

HoMemory

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

02~03 我家・焦點

水塘郊遊遊
垃圾到處留

04 醫・家

銅芯口罩
點洗點用至安心？

07 無緣不歡

東澳古道
郊遊啲啲氣

11 型色・煮意

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



屯門大欖涌水塘有「香港千島湖」之稱，得名源於水塘中小島眾多，形狀大小不一。要俯瞰千島湖全景，可拾級步行上去年才建成的千島湖清景台。然而，當觀景台方便遊人觀覽同時，沿途山徑卻被缺德客遺下大量垃圾，令行山徑到處變成垃圾崗。



口罩亦是近期山上常見垃圾。



大欖涌水塘去年加建清景台，可俯瞰千島湖全景。

近月疫情下，大欖涌千島湖變成熱門行山抗疫聖地，遊人量激增如鬧市。五月初，有網民張貼上山途中垃圾滿地的情況，除了樹叢間一堆堆垃圾，其中一個山邊避車處，亦變成垃圾小山丘。

防止泊車兩鐵桶 當成垃圾箱塞爆

本來，該避車處上只是放有防止外人泊車的兩個鐵桶，但路經的行山客一於少理，竟將鐵桶當成垃圾桶，貪方便將垃圾丟到桶上。

其他山客繼而仿如接力般，將上山後的廢棄垃圾拋在該處，當中膠樽及鐵罐等即棄飲品垃圾，為數最多，其餘亦夾雜不少膠袋。

雖然路邊的垃圾，不少有膠袋包住，但問題是，封好的膠袋最終也是被人亂丟。而垃圾堆

中，亦見到有人亂棄口罩。遊人愈多亂棄垃圾便愈多，最後更形成一座垃圾小山丘。

及後，有人自發在鐵桶噴上「自己垃圾、自己帶走」的呼籲字句，希望可以一改劣況。最終亦無人理會，大字亦被愈堆愈多的垃圾覆蓋。

「加建好心做壞事」 居民憂添清潔工勞累

不少行山客得知垃圾滿山後，均覺得亂棄垃圾於大自然的人十分自私，並指出疫情已不能再歸咎遊客，反映出本地人亦未有盡好公民責任。

有屯門居民更質疑，加建清景台是「好心做壞事」，擔心遊客暴增導致附近環境被嚴重污染，最終更有可能連累上年紀清潔外判工要把垃圾揸走、負擔大增。

「有啲人係有心亂掉垃圾，見無垃圾桶就將垃圾同用過嘅口罩周圍丟！就算 99 個口罩無病菌，剩番一個口罩出事都可以好大件事！」

大欖涌男女郊遊遊 自己垃圾等人帶走 清景台觀水塘



專家提減廢源頭做起 帶水壺代替即棄膠樽

中國香港旅行遠足聯會主席周國強指出，近年遠足界及漁護署推廣「自己垃圾、自己帶走」的行山訊息，並因此減少郊野垃圾桶的數量。

他表示，可惜疫症後，由於大量從未行山，或多年未有行山的都市客重返郊野，因此不理解行山規矩，因此令郊野亂拋垃圾情況惡化。為此，他已向

漁護處表達近期口罩及垃圾亂棄山頭情況，冀署方能多加巡查及推廣。

周提醒，行山除自己應帶走垃圾外，更重要是旅程製造更少垃圾，例如可在籌劃行山時帶備可重用的水壺，亦可選擇較少包裝的食物上山，實行「源頭減廢」，就不會令大自然負荷加重。

加建清景台
令附近垃圾
激增，上山
途中避車處
變垃圾崗。



樹叢周圍
到處是垃圾。

多人不免多 圾氣？

前往賞景 可經大棠或掃管笏

去年才落成的清景台，原意旨在方便遊人觀覽大欖涌水塘一帶景色，而非方便遊人在山野丟垃圾。

大欖涌水塘位於大欖郊野公園內，是香港儲水量第四多的水塘，可達到 2,000 萬立方米，僅次於船灣淡水湖、萬宜水庫及石壁水塘。

它於 1957 年落成，是第二次世界大戰後首個興建的水塘，由於水塘內有多個散落在不同位置的小島，因而又被譽為「香港千島湖」。

漁農署為方便遊人更易前往可一睹千島湖全貌，於去年在麥理浩徑第 10 段加建名為「千島湖清景台」的觀景台，工程包括加設有樓梯、指示牌及木圍欄等設施。

上山個半小時 沿途廟宇景點

要輕鬆到達清景台，市民可先由元朗或朗屏站附近，轉乘 K66 線巴士到達大棠下車，大棠山道緩緩直上，沿路經燒烤場、再轉走麥理浩徑 10 段經沿路指示牌接上石級便可到達，路程約一個半小時。

