

我家

HoMemory

看得見的人情味

封面故事 不是苦媽 栽培智障女成材



02-03 我家·焦點
恐怖鯊蹤線
碧波暢泳要留神

04 醫·家
和你“Fat check”
飲1杯珍奶 = 食2碗飯？

05 她說
女籃王者
籃板黑板 板板搏盡

07 無綠不歡
享受沿途美景
感受寫意單車遊

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



6月香港接連發現鯊魚蹤影，除在屯門發現鯊魚屍體外，其中一宗更疑發生於西貢。有釣魚人士稱在糧船灣釣魚時釣獲鯊魚，有人近距離看到鯊魚時，更不禁大叫「好恐怖」，事後影片更在網上引起討論，有市民擔心鯊魚咬死人個案在港重現。

屯門西貢接連出現 下一站邊度？

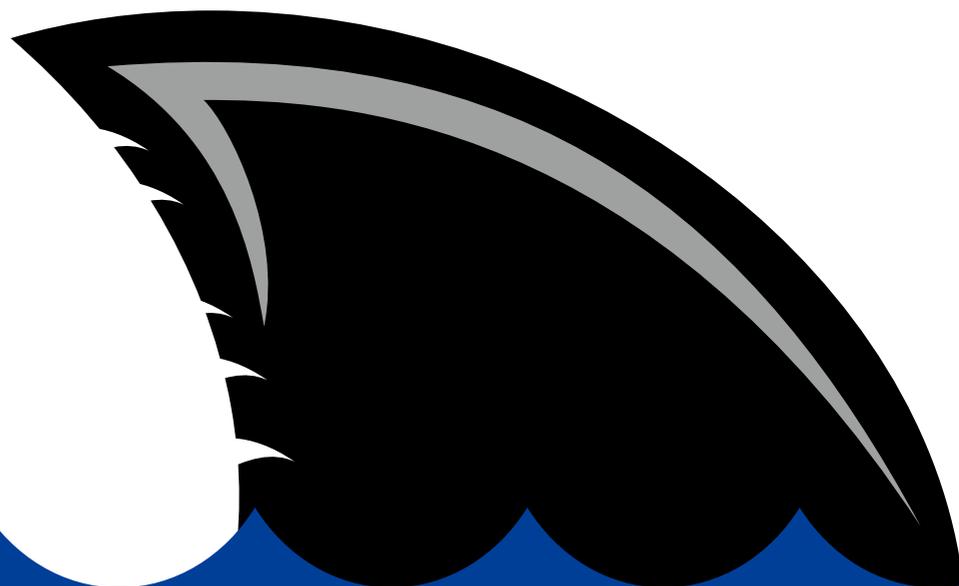
恐怖 鯊蹤線 碧波暢泳要留神



警方指疑發現鯊蹤後已在西貢水域加強巡邏。



有影片稱釣客在西貢釣到鯊魚。(影片截圖)



糧船灣疑釣鯊



該段長約一分鐘、聲稱是於西貢糧船灣拍攝的片段，於6月28日在網上瘋傳。從短片所見，有操廣東話的釣魚人士在船上釣魚時，意外地釣到一條約一米長的鯊魚，船上眾人隨即用力拉起魚絲，將鯊魚拉近。

網傳釣鯊片 有附和有質疑

其後船上有人拿起剪刀欲剪斷魚絲，欲放生已上鉤鯊魚，惟未剪下前鯊魚已自行掙脫。

片段曝光後，即有人指在糧船灣潛水及扒獨木舟時見到鯊魚，惟有人則反駁相片應是去年於日本拍攝。漁護署回覆指，影片中的「鯊魚」屬真正鯊類，惟未能確定影片是否在香港水域拍攝。

其實早在六月初，屯門黃金泳灘有救生員於

瞭望台視察時，亦發現防鯊網內疑現鯊蹤。

救生員隨即通知相關部門，康文署外判防鯊網組職員出動船隻探測鯊蹤，惜並無發現。

近月屯門泳灘現鯊魚屍體

但兩日後，有市民真的於屯門黃金泳灘離岸約200米位置，發現一條約30厘米的鯊魚屍體，在海面載浮載沉。鯊魚屍身的腹部亦爆開，內臟外露，身軀當時並未腐化。經化驗後品種屬尖頭鯊，同為本港水域常見的鯊魚。

鑑於網上流傳一條聲稱在西貢發現鯊魚的影片，水警東分區近岸巡邏小隊指揮官黃耀邦表示，警方雖仍未確定有關鯊蹤片段，是否在西貢水域拍攝，但已加派水警輪到西貢水域巡邏，特別留意一些泳灘海面有否異常。

1995 年鯊魚咬死多人最轟動

在 90 年代時，香港泳灘並無防範鯊魚的措施，以至泳客被鯊魚攻擊咬死的慘劇不時發生。最轟動莫過於 1995 年，曾在 13 天內有三人被鯊魚咬死。

#1996 年裝防鯊網 環球專家來取經

鑑於鯊魚咬人事件頻生，當局終在 1996 年起陸續在全港泳灘裝設防鯊網，自此市民才能在泳灘無憂暢泳。

回顧當年裝設防鯊網是專為香港情況而特製，耗資逾億港元，防鯊網用高韌度尼龍製成，近中央網眼闊一吋，近海底一邊則闊四吋，令巨型魚類不易被纏繞。

防鯊網用不銹鋼鉤及索帶扣住海底，以防潮水漲退令網鬆脫，卸力設計令每個網眼可承受逾百公斤拉力。當時防鯊網試驗成功後，更一度吸引世界各地學者及防鯊專家，來港考察取經。

康文署接行蹤報告 即時聲納探測

根據康文署網站資料顯示，該署一直有向職員發出處理懷疑發現鯊魚報告指引，職員如接獲懷疑發現鯊魚報告，會即時派員檢查防鯊網及在泳區內進行聲納探測，以確保防鯊網運作正常及泳區內沒有大魚。

外國近月多宗鯊魚襲泳客

香港早年曾發生鯊魚咬死泳客的案件，促使所有政府泳灘加設防鯊網。近月外國亦發生多宗鯊魚咬死人案件，難怪市民擔心會被鯊魚襲擊。

澳潛水男重傷搶救不治

美 16 歲少年大腿留牙印

事發當地時間 7 月 4 日，澳洲一名 20 歲男子，在昆士蘭州海面潛水期間，雙腿被鯊魚咬傷，由於傷勢嚴重搶救無效，當場死亡。連同這宗案件，澳洲今年已有至少四人被鯊魚襲擊致死。

另外在美國，一名 16 歲少年六月與家人在北卡羅來納州海灘暢泳時，突然遭一條一米半長的高鰭生鯊襲擊，鯊魚咬實其大腿不放，少年其後徒手反抗終擊退鯊魚，惟事後腿部已留下約 40 個血牙印傷口。



