

我家

HoMemory

看得見的人情味



14
~
15

封面故事

無分貧富或裙褲
共享球場 She Connect

02
~
03

我家·焦點

吐公放石 十車中招
大命司機與死神擦肩

04

醫·家

同事共處一室
做好防疫萬無一失

06

HomeWork

My Stay Home Memory
親子畫作比賽得獎結果

07

無緣不歡

非常時期 非常撇法
DIY 撇軚神器



車 Cam 直擊的士中石



一架市區的士經過吐露港公路，疑中石爆胎。



路上疑有人在橋上投下巨石。



事後的士停在快線，亮起死火燈。



原來的士出事前已有多車中招。

疑有人橋上掙下 十車輾過中招

吐公放石

大命司機與死神擦肩

吐露港公路月初天未光，疑有人向高速公路投擲石頭，釀成交通意外。4月2日凌晨四時許，大埔吐露港公路往上海水方向，近廣福邨的一段路面，發現有大量石塊。事件當中，至少六輛途經車輛閃避不及，輾到石頭而報稱車胎爆裂。

有車輛的車 Cam 片，拍攝到當時的驚險片段。影片攝於當日凌晨4時30分，當時已有公路工程車到場了解事件。由於石塊多，一輛正在中線高速行駛的的士，疑因猝不及防輾過石塊，繼而失控左搖右擺，的士司機隨即煞掣避免意外。

幸而的士後方貨櫃車等車輛與的士有一段距離，及時收慢並響號，提示其他駕駛者，未致發生追撞意外。

事主怒斥：想害人家破人亡

的士撞上石頭後，的士停在快線，車身向一邊傾斜，疑當時已爆胎。在的士附近及前方，更有多達十輛同樣亮起死火燈的車輛，停在路肩及路邊，疑與該輛的士一樣「中招」。

「我經過嗰時已有兩架車中咗，應該啱啱掙落嚟，好彩避得到！」在的士出事駛經該處的車主 Samuel 認為，因出事路段上方碰巧有一條天橋，懷疑是有人從橋上，將石頭拋落高速公路「製造」意外。

而就在同一日，有駕駛者在荃錦公路近石崗附近，同樣發現多塊可疑大石橫亘馬路。有好心司機隨即下車搬走大石，但仍提醒其他駕駛者經過要小心。

不少駕駛者看過影片後亦認同

Samual 推測，有人怒斥：「嘩，又係呢個位！好大機會天橋掉去！吐露港搞啲咁嘢，隨時害人家破人亡喎！」

現場檢 35 石 部分直徑 30 厘米

有網民懷疑是拖車公司所為：「唔知會唔會係拖車公司，估嘅啫！我昨日（1日）經過天賦海灣迴旋處，見到兩部拖車司機係到等 order，個樣好似種緊菇咁！」

警員其後到場調查，發現現場可檢獲多達 35 塊包括麻石、混凝土塊、花崗岩等不同種類石頭。現場的石頭於山邊或地盤常見，部分石頭體積巨大，直徑達 30 厘米。

警方經初步調查後，懷疑有人從高處投石，導致駛經現場一輛輕型貨車、一輛的士及四輛私家車損毀、爆胎及撞毀，幸當日未致有人受傷。



中石時衝擊力大，導致車胎變形。

TAXI

二月已兩宗 粉嶺長沙灣發生

除了吐露港公路四月初發生的疑高處連環毀車，警方透露自去年 11 月起至少 9 次疑有人惡意將大石放置在新界多條高速公路，導致 51 輛車輛損毀及一名的士乘客受傷，已將所有案件交重案組跟進。

新界北交通部執行及管制分區總督察李文杰透露，今年二月，本港已曾發生兩宗同類事故，當中 2 月 29 日一宗在粉嶺公路發生的擲石事故之中，一輛行駛中的士，在路上撞上一塊重約 25 公斤的大石，因而失控撞上石壘，導致車上乘客受傷送

院。李文杰並指出，大石相信是被人從天橋擲下。

李續指出，另一宗則發生於 2 月 20 日，當時長沙灣連翔道亦懷疑被人放石，導致 12 輛車撞石爆胎。暫時未知三案有否關連，至今仍未有涉案疑犯被捕。

罔顧道路安全須譴責

警方嚴厲譴責此等罔顧道路使用者安全的不負責任行爲，而在高速公路上放置大石，對道路使用者非常危險，車輛衝過石塊或造成失控、撞及其他車輛或路邊物

件，如司機扭軚避開，更有可能造成更嚴重的交通意外，造成人命傷亡。

除了用大石毀車，本港於 2017 年亦曾出現針對車輛的「彈珠狂徒」，當時深井麗都花園附近一個露天停車場中，有多輛汽車大銀幕被集體擊毀。

翻查閉路電視片段後，發現當時一名戴口罩男子手持丫叉，發射鋼珠射毀停泊現場的車窗玻璃，另一名男子則站在鐵絲網外，同樣以鋼珠射擊車輛及車窗。警方將案件列作刑事毀壞案處理，翌年疑兇落網，事件疑涉黑幫利益糾紛。

近月本港接連懷疑有人在高處投石到馬路，有的士在粉嶺公路中石失控。



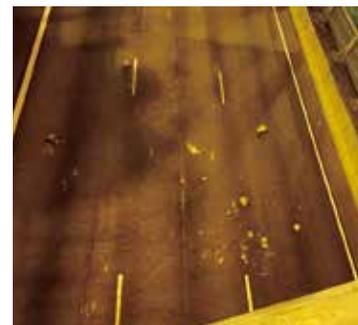
網民發現荃錦公路上亦發現來歷不明大石。(網上圖片)



一輛貨車被石頭弄爆車胎。(警方圖片)



部分石頭體積巨大，直徑長達 30 厘米。



警方初步調查懷疑石頭由橋上擲下。

連環爆車門窗盜竊 多區肆虐

除了有擲石狂徒危害駕駛者，近期本港亦出現連環爆車狂徒，於多區的停車場打爛客貨車等「搵食」車輛的玻璃，偷取車內物品，令不少搵食車司機人心惶惶，擔心要整車之餘亦影響原本已經慘淡的生意。

