

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

29

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：04, Jun 2020

14
15

封面故事

被選中の漫画家
進化熱血老師

02
03

我家・焦點

豐樂園「荒唐殺人」
婦摘果墮水亡揭危機

04

醫・家

濕疹又發作？
中醫贈止痕貼士

05

她說

一身多「織」
蜘蛛女「母」功最高

07

無緣不歡

燒烤場解封！
榕樹澳輕鬆郊遊 × 健康野餐

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



鳳眼藍盛放 掀豐樂園郊遊潮

近期元朗豐樂園一帶人山人海，全因荒廢魚塘五月開滿「水中風信子」鳳眼藍。大批遊人到訪「打卡」，除擾民亦污染環境及致意外頻生。日前一名 50 歲婦人到附近郊遊，爬上約三米高樹上摘芒果時失足墮魚塘昏迷。由位置偏遠，救援人員用個多小時才尋獲傷者，惜送院搶救後不治。

不少人為花海吸引，到訪魚塘朝聖打卡。

荒塘殺人 婦摘果墮水亡揭危機

據知婦人因為摘芒果而失足。(資料圖片)

事發於 5 月 22 日，一對母子早上結伴到豐樂園郊遊、欣賞鳳眼藍時，婦人突然爬上一棵約三米高樹上摘芒果，不慎從高處失足墮入魚塘，昏迷送院搶救不治。

警方中午 12 時許接獲事主兒子報案，救援人員隨即到場，但由於該處位置偏遠，魚塘及分歧路口甚多，亦未有明顯路牌，救援人員需花個多小時才能尋獲傷者。經送院搶救後，證實不治。

迫爆亂糟糟 航拍機失控墮毀

事實上，近期不少人慕名到訪豐樂園魚塘欣賞鳳眼藍盛放，除了長鏡頭專業相機，有人更帶備航拍機從高處拍攝花海，不時有多部航拍機在魚塘一帶交錯飛行，婦人墮進水塘當日，亦有航拍機因操控不當失事墜毀。

從墜毀前航拍機拍攝的影片所見，當時航拍機疑欲低飛近距離拍攝花海，但突然撞及花朵，航拍機因而失控，墮入魚塘。還幸當時人流不多，飛行器亦未有撞向人群。

「有人會以為岸邊一定好淺水，跌落塘入面隨時唔到地！」香港新界養魚協進會榮譽會長黎來就直言，荒廢魚塘疏於打理，比有人管理的魚塘更危險。

專家：邊位有斜坡「陷阱」

黎解釋，魚塘水深可達兩至三米，雖然近岸較淺，但亦隨時有斜坡「陷阱」，加上荒廢魚塘雜草叢生，一旦有人不熟悉環境而「差錯腳」，隨時會失足跌入魚塘。

黎續指，養殖的漁民大多也會於魚塘邊種植果樹，如龍眼樹、黃皮樹、荔枝樹或芒果樹，估計涉事芒果樹，或由棄養前的漁民或附近居民種植。

黎表示，因為魚塘範圍太大，又未有明顯地標。他提醒，雖然漁民對外來客前來魚塘散步遊玩無任歡迎，但外人來到一定要注意自身安全。

何俊賢提醒小心泥吸腳

漁農界立法會議員何俊賢補充，魚塘邊泥土雨後會尤其鬆散，每日工作的漁民漁工，因熟悉環境，懂得找堅實安全地方上落，但其他人千萬不要胡亂釣魚、下水玩耍或游泳。

何表示，遊人在岸邊拍照，也要提防不要太興奮而一字排開「圍觀」，因為荒廢魚塘下或有深達一米的「塘底泥」，一旦有人失足，便很容易將身邊的人一同扯進塘中，塘中泥土更非常「吸腳」，令人難於游上水面，隨時有沒頂危險。

他提醒，到訪私人魚塘緊記要尊重他人，切勿胡亂爬上人家的樹，或摘取他人的植物或果實。



何俊賢提醒遊人要尊重他人，不要亂摘塘邊水果。(互聯網)

荒廢未起樓因涉打官司

豐樂園一帶之所以種滿鳳眼藍，是因為該處本為全港最大規模養殖淡水魚的魚塘，後因發展商收購而令魚塘荒廢。

發展商原計劃於豐樂園興建住宅群，總樓面面積擬達 159.3 萬平方呎，共 19 幢 15 層至 19 層高住宅大樓，可提供約 1,958 伙分層單位，當中亦包括一個保育濕地管理處。

項目於去年一月獲屋宇署批出建築圖則，待發展商與地政總署達成補地價協議後，便可正式動工發展，是近年濕地保育區附近最大型住宅項目之一。

新民主同盟荃灣區議員譚凱邦，在 2014 年以個人身份入稟高等法院，提出司法覆核，要求推翻城規會有關批准豐樂園物業發展的決定。案件在 2018 年 11 月開審，至今已完成正審，尚未有裁決，因此至今該土地仍然荒廢。



日前有人不慎墮進塘中溺死。

鳳眼藍快速繁殖 影響生態

藍紫色的鳳眼藍在水中漂浮百花爭妍，除名字動聽又美麗外，花中央帶有小黃斑的鳳眼藍，外型亦十分漂亮。

原來鳳眼藍是由南美洲亞馬遜河流域引入，屬極具入侵性的物種，能快速繁殖覆蓋水面，因此雖然鳳眼藍能吸收水中的有毒物質，但同時亦會覆蓋水面，遮擋陽光及空氣，影響其他水生植物生長。當水生植物無法提供氧氣，亦會間接影響其他水生動物生存。

鳳眼藍一般在五至十月開花，生長地方較分散，古洞、上水等地都曾出現。而最近開滿花的豐樂園魚塘，靠近大井圍，有興趣到訪者，可於元朗市中心的福康街小巴總站，乘搭 74 號專線小巴。於盛屋村總站下車，沿右邊車路直行，約兩分鐘就能到達魚塘範圍，再步行約 15 分鐘就可到達開滿鳳眼藍的閒置魚塘。



