

i s s u e

沙田·地區報

發行日期：04, Jul 2019

隔 星 期 四 派 送

05

雙 週 報

HoMemory

我家

看得見
的人情味

封面故事

救貓狗天使 El
守護生命
14~15

領養
助養
不棄養

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



f 我家 HoMemory



info@homemory.hk

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。

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。

書展重拾本土文化 重新認識 屬於你的香港

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。



《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。



《香港失物認領處——100個城市印記 to be found》

Where's Wally 就玩得更多，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。



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

我家·焦點

04, Jul 2019

我家
HoMemory

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的優惠：

(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

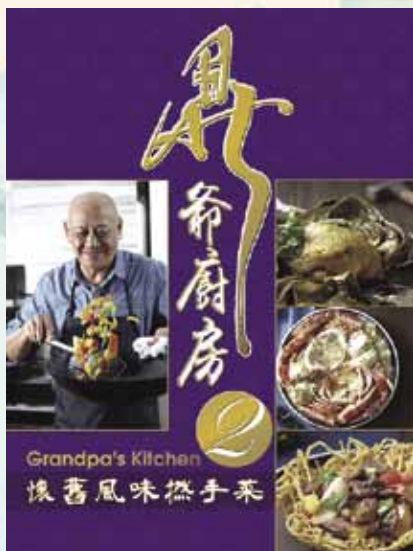
《搭紅 Van——從水牌說起：小巴的流金歲月》

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。



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

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。



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。



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

沙田港鐵特惠站位置分布圖



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，以致一直在拉鋸。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。

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



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^[1]。

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。

撲滅炎症

南非鈎麻根提取物及乳香
提取物 可舒緩炎症反應。

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)

1. Dannesch et al., J Arthritis 2014, 3(3):1000136.
3. Ruff KJ et al., Clinical Rheumatology 2009,(28):907-914
5. Takahisa Ushioyama, et al., Matuntes 41, (2002) 211-221

2. Ruff KJ et al., Clinical Interventions In Aging 2009, (4):235-240
4. Bagchi D, et al., Int J Clin Pharmacol Res. 2002;22(3-4):101-10

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估。
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。

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



GENforLIFE - 科研創健 · 活樂人生

☎ 2811 3312 ☎ 5901 2990

Facebook Instagram GENforLIFE

www.genfortune.com.hk



了解更多

魔鬼山

曾經的軍事據點

【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。



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。



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。

上一期古蹟古鄉為大家解答了萬佛寺是否真有萬尊佛像後，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，故被附近居民稱為魔鬼，此山亦被稱為「魔鬼山」。



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。



1. 沿衛奕信徑 3 段，會先途經魔鬼山山頂的炮台。
2. 離開山頂炮台，就能找到位處山腰的歌賦炮台

魔鬼山軍事遺蹟

鄰近還有一個魔鬼山的炮台遺址

③

3. 若要前往砵甸乍炮台，就要注意安全，部份道路已經雜草叢生

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。



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」！

醫·家

04, Jul 2019



反式脂肪陷阱

一件千層蛋糕＝四包薯條

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

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：



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



山崎麵包
▲ 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。



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！」這位媽媽說時滿懷欣慰，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。

名校與 Band 3

「最近老師告訴我，兒子在體育堂時沒法完成單槓運動，評估他是有一點過胖，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。



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



4 完成

最後加入花生醬及蔥段炒勻後即可上碟。

3.

然後加入水及雲耳，正蓋煮至收汁。

2.

加入蒜蓉及普寧豆醬炒香。



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。

1.



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
剉成蓉

薑數片

蔥一大把



雞翼半斤
水 150ml

朋友笑說：「我阿媽最叻煮雞翼，梗係啦！每個禮拜都煮一次，因為佢知我鍾意食囉！」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。潮州菜中有一道豆醬雞，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

你還記得，在東鐵路軌旁的那個主題樂園嗎？你還記得，抬頭仰望摩天輪、巨型滑水梯渴望而膽怯嗎？你還記得，海盜船的尖叫聲和旋轉木馬上的歡笑聲嗎？你還記得，在公園那一條炙熱的滑梯，痛並快樂著嗎？這些屬於沙田友的共同回憶，董健莉，一一記得。

