

# 我家

HoMemory

i s s u e

# 23

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：12, Mar 2020

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

十年十火劫  
南生圍恐成焚場？

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





# 月初一宗 十年逾十燒 生態惹關注 屢遇火劫 南生圍恐成木木

元朗南生圍再有火劫！3月1日晚上9時許，突然冒出熊熊烈火，濃煙一直衝上半空，元朗大半位置可睹火光。南生圍再次發生火警，不少居民感錯愕。星星之火，可以燎原，元朗人擔心「後花園」終會被無情火毀於一旦。



消防員當晚曾乘橫水渡救火。



現場有不少  
易燃氣罐。



火警產生大量濃煙，沖上半空。

消防員於當晚9時38分接獲多人報案，指山貝路近南生圍渡口的一間木屋發生火警。

## 疑木屋電線短路 唐狗被困慘燒死

消防出動兩喉兩煙帽隊到場，橫水渡船主亦立即開船，將消防員載到對岸救火，約一小時終將火救熄。事件中幸無人傷亡，但一頭唐狗被困在屋內慘被活活燒死。

起火事件當晚迅速在社交網絡流傳，不少人擔心有人蓄意再到南生圍放火，將樹林毀於一旦。經消防員作初步調查，起火原因無可疑。事件亦無人受傷，據了解懷疑因有木屋電線短路引致火警。

天光後，《我家》記者到現場視察，發現火場

約半個籃球場大，木屋及屋內的雜物如夾萬、冷氣機等都付諸一炬，現場亦有多個石油氣罐。早上七時多，數個村民心急如焚回到災場，了解損毀情況，有人仍穿着睡衣，幫忙清走「瓦礫」。

## 村民向記者訴苦 指徹底難眠

有村民向記者憶述，當時受火光驚動，走出門外已發現火勢快速蔓延，並多次傳出爆炸聲。

報警後，村民隨即在附近拖出水喉嘗試救火，可惜火勢過於猛烈未起作用。而火警後，有村民更徹底難眠，擔心家當都在火災中盡毀。

事實上，南生圍近十年已先後發生逾十宗大大小小的火災。前年三月，一個月內更曾四度發生火警，當中一次，火場中同一時間發現有最少有三條火線，一條長達20米，另外兩條火線各伸延10米，燒毀大片林木。





# 場?



## 大片蘆葦床燒焦 橫水渡碼頭焚毀

大火後，大片蘆葦床被燒焦，整片樹林變成黑色、滿地灰燼，變成一片焦土。而另一次更將南生圍特色橫水渡碼頭焚毀。

連環起火事件當時引起社會關注，有市民於南生圍曾發現一個白色塑膠桶載著疑似機油，亦有人翻查閉路電視片段時，一度見有可疑人士在火場經過。

當時有保育人士擔心，自 2010 年開始有發展商提出要在南生圍建高爾夫球場及豪宅後，南生圍便「多災多難」，除了多場有可疑的火災，還有斬樹事件及河床突然乾活等，令人擔心有人有預謀破壞，以降低南生圍的生態價值。他並指出多年來可疑火警都未曾有人被捕。

而今次的火警同樣發生在三月、更在三月首日便發生大火，而在上月尾碰巧又有發展商申請發展南生圍山貝涌口村毗鄰逾萬平方呎土地，作綜合發展，當中興建 30 幢高樓。難免令人一度懷疑火警有可疑。

## 環團：幸未波及生態環境

長春社高級公共事務經理李少文指出，得悉日前發生火警，幸今次並未有破壞南生圍的生態環境。

他解釋，南生圍因位於后海灣濕地，位處山貝河及錦田河匯合處，有利生態條件造就了該處有不同的生境，因此南生圍或成為在城市規劃委員會規劃指引下的「濕地保育區」和「濕地緩衝區」。

