

我家

HoMemory



回歸 23 周年

香港!
奮進!

14
~
15

封面故事

重劍女世一
奪目不刺眼

看得見的人情味

我家·焦點

02
~
03

擺魔鬼魚晒命
釣客被斥無陰公

醫·家

04

唔關血型事!
三類人最惹蚊

她說

05

幫人幫到底
送飯送到「SITE」

無緣不歡

07

太耐無落水?
做足熱身咪浸親!

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



城門河釣獲 席地而放糟蹋生靈

攤魔鬼魚晒命

早前有人在沙田城門河上釣獲魔鬼魚，更一度將該條魔鬼魚獲，長時間席地而放讓路人欣賞圍觀，沙田居民嘖嘖稱奇。惟有市民認為城門河水質成疑，擔心有人釣起魔鬼魚後既不食用又不放生，最終令到魔鬼魚白白犧牲。

釣客被斥

沙田城門河不時有老街坊在岸邊垂釣消遣。有市民早前中午時份，路過城門河瀝源橋時，看到一名踏單車前來的釣魚常客，釣獲一條約 30 厘米長的魔鬼魚。惟該釣魚客釣得魔鬼魚後，只將魔鬼魚一直「反肚」擱在地上置之不理，便繼續垂釣。

魔鬼魚上釣後被擱一邊

奄奄一息發出魚腥惡臭

事後該釣魚客繼續垂釣，更釣獲三條烏頭魚，難為仍在地上的魔鬼魚已奄奄一息，地上留有一灘血漬，並發出魚腥惡臭。

有途人對淡水河中竟釣到罕見的魔鬼魚感到好奇，紛紛圍觀及拍照，更有網民將相片放到網上。

惟有沙田街坊看過照片後質疑，釣客經常釣到奇怪魚類後，就算不食用亦不會將其放生，只是將牠慢慢弄死，慨嘆此舉「無陰公」：「都唔明釣上來做乜，佢死得好慘，城門河咁污糟，

又臭又多重金屬，都唔會食喇。」

今年元旦及三月中

青衣荃灣亦見「魔」蹤

資深釣魚友 Jimmy 向「我家」記者表示，其實魔鬼魚在城門河並不罕見。他解釋，魔鬼魚屬香港盛產魚類，在西貢海域一帶，該處常可看到魔鬼魚的蹤影。由於每年農曆五月前後，魔鬼魚會游到淺水處繁殖，因此有可能游到城門河，過去不時有魔鬼魚在城門河上釣，有人亦會以魔鬼魚入饌。

Jimmy 續指，除魔鬼魚外，河內亦常有鯽魚、黃魚，甚至烏頭，因此吸引街坊垂釣。

除了沙田城門河，青衣及荃灣今年元旦及三月中，分別亦曾有釣客釣到魔鬼魚。

釣客釣到魔鬼魚後，把魚擱在地上。



無陰公

荃灣今年三月亦有釣客釣到魔鬼魚。(易承聰 Facebook 圖片)



Jimmy 指魔鬼魚是香港常見魚種，上釣不足為奇。

董健莉：



莊棣華指城門河面為淡水，底為海水。

香港魚類學會會長莊棣華表示，從相片所見在城門河上釣的是「燕魷」，是俗稱魔鬼魚的軟骨魚綱燕魷目下其中一種，因游動時與燕子相似而得名。燕魷身型扁平，尾巴帶刺，有鋸齒及毒腺，被螫傷會紅腫，有部分魷魚尾部更長有致命的毒刺。

莊棣華：燕魷在港常見 # 亦盼大眾提高保育意識

莊續表示，魷魚主要生活在沙泥底，會伏在平坦的沙泥上，而燕魷在香港沿海水域如吐露港、西貢等地甚為常見，有時更會游入河口覓食。

他續指出，由於出口連接吐露港海，因此城門

河水面會是淡水，而底部則為鹹水，即使退潮時，河底凹陷位的鹹水亦不會流走，故城門河有燕魷出沒並不為奇。

莊表示，雖然燕魷並非世界瀕危魚類，但仍希望釣客可提高保育意識。而且因香港雖然有不少野生魚類，但近年因濫捕和污染令數量急降，跟昔日比較尚餘不足一成，因此不應有「大海資源取之不盡」的心態，倘若釣客釣獲較少見魚類，應主動放生大海，令海洋物種能繼續持續發展。



城門河有魔鬼魚上釣，市民嘖嘖稱奇。

城門河近年水質反覆

城門河的魚獲是否適宜食用？主要得看城門河的水質。城門河早年有大量污水及廢水排放，導致污染嚴重。河床生態受損，污染沉積物在河底堆積，發出陣陣惡臭。

直至 2001 年，環保署在城門河實施大型改善工程，包括把含氧化學溶劑注入沉積物等消除臭味的生化處理工程，又挖走污染沉積物以改善沉積物和臭味問題，因此水質開始改善，魚類漸漸增加。

08 至 16 年獲評「極佳」 # 17 年大量死魚浮河面

根據環保署每年一度的香港河溪水質報告，城門河主河道於 2005 年首次達到「極佳」的水質指數評級，於 2008 年起更一直維持至 2016 年。

惟 2017 年評級曾下跌一級至「良好」，直至 2018 年才回復到「極佳」水平，水質指標整體達標率為 94%。

2017 年指數下跌，

或由於當年沙田城門河畔，屢次發生大量死魚浮上河面的事件。如 2017 年 8 月，有市民發現城門河近火炭站河水污濁呈褐黃色，現場更有近千條細白色死魚，魚屍上湧現大量蒼蠅。另外亦有人曾發現火炭段的河水呈現藍色，懷疑附近有車房或工廠非法排污。



火炭段城門河曾出現大批死魚。



環保署早年曾為城門河挖走污染淤泥。



非法排污係污染元凶

沙田城門河近年污染問題或源於非法排污，沙田前區議員董健莉表示，河道的質素及污染情況需要市民一同監察。

她舉例指，2016 年曾接獲大圍美林居民投訴，指沙田城門河美林段傳出惡臭，雨水渠排出大量污水。經其追查後，懷疑美林商場有人不法將污水排到城門河，最終轉介環保署後，管理公司領展被檢控非法排污，經法院定罪被判罰款 1.5 萬元。

另外在 2017 年 11 月，位於沙田大埔道的沙田花園亦被環保署巡查人員揭發，屋苑污水不斷經公用雨水渠流入城門河，最終證實大腸桿菌含量超出《水污染管制條例》牌照上限的 119 倍，因而被判罰款 1.3 萬元。

董強調，根據《水污染管制條例》，任何人士排放不符合牌照規定的污水至公用排水渠，最多可被罰款 20 萬元及監禁六個月，因此大廈管理者要經常檢查喉道，免墮法網。

魷魚身型扁平，尾巴帶刺，有鋸齒及毒腺。

唔關血型事！

三類人最惹蚊



夏天來到，大家早早換上短衫短褲，除了「為大地帶來美腿」，被蚊叮也是夏天帶來的煩惱。坊間經常說O型血的人最惹蚊，但原來是否吸引蚊子叮咬，未必與血型有關，反而有三類「高危」人士需要注意。

