

我家

HoMemory

看得見的人情味

封面故事 不是苦媽 栽培智障女成材



我家·焦點
02-03 大嶼白海豚伴幼屍
喚起保育需要

醫·家
04 和你“Fat check”
飲1杯珍奶 = 食2碗飯？

她說
05 女籃王者
籃板黑板 板板搏盡

無緣不歡
07 享受沿途美景
感受寫意單車遊

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



海豚是高智慧生物，有指牠們的智慧相等於人類七歲智商。早前有大學研究組織，在南大嶼山海域發現有七條中華白海豚，正進行「伴屍」儀式，圍繞着一條幼豚的屍體，在海面上向前游，直至幼豚下沉為止。有專家直言，長久伴屍行為，可以減低白海豚失去摯親的悲痛。有保育人士指出中華白海豚生活環境受污染，呼籲社會發展兼顧保育。

香港海域不斷受污染，令不少白海豚捱不過幼年期。



海洋動物影像解剖研究組，利用放射學技術研究鯨豚屍體。

大嶼山白海豚伴幼屍 喚起保育需要

成年海豚會將失去浮力的同伴推上水面。

「海洋動物影像解剖研究組」於六月上旬一次出海到南大嶼山海域活動時，發現一群約有八條中華白海豚群組。研究員表示，當中包括一條已經死去的幼豚，更將白海豚正進行「伴屍」行為拍攝下來。

海豚冀拯救瀕死同伴

據研究組解釋，「伴屍」是指成年海豚一直陪伴並拯救瀕死的海豚同伴，過程是協助快將失去浮力的同伴，保持浮於水面的狀態，並保護其免再受傷害。

據研究組遵守觀豚守則情況下、在不干擾該群白海豚尾隨數小時觀察，該群成年中華白海豚，從未放棄海豚屍體，與「伴屍」行為融合，直至幼豚屍體下沉為止，並致電通知相關部門。

「海洋動物影像解剖研究組」表示，自五月中已為在香港海域發現的四條幼年中華白海豚屍體，進行影像解剖，惟由於屍體太腐爛，難以確定死因。

研究組代表補充，雖則如此，並未發現有人類活動造成的創傷或痕跡。研究組亦留意，有屍首解剖時發現顱頸脫位或脊椎移位情況，估計有機會是因為伴屍行為所致。

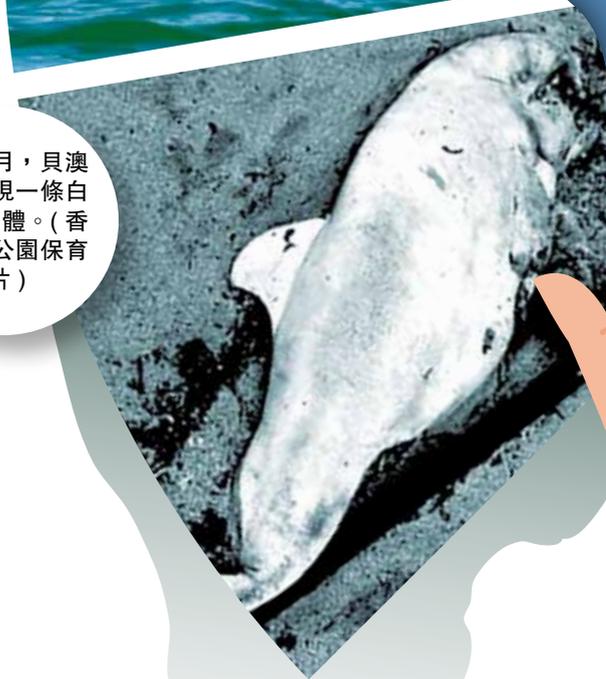
發現幼豚屍體 五日三宗

據香港海洋公園保育基金指，上述四條幼年中華白海豚屍體中，有三條均在六月上旬、分別於屯門青龍公園石灘、南丫島水域及貝澳發現。

截至今年上半年，已至少出現 25 宗鯨豚擱淺個案，與去年同期發現的擱淺個案相約。

據統計，現時估計約有 400 條中華白海豚會出現在香港水域。白海豚懷孕期大約需要 11 至 12 個月，而四至五月是海豚出生高峰期，不過幼豚自然夭折率亦甚高，死亡率高達兩成。

今年六月，貝澳泳灘發現一條白海豚屍體。(香港海洋公園保育基金圖片)



學會：生存環境趨惡劣

香港近年海上工程不斷，香港海豚保育學會發言人麥希汶表示，近年白海豚生存環境非常惡劣，不少白海豚因環境污染而捱不過幼年期，過去學會更曾於幼豚屍體中發現高濃度污染物。

她擔心，工程產生的水底噪音會影響白海豚靠發聲導航與覓食，海水污染亦會導致海豚不育。加上高速船越來越多，令海豚上水呼吸也愈見困難，擔心會推高幼豚死亡率。

至於白海豚伴屍的行為，該組織會長洪家耀早前透露，於2015年1月，在大嶼山西南海面亦曾出現六條海豚伴一條豚屍的場面，而在2005年他更目擊有當時位於大嶼山西面的新手白海豚媽媽，兩度誕下海豚孩子後卻接連夭折，該白海豚媽媽一直伴着已腐爛發脹屍體長達一星期。有專家相信，長久伴屍行為，反映並可減低牠們失去摯親的悲痛。

該組織希望，社會在發展同時能夠加緊保育，否則將來中華白海豚恐只存在於書本上。

建設不忘環保

七條中華白海豚有伴屍行為。(海洋動物影像解剖研究組圖片)

保育「豚」類

研究組在五月，曾解剖曝屍西貢水域的稀有棱皮龜。(海洋動物影像解剖研究組圖片)



研究組解剖鯨豚海龜 還原生活史助定政策

「海洋動物影像解剖研究組」，隸屬香港城市大學傳染病及公共衛生學系及海洋污染國家重點實驗室。

據其專頁介紹，利用放射學技術如電腦掃描、磁力共振及立體掃描，為於香港及世界各地水域擱淺的鯨豚進行影像解剖，同時配合傳統解剖找出其死因及生活史，從而為管理本港水域、保育動物及制定相關政策提供科學根據和基礎。

西貢雌豚或遭船隻撞斃

6月22日晚該組接獲有關部門報告，於西貢水域發現一條雌性中華白海豚屍體，研究組其後為屍體作影像解剖，留意到其身上有顛頸脫位，估計由人類活動所造成傷痕。

研究員表示，該海豚傷勢懷疑死前因船隻撞擊而造成，加上其年老而出現脊椎滑脫，相信該海豚已出現嚴重病症，推斷海豚或因此避不開船隻，而令船隻撞擊其頸部及近尾巴位置導致死亡。

