我家
HoMemory

issue
42

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期： 03, Dec 2020

看得見的人情味

14~15 **封面故事**

超鐵成鋼
跑贏自己

02~03 **我家・焦點**
青嶼幹線免買路錢
12 月 27 起唔使 pay

04 **醫・家**
多重疫症來襲
如何同步過冬？

07 **無綠不歡**
簡單 DIY 聖誕樹
慳位又環保！

09 **Tech 館**
大學知識轉移
將科研普及應用

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：南華早報出版有限公司　地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 1 座 19 樓

03, Dec 2020

Text、Photo：木　兆　Design：Lok

配合屯赤連接路 本月 27 日起實施

青嶼幹線啓用 23 年 終豁免收費。

唔駛係咁Pay

全長九公里、屯門至赤鱲角連接路將於本月 27 日通車，除令機場、東涌不再只得一路進出，以防意外即成「孤島」之虞外，來往屯門時間亦大大減至約 10 分鐘。為配合新路開通，政府將於當日同步豁免青嶼幹線收費，駕駛人士將毋須再停車及繳付進出各 15 元費用。有東涌居民及議員希望新措施能促使公共交通減價，減輕市民負擔。

陳恒鑌促請監測青嶼幹線車流變化。

入馬灣須在閘口停車

政府日前宣佈由 12 月 27 日零時零分起，將豁免青嶼幹線的收費，屆時現場將會更新交通指示，駕駛者只須直接駛過收費廣場，毋須停車及繳費。現時的收費亭亦將會於日後拆除。

惟同樣受惠於青嶼幹線免收費的馬灣，因豁免收費後進入馬灣的車輛，仍受禁區許可證的規管，故此馬灣收費廣場的更亭及閘口將予以保留，車輛進入馬灣前仍需在收費廣場閘口停車。

東涌人：「由小學畢業等到大！」

「由小學畢業等到大，終於等到免收費！」自小已搬入東涌逸東邨居住 Dan 直言，雖然機場道路收費無可厚非，卻要旁邊的東涌居民同樣只能使用收費道路，感到十分不公，來往市區的交通費無奈大增。

Dan 直言現在由東涌到尖沙咀上班港鐵單程已要 18 元，希望屆時除的士已免收青嶼幹線來回收費外，如巴士降低收費，將會轉乘巴士。

除了出市區有望降低交通成本，當屯赤連接路開通，東涌居民來往新界西北及大嶼山可節省約 20 分鐘行車時間。政府亦表示新路有助分流交通，若青嶼幹線發生意外，亦不會把機場及東涌與外界隔斷。2015 年汲水門大橋因遭到船隻碰撞後緊急封閉，令大嶼山的陸路交通癱瘓近兩小時變孤島的事件，將不會重演。

陳恒鑌促監測車流變化

「雖然 1997 年通車至今，出入青嶼

收費亭將於本月 27 日免收費後拆除。

青嶼幹線免買路錢

幹線收費維持 30 蚊未變，但東涌新市鎮人口不斷攀升，料未來更不斷增加，越嚟越多人在別無選擇，日日要承受呢筆買路錢！」

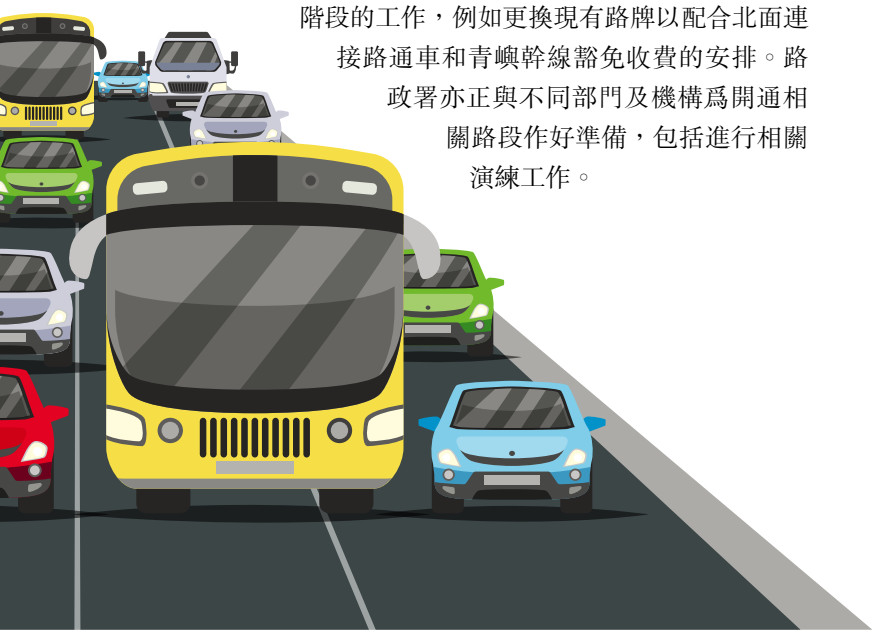
立法會交通事務委員會副主席陳恒鑌向《我家》表示，早前曾與運輸及房屋局局長陳帆會面，促請其盡早落實免收費措施，惟有關方面一直指要等待屯門至赤鱲角連接路落成後才落實，安排令人費解。

陳恒鑌直言，青嶼幹線豁免收費，居住於馬灣及愉景灣的居民乘搭的士進出市區，或市民搭的士入機場，亦能豁免每程 30 元收費，減輕市民負擔。他表示，現時青嶼幹線因機場受疫情影響，行車量較正常情況減少，相信豁免收費後亦不會影響地區交通，政府可趁此機會監測青嶼幹線免收費及屯門至赤鱲角連接路開通，兩措施實施之後的車流變化。

路政署與不同部門演練

運輸及房屋局發言人指，政府會於北面連接路通車當日起，豁免使用屯門——赤鱲角隧道及青嶼幹線的收費，以減輕市民、公共交通營辦商及運輸業，在使用相關政府隧道和管制區的開支。

發言人續指出，路政署的承建商正進行最後階段的工作，例如更換現有路牌以配合北面連接路通車和青嶼幹線豁免收費的安排。路政署亦正與不同部門及機構爲開通相關路段作好準備，包括進行相關演練工作。



連接路開通 屯門往機場巴士費減 45%

造價逾 400 億元的屯門至赤鱲角連接路，經前期工程後於 2013 年動工，建造歷時七年即將通車。據估計，通車後從屯門往返機場，行車路程預計可縮短約 22 公里，行車時間亦由現在逾 30 分鐘縮短至 10 分鐘。