消委會曾經綜合分析過往有關蚊子叮咬的研究，很多研究者均指出「特定體味」最吸引蚊子，尤其是人體排出的乳酸或尿酸，不過每個人的皮膚有數以萬計的微生物群，當中遺傳、飲食習慣、居住地及周圍環境等都會影響皮膚微生物群的組合，令不同的人體氣味有所不同。

檢測二氧化碳鎖「獵物」

除了體味，有研究認為部分人士呼出的二氧化碳濃度和體溫會較高，而運動時所呼出的二氧化碳便更多。蚊子透過檢測環境中的二氧化碳含量，一旦二氧化碳增加時，蚊子就會知道其「獵物」就在附近，從而移動至該範圍內鎖定目標。

因此，消委會表示，普遍大汗人士、呼出二氧化碳濃度高，以及懷孕婦女或做完運動的人士等體溫較高者，這三類人都會比較惹蚊，平日需做好防蚊措施。



掃碼即播吸蚊影片



DIY 滅蚊神器 掃碼即學

防蚊叮兩絕招

#「音波功」定鏡

坊間對於防蚊有很多方法，蚊怕水、滅蚊燈，甚至出動「比自己更惹蚊的朋友」，都未必有用，近日有深受蚊子困擾的日本網民，就分享了一個「奇招」，令他有效滅蚊。

該網民在在 Twitter 表示，自己的耳邊近日不斷有蚊子嗡嗡作響，上網尋求滅蚊辦法時，無意中發現一段「吸引蚊子頻率」的影片，當他播放這段影片時，便傳出如警號般的聲響，本來四圍飛的蚊子竟立即停留在床單上一動不動，令他順利滅蚊。

這則帖文迅速廣傳，已獲超過 6 萬人轉發，不少網友留言表示這個辦法相當有用，令自己終於可以安心入睡！

#DIY 滅蚊神器

除了用「音波功」，台灣蚊媒傳染病防治研究中心研究員黃旌集早前也教大家 DIY「滅蚊神器」，效果甚至比滅蚊燈更好！

製作方法：



- ① 首先預備 600 毫升清水、兩隻膠杯、1 個膠花盆、紗網 (16 目以上)、清水、誘蟲黏紙、文具



- ② 將其中一個膠杯往下量 7 cm，畫一條線作為記號，把杯子切成一半，保留上半段



- ③ 將黏蟲紙及紗網裁成 21 x 6 cm



- ④ 把切好的膠杯上半段倒轉，並於切口處擺上紗網，再與另一個膠杯交疊後，上下倒轉



- ⑤ 沿著杯壁緩慢將清水倒入杯中，讓水位與紗網齊平



- ⑥ 慢慢撕開黏蟲紙，圍成圓圈平鋪於杯壁內



- ⑦ 把膠花盆倒轉，蓋住膠杯便完成

(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。

夏日 保健錦囊



健脾驅濕湯

中醫 EC Brain

- ★ 王熟薏米 10克
- ★ 炒枳殼 10克
- ★ 炒麥芽 10克
- ★ 炒黑豆 12克
- ★ 刺楸皮 3克
- ★ 可加瘦肉或湯

做法：

1. 將所有食材放入滾水灼煮 30 秒，然後汆水。
2. 將材料加入 2 碗開水，煲 30 分鐘便可，超簡單！

做好健脾祛濕 夏天唔怕食凍嘢！

炎炎夏日，加上限聚令放寬，疫情開始受控，家長們是時候帶小朋友外出放電！除了可以放暑期瘋狂玩外，更可玩水和食凍嘢。不過，盡情飲飲食食、大玩特玩背後，都應注意身體狀況，這才玩得健康盡興，否則帶住病虛體質迎接新學年，實在太掃興了。

要小孩子完全唔食凍甜之物，如雪糕、凍飲及甜品等實在太難。作為中醫師的意見，當然建議少食為妙，不過如按建議多飲健脾驅濕湯水，大約每星期 2-3 次，就食少少凍嘢都唔怕啦！

受深水埗明哥所感染，

80後港女 Kris 感受弱勢社群的無助，

六年來無間斷探訪街頭露宿者，

遊走社區為瑟縮街頭者送物資，

並落手落腳解決他們生活疑難。

街街有本難唸的經

女義工陪你傾



明哥是 Kris 的好榜樣！



黑夜中為無助者燃點希望。

與露宿者的友情

無添加真善美

疫情下 Kris 依然無懼感染風險，探訪一眾「朋友仔」，關心他們所需。

Kris 透露無家者因為公眾場所的關閉，失去平日沖涼的地方，只能到商場廁所用毛巾抹身，「特別是疫情初期，要捱凍水沖涼過冬，好容易病，見到都心痛。」

赴各區派發口罩

她續說，街頭甚至有無戴口罩路人經過，嚴重的試過有人向地下打噴嚏，因此無家者正正生活在高風險的環境，特別需要防疫物資與支援。

Kris 坦言疫情下義工團人手少了，她自己卻堅持每周兩次探訪，一來收集防疫物資派發給各區無家者，二來跟進他們的膳食與住宿問題，謹守做最強後盾。

直到目前為止，Kris 每天帶備多幾個口罩，經過看見有需要的人，就會遞上口罩，「我不求回報，反而令自己開心 D！」



派發防疫物資。



Kris 說不求回報，自己會更開心。



90 歲婆婆渡過快樂的一年。



幫人 送飯

幫到底

送到 SITE

女仔黑夜勇闖危險地

一個女孩子總是黑夜出沒眾人眼中的「危險地帶」，放工與假日都為無親無故的人奔波，家人會否擔心？

「我屋企人無咩怨言，反而會背後支援我，雖然無落手落腳一齊落區，但會幫手煲羅漢果茶，俾我帶出去送俾無家者飲，補補身體。」

她說



Text : 雨晨 Photo : 受訪者提供 Design : Ashley 02, Jul 2020

露宿者常給人一種生人勿近的形象，Kris 卻不怕污糟，出入惡劣的環境，從 2014 年開始走進無家者陣營，兩年前更組織義工團「無名共行」，號召更多有心人為社區服務。

Kris 發覺無家者或許學歷低，腦筋卻很靈活，能運用僅有的物資，發揮生活小智慧！例如下雨會找帆布遮蓋「床位」，然後眼利找出小巷可遮風擋雨之處。

帶孤獨九旬嫗遊香港

她憶述一年多前，到醫院探訪一位中風的 60 歲無家伯伯，過程中有一位婆婆來探訪，婆婆跟她說：「我係佢媽媽，多謝你哋嚟探佢。我今年 90 歲，自己一個人住，屋企養咗七隻貓，你哋可以收留我啲貓呀……」

不久，無家伯伯去世，義工幫婆婆處理兒子的身後事，言談之間發現婆婆也是孤獨一人，自此之後婆婆亦成為「無名共行」的探訪對象。每逢周末 Kris 都會與婆婆四處走走，到酒樓飲茶、南蓮園池行公園、松茶樹品茶食素點心、志蓮淨苑參學、日本餐廳食壽司……

有一日去探婆婆，婆婆說：「今年係我呢 30 年最開心嘅一年！」剛過去的 5 月 17 日，Kris 得知婆婆安詳離開。Kris 不時在網上分享弱勢社群的故事，希望大家都可以以平等對待的心態對待身邊的人。

