

14~15 封面故事

破風立新 老師俾油學生追牛下

看得見的人情味

我家・焦點

02
~
03

拒戴口罩亂吐痰
缺德漢青衣播毒

醫・家

04

新冠病毒檢測
邊種最準？

她說

07

女強人做 Miss
勝在「舞」道理

Homework

08

善用家中物品
教幼兒學懂 3 件事

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



早前有市民在青衣目擊有中年男子，故意在診所內不戴口罩，被途人指正時更發惡，更在診所內故意吐痰。另外亦有不少年長居民在區內不同公園，懶理限聚令依舊聚賭，連串「播毒」行為，引來青衣街坊炮轟。不戴口罩、吐痰播毒、堅持聚集兼屢勸不改，缺德居民「四宗罪」令青衣持續播疫恐「淪陷」？



青衣城
中年漢大
鬧診所地
點



長發邨
多次違限
聚令聚集
黑點



長康邨
康美樓
一月一名長者
感染，成首宗
本地個案

拒戴口罩亂吐痰 限聚令下聚賭

點點疫疫 缺德居民靠害青衣

7月底，第三波新冠肺炎疫情在社區擴散，青衣去到8月10日已累積超過80宗確診個案，分佈全島各個屋苑，當中更有九個月大BB女確診。

診所求診拒戴口罩

引發爭執隨地吐痰

雖然疫情嚴重，但缺德者一於懶理。拒戴口罩大鬧診所事件，於7月20日發生，一名相信是居住於青衣的中年漢，沒戴好口罩就走入青衣城診所求醫，診所職員提醒他要戴上口罩才可入內。

當時，無論旁邊候診的市民如何提點，甚或斥責他要戴上口罩，該男子亦只表示「戴住政府口罩冇空氣……好焗好廢」，而拒絕佩戴。

正因為中年漢的不合作，惹起診所內其他的病人不滿，繼而引發罵戰，大叔不滿被人侮辱，指摘

對方「後生就寸嘴」，更透露自己到診所前還去飲茶，也沒有戴口罩。

事件其後由一名在現場等看病的網民拍下，並交代事發經過。該網民稱，中年漢「發難」期間，曾在診所內罔顧衛生隨地吐痰。

屋邨街坊無視禁令

聚眾捉棋或賭或吹水

有青衣店戶事後從照片認出涉事中年漢，指對方早前亦曾到他經營的店舖。

店戶指出，中年漢當時同樣不停拉下口罩，「來來回回幾次都拉低番個口罩」，因此員工着他到店外再發問，該店主亦對中年漢的行為十分不滿，直言：「啲口水噴晒出嚟，佢又不停講好焗講唔到嘢」。

除此以外，島上有不少屋邨無論是八人還是四人的「限聚令」，仍然有不少年長街坊仍然無視禁令，在邨內聚賭或聚眾聊天捉旗，當中以長發邨尤其嚴重。

早於4月23日晚，青衣長發邨便有六名男女，因聚集在亮發樓地下，涉違反「限聚令」被警方票控，六人年齡介乎52至63歲。

惟到上月該聚集黑點情況仍未有改善，青衣分區巡邏小隊及青衣分區特遣隊人員，於7月26日再展開行動，人員於晚上約八時許發現有人於敬發樓外聚集閒聊，涉嫌違反「限聚令」，遂再向九名年齡介乎57至80歲的男子，發出定額罰款通知書。

警方表示，鑑於疫情嚴峻，任何群組聚集，均有可能增加病毒擴散的風險。市民應按政府呼籲盡量留在家中，避免不必要的社交接觸。

警方又提醒市民，自7月29日起，《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》禁止市民於公眾地方進行多於兩人的群組聚集。

警方指出，任何人參與、組織受禁群組聚集，或擁有、控制、營運進行該聚集的地方及明知而容許進行該聚集，均屬犯罪，最高可被判處罰款2.5萬元及監禁六個月。



麥美娟促安排全港檢測



政府因應社區傳播嚴峻，於7月27日起，為自覺有較高感染風險及輕微不適的市民在22間普通科門診所，免費領取新冠肺炎檢測樣本瓶。

當中葵青區只有葵盛圍的南葵涌賽馬會普通科門診所，與及梨木樹伍若瑜夫人普通科門診所兩處納入計劃。

新界西立法會議員麥美娟認為，青衣亦需要有診所為市民進行檢測，最好為全區、甚至全港市民進行檢測。

麥指出，惟現時本地每日檢測量不足以應付需求，連有確診的「疫廈」，全幢居民也未能即時檢測，因而未能揪出隱性患者，隔絕大範圍的社區傳播。

盼街坊配合防疫措施

她認為不只是青衣區疫情嚴重，全港各區也面對同樣問題，因此希望政府盡快與內地協商，支援本港的檢測工作。

麥續指，青衣居民交往緊密，但在疫情嚴峻的情況下希望街坊都能自覺配合防疫措施，否則會令隔絕社區傳播變得困難。她直言，既然已訂立嚴格守則，若有市民故意不遵從，違反公共衛生問題，執法最終難以避免。



麥美娟表示，希望政府盡快與內地協商，支援本港的檢測工作。

區內疫情反覆 康美樓事件最轟動

青衣是本港新冠肺炎最早有本地感染、甚至是社區傳播個案的地區。

早於今年一月，香港第12宗個案的患者，一名發病前曾到訪內地及澳門的75歲男長者，返回青衣長康邨康美樓居所後確診。

到二月，一名康美樓患者確診後，發現兩宗個案，均住在同一大廈不同樓層的同一單位。令當局懷疑出現環境傳播，不排除因共用同一糞渠，但室內排氣管無密封令病毒散播，一度緊急疏散康美樓居民。

