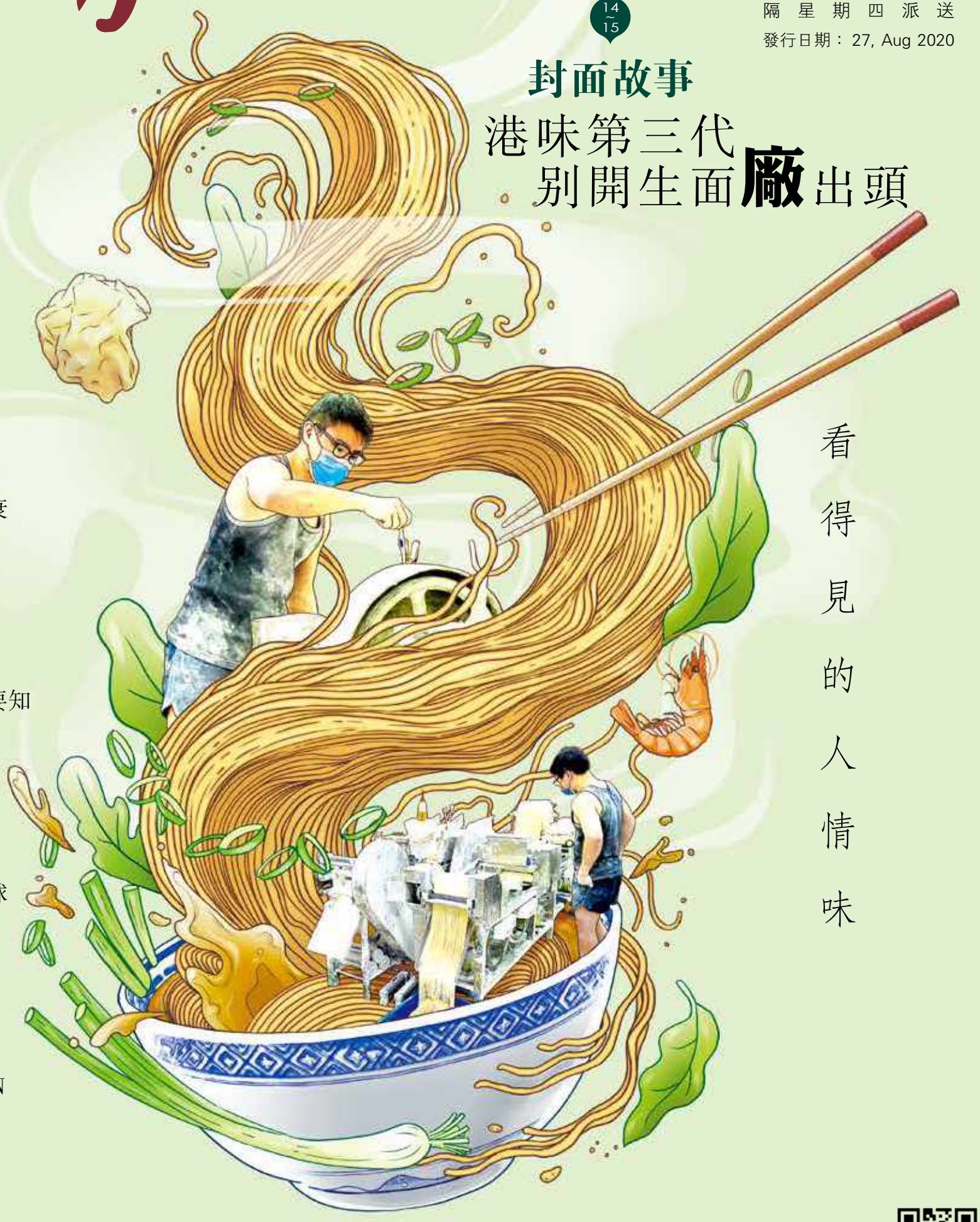
我家
HoMemory

issue
35
新界西地區報
隔星期四派送
發行日期：27, Aug 2020

14~15
封面故事
港味第三代
別開生面廠出頭



看得見的人情味

我家・焦點
02~03
亂轟單車友違規
區議員無常識認衰

醬・家
04
調味料易受潮
保存 5 大伏位你要知

無綠不歡
07
嗌外賣學「走塑」
疫情下都可救地球

Homework
08
DIY 虛擬動物園
3 種方法玩得 FUN

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

Text、Photo：光 軍 Design：Lok

日前有單車友在荃錦交匯處附近的行人隧道踏單車，惹起新民主同盟荃灣區區議員潘朗聰不滿。潘譴責單車友在該處「飛單車」，並指在荃錦公路上踏單車不恰當，屬漠視行車安全行為。惟事後單車友踢爆他錯誤炮轟，且對單車政策認知不足，皆因荃錦公路並不禁止單車行駛，行人路旁倘無單車徑，亦不禁止踏單車。潘最終急急認衰。

一張單車手在行人後尾隨的相片惹起爭議 。（潘朗聰 facebook 圖片）

潘朗聰事後向單車友道歉。（潘朗聰 facebook 圖片）

冇做「功課」急邀功 咬定荃錦公路禁踩單車

嫩區議員亂轟單車友

事源 8 月 7 日，潘朗聰經過荃錦交匯處近海壩村，目睹前方有數名身穿單車服的單車友，正踏單車落斜到行人隧道，圖往荃灣市中心方向行駛。

雖然單車隊行經隧道時，並無超越及阻礙其他行人，卻因此惹起潘的不滿。

將譴責單車友經過貼 fb

潘一度更表示「本身在荃錦公路上邊踩單車已經不恰當，漠視行車安全」，單車友還要明知有途人在行人隧道行走，都照樣衝下去，爲一時之快，極爲自私。

因此，他隨即喝停單車友，譴責他們「飛單車」，並聲言自己是區議員，因此會在區議會層面繼續跟進有關「飛單車」問題，並將事發圖片及經過張貼在其社交專頁。

在該段的譴責訊息中，潘朗聰認爲「荃錦公路踩單車不恰當」的表態，引起不少單車友强烈不滿，導致大量單車友在其社交專頁向他「開火」，反問潘朗聰：「點解荃錦公路踩車會不恰當？」；有人更直指他「連荃錦可以踩單車都唔知，咁無知！」

網民批分化市民與單車友

另外有網民亦批評他，爲討好選民而刻意分化地區市民與單車友：「講句嘢寫個貼就當做咗嘢？唔係吖話？」

單車愛好者 Billy，亦有份在潘朗聰社交平台留言，他建議在該行人隧道上應限速，而非一刀切不准踏單車。

Billy 解釋：「如果好高速，無論單車或行人對撞都一樣會受傷。」但其實該條路並不多行人經過，單車限速並注意安全，與行人共用其實不會出現問題，因此理應採取與越野行山徑一樣做法，不應該加以規管。

即日「跪低」致歉認「誤會」

Billy 擔心，若根據潘朗聰提倡的做法，只會更阻礙道路使用者：「有啲道路發展到，連單車都唔俾推經過，就係因爲呢啲人！」

面對單車友質疑，曾被稱爲香港歷史上最年輕區議員的、年僅 22 歲的潘朗聰於當晚隨即「跪低」致歉，承認是一場「誤會」失言。

事後經單車友點醒後，他釐清了法例在荃錦公路踏單車「其實沒有問題」，因此隨即修改貼文，更改口稱：「希望大家明白，本人的着眼點，從來都不是趕絕單車駕駛愛好者，而是在於單車駛入隧道的問題。」

