



21, May 2020

Text、Photo:光軍 Design: Ashley

事發於 4 月 28 日下午三時許,一 名滑翔傘飛行員疑因失控「迫降」西 貢市中心,降落時更高速撞向一輛貨 車,只差一步便被捲入貨車車底。

飛行員撞貨車險捲車底數秒後自行站立僅擦傷

從拍下事發經過的車 Cam 片顯示,當時飛行員攔腰撞向正在西貢大網仔路行駛的貨車後,一度困在貨車兩軸之間,十分驚險。

幸當時貨車司機及時發現,將車急停在路中心,才未至輾過迫降的飛

現時一般滑翔傘飛行,毋須向民 航處申請飛行許可證。

行員。飛行員倒地後一度不知所措,直至數秒後才自行站立起來,僅 腳部擦傷。警員其後到場調查。

上載影片的網民大呼滑翔傘玩家「十分幸運了」,亦借影片提醒 駕駛者在西貢開車時,也要留意突如其來玩滑翔傘的人。另外,有看 過影片的網民直呼是現實版的「愛的迫降」,在本港上演。

或擬終點沙角尾村草地「飛過龍」落馬路屬罕見

有資深滑翔傘教練表示,從滑翔傘意外降落位置推測,滑翔傘應由馬鞍山昂坪營地起飛,預計飛行約10分鐘後,原定於沙角尾村的草地降落,惟滑翔傘最終卻偏離原定地點,「飛過龍」於800米外的馬路降落。

該教練表示,滑翔傘因風向影響或控制失誤偏離原定降落點、甚至撞樹時有發生,但迫降馬路較爲罕見,估計肇事運動員有可能因特殊天氣情況或判斷失準,才 迫降馬路。







(3)飛行員意外後自行站起,僅腳部擦傷。

04/27 15:07:29

(1)滑翔傘突然迫降馬路,撞及一輛貨車。

馬鞍山昂坪熱門起飛點有人爲保靚傘缺德砍樹

而當時飛行員的起飛處馬鞍山昂坪營地,是香港少有位於高地的平原。 昂坪背靠大金鐘山,面向西貢海峽,景色優美,除是行山觀景勝地,亦適 合作滑翔傘起飛處。

因此,該處一直成爲滑翔傘運動員練習及起飛的熱門地點,甚至有人 爲方便滑翔傘起飛,在該處設立風錐,測量風速及風向。惟未知是否近年 因多人體驗這項運動,令失誤、迫降情況時有發生。

日前有傳媒更在昂坪直擊,有滑翔傘意外掛於練習點附近的樹上後, 飛行員爲保留完整滑翔傘,竟將現場樹木鋸走。

而現場一帶亦留有不少樹木殘枝,疑因同樣原因而被斬去。當時教練 辯指,是因當時無法取走脱困的滑翔傘,才迫不得意鋸斷樹木。

高危運動宜有資歷認證葛珮帆促發牌設立監管

疫流下,不少人轉投大自然懷

抱,加上韓劇《愛的追降》熱潮,本 港參與滑翔傘飛行的人愈來愈多。同

時,活動帶來的失誤及危險陸續浮

現:有飛行員急降西貢馬路險捲貨車

車底,有飛行員為「拯救」困樹滑翔

傘疑未經批准斬走郊野公園樹木。有

關人士或觸犯民航及郊園相關條例

事實上,在本港若非提供滑翔傘服務作出租或受薪的一般目的飛行,並不需要向民航處申請飛行許可證。

立法會議員葛珮帆認爲,政府對滑翔傘運動欠缺規管,特别 是該運動具較高危險性,因而更需要確保飛行員的資歷。葛珮帆 認爲,相關部門應爲滑翔傘飛行設立發牌及監管制度,既可預防 意外發生,亦可讓政府掌握滑翔傘運動在本地發展情況,方便日 後制訂相應監管政策。

民航處發言人回應指,根據《1995年飛航(香港)令》,任何人不得因魯莽或疏忽操作航空器(包括滑翔傘)而危害他人或財産的安全,違反有關規定,可被檢控。

馬鞍山是本港滑翔傘 熱門起飛地。

樹木專家:

話鋸就鋸與刑毀無異

不少網民看到有人在昂坪營地斬樹報道後,均批評涉事的滑翔傘飛行員十分自私,認爲除非是涉及人命傷亡, 例如運動員被困在樹上難以脱困,鋸樹仍情有可原,否則 若只因個傘纏在樹枝而「難拆少少,鋸樹就非常有問題」。

器材被困應聯絡相關部門

「始終都係人哋嘅樹,你憑乜嘢去鋸?」中華樹藝師 公會會長歐永森批評認爲,取用大自然作耍樂活動,理應 自行承擔器材損耗的相關風險。

他認爲,如滑翔傘被困,正確做法應該立即聯絡相關 部門,在取得部門同意下才能夠鋸樹,否則應用其他辦法, 如鋸斷傘繩將傘取走,「而唔係佢哋喜歡鋸就鋸,呢種動 作有如刑事毀壞。」

根據《郊野公園及特别地區規例》,未經許可在郊野公園或特别地區內切割、摘取或根除任何植物,最高可被判罰款 2,000 元及監禁三個月;在林區或植林區內砍伐或摧毀樹木,則最高可被判罰款 25,000 元及監禁一年。



昂坪現場有人自設風錐測量風速 及風向,方便飛行。

現場遺下不少樹木殘枝。 有教練疑為取走困在樹林 中的滑翔傘,將樹木鋸走。

曾有滑翔傘男 失控撞山亡

滑翔傘意外時有發生,2018年一名 男子於大嶼山使用滑翔傘時,疑因失控 撞山身亡;2017年亦有至少兩人因滑翔 傘飛行受傷。

2018 年 7 月,一名有至少三年經驗 的鍾姓滑翔傘飛行員,與十多名友人到 大東山近伯公坳玩滑翔傘。

相關人士原定在長沙沙灘降落, 詎 料疑遇上突如其來的「打石湖」强風來 襲, 因而當日數人被强吹至要緊急降 落, 其中三人分别迫降至貝澳及大東山 樹林受傷,惟鍾一直不見蹤影,於是跨 部門展開搜救。

