

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

輕鐵迫爆新界西
換車廂仍迫沙甸

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



新界西人口攀升 搭車日日迫沙甸

交通欠長遠規劃，輕鐵迫爆新界西！
現時新界西的公共交通工具，例如西鐵、輕鐵及巴士，在繁忙時間乘搭「迫到好似沙甸魚」。首兩輛最新輕鐵車廂，雖然日前投入運作，以取代服役近 30 年的舊車卡，惟有立法會議員擔心，新界西人口持續攀升，車流早已超負荷，而加車卡未能紓解塞車及脫班困局，當區居民依然受嚴重困擾。

近日首兩輛新輕鐵已於 610 和 751 綫以拖卡形式運作，該兩輛「第五期」的輕鐵，由南京生產，早於前年年底運抵港鐵屯門車廠。新車外觀及色調承襲上一代設計，配以綠、紫色及白色車身色彩。

頭尾線條較方直視野更闊 最後測試裝太陽能發電板

新車與舊車最明顯的分別，在於車輛頭尾外型線條較方直，車身玻璃視野更見廣闊，新車亦借改良照明系統加強車廂空間感，並改進扶手分佈。

據港鐵介紹，首兩輛新輕鐵已通過相關營運及安全測試，並已獲機電工程署批准，現正進行最後階段準備工作。而另一輛正在測試階段的新輕鐵，工程團隊亦特別在車頂安裝太陽能發電板進行測試，利用可再生能源為車廂照明系統提供動力。

《我家》記者翻查紀錄，港鐵於 2016 年採購 40 輛新輕鐵，當中包括 10 個新拖卡，其中 30 輛用以更換現有的第二期輕鐵，其餘 10 輛則用作擴充車隊，令輕鐵車隊於 2023 年增至 150 輛。其餘新輕鐵將於 2023 年分批運抵本港。

116 萬人口料 2028 年增至 130 萬

據了解，緊接第三及第四部新車，將會用以增加輕鐵 614 及 615 綫、屯門到元朗的雙卡車輛數目，以陸續舒緩該兩綫迫爆的情況。

根據規劃署「人口分布推算 2018-2026」報告書，元天屯人口將由今年的 116 萬大增至 2028 年 130 萬，單是今年已經有 6,400 伙新單位推出市場。立法會交通事務委員會副主席陳恒鑞向《我家》直言，新界西人口持續攀升，車流早已超負荷，擔心就算輕鐵加車卡亦

難以避開塞車及脫班的困局，為當區居民造成嚴重困擾。

陳恒鑞倡軌道「地底化」 騰地面空間予汽車行人路

陳恒鑞表示，早年已倡議輕鐵「地底化」，尤其是元朗大馬路路段，同時於地底發展商店街，以助避開地面車流之餘，亦能分散地面人流。

陳恒鑞解釋，目前大馬路輕鐵軌道建於地面，存有多項弊端，如每個站台因設置於馬路中心，行人要靠斑馬線及交通燈前往月台，造成燈位擠塞。因此將大馬路輕鐵軌道「地底化」，既可騰出更多空間予行車道、擴闊行人路，興建時亦可減低對居民的影響。

陳亦補充，樂見輕鐵該步更換車卡，希望能趁此機會減低故障影響，亦因新車卡視野更廣闊，能減少駕駛盲點造成的意外。而他早於 2014 年已促請增加拖卡數，因每個拖車車次載客量最高可達 570 人，以作短期增加載客量，事隔多年可以說是終於實現。

港鐵：將理順長途及重疊路線

港鐵發言人回應指，已透過微調行車時間及車務調度，以便靈活調配輕鐵行駛，並致力理順長途及重疊路線的行車時間及班次。港鐵會繼續與政府有關部門跟進，改善輕鐵交匯處的配置和設計，讓行車更暢順。

陳恒鑞建議研究輕鐵於元朗大馬路等繁忙路段，實施「地底化」。

輕鐵換車廂
無助解決交通硬傷



新車外觀及色調承襲上一代設計，配以綠、紫色及白色車身色彩。



新車廂藉改良照明系統加強空間感，並改進扶手分佈。

風化案頻生 或因車廂迫爆惹禍

車廂迫爆，輕鐵風化案頻生。日前有跟蹤狂涉於輕鐵出手非禮未成年女學生，更一直乘車由屯門跟隨受害人到天水圍，令女事主飽受驚嚇。

女事主其後報警求助，探員翌日下午在屯門兆康輕鐵站拘捕一名中年男子。而上月底天水圍天恒站一名 27 歲女子於輕鐵車廂內被非禮，警最終拘捕一名 70 歲男子涉嫌「非禮」。而於 2018 年 4 月屯門區更連續三日發生三宗非禮案，其中一宗發生於屯門輕鐵站。