《我家》記者翻查《道路使用者守則》，根據「騎單車者須知」一章表示，如道路上有單車線，或路旁有單車徑，單車人士必須在該處行駛，不准使用其他路面，如單車徑旁有行人徑，不准駛上行人徑。

惟若在行人徑附近沒有單車徑，該守則僅表示，只在有「騎單車者下車」或有需要時，騎單車者便必須下車，否則在陡長下坡路後有急彎、行人隧道內交叉口或陡長下坡斜路，行駛時要格外小心。

荃錦公路過去曾發生旅遊巴撞及單車的意外。（互聯網）

斜路彎位發生意外比率較高。

陳恒鑌：或新議員邀功心切所致

陳恒鑌表示，新任議員或因邀功心切而出錯。

對於議員不熟悉當區情況，而招致市民不滿圍攻，立法會議員陳恒鑌直言：「任何人一有投訴就橫衝直撞，咁魯莽嘅思維唔要得！」

他相信或是新任議員邀功心切、「想做到嘢」卻又不熟悉法例，而致地區情況因而出錯，建議新任議員可多做功課。

司機單車友宜互相尊重

陳恒鑌表示，單車在現時法例上是馬路合法使用者之一。事實上，在荃灣近郊亦有不少人依賴單車代步來往市中心，相信在車輛駕駛者及單車友的互相尊重下，兩者是可以共存，而不用盲目禁止單車使用荃錦公路。

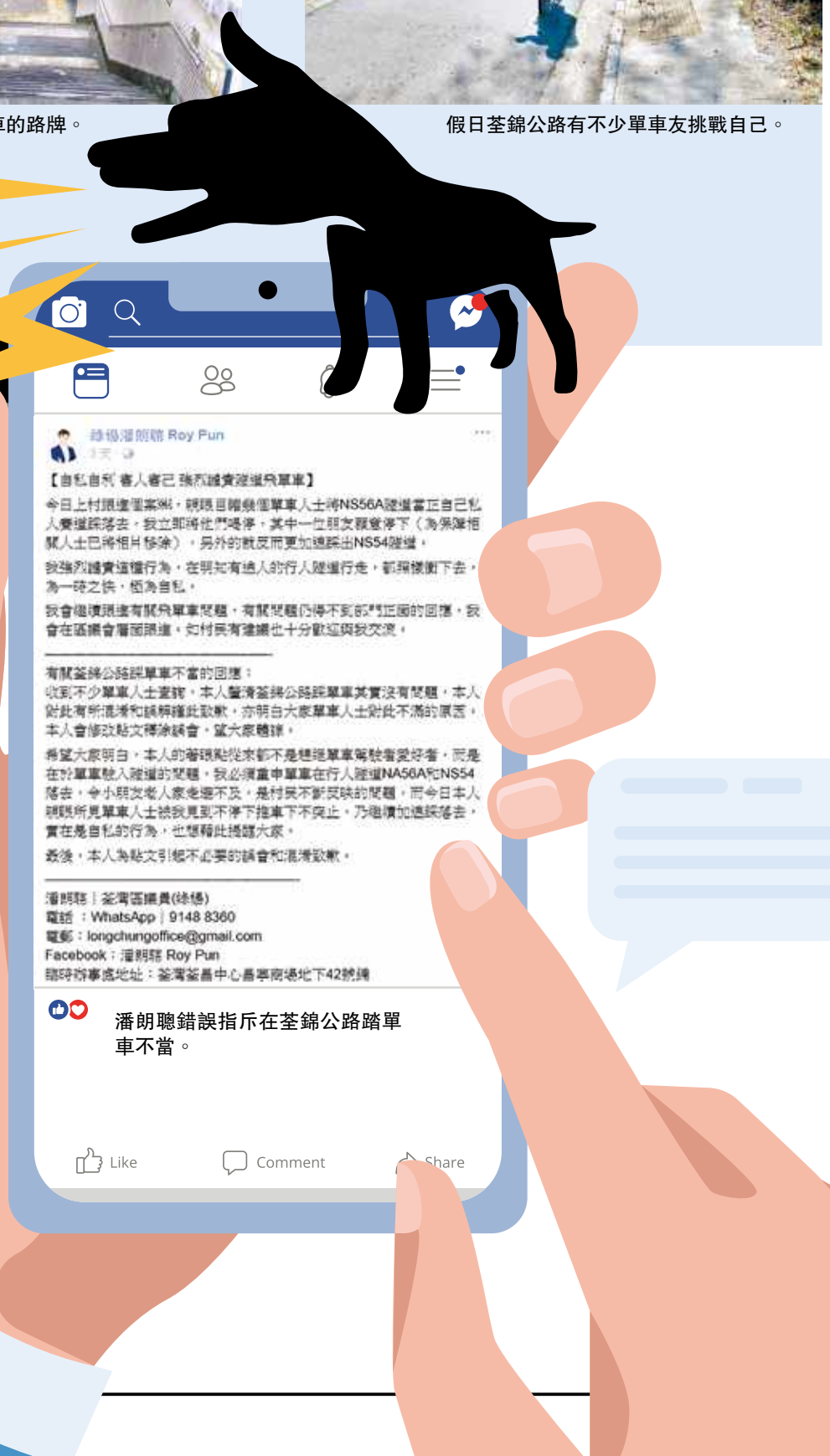
因這樣會剝削了部分市民的權利，亦會忽視以公路訓練的單車運動員實際需要。

然而他强調，兩者雖然可以並存，但亦必須遵守規則及安全情況，單車手要避免並排阻路，單車亦要做好法例要求應有的設備。

而有關部門亦要提醒駕駛者，該處在假日有不少單車經過的指示，並應提醒駕駛者耐心忍讓。

現場所見該處未見有禁止踏單車的路牌。

假日荃錦公路有不少單車友挑戰自己。



潘朗聰錯誤指斥在荃錦公路踏單車不當。

自曝其短

單車意外創新低 惟仍須小心

近年單車安全意識不斷提高，加上單車徑亦不斷完善，涉及單車的交通意外數字創近年新低，惟今年仍曾發生單車落斜失控自炒的致命意外。

根據運輸署統計資料顯示，去年全港涉及單車的交通意外數字只有 1,839 宗，創過去五年新低。惟意外中涉及單車的死亡人數有七人，當中包括單車失控自炒或與車輛相撞的意外，而據警方報告顯示涉及不小心騎單車檢控數字則有 2,350 宗。

今年對上一宗奪命單車自炒意外，發生於沙田。

26 歲女彎位失控撼欄不治

事發於 7 月 12 日下午，一名熱愛單車運動的 26 歲女子，與四名志同道合單車友穿上全副裝備，於沙田踩單車，惟當駛經亞公角山路落斜往石門方向行駛，當駛經一個彎位時，張突然失控衝向對面行車線，撞及路邊防撞欄翻車。

女子頭部重創卧地昏迷，惜傷重死亡。

Text、Photo：嘉　仁　Design：Alwin

香港氣候潮濕，不少人都經歷過調味料擺太耐就變質的煩惱，到底哪些要放入雪櫃，哪些放在室溫便足夠，容易令人混淆。消委會早前便指出五個常見錯誤，並教大家正確的保存調味料分類辦法，讓大家食得安心，並且避免浪費。

調味料易受潮 保存5大中伏位

伏位 1

調味料可以放爐灶旁

煮食時高溫會令調味料的油分加速氧化，容易滋生細菌，而蒸氣更會令調料受潮，容易發霉釋出霉菌毒素，有可能危害健康。

伏位 2

過了期可以食用

經開封後的調味料，會加快細菌、霉菌滋生，須盡快食用，到期日不可作準，如已到期更加不應食用。至於未開封的調味料，標示「此日期前最佳（best before）」，即使過了期，短期內仍可食用。