鳳眼藍是極具入侵性物種，能快速繁殖覆蓋水面。

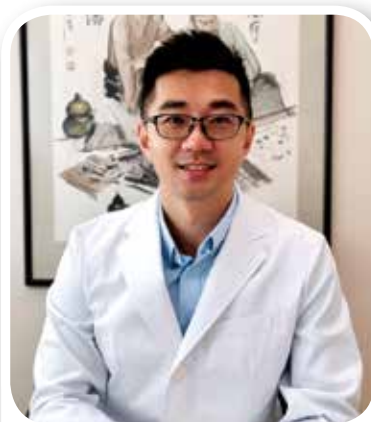
豐樂園步行路線圖



有人為了近距離看花，走近水塘邊。

最近天氣反覆，不少人很怕濕疹發作，尤其家長對患濕疹的小朋友又痕又癢相當心疼，人稱「柴醫」的註冊中醫師李廣冀，經常在網上分享中醫治濕疹資訊，早前他便在其facebook專頁解答多個嬰幼兒濕疹常見疑問。

天氣反覆 濕疹又發作 中醫贈你止痕貼士



註冊中醫師李廣冀

1. 濕疹應否天天洗澡？

答：一般情況下可以每天洗澡，特別是香港濕熱天氣，皮膚較易滋生細菌，每天清洗可減少表皮致敏原，但過度清潔，例如洗澡時間太耐、或洗澡次數過多，反而會減少皮膚脂膜，影響皮膚抵抗力，建議洗澡時間少於10分鐘。另外也不可用太熱的水洗澡，以免刺激皮膚，偶然夜晚痕癢發作，可用冰袋隔著薄毛巾凍敷，可有效減輕痕癢，但不宜超過15分鐘。

3. 濕疹人士不能吃海鮮？

答：一般濕疹患者對複雜蛋白敏感，例如蝦、蟹。一般魚類，可以逐少試食，牛肉、雞蛋也可以試食，當急性濕疹發作時，便要戒蝦、蟹、牛、蛋。不過戒口並不保證濕疹一定好轉，因為濕疹發作涉及遺傳、天氣改變、外感（即感冒、鼻敏感）、飲食（海鮮、基因改造食物、添加劑）及環境因素等。

想改善濕疹，就要多食天然食物，注意個人衛生，平日多做保濕，發作時要用藥，包括外用藥膏，內服中藥（止癢祛風、安神清熱、解毒祛濕）。忌矯枉過正，例如過度頻繁洗手，因過度護理反而有機會加重手部濕疹。

2. 濕疹的搔癢有甚麼方法止癢？

答：可以用拍打方式代替搔抓，另外要剪指甲，或者戴透氣手套，因為濕疹可以越搔越多皮損。

4. 濕疹小孩是否有需要做敏感原測試？

答：IgE敏感測試比較準確，而IgG血液測試不夠可信，只能作為參考。測試結果不一定能夠避免，例如塵蟎，屬於避無可避，意義不大。傳統中醫治療也不一定要知道敏感原才治療，主要通過矯正體內陰陽氣血平衡，讓「正氣存內，邪不可干」。這裡的「邪」，就是敏感原。

5. 外塗紫雲膏是否一定能夠改善濕疹？

答：濕疹有一個發作過程，體內有濕，發於肌表，搔癢搔到滲出，結痂脫皮，色素沉著。如果當滲出階段，肌表溫度偏高，如果外塗油膏，會阻礙散熱，有機會更加痕癢。油膏比較適合慢性濕疹階段，滲出不明顯時使用，當皮膚有傷口時，更加要小心使用油膏，如果油膏裡面有「冰片」等刺激性藥物，個別小孩可引起更嚴重的皮損，特別是面部。



雙下巴有得救 做好2招變V臉

不少愛美人士都為有個「雙下巴」煩惱，日本有專家指出，雙下巴原來是受不良姿勢影響，除了部分人天生有頭部前傾的問題，許多「低頭族」長期使用電話及電腦，也習慣向前傾，導致頭部與頸椎相連的肌肉鬆弛下垂，形成雙下巴。

日本節目《この差って何ですか》邀請了當地美容中心「Wove Clinic」中目黑總院長高瀨聰子醫生，分享兩招還原靚下巴方法：

1. 改善行路姿勢

減少「寒背」陋習，眼睛要向上望，手部微微屈曲，自然前後擺動，胸部挺直，改善下巴也會消失。

2. 墊毛巾平躺

首先將毛巾捲成圓筒狀，放於背部位置，然後平躺，每天練習10分鐘，便可令身體保持挺直，令雙下巴消失。



中佬危機！及早保健防「前列腺肥大」



（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。



「前列腺肥大」對很多中年男士來說都是聞風喪膽。據統計，原來近7成約40歲男士正受此問題困擾，60歲以上更差不多有9成男士中招。究竟一粒如粟子般大小的東西為什麼會為中年男士帶來苦惱？

中醫理論中，前列腺肥大屬「癰閉」範疇。「癰」者，即小便不利，點滴而短少；「閉」者，即小便閉塞，點滴不通。如因濕熱蘊結可伴見排尿灼熱感、大便不暢；腎陽不足多並見排尿無力、腰膝酸軟等。故此，中醫在治療癰閉時，一定針對其發病成因及機理，做到「治病求本，本治根除」。如果情況較為複雜，亦應找專業醫療人士查詢。



中醫按摩保健

蒜頭一個，鹽少許，煮熟後搗爛，搓成一團，放在臍部，約15分鐘。有利小便排出。

1. 按摩腰腎區：兩手叉腰，以拇指掌指關節緊貼腰背，拇指用力上下來回按壓50-60次，以有酸脹感為佳。
2. 按摩膀胱區：兩手合指，並將手掌外端放在兩腹股溝上方，來回摩擦50次，以有溫熱感為佳。

預防湯水參考

利尿水鴨湯

材料：水鴨半隻、牛膝15克、車前子15克、王不留行9克、薏苡仁15克

步驟：水鴨切件洗淨，將車前子、王不留行及薏苡仁裝入紗布袋內，連同牛膝及水鴨放入鍋內，用文火煲約2小時。最後加鹽少許調味。

功效：滋陰清熱，利尿去濕

街童的運動夢

鄭麗莎最為人熟知的，是勇奪兩屆長洲搶包山后、攀石運動員，香港首位世界健體小姐冠軍，連續六屆香港健體小姐冠軍，連續八年奪得香港女子速度攀登第一，健康陽光的形象背後，她不違言，年少無知時也做過「街童」。

