

我家

HoMemory

i s s u e

32

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：16, Jul 2020

看得見的人情味

封面故事 不是苦媽 栽培智障女成材



我家・焦點

擺賣爭議變動粗
大圍區議員被捕

醫・家

和你“Fat check”
飲1杯珍奶 = 食2碗飯？

她說

女籃王者
籃板黑板 板板搏盡

無緣不歡

享受沿途美景
感受寫意單車遊

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



大圍街市封閉 違泊擺賣猖獗

佔路惹火

因大圍街市封閉翻新，大圍近期違規擺賣愈趨猖獗，地區人士介入處理屢見不鮮，惟日前區議員李世鴻，處理違泊擺賣時，竟與商販發生肢體衝突，最終涉嫌在公眾地方打架被當眾拘捕！

事發於6月29日，去年聲稱與新民主同盟路線有分歧而退黨的沙田區議員李世鴻，疑在大圍金禧花園對開馬路，發現一輛客貨車違例停泊，客貨車涉嫌由附近一名雜貨店東主用作擺賣，於是李便「充當執法者」上前要他將車駛走。

豈料二人因此發生爭執，期間有人初則口角、繼而不忿出手，雙方發生肢體衝突，最終導致兩人同告報稱受傷。

警方到場 拘捕涉動手疑人

警方接報後趕往現場，經初步調查後，將46歲的李世鴻及42歲姓吳的店東，以涉嫌在公眾地方打架罪拘捕，其後二人由救護車送院治理。

被捕後李世鴻在其社交網站聲稱，是在等候警方到場期間遭人襲擊。事發後，李世鴻亦多次到現場，繼續針對該處違泊問題報警及在網上貼文。

翻查資料，李世鴻曾於去年因公眾地方行為不檢，在大圍火車站被拘捕。

檔販競爭激烈 檔口愈擺愈出

事實上，近期大圍街市因加裝冷氣正停業翻新，大圍居民因而要光顧街市周圍的商販，附近違規擺賣的情況因而愈趨猖獗，市民及地區人士因而產生衝突。

除金禧花園外，就在一街之隔的金輝花園，違規擺賣情況亦十分離譜。由於該處是區內最熱鬧的「買餸街」，有多間售賣蔬果、鮮肉的店舖。

不少商店為吸引顧客，將雜物和貨物堆放出店外行人道，且「愈擺愈開」，加上有大量發泡膠箱堆積阻路，令行人經過時十分擠逼。亦因嚴重影響環境衛生，引起附近居民不滿而多次投訴。

《我家》記者日前於早上到場視察，發現大圍美田路的檔口十分熱鬧，不少街坊正在買餸，雖然現場仍有店舖將貨物及雜物擺放，霸佔了店外行人路，但因食環署大批職員高調巡查，令檔販稍作收斂，另外有不少食環署外判清潔工在現場幫檔販「執手尾」。

董健莉：爭執動手不理想

「當有食環署職員行過就做下樣唔擺咁出，走咗咪繼續照霸街！」前沙田區議員董健莉直言，雖然大圍附近的檔戶，尤以美田街一帶的情況一直嚴重未有改善，晚上更霸佔行車線落貨影響交通。

她因此曾多次去信食環署、警方及民政署投訴，惟仍未見檢控數字顯著增加，現行條例又未有「封舖」刑罰，因此董健莉認為，有關部門局已對檔戶束手無策，要以食環署人手收拾檔販爛攤子亦於理不合。

區議員並無賦予執法權力

董續指，檔戶違規屢勸不聽雖令人難以忍受，但身為區議員與他人出手爭執做法並不理想，亦無助改善社區各持份者的關係。

她解釋區議員並無被授權有執法權力，因此若想事件有所改善，她建議應先以勸說方法鼓勵商戶自律，若多次勸說無效，可轉介並聯同警方或食環署執法。

食環署發言人回覆指，十分關注大圍美田街一帶店舖雜物阻街問題，除加強該處街道潔淨服務外，亦會採取不同策略，包括定點巡查及突擊執法行動，並聯同其他政府部門進行跨部門聯合行動。

發言人續指，若發現有店舖將貨物擺放在行人路上，因而妨礙街道清掃工作或非法擺賣，該署人員會向有關負責人發出警告，如警告無效，便會提出檢控。

區議員 涉與檔販



商戶常把雜物佔據公共空間。



事源兩人就有車輛長期霸路發生爭拗。



李世鴻(中)上月底涉公眾地方打架被捕。(李世鴻FB圖片)