伏位 3

所有調味料都要冷藏

部分調味料需要冷藏，但乾燥香料、食油等調味料放入雪櫃，反而容易受潮滋生細菌，需放在密封的器皿內，保存於陰涼處。

調味料存放三大分類

要冷藏

香料混合調味料及調味醬：辣椒醬、辣椒油、XO 醬、沙茶醬、芥末醬等

有蛋類、牛奶或蔬果成分的調味品：蛋黃醬、意粉醬、沙律醬、花生醬或其他果醬等

豆豉及其他發酵製品：豆豉、麵豉醬、蝦醬、魚露等

其他醬汁：蠔油、燒汁、調味糖漿等

毋需冷藏

粉狀調味料：鹽、糖、雞粉、生粉等

乾燥香辛料：脱水、磨碎或完整的香料、五香粉、胡椒粉等　豉油、食油

未必需要冷藏

酒、醋和茄汁：米酒、清酒、紹興酒、酒醋、米醋、白醋、蘋果醋、茄汁酒精和醋等

伏位 4

調味料發霉，可以撇去發霉部分繼續食用

如果調味料發霉，應立即將整瓶丟棄，因部分霉菌的菌絲未必能用肉眼可見，有機會已深入調味料內層，如不慎誤食可致腸胃不適、甚至嚴重感染、致癌等後果。

伏位 5

一次過買大包裝調味料較抵

一般家庭調味料使用量不大，小包裝才能在開封後盡快用完，避免氧化、受潮，如沒有小包裝，則可分進小瓶來使用及保存。

此外，消委會亦提醒，從瓶子取出調味品時，應使用清潔乾爽的筷子或小匙等餐具，以免調味品加速變質，如果餐具沾有其他食物碎屑或其他醬料，也要清潔好再提取調味料。

不少調味料容易殘留在瓶蓋或包裝上，可用乾紙巾徹底清潔外包裝及瓶蓋位置，以免它們跟接觸到空氣而變壞。

誤信治肺炎謠言 800人飲甲醇毒死

新型冠狀病毒肺炎疫情反覆，坊間衆多消息流傳，隨時滲雜錯誤資訊！

《美國熱帶醫學雜誌》最新一項研究指，疫情期間，全球共 87 個國家地區，流傳多達 2,300 個涉新冠肺炎的錯誤資訊，例如人們誤信飲用高濃度酒精或甲醇可殺病毒的謠言，導致至少 800 人中毒死亡，並有 60 人失明。

研究由澳洲、日本及泰國等專家組成的團隊負責，審視了去年 12 月至今年四月期間，多地的社交媒體及網上媒體的內容，當中識別出 2,311 個新型肺炎相關的謠言、陰謀論和抹黑等報告，近八成是假消息。

大部份謠言來自印度、美國、中國、西班牙、印尼及巴西，常見謠言包括雞蛋受到了新冠病毒感染、喝甲醇、漂白水能殺病毒，服用維他命 C 和大蒜能預防或治癒肺炎等。

團隊强調，謠言會導致「潛在嚴重併發症」，有可能危及個人和社區，因此國際機構、政府和社交媒體均有責任處理不實訊息。

與大腦對話

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。

暢通單靠一「蕉」？ 小心越食越差

一位 72 歲伯伯，大半年服前列腺藥後，常胃脹便秘，近四天始排便一次，須用通便藥或香蕉助便，但情況越來越差。

首次就診，我發現他面色㿠白，神倦乏力，斷定「氣虛狀態」。我建議先停通便藥，以中藥及經絡反射治療，四天後覆診。第二次覆診，面色開始改善。

第三次覆診，他已能隔日一次自行通便。第四次覆診，他一見面就講：「很久沒試過如此通暢，成個人鬆晒！」

「氣」是動能所在，人年長「氣」衰減，臟腑運作不如往昔，故現便秘等問題。通便藥或纖維僅潤滑腸道蠕動，無助能量提升。

要提升腸道消化吸收之動力，就要靠益生菌（即中醫常言「益氣補血」），而發酵食物就有好多益生菌，如日本麵豉、泡菜、酸菜、乳酪及芝士等。

另外，吸收益生元（prebiotic）亦重要，在蔬菜、紅米及番薯中可以找到。很多健脾補氣中藥就有大量益生元喇！

Text：雨晨 Photo：受訪者提供 Design：Ashley 27, Aug 2020

責任有「家」冇減 添丁又發圍

你嘅太公全名係？
你嘅名係點樣生成？
父母有無傾過死後葬禮想點完成？
以上種種問題，似近又遠，關乎親密的家庭關係，卻難以啟齒。
首個華人族譜 APP 推出，成爲家庭百子櫃與心聲神器！

「WeMember 一家人」網上平台介面率先睇！

網上平台推動重視家庭生活文化。

Shirley 表示，華人家庭往往報喜不報憂，甚至將心聲埋藏心底。

强忍待產陣痛 床上打計劃書

三年抱兩，職場媽媽感謝丈夫支持。

藉聲音、文字與圖片等檔案，建立記憶保險庫。

Shirley 身爲三年抱兩的新手媽媽，同時是事業型女性，她憶述每一次入院準備產子的過程，都充滿挑戰與荆棘。

「我生頭一胎，正替客户處理重要的家族項目，當我在床上待產，陣痛不斷，但仍對著電腦不停打計劃書，到生第二胎，同樣情況再發生，那時没有充電插頭，我就靠手機工作，直至入產房。」

華人傳統族譜裡，只有男性的記錄出現，已爲人母的 Shirley 深信組織家庭，得靠每一位成員的用心付出，才能築起快樂的安樂窩。「兼顧個人、家庭、事業，是一堂很大的人生課。幸運我的丈夫萬二分支持，讓我勇敢投入充滿使命的工作。」

女CEO傳承平台 不落族套樂天倫

Shirley 在傳承學院任職五年，負責家族及企業文化項目策劃和策展，某日忽發奇想，向恩師李志誠博士提議，建造一個網上家族樹，紀錄家族成員的故事，流傳後世。

「WeMember 一家人」將面世
點滴積累留住集體記憶

足足籌備超過兩年，獲大家樂集團前主席陳裕光的支持下，本年度第四季全球首個華人家族網路平台「WeMember一家人」即將面世，透過創建家庭成員的生命檔案，透過聲音、文字與圖片等檔案，留住家族記憶、生平事蹟及生活點滴，成爲家族集體記憶保險庫。

因陳裕光（右）及李志誠（左）的支持，Shirley 當初的奇想得以成眞。

爭產、分家等新聞時有耳聞，五年來處理多宗家庭傳承個案的 Shirley 感慨，不少家族未有趁關係好時處理傳承問題，一旦離世，遺留的財富便由祝福變炸彈。

而這些經歷並非富有人家專屬，Shirley 就親身經歷幾位近親的離世，「我讀大學時，湊大我的外公突然離世，但没有交帶任何身後事，我媽媽在悲傷中獨自承受喪禮事宜，很無助……」她曾參與丈夫家人的葬禮，見證其中一位親人被排擠於外，不能參與處理母親的身後事。

疫情衝擊 社會不穩定
分享感受有助釋誤解

Shirley 嘆息在社會運動以及全球疫情衝擊下，生命的延續更形脆弱，家庭關係更形重要，認爲人們應重新思考如何鞏固家庭，因此她用心建立 WeMember 提供平台，讓家庭疏離脈絡和向家人表達心聲。

「許多時候，華人家庭往往報喜不報憂，甚至將心聲埋藏心底。」Shirley 認爲分享喜怒哀樂，是化解代溝與誤解的重要環節，及後累積串連成一條名爲「回憶」的線。當有一天我們回頭看，這些回憶都能轉化爲幸福，這就是愛。

#「唔好留番拜山先講。」

身爲 WeMember 的 CEO，Shirley 强調自己推動的不僅僅是一個平台，而是一個家庭文化。她在網上推動最簡單的維繫家庭方法，就是每週一次「WeMember Sunday」，建立網上會員群，分享家庭活動片段，盼帶領社會營造家庭天倫樂。

棒棒食品 設計比賽

有機會獲2000元之現金及禮券

作品提交電話：96127470

設烘焙食品組/水果及點心組

截止收件日：10月5日

比賽詳程請掃QR code

比賽主辦之烘培工房：
Francesca & Giovanni

案例多不勝數!!

