

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

29

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：04, Jun 2020

14
15

封面故事

被選中の漫画家
進化熱血老師

02
03

我家・焦點

博康多次栽樹
管理疏忽惹關注

04

醫・家

濕疹又發作？
中醫贈止痕貼士

05

她說

一身多「織」
蜘蛛女「母」功最高

07

無緣不歡

燒烤場解封！
榕樹澳輕鬆郊遊 × 健康野餐

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



法團管理疏忽？沙田博康邨樹擊中老翁命危！日前當時多區正有驟雨及狂風雷暴，博裕樓對開的一個休憩處，一棵種在花叢內的銀合歡樹，約八米長的樹極突然折斷，從六米高跌下，壓住剛巧路過該處的一名73歲姓黎老翁，經搶救後一度情況危殆。



博康老翁被擊危殆
多次栽樹涉管理疏忽

令人想起 樹宗指



意外發生後有大批市民圍觀。(互聯網)

要生機 唔係 殺機



事發後四日出事地點仍被圍起避
免有人行近。



樹木在意外後已修整。

博康邨一棵銀合歡樹樑突然折斷，壓傷一名老翁。
(互聯網)

李梓敬：法團管理要改善

博康邨於 1982 年至 1985 年間落成，至今已逾 30 年歷史。全邨有超過 200 棵樹木，而人口逾兩萬人，其後於 2002 年納入租者置其屋計劃出售，因此樹木維護已交由法團負責。

公民力量成員李梓敬表示，博康邨法團自從換屆之後一直對屋邨疏於管理，建議法團要監察管理公司、大業主房屋署亦應向法團施加壓力，積極改善屋邨樹木管理：「樓宇安全及社區安全各方面都有乜改善，但營運支出就一路增加，又因為係租置物業，政府唔會出資，所以導致成條邨都有諸多隱患。」

李續指，除了樹木倒塌危機，該邨鼠患問題也日益嚴重，另外外牆滲水也幾乎每一戶都出現，令居民十分煩惱。



李梓敬指博康邨除有塌樹危機，鼠患亦趨嚴重。

事發於 5 月 22 日早上八時許，居於博康邨的老翁，被樹樑壓倒地上動彈不得，頭部受傷流出一灘鮮血，熱心街坊連忙上前幫忙及報警。

其後，消防員到場立即將樹樑鋸斷移開，救出一度昏迷的老翁，並將他送院。香港教育大學研究講座教授詹志勇接受傳媒查詢時表示，涉事塌樹為銀合歡，墮下斷枝有嚴重腐爛跡象，他估計該樹的健康情況不太理想，不排除樹身亦有其他位置腐爛。

記者現場發現不少斷樹

《我家》記者事發後四日重發現場，發現事發地點仍有圍封避免有人行近，而斷枝亦已清理，被鋸斷樹枝則放於樹叢內。

不過，在出事地點附近仍有不少大樹，部分亦有曾經倒塌痕跡，樹下仍有不少長者坐在長凳乘涼。由於塌樹地點鄰近邨口，街坊大多路經該處前往街市。現場可見，亦有職員在附近修剪樹枝。

有邨內居民向記者透露，邨內過去亦多次發生塌樹事件，幾乎每年雨季也會有不少樹木折斷倒罣，尤以前年九月超強颱風山竹襲港時最為嚴重。

居民續說，邨內水池、斜坡上大批樹木折斷、甚至已連根拔起，惟今次未到颱風季節也有塌樹更擊中老翁，令她感到十分擔憂邨內會再有塌樹。

當塌樹傷人事件發生後，網上有不少邨民直斥邨內樹木管理一直存在問題：「前年打風嘅手尾都無人再跟進過，之前斷樹嘅窿養晒老鼠，話成本太高，所以就由得個窿繼續養老鼠，冇人去理！」



記者到場視察時，正有職員在附近修剪樹枝。

樹藝師：易吹斷 屋邨不宜種

中華樹藝師公會會長歐永森表示，該樹是外來入侵的銀合歡，估計涉事大樹約 20 米高，主樹幹直



博康邨內不少樹木曾有枝幹折斷。

徑約有 30 至 40 厘米，枝葉茂盛，樹樑折斷時仍有綠葉在枝幹上。

歐表示，銀合歡特性包括抑制原生植物生長和砍除後萌芽強，即繁殖力強。惟銀合歡抗風力弱，因此也是本港塌樹的最常見品種，並不適宜種植在人流頻繁的地方。

「所以屋邨唔適宜種銀合歡，如果有應最好及早移除，因為一有強風就好易折斷。」歐解釋，現時銀合歡已禁止在本港種植，亦是「唯一不用向有關部門申請便可移除的樹種」。

歐續指，如同一邨內接連發現有斷樹，相信是管理出現問題。若因為管理公司以致法團管理疏忽發生意外，傷者及其家屬可經民事提控索償。

他建議該邨管理公司應盡快安排園藝公司，檢查同邨樹木，並盡早修葺有倒塌危機的大樹，避免颱風季節來臨，同類事故再度發生。



每次颱風博康邨內也會有不少樹木倒塌。

塌樹傷人殺人惹全城關注

本港過往曾發生多次塌樹意外，屢次造成人命傷亡，意外發生後大眾也會重新關注樹木安全，惟事件過後議題易隨時間再次被人遺忘，令樹木管理再次鬆懈。

最近一次發生於 2019 年 5 月，當時紅磡福至街一棵約 20 米高鳳凰木倒塌，擊傷對面馬路一名中年女

途人。當時該名女途人經對面行人路前往酒樓，不幸被塌下樹冠擊中頭部，受輕傷流血。

懷孕 38 周婦候車遭擊斃

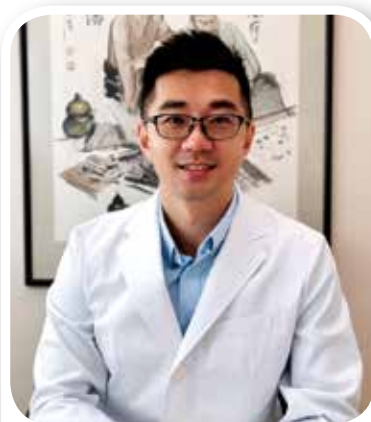
2018 年 8 月，觀塘順利邨基順學校對開一個巴士站，一名印傭被直徑約四吋、達 30 公斤重的樹樑擊中