搜救六日 卧屍 680 米高斜坡

展開了長達六日搜救後,政府飛行服務隊直升機在相距鍾起飛約一公里外的大東山一處山坡,發現他仍繫掛其三色滑翔傘,倒卧約 680 米高的陡峭山坡上。

搜救人員即時吊送搜救人員到場拯救,可惜發現其頭盔爆裂,且左腳骨折, 已無生命迹象,送醫院後終證實不治。



玩滑翔傘須注意安全





近期本地感染新冠肺炎個案重現,市民不能掉 以輕心,預計仍有一段長時間需要戴口罩出門。政 府早前宣布每人派發一個可重用 60 次的「銅芯口 罩」(CU Mask),到底這款口罩和一般口罩有何 分別?要怎樣才能有效清潔,確保安心重用呢?

點洗點用至安心?



「銅芯口罩」特别之處在於其由六層功能物料構造而成,當中有抗 菌層透過微銅抑制細菌及常見病毒,而過濾層則阻擋大部分微粒、細菌 及飛沫;另外還有用來保護過濾層的保護層以及保持皮膚乾爽的内層。

勿用清潔劑 勿用手擰乾

創科局稱,該口罩於 PFE、BFE 及合成血液穿透阻力方面,都符合 ASTM F2100 一級標準,可以清洗60次,建議用家每日最長使用8小時, 用完便要清洗一次,只需用肥皂和冷水手洗,再用毛巾印乾水份和平 放晾乾,緊記要逐個口罩單獨洗,以免同時清洗數個口罩或與其他衣 物混合清洗有機會構成交叉感染。特别需要注意,爲免破壞口罩結構, 切勿使用消毒水、漂白水、熱水、柔順劑等,也不可擰乾、熨乾或機洗。

不過,這款可重用口罩抗菌功能不及即棄外科口罩。專家提醒, 有四類人士應避免戴可重用口罩,包括到訪醫院、老人院及診所等高 危地方人士;有出現發燒、呼吸道感染病徵的病人;接受家居檢疫人 士及新型肺炎確診者或懷疑個案。另外,不建議三歲以下嬰幼兒佩戴, 以免構成窒息風險。

清潔五部曲:



- ① 用肥皂和冷水手洗
- ② 在水中輕輕攪動及按壓口罩
- ③ 用清水沖洗乾淨



- ④ 用毛巾輕輕印乾水份
- ⑤ 平放晾乾

使用方法:





掃碼即睇清洗 及使用步驟

- ① 口罩有條紋一面向外,口罩應覆蓋口、鼻和下巴
- ② 將掛耳帶繞在耳上,使口罩緊貼面部。較彎曲的 一邊向上

女士必睇!把握調理黄金時機



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。

香港在職女性公事家事兩邊忙, 難免 形成心神不寧,身心俱疲,導致越來越 多都市出現月經紊亂問題,表現爲月 經週期或出血量的異常,或出現月經 前、經期時的腹痛及怕冷、煩躁、周 身痛、面部浮腫、下肢水腫等全身症 狀。月經後期病,指月經週期延後7天以 上,甚至3到5個月來經一次,連續兩個 週期以上。本病的病因有虚實之别。

虚者:常因腎虚、血虚、寒虚導 致精血不足, 沖任不充, 血海不能按時溢滿而經遲;

實者: 多因血寒、氣滯等導致血行不 暢,沖任受阻,血海不能如期 溢滿,致使月經後期而來。

兩款食療推介

參歸枸杞烏雞湯

(適合血虚型體質人士)

材料:當歸身30克、人參10克、 枸杞 30 克、陳皮 10 克、烏雞 1 隻

做法:先把雞去毛及内臟洗淨,再把人參、枸 杞、陳皮、當歸身洗淨,用布袋包裹,置雞腹 中,加水3,000毫升,煲3小時,食雞飲湯。

薑艾紅糖飲

(適合實寒型體質人士)

材料: 乾薑 30 克、大棗 30 克、紅糖 30 克 做法:上述材料加適量水,同煮湯飲,每日2次。





不少人愛用保溫杯,但原來不 是所有飲品也可以盛載。台灣曾有 案例是每天用保溫杯盛咖啡飲用, 最終該男子因吸收過量金屬導致鉛 中毒,並間接引發吸入性肺炎而亡。

台灣腎臟科醫生洪永祥於台灣 電視節目《醫師好辣》分享,該名 50多歲男子習慣用同一個保溫杯盛 載咖啡已近20年,其保溫杯内層早 生鏞,但仍没有更換保溫杯。男子 因交通意外送院後,醫生檢查後發 現,男子大腦皮質萎縮並嚴重貧血, 腎功能衰弱,相信是吸收太多重金 屬,導致鉛中毒,最後更引發吸入 性肺炎身亡。

不宜用保溫杯飲品:

- ① 酸性強的飲品,如西柚汁、橙汁 等果汁飲品,或乳酸飲品,容易
- ② 有氣的碳酸飲品,如汽水,容易 令内部壓力過大,導致飲品噴出。
- ③ 濃茶、咖啡等味濃飲品,容易味 道和顏色殘留。
- ④ 酸鹼值過高的飲品,如鮮奶、檸 檬汁、茶及汽水,容易侵蝕不銹 鋼塗層。

資料來源:香港消委會

環保慈善基金屬下社會企業

環保

汽車美容





早主抗疫必備



十次洗車 或吸塵套票 \$800





粉嶺

粉嶺聯和墟帝庭軒停車場UB2

電話: 28681865 營業時間: 09:00-19:00



觀塘

觀塘偉業街182號碼頭廣場

停車場2樓L17-L18 電話:53485346

營業時間: 08:00-18:00

三次三重 3M水晶車臘 \$2990





Text:家姐 Photo:靖心潼 Design:Alwin

香港學生停課無了期,加上各類戶外活動 被叫停,小朋友大部分時間都留守家中,以致 各位家長各出奇謀,務求停課不停學!近日聽 聞麵粉成為最新搶購物資,原來烘培成為熱門 親子活動!有無想過烘培期間,孩子們從中 都能夠吸取不同的知識?今天就由整蛋糕開始 吧!