感受100%英文大躍升!!

免費英文補習試堂
DSE/IELTS專補

- 掌握DSE英文5** 的秘訣
- 電視/雜誌傳媒追訪對象
- 名校生御用補習導師

星級導師：
Spencer Lam

Spencer Lam English Team

hkdse.english.star

6487 8490

Contact us now!

KING'S COLLEGE 英皇書院

中五黃同學

英文狂升40分!
「大考READING卷滿分! 補了SPENCER 3個月後，我比平時做快了15分鐘，解決了唔夠時間的問題。SPENCER SIR 超實用的MOCK PAPER及考試技巧非常實用！」

HEEP YUNN SCHOOL 協恩中學

中五潘同學

全級英文第二
「考試技巧實而不華，真正教到我如何做READING PAPER，題型分類仔細及有系統，生動有趣的口訣減少自己答錯機會，溫書時提高50%效率！」

BELILIOS PUBLIC SCHOOL
庇理羅士女子中學

中四溫同學

全級英文第一
「學校老師都覺得進步好快及好神奇!完全沒想過考第一，本身英文在學校中游，今年全年補SPENCER SIR後，跟足他教的作文5**高分框架及獨家句式，作文升左30%分數!」

Text：知 知 Design：Niki

27, Aug 2020

要先學 疫下生活唔想膠 SAY NO

日日買外賣都可以保護地球！

自新冠疫情爆發後，政府推出對食店設堂食限制等防疫措施，不少市民因此多買外賣來用膳。但最近有調查發現，疫情下令外賣訂單大增，港人即棄塑膠餐具容器使用量急增近 1 成。需知道塑膠物料數個世紀都難以分解，小市民想過一個無塑生活，不妨參考以下妙計！

同外賣膠袋 SAY NO ！

自備環保袋替代外賣膠袋！自從本港實施膠袋徵費以後，相信不少人擁有不只一個環保袋，然而往往忘記跟身。大家不妨將環保袋放在家中當眼位置，或者放入經常使用的背包或手袋內。倘若依然忘記攜帶，購物後可動動腦筋，想想周遭有否其他方法代替膠袋，甚至徒手拿著外賣飯盒或飲品回辦公室或回家。

記得環保袋跟身呢

同外賣飯盒 SAY NO ！

以往買外賣早餐、午餐還是晚餐，食店都會用上即棄塑膠飲盒來裝食物。不過，近年有不少食店或快餐店，都樂意接受客人自攜餐盒或保溫飯壺。當然，有部分食店礙於製作流程，或衛生責任問題而未能接受自攜餐盒，不過大家如要過一個減塑生活，不妨趁在這個疫情下，試試大膽的問，改變一下自己生活上的小細節，爲減塑出一分力！

拎餐盒飯壺去裝吧

同即棄膠杯 + 紙杯 SAY NO ！

買餐送飲品，無論是奶茶、咖啡或檸茶，都會消耗大量即棄膠蓋、膠杯或紙杯。或者，有人覺得即棄紙杯會較爲環保，但實情並非如此。原來紙杯內會塗上一層薄薄的聚乙烯塑膠（塑膠），以盛裝高溫液體，這層塑料難以與紙杯分離，也令回收工作變得更爲困難。即使成功回收，也需要專門的設備去除這層塑料。不難想像，這類外賣杯如何嚴重污染我們的生活環境。現時，有一些響應環保的快餐店或餐廳，都會提供折扣給自攜水杯或保溫杯的客人。我們購買外賣飲品時，不妨自攜水杯，愛護環境之餘，又可以慳錢，一舉兩得！

自己拎水杯又得啫

同即棄餐具 SAY NO ！

疫情下，有本地外賣速遞平台表示，跟去年第 4 季相比，今年首季訂單增長兩倍。但是，有調查就發現，有 53% 人在本地外賣速遞平台下單時已表明不需要塑膠餐具，卻在外賣食品送到時附有。在辦公室自備餐具之餘，還要不厭其煩跟食店講聲「唔駛畀食具啦，唔該！」。

自備餐具自己用

同膠飲管 SAY NO ！

飲管方面，疫情之下爲了衛生安全，不用飲管似乎不太可能，不過近來大家開始廣泛使用不銹鋼或玻璃製造的環保飲管，不用即棄塑膠飲管，要過上減塑生活，還是看大家的決心有多大！

買支環保飲管傍身

小貼示

不銹鋼或玻璃物料的水杯或水壺，易於清洗，也可以盛裝酸性、高溫的飲品，不會產生毒素。

小貼示

飲用酵素、醋時，要注意不銹鋼飲管的耐酸性，不宜使用耐酸性太低的不銹鋼飲管來飲用酸性高的飲料。如飲用蜂蜜（屬酸性）時，宜用玻璃飲管。

27, Aug 2020 Text：家姐 Photo：Alary.C Design：Alwin

以下三種方法，
輕鬆在家 DIY 虛擬動物園！

在家DIY虛擬動物園 三個至FUN方法隨你揀！

新世代家長不時帶小朋友到戶外進行親子活動，令小朋友可以擺脫電子遊戲，打造「放電」空間。不論在香港或是外遊，與孩子去動物園都是受歡迎的節目之一，讓小朋友近距離觀察動物，了解不同物種與生態，更加是大自然課堂！可惜受疫情影響，無辦法到海外遊玩，就連本地動物園都被迫關閉。隨著科技日新月異，安在家中，都一樣可以製造虛擬動物園！

1. # 動物園直播 Live

世界各地多個動物園暫停開放，改爲網上直播，我們可以利用手機、平板電腦或電腦到以下網址，就可以同小朋友遠距離觀察動物百態，同時爲家長和子女提供了很好的大自然課素材。溫馨提示一下各位家長，要注意兩地時差喔！

日本鹿兒島市平川動物公園

英國愛丁堡動物園

澳洲維多利亞動物園

2. # Google 動物 AR

家長都喜歡小朋友與各種動物拍照打卡留念，雖然在現實中難見到真動物，但我們可利用 google 的搜尋功能，將動物以 AR 技術展示出來，可以讓小朋友與虛擬的動物一同拍照。

步驟：使用支援 ARCore 功能的智能手機，在 google 的頁面搜尋動物名稱，例如「cat」、「rabbit」、「panda」等等，搜尋結果後，按下「以 3D 模式查看」，就可以把所選的動物放置在家中。

