

我家

HoMemory

i s s u e

37

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：24, Sep 2020

02
~
03

我家・焦點

廣福單車徑設計差
人車爭路打交收場

04

醫・家

飯盒蓋「菌」晒邊？
6招包搞掂

06

Tech 館

創新革新
未來已來

07

無綠不歡

齊齊 DIY 燈籠
慳錢又環保！

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

專「燈」考你
宏揚「字悠」搏擊

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



廣福橋旁 人車爭路 打架收場

三人爭路打架連環睇



三人在大埔疑因單車徑去路被擋釀衝突。



有途人見狀隨即上前勸止。



單車男女停手後上單車離開現場。

單車徑設計差 大埔有條溝渠橋

大埔不少居民日常以單車代步，假日亦有不少遊人踩單車。近日有單車友與行人，在大埔市區內的單車徑上因爭路，發生激烈爭執。一對正踩單車的男女，疑不滿一名中年大叔佔用單車徑，最後更大打出手，要由途人勸止。事件再次引發廣福橋設計問題，以至行人阻塞單車徑的爭議。



胡綽謙呼籲行人勿在單車徑上行走。

打架事發於8月，在廣福橋旁的單車徑，有目擊者拍攝到當時的經過。片段中兩名身穿單車服的男女，和一名大叔在單車徑上發生爭執。

兩單車友叫讓路 大叔粗口回應釀衝突

原來，當時兩名單車友在單車徑上遇上阿叔，車手提醒對方讓開，但大叔竟未為意在單車徑上行走有問題，竟以粗口回應，雙方繼而發生打鬥。

當時三人愈打愈激動，似乎毫不留手，除單車男出手外，女車手亦出拳狂搥大叔背部。以一敵二的大叔亦不甘示弱，捉着單車女將其撻在地上，一度被阿叔壓着的男車

手趁機站起，企圖把同行女友人拉起。此時有路人隨即上前勸交，三人便停手。

男女車手雖收手但沒收口，但單車友仍指着大叔責罵：「叫你讓開仲喺度鬧人，粗口爛舌鬧我㗎。」大叔則認為對方當時提醒並不禮貌，或因此互不相讓，產生磨擦。

勸母子勿放狗 將軍澳漢被圍毆

除了大埔一宗爭執，9月10日一名男子在將軍澳至善街單車徑踩單車時，擔心會碰到一對放狗的母子，對二人好言相勸，表示單車徑只供單車使用，放狗會有危險，豈料反被其兒子「吹雞」伏擊，遭四人圍毆至重傷，可見單車徑上的路權矛盾，近期愈見白熱化。

事實上，根據運輸署道路使用者守則，單車徑是為單車而設，行人不可使用。在行人路上步行時，也應與單車徑邊緣保持



廣福橋另一側的單車徑，已改劃為行人路。



事發於大埔連接太和的廣福橋。



大埔廣福橋不時有行人在單車徑行走。



將軍澳單車徑，有人勸喻狗主別放狗而被打。

年初致命單車意外 15 歲童撞倒女途人

單車在路上遇到危機不容忽視。根據運輸署的數字，去年共有 1,839 宗涉及單車的交通事故。全年八宗致命意外中，有三宗發生於單車徑上。而大埔今年初亦發生單車撞倒女途人意外，經送院搶救後行人最終傷重不治。

事發於大埔 1 月 12 日晚，一名 15 歲男童在廣福橋不遠處踩單車，當他沿太和邨對開一段行人路往太和街

市方向行駛，期間涉撞倒在行人路上一名姓蘇女子。女事主情況危殆、昏迷地上，救護員到場將其送往威爾斯親王醫院搶救，最終延至翌日不治。

而在 2017 年，廣福橋附近亦曾發生單車致命車禍，一名中年男子相信於太和路與汀角路交界，近消防局的單車徑踏單車時發生撞壘意外，事後途人發現報警，惟最終傷重死亡。

貫通屯門馬鞍山 超級單車徑今年開通

北區單車網絡正不斷完善。早於 2008 年政府提出興建一條貫通東西新界的「超級單車徑」，該條總長度約 82 公里的單車徑中，長約 60 公里的「屯門至馬鞍山主幹線」，會於今年全線開通。

據土木工程拓展署高級工程師朱偉麟早前透過發展局局長黃偉綸發表的網誌介紹指，其中「屯門至馬鞍山主幹線」長約 60 公里，由西邊屯門、經元朗、上水、粉嶺、大埔接駁現時沙田單車徑，到達東面馬鞍山，料單車友完成整條路線需約六小時。

土拓署透露，現時屯門至元朗，以及上水至馬鞍山的路段已經落成開放予公眾使用。至於最後一段，即可以打通該兩節路段的元朗至上水單車徑，沿元朗攸壘路部分已經啟用，料今年年底前將完全開放。



貫通屯門至馬鞍山的超級單車徑，將在年內開通。

距離。如需踏入或橫過單車徑，必須留心有否單車駛來。而警務處在單車徑上掛有的警告牌，亦表明「單車佔用行人路、行人佔用單車徑可被檢控」。

記者直擊遊人雜物塞路 街坊直言多年未有改善

《我家》記者在現場視察，不少路人貪方便在過橋、過馬路後取道單車徑行走，每到假日或繁忙時間，遊人就更多，而且單車路上時有堆放雜物，單車友往往要左閃右避，導致危險倍增。

