

# 我家

HoMemory

看得見的人情味



14-15 封面故事

一筆做二不休  
畫出香港壁 data

02-03

### 我家·焦點

鸚鵡放微波爐加鏟？  
主人呢鋪玩大咗

04

### 醫·家

銅芯口罩  
點洗點用至安心？

07

### 無綠不歡

東澳古道  
郊遊啱啖氣

11

### 型色·煮意

當魚腐遇上蛋白  
就係咁鬼滑



東涌日前發生一宗「微波爐叮鸚鵡」鬧劇！一名住在東涌的中年女子，在社交平台貼圖表示，正將一隻鸚鵡放進微波爐，更留言聲稱「加餸，紅燒乳鴿」。相片裡微波爐亮起使用燈，加上數字燈疑在倒數中，不少網民擔心鸚鵡燒慘變菜式，嘗試找出婦人，防止「扔寵物落樓」案件重演。

事發為5月4日，事件在網上惹起掀然大波。當晚，一名58歲女子自稱是鸚鵡主人，急急作出澄清，指自己只是與朋友分享跟鸚鵡開玩笑的圖片，她當時指出只是「悶悶哋，天氣太熱，鸚鵡又唔食嘢，整啲嘢等佢玩下！」

她表示，未知為何相片會被人放上網瘋傳。

## 事主擔心被網民起底 帶同寵物鳥警署報案

她強調，當時她並無意圖傷害愛雀，相片中微波爐的門亦未有關閉，留有空隙因此才會亮燈，更稱：「如果我叮熟咗佢，可以擺到今日？」

由於事主不堪遭受大批網民起底抨擊，擔心受到威脅，因而帶同涉事鸚鵡，前赴位於東涌大嶼山北警署報案。

警方發言人指，5月5日上午接獲一名男子報案，指在社交平台看到有人懷疑虐待一隻寵物鸚鵡。大嶼山警區刑事調查隊第五隊人員接手案件，向一名58歲女主人調查，並安排愛護動物協會檢查該隻寵物鸚鵡。

## 受調查三句鐘未被起訴 形容事件：「雨過天晴」

經初步調查，該寵物鸚鵡身上沒有表面傷痕，案件一度列作「懷疑虐待動物」。當時

寵物鸚鵡身上並無表面傷痕，最終她於警署經約三小時調查後，便獲准她帶同鸚鵡離開，未有被起訴。她離開警署後形容事件終「雨過天晴」。

愛護動物協會發言人證實，當日收到多個市民通報，指有人在其社交平台上載懷疑虐待鸚鵡的相片。

發言人表示，難以單從相片確定事件是否涉及虐待動物，但重申動物主人必須謹慎履行主人的責任，避免將動物置於存在危險的境況，以防意外發生。

發言人提醒寵物主人，任何動物即使是人類，當被安放在一個陌生的環境時，均會感到或多或少的不安，動物主人必須注意及避免。

發言人續指出，希望動物主人避免發放不恰當，或容易引來誤會的訊息，以免令不理解情況的人士有樣學樣，屆時便會出現不堪設想的後果。

覺得瘋狂；喺屋企。  
昨日下午9:55發佈

加餸~紅燒乳鴿



今次玩大了！

東涌女子發帖指將鸚鵡被放進微波爐，聲稱：「加餸，紅燒乳鴿」。

# 唔駛 爐 氣



女事主被網上起底抨擊，因而帶同涉事鸚鵡報案。



女事主形容事件「雨過天晴」。



保護動物人士IGS擔心，女事主行為日後對該鸚鵡造成負面影響。

# 變雀特濃？



事發當晚，一名 58 歲女子自稱是鸚鵡主人，急急澄清指是開玩笑。

## 疫情下多區現虐殺野鴿

新冠肺炎影響下，市民對野生或流浪動物的恐慌情緒變得嚴重，當中白鴿更易成為受害者。除了不少地方為改善環境衛生趕絕野生雀鳥、破壞牠們的巢穴及雛鳥外，早前本港不同地區更發生多宗撲殺或虐待野鴿的案件。

今年三月，一名途人行經深水埗昌新里的行人天橋對開時，發現上址有不少白鴿，於是上前拍照。

就在此時，一名身穿粉紅色恤衫的戴眼鏡男子突然衝向白鴿群，徒手捉着其中一隻野鴿，更出手監生扭斷該野鴿的頸部。而元朗亦有白鴿慘被拔毛喪命、死狀恐怖；天后有人滾水淋鴿、漂白水潑鴿等，手法愈見兇殘。

### 傅曉琳：盲目趕鳥不合理

「雖然佢話係假嘅，但係點解要將鸚鵡放落微波爐，開啲咁嘅玩笑，會俾佢嚇親！」前離島（東涌）區議員傅曉琳認為小動物都有生命，惡作劇行為幾近瘋狂，希望事主能汲取教訓，其他人亦不要模仿。

傅續指，近期的確有不少街坊，因疫情提升衛生的意識及憂慮。她認為，野鴿等野生雀鳥亦是社會一部分，疫情傳播源頭亦非牠們，如果盲目驅絕並不合理。

傅建議社會大眾自律，不去餵飼野鴿，並讓牠們自然覓食，加上與牠們保持距離，勤洗雙手勤清潔地方，就不需要過於恐慌。



一名男子於深水埗徒手捉着其中一隻野鴿，監生扭斷野鴿頸部。

# 東涌加餵鸚鵡是鬧劇

## 愛護動物人士：對鸚鵡有負面影響

與寵物合照「玩大咗」隨時惹上官非！執業大律師陸偉雄表示，微波爐屬密閉空間，明顯不適合放動物於微波爐內。

陸偉雄續表示，就算事主稱聲稱只是玩耍，未有將門關實並啟動微波爐，單憑將鸚鵡放進微波爐這個舉動，已可對動物構成不必要的驚嚇或痛苦。

根據《防止殘酷對待動物條例》，一旦有意圖折磨、激怒或驚嚇動物，不論動物是否死亡已有可能觸犯虐待動物罪，一經循簡易程序定罪，可處罰款 20 萬及監禁三年。

### 「點解咁對動物朋友？」

社交群組「香港救援鳩鴿及雀鳥創辦人」版主 Gian 認為，不論事件中的鸚鵡最終是否受傷，亦不應該如此對待動物，原因是因為心理上動物不能發聲跟主人溝通，故很難實際得知牠是否造成心理傷害。

