

# 我家

HoMemory

i s s u e

西貢·地區報

發行日期：29, Aug 2019

隔星期四派送

# 09

## 雙週報



看得見的人情味

封面故事  
與龜同樂 治癒人生

觀看次數：9.1 萬次 30K 20 分享 儲存 ...

香港人放鬆啲啦！

14  
~  
15

訂閱 (3.7 萬)

### 我家·焦點

火炭人猴大戰  
一觸即發

02  
03

### 醫·家

微波爐叮蛋變炸彈  
英女險盲

07

### 型色·煮意

深夜食堂の  
日式回鍋肉

08

我家 HoMemory

info@homemory.hk



野猴傳統出沒地近年被大量野豬繁殖爭奪食糧，令猴子需遠走其他地區覓食情況愈趨嚴重，其中火炭穗禾苑近期猴子又見增多。肚餓的頑猴潛入民居及商場覓食，令住戶要面對「人猴大戰」而叫苦連天。

有猴子沿著水管爬上低層單位。

火炭穗禾路發現有猴群滋擾民居。



目前本港的猴子數目約有1,800隻、分為30個猴群，較十年前逾2,100隻已見減少，但由於野豬也愈來愈多，令猴群要再向遠處覓食生存。早前就有電視節目曾報道每逢早上便有數十隻「一家大細」的猴群由山上爬到大圍美田邨一帶覓食，猶如「動物大遷徙」，火炭穗禾苑最近的情況亦不相伯仲。

## 重災區穗禾苑曾攻擊小孩

當清晨或入黑，一大群猴子便空群出動，沿穗禾路潛入屋苑範圍，偶然也會在火炭另一邊的晉名峰及沙田山莊一帶出沒。住在穗禾苑近商場的馬小姐表示，曾被空群而出的猴子嚇得魂飛魄散。她形容，猴子一見有人手持露出食物的透明手挽袋便虎視眈眈，更會在民居附近的垃圾房大肆搜掠，更嚴重的例子是有猴子竟沿著水管爬上低層單位，幸猴子一見有人在屋內，才不敢放肆未有闖入。

# 野猴公然入侵火炭

# 人猴大戰



# 一觸即發!



猴群爭食不及野豬、被迫去到近民居地方覓食。



該區社區幹事陳壇丹接受《我家》訪問時表示，近期收到不少居民投訴，指有愈來愈多具攻擊性猴群於穗禾苑附近出沒，滋擾民居並搶奪居民手上的食物及購物袋，並曾攻擊小孩，令家長十分擔心。

## 鐳射筆照射確證有效嚇退

「由於穗禾路一帶有不少樹林，不排除猴群由金山郊野公園沿樹林走到火炭覓食。」陳壇丹表示，居民不但怕被猴子攻擊，更怕令環境衛生惡化。因此漁護署曾



陳壇丹關注猴子滋擾居民的單張曾被政治炒作，但也間接令社區更正面認識有效遏止猴子滋擾的方法。

向私人住宅管理公司添置工具，一旦猴群過於滋擾，可用低功率鐳射筆及柶杈以聲音及光線嚇退猴子，雖然方法有效、不傷害動物又確保人員安全，但卻因為近期政治事件中的鐳射筆風波，令居民有所顧慮。

「其實鐳射筆及柶杈並非直接射向馬騮，鐳射光亦唔會射向馬騮眼睛，其作用只係令佢以為地方唔安全而離開。」陳壇丹強調鐳射筆只由管理員受過相關訓練才可使用，而管理員用此方法後，的確令猴子減少於穗禾苑出沒。

除了在必要時趕走有潛在風險的猴群，陳壇丹認為應從問題源頭處理，才是有效遏止猴子滋擾的方法。他舉例指，如猴子早前走到穗禾商場及巴士站一帶翻開垃圾桶尋找食物，因此他便向有關部門建議將垃圾桶換成腳踏式有蓋垃圾桶，令猴子找到食物機會減低，當猴子在附近找不到食物，便會離開民居，再到其他地方覓食。

另一方面，陳壇丹亦希望政府可為沙田區經常受猴子滋擾、被猴子爬進的居民甚至屋苑提供資助，「因為穗禾苑開始人口老化，又要做樓宇大維修，所以居民都難以兼顧裝設防禦措施，例如在樓宇裝上尖刺、或在去水渠加設圍籬網，防止猴子沿渠爬入屋內。」



香港目前約有1,800隻猴子。



### 本港猴群主要分布圖

## 猴軍將軍澳版圖擴大 經露台爬入屋

除了火炭，將軍澳也是猴子出沒的新地方。除了早年在調景嶺維景灣畔旁的新填海區有猴群出現，將軍澳區近峻滢附近的樹林近年亦接獲不少猴子出沒的報告，偶然還會走到毗鄰的私人住宅內，早前就有一隻猴子經露台爬入十二樓的單位內，再走入客廳搜掠麵包進食。

「其實係有郊野公園先，才有附近的住宅區，所以如果馬騮唔係嚴重侵擾民居，我認居民都唔會太介意同野生動物並存。」西貢區議員方國珊向《我家》表示，自十多年前已有猴子出現在將軍澳區，她認為或由於峻滢一帶，鄰近清水灣郊野公園，因此有大片樹林供猴子作為棲息地及食物源。不過，猴子過往非經常出現，亦未有嚴重滋擾民居，因此對區內未造成太大問題。

方國珊相信，用絕育方法解決猴子過量繁殖問題，才是根本解決猴群因覓食而造成侵擾民居的衍生問題。



將軍澳峻滢附近的樹林，近年有不少猴子出沒的報告。

## 肇因：有人餵飼

有生態專家曾進行猴子調查，於本港常見的野生獼猴主要分為三種，分別是恆河猴、長尾獼猴、短尾獼猴。主要於沙田金山郊野公園、荃灣城門水塘、大埔滘郊野公園聚居，偶然也會在屯門出沒。猴子雖然是群居動物，但一些體弱或年老的雄性猴子，或因失去伴侶後，會被猴群排斥趕走，而需要遠走其他地方覓食。

根據漁護署的猴子報告，一般情況下，野生猴子如果在一處找不到食物，是不會長期逗留的。而根據過往野生猴子對民居造成滋擾的個案資料顯示，野生猴子走到民居的主要原因是由於有人餵飼猴子，又或牠們在該區垃圾箱內找到食物。因此，該署呼籲市民切勿餵飼猴子，亦不要嘗試近距離接觸牠們，並要把戶外的垃圾箱蓋好，以免吸引猴子聚集搜尋食物。

而為了進一步控制野生猴子的繁殖數量，海洋公園保育基金自2009年起受漁護署委託為雌性野猴進行內視鏡微創輸卵管結紮手術，並於2014年開始為雄性野猴進行內視鏡微創輸精管結紮手術。此計劃把本地野猴的出生率降至近年約低於三成，希望借此緩解居民與野猴的衝突。



漁護署指有人餵飼令猴子走到民居。

本港老齡人口越來越多，社區對無障礙設施的需要亦與日俱增。雖然政府早年已推出「人人暢道通行」計劃，但只限於公共屋邨受惠，非公屋範圍如商場、租置屋邨、公共運輸點都缺乏這些設施。有區議員期望，政府能將該計劃進一步擴展，亦有社區幹事希望商業機構能履行社會責任，增設更多無障礙設施。

陳敏娟表示，長者行長樓梯非常不便，很容易發生意外。

# 無障礙社區 幾時能實現？

我哋，等緊一部嘞咋……

一個毫不起眼的無障礙斜台、一條扶手電梯、一部升降機，對你來說可能十分微不足道；但對於輪椅使用者或者行動不便的長者來講，這些無障礙設施就變得非常重要，更可以減少很多跌倒意外發生。