大埔街坊直言，早年已有人質疑廣福橋規劃失當，後來有關部門已將其中一邊單車徑劃成行人路，避免再出現罔顧單車使用者安全的情況，但有行人繼續在另一邊單車徑行走，多年來未見改善。

民建聯大埔支部副主席胡綽謙向《我家》表示，的確有不少街坊貪方便取道單車徑，而一旦發生爭拗甚至意外，行人亦要負

上責任。

胡綽謙提街坊走行人路 促部門加強宣傳教育

胡綽謙認為廣福橋既然已設有行人路，而且在該路上，走單車徑比走行人路亦非方便及快捷很多，因此行人其實並非一定要經單車徑行走，因此他希望，有關部門能加強宣傳教育，冀能以務實做法解決問題。

他呼籲街坊能夠更多為其他人、特別是單車使用者的安全和自身着想，有行人路的地方還是取道行人路行走。

警方發言人表示，強調任何使用道路的行人，如疏忽地危害其本人或他人的安全皆屬違法，可被判處罰款 500 元，提醒市民切勿以身試法。

清洗保鮮盒貼士

① 用萬字夾拆下膠邊

◆ 不少人會用牙籤等銳利物品來拆膠邊，但此舉反而容易製造凹洞，用萬字夾則可避免損傷。

② 浸泡酵素、檸檬汁或小蘇打水

◆ 膠邊一旦發霉，用洗潔精也很難清走污垢，只要將膠邊浸泡在酵素、檸檬汁或小蘇打水中 2 至 3 分鐘，然後用牙刷擦走污跡。

③ 持續用水沖洗 30 秒以上

◆ 除了浸泡之外，用水沖除了可沖走清潔劑，也能幫助除菌。

④ 耐熱容器可以加熱煮沸

◆ 留意不要在滾水狀態下放入食物盒，要慢慢在水中加熱，避免容器因一時間溫差過大而破裂。

⑤ 噴水後吹乾

◆ 用噴壺在食物盒上噴灑一些水分後，用風筒以中溫吹乾，約 10 分鐘便可以讓水蒸發並帶走臭味。

⑥ 漂白水浸洗

◆ 若膠邊已出現霉點，可用稀釋漂白水浸洗，但用後必須用水徹底洗淨，確保無殘留。

新冠肺炎疫情肆虐之下，不少人減少外出用膳，並選擇帶飯上班，但清洗飯盒時容易忽略盒蓋的防漏膠圈，隨時釀衛生危機！台灣有實驗發現，保鮮盒膠圈久不清洗會積聚污垢，甚至發霉，使用一年的保鮮盒，膠圈含菌量甚至超過 10 億，釋出的黃麴毒素傷肝腎甚至致癌。

飯盒蓋菌晒邊 6招包搞掂

台灣東森新聞台曾委託實驗室，搜集已使用一年的保鮮盒膠圈邊採樣，利用檢測食品衛生的冷光儀檢查其細菌含量。樣本做檢測時，竟連數字亦無法顯示，即代表數據已爆表，超出儀器的 10 萬最大讀值。負責研究的保健及營養系暨研究所助理教授李政達表示，樣本的含菌量是「無限大」，粗略估計膠邊上的細菌數量，至少超過 10 億細菌。

實驗團隊解釋，保鮮盒頻繁使用後，膠邊會變硬，並和保鮮盒蓋之間會產生縫隙，容易積藏食物殘渣及水分，若膠圈三日不洗，霉菌便會以 10 萬倍增加，甚至釋出致癌物黃麴毒素，長期攝入損害肝臟及腎臟，甚至可誘發肝癌。無論如何，緊記飯後要徹底清潔食物盒，並且應定期更換，才能食得安心！



長命秘訣 愈慷慨愈長壽

很多人也想過「有人比錢我使」，原來分享給人花錢更是長壽的秘訣！美國最近一項研究指出，一個人如果較願意分享資源給他人，壽命也會更長，而眾多地區當中，法國和日本人最慷慨，長者死亡率也較低。

分享涵蓋物質心靈

該項研究刊於《美國國家科學院院刊》，當中收集了 34 個國家的消費和儲蓄數據，研究發現財富流動性越強，社會連結性愈強，人的壽命亦愈長。法國和日本的平均個人財富轉移是全球最多，每個人會將其一生收入的 68% 用於他人身上，這兩個國家的長者死亡率亦是最低。而中國和土耳其的死亡率比法國和日本高出兩倍，平均轉移財富量為個人終生收入的 44 至 48%。

而南非則是財富轉移量最低、死亡率最高的地方。研究團隊指出，每個人生命都要依賴他人幫助，因此幫助他人也是件好事，財富轉移除了代表在物質上幫助他人，同時亦反映了人與人之間的連結。而最近全球都受疫情影響，慷慨分享有助減低疫情帶來的負面影響，除了物質分享，為身邊人煮飯、關心他們，也是慷慨的表現。

