

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

# 29

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：04, Jun 2020

## 封面故事

被選中の漫画家  
**進化熱血老師**

## 我家・焦點

紅的綠的塞爆西貢  
「無彎轉」惹混亂

## 醫・家

濕疹又發作？  
中醫贈止痕貼士

## 她說

一身多「織」  
蜘蛛女「母」功最高

## 無緣不歡

燒烤場解封！  
榕樹澳輕鬆郊遊 × 健康野餐

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



早前疫情之下，不少人到西貢郊遊，同時吸引不少紅的人西貢排隊搵食，引發的士搶路爭霸戰！過多的士排隊，遠超車站可容納範圍。的士長龍塞滿整條福民路，令巴士不能夠轉彎，每逢周末假日觸發大混亂。縱然警方多次執法，用防堵塞措施以遏止亂狀，但的哥一於少理。

## 又紅又綠塞爆西貢 無彎轉大混亂

# 爭路的士民無福

# 的哥請自律

福民路過多的士排隊等客，引發的擠塞問題，早於三月疫症嚴峻時已開始浮現。由於市民不能外遊，假日到西貢市區或轉船郊遊人數急增。每逢黃昏時間，鄰近碼頭的福民路的士站，便有不少乘客排隊等的士離開，因而吸引不少市區的士司機排隊等客。

然而，該處的士站範圍太細，難以一下子容納大批的士排隊。原本該處的市區及新界的士站，分別只有五個及四個車位，讓的士輪候上客，但因經常有多過十輛的士排隊，後面的士未能入站，因此只能在站後面路中心輪候，導致原來雙線雙程來回的福民路，變得十分擠塞。

### 巴士小巴必經 變死胡同

由於福民路十分狹窄，卻同時是多條西貢巴士及小巴線的必經之路，的士車龍往往堵塞巴士駛入總站的去路，令該處變成死胡同。雖然警方多次接獲投訴到場處理，但大塞車情況在往後每個周末、周日亦繼續重複出現。

為改善情況，新任西貢區議員梁衍忻早前在其社交網站稱，西貢碼頭經常因市區的士違泊等候造成擠塞，因此曾在西貢區議會上動議，要求運輸署將福民路市區的士站永久搬遷到遠離碼頭700米外、位於西貢警署旁邊的西貢北公共交通交匯處，藉以徹底解決擠塞問題，她更直言：「會繼續追佢（運輸署）追到佢肯搬為止！」但建議就被部分網民評為不設實際。

### 業界：加闊車站道路治本

的士業界就有不少人反對其建議，像的士司機從業員總會總幹事吳港衛便不認同要一刀切搬遷市區的士站。他解釋，一旦搬遷只會令想方便由碼頭或海濱走出來的乘客，不能夠直接上車離開。他又表示，塞車源頭並非只有的士，違泊私家車亦有不是之處。

吳續指，福民路路面設計老化，加上車流多才會導致車輛倒流塞死，因此他認為長遠計是應該擴闊的士站及整條福民道路面，並要求巴士改由惠民路進出巴士站分流，避免再出現爭路情況。

直到五月初，由於問題一直未有改善，警方終採取新手段，在路中心加設多個雪糕筒及警告牌，以防止阻塞巴士及小巴出入，並警告的士別再在的士站外排隊，但就在加設新措施兩日後的母親節傍晚，的士已再次塞在福民路排隊，更在警方警告牌後排隊等客，可見週末及假日擠塞情況仍未得到改善。

### 居民：破壞行規者是元凶

「幾十年都好地地，自私紅的司機破壞行規，係都要自己爭取人哋去加強管束，自尋死路之後又會話社會大眾趕絕佢哋生存空間。」有住在西貢居民直指市中心大塞車元凶，主因就是大批的士司機不守規矩。

根據現時運輸署之《的士則例》，在正常情況下，的士司機不得隨意停車上落乘客，除非在指定其類型之的士站內等車。的士司機亦應在上落乘客後，立即將車駛離，避免阻塞及後至車輛，引起交通阻塞，否則有可能違反《道路交通條例》及《道路交通（公共服務車輛）規例》。

為改善情況，新任西貢區議員梁衍忻早前在其社交網站稱，西貢碼頭經常因市區的士違泊等候造成擠塞，因此曾在西貢區議會上動議，要求運輸署將福民路市區的士站永久搬遷到遠離碼頭

