

HoMemory

我家



看得見的人情味

14
15

封面故事

人群中的小王 扣殺球的大王

02 我家・焦點

長途短坐 睇公帑睇時間
兩蚊搭車 問題多待優化

04 型色・煮意

舊日回憶的味道
啤酒金針雲耳雞

06 奇美仔遊記

新界東北隱世角落
荔枝窩水稻田野的浪漫

07 醫・家

6大防疫謬誤要 Fact Check

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



坊間稱為「兩蚊計劃」的乘車優惠行之有年，當局近日建議將受惠對象放寬至 60 歲或以上長者，車費的差額將由政府補貼予巴士公司。該項補貼市民使用公共交通計劃自 2012 年實施後，令「長途車、短途落」的情況趨嚴重，葵青及荃灣區巴士線情況亦不例外，除了令行車上落時間大增外，在繁忙時段亦令有需要的乘客未能上車。

長途短坐 咁公帑咁時間

兩蚊搭車！

問題多待優化



陳婆婆經常在荃灣乘 930 過海線，但在葵涌邨已下車回家。



陳婆婆如改乘小巴 89B 線，政府的補貼額可減少。

居於葵涌邨的陳婆婆，每日由荃灣買餸回家，回程若乘車資 5.2 元的專線小巴 89B，等同政府為之補貼 3.2 元，有時她會選擇乘坐城巴過海線 930。計算之下，其長者半價車資原為 8.5 元，「兩蚊計劃」後政府補貼 6.5 元，金額比小巴多達一倍。不過陳婆婆坦言並無理會差價，見車就上，「老人家唔企得，邊架到就上邊架，揀有位坐先會上，老人家企唔到嘛！」

陳婆婆坦言，有不少區內長者也只求方便，乘搭相若路線。這樣的話，在繁忙時間裡，極有可能令想過海的乘客錯過上車。

長途線區內繞路時間拖長

另外，有青衣居民在網上亦抱不平。居民

指青衣有長者乘坐半價車資 4.6 元、前往沙田的城隧線 49X，卻於荃灣下車，與車資僅 2.7 元的區內線 42M 差近一倍。換言之，原本政府只需補貼 7 毫，最終卻要補貼 2.6 元。

該青衣居民更質疑，有長者這樣「錯乘」長途車，會令原本已經要在區內繞路上落客的車程變長，亦令其他人無辜增加更多時間成本：「原本長途車就已經坐好耐，依家有兩蚊優惠，咪只會令到長途車行更耐？」

除了葵青及荃灣區，「長途車，短途落」其實全港多區可見。例如將軍澳有長者於坑口乘搭 5.3 元、前往尖沙咀的巴士線 98C，卻在同區翠林邨下車，與車資僅 2.6 元的區內線 296M 差逾一倍；又有人在大埔市中心乘車資

11.4 元往過海線 307，卻在同區廣福邨下車。

陳恒鏞：敬老政策不應歸咎長者

立法會議員（新界西）陳恒鏞認為，「兩蚊計劃」能減少長者於站頭等車的時間，亦能鼓勵長者及有需要人士出行，惟現時「長途車、短途搭」情況確不理想，擔心資助額只會愈來愈大，有浪費公帑之虞。

「可以喺巴士站或長者中心做多啲宣傳，建立一個氣氛幫手慳錢都係美德，等長者自律。」陳建議，政府應先增加公民宣傳、改善公民教育，繼而再考慮增設其他限制，例如轉為落車拍卡，從而扣減分段補貼，避免一旦長遠補貼大幅超支，有日優惠會無以為繼而被逼中止，從而令所有人未能再受惠。



有長者由荃灣乘 930 線於葵芳下車。



兩元乘車優惠 補貼例子

城巴 930

原 價：\$17
長者半價：\$8.5
兩元計劃後補貼金額：\$6.5

專線小巴
89B

原 價：\$5.2
長者半價：X
兩元計劃後補貼金額：\$3.2

九巴 49X

原 價：\$9.1
長者半價：4.6
兩元計劃後補貼金額：\$2.6

九巴 42M

原 價：\$4.7
長者半價：\$2.4
兩元計劃後補貼金額：\$0.4

城巴 307

原 價：\$22.7
長者半價：\$11.4
兩元計劃後補貼金額：\$9.4

九巴 71K

原 價：\$4.7
長者半價：\$2.4
兩元計劃後補貼金額：\$0.4

九巴 98C

原 價：\$10.5
長者半價：\$5.3
兩元計劃後補貼金額：\$3.3

九巴 296M

原 價：\$5.1
長者半價：\$2.6
兩元計劃後補貼金額：\$0.6

49X 線由青衣去沙田，有不少長者卻於荃灣落車。



有市民擔心，長者「長途車、短途落」，或令長途客難上車。

補貼額 六年升逾五倍

「兩蚊計劃」最初是由個別巴士公司自行提供優惠，無須公帑承擔。直至 2012 年 8 月起，政府實施新措施，將計劃擴展至全港專營巴士、渡輪及部分小巴路線，並改由勞工及福利局補貼長者兩元車費以外的差額資助營辦商。

根據運房局資料，2012 年享用該計劃乘搭專營巴士人的受惠人次，每日平均為 39 萬，資助額約為一年 2 億 3000 萬元。但到了 2018 至 19 年度，補貼金額已急增至 12 億 1000 萬元。

根據運輸署回覆，預計計劃擴展到 60 歲後，受惠人士約有 60 萬，而根據該署及各公共交通營辦商的觀察，沒有明顯迹象顯示因受惠人士乘搭長途巴士而導致服務不足的情況，該署會密切留意各巴士路線的服務，並在有需要時，適當調整服務以配合整體需求。



42M 與 49X 線的落客站一樣，但車資大不同。

機制存漏洞 惹人「犯罪」？

「兩蚊優惠」雖然令不少長者受惠，但難免亦惹來不少濫用情況。

除了有市民濫用長者八達通，亦有小巴司機不停「嘟」卡騙取優惠，最終卻由公帑找數。

早前有傳媒揭發，有 20 多歲青年為慳車資，聲稱濫用長者八達通長達五年，用「兩蚊計劃」優惠節省車資。又有網民指經常目擊有司機壯男及主婦濫用優惠乘坐小巴出入，因小巴並無損失而愛理不理。