直至七月，第三波疫情持續在社區爆發，青衣南消防局消防員累計有四名消防員染疫，當中有消防員曾赴檢疫中心巡視，未知是否確診原因。事件導致青衣南消防局約有20人，列為緊密接觸者接受檢疫。

青衣南
消防局

青衣消防群組
有至少四人染
疫。

不少年長街坊
無視禁令在邨
內聚集。



近月香港新冠肺炎疫情反彈，多日確診破百，當中不少是源頭未明，大家難免心慌，紛紛想做檢測求個心安，但私家醫院和診所的檢測服務供不應求，頻頻爆滿。好在港府得到中央政府支持，最快八月底推出自願社區普及檢測，港人不論是否高危，也可隨時驗一驗求安心。人人搶着做檢測，不同檢測方法其實有何分別？哪種最準確？驗出陰性是否等於「甩難」？

中央出手 助找感染源頭 新冠病毒檢測 邊種最準？

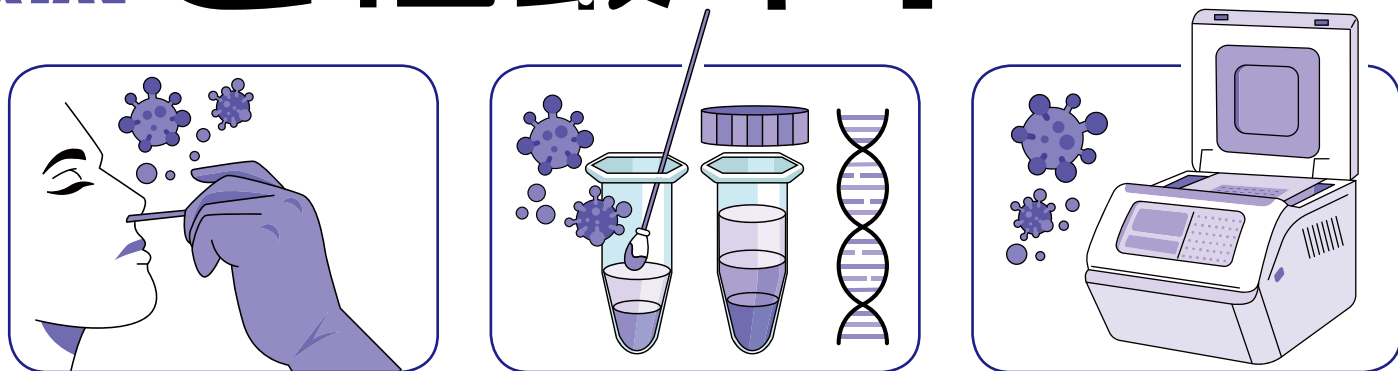
各種檢測方法中，衛生署和醫管局的「核糖核酸（RNA）測試」，可說是診斷的「黃金標準」。血液科專科醫生馬紹鈞接受傳媒訪問時解釋，這測試的原理是偵測病毒，而且敏感度高，只要樣本中有少量新冠病毒基因片段便能驗出。該測試可用不同樣本化驗，當中以鼻咽及咽喉拭子最準確，其次是現時採用的深喉唾液樣本。

全民自願檢測 最快月底推

中大醫學院最近發表的研究，亦表示深喉唾液樣本中的新冠病毒濃度較鼻咽拭子低，出現「假陰性」的比率亦較高，尤其是沒有痰的患者。中大醫學院微生物學系系主任陳基湘說，深喉唾液樣本好處是病人可自行採集，減低醫護受感染風險，但敏感度並非最高。

另一種「抗體測試」，則偵測血液中的 IgM 及 IgG 抗體，不過兩種抗體分別在感染新冠肺炎後的 7 天或 10 天才開始上升，若在感染初期做化驗，有機會出現「假陰性」結果。

本月底推出的普及檢測，最後用哪種方法政府仍未有定案。提醒大家切忌為測而測，諗清楚先好驗！



坊間新冠病毒測試大比拼

測試方法	核糖核酸測試	快速核糖核酸試劑	糞便檢測（以兒童及嬰兒為主）	抗體測試（血清測試）	抗原測試
原理	偵測病毒			偵測血液中的 IgM 及 IgG 抗體	識別病毒抗原
抽取樣本方式	深喉唾液、鼻咽及咽喉拭子	深喉唾液、鼻咽及咽喉拭子	糞便	血液	鼻咽拭子、痰液
檢測時間	約 6 小時	約 45 分鐘	翌日向衛生署提交結果	約 15 分鐘	
優點	準確 同時測試多個樣本	準確 檢測需時較短	幼童的糞便樣本較易採集， 令化驗較準確	方便 檢測快	
缺點	檢測時間長	每次只能化驗少量 樣本	糞便中的 PCR 反應抑制物、腸道 微生物等可能影響化驗的準確度	感染初期或出現「假陰性」	缺乏文獻支持

新冠病毒檢測 FAQ

資料來源：傳媒報道及香港中文大學醫務中心

問 鼻咽及咽喉拭子測試是否最準確？

答 是。不過，抽取鼻咽樣本的程序對醫護風險較高，需要穿上全套保護裝備；深喉唾液樣本的好處是病人可自行採集。

問 何時抽取深喉唾液樣本？需要多少唾液？

答 朝早起床後及刷牙前，唾液濃度最高，可以確保有足夠份量的上呼吸道或喉嚨深處分泌物。一般來說，大約一毫升的深喉唾液便足夠，切記不要太大力咳出深處的痰或唾液，否則容易弄傷喉嚨或氣管。

問 為何會出現「假陰性」？

答 樣本中的病毒量不足，例如抽取鼻咽及咽喉拭子時只在鼻孔拭抹，沒有深入鼻腔內或未到達喉嚨；或者病毒集中在肺部，沒有在上呼吸道出現，抽取鼻咽樣本便未必能確診。另一個可能性是在潛伏期內，病人體內的病毒量本身較少，難以化驗出來，亦會出現「假陰性」。