(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。



「鎂」添加 就係無添加補腦

俾人話「鈍咗」，好多時係因為缺「鎂」，反而跟年紀無直接關係。人的記憶力在 25 歲後開始衰退，加上遺傳、壓力、生孩子等多方面影響，所以平衡飲食營養屬關鍵。

「鎂」（Magnesium）可以激活人

體內 300 多種重要酶活性，能有效改善大腦神經連結，提升記憶、認知及學習能力。對中風、腦退化或腦外傷等大腦受損人士，鎂可以促進神經重塑功能，並強化骨質硬度。

另外，鎂攝入不足會引起血壓上

升、失眠、多夢、情緒病等。其實，過多精煉澱粉質、酒精或濃茶咖啡，都會影響「鎂」的吸收，所以要有節制！



含鎂食物大公開！

◆ 葉菜類蔬菜：甘藍菜、菠菜、結球莴苣。

◆ 澱粉類蔬菜：南瓜、紅皮馬鈴薯、皇帝豆、牛蒡。

◆ 海藻類：紅藻、昆布、羊棲菜。

◆ 全穀類：蕎麥、小米、黑麥、燕麥。

◆ 堅果類：杏仁、腰果、胡桃。

◆ 油 品：初榨橄欖油、椰子油、芝麻油、亞麻仁油。

棒棒食品

設計比賽

截止收件日：10月5日

作品提交電話：
96127470

烘焙食品組：

製作並裝飾曲奇棒棒、蛋糕棒棒、或朱古力棒棒，
必須有五支散件成品以上，結集並插成花籃或花束，
所採用的棒棒長度必須9cm以上

水果及點心組：

水果可切割雕塑串成棒棒，插成花盆；零食及點心可自行製作，或購買市面零食成品連包裝也可以，結集並插成花籃或花束，所有散件成品必須有五支以上，採用的棒棒長度必須9cm以上

**兩千元現金
及禮券等緊你！**

參賽要點：

1. 參賽人提交姓名、電話及所選之參賽組別，whatsapp到96127470報名，大會將回覆並發出參賽號碼，參賽人憑參賽號碼即可提交作品照片4幅。
2. 照片1幅是作品未插時的散件模樣，其餘3幅分別是成品的正面、左側及右側，每件參賽作品要附有名稱和50字以下的描述一併提交。
3. 截止收件日期為10月5日，公佈得獎結果期為10月15日，在10月5日至公佈得獎結果的期間，大會將在Facebook登出各組優異作品給公眾Like，以便找出人氣獎的作品。
4. 評審標準以作品整體之美觀、創意、工藝、裝飾、名稱配合等為考量。
5. 每個比賽組別均會選出冠亞季軍，冠軍可獲總值2000元之現金及禮券，亞軍可獲總值1500元之現金及禮券，季軍可獲總值1000元之現金及禮券，人氣獎可獲總值500元之現金及禮券，優異作品圖片有機會刊登在大會出版之「棒棒花籃Fun Fun Fun」書刊中。

主辦方：

Francesca & Giovanni

協辦機構：

MR.
FRESH



中美從貿易摩擦步入高科技競賽，每個人都被捲入這場高端戰爭之中。當一河之隔的深圳在創科領域後來趕上，搖身變成「中國矽谷」之時，同屬大灣區城市、早佔先機的香港在創科方面能有何作為？

適逢中秋佳節和國慶將至，《我家》將推出「Tech 館」系列報道，通過採訪同樣數碼港和科學園的初創企業和從業員，從微觀層面為大眾揭開行業神秘面紗，希望為年輕人引路的同時，也向特區政府提建議，在變局中一齊為香港謀發展。



Redsip 猶如「紅酒界 Facebook」，不分地域分享飲酒樂趣！



Redsip 創辦人 Qing（左）和 Andy（右）。



Redsip 應用程式在逆市面世

近年美國徹底改變對華政策，對中國進行各類技術限制，從封殺華為到近期向短片分享平台 TikTok（抖音國際版）及通訊軟件 WeChat（微信國際版）下禁令，直接影響數以億計普通人每天的生活、工作、社交。在紛亂的大環境和新冠疫情夾擊下，到底香港創科界如何在狹縫中求存？讓我們一起窺探港產創科企業的面貌！

今期我們率先來到數碼港。特區政府在 97 年「金融危機」後提出香港需要發展資訊科技，數碼港就是這一規劃下的產物。作為創新數碼社群，數碼港匯聚超過 1,500 間初創企業和科技公司，大家耳熟能詳的微軟、聯想集團，虛擬銀行 WeLab、TNG 科技金融集團均有進駐，還有港產明星企業 GOGO（GOGOVAN 前身）、旅遊網絡科技公司 KLOOK 等。

每間科技業的初創公司在成為獨角獸前，都懷有一顆雄心壯志，為此他們摸索合適的商業模式、市場定位，務求走得更遠。今期《我家》訪問的初創公司 Redsip，就看準了香港的稅制優勢，將基地從美國搬到香港。

