

我家

HoMemory

i s s u e

31

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：02, Jul 2020

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

四日三塌樹傷人
原因喺邊「樹」？

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

f

我家 HoMemory

✉

info@homemory.hk



繼上水大圍 元朗兩棋迷亦遭殃

四日三場樹傷人 原因係邊樹？

上月颱風「鸚鵡」襲港天雨頻仍，本港四日內發生三宗塌樹傷人事故，其中一宗發生於6月18日。元朗炮仗坊有印度橡樹枝幹突然塌下，擊中兩名正在捉棋的男子，幸兩男僅分別頭部及頸部受輕傷，未有大礙。專家表示，印度橡樹本來堅固不易折斷，但因公園內樹木生長空間嚴重不足，或致真菌侵入令該樹腐爛，枯枝因而塌下。

6月18日



元朗炮仗坊印度橡樹枯枝塌下兩男傷。(電視截圖)

事發於當日下午一時許，警方接獲兩名男子報案，指在炮仗坊公園裡，被兩條約一米長的枯枝塌下擊中。警方到場調查，一名76歲的葉姓男子頭部受傷，另一名52歲的林姓男子則頸傷需要送院治理。

事發後，警方在現場拉起封鎖線；康文署職員亦貼上「危險，請勿靠近」告示，並勸喻事發後仍在現場捉棋的人離開。

傷者：第三次目擊塌樹枝

其中一名受輕傷林先生其後接受電視台訪問指，自己當時只是旁觀棋，有枯枝卻突然塌下，導致自己的膊頭受傷，另一名受傷男子亦是觀棋。他更透露，該次已是第三次在該公園目擊有樹枝塌下，只是上兩次幸運未有擊中任何人。

連同元朗這宗意外，當時四日內已發生第三宗塌樹傷人意外。在此前四日，6月15日上水龍運路近北區大會堂對開一棵石栗樹的枝幹突然塌下，一名62歲姓關男子閃避不及被擊中，頭部和頸部受傷，更一度不省人事。

其後，在6月17日大圍一棵過往已有四次塌枝紀錄的石栗，一節兩米長枝幹同告折斷，更險壓死一名八旬女街坊。

6月17日



大圍一棵石栗樹一節兩米長枝幹同告折斷，險壓死一名八旬女街坊。

詹志勇：根部空間不足未能穩固

教育大學社會科學系研究講座教授詹志勇表示，涉事的印度橡樹又名印度橡膠樹或印度榕，屬於榕屬常綠喬木，於世界各地均有種植，在香港十分常見。

詹解釋，由於印度橡樹可高至數十米，生長迅速，並不適宜在小範圍空間種植。惟炮仗坊中涉事的印度橡樹，生長受到嚴重局限，根部空間不足，吸收水份及養份能力大打折扣，影響其穩固性。

詹表示，若有關部門處理不當，如修剪過多造成多個傷口，便容易令真菌入侵導致樹木腐爛：「一枯爛幾硬嘅木都會好易折斷！」

「出事後鋸樹會鋸得好狼好倉促，好多大樹枝都會被鋸，令樹枝頭重尾輕，有機會令往後再次塌枝傷人。」

蕭浪鳴：康文署要吸取教訓

民建聯元朗社區主任蕭浪鳴表示，近年區內發生至少三次康文署轄下的樹木倒塌傷人事故，而炮仗坊遊樂場不時有街坊聚集休憩，因此該區樹木管理應更為妥善。

蕭浪鳴促請負責管理該樹木的康文署吸取教訓，應在事前保養好樹木，而非出事後才急急忙忙補牢。

6月15日



北區大會堂對開一截長約五米石栗枝幹塌下，擊中一名老翁。(互聯網)

另外蕭亦表示，曾建議康文署在公園內休憩的地方，加設上蓋，除可阻隔陽光外，一旦樹木折斷，亦可作緩衝，希望署方在今次意外後可重新考慮建議。



忽視教訓 管理鬆懈

忽視塌樹教訓，後果可大可小！本港過往曾發生多次塌樹意外，屢次造成人命傷亡，意外發生後大眾也會重新關注樹木安全，惟事件過後議題易隨時間再次被人遺忘，令樹木管理再次鬆懈。

