

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

囡囡愛新鮮！
師奶獨創港產「鮮罐奇盒」

我家

HoMemory

02
~
03

我家・焦點

「快線」長期被霸佔
屯門公路意外頻生

04

醫・家

Home Office 成日口痕？
6 招克服假肚餓陷阱

06

HomeWork

停課不停學！
三個在家玩樂小遊戲

07

無綠不歡

春天濕氣重
齊做瑜伽排毒身體好

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區



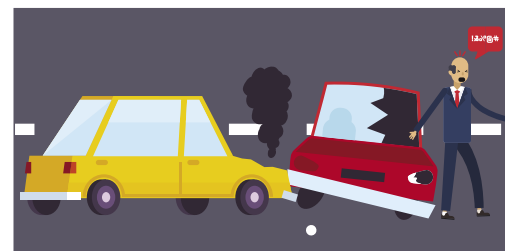
我家 HoMemory



info@homemory.hk



屯門公路近期發生多宗交通意外，當中不少均涉及快線車輛。有駕駛者質疑意外頻生主因，是屯門公路經常有車長期霸佔快線行駛所致。有汽車團體代表直言，近年佔快線情況惡化，加上惡劣駕駛態度，直接增加意外發生機會。有區議員促請正視違規情況，避免屯門居民不時因公路意外飽受塞車之苦。



意外頻生 駕駛態度須正視 公路 *Cut* 快線



唔駛急最緊要



情人節早上 11 時許，屯門公路出荃灣方向近汀九橋分岔路彎位，一輛私家車於行駛時疑地面濕滑，於快線失控自炒，零件散落一地。有駕駛者指該彎位是意外黑點，又稱「濕地殺手」、經常有司機人彎不慎而自炒。

四天車禍 三涉快線車

連同這宗意外，屯門公路已連續四日發生車禍。情人節前一天（2 月 13 日），有私家車同樣在汀九橋附近快線彎位自炒，造成出九龍道路間歇性封閉。

而再前一日的 2 月 12 日下午，屯門公路更曾發生奪命車禍，一輛電單車往九龍方向行駛至近油柑頭村對開時，突然失控撞向右邊隔音屏障石壘，39 歲男司機倒地重傷，送往仁濟醫院搶救後不治，而在 11 日，入屯門方向有車翻側，令公路出入均有塞車。

有經常取道屯門公路的駕駛者認為，該路意外率高，是由於有大量私家車，經常長期霸佔快線且「寸步不讓」，當駛到容易失控的交通黑點便容易出事，黑點以出九龍方向近汀九橋快線，以及入屯門方向近深井出口快線，意外最顯著。

《我家》記者日前下午時分，駕車沿屯門公路由屯門前往荃灣了解快線被霸佔情況。沿途觀察，竟有超過 40 輛私家車一直在未有在超車後，切回中線及慢線的情況下，持續沿快線行駛。

記者一直在跟隨快線，觀察一輛掛有兩地車牌的車輛，發現司機一直由小欖水警基地附近開始，便一直緊沿快線以時速約 80 km/h，持續行駛到荃灣。

過程中，司機一直未因路面暢通而轉換到中慢線，更導致車後有斷續車龍。期間一輛客貨車，疑不滿該車長期霸佔快線擋路，緊貼其後更多次閃燈示意無果後，只有抽頭超越該中港車駛走，過程險象環生。

「慢線往往暢通無阻」

近期屯門公路車禍有增無減，除令駕駛者出入屯門公路動魄驚心外，亦連累出入屯門的居民經常飽受塞車煎熬，有網民發起組織社交群組「屯門公路塞車關注組」互通交通消息，避免行程耽誤，該群組目前已有逾三萬人加入。

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄表示，他每日均由港島經屯門公路到元朗上班，對屯門公路路況十分熟悉。江日雄直言車輛長期霸佔快線，主要是司機駕駛態度「心急」所致：「個個心急以為自己可以揸得快，所以一直騎住快線行，諗住避晒啲巴士貨車。屯門公路車速限制 80 km/h，但個個踩住快線行 70 km/h，搞到其他車，要喺左邊切線超車，反而慢線往往暢通無阻。」

江認為，屯門公路車流量大，令貨櫃車有時亦會於中線行駛，令私家車司機更心急，經常緊貼前車並且胡亂切線，令屯門公路意外頻生。他憶述早年警方經常於屯門公路，執行打擊快線行車行動，但自從 2014 年路政署完成屯門公路改善工程後，近年明顯減少執法。江日雄希望警方可加強快速公路執法，阻嚇司機魯莽行為。

賴嘉汶促加快增路分流疏導

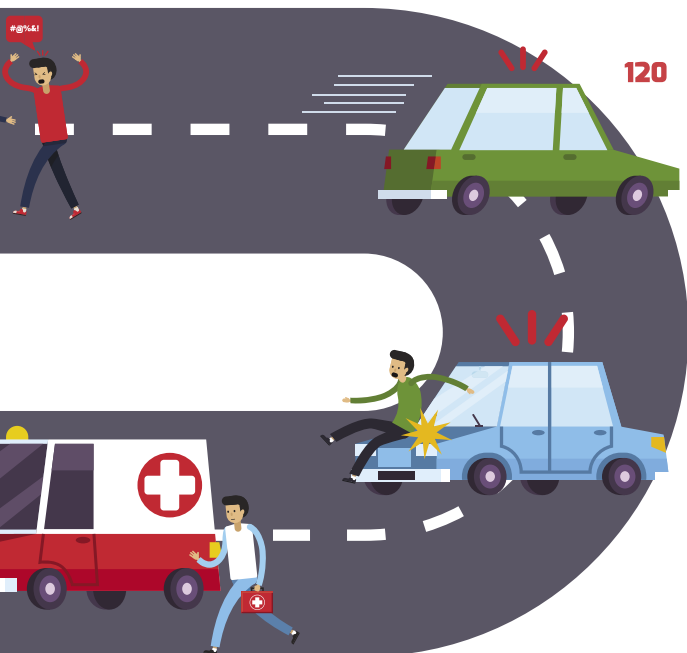
「相信每個屯門人都會深深體會，行屯門公路太辛



苦喇！」屯門區議員賴嘉汶認為，屯門公路本身車流多，車速已不能太快令部分司機更心急，因此她希望政府應加快分流疏導，才是減低交通意外的治本之道。

賴表示，在正常情況下 20 至 25 分鐘應可駛畢屯門公路。目前由於車流量大，一遇塞車便會阻延更多時間，有時更會塞上個多小時：「塞 15 分鐘其實已執身彩。」

賴直言，雖然有不少市民乘搭西鐵避開塞車，但港鐵也瀕飽和，實在難以疏導。隨屯門、洪水橋及元朗人口不斷增加，她擔心未來擠塞情況會惡化，短期內屯門至赤鱗角連接路通車有望紓緩苦況，但她亦希望政府有更長遠規劃，包括加快發展鐵路延線步伐。