現時正值候鳥離港的季節，李擔心，如蘆葦床再受破壞，或會影響候鳥生存：「雀鳥從北方花很長時間飛來，需要很大能量，靠來到香港找地方休息並覓食。如果失去中途休息地方繼續飛，就有可能會在中途死亡。」

他舉例指如前年蘆葦床失火被燒毀範圍，短期便減少雀鳥到訪，幸當時火警未有傷及蘆葦床根部，生態環

境最終仍可自行復原。

李續指，雖然南生圍有一大片濕地，但發展項目申請從不間斷，早前曾一度想發展住宅、酒店及商場。近年有發展商把發展項目命名為「雙生共融」，多次以「保育」和「濕地失守」作為發展理據到城規會「闖關」。

## 保護土地 各方有責

他希望最妥善方法當然是將南生圍劃成不能夠發展住宅地區，便不用再擔心濕地遭破壞。而無論是土地擁有人還是政府均有責任保護土地，以免土地受到違例或未經許可的活動破壞，而非任由火災、傾倒泥頭等破壞環境的情況發生。



南生圍日前再發生火警，有木屋焚毀。



元朗人關注南生圍這後花園生態。

## 橫水渡婚紗橋 熱門打卡地

南生圍的獨特生態環境，就連旅遊發展局的網站也推介，稱之為接觸香港郊野的理想地點。

「在熙來攘往的元朗區附近，有一片令人心曠神怡的綠洲——南生圍。這裡被錦田河及山貝河包圍著，景色迷人，不僅是觀鳥和野餐的好去處，還是攝影寫真及電影電視的取景勝地。充滿田園氣息的農田、魚塘、濕地及大片青草地，讓您享受一趟清新翠綠的旅程。」

