我家
HoMemory

issue 05
西貢.地區報
發行日期： 04, Jul 2019
隔 星 期 四 派 送
雙 週 報

看得見的人情味

我家・焦點
書展重拾本土文化
重新認識屬於你的香港
02~03

醫・家
一件千層蛋糕
肥過四包薯條？
07

型色・煮意
教你炮製豆醬雲耳炆雞翼
08

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

那些年，我們在爸爸媽媽的陪伴下，走入人山人海的書展會場，一本本色彩繽紛的兒童圖書目不暇給；長大了，去書展變成與同學的約會，一齊探索青澀的愛情世界、一齊埋頭於堆積如山的補充練習教材；人大了，時代變遷、內容更新，不變的，是三十年如一的香港書展，不變的，是每一個香港人從書展中所尋覓的，書香味、香港味。

屬於你的香港

重新認識

書展重拾本土文化

一連 7 日的第 30 屆香港書展，本月將在灣仔會展舉行，今年共吸引來自 39 個國家及地區、超過 680 家參展商參展，當中包括科威特、荷蘭及俄羅斯等新加入的參展商，期間並會舉行逾 310 場文化活動。

年度主題：科幻及推理文學

今年書展以「科幻及推理文學」作年度主題，將於展覽廳外的「文藝廊」設置名為「文遊四度空間」的專題展覽，介紹倪匡、杜漸、已故作家黃易等多位科幻及推理文學作家，並展出其初版作品、親筆手稿等珍貴收藏。其中香港科幻巨擘倪匡，更會展示《衛斯理》系列的手稿、昔日連載剪報、部分電視電影選段，並主講「名作家講座」。

適逢香港書展今年踏入第 30 年，文藝廊亦會特設「三十連綿書展情」專區，展出歷屆書展的珍貴照片、印章等，與讀者共同見證歷年書展變遷。

翻開書本，透視香港，品味本土，探索人生。

偽文青的香港

《香港人應該思考的 40 個哲學問題》

正義較不正義好？下一代關我何事？飲食男女，天經地義？哲學其實都可以很潮。以香港人為對象，用輕鬆親切的筆觸、有趣的例子，闡釋和解答與香港人息息相關的 40 個哲學問題。有學術知識，但不故作高深，正是此書的原則。

歷史上的本土情

《線下導賞:屢見仍鮮的香港古蹟》

尋找香港古蹟該由那時、那裡開始？由記錄香港古蹟專頁「尋蹤覓蹟」團隊撰寫，通過實地考察和翻查文獻，以十個不同的主題，由新石器時代到殖民地時期為大家介紹香港這片土地，探索一座座屢見仍鮮的香港古蹟。閱畢此書，你會赫然發現，古蹟一點也不沉悶。

《香港失物認領處——100 個城市印記 to be found》

Where's Wally 就玩得多，有沒有想過在香港都可以找找樂？勾畫 12 個富有香港特色的文化地景，其中涉及傳統風俗、懷舊行業、自然環境，呈現香港各個不同面向。畫作風格新奇富想像力，透過找尋書中介紹的一百件「失物」，建構當區的面貌，再配以 12 個地區人物故事，如理髮店師傅、天星船長、歌廳歌女等，由內而外重新認識我們身處的香港。

《地域文化與國家認同：晚清以來「廣東文化」觀的形成》

「文化」是什麼？「廣東文化」何在？國家觀念從「天下」轉移到「國家」的過程，是近代「地域文化」話語的建立。在這個過程中，近代讀書人在國家意識和地方關懷的二重奏中，不斷調校音調，加入自己的聲音，建立起國家與地方的辯證統一關係，令地域文化認同成為近代國家觀念的一種表達。

第 30 屆香港書展

日期：7 月 17 至 23 日（星期三至星期二）
地點：香港灣仔會議展覽中心
票價：成人票港幣 25 元
小童票港幣 10 元

7 月 17 至 18 日（星期三至四）
上午 10 時至晚上 10 時

7 月 19 至 20 日（星期五至六）
上午 10 時至午夜 12 時（一樓展館）
上午 10 時至晚上 11 時（三樓展館及五樓展館）

7 月 21 至 22 日（星期日至一）
上午 10 時至晚上 10 時

7 月 23 日（星期二）
上午 9 時至下午 5 時

名家同你講：

科幻小說是一種寓言式的鏡子，你對未來又有什麼憧憬？

今年書展以「科幻及推理文學」為主題，聯合出版集團與旗下中和出版，亦聯合主辦了「華文科幻創作談」，多位重量級嘉賓將親臨與讀者對話，包括中國科幻銀河獎、全球華語科幻星雲獎、京東文學獎得主韓松，以及華文科幻大咖王晉康、李偉才、望日，共同探討科幻創作的現在與未來，對話科技與未來，探索現實與科幻的疆界。

「華文科幻創作談」
日期：7 月 21 日
時間：下午 4 時至 6 時
地點：灣仔會議展覽中心 s421 室

優惠咪走雞

兩大票價優惠

今年書展的票價跟去年相同，成人票價為港幣 25 元，小童票價（小學生或身高 1.22 米或以下兒童適用）票價及上午進場票價（中午 12 時前進場適用）均為港幣 10 元。不過，門票方面其實亦設有不同優惠：

（1）凡以正價購買 7 月 17 日或 18 日香港書展門票人士，憑完整票尾可於 7 月 19 日至 21 日（星期五至日）下午 5 時後免費進場 1 次。

（2）由即日起至 7 月 23 日，透過 AlipayHK App 購買香港書展正價電子門票，每張門票可享 港幣 5 元折扣優惠。

同場加映：運動消閒博覽

大家去書展的同時，可憑同一張門票參觀香港運動消閒博覽！一系列電子運動裝備、運動器材、配件，以及跟音樂、攝影及智能玩具有關的產品，不論好動、好靜的朋友都可以順道體驗一下。

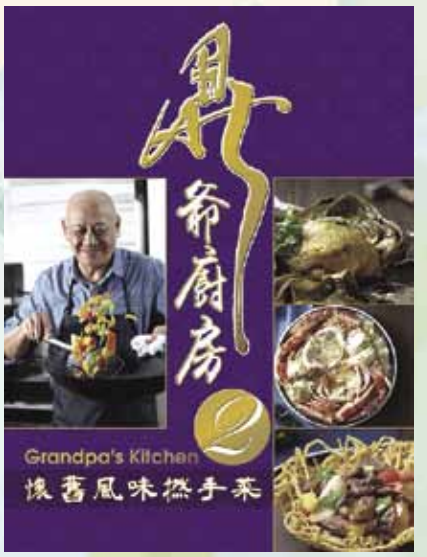
香港人先至明

《搭紅 Van——從水牌說起：小巴的流金歲月》

從白牌車到 19 座小巴的故事，小巴牌照值多少錢？有紅色小巴的地方就沒有綠色小巴？花碼是甚麼？從 50 年代走來，紅 VAN 接載過從鄉村躍身到市區打拚的打工仔，接載過風雨中趕著回家的歸人，接載過暴動中逃難的工人，也接載過你和我上課下班，紅 VAN 不只是一種交通工具，更是一種香港情懷，你對它有甚麼認識？

