

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

To: 我家

2020

14  
~  
15

## 封面故事

### 被選中の漫画家 進化熱血老師

02  
~  
03

## 我家・焦點

德華公園亂放生  
層層疊疊龜歸西

04

## 醫・家

濕疹又發作？  
中醫贈止痕貼士

05

## 她 說

一身多「織」  
蜘蛛女「母」功最高

07

## 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



荃灣德華公園放生棄養龜隻失控！園側細水池環境極差，迫滿逾百龜隻，除見「龜疊龜」，亦導致食糧不足及水源變差，龜隻互噬致嚴重受傷，種種原因，令龜一隻隻死去。公園過去一年並無檢控胡亂放生行為。動物保育團體擔心，再不救龜，情況堪虞！

香港兩棲及爬蟲協會領養及動物福利部，早前接獲市民求助，指大量龜隻被人集中放於德華公園一個水池中，並指已出現龜咬龜慘況。協會義工 Victor 至少三次到該場視察龜隻情況。

### 環境惡劣接連發現龜屍

Victor 表示雖然未親眼看到有龜咬龜，卻兩次發現有共四隻龜屍飄浮在水池中。而且出現「龜疊龜」情況，不少龜隻身體都有明顯傷勢，傷口發白潰爛，情況惡劣、慘不忍睹。

Victor 表示，水池中放生棄養龜有巴西龜、斑龜及草龜，亦有少量黃耳龜。他說，香港的公園水池設計，並沒有飼養水上動物用途。因此，即使將龜隻，移到公園其他水池，生態劣況也不會改善。

### 爭食物爭陽光 大咬細

「放生等於放死」，Victor 直言，水池過濾系統不能應付大量龜隻生存，水質會不斷變差，令龜隻皮膚易受細菌感染及引致呼吸系統疾病。

他續指出，加上空間及食物不足，大大小小龜隻要爭相上水曬太陽，細小的龜隻容易被體型較大的咬傷，甚至咬死。

《我家》記者日前亦到德華公園視察，發現情況未有改善，至少有數以百計的龜隻仍集中在公園中一個小水池內，水池沿岸均布滿龜隻，龜隻更要爭相爬上擺設的樹幹或石頭曬太陽，以至出現龜疊龜情況。

### 記者實測 龜池惡臭薰天

龜池瀰漫一股臭味，有龜隻在池中行動緩慢，奄奄一息。雖然該池的圍欄已貼上請勿放生及

餵飼的告示，但在記者逗留的一句鐘，亦未見有職員在水池附近巡邏。

而在公園中的其他水池，則未有逼滿龜隻的情況，公園的大型人工湖只有零星幾隻龜隻在池中棲息。

### 協會盼有心人領養

香港兩棲及爬蟲協會表示，已聯絡德華公園管理部門，將會進行名為「龜家大行動」的拯救水池龜隻工作。但由於協會資源有限，其所屬領養中心內已有 300 隻動物須要照顧，因此未能將所有受影響龜隻帶回領養中心，因此要靠有心人盡快領養。

Victor 透露現時僅有約 30 名領養人士，救起約 50 隻水池龜，希望可以有更多熱心市民領養龜隻：「救得一隻得一隻，有個主人總好過喺個咁惡劣嘅水池入面自生自滅。」

### 康文署：過去一年無檢控

康文署發言人回覆指，過去一年在德華公園並無作出與放生龜隻相關的檢控，估計現時園內被棄養龜隻數量約有 150 至 200 隻，署方指出曾聯絡相關愛護動物機構協助領養龜隻。

發言人續指，署方已在水池和人工湖的當眼處張貼告示，提醒市民切勿把魚類或龜隻等動物放進水池中，而場地職員如在日常巡查中發現市民進行有關行為，亦會即時作出勸止。

如發現有動物受傷的情況，會適當安排分隔受傷動物及尋求香港愛護動物協會協助。

# 一隻隻「留德華」



Victor(左)兩於於龜池發現龜屍。

## 公園亂放生

水池外貼有禁止放生告示。



龜隻在石塊中卡住。



# 放生變「放死」？



龜隻太多，出現龜疊龜情況。

## 層層疊龜歸西



德華公園放生情況失控，龜隻迫爆水池。

## 前區議員望市民協助監察

「知道德華公園嘅放生龜情況咁惡劣，好唔開心！唔係龜就覺得棄養無所謂，佢哋壽命好長，喺咁差環境生活好可憐！」荃灣前區議員林琳相信，除因為臨近佛誕，有可能因疫症早前曾傳出龜隻有可能帶病毒的傳聞，增加棄養風氣。