可惜，現時本港的無障礙設施根本不足夠。以沙田廣源邨為例，該邨依山而建，市民要前往街市、商場和巴士站，都必須經過長長樓梯。而整條邨唯一的升降機，因為使用年期已久而經常故障，維修時間更隨時長達數天。居民爭取安裝新升降機多年，至今仍未落實。

可選址加設一台新的升降機以解決問題，但對方無動於衷。陳敏娟質疑對方作為商業公司，根本不願意花費金錢做改善工程。

廣源邨屬於租置屋邨，並不涵蓋於政府的「人人暢道通行」計劃內，建升降機的昂貴費用，居民根本負擔不起。陳敏娟希望，政府盡快擴大「人人暢道通行」計劃範圍至廣源邨等租置屋邨。

## 商場有障礙 自動門都無

以將軍澳和坑口為例，不少商場如將軍澳廣場、東港城、連理街商場、海逸豪園商場等，都缺乏自動門、無障礙斜台、觸覺引路徑及殘障廁所等設施。



將軍澳廣場的大門要用人手推開，對輪椅使用者來講簡直是不可能任務。

## 陳敏娟為廣源邨爭到底

沙田區議員陳敏娟接受《我家》訪問時表示，每當這部升降機故障，長者行樓梯步步艱難，險象環生經常受傷，故寧願幾天不出街、不去買餸，隨時「無飯開」。陳敏娟曾與商場所屬機構領展溝通，希望



廣源邨唯一一部升降機使用年期已久，經常故障。

黃遠康提及將軍澳廣場外的無障礙通道上蓋疑似爛尾，沒有封頂。



## 咩係「人人暢道通行」計劃？

政府在2012年8月推出「人人暢道通行」計劃，為公共行人通道加建無障礙設施，並於2016年擴大其涵蓋範圍。2018年10月，政府宣布於2019年上半年，就通行計劃下尚餘的120多條行人通道加建升降機工程的建議，展開可行性研究，以期盡快推展當中可行的項目，惠及長者和有需要的市民。以上被稱為「第三階段計劃」的項目建造工程，將於2021年起陸續展開。



廣源邨依山而建，出名樓梯多。

## 黃遠康上演「無障礙大挑戰」

將軍澳社區幹事黃遠康亦曾模擬輪椅使用者上演「無障礙大挑戰」，片段更在網上熱傳，片段中他由富康花園經過將軍澳廣場，再去到港鐵將軍澳站，短短路程不但需時10分鐘；期間需要跨過兩級樓梯，商場的大門更需要以人手推開，對輪椅人士來說幾乎是「不可能的任務」。商場內亦無清晰提示升降機位置，更沒有給予他們專用的「殘廁」或加設扶手，十分不便。

黃遠康接受《我家》訪問時指出，由於商場各屬於不同商業機構所有，政府難以統一商場內無障礙設施的標準，亦無法例去監管。地區人士也只能透過平機會、立法會公聽會等渠道反映民意，向商業機構施壓，希望他們能履行社會責任。長遠來說，他希望政府能修改法例，規定商業機構建設一定比例的無障礙設施。



openbottle

Click on • Drink on

最高性價比飲品購物瓶台

MID AUTUMN FESTIVAL

# 恭賀中秋

即上 [openbottle.com.hk](http://openbottle.com.hk) 訂購 原價 \$588

中秋優惠套裝 現價 \$488

傑思微氣泡麝香白葡萄酒  
Gapsted Moscato



\$88

產區：澳洲 | 維多利亞  
葡萄：麝香葡萄  
容量：750毫升

傑思 (秘傳系列) 西拉子紅葡萄酒  
Gapsted Hidden Story Shiraz



\$145

產區：澳洲 | 維多利亞  
葡萄：西拉子  
容量：750毫升

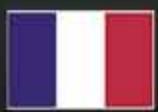
雅圖普里米蒂沃紅葡萄酒  
Levorato Primitivo IGT



\$80

產區：義大利 | 普利亞  
葡萄：普里米蒂沃  
容量：750毫升

伯爵·瑰莎紅葡萄酒  
Marquis de Greysac Rouge



\$118

產區：法國 | 波爾多  
葡萄：品麗珠, 赤霞珠, 梅洛  
容量：750毫升

羅莎酒莊澎馬赤霞珠紅葡萄酒  
Vina La Rosa La Palma Cabemet Sauvignon



\$88

產區：智利 | 卡恰布谷  
葡萄：赤霞珠  
容量：750毫升

盧雲斯氣泡酒  
Novecento Sparkling Wine Demi Sec NV



\$69

產區：阿根廷 | 門多薩  
葡萄：白玉霓  
容量：750毫升

優惠券有效期為  
2019年8月29-9月30日

此優惠券只能使用一次及不可與其他優惠同時使用  
如存在任何爭議，唯豐(香港)有限公司將有最終決定權

再加送 openbottle  
專業開瓶器一個



\$50優惠券  
代碼: HOMEMORY2019  
優惠代碼付款前使用

中秋限定優惠再減\$50!

嚮

嚮 - Hibiki 日本燒肉  
Hibiki Japanese Yakiniku  
嚮 - Hibiki 日式燒肉放蕩餐廳

送 85折優惠券

15% OFF COUPON  
代碼: 15OFF



[www.openbottle.com.hk](http://www.openbottle.com.hk)

電話: 2542 1166  
電郵: [sales@openbottle.com.hk](mailto:sales@openbottle.com.hk)  
Whatsapp: 9063 9352

掃一掃立即選購



[openbottle.hongkong](https://www.instagram.com/openbottle.hongkong)

古蹟古鄉再次來到西貢區，在景色怡人的西貢郊野公園之內，隱藏著一座古老的灰窰以及傳統的客家房舍。有別於新界的大型圍村，這次要介紹的上窰民俗文物館，前身是香港碩果僅存以窰燒工業維生的傳統村落。



西貢郊野公園之內隱藏著傳統的客家房舍。

## 【古蹟的故事】

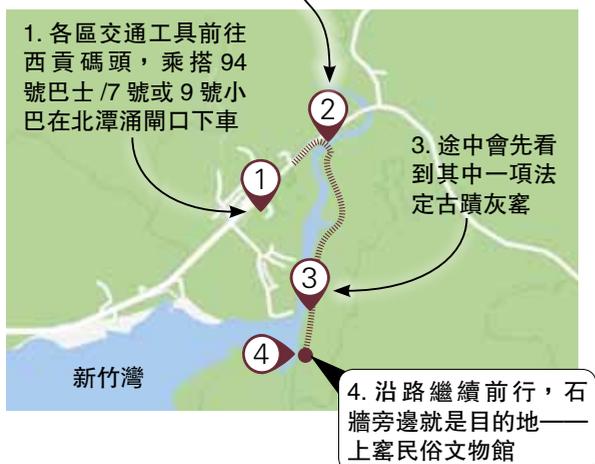
### 這個博物館 由廢村改建

窰燒工業主宰了黃氏家族的興衰，全盛時期的上窰村，僱用了過百工人日夜燒製石灰磚瓦。隨著上世紀 50 年代水泥業的興起，窰燒工業風光不再，黃氏族人陸續移民至沙巴、英國等地，工人亦逐漸前往市區謀生，上窰村在 60 年代基本上已成廢村。

上窰民俗文物館現時是香港文化博物館的分館，在 1981 年就已經連同附近的灰窰一併被列為法定古蹟。經歷 3 年的復修，這座上窰民俗文物館重新對公眾開放，並分劃不同的主題向公眾還原當年客家族人的生活，當中就有以建築結構、農具以及客家家庭用品的主題，為都市人介紹當年的鄉村風貌。