頭部，女傭即時倒地昏迷，送院搶救最終不治。當時涉事斷枝有腐爛，疑受真菌感染枯死，導致慘劇發生。

另外在 2014 年 8 月，港島半山羅便臣道一棵在私人住宅內的一棵 10 米高印度榕，突然整棵倒塌，擊斃在行人路等候上車的懷孕 38 周準媽媽，最後死因庭事後裁定死於意外。

最近天氣反覆，不少人很怕濕疹發作，尤其家長對患濕疹的小朋友又痕又癢相當心疼，人稱「柴醫」的註冊中醫師李廣冀，經常在網上分享中醫治濕疹資訊，早前他便在其facebook專頁解答多個嬰幼兒濕疹常見疑問。

天氣反覆 濕疹又發作 中醫贈你止痕貼士



註冊中醫師李廣冀

1. 濕疹應否天天洗澡？

答：一般情況下可以每天洗澡，特別是香港濕熱天氣，皮膚較易滋生細菌，每天清洗可減少表皮致敏原，但過度清潔，例如洗澡時間太耐、或洗澡次數過多，反而會減少皮膚脂膜，影響皮膚抵抗力，建議洗澡時間少於10分鐘。另外也不可用太熱的水洗澡，以免刺激皮膚，偶然夜晚痕癢發作，可用冰袋隔著薄毛巾凍敷，可有效減輕痕癢，但不宜超過15分鐘。

3. 濕疹人士不能吃海鮮？

答：一般濕疹患者對複雜蛋白敏感，例如蝦、蟹。一般魚類，可以逐少試食，牛肉、雞蛋也可以試食，當急性濕疹發作時，便要戒蝦、蟹、牛、蛋。不過戒口並不保證濕疹一定好轉，因為濕疹發作涉及遺傳、天氣改變、外感（即感冒、鼻敏感）、飲食（海鮮、基因改造食物、添加劑）及環境因素等。

想改善濕疹，就要多食天然食物，注意個人衛生，平日多做保濕，發作時要用藥，包括外用藥膏，內服中藥（止癢祛風、安神清熱、解毒祛濕）。忌矯枉過正，例如過度頻繁洗手，因過度護理反而有機會加重手部濕疹。

2. 濕疹的搔癢有甚麼方法止癢？

答：可以用拍打方式代替搔抓，另外要剪指甲，或者戴透氣手套，因為濕疹可以越搔越多皮損。

4. 濕疹小孩是否有需要做敏感原測試？

答：IgE敏感測試比較準確，而IgG血液測試不夠可信，只能作為參考。測試結果不一定能夠避免，例如塵蟎，屬於避無可避，意義不大。傳統中醫治療也不一定要知道敏感原才治療，主要通過矯正體內陰陽氣血平衡，讓「正氣存內，邪不可干」。這裡的「邪」，就是敏感原。

5. 外塗紫雲膏是否一定能夠改善濕疹？

答：濕疹有一個發作過程，體內有濕，發於肌表，搔癢搔到滲出，結痂脫皮，色素沉著。如果當滲出階段，肌表溫度偏高，如果外塗油膏，會阻礙散熱，有機會更加痕癢。油膏比較適合慢性濕疹階段，滲出不明顯時使用，當皮膚有傷口時，更加要小心使用油膏，如果油膏裡面有「冰片」等刺激性藥物，個別小孩可引起更嚴重的皮損，特別是面部。



中佬危機！及早保健防「前列腺肥大」



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。

「前列腺肥大」對很多中年男士來說都是聞風喪膽。據統計，原來近7成約40歲男士正受此問題困擾，60歲以上更差不多有9成男士中招。究竟一粒如粟子般大小的東西為什麼會為中年男士帶來苦惱？

中醫理論中，前列腺肥大屬「癰閉」範疇。「癰」者，即小便不利，點滴而短少；「閉」者，即小便閉塞，點滴不通。如因濕熱蘊結可伴見排尿灼熱感、大便不暢；腎陽不足多並見排尿無力、腰膝酸軟等。故此，中醫在治療癰閉時，一定針對其發病成因及機理，做到「治病求本，本治根除」。如果情況較為複雜，亦應找專業醫療人士查詢。



中醫按摩保健

蒜頭一個，鹽少許，煮熱後搗爛，搓成一團，放在臍部，約15分鐘。有利小便排出。

1. 按摩腰腎區：兩手叉腰，以拇指掌指關節緊貼腰背，拇指用力上下來回按壓50-60次，以有酸脹感為佳。
2. 按摩膀胱區：兩手合指，並將手掌外端放在兩腹股溝上方，來回摩擦50次，以有溫熱感為佳。

預防湯水參考

利尿水鴨湯

材料：水鴨半隻、牛膝15克、車前子15克、王不留行9克、薏苡仁15克
步驟：水鴨切件洗淨，將車前子、王不留行及薏苡仁裝入紗布袋內，連同牛膝及水鴨放入鍋內，用文火煲約2小時。最後加鹽少許調味。
功效：滋陰清熱，利尿去濕

街童的運動夢

鄭麗莎最為人熟知的，是勇奪兩屆長洲搶包山后、攀石運動員，香港首位世界健體小姐冠軍，連續六屆香港健體小姐冠軍，連續八年奪得香港女子速度攀登第一，健康陽光的形象背後，她不違言，年少無知時也做過「街童」。

「那時候與一班朋友經常在公園流連，很霸道的，性格又火爆，打架也不怕。」回想這段歲月，Lisa 說，主要是找不到實現自我價值的方式。

「十二歲時，偶然接觸到攀石運動，我突然覺得有目標，每次訓練都要征服那塊攀石牆，漸漸發現要加操體能才能應付更多挑戰，於是就全身心投入體育運動。」



搶包山奪冠照片。

直到現在，Lisa 擁有跆拳道黑帶、健身、攀石、泰拳、拳擊、健康舞及肚皮舞教練等名銜，「有一個心態由細到大有變過，就係乜都要試下，希望不斷挑戰」。

運動員的舞台夢

唔講唔知，原來 Lisa 做過舞台劇演員，亦拍過不少電影。Lisa 說，因看過盜墓者羅拉而對演戲產生興趣，更一度想進軍荷李活視 Angelina Jolie 為目標。