Gian 以人類小孩智商與鸚鵡智力作比較：「就算係一歲到三歲嘅小朋友，你都唔會放佢係微波爐，困住佢，咁點解要咁對啲唔識出聲嘅動物朋友？」因此站在動物權益立場，她認為無論該行為日後會否對該鸚鵡造成負面影響，亦絕不會認同這種行為。

# 銅芯口罩

## 點洗點用至安心？



「銅芯口罩」特別之處在於其由六層功能物料構造而成，當中有抗菌層透過微銅抑制細菌及常見病毒，而過濾層則阻擋大部分微粒、細菌及飛沫；另外還有用來保護過濾層的保護層以及保持皮膚乾爽的内層。

### 勿用清潔劑 勿用手擰乾

創科局稱，該口罩於 PFE、BFE 及合成血液穿透阻力方面，都符合 ASTM F2100 一級標準，可以清洗 60 次，建議用家每日最長使用 8 小時，用完便要清洗一次，只需用肥皂和冷水手洗，再用毛巾印乾水份和平放晾乾，緊記要逐個口罩單獨洗，以免同時清洗數個口罩或與其他衣物混合清洗有機會構成交叉感染。特別需要注意，為免破壞口罩結構，切勿使用消毒水、漂白水、熱水，柔順劑等，也不可擰乾、熨乾或機洗。

不過，這款可重用口罩抗菌功能不及即棄外科口罩。專家提醒，有四類人士應避免戴可重用口罩，包括到訪醫院、老人院及診所等高危地方人士；有出現發燒、呼吸道感染病徵的病人；接受家居檢疫人士及新型肺炎確診者或懷疑個案。另外，不建議三歲以下嬰幼兒佩戴，以免構成窒息風險。

### 清潔五部曲：



- ① 用肥皂和冷水手洗
- ② 在水中輕輕攪動及按壓口罩
- ③ 用清水沖洗乾淨



- ④ 用毛巾輕輕印乾水份
- ⑤ 平放晾乾

### 使用方法：



- ① 口罩有條紋一面向外，口罩應覆蓋口、鼻和下巴
- ② 將掛耳帶繞在耳上，使口罩緊貼面部。較彎曲的一邊向上



掃碼即睇清洗及使用步驟

## 四類飲品 勿用保溫杯

### 中鉛毒隨時攞命



不少人愛用保溫杯，但原來不是所有飲品也可以盛載。台灣曾有案例是每天用保溫杯盛咖啡飲用，最終該男子因吸收過量金屬導致鉛中毒，並間接引發吸入性肺炎而亡。

台灣腎臟科醫生洪永祥於台灣電視節目《醫師好辣》分享，該名 50 多歲男子習慣用同一個保溫杯盛載咖啡已近 20 年，其保溫杯內層早生鏽，但仍沒有更換保溫杯。男子因交通意外送院後，醫生檢查後發現，男子大腦皮質萎縮並嚴重貧血，腎功能衰弱，相信是吸收太多重金屬，導致鉛中毒，最後更引發吸入性肺炎身亡。

### 不宜用保溫杯飲品：

- ① 酸性強的飲品，如西柚汁、橙汁等果汁飲品，或乳酸飲品，容易變壞。
- ② 有氣的碳酸飲品，如汽水，容易令內部壓力過大，導致飲品噴出。
- ③ 濃茶、咖啡等味濃飲品，容易味道和顏色殘留。
- ④ 酸鹼值過高的飲品，如鮮奶、檸檬汁、茶及汽水，容易侵蝕不銹鋼塗層。

資料來源：香港消委會

## 女士必睇！把握調理黃金時機



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。



香港在職女性公事家事兩邊忙，難免形成心神不寧，身心俱疲，導致越來越多都市出現月經紊亂問題，表現為月經週期或出血量的異常，或出現月經前、經期時的腹痛及怕冷、煩躁、周身痛、面部浮腫、下肢水腫等全身症狀。月經後期病，指月經週期延後 7 天以上，甚至 3 到 5 個月來經一次，連續兩個週期以上。本病的病因有虛實之別。

**虛者：**常因腎虛、血虛、寒虛導致精血不足，沖任不充，血海不能按時溢滿而經遲；

**實者：**多因血寒、氣滯等導致血行不暢，沖任受阻，血海不能如期溢滿，致使月經後期而來。



### 兩款食療推介

#### 參歸枸杞烏雞湯 (適合血虛型體質人士)

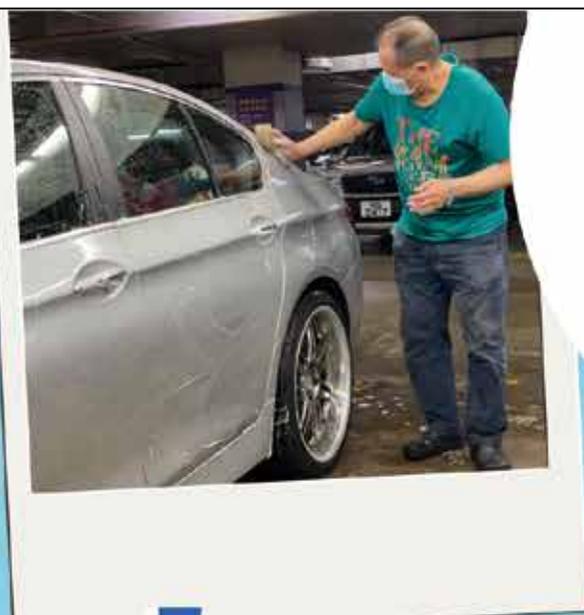
材料：當歸身 30 克、人參 10 克、枸杞 30 克、陳皮 10 克、烏雞 1 隻  
 做法：先把雞去毛及內臟洗淨，再把人參、枸杞、陳皮、當歸身洗淨，用布袋包裹，置雞腹中，加水 3,000 毫升，煲 3 小時，食雞飲湯。

#### 薑艾紅糖飲 (適合實寒型體質人士)

材料：乾薑 30 克、大棗 30 克、紅糖 30 克  
 做法：上述材料加適量水，同煮湯飲，每日 2 次。



環保慈善基金屬下社會企業



Sky Blue

藍天

# 環保 汽車美容



車主  
抗疫  
必備

車廂蒸氣  
清洗及護理

\$900

十次洗車  
或吸塵套票

\$800

粉嶺

粉嶺聯和墟帝庭軒停車場UB2

電話：28681865

營業時間：09:00-19:00

觀塘

觀塘偉業街182號碼頭廣場

停車場2樓L17-L18

電話：53485346

營業時間：08:00-18:00

三次三重  
3M水晶車臘

\$2990



香港學生停課無了期，加上各類戶外活動被叫停，小朋友大部分時間都留守家中，以致各位家長各出奇謀，務求停課不停學！近日聽聞麵粉成為最新搶購物資，原來烘培成為熱門親子活動！有無想過烘培期間，孩子們從中都能夠吸取不同的知識？今天就由整蛋糕開始吧！