董健莉：要讓社區變得更好

董健莉覺得，這個社區，理應變得更好。

靠我們一起創造 集體回憶

從呱呱落地那一刻開始，董健莉就與大圍結緣。在沙田留產所出世，其後在田心谷六村公立學校，半工讀在大圍顯徑老人中心工作，到畢業後的第一份工，仍然是在大圍顯徑當社工。

真係由細到大好似從未離開過這個社區。

青龍水上樂園，滿載多少港人、特別是沙田友的集體回憶。董健莉說，以前放學時經常與同學們在遊樂場玩，到了假期和節日，更會一家大細出動：「先去單車公園踩單車、再去車公廟拜神，完成以上傳統任務後，大人就會帶小朋友去樂園玩摩天輪、碰碰車、海盜船，最後再一班人燒烤，淨係大圍都真係玩足一日。」

看著昔日的遊樂場、公園、冬菇亭，漸漸被高樓大廈所替代，難免有失落。念舊的人試圖找回或漸消失的味道，董健莉也懷念那種情懷，但亦有另一種想法：「我會想現在的小朋



董健莉從小都大都是「沙田友」。圖為她小時候與家人攝於沙田穗禾苑燒烤場。

友的童年回憶是什麼呢？是不是能承接他們父母的童年回憶，繼續玩殘舊的滑梯和殘舊的遊樂場呢？是不是一點都不去改變呢？」

要改變！董健莉覺得，這個社區，理應變得更好。

我唔相信所有小朋友都喜歡打機，所謂電子奶嘴其實大人餵給他們的。

董健莉說，小朋友要有他們的童年回憶，而這個童年回憶是社區要創

造給他們的。她認為，如果有遊樂場、有小朋友喜歡玩的東西，他們可以有更多成長的空間，人與人之間就會有所不同。

當你看到美林邨那個小小的遊樂場，時常有小朋友三五成群地在玩樂追逐，甚至是躲在滑梯下一齊講故事、玩遊戲、畫畫，這就是董健莉所講，一班小朋友一齊玩，總比一個人自己打機好。

即使是再小的空間，也可以為生活在社區裡的人，帶來一片不一樣的天地。



董健莉跟老街坊談社區的事情。



董健莉希望區內的小朋友可以有更多成長的空間。



點只街坊保長咁簡單？

很多街坊都會覺得，區議員、地區人士就好似「街坊保長」一樣，修橋補路、紓難解困，不過董健莉說，她希望做到更多。

「初初落區的時候只會直接解決眼前的問題，但原來背後有很多政策上的事，例如社區的展望、社區未來規劃發展，要做的事就不只是處理眼前，還要考慮未來。」多年的服務地區經驗，令她對社區建設有不一樣的睇法。

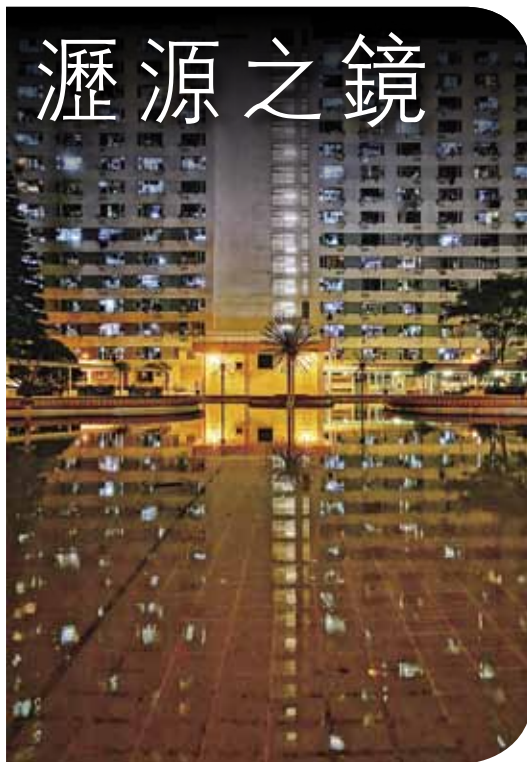
車位問題、圖書館不足、街市不好等問題，都是街坊經常提到的，但大圍基本上已經沒有可額外開發的空間了。於是董健莉做研究、聯合附近社區人士，探討善用共同的設施和空間：「由啟德明渠、我們的大圍明渠、火炭明渠，渠務署是可以有一個創造空間，令我們一個舊的社區是持續發展的，只要大家多走一步、多想一步，聯同不同層級推到成為全港議題。」

