

我家

HoMemory

i s s u e

23

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：12, Mar 2020

看得見的人情味

14
~
15

封面故事
老豆望小豆
為你分秒亦停留

02
~
03

我家・焦點

建將藍隧道填海
白石柱灘隨時消失

04

醫・家

港人忽然愛行山
6 個禮儀你要知

06

HomeWork

3 大親子攝影技巧
留影孩子「宅」記

07

無綠不歡

天然唔傷手！
教你 DIY 環保洗潔精

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





將藍隧道填海施工，白石柱灘漸漸淹沒。

「細個我哋會約埋成班同學去個灘玩，仲會講個灘嘅鬼古同傳聞！」白石柱灘曾是調景嶺居民數十年來游泳、釣魚和玩樂的「世外桃源」。

曾在上世紀 90 年代調景嶺就讀中學的徐女士憶述，白石柱灘是上一代調景嶺人的集體回憶，她從老師口述得知白石柱由來，說石柱曾用作測量導航之用。亦有傳聞該處，曾是日治時期日軍刑場，後來演變成鬼故事，增添神秘感。

《我家》記者日前到訪，發現部分沙灘已因工程被淹浸，附近堆滿填海堤岸用的石材，陸地上亦加裝上天秤及污水池，若果不是工地旁仍有白石柱辨識，根本難以想像它曾是美麗的沙灘。

隧道接橋達康城 料明年竣工

沙灘將近被淹沒，全因將軍澳－藍田隧道正在興建，而隧道於將軍澳一方出口位置，就是位於白石柱旁。

為疏導將軍澳區的交通擠塞問題，政府於 2016 年尾開始動工興建將軍澳－藍田隧道，以作為未來 6 號幹線的一部份，全長 4.2 公里，並會連接同時興建的跨海灣大橋，直達環保大道通往康城，工程預計於 2021 年竣工。

屆時由將軍澳市中心前往東區海底隧道，將可縮減至約五分鐘。

舊調景嶺警署改為歷史館

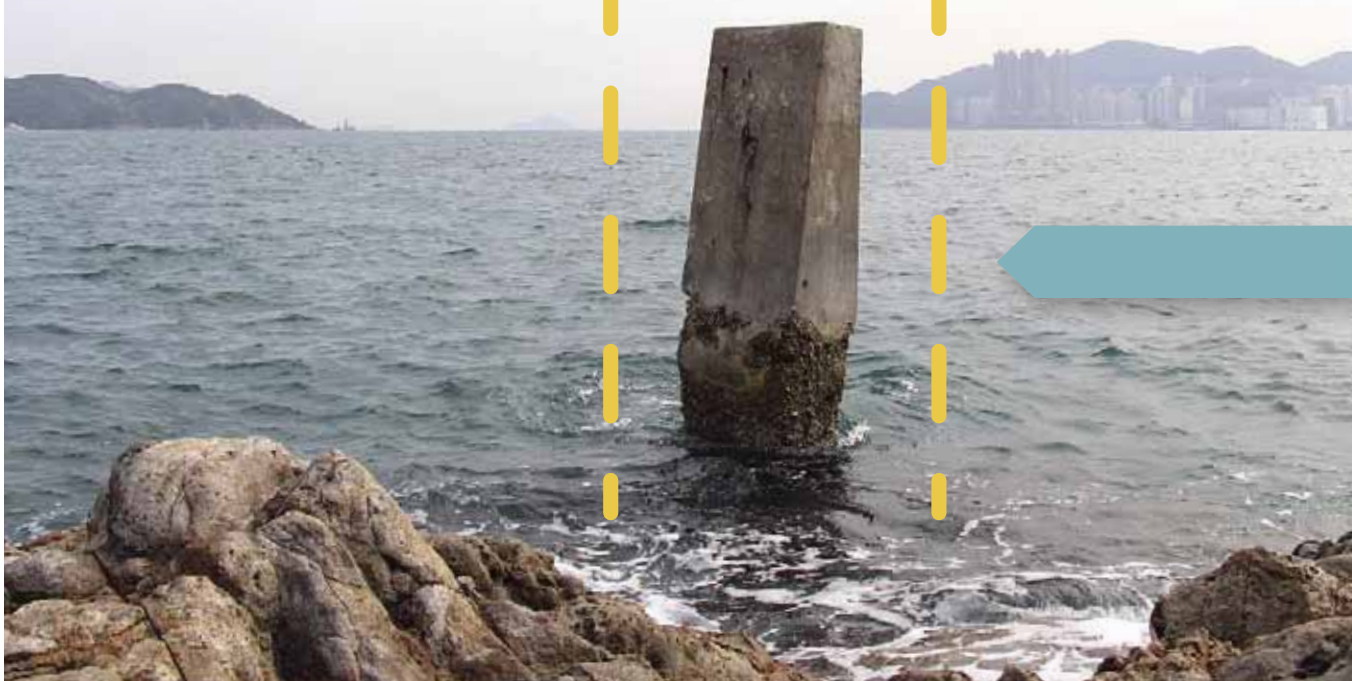
記者在現場觀察，將藍隧道正施爆石工程，但於將軍澳一段隧道口仍未打通。現時正在趕工的，只有兩個六層樓高的洞口，而隧道的出口一帶亦已完成填海，正興建大橋及連接路的橋墩。相信白石柱灘，將會成為未來的運輸上船點，以運載石頭等建材上落。

事實上，自從 1996 年調景嶺村被清拆後，調景嶺的舊有古蹟，只剩前身是舊調景嶺警署的「將軍澳風物汛」歷史風物資料館及白石柱。

徐女士得知白石柱現被地盤圍堵，深表擔心。她說恐怕白石柱正步沙灘後塵，在城市發展中被拆而無聲無息地消失。

往日沿調景嶺維景灣畔旁行人道，朝華人永遠墳場方向上山，途中從觀景台下望，會發現一個沙灘。灘旁岩石群豎立一根白色石柱，居民稱該灘為「白石柱灘」，是上一代調景嶺人的歷史回憶。記者近日發現白石柱灘因近期將軍澳－藍田隧道填海工程，慘被幾近淹沒。有居民擔心，僅存的白石柱地標或因工程而隨時消失。

將藍工程填海淹白石柱灘 建隧道失地標 居民無「柱」尋



一根白色石柱，可勾起調景嶺人段段回憶。



岸邊鋪滿建材。



昔日「世外桃源」。

陳繼偉：區會換居後無人跟進

「個天然沙灘嘅水本來好靚，大時大節居民都會去沙灘慶祝，依家已經面目全非，部門往往過咗海就係神仙！」西貢前區議員陳繼偉表示，工程開展已預料白石

柱灘日後淹沒。陳補充，當時土木工程拓展署曾指該項目，並不會改動附近海岸。

陳慨嘆，區議會換居後，不僅淹灘問題，工程噪音及躉船滋擾污染，也鮮見有新議員關注。他擔心，當無人主動跟進隨時，工程會造成更嚴重影響。



將藍隧道打通後，可縮短將軍澳居民往市區車程。

「暫時唔知係乜，但係覺得可能唔係簡單構建物。現時國際保育做法，就係先不要移動佢，直至做好研究搵到資料後，先決定保唔保育！」港大建築文物保護課程學部主任李浩然如是說。

