

HoMemory

看得見
的
未來14
15

封面故事

超鐵成鋼
跑贏自己02
03

我家・焦點

西貢海洋污染勁
大量索帶棄石灘

04

醫・家

多重疫症來襲
如何同步過冬？

07

無綠不歡

簡單 DIY 聖誕樹
慳位又環保！

09

Tech 館

大學知識轉移
將科研普及應用

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



疑工人將大量膠索帶棄石灘

拆防鯊網無手尾 催生海洋



阿平指兩次淨灘拾逾 500 條索帶，認為事件不尋常。(受訪者提供)



索帶多於石灘出現，以粗索帶為主。(受訪者提供)



11 月 22 日，清水灣海岸發現 462 條廢棄膠索帶。(受訪者提供)

上月 10 日 (11 月 10 日)，阿平先在三星灣旁一帶石堆中共清理 44 條粗膠索帶。在 12 天後即 22 日，他到清水灣海岸淨灘時，更發現多達 462 條廢棄塑膠索帶，而且大部分索帶都是黃色及白色，情況不尋常、令人憂慮。

三星灣清水灣附近發現

據他觀察，兩個海灘附近一帶當時沒有工程進行，因而不見有索帶留下，而數月間他曾到訪不同海岸，唯獨在西貢三星灣及清水灣泳灘附近，發現有大量棄置索帶，當中大部分以粗索帶為主。

他懷疑是工人更換沙灘防鯊網時，剪開索帶後沒有適當處理，引致廢棄索帶隨水流沖上岸，或因海浪沖擊防鯊網索帶，導致索帶斷裂。

事後，他電郵通知康文署及環保署，以了解是否泳灘相關工程肇禍，並直言：「膠索帶雖然便利，但經風吹雨打歲月摧殘，膠索帶會逐漸斷裂，最終導致部分膠索帶會落入海中，成為禍害海洋生物嘅元兇！」

發現索帶位置



研究組表示，塑膠垃圾影響綠海龜生存。

索命符？



防鯊網一般會以不銹鋼鉤及索帶扣住海底，以防潮漲時會甩脫。

防鯊網扣海底防潮漲甩脫

《我家》記者翻查政府文件，發現在冬季期間，康文署會劃分出會否保留防鯊網的泳灘，個別泳灘包括阿平發現索帶的清水灣第一灣及三星灣，均屬在冬季時會拆除防鯊網的泳灘，以便維修和清潔防鯊網，即有可能索帶是早前工人拆除防鯊網時遺下。

防鯊網用高韌度尼龍製成，一般會以不銹鋼鉤及索帶扣住海底，以防潮水漲時會甩脫，網的最上面套在黃色膠管及勾套在岸邊固定浮波，令防鯊網可構成

一個由水面至海底的保護網。防鯊網及相關繫繩需要定時更換，而免受到強勁海浪拉扯致破損。

污染嚴重源環保意識薄弱

香港魚類學會會長莊棣華向《我家》表示，海洋塑膠污染問題日趨嚴重，源於亂拋垃圾及公眾環保意識薄弱所致。

他直言，因素帶等塑膠垃圾漂浮不定，難以成為沙灘附近海洋生物的居所，加上塑膠垃圾不會分解，並會吸收海面油污，除污染海洋生物的生存環境外，更會有魚類因錯食塑膠難以消化而死亡，而索帶等亦會纏住海洋生物令其難以脫身，導致受傷及死亡。

莊更警告，一旦大量垃圾堆浮於海面，會阻礙海面吸收陽光，遏止海藻生長，令海洋生物缺少食物，最終亦會令水面被遮蓋，以致難釋放沼氣而導致海水發臭，令海洋生物集體死亡。



11月10日，阿平在三星灣一帶共清理44條膠索帶。(受訪者提供)

方國珊促康文署展調查 並籲各方加強清理行動

對於有保育人士質疑康文署泳灘工程，或屬海洋污染之源由，西貢區議員方國珊透過《我家》指出，十分重視事件，認為康文署應立即展開調查，倘發現涉人為疏忽，必須責成承辦商立即糾正，並訂立改善措施，防止再有索帶遺留在海中造成污染。

她續指，留意到多個義工組織，無私為海洋、海灘清理垃圾，減少污染及保護海洋生態。因此，她呼籲政府相關部門，包括環保署、食環署、海事處，漁護署，等協助義工及提供支援，部門亦應加強清理行動，避免再有一些海岸成為「三不管」，以令大量垃圾在海灘上堆積。

瀕臨絕種海龜 易誤食海洋垃圾致死

瀕臨絕種的綠海龜，是唯一已知在本港繁殖的海龜品種，但海洋塑膠污染日趨嚴重或影響其在港棲息生存。

除早前有海龜罕有地在沙田城門河及大埔林村河徘徊，城市大學臨床動物醫學系及海洋污染國家重點實驗室上月更透露，早前協助漁護署處理兩隻綠海龜屍體，經解剖後，留意到其食道、胃部同腸道有海洋垃圾，其中一隻雌性未成年綠海龜，更因誤食塑膠垃圾而導致腸道阻塞及穿孔。

市民切勿亂拋垃圾

過程中，團隊除發現綠海龜消化道的異狀，亦

留意到龜殼同脊椎有異常。雖然屍體腐爛，未能百分百確定死因，惟解剖結果印證，海洋垃圾對海龜的影響相當嚴重。團隊指出，海龜及其他海洋動物容易誤食海洋塑膠垃圾，或被人類棄置的魚絲魚網纏繞，最終導致死亡，提醒市民切勿亂拋垃圾。

