

# 我家

HoMemory

i s s u e

西貢·地區報

發行日期：06, Jun 2019

隔星期四派送

# 03

## 雙週報

### 我家·焦點

濕！濕！濕！ 總有衫海喺左近

02~03

### 地區觀察

成千上萬飛蟻大軍 殺入屋要警惕

04

### 醫·家

治濕疹蛋黃油大熱 DIY 正確方法

07

## 封面故事

父子的傳承

王賢訊行善當「仁」不讓

14~15

看得見的人情味



f 我家 HoMemory

✉ info@homemory.hk

June 2019





潮濕，是香港的特色之一。每當冬去春來，又濕又熱且焗的天氣固然難受，但對於家家戶戶來講，最苦不堪言的，是洗好的衣服晾曬幾天仍然晾不乾，並發出陣陣霉味，而新界部分沿海的新市鎮更是重災區。市民無計可施之下，只好把衣服晾出街外，形成一幕又一幕的衫海奇景。

## 將軍澳多個屋邨屋苑如「水城」

以將軍澳、馬鞍山這些填海而成的沿海新市鎮，區內濕度可謂全港「數一數二」。將軍澳屋苑如健明邨、和明苑、維景灣畔、寶盈花園等，每逢春季回南天，或者夏天雨季，都會變為「水城」。全棟樓由外牆到走廊以至天花板，都會滲出「倒汗水」，地面濕滑令居民出入都要步步為營，特別是長者更要慎防滑倒；不少居民家中抽濕機要長開，電費因此猛飆，亦增加安全風險。

濕漉漉的天氣下，洗好的衣服更難是以晾乾，特別是部分單位因座向問題，長期無陽光照射。但並非家家戶戶都有乾衣機可以把衣服快速弄乾，亦有人覺得自然風乾衣物，有太陽光殺殺菌去去霉味是最理想。所以在陽光普照下的日子，有居民即把握良機，走出街外晾衫。如健明邨對出的山坡，有居民冒著危險爬上山坡晾衫，而附近的欄杆、羽毛球架、路牌等，亦成為了晾衫的工具，盡顯民間智慧。

另一個造成「衫褲通街晾」的原因，是跟房屋署近年為住戶更換新晾衫架計劃有關。房署年前耗資近4億元為全港30萬公屋住戶安裝雙杆式晾衫架，以取代傳統頗多墮樓意外的「三支香」晾衫竹。但新晾衫架問題多多，可謂「越換越衰」，居民寧願晾衫出街。

## 房署新款晾衫架疑極速生銹

當區社區主任何博浩接受《我家》訪問時就指出，房署聲稱安裝新晾衫架以安全為先，但沒有從用家角度出發：「晾衫



將軍澳一個屋苑的籃球場日前變成「曬被陣」，在網上群組引起熱議。



將軍澳健明邨新更換的晾衫架很快便出現銹漬。



將軍澳地區群組居民拍得的「流動曬衫車」。

架太貼外牆，居民覺得會容易弄污衣物，而且晾衫架的金屬管太粗，難以將衣架掛上去。」而晾曬如床單、被單等大型的衣物，亦難以在單位外晾曬：「被單太長，會影響到樓下的居民晾衫。」若然晾在室內呢？有些兩人、三人的小單位，根本無位置晾曬大件衣物。

何博浩表示，近月亦收到不少參與了更換晾衫架的居民投訴，指新晾衫架很快便出現銹漬：「房署說是不銹鋼物料，但可能有雜質，也可能是將軍澳區太潮濕，所以很快便生銹。」他認為房署要負上很大責任，促請署方敦促有關承辦商，加強對晾衫杆質量的監管。

# 濕！濕！濕！ 總有衫海嘍左近

不同乾衣法  
利與弊

- ①天然晾乾：  
最慳錢，但效果最慢。
- ②抽濕機：  
耗電最多，但比天然晾乾快。
- ③乾衣機：  
最快乾，但部分衣物質料（如尼龍）不能用。

九大室內  
快乾晾衫法

## 網民心聲：通街晾衫有咩唔好？

- ① 交通標誌和路牌變身「晾衫架」，駕駛者視線會因此受阻，釀成交通意外。
- ② 居民以身犯險爬上山坡、甚至燈柱上晾衫，易生意外。
- ③ 街邊、馬路塵土飛揚，晾衫吸盡污染物和懸浮粒子，危害家人健康。



- ④ 衫褲鞋襪隨處掛，影響市容。
- ⑤ 衫海會阻礙遊樂場和球場使用者使用。



馬鞍山欣安邨不時有居民將衣物晾在路邊、欄杆。

# 籃球場成為最強救星！

跟將軍澳不少屋邨屋苑一樣，有山有海的馬鞍山居民，亦普遍深受晾衫難乾之苦。早前就有網民於社交平台發文，貼出一張疑為錦英苑中層單位外牆的相片，拍攝到該住客在單位兩個房間之間的外牆搭起一條晾衫繩，掛滿衣服，網民紛紛問屋主如何晾衫收衫，更有網民笑謂「蜘蛛俠先收到衫！」

當然不是每個屋主都能仿效以上街坊做法，退而求其次，只好出街晾衫。以欣安邨為例，就不時有居民自行搭線，將衣物晾在路邊、欄杆，最誇張時更是整條街都掛滿衣物，遠看就像彩色的旗海。

沙田大水坑區社區幹事朱煥釗接受《我家》訪問時指，房署本來有政策開放球場予欣安邨居民晾衫，但最近該球場收回用作興建商場之用，故需另覓地方做球場，居民惟有利用欄杆晾衫。他亦擔心，即使房署會另建新球場，位置亦偏遠，居民未必會山長水遠走到該處晾衫。他希望房署能盡快安排新地方，解決居民的晾衫需求。

## 籃球場「曬被陣」引起熱議

事實上，籃球場稱得上是晾衫難的「最強救星」。月前有網民在網上群組，上載了一張在將軍澳某屋苑內一個籃球場的相片，引起網民熱議。該名網民從高空拍攝，向下望到的不是打籃球的人，而是逾百張隨風飄揚的被單，形成「曬被陣」，非常壯觀。雖然網民對此反應不一，但不少人還是覺得屋苑能彈性開放籃球場予市民晾曬，是善用公共設施的德政。

將軍澳社區主任何博浩亦留意到健明邨居民的晾衫需要，現正與房署研究在轉季時節，可否開放部分公共空間如籃球

場，於周一至周五的非繁忙時間，設立臨時晾曬架予居民作晾衫用途。「臨時曬被架容易裝拆，不用入則，加上球場在這些時間好少人用，可以畀居民晾衫，到下午學生放學時，就可以回復球場用途。」



馬鞍山錦英苑中層單位有住客在單位兩個房間之間的外牆搭起一條晾衫繩，掛滿衣服，引起網民熱議。

① 用梳打粉、檸檬酸代替柔順劑因柔順劑在衣物上形成一層潤滑薄膜，令衣物難乾。可將梳打粉放進一盤水，待溶解後浸衣物一小時，沖洗後再落檸檬酸浸半天，可去嘔味。然後直接將衣物放入洗衣機洗淨，不要用柔順劑。

