

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

吐露港公路車禍頻
交通常塞苦了居民

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



揸車太心急 串燒連連塞上塞

吐公快線

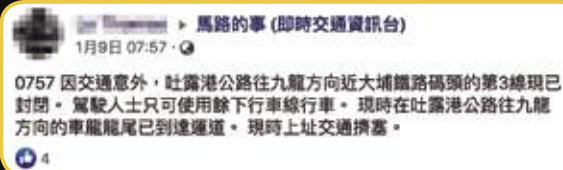
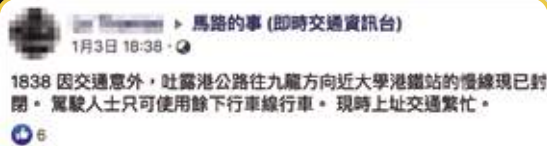


2月24日晚上吐露港公路發生八車相撞，導致大擠塞。

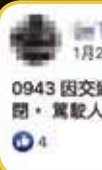
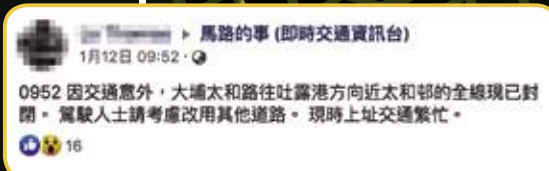
一條打鑼

「幾時都話，吐公最穩陣就係慢線！」吐露港公路近期發生多宗交通意外，不少均涉及快線車輛。有駕駛者質疑意外頻生主因，是吐露港公路常有車長期霸佔快線行駛所致。駕駛專家直言，近年情況趨惡化，而且惡劣駕駛態度引致意外頻生。有地區人士促請正視高速公路違規情況，避免沙田、馬鞍山居民屢受塞車之苦。

從網上交通訊息所見，吐露港公路經常發生意外。



貨車翻側，司機被困由趕到的消防員救出。



上月24日晚上九時許，吐露港公路往大埔方向近科學園一段直路，當時有多輛私家車緊接沿快線行駛。從事發時車Cam片所見，前方一輛七人車突然因前方塞車而將車速收慢，後面多輛私家車疑猝不及防撞向前車，釀成追撞意外。

最終前後至少八車串燒，事件令現場一度嚴重擠塞，車龍一度塞至六公里外的沙田馬場。

疑跟太貼追撞 首季已三宗

連同這宗意外，吐露港公路自今年起已發生至少三宗、於快線連環追撞意外。情人節當日上午八時許，一輛密斗貨車沿大埔吐露港公路沿大埔方向行駛，惟同樣駛到科學園對開時，疑因天雨路滑失控突然左搖右擺，撞到路中花槽石壘後凌空飛起。

肇事貨車翻滾時，更劃過一輛私家車車頂，空中打滾兩圈後更越過對面行車線，撞及往九龍方向的兩輛私家車，最終橫臥在行車線。

貨車司機被困車內受傷，要由消防員救出；事件令吐露港公路來往方向均嚴重受阻。而第三宗則在1月9日，當時往九龍方向近天賦海灣快線，亦有四車前後追撞。

快線長期被佔 守法司機無奈

有經常取道吐露港公路的駕駛者認為，該路意外率高，是由於有大量私家車經常長期霸佔快線所致。

不少人寸步不讓，甚至為方便自己而跟車太貼，最終一有意外難以閃避，導致追撞頻生。有網民更稱：「吐露港九成司機都以110至120 km/h或以上行，反而快線個個開住70、80 km/h頂住，仲危險㗎！」

《我家》記者實地於吐露港公路觀察，發現確有魚貫車輛長時間沿快線行駛。記者跟隨往九龍方向一輛客貨車觀察，發現該車由大埔附近開始，便緊沿快線以時速約90 km/h行駛，一直持續到沙田也未曾換線。

李世榮：長遠規劃建新公路分流

本身也是駕駛人士的沙田社區連線執行主席李世榮則認為，吐露港公路是沙田及馬鞍山的交通要道，亦靠其連接大埔、北區及出九龍，近年車流量已近飽和。

李表示，在繁忙時間每日都會看到樽頸位擠塞，因此令司機心急並跟車太貼，他希望除了警方加強執法，政府更應加快落實長遠規劃，例如早前他作為沙田交通事務委員會主席，曾提議興建大埔直達青沙公路的公路