大埔警區刑事助理指揮官(刑事)莊成逸於本月 2 日見記者，指大埔警區於上月 27 至 29 日，接獲四宗區內停車場的車內盜竊案件。

莊成逸表示，警方經深入分析及翻看大量閉路電視片段後，於黃大仙拘捕一名 54 歲姓胡的無業男子，指他涉嫌與過去一個月內，與全港 32 宗車內盜竊案有關。

莊成逸指出，遭盜竊的車輛共有 54 輛，分佈在全港 14 區，當中北區及大埔，就有四宗共五架車被毀，兩區被毀車輛的事主損失近六萬元的財物，其他地區包括大埔、上水、屯門、葵荃、大嶼山及北角等。

向泊多層停車場貨車埋手

該 32 宗案件共有 76,000 元財物被偷走，案件中單一損失最高金額為 36,000 元，最低為五元，懷疑犯人作案時，主要針對停泊在多層停車場內的貨車，用隨手拾起的石頭打爛車輛玻璃，再偷走車內的財物；疑兇被暫控車內盜竊罪並提堂。

香港客貨車司機協會秘書長許民楓擔心，尚有其他犯人在逃，就算加強防盜也難以防範：「裝車 Cam (行車記錄儀) 都冇用，佢哋打爆得車窗犯案，就會偷走埋車 Cam！」

同事共處一室 做好保護萬無一失

新型冠狀病毒肺炎疫情未止，但不少打工仔早已復工，辦公室內有時也難以維持「社交距離」，原來茶水間、影印房、洗手間甚至共用文具也「危機四伏」，一不留神便容易潛藏病毒，到底怎樣才算適當防疫，可以安心上班呢？

香港中文大學醫學院營運總監胡志遠以及該院公共衛生醫學專科醫生蔡曉陽早前就在社交網站以直播方式舉行網上講座，分享辦公室防疫貼士。兩位醫生提醒大家在共處辦公室時，尤其是開會或在擠迫環境內，也應戴上口罩保護自己；另外若辦公室抽風系統沒有配置淨化系統和隔離塵網，又是用中央空調的話，應盡量遠離入風位，因其氣流較大，故病菌數量亦會比較高。



常見辦公室陷阱位

1. 洗手間

- # 門柄
- # 馬桶手柄
- # 水喉
- # 廁格門鎖



小貼士：不要直接用手觸碰，可以用紙巾相隔，若是碰過相關地方，則應徹底用梘液清潔雙手 20 秒，以抹手紙印乾雙手，再用同一張抹手紙開門離開。建議男士如廁後可以用消毒噴劑或消毒濕紙巾消毒衣服。

2.

茶水間

- # 水機按鈕
- # 水機出水位
- # 雪櫃門柄



小貼士：不少人會在茶水間脫口罩休息或與同事閒聊，但其實這也是高危地點，建議預先準備水壺斟水，減少進出茶水間使用公用水機的次數。同時，不少人觸摸的水機按鈕或帶病毒，最好用紙隔開才按擊，並且杯口應避免碰到出水位。

3.

影印房／文具間

- # 文件、共用文具
- # 鍵盤及滑鼠
- # 電掣開關
- # 影印機按鈕



小貼士：研究顯示，病毒可停留在紙張表面 3 小時，員工應盡量減少使用紙張，同事間傳遞文件時，亦要戴上口罩，甚至手套。觸碰紙張後，不要再用手碰眼睛、鼻、口。接觸電掣、影印機前，最好用消毒紙巾先抹乾淨；如使用 1 比 99 漂白水清潔，需要用清水再抹多次，而使用後亦應用消毒搓手液消毒。

鼻敏感發作？ 醫生醒兩招輕鬆 KO

每逢轉季，鼻敏感便容易發作，打噴嚏、流鼻水、鼻塞都令人相當困擾。早前日本節目《ソレダメ》請來耳鼻喉科醫生石井正則，分享簡單兩招解決流鼻水、鼻塞煩惱。

1. 流鼻水：洗鼻

洗鼻對感冒、花粉症、預防流感十分有效，建議用鹽水洗鼻，以一公升清水中加入 9 克鹽，混合成濃度適中的鹽水；另外盡量避免直接以水龍頭的水洗鼻，以免弄傷鼻腔。

2. 鼻塞：聞洋蔥

洋蔥含有二烯丙基二硫，激活交感神經，令血管收縮，只要將洋蔥連皮切成片狀，放到鼻子前呼吸一分鐘，即可通鼻塞。

石井醫生又表示，不少人在流鼻水時，會「索鼻」或塞紙巾防止鼻水流，其實都是錯誤的方法，因為鼻水會沖去從外來入侵的細菌、病毒或花粉，而且鼻水的成分可以過濾血液，若鼻水持續停留在鼻腔內，反而會令細菌繁殖，因此鼻水流時，直接用紙巾擤出來就可以。



（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。



小朋友唔肯瞓？「甜睡湯」幫到你



家長面對小孩子一個頭痛問題，莫過於「唔肯瞓」。特別這陣子停課期間，小孩子無返學早起壓力，晚上便不願上床睡眠，結果累家長們又要煩一餐。

其實小孩子作為「純陽之體」，確實容易亢奮多動，需要有效「放電」，建議日間（下午 1 時至 4 時）給小孩子做些肢體運動（如游泳、打波及攀爬等），透過強化肌肉，刺激腸胃運化（脾主四肢），

促進大腦內分泌平衡，改善專注力及控制情緒。當然少量追逐運動可玩，卻不宜太久，否則引發大腦過激，容易發惡夢。戶外做運動最好不過，不過室內也可進行，建議父母一齊參與，加強親子互動。

最後有朋友問我，讓小孩子睡得甜，有冇食療介紹？以下是的「甜睡湯」亦對睡眠有幫助！加點陳皮可以達到化痰祛濕功效！

材料：

- 浮小麥：9 克
- 黑 棗：3 粒
- 百 合：9 克
- 陳 皮：5 克

做法：

1. 如落瘦肉先氽水 30 秒
 2. 然後將材料加入 2 碗開水
 3. 煲滾至 30 分鐘就完成。超簡單！
- * 如有問題，可向註冊中醫查詢。

電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



月貝廚房

Pearl & Shell

沙田京瑞廣場二期 141B3

Shop 141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin

營業時間: 12:00-20:00

*星期日休息

餅點



芝士凍餅 \$12
(朱古力/芒果/柚子/檸檬)