② 洗衣前將衣物翻面衣物裡面接觸肌膚後沾有污垢油漬，將衣物裡外反轉洗，能防止甩色，還可讓衣物乾淨些及快乾。

③ 洗衣機脫水前加入乾毛巾加入乾毛巾可增加衣物重量，並令平均含水量減低，加快乾衣。

④ 晾衫衣物保持一拳頭距離讓衣物之間保留空間有助空氣流通，衣物可更快乾透。

⑤ N字形晾衫法將長衣物晾在兩邊，短衣物掛中間（類似N字），有助空氣流通之餘亦能令增加衣物受風吹的部分，可加快晾乾。

⑥ 晾衫時將衣物翻面晾衫時將衣物前後翻轉能令口袋、夾縫位置多接觸空氣，加快風乾速度。

⑦ 晾衫處地板鋪報紙在衣物下方鋪報紙，降低室內整體濕度。

⑧ 晾褲時要撐開牛仔褲較厚身難乾，可用圓形衣夾架撐成筒狀，褲管也撐開，方便空氣流通，乾得更快。

⑨ 毛巾、被鋪要長短面將毛巾或被鋪成一長一短，或者用兩個衣架將毛巾或被鋪成M字狀，此舉增加風乾面積可以加快水分揮發。

以上內容只供參考，請按照實際情況調整。



將軍澳的衫海自三、四月起即隨處可見，網民不時在網上地區群組分享「奇景」。

## 自助洗衣店急增或屬另一出路？

就著晾衫難這個問題，現在大眾可能另有選擇。近兩三年，由於土地問題令居住居住空間愈來愈狹窄，加上年輕人追求私人空間，令自助洗衣店不但在本港重新興起，更越開越多，將軍澳和馬鞍山當然都開了不少。自助洗衣店相比起傳統洗衣店，優勝之處在於價格相宜得多，而且毋須等幾天，即日就可以取回，更不用擔心自己的衣物跟別人的混在一起洗，似乎已成為晾衫難情況下的其中一條出路。

飛蟻出沒季節又到！每逢大雨前、黃昏後，大量飛蟻圍繞街燈亂飛、部分更撲入屋中纏繞光管、繼而「甩翼」在地上亂竄。專家指飛蟻脫掉翅膀入屋是為跟異性進行繁殖、一旦入屋築巢繁殖成功、家中木製傢俬及地板首當其衝會被蛀食得片甲不留！各位街坊千萬要小心！

又到成千上萬隻飛蟻來襲季節，場面嚇人。



## 成千上萬飛蟻大軍

# 殺入屋 要警惕

### 屋企附近可能有個大蟻竇！

### 教下你



飛蟻入屋後會繁殖，破壞力不可忽視。

上月 20 日晚上一場大雨來臨前，新界多個區域突然出現數以萬計飛蟻「群飛亂舞」的現象，「超恐怖！」、「成千上萬隻飛蟻出沒」、「樓下盞街燈啲飛蟻真係多到嚇死人！」…… 網民在各大討論區的留言，已充份展現出「飛蟻夜」帶來的震撼和驚悚。

### 何解飛蟻總是常甩翼？

「衝出來的飛蟻大多是有繁殖能力，如果屋企出現大量飛蟻，好有可能方圓一千公呎範圍內有蟻竇接近民居，屋外或許有辦法避免，但居民就要檢查屋內範圍是否有可蟻竇孳生。」香港蟲害控制從業員協會會長梁廣源接受《我家》訪問時表示，飛蟻群愈多代表蟻竇愈多愈大、每年 4 至 7 月是飛蟻繁殖季節，繁殖蟻會在雨前及傍晚到處飛。

梁廣源解釋，飛蟻腹眼對光敏感、牠們先會飛到有光的地方、例如圍着家中光管，亂撲後會擱在地上脫掉翅膀，「甌隆甌隆」尋找配偶、並找合適的地方產卵繁殖。「飛蟻落地後會變成白蟻、雖然死亡率好高、但繁殖能力同樣厲害，白蟻可以穿入隙縫入



梁廣源提醒市民提防飛蟻入屋後變成白蟻。

面，木製傢俬中蔗渣板等物料都好適合白蟻生長！」

### 網傳方法 Work 唔 Work ？

日前第一波的飛蟻大軍已來襲，不少人擔心拍打白蟻反而助長繁殖，有住在元朗村屋的市民，在網上分享滅蟻方式：「開住電筒放入密實袋放落浸咗漂白水嘅水盆入面、或以燈光長時間照射向水盆、飛蟻就會自動跌入水盆溺死啦！」梁廣源認為，方法原則確是可行，但其實不需用漂白水或化學物質滅蟻、只需用清水或加少許梘水滅蟻。

「飛蟻冇咗隻翼都飛唔返上嚟啦，好容易就浸死。」梁廣源續指，亦可考慮用吸塵機吸走。如果不想殺生，家居就要做好預防措施，當中最重要是保持乾爽及避免燈光外洩，「屋企唔好收埋報紙、紙箱，仲要拉起窗簾，擋住屋內光線」，另外亦要避免在家中積存白蟻「最愛」匿藏的紙張。一旦對木製的傢俬及建築物構成損害，或造成巨大破壞，便應找專業滅蟲公司解決。

## 水盆滅蟻大法

- ① 用水盆盛載清水，或可加入少量梘水；
  - ② 以白光燈長時間照射向水盆，並關掉附近其他燈光；
  - ③ 當有飛蟻入屋時，會受強光吸引，自動飛進水盆；
- 註：並不建議放電筒放入密實袋，因有可能漏水而令電筒漏電。

資料來源：香港蟲害控制從業員協會會長梁廣源



水盆滅蟻大法可以一試。



飛蟻大軍片段即掃即睇

《逃犯條例》修例引起的社會熱議和立法會爭議，至今仍然持續，今月12日更會「直上大會」二讀。究竟，現時政府及支持一方的主要理據是什麼？反對者的主要疑團又在那裡？今次我們嘗試整合網民意見，讓大家更了解修例爭議的焦點所在，盼望有助社會進一步尋求共識。