根據發展局統計，2018 年至 2019 年間共發生 520 宗塌樹事故，當中有 43 宗導致傷亡。

2018 年 8 月，觀塘順利邨基順學校對開一個巴士站，一名印傭被直徑約四吋、重達 30 公斤的樹樑擊中頭部，女傭即時倒地昏迷，送院搶救最終不治。當時涉事斷枝有腐爛，疑受真菌感染枯死，導致慘劇發生。

另外在 2014 年 8 月，港島半山羅便臣道一棵在私人住宅內的一棵十米高大樹，突然整棵倒塌，擊斃在住宅外正在行人路上候車的一名懷孕 38 周的準媽媽，最後死因庭事後裁定死於意外，而涉事的斷樹，與今次元朗塌枝同屬印度橡樹。



傷者林先生向傳媒表示，公園已三次塌枝。(電視截圖)



蕭浪鳴(左)促康文署要吸取今次塌樹教訓。



炮仗坊是不少街坊休憩地方。



歐永森指無病狀樹枝在非接口處斷裂脫離，在樹藝學稱為「撕裂」。

樹藝師：風雨施壓致枝幹突斷裂

除因為生長空間不足或真菌感染導致塌樹外，健康樹木也有可能無預警下突然折斷。中華樹藝師公會會長歐永森表示，近月多宗塌樹傷人意外中，大部分情況也非常相似，就是在樹木外表和斷枝內部沒有病徵下，樹枝突然斷裂。

歐解釋，無病狀的健康樹枝在非接口處斷裂脫離，在樹藝學普遍稱為「撕裂」。在無風無雨時如乾燥冬天較少發生，但在雨季，風雨會增加樹枝重力受壓，導致其突然斷裂，大大增加傷人的風險。

或在「山竹」過後已埋隱患

他直言，這種情況在目前的「樹木風險評估」程序當中，也難以準確檢測，若非有一定經驗及攀樹知識的樹藝師，或難以及早察覺。

另外，他表示，2018 年颱風「山竹」曾打斷不少樹木分枝，其後有可能因未有好好保養，或導致個別樹木變得結構不良，而埋下塌樹伏線。因此他強調，樹木折斷過後更需要勤於檢查，需要時作出修剪，便可避免不必要的意外。

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 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



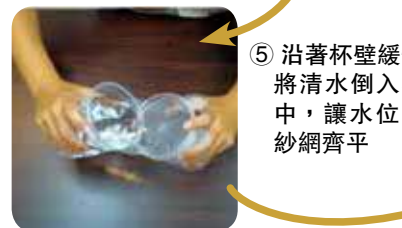
- ② 將其中一個膠杯往下量 7 cm，畫一條線作為記號，把杯子切成一半，保留上半段



- 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 ·

f 羅中醫 EC Brain

- ★ 三熟薏米 10 克
- ★ 炒枳殼 10 克
- ★ 炒麥芽 10 克
- ★ 炒黑豆 12 克
- ★ 刮陳皮 3 克
- ★ 可加瘦肉或湯

做法：

1. 將所有食材放入滾水灼煮 30 秒，然後滾水。
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！」



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。」



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。

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

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，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、靈活及柔軟度要求較高。

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。

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。」



■穿上英雄護甲，自信十足。

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，對成日游水的人來說，兩個字：感動！有游水經驗的人都知，識游水的人先會遇溺，因為唔識游水的人根本唔會落水。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！

熱身兩大好處

游水前做足熱身，最基本可以提升肌肉及關節的柔軟度，避免游水時抽筋或肌肉受傷的風險。除此之外，亦可令泳姿更加準確，提升游水時的表現。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。

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。

肩背

站立姿勢，將右臂平方前胸，用左臂壓向胸口，維持20秒，換手重複。

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。

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。

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。

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。

真係太耐無運動啦~

落水前 記緊做足熱身！

近年不少新屋邨，都被指規劃配套欠佳，入伙兩年的屯門欣田邨就是其一。社區人士指出，邨內綠化比例較高，周圍花槽及植物太多，變相助長蚊及蠓蟲滋生。來往欣田邨至兆康西鐵及輕鐵站的必經之路，仍未加建行人上蓋，街坊日曬雨淋真辛苦。