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

跆拳道是源自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽項目，有完善的升級考試及比賽競技系統。很多家長起初也分不清楚跆拳道與空手道、柔道等武術運動，簡單地說，跆拳道是來自韓國的傳統運動，比賽以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔韌度要求較高。

從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



京瑞道場定期會舉辦升級考試。



跆拳道可訓練小朋友手腳協調。



穿上英雄護甲，自信十足。

查詢：6315 0321

2歲半以上可學

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。

為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，京瑞道場特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，包括能夠記錄學員踢腳表現的電子腳靶，可以跟電腦連動進行訓練遊戲及比賽，除了令訓練更富趣味之外，也有助教練了解每位學員的進度。

教練張詠欣表示，「從我們的經驗可見，電子訓練趣味性比較大，對吸引年幼學員的興趣及專注力有理想效果。」

克服緊張 建立自信

很多人也以為傳統武術訓練一定是沉悶及重複，缺乏耐性的小朋友很容易放棄。京瑞道場除了電子訓練之外，亦有由國際品牌推出的卡通護甲，透過熟悉的英雄人物，增加小朋友的投入感。

國際師範朱銳祺說，「我們在進行搏擊對練時，讓小朋友穿上蜘蛛俠、美國隊長等超級英雄護甲，可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。

如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室

查詢：6315 0321 (WhatsApp)

Facebook @香港智道館-京瑞道場



康文署於5月21日起已經重開香港33個室內游泳池了，對成日游泳的人來說，兩個字：感動！有游泳經驗的人都知，識游泳的人先會遇溺，因為唔識游泳的人根本唔會落水。而遇溺的原因有好多，唔熱身就跳落水是其中一種，基於大家太耐無游，唔想浸親，記住落水前做足熱身運動喔！

落水前 記緊做足熱身！

熱身兩大好處

游泳前做足熱身，最基本可以提升肌肉及關節的柔軟度，避免游泳時抽筋或肌肉受傷的風險。除此之外，亦可令泳姿更加準確，提升游泳時的表現。而所謂的熱身，是不可以隨隨便扭兩扭就算，而是要針對不同的身體部位來做出合適的動作，以下會教授大家一系列簡單又有針對性的熱身運動：

各種針對性熱身動作

認真做好各個熱身動作，就可安心落水喇！

肩頸

站立姿勢，右手將頭拉往左邊，維持20秒，換邊重複。

站立挺胸收腹，將頭扭左90度，維持20秒，換邊重複。

肩背

張開雙腿向下屈曲，左右手放在大腿上，右肩往左方壓，維持20秒，換左肩重複。

站立姿勢，雙手手指交叉掌心向上伸展，維持20秒。

站立姿勢，左手向前旋轉畫圈，右手向前旋轉畫圈，重複10次，換手重複。

真係太耐無運動啦~

維持雙手向上伸展姿勢，然後往左方壓，維持20秒，完成後向右方壓，同樣維持20秒。

腰腹

站立姿勢，雙手叉腰，腰部先向左畫圈20次，然後再向右畫圈20次。

以深蹲姿勢進行，十指緊扣推前，腹部需要收緊，臀部同時上提，維持20秒。

腳跟

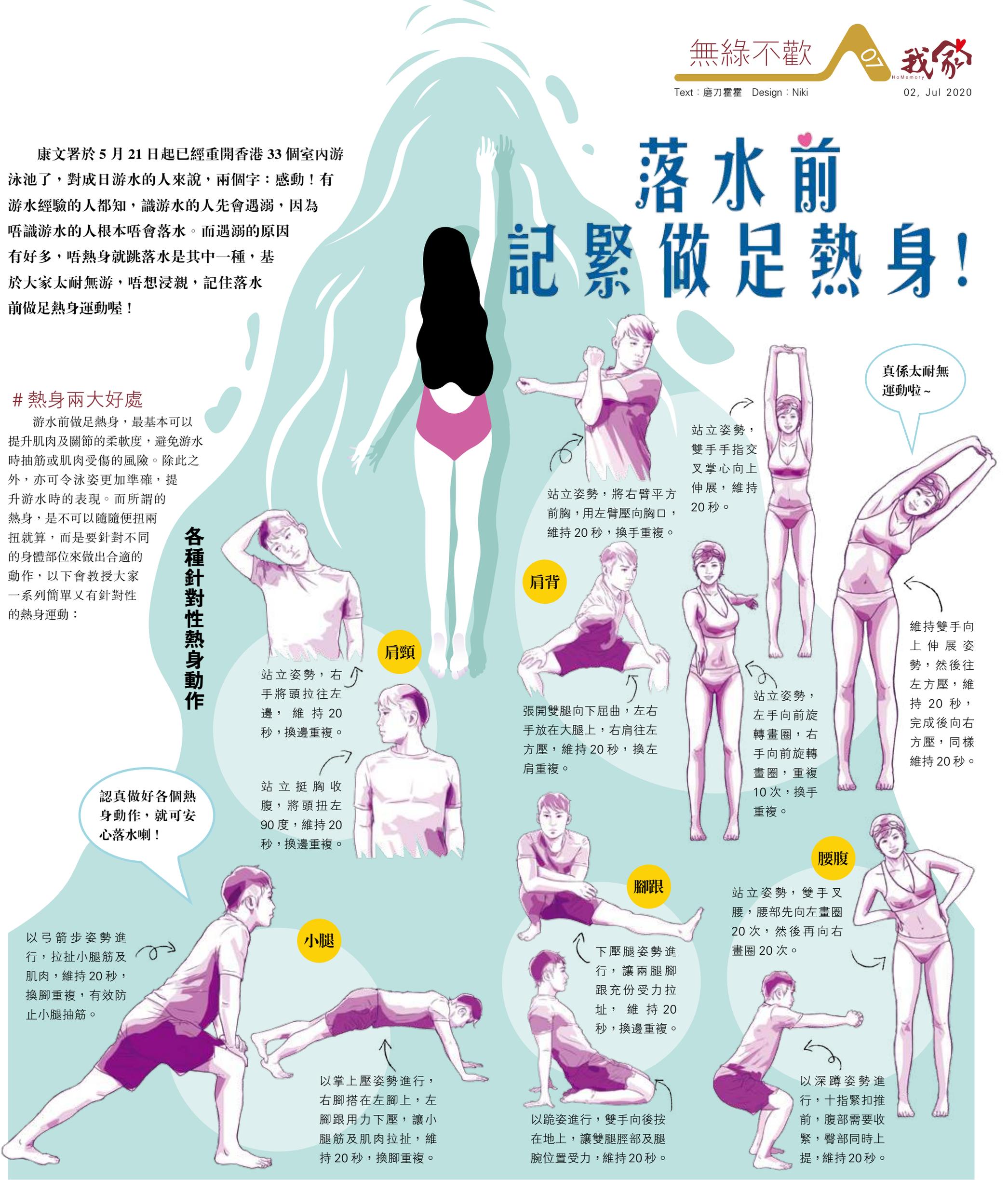
下壓腿姿勢進行，讓兩腿腳跟充份受力拉扯，維持20秒，換邊重複。

以跪姿進行，雙手向後按在地上，讓雙腿脛部及手腕位置受力，維持20秒。

小腿

以弓箭步姿勢進行，拉扯小腿筋及肌肉，維持20秒，換腳重複，有效防止小腿抽筋。

以掌上壓姿勢進行，右腳搭在左腳上，左腳跟用力下壓，讓小腿筋及肌肉拉扯，維持20秒，換腳重複。



議會地區工作有帆忙時間

保護動物 茹素者不是吃素的

講起葛珮帆，街坊們都對其活躍於各項極地歷險活動的形象印象深刻，看見她的宣傳照片，不少都與動物有關，小至小狗等寵物，大至大象、甚至鯊魚，「自己很喜歡動物，保護瀕危野生動物有一份使命感，也是我從政的初心。」