計劃，為沙田交通作分流疏導。李認為，這樣也有助分擔吐露港車流，避免交通意外。

運輸署：多處已加設指示牌

警方發言人回覆《我家》指，新界南總區及新界北總區交通部於去年在吐露港公路共進行834次相關執法行動，並發出2,352張違例駕駛定額罰款通知書。

運輸署補充指，今年首兩個月吐露港公路已發生14宗交通意外。而去年全年則共發生135宗交通意外，導致五人死亡209人受傷。該署已在公路多個位置加設交通指示牌，提醒駕駛者除超車外要靠左駛。

專家：慢線往往暢通無阻

香港汽車高級駕駛協會主席江日雄認為，車輛長期霸佔快線，主要是司機駕駛態度「心急」所致。

江日雄說：「個個心急，以為自己可以揸得比人快，只要唔超過吐露港公路車速限制 100 km/h，就可以一直騎住快線行，但其實快線係用嚟超車，若你霸住快線其他車便要喺左邊線切線超車。最終反而令慢線往往比快線更暢通無阻。」

江認為，吐露港公路有大量巴士及貨櫃車，或令私家車司機更心急，除了違反快線法例外亦會跟車太貼。

江希望警方可加強快速公路執法，阻嚇司機魯莽行為：「好多司機好驚行吐露港公路，怕好易發生意外，但其實只要一直以適當車速、保持車距於慢線或中線行駛，唔好亂切線，根本就絕少機會有意外。」



從車 Cam 所見，各車在快線疑跟車太貼追撞。

一係打橫

2月14日有貨車在快線失控，更飛越到相反方向的快線。



馬路的事 (即時交通資訊台)
2月14日 08:43
通意外，吐露港公路往九龍方向近香港科學園的快線現已封閉。駕駛人士只可使用餘下行車線行車。現時上址交通繁忙。

馬路的事 (即時交通資訊台)
2月14日 08:11
0811 因交通意外，吐露港公路往九龍方向近香港科學園的第3及4線現已封閉。駕駛人士只可使用餘下行車線行車。現時上址交通繁忙。
1次分享



2. 客貨車到科學園，仍未有駛回中慢線。



3. 直至到了沙田馬場附近，該車仍繼續沿快線行駛。

「我家」記者
直擊客貨車
疑長佔快線



1. 記者發現有客貨車於大埔開始，一直沿快線行駛。



吐露港公路長期塞車

司機要知 長佔快線違法！

「頭先行快線 80 km/h 限速，我行 90 km/h 都俾人哋。仲要俾人話快線 X，乜依家行快線門檻咁高嘅咩？」事實上香港仍有不少駕駛者，對在快線行車存有誤解，以為只要在法定車速下行駛，就不會違法。

根據《道路交通 (快速公路) 規例》，除需要扒頭外，快速公路上駕駛者，只可在左邊行車線上駕駛車輛，假若一直維持於最右線，或於四線公路第三及第四線行駛，而未有超越車輛，即屬違法。

不過就算知悉法例。香港仍有不少駕駛者會依然霸佔快線行駛，甚至有人因長期霸佔快線，令後車不能扒頭，而形成長長車龍。當有司機此時仍不自覺駛回左線，就會惹起其他駕駛者討厭。

