

HoMemory

我家



看得見的人情味

14
15

封面故事

人群中的小王 扣殺球的大王

02 我家・焦點

「風物汛」位置遠 交通差
活化舊警署 展風物定密封展？

04 型色・煮意

舊日回憶的味道
啤酒金針雲耳雞

06 奇美仔遊記

新界東北隱世角落
荔枝窩水稻田野的浪漫

07 醫・家

6大防疫謬誤要 Fact Check

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk



「風物汛」位置偏遠 交通配套不足

舊調景嶺警署幾經收地轉折，現正活化成歷史風物資料館「將軍澳風物汛」。原定於去年1月竣工的展館，至今卻仍在趕工，加上位處偏遠，連接的道路上街燈和防撞設施均欠奉，有社區人士擔心該處的交通配套未能配合其發展，令該處發展本土旅遊困難重重。

活化舊警署

展風物

定

密封展?

舊調景嶺警署，前身是「普賢佛院」。在1996年清拆寮屋區前，一直是調景嶺村的官方建築。政府於2017年2月展開活化，連同該處旁邊荒廢多年的前警員宿舍，一同改建為將軍澳歷史風物資料館及旅舍。

加上新建的將軍澳文物行山徑「風汛同樂徑」，貫通原在佛院附近的衛奕信徑第三段及一級歷史建築茅湖山觀測台，讓市民可享受一邊行山、一邊欣賞歷史景點及自然風景的樂趣。

資料館日前仍趕工髹漆

可是，項目原定於2019年第一季竣工，惟至今仍啓用無期。《我家》記者日前到場查看，發現在寶琳南路山上末端的資料館，仍在進行工程，有工人在趕工髹漆，工程車亦趕忙運送建材到場。

旁邊兩幢前英式傳統警員宿舍，雖然改建旅舍的工程已接近完成，惟由於進入時需要沿至少40級樓梯上落，即使落成，輪椅人士也只能以升降台輔助，未有妥善解決到訪時的不便。

除了資料館未完工，通往該處的道路及交通配套，亦未見有所配合。記者發現連接該處的寶琳南路，只是一條單線雙程行車的狹窄山路，現時人跡罕至，只有少數行山人士及附近靈實醫院的醫護人員飯後散步經過。

沿路觀察，該處未見有足夠避車處，亦未有任何公共交通接駁。一旦未來開館後，市民若自行前往參觀，要花40分鐘由港鐵調景嶺站步行上山、或在茅湖仔村步行20分鐘，才能到達展館。若到時人多車又多，勢將上演「人車爭路」的險況，更遑論輪椅人士如何方便自行前往。

陳繼偉：路面危險必須改善

西貢前區議員陳繼偉認為，連接該館的寶琳南路設施簡陋過時，連街燈和防撞設施都欠奉，而沿路只有數個讓車處。

道路配套不足，就算未來資料館有旅遊巴接駁時，亦沒有相應空間讓旅遊巴掉頭，巴士上山時亦將困難重重、十分危險。

陳透露，去年中就曾有一輛重型車輛，於寶琳南路失控橫亘於路面，更險衝落山，因此他認為必須進行該路改善工程，以保障到訪者安全。

陳續指，就他所知「將軍澳風物汛」仍未有實際啓用日期，有關方面只表示希望在今年開幕，但以目前情況來看由於地盤大致完成後，仍有多處需要修補，加上早前雨季亦曾出現水浸情況，因此料開幕日期將會再度推遲。

據西貢區議會資料顯示，活化舊調景嶺警署舊址，是希望將軍澳區唯一的上世紀60年代建築物繼續保留下來，以展示將軍澳發展成為新市鎮前的面貌。館內將展示區內的發展里程。

「將軍澳風物汛」啓用後，將會交會由基督教靈實協會營運，當中除設有一間茶室，並會舉辦專題展覽、講座、導賞團等，免費開放公眾參觀。

西貢民政事務處發言人回覆《我家》指，由2017年的施工期開始，「將軍澳風物汛」項目進度受雨季及颱風如「山竹」等惡劣天氣嚴重影響，故工程實際完工日期與原先估算期不同。工程已於2019年大致完成，現正驗收。項目投入服務前，會先交由夥伴機構進行籌備工作，預計最快可於2020年第二季啓用。



專家： 舊調景嶺村極具特色

正因調景嶺獨特歷史因素，舊調景嶺村極具特色。珠海學院香港歷史文化研究中心主任蕭國健教授指，調景嶺村原本只是普通的小漁村，但在上世紀 50 年代，國共內戰後國民政府失守，導致國軍有不少官兵未能及時撤退到台灣，因此成為難民並於「吊頸嶺」難民區「落腳」，其後該處才改稱為「調景嶺」。

蕭國健表示，當年港英政府曾多次建議將難民搬遷但亦不成功，自此視該區為「特殊區域」，並不加以干涉，漸漸發展成有「小台灣」之稱的特色平房區，亦發展成有教堂及多間學校的社區。

昔日建築僅餘舊警署

蕭認為，該段過渡時間的調景嶺村極具特色，亦象徵其時民居建築風格。惟隨調景嶺村寮屋區拆卸後，一切特色已消失，而當中大部分的居民都遷進坑口站厚德邨生活，而大部分難民最初由只視香港為過境之地，經過逾半世紀後，也漸漸融入了香港社區。

而調景嶺村一帶時至今日，亦早已發展成坑口新市鎮及將軍澳新填海區，舊有調景嶺村的建築物僅剩下該舊調景嶺警署，因此蕭相信，「將軍澳風物汛」能為市民重現昔日風光，以見證調景嶺、以至將軍澳半世紀的變遷。



蕭國健認為舊調景嶺村極具特色，亦代表那年代民居建築風格。（互聯網）

舊警署涉「普賢佛院」風波

舊調景嶺警署於 1962 年建成，位於調景嶺寮屋區。1996 年，政府清拆安置後，原本於村內的「普賢佛院」，由政府以短期租約形式，以 1 元租金租用舊調景嶺警署，作暫時安置補償，一度成為全港唯一一間「警署佛堂」。

正因當時普賢佛院落戶調景嶺寮屋區，於是為區內抗日軍人及其家眷和內地移民等提供信仰支持，院內亦一度供奉黃花崗 72 烈士及擺放多名抗日軍人的靈位。

直至 2015 年，因政府決定活化「將軍澳風物汛」，而要取消原本佛院租約要求佛院搬走，及拆除院內的靈位和骨灰龕，因此曾惹起佛院一方激烈的反對。該院主持劉建國，當時更因不滿政府強行收地，而在該處留守自焚抗議，又試過從三米高屋頂躍下，壓傷一名警員，引起社會關注。