大圍街市近月封閉翻新，附近檔販客流更旺。



大圍街市預計10月完成翻新，包括加裝空調。

董健莉指區討員無執法權，出手並不理想。



大圍街市 終加裝冷氣

大圍街市於1985年啓用，當年並無設有冷氣設備。直至2018年食環署向立法會提交文件，建議街市全面加裝空調系統，工程除裝設空調系統，亦涉及重置兩個家禽檔，改善供電和機械通風系統、無障礙設施及垃圾收集站、翻新廁所設施及更換街市入口捲閘，涉款逾億元。

料今秋10月重開

工程於同年獲立法會財委會批出撥款。原本工程於2018年第四季展開，最終延遲至2019年5月才正式開展，原因是因為商戶不滿署方封閉七個月後，只向舊商販提供重開後三個月免租安排，而耽誤更換冷氣工程，最終幾經爭取，署方終額外免收一年冷氣費措施，作為補償。

今年三月起，大圍街市全面封閉七個月，預計10月將會重開。

打架



金輝花園檔販違規擺賣嚴重。



食環署執法人員多巡查少檢控，未能改善霸路情況。

連鎖經營 罰錢當交租？ 菜檔懶理票控阻街惡化

連鎖菜檔盛行，貨流量大阻街兼非法販賣，甚至會開大喇叭或高聲叫賣，令附近居民飽受滋擾，就算收食環署告票，也未能令他們改善，一於罰錢當交租。

除大圍有黑點外，葵涌石蔭路近巴士總站及深水埗北河街街市一帶等地方，亦疑似因連鎖菜檔增加而令環境衛生惡化，當有食環署職員上前警告甚至票控時，職員一於少理，繼續叫賣。

有居民直斥：「啲菜檔行人路又霸、馬路都霸，愈霸愈多地方，人同車都有路行，告都阻嚇唔到佢哋，仲可以點？」

就阻街問題，獲賦權執法的食環署和警務處可向違例者發出1,500元定額罰款通知書。遇有例如屢犯者等較不直接及或較嚴重和複雜的個案，執法人員會考慮援引《簡易程序治罪條例》，繼續發出傳票及作出逮捕行動，最高刑罰可處罰款5,000元或監禁三個月。



兩人在大圍金禧花園外發生爭執。

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：自認食玩中醫師，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

