

看得見的人情味

HoMemory

14~15 封面故事

筆寫不捨

愛寵長存二次元

02
03

我家・焦點

污水廠遷岩洞
城門河畔點運用？

04

醫・家

越縮原來越凍！
行 catwalk 仲暖身

06

Tech 館

結合創科
夕陽行業再發熱

07

無綠不歡

取代保鮮紙
天然蜜蠟布都可 DIY

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



沙田污水處理廠遷往岩洞的工程撥款，由立法會工務小組日前通過。繼早前馬鞍山大水坑附近，通往岩洞工程的隧道開挖，主體岩洞建造工程的招標工作亦已開展，料工程緊接在明年展開，並預計岩洞將於 2026 年開挖完成。而位於城門河入口的污水處理廠現址，搬遷後騰空出土地用途，將成為沙田居民關心的重點。

污水廠 遷岩洞

撥款先過一關 女婆山擬挖空14公頃



城門河畔點運用？

海拔 399 米高的女婆山，原名雷婆山，位於亞公角梅子林。得名由來，據傳是此山長久以來行雷閃電特別多。過往女婆山並不知名，只是行山熱點，有著名的「陽元石」風景，但隨政府於 2012 年展開把污水廠搬往女婆山岩洞的研究，而前期工程亦動工，女婆山就成為香港現時最大規模的岩洞發展。

亞公角工程如火如荼

《我家》記者日前到現場視察，發現梅子林路正如火如荼進行工程。跨過亞公角路除已興建一條臨時天橋外，岩洞前期工程的主連接隧道及隧道上方的護土牆工程，亦在今年二月已展開。同時間，在亞公角山路上亦正在興建通往擬建通風井的道路。

隧道旁的工程社區聯絡中心，亦已啓用，惟記者到訪當日未知是否疫情關係，中心僅招待已預約訪客。

隨前期工程已完成並已通過主體工程撥款，女婆山將會挖掘出 14 公頃大岩洞，興建一個相當於 0.7 個維園大的岩洞建築群，以建造污水處理設施。當現有露天運作的沙田污水處理廠遷往岩洞後，可騰出約 28 公頃土地，發展局承諾騰空土地將會用作房屋、社區設施、



招文亮（左三）觀望岩洞工程帶來的影響。



亞公角山路將興建通風井。

及有利民生的設施。

招文亮：減少臭味是好事

馬鞍山南分區委員會主席招文亮向《我家》表示，現時岩洞工程對附近居民影響暫不大，會觀望主題工程展開後對環境、空氣質素及交通等影響，再適時向相關

部門反映。他認為，錦泰苑一直受污水處理廠釋放的臭味影響，污水廠搬遷往岩洞對鄰近居民是好事，會大大減少臭味的來源。

而交通方面，他擔心搬遷岩洞後發展房屋項目，會影響現時以城門河為主軸的通風走廊，因此他希望當局做好規劃，不要興建屏風樓，並盡量將房屋項目

搬遷污水廠正進行前期工程。

赤柱設首個岩洞污水廠

現時的沙田污水處理廠是本港最大的二級污水處理廠，污水處理量佔全港污水處理量約十分一，每日處理污水量可達 34 萬立方米，以處理沙田區約 63 萬人口所製造污水。

而整個搬遷污水處理廠的岩洞工程，將分為五個階段進行。首階段是正在開展的工地開拓及連接隧道工程，然後需時約六年的岩洞主體工程，之後花五年建造污水處理設施、泵房，測試後分期啓用，當局預計 2031 年「沙田岩洞污水處理廠」才會啓用。

順利啓用後，再花兩年時間拆卸現有污水廠，預計岩洞新廠每日污水處理量與現時相若。

岩洞內設立污水處理廠，沙田並非首個。1995 年啓用的赤柱污水處理廠是香港首個設於岩洞內的污水處理廠。該廠房建於三個岩洞內，每日可處理污水 11,000 立方米。

配水庫廢物站 相繼「入山」發展

本港土地資源緊絀，政府有計劃大規模展開岩洞發展，除沙田污水處理廠岩洞搬遷正式上馬外，西貢、鑽石山等多個較成熟的岩洞亦開始研究發展，政府亦已進行《岩洞發展長遠策略可行性研究》，物色出 30 個具較高潛力搬遷往岩洞的政府設施。

政府初步物色 30 個較具潛力可搬遷往岩洞的政府設施，分布港九新界多個地區，繼搬遷西貢污水處理廠、鑽石山食水及海水配水庫往岩洞，已進行可行性研究後，將有青衣及筲箕灣等四個配水庫成為下一批研究對象，估計合共面積逾 21 萬平方呎的用地可騰空出來。

岩洞發展是土地供應專責小組提出的八個優先覓地選項之一。據發展局提供立法會文件顯示，有關 30 個政府設施的位置分布圖，其中以配水庫佔數目最多，佔整體數目一半。其次有五個廢物轉運站，另外亦有其他廢物轉運站、車庫、檔案庫、貨倉和物料試驗所等，以騰空出更多土地。



沙田污水廠每日處理污水量達 34 萬立方米。



沙田污水廠鄰近沙田馬場。

沙田污水廠搬遷方案



工程承辦商在梅子林路設有社區聯絡中心。



沙田污水廠搬遷後，會釋出河畔土地 28 公頃。



岩洞前期工程中隧道護土牆工序，早於今年初展開。

靠近山邊。

另外，招亦擔心，興建房屋後也令分區人口大增，對現時已十分擠塞的交通，帶來進一步壓力，因此他促請當局要馬上展開擴闊現有道路的研究，長遠亦要發展沙田繞道，分流北區出入九龍時，進入沙田市區的車輛。