3. # 自製動物 AR APP

日本亦有一款人氣大熱的手機 APP，可以令書本上的平面動物或公仔在手機畫面動起來。除了可以立體的動起來，也可以輕觸屏幕，就有蘋果、香蕉等食物出現，讓公仔自動進食，相當可愛。雖然現在只支援 IOS 版本，不過大家都可以動手自行製作，創造立體虛擬動物園。

用具：冰條棍 / 瓦通紙 / 手繪動物圖片

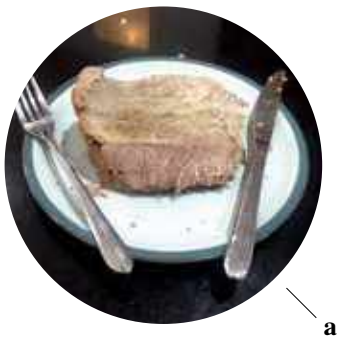
方法：先將冰條棍貼在瓦通紙上，再將動物圖片放面貼上，然後剪出外型完成。

雖然在疫情底下，很多户外活動都被迫暫停，但現在藉著不同的科技發展，加上一些手工藝製作，也可以緩和一下被困家中的氣氛。當然，大家也希望抗疫成功，盡快與小朋友親親大自然吧！

Text：雨　晨　Design：Megan

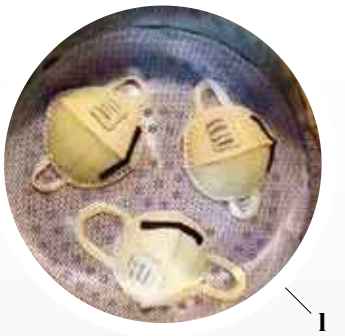
27, Aug 2020

正所謂「創作力量同幻想會嚇你一跳」，每個人身邊總會有個「地獄廚神」！疫情嚴峻，唔少「無飯家庭」選擇在家煮飯仔，但他們又總是發揮無限創意，將幾樣估你唔到的食材大雜燴，最後煮出極品暗黑料理！


a

f

i


l

b

c

g

j

m

d

h

k

n

e

o

a 網民分享自家製貴價牛扒，被嘲笑係「慢煮瘦肉」！

b 謝安琪個工人姐姐炮製「生無可戀咖喱飯」，逼爆成隻碟，賣相相當搞笑。

c 芒果糯米飯就食得多，橙加飯你又食過未？

d 跟網上學整電飯煲焗蛋糕，點知變成「杏鮑菇」！

e 食緊芒果定糯米糍？不如都係原個芒果上碟啦，唔使花咁多功夫。

f 唔通想整章魚雞粒飯？

g 細菌小子 Crossover 獅子頭，以毒攻毒？

h DIY 麵包唔易做，唔講以為係煨番薯。

i 日本網民傑作煎熔岩魚，呀唔係，係煎三文魚至真！

j 睇真啲，呢碟唔係一般黑松露意粉，係阿媽自創茄子意粉。

k 屋企無晒糖，都唔使用阿仔嘅彩虹糖醃肉嘅！

l 呢個蒸糕包「口罩」有心思，夠體面！

m 阿仔話想食「菠蘿炒飯味」雪條，咁都整到？港媽好嘢！

n 用微波爐翻叮個心太軟，結果變成案發現場。

o 唔夠口罩？唔怕，以形補形咪得囉！

• 徵集趣聞 • 假如你也遇見奇趣在家煮意想同大家分享，歡迎 inbox 相關圖片投稿至《我家 HoMemory》Facebook 專頁，或電郵至 info@homemory.hk，發放正能量！

27, Aug 2020 Text：雨晨 Photo：受訪者提供 Design：Alwin

十個月的期待，小生命的誕生，感覺相當奇妙。攝影師 Jack 認為寶寶初生時的十數天，依然維持在媽媽肚內的狀態，於是透過影像記錄，留下最珍貴回憶。

BB 眨下眼變大

愛是急保留

初生攝影與時競賽

「邱比特初生嬰兒專業攝影」創辦人及初生嬰兒攝影師 Jack Chan，於 2018 年投入新生兒攝影服務。Jack 認爲結婚產子都是人生重要階段，既然有婚紗攝影，亦要有嬰兒攝影。

嬰兒未懂得表達自己，因此在拍攝期間趣事多多！

Jack 笑言常給嬰兒請「飲茶」，或「食咖哩」。他憶述一次準備爲 BB 拍照時，「『咖哩』從屁股向天發射，濺到攝影師及助手的臉上！」

每次遇上此情此景，總會將原本拍攝緊張的氣氛，變得搞笑起來，「有些時候發生在親子合照的環節，爸爸媽媽也是受害人，哈哈！」

Jack 在工作中實踐攝影價值，爲每位嬰兒留寶貴紀錄：「光陰一去不復返，有些父母甚至後悔當初没有爲自己的初生嬰兒拍攝紀錄，因爲嬰兒長大速度比想像中快，所以最好用攝影的方法紀錄下來。」