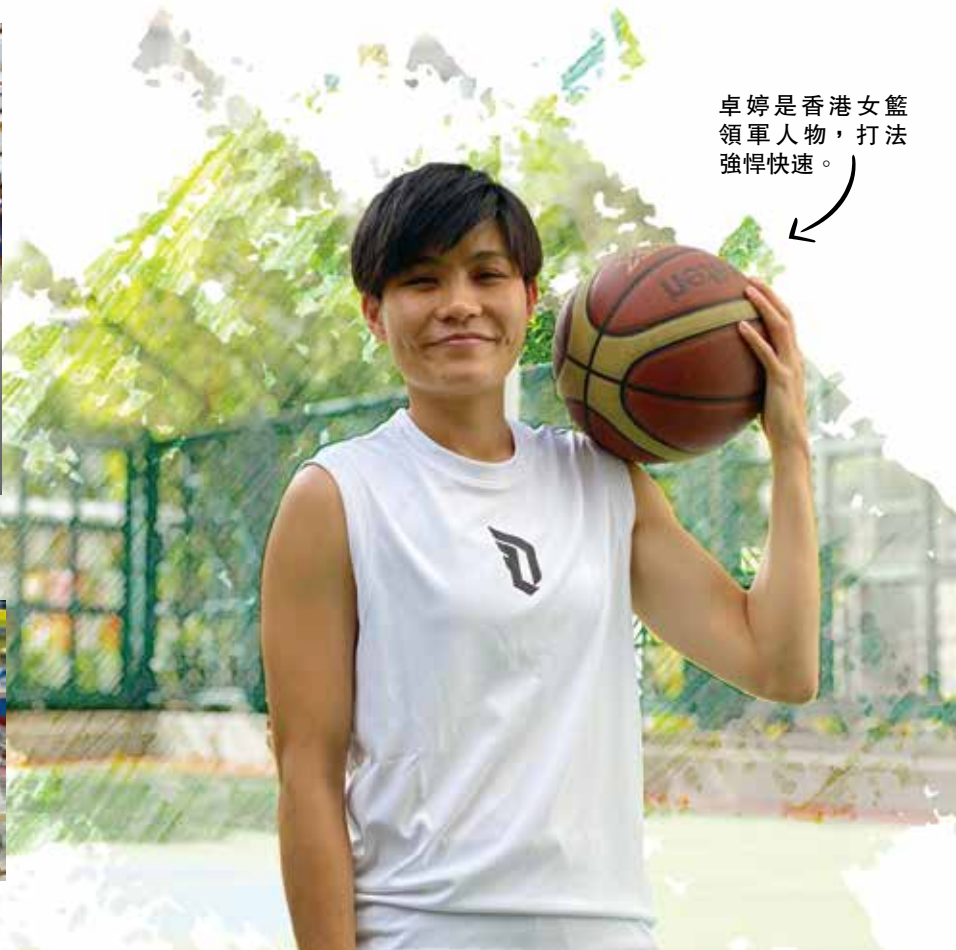
籃板黑板板板搏盡



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。

「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！

她說



Text、photo：雨晨 Design：Ashley

16, Jul 2020

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』，同學看到笑我癲癲頭，當時索性鏟青讓大家看清楚，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，也都有！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。」

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。



HK \$1060 **HK \$318**



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「永恒」和「守護」。

70% OFF

Marble.



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**



HK \$1460 **HK \$438**



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.



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

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→

享受沿途美景 感受寫意單車遊

香港單車館，頂部的坑紋設計靈感來自單車頭盔。

3 將軍澳海濱公園→4 海濱公園行人天橋→5 將軍澳南海濱長廊→6 日出康城迴旋處→7 香港單車館公園



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。

王屋區畔毗鄰城門河畔，景色優美，常見有街坊漫步，或在街道公園休憩。不過，公園設施因過舊，未能好好發揮功能，衛生情況欠佳亦容易惹蚊。有地區人士致力改善休憩公園設施，不以事小而不為。



公園附近也堆積了不少雜物，需要清理。

為街坊無小事 改善社區活力

執靚公園

讓我歡喜讓我休

根據規劃署資料，香港平均每人擁有可計算康樂休憩用地為 2.7 平方米，遠遠低於亞洲其他主要城市如東京（5.8 平方米）、首爾（6.1 平方米）、新加坡（7.4 平方米）等。

崗背街休憩公園，每天早上都有幾位年長的街坊在這裡晨運，耍太極、伸展筋骨，不過公園的設施陳舊破損、且蚊患積水，有不少環境衛生問題。

周秉謙促康文署翻新公園

沙田土地及經濟發展工作小組成員周秉謙，經常會與晨運的街坊聊天，「一傾就傾成個鐘，可以了解到大家對社區的睇法」。

通過聊天，周秉謙了解街坊們的訴求，感受到他們對社區設施不足的失望和失落。公園內「石春路」的扶手搖搖欲墜，而長者康體設施亦比較殘舊，運作有欠暢順。

周秉謙表示，曾約見康文署經理巡視區內公園，希望署方翻新及改善公園設計，「有部分座椅已翻新，不過崗背街休憩公園這邊還有部分椅子未翻新，油漆脫落。」

看似微不足道的社區小問題，周秉謙說，其實關乎居民身心健康。「伏爾泰曾經講過，生命在於運動，這句話從哲學的角度剖析生命的特點，但其實也帶出一個問題，就是運動對於生命的重要性，要從社區設施、社區建設方面提升街坊的運動體驗。」

周秉謙認為，良好居住環境離不開良好的康體文娛設施。良好設施對居民健康有莫大裨益，也讓大小長幼街坊享受家庭樂。

修剪雜草 驅蚊趕鼠

另一邊的圓洲角公園，也是街坊們的聚腳地。公園內的小山丘，是街坊經常「登頂」眺望風景的地方，惟公園內蚊患指數偏高。有居民反映，在崗背街一帶也頻繁出現鼠蹤。

周秉謙表示，也需要有關部門加強修剪雜草和清理雜草、垃圾的工作，才能締造更好的社區環境。



周秉謙約見康文署經理，希望署方翻新公園。



周秉謙經常與街坊聊天，了解到大家對社區的睇法。



周秉謙認為理想居住環境須包括良好康體設施。



社區歷練令他成長。

服務社區唔係打份工 怕醜仔蛻變成發聲男

過去一段時間，新冠肺炎疫情影響，反反覆覆的情況令街坊們人心惶惶。周秉謙說，他與其他人一樣經歷了四處為防疫物資奔波的日子，亦深深體會到街坊們互助關愛的精神。「要讓這個社區變得更好，需要每一個人一齊努力。」

