issue 50
新界西地區報
隔星期四派送
發行日期：25, Mar 2021

我家
HoMemory

看得見的人情味

02~03 **我家・焦點**
試推不停車繳費
城隧口如虎口？

04 **醫・家**
鳳梨 ≠ 菠蘿
一齊找不同！

14~15 **封面故事**
一條艇一條心
姊妹花嘩划娃

06 **心靈之旅**
12 星座：
未來兩周桃花緣在哪？

07 **無線不歡**
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

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

25, Mar 2021 Text、Photo：木 兆 Design：Lok

為加快隧道車流，運輸署指明年底將試行隧道不停車繳費，並首先於城門隧道在內的政府收費隧道推行，車輛駛經收費廣場時毋須停車亦會遙距記錄電子繳費。惟日前一名少女疑突然橫過收費廣場間 12 條行車線，遭一輛密斗貨車撞倒一度昏迷。該處不時有人因想轉乘巴士鋌而走險亂過馬路。有議員促請政府提前做好過路設施規劃準備。

明年底試行 市民亂過路現況惹關注

推不停車繳費 城隧口

一名少女早前橫過收費亭被車撞倒。

貨車駛過自動繳費亭疑不虞有人經過。

19 歲女收費亭外捱車撞

事發於 3 月 5 日，荃灣城門隧道公路收費廣場，中午 12 時發生交通意外，一名非隧道公司職員的 19 歲少女，突然由左至右行經收費廣場外自動繳費收費亭附近，當時貨車由於選行駛自動繳費亭，猝不及提防有人經過將少女撞倒。

少女當時被貨車撞後彈飛兩米外，倒地受傷昏迷，地上留下大灘血跡。隧道職員見狀報警，並上前查看其傷勢，救護車到場將少女送院搶救，少女最終留醫多日。警方其後經初步調查後，以涉嫌危險駕駛引致他人身體受嚴重傷害，拘捕 30 歲的貨車司機。

大年初四一家六口衝 12 線

由於荃灣城門隧道公路收費廣場兩側，設有來往新界的巴士轉乘站，因此不時有人在該處「牙煙」過路，冀橫過行車道到對面的巴士站轉乘巴士。就在上月新春期間，有市民目擊外出拜年的一家六口，橫過收費廣場 12 條行車線的驚險情況。當時一名母親手抱嬰孩，由丈夫帶領穿過車來車往的馬路，「望到都好危險」

雖然不少設有轉乘站的隧道出口，都設有行人天橋來往兩側的巴士站，但《我家》記者日前重返現場，發現城門隧道並未設天橋，但其實在巴士站後方有一條斜道，沿斜道走到底就會有一條隧道，能安全通往對面的巴士轉乘站。

往轉乘巴士站通道缺提示

不過未知因何原因，隧道及巴士公司亦沒有廣爲宣傳，亦因爲設有圍欄，警告不能攀爬，因此乘客亦不敢貿然行經，因而導致不時有乘客最終違規過路的驚險場面。

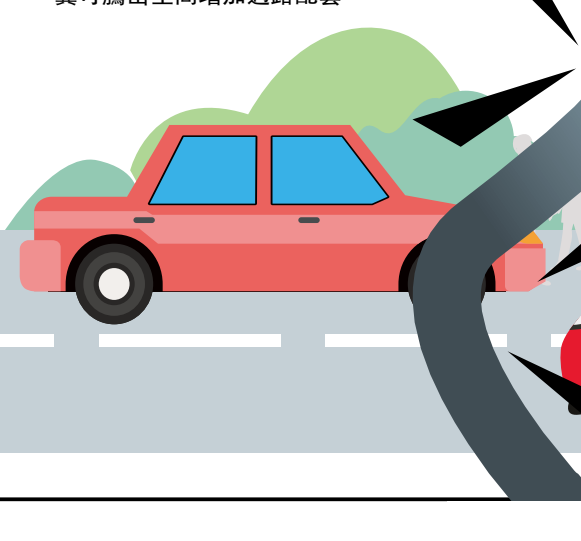
立法會交通事務委員會主席陳恒鑌向《我家》表示，歡迎政府落實採用不停車繳費系統。陳認爲現時停車繳費確是費時失事，內地與不少地方已沿用不停車繳費多年，惟政府卻要花上過多時間作前期準備，試行時亦要分不同階段於不同隧道推行，或令駕駛者要「邊條隧道要停、邊條隧道唔使停」而造成混亂，甚至因而令事故增加。因此他建議政府應全面推行。