在上清景台的途中，沿路更有伯公廟、關帝廟外赤兔馬像等景點可觀賞。到達清景台後可沿路折返，或走另外一邊山路落山，到達掃管笏村或黃金海岸乘車離開。



山徑途中的
關帝廟
擺設一隻
赤兔馬像。

響應清潔郊野 量力而為

2003 年「沙士」肆虐期間，郊野公園跟現在同樣爆滿，市民由人多擠迫的商場轉到郊野度周末。

綠惜地球環境倡議總監朱漢強回想沙士時期時直言，當時市民也把都市壞習慣一併帶到郊野，隨處拋棄垃圾，令當時原來乾淨、優美的郊野公園和沙灘亦同樣變成垃圾崗，還幸現在市民保護郊野意識提高，綠惜地球組織義工上山清理垃圾時，亦有不少人響應。

戴口罩手套 小心污水濺眼

朱提醒，有意上山清理垃圾的市民，要先做好保護自己的措施，除戴上口罩及手套，撿垃圾時要小心，避免讓污水及污染物濺到雙眼或身體，如垃圾位於危險位置及山坡，就不要冒險勉強執拾。

另外，執垃圾時亦要量力而為，不要拘泥執拾數量。完成後，市民不要將垃圾袋放到野生動物容易翻倒的地方。最後，市民應記得洗手及將用具消毒。



綠惜地球提醒
有心人，上山
執垃圾時要量
力而為。



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
- 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：



- 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



Sky Blue

藍天



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！

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：

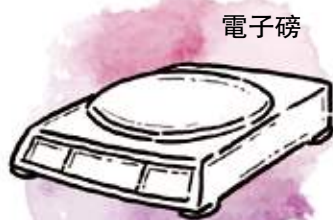
把蛋糕模放進蒸鍋，用中火蒸大約 15 分鐘



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：



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！

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，抖一抖。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。