# 齊齊蒸雞蛋糕 科學數學 都學到！



## 簡易蒸雞蛋糕：

### 步驟一：

首先，將糖加入雞蛋中攪勻，然後再加上油和乳酪，再次攪拌約一分鐘，形成蛋漿備用



### 步驟二：

將梳打粉混入班戟粉中（這時候，家長可以考考小朋友，將兩者的分量加起來，計算出總和）

### 步驟三：

利用麵粉篩將班戟粉慢慢倒入蛋漿中，之後攪拌均勻至無粉粒狀態，把粉漿倒入蛋糕紙模中，輕輕震動幾下蛋糕模，目的把氣泡弄出來



### 步驟四：

利用蒸鍋把水煮滾（當水滾的時候，打開蒸鍋蓋，會有大量的水蒸氣釋放，家長可以從中解釋，水受熱後會變成水蒸氣，這種由液體變成氣體的過程稱為蒸發）

### 步驟五：

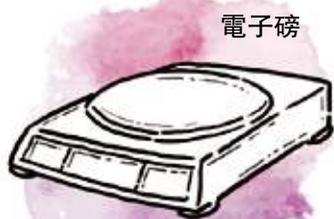
把蛋糕模放進蒸鍋，用中火蒸大約 15 分鐘



## Tips：

我們可以先用布包住蒸鍋蓋，這樣可以防止水蒸氣滴回蛋糕中

## 預備工具：



## 後話：

學習知識也可以來自日常生活，與其杞人憂天，擔心小朋友的學習進度，各位家長可以利用這難得的親子時間，在愉快的整蛋糕過程中，也能滲入學習數學和科學的知識，最後也讓他們按照步驟描寫和繪畫出 DIY 食譜吧！有兄弟姐妹的家庭，更加是一個合作訓練！

限聚令放寬了，可以約埋一班朋友8個人郊遊喇！大家可能久未運動，身體機能亦退化得七七八八，真心不建議難度太高的，主要平路偶有高低起伏就啱啱好。想遠離市區不如去一趟大嶼山？這次由東涌出發往大澳，踏上著名的東澳古道，從古村到機場再到港珠澳大橋，數百年的變化活現眼前，積累已久的壓力一下子釋放了。

# 東澳古道 郊遊叫啖氣

## 就直接東涌行吧！

可能大家好懶，想偷雞搭巴士由逸東邨出發，但難得郊遊，還是多行這25分鐘路吧，而且可以順路看看所餘無其的東涌小炮台遺址，又可以探訪行程裡的第一條古村馬灣涌村，比坐一程巴士強得多吧！

## 現代的古道好好行

離開逸東邨後，當看到侯王廟及足球場，就是東澳古道的起點了。纜車在遠處緩緩登山，機場及港珠澳橋在旁襯托，就有種令人心曠神怡的魅力。整段東澳古道大多鋪好了石屎路，路面寬闊易行唔跣腳，好踏實好輕鬆。



進入東澳古道回望逸東邨，很詩情畫意。



來幫襯吧！促進一下經濟也是好的。

## 炎熱下要好好乘涼

粗心大意的人容易出意外，以為古道好行就得意忘形起來，忘記休息的重要，今天的路程足足4小時，加上天時暑熱，切記多飲水多乘涼。古道起點開始大概15分鐘的路程，會看到雪心亭，有需要就停一停，叫一叫。再行30分鐘，期間經過第二條古村礮頭村，之後就是避雨亭，這裡坐擁180度無障礙超一流景觀，海風撲面「精神晒」！



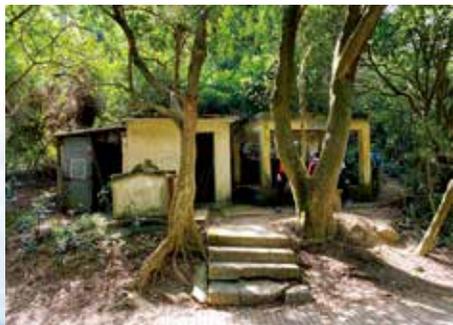
避雨亭翻新了，可以更舒適地欣賞風景。



壯麗景觀，還看到大橋前端的人工島呢！

## 又越過山坡又越過村

接下來的路程多少有點吃力，多了上坡落坡，從沙螺灣村起到深石村的一段較輕鬆，都是平路居多，但由深石村至深屈村的一段就加入了大斜坡的考驗，幸好路段兩旁都是高大的樹木，綠葉成爲了最佳拍檔。



深石村至深屈村可看到較多廢棄村屋，遊人都在此休息。



看到前方點點白屋，就是知道快到大澳了。

## 嘆一碗豆腐花

當去到深屈村，已算是旅程的末段了，此村有一大特色，就是有兩間士多坐陣，枱櫈開滿路旁。不知從哪一年開始，行山食豆腐花變成了常態，每趟郊遊看見豆腐花就會幫襯，唔貴，只係14蚊。

## 豆花過後有驚喜

歎完豆腐花就踏上最後一段路，沿著古道繼續前行，開始的30分鐘路依然是水泥路，然後就是天然的泥石山路了，行到這個分界點，才是這趟旅程最驚喜之處，右方大海長時間伴著我們前行，礙眼的雜草亦不見了，矚目的港珠澳大橋一直清晰可見。

## 旅程即將完結了！

在山坡上看到遠處大澳的建築物時，就表示旅程即將完結。然後，再前行一點，卻發現附近一帶都是燒焦了的樹林，看到這片焦土，就想起疫情下的香港，同樣是焦土處處，各行業都苦不堪言……

最後，希望大家都能振作，讓香港好起來。



一片焦土，希望能快快好起來。

回望一下，都是震撼人心的風景。



## 路線資訊

起點：東涌 終點：大澳  
路程：15km 時間：4小時



電子地圖  
教你點行  
一圖看懂



荃灣梨木樹邨上周有居民確診新冠肺炎，連續 23 日零本地個案紀錄告斷纜。不少居民早已反映馬桶疑似漏氣，惹來「喉管播毒」疑雲，但房署稱工程龐大且「未儲夠」投訴，至今仍未更換喉管。事實上，該邨多幢樓宇年事已高，居民最想換的，更是透過重建帶來的全新居住環境。