規劃失誤 花槽騎呢植物太多 綠化多過龍

邨內綠化面積過大。



Apple 表示，欣田邨花槽太多，變相助長蚊蠓蟲滋生。

落街欣住蚊叮蠓咬

欣田邨於 2018 年起陸續入伙，共有 5 座、4,600 多戶，可容納約 1.3 萬人。服務欣田邨的區議員賴嘉汶（Apple）認為，區內衛生及交通問題亟待改善。

Apple 指出，欣田邨的綠化比例高，邨內設有多個大小花槽及攀爬植物等，過去就有低層住戶反映，打開窗就能觸摸到植物，幼稚園門外及外牆亦佈滿植物，擔心容易造成蚊蟲及蠓蟲滋生。

她說，加上邨內僅得一位園藝師修剪雜草及樹林，花槽植物太茂密亦難以察覺有老鼠洞，隨時爆發鼠患。

設施零散 街坊得物無所用

Apple 指出，有部份花槽設計「騎呢」阻礙通道，導致行人位置不足，要繞路走開，希望房署可以跟進及修正。此外，全邨現時僅得一處地方設有長者康體設施，設施種類亦很少，「周邊仍有大片空位未善用」。同時，邨內設兒童遊樂設施分佈得零零散散，例如攀爬架、鞦韆分開，小朋友玩到十分「無癮」。Apple 又指，乒乓波枱放置在當風位置，結果街坊得物無所用。

欣田邨鄰近兆康西鐵站及輕鐵站，因此來往欣田及兆康是居民的必經之路，Apple 表示，一直爭取由欣田邨往兆康加建行人上蓋，避免街坊日曬雨淋。

爭建路蓋 免街坊日曬雨淋

Apple 說，多次收集街坊簽名支持興建行人道上蓋，早前亦有政府人員在早上統計青麟路行人過路處人流數字，奈何工程仍未獲通過。另外，邨內的保安一直存有漏洞，不時傳出有可疑人士上門向居民推銷補習、寬頻等服務。

早前有人疑似踩線找爆竊目標，包括假裝上樓派發傳單找生意，Apple 指有街坊反映有人在地下大閘保安系統不斷聯絡樓上住戶，試探住戶是否在家。她認為，新冠肺炎疫情下，經濟不景氣，憂慮入屋爆竊案會增加，希望房署和管理公司加強保安。

花槽設計「騎呢」阻礙通道。



邨內欠缺長者康體設施。



來往西鐵及輕鐵站必經路無行人上蓋，街坊日曬雨淋。

繁忙時間等餐懵 促小巴輕鐵加密班次

屯門前往上水的交通問題一直為人詬病。賴嘉汶表示，欣田邨很多街坊本身居住於北區或大埔，他們工作及就學仍在北區，但現時由屯門前

往上水，就只有 44A 線小巴及九巴 261 線，而 261 在兆康站的較遠位置，所以街坊通常會選擇乘坐最為方便、快捷的小巴到上水站，因此每日早上繁忙時間，小巴站都大排長龍，她促請小巴公司增加班次，以及能在欣田邨開出。

她亦建議港鐵改善區內的輕鐵服務，包括加密班次，以及 507 線（來往田景及屯門碼頭）、505 線（三聖至兆康）拖卡行駛。

此外，屯門「第 54 區」、即欣田邨附近正有公屋地盤興建，她認為政府應及早改善藍地交匯處的道路工程，以配合「第 54 區」日後的公屋落成帶來的交通需求。



不少街坊等候 44A 號小巴前往上水。

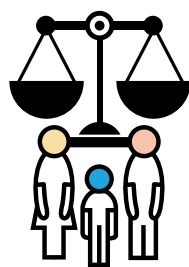


街坊向 Apple 反映邨區問題。

香港回歸23周年



滅蚊工作不能停



食環署防治蟲鼠組在大橋村進行實地視察及滅蚊工作，並清理大量棄置的發泡膠飯盒。

天氣炎熱，各區的綠化帶中易生蚊患。民建聯的李啓立早前聯同大橋村村長，邀約食環署防治蟲鼠組在大橋村進行實地視察及滅蚊工作，噴灑蚊油蚊沙及滅蚊噴霧等，以加強草叢的防蚊工作。同時，食環署工作人員亦協助清理大量棄置的發泡膠飯盒，以防止蚊蟲在積水中滋生，也給了一些實際防蚊蟲建議。