陳恒鑌促規劃過路設施

就早前城門隧道口的意外，陳恒鑌認爲隧道口設計本是合適做巴士轉乘的地方，惟因該隧道口在較早時期落成，設施及指示不足，包括不同方向的換乘及過路配套。

因此他希望不停車繳費實施前，就不同隧道，未來因省卻收費亭出來的空間，相關部門可提前去做好改善安全及過路設施的規劃準備，避免將來實行不停車繳費，車流更快時，有市民因鋌而走險橫過馬路時發生悲劇。

陳恒鑌歡迎隧道不停車繳費，並冀可騰出空間增加過路配套。



如虎口？

拆收費亭 疏導巴士站塞爆車流

運輸署上月公布將於明年推行隧道不停車繳費，計劃明年底開始先於獅子山隧道、城門隧道及青沙管制區試行，隨後再擴展到香港仔隧道、海底隧道、東隧及大老山隧道推行。

安裝龍門架偵測繳費貼

根據運輸署署長羅淑佩表示，目標是將隧道收費廣場的收費亭陸續拆除，改爲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。

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

城隧兩邊巴士轉乘站間共有 12 條行車線。

救護員到場爲少女急救。

新年期間有一家六口橫過馬路，險象環生。

現場貼有不准橫過馬路的告示。

胡亂切線 隧道出入口易生意外

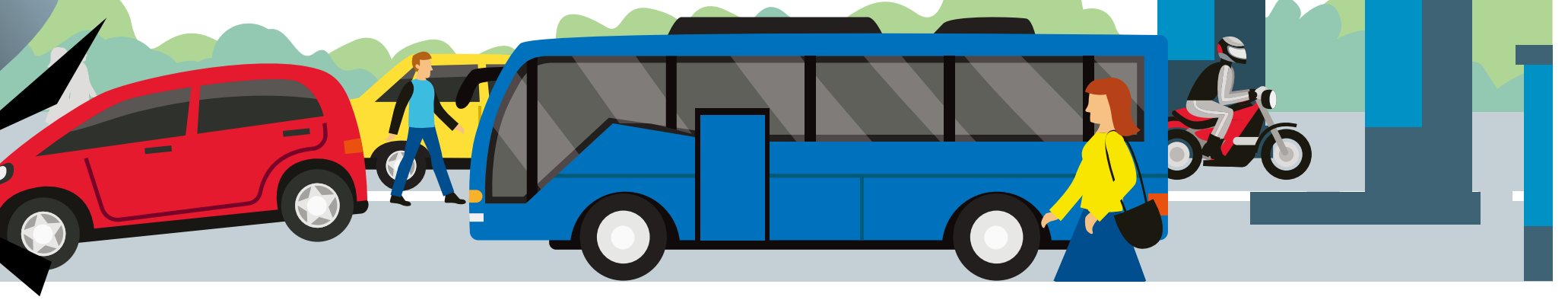
隧道出入口往往是交通意外的黑點，上月大年初四城門隧道往沙田方向近隧道出口，亦疑因車輛出隧道口的切線問題，而發生三車相撞意外，導致三人輕傷。

而另外一種隧道收費廣場最常見意外，就是有駕駛者在駛近收費亭前，才突然變換車道。早前就有人在城隧收費廣場前，疑因錯駛往自動繳費車道並突然切線，最終險與後來急煞的汽車相撞。

專家：時刻保持行車距離

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄表示，因本港隧道自動繳費有別於馬來西亞及日本等國家的收費亭，不設閘口阻隔，雖然較方便，但因而往往易令駕駛者掉以輕心「掂行掂過」。

他提醒司機，即使車輛駛至自動繳費亭前方，亦常有突發事情發生，故此宜加倍小心。當經過收費亭時，無論如何亦要減慢車速，亦要與前車保持足夠距離，尤其當見到前車亮起煞車燈，後車更要有隨時停車準備。



25, Mar 2021

Text：舒 桐 Design：Elsa

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？

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爲三大類，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，因爲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、葉綠有刺，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，趁綠時便可吃用

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

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。

正念呼吸 大腦抖氣

（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。

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，以至難以啓動功能，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。

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。

每日持之以恒，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 Federation of Education Workers

THE CHINA CURRENT

地區宣傳協作單位

我家 地區報

25, Mar 2021 Text：Depp & Milky Design：Megan

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。

生命是內心的投影

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。

比如：如果你心裡認爲「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。

爲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。

25/3 - 8/4 十二星座桃花緣在哪？

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）

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。

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，因爲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强的個人魅力，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！