轉變，從來不是一朝一夕，也不是片言隻語。網上流行說，重要的事情要說三次，董健莉笑說，「社區的事情，點只說三次，三十次都要照講」。



讀者來圖

近年不少「天空之鏡」的美景都成為打卡熱點，近日就有讀者向《我家》來圖，顯示他所拍下的沙田「天空之鏡」迷人景象。原來是因為大雨過後，瀝源邨的空地出現了一片淺淺的積水，剛好映照樓宇的點點燈光，形成鏡像倒影。不過，美景真是可遇不可求，不知各位沙田友有沒有見過呢？



修復前



修復後

地磚拱起無人理？

好彩... 搞掂返

近日，有居民發現沙田近曉峯灣畔德信中學巴士站往馬鞍山方向，有樹旁的環保磚受損，整段行人路路面凹凸不平，除了有礙觀瞻外，由於此位置乃居民日常經常使用的通道，恐對途人

構成危險。

沙田區議員招文亮得悉事件後便去信康文署及路政署，要求盡快維修及重鋪已損壞的環保磚。今次署方反應亦相當迅速，有關路段已經修復，確保途人安全。



馬鞍山廣場的「OSARU NO MONKICHI 夏日動感運動會」是各位小朋友今夏必到的打卡位。

馬騮仔召集！

MONKICHI 夏日動感運動會

置富 Malls 旗下各大商場趁暑假又有新活動，聯同 OSARU NO MONKICHI 於不同場景主題佈置展現活力，務必成為大家夏天必到的打卡位。其中，馬鞍山廣場將會舉辦「OSARU NO MONKICHI 夏日動感運動會」，調皮的馬騮仔和一班好朋友興奮地聚集在運動會場上，大家亦可一同參與「全方位體感跑步大賽」，

一嘗作為跑手的滋味，最後請記得在頒獎台前和馬騮仔拍照留念，一同分享快樂時刻！

活動詳情

日期：7月11日至8月30日

地點：馬鞍山廣場 L2 天幕廣場

粵劇口述影像計劃「洗耳恭聽」

如果你喜歡粵劇，或者想學口述影像，又或者想推廣粵劇文化，機會來了！粵劇營運創新會及香港口述影像協會將舉辦名為「粵劇口述影像計劃『洗耳恭聽』」的培訓坊，培訓計劃分三部份：包括粵劇折子戲賞析、口述影像技巧培訓以及折子戲口述影像專場實習。粵劇口述影像學員經過一連串的培訓，將會在正式的演出擔當見習口述影像員，把舞台上的種種透過語言描述傳達給在場的視障人士，十分有意義。

口述影像，是指透過語言描述，使

視障人士能想像出被描述的內容，例如演員表情及動作、道具形狀或戲服的顏色、場景轉換等，讓視障人士亦能欣賞藝術，透過語言和想像填補視覺上的缺憾。亦因如此，粵劇觀賞有了新體驗，粵劇舞台有了新的語言，粵劇觀眾席上有了新的觀眾群從另一個角度看粵劇，這正正是粵劇的「增值」之處。

報名截止日期為7月11日。凡完成計劃要求的學員，均能獲得由粵劇營運創新會及香港口述影像協會共同頒發的「聽講證書」。



活動詳情

日期：7月20日、8月12日、8月18日、9月1日、9月8日、9月22日

時間：早上10時至下午6時（每次活動時間可能會有不同）

地點：沙田大會堂地下後台化妝間或沙田大會堂演奏廳

名額：20人

參加費用：全免（參加者需先繳付\$500按金，當出席最少四節授課及一次實習才能退還全數按金）



80年代末，中國經歷了一次重大的動盪。那一年，何偉俊還未升讀小一，聽父親說起香港與內地的關係，他腦海中第一個疑問是：「點解香港是英國管治？」自行看了一些書，了解到鴉片戰爭，也正正就是「鴉片戰爭」四個字，開啓了他對歷史的興趣。

閒話·家常

04, Jul 2019



無論是昔日做教師還是現在從事社區工作，何偉俊均堅持「初心」。

以音樂傳遞正能量

酷愛音樂的何偉俊，偶爾會為街坊們彈奏結他，不少街坊都讚他有才藝。原來他這個愛好，源於他覺得電影主角「好型」。

那些年，何偉俊中七畢業，閒時在家中看了一齣電影《英雄不流淚》。其中一個情節，是男主角安東尼奧·班德拉斯拿著結他，在墨西哥一間酒吧，因為看到有人被流氓欺負，於是就一邊彈著結他一邊走過去，彈奏完畢，用結他狠狠地教訓了流氓。