李浩然推測，該白石柱並非繫船用，因繫船柱一般不會採用方角柱：「咁先可以方便綁上泊船纜繩，唔會磨損繩索。」

李亦相信白石柱灘昔日並非碼頭一部份：「因為係零零丁丁一條柱，周圍完全冇任何建築結構痕跡，連路都有，可能性不大」。

李認為，該柱最有可能是某種航海或測量標記：「挪威同蘇格蘭沿海有類似石屎結構，係以前為船隻導航嘅航海標記。」他呼籲有心人嘗試發掘該柱的歷史價值，為香港歷史保育出一分力。



白石柱灘入口處隱蔽，需攀石而下。

隱世灘耍樂 責任自理



有市民在白石柱灘附近另一沙灘遊玩。

白石柱灘在 2016 年正式開始隧道工程前，是附近居民及郊遊人士的熱門遊點。

當時只要沿行墳場步道，然後跨過花圃附近欄杆，再從約八米高的山腰，抓緊遊人綁在樹上的麻繩及樓梯爬下，就能到達該隱世沙灘。

當時每逢假日便有不少人在於沙灘暢泳燒烤，至今雖然已不適合游水，但仍有不少釣魚發燒友冒險爬下，去到附近

一帶岩石岸釣。

雖然白石柱灘至今已不復再，但沿墳場步道仍可看到附近有不少石灘，雖然有部分已變成垃圾灘，但近來有人表示另有新發現：「發現咗將軍澳附近一個隱蔽的小沙灘，好正！」

該處既未見有太多垃圾外，亦算水清沙幼，發現的人更表示會組織到該處野餐及游水。

不過國際專業保險諮詢協會會長羅少雄警告，由於該等沙灘並非政府提供予市民游泳的地方，沒有救生員當值，一旦遇溺或發生意外，需自行承擔責任。



兩個巨大洞口屬目前趕工部分。



隧道出口一帶已完成填海，正建大橋及橋臺。

將軍澳－藍田隧道

維景灣畔

將軍澳華人永遠墳場

調景嶺地標
白石柱位置



調景嶺維景灣畔旁行人道。



華人永遠墳場方向上山，途中從觀景台下望，會發現一個沙灘。

專家：「一夜消失」非新奇事

香港歷史文物一夜「神奇消失」，並非天方夜譚，過往亦曾經發生。

2007 年 6 月，位於半山馬己仙峽道 15 號本來存有一塊維多利亞 7 號界石，疑在一次斜坡工程後突然被人移除，引起保育人士關注，至今仍下落不明。

「好似維多利亞界石咁重要嘅歷史文物，到依家都未有評級，2007 年仲有一條因為做工

程而唔見咗，白石柱嘅歷史無人去發掘研究，仲流落喺唔起眼嘅荒野，就更難保留，有可能隨時消失。」港大建築文物保護課程學部主任李浩然表示，維多利亞城界石在 20 世紀初豎立，以顯示界線用。雖具歷史意義，奈何香港現時對界石、石柱等非建築物的文物，僅依據現時香港的古蹟評級機制去衡量價值，故此難以獲評級保護。

乘搭地鐵時企近車門的話，較易受病毒感染。



靠近座位或是已坐下的乘客，受感染的風險較低。

地鐵車廂易播毒 日專家： 企近車門最高危

雖然肺炎疫情日趨嚴重，但外出時少不免要乘搭地鐵等公共交通工具，車廂人多擠逼的話，會否容易感染？日本京都工藝纖維大學副教授山川勝史最近分享車廂不同位置的播毒情況，搭地鐵時站近車門，原來最易受病毒感染。

山川勝史模擬地鐵車廂內病毒傳播的情況，當中提到車廂內病毒的傳播是受冷氣影響。如果空氣中存有病毒，會透過天花板的冷氣風向漂浮及擴散。當車廂太擠迫時，由於大量乘客站近車門，而車門附近冷氣沒有可自由流動的縫隙，加上冠狀病毒體積較大，病毒就容易隨冷氣風向而向下沉，跌落乘客頭部附近，最後乘客可能會因用手觸摸眼鼻而受到感染。

相反，山川教授認為靠近座位的乘客，受感染風險相對較低。一般來說靠近座位位置的人流會較少，部分病毒會從站者和坐者之間的縫隙降到地面上，未必擴散至站立者頭部附近。至於坐着的乘客，教授認為病毒在降下的過程中，數量已大幅減少，因此受感染的風險也較低。

新型冠狀病毒肺炎疫情持續肆虐，市民連月來減少出門，在家悶到爆之下，不少人都選擇到郊外或離島呼吸新鮮空氣，多個周末均見多個山頭人頭湧湧，網民笑言「比旺角更熱鬧」，令人擔心會否增加傳播病毒風險。經常行山的化學博士鄺士山（K Kwong）就在社交網站分享6個「行山禮儀」，引起網民熱烈討論。



資深山友、化學博士K Kwong分享行山時的防疫注意事項。

港人忽然愛行山 6個禮儀你要知

山腳已除口罩 網民：保持距離

網民表示，認為大多是「忽然行山」人士，不滿有些人未開始行，於山腳聚集時已除去口罩；亦有人提醒，若遇步速相若者，一直在後亦步亦趨甚或不停說話，便會自行另覓位置停下來，讓對方先過，以保持一定距離。運動和防疫意識，同樣重要。



行山自救六式

- ① 去「高危行山徑」時，或十多米距離內只有兩人同行時，應全程戴口罩。「高危行山徑」是指人潮較密集的「4大徑」麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑及鳳凰徑，還有黃龍坑及船灣等郊遊徑、獅子山、九徑、太平山，以及長洲、南丫島等小島。
- ② 上山脫下口罩後，應自行帶走，勿放入垃圾桶，以免猴子和牛會亂翻垃圾桶。
- ③ 脫下口罩後，要注意附近有没有行人，若有的話，切勿做會產生飛沫的「危險行為」，包括咳、吐口水、大聲說話。
- ④ 見到有人從後面跑山趕上也不必向後望，只要從左、右移動便可以，因為「跑山友」有可能一邊跑一邊大力呼吸，飛沫會比較多。
- ⑤ 非常時期，應避免「見到迎面山友大聲打招呼」，點點頭亦可以，以免產生飛沫。
- ⑥ 多研究地圖，盡量找一些較少人行的地方，舉例如西流江、大水湖、長咀、大蛇灣、女婆山等。

濕重無精神？ 幾招幫到你



正值春三月的季節，由於是寒暖兩氣相互交接，容易產生「風濕相搏」等氣候狀態。所謂「風濕相搏，必身體疼痛」，多出現風濕關節痛、頭痛頭重，四肢浮腫，乍寒乍熱等問題，特別對本身氣虛濕重之人士最受影響。

