

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

華山軍路人車爭路
避炎唔對路

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



上水華山軍路景色開揚，原是親子遠足好去處，尤其近期疫症來襲，不少市民愛上華山散心透透氣。惟該處亦是駕駛者慕名而至的「挑戰勝地」，難免出現人車爭路。有駕駛專家直言，一旦司機駕駛技術或車輛馬力稍遜，隨時失控衝落山，甚至撞傷遊人。過往就有人「挑戰失敗」，令車撞壘焚毀。

又彎又窄又斜 車手升呢地 華山碰碰車 軍路避災唔對路

山路大上大落，有駕駛專家指車輛馬力不足易生事故。



上水華山軍路原為回歸前駐港英軍管轄的邊防要塞，全長約 11 公里，西接由文錦渡路起，再經東杉山、華山及松山等連串山脈，到達東面的坪輦路。軍路沿各山脈山脊而行，起伏不定，又斜又窄，回歸後軍路荒廢，多處見圍封，所以備受「車手」熱捧，視之為打卡及挑戰自我的「賽道」。

遠足熱點屢見人車爭路

《我家》記者日前到軍路實地視察，發現山路上沿

途風景優美，一邊展望上水市區的景觀，另一邊遠眺深圳，加上有不少晨運客沿路加設乘涼設施，讓遊人休息，的確是行山好地方。

然而，對汽車來說，軍路十分「凶險」。沿軍路上山，便愈斜愈窄，大部分路段闊度僅夠一輛私家車通過，而且兩旁多見野草叢生，司機視野隨時大受影響。

軍路彎位多且大上大落，沿路常有遠足市民，甚至單車手練習。當車輛使過，便出現人車爭路的驚險場面。遊人往往要避車而輕輕側身，車輛就此擦身而過。

有在場遠足女士向記者表示，她曾因為要避開車輛而要踏入路邊草叢，在路上亦曾見有不少汽車零件殘骸，擔心軍路車來車往會增加行山客危險，希望當局能減少不必要的汽車駛經。

廖興洪促設危險告示牌

北區前區議員廖興洪表示，軍路一帶沿途沒有民居，但一直是上水的後花園，不少市民會在該處晨運、行山，特別是該處仍豎立由清朝道光年間已存在的「求雨石」，十分值得前往了解歷史。倘若軍路同時容許車

專家： 斜度高難調頭易失控

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄表示，軍路部分路段的斜坡斜度達 1:3，比本港正式道路最斜的斜度達 1:4 更斜，加上兩旁皆為陡坡，令山路危險性大增。

江日雄續說，原本軍路入口設有的哨崗，以及防止車輛擅闖的鐵閘，在回歸後一直荒廢。汽車從文錦渡路或坪輦一帶兩邊上山，可說是自出自入。一旦遇上正在上山的對頭車，由於路斜且窄，根本難以調頭讓路，發生事故風險因而大大增加。

長踏腳掣或過熱失效

江強調，當汽車馬力不夠或司機經驗不足，千萬不要嘗試逞強挑戰該路。他解釋，當汽車馬力不足以應付陡峭斜坡時，車輛便需倒車折返，正因路面過斜，司機或須長期踏實腳掣，此舉容易令腳掣過熱失效。

江續說，一旦因下雨等因素導致軍路路面濕滑，便更易令汽車失控，故該路段十分危險，若控制車速不當、或遇突發情況判斷錯誤，隨時失控直墮山坡。



軍路吸引不少單車手練習。

軍路同時是熱門行山徑，一旦人車爭路便十分危險。



軍路鄰近軍營，常見掛紅旗以示射擊訓練。

多宗事故 死火著火衝落山

華山軍路危險重重，該處過去已因有司機挑戰遇險，發生多次交通事故。

去年 3 月及 2018 年 9 月，便分別有司機在山上挑戰軍路時死火，需要拖車上山救援，其中一部 Tesla 房車，當時拖車費達 3.5 萬。

「最後悔的一次駕駛」

2018 年 4 月，有駕駛者亦表示曾嘗試挑戰山路，雖然最終成功落山，卻令座駕刮花。他當時曾揚言，「最後悔的一次駕駛，成功完成華山軍路，查到我心驚膽顫，代價係架車花晒！」

