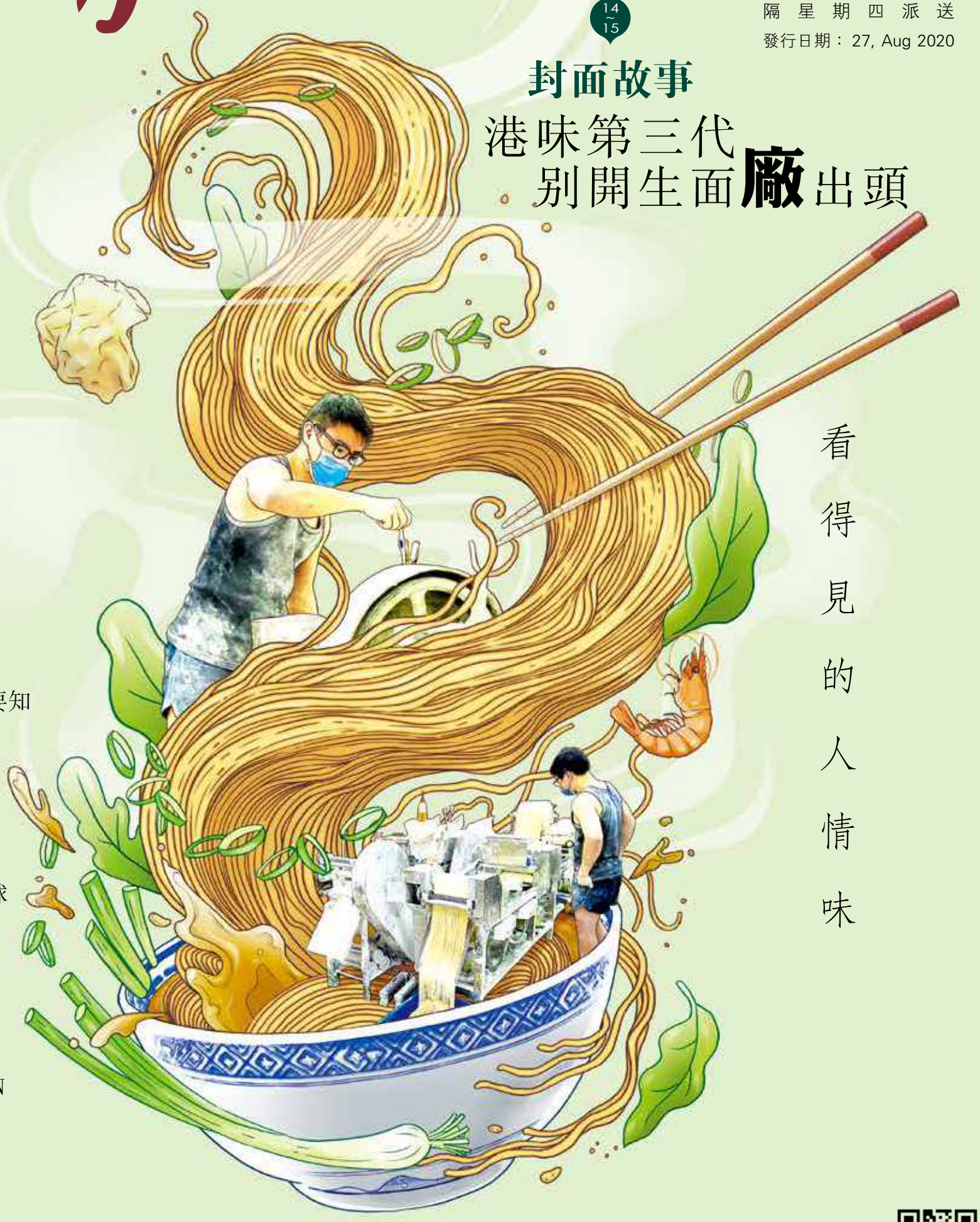
我家 HoMemory

issue 35
新界西地區報
隔星期四派送
發行日期：27, Aug 2020



14~15
封面故事
港味第三代
別開生面廠出頭

看得見的人情味

我家・焦點
02~03 屯門童黨橫行
涉勒索圍毆少年

醬・家
04 調味料易受潮
保存 5 大伏位你要知

無綠不歡
07 嗌外賣學「走塑」
疫情下都可救地球

Homework
08 DIY 虛擬動物園
3 種方法玩得 FUN

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

Text、Photo：木 兆 Design：Lok

屯門童黨問題橫行未遏，上月尾屯門兆康再有一名少年，被八名童黨勒索不果後遭連番圍毆，有人將過程拍片放上網羞辱。連同今次案件，今年已發生至少七宗青少年嚴重欺凌案件，當中三宗涉屯門童黨犯案，令人關注停課期間，有年輕人因為社會事件的暴力犯罪，而有樣學樣。

正視暴力問題
童黨橫行屯門 勒索飯錢

屯門 13 歲少年被八名童黨勒索不果後連番圍毆。（網上影片截圖）

受害人被人用腳踢頭數分鐘，只能一度抱頭自保。

涉事童黨八人部分與受害人就讀同一中學。

事發於 7 月 27 日凌晨兩時許，屯門兆康苑一名 13 歲少年，行經通宵營業的快餐店對出時，疑拒絕被較早前在區內認識的童黨勒索 700 元「請食飯」費用，而被八名少年圍毆近兩分鐘。

拍片迫 13 歲仔「比武」狂踢 23 腳九下對準頭

從事發時被童黨拍下並被放上網的「罪證」影片所見，身穿白衣的 13 歲少年，被强迫與童黨中人「比武」，惟多次遭圍毆摔倒在地，更慘遭人用腳施襲至少 23 次，當中九次更被人瞄準頭部腳踢數分鐘，少年倒地只能一度抱頭自保。

少年捱打後，本來已逃離童黨魔掌，並走到梓田村附近一個涼亭稍作休息。惟涉案八人再次追上，繼續施襲。

事發後，受害人在家人陪同下報案。警方其後在七月尾及八月中，以涉嫌襲擊致造成實際身體傷害罪，拘捕涉案八名 13 至 15 歲均報稱爲學生的男童，其後獲准保釋候查。

反黑組跟進拘捕八人 警：年輕人守法意識下降

警方表示非常關注案件，並將案件轉交反黑組調查。屯門警區反三合會行動組第二隊主管羅芷盈督察相信，該次襲擊涉及金錢糾紛所引起。

羅透露，被捕八人當中，有數人與受害人就讀同一間學校，會調查被捕八人有否黑社會背景。施襲者因在疫情期間停課，在屋邨附近的籃球場打籃球認識受害人，是次爲受害人首次被涉案男子欺凌。

她續指，屯門警區一直密切關注童黨問題，並指疫情加上停學，導致部分青年晚上會在街上聚集及流連，令童黨聚集問題發生，亦有年輕人的守法意識下降，輕易以暴力解決問題。警方重申，對於青年罪行採取零容忍態度。