700米外、位於西貢警署旁邊的西貢北公共交通交匯處，藉以徹底解決擠塞問題，她更直言：「會繼續追佢（運輸署）追到佢肯搬為止！」但建議就被部分網民評為不設實際。

### 的士排隊 引發擠塞時序圖：

3月15日（星期日）



西貢人流增加，吸引大批市區的士到的士站等客。



後來的士在福民路中心排隊，引致擠塞。

3月22日（星期日）



一星期後，的士排隊再次引發大塞車。



警方到場執法也未能改善亂況。

5月3日（星期日）



大塞車維持多個月，每逢假日便出現。

5月8日（星期五）

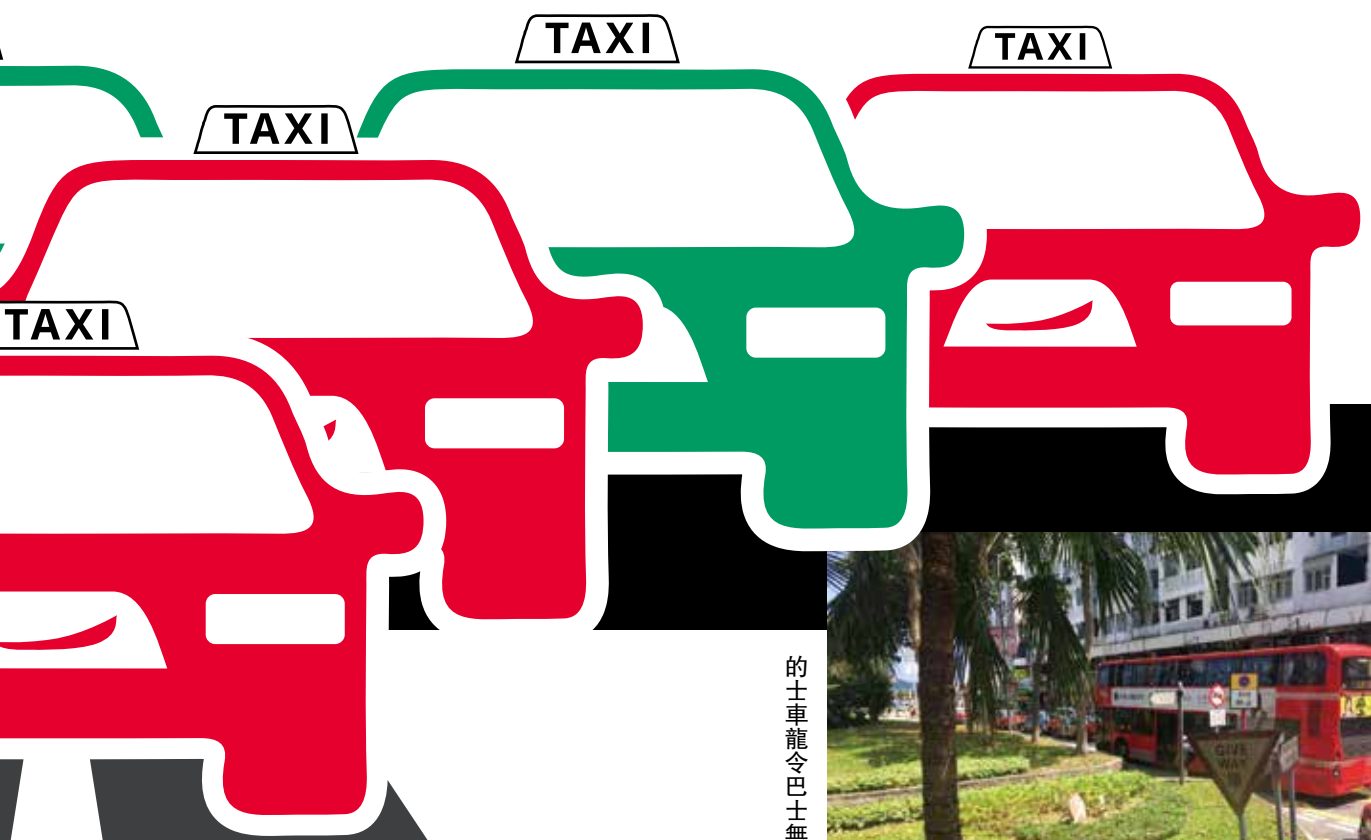


警方新增警告牌圖阻止的士在路中心排隊。

5月10日（母親節）



加設警告牌後的士竟在牌後排隊。



疫情期間西貢客流量大增，熱鬧非常。



的士車龍令巴士無位轉彎。



福民街屢見私家車違泊，常引發大塞車。

## 福民路私家車違泊嚴重

除了的士排隊阻塞，西貢福民路近西貢巴士小巴總站附近，即的士站旁邊，每日亦都會泊滿違泊車輛，因道路狹窄，當泊滿違泊車輛時，貨車及小巴就要小心翼翼通過，導致出現車龍，有時更會引發大塞車。

公司、小巴公司甚至的士收入損失係咪你哋負責？」其實，西貢北公共運輸交匯處早於 2008 年便啓用，希望有巴士及小巴能搬到新站，從而分流塞入西貢市中心的车分流，然而因為位置偏遠，一直鮮有人使用，專線小巴站位更一直未有路線在該處設站，令小巴站一直「荒廢」並淪為停車場，無助解決市中心塞車問題。

### 巴士司機直斥自私者

有身受其害的巴士司機，直斥違泊司機自私：「就係咁就可以令西貢巴士及小巴服務停頓！咁巴士

路中心塞爆現車龍：



私家車男司機被多人圍毆。(互聯網圖)



親民街有私家車司機因爭路而被人打傷。

## 親民街違泊曾引發打鬥

西貢市中心除了福民街，鄰近西貢郵政局的親民街亦設有的士站，同時亦是私家車違泊黑點，一旦親民街擠塞，接連的福民街亦會連帶受到影響，容易令司機引發爭執。

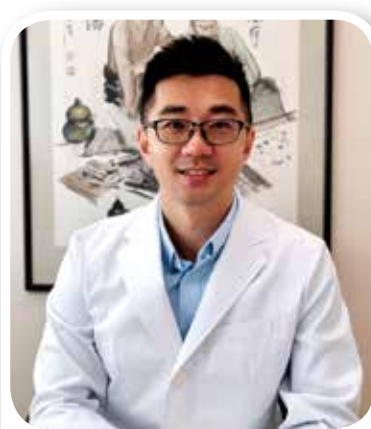
就在剛過去的三月，西貢有寶馬私家車疑停泊在的士站旁邊，阻擋的士站去路，惹起至少與四名的士司機不滿。男司機其後與四人發生爭拗，最終演變成群毆。

從事發時的照片及影片顯示，雙方發生爭執時扭作一團，私家車男司機被多人包圍毆打，他亦多次出手反擊，最終被人按在地上拳打腳踢，導致手部受傷，需要送往將軍澳醫院治理。四名的士司機其後逃去。

案件一度列作襲擊致造成實際身體傷害跟進。

最近天氣反覆，不少人很怕濕疹發作，尤其家長對患濕疹的小朋友又痕又癢相當心疼，人稱「柴醫」的註冊中醫師李廣冀，經常在網上分享中醫治濕疹資訊，早前他便在其facebook專頁解答多個嬰幼兒濕疹常見疑問。

# 天氣反覆 濕疹又發作 中醫贈你止痕貼士



註冊中醫師李廣冀

## 1. 濕疹應否天天洗澡？

答：一般情況下可以每天洗澡，特別是香港濕熱天氣，皮膚較易滋生細菌，每天清洗可減少表皮致敏原，但過度清潔，例如洗澡時間太耐、或洗澡次數過多，反而會減少皮膚脂膜，影響皮膚抵抗力，建議洗澡時間少於10分鐘。另外也不可用太熱的水洗澡，以免刺激皮膚，偶然夜晚痕癢發作，可用冰袋隔著薄毛巾凍敷，可有效減輕痕癢，但不宜超過15分鐘。

## 3. 濕疹人士不能吃海鮮？

答：一般濕疹患者對複雜蛋白敏感，例如蝦、蟹。一般魚類，可以逐少試食，牛肉、雞蛋也可以試食，當急性濕疹發作時，便要戒蝦、蟹、牛、蛋。不過戒口並不保證濕疹一定好轉，因為濕疹發作涉及遺傳、天氣改變、外感（即感冒、鼻敏感）、飲食（海鮮、基因改造食物、添加劑）及環境因素等。

想改善濕疹，就要多食天然食物，注意個人衛生，平日多做保濕，發作時要用藥，包括外用藥膏，內服中藥（止癢祛風、安神清熱、解毒祛濕）。忌矯枉過正，例如過度頻繁洗手，因過度護理反而有機會加重手部濕疹。

## 2. 濕疹的搔癢有甚麼方法止癢？

答：可以用拍打方式代替搔抓，另外要剪指甲，或者戴透氣手套，因為濕疹可以越搔越多皮損。

## 4. 濕疹小孩是否有需要做敏感原測試？

答：IgE敏感測試比較準確，而IgG血液測試不夠可信，只能作為參考。測試結果不一定能夠避免，例如塵蟎，屬於避無可避，意義不大。傳統中醫治療也不一定要知道敏感原才治療，主要通過矯正體內陰陽氣血平衡，讓「正氣存內，邪不可干」。這裡的「邪」，就是敏感原。