初次接觸舞台表演，是參與由前香港演藝學院戲劇學院院長鄧樹榮任導演的《打轉教室》，該劇是香港首個在英國愛丁堡藝穗節上演的形體喜劇，「當時已經要世界巡迴表演」。

雖然最終未能專注發展舞台表演，但笑言自己不是讀書材料的

Lisa，依然完成演藝學院碩士課程，「總算為自己的舞台夢做了一點記號，也總算帶過四方帽畢業」。



已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，fit 爆紀錄未有斷纜，家庭事業兩不誤。

媽媽的事業夢

從「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，最經典莫過於她成功誕下三胞胎，「一個都不能少，我相信這是所有媽媽對肚裡面的 BB 的最力竭聲嘶的呼喚」。

要照顧四個小朋友談何容易，但無阻 Lisa 追逐夢想。

她開設健身中心授課，又在網上直播分享健康資訊，「以前做運動員好單純，就係訓練，挑戰自己、挑戰別人，但現在要經營一門生意，會計、推廣、招聘以至店內布置等大小事務，每一項都在不斷學習中。人生就係咁，不斷學習，唔好怕失敗，先會有進步。」

三頭六臂，兼顧不同的身分角色，Lisa 說最「入骨」的始終是做孩子的媽媽。

自言是「怪獸家長」的她，為孩子安排了各式各樣的興趣班，但最特別之處是她參加的都是「親子班」：「跆拳道班我同仔仔一齊去考帶，我會教佢哋，但彈琴、學英文，阿仔就反而教番我。」

很多媽媽都說，要看著孩子成長，百般滋味在心頭。不要忘了，你，也在成長。



Lisa 一家充滿活力，四孩最安靜的時候，就是一齊聽媽媽講故事。

好字成雙

蜘蛛女

有孩的媽子像個寶

母功最高

一身多織

女人唔易做？家庭和事業，似乎是現代女性不能面對的衝突難題。但真的有衝突嗎？

眼前的鄭麗莎（Lisa），已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，身型依然 fit 爆，照顧小朋友、讀書進修、開設健身室，從昔日三頭六臂的「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，在人生格鬥場上織網捕夢，攀高峰，不言倦。



香港人在抗疫情況之下，無可避免地改變我們的生活模式，很多人要在家工作，盡量減少外出吃飯，更要減少社交活動……當然去髮廊扮靚靚也受影響，但是長了很多白頭髮怎麼辦？今次我們教大家如何安在家中，輕鬆自行染髮。趁父親節快到，為父親染髮，或許是最貼心的禮物！

染白髮可以DIY



七個技巧要注意

1. 選擇合適染膏

市面上有各式各樣的染髮產品，它們都有不同的顏色選擇，今次主要針對講解染白頭髮，建議大家可以選用棕色 / 栗子色 / 深啡色，這都是能有效遮蓋白頭髮並且比較自然的色調。

2. 防止皮膚敏感

染髮前的一至兩天避免洗頭，保留頭皮上的油脂分泌物，有助保護頭皮，減低敏感。

先將染髮產品塗放於手臂上或耳背後，待 15 分鐘之後沖水洗淨，如果 24 小時內出現紅印，痕癢反應，便不宜使用該產品。

3. 避免頭皮染色

染髮前先在整個髮線外薄薄地塗放一層凡士林，可以有效地避免染料殘留在髮線邊緣。（圖①）

4. 保護衣物

將垃圾膠袋的末端剪一個約頭大小的孔，然後穿上，這樣能妥善地遮蓋衣服，避免弄污衣物。（圖②③）

5. 重點位置染髮

大部分染髮產品都分為染膏和雙氧水兩枝，視乎產品的要求比例混合一起。

然後進行重點分區，由正面的髮線位置至耳朵垂直延伸到頂部，加上髮型的分界位置，從頂部望二是形成一個「T」字為正確，在這個分區上的髮根全部塗放染膏，不要塗放髮尾，完成後等待 30 至 45 分鐘。（圖④⑤⑥⑦）

7. 正確沖水方法

染髮後，最好避免使用熱水洗髮，熱水會令頭髮的鱗狀表層打開，有機會令頭髮褪色，所以宜以溫水或冷水沖洗頭髮。

染髮後的沖洗步驟，應該先搓揉頭皮去除染料，然後沖水，用鎖色洗頭水清洗，之後再用護髮素，最後沖水洗淨頭髮。

6. 保持溫度

白頭髮的抗拒性較大，所以比較難上色，熱力有助打開頭髮鱗狀表層，令染髮顏料進入頭髮內層，所以我們可以用保鮮紙包住頭髮，能保持體溫溫度，更加容易上色。（圖⑧）

• 以上都是簡單在家的補染白髮技巧，可算是應急之需要，但是每個人的天然髮色深淺，髮質的粗幼等等都影響到染髮的程序，如果在疫情安全的情況下，始終留待給專業的染髮師處理吧！

郊野公園的燒烤場自 3 月 28 日

關閉後，終於在 5 月 21 日解封！但近日天氣炎熱，

BBQ？不了。疫情大勢下，BBQ 唔太健康，不如花點

心機，自備健康郊野餐，來一趟健康又輕鬆的郊遊樂。

無綠不歡

我家

Text：磨刀霍霍 Design：Niki

04, Jun 2020

燒烤場解封！ 榕樹澳輕鬆路線 + 自備健康郊野餐

榕樹澳平平有奇

在水浪窩站落車後，到了西沙路燒烤區 5 號場轉入小路就是這次路線的起點，燒烤場有大型洗手間，有需要請先使用，否則要到終點才有。整段榕樹澳路線，就是一條平整的水泥馬路，以便村民出入之用，但由於路段沿著海岸線而建，而且一旁樹木不太阻隔視線，因此美景不斷，絕不沉悶。