社區工作的歷練，讓周秉謙從一個羞澀少年成長成一位敢於發聲的地

區人士。

或許有人認為社區工作吃力不討好，不過，周秉謙說，「對我而言這不是一份工作，而是一份志業。」

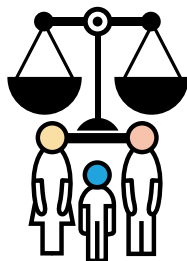
他認為，社區上大大小小的求助個案和意見反映，代表街坊的託付和期望，而他的責任就是盡所能一一協助，促成這片地方一點點地改變，「共同打造一個家」。



姚嘉俊陳敏娟「夫妻檔」派發抗疫物資。



梁昊佳聯同義工到水泉澳邨內派發漂白水。



疫情再襲沙田

齊助街坊防疫吧！

第三波疫情持續爆發，可能是今年三月以來最嚴峻的時刻，而沙田更成為「重災區」之一，水泉澳邨明泉樓數日內就有多宗本地確診個案，不少居民都感到非常擔憂。街坊減少外出，邨內的市肆、商戶、街市都十分冷清。

一班地區人士就頻頻出動，為街坊提供抗疫物資或其他援助。社區發展主任梁昊佳聯同義工到水泉澳邨內派發漂白水、口罩及搓手液，亦呼籲街坊提高警覺，如感覺不適要立即求醫。

沙田區議員林港坤就因應石

門區餐廳有一員工確診個案，即時到相關商場現場了解情況，並準備了溫馨提示單張、口罩及消毒酒精等派發予街坊，同時聯絡衛生防護中心等政府部門，以協助街坊處理求助。

此外，姚嘉俊、陳敏娟就「夫妻檔」趁著週末在區內派發防疫物資，而鄧肇峰就與一班街坊自發在社區內清潔，社區抗疫，大家都一齊出力。

疫情反覆持續，請各位街坊一定要做好防疫措施，勤洗手，戴口罩，切勿鬆懈，齊心抗疫！



石門有餐廳員工確診個案，林港坤到場了解情況。



鄧肇峰與一班街坊自發在社區內清潔。

居家抗疫 日本限量家品三折福袋

居家抗疫，當然要將屋企佈置得舒舒服服才可以安心「宅」家。全港首間 Francfranc 期間限定店由 7 月 12 日起登陸沙田 HomeSquare，獨家引入了日本人氣 UFO 系列的廚具家品，以 UFO、太空人設計，款式特別。

限定店更推出超抵 3 折福袋，福袋入面有多款廚具用品，包括匙羹、酒杯、甜品羹等等，298 元（原價 1,030 元）就可以買齊一套，可謂超抵買，有興趣的朋友直至本月 30 日前都可以去掃貨呀！

另外還有其他特色廚具，包括「輕量食器」，用了超輕物料製造，比普通廚具更輕巧耐用，而部分迷你便攜風扇亦有優惠，啱晒這個熱辣辣的夏天用！



全港首間 Francfranc 期間限定店登陸沙田 HomeSquare。

此恨綿綿

中大藝術文學碩士畢業展 2020

由香港中文大學藝術系舉辦「中大藝術 2020：此恨綿綿——藝術文學碩士畢業展」開始啦！由即日起至 7 月 31 日於香港中文大學本部文物館展廳舉行。今屆畢業展將展示 12 位來自不同背景及藝術媒介的應屆畢業同學，包括陳安蓓、馮以力、韓雁婷、胡雨緋、黎玉琮、梁立基、梁碩嵐、馬穎言、萬眷一、魏安娜、彭安安及曾淑芬的作品，他們透過敏銳的技巧以及在課程中汲取的創作經驗，以不同媒介的藝術創作，回應外界，探究自身，並誠邀觀眾一同感受他們與藝術那種愛恨交疊的關係和狀態，希望藝術能成為觀眾心中一處淨土——在現實世界之外安放自我，積聚能量。