李啓立表示，天氣炎熱，工作人員在酷熱天氣下幫忙清理也實在不容易，汗流浹背地將樹叢中的垃圾逐件抽出來棄置，十分感謝相關人士的努力協助，期望一起為街坊帶來更好的衛生環境。

天秀路 K73 巴士站上蓋終於開工

夏日炎炎，街坊們站在路邊等車曝曬肯定不好受。工聯會的鄧焯謙早前在 Facebook 上載圖片指，天秀路 K73 巴士站上蓋前期工程終於開工。他續解釋，首先要檢查土地下是否有電線或其他設施，如沒有，工程應該會在兩個月內完成，街坊們到時等車就有瓦遮頭啦！



鄧焯謙指，天秀路 K73 巴士站上蓋前期工程終於開工。

百變小櫻登陸 YOHO MALL

《百變小櫻 Clear 咭》一眾大熱角色即登陸 YOHO MALL！由 7 月 3 日至 8 月 31 日期間，元朗 YOHO MALL 打造「百變小櫻 Clear 咭—櫻的夢花園」，設有六大影相位，包括「光影櫻的秘道」、5 米高「基路仔幻彩許願池」、「夢之杖魔法陣」、「華麗櫻姿舞台」、「夏日舞涼亭」及「仲夏櫻花的路」。另外設有小櫻甜品站、DIY 獨一無二的 Clear 咭及期間限定店，百變小櫻粉絲一定不能錯過。

期間限定店則會由 7 月 17 日起營業，有近百款百變小櫻主題精品限定發售，包括旅行便攜萬用袋及頸枕、精緻瓷碟、午餐袋及抱枕等。而「小櫻甜品站」則有小櫻主題曲奇和蛋糕，消費可以 99 元加購限量小櫻造型瓷碟或碗。



「百變小櫻 Clear 咭—櫻的夢花園」設有六大影相位，包括「光影櫻的秘道」、5 米高「基路仔幻彩許願池」等。

友愛街市變身掃街好去處

屯門友愛街市翻新後於 6 月 22 日重開，以童話設計為主題，場內更有多達 15 間店的小食街，營業至凌晨 12 點，各位街坊以後掃街又多個好去處啦，還可以食埋宵夜嘅！

翻新後的屯門友愛街市不但外部猶如一間童話小屋，內部裝修也用上繽紛顏色，與近年的新街市一樣予人新鮮的感覺。場內的小食街有 15 間小店，除了掃街必食的燒賣腸粉之外，也有不少特色小吃，包括「瀛風」主打日本菜，有壽司刺身、手卷、丼飯、炸物等供應；「RICCO」主

打多款即炒即焗意粉，以及特式小食，如港式炸雞腩和 XO 醬炒腸粉等。此外，在各大新街市食場都有蹤影的「添寶手撕雞」亦有進駐，包括招牌鹽焗、經典 Wasabi，創新一點的咖喱汁、黑松露醬手撕雞都有。



翻新後的屯門友愛街市外部猶如一間童話小屋。

對於愛出遊的港人來說，疫情期間未能出國旅行，一直深念台灣的夜市、日本的壽司、南韓的藥妝……有人最想念的是毛茸茸的羊駝，不但將心愛的羊駝從澳洲引入香港，更為羊駝創業。