「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。



方國珊表示，十分關注事件，促康文署展開調查。

方國珊

多重疫症來襲 如何同步過冬？

近日多宗新冠肺炎確診個案都涉及「跳舞群組」，短短一周相關確診人數逾 150 人，已超過第二波、涉及 103 名患者的酒吧及樂隊群組，成為疫情爆發至今牽涉人數最多的確診群組。

就此，衛生防護中心傳染病處主任張竹君表示，第四波形勢「好難控制」。政府呼籲市民積極做檢測，目前本港亦有不少途徑可做新冠病毒檢測，高風險或有輕微病徵的人士不妨測一測，求個安心。

除了新冠肺炎疫情，上呼吸道感染的爆發亦不容忽視，自 10 月至今已錄得約 500 宗爆發個案，影響數千學童，而幼稚園及初小更因此停課。

出現病徵應盡早求醫

「上呼吸道感染」是俗稱的「傷風感冒」，即上呼吸道器官包括鼻腔、喉部、咽喉等部位的感染，多數由病毒引起，常見症狀包括流鼻水、打噴嚏、咳嗽和喉部不適等，偶爾也會發燒。

上呼吸道感染看似「小事」，但由於和新冠病毒傳播途徑相似，不少專家擔心若有爆發，感染控制將倍添困難。新冠肺炎、上呼吸道感染及流感容易混淆，萬一出現類似病徵，便應盡早求醫。

1. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩著口鼻。
2. 使用過的紙巾要棄於有蓋垃圾桶中。
3. 減少除下口罩時間。
4. 打噴嚏或咳嗽後，用梘液和清水徹底洗手。
5. 若附近無梘液和清水，用酒精搓手液潔手。

如何預防傳染？



三種感染病毒小資料

	新冠肺炎	傷風感冒	季節性流感
潛伏期	7-25 日	7-14 日	數星期
咳嗽	常見	常見	甚少
發燒	常見	常見	常見（高燒）
頭痛	有時	常見	有時
疲倦	有時	常見	有時
喉嚨痛	有時	有時	有時
鼻塞、鼻涕	甚少	有時	常見
氣促	有時	不會	不會
打噴嚏	不會	不會	常見

本港今個冬天面臨多重疫症威脅。繼早前有逾百間學校爆發上呼吸道感染，令部分學校需要停課後，新冠病毒疫情近日再次反彈，牽涉數百人的「跳舞群組」引爆第四波疫情，而社區本身亦存在不少隱形傳播鏈，再加上每年冬天皆為流感高峰期，令市民不禁加倍擔心，到底應怎樣抗疫才可安心？

六個病毒檢測途徑

1. 醫管局普通科門診
 - 現有 47 間指定普通科門診診所，可提供深喉唾液樣本收集包。星期一至日，在多個地方均設有開放時段供市民領取收集包。
2. 社區檢測中心
 - 九間提供病毒來測的社區檢測中心，包括東區鯉魚涌社區會堂、梁顯利油麻地社區中心、沙田瀝源社區會堂、元朗市東社區會堂、荔景社區會堂、屯門兆麟社區會堂、粉嶺和興社區會堂、坑口社區會堂及油塘社區會堂。
 - 市民可於 24 小時預約系統（www.communitytest.gov.hk）揀選檢測地點和時段，或直接即場登記。
3. 流動採樣亭
 - 現時於荃灣、西貢及大埔區共有七個流動採樣亭及樣本瓶派發點，供市民即場做檢測。
4. 醫管局任何醫療設施
 - 有病徵的市民到公立醫院急症室或門診求醫時，亦可諮詢醫護意見，要求做檢測。
5. 衛生署認可化驗所
 - 不少私家醫院、診所及化驗所亦有提供獲政府認可的病毒檢測服務。
6. 郵局
 - 全港 121 間郵局亦會派發 5,000 個樣本瓶，市民可以到場領取，再交回去其他收集點。



五大秋燥症狀 長者夜貓當心



一到秋天，好多人都會出現類似感冒咳嗽現象，就是僅僅乾咳及口乾舌燥，而不會頭痛、喉嚨痛、流鼻涕，這就多為「秋燥」引起。

年紀較大及經常捱夜嘅人士最容易「中招」，快看看你有没有以下五種症狀：

五大秋燥症狀

- 口乾唇裂、口角發炎
- 皮膚乾裂、痕癢
- 全身燥熱、便秘
- 感冒、哮喘乾嗽
- 鼻出血、敏感

平日又煙又酒、愛吃煎炸及辛辣食物等易有燥火者，或夜瞓有虛火的人較易受影響；經常用聲如教師、電話客戶服務員等，或裝修、地盤工人等常吸入煙塵人士，亦容易在秋天有咽喉不適。

不少秋燥患者，皆以為自己只是火氣大，自行服用黃連等苦寒藥，或盲目飲青草茶降火，無辦法消除燥症之餘，反而因為過度寒涼導致腸胃不適。

其實只要平日進食平潤食物，如將百合、玉竹、沙參、石斛、馬蹄、枸杞等材料入饌，吃碟家常小菜飲番碗湯就夠！

（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。



Merry
Xmas

聖誕曲奇甜蜜獻禮

糖霜曲奇

難講一句「我愛你」、「對不起」嗎？
我們可在糖霜曲奇上為客人寫上
難以啟齒的說話。餅師最拿手畫節慶曲
奇：新年的揮春曲奇、情人節的示愛曲
奇、萬聖節的小鬼曲奇、聖誕節的薑餅
人曲奇、婚慶的禮服曲奇等等。