除了可經南生圍路繞路直入外，亦可搭乘香港現時唯一處有靠船夫以手拉動的橫水渡，以之來往山貝河兩岸。

過「海」後除了有河邊小屋出售小吃外，亦可一直沿兩旁種滿高聳赤桉樹的步道，欣賞一大片金黃色蘆葦田，還可以在「婚紗橋」拍照。

## 貝貝事件 港人集體回憶

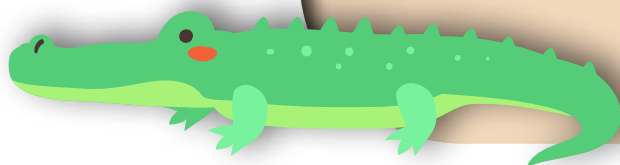
而在南生圍旁觀，還可於山貝河畔欣賞濕地風光，該處吸引不少雀鳥愛好者會駐足拍攝。

在錦田河與山貝河交界有一大片沙洲，是多種鳥類包括候鳥的休憩處。而在濕地上也很容易找到彈塗魚、招潮蟹的蹤影。

2003 年一條 1.5 公尺長的小灣鱷在山貝河出現，成為市民茶餘飯後的話題。小灣鱷於七個月後被捕獲，由公眾命名為貝貝，小灣鱷後來定居於天水圍濕地公園至今。



近期遊人增多，留下大量垃圾。





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！

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！

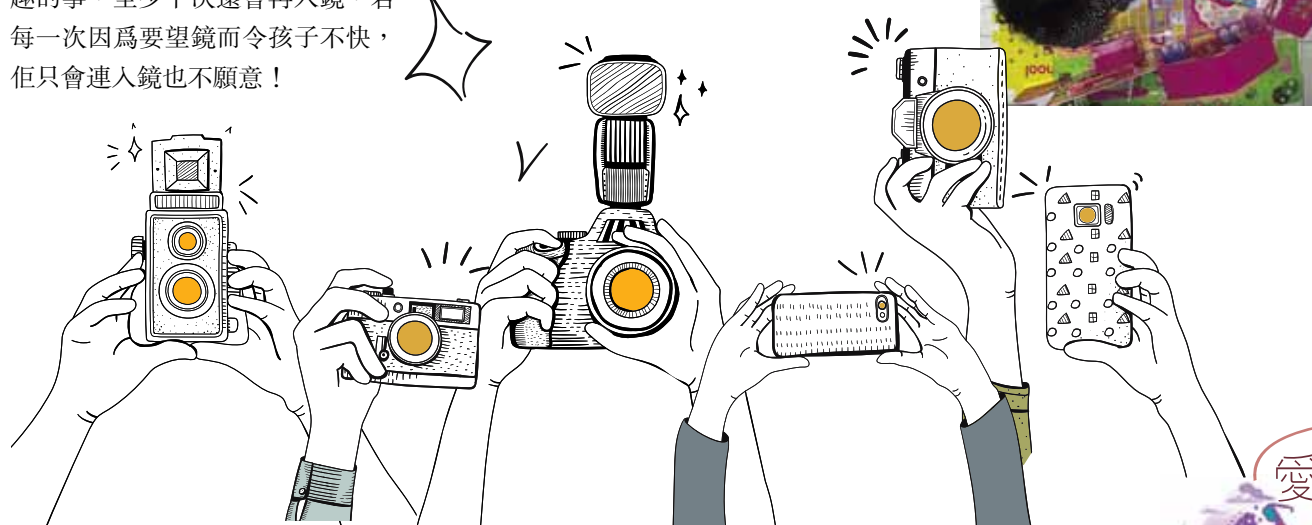


③「玩」轉角度同效果也都試一餐！



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。



想見你

主演：柯佳嬿、許光漢、施柏宇、王柏傑

“ 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

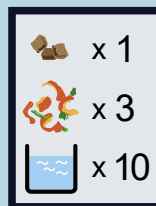
橙皮及菜渣雖然唔多會食，但原來勁有用，更是各大小家庭都容易取得的有用物料，可製作天然的酵素清潔劑！

### 材料及工具

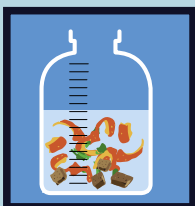
- 橙皮、菜渣
- 黑糖或黃糖
- 開水
- 闊口塑膠瓶



### 製作步驟



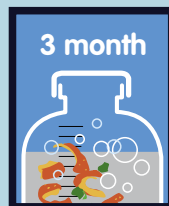
① 謹記黑糖或黃糖，橙皮或菜渣，再加上清水，按照 1：3：10 的比例混合。



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。

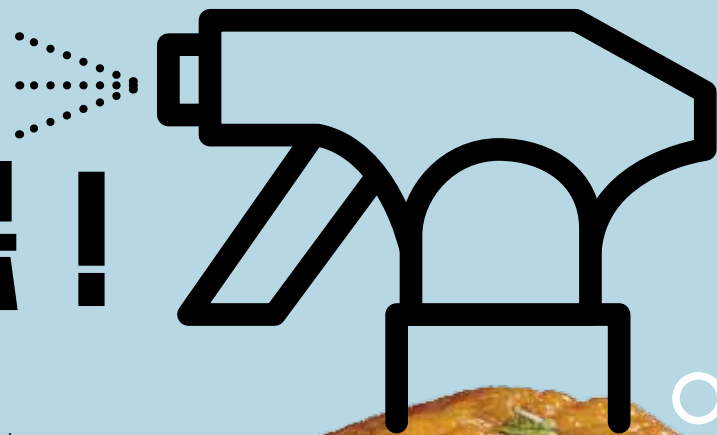


⑤ 3 個月後，要隔掉廚餘，會見到瓶內的酵素變成棕黃色。如果發黑或有橙綠色的霉菌則 DIY 失敗，可能是廚餘沾到油，或者糖份不足。隔掉的廚餘可以用作肥料，或逐少逐少沖進廁所，有通渠的作用。