時至今日，劉建國仍不時到街上抗議，他認為是政府以保育為名，強搶佛院用地，聲稱令佛院的文物至今下落不明，亦抗議政府未有提供安置方案予佛院。



舊調景嶺警署正活化成歷史風物資料館，名為「將軍澳風物汛」。

茅湖山觀測台

寶琳南路

將軍澳風物汛
(舊調景嶺警署)

調景嶺港鐵站



寶琳南路僅屬一條單線雙程行車的狹窄山路。



將軍澳風物汛啓用後，將會交會由基督教靈實協會營運。（模擬圖片）



陳繼偉擔心，山路配套不足，參觀者前往有困難。

「將軍澳風物汛」於 2017 年 2 月展開活化。



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



舊日回憶的味道

啤酒金針雲耳雞

有言今天的經歷就是明天的故事，前陣子去逛書店，無意中發現一本很有趣的書，書名叫「老爹媽思廚」，內容記錄了一群公公婆婆的下廚心得，當中收錄了四十多個小故事，都是他們一些生活上的小回憶，例如家庭生活的甜蜜溫馨、舊時的日常生活點滴，重點是維繫親情的傳統菜式，書中寫到「人不在，味常在，情常在」，又令我憶起離開多年的嫲嫲，眼眶不禁通紅。

人不在，味常在！我嫲嫲其中一個經典菜式「子薑啤酒鴨」，今次用來演繹金針雲耳雞，預備材料和做法都很簡單，約半個鐘頭應該可以完成，我用的是超市冰鮮清遠雞，半隻裝已預先斬件，密封包裝清潔衛生，雞不要揀太瘦，沒有雞油滋潤，菇菌不會好吃，啤酒方面我會選擇味道較淡口的，不會蓋過其他材料味道，啤酒酒精濃度不高，酒精揮發後餘下誘人的香甜麥味，疫情下我特意加多一點蒜頭，希望可以加強消炎殺菌及自身免疫力。

1. 做法：

雞件洗乾淨落
醃料醃 15 分
鐘，冬菇、金
針雲耳浸軟，
蒜頭略拍，如
吃辣的可加幾
隻紅椒



2.

土鍋慢火加
熱落油，先
爆香薑片、
蒜頭及紅
椒，然後加
入雞件煎至
外皮金黃



3.

加入冬
菇、金針
雲耳及蠔
油炒香



4.

加入啤酒
☐蓋滾起
計 燉 15
分鐘，最
後落鹽及
打芡即可



材料：

雞半隻、
冬菇 8 隻、
金針 15g、
雲耳 5g、
蒜頭 8 粒、
薑 4 片、
啤酒 1 罐 350ml



醃料：粟粉 1 茶匙、糖 1 茶匙、頭抽 1 湯匙、
油 1 湯匙、胡椒粉 1/4 茶匙

調味料：蠔油 2 湯匙、鹽適量

Sai Kung English

Learn • Play • Succeed

西貢英語



Playgroup • Phonics • Cambridge • Private

關於我們

西貢英語(SKE)自2011年起營運至今，是一所來自英國高質素家庭營運的英語教育學習中心。在短短的數年間，已成為很有規模及受家長歡迎和信賴的英語中心。我們的主要任務和宗旨，是會竭盡所能為您的孩子提供優質的英語教育服務，確保孩子取得成功。我們相信，我們的不斷努力以最佳教學方式來提升本地的英語水平，讓學生的潛力得以盡情發揮。

我們的目標是幫助您的孩子，在生活學習中領悟出成功所需要的工具，讓他們能夠在充滿信心的情況下裝備自己，慢慢邁向成功之路。西貢英語以提供一系列有質素保證的課程，使我們的課程變得更有趣味，具互動性和相關性，讓孩子能在這個學習環境下可以盡情發展他們的溝通技巧，提升他們的心理質數，勇敢地面向未來的挑戰。我們相信，在這個重要的教育旅程上，有著明確的目標，去幫助孩子建立他們語言方面的發展並打下堅固的基礎，效果定必能發揮得更理想。中心課程是特別為不同階段的孩子而設計的，由幼兒開始，直至高中教育程度及以上。

我們相信：一個快樂的孩子就是一個偉大的學習者。這亦是我們的教師不斷努力為孩子創造全面而適切，在豐富和有朝氣的環境下，讓他們得到最佳的學習機會的主要原因。我們的教師全是外籍英語老師，導師團隊均是由經驗豐富及有專業教學資格的老師組成，務求能提供最全面及高質素的教學予每一位學生，以滿足他們在不同階段的各樣需求。我們所精心設計的課程已獲得成功引證，為促進不同年齡及英語水平能力的孩子，無論在身心，智力與社交各方面均能得到全面發展。

課程大綱

拼音：閱讀、寫作和拼寫基礎

拼音 A：學習字母的讀音

拼音 B：將讀音混合在一起成為簡單的詞語

拼音 C：將複雜的讀音混合一起讀出閱讀大部分的英文詞語

劍橋英語課程：

閱讀、寫作、口語和聽力的必備課程

第一級：建議小學1至2年級學生就讀

第二級：建議小學3至4年級學生就讀

第三級：建議小學4至6年級學生就讀

英語第一級：建議已完成劍橋英語第三級課程學生就讀

說話/語法/閱讀

說話：遵循聖三一口語考試，分3個級別

語法：以有趣的方式學習必需語法

閱讀：參加閱讀俱樂部享受閱讀

中學

寫作：側重於句子結構、詞彙和寫作風格

說話：以有趣的話題重點練習DSE口語考試

私人

不限年齡、時間、能力或需求，

我們都可以為您提供幫助。

 saikungenglish

 聯絡我們：5599 2001

 Sai Kung English 西貢英語

 info@saikungenglish.com

 10 Po Tung Road, Sai Kung, N.T., Hong Kong



作者：奇 美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



角色不一樣
想法大不同~

禾花雀又叫黃胸鵪，是種候鳥。
(每逢秋季從俄羅斯，蒙古等地南下，
在香港暫休，最終抵達東南亞。)
國際自然保護聯盟 (IUCN)
列為極度瀕危，
主食是穀物。

我叫禾花雀。

轟 轟 呼

叫我 斑文鳥。

斑文鳥屬小型留鳥，
通常成群文鳥聚在一起。
除了蘆葦沼澤外，
牠們也常見於草叢和稻田，
主要以植物的種子為食糧。

拉筋拉筋~

好厲害喔!