運輸署： 多處已加設指示牌

根據運輸署統計數字，屯門公路一直是全港交通失事最多的快速公路，2017 及 2018 年分別有 225 宗與 256 宗交通意外。運輸署發言人回覆《我家》查詢屯門公路意外頻生事宜時指出，去年（2019 年）屯門公路共發生 263 宗交通意外，當中 1 人死亡、401 人受伤。

運輸署表示已在屯門公路多個位置加設交通指示牌提醒駕駛者。警方則補充指，警察執法時會考慮實際情況而決定是否檢控。去年屯門公路共進行 133 次相關執法行動，並發出 554 張定額罰款「告票」。



屯門公路交通擠塞嚴重，團體代表指與司機駕駛態度有關。



長佔快線最重囚三個月

「頭先行快線 80 km/h 限速，我行 90 km/h 都俾人「砵」。仲要俾人話快線『X』，乜依家行快線門檻咁高嘅咩？」事實上香港仍有不少駕駛者，對在快線行車存有誤解，更不時在網上留言「訴苦」，以為只要在法定車速下行駛，就不會違法。

根據《道路交通（快速公路）規例》，除需要扒頭外，快速公路上駕駛者，只可在左邊行車線上駕駛車輛，假若一直維持於最右線，或於四線公路第三及第四線行駛，而未有超越

車輛，即屬違法。

初犯最高刑罰為罰款 5,000 元及監禁三個月，重犯則可罰款 \$10,000 及監禁六個月；又或根據《定額罰款（刑事訴訟）條例》發出定額告票罰款 450 元。

不過即使知悉法例，香港仍有不少駕駛者依然我行我素，霸佔快線行駛，甚至有人因長期霸佔快線，令後車不能扒頭，而形成長長車龍。網上有不少人十分痛恨這種自私行為，認為除了是駕駛教育不足，亦歸咎鮮見警方執法。

屯門公路連續四日交通意外



2 月 14 日

- 私家車行駛時疑地面濕滑，在快線失控自炒。



2 月 13 日

- 另一輛私家車同樣在汀九橋附近快線彎位發生意外。



2 月 12 日

- 一輛電單車失控撞壁，司機死亡。



2 月 11 日

- 當日上午屯門公路發生翻車意外，連累市民要受塞車之苦。



- 一輛中港車一直霸佔快線，沿屯門公路行駛。



- 到深井仍繼續在快線行駛，未有切回中、慢線。



- 期間有客貨車疑不滿中港車霸佔快線，在左邊扒頭。



- 中港車到荃灣時仍在快線行駛。

「我家」記者直擊中港車霸佔快線



最近因應新型冠狀病毒疫情，不少公司實施「在家工作（work from home）」，不過「為食」之人面對一屋食物的美味誘惑，必定相當苦惱。原來，經常在吃完飯不久便覺「口痕」，這種飢餓很可能是假象。假如長期無節制地進食，分分鐘會養出一身肥肉。

Home Office成日口痕？ 6招克服假肚餓陷阱

經常研究健康飲食法的組織「Recipe Institute Greens（綠食譜研究所）」曾指出，假的飢餓感，又名假性飢餓，即明明已吃了足夠食物，卻被身體「欺騙」，以為自己仍未「吃夠本」，這種現象的主要成因是身體的血糖調節能力出了問題。

正餐吃得快易「出事」

該組織表示，要避免墮進假性飢餓「陷阱」，首先要懂得分辨「真肚餓」和「假肚餓」。吃過正餐後仍感到不滿足；經常想吃甜食或喝含糖飲料；

工作時想吃點小食提神，結果把小食全部吃光，這些其實都是假性飢餓的常見情況。另外，打工仔工作忙碌，不少人會一邊工作，一邊「狂風掃落葉」般快速吃完正餐，這樣亦會導致「假肚餓」，完成工作後又想大吃一頓。

克服假性飢餓的方法並不難，就是培養健康的飲食習慣，調整進食的種類、分量和時間，而每天吃早餐、攝取足夠營養最為重要，另外亦要避免進食過急，或在正餐後立即吃水果。待身體恢復血糖調節能力，出現假性飢餓的情況便會減少。

6 個健康飲食貼士：

- ① 每天吃早餐，建議選擇高蛋白質的食物，例如香蕉、牛奶、蘋果及蕃茄等，不但營養價值高，還有助消化。
- ② 花至少 20 分鐘吃正餐，慢慢咀嚼食物可以增加「飽肚感」。
- ③ 不要在正餐後，立即吃水果、蛋糕或喝含糖飲料，這類食品或飲品的「升糖指數」高，會影響身體調節血糖。
- ④ 多喝水，不只可解除因口渴而引致的飢餓感，多喝水也對身體有益。
- ⑤ 避免久坐，隔一段時間便要走動，例如去飲個水或上廁所。
- ⑥ 感到肚餓時嚼香口膠或薄荷糖，解決一時「口痕」，也可分辨是否真的肚餓。

過度洗手易濕疹 專家：少用搓手液

肺炎陰霾下，除了戴口罩出門，勤洗手也是避免染病的重要一環，不過，過度清潔雙手卻可能引致手部濕疹。

台灣平安兒科皮膚科聯合診所指，天氣乾冷，是乾燥性皮膚炎易發季節，最近手部濕疹的求診個案更有所增加，當中不少是兒童。醫生詢問後發現，家長和老師很努力提醒孩子洗手，有些還會使用酒精搓手液，怎知過度清潔雙手，反而導致皮膚的角質層受傷，加上冬天天氣乾冷，更容易引發乾燥性皮膚炎。

診所建議可以依照以下 3 個步驟去洗手：

- ① 在吃飯前、如廁後，或外出後回到家時必須洗手，但如果一直待在家中，便毋須不停洗手。
- ② 在可行情況下，酒精搓手液可免則免，盡量使用肥皂或洗手液。
- ③ 洗手後可用溫和的乳液或潤手霜滋潤手部皮膚，避免乾燥。



(facebook 圖片)

長期戴口罩 皮膚痕起粒粒點算？

一般來說，不織布料作成份（聚脂纖維）過敏的機率很低，主要引起敏感大多是因為纖維材質粗糙，或口罩摺痕處與皮膚摩擦導致。如果本身容易起濕疹或皮膚敏感的體質，接觸較粗糙的質地時更容易引起皮膚問題。尤其是春天多發潮濕病的情況，因此要多加留意。