飯枱上的本土味

《鼎爺廚房 2——懷舊風味撚手菜》



風格強烈的粵菜食譜，尋味懷舊飲食文化。著名藝員李家鼎，自幼練就一身家傳好廚藝，仿似一本粵菜活字典。自首本食譜《鼎爺廚房——家傳粵式手工菜》，勇奪當年綜合圖書銷量冠軍之後，鼎爺再度出山，用腦力和心思，炮製美好粵菜。重現經典粵菜，呈獻本土特色，分享烹飪心得，傳承粵菜精粹。手工粵菜載譽歸來，圖文並茂，中英對照，掀起新一輪暢銷風潮。

《Art toy story》

香港第一部設計師玩具聖經。以藝術玩具為出版主題，跳出功能性玩具的傳統窠臼，擁抱觀賞性玩具的時尚潮流。聚焦藝術玩具的今生與來世，呈現產業鏈條、演進路徑與創作天書的全景圖。上集把整個產業內的各個持份者逐一介紹，以了解他們各自的發展軌跡從而拼貼出整個網絡版圖；下集則介紹藝術玩具界的新生代，以及其他地區創作人的創作歷程。還有一本「手做玩具製作手冊」，附加在下集內，讓讀者參與製作，帶來互動。

Text：安　琪　Design：謙

交通成本日益上漲，市民上班上學百上加斤。有見及此，港鐵推出月票、政府也實施交通津貼優惠，不過並非所有地區都能完全受惠上述車費優惠或津貼，沙田便是數一數二的「盲點」，當中有些地方距離港鐵站較遠，却無港鐵特惠站，居民倍感無奈。

「孤島」等緊一個港鐵特惠站

位於馬鞍山耀安邨的港鐵特惠站、上班時間居民一個接一個排隊享用優惠。

水泉澳邨

位於山上水泉澳邨人口近3萬，居民要「下山」才可轉乘港鐵。

沙田港鐵特惠站位置分布圖

港鐵特惠站設立準則

- 乘客實際數目及可達致增幅
- 有否其他交通工具接駁至車站並提供優惠
- 擬設立的「特惠站」與車站的距離（以約 500 米作標準）
- 市場情況及區內交通競爭
- 擬設置地點能否提供基本安裝條件，包括是否有足夠空間及電力供應

現有特惠站位置

建議加設特惠站位置

來往水泉澳邨山上山下的天橋，也是設置特惠站的理想位置。

鄧家彪早前為港鐵覓得於水泉澳邨商場設置特惠站，但未獲回音。

山下的沙田圍港鐵站距離水泉澳邨約 500 米距離。

現時全港一共有 38 個港鐵特惠站，市民只要在特惠站拍八達通卡後，再在指定車站入閘，就能享受 2 元車資折扣。

縱觀整個沙田區雖然有 7 個，惟 3 個於馬鞍山、2 個在火炭，1 個在第一城，2 個在大圍。作為公營集體運輸機構，港鐵設立特惠站的原意，是希望以實際車費減免，鼓勵更多距離車站較遠地方的乘客，能步行到車站乘港鐵，藉以增加客量。

根據其早前提交立法會的特惠站「設立準則」，一般特惠站會設於車站半公里範圍內。不過入伙 4 年、在沙田半山上的沙田水泉澳邨雖然符合條件，居民亦主要靠步行至山下的沙田圍站轉乘馬鐵綫到市區，但卻一直未獲港鐵正面回應加設特惠站，令居民覺得居於「孤島」。

鄧家彪：可一併解決交通擠塞

「過往已多次和當局及港鐵反映，而在水泉澳商場、或往來水泉澳邨的升降機塔也是裝機的可行地點，且已解決電力供應、有上蓋及設立空間嘅基本條件，但仍然未有回音。」工聯會新界東辦事處總幹事鄧家彪接受《我家》訪問時表示，水泉澳邨除了在地理上符合設立港鐵特惠站的條件外。該邨現時有新界東最多綜援戶，居民極需要增加交通支援。

鄧續指，現時來往水泉澳的主要道路為接駁到博康邨的水泉坳街。該雙線雙程路當初只為通往郊野公園及營地的村路，但至今已成該邨 18 座樓近 3 萬人的必經之路，因此經常擠塞。鄧指：「所以設立優惠站除可減輕乘車的經濟壓力外，亦可以改善區內交通、鼓勵更多人到山下坐車，達到分流效果，切合運輸署以鐵路優先政策，可謂百利而無一害。」

除了沙田水泉澳邨，同樣坐落山坡上的馬鞍山富寶花園，不少居民依靠一條長樓梯走到約 500 米外的馬鞍山港鐵站乘車出市區，也一直有居民希望設特惠站。

另外，將軍澳區現時有坑口及尚德設有特惠站，不過將軍澳近年有不少新屋苑落成，例如在將軍澳站 500 米範圍的怡明邨及海濱新落成的私人住宅，不少聲音都認為應加設更多特惠站，滿足市民接駁鐵路的期望。

容海恩：港鐵應放寬準則惠民

新界東立法會議員容海恩贊成要在眾多距離港鐵站較遠的屋邨加設特惠站，例如上述的沙田水泉澳邨設站問題過往已多次跟港鐵交涉，現在仍一直跟進中。惟她表示，港鐵設站準則「計得好盡」，就算已撮合好擺放地點及計好距離，港鐵也不肯放寬，以致一直在拉据。容希望，港鐵能放寬準則，讓例如沙田隆亨邨、馬鞍山富寶花園、將軍澳怡明邨等基層地方都可以加設特惠站，做到真正惠及有需要的市民。

Text、Photo：光　軍　Design：謙

領鈣入骨 舒痛護膝[1-3]

關節活到120歲

持續服用有助修復受損軟骨[4]

FlexiBone-Kneeflex

健骨活絡寶-膝康寧

天然蛋膜素NEM®系列

cGMP
現行藥品優良製造規範

90片裝

標準價
$438/樽

八大功能科研實證

強健骨骼
維他命K2(MK-7)&D3 協同幫助吸收鈣質，提高骨骼密度[5]。

領鈣入骨
維他命K2(MK-7) 降低血管鈣化風險，緩解骨質疏鬆困擾。

強化韌帶
銅 促進膠原增生，強化韌帶。

抗氧化保護
維他命C及維他命E 可去除引致細胞老化的自由基。

舒緩疼痛
天然蛋膜素 經臨床證實，7-10天 有效舒緩關節痛症[1-3]。

修復軟骨
非變性 第II型膠原蛋白 有助修復關節軟骨[4]。
葡萄糖胺及硫酸軟骨素 提供軟骨再生所需原料。

潤滑關節
透明質酸 增加關節潤滑，減少軟骨磨損。

撲滅炎性
南非鉤麻根提取物及乳香提取物 可舒緩炎性反應。

關節活到120歲 建議每日組合使用 1+3

健骨活絡寶

1條 專業版
肩頸、腰臀
手肘、膝蓋
- 粉劑配方 容易吸收
- 方便隨身 快速舒痛
- 特別適合年長人士

3粒 膝康寧
針對膝蓋部位
- 片劑配方 易於吞服
- 及早保養 集中修復
- 特別適合年輕人士

組合價~~$736~~ $398-
專業版＋膝康寧各1盒
（優惠期至2019年7月15日）

天然蛋膜素 舒痛 ＋ 第II型膠原蛋白 修復 ＋ 維他命K2 & D3 強健 ＋ 透明質酸 潤滑 ＝

1. Danesch et al., J Arthritis 2014, 3(3):1000136
2. Ruff KJ,et al., Clinical Interventions In Aging,2009, (4):235-240
3. Ruff KJ,et al., Clinical Rheumatology 2009,(28):907-914
4. Bagchi D,et al., Int J Clin Pharmacol Res. 2002;22(3-4):101-10
5. Takahsa Ushiroyama, et al., Maturitas 41, (2002) 211-221