## 我們支持

網民吳先生：

用數據說話！內地已經同55個國家簽訂刑事司法協助條約，其中包括美國、英國呢啲國家，亦已經同37個國家簽訂引渡條約。

### 信任把關相信司法

網民 Kenneth：

講真，呢類移交還要經過雙重「把關」，一係行政長官發出證明書，二係香港法院審核。如果咁都話無信心，咁仲有乜好講呢？

### 彰顯公義刻不容緩

網民 Author：

提提大家，台灣殺人案疑犯最快今年10月就出獄，隨時畏罪潛逃，修例趕唔切嘅話，受害人就無法伸張正義。

網民 Anson：

好簡單，喺內地殺完人再從返嚟香港，係咪就唔洗負責？例一早就修。

網民 Lemon：

成件事好簡單，因為陳同佳案，香港無法律去處理，所以要修例，去堵塞漏洞。

網民 Kit：

仲要過香港法院審議證據，唔係話拉就拉，再係咁唔信香港司法機關，走啦。

### 堵塞漏洞不容避罪

網民 Chi Ping：

台灣殺人案其實凸顯咗香港同所有無長期協議嘅司法管轄區之間嘅漏洞，唔應該明知有問題而唔去堵塞。

網民 Pun：

仲記得之前成日有啲人放風話中央唔支持修例，只係林鄭搞出嚟，呢排中央啲表態都表明咗幾咁堅定支持啦！

網民 Lau Ka：

簡單一句，殺人要不要償命？欠債要不要還錢？咁多嘢講……

網民 Mars：

針唔拮到肉就唔知痛，如果受害人係……政府如果唔修例，佢哋都會發起遊行，支持立法。

網民 Tang：

反對派反對修例完全係想為選舉掙政治籌碼，絕對唔好畀佢哋陰謀得逞呀！

網民 Leung Chi：

香港唔應該、唔能夠、不可以成為「重罪犯天堂」，講完！

網民 FS：

我話唔信就係唔信！呢度唔係法庭，唔需要理由，我把口就係理由！

### 或會構成亂捉亂捕

網民 Ham：

喺，政客講嘍咋，佢話到時只要有表面證據就可以被引渡，你煙仔都唔食，都可以話你藏毒呀！

網民 Chun Ming：

啲人唔係驚有犯法俾人拉，係有犯法都俾人拉，唔好咁短視啦！

網民李：

中國咁嘅法治水平，香港人可以接受公平受審咩？對唔住，我好懷疑囉。

### 唔相信有公平審訊

網民 Patrick：

內地嘅司法同廉潔一日未提升到同香港相若嘅水平，一日都唔可以通過逃犯條例。

網民 Mia：

陳同佳？邊個嚟嘍？佢接唔接受法律制裁唔關我事，點解要為佢一個做咁大改動？

### 要反對所以就反對

網民 Jane：

今次大家終於叫做遇到有個機會谷下人數向政府還以顏色，點可以放過先？大家一定要企硬，一於上街、上街、上街。

網民 Yuki：

既然今次單嘢响台灣，咁用單次移交方式搞咪得囉。搞咁多嘢做乜？

### 點解搞成咁!?

### 痛心立會變垃圾會

網民 Tak Tak：

見到立法會亂成咁，好似變咗摔跤場，大家都唔係議事，真係好心痛！無論泛民定係建制都係輸家。

網民 Man：

我只想搵到個方法彰顯公義同埋制裁殺人犯，你哋自己諗辦法啦唔該！

# 逃犯條例 你有 SAY

### 個別政客興風作浪

網民 Laura：

有啲政客成日跑到外國「告洋狀」，向外國「請求指示」，行為令人髮指！

網民 To：

我都無話一定要支持，但唔該身為議員就提出啲務實可行嘅提議，唔好係度搞小動作囉！

## 我們反對

網民 Jane：

話就話唔會移交政治罪行的疑犯啫，但對方仲可以用非政治罪行去包裝、去做控罪嘍嘛！

網民 Lee：

喂喂，我唔針對內地，但今次引渡地區唔單只內地，仲有北韓同阿富汗都係引渡範圍之內啫！

網民 Chan Chun：

今次修例仲恐怖過二十三條，因為可以直接用非政治嘅罪行捉你哋返大陸審，絕對要反對！

網民 Joe：

台灣講到明唔引渡嗎……

網民 Alan：

成件事已經唔關修唔修例事，係立法會已經變成垃圾會，呢個先係最悲哀！

資料來源：綜合《我家》Facebook 網民留言



手機即掃即留言

今期的古蹟古鄉，帶大家來到新界的另一端——元朗錦田。錦田古稱「陳田」、「岑田」，因明朝的一次饑荒賑災，令附近地區皆知此地的豐饒，因而被改稱「錦田」。是次要介紹的是「錦田六圍」之首的「吉慶圍」，亦是少數保存得較為完整的本地圍村。

# 吉慶圍

## 鐵門、護城河與圍牆



### ① 圍牆與更樓

吉慶圍最初並無圍牆，只是普通的村落，及後由於清初的遷海令，盜寇為患，鄧氏族人後來加建高約7米的青磚麻石圍牆，只設立一個位於西面圍牆的出口，牆身設有作防衛之用的槍孔。圍牆上的四角更築有更樓，供族人定時監察牆外的狀況，一時之間，吉慶圍就成了銅牆鐵壁。



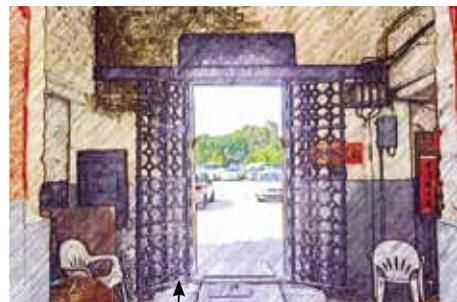
### ② 護城河

在建立圍牆的同時，鄧氏族人亦在東、南和北面城牆旁開挖闊達10公尺的護城河，可惜現時就只有錦田公路的河面得以保留，其餘兩面已變為露天明渠。



### ④ 神廳

吉慶圍的神廳位於圍內的中軸線盡頭，由西面的入口就直接看到。神廳樓高兩層，並有一對「茶壺耳」設計的屋頂，只有具功名的人士才可加建。神廳內供奉了十五位神祇，並存放了每年天后誕的花炮，極具本地圍村特色。



### ③ 鐵門

光看這扇連環鐵門，或許不會覺得有什麼特別，但仔細留意，能否察覺到兩邊的鐵枝粗幼不一？這道失而復得的鐵門，也訴說了一段慘痛的歷史——鐵門事件。

因英國強迫清廷簽訂《展拓香港界址專條》，英軍嘗試在1899年4月接管新界。錦田鄉勇不甘從屬英國，於是聯同屏山鄧氏以及十八鄉的居民發起後世稱為新界六日戰的反抗，並以吉慶圍作據點。在缺乏先進的裝備下，新界鄉勇只能依賴吉慶圍的鐵門圍牆固守。英軍久攻不下，最後竟以大炮攻城，炸毀並奪走鐵門。鄧氏後人對這道鐵門念念不忘，多次提出歸還鐵門的要求，最後在1924年由太平紳士鄧伯裘提出要求並獲得接納，港英政府從蘇格蘭送回當年的鐵門。可圈可點的是，同樣的鐵門事件在鄰近的泰康圍亦有發生。現時吉慶圍的鐵門鐵枝粗幼不一，到底歸還的是同一扇鐵門，還是來自兩個地方的鐵門呢？

吉慶圍由北宋崇寧年間的廣東陽春縣令鄧符協與其鄧氏族人一同建立，至今已有500多年的歷史。吉慶圍從平面上看仍是一個長方形，由圍牆，圍門、四面的更樓以及神廳皆被列為一級歷史建築。

#### 溫馨提示：

現時的吉慶圍是對公眾開放，要注意的是圍內仍有不少居民居住，參觀圍村時謹記保持安靜。



#### 古蹟資訊：

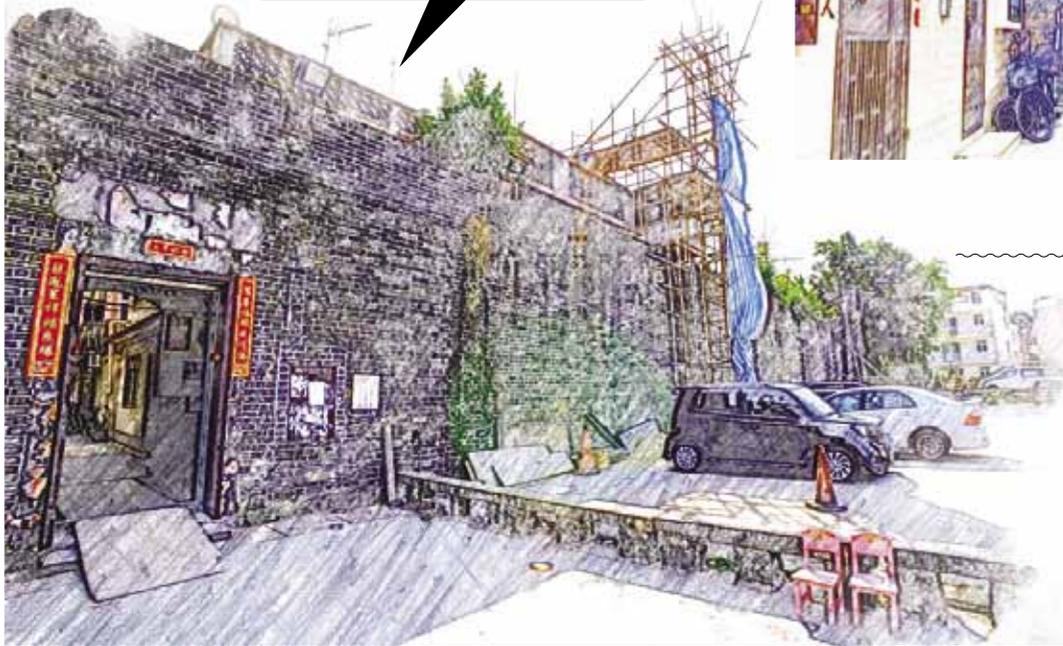
吉慶圍

地址：錦田吉慶圍

級別：圍牆，圍門、四面的更樓以及神廳為一級歷史建築

前往方法：港鐵錦上路站B出口步行15分鐘

開放時間：上午9時至下午5時



不少都市人飽受濕疹困擾，近日藝人劉小慧直播分享的醫濕疹古方「蛋黃油」，帶起全城熱論，不少網民仿效自製，但這種坊間 DIY 蛋黃油容易炒煨，引起致癌風險爭議。中醫師馬琦傑便在 facebook 專頁「中醫爸 B」上，拍片解說正確的蛋黃油功效和製作方法，指出應避免高溫炒成焦黑更可減少蛋油變質。