西望黃金海岸鯊屍



屯門黃金泳灘上月發現鯊魚屍體。(工會圖片)



該鯊魚屍體為尖頭鯊，發現時未見腐爛。

龍珠島



康文署會派員定期核查泳灘防鯊網，確保安全。



發現鯊魚後泳灘即掛起紅旗。



全港政府轄下泳灘在 1993 年開始陸續加裝防鯊網。

警方：市民勿游出防鯊網

黃強調，根據以往經驗，鯊魚多在早晚時份出沒，香港亦非首次出現鯊蹤。市民下水時必須保持警覺。



黃耀邦指未確定影片是否於本港拍攝。(警方影片截圖)

他指出，如在康文署泳灘游泳時，必須留在防鯊網範圍；在海上進行水上活動時，更必須結伴同游，切勿獨自下水，並要時刻留意海面狀況，若發現鯊蹤，必須保持冷靜，並即時停止水上活動。

香港海域疑頻現鯊蹤，有海洋生態學家表示並不罕見，西貢更是屬鯊魚熱門出沒水域，原因是兩道水流流經該處，加上海床有較多珊瑚及人工魚礁，有較多魚類供鯊魚覓食。

莊棣華：鯊出沒屬好現象

他表示，鯊魚會靠水溫引發其活動能力，當水溫升高至超過攝氏卅度時，鯊魚活動便會較為活躍，近期天氣炎熱，因此會較易發

現鯊蹤。

香港魚類學會會長莊棣華表示，雖然玩水市民或擔心鯊魚出沒，但他認為若本港海域重現鯊魚，其實屬好現象，除可能代表水質得到改善外，亦代表附近海域可提供鯊魚足夠糧食。

莊直言，早年香港曾有多達廿種鯊魚在香港水域出現，惟因濫捕、海洋被破壞等，導致鯊魚數量驟減。若有鯊魚無故咬人，或是鯊魚沒有足夠糧食的警號，值得關注。

他強調，大部分鯊魚品種一般情況下不會主動襲擊人，惟對血腥敏感是鯊魚天性，他提醒若有傷口亦不應下水，同時亦應避免觸及鯊魚鼻部，以免對方自然反應下咬人。

台式飲茶店深受港人歡迎，但飲奶茶太多又怕增磅，實在令人又愛又恨，分店眾多的「天仁茗茶」便在官網中將珍珠奶茶、香芋奶綠、913 奶茶等卡路里大公開，等大家飲得安心！

“Fat check” 天仁茗茶 飲1杯珍奶 = 食2碗飯



從官網資料所見，深受歡迎的「珍珠奶茶系列」是卡路里最高的茶飲，其中一杯凍珍珠奶茶中杯份量已達 410 卡路里，份量相當於兩碗白飯（一碗白飯約有 200 卡路里）。至於低卡的茶飲，則包括金香奶茶、913 奶茶及普洱奶茶等，中杯冷飲卡路里份量約有 286 卡路里，熱飲則稍為高卡一點。

香芋奶綠肥過雪糕奶綠

值得注意的是，人氣產品「奶綠系列」中，每杯中杯大約有 300 至 370 卡路里。而香芋奶綠更是比含有雪糕的抹茶冰淇淋奶綠更為高卡。了解清楚各款茶飲的卡路里後，下次買奶茶就更識揀了！

低卡茶飲：

- ① 金香奶茶：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
- ② 913 奶茶：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
- ③ 普洱奶茶：冷（中杯 286 卡 / 大杯 453 卡）；熱（中杯 395 卡 / 大杯 497 卡）
- ④ 茶香奶綠：冷（中杯 288 卡 / 大杯 457 卡）；熱（中杯 398 卡 / 大杯 500 卡）



高卡茶飲：

- ① 珍珠奶茶：冷（中杯 410 卡 / 大杯 602 卡）；熱（中杯 507 卡 / 大杯 719 卡）
- ② 珍珠奶綠：冷（中杯 412 卡 / 大杯 605 卡）；熱（中杯 509 卡 / 大杯 721 卡）
- ③ 鴛鴦奶茶：冷（中杯 446 卡）；熱（中杯 481 卡）



中卡茶飲：

- ① 抹茶奶綠：冷（中杯 308 卡）；熱（中杯 308 卡）
- ② 抹茶雪糕奶綠：冷（中杯 339 卡）
- ③ 香芋奶綠：冷（中杯 374 卡）；熱（中杯 470 卡）

夏日熱辣辣唔想飲水？ 「三豆湯」幫到你！



長夏季節特色是炎熱濕重，體質稍差人士包括小孩子或長者，是中暑的高危人士，輕則咽痛口乾、食慾不振、頭重易倦或四肢重痛，重則失眠頭暈發燒、中風驚風等。因此，中醫必甚為重視長夏養生，針對其特性作出消暑除濕方法：



① 多食少食

瓜菜要多食，因為其有不錯清熱除濕作用，故此有「夏暑食瓜」說法，特別是冬瓜解暑力最好。少食辛辣煎炸，因此類食物容易造成脾胃濕熱，影響消化吸收，同時排濕排毒能力亦下降。

② 多做少做

多做運動，出汗是最有效除濕解暑熱的方法，但記得汗後一定補充足夠水份。少在室內涼冷氣，長期的話造成排汗功能失調，容易形成寒濕內困，結果關節腫痛及皮膚濕疹等出現。

③ 多飲少飲

多飲利濕健脾湯水，如以下介紹的三豆湯，簡單易整！煲起來味道甘平，小朋友不會抗拒！少飲高糖生冷飲料，如汽水或飲料，因影響脾胃蠕動消化，容易造成積滯腹滿及消化不良等情況！



做法：
綠豆、赤小豆及黑豆，簡單浸水 30 分鐘，再中火煲滾 20 分鐘便可飲用
希望各位謹記以上三點，愉快及健康地享受美好的暑假。



瞓極唔夠？ 3 招自測慢性疲勞

日瞓夜瞓，醒來後還是覺得無精神，原來這不一定是懶，而是有可能患上「慢性疲勞症候群」！台灣 YouTuber「理科太太」早前拆解慢性疲勞，指出如果有相關症狀，並持續超過 6 個月以上，便有可能是患上此病。

「理科太太」在影片解釋，慢性疲勞症候群與一般疲累不一樣，不論怎樣休息都無法回復精神，勉強運動更會適得其反，而且慢性疲勞患者都是「隱型患者」，她又介紹了簡單的自我檢測：

- ① 超過 6 個月因為太累無法工作、讀書、社交和日常生活；
- ② 勞動身體之後疲勞感超過 24 小時，無論怎樣休息還是覺得疲累。以往做同樣的活動時未有疲累如此；
- ③ 正常睡眠後，仍沒辦法恢復精神。