研究組除為鯨豚進行解剖外，亦會協助解剖研究瀕危海龜，在五月該組曾為曝屍西貢水域的稀有棱皮龜進行解剖。

白海豚圍繞着一條幼豚的屍體，在海面上向前游。

台式飲茶店深受港人歡迎，但飲奶茶太多又怕增磅，實在令人又愛又恨，分店眾多的「天仁茗茶」便在官網中將珍珠奶茶、香芋奶綠、913 奶茶等卡路里大公開，等大家飲得安心！

“Fat check” 天仁茗茶 飲1杯珍奶 = 食2碗飯



從官網資料所見，深受歡迎的「珍珠奶茶系列」是卡路里最高的茶飲，其中一杯凍珍珠奶茶中杯份量已達 410 卡路里，份量相當於兩碗白飯（一碗白飯約有 200 卡路里）。至於低卡的茶飲，則包括金香奶茶、913 奶茶及普洱奶茶等，中杯冷飲卡路里份量約有 286 卡路里，熱飲則稍為高卡一點。

香芋奶綠肥過雪糕奶綠

值得注意的是，人氣產品「奶綠系列」中，每杯中杯大約有 300 至 370 卡路里。而香芋奶綠更是比含有雪糕的抹茶冰淇淋奶綠更為高卡。了解清楚各款茶飲的卡路里後，下次買奶茶就更識揀了！

低卡茶飲：

- ① 金香奶茶：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
- ② 913 奶茶：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
- ③ 普洱奶茶：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
- ④ 茶香奶綠：冷（中杯 288 卡 / 大杯 457 卡）；熱（中杯 398 卡 / 大杯 500 卡）



高卡茶飲：

- ① 珍珠奶茶：冷（中杯 410 卡 / 大杯 602 卡）；熱（中杯 507 卡 / 大杯 719 卡）
- ② 珍珠奶綠：冷（中杯 412 卡 / 大杯 605 卡）；熱（中杯 509 卡 / 大杯 721 卡）
- ③ 鴛鴦奶茶：冷（中杯 446 卡）；熱（中杯 481 卡）



中卡茶飲：

- ① 抹茶奶綠：冷（中杯 308 卡）；熱（中杯 308 卡）
- ② 抹茶雪糕奶綠：冷（中杯 339 卡）
- ③ 香芋奶綠：冷（中杯 374 卡）；熱（中杯 470 卡）

夏日熱辣辣唔想飲水？ 「三豆湯」幫到你！



長夏季節特色是炎熱濕重，體質稍差人士包括小孩子或長者，是中暑的高危人士，輕則咽痛口乾、食慾不振、頭重易倦或四肢重痛，重則失眠頭暈發燒、中風驚風等。因此，中醫必甚為重視長夏養生，針對其特性作出消暑除濕方法：

① 多食少食

瓜菜要多食，因為其有不錯清熱除濕作用，故此有「夏暑食瓜」說法，特別是冬瓜解暑力最好。少食辛辣煎炸，因此類食物容易造成脾胃濕熱，影響消化吸收，同時排濕排毒能力亦下降。

② 多做少做

多做運動，出汗是最有效除濕解暑熱的方法，但記得汗後一定補充足夠水份。少在室內涼冷氣，長期的話造成排汗功能失調，容易形成寒濕內困，結果關節腫痛及皮膚濕疹等出現。

③ 多飲少飲

多飲利濕健脾湯水，如以下介紹的三豆湯，簡單易整！煲起來味道甘平，小朋友不會抗拒！少飲高糖生冷飲料，如汽水或飲料，因影響脾胃蠕動消化，容易造成積滯腹滿及消化不良等情況！



做法：
 綠豆、赤小豆及黑豆，簡單浸水 30 分鐘，再中火煲滾 20 分鐘便可飲用
 希望各位謹記以上三點，愉快及健康地享受美好的暑假。



瞓極唔夠？ 3 招自測慢性疲勞

日瞓夜瞓，醒來後還是覺得無精神，原來這不一定是懶，而是有可能患上「慢性疲勞症候群」！台灣 YouTuber「理科太太」早前拆解慢性疲勞，指出如果有相關症狀，並持續超過 6 個月以上，便有可能是患上此病。

「理科太太」在影片解釋，慢性疲勞症候群與一般疲累不一樣，不論怎樣休息都無法回復精神，勉強運動更會適得其反，而且慢性疲勞患者都是「隱型患者」，她又介紹了簡單的自我檢測：

- ① 超過 6 個月因為太累無法工作、讀書、社交和日常生活；
- ② 勞動身體之後疲勞感超過 24 小時，無論怎樣休息還是覺得疲累。以往做同樣的活動時未有疲累如此；
- ③ 正常睡眠後，仍沒辦法恢復精神。

只要符合上述 3 個症狀，再加出現認知障礙，比如記憶力衰退、個性改變，或是無法維持直立姿勢等現象，便應盡快求醫。



掃碼睇片



台灣 YouTuber「理科太太」上載影片，解釋「慢性疲勞症候群」，長期精神不足不一定是懶，而是可能患了病。



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。

加上籃球等於型

實踐理想 one by one

唔怕落雨唔怕曬 街場的入場券

「媽媽街市開五金舖，沙土那年學校放早，下課後留在店舖裡過無聊的日子，最興奮就是下午茶時分可以出去邨內籃球場，睇住啲大哥哥、大姐姐打波，有時就會叫埋自己落場。」卓婷對籃球的愛就是如此萌生。

她回味那段青蔥歲月熱血時光，並說當時會在街場認識馬鞍山和沙田區的「波友」，是難得的屋邨情懷。後來，有一位大哥哥建議她加入青訓計劃，於是她正式開始籃球員生涯。



小記見到「左手只需輕輕的扶著」，然後穿針了。

惡作劇見慣不怪 爽朗女生做自己

卓婷左耳上方有一塊疤痕，「媽媽話係天生，一時又說係細個拜神燒傷，以前讀書時留『冬菇頭』，同學看到笑我癩痢頭，當時索性鏟青讓大家都看清楚，這就是我的疤痕，要講要笑隨便你。」