羊駝又名草泥馬，咩名都好總之陪嫁！

農莊羊駝陪出嫁



Keith 與 Kinki 費盡心思帶羊駝來港。

由 Keith Luk 和 Kinki Cheung 成立的「K' Collection Wedding」，是香港首家提供羊駝婚攝服務的公司。

創辦人 Keith 是在澳洲求學時，第一次見到羊駝（又名草泥馬）後，便對牠們「一見鍾情」。若要再見可愛的羊駝，最近也要到台北，「人駝」相隔兩岸，難以相聚。

Keith 因一次機會，跟營運低碳農莊的朋友提議將羊駝引入香港，以後想親近羊駝，留在香港就可以了。

Keith 指，羊駝是香港首次迎接的物種，申請手續相當繁複，歷時超過一年半，期間不斷與澳洲和香港相關機構部門溝通，還先後付運兩次才成功到港。

幾經波折後，香港終於有屬於自己的羊駝，除了在農莊供人親近，還能搞甚麼新意思呢？

公司另一位創辦人 Kinki 表示，香港人出國旅遊，不但為到動物咖啡室，也為去影一輯獨特的婚紗相。而她看見身邊朋友的成品，內容相若，欠獨特性。

#「諗返羊駝初來報到，有唔少蝦碌場面！」

於是，他倆參考外國例子，給合羊駝與婚紗攝影，成立 K' Collection Wedding，既為草泥馬「粉」圓夢，亦將羊駝向大眾推廣。

讓 Keith 和 Kinki 印象最深刻，莫過於公司第一組客戶。Keith 和 Kinki 憶述，「當時羊駝們『初來報到』没多久，還未太熟習四周環境，加上羊駝生性害羞，再專業的攝影師也較難以控制牠們行動，所以出現了不少『蝦碌』場面，佢哋唔太受控，走嚟走去，唔望鏡頭！」

目前，羊駝們只會留在農莊。Keith 指，他們正向政府有關部門了解更多相關牌照事宜，希望未來可以帶羊駝們出去走走，更希望可以提供羊駝證婚服務。



又咖啡又菠蘿，無怪乎「羊」「羊」自得。



清新感覺，市區搵唔到。

遇上掌駝羊

男大當杯 女大當霸



#Keith：唔使搭飛機都見到！



影相咁掂，羊駝可能撈埋證婚㗎。

提起元朗錦田，總有人認為是一個荒僻、偏遠的地方。Kinki 卻慶幸自己在這個「鄉下地方」成長，不但有充足奔跑跳躍的空間，更有著一個綠色的童年生活。

Kinki 是土生土長的元朗人，

雖然中間曾搬出九龍市區居住，但最後都不禁重回元朗的「懷抱」。「我是在鄉村長大，有許多跟動物相處的機會，不論是可愛的羊，還是令人害怕的蜘蛛、毛蟲，也是經常見到。」

談起童年往事，Kinki 印象最深刻的，是小時候養過一隻兔仔寵物，雨季經常吸引蛇來，被爸爸罵了一頓。

然而，在香港這個石屎森林，難以找一個真正的「自然環境」。

Kinki 說，「對於一般在都市長大的人而言，要跟動物近距離接觸的機會，多數要到動物農莊或咖啡室；昆蟲更是讓人敬而遠之。」

自小親近大自然 動物昆蟲皆朋友



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！



超入味印尼咖喱雞 試配綠色米粉 汁都撈埋

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，原來就係工人姐姐瞓覺嘅地方，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」空氣流通咁話㗎！

雖然叫工人啫，但人哋都係打份工，你唔係做咗皇帝皇后㗎，將心比己自己願唔願意瞓個箱入面先，人哋離鄉別井嚟到真係冇得揀，有啲僱主仲成日呼呼喝喝，真係聽到就嬲呀！喺香港僱主就係佢哋最親個，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㗎，真係有乜難度，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 小嚟
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。



「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，都係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場地，給予業界重新起步機會。



多年來擔當粵劇大使，帶領青年團隊巡迴演出。

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，臨近浪淘盡困局，

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。

古蹟古鄉



我家
HomeMemory

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

吾擔大旗

神有功戲無窮

神心爆棚派對 保存粵劇傳統

業界大半年零收入 霍啟剛盼盡快重開場地

受去年社會運動與疫情的衝擊下，Keith 近大半年來幾乎零收入過活，他引述前輩均認為這是業界戰後面對最嚴重的挑戰。

「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場地，給予業界重新起步機會。

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，都令我有成就感」。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。