「疫情推動行業升級轉型，將知識搬到線上，尋找更多商機。」

專為愛酒之人而設的手機應用程式 Redsip，除了可讓用家通過拍攝紅酒身上的標籤，了解紅酒酒莊和所用葡萄的產地、最佳醒

酒時間、紅酒名稱的正確發音等外，還可以儲存用家的品酒記錄，也方便與酒友分享資訊。

Redsip 創辦人 Qing 介紹，香港的中產階級每人每日平均飲用一瓶紅酒飲品，蘊藏巨大的紅酒商機。Qing 坦言，選擇將基地搬到香港的另一個重要原因是看重大灣區的發展機會，希望「以香港作為微觀試點，測試產品市場反應，為邁向更大的市場做好前期準備。」

「年輕人應把握時機，多思考生活細節需要，有危必有機。」

RedSip 的推出碰巧正遇上新冠肺炎疫情，重創葡萄酒行業的同時，更讓業內人士意識到升級轉型對於傳統行業的迫切性。

她說，將行業內的知識搬到線上，能提供更多的合作機會。她也鼓勵香港的年輕人多從生活細節出發，體察需求，正如她為了證實 Redsip 確有前景，還曾在紅酒商店任職，通過親身經歷了解行業內的真實情況。

創業拍檔目標成為首間紅酒業獨角獸公司！



話你知

推動六大創科發展

數碼港由特區政府全資擁有的香港數碼港管理有限公司管理，於 2004 年開始營運，主力推動本地六大創新科技發展，包括金融科技、智慧生活、數碼娛樂及電子競技、大數據與人工智慧、區塊鏈及網絡安全。



數碼港匯聚一眾科技界創業者

一年易過又中秋，今年面對新冠疫情，想必大家都會減少外出，安在家中跟家人過節。不過，有無出街也好，小朋友都想要個中秋燈籠。然而，今年口罩等抗疫物品用得不少，加重了堆田區的負荷。家長不妨善用一下環保物料，跟小朋友一齊 DIY 燈籠。以下推介的簡易燈籠 DIY，既環保又實用！

食完唔好嘅嘛 柚皮做燈籠

最易搵到材料 廁紙筒燈籠



一起 DIY 中秋燈籠 慳錢 又環保！

1. 用生果刀將柚子頂部切去

2. 再把柚子平均切成四瓣

3. 用 MARKER 筆在柚皮上畫出喜歡的圖案，再用鐮刀將圖案鏤出來

4. 如果柚皮太軟，可以用牙籤插入柚皮之間做支撐

5. 用螺絲批在柚皮上鑽出小孔

6. 穿入麻繩

7. 四瓣柚皮的麻繩穿好後，打兩個結，可以穿入樹枝或木棍

8. 在柚子中間擺入電子蠟燭，大功告成！

1. 先用彩紙把廁紙筒包起來

2. 把帶有花紋圖案的包裝紙的中間部分等間距剪開

3. 將包裝紙的兩邊貼到紙筒上

4. 貼好後，把包裝紙中間剪開的部分撐開，最後在頂部安裝掛線就完成



各種群體活動未完全解封，小朋友常到的室內遊樂場亦不例外。在家當然千日好，但玩具來來去去倒模般無新意，大人總被問「什麼時候可以出街？」、「可不可以出街玩？」於是決定自製遊戲，讓孩童置身「宅」樂園。抗疫期間發揮無限創意，我們何不自創室內遊樂場的經典遊戲？「大板牙」、「掙彩虹」在家客廳就可玩，又無需換領代幣……是平價高價值的在家玩意！

唔駛代幣 在家玩無險樂園



①「掙彩虹」

材料：

- 手繪四色彩虹多張
- 爬行墊
- 小掃把
- 仿金幣數枚
- 毛公仔

玩法：

- 首先剪下手繪彩虹，用雙面膠紙貼在爬行墊上。緊記爬行墊的頂部要靠邊，讓掙出去的金幣有回彈效果。



②「大板牙」

材料：

- 瓦通紙一大張
- 小膠波
- 顏色筆



玩法：

- 首先在瓦通紙上畫出小丑的頭，記得要有大大的咀巴。然後將大咀巴剪下，配上牙齒，用膠紙貼緊牙齒的底部，頂部則勿貼。
- 如是者，膠波輕輕一撞，小丑的大板牙就可掉下！

③「幸運球」

材料：

- 雞蛋底盤 4 個
- 顏色筆
- 乒乓波

玩法：

- 將雞蛋底盤隨意填上數個顏色，然後把 4 個底盤連結在一起即可。只要小朋友拋出乒乓波，停在有顏色的地方上就有獎品！



• 金幣如掙在彩虹內不貼邊，就可以有毛公仔獎品。父母可當職員，利用小掃把掃走金幣。

自製遊戲的過程中，能夠寓學習於娛樂！在填色時候，家長更可以放手讓孩子參與道具製作，學習彩虹色調，掙大牙的時候，又可以數數掉下牙齒數目！

校監育苗 有Point 幼童潛能無限

世紀疫情底下，
朝令夕改的復課安排，
為教育界帶來前所未有的挑戰。
然而，「80後」兩孩之母徐兆兒，
無懼疫情，逆市籌備幼稚園，
決意無論遇到何等困難，
也要在香港一圓她的教育夢。