葛珮帆促建康樂設施

立法會議員葛珮帆補充指，當日政府承諾搬遷工程不會對附近居民造成臭氣、交通及噪音等滋擾才支持計劃。她重申，要求政府詳細公布騰出後的土地用途，冀望不僅是興建房屋，亦能興建區內正缺乏的康樂文化或環境配套設施，以供區內居民休憩之用。

越縮越凍 行catwalk型爆暖身

踏入12月，香港氣溫驟降，有時穿不夠衣服，在街上總會忍不住縮起身子，幻想這樣會感覺暖和一些，但這個動作其實無助取暖，只會令人變成「寒背」。想要保暖，原來只需做對三招動作。

日本電視節目《R的法則》教授了簡單的保暖動作，原來覺得冷時，不只不應該縮起身子，更要盡量想像自己向上伸展、快步走，令體溫因運動而逐漸升高。如果想再暖一點，就要學習模特兒「行catwalk」，幻想自己走直線，踏腳時腳趾微微向外，再配合踏步自然地左右擺動腰部，便能令血液循環變好，自然感覺暖和。

在街行catwalk怕尷尬？也有較「低調」的方法，靠伸展動作加速血液循環，例如左右手的手指緊扣，兩手用力同時向外拉扯，保持約七秒，然後不停重複做。手部伸展動作能夠令上身感到暖和，尤其是肩膊和手臂，受不了辦公室冷氣時也適用。

蓋被識分先後 冬天瞓個好覺

此外，保暖不夠可能影響睡眠質素，想要冬天「瞓得好」，蓋被的順序也大有學問。《R的法則》邀請專家教授「三文治蓋被法」，先在床上鋪一塊毛毯，躺上去後，再在身上蓋羽絨被，被窩內的溫度竟比同時蓋上毛毯和羽絨被，高出攝氏4度之多。

原因是最底的毛毯能夠減少體溫從背部流失，而羽絨被則要靠體溫令它膨脹，才能達到保溫功效，因此愈貼近身體，保溫效果愈好。

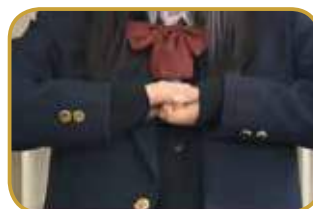


齊做「保暖三式」



① 行 Catwalk

學模特兒般走直線，踏腳時腳趾微微向外，再配合踏步自然地左右擺動腰部，促進血液循環。



② 雙手互拉

左右手放胸前，手指緊扣，再出力同時左右拉扯約七秒。然後舉起雙手，左右手互相緊扣放腦後方，拉扯約七秒，令肩膊及手臂暖和。



③ 兩人手牽手轉圈

兩人面向對方手拉手，再各自提起一邊的手，並向該方向轉圈，期間兩人的手保持緊扣。當變成背對背，就提起另一邊的手，向同一方向轉圈令兩人再次面對面，至此就是完成了一組動作。此舉可增強新陳代謝。

全港社區抗疫連線

全民檢測 刻不容緩

第四波新冠疫情現已爆發，香港「封關」超過大半年，限聚令的實施讓旅遊業、餐飲業和零售業大受影響。支持全民檢測，恢復經濟刻不容緩。

掃一掃
預約政府檢測



政府24小時預約系統
www.communitytest.gov.hk

2020年11月
本地確診數字

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？
我們以糖霜曲奇為客人在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。



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！

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！

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

本港近年不少傳統行業銳意加入創科元素升級轉型，過程當中需要大量的資源投入，時代的變遷加上激烈競爭，舊經濟產業如何求存？



吳錦權（右）、郭志雄（左）
打造出「KnitWarm」創科品牌。

團隊研發織暖口罩。



大學研究促成專利紡織產品

結合創科

夕陽行業再發熱



「逢發織造」以紡織廠起家，一直以來主要做加工生產（OEM）業務，奈何時代變遷行業面臨巨大的挑戰和競爭，「在香港人工各方面都會比其他地方貴，所以現在不做一些增值的東西，反而做一些很便宜的東西，根本都不夠印度或者東盟那些國家爭。」

兩位總監吳錦權（Stephen）、郭志雄（Stanley）為抵抗外來競爭，研發出「針織發熱」技術，從傳統紡織業轉型打造出「KnitWarm」創科品牌，在行業繼續站穩陣腳。

護膝眼罩加入「針織發熱」

上回「Tech 館」提及的大學創科研究室，除了培育院校轄下創新科技項目外，其研究成果更與業界共享，以知識數據作為傳統行業轉型的藍本，在香港創科發展鏈發揮著重要作用。

抱著「試一試」力求革新的心態，Stephen 與 Stanley 帶領公司團隊斥資 8 位數開展創科項目，首要步驟是進行創科研究。「我們在理工大學拿了一個研究報告（針織發熱）回來，之後我們用了差不多一年的時間去做改良，改良了之後就是現在的『KnitWarm』」 Stanley 分享著。

「KnitWarm」一系列的專利紡織產品，例如護膝、眼罩、保健暖帶等，皆結合了獨特的「針織發熱」

技術在其中。簡而言之，就是在自家布料中織入一些特別纖維、導電紗線，並在紗線外面鍍上純銀，其後只需連接一個細小的「可攜式充電器」，便可利用電阻原理令紡織品發熱。

「要時刻保持洞悉現代社會需求的觸覺。」

從傳統行業改革創新，Stephen 與 Stanley 表示洞悉社會需求的觸覺非常重要，以疫情為例，二人即著手在織暖口罩的基礎上改良，加入膠原蛋白物料，抗菌之餘亦起護膚作用，「有些人可能帶即棄口罩的時候會有敏感，所以用我們的口罩，他們戴的時候就會舒服很多。」



