

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

隱箱雜物通街疊
拾荒婦砌出「安全感」

04 醫・家

銅芯口罩
點洗點用至安心？

07 無緣不歡

東澳古道
郊遊啲啖氣

11 型色・煮意

當魚腐遇上蛋白
就係咁鬼滑

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



擺咗箱籃桶連食物 周六日現身

層層疊疊堆街 大埔老婦儲安全感？

「你走啦，我唔駛你幫！」將一個個塑膠牛奶籃堆疊、儲起來源不明的食物，是大埔神秘紅衫婆婆周六、日指定動作。她原住在富亨邨，有家不歸到處拾荒，常於周六儲起食物及雜物，放在亨泰樓對開路肩花叢，到周日就搬走，往後每星期又重複同樣程序。



精神科醫生指出，心理或因腦前葉異常會令長者出現儲物癖。

由於紅衫婆婆雜物愈堆愈多，又多次在路旁堆放凍肉，因此發出濃濃惡臭，影響附近環境衛生，惹來不少富亨邨居民投訴。

拒絕議員街坊幫忙 「買飯俾佢都唔收」

曾經有街坊感到難以忍受，召來食環署職員來跟進，將婆婆堆放雜物清走，但到下一個周六，婆婆又在原位重新堆疊，由今年二月開始一直維持到近日，情況依然未解決。

「好多街坊、甚至區議員都有去

神秘老婦路邊囤物現場睇

2月16日 紅衫婆婆於周日在草叢上堆起大量牛奶籃。（互聯網）



3月22日

清理後，婆婆會再次堆起雜物。



醫生：儲物癖是心理病 「千祈唔好丟佢哋啲嘢」

「千祈唔好丟佢哋啲嘢，咁樣唔會對件事毫無幫助，更有可能令佢哋變本加厲，儲更多嘅嘢。」精神科專科醫生丁錫全說。

丁表示，儲物癖是一種帶強迫症的心理病；另一種情況是因腦前

葉出現異常，導致出現認知障礙。

丁解釋，儲物癖患者一般缺乏安全感，亦有可能因創傷後遺症而觸發病態儲物癖，病發後缺乏正確認知、理性分析事件。

丁續指出，一般 60 歲以上長

者較容易病發，當儲物行為越見失控，則可視為儲物癖，而最常見的情況，便是近年經常聽到的堆滿家中寸步難行的「垃圾屋」。

假如發現家人或身邊人開始有重複購物、拾荒或不肯拋棄垃圾的

習慣，就要留意可能是儲物癖先兆，應盡早帶涉事人接受評估，避免錯過糾正問題的黃金時機。

如證實患病便需靠心理輔導及認知行為等治療，改正儲物行為。

關心佢，但佢一直唔肯俾人幫，唔肯透露自己嘅事，不斷拒絕街坊幫助，無論你去問多少次，婆婆都唔想人理，連買盒飯俾佢都唔會收。」

有曾經接觸紅衫婆婆的大埔街坊 Ann 表示，一直有地區人士以至區議員跟進她的情況，但最終都無法解決拾荒帶來的衛生問題。

傳丈夫過身無寄託
愈堆愈多打發時間

街坊 Ann 透露，每次也穿上同一件紅色外套的婆婆，本身也

是住在附近屋邨，自去年年尾開始，就開始拾荒後把東西堆在該處，起初以為她只是暫存後變賣，但後來發覺她愈堆愈多。

Ann 續說，東西形成一座小山，婆婆甚至有可能在附近街市，擅自取去食材及牛奶籃，放在該處。

不少街坊也好奇，為何紅衫婆婆會開始該奇怪行為，遂上前了解。據

傳，曾有街坊問婆婆原因，婆婆表示因丈夫過身，想打發時間才執垃圾。

亦有傳言指婆婆有「同黨」，但當再細問下去，她會隨即打發街坊，甚或急步離開。

因此，從來未有人能了解紅衫婆婆的心事及執垃圾真實原因，令受影響街坊無計可施。

劉綽謙：解心結根治
希望社署可著手跟進

民建聯大埔支部社區幹事劉綽謙表示，曾上前了解婆婆情況，得知婆婆情況，但婆婆拒絕援助。

劉解釋，除了富亨的紅衫婆婆，區內大埔中心一帶，亦有一對老夫婦在街頭儲物，另外也有單位出現拾荒堆積滿屋問題。

「如果行為不太影響市容，就唔好對佢咁太強硬，單純清走佢哋雜物，唔能夠解決到問題。如果街坊知道已經有地區或專業人士跟進緊，都可以嘗試短暫包容一下，或者關心一下佢哋。」