根據警方提供區議會資料，屯門警區今年首九個月非禮案共 30 宗，較去年同期 56 宗下跌。

警方重申，「非禮」為嚴重罪行，亦提醒學生乘搭交通工具時應提高警覺，如發現有陌生人跟隨或遇事時，應即時高呼尋求協助或報警求助。



今年首九個月屯門區發生 30 宗非禮案。



新車廂將陸續取代服役近 30 年的舊車廂。



元天屯人口料 8 年後增至 130 萬，輕鐵迫爆場面將更趨嚴重。

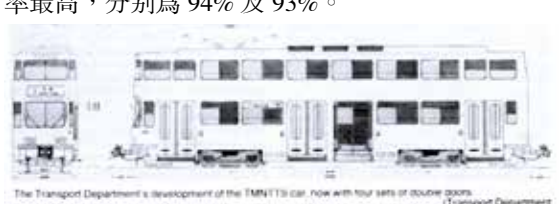
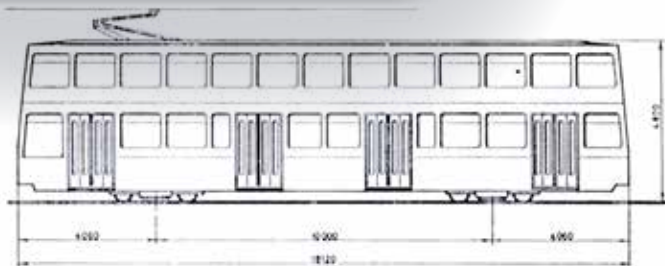


輕鐵原擬雙層車廂 效率欠佳改設計

早於上世紀 70 年代，政府發展屯門新市鎮時已有興建輕型鐵路打算，於 80 年代更曾邀請香港電車有限公司的九龍倉集團建造及營運鐵路系統，並打算以雙層車廂行走，惟最終未能達成協議，其後政府邀請當時剛成立的九廣鐵路公司，於 1985 年 7 月日正式動工建造「輕便鐵路」。

輕鐵籌劃初期，承建商因針對香港人口密集，打算參考香港的雙層電車設計，惟不久便發現，乘客倘經樓梯上落車，兩座樓梯佔用車廂空間又增加上落車時間，最終便改以單層拖卡形式，第一期系統於 1988 年 9 月通車，至今已營運 32 年。

惟近年輕鐵屢受載客量飽和困擾。然按車廂規格，每卡輕鐵可載約 240 人，但據港鐵的資料，按實際情況，每卡只可載約 200 人。觀乎港鐵前年提交予立法會的數據，輕鐵最繁忙一小時的平均載客率是 82%，連接區內的 505 及 507 線載客率最高，分別為 94% 及 93%。



輕鐵籌劃初期承建商因針對香港人口密集，當打算參考香港的雙層電車設計。(互聯網圖片)

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。

（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。

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！

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



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：



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？

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。

香港商場寸金尺土，開門做生意的地方都講求商業價值。與非牟利的機構合作，似乎沒有太大「睇頭」，可謂「大纜都扯唔埋」。狗隻暫托機構「阿棍屋」卻成為幸運的機構，能四次入主商場擺放領養攤位，尋找領養者，大力宣揚「領養代替購買」的理念。



Ivy 用心為心肝寶貝們尋找好歸宿。

阿棍屋位於元朗馬鞍崗，主要提供流浪狗領養、暫托、絕育及後期休養、公眾教育等多元化寵物服務。

這機構的成立，源於 Ivy 愛犬阿棍。阿棍六年前因病辭世，但對 Ivy 的影響一直延續至今。Ivy 憶述，當年的她與阿棍都患上重病，在那段共同渡過的艱難日子中，阿棍給她的支持和溫暖是無可比擬的。她憑藉從阿棍身上得到的愛，作為她幫助更多正在渡過病患、被遺棄狗隻的原動力。

「領略到感恩。」

經營數年，Ivy 對每個案例都十分深刻，她從中領略到的二字就是「感恩」。她曾為患有腎病的伯伯照顧狗狗，見證著他們深厚的情誼。當伯伯不敵病魔離世，狗狗冥冥中也在伯伯出殯當天往生，讓她深受感動。誠然，不是每一個個案都盡如人意，如有次未能阻止一隻狗狗被人道毀滅，令她耿耿於懷至今。「我話畀自己聽，我有嘅每一日，我都十分感恩，因為我有能力幫助佢地（需要幫助嘅狗隻），而呢啲都係我嘅福氣。」

「商場免費空間尋領養者。」

上月，馬鞍山千色 CTBeatZ 第四次免費提供位置予阿棍屋舉辦領養活動。CTBeatZ 助理總經理 Joanne 表示，網上看到阿棍屋的報導，覺得理念良好並深感認同，故此希望為商界出一分力，幫助有需要、慘遭遺棄的狗狗。適逢他們也留意到馬鞍山區內有不少喜愛、愛護動物的客群，便想到在店內舉辦 Pet Zakka 貓朋狗友會期間限定店，並免費提供當眼位置予阿棍屋舉辦領養活動。Joanne 笑言：「每次活動的反應都很好，據悉今次已收到逾 200 個領養申請，我們也很替它們（阿棍屋）開心。」