簡易蒸雞蛋糕:

步驟一:

首先,將糖加入雞蛋中攪匀, 然後再加上油和乳酪,再次攪拌 約一分鐘,形成蛋漿備用





步驟二:

將梳打粉混入 班戟粉中(這時候, 家長可以考考小朋 友,將兩者的分量加 起來,計算出總和)

步驟三:

利用麵粉篩將班戟粉慢慢倒入 蛋漿中,之後攪拌均匀至無粉粒狀 態,把粉漿倒入蛋糕紙模中,輕輕震 動幾下蛋糕模,目的把氣泡弄出來



步驟四:

利用蒸鍋把水煮滚(當水滚的時候, 打開蒸鍋蓋,會有大量的水蒸氣釋放,家 長可以從中解釋,水受熱後會變成水蒸氣, 這種由液體變成氣體的過程稱爲蒸發)

Tips:

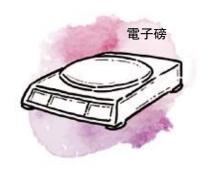
我們可以先 用布包住蒸鍋蓋, 這樣可以防止水 蒸氣滴回蛋糕中

步驟五:

把蛋糕模放 進蒸鍋,用中火 蒸大約 15 分鐘



預備工具:









後話:

學習知識也可以來自日常生活,與其 杞人憂天,擔心小朋友的學習進度,各位 家長可以利用這難得的親子時間,在愉快 的整蛋糕過程中,也能滲入學習數學和科 學的知識,最後也讓孩子們按照步驟描寫 和繪畫出 DIY 食譜吧!有兄弟姐妹的家 庭,更加是一個合作訓練!

限聚令放寬了,可以約埋一班朋友8個人郊遊喇!大家可能久未運 偶有高低起伏就啱啱好。想遠離市區不如去一趟大嶼山?這次由東涌出發往大澳,

踏上著名的東澳古道,從古村到機場再到港珠澳大橋,數百年的變化活現眼前,積累已久的壓

動,身體機能亦退化得七七八八,真心不建議難度太高的,主要平路

Text:磨刀霍霍 Design:Niki



就直接東涌行吧!

力一下子釋放了。

可能大家好懶,想偷雞搭巴士由逸 東邨出發,但難得郊遊,還是多行這25 分鐘路吧,而且可以順路看看所餘無其 的東涌小炮台遺址,又可以探訪行程裡 的第一條古村馬灣涌村,比坐一程巴士 强得多吧!

現代的古道好好行

離開逸東邨後,當看到侯王廟及足 球場,就是東澳古道的起點了。纜車在 遠處緩緩登山,機場及港珠澳橋在旁襯 托,就有種令人心曠神怡的魅力。整段 東澳古道大多鋪好了石屎路,路面寬闊 易行唔跣腳,好踏實好輕鬆。

炎熱下要好好乘涼

粗心大意的人容易出意外,以爲古 道好行就得意忘形起來, 忘記休息的重 要,今天的路程足足4小時,加上天時 暑熱,切記多飲水多乘涼。古道起點開 始大概 15 分鐘的路程, 會看到雪心亭, 有需要就停一停, 唞一唞。再行30分鐘, 期間經過第二條古村敬頭村,之後就是 避雨亭,這裡坐擁 180 度無障礙超一流 景觀,海風撲面「精神晒」!

又越過山坡又越過村

接下來的路程多少有點吃力,多 了上坡落坡,從沙螺灣村起到深石村的 一段較輕鬆,都是平路居多,但由深石 村至深屈村的一段就加入了大斜坡的考 驗,幸好路段兩旁都是高大的樹木,綠 葉成爲了最佳拍檔。

回望一下,都是震 撼人心的風景

東澳古道

郊遊哨啖氣



進入東澳古道回望逸東邨,很詩情畫意。



避雨亭翻新了,可以更舒適地欣賞風景



深石村至深屈村可看到較多廢棄村屋,遊 人都在此休息



來幫襯吧!促進一下經濟也是好的



壯麗景觀,還看到大橋前端的人工島呢



看到前方點點白屋,就是知道快到大

嘆一碗豆腐花

當去到深屈村,已算是旅程的末段 了,此村有一大特色,就是有兩間士多 坐陣, 枱櫈開滿路旁。不知從哪一年開 始,行山食豆腐花變成了常態,每趟郊 遊看見豆腐花就會幫襯,唔貴,只係14 蚊。

豆花過後有驚喜

歎完豆腐花就踏上最後一段路,沿 著古道繼續前行,開始的30分鐘路依然 是水泥路,然後就是天然的泥石山路了, 行到這個分界點,才是這趟旅程最驚喜 之處,右方大海長時間伴著我們前行, 礙眼的雜草亦不見了,矚目的港珠澳大 橋一直清晰可見。

旅程即將完結了!