（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。

杯麵罐頭當正餐 小心胃酸倒流！

疫情下，唔少市民改為外賣，但聽到有唔少朋友仔講呢排為求方便，買好多即食麵、罐頭返屋企當正餐，結果腸胃唔舒服！其中一種常見現象，就係胃酸倒流，通常表現為上胸部有灼熱感，胃酸有時候會倒流到嘴巴。今期同大家講下點預防同緩解！



預防小貼士

- ① 少食多餐，食軟、鬆、容易消化的東西。飯前喝湯，睡覺前兩個小時禁食。
- ② 戒煙、酒、咖啡、濃茶、碳酸性飲品（汽水）、酸辣等刺激性食物。
- ③ 食物以熱為好，多喝牛奶和熱水。要養脾胃，就是要溫暖，不能貪涼，過涼傷脾。
- ④ 蔬菜水果類的食物最好煮軟食用，多食用養胃的麵條、饅頭等麵食。
- ⑤ 飲食要有節制，控制體重，避免暴飲暴食，吃太飽了容易傷脾胃，應該七八分飽。
- ⑥ 脾主四時，養脾應該像吃飯喝水一樣每天去做。甜入脾胃，過甜則傷脾，甜要有度。
- ⑦ 飯後不宜馬上運動工作，躺臥時亦應墊枕頭，勿完全平躺。

茶療

陳皮紅棗茶

材料：陳皮……15 克 紅棗（炒焦）……3 枚

做法：用沸水沖泡，代茶頻飲。



萬眾一心 把握救港良機

文：《我家》編輯室

八月將過半，本港新冠肺炎疫情第三波爆發仍未全面受控，加上社會撕裂難以彌合，陷入政治漩渦的香港何時能重啟？

七月三十一日當日，本港連續第十天錄得破百宗確診病例，行政長官林鄭月娥宣佈將立法會換屆選舉押後一年至二〇二一年九月五日進行，全國人大常委本周宣佈將全體現任立法會議員的任期延期一年。

新成立的政治聯盟「建設力量」提出「香港要變革 攜手創明天」的暢想，建制陣營也有「人命大過天 選舉放後邊」的呼籲。當香港深陷政治拉扯的困境時，「押後選舉」正是以超越選舉工程的眼界來糾錯，因為比起被疫情奪走的一條條生命，比起因蹉跎歲月而錯失的發展機遇，議席的得失既不迫切亦不重要。

而且從《我家》網絡輿情觀察室所掌握的數據來看，「押後選舉」也是「炒」不起來的議題。我們發現，社交媒體對「押後選舉」的討論在七月三十日下午四點達到最高峰後，便無再引起波瀾，這也提醒被「放生」的非建制陣營思考是否應專注做好民生，全力配合抗疫工作，勿再將市民的生死和香港整體發展利益置於度外。

抗疫優先 人命大過天 選舉放後邊

為了遏止疫情
確保公共安全和保障市民健康
押後立法會換屆選舉
確保選舉在公開、公平、安全的情況下進行
這個決定是必須的

抗疫情緒支援熱線

6773 0564

服務時間

12:00 - 20:00 (星期一至日)

連結臨床心理學家及精神科專科醫生等專業團隊，
為疫情下有需要的市民提供免費情緒支援服務！

f 全港社區抗疫連線



社區抗擊 全民出力



「尋．龍華．記」

親子繪畫比賽得獎作品集

高小組冠軍：

黎戩紘 石婉恩

聖公會阮鄭夢芹小學



作品簡介：

陪伴我們成長的龍華酒店，已經在 83 年前起了這間酒店了。那裏的裝飾很特別和漂亮，例如：燈籠、店內 80 年代的裝修擺設！店內還有一些大人小朋友喜歡的孔雀和鸚鵡。龍華酒店裏還有馳名的乳鴿、沙田雞粥、山水豆腐花等等，真是別有一番風味！



還有更多精心設計
作品等你欣賞！

初小組冠軍：

麥馨月

新界婦孺福利會梁省德學校



作品簡介：

乘坐和平的乳鴿，穿梭美妙的夢境中，
尋龍華陳美食，何其快樂！

恭喜以上得獎者將獲
得由龍華酒店送出餐飲現
金券以及 Creative Master
Group 發出獎狀！

幼兒組冠軍：

麥家橋

大埔禮賢會幼稚園分校



作品簡介：

小朋友展開雙手尋幽探秘，尋找沙田
傳統美景、美食，尋龍華、尋美食，人生
一樂也！

贊助機構：



協辦機構：



大會評審：知名藝術家 姚俊傑



Miss Michelle 說：「我希望佢哋搵到屬於自己嘅快樂，做一個有智慧、有自信，並懂得愛自己嘅女生。」



大家期待舞蹈堂正式復課之日。



樂做草根家庭愛心熱線。

為善最樂 化解壓力於有「型」

現代女性要兼顧工作、家庭上甚至乎外界的壓力，身為創業者的 Michelle 也不例外，挑戰日日都有。Michelle 認為平衡自己的心態為首要，因女性必須有視野觀和世界觀，儲備戰鬥力去衝破「不可能任務」，而她則選擇貼地接觸社會，體會同一天空下的人與事。