1 號健康郊野餐 三色藜麥飯團

材料：白米 3/4 三色藜麥 1/4
海鹽 適量 紫菜 3 至 4 塊
紫菜碎 適量

製作方法：

1. 將清洗後的白米及藜麥煮熟，然後將準備好的海鹽及紫菜碎加入拌勻。
2. 將拌勻的米飯及藜麥捏成喜愛的形狀。
3. 最後用大塊紫菜包好飯團，完成。

隱世魚排 Party Room

接近一半路程時，巧合的話你可能會聽到張學友的歌聲，聽清一點，又好像不似張學友的聲音，再行近前一點，你就會知道原來有人在唱卡拉 OK，到底聲音從那裡來？原來眺望出海，有多組魚排散亂外海上。據知這些魚排可供遊人租用，可唱 K、可燒烤、可釣魚，簡單說就是魚排 Party Room。

榕樹澳來記士多

輕輕鬆鬆吹下海風，感覺像在零消耗體力下就到了榕樹澳村，此村沒甚麼特別，但有一個地方卻是不可不去，就是知名度極高的來記士多。但今次想說的原因卻不是來記士多，而是來記士多周圍的景色，皆因這處景色最為出色，淺灘上佈滿紅樹林，隔海遠眺馬鞍山，整個馬鞍形態完美呈現出來，這次來到已近日落時份，金光映襯下更令人動容。沿著來路而回，入夜後回來的車輛較多，請小心留意。

健康郊野餐 = 少油鹽 + 少加工

由於這次自備了健康餐，所以來記士多儘管多美食，還是無法令我動心。我們最喜歡吃的油炸食物，以及貌似健康的麵包，其實絕大部分都含有反式脂肪，大家想健康一點，在準備郊野餐時，僅記少油鹽少加工這個原則就萬無一失。

2 號健康郊野餐 酸甜無花果雜菜沙律

材料：
無花果 4 個
菠菜 80g
火箭菜 80g
合桃 50g

醬汁：
牛油果油 2 湯匙
黑醋 1 湯匙
蜜糖 1 湯匙

製作方法：

1. 先將醬汁材料混合。
2. 均勻地將蔬菜及醬汁拌勻即可。

起點附近可望到對岸企嶺下老圍一帶及堤壩。

路上有路通往小碼頭，可接載遊客往返魚排。

路線資訊

起點：水浪窩

終點：榕樹澳

交通：299X 九巴
至水浪窩站

路程：11km (來回)

時間：2 小時 20 分



電子地圖

教你點行
一圖看懂

入來記士多一帶，灘上都是紅樹林。

路上回望外海，遠方的魚排還是清晰可見。

終點來記士多，對外有一小灘，美景盡在於此。

講起沙田市中心，第一時間想起新城市廣場，其實對於街坊而言，市中心附近的沙田街市更重要，因買餸煮飯家居雜貨都在這裡搞掂。不過，食環署管理的沙田街市多年沒有翻新，且周邊居住人口不斷增加，已經難以滿足街坊所需。

廣場有名叫新 街市依然守舊

沙田市中心周邊有七個私人屋苑，超過 1.6 萬居住人口，而沙田街市因較接近市中心，人流暢旺，成為街坊生活的一部分。

不過，沙田市中心的範圍內，其實就只有這個街市，不像其他社區設有市政大樓，市民若要租用場館或使用其他市政設施，要去到大圍或者禾輦。

如果上述這些問題是街市的內患，那麼周邊道路擠塞就是外患了。

違泊嚴重 路路不通

沙田街市外有一個臨時停車場，屬運輸上落貨位，但長期有大量車輛長期停泊，令需要上落貨的車輛，被迫繞道到另一邊馬路佔用行車道。

有時，甚至有人故意在路邊放置雜物霸位，環環相扣，互相造成不便，結果車輛要出入新城市廣場附近，就經常塞死咗。

一直跟進沙田街市翻新問題的鄧肇峰說，最終目標是希望可以将沙田街市，變身成一棟七至八層的市政大樓。

不過，鄧肇峰亦指出，現時沙田街市的使用率都相當高，一旦封閉裝修或加建，難免會為街坊帶來不便。

鄧肇峰：好規劃可省時

鄧表示，在研究的過程中亦考慮過這個問題，他認為可以透過在瀝源、禾輦設置臨時街市，「但做好規劃可以縮短工程的時間，可以長遠解決區內街市殘舊、康樂設施不足的情況」。

市中心繁華的背後，街坊們也要面對很多舊樓常見的問題。

「不少都面對滲水問題，而且對業主立案法團的表現亦不滿意，好多街坊會問點解法團成日出現赤字，要大家集資和加管理費。」

鄧肇峰表示，希望利用自己在測量及金融分析的專業知識，盡量在物業管理方面與街坊多交流溝通，改善區內的生活環境。

沙田街市 重見便利生活



鄧肇峰希望用專業知識幫助街坊。



沙田街市因地利之便，人流暢旺。



新城市廣場外的馬路，經常有車輛違泊。

沙田街市內有不少雜貨，但沒有熟食檔。

沙田街市多年來沒有維修，街市內鋪頭種類較少。

金融才俊落區初體驗

鄧肇峰，這個名字對很多街坊而言，比較陌生。他坦言，其實在沙田市中心幫手只是短短一年半，「當初因有住在沙田的朋友遇到業主立案法團的問題而搵我幫手」。

鄧肇峰說，在幫朋友的過程中，發現原來地區工作是很有意思、很有挑戰性的。

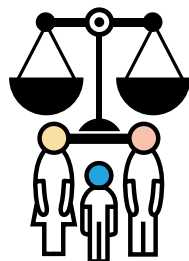
擁有工商管理碩士、公司管治與合規理學碩士學位的鄧肇峰，一直從事商業方面的工作，似乎同地區工作完全扯不上關係。

不過，他說，其實是殊途同歸喔，「平時我們和管理上市公司時，有兩方面很重要，一是要照顧少數人的利益，二是履行社會責任，其實地區工作也一樣」。

他又表示，自己在工作面對不同的公司，但要面對街坊，感覺很不同，從最初的陌生，到漸漸熟絡，「慢慢開始街坊們都願意同我傾偈，講區內的問題」。他亦期望自己，日後可以提前洞悉區內問題。