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。



## 口罩短缺地區人士為街坊搜羅

新冠肺炎疫情仍未受控，市民到處撲口罩，找到亦要「硬食」炒價。元朗區需接受強制家居檢疫數目，乃屬全港最多。對此，街坊們十分緊張，出入做足預防措施。不少地區人士發起活動互助，出錢出力為街坊搜羅口罩，期望與街坊同心抗疫。

# 抗疫 口沒遮攔

一班熱心服務社區人士組成的「元朗社區抗疫連線」，多次在區內擺設街站，免費為街坊派發口罩、搓手液及漂白水等防疫用品。

召集人梁志祥表示，口罩是抗疫必需品，但市面口罩價格都成了「海鮮價」，希望可透過採購和捐贈收集口罩，再免費派發予市民。

他又指，雖然全港學生四月才復課，但不少市民反映兒童口罩更加難買到，所以會為街坊團購韓國的兒童口罩。他又呼籲，元朗區議會應做更多務實的工作，盡快將撥款購買的防疫用品送到市民手中。

### 自掏腰包 網購派街坊

元朗區社區幹事司徒駿軒，亦出錢出力在網上搜羅逾 2000 個口罩，免費派發予區內「打工仔」、長期病患及行動不便人士。

司徒駿軒表示，口罩短缺下，市民要辛苦排隊候買口罩。每逢有派發消息傳出，總有大批街坊來排隊，自己在二月初首次派發口罩時，最早一位街坊凌晨 2 點已排隊，令他感到不好意思，所以之後加快派發。

司徒續說，由於打工仔無時間購

口罩，他希望可幫上忙。

### 做好資料搜集 提防網騙

近期不少市民急於購買口罩，但連鎖店、藥房口罩貨量緊張，只好將目標轉移網絡，在大小網上平台或社交專頁留下「兩盒 Thx！」網購口罩，但亦因此容易墮入不法商人圈套。

司徒駿軒表示，自己在網上買口罩時，亦與普通市民一樣，留言博一博，但過程中屢遇人狂催過數，亦有炒高價格等情況。他建議市民網購口罩時要小心。

他說，現時網上有多个 Facebook 群組，專門收集舉報個案以及騙徒資料，市民網購時前可以參考有關群組。



新冠肺炎疫情未受控，街坊出入須配戴口罩。



## 等我罩住你



司徒駿軒手頭常備多盒口罩，與有需要者分享。



口罩來自印尼、越南及埃及等地。



梁志祥贈送口罩予食環署外判清潔工人。

## 支援清潔工友 守住最前線

除了醫護需要足夠防疫裝備，每天為市民處理垃圾的前線清潔工人，同樣要有足夠保護。清潔工收入難以負擔炒高價口罩，成為疫症下極無助的一群。

有見及此，「元朗社區抗疫連線」早前到天水圍食物環境衛生署元朗車廠，贈送口罩予逾 100 名食環署外判清潔工人，感謝他們在抗疫時期堅守崗位。

召集人梁志祥表示，新冠肺炎疫情持續，多區亦有確診個案，但有清潔工友反映，口罩不足，部份可能要清洗重用，令口罩失去防禦力，這對經常接觸垃圾、髒物的他們而言是極為危險，所以向他們派發口罩，感謝他們貢獻社區，並讓他們能安心為香港守住防疫最前線。他又提醒，市民要勤洗手、戴口罩。





Duffiscool  
出品 抗疫  
Sticker，歡  
迎下載。



身處黑暗天地中，遇上手繪藝術令她著迷，從此雙手的溫柔發出一份光。經歷情緒跌宕的階段，平面設計師根怡重新出發，感受人生沿路風光，藉手繪 Henna 在社區傳送快樂。