在山坡上看到遠處大澳的建築物 時,就表示旅程即將完結。然後,再前 行一點,卻發現附近一帶都是燒焦了的 樹林,看到這片焦土,就想起疫情下的 香港,同樣是焦土處處,各行業都苦不 堪言……

最後,希望大家都能振作,讓香港 好起來。



-片焦土,希望能快快好起來。

路線資訊

起點:東涌 終點:大澳 路程:15km 時間:4小時



電子地圖

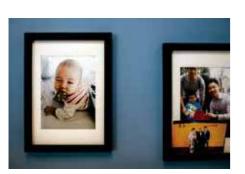
教你點行 一圖看懂



21, May 2020

Text:安琪 Photo: IG@kacozi Design: Dee

一個簡單的手機支架,一盞坐地攝影燈,一張列有簡單要點的「貓紙」,李梓敬坐在鏡頭前,開始錄製 YouTube 影片。李梓敬的 YouTube 頻道,差不多每天都有更新影片,短短半年已有超過 16 萬的訂閱量。走入網絡,尖銳 YouTuber,走出網絡,溫柔好爸爸。



家庭觀念十分重,連在辦公室都掛住仔仔嬰兒時的照片。

李梓敬經常落區與街坊見面,採訪社區錄製節目,線上線下也見其蹤。

YouTuber 与暖谷谷

李梓敬坦然面對網上批評,「覺得對的,就應該要說出來」。

加度。

根據福布斯的統計,YouTube 最賺錢的頻道是由 8 歲的美國小孩 Ryan Kaji 主導的「Ryan's World」,每天都會提供一條玩具開箱影片,2019 年勁賺 2,600 萬美元。

每一個晚上 大李小李追看親子頻道

李梓敬四歲的兒子,也是「Ryan's World」的粉絲。父子每晚總會一起看YouTube上的親子頻道、兒童節目。「小朋友的世界都被網絡主導了,更何況是我們的生活,不想被網絡主導,就要走入網絡,爭取話事」。

一段 10 分鐘的影片,大約需時兩小時,爲了讓影片細節更好、呈現的效果更佳,李梓敬上網「偷師」,物色合適的器材。從搵資料、擬題目、錄製、剪輯,全部環節都親力親爲。

網絡上,大家隱藏身分,肆無忌彈 地發表各樣真真假假的「偉論」,然而 YouTuber 不一樣,他們站在最明亮的 燈光下。對於網絡上的批評,李梓敬都 坦然面對,「覺得對的,就應該要説出 來」。

「我都有同阿仔講,爸爸都有拍片, 佢知道要訂閱、讚好、分享,不過應該 就有興趣看我的片了。」

小孩申訴買玩具 「爸爸拍片賺錢給我買」

有一次兒子一邊看兒童節目,一邊

問李梓敬:「爸爸,點解人地可以有自己的頻道,我唔可以有自己的頻道?我都要有。」

又有一次,兒子想買一件玩具,他 告訴兒子不能經常花錢買玩具,太浪費 錢了,結果兒子對他說:「拍片可以賺 錢,爸爸你去拍片賺錢給我買玩具吧」。

從以往集中坐在辦公室拍片,到現在要到不同的社區探訪、直播、錄製節目,這爸爸身兼多職,如何分身照顧家庭?李梓敬説,最直接的方法就係少睡幾個鐘,都要陪他們玩陪他們傾偈,不能錯過他們的成長時光。

跳出網絡世界,李梓敬陪兒子在家中做功課、溫書,偶爾也會帶兒子在社區裡與街坊打成一片,「雖然阿仔睇YouTube 睇得好開心,但我唔想小朋友在公衆的眼光下成長,我希望佢哋學習打好基礎,再做自己想做的事」。



身兼多職如何陪家人?李梓敬說, 最直接就是少睡幾個鐘,都要陪玩 陪傾偈。



李梓敬對影片製作要求高,每個環節都親力親為。

那年牛津夏令營 警惕輿論載舟覆舟

輿論的力量之大,可以將事物奉爲真理,也可以 將之徹底摧毀。

李梓敬説,首次體會輿論力量的危險,是在中六 升中七時參加牛津大學的夏令營。「那個年代還没有 社交媒體、YouTube,大家都是看報紙,而且只睇娛 樂新聞。」

夏令營完結時,有一個比賽,藉提出方案爭取同 學們支持。「當時我没有政治經驗,就與幾個算係『賣 剩蔗』的同學組成一組。我們提出好多天花龍鳳、完 全不可行的建議,包括唔需要繳稅、政府福利照顧一 生一世。」結果,李梓敬這些方案,因得到很多同學 支持,最終贏了比賽。

「當時我反思,其實輿論的力量,好危險。我提出的方案都是很好聽但其實不可行的,可能我們演繹得比較好,結果就得到支持,這種力量,需要警惕。」



《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,如果商户想傾合作,也可以隨時聯絡我們呢!

Text:嘉 仁 Design: Dee



21, May 2020





建築署早前在西貢區議會匯報

按照署方提交區議會的設計圖

第68區中央公園設計,提及海綿城

市的概念,不過大家都不清楚究竟如

info@homemory.hk

將軍澳中央公園設計曝光 打造「海綿城市」

解釋,海綿城市是現代雨水管理模 式,讓城市在下雨時收集雨水,並

在有需要的時候把蓄存的雨水釋放

並加以利用。公園有5項擬建設施,

達至「海綿城市」,分别爲「種植區

内的雨水收集系統」、「種植區内的 蓄水池」、「種植區内的雨水花園」、 「具蓄水功能的草地」和「使用透水 鋪地物料」。不過,具體設計方案如 何實施,街坊們就要拭目以待了。



將軍澳中央公園設計曝光。

合屋。社聯計劃在將軍澳發展

何「海綿」?