中大醫院取得入伙紙 明年一月投入使用啦！

興建多時的位於馬料水大學站旁的中大醫院，5月26日在 Facebook 公布已經取得入伙紙，而醫院的建築工程亦基本完成。由2017年1月21日開始打樁工程，到取得入伙紙，歷時3年5個月，共1220天。工程進行期間，經歷過一場火災、一次社會動亂，還有新冠肺炎疫情全球大流行，可謂多災多難，雖然稍有延誤，但總算順利達至工程最後和最重要的里程碑。計劃明年1月，醫院開始投入服務。



由於醫院內涉及多項醫療系統、技術的配置裝置，所以在取得入伙紙後，還有7大重點的工作要做。包括：1. 完成收樓程序，並盡快修補工程缺失 (defects) 和完成合約後補工程項目 (post-



位於馬料水大學站旁的中大醫院，計劃明年一月開始投入服務。

contract works); 2. 裝置電腦掃描、磁力共振、直線加速器等大型醫療設備; 3. 籌備取得衛生署醫院營運及其他有關的執照; 4. 完成醫院及相連資訊系統的設計、安裝和測試; 5. 招聘開院所需的醫護及其他人員及建立醫生網路; 6. 確定定價收費及相關保險產品的設計和推廣; 及 7. 測試病人流程和所有運作系統。

據了解，中大醫院稍後會在 Facebook 以「定價收費」系列詳談確定定價收費，各位街坊屆時留意啦。

新港城扶手電梯 多咗嚟嘢？

馬鞍山街坊最近行過新港城中心，是否發現扶手電梯多了一個機器？其實是新加裝的殺菌紫外線燈，可以對大家經常會摸到的扶手電梯扶手進行殺菌消毒，減少病毒細菌傳播。民建聯的李子榮說，感謝商場接納意見，持續改善防疫設施，提升管理水平。



大圍粉綠色悠閒 Café 小店 歡迎街坊幫襯

大圍的小店、Café 眾多，各具特色，而這一家位於田心邨內的 Platform，雖然門面細細，就是區內的村屋咖啡店之一。咖啡店內設計簡約，給人悠閒的舒適感，有一系列熱食、甜品及咖啡供應，當中法式蛋卷配布里歐麵包，蛋卷夾有豬肉、意大利乳清芝士、煙肉、車厘茄、黃紅波椒及羽衣甘藍，口感豐富。賣同樣吸引的燒鴨胸肉配芝麻貝果麵包，鴨胸肉質嫩滑，可以配上雜莓果醋醬一試，煎蛋、蘆筍、薯蓉等配料一樣好味。

門口擺放了一張長木凳，是希望歡迎街坊們相約在此閒話家常，悠閒的環境，美食加咖啡，也非常適合和朋友相約渡過一個怡人的下午！



咖啡十分精緻，口感醇滑。

門口擺放了一張長木凳，是希望歡迎街坊們相約在此閒話家常。

石門熱辣辣雞煲火鍋

不少沙田街坊都會去石門覓食，餐廳種類眾多，西餐、日本菜、中菜都有。其中京瑞廣場一期一間主打雞煲火鍋店即使是熱辣辣的夏天，仍然好多人幫襯。店內招牌菜「十二道豐味麻辣雞煲」，採用嚴選自龍崗的雞隻，足2斤半重，分量十足，再配上十二種香料秘製，可自選麻辣度，十分惹味。火鍋配料方面，亦有提供一系列新鮮手工選擇，有本地手切牛頸脊、即炸爆芝菜紫響鈴、手工四寶丸等。除了雞煲火鍋，午市時段也有午餐套餐，很適合在附近返工的上班一族。



雞煲火鍋足料惹味。



陽光男孩最愛遊山玩水。

18 歲的李家平成長於單親家庭，是一位輕度智障男生。

八年前，家平獲安排居住在沙田朱宅，成為朱氏夫婦的養子。朱先生坦言：「當初好像在街拾他回來般、『爛手爛腳』，他又內斂，情況好差，當時想放棄養他。」他當了二十年寄養家庭，始終有份責任心，故仍堅持下去。

“朱先生：好累但好開心。”

朱先生憶述當時家平表現害羞、怕與人接觸，更只以單字與他們溝通。

於是，朱先生多年來抽空與家平相處，在假日行山、釣魚及游水等，他們的關係逐漸接近成為「父子」，由談天說地至遊山玩水，家平與朱先生形影不離。



不同家庭活動，拉近人的距離。

朱先生憶述：「我哋早前行晒全個八仙嶺，足足行咗七個鐘，好累但好開心。」

去年父親節，家平更送上親筆心意卡給「叔叔」，寫道：「未來我會回來探你這個滿頭白髮的老伯伯，I love you（我愛你）！」

八年過去，家平從當時毫不起眼的小男孩，成為了今日沙田公立學校的高材生，並擔任風紀隊長，最近獲選為「十大傑出關愛學生」之一。他發表感言時，首要就是感謝「寄養叔叔」。

雖然只是寄養，但朱先生夫婦與家平的親情如同家人，而家平已達到成年歲數，按照規定，他需要離開寄養家庭，獨立生活。

“朱先生：我會隨時支援。”

「一定唔捨得，但始終要獨立，即使好快要分別，他有需要我的，我都會隨時支援。」朱先生肯定地道。

聽見如此暖心的表白，家平也乖巧回應道：「我出來工作，都一定會好好照顧叔叔姨姨，佢哋係我屋企人。」

與家平的流暢對答，完全看不出他是一名輕度智障的孩子，皆因他的積極與自信比許多人都強。

家平直言自己最怕面對英文，一開始連 26 個英文字母都記不住，但他盡力尋找自學方法，「我會睇 YouTube，問多啲人，做多啲。」

八年歲月間，內斂男孩由說單字到愛講話，蛻變成特殊學校高材生，他歸功於寄養家庭的耐心照料，為他戴上翅膀，懂得飛翔。

18 歲須自立 父子情不斷纜

寄養生越障

有毛 有翼

曉say感恩



家平：我會回來探你這個滿頭白髮的老伯伯！



獲頒「十大關愛學生」，肩負社區大使重任！



朱先生與養子「糖藕豆」，呢日仲一齊包裝愛心包送俾老友記！

家平講夢想 這個爸爸笑了

十大傑出關愛學生選舉由「香港特區獅子會」主辦，會長周靄儀指出選舉為了讓社會關注特殊學校學生，協助他們自力更生。

周靄儀續說，期盼學生同時擔當起「『授』惠者」，「佢哋過往被照顧，我希望帶領佢哋成為照顧者。」而得獎者家平正正擔當起照顧者的角色，勇於關愛弱勢社群。

「我好想幫到老人家，覺得佢哋好孤獨，因為每次去老人院探訪，佢哋一見到有人來，就會好開心，我會同佢哋介紹自己，會問佢哋平時鍾意食咩。」

熱愛與人溝通的家平，清楚講出自己的夢想：「我想從事酒店服務，因為鍾意同人溝通。」在旁的朱先生偷偷地笑，不是取笑，而是內心裡有種安慰。



1.