過嚟食早餐~

雀網你要
頂住呀!



復耕以後，
村中漸漸熱鬧起來了^^

原來那是
米田的藝術!
人類真奇妙~

喔。

吱吱
能吃嗎?

合掌屋?!
還是我的新居?

香港東北，遙遠的荔枝窩還有水稻田野的浪漫呢。

奇美

@LEUNGKEIMEI

6大防疫謬誤

點 fact check?

醫·家

Text: 嘉 仁 Design: Lok

我家

13, Feb 2020

1. 用醋可以殺滅新型冠狀病毒？

答：不能。食用醋所含醋酸濃度很低，達不到消毒效果，同時易對人的眼睛和呼吸道造成刺激及傷害。

2. 吃維他命 C 能預防新病毒？

答：不能！維他命 C 可幫助機體維持正常免疫功能，但不能增強免疫力，也沒有抗病毒的作用。疾病治療過程中，攝入維他命 C 通常只是輔助性治療手段。

3. 食抗病毒藥物，能預防新病毒？

答：目前沒有證據顯示抗病毒藥物可以預防新型冠狀病毒。

4. 食抗生素可以預防新病毒？

答：不能！新型冠狀病毒感染的肺炎病原體是病毒，而抗生素針對的是細菌。如以預防為目的，錯誤使用抗生素會增強病原體的耐藥性。



受新型冠狀病毒引發的武漢肺炎疫情持續升溫，香港更陸

續出現本地感染的確診個案，坊間流傳不少防疫知識，但哪些是正確、哪些是謬誤，一般市民未必分得清楚，最近由梁智鴻醫生和高永文醫生推薦的《新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本》，便提供了多個防疫重點，並拆解新型冠狀病毒常見謬誤。

5. 戴多層口罩可更有效預防？

答：戴一個口罩就可以了，戴上三四個口罩會使人喘不過氣來，因為空氣無法從正面進入鼻腔，只能從側面進入，反而起不到防護效果。另外，不一定非要戴 N95 口罩，普通一次性醫用口罩也可以阻擋飛沫傳播。

6. 接種了流感疫苗，便不易被新病毒感染？

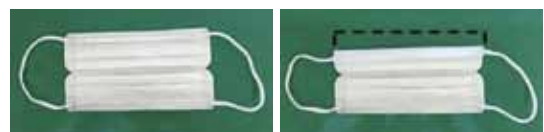
答：流感疫苗主要是預防流感的，對新型冠狀病毒感染無預防作用，所以接種了流感疫苗仍可能感染新型冠狀病毒，也可能出現嚴重症狀。

長戴口罩好難頂 耳痛、眼鏡起霧有得救



近日全城人人戴口罩抗疫自保，但長時間戴上口罩難免不舒服，更容易出現耳仔痛或戴眼鏡起霧等問題。台灣討論區 PTT 有網民提出「口罩法寶」，就是用紙巾大面積包住棉繩，或是塞一塊海棉在棉繩之間，可以減輕痛楚。

至於眼鏡起霧問題也相當令人困擾，日本警視廳警備部災害對策課便在 Twitter 發文，教授兩個戴口罩時眼鏡不起霧的小技巧：



第一招是就是將口罩上方，向內摺起一小部分再戴上；



第二招是在口罩內攝一張紙巾。如果仍然起霧，可試試用上嘴唇覆蓋呼吸，也能緩解霧氣。

保健湯水推介

製法

雪梨馬蹄潤肺茶（4人份量）

材料：雪梨 2 個，馬蹄 120 克，沙參 80 克，桑葉 24 克，羅漢果 1/2 個

功效：清潤肺燥，養陰生津，是用於素體陰虛燥熱人士作強身之用。

1. 將馬蹄洗淨、去皮；雪梨洗淨、去核、切片。
2. 將所有材料放入煲內，加入清水 8 1/2 碗，浸泡約 20-30 分鐘。
3. 浸泡後的清水不必倒掉，以大火煲滾後轉慢火煲半小時即可飲用。

石斛沙參養陰湯（4人份量）

材料：石斛 40 克，沙參 40 克，生薏苡仁 40 克，麥冬 24 克，桑葉 24 克，生甘草 12 克。

功效：養陰潤燥，清熱生津，健脾祛濕，主要是素體陰虛燥熱兼胃腸濕熱之人士作強身之用。

1. 材料洗淨。將所有材料一起放入煲內，加入清水 10 碗，以清水浸泡約 20-30 分鐘。
2. 浸泡後的清水不必倒掉，再以大火煲滾後轉慢火煲 1 小時即可飲用。

資料來源：香港社區健康學院副院長陳錦良博士



（與大腦對話）



作者：陳洛志 醫師

簡介：自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。

【薏米杏仁陳皮湯】

材料：

- 生熟薏米各 5 錢
- 南杏 5 錢
- 廣陳皮 1 錢
- 洋蔥半個
- 瘦肉半斤

做法：

- 先將材料汆水，然後藥材及瘦肉與 4-5 碗水煲半小時，最後放洋蔥再煲 15 分鐘便可。

提升抵抗力 親子抗疫湯水推介

近日上看到一位家長揚言：「沙士時我不怕，因為我是孩子。今日我很怕，因為我有了自己的孩子。」腦中醫家中也有兩名幼子，知道家長特別擔憂孩子，盡施妙計保護好兒女免受病毒入侵。鑑於今次屬於濕溫疫氣，要做好驅濕防寒準備，避免傷及人體陰液，引起動風、高熱炎症。

在此我推介一湯水保健方，此湯可以驅濕散寒化痰，利咽喉潤燥，洋蔥可以殺菌又可以提升抵抗力。瘟疫暫無藥可治，唯《黃帝內經》所言「正氣存內，邪不可干」，這是中醫悠久防疫法則。



武漢肺炎疫情持續，喚起廣大市民的衛生意識，然而市面上口罩、濕紙巾、酒精搓手液及漂白水等衛生消毒用品都被一掃而空。今次我們整合各種自製酒精搓手液的方法，製法簡單，配方參考自世衛，材料也容易在超市及藥房購入，DIY 話咁易！