只要符合上述 3 個症狀，再加出現認知障礙，比如記憶力衰退、個性改變，或是無法維持直立姿勢等現象，便應盡快求醫。



掃碼睇片



台灣 YouTuber「理科太太」上載影片，解釋「慢性疲勞症候群」，長期精神不足不一定是懶，而是可能患了病。

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。



因為係高手，所以場場係主場？

卓婷，香港女子籃球隊領軍人物，

強悍的女生從街場打起，

直到跳出香港，成為「1on1」比賽女子組的世界第二，

然後就是跳上夢想 WCBA 選秀舞台的熱血故事。

目前的人生，她以一句「卓婷減去籃球等於零」去概括，

現在首先從屋邨殘舊的籃球場和一個籃球說起。

女籃王者

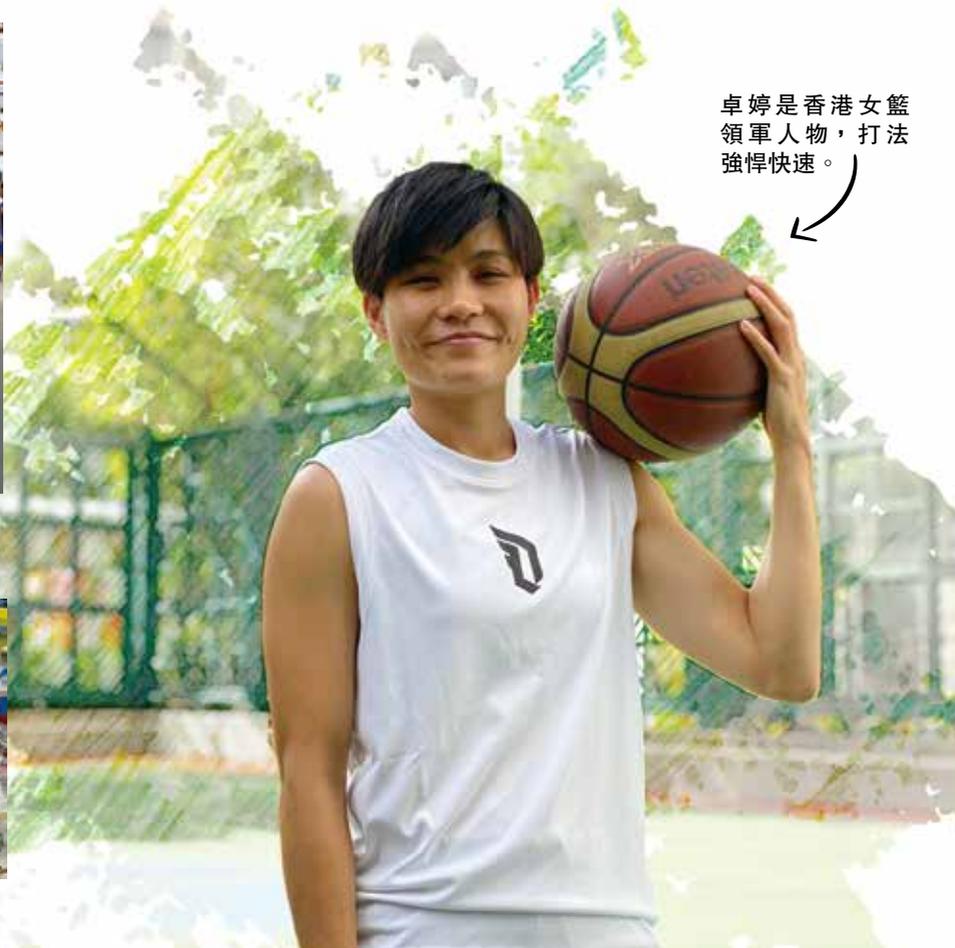
籃板黑板板板搏盡



得分王球場上全神貫注。



幫阿媽執舖：「實在太亂，我會執足全日。」



卓婷是香港女籃領軍人物，打法強悍快速。

加上籃球等於型

實踐理想 one by one

唔怕落雨唔怕曬 街場的入場券

「媽媽街市開五金舖，沙士那年學校放早，下課後留在店舖裡過無聊的日子，最興奮就是下午茶時分可以出去邨內籃球場，睇住啲大哥哥、大姐姐打波，有時候就會叫埋自己落場。」卓婷對籃球的愛就是如此萌生。

她回味那段青蔥歲月熱血時光，並說當時會在街場認識馬鞍山和沙田區的「波友」，是難得的屋邨情懷。後來，有一位大哥哥建議她加入青訓計劃，於是她正式開始籃球員生涯。



小記見到「左手只需輕輕的扶著」，然後穿針了。

惡作劇見慣不怪 爽朗女生做自己

卓婷左耳上方有一塊疤痕，「媽媽話係天生，一時又說係細個拜神燒傷，以前讀書時留『冬菇頭』，同學看到笑我癩痢頭，當時索性鏟青讓大家都看清楚，這就是我的疤痕，要講要笑隨便你。」

她坦白說少年時，街場滿是「壞孩子」的破壞痕跡，「佢哋會食煙，會踩板，乜都有！但我無食……」能夠抵擋種種誘惑，皆因她的腦袋裡已塞滿籃球。

球壇有盡頭 強悍實力未見底

「小時候並沒有想過長大後要成為怎樣的人，但因為籃球，我才有了夢想」卓婷肯定地說籃球改變了她的人生。

因為籃球，她走出自己的 Comfort Zone，好像她喜歡和男生打球，會以男生的標準去看自己的不足再去進步，所以再累也會堅持。

司職得分後衛的她，感慨香港女子籃球隊，最多只能打到上亞運會，每年的出賽機會也寥寥可數。

正職體育老師 盼學生努力追夢

雖然如此，她從未有為自己的籃球生涯設限，她的正職是中學體育老師，當鐘聲響起，換上球鞋球衣，踏上學校附近的球場打波，「我想以身作則，話俾學生知道，到我咁嘅年紀依然要堅持運動，不放棄夢想。」

「停」媽身教

堅持就是勝利

放低運動袋，她是街坊五金舖「事頭婆」的寶貝女兒，五兄弟姐妹，只有卓婷單字一個「婷」，卓婷媽說因為想「停」因而命名。

卓媽媽的意思只是停下來不生，在工作上卻是一名「勤力王」，二十多年來穩守五金舖，對街坊們「有求必應」，往往要兒女們等到九點多才回到家。

「媽媽那份堅持與責任感，係一種身教影響我要全神投入行每一步。」

曾經卓婷媽很反對她成為籃球運動員，「佢當時唔想我打波，因為成日扭傷腳，又要經常麻煩睇醫生，但其實每次扭傷，佢都會好 Sweet 咁幫你。」

疫情下，卓婷少了練習，卻多了跟家人相處的時光，雖然經常「鬼馬」對住媽媽，話中卻流露孝順之情，「盡量放學之後幫佢收舖，等佢可以快啲返屋企食飯。」



兩母女難得親密貼近，緊緊擁抱！

Christian Paul 與您

共渡

「時間」

PRESENTS



CHRISTIAN PAUL
SYDNEY



www.christianpaulhk.com

現凡於Christian Paul香港官方網站
購買任何手錶產品，
輸入優惠代碼「homemory」，
即可享3折優惠。

經典大理石系

Christian Paul經典大理石系列是以澳洲歷史悠久的「十二門徒石」經過千萬年海浪風沙捶打仍然默守在岸邊形成的圖案為錶面設計主要元素，這手錶亦意味著「永恆」和「守護」。

70% OFF

Marble.