網上有不少人十分痛恨這種自私行為，認為除了是駕駛教育不足，亦歸咎鮮見警方執法。

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！

3大親子攝影技巧 輕鬆留影孩子 **定記**

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！

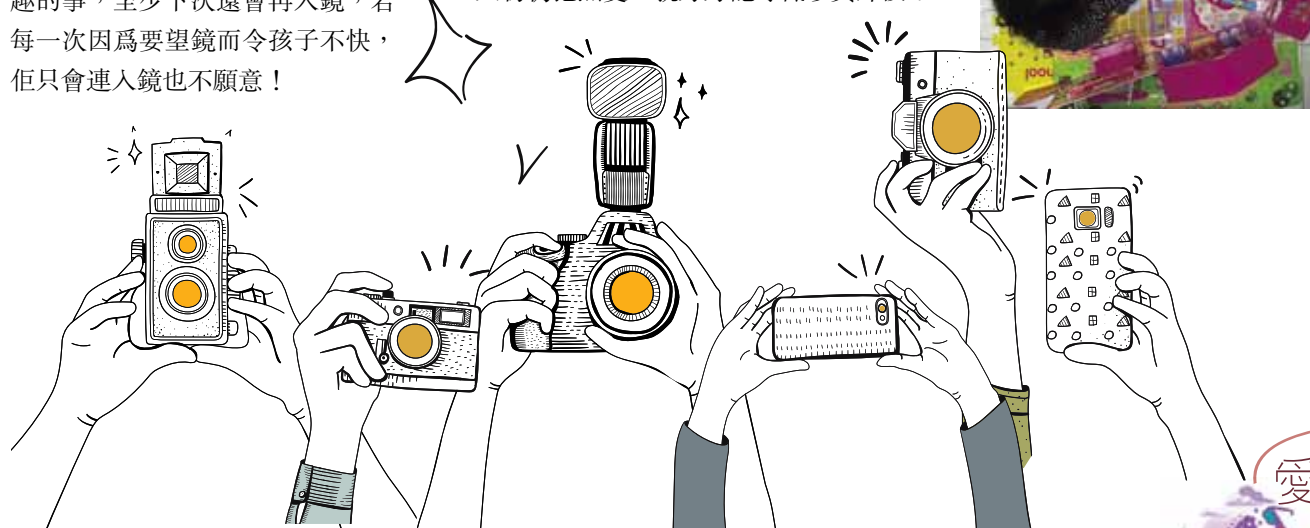


③「玩」轉角度同效果也都試一餐！



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。



“ 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

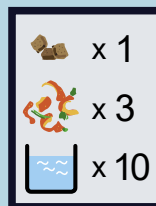
橙皮及菜渣雖然唔多會食，但原來勁有用，更是各大小家庭都容易取得的有用物料，可製作天然的酵素清潔劑！

材料及工具

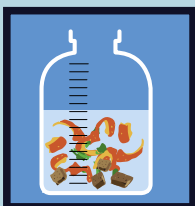
- 橙皮、菜渣
- 黑糖或黃糖
- 開水
- 闊口塑膠瓶



製作步驟



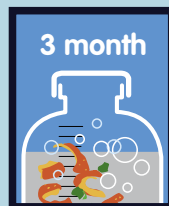
① 謹記黑糖或黃糖，橙皮或菜渣，再加上清水，按照 1：3：10 的比例混合。



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。

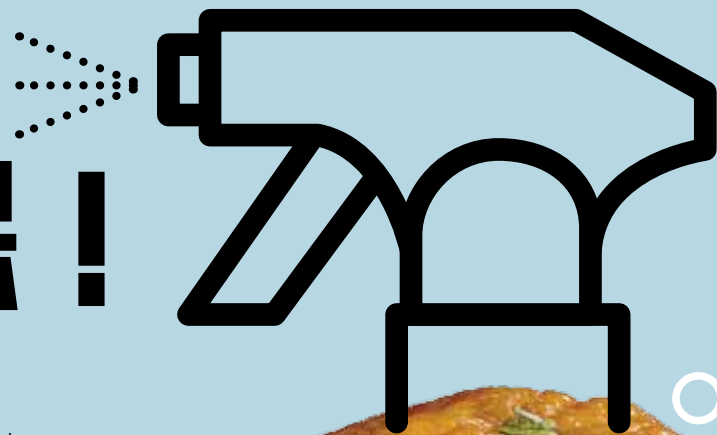


⑤ 3 個月後，要隔掉廚餘，會見到瓶內的酵素變成棕黃色。如果發黑或有橙綠色的霉菌則 DIY 失敗，可能是廚餘沾到油，或者糖份不足。隔掉的廚餘可以用作肥料，或逐少逐少沖進廁所，有通渠的作用。