即使孩子成長，或失去童真，而身爲父母者亦有感孩子與自己疏離，但父母依然可藉相片集，回顧孩子兒時的純真笑臉。種種寶貴追憶片段，或許能點燃暖暖親情。

所以 Jack 爲工作自豪。

對住 BB，型男融化成暖男。

生命因嬰兒動聽

在衆多前來拍攝的家庭當中，Jack 最難忘產後媽媽的故事，令他感受到嬰兒攝影者，多多少少擔任了家庭的心靈輔導員。

那是一位龍鳳胎媽媽，兒子在母體期間因爲營養不足導致發育不完整，出生時體重較輕，其後發現胃部有一個小洞，必須做手術。

那名媽媽說：「本來已經諗住救唔番，但好好彩可以康復出院，所以一定要影初生相紀錄低。」

她更說道：「囝囝個胃永遠都要瀜住個肚皮」，但手術後能夠康復實在值得感恩。Jack 頓時受感動，令他更感恩生命中遇上的人與事，爲遇到每個有愛的家庭而感恩。

凡事得來不易，Jack 想趁疫情期間，對全香港人甚至全世界講「加油！」，因爲「今日唔知聽日事」，應該要爲當下感恩。

疫情下，Jack 身穿保護衣為家庭拍下初生孩子的喜悅。

造型百變，可愛依然！

無論什麼顏色，勁得意係本色。

仲有父母一雙手擁抱寶寶！

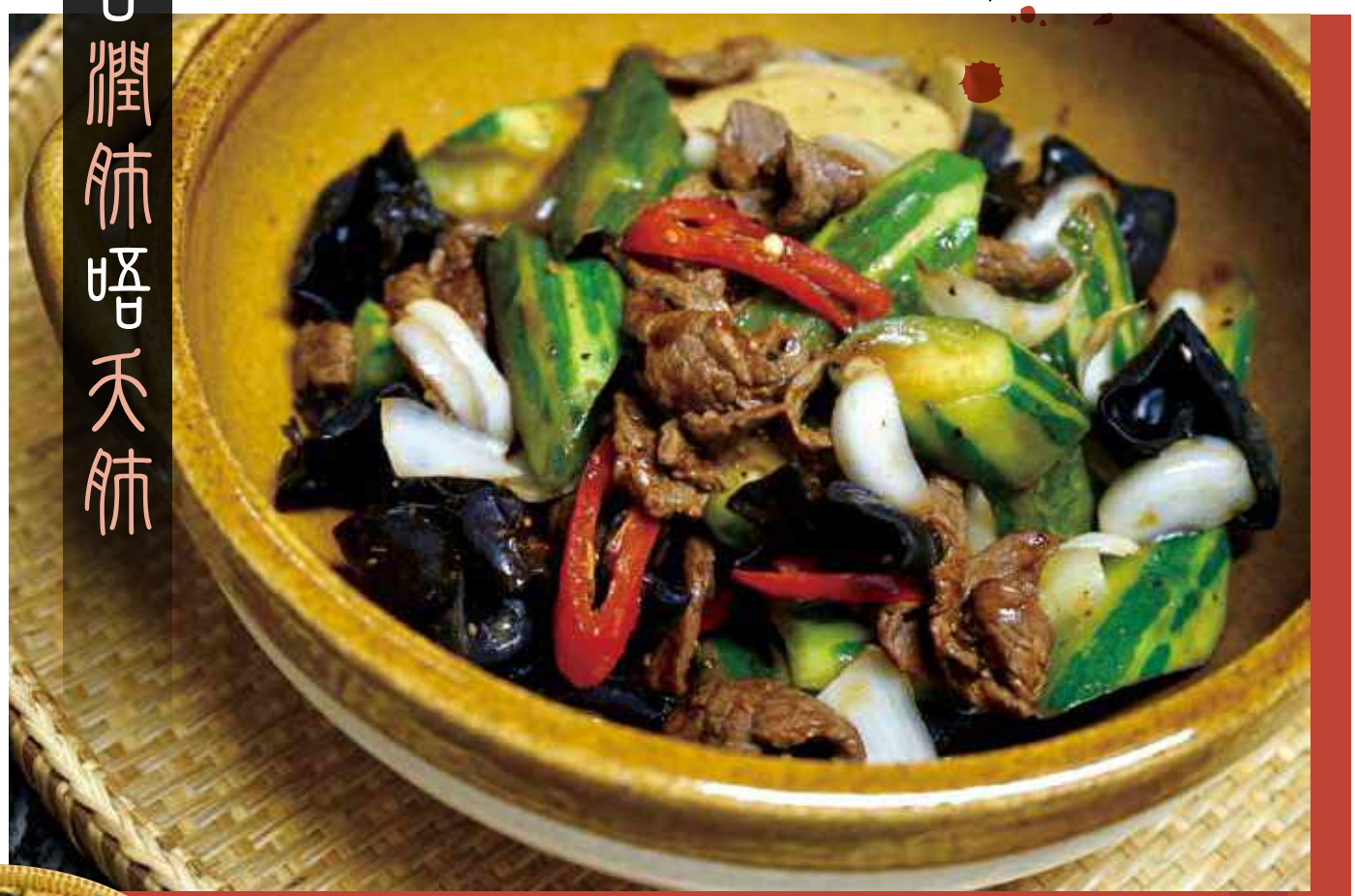
> # 「每一位嬰兒在自己父母心目中，是最萌最可愛的。」

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

加埋百合潤肺唔天肺

WFH 難免嗌霎多

黑椒勝瓜炒牛肉



材料：

- 牛肉 180g
- 勝瓜一條..... 360g
- 乾雲耳 10g
- 鮮百合 60g
- 大紅椒 .....1 隻
- 蒜頭 ..... 2 粒
- 薑 ..... 3 片

做法：

① 牛肉逆紋切片，先落麻油、糖撈過，再加一湯匙水拌勻，最後先至落粟粉撈勻。

② 勝瓜刨去凸起嘅皮，唔好刨得太深，否則煮嘅時候好容易爛晒。跟住滾刀切件，乾雲耳浸軟，百合洗淨，大紅椒切片，薑切片、蒜頭略拍，拌勻黑椒汁備用。

③ 中火海鑊落油，爆香薑切片、蒜頭，隨即落牛肉及紅椒片，快炒至半熟盛起。

④ 原鑊再落油，落勝瓜件及雲耳略炒，加 50ml 水冚蓋焗 1 分鐘，立即將牛肉回鑊炒勻，落黑椒汁及百合再炒 1 分鐘。落少少鹽調味，最後打個薄茨就搞掂。

醃料：

麻油 • 糖 • 粟粉各 1 茶匙 • 水 1 湯匙

黑椒汁：

海鮮醬 2 湯匙 • 生抽 1 湯匙
老抽 1 湯匙 • 黑椒碎 1 茶匙
水份 80ml

兩公婆或情侶少不免會嗌交，吵吵鬧鬧有時都會增進感情（如果可以和好如初嘅話）。不過，吵大鑊嘅時候，通常好容易「出口成文」，最唔應該講嘅都講埋，例如：「你對朋友仲好過對我……」簡直一刀插入你心，平時對佢點好都唔記得晒。

投訴愛侶人前人後兩個樣，真係好普遍。近排就有港媽喺網上發文，大呻老公 WFH 冇幫手湊細路，一放假就瞓，叫佢做家事又聽極唔明似有 SEN（特殊教育需要）。帖文一出引起大班港媽共鳴，紛紛痛斥自己老公工作萬能、家事無能，係好難溝通嘅人形物體！不過呢個人形物體有時會係你司機，有時會幫你分憂解煩，又有時會係一張「冇限額」嘅信用卡（當然現實中唔會係），所以世事真係冇完美㗎，就忍下啦！哈！

講到尾，家庭和睦最緊要。好似煮嘢咁，材料及調味最緊要夾，今次分享嘅食譜「黑椒勝瓜百合炒牛肉」，一清一濃互補不足，當中嘅鮮百合就最啱「燥底伴侶」，因爲百合具有養心安神、潤肺止咳嘅功效，特別適合養肺，話唔定可以減少好多「肺話」呢！話時話，細個食什扒飯最鍾意配黑椒汁，依家就等我哋一齊回味一下吧。

我的 HoMemory 12

奇美仔遊記

27, Aug 2020

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。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Ashley

27, Aug 2020

在 75 年前的八月，香港正正式式由三年零八個月的悲慘歲月中脫離，不再需要受到生命的威脅和傷害，亦都是有過這樣的一段歲月，令到前人明白和平從來都是來之不易。在這個曾經被戰火籠罩的月份，古蹟古鄉會帶大家走訪赤柱軍人墳場，向這些曾經以血肉之軀保護香港的軍人致敬。

來之不易的和平
赤柱軍人墳場

八角形石座上的十字架碑

設於墳場的正門，正面鑲有一把銅劍，豎立於一個八角形的石座上。

#「1941:1945」紀念碑

爲英僑聖喬治·聖帕特里克·聖安德魯及聖大衛協會以悼念於 1941 至 1945 年期間爲香港捐軀的戰士所立。

曾經關閉的墳場，因一個「催淚」的原因重開。

赤柱軍人墳場位處黃麻角道一座小山丘之上，始建於 1840 年代，是香港最早期的墳場之一。19 世紀的赤柱與現時極爲不同，當時的赤柱是港島人口最多的地方，同時都是行政中心，但不少外國人都未能適應香港濕熱的氣候，死於熱症的駐港英軍及其家屬就被安葬到這個墳場。墳場曾經在 1866 年起長時間關閉，其後的數十年並沒有任何的下葬和立墓，直到 1942 年才重開，當中的原因相當催淚。