# 治濕疹蛋黃油大熱

## DIY 正確方法你要知

### 方法 A 烘焗真空法

利弊：容易在家中處理，但提煉出來的蛋黃油較少，所花的時間也較長。

材料：20 隻雞蛋、不銹鋼碗、瓦碗、錫紙

#### 製作步驟：

- ① 雞蛋煮 10 分鐘，熄火再焗 5 分鐘

- ② 雞蛋剝殼後，取出蛋黃，不要蛋白



- ③ 壓碎所有蛋黃

- ④ 將瓦碗反轉放入不銹鋼碗內



- ⑤ 將蛋黃碎圍着瓦碗，平均放在不銹鋼碗中



- ⑥ 再用兩層錫紙包住不銹鋼碗並蓋好



- ⑦ 放進焗爐，180 度焗 2 個小時，200 度焗 3 個小時

### 方法 B 酒精分離法

利弊：取得較多蛋黃油，所花時間較少。不過此種製法提煉的蛋黃油只能外用，而且也不適合在家中製作，因為使用 99% 酒精需具備一定專業知識，並須做好安全措施。

材料：20 隻雞蛋、99% 酒精、直身有蓋玻璃瓶、瓦煲

#### 製作步驟：

- ① 將雞蛋煮 10 分鐘，熄火再焗 5 分鐘

- ② 雞蛋剝殼後，取出蛋黃，不要蛋白

- ③ 壓碎所有蛋黃，用 60 至 80 度的慢火炒



- ④ 炒到蛋黃碎狀態呈軟粒狀，變成軟醬形態

- ⑤ 熄火後，見到油泡並開始變硬

- ⑥ 將炒好的蛋黃碎放進玻璃瓶內



- ⑦ 加入酒精，蓋過蛋黃碎一點便可以

- ⑧ 蓋上瓶蓋，上下搖晃後，靜待 30 分鐘



- ⑨ 燒熱瓦煲後熄火，倒入沒有蛋黃渣的蛋黃液

- ⑩ 讓瓦煲內的蛋黃液慢慢蒸發後，把瓦煲內的蛋黃油倒出來便完成



劉小慧與蘇志威一同示範製作「蛋黃油」。



直播中，劉小慧在旁講解，蘇志威則負責炒。



中醫師馬琦傑解構蛋黃油  
手機掃碼睇片



劉小慧好友試用蛋黃油 5 日，手指濕疹明顯改善。



劉小慧好友試用蛋黃油 5 日，手指濕疹明顯改善。

### DIY 蛋黃油 5 大禁忌

- ~~×~~ 內服
- ~~×~~ 急症濕疹
- ~~×~~ 蛋敏感人士
- ~~×~~ 2 歲以下
- ~~×~~ 黑煨蛋油搽傷口

(以上資訊僅供參考，如有疑問請諮詢中醫或西醫等專業人士意見。本文內容綜合自中醫師馬琦傑 Facebook 影片，一切資訊以原片為準。)

週末的西貢，人潮喧鬧。沿著熙熙攘攘的街道向碼頭方向走去，街巷錯落縱橫、宗祠古屋點綴其間，豪華遊艇和破舊小船擠滿了港灣，雜亂而有序。吳仕福走向岸邊其中一幢三層的房子：「我的故事就是從這裡開始」。

水上人家吳仕福：

漂泊的，  
是船，  
扎根的，  
是情



有種濃情叫鄉情……

吳仕福說，1984年自己第一張選舉的海報就是在此取景，當時周邊沒有堤岸、沒有樓房，現在變化很大。

人稱「福哥」的吳仕福，作為上世紀40年代土生土長的西貢人，在西貢大街上可謂無人不識。不過，「土生土長」這個形容詞似乎不太貼切，因為作為水上人家，他5歲前的童年光景，都是在船上度過的，以海為家，以魚為伴。5歲半，吳仕福有機會頂替哥哥「上岸」讀書，入讀西貢漁民子弟學校，寄居在岸邊一戶人家，第一次踏足這片土地。

西貢避風，又聚在一起。一齊經歷過風浪，那份感情，點都係度，根深蒂固的，這就是鄉情。」

隨著城市的發展和擴展，從事漁業的人逐年減少，水上人家逐漸遷回陸地，在西貢大街上經營食肆的、雜貨鋪的、觀光旅遊的，即使是在外闖蕩的年輕人、旅居國外的華僑，每逢觀音誕、太平清醮等日子，都會從四方八面趕回來，「大家都希望延續這份感情、傳承這種文化」。

人稱「福哥」的吳仕福，走在西貢大街上可謂無人不識。



這裡是吳仕福小學時候寄居的房子，是吳仕福在西貢第一次上岸居住的地方。

## 風浪中搏鬥靠互相扶持

寄居生活只維持了很短的時間，捕魚旺季，吳仕福白天上學，放學後就要返回船上幫手：「以前覺得好辛苦，一邊捕魚，一邊在船艙搖曳的燈光下做功課。夜晚咩都見唔到，遠處會有點點光，唔知係漁船的燈光抑或星光」。

水上人的生活亦沒有選擇，基本維持生命的食水和食物都十分有限。吳仕福說，那時好的漁穫都會拿去換錢，或換一些生活用品，留下來一些「魚毛」才是自己食的，「有時會在船上養一兩隻雞和鴨，白天用條繩綁住隻鴨，等牠在海裡面游水，夜晚才將它們放回船裡面」。

漁民靠海為生，生活緊扣大海，常與萬變的天氣搏鬥，但他們在風浪改變中仍然能夠站穩着腳，靠的是相互間的支持和幫助。「以前出海，大家互相扶持，遇到大風大浪的天氣，大家就互相通知，返回

## 回想船上日子憶苦惜甜

吳仕福說，與街坊們看著岸邊逐漸形成商業街、建起高層樓房、日漸增加的遊客，偶爾與老街坊們聚在一起，在夕陽西下的傍晚，看著遠處的海岸線，也會回想起船上那段不安穩的日子，憶苦，惜甜。

漂泊的，是船；紮根的，是情。西貢，水上人的避風港，更是他們的「家」。



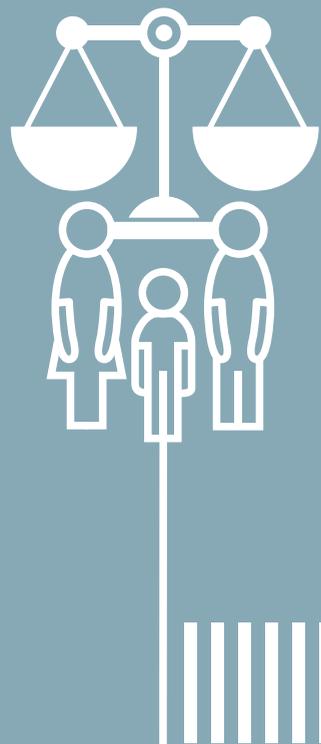
那份感情，點都係度，根深蒂固的，這就是鄉情。

## 與其放大問題 不如解決問題

1982年，吳仕福開始從事地區工作，1986年擔任區議員，1994年獲選為西貢區議會主席，連任至今。

吳仕福說，印象最深刻的，是將軍澳新市鎮的建設。上世紀80年代開始，港英政府開始規劃興建將軍澳新市鎮，由坑口漁港搬遷、填海、到調景嶺的遷拆，一幢又一幢的樓宇開始落成，周旋於居民同政府之間，他悟出了地區工作的真理：「最重要是解決問題。現在我們看到很多人發現小問題就將之放大成大問題，等政府解決，點解唔盡力將問題解決咗先呢？」

就是這樣，三十多年如一日。解決問題，不難，亦不簡單。



## 車位短缺 貨車違泊 清晨「響啖」勁擾民

將軍澳車輛違泊問題存在多年，不單對道路安全、道路使用造成影響，連住在違泊熱點附近的居民都受害。

近日有社區幹事接獲居民投訴，指唐俊街、唐賢街及至善街一帶晚上有很多貨車停泊，直至翌早才取回車輛，而問題就出在翌早清晨取車時，因為相互之間的位置十分擁堵，一些停泊在較內層位置的貨車就會不停「響啖」，發出噪音滋擾民居。該名居民更透露，曾致電 1823 要求警方嚴厲打擊違泊車輛，但獲該名警員口頭回覆指，由於深夜時分沒有車輛經過主要街道，違泊對市民不構成即時影響，因此警方行使「酌情權」沒有檢控違泊車輛。