該地段屬政府、機構或社區用 地,預計可建 360 伙。

社聯將軍澳擬發展組合屋 建 360 伙可住 846 人

將軍澳近期有不少新項目 公布,其中,香港社會服務聯 會早前就透露,計劃於將軍澳 寳邑路及至善街交界建組合屋, 提供最多360個單位,約可住 846人。有關地段屬政府、機構 或社區用地,面積約6,356平方 米,社聯正向地政總署申請5 年短期臨時租約。如有關工程 開始動工,料約1年便可建成。

根據區議會文件顯示,組 合屋的住户對象爲輪候公屋3 年或以上,並正居於不適切住 房及有其他的社會需要的人士, 租金會參考「社會房屋共享計 劃」、綜援的租金津貼最高金 額、租户入息水平等。此外, 社聯亦會邀請熟悉該區的非政 府機構營運,招募合適租户, 提供社區服務。



K意調查。 城站C出口附近,II 擺街

讚!康城保安主任 路不拾遺

西貢區議員方國珊日前在將 軍澳康城 C 出口附近, 擺街站進 行環保區的民意調查,期間,當值 保安陳主任拾獲一個銀包,内有大 量現金。方國珊表示,細看之下 發現銀包内還有一張的士司機證, 於是協助保安尋找失主,希望盡 快物歸原主。不少網民都讚這位 保安主任路不拾遺,值得表揚。



,内有大量理 恒保安拾獲 金個

ittle Cove Espresso

西貢雙層咖啡店 彷如置身外國 chill



Little Cove Espresso 咖啡店坐落在街道上,雙層高的空間

香港地少人多,市區雖然有不少特色咖啡店, 但總是人來人往,十分熱鬧,欠缺很chill的悠閒感。 不過,西貢海旁廣場兆日樓地下就又一間寬闊型咖 啡店,多年來堅持要爲客人營造舒適的體驗,近日 又再度引起網民熱議。

Little Cove Espresso 咖啡店坐落在街道上,有一 個雙層高的空間,不但陽光充足、海風溫和,還可 以看到海港。店裏内部裝修採用乾淨簡約的風格, 營造出整潔舒適的氛圍,同時利用高天花板的優勢 增加街道的開放性。設計結合不同的曲線細節,襯 托其沿海形象。老闆是一對年輕夫婦, 創店的概念 是爲繁忙的香港都 市,帶來一點悠閒的 墨爾本生活態度,讓顧 客一邊享用好咖啡,-邊度過輕鬆的一天。

食品方面,有多款外 表吸引的輕食,包括烤雞牛 油果沙律,沾上醬汁一起食十分 惹味,另外亦有顏色鮮豔的開心果香蕉冰沙 杯同煙三文魚多士,全部份量充足,可同朋友一邊 歎住咖啡慢慢歎美食。



21. May 2020

Text:雨晨 Photo:雨晨 Design: Ashley





西貢市中心的萬年街是街坊必經之路,去年五月一 間台式烘培店進駐該處。

想七點開到門俾街坊買到 新鮮出爐早餐。

每日清晨五點多,店裡陸續傳出陣陣麵包香味,原來在裡面揉麵糰的老闆 Jimi Lee 大有來頭,是冠軍級拉糖藝術師,曾橫掃亞洲區比賽獎項。

「呢區街坊出去返工時間比較耐,所以我五點幾係 將軍澳返西貢,想七點開到門俾街坊買到新鮮出爐早 餐。」這位暖爸憑著一雙巧手,打進世界性拉糖藝術大 賽,然後落户西貢,將手藝留給街坊。

Jimi 回想起自己當初中學未畢業,壞男孩出外闖闖,



從店面到烘培,他都細心安排。

隨意報讀興趣班, 幸運地得到導師的 提拔,介紹到酒店 做烘培學徒,他的 烘培師生涯就是這 樣開始的。

「我17歲入 行,做到今年32 歲,做過烘培部,

又做過西廚部,最後發現自己對於拉糖最有興趣,覺得糖係好簡單基本嘢,但變化可以好大。」

在 Jimi 的拉糖藝術品當中,總會看見精靈似的人形 公仔身影。他認爲自己的專長在捕捉人形神態,這類型 的拉糖可發揮表情與動作至極致,替觀眾帶來一份童真 感,令他最爲滿足。

1 我鍾意向難度挑戰。 **9 9**

雖然拉糖公認爲烘培界中最難的一門學藝,Jimi 卻肯定地道:「係會練習到起水泡,因爲溫度好高,但我鍾意向難度挑戰。」這冷門的廚藝,原來還有港隊! Jimi 就是其中一位拉糖藝術港隊成員,代表香港出賽世界各地。



願為街坊提早開工製作早餐。

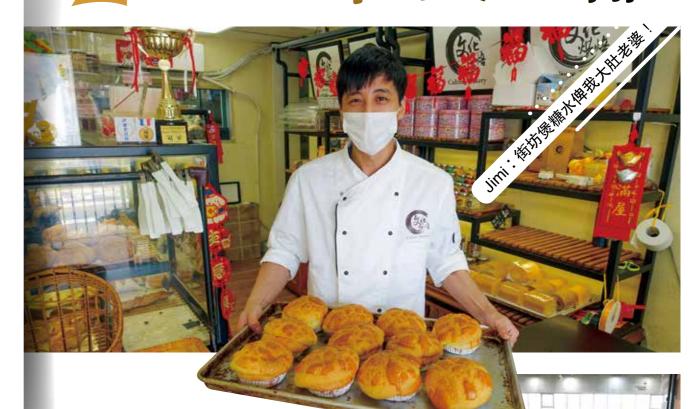
有包菠蘿 有包細心

天還未亮,走過西貢萬年街,傳來陣陣出爐麵包香。那是 小店「文化烘培」的麵包師傅們,在炮製伴隨西貢人搭長途車 出市區的早餐食糧。五蚊一個菠蘿包,原來是拉糖大師的傑作!



