

HoMemory

看得見的人情味

02-03 我家・焦點

T4 主幹路擬重推
有望 2023 年動工

04

醫・家

鳳梨 ≠ 菠蘿
一齊找不同！

14-15

封面故事

一條艇一條心

姊妹花
嘩划哇

心靈之旅

06

12 星座：
未來兩周桃花緣在哪？

無緣不歡

07

膠樽循環再用
DIY 免淋水盆栽

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



去年《我家》曾報道「拖足近 50 年」的沙田 T4 主幹路，近日再有新進展！政府第二次優化走線詳情上月出台，計劃包括新增車公廟站旁出入口。新路有望快將刊憲，若一切順利，連接獅子山隧道公路到青沙公路及城隧口的快路，將於 2028 年通車。地區人士盼望，沙田市中心多個交通樽頸位屆時可得到紓緩。

《我家》去年曾專題報導 T4 主幹路不容再拖。
(資料圖片)



再優化走線

T4主幹路

上半年刊憲

早於 1970 年代後期，政府已計劃興建 T4 主幹路，以高架幹線形式，貫通位於沙田南北兩邊的獅子山隧道公路及城門隧道。

其後，政府於 2004 年興建青沙公路時更預留接駁口留待項目推展，惟當 2006 年刊憲公布具體方案時，當時多名沙田市中心居民擔心工程帶來各種污染，以及影響當區風水而反對工程，令項目最終於 2009 年擱置。

繁忙時間平均車速惡化

此後，沙田的交通擠塞問題日益嚴重。根據運房局數據，2019 年新界上、下午繁忙時間的平均車速，分別為 38.3 及 46.1 公里，皆較十年前惡化。為此，土拓署（土木工程拓展署）近年決定重推計劃，並就優化方案諮詢上屆區議會。根據土拓署上月提交予沙田區議會的最新文件透露，T4 主幹路將準備於今年上半年刊憲。估計項目獲立法會通過後，可於 2023 年開始施工，2028 年正式通車。

一如上屆區議會的走線優化方案，T4 主幹路為減低對附近民居影響，部門在原有方案作出改善，包括將高架道路移離蔚景園及附近工業大廈的距離至 4.5 米，亦於青沙公路近銅鑼灣村預留接駁口加建橋樑，並遠離銅鑼灣村，換取區內持分者支持。

隧道不停車繳費 明年底試行

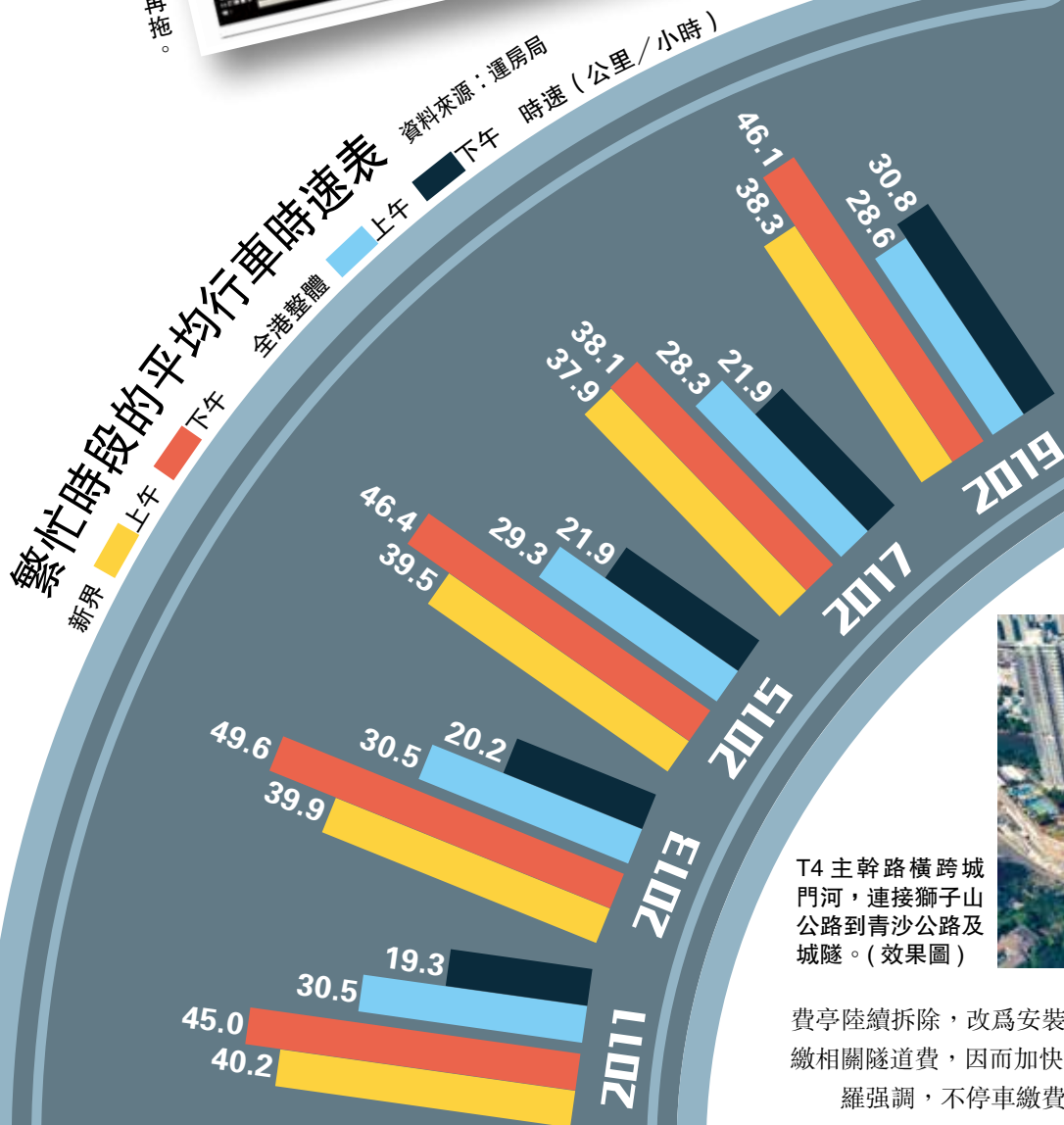
除計劃興建 T4 主幹路外，運輸署宣布將於明年底試行隧道不停車繳費，目標於明年底開始先於獅子山隧道、城門隧道及青沙管制區試行，隨後再將計劃擴展到大老山隧道、香港仔隧道、海底隧道及東隧推行。換句話說，屆時出入沙田的所有主要隧道，均會實際不停車繳費，有望加快沙田區車流。

