，因為相比屋邨原有焊死的窗花，鋁窗一般只用螺絲固定，熟手的「飛天螞蟥」只消幾秒就能靜靜拆走。

另外盧亦提醒屋邨保安公司，要訓示前綫保安巡邏樓層時，需小心觀察每個單位門外是否有標記，例如痕跡是新的抑或屬舊有。如果發現有不同住戶門口都有同一標記，便要立即通知保安公司資深同事來支援，決定是否報警求助。

全港去年夏秋 爆竊案飆九成

盧續表示，座頭保安亦要多加留意大廈是否用住戶卡進入，並提防後面有人緊隨住戶進入。發現有可疑，就要截停可疑人士查問以收阻嚇效果，當竊匪發現保安嚴密，自然會另找目標。

根據警務處資料顯示，去年首 11 個月全港罪案數字為 52,250 宗，較前年同期上升 4.2%；上半年罪案數字原本較前年下跌 47%，創 42 年新低，但在去年社會事件後反升。單在去年 7 月至 10 月，爆竊案就有 904 宗，升幅較前年同期增加高達 90%。



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



舊日回憶的味道

啤酒金針雲耳雞

有言今天的經歷就是明天的故事，前陣子去逛書店，無意中發現一本很有趣的書，書名叫「老爹媽思廚」，內容記錄了一群公公婆婆的下廚心得，當中收錄了四十多個小故事，都是他們一些生活上的小回憶，例如家庭生活的甜蜜溫馨、舊時的日常生活點滴，重點是維繫親情的傳統菜式，書中寫到「人不在，味常在，情常在」，又令我憶起離開多年的嫲嫲，眼眶不禁通紅。

人不在，味常在！我嫲嫲其中一個經典菜式「子薑啤酒鴨」，今次用來演繹金針雲耳雞，預備材料和做法都很簡單，約半個鐘頭應該可以完成，我用的是超市冰鮮清遠雞，半隻裝已預先斬件，密封包裝清潔衛生，雞不要揀太瘦，沒有雞油滋潤，菇菌不會好吃，啤酒方面我會選擇味道較淡口的，不會蓋過其他材料味道，啤酒酒精濃度不高，酒精揮發後餘下誘人的香甜麥味，疫情下我特意加多一點蒜頭，希望可以加強消炎殺菌及自身免疫力。



1. 做法：

雞件洗乾淨落
醃料醃 15 分
鐘，冬菇、金
針雲耳浸軟，
蒜頭略拍，如
吃辣的可加幾
隻紅椒



材料：

雞半隻、
冬菇 8 隻、
金針 15g、
雲耳 5g、
蒜頭 8 粒、
薑 4 片、
啤酒 1 罐 350ml

2.

土鍋慢火加
熱落油，先
爆香薑片、
蒜頭及紅
椒，然後加
入雞件煎至
外皮金黃



3.

加入冬
菇、金針
雲耳及蠔
油炒香



4.

加入啤酒
☐蓋滾起
計 燉 15
分鐘，最
後落鹽及
打芡即可



醃料：粟粉 1 茶匙、糖 1 茶匙、頭抽 1 湯匙、
油 1 湯匙、胡椒粉 1/4 茶匙

調味料：蠔油 2 湯匙、鹽適量

Sai Kung English

Learn • Play • Succeed

西貢英語



SKE
Sai Kung English

Playgroup • Phonics • Cambridge • Private

關於我們

西貢英語(SKE)自2011年起營運至今，是一所來自英國高質素家庭營運的英語教育學習中心。在短短的數年間，已成為很有規模及受家長歡迎和信賴的英語中心。我們的主要任務和宗旨，是會竭盡所能為您的孩子提供優質的英語教育服務，確保孩子取得成功。我們相信，我們的不斷努力以最佳教學方式來提升本地的英語水平，讓學生的潛力得以盡情發揮。

我們的目標是幫助您的孩子，在生活學習中領悟出成功所需要的工具，讓他們能夠在充滿信心的情況下裝備自己，慢慢邁向成功之路。西貢英語以提供一系列有質素保證的課程，使我們的課程變得更有趣味，具互動性和相關性，讓孩子能在這個學習環境下可以盡情發展他們的溝通技巧，提升他們的心理質數，勇敢地面向未來的挑戰。我們相信，在這個重要的教育旅程上，有著明確的目標，去幫助孩子建立他們語言方面的發展並打下堅固的基礎，效果定必能發揮得更理想。中心課程是特別為不同階段的孩子而設計的，由幼兒開始，直至高中教育程度及以上。

我們相信：一個快樂的孩子就是一個偉大的學習者。這亦是我們的教師不斷努力為孩子創造全面而適切，在豐富和有朝氣的環境下，讓他們得到最佳的學習機會的主要原因。我們的教師全是外籍英語老師，導師團隊均是由經驗豐富及有專業教學資格的老師組成，務求能提供最全面及高質素的教學予每一位學生，以滿足他們在不同階段的各樣需求。我們所精心設計的課程已獲得成功引證，為促進不同年齡及英語水平能力的孩子，無論在身心，智力與社交各方面均能得到全面發展。