酥脆曲奇

出品有多達二十款口味的曲奇餅，各具
特色，而曲奇鬆脆好吃的秘密，除了選
用了上等材料外，餅師在烘焙和製作上
的用心，是無可置疑的。美食不要錯
過，定要一一品嚐！

Cookie Pop

與好朋友一起細舔棒棒曲奇，倍添樂趣。
棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳
品，為摯友帶來驚喜和哄動，美味曲奇拼
成的精緻花束，常是派對桌上焦點，為喜
興日子，加添歡樂！

Francesca & Giovanni以特色曲奇見稱，
可替顧客在曲奇上設計獨特的圖案，
更因應節日推出不同款式的曲奇應市，繪景言情，
在精緻的禮餅上說心聲，特別受到年輕一族歡迎。



Francesca
& Giovanni



電話：23935778/23935611/96133630
地址：沙田石門安心街19號滙貿中心16樓1612室
銷售點：石門京瑞廣場二期1樓141B3



北環線落實 建逾 7 萬單位

新界西北風 帶來循環不息機遇

日前行政長官林鄭月娥宣讀《施政報告》，指出為配合古洞北新發展區公營房屋即將入伙，將加緊落實計劃多時的北環線，帶動新界西北發展，為本港帶來超過 70,000 個房屋單位。新界西北發展將是短中期內最大型的新發展區。有議員對其應對房屋問題的決心表示欣賞，希望新界西北發展計劃能如期進行並達標。

古洞地處北區上水西部，落馬洲東南邊，為雙魚河流經之處。



現時古洞正進行前期地盤平整等工程。



北環線建成後，將帶動古洞北一帶發展。



古洞北新發展區公營房屋料 2026 開始落成。
(模擬圖)



發展成新市鎮後，古洞北勢將大變天。
(模擬圖)



古洞站將連接東西鐵，打通新區鐵路網絡。
(模擬圖)

北環線鐵路項目原本屬西鐵線一部份，建成後將靠新建的古洞站，連接東西鐵的錦上路站及上水及落馬洲站，達成新界西北發展重要策略部署。此支線早於「鐵路發展策略 2000」已提出，亦在「鐵路發展策略 2014」被提及，惟至今一直未動工興建。

#2026 至 2028 年分階段落成

直至今年《施政報告》，特首終承諾將加緊落實北環線，以配合古洞北新發展區公營房屋入伙，現時土木工程拓展署，正為古洞北區進行前期地盤平整和基礎設施工程，預計於 2022 年至 2024 年分階段完成地盤平整，首階段將擬建九座住宅樓宇，並於 2026 年至 2028 年分階段落成。

除了已落實的古洞北新發展區，《施政報告》中亦提到，在擬定北環線沿線附近，物色到總面積約 90 公頃、相當於四個太古城的房屋用地並陸續進行研究，當中包括新田、落馬洲樞紐，若落實北環線，這些土地可望帶來超過 70,000 個房屋單位。因此，政府會加緊落實北環線，配合古洞北新發展區公營房屋入伙，以及帶動新田、牛潭尾及凹頭一帶的發展。

對於《施政報告》重點回應市民的住屋及土地需求，多個政黨均表示歡迎。工聯會立法會議員麥美娟認為，今次落實加緊推動北環線及新界西北發展，反映出政府處理房屋問題的決心無容置疑。她表示，房屋問題一直是市民的痛點。惟她認為，今次找到足夠土地，符合長遠房屋策略的公營房屋供應目標，實屬前所未見，但也要「追落後」，盡快滿足公屋三年上樓的承諾。

陳克勤：首滿足長遠房策需要

民建聯立法會議員陳克勤向《我家》表示，樂見特首在《施政報告》中，提出已覓得 330 公頃土地建屋，是首次有特首任內，能滿足十年「長遠房屋策略」需要。惟他擔心在該些土地，仍在有不穩定因素，影響到最終能否如期、如數落實 10 年興建約 30 萬公營房屋單位的目標。

陳克勤解釋，這些土地大部份都位於新界北的棕地、邊境土地上，政府發展必須做好協調、溝通，才能搬遷受影響的現有使用者，並能順利興建公營房屋單位，及釋除交通及基建配合的疑慮。



新一份《施政報告》提及將加快發展北環線。



陳克勤指今次《施政報告》首次滿足「長遠房屋策略」需要。



新發展區規劃靠近內地，若做好協同可融入大灣區發展。

政府試行租津 回應社會訴求

除長遠房屋策略，報告亦提到，房委會會加快出售位於 39 條「租者置其屋計劃」屋邨的回收單位，讓合資格綠表申請人購買。已回收的逾 700 單位，將與下一期「綠置居」同推售。

另外，房委會決定於 2022 年底清空石籬中轉屋，把用地作公營房屋發展，料提供約 1,600 個單位。

政府亦同意試行現金津貼予基層家庭，紓緩長時間輪候公屋的生活壓力。試行輪候公屋逾三年的非綜援人士可獲津貼，政府料明年七月開始為 90,000 合資格者派發。此舉回應社會一直要求政府向基層發放租金津貼之訴求。