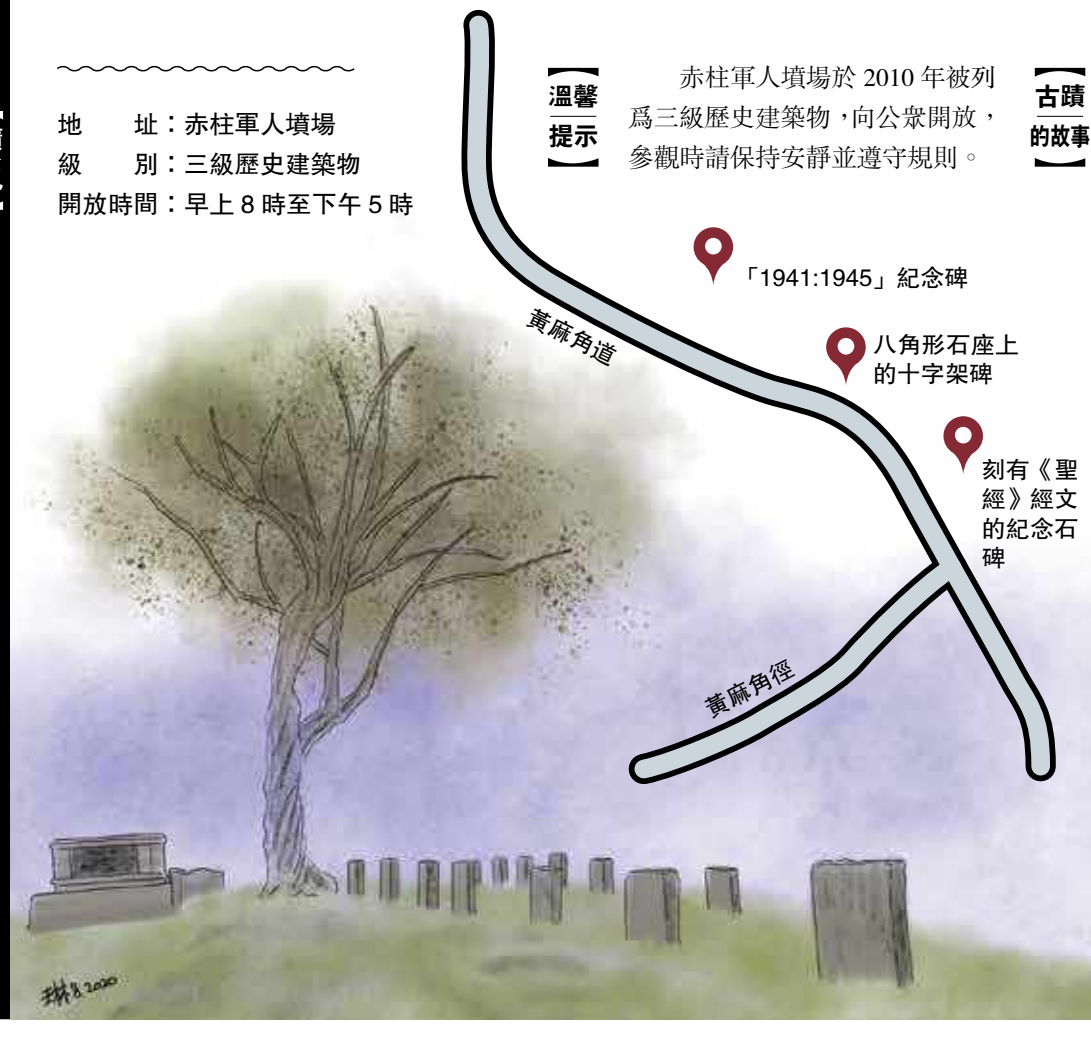
1942 年正是日軍侵佔香港的年份，日軍曾與守軍在港島一帶，特別是赤柱展開連場激戰，更在聖士提反書院進行大屠殺。由於屍體過多，當時不得不重新開放赤柱軍人墳場，安葬 691 名死難者，包括有 467 名陸軍、37 名海軍、3 名空軍、23 名商船隊隊員、39 名英軍服務團團員、100 名平民，及 22 名身分不明的死難者。

【古蹟資訊】

地　　址：赤柱軍人墳場
級　　別：三級歷史建築物
開放時間：早上 8 時至下午 5 時

【溫馨提示】

赤柱軍人墳場於 2010 年被列爲三級歷史建築物，向公衆開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。



【古蹟的故事】

聖士提反書院大屠殺

在二戰日軍侵略的過程中，港島一帶是戰事最激烈的戰場，其中在戰事的尾聲就在赤柱發生過一宗大屠殺事件。早在 1903 年成立的聖士提反書院，在戰爭發生期間就被用作軍用醫院，並且門前亦有清晰的紅十字符號，理應不會受到攻擊。然而在 1941 年 12 月 21 日，日軍爲報復英軍的激烈抵抗，就到達書院殺害傷兵、教職員以及學生，更有部分傷者被肢解，甚至更有護士被强姦殺害，畫面相當慘烈。部分喪生的教職員和學生，事後就被送到赤柱軍人墳場安葬，是次的大屠殺事件亦在戰後的遠東國際軍事法庭上被提及和指證。

刻有《聖經》經文的紀念石碑

刻有《聖經》經文的紀念石碑分成四座，銘刻了於一戰 940 名及於二戰中約 1,500 名逝去的軍人，又包括在此墳場葬下 691 名戰爭死難者的名字，其中一座刻有《聖經》經文「THEIR NAME LIVETH FOR EVERMORE」。

Text、Photo：雨　晨　Design：Aso

同一張打麵木檯，同一把風扇，陪伴鍾氏三代血汗交織做麵。「鍾華記麵廠」40 年來，面對多次挑戰，依然守住下去，除了因爲鍾氏咬緊牙關，有人接棒同屬關鍵。長江後浪融前浪，一代新人助舊人，當老字號注入新元素，舊有手藝就得以發揚光大，「鍾華記」傳至第三代亦作如是觀。

由賣麵到製麵 縱向傳承功夫

要做一碗入屋熱麵並不簡單。

港味第三代 別開生面 做出頭

#鍾偉浚：「我估爸爸知我對麵廠有情意結，所以我返黎幫手。」

走進葵涌的舊式工廈，舊式升降機門一開，只見父親鍾國鴻坐在桌子旁低頭默默寫單，然後 29 歲的第三代傳人鍾偉浚（Andy）身穿背心短褲，給麵粉搞得「灰頭土臉」地走過來迎接。

家族式經營麵廠 40 年 生產生麵雲吞水餃皮

這間超過 40 年歷史的家庭式經營生麵廠，沒有冷氣，只靠舊式風扇轉動，每日主要生產幾百斤全蛋生麵、雲吞皮和水餃皮。

造麵世家源於 50 年代時，鍾國鴻爸爸與同鄉靠在跑馬地賣雲吞麵維生，養活一家九口。鍾國鴻憶述，當時賣雲吞麵的首要條件是要識打麵。

到 70 年代，政府開始取締街邊小販，鍾國鴻爸爸改去幫人淥雲吞麵。

「機緣巧合下，有人提議我爸，既然你識打麵，不如自己開麵廠啦，就開始在後巷做無牌工場，當時經常俾人投訴，一個月要連機器搬走三次。」鍾國鴻於是決心領食物製造牌照，1979 年正式搬到葵涌現址設廠。

造麵機器提升效率 每日仍勞動 15 小時

時至今日 ，在僅僅千餘尺的工廠裡，短短幾步間，擺放著幾部不同步驟用的造麵機器，每一部機器又存在多處細節，原來單單一碗雲吞麵功夫多多，大有來頭。

提及雲吞麵，鍾國鴻慨嘆本地手藝不受重視，對快餐時代下社會口味的轉變感無奈。

然後，鍾國鴻續談及製麵機。他表示，過往一小時可以做到約 33、34 斤雲吞皮，現在以機器式操作，一小時可以做到約 150 斤。鍾國鴻坦言，產量與原始做法差天共地。