課程大綱

拼音：閱讀、寫作和拼寫基礎

拼音 A：學習字母的讀音

拼音 B：將讀音混合在一起成為簡單的詞語

拼音 C：將複雜的讀音混合一起讀出閱讀大部分的英文詞語

劍橋英語課程：

閱讀、寫作、口語和聽力的必備課程

第一級：建議小學1至2年級學生就讀

第二級：建議小學3至4年級學生就讀

第三級：建議小學4至6年級學生就讀

英語第一級：建議已完成劍橋英語第三級課程學生就讀

說話/語法/閱讀

說話：遵循聖三一口語考試，分3個級別

語法：以有趣的方式學習必需語法

閱讀：參加閱讀俱樂部享受閱讀

中學

寫作：側重於句子結構、詞彙和寫作風格

說話：以有趣的話題重點練習DSE口語考試

私人

不限年齡、時間、能力或需求，

我們都可以為您提供幫助。

 saikungenglish

 聯絡我們：5599 2001

 Sai Kung English 西貢英語

 info@saikungenglish.com

 10 Po Tung Road, Sai Kung, N.T., Hong Kong



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。



角色不一樣
想法大不同～

禾花雀又叫黃胸鵪，是種候鳥。
(每逢秋季從俄羅斯，蒙古等地南下，在香港暫休，最終抵達東南亞。)
國際自然保護聯盟 (IUCN)
列為極度瀕危，
主食是穀物。

我叫禾花雀。



斑文鳥屬小型留鳥，
通常成群文鳥聚在一起。
除了蘆葦沼澤外，
牠們也常見於草叢和稻田，
主要以植物的種子為食糧。

叫我 ♥
斑文鳥。

雀網你要
頂住呀！



復耕以後，
村中漸漸熱鬧起來了^^



6大防疫謬誤

點 fact check?

醫·家

Text: 嘉 仁 Design: Lok

我家

13, Feb 2020

1. 用醋可以殺滅新型冠狀病毒？

答：不能。食用醋所含醋酸濃度很低，達不到消毒效果，同時易對人的眼睛和呼吸道造成刺激及傷害。

2. 吃維他命 C 能預防新病毒？

答：不能！維他命 C 可幫助機體維持正常免疫功能，但不能增強免疫力，也沒有抗病毒的作用。疾病治療過程中，攝入維他命 C 通常只是輔助性治療手段。

3. 食抗病毒藥物，能預防新病毒？

答：目前沒有證據顯示抗病毒藥物可以預防新型冠狀病毒。

4. 食抗生素可以預防新病毒？

答：不能！新型冠狀病毒感染的肺炎病原體是病毒，而抗生素針對的是細菌。如以預防為目的，錯誤使用抗生素會增強病原體的耐藥性。



受新型冠狀病毒引發的武漢肺炎疫情持續升溫，香港更陸

續出現本地感染的確診個案，坊間流傳不少防疫知識，但哪些是正確、哪些是謬誤，一般市民未必分得清楚，最近由梁智鴻醫生和高永文醫生推薦的《新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本》，便提供了多個防疫重點，並拆解新型冠狀病毒常見謬誤。

5. 戴多層口罩可更有效預防？

答：戴一個口罩就可以了，戴上三四個口罩會使人喘不過氣來，因為空氣無法從正面進入鼻腔，只能從側面進入，反而起不到防護效果。另外，不一定非要戴 N95 口罩，普通一次性醫用口罩也可以阻擋飛沫傳播。

6. 接種了流感疫苗，便不易被新病毒感染？

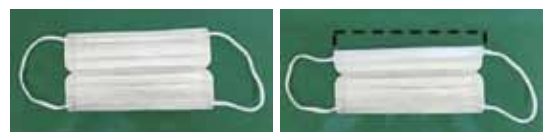
答：流感疫苗主要是預防流感的，對新型冠狀病毒感染無預防作用，所以接種了流感疫苗仍可能感染新型冠狀病毒，也可能出現嚴重症狀。

長戴口罩好難頂 耳痛、眼鏡起霧有得救



近日全城人人戴口罩抗疫自保，但長時間戴上口罩難免不舒服，更容易出現耳仔痛或戴眼鏡起霧等問題。台灣討論區 PTT 有網民提出「口罩法寶」，就是用紙巾大面積包住棉繩，或是塞一塊海棉在棉繩之間，可以減輕痛楚。

至於眼鏡起霧問題也相當令人困擾，日本警視廳警備部災害對策課便在 Twitter 發文，教授兩個戴口罩時眼鏡不起霧的小技巧：



第一招是就是將口罩上方，向內摺起一小部分再戴上；



第二招是在口罩內攝一張紙巾。如果仍然起霧，可試試用上嘴唇覆蓋呼吸，也能緩解霧氣。

保健湯水推介

製法

雪梨馬蹄潤肺茶（4人份量）

材料：雪梨 2 個，馬蹄 120 克，沙參 80 克，桑葉 24 克，羅漢果 1/2 個

功效：清潤肺燥，養陰生津，是用於素體陰虛燥熱人士作強身之用。

1. 將馬蹄洗淨、去皮；雪梨洗淨、去核、切片。
2. 將所有材料放入煲內，加入清水 8 1/2 碗，浸泡約 20-30 分鐘。
3. 浸泡後的清水不必倒掉，以大火煲滾後轉慢火煲半小時即可飲用。