她坦白說少年時，街場滿是「壞孩子」的破壞痕跡，「佢哋會食煙，會踩板，乜都有！但我無食……」能夠抵擋種種誘惑，皆因她的腦袋裡已塞滿籃球。

球壇有盡頭 強悍實力未見底

「小時候並沒有想過長大後要成為怎樣的人，但因為籃球，我才有了夢想」卓婷肯定地說籃球改變了她的人生。

因為籃球，她走出自己的 Comfort Zone，好像她喜歡和男生打球，會以男生的標準去看自己的不足再去進步，所以再累也會堅持。

司職得分後衛的她，感慨香港女子籃球隊，最多只能打到上亞運會，每年的出賽機會也寥寥可數。

正職體育老師 盼學生努力追夢

雖然如此，她從未有為自己的籃球生涯設限，她的正職是中學體育老師，當鐘聲響起，換上球鞋球衣，踏上學校附近的球場打波，「我想以身作則，話俾學生知道，到我咁嘅年紀依然要堅持運動，不放棄夢想。」

因為係高手，所以場場係主場？

卓婷，香港女子籃球隊領軍人物，

強悍的女生從街場打起，

直到跳出香港，成為「1on1」比賽女子組的世界第二，

然後就是跳上夢想 WCBA 選秀舞台的熱血故事。

目前的人生，她以一句「卓婷減去籃球等於零」去概括，

現在首先從屋邨殘舊的籃球場和一個籃球說起。

女籃王者

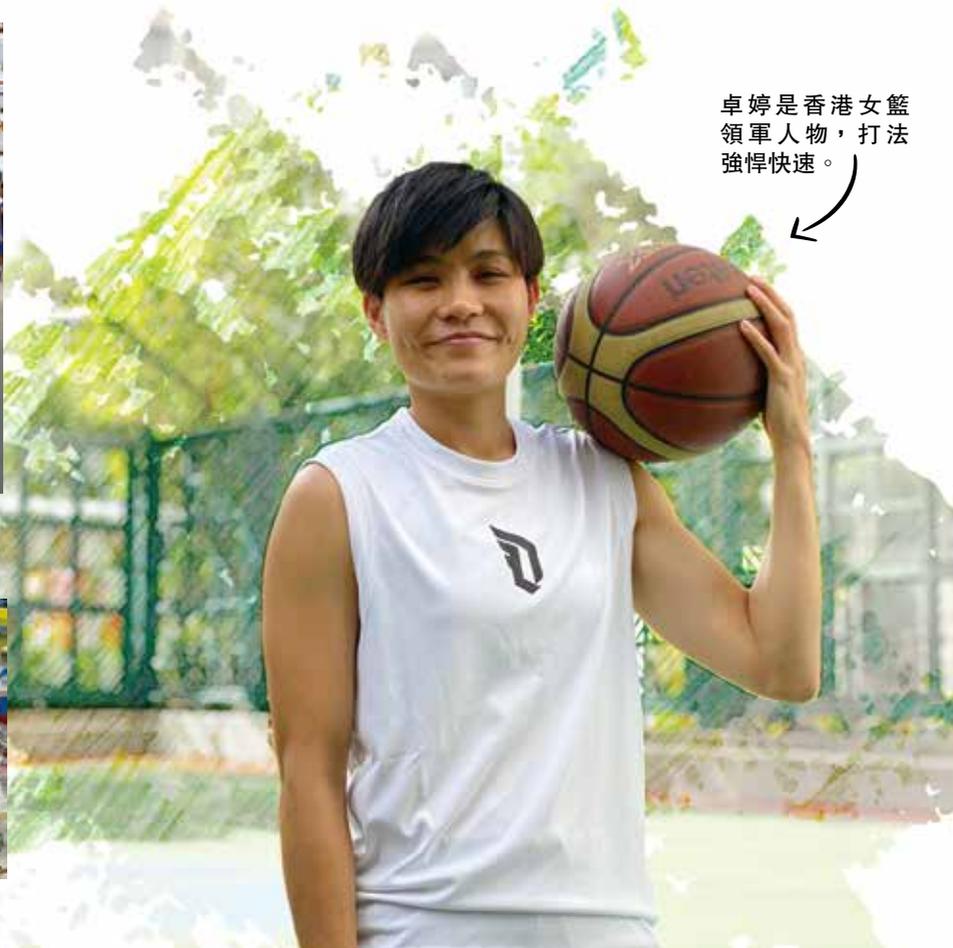
籃板黑板板板搏盡



得分王球場上
全神貫注。



幫阿媽執舖：「實在太亂，我會
執足全日。」



卓婷是香港女籃
領軍人物，打法
強悍快速。

「停」媽身教

堅持就是勝利

放低運動袋，她是街坊五金舖「事頭婆」的寶貝女兒，五兄弟姐妹，只有卓婷單字一個「婷」，卓婷媽說因為想「停」因而命名。

卓媽媽的意思只是停下來不生，在工作上卻是一名「勤力王」，二十多年來穩守五金舖，對街坊們「有求必應」，往往要兒女們等到九點多才回到家。

「媽媽那份堅持與責任感，係一種身教影響我要全神投入行每一步。」

曾經卓婷媽很反對她成為籃球運動員，「佢當時唔想我打波，因為成日扭傷腳，又要經常麻煩睇醫生，但其實每次扭傷，佢都會好 Sweet 咁幫你。」

疫情下，卓婷少了練習，卻多了跟家人相處的時光，雖然經常「鬼馬」對住媽媽，話中卻流露孝順之情，「盡量放學之後幫佢收舖，等佢可以快啲返屋企食飯。」



兩母女難得親密貼近，緊緊擁抱！

Christian Paul 與您

共渡

「時間」

PRESENTS



CHRISTIAN PAUL
SYDNEY



www.christianpaulhk.com

現凡於Christian Paul香港官方網站
購買任何手錶產品，
輸入優惠代碼「homemory」，
即可享3折優惠。

經典大理石系

Christian Paul經典大理石系列是以澳洲歷史悠久的「十二門徒石」經過千萬年海浪風沙捶打仍然默守在岸邊形成的圖案為錶面設計主要元素，這手錶亦意味著「永恆」和「守護」。

70% OFF

Marble.



HK \$1060 **HK \$318**



Garry Fleming加里佛萊明是澳洲野生動物藝術畫家，他聯同Christian Paul把三款著名的手繪鳥兒藝術品呈現在手錶上。從而突顯出女性優雅而具藝術品味的時尚氣質。

Garry Fleming.