對運動員來說，克服傷患比戰勝對手更困難。



Vivian 說，劍擊和讀書是她最有動力做的兩件事。



「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

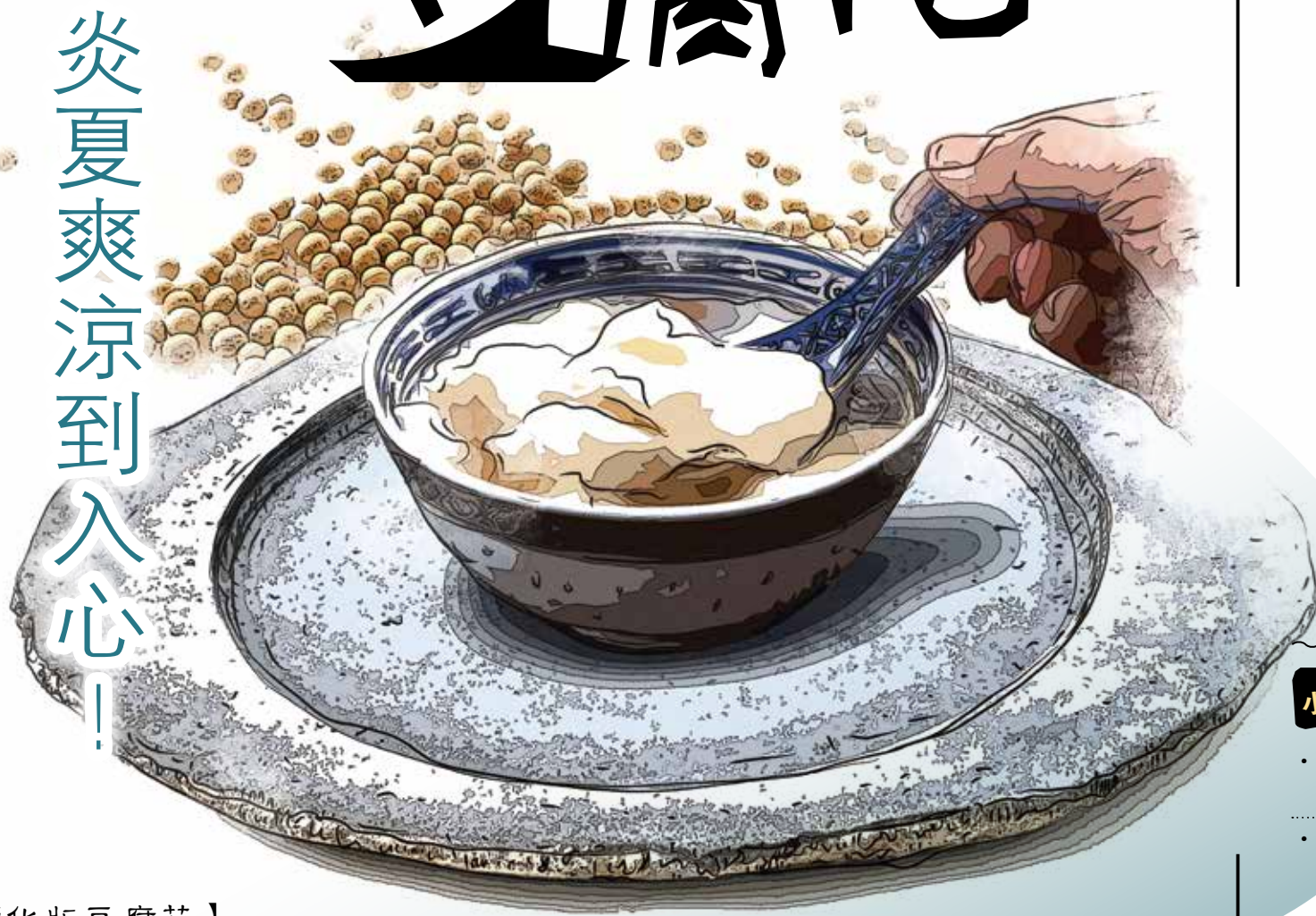
「最近讀到一句很適合我們現在的處境：『世事無常才是正常，正因為無常才有希望。』疫情讓我們反思什麼是最重要的，也逼我們想像一下我們想要什麼樣的未來。」

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！



【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。



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，前題就是要將豆漿凝固起來，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。