布朗尼蛋糕 \$12

香蕉蛋糕 \$12/一件
\$48/一條

芝士肉鬆蛋糕 \$12/小卷
\$48/大卷



曲奇

各款曲奇: \$35

牛油曲奇, 咖啡曲奇,
奧利腰果, 朱古力曲奇,
朱古力杏片, 香蕉奇亞籽,
百爵紅茶



小食

椒鹽雞翅 \$12/3隻

瑞士雞中翼 \$12/2隻

蔥肉小餡餅 \$12/4個

長州大魚蛋 \$12/2個

炭燒雞肉串 \$12/2串

越式炸春卷 \$12/3條

台式香腸 \$12/2條

脆皮芝士年糕 \$12/2件



優惠套餐

A. 五色餃子餐

\$45



B. 雙比得飽餐

\$45



C. 紫米飯團餐

\$40



D. 肉燥飯餐

\$38



月貝廚房

\$5

現金券

一張單

消費滿\$60

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、摺毀、或影印均作廢
5. 此券有效期至:2021年3月31日

月貝廚房

\$10

現金券

一張單

消費滿\$120

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、摺毀、或影印均作廢
5. 此券有效期至:2021年3月31日

月貝廚房

\$15

現金券

一張單

消費滿\$160

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、摺毀、或影印均作廢
5. 此券有效期至:2021年3月31日

#Stayhomememory

親子畫作比賽得獎結果

最佳作品集

恭喜以下得獎家庭，將獲得由 Big Dipper Studio 送出的親子電子編程玩具套裝（價值 \$800）

希望大家繼續留家抗疫，珍惜難得的親子時光！



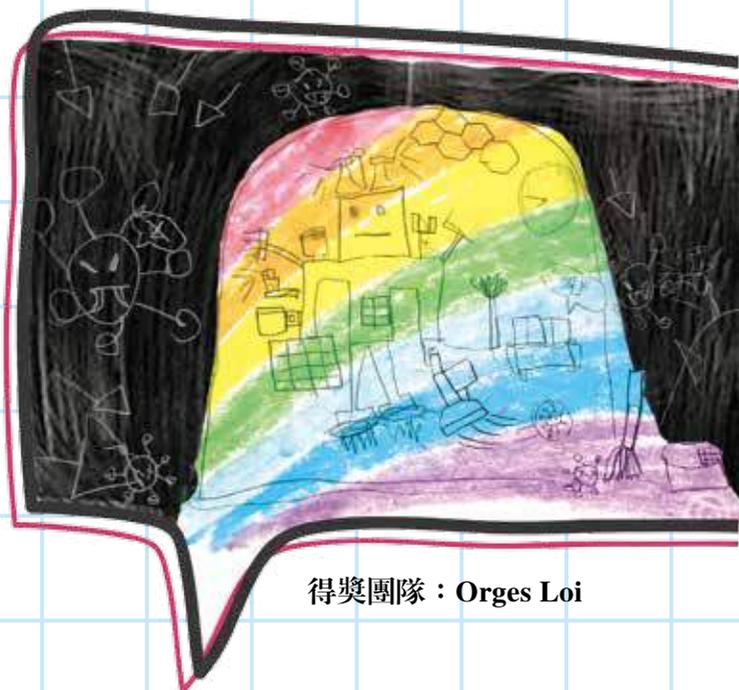
得獎團隊：Nissa Mak



得獎團隊：Sammi & Bella



得獎團隊：Jim Chui



得獎團隊：Orges Loi



得獎團隊：葉綠素之家

新冠肺炎肆虐，升降機屬密閉空間，病毒易於生存，加上人流量多，感染病毒風險相對較高。有人就會用紙巾擻粒，亦有人用鎖匙，但就會耗用好多紙巾，或要消毒鎖匙。不少網民就發揮了無限想像力，分享自製環保又可消毒的「擻粒神器」，即管睇下邊款適合大家應用！

NO.1 有蓋原子筆

藝人森美早前在個人 Facebook 上分享谷友自製「擻粒神器」秘技，簡單三步曲，就可大功告成：

- 拔走已沒用的原子筆芯
- 使用時拔走原子筆蓋
- 擻完粒就插返筆蓋



森美分享谷友提供的自製擻粒神器的秘技。(取自 fb@森美)

NO.3 膠水樽 + 消毒搓手液

除了無用的原子筆外，網民想法亦層出不窮，有位網民就研製出「自動消毒擻粒神器」，製作方法亦是平民化：

- 去文具舖買枝價值幾元的膠水
- 用後，不要掉了膠水樽，裏裏內內都要徹底清潔好
- 將消毒搓手液注入膠水樽



膠水樽頂的海綿擻擊時也順便消毒按鍵。(取自 fb@HF_Ting)

使用方法：

- 搭粒時，用來擻粒，同時也可消毒按鈕
- 擻完粒後，蓋上膠水蓋子即可
- 除了搭粒用，網民話去銀行自動櫃員機擻錢，或其他地方要按擊時都可以使用

非常時期 非常擻法 DIY 擻粒神器

NO.2 用完的唇膏 + 木塞

女士們的唇膏亦是一眾網民改裝成神器的大熱之選，有網民就有心機分享製作方法：

- 預備一枝用完的唇膏，並要清洗乾淨整支唇膏，尤其是唇膏桶
- 將喝完的紅酒或白酒的水松木塞刨幼至適合擺入唇膏桶的闊度。無酒塞的話，也有網民改用擦膠
- 將刨好的酒塞放入唇膏桶即成



陳靜用上唇膏加酒塞。(取自 IG@dadachan)

這款神器由香港電影演員陳靜推介過，要擻擊時，就扭動唇膏底部，木塞就會徐徐地被推出來。擻擊後，就扭動收回，用法簡易。倘若被改裝的唇膏本身帶用回彈收回的功能，就免卻扭動收回的動作，極為方便。不過，這款神器比起先前的原子筆和膠水樽的製法，需要大家花較多的時間和心機來製作。



有人改為注入 75% 的消毒酒精入膠水樽。(取自 fb 群組「筲箕灣人筲箕灣事」)

膠水樽的先天優勢是頂部附有海綿，方便滲出消毒搓手液，當接觸按鍵表面時，內裡的消毒搓手液就會同時消毒海綿表面。不過，有醫生就質疑海綿的滲透力，細菌有可能會停留在樽上，未必是最佳之選。

食肆限食客 零售又 0 售

相信不少人近期都多了在家煮兩味，但大家可曾回味樓下那家茶餐廳的火腿奄列和「嗲牛麵」，想起對閣下口味已經了如指掌的樓面阿姐，以及聲如洪鐘的老闆？疫情下的各種防控措施，令社區的人情味逐滴流走，而政府對食肆、商店的資助，同樣被指在細節上不近人情。