根據運輸署署長羅淑佩透露，不停車繳費的目標，是將隧道收費廣場的收費亭陸續拆除，改為安裝可以偵測駛經車輛繳費貼的龍門架。日後當車主申請繳費貼後，如台灣當地每月清繳相關隧道費，因而加快行車速度，亦可騰出空間改善現有的巴士站設施。

T4 主幹路橫跨城門河，連接獅子山公路到青沙公路及城隧。(效果圖)



羅強調，不停車繳費的繳費貼並非用作追蹤駕駛者行蹤，但假如日後有車輛行經收費隧道的車輛未有貼上繳費貼，系統就會追蹤車牌，並要求車主補交費用，此做法如現時追蹤違例車輛的相似。



有望 2023 年動工 ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



新路有望
紓緩沙田
市中心主
要道路的
擠塞。

換句話說，即 T4 主幹路不只再直接連繫獅子山隧道公路、來往城門隧道及青沙公路，更會在沙田近車公廟港鐵站，加設 T4 主幹路的出入支路，方便沙田區市民出入。屆時因受新增工程支路影響，車公廟站旁有行人隧道需要拆卸，並將以興建行人天橋及升降機代替。

公廟，及沙田圍一帶的市民來往青沙公路、城隧及馬鞍山，亦有助減輕現時沙田及大圍其他路面的負荷，特別是沙田鄉事會路等交通樽頸。因此，她希望署方做好地區諮詢，環境評估及工程期間的改路等各方面的安排，盡可能減少工程期間對市民造成的影響。

This map illustrates the proposed New West Branch and New East Branch of the New Kowloon Expressway. The New West Branch is shown as a blue line, and the New East Branch is shown as a red line. The map includes the following labels:

- 城門隧道公路 (Ching Mun Tunnel Road)
- 文化博物館 (Culture Museum)
- 車公廟站 (Cheung Kung Temple Station)
- 獅子山隧道公路 (Lion Rock Tunnel Road)
- 新西行支路 (New West Branch)
- 新東行支路 (New East Branch)
- 往返沙田路 (Road to/from Sha Tin)

 T4 主幹路 (東行線)
 T4 主幹路 (西行線)


 低於地面道路／行車路



隨着區內白石角、九肚山等住宅區相繼入伙，以至北區皇后山日益發展，整個新界東人口激增，估計未來會最少增加 15 萬人口，因此該路交通問題只會日益嚴重，不只影響沙田的市民出入九龍，連帶大埔，以至北區出九龍的通勤時間大大增加。

陳續指出，因此民建聯早於 2017 年已提出「沙田繞道」方案，希望在吐露港公路外，興建一條逾 10 公里的「沙田繞道」直接通往三條隧道，分擔現時吐露港公路車流量帶來的負荷之餘，亦毋須駛經沙田市中心，長遠解決沙田主要道路擠塞的惡化問題。他希望運輸署能盡快就「沙田繞道」方案作出研究。

除了 T4 主幹路終有望實現，立法會議員陳克勤向《我家》透露，早前曾約見運輸署署長，討論吐露港公路的擠塞問題，並希望署方可盡快就民建聯建議的「沙田繞道」方案作出回應。

陳克勤認為，吐露港公路的擠塞問題嚴重，於繁忙時間出市區的車龍可遠至科學園一帶。而

隨着區內白石角、九肚山等住宅區相繼入伙，以至北區皇后山日益發展，整個新界東人口激增，估計未來會最少增加 15 萬人口，因此該路交通問題只會日益嚴重，不只影響沙田的市民出入九龍，連帶大埔，以至北區出九龍的通勤時間大大增加。

近日內地禁進口台灣鳳梨，「菠蘿之戰」在港引起熱議，甚至一度出現鳳梨搶購潮。相信大家也有興趣知道到底台灣鳳梨與菠蘿怎樣分辨？鳳梨有何營養價值，又是否人人適合食用？

拒菌同眠 至少兩周換床單

每晚睡覺都與床單「親密接觸」，長期不清洗便容易滋生惡菌。西班牙塞維利亞大學曾進行研究，連續七天不換床單，細菌便開始滋生，當床單持續使用一個月後，更會滿布與肺炎、淋病、闌尾炎等的細菌，團隊建議至少每兩周便要換一次床單。

英國床墊零售商 Time4Sleep 曾委託該大學進行實驗，邀請志願者在同一張床上使用同一套床品連續睡 28 晚，之後採樣檢測發現床單出現不同細菌，分別來自志願者的皮膚、口腔和糞便，當中包括大量可致肺炎、淋病和闌尾炎的（放線菌屬）細菌，常見於床尾的腳部區域；而靠近枕套的區域，則發現可致雷米爾氏症的（梭桿菌目）細菌。

團隊建議，最好每兩周更換一次床上用品，避免與多種疾病細菌一起同床共枕。



鳳梨係鳳梨 菠蘿係菠蘿

一齊找不同！

鳳梨

外表

外皮多數帶點綠色，果柄較小，葉子表面少刺，邊緣較光滑

果肉

釘較細，幾乎沒有芯

食法

不可浸鹽水，因針刺較淺，所以去皮即可食用

產地

台灣



菠蘿

外表

外皮是黃色，頂部茂盛，葉子多呈鋸齒，表面有刺

果肉

釘較深，並有一條白色芯

食法

要先浸鹽水，並切走芯和起釘

產地

大多來自菲律賓



鳳梨菠蘿雖同屬鳳梨科，其實兩者並不完全一樣，葉子外皮、果肉及食用方法等皆有差異。本港常見新鮮菠蘿，多產自菲律賓，其維他命 C 含量遠高於台灣鳳梨，而台灣栽培的鳳梨主要分為三大類，即本地種、外國種和雜交改良種，而且各品種的當造季也有不同。

患糖尿病消化性潰瘍 宜避免進食鳳梨

據台灣衛生福利部食品藥物管理署的資料，鳳梨含有豐富營養，包括醣類、碳水化合物、有機酸、脂肪及維他命 A、B、C，還含有核黃素、胡蘿蔔素及膳食纖維等；其鳳梨酵素與蛋白酶功能相若，有助分解蛋白質，可幫助消化、促進食慾，因此對於患胰臟功能缺乏症、胰臟不能製造足夠消化酵素的人來說，尤其有效。

