

我家

HoMemory

28

新界東地區報

隔星期四派送
發行日期：21, May 2020

看得見的人情味



14 ~ 15 封面故事

一筆做二不休
畫出香港壁 data

我家 · 焦點

02
03 哀的迫降！
滑翔傘直插馬路自私玩

醫 · 家

04 銅芯口罩
點洗點用至安心？

無緣不歡

07 東澳古道
郊遊咁啖氣

型色 · 烹意

11 當魚腐遇上蛋白
就係咁鬼滑

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



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，也要留意突如其来玩滑翔傘的人。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。



現時一般滑翔傘飛行，毋須向民航處申請飛行許可證。

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，但迫降馬路較為罕見，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。



①滑翔傘突然迫降馬路，撞及一輛貨車。



②飛行員憾貨車右邊，滑翔傘亦捲進右邊。



③飛行員意外後自行站起，僅腳部擦傷。

馬鞍山昂坪熱門起飛點 有人為保靚傘缺德砍樹

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，該處一直成為滑翔傘運動員練習及起飛的熱門地點，甚至有人為方便滑翔傘起飛，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。

目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，飛行員為保留完整滑翔傘，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，是因當時無法取走脫困的滑翔傘，才迫不得意鋸斷樹木。

疫流下，不少人轉投大自然懷抱，加上韓劇《愛的迫降》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。



飛的相降

高危運動宜有資歷認證 葛珮帆促發牌設立監管

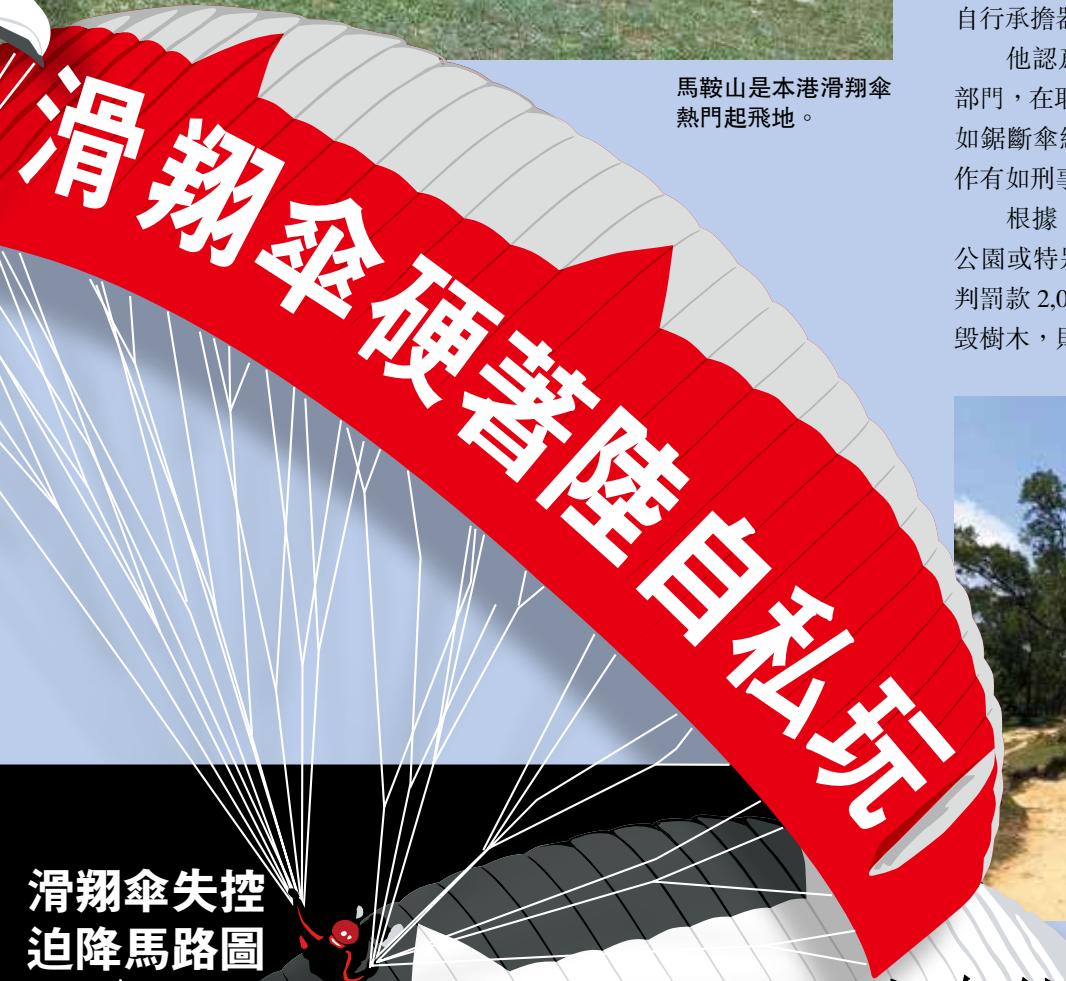
事實上，在本港若非提供滑翔傘服務作出租或受薪的一般目的飛行，並不需要向民航處申請飛行許可證。