學識膠樽循環再用 自製免淋水盆栽

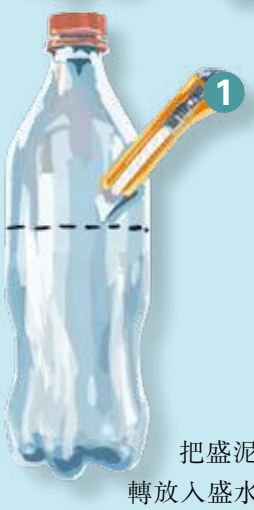
新型冠狀病毒肺炎肆虐超過一年，大家都多了時間留在家中，少了出街。然而踏入春天，本港多處都開了不少豔麗的花朵，怕人多不出外賞花的話，不如在家用環保方法種種小盆栽，既可為家居增添綠意，更可以淨化空氣，令人精神為之一振！

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。

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。

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。

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）的主題定爲「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、商户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。

走塑可以咁做!?

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。

25, Mar 2021 Text：家 姐 Photo：Alary.cl Design：Alwin

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没養寵物的小孩，例如對生物科學的認識比較廣，同理心也比較强。

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，與牠在户外散步，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，然後將兩邊向内摺入封口便完成。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内，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。

Text、Photo：木 木　Design：Elsa

25, Mar 2021

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。

長者笑顏開，Francis 最滿足。

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，也能爲照顧者分憂。

此外，Francis 正跟不同社企合作，例如專門爲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。

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，團隊將推出兩款糭軟餐，分爲甜鹹兩款，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。

25, Mar 2021 Text：雨 晨 Photo：受訪者提供 Design：謙

兩代人製作豆腐逾 60 年

豆撒精神

港品牌幾時都精彩

在超市常見的港產豆品品牌「壹品」，以新式包裝出售，背後卻蘊藏逾一甲子的家庭傳承故事。羅氏一家從觀塘小型工場開始，其後紮根元朗，信念就是「一生只做好每一件豆腐」。

羅媽媽與女兒羅麗紅以禮待客。

壹品豆漿始於 1958 年，源於羅孟慶（Jeff）的父親在 1958 年在觀塘創立豆腐工場佛香齋。工場製作的豆品，主要供應給街市攤販，其後遷至元朗，改名爲新佛香。Jeff 自細在豆腐工場長大，「屋企人成日會喺工場做嘢，細個會去玩，但就冇掂過整豆腐。」

羅爸爸多年來專注豆品業，堅持每日香港新鮮製造。Jeff 憶述父親點滴：「他總是白天踩單車送豆腐，晚上埋首做豆腐，媽媽就負責賣，每日過著日夜顛倒的勞動生活。」Jeff 坦言兒時父子見面甚少，只有上學吃早餐的時候，會和爸爸傾偈學做人。

> 希望保留父親心血及一家八口回憶。

直至 1996 年，羅爸爸中風入院，離世前，卧病在牀，仍然對豆腐廠「心掛掛」，皆因那是他「一生中最驕傲的事」。羅孟慶不忍父親苦心經營的豆腐廠倒閉，毅然辭去 IT 工作，夥拍表哥於 1997 年起接手營運，成爲第二代掌舵人。「父親當年創立豆腐廠時源自一份愛，我希望保留父親心血及一家八口回憶。」Jeff 感觸地說。

羅媽媽始終如一，堅持在街市賣豆腐。

家庭式山寨廠做出字號

爲傳承父親的理念「一生只做好每一件豆腐」，文質彬彬的太子爺 Jeff 放下滑鼠鍵盤，捲起衣袖空降工廠，洗板、落單、送貨、包豆腐，事事落手落腳做，甚至在工廠住了好幾年。

常言道，「創業起頭難，守業更難」。Jeff 接手後，經歷多次經濟低迷，沙士期間豆品業界生意一落千丈，他邊做傳統手工豆腐，邊研發樽裝豆漿及盒裝豆腐，帶領公司過渡危機。 2007 年創立「壹品豆漿」，把夕陽工業發展成香港名牌。

Jeff 憶述，父親從小分享做人的原則，並以身作則，時常提醒他們「工字不出頭，出頭便成土」。他續述，因得到家人無條件支持，加上同事團結一致願意付出，互相愛護，爲大家行多一步，才能走到今天的成功。Jeff 總結：因爲上一代的愛，下一代才有能力承擔。