「那時候與一班朋友經常在公園流連，很霸道的，性格又火爆，打架也不怕。」回想這段歲月，Lisa 說，主要是找不到實現自我價值的方式。

「十二歲時，偶然接觸到攀石運動，我突然覺得有目標，每次訓練都要征服那塊攀石牆，漸漸發現要加操體能才能應付更多挑戰，於是就全身心投入體育運動。」



搶包山奪冠照片。

直到現在，Lisa 擁有跆拳道黑帶、健身、攀石、泰拳、拳擊、健康舞及肚皮舞教練等名銜，「有一個心態由細到大有變過，就係乜都要試下，希望不斷挑戰」。

運動員的舞台夢

唔講唔知，原來 Lisa 做過舞台劇演員，亦拍過不少電影。Lisa 說，因看過盜墓者羅拉而對演戲產生興趣，更一度想進軍荷李活視 Angelina Jolie 為目標。

初次接觸舞台表演，是參與由前香港演藝學院戲劇學院院長鄧樹榮任導演的《打轉教室》，該劇是香港首個在英國愛丁堡藝穗節上演的形體喜劇，「當時已經要世界巡迴表演」。

雖然最終未能專注發展舞台表演，但笑言自己不是讀書材料的

Lisa，依然完成演藝學院碩士課程，「總算為自己的舞台夢做了一點記號，也總算帶過四方帽畢業」。



已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，fit 爆紀錄未有斷纜，家庭事業兩不誤。

媽媽的事業夢

從「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，最經典莫過於她成功誕下三胞胎，「一個都不能少，我相信這是所有媽媽對肚裡面的 BB 的最力竭聲嘶的呼喚」。

要照顧四個小朋友談何容易，但無阻 Lisa 追逐夢想。

她開設健身中心授課，又在網上直播分享健康資訊，「以前做運動員好單純，就係訓練，挑戰自己、挑戰別人，但現在要經營一門生意，會計、推廣、招聘以至店內布置等大小事務，每一項都在不斷學習中。人生就係咁，不斷學習，唔好怕失敗，先會有進步。」

三頭六臂，兼顧不同的身分角色，Lisa 說最「入骨」的始終是做孩子的媽媽。

自言是「怪獸家長」的她，為孩子安排了各式各樣的興趣班，但最特別之處是她參加的都是「親子班」：「跆拳道班我同仔仔一齊去考帶，我會教佢哋，但彈琴、學英文，阿仔就反而教番我。」

很多媽媽都說，要看著孩子成長，百般滋味在心頭。不要忘了，你，也在成長。



Lisa 一家充滿活力，四孩最安靜的時候，就是一齊聽媽媽講故事。

好字成雙

蜘蛛女

一身多織

有孩的媽子像個寶

母功最高

女人唔易做？家庭和事業，似乎是現代女性不能面對的衝突難題。但真的有衝突嗎？眼前的鄭麗莎（Lisa），已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，身型依然 fit 爆，照顧小朋友、讀書進修、開設健身室，從昔日三頭六臂的「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，在人生格鬥場上織網捕夢，攀高峰，不言倦。



香港人在抗疫情況之下，無可避免地改變我們的生活模式，很多人要在家工作，盡量減少外出吃飯，更要減少社交活動……當然去髮廊扮靚靚也受影響，但是長了很多白頭髮怎麼辦？今次我們教大家如何安在家中，輕鬆自行染髮。趁父親節快到，為父親染髮，或許是最貼心的禮物！

染白髮可以DIY



七個技巧要注意

1. 選擇合適染膏

市面上有各式各樣的染髮產品，它們都有不同的顏色選擇，今次主要針對講解染白頭髮，建議大家可以選用棕色 / 栗子色 / 深啡色，這都是能有效遮蓋白頭髮並且比較自然的色調。

2. 防止皮膚敏感

染髮前的一至兩天避免洗頭，保留頭皮上的油脂分泌物，有助保護頭皮，減低敏感。

先將染髮產品塗放於手臂上或耳背後，待 15 分鐘之後沖水洗淨，如果 24 小時內出現紅印，痕癢反應，便不宜使用該產品。

3. 避免頭皮染色

染髮前先在整個髮線外薄薄地塗放一層凡士林，可以有效地避免染料殘留在髮線邊緣。（圖①）

4. 保護衣物

將垃圾膠袋的末端剪一個約頭大小的孔，然後穿上，這樣能妥善地遮蓋衣服，避免弄污衣物。（圖②③）

5. 重點位置染髮

大部分染髮產品都分為染膏和雙氧水兩枝，視乎產品的要求比例混合一起。

然後進行重點分區，由正面的髮線位置至耳朵垂直延伸到頂部，加上髮型的分界位置，從頂部望二是形成一個「T」字為正確，在這個分區上的髮根全部塗放染膏，不要塗放髮尾，完成後等待 30 至 45 分鐘。（圖④⑤⑥⑦）

7. 正確沖水方法

染髮後，最好避免使用熱水洗髮，熱水會令頭髮的鱗狀表層打開，有機會令頭髮褪色，所以宜以溫水或冷水沖洗頭髮。

染髮後的沖洗步驟，應該先搓揉頭皮去除染料，然後沖水，用鎖色洗頭水清洗，之後再用護髮素，最後沖水洗淨頭髮。

6. 保持溫度

白頭髮的抗拒性較大，所以比較難上色，熱力有助打開頭髮鱗狀表層，令染髮顏料進入頭髮內層，所以我們可以用保鮮紙包住頭髮，能保持體溫溫度，更加容易上色。（圖⑧）

• 以上都是簡單在家的補染白髮技巧，可算是應急之需要，但是每個人的天然髮色深淺，髮質的粗幼等等都影響到染髮的程序，如果在疫情安全的情況下，始終留待給專業的染髮師處理吧！

郊野公園的燒烤場自 3 月 28 日

關閉後，終於在 5 月 21 日解封！但近日天氣炎熱，

BBQ？不了。疫情大勢下，BBQ 唔太健康，不如花點

心機，自備健康郊野餐，來一趟健康又輕鬆的郊遊樂。

無綠不歡

我家

Text：磨刀霍霍 Design：Niki

04, Jun 2020

燒烤場解封！ 榕樹澳輕鬆路線 + 自備健康郊野餐

榕樹澳平平有奇

在水浪窩站落車後，到了西沙路燒烤區 5 號場轉入小路就是這次路線的起點，燒烤場有大型洗手間，有需要請先使用，否則要到終點才有。整段榕樹澳路線，就是一條平整的水泥馬路，以便村民出入之用，但由於路段沿著海岸線而建，而且一旁樹木不太阻隔視線，因此美景不斷，絕不沉悶。