不過，由於其糖份高，因此糖尿病患者應盡量避免進食鳳梨以及相關加工製品；而鳳梨富含酵素，除了須避免空腹食用外，如本身有消化性潰瘍疾病者，因為胃壁已受損就應避免食用或減少攝食量。

台灣鳳梨八大品種比拼

金鑽鳳梨



佔台灣鳳梨總產量近八成，外形接近圓筒形，果芯大、口感脆

釋迦鳳梨



果目突、果皮厚，可不用削皮直接用手剝開果目，又稱為剝皮鳳梨

蘋果鳳梨



葉片為暗紫紅色、葉緣有刺，果目淺平、果皮薄，肉質軟而細緻，口感帶脆度像蘋果般

香水鳳梨



聞起來有特殊香氣，纖維細而多汁，果實較小

冬蜜鳳梨



秋冬當造，故稱冬蜜，也因為纖維粗，又有甘蔗鳳梨之稱。果實呈圓錐形，果肉的糖度高、酸度低

甜蜜蜜鳳梨



果肉是所有鳳梨中纖維最細的，幾乎入口即化，趁綠時便可食用

金桂花鳳梨



果肉帶有桂花的香氣

牛奶鳳梨



果目大而平滑，果肉呈少見的乳白色

正念呼吸 大腦抖氣

今期，和大家分享《最高休息法》這本書，裡面提及如何改善大腦疲勞症。原來用腦過度，會衍生出很多問題，例如三高疾病、通風、失眠甚至中風，皆是都市常見疾病。

大腦好似電腦一樣，經常處於待機或休息模式，會逐漸缺乏能量，以至難以啟動功能，容易出現記憶力不佳和內分泌失調等問題。所以特別是都市人，生活在環境壓力大的地方，需要調節腦部能量。

你有聽過正念（Mindfulness）一詞嗎？正念就是指「透過冥想等來達成的大腦休息法之總稱」。注意力渙散、沒精神、焦躁不安等，都是腦部疲勞的徵兆。正念呼吸法是學習將意識導向當下的入門冥想。



（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。



正念呼吸三步驟

① 採取基本姿勢

• 坐在椅子，手放大腿上，稍微挺直背部，避免貼椅背。閉上眼睛，若需要張開就向前望兩公尺的位置。

② 將意識導向身體的感覺

• 感受與周遭的接觸（腳底與地板、與椅子的觸感，還有手和大腿等）。

③ 注意呼吸

• 注意與呼吸有關的感覺（通過鼻孔的空氣、因空氣出入造成身體的起伏、呼吸與呼吸之間的停頓……）為呼吸貼上「1」「2」「3」等標籤。浮現雜念是正常的，試著將意識導回呼吸，但不用太苛求。

每日持之以恆，做5-10分鐘，就能讓大腦放鬆。如果大家有興趣，也可以閱讀《最高休息法》一書，裡面全以故事形式表達，沒有很多深奧詞彙，內容好讀易消化。

第一屆全港學生 《中國故事》 專題研習報告大賽



立即了解比賽詳情！

<https://chinacurrent.com/hk/competition/>

報名及截止日期

2021年3月15日 - 4月16日

簡介

由《思考香港》、《香港教育工作者聯會》及《The China Current》聯合主辦，地區媒體《我家》協作宣傳，第一屆全港學生《中國故事》專題研習報告大賽以提升學生對中國發展近況的興趣和認識為主要目標，加深學生對當今中國的科技發展、社會變革、文化傳承等多項重大議題的了解。

研習主題及評審

是次比賽主題為「我眼中的《中國故事》」，由基本法委員會前副主任、前律政司司長梁愛詩女士，嶺南大學協理副校長（學術及對外關係）、重新冠名科目委員會主席劉智鵬教授，香港中文大學藍饒富暨藍凱麗經濟學講座教授劉遵義教授，全國港澳研究會副會長劉兆佳教授擔任首席評審，聯同30多位資深教育界人士選出各個得獎者。

獎項

每組冠軍得主(1名)

每位學生可獲頒發獎狀
iPad 10.2吋 (價值港幣2,599) 一部及
價值港幣2,000元書券

每組亞軍得主(1名)

每位學生可獲頒發獎狀及
價值港幣2,000元書券

每組季軍得主(1名)

每位學生可獲頒發獎狀及
價值港幣1,000元書券

每組優異獎得主(5名)

每位學生可獲頒發獎狀

每位參賽學生
均獲發參賽證書

歡迎全港中小學生 報名參加！

個人身份
學校組隊
家庭組合



主辦單位

思考HK
THINK HONG KONG

HKFEW
香港教育工作者聯會
Hong Kong Education Union of Teachers

THE
CHINA
CURRENT

地區宣傳協作單位

我家
地區報



作者: Depp & Milky

簡介:

江卓泓 (Depp), 身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓, 天生擁有靈視天賦, 能通過閱讀來訪者的前世記錄, 為他們找到人生突破點, 透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Milky, 身心靈導師, 擅長與「高我」(Higher Self) 溝通, 通過靈擺、塔羅、占星等工具, 了解來訪者潛意識模式, 幫助他們轉化並提升意識層次。



我們常說, 外在的生活就是一個投影, 而投影機正是我們的內心, 我們心裡如何, 投影出來的實相就是如何。

生命是內心的

投影



比如: 如果你心裡認為「世界上的男人都是花心的」, 那麼你身邊一定會一而再、再而三的出現花心男, 即使原本不花心的男生, 和你在一起也會「變得」花心, 這在心理學中叫「自我實現預言」(self-fulfilling prophecy), 我們的現實生活會不斷的吸引潛意識的預言實現。

#「我們的期望會影響具體行動, 使整件事結果符合預期。」

你也許會問, 難道我們的心可以影響別人怎麼對我嗎? 當然是的! 發生在你身邊所有的事、遇到的所有的人都是你的心「創造」和「吸引」來的。而吸引這些看起來不好的事的根源, 就是我們「以前」經歷的創傷。

為甚麼宇宙要有這樣的機制來讓我們過得不舒服、不開心呢? 下次就從三次元的人類說起了。



白羊座

• 太陽金星的合相在你的本命宮, 所以無論你走到哪裡都是發光發亮的那一個, 只要多多曝光自己, 出席公開活動或去些公眾場合, 桃花運就會很旺啦!