HK \$1060 HK \$318

名畫家·加里佛萊明系

Garry Fleming加里佛萊明是澳洲野生動物藝術畫家，他聯同Christian Paul把三款著名的手繪鳥兒藝術品呈現在手錶上。從而突顯出女性優雅而具藝術品味的時尚氣質。

Garry Fleming.



70% OFF

HK \$1260 HK \$378

阿爾法系

Alpha阿爾法，是第一，是開始。它是品牌第一款設計出來的腕錶，是所有一切的開始。設計偏向於典雅和沉穩。羅馬刻度傳達了優雅綿長的年代感，配以單日曆設計，仿如上世紀的舊鐘錶。這款腕錶帶有復古情懷又不失時尚。

70% OFF

Alpha.



HK \$1460 HK \$438



www.christianpaulhk.com

優惠代碼「homemory」

查詢 WHATSAPP 5220 9784

*此優惠由Christian Paul香港總代理提供(商業登記證號碼：67042960-000-12-19-A)



免運費
順豐直送
FREE DELIVERY

跑步游水可能有點悶了，不如踩踩單車？將軍澳有個單車館，除了設計獨特可作國際性單車比賽外，亦具備舉辦文康活動的功能，而單車館外一帶，踩單車的配套建設亦十分充足，單車路線不是太長，正好讓我們來一趟輕鬆寫意的單車之旅。

無綠不歡

我家
HoMemory

Text：磨刀霍霍 Design：Niki

16, Jul 2020

單車館租單車

單車館位於單車館公園內，最近步行路線是坑口站 B 出口，單車館自然有租用單車服務提供，大家可到館內租用。租到單車做足熱身後，我們就可以正式出發！

從單車館出來，第一個目的地是調景嶺碼頭，碼頭在單車徑旁，需推車前往，而所謂的碼頭，其實只是一個迷你的泊船登岸位置，但站在碼頭上，眼望一片小船在水中盪漾，內心卻出奇地平靜起來。

天與海的盛放

離開碼頭再踏上單車路，下一站是將軍澳海濱公園，沿著入園的單車路前行，你會發現沿路一帶都是鳥語花香，完全被綠林包圍。到了中心觀景台，目光可以直穿藍塘海峽，天與海交織在一起，是難得的海濱美景，如事先準備好食物，正好在這裡小歇，盡享這份難得的氣息。

然後我們調頭回到海濱公園行人天橋，跨海過對岸，準備完成這段來回約 3 公里長的單車路線。沿著這邊路線前行，初段右方是剛才的海濱公園美景，後段是杏花邨、小西灣一帶遠景，海風迎面而來，夏日的炎熱就這樣被海風拋諸腦後，一時間讓人忘卻很多煩惱。

不一樣的公園

看到日出康城的單車徑迴旋處，就知道來到終點，準備收拾心情回去吧。當回到單車館將單車退還後，如果時間充裕，不妨逛逛單車館公園，此園佔地 5.3 公頃，中心有大遍綠草平原，坐一坐都會令人心曠神怡，值得消磨一下！

路線點對點 1 香港單車館 → 2 調景嶺碼頭 →

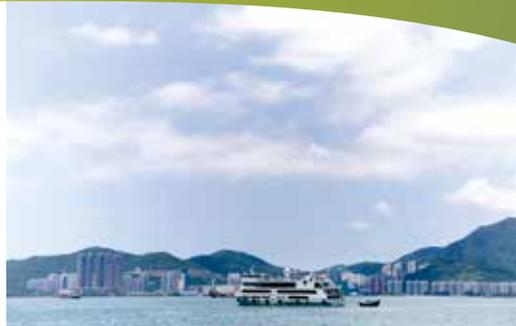


香港單車館，頂部的坑紋設計靈感來自單車頭盔。

享受沿途美景 感受寫意單車遊



小小的避風港滿佈小船。



放眼天與海，寧靜享受每一秒。



單車徑沿路環境特別優美。



單車路線地圖

簡單熱身要做足

如果太久沒有踩單車，大家還是在上車前做一點簡單的熱身運動吧，不單可以減低受傷的風險，還可加快展現大家的真正實力呢！這次示範的動作，可利用自己的單車一起進行，每組動作需重複 2-3 次。

壓肩



雙手伸直靠扶單車，請不要讓背部拱起，並同時要讓頸、背、下腰及大腿後側受到拉扯的感覺，維持動作 10 秒。

弓箭步



雙手靠扶單車，以弓箭步形式作伸展，先以左腿進行，主要讓大腿及小腿的肌肉得到伸展，維持 10 秒後換腿再做。

壓腿



雙手靠扶單車，先提左腿平放單車架上，作用是拉扯大腿後側的筋部，左腿完成改用右腿，維持 10 秒。

水浸連連野豬出 一一待解決

鄉郊問題長拖

樹木也皆兵



暴風雨過後，區內樹木倒塌嚴重，邱浩麟認為，主要因為野豬出沒導致泥土鬆脫，樹木連根拔起。

區內樹木欠缺保養維修，隨時可能跌下砸傷途人。



上月連場暴雨，新界東部成重災區，不少地方積水深至腳眼，其中將軍澳部分鄉郊地帶尤為嚴重，街坊即使堆放沙包亦未能阻雨水湧入屋，村內沙井亦造成淤塞而倒灌。有地區人士指出，區內野豬出沒、樹木維護不足，導致山坡泥土鬆脫、淤塞渠道，威脅居民生命財產。

鄉郊水浸、樹木欠缺維修保養、野豬出沒，都是西貢鄉郊一直存有的問題，這些問題互相牽連，隨時帶來壞影響，後果可大可小。

以早前連場大雨導致水浸為例，由於野豬頻繁在山坡出沒，挖鬆了泥土導致樹木倒塌，短時間內大量的樹葉、樹枝等在暴雨中被沖落渠口，造成渠道淤塞，而山坡的泥土也鬆脫滑落，不是單純的水浸，是「泥水」。

