

我家

HoMemory

看得見的人情味

14-15 封面故事

不是苦媽 栽培智障女成材



02-03 我家·焦點
家有魚塘 咩賊難防？
塘主疑被呃半億

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



根叔被騙後在魚塘掛起控訴標語。



屹立大生圍 47 年的多個魚塘，爆出爭奪風波！年屆 92 歲魚塘塘主「根叔」盧開根，原本在元朗大生圍擁有十三個魚塘，近期卻被指遭其親生女兒及鄰居，疑以誘簽合約形式騙去其價值半億的魚塘。終身養魚心血晚年被搶走一無所有，根叔含淚控訴：「點解食晒我啲魚塘？」

家有魚塘 咩賊難防？ 塘主疑被呃半億

稱女兒鄰居騙走身家 含淚控訴

「我打俾佢又唔聽，我覺得做父女，點都會有啲感情吧！」根叔向電視台表示，早前其親女兒以他年紀漸老為由，表示願意給予根叔 200 萬元，代為打理漁塘，讓根叔可退休養老。

不識字的根叔不虞有詐，與女兒簽下轉讓合約，未料女兒一家奪得根叔手上其中八個魚塘後，隨即失去聯絡，原本承諾給予根叔的 200 萬亦不知所蹤。

根叔親述事件 求助電視台

事後，根叔將被親生女兒欺騙的遭遇，透露予附近屋苑一對中年夫婦知悉，以為對方因為同情他而一直陪伴身邊，當他們是「自己人」，惟事後原來亦只為覬覦他的魚塘。

根叔憶述，當時涉事夫婦曾向他大獻殷勤說：「我哋唔係外人，你有咩問題，我哋一定幫你。」一直的關懷，令根叔放下戒心，並依該對夫婦請求，給予根叔 70 萬元的訂金後要根叔先把魚塘轉名，他倆更一度聲稱事後會把 810 萬元餘額給他。

惟當轉名後，該對夫婦態度隨即一百八十度變差。根叔直言，二人不斷疑透過恐嚇信、運垃圾破壞魚塘等手段，想逼走他。根叔擔心苦心經營的魚塘心血會被騙去，因此找電視台求助。

上門找涉事夫婦對質無果

電視台節目組曾上門與涉事夫婦對質，但無人應門，主持人其後致電涉事鄰居張先生，惟對方表示並不清楚事件，談到 800 萬餘額時更匆匆掛線，未能坦率交代事件。

被騙去一生心血的根叔，事後仍繼續留守魚塘，

承擔魚塘每月開支，惟其存款卻只剩下四位數字，只能靠每月 1,000 元的高齡津貼度日。

幸而事件曝光後，除有好心人直接捐款予根叔外，亦有法律界人士幫根叔跟進了解事件，志願團體亦協助根叔嘗試申請社會福利署援助。

有地區人士向《我家》記者表示，早前曾接獲根叔求助，更曾代其找到律師起草起訴文件，惟完成後根叔卻突然不願起訴，相信事件別有內情，建議將事件交由警方調查及律師跟進。

法律界人士：有望追討

執業大律師陸偉雄表示，一般情況下，在資產交易協議中，若買賣雙方就交易金額達成協議，但最終買家只支付訂金卻未有向賣家繳付餘額，或表明不會繳付餘額，卻取走資產而未有履行原有承諾，便有可能涉及刑事詐騙。