Jeff：我希望保留父親心血及一家八口回憶。

羅爸爸為兒子自豪。

家業傳承 匠人製品愛心待人

爸爸的匠人精神賦予下一代堅守家業的動力，驅使 Jeff 穩守豆腐廠的初心。Jeff 在 2015 年成爲傑出家族企業大獎得獎者。今年，他以大使身份參與《傑出家族企業選舉 2021》開幕禮，場內分享說道：「爸爸從來没有主動叫我回去幫手，但他感動了我。」

Jeff 在開幕禮活動分享。

秉承爸爸教誨，待同事如親人。

Jeff 强調爸爸堅持以愛作業，包容同事如同家人，這些教誨深深影響 Jeff 的創業態度，因此他認爲家業傳承在乎以身作則，上下一心面對難關。

《傑出家族企業選舉 2021》由荃灣青年商會主辦，以表揚在傳承，創新及可持續發展有卓越表現的家族企業，鼓勵企業盡早規劃傳承，創新及可持續發展方案。

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

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，一直都以爲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，但原來真係兩樣嘢嚟，爲免俾人話指鹿爲馬，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，相反鳳梨就冇。跟住再講一個分別，就係喺切開之後，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，味道冇咁濃，感覺台灣嚟嘅都係溫柔啲嘅，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 1/4 茶匙　　紹酒 1/2 茶匙　　胡椒粉少許

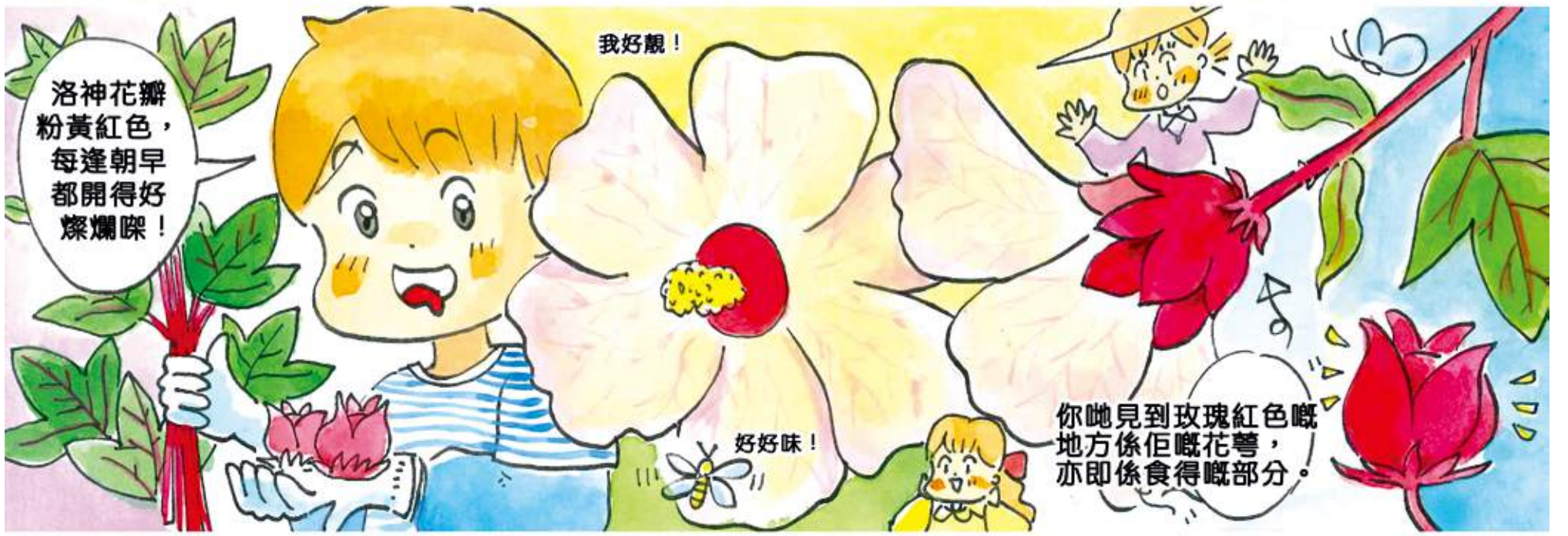
我家 HoMemory 12 奇美仔遊記

25, Mar 2021

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：Elsa

25, Mar 2021

皇后山上有座神秘三角形廟宇

過往古蹟古鄉都主要帶大家走訪位於新界的傳統中式建築如廟宇、圍村、祠堂、書室等等，但在這個原居民居住、歷史悠久的區域，其實還有不少外來的宗教建築，其中一座正是將要介紹的皇后山印度廟。