產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。
此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。本產品不能代替藥物，需配合均衡飲食。

健盈萊 GEN for LIFE

GENforLIFE - 科研創健 ・活樂人生

2811 3312 5901 2990

GENforLIFE

www.genfortune.com.hk

了解更多

上一期古蹟古鄉爲大家解答了萬佛寺是否眞有萬尊佛像後，今期就帶大家看一看位處西貢區和油塘區交界的魔鬼——魔鬼山軍事遺蹟。魔鬼山，原稱雞婆山，因明清年間曾被海盜佔據，海盜不時對途經的商船作出搶劫掠奪，故被附近居民稱爲魔鬼，此山亦被稱爲「魔鬼山」。

魔鬼山 曾經的軍事據點

魔鬼山被佔據成海盜的巢穴並非出於一時的興致，而是此處確實有其戰略和地理價值。魔鬼山位處鯉魚門的北端，既能守衛筲箕灣一帶，又能扼守維多利亞港的入口，故英軍在 1898 年間就已在魔鬼山上興建一系列的軍事設備，主要有魔鬼山碉堡、歌賦炮台以及砵甸乍炮台，連同其他附屬設施，構建成魔鬼山軍事防禦設施。

① 碉堡

只要沿著登山徑拾級而上，沿途經過被草叢埋沒的戰壕，就能到達位處山頂的射擊指揮部。這個位於海拔 200 多米高的總部，建於 1914 年，以傳統五角防衛型的碉堡作設計，共可容納 150 名士兵。碉堡依山而建，由高牆圍繞，狀似迷宮，但視野廣闊，可一覽九龍和香港島的景色。

② 歌賦炮台

香港有不少的街道建築都以一位鴉片戰爭中的英國陸軍中將歌賦（Hugh Gough）命名，就好像歌賦街、歌賦嶺以及接下來要介紹的歌賦炮台。所謂的炮台並不只有炮床，還有一連串的附屬設施如地下火藥庫及戰壕。而今日大家到訪位處山腰的炮台，仍能看到完整的炮台建築，石牆之上仍殘留了戰時所留下的子彈孔。

③ 砵甸乍炮台

砵甸乍炮台是以香港第一任港督砵甸乍命名，於 1902 年建成，當時的炮台設有兩個 9.2 英尺的炮床以及兩座探射燈，扼守鯉魚門的水道。可惜的是，曾經威風凜凜的炮台，因為日久失修，其所在之處早已雜草叢生。

溫馨提示：

魔鬼山軍事遺蹟長期缺乏維護和管理，部份的碉堡有一定程度的破損，大家要注意安全，切勿貿然進入。

古蹟資訊：

魔鬼山軍事遺蹟
地　　址：魔鬼山
級　　別：二級歷史建築
前往方法：沿衛奕信徑 3 段就可到達歌賦炮台，沿路有指示前往魔鬼山碉堡以及砵甸乍炮台。
開放時間：全日

魔鬼山上的一系列軍事設備，部分已有逾百年歷史。

【古蹟的故事】

香港保衛戰——沒有大炮的炮台

1941 年香港保衛戰爆發時，日軍突破英軍在新界設立的醉酒灣防線，向著港島長驅直進。原來當年在英軍的佈防中，魔鬼山的射擊指揮部按設計是能牽制日軍在九龍半島的攻勢以及守衛香港島，但早在日軍進攻前，歌賦炮台以及砵甸乍炮台的大炮早已移往赤柱炮台以及博夏勒炮台，魔鬼山早已是沒有大炮的射擊指揮部。而負責駐守的印度拉吉普特營兵團就在戰爭爆發時，在魔鬼山乘船出發，前往港島。期後，魔鬼山的軍事設施甚至落入日軍手中，成為攻佔港島的重要基地。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Alwin

食蛋糕 high tea 是不少女士的至愛，但要小心當中反式脂肪帶來的健康風險！消委會最近與食物安全中心合作進行烘焙食品的脂肪測試，當中包括 8 款坊間蛋糕樣本，結果有一半含較高的反式脂肪，隨時「肥過食薯條」！

反式脂肪陷阱

一件千層蛋糕＝四包薯條

消委會測試結果發現，最受歡迎的「Lady M」招牌千層蛋糕（重 108 克），平均每 100 克含 0.56 克反式脂肪，進食一件已佔世衛建議每日攝取量上限 27%。若以一包 90 克麥當勞薯條為例，其反式脂肪攝取量佔每日上限約 7%，換言之食一件 Lady M 蛋糕相等於食四包麥當勞薯條，而且該款蛋糕不止反式脂肪高，其飽和脂肪含量更是 8 款樣本中最勁。

至於其他品牌牛油蛋糕的反式脂肪和飽和脂肪風險，同樣不容忽視：

3招減少攝入反式脂肪

1. 保持均衡飲食，減少食用油炸或高脂的烘焙食品，盡量選擇反式脂肪含量較低的零食和食品。

2. 煮食時，考慮使用較健康的食油替代人造牛油和起酥油，多用蒸、煮取代煎炸。

3. 在購買預先包裝的食物時，應細閱食物標籤，查看反式脂肪、飽和脂肪及總脂肪含量。

資料來源：消委會

8款蛋糕脂肪含量

▲每百克含反式脂肪
◆每件佔每日攝取量
■每百克含飽和脂肪

超群	聖羅蘭餅屋
▲ 1.1g	▲ 0.62g
◆ 27%	◆ 84%
■ 10g	■ 11g
Lady M	龍島美食店
▲ 0.56g	▲ 0.36g
◆ 27%	◆ 19%
■ 12g	■ 9.3g
車厘子餅店	
▲ 0.076g	
◆ 5%	
■ 2.4g	
山崎麵飽	
▲ 0.098g	
◆ 3.9%	
■ 1.9g	
凱施餅店	
▲ 0.16g	
◆ 3.1%	
■ 2.9g	
皇爵麵包西餅	
▲ 0.3g	
◆ 29%	
■ 2.5g	

資料來源：消委會

可令壞膽固醇增 易塞血管

反式脂肪有多邪惡？食物安全中心首席醫生吳志翔解釋，膽固醇分好的和壞的，好的可保護血管內壁，避免血管閉塞，但吸收入多反式脂肪則會令壞的膽固醇含量增多，不僅令血管閉塞，同時亦會令好的膽固醇減少，一旦血管閉塞風險增高，心臟病風險亦隨之增加。