70% OFF



HK \$1260 **HK \$378**



HK \$1460 **HK \$438**



阿爾法系

Alpha阿爾法，是第一，是開始。它是品牌第一款設計出來的腕錶，是所有一切的開始。設計偏向於典雅和沉穩。羅馬刻度傳達了優雅綿長的年代感，配以單日曆設計，仿如上世紀的舊鐘錶。這款腕錶帶有復古情懷又不失時尚。

70% OFF

Alpha.



www.christianpaulhk.com

優惠代碼「homemory」

查詢 WHATSAPP 5220 9784

*此優惠由Christian Paul香港總代理提供(商業登記證號碼：67042960-000-12-19-A)



跑步游水可能有點悶了，不如踩踩單車？將軍澳有個單車館，除了設計獨特可作國際性單車比賽外，亦具備舉辦文康活動的功能，而單車館外一帶，踩單車的配套建設亦十分充足，單車路線不是太長，正好讓我們來一趟輕鬆寫意的單車之旅。

無綠不歡

我家
HoMemory

Text：磨刀霍霍 Design：Niki

16, Jul 2020

單車館租單車

單車館位於單車館公園內，最近步行路線是坑口站B出口，單車館自然有租用單車服務提供，大家可到館內租用。租到單車做足熱身後，我們就可以正式出發！

從單車館出來，第一個目的地是調景嶺碼頭，碼頭在單車徑旁，需推車前往，而所謂的碼頭，其實只是一個迷你的泊船登岸位置，但站在碼頭上，眼望一片小船在水中盪漾，內心卻出奇地平靜起來。

天與海的盛放

離開碼頭再踏上單車路，下一站是將軍澳海濱公園，沿著入園的單車路前行，你會發現沿路一帶都是鳥語花香，完全被綠林包圍。到了中心觀景台，目光可以直穿藍塘海峽，天與海交織在一起，是難得的海濱美景，如事先準備好食物，正好在這裡小歇，盡享這份難得的氣息。

然後我們調頭回到海濱公園行人天橋，跨海過對岸，準備完成這段來回約3公里長的單車路線。沿著這邊路線前行，初段右方是剛才的海濱公園美景，後段是杏花邨、小西灣一帶遠景，海風迎面而來，夏日的炎熱就這樣被海風拋諸腦後，一時間讓人忘卻很多煩惱。

不一樣的公園

看到日出康城的單車徑迴旋處，就知道來到終點，準備收拾心情回去吧。當回到單車館將單車退還後，如果時間充裕，不妨逛逛單車館公園，此園佔地5.3公頃，中心有大遍綠草平原，坐一坐都會令人心曠神怡，值得消磨一下！

路線點對點 1 香港單車館 → 2 調景嶺碼頭 →

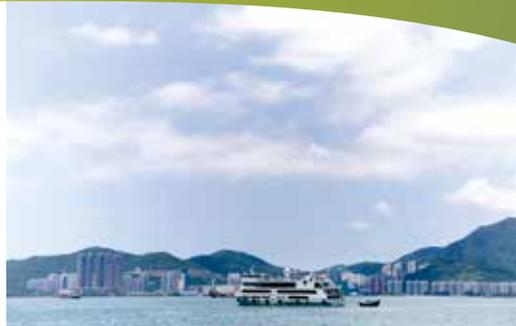


香港單車館，頂部的坑紋設計靈感來自單車頭盔。

享受沿途美景 感受寫意單車遊



小小的避風港滿佈小船。



放眼天與海，寧靜享受每一秒。



單車徑沿路環境特別優美。



單車路線地圖

簡單熱身要做足

如果太久沒有踩單車，大家還是在上車前做一點簡單的熱身運動吧，不單可以減低受傷的風險，還可加快展現大家的真正實力呢！這次示範的動作，可利用自己的單車一起進行，每組動作需重複2-3次。

壓肩



雙手伸直靠扶單車，請不要讓背部拱起，並同時要讓頸、背、下腰及大腿後側受到拉扯的感覺，維持動作10秒。

弓箭步



雙手靠扶單車，以弓箭步形式作伸展，先以左腿進行，主要讓大腿及小腿的肌肉得到伸展，維持10秒後換腿再做。

壓腿



雙手靠扶單車，先提左腿平放單車架上，作用是拉扯大腿後側的筋部，左腿完成改用右腿，維持10秒。

「留下買路錢！」如此「old school」的一句，卻日日發生在大嶼山及馬灣居民身上。出外上班上學者，大多須經過青嶼幹線，駕車、搭的士一來一回，就要「硬食」30大元，坐巴士亦要承受特貴車費；足不出戶亦避不了，買餸要多付數元幫商戶維皮，晉身「貴人」行列。

pay! 夾硬嚟 過青嶼俾 買路錢



青嶼幹線收費高，居民忍無可忍發起汽車遊行抗議。



雖說自1997年通車至今，出入青嶼幹線的基本收費維持30元不變，但東涌新市鎮人口已攀升至約12萬，馬灣、愉景灣甚至大嶼山其他地方亦不斷有居民遷入，越來越多人沒有選擇下，日日要承受這筆「買路錢」。

政府在去年《施政報告》提出，待免費的屯門至赤鱗角連接路通車後，屆時會一併取消青嶼幹線收費。

陳恒鑞：應趁少車拆收費亭

屯赤隧道預計年底通車，但立法會議員陳恒鑞擔心，如果屆時疫情喘定，機場航班復飛，青嶼幹線回復正常車流，拆除收費亭就會十分困難，亦容易做成交通擠塞，「現在趁少車，可以一



除促請取消青嶼幹線收費，陳恒鑞亦要求西隧及欖隧半價。

次過拆幾個收費亭，縮短工期。」

陳恒鑞早前與大嶼山及馬灣居民發起汽車遊行，要求青嶼幹線立即免費，減輕居民生活負擔。他指，目前法例已授權運輸及房屋局局長可即時刊憲，宣佈免除道路收費，毋須經過漫長程序。

他分析，政府或憂慮現在就取消收費，會在假日為大嶼山帶來大量車流，不勝負荷，但他直言這是「多餘」，「一定不會比航班復飛多。政府有時就是少做少錯，無人肯預政治責任，去把握現時車流少的良機，改變原本的免費計劃。」

盼欖隧西隧收費減半

「貴人」又豈止大嶼山及馬灣居民？出名昂貴的大欖隧道及西區海底隧道，不少客源都是來自新界西。陳恒鑞每日駕車來往元朗寓所和立法會，單是隧道費就要200多元。

他坦言自己捱隧道費是一回事，最大問題是坐巴士的基層市民，以及必須用車載貨、做小生意的「搵食車」司機，都要一齊捱，「為何要對新界西居民如此不公平？」他要求政府與欖隧及西隧營運商商討，推動隧道費減半。