事實上，今年本港已發生至少七宗轟動全港的同類童黨欺凌事件，當中大部分均有冷血同黨無視受害人被虐而慘遭拍片，當中三宗發生在屯門。

曾有 15 歲女被狂打四分鐘 13 歲童被 10 少年圍毆劫財

除上述一宗外，二月時於屯門安定邨商場天台，一名綽號「牛丸」17 歲少女，與 15 歲同黨涉狂毆另一名 15 歲少女近四分鐘，同黨更在旁拍片放到網上，警方其後拘捕兩人。

同月，安定邨又再發生另一宗童黨欺凌案，一名 13 歲男童涉被 10 名童黨押到同一地點，搶去財物及圍毆。

因應區內童黨問題嚴重，警方曾於三月在屯門展開一項名爲「踏影行動」的打擊青少年罪行計劃，以情報主導，打擊青少年的犯罪活動，特別針對青少年街黨的犯罪行爲。

行動中除拘捕及檢控外，亦有爲被捕青少年展開支援服務，於犯案後爲青少年提供轉介、支援等，加强他們的守法意識，冀令他們盡快返回正軌。

賴嘉汶：冀增停課期外展資源

賴嘉汶希望有關部門在停課期間可增撥外展資源。

根據教育局的數據顯示，去年校園欺凌個案達 226 宗，屬過去五年最多。

因社會事件不斷發生暴力事件，青少年的思想及行爲受到社會環境影響，思想亦有可能會變得暴戾，將武力合理化，守法意識變得薄弱，情況令人憂慮。

屯門區議員賴嘉汶十分關注屯門區內童黨問題。她認爲疫情下中小學停課，加上學童又未能遠行，有更多時間及機會在街上流連，因而增加在邨內聯群結黨的機會。

促教師主動疏導學生情緒

她希望政府可在停課期間增撥外展社工的撥款及支援，重點幫助屯門區內的不同屋邨，令社工可增加人手於區內不同巡察，幫助有需要的青少年。

停課期間雖然不用回到學校，但亦希望學校老師可跟學生多作聯繫。一旦家人發現家中子女有所異樣，要適時主動關心，疏導他們情緒，避免他們因心靈空虛，而誤交損友。

刻不容緩

圍毆少年

今年多區有欺凌事件

七月 北角
閔橋中學少女跪地被凌辱

六月 深水埗
德貞女子中學女學生被童黨用沙蓋襲擊

六月 上水
祥龍圍邨一名少女被一對情侶掌摑。

四月 油塘
12 歲女童被 10 名童黨輪流掌摑。

二月 屯門
安定邨男童被搶財物圍毆。

二月 屯門
綽號「牛丸」少女糾黨欺凌一名少女。

青少年欺凌現多區 部分施襲者穿校服

除屯門外，油塘、深水埗、上水及北角亦先後發生青少年欺凌案件，當中部分施襲者更身穿校服。

在六月，深水埗德貞女子中學一名 13 歲身穿校服女生，被至少六名年齡相約的同校女生，連續兩日在海麗商場，涉以滅火沙桶蓋打頭及遭多人接連掌摑 28 次。同月，上水祥龍圍一名女生亦被一對情侶邨內掌摑。

而繼德貞事件後，七月再發生女學生被連環欺凌，片段其後更在網上流出，一名中學女生先後最少在三次不同場合，被多名少女以「私刑」教訓，粗口辱罵，甚至連環掌摑，又以唇膏畫花面羞辱。

涉事北角閩僑中學在官網刊登聲明，指校方得悉事件後已立即查究及跟進。

另外，今年四月一名僅 12 歲的女童，在油塘油麗商場外，被 10 名童黨包圍輪流掌摑，警方事後拘捕三名 15 歲女童，涉嫌「襲擊致身體實際傷害」；而被打的 12 歲女童，則拒絕送院治理。

Text、Photo：嘉　仁　Design：Alwin

香港氣候潮濕，不少人都經歷過調味料擺太耐就變質的煩惱，到底哪些要放入雪櫃，哪些放在室溫便足夠，容易令人混淆。消委會早前便指出五個常見錯誤，並教大家正確的保存調味料分類辦法，讓大家食得安心，並且避免浪費。

調味料易受潮 保存5大中伏位

伏位 1

調味料可以放爐灶旁

煮食時高溫會令調味料的油分加速氧化，容易滋生細菌，而蒸氣更會令調料受潮，容易發霉釋出霉菌毒素，有可能危害健康。

伏位 2

過了期可以食用

經開封後的調味料，會加快細菌、霉菌滋生，須盡快食用，到期日不可作準，如已到期更加不應食用。至於未開封的調味料，標示「此日期前最佳（best before）」，即使過了期，短期內仍可食用。

伏位 3

所有調味料都要冷藏

部分調味料需要冷藏，但乾燥香料、食油等調味料放入雪櫃，反而容易受潮滋生細菌，需放在密封的器皿內，保存於陰涼處。

調味料存放三大分類

要冷藏

香料混合調味料及調味醬：辣椒醬、辣椒油、XO 醬、沙茶醬、芥末醬等

有蛋類、牛奶或蔬果成分的調味品：蛋黃醬、意粉醬、沙律醬、花生醬或其他果醬等

豆豉及其他發酵製品：豆豉、麵豉醬、蝦醬、魚露等

其他醬汁：蠔油、燒汁、調味糖漿等

毋需冷藏

粉狀調味料：鹽、糖、雞粉、生粉等

乾燥香辛料：脱水、磨碎或完整的香料、五香粉、胡椒粉等　豉油、食油

未必需要冷藏

酒、醋和茄汁：米酒、清酒、紹興酒、酒醋、米醋、白醋、蘋果醋、茄汁酒精和醋等

伏位 4

調味料發霉，可以撇去發霉部分繼續食用

如果調味料發霉，應立即將整瓶丟棄，因部分霉菌的菌絲未必能用肉眼可見，有機會已深入調味料內層，如不慎誤食可致腸胃不適、甚至嚴重感染、致癌等後果。

伏位 5

一次過買大包裝調味料較抵

一般家庭調味料使用量不大，小包裝才能在開封後盡快用完，避免氧化、受潮，如沒有小包裝，則可分進小瓶來使用及保存。

此外，消委會亦提醒，從瓶子取出調味品時，應使用清潔乾爽的筷子或小匙等餐具，以免調味品加速變質，如果餐具沾有其他食物碎屑或其他醬料，也要清潔好再提取調味料。

不少調味料容易殘留在瓶蓋或包裝上，可用乾紙巾徹底清潔外包裝及瓶蓋位置，以免它們跟接觸到空氣而變壞。

誤信治肺炎謠言 800人飲甲醇毒死

新型冠狀病毒肺炎疫情反覆，坊間衆多消息流傳，隨時滲雜錯誤資訊！

《美國熱帶醫學雜誌》最新一項研究指，疫情期間，全球共 87 個國家地區，流傳多達 2,300 個涉新冠肺炎的錯誤資訊，例如人們誤信飲用高濃度酒精或甲醇可殺病毒的謠言，導致至少 800 人中毒死亡，並有 60 人失明。

研究由澳洲、日本及泰國等專家組成的團隊負責，審視了去年 12 月至今年四月期間，多地的社交媒體及網上媒體的內容，當中識別出 2,311 個新型肺炎相關的謠言、陰謀論和抹黑等報告，近八成是假消息。