邱浩麟望樹木辦提高效率

民建聯的社區主任邱浩麟指出，現時區內的樹木和山坡的問題，多數由地政署的樹木辦處理，但由於人手不足，樹木報案「求診」等候時間長達數周到數月。

「樹木辦人手少，可能個案報了之後，都要一個月先來看，例如清水灣道兩邊都是山坡，好多都是很高的樹，且樹枝已經叉到路中間，可能一年半載都未有人來看。」

樹木日久失修，對街坊而言，可以說是一個個「炸彈」。即使在無風無雨的日子，樹木也威脅行人，秀茂坪就曾經發生塌樹擊斃途人意外。

邱浩麟表示，可能有環保人士會誤會街坊們想「斬樹」，但其實街坊們都很愛惜鄉郊自然環境，只是希望政府可以多做一步、做快一步。

「理論要與現實結合」

他說：「現行法例有很多環保要求，修剪等有嚴謹規定，但理論要與現實結合，問題就是現有配套不足以解決眼前問題，變成生活中的計時炸彈。」

樹木問題又與野豬有關？邱浩麟指出，樹木有連根拔起跡象，因為野豬將樹根撥鬆。他認為，政府要增加人手，縮短樹木「輪候診症」的時間。「有人睇好過有人睇，輪候時間，可能已發生很多不確定因素，意外通常都在這段時間發生，到時再處理就遲了。」

長遠而言，邱浩麟認為，要檢討法例是否適應現時發展的情況，「居民肯定都會喜歡樹木，鄉郊居民的環保意識很強的，但另一方面也是保障他們的生命安全。」

歸屬感 促使投身社區工作

媽媽是坑口西原居民，邱浩麟自小就對鄉郊生活十分熟悉。投入社會後，邱浩麟乘著創新科技的大趨勢，發展初創企業。

「新零售，就是傳統零售配合大數據工具，內地應用很廣泛，所以經常奔走於各大城市，廣州、武漢、北京、上海，邊度有展覽就跟著展覽走。不過始終這裡最有歸屬感。」

就是因為這份歸屬感，兩年前他毅然放棄剛有起色的事業，投身社區工作，「感受到居民的信任，不能抽身、亦不會抽身，越做越落力。」



泥土被雨水沖到民居附近，街坊們十分苦惱。



邱浩麟說對鄉郊生活最有歸屬感，與街坊們的感覺也很親切。

將軍澳線信號系統升級延期

將軍澳街坊返工出市區，多數依賴港鐵。港鐵原計劃將在 2021 年完成提升將軍澳線訊號系統，不過最近有消息指，有關工程要延誤至 2026 至 2027 年。

早前有區議員在西貢區議會動議，「要求港鐵履行承諾 2021 年完成提升將軍澳線訊號，並加密康城往返北角的班次全日至 7 分鐘一班」。

西貢區議員張美雄指出，去年曾發生荃灣訊號系統事故，可見訊號安全十分重

要，但系統升級延誤 5 至 6 年的時間完全不能接受。對比其他線，即使港島線都只是延誤 3 至 4 年。他認為，將軍澳線訊號提升工程，關乎到康城能否落實全日 2+1 班次，以及疏導將軍澳站、調景嶺站的人流。否則，區內不斷增加的居民數量，只會令交通問題更嚴重。

據了解，7 月 16 日會有港鐵代表出席區議會交通運輸委員會，再討論有關議題。



張美雄(右二)等要求港鐵履行承諾 2021 年完成提升將軍澳線訊號，並加密康城往返北角的班次全日至 7 分鐘一班。

終於能在區內享受圖書館設施，小朋友都顯得很開心。



流動圖書館終於到康城

將軍澳日出康城居住人口不斷增加，但區內的康體設施匱乏。經過十年的爭取、討論，康文署的流動圖書車在 7 月 11 日終於第一次到達日出康城，街坊們終於可以體驗到「圖書館就在家門口」的感覺啦。

西貢區議員方國珊表示，流動圖書車將在 8 月 14 日、8 月 31 日、9 月 13 日都會在康城出現，街坊們屆時可以留意，而她亦會繼續爭取更多便民設施。



Sanrio 主角們 駕臨新都城千色店



千色 Citistore 30 周年，將軍澳新都城中心 2 期千色 Citistore 特意在 7 月 16 日至 26 日期間邀請了 Sanrio 的主角們一齊於炎夏慶祝，除了店舖的多項驚喜優惠，包括每日限定筍貨、盛夏納涼祭及 EPS 購物優惠券放送等。

其中，Sanrio 主角們的見面會將在 7 月 18 日下午舉行，大會特別安排了 Hello Kitty 等與大小朋友見面拍照，想與主角們合照，就記緊在這個時間去現場看看了。

受新冠肺炎疫情影響，最新的活動安排，要留意千色 Citistore Facebook 專頁喔。



想與 Hello Kitty 等主角們合照，就記得去現場看看了。

「食肉獸」留意！ 扒房即磅即煎草飼牛扒

西貢萬年街 106 號地舖一間以即磅即煎肉扒為主題的店舖，主打優質草飼肉類，一直受到街坊及遊客的喜愛。

草飼肉類有何特別之處？原來草飼的牛、豬、羊均是自由放牧，肉質會更為結實，脂肪較少，肉味香濃且帶嚼勁，多吃也不會有油膩感覺。

店內菜式種類多元化，肉扒方面有牛、豬、羊可選。客人可到店內挑選自己的心水肉扒，再請廚師即磅即煎。廚師於烹調過程中只加海鹽與黑胡椒作簡單調味。

店內另一產品自家製香腸亦是其得意之作。每逢星期四店主會到新蒲崗工場製腸，先把腸衣洗淨，再把餡料唧到腸衣中，平均把香腸分成一小條，後用繩把 3 條香腸網成一小串，經一輪風乾後再送到店舖。



草飼肉類肉質會更為結實，脂肪較少，肉味香濃且帶嚼勁。

本港人口老化問題持續加速，不少受到吞嚥困難困擾，縱使美食當前，哪怕只能遠觀。「希望他們吃得有質素、有尊嚴，能活在生存點以上，享有自主選擇權，同時滿足臨終願望。」這是本地社企「甜蜜故事」(Sweet Stories) 創辦人鄭翠碧 (Amy) 的創業初衷。



推廣軟餐
重拾進食樂趣

社企售軟唔售硬

老友記有食力

Amy 任職社工多年，眼見長者和病患者，因長期進食乏味糊狀或流質食物，對進食失去樂趣。

時，Amy 未有停止善心行動，農曆新年期間透過西貢社區中心及將軍澳區內社福機構派發福袋給長者，更以「買餸籃」作主題。

#「見住佢哋餐餐食白粥碎菜，無晒人生樂趣。」

因此，Amy 針對現時社會上未普及提供樂齡餐飲服務的空隙，四年前鑽研創新及容易吞嚥消化的軟餐食品，冀令銀髮族重燃飲食樂趣，更享受生命。

Amy 並表示，希望銀髮族在臨終前吃到念念不忘的味道，不留遺憾告別塵世，於是創立社企研製美味「軟食」，致力讓眾人味蕾感受快慰，人生再添歡愉：「好好吃飯，是人的基本尊嚴，希望他們吃出人間溫暖。」