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。

學生 | 家長 | 停課不停學

教局不出手 家家不停愁

受到新冠肺炎疫情影響，小朋友突然多了近三個月停課時間，學校、家長都措手不及。

學校資源上載 家中看不到

不少教師將課堂轉為網上短片教學，但有家長就抱怨，家中未有足夠設備供小朋友學習使用，亦有在職家庭要「停工」照顧「停學」小朋友。

公民力量的陳敏娟，兩名女兒分別就讀小學六年級和四年級。她認為，小朋友日日困在屋企，不能「放電」，不僅影響學習進度，也影響學童心智情緒，「一些家庭若父母都要工作，未必夠時間輔導小朋友學習，而小朋友又不能與朋友溝通交流，可能會變得孤僻」。

趁著這段時間，陳敏娟就鼓勵子女在完成網上學習之餘，發掘一些「居家興趣」，例如簡單煮飯、協助家居清潔，鼓勵小朋友多與家人溝通，承擔一定的家庭責任。

陳敏娟促提供具體學習指引

陳敏娟說，小朋友「停課」，自己就要「不停學」：「不停學習適應他們在家學習的安排、適應他們的時間、學習更好地引導和分享。」

開始時大家都沒有預算停課多久，若僅一至兩個星期，很多事情可「頂住先」、「將就一下」，但現在差不多三個月，每間學校的網上教學模式差別很大，將會影響小朋友的學習進度。

公民力量早前曾約見教育局，希望局方可以進一步交代「停課」後的安排。

陳敏娟指出，「希望政府可以提供指引，所謂網上學習是涵蓋什麼內容，是否包括教學、功課、互動等，同時也可以聯絡民間機構，整合資源，才能在較短時間內推出實用的網上課堂資源。」

新冠肺炎疫情影響下，本港中小學生不早於四月二十日復課。不少家長都好頭痛，小朋友長留家中，如何「停課不停學」呢？育有兩名女兒的陳敏娟說，自己也是「不停學」，「趁這段時間不斷學習如何更好與子女溝通，鼓勵他們自主學習、發掘興趣」。



陳敏娟鼓勵一家人鍛鍊身體，增進感情。



大女不停手，媽媽不停口。女兒親手製作生日蛋糕，令陳敏娟十分驚喜。



善用停課時間，鼓勵小朋友發掘興趣。



女兒用心製作薄餅，陳敏娟無理由「厚批」。



陳敏娟期望政府推廣社區保姆。

社區婦女撐起半邊天

香港單親協會一直推行社區保姆計劃。該項目是藉鼓勵婦女幫助社區家庭短暫照顧兒童，為婦女提供區內工作機會。在目前新冠疫情下，社區保姆一職可發揮極大功效。

陳敏娟認為，社區保姆既可幫到有需要家庭，「其實亦鼓勵鄰里之間互相幫助，促進社區和諧共處」，亦可以鼓勵婦女發掘專長、提升技能，釋放更多婦女勞動力。

陳續表示，「好多社區婦女很願意投身工作，她們也可撐起半邊天」。她希望，特區政府可以加強社區保姆的培訓，讓她們學習更多專業服務知識，逐步建立認證制度，也令服務使用者更有信心。

喬叔做「YouTuber」，網上宣傳保安業。



火炭鐵路站旁緩步沿山路而上，見到一個二萬呎隱世小田園。白髮老友記從屋前小路樓梯下來，邊行邊大聲講「Hello！Welcome！」。他是76歲的喬叔，是物業管理培訓導師，是童軍教官，是城市農夫，是「斜槓耆工」！

任導師教官農夫 助人為本

出席僱員再培訓局「人才發展計劃」頒獎典禮。



合體耆工 有勞碌

有庸碌



“喬叔：我份人一定要勞碌！”

延續愛心社區 開拓隱世耕地

喬叔住在火炭山腳處，住所有兩層高，有二萬多呎後花園用地。該址前身為華人教會用地，20多年前一名中國籍牧師自費興建，以作調解家庭糾紛的居所。

喬叔道：「女人安排到樓上進行輔導，男人則在下層冷靜心神，後來社區內多了不同非牟利機構協助，牧師同時也移居澳洲，這處也就荒廢了十多年，我不時來幫忙收信，打理一下而已。」