踏入 12 月，聖誕節日氣氛愈來愈濃厚。好多小朋友都想在屋企添置聖誕樹，不過家長就會猶豫究竟買真樹還是假樹？究竟屋企有沒有位置安放？其實，趁著疫情下留家時間比較多，家長不如試試同小朋友一齊自製環保聖誕樹，增添氣氛之餘，又慳位又減少浪費，更可以為荷包慳錢！

無綠不歡

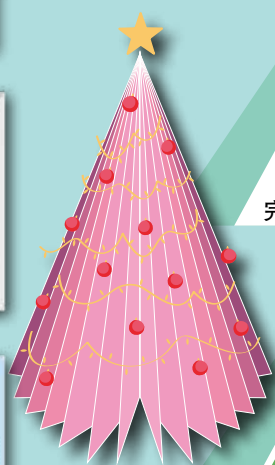
我家

Text、Photo：知知 Design：Niki

03, Dec 2020



別睇少家中的一本過期雜誌，只要家長和小朋友一起發揮創意，一樣可以變成一棵聖誕樹！



舊雜誌摺出

材料
● 過期雜誌一本

● 金色五角星貼紙

★ 家長同小朋友按以上方法將雜誌摺疊出來，聖誕樹的主體就成形，然後再將準備好的五角星掛上就完成了。

善用物料

★ 材料

大型仙人掌

● 金色五角星

● LED 燈泡線

● 迷你小禮物

● 迷你聖誕球

★ 做法

較大型的仙人掌可以圍上兩至三圈的燈泡線，掛上迷你小禮物聖誕球，最後再頂端加上一顆金色的五角星。

仙人掌變身

至於小型的仙人掌，在上還放些迷你小禮物，再掛上兩三個迷你聖誕球就可以了。



小朋友的書櫃通常都有好多睡前閱讀的故事書，不妨利用這一堆圖書，一家人花一個下午合力砌出一棵聖誕樹！



舊圖書疊成

★ 材料

● 大小不一的圖書多本

● 五角星

★ 做法

● 按書本的大小分類好後，先砌好聖誕樹的基座。

● 書本由大至小，慢慢由底部開始砌起樹幹。

● 最後在書頂端掛上星星。

慳位又環保！

Hi



屋企練演講

小學的時候，老師必出作文題目就是「我的志願」，主要是講一講長大後的夢想職業。從前，大部分小朋友都想做消防員、律師、醫生和老師，到現今網絡時代，情況有所不同。調查指出，有近四成受訪兒童的志願是成為「KOL」。



甚麼是 KOL ?

KOL 即是關鍵意見領袖。在網絡資訊發達的年代，資訊來源甚為廣泛，可謂花多眼亂，KOL 扮演舉足輕重角色，有的品評產品，有的評論事件。如果有大量粉絲的 KOL，分享的影片往往影響一班人的消費決定，因此受品牌管理員、廣告商的垂青。

KOL 之育成……

長期的抗疫戰爭，間歇性的停課，小朋友常常要在網上學習，甚至乎學校面試也改為自我拍片。對於鏡頭的敏感度、電子用品的操作，小朋友的認知大大提高。這時候，家長可做親子引導，讓子女在家中試試成為小小的 KOL。

直播過程中學習

讓小孩成為 KOL，並非為金錢上的收益，而是主要為小朋友學習利用言語上的分享，從而練習到條理分明的講解、清晰的語調，更能磨練自我應對的能力。

現在很多公司都留意到網上直播能夠凝聚支持者，故舉辦一些訓練活動，教導小朋友直播技巧，各位家長不妨試試！

做小小KOL 話咁易

題材設定：

美國的 Ryan Kaji、韓國的 Boram，都是 6 至 8 歲的 YouTuber，年紀輕輕已經有強大吸金力（年收入逾 8,000 萬港元）。他們主要是拍一些玩具開箱片，分享產品的特性，評論一下性價比。無可否認，以玩具作為拍攝的主題，小孩會較易投入，家長可以從旁協助，指導小朋友分享一下這玩具的吸引力、組件的複雜程度、顏色的配搭、甚至乎訂購的方法等意見。

拍攝用具：

收音咪

電話

後期製作：

完成拍片之後，後期加工也很重要。剪輯流暢外，亦可配上特別音效，增設字幕等等，這些都影響受歡迎程度。推介兩個簡單易用的影片製作工具，可與孩子們一起嘗試創作。



本港大力推動科創發展，大專院校教學人員同參與其中，透過研究新技術或產品，轉移知識以回應社會需求，同時推動產品商業化，究竟大學創科研究室實際上如何運作？

Tech 館



Text、Photo：September Design：Megan

03, Dec 2020

大學研究室相比起私人創科公司，
獲提供更多軟硬件配套。



葉曉雲講述大學知識轉移兩大類別。

教授點樣創科？

大學知識轉移 將科研普及應用

香港理工大學紡織及服裝學系副教授葉曉雲的創科研發工作，可透視知識轉移如何在社會應用並解決問題。

**# 「不限於我的專業領域，
而是跨學科的方案。」**

在十年教學工作中，葉曉雲共獲得約 2,000 萬資金，用於研發以紡織技術結合的創科項目。她認為將研發成果普及應用化，大致上分為兩個類別，其一是利用專門技術解決宏觀社會問題，「不限於我的專業領域，而是跨學科的方案。」