銀髮市場大有前途，Amy 卻以服務長者為本，透過軟餐做善事多於賺取利潤。

今年年初，疫情嚴峻之

#「讓他們在家能感受新年氣氛，感受被愛。」

她解釋道：「每年過節，長者最開心就去街市斬雞煮大餐，但今年好難外出和聚餐，所以我們特意準備一隻公雞公仔連同餸包放在一個大『買餸籃』送暖，讓他們在家能感受新年氣氛，感受被愛。」

Amy 透露特別因應疫情，挑選偏遠地區居住對象派送，甚至有幾次親自到訪西貢鄉郊地區的獨居長者，最深刻的是，長者告訴她已許久未踏出家門，甚至意外跌倒都不敢看醫生。

派發期間，不少長者會第一時間問 Amy 有沒有口罩，然後就緊緊攬住「買餸籃」，如收到寶物般珍重。



「相機食先」絕對唔係後生仔女專利！



很黃很上力，梗係好好食。



雞全部都係雞，令人食慾大增。



為不能吞嚥或進食糯米的朋友設計「耆義粽」。

家人炮製一齊食

好過餐廳幾粒星

Amy 認為長者最缺乏的是家人的關愛，食物只是其次，但她建議人們可以親自炮製簡單軟餐，然後陪伴共享美味佳餚，那是一大樂事。「好多仔女好忙，會幫老人家叫貴價外賣，但其實佢哋未必食得到，最難受係要一個人食。」

「其實最簡單蒸水蛋，菜同肉煮軟啲，擺得精美啲，加啲色彩裝飾，對渴望被愛的老友記而言，已經媲美星級高級餐廳。」

因此 Amy 近年來與不同的媒體合作，推出煮食教學片段、文字食譜；舉辦課程及聚會，給吞嚥困難患者或照顧者，以交流資訊及煮食技巧。

Amy 更透露將會推出多樣化的軟餐製作食譜，以及為家屬設計的煮食課程，希望每個人不受身心的限制，都可以享受屬於自己的美饌。



有人關愛，銀髮族是開心果。



①一字排拌入蒜頭落醃料，拌勻醃半個鐘。



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



②鐵鍋落油爆香薑片，然後落一字排慢慢煎香兩邊。



冰糖

鎮江醋



③加入冰糖、黑蒜及鎮江醋煮半分鐘。

黑蒜

④加水至材料表面，蓋蓋滾起後，慢火燉大約個半鐘。最後開蓋轉細火，煮到啲汁起泡變稠就得。如果有鐵鍋就要留意水份，否則好易燻㗎！

材料：一字排 1 斤、冰糖 100g、黑蒜 8 粒（加多啲都有問題啦）、蒜頭 5 粒（去皮略拍）、薑 2 片、鎮江醋 130ml（我用開淘大牌，半支剛剛好）

醃料：生抽 2 湯匙、紹酒 1 湯匙、雞飯老抽 1 湯匙、油 1 湯匙、粟粉 1 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙



小貼士：呢個燴係要「抖」下先好食，即係煮完唔好即刻食，最好放半日或者幾個鐘就會更加好味，啲肉入口鬆化，用汁撈飯又唔怕肥，感覺一流。

宴客必學！

朋友笑我：駛唔駛炒個飯都要影相放上 Facebook，話俾人聽自己食咗啲乜嘢呀？

我話：你理得我咁多啫！哈哈……

係整嘢食方面，我係有啲姿整嘅。就算一個人食，用合適嘅碗碟、靚靚嘅擺盤、再影張靚相，已經係我最好嘅娛樂，可以唔記得晒日頭返工嘅辛苦激氣。原來有研究顯示，親自下廚真係可以幫助改變精神狀態㗎。

根據美國密西根州烹飪藝術治療師 Julie Ohana 研究，返屋企煮飯係一種非常有效嘅放鬆減壓方式。首先習慣煮飯嘅人，當開始煮飯大腦係會自動將「工作模式」轉為「家庭模式」，令身體及精神即時脫離工作狀態，個腦就唔會繼續諗公事。其次，如果覺得自己嘅工作重複單調又缺乏挑戰，可嘗試煮啲未煮過嘅菜式，或者自創一啲新菜式，刺激一下「生咗鏽嘅大腦」，去加強創意及解決問題嘅能力。

有時我唔開心，都會整麵包舒緩一下情緒，從搓麵粉、發酵、準備餡料，以至入爐等待成品，令我將專注力由工作或者挫折中，轉移到正面嘅活動或者目標之上，防止負面情緒繼續發酵而鑽咗入牛角尖。不過一講到煮完要洗碗，我朋友就話：咁我都係出街食好過！真係俾佢激死（吐血）！

上星期，約咗一班同事嚟我屋企食飯，宴客梗係有好多嘢要準備。想多啲時間同客人傾計摸下酒杯底，最好就係整炊煮嘅燴，可以一早預備定，到上枱前翻熱就得。今次分享呢道「鎮江黑蒜一字排」，啱晒嚟宴客，酸甜菜式永遠係好受歡迎，當中加入黑蒜最令大家驚喜，黑色蒜肉煙韌軟糯，辛辣味早已經byebye 咗，淨番嘅香甜味道。記得唔好去皮煮，否則粒蒜肉會消失得無影無蹤，等到食嘅時候先好去皮呀。

鎮江黑蒜一字排

酸甜開胃
入口鬆化





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。



古蹟向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。



【古蹟的故事】

鄧氏聚居屏山典故有關「鹿鳴宴」

鄧氏祖先相傳在南宋年間原居岑田，後來鄧族五元祖的其中四人分別另尋福地開基立業。鄧元禎父子來到屏山，發現前置巨塘，左有河道蜿蜒流進后海灣，又有良田萬頃，十分宜居。而當他們寄居農舍一晚，在晚上半夜忽聞鹿鳴之聲，但遍尋都不見鹿的蹤影，於是就想到「鹿鳴宴」之典故，並認為這個地方可以福澤後人考取功名，日後會出達官貴人。所謂的「鹿鳴宴」，正是為鄉試後新科舉人所設的宴會。

【古蹟資訊】

鄧氏宗祠
地址：元朗屏山
級別：法定古蹟
開放時間：每日上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時



古蹟古鄉早前就帶大家走訪了既是書院、亦是公祠的愈喬二公祠，而在這座法定古蹟旁邊，亦罕有地相連住一座極具歷史和文化價值的法定古蹟，同時亦是香港面積及規模最大的祠堂——鄧氏宗祠。