啟文幼稚園校監徐兆兒在企業世家出身，其父希望將所得回饋社會，故此讓她從長者護理和幼兒教育業務二擇其一。徐兆兒選擇了後者，修畢碩士學位後，夥拍同是從事教育的丈夫，在四川成都創立小學及幼兒教育部等教育單位。

盼園地促進教學交流

今年年初，已為人母的徐兆兒更感受到傳統幼稚園的限制與不足，下定決心回港打造理想的教育空間，同時讓自己更多時間留港陪伴兒子成長。因此，她選擇回港成就其教育夢的第二分點。

內地因推行一孩政策，家長格外緊張子女，教育上較喜歡擁有主導權，教師則變得較被動，發揮空間有限，有時候意見更會出現分歧，爭持不下，磨合需時。而香港是國際文化交匯之地，擁有較好的英文語境，對兩文三語教育上無疑有絕對優勢；香港相對內地教育的後勤系統，則略為遜色，內地學校有清晰的後勤分工，如教務、設計、維修部門等，令辦事效率更高，成效更好。

她說：「香港的插座一般設於近地面位置，以不礙美觀，但內地將其設於遠離地面 1.5 米的位置，確保小朋友手指不會因意外觸碰插孔而受傷。」

因此，她最大心願是藉著啟文幼稚園此平台，促進香港與內地學生交流學習，各取所長之下，能為兩地教育帶來正面幫助，帶給孩子更優質的教育。

疫情令夫妻分隔兩地

每個夢想實現前，或多或少都會遇上種種障礙。受疫情拖延，幼稚園不能如期於本學年收生，租金、人工、雜費等，就要在零收入嘅情況下一直支出。艱難時刻，本來最需要伴侶於身邊扶持，卻苦被疫情分隔

徐校監期待孩童到校熱熱鬧鬧的學習。

兩地，她需獨力兼顧事業家庭。

對此，她雖感無奈，但不氣餒，由採購教具到裝修監工，她一腳踢完成。訪問當日，徐兆兒還親自到果欄購入新鮮水果，為開放日佈置好真實的超市場景，讓前來的孩子們感受校園的親切感。

一眾老師準備好教材玩具，迎接孩子回校上課。

兩兒激發 追夢動力

身為兩個小孩的媽媽，徐兆兒更暫時身兼父職，大半年來忙得只剩下數小時睡眠時間。日常生活中，她會為兩個兒子製造學習機會，讓他們自由發揮。

她直言，就讀 K2 的小兒子已懂簡單加減數，全靠生活中的「獎分遊戲」，逐漸灌輸自我管理和理財概念。她從小兒子身上看到：小孩子的無限潛能和寓學習於生活娛樂的道理，並成為啟文幼稚園其中一個重要教育方針。

主題佈景配合生活教學

徐兆兒認為要擺脫「港孩」標籤，自主快樂學習是首要的教育理念。「除了書本上的知識，我們更著重傳授日常生活上的知識，好讓他們不會和社會脫節。」她特意在園內設迷你餐廳、街市、書店等場景，餐廳更會每一個月更換主題，例如車仔麵檔、壽司吧、快餐店。老師會分派如下單、購買食物、製作訂單的任務予學生，「刻意參照真實豬肉部位訂製教具，讓孩子們會知道『豬肉餅』的原樣。」



「80後」媽媽堅毅過人，一腳踢打造「悅」讀空間。



幼稚園內設迷你餐廳、街市、書店等場景。



校監為幼稚園開放佈置。



徐兆兒認為小朋友要學好自我管理。



行醫逾 30 年 「自」療勞損靠運動

在大埔廣福道遊走，一家在大埔經營逾 30 年的跌打醫館裡，趙氏中醫夫婦默默堅守崗位，病人一個接一個進來坐在長椅等候治療。甫踏進醫館，環顧四周，狹窄的空間就泊車般擺有藥酒手推車和醫治病患時用的晾腳架，牆上掛著寫有「骨科聖手」的鏡面，是傳統而熟悉的跌打醫館。



“
趙文發：
好多人會覺得我
好長氣，但我都
要照講！”



醫館在大埔開業逾 30 年。



醫館裡電視長播舒筋運動片段。

跌打醫師趙文發因少年時練習跆拳道受傷，向跌打師傅李錦雄求診，見證師傅「鬆筋」一次後便痊癒，驚嘆跌打技術的神奇奧秘，於是立即拜師學藝。

叮囑街坊在家勿忘伸展

由擔任師傅的「小助手」開展行醫生涯，「每次放學同暑假都去醫館邊學邊做，足足學師十年，1991 年就有了自己嘅醫館。」從那年開始，趙文發往後 30 年由朝到晚服務大埔街坊，見證街坊們幾十年來的成長與蛻變，那親切感令趙文發堅持留在小區行醫助人。

趙文發分享行醫理念，強調不管是中醫還是西醫，最高明的治療手段，都是通過修復人體自愈系統的平衡，來提高人體的自我痊癒能力。「治療的方法不應該是單純中止疾病症狀，而是協助人體完成自身該完成的工作。」

因此，他每日開館的必備動作，

是開啓電視機，不斷播放義教運動的片段，病人完成跌打療程後，他也再三提醒要在家鍛煉伸展動作，「運動能治癒很多疾病，特別是慢性病。但是需要注意的是要選擇適合自己的方法。」