2. 經過傷健樂園並穿過北潭涌復興橋，就會到達上窰村村口



#### 古蹟資訊：

上窰民俗文物館

地址：香港西貢北潭涌自然教育徑

級別：法定古蹟

開放時間：上午 10 時至下午 5 時（逢星期二休館）

前往方法：由西貢市中心出發，乘搭 94 號巴士 / 7 號或 9 號小巴，在北潭涌站下車，沿大網仔路穿過復興橋即可到達。

# 上窰民俗文物館

上窰村以燒灰業為謀生行業，全盛時期有過百工人，只是到了 1960 年代逐漸式微，到底上窰村有著怎樣的香港故事呢？

有關上窰村的故事，就要從 19 世紀說起。上窰村今日所在的位置在清朝年間名為「過路廊」，是當年交通要道的交匯地。顧名思義，此處亦是為過路的村民和商人提供休憩服務的地方。在此地興家立業的，並不是本地人，而是遠從廣東省寶安縣黃草嶺遷來的黃氏客家人。他們在上窰建立村落，就是上窰村窰燒工業的開始。

上窰民俗文物館內部面貌。



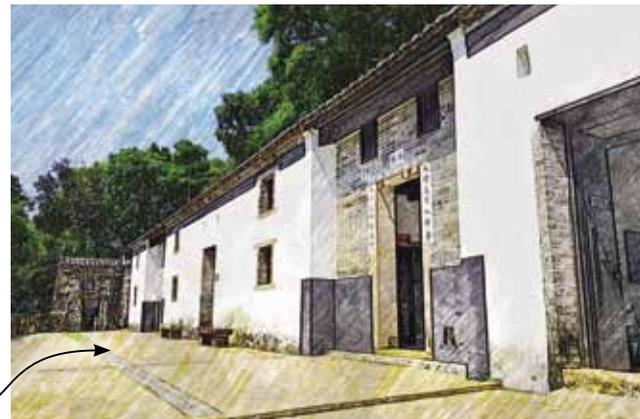
# 古老灰窰 十客家房舍

## 灰窰

灰窰呈圓筒形，內環以磚塊砌成，而外部再以石塊加固。灰窰一旦開始燒製，工人就需要七日七夜的時間為灰窰引火打氣，其後更需要十多天的時間冷卻才能開窰取灰，工序相當繁複。

灰窰位於村落的入口，因鄰近海邊，貝殼類以及珊瑚石的資源相當豐富，昔日黃氏族人就在此處燒造殼灰。殼灰的作用甚廣，既能用作肥料，又能用作建築的原料，而早年並無其他的材料競爭，黃氏族人因而致富。

上窰民俗文物館前身是香港碩果僅存以窰燒工業維生的傳統村落。



上窰民俗文物館

上窰村約在 150 年前建立，由一排八所的房舍組成，面積達 500 平方米。由於鄰近山野海邊，為了解決潮汐漲淹的問題，整個村落都建立在一個兩米高的平台之上。八所房舍中，除了有一般居住用的民房，還有更樓、牛欄、豬舍等，在房舍的門前更有一大曬坪，極具鄉村氣息。



灰窰呈圓筒形，內環以磚塊砌成，而外部再以石塊加固。



#### 溫馨提示：

上窰民俗文物館位處郊野公園範圍之內，各位假如前往，請做好防曬防蚊的準備。

放錯食物入微波爐「叮」事件偶有發生，更有人得到「慘痛」經歷。最近英國一名 22 歲女子誤信網上食譜，用微波爐「叮」蛋時，雞蛋變「炸彈」，在她面前爆炸而受傷，甚至有可能永久失去視力！

# 微波爐叮蛋變炸彈 英女險盲

不少人都知道雞蛋不能隨便「叮」，但女事主羅瑟 (Bethany Rosser) 早前在家中做早餐時，曾上 Google 找資料，在一個食譜網站上看到只要在水中加鹽，和雞蛋一起放入微波爐加熱便可避免

「爆蛋」。於是她按照指示，把微波爐調較至 900 瓦特 (watt)，將兩隻蛋加熱 6 分鐘，雞蛋在微波爐時完好無缺，怎料拿出來後便突然在她眼前爆開，滾燙的蛋液和蛋殼濺至臉上，右眼受傷。

羅瑟登時受驚，立刻用冷水沖洗，送院後醫生指她視力受損，皮膚被燙傷脫皮，要用濕紗布包住傷口及留院觀察一晚。她現時未知能否恢復視力，傷處很大機會留下疤痕和長期變色。經此一事後，她不敢再叮雞蛋，還提醒大家不要亂信網上食譜。

事實上，外國不少人做過「叮蛋」實驗，其中趣味科普頻道《IFL Science》研究過，用停放在水中的熟雞蛋放入微波爐加熱三分鐘，有 30% 的雞蛋在被人用尖銳物「篤」時會爆開。研究員指可能因蛋中的蛋白質過熱，當外殼受到打擾，產生的連鎖反應令雞蛋爆開。



22 歲英國女子羅瑟本身有白淨皮膚和大眼睛。



她被蛋液濺面後，臉部受到燙傷和右眼腫脹。



掃碼即睇叮蛋實驗

7種食物  
不宜「叮」

① 米飯：未煮熟的生米含可致食物中毒的細菌孢子，煮熟後仍然生存，若米飯留在室溫，孢子會急速繁殖製造毒素，進食後可致嘔吐或腹瀉，即使翻熱後亦不能消除孢子。

② 芹菜：含有硝酸鹽，翻熱有機會把硝酸鹽轉化成有毒物質。

③ 紅菜頭：含有豐富的硝酸鹽，翻熱後食用可引致肚痛。

④ 菠菜：同樣含有硝酸鹽，加熱後可致癌。

⑤ 蘑菇：煮熟後的蘑菇翻熱後，蛋白質會變質，可引致肚痛。

⑥ 馬鈴薯：薯仔煮熟後留在室溫放涼，而不放入雪櫃，有機會可令肉毒桿菌繁殖，翻熱後會進一步滋生細菌。

⑦ 雞肉：將雪藏後的冰冷雞肉翻熱，蛋白質成分會出現變化，可引起消化問題。

\* 翻叮食物需確保食物完全加熱，切忌翻熱超過一次。此外，含有肉類、牛奶、奶油、海鮮、米飯及意大利粉的剩菜，在加熱時應特別注意，否則易有食物中毒風險。

資料來源：英國食品標準局

## 6 歲童食麵包啃死 醫生：窒息急救要快

小孩容易發生進食時「啃親」的意外，不及時處理分分鐘會窒息致命。近日杭州一名 6 歲男童陪母親和阿姨逛商場，有女店員好心給了男童一塊麵包，男離一口吞下，豈料當場鯁喉，不斷揮動雙手，不足一分鐘就倒地，而且大小便失禁和流鼻血。阿姨見狀馬上報警，並進行心肺復甦急救，20 分鐘後救護員才到場把他送院惟最終不治。

當地醫生透露，男童到院時已沒了呼吸心跳，相信是食物堵塞氣管造成窒息。醫生也表示，若遇到類似食物噎到事件，建議使用推腹法，即是握緊拳頭，從背後環抱患者，做快速衝擊，讓食物從氣管衝出達到緩解作用。



### 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。

遊台灣，見地產廣告的標語是：「靠父母不如靠自己」，與香港的「上車靠父幹」有很大差別吧！

在香港，為了一層樓，家長們可以無所不用其極。為了一層樓，家長可以去到幾盡？

**A** 女士的女兒剛大學畢業，正值搵工之際，她反而鼓勵女兒休業，說：「搵到工就會失去申請公屋的資格，那就先別工作吧！」這位媽媽可能沒有想過，一位隱青

## 為層樓，父母可以去幾盡？

可能就此誕生；就算其後女兒肯工作，但推遲了事業的起步時間，也有所損失。

**B** 女士有三個子女，家住購買式公屋，為了多一間公屋，她丈夫迫使剛成年的子女脫離戶籍，亦不惜動粗迫使 B 女士離婚。她說：「他美其名是假離婚，說離婚後我仍可住在同一屋簷下，然後由子女以長者優先形式加快申請……但我擔心從此失去婚姻的保障。」這位爸爸可能沒有想過，他正做着最壞的身教，把不擇手段、不惜說謊、不尊重婚姻植根於孩子的腦袋。