在加入議會前，葛珮帆已是環保組織的負責人，關注保護瀕危野生動物等議題，而加入議會後經過數年的不懈努力推動，終於成功在香港推動立法禁止象牙買賣，是她很滿足的一件事。

推動國際象牙禁貿

葛亦衝出香港，獲邀請成為「象牙聯盟 2024」的成員，與國際間保護野生動物的先鋒合作，推動國際象牙禁貿的工作。

熱愛潛水、打拳、旅行及攝影，不少人以為葛珮帆去極地探險「好好玩」，其實靚相背後，是艱辛的考察工作。

她說：「南極冰潛，是希望引起社會關注全球暖化問題；兩次去非洲肯尼亞和坦桑尼亞，是為了考察當地的象牙非法買賣情況。去南極在船上住了足足 19

日 19 夜，去非洲亦面對死亡威脅。」

每次活動回來，除了推動立法工作外，亦會做很多校園講座、攝影展等社會活動，向公眾介紹實況，希望更多人了解和關注我們所生活的這個地球。

多少年也堅持做

極地歷險活動，對體能也是很大的挑戰，除了事前做足準備和研究，訓練好體能，更重要的是堅持和意志力。「我是一個很堅持的人，推動任何一個法例、要作出大的改變，不是一蹴而就的事情，全部都要堅持好多年，甚至推動超過十年，還未能見到成果，但我都堅持去做。」

事實上，她一直推動的創新科技、環保問題、保護瀕危野生動物及推展婦女政策等，一直都是「缺口」，近年又一直關注性暴力問題，連續多年搜集及公布走光黑點，促請政府盡快就禁止偷拍行為立法。

她坦言，這些視為使命的目標實在不易，有時亦未必能得到廣泛理解，但會堅持初心，敢為人先。

有句歌詞道：「苦苦堅持，經已沒意思，為何不可以？」茹素三十載，不斷在議會

內外爭取立法保護瀕危野生動物的葛珮帆說，「我可以」！多年的極地歷險經驗，造就了她做事堅持不懈的性格，遇強越強，創造非「帆」。



2014 年到肯尼亞考察大象保育。



到坦桑尼亞考察非法獵殺大象問題。



2015 年參與活動，呼籲象牙買賣。



在議會內外，葛珮帆爭取立法保護瀕危野生動物。



服務地區多年，與街坊關係密切。

探訪被縱火燒身街坊

葛珮帆曾擔任沙田區議會頌安區議員，服務地區多年，對街坊的大小生活事特別關心。

不同政見者施襲

去年馬鞍山街坊李先生，因

在街上遇到不同政見人士，被縱火燒身，嚴重受傷，葛珮帆就經常探訪。她引述李太太指，李先生被燒傷前，說話中氣十足，聲音響亮，但現在變得聲沙兼說話有氣無力，人變得虛弱。

葛珮帆亦十分關注李先生的傷勢。她表示，李先生的手臂植皮位置有很多腫起及瘀黑地方，部分傷口仍流水及流血，情況令人擔心，她已勸李太太聯絡醫生要求提早覆診。

為馬鞍山被焚市民李先生康復打氣。





香港回歸23周年

駿洋邨 7 月底停止檢疫 準居民最快 8 月底入伙

《我家》早前報道過，政府自今年 2 月 20 日起徵用未入伙的火炭公屋駿洋邨作檢疫中心，但一直未有交代準居民入伙時間表。不過，政府早前宣布，因疫情漸趨穩定，將於 7 月底停止使用駿洋邨作檢疫用途並交還予房委會，由房委會展開修繕及驗收工作，分兩批安排入伙，首批最快

8 月底起陸續入伙，另一批則可能要待 10 月底。駿洋邨共有 5 座大廈共 4,800 多個單位。政府表示，自 2 月 20 日起使用作檢疫中心，先後有逾 7,700 人人住駿洋邨接受檢疫。

特區政府表示，會於 7 月上旬向準租戶發放最新消息，以便準租戶作好準備，包括學童新學年就學安排等，不過由於個別樓宇及單位使用情況不一樣，需修繕情況亦不一樣，故預計需分兩批安排準租戶入伙。各位街坊記得留意相關消息啦。



火炭駿洋邨自今年 2 月 20 日起徵用作檢疫中心。

鞍駿街加雙黃線

運輸署最近在馬鞍山鞍駿街十字路口，新加設了雙黃線，希望藉此改善區內違泊塞車問題。

一直在該區跟進社區事務的李子榮表示，除了加設雙黃線外，亦會向運輸署再爭取在市中心區增加咪錶車位，以便駕駛人士在合適的位置停泊車輛，減低對其他道路使用者的影響。



鞍駿街十字路口新加設了雙黃線。



巨型海鮮大手燒 馬鞍山有得食！



大手燒由各類原隻海鮮，配以雞蛋、木薯粉及麵粉製成粉漿，再用特製機器燒烘加壓製而成，香脆可口。

馬鞍山新港城中心五期地下最近新開一家專賣日本江之島名物大手燒！大手燒由各類原隻海鮮，配以雞蛋、木薯粉及麵粉製成粉漿，用特製機器燒烘加壓製而成，保留了食材原始鮮味，香脆可口。喜歡食日本小食的朋友不妨一試！

其中，咖喱軟殼蟹大手燒，以原隻軟殼蟹壓成餅狀，加入咖喱粉，金黃香脆、蟹味香濃。芝士櫻花蝦、芝士明蝦大手燒，就以原隻大蝦烘燒而成，芝士味撲鼻，焦香酥脆。更有融入台式風味的台南蚵仔大手燒，加入原粒蚵仔，鮮甜鹹香，口感豐富。

喜歡甜食的朋友，亦可以試試棉花糖大手燒，酥脆餅皮加上朱古力、棉花糖及脆米，啖啖都好滿足。除大手燒外，店舖亦提供其他日式小食如軟殼蟹牛油果滿堡、日式便當等。



平衡車公園以野外叢林風格的彈珠台為設計概念，佔地 8,000 呎。

全港首個 8,000 呎 戶外常設平衡車公園沙田開幕

沙田新城市廣場將戶外平台打造成佔地 8,000 呎、全港首個戶外常設平衡車公園，成為親子放電好去處。

平衡車公園以野外叢林風格的彈珠台為設計概念，擁有寬闊的環迴車道、簡單好玩的小斜台等設備，大

家可以自攜私家愛車或於場內租借平衡車及保護裝備。公園特設有蓋等候及準備區，設有座椅、飲水機及免費儲物櫃，小朋友可以自在地穿好裝備、做好熱身；而大人們可以在炎炎夏日一邊欣賞子女在場內穿梭飛馳，一邊舒適地等待他們完成活動。