陳恒鑞希望港人長遠可以免路費。

各區車位難求 促建智能停車場



荃青交匯處經常擠塞，陳恒鑞多年來一直爭取擴闊。

「買車易，泊車難」是不少車主的心聲，各區車位難求，有人甚至為了一張政府停車場月票而通宵露宿。

陳恒鑞表示，政府多年前開始透過收緊車位供應控制車輛增長，「以為少車位就會令人不買車」，但車輛增長與經濟增長更為相關，現在車輛「通街泊」的事實證明，有關政策大錯特錯。

倡閒置官地作臨時停車用

政府收緊車位供應的手段，包括在《香港規劃標準與準則》中，設立一條計算住宅項目車位數目的方程式。陳恒鑞指，不少住宅項目因靠近港鐵站，而硬性削減車位數目，「但政府沒有考慮到附近有大商場，以及鄉郊居民會駕車轉乘港鐵，結果令等入停車場的車塞到上高速公路。」

當務之急，他建議政府將閒置官地撥作臨時停車場，並應興建更多佔地更少的智能停車場。



陳恒鑞要求在多區興建智能停車場，增加車位數量。

葵都大廈爆糞渠



俗語有話，「臨天光瀨尿」，但如果「臨天光爆糞渠」就更煩了。葵青區議員郭芙蓉早前在早上7時多就收到居民通知，指葵都大廈去污渠瘀塞，污水湧出大堂。

郭芙蓉到場了解情況，發現倒湧情況，更流出大隴街外的街道，立即通知相關部門跟進處理。至當日中午12時，有師傅到大廈跟進渠管問題。

郭芙蓉表示，幸好今次無浸到升降機，並要求食環署安排徹底清洗葵都大廈外的街道。她亦提醒街坊，近日本港新冠肺炎確診個案上升，要做好防疫措施，不能鬆懈喔。



爆糞渠的污水湧滿大堂，更流出大隴街外的街道。



違例泊車除了造成嚴重阻塞外，巴士不能埋站，乘客要越過一條行車線才能上落，十分危險。



車唔係咁泊嘅！

違例泊車問題一直困擾街坊，荃灣警區交通隊近期就加緊對區內的違例泊車進行執法。

7月7日中午繁忙時間，交通隊在青山公路荃灣段千色店外面的巴士站，發現有架私家車甚至霸佔了巴士上落客位置停泊，除了造成嚴重阻塞外，巴士不能埋站，乘客要越過一條行車線才能上落，十分危險。結果，這架違例停泊的車輛被拖走了。

小編在此也提提各位駕駛人士，即使食了「牛肉乾」都不代表可以「全日任泊」，千萬不要貪一時方便胡亂泊車呀。



活動詳情

日期：7月21日晚上7時30分至9時正

地點：葵青劇院黑盒劇場

《影意隨形》是演出亦是講座

《影意隨形》講座系列由舞台美術家及領銜演奏家曾文通擔任主持及演出。每場講座設有21分鐘獨立互動演出，由4位講者提供素材，分別在「聲」、「色」、「影」、「相」之間以領銜和多媒體意象尋找藝術表

達的可能性。講座在藝術家對話環節中，亦會共同探討形體、聲音、影像及光影等元素如何融合和建構新的舞台空間。每節講座長約1小時30分鐘，不設中场休息。有興趣的朋友，不妨到場欣賞這場小眾的節目。

好可愛！水果造型束口袋工作坊

節奏明快的夏季，總讓人想起各種色彩鮮艷的生果。最近有本地創作者，去街市時發現新鮮的生果非常吸引，一顆顆鮮艷的紅蘋果、黃柚子擺得整齊有序，靈感一動，便用紅色、黃色和綠色的毛線，開始動手用毛線來「種」蘋果和柚子。

這個由位於荃灣沙咀道40至50號榮豐工業大廈的唧唧工作室舉行的工作坊，可以讓學員以質感細緻的牛奶毛線，隨意搭配多種顏色，根據自己需要製作為手提或斜揸設計。完成後學員將帶走約高14厘米、直徑15厘米的水果造型束口袋。二人同行或同時報兩班可享九折優惠，歡迎自組

平日時段小班或團體機構活動邀請，所有課程費用已包含工具借用及基本毛線材料。



生果造型束口袋十分可愛。

疫情肆虐加上經濟下行，令基層家庭生活舉步為艱，連基本如「食」亦成一大難題。本港社企在疫情期間，為有需要的家庭送上新鮮餸包，攜手對抗困境。



#Eva：那時自己有時間，順便幫附近婆婆買餸。

食材供應弱勢群體助抗疫

社企出鮮氣

餸營養包暖人心



義工隊送遞上新鮮餸包予弱勢社群。



Mandy 解釋如何翻熱餸包。

向有需要人士伸出援手，正是「好餸」成立的原因。

創辦人麥慧嫻 Eva 居於馬灣，見當區老人街坊買餸甚為艱難，要買到新鮮肉類，需要到青衣、荃灣才有。

「又要穿梭巴士又要拉車仔，對老人或要照顧幼童的家庭亦不方便。自己又有時間，順便幫附近婆婆買餸。」後來，有街坊誤以為 Eva 專門做食材代購，同時亦啟發她創業的念頭，終於 2016 年成立「好餸」。

隨著需求遞增，Eva 於 2017 年在葵涌設立工場製作餸包，部份員工是弱勢社群和殘疾人士。客人消費餸包的同時，為弱勢社群提供就業機會。

疫情下，Eva 幸得到恒隆地產從「恒

隆抗疫基金」的撥款支持行善，夥拍為弱勢階層供應食材餸菜包。

於今年 5 月至 7 月期間，向 13 間社福機構及學校派發新鮮餸包，讓居於不同地區的基層人士在抗疫期間，亦能得到新鮮有營養的食物，不但減輕其生活開支，更希望大家以健康體魄應對疫情。

Mandy：「見到有老人家三餐不繼，就會有很大感觸。」

常說：「施比受更有福」，參與派發活動的義工 Mandy 最能體會這句話。她表示自己對於基層家庭的印象，以前僅僅從電視節目中看到。

疫情爆發加上經濟下行，基層家庭必然是最受波及的一群，常聽見有不少市民失業，而今次親身拜訪時，真正感受到自己身在福中。「有時候自己會想像，若換成失業的是我，沒有收入便不能養家糊口，老人家更可能三餐不繼，就會有很大感觸。」