## 5. 外塗紫雲膏是否一定能夠改善濕疹？

答：濕疹有一個發作過程，體內有濕，發於肌表，搔癢搔到滲出，結痂脫皮，色素沉著。如果當滲出階段，肌表溫度偏高，如果外塗油膏，會阻礙散熱，有機會更加痕癢。油膏比較適合慢性濕疹階段，滲出不明顯時使用，當皮膚有傷口時，更加要小心使用油膏，如果油膏裡面有「冰片」等刺激性藥物，個別小孩可引起更嚴重的皮損，特別是面部。



## 雙下巴有得救 做好2招變V臉

不少愛美人士都為有個「雙下巴」煩惱，日本有專家指出，雙下巴原來是受不良姿勢影響，除了部分人天生有頭部前傾的問題，許多「低頭族」長期使用電話及電腦，也習慣向前傾，導致頭部與頸椎相連的肌肉鬆弛下垂，形成雙下巴。

日本節目《この差って何ですか》邀請了當地美容中心「Wove Clinic」中目黑總院長高瀨聰子醫生，分享兩招還原靚下巴方法：

### 1. 改善行路姿勢

減少「寒背」陋習，眼睛要向上望，手部微微屈曲，自然前後擺動，胸部挺直，改善下巴也會消失。

### 2. 墊毛巾平躺

首先將毛巾捲成圓筒狀，放於背部位置，然後平躺，每天練習10分鐘，便可令身體保持挺直，令雙下巴消失。



## 中佬危機！及早保健防「前列腺肥大」



（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。



「前列腺肥大」對很多中年男士來說都是聞風喪膽。據統計，原來近7成約40歲男士正受此問題困擾，60歲以上更差不多有9成男士中招。究竟一粒如粟子般大小的東西為什麼會為中年男士帶來苦惱？

中醫理論中，前列腺肥大屬「癰閉」範疇。「癰」者，即小便不利，點滴而短少；「閉」者，即小便閉塞，點滴不通。如因濕熱蘊結可伴見排尿灼熱感、大便不暢；腎陽不足多並見排尿無力、腰膝酸軟等。故此，中醫在治療癰閉時，一定針對其發病成因及機理，做到「治病求本，本治根除」。如果情況較為複雜，亦應找專業醫療人士查詢。



### 中醫按摩保健

蒜頭一個，鹽少許，煮熱後搗爛，搓成一團，放在臍部，約15分鐘。有利小便排出。

1. 按摩腰腎區：兩手叉腰，以拇指掌指關節緊貼腰背，拇指用力上下來回按壓50-60次，以有酸脹感為佳。
2. 按摩膀胱區：兩手合指，並將手掌外端放在兩腹股溝上方，來回摩擦50次，以有溫熱感為佳。

### 預防湯水參考

#### 利尿水鴨湯

材料：水鴨半隻、牛膝15克、車前子15克、王不留行9克、薏苡仁15克

步驟：水鴨切件洗淨，將車前子、王不留行及薏苡仁裝入紗布袋內，連同牛膝及水鴨放入鍋內，用文火煲約2小時。最後加鹽少許調味。

功效：滋陰清熱，利尿去濕

## 街童的運動夢

鄭麗莎最為人熟知的，是勇奪兩屆長洲搶包山后、攀石運動員，香港首位世界健體小姐冠軍，連續六屆香港健體小姐冠軍，連續八年奪得香港女子速度攀登第一，健康陽光的形象背後，她不違言，年少無知時也做過「街童」。

「那時候與一班朋友經常在公園流連，很霸道的，性格又火爆，打架也不怕。」回想這段歲月，Lisa 說，主要是找不到實現自我價值的方式。

「十二歲時，偶然接觸到攀石運動，我突然覺得有目標，每次訓練都要征服那塊攀石牆，漸漸發現要加操體能才能應付更多挑戰，於是就全身心投入體育運動。」



搶包山奪冠照片。

直到現在，Lisa 擁有跆拳道黑帶、健身、攀石、泰拳、拳擊、健康舞及肚皮舞教練等名銜，「有一個心態由細到大有變過，就係乜都要試下，希望不斷挑戰」。

## 運動員的舞台夢

唔講唔知，原來 Lisa 做過舞台劇演員，亦拍過不少電影。Lisa 說，因看過盜墓者羅拉而對演戲產生興趣，更一度想進軍荷李活視 Angelina Jolie 為目標。

初次接觸舞台表演，是參與由前香港演藝學院戲劇學院院長鄧樹榮任導演的《打轉教室》，該劇是香港首個在英國愛丁堡藝穗節上演的形體喜劇，「當時已經要世界巡迴表演」。

雖然最終未能專注發展舞台表演，但笑言自己不是讀書材料的

Lisa，依然完成演藝學院碩士課程，「總算為自己的舞台夢做了一點記號，也總算帶過四方帽畢業」。



已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，fit 爆紀錄未有斷纜，家庭事業兩不誤。

## 媽媽的事業夢

從「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，最經典莫過於她成功誕下三胞胎，「一個都不能少，我相信這是所有媽媽對肚裡面的 BB 的最力竭聲嘶的呼喚」。

要照顧四個小朋友談何容易，但無阻 Lisa 追逐夢想。

她開設健身中心授課，又在網上直播分享健康資訊，「以前做運動員好單純，就係訓練，挑戰自己、挑戰別人，但現在要經營一門生意，會計、推廣、招聘以至店內布置等大小事務，每一項都在不斷學習中。人生就係咁，不斷學習，唔好怕失敗，先會有進步。」

三頭六臂，兼顧不同的身分角色，Lisa 說最「入骨」的始終是做孩子的媽媽。

自言是「怪獸家長」的她，為孩子安排了各式各樣的興趣班，但最特別之處是她參加的都是「親子班」：「跆拳道班我同仔仔一齊去考帶，我會教佢哋，但彈琴、學英文，阿仔就反而教番我。」

很多媽媽都說，要看著孩子成長，百般滋味在心頭。不要忘了，你，也在成長。



Lisa 一家充滿活力，四孩最安靜的時候，就是一齊聽媽媽講故事。

好字成雙

蜘蛛女

一身多織

有孩的媽子像個寶

母功最高

女人唔易做？家庭和事業，似乎是現代女性不能面對的衝突難題。但真的有衝突嗎？眼前的鄭麗莎（Lisa），已是四個小孩的媽媽，面上神采飛揚，身型依然 fit 爆，照顧小朋友、讀書進修、開設健身室，從昔日三頭六臂的「蜘蛛女」晉身「蜘蛛媽」，在人生格鬥場上織網捕夢，攀高峰，不言倦。



香港人在抗疫情況之下，無可避免地改變我們的生活模式，很多人要在家工作，盡量減少外出吃飯，更要減少社交活動……當然去髮廊扮靚靚也受影響，但是長了很多白頭髮怎麼辦？今次我們教大家如何安在家中，輕鬆自行染髮。趁父親節快到，為父親染髮，或許是最貼心的禮物！