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。印度廟又被稱爲蓮花寺，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啀喀兵所建造，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，當年啀喀士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 年獲評爲三級歷史建築，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。

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

神壇

神壇位置則特別塗以紅色，不時仍有信徒前往拜祭

外部的濕婆神壇

旁邊的平房

蓮花般外型

蓮花寺外款如同青色蓮花，內側塗上青藍色

【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」的稱呼多爲「印度廟」，連古物古蹟辦事處也把它稱爲「皇后山印度廟」（Burma Lines Hindu Temple）。但原來中文譯名存有歧義，不少遊人誤以爲印度廟與印度裔士兵有關。假如認真研究，廟宇應易名「啀喀廟」（Gurkha Temple）而非「皇后山印度廟」。

皇后山軍營自啀喀撤離後，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中，被規劃爲綜合發展區，一度被擬作私立大學用地。2015 年，政府申請改劃用地爲住宅用地，作發展公營房屋及居屋之用。

25, Mar 2021 Text：雨 晨 Photo：李氏賽艇姊妹 Design：Aso

姊妹全職賽艇感情變深厚

嘩划娃 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，先後成爲全職賽艇運動員，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，婉賢亦認爲：「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强人。「可能因爲我哋係兩姐妹，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，亦因爲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，李婉賢認爲訓練帶來的壓力較比賽更大，而訓練也總是重複沉悶，但她抱着「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，是她奮發向前的好榜樣。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。

大師姐 20 年來全身投入賽艇運動。

香港賽艇隊總教練白勵先生認爲：「見證著嘉文從一位靦腆的初中生，蛻變成爲一位成功、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，都是衆人的榜樣，她爲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，李嘉文閑時也會探索郊外，從以往天矇光扒艇練習，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」，透過網上直播與大衆一同學習詠春，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。

全職運動緣之後

船灣姊妹圖

水塘打卡遊

夕陽無限好

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。」婉賢認爲姐姐擁有頑强鬥志，推動她克服每一次困難。

頑強鬥志挑起重擔。

25, Mar 2021

Text：Smile　Design：Megan

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！

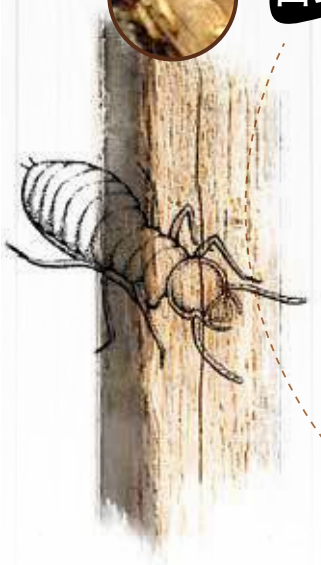
衣魚

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，尤其是網購剩下來的紙皮箱，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。以黴菌及真菌等爲主食。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：

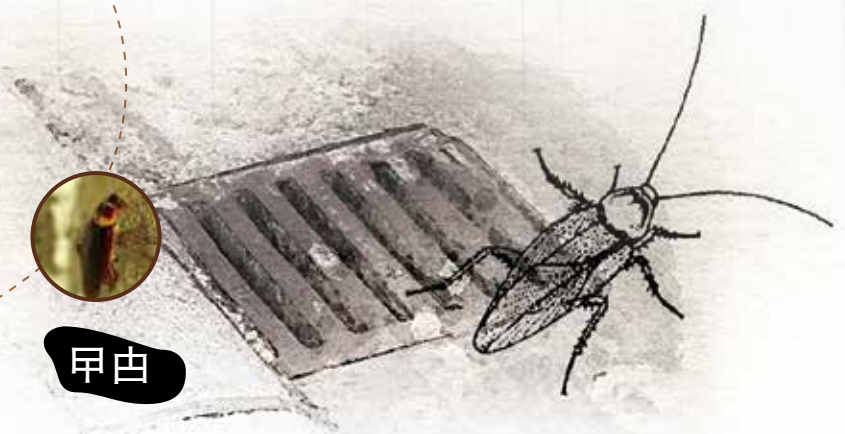
使用吸塵機清潔。保持房子乾燥，可使用抽濕機、抽濕包。室內濕度低時，加強通風。若在裝修時發現書蝨，就要立即停工，並找專業滅蟲人員處理。

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。