**C** 先生有三個子女，他想把自住私樓加按，以騰出

錢給兒子做首期，但他仍有苦惱：「兒子剛就業，收入只足夠供新樓，加按的借貸誰人供？我自己快退休了，只可供三幾年，怎麼辦？再想想，萬一他日兒子離婚會被分身家，我所付出的金錢豈不是付諸流水？」C 先生是我的朋友，我不禁搖頭：「你只為兒子想，女兒呢？你可能就此種下禍根。如果你以靜制動，照顧好自己的晚年，孩子無後顧之憂，豈非更好？再者，把金錢投放於進修或事業，比投放於一間屋更有價值吧。請別太早折斷孩子的一對翼，讓孩子自己高飛吧，他的人生應由他自己開創，才不枉此生。」



做法：



1. 椰菜切件泡在水中，泡 15 分鐘後撈起瀝乾（吸飽水後的椰菜會更挺身、更爽脆），大青辣椒、大紅椒去籽切片，京蔥同樣切片，把調味料拌勻備用。



2. 慢火起鑊，落少少油，先煎香五花腩肉片，然後盛起。



3. 原鑊保留煎五花腩時的豬油，落青紅椒片、大蒜片及蒜蓉，轉中大火炒香，之後加入椰菜炒至半熟。



4. 將五花腩肉片回鍋，加入調味料醬汁，炒至收汁即可上碟。



# 深夜食堂



# 日式回鍋肉

半夜看日劇《深夜食堂》真的很容易出事，那夜終於抵受不了愈夜愈肚餓的魔咒，身不由己走進廚房，拿起小鍋煲水，打開辛辣麵包裝袋，把麵餅放入滾水，落調味粉，就這樣一邊吃着熱呼呼的麵條，一邊看着電視熒幕。

《深夜食堂》每集都會以一個客人的故事為主軸，老闆會幫每個客人準備他們愛吃的固定菜式，這些菜都是每一集的重點，在片尾還會介紹菜式的烹飪小步驟，非常實用！

其中一集講述一個職業拳手與寡婦的愛情故事，故事平淡但很有味道。更有味道的是在劇中的菜式「日式回鍋肉」，鏡頭影着老闆切肉切菜，三兩下手勢就炒出一碟熱辣辣的回鍋肉，好像隔着電視屏幕也聞得到香氣，看得我勁流口水！

傳統回鍋肉都會將五花腩煮熟再切片炒，今次我用超市的五花腩肉片，先煎至金香盛起，再炒熟其他配料，肉最後才回鍋，這樣做可省卻不少工夫。參照劇中的做法，我用了日式麵豉醬及味醂代替甜麵醬。



材料：

- ① 五花腩肉片 200 克、
- ② 大青辣椒 2 隻、
- ③ 大紅椒 1 隻、
- ④ 京蔥 1 支、
- ⑤ 蒜頭 2 粒切碎、
- ⑥ 日本椰菜 200 克。

調味料：

- ⑦ 豆瓣醬 2 湯匙、
- 日式麵豉醬 1 湯匙、
- 糖 1 湯匙、
- 頭抽 1 湯匙、
- 味醂 1 湯匙。



與將軍澳一同成長，見證由沙漠變都市，莊元苓守著八年的社區工作崗位，無一日停止遊走區內，直接與居民溝通，探索改善民生靈感，又為凝聚鄰里奔波，一心令將軍澳區變得更宜居市鎮。

## 植根做街坊 社區保姆

### 莊元苓：感激佢哋信我

看著將軍澳從一片沙漠般，到現在人口密集和各項設施落成，很慶幸自己參與其中。

莊元苓很慶幸自己能夠參與將軍澳的成長。



跟莊元苓每走幾步，就有街坊叫他一聲「苓苓」。



與街坊們互動是莊元苓的核心理念。

莊元苓學生時期，在中學校長的帶領下接觸到社區工作，到畢業後順應環境，當上大型銀行的內部員工，做了3年多後，在當時將軍澳區區議員的鼓勵下，正式加入社區工作，眨眼間就十多年了。見證將軍澳新市鎮的變遷，他更感觸地說：「看著將軍澳從一片沙漠般，到現在人口密集和各項設施落成，很慶幸自己參與其中。」

言談間，莊元苓娓娓道來區內生活細節、多年來為居民爭取多項民生福利與設施，他感恩全是街坊們的洞察力和意見反映，更重要的是對他的信任。至今他仍堅持每日親自企街站，更遊走社區中，發掘隱形的社區問題，因為他深信人與人之間的直接溝通是最有效的，這也是他多年來穩守崗位，當全職區議員的原因。他分享最近曾陪伴一對區內父母到內地尋回受騙財物，從早上到凌晨三時，先後奔走四個公安局，最終尋獲被騙的金器。他形容區議員「無所不能」，但最感激得到街坊信任，讓他陪同處理家事。

與街坊們互動是莊元苓的核心理念，他笑說最近上畫的卡通片幾乎全

都看過了，皆因適逢暑假，他因應區內家長的需求，舉辦親子電影活動，莊元苓每場都親臨其中和街坊們一同觀看。

家長們會將消息傳遍開去，號召多個家庭來報名，很快爆滿，我還要加多幾場呢！

莊元苓又提到「將軍澳之最」，是最多公園休憩區，他認為這就是社區應有的生氣和活力。但他仍希望往後政府能在區內增建室內游泳池，因為苓苓接觸不少長期病患，他們反映冬天時需要室內泳池作療養運動，但距離最近的泳池也只能到觀塘。

重視每一個意見的莊元苓，曾經為區內一條巴士線爭取超過6年，他的堅持是忠於「民生無小事」。

## 居民口中的「苓苓」

莊元苓與家人居住將軍澳區超過20年，認識的人為數不少，一路逛尚德商場，每走幾步就有街坊叫他一聲「苓苓」。他回憶起當年將軍澳區一片荒蕪，一眾家庭主婦每日拉著車仔上巴士來回觀塘街市買菜，回程的時候巴士還是充滿著菜水和肉汁味。時至今日，將軍澳已「亭亭玉立」，應有盡有，每年冬季更有區外人特意前來單車館外賞櫻花，讓作為將軍澳人的莊元苓為此感自豪。他還提及最近有市民質疑「蛇齋餅粽」成效，他回應道：「長者們不是主要為禮物而來的。」

莊元苓會經常思考一個問題：「香港人會隔多久和父母食一餐飯？」擔任區議員工作8年以來，一年舉辦多次與長者共膳活動，他見證長者們排隊的時候，與前後「老友記」「打牙較」時，露出真摯笑容，他由心而發覺得社區工作的一大元素是維繫鄰里關係，讓社區達到互助互愛。

重視每一個意見的莊元苓，堅持是忠於「民生無小事」。





## 好消息！114A 小巴已延伸至尚德



看似是一個微小的改變，但林樂儀（右一）表示，爭取、諮詢、試行等過程一點都不容易。

小巴線延長多個站，看似是小事，但其實爭取的過程一點都不容易，對街坊出行也有很大的影響。

經過地區人士多次與運輸署反映區內交通情況，原先循環來往將軍澳站及海天晉的新界區專線小巴 114A 線，已延伸至尚德，即其走線依次途經尚德邨、將軍澳廣場、怡明邨、播道書院、海翻滙、Monterey、海天晉及天晉 II。

