

# 我家

HoMemory



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

拖足12年 施工無期  
遙呀遙 幾時睇到元朗橋？

#### 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



元朗市中心行人及車輛十分密集，加上朗屏附近新屋苑陸續入伙，人車爭路情況愈趨嚴重。為疏導不斷增加人口，政府早於 2008 年便提出於明渠上興建高架行人橋計劃，彌補舊區路面飽和又難以擴闊的限制。惟事隔 12 年，元朗高架天橋因爭議不斷而仍未「上馬」。有議員擔心，繼續拖延會令造價不斷攀升，亦錯過紓緩擠擁的時機。

# 爭議不斷 拖足 12 年 施工無期

# 遙呀遙幾時瞞到元朗橋



雖然近期出現疫情「陰霾」，但《我家》記者日前於元朗市中心視察，發現大馬路依然車水馬龍，人來人往，頗為擠迫。

繁忙時間，不少巴士及邨巴爭相上落客，阻礙後車前行，形成長車龍。而又因違泊嚴重，令市中心一帶大塞車。大馬路交通燈位前，每次轉燈也僅夠讓 3、4 輛車駛過，令車流十分緩慢失序。

同時間，大馬路上的輕鐵亦爭搶路權，因過路人多，而且幾乎每輛輕鐵經過時，均要響號提示行人盡快橫過，導致驚險場面日日上演。

## 區內人口將飆至 72 萬

住在元朗大棠的空姐 Michelle 表示，因上班時要先到大馬路轉巴士到機場，人車爭路令她經常飽受塞車之苦。

Michelle 說：「大棠出市中心先塞一次，上了機場巴離開元朗前又塞一次，有時回程嘍博愛迴旋處入市中心仲額外塞多次！」她坦言，無論平日假日，市中心路況都嚴重飽和，令她每次通勤也浪費大量時間。

根據規劃署「人口分布推算 2019 至 2028」，元朗人口將由去年約 65 萬人，大幅增加至 2028 年的近 72 萬，屆時將僅次於觀塘成為人口第二多的區份。而當中主要增加人口，會集於元朗市中心以北、近朗屏一帶。

現時附近有不少新屋苑相繼落成，如世宙、朗城匯，勢令市中心更趨繁忙。政府曾預計在 2022 年，市中心最繁忙路段的行人流量，將可高達每小時 7,310 人次。為此，政府早於 2008 年便提出，於市中心興建行人天橋，以疏導人潮，同時亦可減輕車路的擠塞。

## 傾足幾屆區會得個吉

翻查資料，2009 年政府正式提出興建元朗行人天橋計劃，隨後完成可行性研究，並在 2015 及 16 年提出具體於明渠上建橋方案，期望趕及在 2018 年動工興建、2022



天橋曾計劃會在 2022 年落成，但至今仍未動工。（模擬圖）

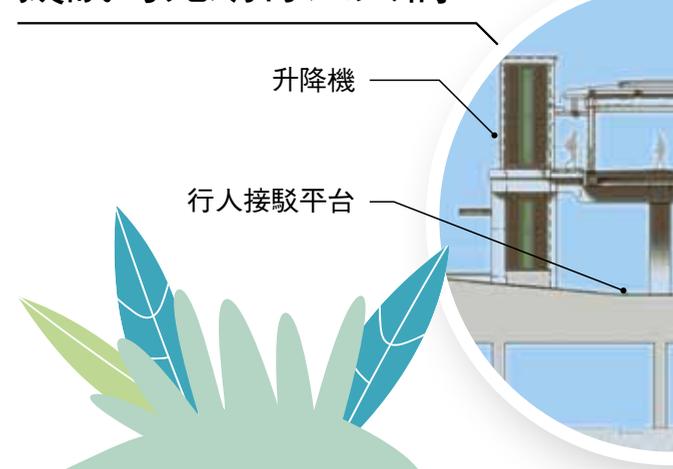
到 2023 年人口急速增長時建好天橋。

而項目最新的進展，是於去年 4 月路政署完成招標，期望盡快提交財委會通過建橋的 17 億撥款，屆時便可於明渠上興建一條全長 540 米的高架天橋，直駁西鐵線朗屏站到教育路。