並非樣樣酒精都用得？

自製酒精搓手液之前，大家先要知道 Alcohol 並不等於消毒的酒精，有些不但沒有消毒能力，更可能帶有強烈毒性！故此，必須留意可以用於皮膚的消毒酒精只得兩種，化學成份名稱如下：

- 乙醇 (Ethanol/Ethyl alcohol)
- 異丙醇／2-丙醇 (isopropanol/isopropyl alcohol/2-propanol)

愈好？

消毒酒精度數並非愈高愈好，必須用水溝稀。用於皮膚上的話，大概 70% 為最佳，太高酒精含量會傷害皮膚，殺菌消毒能力反而不及 70% 至 80% 好，因為水分會增加酒精的功效，加速酒精對蛋白質的變性過程。

港大藥理及藥劑學系
胡偉康教授影片教學
掃描即看！



兩條配方畀你參考！

今次介紹的兩種配方，均改良自世衛建議的酒精搓手液配方，材料可在一般藥房買到：

配方1及材料

1. 96% 乙醇 80 毫升 或 99% 異丙醇 75 毫升
2. 甘油 (Glycerol) 1.45 毫升
3. 3% 雙氧水 (Hydrogen Peroxide) 4 毫升
4. 蒸餾水或煲煮過的室溫水 100 毫升

(配方一由香港大學藥理及藥劑學系胡偉康教授提供)

1. 75% 乙醇或異丙醇 95 毫升 (如買到 90% 以上濃度的乙醇或異丙醇，可用蒸餾水稀釋。)

2. 甘油 5 毫升

配方2及材料

製法

1. 利用量杯量度份量 (如沒有量杯可以茶匙代替，一茶匙約 5 毫升)
2. 在通風地方將所有材料攪勻混和
3. 裝入已消毒的按壓樽瓶並封好

DIY 酒精搓手液？ 無·難·度！

注意事項

- # 甘油為潤膚作用，如有傷口的皮膚容易被細菌及病毒入侵，所以不會將消毒酒精直接噴在手上。
- # 雙氧水勿以金屬容器盛載及量度，因會產生化學作用。
- # 如買到 90% 以上濃度的乙醇或異丙醇，可先用蒸餾水稀釋，建議 3:1 比例和水稀釋。
- # 製作完成後需要放置 72 小時才可使用，以確保樽內的微生物都被消滅。
- # 自製酒精搓手液容易過期，最佳使用日期約兩星期內，建議每次製作小份量，並記錄製作日期。
- # 酒精搓手液不適合嬰兒使用，大人及小朋友可以安心使用，但此舉乃是權宜之計，建議大家真的買不到市面上的消毒用品時才自製。

註：以上內容僅供參考，使用前請向專業人士取得意見。

愛看戲而已

作者：日堯

簡介：畢業於浸會大學電影學院的後生仔女，從看戲、執筆到演戲，通通試過，我們並不是所謂的「影痴」，而是熱愛道出故事背後的感觉與美學。

Iron Man「退役」化身《D 老篤》

Iron Man 羅拔·唐尼 (Robert John Downey Jr.) 從 Marvel 「掛甲」後主演的《怪醫 D 老篤》於農曆新年檔上映，影迷們終可解相思之苦，同 Robert Downey 一起闖蕩。

故事由美國著名兒童文學作品改篇，講述擁有與動作溝通能力的 John Dolittle (Robert John Downey Jr. 飾) 與妻共同創辦動物莊園及歷險，因喪妻之痛而意志消沉，後得 Tommy Stubbins (Harry Collett 飾)

闖入，並與 Dolittle 拯救女皇而再展開歷險之旅。

眾星雲集 難掩故事形式化

本篇影評見街之時，《怪醫 D 老篤》應已落畫，截至二月初，《D 老篤》在各大評分網得分甚低。片商希望將《D 老篤》打造成合家歡歷險電影，為能讓小孩理解發展，故事編排得非常合理，卻令劇中喪失了不少解謎的機會，其中可惜的一幕是 Dolittle 千里迢迢地去妻子故鄉偷取日記，以尋找前往伊甸樹的方向，但最終日記被反派 Dr. Blair Muddly (Michael Sheen 飾) 搶去，但解決方法卻只是跟隨對方，這樣安排令筆者頓時「大跌眼鏡」。雖然為配合兒童口味而減低劇情難度，但戲票由家長埋單，若然淪為「陪看仔」，始終輸了口碑。

雖然《D 老篤》故事過於平穩、顯淺，但演員陣容可謂星光熠熠，尤其是聲演的角色更為吸引，相信兼顧執行製片人的 Robert Downey 已碌盡人情卡，但觀眾希望在電影中能找到的是更富娛樂性的歷險之旅。Robert Downey 今年仍有黑寡婦和福爾摩斯 3 上映，看來仍有不少機會扳回一城。





天使嘅模集一身 傳送能量快過人

崇煒：
狗狗係我嘅全部！

寂寞「貴婦」 回頭浪子之天長地久

崇煒一度迷失，因接觸寵物兒變得平易近人



崇煒現在負責訓練學員與狗暢游

「醫生」令人「醫」起棚牙

每日早上「咕碌」乖乖地跟隨主人的腳步，從西貢巴士站下車遛到培訓基地，街坊們在遠處會大聲喊：「咕碌，早晨！」

“ 咕碌像是我的主人呢！ ”

崇煒則笑言：「從來無人對我講早晨哈哈，咕碌像是我的主人呢！」經過十多分鐘的路程，「咕碌」與主人回到基地，每一日的任務就是要當「動物醫

生」，用溫暖貼心的動作，讓弟兄們會心一笑。

當崇煒教導弟兄們寵物護理技巧，「咕碌」則默契十足做「最佳拍檔」，崇煒說：「牠最喜歡就是與我示範剪指甲，舒舒服服的坐在桌上，配合姿勢呢！」

到了週末，崇煒和「咕碌」駐場得生綠洲的寵物社企，帶領弟兄同服務區內寵物與主人，做足寵物下水前準備工作，例如詢問狗狗的身心狀況、年紀以及日常習性等等。

崇煒與「咕碌」亦會到訪社福機構，為社區留下歡樂的蹤跡。

一度沉淪毒海的陳崇煒，兩度接受戒毒服務。當人生跌入低谷，遇上一隻「滯銷」的貴婦狗，他用幾個月時間「訓身」照顧病犬。狗狗康復後，與崇煒一同開展新生活。



最佳拍檔為社區帶來正能量

現年 34 歲的陳崇煒，在西貢得生生命培訓基地經歷兩次戒毒後，成為寵物美容師。兩年前重返基地擔任寵物培訓導師，以自身經歷感染其他同路弟兄。

崇煒憶述：「我 2012 年第一次入住基地時，很怕狗狗。受毒品影響，容易發怒和人爭執。每當情緒低落時，基地裡有一隻拉布拉多犬總會過來拍拍我、舔舔我，使我重拾好心情。我經常形容狗狗是拯救我的『天使』！」