## 天花剝落馬桶疑漏氣 房署有管？

房委會在 2013 年檢視 22 條舊屋邨的重建潛力，結論指這些屋邨有需要逐步規劃重建，然而至今仍有 19 個屋邨未有重建計劃，其中七個位於荃灣及葵青，包括有九幢最少 40 年樓齡的梨木樹（二）邨。

### 調查指 逾九成居民撐重建

公屋聯會地區幹事馮卓森接受《我家》訪問時表示，不少梨木樹（二）邨居民都面對單位天花石屎剝落、喉管生鏽滲漏等問題。

馮指出，疫情初期更有居民反映單位內馬桶，即使在未有使用時亦發出臭味，水面在樓上單位沖水後更出現波紋。

不過，房署除了指邨內喉管設計與早前出現「喉管播毒」的青衣長康邨康美樓不同外，亦以工程需要搭棚、而且未儲夠投訴為由，拒絕大規模更換喉管。

居民早已忍夠「溶溶爛爛」的居住環境。去年七月，公屋聯會在該邨進行調查，收回的逾 600 份問卷當中，有高達 95% 贊成重建。

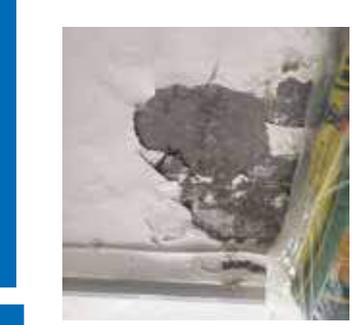
### 馮卓森： 唔通出事先處理

然而，馮卓森指出，政府對公屋重建取態保守，包括以需要為受重建影響居民提供大量安置單位、短期內減少可編配單位數量為由，否定重建作為長遠增加供應的手段，「但這只是陣痛，如果解釋到重建後的單位數量比原有多一倍，市民是會接受的。」

他又強調，重建要有長遠計劃，質疑政府至今十劃未有一撇，更有邨內長者慨嘆或許百年歸老仍未看到重建一日：「樓宇只會越來越老，維修成本只會越來越高，遲早都要面對重建。難道要等到有嚴重結構問題、搞出人命才說要研究？」



梨木樹（二）邨重建目前仍是亮紅燈。



單位天花石屎剝落不罕見。

# 梨木樹下愛的呼喚 重建先夠 換喉

不少居民反映馬桶疑似漏氣，但房署未有更換喉管。



九成半梨木樹（二）邨居民支持重建。

## 配水庫騰地助啟動重建

政府常把「土地短缺」掛在嘴邊，然而土地與時間一樣，就像海綿裡的水，只要願擠，總還是有的。

鄰近梨木樹（二）邨的荃灣二號食水配水庫，正研究搬進附近岩洞。公屋聯會建議

加快進度，騰出四公頃土地興建接收屋邨，預計可提供約 3,000 個單位，足以容納該邨九幢舊樓的居民，從而啟動重建。

馮卓森更估

計，九幢舊樓重建後，可提供多達 7,000 個單位，可以應付輪候冊，也可作啟動荃灣、葵青其他舊屋邨重建之用。

然而，他指配水庫搬進岩洞仍在研究階段，加上牽涉大量前期工程，坦言接收屋邨至 2020 年代尾也未必可落成。

### 倡前高鐵地盤建綠置居

遠水不能救近火，但附近有另一塊熟地：昌榮路與油麻磡路交界的前高鐵地盤。

馮卓森建議，可在該處興建綠置居單位，吸引梨木樹（二）邨居民購買，加快他們遷出單位的進度，短期也可用作興建過渡性房屋，改善劏房戶居住環境。

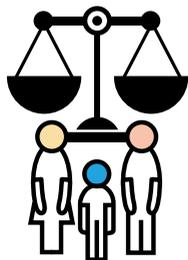
荃灣二號食水配水庫正研究搬進岩洞，馮卓森希望可騰出土地興建接收屋邨。



## 高空擲物 街坊受傷

荃灣中心桂林樓對出近屋苑入閘行人路處，早前發生懷疑高空擲物事件，更令一名途徑的街坊受傷流血，傷者需要送院救治，警察亦到現場搜證調查。

社區幹事曾大就提醒街坊，要盡量在有蓋地方行走，避免誤受傷害。更重要的是，高空擲物屬於刑事罪行，住戶須小心謹慎確保窗台物件不會掉下，家長要教導子女有關高空擲物嚴重後果，可能致人命傷亡判終身監禁。



一名途徑的街坊因被高空擲物所傷流血，需要送院救治。(曾大 Facebook 圖片)



## 宏毅樓垃圾房大火

長宏邨宏毅樓對開垃圾房外多年來垃圾堆積如山，成為衛生大患，日前，更發生大火，幸好消防及時搶救，才沒有造成巨大的人命或財物損失。

葵青區議員郭子健透露，消防員指火警由垃圾雜物中間燒出來，初步沒有可疑，但街坊就擔心火警所引起外牆熏黑以及垃圾房管理問題。郭子健表示，要求管理處盡快清潔外牆和重新上油，同時促請高耀物業管理公司一個月內安裝閉路電視監察垃圾房。



長宏邨宏毅樓對開垃圾房發生火警。(郭子健 Facebook 圖片)

## 1蚊食鮑魚！ 荃灣廣場多間食肆推餐飲優惠

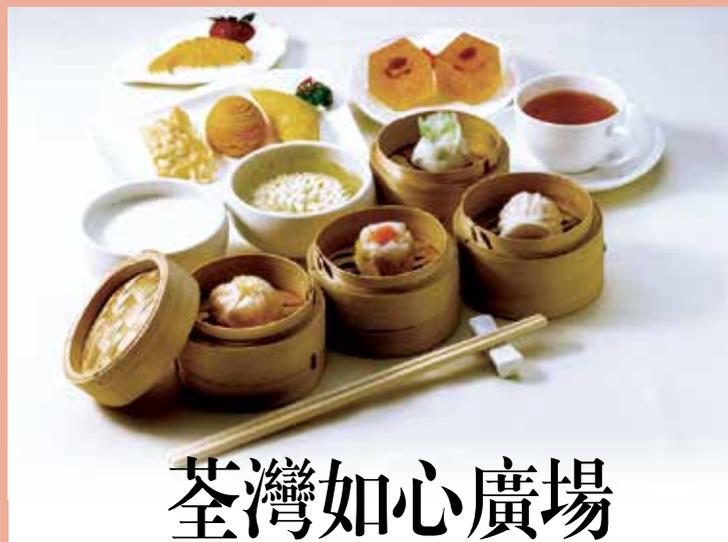
荃灣廣場即日起至5月31日推出「食+買」開心賞，顧客只要於荃灣廣場任何食肆及零售商戶以電子貨幣合共累積消費滿800元，即可獲贈100元荃灣廣場購物現金券，同時賺取The Point by SHKP積分，共可於場內近70間參與商戶使用。