愛子之深，量化大愛。黃家寧夫婦的獨生子庭恩，生前患有唐氏綜合症及語言障礙，18年前在年僅五歲的時候不幸逝世。黃生黃太為延續對兒子的愛，2004年開設「庭恩兒童中心」為低收入家庭孩子提供免費或半費的言語治療服務。這份愛，至今惠及逾3,000名受語言障礙困擾的基層兒童。

延續愛 夫婦助基層童言語治療



人生中有大小挫折，每次肯站起來都是勝利。

夫婦原為低收入孩子提供免費一對一言語治療，惟成本太高，若只依靠存款難以長久經營。「咁啱嗰陣有機會代理一個朱古力品牌，於是我哋打算做生意賺錢去支持言語治療中心」。

現時，夫婦除了代理朱古力外，還在上環開設餐廳，將盈利都用於中心的營運所需，並在深水埗及沙田區設立兩所言語治療中心，「一開始只在九龍區，但輪候家庭越來越多，甚至有不少居住在新界區。於是選址乙明村，讓多一倍的家庭盡快把握六歲前的黃金言語學習時期，得到充份的治療。」

我哋唔係單單教育孩子，而是支援整個家庭。

身為過來人，黃氏夫婦深深感受到做特殊兒童父母的辛酸，需要全神貫注聚焦於孩子身上，時間對於家長是奢侈品，也會在照顧孩子時常現不和睦氣氛。

因此，黃生透露多年來，他們每月在餐廳設每月一次「燭光晚餐」，讓基層家長把孩子們留在中心照顧，以騰空時間享受難得的二人世界。



黃生與社工開會商量教材。

過來人說法讓他們看見曙光。

「我同黃太十多年來每日為工作奔波，其實每個月呢一晚，同樣係我哋嘅愛情日。」黃家寧認為晚餐的意義不僅在於相聚，而是讓過來家長的互相勉勵，是一碗心靈雞湯。「當見到小朋友言語表達異於常人，家長會很擔憂，但當有過來人現身說法，能讓他們看見曙光。」

每年見證著幾百名言語障礙兒童成長，夫婦倆最開心聽見畢業生順利升學，甚至能找到好工作幫補家庭。

黃生憶述一個感動場面：「幾年前一位畢業生回來告訴我們，他找到工作後第一次出糧，更拿出一張500元紙幣，說要捐來「庭恩」幫助其他小朋友。」當黃生接過那張紙幣，感動他的並非捐款的價值，而是獲得無價的感恩。



黃生：
畢業生出第一份糧就捐500蚊，
話要幫其他小朋友！

一童 一童 話說清楚 話感恩



帶領孩童演出，親近社區。



中心外壁畫流露童聲。

受新冠肺炎疫情打擊，香港經濟低迷，黃生黃太站在基層前線，眼見有不少家長失業，家裡只能夠靠積蓄維生，黃太痛心道：「有家庭一個禮拜只能夠買一餐肉給孩子們吃，發育期間沒有足夠營養，我聽見很難過。」

黃生黃太從事零售業務，雖然生意大受影響，但他們首要為中心缺乏防疫物資的家庭奔波，到處尋找有心人捐助物資，並為家庭送上超市現金券，「我想小朋友起碼有多一餐肉吃，補補營養有足夠抵抗力。」

心痛孩子缺營養 疫情下為基層奔波

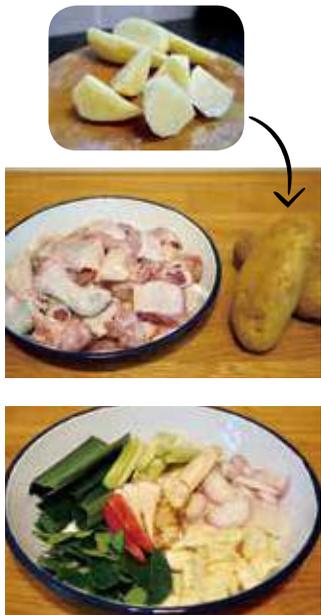
作者：聞西 Simon

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



做法：

① 先準備好香料，蒜頭略拍、乾蔥頭切片、香茅切段略拍、南薑洗淨切片、檸檬葉除去葉梗、班蘭葉切段、紅辣椒可完隻落或切粒，薯仔要切大件，否則容易煮爛，今次雞就唔使醃喇。



