

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

老豆望小豆 為你分秒亦停留

02
~
03

我家・焦點

人山人海睇雲海
炒車塞爆大帽山

04

醫・家

港人忽然愛行山
6 個禮儀你要知

06

HomeWork

3 大親子攝影技巧
留影孩子「宅」記

07

無綠不歡

天然唔傷手！
教你 DIY 環保洗潔精

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



春季大帽山雲海氣勢磅礴，加上不少人郊遊「避疫」，駕車可達的大帽山觀景台變得人山人海，不少司機違泊更令狹窄山路水洩不通。日前一星期發生兩宗交通意外，有車輛失控翻車險墮山坡！有駕駛專家警告，原來大帽山道特別容易跌胎，經驗不足司機隨時發生嚴重意外。

開車塞爆大帽山 一周兩宗意外

避疫睇雲海 誓要去入



白色私家車下山時撞壘翻側

上月 26 日黃昏大帽山路上，發生一宗驚險的翻車意外。當時大量遊人準備離開大帽山時，突然一輛正落山的白色私家車，在停車場附近突然撞壘失控翻側，橫亘在近一個斜坡旁路面，擋風玻璃及車頭凹損毀。

肇事司機一度被困在車內，吸引大批遊人圍觀，並嘗試協助車內的人逃生。

**落山翻車險墮坡
車輾陷渠動不得**

消防處當日下午 5 時 41 分接報有人被困後，消防車及救護車 12 分鐘後趕到現場，還幸意外中未有人受傷。由於意外發生後仍有不少車困在山上，下山交通受嚴重阻礙，警員要協助其他車輛繞過山坡上離開，甚至一度要將上山道路暫時封閉以作疏導。

當時有車輛經草丘繞道離開時，前輪更一度失控打滑，十分「牙煙」。最後拖車入黑才將失事車輛拖走。

該宗意外四日後，即 3 月 1 日早上，大帽山道觀景台再次因發生交通事故召來拖車，一輛私家車當時於停車場閘口前疑調頭離開時，疑不諳現場環境，失控將前輪陷入坑渠動彈不得，最終要電召拖車到場將車拖走。

事實上，因近日受疫情陰霾濃罩，不少人都喜歡行山呼吸新鮮空氣，令到各郊野公園一帶交通都非常擠

塞。而大帽山地勢較高，能看到霧罩群山的氣勢，再加上能駕車前往，因此深受遊人歡迎。

惟在假日或日出及日落前後，大帽山道卻變得特別繁忙。不論山腳、山頂都停滿違泊車輛，甚至有人將車泊在緊急通道前，引發大塞車。

**假日噩夢
「踩單車都踩唔到」**

車來車往除令遊人要閃入草叢避車外，有單車友更直言每到假日大帽山便成「噩夢」：「踩單車都踩唔到，禮拜日近日落時間扶輪公園都塞死晒，啲揸車嘅有無咁自私，明知塞都要繼續上山！」

《我家》記者到現場視察，雖然大帽山道初段仍有雙程路闊度，亦設有多個避車處，但山路愈上愈窄，要單線雙程行車，加上記者在沿路發現不少油迹，因此司機駕駛時一定要倍加提防。

警方發言人回覆表示，2 月 26 日下午 5 時許接報有交通意外，當時 33 歲男子駕駛私家車沿大帽山路落山時撞壘翻側，意外無人受傷，警員接報到場協助後，事故車輛由司機自行處理。

發言人補充，行山人士將私家車非法停泊在緊急救援出入口旁，是不負責任行為。

消防員及救
援車接報後
12 分鐘趕到
現場。



入夜後，拖車將翻側車輛拖走。



陳恒鑞冀管車流增車位並行

在居高臨下的大帽山觀看雲霧，確實賞心樂事，惟除了車多令山上出現大混亂外，亂丟垃圾的情況亦變得嚴重。

綠色和平於三月初聯同遠足團體合辦「行山抗疫不留痕」活動，與 16 位參加者於大帽山郊野公園清理垃圾，在約九公里山徑合共清理 70 磅垃圾，當中三成屬膠樽，另外更有 1,562 個煙頭及 12 個口罩，可見遊人的對環境意識仍有待改善。

立法會（新界西選區）
議員陳恒鑞認為，
大帽山確

遊人增多，
亂拋垃圾問題嚴重。



是郊遊好去處，但無奈大帽山道太窄彎多，不熟悉山路情況的確會有危險。他建議可在沿路加設路牌，並在山下設置 LED 實時路況資訊牌，向有意上山駕駛者發放山上交通資訊。

遊人須自律 勿留火種與垃圾

「如果顯示山上車位滿咗，就可以引導駕駛者泊車在扶輪公園再行上山」。他亦提議在山上平整更多泊位，若假日車流超出負荷，便有需要考慮參考大棠山道的做法，設立車流管制，只准車輛泊在山下避免危險、亦同時避免阻礙救援：「呢個係無辦法之中嘅辦法。」

陳相信疫症後上山逼爆情況，將會稍有改善，希望駕駛者在這段時間可自律、顧己及人，不要將車輛泊在阻塞位置，同時他提醒山上風高物燥，遊人應避免在山上留下垃圾及火種。

大帽山道近期經常塞爆。



專家：霧氣重路滑易跌胎

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄表示，大帽山道路窄彎多，假日車多隨時有行山客及迎頭車經過，本就應該慢駛，但往往有駕駛者見人少便加快車速，大帽山路落山時往往可達每小時 60 公里，當突然遇上對頭車時，隨時來不及反應。

另外，大帽山道路面亦十分濕滑。江表示近期天氣潮濕，路面早晚霧氣重，容易導致跌胎：「啲車經過死氣喉會有油滴喺路面，啲霧水會令啲油浮面，令路面特別跳，好多經驗不足司機鮮有遇過呢種情況，所以特別容易忽略。」

江提醒司機，於陌生路段駕駛或停泊，也必須收慢及加倍謹慎，在「睇位」時不要有僥倖心態，否則發生意外便得不償失。



大帽山道路窄彎多，容易發生意外。



有違泊車輛堵塞閘口。



乘搭地鐵時企近車門的話，較易受病毒感染。



靠近座位或是已坐下的乘客，受感染的風險較低。

地鐵車廂易播毒 日專家： 企近車門最高危

雖然肺炎疫情日趨嚴重，但外出時少不免要乘搭地鐵等公共交通工具，車廂人多擠逼的話，會否容易感染？日本京都工藝纖維大學副教授山川勝史最近分享車廂不同位置的播毒情況，搭地鐵時站近車門，原來最易受病毒感染。