此外，「兩蚊計劃」以公帑資助公共運輸營運商，當中包括專線小巴，過往有個別專線小巴線疑因客量不足，有司機涉合謀自攜八達

通偽造乘客紀錄，藉以騙取公帑補貼。

司機狂嘟長者卡呃補貼

去年兩名綠 Van 司機，亦以同樣的手法狂嘟 2,800 次，騙取政府補貼票價差額，涉案金額約 4.1 萬元。而在 2015 年，有專線小巴司機在 2015 年 4 月至 12 月期間，利用 21 張長者八達通卡，在自己駕駛往來上水和觀塘的通宵小巴上，狂「嘟」約 7,500 次，以騙取約 15 萬元的政府補貼，最終兩案疑犯均被捕。

執業大律師陸偉雄表示，違例濫用長者八

達通，不誠實使用優惠乘車或製造虛假記錄，一旦被捕，刑罰會視乎濫用情節而定，若被捕者被證實處心積慮犯案，如已有多次違例紀錄，有可能會被落案控以「詐騙罪」，最高刑罰為入獄 14 年。

運輸署表示，一直定期審查由公共交通營辦商及八達通卡有限公司提交有關優惠計劃下的乘搭紀錄及票價差額的報表，以防止優惠計劃被濫用。在查核紀錄時，若發現數據異常而懷疑有濫用的情況，運輸署會轉介警方跟進，呼籲各界人士切勿以身試法，濫用優惠計劃。





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



舊日回憶的味道

啤酒金針雲耳雞

有言今天的經歷就是明天的故事，前陣子去逛書店，無意中發現一本很有趣的書，書名叫「老爹媽思廚」，內容記錄了一群公公婆婆的下廚心得，當中收錄了四十多個小故事，都是他們一些生活上的小回憶，例如家庭生活的甜蜜溫馨、舊時的日常生活點滴，重點是維繫親情的傳統菜式，書中寫到「人不在，味常在，情常在」，又令我憶起離開多年的嫲嫲，眼眶不禁通紅。

人不在，味常在！我嫲嫲其中一個經典菜式「子薑啤酒鴨」，今次用來演繹金針雲耳雞，預備材料和做法都很簡單，約半個鐘頭應該可以完成，我用的是超市冰鮮清遠雞，半隻裝已預先斬件，密封包裝清潔衛生，雞不要揀太瘦，沒有雞油滋潤，菇菌不會好吃，啤酒方面我會選擇味道較淡口的，不會蓋過其他材料味道，啤酒酒精濃度不高，酒精揮發後餘下誘人的香甜麥味，疫情下我特意加多一點蒜頭，希望可以加強消炎殺菌及自身免疫力。

1. 做法：

雞件洗乾淨落
醃料醃 15 分
鐘，冬菇、金
針雲耳浸軟，
蒜頭略拍，如
吃辣的可加幾
隻紅椒



2.

土鍋慢火加
熱落油，先
爆香薑片、
蒜頭及紅
椒，然後加
入雞件煎至
外皮金黃



3.

加入冬
菇、金針
雲耳及蠔
油炒香



4.

加入啤酒
☐蓋滾起
計 燉 15
分鐘，最
後落鹽及
打芡即可



材料：

雞半隻、
冬菇 8 隻、
金針 15g、
雲耳 5g、
蒜頭 8 粒、
薑 4 片、
啤酒 1 罐 350ml



醃料：粟粉 1 茶匙、糖 1 茶匙、頭抽 1 湯匙、
油 1 湯匙、胡椒粉 1/4 茶匙

調味料：蠔油 2 湯匙、鹽適量

Sai Kung English

Learn • Play • Succeed

西貢英語



SKE
Sai Kung English

Playgroup • Phonics • Cambridge • Private

關於我們

西貢英語(SKE)自2011年起營運至今，是一所來自英國高質素家庭營運的英語教育學習中心。在短短的數年間，已成為很有規模及受家長歡迎和信賴的英語中心。我們的主要任務和宗旨，是會竭盡所能為您的孩子提供優質的英語教育服務，確保孩子取得成功。我們相信，我們的不斷努力以最佳教學方式來提升本地的英語水平，讓學生的潛力得以盡情發揮。

我們的目標是幫助您的孩子，在生活學習中領悟出成功所需要的工具，讓他們能夠在充滿信心的情況下裝備自己，慢慢邁向成功之路。西貢英語以提供一系列有質素保證的課程，使我們的課程變得更有趣味，具互動性和相關性，讓孩子能在這個學習環境下可以盡情發展他們的溝通技巧，提升他們的心理質數，勇敢地面向未來的挑戰。我們相信，在這個重要的教育旅程上，有著明確的目標，去幫助孩子建立他們語言方面的發展並打下堅固的基礎，效果定必能發揮得更理想。中心課程是特別為不同階段的孩子而設計的，由幼兒開始，直至高中教育程度及以上。

我們相信：一個快樂的孩子就是一個偉大的學習者。這亦是我們的教師不斷努力為孩子創造全面而適切，在豐富和有朝氣的環境下，讓他們得到最佳的學習機會的主要原因。我們的教師全是外籍英語老師，導師團隊均是由經驗豐富及有專業教學資格的老師組成，務求能提供最全面及高質素的教學予每一位學生，以滿足他們在不同階段的各樣需求。我們所精心設計的課程已獲得成功引證，為促進不同年齡及英語水平能力的孩子，無論在身心，智力與社交各方面均能得到全面發展。

課程大綱

拼音：閱讀、寫作和拼寫基礎

拼音 A：學習字母的讀音

拼音 B：將讀音混合在一起成為簡單的詞語

拼音 C：將複雜的讀音混合一起讀出閱讀大部分的英文詞語

劍橋英語課程：

閱讀、寫作、口語和聽力的必備課程

第一級：建議小學1至2年級學生就讀

第二級：建議小學3至4年級學生就讀

第三級：建議小學4至6年級學生就讀

英語第一級：建議已完成劍橋英語第三級課程學生就讀

說話/語法/閱讀

說話：遵循聖三一口語考試，分3個級別

語法：以有趣的方式學習必需語法

閱讀：參加閱讀俱樂部享受閱讀

中學

寫作：側重於句子結構、詞彙和寫作風格

說話：以有趣的話題重點練習DSE口語考試

私人

不限年齡、時間、能力或需求，

我們都可以為您提供幫助。

saikungenglish

聯絡我們：5599 2001

Sai Kung English 西貢英語

info@saikungenglish.com

10 Po Tung Road, Sai Kung, N.T., Hong Kong



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。



角色不一樣
想法大不同~

禾花雀又叫黃胸鵪，是種候鳥。
(每逢秋季從俄羅斯，蒙古等地南下，
在香港暫休，最終抵達東南亞。)
國際自然保護聯盟 (IUCN)
列為極度瀕危，
主食是穀物。

我叫禾花雀。

轟 轟 呼

叫我 斑文鳥。

斑文鳥屬小型留鳥，
通常成群文鳥聚在一起。
除了蘆葦沼澤外，
牠們也常見於草叢和稻田，
主要以植物的種子為食糧。

拉筋拉筋~

好厲害喔!