將織暖技術運用到不同產品中。



本地企業可參與不同比賽增加曝光率。



相比在傳統媒介谷宣傳，參賽奪獎往往更有效果。

傳統宣傳費用高 海外參賽闖名堂

研發費用昂貴，加上從業者要重新出發，學網上營銷的代價較高，當產品推出後，Stephen 與 Stanley 沒有選擇傳統廣告宣傳方法，而是藉參加本地及海外的比賽和展覽累積知名度。

由一間中小企紡織廠躋身成為科學園培育機構，透過業界助力，推動成為本地傳統轉型而成的創科品牌。

同樣地，粵港澳大灣區文創科技聯盟執行主席李嘉俊接受《我家》訪問時提及，自己從傳統媒體轉型到文創科技，多年來累積不少參與創投比賽及路演的經驗，有助尋找潛在合作方增加技術應用機會。

傳統保鮮紙由難以自然分解的塑膠和其他化學物質製成，用完即棄，無法重複使用，每撕一塊都會增加地球負擔。近年提倡走塑生活，除了飲管可以走膠改用不銹鋼飲管外，保鮮紙也可以由蜜蠟布所取代。我們不妨學習一下如何 DIY 蜜蠟布，慳錢之餘，又可以為環保出分力！

無綠不歡

我家

Text、Photo：知知 Design：Niki

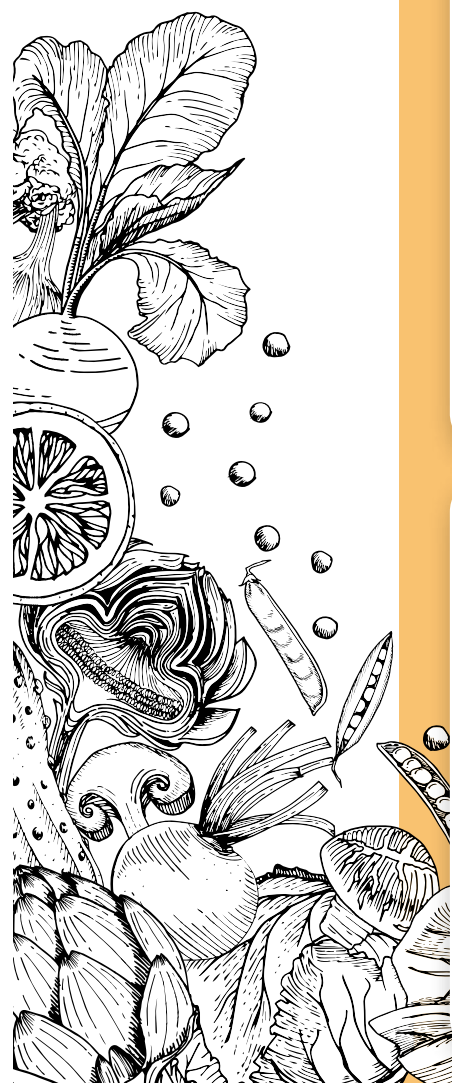
17, Dec 2020

唔用保鮮紙？ 改用蜜蠟布 天然又保鮮

乜嘢係

Beeswax Cloth？

蜜蠟布是由一塊棉布、荷荷芭油 (jojoba oil)、樹脂和天然蜂蠟製成，英文是 Beeswax Cloth。荷荷芭油和蜂蠟具抗菌防霉功能，而油脂和樹脂令布變得柔軟和容易塑型。布的蠟質表面是防水的，但具透氣性。可適用於保存食物，也可作飲料器皿。蜜蠟布既可重複使用，也可被生物降解，家中只需幾塊就可不用再買保鮮紙了！



用途



有乜用途？

- 代替保鮮紙：把蜜蠟布蓋上器皿後，於邊緣施壓，雙手的溫度即可令蜜蠟融化，做到密封效果。
- 用作飲料器皿：可摺成杯形盛載飲料，既輕便又環保。
- 用作食物袋：可摺成袋或盒，用以包裹蔬果、麵包等小食乾糧，隨身攜帶，輕便又可避免使用膠袋。
- 用作餐具袋：當作包裹餐具布安全又不含毒性，直接包住餐具，避免使用即棄餐具。

邊度可以買到？

市面上有售的蜜蠟粒有黃、白色兩種，均適用於自製環保蜜蠟布。近年香港環保用品雜貨店愈開愈多，普遍都有在賣蜜蠟布。圖案、顏色以及大小也有不少選擇。實體店之外，大家可以留意一下本地以及外地的環保網店都有售賣蜜蠟布。不過，提醒大家要按實際需要購買，重覆善用，否則就達不到環保原則，反會增加廢物。

製作



點樣 DIY？

材料及工具：

- 38x38cm 已清洗及消毒的全棉布（適用於包裹大碗盆、大份蔬菜、原條麵包等食物，也可摺成袋）
- 蜜蠟 約 25 至 30 克
- 焗爐紙 / 牛油紙 1 至 2 塊
- 四面刨 1 個
- 食物刷 1 支
- 焗爐 / 熨斗 1 個