石斛沙參養陰湯（4人份量）

材料：石斛 40 克，沙參 40 克，生薏苡仁 40 克，麥冬 24 克，桑葉 24 克，生甘草 12 克。

功效：養陰潤燥，清熱生津，健脾祛濕，主要是素體陰虛燥熱兼胃腸濕熱之人士作強身之用。

1. 材料洗淨。將所有材料一起放入煲內，加入清水 10 碗，以清水浸泡約 20-30 分鐘。
2. 浸泡後的清水不必倒掉，再以大火煲滾後轉慢火煲 1 小時即可飲用。

資料來源：香港社區健康學院副院長陳錦良博士



（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。



【薏米杏仁陳皮湯】

材料：

- 生熟薏米各 5 錢
- 南杏 5 錢
- 廣陳皮 1 錢
- 洋蔥半個
- 瘦肉半斤

做法：

- 先將材料汆水，然後藥材及瘦肉與 4-5 碗水煲半小時，最後放洋蔥再煲 15 分鐘便可。

提升抵抗力 親子抗疫湯水推介

近日上看到一位家長揚言：「沙士時我不怕，因為我是孩子。今日我很怕，因為我有了自己的孩子。」腦中醫家中也有兩名幼子，知道家長特別擔憂孩子，盡施妙計保護好兒女免受病毒入侵。鑑於今次屬於濕溫疫氣，要做好驅濕防寒準備，避免傷及人體陰液，引起動風、高熱炎症。

在此我推介一湯水保健方，此湯可以驅濕散寒化痰，利咽喉潤燥，洋蔥可以殺菌又可以提升抵抗力。瘟疫暫無藥可治，唯《黃帝內經》所言「正氣存內，邪不可干」，這是中醫悠久防疫法則。



武漢肺炎疫情持續，喚起廣大市民的衛生意識，然而市面上口罩、濕紙巾、酒精搓手液及漂白水等衛生消毒用品都被一掃而空。今次我們整合各種自製酒精搓手液的方法，製法簡單，配方參考自世衛，材料也容易在超市及藥房購入，DIY 話咁易！

並非樣樣酒精都用得？

自製酒精搓手液之前，大家先要知道 Alcohol 並不等於消毒的酒精，有些不但沒有消毒能力，更可能帶有強烈毒性！故此，必須留意可以用於皮膚的消毒酒精只得兩種，化學成份名稱如下：

- 乙醇 (Ethanol/Ethyl alcohol)
- 異丙醇／2-丙醇 (isopropanol/isopropyl alcohol/2-propanol)

愈好？

消毒酒精度數並非愈高愈好，必須用水溝稀。用於皮膚上的話，大概 70% 為最佳，太高酒精含量會傷害皮膚，殺菌消毒能力反而不及 70% 至 80% 好，因為水分會增加酒精的功效，加速酒精對蛋白質的變性過程。

港大藥理及藥劑學系
胡偉康教授影片教學
掃描即看！



兩條配方畀你參考！

今次介紹的兩種配方，均改良自世衛建議的酒精搓手液配方，材料可在一般藥房買到：

配方1及材料

1. 96% 乙醇 80 毫升 或 99% 異丙醇 75 毫升
2. 甘油 (Glycerol) 1.45 毫升
3. 3% 雙氧水 (Hydrogen Peroxide) 4 毫升
4. 蒸餾水或煲煮過的室溫水 100 毫升

(配方一由香港大學藥理及藥劑學系胡偉康教授提供)

1. 75% 乙醇或異丙醇 95 毫升 (如買到 90% 以上濃度的乙醇或異丙醇，可用蒸餾水稀釋。)

2. 甘油 5 毫升

配方2及材料

製法

1. 利用量杯量度份量 (如沒有量杯可以茶匙代替，一茶匙約 5 毫升)
2. 在通風地方將所有材料攪勻混和
3. 裝入已消毒的按壓樽瓶並封好

DIY 酒精搓手液？ 無·難·度！

注意事項

甘油為潤膚作用，如有傷口的皮膚容易被細菌及病毒入侵，所以不會將消毒酒精直接噴在手上。

雙氧水勿以金屬容器盛載及量度，因會產生化學作用。

如買到 90% 以上濃度的乙醇或異丙醇，可先用蒸餾水稀釋，建議 3:1 比例和水稀釋。

製作完成後需要放置 72 小時才可使用，以確保樽內的微生物都被消滅。

自製酒精搓手液容易過期，最佳使用日期約兩星期內，建議每次製作小份量，並記錄製作日期。

酒精搓手液不適合嬰兒使用，大人及小朋友可以安心使用，但此舉乃是權宜之計，建議大家真的買不到市面上的消毒用品時才自製。

註：以上內容僅供參考，使用前請向專業人士取得意見。

愛看戲而已



作者：日堯

簡介：畢業於浸會大學電影學院的後生仔女，從看戲、執筆到演戲，通通試過，我們並不是所謂的「影痴」，而是熱愛道出故事背後的感觉與美學。

Iron Man「退役」化身《D 老篤》

Iron Man 羅拔·唐尼 (Robert John Downey Jr.) 從 Marvel 「掛甲」後主演的《怪醫 D 老篤》於農曆新年檔上映，影迷們終可解相思之苦，同 Robert Downey 一起闖蕩。

故事由美國著名兒童文學作品改篇，講述擁有與動作溝通能力的 John Dolittle (Robert John Downey Jr. 飾) 與妻共同創辦動物莊園及歷險，因喪妻之痛而意志消沉，後得 Tommy Stubbins (Harry Collett 飾)