新路共分爲南北兩段。北段先由屯門望后石附近、經約五公里長的海底隧道接駁至中間以港珠澳大橋香港口岸。經口岸人工島後，連接南段跨海大橋，接駁北大嶼山高速公路。通車後，除可更直接到機場，亦可沿青嶼幹線出市區，成爲屯門公路以外的替代路線。

屯門至赤鱲角連接路啓用後，將率先有六條巴士線試用，包括 A33、A33X、E33、E33P、NA33，以及新開辦的 A34 線。九巴亦稱，機場往屯門區「A 線」車費原爲 27.7 元，改道後可減價 45% 至 15 元。

屯門至赤鱲角連接路，同樣將於本月 27 日通車。

「A 線」機場巴士，改經屯赤連接路後，將減價至 15 元。

去年 8 月及 9 月，「和你塞機場」令大批旅客受困。

汲水門大橋曾封閉 機場變孤島兩句鐘

機場及東涌在屯門至赤鱲角連接路開通前，一直只有一條對外幹道，令人擔心青嶼幹線一旦出意外，會重演淪爲孤島事件。

2015 年 10 月 23 日晚上，連接馬灣和青洲仔半島的汲水門大橋遭船隻碰撞，大橋的防震裝置響起警號。汲水門大橋及青馬大橋因此全線封閉，以便工程人員進行緊急安全檢查。

期間，所有車輛無法進出大嶼山，而港鐵機場快線和東涌線的列車服務亦需暫停。往來大嶼山的陸路交通癱瘓近兩小時，機場及大嶼山頓變孤島，有近萬名旅客滯留機場快線各站。當時有市民批評運輸署在該宗事故發生時未能及時應變，信息發放亦混亂。

另外於去年 8 月及 9 月，社會事件觸發多次「和你塞機場」，數以千計示威者湧往機場，令機場對外交通不勝負荷全日陷入癱瘓，長長車龍塞爆北大嶼山公路遠至汀九橋，港鐵機場快綫及東涌綫亦再次全綫暫停服務，令機場再次淪成孤島，大批旅客因而受困鼓譟。

03, Dec 2020

Text：舒 桐 Design：Elsa

多重疫症來襲 如何同步過冬？

本港今個冬天面臨多重疫症威脅。繼早前有逾百間學校爆發上呼吸道感染，令部分學校需要停課後，新冠病毒疫情近日再次反彈，牽涉數百人的「跳舞群組」引爆第四波疫情，而社區本身亦存在不少隱形傳播鏈，再加上每年冬天皆為流感高峰期，令市民不禁加倍擔心，到底應怎樣抗疫才可安心？

近日多宗新冠肺炎確診個案都涉及「跳舞群組」，短短一周相關確診人數逾 150 人，已超過第二波、涉及 103 名患者的酒吧及樂隊群組，成爲疫情爆發至今牽涉人數最多的確診群組。

就此，衞生防護中心傳染病處主任張竹君表示，第四波形勢「好難控制」。政府呼籲市民積極做檢測，目前本港亦有不少途徑可做病新冠病毒檢測，高風險或有輕微病徵的人士不妨測一測，求個安心。

除了新冠肺炎疫情，上呼吸道感染的爆發亦不容忽視，自 10 月至今已錄得約 500 宗爆發個案，影響數千學童，而幼稚園及初小更因此停課。

出現病徵應盡早求醫

「上呼吸道感染」是俗稱的「傷風感冒」，即上呼吸道器官包括鼻腔、喉部、咽喉等部位的感染，多數由病毒引起，常見症狀包括流鼻水、打噴嚏、咳嗽和喉部不適等，偶爾也會發燒。

上呼吸道感染看似「小事」，但由於和新冠病毒傳播途徑相似，不少專家擔心若有爆發，感染控制將倍添困難。新冠肺炎、上呼吸道感染及流感容易混淆，萬一出現類似病徵，便應盡早求醫。

三種感染病毒小資料

	新冠肺炎	傷風感冒	季節性流感
潛伏期	7–25 日	7–14 日	數星期
咳　嗽	常見	常見	甚少
發　燒	常見	常見	常見（高燒）
頭　痛	有時	常見	有時
疲　倦	有時	常見	有時
喉嚨痛	有時	有時	有時
鼻塞、鼻涕	甚少	有時	常見
氣　促	有時	不會	不會
打噴嚏	不會	不會	常見

六個病毒檢測途徑

1. 醫管局普通科門診

- 現有 47 間指定普通科門診診所，可提供深喉唾液樣本收集包。星期一至日，在多個地方均設有開放時段供市民領取收集包。

2. 社區檢測中心

- 九間提供病毒來測的社區檢測中心，包括東區鰂魚涌社區會堂、梁顯利油麻地社區中心、沙田瀝源社區會堂、元朗市東社區會堂、荔景社區會堂、屯門兆麟社區會堂、粉嶺和興社區會堂、坑口社區會堂及油塘社區會堂。
- 市民可於 24 小時預約系統（www.communitytest.gov.hk）揀選檢測地點和時段，或直接即場登記。

3. 流動採樣亭

- 現時於荃灣、西貢及大埔區共有七個流動採樣亭及樣本瓶派發點，供市民即場做檢測。

4. 醫管局任何醫療設施

- 有病徵的市民到公立醫院急症室或門診求醫時，亦可諮詢醫護意見，要求做檢測。

5. 衞生署認可化驗所

- 不少私家醫院、診所及化驗所亦有提供獲政府認可的病毒檢測服務。

6. 郵局

- 全港 121 間郵局亦會派發 5,000 個樣本瓶，市民可以到場領取，再交回去其他收集點。

如何預防傳染？

1. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩著口鼻。
2. 使用過的紙巾要棄於有蓋垃圾桶中。
3. 減少除下口罩時間。
4. 打噴嚏或咳嗽後，用梘液和清水徹底洗手。
5. 若附近無梘液和清水，用酒精搓手液潔手。

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。

五大秋燥症狀 長者夜貓當心

一到秋天，好多人都會出現類似感冒咳嗽現象，就是僅僅乾咳及口乾舌燥，而不會頭痛、喉嚨痛、流鼻涕，這就多爲「秋燥」引起。

年紀較大及經常捱夜嘅人士最容易「中招」，快看看你有沒有以下五種症狀：

五大秋燥症狀

- 口乾唇裂、口角發炎
- 皮膚乾裂、痕癢
- 全身燥熱、便秘
- 感冒、哮喘乾嗽
- 鼻出血、敏感

平日又煙又酒、愛吃煎炸及辛辣食物等易有燥火者，或夜瞓有虛火的人較易受影響；經常用聲如教師、電話客户服務員等，或裝修、地盤工人等常吸入煙塵人士，亦容易在秋天有咽喉不適。