如何自我檢測？

輕度表現：初期面頰泛發紅疹、暗瘡及皮膚搔癢，2-3 天會自行消退。

嚴重表現：症狀持續惡化，超過 5-7 天仍未痊癒的話，需要找醫生跟進。

穴位舒緩 風池穴

按法：大拇指、中指自然放到枕骨兩邊，輕輕的滑動，到後枕部有明顯的兩個凹陷處。

作用：疏風止癢，改善面部紅腫。

茶療舒緩 胎菊決明炒米茶

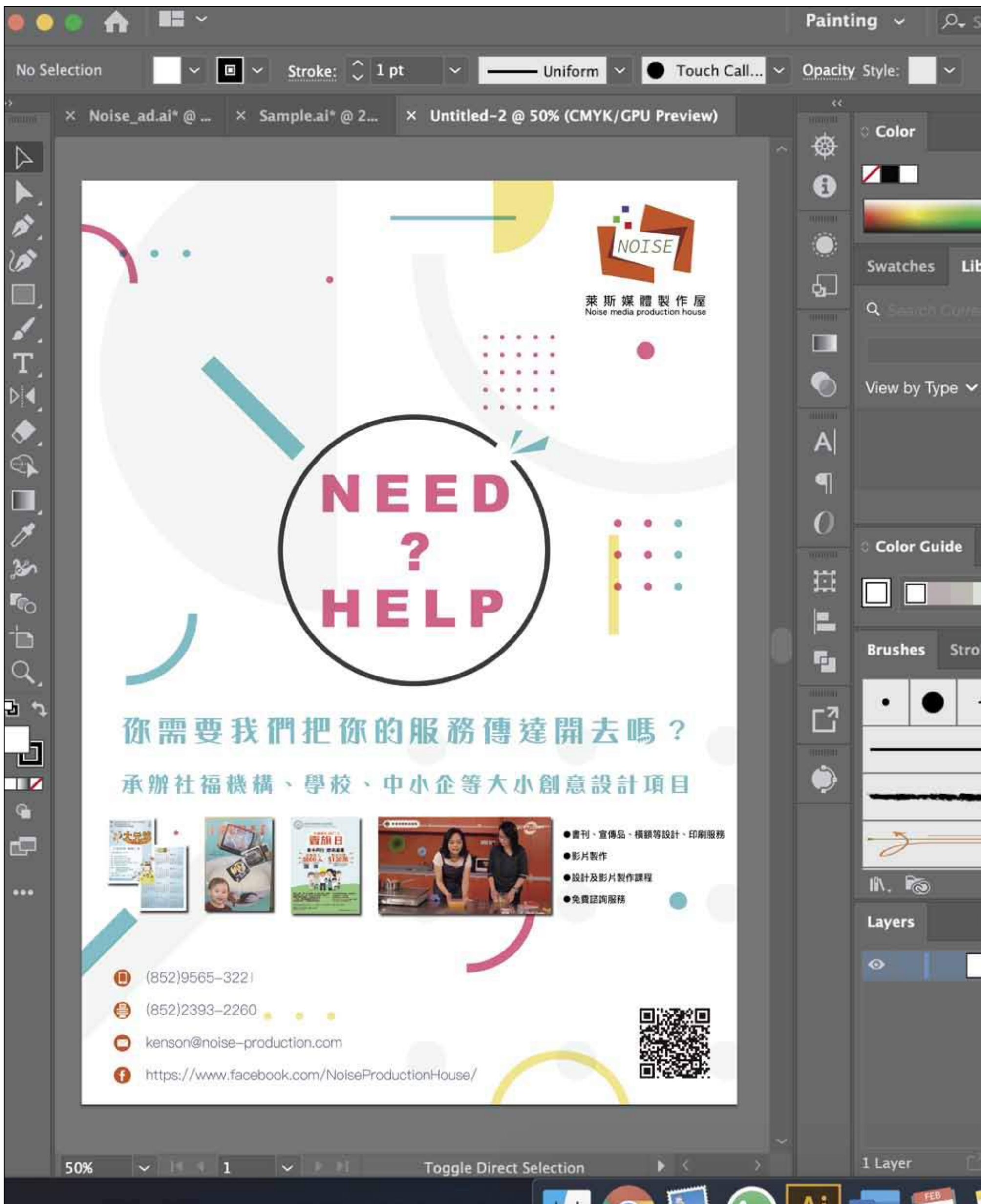


作者：陳洛志 醫師

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。

材料：胎菊、決明子、炒米（白米炒黃）各約 6 克約 500ml 水
做法：將材料放入約 600ml 水，可全日重複飲用。
作用：胎 菊——疏風散熱，減輕瘡腫。
決明子——清肝潤便，減少肝腸積熱。
炒 米——健脾和胃，生津潤燥，緩和寒性。





受疫情影響，孩子們停課在家，家長們最頭痕莫過於如何消耗孩子們旺盛的精力！有見及此，《我家》今期嚴選三個在家小玩意，給幼稚園階段的孩子們，利用家中簡單物資，除可以跟小朋友玩個半天之餘，更加訓練到他們的認知感和身體肌肉，有助腦部和言語發展。

停課不停學！

三個在家玩樂小遊戲

抽獎認顏色

1.



家長可以準備未吹氣的氣球，放在小袋裡讓孩子抽獎，抽到不同顏色的氣球後，指示他們放在相應的顏色杯子裡，把全部氣球都抽光後，再讓孩子報告各杯的氣球數量。透過這個小遊戲，能保持神秘感，吸引孩子的注意力，甚至可以是競賽形式，邀請差不多年紀的孩子輪流擺放。

飲管噴射飛機

2.



對於幼齡兒童而言，是訓練口部肌能和送氣黃金時期，尤其廣東話很多生字都涉及送氣，因此是一個語言學習的基礎。家長可用一條飲管，然後將 A4 紙捲曲成三角錐形，自製一隻「噴射飛機」。讓孩子透過送氣，目的令飛機起飛。起初的時候，小朋友有機會吹不起飛機，但只要多練習，送氣方面做得愈來愈好，飛機亦可吹至遠遠的。年紀較小的朋友，建議使用幼飲管代替粗飲管，練習會更容易！

3.