過嚟食早餐~

雀網你要
頂住呀!



復耕以後，
村中漸漸熱鬧起來了^^

原來那是
米田的藝術!
人類真奇妙~

喔。

吱吱
能吃嗎?

合掌屋?!
還是我的新居?

香港東北，遙遠的荔枝窩還有水稻田野的浪漫呢。

奇美

@LEUNGKEIMEI

6大防疫謬誤

點 fact check?

醫·家

Text: 嘉 仁 Design: Lok

我家

13, Feb 2020

1. 用醋可以殺滅新型冠狀病毒？

答：不能。食用醋所含醋酸濃度很低，達不到消毒效果，同時易對人的眼睛和呼吸道造成刺激及傷害。

2. 吃維他命 C 能預防新病毒？

答：不能！維他命 C 可幫助機體維持正常免疫功能，但不能增強免疫力，也沒有抗病毒的作用。疾病治療過程中，攝入維他命 C 通常只是輔助性治療手段。

3. 食抗病毒藥物，能預防新病毒？

答：目前沒有證據顯示抗病毒藥物可以預防新型冠狀病毒。

4. 食抗生素可以預防新病毒？

答：不能！新型冠狀病毒感染的肺炎病原體是病毒，而抗生素針對的是細菌。如以預防為目的，錯誤使用抗生素會增強病原體的耐藥性。



受新型冠狀病毒引發的武漢肺炎疫情持續升溫，香港更陸

續出現本地感染的確診個案，坊間流傳不少防疫知識，但哪些是正確、哪些是謬誤，一般市民未必分得清楚，最近由梁智鴻醫生和高永文醫生推薦的《新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本》，便提供了多個防疫重點，並拆解新型冠狀病毒常見謬誤。

5. 戴多層口罩可更有效預防？

答：戴一個口罩就可以了，戴上三四個口罩會使人喘不過氣來，因為空氣無法從正面進入鼻腔，只能從側面進入，反而起不到防護效果。另外，不一定非要戴 N95 口罩，普通一次性醫用口罩也可以阻擋飛沫傳播。

6. 接種了流感疫苗，便不易被新病毒感染？

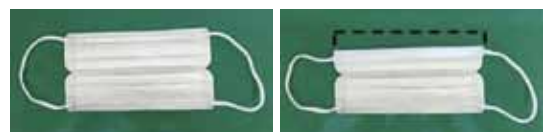
答：流感疫苗主要是預防流感的，對新型冠狀病毒感染無預防作用，所以接種了流感疫苗仍可能感染新型冠狀病毒，也可能出現嚴重症狀。

長戴口罩好難頂 耳痛、眼鏡起霧有得救



近日全城人人戴口罩抗疫自保，但長時間戴上口罩難免不舒服，更容易出現耳仔痛或戴眼鏡起霧等問題。台灣討論區 PTT 有網民提出「口罩法寶」，就是用紙巾大面積包住棉繩，或是塞一塊海棉在棉繩之間，可以減輕痛楚。

至於眼鏡起霧問題也相當令人困擾，日本警視廳警備部災害對策課便在 Twitter 發文，教授兩個戴口罩時眼鏡不起霧的小技巧：



第一招是就是將口罩上方，向內摺起一小部分再戴上；



第二招是在口罩內攝一張紙巾。如果仍然起霧，可試試用上嘴唇覆蓋呼吸，也能緩解霧氣。

雪梨馬蹄潤肺茶（4人份量）

材料：雪梨 2 個，馬蹄 120 克，沙參 80 克，桑葉 24 克，羅漢果 1/2 個

功效：清潤肺燥，養陰生津，是用於素體陰虛燥熱人士作強身之用。

1. 將馬蹄洗淨、去皮；雪梨洗淨、去核、切片。
2. 將所有材料放入煲內，加入清水 8 1/2 碗，浸泡約 20-30 分鐘。
3. 浸泡後的清水不必倒掉，以大火煲滾後轉慢火煲半小時即可飲用。

石斛沙參養陰湯（4人份量）

材料：石斛 40 克，沙參 40 克，生薏苡仁 40 克，麥冬 24 克，桑葉 24 克，生甘草 12 克。

功效：養陰潤燥，清熱生津，健脾祛濕，主要是素體陰虛燥熱兼胃腸濕熱之人士作強身之用。

1. 材料洗淨。將所有材料一起放入煲內，加入清水 10 碗，以清水浸泡約 20-30 分鐘。
2. 浸泡後的清水不必倒掉，再以大火煲滾後轉慢火煲 1 小時即可飲用。

資料來源：香港社區健康學院副院長陳錦良博士

保健湯水推介

製法



提升抵抗力 親子抗疫湯水推介

近日上看到一位家長揚言：「沙士時我不怕，因為我是孩子。今日我很怕，因為我有了自己的孩子。」腦中醫家中也有兩名幼子，知道家長特別擔憂孩子，盡施妙計保護好兒女免受病毒入侵。鑑於今次屬於濕溫疫氣，要做好驅濕防寒準備，避免傷及人體陰液，引起動風、高熱炎症。

在此我推介一湯水保健方，此湯可以驅濕散寒化痰，利咽喉潤燥，洋蔥可以殺菌又可以提升抵抗力。瘟疫暫無藥可治，唯《黃帝內經》所言「正氣存內，邪不可干」，這是中醫悠久防疫法則。



（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。



【薏米杏仁陳皮湯】

材料：

- 生熟薏米各 5 錢
- 南杏 5 錢
- 廣陳皮 1 錢
- 洋蔥半個
- 瘦肉半斤

做法：

- 先將材料汆水，然後藥材及瘦肉與 4-5 碗水煲半小時，最後放洋蔥再煲 15 分鐘便可。

武漢肺炎疫情持續，喚起廣大市民的衛生意識，然而市面上口罩、濕紙巾、酒精搓手液及漂白水等衛生消毒用品都被一掃而空。今次我們整合各種自製酒精搓手液的方法，製法簡單，配方參考自世衛，材料也容易在超市及藥房購入，DIY 話咁易！