山川勝史模擬地鐵車廂內病毒傳播的情況，當中提到車廂內病毒的傳播是受冷氣影響。如果空氣中存有病毒，會透過天花板的冷氣風向漂浮及擴散。當車廂太擠迫時，由於大量乘客站近車門，而車門附近冷氣沒有可自由流動的縫隙，加上冠狀病毒體積較大，病毒就容易隨冷氣風向而向下沉，跌落乘客頭部附近，最後乘客可能會因用手觸摸眼鼻而受到感染。

相反，山川教授認為靠近座位的乘客，受感染風險相對較低。一般來說靠近座位位置的人流會較少，部分病毒會從站者和坐者之間的縫隙降到地面上，未必擴散至站立者頭部附近。至於坐着的乘客，教授認為病毒在降下的過程中，數量已大幅減少，因此受感染的風險也較低。

新型冠狀病毒肺炎疫情持續肆虐，市民連月來減少出門，在家悶到爆之下，不少人都選擇到郊外或離島呼吸新鮮空氣，多個周末均見多個山頭人頭湧湧，網民笑言「比旺角更熱鬧」，令人擔心會否增加傳播病毒風險。經常行山的化學博士鄺士山（K Kwong）就在社交網站分享6個「行山禮儀」，引起網民熱烈討論。



資深山友、化學博士K Kwong分享行山時的防疫注意事項。

港人忽然愛行山 6個禮儀你要知

山腳已除口罩 網民：保持距離

網民表示，認為大多是「忽然行山」人士，不滿有些人未開始行，於山腳聚集時已除去口罩；亦有人提醒，若遇步速相若者，一直在後亦步亦趨甚或不停說話，便會自行另覓位置停下來，讓對方先過，以保持一定距離。運動和防疫意識，同樣重要。



行山自救六式

- ① 去「高危行山徑」時，或十多米距離內只有兩人同行時，應全程戴口罩。「高危行山徑」是指人潮較密集的「4大徑」麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑及鳳凰徑，還有黃龍坑及船灣等郊遊徑、獅子山、九徑、太平山，以及長洲、南丫島等小島。
- ② 上山脫下口罩後，應自行帶走，勿放入垃圾桶，以免猴子和牛會亂翻垃圾桶。
- ③ 脫下口罩後，要注意附近有没有行人，若有的話，切勿做會產生飛沫的「危險行為」，包括咳、吐口水、大聲說話。
- ④ 見到有人從後面跑山趕上也不必向後望，只要從左、右移動便可以，因為「跑山友」有可能一邊跑一邊大力呼吸，飛沫會比較多。
- ⑤ 非常時期，應避免「見到迎面山友大聲打招呼」，點點頭亦可以，以免產生飛沫。
- ⑥ 多研究地圖，盡量找一些較少人行的地方，舉例如西流江、大水湖、長咀、大蛇灣、女婆山等。

濕重無精神？ 幾招幫到你



正值春三月的季節，由於是寒暖兩氣相互交接，容易產生「風濕相搏」等氣候狀態。所謂「風濕相搏，必身體疼痛」，多出現風濕關節痛、頭痛頭重，四肢浮腫，乍寒乍熱等問題，特別對本身氣虛濕重之人士最受影響。

如果經常出現精神易倦怠，又或者偏頭痛或關節痛人士更須多加留意，以下幾個保健方法希望幫到你：

陽氣不足型（面色蒼白，怕冷，四肢易冷，容易疲倦，嗜睡，易感冒，易便溏等）

1) 食療

材料：桂枝3錢、生薏仁5錢、杏仁3錢、白朮3錢、桑枝5錢、生薑3片（可加瘦肉半斤）

做法：先將藥材洗淨，與4碗水及瘦肉（已汆水）一併煲45分鐘便可。

2) 拍打肩背督脈

做法：於背部正中線微微由腰部往上至肩部拍打30次，直至背部有溫熱感便可



（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。



痰濕壅滯型（腹滿胃脹，偏肥胖，咽乾痰黏，四肢易腫，身體重墜，易頭脹頭痛等）

1) 食療

材料：陳皮1錢、生薏仁5錢、杏仁3錢、茯苓5錢、白朮3錢、炒麥芽5錢（可加粉葛1斤）

做法：先將藥材洗淨，與4碗水及粉葛（已煲）一併煲45分鐘便可。

2) 多運動出出汗

做法：其實能運動一下，發些汗，已可達至行氣化濕。另外，記得少食生冷甘甜黏滯食物，避免造成脾虛濕困。



音樂船 兒童課程



足不出戶 係屋企玩音樂

Guitar
CONCEPT

有無唸過安坐家中，用電腦或手機，就可以繼續上音樂堂？可以玩得開心之餘，同時提升音樂造詣，用一個全新的角度去發掘音樂！

「音樂船」課程(Musicianship Training Program) 由著名結他演奏家/音樂教育家劉卓威先生親自設計，針對以online形式，進行網上實時教學，導師透過充滿挑戰的「Solfege唱音」過關練習，以及特別設計的節奏訓練，讓學生在好玩有趣的氣氛下，激發出音樂感、音準、節奏感，訓練心、眼、手、腳協調技巧。無論在學習音樂上，甚至在「面對挑戰之毅力培訓」上，都能帶來極大的幫助！

堂數 6堂 (每星期兩堂)，每堂45分鐘

形式 1對1實時網上教學 (亦設上門教學，歡迎查詢)

上堂安排 按小朋友時間，與老師預約

費用 HK\$2,680-

二月至四月的非繁忙時段，可享特別優惠：HK\$2,280-
(如需上門教學的費用會稍高一點，歡迎查詢)

課堂特色 - 內容以完成不同難度的「唱音及打拍子任務」為重心，彈奏樂器不是必需，但可以輔助學習。

- 家長可以選擇一同參與課堂，享受親子時間，提升學習進度

- 課程由劉卓威先生原創，在坊間絕不可能找到相同或類似的課程

- 專業導師隊團，具耐性、愛心，對音樂教育充滿熱誠

對象 8-13歲學生，曾學習樂器最少半年

適合演奏程度1-8級，甚至演奏級的學生 (任何樂器如鋼琴，弦樂，管樂等)