吹吹氣蟲蟲飛



假如噴射飛機玩悶了，就可以進入第二關卡，同樣只需要一支飲管和小紙張。小紙張先和小孩子一同發揮創意，摺疊製作成毛毛蟲，然後擺在地上或桌面上，用吸管吹牠的尾巴，讓毛毛蟲爬行。誰的毛毛蟲爬得越遠，就算贏了！爸爸媽媽這時候，還可以加入毛毛蟲爬行大賽呢！

如此三個小遊戲，訓練創意、腦筋和肌能，讓孩子「停課不停學」，在家學習不是夢！

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。

忙活一輩子 恬靜一分鐘



一個耳熟能詳的名字《在晴朗的一天出發》，今次要和大家介紹的不是經典電台節目，而是由湯漢斯（Tom Hanks）及馬修·瑞斯（Matthew Rhys Evans）主演的電影《A Beautiful Day in the Neighborhood》。

故事講述記者 Vogel 遇到的難題：要以題為「Heroes」採訪美國兒童長壽節目主持、詞鋒嚴厲的 Rogers。經過多次的正面接觸 Rogers 後，Vogel 漸漸被他的親和力所感染，再一次審視他與父親和童年的關係。

讓觀眾經歷一次「問心」

貴為父、亦為子的 Vogel，詢問照顧著美國三代「兒童」的 Rogers 是怎樣與兒子相處

時，Rogers 直指當中遇到不少難題，需要時間面對和處理。戲中加插了幾幕 Vogel 與父親對罵甚至打鬥的場面，令觀眾了解到 Vogel 與父親之間的關係已達難以修補的程度，但 Rogers 每每使用簡單的言詞使他慢慢地重新面對自己的感受。過程令到 Vogel 接納父親的同時，也重新建立自己與兒子的關係。

整個故事結構簡單，基本上只要看預告片，便大概猜想到故事的六七成，但勵志類型小品電影往往以演技、劇情鋪排、說故事技巧等因素決勝負，所以只要聽到好評，你仍然會入局觀看，好好「被勵志」一番。整個故事以劇名同名的兒童節目為包裝，筆者感覺新穎，像回到「閃電傳真機」的年代（不



Just 1 minute 讓觀眾在戲院內「靜心」一分鐘（Sony Picture 圖片）

小心暴露年齡了）。當中有幾幕面對兒童和運用輔導技巧對話，尤其是「Just 1 min」令筆者印象深刻，推薦社工、教師及家長觀看。

春回大地，帶同濕氣一起向我們問安，這個時候又濕又重，直闖我們的五臟六腑，想唔病都幾難。其實很多疾病都是因為濕氣重而導致的，但只要懂得祛濕排毒法，就無有怕！而最簡單又自然的方法，就是做瑜伽，大家一起跟著做吧！

無緣不歡



Text : 知知 Design : Niki

27, Feb 2020

如何檢查是否濕氣重？

只要依照以下三個方法做檢查，就能快速得知自己是否濕氣過重。

小腿肚子酸酸沉沉

每朝起床時留意小腿及肚子是不是感覺酸酸沉沉的，這很大機會是濕氣過重所致。

大便形態異常

正常的大便形態是條狀的，如果大便形態軟爛不成形，且粘在馬桶上難以沖走，就證明體內濕氣較重，消化能力下降。

舌頭脛苔色澤質感

正常舌頭的色澤及質感是淡紅而潤澤，脛苔會是薄白而乾濕適中。如果只是單單脛苔較厚白，就代表體內有寒；倘若脛苔粗糙或發黃，則代表身體較為濕熱。

簡易瑜伽祛濕排毒動作

英雄式 1 型

動作示範

- 身體站直，眼望前方，兩腿前後分開約兩個肩寬，後腳掌向外展開約 45 度。
- 然後慢慢將兩側的雙手抬起並往天空伸展，最後雙掌對合，期間保持呼吸。
- 前腳膝蓋屈曲 90 度，大腿盡量向地面保持平行，維持動作 10 至 15 秒。

次數：換腳每節重複動作 10 次。

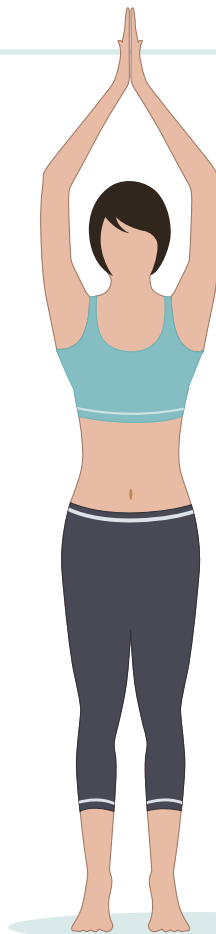


展臂山式

動作示範

- 雙腳併起站直，雙臂自然垂放在身體兩側，放鬆肩膀、挺胸、收腹、縮臀。
- 保持眼望前方，吸氣時，雙手舉起，雙掌對合，讓身體有拉長的感覺，並維持 5 至 10 秒；呼氣時，放鬆身體，手臂慢慢回到原位。

次數：每節重複動作 20 次。



春天濕氣重 齊做瑜珈 排毒身體好

英雄式 2 型

動作示範

- 身體站直，眼望前方，兩腿前後分開較英雄式 1 型的兩肩寬多一點，後腳掌向外展開亦較英雄式 1 型大，需要約 90 度。
- 然後慢慢將兩側的雙手分別向前後方向伸展，掌心向下並保持手臂在同一平行線上，期間保持呼吸及眼望前方。
- 前腳膝蓋屈曲 90 度，大腿盡量向地面保持平行，維持動作 10 至 15 秒。

次數：換腳每節重複動作 10 次。



動作示範

- 雙腳併起站直，雙臂自然垂放在身體兩側，放鬆肩膀、挺胸、收腹、縮臀。
- 左腳屈曲抬起，腳尖向下，將腳掌放在膝蓋處，吸氣時雙手向天空伸展並同時合十，維持動作 5 至 10 秒。
- 繼續保持腿部屈曲動作，雙手下降到胸前，同時呼氣，維持動作約 5 秒，然後回到站立姿態。

次數：換腳每節重複動作 10 次。



大樹式

以上都是瑜伽中最基本的入門動作，很容易就能上手，只要大家堅持練習，即使是基礎動作，功效還是相當顯著的。

新冠肺炎持續肆虐，元朗朗屏邨 8,000 多戶居民，與全港市民一樣心慌慌。社區掀起搶購潮，口罩、消毒酒精、糧米及廁紙等盡皆短缺，居民一物難求，須靠地區人士搜羅應急。一場疫情，亦揭示屋邨水管日久失修、保養乏善，多年來未有人正視的弊病。



朗屏邨居民近日減少外出。

朗屏商場內的連鎖超市、護理產品店、藥房，各類抗疫物資，近日悉數售罄。「一罩難求」下，民建聯從農曆新年至今，透過採購和捐贈，收集數十萬個口罩。

當中，朗屏邨居民合共已獲分發約 8,000 個。每逢有派發消息傳出，總有大批居民登記，輪候領取三個口罩。

「試過有人（居民）講，一個口罩用咗七日！」協助派發抗疫物資的民建聯元朗社區主任林偉明稱，入伙逾 30 年的朗屏邨逾 8,000 戶，當中有大批長者、退休及低收入人士，口罩斷市或炒貴，對他們生活構成極大困擾。