社區主任林樂儀對《我家》表示，爭取、諮詢、試行等過程一點都不容易，不過最終見到實行，實在很感觸：「可能只係改變生活嘅少少嘢，但只要係一丁點，都係好重要。」

## 澗西洲碼頭附近水域將進行海洋生態調查

為配合土木工程拓展署的碼頭改善工程研究，澗西洲、糧船灣碼頭附近的水域會於今年 8 月中下旬開始進行為期約兩週的海洋生態調查。西貢區議員李家良提醒街坊，海洋生態調查的時候，調查員及相關船隻和設施會於碼頭附近的水域作業。



李家良（左）提醒街坊，澗西洲碼頭對開海域將進行海洋生態調查。

Moo Beef Cafe 的牛尾濃湯注入鬆脆牛角包之中



## 牛魔王福音！ 牛肉主題 Moo Beef Cafe 登陸

將軍澳中心最近翻新重開，有不少新食店進駐，而當中主打牛肉菜式的 Moo Beef Cafe 就是其中之一，滿足一眾「牛魔王」之餘，又能照顧到崇尚健康飲食的客人！

Moo Beef Cafe，看到名字就想到是以牛肉為主菜的餐廳，有今期流行的牛扒三文治供應，將美國安格斯牛扒炸至 5 成熟，夾在焗香的牛油麵包中，再啣上秘製醬汁，吃起來麵包香脆，醬汁惹味！而另一個必點菜式則是「MOO 犇」，是一份 3 件的小食盤，分別是迷你威靈頓牛柳、迷你牛肉漢堡、炸意式芝士飯糰，當中最吸引的就數迷你威靈頓牛柳，塗上黑松露蘑菇醬再包酥皮，小小一個就能滿足大家想吃威靈頓牛柳的慾望！

餐廳有一款菜式非常特別，一反平常以麵包蘸湯的食法，把熬製 12 小時以上的牛尾濃

湯注入鬆脆牛角包之中，一口就能品嚐到熱湯與麵包，十分創新。大家吃這款流心牛角包時記得要趕快切開，要是顧著打卡，湯汁便容易被麵包吸收，沒有流心效果啦！

甜品方面，則有賣相吸引的火焰雪山，以雜莓乳酪雪糕為底層，外面鋪上蛋白再用火槍輕燒，睇得又食得！店裡的奶昔與乳酪飲品亦值得一試，大多以健康蔬果配搭，像是火龍果香蕉奶昔、牛油果香蕉蘋果奶昔等等，配合餐廳期望推廣健康飲食的理念，另外也有人氣飲品 Oreo 奶昔、紫薯鮮奶，有不少選擇。

Moo Beef Cafe 走年輕時尚風格，自家設計了一套牛仔主角推廣品牌，令人印象深刻。而環境則有別於一般西餐扒房的幽暗高雅，以白色為主調的牆身配上柔和燈光，讓人感覺明亮舒適。

## 黃婉曼教你烘焙麵包甜點？

最近，前天氣主播黃婉曼在將軍澳海濱新盤藍塘做 ALTO，開設烘焙概念店 RISE Kitchen，此店集麵包甜點店、Cafe、Baking Studio 於一身，街坊既可過來買點歐式麵包，也可坐下試試西餐輕食，甚或來上堂，跟專家大師學做麵包甜點！

2015 年曾遠赴法國廚藝學院 Le Cordon Bleu 修讀麵包文憑課程的黃婉曼，近年在飲食界大展拳腳，在灣仔賣過龍蝦包，跟前法國藍帶廚藝學院的前技術總監 Stephane Reinat 合創了 RISE，一間專攻歐式麵包甜點的烘焙學校。

店內亦設甜點櫃部分，以精緻法式糕點蛋糕為主，由日本廚師 Eri 主理，採用進口頂級食材，例如朱古力使用上名牌 Valrhona、Isigny Ste mere 的白乳酪和鮮忌廉等等，每款都是即日現場新鮮製作，限量推出。



RISE Kitchen 的精緻法式糕點。

被譽為香港度假天堂的西貢，原來曾經是個鼎盛的「潮人社區」。潮州人憑刻苦打拼精神在墟內開闢天地，各式店舖中必數到「陳福成餅店」。昔日盛況成為歷史，陳家的後人陳權軍沒有賣餅，西貢「架已冷」身分卻不會變，奮鬥時代已過去，現在，是貢獻社區的時候。



潮州人重視傳統，陳權軍也多次有份籌辦西貢的節慶盛會，圖為他在今年天后誕時留影。



陳權軍為自己西貢「架已冷」身分而自豪。

潮州人喜歡做生意，陳家也不例外。陳權軍的父親陳福成在上世紀 40 年代已來到西貢打拼，起初是賣菜種、鴨仔，後來因當區漁民經常要出海捕魚，對麵包餅乾等乾糧需求極大，陳父便改行做餅，西貢舊墟的「陳福成餅店」漸漸打響名堂，「連汪明荃都會來買蛋撻」，老一輩更是難忘該店所做的月餅。

陳權軍從小跟着兄姊們在餅店幫忙，陳父對他們嚴格管教，要求每朝在餅店賣雜貨，賣夠一定數量才可以去飲茶，「他是教我們不可不勞而獲，做好自己才可以享受」。當時才 10 歲的陳權軍每日坐在店外向街坊叫賣和聊天，一小時便賣光貨物，漸漸喜歡上做生意，「覺得好玩又有挑戰」。

## 建設社會 緊記父教誨

到了 90 年代，昔日小漁港逐漸發展成旅遊區，陳權軍雙親年事已高，兄姊弟又各自有事業，唯有把餅店結業。餅店雖成回憶，但陳父為人處事的教誨早已深深印在陳權軍腦海，其中最重要便是不忘做善事，不遺餘力貢獻社會。

他說，陳父很早已參與建設西貢，不單出錢出力幫忙建小學、社區中心，連行山徑的修橋補路，「到現在也有不少有我爸爸的名字」。潮州人向來團結，如今即使很多人已不住在西貢，但每當大時大節社區要搞盛會，總見到他們的身影，「例如孟蘭節要派米，都是一



# 守護西貢「架已冷」

## 陳權軍



陳福成於 70 年代成立了西貢潮州同鄉會，兒子陳權軍（後排中）多年來也積極參與同鄉會活動。



陳權軍（右一）與父親陳福成（右二）和母親（左二）感情親厚，圖為陳父生前於西貢敬老節時的合照。

## 做議員就要盡責 卸任後照幫街坊

陳福成生前為人正直，廣結人緣，在西貢社區頗有威望，經常被邀請去做公證人，幫忙處理村民土地糾紛等大小事件。身為兒子的陳權軍，也曾被推舉當上區議員，一做便是十年，直至委任制取消，如今則是西貢區撲滅罪行委員會主席。

他說，議員是一個責任，即使並非民選出來，也不代表可以不做事，「舉下手就算」，因此他盡量參與區議員事務。

卸任以後，他沒有比從前輕鬆，因為街坊照舊有事便找他求助，例如村民投訴、車輛過期停泊等，他都一一幫忙處理；小至路磚鬆脫，等不到政府派人跟進，他便索性自己找「紅毛泥」去修補。建設社區，其實可以很簡單。

陳權軍深受父親生前熱心公益、扶持鄉里的精神影響，自己也不遺餘力服務社區。

呼百應」。

## 敬老尊賢 照顧老街坊

陳權軍把這種精神貫徹在自己的生活當中，他默默地資助社區中心，安排義工每朝煮粥給西貢的公公婆婆，也讓他們有個聚腳點聊天，「對長輩一定要做到敬老尊賢——他們都是由細睇到我們大的」。