立法會議員葛珮帆認為，政府對滑翔傘運動欠缺規管，特別是該運動具較高危險性，因而更需要確保飛行員的資歷。葛珮帆認為，相關部門應為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）而危害他人或財產的安全，違反有關規定，可被檢控。



馬鞍山是本港滑翔傘熱門起飛地。



滑翔傘失控
迫降馬路圖



西貢馬路險添亡魂 訓練破壞大自然



玩滑翔傘須注意安全。

樹木專家： 話鋸就鋸與刑毀無異

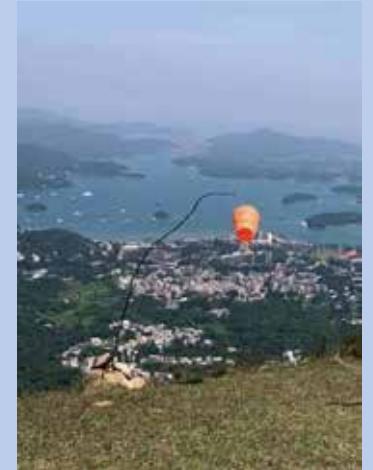
不少網民看到有人在昂坪營地斬樹報道後，均批評涉事的滑翔傘飛行員十分自私，認為除非是涉及人命傷亡，例如運動員被困在樹上難以脫困，鋸樹仍情有可原，否則若只因個傘纏在樹枝而「難拆少少，鋸樹就非常有問題」。

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為，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。

他認為，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《郊野公園及特別地區規例》，未經許可在郊野公園或特別地區內切割、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」強風來襲，因而當日數人被強吹至要緊急降落，其中三人分別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，倒臥約 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。

銅芯口罩

點洗點用至安心？



「銅芯口罩」特別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內層。

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。特別需要注意，為免破壞口罩結構，
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

④ 用毛巾輕輕印乾水份

③ 用清水沖洗乾淨

⑤ 平放晾乾

使用方法：



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



掃碼即睇清洗及使用步驟

四類飲品 勿用保溫杯

中鉛毒隨時擺命



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，其保溫杯內層早生鏽，但仍沒有更換保溫杯。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，容易變壞。
- ② 有氣的碳酸飲品，如汽水，容易令內部壓力過大，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

女士必睇！把握調理黃金時機



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。

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，表現為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。本病的病因有虛實之別。

虛者：常因腎虛、血虛、寒虛導致精血不足，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

(適合血虛型體質人士)

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：先把雞去毛及內臟洗淨，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。

環保慈善基金屬下社會企業

環保 汽車美容



車廂蒸氣
清洗及護理

\$900

車主抗疫必備

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



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，原來烘焙成為熱門親子活動！有無想過烘焙期間，孩子們從中都能夠吸收不同的知識？今天就由整蛋糕開始吧！

齊齊蒸雞蛋糕 科學數學 都學到！

簡易蒸雞蛋糕：

步驟一：

首先，將糖加入雞蛋中攪勻，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，之後攪拌均勻至無粉粒狀態，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：