研發矯形腰背架如著內衣

葉曉雲介紹團隊近期的一個主打科研成果，就是研發姿勢矯正的智能背心。該產品研發目的，就是避免青少年早期脊柱側彎惡化。患者需要每日穿上背心，配合感應器及手機程式，並接受一週一次的姿勢訓練，可改善「高低膊」、「盤骨高低」等情況。

團隊憑多項紡織結合科技技術，屢獲創科資助。



她憶述當初引發研發動機，源自同事經常訴說患有脊柱側彎的女兒，長期佩戴笨重的矯形腰背支架，對生活造成極大不便。於是，她希望「造一件衫，而唔係一個支架」，過程印證了以紡織知識套用到醫療相關問題，是一種知識轉移的方向。

**# 「快速且短期的研發，
助解燃眉之急。」**

葉曉雲又解釋第二種常見的知識轉移類別，便是透過快速且短期的研發，助解燃眉之急。以疫情為例，理大於今年二月，為醫院管理局研製了醫護專用的即棄防護面罩，以解決前



線醫護人員的急切需求。其後，團隊又推出「全民通用防護面罩」及「加強版保護面罩」，希望令普羅市民在日常生活或工作環境獲更佳的保護，減低社區病毒傳播的風險。

大學教授向來主要聚焦教學工作，葉曉雲坦言礙於時間與照顧家庭因素，少數人願意負擔教學以外的創業創新項目，但她表示：「每一個項目獲資助後，可供應多個科研職位，對勞工市場帶來好處，同時讓我的學生學以致用。」

她又補充說，大學研究室相比起私人創科公司，獲提供更多軟硬件配套，科研者能專注研究，減少對起步成本的顧慮。

將產品市場化
為大學科研團隊目標。



跨界別交流 協助產品市場化

雖然大學提供完善的軟硬件配套，但葉曉雲透露要推動科研產品市場化，仍須向外尋求跨界別協作。

大學環境缺乏治療個案引證效用，物理治療師鄭金坤博士配合專業知識，為智能背心技術提供意見及實踐平台，讓研發者接觸病患，洞悉產品的改善空間。

鄭金坤認為協作能推動大學研究項目市場化，讓產品更具認受性。他認為：「知識轉移的關鍵，在於科研者與市場從業者的相互交流，以拉近科研與實況的距離。」



鄭金坤認為協作可讓產品更具認受性。

位於西貢大藍湖的一個流浪狗場，佔地過萬平方呎，由動物團體西貢流浪狗協會營運。十一年來，逾百隻毛孩住進這幸福快樂的家，每隻都是創辦人 Narelle 的「親愛的 My Darling」。



每隻狗狗都有獨特的名字、個性與習慣。

記者到訪當日，Narelle 剛攜病犬從西貢市中心獸醫診所回來。她每日來來回回援救小生命，正正是 Narelle 從 2009 年成立「西貢流浪狗協會（Sai Kung Stray Friends Foundation）」的初衷，她如今依然為此日夜奔波。

Narelle 移居香港後，一直居住西貢並從事物業管理工作，十多年前眼見區內越來越多寵物被遺棄，熱愛動物的她於心不忍，於是組織一班志願者初始在西貢擔起拯救狗隻工作，全職為狗仔尋家，漸漸地許多朋友加入狗義工行列。

11 年前她出資租用位於西貢最偏僻的大藍湖空地，成立協會，收留及照顧被遺棄、受傷、被虐待和忽視的狗隻，把牠們從死亡邊緣拯救出來。

我盡量留空路讓狗狗隨意遊玩，他們值得有自由。

這些年來，Narelle 收留過逾百隻流浪狗，建設救援設施以及寵物安樂窩。她說：「我將地方間隔成一間間房間，將同類品種或性情相近的放在一起，另一邊老年、體弱狗隻窩在室內攤咁，成為一個個「家族」。房與房之間，我盡量留空路讓狗狗隨意遊玩，他們值得有自由。」

狗場在 2014 年曾面臨迫遷危機，因地主要收回土地發展，加租 1.5 倍至每月 5 萬元，幸好最後靠好心人的捐助，渡過交租難關，讓場內幾十隻狗狗依然能安居。

Narelle 帶著記者遊走狗場，如數家珍地分享每個「寶貝」的故事，「還記得兩年前的 10 號颱風？暴風雨下，Tyson 被漁民主人遺棄船上，直到船反轉，他站在船上 24 小時才獲營救，但眼睛嚴重受損了。」

還有一隻狗狗曾被綁在繁忙街道的樹旁，有些狗狗被棄置在無蓋地方暴曬於猛烈陽光之下，又曾見過狗狗嘴巴被塑膠封條緊緊綁住等等。即使已成過去，Narelle 對於每一次拯救依然歷歷在目，只因每一次都是痛心疾首的經歷。