做法：

- 用四面刨將蜜蠟刨碎，然後均勻放在全棉布上
- 放入焗爐約 2 至 3 分鐘，直至蜜蠟全部融化。另一個方法是蓋上一層焗爐紙，然後用熨斗將蜜蠟融於棉布上
- 用食物刷將棉布上的蜜蠟掃得愈均勻愈好
- 晾乾 5 至 10 分鐘即成。如使用熨斗的話，可以小心地將焗爐紙慢慢撕走

用完點樣清洗？

- 用洗潔精或梳打粉清洗後，晾乾，即可以再重用。
- 不能盛裝過熱或者油膩的食物，否則會令蜜蠟融化，影響防水效能。



「又到聖誕，又到聖誕……」不經不覺又到聖誕節，在這普天同慶日子，有宗教信仰的人會去子夜彌撒，紀念耶穌誕生，有些人會外出食聖誕大餐，到處觀賞聖誕燈飾。可惜，估計今年大部份的慶祝活動都被迫取消，大家只好留在家中歡度佳節。

客廳擺棵樹 門外有雪人 在家聽歌學語文 "Very" Christmas

雖然沒有了戶外慶祝活動，我們仍可以在家中佈置聖誕樹，播著聖誕歌曲，享受一頓豐富的聖誕大餐，我深信濃厚的節日氣氛，不會因抗疫的制肘而沖淡。

以下介紹幾首關於聖誕樹及雪人的歌曲，快把它們加入播放清單裡，陪伴過聖誕吧！



在親手佈置的聖誕樹旁唱 My Christmas Tree !

My Christmas Tree

Christmastime means laughter
To buckets in the snow,
Caroling together
With faces of Love
Stockings on the mantel,
A wreath on the door
And my Merriest Christmas
Means just one thing more
Christmas Tree,
My Christmas Tree,
Lit up like a star;
When I see my Christmas tree,
Can loved ones be far?
Christmas Tree, I'm certain
Wherever I roam,
The glow from your branches
Will light my way home.
Ornaments collected
From every Christmas night,
Memories reflected
Through tin-sel and light;

Gratefully we gather
As ever before
To rejoice in the season
And sing out once more.
Christmas Tree,
My Christmas Tree,
Lit up like a star;
When I see my Christmas tree,
Can loved ones be far?
Christmas Tree, I'm certain
Wherever I roam,
The glow from your branches
Will light my way home.
It's Christmas!
It's Christmas
And I'm going home!



Frosty the Snowman

Frosty the snowman was a jolly happy soul,
With a corn-cob pipe and a button nose
And two eyes made out of coal.
Frosty the snowman is a fairy tale, they say,
He was made of snow but the children know
How he came to life one day.
There must have been some magic in
That Old top hat they found.
For when they placed it on his head
He began to dance around.
O, Frosty the snowman
Was alive as he could be,
And the children say he could laugh and play
Just the same as you and me.
Frosty the snowman was a jolly happy soul,
With a corn-cob pipe and a button nose
And two eyes made out of coal.
Frosty the snowman is a fairy tale, they say,
He was made of snow but he came to life one day.
There must have been some magic in
That Old top hat they found.
For when they placed it on his head
He began to dance around.
Frosty the snowman
Knew the sun was hot that day,
So he said, "Let's run
And we'll have some fun
Now before I melt away."
Frosty the snowman
Had to hurry on his way,
But he waved goodbye saying,
"Don't you cry,
I'll be back again some day."



親子時間，歌詞中找出生字學習，如 corn-cob pipe, fairy tale。

與快樂的雪人一起。

雪人進來了。

「噢！聖誕樹」令小孩領略廣東話的助語詞，例如「噢」、「噢」、「吓」！

如何與小朋友一起唱歌？

- ① 可以先播放全首歌曲聆聽。
- ② 與孩子每段練習。
- ③ 比較困難的生字可抽出來解釋，令孩子明白吸收。
- ④ 純熟後，還可以自製動作伴舞。

快樂的雪人

門外有個朋友
他想進屋裏
他是煩惱雪人他靜靜哭
來了活潑朋友拉手轉圈走
開開心心歡欣起舞沒憂愁



噢！聖誕樹

噢 聖誕節托它歸家 我阿媽話幾貴嘅
噢 聖誕節托它歸家 放係廳度閃閃吓
聖誕樹的膠氣幾臭㗎 我阿爸貪佢夠呀咋
噢 聖誕節托它歸家 放係廳度幾靚嘅
噢 聖誕節托它歸家 放係廳度閃閃吓
聖誕樹膠氣飄飄吓 發泡泡膠雪快落下
噢 聖誕節托它歸家 放係廳度幾醒嘅



肌肉病患者照顧殘疾丈夫

愛到入骨

夫妻互信添越障動力

生活從來不容易，

但總有人擁鋼鐵般意志，咬緊牙關挺過去。

Chris 是一名神經肌肉病患者，

自理頗見困難之餘，她還是殘疾人士照顧者，

每天需要時刻照顧全癱的丈夫。

Chris 珍惜每天與丈夫的相處時刻。



Chris 讓寵物爬上丈夫身上，一同玩樂。

Chris 與丈夫多年前在康復中心認識，拍拖 7 年直至 2008 年締結婚姻。兩人的愛情道路今年踏入第 20 年，Chris 回想當年，母親反對她和殘疾人士拍拖，因此結婚一個月後才勇敢和母親坦白交代，幸好母親之後漸漸接納。