「當時覺得這情節好有正義感。」正正是這個情節，令他萌生了學習結他的念頭。「我知道爸爸六、七十年代也是玩結他，在我出世後，就沒有彈，但一直在他床下底都收藏著那個結他，於是也趁著這個機會，讓他將結他給我學習。」

現實裡當然也不需要何偉俊帶著結他去教訓壞人，不過何偉俊說，音樂是無國界的語言，帶給人歡樂和平的意識，所以希望將音樂帶比社區，讓社區有更多正能量和歡樂。



何偉俊「老土」？其實他也有才藝一面，會為街坊們彈奏結他。



何偉俊愛這片熱土點會老土



何偉俊關懷每一名街坊的感受。

我希望社區有關愛，凝聚一個好的社會氛圍、幸福的感覺。



約了何偉俊訪問當天，他帶著記者繞著新田圍邨行了一圈。一路上除了不斷有街坊找他訴說近況外，他主動提及得最多的，是家國情懷。

愛看《孫子兵法》《三國演義》

「學習中國的近代史，了解到當時列強點樣欺負我哋，真係睇到我熱淚盈眶，對自己的國家民族復興好有抱負。」何偉俊說，有兩本書對他影響最深，一本是《孫子兵法》，不少內容講述行軍打仗，現在未必用得上，但他認為更多是講管理、統籌一件事，對待人處世十分有啟示。另一本則是《三國演義》。

「雖然三國演義是小說，很重視義氣及個人德行的描述，其中諸葛亮是中國文人很嚮往的形象。」何偉俊解釋，拯救黎民，明知不可為而為之，鞠躬盡瘁，兩袖清風，這些都是諸葛亮的氣節，也是中國從政者最理想的形象，所以他一直以此作為自己的目標和楷模。

大學修讀歷史畢業後，何偉俊曾任職教師：「教書的初心，是教好一個年輕人如何做人，不是要教出成績，而是讓他嘗試不同的事物，找出自己的路。」不過，現實總是與理想有差距：「校長一句，今個學期目標是五成合格率，老師就要以此為目標不停叫學生做練習。我唔認同，咁樣點聆聽和理解學生的感受？」

堅持關懷別人感受的初心

教書不為求分數，而是更注重學生的感受，轉到社區工作，何偉俊依然堅持這份初心：「做地區工作的初心，是關懷人的感受、情緒，住得好不好、生活得好不好，是一個感受。」

何偉俊說，希望社區有關愛，即使外表有些破舊，可以一步一步改善，但心靈上的負面感受難以單靠資助等政策去修補，所以他希望凡事都與街坊一齊分擔，凝聚一個好的社會氛圍、幸福的感覺。

一份情感和感受，有時很複雜，難以用言語講明白說清楚，但有時也很簡單，就像何偉俊一樣，那份別人看來有點老土的強烈的家國情懷，很直接，毫無保留，亦無須掩飾。



何偉俊時常為街坊送上正能量。



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：★★★★☆



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撼著，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。



早稻田商學院。



於校園內文學院創辦人坪內逍遙的雕像前。



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。



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，要為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。

遊走大灣區

04, Jul 2019



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。

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。



舒月也禁不住拍下醉人一刻。

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恆大連冠。「廣州，未贏夠！」它為球員們鼓勁。

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，真係 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。



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。

新開泰式燒烤 海洋公園食好西

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。當時作為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。

牠們不是一件物件，
不是用一個櫃藏起來就行，
是不可以的，牠們是生命。

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，有段時間連自己都有錢拿出來，差點就要結業，最終還是熬過來了」。

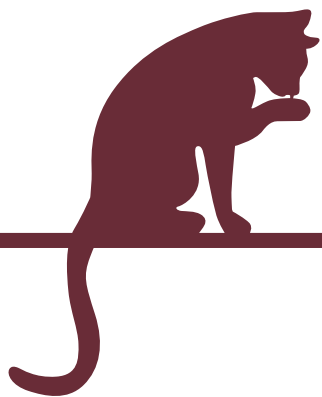
沒有義工，EI嘗試透過報章宣傳招募，社會反應很熱烈，很多人來報名，但又遇上另一個難題：「好多人會進來，我問他們可否幫手做清潔，但他們說我是來做義工，只來跟動物玩。他們的出發點其實也很好……」

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！



04, Jul 2019



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 Gandhi 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。



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「憋爆」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！

唔好隨處痾 教曉狗狗



教曉狗隻定點大小二便，你做得
到嗎？

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。

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。

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。

把狗隻訓練得好，自然就可以跟牠
快快樂樂過日子。