另外在 2017 年 2 月，有司機駕駛一輛迷你車，駛上軍路途中，遇車禍撞壘，座駕繼而起火並焚毀，消防處派出六名消防員及三名救護員，趕到現場拯救，男司機頸部受傷要送院治理，最終司機需自費逾萬元拖走焚毀汽車。

而在 2014 年，一名駕駛客貨車到上址附近送貨後失蹤近三個月的 36 歲男子，其嚴重腐爛的屍體被發現掛在離地約 15 米樹上，山坡下 50 米有一輛扭曲變形的客貨車，相信他駕車迷路後墮坡，最終被拋出車外致命。

保險界：擅闖倘出事易惹糾紛

國際專業保險諮詢協會會長羅少雄指出，一般汽車保險只會承擔普通路面的意外責任，其他如地盤、越野山路等並不在汽車保險保障範圍。

另外汽車保險亦會列明，任何違法駕駛行為一律不受保險保障，若道路原來限制車輛不能前往，但車輛仍違規駛入且發生意外，司機便有可以需要承擔拖車及車輛損毀後的一切費用。

羅擔憂，該軍路現時並無明確准許駛入與否標示牌。或會引發保險爭拗，萬一有車輛發生碰撞，將會產生不必要的法律爭拗。



去年有車輛上山後死火，須召拖車救援（互聯網）



有迷你車在軍路失事起火，全車焚毀。（互聯網）



華山軍路狹窄，駕駛者不易調頭。（互聯網）



近期不少遊人到華山「避炎」，有人在附近留下用過的口罩。

輛前往，他擔心影響道路安全，危及遊人，因此不建議駕駛者前往。

廖認為軍路須保持暢通，因一旦發生緊急意外，救援車輛可及時前往，因此不建議以圍欄封路。他建議有關部門能加設危險告示牌，提醒遊人注意安全。

此外，廖亦提醒市民，華山軍路下方為新圍／大嶺練靶場，為駐港部隊射擊訓練時所用，一旦道路豎立紅旗，山路或有駐軍在山上勸喻遊人折返。

根據法例，軍路部分路段位於香港法律規定的射擊練習區內，所以駐軍射擊訓練時會在靶場周圍設置紅旗等警示，期間任何人不得進入或停留。

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



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！

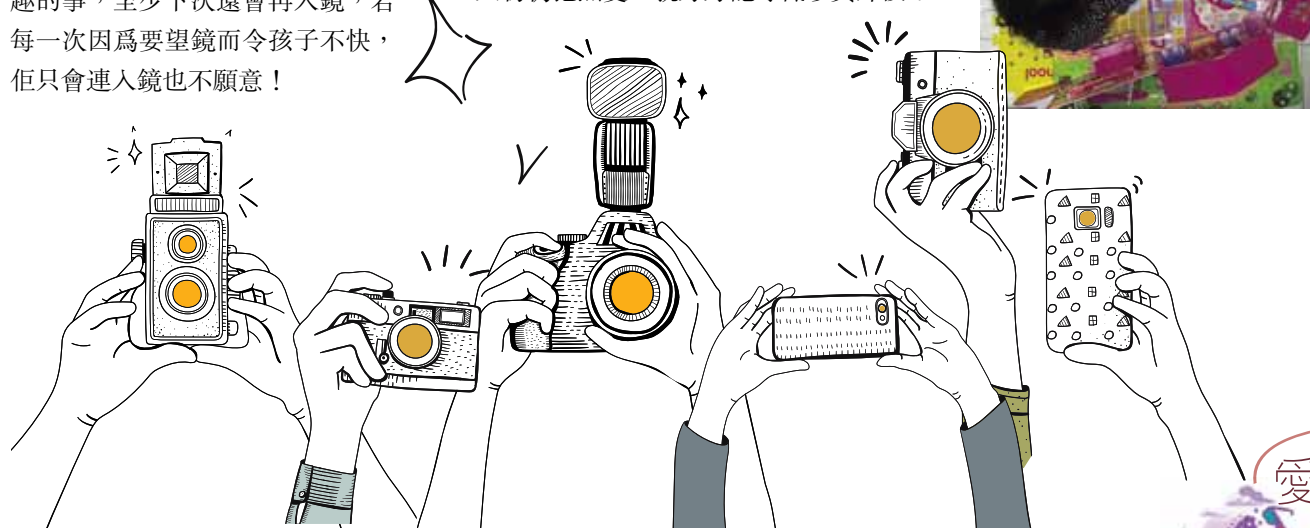


③「玩」轉角度同效果也都試一餐！



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

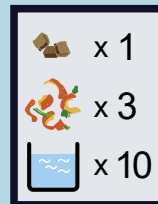
橙皮及菜渣雖然唔多會食，但原來勁有用，更是各大小家庭都容易取得的有用物料，可製作天然的酵素清潔劑！