雖然有機器幫忙，但做麵依然離不開日做 15 小時體力勞動。「早幾年我覺得自己年紀大，即係樣樣都用氣用力。每包麵粉幾十磅，搬來搬去都幾係嘢。我同個仔 Andy 講，你有無興趣返嚟幫手，如果唔係，真係做到無氣無力就要收檔㗎啦。」他說。

接手延鍾家集體回憶 兩年前開始跟父學師

至於 Andy，原本在社福界任職六年，從未想過回來接手麵廠，因爲總覺得是「吃力不討好」的辛苦工作。然而始終蓋不住孝心，Andy 擔心爸爸日夜煎熬，同時不捨得爺爺捱出個開頭的心血，會到這一代畫上句號，於是兩年前開始跟爸爸學師。

「鍾華記」充滿鍾氏一家的集體回憶，曾經是 Andy 與哥哥的遊樂場，是一家人相聚的飯堂。

「我同哥哥好細個讀書已經知道，爸爸做得好辛苦，特別沙士嗰年尤其難捱，因爲我同哥哥又未出得嚟做嘢，咁變相鍾華記成爲家庭唯一嘅支柱。我估佢 (爸爸) 都估到我有少少情意結係度，所以我返嚟。」

Andy 從學習做雲吞皮開始，一步一步上手，再學做麵。初時，一時未適應持續體力勞動工作，加上休息日不定，難免感辛苦。

如今總算學有所成，說起麵來頭頭是道：「我們會由原材料開始整，由麵粉、蛋白水、鹼水，會將它混合，混合完之後我們會做一些壓擠，令到個麵身比較平滑，然後我們會再將它壓薄，用機器將它切成一條條，切割完後，我們會用人手將它細拆成一個個麵餅。」

#「我同哥哥好細個讀書已經知道，爸爸做得好辛苦。」

後生仔唔怕苦，無冷氣日做 15 個鐘。

#「要吞麵代表着香港一種傳統手藝，唔想佢變成下一個消失嘅手藝。」

子承父業，延續家族心血！

麵向未來 重新包裝研配搭

身爲本地食品的傳承者，Andy 爲老店注入年輕元素，盼更多香港人支持蛋麵手藝。「我想將香港傳統手藝，同埋一個飲食文化，帶到俾多啲人知，帶到入屋。」

於是，他找來做品牌設計的朋友幫忙，將鍾華記重新包裝，同時與食品加工場合作，嘗試新配搭，例如推出花膠撈麵、台式麻油雞湯等新口味，甚至當作冷麵吃。

疫情嚴峻，麵廠經歷最艱難的時期，飲食業大客減訂貨量，部份甚至停訂貨，因此 Andy 加緊開始網購業務，希望能「鍾華記」成爲香港人「宅」在家中的一碗熱麵。

設計配搭，試吓港式花膠麵。

為老字號注入新元素。

重新包裝，期望夾啱港人節奏。

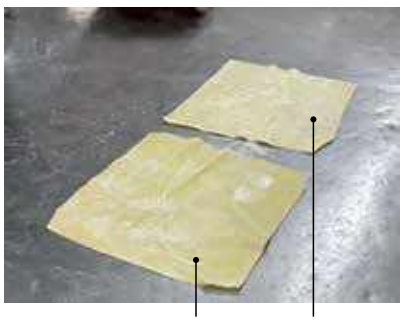
【老字號話你知】

蛋麵同月餅係親戚？

夏季期間月餅工廠開工，但他們只用蛋黃，剩下的蛋白水，就會有麵廠大量購入成為原料啦！

雲吞皮水餃皮點分？

雲吞皮比較薄，形狀較四四方方。水餃皮比較厚，中間厚兩邊薄。



雲吞皮　水餃皮

生麵食落苦苦地？

一般全蛋生麵加入鹼水製作，因此煮的過程中，可以加入過冷河步驟，減去鹼水的苦澀味。

麵廠舊物有段故 快餐新世嫌手工

談及麵廠往事，鍾國鴻介紹麵廠的陳年古物。每一件物件背後，都有著珍貴的回憶與故事。

一步一步學製麵，現在已上手。

竹昇木檯

「我同老豆就係呢張木檯『坐竹昇』，做到個屁股流晒血，呢邊損就坐右邊，右邊損坐番左邊。」

舊式風扇

「一把風扇從開業到現在，仍用硬膠插蘇。」

壓麵機

「呢部機運作足 40 年，仲用皮帶滾輪！」

講完物件，鍾國鴻將話題轉回食物。鍾慨嘆在這快餐時代，很少人懂欣賞本地生產手藝：「雲吞麵 35 蚊覺得貴，但 45 蚊多料米線就覺得好抵，其實傳統手工麵嘅功夫價值好高。」

Text：Sandy　Design：Megan

2020系列盤點

2020 年過得好快，轉眼又將到九月。多個名牌子，好似 LV、Dior、Loewe、COACH 等等，早前都推出了不少新款手袋，一如以往深受女士歡迎，眾女星亦紛紛入手。小編現為大家盤點 2020 上半年人氣名牌手袋，究竟邊一款會變成各位的戰利品？

包包 | 包吸Like
數數 | 掃咗未？

五款人氣手袋揀邊款？

CELINE Pico Belt
$15,000　圖片：CELINE

CELINE 的經典人氣手袋系列 Belt Bag 推出超迷你新尺寸 Pico，爲 Belt Bag 系列中的入門款式，尺寸最細，價格亦親民。手袋有荔枝色、淡灰褐、亞馬遜綠、黝黑色、及灰色，合共五色以供選擇。

Louis Vuitton (LV) Pont 9
$33,000　圖片：Louis Vuitton

LV 推出全新 Pont 9 系列，Pont 9 手袋以滑面牛皮製造，袋身及肩帶有經典的 LV Circle 標誌。風琴式結構令袋身更加立體，容量亦見充足，足夠女士們放入日常所需用品。手袋甫一推出就大受女星追捧，楊丞琳、Krystal、Jessica 都有入手。

Dior Bobby Bag
$26,000 起　圖片：Dior

Dior 推出 2020 秋季系列新手袋 Bobby Bag，據說手袋命名有向 Christian Dior 的愛犬致敬之意。手袋以拋光小牛皮或 Dior Oblique 提花帆布製作，正面有磁扣緞飾爲「CD」兩字的扣環，背面熱印「30 Montaigne」的標誌。秀智、李聖經、倪晨曦一眾女星都有入手，可謂是今年的大熱人氣手袋。

COACH WILLIS TOP HANDLE 18
$3,950　圖片：COACH

如果女士們去美國旅行，必會到當地的 COACH 門店買手袋，因爲 COACH 手袋在當地的價錢實在太吸引。COACH 今年初就推出了 WILLIS TOP HANDLE 18，據說靈感源自其經典手袋款式，外型復古，皮革是採用柔軟的棒球手套鞣製造，配有與原版相同的銷釘框及轉扣，手袋可以手提亦可配肩帶斜掠。

Chloé 帆布拼皮 Aby Day 兩用手袋
$18,600　圖片：Chloé

繼春夏系列推出人氣 Chloé C 後，Chloé 推出早秋系列 Aby Bag 鎖頭包。Chloé Aby Bag 前身爲 2006 年發表之 Paddington Bag，同具標誌性的鎖頭爲設計重點，但與 Paddington Bag 風格有所不同。另外，Aby 系列手袋今季也加入帆布拼皮款，鱷魚紋壓皮與帆布撞出耳目一新的層次感。