不少秋燥患者，皆以爲自己只是火氣大，自行服用黃連等苦寒藥，或盲目飲青草茶降火，無辦法消除燥症之餘，反而因爲過度寒涼導致腸胃不適。

其實只要平日進食平潤食物，如將百合、玉竹、沙參、石斛、馬蹄、枸杞等材料入饌，吃碟家常小菜飲番碗湯就夠！

Merry Xmas

聖誕曲奇甜蜜獻禮

糖霜曲奇

難講一句「我愛你」、「對不起」嗎？
我們可在糖霜曲奇上為客人寫上
難以啟齒的說話。 餅師最拿手畫節慶曲奇：新年的揮春曲奇、情人節的示愛曲奇、萬聖節的小鬼曲奇、聖誕節的薑餅人曲奇、婚慶的禮服曲奇等等。

Cookie Pop

與好朋友一起細舔棒棒曲奇，倍添樂趣。棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳品，為摯友帶來驚喜和哄動，美味曲奇拼成的精緻花束，常是派對桌上焦點，為喜興日子，加添歡樂！

酥脆曲奇

出品有多達二十款口味的曲奇餅，各具特色，而曲奇鬆脆好吃的秘密，除了選用了上等材料外，餅師在烘焙和製作上的用心，是無可置疑的。美食不要錯過，定要一一品嚐！

Francesca & Giovanni以特色曲奇見稱，
可替顧客在曲奇上設計獨特的圖案，
更因應節日推出不同款式的曲奇應市，繪景言情，
在精緻的禮餅上說心聲，特別受到年輕一族歡迎。

Francesca & Giovanni

電話：23935778/23935611/96133630
地址：沙田石門安心街19號滙貿中心16樓1612室
銷售點：石門京瑞廣場二期1樓141B3

03, Dec 2020 Text、Photo：光 軍 Design：Megan

北環線落實 建逾 7 萬單位

新界西北風 帶來循環不息機遇

日前行政長官林鄭月娥宣讀《施政報告》，指出為配合古洞北新發展區公營房屋即將入伙，將加緊落實計劃多時的北環線，帶動新界西北發展，為本港帶來超過 70,000 個房屋單位。新界西北發展將是短中期內最大型的新發展區。有議員對其應對房屋問題的決心表示欣賞，希望新界西北發展計劃能如期進行並達標。

古洞地處北區上水西部，落馬洲東南邊，爲雙魚河流經之處。

現時古洞正進行前期地盤平整等工程。

北環線建成後，將帶動古洞北一帶發展。

古洞北新發展區公營房屋料 2026 開始落成。（模擬圖）

發展成新市鎮後，古洞北勢將大變天。（模擬圖）

古洞站將連接東西鐵，打通新區鐵路網絡。（模擬圖）

北環線鐵路項目原本屬西鐵線一部份，建成後將靠新建的古洞站，連接東西鐵的錦上路站及上水及落馬洲站，達成新界西北發展重要策略部署。此支線早於「鐵路發展策略 2000」已提出，亦在「鐵路發展策略 2014」被提及，惟至今一直未動工興建。

#2026 至 2028 年分階段落成

直至今年《施政報告》，特首終承諾將加緊落實北環線，以配合古洞北新發展區公營房屋入伙，現時土木工程拓展署，正爲古洞北區進行前期地盤平整和基礎設施工程，預計於 2022 年至 2024 年分階段完成地盤平整，首階段將擬建九座住宅樓宇，並於 2026 年至 2028 年分階段落成。

除了已落實的古洞北新發展區，《施政報告》中亦提到，在擬定北環線沿線附近，物色到總面積約 90 公頃、相當於四個太古城的房屋用地並陸續進行研究，當中包括新田、落馬洲樞紐，若落實北環線，這些土地可望帶來超過 70,000 個房屋單位。因此，政府會加緊落實北環線，配合古洞北新發展區公營房屋入伙，以及帶動新田、牛潭尾及凹頭一帶的發展。

對於《施政報告》重點回應市民的住屋及土地需求，多個政黨均表示歡迎。工聯會立法會議員麥美娟認爲，今次落實加緊推動北環線及新界西北發展，反映出政府處理房屋問題的決心無容置疑。她表示，房屋問題一直是市民的痛點。惟她認爲，今次找到足夠土地，符合長遠房屋策略的公營房屋供應目標，實屬前所未見，但也要「追落後」，盡快滿足公屋三年上樓的承諾。

陳克勤：首滿足長遠房策需要

民建聯立法會議員陳克勤向《我家》表示，樂見特首在《施政報告》中，提出已覓得 330 公頃土地建屋，是首次有特首任內，能滿足十年「長遠房屋策略」需要。惟他擔心在該些土地，仍在有不穩定因素，影響到最終能否如期、如數落實 10 年興建約 30 萬公營房屋單位的目標。

陳克勤解釋，這些土地大部份都位於新界北的棕地、邊境土地上，政府發展必須做好協調、溝通，才能搬遷受影響的現有使用者，並能順利興建公營房屋單位，及釋除交通及基建配合的疑慮。

新一份《施政報告》提及將加快發展北環線。

陳克勤指今次《施政報告》首次滿足「長遠房屋策略」需要。

新發展區規劃靠近內地，若做好協同可融入大灣區發展。

政府試行租津 回應社會訴求

除長遠房屋策略，報告亦提到，房委會會加快出售位於 39 條「租者置其屋計劃」屋邨的回收單位，讓合資格綠表申請人購買。已回收的逾 700 單位，將與下一期「綠置居」同推售。

另外，房委會決定於 2022 年底清空石籬中轉屋，把用地作公營房屋發展，料提供約 1,600 個單位。

政府亦同意試行現金津貼予基層家庭，紓緩長時間輪候公屋的生活壓力。試行輪候公屋逾三年的非綜援人士可獲津貼，政府料明年七月開始爲 90,000 合資格者派發。此舉回應社會一直要求政府向基層發放租金津貼之訴求。

踏入 12 月，聖誕節日氣氛愈來愈濃厚。好多小朋友都想在屋企添置聖誕樹，不過家長就會猶豫究竟買真樹還是假樹？究竟屋企有沒有位置安放？其實，趁著疫情下留家時間比較多，家長不如試試同小朋友一齊自製環保聖誕樹，增添氣氛之餘，又慳位又減少浪費，更可以為荷包慳錢！