貼地感受過後，Mandy 認為食物援助只是冰山一角，有感除了搜尋和派發抗疫物資外，她期盼能夠為社會上有需要的一群，做得更多。



工場亦為基層提供就業機會。

一家四口

豆豉鯪魚食一餐

是次記者跟隨團隊，到位於青衣屋邨內的基督教團體，參與派發活動。受惠人士劉太坦言，在疫情之下，不但丈夫失業，令家庭經濟受壓；而且轉為視象學習，令小朋友的社交生活出現斷層。

比起防疫物資，劉氏一家更缺乏食物。「由於屋企有兩名特殊需要兒童，自閉症小朋友的飲食習慣較特別，不像成年人容易解決，一罐豆豉鯪魚就食一餐。今次（派發的食物）有魚柳、有雞肉，根據餸包建議煮法外，食材的可塑性也高，容易烹調出合適他們的餸菜。」

除了食物以外，慈母劉太亦希望義工或機構提供上門的治療服務。她指出，正值疫情期間，許多學校、機構的課程都暫停，故未能帶小朋友出去進行言語治療、針灸等服務。「目前的上門治療服務，主要為嚴重智障人士提供，但其實中度智障人士都很有需要。而且，有不少機構費用減免只適用於六歲以下的小朋友，受惠人士層面較窄，在疫情及經濟下行之下，樣樣嘢都要靠自己，對基層家庭實在是百上加斤。」



劉太訴說與家人只能共享一罐豆豉鯪魚。



①一字排拌入蒜頭落醃料，拌勻醃半個鐘。



②鐵鍋落油爆香薑片，然後落一字排慢慢煎香兩邊。



冰糖

鎮江醋



③加入冰糖、黑蒜及鎮江醋煮半分鐘。

黑蒜

④加水至材料表面，蓋滾起後，慢火燉大約個半鐘。最後開蓋轉細火，煮到啲汁起泡變稠就得。如果有鐵鍋就要留意水份，否則好易燻㗎！

材料：一字排 1 斤、冰糖 100g、黑蒜 8 粒（加多啲都有問題啦）、蒜頭 5 粒（去皮略拍）、薑 2 片、鎮江醋 130ml（我用開淘大牌，半支剛剛好）

醃料：生抽 2 湯匙、紹酒 1 湯匙、雞飯老抽 1 湯匙、油 1 湯匙、粟粉 1 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙



小貼士：呢個燴係要「抖」下先好食，即係煮完唔好即刻食，最好放半日或者幾個鐘就會更加好味，啲肉入口鬆化，用汁撈飯又唔怕肥，感覺一流。

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

宴客必學！

朋友笑我：駛唔駛炒個飯都要影相放上 Facebook，話俾人聽自己食咗啲乜嘢呀？

我話：你理得我咁多啫！哈哈……

係整嘢食方面，我係有啲姿整嘅。就算一個人食，用合適嘅碗碟、靚靚嘅擺盤、再影張靚相，已經係我最好嘅娛樂，可以唔記得晒日頭返工嘅辛苦激氣。原來有研究顯示，親自下廚真係可以幫助改變精神狀態㗎。

根據美國密西根州烹飪藝術治療師 Julie Ohana 研究，返屋企煮飯係一種非常有效嘅放鬆減壓方式。首先習慣煮飯嘅人，當開始煮飯大腦係會自動將「工作模式」轉為「家庭模式」，令身體及精神即時脫離工作狀態，個腦就唔會繼續諗公事。其次，如果覺得自己嘅工作重複單調又缺乏挑戰，可嘗試煮啲未煮過嘅菜式，或者自創一啲新菜式，刺激一下「生咗鏽嘅大腦」，去加強創意及解決問題嘅能力。

有時我唔開心，都會整麵包舒緩一下情緒，從搓麵粉、發酵、準備餡料，以至入爐等待成品，令我將專注力由工作或者挫折中，轉移到正面嘅活動或者目標之上，防止負面情緒繼續發酵而鑽咗入牛角尖。不過一講到煮完要洗碗，我朋友就話：咁我都係出街食好過！真係俾佢激死（吐血）！

上星期，約咗一班同事嚟我屋企食飯，宴客梗係有好多嘢要準備。想多啲時間同人傾計摸下酒杯底，最好就係整炊煮嘅燴，可以一早預備定，到上枱前翻熱就得。今次分享呢道「鎮江黑蒜一字排」，啱晒嚟宴客，酸甜菜式永遠係好受歡迎，當中加入黑蒜最令大家驚喜，黑色蒜肉煙韌軟糯，辛辣味早已經byebye 咗，淨番嘅香甜味道。記得唔好去皮煮，否則粒蒜肉會消失得無影無蹤，等到食嘅時候先好去皮呀。

鎮江黑蒜一字排

酸甜開胃
入口鬆化





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。



古蹟向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。



【古蹟的故事】

鄧氏聚居屏山典故有關「鹿鳴宴」

鄧氏祖先相傳在南宋年間原居岑田，後來鄧族五元祖的其中四人分別另尋福地開基立業。鄧元禎父子來到屏山，發現前置巨塘，左有河道蜿蜒流進后海灣，又有良田萬頃，十分宜居。而當他們寄居農舍一晚，在晚上半夜忽聞鹿鳴之聲，但遍尋都不見鹿的蹤影，於是就想到「鹿鳴宴」之典故，並認為這個地方可以福澤後人考取功名，日後會出達官貴人。所謂的「鹿鳴宴」，正是為鄉試後新科舉人所設的宴會。

【古蹟資訊】

鄧氏宗祠
地址：元朗屏山
級別：法定古蹟
開放時間：每日上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時



古蹟古鄉早前就帶大家走訪了既是書院、亦是公祠的愈喬二公祠，而在這座法定古蹟旁邊，亦罕有地相連住一座極具歷史和文化價值的法定古蹟，同時亦是香港面積及規模最大的祠堂——鄧氏宗祠。

三圍六村之中 700年歷史古祠

據鄧氏族譜所載，由屏山三圍六村所環抱、坑頭和坑尾兩村之間的宗祠是鄧族的祖祠，由鄧氏五世祖馮遜公興建，至今已有七百多年歷史。每逢鄧氏祭祖、慶祝節日、舉行各種儀式及父老子孫聚會等用途，都會在宗祠舉行。以往每位嫁入屏山鄧氏的媳婦，在結婚當日均要到祠堂祭祖，從而確認他們在族中的身份。