兩人的共同信念是互相扶持，縱然有工人姐姐如親人般對待，Chris 他倆出門從不用工人陪同，因為想享受二人世界的時光。許多貼身細節，Chris 親力親為處理，包括外出用膳餵食、用搬移機替丈夫洗澡，還有是每晚隔三小時起床一次，幫丈夫轉身，「因為唔轉身，佢好容易生褥瘡。」

“因為互信走在一起，不應輕易放棄。”

她憶述一次經歷，就是在結婚數月後，丈夫曾入醫院檢查，因為被編入普通男病房，沒有殘疾人士病房的吊機，院內也沒有人願意為丈夫轉身和提供額外照顧，她唯有三日三夜留守男病房陪伴丈夫。

Chris 深記得，一位病房助理看見 Chris 出盡力氣抬起丈夫，在旁閒言閒語說：「畀著係我，我一早走佬啦！」Chris 坦言當時有一刻很沮喪，但最終站起來心裡告訴自己：「當初因為互信走在一起，不應輕易放棄。」

Chris 說，平日盡量視丈夫為平常人，因為以病人身份去看待丈夫，他心裡會感到不舒服。Chris 說：「人生學習了許多非一般人學得到的事物，慢慢理解到任何事情均取決於自己看法，自己可選擇屬於自己的人生。」

在 Chris 眼中，照顧關係就是自己對丈夫完全的照顧與愛，這是一種承擔，互相照顧依賴，支持對方，大家才會對這段關係有歸屬感。照顧丈夫的確很勞累，但 Chris 仍非常享受照顧丈夫的過程，「雖然丈夫是全癱人士，無法在行動上支持，他給予我大量心靈上的支持，支撐著我的最大力量。」

盼社會提供

更多暫托服務

或許，並不是每一位照顧者可像 Chris 樂觀積極面對生活，照顧者的辛酸有很多是不為人知的。Chris 期盼透過分享，令眾人相信摯親對照顧者的支持及鼓勵至為重要。

“開開心心在家過餘下日子！”

此時此刻，Chris 亦藉此機會，為殘疾人士照顧者發聲，期盼相關機構能提供更多有暫托服務，讓殘疾人士照顧者可以釋放更多時間空間，緩解個人情緒壓力，或處理其他家庭事務。

以 Chris 丈夫為例，她曾諮詢社工有關院舍服務。「我老公需要長期使用呼吸機，好多院舍都會卻步。」她選擇面對現實，把握與伴侶餘後的日子，「老公都 50 幾歲，能夠去到 60 歲已經好好，我哋開開心心在家過餘下日子。」



在 Chris 眼中，照顧關係就是自己對伴侶完全的照顧與愛。

女障協進會收集了 12 位殘疾照顧者故事，並編書出版。



親自拍下學習使用吊機移動伴侶的情景。

「見證病人由本身躺著到開始可以行一小步，到完全站起來，心裡會很開心。」物理治療師鄭金坤博士（Benson），一句道出職業核心意義。

細說沙士當年，Benson 上前線入病房為確診者「排痰」

他憶述對物理治療科產生興趣始於少年時的一次經歷，「中七嗰陣去醫院探跌斷腳嘅學校老師，剛好遇上老師準備前往物理治療，就係嗰陣第一次試『搬移』病人從病床到輪椅上，又見證老師在物理治療室起身行返第一步。」



沙士時幫確診者「排痰」

Benson 憶述，在大學選科時，於文科與物理治療之間，選擇了後者，2002 年學士畢業後的第一份工作，就是在威爾斯醫院擔任門診物理治療師。

直到在威爾斯醫院工作的第二年，正值沙士時期，Benson 一位女同學獲調派到病房為確診者做物理治療，結果進去 15 分鐘，便因承受不到戴著 N95 口罩的局促感而暈倒。Benson 於是替代該崗位，「嗰陣全副武裝，我哋要為確診者『排痰』，嚟近距離接觸，第一次經歷如此高危情況，戰戰兢兢的。」

回想當年，Benson 身在前線，卻最感慨父母的一句說話：「回家一起住，有人煮湯水給你，有什麼一齊承擔。」

赴川提供培訓助建醫院

到了 2008 年，當時已轉職大埔醫院的 Benson，又遇到另一次重大事件，就是四川汶川大地震。

Benson 當時跟隨新界東聯網一班醫護人員組成的團隊，展開「站起來」復康計劃，輪流從香港到四川各醫院工作，除了為傷者提供治療外，亦為當地醫護提供康復培訓。Benson 最深刻是從零開始協助汶川，建立康復醫院，能讓地震過後的傷者能靠物理訓練重新「站起來」。往返川港多回，過程絕不簡單，Benson 深深明白「比人幸運的人，應該要付出更加多。」

「見證病人一步步站起來，心裡會很開心。」

十年前 Benson 分租前輩位於旺角的診所，開始成為私人執業物理治療師，一年後再搬到佐敦擁有第一間正式診所。

九年來的治療經歷，他總括道出最深刻的感受，「見證病人由本身躺著到開始可以行一小步，到完全站起來，心裡會很開心。」最大的見證通常在截肢病人身上，因為他們往往需要密集式刻苦訓練，最後能重拾尊嚴，恢復自理能力。

治療師無常中悟人情物理



Benson：比人幸運的人，應該要付出更加多。

復康路上

病人步步為贏



Benson 喜見病人憑意志一步一步站起來。



做好本份，盡力幫助每個病人。



Benson 表示，要令病人了解每個步驟的意義。



「因材施教」 著重靈活溝通

Benson 坦言初入行時病人能成功步行一兩步，自己總會沾沾自喜。但隨著成長，現在的他會考慮更加遠，而是思考如何減少病患工作時的影響、減少對家人造成的負擔等等。「醫護不是只治療病患，也要顧及情緒和想法。」