1 號健康郊野餐 三色藜麥飯團

材料：白米 3/4 三色藜麥 1/4
海鹽 適量 紫菜 3 至 4 塊
紫菜碎 適量

製作方法：

1. 將清洗後的白米及藜麥煮熟，然後將準備好的海鹽及紫菜碎加入拌勻。
2. 將拌勻的米飯及藜麥捏成喜愛的形狀。
3. 最後用大塊紫菜包好飯團，完成。

隱世魚排 Party Room

接近一半路程時，巧合的話你可能會聽到張學友的歌聲，聽清一點，又好像不似張學友的聲音，再行近前一點，你就會知道原來有人在唱卡拉 OK，到底聲音從那裡來？原來眺望出海，有多組魚排散亂外海上。據知這些魚排可供遊人租用，可唱 K、可燒烤、可釣魚，簡單說就是魚排 Party Room。

榕樹澳來記士多

輕輕鬆鬆吹下海風，感覺像在零消耗體力下就到了榕樹澳村，此村沒甚麼特別，但有一個地方卻是不可不去，就是知名度極高的來記士多。但今次想說的原因卻不是來記士多，而是來記士多周圍的景色，皆因這處景色最為出色，淺灘上佈滿紅樹林，隔海遠眺馬鞍山，整個馬鞍形態完美呈現出來，這次來到已近日落時份，金光映襯下更令人動容。沿著來路而回，入夜後回來的車輛較多，請小心留意。

健康郊野餐 = 少油鹽 + 少加工

由於這次自備了健康餐，所以來記士多儘管多美食，還是無法令我動心。我們最喜歡吃的油炸食物，以及貌似健康的麵包，其實絕大部分都含有反式脂肪，大家想健康一點，在準備郊野餐時，僅記少油鹽少加工這個原則就萬無一失。

2 號健康郊野餐 酸甜無花果雜菜沙律

材料：
無花果 4 個
菠菜 80g
火箭菜 80g
合桃 50g

醬汁：
牛油果油 2 湯匙
黑醋 1 湯匙
蜜糖 1 湯匙

製作方法：

1. 先將醬汁材料混合。
2. 均勻地將蔬菜及醬汁拌勻即可。

起點附近可望到對岸企嶺下老圍一帶及堤壩。

路上有路通往小碼頭，可接載遊客往返魚排。

路線資訊

起點：水浪窩

終點：榕樹澳

交通：299X 九巴
至水浪窩站

路程：11km (來回)

時間：2 小時 20 分



電子地圖

教你點行
一圖看懂

入來記士多一帶，灘上都是紅樹林。

路上回望外海，遠方的魚排還是清晰可見。

終點來記士多，對外有一小灘，美景盡在於此。

本港新冠肺炎疫情已緩和，但社區鼠患或成另一隱憂。其中，屯門安定邨街坊飽受鼠患困擾，中層單位亦有鼠蹤。地區人士接獲多宗求助，有獨居長者單位內發現最少三鼠，向房屋署反映僅獲派一個老鼠籠，逼於無奈要自行捕捉。



安定邨有食肆未有妥善處理廚餘垃圾。

你嘅單位
交嘅捐
老是常出現



花槽有垃圾及食物殘渣，相信是街坊餵飼野鴿。



安定邨鼠患問題一直存在，鄰近垃圾站的樓層最受影響

老鼠變忠無窮 安定邨難安定

本港自 2018 年 9 月錄得首宗人類染大鼠戊型肝炎個案以來，不時錄得感染個案，最新在四月底亦出現新個案。

工聯會社區幹事馮沛賢表示，近日天氣炎熱，老鼠開始活躍，辦事處收到多宗鼠患投訴，邨內老鼠上樓兼入屋，以前主要是低層單位受影響，但最近老鼠已入侵中層，情況更為嚴重。

由於安定邨對面的友愛邨曾有大鼠戊型肝炎確診個案，患者更不幸去世，鼠患問題更實令人憂慮。

房署「佛系」處理 老婦與鼠「同居」

早前接獲 70 多歲獨居的藍婆婆求助，稱單位內多次發現鼠蹤。

馮沛賢說，「婆婆所養的貓去年死了，早前她睡覺時感到有『毛茸茸』，還以為是『貓貓回魂』，結果她再仔細一看，發現一隻『貓咁大嘅老鼠』在床上走過，地下亦有兩隻老鼠走來走去。」