小學首當義工 服務善終長者

20 年前，還是小學生的 Michelle 在父母鼓勵下開始了義工之路，她回憶說：「好多小朋友第一次做義工是賣旗，我有點不一樣，是跟媽媽去醫院做長者善終服務！」

旁人看似「等死」的老人家，在她眼中是慈祥且開朗的，「我和他們傾偈，有時聽他們講歷史，覺得好精彩；有時只是好無聊的日常對話，有時表演唱歌，但大家都好開心。」



Michelle 教導少數族裔中華文化。

時至今日，Michelle 仍然會定期探訪獨居長者及有需要的人士，為他們送上關懷。她更創辦了義工隊「盈善最樂」，帶領舞蹈學生服務社區上有需要的人。「我幫佢哋，我同時希望她們幫我幫助其他人！」



Michelle 從小喜愛跳舞，夢想成為舞蹈老師。

八十後歐陽鳳盈 (Michelle) 憑著衝勁，強悍女生撐起了一家公關及市場營銷公司。從小喜愛跳舞，夢想成為舞蹈老師，六年前開始，Michelle 發現一班少數族裔孩童，在佐敦公園常流連至深夜。她發覺他們音樂感強並擁有跳舞天份，於是每星期免費教這群低收入家庭孩子跳舞。



義教少數族裔孩童 跳出我天地

她說



Text：雨晨 Photo：受訪者提供 Design：Ashley 13,Aug 2020

女強人 做Miss 勝在舞道理

Michelle 憶述初衷：「小孩子夜晚在公園玩有時候很危險，希望將自己的技能教授給有天份的小孩，同時避免他們群住陌生人玩。」

教導待人接物 尊重長輩

人稱 Miss Michelle，她除了教授跳舞技巧，還會教導孩子待人處世，她說：「尊重老師之餘，要尊重爸爸媽媽。我很希望將我跳舞來教導他們如何面對自己的人生，還有日後貢獻社會。」

她感恩得到學生父母的信任，將女兒交托給她，讓她可陪伴這班「笑娃娃」成長。「幾年間，佢哋由怕怕醜醜，到依家講嘢講不停，學識表達自己嘅感受，變得更有自信。」



為孩子們爭取難得的舞台演出機會。

女孩學廣東話融入社會

本港少數族裔女孩，並非人人有學廣東話的機會，於是 Michelle 更充當語言老師，盡力讓她們融入香港社會，「當佢哋同你熟絡嘅時候，佢哋好願意同你去分享佢哋日常生活一啲瑣碎事，因為香港係佢哋第二個家，佢哋希望多啲人聽到佢哋嘅聲音，了解佢哋嘅生活狀況。」

最令她感動的是，當女孩們學習跳舞一年後，懂得開口說出自己想要的，渴望得到的。

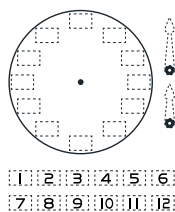
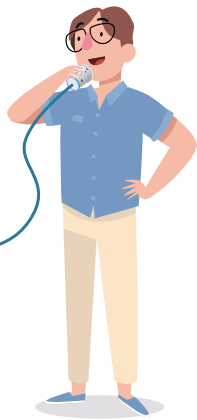
過去一年，Michelle 的舞蹈課堂因為種種社會因素而間斷性停止，但她依然記掛每一位「寶貝」。疫情下，她更為每一位學生親手送上一盒口罩。



創辦義工隊「盈善最樂」，帶領舞蹈學生服務社區上有需要的人。

新冠肺炎疫情愈趨嚴重，讀幼稚園的小朋友們應該感受最深，整個下學期都停課，直接放暑假。家長們為了小朋友們放暑假能夠善用時間，除了陪做學校提供的暑期功課外，也絞盡腦汁教導子女不停學。其實我們只要善用家中物品教學，稍動一下腦筋，隨手拿一件物品都可以好好玩！

善用家中物品教學 讓幼兒學懂三件事



DIY 時鐘 學懂時間觀念

識睇時間對於小朋友而言是非常重要的技能。家長可以跟孩子一起DIY一個時鐘，認識時鐘的基本運作，同時也可以鍛煉幼兒的手部肌肉。

1. 家長按圖樣畫出時鐘草圖，並與幼兒把配件剪下來來拼砌
2. 幼兒製作時鐘時，先了解指針的長短代表什麼意思。做好後，家長可以開始教導幼兒時間概念

循序漸進學時間 家長勿心急

建議家長讓幼兒先認識整點，再認識半點概念。由最簡單的整點時間概念開始，家長可先讓幼兒仔細觀察鐘面，讀一讀鐘面上的數字。然後，把分針指著 12 點，開始撥調時針來教導幼兒整點時間。當幼兒掌握整點概念後，就開始半點教學。學習流程如整點般，分針指著半點位置，撥調時針來引導幼兒。



捉飛行棋 學懂簡單計算

過往研究顯示，會捉棋的小朋友比不懂捉棋的同齡人在閱讀考試中的分數要高，在數學方面的表現也較高。其實，暑假抗疫在家，家長不妨準備些棋類與幼兒交替遊戲，既可以消磨時間，也可以培養小朋友的邏輯力。

飛行棋適合 3 歲以上的小朋友，飛行棋規則簡單易明。其他好處包括：

- 飛行棋棋盤及棋子的外形可以有效的調動孩子的學習積極性
- 可以鍛煉幼兒的專注力，耐心，學習守規則意識
- 擲骰子對幼兒的手部小肌肉有良好發展
- 簡單的數學算術概念，能在遊戲中運用

規則慢慢教 玩時要講出聲

同幼兒一起捉棋時，可以將規則整理成比較順口的句子，一邊玩一邊講，讓幼兒可以跟著講，久之，小朋友就會記住捉棋規則。以飛行棋為例：擲到 6 時可以叫「起飛啦」、擲到 3 次 6 可以講「返大陸」。家長不要一次過教太多規則，好讓幼兒慢慢在玩樂中消化和印記。