貨車違泊問題對民居造成困擾。

將軍澳區社區幹事林樂儀接受《我家》訪問時表示，曾到現場視察，發現問題的確存在，並曾向警方反映情況，但與街坊所得到的答覆相若。她表示，其實現場有一路段，可以供貨車晚上八時至翌日早上七時停泊，但問題的癥結

在於翌日出車時的混亂狀況對居民來說是擾人清夢，所以希望有關當局可以盡快增加泊車位，特別是考慮將 65 區暫時空置的工業用地闢作臨時停車場，這樣既能方便駕駛者，亦能減低對居民的滋擾。

## 寶勤樓窗戶飛落街 幸未傷人

寶林邨寶勤樓一單位上月發生鋁窗從高空墮下的事件，當時發出巨響、窗戶玻璃四散，幸未傷及途人。事發於 5 月 19 日下午 5 時，警方隨後到達現場協助調查。

社區發展主任譚竹君亦有到場，並隨即找到疑似涉事單位，到該單位調查事件。根據視察墜落鋁窗及涉事單位窗鉸接駁位，初步估計原因是窗戶鋁拉釘氧化導致鋁釘脫落，令鋁窗墜下。譚竹君向《我家》表示，窗戶墜下有機會擊傷途人，引致生命危險，亦可能會觸犯刑事條例，建

議街坊們應該定期檢查窗戶，避免窗戶鬆脫致意外發生。

今年初曾發生尖沙咀一間酒店有鋁窗墜地擊斃途人的事件，令到窗戶安全再次響起警號。屋宇署自 2012 年實施強制驗窗計劃至 2018 年底，共向約 9,800 幢住宅樓宇發出 50 萬張強制驗窗通知，惟當中有 12% 在指定期限過後仍未遵從規定驗窗，其中最長個案更逾期接近 6 年。而計劃推出初期，署方稱每年會向 5,800 幢樓宇發出驗窗通知，換言之 6 年多來署方只達到當初訂下約兩年的目標。



寶勤樓早前發生窗戶墜街事件。

## 橋咀島長椅 終於唔駛再面壁

面對無敵海景，相信大家都一定心曠神怡。不過有街坊早前反映，指橋咀島上新建給市民休息用的長椅，是背對海、面向牆壁而建。西貢區議員李家良指，街坊反映，這樣的設計實在浪費了大好美景。

李家良近日向《我家》透露，已與相關部門溝通聯絡，工程部門願意將長椅改變方向。希望工程完成後，街坊和到島上遊覽的市民均能受惠，大家終於唔使再「強制面壁」啦！



現時橋咀島長椅採用「面壁」設計。

## 智能共享泊車 work 唔 work ?

隨著西貢區人口增加，區內私家車的數量和需求也大增。有西貢區議員就在西貢區議會交通及運輸委員會上大膽提出建議，要求在政府或公營機構

等場地推動智能共享泊車試驗計劃。

西貢區區議員張美雄向《我家》表示，他建議可以參考鄰近地區，如台灣的經驗，透過

車位資訊共享，解決泊車時間錯配情況，如車位業主平日駕車上班，車位便有 8 至 10 個小時閒置，屆時就可以將該部分空檔時間讓出給訪客泊車。



Monchhichi 選手包。參賽者可獲得一套。

### 活動詳情

日期：10月13日  
地點：將軍澳  
組別：10公里個人及團隊；4公里個人及親子；2公里兒童及個人  
報名日期：6月14日起

報名費：300元，費用已包括選手包精品及食物慈善捐贈；420元，除了以上項目外還可以一次過擁有額外3款超可愛的 Monchhichi 獨家禮品，包括 Monchhichi 長毛巾、passport 套及旅行袋。

## Monchhichi 主題跑 6月中開始報名

不少街坊都喜歡參加親子跑步活動，今次在將軍澳就有得玩啦！第五屆為食跑將會於10月在將軍澳舉行，今年更邀請 Monchhichi 來到香港跟大家一齊跑。當日會場亦設有以環球美食為主題的「為食嘉年華」，提供世界各大美食，還有攤位遊戲及 Monchhichi 拍照區，節目豐富。參賽者可獲 Monchhichi 選手包，完成賽事後更可獲紀念獎牌等精品，大家有興趣記得報名啦！

每位成功報名參加 Monchhichi 主題跑的參賽者均可獲得一套 Monchhichi 選手包，所有禮品都屬於香港獨家限定，選手包有 Monchhichi 跑手 Tee、紋身



Monchhichi 主題跑宣傳海報。

貼、特別版襟章、大頭 Monchhichi 布袋！參加者完成賽事可獲得 Monchhichi 完成獎牌。

而且參賽者在活動中所消耗的卡路里亦都會被轉化成食糧，為受惠機構 J Life 啟愛共融社區中心幫助的有需要人士籌集食物，跑步同時亦可幫到人，十分有意義。

將軍澳中心變身成集時尚、飲食、親子遊樂的新天地



商場特設將軍澳區最大的豪華育嬰室和兩間哺乳室。

## 將軍澳中心全新登場 一齊 Happy Shopping

將軍澳中心優化完成後，很多全新商戶陸續進駐，變身成集時尚、飲食、親子遊樂的新天地，成為同區最大型商場之一，國際品牌和清新小店近日都陸續開業啦！

為配合區內需求，商場特設將軍澳區最大的豪華育嬰室和兩間哺乳室，更有奶瓶加熱氣器，貼心的設施方便家長逛街時，都可以照顧小朋友。

新開張當然有優惠給街坊啦。由即日起至8月31日，只要讚好或追蹤將軍澳中心 Facebook 或 Instagram 專頁，即享免費1小時泊車優惠。另外，登記成為 The Point by SHKP 會員，即獲500分迎新賞，更可在將軍澳中心以積分換領免費泊車時數，尊享免觸式泊車服務、獨家禮品換領和全年尊尚禮遇等。



## 商務印書館搬遷清貨 掃平書最後機會

商務印書館 PopCorn 分店因為租約期滿，由4月底開始已舉行搬遷清貨大減價，多本精選書籍以低至10元發售，亦有不少經典書籍以低至三本100元「勁抵價」出售，許多街坊喜歡的食譜都只是10元至數十元一本。值得注意的是，該個大減價活動如無意外於本月15日就會結束，希望「掃平書」的將軍澳朋友真的要有買趁手了。

有平書買固然是好事，但如果少一間書店，對街坊而言又未必是好事，幸好商務印書館將軍澳中心分店其實已經於4月中開張，街坊們以後要看書、買書，就不妨移步到該分店啦！

### 活動詳情

日期：4月26日至6月15日  
時間：上午11時正至下午9時正  
地點：商務印書館將軍澳分店 (PopCorn 店) (將軍澳唐賢街9號 PopCorn 商場地下 G02-04 號舖)

## 資優媽媽



專欄作者：陳靜茹

是媽媽，是醫師，是妻子，亦是女兒；以「寬容大度，能屈能伸」勉人自勉。

常常覺得香港的家長視線焦距很短，常為子女的每一份成績單感到焦慮。但培育子女是一項任重道遠的使命，是一場長跑，講的是長綫投資，心急不得。

一位家長經常向我訴苦，說讀小學的兒子成績不好，尤其是數學。

我問：「其他科呢？」

她答：「還可以。」

我於是說：「這情況等於近距離看一幅油畫，顏料

一坨一坨很是粗糙不雅，但如果走遠看，卻是一幅美麗的風景，連小瑕疵也看不見了。」

問題重點是：不好，要查找原因，然後對症下藥。

我曾嘗試寫下十條數學題考她的兒子。小男孩提着筆，猶猶豫豫，時間滴滴答答溜走，他卻一直不敢下筆；他愈是不敢下筆，在旁的母親就愈是暴跳如雷；愈暴跳如雷就罵得愈兇狠，旁觀者也聽得心驚膽顫。