崇煒第一次戒毒後重投社會，到寵物店工作，同時領養了貴婦狗「咕碌」。他深深記得 6 年前初次見「咕碌」時，牠患有皮膚病，一直乏人問津。崇煒把牠帶回家，剃去牠身上的毛髮，再用盡方法治療。「初初回家，牠總是躲在一角如『自閉』。」

“ 牠們像是天使，拯救了我整個生命。 ”

重投社會工作幾年後，因不堪壓力，崇煒再次學壞重染毒癮，其後於 2017 年第二度回基地接受戒毒服務，變相要與「咕碌」分離。

這次回到基地，崇煒感受尤深。他加入得生寵物團隊，日常在基地培訓弟兄與寵物共處，並指導弟兄寵物美容技巧。他舉例說：「教他們如何正確抱狗狗、如何避免狗狗之間的衝突，以及處理急救等。」

崇煒回想當初未戒毒時，不時雙手顫抖，難以專注。到現在他能拿起剪刀，小心翼翼地為狗狗剪毛、剪指甲。能完成每一個小工序，崇煒都很滿足。



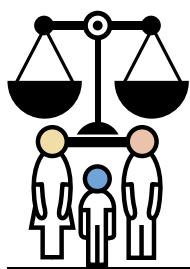
崇煒為「咕碌」剪指甲

將軍澳隧道巴士轉乘站快將啓用

將軍澳隧道巴士轉乘站，預計在今年三月啓用，西貢區議員張展鵬與方國珊等到現場視察情況，並拍攝影片向街坊講解。轉乘站可容納 5 架巴士停站，透過轉乘其他線路，區內居民可以縮短乘車時間，而在轉乘站後方也會設有洗手間以及連接兩邊行車

方向的人行天橋，方便居民通勤使用。

張展鵬表示，期待設施能盡快落成投入服務，惟擔心日後巴士「埋站」時，車龍或會影響私家車流量，形成倒塞，希望運輸署做好測試，避免出現交通樽頸。此外，亦會繼續要求跨巴士轉承優惠。



張展鵬（左）與方國珊等到現場視察轉乘站情況，並拍攝影片向街坊講解。



網民熱話：

良心小店消毒用品半賣半送

新冠肺炎疫情影響下，不少市民為購買口罩、消毒紙巾、漂白水等用品都甚為苦惱。將軍澳有藥房就以半賣半送的形式，將店內的漂白水提供予街坊，街坊們大讚良心小店。

事緣有將軍澳街坊在 Facebook 群組「將軍澳主場」發帖，指行經寶盈花園一間新開的藥房時，看到門口擺放數瓶漂白水，查詢後得知店方以「半賣半送，隨心付費」的安排，讓街坊自帶容器取用漂白水，店員表明無意賺錢，但街坊亦可按照自行

的心意付款。帖文一出，網民都大讚其做法，更有街坊表示，就算住得遠，都會多幫襯以示支持。雖然病毒險惡，不過街坊們互助又互愛，相信大家齊心一定可以打贏這場仗！



街坊自帶容器取用漂白水。



雪糕採用在 100% 北海道現擠生乳為原材料，香港店供應多達 10 款口味。



北海道人氣雪糕落戶將軍澳

人氣北海道雪糕店「あいすの家 Icenoie」以往只會在香港開設期間限定店或美食博覽才能見到，不過最近就在將軍澳 PopCorn 商場二期落戶啦！

雪糕採用在 100% 北海道現擠生乳為原材料，再於自家工廠採用低溫殺菌的方法處理，盡量不

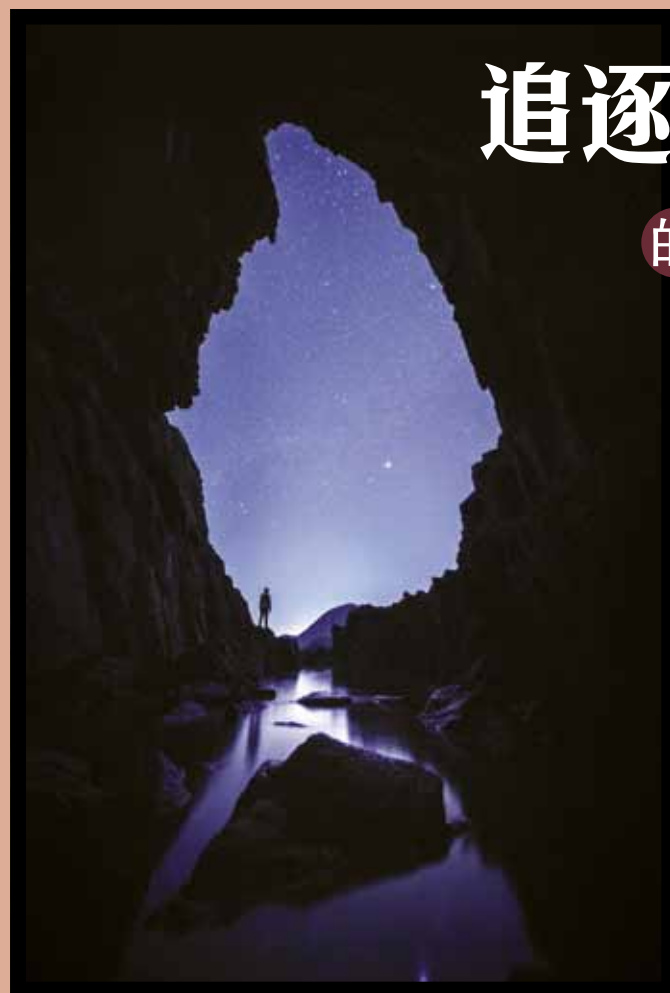
使用添加劑，更加入人氣健康食品 100% 蘋果果膠製作。香港店供應多達 10 款口味的 GELATO 意式雪糕系列及 100% 北海道現擠生乳製的杯裝雪糕系列，有必試的招牌早上鮮榨牛奶、忌廉芝士、夕張蜜瓜、十勝紅豆口味等，一眾雪糕控記得去朝聖啦。