劉文杰認為零售業資助文件要求不近人情。



放水商戶救急 勿自作多程

復活節長假首日中午，大埔舊墟一間茶餐廳只有零星客人，情況雖比不少餐廳還算好，但東主阮先生指，餐廳在疫前假日同一時段是爆滿的，而疫情也令餐廳少了七成生意。

餐廳店東 盼當局放寬貸款

雖然政府在首輪防疫抗疫基金中，已向茶餐廳等普通食肆提供 20 萬元資助，但阮先生慨嘆「補得租金補唔到人工」。

他認為，疫情何時完結仍是未知數，政府再提供一筆過資助只會長貧難顧，更難保有些人收完錢後就將餐廳結業，倒不如再開水喉放寬中小企貸款，有心繼續營運餐廳的自然會申請。

大埔社區發展主任劉文杰接受「我家」訪問時表示，區內不少食肆都大吐苦水，指除了居民減少外出用膳，亦受到政府規管食肆運作的「限桌令」影響。

他指出，雖然大多食肆申請了首輪防疫基金的資助，但有人反映申請表上充斥官腔，「個個都是中文字，但加在一起就不太知道是什麼意思。」

劉文杰： 手續繁瑣須「貼地」

零售商店同樣大受疫情打擊。劉文杰說，政府雖推出每店八萬元的零售業資助計劃，而程序及所需文件亦簡化了，但他形容這是「由天庭再靠近凡間一些，但却依然離地。」

除了商業登記證、店面近照及銀行賬單或存摺外，計劃要求申請者提供強積金供款單、租金收據或差餉地租通知書、水電等公用服務賬單、電子支付系統賬單四項當中的兩項。

他說，很多小店員工都是兼職或散工模式，以現金出糧，難有強積金紀錄，店內交易都只收現金，加上不少商店的租金都包括水電及差餉，換言之賬單上列出的是店舖業主名字，不少人最後只能提供租金單這一項證明。

劉文杰質疑，構思有關安排的官員，「是否一畢業就入政府，從來無做過生意？」他希望政府接受以利得稅單作為證明文件，貼近業界需要。

區保安及清潔人員默默貢獻社區，口罩當然要預埋他們。



在大埔鄉郊「行仔嘍」，劉文杰（左）與容海恩（右）派發物資。

派抗疫物資曾吃閉門羹

除了受申請資助「走程序」所困擾，不少商店亦面對最基本的問題：缺乏抗疫物資。劉文杰早前向區內商戶送贈物資，原以為因所屬政黨緣故而遭部份「黃店」請吃閉門羹，最後有些收下其心意，有些就婉拒，但着他轉贈有需要人士。

他坦言自己只是「盡做」，「直接進入商店就派，沒有考慮什麼」，因商戶是面向社區，防疫工作需要做得更好，強調不能為某些想法摒棄公眾利益。

同心建設 放下己見

二月底、三月初的一段時間，劉文杰在區內派發口罩，曾遇上持不同意見的街坊邊拿著手機錄影，邊質疑他派得少，他直言也有勞氣的時候。

然而，個多月過去，他在「黃店」卻得到意料之外的反應。是否大家在疫症甚至生命面前放下己見？他說自己也有如此感受，而這對於社區來說也是好事。



復活節長假，劉文杰出動向居民派發口罩。



從小受薰陶，Joey 認真對待每朵花。

花舖第三代巧手留街坊 婆媽相傳 花開花樂 知多少

在大埔墟街市二樓，眾多食品小店當中，有一家開了三十年的老字號花店。店內一位嬌小女子，從搬運花束到紮花送貨一手包辦。她是大埔潤記花店的第三代傳人 Joey。



堅持自己速遞送花。

Joey 的婆婆三十年前，在富善邨街尾開始擺檔賣花，直到 Joey 媽媽接手，適逢舊街市落成，便正式開展家族小生意。Joey 和孖生家姐，從小看著婆婆和媽媽的手藝長大。

“從小薰陶，所以兩姊妹都喜歡花藝”

後來舊街市拆卸，Joey 兩姊妹中學畢業。潤記隨大隊搬至大埔墟新街市現址，三母女共同打理花店。「媽媽今年 70 歲了，早幾年才退休，家姐現在有了孩子，主力是我來打理，過時過節全家人都會來幫忙。」



每朵花有花語，每束花都有任務。

「好記得當時舊街市無冷氣，又很髒，其實沒有正式跟媽媽學藝，我家姐也是在外面學的，但從小薰陶，所以兩姊妹都喜歡花藝吧！」

Joey 在瀟灑花香的環境下長大，順理成章對花有濃厚興趣。講到對花的熱愛，她這樣回應說：「其實花純粹擺檯面並不好看，但當經過自己一雙手用心和創意裁剪安排，那種從零到有的感覺很滿足。」

“試過新年搭正情人節，三日三夜無返屋企”

雖然 Joey 有向媽媽「偷師」花藝，但為了獲得更大的滿足感，為了讓花店有更多不同款色的花品，閒下來時，Joey 總會瀏覽外國的花店網站，參考其他地方的作法，獲取更多靈感。

平日除了承接紅白二事的花品，Joey 說旺季就是新年期間：「節日一定最忙，試過新年搭正情人節，嗰陣三日三夜無返屋企，幾個人係鋪頭過夜起貨。」



人情味令她留守街市小店。



Joey：會一齊 BBQ 打牌添！

街市人情味中長大

忙碌工作亦感喜悅

Joey 身為新一代花店繼承者，沒有在舖面裝潢上花太多功夫，而令她堅守街市舖位，最大的原動力是街市內的人情味。「由我媽媽嗰陣開始積落一班婆婆客，但嗰會一齊飲茶，我就有一班媽媽級客人，有時候會叫我一齊 BBQ，一齊打麻雀，大家傾偈都毫無避忌。」

“呢度大部份檔係舊街市搬過來，由細識到大”



Joey 說製作畢業花束，最能感受客人喜悅。

每日朝七點晚六開舖，Joey 說疫情以前，大多數到了午餐時間，就會和附近的檔主各自煮幾味，分享共餐，「呢度啲檔大部份都係一齊係舊街市搬過來，由細識到大，我哋圍埋一齊食，有陣時仲會打邊爐，好開心㗎！」

凡事親力親為，總是家族小本生意的重要基礎。Joey 直言不放心交託重要節日花束給其他司機，於是堅持自己送達：「有次送情人節花去高等法院外，收花

的女孩竟然是我認識的人，經常在對面菜檔買菜，會打招呼，原來是她指定男友要訂我這裡的花。」
就是那種人與人之間微妙的關係，讓 Joey 享受忙碌的節奏。「最開心是做畢業花，因為父母來買花會很捨得，聽他們說說孩子成長的喜悅故事，是一個分享祝福。」