聯絡我們索取
更多課堂資訊！



報名及查詢：3575 9868

WhatsApp：9185 1137

開始踏入春天，郊外繁花盛放，小朋友卻要躲在家中避疫。網上少了親子外出放閃圖，卻多了爸媽分享孩子們在家日常。留低心肝寶貝天真爛漫的每一瞬間是爸媽的心願。停課期間，見多了孩子，更要珍惜可以為他們留影的機會吧！

3大親子攝影技巧 輕鬆留影孩子 定記

手機就是最容易隨時捕捉活躍小朋友形象的最佳工具。以下有幾個貼士分享給爸爸媽媽們，分享一下如何宅在家中也能拍出唯美的「孩子成長日記」！

①唔望鏡頭，搞笑影，仲開心！



②用玩具做道具幫手！



③「玩」轉角度同效果也都試一餐！



好多家長都會頭痛小朋友不願望鏡頭，點算好？放輕鬆啦！如果罵孩子不聽話，就將本身開心事變為不開心了！其實大家首先要確定一件事，攝影是快樂事，希望拍下與寶貝的開心時刻，所以無論孩子望鏡頭與否，最重要是相中有佢！所以我覺得可以讓孩子嘗試扮鬼臉，或者就捕捉他們在家吃喝玩樂的時光，讓孩子感到被攝是一件有趣的事，至少下次還會再入鏡，若每一次因為要望鏡頭而令孩子不快，佢只會連入鏡也不願意！

其實小朋友同大人一樣，不是人人天生懂「擺 Pose」，被攝的時候雙手和身體總有些不自在的感覺。如果利用玩具當道具，一來有些物件讓孩子拿著，二來吸引他們願意入鏡影相！這個點子，在家裡更容易應用！玩具更是小朋友的在家夥伴，在這電子世代，假如你的孩子對某些卡通人物仍抱熱愛，就好好記錄低珍貴片段！



這次我們用 iPhone 拍攝，「玩」了好幾個不同的角度和效果。特別在拍攝小朋友食麵包的一刻，來一個近鏡景深，可以捕捉到她睡眼惺忪享受早餐的表情，



還有麵包碎在嘴角邊。還有一張是與貓貓對望的食相，這兩張都特意在晨曦光線滲透下影的，顯得新鮮自然。

最後絕技就是別想太多！最緊要記住一點，「影相是幫助你和小朋友記錄快樂開心時刻！」拍攝好壞不重要，最重要是小朋友開心！

愛看戲而已



作者：冰倩

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。

想，見你？ 想見，你！

《想見你》這一齣台灣電視劇在疫情下播放，風靡兩岸，甚至 2 月 16 日大結局播出當晚，有視頻網站的服務器因此一度癱瘓。病毒肆虐，大家被困家中；戀人們被逼遠距離戀愛，似乎也在呼應著劇中男女主角的愛



情：空間的阻隔，時間的距離。因為被迫分離，攢著長長的想念，即使冒險也義無反顧去創造短短的相遇機會。

作為一套穿越劇，《想見你》連選曲也花了心思：以伍佰 1996 年發行的《Last Dance》作為首集序曲，歌詞第一句「所以暫時將妳眼睛閉了起來」，「從果到因」帶出兩位主角因時空穿越而遇上的故事。除了因為「選曲很神」被網民津津樂道之餘，更令《Last Dance》在發行 24 年後重登熱門播放榜。

儘管編劇把男女主角的「相遇」、「相愛」，和他們之間的「命中注定」、「緣分」拆散、重組又再打破，觀眾隨著劇情跌宕起伏，我卻還是最喜歡歷經車禍、空難、復健後的李子維（男主角穿越前）與黃雨萱（女主角）相認的那一幕，他們在曾經相伴的蝸居中相擁，相信並期盼所謂更好的未來，然而觀眾的我們已經知道那短短的相遇將是他們之間最好的時光了。



“ Only if you asked to see me,
our meeting would be meaningful to me. ”

洗得碗多，容易刺激皮膚而患上「主婦手」，因為有些洗潔精含有致敏防腐劑！其實，坊間不少家庭 DIY 廚餘酵素清潔劑，不單可以減廢、減少使用清潔劑等石油化工產品；廚餘酵素釋出的氣體，還可以保護臭氧層；酵素清潔劑流向溝渠後，更可以殺菌及分解農藥；當然，對雙手更是沒有傷害，可謂一舉多得！

DIY 配方 1： 酵素清潔劑

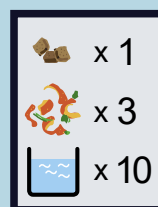
橙皮及菜渣雖然唔多會食，但原來勁有用，更是各大小家庭都容易取得的有用物料，可製作天然的酵素清潔劑！

材料及工具

- 橙皮、菜渣
- 黑糖或黃糖
- 開水
- 闊口塑膠瓶



製作步驟



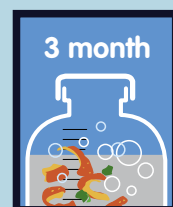
① 謹記黑糖或黃糖，橙皮或菜渣，再加上清水，按照 1：3：10 的比例混合。



② 先在塑膠瓶身上標出做 17 份，按份量劃好標記注入水、糖及廚餘的份數。要先加水，再落糖。



③ 每日將新鮮廚餘如菜渣、橙皮（未沾油及未經煮熟）剪細剪碎後，放入瓶內並扭緊瓶蓋。



④ 儲存至足夠廚餘量當日計起，發酵過程需要 3 個月。



⑤ 3 個月後，要隔掉廚餘，會見到瓶內的酵素變成棕黃色。如果發黑或有橙綠色的霉菌則 DIY 失敗，可能是廚餘沾到油，或者糖份不足。隔掉的廚餘可以用作肥料，或逐少逐少沖進廁所，有通渠的作用。



⑥ 可以把廚餘酵素按比例稀釋後入樽備用。

廚餘變洗潔精 慳錢又環保！

使用範圍及方法

成功發酵後，便是天然的清潔劑，可用來洗衫及清潔地板、廁所、廚房等，有助去污去漬。

稀釋比例：• 洗廁所的稀釋份量是 1 份酵素加 1 份潔廁劑。

- 洗衫、洗碗、洗頭是 1 份酵素加 1 份洗衣液 / 洗潔精 / 沐浴露，再加 10 份清水。



DIY 配方 2： 洗米水

睇廣告都知，洗米水可使皮膚又白又滑！洗米水主要成分為澱粉，澱粉原來具有吸油能力。洗米水可以用來處理液狀油污，先把液狀油污吸附清除後再進行第二階段的清潔，可防止抹布或菜瓜布被油污染，變得更難清理。記得食完飯後，