# 染白髮可以DIY



## 七個技巧要注意

### 1. 選擇合適染膏

市面上有各式各樣的染髮產品，它們都有不同的顏色選擇，今次主要針對講解染白頭髮，建議大家可以選用棕色 / 栗子色 / 深啡色，這都是能有效遮蓋白頭髮並且比較自然的色調。

### 2. 防止皮膚敏感

染髮前的一至兩天避免洗頭，保留頭皮上的油脂分泌物，有助保護頭皮，減低敏感。

先將染髮產品塗放於手臂上或耳背後，待 15 分鐘之後沖水洗淨，如果 24 小時內出現紅印，痕癢反應，便不宜使用該產品。

### 3. 避免頭皮染色

染髮前先在整個髮線外薄薄地塗放一層凡士林，可以有效地避免染料殘留在髮線邊緣。（圖①）

### 4. 保護衣物

將垃圾膠袋的末端剪一個約頭大小的孔，然後穿上，這樣能妥善地遮蓋衣服，避免弄污衣物。（圖②③）

### 5. 重點位置染髮

大部分染髮產品都分為染膏和雙氧水兩枝，視乎產品的要求比例混合一起。

然後進行重點分區，由正面的髮線位置至耳朵垂直延伸到頂部，加上髮型的分界位置，從頂部望二是形成一個「T」字為正確，在這個分區上的髮根全部塗放染膏，不要塗放髮尾，完成後等待 30 至 45 分鐘。（圖④⑤⑥⑦）

### 7. 正確沖水方法

染髮後，最好避免使用熱水洗髮，熱水會令頭髮的鱗狀表層打開，有機會令頭髮褪色，所以宜以溫水或冷水沖洗頭髮。

染髮後的沖洗步驟，應該先搓揉頭皮去除染料，然後沖水，用鎖色洗頭水清洗，之後再用護髮素，最後沖水洗淨頭髮。

### 6. 保持溫度

白頭髮的抗拒性較大，所以比較難上色，熱力有助打開頭髮鱗狀表層，令染髮顏料進入頭髮內層，所以我們可以用保鮮紙包住頭髮，能保持體溫溫度，更加容易上色。（圖⑧）

• 以上都是簡單在家的補染白髮技巧，可算是應急之需要，但是每個人的天然髮色深淺，髮質的粗幼等等都影響到染髮的程序，如果在疫情安全的情況下，始終留待給專業的染髮師處理吧！

郊野公園的燒烤場自 3 月 28 日

關閉後，終於在 5 月 21 日解封！但近日天氣炎熱，

BBQ？不了。疫情大勢下，BBQ 唔太健康，不如花點

心機，自備健康郊野餐，來一趟健康又輕鬆的郊遊樂。

無綠不歡

我家

Text：磨刀霍霍 Design：Niki

04, Jun 2020

# 燒烤場解封！ 榕樹澳輕鬆路線 + 自備健康郊野餐

## 榕樹澳平平有奇

在水浪窩站落車後，到了西沙路燒烤區 5 號場轉入小路就是這次路線的起點，燒烤場有大型洗手間，有需要請先使用，否則要到終點才有。整段榕樹澳路線，就是一條平整的水泥馬路，以便村民出入之用，但由於路段沿著海岸線而建，而且一旁樹木不太阻隔視線，因此美景不斷，絕不沉悶。

### 1 號健康郊野餐 三色藜麥飯團

**材料：**白米 3/4 三色藜麥 1/4  
海鹽 適量 紫菜 3 至 4 塊  
紫菜碎 適量

#### 製作方法：

1. 將清洗後的白米及藜麥煮熟，然後將準備好的海鹽及紫菜碎加入拌勻。
2. 將拌勻的米飯及藜麥捏成喜愛的形狀。
3. 最後用大塊紫菜包好飯團，完成。

## 隱世魚排 Party Room

接近一半路程時，巧合的話你可能會聽到張學友的歌聲，聽清一點，又好像不似張學友的聲音，再行近前一點，你就會知道原來有人在唱卡拉 OK，到底聲音從那裡來？原來眺望出海，有多組魚排散亂外海上。據知這些魚排可供遊人租用，可唱 K、可燒烤、可釣魚，簡單說就是魚排 Party Room。

## 榕樹澳來記士多

輕輕鬆鬆吹下海風，感覺像在零消耗體力下就到了榕樹澳村，此村沒甚麼特別，但有一個地方卻是不可不去，就是知名度極高的來記士多。但今次想說的原因卻不是來記士多，而是來記士多周圍的景色，皆因這處景色最為出色，淺灘上佈滿紅樹林，隔海遠眺馬鞍山，整個馬鞍形態完美呈現出來，這次來到已近日落時份，金光映襯下更令人動容。沿著來路而回，入夜後回來的車輛較多，請小心留意。

## 健康郊野餐 = 少油鹽 + 少加工

由於這次自備了健康餐，所以來記士多儘管多美食，還是無法令我動心。我們最喜歡吃的油炸食物，以及貌似健康的麵包，其實絕大部分都含有反式脂肪，大家想健康一點，在準備郊野餐時，僅記少油鹽少加工這個原則就萬無一失。

### 2 號健康郊野餐 酸甜無花果雜菜沙律

**材料：**  
無花果 4 個  
菠菜 80g  
火箭菜 80g  
合桃 50g

**醬汁：**  
牛油果油 2 湯匙  
黑醋 1 湯匙  
蜜糖 1 湯匙

#### 製作方法：

1. 先將醬汁材料混合。
2. 均勻地將蔬菜及醬汁拌勻即可。

起點附近可望到對岸企嶺下老圍一帶及堤壩。

路上有路通往小碼頭，可接載遊客往返魚排。

### 路線資訊

起點：水浪窩

終點：榕樹澳

交通：299X 九巴  
至水浪窩站

路程：11km (來回)

時間：2 小時 20 分



電子地圖

教你點行  
一圖看懂

入來記士多一帶，灘上都是紅樹林。

路上回望外海，遠方的魚排還是清晰可見。

終點來記士多，對外有一小灘，美景盡在於此。

48 萬平方呎大的康城商場 TheLOHAS 預計下半年開幕，康城街坊望穿秋水，終於在區內有生活設施可用。不過，因馬會計劃在商場內，租用一個超過 4,000 平方呎的舖位用作投注站，引起街坊不滿。有區議員調查發現，超過八成街坊都反對設投注站。