② 落多少少油，開個細火落埋印尼咖喱醬，慢慢推開炒香，之後加埋香料炒香（班蘭葉、檸檬葉除外）。



③ 落雞件或雞翼略炒，之後落埋班蘭葉及檸檬葉炒勻，然後加入椰青水蓋。

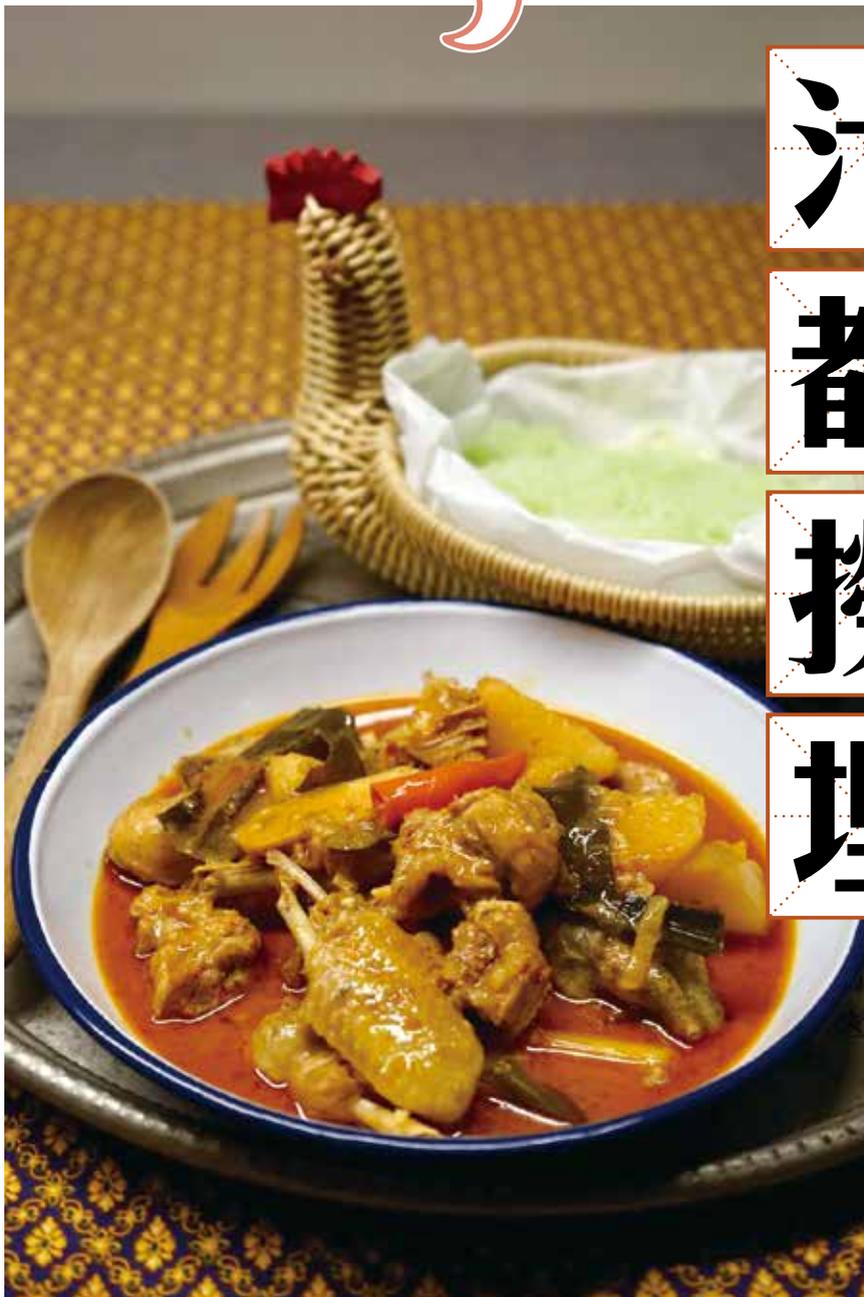


④ 滾起之後再落埋椰漿及薯仔，「蓋慢火煮 20-30 分鐘，如果想個汁杰身啲就收到收多啲汁，不過小心會過鹹！如不夠味就加少少鹽調味啦，最好煮完唔好即刻食，放多幾個鐘就更入味！



汁都撈埋

超入味印尼咖喱雞 試配綠色米粉



根據港府統計處統計，截至 2019 年 3 月底，香港總共有外傭人數差唔多 40 萬人，大約每 7 個家庭就有 1 個家庭有請外傭，就好似外傭公司廣告咁講：「Tak 成女傭，融入家中」，既然融咗入你家中，咁即係自己人啦，不過唔係個個都係咁諗㗎，前排睇到個裝修公司廣告，標榜用盡室內每一寸地方，個大櫃下面有個好似太空艙嘅地方，原來就係工人姐姐馴覺嘅地方，個所謂設計師仲好自滿咁話用咗百葉窗設計做「房」門等姐姐間「房」空氣流通咁話嗎！

雖然叫工人啫，但人哋都係打份工，你唔係做咗皇帝皇后嗎，將心比己自己願唔願意馴個箱入面先，人哋離鄉別井嚟到真係冇得揀，有啲僱主仲成日呼呼吸喝，真係聽到就嬲呀！嚟香港僱主就係佢哋最親嗰個，真係好需要冇同理心同愛心㗎！我信㗎，你點對人、人就點對你。

如果我有個印尼姐姐，我一定要佢日日煮印尼餸比我食，印尼餸當中我最鍾意嘅就係咖喱雞，同煮泰國咖喱一樣，最緊要係個咖喱醬，去到印尼雜貨店就買到，認住 Gulai 咖喱 Ayam 就一定冇買錯，如果你用全雞，最好叫老闆斬大件啲，太碎好多碎骨唔方便撈飯（親身體驗），個人認為用雞翼已經可以，今次買咗包綠色嘅米粉配咖喱汁又幾得意嗎，真係冇乜難度，我哋一齊試吓煮啦！

材料：



雞件或雞翼磅半

薯仔

紅辣椒 2 隻

乾蔥頭 3 個

香茅 3 枝

檸檬葉 10 片

班蘭葉 2 片

蒜頭 8 粒

南薑 1 小薑

盒裝椰青水 500-600ml

椰漿 200ml

印尼咖喱醬 100g

綠色米粉



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。



上水古洞大石磨山下，冒師傅的紮作手工技藝運用得出神入化！



大士王的腳

預備咗成大半年啦！
萬事俱備，
可以組裝了！

入到嚟古洞，
你有冇見到一
座黃色貨櫃
建築物？

佢係香港第一座
紮作技藝展示館，
收藏咗歷代紮作
師傅嘅作品。

地址：
香港上水
古洞村煙寮區
土地廟旁邊

展覽與課程
55023232

香港紮作業聯會

訪問人物

香港傳統紮作 冒卓祺師傅

Facebook : Hong Kong Traditional Paper Crafting Arts Union

有呀！
大馬路旁邊，
好搶眼呢！

提起傳統紮作，大家好多時只會諗起舞獅，
然而紮作世界相當大呢！



華光廟
行業神

大頭佛

綵燈會花燈

麒麟（白撲）

可愛又搞鬼
嘅獅子仔

好有靈氣嘅
獨角麒麟

呢個叫白撲
未上色前就
係咁樣啦。

冒師傅，
你覺得最難紮
嘅又係咩呀？



好有氣勢！

最難紮嘅係龍。
用料同神髓
都十分講究，

龍口特別難製作
太重舞起上嚟唔
靈活，太輕嘅話
又容易爛。

紮作技藝是一門歷史悠久的民間手藝，
更列入香港非物質文化遺產代表作名錄呢。

師傅，你點睇
自己做出嚟嘅
心血，到最尾
要燒咗佢呢？

如果自己做出嚟嘅
嘢可以幫到人消災
解難，梗係好啦，
開心都嚟唔切！

多點代入感，多點細心與耐性，
多以不同角度了解事物，不輕易放棄，
累積經驗，觀察研究，定能做出好工作，好作品！

奇美
LEUNGKEIMEI



多年來擔當粵劇大使，帶領青年團隊巡迴演出。



神功戲演員 Keith，小五開始學戲。由下欄演員到做主角，係愛又係責任。

吾擔大旗

神心爆棚派對 保存粵劇傳統

神有功 戲無窮

提起神功戲，你第一時間想起甚麼？

不少人可能會答：孟蘭節囉！

錯唔晒啦，神功戲的興起可追溯到 19 世紀，

後來市場主導下，臨近浪淘盡因局，

幸好仍有 80 後有心人帶新人入行傳承，

守護數以千計人的產業鏈，

以及這個香港本土文化的重要印記。



卸下舞台 Look，原來係陽光「大隻仔」！理想青年一同推動粵劇發展。

「小學時候，愛看戲的媽媽帶我回到她成長的塔門鄉，第一次到戲棚看戲就愛上這門藝術。」80 後神功戲演員黎耀威 (Keith) 對神功戲一見鍾情，小五開始學戲，16 歲加入粵劇團演戲，由下欄演員到擔大旗做主角，今時今日更擁有自己的青年劇班，傳承傳統社區藝術文化。

為神祇做功德 凝聚社區睦鄰

神功戲在保存粵劇傳統和延續本地粵劇演出確有貢獻。「神功」是指為神做功德，包括節日、神誕、打醮、平日的燒香拜神及修建祭壇或廟宇等，藉以「娛人娛神」及「神人共樂」，這些演出便可稱之為「神功戲」。

Keith 父母分別長大於塔門和布袋澳，他深刻記得每次大時大節「回鄉」總有戲棚出現，他認為神功戲之所以歷久不衰，皆因有著一種維繫社區睦鄰的凝聚力，在戲棚裡「不打不相識」。