金牛座

• 可能有人在暗地裡偷偷的喜歡你, 不容易發現, 或者是他/她太害羞不敢表露, 你可以觀察下身邊是否有人在默默對你好, 有時主動出擊也會促成良緣哦!



雙子座

• 你的桃花來源於你的社交圈子, 多點和朋友們聚會或者參加有共同愛好的活動, 很大機會遇到來電的桃花。

巨蟹座

• 如果這個月有長輩或者上司介紹朋友給你認識, 千萬不要拒絕, 你的桃花就在這裡! 甚至可能是工作上的對接公司同事, 多多留意吧。



獅子座

• 你的桃花會出現在學習的地方, 可能是校園中或者社會進修的課堂上, 亦有可能是網絡平台認識的異地桃花哦。

處女座

• 你這段時間的桃花會在一些隱秘的場合或者私人會所的地方出現, 亦有可能是一起計劃投資的夥伴互相吸引。



隨著 3 月 21 日太陽進入白羊座, 代表愛情的金星

也從雙魚座走到了白羊座, 並和太陽合相, 這代表著白羊座們的個人魅力會在這個月大大的增強, 不僅是白羊座, 其他星座的朋友都會在不同的領域有桃花的機會, 讓我們來看看你的星座會在哪一個場合遇到桃花吧! (參考太陽星座和上升星座)

25/3 - 8/4

十二星座

桃花緣在哪?



天秤座

• 留意身邊的合作伙伴或者有共同目標的人, 這段時間你容易和他們來電, 在合作交流中展現出的個人魅力很容易吸引到他/她。

天蠍座

• 你的桃花可能來自工作中, 可能是你平時工作的同事, 可能是你的某位下屬, 因為你在工作中表現出的魅力而被你吸引。



射手座

• 這段時間你要多點參加一些娛樂、藝術展覽、遊樂場之類的活動, 你會在玩玩鬧鬧的過程中散發超強的個人魅力, 從而吸引到你的桃花喔!

摩羯座

• 雖然摩羯座一向傳統務實, 不太外向, 不過有家中的親人長輩幫你留心介紹也不用擔心, 亦有可能是父母朋友的孩子, 認識一下也無妨, 很有機會發展哦。



水瓶座

• 舊同學、舊朋友、甚至是前度是你這段時間的桃花, 在遇到舊情人的時候, 也許你會發現大家都成長了, 可以重新開始都唔定呢。

雙魚座

• 你的桃花會在吃喝喝或者漂亮舒服的環境下遇到, 無論是美食還是其他美好的事物都會容易拉近彼此的距離, 所以有機會去飯局的話記得打扮自己喔!



新型冠狀病毒肺炎肆虐超過一年，大家都多了時間留在家中，少了出街。然而踏入春天，本港多處都開了不少豔麗的花朵，怕人多不出外賞花的話，不如在家用環保方法種種小盆栽，既可為家居增添綠意，更可以淨化空氣，令人精神為之一振！

生活不能太膠！

學識膠樽循環再用 自製免淋水盆栽

9 取出適合的植物後，要將盛泥器的泥挖開至能放入植物根部的深度。放入植物後，再用泥遮蓋植物的根部。整個盆栽大約可以容納3至5株植物。各種植物有不同的高度和形狀，可以做出層次感和不同的視覺效果。



8 揀選自己喜歡的植物，取出底盆，將泥和植物小心分開，不要傷到植物的根部。

港人係咪好膠？！

國際消費者聯會將今年國際消費者權益日（3月15日）的主題定為「應對塑膠污染」。消委會早前響應活動並引述數字指，2019年在港被棄置的塑膠飲品容器達15.5億個，即人均每年棄置逾200個膠樽，數量非常驚人。消委會呼籲政府、商戶和消費者正視日益嚴重的塑膠污染問題，要身體力行，做好源頭減廢。

消委會建議大家可以遵守以下4個走塑方法：

- 購買外賣食物或飲品時，自攜水樽、可重用餐具、食物盒和購物袋，盡量避免使用即棄膠袋、膠樽、膠餐具、膠飲管等；
- 購買清潔用品和其他日用品時，盡量選購補充裝，既便宜又可減省不必要的包裝；
- 購買日用品和食品時，可以到無包裝超市或商店購買，免卻不必要的包裝；
- 平日在家中可改用肥皂清潔雙手，比起洗手液及沐浴露，簡單包裝（甚至無包裝）的番梘更有利走塑，而且重量比含水份的皂液輕，減低運送時的碳足跡。

走塑可以咁做！

準備材料

膠樽一個，鋸刀，錐子，棉繩



做法

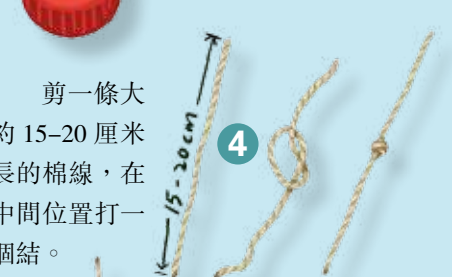
1 用鋸刀在膠樽的中間位切開。膠樽的上半部分是盛泥器，下半部分是盛水器。大家可以自行調節切開位置，以調節盛泥器和盛水器的容量。但要留意盛水器不應矮過樽身高度的三分之一，以免盛泥器觸及樽底。



2 把盛泥器倒轉放入盛水器，測試一下是否適合，如果不適合可以再修剪。



3 用錐子在樽蓋中間刺開一個洞，樽蓋周邊刺開2至4個洞。



剪一條大約15-20厘米長的棉線，在中間位置打一個結。



5 把棉繩由樽蓋底部穿過。



6 扭實樽蓋，把盛泥器倒轉放入盛水器內。棉繩利用毛細管作用，能夠反地心吸力向盛泥器輸水，大家亦可以用其他吸水物料代替，例如用海綿直接塞入樽口。



7 完成盆子之後，可以在盛泥器內放入少量的泥土。

7

屋企動物緣 小孩全面成長

近年，發覺到不少有小朋友的家庭，都會放棄養寵物的念頭，原因多數是家長怕孩子皮膚過敏、或對小動物僅有3分鐘熱度。事實上正正相反，只要在家長的正確引導下，養寵物能令小孩各方面的發展都比較優勝。