大部份謠言來自印度、美國、中國、西班牙、印尼及巴西，常見謠言包括雞蛋受到了新冠病毒感染、喝甲醇、漂白水能殺病毒，服用維他命 C 和大蒜能預防或治癒肺炎等。

團隊强調，謠言會導致「潛在嚴重併發症」，有可能危及個人和社區，因此國際機構、政府和社交媒體均有責任處理不實訊息。

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。

暢通單靠一「蕉」？ 小心越食越差

一位 72 歲伯伯，大半年服前列腺藥後，常胃脹便秘，近四天始排便一次，須用通便藥或香蕉助便，但情況越來越差。

首次就診，我發現他面色㿠白，神倦乏力，斷定「氣虛狀態」。我建議先停通便藥，以中藥及經絡反射治療，四天後覆診。第二次覆診，面色開始改善。

第三次覆診，他已能隔日一次自行通便。第四次覆診，他一見面就講：「很久沒試過如此通暢，成個人鬆晒！」

「氣」是動能所在，人年長「氣」衰減，臟腑運作不如往昔，故現便秘等問題。通便藥或纖維僅潤滑腸道蠕動，無助能量提升。

要提升腸道消化吸收之動力，就要靠益生菌（即中醫常言「益氣補血」），而發酵食物就有好多益生菌，如日本麵豉、泡菜、酸菜、乳酪及芝士等。

另外，吸收益生元（prebiotic）亦重要，在蔬菜、紅米及番薯中可以找到。很多健脾補氣中藥就有大量益生元喇！

Text：雨晨 Photo：受訪者提供 Design：Ashley 27, Aug 2020

責任有「家」冇減 添丁又發圍

你嘅太公全名係？
你嘅名係點樣生成？
父母有無傾過死後葬禮想點完成？
以上種種問題，似近又遠，關乎親密的家庭關係，卻難以啟齒。
首個華人族譜 APP 推出，成爲家庭百子櫃與心聲神器！

「WeMember 一家人」網上平台介面率先睇！

網上平台推動重視家庭生活文化。

Shirley 表示，華人家庭往往報喜不報憂，甚至將心聲埋藏心底。

强忍待產陣痛 床上打計劃書

三年抱兩，職場媽媽感謝丈夫支持。

藉聲音、文字與圖片等檔案，建立記憶保險庫。

Shirley 身爲三年抱兩的新手媽媽，同時是事業型女性，她憶述每一次入院準備產子的過程，都充滿挑戰與荆棘。

「我生頭一胎，正替客户處理重要的家族項目，當我在床上待產，陣痛不斷，但仍對著電腦不停打計劃書，到生第二胎，同樣情況再發生，那時没有充電插頭，我就靠手機工作，直至入產房。」

華人傳統族譜裡，只有男性的記錄出現，已爲人母的 Shirley 深信組織家庭，得靠每一位成員的用心付出，才能築起快樂的安樂窩。「兼顧個人、家庭、事業，是一堂很大的人生課。幸運我的丈夫萬二分支持，讓我勇敢投入充滿使命的工作。」

女CEO傳承平台 不落族套樂天倫

Shirley 在傳承學院任職五年，負責家族及企業文化項目策劃和策展，某日忽發奇想，向恩師李志誠博士提議，建造一個網上家族樹，紀錄家族成員的故事，流傳後世。

「WeMember 一家人」將面世
點滴積累留住集體記憶

足足籌備超過兩年，獲大家樂集團前主席陳裕光的支持下，本年度第四季全球首個華人家族網路平台「WeMember一家人」即將面世，透過創建家庭成員的生命檔案，透過聲音、文字與圖片等檔案，留住家族記憶、生平事蹟及生活點滴，成爲家族集體記憶保險庫。

因陳裕光（右）及李志誠（左）的支持，Shirley 當初的奇想得以成眞。

爭產、分家等新聞時有耳聞，五年來處理多宗家庭傳承個案的 Shirley 感慨，不少家族未有趁關係好時處理傳承問題，一旦離世，遺留的財富便由祝福變炸彈。

而這些經歷並非富有人家專屬，Shirley 就親身經歷幾位近親的離世，「我讀大學時，湊大我的外公突然離世，但没有交帶任何身後事，我媽媽在悲傷中獨自承受喪禮事宜，很無助……」她曾參與丈夫家人的葬禮，見證其中一位親人被排擠於外，不能參與處理母親的身後事。

疫情衝擊 社會不穩定
分享感受有助釋誤解

Shirley 嘆息在社會運動以及全球疫情衝擊下，生命的延續更形脆弱，家庭關係更形重要，認爲人們應重新思考如何鞏固家庭，因此她用心建立 WeMember 提供平台，讓家庭疏離脈絡和向家人表達心聲。

「許多時候，華人家庭往往報喜不報憂，甚至將心聲埋藏心底。」Shirley 認爲分享喜怒哀樂，是化解代溝與誤解的重要環節，及後累積串連成一條名爲「回憶」的線。當有一天我們回頭看，這些回憶都能轉化爲幸福，這就是愛。

#「唔好留番拜山先講。」

身爲 WeMember 的 CEO，Shirley 强調自己推動的不僅僅是一個平台，而是一個家庭文化。她在網上推動最簡單的維繫家庭方法，就是每週一次「WeMember Sunday」，建立網上會員群，分享家庭活動片段，盼帶領社會營造家庭天倫樂。

棒棒食品 設計比賽

有機會獲2000元之現金及禮券

作品提交電話：96127470

設烘焙食品組/水果及點心組

截止收件日：10月5日

比賽詳程請掃QR code

比賽主辦之烘培工房：
Francesca & Giovanni

案例多不勝數!!

感受100%英文大躍升!!

免費英文補習試堂
DSE/IELTS專補

- 掌握DSE英文5** 的秘訣
- 電視/雜誌傳媒追訪對象
- 名校生御用補習導師

星級導師：
Spencer Lam

Spencer Lam English Team

hkdse.english.star

6487 8490

Contact us now!

KING'S COLLEGE 英皇書院

中五黃同學

英文狂升40分!
「大考READING卷滿分! 補了SPENCER 3個月後，我比平時做快了15分鐘，解決了唔夠時間的問題。SPENCER SIR 超實用的MOCK PAPER及考試技巧非常實用！」

HEEP YUNN SCHOOL 協恩中學

中五潘同學

全級英文第二
「考試技巧實而不華，真正教到我如何做READING PAPER，題型分類仔細及有系統，生動有趣的口訣減少自己答錯機會，溫書時提高50%效率！」

BELILIOS PUBLIC SCHOOL
庇理羅士女子中學

中四溫同學

全級英文第一
「學校老師都覺得進步好快及好神奇!完全沒想過考第一，本身英文在學校中游，今年全年補SPENCER SIR後，跟足他教的作文5**高分框架及獨家句式，作文升左30%分數!」