商場內多間食肆都有推出堂食優惠，其中悅私房菜為慶祝1週年誌慶，由即日起食客讚好及分享Facebook專頁，任何堂食加1元即可換購鮑魚1隻。數量有限，送完即止喔！另外，Pizza Express亦有午市套餐買三送一，而專攻日餐的牛角次男坊，則推出「春の桜海老祭り」期間限定餐目，包括79元「櫻花蝦生姜豚井定食」及89元「櫻花蝦生姜牛井定食」，2款燒肉井均以生姜調味，味甜帶鯉魚香，據說生姜可以化痰止咳喔。



\$1 食鮑魚，不過數量有限。

荃灣廣場多間食肆推餐飲優惠。



街坊們足不出戶就可以享受美食啦！

## 荃灣如心廣場 推免費外賣速遞

疫市之下，餐飲業大受打擊，荃灣如心廣場商場近期就推出「Food Express」，為荃灣西指定屋苑家庭提供全面的免費外賣速遞服務。凡於如心廣場商場內之指定食肆或如心海景酒店之「如粵滬中菜廳」，以電子貨幣點餐滿港幣50元或以上，即可享用「Food Express」免費外賣速遞服務！

「Food Express」免費外賣送餐服務涵蓋荃灣西11個指定屋苑、如心廣場寫字樓及商場，屋苑包括全·城滙、海之戀一期、海之戀·愛炫美、萬景峯、柏傲灣、御凱、環宇海灣、荃灣廣場、灣景廣場、祈德尊新邨及爵悅庭。足不出戶就可以享受美食，街坊們不要錯過喔！

# 長洲家嫂教畫畫油郵箱

說到長洲的打卡熱點，有伴定無伴必定經過愛情鎖牆。鎖牆對面一間充滿藝術色彩的賣鎖小店，坐著一位嫁到長洲的女孩。她在為長洲家家戶戶的郵箱上色，亦製作獨有的工藝品，讓遊客傳遞心意。

## 慢工展鎖牆 如此賣藝賣飛佛



Charlotte 為長洲街坊畫出社區元素。

法國有巴黎情人橋，一個又一個愛情鎖扣橋的兩邊，而香港也有愛情鎖牆，位於長洲熱鬧小巷的中段，即 B&B 渡假旅館外的一幅牆。

這次要說的長洲故事，主角是售賣愛情鎖給遊客的「長洲媳婦」Charlotte。

Charlotte 本是市區人，嫁到長洲定居，而老爺是渡假旅館的老闆，「老闆想到將空置的地方化身成愛情牆，同時想有個地方讓人停下來畫心心，於是四年前就有 Bnb The Creative Workshop 的出現，而我本身在市區教畫畫，順勢就幫忙打理。」

“ 配色和圖案選材都可由小孩自己揀主意。 ”

Charlotte 認為自己應對「難搞」孩子有一手，也慶幸長洲少有「直升機家長」，不少家長帶孩子來學畫畫，都以輕鬆快樂為首要目的，不會刻意要求有標青成績。

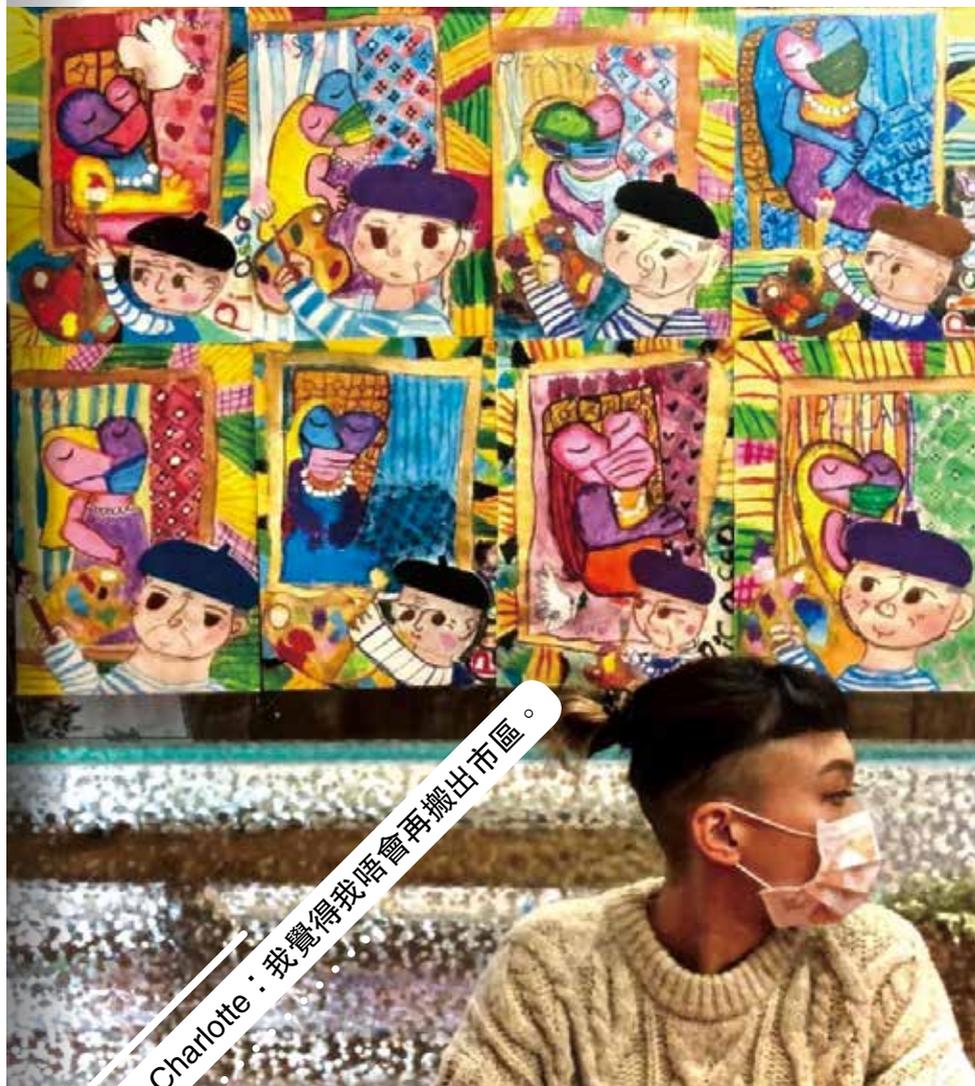
多年的教學經驗，Charlotte 總結而言，最多孩子會回應一句：「不知道！」她感慨香港的「填鴨式」教育下，許多事情都由大人決定，削弱小朋友的創意潛能。