如今，她嘆說：「我每次聽電話，都唔想聽到要拯救，而更想聽到人致電來是給予關心與支援。」

洋婦全職救毛孩建「狗」樂窩



Narelle：想狗狗過快樂生活！

守護流浪犬 待回家之開心速遞



她期盼寵物權益獲更大保障，人和狗繼續做好朋友！



狗狗懂得與人溝通，更容易有家庭領養。



夠 homeable
易搵到住好人家

狗場環境較簡陋，大部分物資由寵物主人捐贈。Narelle 非常珍惜每樣二手物，將之善用於佈置上，令狗場成為充滿愛的寵物宜居所。

Narelle 講解之際，一排狗狗整齊經過，原來是「洗白白」時間。如此有隊形又無吠聲的自律習慣，

體現 Narelle「慈母」心意。

Narelle 樂於培訓快樂活潑兼乖巧的狗狗，並稱之為「homeable」狗隻。她表示，培訓可讓牠們更容易融入家庭：「我們工作中最有價值的地方，就是可以讓狗隻由合適的家庭領養。」

Narelle 清楚說出每隻毛孩的成長經歷與故事。



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

我家

Text、Photo：聞西 Design：Megan

03, Dec 2020

材料：

- 免治豬肉 400g
- 蝦肉 200g
- 沙葛 80g
- 腐皮 1 張
- 芫茜蔥粒適量
- 蛋黃 2 隻

免治豬肉醃料：

- 油 2 茶匙
- 鹽 1/2 茶匙
- 胡椒粉 1/2 茶匙
- 糖 1 茶匙

蝦膠調味料：

- 鹽 1/4 茶匙
- 胡椒粉 1/24 茶匙
- 粟粉 1/2 茶匙

捲起前濕布抹一抹

爆脆炸蝦棗腐皮係關鍵

做法：

1

蝦肉用菜刀刀身壓扁，剁成蝦茸，放入碗中加調味料，攪拌至開始有黏性。然後反覆用手抓起蝦膠，撻回碗中直至呈膠狀。



2

免治豬肉落醃料拌勻，沙葛切成幼粒、芫茜蔥都切粒，加埋 2 隻蛋黃，將全部材料拌勻。之後再落蝦膠用手搓勻，放入雪櫃雪半個鐘等佢收收水。



3

腐皮切成長方形，用濕布抹下變軟。將適量餡粒一字排好，捲起腐皮做成卷狀，用少少蛋液封口，之後隔水蒸 15 分鐘放涼備用。



4

將腐皮卷切成細件，撈少少粟粉，中火炸至金黃即可。



潮州嘢我最鍾意食鹵水鵝，另外一樣就係四喜拼盤中嘅蝦棗、蟹棗，即係用腐皮包住蝦膠、馬蹄、蔥粒等做嘅餡料，將之先蒸後炸個種。點解叫棗呢？因為似一粒棗咁大囉，蝦棗當然有蝦，傳統做法會加入切粒肥豬肉，我已經夠肥，只好用半肥瘦免治豬肉代替以減低罪惡感。另外，加沙葛或者馬蹄粒都可以，只要爽口嘅就得。特別要留意，腐皮好容易變乾，未用之前最好用密實袋包住，否則又薄又脆好容易散晒，而喺用之前可以用濕布抹下，就會變到好柔軟方便捲起。

小貼士

用煎代替炸都可以，或者切件放湯麵食都得。如果食唔晒可以先炸一半，其餘嘅放入冰箱，解凍之後再炸，咁就隨時有得食啦！



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。



繼續帶大家走訪新界的歷史建築，認識這段教科書鮮有提及的歷史。以往古蹟古鄉都為大家介紹了不少傳統中式書室的建築，當中不少書室建成年份都不可考究，但當中就有一座被視為是全港歷史最為最悠久「卜卜齋」，這就是仁敦岡書室。



#進士牌匾

書室中曾有子弟考中進士，牌匾上亦有寫明該位進士最後獲授予的官職。



#燕翼堂

供奉坑頭村鄧族先祖的木主，拜堂兩側有重達四百多斤的大麻石，是用作鍛煉武生的體力。



廚房內的磚灶。



精美建築構件。



仁敦岡書室

本港歷史最悠久卜卜齋

{ 溫馨提示 }

· 仁敦岡書室向公眾開放，參觀前必須進行體溫檢測，保持安靜並遵守規則。

{ 古蹟資訊 }

仁敦岡書室

評級：法定古蹟 地址：元朗屏山文物徑
開放時間：星期一、三至日上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時

{ 古物的故事 }

「仁敦岡」三位先祖福壽雙全



仁敦岡書室拜堂最高一排所供奉的其中三位木主正是十四世、十五世以及十六世祖，三位族中的老人都是福壽雙全。十四世祖鄧懷德（1548-1622）享壽七十五歲，一生經歷了明朝五個年號，晚年獲賜「鄉飲大賓」；十五世祖鄧懷德長子鄧枝芳（1574-1649）享壽七十四歲；至於鄧枝芳長子鄧鳳（1596-1685），享年約八十九歲，皆被稱為壽官。



古董帶架食盒。



吉祥圖案為題的灰塑。

造工精緻的屋脊。

#仁敦岡書室正面

大門聯「鸞詒孫子翼勵綱常」。



超級三項鐵人考驗意志。

愛心 Sir

謝偉雄

愛心十足的長髮漢子，是「街跑少年」教練。他曾於全港多間學校任教田徑班，當中包括不少特殊教育學校，同時是健身教練和泰拳教練。



超鐵成鋼

奔跑吧，兄弟！「2020年充滿變幻，面對眾多未知，不應輕易放棄。」潘永成 (Stephen Sir) 及謝偉雄 (謝 Sir) 同為跑步教練，今年受疫情影響，工作無了期的取消、更改。未能外出比賽，自稱「跑膠」的兩名 running man 未有停步，決定在空檔期鍊贏自己，並肩挑戰長距離的三項鐵人考驗。