東澳古道 郊遊叫啖氣



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。

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。



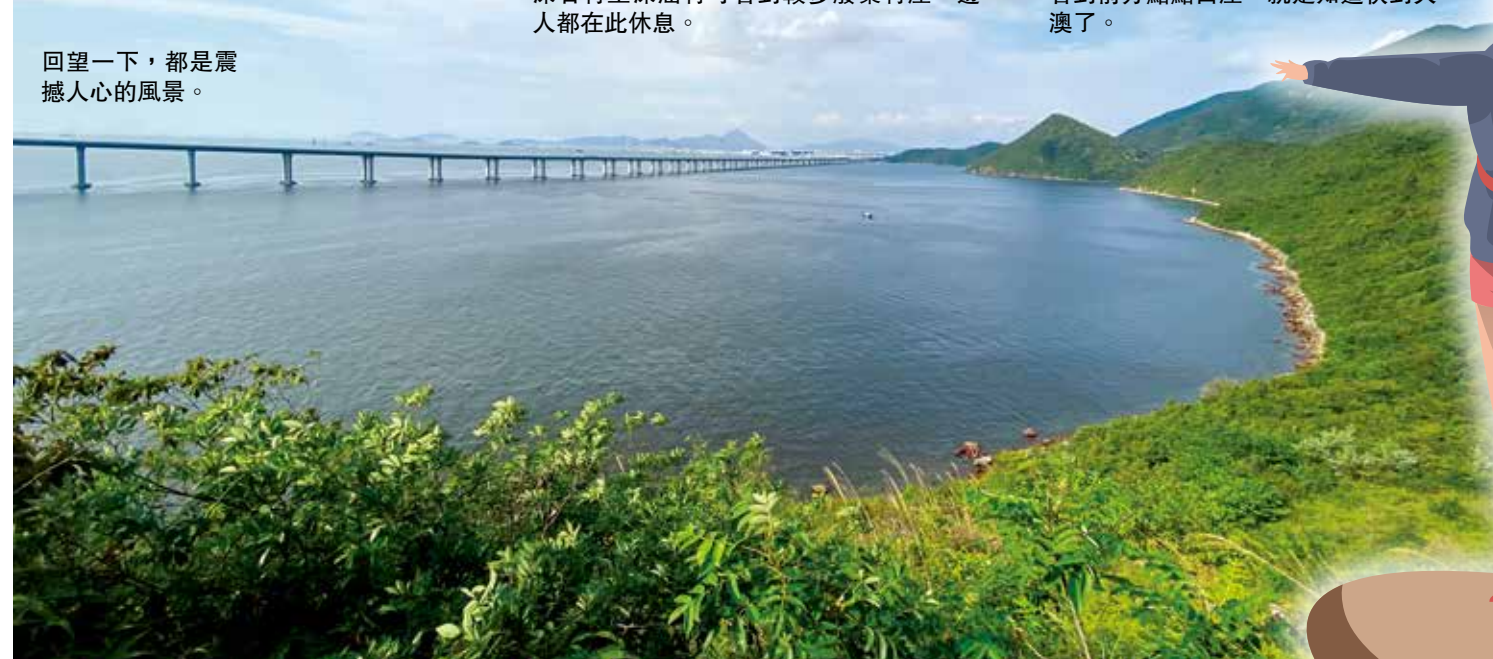
一片焦土，希望能快快好起來。

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





港鐵巴士 K73 綫巴士站，一直未有加設上蓋。

天晴邨位於天水圍北面，2008 年起陸續入伙，三期約有 1.6 萬居民。

等 K73 日曬雨淋 迴旋處積水惹蚊

服務晴景區多年的工聯會社區幹事鄧焯謙表示，天晴邨開邨 10 年，但部份設施仍未完善，例如 K73 來往天恒邨及元朗西，是天晴邨居民出入元朗市中心的主要路線，經常大排長龍。會方多番爭取巴士站興建上蓋，工程依然未見影，令街坊多年來被迫好天曬落雨淋。

鄧說，興建上蓋有關議程曾幾次在區議會討論，奈何港鐵仍未交出實際表現，反應過份緩慢。

除巴士站上蓋外，邨內亦有不少設施及問題有待改善。鄧指，在天秀路地舖有不少售賣蔬果、糧油雜貨的商店，為街坊買餸必到之處，但不少商戶都會將貨物或垃圾堆積在舖外的花槽上，影響環境衛生。

有見及此，鄧建議拆去花槽，改建為避車處或的士站，屆時行人路亦會更寬敞。

另外，位於晴喜樓對出迴旋處以前在雨季經常出現積水問題。經過多次反映，房署作出改善工程，包括將渠口加深及加寬等，希望雨季時去水更暢順。

菜汁瀉地蟑螂現 促改用大垃圾桶

夏日炎炎，蚊蟲易生，尤其是位於垃圾房側的單位住戶，經常飽受垃圾味及甲由滋擾。

鄧焯謙表示，街坊需要打開消防門及垃圾房兩道門清倒垃圾，但不少欠缺公德心的居民，貪方便將垃圾棄於垃圾房門外，或未有包好垃圾，令菜汁等瀉至地下，嚴重影響衛生，滋生甲由。

他表示，曾要求房署改用大型長形的垃圾桶，並放置於電梯大堂，方便街坊掉垃圾，不少住在垃圾房一翼的街坊都贊成，但最後仍未落實，他希望房署能加強樓層衛生，街坊亦應將垃圾放於垃圾桶內，切勿隨手放置於走廊或垃圾房門外。

開邨逾10年
巴士站無蓋
街渠口太窄



有加就見天晴

鄧焯謙建議拆去花槽，改建為避車處或的士站。



有居民亂放垃圾招惹蟲蟻。雖然噴射殺蟲劑僅收眼前功效，但有做好過無做！



晴喜樓對出迴旋處，過往屢現積水問題。房署近月有改善工程。

天水圍天晴邨，入伙雖逾 10 年，不少設備及問題依然未完善。有地區人士反映，過去不少設施及問題，都要靠街頭簽名等方式爭取解決，但多年來港鐵仍漠視民意，一直未為港鐵巴士 K73 綫巴士站加設上蓋，令街坊多年來等車日曬雨淋。