Charlotte 的教學讓學生自主，「我會告訴他們，來我這裡就是自己做決定的時間，配色和圖案選材都自己揀主意。」

“ 邊個係邊個個呀爺個孫，我都知道。 ”

「小朋友四點半放學，一路食住個手卷從學校行過來。」學生們都長於長洲，Charlotte 最滿足現時的生活，能體驗真正的鄰里關係，並非如以前屋邨只有「Hi Bye」鄰居。

「行出大街，周圍都係自己認識嘅人，邊個係邊個個呀爺個孫，我都知道。」同時，工作室與家裡僅僅 10 分鐘步程，多了許多「Me Time」時間與空間，令 Charlotte 迷上長洲這小島，「我覺得我唔會再搬出市區。」



Charlotte：我覺得我唔會再搬出市區。

### 常遇趣人趣事 蝦碌男仔浪漫大叔

在工作室裡，除了每日幾小時的教學班以外，大部分時間都開放給公眾製作手工藝品，包括木芯和愛情鎖，形成「Chill Time」小角落。

Charlotte 在這裡提供藝術品代畫服務。「以前打工要瘋狂上課，依家教學與藝術並重，不似以前麻木地做，有一種『賣藝』的感覺，我喜歡現在的自己。」

四年多以來，Charlotte 擔當著長洲打卡點的「站長」，見證一對對情侶許下承諾，扣上愛情鎖，趣事天天都有，如男仔寫錯女仔個名、男仔根本不知道女仔的名等等。



為「黎宅」度身設計的狗狗郵箱。



作品展現孩童心裡色彩。



打造孩子們創意小天地。



寵物融化客人的心。

嗎？  
走過長洲小巷，有發現放空好去處



還有一個「大肚臍」叔叔，令 Charlotte 留下深刻印象。她描述一位粗獷大叔未開聲時很 cool，開聲後表情很豐富，並要求寫：「娟，愛你一萬年！」Charlotte 第一下反應「毛骨悚然」，驚訝過後覺得大叔挺浪漫的。

# 簡單炮製 400次料理！



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

我家  
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：謙

07, May 2020



泰式魚腐炆鮮菇

## 當魚腐遇上蛋白 就係咁鬼滑

材料：



魚腐調味料：

紅咖喱醬 1 湯匙、  
粟粉 1 湯匙、  
糖 1/2 茶匙、  
胡椒粉 1/4 茶匙

調味料：

蠔油 1 湯匙、  
生抽 1 茶匙、  
紹酒 1/2 湯匙、  
麻油 1/2 湯匙



借錢絕對唔係一件醜事，最緊要有借有還，香港地邊個唔係欠銀行一千幾百萬呢？成世人做樓奴，唔飲唔食都要繼續供樓，幾唔掂都要靠自己撐住，有邊個可以幫你呢？我哋嘅海洋公園就唔同喇，借錢易過借火，今個月伸手下個月就要到手，不特止呀，當中大部分原來係攤還舊債，淨番啲啲又唔捱得幾耐，即時諗起政府嗰句宣傳口號：借定唔借，還得到先好借！

由集體回憶攪到變咗集體負債其實都幾令人心喻，錢政府唔係無，不過要用得其所，要記住啲錢係廣大嘅納稅人辛辛苦苦賺番嚟，唔係官員亦唔係立法會議員更加唔係俾一班官商當私人俱樂部咁去亂花，相信大家係講道理，都唔想睇住呢隻陪住我哋幾代人嘅「海馬」就咁玩完，更加唔想員工失業，所以可唔可以從根本去改善管理重振聲威呢？

介紹番今期呢個「四百次泰式魚腐炆鮮菇」食譜，唔知近排潮流興嘅 400 次咖啡會唔會好快成為集體回憶？不過可以肯定原來大家都有隻摩打手，咁就啱晒喇，想魚腐滑啲，就要加入打到企身嘅蛋白落魚漿，然後炸成金黃，熱辣辣就咁食已經好好味，今次用咗紅咖喱做魚腐，多咗份鹹鮮辛香嘅味道，加埋鮮菇一齊炆，睇同食都一樣咁滑滑。

做法：1.

鯪魚肉落調味料打至起膠，加入蛋黃攪勻



2.

蛋白打至企身，然後分 3 至 4 次加入魚漿攪勻



3.

慢火燒熱鑊油，用匙羹做成球型放落熱油炸至金黃備用



4.

砂鍋落油爆香薑片，隨即落魚腐、鮮菇、蠔油及生抽炒香，倒入 100ml 水正蓋炆煮 5 分鐘至收汁，落蔥段、麻油贊酒，最後埋茨即可





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。



最近，尾仔認識了一位好厲害嘅朱古力甜品師，大開眼界啊！

可可先生，咁有興致種樹嘅？

係時候移苗了。

可可先生

還要多澆水呢。

訪問人物

Rayca's chocolate 阿Ray

Facebook : Raycaschocolate

呢棵係可可樹，佢日後長出嚟嘅果子可以製作成朱古力㗎！

幻想~

希望佢快啲快高長大，開花結果。

幻想~

嘩！我都係第一次見朱古力嘅原材料。

可可花很可愛，只有五毫子的大小，一朵朵小花聚在一起。

果子長大，一顆顆掛在樹幹上，表皮看起來很像木瓜^^

生可可豆白裏透紅，一粒大概兩厘米，脹卜卜好飽滿。

陽光曬乾，可可豆會變成深褐色，烘焙後可可會散發出陣陣朱古力香氣。

怕長肉肉可以選擇可可茶，天然無糖零負擔。

經過研磨、加熱攪拌、調溫等種種程序，

改善朱古力的風味、口感與色澤。

便可入模定型，製成美味的朱古力，送到你我口中。

有朱古力濃沃嘅香氣，卻擁有果茶嘅清新，好神奇呀~

佢隻手工製Nama chocolate同碧加果仁朱古力超好味，哇哈哈食咗先算~

用心製作朱古力唔簡單呢！

Rayca's chocolate

“你知道嗎？一口美味朱古力背後背負着很多人的汗水和努力，裏面孕育了很多非洲、南美洲、東南亞農民家庭的經濟，希望大家吃每一口朱古力時懂得珍惜呢！”