婆婆家中的物件亦有被老鼠咬爛痕跡，並出現老鼠糞便。婆婆曾向房署求助，但只獲派一個老鼠籠，需要她自行購買及安裝鼠餌，加上行動不便，

令她感到十分無助。

最後，婆婆獲長者中心協助安排滅鼠公司上門。

馮沛賢稱，安定邨屬舊邨，附近有商場、食肆等，鼠患問題一直存在，近期更趨嚴重，鄰近垃圾站的樓層最受影響。

馮表示，一直向房署要求加強滅鼠工作，雖然邨內亦有加裝鼠擋及向街坊派老鼠籠，但成效不大，「好多街坊都不懂設置鼠籠的方法，如何放藥餌，以及放錯地方等」。

馮沛賢促清理花槽簷篷

他說，屋邨老鼠巢穴處處，與記者視察邨區環境時，不時發現花槽有垃圾及食物殘渣，但未見有放置俗稱「老鼠米」的藥餌，導致老鼠肆意橫行。

馮沛賢認為，最治本方法是加強滅鼠及環境衛生，例如加強清潔花槽及簷篷等公眾地方，避免大鼠戊型肝炎「殺入」社區。

馮又提醒，除相關部門加強滅鼠，市民亦要自律，勿胡亂在街上棄置食物或餵飼野鴿，以免助長鼠患。

置樂橋宜加建扶手電梯



置樂橋樓梯位置宜加建扶手電梯。



不少安定邨及兆麟苑等街坊，都會使用天橋前往置樂區街市，加上位於兆麟苑商場的百佳超級市場早前結業，街坊要改到置樂區購物。

馮沛賢表示，通往置樂區的「置樂橋」雖然已有兩部升降機，但難以應付人潮，加上區內長者人口較多，不少人亦攜帶「買餸車」到街市，令升降機使用量經常超出負荷。

馮建議當局研究在置樂橋兩邊樓梯位置加建扶手電梯，方便街坊上落。

此外，安定邨有近 40 年樓齡，馮沛賢表示，大廈不時有大塊的石屎碎片跌落，房署須加強大廈保養維修。



賴嘉汶 Apple 要求當局加強滅蚊蠅工作。

一起，堵截蚊患源頭！



日前暴雨連場，不少屋苑的低窪地帶都出現積水問題，未有即時處理，容易滋生蚊患。屯門區議員賴嘉汶 Apple 早前聯同食環署和清潔公司代表巡視欣田邨、紫田村及鄰近屋苑的衛生黑點，要求當局加強滅蚊蠅工作，包括修剪雜草、加強使用蚊沙、霧化等，堵截蚊患源頭。

賴嘉汶又說，在巡查時留意到單車籃或蓋著單車的膠布、損壞的車呔有儲藏積水，容易滋生蚊蟲，提醒各位街坊，記得隔幾天就檢查單車，倒去積水或棄置已損壞生鏽的單車，一齊出力堵截蚊患源頭。

另一邊廂，民建聯社區幹事李啓立就在 Facebook 上載了一段疑似新聞報導的影片，莫非轉行做記者？非也非也。

李啓立說，因為早前聯同食環署在采葉

庭周邊進行滅蚊工作，所以拍片提醒各位街坊，為了預防登革熱及日本腦炎傳播。他亦表示，會繼續留意周邊蚊患地點例如 611 小巴士站等。



李啓立在 Facebook 上載了一段疑似新聞報導的影片，提醒街坊預防登革熱。

屯元漢堡大比拼 你有咩心水？

最近市區湧現越來越多漢堡小店，雖然沒有華麗的品牌，但味道一樣滿分，而屯門元朗亦有街坊推薦之選，不知道大家有冇試過呢？

屯門的 Dr.Burger 位於青柏徑 6 號鹿苑，身處紅橋這個美食區自然不簡單，除了基本的芝士牛堡外，人氣漢堡之一是「爆芝墨籽漢堡」。不少街坊都大讚，魚餅非常厚身，雖然肉質不算十分彈牙，但外皮炸至金黃香脆，配上大量蟹籽，口感豐富。

而元朗金輝徑 28 號好盛洋樓地下的 The Basic 雖然遠離元朗市中心，是一間街坊小店，店面不大，主打外賣，但亦有少量堂食座位。比較特別的 Burger 是「檸檬魚堡」，街坊們說魚柳炸得酥脆，魚肉軟嫩，配上微酸的沙律醬和檸檬汁，中和整體的膩感。



The Basic 檸檬魚堡沒有油膩感。



Dr. Burger 的漢堡口感豐富。



逾二萬呎向日葵花海十分壯觀。

元朗農場太陽花節 逾二萬呎向日葵花海 10 蚊入場

受到新冠肺炎疫情疫情，不少街坊外遊計劃都被逼擱置，不過留在香港也有很多好玩的地方。

位於元朗新田小礪村的信芯園農場，擁有佔地二萬多呎的向日葵花海，據說最高峰曾有 8 萬朵花同時盛開，非常壯觀。而現時農場就正在舉行太陽花節，盛放的向日葵，遠觀近看都十分澎湃。農場內還有新鮮農產品出售，歡迎街坊支持本地農業。

到場不需預約，入場費每位 10 元，落田則收取 60 元，只限指定位置開放，亦會實行限制參觀人數措施。場內不設泊車，單車亦不可進入農場，建議乘坐公共交通工具經青山公路進入農場，搭九巴 76K 或紅色小巴 17 號，在石湖圍下車步行 5 分鐘直達。進場者需要戴上口罩，參觀時切勿將口罩棄置在村內及農場，並保持社交距離。



種菜是婆婆的生活樂趣。

據蔡婆婆憶述，大約在五、六十年代，她從九龍的寮屋區搬進元朗雞地，一住便是半個世紀，可算是見證時代變遷。

“以前天熱，我們會餵鴨仔吃西瓜冬瓜”

「雞地」，故名思義，曾經是元朗墟買賣雞鴨等家禽的市場。蔡婆婆年輕的時候，與丈夫一起經營小小農場，有雞、有鴨、有白鴿，包羅萬有。

「還記得以前，當夏季天熱的時候，我們會餵鴨仔吃西瓜、冬瓜，然後用瓜皮趕鴨仔。養大概 60 天，便會賣掉。」婆婆口中「賣鴨仔」的地方，位於 YOHO MALL 附近，店鋪仍在，但業務已大不同。

除了飼養家禽，蔡氏家族的小小農場也有出產時令蔬菜及水果。



呢個 90 後出品好 fresh！

蔡婆婆透露，從菜田收成的農作物，一半作為家中食糧，一半則會出售給合益街市的菜檔。就是這樣養大膝下八名子女，變形的脊柱正是婆婆勞碌半生的證明。

蔡婆婆回憶，這一種純樸的鄉村人家生活，只維持到九十年代初。「當時遭到政府收回地方，不能再養雞養鴨，老伴也在不久之後病逝，幸好那時候子女開始出身，負擔大大減少。」

自此以後，下田種菜由蔡婆婆的職業，轉變成她的生活樂趣。

“我沒有讀過書，下田是唯一的技能”

即使蔡婆婆今年已超過 90 歲，但她不理子女反對，仍然堅持日常下田，「我沒有讀過書，下田是唯一的技能、也是生活樂趣，我都一把年紀，過得一天是一天。」

下田除了是老人家的生活寄托，背後更有一份對家人的愛。「都市人生活節奏快，經常外出吃飯，每天吃了不少味精。我希望每次子孫回來探望我的時候，都可以有『手信』帶回家。」

婆婆口中的「手信」，自然是她親手種植的蔬菜水果。

元朗有個地方叫「雞地」，在政府或網絡地圖上都搜尋不出，卻是「元朗人」的集體回憶。然而，搵不出來的，還有小村莊、小居民、小記憶。在這條小村，村口經常坐著一位滿頭白髮、笑面迎人的老人家——蔡婆婆。