「特別係老人家，好難用命令式。」

以前 Benson 只希望病患按照自己的意願跟足步驟做，但慢慢他發覺「要令他明白每一步背後的意義，才是最重要，融會貫通又是另一回事。」

他認為物理治療師最重要懂得「因材施教」，皆因每個人的人生閱歷都不同，有些喜歡受鼓勵，有些需要反面教材加以警惕，「特別係老人家，好難用命令式，反而要表達關心，例如拍拍肩膀，舉個 Like，佢哋就會更願意跟從。」

Benson 說醫護要顧及傷者情緒和想法。



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

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

17, Dec 2020

改生菜底又得
得咗

懷舊芋頭碌雞

醬汁入味唔靠符碌

一年容易又冬至，過往都係阿媽一個人煮十幾個餸，而你你你哋只係識得影相拍片放IG story 呃下 like。今年大家都咁得閒，唔係仲打算兩手 fing fing 咁返屋企做節呀？不如每人煮一味，等阿媽無咁辛苦，多咗嘅時間又可以用嚟傾下偈。今次介紹一個好啱做節嘅食譜：懷舊芋頭碌雞。呢個餸可以預先喺屋企整定，食之前將雞斬件，再加熱啲汁淋上面就搞掂。如果唔食芋頭，轉做生菜底都好夾啲汁㗎。

碌雞呢個餸，係我由客家菜碌鵝「進化」出嚟嘅食譜。整碌鵝首先要將鵝身煎到金黃，之後用磨豉醬、南乳、片

糖等調味料煮成醬汁，再將鵝回鑊。為咗要令鵝身上色均勻入味，要將隻鵝不斷咁慢慢碌嚟碌去，碌得次數越多時間越耐味道就會越濃，色澤會越均勻。係咁碌，有時廚師真係手都軟。依家買隻靚鵝都唔係咁容易，就算換做鴨，都要有隻咁上下大嘅鑊先放得落，所以我就用咗隻又平又靚嘅冰鮮雞代替。

我就有咁好心機將隻雞碌嚟碌去，我又粗手粗腳怕整散隻雞，所以決定先將隻雞炆熟，然後重複將醬汁淋上隻雞度，教細爐火啲汁就自然會慢慢收水。收到差唔多，就可以拎起隻雞攤凍，啲汁就留返食之前先加熱淋上面，就係咁由功夫菜變咗懶人菜，哈哈！

做法：



① 雞洗淨抹乾，然後落粗鹽及老抽或者黑醬油搽勻全身，最好醃一晚等佢入味。



② 落多少少油爆香蒜頭、薑片至金黃撈起，落雞煎至金黃同樣撈起。



③ 蒜頭、薑片回鍋，連同南乳一同爆香，之後加入片糖、蔥、調味料、肉骨茶湯料包及 800ml 水份煮滾，芋頭切大件蒸熟備用。



④ 雞回鍋先炆 15 分鐘，之後反轉再炆 15 分鐘，然後開火，重複將醬汁不斷淋落隻雞度，直至汁收變濃，雞皮啲色會變深而且好有光澤。食之前，將芋頭切件或灼熟生菜放碟，雞斬件放上面，將淨番嘅汁煮熱淋返上面就搞掂。



材料： 雞 1 隻約 2 斤半
芋頭或生菜適量
蒜 8 粒
薑數片
蔥一大扎
肉骨茶湯料包 1 個
片糖半條
南乳半件



調味料： 生抽 30ml 紹酒 250ml



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。



全港最古老當舖

晉源押

這座位於元朗舊墟長盛街3號的古老當舖是由已故元朗鄉紳鄧佩瓊的先父鄧廉明創立，至今已有二百多年的歷史，現為一級歷史建築。

晉源押樓高兩層，整體建築用麻石作為基階，再以青磚築成。大門為傳統的「趟櫳門」，極為古色古香。建築物的門額書有「晉源押」三字，兩側原本書有「晉饒萬寶、源匯百川」對聯，但現時已不知所終。

屋簷仍保留雕花瓷器，值得注意的是，以往外牆上的木質蝙蝠金錢葫蘆形招牌彌足珍貴，蝙蝠在上，金錢在下的形狀，寓意福在眼前。至於防衛深嚴的屋後，則是用作貨倉保存典當物品。

隨著元朗舊墟日漸式微，當舖在二次世界大戰後早已結束營業，但業權人仍不時打開當舖的大門讓遊人參觀。只是數年前年老的業權人離世後，晉源押現時就是私人地方，門外的橫木趟櫳被深深鎖著。

古蹟古鄉以往都帶大家走訪了不少新界知名的歷史建築，當中不乏政府建築、宗族祠堂、書室、甚至是廟宇，但要介紹當舖類別的建築，大家又可知一二？今期的古蹟古鄉就帶大家走進南邊圍，認識香港現存最古老的當舖——晉源押。

{ 溫馨提示 }

晉源押為私人地方，不對外開放，但大家可在遊覽南邊圍古蹟時從外觀欣賞。



{ 古蹟資訊 }

晉源押

評級：一級歷史建築

地址：元朗南邊圍長盛街

開放時間：不對外開放

#晉源押木招牌

香港現存歷史最悠久的當舖招牌，現存香港歷史博物館內。



{ 古物的故事 }

當舖業在港興盛全因賭博？

當舖業是一個源遠流長的行業，早在唐朝便已經形成，而在香港開埠前，不少的墟鎮已設有不少當舖，當中就以元朗居多。要知道，早年的當舖業興起，都與沉迷賭博有關。不少貧苦大眾在工作過後都喜歡「賭兩手」，時常需要典當身邊的物品以換取金錢，因而令到當舖業十分蓬勃。舊式當舖建築物都有一大特色，窗門是鋼板構造，牆是耐火的青磚築成，本身已經是守衛深嚴，部份更會聘有神槍手以防盜賊。