番薯粉、麵粉、
鹽及胡椒粉加入
水份攪拌成粉漿



2.

蝦仁、韭黃、
泡菜切粒，茼蒿切碎



3.

蛋漿及韓國拌飯
醬全部加入粉漿
拌勻



4.

一湯匙份量粉
漿倒入熱油，
炸至兩面金黃
即可撈起



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

04, Jun 2020

迷酒一流！



小貼士：

港式蝦餅重點係油炸，油
溫一定要夠熱，用最短嘅時
間炸起蝦餅，咁就唔會肥淋
淋，趁熱食最好味！

Homemade 炸蝦餅

~其實唔難

我自認係一個六根不淨嘅人，經常都有朋友勸我食少啲、食健康啲、飲少啲酒，即係你為咗長命百歲，所以成世人都戒口戒酒？咁嘅人生似乎唔係幾咩我，生活，絕對唔係為咗「活」咁簡單，中間嘅過程先至最重要，就住就住咁過日子你話幾痛苦呢！

材料：



調味料：

韓國拌飯醬 2 湯匙、
鹽 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙

我好鍾意食午餐肉，不過午餐肉好肥係人都知，但如果餐蛋麵有咗餐肉會係咩世界呢？就係世界末日囉！哈哈……與其叫人戒掉，不如搵啲健康啲嘅代替品，最近我就試咗一隻由純素材料製造嘅植物餐肉「OmniPork Luncheon 新餐肉」，味道方面真係好鬼似，質感比較乾身，咁始終冇豬油嘛，呢方面我覺得可以接受，一睇佢係 0 毫克膽固醇、高蛋白質、提供膳食纖維、鉀及鈣，低脂少鹽，同時零殘忍、非基因改造、無添加激素、抗生素及味精，不含防腐劑硝酸鹽，不含蔥蒜等，真係食多咗都唔會有罪惡感呀。

我對蠔敏感，所以已經好多年冇食蠔餅，唔知幾時先會有「新蠔」產品出現呢？哈哈！不過未出現之前，我就用咗韭黃同蝦代替，除咗咁我仲加埋泡菜落去，蝦餅嘅粉漿用番薯粉加麵粉開成，口感略帶煙韌，餅邊好脆口，效果真係唔錯，食個陣可以沾韓國拌飯醬，咁就最 perfect 喇！



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。





一起
走出
新界去

古蹟古鄉



Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Ashley

04, Jun 2020

古蹟古鄉繼續帶大家遊走離島怡情，繼前次走訪完全港最多獅子裝飾的長洲玉虛宮後，今次就帶大家認識香港傳統的漁村——大澳。抵達悠然恬靜的大澳漁村後，除了中心區域的古蹟外，約 20 分鐘的海邊路程還有一座矗立於小山丘的大澳文物酒店，它的前身正是舊大澳警署。

古蹟資訊 大澳文物酒店

地址：香港大嶼山大澳石仔埗街

級別：二級歷史建築

開放時間：上午 11 時至下午 3 時；下午 4 時至 6 時（文物探知中心）



炮台

主樓前面有一個
炮台、一支柱杆
和探射燈。



曾肩負百年使命 今變身文物酒店

舊大澳警署

溫馨提示 文物探知中心向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守酒店規則。

位於香港大嶼山大澳石仔埗街渡輪碼頭旁的舊大澳警署是 1902 年興建而成，在此之前的 1899 年，大澳的治安由一座被稱為「衙門」的中式建築指揮。舊大澳警署的

選址是在 1902 年發現，由於當時的警隊認為鄰近交通方便，而且位處高地有利打擊沿海海盜，於是就決定在大澳興建一座永久性的警署，亦是最早一批建設的離島警署。

舊大澳警署初期就只有 15 人被派遣駐守，早年的警隊職責除了打擊罪案、維持治安，更多的時候都是在兼任「和事佬」的角色，為區內的居民排解糾紛。隨住大澳的犯罪率亦不斷地下降，警署於 1996 年被改為大澳警崗，並在同年正式關閉。直至 2012 年 2 月，被評為二級歷史建築的舊大澳警署經過活化後重新開放成酒店。



古蹟的故事：防盜鐵板上的九個子彈孔

雖然大澳的治安在大多時候都是和平，但仍然避免不到罪案的發生。在 1918 年的 7 月，大澳警署就發生過槍殺案。印籍警員德加星（Teja Singh）因被上司澳洲籍署長嘉年寧（Glendinning）發現偷了同事手錶和金鍊，在警署內連開數槍擊斃嘉年寧，死者嘉年寧的妻子聽到槍聲後就走到報案室查看，不幸被德加星擊中眼部並拖行脅持。其他警員見狀紛紛逃走，嘉年寧的妻子隨後亦趁機逃走，德加星最後火燒警署自殺，當年他開槍打穿的九個子彈孔仍殘留在防盜鐵板之上。



飛簷及拱頂陽台

主樓前的柱杆和探射燈

大澳警署的捕房和囚室

典型殖民地建築風格



大樓的中式
方筒瓦頂，
飛簷及拱頂
陽台都被保
留下來。

文物探知館



大澳警署的
捕房和囚室
現已開放予
遊客參觀。

「遇怪魔我即刻變大個！」80後、90後的你一定識唱，還記得趕放學追看《數碼暴龍》的時光嗎？還記得攤住部「暴龍機」落公園搵人對戰的日子嗎？咁多位「被選中嘅細路」，你哋又知唔知，原來香港有個「被選中的少年」成為《數碼暴龍》漫畫的主畫家！