奇美

LEUNGKEIMEI

一起走出新界去



隨着疫情有所紓緩，不少港人都選擇到新界的郊野度過周末。假如大家擔心日曬雨淋，今期古蹟古鄉介紹的地方就絕對適合大家。一改以往的慣例，今次帶大家走出新界，來到港島中環荷李活道，認識這個有百年歷史、昔日的權力中心——前中區警署建築群。

前中區警署建築群現時已成為「大館」活化項目。「大館」沿用上一代市民所稱呼的「大館」，之所以叫「大館」，並不單止面積之大，更是因為中區警署有着統領各區警務的職能，集法治、司法和懲教服務於一身。建築群內就有三座法定古蹟，前中區警署、中央裁判司署和域多利監獄，以下就會為大家一一介紹。

## 前中區警署—警察總部大樓

曾是港島區警察總部的前中區警署，由總部大樓、營房大樓以及警察宿舍等八座建築物組成，當中最為矚目的是被列為法定古蹟的總部大樓。



這座融合兩種風格的建築物由英國皇家工兵部隊軍官操刀設計，在1919年以鋼筋混凝土、紅磚及花崗岩建成。曾是全港最大的警署，在荷李活道的一邊看來是刻上「HONG KONG POLICE」（香港警隊）和「1919」的落成年份，加上不少典雅建築的柱式，正是新古典復興設計。至於內部的入口，由於是主要供警員出入，以簡樸的紅磚為主。

兩旁有「G」和「R」字樣，是當時在位的英國國王喬治五世 George Rex 的簡稱。



### 古蹟資訊 大館建築群

地址：香港島中環荷李活道10號

級別：前中區警署、中央裁判司署和域多利監獄皆被列為法定古蹟

開放時間：上午10時至晚上11時

## 認識百年前的 權力中心



# 館

溫馨提示 大館建築群目前向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守愛護古蹟。

## 中央裁判司署

建於1847年的中央裁判司署是香港第一所興建的裁判司署，原身只是中央監獄旁的細小建築。隨著法庭事務逐漸繁複，中央裁判司署在1913年原址拆卸重建。作為香港最古老的法院建築，以希臘復興式的建築風格貫徹全院，底層以花崗岩護土牆為主，外牆用上廣州紅磚以及古希臘多利克式大石圓柱支撐，可謂中西融合。

現時看到的前中央裁判司署最初主要負責審理港島區的案件，1964年起只審理警隊刑事偵緝處的案件。隨著最高法院大樓建成，前中央裁判司署的作用亦慢慢減少，先後改建並成立入境事務處及其他組織的辦事處，終在2004年關閉。

## 域多利監獄

域多利監獄是「大館」中最早期的建築群，最早的部分在1841年興建，其後不同的監獄倉房分別在1845年、1858年、1878以及1893年興建或重建。早年這裏以小型獨立囚室為主，但倉位仍不敷應用，華人囚犯被逼囚在狹小的空間中。後來中央監獄多次加建監獄樓層以及增設倉房，全盛時期共有6個倉房。提到監獄內的人，不單止有一些犯罪人物，其實越南國父胡志明、愛國詩人戴望舒亦曾被囚在域多利監獄。



早年域多利監獄囚犯用的手扣。



香港街道上有多幅壁畫，皆出自港產壁畫師姚俊傑一雙手。不少人認為姚的人生已獲勝，但一如許多港人奮鬥故事，辛酸冷暖只有自己知。鍾情白楊樹的姚俊傑，發揚嚴冬不倒精神，近年感染眾多藝術學生，為社區繪畫出獨特的藝術品。

## 毅術動人 設計師助青年展潛能



唔想浪費集體回憶！

# 一筆做二不休

# 畫出香港

# 碎data

在香港土生土長、手繪壁畫藝術家姚俊傑 (Joe) 曾習西洋繪畫及純藝術。姚先後畢業於香港插圖藝術學院、大一藝術設計學院及英國創意藝術大學，獲藝術設計碩士學位，藝術生涯中屢獲獎學金及設計殊榮。

### 中三輟學 18 歲夜校讀藝術

常人說風光的背後總有獨特人生歷練，Joe 也不例外。Joe 直言不愛讀書，中三已輟學，跟父親學做裝修，直至 18 歲才貿然修讀夜校讀藝術課程，跟隨一位藝術大師學畫西洋畫。

當時他早上做裝修，晚上習藝，如此過了四年半的半工讀「兩棲生活」。其後，他有感在港難以全職發展藝術，於是再去修讀室內設計兩年，憑著自身努力更成為全校第一，獲得資助到英國再深造兩年，完成碩士課程。

「到英國升讀大學，需要考國際英語水平測試，我的考試成績 3.5 分，相當於香港小學程度，但英國大學

的收生標準需要有 6.5 分。升學顧問同我講從未遇到一個學生英文程度這樣低。」

### 回港做設計師 教書練口才

於是，Joe 大膽搏一鋪，到英國進修一年英文。期間語文水平須趕及大學收生的標準，結果一年後考到 6.5 分，達到大學的入學要求。

Joe 回港後，在設計公司任職高級室內設計師。性格內向的他，明白到要成為出色的設計師，須具備良好表達能力，所以努力克服困難，並在夜校任教室內設計，其專業與熱誠的態度，成為學生眼中的模範，至今仍在香港專業進修學校（簡稱港專）任教。

「我自己在公屋長大，唔鍾意讀書，所以我係學生身上其實見到自己影子，我會時常分享自己嘅經歷鼓勵佢哋，俾佢哋知道，讀書唔好唔緊要，但揀得做藝術，就要花功夫，證明自己條路無揀錯。」

訪問當日，Joe 正在沙田龍華酒店開授寫生班，「近



畫葉紋可讓頭腦放空。

別人常問我哪一幅畫最美，我會說『下一幅最美！』



一筆一筆，一絲不苟。

幾年爭取多了戶外寫生的機會，首先我讓他們畫樹葉，因為畫紋理能讓學生可以頭腦放空，心境開朗起來，我覺得同樣是一種心靈治療。」

### 推動本地文化組織公益活動

Joe 的藝術夢從室內走到室外，2013 年與友人創立了一個商業藝術組織「Art Dreamers」，推動本地藝術，在香港街道、餐廳、學校完成了大量壁畫街畫。

其後，Joe 更與熱心公益人士組織慈善機構，設計「百花樹」活動，傳揚團結共創共融理念，「百花樹象徵不同類型的花可以共融生長，只要團結。那裡都可以百花齊放，讓世界變得更璀璨美麗，我希望將正能量信息透過壁畫協作，傳遞出去。」

短短兩年，百花樹已在香港不同地方「種植」。微風吹過，仿佛飄來陣陣花香茶香。



戶外開授寫生班。



寫生前好好預備。

## 記錄龍華 80 年來日與夜

在友人介紹下，Joe 認識龍華酒店的老闆娘鍾太。

鍾太熱愛藝術，因此與 Joe 一拍即合，邀請 Joe 成為龍華酒店的藝術總監。

Joe 的首要任務，就是完成龍華酒店的樓梯長廊壁畫，他表示：「我當初聽見鍾太細說因為社會情況，大半年前開始，龍華生意大不如前，經營困難，我覺得好可惜，如此充滿集體回憶的地方，應該去保留與傳承。」

### 傷手不能傷信任



跌斷手，仍然 on fire !