碗碟一般都會非常油膩，用洗米水浸泡一陣，先再清洗，輕輕鬆鬆同油污講再見！

特別值得注意的是，洗米水可以去除砧板及菜刀上的腥臭味，只要將接觸過生肉的器皿，用洗米水浸泡大約十分鐘，再落鹽擦洗就得！



製作貼士

- 發酵期內，要存放在陰涼處，避免被陽光直照。
- 勿使用魚、肉或過份油膩的廚餘，以免造成腐臭味。
- 不要存放在雪櫃內，因為低溫會降低酵素的活性。
- 發酵過程會產生氣體，放廚餘入樽時必須預留空間，不能放滿。每天也要打開瓶口，首兩星期亦要進行釋氣動作，或者把瓶蓋扭至半緊，讓氣體釋出。
- 若未有足夠的廚餘，可以每天加入，當廚餘份量差不多時才開始計算 3 個月的發酵期。



DIY 配方 3： 茶包

茶葉中含有的茶鹼，是可去除污垢的成分，搭配些許熱水，去除油污的效果會更好。因此，用過的茶包唔好心急掉棄，只須將兩至三個茶包加到暖水，放入碗碟浸泡五分鐘，就可以去除油污。



這個婆婆在酒樓飲茶時，不小心被侍應弄傷頭部，葛兆源成功協助她索償。



自小已在福來邨長大的葛兆源，相識滿邨內。

早前有電視節目採訪一個無戴口罩的老伯，他哭訴缺罩的畫面震撼社會，然而這類長者隨時就在你我身邊。在種種原因下，不少長者在這場防疫戰中近乎「口沒遮攔」，有些甚至怕得不敢外出。政府至今仍未制定一套好好照顧「老友記」的措施，社區唯有靠鄰里守望相助自救。

福來邨疫境互助



葛兆源曾建議民政處協調更多區內抗疫工作，惜當局未有行動。

建耆功

葛兆源認為，政府支援長者防疫有所不足。

老友記「口沒遮攔」覆診都難

荃灣福來邨已有逾 50 年歷史，樓齡高，不少居民的年事同樣高。在農曆新年後，疫情不斷蔓延，當區區議員葛兆源陸續收到長者求助，最多的還是缺乏口罩這個老問題。

呼救聲響遍走廊感心痛

他接受《我家》訪問時，講述其中一個個案：婆婆致電哭訴沒有口罩，就連外出買日用品也不敢，但卻要照顧因病卧床的丈夫，於是他帶同口罩等物資上門了解情況，「上到樓，旁邊幾個單位的『老友記』都開了門，隔着鐵閘大聲求救，整條走廊都是呼救聲，很心痛！」

除了獨居及要照顧老伴的長者，葛兆源認為長期病患者同樣需要加倍關懷，因他們一定要定期外出覆診，口罩用一個少一個，染病風險亦比其他長者要高。就以另外一宗求助為例，有長者每周有三四日要到仁濟醫院覆診，除了問他索取口罩應急外，也慨嘆不懂上網登記索取有心人捐出的口罩。

資訊接收慢 買物資唔夠爭

長者作為網上世界的稀客，令他們在防疫戰中處於下風，即使有心有力去排隊買口罩，行動也不如年輕人迅速。葛兆源更指，雖然部份人獲子女送贈智能手機，但他們只懂使用 WhatsApp、微信等通訊軟件，有些人家裡甚至沒有安裝上網，變相廢了武功；更有人仍在用「大牛龜」電視機。電視提供的防疫資訊有限，他就不時見到有長者就連口罩也上下、正反戴錯了。

幸好福來邨仍保留昔日的守望相望精神，或可彌補政府的不足。他說，以前的邨民很多是相識的紗廠工友，「基本上鐵閘也不用關」，現在雖然有新居民搬進來，但他們也會不時關心「老友記」鄰居，了解他們的需要。



限米煮限飯，葛兆源會將口罩等防疫用品派給真正有需要的邨民。



葛兆源強調，工聯會照顧打工仔責無旁貸。



葛兆源向邨內長者派發口罩。



除口罩外，葛兆源亦會派發防疫包、漂白水、消毒噴劑等防疫用品。

自家製口罩 照顧街坊工友

工聯會自設工場生產口罩，目前月產 10 萬個，本月生產線全自動化後，料可日產 10 萬個。不過，葛兆源預計這些口罩應集中分派給各行業工友，而他也理解要在照顧街坊及工友之間取得平衡，「始終長者毋須日日外出，但打工仔就要上班，無得揀，而工聯會照顧打工仔需要也是責無旁貸。」

限米煮限飯，他會將善長及自己斥資買入的口罩等防疫用品，派給長者等真正有需要的邨民。如何識別他們？除了透過日常活動接觸外，原來他自小已在福來邨長大，本身已認識不少街坊，「我嫌現時仍住在邨內呢！」

喬叔做「YouTuber」，網上宣傳保安業。



火炭鐵路站旁緩步沿山路而上，見到一個二萬呎隱世小田園。白髮老友記從屋前小路樓梯下來，邊行邊大聲講「Hello！Welcome！」。他是76歲的喬叔，是物業管理培訓導師，是童軍教官，是城市農夫，是「斜槓耆工」！

任導師教官農夫 助人為本

出席僱員再培訓局「人才發展計劃」頒獎典禮。



合體耆工 有勞碌

有庸碌



“喬叔：我份人一定要勞碌！”

延續愛心社區 開拓隱世耕地

喬叔住在火炭山腳處，住所有兩層高，有二萬多呎後花園用地。該址前身為華人教會用地，20多年前一名中國籍牧師自費興建，以作調解家庭糾紛的居所。

喬叔道：「女人安排到樓上進行輔導，男人則在下層冷靜心神，後來社區內多了不同非牟利機構協助，牧師同時也移居澳洲，這處也就荒廢了十多年，我不時來幫忙收信，打理一下而已。」