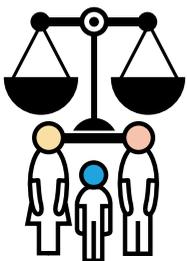
羅庭德指北區要告別水貨？

北區區議會主席羅庭德早前在 Facebook 帖文以「發展在地經濟，告別水貨北區」，大談北區發展設想，認為可以推動本土品牌發展，令北區毋須再依靠水貨生意帶動地區經濟。

羅庭德早前參觀了位於北區鄉郊的香港老字號品牌悅和醬園 1945，不少大牌子都有找該醬園 OEM 或選購原料，除了內銷香港的各大小餐廳及家庭，亦有

外銷香港味道到世界外地，但醬園就因為擔心政府收地或規劃會涉及其工廠所在地而進退失據。羅庭德認為，單靠規限簽證或執法打擊水貨，結果水貨店數量不跌反升，水貨客當街當巷分貨活動更趨猖獗。北區鄉郊的在地經濟並不只局限於旅遊或鄉事，可以仿效台灣的觀光工廠做法，向大眾教育生產知識，亦為產業提升價值。

羅庭德（左）早前參觀了位於北區鄉郊的香港老字號品牌悅和醬園 1945。
（羅庭德 Facebook 圖片）



陳蔚嘉及劉勇威表示，當晚已到现场跟进问题
（陳蔚嘉 Facebook 圖片）

路燈失靈漆黑一片

4月17日晚上，大埔舊墟、太和、太湖花園一帶大面積路燈熄滅，不少街坊走在路上都心慌慌，既擔心治安問題，亦怕看不清路面狀況易出意外，有街坊甚至要出動電話附帶的照明功能，才能勉強看清路況。大埔區議員陳蔚嘉和劉勇威表示，當晚收到街坊反映情況後，已經報知路政署跟进，盡快維修。

各位街坊出行時亦務必注意安全，如有需要，請即時聯絡相關人士跟进問題。

前裁判法院歎咖啡 好chill好特別

這棟兩層高的白色平房，前身為粉嶺裁判法院，保留有維多利亞建築風格，現在搖身一變，成為「添飲咖啡館」。



咖啡口味十分特別，店內環境舒適。

這裡沒有虛華裝飾，但擺放著由古洞志記木廠特製的原木長桌及板凳，以及設計得像公文紙袋的餐單，每個細節，都在陽光下散發一種沉靜暖意。Cafe 選用台灣人氣咖啡店 Coffee Stopover 及澳門 Bloom Coffee House 的咖啡豆，厚實穩重中有杏仁的甜味，還有用產量奇少的本地龍眼蜜，創出龍眼拿鐵，口味十分特別。如此舒適的環境，人又少，真的可以靜靜地逗留大半天。

不過要注意，由於疫情影響，現在不接受 walk-in 客人，各位要前往用餐，就要先透過短訊 67599141 訂檯啦。



現在只接受短訊預約。



咖啡鮮椰子汁，搞搞新意思。



「400次咖啡」配鮮椰子汁

最近很流行「400次咖啡」，大埔安富道9號一間街坊好評飲品店就搞搞新意思，跟潮流賣手打「400次咖啡」配鮮椰子汁，平時椰汁已經又鮮味又足料，今次配上咖啡，還是由店員在街坊面前親手攪拌，認真是視覺與味覺的享受。



小貼士：紫皮蒜味道比其他蒜頭更香，另外炸過蒜蓉嘅油其實都充滿蒜香味，用嚟炒菜或者撈麵都好得！



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
HoMemory

23, Apr 2020

材料：

糯米 2 杯、
乾荷葉 1 塊、
牛肝菌乾 15g、
櫻花蝦乾 10g、
急凍蝦肉 200g
或其他海鮮、
莞茜蔥碎適量

蒜蓉醬材料：

蒜頭 1 個、
油 100ml、
生抽 2 茶匙、
魚露 2 茶匙、
糖 1 茶匙、
粟粉 1/2 茶匙

Mad for Garlic!

蒜香籠仔

蒸糯米飯

一向行山都係為咗影相嘅我，上星期復活節四日假期畀晒兩日半，心諗唔可以再頹落去，又心癢癢想整蛋糕。

不過近排煮得多又食得多，已經輕鬆變成「米芝蓮」車胎腰，於是改變計劃約幾個朋友行半日山，今次目的地係大嶼山嘅花瓶頂，因為交通超級唔方便，唔使諗住揸車因為無位泊，搭巴士要去到青馬大橋收費廣場落車先去到起點，所以人跡稀少都幾安全，沿途有橋景有海景有山景又有奇石景。

唔使問梗係影咗好多靚相，無諗過放上臉書後會比朋友話我好出去行山，對唔住班出生入死嘅醫護人員，我無怪呢位朋友，相信佢都係善意嘅批評，可惜我忍不住第一時間回應佢：我日日返工迫巴士地鐵又唔見你出聲？之後大家都無再討論落去，其實疫情已經持續咗幾個月，我諗一啲正常嘅嘢氣活動都係需要嘅，例如喺屋企附近散步咁，只要唔好去人多聚集嘅地方，又做足防疫措施就可以啦！

計下數已經好耐冇去過酒樓食飯，好想食蒜香膏蟹籠仔荷葉蒸糯米飯，自己做當然得啦，其實最緊要係個蒜蓉醬，基本上配任何海鮮都可以，我懶無去街市買餅，惟有出動急凍蝦仁，始終都係差點鮮味，可以加入乾菌提香，加上荷葉嘅清香，足夠令人食指大動。



做法：

1. 糯米洗乾淨用水浸 4 個鐘，蒸籠鋪上乾淨布（或剪開魚湯袋代替），隔水蒸半個鐘再熄火焗 10 分鐘至全熟



2.

蝦肉開邊，落少少胡椒粉、鹽及紹酒醃一陣，牛肝菌浸軟切粒



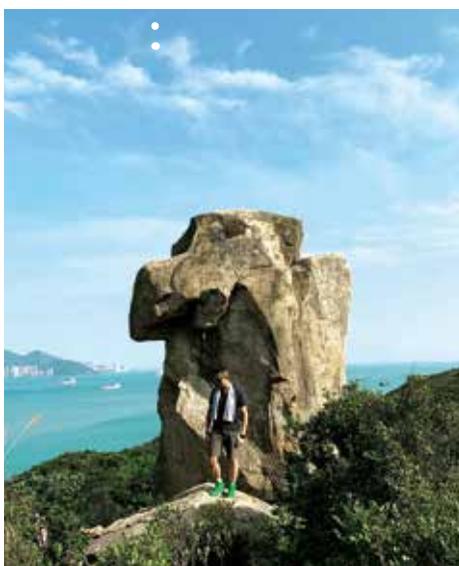
3.