# 畫師手繪掃走灰色足跡 身上紋彩色 快樂是本色



Bowie 享受為別人身上畫上「祝福」。



Bowie：  
Henna 手繪  
係人面對面嘅橋樑！



貓大人仿佛睇到入神。

根怡（Bowie）曾任全職設計師八年，她形容當時的自己好像機械人，僅負責將客人的要求輸出，客人會對她說：「趕 Deadline，你求其交到貨就 OK。」

追求美感與完美的她心想：「我心目中想做嘅嘢同香港商業市場不合，一路好掙扎。」當時 Bowie 的家庭與生活也出現問題，承受巨大壓力，因而得到情緒病，飽受嚴重失眠煎熬。

Bowie 於是抽出一整年外出走走，以望淨化心靈。旅行期間，Bowie 認識 Henna 這門手藝，令她憶起兒時在海洋公園遇見的一位畫 Henna 南亞裔女士。

Bowie 慢慢對 Henna 產生濃厚興趣，到今日成為 Henna Artist。她回憶道：「有一次，我買了 Henna 材料回家畫，畫下畫下就覺得睏了，就睡著了。那次是久違的熟睡。」

「每個 Henna 圖案都有意思，寓意轉遞祝福和快樂。」Bowie 相信符號帶來能量，能傳送快樂。

其實鳥籠並沒上鎖，  
只待你勇敢踏出一步。

Bowie 因為 Henna 跳出了自己的框框，有了勇氣面對未來。現在的她是插畫師，同時會到訪不同機構教授畫畫和 Henna 手繪。一度有情緒病，令 Bowie 看到一些事：「香港人快樂指數很低，缺少了包容，往往忘記了人有無限可能性，可塑性很高。」

Bowie 常在專頁「Duffiscool」上載插畫作品，希望給香港忙碌一族紓壓。最近，Bowie 設計「防疫系列」Sticker，用可愛圖畫提醒大家做足防疫措施。

## 長於屯門 畫出生活

在黃金海岸擺市集，送出以快樂為題的小插畫卡片



Bowie 相信  
符號帶來  
能量，能  
傳送快樂。

Bowie 生於屯門也長於屯門，對她影響深遠的人、事和物，也都在這裡找到。

大自然元素  
影響到我的藝術路

Bowie 指出中學的藝術老師，就是她藝術路上的啓蒙老師。Bowie 亦提及屯門的馬術學校，與她家相距不遠，步行一會就可到達。她曾經在那裡做義工，協助有特殊需要的小

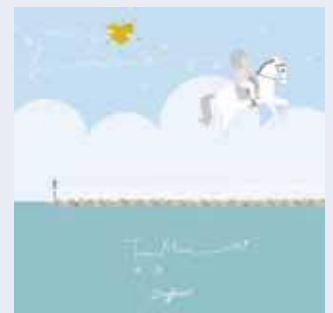
朋友學騎馬，自己也有嘗試在那裡學騎馬。

久不久，Bowie 還會到屯門海濱長廊走走，吸一吸新鮮空氣，引發靈感。「我深信這些大自然元素都影響到我的藝術路，走大自然風、簡約風格。」

Bowie 近年專注在社區內舉辦 Henna 教學班。她說得悉學生們下課後，會替身邊的人畫 Henna，然後拿相片給我看。「許多時候當大家機不離手，Henna 就成為人與人面對面的橋樑。」



Bowie 走入社區，用 Henna 藝術與學生交流。



Bowie 以騎術學校作藍本，為「我家」製作小插畫。



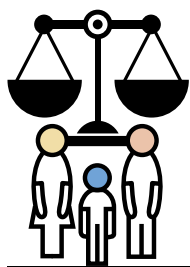


《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

## 單車賊欣田作案

新冠肺炎疫情持續，不少街坊都選擇假日到郊外遊玩，或者踩單車運動一下，但停放單車也要小心提防。屯門的欣田邨早前就發生單車偷竊事件，幸得保安員發現並隨即報警，南亞裔疑犯最終被捕。