並非樣樣酒精都用得？

自製酒精搓手液之前，大家先要知道 Alcohol 並不等於消毒的酒精，有些不但沒有消毒能力，更可能帶有強烈毒性！故此，必須留意可以用於皮膚的消毒酒精只得兩種，化學成份名稱如下：

- 乙醇 (Ethanol/Ethyl alcohol)
- 異丙醇／2-丙醇 (isopropanol/isopropyl alcohol/2-propanol)

愈好？

消毒酒精度數並非愈高愈好，必須用水溝稀。用於皮膚上的話，大概 70% 為最佳，太高酒精含量會傷害皮膚，殺菌消毒能力反而不及 70% 至 80% 好，因為水分會增加酒精的功效，加速酒精對蛋白質的變性過程。

港大藥理及藥劑學系
胡偉康教授影片教學
掃描即看！



兩條配方畀你參考！

今次介紹的兩種配方，均改良自世衛建議的酒精搓手液配方，材料可在一般藥房買到：

配方1及材料

1. 96% 乙醇 80 毫升 或 99% 異丙醇 75 毫升
2. 甘油 (Glycerol) 1.45 毫升
3. 3% 雙氧水 (Hydrogen Peroxide) 4 毫升
4. 蒸餾水或煲煮過的室溫水 100 毫升

(配方一由香港大學藥理及藥劑學系胡偉康教授提供)

1. 75% 乙醇或異丙醇 95 毫升 (如買到 90% 以上濃度的乙醇或異丙醇，可用蒸餾水稀釋。)

2. 甘油 5 毫升

配方2及材料

製法

1. 利用量杯量度份量 (如沒有量杯可以茶匙代替，一茶匙約 5 毫升)
2. 在通風地方將所有材料攪勻混和
3. 裝入已消毒的按壓樽瓶並封好

DIY 酒精搓手液？ 無·難·度！

注意事項

甘油為潤膚作用，如有傷口的皮膚容易被細菌及病毒入侵，所以不會將消毒酒精直接噴在手上。

雙氧水勿以金屬容器盛載及量度，因會產生化學作用。

如買到 90% 以上濃度的乙醇或異丙醇，可先用蒸餾水稀釋，建議 3:1 比例和水稀釋。

製作完成後需要放置 72 小時才可使用，以確保樽內的微生物都被消滅。

自製酒精搓手液容易過期，最佳使用日期約兩星期內，建議每次製作小份量，並記錄製作日期。

酒精搓手液不適合嬰兒使用，大人及小朋友可以安心使用，但此舉乃是權宜之計，建議大家真的買不到市面上的消毒用品時才自製。

註：以上內容僅供參考，使用前請向專業人士取得意見。

愛看戲而已

作者：日堯

簡介：畢業於浸會大學電影學院的後生仔女，從看戲、執筆到演戲，通通試過，我們並不是所謂的「影痴」，而是熱愛道出故事背後的感觉與美學。

Iron Man「退役」化身《D 老篤》

Iron Man 羅拔·唐尼 (Robert John Downey Jr.) 從 Marvel 「掛甲」後主演的《怪醫 D 老篤》於農曆新年檔上映，影迷們終可解相思之苦，同 Robert Downey 一起闖蕩。

故事由美國著名兒童文學作品改篇，講述擁有與動作溝通能力的 John Dolittle (Robert John Downey Jr. 飾) 與妻共同創辦動物莊園及歷險，因喪妻之痛而意志消沉，後得 Tommy Stubbins (Harry Collett 飾)

闖入，並與 Dolittle 拯救女皇而再展開歷險之旅。

眾星雲集 難掩故事形式化

本篇影評見街之時，《怪醫 D 老篤》應已落畫，截至二月初，《D 老篤》在各大評分網得分甚低。片商希望將《D 老篤》打造成合家歡歷險電影，為能讓小孩理解發展，故事編排得非常合理，卻令劇中喪失了不少解謎的機會，其中可惜的一幕是 Dolittle 千里迢迢地去妻子故鄉偷取日記，以尋找前往伊甸樹的方向，但最終日記被反派 Dr. Blair Muddfly (Michael Sheen 飾) 搶去，但解決方法卻只是跟隨對方，這樣安排令筆者頓時「大跌眼鏡」。雖然為配合兒童口味而減低劇情難度，但戲票由家長埋單，若然淪為「陪看仔」，始終輸了口碑。

雖然《D 老篤》故事過於平穩、顯淺，但演員陣容可謂星光熠熠，尤其是聲演的角色更為吸引，相信兼顧執行製片人的 Robert Downey 已碌盡人情卡，但觀眾希望在電影中能找到的是更富娛樂性的歷險之旅。Robert Downey 今年仍有黑寡婦和福爾摩斯 3 上映，看來仍有不少機會扳回一城。



抗逆 搵食 覓寧靜 腰骨都要挺直

新界人家



Text、Photo：日堯 Design：Ashley

13, Feb 2020



“Cadman：
我想人人可在水
中放鬆自己！”

由零開始 有板你睇

十八歲本是花樣年華、青蔥追夢的好日子，Cadman 卻歷人生轉變，縱然每道難關也曾令他無所適從，但沒有逃避或踏上歪道，反塑造其樂觀、堅毅的個性。Cadman 去年解決多道難題，成立直立板學堂，盼望助港人在營營役役的生活以外，尋覓片刻的寧靜。



Cadman 成立直立板學堂，盼望助港人尋覓片刻的寧靜。

Cadman 成長於不如意的家庭，父母離婚後仍要替父還十多萬的債務，中學文憑試後就要身兼數職。年紀輕輕當過客貨車司機，滅蟲，派報紙，侍應……只為盡快賺錢還債。每日馬不停蹄工作的他，某天接觸到直立板 (Stand Up Paddle Board-SUP)，讓他可藉水上破浪而遠離煩囂、划走煩惱，同時挑戰自我。

“城市人太忙了”

「我好想每個人都可以在水中放鬆自己，思考下，抖下。」Cadman 沒有多餘的思考，很直接地把公司的宗旨說出來，隨後又補上一句，「城市人太忙了」。Cadman 為能將直立板帶到社區，於去年四月成立水上歷奇公司「濕遊悠」，其中的「悠」字更是公司的宗旨，意指希望參加者透過活動得到悠閒的空間。