陸又指，合同上字眼若說明只給予對方打理經營權利，而事後資產原擁有人感到被騙走資產的話，是可根據「歸復信託」此法律原則向法院作出起訴，討回資產。



事件曝光後，根叔得到附近居民幫助，並在網上引起網民關注。（互聯網）



電視台曾協助根叔登門向涉事夫婦追討未果。（無綫電視截圖）



大生圍有養魚戶疑被女兒及鄰居奪去魚塘資產。



元朗大生圍鄰近錦繡花園，約有 35 個魚塘。



疑被騙去的魚塘，每個塘可約養過萬條魚。



魚塘亦有出產本地的基圍蝦。



首位引入飼養脆肉鯪魚戶

身為本港首位引入飼養脆肉鯪的魚戶，「根叔」盧開根一生為香港養魚業貢獻良多。

盧於 1935 年在家鄉中山出生，少年時代的根叔被分配孵化魚苗。成功孵化魚苗後，根叔來到香港謀生，曾為培育魚苗打工數年後，便與友人承租一塊土地自行孵化魚苗。

根叔更曾到台灣為當地魚苗孵化作技術指導。

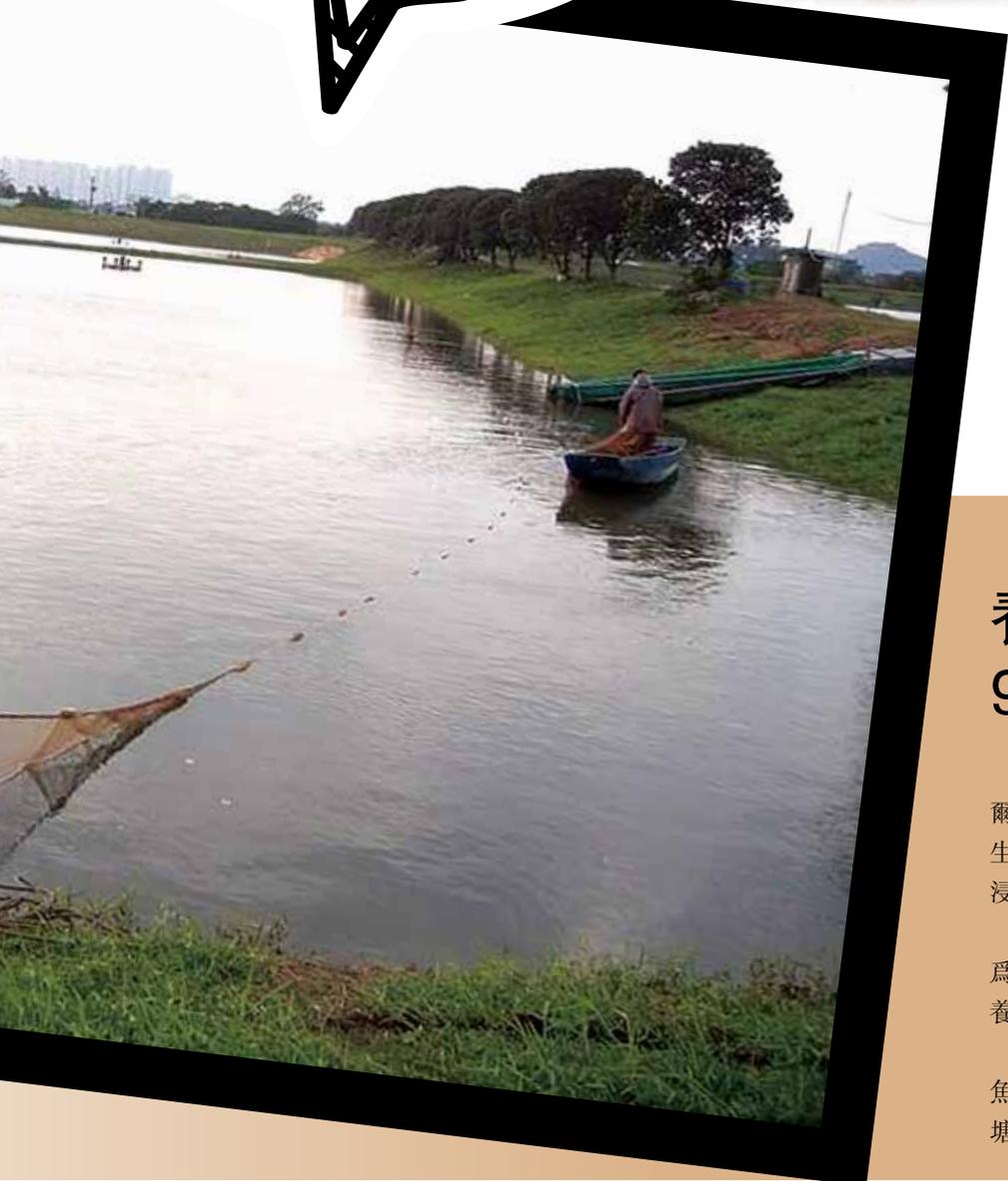
每個塘可養過萬條魚

1973 年，根叔返回香港，自己經營魚苗生意，同時租來大生圍、玻璃圍一帶的基圍，將其改作魚塘養魚。當時一度有約十多個魚及蝦塘，每個塘可約養過萬條魚，品種有烏頭、鯪魚、彩虹鯛等淡水魚，亦出產基圍蝦。