80 多年的店畫下歲月的畫面。由牆底修葺設計、以至完成作品，團隊連日來戴著口罩，為龍華酒店畫下一面壁畫，內容是紀念名作家金庸曾在此創作出不少經典人物。

修葺壁畫期間，Joe 意外跌斷手，不能使用右手工作，但依然訓練左手繼續工作，「失手不失信任，要努力完成每個工程。」Joe 在社交媒體寫道。



為龍華酒店繪畫壁畫。



不知何時開始，已經沒有紅假、病假的概念。努力，因為創作的基因太強烈。

分工合作，真好！

## 筆跡留我家 為馬鞍山添彩

身為藝術工作者，Joe 希望能夠感染更多熱愛藝術的年輕人，堅持自己的夢想，提起畫筆去完成。

因此 Joe 身體力行，透過與各部門爭取不同的社區空間，讓學生們為區內帶來開心活潑、充滿朝氣的感覺，同時將一技之長貢獻社區。

「我問好多學生，佢哋即使從小住馬鞍山，但對於自己嘅社區一無所知，我想佢哋對自己嘅社區更加熟悉。」

### 港生同建打卡點



今年年初，Joe 帶領一眾港專學生由構思到資料搜集、出 Design、搵場地、處理牆底、起稿、上色到做 Outline..... 終於完成在馬鞍山遊樂場的一幅壁畫，以及耀安邨的長梯畫。兩處已成為今時今日的打卡熱門點。

領學生留下彩色回憶。



身體力行感染年輕人追夢。



大街小巷橫街曲徑，都有機會見到佢。



同場加映

「尋·龍華·記」親子繪畫比賽

得獎者可獲龍華酒店豐富餐飲現金券！

雖然未正式踏入夏天，但大家出街都搞到一身汗，又熱又濕天氣容易令人心煩氣躁，出現口乾和小便量少等狀況。媽咪們若想煲消暑湯水俾家人飲用，可以選用當造瓜類入饌，好似冬瓜、勝瓜、老黃瓜同西瓜等，都有生津除煩的功效，可助身體內的濕氣從小便排出，消暑祛濕！



天氣又熱又濕！

教你四款

消暑去水腫靚湯

### 冬瓜薏米扁豆豬脰湯

功效：冬瓜利尿消腫又祛濕；薏米清熱祛濕、利小便和去水腫；扁豆有祛濕健脾胃的作用。

材料：冬瓜 1 斤半  
豬脰半斤  
扁豆 60 克  
生薏米 30 克  
熟薏米 30 克  
乾瑤柱 3 粒  
蜜棗 3 粒  
水 3 公升

做法：① 生熟薏米洗淨後浸半小時，瀝乾備用  
② 乾瑤柱洗乾淨後浸半小時  
③ 煮一鍋滾水，放入豬脰汆水，汆水後切件備用  
④ 冬瓜洗淨去瓢，連皮切件備用  
⑤ 扁豆及蜜棗略為洗淨  
⑥ 煲內放入 3 公升水，加入所有材料  
⑦ 水滾後，先用大火加蓋煲 15 分鐘，再轉慢火加蓋煲多 1.5 小時，加鹽調味即可

### 西瓜皮花旗蔘湯

功效：花旗蔘性溫味甘、潤而不燥，清而不寒，潤喉潤肺、止咳下火；西瓜皮清熱解毒、止渴利尿。

材料：花旗蔘 30 克  
西瓜翠衣 1 斤  
鮮荷葉 1 塊  
竹茹 30 克  
生薏米 60 克  
陳皮 1 塊  
瘦肉 半斤  
水 2 公升

做法：① 西瓜起肉去掉綠色硬皮，保留白色部份，即西瓜翠衣  
② 瘦肉洗淨，汆水備用  
③ 其他材料洗淨備用  
④ 煲內加入清水 2 公升，將所有材料放入。大火煲滾後，轉慢火煲個半小時，最後加鹽調味即成



### 勝瓜扁豆花湯

功效：勝瓜有消暑涼血、解毒通便的效用；扁豆花有解暑化濕的作用。

材料：扁豆花 60 克  
勝瓜 1 斤  
鮮荷葉 1 塊  
雞蛋 2 隻  
薑 2 片  
水 1.2 公升

做法：① 洗淨扁豆花及鮮荷葉；勝瓜刨皮切件備用  
② 水滾後先落薑片、扁豆花、鮮荷葉、勝瓜  
③ 水再滾 20 分鐘後，打入蛋花，加鹽即成



### 老黃瓜赤小豆薏米瘦肉湯

功用：老黃瓜味甘性涼，可以清熱祛濕、解暑、利水消腫；粟米主治脾胃虛熱、反胃嘔吐、消渴及泄瀉；赤小豆性平，主要利水、消腫、解毒，促進血液循環。

材料：老黃瓜 1 個  
粟米連鬚 1 至 2 條  
赤小豆 30 克  
扁豆 30 克  
生薏米 30 克  
蜜棗 2 粒  
瘦肉 半斤  
馬蹄 5 粒  
水 2 公升

做法：① 瘦肉洗淨汆水後，切件備用  
② 老黃瓜洗淨去籽連皮切件，粟米去葉留鬚洗淨  
③ 赤小豆、扁豆、薏米、蜜棗洗乾淨用清水稍浸  
④ 所有材料連水放煲內，先大火滾起後轉中火煲 1 小時，再轉慢火煲兩小時，酌量加鹽調味即可

溫馨提示：由於各人體質不同，大家記得煲之前了解一下自己健康狀況，如有疑問，請先向註冊中醫師查詢！