善用物料 簡單DIY聖誕樹

舊雜誌摺出

別睇少家中的一本過期雜誌，只要家長和小朋友一起發揮創意，一樣可以變成一棵聖誕樹！

材　料

- 過期雜誌一本
- 金色五角星貼紙

家長同小朋友按以上方法將雜誌摺疊出來，聖誕樹的主體就成形，然後再將準備好的五角星掛上就完成了。

仙人掌變身

材　料

- 大型仙人掌
- 金色五角星
- LED 燈泡線
- 迷你小禮物
- 迷你聖誕球

做　法

較大型的仙人掌可以圍上兩至三圈的燈泡線，掛上迷你小禮物聖誕球，最後再頂端加上一顆金色的五角星。

聖誕樹不一定要是針葉樹，不少人家中都有耐種的仙人掌，不妨在針刺上做點聖誕裝飾！家長最好和子女一齊做，以防被針刺扎到。

至於小型的仙人掌，在上還放些迷你小禮物，再掛上兩三個迷你聖誕球就可以了。

舊圖書疊成

小朋友的書櫃通常都有好多睡前閱讀的故事書，不妨利用這一堆圖書，一家人花一個下午合力砌出一棵聖誕樹！

材　料

- 大小不一的圖書多本
- 五角星

做　法

- 按書本的大小分類好後，先砌好聖誕樹的基座。
- 書本由大至小，慢慢由底部開始砌起樹幹。
- 最後在書頂端掛上星星。

03, Dec 2020 Text：家姐 Photo：Alary.C Design：Alwin

屋企練演講

小學的時候，老師必出作文題目就是「我的志願」，主要是講一講長大後的夢想職業。從前，大部分小朋友都想做消防員、律師、醫生和老師，到現今網絡時代，情況有所不同。調查指出，有近四成受訪兒童的志願是成為「KOL」。

做小小KOL 話咁易

甚麼是 KOL ？

KOL 即是關鍵意見領袖。在網絡資訊發達的年代，資訊來源甚爲廣泛，可謂花多眼亂，KOL 扮演舉足輕重角色，有的品評產品，有的評論事件。如果有大量粉絲的 KOL，分享的影片往往影響一班人的消費決定，因此受品牌管理員、廣告商的垂青。

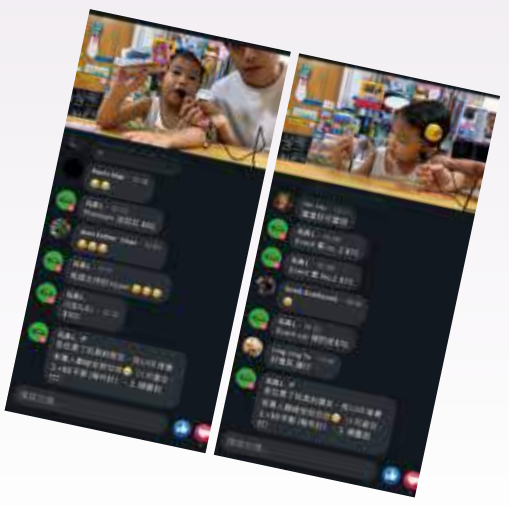
#KOL 之育成……

長期的抗疫戰爭，間歇性的停課，小朋友常常要在網上學習，甚至乎學校面試也改爲自我拍片。對於鏡頭的敏感度、電子用品的操作，小朋友的認知大大提高。這時候，家長可做親子引導，讓子女在家中試試成爲小小的 KOL。

題材設定：

美國的 Ryan Kaji、韓國的 Boram，都是 6 至 8 歲的 YouTuber，年紀輕輕已經有強大吸金力（年收入逾 8,000 萬港元）。他們主要是拍一些玩具開箱片，分享產品的特性，評論一下性價比。無可否認，以玩具作爲拍攝的主題，小孩會較易投入，家長可以從旁協助，指導小朋友分享一下這玩具的吸引性、組件的複雜程度、顏色的配搭、甚至乎訂購的方法等意見。

拍攝用具：



直播過程中學習

讓小孩成爲 KOL，並非爲金錢上的收益，而是主要令小朋友學習利用言語上的分享，從而練習到條理分明的講解、清晰的語調，更能磨練自我應對的能力。

現在很多公司都留意到網上直播能夠凝聚支持者，故舉辦一些訓練活動，教導小朋友直播技巧，各位家長不妨試試！

後期製作：

完成拍片之後，後期加工也很重要。剪輯流暢外，亦可配上特別音效，增設字幕等等，這些都影響受歡迎程度。推介兩個簡單易用的影片製作工具，可與孩子們一起嘗試創作。

Text、Photo：September Design：Megan 03, Dec 2020

本港大力推動科創發展，大專院校教學人員同參與其中，透過研究新技術或產品，轉移知識以回應社會需求，同時推動產品商業化，究竟大學創科研究室實際上如何運作？

大學研究室相比起私人創科公司，獲提供更多軟硬件配套。

葉曉雲講述大學知識轉移兩大類別。

教授點樣創科？

大學知識轉移

將科研普及應用

香港理工大學紡織及服裝學系副教授葉曉雲的創科研發工作，可透視知識轉移如何在社會應用並解決問題。

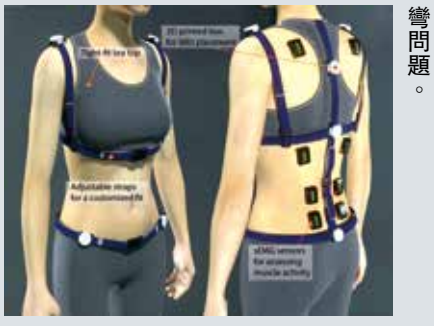
 # 「不限於我的專業領域，而是跨學科的方案。」

在十年教學工作中，葉曉雲共獲得約 2,000 萬資金，用於研發以紡織技術結合的創科項目。她認爲將研發成果普及應用化，大致上分爲兩個類別，其一是利用專門技術解決宏觀社會問題，「不限於我的專業領域，而是跨學科的方案。」

研發矯形腰背架如著內衣

葉曉雲介紹團隊近期的一個主打科研成果，就是研發姿勢矯正的智能背心。該產品研發目的，就是避免青少年早期脊柱側彎惡化。患者需要每日穿上背心，配合感應器及手機程式，並接受一週一次的姿勢訓練，可改善「高低膊」、「盤骨高低」等情況。