1

增進生物科學知識

美國普杜大學（Purdue University）兒童發展及家庭研究教授 Gail Melson 做過研究，花了十年追蹤，找出養寵物對孩童成長的影響，有關研究紀錄於她的著作 *Why the Wild Things Are* 一書裡。

Melson 教授發現，跟動物常有接觸的兒童，在許多方面的發展更勝沒養寵物的小孩，例如對生物科學的認識比較廣，同理心也比較強。

2

培養責任學懂規劃

養寵物不論是餵飼、清潔、散步等都要花時間，父母可以設計一個時間表，將此任務交給小朋友，可以令他們對寵物負起責任，更能養成良好的起居飲食習慣。



3

放低電玩增加跑動

現今社會科技發達，很多小孩都沉迷電子玩具，如果家中飼養了小動物，小朋友可以與動物互動，與牠在戶外散步，增加肌肉運動。在家中，我們可以自製些寵物玩具一同玩樂。

例一「廁紙筒球」：放寵物零食於廁紙筒中間，然後將兩邊向內摺入封口便完成。小朋友可以拋筒球，讓牠們追追逐逐，彼此出番一身汗水。

例二「咬咬沙槌」：首先將寵物零食放入膠水樽內，扭好樽蓋，然後用襪子套上水樽，將頂部綁緊便完成。利用零食發出的聲音，吸引動物。



4

寵物聽話提升自信

如果小朋友把寵物打理得妥當，與寵物的關係密切，能夠讓寵物聽從指令，就會漸漸生出成功感，自信心也會提高。



提提你：承諾照顧一生一世



要根據孩子年齡來選擇寵物，5至8歲的兒童較適合飼養魚類、天竺鼠、倉鼠等小型動物，至於貓、狗則較適合10歲以上的孩子。

當然飼養任何寵物前都要作出謹慎的考慮，例如家居環境狹隘，就最好避免飼養體型龐大的動物，在能力和環境的許可下才好作出決定！不論是大人還是小朋友，都要對牠們作出一生一世的照顧承諾。

俗話說：「民以食為天」，為協助一群吞嚥困難的長者，何浩德（Francis）於兩年前創立本地軟餐品牌「幸福元氣」，提供各款精緻又有營養的軟餐，並與社企「軟膳點」合作，希望老友記能享受食物、吃得有尊嚴。

孝順仔創品牌 推廣吃得有尊嚴

軟餐供應商 令長者快樂綿綿



後生仔同老友記好好傾！



爸爸的患病經歷，激發 Francis 鑽研軟餐。

「幸福元氣」成立的契機，是來自於 Francis 親身經歷的故事。「早年爸爸患有淋巴癌而吞嚥困難，醫生建議要改吃軟餐。當時全家總動員去找尋軟餐食物，又研發坊間不同的煮食方法」，可惜家人的努力一直未獲爸爸「垂青」，吃了數口經已「耍手擰頭」。

眼見爸爸身體一天一天瘦削，家人心痛他未能吸收營養去抗病。直到有一天，Francis 研發一道「三文魚配露筍」，不但引起爸爸食慾，同時激發 Francis 踏上鑽研軟餐之路。

保留色香味助升呢復原

Francis 指出，對普遍有吞嚥困難長者而言，他們日常的菜單就只有經攪爛至糊狀的糊餐，外貌多數不討好，大嘆不但未能享受進食的過程，更是吃得「無尊嚴」。他續稱，不少人因而食慾大減，未能吸收營養且影響健康。

而軟餐就是將食物口感軟化，但能保留食物形態及色香味

的餐點。Francis 相信，「你今日食軟餐，不代表聽日也要食軟餐。美味的軟餐有助老人家一步一步升 Level。」由於他們身體吸收營養，就會減慢退化甚至漸漸好轉，可以逐步由軟餐，轉吃保留食物原貌的碎餐。

與社企合作建網購平台

至於工作最有意義的地方，Francis 笑指，「我們在自己能力所及的範圍，幫助到有需要的人。」他憶述說：「某次有位客人到門市購買軟餐後，隔天她致電來道謝，說她媽媽吃過軟餐後，便一覺睡天光，已經很久沒有試過了。」Francis 希望軟餐不但能幫助長者，也能為照顧者分憂。

此外，Francis 正跟不同社企合作，

例如專門為長者及吞嚥困難的患者推出網上軟餐訂購平台的「軟膳點」，以及復康用品專賣店「營康薈」，並以優惠的價錢提供軟餐予相關團體。他希望將軟餐推廣予更多有需要的長者。



長者笑顏開，Francis 最滿足。



媽媽主內，仔仔主外，「母子檔」拍住上！



媽媽講述食物成份。

研港式風味 叉飯鮑魚盆菜

公司目前除代理日本的介護食品以外，Francis 指出，團隊亦開發 40 多套模具，將日本的軟餐技術加入香港味道，研發出各式各樣的港式風味軟餐便當。當中包括海南雞飯、濃香叉燒飯等；點心方面又有叉燒、灌湯餃；大時大節更會有月餅、鮑魚、盆菜等。

至於未來有甚麼新搞作？Francis 說因應端午節，團隊將推出兩款糉軟餐，分為甜鹹兩款，希望老友記也能一同感受節日氣氛。

此外，Francis 表示，團體希望在套餐之外，研發及推出更多中式點心和小吃，期望藉此以更「親民」的價錢，讓不同背景的長者，吃到色香味俱全的軟餐。他透露，有關產品擬定價 20 多元。

義工團隊服務全港七間醫院

搞笑醫生

病童開心唔係小兒科

一個百變工具箱、一身小丑造型，可能令大家聯想起馬戲團和遊樂場，但你又可知在醫院裡也會出現小丑的身影？「搞笑醫生」以笑臉帶給病童希望，是小朋友在醫院裡遇到的快樂天使。



Dr. Amy 從 2000

起加入「搞笑醫生」義工行列，穿上色彩斑斕的醫生袍，戴上紅鼻子裝扮，出現醫院病房，2003 年沙士疫情後，重回醫院的裝扮。每年來不惜犧牲假期，每星期為患病兒童帶來無限歡樂。

Foundation Theodora 在香港 25 年來為各大醫院的病童提供義工服務，於 2020 年，正式將沿用的名稱「小丑醫生 Clown Doctors」改為「搞笑醫生 Giggle Doctors」，現時服務全港七間醫院，主要服務對象是兒科病房的小朋友。