林偉明促提高長者防疫意識

林偉明坦言，現時派發的應急口罩，數量不足，「派 8,000 個，（平均）每戶一個都無」。民建聯短期內將會繼續派發口罩、漂白水等，但更重要的是居民，特別是長者，防疫意識明顯不足。

林偉明稱，本月初，邨內悅屏樓一名住戶曾到訪內地湖北，返港後須

接受 14 天家居檢疫。消息傳出後，邨內當然人心惶惶。

為防止疫情傳播，屋邨管理處上星期起，已將邨內的遊樂場、足球場等圍封，暫停開放。不過，仍有不少長者如常到樓下聚集，打發時間。他強調，向老一輩灌輸正確防疫意識，勤洗手消毒，減少出外，說易但行難。

至於早前青衣長康邨康美樓，先後有樓上樓下住戶確診新冠肺炎，反映病毒可能經由舊式屋邨受損毀的廁所排污喉管傳播。

就朗屏邨部分樓宇與康美樓同屬 Y2 型設計，林偉明表示，朗屏邨是「可租可買」的公共屋邨，邨內不少喉管多年來已日久失修，惟房屋署未有積極跟進，而居民自立的業主立案法團管理能力弱，處理緩慢。

「試過有居民反映，（水管）維修等兩年都未搞掂！」林偉明稱，近期不少住戶擔憂喉管問題，喉管涉及多個住戶時更易惹起爭拗，影響鄰里關係，期望房屋署插手，有限度介入處理相關的樓宇糾紛，以免受損毀的喉管成為防疫漏洞，增加傳播風險。

搶購物資潮出發助居民



林偉明協助向長者派發口罩。

疫流行>>>>

載回家之開心速遞

邨內公共設施近期已關閉。



市民排隊拎口罩。



李啟立為街坊派發漂白水。



稀釋漂白水消毒 宜日內用完

一班熱心服務社區人士組成的「元朗社區抗疫連線」，近日多次在區內擺設街站，免費為街坊派發約兩噸漂白水，料至少 2,500 名居民受惠，每人限取 500 毫升。

其中，民建聯的社區幹事李啟立表示，明白到長者及長期病患者，未必能親自到達街站領取漂白水，呼籲市民助人，關注身邊有需要人士，並可聯繫他，他定會盡全力幫助。

民建聯亦提醒市民，漂白水須以 1:99 稀釋製作消毒劑；忌以熱水稀釋破壞功能；稀釋後宜在 24 小時內用畢；不能混合其他清潔用品；避免直接使用在人體及金屬表面，以及別用於清洗水渠，以免污染環境。

追憶獅子山下 漫步元朗錦上

想食泰國菜自然會想到九龍城，那邊多泰國餐廳就眾所周知，但有誰知道一間紮根九龍城的泰國餐廳最近靜悄悄地，進駐錦上路這個近郊的慢活小鎮呢？



乖孫燒泰菜 鄉郊hot起來



招牌菜南瓜咖哩軟殼蟹。



看見竹夾燒雞排，令人想起舊啟德。



阿B說店名意取敲門(knock)。

辣辣送 敲敲門 期望區區到

阿B當初只抱住嘗試的心態在錦上路開店，不久後便發現這裡的特色。「錦上路是多住宅的地方，但又是低密度的，很不像香港，有種這一區獨有的『街坊』情。」

阿B曾經出一帖文諮詢街坊會否需求外賣，結果得到大量附近的小村居民查詢。他們

因交通不便，喜歡在家中一班人聚餐叫外賣，較少外出用餐。有見及此，阿B著手構思做外賣上門及餐單。

九龍城風味飄到元朗人家

這靈感亦連繫到新店的名字：Kok Kok。「Kok Kok即是英文的Knock Knock，是敲門的意思。名字代表我們想多做上門送餐，在家也能吃到我們的菜式。」

從此寨城風味飄到元朗人家處，阿B盼從元朗出發，把外婆家的美食帶到香港更多的地方。



餐牌由「B嫂」設計。



機場還在啟德的年代，鄭淮楠（阿B）的外婆隆姐建立了以經營泰國餐廳為主的餐飲品牌「昭拍耶」，廣受本地泰國人認識。直至外婆去世後，餐廳交由其他泰國同鄉打理。

身為隆姐的孫兒，阿B幾年前在九龍城創立「昭拍耶2」。當鄭淮楠決心傳承家族事業，店舖卻面臨被收購重建，但他並無放棄，矢志將這份人情味傳下去。去年，阿B毅然來到陌生的錦上路重開，在這古舊港式街道創出不一樣的風格。

「元朗這地方不同九龍城，人流雖然較少，但人情味絕對較濃。」阿B舊店結業後一直有物色不同地區的舖位，有感錦上路的城郊帶有泰國街道風格，心想：「如果這裡可以有一間泰國餐廳就好了。然後與妻子決定將新店設位於錦上路。」



廚房交流以泰語為主。

“有員工嫌遠，不願來受訓呢！”

來到偏遠地區，夫婦創業初期遇上不少麻煩事，但幸好兩人合力解決。「我們的貨物也要從九龍城運過來，要想盡辦法確保食材新鮮。曾經有員工因為太遠，而不太願意來這邊受訓呢！」

阿B經營的家族餐廳向來聘用居港泰國人，來到錦上路也不例外，不時都會聽見阿B以泰文與員工溝通，以及向廚房「落柯打」。

餐牌上印有阿B充滿笑容的大頭標誌，餐牌其實是阿B太太畫的。「其實除了餐牌的設計排版之外，還有很多幕後的工作都是由太太負責。例如餐廳的格局，以至留意市場，如何表達我的理念，全都要靠她。」



元朗小區人情味濃。

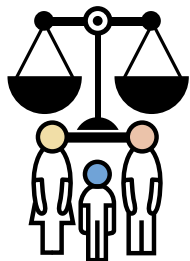
好消息！

欣田梯級完成改善

早前有街坊反映，指欣田邨內的梯級與道路間有較寬縫隙，行人路過時容易絆倒，尤其長者行動不便，更加危險。屯門區議員賴嘉汶收到街坊意見後，隨即向房署反映要求進行改善工程，而有關工程已經在 2 月中竣工啦！各位街坊以後可以安心使用啦。



賴嘉汶收到街坊意見後，隨即向房署反映要求進行改善工程。



沈豪傑化身「工廠仔」

近期每當大家知道哪一家店舖有口罩出售，都會蜂擁而至，但一些獨居長者就未必可以外出購買防疫用品。

元朗區議員沈豪傑早前在 Facebook 帖文指，為支援這班老友記，元朗六鄉日前將善心人所捐助的口罩送到仁愛堂長者地區中心，透過綜合家居照顧服務隊，向元朗鄉郊內的獨居長者免費派發口罩。他表示，雖然只是杯水車薪，但看見他們笑逐顏開，感到非常欣慰，期盼日後有更多善心人捐助各樣防疫用品，讓更多長者受惠。此外，他亦上載圖片，笑稱自己化身「工廠仔」，將準備好的防疫用品分裝，再派發予有需要的街坊。