Cadman 與許多香港人一樣，開業最先要面對的是土地問題，公司除了要有足夠的空間存放直立板外，還要於活動完後風乾及保養，故面積要求不能太少。Cadman 與兩位同為創業的朋友合租葵涌某工廈單位，藉此減輕租金成本。

除此之外，直立板也是其中一個主要的開銷，據 Cadman 透露，坊間的泵氣型直立板每塊大概要五至六千，還要添置不少救生工具等，以十人一班為例，工具成本便達到八萬以上，最後幸得他師傅出手相助，從大型外國運動品牌取得不少贊助，Cadman 坦言得到師傅和贊助商的支持才能開業成功。

“最緊要開心”

為能讓更多人能嘗試直立板，開業尚未一年的「濕遊悠」為草根家庭舉辦的體驗班，只收取成本費用。Cadman 笑著說：「費用只勉強足夠支付助教的新金、運輸和保養費，自己完全沒有著落，但唔緊要，最緊要開心！」



存放空間所需甚多，直立板外，還要擺放救生工具等。



準社工「馴身搞」水上歷奇

從自身經歷發現從學習平衡到玩花式，Cadman 強調會「不斷跌，不斷跌」，所以每挑戰一步都需要勇氣。他說，這並非單純水上運動，而是促進成長的歷奇。

Cadman 正修讀社工課程，並將之運用在基本直立板課程上，故滲入歷奇、輔導和活動後檢討元素。他盼望能感染其他青年人，與他一樣能勇敢克服難關，提升抗逆力。

Cadman 無奈表示開業的第一個月曾面臨結業，到現在都只是僅僅夠支撐成本。「現在除了帶班和上課外，其餘的時間也不停接兼職幫補學費和生活，近日受到疫症影響，不少活動也需喊停，所以也只好多找幾份兼職應付。」

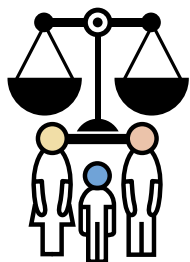
Cadman 未來則希望透過申請坊間的慈善基金資助某些班組的費用，減輕營運成本。



Cadman 說，每一次活動有不同的環節，頗考主持及執生能力。

曉峰園側安裝水務流量計

在地下喉管安裝流量計，可以科學地對入流量和出流量進行監察。民建聯的潘志成和盧婉婷早前跟進曉峰園側地下喉管安裝水務流量計事宜，水務署為更有效監察滲漏及預防水管爆裂，在 2020 年 2 月至 3 月於曉峰園門口側，進行加裝水務流量計工程。潘志成和盧婉婷指出，由於要進行工程，部分行人通道及行車路將會封閉，但行人通路會保留最少 1.2 米闊度給行人繼續使用，他們已就工程問題及封路安排向承判商反映及了解，希望將工程影響減至最低，亦會繼續跟進工程最新情況。



潘志成和盧婉婷早前就曉峰園側地下喉管安裝水務流量計事宜向承判商反映居民意見。



屋邨消毒工作力爭再加密

流感高峰期再加上新冠肺炎疫情，公共環境衛生再次引起關注。葵青區議員梁嘉銘早前就和房屋署長康邨辦事處代表會面，強烈要求房屋署增加資源為屋邨清潔消毒。梁嘉銘表示，希望加密清潔消毒樓層大堂設施次數，最少 2 小時一次，同時提議於各座垃圾房用漂白水及臭粉進行消毒。



梁嘉銘（左）與房屋署長康邨辦事處代表會面，要求房屋署增加資源為屋邨清潔消毒。

全港首創鐳射槍移動迷宮



玩家身處於迷宮之中，利用移動的板塊匿藏或者射擊對手，刺激度十足。

不少朋友喜歡玩 war game，不過始終需要有很大的地方才能進行。最近葵涌華發工業大廈新開了一間鐳射槍對戰中心，主打全港首創的森林・移動迷宮・鐳射槍對戰中心，玩家身處於迷宮之中，利用移動的板塊匿藏或者射擊對手，刺激度和遊戲難度都是新挑戰。

中心佔地 5,500 呎，有多種主題可供選擇如森林、草原、沙漠等，場景設置了不同植物和動物，彷彿身歷其景。另一大特色是以鐳射槍作為對戰工具，不像傳統的 war game 用較危險的 BB 彈，採用安全的鐳射槍，對身體和眼睛都不會有任何傷害。有興趣的朋友記得先提前預約喔。



80 條

七彩鯉魚旗飄浮半空？

南豐紗廠每隔一段時間就有新的特色展覽，最近就以國際知名日本紡織設計師須藤玲子的首個香港大型個展「須藤玲子：『布』之作業」為軸心，打造 CHAT 六廠冬季項目，由齊藤精一作藝術指導及 Adrien Gardère 負責《鯉魚流》的裝置設計，展出須藤「布」之創作繪圖、草稿、材料樣本和設計原型、錄像和場域聲效、視覺裝置。

走進南豐紗廠的紗廠坊內，80 多條由須藤的布料製成的鯉魚旗，仿如浮游於空中率先迎接大家。大家還可透過須藤的草稿、繪圖、材料樣本和設計原型，了解其獨特的紡織品製作方法，領略她的靈感來源以及紡織品開發背後的理念。

計，展出須藤「布」之創作繪圖、草稿、材料樣本和設計原型、錄像和場域聲效、視覺裝置。

走進南豐紗廠的紗廠坊內，80 多條由須藤的布料製成的鯉魚旗，仿如浮游於空中率先迎接大家。大家還可透過須藤的草稿、繪圖、材料樣本和設計原型，了解其獨特的紡織品製作方法，領略她的靈感來源以及紡織品開發背後的理念。

由須藤的布料製成的鯉魚旗，仿如浮游於空中率先迎接大家。

活動詳情

日期：即日起至 2 月 23 日

時間：上午 11 時至晚上 7 時（星期二除外）

地點：六廠紡織文化藝術館（CHAT 六廠）（荃灣白田壩街 45 號南豐紗廠）



係咩驅使你有疫情都落區呀？

常言道「人會變，月會圓」。月亮是靠太陽照亮自己，再為黑夜帶來光明，那麼人靠什麼令自己、令他人發熱發亮呢？對於荃灣社區幹事伍俊瑜（大魚）來說，大概就是那份隨成長而來的責任感。