Dr. Amy 主力「駐診」沙田威爾斯醫院。「小朋友最怕見到白衣醫護，覺得佢哋要嚟打針餵藥，醫生就等於壞人咁！」於是，Dr. Amy 將醫護道具化身好玩道具，每次進入病房探訪都會背著一大個「神奇法寶箱」，用廁所泵扮聽筒、巨型針筒、超級大藥丸等，同小朋友玩遊戲、變魔術。

「我哋將歡樂帶入病房，讓孩子們感受醫護人員在幫助自己，降低他們的醫療恐懼，同時令他們暫時忘卻痛楚。」Dr. Amy 說，深信快樂能夠帶來力量，推動病人勇敢對抗病魔。

病房難得笑聲滿載溫馨

Dr. Amy 記得十多年前，一位男士電郵來信寫道：「冒昧找你們，是因為我妹妹已住院好一段時間，自此無見過佢笑，佢就快生日，好想為佢留下好的回憶，唔知你哋可唔以來病房探訪一下？」Dr. Amy 表示，雖然那位病人已是成年少女，並非恒常的探訪對象，但她最後也一圓這位哥哥的心願。

完成探訪後，短短的見面令妹妹重新展現笑容，哥哥也電郵道謝「搞笑醫生」的探訪。相隔約兩年後，哥哥再次來信告知妹妹已離開人世：「多謝你哋，那一次探訪令我們一家，在妹妹在世的最後的時光留下難忘回憶。」此事更激發 Dr. Amy 堅持繼續服務醫院，皆因意會到「我哋唔係做好大一件事，簡單抽幾個鐘，就會令人快樂。」

Dr. Amy 分享道：「係醫院見證好多連吞嚥都有困難，最基本嘅食嘢都唔係必然，所以會珍惜所有，包括同屋企人共聚的每一刻。」



曾經有位媽媽說：「Amy 醫生，你是我女兒的第一個朋友！」

珍惜所有，包括同屋企人共聚的每一刻。

Dr. Amy：我哋令孩子暫時忘卻痛楚。

「搞笑醫生」團隊合作無間！



適應新常態 拍短片遠距離發功

疫情期間，大多醫院實施嚴格的「謝絕探訪」措施，而坊間的義工團隊亦須暫停到訪活動。「搞笑醫生」因此在去年三月份即時回應轉變，一班熱心「醫生」齊齊自學拍片，以變魔術、教煮食同表演話劇等形式製作短片，讓病房經理播放給孩子們觀看。

「正正因為疫情期間，無人探訪小朋友，甚至連家長都唔入得，我哋更加要用新方式，等佢哋唔會孤單，唔好怕自己一個。」Dr. Amy 藉此鼓勵各位香港人，逆境之中掙扎求存，適應社會新常態。

快樂能夠幫助小朋友對抗病魔。



非一般探熱針。神奇法寶箱中巨型針筒。



廁所泵聽筒。





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

25, Mar 2021

酥炸蝦球 用蛋白醃過更脆

配鳳梨可留蓋做盤！

香港人真係好忙，之前忙食龍蝦，近排就忙食菠蘿，錯錯錯！應該係鳳梨至啱，一直都以為菠蘿同鳳梨只係香港、台灣唔同嘅叫法，反正都係菠蘿唔使分得咁清楚啦，但原來真係兩樣嘢㗎，為免俾人話指鹿為馬，不如一齊睇下佢哋有乜唔同啦！



從外皮講起
菠蘿同鳳梨真係好鬼似，不過睇真啲菠蘿嘅皮係黃色嘅，而鳳梨就黃中帶綠。其次可以留意頂部嘅葉，菠蘿嘅葉係有鋸齒狀，相反鳳梨就有。跟住再講一個分別，就係睇切開之後，兩者果肉都係黃色，不過鳳梨啲釘比較淺，所以唔使好似菠蘿咁螺旋形去釘，亦都唔使浸鹽水就食得，唔會搞到「口痕」。我覺得鳳梨比較清甜，味道有咁濃，感覺台灣嘅都係溫柔啲嘅，哈哈。

自從買咗個開菠蘿神器之後，開菠蘿同鳳梨變得好簡單，雖然唔係成日用，就當買個方便都好啦！今次會整鳳梨蝦球，用新鮮或者冰鮮蝦都可以。由於要油炸，蝦仁必須要印乾水，用蛋白醃蝦身會更滑，炸起嚟都會更酥脆，記得留番個「鳳梨蓋」，用嚟擺盤真係一流！



做法：

① 鳳梨去皮切件，蝦仁去腸洗乾淨，落勻調味料醃一陣。



② 蛋白加入蝦仁拌勻，再落麵粉、番薯粉及半湯匙油再拌勻。



③ 將蝦仁炸至脆身撈起。



④ 蝦仁、鳳梨及炸乾蔥全部放入大碗中，加適量沙律醬拌勻，再放入「鳳梨盅」就搞掂。



材料：

- 蝦仁 200g
- 鳳梨 200g
- 沙律醬適量
- 麵粉 2 湯匙
- 幼身番薯粉 2 湯匙
- 油半湯匙
- 蛋白 1 隻
- 炸乾蔥適量（泰國雜貨店有得賣）