消委會亦引述世衛和聯合國糧食及農業組織資料指出，以每天攝入 2,000 千卡能量的人為例，總脂肪的每日攝取上限為 66 克，反式脂肪為 2.2 克，一旦超過此限，死於冠心病風險會增加 28%。換言之，一日食四件 Lady M 千層蛋糕便已超標，大家還是要食得節制！

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。

名校與Band 3

一對曾經抱頭痛哭的母子，現在綻放着欣喜的微笑。他們的故事，值得深思和細想。

「今天外婆告訴我，小兒竟然懂得在地鐵讓座給老人！」這位媽媽說時滿懷安慰，其時她兒子小賢剛升中一。

「上周小兒要求我讓他回校吃早餐，我問為甚麼，他說想爭取時間在餐後溫習一下。」媽媽說時兩眼發光，其時小賢正讀中一下學期。

「最近老師告訴我，兒子在體育堂時沒法完成單槓運動，評估他是有點過胖，提醒要為孩子的飲食及運動作調節。」媽媽說時表示欣賞，其時小賢正讀中二。

「昨天兒子竟然致電老師，向老師自薦參加籃球校隊。老師初時未答應，他就大力展開游說功夫，結果老師答應了……我在旁邊聽着聽着，真不敢相信自己的耳朵。」媽媽說時顯得又驚又喜，其時小賢正讀中三。

時光荏苒，小賢明年就要參加文憑試了。想起當年，於升中統一派位時獲分派往 Band 3 學校時，兩母子失望得大哭，然後，他媽媽跟我說：「我們不去註冊了。」

我吃驚，忙說：「不，應先註冊留位，想轉校的話慢慢找也不遲……Band 3 學校不一定就差，何不先了解一下再決定？」

於是這位媽媽跑去聽校長談理念、去學校實地參觀多作了解……之後，孩子戰戰兢兢上學，卻愈讀越愈覺得選對了學校。轉眼間，小賢已由從前的懶散小子，變成今天的懂事少年，這完全是一所 Band 3 學校的功勞。

所以，別迷信名校，也別標籤 Band 3 學校才好。

Text：嘉 仁 Design：謙

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

潮式煮法好滋味

豆醬雲耳炆雞翼

朋友笑說：「我阿媽最叻煮雞翼，梗係啦！每個禮拜都煮一次，因爲佢知我鍾意食囉！」這位人兄分明在「曬命」啦，完全不似投訴吧！哈哈……

嫲嫲從前也經常煮雞翼給我吃，有時會用豉油冰糖炒，有時用來炆冬菇，我就最喜歡吃滷水雞翼。

急凍肉有時候難免會有雪藏味，有廣告教人用雞粉辟味，其實還有其他較健康的方法，例如我嫲嫲教雞翼解凍後落少少胡椒粉、紹酒就可以除去雪味，另有一個講法「啤水」也可以，但這個實在太浪費食水了。近年雞價上漲，半隻雞已索價近百元，實非一般家庭可負擔，我情願用雞翼代替，至少經濟實惠又啖啖肉嘛。

今次我用潮式做法煮雞翼。潮洲菜中有一道豆醬雞，鹹鮮味十足，更地道的煮法會加入麻醬或花生醬，同時增加醬汁的濃稠度，不用懷疑味道是否搭配，試過你便會知道這個味道絕對是意想不到的好味！

掃碼看型男教煮餸

材料及做法：

普寧豆醬 2 湯匙

粗粒或幼滑花生醬 1 湯匙、糖 1 茶匙

雲耳 10 克（未浸泡）

蒜頭 2 粒 剁成蓉

薑數片

蔥一大把

雞翼半斤 水 150ml

1. 雞翼洗淨用廚紙抹乾，落半茶匙粟粉、1/4 茶匙胡椒粉及 1 茶匙紹酒，拌勻醃 15 分鐘，細火燒熱鑊落油，先爆香薑片，再放雞翼煎香兩面。

2. 加入蒜蓉及普寧豆醬炒香。

3. 然後加入水及雲耳，冚蓋煮至收汁。

4 完成

•最後加入花生醬及蔥段炒勻後即可上碟。

光陰易逝，年輕人爲事業拚搏腳步匆匆，一走過頭卻留下遺憾。30 出頭的張美雄已有這樣的體會，患末期腸癌的七旬父親不久前離世，令他感慨以往一心服務社區，卻無法避免忽略身邊至親，與爸爸相處的時光再不能彌補，忠告忙碌的人們，愛需要及時。

做好呢份工 讓亡父自豪

張美雄：我想影響更多人

父親離世，令張美雄更有決心做好區議員「呢份工」，因為這個身份令父親自豪。

「他之前還在跟我一起看倚天屠龍記」，張美雄的父親 5 月底因腸癌惡化離世，走得突然，那天他在區議會開會，收到消息後立即趕往醫院，卻趕不上見最後一面，「頭幾天很不慣，而且很傷心」。

31 歲的張美雄有兩個姐姐，張父 45 歲才生下他，因而自小享盡寵愛，小時候的他體弱多病，「一坐車便會嘔，有次爸爸帶我去飲，去到旺角已經嘔了幾次，他便下車背着我行去尖沙咀」，那段大半小時的路程讓他牢記至今。可是，像很多年輕人一樣，張美雄投身社會後忙於拚搏，少了關心父親，如今成為最大遺憾。

他說，父親之前一直在內地居住，病發時曾說過「肚痾了幾個月」，但那段時間他專注於地區工作沒有在意，一個月後回去探望父親，始發現他變得瘦骨嶙峋，確診時已是腸癌第四期，「癌症是分秒必爭的，如果早一個月發現，整件事可能不同」。

張父生前為張美雄慶生合照。

> 幾忙也好，我每日早上第一個電話不是打給其他人，而是我爸爸。

自責的張美雄，也更珍惜一家人相處時光，在父親這兩年抗癌過程中，他每日早上都跟爸爸通電話，「食咗飯未」的問答縱然每日如一，卻令兩父子更親密，也留下許多珍貴回憶。

生離死別最易令人成長，張美雄做了地區工作 8 年，2015 年才當選區議員，一開始是見步行步，中間難免有過迷惘，如今父親離世，令他更有動力和決定「做好呢份工」，因為這個身份令父親自豪。

> 他口頭叫我不要做政治，但他會跟病友、護士講，我個仔做區議員的！

張美雄說，現在會想咬緊牙關，做好自己崗位，也想自己影響更多人。他希望自己分享這段與父親的經歷，能在某一天安慰到某些同路人，「可能若干年後你遇到同樣的事，想起來（我的故事），你便懂得去珍惜」。

張美雄以居民幸福作為工作的大前提。

無自己辦事處 每日兩邊走

張美雄在 2015 年當選西貢環保南選區的區議員，至今未有自己的辦事處，日常辦公要借用其他區議員的調景嶺辦事處，落區便帶齊「文房三寶」：摺枱、紙板、工作報告，再坐地鐵穿梭調景嶺和日出康城，平日巡區更會踩單車。