居民設施甩漏

派發傳單提醒市民勿街頭聚賭。

打擊跨邨賭博 倡完善公屋扣分制

屋邨聚賭問題滋擾不少居民，鄧焯謙指，雖然新冠肺炎疫情期間，政府實施的「限聚令」，但仍有人無視禁令，繼續於屋邨內聚賭檔。

鄧表示，現時即使跨邨賭博被捉，房署亦難以扣分，舉例如天晴邨居民到鄰近的俊宏軒賭博，若在俊宏軒被捉，但基於他們並不是當邨居民，也未能罰他們。」

拆棋枱改建運動用減聚集

他直指，目前房署罰則太輕，對賭徒起不到阻嚇作用，建議房署修改扣分準則。同時，賭徒不時利用棋枱開賭，房署可考慮改拆去棋枱，改建長者運動設施，減少聚集。

翻查屋邨管理扣分制資料，公屋租戶在所住公共屋邨非法賭博而被定罪，將被扣五分，扣分制的適用範圍，限於租戶及戶籍內認可住客的公共屋邨。



發展商接納建議 擴闊 Midtown 巴士站

因元朗站南地盤工程，新元朗中心住宅大堂外通道即將關閉。為照顧錦綉花園等邨巴線的上落客需要，經民聯早於 2019 年 7 月分別聯同發展商及錦綉花園居民代表等到巴士站實地視察，並向發展商項目經理司徒建恩先生遞交請願信及提出一系列改道期間上落客站設置的建議，包括

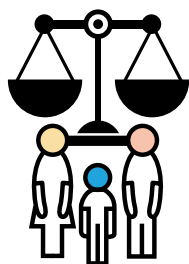
擴闊青山公路 Midtown 外之巴士站。

經民聯的王威信和張弓發近日透露，發展商經考慮後，決定把邨巴站臨時搬遷至形點 I 商場 (Midtown) 外巴士站，並採

納經民聯要求搬遷前必須擴闊該巴士站的建議。該巴士站擴闊後，將有利於日後分流青山公路各條路線的上落客位置，以舒緩該路段的擠塞情況，街坊出行就方便好多啦。



經民聯去年建議擴闊青山公路 Midtown 外之巴士站，獲發展商接納。



芝士味古早蛋糕，食落更有流心效果。

90 後情侶手工古早味蛋糕

最近不能去旅行，是否總掛念異國美食？如果你喜歡食台灣古早味蛋糕，屯門就有好介紹了。

據說位於屯門龍門居這家蛋糕店由一對「90 後」情侶創辦，他們因一次到台灣旅遊時，食到當地古早味蛋糕，一試愛上，就萌生想將這充滿台灣風味的蛋糕帶回香港，在當地學師後，返港在屯門開店。

店內的古早味蛋糕一共有四款口味，分別是原味，芝士，朱古力，肉鬆，各有特色，每個蛋糕要焗大約一個半小時，每日分時段出爐，不過由於人手有限，售完即止，而每次出爐老闆都會預先派籌，以防街坊撲空買不到。街坊最推介就是芝士和朱古力口味，芝士選用紐西蘭芝士和美國芝士 2 種芝士作餡，再於蛋糕面灑上巴馬臣芝士粉，令芝士味更濃郁，食落更有流心效果！各位街坊經過時，不妨買回家與家人一起分享品嚐。

悅田樓噪音擾民

早前有不少街坊反映指，欣田邨悅田樓噪音頻發，街坊一直受包括鉗聲、電鑽等噪音困擾。

協助街坊的區議員賴嘉汶早前到悅田樓十多樓層，逐戶了解及追查噪音來源，再將搜集資料與管理處商討解決方法，要求重點巡視樓層。

賴嘉汶又提醒，若在單位內製造噪音經警告無效後會被扣減 5 分，如公屋 / 中轉屋住戶在兩年內被扣除的分數累計達 16 分，其租約 / 暫准證將被終止。顧己及人，希望各位街坊都要照顧鄰里間的感受和需要。



賴嘉汶協助街坊問題。跟進悅田樓噪音

跟進樓層噪音問題

街坊請留意：
若在單位內製造噪音經警告無效後會被扣減 5 分，如公屋 / 中轉屋住戶在兩年內被扣除的分數累計達 16 分，其租約 / 暫准證將被終止。

隱世小店 脆卜卜生炸雞髀



鎮店之寶生炸雞髀即叫即炸，外層脆卜卜，內層鮮嫩多汁，不少食客遠道而來幫襯。

屯門有間隱世小食店很得輝雞髀專門店，主打炸雞髀、特色小食和台式飲品，雖然門面細細，但經常吸引到大批食客遠道而來光顧，更有食客由港島及西貢慕名而來，就是為了招牌生炸雞髀。