闖入，並與 Dolittle 拯救女皇而再展開歷險之旅。

眾星雲集 難掩故事形式化

本篇影評見街之時，《怪醫 D 老篤》應已落畫，截至二月初，《D 老篤》在各大評分網得分甚低。片商希望將《D 老篤》打造成合家歡歷險電影，為能讓小孩理解發展，故事編排得非常合理，卻令劇中喪失了不少解謎的機會，其中可惜的一幕是 Dolittle 千里迢迢地去妻子故鄉偷取日記，以尋找前往伊甸樹的方向，但最終日記被反派 Dr. Blair Muddly (Michael Sheen 飾) 搶去，但解決方法卻只是跟隨對方，這樣安排令筆者頓時「大跌眼鏡」。雖然為配合兒童口味而減低劇情難度，但戲票由家長埋單，若然淪為「陪看仔」，始終輸了口碑。

雖然《D 老篤》故事過於平穩、顯淺，但演員陣容可謂星光熠熠，尤其是聲演的角色更為吸引，相信兼顧執行製片人的 Robert Downey 已碌盡人情卡，但觀眾希望在電影中能找到的是更富娛樂性的歷險之旅。Robert Downey 今年仍有黑寡婦和福爾摩斯 3 上映，看來仍有不少機會扳回一城。



潮人的寵愛 愛寵的人潮

導盲犬坐鎮麵店

溫情聚腳點

郭華光：
Amigo 得眷顧成為種犬，
可一路陪伴著我。

每天早上 10 時半，Kenneth
帶 Amigo 到大埔墟開舖。



「三不一問」卡，推廣與犬相處禮儀。

狗主促關注動物外出權益

Kenneth 欣喜能與 Amigo 在快餐店共享早餐。



早前大埔發生虐待動物案，震驚一眾寵物主人。身為愛狗之人，Kenneth 開放小店予狗狗進入，他坦言希望政府能關注動物權益：「現在並未有一個『寵物友善餐廳』牌照，假如能正名，相信有助大家珍惜愛寵。狗主們擔心狗狗在店外等待。」

Kenneth 常掛導盲犬「三不一問」禮儀卡在頸上：「三不」就是「不干擾」、「不餵食」和「不拒絕導盲犬進入公共場所」，「問」就是要問一問導盲犬使用者，是否需要協助。

Kenneth 欣賞越來越多連鎖快餐店歡迎導盲犬，甚至會特別為主人提供送餐服務，方便主人。



導盲犬是視障人士的好夥伴，非出勤或退休後則交由寄養家庭照顧。大埔「老虎岩（第 6 座）粉麵店」店主郭華光（Kenneth）四年前領養導盲犬 Amigo，同時傳承父親的潮洲人美食手藝。



Amigo 與子女們共聚。

Kenneth 出生在樂富（原名「老虎岩」）的潮式牛雜粉麵世家，年幼已開始在粉麵店幫忙。長大後，Kenneth 投身銀行業，工作雖穩定，但他感到較刻板沉悶。於是，約四年前重拾爸爸的滷水秘方，開設「老虎岩（第 6 座）粉麵店」。

熱愛創新的 Kenneth，亦向其他前輩學習。本報訪問期間，剛巧碰上大埔出名小店「粉果佬」參叔，Kenneth 上前問好，然後告訴記者：「我非常欣賞他整的燒賣。好開心佢願意無條件教我。」

導盲犬性格很乖，一拍即合，我當他兒子一樣照顧。

開業的同期，Kenneth 申請成為導盲犬的寄養家庭，領養了 Amigo。Amigo 是第一批人工受孕的本地導盲犬「五小福」之一，排行第三。Amigo 四年前開始，每日陪伴 Kenneth 守護小店。

Kenneth 分享說：「我開工，Amigo 就跟著我開工，我收工，他也跟著我回家。」當 Kenneth 忙於打理店面，Amigo 就擔任「店長」。就是這樣，大埔區愛寵物之人多了一個聚腳點。

Amigo 常伴 Kenneth，Kenneth 慶幸地說：「得到上天眷顧，Amigo 成為導盲種犬，負責傳宗接代，可以一路陪伴我。」身為種犬的 Amigo 快滿四歲，已孕育 7 隻小狗，Kenneth 帶點滿足地說：「那七隻兒女滿一歲，準備去接受訓練成導盲犬了。」

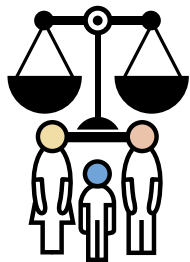


參叔與 Kenneth 因燒賣結緣，老友鬼鬼。



《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

毒氣工廠傳刺鼻氣味？



北區區議員高維基早前收到大量居民投訴，指打鼓嶺坪輦五洲路一帶有不少拉膠粒工廠，因長期燃燒溶膠，產生大量致癌氣體，嚴重影響附近民居。

高維基表示，曾到過現場視察，發現懷疑涉事的倉庫長期密封，與外

界隔絕，但附近的空氣含有刺鼻的膠臭味，擔心長期吸入影響居民健康。高維基已聯絡環保署及相關政府部門處理有關問題，並會密切監察有關工場運作及要求業主改善過濾有害氣體的設施。他並希望有需要時有關當局會加強執法控告行動。