他形容，「日出康城是一個代表到香港中產的地方」，街坊返工早出晚歸，而且居民搬家頻密，但區內配套尚未完善，仍需要爭取更好發展，「我希望增加多點他們對區內的歸屬感，搞多些活動」。

做了四年區議員，他認為，做地區工作最重要心存善念，「做政治不是為了自己幸福，而是為了居民幸福的話，什麼派都有得傾」。

張美雄經歷喪父之痛，令他反思人生，看了很多宗教及生死教育書籍聊以安慰。

Text、Photo：舒　桐　Design：Dee

《我家》讀者 徵稿、報料

5606 1110

info@homemory.hk

《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

調景嶺體育館遊戲室 驚現巨型白蟻窩

拿開軟墊後發現兩個白蟻窩。

別以為白蟻只會蛀木，調景嶺體育館內的兒童遊戲室的軟墊上，近日就驚現一隻隻的白蟻，令不少家長都很擔心。

調景嶺體育館內兒童遊戲室的「海洋世界」，正中央有個大型潛水艇，一直很受小朋友歡迎。早前有使用者發現，場內出現白蟻，區議員何民傑與康文署到場了解後發現，牆邊的軟墊入面有兩個白蟻窩，康文署需在 6 月 12 日起關閉至 7 月 5 日關閉遊戲室，以作徹底清理。

四月到八月都是白蟻繁殖高峰期，白蟻主要透過兩個途徑，第一是經過水管和罅隙進入新的地方建巢，另一種方法就是有俗稱飛蟻的白蟻向外擴散到新的場所。

何民傑接受《我家》訪問時指出，署方或需檢討相關的物料，並在日後做好防蟲工作，「唔係到有蟲先至做，日後請專家嚟做專業防治，以及指引前線工作人員要多加關注」。他又提醒家長，要多加留意，若發現小朋友的活動場所有白蟻出現，要立刻通知相關職員跟進。

活動室關閉清理至 7 月 5 日。

聞咗等於食咗？

「嚐味體驗館」刺激味蕾

你有興趣到美食香味體驗館體驗一下嗎？

活動詳情

日期：6 月 22 日至 7 月 21 日

時間：上午 10 時正至下午 10 時正

地點：TKO Gateway

炎炎夏日，行出街除了一身汗味外，其實都可以很香噴噴。領展 TKO Gateway 聯同本地設計師翟凱怡 (Jacqueline Chak) 打造全港首間以美食香味為主題的「嚐味體驗館」，將 TKO Gateway 化身為美食香味體驗館，呈獻逾 30 種食物香味，刺激你的味覺感官！

由上月 22 日至本月 21 日期間，商場推出 5 個分別以港式美食、鮮果及香料植物、多國地道美食、特色飲品及甜品香味為主題的「嚐味體驗館」，並配合是次主題舉行三個限時活動，包括香薰機消費換領活動、香薰市集及 Food Lane 美食券換領活動。

真相永遠只有一個！

走進柯南推理世界

喜愛名偵探柯南的粉絲有福了！日本超高人氣推理動漫《名偵探柯南》連載 25 周年終於駕臨香港商場，聯同陽光房地產基金旗下 MCP One 新都城中心 1 期及 SSC 上水中心購物商場合力打造名偵探柯南首個香港商場活動——走進名偵探柯南的推理世界。

走進特別搭建的柯南推理世界場景佈置，影相打卡同時可一嘗做偵探的滋味，大玩解謎推理遊戲，協助柯南與一眾人氣角色鬥智鬥力，共度緊張刺激的暑假！柯南熱潮暑期停不了，《名偵探柯南：紺青之拳》最新劇場版電影將於香港 8 月中旬上映；而電影故事的主場景為新加坡，MCP One 就此特與新加坡旅遊局合作，設計製作以新加坡著名地標為遊戲背景的「柯南偵探團**の**失物解謎」，參與遊戲更有機會贏得新加坡雙人來回機票！

柯南迷不能錯過的還有由商場送出的獨家限量柯南禮品！推理遊戲參加者均有機會獲贈小禮品或柯南最新電影戲票，另外，顧客於商場消費滿指定金額即可換領《名偵探柯南小午安枕》，枕面印有精美柯南圖案及其經典名言，並配上浪漫柔美的淺紫藍色調，絕對是實用性的治癒系禮品、柯南迷的珍藏！今個暑假就跟柯南一起解謎破案！

活動詳情

日期：7 月 6 日至 8 月 18 日

時間：上午 10 時至下午 10 時

地點：MCP 新都城中心 1 期

Text：嘉　仁　Design：Megan

藝術是什麼？是無中生有的創造，抑或人生經歷的寫實總和？是一瞬間的靈感閃現，抑或長時間的觀察與琢磨？是一種內在的感受和情感的抒發，抑或外在的影響和現象的反映？陳健浚說，藝術的人生沒有答案，人生的藝術一路在學。

藝術人生 人生藝術

陳健浚的作品。

陳健浚很喜歡寫生，經常到香港郊外，繪畫香港美景。

除了畫畫，陳健浚也擅長多種樂器，包括結他、鋼琴、口琴等等。

自小酷愛畫畫，陳健浚笑說：「識得搽筆開始就畫畫」。很多人會覺得，學藝術、學音樂，未必能糊口謀生，陳健浚表示，很感恩當時家人一直支持自己尋找興趣：「沒有想過怎樣糊口，因為小朋友從來沒有想過市儈的事，只覺得自己對這方面很有興趣，有滿足感和有相對的天份。」

藝術 可塑造一個人品德品格

教書育人也是陳健浚自小的志願，所以大學在加拿大修讀藝術科的他，返港後任職視覺藝術老師。他表示，藝術，可以塑造整個人的品德品格，包容尊重的態度：「你不是只在學畫畫，而是學習欣賞、學習合作，即使對方沒有畫工、技巧，亦可以從中欣賞他們的理念。」

大學時期的陳健浚。

從學習藝術，到學習做人。陳健浚說，自己也不斷在這個過程中，學習在社會生活、待人處事的方式和態度。

儘管現時已放下教師的身份，陳健浚依然希望將自己對藝術的感悟，傳遞給身邊的朋友，特別是年青朋友。他認為，香港的教育制度只集中在知識層面，而忽略了「育人」，容易導致年青人誤入歧途：「現在速食文化，只要有一些有心人，壟斷了某些平台，然後不斷灌輸一些他們想你跟隨他意願的事，真的會很容易影響到人，其實會很危險。」

人生 要思考批判反省再改善

陳健浚認為，人生就應該在不斷的思考、批判、反省、改善的過程中走過來，而不是單方面接收一些你所希望聽到的資訊：「很多人習慣了別人提供什麼，我就去學什麼，我個人覺得教育是最大責任。學習，最重要的學習做人的態度、分辨是非黑白的理性分析態度，不是要所有人都用一個模式來思考、表達，而是要百花齊放、多元聲音，社會才會有進步。」

