

我家

HoMemory

i s s u e

沙田·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

7:26/16:46

HD

📺

📺

📺

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



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掙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。

「其實鐳射筆及掙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。

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。

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。」



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，將軍澳區近峻瀝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，她認為或由於峻瀝一帶，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。



將軍澳峻瀝附近的樹林，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年起受漁護署委托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，
等緊一部𨋖咋……

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 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 Greyssac Rouge



\$118

產區：法國 | 波爾多
葡萄：品麗珠, 赤霞珠, 梅洛
容量：750毫升

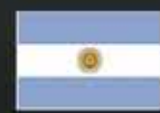
羅莎酒莊馬赤霞珠紅葡萄酒
Vina La Rosa La Palma Cabernet Sauvignon



\$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券同時使用
如有任何爭議，以本公司網頁公佈為準

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!

鄉

壽 - Hibiki 日本燒肉
Hibiki Japanese Yakiniku
壽 - Hibiki 壽司日式燒烤餐廳

送

85折優惠券

15% OFF COUPON



www.openbottle.com.hk

電話：2542 1166

電郵：sales@openbottle.com.hk

Whatsapp: 9063 9352

掃一掃立即選購



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】

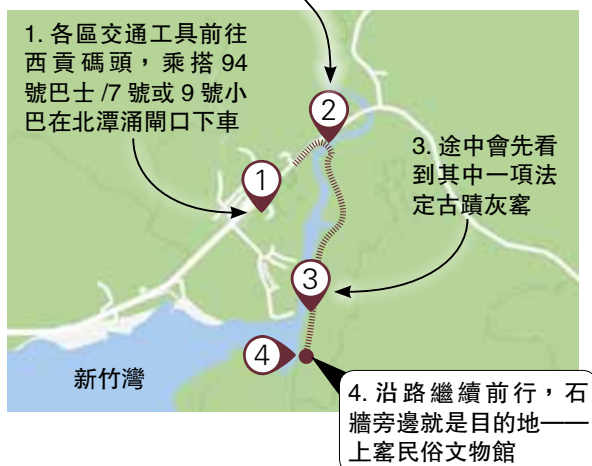
這個博物館 由廢村改建

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

古老灰窰十客家房舍

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族人。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。



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。



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

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

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

の

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醃代替甜麵醬。



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、
- 味醃 1 湯匙。





自從9年前搬入馬鞍山後，招文亮便與這個社區結下不解緣。做過工程師、也做過金融從業員，卻沒想過最後在地區耕耘，竟是因一次「臨危受命」參與區議會補選，4個月時間由街坊變成區議員。這份工不知不覺做了7年，從一個地區「新丁」變成「前輩」，他一直秉持一個宗旨：少說話，多做事，用行動證明自己。

沙田人家

29, Aug 2019



去年超強颱風「山竹」襲港，招文亮與一眾街坊和義工幫忙清理塌樹。



不要望回報，
要真誠服務居民。



招文亮一直秉持「少說話多做事」宗旨，用行動證明自己。

「成功爭取」 也是學問

招文亮：少說話，多做事

金融界出身的招文亮是「半途出家」的區議員，2012年時與他關係友好的時任區議員有事辭職，因他曾經幫忙助選，熟悉地區工作，便臨危受命去參加補選，短短4個月內從忽然參選到勝出議席，招文亮當時才30歲，他坦言一開始也感到戰戰兢兢，「第一次做，又未有知名度——怕市民不認同」。

「一開始盲摸摸，不知怎麼做」，招文亮說話簡短，點到即止，但問起在社區做過的工作，又能侃侃而談。所謂的「成功爭取」，無論是小小的一個避雨行人路上蓋、路邊座椅、環保磚等，原來全都是學問。他最深刻是2013年開始便發起反對馬料水的填海計劃，因居民反對聲音很大，他著手收集簽名、遊行、一人一信及居民大會等，還約見官員反映意見，終爭取到政府暫緩。這幾年來收集意見的工作仍不間斷，「政府沒說過要永久擱置」，從中他領會到，做地區工作，「要持續先得」。

做區議員有沒有「七年之癢」？「沒有，反而順暢了很多」，當初的新丁要到處請教別人意見，後來慢慢熟悉區情，才掌握居民所需，「如果不知那區有哪些巴士線、有哪些屋苑，又怎樣去爭取呢」。如今已變成前輩的他，笑言經常有社區後輩來找他「交流」，他都會以自身經驗提醒，「不要望回報，要真誠服務居民」。