利用蒸鍋把水煮滾（當水滾的時候，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為蒸發）

步驟五：

把蛋糕模放进蒸鍋，用中火蒸大約 15 分鐘

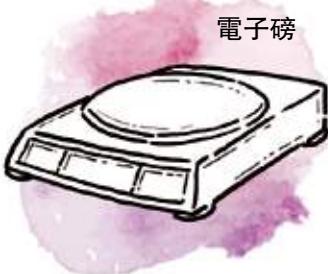


完成！！！

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

預備工具：



電子磅



攪拌棒



麵粉篩



蛋糕紙模

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！

眼緊鬆綱！

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，主要平路偶有高低起伏就唔啱好。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，積累已久的壓力一下子釋放了。

就直接東涌行吧！

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幾的東涌小炮台遺址，又可以探訪行程裡的第一條古村馬灣涌村，比坐一程巴士強得多吧！

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，機場及港珠澳大橋在旁襯托，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，以為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，兜一兜。再行 30 分鐘，期間經過第二條古村礮頭村，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，綠葉成為了最佳拍檔。

回望一下，都是震撼人心的風景。

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，主要平路偶有高低起伏就唔啱好。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，積累已久的壓力一下子釋放了。

東澳古道 郊遊咁啖氣



進入東澳古道回望逸東邨，很詩情畫意。



來幫襯吧！促進一下經濟也是好的。



避雨亭翻新了，可以更舒適地欣賞風景。



壯麗景觀，還看到大橋前端的人工島呢！



深石村至深屈村可看到較多廢棄村屋，遊人都在此休息。



看到前方點點白屋，就是知道快到大澳了。

無緣不歡
我家
Home Memory

Text : 磨刀霍霍 Design : Niki

21, May 2020

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。



一片焦土，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



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。

網開兩面

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」。

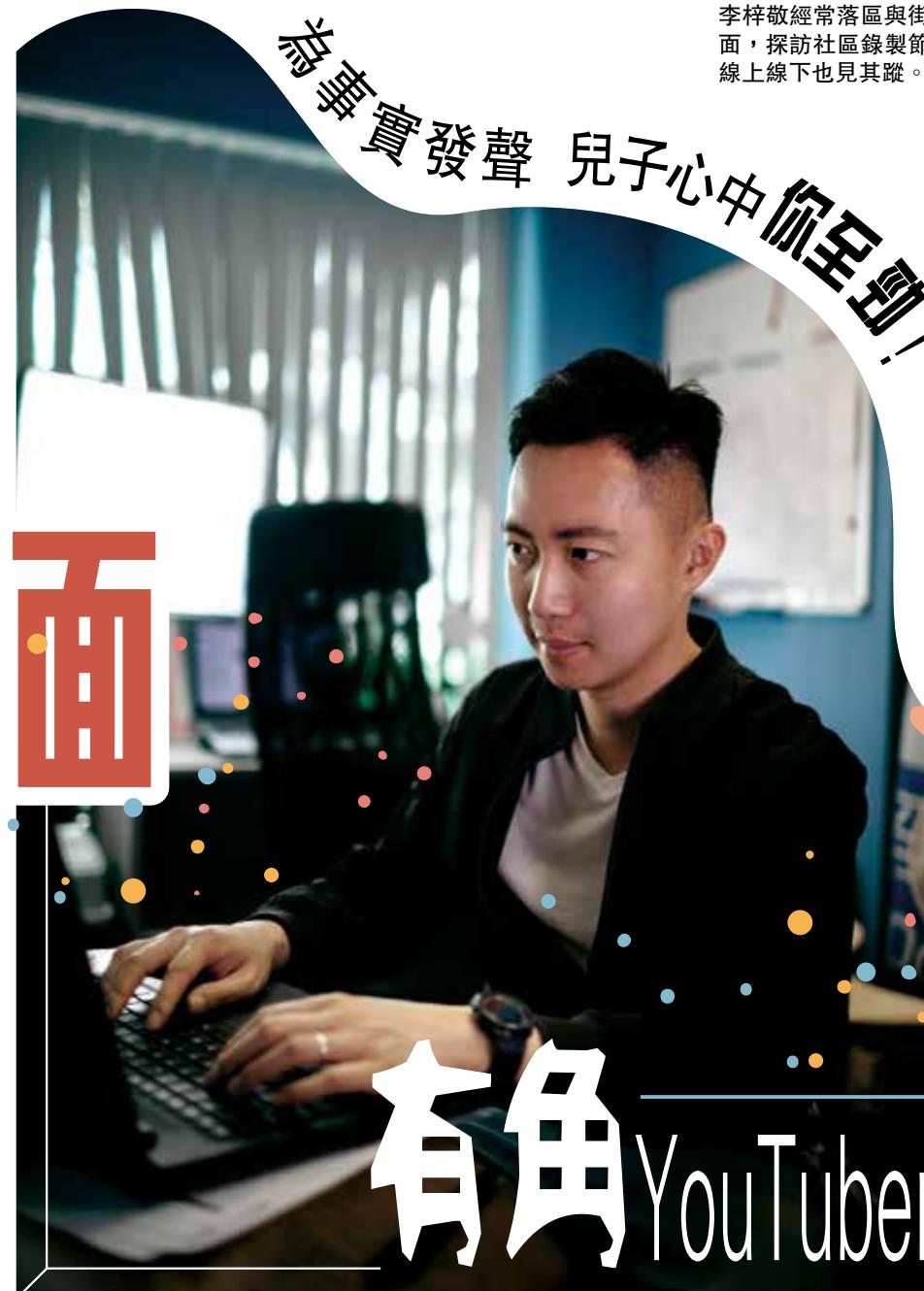
一段 10 分鐘的影片，大約需時兩小時，為了讓影片細節更好、呈現的效果更佳，李梓敬上網「偷師」，物色合適的器材。從搵資料、擬題目、錄製、剪輯，全部環節都親力親為。