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



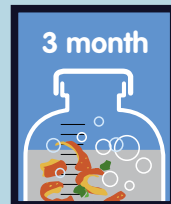
① 謹記黑糖或黃糖，橙皮或菜渣，再加上清水，按照 1：3：10 的比例混合。



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。

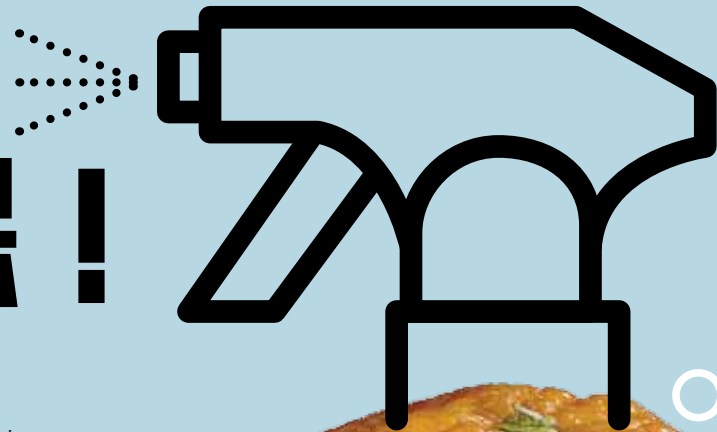


⑤ 3 個月後，要隔掉廚餘，會見到瓶內的酵素變成棕黃色。如果發黑或有橙綠色的霉菌則 DIY 失敗，可能是廚餘沾到油，或者糖份不足。隔掉的廚餘可以用作肥料，或逐少逐少沖進廁所，有通渠的作用。



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。

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 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！



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。

有村民投訴有雀鳥叨着溪澗內的糞便，飛到家裡晾衣架上。

從港鐵大埔墟站走 5 至 10 分鐘，就可到達泮涌村。溪澗水聲潺潺似是寫意，原來卻暗藏衛生危機：由於過往的技術問題，有寮屋直接將污水渠駁進溪澗內，更曾有雀鳥叨着糞便，飛到村民的晾衣架上。村長及地區人士多次嘗試聯繫當局，冀攜手解決問題，無奈拖到如今新冠肺炎肆虐，却還是「臭」如故。

我本將心向泮涌 奈何明月照臭渠



羅曉楓（左）和麥英培（右）爭取改善泮涌村溪澗環境多年，一直被政府部門拖延。

「打去 1823，渠記（渠務署）推去環保（環保署），環保又推回去渠記，兩邊卸來卸去！」泮涌村原居民代表麥少雄不滿道。另一名原居民代表麥英培也慨嘆，問題已拖了 10 多年，仍未有官員到場視察，「連應酬也懶。」

政府三部門互卸責

被無視的不只兩位村長，還有服務該村的社區幹事羅曉楓。他接受《我家》訪問時表示，涉事的寮屋戶主願意解決問題，而他過去 4 年在任區議員期間，曾多次透過議會及去信等方式，要求不同部門跟進，協助有關污水渠駁到村內排污系統，然而得到的不是解決方法，而是「多謝你的來信」、「本署會積極跟進」等罐頭式回覆。