製紙杯電話 學懂聲音傳播

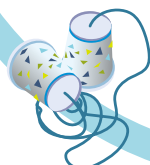
家中每件物品都是教學用具，稍稍動用腦筋，其實可做多種小實驗。例如膠地毯、毛巾、包裹貨品的膠咁咁紙等，都可以刺激幼兒的感官，和教導他們新詞彙。家長不妨可以與小朋友，在家中尋覓小物品來做實驗，考考小朋友的觀察力。當中紙杯電話實在簡單又有趣。

材料：

- 紙杯 2 個
- 繩線
- 牙籤 1 支

做法：

- 將牙籤分開一半，把線頭兩端各自綁在一支牙籤上。把牙籤穿過紙杯的底部
- 家長和小朋友使用時，記得盡量讓繩線保持拉直，才能夠對話和聽聲音



問小朋友趣味問題 引發好奇心

家長在遊戲過程中，不妨向小朋友問些問題，例如：點解條線要拉直先可以傳遞聲音？線拉直但用手指按住又可否通話呢？每次問一條問題後，就與幼兒一些做實驗，驗證一下結果會怎樣。小朋友對周遭的事物其實很感好奇，然而天天留家抗疫，減少了外出接解新事物的機會，透過一些小實驗，讓幼兒重拾他們強大的好奇心和觀察力。



全球爆發前所未有的嚴峻疫情，各地民眾發揮小宇宙，在保持適當社交距離的同時苦中作樂，抗疫眾生相匯聚成「千奇百趣」！你又睇過未？



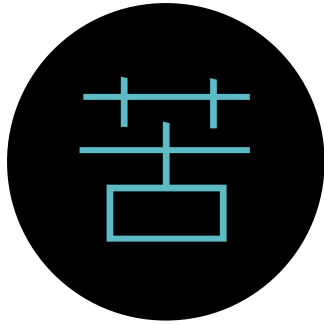
a



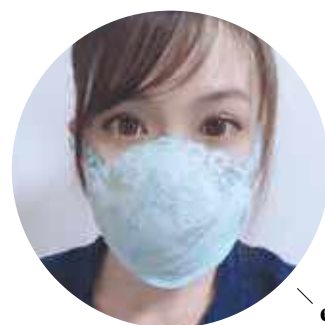
b



c



d



e



f



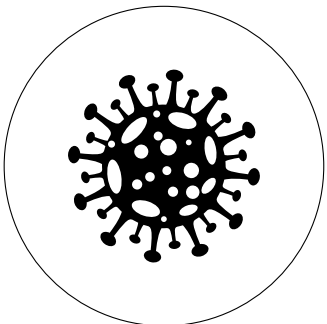
g



i



h



j



k



l



m



n



o

a 意大利實施全國封城期間，民眾「酒癮起」，走到露台利用竹枝托住酒杯，與鄰居來個隔空碰杯，創意十足！

b 日本設計師自製浮誇「拉麵口罩」，造型超立體，熱辣辣拉麵更令眼鏡起霧！

c 疫情下香港現搶購潮，一眾師奶戰鬥力爆燈，在超市上演《男兒當入樽》的經典搶籃板場面！

d 德國 Burger King 推出「183cm 巨大皇冠」，買完漢堡包有足夠社交距離安心享用快餐，這件法寶真有型！

e 日本美女改造胸圍罩杯，做成蕾絲口罩，性感抗疫就係咁容易！（千祈咪學）

f 疫情下無得抱抱？唔怕！隔住膠袋就得啦，有愛之餘仲有十足安全感！

g 飛機上最強防疫裝備，就係自製透明帳幕，似足太空人上月球執行任務！

h “Chicken with pasta or fish with rice?” 以往上機一定聽到的對白，疫情當前只能改為「手指指」了！

i 去完街市買菜，第一時間梗係將戰利品拋入浴缸浸個浴，細菌通通走！

j 疫情下髮型師自救，唯有 DIY 隔離工具剪髮，一把縮骨遮搞掂！

k 香港公佈禁堂食令期間，有司機打開車尾箱開餐，香港人能屈能伸！（首先你要有架車）

l 享受陽光無難度！紐約市公園在草地上畫好一個個圓圈，唔好踩界呀！

m 香港不愧為金融國際中心，連銀紙都要經過「專業」消毒、晾乾！

n 當你搭港鐵，遇上這位高度戒備級別仁兄，都唔知笑好定難好！

o 食飯不孤單，可愛熊貓坐對面與你進餐！

● 徵集趣聞 ●

假如你也遇見趣聞想同大家分享，歡迎 inbox 相關圖片投稿至《我家 HoMemory》Facebook 專頁，或電郵至 info@homemory.hk，發放正能量！

30歲的鄭淦元(Ken)中三輟學後，做過洗碗工、派傳單、地盤工等等，卻始終與花式跳繩結下不解緣，由月薪\$3500當上香港首批全職花式跳繩教練。如今Ken擁有公司——香港花式跳繩會，孕育出港產世界跳繩冠軍何柱霆。本地疫情爆發第三波，繩會決定棄租教室，但仍保留全體員工，並樂觀面對未來挑戰。

網上授課或成目前主力發展方向。



#Ken:「要為員工負責！」



寧棄教室 一人不炒

冠軍跳繩教練

以熱血對戰寒冬

「我所讀的中學是全港第一批引入花式跳繩的學校，老師都是上了一堂就開班，真正的『教練』其實是一餅外國的錄影帶，每次訓練就推一部『牛龜電視』出來，反覆地看去學習動作。」