蒜頭切碎以慢火炸至金黃色，倒去一半油份，再加入生抽、魚露、糖及粟粉拌勻



4.

荷葉用熱水浸軟後鋪在蒸籠內再掃油，然後倒入糯米飯，蝦肉、牛肝菌、櫻花蝦與蒜蓉醬撈勻，放在糯米飯之上，隔水蒸 10 分鐘取出，打開荷葉灑上大量莞茜蔥碎，最後淋上煲仔飯醬油即可



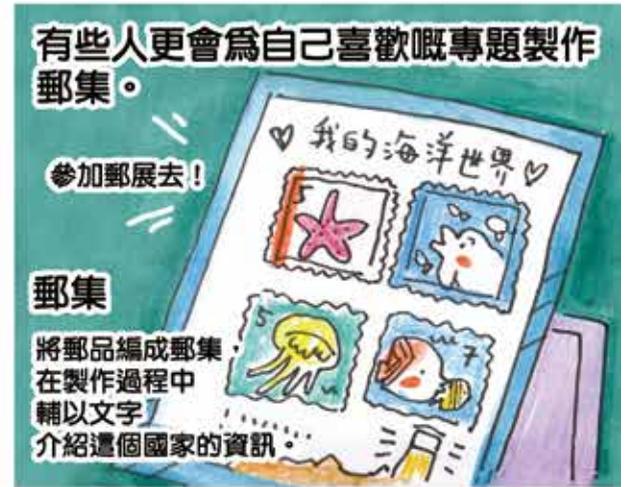


作者：奇美

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。



自從識到呢位朋友，尾仔迷上咗集郵。



“集郵其實是一種通識教學：收集某個國家的郵品，可以知道這個國家的文化，經濟，著名人物和地理環境等知識。”

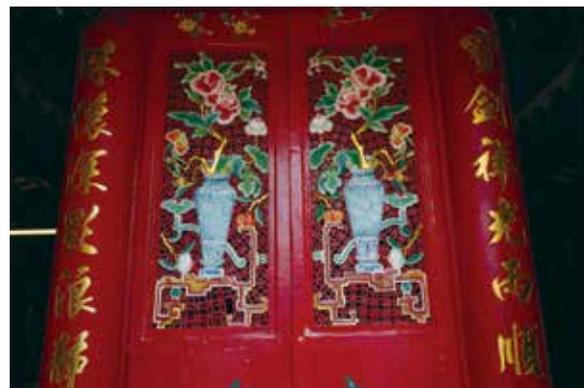


石灣陶塑、雙龍定火珠



屋脊：石灣陶塑、雙龍定火珠

楊侯古廟為一座兩進三開間式建築，分成主殿、左右偏殿以及一條小巷。正門以麻石柱支撐，當中最引人注目的絕對是屋脊的裝飾。前殿的屋脊飾有大量的石灣陶塑、以粵劇戲曲或神話中的瑞獸及人物為主。而屋脊的中央同樣有最經典的雙龍定火珠以及與宋太祖趙匡胤相關的陶塑。



木雕

走進廟宇內部，有大量精美的木雕，以吉祥物，如佛手瓜、桃等為題，象徵多福多壽。



廟內古鐘、對聯

古廟內有數樣珍貴的文物，除了刻有「康熙三十八年」字樣的古鐘和光緒三年（1877年）刻製的木對聯，更罕見的還有一塊光緒七年（1881年）鉛錫合金鑄成的牌匾。

東澳古道盡頭的古廟 楊侯古廟

上期就帶大家走到東澳古道上的一座香港現存唯一的古城——東涌所城，而沿住這條古時東涌和大澳居民互相往來的古道繼續前行，走到大澳就會有一座三百多年歷史的大澳楊侯古廟，正是今期古蹟古鄉的目的。

大澳漁村的歷史可以追溯到宋代，當時村內以蜑家漁民為主，由於沒有到岸上定居，因此形成這種以木柱支撐的棚屋的居住方式。後來隨著鶴佬、客家人及北方沿海居民逐漸遷入，令到這個地方的鹽業及漁業得到重大的發展，北宋的官立鹽場「海南棚」更是在此興建。

現為法定古蹟的楊侯古廟，由廟內的鐵鐘推斷，建於康熙三十八年（1699年）前，其建成年份比九龍城的侯王廟更早出三十一年。古廟除了供奉侯王，還有其他與沿海居民有關的四大神如北帝、關帝以及洪聖。三進兩開間的設計，用上青磚、麻石及木材築砌而成，飾以當時極為精巧的石灣陶塑、雙龍定火珠、純錫牌匾等飾物，處處反映當年的大澳何等富裕。



鯨魚骨。

溫馨提示

楊侯古廟現由華人廟宇委員會管理，向公眾開放，參觀時請遵守廟內規則。

楊侯古廟

前往方式：大澳寶珠潭
級別：法定古蹟
開放時間：每天上午七時至下午五時

古蹟資訊

古蹟的故事

侯王是南宋國舅？

有關侯王的身世，歷代都有不少說法，相傳侯王本名是楊亮節，是宋帝昞母楊淑妃的弟弟，是南宋王朝的國舅。在南宋末年，蒙古軍隊屢次侵犯國土，宋軍不敵。當時楊亮節就是負責保護帝昞及衛王向南方逃走，幾經艱辛走到今日的東九龍一帶。路途遙遠令楊亮節早已身患重病，但仍堅持與蒙古軍隊對抗，最後仍不幸逝世。他的英勇故事感動不少村民，並決定立祀供奉。由於楊亮節生前已被封侯、死後就被封王，故奉祀他的廟宇稱為「侯王廟」。



精美木雕

廟內古鐘、對聯

事事涉及「土地問題」的香港，基層想找地方做運動實不容易。一個公屋長大的心漏症女孩，在逆境中煉出快樂助人本色，今任職 NGO 聯繫各界資源，拓基層兒童運動空間，助他們覓價值，主宰自己的人生，讓出身平凡者也能逆風起跳高飛！運動無分富或貧，一切由球場公平地開始。