團隊憑多項紡織結合科技技術，屢獲創科資助。



智能背心針對青少年脊柱側彎問題。

她憶述當初引發研發動機，源自同事經常訴說患有脊柱側彎的女兒，長期佩戴笨重的矯形腰背支架，對生活造成極大不便。於是，她希望「造一件衫，而唔係一個支架」，過程印證了以紡織知識套用到醫療相關問題，是一種知識轉移的方向。

 # 「快速且短期的研發，助解燃眉之急。」

葉曉雲又解釋第二種常見的知識轉移類別，便是透過快速且短期的研發，助解燃眉之急。以疫情爲例，理大於今年二月，爲醫院管理局研製了醫護專用的即棄防護面罩，以解決前線醫護人員的急切需求。其後，團隊又推出「全民通用防護面罩」及「加強版保護面罩」，希望令普羅市民在日常生活或工作環境獲更佳的保護，減低社區病毒傳播的風險。

大學教授向來主要聚焦教學工作，葉曉雲坦言礙於時間與照顧家庭因素，少數人願意負擔教學以外的創業創新項目，但她表示：「每一個項目獲資助後，可供應多個科研職位，對勞工市場帶來好處，同時讓我的學生學以致用。」

她又補充說，大學研究室相比起私人創科公司，獲提供更多軟硬件配套，科研者能專注研究，減少對起步成本的顧慮。

將產品市場化為大學科研團隊目標。

跨界別交流 協助產品市場化

雖然大學提供完善的軟硬件配套，但葉曉雲透露要推動科研產品市場化，仍須向外尋求跨界別協作。

大學環境缺乏治療個案引證效用，物理治療師鄭金坤博士配合專業知識，爲智能背心技術提供意見及實踐平台，讓研發者接觸病患，洞悉產品的改善空間。

鄭金坤認爲協作能推動大學研究項目市場化，讓產品更具認受性。他認爲：「知識轉移的關鍵，在於科研者與市場從業者的相互交流，以拉近科研與實況的距離。」

鄭金坤認為協作可讓產品更具認受性。

03, Dec 2020

Text、Photo：小 牛　Design：謙

80後宅男輾轉踏上創業路

80後名校生曾任職厭惡性工種，亦曾閉關做宅男。後來因別人的一句否定，激發內心的衝勁，十年間搖身一變成為包裝公司老闆。

公司六年前從工廈搬到荃灣 TML 廣場。

> Jerry：年輕人出來社會，要似海綿，不斷吸收『水份』。

包裝企老闆 拚搏最好 Package

昔日就讀名校九龍華仁書院的 80 後港男 Jerry，中五畢業後見證身邊大部份同學入大學兼搵到好工作，自己則因爲要擔起養家責任，未夠 18 歲就投身社會，做過侍應、外賣員，甚至曾經在機鐵站負責拖地和洗廁所。如今，經歷輾轉的路途白手創業，成立香港擁有十多名員工，國內擁有過百名員工的包裝公司老闆。

> 問點入行，俾人話
> 「你唔會做到，呢行唔適合你！」

Jerry 回想 24 歲那年，家裡經濟稍微好轉，自己就開始散漫，樂做宅男在家閉關打遊戲機，一整年的時間足不出户，每日醒來就靠母親的 100 元零用錢過活。

直至某日，朋友帶他接觸一些廠家，他憶述當時的好奇：「唔知點解佢哋開廠，仍依然能遊手好閒，可以日日吃喝玩樂。」Jerry 主動問廠家如何入行，但得到的回應是「你唔會做到，呢行唔適合你！」

抱著對行業的好奇與神秘感，激發 Jerry 去應徵一間本地廠商工作。25 歲那年，他加入一間售賣手錶公司，以 6,000 元月薪開始第一份工廠工作。「每日就係各棟工廠大廈敲門掃樓搵客。」Jerry 越跑越起勁，就是開始儲了第一批客户群。可惜，Jerry 的老闆無辦法再負擔更高工資，也不忍心自私留住年紀輕輕的員工，「佢主動放我走，叫我出去闖。」

其後，Jerry 加入一間包裝公司，從打工仔開始到逆轉角色建立包裝事業。「包裝公司老闆已經將近退休，所以很懶惰，什麼都不理會，只是有人管理下餘下的公司而已。」公司也只有 Jerry 和老闆兩人，及借用別人辦公室的兩張桌子。

> 每個人，上天都會給幾次機會，
> 當你準備好，就會把握到。

Jerry 人細膽大博盡一試，隻身拿著一個包裝盒去「行街」，拜訪以前的手錶客户，連見客、送版、採購等工序都一腳踢，每日幾乎做到午夜 12 點才離開，如此渡過 30 歲前的職業生涯。直至他主動向老闆提出擴充計劃，再一次被拒絕辭退，「我唔想博，你帶埋客人自己創業吧。」老闆說道。

他順應老闆的意思，膽粗粗租下荃灣工廈小型單位，成立「卓越包裝實業」品牌，並聘請頭號員工，也就是現在的老闆娘，身爲兩孩之父的 Jerry 笑言：「公司先係我哋第一個兒子。」

Jerry 感恩太太十年來的陪伴，從一人公司經歷多次「走數」、「食白果」到如今疫情影響失去九成客户，依然在背後做幕後軍師，「撐住我每一個決定。」

新式包裝盒的千變萬化，令人不禁感慨時光飛逝。

疫境自強
員工進修網上營銷

疫情打擊各行業，網絡為營銷產品拓出路。

包裝公司屬實業界，疫情下生意受創。主要面向海外客户的 Jerry 表示，生意額急跌九成，甚至出現「拖數」，情況確實不理想。

他表示，選擇面對虧損之餘，同時做好轉型的準備，讓員工進修網上營銷，逐漸建立網上落單平台。他並分享以下建議，鼓勵中小企老闆積極捱過難關。

攻網小貼士

① 瞄準網上 Facebook 群組發放免費宣傳資訊
② YouTube 自學網上營銷攻略

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

爆脆炸蝦棗 腐皮係關鍵

捲起前濕布抹一抹

材料：

- 免治豬肉 400g
- 蝦肉 200g
- 沙葛 80g
- 腐皮 1 張
- 芫茜蔥粒適量
- 蛋黃 2 隻

免治豬肉醃料：

- 油 2 茶匙
- 鹽 1/2 茶匙
- 胡椒粉 1/2 茶匙
- 糖 1 茶匙

蝦膠調味料：

- 鹽 1/4 茶匙
- 胡椒粉 1/24 茶匙
- 粟粉 1/2 茶匙

近排喺公司真係忙到人都癲，因爲同事們都要清假。正所謂「他朝君體也相同」，大家都有放假嘅時候，所以冇乜好埋怨㗎，唔夠人就密密做囉。點解到年尾仲會有咁多假未放？因爲大家原本都想博下疫情會唔會緩和，睇下有冇得去旅行咁。隨住一個又一個月，一波又一波嘅疫情擴散，呢個旅行夢終須破滅喇。