很得輝雞髀專門店由一名「80 後」老闆阿輝打理，讀書時期阿輝已經很想創業，一直未有契機，機緣巧合下，接手了這間小店。至於為何取名為「很得輝」，竟然是因為朋友一時戲言，取「肯德基」炸雞的諧音，於是就叫「很得輝」。

鎮店之寶生炸雞髀即叫即炸，零油膩感，外層脆卜卜，內層鮮嫩多汁，一咬即爆汁，好味的要訣是炸粉的粉漿夠薄，同時精選極幼身麵包糠，這個做法除了平衡粉漿的吸油程度，更重要是令食客咀嚼時，麵包糠口度適宜，入口方便，而雞髀肉質更保持鬆化。

貨櫃改裝琴房 直抵家門

一輛九噸半重貨櫃車停泊在住宅區的一旁，司機還未來得及開口，電話已傳來一句「我離遠已經見到你咗啦！」打開貨櫃，未見貨物，卻見鋼琴，原來內有乾坤！



疫情影響學生出門學琴，音樂學校出招應對。

有琴自遠方來 學子不疫樂乎

提出這個天馬行空構思，正是 Ming's Piano 業務發展經理林綺雯（Jessica）。

她表示，在肺炎疫情下，香港人既要擔心家中口罩的數量，又要擔心出門過程的衛生，種種因素影響學生出門學琴的意欲。

不過，Jessica 說：「事實上，有不少學生會致電請教彈奏方法，說明大家仍有學習意欲，惟彈鋼琴始終講求實質練習及指導。」學琴，實在不能「紙上談兵」。

“音樂學校：「最希望幫到學生，做得幾多得幾多。」”

「老實說，這個計劃絕對不合乎成本效益，提出時全公司人都覺得好荒謬。」身為教育中心一員的 Jessica，盡心盡力增加對學生的支援，每個決定不能只看「錢銀」份上。

Jessica 透露，「流動鋼琴教室」這點子的出現，是受到流動捐血車、流動圖書館等概念啟發而成。她解釋說：「將固定的琴房放到貨櫃上，變成一座流動教室，直接駛到學生居所附近上課，希望在疫情下，學生可以繼續安心學習。」



「流動鋼琴教室」受到流動圖書館啟發而成。（康文署圖）

鋼琴導師甘建朗（Evan）隨琴室飄流一個多月，坦言在貨櫃裏教學，最大挑戰絕對是生理需要。「老師難免一邊授課、一邊喝水，在琴行上課，我定時定候可以去廁所；但現在車程長短不一，又不是隨處都有廁所，就比較麻煩。」

這天的學生 Jimmy 自嘲住在「大西北」，每次由屯門出發到位於佐敦的琴室，還未計課堂時間，只是車程一來一回已動輒三小時。

“學生：「壓迫感令自己更認真上課。」”

早前疫情嚴峻，Jimmy 表示自己的工作受到影響。他認為，流動鋼琴教室「不但減少坐車時染病機會，更節省許多交通時間，提升自己學習意欲。」



為飄流教室消毒，清潔樂器。

Jimmy 認為，在貨櫃入面學琴與在琴室很不一樣。「（在貨櫃入面學琴）有一種『壓迫感』，並不是因為貨櫃空間問題，而是周圍只有自己和老師，感到有壓力，也是令自己更認真上課的動力。」

可以繼續安心學習。」

鋼琴導師甘建朗（Evan）隨琴室飄流一個多月，坦言在貨櫃裏教學，最大挑戰絕對是生理需要。「老師難免一邊授課、一邊喝水，在琴行上課，我定時定候可以去廁所；但現在車程長短不一，又不是隨處都有廁所，就比較麻煩。」

這天的學生 Jimmy 自嘲住在「大西北」，每次由屯門出發到位於佐敦的琴室，還未計課堂時間，只是車程一來一回已動輒三小時。

「壓迫感令自己更認真上課。」

「不但減少坐車時染病機會，更節省許多交通時間，提升自己學習意欲。」

Jimmy 認為，在貨櫃入面學琴與在琴室很不一樣。「（在貨櫃入面學琴）有一種『壓迫感』，並不是因為貨櫃空間問題，而是周圍只有自己和老師，感到有壓力，也是令自己更認真上課的動力。」