不過，事與願違，興建天橋的計劃一再遭受爭議。多年來有不少界別，皆對興建該橋提出異議，例如有人希望將明渠活化成為南韓清溪川一樣的綠化河道。後來又有議員及團體，認為 17 億造價過高，於是另提縮減規模設計。

由 2008 年開始歷經幾屆區議會後，剛換屆的新元朗區議會部分議員，又提議將天橋計劃推倒重來，再加上去年下半年的社會事件，令政府不敢再貿然推進該項目，令項目事隔 12 年至今仍「只聞樓梯響」。

## 擬議的元朗行人天橋





元朗大馬路經常出現人車爭路。



過路市民太多，輕鐵經過時常要響號示意。



朗屏站多個新屋苑落成，將令元朗人口大增。



元朗明渠上興建行人天橋計劃，因爭議不斷拖足12年。

## 再拖勢更貴 阻力勢更大

立法會議員、元朗前區議員陸頌雄認為，整個項目造價雖然比預期貴，但因該橋面比一般天橋寬闊，再加上成本乃包括接駁天橋的6組無障礙升降機，與及天橋下明渠地基及擴闊防洪配套，因此費用仍算合理。

陸頌雄擔心，一旦一再拖延建橋，考慮到工人薪金、通脹等，愈遲建橋只會更貴，到時項目阻力勢將更大。

陸強調，該橋是因應元朗長遠規劃而興建，效益明顯，除引流朗屏新區人口，亦可以善用現時尚未用盡的西鐵朗屏站，為將近飽和的元朗站作分流。

陸相信只要是元朗居民，也對大馬路擠塞問題感同身受，並認為密集的舊區城市規劃中，路面承载力早已飽和，若從高空發展興建天橋，就可縮短等候交通燈時間，亦可轉移部份行人到天橋上，從而減少人迫人的場面，而馬路上公共交通班次又可得增加。因此，他希望社會可支持天橋盡快興建。



天橋將貫穿朗屏站到教育路。

## 命運大不同 機場「天際走廊」火速建成

相比元朗行人天橋興建拖拉足足12年，因機場擴建而要興建的大型行人天橋項目「天際走廊」卻有效率得多。該項目2017年計劃興建，歷時3年左右，目前已接近完工。機管局更公布，走廊將於今年中啟用。

現時機場旅客要從一號客運大樓前往北衛星客運廊，要乘搭接駁巴士抵達，需時逾20分鐘。

為節省旅客時間，機管局耗資逾9億元，興建一條長200米、闊20米、高28米的「天際走廊」，讓旅客只需10分鐘便能經行人輸送帶到客運廊。機管局預計，興建該走廊後，機場預計可大減現時每日400班次的接駁巴士，減輕停機坪的壓力。

而且在行人於聳高天際走廊走過的同時，巨型客機如

A380飛機亦可在走廊下照常駛過，整個走廊項目宏偉壯觀，相信除了實用效果外，亦能成為機場的新「打卡位」地標。



機場「天際走廊」將於今年落成啟用。



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嫻嫻，眼眶不禁通紅。

人不在，味常在！我嫻嫻其中一個經典菜式「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。

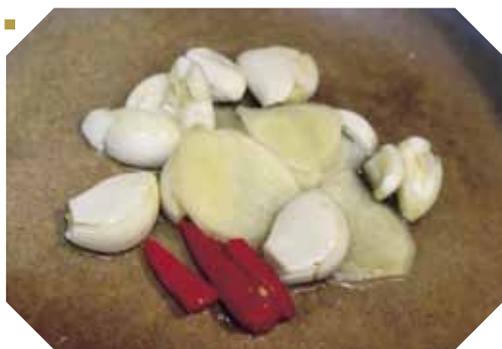
## 做法：

1. # 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 㗎蓋滾起計 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