劉表示，或因生活或心靈上有所困擾，導致長者儲物以覓安全感，因此必須先解決其心結，才能根治問題，恰當做法是將個案轉介社工及社會福利署跟進。

3月29日

有街坊上前關心婆婆並欲幫忙，均遭一一拒絕。

4月19日

紅衫婆婆會在雜物中堆放食物，影響環境衛生。

5月3日

今個月，婆婆仍然於周六、周日在同一處堆放雜物。



大埔大元邨 2018 年曾出現「垃圾屋」，引來蟑螂影響鄰居。

大元邨曾有「垃圾屋」 走廊蟑螂路困擾鄰居

除了於公眾地方堆積雜物，大埔大元邨亦曾出現「垃圾屋」，因而惹來大量蟑螂及蚊子出沒，甚至爬進鄰居的單位，造成滋擾，在屋外走廊更開出一條「蟑螂路」！

事發於 2018 年 5 月，有大元邨住戶在社交群組佈「蟑螂路」短片。

從當時的影片段所見，該「垃圾屋」外的走廊有數十隻蟑螂，「蟑螂路」甚至蔓延至全層，各住戶的門外均有零星蟑螂出現。拍片事主憤然將蟑螂一一打死。

該拍片鄰居表示，曾嘗試於該單位外噴殺蟲水及放置殺蟲藥，卻弄巧

反拙，令更多的蟑螂從內爬出。

無奈之下，曾向房屋署投訴及報警求助，惟對方拒絕應門，令她大感無助，遂在網上公開片段。

事後，大元邨屋邨管理公司稱承諾會加強清潔，並聯同有關部門跟進個案。

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

中鉛毒隨時擺命



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

環保 汽車美容



Sky Blue

藍天



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：

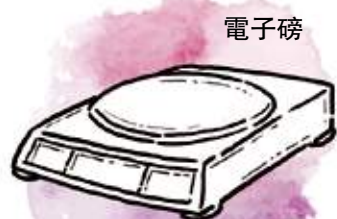
把蛋糕模放進蒸鍋，用中火蒸大約 15 分鐘

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，最後也讓孩子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。

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。

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，抖一抖。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」！

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，綠葉成為了最佳拍檔。

東澳古道 郊遊叫啖氣



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。



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！



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

一個簡單的手機支架，一盞坐地攝影燈，一張列有簡單要點的「貓紙」，李梓敬坐在鏡頭前，開始錄製 YouTube 影片。李梓敬的 YouTube 頻道，差不多每天都有更新影片，短短半年已有超過 16 萬的訂閱量。走入網絡，尖銳 YouTuber，走出網絡，溫柔好爸爸。



家庭觀念十分重，連在辦公室都掛住仔仔嬰兒時的照片。

事實發聲 兒子心中你至勁！

李梓敬經常落區與街坊見面，採訪社區錄製節目，線上線下也見其蹤。



網開兩面

根據福布斯的統計，YouTube 最賺錢的頻道是由 8 歲的美國小孩 Ryan Kaji 主導的「Ryan's World」，每天都會提供一條玩具開箱影片，2019 年勁賺 2,600 萬美元。

每一個晚上 大李小李追看親子頻道

李梓敬四歲的兒子，也是「Ryan's World」的粉絲。父子每晚總會一起看 YouTube 上的親子頻道、兒童節目。「小朋友的世界都被網絡主導了，更何況是我們的生活，不想被網絡主導，就要走入網絡，爭取話事」。

一段 10 分鐘的影片，大約需時兩小時，為了讓影片細節更好、呈現的效果更佳，李梓敬上網「偷師」，物色合適的器材。從搵資料、擬題目、錄製、剪輯，全部環節都親力親為。

網絡上，大家隱藏身分，肆無忌憚地發表各樣真真假假的「偉論」，然而 YouTuber 不一樣，他們站在最明亮的燈光下。對於網絡上的批評，李梓敬都坦然面對，「覺得對的，就應該要說出來」。

「我都有同阿仔講，爸爸都有拍片，佢知道要訂閱、讚好、分享，不過應該就有興趣看我的片了。」

小孩申訴買玩具 「爸爸拍片賺錢給我買」

有一次兒子一邊看兒童節目，一邊



李梓敬坦然面對網上批評，「覺得對的，就應該要說出來」。

問李梓敬：「爸爸，點解人地可以有自己的頻道，我唔可以有自己的頻道？我都要有。」

又有一次，兒子想買一件玩具，他告訴兒子不能經常花錢買玩具，太浪費錢了，結果兒子對他說：「拍片可以賺錢，爸爸你去拍片賺錢給我買玩具吧」。

從以往集中坐在辦公室拍片，到現在要到不同的社區採訪、直播、錄製節目，這爸爸身兼多職，如何分身照顧家庭？李梓敬說，最直接的方法就係少睡幾個鐘，都要陪他們玩陪他們傾偈，不能錯過他們的成長時光。