屋後貨倉。



精美木雕。

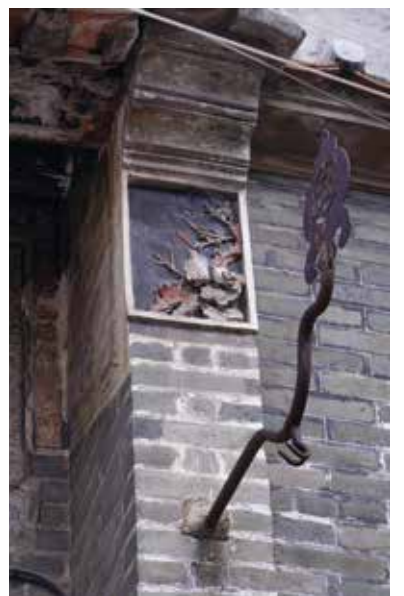


昔日晉源押內部。



#晉源押正門

麻石作為基階，再以青磚築成。大門為傳統的「趟櫳門」



#珍貴的雕花瓷器

門額書有「晉源押」，屋簷仍保留雕花瓷器



屋簷的雕花瓷器

麻石作為基階，青磚築成的防火牆

大門為傳統的「趟櫳門」

插畫師寄託情感
離世龍貓成創作藍本

筆寫不捨 愛寵長存二次元

Gary 自小在青衣長大，對社區感情深厚。他表示，住家一帶寧靜清幽，給他有置身大自然的感覺。「我其實擘大眼、外出吃飯都會圍繞着很多樹和山，所以我時常都幻想在山裏面有什麼動物存在？會有怎樣的生活？」Gary 說道。

從小喜愛大自然的 Gary，閒來無事最愛登上青衣一座叫「三支香」的山，在那兒眺望香港島。Gary 表示：「每次上到去就覺得有一種回到大自然的感覺，我很享受這個感覺，所以都很喜歡畫一些樹木的東西、大自然的東西。」這份對自然的嚮往，影響着 Gary 的繪畫風格。

母親因病臥床 兒子接手照顧

學生時代的 Gary，比較獨來獨往，成長裏除了家人，陪伴他最多的就是一班小動物。家中的寵物，曾有兔子、雀鳥、金毛鼠、倉鼠等，亦幫人照顧寄養的小狗和貓。在芸芸寵物中，龍貓阿 Zii 與他最有緣。阿 Zii 是 Gary 母親買回

生老病死是自然界不變定律，人人要經歷，寵物亦然。插畫師羅家永（Morning Gary）是愛寵物之人，曾養一隻龍貓叫阿 Zii，幾近相依為命。當阿 Zii 離世，Gary 卻發現沒有阿 Zii 生前的照片，連睹物思寵的機會也欠奉。為了寄託情感，Gary 決定創作插畫，以另一種方式延續阿 Zii 的「生命」。

來飼養，後來母親長期病臥在床，阿 Zii 就由 Gary 照顧。

家庭環境的變化，Gary 從成長地青衣搬到荃灣租住劏房，由那時開始阿 Zii 便與他相依為命，「牠就很可憐地陪我搬了去那間劏房，困在一個籠裏，牠平時的活動空間就是一張床」Gary 慨嘆道。隨着阿 Zii 年紀漸長，身體開始多病痛，晚年患上白內障，最後離世了。

此時，Gary 才發現沒有阿 Zii 生前的照片，他說道：「我影了牠一張遺照，但之前那些相一張也沒有，所以很不開心。」這份遺憾令 Gary 決意畫出一隻叫「阿 Zii」的龍貓角色，他坦言：「算是給我媽一個寄托，我媽還在那張病床上不能動。對於這個寵物，我是有一點抱歉、內疚，因為我照顧得他不夠好。」

「創作讓我放鬆好好呼吸。」

插畫世界中，阿 Zii 回到森林自由自在。



阿 Zii 在 2D 平面世界發光發熱。





漂書傳送正能量。



Gary 心愛的阿 Zii，用另一種方式延續「生命」。



筆下角色活力十足。



森林守護者傳遞環保訊息。

在森林和原野，是多麼的逍遙

一隻龍貓五個伙伴 傳遞環保護生訊息

在 Gary 筆下，阿 Zii 用另一種方式和身份延續「生命」。Gary 喜愛大自然，心中盼望阿 Zii 來生回歸自然生活，所以他將插畫中的阿 Zii 放進森林，讓其自由自在生活，並畫了長頸鹿阿梅、獅子阿光、大象阿樂、兔子阿啞和阿沙五個伙伴陪伴牠。

在插畫世界的創作設定，阿 Zii 化身成森林守護者，傳遞環境保育、愛護動物的訊息，Gary 談道：「小時候看宮崎駿先生的動畫《龍貓》，發現龍貓本是設定為一個森林的守護者。可是動畫中除了睡覺，沒有什麼具體行動保護森林和動物，於是我希望補完這一部份，既可豐富阿 Zii