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。



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。

拉筋拉筋~



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。

叫我斑文鳥。

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

## 6點 fact check?

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。

### 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。



### 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。

### 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

保健湯水推介

製法

製法



## 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。

### 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：

- 先將材料余水，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。

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。)

### 配方 2 及材料

2. 甘油 5 毫升

## 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子女，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，講述擁有與動物溝通能力的 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 M ü dfl y (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「陪看倌」，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。





劉達峰：  
他們有幾何食好啲？  
我希望可幫手



愛的盛宴，與基層同行。

硬食人生酸苦辣 提煉色香味

# 單親廚爨燉扣 義助基層

關懷唐氏綜合症患者，獲紀念旗



## 棄酒店高薪 做食品代工

對很多大廚而言，由於久隱於廚房內，若能創業都希望站在幕前，享受食客掌聲。然而劉達峰卻寧願躲在食物工場裏，默默做幕後「無名氏」，經營食物代工場「恩筵飲食服務及策劃」，其中一個原因是「看不過眼」。

劉達峰認為粵菜越來越失真，他直言：「粵菜的傳統就是心機功夫，

『爨燉扣』看似簡單功夫，其實當中很多心思位，但現在人手時間不足，省略步驟。我當時就放棄了總廚的高薪，找來師兄和行內知名大廚搞工場，盼重拾粵菜的滋味。」



與手足同撈同煲，用美食作媒介，一同關懷有需要的人。



劉達峰設食品代工工場，廣播正能量。

中廚劉達峰出身貧窮單親家庭，飽嚙孤立與歧視。他慨嘆：「細個無機會吃好的，我成為中廚後，就立志要讓窮苦階層品嚐到食物好味道。」

於是，劉達峰約四年前創立「愛心義廚行」，帶領一班廚師為基層家庭免費提供膳食。

身為廚師，劉達峰肩負以食物帶給人快樂的使命說：「我們廚師最拿手的就是烹調。我希望藉此令有需要的人開心，做到多些關懷、少些歧視。」

劉達峰認為廚師們從義務工作中能得到更大的滿足感，他說：「平時收錢上班，做應該要做的事情，但當他們利用私人時間做義工，當人們享受他做出來的食品那種快樂是不同的。」

雖然他們不認得我，但每當我從廚房走出來，看見大家吃得眯眯笑，我就最滿足。

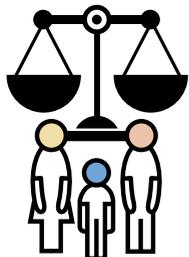
身為兩子女的爸爸，劉達峰重視天倫時光，他認為每一頓飯的相處都值得珍惜，而且對於長期寄住宿舍的病患者而言，更是一份奢望。

於是，劉達峰約四年前開始，每年為不同的院舍舉辦「家宴」。劉達峰認為：「他們可能因為生活或環境，未能獲尊重，例如怡欣山莊所有院友都要住這裡，他們有多少機會陪伴家人呢？現在山莊這邊就允許我們在這邊辦活動，也邀請一大班院友和家人們歡度一個很開心的晚上，去交談、去問候、去見面。」

吃飯就是溫馨時光，  
可以溝通交流。

《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！

## 水管漏水 及時維修



實政圓桌的屯門區議員蘇嘉雯早前收到鄉郊居民投訴，指有漏水影響出行，蘇嘉雯立刻通知部門跟進處理。據了解，技術人員確定是食水喉管滲漏，找尋漏水的確實位置，並對其進行維修，完成後已填回路面。各位街坊出行時就不用擔心踩到一腳都係水啦，更重要的是，珍惜珍貴的水資源喔！



漏水位置影響鄉民出入，蘇嘉雯即時要求有關部門維修。

## 被「屈」派 CSI 口罩 姚國威報警

市面口罩供應緊張，「一罩難求」，不少市民都質疑政府為何不派發由懲教署工業組生產的印有 CSI 標誌的口罩。網上瘋傳一張照片，指工聯會的姚國威疑似收到 50 盒 CSI 口罩，質疑其口罩的由來。不過，姚國威已經極速澄清是被「屈」，並已就事件報警。