用藝術點亮生命，用情感溫暖人心，探討人生真諦，感悟藝術精神。

與太太理念一致：拒做怪獸家長

「望子成龍 望女成鳳」似乎是每位父母對子女的期望，特別是在大家都希望「贏在起跑線」時，父母們除了疲於奔命、給子女上之不盡的補習班、課外活動外，還可以做什麼呢？從藝術談到香港的教育制度，陳健浚都有不少獨特的見解，而作為爸爸，談起育兒經，陳健浚說，與太太理念一致：拒做怪獸家長。

不少街坊對陳健浚的兒子都特別關心：「街坊們看著他出生、看著他長大、看著他讀幼稚園，有時都會一齊參加活動。」陳健浚說，雖然兒子學寫字比一般小朋友慢，但亦沒有特別去催谷他，反而很欣賞其溝通技巧：「同一件事可以用中、英、普通話三種語言來講一次，所以我很鼓勵他喜歡講就多講。」

「任何人在每一個年齡層，都應該要經歷那個年齡層要經歷的事，小朋友在他們最沒有煩惱的階段，就應該盡量不要讓他們有煩惱。」陳健浚說，希望小朋友可以盡情發揮，不斷嘗試和探索：「小朋友就應該是天馬行空，自己不斷接觸、不斷學習，可以讓他們自己找到喜歡做的事情，如果每樣嘢都按照一個標準去做、按照一個標準去寫答案，就唔係小朋友啦。」

求學時期的陳健浚喜歡接觸不同的人。

Text、Photo：安 琪 Design：謙

麥理浩徑 40周年（中）

經過了首三段的麥理浩徑，準備踏上麥徑最艱苦的第四段路了，從企嶺下開始，橫跨幾個大山，路途長耗時亦長，要有強大的心理準備才能克服。雖然路途艱難，但最美的風光亦會一直伴著我們，We're not alone!

行麥徑睇靚景去也！

第四段　企嶺下至大老山
大金鐘昂平觀西貢

從企嶺下開始出發，約 30 分鐘路程會先經過已破廢的黃竹洋村，但由於並不屬於麥理浩徑範圍，有空的話才順道探索吧。而這個被稱為香港第四大風水林的地方，當中孕育很多珍貴物種，包括屬易危物種的小棘蛙。返回麥徑路段，再前行約 1 小時就會到達大金鐘的分叉位，大金鐘標高為 536 米，有勇氣的話不妨闖一闖，體力欠奉者，唯有向右走回較輕鬆的麥徑以避其「峰」。

當進入昂平觀景台範圍，就會留意到左方有多條小徑可供前行，只需 1 分鐘，景觀霎時天淵之別，剛才的密林小徑盡去，滿目都是草！看見的人都心花怒放。穿過大草原行至崖邊觀景台，極目四顧，毫無阻礙，眼前就是西貢市中心，像在雲端俯視著西貢一樣。最壯麗的景色過後，還請保留體力完成餘下的路呢！

路線資訊
- 起點：企嶺下
- 終點：大老山
- 長度：約 12.7 公里
- 需時：約 5 小時
- 難度：★★★☆☆

大金鐘標高為 536 米，有勇氣的話不妨闖一闖。

花 10 分鐘上獅子山頂，絕對值得。

第五段　大老山至大埔公路
獅子山頂盡覽九龍

經過一段極耗體力的大老山路段後，我們正身處麥徑第五段的入口位置。這路段需經過香港人最熟悉的獅子山，雖然麥徑的設定非常親民，不需大家登上路況較崎嶇的獅子山頂，但極度建議當大家行至「筆架山」及「獅子山頂」路牌交匯處時，花 10 分鐘時間上獅子山頂，你一定會被九龍半島的環迴景色震懾著，來回不過 20 分鐘換來畢生難忘景色，絕對值得！

路線資訊
- 起點：大老山
- 終點：大埔公路
- 長度：約 10.6 公里
- 需時：約 3 小時
- 難度：★★☆☆☆

寫意的麥理浩徑第六段。

應該點行？即掃即睇！

路線資訊
- 起點：大埔公路
- 終點：城門水塘
- 長度：約 4.6 公里
- 需時：約 1.5 小時
- 難度：★☆☆☆☆

第六段　大埔公路至城門
九龍水塘靜心忘憂

第六段起點是九龍水塘，這裡有一個優點，就是遊人較其他水塘少，可在更寧靜的環境下欣賞水塘景色，慢慢步行，不徐不急，一下子就會進入金山郊野公園範圍，再經過幾個小山丘，繃緊的心，亦在不經不覺間放鬆下來，好一趟寫意的麥徑第六段啊！

（下回續）

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。

村上春樹與早稻田大學

早稻田大學早年名為「東京專門學校」，今天它已成為國際知名學府，前國家主席江澤民、胡錦濤訪問日本時，亦曾在早稻田大學的大隈講堂發表演講。早稻田大學雖是明治時代三間東京名牌大學中最遲成立的，但在中國有很高知名度。這家大學跟中國的淵源相當深遠，1894 年甲午戰爭，中國戰敗，當時清朝的有識之士發現，日本的明治維新成功而中國的洋務運動失敗，於是希望到日本留學，早稻田大學是第一間接受「清國留學生」的大學，亦最早成立了「清國留學生部」。當時畢業於早稻田大學的傑出中國校友包括：李大超、陳獨秀、宋教仁等，改變了中國的政治。

日本的朋友告訴我，東京國立大學最出名的是法律系；慶應大學最出名的是商科；早稻田大學最出名的就是文科，校園內豎立着坪內逍遙的雕像，他是文學院的創辦人，大正時期的大翻譯家，亦是一個文學家，曾經繙譯過 40 集《莎翁全集》。據說，摸過這個雕像的右手之後，就能夠順利考入早稻田大學，如今雕像的手已經被人摸到發亮了，可見有多少人希望考進這間大學。

早稻田大學雖培養出七任日本首相，不過，我印象最深的，莫過於可愛的廣末涼子。除此之外，還有一位影響了我寫作風格的作家：村上春樹。他曾說過，他在早稻田大學上學時從沒有讀過書，但他所寫的書則暢銷全世界，一本銷量超過 400 萬冊的名著，就是在這間學校的森林誕生，書名是《挪威的森林》。

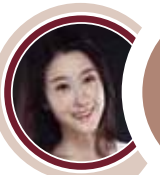
漫步於此，更感文青上身。

早稻田大學是第一間接受清國留學生的大學，亦最早成立了清國留學生部。

早稻田商學院。

於校園內文學院創辦人坪內逍遙的雕像前。

一杯紅酒入胃、伴著沙啞的情歌，無論是還是工作的壓力，或者感情的失意，你都可以在廣州的一個個特色的清吧（休閒酒吧）短暫忘記不快——這期舒月遊走大灣區，要爲大家推薦一個廣州很棒的清吧。



舒 月
財經主持人，熱愛工作、熱愛生活。

超正清吧
Chill住嘆廣州塔美景

評價清吧的好壞，大多人從酒品質量、音樂、酒吧環境等多個層面入手並綜合考量。在位於珠江西路大劇院二樓平台的「安可酒吧」點一杯名叫「廣州塔」的酒，品嚐濃濃的廣州特色。味道又著實不差，性價比方面也不錯，沒有特別收貴——大概 70 至 80 元人民幣。不少人在這裡「偶遇」一位微胖的駐唱小姐姐，擅長廣東話歌曲，聲線頗似衛蘭，十分有港式風情。地點方面，這間清吧位於廣州大劇院二樓，不僅可以看到珠江新城的夜景，最重要的是：抬頭便是廣州塔。