農作物注滿對親人的愛。



蔡婆婆常坐在村口，笑面迎人。



光陰似墊坐看變遷
日月如蔬情味滿田

農裔 90 後 種瓜種豆 縱兒孫

元朗「菜」宅多朋友 拒做都市人

相信元朗給都市人的印象，是充滿鄉郊特色、風土人情的一個地方。事實上，蔡婆婆有同樣想法，所以她一直住在元朗。

婆婆年紀老邁，身體機能遞減，小女兒多次提議帶她到市區同住。但是，每次住不了一星期，婆婆便嚷著要回元朗的家——一個附近沒有商場、沒有高樓大廈、沒有急促的步伐，遠離煩囂的家。

「每天坐在家裡的花園、家門前的長櫈，每有附近居民經過，他們都會跟我打招呼、噓寒問暖，讓我認識了很多朋友。」

在老婆婆心目中，市區雖好，但始終沒有住在元朗來得自在，有人氣、有人情味。



1.

番薯粉、麵粉、
鹽及胡椒粉加入
水份攪拌成粉漿



2.

蝦仁、韭黃、
泡菜切粒，茼蒿切碎



3.

蛋漿及韓國拌飯
醬全部加入粉漿
拌勻



4.

一湯匙份量粉
漿倒入熱油，
炸至兩面金黃
即可撈起



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

04, Jun 2020

迷酒一流！



小貼士：

港式蝦餅重點係油炸，油
溫一定要夠熱，用最短嘅時
間炸起蝦餅，咁就唔會肥淋
淋，趁熱食最好味！

Homemade 炸蝦餅

~其實唔難

我自認係一個六根不淨嘅人，經常都有朋友勸我食少啲、食健康啲、飲少啲酒，即係你為咗長命百歲，所以成世人都戒口戒酒？咁嘅人生似乎唔係幾咩我，生活，絕對唔係為咗「活」咁簡單，中間嘅過程先至最重要，就住就住咁過日子你話幾痛苦呢！

材料：



調味料：

韓國拌飯醬 2 湯匙、
鹽 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙

我好鍾意食午餐肉，不過午餐肉好肥係人都知，但如果餐蛋麵有咗餐肉會係咩世界呢？就係世界末日囉！哈哈……與其叫人戒掉，不如搵啲健康啲嘅代替品，最近我就試咗一隻由純素材料製造嘅植物餐肉「OmniPork Luncheon 新餐肉」，味道方面真係好鬼似，質感比較乾身，咁始終冇豬油嘛，呢方面我覺得可以接受，一睇佢係 0 毫克膽固醇、高蛋白質、提供膳食纖維、鉀及鈣，低脂少鹽，同時零殘忍、非基因改造、無添加激素、抗生素及味精，不含防腐劑硝酸鹽，不含蔥蒜等，真係食多咗都唔會有罪惡感呀。

我對蠔敏感，所以已經好多年冇食蠔餅，唔知幾時先會有「新蠔」產品出現呢？哈哈！不過未出現之前，我就用咗韭黃同蝦代替，除咗咁我仲加埋泡菜落去，蝦餅嘅粉漿用番薯粉加麵粉開成，口感略帶煙韌，餅邊好脆口，效果真係唔錯，食個陣可以沾韓國拌飯醬，咁就最 perfect 喇！



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。





一起
走出
新界去

古蹟古鄉



Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Ashley

04, Jun 2020

古蹟古鄉繼續帶大家遊走離島怡情，繼前次走訪完全港最多獅子裝飾的長洲玉虛宮後，今次就帶大家認識香港傳統的漁村——大澳。抵達悠然恬靜的大澳漁村後，除了中心區域的古蹟外，約 20 分鐘的海邊路程還有一座矗立於小山丘的大澳文物酒店，它的前身正是舊大澳警署。

古蹟資訊 大澳文物酒店

地址：香港大嶼山大澳石仔埗街

級別：二級歷史建築

開放時間：上午 11 時至下午 3 時；下午 4 時至 6 時（文物探知中心）



炮台

主樓前面有一個
炮台、一支柱杆
和探射燈。



曾肩負百年使命 今變身文物酒店

舊大澳警署

溫馨提示 文物探知中心向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守酒店規則。

位於香港大嶼山大澳石仔埗街渡輪碼頭旁的舊大澳警署是 1902 年興建而成，在此之前的 1899 年，大澳的治安由一座被稱為「衙門」的中式建築指揮。舊大澳警署的

選址是在 1902 年發現，由於當時的警隊認為鄰近交通方便，而且位處高地有利打擊沿海海盜，於是就決定在大澳興建一座永久性的警署，亦是最早一批建設的離島警署。

舊大澳警署初期就只有 15 人被派遣駐守，早年的警隊職責除了打擊罪案、維持治安，更多的時候都是在兼任「和事佬」的角色，為區內的居民排解糾紛。隨住大澳的犯罪率亦不斷地下降，警署於 1996 年被改為大澳警崗，並在同年正式關閉。直至 2012 年 2 月，被評為二級歷史建築的舊大澳警署經過活化後重新開放成酒店。



古蹟的故事：防盜鐵板上的九個子彈孔

雖然大澳的治安在大多時候都是和平，但仍然避免不到罪案的發生。在 1918 年的 7 月，大澳警署就發生過槍殺案。印籍警員德加星（Teja Singh）因被上司澳洲籍署長嘉年寧（Glendinning）發現偷了同事手錶和金鍊，在警署內連開數槍擊斃嘉年寧，死者嘉年寧的妻子聽到槍聲後就走到報案室查看，不幸被德加星擊中眼部並拖行脅持。其他警員見狀紛紛逃走，嘉年寧的妻子隨後亦趁機逃走，德加星最後火燒警署自殺，當年他開槍打穿的九個子彈孔仍殘留在防盜鐵板之上。