直至近日新冠肺炎肆虐，有專家指病毒有可能透過糞便傳播，加上曾有村民投訴有雀鳥叨着溪澗內的「黃金」，飛到家裡晾衣架上，「當時還是晾着 BB 衫」，村民對這條「黃金澗」日益不滿，他於是再次要求有可能涉及的三個部門——渠務署、食環署及地政處，實地來一次「三司會審」。

推搪疫情後再會面

不過，羅曉楓和村民暫時看到的，是「三角短傳」，或者是「俄羅斯練膽大法」，將村民訴求當成炸彈一樣傳來傳去，生怕會在部門手上爆煲。他提出實地視察，獲回覆待疫情過後再作安排，但村民要求的是防患於未然：「沒有這次疫情，政府也要處理，加上現在村民危機意識高了，不知道他們還要拖到幾時？」

他大學時唸社會科學，着重發掘及解決問題，畢業後從事地區工作、與政府部門交手，他發覺現實幾乎完全顛覆他所學的知識。

有否想過向更高層官員爭取？羅曉楓憶述，大埔前區議員陳笑權爭取在碗窰附近興建公廁多年不果，最後要「上書」時任政務司司長林鄭月娥，方可成事。「不過，如果在地區起一個廁所、駁一條渠，也要勞煩到特首、局長，他們豈不是忙上加忙？」

懶理野豬問題 當局淪「冷氣軍師」

鄉村的垃圾站一般有兩種：村口或馬路旁的「大站」，以及距離村口較遠的「邊站」。食環署人員一般不會巡查「邊站」，清潔工友也只是每周清理一兩次。

泮涌村依山而建，「邊站」自然成為野豬覓食之地。在羅曉楓幾經要求下，漁護署雖然在該村掛上多張海報，呼籲村民遠離野豬及切勿餵食，不過在「邊站」的那一張僅為 A4 尺寸；較為搶眼的大海報，卻掛在野豬不會前往的村口。

他指，在任區議員期間曾要求不同部門懸掛提醒市民的海報，「他們只叫我們在相片圈着位置，再用電話發給他們，根本不願離開寫字樓。」如果民生無小事淪為民生是小事，政府憑什麼要求市民支持？

有寮屋直接將污水渠駁進溪澗內。



羅曉楓（左）指泮涌村「邊站」常有野豬出沒。



「邊站」不少垃圾桶疑被野豬咬爛。



漁護署在「邊站」的提醒海報僅為 A4 尺寸



較為搶眼的大海報，卻掛在野豬不會前往的村口。

不忘 My 街坊

冬菇亭響朵 燒賣粉果資深顧問 賣點心三遷



「粉果佬」位於大埔昌運中心地下。

「粉果」、「燒賣」可說是大埔名物，追溯來源，一個燒賣漢佔重要位置。三代友好，不少人嘗過「燒賣佬」潮州手藝。如今「燒賣佬」位置多次變遷，風味依舊，人情依舊，店主「參叔」依然會請街坊「食多幾粒」。

參叔：做至做唔到為止！



吩咐夥計：「大一點 一定要抵食」

參叔在大埔經營街坊老店逾 30 年，見證大埔的家庭開枝散葉，「阿英、阿梅，包得大一點，我們做街坊生意，一定要抵食！」

“ 飲個茶歎個包傾下偈 ”