直至10年前，牧師將地方全交給喬叔，喬叔於是開拓了這片隱世田園地。他和一眾鄰居都有在田園耕作，「我比較懶，一般都是隔離張太打理，我就幫忙吃收成品吧，哈哈！」

「口裡說不，身體卻很老實」，喬叔將種植小點子及園藝難忘片段，娓娓道來。他把多年來收集商場內剩餘的年花盆栽，擺在後花園重新種植，還有不少朋友送來長不大的盆栽，喬叔都盡力救活過來。



喬叔在火炭山腳的居所。



後園擺了不少盆栽。



喬叔每周到葵青區教物業管理課。

「喬叔」黃南喬（John）生於殖民時期，曾經在港督府擔任四年的保安總管，是少數能進入港督府工作的華人。

直至1990年，他從警務崗位退下來。喬叔退而不休，開始他的第二人生。他首先在不同的保安公司擔任管理職位，其後創建物業管理公司，現主力培訓保安人員。

“不斷學習他人的長處，才能跟上年輕人的步伐”

76歲的喬叔至今依然勤於外出，家中掛著的月曆用不同顏色寫滿日程，代表不同社福機構的課堂。喬叔每週有數天到訪葵青區親授保安課程，鼓勵和幫助其他人就業。

訪問期間香港正受新冠肺炎疫情影響，喬叔擔憂學生們說：「慘了，這一下子停課，許多學生等著考牌照才能上班，他們就面臨失業。」

物業管理課程中，有退休人士也有年輕人，故此喬叔絕不怠慢，每日閱報，與社會接軌，「人不能停留在幾十年前的眼光和思維，人也不是萬能的，所以要不斷學習他人的長處，才能跟上年輕人的步伐，有與他人分享的本錢！」

抱著永不言休的心態，喬叔還會到訪不同的學校，擔任童軍長官，培養學生們對社會關懷的使命感。

雖然喬叔滿頭白髮，說話却很「盞鬼」很接地氣，他細細聲笑說：「班同學仔最鍾意來我家燒烤，我最喜歡有人陪我喝喝酒、聊聊天和歎咖啡！」話未到半句，喬叔就在他的小天地拿起開酒器，倒了半杯酒，邊談邊說。「我不想到了這個年紀，帶著鳥籠早上在公園閒逛，百無聊賴，然後回去午睡，我接受不到，一定要勞碌。」

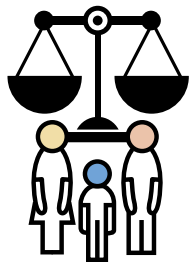
“我和家人說好，死後捐贈所有有用器官。一個人死後不是重視喪禮風光大葬，而是如何延續生命。”





《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！

驚險！電腦屏幕高空墮下



青衣長康邨康和樓對出，早前又再發生高空擲物事件，今次是一個電腦屏幕，幸好無傷及途人。葵青區議員徐曉杰指出，其實該處地點已經先後發生多次高空砸物的情況，煙頭、口罩、垃圾桶等都試過，溫馨提示的海報、甚至房署警告信都出過，但情況依然惡化，著實令街坊感到擔心。他期望，每一座大廈都應該有高空砸物的監察，盡快堵截這種危害環境、危害人命的行為，並呼籲街坊們提高警惕，以免受傷。



之前曾試過有煙頭從高處掉落。

青衣長康邨曾發生高空擲物情況，今次是一個電腦屏幕。

驚安の殿堂搜羅懶人食物

少出門就是最好的防疫之策，但有時候肚餓又懶得煮，一日三餐怎解決？叮叮食物都是不少懶人的恩物。荃灣海之戀商場「驚安の殿堂」推出春祭優惠，店內指定食品、美妝 10 元起，多款食品包括原粒草莓朱古力、鰻魚、日式冬甩、日本士多啤梨等低至 15 元，當中還包括不少日本直送的叮叮食物，街坊們可以「入定貨」，安心宅家了。



有了叮叮懶人食物，就可以宅在家中安心防疫。

擁抱芒草海

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。



作品簡介：在香港最高的山上感受天氣四季變化，一大片芒草加上日落。(莫亨健 大帽山 · 圖文)

春日女神教室最後召集

最近受到新冠肺炎疫情影響，大家自然減少外出旅行，不過留在香港其實仍然可以打卡靚靚相。位於葵涌的life@KCC早前化身春日女神教室，築起三大女神照打卡位，除了瀟灑著春天氣息的浪漫場景，佈置了讓少女心大爆發的粉色花牆，更擺放了多架超好拍的三輪車，讓女生輕鬆擺出自然不做作的女神姿態，充滿春天的氣息，廣受女士歡迎。提提大家，活動到 3 月 15 日就會結束，記緊把握機會喔！



粉色花牆夢幻唯美，讓一眾少女心滿瀉。



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

12, Mar 2020

「無喇無喇，世界末日喇！無得去日本睇櫻花喇！」當知道日本要封關，中港澳居民入境都要隔離十四日，好多朋友反應都相當激烈，其實我同你你你都是受害者之一。

之不過如果開心是建立在他人痛苦之上，我就情願不去給人家添煩添亂了，之前在臉書上看到一個日本人寫道：「今次疫症攻擊係政府同社會嘅弱點。」我都非常認同，日本政府今次反應超慢，以致疫情快速蔓延。今次香港好叻沒有想像中的大爆發，當然並非因為政府英明神武，而係香港人自我防疫措施做得好足，甚至懶理政府和某些醫生叫大家無病就唔好戴口罩，你睇韓國、日本就知道信錯人有幾大鑊啦！

旅行去不成不如跟我一齊煮飯仔吧，今日分享一道大人細路仔都啱食嘅「老少平安」，sorry，應該是「老少鵝肝」才對，因為今次我用了蝦膠及鵝肝醬代替傳統的老少平安材料鯪魚肉，個餸名好鬼貴氣，事實上只是得個名（笑），鵝肝醬售價便宜，我這塊只售三十元，而且油脂豐富，淡淡的鵝肝香味又不會破壞豆腐的清淡，是一個有驚喜的配搭。留意整蝦膠時不要一開始就用剁的，正確做法應該將蝦肉放在砧板上，然後用刀大力壓碎，再剁幾下就可以。

家常便飯 不平凡

老少鵝肝 保平安

做法：



1. 準備蝦膠，將蝦肉放在砧板上，然後用刀大力壓碎，再剁幾下即可。

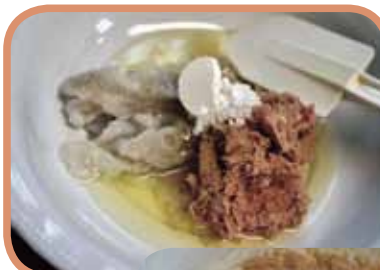


2.