Text：知 知　Design：Niki

27, Aug 2020

要先學 疫後生活指南 SAY NO

日日買外賣都可以保護地球！

自新冠疫情爆發後，政府推出對食店設堂食限制等防疫措施，不少市民因此多買外賣來用膳。但最近有調查發現，疫情下令外賣訂單大增，港人即棄塑膠餐具容器使用量急增近 1 成。需知道塑膠物料數個世紀都難以分解，小市民想過一個無塑生活，不妨參考以下妙計！

同外賣膠袋 SAY NO ！

自備環保袋替代外賣膠袋！自從本港實施膠袋徵費以後，相信不少人擁有不只一個環保袋，然而往往忘記跟身。大家不妨將環保袋放在家中當眼位置，或者放入經常使用的背包或手袋內。倘若依然忘記攜帶，購物後可動動腦筋，想想周遭有否其他方法代替膠袋，甚至徒手拿著外賣飯盒或飲品回辦公室或回家。

記得環保袋跟身呢

同即棄膠杯 + 紙杯 SAY NO ！

買餐送飲品，無論是奶茶、咖啡或檸茶，都會消耗大量即棄膠蓋、膠杯或紙杯。或者，有人覺得即棄紙杯會較爲環保，但實情並非如此。原來紙杯內會塗上一層薄薄的聚乙烯塑膠（塑膠），以盛裝高溫液體，這層塑料難以與紙杯分離，也令回收工作變得更爲困難。即使成功回收，也需要專門的設備去除這層塑料。不難想像，這類外賣杯如何嚴重污染我們的生活環境。現時，有一些響應環保的快餐店或餐廳，都會提供折扣給自攜水杯或保溫杯的客人。我們購買外賣飲品時，不妨自攜水杯，愛護環境之餘，又可以慳錢，一舉兩得！

自己拎水杯又得啫

小貼示

不銹鋼或玻璃物料的水杯或水壺，易於清洗，也可以盛裝酸性、高溫的飲品，不會產生毒素。

同外賣飯盒 SAY NO ！

以往買外賣早餐、午餐還是晚餐，食店都會用上即棄塑膠飲盒來裝食物。不過，近年有不少食店或快餐店，都樂意接受客人自攜餐盒或保溫飯壺。當然，有部分食店礙於製作流程，或衛生責任問題而未能接受自攜餐盒，不過大家如要過一個減塑生活，不妨趁在這個疫情下，試試大膽的問，改變一下自己生活上的小細節，爲減塑出一分力！

拎餐盒飯壺去裝吧

同即棄餐具 SAY NO ！

疫情下，有本地外賣速遞平台表示，跟去年第 4 季相比，今年首季訂單增長兩倍。但是，有調查就發現，有 53% 人在本地外賣速遞平台下單時已表明不需要塑膠餐具，卻在外賣食品送到時附有。在辦公室自備餐具之餘，還要不厭其煩跟食店講聲「唔駛畀食具啦，唔該！」。

自備餐具自己用

同膠飲管 SAY NO ！

飲管方面，疫情之下爲了衛生安全，不用飲管似乎不太可能，不過近來大家開始廣泛使用不銹鋼或玻璃製造的環保飲管，不用即棄塑膠飲管，要過上減塑生活，還是看大家的決心有多大！

買支環保飲管傍身

小貼示

飲用酵素、醋時，要注意不銹鋼飲管的耐酸性，不宜使用耐酸性太低的不銹鋼飲管來飲用酸性高的飲料。如飲用蜂蜜（屬酸性）時，宜用玻璃飲管。

27, Aug 2020 Text：家姐 Photo：Alary.C Design：Alwin

以下三種方法，
輕鬆在家 DIY 虛擬動物園！

在家DIY虛擬動物園 三個至FUN方法隨你揀！

新世代家長不時帶小朋友到戶外進行親子活動，令小朋友可以擺脫電子遊戲，打造「放電」空間。不論在香港或是外遊，與孩子去動物園都是受歡迎的節目之一，讓小朋友近距離觀察動物，了解不同物種與生態，更加是大自然課堂！可惜受疫情影響，無辦法到海外遊玩，就連本地動物園都被迫關閉。隨著科技日新月異，安在家中，都一樣可以製造虛擬動物園！

1. # 動物園直播 Live

世界各地多個動物園暫停開放，改爲網上直播，我們可以利用手機、平板電腦或電腦到以下網址，就可以同小朋友遠距離觀察動物百態，同時爲家長和子女提供了很好的大自然課素材。溫馨提示一下各位家長，要注意兩地時差喔！

日本鹿兒島市平川動物公園

英國愛丁堡動物園

澳洲維多利亞動物園

2. # Google 動物 AR

家長都喜歡小朋友與各種動物拍照打卡留念，雖然在現實中難見到真動物，但我們可利用 google 的搜尋功能，將動物以 AR 技術展示出來，可以讓小朋友與虛擬的動物一同拍照。

步驟：使用支援 ARCore 功能的智能手機，在 google 的頁面搜尋動物名稱，例如「cat」、「rabbit」、「panda」等等，搜尋結果後，按下「以 3D 模式查看」，就可以把所選的動物放置在家中。

3. # 自製動物 AR APP

日本亦有一款人氣大熱的手機 APP，可以令書本上的平面動物或公仔在手機畫面動起來。除了可以立體的動起來，也可以輕觸屏幕，就有蘋果、香蕉等食物出現，讓公仔自動進食，相當可愛。雖然現在只支援 IOS 版本，不過大家都可以動手自行製作，創造立體虛擬動物園。

用具：冰條棍 / 瓦通紙 / 手繪動物圖片

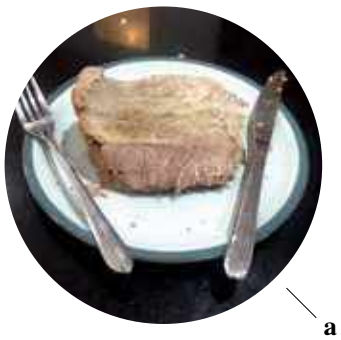
方法：先將冰條棍貼在瓦通紙上，再將動物圖片放面貼上，然後剪出外型完成。

雖然在疫情底下，很多户外活動都被迫暫停，但現在藉著不同的科技發展，加上一些手工藝製作，也可以緩和一下被困家中的氣氛。當然，大家也希望抗疫成功，盡快與小朋友親親大自然吧！