追逐繁星的孩子

作品簡介：

記得當日是星期日凌晨，前天才回校補課，很早起。一點幾友人決定出動，我便趕着從上水坐亡命小巴到旺角再轉車到西貢。當日 4 時許的海水高度是最低的，我們趕快到達拍攝地點，在日出前拍下了這張洞穴照。

（廖榮駿 西貢 · 圖文）



圖片為「9 國家地理會德豐香港攝影大賽」入圍作品。該比賽由《國家地理》雜誌與會德豐地產舉辦。各組別的冠軍、亞軍、季軍、佳作獎將於今年 3 月公布。

疫症肆虐，西貢健明邨、怡明邨、日出康城等都先後出現家居檢疫人士，街坊出入都要配戴口罩做足個人預防措施。可惜，口罩荒籠罩社區，市民連日來為購買口罩左撲右撲，可惜都只是「得個吉」。不少地區人士為了幫市民撲貨，奇招盡出，代購、團購、聯絡廠商、免費派發樣樣做齊。



「一單」難求，地區人士採取「搵到一批先免費派發一批」的方式派發口罩，每次都吸引許多街坊輪候。

地區人士奇招盡出助撲貨 一腳踢送口罩到你手

在多個討論群組，都有不少街坊發揮鄰里互助的精神，分享購買口罩、消毒用品等信息，而不少區議員和地區人士亦絞盡腦汁，從聯絡、買貨、搬運、派發都「一腳踢」，力求以最快速度將口罩送到有需要的街坊手上。

區議員盼效法澳門人人有得拎

西貢區議員張美雄早前在 Facebook 發帖指，尋尋覓覓整整一個星期，終於找到一批印尼口罩，老闆更很有心願意以成本價出售。張美雄即刻安排空運，連夜安排街坊登記，「為咗快，自己動手搬貨都要，雖然只有一千多盒，話多唔多話少唔少，我哋都盡量做。」

張美雄又聯同西貢區議員方國珊、張展鵬在西貢區議會提出動議，要求政府保證口罩供應或派發港人每人兩盒口罩。方國珊指出，市民急於購買口罩，容易墮入不法商人圈套，買到二手及質素差的口罩，難以有保障，因此建議效法澳門的「保障口罩供應澳門居民計劃」，讓市民能憑身份證可於政府衛生中心及協議藥房，每 10 日內

可以以優惠價購買口罩，或向每位香港市民派發兩盒口罩，並設立網站讓市民查詢銷售點，舒緩市民擔心搶購口罩的情況。但因政府於本月 8 日宣布取消未來兩周區議會會議，故有關動議未知何時才能討論。

地區人士四圍撲搵一批派一批

民建聯的溫啓明，最近也在為街坊周圍「撲口罩」，「我曾經見過在港島有藥房普通的日本製外科口罩要超過一千元一盒，試問普通基層街坊如何承受？」溫啓明說，過去一段時間一直在聯絡供貨商，但因全球都在搶購，單憑一己之力難以獲得穩定貨源，「不停搵，搵到一批，就先免費派發一批，不想令街坊的期望落空」。

溫啓明又說，口罩本是最基本的防疫條件，但有些高危職業如清潔工人、保安等，沒有口罩不能開工，「手停口停，一個口罩可能是他們的救命稻草。」溫啓明表示，政府不應該本末倒置，在口罩短缺的情況下就叫市民不需要戴口罩，其實是增加傳播風險，「最重要都是應該增加貨源」。



溫啓明等一批地區人士向街坊派發口罩和防疫資訊。



張美雄為了可以盡快將口罩送到街坊手上，訂貨搬貨全部一腳踢。



政府早前表示，選擇隔離營的地點要視乎整體設施、對附近居民影響等多個因素。

西貢戶外康樂中心變隔離營？ 地區反應兩極

政府早前表示，準備徵用西貢戶外康樂中心，以組合屋形式增加單位，隔離曾經與新型肺炎確診患者有密切接觸，而沒有出現病徵的人。不過消息一出，引起一批西貢街坊的強烈反對，並組織簽名行動向政府表達意見。但也有部分街坊透露，明白疫情嚴峻，政府需要設

施處理，諒解政府的做法。兩極意見，究竟如何才能平衡？

溫啓明認為，政府在提出有關建議時，應該清晰交代安排細節，例如通風、物流、管理等，「如果排泄物都會帶菌，政府都要講清楚如何處理排泄物、生活垃圾等，才能釋除市民的疑慮」。



方國珊建議政府效法澳門的「保障口罩供應澳門居民計劃」。

呢度 ledo.

Your AD Here
呢度 ledo.

Ad

地區廣告投放

入屋之選

室外郵筒 • 室內餐桌 • 全面鎖定客群

全港各區，超過**1,500**個郵筒任你揀
梗有一個喺左近



ledoads.com



5943 3905



ledoads

投放廣告：3618 8657



溫馨
提示

古蹟
資訊

郊野公園範圍是對外開放，參觀時請保持環境清潔，並小心野生動物。

前往方式：新界區專線小巴 82 線

級別：紀念碑為法定古蹟，主壩、鐵橋、水掣房以及鐘形溢流口則為一級歷史建築。

開放時間：全日



戰前儲水量最大 城門水塘



① 主壩

第三期工程完結後，主壩高度高達 84 米、總容量達至 1360 萬平方米，是當時英國殖民地中最高的水壩。

③ 水掣房

水掣房是用作控制水壩的水位，但其功用不單止是「放水」，還涉及挑選潔淨的水層。負責人會根據天氣和季節，選取合適的水層再送至濾水廠。



② 鐵橋

鐵橋用作連接主壩以及水掣房。



④ 鐘形溢流口

當水塘注滿後，過多的來水自動流入旁邊的鐘形溢流口經溢洪道排走。



⑤ 紀念碑

紀念碑記載了重要的工程資料如動工和落成年份，工程師的姓名以及水塘的出水量等重要資訊，亦有一句拉丁文詩文。

古蹟古鄉



Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

13, Feb 2020

新一年除了傳統上的新年活動如黃大仙、車公廟拜神「行大運」，城門水塘其實也是一個強身健體、遠離人煙的好選擇。所謂「飲水思源」，今時今日食水供應不再是都市人的擔憂，但在百年之前卻是相當寶貴的資源，到底這項龐大的水務工程有着怎樣的故事？