沈豪傑笑稱自己化身「工廠仔」，將準備好的防疫用品分裝再派發予有需要的街坊。

城市背後

作品簡介：新城市的建設，是踏著鄉郊的原貌發展。
(文錦豪 元朗豐樂園 · 圖文)



- 圖片為「2019 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。



多款口味的自家製無添加戚風蛋糕，每日新鮮出爐，口感綿密鬆軟。

元朗新開戚風蛋糕專門店

元朗西菁街最近新開一間戚風蛋糕專門店「老陳餅店」，開業不久已吸引不少街坊前往，蛋糕店主打 5 款口味的自家製無添加戚風蛋糕，每日新鮮出爐，口感綿密鬆軟，價錢亦大眾化，值得一試！

戚風蛋糕每日新鮮製作，選用澳洲牛奶，全自家製無添加，同時亦歡迎預訂蛋糕。戚風蛋糕暫時共有 5 款口味，包括伯爵茶、抹茶、芝麻、朱古力、香蕉口味，戚風蛋糕口感鬆軟，綿密濕潤。心水推介伯爵茶及芝麻口味，茶味夠香濃；而芝麻戚風蛋糕，芝麻味十分香。還可以配搭多款花茶及樽裝奶茶、咖啡，下午茶時間正好可以試試。

澳門的朋友仔都乖乖禁足在家，關乎命仔這回不能不乖，澳門政府愛民如子，大家沒什麼好投訴，怎會不明白一時的不便，比不上制止疫症蔓延更緊要呢？事實證明人哋特首決定果斷，澳門防疫的確比香港樂觀，反觀我們這邊封少少、再封少少，到出現社區爆發，就話再封都無意思啦！原來七百幾萬人的福祉也比不上每日過關的十多萬人方便，莫講口罩，支援計劃都是畏首畏尾，香港人實在太可憐了！

我公司無 home office、無四天工作、亦無提早放工安排，可算是佛系關愛！反而身邊被迫放無薪假的朋友仔不斷呻悶，雖然收入少了，不過多了時間共享天倫，總算苦中一點甜，就趁這個時候多點為家人下廚，唔識煮唔緊要，最緊要肯去試吧！

肯試你一定能做到！今期分享一個簡單又容易有滿足感嘅菜式「七里香胡椒蝦」，黑胡椒及白胡椒粒可以在街市雜貨店買到，有預先包成小包的賣，至於蝦，新鮮或雪藏的也不緊，但記得要用廚刀剪去蝦頭尖尖的位置和蝦鬚，再在蝦背開一刀方便入味及易熟，這個謎秘訣在於一個「乾」字，蝦一定要炒得夠乾身，網上甚至有人教用風筒吹，這些花巧招數我就無試，花時間吹倒不如趁熱食好過啦，熄火前在鑊邊灑少少紹酒，那陣酒香加上胡椒香味，澎湃到七里外都聞到呀！



簡易煮法零失敗！ 七里傳香胡椒蝦

作者：聞西 Simon

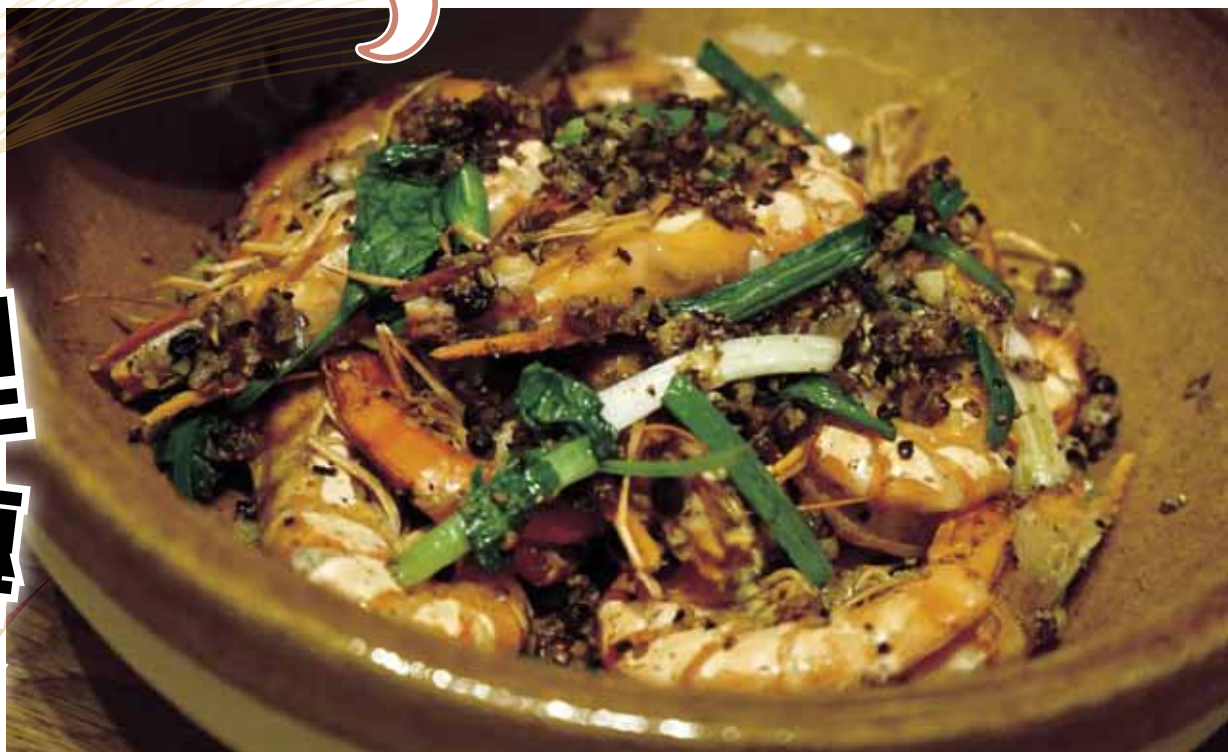
簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家

27, Feb 2020



做法：



1. # 將黑白胡椒粒磨碎，亦可放在密實袋壓碎，然後加入蝦籽撈勻。

2.

預備好其他配料及如上文提及的內容處理好蝦隻。



3.

中火熱鑊落油，蝦、乾蔥蓉及蒜蓉全部落鑊。



4.

蝦炒至半熟便可落黑白胡椒粒，繼續炒至全熟乾身。

5.