多年前，根叔與兒孫曾一同打理魚塘，並在網上銷售開拓市場。惟在前年，該社交平台表示，因內部問題及業務調整，根叔魚塘專頁及零售需暫停服務。



根叔魚塘早年盛產烏頭及鯪魚等淡水魚。



養魚業 90 年代開始式微

元朗大生圍鄰近錦繡花園，約有 35 個魚塘，屬拉姆薩爾濕地一部分，鄰近米埔自然保護區。本來該處是與元朗南生圍相連的魚塘濕地，惟於 90 年代政府為解決低窪地區水浸問題，開鑿魚塘興建錦田河道，將兩岸分隔，形成現貌。

新界養魚協進會前理事黎來就憶述，自上世紀 60 年代，為應付本地淡水魚需求增加，大生圍由鹹水稻田改為魚塘，養魚戶當時多是向魚欄借錢，有出產後就賣給有關魚欄。

直至 90 年代，被內地淡水魚大量供港漸漸取替，本地魚價下降，加上飼養成本上升，養魚業無以為繼，令部分魚塘開始荒廢。



根叔曾三代同堂經營魚塘。

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

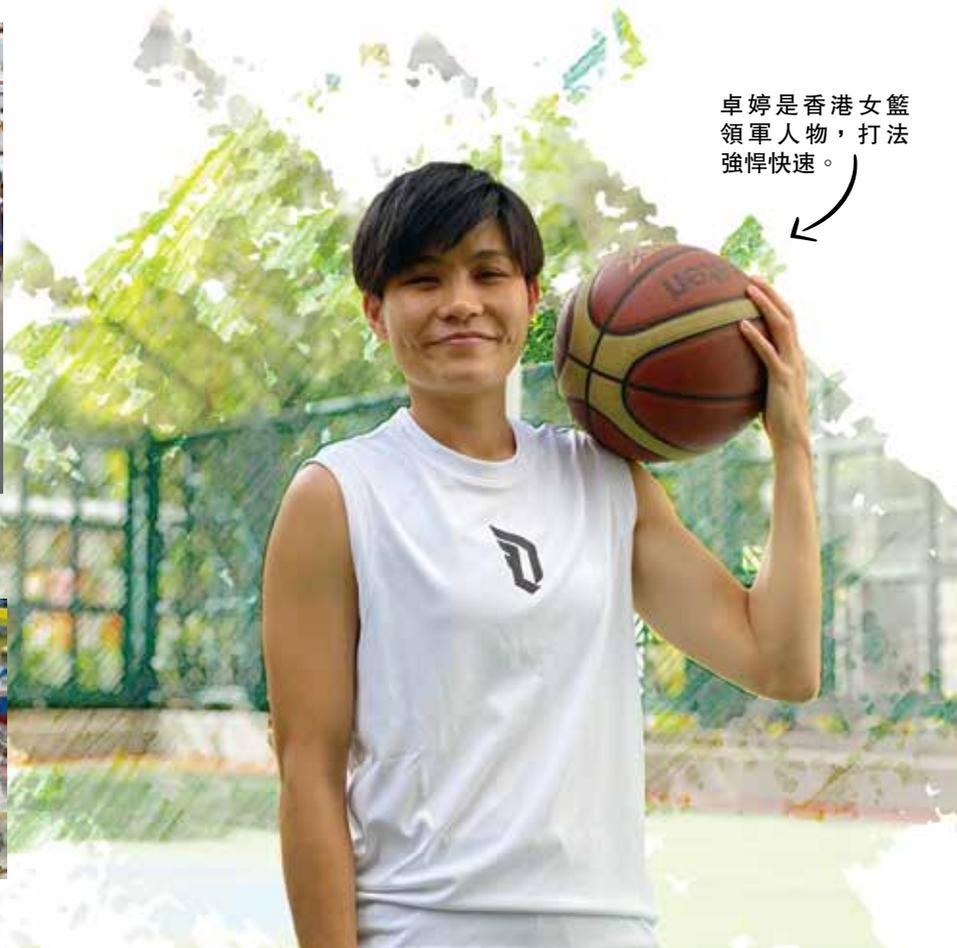
籃板黑板板板搏盡



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。

舊私樓缺支援惹衛生問題

九龍城寨昔日是有名的「三不管」地帶，當時中、英、港三方都「管不了」，城寨內環境髒亂不堪。時至今日，城寨已拆，「不管」現象似轉移地方，各區多幢舊式私人住宅一帶，還有商場內的空置商舖，同因權責問題導致衛生未如理想。不過，政府究竟是「管不了」，還是「不想管」？