“ 我經常跟病人
笑說：「又醫呢度？
好悶呀！」 ”

他指出治療後的「戒口」同樣重要。趙文發總會向病人派忌食卡旁身，清楚列明那些食物容易影響治療。

趙文發總以「醫者父母心」待人，平日

朝九晚八，週六開半日至下午三點，將近 30 年的行醫每日如是。趙文發坦言：「咪

以為跌打醫師好強壯，其實我哋同一般人無異，日揉夜揉，手腕根本嚴重勞損，唯有靠運動同自律。」



日揉夜揉，跌打醫師亦有勞損。

自身硬



趙文發說，讀書助他用專業理論向人講解何謂跌打。

為專業進修 硬知識傳承軟實力

趙文發在 30 歲那年，意識到香港終究是知識型社會，有學歷資格才能說服客人。因此他不斷進修，遊走中港兩地的大學和中醫學院，修讀中醫及骨傷科相關課程，成為註冊中醫。

趙文發坦言，並不是為跌打技術而進修，以前只懂得診斷但不懂表達，甚少向病人解釋病症，曾遇過病人認為跌打不夠專業，不及西醫的物理治療。「我希望把師傅教我的跌打技術承傳下去，不想被社會淘汰。所以我讀書，用專業的醫學理論向病人解釋跌打是甚麼一回事。」

回想當年開張日，然後就是夫婦堅守醫館至今。





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：Megan

我家

24, Sep 2020

材料 調味料

粉絲 100g	蠔油 2 湯匙
金針 15g	紹酒 1 湯匙
魷魚 1 隻 260g	麻油 2 茶匙
大紅椒 1 隻	胡椒粉 1/4 茶匙
甜酸菜 120g	
蒜頭 2 粒	
乾蔥頭 1 個	
水 200ml	

潮汕味滿瀉！ 甜酸菜鮮魷粉絲

同撈同煲好鬼來

朋友少入街市，對好多食材都感覺新鮮，不時手舞足蹈指手畫腳，芥蘭菜芯都分唔清，笑死阿叔我。去到魚檔買魷魚，又誤認墨魚做魷魚，笑大人個口，即刻同佢惡補一下。

只要認住佢個外形就唔會搞錯：墨魚肥矮矮肉厚觸鬚多，魷魚身形扁長好似火箭咁。買墨魚又好，魷魚又好，最緊要睇佢隻眼就知新唔新鮮，最好揀眼仔碌碌嗰嚟；其次就係身形，一定要夠挺身透透咗有光澤；最後就係用個鼻喇，如果你行到埋檔口聞到好大陣臭味，咁就千祈唔好幫襯。唔新鮮嘅魷魚真係好鬼臭，就算煮熟都會有陣臭味，咁就睇料啦！

云云海產中我最鍾意食魷魚，魷魚就係有

一種鮮味其他海鮮有嘅，曬乾咗嘅魷魚味道會更加強烈。不過，有人怕腥，咁就可以試吓加鹹菜去煮，都有科學根據㗎，醃菜中含有大量氨基酸可以辟腥提鮮，亦可以中和食物嘅味道。其實我真係好鍾意用醃菜做調味，例如我有個餸係用雪菜炆牛仔骨，好多朋友都驚訝味道原來咁夾！

呢個甜酸菜鮮魷粉絲煲好有潮汕味道，留意今次用嘅係甜酸菜，唔係鹹酸菜呀，甜酸菜只要用水沖洗一下就可以用，唔使浸水減低鹽份，粉絲用凍水浸軟就得。

做法

- ① 首先預備材料。魷魚清理內臟唔使去衣，直接切成魷魚圈，落少少粟粉撈勻、甜酸菜洗淨切絲、大紅椒切片、金針浸軟，另準備蒜蓉及乾蔥蓉。



1a



1b



1c

- ② 燒熱鑊落油，將甜酸菜、金針、蒜蓉及乾蔥蓉爆香。

- ③ 落魷魚及調味料炒勻，然後加入水分。



3a



3b

- ④ 水開始滾起就可落粉絲，用筷子同鑊鏟不斷炒，直至粉絲軟身呈透明。最後，加入紅椒片炒勻就搞掂，想粉絲乾身啲可以繼續炒，直至水分蒸發晒為止。



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。



觀廷書室

新界傳統書室中的「貝闕珠宮」

上期的古蹟古鄉就為大家介紹過供奉主宰功名的文魁星，香港唯一的古塔聚星樓，假如大家繼續往屏山鄉前進，走到坑尾村的位置，不難發現有一座古色古香的建築。有別於以往介紹的廟宇又或宗族的祠堂，今次帶大家走訪的觀廷書室是一所單純的私塾，是為鄧氏子孫提供教育，考取功名的地方。

觀廷書室為屏山四大書室之一，據估計早在一八七〇年由屏山鄧族廿二世祖香泉公建成，書室以觀廷命名是為了紀念亡父觀廷公。在十九世紀的七十年代，鄧氏是處於一個極為富裕的年代，在屏山一帶建立了不少傳統的書室，以塘坊村的述卿書室、坑頭村的五桂書室、坑尾村的若虛書室及觀廷書室最為知名。這些書室的出現都是希望能培養宗族中的子弟順利考取功名，提高鄧氏的地位。