五蚊一個菠蘿包,不少西貢人早上

糖師菠蘿包近社交距離



烘荒之力源自關懷培出小區風味美食

自 Jimi 的大女兒出生後,這 位拉糖港將有感要肩負起做爸爸 的責任,「我想搵個地方安定下 來,我於是想起西貢,因爲少年 時便在這裡西餐廳當暑期工,覺 得這裡没有外面的冷冰冰感覺, 也不會太商業化。」

★加價一、兩蚊又 唔會發達,大家 鍾意食就好。

Jimi 直言到今時今日,仍有 不少行家你一言我一語,認爲他 在小區開麵包店,賣五蚊一個菠 蘿包是大材小用,他卻總會回應 一句:「别理我,我就是要做街 坊生意。」



這間台式烘培店位於西貢萬年街。

也有不少人疑問他擁有高級 資格,卻爲何不調高價格賣麵 包? Jimi 則認爲:「加價一、 兩蚊又唔會發達,大家鍾意食就 好。」

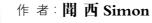
在這後花園,除了鳥語花香, 就是特有的西貢人情味,開業一 年多,他很感激街坊們對自己一 家的愛護。

Jimi 感恩街坊對他們一家關懷照顧 ©

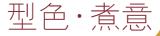
「我太太早前仍懷著第二胎時,街坊常來送糖水,又主動幫忙說要照顧我的大女兒,帶她回家吃飯。」這種感覺令 Jimi 甘願爲街坊做多一點,做夜一點,有街坊會致電他請求急需生日蛋糕,他都不計較,盡力趕貨,並追求蛋糕的美感,藉烘培爲客人傳遞心意。

簡單炮製

400次料理!



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



Text、Photo: 聞西 Design:謙



07, May 2020



做法: 鯪魚肉落調味料打至起膠,加入蛋黃攬匀



蛋白打至企身,然後分 3至4次加入魚漿攪匀





當魚腐遇上蛋白

就係咁鬼。F

材料:



借錢絕對唔係一件醜事,最緊要有借有還,香港地邊個唔係欠銀行一千幾百萬呢?成世人做樓奴,唔飲唔食都要繼續供樓,幾唔掂都要靠自己撐住,有邊個可以幫你呢?我哋嘅海洋公園就唔同喇,借錢易過借火,今個月伸手下個月就要到手,不特止呀,當中大部分原來係攞嚟還舊債,淨番嗰啲又唔捱得幾耐,即時諗起政府嗰句宣傳口號:借定唔借,還得到先好借!

由集體回憶攪到變咗集體負債其實都幾令人心噏,錢 政府唔係無,不過要用得其所,要記住啲錢係廣大嘅納稅 人辛辛苦苦賺番嚟,唔係官員亦唔係立法會議員更加唔係 俾一班官商當私人俱樂部咁去亂花,相信大家都係講道理, 都唔想睇住呢隻陪住我哋幾代人嘅「海馬」就咁玩完,更 加唔想員工失業,所以可唔可以從根本去改善管理重振聲 威呢?

介紹番今期呢個「四百次泰式魚腐炆鮮菇」食譜,唔知近排潮流興嘅 400次咖啡會唔會好快成爲集體回憶?不過可以肯定原來大家都有隻摩打手,咁就啱晒喇,想魚腐滑啲,就要加入打到企身嘅蛋白落魚漿,然後炸成金黄,熱辣辣就咁食已經好好味,今次用咗紅咖喱做魚腐,多咗份鹹鮮辛香嘅味道,加埋鮮菇一齊炆,睇同食都一樣咁滑滑。

慢火燒熱鑊油, 用匙羹做成球 型放落熱油炸

至金黃備用





4.

砂薑落菇抽入蓋鐘蔥酒即絡片魚蠔炒000 炆收、最油香II 煮汁麻後水。 及,水 5 ,油埋香即鲜生倒冚分落贊茨





調味料:

蠔油 1 湯匙、 生抽 1 茶匙、 紹酒 1/2 湯匙、 麻油 1/2 湯匙



Text · Design:奇美



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。













裁判司署和域多利監獄, 法定古蹟,前中區警署、

《爲「大館」活化項目。「大 一沿用 前中區警署建築群現時已 上 一代市民所稱呼的

·區警署建築群

史 道 例 適合大家。一 蹟古鄉介紹的地方就絕對 不少港人都選擇到新界的 家擔心日曬雨淋 野度過周末 昔日的權力中 來到港島中環荷李活 今次帶大家走出 認識這個有百 改以往的慣 假 今期 古 如大 歷



Text、Photo:鍾錠瑛 Design: Ashley

前中區警署 警察總部大樓

曾是港島區 警察總部的前中 區警署,由總部 大樓、營房大樓 以及警察宿舍等 八座建築物組 成,當中最爲矚 目的是被列爲法



定古蹟的總部大樓。這座融合兩種風格的建築物由英國 皇家工兵部隊軍官操刀設計,在1919年以鋼筋混凝土、 紅磚及花崗岩建成。曾是全港最大的警署,在荷李活道 的一邊看來是刻上「HONG KONG POLICE」(香港警隊) 和「1919」的落成年份,加上不少典雅建築的柱式,正 是新古典復古設計。至於内部的入口,由於是主要供警 員出入,以簡樸的紅磚爲主。

兩旁有「G」和「R」字樣,是當時在位的英國國王 喬治五世 George Rex 的簡稱



古蹟資訊 大館建築群

務於一身。建築群内就有三座 職能,集法治、司法和懲教服 中區警署有着統領各區警務的

不單止面積之大,

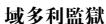
,更是因爲





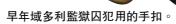
大館建築群目前向公眾開放,參觀時請保持安靜並遵守愛護古蹟







域多利監獄是「大館」中最早 期的建築群,最早的部分在1841年 興建,其後不同的監獄倉房分别在 1845年、1858年、1878以及1893 年興建或重建。早年這裏以小型獨立 囚室爲主,但倉位仍不敷應用,華 人囚犯被逼囚在狹小的空間中。後 來中央監獄多次加建監獄樓層以及 增設倉房,全盛時期共有6個倉房 提到監獄内的人,不單止有一些犯罪 人物,其實越南國父胡志明、愛國詩 人戴望舒亦曾被囚在域多利監獄