### 林琳：如發現可轉介部門跟進

雖然公園條例列明謝絕公園放生行為，但林坦言單靠公園職員巡邏及堵截放生情況並不理想，「放隻龜落水都係幾秒鐘時間，但公園咁大無可能任何時候都有人巡，加上唔係警察，公園職員走埋去勸阻，有可能反過來俾人鬧同投訴。」

林認為，除了市民應自律不應該胡亂在公園放生龜隻外，市民經過公園時，見到有人胡亂放生同棄養時，也可以上前勸止或拍攝，再轉介相關部門跟進。



市民不應在公園放生龜隻。

## 水塘放生田雞 全部「反肚」

除棄養而放生，一些宗教團體和善信定期都會舉行放生活動。

今年二月，有網民行經元朗河背清潭水塘時，發現有人將一袋又一袋的黃鱔、田雞、水魚及龜隻拋進水塘「放生」。網民發現，有田雞被放生到水塘後全部「反肚」。

有專家表示，如動物在同一環境下大量死去，有可能在分解過程之中滋生細菌，因此不應該將外來物種胡亂放生。

漁農署人員發言人表示，不鼓勵市民於野外放生動物，並透過各種渠道加強教育及宣傳。

發言人說如職員巡邏郊野公園時，一旦發現放生活動會即時勸止。而當日駕駛工作車輛途經清潭水塘前往進行清潔工作時，有市民指有人在水塘進行放生活動。

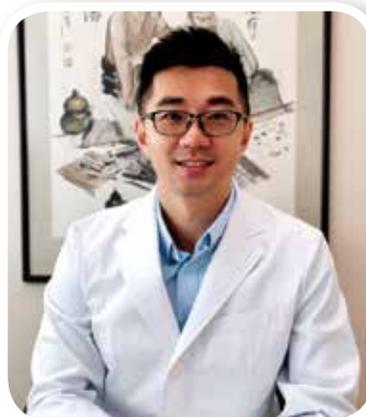
發言人補充，署方當時已即時聯絡相關郊野公園職員到場處理，並留在現場等候，期間曾嘗試勸止但不成功。



元朗有人胡亂放生，有田雞被扔落水塘後隨即反肚。

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 中醫贈你止癢貼士



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，偶然夜晚癢癢發作，可用冰袋隔著薄毛巾凍敷，可有效減輕癢癢，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，有機會更加癢癢。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。究竟一粒如栗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「癃閉」範疇。「癃」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，中醫在治療癃閉時，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，煮熟後搗爛，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

有孩的媽子像個寶

母功最高

一身多織

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



# 七個技巧媽媽注意

## 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  
HoMemory

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。

## 搵銀難照顧子女 中產頭痕

家長近月奇招盡出，照顧停課的「化骨龍」，終於迎來「曙光」：小學及幼稚園 K3 下周陸續復課。不過，政府對於家長、特別是雙職父母照顧子女的援手，至今仍被指伸得不夠直。

# 可憐天下父母 雙職支援少



子女停課事事需兼顧，家長奇招盡出，莫遠君亦不例外，一度感到頭痕。

莫遠君有三個孩子，分別七歲及一歲多，還有一個預計月底出世。

太太雖然是全職主婦，但連同肚內的寶貝，疫情期間在家中就要「一對三」：「小二的小朋友有很多精力，一歲多的小朋友又很需要人關注，當兩個同時嘈喧巴閉時，太太就會手忙腳亂一些。」

他試過提議將大仔交由樓下補習社照顧，但太太擔心外面播疫風險高而作罷；一家人在二月已物色到家傭，但撞正菲律賓停批申請，「姐姐」目前仍在當地，太太臨盆及坐月期間恐怕仍未有救兵。

### 莫遠君遙距管教孩子

他坦言不能為太太提供什麼實質幫助，最多只好在家裡安裝鏡頭，讓他在外也可遙距管教孩子。

荃灣海濱花園有不少年輕家庭，包括莫遠君一家。

本身是荃灣海濱居民促進會總幹事的他指出，很多家長的父母都住在附近，亦有聘請家傭，因此看管子女方面不是大問題，但在子女學習方面就要扮演更重要的角色，例如要更多指導功課，甚至他們做勞作，也要在外撲材料。