講起數碼暴龍，仍然津津樂道。



從抽屜翻看稿紙，如數家珍。



手繪畫作依然係拿手絕技，值得收藏！



全球被選中細路都係睇佢作品大！

走出數碼世界
步入數碼時代

被選中の漫畫家
進化熱血老師

在未有動畫以前，《數碼暴龍》為東映原創的漫畫作品，其後授權了二十多個國家的主筆進行《數碼暴龍》動畫改編版漫畫的連載，但結果只選擇了香港版本，而幕後主筆正是港產小子余遠鎧，由他作畫的版本轉譯成國際版，「我嗰時試下投稿，點知真係被選中。」憑著「未知」勇往直前，余遠鎧被挑選成為《數碼暴龍》主畫家，是港人衝出國際的成功例子。

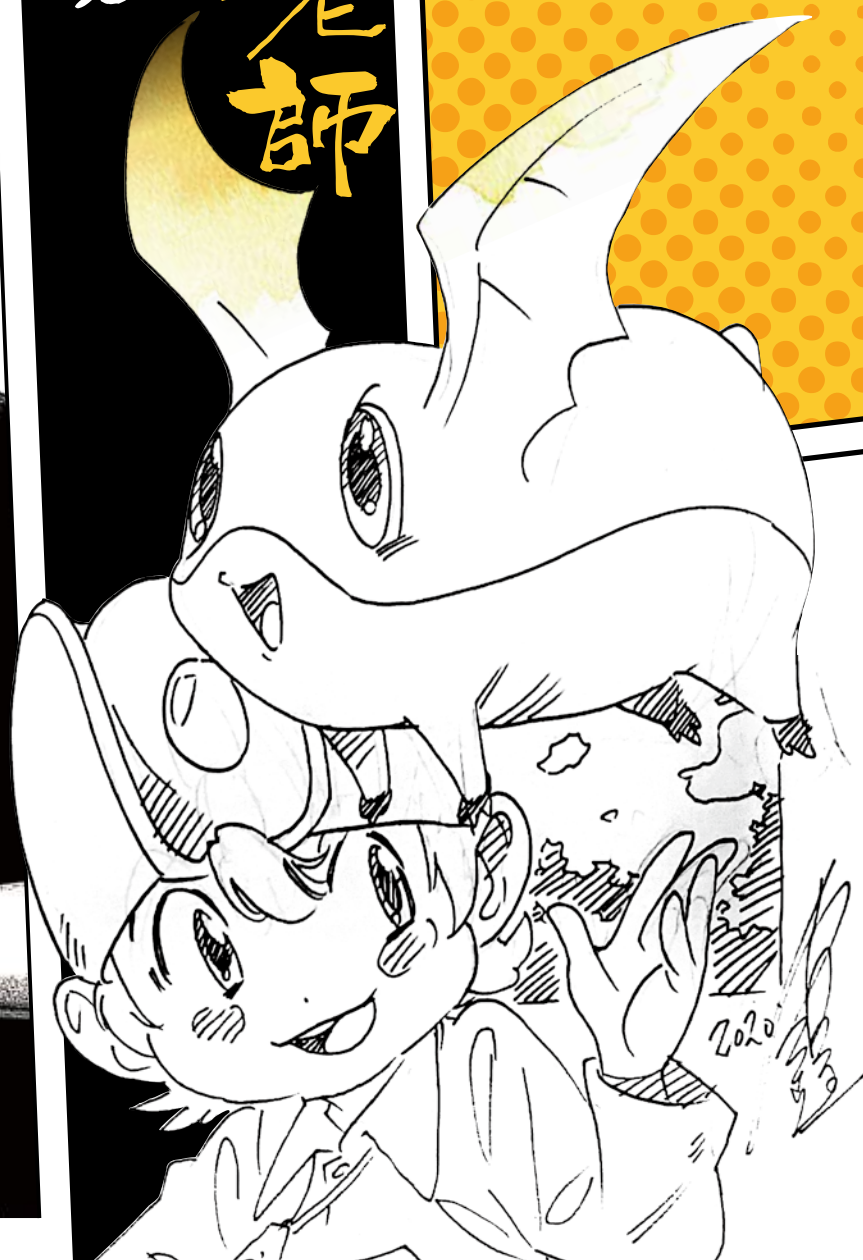
由1999年開始畫第一代《數碼暴龍》到2002年推出的第四代，余遠鎧的畫作陪伴許多八、九十後成長。回憶當初，每每需要花幾個月的晝夜，不停畫、不停擦又不停刨鉛筆，才能完成一期漫畫，余遠鎧感慨：「所有線條甚至很細節的位置都是由自己一筆一筆畫。每頁紙最少用上4至5小時去畫。」他仍保留著從前的心血「手稿」，小心翼翼地從抽屜拿出翻看。現時已改用電腦畫的他，承

認電腦繪畫更方便上色和轉存，但依舊鍾情「揸筆」手感，更細緻描繪粗幼與深淺。

每位小朋友心目中都有一隻數碼暴龍，那是陪伴個人成長的興趣、家人或朋友，一直是自己的依靠。就如最近上映的《數碼暴龍 LAST EVOLUTION 絆》電影，少年時常渴望成為大人，但往往進化成年就要捨棄某些人、某些事，甚至某些心態。

曾「零收入」
拾起畫筆再上路

余遠鎧的漫畫世界從20年前開始，他的筆觸下繪畫過幾十隻數碼暴龍，而他手執的掃描畫筆就如「暴龍機」，那是陪伴他20年的最佳拍檔。只可惜，余感慨畫《數碼暴龍》已是漫畫界最風光之時，「這一行其實不穩定，完了一部作品後不知何時會有下一部，而且難以估計會否受歡迎。」畫畢成名作後，他便經歷其事業低潮期，「那段時間很迷茫，整個市道也很差，試過大半年也沒有工作，試過零



收入。」

經歷高低跌宕，余遠鏗曾轉到動畫公司工作1至2年，之後才回到漫畫行業。「嗰陣無嘢做，就去做Gym，考埋教練牌，沉澱咗陣，機會又返嚟。」其後十年間，他替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫，包括《大偵探福爾摩斯》、《神探包青天》、《衛斯理》。