如果經常出現精神易倦怠，又或者偏頭痛或關節痛人士更須多加留意，以下幾個保健方法希望幫到你：

陽氣不足型（面色蒼白，怕冷，四肢易冷，容易疲倦，嗜睡，易感冒，易便溏等）

1) 食療

材料：桂枝3錢、生薏仁5錢、杏仁3錢、白朮3錢、桑枝5錢、生薑3片（可加瘦肉半斤）

做法：先將藥材洗淨，與4碗水及瘦肉（已汆水）一併煲45分鐘便可。

2) 拍打肩背督脈

做法：於背部正中線微微由腰部往上至肩部拍打30次，直至背部有溫熱感便可



（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。



痰濕壅滯型（腹滿胃脹，偏肥胖，咽乾痰黏，四肢易腫，身體重墜，易頭脹頭痛等）

1) 食療

材料：陳皮1錢、生薏仁5錢、杏仁3錢、茯苓5錢、白朮3錢、炒麥芽5錢（可加粉葛1斤）

做法：先將藥材洗淨，與4碗水及粉葛（已煲）一併煲45分鐘便可。

2) 多運動出出汗

做法：其實能運動一下，發些汗，已可達至行氣化濕。另外，記得少食生冷甘甜黏滯食物，避免造成脾虛濕困。



音樂船 兒童課程



足不出戶 係屋企玩音樂



有無唸過安坐家中，用電腦或手機，就可以繼續上音樂堂？可以玩得開心之餘，同時提升音樂造詣，用一個全新的角度去發掘音樂！



「音樂船」課程(Musicianship Training Program) 由著名結他演奏家/音樂教育家劉卓威先生親自設計，針對以online形式，進行網上實時教學，導師透過充滿挑戰的「Solfege唱音」過關練習，以及特別設計的節奏訓練，讓學生在好玩有趣的氣氛下，激發出音樂感、音準、節奏感，訓練心、眼、手、腳協調技巧。無論在學習音樂上，甚至在「面對挑戰之毅力培訓」上，都能帶來極大的幫助！

堂數 6堂 (每星期兩堂)，每堂45分鐘

形式 1對1實時網上教學 (亦設上門教學，歡迎查詢)

上堂安排 按小朋友時間，與老師預約

費用 HK\$2,680-

二月至四月的非繁忙時段，可享特別優惠：HK\$2,280-
(如需上門教學的費用會稍高一點，歡迎查詢)

課堂特色 -內容以完成不同難度的「唱音及打拍子任務」為重心，彈奏樂器不是必需，但可以輔助學習。

- 家長可以選擇一同參與課堂，享受親子時間，提升學習進度

- 課程由劉卓威先生原創，在坊間絕不可能找到相同或類似的課程

- 專業導師隊團，具耐性、愛心，對音樂教育充滿熱誠

對象 8-13歲學生，曾學習樂器最少半年

適合演奏程度1-8級，甚至演奏級的學生 (任何樂器如鋼琴，弦樂，管樂等)

聯絡我們索取
更多課堂資訊！



報名及查詢：3575 9868

WhatsApp：9185 1137

開始踏入春天，郊外繁花盛放，小朋友卻要躲在家中避疫。網上少了親子外出放閃圖，卻多了爸媽分享孩子們在家日常。留低心肝寶貝天真爛漫的每一瞬間是爸媽的心願。停課期間，見多了孩子，更要珍惜可以為他們留影的機會吧！

手機就是最容易隨時捕捉活躍小朋友形象的最佳工具。以下有幾個貼士分享給爸爸媽媽們，分享一下如何宅在家中也能拍出唯美的「孩子成長日記」！

①唔望鏡頭，搞笑影，仲開心！



②用玩具做道具幫手！

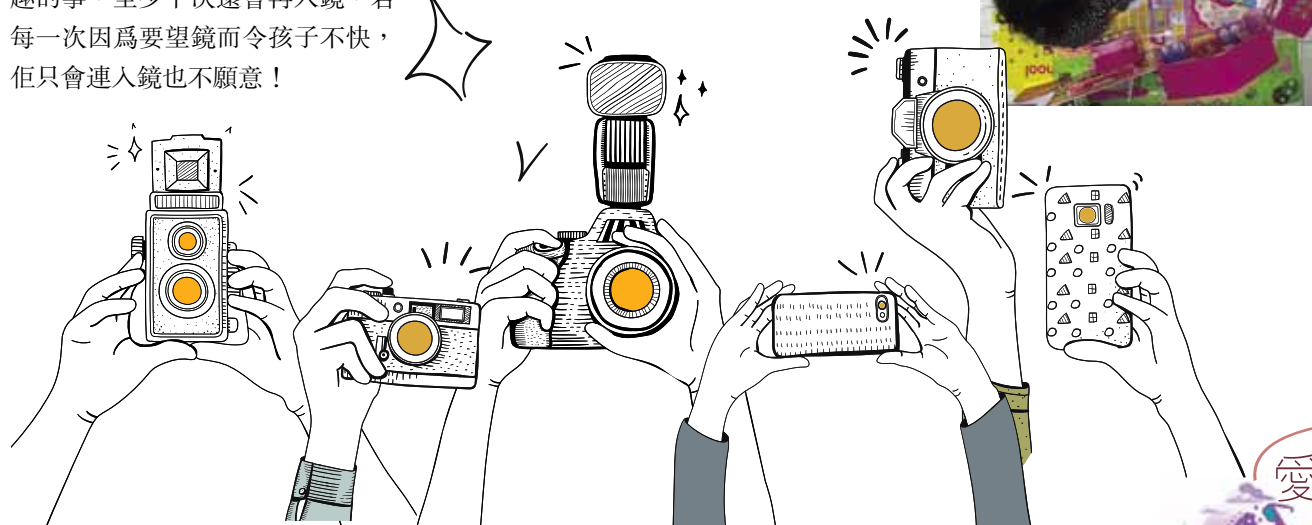


③「玩」轉角度同效果也都試一餐！



好多家長都會頭痛小朋友不願望鏡頭，點算好？放輕鬆啦！如果罵孩子不聽話，就將本身開心事變為不開心了！其實大家首先要確定一件事，攝影是快樂事，希望拍下與寶貝的開心時刻，所以無論孩子望鏡頭與否，最重要是相中有佢！所以我覺得可以讓孩子嘗試扮鬼臉，或者就捕捉他們在家吃喝玩樂的時光，讓孩子感到被攝是一件有趣的事，至少下次還會再入鏡，若每一次因為要望鏡頭而令孩子不快，佢只會連入鏡也不願意！

其實小朋友同大人一樣，不是人人天生懂「擺 Pose」，被攝的時候雙手和身體總有些不自在的感覺。如果利用玩具當道具，一來有些物件讓孩子拿著，二來吸引他們願意入鏡影相！這個點子，在家裡更容易應用！玩具更是小朋友的在家夥伴，在這電子世代，假如你的孩子對某些卡通人物仍抱熱愛，就好好記錄低珍貴片段！



這次我們用 iPhone 拍攝，「玩」了好幾個不同的角度和效果。特別在拍攝小朋友食麵包的一刻，來一個近鏡景深，可以捕捉到她睡眼惺忪享受早餐的表情，



還有麵包碎在嘴角邊。還有一張是與貓貓對望的食相，這兩張都特意在晨曦光線滲透下影的，顯得新鮮自然。

最後絕技就是別想太多！最緊要記住一點，「影相是幫助你和小朋友記錄快樂開心時刻！」拍攝好壞不重要，最重要是小朋友開心！

愛看戲而已



作者：冰倩

簡介：畢業於浸會大學電影學院的後生子女，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。

想，見你？ 想見，你！

《想見你》這一齣台灣電視劇在疫情下播放，風靡兩岸，甚至 2 月 16 日大結局播出當晚，有視頻網站的服務器因此一度癱瘓。病毒肆虐，大家被困家中；戀人們被逼遠距離戀愛，似乎也在呼應著劇中男女主角的愛



情：空間的阻隔，時間的距離。因為被迫分離，攢著長長的想念，即使冒險也義無反顧去創造短短的相遇機會。

作為一套穿越劇，《想見你》連選曲也花了心思：以伍佰 1996 年發行的《Last Dance》作為首集序曲，歌詞第一句「所以暫時將妳眼睛閉了起來」，「從果到因」帶出兩位主角因時空穿越而遇上的故事。除了因為「選曲很神」被網民津津樂道之餘，更令《Last Dance》在發行 24 年後重登熱門播放榜。