過了不知多少分鐘以後，孩子終於寫下答案。核對一下，啊！出乎意料，幾乎全中。此刻，我便知小孩缺乏的主要還是自信與鼓勵。

再來，我問家長：「補習老師有甚麼建議？」我知孩子正在補數。

家長答：「於暑假期間先預習新一年的數，讓孩子及早熟悉。」

我說：「不！這樣只能改善一陣子。應該複習過去一年的數才對，因為萬丈高樓從地起，要打穩根基才是上策。揠苗助長沒好處。」

另外，很重要的一點，就是母親要調節——少罵多鼓勵，建立孩子自信心。責罵而沒有良方，只會令情況更壞。

## 香港家長目光要放長

「旅遊」、「打機」、「Hea」這些代表著時下年輕人生活態度的代名詞，就必然跟「廢青」畫上等號嗎？其實，不少年輕人心底裡都埋藏了一個夢想，認定夢想，咬緊拳頭不怕捱，一朝成長絕對不是夢。「做，唔一定贏，但唔做，就肯定冇得贏」！



吳家竣想趁著年輕，付出十倍、二十倍、三十倍的努力去為社會做一些事。

在很多人眼中，吳家竣是一個「冇時停」、「臉皮厚」的年輕人，其實與他的成長經歷有關。11歲就被送到英國讀書，養成了獨立的個性；當時學校只有他一個華人學生，英文說得再差都要厚著臉皮與人交談。

吳家竣說，世界不會為你改變，所以必須不斷調整自己，融入生活、融入世界。「曾經試過在公眾場合朗誦忘詞、錯字，當時台下的觀眾真係指住我笑，但我唔怕，錯咗就講唔好意思，大家都會明白的，最緊要敢於嘗試。」

## 與其奉獻公司 更想奉獻社會

英國修讀金融系，畢業後毅然放棄金融業的高薪厚職，投身社會服務，放膽嘗試，令吳家竣認定了方向：「我喜歡與人交流，無論哪個年齡的人，我都喜歡和他們聊天，與小朋友玩、冰下公公婆婆，我就覺得好滿足、好開心。所以我好享受這類型的工作」。

其實，吳家竣也經歷過一段表面「Hea」的日子：旅遊、打機、日日留在家中、被父母催促搵工，「其實我唔係 Hea，只係覺得返工沒有挑戰性，墨守成規，我好想跳出舒適區。直到有一天，朋友說做社區工作好有挑戰性，就膽粗粗試下」。一份好奇心，喚醒了他心中沉睡的夢想：「做 trading（金融交易）是幫自己賺錢，返工奉獻公司，但我更想奉獻社會。」

## 趁年輕付出十倍、二十倍努力

不過，他坦言，心底裡亦有落差：「起初以為，社區工作就是電視中看到的辯論、請願、站在路邊同街坊講早晨，但原來有好多細節的功夫、所有事情都要自己一腳踢。」

追夢的路未必如心中所想象，總有落差、總有挫折，但亦會有驚喜，收穫經驗。吳家竣說，「我想趁著年輕，付出十倍、二十倍、三十倍的努力，去為社會做一些事情，我唔確定長大了之後我會走一條怎樣的路，但至少，我試過，無憾」。

人們總說，青蔥歲月跑得很快。但只要仍有夢，你可以比時間跑得更快！

# 吳家竣 跳出舒適區 躍入社區



與小朋友玩亦令吳家竣感到滿足。



在區內的足球場與「校長」譚詠麟同場競技，吳家竣也變成「小粉絲」。



吳家竣從奉獻社會和服務街坊中找到滿足。

## 英國？大灣區？ 他的選擇是……

興趣愛好十分廣泛，踢波、打籃球、下棋，吳家竣可謂動靜皆宜，俗語叫做「冇時停」，也正因為如此，無論男女老少他都「玩得埋」。有一次，街坊約了「校長」譚詠麟在寶翠公園踢波，特意叫吳家竣一齊踢，原來吳家竣也是「校長」的小粉絲，多得平時與街坊有一齊踢波，才有機會與偶像同場競技。

不過，貪玩、樂觀的他，也有苦惱時。大學畢業那年，有英國金融公司聘請，「當時都有想過留在英國發展，但始終人在他鄉，沒有一種歸屬感」。

近年不少年輕人躍躍欲試想到粵港澳大灣區中的內地城市發展，吳家竣說，都有考慮過，內地的發展空間和潛力都很大，是毋庸置疑的，但同輩中的朋友們普遍都有疑慮：「很多年輕人都話在內地發展識人好過識字，雖然未必係好全面，但始終對初出茅廬的年輕人來說是有擔憂的。始終我都係覺得香港好。」



投身社會服務，  
放膽嘗試，令吳家竣認定了方向。

這一回我們繼續向西北進發，新界西北面最有名的地方可算是下白泥，皆因獨有泥灘上的日落夕照，無限浪漫。但在下白泥不遠處的龍鼓灘，其實更值得我們遊玩，論豐富及精彩程度，只高不低。



## 遊玩新界小山崗系列 3

# 奇岩怪石日落

# 龍鼓灘玩全日

可愛的豬仔石是指定打卡位。



在屯門站出發，可乘搭 K52 巴士直達總站龍鼓灘。在巴士總站落車後，往村的深處步行約 4 分鐘，當行至村尾位置時，會出現分岔小路，而且亦會看到當局特別製作的「皇帝巖」路牌，轉入小路再行 6 分鐘就見到「皇帝巖」的小山崗入口。小山雖然有點斜，但很矮，慢慢行 6 分鐘就可到達。行到高處抬頭望，巨大的岩石就在眼前，石上刻有「皇帝巖」三個大字，石下有碑記，大家可以一睹當年宋帝路經此處的事蹟。

### 秘探肥嘟嘟豬仔石

欣賞完皇帝巖，我們先行回到巴士總站，從站外的龍鼓灘路往北行 16 分鐘，直至看到右方的「劉氏宗祠」就可進入這趟旅程的另一個小山崗，來一趟秘探奇石。劉氏宗祠左邊有一綠色鐵皮

建築，而入口位置就在建築物底層的鐵梯後面呢，鐵梯後面另有一度鐵梯，請放膽進入。

小山上雖然路況較亂，但由於沿途均有大量前人留下的彩帶標記，因此前路指引非常清晰，只是沙石路較多，要小心前行。雖然只有 800 多米路程，但都要近半小時才可到達。最後穿過電塔之後，遠望看到一塊大石

巨大的岩石上刻有「皇帝巖」三個大字。



上疊著另一塊大石的就是豬仔石了！此時觀看毫無豬相，要轉到另一面才能發現它的可愛處。

註：此山崗路況較隱秘，而且沙石斜路頗多，建議有經驗人士帶隊前行，參與人士亦應穿著性能良好的行山鞋。

### 完美日落海景 BBQ

探索完豬仔石後，原路折返，再次行上龍鼓灘路，往大馬路後這次直接走進稔灣徑，經此小徑可快速抵達

最後的景點——中華白海豚瞭望台。小徑前行 15 分鐘就會到達入口，入口有一木製大型牌坊，沿著梯級行大約 200 級就可到頂，5 分鐘就可輕鬆欣賞最完美的日落！

若剛好是日落時間，建議試試瞭望台出口旁的 BBQ 店，火爐及座位均沿著海灘邊緣設置，一邊燒烤一邊欣賞晚霞海景，十分滿足寫意，完結一天的旅程。



龍鼓灘的日落被不少人稱為最完美的日落。

### 明生旅遊團

專欄作者：項明生

深度旅行專欄作家、電台及電視主持，作品多次榮獲「十大好書」、「金閱獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。



## 上野公園——東京第一個公園

明治維新時期，一個叫 Public Park (公園) 的概念傳入了亞洲。18 世紀，英國工業革命開始，為滿足日益增加的城市人口生活需要和改善城市生態環境，現代城市公園誕生了。

亞洲最早的公園，包括建於 1868 年上海的外灘公園，同年建於明治元年的神戶外國人居留遊園，都是租界內的外國人設置。開園於明治九年的東京上野公園，可謂東京第一個真正公園。