位處新界西南部城門郊野公園的城門水塘，是二次世界大戰前儲水量最大的水塘，亦是首個以水管跨海運送食水供港島使用的水塘。城門水塘建於 1923 年，由於工程相當浩大，總共動用了 2,160 名工人，單是第一期工程就耗時 14 年才建成。水塘建成的年份正是英皇佐治五世登基 25 年，故上城門水塘又名銀禧水塘。

現在提起的城門水塘是包含上城門和下城門水塘，更準確而言是指這個是上城門水塘的名稱。建造水塘的並不是殖民地政府，而是英國的工程顧問公司阿歷山大·賓尼及迪勤公司（Sir Alexander Binnie Son & Deacon）以及曾到星洲興建山頂水塘的南洋華工。興建水塘是需要開山劈石，當時就有一種新型炸藥「11 炸藥」，但就因為技術人員未能完全掌握，造成不少的意外，再加上氣候衛生問題，許多工人都不幸染上瘧疾。



古蹟的故事

紀念碑上 竟有陌生的文字？



走到水壩盡頭，就能看到紀念碑。

城門水塘紀念碑和大潭篤水塘紀念碑是全港僅有的兩塊水塘落成紀念碑，但原來城門水塘紀念碑上竟有陌生的文字？

城門水塘紀念碑現為法定古蹟，碑上記載了重要的工程資料，但最引人注目就是在碑的下方寫有一句拉丁文「Nisi Dominus Frustra」。原來這句拉丁文是出自《聖經》中的《詩篇》127 篇第 1 節，意思是指「若不是上主，一切皆徒然」。

雖然是以人力戰勝自然，但亦不忘保持敬畏的心。



高大男友與嬌小女友手牽手，著實溫馨可愛。而香港首位「侏儒」羽毛球手，王鎮炎與妻子 Cindy 的愛情，有另一份溫馨。在人群裡見到對方，然後捉緊並堅定同行。尋尋覓覓，攬攬傾傾，談得你儂我儂的就是 Tim 揮拍的一瞬間。

界線前揮走界限 立足國際羽壇

人群中的小王 扣殺球的大王

王鎮炎：
「老婆次次都睇
實我比賽直播！」



7 年來，Tim 參與超過 35 場國際賽事，為港爭光。



王鎮炎 (Tim) 13 個月大的時候，父母發現他患有侏儒症。現已 31 歲的他，身高只有 136 厘米。Tim 形容自己的童年是「受保護兒童」，上課室需要爸爸代揸書包，同學幫忙拿書櫃上的書本。

Tim 父母望子成龍心切，灌輸 Tim 學業為重的觀念，Tim 也不負期望，考入了香港科技大學修讀計算機工程學系。

Tim 在中學時期，開始接觸羽毛球，當時已勇於競賽，鬥志高昂打學界，惟「侏儒球手」始終罕見，所以遇上難題。其時，未能接受到合適的訓練，因此他形容：「初時場場捱打，真的會打到氣喘！」

大學畢業兩年後，Tim 遇上前港隊教練，才得知國際上有羽毛球「侏儒組別」。2014 年 Tim 加入了港隊訓練，香港就這樣出現首位「侏儒」羽毛球港隊球手。

成為運動員之前，Tim 從事 IT 行業，當時常被身邊人稱為「侏儒」，Tim 少不免感到自卑。相反，成為運動員後，與世界各地侏儒症球手切磋交流，才發現外國態度相當開放，「英國會有專門的協會和聯誼會幫手，患者容易交流，不易感到孤單！」

在公平競爭下，他重投熱愛的運動，用公餘時間努

力練習，他感慨地道：「我不再是普通打工仔！」到訪多個國家，感到自己其實很渺小，「原來自己可以在社會上和世界不同的人並存，其實很開心！」如今，他不再介意「侏儒」標籤。

“ 我起碼能跳能走，能聽能說。 ”

此外，體育學院傷健「戰友」們，互做心靈護盾，讓 Tim 拋開心理關卡，自信地活出自己的高飛人生。Tim 特別提到同樣是殘疾運動員的陳浩源師兄 (Daniel)。

Tim 和 Daniel 認識逾 7 年，Tim 笑說：「我和 Daniel 出雙人對四處比賽，同住酒店的日子還比各自的伴侶多呢！」Daniel 見證 Tim 的成長，去年更擔任 Tim 的婚禮司儀，他形容 Tim：「假如我是正能量人物，Tim 就是團隊中的『開心果』。無論正能量幾多，總有一刻會耗盡，那時候『開心果』便會出現為我打氣，再次提升正能量。」

“ 羽毛球不但令我的人生增添了色彩，更令社會開始關注侏儒症患者。 ”

「如果 Tim 不是運動員，我不會喜歡他吧！」



獎牌後的女人 螢幕前的粉絲

去年 2 月，Tim 與拍拖三年多的女友舉行婚禮。王太 Cindy 天生嬌小，與 Tim 的高度相約，她笑言：「如果 Tim 不是運動員，我不會喜歡他吧！」

Cindy 一句透露了他們的相識，原來是在一場侏儒症協會羽毛球活動。兩人開展戀情初期，Tim 實說有擔心過別人的目光，令 Cindy 有被歧視感，但他漸漸發現：「原來在街頭手牽手走著，我們的視覺只看見對方，我倆距離以外的通通聽不見，看不清。」

兩人的工作關係，婚後同住卻相見少，Cindy 是診所護士，Tim 去年轉為全職運動員，一年有超過三分之一時間往外地出賽或住體育學院內，Tim 平淡地道：「我和太太哪怕平均每星期只見一兩次，比『Long D』戀人好一點吧，但變相我們很珍惜共聚的時光。」

成就獎牌的背後，總有些人與事在轉動那不斷向前的齒輪。Tim 很感恩太太總在他腦筋閉鎖時，理性和他賽後分析，雖然太太不懂羽毛球，但會靜靜坐下來引導他平靜與反思。

目前為止，Cindy 只有一次在現場看過 Tim 比賽，但每一次 Cindy 都必定問：「這場有沒有直播？你記得給我 YouTube Link！」兩位「小矮人」的愛情雖然未有每天同床共枕，但 Cindy 絕對是丈夫的「忠實粉絲」，螢幕裡的情人眼裡傳遞愛。