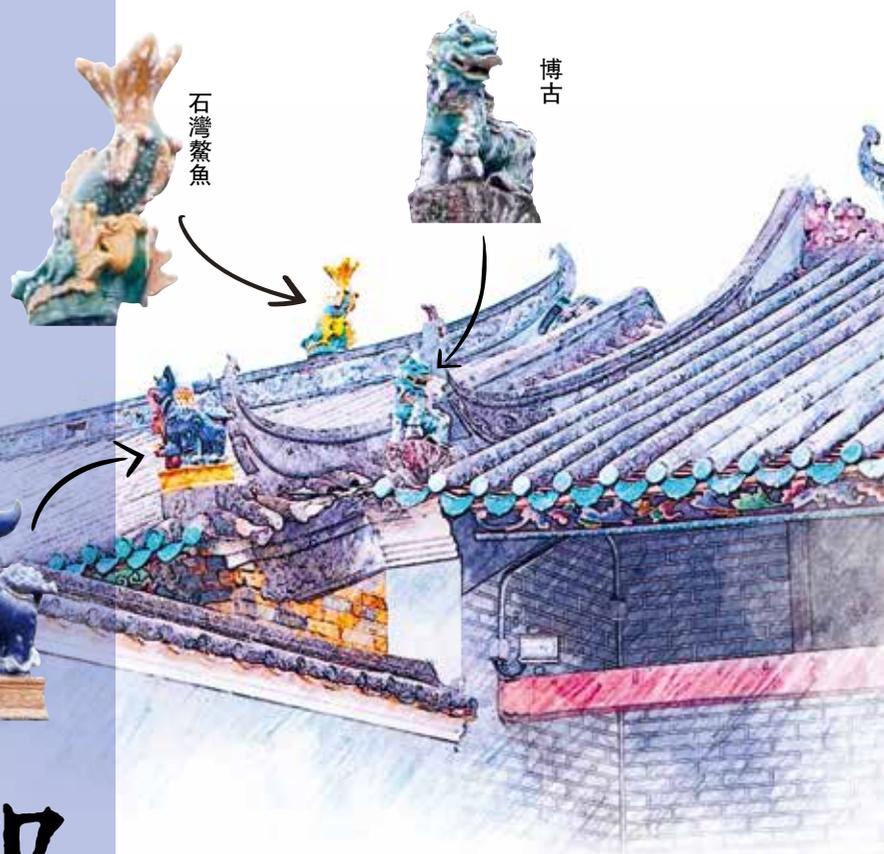
這座重要的歷史建築，多年來進行過多次大小重修，近代最大一次的重修是在 1990 至 1991 年間。鄧氏宗祠是三進兩院式的恢弘建築，規模、面積以及工藝等都是同類建築中所數一數二。鄧氏宗祠在 2001 年被列為法定古蹟，同時亦是屏山文物徑的重點古蹟之一。

鄧氏宗祠正門前兩旁是鼓台，各鼓台有兩柱支撐瓦頂，內柱為麻石，外柱則為紅砂岩，是昂貴的中式建築材料。宗祠的第一進是門廳，兩旁有各一廂房；步過天井後，就是二進大廳所在之處；至於後進，則是供奉歷代祖先之神位。



第二進大廳

鄧氏宗祠



沒有門檻的正門

宗祠正門與傳統中式建築有一點不同之處，就是正門並沒有設置門檻。



功名牌匾，上寫「同治十年辛未科 欽點 翰林院庶吉士 臣鄧蓉鏡恭承」



砂岩通道

前院設有砂岩通道，即鄧氏族人中曾有身居當時朝廷要職者。



雕刻精美的樑架

三進大廳上，樑架雕刻精美有着不同的動植物和吉祥圖案。

「孩子是最珍貴的禮物」，如果世上真有「等價交換」這回事，相信絕大多數夫婦亦願意付出任何代價，去接這份恩賜。「對我而言，她的非一般是上天帶給我的祝福。」這是一位栽培智障女兒成材的媽媽，所分享經歷的開場白。一個由命運弄人，發展成命運動人的勵志故事，由沙士爆發那年講起。

風雨過後晴繫今生 育成高球手兼畫家

不是苦媽

栽培智障女

周身刀多張利



口號「我做到，我能回饋」，為社區張開愛心臂彎。



那一刻，我發現原來我女兒不能當醫生、老師或社工，但她能夠治癒人。

鄭太曾美玉與丈夫鄭偉鴻育有一子一女，兒子鄭灝朗自幼患有讀寫障礙，加上 2003 年非典型肺炎肆虐重創經濟，任職皮具及文具業的丈夫因而失業，同年女兒「晴晴」鄭灝晴出生，證實中度智障，兩夫婦遭受連番打擊下，感覺命運弄人。

曾患抑鬱拒絕社交 有傷害女兒等念頭

鄭太說：「好記得係健康院聞見女兒是智障兒的消息，那天是夏天，天空很藍，我的眼裡卻只有一片灰濛濛。」

鄭太曾經一度患上抑鬱症，有一段時間拒絕社交，甚至想過傷害女兒及自盡，害怕別人知道她育有一名特殊女兒。

直至 2008 年發生四川汶川大地震，鄭太毅然離開家庭，隻身前往災區當義工協助重建的經歷，讓她明白

劫難過後，希望猶在。

培育愛女運動藝術興趣 港代表晴晴奪高球銅牌

任義工返港後，發現自己不在子女身邊，他們也能好好生活，才驚覺「放手」更能察覺孩子的美好，「當我回港時，晴晴竟然學懂說單字，朗朗會主動問功課。我意識到以前我只懂躲起來，太著緊問題所在，卻看不見他們的進步與潛能。」

自此決心拋棄「負能量」，開始用心栽培「晴晴」的興趣，讓她學習馬術、游泳、繪畫、烘焙及飛鏢等，沒料女兒高爾夫球天分極佳，更曾經代表香港參加特殊奧運會，勇奪銅牌為港爭光！

鄭爸爸在晴晴出生後，以子女姓名命名創辦「朗晴文具禮品 Bless」經營皮革訂製服務，他憶述當時眼見妻子的情緒大受困擾，滿腦子都是負面事情，忽發奇想讓她在晴晴的畫作背後，寫出每日心情語錄，然後將金句



唔止夠實際，而且有姿勢。



打高球，打出高峰！鄭生鄭太為愛女自豪。



代表香港出戰高爾夫球賽，證明付出努力有回報。



與老友都是愛畫人。

真誠打動人心 社會需要正能量

全靠一家四口齊心協力，爭取到不同銷售平台面向社群，收益扣除成本後，「星匠」學員可獲得收入。

學員亦會把部份的收入，親身回饋社會，鄭太興奮分享首次擺賣，一眾「星匠」學員驚喜獲得不錯盈利，將所賺的請家人去吃自助餐，其他的則轉贈社企餐廳，親手購買及製作愛心飯盒送贈弱勢社群！