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，就應該要說出來」。

「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



李梓敬坦然面對網上批評，「覺得對的，就應該要說出來」。

問李梓敬：「爸爸，點解人哋可以有自己的頻道，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？李梓敬說，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 眇得好開心，但我唔想小朋友在公眾的眼光下成長，我希望佢哋學習打好基礎，再做自己想做的事」。

李梓敬經常落區與街坊見面，探訪社區錄製節目，線上線下也見其蹤。



那年牛津夏令營 警惕輿論載舟覆舟

輿論的力量之大，可以將事物奉為真理，也可以將之徹底摧毀。

李梓敬說，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。「那個年代還沒有社交媒體、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。」



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。



《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，如果有嚟想在《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！

5606 1110

info@homemory.hk



Text : 嘉仁 Design : Dee

21, May 2020

愉翠苑商場電梯終於整好

沙田愉翠苑商場內設有一段連接商場地面與一層的長扶手電梯，不過商場四月中擺出告示指，由於電梯故障，需要停用兩個月維修。不少街坊質疑，為何要兩個月之久？更令街坊百思不得其解的是，明明兩條扶手電梯只壞了其中上行的一條，為何不能將仍然運作的下行電梯改成上行，避免街坊、特別是長者爬行數十級樓梯。

有街坊在網上討論區留言稱，已致電商場查詢，「我打去問過，佢哋話有某

啲零件無貨，要預訂，但我問也唔係預先有存貨咩？佢就好籠統咁話有某啲原因所以無存貨，仲應承我盡快催促供應商盡快交貨，盡快完成維修，希望真係可以啦！」亦有居民表示，向商場查詢為何不能將仍運作的扶手電梯設置成上行，以方便街坊，據了解，商場回覆指是基於安全理由。

按照商場的告示，原訂要到6月15日才可以重新使用，但5月中卻突然回應民意加速修理好了，實在可喜加賀！



沙田愉翠苑商場內的長扶手電梯因維修未能使用。



管理處承諾會安排清潔工定期清理及防蚊。
滲出積水位置已經圍起。
(黃文萱 Facebook 圖片)

第一城積水未清 易有蚊患

最近天氣悶熱，又不時有雨水，各區蚊患指數飆升。沙田第一城14座對出變電站與呂明才小學中間位置，有一大灘積水已持續數日，街坊擔心惹來蚊患，向區議員求助。

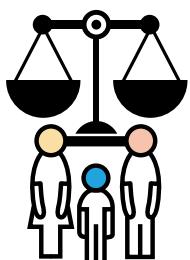
區議員黃文萱稱，已到現場看過，但未找到水源，且由於滲水位置太接近14座居民

露台，一旦產生蚊患會好大影響，故已經向相關政府部門投訴，並同管理處聯絡，估計是地下消防喉有問題導致滲水，稍後會有工程人員前來檢查。在完成工程之前，管理處承諾會加強此位置的清潔，指示清潔工友每隔兩三小時去清一清積水同落蚊沙、蚊油，避免有蚊蟲滋生。