憑「良心」絞腦汁 女總管普及做運動



“似 Uber 司機，將運動駛入社區。

你落場我又落場，足球以外別無所求。運動如此純粹，如此滿足，如此快樂。

無分貧富或裙褲

共享球場

SHE CONNECT

江嘉惠 (Judy) 兒時家住勵德邨，雖然這邨有「公屋豪宅」之稱，但始終 300 呎空間內放幾張碌架床，就住了父母、兩個兄長、祖母及她共六口子，生活是非常基層。

Judy 成長歲月雖說未算艱苦，怎也稱不上是贏在起跑線，「由細到大都習慣了在電視機旁邊溫書、做功課，到高中時才開始在自修室溫習。」

患心漏症童年屢任醫院 感受香港優良公共福利

Judy 患有屬先天性心臟病的心漏症，童年時多次住院。六歲時完成手術，但小學階段依然不能踏足運動場。

她憶述：「最印象深刻就是住公立醫院，住院一個月，只需要付幾千元就能出院，令我很早就感受到公共福利的重要性。直到長大後，我到上海一家中心的兒童心臟科當實習社工，得知當地同樣患有心漏症的兒童，需要繳付十萬人民幣醫療費用『起跳』，更加感到香港其實是幸福地。」

Judy 畢業於中文大學的環球商業學系這「神科」，

但她從來沒有想過入職做 iBanker，「好多人說我是棄做 iBanker，其實唔係，你叫我去做，我做不到，因為我並非善於算術，而是善於溝通，我覺得溝通也是能學以致用的技能，」

她感恩從小身邊有許多人幫助，深知社會服務對於很多需要幫一把的市民來說，是多麼重要，因此她畢業後踏上了社會服務這條路。

任職體育基金總幹事 供基層孩子專業訓練

初時在青協工作，帶領青年人進行領袖訓練，其後修讀港大的社會工作碩士課程，並在畢業後任職國際品牌的社區參與部門，一路以來都是朝向社區服務實踐職途。

直至 2017 年任職凝動香港體育基金全職總幹事，帶領十多年的青年團隊，培育基層學生，藉提供免費專業體育訓練，提高他們的社會流動性。

現時 Judy 全心投入凝動的工作，從處理文書到募集資金，並親身到訪基層家庭及參與機構舉辦的活動，讓她可切實嘗試從根本位置，著手幫助基層向上流動。

凝動香港體育基金並沒有設立實體中心，而是向各區募集免費共享場地，再招募退役港隊教練開辦廉價課程，讓家長們付 12 蚊也能安排孩子寓學習於遊戲，並透過體育訓練培養孩子們正確的價值觀和態度。

她形容自己說：「我們似是運動界別的『Uber』司機，以共享資源，將運動駕駛到孩子的社區，實行全民運動。」

貧窮源於資源不均 促跨界別分享交流

Judy 感激各界人士幫助，使他們這輛「運動專車」能順利開動，特別獲基匯資本旗下商場開放免費場地，以及九龍工業學校等機構的熱心支持。

Judy 認為跨代貧富問題，其中一大原因並非資源不足，而是資源不均，因此鼓勵跨界別分享所擁有的資源。「我覺得我辦 NGO，不想用古舊的方式，每個地區設實際點，花費大量人力物力，將捐款花在沉重的行政費用上。而是用創新思維，思考如何在現有基礎上開發與爭取。」

組少年街坊籃球隊 重拾昔日屋邨情

Judy 從小熱愛做義工，不時在週末出外賣旗和探訪，她笑言：「假如當初勵德邨有義工隊，我一定參加！」

她認為香港以前的睦鄰關係較現在密切，當日的青少年比現在更抱有社區歸屬感，因為當時有不少以小社區為單位的閒餘活動。

她以從前的屋邨隊為藍本，帶領凝動在全港八個屋邨籃球場建立八支屋邨籃球隊，例如將軍澳區有「明德勇士」隊、天水圍區有「天晴奇蹟」等等。

Judy 說：「青少年透過打街場，身穿自己屋邨隊的籃球衣，代表屋邨跨區作客比賽，其實是加強地區歸屬感的良方。」



「邨 Jump」在全港八個屋邨成立少年籃球隊。



願任何孩童享受運動，願營營役役的成年人記住這一刻。



基金會藉體育訓練培養孩童正確價值觀。

Judy 舉出一個實例說：「北區孩子望見高爾夫球場，卻不能使用。於是我們爭取到在粉嶺高爾夫球場開設高球班，令高爾夫球不再是基層孩子的遙遠夢想。」

“ 社會上定型了有錢讀名校學生才有成就，大家起跑線不一。但體育並非如此，不會因為出生有錢家庭而跑得快，大家都在同一起跑線。



出動做家訪，推廣做運動。



Judy 帶領團隊出版書籍，紀錄青少年的成長故事。



凝動在全港推廣運動，在多區推廣。

盼扭轉觀念：讀書外亦有出路

基滙資本去年購入領展房產基金（0823）旗下的12個屋邨商場，負責商場的運營管理。新管理新作風下，Judy 說這些商場支持凝動服務社區的理念，也借出場地予他們舉辦班組、搞活動。

場地是 Judy 和團隊面臨的一大挑戰，同時盼能逐漸扭轉基層家長「讀書是唯一出路」的固有觀念。她憶述一個感慨片段：「有一次家訪，我看見一個基層媽媽竟然花費逾一萬元，去購入英語學習套裝，卻要

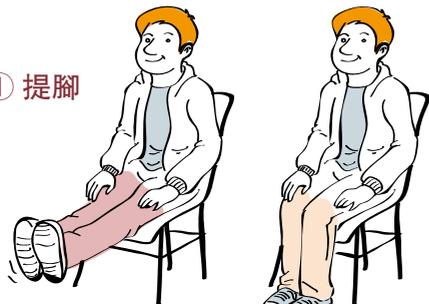
思量花 \$500 給孩子上一年的體育課，我當時心酸。」

停課不停運動 fb 發放示範短片

近日因應疫情嚴峻，學校停課讓學生們留在家中，這打亂了同學的學習進度，同時凝動香港體育基金的所有課堂暫停，為讓學童「停課不停運動」，Judy 和團隊一連五日在 Facebook 專頁發佈短片，親子在家都可以跟隨做一些輕便的運動，保持身體健康。