姚國威在社交網站拍片澄清，指有關照片是虛假照片，並到元朗警署報案，呼籲市民勿誤信這些抹黑謠傳，在疫情危急之際，會影響民心同社會穩定。他又促請政府盡快穩定口罩的供應，回應市民的殷切需求。



姚國威上載圖片到 Facebook 指已就事件報警。



多位大師於黃金海岸商場坐陣，示範多項非物質文化遺產項目。

## 黃金海岸齊賞非遺迎新歲

香港有不少文化遺產，都是我們的共同回憶。黃金海岸商場最近就舉行一系列別開生面的「非物質文化遺產」活動，讓大家與親朋好友一起體驗傳統。

多位大師於黃金海岸商場坐陣，示範多項非物質文化遺產項目，包括揮春、吹糖技藝、麵塑製作、叮叮糖、龍鬚糖、舞龍舞獅等，體驗各種傳統技藝。

此外，商場以非物質文化遺產中的剪紙技藝為設計概念，設計

出「金鼠獻瑞」紙藝裝置。精靈活潑的「金鼠」融入裝置之中，並配合燈光效果，打造出極富節日色彩的裝置，將濃郁的喜慶氣氛傳遍整個商場，必成為金鼠年 selfie 打喺的重要景點。

### 活動詳情

日期：即日起至 2 月 24 日

時間：上午 11 時至晚上 11 時

地點：黃金海岸商場（香港新界青山灣青山公路 1 號）

## 終於有框



打籃球沒有籃球框是怎樣的體驗？元朗區議員林進日前在其社交網站 facebook 上載圖片指，天瑞籃球場的籃球架，終於安裝了籃球框啦。不過，他就講笑說，「希

望各位灌籃高手錫住嘞籃球架」。當然啦，籃球架又好、馬路的欄杆又好，始終是公共設施，無論因為任何理由，都不應該破壞的喔。



鼠年正月，走進元朗橫洲六鄉之一的楊屋村，發現村裡掃走平日的沉寂，為一陣陣的鑼鼓聲籠罩，青磚之上蓋有一片喜慶的紅色。村內各家各戶齊聚一堂，密鑼緊鼓籌備舉行傳統盛會，就是非物質文化遺產——「點燈」。

花燈裡放有燈泡，以象徵今年添丁數目。



楊偉坤說點燈維繫鄉情。

每逢正月，新界人都有「點燈」的習俗。

## 稟告神明祖先有男丁出生

而楊屋村此處所點的燈，乃屬示意「添丁」。負責今年「點燈」儀式的籌委楊偉坤介紹說，「是取丁和燈之間的諧音，傳統留下來的習俗，很多時候都沒有明確的解釋，但我們會尊重並堅持保留。」

「點燈儀式」殊不簡單，分成「請神」、「開燈」、「慶燈」及「圓燈」四部分。

「請神」是由正月初一開始到鄰近的廟宇恭請神明，並把神像請回楊屋村的祠堂。在「開燈」前，需事先搭設燈棚及製作花燈，然後懸掛在村中祠堂及添丁的家庭當中。

「開燈」則需要擇日而定，先在祠堂拜祭祖先和神明，預備祭品，再到村頭村尾的祭壇重複拜祭。而今年的楊屋村擇了初八，並在初十八「圓燈」。

至於「慶燈」，就是由每戶添丁的家庭在「圓燈」前的每日上下午重複拜祭，添丁家庭和新婚夫妻亦會在元宵節當日準備「燈粥」以及糖水供族人享用。

「點燈儀式」並不是每年進行，部分村落是每三年點一次，而楊屋村只要「丁」的數目足夠，就會點燈。

## 追憶往昔點滴 鄉情依然留住

儀式進行後，前村長紹叔及鄰里錫叔紛紛談起往昔場面。「以前真是很熱鬧，每家每戶都會出來，還會有太公分豬肉，我們村比較特別，還會有油鴨。當年我十六歲開始就要供丁肉，直到六十歲才可以領回，但現在這個習俗就已經取消。無可奈何，年輕一輩太忙了。」紹叔感慨地說。