# 太陽出來了 康城終於有商場

將軍澳日出康城自 2009 年落成後，區內生活設施一直欠缺，現時只有一間惠康超市供應街坊的生活所需，而飲食方面就主要靠一間大家樂。

街坊們期待已久的康城商場將於今年下半年開業，除了一般的商舖、食肆之外，還有備受外界關注的溜冰場。

不過，當中一個超過 4,000 呎的舖位，有指或出租予賽馬會用作投注站，就引起街坊的不滿。

## 問卷調查 5000 人 八成反對

西貢區議員張美雄在得知相關消息後，透過街站、網上問卷等形式，訪問了超過 5,000 名街坊的意見，當中超過八成都反對在商場內開設投注站。

「商場啓用後，附近的街坊都可以穿過商場前往康城港鐵站，大家都希望商場開設的是區內居民殷切需求的民生配套，但投注站不是必須的、緊迫的生活配套。」

張美雄指出，現時將軍澳區有兩個場外投注處，包括寶林邨寶林商場及 TKO Spot（原名為尚德商場），而計劃中在康城商場的投注站舖位，位於商場四樓，佔地逾 4,000 平方呎。「近十年已經沒有新增的投注站開設在商場內，而且在私人屋苑內，更加少見。」

康城站附近，現時仍有多個工程地盤，包括將軍澳數據中心、跨灣大橋等工程都在進行中，張美雄認為，這對該區的生活環境已經造成一定的壓力，若再加上投注站，街坊們都擔心品流複雜、環境衛生等問題。

## 張美雄誓將聲音帶給政府

按照租務程序，馬會是申請者，港鐵租務部決定是否租予商戶，但申請過程需要諮詢民政事務處的意見。

張美雄早前已將民意調查結果遞交西貢民政事務專員。「雖然區議會只是諮詢架構，沒有權作最終決定，但我都希望盡所有途徑，將街坊聲音表達給政府部門，希望他們認真考慮街坊的需要。」

## 或設投注站 街坊反對



張美雄諮詢逾 5,000 街坊意見，超過八成反對開設投注站。



街坊期待已久的康城商場，將於今年下半年開業。



街坊擔心僅靠一間連鎖食店及超市，所以希望商場日後有更多食肆。

市民 Stanly 表示反對租予馬會投注站。



市民駱先生坦言，若商場設投注站，會令大批人士聚集。

## 街坊憂品流複雜影響青少年

對於商場內應否增設投注站，街坊們似乎有所保留。

市民駱先生坦言，自己屬於中間派，不支持也不反對，「投注站肯定增加商場客流，但擔心若投注站設在商場內，會令不少投注人士聚集，就算唔食煙，都可能會有很多垃圾、紙碎等，商場的檔次也降低了」。

市民 Stanly 就表示反對租予馬會投注站，他表示，始終投注站會有很多使用者在門口逗留，擔心太多人聚集會引起治安上的問題。

而張美雄亦補充，商場附近有幼稚園、亦有青年中心，有街坊擔心投注活動會對青少年的成長造成負面的影響，「街坊們去地鐵站也會經過該舖位置，影響不太好」。

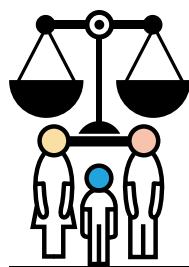
## 環保區圖書館及康體設施 幾時可以增加？

將軍澳康城有不少新屋苑陸續落成入伙，但區內的康樂設施不足一直未又明顯改善。西貢區議員方國珊日前在區議會會議上，跟進有關加快落實環保區（日出康城、峻瀆）圖書館及室內體育館的問題。

方國珊指出，當局之前已

答允為日出康城提供圖書館流動車，但因為疫情影響而未實施，希望可以有一個落實日期，並且增加圖書的種類。她表示，除了流動圖書車要加速進駐外，整個環保區有六萬人口，但沒有一個圖書館，且在康體設施方面亦缺乏。現時居民要去到坑口或者調景嶺使用設施，希望若有新規劃時，可以加入圖書館及體育館的建設。

與會的政府代表回應表示，流動圖書館車的到訪時間在商討中，稍後會有公布。



日出康城缺少社區康樂設施。



方國珊在區議會上跟進有關議題。  
(視像截圖)

陳嘉琳發出尋牛的海報。  
(陳嘉琳 Facebook 圖片)



## 西貢牛群走甩？

在路邊看到牛群，是不少西貢街坊的日常。西貢區議員陳嘉琳日前就在 Facebook 貼出尋牛圖，所為何事呢？

原來，陳嘉琳說早幾個月接獲街坊查詢，指市中心常見的牛群不見了，後來在牛義工的查訪下，發現牛群入了創興水上活動中心。陳嘉琳表示，曾向漁護署查詢，但認為有關部門的回覆僅僅指沒有遷移牛群，並說牠們一般會在西貢不同地方遊走，著大家靜候。因此，為「查明真相」，她希望街坊們可以提供在市中心見到牛群的時間、地點，如遇可疑人物捉牛等事件就告知她跟進。

## 文青摯愛

### Cozy Coffee 西貢店好清新

在大圍和荃灣都有分店的 Cozy Coffee，早前進駐西貢普通道 72-74 號啦！新店與大圍同樣都是兩層，同樣都是全白設計，同樣有熱賣的虹吸式咖啡，而且空間更開揚舒適。

西貢店以「書籍」為概念，設有室外坐位，狗隻都入得，二樓坐位開揚，影相看起來有點似韓劇中的校園圖書館般浪漫，喜歡特色咖啡的街坊們，又或者週末入西貢休閒旅遊的朋友，一定要試下啦。

COZY COFFEE 還支持本地慈善機構啓愛共融社區中心 J Life Foundation，每杯咖啡收入會捐出 1 元支持他們在協助深水埗低收入家庭的社區工作，十分有意義。



Cozy Coffee 樓高兩層，空間開揚，以「書籍」為概念，文青們不能錯過。



網民 Alice W Chan 在 Facebook 群組「將軍澳主場」上載了驚安的殿堂圍上裝修圍板的圖片。  
(Facebook 群組「將軍澳主場」)



## 逆市擴張 驚安の殿堂來到將軍澳！

受新冠肺炎疫情影響下，香港的飲食及零食業受到嚴重打擊，不過並沒有影響日本「驚安的殿堂」（DON DON DONKI）的擴充計劃。

有網民早前在 Facebook 群組「將軍澳主場」，上

載多張相片，圖中看到 Monterey Place 商場內，已圍上驚安的殿堂的裝修圍板。Monterey Place 商場鄰近將軍澳港鐵站 A2 出口。驚安的殿堂已先後於尖沙咀及荃灣開業。



替街坊家居「整色整水」。為將軍澳區內屋苑維修施工。

阿 Jack 的店舖前名為「宜居裝飾設計」，早前他期望有新開始新突破，故將一個昔日港人潮語用作店名，變為「整色整水」家居設計。

“用料不敢說最靚，但起碼好用！”

他說：「轉這個名字試一試，現在的人接受新事物的程度都大了」。時易世易，人亦要隨機而變，而唯一不變的是「誠信」和「人情」。

裝修這行誠信為先，阿 Jack 表示開工宗旨就是要童叟無欺，因應客人要求和預算，盡量做到價格相宜兼具質素。

簡單一句：「用料不敢說最靚，但起碼是我認為會好用的！」，或許來光顧的街坊都是看中阿 Jack 這份踏實。

“有些人可能條數不是計得很準，有得做就做了先”