有穗禾苑街坊發現帶有手帶的疑似家居檢疫人士於一餐廳用餐。



(麥梓健 Facebook 圖片)



穗禾苑檢疫人士擅離居所 嘸親街坊！

政府及社會各界都多次呼籲接受強制家居檢疫的人士需要自律，不過始終都有人「忍唔住」！

穗禾苑日前有街坊發現，帶有手帶的疑似家居檢疫人士於穗禾苑一餐廳出沒，立即通知區議員及向衛生防護中心備案。

沙田區議員麥梓健其後在Facebook表示，該名檢疫人士為穗禾苑居民，剛從外地返港，並沒有進入穗禾苑住宅範圍。衛生署已將該名檢疫人士送往駿洋邨，而相關的地方亦已經徹底消毒，居民可以安心了。



一年一度的沙田新城市廣場感謝祭開鑼，足不出戶都可以利用網上平台搶筍貨。

沙田新城市首推 eShop 感謝祭足不出戶搶筍貨

一年一度的沙田新城市廣場感謝祭隆重回歸！由5月28日至6月30日，場內多間商戶合作聯手推出震撼價激低優惠：逾萬件產品以低至\$1的激抵價發售、多個人氣皇牌產品、獨家限定組合、餐飲套餐低至2折，另有豐富的「至尊福袋」，當中包括DysonSupersonic風

筒、Apple iPhone 11 Pro Max、Apple Air Pod Pro等潮物，總值800萬元。

此外，由5月21日至6月29日，新城市廣場將首度推出「Jetso eShop」網上購券平台，讓大家以5折搶購場內近百家星級商戶電子現金券，當中產品種類豐富，人氣美妝品牌、可愛童裝、



名牌戶外服裝等都有涵蓋，包羅萬有。最超值的是「Jetso eShop」網上購券平台的電子現金券絕對可與感謝祭優惠同步使用，讓大家折上折！



Jan 喜歡小朋友，無悔成為跆拳道導師。

爲了一圓少年時候的跆拳道夢想，Jan 在兼顾日常工作之餘不斷操練，縱使面對四周質疑聲音，但 Jan 不放棄挑戰自己的信念，終於考到黑帶，並獲初級教練資格。

“未試過不能說做不到。”

去年開始，Jan 在石門「香港智道館 - 京瑞道場」任教兒童跆拳道班。

「讀書嗰陣，無間斷地訓練及比賽，試過一星期練習四晚，其中有一次練到暈倒。」重拾這門武藝，Jan 的鬥志依然昂揚，爲考上黑帶，手腳經常訓練到瘀傷，甚至半夜睡覺抽筋。她不禁問自己：「我爲了什麼？」雖然如此，她繼續日夜苦練下，從未後悔。

從堅持考黑帶到重拾比賽生涯，Jan 形容自己是好勝的女孩，甚至擔任跆拳道教練時，都和學生強調：「不可以那麼容易說放棄，你未試過不能說做不到。」

Jan 坦言，時下小朋友較以往嬌生慣養及錫身，但她認爲家長交託孩子來拳館，就要培養出堅毅的個性，「我唔會好錫住佢哋，試過唔少小朋友會拉筋拉到喊，我會心軟一下，會讓他們休息，十分鐘後再重來，重點是不能放棄。」

“有些學生真的完全不聽我講。”

爲人師表，除了訓練孩子們的耐性，Jan 認爲教學亦同時是對自己一種情緒訓練，一改過往易怒的孩子氣，更拾起育兒書本，學習如何處理孩子的情緒。

「有些學生真的完全不聽我講，在家備受寵愛，來上課時活在自己的世界。」Jan 相信再調皮的學生，都會有知醜怕醜，所以每當他們在堂上不聽講，她會帶學生離開小組，在側邊站著冷靜反省，當被受罰的孩子眼看其他同學在開心上課，便會感到自己孤單。