高維基到場視察，發現涉事的倉庫附近的空氣含有刺鼻的膠臭味，擔心長期吸入影響居民健康。

最矚目的 Table Mapping 光效互動裝置，可拍攝出最動人花海照片，適合情侶拍照。



上水廣場尋情人節花花世界

今個情人節，上水廣場設置了色彩斑斕的花花世界《幸福·花見》，聯乘花瓣藝術家黃曉陵舉行香港首個個人作品展，打造最甜蜜的情侶打卡位。花花世界《幸福·花見》運用「花之國度」荷蘭常見的三色堇花瓣作為藝術語言，展示出超過 20 款以「花宴」為主題的全新作品，將花瓣藝術帶入生活，將平凡的物件注入繽紛唯美的生命，同時亦會展出多幅不同時期的靜態攝影作品，探索這一位花系藝術家七彩夢幻的創作歷程。

藝術家黃曉陵曾於荷蘭及德國舉行多個作品展，並於 2018

年巴黎時裝周期間，於雅克馬爾·安德烈博物館舉行展覽，成為藝術界的時尚代表之一。其中最矚目的 Table Mapping 光效互動裝置，嶄新以視覺品嚐一頓奇幻的《花之饗宴》，可拍攝出最動人最 instagrammable 的花海照片，而旁邊一雙「喜雀」圍繞著心型裝置報喜，祝願有情人終成眷屬。

活動詳情

日期：即日起至 2 月 29 日

時間：上午 9 時至下午 10 時

地點：上水廣場（上水龍琛路 39 號）

廣福道新開日式丼飯店 原隻蟹腳等款式份量足

大埔廣福道一向有不少小店藏龍臥虎。最近一間新開的日式海鮮丼飯店「一鳴井食堂」，主打多款份量十足的日式丼飯，包括原隻蟹腳丼飯、炙燒牛肉丼、海鮮刺身丼飯。另外還有沙律、玉子燒、炸物、串燒等小食，住大埔的街坊們以後又多一個選擇啦。



飯店主打多款份量十足的日式丼飯。

《點五步》演員胡子彤 粉嶺開台式鐵板燒創業



客人可以坐在鐵板燒 Bar 枱，邊食邊欣賞廚師手藝。

近年不少演藝界人士都進軍飲食業，其中演過電影《點五步》的演員胡子彤最近就在粉嶺聯和墟新開台式鐵板燒店「鐵板神燒」，店舖的廚師在台灣學過廚，所以煮出的菜式充滿台灣風味。店舖的裝潢舒適寬敞，客人可以坐在鐵板燒 bar 枱，邊食邊欣賞廚師手藝，而鐵板套餐的性價比也很高，一般 45 至 60 元就有交易，抵食又惹味。

一年之計在於春，開年本是人們與親朋團聚，暢想未來的時刻，但眼見「武肺疫情」肆虐，那些通宵排隊買口罩的老人家、在超市搶購生活物資的上班族，因供應緊拙而不停翻用口罩的司機、清潔姨姨，你們都辛苦了！希望你們和家人都能免於此次疫情的傷害。

年初三「赤口」，姚銘（左）與李世榮（右）及黎榮浩（中）等民建聯成員請願，要求預算案善用盈餘紓困。



農曆新年前後，疫情出現蔓延的趨勢，政府曾提出將貼近民居的粉嶺暉明邨改裝為「隔離營」，作為收容肺炎患者的緊密接觸者或醫護人員臨時居所。在粉嶺服務 16 年的前區議員姚銘說，他在大年初一聽說政府提出有關建議後，已感到做法有欠妥當。於是他隨即與立法會議員劉國勳等友人收集居民意見及簽名，並在年初四緊急約見特首，表達居民的擔憂和不滿，在各方壓力下，政府最終撤回了在暉明邨興建「隔離營」的建議。

在接受《我家》訪問時，姚銘直言，政府事前並無向地區透露興建「隔離營」的打算，突然公佈則反映政府的抗疫工作未有充份掌握民情。他坦言，對於政府今次的表現和決策難以理解，香港人的防疫意識自 2003 年沙士後大幅提高，加上現時資訊流通，真、假消息傳播極快，政府管治思維更要與時並進，不僅要貼地、更要快速、準確地回應民意，做出正確決定。

不少粉嶺居民拒絕將暉明邨改造為臨時「隔離營」，是否顯示港人冷漠？姚銘說，實情是政府根本不掌握暉明邨的地理位置和環境，「可能只知道粉嶺有個屋邨即將入伙，就拿來做『隔離營』」，但其實該邨與最近的民居雍盛苑非常接近，只有數十米的距離，此舉令雍盛苑以至整個粉嶺的居民害怕疫情隨時在該區爆發。

「若獲派單位曾作隔離，你會怎想？」

雖然沙士期間，政府曾改裝同樣未入伙的天恩邨作前線醫護人員的臨時宿舍，姚銘指今次情況不同，暉明邨已經派樓，如果真的用作「隔離營」，會令該邨的未來居民有心結，「如果你知道你獲派的單位曾經用作隔離，你會怎樣想？」「冷漠」的表象背後，其實是政府措施欠缺了調研和同理心。

姚銘回顧自己擔任北區區議員的 8 年間，和一眾區議員同事無論在大小事上，都與政府緊密溝通。他提醒，雖然暉明邨「臨時隔離營事件」尚且劃上句號，但粉嶺居民仍然面對其他環境衛生問題，例如區內有多個回收廠，臭味問題令華心邨及花都廣場附近居民備受困擾，未來會繼續視察及跟進。他建議各區民政專員好好把握民情，尤其在抗疫這個關乎全港市民生命安全的議題上能打起十二萬分精神，不要再出差錯了。