阿 Jack 不諱言裝修行內的確質素參差，「有些人可能連計條數都不是計得很準，有得做就做了先，多數在金錢壓力下或者時間催工之下，就會交了一些不是正常的貨。」

言談間，阿 Jack 亦憶起一段替人「執手尾」的往事：「試過有一個客人找我報完價，說我比別人貴五萬元，不給我做而給了另一間做，但是做完之後不夠一、兩個月就下來找我，叫我幫忙『執手尾』，說早知找你，不應和你計較那五萬元。」

當時阿 Jack「盡執」，亦因此事再獲得客人信任。

面對現時經濟不景氣、新冠肺炎的雙重挑戰，阿 Jack 已虧蝕兩個月，但他表示不會輕言放棄，繼續膽大心細迎接新挑戰。



# 埋頭苦幹不忘整色整水

「小隱隱於野，大隱隱於市」，40 歲的阿 Jack 縱有一身裝潢技藝，卻選擇隱身將軍澳寶林「市」場內，經營一間家居設計小店。從舊式商場到新式市場，從冬暖到夏涼，六年來默默服務街坊。

## 師傅諗計仔 家家裝修 做滿 FUN



## 不以善小而不為 派贈防疫物

「勿以善小而不為」正好在阿 Jack 身上體現。有見疫情肆虐，阿 Jack 早前預備了口罩、搓手液等防疫用品贈予街坊，「反應相當踴躍，差不多五到 10 分鐘便派光了，有些伯伯、嬸嬸都很衷心說多謝。」

阿 Jack 對街坊有「情」，全因他在該區成長，很多人都是看著他長大，現時不少顧客也是舊街坊。

“人情味當然舊時較有感覺”

「以前也是在這個場（經營），就

是那種無冷氣、通天的街市」，阿 Jack 口中的街市正是寶林市場，去年完成重建煥然一新，熱氣騰騰的市場裝了冷氣，租金亦隨之上漲了三倍。

阿 Jack 表示還是鍾情舊市場，因為「人情味方面當然舊時好像有感覺一些」。

「香港一向都是我的家」一句，道出了阿 Jack 對香港的感情。面對目前困境，阿 Jack 表示都會有灰心，但自幼紮根香港的他，仍舊堅守社區服務街坊。



街坊小店疫情下發揮互助精神，派口罩予長者。



1.

番薯粉、麵粉、  
鹽及胡椒粉加入  
水份攪拌成粉漿



2.

蝦仁、韭黃、  
泡菜切粒，茼蒿切碎



3.

蛋漿及韓國拌飯  
醬全部加入粉漿  
拌勻



4.

一湯匙份量粉  
漿倒入熱油，  
炸至兩面金黃  
即可撈起



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

04, Jun 2020

迷酒一流！



小貼士：

港式蝦餅重點係油炸，油  
溫一定要夠熱，用最短嘅時  
間炸起蝦餅，咁就唔會肥淋  
淋，趁熱食最好味！

# Homemade 炸蝦餅

~其實唔難

我自認係一個六根不淨嘅人，經常都有朋友勸我食少啲、食健康啲、飲少啲酒，即係你為咗長命百歲，所以成世人都戒口戒酒？咁嘅人生似乎唔係幾咩我，生活，絕對唔係為咗「活」咁簡單，中間嘅過程先至最重要，就住就住咁過日子你話幾痛苦呢！

材料：



我好鍾意食午餐肉，不過午餐肉好肥係人都知，但如果餐蛋麵有咗餐肉會係咩世界呢？就係世界末日囉！哈哈……與其叫人戒掉，不如搵啲健康啲嘅代替品，最近我就試咗一隻由純素材料製造嘅植物餐肉「OmniPork Luncheon新餐肉」，味道方面真係好鬼似，質感比較乾身，咁始終冇豬油嘛，呢方面我覺得可以接受，一睇佢係0毫克膽固醇、高蛋白質、提供膳食纖維、鉀及鈣，低脂少鹽，同時零殘忍、非基因改造、無添加激素、抗生素及味精，不含防腐劑硝酸鹽，不含蔥蒜等，真係食多咗都唔會有罪惡感呀。

我對蠔敏感，所以已經好多年冇食蠔餅，唔知幾時先會有「新蠔」產品出現呢？哈哈！不過未出現之前，我就用韭菜同蝦代替，除咗咁我仲加埋泡菜落去，蝦餅嘅粉漿用番薯粉加麵粉開成，口感略帶煙韌，餅邊好脆口，效果真係唔錯，食個陣可以沾韓國拌飯醬，咁就最 perfect 喇！

調味料：

韓國拌飯醬 2 湯匙、  
鹽 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙



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。





古蹟古鄉繼續帶大家遊走離島怡情，繼前次走訪完全港最多獅子裝飾的長洲玉虛宮後，今次就帶大家認識香港傳統的漁村——大澳。抵達悠然恬靜的大澳漁村後，除了中心區域的古蹟外，約 20 分鐘的海邊路程還有一座矗立於小山丘的大澳文物酒店，它的前身正是舊大澳警署。

#### 古蹟資訊 大澳文物酒店

地址：香港大嶼山大澳石仔埗街

級別：二級歷史建築

開放時間：上午 11 時至下午 3 時；下午 4 時至 6 時（文物探知中心）



主樓前面有一個炮台、一支柱杆和探射燈。



曾肩負百年使命 今變身文物酒店

# 舊大澳警署

溫馨提示 文物探知中心向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守酒店規則。

位於香港大嶼山大澳石仔埗街渡輪碼頭旁的舊大澳警署是 1902 年興建而成，在此之前的 1899 年，大澳的治安由一座被稱為「衙門」的中式建築指揮。舊大澳警署的

選址是在 1902 年發現，由於當時的警隊認為鄰近交通方便，而且位處高地有利打擊沿海海盜，於是就決定在大澳興建一座永久性的警署，亦是最早一批建設的離島警署。

舊大澳警署初期就只有 15 人被派遣駐守，早年的警隊職責除了打擊罪案、維持治安，更多的時候都是在兼任「和事佬」的角色，為區內的居民排解糾紛。隨住大澳的犯罪率亦不斷地下降，警署於 1996 年被改為大澳警崗，並在同年正式關閉。直至 2012 年 2 月，被評為二級歷史建築的舊大澳警署經過活化後重新開放成酒店。



## 古蹟的故事：防盜鐵板上的九個子彈孔

雖然大澳的治安在大多時候都是和平，但仍然避免不到罪案的發生。在 1918 年的 7 月，大澳警署就發生過槍殺案。印籍警員德加星（Teja Singh）因被上司澳洲籍署長嘉年寧（Glendinning）發現偷了同事手錶和金鍊，在警署內連開數槍擊斃嘉年寧，死者嘉年寧的妻子聽到槍聲後就走到報案室查看，不幸被德加星擊中眼部並拖行脅持。其他警員見狀紛紛逃走，嘉年寧的妻子隨後亦趁機逃走，德加星最後火燒警署自殺，當年他開槍打穿的九個子彈孔仍殘留在防盜鐵板之上。