身體篇

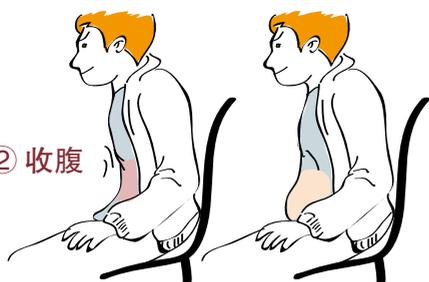
① 提腳



提起雙腿，小腿收緊

放鬆

② 收腹



身體微微傾前，腹部收緊

放鬆

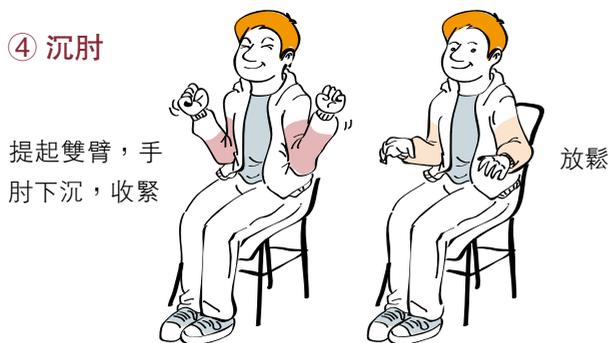
③ 緊握放拳



伸出雙拳，緊握

放鬆

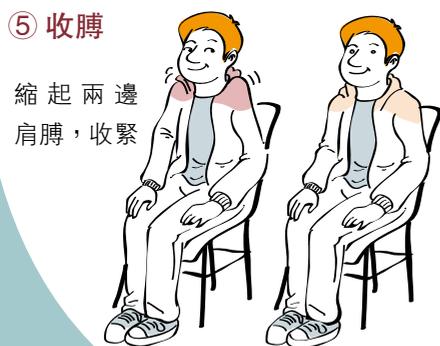
④ 沉肘



提起雙臂，手肘下沉，收緊

放鬆

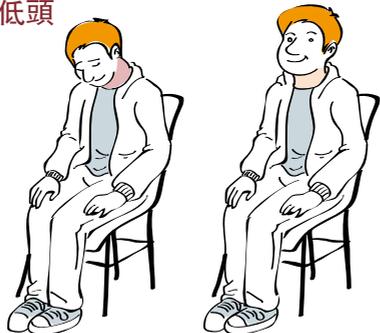
⑤ 收膊



縮起兩邊肩膊，收緊

放鬆

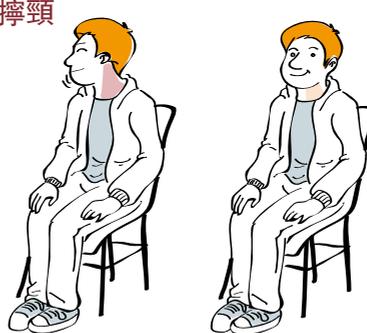
⑥ 低頭



低頭，前頸用力收緊

放鬆

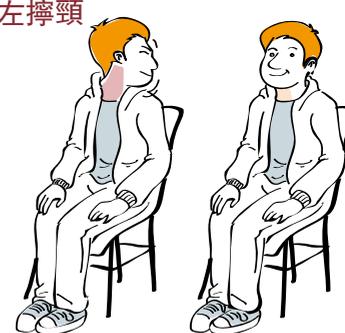
⑦ 右擰頸



頭向右擰，左頸肌肉收緊

放鬆

⑧ 左擰頸



頭向左擰，右頸肌肉收緊

放鬆

親子肌肉鬆弛操

身心放鬆更健康

「日日留喺屋企，唔通人人都想留喺屋企咩？」但無計，抗疫就係要咁樣。在家隔離太耐，緊張太久，無病都會屈到情緒出問題，有指當人長期處於緊張狀態時，肌肉會被拉緊難以放鬆，要有效舒緩這種肌肉緊張，可採用「漸進式肌肉鬆弛法」(Progressive muscle relaxation)。

鬆弛法的作用

「漸進式肌肉鬆弛法」是利用一套經過專家設計的動作，讓身體多個肌肉位置先收緊再放鬆，透過這種收緊放鬆的重複練習，就可以消除因肌肉拉緊而形成的緊張狀態，從而消除心理上的焦慮感覺。

練習前準備

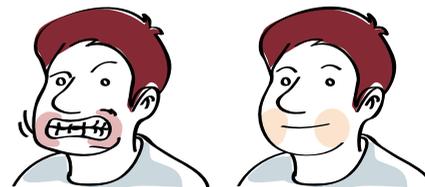
1. 跟孩子在一個寧靜不被打擾的位置坐下來。
2. 一起穿著舒適的衣服，並調較柔和的燈光。
3. 如不喜歡太寧靜，可上網找些「舒緩壓力音樂」播放。

簡單的鬆弛法開始！

每一組動作只需收緊肌肉5秒鐘，然後放鬆，就係咁簡單！跟小孩一起進行時，不妨細聲說：「收緊，5、4、3、2、1，放鬆。」逐一完成每個練習。

臉部篇

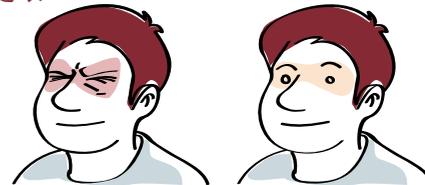
① 用力合齒「啞」



牙齒合上用力將嘴「啞」起

放鬆

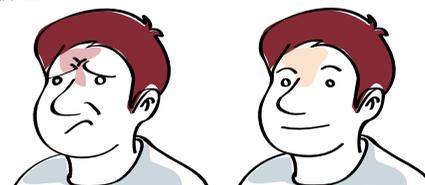
② 眯眼



雙眼用力「眯」起

放鬆

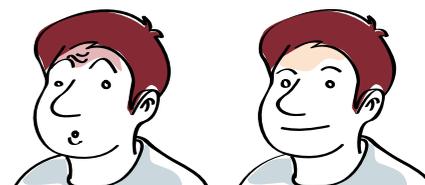
③ 皺眉



用力皺起眉頭

放鬆

④ 抬起眉頭



用力抬起眉頭

放鬆

⑤ 合齒大笑



牙齒合上用力笑

放鬆

這套「漸進式肌肉放鬆法」適合長期重複練習，有恆心地每天在家練習一至兩次，幾天之間就可以感受得到效果。我個人經驗是第一次完成後，已經感覺到原本繃緊的肌肉明顯得到放鬆，然後整個人就輕鬆起來，全家人一起做，有用得來亦加添了不少樂趣呢！