粉嶺聯和墟海聯廣場內的一間酒樓，於去年年底結業，至今仍未清場。

酒樓結業 食材堆半年勁臭

不少商戶及居民均反映，商場衛生環境變差，不時傳出異味，更有蚊蟲、蒼蠅孳生，懷疑與結業酒樓有關。

聯和墟社區幹事曾興隆接受《我家》訪問時表示，去年初已傳出酒樓因商業糾紛而未必繼續營業，到年底結業時也走得倉促，據了解目前正在法庭處理清盤程序，因此屬於資產的枱檯甚至廚房用具都不能搬走，「食材也有可能原封不動整整半年」。

他續指，由於涉及商業糾紛，酒樓沒有做好交接工作，商場管理公司就指涉及私有產權未能入內，僅可加強商場走廊的清潔工作，而食環署過往對於這類「私人中的私人地方」更加不會理會，加上已進入司法程序，估計當局恐怕入內清潔會徒添爭拗，因此目前只好敦促清盤程序盡快完成，以便善後。

本身是新界舊墟市之一聯和墟，有大批樓齡甚高，且沒有法團、居民組織及管理公司的「三無大廈」。

曾興隆指出，區內部份「三無大廈」原聘請清潔工收集垃圾，但由於缺乏管理，「垃圾費收了很久也收不齊」，加上很多單位都間成劏房，垃圾量大增，不少清潔工都「劈炮」不幹。垃圾大多棄置於樓下的公眾垃圾桶及其旁邊，甚至後巷。



部門對「三無」大廈

不怕觀只怕管？

聯和墟有大批「三無大廈」，在衛生問題上「三不管」。

曾興隆： 協助立業主法團

這類大廈除了是「三無」，在衛生問題上更是「三不管」。曾興隆解釋，不少業主都是把劏房租出去的投資者，並非住在該處，自然不會理會衛生狀況；劏房戶流動性大，過客心態令他們不會特別愛惜大廈環境；民政、食環當局為免介入私樓管理，未有「落水」處理。

不過，他認為如政府直接介入「三無大廈」的衛生問題，或會令居民有所依賴，加上「三無大廈」同時面對維修、管理、治安等問題，倒不如授之以漁，例如推行先導計劃，安排管理公司在指定期限內管理多幢相鄰「三無大廈」，長遠協助業主成立法團。



「三無」大廈的垃圾隨意棄置，食環署警告也無用。



垃圾塞爆街邊垃圾桶。



「三無大廈」居民鮮有專程到區內垃圾站棄置垃圾。



聯和墟結業酒樓在「三無大廈」，飽受衛生問題困擾。



聯和墟不少長者都住在「三無大廈」，飽受衛生問題困擾。



曾興隆跟進聯和墟長者需要，協助解決問題。

促加強監督外判滅蚊

新冠肺炎令人心惶惶，也蓋過了公眾對於同樣致命的登革熱和日本腦炎的關注。粉嶺上月的白紋伊蚊誘蚊產卵器指數上升至 17.4%，接近 20% 的警戒水平，鄰近的上水更錄得 34.2%，需要啓動跨部門應變機制，協調防蚊工作。

曾興隆表示，聯和墟一直都有蚊患，但不算嚴重，主要集中在較多綠化的公園一帶，人口密集的墟內幸好並不明顯。

他指，食環署外判工人定期會在區內噴灑滅蚊劑，算是交足功課，但在有聲音質疑外判工作質素參差下，當局應加強監督工作，並在招標時加入將蚊患指數降至若干水平的條款。

劊房戶支援不足 困獸鬥？

過去幾年，本港劊房呔租屢創新高，在大埔北區其實也有不少唐樓被改裝成劊房，本身居住環境已經惡劣，面對新冠肺炎疫情影響，更是雪上加霜，很多劊房戶都有工開，手停口停，不要說防疫物資，連交租金、電費都成問題。

早前孔永業與林宇星就走訪了十多戶北

區劊房戶，了解他們在疫情下的困境和需要。孔永業與林宇星表示，不少街坊其實都正在輪候公屋，可惜輪候時間實在太長，等了一年又一年，希望政府可以縮短輪候時間。同時，很多劊房戶都是支撐香港的基層勞動人口，希望政府可考慮提供短期的失業援助金，支持他們度過疫境難關。