Jan 同意每個孩子都是獨特的，所以要從教學中學習對待不同個性的學生。



學生 victory，老師點忍得住唔舉 V？

小朋友會拉筋拉到喊，我會心軟一下，會讓他們休息，十分鐘後再重來，重點是不能放棄。」

“有些學生真的完全不聽我講。”

爲人師表，除了訓練孩子們的耐性，Jan 認爲教學亦同時是對自己一種情緒訓練，一改過往易怒的孩子氣，更拾起育兒書本，學習如何處理孩子的情緒。

「有些學生真的完全不聽我講，在家備受寵愛，來上課時活在自己的世界。」Jan 相信再調皮的學生，都會有知醜怕醜，所以每當他們在堂上不聽講，她會帶學生離開小組，在側邊站著冷靜反省，當被受罰的孩子眼看其他同學在開心上課，便會感到自己孤單。

Jan 同意每個孩子都是獨特的，所以要從教學中學習對待不同個性的學生。

歌藝武藝 堅而不偽

Jan 張詠欣，曾經是女子組合 Krusty 成員，是名 DJ Donald 的太太。求學時屬跆拳道勇將的 Jan，早前由歌手轉職 PR 後，重燃再習跆拳道的鬥志，「以前一路未去到黑帶，對我而言是一個遺憾。」

兒童跆拳 Miss

黑白功夫分明



Jan：試過練到暈倒。



扮鬼扮馬與孩子打成一片。



上堂 Miss 嚴厲 落堂 Miss 學生

學習跆拳道除了能鍛鍊堅毅個性，亦能培育孩子的品格。

“學習踢腿是爲強身健體，而非傷害別人。”

課堂上嚴厲的 Jan，每逢下課，指定動作是走到家長面前「問問題」，「我會成日問小朋友係屋企有無咩異樣？曾經有家長告訴我孩子在家用腳踢家人，我於是訓示學生，和他講道理，說明學習踢腿是爲強身健體，而非傷害別人。」

Jan 曾經教導一名有特殊教育需要（SEN）的學生，由於該生專注力極度不足，Jan 在教學同時培養自己的耐性。她說：「我好記得當佢要去考帶，我特登寫咗一張心意卡俾佢，見到佢嘅進步，真係好想同佢打氣。」

簡單炮製 400次料理！



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

07, May 2020

泰式魚腐炆鮮菇



當魚腐遇上蛋白 就係咁鬼滑

材料：



魚腐調味料：

紅咖喱醬 1 湯匙、
粟粉 1 湯匙、
糖 1/2 茶匙、
胡椒粉 1/4 茶匙

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



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，今個月仲手下個月就要到手，不特止呀，當中大部分原來係擺嚟還舊債，淨番啲啲又唔捱得幾耐，即時諗起政府嗰句宣傳口號：借定唔借，還得到先好借！

由集體回憶攬到變咗集體負債其實都幾令人心喎，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為集體回憶？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，然後炸成金黃，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。

做法：

1.

鯪魚肉落調味料打至起膠，加入蛋黃攪勻



2.

蛋白打至企身，然後分 3 至 4 次加入魚漿攪勻



3.

慢火燒熱鑊油，用匙羹做成球型放落熱油炸至金黃備用



4.

砂鍋落油爆香薑片，隨即落魚腐、鮮菇、蠔油及生抽炒香，倒入 100ml 水冚蓋炆煮 5 分鐘至收汁，落蔥段、麻油贊酒，最後埋茨即可





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。



最近，尾仔認識了一位好厲害嘅朱古力甜品師，大開眼界啊！



嘩！我都係第一次見朱古力嘅原材料。



前中區警署建築群現時已成為「大館」活化項目。「大館」沿用上一代市民所稱呼的「大館」，之所以叫「大館」，並不單止面積之大，更是因為中區警署有着統領各區警務的職能，集法治、司法和懲教服務於一身。建築群內就有三座法定古蹟，前中區警署、中央裁判司署和域多利監獄，以下就會為大家一一介紹。

隨着疫情有所紓緩，不少港人都選擇到新界的郊野度過周末。假如大家擔心日曬雨淋，今期古蹟古鄉介紹的地方就絕對適合大家。一改以往的慣例，今次帶大家走出新界，來到港島中環荷李活道，認識這個有百年歷史、昔日的權力中心——前中區警署建築群。