屯門區議員賴嘉汶就提醒各位街坊，記緊將單車泊到邨內單車位，以減低單車失竊的風險。



屯門區議員賴嘉汶到場了解事件，並提醒街坊，記緊將單車泊到邨內單車位。



## 邨內非法聚賭？ No Way!

有街坊反映指，天水圍天頌苑頌澤閣的走火通道，經常出現聚賭情況，而且雜物堆積，十分擾民。元朗區議員陳詩雅在社交網站 Facebook 上載圖片指，已通知管理處清理雜物。各位街坊終於可以有一個安寧、衛生的環境啦！

天頌苑頌澤閣的走火通道一度出現雜物堆積情況。(陳詩雅 Facebook 圖片)



## 苔玉工作坊

在家防疫做咩好？不妨試下種植苔蘚盆栽。用苔蘚當作器皿來栽種植物，據說是來自日本江戶時代的其中一種種植方法。把合適的植物插上經過調配的泥土(用土)搓成圓球，然後包上新鮮乾淨的苔蘚，可為盆栽帶來保濕、透氣的生長環境，同時可避免泥土容易積水而造成的爛根現象。

有團體就特意舉辦工作坊，除教授這來自日本古代的獨特種植技巧外，也會分享有關各款植物的養護經驗，讓學員充分了解自己的苔玉作品，去除「植物殺手」的憂慮。



用苔蘚當作器皿來栽種植物，既美觀，又可為植物提供養分。

### 活動詳情

主辦單位：Facebook 植屋

日期：由即日起至3月29日(星期六至日)

時間：中午12時至下午1時及下午3時至4時

地點：元朗上攸田村

費用：300元

作品簡介：下白泥為香港數一數二欣賞日落美景的絕佳地點，浪漫的日落景致吸引到不少遊人靜候細賞，用心感受的同時更用手機、相機拍照留念，捕捉醉人一刻。(劉德威 下白泥 · 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。

## 夕照捕手



## 宮崎和牛飯有得食

近日屯門 V City 新開一間日式炙燒丼飯店，名叫炙宴，主打性價比高的日式丼，款式多達十多種，159 元便可食到宮崎和牛飯，宮崎牛入口即溶，特上鰻魚飯夠肥美，質素絕不欺場，屯門街坊不妨一試！



宮崎和牛飯的宮崎牛入口即溶。





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剝的，正確做法應該將蝦肉放在砧板上，然後用刀大力壓碎，再剝幾下就可以。

# 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，再剝幾下即可。

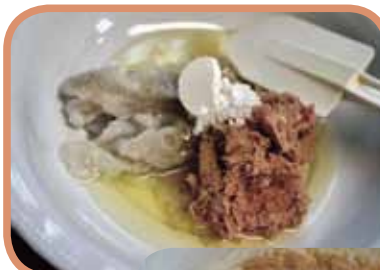


2.