Text：雨　晨　Design：Megan

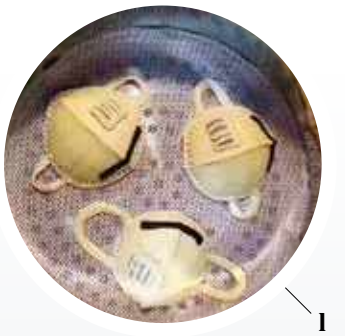
27, Aug 2020

正所謂「創作力量同幻想會嚇你一跳」，每個人身邊總會有個「地獄廚神」！疫情嚴峻，唔少「無飯家庭」選擇在家煮飯仔，但他們又總是發揮無限創意，將幾樣估你唔到的食材大雜燴，最後煮出極品暗黑料理！


a

f

i


l

b

c

g

j

m

d

h

k

n

e

o

a 網民分享自家製貴價牛扒，被嘲笑係「慢煮瘦肉」！

b 謝安琪個工人姐姐炮製「生無可戀咖喱飯」，逼爆成隻碟，賣相相當搞笑。

c 芒果糯米飯就食得多，橙加飯你又食過未？

d 跟網上學整電飯煲焗蛋糕，點知變成「杏鮑菇」！

e 食緊芒果定糯米糍？不如都係原個芒果上碟啦，唔使花咁多功夫。

f 唔通想整章魚雞粒飯？

g 細菌小子 Crossover 獅子頭，以毒攻毒？

h DIY 麵包唔易做，唔講以為係煨番薯。

i 日本網民傑作煎熔岩魚，呀唔係，係煎三文魚至真！

j 睇真啲，呢碟唔係一般黑松露意粉，係阿媽自創茄子意粉。

k 屋企無晒糖，都唔使用阿仔嘅彩虹糖醃肉嘅！

l 呢個蒸糕包「口罩」有心思，夠體面！

m 阿仔話想食「菠蘿炒飯味」雪條，咁都整到？港媽好嘢！

n 用微波爐翻叮個心太軟，結果變成案發現場。

o 唔夠口罩？唔怕，以形補形咪得囉！

• 徵集趣聞 • 假如你也遇見奇趣在家煮意想同大家分享，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！

27, Aug 2020 Text：雨晨 Photo：受訪者提供 Design：謙

前職業球員 綠甄場圓夢

前職業足球員甄梓勤，曾因為三次的嚴重腳傷，被迫中斷球員生涯。憑著對足球的熱愛與鬥志，從小立志令天水圍擁有自己的足球會，十多年眨眼過去，甄梓勤終能圓夢。

甄梓勤：「足球一樣可以教做人！」

一生何球

交靚助攻俾學生

球場上無分你我，快樂共享！

有個好媽媽，子復何「球」？

疫情下小球員為媽媽送祝福。

「喺天水圍大，但係九龍讀書，踢完波再返屋企，已經好夜。」兒時的投入與衝勁，激勵二十年後的自己，甄梓勤 2016 年成立 Sphere 足球會，爲區內兒童提供足球訓練課，培育新生代踩入當初未「玩夠」的草地！

#「想小朋友都感受到社區的愛！」

與許多屋邨小子一樣，踢波對甄梓勤的童年而言，就是生活，就是樂趣。如今雖然角色轉換，但他有著更大的使命，那是宣揚體育教育：「足球一樣可以教做人！」在香港講求競爭比拼的社會，許多兒童運動訓練都設立嚴謹的選拔制度。

相比琢磨技術與參賽奪冠，甄梓勤更著緊學生們的待人處事態度。因此，他捨棄選拔制度，「就算有學習障礙或者發展緩慢的學生，都同一隊學習，無分你我，大家都係一 Team 人。」

「天水圍曾經被稱爲悲情城市，我好想呢度能夠擺脱呢個稱號，社區存在更多愛。」陽光爽朗男孩甄梓勤和活潑拍檔 Holly 姐姐，於是花盡心思搞活動，聯繫學生與家人，在課堂以外，製造有愛時刻。

每年 Sphere Soccer 都會在母親節期間，邀請媽媽們到球場接受孩子們的獻花，聖誕節又會舉行嘉年華會，同學生家長打成一片！

今年遇上疫情，政府實施限聚令，體育場地禁止開放，因此足球會所有訓練幾乎被迫停止。

#「學生喺街遠遠就叫我，然後我哋傾吓返學趣事。」

甄 Sir 與 Holly 姐姐心裡記掛著一班可愛孩子。今年的母親節，雖然不能如常在球場相聚，但兩位拍檔帶著一大堆玫瑰花，自駕遊天水圍，到訪學生們居住的屋邨，呼喚一衆仔仔女女落樓送花俾媽咪！