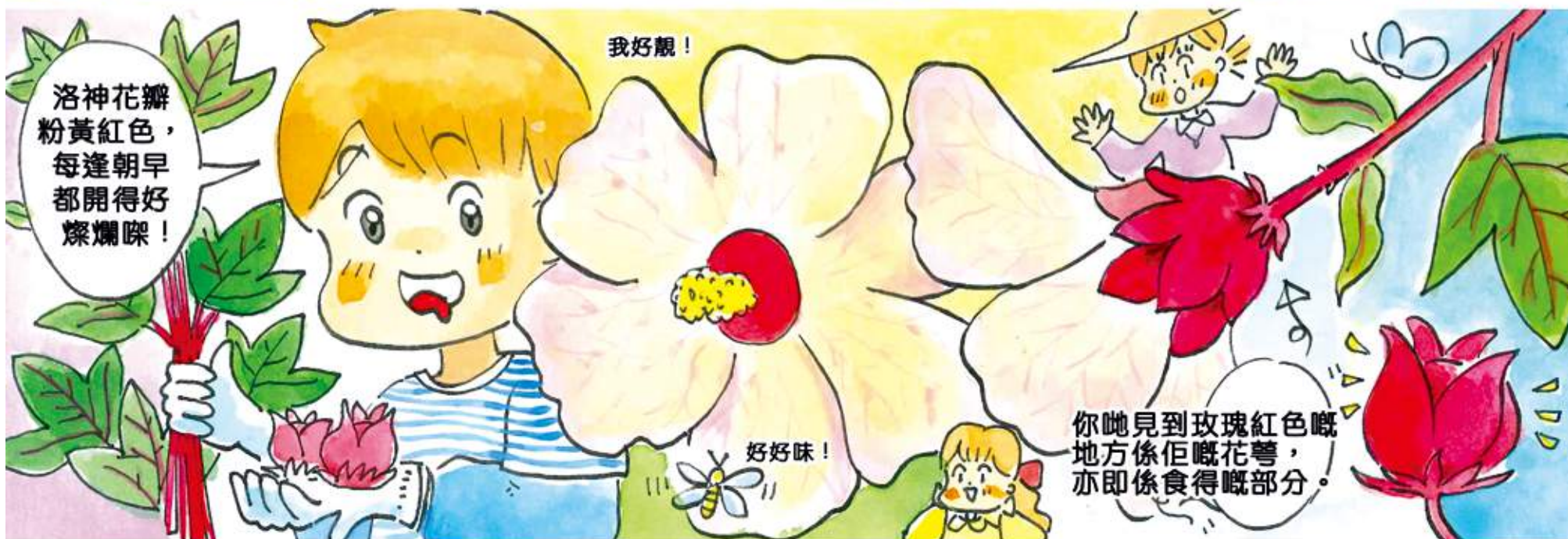
調味料：

鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙 紹酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙 胡椒粉少許



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。





破舊的內部

寺廟至今已荒廢多年，牆身多處油漆剝落，牆上的玻璃窗碎裂



外部的濕婆神壇



旁邊的平房

神壇

神壇位置則特別塗以紅色，不時仍有信徒前往拜祭



蓮花般外型

蓮花寺外款如同青色蓮花，內側塗上青藍色



皇后山上有座神秘三角形廟宇

提起皇后山這個地名，相信老一輩的香港人都會有一定的印象，就是這座山上曾經是駐港英軍營房所在之處。皇后山位於粉嶺軍地沙頭角公路以南，在山上就曾經有着二十多座有煙囪的綠色平房，當中就有辦公室、宿舍、戲院、家庭醫院、幼稚園、小學等，如同一個小社區。

皇后山軍營現存的建築中，就以山上的一座印度廟最具特色。印度廟又被稱為蓮花寺，外款像朵青色蓮花，內側塗上青藍色。廟宇建於1960年代，是當時駐港英軍營房中的尼泊爾喀兵所建造，專門用作供奉「毀滅之神」濕婆（Shiva）。據早年曾駐守此處的士兵憶述，當年喀兵每個周日均會到蓮花寺祈禱、拜神。

隨著1997年香港回歸，廟宇於1996年起空置，雖然印度廟於2010年獲評為三級歷史建築，但寺廟至今已荒廢多年，牆身多處油漆剝落，牆上的玻璃窗碎裂，滿地枯葉與垃圾。

【古蹟資訊】

皇后山印度廟

（Burma Lines Hindu Temple）

評級：三級歷史建築

地址：粉嶺軍地沙頭角公路皇后山

【溫馨提示】

- 印度廟現時缺乏管理，沒有限制訪客出入，惟附近雜草叢生，前往時務必注意安全。

【古蹟的故事】

印度廟原來與印度無關

雖然今時今日對這座「蓮花寺」的稱呼多為「印度廟」，連古物古蹟辦事處也把它稱為「皇后山印度廟」（Burma Lines Hindu Temple）。但原來中文譯名存有歧義，不少遊人誤以為印度廟與印度裔士兵有關。假如認真研究，廟宇應易名「喀喀廟」（Gurkha Temple）而非「皇后山印度廟」。

皇后山軍營自喀喀撤離後，於1992年10月撥予皇家香港警務處使用，但自警犬隊及搜查隊遷出後，基本上是丟空。至2008年，它被納入香港政府勾地表，被規劃為綜合發展區，一度被擬作私立大學用地。2015年，政府申請改劃用地為住宅用地，作發展公營房屋及居屋之用。



姊妹全職賽艇感情變深厚

嗶划娃

順流逆流齊衝線

「李」約奧運，又一難忘場面。



在香港成為全職運動員絕非易事，付出時間、刻苦練習外，還要講機遇。李氏姊妹當年藉康文署推廣接觸賽艇，並幸得教練支持，踏上職業運動員之路。互相扶持走到今天，姐姐結束 20 年運動員生涯，妹妹則繼續全心投身賽艇比賽，雖然不能再看到她們「一條艇一條心」決戰世界高手，但她們的拚勁已感染不少人擊「槳」！

雙人雙槳，港人擊掌！



姐姐李嘉文早在 15 歲時便開始接觸賽艇，妹妹李婉賢則於中四開始接觸，求學時期賽艇運動並不普及，兩姊妹均抱著「睇新奇有趣運動」的想法參加計劃。在康文署的資助下，不需擔心費用問題，兩姊妹在中學時先後藉體育推廣計劃參與賽艇，然後踏上全職運動員之路。

一同練習 一同生活 「大家明白對方辛苦」

即使二人也投身賽艇運動，先後成為全職賽艇運動員，但也因訓練生活，二人不算太親密。「姐姐以前一直住體院，好少回家，都好少機會相處。」妹妹婉賢坦言過往甚少在家見到姐姐的踪影。

直到 08 年，妹妹也加入訓練，並與姐姐住在同一房間一同生活。練習生活有姐姐作伴，給予意見，互相打氣，一同追逐目標，婉賢亦認為：「始終大家都明白對方辛苦。」

姊妹情的「萌芽」，由陌路人變同路人。李嘉文除了是香港賽艇界的大師姐，在李家也是大家姐，妹妹婉賢形容姐姐是一個充滿責任感的強人。「可能因為我哋係兩姐妹，對我的訓練要求更加嚴謹。」

兩姊妹亦會參加雙人雙槳艇比賽，從姊妹變成拍檔，關係越發親密，賽艇不單止是一項運動，一個比賽項目，更成了兩人生活中的連結。

妹妹李婉賢最初參加賽艇抱着玩票心態，與姐姐一樣覺得新奇有趣。畢業以後，李婉賢不想太快走入「社

會大學」工作，亦因為具備職業運動員才能，教練建議先做一年全職運動員，嘗試後再作決定，「一試就試到現在了。」

「我哋係岸上凍到震 ...」 妹妹難忘家姐寒冬奮戰

多年來堅持艱苦的訓練，李婉賢認為訓練帶來的壓力較比賽更大，而訓練也總是重複沉悶，但她抱著「一定要完成」的責任感，不容許自己停下腳步，捨棄與好友相聚的時光，投身訓練。