這個土生土長的西貢人說，沒想過要離開西貢，守護自己的社區，是理所當然的事，「每個人做少少的事，聚水成河，不要介意付出，這個社會便會更美好」。



陳權軍的父親陳福成早於 70 年代已積極發起籌建西貢社區中心，陳氏家族後來以陳父之名再助建一個康樂廣場，並有牌誌紀念陳父事跡。



我們一路向北，這一站是上水，對此區以外的香港人來說，可能還不知道這裡也有單車路線存在呢！從上水出發，我們先到羅湖邊境看一看，然後直闖另一個邊境落馬洲，遠眺對岸深圳的繁華景象，踩厭了沙田大埔的朋友，絕對值得一試！

## 單車遊玩食得好 3

# 上水都有單車路線？！ 踩到邊境堅係正



昇條路線  
你參考吓！

### 第 1 站：上水租車啓邊境之旅

上水租單車的地方不多，大家可在上水 A3 出口沿著新運路一直往前行約十分鐘，就會到達劍橋廣場，廣場地舖有一間大型單車租用店。租車完畢，就開始這一趟邊境之旅吧！



禁區解封，可以悠閒  
逛逛古村。

### 第 3 站：訪純樸古村感受寧靜

自 2013 年落馬洲第二階段邊境解禁後，就開放了得月樓村、料學村、馬草壟村、信義新村、落馬洲村和下灣村。我們踩經的路線，剛好路過其中較大型的料學村及信義新村，此二村風貌其實與一般村落相若，但就感覺多一份古樸的氣息，路過遊覽時記得保持安靜，避免打擾了村民一直以來的寧靜生活。



豆花豆漿都有  
放題，絕不可  
錯過！

### 第 2 站：「羅太豆花」嘗放題

我們第一個目的地就是羅湖邊境旁的得月樓。在路途上，我們會先經過河上鄉新村一帶，當到達快景路附近時，緊記先到「羅太豆花」品嚐豆花放題才好離開，好味道的豆花豆漿，十三元就可任食任飲，堪稱全球唯一，而且場地十分之寬敞，進食時單車可隨意放在一旁。



得月樓警崗別緻有特  
色，難怪成為景點。



落馬洲花園內有瞭望台，  
可遠眺深圳繁盛風光。

### 第 4 站：登落馬洲花園瞭望台

從馬草壟路左轉上大路後，會經過一段相當平坦的單車路，由於車輛不多，加上一旁風光如畫，成為整個行程最寫意的一段單車路。接下來就是我們的終點站落馬洲花園，在風光如畫的單車路轉回落馬洲路後，要經一小段馬路，因車輛頗多建議落車前行，直至落馬洲徑入口，如果大家體能強勁，可試

直接踩上往花園的大斜坡，否則還是乖乖推車吧，五分鐘就可輕鬆抵達。

進入花園範圍，其中有個瞭望台涼亭位置，可以遠眺對岸深圳繁盛的大廈城市美景，身處寧靜的一方遙望別處的繁盛，別有一番風味。離開時原路回去還車，三個多小時的單車之旅就此完結。

## 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。



## 民居變 Railway Café

採訪河內最潮的鐵路 Cafe 老闆。

1902 年，法屬印度支那首都由西貢遷都河內，於是法國人在此開設了第一條鐵路，路軌闊度只有一米。百年滄海桑田，越南獨立之後再打越戰，直至 1986 年越南開始「革新開放」，由於城市發展、人口膨脹的關係，這條法殖的窄軌火車路軌兩邊潛建了愈來愈多民居。

直到 2018 年 10 月，一個住在火車路軌旁的年輕人 Tuan 忽發奇想，將他在路軌旁的住屋變成咖啡店 Railway Café，讓顧客可近距離欣賞窄軌火車的法式風情。結果他開了風氣之先，附近的民居紛紛轉型，鐵路咖啡店開到成行成市，現在已經有十幾間，有的上個星期才開幕，咖啡店開在路軌不到一米



## 河內至潮打卡點

的地方，有的店家更加把椅子放在路軌旁。窄軌火車咖啡店成為河內最新潮的打卡勝地。

每個鐘頭都有火車經過，叮噠叮噠電鈴一響，工作人員開始落閘封路，路軌兩旁的咖啡店食客也站起來，咖啡店的職員就開始走鬼，將枱凳搬到地上綠色線之內。大家都放下咖啡杯，拿起手機，殘舊的鐵皮火車呼嘯而過，伸手可及。

你在火車上看風景，看風景的人在路軌旁邊看你。

如果坐上這輛百年火車，一晚之後，火車就可以到達 Sapa 或者老街，後者已經接近中國的雲南省，1979 年中國的「對越自衛反擊戰」就在這裏打響。

《明日世遺》第六集，星期六（8 月 31 日）將於 77 台香港開電視播出。



窄軌火車咖啡店成了最新打卡熱點。

火車在你身邊擦身而過。



面對忙碌的工作、浮躁的社會氛圍，想找一個地方徹底放鬆一下，不少人都會選擇去 café 嘆一杯咖啡，又或者是走入書店打書釘，作為偽文青的我，今次介紹的書店，既可以打書釘，又可以在 café 裡面打卡、靜思，一次過滿足曬！



Angel. F  
自由撰稿人，咖啡迷，偽文青。

打卡只是一瞬間，情感交流才是永恆感受。

咖啡一盞看書的 café。



覓書店面積超 2,000 平方米，擺滿新書、暢銷書，以及各式精品。

## 北上做文青

走進覓書店，你會看到一條由書牆組成的時光隧道。

## 打卡打書釘兩不誤

### 覓書店（壹方城店）

地址：深圳市寶安區新安街道新湖路 99 號壹方城 3 樓  
交通：地鐵 1、5 號線寶安中心站 F 出口；11 號線寶安站 C 出口

閱讀不僅是個人興趣、生活方式，亦是一座城市的堅持、執著的堅守。

不少人談到去深圳買書，都是去位於少年宮的書城，書城尚在，不過就略嫌有點老土，而位於壹方城的「覓書店」，可能就是另一個不錯的選擇。這裡還被稱為全深圳最美的書店喔。

### 深圳覓書店——書牆組成時光隧道

第一次看到「覓」這個字，其實我是不懂讀的，姑且稱為「不見」，也不失為是一種浪漫的解讀。事實上，「覓」通古文解為探求、尋覓之意。

走進覓書店，你會看到一條由書牆組成的時光隧道，科技感的書牆線條設計和燈光恰到好處地融合，仿佛走過去就進入了另一個世界，閱讀的世界。書店面積超 2,000 平方米，擺滿新書、暢銷書，以及各式精品。

還有數個舒適的閱讀區域，打書釘都不用席地而坐，入口處還有一大片區域是可以一邊嘆茶嘆咖啡一邊看書的 café，到店當天，座無虛席，待我離店的時候依然是坐得滿滿的，但不會像平時走入香港的連鎖咖啡店那般熱鬧，大家靜靜地陶醉在書海之中。

### 廣州我們家——從喧囂到寧靜模式

遠一點，我們去到廣州。

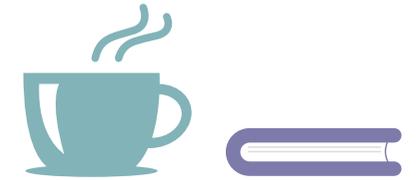
在人流密集的中環廣場內，有一家店鋪叫做「我們家書房」，樓下是擁擠的商場，熙熙攘攘的購物人群大

都來去匆匆，但走進「我們家書房」你會看到的大多數客人都是桌子上擺著一台筆記本電腦，一邊敲鍵盤或是瀏覽螢幕，一邊品嚐香醇的咖啡和美味的點心，在低低柔柔的音樂旋律中度過自己的一天，讓人不自覺地放慢步伐，轉瞬即逝的時光似乎也慢了下來。