最後在鑊邊灑紹酒，加入芹菜葉及蔥段炒勻，落少少鹽調味即可熄火上碟，亦可另備燒熱瓦鍋上菜。

材料：

中蝦半斤、黑胡椒粒 3/4 茶匙、白胡椒粒 3/4 茶匙、蝦籽 2 茶匙、芹菜葉及蔥段適量、蒜頭 4 粒、乾蔥頭 1 個

調味料：

鹽少許、紹酒 2 湯匙



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。



溫馨
提示

兩所廟宇是對外開放，參觀時請保持安靜，尊重不同的宗教。

每逢假日，不少遊客、家庭都會前往西貢遊玩，品味這個自成一角的社區。而在百多年前，西貢被稱為西貢墟，是當時最繁盛的墟市之一，鄰近的漁民及村民都會前往這個墟市買賣或以物易物，今次介紹的兩所古廟所在之處，正是昔日墟市的中心。

古蹟古鄉

我家

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

27, Feb 2020

古蹟
資訊

西貢墟天后古廟及協天宮

前往方式：各區公共交通工具前往西貢市中心，到達普通道宜春街

級別：二級歷史建築

開放時間：早上8時至晚上6時

五開間式鑊耳山牆

廟內的重修
及捐款碑

廣東探花陳伯陶
所寫對聯

昔日墟市之中的兩座古廟}

西貢墟天后古廟及協天宮



西貢的得名，很大程度是來自明初，明室曾派遣鄭和七度下西洋，不少南洋、中東國家亦因此東來進貢，對明室而言他們是西方的來賓前來進貢，故此朝貢船隻停泊的港口，亦以「西貢」命名。

座落在西貢市中心，兩座緊密相連的廟宇天后古廟及協天宮皆被列為二級歷史建築。兩座古廟本來是建於十九世紀前，但卻因各種的緣故，由兩個不同的地方在1916年遷到現址。兩座廟宇並不單是宗教建築，與早前介紹的大埔天后宮一樣，發揮著經濟、鄉事以及教育等作用，至今由「西貢街坊值理會」管理。

天后古廟由於是從別處遷來，相關的建成記錄已無從稽考，但根據廟內保存下來的重建修碑記中分別在民國五年的1916年，以及1965年、1993年及2009年都有重修的記錄，並且資料相當完整，由重修興工拆卸、架馬修料、正座升樑以及結砌神座所擇的吉日均有記錄，相當難得。

協天宮又稱「關帝古廟」，是村民在1916年時為日後方便祭祀，從原址（現時「西貢醫局」的位置）遷到現址，廟內祭祀關帝神像，右為關平，左為周倉。



① 門前對聯

值得一提的是協天宮門前的對聯，由清朝遺老廣東探花陳伯陶

所寫：「正漢一心，貫徹千秋忠義氣，空曹兩目，看開萬古帝天模」。對聯雕工精細，更用耗費大量石材運用陽刻，絕對值得細看。

② 山牆

兩進式的建築，但由於彼此相連，構成罕見的五開間建築群，無論遠近都能感受到磅礴的氣勢。



③ 廟內碑記

值得一提是廟內的捐款碑，碑上刻鑿眾多的商店名字，雜貨舖、茶樓、米舖、米箕一應俱全，由此或許可以理解到當年西貢墟內商戶的數量以及繁盛的程度。



古蹟的故事

廟宇中的學校 ——「普通學校」

居民曾在天后古廟內創立一所學校，名為「普通」，寓意羅大眾都有機會接受教育。直至1946年西貢公立學校開辦，「普通學校」便完成了它的使命，舊址演變成今天的西貢街坊會辦事處，「普通學校」輾轉發展，與另外四間同區村校合併，成為現在的西貢中心李少欽紀念學校。

陳曉瑋與團隊贏得「家品設計奧斯卡」廚具獎項，一家三口領獎。



在香港，「媽媽」不易做，既想搏到盡升職加人工，又要長時間湊小朋友，從小考第一、坐擁高薪厚職的陳曉瑋（Vikey）面對這樣的抉擇，毫不猶豫選了後者，不讓自己錯過囡囡成長的時光，「我不覺得這樣是犧牲，而是獎賞」。她更憑家庭主婦的觸覺，創立保鮮罐品牌揚威海外。誰說成功人生，只得一條路？

成功就是按你舒服的方式生活，做你覺得有意思的事。

囡囡「愛新鮮」 媽媽「學保鮮」

師奶獨創港產

「鮮罐奇盒」



陳曉瑋放棄高薪厚職成為全職媽媽，照顧孩子時想出設計「真空保鮮罐」。

陳曉瑋的「尖子」人生一直順順利利，在大學讀工商管理以全班最高分畢業。即使到美國做交換生，她也獲選「最傑出學生」。

踏入職場後，她曾於多間跨國企業如迪士尼、飛利浦、恒生銀行等任職，從事人力資源管理，以為會在大公司繼續升職做高管，她卻在四年前「裸辭」，為了剛出生的囡囡當上全職媽媽。

「身邊所有人都不理解，除了我老公」，原來這也是夫妻倆拍拖時已規劃好的決定。

Vikey 表示，以前一心想做「女強人」發展

自己事業，但讀大三時去了美國交流，有教授分享，很多人會把工作當成自己的「身份」，然而人有很多面向、不同的興趣和性格，此番話令她深深反思，「人生不一定要有份工作才叫成功，成功就是按你舒服的方式生活，做你覺得有意思的事。」

“愛孩子先要愛自己”

自此，Vikey 便憧憬美好的家庭生活。她對「全職媽媽」也有自己見解，不少媽媽都太過關注孩子，更覺得其付出是一種

「犧牲」，「但我一定要關注自己先，我要自己先開心，瞓到自然醒，有要看的書我一定会看」。

Vikey 笑言，最愛的人是自己，其次是老公才到囡囡；很多年輕夫婦為照顧孩子而少了相處，但習慣「糖痴豆」的她，要求每日都有足夠二人共處時間，「小朋友有一日會離開我，但老公是陪我行的人」。

「一個人要活得好便要活得自我，先滿足自己，才有能力去愛其他人」，說易行難，雙職家長每日為搵兩餐而奔波忙碌，Vikey 非常認同錢是家庭最大考慮，因此她與老公在拍拖時已計劃為日後開支努力儲錢，她幾次跳槽的薪金亦頗豐厚，直至置業及買車後，二人才結婚生女。

“人生最重要是時間”

做了家庭主婦後，Vikey 某次忽發奇想，希望找到一個真空保鮮容器，可惜遍尋不果，她索性與從事家具銷售的丈夫及幾個設計師朋友自行設計，花了兩年時間創立「BOTTO 伸縮保鮮罐」品牌，更成功銷售至多個海外國家。