鵝肝醬用匙羹壓爛攪拌至順滑，豆腐用手搥碎備用。



3. 蝦膠及鵝肝醬置於大碗中，加入蛋白及調味料，順時針方向攪拌至起膠。



4.

加入豆腐拌勻，將材料轉至蒸碟撥平，中間預留一個凹位放蛋黃，放上青豆裝飾，鋪上保鮮紙隔水大火蒸8分鐘，中間放上蛋黃，淋下生抽及熟油即可。吃時可將蛋黃弄破，與豆腐同吃滑上加滑，不過生雞蛋並非適合任何人，大家各自考量吧。

調味料：

胡椒粉 1/4 茶匙、
鹽 1/2 茶匙、粟粉 2 茶匙、麻油 1 茶匙

材料：滑豆腐 220g、蝦肉 120g、鵝肝醬 120g、
蛋白 2 隻、蛋黃 1 隻、青豆少許（裝飾用）





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。



話說康文署轄下所有泳灘都不准狗仔內進，毛孩爸媽想和小朋友玩水曬太陽困難重重。

唔使擔心咯！



呢隻係街渡，木船歷史悠久，船身依然新嘅一樣，閃令令。

“無論什麼船種，安全最重要！”遊艇

迅速送你到指定目的地。

海上派對的好選擇。



寶寶好中意呢度呢！

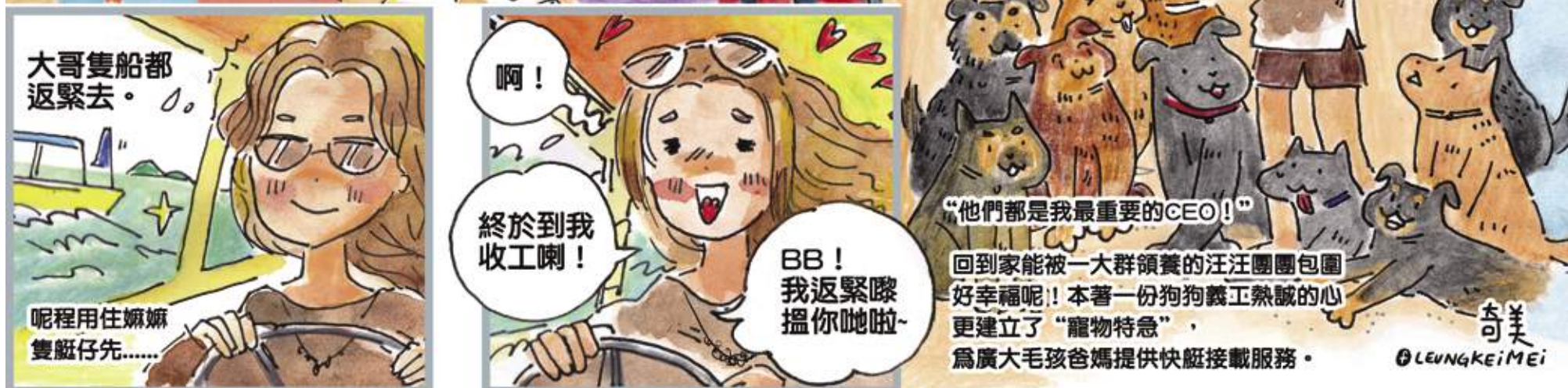
玩得開心啲！

估唔到咁快到達。



大哥隻船都返緊去。

呢程用住嫻嫻隻艇仔先……





樊仙宮門前巧奪天工的裝飾、書法和水墨畫

全港唯一供奉樊仙的神壇

入口兩側極具歷史意義的重修紀念碑



唯一供奉陶瓷業行業神廟宇

上碗窰樊仙宮

① 門前裝飾、書法和繪畫



樊仙宮為兩院式的建築物，由夯土建成，二百多年的歷史中經歷多次的重修，包括光緒二十三年(1897年)、1925年、1964年、1976以及2000年。而上世紀70年代，樊仙宮就發生過一場嚴重火災，現時的書法和繪畫不少都是在1976年的重修中重新著漆。

樊仙宮建築的設計並不複雜，門上以白石簡單刻上「樊仙宮」三字，以水墨畫裝飾的屋簷飾有八仙的法器，朱紅色的門上亦有門神一對，配以對聯為「績溯鴻溝思流鴉海，仙傳梅隴澤沛碗陶」。

② 內堂神壇

內堂設有神壇，壇上正是立廟初期馬氏始祖彩淵公從長樂縣請來的樊仙神像，神壇亦設有土地像供善信參拜。而內堂的左右廳，放滿了樊仙宮的舊有香爐和燭台以及出產的陶瓷製品，值得大家一看。



③ 重修紀念碑

入口兩側置有重修紀念碑，讓大家了解當時參與重修的商戶善信，如酒廠、押店、魚欄，有助認識當年大埔區內的經濟歷史。



溫馨提示

廟宇是對外開放，參觀時請保持安靜，尊重不同的宗教。

古蹟資訊

上碗窰樊仙宮

前往方式：大埔火車站搭乘新界專線小巴 23K 或 23S 前往
別：法定古蹟
開放時間：每日早上9時至下午1時及下午2時至5時（逢星期二休息）

古蹟的故事

由行業守護神 「轉型」地區保護神

樊仙原為廣東長樂特有的行業神，當地人都建廟供奉。相傳樊仙是發明用陶土燒製碗，並在比試製碗的比賽中，戰勝百工祖師魯班，因而被供奉為神，而此處所指的樊仙是泛指樊一郎、樊二郎和樊三郎三兄弟。

樊仙宮相信是自乾隆年間（1736年至1795年）開始守護碗窰村，而在1930年停窰後，村民轉為務農，樊仙亦不再是行業的守護神。即使如此，村民仍然敬奉樊仙，每逢男女婚嫁、動土建屋、開門洗頭、都會到此求神擇日。樊仙宮見證了香港陶瓷業的興衰，如今仍屹立守護碗窰村。