一般人以為弱能人士需要「受保護」，難以靠一己之力維生。在火炭一間洗碗工場裡，卻成就多位弱能人士「簡單的夢想」，那是憑自力賺錢，給家人一份愛的回饋。



社企助弱能人士自立

工場專攻所長

洗飯碗有飯碗

利姑娘：不應妄自菲薄。



自力更生，給家人愛的回饋。



利姑娘（左）見證子健（右）蛻變。

「智易洗 WashEasy」為東華三院旗下的社會企業，2015 年在火炭開辦，提供一站式洗碗服務，冀為弱能人士創造就業和在職培訓機會，發揮所長，逐步融入社會。

#「訓練不是一時之間的事。」

智易洗業務發展主任利穎珊（利姑娘）稱，選擇開辦「洗碗工場」的原因是考慮了社會上洗碗工人手短缺，加上弱能人士多數喜歡做重複性的動作，而洗碗亦比較簡單適合。

利姑娘表示，工場目前有七成職員為弱能人士，為約 20 組客戶提供服務，當中包括老人院舍、食物加工場、茶餐廳等。

她續指出，惟員工的能力有限，具危險性及易碎物品如餐刀和玻璃碗碟，洗碗工場都不會接收，避免職員受傷。

雖然洗碗相對容易，但對弱能人士來說，每天也是挑戰。利姑娘說：「訓練不是一時之間的事，一個我們平日覺得很容

易的動作，弱能人士也許要三個月才能上手；一個動作接一個動作，所以是一段漫漫長路。」

#「錫家人是同事工作動力。」

營業五年至今，利姑娘最記得有一次，一班即將畢業的特殊學生來到工場參觀。

「當時我們安排了一位弱能同事分享。有位學生問他：『工場工作這麼辛苦，為什麼你仍堅持？』同事毫不猶豫回答：『因我不想靠媽媽養，所以再辛苦也堅持繼續。』簡單直接的回答，讓在場學生反思起來，或許自己天生比別人有缺憾，但也不應妄自菲薄。」

「這位同事好乖、好勤力，會把儲起的人工，與家姐湊份請媽媽去旅行。他對於此事非常自豪，也是他工作的動力。我覺得這個態度十分正面，非常值得學習。」這正是社會企業的責任，為弱能人士提供發揮所長的平台，自力更生。

踏入職場

改掉衝動個性

子健是一位輕度智障人士，三年前開始在工場上班。「我很喜歡現時工作環境，因為一班職員同事會互相遷就，也很尊重弱能人士，不會看低我們。」子健表示自己曾做過三至四份不同工作，試過因為工時每天長達 15 小時而「捱不住」；也試過因為遇上裁員，失去一份自己做了長達八年的工作。

#「在家反省那段時間，我感到很內疚」

「初時都不太習慣這裡的環境，有時候會因為未有好管理自己情緒而被罵。最記得有一次跟同事吵架，我氣憤得走出公司門口，導師訓示叫我冷靜一星期才重新上班。在家反省的那段時間，我感到很內疚，覺得自己語氣太大、太衝動。」

後來得到導師提點，問題已經大大得到改善。子健笑指：「知道自己在這裡工作要乖、要守規矩，不可以胡亂說話。現時與同事和導師相處融洽，經常有講有笑。」



子健在工場越做越成長！



工場營造舒適的工作環境與氣氛。



社企為他們提供發揮平台。



①一字排拌入蒜頭落醃料，拌勻醃半個鐘。



②鐵鍋落油爆香薑片，然後落一字排慢慢煎香兩邊。



③加入冰糖、黑蒜及鎮江醋煮半分鐘。



④加水至材料表面，𦏧蓋滾起後，慢火炆大約個半鐘。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，否則好易燜㗎！