儘管科舉的制度已經在一九〇五年廢除，但書室提供教育的功能仍然維持，甚至後來更需要在書室旁邊加建清暑軒。直到二戰初期，坑尾村的青年都會集中到觀廷書室讀書。

觀廷書室為兩進式建築，正廳供奉歷代祖先靈位，內部設有耳室、庭院，當中最為精緻就是斗拱、屏板、壁畫以及屋脊裝飾等，通通都體現了當時工匠的巧手。

書室正門

書室正門兩旁為「崇山毓秀，德澤流芳」的對聯。



架梁駝墩



木雕



書院的功藝裝飾

書室牆壁底部由花崗石建造，上半部則是清水青磚；屋脊上的佛山灰塑「鯉躍龍門」、「桃李滿門」；斗拱、牆畫刻上不同的民間故事如「鳳儀亭」、「孔明收姜維」等，都是與努力讀書，求取功名有關。

飾有植物圖案的漏窗



佛山灰塑「鯉躍龍門」、「桃李滿門」



「崇德堂」正廳

祖龕前有花崗石聚寶盆，後進為正廳，供奉歷代祖先靈位。



觀廷書室

地址：聚星樓 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

【古蹟資訊】

【溫馨提示】

觀廷書室現為屏山文物徑中的景點，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

【古蹟的故事】

曾淪英軍鎮壓中心 最後浴火重生

在1898年，英國強迫清廷簽定《展拓香港界址專條》，並在1899年引發新界六日戰。當時英軍佔領了觀廷書室，並把此地作為鎮壓中心。在事件平定後，又派遣中、英文教師到書室教導兒童中英文，是公立學校的先河。隨著住市區的發展，村內的學童不少都搬遷到市區，觀廷書室一度荒廢，更因1987年的一場火災，令到書室屋內屋頂倒塌，使木架、青磚、碎石散亂一堆。

1987年，政府撥款重修書室，修繕工程同年開始進行，直到1991年4月21日，觀廷書室重修竣工開光。

沿天水圍站出發，尋找屏山文物徑

聚星樓

經過社壇和上璋園

再走過鄧氏宗祠，就是觀廷書室所在之處



同心裡一樣，燈裡燈裡有個謎，難解難計。

接手父親「文化遺產」 夫婦建燈謎站

每逢農曆新年和中秋，維園必辦綵燈會，燈謎是不可或缺的環節。即使受眾漸少，38年來仍湧現不少創新謎題，皆因香港還有不願摒棄傳統、中秋時節專為康文署獻計的燈謎會「香港聯謎社」。聯謎社堅持傳承燈謎文化，幕後功臣正是六旬白氏夫婦。



白雲階為父親對於香港文化界的貢獻感到自豪。



告示當日宣傳用，如今也是親人追思之途。

年逾 60 歲的白雲階，為「香港聯謎社」的現任主席，是創會人白福臻之子。白雲階直言過往對國學毫不感興趣，甚至不喜歡學習中文，兒時也不理解父親為何專注鑽研文字工作。

直到 2011 年時，白雲階父親白福臻病逝，會員又年事已高，同稱無力接手聯謎社，兒子白雲階眼見廿多年來一直協助康文署，提供燈謎謎題在維園綵燈會採用，因不想失信於人，無奈下唯有挺身接手。

白雲階太太陳淑華憶述：「我感受好深，佢爸爸遺下一大堆古書遺物，覺得身為兒女，希望可以介紹給別人。」

不想亡父心血化為烏有 守文社領老會員寫燈謎

白雲階出身單親家庭，與父親幾十年來從不相見，直至父親晚年才相認，到白雲階後悔未盡兒子責任的一刻，正是翻開父親遺物之時。白太太感慨憶述：「佢對父親嘅孝

心，其實正正係佢承接聯謎社開始，佢發現每一件寶物都係父親嘅心血，唔想佢哋變成廢物。」白太太感慨地道。

近十年來，白雲階夫妻倆肩負傳承燈謎文化的重任，傳承著爸爸的對國學的鑽研精神，帶領一眾老會員繼續創作燈謎。最近，白氏不忍浪費爸爸的遺物，逐一將之還原，與太太一手一腳創辦「燈謎文化站」，並在今年七月份開張，供公眾參觀。



專
燈
考
你
宏揚
字
悠
博
擊





38 年前的猜謎會海報，依然保存至今。



白老先生出席並主持燈謎會。

月下共猜 以文會友用聯添趣

多年來，白雲階為各區大小綵燈會創作及主持謎壇。他強調中秋燈謎會是街坊相聚交流的時光，男女老幼可藉月圓之夜接觸傳統文化知識與文字。他分享道：「每次我都會親自分享每一道謎題的靈感所在與創作意念，一來給來賓提示，二來猜謎本身就著重創作交流。」