民生無小事，作為地區的橋樑，招文亮坦言遇過很多問題，但會鼓勵自己不要放棄，辦法總比困難多。



與年輕人溝通，
招文亮毫無難度。



報告工作進度



也都齊

做地區工作不是一朝一夕的事，招文亮表示，很多工程都要經年累月跟進，例如現在最令他頭痛的事就是大水坑站的升降機工程，歷經3年仍未完工，然而該區一直有很多輪椅人士出入，「市民一直用不到，已經追了很多次」。

他解釋，每項工程背後都很複雜，建一個升降機，原來會阻擋現有行人路，需要重新鋪一條新路，同時又要遷移水管和電纜，因此他要頻繁地與電力公司、水務署等不同部門交涉。但街坊對此未必了解，唯有多落區多溝通，仔細解釋進度。

有見及此，招文亮後來更在Facebook經常更新，「平均一日一個post以上」，還多用WhatsApp報告工作進度，反而吸引街坊不時留言反映意見，也獲得居民對其工作的讚賞和認同。7年經驗令他明白，做區議員，最講耐性。



做地區工作不簡單，
招文亮表示要有耐性與居民溝通。



八爪魚橋單車徑 急待重新規劃

大圍的八爪魚天橋四通八達，是不少街坊每日的必經之路。不過，不少街坊反映，同時擁有單車徑和行人徑的八爪魚天橋，經常出現「人車爭路」情況，而隨著接駁天橋和新翠邨的升降機啟用，將會有一段單車徑橫跨行人過路處，擔心屆時行人、單車使用者及輪椅人士相互「爭路」情況愈見嚴重。

社區主任林宇星向《我家》表示，早前已於6月28日及8月2日分別與路政處及運房局局長陳帆會面，反映重新規劃八爪魚橋單車徑的迫切性。所謂「重新規劃」，就是八爪魚天橋近新翠邨一端的升降機正在施工興建，但橋上升降機出入口

的位置却在單車徑的一旁，使用者在步出升降機時，需要使用一個新的行人過路處來跨過現時橋上的單車徑。

林宇星指出，擔心行動不便人士有可能與使用單車的人士發生碰撞，構成危險，而且現時相關設計變相令單車徑斷開，建議將斷開後末段只有幾十米的單車徑撤走，索性擴闊橋上行人空間，同時在單車徑與升降機出入口之間預留緩衝區，避免「人車爭路」情況惡化。

而就著以上情況，林宇星與有關方面於8月26日去到實地視察，希望有關建議可以儘快實施，街坊們出行就不用左閃右避了。



林宇星與運輸署、路政署、升降機承辦商的相關人士到實地視察。



雜草清理前和雜草清理後。

雜草叢生及時清理

夏日炎炎，雜草叢生最易滋生蚊蟲，而道路變窄更令途人出入困難。

社區主任林港坤經常巡區，近日他就發現而發現石門喜碩樓外的行人路面存有雜草問題，卻遲遲未有處理。他向《我家》表示，發現問題後，立即透過1823手機應用程式，要求盡快處理，翌

日1823回覆指收悉投訴。到了8月12日，路政署終於完成清除雜草的工作。林港坤說，自己長時間留守區內，如果街坊發現有任何社區環境問題，除了使用官方的1823手機應用程式簡單反映問題之外，亦隨時歡迎向他即時作出投訴及提出建議，一起為社區盡一分力！

有本區「大發現」想找人處理？

林港坤聯絡電話：6627 7630

戲劇表演 X 手作藝術 一起玩轉廚房吧！

又想玩、又想睇表演、又想接觸手作藝術及為今年暑假劃上完美句號？「一路青空」將聯同城中最高級的藝術媽媽們，結合戲劇表演和手作藝術，在「玩轉藝術—Play Art @ kitchen」中一起玩轉廚房，勇闖舞台！

當日除了有「一路青空兒童戲劇班」學員踏上舞台大展身手的結業演出外，還可盡情參與由「Busymama」主理的藝術遊樂區，內容包括讓小朋友親手製作不同的藝術作品，及「花 Mi 貓」精彩的 Face Painting 等等。

活動詳情

日期：9月1日（星期日）

時間：下午1時正至3時正、下午4時30分至6時30分

地點：沙田大會堂展覽廳（香港沙田源禾路1號）

價錢：\$180

注意事項：

- 節目長約2小時（包括30分鐘演出時間及1小時30分鐘遊戲時間）
- 最後入場時間為中午12時半/下午4時正



超人氣沙角市場小食街 你去過未？

全新 Freshall 沙角市場以森林樹木為設計主題。



沙田全新 Freshall 沙角市場已於日前正式開幕啦！佔地27,000呎，以森林樹木為設計主題，場內特設小食街，有超過10多間食店，包括多款掃街小食，如泰式船湯河、港式車仔麵、養生米線和台式飲品等，選擇多多，小食店更營業至凌晨一時，街坊又多個宵夜好去處，難怪近日不少食店已成為「網紅店」呢！