推出 20 年
「細路」轉眼入「大路」

18歲入行，轉眼廿幾年，余遠鏗直言自己的人生經歷多了，畫畫時更著重每幅圖畫為讀者帶來的感受與含意，「以前鍾意畫精靈怪獸，依家鍾意畫人物，鍾意刻畫表情同細節，演繹出故事背後的意義。」

人越大越難自選，更遑論決定行業的未來。動漫的興起，漫畫的滑落，世界進入電子化，出版走向數碼化，手繪的圖像被編程裡的符號取代。但從余遠鏗身上，有種「拎得起，放得低」的人生態度，「放得低」並非放棄

夢想，而是將執念放下，將自身裝備靈活變通，才能向前推進。2017年化身成「余Sir」在觀塘開辦「星畫館」，透過培育小畫家延續藝術夢。

「每個小朋友都唔同，我要認真觀察同了解佢哋嘅興趣，從喜好方面入手啓發佢哋嘅創意。」畫室裡掛著學生們的「貼堂」作品，余遠鏗認同現今世代的孩子難以發揮創意，但不代表他們缺乏創意，只是環境造成的壓迫感，因此他打造的「星畫館」謝絕家長陪同，讓孩子們放膽畫，放膽試。結果三年多以來，余遠鏗驚訝學生們的潛能媲美年長的創作者，甚至獲獎無數。「我不斷鼓勵學生去投稿，去參加比賽，因為只有給人鑑賞，才能知道如何畫得更好。」



桃李滿門，學生獲獎無數。



升呢做余 Sir，盛產潛力小畫家！



漫畫家通病：坐太耐，曾經要長戴腰封。

「暴龍迷」有嘢問

小編：訪問前，《我家》編輯部特意收集一眾「暴龍迷」想知道的問題，由余 Sir 親自解答！

問：漫畫家係咪成日腰痛？

答：當然會！到依家都未好！因為成日坐，腰部受壓太多，睇醫生都無咩幫助，平時會做Gym、拉筋，最嚴重試過要長時間戴腰封，又要計好手腳與桌面嘅最佳角度，買埋斜台當畫板，令頸、腰同手部減低勞損。

問：八個「被選中嘅細路」，係咪都係用你朋友做原形？

答：朋友就無，但成日用自己代入角色，好多個人物都滲入啲自己嘅個性特質喺裡面，畫嗰陣仲會自己想個角色笑到幾奸。（笑）

問：細個上堂係咪成日畫畫落本書度？

答：梗係啦！上堂講書咁悶，全部畀我大改造，人哋寫筆記，我就畫筆記。用畫背晒全本物理書，其實幾Work，之後都好想推廣圖像記憶教育法。



余遠鏗曾替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫

“無收入仍要生活，仍要面對，我去做運動，考多幾個牌。”



放好「架步」，開啓認真 mode。

端午節就到，在廚房內，一家人係咪密鑼緊鼓，準備包糰呢！包糰既係民間傳統，亦係家庭同樂活動。千萬唔好小看幾塊竹葉、幾束水草和各式餡料，分分鐘每咬一啖糰，就會勾起無數家庭樂事。無論是甜糰或鹹糰，其實自家包製都不難，包完糰再贈糰，過一個溫馨的端午節！

自家製

豆沙梘水糰



材料 (10 隻份量)：

- 糯米 600 克
- 豆沙 300 克
- 食用梘水 16.5 毫升 (約 1 湯匙)
- 生油 35.5 毫升 (約 2 湯匙)
- 粽葉 50 塊
- 鹹水草 20 條

處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入鹼水
- 待梘水被糯米吸收後，倒入生油拌勻
- 將豆沙分成 10 份備用
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

包糰：

- 將 2 塊粽葉摺成三角斗放在手上
- 先加入大約 45 克糯米，再放入 1 粒豆沙在中間，最後加入 45 克糯米
- 然後用 2 塊粽葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊粽葉
- 將兩旁的粽葉向內摺，再將前後的粽葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰
- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結
- 包好後，搖一搖糰，糰內米粒會動為標準，若包得太緊，焗煮時米粒較難熟透，米糰就會不夠軟糯

焗糰：

- 鍋內煮水，水滾後，將糰放入
- 用大火煲約 3 小時，水要蓋過糰面，期間要留意水位，或要重覆加熱水
- 再用慢火燜煮三四個小時，同樣要注意水要蓋過糰面
- 瀝乾水後，隨時可以食用。食用時，可按個人喜好蘸上白糖或糖漿

齊齊學包糰 端午有份窩心暖意



包糰：

- 將 2 塊粽葉摺成三角斗放在手上



- 依次序放入 2 匙糯米、1 匙去皮綠豆鋪平



- 加入蝦米、腩肉、冬菇、鹹蛋黃、放入適量去皮綠豆糯米鋪好

鹹蛋黃



- 然後用 2 塊粽葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊粽葉

- 將兩旁的粽葉向內摺，再將前後的粽葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰



- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結

自家製

蛋黃鹹肉糰



材料 (10 隻份量)：

- 糯米 400 克
- 粽葉 60 塊
- 去皮綠豆 300 克
- 鹹水草 20 條
- 五花腩 400 克
- 鹽適量
- 乾冬菇 10 隻
- 糖少許
- 蝦米 60 克
- 豉油少許
- 鹹蛋黃 10 隻

處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入 1/4 茶匙鹽拌勻
- 去皮綠豆浸半小時，瀝乾水後，加入 1/8 茶匙鹽拌勻
- 腩肉洗淨，平均切 6 件，加入 1/4 茶匙鹽，醃一晚，再沖洗抹乾
- 冬菇浸 4 小時或以上，切走菇蒂。瀝乾後，加入糖豉油拌勻，醃 2 小時
- 蝦米浸 15 分鐘，瀝乾
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

焗糰：

- 煲一鍋熱水，把糰放入水中，水要蓋過糰面
- 大火焗至滾起，轉中小火焗 2 小時即成，期間要留意水位，或要重覆加熱水

包糰小貼士

- 粽葉和鹹水草用熱水焗，比只浸水慳時間。粽葉和鹹水草要夠軟身，不易破爛易於包紮
- 先修剪一下粽葉才開始包糰，記得滑的一面放材料，粗的一面要向外
- 包好後，要檢查粽葉有無穿破，避免食材滲出
- 焗煮時一定要確保水要浸過糰面