適逢中秋將至，白雲階回顧父親曾為各區主持元宵與中秋綵燈會有獎燈謎競猜項目，就是 30 多年來為社區創作逾 4,000 謎題。上世紀 80 年代，民政處、旅遊協會、廉政公署、街坊福利會及私人屋邨，處處可見聯謎蹤影，「有些是標語創作，有些則是猜謎活動」。白太太亦強調，猜燈謎不限於元宵中秋，「傳統上大時大節都會猜」。

最佳拍檔 你製謎 我著迷

白太太笑言常為丈夫的創作魅力而著迷，「好多時候，我都會是首個知道謎題的人，因為他無時無刻都與文字聯繫，搭搭下地鐵見到廣告上的內容，就即刻拿起紙筆寫謎。」白太太可謂丈夫的忠實粉絲，更加身體力行，無條件「燈謎大師」背後的女人，當聯謎社的司庫，不辭勞苦成為白雲階製謎及組織謎會的最佳拍檔。

工廈藏三世紀創作精髓

燈謎文化站位於觀塘工廈，細小的空間放著幾個明亮通透的展櫃，陳列著白氏父子和兩大耆老謎家（劉雁雲，張伯人）合計接近三個世紀的創作精髓。場內亦有大量懸掛在各式燈籠下的原創傑作，包括英文謎。白氏夫婦形容燈謎文化站，同時是回收站，皆因佈置的材料均是利用身邊好友的剩餘物資，再加以修整成為眼前的空間，「隔離印刷廠見到我在地下執他們棄置的『紙頭紙尾』，之後就經常拿過來給我們用。」



—「燈」大師背後的女人。



白福臻在報章專欄上談謎語。

邀約各方到訪 惟拒 Google 大神

兩夫婦希望訪客一家大小來臨舒適且具教育意義的環境，可以齊齊經歷一場大腦的激烈振盪，仿效唐宋古人，發思古之幽情，雅興一番。

「親身體現何以此文字遊戲， 竟能千年不衰而歷久常新！」

白雲階坦言現代人懶於動腦筋，往往猜不中謎題就 Google 找答案，事實上能找到謎底的，都是舊題，故他不斷創作新題，希望大家猜謎時公平一點。

在觀塘工業中心一隅，讀書聲聲入耳，白雲階認為，謎之樂在於有交流，「不要再上網搜尋答案了，來到燈謎文化站，有個活生生的人在這裏和你交流，不是更好嗎？」



燈謎文化站於今年七月成立，歡迎大眾前往猜謎。

夫婦同心承傳
父親推廣文化
的精神。

《國慶中秋猜謎會》小資料

白雲階與妻子翻新
白老先生珍藏的郵品，
並作猜謎獎品用。



日期：10 月 1 日
時間：晚上 8:30 至 11:00
地點：香港燈謎文化站
地址：官塘工業中心 第二期六樓 E 座（觀塘站 D4 出口）
備：紙，筆，上網手機
獎品：私人珍藏世界各地郵票
預備：最多四字謎號，即用於猜謎的綽號



日本大熱動漫《鬼滅之刃》漫畫版雖已完結，但人氣依然不減，劇場版《無限列車篇》更會在 10 月上映。而日本服裝品牌 UNIQLO UT，早前 8 月就聯乘《鬼滅之刃》推出潮 Tee，大人細路尺碼均有。大家想在這個夏秋之際感受《鬼滅之刃》熱潮，即看以下精選潮 Tee！



入秋前必入潮 Tee

鬼滅之刃



UNI
QLO



角色齊集 Tee

- 一次過集合《鬼滅之刃》內 9 位重要人物，伊黑小芭內、不死川實彌、宇髓天元、胡蝶香奈惠、煉獄杏壽郎、甘露寺蜜璃、悲鳴嶼行冥、時透無一郎、富岡義勇。



最喜歡招式 Tee

- 呢件必入！當我妻善逸黑色的頭髮變成同「雷之呼吸」一樣金黃色時，真係型到癲！



- 睇住炭治郎一日比一日進步，呢招「水之呼吸，肆之型——打擊之潮」同伴 Tee 一樣咁華麗！



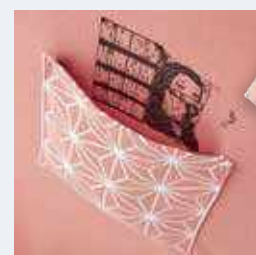
- 戰鬥天才豬柱伊之助的強大戰鬥力令人難忘，呢招「獸之呼吸，柒之型——空間感知」姿勢幾有型！

簡約風紋理 Tee

- 主角炭治郎、禰豆子、我妻善逸、竈門炭治郎等的服飾紋理。



- 炭治郎一家只有禰豆子穿著麻葉紋的和服，麻葉紋有祈求健康成長的意思。



- 《鬼滅之刃》內的日輪刀各有不同的刀鐔（劍格護手位置）紋理，都可以出件潮 Tee 㗎！



後記：抗疫生活搵趣味

《鬼滅之刃》大人細路都有追看，小編更見過一家大細一齊著《鬼滅之刃》潮 Tee 行街街。無他，一件潮 Tee 正價都只係 99 蚊，遇著減價時平均一件做到 79 蚊，有時抗疫抗到悶悶地，一家人都可以花少少錢，著住家庭裝出街抖下氣，都有不少趣味。