的『貓生』，又可與我喜歡繪畫森林契合，亦偏向環保方向。」

「講環保都是希望世界變得更加美好！」

一次偶然的機會，Gary 看到環保觸覺為野生動物發聲，他便想出一點力。Gary 以阿 Zii 和五個動物朋友為骨幹，創作了海報投稿，獲對方賞識，於是展開了每年一度的環保觸覺無冷氣夜的海報設計合作，至今已到第七年。



Gary 享受一筆筆，勾畫大自然的
美好。



與小朋友一齊畫出快樂聖誕樹！



Gary 認為小朋友的童真可激發他的創意。

這個聖誕不太冷 老師孩童笑嘻嘻

今年聖誕節，Morning Gary 帶「ZiiZiiJaJa」進駐民坊商場，參與「熱鬧森林聖誕 Chill 好玩」一系列活動，由阿 Zii 與動物伙伴陪大家歡度聖誕。

「一起弄一棵很小的聖誕樹，已經可以好開心。」

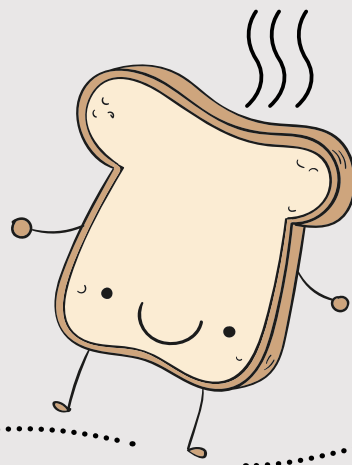
Gary 說，獲商場邀請合辦聖誕活動時，內心有點抗拒，因為怕節日宣傳活動不環保，會浪費很多如包裝紙等資源，惟考慮現時社會充斥負能量，遂決定答應邀請，盡自己一分力去傳播正能量。他說：「現在香港人困在家中很久，趁聖誕

可來這個森林開心一下、笑一下、看一下書、就算一起弄一棵很小的聖誕樹，已經可以好開心。」

Gary 亦親身上陣與小朋友一起畫聖誕樹。對於首次與一大班小朋友畫畫，他坦言很開心：「過往的創作都是獨自在家中完成，但漸漸意識到一個人會進入死胡同，出來就可以捕捉更多可能性。」Gary 亦希望可以從中學習到小朋友的童真，以增加自己畫東西的趣味，說不定創作繪本給小朋友看。

Gary 表示：「因為我畫的風格或者我自己喜歡的東西，都是比較小朋友方向的。不少生活訊息由下一代開始做起，整個社會也可以輕鬆一點，講環保亦是從小時候做起會比較好一點。」

近年日系三文治機十分流行，品牌亦花多眼亂，小編這次就推薦三款品牌給讀者，分別是 Miyamoto、Bruno 以及 r é colte 的。熟悉日系小家電的朋友，大多知道這三個品牌不時推出充滿北歐風或 ins 風外形的小家電，深受本港一眾女生和文青們喜歡。當然其產品功能和操作安全上，也給用家留下良好體驗。



日系三文治機大比試

附 懶 人 飛 碟 食 譜

多功能之選：

Miyamoto 多用途三文治機



Miyamoto 三文治機附送 3 個烤盤，可以製作三文治、窩夫及雞蛋仔等食物。烤盤亦可用作簡單煎蛋煎餡料，再放入麵包做成飛碟。快速升溫設計，雙面加熱，好容易就做到外脆內軟的效果。沒記性的朋友就要善用計時功能，包保不會烘爛食物。而以價格而言，這款三文治機就比較划算！



可愛之選：

Bruno x Snoopy 單片三文治機



機身上不但印有 Snoopy 和 Charlie Brown 的造型，附送的烤盤上更刻有著名漫畫角色，雙片三文治機更額外附送 Snoopy 造型小蛋糕烤盤。設有 10 分鐘計時便利功能，用家起床後烤製早餐話咁易。烤盤亦可以拆出來清洗，加上小巧易收藏的單片三文治機設計，可直立式收納更節省空間。

易用之選：

r é colte 格仔三文治機



r é colte 格仔三文治機可烘出可愛的格仔紋，每次烘烤過程只需 3 分鐘，烘烤完成後可以切成自己喜歡的形狀和大小來食用。機身迷你易於收藏，隨機更附送 33 道三文治料理食譜。這款三文治機操作簡單，適合男女老幼使用。假如你是新手，又沒有太多功能上的要求，不妨考慮一下！



懶人飛碟食譜 簡單又好味！



牛油果雞胸肉飛碟

材料（1 至 2 人份量）：

- 方包 2 片
- 熟雞胸肉切片 適量
- 牛油果切片 1 個

做法：

- ① 預熱三文治機 2 分鐘；
- ② 先放一片方包在烤盤上，再放上牛油果，然後放上雞胸肉；
- ③ 最後，再放一層牛油果，用另一片方包蓋上，合上機蓋烘烤約 5 分鐘即成。



雞蛋火腿飛碟

材料（1 至 2 人份量）：

- 方包 2 片
- 芝士片 1 片
- 雞蛋 2 隻
- 黃瓜切片 半條
- 火腿片 1 片

做法：

- ① 黃瓜要切成比片方包略小的長度，備用；
- ② 三文治機提前預熱兩分鐘，在烤盤上分別放入 2 個雞蛋，煎熟備用；
- ③ 把一片方包放入三文治機，分別放入煎好的雞蛋，黃瓜片、火腿和芝士片，最後蓋上另一片方包；
- ④ 合上機蓋，烘烤 5 分鐘即成，不想太燻的話，可以縮短到 3 分鐘。