孔永業（左）與林宇星拍片，講述北區劊房戶困境。



高維基（右4）對政府開展沙嶺墳場擴建計劃感到憂慮

沙嶺墳場計劃擴建 街坊有意見

早前政府計劃擴建沙嶺墳場，預計將增至 20 萬個骨灰龕位，包括一站式殯儀館服務及 10 個焚化爐將投入運作，有關計劃落成後，將成為全香港最大的殯葬墳場。

不過，北區的地區人士以及居民就有不同意見。在今年初，打鼓嶺鄉事會主席陳月明曾動議先暫時擱置計劃及再諮詢，並得到北區區議會大比數通過動議。之後亦不斷去信食衛局表達訴求，並透過立法會議員陳克勤安排與局方展開理性溝通會議。

而北區區議員高維基也對有關計劃深感憂慮。他認為，無論對北區未來交通配套措施，以及工程對週邊村落環境的影響，政府至今都未有令人滿意的答覆。

新開木系田園風 純素Cafe



近年素食愈來愈受歡迎，連素食自助餐都有，不過大多素食Cafe都主要供應蛋奶素，比較少純素選擇。而大埔寶湖道3號寶湖花園商場就新開設了一間純素Cafe，主打不同純素蛋糕甜品、咖啡及定食，主食選擇，如日式定食、純素漢堡，款款味道都十分像真。

Cafe的咖啡用本地公平貿易的咖啡豆沖製，可選豆奶或燕麥奶，植物奶比起一般牛奶更能帶出咖啡豆的果香酸味。還有其他花茶、果昔、特飲供選擇。各位大埔的街坊不妨去試試！

純素食品款款味道都十分像真。



活動詳情

日期：7月25日至26日
時間：上午11時至下午6時
地點：大埔錦山路178號生活書院

疫情下環保趁墟

居家抗疫的日子，偶爾都想出外走動一下。生活書院就為大家準備了一個生活墟，希望大家從新的視野觀察生活，瞭解日常，從細小的生活習慣開始改變，推動減少過度消費、源頭減廢，策動以「可持續發展」作為未來生活的標準及義務。

市集除了邀請城中實踐走塑、剩食、升級再造、及永續生活的達人講者和機構來設置攤檔與工作坊外，同場並有環保繪本創作分享，及以「疫情下之可持續」為題之講座。

「自閉症」向來給人「古怪」的印象，源於大眾對自閉症缺乏認知，有自閉症孩子的父母歷嘗艱苦。以下故事主人翁是平凡的自閉症兒，一字一句與舉動，卻令人眼前一亮。



家庭有愛 自閉生關懷社區獲獎

安良：夢想成為電腦平面設計員！

有口難言

發字內心謝親恩

最近一套热播電視劇集《那些我們愛過的人》，當中一個引起觀眾關注的角色，莫過於由藝人馬貫東飾演的醫生古希晨。

劇中古醫生患有的亞氏保加症，其實是自閉症的一種，患者容易有社交困難、溝通困難，和固執或狹隘興趣的問題。

本文的主角 18 歲男生楊安良，自小患有自閉症，語言發展較遲緩，詞彙貧乏不擅溝通。事實上，他有主見多念頭，文字充滿渲染力，喜表達愛與夢，而透過電腦的平面設計，安良擁有了與世界對話的工具。

安良就讀上水住所附近的救世軍石湖學校。訪問當日，安良的老師感動地說著：「安良將你給的六個問題於一週前已經打好講稿，每日背到滾瓜爛熟……」

「冇媽咪教我點去對其他人真心真誠，就一定唔會有我。」

老師隨即遞上由安良親筆撰寫過千字的答

案，當中提及多名他要致謝的人，包括校長、班主任、社工、護士、言語治療師等等。

問題之一是「在學校裡面你最想感謝的人是誰？」這位暖男寫了一個觸動人心的回應：「（學校）以外，我最想感謝嘅人係我媽咪。因為，冇媽咪每一日無微不至嘅照顧，由煮飯、洗衫，到教我點去對其他人真心真誠，就一定唔會有我。」

最近安良獲頒《十大傑出關愛學生》獎項，主辦方表揚他對社區的愛心。

安良認為社區人面，有更多弱勢社群值得去關愛，「例如係幼兒同長者。所以，我把握機會參加義工活動，探訪區內救世軍天平幼兒學校，同埋探訪鳳溪長者日間護理中心，為佢哋送禮物。」