舒月也禁不住拍下醉人一刻。

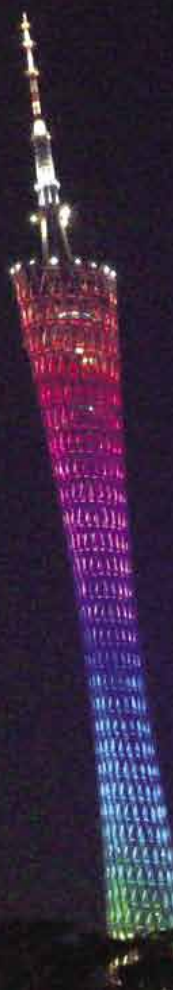
前不久舒月曾經推薦過「小蠻腰」這個廣州的地標，廣州塔人稱「小蠻腰」，塔高總高度 600 米，是中國第一高塔、世界第二高塔。它還包攬 6 大世界之最：最長的空中雲梯、最高的旋轉餐廳、最高的 4D 影院、最高的商品店、最高的橫向摩天輪和最高的空中郵局。是非常值得打卡的地方，亦是一眾遊客所追捧的地方。

位於塔內 B 功能區 17 樓至 22 樓，是全球最高、極富未來電影概念的頂級豪華影院。影廳採用英國進口屏幕，高端放映技術的數碼放映設備，國際最先進視聽設備，及可進行 20 厘米上下擺動、左右 19 度翻滾擺動、前後 23 度俯仰擺動的韓國進口影院座椅。

必試廣州塔造型美酒

從廣州塔遊玩完畢出來，下半場來到今次重點介紹的安可酒吧，你會看到廣州塔跟你說「晚安」和“good night”。是的，小蠻腰塔身會有不同的字幕打出，就像一位老友在和我們講話——猶記得當年廣州塔慶祝恒大連冠。「廣州，未贏夠！」它爲球員們鼓勁。

在安可酒吧聽著駐唱好聽的廣東話歌曲，在露天平台與好友談天，遙望著遠處的廣州塔。舉起這杯造型頗像廣州塔的「廣州塔」酒，眞係 Chill 住嘆！



廣州五大打卡清吧

1 **安可酒吧**
地址：珠江西路大劇院二樓平台

2 **廟前冰室**
地址：廟前西街 58 號

3 **柏悅酒店 · 悅吧**
地址：珠江新城華夏路 16 號廣州柏悅酒店 70 層

4 **赫本酒吧**
地址：沿江中路 241 號

5 **本色酒吧**
地址：沿江中路 276 號銀海大廈斜對面。

身處廣州安可酒吧，抬頭便是廣州塔。

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。

新開泰式燒烤 海洋公園食好西

海洋公園於夢幻水都新設泰式餐廳「Ginger Grill 爐炭燒」以泰北農家料理為基礎，並引入專用備長炭火燒烤。

自從港鐵南港島綫開通之後，由金鐘出發，只需搭一個站，短短幾分鐘車程便到達海洋公園，毋須再像往日要經香港仔隧道前往黃竹坑，不用怕遇上塞車之苦，交通方便多了，就算不去玩，去海洋公園吃一頓晚飯也是賞心樂事。

有沒有想過去海洋公園吃晚飯？只要訂座於海洋公園內的餐廳用膳，晚上六點半後便可免費進場，不用購買入場票。雖然晚上園內的遊玩設施及禮品商店並不開放，但對於沒興趣玩機動遊戲又怕天時暑熱的大朋友來說，黃昏時候出動就最理想，夏季日照時間長，晚上七點多仍未天黑，可以先欣賞漂亮的黃昏晚霞才到餐廳，於夜幕下享受不一樣的美食體驗。最

炭火燒 40 安士美國有骨肉眼扒，肉味特別香濃。

近我和一班大朋友去海洋公園全新的泰國餐廳《Ginger Grill 爐炭燒》，吃了一頓地道泰式燒烤大餐。

顧名思義，Ginger Grill 爐炭燒主打泰國地道菜式和明火炭燒美食，客人可以坐於明火炭燒爐邊觀賞廚師的炭燒手藝，當晚我們人數多，主廚推薦我們吃一份重 40 安士的美國有骨肉眼扒，驟眼看還以為是戰斧牛扒，明爐炭燒的味道就是零舍不同，牛扒外焦內嫩，肉味特別香濃，除了牛扒，我們還點了泰國空運來的超巨型大頭蝦、燒原隻葵花雞和傳統泰式沙嗲串，而由泰國廚師主理的泰式柚子沙律、冬蔭公海鮮湯、大蝦炒金邊粉等都地道滿分，配合一杯冰凍的新鮮菠蘿特飲，感覺大滿足。

最後提提你，晚餐消費滿 500 元，可獲 4 小時免費泊車優惠券，喜歡駕車的朋友可直接將座駕停泊於海洋公園停車場。

1997 年初，香港掀起一股移民潮，揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩，亦帶不走那些大家曾經深愛、共度日夜的寵物貓狗。當時作爲寵物美容師的陳淑娟（EI），收到不少客人的求助，指因移民無法處理寵物，EI 把心一橫，便一下子收留了數十隻被主人遺棄的貓貓狗狗，從此開展了她的守護使命。

救貓狗天使 EI
守護生命

22 年守護動物的日子，EI 說起來雖然辛苦，但確實值得。

當你獨自一人走在幽暗的街角，餓著肚子，身上的傷口隱隱作痛，你看見遠處的一個垃圾堆，心想著，可能會找到一些殘羹冷炙；你再看看周邊的紙皮箱，心想著，今晚就在這裡睡一睡吧。這是，流浪的滋味。

作為一個人，我們會發聲、呼叫，捍衛自己的權益，但動物卻不能。

> 我意識到，社會上需要有更多聲音，傳遞動物義工的意義。

剛開始時，EI 將貓貓狗狗收留在自己的工作室寄居，但隨著數量不斷增加，已經不勝負荷。幸好當時 EI 有朋友找到一個即將結業的豬場，便將豬場頂手，變成了現在的保護遺棄動物協會（SAA）。

在香港，其實有不少像 EI 一樣的有心人，組織了大大小小的機構，救助遭遺棄的動物。EI 說，最初時並沒有特別計劃要成立一個機構，只是「唔忍心，希望救得一隻得一隻」，所以只能見步行步，「當時我們連義工都沒有，真係遇山開山、遇水搭橋，一邊做、一邊學，有段時間連自己都冇錢拿出來，差點就要結業，最終還是熬過來了」。

沒有義工，EI 嘗試透過報章宣傳招募，社會反應很熱烈，很多人來報名，但又遇上另一個難題：「好多人會進來，我問他們可否幫手做清潔，但他們說我是來做義工，只來跟動物玩。他們的出發點其實也很好 .....」