離民居僅數十米 事前無諮詢

暉明邨作「隔離營」堅離地



姚銘（右一）與陳克勤、劉國勳及粉嶺居民緊急約見林鄭月娥，反對暉明邨用作「隔離營」。



服務粉嶺踏入第 16 年，姚銘贏得了一批「忠粉」。



銘賢路廢棄塑膠回收場每晚傳出難聞氣味，在姚銘跟進後，環保署要求場方改善過濾系統及停止晚間工作。



離開北區區議會後，姚銘的地區工作並沒有停步。

一罩難求 為寶貝女減出門

全港口罩短缺，搶購潮仍未平息，而姚銘同樣需要左撲右撲，甚至向難度挑戰，為兩歲寶貝女尋找更罕見的兒童口罩。他說口罩在家中一直是「儲備商品」，現在仍有些存貨，短期內應不成問題，不過照顧小寶貝的需要就要多動腦筋，「幸好有朋友早前在日本旅行，託他買了一些兒童口罩回港，總算解決了。」

肺炎肆虐，小寶貝自然是「受保護動物」，他們一家除了減少出門外，兩口子也從自身個人衛生做起，並教她吃飯及玩耍前後一定要洗手，給她一個安全、舒適的家。

適逢農曆新年，減少出門，寶貝女的利是收入豈不大縮水？姚銘笑言：「這也代表我們派出去的利是也大大減少呢！」省下來的錢，更可用作女兒的教育基金。

呢度 ledo.

Your AD Here
呢度 ledo.

Ad

地區廣告投放

入屋之選

室外郵筒 • 室內餐桌 • 全面鎖定客群

全港各區，超過**1,500**個郵筒任你揀
梗有一個喺左近



ledoads.com



5943 3905



ledoads

投放廣告：3618 8657



溫馨
提示

古蹟
資訊

郊野公園範圍是對外開放，參觀時請保持環境清潔，並小心野生動物。

前往方式：新界區專線小巴 82 線

級別：紀念碑為法定古蹟，主壩、鐵橋、水掣房以及鐘形溢流口則為一級歷史建築。

開放時間：全日



戰前儲水量最大 城門水塘



① 主壩

第三期工程完結後，主壩高度高達 84 米、總容量達至 1360 萬平方米，是當時英國殖民地中最高的水壩。

③ 水掣房

水掣房是用作控制水壩的水位，但其功用不單止是「放水」，還涉及挑選潔淨的水層。負責人會根據天氣和季節，選取合適的水層再送至濾水廠。



② 鐵橋

鐵橋用作連接主壩以及水掣房。



④ 鐘形溢流口

當水塘注滿後，過多的來水自動流入旁邊的鐘形溢流口經溢洪道排走。



⑤ 紀念碑

紀念碑記載了重要的工程資料如動工和落成年份，工程師的姓名以及水塘的出水量等重要資訊，亦有一句拉丁文詩文。

古蹟古鄉



Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

13, Feb 2020

新一年除了傳統上的新年活動如黃大仙、車公廟拜神「行大運」，城門水塘其實也是一個強身健體、遠離人煙的好選擇。所謂「飲水思源」，今時今日食水供應不再是都市人的擔憂，但在百年之前卻是相當寶貴的資源，到底這項龐大的水務工程有着怎樣的故事？

位處新界西南部城門郊野公園的城門水塘，是二次世界大戰前儲水量最大的水塘，亦是首個以水管跨海運送食水供港島使用的水塘。城門水塘建於 1923 年，由於工程相當浩大，總共動用了 2,160 名工人，單是第一期工程就耗時 14 年才建成。水塘建成的年份正是英皇佐治五世登基 25 年，故上城門水塘又名銀禧水塘。

現在提起的城門水塘是包含上城門和下城門水塘，更準確而言是指這個是上城門水塘的名稱。建造水塘的並不是殖民地政府，而是英國的工程顧問公司阿歷山大·賓尼及迪勤公司（Sir Alexander Binnie Son & Deacon）以及曾到星洲興建山頂水塘的南洋華工。興建水塘是需要開山劈石，當時就有一種新型炸藥「11 炸藥」，但就因為技術人員未能完全掌握，造成不少的意外，再加上氣候衛生問題，許多工人都不幸染上瘧疾。



古蹟的故事

紀念碑上 竟有陌生的文字？



走到水壩盡頭，就能看到紀念碑。

城門水塘紀念碑和大潭篤水塘紀念碑是全港僅有的兩塊水塘落成紀念碑，但原來城門水塘紀念碑上竟有陌生的文字？

城門水塘紀念碑現為法定古蹟，碑上記載了重要的工程資料，但最引人注目就是在碑的下方寫有一句拉丁文「Nisi Dominus Frustra」。原來這句拉丁文是出自《聖經》中的《詩篇》127 篇第 1 節，意思是指「若不是上主，一切皆徒然」。

雖然是以人力戰勝自然，但亦不忘保持敬畏的心。



高大男友與嬌小女友手牽手，著實溫馨可愛。而香港首位「侏儒」羽毛球手，王鎮炎與妻子 Cindy 的愛情，有另一份溫馨。在人群裡見到對方，然後捉緊並堅定同行。尋尋覓覓，攬攬傾傾，談得你儂我儂的就是 Tim 揮拍的一瞬間。