### 典型殖民地建築風格



大樓的中式方筒瓦頂，飛簷及拱頂陽台都被保留下來。

### 文物探知館



大澳警署的捕房和囚室現已開放予遊客參觀。

「遇怪魔我即刻變大個！」80後、90後的你一定識唱，還記得趕放學追看《數碼暴龍》的時光嗎？還記得攤住部「暴龍機」落公園搵人對戰的日子嗎？咁多位「被選中嘅細路」，你哋又知唔知，原來香港有個「被選中的少年」成為《數碼暴龍》漫畫的主畫家！



講起數碼暴龍，仍然津津樂道。



從抽屜翻看稿紙，如數家珍。



手繪畫作依然係拿手絕技，值得收藏！



全球被選中細路都係睇佢作品大！

走出數碼世界  
步入數碼時代

被選中的漫畫家  
進化熱血老師

在未有動畫以前，《數碼暴龍》為東映原創的漫畫作品，其後授權了二十多個國家的主筆進行《數碼暴龍》動畫改編版漫畫的連載，但結果只選擇了香港版本，而幕後主筆正是港產小子余遠鎧，由他作畫的版本轉譯成國際版，「我嗰時試下投稿，點知真係被選中。」憑著「未知」勇往直前，余遠鎧被挑選成為《數碼暴龍》主畫家，是港人衝出國際的成功例子。

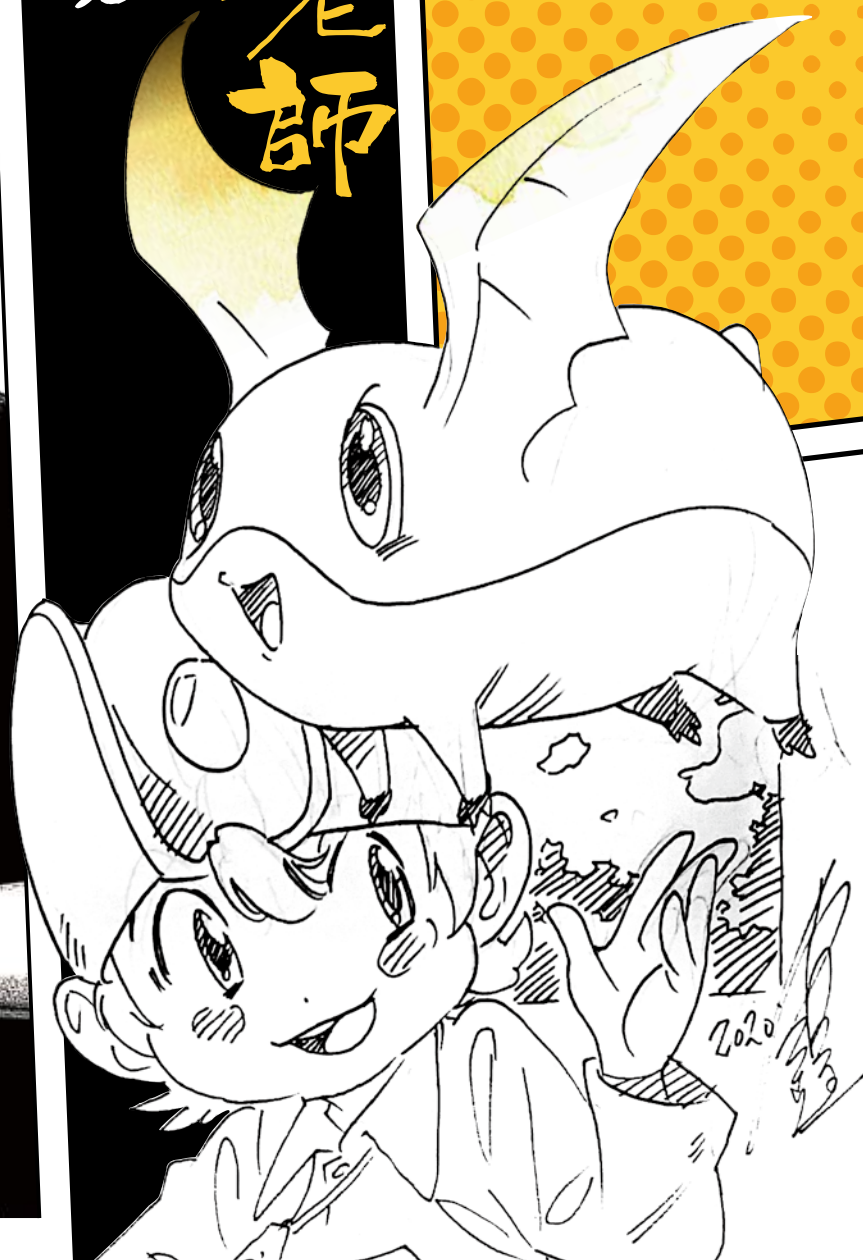
由1999年開始畫第一代《數碼暴龍》到2002年推出的第四代，余遠鎧的畫作陪伴許多八、九十後成長。回憶當初，每每需要花幾個月的晝夜，不停畫、不停擦又不停刨鉛筆，才能完成一期漫畫，余遠鎧感慨：「所有線條甚至很細節的位置都是由自己一筆一筆畫。每頁紙最少用上4至5小時去畫。」他仍保留著從前的心血「手稿」，小心翼翼地從抽屜拿出翻看。現時已改用電腦畫的他，承

認電腦繪畫更方便上色和轉存，但依舊鍾情「揸筆」手感，更細緻描繪粗幼與深淺。

每位小朋友心目中都有一隻數碼暴龍，那是陪伴個人成長的興趣、家人或朋友，一直是自己的依靠。就如最近上映的《數碼暴龍 LAST EVOLUTION 絆》電影，少年時常渴望成為大人，但往往進化成年就要捨棄某些人、某些事，甚至某些心態。

曾「零收入」  
拾起畫筆再上路

余遠鎧的漫畫世界從20年前開始，他的筆觸下繪畫過幾十隻數碼暴龍，而他手執的掃描畫筆就如「暴龍機」，那是陪伴他20年的最佳拍檔。只可惜，余感慨畫《數碼暴龍》已是漫畫界最風光之時，「這一行其實不穩定，完了一部作品後不知何時會有下一部，而且難以估計會否受歡迎。」畫畢成名作後，他便經歷其事業低潮期，「那段時間很迷茫，整個市道也很差，試過大半年也沒有工作，試過零



收入。」

經歷高低跌宕，余遠鏗曾轉到動畫公司工作1至2年，之後才回到漫畫行業。「嗰陣無嘢做，就去做Gym，考埋教練牌，沉澱咗陣，機會又返嚟。」其後十年間，他替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫，包括《大偵探福爾摩斯》、《神探包青天》、《衛斯理》。