店內的布局堅持「從喧囂到寧靜」的模式，店鋪的裡屋是安靜閱讀，深思獨處的空間，而一扇透明玻璃門

之隔的外屋是提供給客人們交談分享的。一扇門，像是隔開了兩個不同的世界。

「我們家書房」有哲學倫理、社會科學、歷史人文、藝術文學等不同種類的書籍，會通過讀者朋友的反饋、網上訂閱，和出版商合作等不同渠道進貨。不過，重點是，有別於市面其他書店的地方在於，這裡的書主要是用來借閱的。



### 我們家書房

地址：廣州環市東路 332 號保利中環永旺商場四樓  
交通：地鐵淘金站 A 出口



我們家書房的布局堅持「從喧囂到寧靜」的模式。



我們家書房位於人流密集的中環廣場內。

## 色彩繽紛的童年回憶——肚臍餅

在臉書上，看到好友 Cherry Tam 上載了她最新製作的餅食照片，非常吸引，她給照片配了簡單一句：「童年回憶，肚臍餅。」看着她手上的肚臍餅，我的童年回憶隨即湧現。

相信大部分於 70、80 年代出生的朋友，對肚臍餅並不會感到陌生。小小的、圓圓的餅乾上，是脆脆的螺旋尖塔形粉色糖霜，粉紅、粉綠、黃色、白色……色彩繽紛，造型可愛，是小時候最常吃到的零食之一。至於味道，依稀記得餅乾上的糖塔是甜甜的。不知道女孩子是否都會先挑粉紅色的來吃？慶幸弟弟從不跟我爭。

當年糖果零食選擇不多，我想那時候的小朋友怎會是真的喜歡吃肚臍餅，大家最想吃的，應該是肚臍餅上的糖霜而已。有趣的是，近年我才從網絡上得知，原來



肚臍餅有另一個非常文雅的名字，叫「花占餅」。

我差點也搞錯「花占餅」和「花塔餅」，兩者並不相同，花占餅是零食，現時在超級市場也可以找到，其底部是餅乾、上面是糖塔；而花塔餅則沒有餅底，看起來就是一顆糖，當年每粒獨立包裝，但它並非零食而是

### 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。

含藥性的杜蟲藥。從前常常聽大人們說小孩子太瘦弱、面色不佳，一定是因為肚內生蟲以致營養吸收不良，要吃花塔餅來「杜蟲」。

說回我的美女好友 Cherry，這位廿四孝靚媽咪，最初一心要為寶貝女兒製作美味健康的麵包和糕點，因每星期在 Facebook 和部落格「我煮意·Cherry」內，跟大家分享美味作品，慢慢吸納了一班粉絲，跟着成功變身為新一代糕點達人，現在更會不定時開班教學。在她的拿手作品中，最愛她獨創的焦糖鹹蛋黃蝴蝶酥、斑蘭豬仔酥等，不單好味道，更重要的是，吃到一份安心與及媽媽的愛。



90 後碩士生 Jessica Law (羅明嘉)，正職從事音樂工作，但最近在寵物界成為養龜達人，她一年多前開始在網上分享養龜點滴，每周發佈「小龜成長日記」，透過真實紀錄寵物的生命可貴，宣揚「絕不棄養」，同時鼓勵港人多些放低緊張心情。



與龜隻建立關係，是養育者的責任。



龜龜常陪伴 Jessica 在日常生活與工作當中，啟發她的創作靈感。



Jessica 配以藝術和音樂紀錄每隻龜龜的成長點滴。

## 90 後美女養龜達人 與龜同樂 治癒人生

Jessica 讀 5 年級的時候，外公外婆從元朗郊遊回來後，帶了野生龜隻給 Jessica 收養回家，那龜隻成為了她 7 年來的玩伴，也一改 Jessica 對龜從害怕到愛不釋手。Jessica 直至目前為止有 5 隻龜，4 隻是巴西水龜，還有 1 隻陸龜，她更按照特性為龜龜們改名，分別叫明明、娜娜、點點、Stripy 和 Bello。Jessica 的 Youtube 頻道最初是發放她的音樂影片，直至去年 4 月份，她新添其餘 4 隻龜成員後，決定開設每周一次的「小龜成長日記」，紀錄龜龜們的成長過程，這位愛龜之人更透過唯美鏡頭，片段發放飼養資訊之餘，更拍下龜龜與人互動真實的畫面，鼓勵香港人做個良心寵物主人。

別以為養龜比養貓狗容易得多，其實學問還真的不少，Jessica 每早起床第一件事就是要為陸龜浸水，讓

牠排便，同時餵食給水龜們。有別於貓狗，龜類寵物只能做出近距離和微小的互動，Jessica 說：「龜龜們最可愛的時候，就是當我每次放工回家，都會興奮地拍打玻璃，好像呼喚著我餵食。陸龜雖然吃得很慢很慢，但我看著他們在逐一小享受食糧，我也很享受。」

每日放工帶著疲勞身軀回家，開房門看到龜龜拍打玻璃歡迎我，那是很治癒的窩心時刻。

一般人以為飼養龜隻，只是一樣觀賞動物，很難與人建立關係，但 Jessica 則分享說：「香港人喜歡小

動物，與它們有多少互動，是事在人為。」她經常會讓其中一隻龜龜「明明」在咕啞上，陪伴著她看電視，還會不斷撫摸著「明明」的龜背，就如新手媽媽替嬰兒掃風的和諧感，而其餘兩隻龜龜通常會在 Jessica 看電視的時候，頭靠頭睡，是很有愛的一對。Jessica 當自己的龜龜如兒女一樣看待，她不時會創作一些互動遊戲和龜龜們試玩，例如用筆製作成跑道，然後將兩隻龜龜比賽賽跑，雖然會是一片混亂，並非真正的賽事，但 Jessica 很享受觀察牠們的不同反應。Jessica 還記得有有晚，她嘗試測試「明明」會否認得自己，她不斷呼叫牠，又招手示好，「明明」竟然從遠處走到 Jessica 手心裡，她說：「4 年前第一次，當時超級感動的。」



“ 很多人說龜很便宜，帶他看醫生倒不如買過一隻，但生命就是生命 .....

29, Aug 2019

“ 生命無分貴賤，任何時候都要盡力拯救。



### 足夠經濟能力？

· 龜很容易病倒，一定要帶牠看醫生並盡力救牠，因此要有心理準備需附上一定的醫藥費用。

### 足夠的活動空間？

· 需要隨著龜隻長大而換合適的缸。

### 足夠的照顧時間？

· 每天最少花上 1 小時餵食龜龜及替牠們洗澡。



想了解小龜成長？  
即時掃一掃啦！

## 開Channel分享心得 盼港人善待龜隻

一開始 Jessica 在 Youtube 頻道上開設「小龜成長日記」的專欄是為見證寵物的成長，集成回憶錄，日後可以回顧。隨後，Jessica 接收到許多網友的問題，經常會問到兩個問題，分別是應該如何養烏龜以及烏龜是否生病了。她意識到養龜在香港雖然普遍，但真正懂得養龜的主人不多，於是透過 Channel 與不同的養龜主人互相發放更多實用的養龜資訊，形成一個養龜網絡社區，發揮互助精神。

Jessica 指出，主人們經常忽略的是「曬燈」，她解釋：「香港其實並非太適合養龜，因為經常下雨而缺乏陽光，而龜龜們正需要

吸收陽光的鈣質，以維持龜殼的健康。」她建議主人們一定要買合適的燈具來為龜龜們補充鈣質。由此可見，養龜有許多學問與技巧，Jessica 因此強調：「決定養龜就需要建立高度耐心和細心，不斷關顧龜龜的狀況，因為牠們是不會主動走來告訴我們，牠病倒了。」她指出或許就是太多的變化，讓香港的新手主人無所適從，導致很多棄養龜隻。她痛心地说：「龜隻習慣了主人的餵飼，被放生後就失去覓食能力，加上戶外環境很髒，放生等於放牠們去死。」她鼓勵新手主人可以從相關的渠道，留意需要被領養的龜隻，可救助被遺棄邊緣的小生命。