三圍六村之中 700年歷史古祠

據鄧氏族譜所載，由屏山三圍六村所環抱、坑頭和坑尾兩村之間的宗祠是鄧族的祖祠，由鄧氏五世祖馮遜公興建，至今已有七百多年歷史。每逢鄧氏祭祖、慶祝節日、舉行各種儀式及父老子孫聚會等用途，都會在宗祠舉行。以往每位嫁入屏山鄧氏的媳婦，在結婚當日均要到祠堂祭祖，從而確認他們在族中的身份。

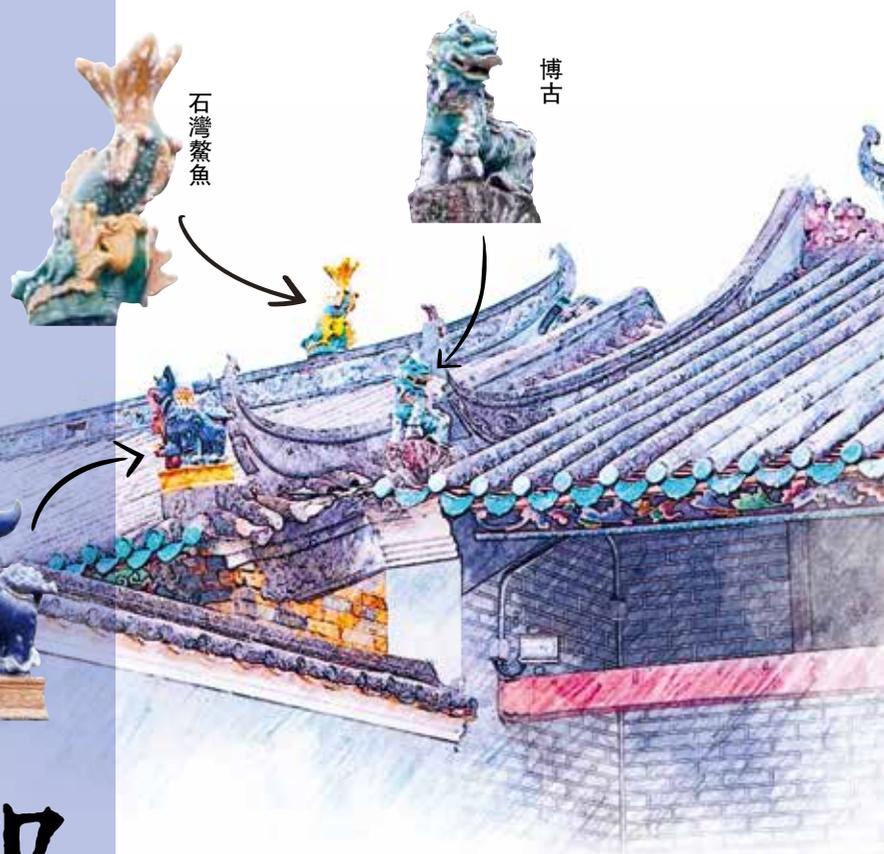
這座重要的歷史建築，多年來進行過多次大小重修，近代最大一次的重修是在 1990 至 1991 年間。鄧氏宗祠是三進兩院式的恢弘建築，規模、面積以及工藝等都是同類建築中所數一數二。鄧氏宗祠在 2001 年被列為法定古蹟，同時亦是屏山文物徑的重點古蹟之一。

鄧氏宗祠正門前兩旁是鼓台，各鼓台有兩柱支撐瓦頂，內柱為麻石，外柱則為紅砂岩，是昂貴的中式建築材料。宗祠的第一進是門廳，兩旁有各一廂房；步過天井後，就是二進大廳所在之處；至於後進，則是供奉歷代祖先之神位。



第二進大廳

鄧氏宗祠



沒有門檻的正門

宗祠正門與傳統中式建築有一點不同之處，就是正門並沒有設置門檻。



功名牌匾，上寫「同治十年辛未科 欽點 翰林院庶吉士 臣鄧蓉鏡恭承」



砂岩通道

前院設有砂岩通道，即鄧氏族人中曾有身居當時朝廷要職者。



雕刻精美的樑架

三進大廳上，樑架雕刻精美有着不同的動植物和吉祥圖案。

「孩子是最珍貴的禮物」，如果世上真有「等價交換」這回事，相信絕大多數夫婦亦願意付出任何代價，去接這份恩賜。「對我而言，她的非一般是上天帶給我的祝福。」這是一位栽培智障女兒成材的媽媽，所分享經歷的開場白。一個由命運弄人，發展成命運動人的勵志故事，由沙士爆發那年講起。

風雨過後晴繫今生 育成高球手兼畫家

不是苦媽

栽培智障女

周身刀多張利



口號「我做得好，我能回饋」，為社區張開愛心臂彎。



那一刻，我發現原來我女兒不能當醫生、老師或社工，但她能夠治癒人。

鄭太曾美玉與丈夫鄭偉鴻育有一子一女，兒子鄭灝朗自幼患有讀寫障礙，加上 2003 年非典型肺炎肆虐重創經濟，任職皮具及文具業的丈夫因而失業，同年女兒「晴晴」鄭灝晴出生，證實中度智障，兩夫婦遭受連番打擊下，感覺命運弄人。

曾患抑鬱拒絕社交 有傷害女兒等念頭

鄭太說：「好記得係健康院聞見女兒是智障兒的消息，那天是夏天，天空很藍，我的眼裡卻只有一片灰濛濛。」

鄭太曾經一度患上抑鬱症，有一段時間拒絕社交，甚至想過傷害女兒及自盡，害怕別人知道她育有一名特殊女兒。

直至 2008 年發生四川汶川大地震，鄭太毅然離開家庭，隻身前往災區當義工協助重建的經歷，讓她明白

劫難過後，希望猶在。

培育愛女運動藝術興趣 港代表晴晴奪高球銅牌

任義工返港後，發現自己不在子女身邊，他們也能好好生活，才驚覺「放手」更能察覺孩子的美好，「當我回港時，晴晴竟然學懂說單字，朗朗會主動問功課。我意識到以前我只懂躲起來，太著緊問題所在，卻看不見他們的進步與潛能。」

自此決心拋棄「負能量」，開始用心栽培「晴晴」的興趣，讓她學習馬術、游泳、繪畫、烘焙及飛鏢等，沒料女兒高爾夫球天分極佳，更曾經代表香港參加特殊奧運會，勇奪銅牌為港爭光！

鄭爸爸在晴晴出生後，以子女姓名命名創辦「朗晴文具禮品 Bless」經營皮革訂製服務，他憶述當時眼見妻子的情緒大受困擾，滿腦子都是負面事情，忽發奇想讓她在晴晴的畫作背後，寫出每日心情語錄，然後將金句