跳出網絡世界，李梓敬陪兒子在家中做功課、溫書，偶爾也會帶兒子在社區裡與街坊打成一片，「雖然阿仔睇 YouTube 睇得好開心，但我唔想小朋友在公眾的眼光下成長，我希望佢哋學習打好基礎，再做自己想做的事」。



身兼多職如何陪家人？李梓敬說，最直接就是少睡幾個鐘，都要陪玩陪傾偈。



李梓敬對影片製作要求高，每個環節都親力親為。

那年牛津夏令營 警惕輿論載舟覆舟

輿論的力量之大，可以將事物奉為真理，也可以將之徹底摧毀。

李梓敬說，首次體會輿論力量的危險，是在中六升中七時參加牛津大學的夏令營。「那個年代還沒有社交媒體、YouTube，大家都是看報紙，而且只睇娛樂新聞。」

夏令營完結時，有一個比賽，藉提出方案爭取同學們支持。「當時我沒有政治經驗，就與幾個算係『賣剩蔗』的同學組成一組。我們提出好多天龍鳳、完全不可行的建議，包括唔需要繳稅、政府福利照顧一生一世。」結果，李梓敬這些方案，因得到很多同學支持，最終贏了比賽。

「當時我反思，其實輿論的力量，好危險。我提出的方案都是很好聽但其實不可行的，可能我們演繹得比較好，結果就得到支持，這種力量，需要警惕。」

雨季警號！ 爆污水渠倒灌入村屋

夏天，為大地帶來雨水，但就令不少村屋的居民好頭痛。汀角路民生關注組的劉志成博士，日前收到詹屋村居民求助，在屋後爆污水渠，污水倒灌入屋內廚房位置。劉志成與剛完成詹屋後山防止山泥傾瀉工程的負責人到

現場了解，並即時聯絡有關政府部門反映情況。翌日，又聯同土木工程拓展署的顧問、承辦商與居民一同到場視察問題位置。劉志成表示，承辦商承諾會跟進修復工程，希望能趕在雨季來襲前，做好預防工作。



村民反映的爆污水渠情況，劉志成兩度到現場跟進。

爆污水渠，污水倒灌入屋內廚房，認真麻煩。



鄧銘泰（左一）在現場了解情況。

U 渠通一通 原來不簡單

大埔頭村村內行人通道之 U 渠接駁位置，雨季經常淤塞，影響村民出入及附近環境衛生。聯益鄉地區事務委員會主席鄧銘泰早前聯絡了民政署工程組，派員維修，不過打開渠蓋位才發現沒有想像中這麼簡單。原來地下鋪滿設施管道，面積需小，但工程技術十分複雜。鄧銘泰表示，幸好得到工程主任的安排，最終工程順利完成，還加設了渠蓋方便日後維修清理，亦感謝民政署工程組的專業精神，造福村民。

工程順利完成後還加設了渠蓋方便維修清理。

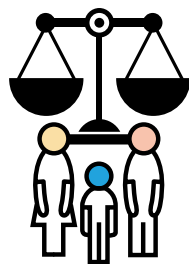


防蚊患！火速清理水渠淤塞

最近天氣悶熱，又不時有雨水，各區蚊患指數飆升。經民聯的羅曉楓就收到村民反映，指錦石新村的雨水渠淤塞及滋生蚊患，幾個月都無人清理，日趨嚴重，擔心造成社區衛生問題。羅曉楓表示，經過錦山村公所協助，終於與食環署人員溝通，派員跟進有關問題。由於夏天風季將至，要求署方盡快加強恒常清渠及滅蚊的工作，保障社區衛生環境。



食環署人員清理雨水渠淤塞。



粉嶺樓上 Café 潮歎工業風

近期市區有不少特色咖啡店，總是心思思想周圍探店，不過又嫌從大埔走出市區太遠？今次有好介紹啦。

這間位於粉嶺工廠區的「What The Food CAFE」，位於一樓，空間感十足，以簡單的木和水泥為主要裝潢物料，帶來一種簡約、清新的感覺。What The Food CAFE 的一大