撇除疫情，屋苑內雖然遍佈幼稚園、補習社及興趣班中心，但真正滿足雙職父母需要的卻捉襟見肘。

莫遠君半年前為二仔預報長全日制、服務至傍晚六時後的學前預備班，



幼稚園在疫情期間停課，不少家長一時難以招架。

但荃灣區內供應極少，最近的位於 15 分鐘步程外的祈德尊新邨，「職員竟然問我『小朋友幾時出世』，再答我『前面有 400 幾個人在輪候』，連表格也懶得給我。」

### 關注家長免稅額學童津貼

此外，他認為，中產雙職父母的負擔並不比基層少，「中產稅務負擔比例是各階層最高，疫情期間獲得的援助卻不多，公司減完高層人工就減中層，只要減一成，對於正在供樓又有小朋友的就構成很大壓力。」

他希望政府可以在免稅額及學童津貼等方面，能為這被忽略的一群承擔更多。



莫遠君強調溝通與尊重。



年輕家庭參加地區活動。



莫生莫太有三孩，分別七歲、一歲多，還有一個預計月底出世。

## 教兒子不同角度看事物

這個世代的小孩子，既有份抗擊疫情，又要在不穩定的社會氣氛下成長，將會比任何一代都要堅強。在他們成材之前，學校及父母的栽培、提點就顯得十分重要。

莫遠君的大仔目前唸小二，開始要為老師揀選的剪報寫簡述及感受，難免會觸及社會事件。

身為父親，他除了指導大仔要以不同角度看事物外，亦留意校內教材及教師授課有否偏頗情況，幸而一切正常。

### 教育首要令人明辨是非

不過，大仔於四年後升中學，他坦言真正的挑戰屆時才會開始，「始終中學接觸社會情況會比較多，學生又未成年，近期有關教育的事件又大多涉及中學。」

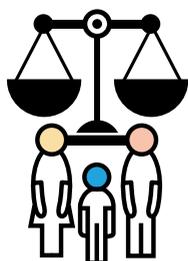
他認為，教育最重要是令學生明辨是非對錯，教師有立場並沒有問題，但當他們向學生提供單一方向的資料，去證明自己是對的，就失去了教育的意義。

# 一磚

## 民生無小事 一瓦總關情

街坊們日日行出入的行人道，若然少了幾塊地磚凹凸不平，又或者在路邊堆滿廢物垃圾，都會感到好不方便，隨時會造成小意外。

民建聯的郭玲麗日前在 Facebook 上載圖片指，經過石蔭路一帶，發現環保地磚損毀嚴重，擔心途人會不慎絆倒造成危險，實在看不過眼，於是立即通知有關部門盡快進行緊急維修及跟進。她又上載圖片指，繼續在區內走一轉發現有不少地方都有損壞或清潔情況堪憂，似乎是區議員長期沒有處理所致，所以只能自己先向有關部分反映情況。



其實很多街坊對社區大小事項都沒有直接向政府反映的途徑，所以要依靠區議員或者地區人士幫忙轉達和傳遞，哪些地區人士可以真正幫到手，相信街坊們都心裡有數。



區內不少地方有損壞或清潔情況堪憂，懷疑是區議員長期沒有處理所致。



郭玲麗指石蔭路一帶地磚損毀嚴重，已通知有關部門盡快進行緊急維修。



日本人氣家居品牌 HOME COORDY 在香港終於開設了第二間分店。

### AEON 荃灣店重新開業！

AEON 荃灣店進駐荃灣近 30 年，早前於 4 月宣佈暫停營業進行改裝工程，4 月底終於重新開業，店內更引入了 AEON 旗下自家品牌日本人氣家居品店 HOME COORDY、iC innercasual 專門店、藥妝專區、寵物用品專區等等，荃灣街坊們掃貨又有好去處了！

日本人氣家居品牌 HOME COORDY 以簡約設計為主，首間海外分店於上年 12 月進駐香港康怡 AEON STYLE，店內有大量日系生活雜貨、家品傢俬、收納用品、床上用品、煮食用具、餐桌用具等。現時推出清涼系列，包括冰冷床品、座墊，迎接熱辣辣的夏天非常爽！