儘管編劇把男女主角的「相遇」、「相愛」，和他們之間的「命中注定」、「緣分」拆散、重組又再打破，觀眾隨著劇情跌宕起伏，我卻還是最喜歡歷經車禍、空難、復健後的李子維（男主角穿越前）與黃雨萱（女主角）相認的那一幕，他們在曾經相伴的蝸居中相擁，相信並期盼所謂更好的未來，然而觀眾的我們已經知道那短短的相遇將是他們之間最好的時光了。



想見你

主演：柯佳嬿、許光漢、施柏宇、王柏傑

“ Only if you asked to see me, our meeting would be meaningful to me. ”

洗得碗多，容易刺激皮膚而患上「主婦手」，因為有些洗潔精含有致敏防腐劑！其實，坊間不少家庭 DIY 廚餘酵素清潔劑，不單可以減廢、減少使用清潔劑等石油化工產品；廚餘酵素釋出的氣體，還可以保護臭氧層；酵素清潔劑流向溝渠後，更可以殺菌及分解農藥；當然，對雙手更是沒有傷害，可謂一舉多得！

DIY 配方 1： 酵素清潔劑

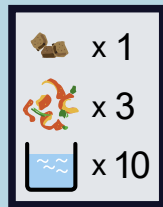
橙皮及菜渣雖然唔多會食，但原來勁有用，更是各大小家庭都容易取得的有用物料，可製作天然的酵素清潔劑！

材料及工具

- 橙皮、菜渣
- 黑糖或黃糖
- 開水
- 闊口塑膠瓶



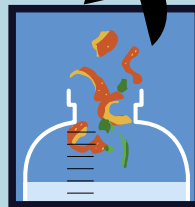
製作步驟



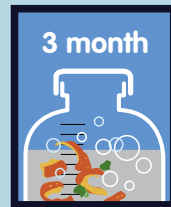
① 謹記黑糖或黃糖，橙皮或菜渣，再加上清水，按照 1：3：10 的比例混合。



② 先在塑膠瓶身上標出做 17 份，按份量劃好標記注入水、糖及廚餘的份數。要先加水，再落糖。



③ 每日將新鮮廚餘如菜渣、橙皮（未沾油及未經煮熟）剪細剪碎後，放入瓶內並扭緊瓶蓋。



④ 儲存至足夠廚餘量當日計起，發酵過程需要 3 個月。

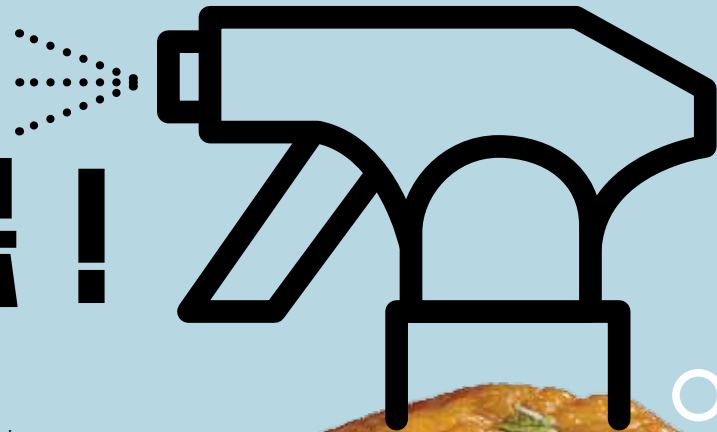


⑤ 3 個月後，要隔掉廚餘，會見到瓶內的酵素變成棕黃色。如果發黑或有橙綠色的霉菌則 DIY 失敗，可能是廚餘沾到油，或者糖份不足。隔掉的廚餘可以用作肥料，或逐少逐少沖進廁所，有通渠的作用。



⑥ 可以把廚餘酵素按比例稀釋後入樽備用。

廚餘變洗潔精 慳錢又環保！



使用範圍及方法

成功發酵後，便是天然的清潔劑，可用來洗衫及清潔地板、廁所、廚房等，有助去污去漬。

稀釋比例：• 洗廁所的稀釋份量是 1 份酵素加 1 份潔廁劑。

- 洗衫、洗碗、洗頭是 1 份酵素加 1 份洗衣液 / 洗潔精 / 沐浴露，再加 10 份清水。

製作貼士

- 發酵期內，要存放在陰涼處，避免被陽光直照。
- 勿使用魚、肉或過份油膩的廚餘，以免造成腐臭味。
- 不要存放在雪櫃內，因為低溫會降低酵素的活性。
- 發酵過程會產生氣體，放廚餘入樽時必須預留空間，不能放滿。每天也要打開瓶口，首兩星期亦要進行釋氣動作，或者把瓶蓋扭至半緊，讓氣體釋出。
- 若未有足夠的廚餘，可以每天加入，當廚餘份量差不多時才開始計算 3 個月的發酵期。



DIY 配方 2： 洗米水

睇廣告都知，洗米水可使皮膚又白又滑！洗米水主要成分為澱粉，澱粉原來具有吸油能力。洗米水可以用來處理液狀油污，先把液狀油污吸附清除後再進行第二階段的清潔，可防止抹布或菜瓜布被油污染，變得更難清理。記得食完飯後，

碗碟一般都會非常油膩，用洗米水浸泡一陣，先再清洗，輕輕鬆鬆同油污講再見！

特別值得注意的是，洗米水可以去除砧板及菜刀上的腥臭味，只要將接觸過生肉的器皿，用洗米水浸泡大約十分鐘，再落鹽擦洗就得！



DIY 配方 3： 茶包

茶葉中含有的茶鹼，是可去除污垢的成分，搭配些許熱水，去除油污的效果會更好。因此，用過的茶包唔好心急掉棄，只須將兩至三個茶包加到暖水，放入碗碟浸泡五分鐘，就可以去除油污。

公園命名

「將軍澳民生關注組」早前在區議會上提出動議，把將軍澳唐明街休憩處及將軍澳 72 區休憩用地，改名為「周梓樂紀念公園」及「陳彥霖紀念公園」。消息一出，有家屬隨即澄清做法未有授權，而區內不少議員亦強烈反對，更有議員在會上倒出「人血饅頭」表示不滿，事件演變成鬧劇。

將軍澳 72 區的休憩用地，臨近都會駅和善明邨，原計劃是發展成調景嶺公園。

一直關注該公園建設進度的西貢區議員張展鵬批評，有人將政治議題帶入公園，有失普羅大眾之期望。

張展鵬：公園不應帶政治色彩

張展鵬在收到區議會的議程時，已第一時間諮詢當區居民意見，並發起簽名行動，呼籲大家一起表態反對動議，包括將公園改名，及在園內增設連儂牆、紀念碑及壁畫，嚴重破壞社區和諧。

至 3 月 4 日，張已收集到超過 24,800 個簽名，反對有關動議。

當日在區議會上，「素人」陳緯烈批評提出動議的陸平才及柯耀林做法羞恥，應該道歉，而「將向天晴」的葉子祈就更激動，批評事件是食「人血饅頭」，更將一袋偽裝成「人血饅頭」的物件倒向陸平才及柯耀林，場面混亂。

最終由區議會主席鍾錦麟打圓場，稱現時並非成熟時機作出決定，動用區議會主席權力，提出終止待續動議，暫停辯論，該動議在 16 票贊成、13 票反對下通過。換言之，區議會短期內不會再處理該議案。