飛簷及拱頂陽台

主樓前的柱杆和探射燈

大澳警署的捕房和囚室

典型殖民地建築風格



大樓的中式
方筒瓦頂，
飛簷及拱頂
陽台都被保
留下來。

文物探知館



大澳警署的
捕房和囚室
現已開放予
遊客參觀。

「遇怪魔我即刻變大個！」80後、90後的你一定識唱，還記得趕放學追看《數碼暴龍》的時光嗎？還記得攤住部「暴龍機」落公園搵人對戰的日子嗎？咁多位「被選中嘅細路」，你哋又知唔知，原來香港有個「被選中的少年」成為《數碼暴龍》漫畫的主畫家！



講起數碼暴龍，仍然津津樂道。



從抽屜翻看稿紙，如數家珍。



手繪畫作依然係拿手絕技，值得收藏！



全球被選中細路都係睇佢作品大！

走出數碼世界
步入數碼時代

被選中的漫畫家
進化熱血老師

在未有動畫以前，《數碼暴龍》為東映原創的漫畫作品，其後授權了二十多個國家的主筆進行《數碼暴龍》動畫改編版漫畫的連載，但結果只選擇了香港版本，而幕後主筆正是港產小子余遠鏗，由他作畫的版本轉譯成國際版，「我嗰時試下投稿，點知真係被選中。」憑著「未知」勇往直前，余遠鏗被挑選成為《數碼暴龍》主畫家，是港人衝出國際的成功例子。

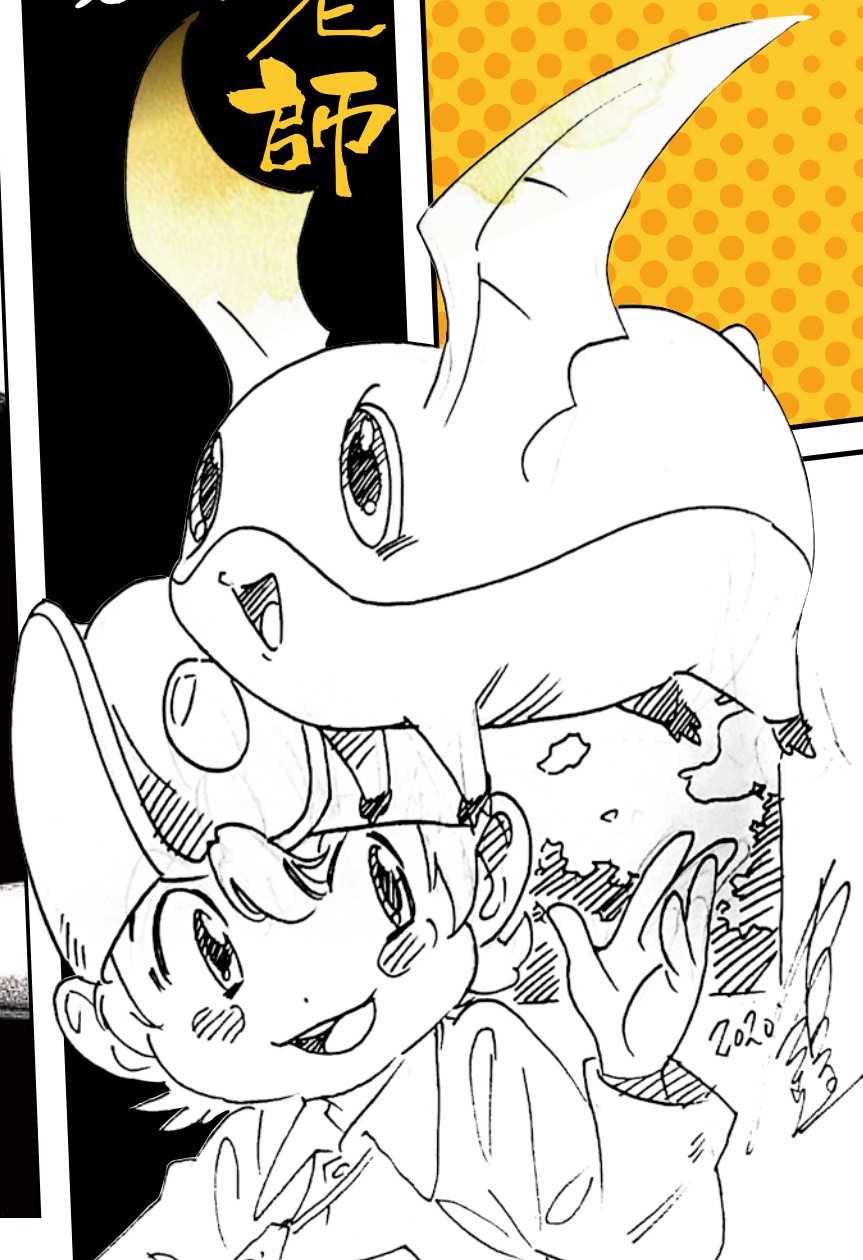
由1999年開始畫第一代《數碼暴龍》到2002年推出的第四代，余遠鏗的畫作陪伴許多八、九十後成長。回憶當初，每每需要花幾個月的晝夜，不停畫、不停擦又不停刨鉛筆，才能完成一期漫畫，余遠鏗感慨：「所有線條甚至很細節的位置都是由自己一筆一筆畫。每頁紙最少用上4至5小時去畫。」他仍保留著從前的心血「手稿」，小心翼翼地從抽屜拿出翻看。現時已改用電腦畫的他，承

認電腦繪畫更方便上色和轉存，但依舊鍾情「揸筆」手感，更細緻描繪粗幼與深淺。

每位小朋友心目中都有一隻數碼暴龍，那是陪伴個人成長的興趣、家人或朋友，一直是自己的依靠。就如最近上映的《數碼暴龍 LAST EVOLUTION 絆》電影，少年時常渴望成為大人，但往往進化成年就要捨棄某些人、某些事，甚至某些心態。

曾「零收入」
拾起畫筆再上路

余遠鏗的漫畫世界從20年前開始，他的筆觸下繪畫過幾十隻數碼暴龍，而他手執的掃描畫筆就如「暴龍機」，那是陪伴他20年的最佳拍檔。只可惜，余感慨畫《數碼暴龍》已是漫畫界最風光之時，「這一行其實不穩定，完了一部作品後不知何時會有下一部，而且難以估計會否受歡迎。」畫畢成名作後，他便經歷其事業低潮期，「那段時間很迷茫，整個市道也很差，試過大半年也沒有工作，試過零