霎時感動

「紋身少年」駐足思考人生

晴晴父母大膽讓晴晴一嘗到年宵市場及週末市集擺賣，除了讓女兒融入社會，更得到意想不到的效果。

她憶述一次年宵市場檔口，一名「紋身少年」停留許久眼定定望著「星匠」產品，鄭太初時對少年有所防備，然後少年的友人前來問一句：「你睇咩睇咩耐呀？」

少年則回答說：「呢堆語錄同圖畫，令我重新思考人生。」鄭太頓說有種莫名其妙的滿足，與少年傾談了半小時，分享了產品背後的故事。



書夾滿載祝福正能量。



小女孩擺檔買賣，吸收社會經驗。

能夠回饋父母，
佢哋會感到自身價值，
感到受尊重。

製成皮革磁石書夾，贈送給身邊親朋。

畫製書夾治癒系產品 一家四口建自家品牌

鄭太手執「開心天晴」書夾，感慨地說道：「一開始寫的全是灰暗句子，越寫卻越會表達為人母的愉悅感，隨著見證孩子們的成長，我的心情也變得闊然開朗起來。」

其中一位朋友接收過語錄書夾後，深深為書籤的意義所吸引，因此向 Andy 提出讓書籤在其經營的書店內寄賣，誰知成為了暢銷產品，對於 Andy 一家而言，確是鼓舞人心的好消息。

「原來做了十幾年生意，藉著女兒的畫作可以祝福到人！」幾年間，書籤有幸進駐大型書店寄賣，Andy 透露當子女經過看到自己創作的成品，會流露內心的喜悅，為之後創立社企打了強心針。

其後，夫婦倆帶領身邊的智障青年製作多元化工

藝品，包括將 DIY 畫作印製在 T 恤、咕啞、皮包等。

夫婦倆為鼓勵身邊更多智障青年，像晴晴那樣找到自己方向，因此透過不同工作坊和訓練，協助他們發展藝術創作和建立自信，強化家庭互動互助力量，與其家庭共同創造價值。

一家人合作建立自家設計品牌——「星匠」，「哥哥特意修讀社企學科用知識做『顧問』，妹妹負責畫畫製作，爸媽就負責統籌同對外接洽！」



社企為特殊青年爭取機會。

滿天小星星 匠人掛天放光明

如今，鄭爸爸和鄭媽媽帶領著 20 個智障青年與家庭，樂做孩子們的最強後盾，到處爭取機會，希望社會能夠接納智障青年，「因為當佢哋離開校園時候，脫離社區支援，會變得好迷惘，輝煌的成績被埋沒，其實佢哋個個都好叻，係人才！」

身為小老闆，鄭生深明企業難以負擔智障員工，他只有小小願望，哪怕只是一日的工作體驗，甚或一次活動義工，對特殊青年們已是極其難得。

他最難忘，在幾年前舉辦的「星匠」畫展，聽見一位同學的外婆說：「我孫女同女兒，從未試過好似今日咁，咁開心同俾人重視！」

親子炎夏消暑手作！

一齊自家製有營雪條

炎炎夏日，大家除了想宅在家中嘆冷氣外，就肯定想咬住支雪條消暑降溫！不過，消委會最近的調查發現，市面部分雪糕或雪條不是糖份過高就是脂肪過高，一日食一條雪條已經超標。今次小編就教大家安在家中DIY以下3款健康有營的雪條，做法簡單，家長不妨與小朋友一起動手做吧！

士多啤梨乳酪雪條

食材（4人份量）

士多啤梨 200 克
乳酪 200 克
蜂蜜 適量

製法

- ① 先將士多啤梨洗淨，切成細塊，放入攪拌機打勻成蓉
- ② 加入乳酪與適量蜂蜜拌勻
- ③ 先倒一層士多啤梨蓉入雪條模具，再倒入一層乳酪，最後再倒入士多啤梨蓉，形成三層顏色
- ④ 若想雪條有花紋，可以刀在模具內稍稍拌勻
- ⑤ 插入雪條木棍，將雪條模具放入冰格，冷藏至凝固即可食用

小貼士

倒材料入雪條模具時，要在邊緣預留 0.5 厘米的空間，讓雪條結冰時有膨脹的空間

雪完後好難脫模 點搞好？

好多人發現冷藏後，雪條很難從模具內拔出，大家千祈咪夾硬來！太過用力的話，分分钟只能拔出雪條棍，雪條肉身還留在模內，甚至會整斷成支雪條。遇到雪條無法脫模時，大家可裝盆微微暖的水，將模具浸入水中十幾秒左右，就可以加速雪條外層溶冰，輕鬆脫模。切記勿浸得太耐，否則整支雪條會溶掉！



香蕉燕麥雪條

食材（4人份量）

低脂牛奶 200 克
淡忌廉 200 克
即食燕麥片 40 克 + 10 克
香蕉 一條
蜂蜜或楓糖漿 約 6 湯匙

製法

- ① 香蕉要切片，再把香蕉、牛奶、淡忌廉、蜂蜜或楓糖漿、40 克即食麥片放入大碗內攪勻，封好蓋，放入雪櫃冷藏過夜
- ② 第二日從雪櫃取出，用攪拌機打勻成糊狀
- ③ 將奶糊倒入雪條模具，並在每個模具內加入幾粒即食燕麥片
- ④ 插入雪條木棍，將雪條模具放入冰格，冷藏至凝固即可

蜜瓜檸檬雪條

食材（4人份量）

蜜瓜 1 個
砂糖 10 克
檸檬汁 1 茶匙

製法

- ① 將蜜瓜去核後，把其中一半去皮切件，另一半去皮後則榨成汁
- ② 將蜜瓜件、蜜瓜汁、砂糖及檸檬汁放入攪拌機拌勻
- ③ 將材料倒入雪條模具，插入雪條木棍，放入冰格，冷藏至凝固即可

屋企無雪條模具 點算好？

不少人話無雪條模具，其實可以用紙杯來做模具，冷凍好後撕掉紙杯即可。當然，大家覺得自製雪條好玩又有營，不妨買個雪條模具，使用方便，又可以循環再用。坊間有不同形狀的模具，大家可以揀選小朋友鍾意的來自製雪條！