Ken 回憶起當初僅僅靠看錄影帶自學跳繩，相比之下，感到現在的學生幸福多了。

由15歲入行、21歲創業至今值「三十而立」之年，當天一頭長曲髮的羞澀大孩子走過不少路，去年租下過千呎的教室，以為人生走入大直路。

今年卻遇上前所未有的衝擊，那是社會運動與嚴峻疫情下，學校活動與興趣班被逼叫停，生意只剩下一成，連續幾個月零收入。

「白交租金，教練同員工薪金，還有日常營運開支……半年來蝕咗100萬。」疫情再爆發第三波，Ken 經過幾番思量，為保留資金養活伙計和保住公司，Ken 決定止蝕放棄租用教室。

#「壯士斷臂，丟車保帥吧！做老闆要當機立斷！」

Ken 在過去半年，不斷嘗試逆境求存，藉網上開跳繩班教學，但效果不如理想，始終透過真人教學才能掌握學生的專注度，群組學習與激勵也較易獲得滿足感。

另外，也開設私人班讓家長自訂地方上課，但這只是冰山一角，不能彌補損失慘重。

他一度為員工的生計和公司營運而困擾許久，但他回顧過去十年同樣是經歷風風雨雨，跳繩學校仍是唯一的夢想，絕不放棄。



為幼稚園跳繩錦標賽學生打氣！



Ken 享受陪伴學生成長，跳出成績。

領學生跳上舞台

靠「繩」助聾啞生

去年是「繩」的跳繩學校成立十週年，他帶領教練團隊為葵青區的路德會啓聾學校，首創聾啞學生跳繩訓練，讓聽障少年用從未接觸的花式跳繩挑戰自己、呈現自信一面。他說，那是一場慈善匯演，是一份珍貴的禮物。

#「以最強體魄再見番一班可愛小朋友！」

由一位小助教晉身為世界級運動員教練，16年來初心無變，他仍然享受陪伴學生踏上舞台的感覺，因為一路走來，他都帶住「以繩育人」的信念。

雖然疫情下無辦法開班，工作受阻礙，但他仍然充實自己的時間表，為合作機構送上免費防疫物資，希望能盡一分力，艱難時候發揮互助互愛。「我每日起身最期盼就係疫情快啲過去，繼續操自己，以最強體魄再見番一班可愛小朋友！」



賢內助相伴左右，支持多個人生決定。



與學員勝利的擁抱。



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

型色·煮意

我家

Text、Photo：聞西 Design：Megan

13, Aug 2020



搞搞新意思！



炎夏留家
韓風

鳳眼安東雞
配
蒟蒻麵

買餸有時候同做人一樣，有好多不似預期，往往你諗住買乜就有乜。

話說今期原本打算煮個炆雞，要用到一種韓式醬料「春醬」（韓式黑豆醬），就係煮韓式炸醬麵嘅主要調味料。之前喺元朗大馬路韓國食品專門店先見過有得賣，點之收工去到買嘅時候，店員竟然話賣晒，聽日先返貨㗎。究竟係咪玩緊我呀，其他材料都已經買好晒，咁點算好呢？行緊去搭輕鐵嘅時候，突然發現街邊有個婆婆喺度擺檔賣鳳眼果（蘋婆），咁不

如煮鳳眼果炆雞啦。既然都諗住煮韓式，咁又不如用安東燉雞嘅煮法啦，就整成咗呢個「鳳眼安東雞」食譜出嚟喇！

後生細仔可能對鳳眼果比較陌生，城市地方就算去街市都未必有得賣，不過我住元朗區，每年七、八月左右，都有好多婆婆喺街邊賣鳳眼果。鳳眼果屬木本植物，因為豆莢包住兩粒黑色嘅果實，睇落就好似美人對眼咁，所以叫鳳眼果，口感介乎栗子與番薯之間，真係幾特別㗎。

今次好好彩，買到已經剝咗層黑色外皮嘅鳳眼果，如果唔係就要放入滾水煮 10 分鐘之後去皮。不過，功夫只係慳咗一半咋，因為裡面仲有另外一層衣，同樣要放入滾水煮 15 分鐘，咁先易啲剝走而見到黃色嘅果肉。安東燉雞係一味韓國家常菜，突然醒起調味料要用到韓國燒酒，於是我又要行返轉頭去買喇……sad！



材料：

雞腿仔半斤	鳳眼果肉半磅	薑 3 片	白芝麻小許
甘筍 100g	蒟蒻麵 150g	紅辣椒 1 至 2 隻切粒	水 250ml
脆肉瓜 100g	蒜蓉 1 湯匙	麻油 2 湯匙	



調味料：

韓國燒酒 2 湯匙
蠔油 1 湯匙
韓國或日本醬油 4 湯匙
黑糖 2 湯匙

做法：



① 雞腿洗淨抹乾、燒熱易潔平底鑊落油，放雞腿煎至少少金黃。



② 然後落麻油及蒜蓉、薑片及紅椒粒炒香。



③ 加入調味料、甘筍件、脆肉瓜件及處理好嘅鳳眼果，炒勻就可以加水，滾起計先炆 10 鐘。



④ 加入蒟蒻麵拌勻，再煮多 5 至 10 分鐘直至收汁就可以上碟，最後唔少得撒少少韓國菜必備嘅白芝麻增加風味啦！



小貼士：

如果想脆肉瓜爽脆啲，可以留待落蒟蒻麵嘅時候先放。另外安東雞食譜係用韓國冬粉，但因為我買唔到，所以改用家中儲糧蒟蒻麵。冬粉要先浸軟先得，份量約 50g 就夠。



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。



夜晚冇堂食嘅日子，好多無飯家庭都外賣當一餐。
另一邊廂，外賣速遞員嘅生活又係點嘅呢？



於是，尾仔去咗做「步兵」，
試下靠對肥肥腳仔送外賣。



第一次送外賣，打咗場風。



熟能生巧，試多幾次就有難度。



有時會遇上冇粒嘅唐樓。



有時系統更新，餐廳跟唔切，等了又等。



最開心嘅係
你會知道邊度
有好嘢食~



面對逆境，原來大家都在努力呢！



新冠肺炎疫情在港肆虐多時，數以千計的市民因而受折磨，在以往醫學仍未發達之時，對藥石無靈的疫症就只能向神明禱告，數到與驅除瘟疫有關的香港民間信仰，自然會聯想到車公。新年的時候古蹟古鄉就曾經帶大家走訪位於沙田的第三代的車公行大運，而這次就會跟大家一同探尋位於元朗橫洲的二聖宮，尋找瘟疫的剋星——第一代車公。