估唔到跳舞都會跳出個第四波來，我唔敢批評人哋啲乜，自問抗疫期間都有參加啲私人聚會同飯局，係幾個朋友聚一聚嗰種。其實，除低口罩飲酒傾計點都會有啲風險，如果真係不幸中招，大家都要如實報告自己行蹤，免得害到更多人。照形勢咁睇，大家似乎又要閉關一段時間，襯得閒學定啲新菜式，第時有聚會又可大展身手啦。

潮州嘢我最鍾意食鹵水鵝，另外一樣就係四喜拼盤中嘅蝦棗、蟹棗，即係用腐皮包住蝦膠、馬蹄、蔥粒等做嘅餡料，將之先蒸後炸個種。點解叫棗呢？因爲似一粒棗咁大囉，蝦棗當然有蝦，傳統做法會加入切粒肥豬肉，我已經夠肥，只好用半肥瘦免治豬肉代替以減低罪惡感。另外，加沙葛或者馬蹄粒都可以，只要爽口嘅就得。特別要留意，腐皮好容易變乾，未用之前最好用密實袋包住，否則又薄又脆好容易散晒，而喺用之前可以用濕布抹吓，就會變到好柔軟方便捲起。

做法：

1. 蝦肉用菜刀刀身壓扁，剁成蝦茸，放入碗中加調味料，攪拌至開始有黏性。然後反覆用手抓起蝦膠，摜回碗中直至呈膠狀。

2. 免治豬肉落醃料拌勻，沙葛切成幼粒、芫茜蔥都切粒，加埋 2 隻蛋黃，將全部材料拌勻。之後再落蝦膠用手搓勻，放入雪櫃雪半個鐘等佢收收水。

3. 腐皮切成長方形，用濕布抹下變軟。將適量餡粒一字排好，捲起腐皮做成卷狀，用少少蛋液封口，之後隔水蒸 15 分鐘放涼備用。

4. 將腐皮卷切成細件，撈少少粟粉，中火炸至金黃即可。

小貼士

用煎代替炸都可以，或者切件放湯麵食都得。如果食唔晒可以先炸一半，其餘嘅放入冰箱，解凍之後再炸，咁就隨時有得食啦！

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。

本港歷史最悠久卜卜齋 仁敦岡書室

繼續帶大家走訪新界的歷史建築，認識這段教科書鮮有提及的歷史。以往古蹟古鄉都為大家介紹了不少傳統中式書室的建築，當中不少書室建成年份都不可考究，但當中就有一座被視為是全港歷史最為最悠久「卜卜齋」，這就是仁敦岡書室。

這座位於屏山坑頭村的書室據鄧氏的鄉親父老相傳，是爲了紀念三位鄧氏的先祖而建立，他們分別是十四世祖鄧懷德（號仁所）、十五世祖鄧枝芳（號敦服）及十六世祖鄧鳳（號鳴岡），當中取三人號中的各一字，遂爲「仁敦岡書室」。

「仁敦岡書室」又名「燕翼堂」，雖然目前建成年份已不可考，但這座三進兩院式的建築物普遍認爲是由鄧氏鄧懷德三代人於明朝所興建，至今已有四百多年的歷史。據書室內的文物反映，書室曾經進行過兩次的大型修繕以及一次的擴建。初時書室是用作培育族中子弟參與科舉，後來亦有子弟曾高中進士以及武舉人。

隨住科舉的消失，仁敦岡書室亦開始爲孩童提供現代化教育，直到1930年代村內的達德學校出現爲止，書室就主要成爲族中的祠堂，供奉坑頭村鄧族先祖的木主，並用作宗族聚會、傳統儀式及節慶活動的地方。書室於2009年被列爲歷史建築物，隨即亦展開一系列的復修工程。

{ 溫馨提示 }

- 仁敦岡書室向公眾開放，參觀前必須進行體溫檢測，保持安靜並遵守規則。

{ 古蹟資訊 }

仁敦岡書室

評級：法定古蹟　**地址：**元朗屏山文物徑
開放時間：星期一、三至日上午9時至下午1時及下午2時至5時

{ 古物的故事 }

「仁敦岡」三位先祖福壽雙全

仁敦岡書室拜堂最高一排所供奉的其中三位木主正是十四世、十五世以及十六世祖，三位族中的老人都是福壽雙全。十四世祖鄧懷德（1548–1622）享壽七十五歲，一生經歷了明朝五個年號，晚年獲賜「鄉飲大賓」；十五世祖鄧懷德長子鄧枝芳（1574–1649）享壽七十四歲；至於鄧枝芳長子鄧鳳（1596–1685），享年約八十九歲，皆被稱爲壽官。

古董帶架食盒。

#進士牌匾

書室中曾有子弟考中進士，牌匾上亦有寫明該位進士最後獲授予的官職。

#燕翼堂

供奉坑頭村鄧族先祖的木主，拜堂兩側有重達四百多斤的大麻石，是用作鍛煉武生的體力。

廚房內的磚灶。

精美建築構件。

03, Dec 2020 Text：雨晨 Photo：weSport、DECATHLON Design：Aso

教練停課不停跑 挑戰超級三項鐵人

超鐵成鋼

硬漢疫風並肩跑贏自己

奔跑吧，兄弟！「2020 年充滿變幻，面對眾多未知，不應輕易放棄。」潘永成 (Stephen Sir) 及謝偉雄 (謝 Sir) 同為跑步教練，今年受疫情影響，工作無了期的取消、更改。未能外出比賽，自稱「跑膠」的兩名 running man 未有停步，決定在空檔期鍊贏自己，並肩挑戰長距離的三項鐵人考驗。

男人老九，陪著你走，挑戰極限有理由。

超級三項鐵人考驗意志。

愛心 Sir **謝偉雄**

愛心十足的長髮漢子 ，是「街跑少年」教練。他曾於全港多間學校任教田徑班，當中包括不少特殊教育學校，同時是健身教練和泰拳教練。

疫情令世界各地的運動賽事被迫取消或延期，本身計劃到台灣參賽的 Stephen Sir，一路覓替代方法以延續「跑途」。其後，Stephen Sir 率先發起「超鐵 260」這挑戰目標，他直言沒有謝 Sir「陪他一齊傻」，夢想不會成事。