張展鵬表示，居民的意見好清晰，公園是具有公共性的場地，大家可以不分立場、不分年齡、不分種族地使用這些康樂、休憩設施，不應該被標籤成政治用途。

居民憤慨未經諮詢提動議

最令居民感到憤慨的，是有關改名的動議在提出前，完全没有諮詢過居民。

張展鵬說，「居民作為社區設施的使用者，連表達的機會都沒有，甚至有居民形容，事件猶如無緣無故在屋企旁邊起一個墳場而毫不知情」。

張指出，地區設施應該以民為本，尊重居民的意願和使用習慣，不應該用政治立場和政治議題，抹殺了民生設施建設。



張展鵬在區議會會議上提出強烈反對，並提及自己已收集了逾二萬三千個居民簽名。

你的名字 我的政治

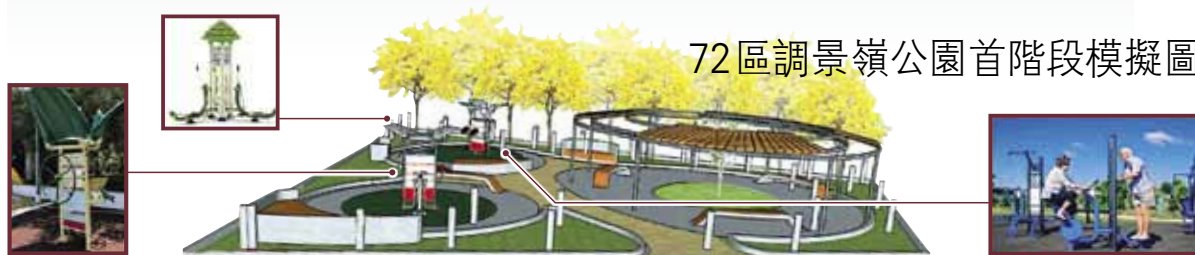
將軍澳兩公園議案 區會暫不處理



葉子祈將一袋外表塗有紅色顏料的饅頭，拋向陸平才及柯耀林，寓意兩人吃「人血饅頭」。



將軍澳第 72 區休憩設施命名為「陳彥霖紀念公園」議案，西貢區議會已擱置討論。



72 區調景嶺公園首階段模擬圖



公園落成，將軍澳青少年又多一個遊樂處。

將軍澳友需要公園 長幼同樂

將軍澳 72 區休憩用地，已閒置「曬太陽」多年，至上一屆區議會，經過多番爭取和討論，最終才獲得政府同意和當時區議會撥款，計劃展開第一期工程。不過，張展鵬說，唯康文署一直以無迫切性為理由，拖得就拖，遲遲未開工。

據估計，若該塊地皮一直曬太陽，致雜草叢生，且有紅火蟻患滋擾

居民，每年最少都動用過百萬進行清理，張展鵬質疑，「這筆錢也是白白浪費，為何不能盡快興建公園呢」？

他認為，將軍澳人值得擁有一個更好的公園，「希望把將軍澳 72 區公園建設成自然教室，興建一些歷奇設施、種植灌木叢、以及綜合健身設施，讓不同年齡的人都可以從中找到樂趣。」

從小在木屋區長大的插畫家麥雅端，最深刻的是睦鄰生活。長大後，她以社區生活為寫照，創造本地卡通人物「Chocolate Rain」。一年前，她帶著「兒女們」於將軍澳築起遊樂場，好讓孩子脫「宅」。



“麥雅端：正是每一晚的故事，啟發了我的夢想人生。”



過去的童夢 現在的同樂 人畫家餐廳 脫宅學藝術



畫家變老闆 不改「唔畫唔舒服」

Prudence 爽朗地大談創業經歷，以及「工作狂」如何一腳踢埋首店務。她笑說：「許多小朋友和家長都不知道我是 Chocolate Rain 的作者，因為我在店內忙忙碌碌，一時打掃，一時抹桌子，一時弄食物。」

事實上，Prudence 的初心是讓孩子接觸藝術，發揮

創意的空間。Prudence 每日都會預留時間畫 Chocolate Rain 的故事，她表示創作絕不假手於人。

當她懷疑自己走錯方向，都會想起兒時聽過的勵志故事，以及裁縫媽媽教她要一針一線做手工的經過。她媽媽當時總會說：「只要有恒心，鐵柱磨成針！」

新界人家



Text：雨晨 Photo：雨晨/Chocolate Rain Design：Ashley 12, Mar 2020



餐具色彩豐富，小朋友愛不釋手。

將軍澳中心的 Chocolate Rain Forest 親子餐廳，在去年開業。餐廳由本地插畫師麥雅端（Prudence）創立，店內面積有 4,000 多呎，佈置充滿童真，有特大蘑菇屋、滑梯和互動遊戲區。

“家長不想孩子『宅』在家中”

Prudence 笑說：「這裡跟我以前在中上環的文創空間很大分別，這裡的媽媽們大多是因為不想孩子『宅』在家中，於是帶孩子來放電，動動身心。」



麥雅端希望吸引小朋友畫畫。

別以為遊樂場一定最多歡笑聲，Prudence 直言她聽到最多是小孩的哭聲，她解釋說：「小朋友來我這裡通常臨走前都會哭，他們都不捨得離開，又或者大聲喊『明天你一定答應再帶我來！』」

令 Prudence 最感動的，就是有些孩童踏進遊樂場時，表現出驚訝小臉孔，然後說一句：「哇媽媽！這裡很美！」孩童們然後就自動會放下手機，衝上波波池玩個半天。

“故事背後有做人處事道理。”

身為藝術家，Prudence 坦言不想作品僅用於展覽，而是成為「觸摸得到」的生活藝術品。機緣巧合下擁有親子餐廳，已達成了她一大心願。

當小朋友抱著充氣公仔、手拿著印有 Chocolate Rain 角色的杯子，她就非常滿足。這一點，就是因為她的創作動力正是打造「香港的童話」。

Prudence 提及自己兒時居住赤柱的木屋區，憶述說：「媽媽無論有多忙碌，每晚都給我說 bedtime story。每篇故事背後都有一些做人處事的道理，我認為正是每一晚的故事，啟發了我的夢想人生。」Prudence 認為親子餐廳的出現，更加將 Chocolate Rain 故事變為擁抱孩子的玩伴。



Chocolate Rain Forest 成為將軍澳區「小豆釘」聚腳地。



《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

西貢公路二期走線點走好？

西貢區議會早前舉行西貢公路改善工作小組第一次會議，討論西貢公路二期走線事宜。

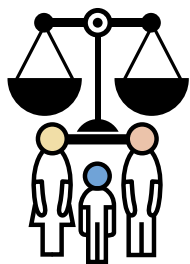
西貢區議員方國珊指出，因一期 17 億工程「馬虎及土炮製作」，除了前期設計未考慮加劇匡湖居、南圍、蠔涌等的水沉低窪，亦收到居民投訴指，未上油的蠔涌鐵橋已有生鏽漬，故此二期工程更讓人擔憂。

方國珊督促路政顧問、邁進工程等，不要再以啞牙膏式提供資料，要求政府有關部門

修改走線，並提供 4 線隧道方案的估算造價，就不同方案所涉及官地、徵收私人土地、房屋作實際數據比較，讓二期公路真正利民之餘，亦能減少對居民影響。



西貢公路改善工作小組第一次會議討論西貢公路二期走線事宜。



李國邦向居民派發防疫物資。

防疫包陸續入村。
(陳嘉琳 Facebook 圖片)