古蹟資訊 大館建築群

地 址：香港島中環荷李活道 10 號
級 別：前中區警署、中央裁判司署和域多利監獄皆被列為法定古蹟
開放時間：上午 10 時至晚上 11 時

認識百年前的 權力中心



溫馨提示 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

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別在 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為主，但倉位仍不敷應用，華人囚犯被迫囚在狹小的空間中。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。提到監獄內的人，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。



早年域多利監獄囚犯用的手扣。



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。作為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為主，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。

毅術動人 設計師助青年展潛能



“唔想浪費集體回憶！”

一筆做二不休 畫出香港土

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

常人說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，於是再去修讀室內設計兩年，憑著自身努力更成為全校第一，獲得資助到英國再深造兩年，完成碩士課程。

「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內設計師。性格內向的他，明白到要成為出色的設計師，須具備良好表達能力，所以努力克服困難，並在夜校任教室內設計，其專業與熱誠的態度，成為學生眼中的模範，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



“別人常問我哪一幅畫最美，我會說『下一幅最美！』”

幾年爭取多了戶外寫生的機會，首先我讓他們畫樹葉，因為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 的藝術夢從室內走到室外，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，彷彿飄來陣陣花香茶香。

記錄龍華 80 年來日與夜



戶外開授寫生班。



寫生前好好預備。

在友人介紹下，Joe 認識龍華酒店的老闆娘鍾太。

鍾太熱愛藝術，因此與 Joe 一拍即合，邀請 Joe 成為龍華酒店的藝術總監。

Joe 的首要任務，就是完成龍華酒店的樓梯長廊壁畫，他表示：「我當初聽見鍾太細說因為社會情況，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
on fire !

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，為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 在社交媒体寫道。



不知何時開始，
已經沒有紅假、
病假的觀念。努
力，因為創作的
基因太強烈。



分工合作，真好！

筆跡留我家 為馬鞍山添彩

身為藝術工作者，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，讓學生們為區內帶來開心活潑、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。」

港生同建打卡點



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。兩處已成為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！

雖然未正式踏入夏天，但大家出街都搞到一身汗，又熱又濕天氣容易令人心煩氣躁，出現口乾和小便量少等狀況。媽咪們若想煲消暑湯水俾家人飲用，可以選用當造瓜類入饌，好似冬瓜、勝瓜、老黃瓜同西瓜等，都有生津除煩的功效，可助身體內的濕氣從小便排出，消暑祛濕！

冬瓜薏米扁豆豬臘湯

功效：冬瓜利尿消腫又祛濕；薏米清熱祛濕、利小便和去水腫；扁豆有祛濕健脾胃的作用。

材料：冬瓜 1 斤半
豬臘半斤
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

做法：① 生熟薏米洗淨後浸半小時，瀝乾備用
② 乾瑤柱洗乾淨後浸半小時
③ 煮一鍋滾水，放入豬臘余水，余水後切件備用
④ 冬瓜洗淨去瓤，連皮切件備用
⑤ 扁豆及蜜棗略為洗淨
⑥ 煲內放入 3 公升水，加入所有材料
⑦ 水滾後，先用大火加蓋煲 15 分鐘，再轉慢火加蓋煲多 1.5 小時，加鹽調味即可

西瓜皮花旗蓼湯

功效：花旗蓼性溫味甘、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。

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，余水備用
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



天氣又熱又濕！

教你四款
消暑去水腫靚湯



勝瓜扁豆花湯

功效：勝瓜有清暑涼血、解毒通便的功用；扁豆花有解暑化濕的作用。

材料：扁豆花 60 克
勝瓜 1 斤
鮮荷葉 1 塊
雞蛋 2 隻
薑 2 片
水 1.2 公升

做法：① 洗淨扁豆花及鮮荷葉；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：老黃瓜味甘性涼，可以清熱祛濕、解暑、利水消腫；粟米主治脾胃虛熱、反胃嘔吐、消渴及泄瀉；赤小豆性平，主要利水、消腫、解毒，促進血液循環。

材料：老黃瓜 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 瘦肉洗淨余水後，切件備用
② 老黃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

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！