元朗橫洲二聖宮



位處屏山橫洲的二聖宮，是早年由「橫洲六村」的居民集資興建，當中供奉着兩位廣東盛行的神祇，分別是南海海神洪聖以及瘟疫的剋星車公。關於這座廟宇的建成年份，並沒有明確的文獻記載，但按廟內歷史最為悠久、康熙戊戌年鑄造的古鐘推斷，廟宇建成的年份不晚於 1718 年。二聖宮曾在上世紀的 70、80 年代進行修繕工程，建築物大致都能保持原貌並於 1996 年被列為法定古蹟。

二聖宮結構上而言是兩進三開間設計，屬正面凹斗式，並留有一院，兩旁是廂房。二聖宮除了是作善信參神祈福的廟宇，以往亦是橫洲村民商議事務的地方。



橫洲二聖宮現為法定古蹟，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

車公所到之處 疫症隨即退散

關於車公的身世，相傳他是原籍江西南昌五福，本是南宋將軍，因平定江南之亂有功，獲封元帥。到了南宋末年，蒙古入侵，宋帝昀南下避禍，護駕隊伍中包括車大元帥。在南下期間，相傳他所到之處疫症亦隨即消失，後來車大元帥病故陣中，百姓念其忠勇，於是建廟奉祀。

元朗橫洲二聖宮是香港最先供奉車公的廟宇，那麼蠓涌以及沙田的車公又是從何而來？相傳在明代的時候，西貢一帶曾發生疫症，當地鄉民向橫洲村民借車公建廟，疫症亦隨之退散；至於沙田車公廟亦都是因為疫症爆發，但當時蠓涌父老只讓沙田村民帶走車公孫兒神碑，故此沙田的車公是第三代的車公。



元朗橫洲二聖宮

地址：元朗橫洲

級別：法定古蹟

開放時間：每日上午 7 時至下午 5 時

廟額廟聯

白底黑字「二聖宮」，廟聯「橫沾聖德 洲感神恩」嵌有地名「橫洲」二字。

灰塑



二聖宮廟額



灰塑



橫洲廟聯



壁畫



白底黑字「二聖宮」廟額

彩繪精美灰塑及屋脊

嵌有地名「橫洲」廟聯

康熙戊戌年鑄造的古鐘

廟內歷史最為悠久的文物，由此推定建廟年份。



康熙戊戌年鑄造的古鐘



手執斧頭的車公像

車公像及洪聖像

正殿主要供奉南海守護神洪聖大王，於右偏殿中才供奉車公。



南海守護神洪聖大王



鹿角龍頭

青少年總是滿懷理想，願意去落實嘗試，努力實踐人卻不多。今次故事主人翁，來自保良局甲子何玉清中學，驟眼看來，他們是本地學子的最大公因數典型，但他們有一點不同，就是為了理想犧牲玩的時間，寫下單車夢計劃書。正因如此，打動了一位老師，後來幾經波折，出現全港首隊場地單車校隊。

單車校隊場地出發
師助自助者

井東 Sir：「當初無論過佢咁會咁認真對待，我真的感動了。」

破風立新

老師俾油學生追牛下



2015 年 1 月，保良局甲子何玉清中學推行「成夢傳奇」計劃，邀請學生撰寫心中想完成的目標，然後提交計劃書讓給學校考慮。

三名 F.2 生寫追夢計劃書

當時有三位中二生，用了一整個農曆年假，並拉著三人中一位當行政的母親，共同編寫了一份「場地單車夢想計劃書」。

該校負責學生發展部的東濟良老師（東 Sir）接過計劃書，認真細看裡面的一字一句演繹後心裡想：「無論過佢咁會咁認真對待，我真的感動了。」

計劃書預算要港幣 18 萬元經費，東 Sir 直言對

校方來說是難以負擔的費用，計劃也如他所想未能通過學校的預算批核，單車隊計劃暫時擱置。

老師自掏 2,000 蚊買二手車

東 Sir 爲了不讓學生失望，當時自掏腰包，用 2,000 元買下一部二手公路單車，先讓單車隊成立。

然後，提議學生用可行方法籌務經費。「我同學生參加外邊一啲夢想比賽，希望贏得獎金作經費。」

之後，有點峰迴路轉。雖然學生渾身熱血，可惜比賽一一落空，看來學生的單車夢如氣泡，原是慢慢向上升，突然破掉快速消散。幸而最後關頭，校長收到信函，單車隊獲撥款資助。

可以這樣說，一部二手單車，爲「甲子 Legend」單車隊揭開序幕。而之所以有二手單車出現，就是東 Sir 給學生充滿熱誠的計劃書打動。

追夢路上燃燒熱血揮灑汗水

一無所知的世界，路途中總會有驚喜，夢想與希望是棲息在靈魂中一種會飛翔的力量。

「甲子」單車隊的追夢路上，充滿未知之數，每跨越一個關卡，也是有很大的價值。

單車隊初次參與單車比賽，學員坦言當時的經歷非常慘痛，整隊被人超前一圈，結果無法完成整場賽事，更有成員被觀賽人士指罵「垃圾」。

熱血少年
公路上騎
士 Pose。

束 Sir：「宗長平時見子女眼火爆，但睇佢哋比賽，冇想過可以咁專注，當刻覺得好自豪。」



與偶像李慧詩合照。

單車界具有一定資歷和資金的隊伍，比賽時的準備基地最起碼有個帳篷，「甲子」單車隊卻拿著兩個紅白藍膠袋；別人有專用私家車載單車，他們只能 call GoGoVan；「人哋覺得奇怪，望住我哋。」