Tim 坦言內心是很「敏感」的人，早上缺少一杯咖啡也會影響當日表現，何況是輸了一場波？他曾因為「輸波」而情緒低落。「以前認為什麼『享受比賽』是『行貨』說話吧！作為運動員輸贏就是最重要，贏的那一刻一定是最大滿足感。」

經歷多次的成敗，Tim 曾奪得超過 35 面獎牌和世界冠軍名銜，意識到這並非他的運動員生涯的全部，他說：「羽毛球不但令我的人生增添了色彩，更令社會開始關注侏儒症患者。」

“ 也許生命當中有些無法改變事實，只可以坦然接受現實，在失落處找到自我定位。 ”

近幾年，陸續有侏儒患者加入羽毛球港隊。身為師兄，Tim 分享如何帶著「小矮人」的身軀做到自以為不可能的任務，讓他更感人生的價值。



Tim 創出體壇傳奇，獲選本年度「青年夢想實踐家」。



Daniel 和 Tim 常組隊出戰世界賽。

新型冠狀病毒肆虐，弄得人心惶惶，雖然目前還沒有特效藥物治療，但我們只要做足清潔及盡量遠離人群，始終有助降低感染機會。除此之外，勤做運動及多喝保健湯水，亦可進一步強化個人抵抗力。現在少出街多留家，就教大家一些家中做得到的運動及一些簡易保健湯水，讓大家以最強姿態抵抗病毒！

家中小運動

在平常日子，大家到街上呼吸新鮮空氣及緩步跑 30 分鐘以上，就可達到強化心肺功能來達到強身作用，但現在留家最安全，小運動還是留在家中進行比較安心。如果家裡地方淺窄，不妨參考以下的小運動，強身又好玩。

家中小運動 + 養生飲食 強化自身機能



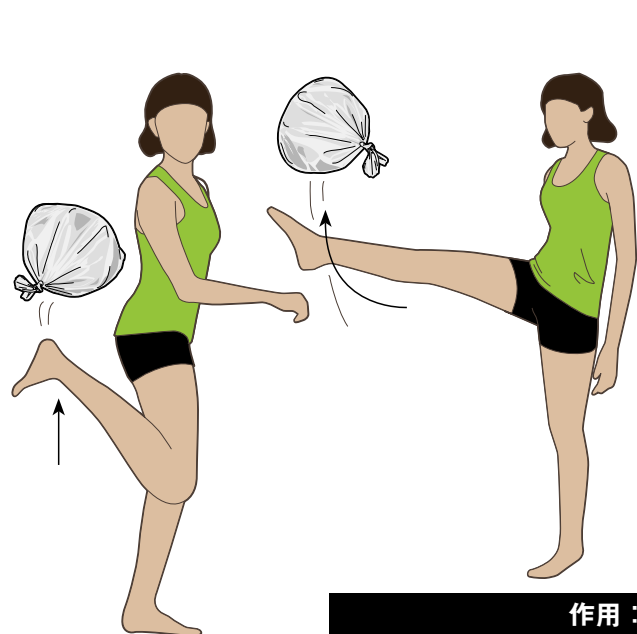
手腳並用空氣袋

工具：超市透明膠袋

做法：將透明膠袋吹漲並打結成氣球狀

腳部動作：

- ① 正常站立姿態；
- ② 以左右腳交替方式，不停將膠袋氣球往上踢；
- ③ 保持氣球袋高於腰部；
- ④ 每節進行 1 分鐘，做 2 至 3 節，期間氣球袋不能落地。



手部動作：

- ① 正常站立姿態；
- ② 以左右手交替方式，不停將氣球袋往上拍；
- ③ 保持氣球袋高於肩膀地向上拍打；
- ④ 每節進行 2 分鐘，做 2 至 3 節，期間氣球袋不能落地。



作用：改善心肺功能、促進新陳代謝。

反彈接紙球

工具：報紙或雜誌紙

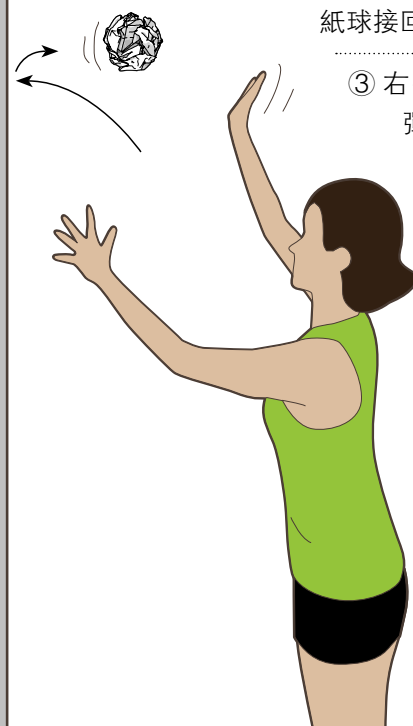
做法：將廢紙捏成紙球 x 2

動作：① 站立面向牆，左右手各執紙球；

② 左手將紙球掉向牆，將反彈的紙球接回；

③ 右手同樣做法，接回反彈的紙球；

④ 每節進行 1 分鐘，做 2 至 3 節，加強難度可左右手同時進行。



作用：改善心肺功能、燃燒卡路里、增強身體機能。

養生飲食

春季宜少食酸味食物，避免令脾胃不適。飲酒亦不宜過多，難以消化的食物不可多食，以免傷脾胃，能夠控制這些基本飲食事項，就可避免許多內臟疾病。想再增加自身機能，就適量試試以下的養生湯水。

猴頭菇紅蘿蔔豬骨湯（3 至 4 人量）

製法：

- ① 用清水浸猴頭菇 2 小時後，再加入滾水溫浸 2 分鐘，拿出撕成細塊；
- ② 將紅蘿蔔削皮及切成細塊、排骨切為數塊，所有材料放進瓦煲內，最後加水 2500 毫升（約 10 碗水）；
- ③ 小火煮 2 小時，可加適量鹽調味。

材料：

猴頭菇 30 克、紅蘿蔔 250 克、排骨及豬肉各 200 克，生薑 3 片。

功效：

健脾益胃，強壯筋骨。猴頭菇有滋補養身功效，加入紅蘿蔔及豬骨，有健脾益胃之效。



抗疫要全面，才能戰勝這一場硬仗，祝願香港市民身體健康，百毒不侵。