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！

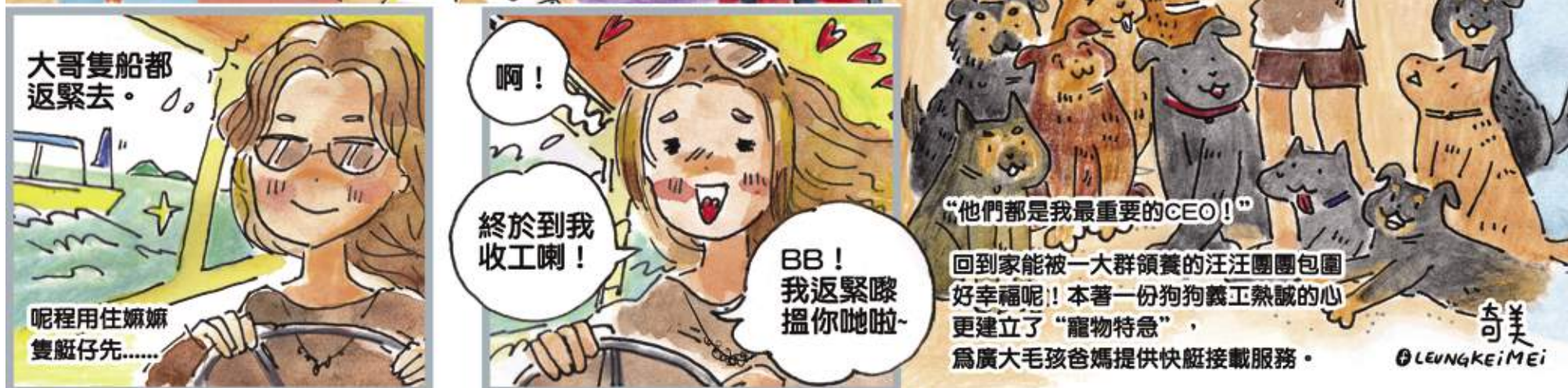
玩得開心啲！

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

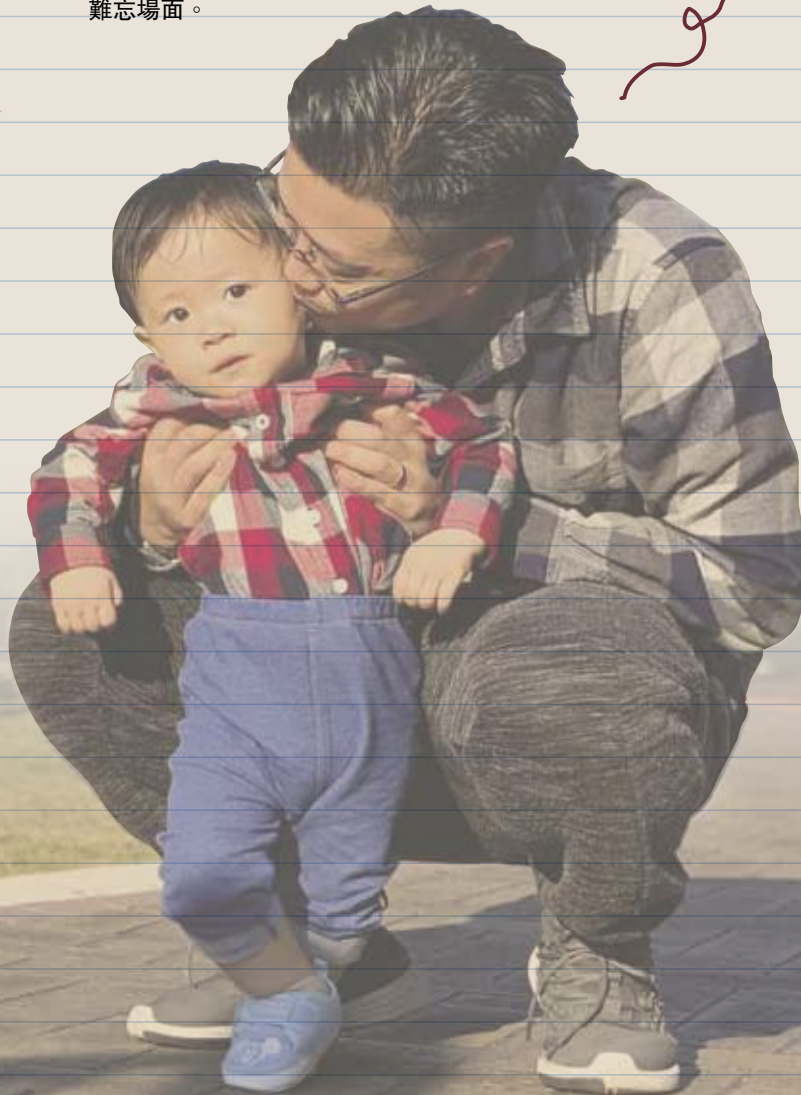
隨著孩子年歲增長，蠶豆症病童家長會越來越擔心。小孩成長階段中，單單一個小食部，都危機四伏。

「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。

## 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。



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。

### 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