如果大家到訪上野公園，一定會看到一座西鄉隆盛的銅像。西鄉隆盛作為一個幕末的志士，雖曾立大功，卻因

在晚年時帶領武士反抗明治政府，被視為叛軍，最後自殺身亡。不過，仍有不少日本人尊敬他，特別是東京人，在明治維新 150 周年，NHK 電視台要選出一個幕末人物拍攝大河劇，就選了西鄉隆盛。

受到愛戴是因為他的做人宗旨——「敬天愛人」。當年他明明可以消滅長州藩，卻選擇了放他們一馬，沒有徹底剿滅。在江戶時代也一樣，兵臨城下時，他沒有發動攻勢，而是獨自拿着兩瓶薩摩燒酒，單人匹馬進入了江戶城，與幕府代表勝海舟談天，二人談了一整

位於上野公園的西鄉隆盛銅像。



晚，決定為國家利益，保護江戶百姓免於生靈塗炭，無血開城。

西鄉隆盛的人生是四起四落，曾兩次被流放、兩次下台，他平日打扮與下層武士並無分別，深受武士們喜愛。日本人有一種思想叫「敗者的美學」，當年成功的那位其實是西鄉隆盛的同鄉大久保利通，但反而失敗了的西鄉隆盛更受人喜愛。



上野公園在外國遊客心中是賞櫻首選之地。

「我們的船漸漸地逼近榕樹了。我有了機會看見它的真面目：是一棵大樹，有著數不清的極枝，枝上又生根，有許多根一直垂到地上，進了泥土裡。一部分的樹枝垂到水面，從遠處看，就像一棵大樹躺在水上一樣。」



舒月  
財經主持人，  
熱愛工作、  
熱愛生活。

# 遊走大灣區

06, Jun 2019



這是著名作家巴金先生在《鳥的天堂》中對這片神奇的景色的描述。鳥的天堂，其實近在咫尺。它位於廣東省江門市新會區天馬村天馬河河心的沙洲上，是全國最大的天然賞鳥樂園之一。

當中最神奇的景象，就是一棵據說生長於明末清初的榕樹，樹枝垂到地上，紮入土中，形成新的樹幹。獨木成林，繁茂的枝葉覆蓋寬度達20多畝，約15米高的榕樹林密不透風。這裡吸引了成千上萬隻的雀鳥，形成世間罕有的「百鳥出巢，百鳥歸巢」奇特景觀，亦形成了「一樹便天堂」的奇景。

## 了解巴金與新會的淵源

「起初周圍是靜寂的。後來忽然起了一聲鳥叫。我們把手一拍，便看見一隻大鳥飛了起來。接著又看見第二隻，第三隻。我們繼續拍掌，樹上就變得熱鬧了，到處都是鳥聲，到處都是鳥影。大的，小的，花的，黑的，有的站在樹枝上叫，有的飛起來，有的在撲翅膀。」

既然是鳥的天堂，怎會只得一棵樹呢！鳥的天堂主要有七個景點（見附表），除了可以欣賞一大片自然生態景色之外，還可以了解巴金先生與江門新會的淵源，且有生態農莊可以品嚐各式水果。

既然來到江門，如果選擇兩天遊，舒月為你推薦包括梁啟超故居、橋樑博物館等景點，還可以在國家AAAA級旅遊風景區古兜溫泉綜合度假區留宿一晚，真係又「學到嘢」，又可以「嘆世界」。在週末放下手機、電腦、電視，去和大自然做一個親密接觸吧。



小鳥天堂

地址：江門市江海區禮樂街道禮東村，東海路與江珠高速交匯處。

巴金在作品中對「鳥的天堂」這片神奇景色有豐富的描述。

## 鳥的天堂七大景點

① 觀鳥長廊 約一公里長左右的走廊，可從不同角度去觀賞鳥。

② 榕蔭水道 乘搖櫓船，繞三島馬河與野鷺親密接觸，欣賞本地特色水上民歌——咸水歌對唱。

③ 觀鳥樓 飽覽島的全貌，還有天馬水鄉田園風光以及鳥語花香的景色。

④ 鳥趣園 佔地3,000平方米，近距離和百餘品種、逾千隻鳥兒親密接觸，還可以餵鳥。

⑤ 巴金廣場 五邑地區佔地面積最大，紀念巴金先生的廣場。

⑥ 鳥博館 介紹鳥類知識，是一個包含圖片、標本，多媒體觀察小鳥活動和繁殖於一體的科普知識館。



身處「鳥的天堂」，不難看到群鳥飛翔

⑦ 生態農莊 佔地約5,000平方米，你可以摘取天然新鮮美味兼健康的綠色水果，邊賞鳥邊吃水果。全家人一起來到，其樂融融。

## 情感之味

專欄作者：唐嘉碧

傳媒出身，服務過多家報章雜誌，千禧年後轉職集團公關總監，愛生活、愛美食，現為自由工作者。



由枇杷底部開始撕果皮，三兩下便能輕易將果皮撕掉乾淨。

## 枇杷當造寧波之旅盡情吃

上月中去了一趟浙江寧波小旅行，行程包括寧海、象山和奉化等縣鎮，每個地方都有不同的風景和美食。在四天三夜旅途中，每天都吃得到一種清甜美味的水果，就是顏色嫩黃，個子像一顆大雞蛋又似黃杏的枇杷（又叫枇杷果）。原來每年四、五月是枇杷當造季節，難怪當地沿路都見到擺賣枇杷的路邊攤，還有種滿密密麻麻枇杷果果樹的大小果園。

枇杷果是枇杷樹結的果實，味道甘美。枇杷果肉柔軟多汁，清甜中帶微酸，肉質細膩無渣，中間有兩、三顆果核，新鮮採摘的枇杷果皮光滑無瑕。寧波朋友教我們將枇杷多放一、兩天，待果皮色澤變深，並出現黑斑的時候才好吃，因為味道最甜。情況就如我們吃香蕉一樣，熟透了糖份更高，味道

更甜。

枇杷果富含人體所需的各種營養元素，含有各種果糖、葡萄糖、鐵、鈣以及維生素A、B、C等營養素，是營養極豐富的保健水果。中醫認為枇杷果實有潤肺、止咳、止渴的功效，任何人也可以食。不過枇杷太嬌貴了，稍一碰撞，外皮很快便見瘀痕，而在密封之下又很快熟透，一旦熟透就會爆裂開，所以不便出口。

從小到大，每當喉嚨不適，媽媽便會到藥材舖買一大包枇杷葉回來，加些蜜棗煲水給我們喝，就是從未吃過新鮮枇杷。這次不僅吃個夠，還像照顧BB一樣，小心翼翼地捧着一盒上機帶回港，運送過程不輕鬆，但看見爸媽和小姪女芯芯吃得津津有味，一切都值得。

談起慈善團體，大家的印象可能是明星獻唱金曲的電視籌款 Show，可能是每逢周末的賣旗日……但對於獅子山下的其中一個家族來說，做慈善還是父與子的傳承。已有半百歷史的仁濟醫院，見證千萬個家庭的救濟故事，也見證一個曾經跟著爸爸做義工的小學生，長大後成為一個慈善機構領頭人的歷程。



王賢訊與父親王忠秣先後出任仁濟主席。



仁濟看著我成長，  
我得到的東西很多，  
付出的也很多，  
是不可或缺一部分。

「我好早已在仁濟做事」，今年升任仁濟醫院董事局主席的王賢訊 (Vincent)，雖是「80 後」，已是加入仁濟第十三個年頭，但他所說的「早」，遠至小學時代。19 年前，他的父親王忠秣同樣是仁濟主席，把年少的他帶去做義工，漸漸參與公益成了王賢訊生活的一部分。

「我的三分一人生都在仁濟度過。」是仁濟，讓王賢訊更容易建立起人際網絡、建立起自己的事業，並成家立室，但原來一開始，他父親一度不贊成他加入仁濟董事局做總理。那時的他剛在美國畢業，才二十出頭。但最終他以行動證明了自己。

那個年代都是建立了事業才去做總理，但後來我的表現說服到他。

如今做了董事局主席，算是「子承父業」，王賢訊同時也體會了為人父的酸甜苦辣，現與太太育有兩子一

女，而他想做個不一樣的父親，「我跟我爸爸很不一樣」。在王賢訊眼中，王忠秣是一個典型工業家，為人相當務實，也嚴謹。他則「父愛爆棚」，非常珍惜和家人相處，希望把時間都留給孩子們。