住過屋邨的人，都有屬於自己的屋邨回憶，鄰里共享一條走廊、一張長凳。在恆安邨這裡，甚至有個拿過建築設計獎的中央公園，石山流水的清靜在香港屋邨中難得一見，而「九龍人」方浩良初來這個社區有點怯，兩年之間受過冷待、爭拗，但深信真心換真情，他視此地為家，希望做其中的一份子。

閒話·家常

29, Aug 2019



不做外人

方
浩
良

要做家人

方浩良在恆安邨服務了兩年，對這個社區建立了深厚感情，希望能為恆安做更多貢獻。

28 歲的方浩良是在劏房長大、住過觀塘公屋單位，後來做了地區工作後，遊走過屯門、元朗等新界社區。兩年前，他得知馬鞍山有社區幹事的空缺，認為是對自己難得的考驗，主動來了恆安。

終於感到「被接受」

馬鞍山給他的初印象是「陌生感」，作為九龍人，他坦言一開始對這個新市鎮「非常不熟」，跟秀茂坪、順天等舊區相比，馬鞍山環境和設施更好，但街坊對他的態度，「好像戒心比較強」。

要融入一個社區不容易，派單張拒接、打招呼不回應，每個落區新丁都見慣不怪，方浩良為人內斂，便要求自己每日主動與街坊交流，慢慢更發掘到秘訣：「第一是要厚面皮、第二是要夠主動」。漸漸，一開始冷淡的街坊阿姨會主動叫孫兒向「良哥哥」打招呼，後來有一次屋邨爆水管，他一直留守到深夜，主動組織街坊、義工搬水，大家看在眼裡，之後態度都有所改變，當下他終於感到「被接受」。

與法團傾談爭拗不退縮

他想為這個社區做多點事，但又難關重重，例如屋邨內業權複雜，漏水、維修等小事都要「年頭搞到年尾」，他為此花很多功夫與法團傾談，甚至爭拗，卻往往獲對方回駁一句：「你是外人」，他不但沒有退縮，反而不斷找相關部門跟進，事件便很快得到重視，一點點小事加起來，環境衛生都有所改善，多勞累也值得，「雖然被某些人罵，但也代表是戳中痛處」。

方浩良現在已把自己當做恆安一份子，「最想擺脫外人的身份」，希望獲得更多恆安人的認同，為社區帶來更多好的改變。

「我希望真正發揮到自己，為恆安做更多貢獻。」



方浩良定期與區內長者舉辦生日聯歡會，與一眾街坊關係友好。



聖誕節街站，方浩良向街坊送上祝福時也不忘聆聽意見。



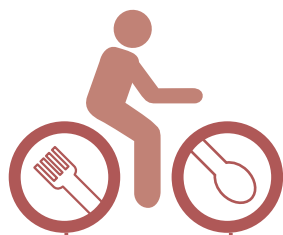
方浩良不時為小朋友搞活動，彼此打成一片。



年輕人愛熱鬧，一放假便約三五知己去消遣，但從小獨立慣的方浩良卻與別不同，寧願一個人去看戲：他的另一身分，是恐怖片 Fans，「小時候喜歡港產片，尤其是殭屍片，後來不夠過癮，便漸漸接觸其他恐怖類型」，從《殭屍先生》開始，他愈看愈多，泰國的神怪片、美國的血腥片，他都能如數家珍，「又要驚又要睇」。

不過，他又同時是個「佛學愛好者」，喜愛鑽研佛理典籍，更曾經為了不殺生和慈悲心，齋戒兩個月，後來又想通自己不是想做一個信徒，「其實不需要這樣做」，只做一個「喜歡佛學的人」。

方浩良自稱為人好悶、古板，但非常滿足於現狀，認為生活態度可以各有各選擇，「我的生活方式是跟時下年輕人一樣，但沒有興趣改變，我覺得現在的生活很有滿足感。」



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、料壘村、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壘村及信義新村，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行車路，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，在風光如畫的行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。