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）

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



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。

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

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……

喺整嘢食方面，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。

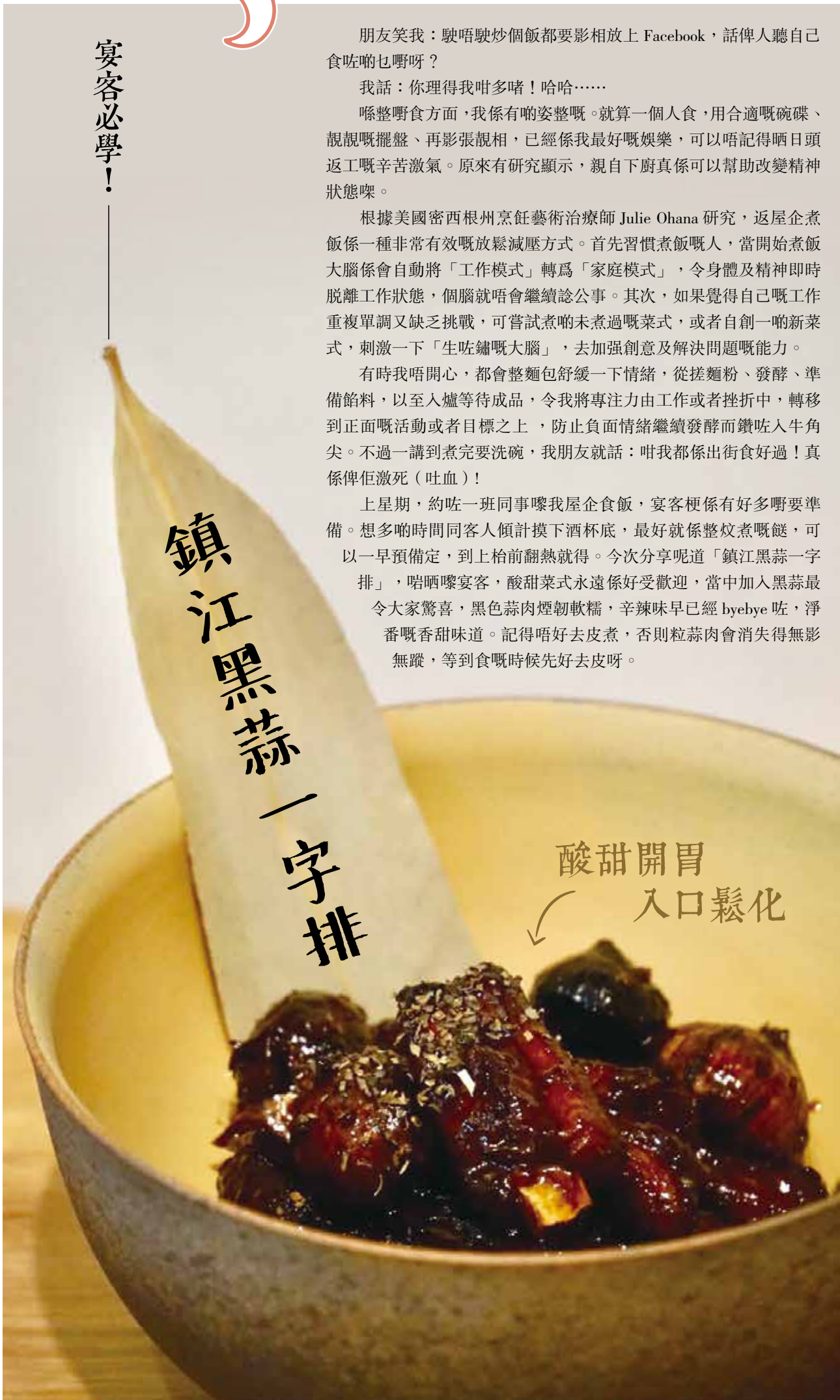
根據美國密西根州烹飪藝術治療師 Julie Ohana 研究，返屋企煮飯係一種非常有效嘅放鬆減壓方式。首先習慣煮飯嘅人，當開始煮飯大腦係會自動將「工作模式」轉為「家庭模式」，令身體及精神即時脫離工作狀態，個腦就唔會繼續諗公事。其次，如果覺得自己嘅工作重複單調又缺乏挑戰，可嘗試煮啲未煮過嘅菜式，或者自創一啲新菜式，刺激一下「生咗鏽嘅大腦」，去加強創意及解決問題嘅能力。

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，最好就係整炆煮嘅燴，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。



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。

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。

書夾滿載祝福正能量。

小女孩擺檔買賣，吸收社會經驗。

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：「你睇咩睇咁耐呀？」

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。

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

能夠回饋父母，
佢哋會感到自身價值，
感到受尊重。



社企為特殊青年爭取機會。

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！」

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！

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

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

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！