界線前揮走界限 立足國際羽壇

人群中的小王 扣殺球的大王

王鎮炎：
「老婆次次都睇
實我比賽直播！」



7 年來，Tim 參與超過 35 場國際賽事，為港爭光。



王鎮炎 (Tim) 13 個月大的時候，父母發現他患有侏儒症。現已 31 歲的他，身高只有 136 厘米。Tim 形容自己的童年是「受保護兒童」，上課室需要爸爸代揸書包，同學幫忙拿書櫃上的書本。

Tim 父母望子成龍心切，灌輸 Tim 學業為重的觀念，Tim 也不負期望，考入了香港科技大學修讀計算機工程學系。

Tim 在中學時期，開始接觸羽毛球，當時已勇於競賽，鬥志高昂打學界，惟「侏儒球手」始終罕見，所以遇上難題。其時，未能接受到合適的訓練，因此他形容：「初時場場捱打，真的會打到氣喘！」

大學畢業兩年後，Tim 遇上前港隊教練，才得知國際上有羽毛球「侏儒組別」。2014 年 Tim 加入了港隊訓練，香港就這樣出現首位「侏儒」羽毛球港隊球手。

成為運動員之前，Tim 從事 IT 行業，當時常被身邊人稱為「侏儒」，Tim 少不免感到自卑。相反，成為運動員後，與世界各地侏儒症球手切磋交流，才發現外國態度相當開放，「英國會有專門的協會和聯誼會幫手，患者容易交流，不易感到孤單！」

在公平競爭下，他重投熱愛的運動，用公餘時間努

力練習，他感慨地道：「我不再是普通打工仔！」到訪多個國家，感到自己其實很渺小，「原來自己可以在社會上和世界不同的人並存，其實很開心！」如今，他不再介意「侏儒」標籤。

“ 我起碼能跳能走，能聽能說。 ”

此外，體育學院傷健「戰友」們，互做心靈護盾，讓 Tim 拋開心理關卡，自信地活出自己的高飛人生。Tim 特別提到同樣是殘疾運動員的陳浩源師兄 (Daniel)。

Tim 和 Daniel 認識逾 7 年，Tim 笑說：「我和 Daniel 出雙人對四處比賽，同住酒店的日子還比各自的伴侶多呢！」Daniel 見證 Tim 的成長，去年更擔任 Tim 的婚禮司儀，他形容 Tim：「假如我是正能量人物，Tim 就是團隊中的『開心果』。無論正能量幾多，總有一刻會耗盡，那時候『開心果』便會出現為我打氣，再次提升正能量。」

“ 羽毛球不但令我的人生增添了色彩，更令社會開始關注侏儒症患者。 ”

「如果 Tim 不是運動員，我不會喜歡他吧！」



獎牌後的女人 螢幕前的粉絲

去年 2 月，Tim 與拍拖三年多的女友舉行婚禮。王太 Cindy 天生嬌小，與 Tim 的高度相約，她笑言：「如果 Tim 不是運動員，我不會喜歡他吧！」

Cindy 一句透露了他們的相識，原來是在一場侏儒症協會羽毛球活動。兩人開展戀情初期，Tim 實說有擔心過別人的目光，令 Cindy 有被歧視感，但他漸漸發現：「原來在街頭手牽手走著，我們的視覺只看見對方，我倆距離以外的通通聽不見，看不清。」

兩人的工作關係，婚後同住卻相見少，Cindy 是診所護士，Tim 去年轉為全職運動員，一年有超過三分之一時間往外地出賽或住體育學院內，Tim 平淡地道：「我和太太哪怕平均每星期只見一兩次，比『Long D』戀人好一點吧，但變相我們很珍惜共聚的時光。」

成就獎牌的背後，總有些人與事在轉動那不斷向前的齒輪。Tim 很感恩太太總在他腦筋閉鎖時，理性和他賽後分析，雖然太太不懂羽毛球，但會靜靜坐下來引導他平靜與反思。

目前為止，Cindy 只有一次在現場看過 Tim 比賽，但每一次 Cindy 都必定問：「這場有沒有直播？你記得給我 YouTube Link！」兩位「小矮人」的愛情雖然未有每天同床共枕，但 Cindy 絕對是丈夫的「忠實粉絲」，螢幕裡的情人眼裡傳遞愛。

Tim 坦言內心是很「敏感」的人，早上缺少一杯咖啡也會影響當日表現，何況是輸了一場波？他曾因為「輸波」而情緒低落。「以前認為什麼『享受比賽』是『行貨』說話吧！作為運動員輸贏就是最重要，贏的那一刻一定是最大滿足感。」

經歷多次的成敗，Tim 曾奪得超過 35 面獎牌和世界冠軍名銜，意識到這並非他的運動員生涯的全部，他說：「羽毛球不但令我的人生增添了色彩，更令社會開始關注侏儒症患者。」

“ 也許生命當中有些無法改變事實，只可以坦然接受現實，在失落處找到自我定位。 ”