參叔每日清晨約五點就到達店舖開始準備材料，到九點多夥計們過來幫忙，開始包粉果燒賣。

這時候就是參叔與老友街坊們的歡聚晨光，「每早都過隔離飲茶，好多街坊一齊，飲個茶、歎個包、傾下偈，然後又回來店內繼續工作！」

參叔很感恩街坊們幾十年來的支持，甚至不少廣福邨的街坊得悉他再度開店，都慕名而來買幾十隻回家分享。



參叔與老虎岩粉麵店的 Kenneth 因燒賣結緣。



用心做每隻粉果，保證依舊好味。



燒賣燒賣，長銷長賣。

開業逾 30 年的大埔廣福邨「燒賣佬」，其手造燒賣及粉果，用料十足，可說是三代大埔人的成長回憶。

老闆是 81 歲的王克參，人稱「參叔」。他 23 歲時由汕尾來港，最初在筲箕灣戲院前做走鬼檔賣雲吞麵，後來跑到九龍灣木屋區偷師學做燒賣、粉果。

年輕的他雄心壯志，決意典當自己的金鍊，以 600 元起家，靠住木屋、執起爛木，便築起自己的店來，一做近 40 年。

九十年代開始，參叔在廣福冬菇亭擺車仔檔賣燒賣粉果，自此打響「燒賣佬」的名堂。即使打風下雨，依舊有批忠實粉絲捧場，後來因為街市改建計劃，檔位無奈迫遷。

閒不住的參叔，其後不久又在廣福街市開店重出江湖。本以為愛工作的他，可以每天落舖包包燒賣，吹水打牙散過日晨，卻遇上糾紛，參叔最後「被離開」。依然好火的他說：「我繼續做真是為爭啖氣，於是八個月前，又在昌運中心此處出現。」

“ 如果我不做，夥計就很難找工作了 ”

對於參叔而言，高齡工作除了享受包點心的成功感，還有對老員工的責任，「夥計好勤力，十幾年來幫我手。如果我不做，他們就很難找工作了，加上他們又真心學我這門手藝，不捨得啊！」

參叔堅持親手打魚肉和粉果，他和幾位女工每日製作逾千隻粉果和燒賣。「親力親為當然辛苦，像魚肉打不夠力，不夠膠性，便不好吃。粉果我一定是一粒粒去包，和人家用機去做是不同的。粉果餡用沙葛、芹菜、菜甫、蝦米、豬肉等等，要先切一粒一粒再去炒，每日要包成千個，這些才夠『懷舊』，似以前的好味道。」而且價錢照舊非常親民，燒賣 10 元 6 粒、粉果 10 元 3 個。

參叔還大方將手藝傳授給主動上門學師的友好，其中一位就是大埔老虎岩粉麵店店主郭華光，「他們有心想學，我就教，現在很多間店舖都找我當顧問，我停不了，哈哈！」



參叔與員工相處融洽，感情要好。

《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！

分享物資 街坊互助又互愛

物資收集點

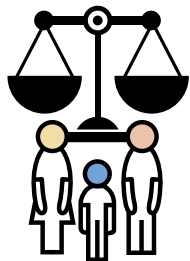
地點：羅曉楓社區辦事處（大埔洋涌村 162 號地下）

辦公時間：星期一至五上午 10 時至下午 6 時半

聯絡電話：2457 8028 / 9520 7968 (只限 WhatsApp)



羅曉楓將防疫物資轉送予社區上有需要的長者及前線清潔工友。



新冠肺炎疫情未有減退，雖然市面上口罩、搓手液等物資都逐漸恢復供應，但有不少街坊未必有足夠的防疫物資。地區人士羅曉楓早前就響應一個網上群組的呼籲，收集街坊們捐贈的物資再分發給有需要的人士。羅曉楓表示，獲得街坊

慷慨捐贈了不少口罩、酒精搓手液、消毒濕紙巾、漂白水，甚至連罐頭食品都有，經兩星期多的收集和配對，正陸續把大家的心意，轉送予社區上有需要的長者及前線清潔工友。同時，亦歡迎大家繼續把多餘的防疫物資捐贈出來。



羅庭德（右）早前與李冠洪（左）一同約見運輸署代表。

共謀沙頭角公路與鄉郊藍圖

北區區議會主席羅庭德早前與沙頭角鄉事委員會主席李冠洪一同約見運輸署代表，就皇后山區以及北區鄉郊的交通規劃藍圖交流。

羅庭德認為，考慮到未來皇后山邨的人口加上蓮塘口岸通車帶來的流量，需要開始為拓展未來交通網絡的規劃做功課。而除了構思未來拓展沙頭角公路的考慮外，建立串連整區的鄉郊單車圈以及發展完善覆蓋鄉村的行車道路也是未來的重要課題。他期望有關部門可配合未來皇后山邨的巴士總站，以及或將增設的龍山隧道轉車站，完善鄉郊區域的單車徑，鼓勵及便利村民透過單車前往轉乘巴士前往市區。