西貢區議會資助防疫包陸續入村

西貢區議會早前通過 200 多萬撥款，予地區組織向有需要市民派發防疫包。西貢區社區中心早前和村長去鄰近麥理浩徑的鰂魚湖村派發防疫包。一共派了 65 個成人和小童防疫包，並由中心社工同事向居民提供防疫資訊及服務轉介。

另一邊廂，《我家》記者亦遇到將軍澳發展關注會的李國邦，派發防疫物資給居民，真真正正是社區抗疫，你我出力，大家都要繼續做好防疫工作，不要鬆懈喔！



吉列牛以 180 度的高溫快炸 60 秒，味美無比。



日本人氣吉列牛專門店進駐！

最近有來自世界各地的過江龍餐廳抵港，當中又點少得日本過江龍。今次並不是天井或梳乎厘班戟，而是在日本及台灣都大受歡迎的吉列牛。來自日本的人氣吉列牛專門店「京都勝牛」宣布登陸將軍澳，在東港城開設本港第一間分店，各位街

坊好快可以食到元祖炸牛排沾溫泉蛋汁啦！

京都勝牛主打各個部位的吉列牛，以 180 度的高溫快炸 60 秒，麵衣酥脆金黃，牛肉鮮嫩。店家提供 7 種不同調料配搭吉列牛，當中還有必試元祖炸牛排沾溫泉蛋汁！

到 PopCorn 品嚐抗疫中的一點甜

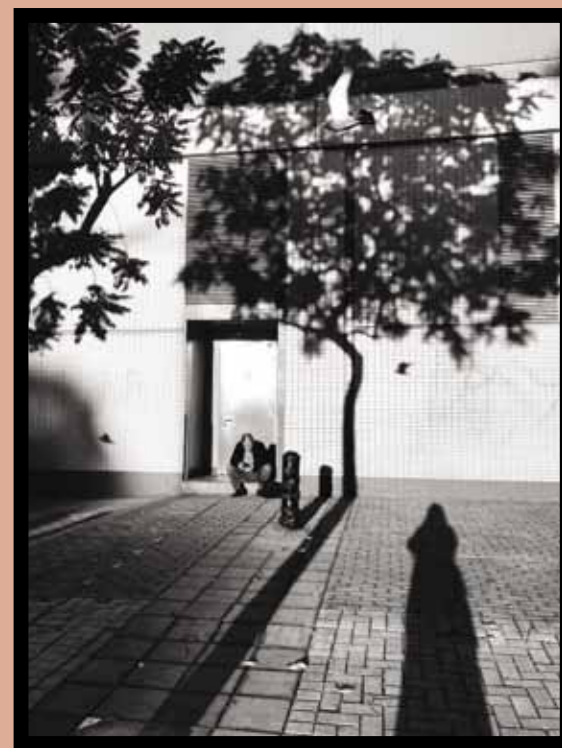
新冠肺炎疫情尚未穩定，不少街坊都盡量減少與朋友見面，心情難免低落。有專家說，保持心情愉快是抗疫一大要點，而想擁有好心情，最直接的方式就是吃甜品糕點啦。將軍澳 PopCorn 特別推出甜絲絲的美食優惠，與大家一同抗疫，於這艱難的時候品嚐苦中一點甜。

平日吃 GODIVA 的散裝朱古力為荷包著想都會「就住就住」，不

過現在機會來了，只要在 PopCorn 專門店購物滿 300 元，就送你精選巧克力 2 顆！而另一家來自意大利的百年頂級朱古力品牌 Venchi，於將軍澳分店購買迷你裝意大利雪糕（120 克），即可免費升級為獨享裝意大利雪糕（160 克）。而購買獨享裝意大利雪糕（160 克），更可免費升級為共享裝意大利雪糕（200 克）！優惠期直至 3 月 31 日呀！



保持心情愉快是抗疫一大要點，最直接的方式就是吃甜品。



我們

作品簡介：

某個陽光明媚的下午，光線把樹影照射在坑口地鐵站外。一個男人坐在地上抽著煙發呆，離群的小鳥剛好飛過。「我看到整個場景像夢一樣。我們都是孤獨的人，我和他的距離很遠，但因為光線，把我的影子拉長，剛好可以來到他身邊。各種孤寂的事物聚在一起，構成了這個場景。」

(曾子晴 坑口地鐵站外附近 · 圖文)

圖片為「2019 國家地理會德豐香港攝影大賽」入圍作品。該比賽由《國家地理》雜誌與會德豐地產舉辦。各組別的冠軍、亞軍、季軍、佳作獎將於今年 3 月公布。



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：謙

我家

12, Mar 2020

「無喇無喇，世界末日喇！無得去日本睇櫻花喇！」當知道日本要封關，中港澳居民入境都要隔離十四日，好多朋友反應都相當激烈，其實我同你你你都是受害者之一。

之不過如果開心是建立在他人痛苦之上，我就情願不去給人家添煩添亂了，之前在臉書上看到一個日本人寫道：「今次疫症攻擊係政府同社會嘅弱點。」我都非常認同，日本政府今次反應超慢，以致疫情快速蔓延。今次香港好叻沒有想像中的大爆發，當然並非因為政府英明神武，而係香港人自我防疫措施做得好足，甚至懶理政府和某些醫生叫大家無病就唔好戴口罩，你睇韓國、日本就知道信錯人有幾大鑊啦！

旅行去不成不如跟我一齊煮飯仔吧，今日分享一道大人細路仔都啱食嘅「老少平安」，sorry，應該是「老少鵝肝」才對，因為今次我用了蝦膠及鵝肝醬代替傳統的老少平安材料鯪魚肉，個餸名好鬼貴氣，事實上只是得個名（笑），鵝肝醬售價便宜，我這塊只售三十元，而且油脂豐富，淡淡的鵝肝香味又不會破壞豆腐的清淡，是一個有驚喜的配搭。留意整蝦膠時不要一開始就用剝的，正確做法應該將蝦肉放在砧板上，然後用刀大力壓碎，再剝幾下就可以。

家常便飯 不平凡

老少鵝肝 保平安

做法：



1. 準備蝦膠，將蝦肉放在砧板上，然後用刀大力壓碎，再剝幾下即可。

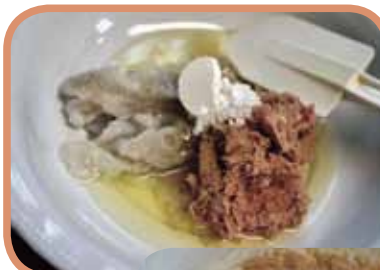


2.

鵝肝醬用匙羹壓爛攪拌至順滑，豆腐用手搥碎備用。



3. 蝦膠及鵝肝醬置於大碗中，加入蛋白及調味料，順時針方向攪拌至起膠。



4.