兩人在長跑訓練當中認識，原先屬於「不是很熟絡的老友」，但正正因爲今年的行業停滯期，大家成爲跑友，不時相約一齊做運動。

#「世界亂，唔等於人生都跟住亂。」

「超鐵 260」不是賽事，而是兩位阿 Sir 訂下的挑戰目標。這個超級三項鐵人「考驗之旅」長 260 公里，由 10 公里海泳、150 公里單車加上 100 公里麥理浩徑（共 260 公里）的三段組成，全程一共花 52 小時完成。

兩名挑戰者盼在歷史時刻寫下一個里程碑，同時期望藉著「香港超鐵 260 挑戰」，勉勵香港人要有永不言棄，堅持到底的精神。挑戰始於西貢沙下灘，接著轉戰「大冷」單車挑戰，環繞九龍及新界一圈，最後以香港之巔麥理浩徑跑山作結。

#「最困難的時刻莫過於挑戰人類極限 --- 不眠不休。」

Stephen Sir 說這次並不是比賽，沒有界別，沒有鳴槍，只有信念，參加者憑一股傻勁，完成一次特別的旅程。「今次是意志上的挑戰，每次在路上打瞌睡，我都會即時閉目入神，休息 5 至 10 分鐘。聆聽自己身體，需要進食便進食，讓身體保持狀態。」

謝 Sir 分享挑戰後感受時，同樣答謝拍檔：「平日分開完成均感覺輕鬆，但今次連續進行了 52 小時，沒有足夠時間休息，特別有挑戰性。慶幸有 Stephen 一齊參與，不然我一個人早就放棄了！」

不論周公急 call 定睡魔來襲，交叉點上要攞一下。

潘永成 恆心 Sir

70 後長跑教練，人稱 Stephen Sir。全程馬拉松曾跑過 2 小時 38 分成績，其後因傷患無法轉爲全職運動員。2014 年，38 歲的他決定改行成爲全職運動教練，並以跑步環台示決心，成爲首名用 27 日完成環台跑的香港人。目前爲非牟利運動團體 weSport 總教練，鼓勵新一代藉運動活出自我。

最年輕的 supporter 划獨木舟沿線支援。

DECATHLON 為兩名三鐵好手提供一切裝備。

52 小時的考驗，晨曦黃昏月落星沉經歷晒。

互相鼓勵可以走得更遠。

走得晒，好世界；走得嘢，fans 多

沿途不停打氣 老友臨場陪跑

Stephen Sir 表示，最困難的路段是雞公山，當時已經很累很想睡，而該路段多碎石，精神上已鄰近崩潰點，更多次質疑自己能否捱到最後。

而對謝 Sir 而言，「游水是比較困難的，基於潮汐， 某些位置水位變得比較低， 過程期間試過被蠔殼弄傷」、「肩膊轉動近 10,000 次後感到酸軟，但有朋友沿途支持，令我瞬間重獲繼續下去的動力。」

#「在 10 公里游泳挑戰中，朋友在旁划獨木舟充當支援。」

雖然障礙多多，但經歷 52 小時的意志搏鬥，兩人最終能衝到終點。兩人表示最感動的是，朋友們在每個休息站提供各式各樣的支援，甚至陪他們一齊行某些路段，爲他們注滿力量，堅持完成路程。

支持者 Iris 負責打點兩人休息時膳食和聯絡工作，她形容 Stephen Sir 和謝 Sir 爲「癲佬」，但事實上很佩服兩人的堅毅，「很感動見證他們由被取笑到完成創舉。」

同鐵人打卡，「肌」不可失。

單車一環，要環繞九龍及新界一圈，踩足 150 公里！

老友不停為你加油。

03, Dec 2020

Text：Smile　Design：Megan

強肌又瘦身！提高免疫力

抗擊感冒必學健體操

踏入秋冬季，流感容易爆發，加上新冠肺炎疫情反覆，日常防疫一定要做足。適量的運動雖然能夠增強大家的抵抗力、幫助預防感冒、流感，但街頭天氣清涼又有限聚令和社交距離限制，所以不少人寧願留在室內做簡單的運動。大家不妨學習以下數款健體操，提升免疫力之餘，又可以促進新陳代謝的瘦身效果！

體溫上升 抵抗力就提高

日本的醫學研究指出，每當體溫下降 1 度，人體的免疫力就會減少 30%，患上感冒、肺炎、糖尿病、心肌梗塞等的機率就會提高；相反，體溫每上升 1 度，人體的免疫力大約可暫時提升 5 至 6 倍，能夠有效提高抵抗力，避免生病。另外，抗疫在家少運動，令不少中老年人髖關節過爲僵硬，引起膝痛、腰痛等問題。大家不妨多做一些簡單的室內健體操，透過鍛練髖關節周圍的肌肉、活動關節，以預防關節疼痛。