中央裁判司署

建於 1847 年的中央裁判司署是香港第一所興建的 裁判司署,原身只是中央監獄旁的細小建築。隨著法庭 事務逐漸繁複,中央裁判司署在1913年原址拆卸重建。 作爲香港最古老的法院建築,以希臘復興式的建築風格 貫徹全院,底層以花崗岩護土牆爲主,外牆用上廣州紅 磚以及古希臘多利克式大石圓柱支撐,可謂中西融合。

現時看到的前中央裁判司署最初主要負責審理港島 區的案件,1964年起只審理警隊刑事偵緝處的案件。隨 著最高法院大樓建成,前中央裁判司署的作用亦慢慢減 少,先後改建並成立入境事務處及其他組織的辦事處 終在 2004 年關閉



香港街道上有多幅壁畫,皆出自港產壁畫師姚俊傑一雙手。不少人認 為姚的人生已獲勝,但一如許多港人奮鬥故事,辛酸冷暖只有自己知。鍾 情白楊樹的姚俊傑,發揚嚴冬不倒精神,近年感染眾多藝術學生,為社區 繪畫出獨特的藝術品。





別人常問我哪



畫葉紋可讓頭 腦放空。



一筆做二不休

唔想浪費集體回憶!

在香港土生土長、手繪壁畫藝術家姚俊傑(Joe) 曾習西洋繪畫及純藝術。姚先後畢業於香港插圖藝術學 院、大一藝術設計學院及英國創意藝術大學,獲藝術設 計碩士學位,藝術生涯中屢獲獎學金及設計殊榮。

中三輟學 18 歲夜校讀藝術

常人説風光的背後總有獨特人生歷練, Joe 也不例 外。Joe 直言不愛讀書,中三已輟學,跟父親學做裝修, 直至18歲才貿然修讀夜校讀藝術課程,跟隨一位藝術 大師學畫西洋畫。

當時他早上做裝修,晚上習藝,如此過了四年半的 半工讀「兩棲生活」。其後,他有感在港難以全職發展 藝術,於是再去修讀室内設計兩年,憑著自身努力更成 爲全校第一,獲得資助到英國再深造兩年,完成碩士課

「到英國升讀大學,需要考國際英語水平測試,我 的考試成績 3.5 分,相當於香港小學程度,但英國大學

的收生標準需要有 6.5 分。升學顧問同我講從 未遇到一個學生英文程度這樣低。」

回港做設計師 教書練口才

於是, Joe 大膽搏一鋪, 到英國進修一年英文。 期間語文水平須趕及大學收生的標準,結果一年後考 到 6.5 分,達到大學的入學要求。

Joe 回港後,在設計公司任職高級室内設計師。性 格内向的他,明白到要成爲出色的設計師,須具備良好 表達能力,所以努力克服困難,並在夜校任教室内設計, 其專業與熱誠的態度,成爲學生眼中的模範,至今仍在 香港專業進修學校(簡稱港專)任教。

「我自己在公屋長大,唔鍾意讀書,所以我喺學生 身上其實見到自己影子,我會時常分享自己嘅經歷鼓勵 佢哋,俾佢哋知道,讀書唔好唔緊要,但揀得做藝術, 就要花功夫,證明自己條路無揀錯。」

訪問當日, Joe 正在沙田龍華酒店開授寫生班,「近

幾年爭取多了户外寫生的機會,首 先我讓他們畫樹葉,因爲畫紋理能 讓學生可以頭腦放空,心境開朗起 來,我覺得同樣是一種心靈治療。」

推動本地文化組織公益活動

Joe 的藝術夢從室内走到室外, 2013年與友人創立了一個商業藝術

組織「Art Dreamers」,推動本地藝術,在香港街道、餐 廳、學校完成了大量壁畫街畫。

其後, Joe 更與熱心公益人士組織慈善機構,設計 「百花樹」活動,傳揚團結共創共融理念,「百花樹象 徵不同類型的花可以共融生長,只要團結。那裡都可以 百花齊放,讓世界變得更璀璨美麗,我希望將正能量信 息透過壁畫協作,傳遞出去。」

短短兩年,百花樹已在香港不同地方「種植」。微 風吹過,仿佛飄來陣陣花香茶香。



戶外開授寫生班。



寫生前好好預備。



為龍華酒店繪畫壁畫。



記錄龍華 80 年來日與夜

在友人介紹下,Joe 認識龍華酒店的老闆娘鍾太。

重太熱愛藝術,因此與 Joe 一拍即合,邀請 Joe 成爲龍華酒 的藝術總監。

Joe 的首要任務,就是完成龍華酒店的樓梯長廊壁畫,他表示:「我當初聽見鍾太細説因爲社會情況,大半年前開始,龍華生意大不如前,經營困難,我覺得好可惜,如此充滿集體回憶的地方,應該去保留與傳承。」

傷手不能傷信任



跌斷手,仍然

80 多年的店畫下歲月的畫面。由牆底修葺設計、以至完成 作品,團隊連日來戴著口罩,爲龍華酒店畫下一面壁畫,內容 是紀念名作家金庸曾在此創作出不少經典人物。

修葺壁畫期間,Joe 意外跌斷手,不能使用右手工作,但 依然訓練左手繼續工作,「失手不失信任,要努力完成每個工程。」Joe 在社交媒體寫道。

分工合作,真好!