加入豆腐拌勻，將材料轉至蒸碟撥平，中間預留一個凹位放蛋黃，放上青豆裝飾，鋪上保鮮紙隔水大火蒸8分鐘，中間放上蛋黃，淋下生抽及熟油即可。吃時可將蛋黃弄破，與豆腐同吃滑上加滑，不過生雞蛋並非適合任何人，大家各自考量吧。

調味料：

胡椒粉 1/4 茶匙、
鹽 1/2 茶匙、粟粉 2 茶匙、麻油 1 茶匙

材料：滑豆腐 220g、蝦肉 120g、鵝肝醬 120g、
蛋白 2 隻、蛋黃 1 隻、青豆少許（裝飾用）





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。



話說康文署轄下所有泳灘都不准狗仔內進，毛孩爸媽想和小朋友玩水曬太陽困難重重。

唔使擔心咯！



呢隻係街渡，木船歷史悠久，船身依然新嘅一樣，閃令令。

“無論什麼船種，安全最重要！”遊艇

迅速送你到指定目的地。

海上派對的好選擇。



寶寶好中意呢度呢！

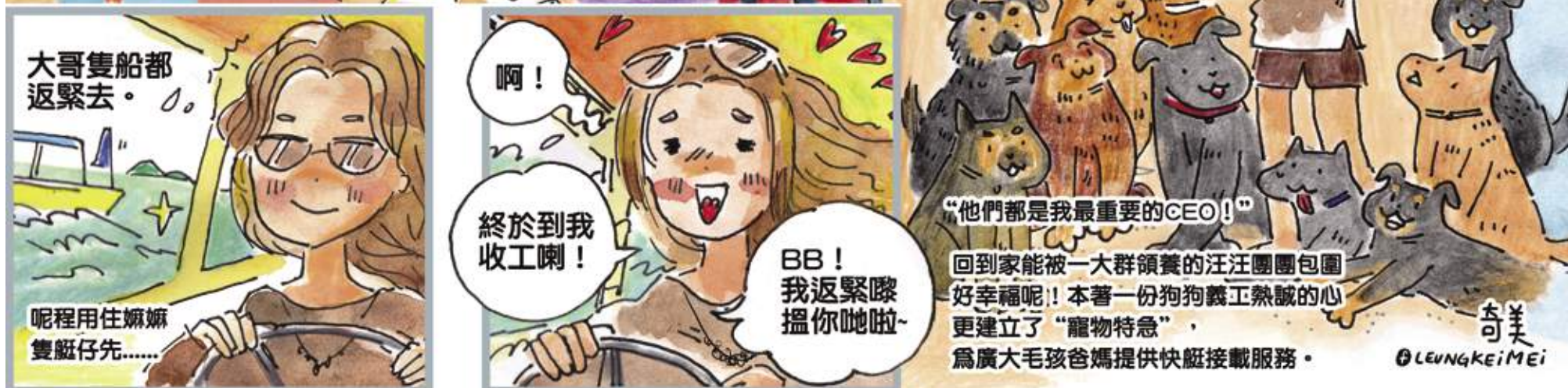
玩得開心啲！

估唔到咁快到達。



大哥隻船都返緊去。

呢程用住嫻嫻隻艇仔先……





樊仙宮門前巧奪天工的裝飾、書法和水墨畫

全港唯一供奉樊仙的神壇

入口兩側極具歷史意義的重修紀念碑



唯一供奉陶瓷業行業神廟宇

上碗窑樊仙宮

① 門前裝飾、書法和繪畫



樊仙宮為兩院式的建築物，由夯土建成，二百多年的歷史中經歷多次的重修，包括光緒二十三年(1897年)、1925年、1964年、1976以及2000年。而上世紀70年代，樊仙宮就發生過一場嚴重火災，現時的書法和繪畫不少都是在1976年的重修中重新著漆。

樊仙宮建築的設計並不複雜，門上以白石簡單刻上「樊仙宮」三字，以水墨畫裝飾的屋簷飾有八仙的法器，朱紅色的門上亦有門神一對，配以對聯為「績溯鴻溝思流鴉海，仙傳梅隴澤沛碗陶」。

② 內堂神壇

內堂設有神壇，壇上正是立廟初期馬氏始祖彩淵公從長樂縣請來的樊仙神像，神壇亦設有土地像供善信參拜。而內堂的左右廳，放滿了樊仙宮的舊有香爐和燭台以及出產的陶瓷製品，值得大家一看。



③ 重修紀念碑

入口兩側置有重修紀念碑，讓大家了解當時參與重修的商戶善信，如酒廠、押店、魚欄，有助認識當年大埔區內的經濟歷史。



溫馨提示

廟宇是對外開放，參觀時請保持安靜，尊重不同的宗教。

古蹟資訊

上碗窑樊仙宮

前往方式：大埔火車站搭乘新界專線小巴 23K 或 23S 前往
別：法定古蹟
開放時間：每日早上9時至下午1時及下午2時至5時（逢星期二休息）

古蹟的故事

由行業守護神 「轉型」地區保護神

樊仙原為廣東長樂特有的行業神，當地人都建廟供奉。相傳樊仙是發明用陶土燒製碗，並在比試製碗的比賽中，戰勝百工祖師魯班，因而被供奉為神，而此處所指的樊仙是泛指樊一郎、樊二郎和樊三郎三兄弟。

樊仙宮相信是自乾隆年間（1736年至1795年）開始守護碗窑村，而在1930年停窑後，村民轉為務農，樊仙亦不再是行業的守護神。即使如此，村民仍然敬奉樊仙，每逢男女婚嫁、動土建屋、開門洗頭、都會到此求神擇日。樊仙宮見證了香港陶瓷業的興衰，如今仍屹立守護碗窑村。



給長大後的一如

二十歲的一如，

爹爹先寫一封信，交給二十歲的你。

我先交代一下現在的情況：

你現在仍未足一歲；

爹爹喜歡為你寫東西；

你還在爬爬爬爬，吼吼吼吼，高興的時候會雙手亂拍；

我教你叫爸爸，但你只懂說 dadadada，於是我改了自己的名字叫爹爹；

你喜歡看獅子老虎的照片；

你有一個貓哥哥叫 Pumpkin；

照顧你令大家都很累；

陪你玩大家都很快樂。

我希望現在的你：

不要嫌棄我太煩；

不要覺得父母令你尷尬；

繼續把我當成朋友；

遇上問題仍然會向我求教；

遇上困難仍然會向我求助；

開始照顧媽媽；

讓我繼續照顧你；

跟家姐仔（即表姐）和睦相處；

沒有發生過溶血；

爹爹希望你做醫生，找方法治好蠶豆症；

我想要叮囑你的事：

小心身體；

爹爹叫你不要接觸的東西，真的不要接觸（我指的是蠶豆症違禁品，其他你看著辦吧）；

真的不要吃蠶豆；

這不是試膽遊戲；

也不要試我的膽；

如果有女孩子叫你吃蠶豆來證明愛她，那她不是愛你；

如果是朋友們叫你吃蠶豆來證明膽量，拒絕才是勇者；

生活很困難，但不要埋怨；

生活很麻煩，但不要逃避；

爹爹知道自己很煩，但我不是故意的。

大致是這樣吧，對二十歲的你來就應該足夠。

PS

我的手錶到你三十歲時才送給你，等多一會兒。

爹爹上

爸媽帶著無比的興奮，終等到寶寶哇哇墜地，將他擁入懷內。那動人時光過後，新手爸爸阿邦卻迎來壞消息，寶寶天生患有「蠶豆症」，隨時出現溶血危機。那一陣子的暴風雨過去，阿邦日夜埋首生活食物細節須知，以讓兒子在陽光下邁步成長路。

「蠶豆症」糾察 默默守護 阻急性溶血

老豆望小豆 為你分秒亦停留



父子對望，時間在這刻凝住。

“他是我們一家的救生圈，我絕對不能讓這救生圈漏氣！”

“願爹爹有力張開最大的保護網，讓一如能夠在安全的环境下成長。誠心所願。”