男人老九，陪著你走，挑戰極限有理由。



硬漢疫風 並肩跑贏自己

疫情令世界各地的運動賽事被迫取消或延期，本身計劃到台灣參賽的 Stephen Sir，一路覓替代方法以延續「跑途」。其後，Stephen Sir 率先發起「超鐵 260」這挑戰目標，他直言沒有謝 Sir「陪他一齊傻」，夢想不會成事。

兩人在長跑訓練當中認識，原先屬於「不是很熟絡的老友」，但正正因為今年的行業停滯期，大家成為跑友，不時相約一齊做運動。

「世界亂，唔等於人生都跟住亂。」

「超鐵 260」不是賽事，而是兩位阿 Sir 訂下的挑戰目標。這個超級三項鐵人「考驗之旅」長 260 公里，由 10 公里海泳、150 公里單車加上 100 公里麥理浩徑（共

260 公里）的三段組成，全程一共花 52 小時完成。

兩名挑戰者盼在歷史時刻寫下一個里程碑，同時期望藉著「香港超鐵 260 挑戰」，勉勵香港人要有永不言棄，堅持到底的精神。挑戰始於西貢沙下灘，接著轉戰「大冷」單車挑戰，環繞九龍及新界一圈，最後以香港之巔麥理浩徑跑山作結。

「最困難的時刻莫過於挑戰人類極限 --- 不眠不休。」

Stephen Sir 說這次並不是比賽，沒有界別，沒有鳴槍，只有信念，參加者憑一股傻勁，完成一次特別的旅程。「今次是意志上的挑戰，每次在路上打瞌睡，我都會即時閉目入神，休息 5 至 10 分鐘。聆聽自己身體，需要進食便進食，讓身體保持狀態。」

謝 Sir 分享挑戰後感受時，同樣答謝拍檔：「平日分開完成均感覺輕鬆，但今次連續進行了 52 小時，沒有足夠時間休息，特別有挑戰性。慶幸有 Stephen 一齊參與，不然我一個人早就放棄了！」



不論周公急Call定睡魔來襲，交叉點上要攤一下。



潘永成

恆心 Sir

70 後長跑教練，人稱 Stephen Sir。全程馬拉松曾跑過 2 小時 38 分成績，其後因傷患無法轉為全職運動員。2014 年，38 歲的他決定改行成為全職運動教練，並以跑步環台示決心，成為首名用 27 日完成環台跑的香港人。目前為非牟利運動團體 weSport 總教練，鼓勵新一代藉運動活出自我。

最年輕的
supporter 划獨木舟
沿線支援。



DECATHLON 為兩名三鐵好手
提供一切裝備。



52 小時的考驗，晨曦黃昏月落星沉經歷晒。

互相鼓勵可以走得更遠。



走得晒，好世界；
走得嚟，fans 多

沿途不停打氣 老友臨場陪跑

Stephen Sir 表示，最困難的路段是雞公山，當時已經很累很想睡，而該路段多碎石，精神上已鄰近崩潰點，更多次質疑自己能否捱到最後。

而對謝 Sir 而言，「游水是比較困難的，基於潮汐，某些位置水位變得比較低，過程期間試過被蠔殼弄傷」、「肩膊轉動近 10,000 次後感到酸軟，但有朋友沿途支持，令我瞬間重獲繼續下去的動力。」

「在 10 公里游泳挑戰中，朋友在旁划獨木舟充當支援。」

雖然障礙多多，但經歷 52 小時的意志搏鬥，兩人最終能衝到終點。兩人表示最感動的是，朋友們在每個休息站提供各式各樣的支援，甚至陪他們一齊行某些路段，為他們注滿力量，堅持完成路程。

支持者 Iris 負責打點兩人休息時膳食和聯絡工作，她形容 Stephen Sir 和謝 Sir 為「癲佬」，但事實上很佩服兩人的堅毅，「很感動見證他們由被取笑到完成創舉。」



同鐵人打卡，「肌」不可失。



單車一環，要環繞九龍及新界一圈，踩足 150 公里！



老友不停為你加油。

踏入秋冬季，流感容易爆發，加上新冠肺炎疫情反覆，日常防疫一定要做足。適量的運動雖然能夠增強大家的抵抗力、幫助預防感冒、流感，但街頭天氣清涼又有限聚令和社交距離限制，所以不少人寧願留在室內做簡單的運動。大家不妨學習以下數款健體操，提升免疫力之餘，又可以促進新陳代謝的瘦身效果！

體溫上升 抵抗力就提高

日本的醫學研究指出，每當體溫下降1度，人體的免疫力就會減少30%，患上感冒、肺炎、糖尿病、心肌梗塞等的機率就會提高；相反，體溫每上升1度，人體的免疫力大約可暫時提升5至6倍，能夠有效提高抵抗力，避免生病。另外，抗疫在家少運動，令不少中老年人體關節過為僵硬，引起膝痛、腰痛等問題。大家不妨多做一些簡單的室內健體操，透過鍛練體關節周圍的肌肉、活動關節，以預防關節疼痛。