亮點在於牆上的經典卡通、漫畫藝術作品，Cafe 後方有一幅磚牆，上面砌了白雪公主咬蘋果的圖案，不少人都喜歡以它作食物相片的背景。

食品方面，主打多國菜式，蒲燒鰻魚蛋包飯、菠蘿芝士牛肉漢堡包等，街坊們不妨去試下喔。



不少人都喜歡以卡通牆作食物相片的背景。



店內的一大亮點在於牆上的經典卡通、漫畫藝術作品。

普及。
開放農莊公眾導賞，可推動有機菜



「100 斤有機白菜，只能曬出五斤菜乾。近日農莊曬了一些菜乾，再處理就會送到銀杏館各餐館與大家會面。金銀菜紅蘿蔔玉米素湯，是銀杏館的招牌湯之一！」人氣社企餐廳「銀杏館」的 Facebook 專頁寫道。

“載著農莊裡的植物，帶回家灌溉、澆水、曬曬陽光。”

原來餐廳的蔬果材料出自樂活農莊。大隱隱於野，農莊位於上水長瀝村，遠處的綠色山丘映襯下，農夫頂著編織帽子在烈日下耕作。從城市而來的人，在步入樂活農莊時，彷彿浮生偷得半日閒。

原本農莊只是默默為社企「銀杏館」供應蔬果，並未打算開放給公眾參觀，但後來農莊負責人 Billy 認為開放農莊公眾導賞，可以推動公眾對於有機菜的認識。

Billy 說：「我會讓參與者帶著膠樽來農莊，教大家改裝成『環保花瓶』，載著農莊裡的植物，帶回家灌溉、澆水、曬曬陽光。」

帶著記者逛農莊期間，Billy 邊談過半世紀的人生觀，邊介紹每種植物的特性，他從原來的銀行崗位退下成為城市農夫，有感而發地道：「其實依家先真正係自己嘅人生。」

他順手摘下一片薄荷葉放在嘴裡，他說「吃薄荷葉有什麼好處呢？就是可以對口腔保持口氣清新，又可以對身體健康。」

農莊另一個社會責任，就是為復康者和長者創造就業及培訓機會，鼓勵復康人士及長者，從耕種過程中重拾自信，而 Billy 正正從耕作中享受生活。

“農夫最樂活的事情，就係睇到辛勤的成果有忠實的支持者！”

Billy 在管理農莊之前，曾在「銀杏館」餐廳工作。他坦言銀杏館招聘長者員工，而事實上管理長者員工絕非易事。曾有茶餐廳夥計來應聘餐廳工作，因為習慣了快手快腳，卻沒有養成以禮待客之道。

Billy 深知長者員工自尊心更強，因此以私下推心置腹的溝通方式相處。



齊齊品嚐新鮮蔬果！

落田樂活 供應銀杏館食材

疫情期間，本地社企銀杏館堅持分派「平安飯盒」給弱勢社群，受到坊間讚賞。位於上水的樂活農莊，就是銀杏館社企的背後功臣，默默為銀杏館提供原材料，令食客品嚐香港地的真鮮味。



倘落田摘菜，對食物體會將更深。



用心栽培的有機四季桔。

農莊有機耕 真色無機心

Billy：依家先係人生！

由數錢轉數碳足印
教育「粒粒皆辛苦」



農莊裡親近人的貓。



老友記共聚，浮生半日閒。



背靠綠色山丘，農夫在烈日下耕作。

過去以價錢數字為目標，如今 Billy 表示自己的使命是減少地球的碳足印。

「我哋嘅地球已經受傷，無可否認，保護地球，不但需要個人行動，要集體一起重視才可以真正做到。」因此樂活農莊開業以來，不間斷迎來不同年齡階層的人前來參觀，Billy 認為：「城市人只有親身落田自摘有機菜，體會何謂食物，才會珍惜一粒米、一片葉……」

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

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家

07, May 2020



泰式魚腐炆鮮菇

當魚腐遇上蛋白 就係咁鬼滑

材料：



魚腐材料：
鯪魚肉 4 兩
蛋白 2 隻
蛋黃 2 隻
薑數片
鮮冬菇 8 隻
紅蔥 1 棵切段

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嚟還舊債，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噏，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，相信大家都係講道理，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，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！



呢棵係可可樹，佢日後長出嚟嘅果子可以製作成朱古力㗎！



嘩！我都係第一次見朱古力嘅原材料。



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~



“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！”

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。

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

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，正是新古典復古設計。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。



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 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，達到大學的人學要求。

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！』

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。



一筆一筆，一絲不苟。



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。



分工合作，真好！

“

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。

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！

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 冬瓜洗淨去瓤，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

天氣又熱又濕！

教你四款

消暑去水腫靚湯

勝瓜扁豆花湯

功效：勝瓜有清暑涼血、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！