閒話家常

我家

Text：LM Photo：LM、受訪者提供 Design：謙 13, Feb 2020



工作繁忙，大魚在電腦顯示屏頂貼上與家人的合照，以作動力。

17年前，沙士來襲，仍是中三學生的他，會借提早放學、延長節假的時間去打機，笑言「當年邊識驚？」今日，輪到新型肺炎壓境，他已在地區工作多年，並且已成為一子之父，對身邊人、對社區的責任感，驅使他提出建議，要求政府從最根本着手，保障市民健康。

「三無大廈」鑿穿渠易播菌

荃灣二坡坊、三坡坊舊樓林立，不少更是無法團、無居民組織、無管理公司的「三無大廈」，亂象叢生，伍俊瑜這個土生土長的「荃灣仔」當然看不過眼。他接受《我家》訪問時指出，該區不少「三無大廈」的污水渠都被鑿穿，這不是惡作劇，而是大廈內的劏房增加，污水渠使用量超出原先負荷，經常淤塞，「舊渠無維修口，通渠師傅會鑿穿渠的某一部份，把渠通了後不會修補缺口，更不會換一條新的。」

後巷一地污水，除了看得見的嘔心，更是暗藏殺機。他擔心，新型冠狀病毒會透過排泄物傳播，如果污水渠欠缺維修，只要大廈有住戶染疫，就會極容易在社區廣泛傳播，特別是荃灣的後巷多是



荃灣舊樓林立，伍俊瑜（左）聯同陳恒鑽（右）等要求政府做好清潔，防止病菌散播。



二坡坊、三坡坊不少舊樓的污水渠破損，令後巷一地污水。

商戶、食肆，後果堪虞。

對於「三無大廈」來說，換一條污水渠的難度，就好比將大廈賣出去：首先要業主們同意招標，再等待報價，最後開會決定，加上唐樓戶數少，只要有一兩戶不肯「科水」，就隨時推倒。伍俊瑜要求政府疫情越趨嚴重下，為了公眾利益擔當更多，先把污水渠修理、更換，再向業主追收費用，否則釘契：「政府成立100億抗疫基金，那麼大筆資金都可拿出來，更應拿出處理老問題的決心。」

服務舊區多年 煉成「百毒不侵」

在舊區服務多年，伍俊瑜似乎已經「百毒不侵」。他憶述，去年收到一幢大廈的低層住戶求助，指浴室污水倒灌，他趕緊上樓逐家逐戶呼籲先不要沖廁，再回去單位處理，「最嘔心的不是已經見到滿地排泄物，而是倒灌就在我面前發生，周圍都是（排泄物）。」

神奇的是，他處理完這個個案後，竟可如常吃午飯：「做舊區就是要面對這些，見慣了。做地區工作的，不吃這餐，你不會知道何時有空吃下一餐。」

何解處理街坊爭執有一手？

伍俊瑜2010年投身警隊，三年後希望擴闊視野，毅然離開警隊，負笈英倫。三年又三年，2016年，回流的他為立法會議員陳恒鑽助選，「選完立法會後，我本來想回警隊、考督察，最後阿Ben（陳恒鑽）挽留我，覺得我適合地區工作，就留下來了。」

他坦言，這段經歷對他做社區工作甚有幫助：當年不時要處理市民間的爭執，令現在平息樓上樓下、街坊街里的小矛盾時更得心應手；了解警務程序，居民要報警求助時，有他在旁，更感安心。

最近半年，警隊在部份市民心目中的形象似乎有所動搖。一歲半的「小魚」長大後，如果問到類似問題，作為爸爸的大魚又會怎樣回答？他強調會是其是、非其非，會以事實向孩子講解，「但無論如何，他要知道有事就要找警察叔叔，如果遇上打劫、打架，除了警察，還有誰幫到手？」



「小魚」僅一歲半，大魚不時上載短片「放閃」，更曾為愛子嘔鼻涕保持呼吸暢順。

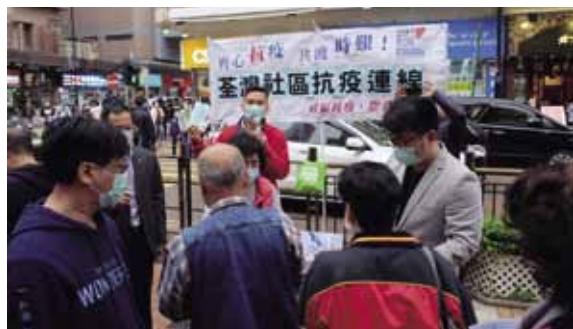


為了擴闊視野，伍俊瑜2013年毅然離開警隊，負笈英倫。



伍俊瑜（前排左二）與多個地區人士組成「荃灣社區抗疫連線」。

伍俊瑜（灰色西裝者）與陳恒鑽（戴口罩者）日前在區內派發口罩和提供防疫小貼士。



呢度 ledo.

Your AD Here
呢度 ledo.

Ad

地區廣告投放

入屋之選

室外郵筒 • 室內餐桌 • 全面鎖定客群

全港各區，超過**1,500**個郵筒任你揀
梗有一個喺左近



ledoads.com



5943 3905



ledoads

投放廣告：3618 8657



溫馨
提示

古蹟
資訊

郊野公園範圍是對外開放，參觀時請保持環境清潔，並小心野生動物。

前往方式：新界區專線小巴 82 線

級別：紀念碑為法定古蹟，主壩、鐵橋、水掣房以及鐘形溢流口則為一級歷史建築。

開放時間：全日



戰前儲水量最大 城門水塘



① 主壩

第三期工程完結後，主壩高度高達 84 米、總容量達至 1360 萬平方米，是當時英國殖民地中最高的水壩。

③ 水掣房

水掣房是用作控制水壩的水位，但其功用不單止是「放水」，還涉及挑選潔淨的水層。負責人會根據天氣和季節，選取合適的水層再送至濾水廠。



② 鐵橋

鐵橋用作連接主壩以及水掣房。



④ 鐘形溢流口

當水塘注滿後，過多的來水自動流入旁邊的鐘形溢流口經溢洪道排走。



⑤ 紀念碑

紀念碑記載了重要的工程資料如動工和落成年份，工程師的姓名以及水塘的出水量等重要資訊，亦有一句拉丁文詩文。



古蹟古鄉

13 我家
HoMemory

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

13, Feb 2020

新一年除了傳統上的新年活動如黃大仙、車公廟拜神「行大運」，城門水塘其實也是一個強身健體、遠離人煙的好選擇。所謂「飲水思源」，今時今日食水供應不再是都市人的擔憂，但在百年之前卻是相當寶貴的資源，到底這項龐大的水務工程有着怎樣的故事？