他將一切歸功母親：「非常感謝佢，令我發掘出自己嘅優點，並且時時鼓勵，係佢鼓勵我，要多啲參與社區活動，服務社區人面有需要嘅人，畀我可以有機會幫人哋嘅生命發出熱和光。」



安良喜歡歡樂的圖案。



母愛孕育善良品性。



獲得《傑出關愛學生》獎項，勇敢分享感受。

安良擅長使用電子工具，利用不同軟件剪輯及營造畫面，畫面看似單調，卻表露著簡樸歸真的心思。「我今朝畫咗一條魚，用水草襯托，用的顏色令多些美感……」

曾經熬多個晚上替學校活動剪接花絮片段，他說每當完成一樣作品後，很有滿足感，很快樂！

當談到自己的興趣，他笑說是看漫畫，最愛看《少林足球》的球技。

「我對未來充滿希望。」

已滿 18 歲的安良，今年九月份就要離開校園，他與母親商量後決定要外出闖關，盼終有一天能夠完成小小夢想。「我嘅夢想係成為一個電腦平面設計員。我會向着目標努力，學校教我，要向著標竿直跑，我對未來充滿希望。」

成為電子平面設計員是安良的夢想！



今秋告別校園時

少林足球迷向標竿跑

安良擅長使用電子工具，利用不同軟件剪輯及營造畫面，畫面看似單調，卻表露著簡樸歸真的心思。「我今朝畫咗一條魚，用水草襯托，用的顏色令多些美感……」



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。



【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。

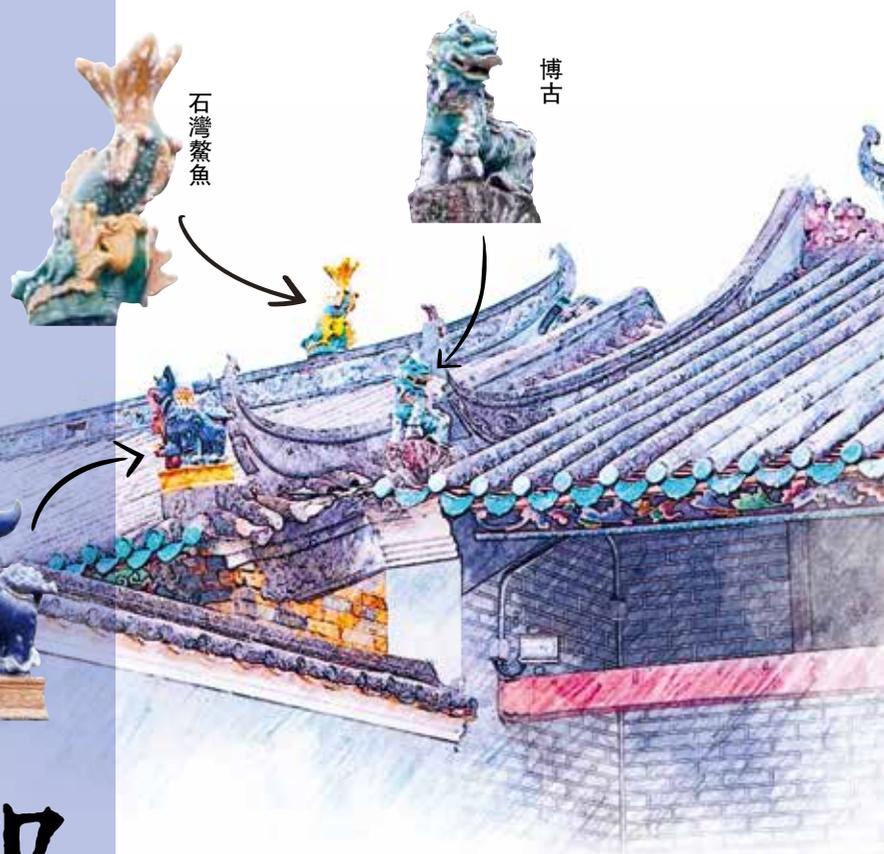
這座重要的歷史建築，多年來進行過多次大小重修，近代最大一次的重修是在 1990 至 1991 年間。鄧氏宗祠是三進兩院式的恢弘建築，規模、面積以及工藝等都是同類建築中所數一數二。鄧氏宗祠在 2001 年被列為法定古蹟，同時亦是屏山文物徑的重點古蹟之一。

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手工

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！