直至10年前，牧師將地方全交給喬叔，喬叔於是開拓了這片隱世田園地。他和一眾鄰居都有在田園耕作，「我比較懶，一般都是隔離張太打理，我就幫忙吃收成品吧，哈哈！」

「口裡說不，身體卻很老實」，喬叔將種植小點子及園藝難忘片段，娓娓道來。他把多年來收集商場內剩餘的年花盆栽，擺在後花園重新種植，還有不少朋友送來長不大的盆栽，喬叔都盡力救活過來。



喬叔在火炭山腳的居所。



後園擺了不少盆栽。



喬叔每周到葵青區教物業管理課。

「喬叔」黃南喬（John）生於殖民時期，曾經在港督府擔任四年的保安總管，是少數能進入港督府工作的華人。

直至1990年，他從警務崗位退下來。喬叔退而不休，開始他的第二人生。他首先在不同的保安公司擔任管理職位，其後創建物業管理公司，現主力培訓保安人員。

“不斷學習他人的長處，才能跟上年輕人的步伐”

76歲的喬叔至今依然勤於外出，家中掛著的月曆用不同顏色寫滿日程，代表不同社福機構的課堂。喬叔每週有數天到訪葵青區親授保安課程，鼓勵和幫助其他人就業。

訪問期間香港正受新冠肺炎疫情影響，喬叔擔憂學生們說：「慘了，這一下子停課，許多學生等著考牌照才能上班，他們就面臨失業。」

物業管理課程中，有退休人士也有年輕人，故此喬叔絕不怠慢，每日閱報，與社會接軌，「人不能停留在幾十年前的眼光和思維，人也不是萬能的，所以要不斷學習他人的長處，才能跟上年輕人的步伐，有與他人分享的本錢！」

抱著永不言休的心態，喬叔還會到訪不同的學校，擔任童軍長官，培養學生們對社會關懷的使命感。

雖然喬叔滿頭白髮，說話却很「盞鬼」很接地氣，他細細聲笑說：「班同學仔最鍾意來我家燒烤，我最喜歡有人陪我喝喝酒、聊聊天和歎咖啡！」話未到半句，喬叔就在他的小天地拿起開酒器，倒了半杯酒，邊談邊說。「我不想到了這個年紀，帶著鳥籠早上在公園閒逛，百無聊賴，然後回去午睡，我接受不到，一定要勞碌。」

“我和家人說好，死後捐贈所有有用器官。一個人死後不是重視喪禮風光大葬，而是如何延續生命。”

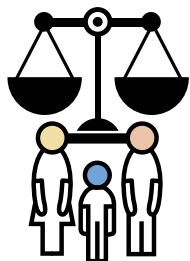




《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



沙田第一城委員會的公告。



只准商戶派傳單 不許區議員派報告？

平時街坊們在信箱不時會收到各種宣傳單張，不過沙田區議員黃文萱近日就在 Facebook 表示，沙田第一城貼出公告，稱會調低商戶全城入信箱的收費，由現時的 6,600 元減到 6,000 元，但她提出要在信箱投放工作報告的申請，就至今未收到回覆。

黃文萱表示，有關事務理論上是由百得物業管理公司處理，但她

質疑今次管理公司公關部負責人拖延申請，聲稱要經業委會大會通過才可批准傳單申請。她又稱，處理有關商戶優惠措施的並非業委會「專責小組」，而是業委會的「公關小組」會議，且席上並沒有公開優惠商戶的名稱就快速通過更改價錢。不少居民都在其帖文留言，希望盡快了解事件，畢竟，業主是應該有知情權的。



招文亮與食環署人員到現場移除蜜蜂巢。

移除蜜蜂巢

早前有街坊反映，於錦泰商場對面發現有蜜蜂巢，擔心造成安全威脅。民建聯的招文亮了解情況後，與食環署人員到現場移除蜜蜂巢，並把蜂后帶走，以免蜜蜂繼續大量繁殖。各位街坊可以避免受到蜜蜂滋擾啦！