回到成長地天水圍教學，甄梓勤來回屋邨球場間，穿插人來人往的輕鐵路軌與商場，總有種社區親切感。

「成日遇見學生，我著拖鞋，學生著校服，熟悉的面孔在遠處大聲叫我，然後傾下返學趣事，每次都充滿力量。」

網上教學 踢走負能量

視像教學，熱誠不減。

疫情下未能提供面對面教學，甄 Sir 於是轉攻網上教學。

藉視像足球課帶領小孩熱身、在家球技練習以及播放營養學短片，讓孩子抗疫期間，不用被口罩遮蔽天真可愛笑臉。「我希望佢哋疫境都可以堅持運動，學會自强，踢走負能量。」

#「我當學生係一家人，社會環境轉差，但我唔會放棄家人。」

面臨教育界寒冬，甄 Sir 樂觀面對，認爲網上教學替補了球場的不足，並著手灌輸健康生活意識，對孩童成長發育同樣有益。

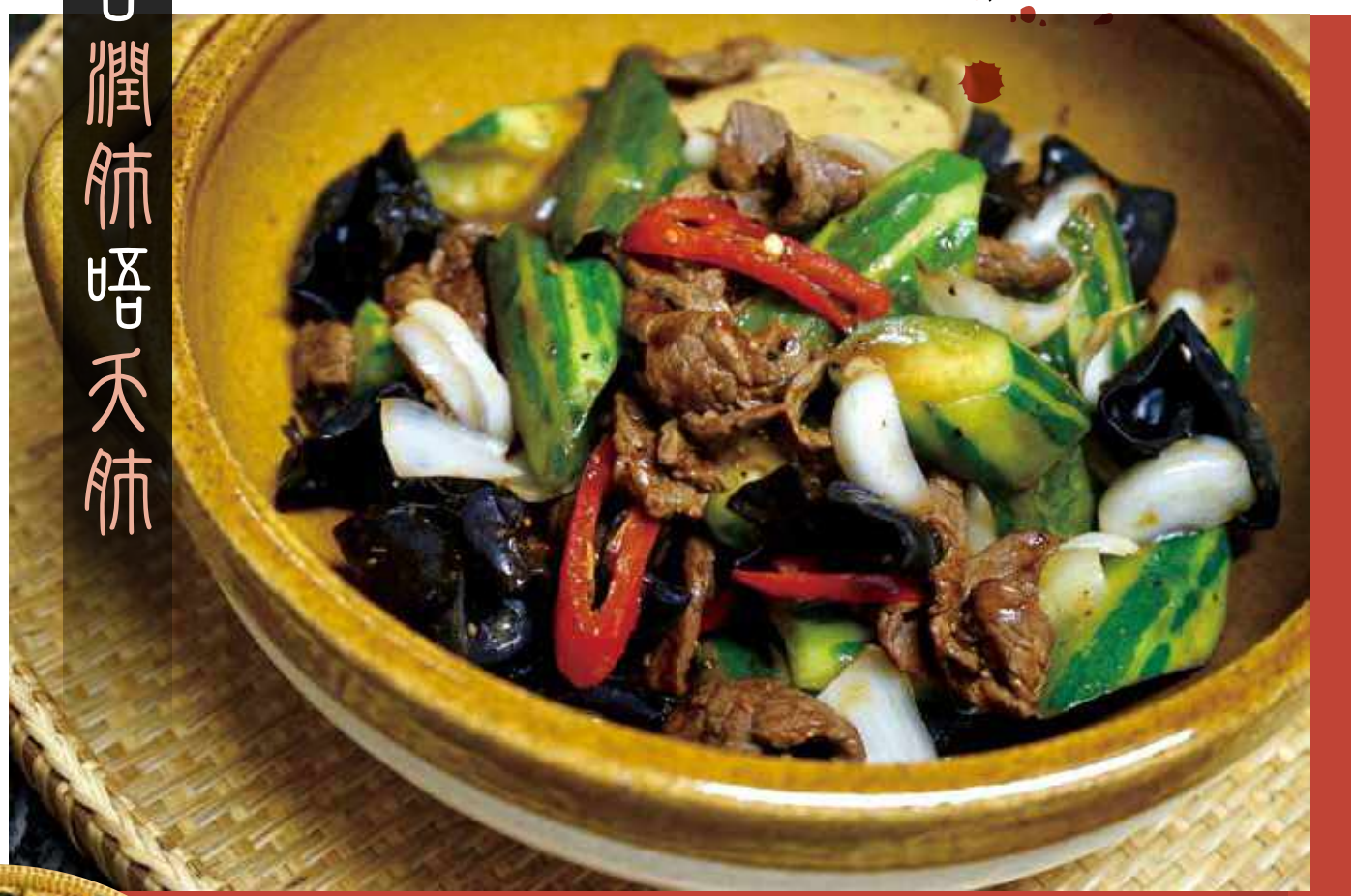
小朋友，You'll Never Walk Alone ！

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

加埋百合潤肺唔天肺

WFH 難免嗌霎多

黑椒勝瓜炒牛肉



材料：

- 牛肉 180g
- 勝瓜一條..... 360g
- 乾雲耳 10g
- 鮮百合 60g
- 大紅椒 .....1 隻
- 蒜頭 ..... 2 粒
- 薑 ..... 3 片

做法：

① 牛肉逆紋切片，先落麻油、糖撈過，再加一湯匙水拌勻，最後先至落粟粉撈勻。

② 勝瓜刨去凸起嘅皮，唔好刨得太深，否則煮嘅時候好容易爛晒。跟住滾刀切件，乾雲耳浸軟，百合洗淨，大紅椒切片，薑切片、蒜頭略拍，拌勻黑椒汁備用。

③ 中火海鑊落油，爆香薑切片、蒜頭，隨即落牛肉及紅椒片，快炒至半熟盛起。

④ 原鑊再落油，落勝瓜件及雲耳略炒，加 50ml 水冚蓋焗 1 分鐘，立即將牛肉回鑊炒勻，落黑椒汁及百合再炒 1 分鐘。落少少鹽調味，最後打個薄茨就搞掂。

醃料：

麻油 • 糖 • 粟粉各 1 茶匙 • 水 1 湯匙

黑椒汁：

海鮮醬 2 湯匙 • 生抽 1 湯匙
老抽 1 湯匙 • 黑椒碎 1 茶匙
水份 80ml

兩公婆或情侶少不免會嗌交，吵吵鬧鬧有時都會增進感情（如果可以和好如初嘅話）。不過，吵大鑊嘅時候，通常好容易「出口成文」，最唔應該講嘅都講埋，例如：「你對朋友仲好過對我……」簡直一刀插入你心，平時對佢點好都唔記得晒。

投訴愛侶人前人後兩個樣，真係好普遍。近排就有港媽喺網上發文，大呻老公 WFH 冇幫手湊細路，一放假就瞓，叫佢做家事又聽極唔明似有 SEN（特殊教育需要）。帖文一出引起大班港媽共鳴，紛紛痛斥自己老公工作萬能、家事無能，係好難溝通嘅人形物體！不過呢個人形物體有時會係你司機，有時會幫你分憂解煩，又有時會係一張「冇限額」嘅信用卡（當然現實中唔會係），所以世事真係冇完美㗎，就忍下啦！哈！

講到尾，家庭和睦最緊要。好似煮嘢咁，材料及調味最緊要夾，今次分享嘅食譜「黑椒勝瓜百合炒牛肉」，一清一濃互補不足，當中嘅鮮百合就最啱「燥底伴侶」，因爲百合具有養心安神、潤肺止咳嘅功效，特別適合養肺，話唔定可以減少好多「肺話」呢！話時話，細個食什扒飯最鍾意配黑椒汁，依家就等我哋一齊回味一下吧。

我的 HoMemory 12

奇美仔遊記

27, Aug 2020

Text · Design：奇　美

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。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Ashley

27, Aug 2020

在 75 年前的八月，香港正正式式由三年零八個月的悲慘歲月中脫離，不再需要受到生命的威脅和傷害，亦都是有過這樣的一段歲月，令到前人明白和平從來都是來之不易。在這個曾經被戰火籠罩的月份，古蹟古鄉會帶大家走訪赤柱軍人墳場，向這些曾經以血肉之軀保護香港的軍人致敬。

來之不易的和平
赤柱軍人墳場

八角形石座上的十字架碑

設於墳場的正門，正面鑲有一把銅劍，豎立於一個八角形的石座上。

#「1941:1945」紀念碑

爲英僑聖喬治·聖帕特里克·聖安德魯及聖大衛協會以悼念於 1941 至 1945 年期間爲香港捐軀的戰士所立。

曾經關閉的墳場，因一個「催淚」的原因重開。

赤柱軍人墳場位處黃麻角道一座小山丘之上，始建於 1840 年代，是香港最早期的墳場之一。19 世紀的赤柱與現時極爲不同，當時的赤柱是港島人口最多的地方，同時都是行政中心，但不少外國人都未能適應香港濕熱的氣候，死於熱症的駐港英軍及其家屬就被安葬到這個墳場。墳場曾經在 1866 年起長時間關閉，其後的數十年並沒有任何的下葬和立墓，直到 1942 年才重開，當中的原因相當催淚。