香港經歷經濟起飛時期，戲曲產業日漸衰落，Keith 坦言入場人數不如以往，但他堅守信念，視表演戲曲為「終身事業」。

「首要喜歡 然後有能力毅力」

及至 2011 年，Keith 與其他粵劇新秀創立「吾識大戲」劇組，希望藉年青印象，嘗試粵劇不同的可能性，繼往開來，發展粵劇。「我起呢個名，都想俾人覺得粵劇其實唔老土。」

他享受擁有自己的劇班，能夠有更大的發揮空間與自由度，近年更透過不同的工作坊，向大眾宣傳粵劇文化，讓不同年齡階層人士接觸這門藝術，因為他深信：「唔係個個適合加入，因為你首先要喜歡，然後有能力，最後有毅力堅持，但最少要嘗試過。」

身為文化傳承者，Keith 堅持在傳統與創新之間取平衡。他認為中華傳統文化的精髓在於博大精深的戲曲創作，因此他細心鑽研每一個角色，「我會向前輩學習，或者觀察身邊類似人物的表情動作。」



從業員因疫情零收入，霍啟剛向 Keith 了解情況。

「場地關閉，大部分活動取消或者延期，近半年幾乎一場戲都無演過。」他預計半年內都不會有戲開，擔憂的並非自己，卻強調這關乎整個戲曲界從搭棚、道具、戲服到幕前的經濟命脈。

香港藝術發展局委員兼戲曲組副主席霍啟剛對《我家》表示，神功戲是香港傳統的藝術及酬神文化，有必要保存。因疫情關係，神功戲場地被迫關閉，演出全數延期或取消，從業員零收入，無一不打擊神功戲的存續。政府與其提供抗疫補助，不如在疫情放緩時盡快重新開放場地，給予業界重新起步機會。

業界大半年零收入 霍啟剛盼盡快重開場地



Keith 說，鑽研演技多向前輩學習。

姿識 同體 江旻憓亮劍了

賽場上，出劍乾脆利落、揮灑自如；鏡頭前，腰果眼笑容可親，亦曾因比賽失利在鏡頭前流淚；校園內，成績出類拔萃，令人矚目。

現年 26 歲的香港劍擊代表江旻憓 (Vivian)，年紀輕輕已是重劍世界第一，亦是史丹福大學高材生。也許「美貌與智慧」並重，已經不足以形容她。但放下光環，江旻憓說，「做自己喜歡的事，就會用盡一切努力做好，希望做得更好」。

重劍女世一

時時奪目 不刺眼



江旻憓認為讀書和運動毫無衝突。

用盡一切努力做好，希望做得更好。

10 歲那年，江旻憓第一次接觸劍擊運動，「那時候覺得拿著武器『打架』很好玩。當時是抱著玩的心態，因為當時認為應以學業為重，直到 2017 年 7 月大學畢業後參加那年世錦賽之前，訓練時斷了左膝前十字韌帶，才發現可以比賽不是必然的，應該珍惜健康和機遇。」

參加世錦前夕

膝蓋斷十字韌帶

「劍擊是我喜歡的運動，更應該全身心投入，看看可以走到多遠。」

對於一名運動員而言，競技中的殘酷競爭固然是挑

戰，但最大的困難和挑戰是克服傷患，尤其是心理上對其的恐懼。

江旻憓兩個膝蓋都斷過十字韌帶，其中一次，就是世錦賽前夕。「當時剛剛贏了亞錦的第二，排名是當時最高，排到世界第五；但在打世錦賽時，我在教練面前斷了十字韌帶，我很害怕，我怕以後不可以再打劍，因為我很喜歡這運動。」

修讀國際關係

為海外比賽交流

「受傷不可怕，我可以全力天天做康復訓練，但是重回賽場時，就需要更多勇氣和信心。」為了自己所熱

愛的運動和夢想，江旻憓康復以後，加倍努力地訓練。教練要求做的練習，她會再加強，「他叫我做十次三組，我就每組多做幾下」。

為夢想，可以去到幾盡？「我沒試過那麼勤力地練習，沒試過那麼想要做得更好」。

江旻憓說，劍擊和讀書是她最有動力做的兩件事，「功課成功解難與劍擊做到教練要求一樣，都令我有成功感」。她做任何人生決定，幾乎都離不開劍擊，修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。

身為香港運動員，不容易；能在國際舞台上闖出名堂的香港運動員，更不容易。榮登世界第一姐，江旻憓說，



Vivian 說修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。



2019 年，Vivian 參加在匈牙利布達佩斯的世界劍擊錦標賽。



Vivian 經常參與公益活動，圖為早前參加海洋減塑計劃。



14 歲時，Vivian 第一次獲得亞洲少年冠軍。



Vivian 與 13 歲的少年劍擊選手陳海琳。

高材生唔易做 天未光效率最高

江旻憓是家中的獨女，父母對她寵愛有加，亦有一定期望，在江旻憓小時候亦曾經嘗試為她發掘各樣興趣。

氹媽媽開心學六年溜冰

孝順女江旻憓為了氹媽媽開心，亦會盡量滿足媽媽，玩過跆拳道、鋼琴、芭蕾舞、畫畫及古箏等，順應媽媽的喜好還勉強學了六年溜冰，最後還是忍不住告訴媽媽，自己根本不喜歡溜冰。

雖然江媽媽當時也傷心了一陣，但亦很理解，在女兒心目中，讀書和劍擊所佔據的重要分量，更經常煮一手好餸去慰勞訓練中的愛女，以表達支持。

身為職業選手，每日需練劍三至五小時，在如何平衡學業和劍擊？

江旻憓說，做學生運動員時，學到了要珍惜時間和尋找最適當作息時間，「我喜歡早睡早起，當天還沒亮的時候做功課效率最高」。

平衡讀書訓練睡眠充電

中學時期她一放學就練劍，再回家食飯做功課，若晚上 11 時就寢前做不完，早上五時起床繼續做，遇上出外比賽的話，更要在飛機上做功課溫習考試。

「讀書讀累了可以去訓練當放鬆一下，然後再回來學習也會精神一點。除了分配訓練和學習的時間，充足的睡眠也是很重要。太累的時候我會睡一個小 Power Nap 之後再完成功課會事半功倍。」

江旻憓說，很幸運因為劍擊，教她反省自己的價值觀和人生觀，學習和運動不僅完全没有衝突，更可以互補互利，維持身心健康。

Vivian 說，劍擊和讀書是她最有力做的兩件事。



對運動員來說，克服傷患比戰勝對手更困難。

「我覺得自己配不上，因為比我心目中世界第一的水準相差太遠，我還有很多東西要學。」

做運動員幸福 背後有一流團隊

成績背後，江旻憓說，做香港運動員是非常幸福和幸運的，「我們背後有世界一流的團隊支持配合，令我們可全力以赴，他們是真正的幕後英雄。我的壓力來自不想令他們失望，很想用好成績報答他們，為港爭光。」