束 Sir 說，想想再道：「好彩我哋仲有隊衣。」然後，不斷的挑戰中，每個人不斷成長。

發展至今，單車隊已有 20 多名成員，早前更與「牛下女車神」、奧運銅牌得主李慧詩，一起拍攝了一齣推廣單車安全的微電影，能夠和偶像一起踏單車，為成員帶來莫大鼓舞，更期待於未來，能與偶像於世界舞台上一同好好發揮。

眼時化零為整 還原七部健身車

束 Sir 提及單車隊最初訓練體能。他說，要成立一支場地運動隊伍，健身單車作日常訓練器材不可或缺。

當初，他為此四處找門路，最終一間健身中心平價出讓舊式健身單車。一接到消息，他立即

衝上門，怎料他踏進倉庫，地上只剩一大堆已拆開的零件，但物主要求即日搬走。

他回憶道：「我搵唔切人幫手，唯有硬住頭皮，將零件砌返做完整 7 部單車，再電召貨車運回學校。」

只要堅持，理想可以達到。

束 Sir：「執二手零件砌 7 部單車！」



千里之行，始於足下。今日攞獎，源於當初認真寫計劃書，然後努力實踐。



單車少年在落場訓練前聽指示。



訓練也不怠慢。



單車少年有話說

短暫失憶唔失鬥志

當社會不斷以「唔捱得」標籤一眾「00 後」孩子，「甲子」單車隊當中的熱血少年，卻為單車而搏盡無悔！

隊員古栢軒曾在訓練期間擦傷半邊身，甚至出現短暫失憶，需要休養一個月才得以康復，但仍無阻他堅持至今，立志成為港隊成員。



古栢軒（中）立志加入港隊。古與謝朗峰（左一）、李晉晞（左二）、鄭子石（右二）、蕭曉俊（右一），是甲子隊中首五位考獲單車館賽道使用證的隊員。

落山訓練「超級恐怖」

中四的王沛儀隊員憶述一次驚心動魄的冬天訓練。

當時，她才剛學識踩 Road Bike，便膽粗粗跟大隊踩山路到靈實醫院，教練選擇了一條在小叢林的捷徑山路回程，「大隊落山快得，一陣已經唔見人影，得番我同另一個同學包尾落山，沿路無街燈又多樹陰，淨係靠兩盞微弱車頭燈引路，極似拍鬼片，超級恐怖。」



王沛儀憶述冬天踩山路。

喜歡隊際齊上齊落

14 歲的李靈加入隊伍前，對單車一竅不通，甚至曾非常恐懼體育堂的單車課，因而一度走堂，後來獲束 sir 贈送單車衣，鼓勵她「一定得」，才下定決心學好單車。

李靈認為隊際單車比賽具挑戰性：「大家輪流擔當『破風手』減低風阻，以免消耗隊友的體力，而且大家速度和節奏必需練得完全一樣，齊上齊落齊快齊慢，真係超型！」



李靈喜歡團體合作。

今夏兩大潮物

近期港人勁愛的波鞋潮牌—New Balance，自年初起推出不少復古鞋款 990，992，996，997，998，327 及 574 等等，由於復刻元素具個性，令 NB 粉絲熱烈追捧，掀起搶鞋潮。

復古波鞋 動漫Tee



NB入門經典系列 ——「平靚正」



NB 迷不得不知的 574 經典系列，屬百搭易襯鞋款，鞋面以麂皮及網布為主，加上耐磨橡膠外底，定價為 400 至 700 元。

當中值得收藏為 574 essential 系列的灰色鞋款，而男裝 574 essential 鞋款比普通 574 的皮革物料更舒適。

而女裝推薦的 574 款式，是今年年頭才推出。粉系花朵色為主，並有奶茶色點綴，難道不是女仔的至愛嗎？



Crossover 992 款 上月推出即炒至 8,300！

加拿大品牌 JJJJound 聯乘 New Balance 在 7 月底推出了 992 聯乘鞋款。該人氣系列為 992 帶來深綠及淺棕兩款配色。

設計將沿用上回 990v3 鞋款元素，鞋身則以麂皮，網眼和皮革製成。該款平衡感十足的運動鞋，採用奶油色鞋帶和舒適的中底。

深綠色一款，以森林綠色絨面革包圍鞋面，頂部與深色海軍風形成鮮明對比，豐富層次感；而棕色版本採用淺棕色的包圍，再加上深藍色，復古質感細節滿載。



美國 New Balance 官方網站，在 7 月底以美金 \$260（港幣約 \$2,028）發售 JJJJound x New Balance 992 鞋款。

該鞋款在數小時內售罄，並掀起搶鞋潮。而 StockX 潮牌買賣網，隨即炒至約港幣 \$8,300 一對，太誇張了！

《鬼滅之刃》 UNIQLO 登場



UNIQLO 於 8 月 7 號推出全新 UT 系列《鬼滅之刃》（MANGA UT Demon Slayer Collection）。

第一回漫畫版，推出 8 款 UT，當中有著名場景、漫畫中的插圖和人物角色。主角竈門炭治郎，反派人物鬼舞辻無慘及我妻善逸等，齊齊走入 UT 當中。

每件 UT 的設計非常細緻，展現主角的招牌「日之呼吸，火之神神樂」，還有反派角色鬼舞辻無慘的神態動作。動漫粉絲切勿錯過！