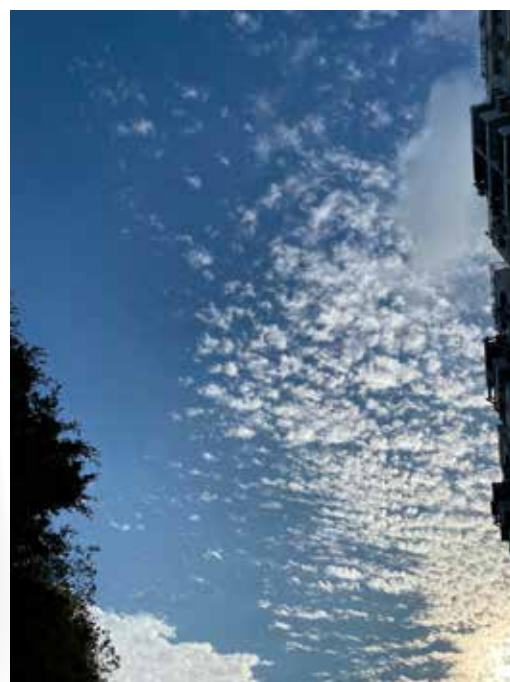
Jimmy 認為，在貨櫃入面學琴與在琴室很不一樣。「（在貨櫃入面學琴）有一種『壓迫感』，並不是因為貨櫃空間問題，而是周圍只有自己和老師，感到有壓力，也是令自己更認真上課的動力。」

並不是因為貨櫃空間問題，而是周圍只有自己和老師，感到有壓力，也是令自己更認真上課的動力。」



Jimmy：少了喧囂，多了溫暖。

Jimmy



音樂可讓人提升層次，神遊物外。

音樂之旅沿途觀光 發掘新界隱世勝地

流動鋼琴教室投入服務以來，一日遊遍港九新界已是家常事，當中亦不乏新界區學生，正如訪問前一站，便是元朗廈村。

“導師：「打開車門有田有水，以為自己去咗日本。」”

猶幸導師 Evan 不怕暈車浪，對跟車探索香港猶感歡樂。他分享說：「記得一次在粉嶺的小村，打開車門有田有水，有一刻錯覺，以為自己去咗日本！」

他猶記得一次在元朗某屋苑，周圍是色彩斑斕的花園洋房，猶如身處於歐洲的童話小鎮，是挺有趣的體驗。

對於 Jimmy 而言，流動鋼琴教室不單為他提供生活上的方便，也帶來心靈上的療癒。「在熟悉的屯門學琴，少了一份都市的喧囂，多了一份小區的溫暖。」

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

07, May 2020



泰式魚腐炆鮮菇

當魚腐遇上蛋白 就係咁鬼滑

材料：



魚腐材料：
鯪魚肉 4 兩
蛋白 2 隻
蛋黃 2 隻
薑數片
鮮冬菇 8 隻
紅蔥 1 棵切段

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，今個月伸手下個月就要到手，不特止呀，當中大部分原來係攤還舊債，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，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！



呢棵係可可樹，佢日後長出嚟嘅果子可以製作成朱古力㗎！



嘩！我都係第一次見朱古力嘅原材料。



佢隻手工製Nama chocolate同碧加果仁朱古力超好味，哇哈哈食咗先算~



“你知道嗎？一口美味朱古力背後背負着很多人的汗水和努力，裏面孕育了很多非洲、南美洲、東南亞農民家庭的經濟，希望大家吃每一口朱古力時懂得珍惜呢！”

一起走出新界去



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。

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。

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，當中最為矚目的是被列為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。至於內部的入口，由於是主要供警員出入，以簡樸的紅磚為主。

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

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。



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。



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。



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

碎data

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 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，達到大學的人學要求。

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，所以我係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



畫葉紋可讓頭腦放空。

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，仿佛飄來陣陣花香茶香。



一筆一筆，一絲不苟。



戶外開授寫生班。



寫生前好好預備。

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。

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。



為龍華酒店繪畫壁畫。

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。

分工合作，真好！

不知何時開始，
已經沒有紅假、
病假的概念。努力，
因為創作的
基因太強烈。



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！

冬瓜薏米扁豆豬脰湯

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
豬脰半斤
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，放入豬脰汆水，汆水後切件備用
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

西瓜皮花旗蔘湯

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
西瓜翠衣 1 斤
鮮荷葉 1 塊
竹茹 30 克
生薏米 60 克
陳皮 1 塊
瘦肉 半斤
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

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、解毒通便的效用；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 公升

做法：① 瘦肉洗淨汆水後，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！