延續對亡犬的愛辦領養之家



愛不忘逝犬忙護生
心主人

Ivy：幫助狗狗，係我嘅福氣。

希望每個配對，都為主人與狗狗帶來幸福快樂。



狗狗頻頻探頭，似對周圍事物感好奇。

感激義工每次抽空幫忙。



救贖是己任 聯手見成效

幾年來的努力逐見成效，Ivy 心存感恩。最近，她收到政府部門批出用地及撥款資助等好消息。

她直言，「政府在宣揚動物權益、提高公共意識上，還有一定的進步空間」。至於商界，除了直接的金錢資助，像 CTBeatZ 一樣提供活動場

地等增加曝光機會，已屬莫大幫助。

她續表示，如大眾多加關注動物權益、響應領養及動物福利機構的呼籲，例如參與義工工作以救贖更多有需要的動物，就是她以後工作最大的願景。

幫助狗狗找到一個家，Joanne 和 Ivy 存感恩。



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，剝成蝦茸，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吓，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，透過鍛鍊體關節周圍的肌肉、活動關節，以預防關節疼痛。

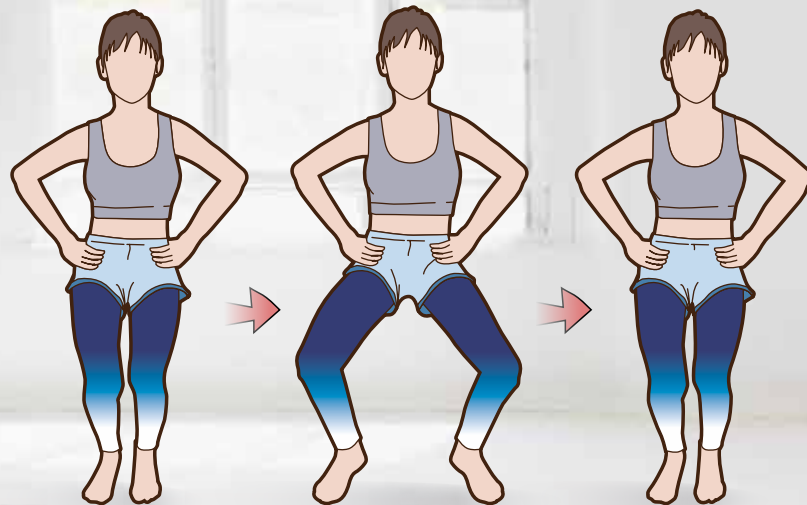
抗擊感冒必學健體操 提高免疫力 強肌又瘦身！

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。

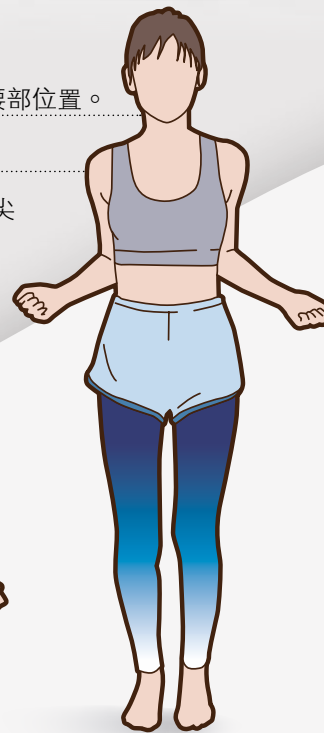
次數：

左右來回移 4 步為一個循環，可以做 1 至 3 個循環。



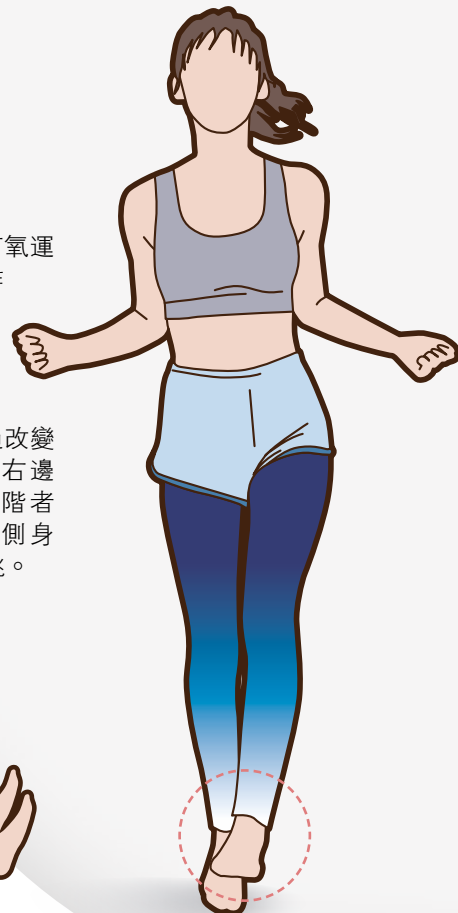
第二式 空氣跳繩正面跳

- 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。