收入。」

經歷高低跌宕，余遠鏗曾轉到動畫公司工作1至2年，之後才回到漫畫行業。「嗰陣無嘢做，就去做Gym，考埋教練牌，沉澱咗陣，機會又返嚟。」其後十年間，他替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫，包括《大偵探福爾摩斯》、《神探包青天》、《衛斯理》。

推出 20 年 「細路」轉眼入「大路」

18歲入行，轉眼廿幾年，余遠鏗直言自己的人生經歷多了，畫畫時更著重每幅圖畫為讀者帶來的感受與含意，「以前鍾意畫精靈怪獸，依家鍾意畫人物，鍾意刻畫表情同細節，演繹出故事背後的意義。」

人越大越難自選，更遑論決定行業的未來。動漫的興起，漫畫的滑落，世界進入電子化，出版走向數碼化，手繪的圖像被編程裡的符號取代。但從余遠鏗身上，有種「拎得起，放得低」的人生態度，「放得低」並非放棄

夢想，而是將執念放下，將自身裝備靈活變通，才能向前推進。2017年化身成「余Sir」在觀塘開辦「星畫館」，透過培育小畫家延續藝術夢。

「每個小朋友都唔同，我要認真觀察同了解佢哋嘅興趣，從喜好方面入手啓發佢哋嘅創意。」畫室裡掛著學生們的「貼堂」作品，余遠鏗認同現今世代的孩子難以發揮創意，但不代表他們缺乏創意，只是環境造成的壓迫感，因此他打造的「星畫館」謝絕家長陪同，讓孩子們放膽畫，放膽試。結果三年多以來，余遠鏗驚訝學生們的潛能媲美年長的創作者，甚至獲獎無數。「我不斷鼓勵學生去投稿，去參加比賽，因為只有給人鑑賞，才能知道如何畫得更好。」



桃李滿門，學生獲獎無數。



升呢做余 Sir，盛產潛力小畫家！



漫畫家通病：坐太耐，曾經要長戴腰封。

「暴龍迷」有嘢問

小編：訪問前，《我家》編輯部特意收集一眾「暴龍迷」想知道的問題，由余 Sir 親自解答！

問：漫畫家係咪成日腰痛？

答：當然會！到依家都未好！因為成日坐，腰部受壓太多，睇醫生都無咩幫助，平時會做Gym、拉筋，最嚴重試過要長時間戴腰封，又要計好手腳與桌面嘅最佳角度，買埋斜台當畫板，令頸、腰同手部減低勞損。

問：八個「被選中嘅細路」，係咪都係用你朋友做原形？

答：朋友就無，但成日用自己代入角色，好多個人物都滲入啲自己嘅個性特質喺裡面，畫嗰陣仲會自己想個角色笑到幾奸。（笑）

問：細個上堂係咪成日畫畫落本書度？

答：梗係啦！上堂講書咁悶，全部畀我大改造，人哋寫筆記，我就畫筆記。用畫背晒全本物理書，其實幾Work，之後都好想推廣圖像記憶教育法。



余遠鏗曾替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫

“無收入仍要生活，仍要面對，我去做運動，考多幾個牌。”



放好「架步」，開啓認真 mode。

端午節就到，在廚房內，一家人係咪密鑼緊鼓，準備包糰呢！包糰既係民間傳統，亦係家庭同樂活動。千萬唔好小看幾塊竹葉、幾束水草和各式餡料，分分鐘每咬一啖糰，就會勾起無數家庭樂事。無論是甜糰或鹹糰，其實自家包製都不難，包完糰再贈糰，過一個溫馨的端午節！

自家製

豆沙梘水糰



材料 (10 隻份量)：

- 糯米 600 克
- 豆沙 300 克
- 食用梘水 16.5 毫升 (約 1 湯匙)
- 生油 35.5 毫升 (約 2 湯匙)
- 粽葉 50 塊
- 鹹水草 20 條

處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入鹼水
- 待梘水被糯米吸收後，倒入生油拌勻
- 將豆沙分成 10 份備用
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

包糰：

- 將 2 塊粽葉摺成三角斗放在手上
- 先加入大約 45 克糯米，再放入 1 粒豆沙在中間，最後加入 45 克糯米
- 然後用 2 塊粽葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊粽葉
- 將兩旁的粽葉向內摺，再將前後的粽葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰
- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結
- 包好後，搖一搖糰，糰內米粒會動為標準，若包得太緊，焗煮時米粒較難熟透，米糰就會不夠軟糯

焗糰：

- 鍋內煮水，水滾後，將糰放入
- 用大火煲約 3 小時，水要蓋過糰面，期間要留意水位，或要重覆加熱水
- 再用慢火燜煮三四個小時，同樣要注意水要蓋過糰面
- 瀝乾水後，隨時可以食用。食用時，可按個人喜好蘸上白糖或糖漿

齊齊學包糰 端午有份窩心暖意

自家製

蛋黃鹹肉糰



材料 (10 隻份量)：

- 糯米 400 克
- 粽葉 60 塊
- 去皮綠豆 300 克
- 鹹水草 20 條
- 五花腩 400 克
- 鹽適量
- 乾冬菇 10 隻
- 糖少許
- 蝦米 60 克
- 豉油少許
- 鹹蛋黃 10 隻

處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入 1/4 茶匙鹽拌勻
- 去皮綠豆浸半小時，瀝乾水後，加入 1/8 茶匙鹽拌勻
- 腩肉洗淨，平均切 6 件，加入 1/4 茶匙鹽，醃一晚，再沖洗抹乾
- 冬菇浸 4 小時或以上，切走菇蒂。瀝乾後，加入糖豉油拌勻，醃 2 小時
- 蝦米浸 15 分鐘，瀝乾
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

焗糰：

- 煲一鍋熱水，把糰放入水中，水要蓋過糰面
- 大火焗至滾起，轉中小火焗 2 小時即成，期間要留意水位，或要重覆加熱水

包糰小貼士

- 粽葉和鹹水草用熱水焗，比只浸水慳時間。粽葉和鹹水草要夠軟身，不易破爛易於包紮
- 先修剪一下粽葉才開始包糰，記得滑的一面放材料，粗的一面要向外
- 包好後，要檢查粽葉有無穿破，避免食材滲出
- 焗煮時一定要確保水要浸過糰面

- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結