近幾年，陸續有侏儒患者加入羽毛球港隊。身為師兄，Tim 分享如何帶著「小矮人」的身軀做到自以為不可能的任務，讓他更感人生的價值。



Tim 創出體壇傳奇，獲選本年度「青年夢想實踐家」。



Daniel 和 Tim 常組隊出戰世界賽。

新型冠狀病毒肆虐，弄得人心惶惶，雖然目前還沒有特效藥物治療，但我們只要做足清潔及盡量遠離人群，始終有助降低感染機會。除此之外，勤做運動及多喝保健湯水，亦可進一步強化個人抵抗力。現在少出街多留家，就教大家一些家中做得到的運動及一些簡易保健湯水，讓大家以最強姿態抵抗病毒！

家中小運動

在平常日子，大家到街上呼吸新鮮空氣及緩步跑 30 分鐘以上，就可達到強化心肺功能來達到強身作用，但現在留家最安全，小運動還是留在家中進行比較安心。如果家裡地方淺窄，不妨參考以下的小運動，強身又好玩。

家中小運動 + 養生飲食 強化自身機能



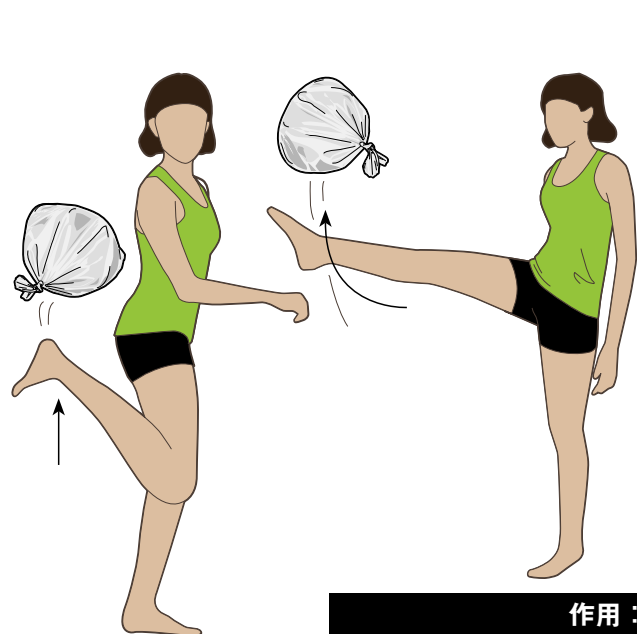
手腳並用空氣袋

工具：超市透明膠袋

做法：將透明膠袋吹漲並打結成氣球狀

腳部動作：

- ① 正常站立姿態；
- ② 以左右腳交替方式，不停將膠袋氣球往上踢；
- ③ 保持氣球袋高於腰部；
- ④ 每節進行 1 分鐘，做 2 至 3 節，期間氣球袋不能落地。



手部動作：

- ① 正常站立姿態；
- ② 以左右手交替方式，不停將氣球袋往上拍；
- ③ 保持氣球袋高於肩膀地向上拍打；
- ④ 每節進行 2 分鐘，做 2 至 3 節，期間氣球袋不能落地。



作用：改善心肺功能、促進新陳代謝。

反彈接紙球

工具：報紙或雜誌紙

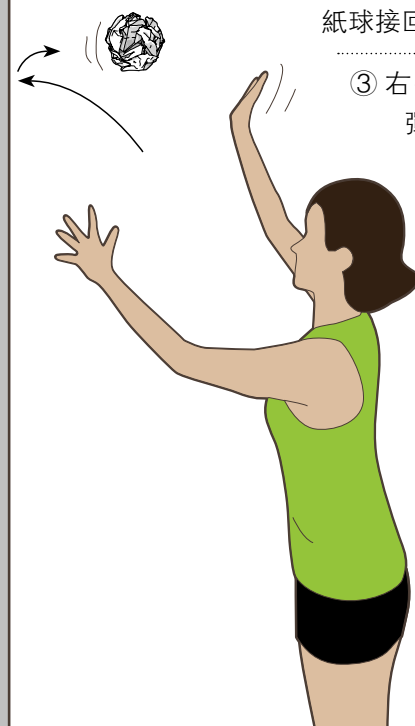
做法：將廢紙捏成紙球 x 2

動作：① 站立面向牆，左右手各執紙球；

② 左手將紙球掉向牆，將反彈的紙球接回；

③ 右手同樣做法，接回反彈的紙球；

④ 每節進行 1 分鐘，做 2 至 3 節，加強難度可左右手同時進行。



作用：改善心肺功能、燃燒卡路里、增強身體機能。

養生飲食

春季宜少食酸味食物，避免令脾胃不適。飲酒亦不宜過多，難以消化的食物不可多食，以免傷脾胃，能夠控制這些基本飲食事項，就可避免許多內臟疾病。想再增加自身機能，就適量試試以下的養生湯水。

猴頭菇紅蘿蔔豬骨湯（3 至 4 人量）

製法：

- ① 用清水浸猴頭菇 2 小時後，再加入滾水溫浸 2 分鐘，拿出撕成細塊；
- ② 將紅蘿蔔削皮及切成細塊、排骨切為數塊，所有材料放進瓦煲內，最後加水 2500 毫升（約 10 碗水）；
- ③ 小火煮 2 小時，可加適量鹽調味。

材料：

猴頭菇 30 克、紅蘿蔔 250 克、排骨及豬肉各 200 克，生薑 3 片。

功效：

健脾益胃，強壯筋骨。猴頭菇有滋補養身功效，加入紅蘿蔔及豬骨，有健脾益胃之效。



抗疫要全面，才能戰勝這一場硬仗，祝願香港市民身體健康，百毒不侵。