Jessica 一年多前開始在網上分享養龜點滴，每周發佈「小龜成長日記」。

各位貓奴！一定有被貓咪抓壞傢俬的困擾，但是抓東西是貓咪的天性，主人一定要接受貓咪這個行爲。主人想改善貓咪這個行徑，就只能爲貓咪打造一個合適的生活圈，防止貓咪抓傢俬，貓主人們可以參考以下方法。

## 點解咁鍾意抓呢？

- 要磨爪，貓咪在抓物體時，喜歡在同一地點或同一部位爪抓。
- 貓咪腳上有豐富的腺體，可分泌粘稠有味的液體，在爪抓過程中，液體粘會附在被抓物體上，粘液的氣味會吸引貓咪再次到同一地點爪抓。
- 貓咪睡醒後，伸完懶腰，通常會發生爪抓行爲。



愛抓東西其實是貓咪的天性。

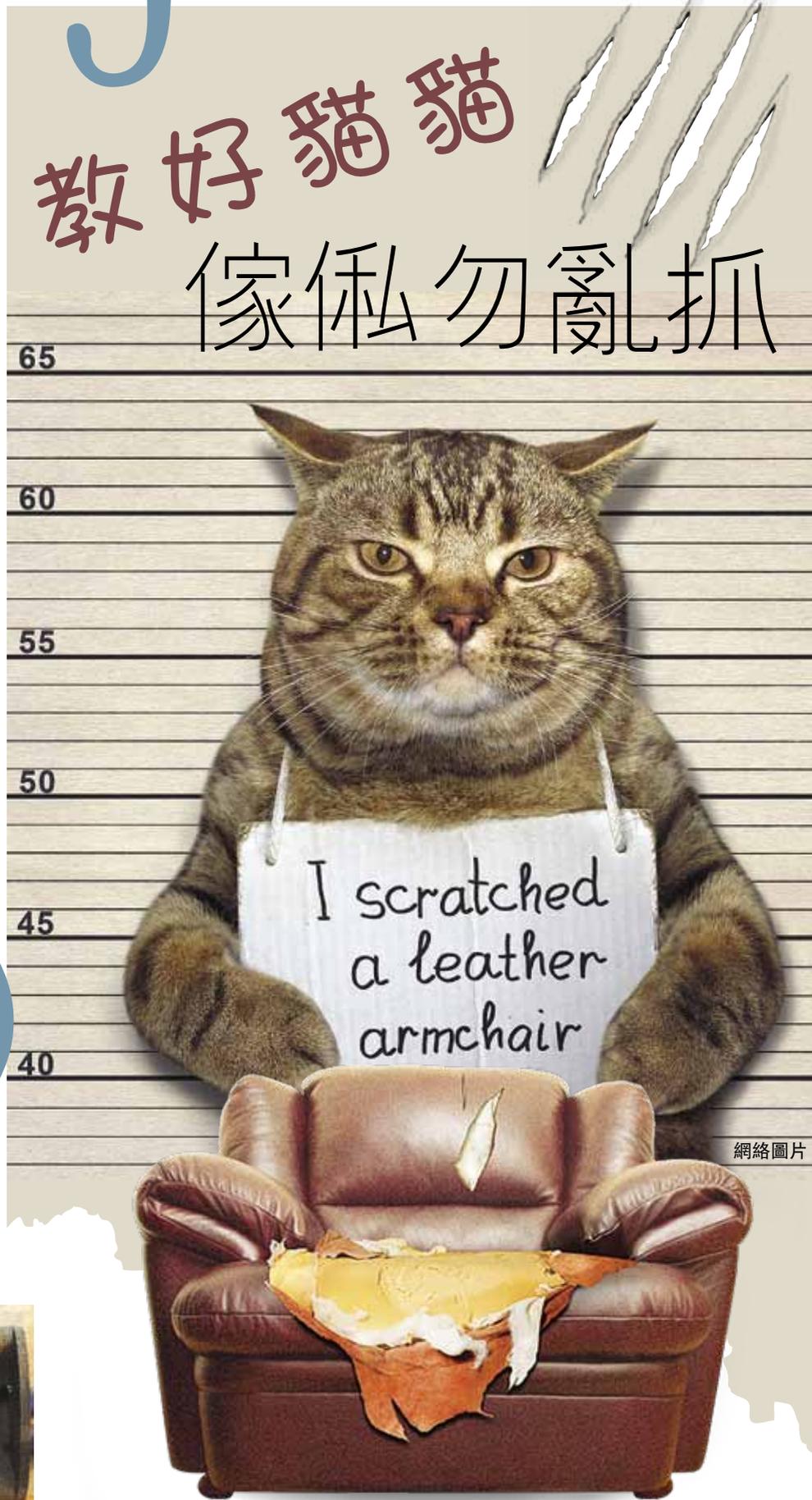
了解貓咪的習性後，主人們可以根據貓咪的習慣，採取相應的措施來訓練家中的貓咪！

## 點揀點用貓抓板呢？

貓抓板雖然效用顯著，但勿與家中的傢俬撞色或撞款，不然會令貓咪混淆。



- 勿用同材質傢俬：避免選購和家中傢俬、擺設相同材質的貓抓板。例如，家中的地毯不希望讓貓咪抓壞，就別選由織毯裁製成的抓板，要不然貓咪容易混淆，搞不懂爲什麼一樣的東西，這個能抓，那個卻不准抓。



網絡圖片

- 固定豎起最理想：將四方形尺寸的抓板，立起來固定住，高度約是貓咪以後腿站立起來，能夠以伸懶腰的姿勢來抓，是最受歡迎的，記得要牢牢固定才好用。

- 尺寸面積要夠大：平放在地板上的貓抓板，尺寸面積一定要夠大，讓貓咪整個身子都能趴上去，才不會因爲不好施力而慘遭貓咪的淘汰，一點作用都發揮不上。

- 一塊唔夠應多擺：不是一塊就夠了，設置貓抓板的地方愈多愈好，以備不時之需。

## 點樣訓練好呢？

- 定時定候剪指甲：貓咪磨爪，主要是想磨掉舊指甲，所以要定期替貓咪剪指甲，既能減輕貓咪在傢俬上磨爪的破壞力，也能避免主人與貓咪玩耍時不慎被貓咪抓傷。
- 用貓抓板貓爬架：想不讓貓咪在傢俬上磨爪，就要爲貓咪提供磨爪用的工具。主人可以爲貓咪提供貓抓板或貓爬架，把貓咪的注意力從傢俬轉移到貓抓板上。
- 及時制止抓傢俬：很多時候貓咪知道自己抓家具是錯誤的行爲，但有時爲引人注意或者發洩不滿情緒，而故意抓傢俬，甚至會用挑釁的眼神邊看著主人邊磨爪。主人對於這種行爲要立即制止。
- 傢俬上噴檸檬水：絕大多數的貓咪都非常討厭檸檬的味道，都會避而遠之。如果家中的貓咪屢教不改的話，只能在傢俬上噴上一些加水稀釋過的檸檬汁或者檸檬精油。
- 幫傢俬套防抓套：有些貓咪就是死性不改，愛跟傢俬作對，主人也實在沒有任何辦法，就只能在傢俬上套上防抓套了！



絕大多數的貓咪都非常討厭檸檬的味道，貓主人可以試試在傢俬上噴撒檸檬水。