大埔街市人氣糯米糍小店

講起大埔區內必食名物，很多人都會想起滑唧唧的芝麻花生糯米糍，老闆娘 Bonnie 坐在門口包糯米糍的好手藝，也是區內人所皆知。最近，大埔廣福道少了芝麻飄香，原來是小店搬了舖，過了幾條街，在大埔墟街市熟食中心和大家再見面！

來到新店，店舖大了，而且有冷氣、有座位，最令 Bonnie 開心的是可以繼續留在大埔，為回饋熟客，堅持不加價，舊店和新店價錢同樣便宜，糯米糍照舊 7 元 / 粒、芝麻糊也是 17 元 / 碗，就連桶上破破爛爛的價錢牌也沒有撕走。街坊們又可以找回這個熟悉的味道了！



滑 唧 唧

滑唧唧的芝麻花生糯米糍是不少大埔人心目中的美食名物。



翱翔在石屎森林之中

作品簡介：

在大埔林村河生活的小白鷺，自然與城市一線之隔。面對城市急速的發展依然找到生存空間，一夥兒在石屎森林之中翱翔起舞。

（梁瑋鑫 大埔 · 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。



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。

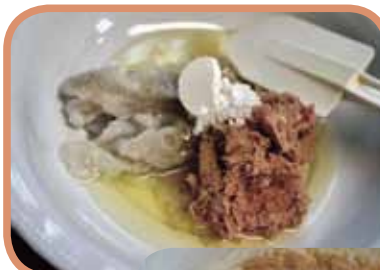


2.

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

海上派對的好選擇。

我們還得考慮天氣，風浪平穩才能成行。



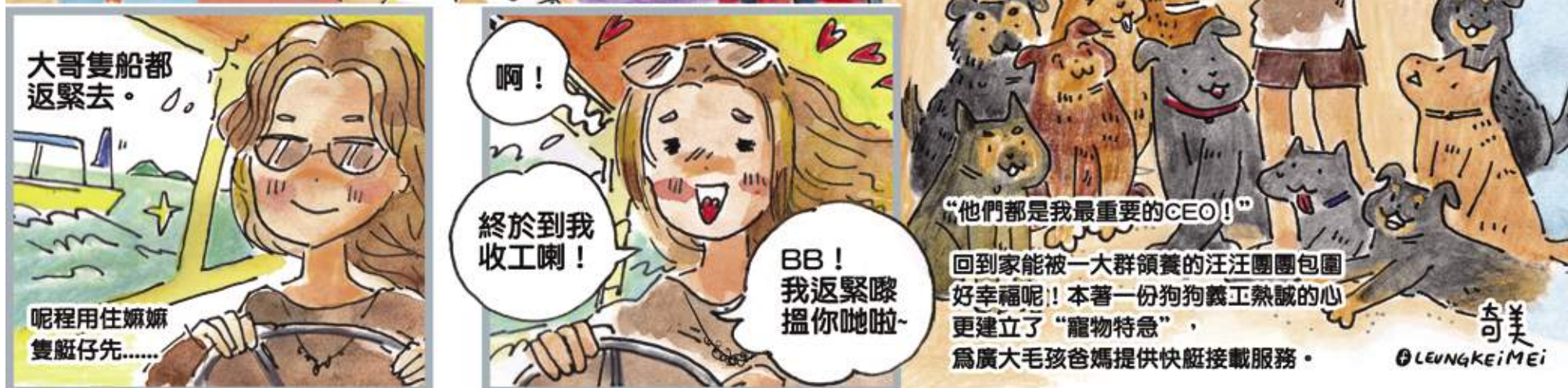
寶寶好中意呢度呢！

玩得開心啲！

估唔到咁快到達。



全情投入去做自己鍾意嘅事，真係好有滿足感㗎！





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

上碗窑樊仙宮

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

上碗窑樊仙宮

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）開始守護碗窑村，而在1930年停窑後，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，如今仍屹立守護碗窑村。



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，是一件很开心的事。」

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