火山石上自助煎扒，是一項新體驗。

大圍新開 石燒牛扒店

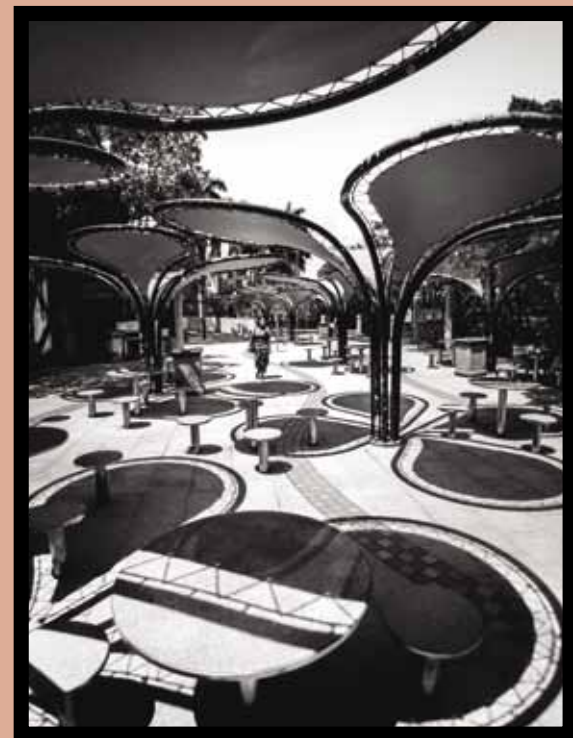
港九新界都有不少熱石牛扒專門店，而大圍亦終於有一間啦！最近在積信街新開的「Grill'er 石燒扒專門店」，讓顧客在火山石上自助煎扒，除了多款牛扒之外，還有供應黑毛豬，提供不同份量選擇，最平 78 元就食到。餐廳開業時只做晚市，但從 3 月 13 日起就開始提供午市。

馬莎百貨沙田店搬遷優惠！零食最平 \$6

受到新冠肺炎疫情影響，零售業市道低迷，不少店舖都減價促銷。位於沙田新城市廣場一期的馬莎百貨最近也推出半價優惠，不過就主要因為店舖將進行搬遷。促銷期內，店內的服飾、食品低至半價，最平 49 元就買到一件衫，多款零食如朱古力、餅乾等等折後最平 6 元，另外部分商品更有額外買一送一優惠。雖然沒有列明優惠期到何時，但街坊們經過不妨儲定零食，就可以安心宅家抗疫了。



位於新城市廣場的馬莎百貨因準備搬遷，推出半價優惠。



光影常規

作品簡介：

在我們日常生活當中，人彷彿與光影產生一種協調性互動。

(廖卓恒 沙田 · 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。

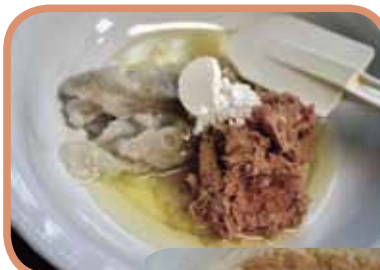


2.