> 流浪的滋味牠們都知道，只是講不出聲，但我們可以伸出援手。

近年，越來越多市民開始關注動物權益，每當遇到一些動物遭遺棄、遭虐待的新聞事件，都看到不少市民發聲聲討，甚至是四處奔波為小動物伸張正義，而社會上亦漸漸多了討論動物政策。SAA 定期舉辦開放日，參觀和申請領養助養的人士絡繹不絕，EI 說，感到很欣慰，因為善待動物，其實都是社會文明的一部分，看到越來越多市民認同「領養，不棄養」的概念，再辛苦，也值得。

地球村，共同的家，有你，有我，有牠。

想了解 SAA ？
掃描即睇！

給領養者的話：

期望你們領養了牠們
像帶了一個親人回家
而這個親人像一個
永遠長不大的小朋友
永遠都需要你去照顧
牠們有生老病死的過程
牠們老了會有很多病痛
如果你是一個領養者
我期望你們能夠承諾
給牠們適當的治療
會愛錫牠們
會照顧牠們
直至終老

—— 保護遺棄動物協會
創辦人 EI

EI 期望有更多有心人救助遭遺棄的動物。

流浪的滋味牠們都知道，只是講不出聲。

SAA 現時會定期舉辦開放日，讓更多人認識領養。

撐立法提升動物福利

印度聖雄甘地 Mahatma Ganghi 曾經說過，「一個國家的道德水準，看她對動物的態度便可以知道。」（The moral progress of a nation and its greatness should be judged by the way it treats its animals.）事實上，一個社會怎麼對待動物，就可能怎麼對待人，一個文明城市不應該出現棄養或虐待動物的行為。

近年，有不少團體提倡設立動物福利法，不過亦有一些反對的聲音認為，社會上連人的溫飽、住屋問題都尚待解決，為什麼要額外付出資源去處理動物的福利。

EI 認為，討論所謂動物福利時，不是說要給動物或寵物食很貴的東西，或是一定要有很華麗的棲息空間，而是希望透過立法，喚醒大家對動物的保護和責任，「例如要修例繁殖場不可以亂來、規定要去申請牌照，是否可以規定飼養動物的繁殖年齡等等，這些都是可否透過修例去提供給動物的福利」。

根據漁護署向立法會特別財委會提交文件顯示，去年合共接收 2,926 隻狗，其中僅 560 隻獲主人領回、588 隻狗獲他人領養，1,478 隻狗最終被人道處理。貓隻方面，署方合共接收 823 隻貓，其中僅 269 隻獲主人領回、67 隻貓獲他人領養，381 隻貓最終被人道處理。而虐待動物方面，漁護署去年接到 275 宗懷疑殘酷對待動物的投訴個案，較前年輕微增加 7 宗。當中 18 人被定罪，分別判罰款 4,000 元及監禁 10 日至 5 個月。

政府最近就提升動物福利建議舉行為期 3 個月的公眾諮詢，當中最矚目的建議為加重殘酷對待動物罰則，提升監禁年期至最高 10 年，公眾諮詢截止日期為 7 月 31 日。EI 認為，立法提升動物福利有必要性，目前香港在防止殘酷對待動物的法例上仍然落後其他地方，而且在推動動物福利和監管動物使用方面，特別是被買賣的寵物方面的立法亦未能追上先進水平。

Text：安　琪　Photo：KH　Design：Megan

狗隻隨處大小便，不但要忍受惡臭，四處清理大小便，有時狗隻還會在床上、沙發上小便，讓狗主忍無可忍，更有人會在「嚟爆」之時作出棄養決定。不想這樣的話，狗主們就得要訓練狗隻乖乖上廁所，如何正確引導狗隻、訓練時又要注意什麼？今期就分享一些訓練狗隻上廁所的技巧，希望幫到狗主們減壓！

狗狗學堂（二）

不打罵！教曉狗狗唔好隨處痾

教曉狗隻定點大小二便，你做得到嗎？

認清狗隻大小便前的信號

1. 當狗隻在地上轉圈四圍嗅時，表示牠們在找大小便的地點。你就要在狗隻還未蹲下前，立刻把牠們帶到「廁所」。如果狗隻經已蹲下，我們就不要移動牠們了，避免對狗隻的身體造成不良的影響。
2. 當狗隻在不恰當的地點大小便，你可以把狗隻的大便或小便放上或吸附到報紙，然後在狗隻面前把報紙放到「廁所」，告訴牠們以後要在這處大小便，最後記得要用消毒藥水將原來地點的氣味清除。
3. 狗主有時會使用誘導劑來協助狗隻在適當地點大小便，但要緊記，狗隻的記性不好，我們需要反覆試驗，不要半途而廢。

定點大小便訓練技巧

留意作息時間

狗隻一般會在吃飯、玩耍、睡醒後的 15 至 30 分鐘就會大小便。狗主將狗隻帶到預設的廁所地點，陪伴並給予指令提示，直到狗隻完成大小便。狗主千萬別心急，陪伴狗隻大小便的時間往後會逐次縮短。

做對即獎勿責罵

狗隻大小便之際，狗主要用誇張和溫柔的語調讚賞狗隻。不要在狗隻完成大小便後，或拿著包有大小便的報紙才獎勵狗隻，這樣效果不彰。狗主也要緊記，就算狗隻在訓練期間不依指令，也別指罵牠們，只要對恰當的行為作出獎賞即可。

家人全力配合

如狗主下達的指令不明確且多變，狗隻很容易誤解指示，令訓練徹底失敗。狗主在訓練之前，要統一指令，教導狗隻的期間，全家人都能使用相同的指令來教導狗隻上廁所。

獎賞方法多變

狗主不一定要用食物來獎賞狗隻，也可以用口頭讚賞或是溫柔的輕撫等的方式。避免狗隻為了獲得食物，而不斷表演大小便。獎勵方式很多，可以根據狗隻的喜好程度和實際情況來揀選獎賞方法。

不要半途而廢

狗主在教導狗隻時要有十足的耐性，狗隻初步掌握定點大小便後，狗主仍要保持耐心的陪伴狗隻大小便，讓牠們習慣。只有長期不斷的反覆練習，狗隻才能真正的學會定點大小便。

學習戶外操作

狗主要把狗隻帶到戶外進行大小便訓練，狗主隨身帶著附有狗隻大小便的報紙，剪碎並密集撒在期望的大小便地點。同樣在狗隻大小便之際，給予獎賞。狗隻完事後，狗主與牠們多散一會步，並且提醒狗隻只有上廁所前才能嗅聞地面。

把狗隻訓練得好，自然就可以跟牠快快樂樂過日子。

小工具使用貼士：響片

響片是一個愉快的溝通方式，既是互相語言不通也可以好好的「對話」。在狗隻有大小便的動作時，狗主馬上按下響片。狗隻完事後，再給牠們零食，並離開狗隻大小便的地點。狗主記得在狗隻大小便後，要陪牠們多玩一會。反覆多做幾次以上的訓練步驟，狗隻大概就會明白如何在定點大小便。

響片發出的「的嗒」聲可以讓狗隻意會狗主的指令，有助狗隻完成定點大小便的訓練。

Text：小　文　Design：Dee