短短數小時的「點燈儀式」就需要花費一個月以上的時間籌備，耗時亦費神。是甚麼原因推動大家堅持？楊偉坤說：「傳統留下來的，做得到一定會繼續做，點燈亦不是單純一個儀式，而是用作聯繫村內老一輩和年輕一代，有著維繫鄰里關係的重要作用。」

點燈當日，不少的村民前來祝賀幫忙，對老一輩而言，喜慶的活動，大概是平常生活中的一點甜。

## 盼獲支援 繼續代代相傳

眼見年輕一代對傳統參與度降低，楊偉坤認為除了需要有系統的紀錄外，政府的支援同樣重要。由於儀式的步驟繁複，年輕的一輩未必有足夠的時間和人力準備，若能有部分的資助和人力上的幫助，這項傳統才有機會傳承下來。

# 圍村開心

# 燈燈燈燈出場

# 子數爆燈



元朗楊屋村正月舉行點燈會。



祭品為點燈會不可或缺的細節。



村民籌備儀式所需品，處處洋溢喜慶氣氛。

## 願兒孫健康快樂成長

問到新一年的願望，添丁添孫的家庭都異口同聲說：「希望子孫健健康康，快樂成長！」

其中一個添孫的家庭，就特意允許訪客內進。住戶穩嫂口頭上說習俗已簡化許多，但她家中的神壇祭品仍保留相當完整，「其實很多習俗都簡化了，連家中點燈也換上電燈盞，但都是意頭，希望子子孫孫健康就好。」



添丁戶家中花燈。

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

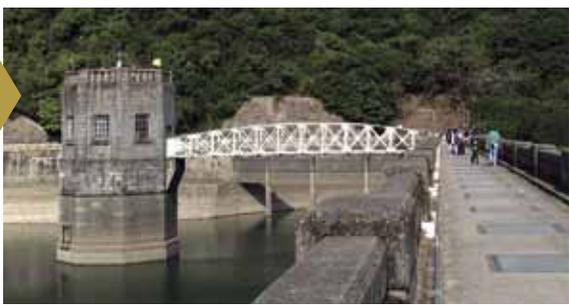


## ① 主壩

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。



1. 沿菠蘿壩自然教育徑走一圈，就能到達主壩
2. 連接主壩以及水掣房的鐵橋
3. 水塘鐘形溢流口

遊客中心  
菠蘿壩  
起點  
終點  
城門郊野公園

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。



## 紀念碑上 竟有陌生的文字？

古蹟的故事



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小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

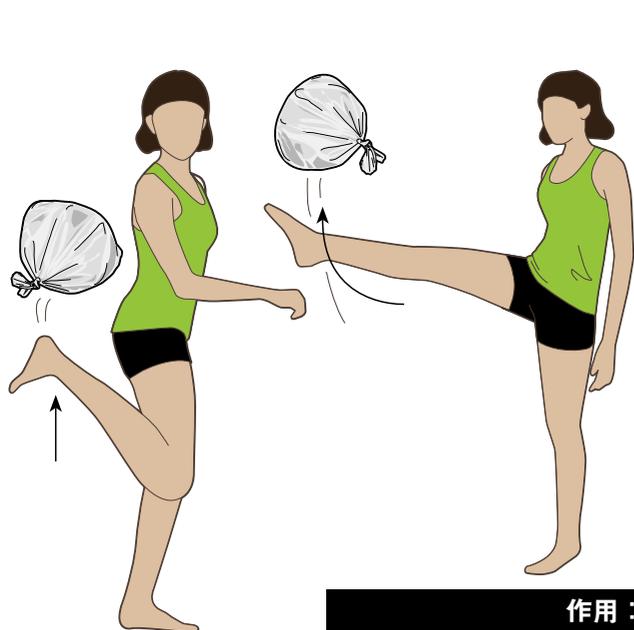
做法：將透明膠袋吹漲並打結成氣球狀

#### 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

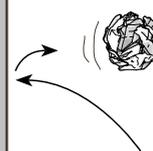
做法：將廢紙捏成紙球 x 2

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。