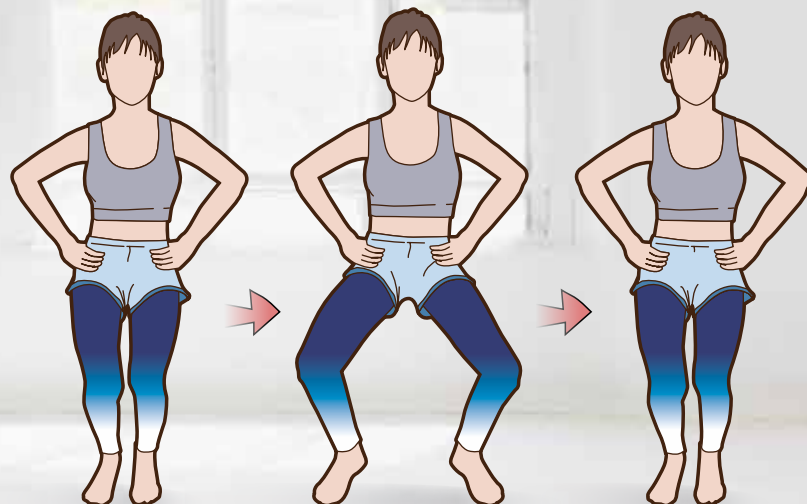
抗擊感冒必學健體操 提高免疫力 強肌又瘦身！

第一式 屈膝橫移

- 輕輕屈膝，單腳向側面移動，再將雙腳併合橫移。
- 注意移動時頭部的高度不變。

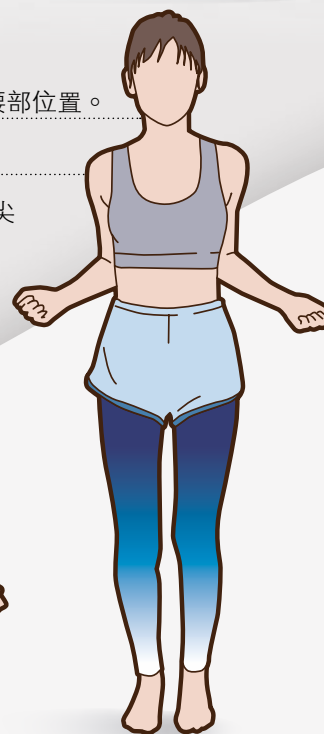
次數：

左右來回移4步為一個循環，可以做1至3個循環。



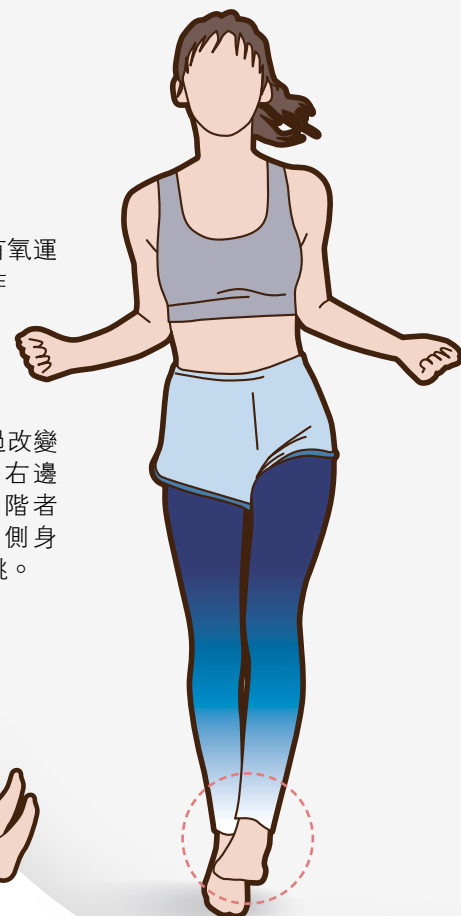
第二式 空氣跳繩正面跳

- 踮起腳尖，手肘彎曲，將手放在腰部位置。
- 手部要放鬆，自然轉動。
- 注意不要讓腳踳著地，持續用腳尖在原土也輕輕跳躍。



單腳跳

- 單腳踮起腳尖站立，手肘彎曲，跟腰部同高度。
- 抬高的腳往正前方伸直，腳尖也要抬高。
- 身體維持平衡不傾斜，用腳尖在原地跳躍。
- 先連續跳幾下後，另一隻腳也做同樣動作。



次數：

空氣跳繩是有氧運動，模仿跳繩動作30秒為一次，做2至5次就有運動效果，習慣正面跳後可增加次數，或透過改變重心邊跳邊向左右邊來回移動。進階者更可以採用側身跳和單腳跳。

側身跳

- 讓腳尖轉向側面來扭轉身體，踮起腳尖。
- 手與腰部同高度，肩膀盡量往前打開。
- 膝頭往側前方擺，自然即可。
- 保持這個姿勢，用腳尖在原地輕輕跳躍。
- 先連續跳幾下後，另一側也做同樣動作。



第三式 躺平吸納操

有日本醫學研究指出，淋巴液流動良好的人，較不容易感冒，還能讓人體的淋巴球活性更高，進而提升免疫力。所以推薦大家做一個簡單的躺平吸納動作，預防感冒、口腔潰爛等疾病。

- 雙手輕輕擺放在腹部、肚臍下方。
- 鼻子深吸氣，讓腹部脹起。
- 一邊吐氣，一邊讓腹部縮回。

次數：

一吸一呼為一個循環，建議在1分鐘內做2至3個循環。最好在飯後兩至三個小時做，做約20分鐘即可。