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。

唔使擔心喎！



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！

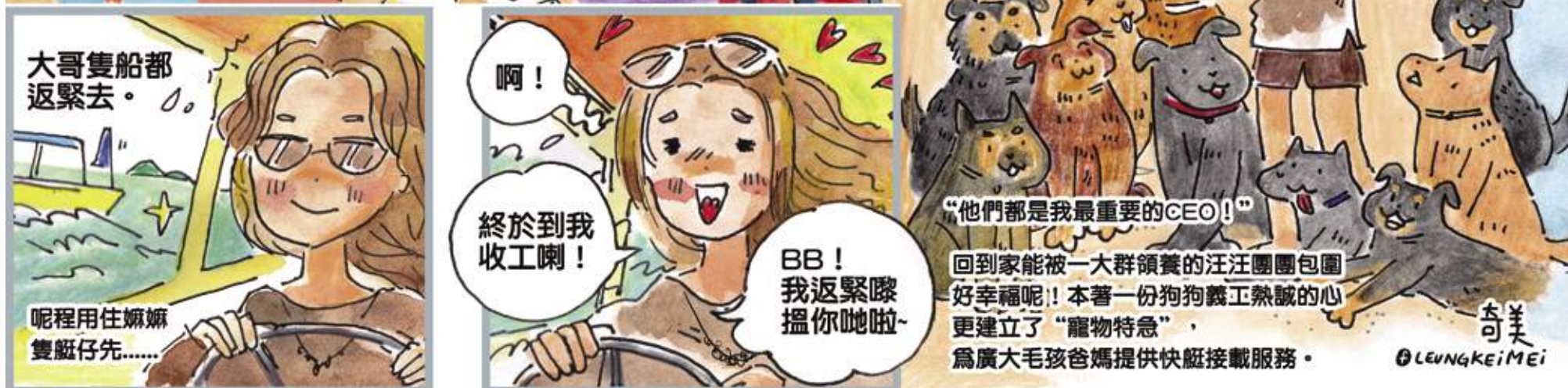
玩得開心啲！

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



“他是我們一家的
救生圈，我絕對不能
讓這救生圈漏氣！”

父子對望，時間在這刻凝住。



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

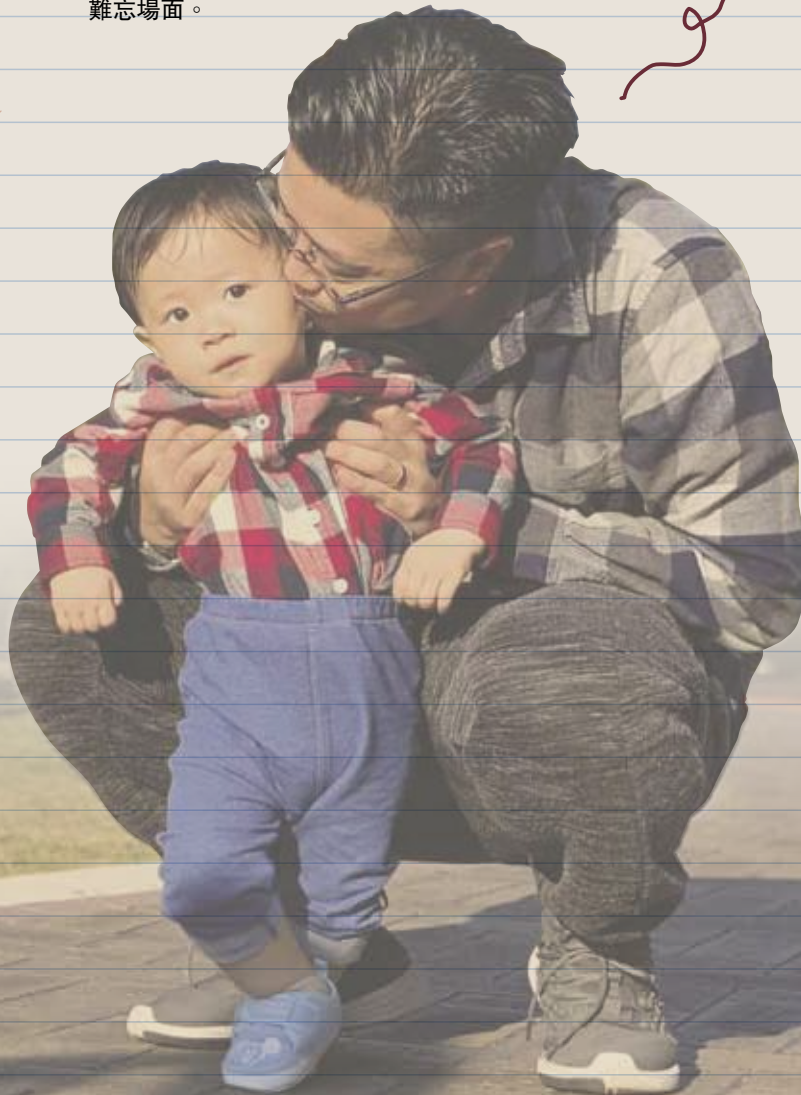
隨著孩子年歲增長，蠶豆症病童家長會越來越擔心。小孩成長階段中，單單一個小食部，都危機四伏。

「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，是一件很开心的事。」

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