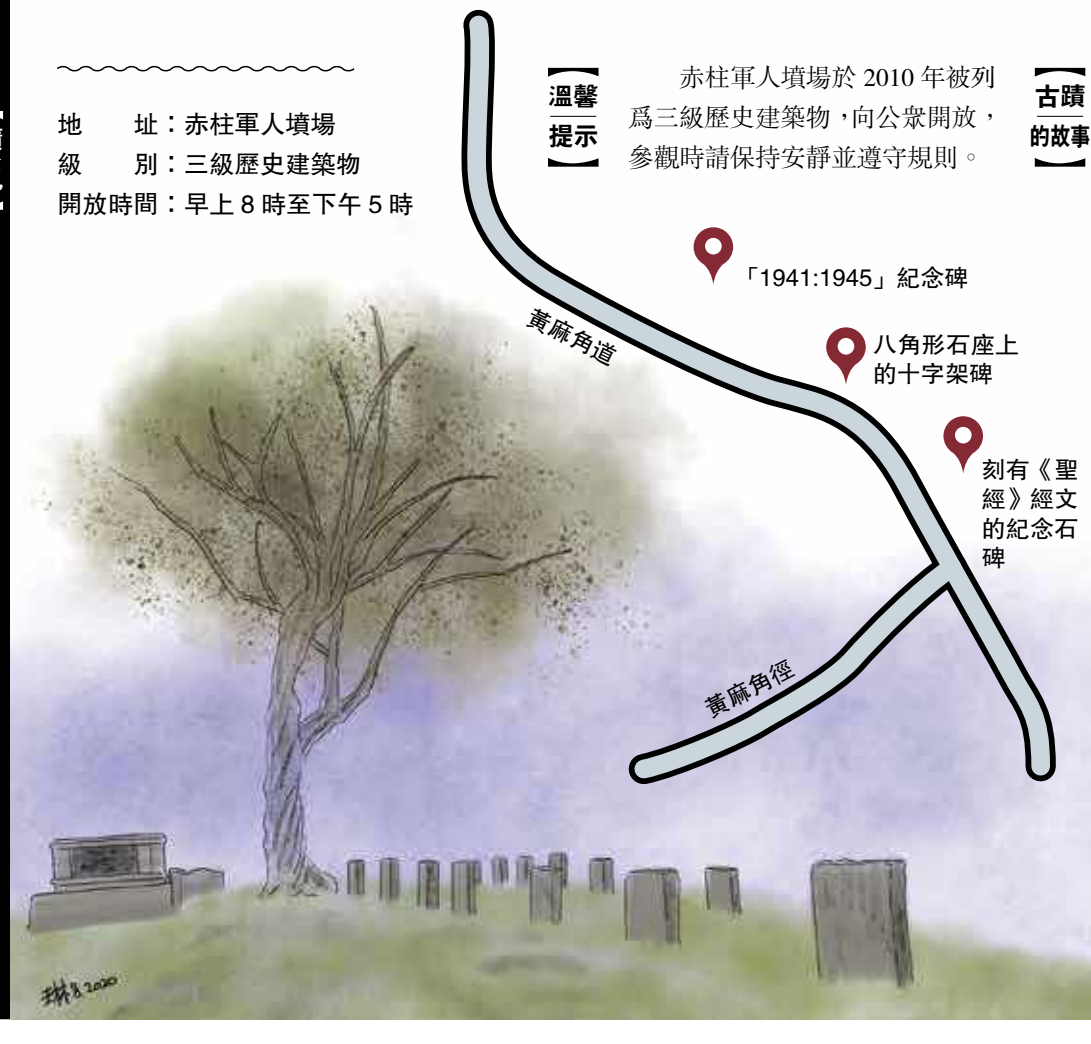
1942 年正是日軍侵佔香港的年份，日軍曾與守軍在港島一帶，特別是赤柱展開連場激戰，更在聖士提反書院進行大屠殺。由於屍體過多，當時不得不重新開放赤柱軍人墳場，安葬 691 名死難者，包括有 467 名陸軍、37 名海軍、3 名空軍、23 名商船隊隊員、39 名英軍服務團團員、100 名平民，及 22 名身分不明的死難者。

【古蹟資訊】

地　　址：赤柱軍人墳場
級　　別：三級歷史建築物
開放時間：早上 8 時至下午 5 時

【溫馨提示】

赤柱軍人墳場於 2010 年被列爲三級歷史建築物，向公衆開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。



【古蹟的故事】

聖士提反書院大屠殺

在二戰日軍侵略的過程中，港島一帶是戰事最激烈的戰場，其中在戰事的尾聲就在赤柱發生過一宗大屠殺事件。早在 1903 年成立的聖士提反書院，在戰爭發生期間就被用作軍用醫院，並且門前亦有清晰的紅十字符號，理應不會受到攻擊。然而在 1941 年 12 月 21 日，日軍爲報復英軍的激烈抵抗，就到達書院殺害傷兵、教職員以及學生，更有部分傷者被肢解，甚至更有護士被强姦殺害，畫面相當慘烈。部分喪生的教職員和學生，事後就被送到赤柱軍人墳場安葬，是次的大屠殺事件亦在戰後的遠東國際軍事法庭上被提及和指證。

刻有《聖經》經文的紀念石碑

刻有《聖經》經文的紀念石碑分成四座，銘刻了於一戰 940 名及於二戰中約 1,500 名逝去的軍人，又包括在此墳場葬下 691 名戰爭死難者的名字，其中一座刻有《聖經》經文「THEIR NAME LIVETH FOR EVERMORE」。

Text、Photo：雨　晨　Design：Aso

同一張打麵木檯，同一把風扇，陪伴鍾氏三代血汗交織做麵。「鍾華記麵廠」40 年來，面對多次挑戰，依然守住下去，除了因爲鍾氏咬緊牙關，有人接棒同屬關鍵。長江後浪融前浪，一代新人助舊人，當老字號注入新元素，舊有手藝就得以發揚光大，「鍾華記」傳至第三代亦作如是觀。

由賣麵到製麵 縱向傳承功夫

要做一碗入屋熱麵並不簡單。

港味第三代 別開生面 做出頭

#鍾偉浚：「我估爸爸知我對麵廠有情意結，所以我返黎幫手。」

走進葵涌的舊式工廈，舊式升降機門一開，只見父親鍾國鴻坐在桌子旁低頭默默寫單，然後 29 歲的第三代傳人鍾偉浚（Andy）身穿背心短褲，給麵粉搞得「灰頭土臉」地走過來迎接。

家族式經營麵廠 40 年 生產生麵雲吞水餃皮

這間超過 40 年歷史的家庭式經營生麵廠，沒有冷氣，只靠舊式風扇轉動，每日主要生產幾百斤全蛋生麵、雲吞皮和水餃皮。

造麵世家源於 50 年代時，鍾國鴻爸爸與同鄉靠在跑馬地賣雲吞麵維生，養活一家九口。鍾國鴻憶述，當時賣雲吞麵的首要條件是要識打麵。

到 70 年代，政府開始取締街邊小販，鍾國鴻爸爸改去幫人淥雲吞麵。

「機緣巧合下，有人提議我爸，既然你識打麵，不如自己開麵廠啦，就開始在後巷做無牌工場，當時經常俾人投訴，一個月要連機器搬走三次。」鍾國鴻於是決心領食物製造牌照，1979 年正式搬到葵涌現址設廠。

造麵機器提升效率 每日仍勞動 15 小時

時至今日 ，在僅僅千餘尺的工廠裡，短短幾步間，擺放著幾部不同步驟用的造麵機器，每一部機器又存在多處細節，原來單單一碗雲吞麵功夫多多，大有來頭。

提及雲吞麵，鍾國鴻慨嘆本地手藝不受重視，對快餐時代下社會口味的轉變感無奈。

然後，鍾國鴻續談及製麵機。他表示，過往一小時可以做到約 33、34 斤雲吞皮，現在以機器式操作，一小時可以做到約 150 斤。鍾國鴻坦言，產量與原始做法差天共地。

雖然有機器幫忙，但做麵依然離不開日做 15 小時體力勞動。「早幾年我覺得自己年紀大，即係樣樣都用氣用力。每包麵粉幾十磅，搬來搬去都幾係嘢。我同個仔 Andy 講，你有無興趣返嚟幫手，如果唔係，真係做到無氣無力就要收檔㗎啦。」他說。