唔止夠實際，而且有姿勢。



打高球，打出高峰！鄭生鄭太為愛女自豪。



代表香港出戰高爾夫球賽，證明付出努力有回報。



與老友都是愛畫人。

真誠打動人心 社會需要正能量

全靠一家四口齊心協力，爭取到不同銷售平台面向社群，收益扣除成本後，「星匠」學員可獲得收入。

學員亦會把部份的收入，親身回饋社會，鄭太興奮分享首次擺賣，一眾「星匠」學員驚喜獲得不錯盈利，將所賺的請家人去吃自助餐，其他的則轉贈社企餐廳，親手購買及製作愛心飯盒送贈弱勢社群！

霎時感動

「紋身少年」駐足思考人生

晴晴父母大膽讓晴晴一嘗到年宵市場及週末市集擺賣，除了讓女兒融入社會，更得到意想不到的效果。

她憶述一次年宵市場檔口，一名「紋身少年」停留許久眼定定望著「星匠」產品，鄭太初時對少年有所防備，然後少年的友人前來問一句：「你睇咩睇咩耐呀？」

少年則回答說：「呢堆語錄同圖畫，令我重新思考人生。」鄭太頓說有種莫名其妙的滿足，與少年傾談了半小時，分享了產品背後的故事。



書夾滿載祝福正能量。



小女孩擺檔買賣，吸收社會經驗。

能夠回饋父母，
佢哋會感到自身價值，
感到受尊重。

製成皮革磁石書夾，贈送給身邊親朋。

畫製書夾治癒系產品 一家四口建自家品牌

鄭太手執「開心天晴」書夾，感慨地說道：「一開始寫的全是灰暗句子，越寫卻越會表達為人母的愉悅感，隨著見證孩子們的成長，我的心情也變得闊然開朗起來。」

其中一位朋友接收過語錄書夾後，深深為書籤的意義所吸引，因此向 Andy 提出讓書籤在其經營的書店內寄賣，誰知成為了暢銷產品，對於 Andy 一家而言，確是鼓舞人心的好消息。

「原來做了十幾年生意，藉著女兒的畫作可以祝福到人！」幾年間，書籤有幸進駐大型書店寄賣，Andy 透露當子女經過看到自己創作的成品，會流露內心的喜悅，為之後創立社企打了強心針。

其後，夫婦倆帶領身邊的智障青年製作多元化工

藝品，包括將 DIY 畫作印製在 T 恤、咕啞、皮包等。

夫婦倆為鼓勵身邊更多智障青年，像晴晴那樣找到自己方向，因此透過不同工作坊和訓練，協助他們發展藝術創作和建立自信，強化家庭互動互助力量，與其家庭共同創造價值。

一家人合作建立自家設計品牌——「星匠」，「哥哥特意修讀社企學科用知識做『顧問』，妹妹負責畫畫製作，爸媽就負責統籌同對外接洽！」



社企為特殊青年爭取機會。

滿天小星星 匠人掛天放光明

如今，鄭爸爸和鄭媽媽帶領著 20 個智障青年與家庭，樂做孩子們的最強後盾，到處爭取機會，希望社會能夠接納智障青年，「因為當佢哋離開校園時候，脫離社區支援，會變得好迷惘，輝煌的成績被埋沒，其實佢哋個個都好叻，係人才！」

身為小老闆，鄭生深明企業難以負擔智障員工，他只有小小願望，哪怕只是一日的工作體驗，甚或一次活動義工，對特殊青年們已是極其難得。

他最難忘，在幾年前舉辦的「星匠」畫展，聽見一位同學的外婆說：「我孫女同女兒，從未試過好似今日咁，咁開心同俾人重視！」

親子炎夏消暑手作！

一齊自家製有營雪條

炎炎夏日，大家除了想宅在家中嘆冷氣外，就肯定想咬住支雪條消暑降溫！不過，消委會最近的調查發現，市面部分雪糕或雪條不是糖份過高就是脂肪過高，一日食一條雪條已經超標。今次小編就教大家安在家中DIY以下3款健康有營的雪條，做法簡單，家長不妨與小朋友一起動手做吧！

士多啤梨乳酪雪條

食材（4人份量）

士多啤梨 200 克
乳酪 200 克
蜂蜜 適量

製法

- ① 先將士多啤梨洗淨，切成細塊，放入攪拌機打勻成蓉
- ② 加入乳酪與適量蜂蜜拌勻
- ③ 先倒一層士多啤梨蓉入雪條模具，再倒入一層乳酪，最後再倒入士多啤梨蓉，形成三層顏色
- ④ 若想雪條有花紋，可以刀在模具內稍稍拌勻
- ⑤ 插入雪條木棍，將雪條模具放入冰格，冷藏至凝固即可食用

小貼士

倒材料入雪條模具時，要在邊緣預留 0.5 厘米的空間，讓雪條結冰時有膨脹的空間

雪完後好難脫模點搞好？

好多人發現冷藏後，雪條很難從模具內拔出，大家千祈咪夾硬來！太過用力的話，分分钟只能拔出雪條棍，雪條肉身還留在模內，甚至會整斷成支雪條。遇到雪條無法脫模時，大家可裝盆微微暖的水，將模具浸入水中十幾秒左右，就可以加速雪條外層溶冰，輕鬆脫模。切記勿浸得太耐，否則整支雪條會溶掉！



香蕉燕麥雪條

食材（4人份量）

低脂牛奶 200 克
淡忌廉 200 克
即食燕麥片 40 克 + 10 克
香蕉 一條
蜂蜜或楓糖漿 約 6 湯匙

製法

- ① 香蕉要切片，再把香蕉、牛奶、淡忌廉、蜂蜜或楓糖漿、40 克即食麥片放入大碗內攪勻，封好蓋，放入雪櫃冷藏過夜
- ② 第二日從雪櫃取出，用攪拌機打勻成糊狀
- ③ 將奶糊倒入雪條模具，並在每個模具內加入幾粒即食燕麥片
- ④ 插入雪條木棍，將雪條模具放入冰格，冷藏至凝固即可

蜜瓜檸檬雪條

食材（4人份量）

蜜瓜 1 個
砂糖 10 克
檸檬汁 1 茶匙

製法

- ① 將蜜瓜去核後，把其中一半去皮切件，另一半去皮後則榨成汁
- ② 將蜜瓜件、蜜瓜汁、砂糖及檸檬汁放入攪拌機拌勻
- ③ 將材料倒入雪條模具，插入雪條木棍，放入冰格，冷藏至凝固即可

屋企無雪條模具點算好？

不少人話無雪條模具，其實可以用紙杯來做模具，冷凍好後撕掉紙杯即可。當然，大家覺得自製雪條好玩又有營，不妨買個雪條模具，使用方便，又可以循環再用。坊間有不同形狀的模具，大家可以揀選小朋友鍾意的來自製雪條！