可是，管理一個慈善團體，已足夠令他分身不暇。王賢訊便把孩子都帶去一同參加探訪、賣旗日等義工活動，驚喜地把孩子訓練得不怕陌生，更懂得主動上前與長者慰問聊天。利用親子時光，以身作則教孩子做善事，此情此景，又與十多年前的王父十分相似。

仁濟在香港紮根超過半世紀，從一間地區醫院發展成全港性的慈善團體，主席一職責任重大，默默耕耘多年的王賢訊不怕挑戰，這些年積極落區探訪、做義工搞活動，早令他對善團有宏觀深入的了解。

他認為，善團最大功能之一是彌補政府施政不足，「市民發生什麼事，我們比政府更早知道」，也能成為向政府反映民間意見的橋樑，例如派福袋活動，獲邀的政府高官也親自去探訪獨居長者，「老人家都會直接表達，希望生果金多點」。

王賢訊表示，今年多個項目也會擴大規模，例如每年為響應「慶回歸」主題舉辦的愛心派福袋活動，以往每年都會派出 5 至 6 萬袋福袋，今年為配合 70 周年國慶及佛教南天佛緣慶典，已四出游說善長贊助，務求加倍至 12 萬袋，「特別做大一倍，令區內及區外長者也得益」。

善團其實等同一個小社會，是一個(社會)縮影。

「多謝仁濟這 13 年給我的東西，今年做了主席，我知道自己有很清晰的方向，會堅持每個總理都竭盡所能，把自己的朋友網絡都『貢獻』給仁濟」。善團像小社會，也像大家庭。像世間子女一樣，或許，年輕的總理會被父輩質疑，但年輕的善團主席也可為機構注入活力。



仁濟這麼多年也有一個理念，叫尊仁濟世。

06, Jun 2019



父子的傳承

王賢訊行善當

仁

不讓



王賢訊享受與家人一起做義工的時間。



王賢訊希望為仁濟的慈善活動吸納更多年輕人。

### 義工團仍是「Baby」盼吸納更多年輕人

仁濟今年的口號為「仁者義行·傳揚愛心」，義工服務是今年度的主打項目之一，身兼仁濟義工團總團長的王賢訊形容，只成立了6年的義工團現階段仍是個「Baby」，期望任內多推出創新又有仁濟特色的義工活動，「以後人們想起仁濟，便會想起這些活動」。

上月舉行的「仁濟醫院全港賣旗日」，是王賢訊口中的「打響頭炮」之舉，參與義工人數超過1萬，較去年的5,000人多了一倍。有別傳統賣旗日採用機構彩旗，今次賣旗日與卡通品牌B.Duck合作，推出一系列「鴨仔」彩旗，呼籲公眾支持器官捐贈。

王賢訊說，目前義工團有大約6,000多人，其中銀髮義工佔大多數，未來希望吸納更多年輕人，壯大義工力量。



手機掃碼  
認識仁濟

王賢訊與仁濟總理許夏林，及藝人麥長青、陳浚靈和陳滢向商戶及市民賣旗，獲得不少商戶及街坊響應。



王賢訊到魚檔宣傳賣旗日。

### 仁濟未來半年主要活動

6 ~ 8月  
海外學生  
仁濟夜

6 ~ 12月  
慈善雙週：全港屋  
邨屋苑及社團籌款

9 ~ 11月  
售賣慈善獎  
券

10月  
慈善行

10 ~ 11月  
慈善遙控模型車  
格蘭披治邀請賽

12月  
德育及公民教  
育獎勵計劃 香港國際學生  
創新發明大賽

1月  
慈善星輝仁濟夜  
電視籌款節目

2019

2020



市民飼養狗隻的數目近年持續上升，要做個盡責的狗主人，除了要有照顧狗隻一生的心理準備外，也要學會如何訓養狗隻，減少因為不懂得處理寵物難題而衍生的棄養問題。狗主人遇到的兩大飼養難題是狗隻亂吠和隨處大小便，這次先與各位狗主人了解狗隻亂吠的原因和分享解決方法。

## 狗狗學堂 (一)

教  
識  
愛  
犬

# 唔亂吠

### 不同吠聲 不同意思

狗主人先了解狗隻為何吠叫，再以適當的方法糾正。狗隻不同的吠聲有著不同的意思：

#### 低沉的吼吠聲：

- 發怒中，或警告我們別要靠近。

#### 較高音的吠聲：

- 處於開心或興奮的狀態，例如主人回家時，狗隻常以這種聲音歡迎主人。

#### 連續、音調較平的吠聲：

- 想爭取別人注意，或者因為害怕而冷靜了下來。例如比較少出街的狗隻，當有其他人經過家門時就會這樣吠叫。



### 三大吠叫原因 + 解決方法

狗隻吠叫原因很多，主人需視乎情況以不同方法，對症下藥來解決和改善狗隻的行為。

#### 有所要求

若主人每次在狗隻吠叫時給牠們食物、安撫牠們，狗隻會以為自己擁有主導權。狗隻為吃東西而吠叫，主人又有求必應的話，牠們便會以為你是「聽命於牠」。

解決方法：在日常生活中建立主人地位，別隨便回應狗隻的需求，也要注意生活細節，例如別讓狗隻走上床、梳化等較高位置；主人要緊守主動給狗隻食物的原則，讓牠們明白「階級有別」。

#### 感到危機

狗隻有保護地盤的天性，對外來的入侵者十分敏感。然而，狗隻與人類認知的危機不太相同，例如狗隻未曾見過老鼠，突然遇上便可能感到驚惶。此外，我們以為狗隻可辨別賊人並加以防範，但在牠們眼中可能所有陌生人都是入侵者。

解決方法：主人要多觀察並理解狗隻的行為，別盲目責怪狗隻，當牠們遇到陌生事物而感到驚慌時，主人要表現冷靜，讓牠們明白那些事物並不可怕。若地盤意識較強烈的狗隻，可以嘗試把牠們安置在遠離門口、窗戶的地方，又或開著音樂、電視機或收音機等掩蓋其他雜聲，防止牠們太容易受刺激。

#### 精力過剩

狗隻需要適當的運動量，若狗主人比較少帶牠們外出散步，家中又沒有人陪牠們玩耍，牠們唯有以吠叫來消耗多餘的體力。

解決方法：主人應要每天一至兩次帶狗隻外出散步及陪牠們玩耍，視乎狗隻的種類和體型，每次散步應有最少半小時或以上。



狗主應要每天一至兩次帶狗隻外出散步及陪牠們玩耍。

### 噴水講究適當時機

狗主們可能從別人的經驗想到一些教養狗隻不亂吠的方法，最常見的是使用噴水壺方式來警戒狗隻。噴水的目的是讓狗隻將吠叫與不好的事情產生聯想，令牠不會胡亂吠叫，不過效果須視乎噴水時機是否掌握得好，以及主人是否能及時辨識狗隻吠叫目的並立即作出反應。這個方法雖然較為溫和有效，卻未必適合所有情況。值得一提的是，狗主人使用噴水壺時要夠隱蔽、出其不意，讓狗隻不清楚懲罰是來自噴水壺，才能自然將吠叫與不好的事情產生聯想。若狗隻知道噴水壺是「原凶」，便可能聰明地避開，反而未能產生效果！



### 注意！漁護署開班教犬隻服從訓練



漁護署會不定期開辦免費的犬隻服從訓練課程。



手機掃碼  
了解更多

新手狗主可以留意漁護署會不定期開辦的免費犬隻服從訓練課程，由於費用全免，一開班經常火速爆滿。訓練課程分理論班和實踐班，分別教授犬隻訓練理論、犬隻行為及思考模式，以及介紹基本犬隻服從訓練技巧，包括如何向犬隻發出指令，如何閱讀小狗的肢體語言，和相關動作練習等。大家要注意，參加課程的狗隻要足5個月大，並要有齊有效牌照、針卡。