不知何時開始, 已經沒有紅假、 病假的觀念。努力,因爲創作的 基因太強烈。

筆跡留我家 爲馬鞍山添彩

身爲藝術工作者,Joe 希望能夠感 染更多熱愛藝術的年輕人,堅持自己的 夢想,提起畫筆去完成。

因此 Joe 身體力行,透過與各部門爭取不同 的社區空間,讓學生們爲區內帶來開心活潑、充滿 朝氣的感覺,同時將一技之長貢獻社區。

「我問好多學生, 佢哋即使從小住馬鞍山, 但 對於自己嘅社區一無所知, 我想佢哋對自己嘅社區 更加熟悉。」

港生同建打卡默



今年年初,Joe 帶領一眾港專學生由構思 到資料搜集、出 Design、搵場地、處理牆底、 起稿、上色到做 Outline...... 終於完成在馬鞍 山遊樂場的一幅壁畫,以及耀安邨的長梯畫。 兩處已成爲今時今日的打卡熱門點。

領學生留下彩 色回憶。



身體力行感染年輕人追夢。



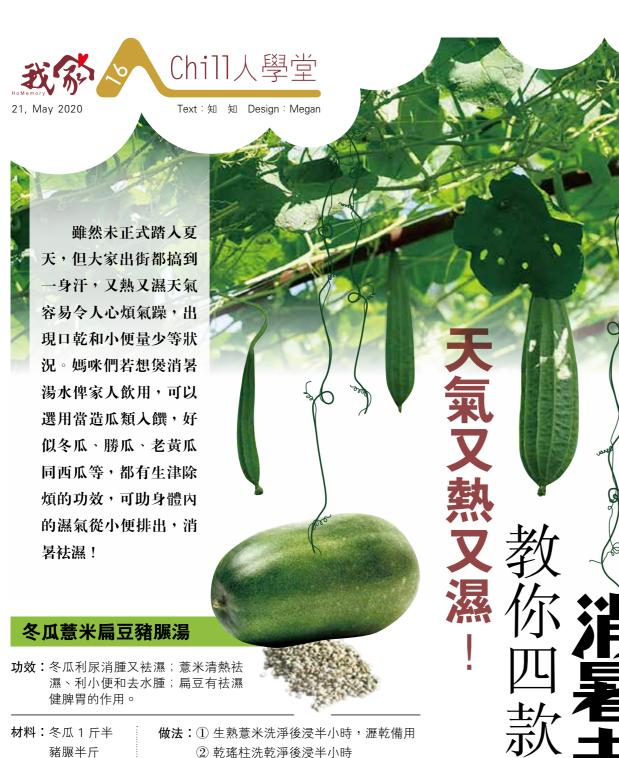
大街小巷橫街曲徑,都有機會見到佢。



同場加映

「尋.龍華.記」親子繪畫比賽

得獎者可獲龍華酒店豐富餐飲現金券!



③ 煮一鍋滾水,放入豬脹汆水,汆水後切件備用

⑦ 水滾後, 先用大火加蓋煲 15 分鐘, 再轉慢火加

④ 冬瓜洗淨去瓤,連皮切件備用

⑥ 煲內放入3公升水,加入所有材料

蓋煲多 1.5 小時,加鹽調味即可

⑤ 扁豆及蜜棗略為洗淨

材料:扁豆花60克 做法:① 洗淨扁豆花及鮮荷葉; 勝瓜1斤 鮮荷葉1塊 雞蛋2隻 薑 2 片

水 1.2 公升

功效:勝瓜有清暑涼血、解毒通便的效用

扁豆花有解暑化濕的作用。

勝瓜扁豆花湯

勝瓜刨皮切件備用

② 水滾後先落薑片、扁 豆花、鮮荷葉、勝瓜

③ 水再滾 20 分鐘後,打 入蛋花,加鹽即成

老黃瓜赤小豆薏米瘦肉湯

功用:老黄瓜味甘性涼, 可以清熱祛濕、解 暑、利水消腫;粟 米主治脾胃虚熱、 反胃嘔吐、消渴及 泄瀉;赤小豆性平, 主要利水、消腫、 解毒,促進血液循

材料:老黄瓜1個 粟米連鬚1至2條 赤小豆 30 克 扁豆 30 克 生薏米 30 克 蜜棗2粒 瘦肉 半斤 馬蹄5粒 水2公斤

做法:① 瘦肉洗淨汆水後,切件備用

- ② 老黄瓜洗淨去籽連皮切件,粟米去葉留鬚洗淨
- ③ 赤小豆、扁豆、薏米、蜜棗洗乾淨用清水稍浸
- ④ 所有材料連水放煲內,先大火滾起後轉中火煲 1 小時,再轉慢火煲兩小時,酌量加鹽調味即可

西瓜皮花旗蔘湯

扁豆 60 克

生薏米30克

熟薏米 30 克

乾瑤柱3粒

蜜棗3粒

水 3 公升

功效: 花旗蔘性溫味

甘、潤而不 燥,清而不 寒,潤喉潤 肺、止咳下 火;西瓜皮清

熱解毒、止渴 利尿。

材料:花旗蔘 30 克 鮮荷葉1塊 竹茹 30 克 生薏米 60 克 陳皮1塊 瘦肉 半斤

西瓜翠衣1斤 水 2 公升

做法:① 西瓜起肉去掉綠色硬皮,保留白色部份,即西瓜翠衣

- ② 瘦肉洗淨,汆水備用
- ③ 其他材料洗淨備用
- ④ 煲內加入清水 2 公升,將所有材料放入。大火煲滾後,轉慢火煲 個半小時,最後加鹽調味即成

環。

溫馨提示:由於各人體質不同,大家記得煲之前了解一下自己 健康狀況,如有疑問,請先向註冊中醫師查詢!