創業超出了 Vikey 本來的人生規劃，但她樂於接受挑戰，更發現家庭主婦可掌握自己時間，反而更適合創業，趁女兒上學的空檔便處理公司事務，但她強調每日最多的時間，還是要留給家人，「人生最重要是時間，最重要的事應花在最重要的人身上，之前六年工作的努力也是為了這一刻。」



媽媽界 KOL 倡孩童多玩樂

很多人以為全職媽媽多數要留在家，其實 Vikey 的全職媽媽生活，比以往朝九晚六工作更多姿多采。

平日趁囡囡上課時，她便約其他媽媽去緩跑徑跑步，還有參加興趣班，她說有一個媽媽擅長製作「百家被」，專門從日本訂材料，還開了工作室教班。

“最好的功課就是父母對小朋友的陪伴”

Vikey 對教育孩子有「非主流」的想法，是媽媽群中的 KOL，例如她主張捨棄太重視學業的傳統名校，在有經濟條件下選擇推崇互動教學、愉快學習的國際學校，其女兒的幼稚園在小朋友五歲前更不會教寫字。

她分享有次遇到一個媽媽為兩歲孩子面試而苦惱，不斷要孩子看生字卡認字，她便勸對方太早學習生字，不符合小朋友的發展規律，更重要應是從玩樂中學懂與人相處、表達情緒，「最好的功課就是父母對小朋友的陪伴」。

陳曉瑋與丈夫經常陪女兒到公園玩，讓女兒多與其他孩童玩樂。



關心小孩飲食激創意 產品熱賣靠海外宣傳

創立「BOTTO」品牌，源自 Vikey 的「師奶觸覺」。

當時 Vikey 認為小朋友腸胃比大人敏感，食物保鮮、儲存很重要，然而市面上的保鮮容器抽氣設計不太便利，於是她便親自動手，與團隊花兩年時間去設計，經過多番改良容量和材料，終製出她心目中的真空保鮮罐。

“找最有影響力的媒體、最有份量的獎項”

只要按壓蓋子便可排出罐內空氣，伸縮功能更方便靈活運用儲物空間。

無創業經驗的 Vikey 自行摸索眾籌資金、宣傳銷售和物流等，BOTTO 去年正式面世，至今已於 30 多個國家出售。

「我什麼也夠膽試」，她認為成功的秘訣在於宣傳得當，「找最有影響力的媒體、最有份量的獎項」，包括主動聯絡美國《紐約時報》和《INSIDER》，獲對方大篇幅報道，而「家品設計奧斯卡」Housewares Design Awards 更評 Botto 為枱面廚具第一名，成功在海外打響名堂，下一步計劃在香港出售。

這個師奶精英更想用自身經驗幫助想創業的年輕人，希望大家互相扶持，不要輕言放棄。

Bottotv NHK 海外電視節目談及保鮮罐。

(電視截圖)



保鮮罐容量大小可調節，善用廚房儲物空間。



Bottotv france 海外電視節目 (電視截圖)

防霉味 · 洗衫篇

致命盲點 1：

即刻清洗衣服

衣服有霉味，好多人以為要重新清洗衣服，其實應該要先檢查一下洗衣機。大部分人都忽略了洗衣機的定期清潔，如果洗衣機長期受潮會特別容易滋生細菌和發霉。洗衣機本身已經有霉菌的話，無論你洗幾次，其實都是徒勞無功。要杜絕霉菌積聚，清洗洗衣機才是治標又治本！

解決辦法：

- 梳打粉 / 洗衣機專用清洗劑，殺滅霉菌

梳打粉清潔家居可說是萬能，大家不妨用這種較為天然的清潔方法。首先，在空的洗衣槽加入清水，再加入約 100 至 120 克的梳打粉，開動洗衣機，攪動 3 至 5 分鐘。靜待 30 分鐘之後放水，然後用一般洗衣程序再清洗一次。



致命盲點 2：

用更多洗衣粉 / 洗衣液 / 柔順劑蓋過異味

一聞衫褲有異味，好多人不其然在下次洗衫時，會加入更多的洗衣粉 / 洗衣液 / 柔順劑僻味。但好不幸，這個方法不單只不會去掉衫褲上的霉味，反而令衣服濕氣更重。一邊加入更多洗衣液的同時，霉味會同樣增加，結果衫褲比原本更難聞！

解決辦法：

- 用兩匙白醋去霉味

白醋帶弱酸性，除臭之餘還能消毒及殺滅微生物，有效去除衣物的霉味。先將衫褲浸泡在加入兩匙白醋的清水中，20 分鐘後，白醋會吸走衫褲上的異味，然後沖水。完成上述過程後，把衫褲放入洗衣機清洗。另外，要注意的是，冷衫等帶有衣物纖維的衣物則不適合使用此法。

對抗潮濕 去除霉味 回南天 快乾晾衫法

一到春天，大家肯定最怕潮濕天氣，相對濕度高過 90% 時，最怕洗好的衫褲滿是霉味，煩惱是否要把衣服重洗一遍，又要擔心衣服很難晾乾。要在潮濕天氣下洗衫無霉味又可以快速晾乾，大家可以參考以下招數。

快啲乾 · 晾衫篇

①「長短長」晾衫法

有實驗顯示，將洗完的衫褲分開不同的排法晾曬，分別為「長長長」、「短長短」及「長短長」。結果發現擺成「長短長」的衣物乾得最快，原因是當衣物排列成拱形時，中間留出的空間可以讓空氣流過並產生上升氣流，水分可以被快速帶走。



② 報紙、風扇、冷氣配合使用

晾衫時，可以將報紙鋪在晾衫架下面，報紙強勁的吸濕功能，可以加快衣服晾乾。另外，使用風扇、冷氣等設備加強氣流循環，衣物乾得更快。成本上，使用報紙跟風扇，當然較開冷氣划算啦！

③ 保留最大面積

很多人都會選擇用毛巾對稱懸掛，是晾衫經常出現盲點，因為會阻擋濕氣散發。大家不妨試試用一邊長一邊短的掛晾法，會較有效散發毛巾上的水分。



④ 增加空氣流通面積

厚被、大毛巾和浴巾等比較大件，可用多個衣架和竿組合成三角形，坊間有頗多相關的晾架可以購置。這方法主要是增加空氣流通的面積，加速晾乾的時間。

⑤ 長褲撐成筒狀

牛仔褲一向都難乾，不妨試試用晾襪的衣架，撐開成筒狀，將褲管撐開後，空氣可以通過，長褲自然更快乾啦！



⑥ 衣領要豎起

晾恤衫時將衣領豎起，增加衣服與空氣接觸面積，話咁快就乾啦！