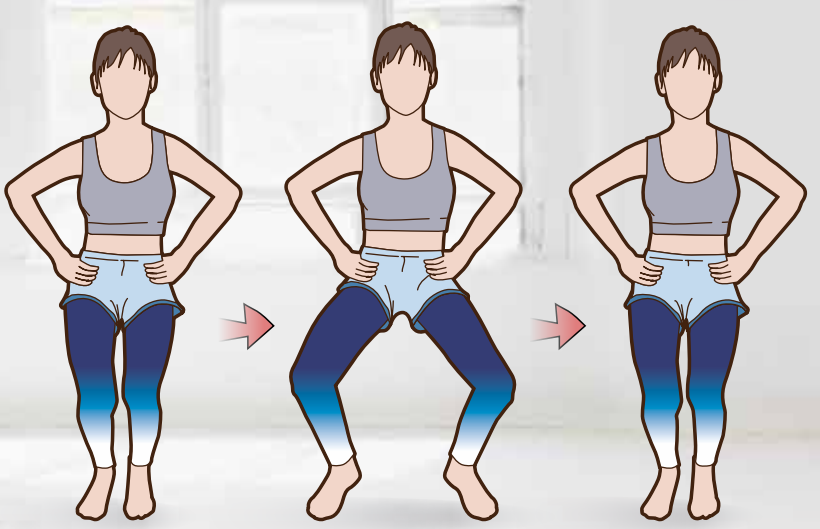
第一式

屈膝橫移

- 輕輕屈膝，單腳向側面移動，再將雙腳併合橫移。
- 注意移動時頭部的高度不變。

次數：

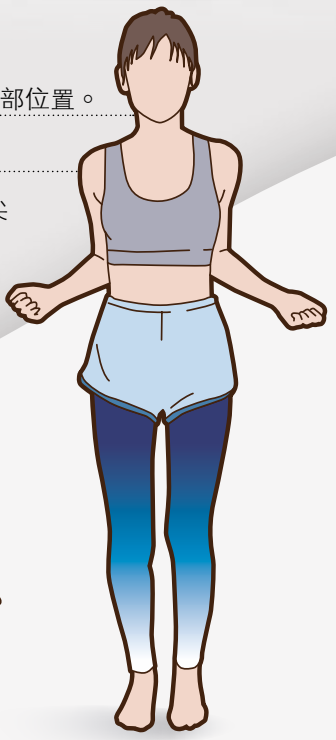
左右來回移 4 步為一個循環，可以做 1 至 3 個循環。



第二式

空氣跳繩正面跳

- 踮起腳尖，手肘彎曲，將手放在腰部位置。
- 手部要放鬆，自然轉動。
- 注意不要讓腳蹲著地，持續用腳尖在原土也輕輕跳躍。

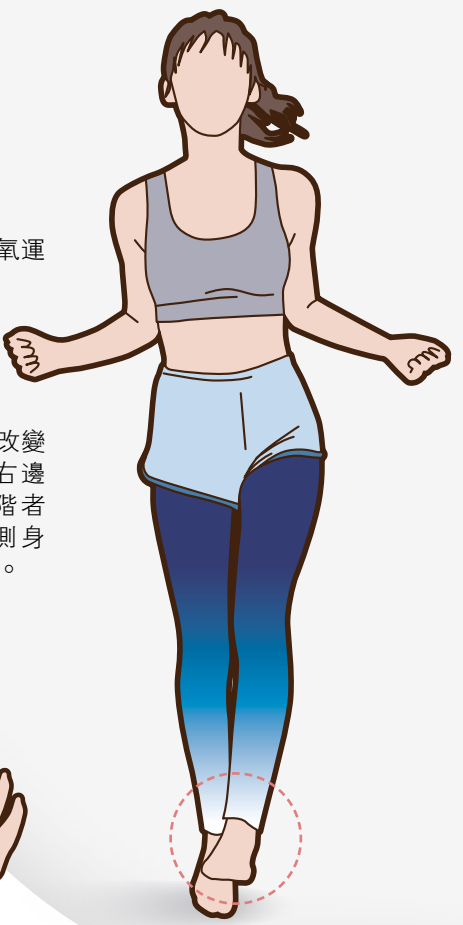


次數：

空氣跳繩是有氧運動，模仿跳繩動作 30 秒為一次，做 2 至 5 次就有運動效果，習慣正面跳後可增加次數，或透過改變重心邊跳邊向左右邊來回移動。進階者更可以採用側身跳和單腳跳。

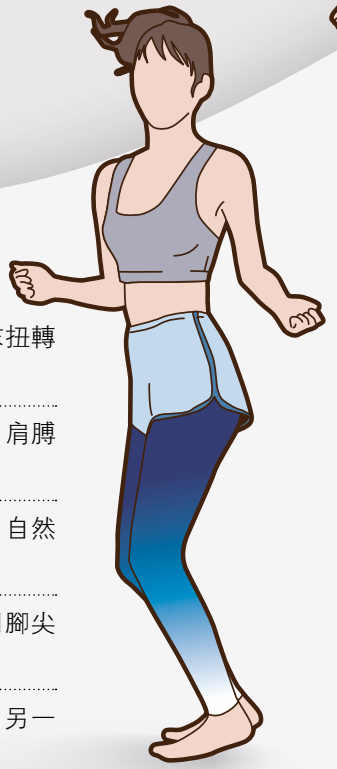
單腳跳

- 單腳踮起腳尖站立，手肘彎曲，跟腰部同高度。
- 抬高的腳往正前方伸直，腳尖也要抬高。
- 身體維持平衡不傾斜，用腳尖在原地跳躍。
- 先連續跳幾下後，另一隻腳也做同樣動作。



側身跳

- 讓腳尖轉向側面來扭轉身體，踮起腳尖。
- 手與腰部同高度，肩膊盡量往前打開。
- 膝頭往側前方擺，自然即可。
- 保持這個姿勢，用腳尖在原地輕輕跳躍。
- 先連續跳幾下後，另一側也做同樣動作。

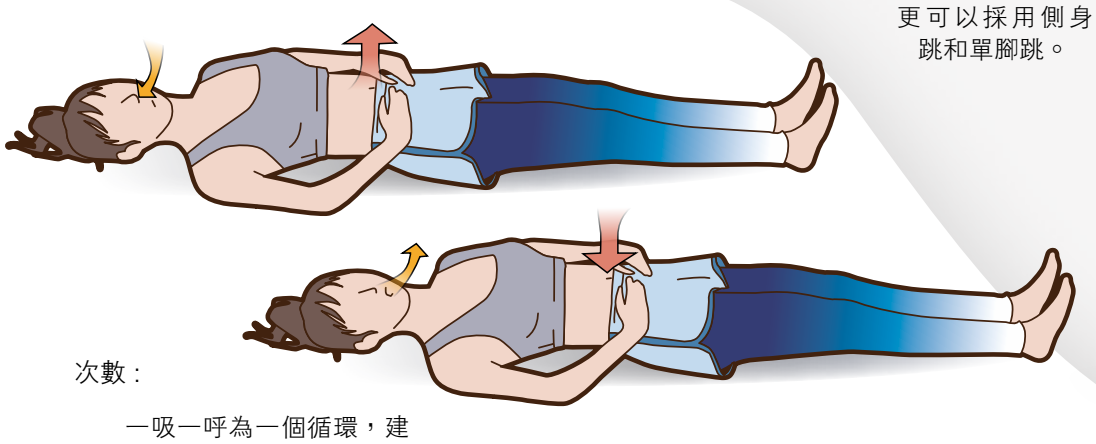


第三式

躺平吸納操

有日本醫學研究指出，淋巴液流動良好的人，較不容易感冒，還能讓人體的淋巴球活性更高，進而提升免疫力。所以推薦大家做一個簡單的躺平吸納動作，預防感冒、口腔潰爛等疾病。

- 雙手輕輕擺放在腹部、肚臍下方。
- 鼻子深吸氣，讓腹部脹起。
- 一邊吐氣，一邊讓腹部縮回。



次數：

一吸一呼為一個循環，建議在 1 分鐘內做 2 至 3 個循環。最好在飯後兩至三個小時做，做約 20 分鐘即可。