給長大後的一如

二十歲的一如，

爹爹先寫一封信，交給二十歲的你。

我先交代一下現在的情況：

你現在仍未足一歲；

爹爹喜歡為你寫東西；

你還在爬爬爬爬，吼吼吼吼，高興的時候會雙手亂拍；

我教你叫爸爸，但你只懂說 dadadada，於是
我改了自己的名字叫爹爹；

你喜歡看獅子老虎的照片；

你有一個貓哥哥叫 Pumpkin；

照顧你令大家都很累；

陪你玩大家都很快樂。

我希望現在的你：

不要嫌棄我太煩；

不要覺得父母令你尷尬；

繼續把我當成朋友；

遇上問題仍然會向我求教；

遇上困難仍然會向我求助；

開始照顧媽媽；

讓我繼續照顧你；

跟家姐仔（即表姐）和睦相處；

沒有發生過溶血；

爹爹希望你做醫生，找方法治好蠶豆症；

我想要叮囑你的事：

小心身體；

爹爹叫你不要接觸的東西，真的不要接觸（我
指的是蠶豆症違禁品，其他你看著辦吧）；

真的不要吃蠶豆；

這不是試膽遊戲；

也不要試我的膽；

如果有女孩子叫你吃蠶豆來證明愛她，那她
不是愛你；

如果是朋友們叫你吃蠶豆來證明膽量，拒絕
才是勇者；

生活很困難，但不要埋怨；

生活很麻煩，但不要逃避；

爹爹知道自己很煩，但我不是故意的。

大致是這樣吧，對二十歲的你來就應該足夠。

PS

我的手錶到你三十歲時才送給你，等多一
會兒。

爹爹上

爸媽帶著無比的興奮，終等到寶寶哇哇墜地，將他擁入懷內。那動人時光過後，新手爸爸阿邦卻迎來壞消息，寶寶天生患有「蠶豆症」，隨時出現溶血危機。那一陣子的暴風雨過去，阿邦日夜埋首生活食物細節須知，以讓兒子在陽光下邁步成長路。

「蠶豆症」糾察 默默守護 阻急性溶血

老豆望小豆 為你分秒亦停留



父子對望，時間在這刻凝住。

“他是我們一家的
救生圈，我絕對不能
讓這救生圈漏氣！”

“願爹爹有力張開
最大的保護網，讓一如
能夠在安全的环境下
成長。誠心所願。”



眼仔碌碌的一如。

周紀邦（阿邦）是一位新手爸爸，去年1月23日太太誕下可愛寶寶一如。對他們而言，一如出生那天仿佛是暴風雨的前夕，皆因醫生告知他們一如患有一種涉引致貧血的遺傳病，名為「葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症」（G6PD 缺乏症），即俗稱蠶豆症。

“孩子一不小心觸碰到某些物質，可引致急性溶血。”

蠶豆症患者一般情況與常人無異，但日常生活需要多加留意，避免進食一些特定食品或接觸某些化學



阿邦又是「周 sir」，平日在石門教跆拳道。



阿邦居於馬鞍山，常到海濱一帶享受親子時光。



騎膊馬是日後回憶的難忘場面。



阿邦為一如開設專頁，紀錄照顧「豆兒」點滴

“做爸爸的很難跟兒子說『我好愛你』。”

分享「豆爸媽入門」幫助同路人

阿邦經常看著兒子玩得很開心，都不禁慨嘆：「這麼精靈的寶寶，我會不斷想像他長大的樣子，生活上遇很多限制。想到這一刻我很心酸，成日都有一塊烏雲。」

指出小食部也危機四伏

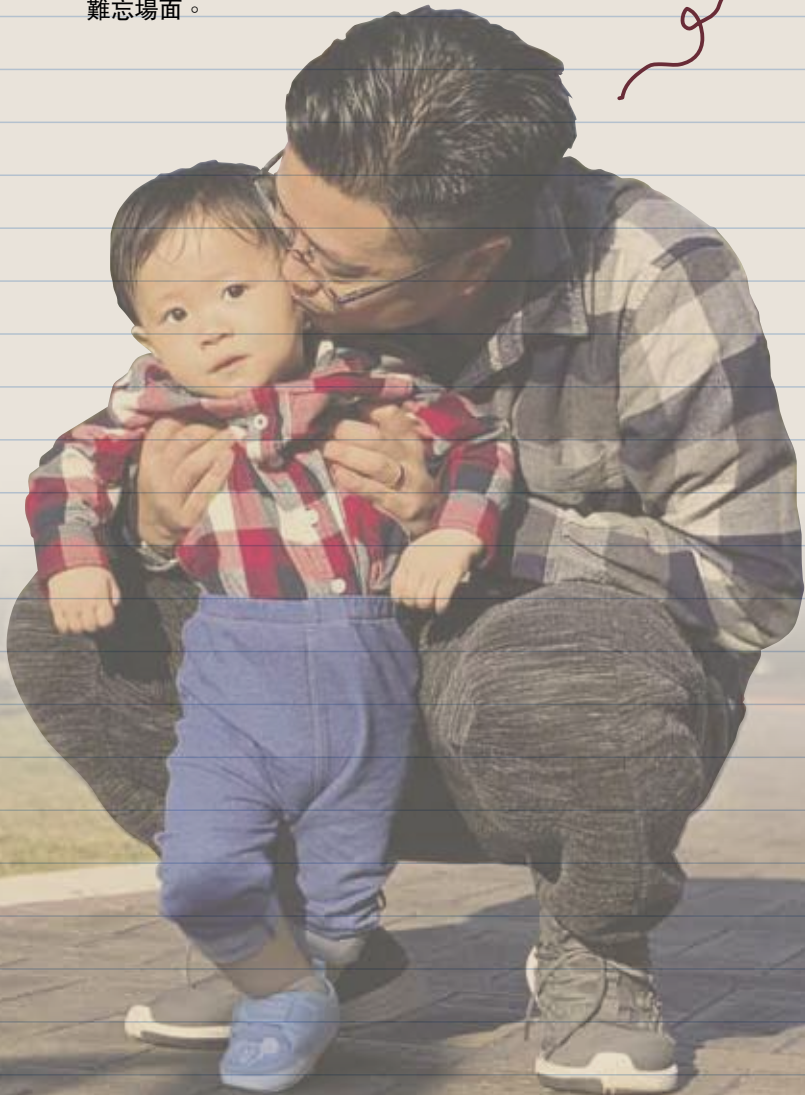
隨著孩子年歲增長，蠶豆症病童家長會越來越擔心。小孩成長階段中，單單一個小食部，都危機四伏。