位處新界西南部城門郊野公園的城門水塘，是二次世界大戰前儲水量最大的水塘，亦是首個以水管跨海運送食水供港島使用的水塘。城門水塘建於 1923 年，由於工程相當浩大，總共動用了 2,160 名工人，單是第一期工程就耗時 14 年才建成。水塘建成的年份正是英皇佐治五世登基 25 年，故上城門水塘又名銀禧水塘。

現在提起的城門水塘是包含上城門和下城門水塘，更準確而言是指這個是上城門水塘的名稱。建造水塘的並不是殖民地政府，而是英國的工程顧問公司阿歷山大·賓尼及迪勤公司（Sir Alexander Binnie Son & Deacon）以及曾到星洲興建山頂水塘的南洋華工。興建水塘是需要開山劈石，當時就有一種新型炸藥「11 炸藥」，但就因為技術人員未能完全掌握，造成不少的意外，再加上氣候衛生問題，許多工人都不幸染上瘧疾。



古蹟的故事

紀念碑上 竟有陌生的文字？



走到水壩盡頭，就能看到紀念碑。

城門水塘紀念碑和大潭篤水塘紀念碑是全港僅有的兩塊水塘落成紀念碑，但原來城門水塘紀念碑上竟有陌生的文字？

城門水塘紀念碑現為法定古蹟，碑上記載了重要的工程資料，但最引人注目就是在碑的下方寫有一句拉丁文「Nisi Dominus Frustra」。原來這句拉丁文是出自《聖經》中的《詩篇》127 篇第 1 節，意思是指「若不是上主，一切皆徒然」。

雖然是以人力戰勝自然，但亦不忘保持敬畏的心。

高大男友與嬌小女友手牽手，著實溫馨可愛。而香港首位「侏儒」羽毛球手，王鎮炎與妻子 Cindy 的愛情，有另一份溫馨。在人群裡見到對方，然後捉緊並堅定同行。尋尋覓覓，攬攬傾傾，談得你儂我儂的就是 Tim 揮拍的一瞬間。

界線前揮走界限 立足國際羽壇

人群中的小王 扣殺球的大王

王鎮炎：
「老婆次次都睇
實我比賽直播！」



7 年來，Tim 參與超過 35 場國際賽事，為港爭光。



王鎮炎 (Tim) 13 個月大的時候，父母發現他患有侏儒症。現已 31 歲的他，身高只有 136 厘米。Tim 形容自己的童年是「受保護兒童」，上課室需要爸爸代揸書包，同學幫忙拿書櫃上的書本。

Tim 父母望子成龍心切，灌輸 Tim 學業為重的觀念，Tim 也不負期望，考入了香港科技大學修讀計算機工程學系。

Tim 在中學時期，開始接觸羽毛球，當時已勇於競賽，鬥志高昂打學界，惟「侏儒球手」始終罕見，所以遇上難題。其時，未能接受到合適的訓練，因此他形容：「初時場場捱打，真的會打到氣喘！」

大學畢業兩年後，Tim 遇上前港隊教練，才得知國際上有羽毛球「侏儒組別」。2014 年 Tim 加入了港隊訓練，香港就這樣出現首位「侏儒」羽毛球港隊球手。

成為運動員之前，Tim 從事 IT 行業，當時常被身邊人稱為「侏儒」，Tim 少不免感到自卑。相反，成為運動員後，與世界各地侏儒症球手切磋交流，才發現外國態度相當開放，「英國會有專門的協會和聯誼會幫手，患者容易交流，不易感到孤單！」

在公平競爭下，他重投熱愛的運動，用公餘時間努

力練習，他感慨地道：「我不再是普通打工仔！」到訪多個國家，感到自己其實很渺小，「原來自己可以在社會上和世界不同的人並存，其實很開心！」如今，他不再介意「侏儒」標籤。

“ 我起碼能跳能走，能聽能說。 ”

此外，體育學院傷健「戰友」們，互做心靈護盾，讓 Tim 拋開心理關卡，自信地活出自己的高飛人生。Tim 特別提到同樣是殘疾運動員的陳浩源師兄 (Daniel)。

Tim 和 Daniel 認識逾 7 年，Tim 笑說：「我和 Daniel 出雙人對四處比賽，同住酒店的日子還比各自的伴侶多呢！」Daniel 見證 Tim 的成長，去年更擔任 Tim 的婚禮司儀，他形容 Tim：「假如我是正能量人物，Tim 就是團隊中的『開心果』。無論正能量幾多，總有一刻會耗盡，那時候『開心果』便會出現為我打氣，再次提升正能量。」

“ 羽毛球不但令我的人生增添了色彩，更令社會開始關注侏儒症患者。 ”

「如果 Tim 不是運動員，我不會喜歡他吧！」



獎牌後的女人 螢幕前的粉絲

去年 2 月，Tim 與拍拖三年多的女友舉行婚禮。王太 Cindy 天生嬌小，與 Tim 的高度相約，她笑言：「如果 Tim 不是運動員，我不會喜歡他吧！」

Cindy 一句透露了他們的相識，原來是在一場侏儒症協會羽毛球活動。兩人開展戀情初期，Tim 實說有擔心過別人的目光，令 Cindy 有被歧視感，但他漸漸發現：「原來在街頭手牽手走著，我們的視覺只看見對方，我倆距離以外的通通聽不見，看不清。」

兩人的工作關係，婚後同住卻相見少，Cindy 是診所護士，Tim 去年轉為全職運動員，一年有超過三分之一時間往外地出賽或住體育學院內，Tim 平淡地道：「我和太太哪怕平均每星期只見一兩次，比『Long D』戀人好一點吧，但變相我們很珍惜共聚的時光。」

成就獎牌的背後，總有些人與事在轉動那不斷向前的齒輪。Tim 很感恩太太總在他腦筋閉鎖時，理性和他賽後分析，雖然太太不懂羽毛球，但會靜靜坐下來引導他平靜與反思。

目前為止，Cindy 只有一次在現場看過 Tim 比賽，但每一次 Cindy 都必定問：「這場有沒有直播？你記得給我 YouTube Link！」兩位「小矮人」的愛情雖然未有每天同床共枕，但 Cindy 絕對是丈夫的「忠實粉絲」，螢幕裡的情人眼裡傳遞愛。