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。



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。

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！



遊走大灣區

29, Aug 2019



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。

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

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。

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。



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

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，但我看著他們在逐小逐小享受食糧，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。她痛心地說：「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為。主人想改善貓咪這個行徑，就只能為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抓。
- 貓咪腳上有豐富的腺體，可分泌粘稠有味的液體，在抓過程中，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抓。
- 貓咪睡醒後，伸完懶腰，通常會發生抓行為。



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！

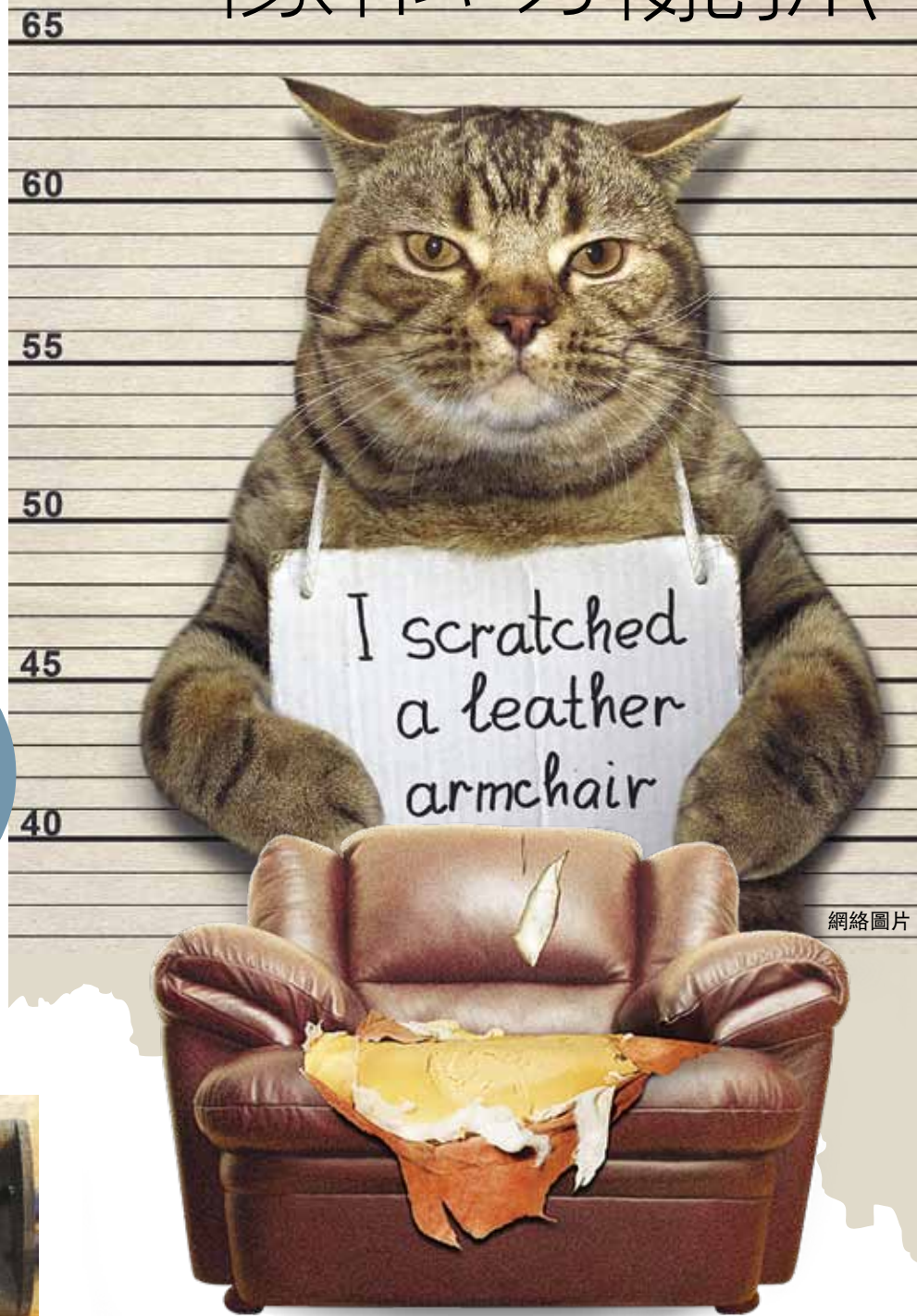
點揀點用貓抓板呢？

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，搞不懂為什麼一樣的東西，這個能抓，那個卻不准抓。

教好貓貓 傢俬勿亂抓



網絡圖片

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，就要為貓咪提供磨爪用的工具。主人可以為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為，但有時為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。主人對於這種行為要立即制止。
- 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。

- 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，才不會因為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。