劍擊，每一步、每一次出劍，都可能是勝負的關鍵。人生，每一天、每一件小事，都可能是生活的驚喜和機遇。

人生之劍，劍在手，劍指巔峰；劍在心，砥礪前行。

Vivian 早前在社交網站呼籲大家留家抗疫，為香港打氣。



江旻憓對讀者說

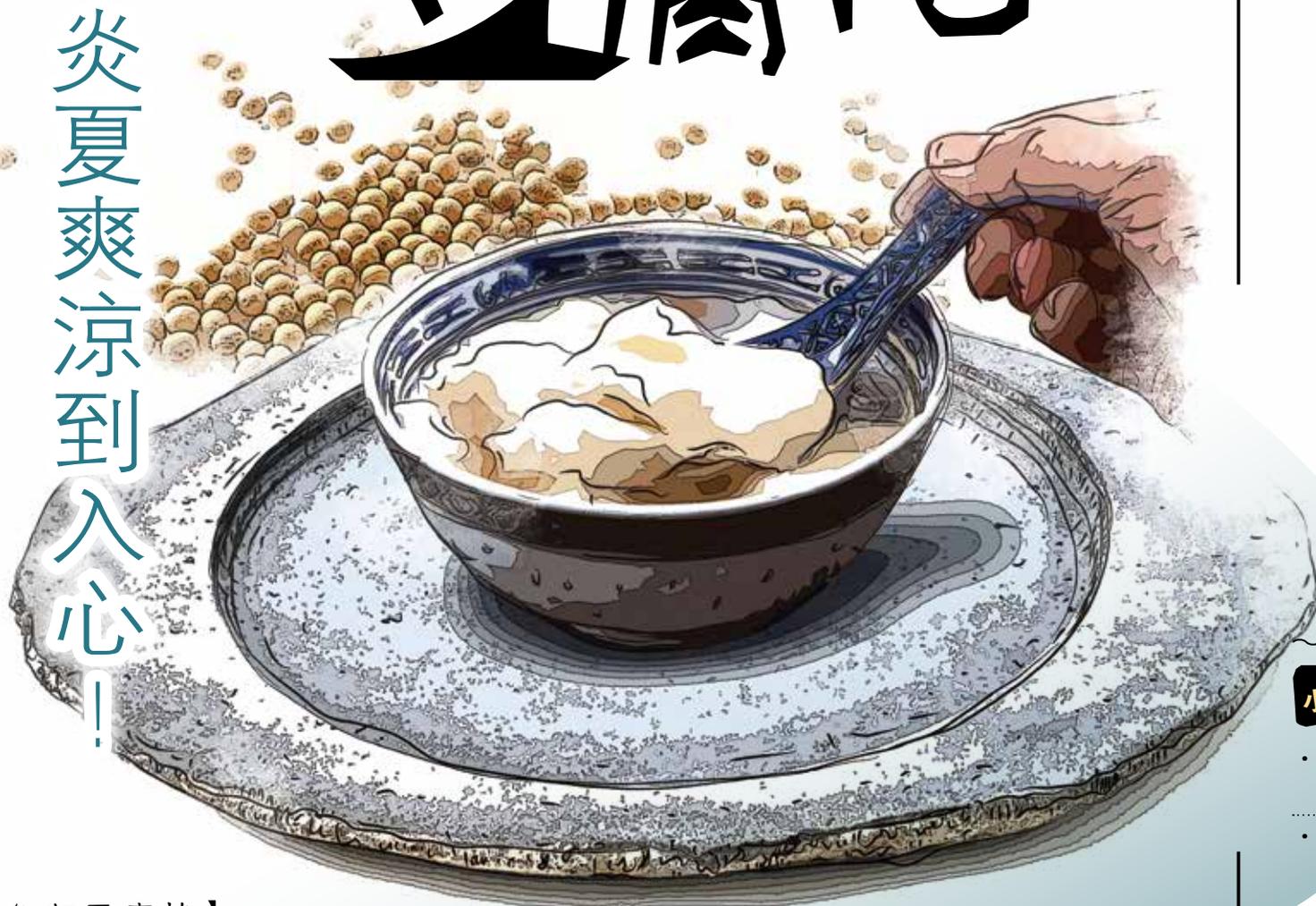
「最近讀到一句很適合我們現在的處境：『世事無常才是正常，正因為無常才有希望。』疫情讓我們反思什麼是最重要的，也逼我們想像一下我們想要什麼樣的未來。」

我們要做的就是抱著希望活在當下，做好準備，等疫情過後珍惜每一個機會，做好自己。」

夏天熱辣辣，想食透心涼的甜品，大家一定會想起滑溜溜的豆腐花，入口即溶，一陣陣清涼的感覺由喉嚨直達全身，頓時消暑去熱。豆腐花的製作方法，其實好簡單，大家不如在這個炎炎夏日跟著以下步驟，為自己為家人炮製一碗清心消暑的夏日美食！

自家製豆腐花

炎夏爽涼到入心！



食用石膏粉

【傳統豆腐花】

材料 (4 人份量)

- 無糖豆漿 約 1 公升
- 食用石膏粉 約 10 克
- 生粉 10 克
- 水 100 毫升

製作方法

- ① 將石膏粉、生粉攪勻
- ② 加入清水攪勻至粉粒完全融化，做好的石膏粉水備用。
- ③ 把豆漿放入鍋內，用中大火煮滾，要不時攪拌。
- ④ 石膏粉水放入大碗內，為免粉粒沉底，要略為攪拌。
- ⑤ 將滾熱好的豆漿撞入大碗內，切勿攪拌。
- ⑥ 用濕毛巾蓋著，閒置大約 1 小時，待其凝固即成。
- ⑦ 待豆腐花冷卻後，即放入雪櫃冷藏。

小貼士 1 幾時先要攪拌？！

- 煮豆漿時，面層容易結塊，要不時攪拌，以防黏底。
- 豆漿要趁滾熱時，撞入石膏粉水內，千萬不要攪拌。

小貼士 2 磨豆漿好大工程？！

- 如果大家怕黃豆磨成豆漿的工序太過繁瑣，大家可以到荳品鋪購買原味豆漿，省時又方便。

小知識 石膏粉真係食得？！

- 要整豆腐花，前題就是要把豆漿凝固起來，最方便又最接近傳統口感的，當然是用食用石膏粉。食用石膏的主要成分是硫酸鈣，屬天然礦物質，也是中藥材的一種，作用有降火解熱毒，對肺熱口舌生瘡都有幫助。

【簡化版豆腐花】 (魚膠粉)

材料 (4 人份量)

- 豆漿 約 1 公升
- 魚膠粉 20 克



魚膠粉

製作方法

- ① 用中慢火加熱豆漿，至稍有煙冒起時，就轉慢火。
- ② 轉慢火後，即要慢慢加入魚膠粉，同時要不停攪拌豆漿，直至魚膠粉完全溶解。
- ③ 細篩過濾豆漿，倒入容器內。
- ④ 用湯匙撇去氣泡和微粒。
- ⑤ 冷卻後，放入雪櫃冷藏約 5 至 6 小時至凝固，即成。

至嘆食法



- 加入適量的紅糖



- 預先用少許水把冰糖煮溶，攤涼備用，食用時淋入



- 可以加入其他少許甜紅豆，或其他時令水果增加口感。