Tim 坦言內心是很「敏感」的人，早上缺少一杯咖啡也會影響當日表現，何況是輸了一場波？他曾因為「輸波」而情緒低落。「以前認為什麼『享受比賽』是『行貨』說話吧！作為運動員輸贏就是最重要，贏的那一刻一定是最大滿足感。」

經歷多次的成敗，Tim 曾奪得超過 35 面獎牌和世界冠軍名銜，意識到這並非他的運動員生涯的全部，他說：「羽毛球不但令我的人生增添了色彩，更令社會開始關注侏儒症患者。」

“ 也許生命當中有些無法改變事實，只可以坦然接受現實，在失落處找到自我定位。 ”

近幾年，陸續有侏儒患者加入羽毛球港隊。身為師兄，Tim 分享如何帶著「小矮人」的身軀做到自以為不可能的任務，讓他更感人生的價值。



Tim 創出體壇傳奇，獲選本年度「青年夢想實踐家」。



Daniel 和 Tim 常組隊出戰世界賽。

新型冠狀病毒肆虐，弄得人心惶惶，雖然目前還沒有特效藥物治療，但我們只要做足清潔及盡量遠離人群，始終有助降低感染機會。除此之外，勤做運動及多喝保健湯水，亦可進一步強化個人抵抗力。現在少出街多留家，就教大家一些家中做得到的運動及一些簡易保健湯水，讓大家以最強姿態抵抗病毒！

家中小運動

在平常日子，大家到街上呼吸新鮮空氣及緩步跑 30 分鐘以上，就可達到強化心肺功能來達到強身作用，但現在留家最安全，小運動還是留在家中進行比較安心。如果家裡地方淺窄，不妨參考以下的小運動，強身又好玩。

家中小運動 + 養生飲食 強化自身機能



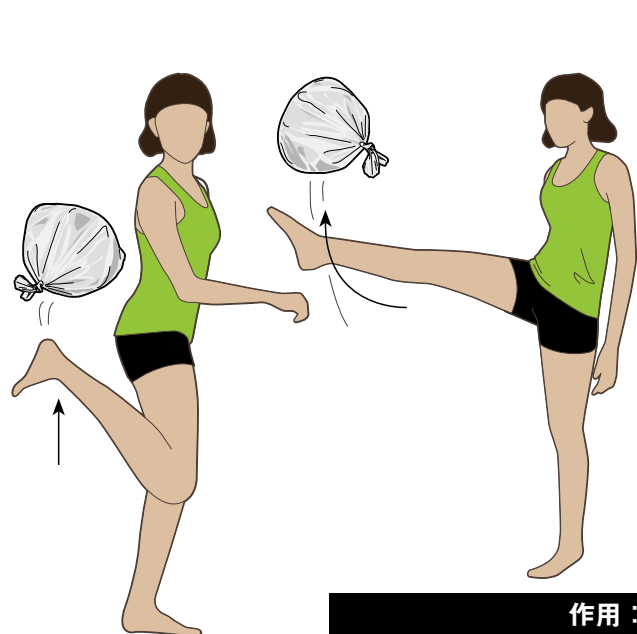
手腳並用空氣袋

工具：超市透明膠袋

做法：將透明膠袋吹漲並打結成氣球狀

腳部動作：

- ① 正常站立姿態；
- ② 以左右腳交替方式，不停將膠袋氣球往上踢；
- ③ 保持氣球袋高於腰部；
- ④ 每節進行 1 分鐘，做 2 至 3 節，期間氣球袋不能落地。



手部動作：

- ① 正常站立姿態；
- ② 以左右手交替方式，不停將氣球袋往上拍；
- ③ 保持氣球袋高於肩膀地向上拍打；
- ④ 每節進行 2 分鐘，做 2 至 3 節，期間氣球袋不能落地。



作用：改善心肺功能、促進新陳代謝。

反彈接紙球

工具：報紙或雜誌紙

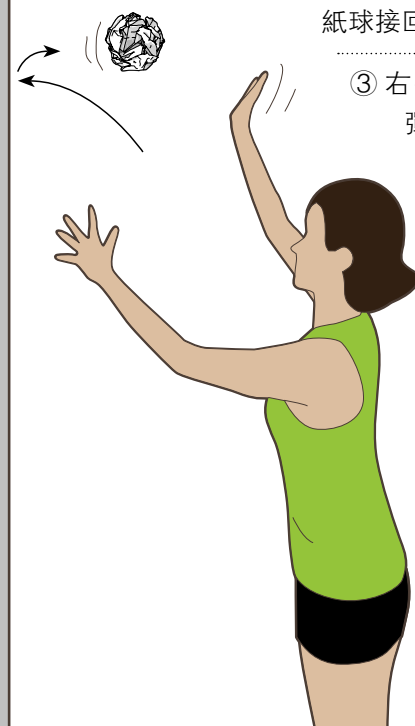
做法：將廢紙捏成紙球 x 2

動作：① 站立面向牆，左右手各執紙球；

② 左手將紙球掉向牆，將反彈的紙球接回；

③ 右手同樣做法，接回反彈的紙球；

④ 每節進行 1 分鐘，做 2 至 3 節，加強難度可左右手同時進行。



作用：改善心肺功能、燃燒卡路里、增強身體機能。

養生飲食

春季宜少食酸味食物，避免令脾胃不適。飲酒亦不宜過多，難以消化的食物不可多食，以免傷脾胃，能夠控制這些基本飲食事項，就可避免許多內臟疾病。想再增加自身機能，就適量試試以下的養生湯水。

猴頭菇紅蘿蔔豬骨湯（3 至 4 人量）

製法：

- ① 用清水浸猴頭菇 2 小時後，再加入滾水溫浸 2 分鐘，拿出撕成細塊；
- ② 將紅蘿蔔削皮及切成細塊、排骨切為數塊，所有材料放進瓦煲內，最後加水 2500 毫升（約 10 碗水）；
- ③ 小火煮 2 小時，可加適量鹽調味。

材料：

猴頭菇 30 克、紅蘿蔔 250 克、排骨及豬肉各 200 克，生薑 3 片。

功效：

健脾益胃，強壯筋骨。猴頭菇有滋補養身功效，加入紅蘿蔔及豬骨，有健脾益胃之效。



抗疫要全面，才能戰勝這一場硬仗，祝願香港市民身體健康，百毒不侵。