推出 20 年  
「細路」轉眼入「大路」

18歲入行，轉眼廿幾年，余遠鏗直言自己的人生經歷多了，畫畫時更著重每幅圖畫為讀者帶來的感受與含意，「以前鍾意畫精靈怪獸，依家鍾意畫人物，鍾意刻畫表情同細節，演繹出故事背後的意義。」

人越大越難自選，更遑論決定行業的未來。動漫的興起，漫畫的滑落，世界進入電子化，出版走向數碼化，手繪的圖像被編程裡的符號取代。但從余遠鏗身上，有種「拎得起，放得低」的人生態度，「放得低」並非放棄

夢想，而是將執念放下，將自身裝備靈活變通，才能向前推進。2017年化身成「余Sir」在觀塘開辦「星畫館」，透過培育小畫家延續藝術夢。

「每個小朋友都唔同，我要認真觀察同了解佢哋嘅興趣，從喜好方面入手啓發佢哋嘅創意。」畫室裡掛著學生們的「貼堂」作品，余遠鏗認同現今世代的孩子難以發揮創意，但不代表他們缺乏創意，只是環境造成的壓迫感，因此他打造的「星畫館」謝絕家長陪同，讓孩子們放膽畫，放膽試。結果三年多以來，余遠鏗驚訝學生們的潛能媲美年長的創作者，甚至獲獎無數。「我不斷鼓勵學生去投稿，去參加比賽，因為只有給人鑑賞，才能知道如何畫得更好。」



桃李滿門，學生獲獎無數。



升呢做余 Sir，盛產潛力小畫家！



漫畫家通病：坐太耐，曾經要長戴腰封。

「暴龍迷」有嘢問

小編：訪問前，《我家》編輯部特意收集一眾「暴龍迷」想知道的問題，由余 Sir 親自解答！

問：漫畫家係咪成日腰痛？

答：當然會！到依家都未好！因為成日坐，腰部受壓太多，睇醫生都無咩幫助，平時會做Gym、拉筋，最嚴重試過要長時間戴腰封，又要計好手腳與桌面嘅最佳角度，買埋斜台當畫板，令頸、腰同手部減低勞損。

問：八個「被選中嘅細路」，係咪都係用你朋友做原形？

答：朋友就無，但成日用自己代入角色，好多個人物都滲入啲自己嘅個性特質喺裡面，畫嗰陣仲會自己想像個角色笑到幾奸。（笑）

問：細個上堂係咪成日畫畫落本書度？

答：梗係啦！上堂講書咁悶，全部畀我大改造，人哋寫筆記，我就畫筆記。用畫背晒全本物理書，其實幾Work，之後都好想推廣圖像記憶教育法。



余遠鏗曾替香港多本兒童圖書畫插畫及漫畫

“無收入仍要生活，仍要面對，我去做運動，考多幾個牌。”



放好「架步」，開啓認真 mode。

端午節就到，在廚房內，一家人係咪密鑼緊鼓，準備包糰呢！包糰既係民間傳統，亦係家庭同樂活動。千萬唔好小看幾塊竹葉、幾束水草和各式餡料，分分鐘每咬一啖糰，就會勾起無數家庭樂事。無論是甜糰或鹹糰，其實自家包製都不難，包完糰再贈糰，過一個溫馨的端午節！

### 自家製

#### 豆沙梘水糰



##### 材料 (10 隻份量)：

- 糯米 600 克
- 豆沙 300 克
- 食用梘水 16.5 毫升 (約 1 湯匙)
- 生油 35.5 毫升 (約 2 湯匙)
- 粽葉 50 塊
- 鹹水草 20 條

##### 處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入鹼水
- 待梘水被糯米吸收後，倒入生油拌勻
- 將豆沙分成 10 份備用
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

##### 包糰：

- 將 2 塊粽葉摺成三角斗放在手上
- 先加入大約 45 克糯米，再放入 1 粒豆沙在中間，最後加入 45 克糯米
- 然後用 2 塊粽葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊粽葉
- 將兩旁的粽葉向內摺，再將前後的粽葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰
- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結
- 包好後，搖一搖糰，糰內米粒會動為標準，若包得太緊，焗煮時米粒較難熟透，米糰就會不夠軟糯

##### 焗糰：

- 鍋內煮水，水滾後，將糰放入
- 用大火煲約 3 小時，水要蓋過糰面，期間要留意水位，或要重覆加熱水
- 再用慢火燜煮三四個小時，同樣要注意水要蓋過糰面
- 瀝乾水後，隨時可以食用。食用時，可按個人喜好蘸上白糖或糖漿

# 齊齊學包糰 端午有份窩心暖意



##### 包糰：

- 將 2 塊粽葉摺成三角斗放在手上



- 依次序放入 2 匙糯米、1 匙去皮綠豆鋪平



- 加入蝦米、腩肉、冬菇、鹹蛋黃、放入適量去皮綠豆糯米鋪好

鹹蛋黃



- 然後用 2 塊粽葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊粽葉



- 將兩旁的粽葉向內摺，再將前後的粽葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰



- 糰尖向上，鹹水草預留 4 吋長，在 1/3 位置打圈紮實，繞到另一邊 1/3 位置紮實打結

### 自家製

#### 蛋黃鹹肉糰



##### 材料 (10 隻份量)：

- 糯米 400 克
- 粽葉 60 塊
- 去皮綠豆 300 克
- 鹹水草 20 條
- 五花腩 400 克
- 鹽適量
- 乾冬菇 10 隻
- 糖少許
- 蝦米 60 克
- 豉油少許
- 鹹蛋黃 10 隻

##### 處理材料：

- 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入 1/4 茶匙鹽拌勻
- 去皮綠豆浸半小時，瀝乾水後，加入 1/8 茶匙鹽拌勻
- 腩肉洗淨，平均切 6 件，加入 1/4 茶匙鹽，醃一晚，再沖洗抹乾
- 冬菇浸 4 小時或以上，切走菇蒂。瀝乾後，加入糖豉油拌勻，醃 2 小時
- 蝦米浸 15 分鐘，瀝乾
- 粽葉和鹹水草洗淨之後，要用熱水焗大約 15 分鐘，再用開水沖洗備用

##### 焗糰：

- 煲一鍋熱水，把糰放入水中，水要蓋過糰面
- 大火焗至滾起，轉中小火焗 2 小時即成，期間要留意水位，或要重覆加熱水

### 包糰小貼士

- 粽葉和鹹水草用熱水焗，比只浸水慳時間。粽葉和鹹水草要夠軟身，不易破爛易於包紮
- 先修剪一下粽葉才開始包糰，記得滑的一面放材料，粗的一面要向外
- 包好後，要檢查粽葉有無穿破，避免食材滲出
- 焗煮時一定要確保水要浸過糰面