眼仔碌碌的一如。

周紀邦（阿邦）是一位新手爸爸，去年1月23日太太誕下可愛寶寶一如。對他們而言，一如出生那天仿佛是暴風雨的前夕，皆因醫生告知他們一如患有一種涉引致貧血的遺傳病，名為「葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症」（G6PD 缺乏症），即俗稱蠶豆症。

“孩子一不小心觸碰到某些物質，可引致急性溶血。”

蠶豆症患者一般情況與常人無異，但日常生活需要多加留意，避免進食一些特定食品或接觸某些化學



阿邦又是「周 sir」，平日在石門教跆拳道。



阿邦居於馬鞍山，常到海濱一帶享受親子時光。



騎膊馬是日後回憶的難忘場面。



阿邦為一如開設專頁，紀錄照顧「豆兒」點滴

「做爸爸的很難跟兒子說『我好愛你』。」

分享「豆爸媽入門」幫助同路人

阿邦經常看著兒子玩得很開心，都不禁慨嘆：「這麼精靈的寶寶，我會不斷想像他長大的樣子，生活上遇很多限制。想到這一刻我很心酸，成日都有一塊烏雲。」

指出小食部也危機四伏

隨著孩子年歲增長，蠶豆症病童家長會越來越擔心。小孩成長階段中，單單一個小食部，都危機四伏。

「曾經有位媽媽，剛得知孩子患有蠶豆症，搜尋時到訪了我的專頁，便很無助地私訊我。我引導她如何走下一步。」當時阿邦收到訊息的一刻，正和太太吃飯，他也立即跟太太說：「我想先回覆這位媽媽才繼續吃。」

阿邦深深明白到那種無助感，所以經過那次，他更有決心，要將自己累積整理的資料分享，也透過自身故事，讓其他「豆爸豆媽」不再感孤單。



一如三日大的時候，爸爸與他拍下首張合照。



劑，以防引發紅血球溶解。醫生告誡最驚心的一句是：「孩子一不小心觸碰到某些物質，可引致急性溶血，嚴重的話或引致死亡。」

阿邦憶述太太懷孕期間，替兒子取小名為「小豆」，因為第一張超聲波照片的形狀象一粒豆，誰知一語成籤，兒子出生後和「豆」扯上了關係。

面對這消息，阿邦太太初時不斷責怪自己，認為是自己遺傳給孩子，情緒一度低落。

當時阿邦作為丈夫和爸爸，一來要安撫太太的負面情緒，說：「媽媽帶給小朋友生命，小朋友改變了媽媽的生命，彼此間不存在任何虧欠關係。」二來，要冷靜應對一如往後的生活，於是搜集資訊成為日常生活的一部分。

「我不擅於表達，但在其他方面都是在保護小朋友。」

「很多港爸在家中都不知自己的角色，而我好像『三英戰呂布』的劉備，爸爸不是不想幫手，是不知怎樣幫手，因為孩子媽媽和家中長老已經照顧妥當。而我似是蠶豆症糾察，讓家人知道爸爸不是不參與，我不擅於表達，但在其他方面都是在保護小朋友。」

「這個嬰兒病房裡都已經有幾個 BB 有這個病，很平常！」如此輕描淡寫的反應，來自一如的產科醫生。

阿邦直言身邊不少蠶豆症孩子的家長都忽視了病情帶來的危機，阿邦也是深入研究海外資料才得知，原來孩子要避開的物質多不勝數，一定要靠耐性閱讀和理解。

阿邦在擔任跆拳道教練之前，是傳媒行業出身，做過幾年副刊編輯，因此特別鍾情於細膩的文字工作，同時熱愛與人分享實用資訊，因此他去年年底開設「蠶豆症・一如一粒豆爸爸」。

一開始他只想透過專頁紀錄一如的成長過程，漸漸地吸引不少「同路人」爸媽，會主動在阿邦發佈的帖文留言交流育兒心得。「做爸爸的很難跟兒子說『我好愛你』，我想自己用這方法表達，如果之後兒子有機會看回，是一件很開心的事。」

話說近日港人為了舒緩被困家中的鬱悶，紛紛跑到山上，打算將惱人的口罩解放，可惜天意弄人，發現行山多人過行商場，搞到要一路行山一路戴口罩……但無嘢喎！戴住口罩呼吸雖然吃力少少，但對鍛鍊心肺功能更有作用呢！其實人多唔係問題，行山空氣流通，安全性一定好過行商場，如果識得行，最終都可以來個口罩大解放！

山高海風吹

搭的士定鐵路好？

以往上馬鞍山昂平，很多人會選擇乘搭的士直接到馬鞍山燒烤場再起步，但可能近日太多人駕車上山，所以經常會遇到入口封路的情況，避免這個情況，還是直接由馬鞍山鐵路站出發吧，行多啲，健康啲，道理好簡單。

由鐵路站出發至迴旋處的登山入口只需 20 分鐘，從入口開始我們可以將這裡分成三段路線：第一段是入口至馬鞍山村；第二段是馬鞍山村至昂平觀景台；第三段是昂平觀景台至大金鐘，一段比一段短，但越短越甘。

第一段：>>> 馬鞍山村

慢慢行斜路當 Warm up

暗斜是暗險的，慢性消耗體力；明斜則是擺明消耗你體力，直接 KO 你。望著這段明顯的斜路，不要急不要慌，多點休息放鬆雙腿，慢慢回復體力無人 KO 到你，好快就會到馬鞍山村，更重要的是，這一段可以當作 Warm up ！

第二段：>>> 昂平觀景台

石級路考你膝頭哥

這裡開始都是登山石級路，好多人都因為膝頭唔爭氣而經常要跪低啲啲，但今次我們難得從馬鞍山站開始出發，經過第一段斜路的熱身，居然好輕鬆就闖過這一段石級路，所以話 Warm up 好重要，如果好似平時咁搭的士上山，Round 1 就要闖石級，膝頭肯定頂唔順。

吸大啖鮮氣

我們要上大金鐘



尖尖的就是聞名行山界的大金鐘。



難得可以除掉口罩，輕鬆地觀看西貢市景色。



大金鐘半路回望昂平。

黃金吸氣位咪錯過！

經過一個半小時的努力，終於抵達昂平觀景台，因為對著西貢海的關係，海風由下而上吹來，如果大家站於崖邊，就可以直接呼吸第一口清新海風，這個時候，可以將那個因為流大汗而有點臭的口罩拿掉，深深地啲大啖新鮮空氣，你會發現原來無阻隔的深呼吸，是會比眼前的西貢全景更有吸引力。



第三段：>>> 大金鐘

手腳並用安全至上

如果自問身手敏捷，上大金鐘其實唔難，只要專心做好上落，一個小時就可以完成打卡創舉，安全回到昂平。在面對最斜的路段時，記住唔好錫身，可以用手就出手，可以用屁股灑落嚟就坐落去，安全至上。



喂，小心口罩被吹走！

專心了半個小時，緊張的神經得到解放，此時的海風山風更加激烈，口罩很多時就是這樣被吹走的。加倍小心喔，或乾脆除掉口罩，千祈唔好搞到隨地都喺口罩呀！大金鐘上地方細小，走到風口位置，大啖大啖地深呼吸吧！這裡更高更大風，鮮氣更多，吸夠了打完卡就要離開了，因為後面還有很多人在排隊呢！



登上大金鐘都是這類沙石路，小心為上。

路線資訊

起點及終點：馬鞍山鐵路站

路程：13.5 公里

時間：5 小時

我哋教你行！
即刻 Click 入去