婉賢表示，姐姐對於賽艇運動的堅持，是她奮發向前的榜樣。她回憶起 2014 年的仁川亞運比賽，她在台上觀看家姐參與單人賽事，當時正值寒冬，僅僅零下



一家兩人同入港隊，實在難得。



多次為港爭光！

划越廿載 賽艇大師姐退役

現年 33 歲的姐姐李嘉文，歷經 20 年賽艇運動員生涯，摘取不少比賽獎牌的同時也持續累積著傷患。自里約奧運



大師姐 20 年來全身投入賽艇運動。

以來，姐姐一直因傷患而接受治療，對維持訓練造成影響，只好在去年 10 月宣布退出精英水平比賽，結束廿載的運動員生涯。

香港賽艇隊總教練白勵先生認為：「見證著嘉文從一位靦腆的初中生，蛻變成一位成功、有自信的女運動員。嘉文無論是在成績，抑或是努力和決心方面，都是眾人的榜樣，她為追隨自己的人樹立了很高的門檻。而對於年資長的運動員來說，引退往往是百感交集。」



李氏姊妹「一條艇一條心」
決戰高手。

同學友研製甜品 等黎明就行吓山

退役後，李嘉文重拾運動以外的愛好－烘焙和甜品製作。去年初疫情爆發後，她便報讀甜品班，決心鑽研製作甜品的技巧，學習自己特別鍾情的西式麵包。

從運動員的崗位上退下來，李嘉文閒時也會探索郊外，從以往天矔光扒艇練習，現在則早起行山，堅持運動。同時，她也參加了「善德全民線上運動月」，透過網上直播與大眾一同學習詠春，繼續學習新事物。

「退役是接觸新事物的轉捩點。」



姐姐重拾興趣，埋首烘焙和甜品製作。

報讀了甜品班以精進手藝。

全職運動綠之後

船灣姊妹圖



幾度，加上下雨，眼見家姐面有難色，顯得更擔心。

「我哋係岸上已經凍到震，家姐仲要係水面，比賽甚至延遲開始，但她依然能控制情緒，抵抗天氣的變化，出盡力氣划槳直到終點，更以第二名衝線。」婉賢認為姐姐擁有頑強鬥志，推動她克服每一次困難。



頑強鬥志挑起重擔。

水塘打卡遊



夕陽無限好

回南天來了

家居

滅蟲

此其時！

一到回南天，天氣變得潮濕又溫暖，就是各種昆蟲開始出沒的時候！

潮濕天氣下，害蟲經常在屋內出現，

好似跳蚤、床蝨、衣魚及甲由等，部

分會咬人吸血，令人皮膚痕癢紅腫，部

分會咬爛家品，甚至大量繁殖。

要預防蟲害，大家可以參考

一下以下方法防治驅蟲！

衣魚

外型似一條銀色的魚，最愛吃含有澱粉質的漿糊，好似書籍、紙皮箱、報紙、衣服等。衣魚一般棲息在溫暖潮濕的環境，一到春夏天經常在衣櫃、書櫃發現，衣魚不會咬人，亦不會傳播疾病，對人體健康無害。

消滅 / 預防方法：

用吸塵機吸走即可，有需要時可輔以殺蟲水。建議大家盡量不要在家居堆積雜物，例如舊報紙，雜誌，尤其是網購剩下来的紙皮箱，都不宜囤積。

白蟻

白蟻是破壞性最强的害蟲，白蟻會把木材咬蛀清光才會罷休；白蟻最怕光，斷其去路，牠們便會另開新路繼續「蛀木」，十分難應付。

消滅 / 預防方法：

白蟻紛飛時期，盡量減少照明，把門窗緊閉，以防白蟻飛入室內。平時要保持室內空氣流通、乾爽。定期檢查住所是否有滲漏的地方，例如水管、排水渠。一旦發現白蟻或白蟻巢，勿擅自處理，要找專業滅蟲人員處理。

書蝨

書蝨又叫「卜泥」，身體有白、淡黃或灰色。書蝨體型細，長約 1 至 5 毫米，用肉眼不易看見。以黴菌及真菌等為主食。多出現在潮濕、陰暗、通風不良的環境，會咬蝕紙質、木材等。

消滅 / 預防方法：

使用吸塵機清潔。保持房子乾燥，可使用抽濕機、抽濕包。室內濕度低時，加強通風。若在裝修時發現書蝨，就要立即停工，並找專業滅蟲人員處理。

床蝨 / 木蝨

床蝨又叫臭蟲，主要棲息在床鋪、床板。雖然無毒性、不會傳播疾病，但會叮咬人類，吸食人血維生，會令人皮膚紅腫、痕癢難耐，甚至會有水泡。

消滅 / 預防方法：

用高於攝氏 80 度的熱水洗淨被床蝨污染的床上用品，例如床單、被套，再用乾衣機烘乾。烘乾後，把用品放在厚膠袋隔離一段時間，確保床蝨完全被消滅。另外，也可以預先在吸塵器收集袋加入一些殺蟲劑，用吸塵器在家居四周抽吸，以捕捉床蝨。而矽藻土能磨損床蝨表皮，使其脫水而死，可以使用天然矽藻土製成的粉劑，放置在床蝨出沒及匿藏處。

甲由

甲由繁殖力强，喜歡棲身在溫暖潮濕的地方，在廚房及廁所最容易發現其蹤影。香港家居常見的是德國蟑螂，經常藏身在雪櫃後面、微波爐底及抽油煙機等。

消滅 / 預防方法：

常用的滅殺方法是放置毒餌、或用殺蟲水，擺放藥餌的最佳位置：廚房角落、水渠位、垃圾筒旁、鋅盤上角落、雪櫃、廚櫃靠牆位置、微波爐、焗爐後方。要預防甲由，可以在乾爽排水孔周圍塗上一層最少 10 厘米闊的凡士林，防止甲由越過爬入；亦可在排水孔裝上網眼寬 2 毫米的鐵絲網，阻止大型甲由入屋。

家居經常出沒的昆蟲