接手延鍾家集體回憶 兩年前開始跟父學師

至於 Andy，原本在社福界任職六年，從未想過回來接手麵廠，因爲總覺得是「吃力不討好」的辛苦工作。然而始終蓋不住孝心，Andy 擔心爸爸日夜煎熬，同時不捨得爺爺捱出個開頭的心血，會到這一代畫上句號，於是兩年前開始跟爸爸學師。

「鍾華記」充滿鍾氏一家的集體回憶，曾經是 Andy 與哥哥的遊樂場，是一家人相聚的飯堂。

「我同哥哥好細個讀書已經知道，爸爸做得好辛苦，特別沙士嗰年尤其難捱，因爲我同哥哥又未出得嚟做嘢，咁變相鍾華記成爲家庭唯一嘅支柱。我估佢 (爸爸) 都估到我有少少情意結係度，所以我返嚟。」

Andy 從學習做雲吞皮開始，一步一步上手，再學做麵。初時，一時未適應持續體力勞動工作，加上休息日不定，難免感辛苦。

如今總算學有所成，說起麵來頭頭是道：「我們會由原材料開始整，由麵粉、蛋白水、鹼水，會將它混合，混合完之後我們會做一些壓擠，令到個麵身比較平滑，然後我們會再將它壓薄，用機器將它切成一條條，切割完後，我們會用人手將它細拆成一個個麵餅。」

#「我同哥哥好細個讀書已經知道，爸爸做得好辛苦。」

後生仔唔怕苦，無冷氣日做 15 個鐘。

#「要吞麵代表着香港一種傳統手藝，唔想佢變成下一個消失嘅手藝。」

子承父業，延續家族心血！

麵向未來 重新包裝研配搭

身爲本地食品的傳承者，Andy 爲老店注入年輕元素，盼更多香港人支持蛋麵手藝。「我想將香港傳統手藝，同埋一個飲食文化，帶到俾多啲人知，帶到入屋。」

於是，他找來做品牌設計的朋友幫忙，將鍾華記重新包裝，同時與食品加工場合作，嘗試新配搭，例如推出花膠撈麵、台式麻油雞湯等新口味，甚至當作冷麵吃。

疫情嚴峻，麵廠經歷最艱難的時期，飲食業大客減訂貨量，部份甚至停訂貨，因此 Andy 加緊開始網購業務，希望能「鍾華記」成爲香港人「宅」在家中的一碗熱麵。

設計配搭，試吓港式花膠麵。

為老字號注入新元素。

重新包裝，期望夾啱港人節奏。

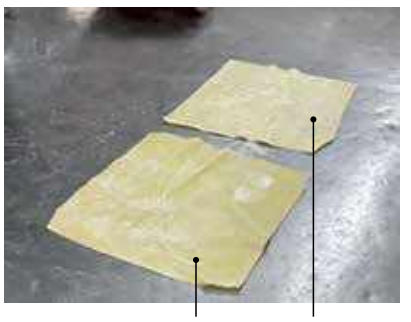
【老字號話你知】

蛋麵同月餅係親戚？

夏季期間月餅工廠開工，但他們只用蛋黃，剩下的蛋白水，就會有麵廠大量購入成為原料啦！

雲吞皮水餃皮點分？

雲吞皮比較薄，形狀較四四方方。水餃皮比較厚，中間厚兩邊薄。



雲吞皮　水餃皮

生麵食落苦苦地？

一般全蛋生麵加入鹼水製作，因此煮的過程中，可以加入過冷河步驟，減去鹼水的苦澀味。

麵廠舊物有段故 快餐新世嫌手工

談及麵廠往事，鍾國鴻介紹麵廠的陳年古物。每一件物件背後，都有著珍貴的回憶與故事。

一步一步學製麵，現在已上手。

竹昇木檯

「我同老豆就係呢張木檯『坐竹昇』，做到個屁股流晒血，呢邊損就坐右邊，右邊損坐番左邊。」

舊式風扇

「一把風扇從開業到現在，仍用硬膠插蘇。」

壓麵機

「呢部機運作足 40 年，仲用皮帶滾輪！」

講完物件，鍾國鴻將話題轉回食物。鍾慨嘆在這快餐時代，很少人懂欣賞本地生產手藝：「雲吞麵 35 蚊覺得貴，但 45 蚊多料米線就覺得好抵，其實傳統手工麵嘅功夫價值好高。」

Text：Sandy　Design：Megan

2020系列盤點

2020 年過得好快，轉眼又將到九月。多個名牌子，好似 LV、Dior、Loewe、COACH 等等，早前都推出了不少新款手袋，一如以往深受女士歡迎，眾女星亦紛紛入手。小編現為大家盤點 2020 上半年人氣名牌手袋，究竟邊一款會變成各位的戰利品？

包包 | 包吸Like
數數 | 掃咗未？

五款人氣手袋揀邊款？

CELINE Pico Belt
$15,000　圖片：CELINE

CELINE 的經典人氣手袋系列 Belt Bag 推出超迷你新尺寸 Pico，爲 Belt Bag 系列中的入門款式，尺寸最細，價格亦親民。手袋有荔枝色、淡灰褐、亞馬遜綠、黝黑色、及灰色，合共五色以供選擇。

Louis Vuitton (LV) Pont 9
$33,000　圖片：Louis Vuitton

LV 推出全新 Pont 9 系列，Pont 9 手袋以滑面牛皮製造，袋身及肩帶有經典的 LV Circle 標誌。風琴式結構令袋身更加立體，容量亦見充足，足夠女士們放入日常所需用品。手袋甫一推出就大受女星追捧，楊丞琳、Krystal、Jessica 都有入手。

Dior Bobby Bag
$26,000 起　圖片：Dior

Dior 推出 2020 秋季系列新手袋 Bobby Bag，據說手袋命名有向 Christian Dior 的愛犬致敬之意。手袋以拋光小牛皮或 Dior Oblique 提花帆布製作，正面有磁扣緞飾爲「CD」兩字的扣環，背面熱印「30 Montaigne」的標誌。秀智、李聖經、倪晨曦一眾女星都有入手，可謂是今年的大熱人氣手袋。

COACH WILLIS TOP HANDLE 18
$3,950　圖片：COACH

如果女士們去美國旅行，必會到當地的 COACH 門店買手袋，因爲 COACH 手袋在當地的價錢實在太吸引。COACH 今年初就推出了 WILLIS TOP HANDLE 18，據說靈感源自其經典手袋款式，外型復古，皮革是採用柔軟的棒球手套鞣製造，配有與原版相同的銷釘框及轉扣，手袋可以手提亦可配肩帶斜掠。

Chloé 帆布拼皮 Aby Day 兩用手袋
$18,600　圖片：Chloé

繼春夏系列推出人氣 Chloé C 後，Chloé 推出早秋系列 Aby Bag 鎖頭包。Chloé Aby Bag 前身爲 2006 年發表之 Paddington Bag，同具標誌性的鎖頭爲設計重點，但與 Paddington Bag 風格有所不同。另外，Aby 系列手袋今季也加入帆布拼皮款，鱷魚紋壓皮與帆布撞出耳目一新的層次感。