「曾經有位媽媽，剛得知孩子患有蠶豆症，搜尋時到訪了我的專頁，便很無助地私訊我。我引導她如何走下一步。」當時阿邦收到訊息的一刻，正和太太吃飯，他也立即跟太太說：「我想先回覆這位媽媽才繼續吃。」

阿邦深深明白到那種無助感，所以經過那次，他更有決心，要將自己累積整理的資料分享，也透過自身故事，讓其他「豆爸豆媽」不再感孤單。



一如三日大的時候，爸爸與他拍下首張合照。



劑，以防引發紅血球溶解。醫生告誡最驚心的一句是：「孩子一不小心觸碰到某些物質，可引致急性溶血，嚴重的話或引致死亡。」

阿邦憶述太太懷孕期間，替兒子取小名為「小豆」，因為第一張超聲波照片的形狀象一粒豆，誰知一語成籤，兒子出生後和「豆」扯上了關係。

面對這消息，阿邦太太初時不斷責怪自己，認為是自己遺傳給孩子，情緒一度低落。

當時阿邦作為丈夫和爸爸，一來要安撫太太的負面情緒，說：「媽媽帶給小朋友生命，小朋友改變了媽媽的生命，彼此間不存在任何虧欠關係。」二來，要冷靜應對一如往後的生活，於是搜集資訊成為日常生活的一部分。

“我不擅於表達，但在其他方面都是在保護小朋友。”

「很多港爸在家中都不知自己的角色，而我好像『三英戰呂布』的劉備，爸爸不是不想幫手，是不知怎樣幫手，因為孩子媽媽和家中長老已經照顧妥當。而我似是蠶豆症糾察，讓家人知道爸爸不是不參與，我不擅於表達，但在其他方面都是在保護小朋友。」

「這個嬰兒病房裡都已經有幾個 BB 有這個病，很平常！」如此輕描淡寫的反應，來自一如的產科醫生。

阿邦直言身邊不少蠶豆症孩子的家長都忽視了病情帶來的危機，阿邦也是深入研究海外資料才得知，原來孩子要避開的物質多不勝數，一定要靠耐性閱讀和理解。

阿邦在擔任跆拳道教練之前，是傳媒行業出身，做過幾年副刊編輯，因此特別鍾情於細膩的文字工作，同時熱愛與人分享實用資訊，因此他去年年底開設「蠶豆症・一如一粒豆爸爸」。

一開始他只想透過專頁紀錄一如的成長過程，漸漸地吸引不少「同路人」爸媽，會主動在阿邦發佈的帖文留言交流育兒心得。「做爸爸的很難跟兒子說『我好愛你』，我想自己用這方法表達，如果之後兒子有機會看回，是一件很開心的事。」

話說近日港人為了舒緩被困家中的鬱悶，紛紛跑到山上，打算將惱人的口罩解放，可惜天意弄人，發現行山多人過行商場，搞到要一路行山一路戴口罩……但無嘢喎！戴住口罩呼吸雖然吃力少少，但對鍛鍊心肺功能更有作用呢！其實人多唔係問題，行山空氣流通，安全性一定好過行商場，如果識得行，最終都可以來個口罩大解放！

山高海風吹

搭的士定鐵路好？

以往上馬鞍山昂平，很多人會選擇乘搭的士直接到馬鞍山燒烤場再起步，但可能近日太多人駕車上山，所以經常會遇到入口封路的情況，避免這個情況，還是直接由馬鞍山鐵路站出發吧，行多啲，健康啲，道理好簡單。

由鐵路站出發至迴旋處的登山入口只需 20 分鐘，從入口開始我們可以將這裡分成三段路線：第一段是入口至馬鞍山村；第二段是馬鞍山村至昂平觀景台；第三段是昂平觀景台至大金鐘，一段比一段短，但越短越甘。

第一段：>>> 馬鞍山村

慢慢行斜路當 Warm up

暗斜是暗險的，慢性消耗體力；明斜則是擺明消耗你體力，直接 KO 你。望著這段明顯的斜路，不要急不要慌，多點休息放鬆雙腿，慢慢回復體力無人 KO 到你，好快就會到馬鞍山村，更重要的是，這一段可以當作 Warm up ！

第二段：>>> 昂平觀景台

石級路考你膝頭哥

這裡開始都是登山石級路，好多人都因為膝頭唔爭氣而經常要跪低啲啲，但今次我們難得從馬鞍山站開始出發，經過第一段斜路的熱身，居然好輕鬆就闖過這一段石級路，所以話 Warm up 好重要，如果好似平時咁搭的士上山，Round 1 就要闖石級，膝頭肯定頂唔順。

吸大啖鮮氣

我們要上大金鐘



尖尖的就是聞名行山界的大金鐘。



難得可以除掉口罩，輕鬆地觀看西貢市景色。



大金鐘半路回望昂平。

黃金吸氣位咪錯過！

經過一個半小時的努力，終於抵達昂平觀景台，因為對著西貢海的關係，海風由下而上吹來，如果大家站於崖邊，就可以直接呼吸第一口清新海風，這個時候，可以將那個因為流大汗而有點臭的口罩拿掉，深深地啲大啖新鮮空氣，你會發現原來無阻隔的深呼吸，是會比眼前的西貢全景更有吸引力。



第三段：>>> 大金鐘

手腳並用安全至上

如果自問身手敏捷，上大金鐘其實唔難，只要專心做好上落，一個小時就可以完成打卡創舉，安全回到昂平。在面對最斜的路段時，記住唔好錫身，可以用手就出手，可以用屁股灑落嚟就坐落去，安全至上。



喂，小心口罩被吹走！

專心了半個小時，緊張的神經得到解放，此時的海風山風更加激烈，口罩很多時就是這樣被吹走的。加倍小心喔，或乾脆除掉口罩，千祈唔好搞到隨地都喺口罩呀！大金鐘上地方細小，走到風口位置，大啖大啖地深呼吸吧！這裡更高更大風，鮮氣更多，吸夠了打完卡就要離開了，因為後面還有很多人在排隊呢！



登上大金鐘都是這類沙石路，小心為上。

路線資訊

起點及終點：馬鞍山鐵路站

路程：13.5 公里

時間：5 小時

我哋教你行！
即刻 Click 入去