除了 HOME COORDY 之外，AEON 荃灣店亦新加入藥妝專區、寵物用品專區等，有多款由日本直送的服飾、美妝、寵物用品及小食。藥妝專區現時更有優惠，寵物用品專區有售多款寵物用品、日本直送寵物零食。

### 長亨商場神秘電梯門

長亨商場來往街市的電梯基本上是街坊們每日買菜的必經通道，不過，早前就有街坊反映指，電梯到達街市樓層電梯門不能完全打開，而街市樓層電梯與地面出現高低級的情況，安全隱患重重。

葵青區議員盧婉婷收到居民反映後，立即向業主反映情況。據了解，師傅已進行檢查，發現地下層電梯門頂路軌吊轆損壞，由於需要等候更換零件，故暫時圍封，待維修後才重開。居民如需要乘搭電梯，請使用商場外 1 號電梯。



不能完全打開的電梯門。

### 葵芳新都會購物優惠 一折買家電？



葵芳新都會廣場就推出「安心抗疫·精明筭購」活動。

市道不景氣，不少商場都推出優惠吸引顧客。新地旗下商場葵芳新都會廣場就推出「安心抗疫·精明筭購」活動，包括一折名牌家電、低至 66 折的現金折扣等。另外，消費滿指定金額送餐飲現金券、美容現金券、購物現金券等。

最刺激的是逢星期一及星期三加推「線上即搶消費券」，送出合共 4,000 張總值 40 萬元的現金消費券。The Point 會員憑 2,000 分積分，即可率先預留消費券名額，到場換領價值 100 元不同類別的消費券。

而日日有賞優惠，由 5 月 15 日至 6 月 24 日，The Point 會員消費滿 1,500 元，即送 100 元指定餐飲現金券，或消費滿 4,800 元即送 250 元新地商場贈券及 100 元指定餐飲現金券（需憑最少 2 間不同商戶的發票）。真的是多買多送嘍。



為長者量度體溫血壓脈搏等生命表徵。

May 姐每日到訪長者家中細心照料。

“別人不用上班，我要上班。”

May 姐坦言疫情期間，長者不能外出走動，待在家中，情緒差了，體力差了，精神也差了。「有不少長者會答非所問，意識很亂，不知道自己在說什麼。」

May 姐表示長者長時間在家裡坐著，不單止情緒上變得空虛，連筋骨也變得硬繃繃的，保健員需要花更長時間和更大力氣，去幫助他們改善身體狀況。

她回顧當初成為保健員，是因為年長的爸爸患上認知障礙症，她於是親自學習日常替爸爸訓練腦筋轉動。

家中有長期病患，May 姐深感親人的照料和關懷的重要性，她渴望現今世代的兒女們，別只顧賦予物質上的所謂「關心」，而是應該去真正了解父母的需求。

May 姐並透露一些不與子女同住的長者情況。她說，長者少見人，難免添思念。她以自己的九旬母親為例，「我媽媽要求我哋每日打電話報平安，要知道我哋疫情下個個都健康，她才安心睡得著。」

“記得呢個笑容，呢個就係你嘅補品，要每日食！”

她深深記得許多長者會道出心聲：「黃姑娘，你不用來跟我做其他保健，來陪我聊聊天，最好叫我哋細路來見見我，就可以啦！」

親身見證獨居長者的苦，May 姐衷心呼籲身為子女者，要主動關心長者。

May 姐做好保健這工作，積極為長者帶來歡樂，她常向老友記這樣說：「記得呢個笑容，呢個就係你嘅補品，要每日食！」她痛心有老人家為了讓兒女回家見面，刻意假裝病倒，做出許多古靈精怪行為。

“不要等大時大節，每日一個電話，已經係良藥！”

May 姐形容長者就如同孩子，很容易滿足，而物質滿足遠遠比不上親人在旁，所以她呼籲每個人行多一步，每日打個電話問候，長者就會很快樂。



樹欲靜而風不息，多關心長者，勿讓人生留憾。

## 保健員疫境上門守護長者

新冠肺炎爆發以來，港人聚焦向前線醫護致謝，然而社會上仍有一班守護者，疫情下堅守崗位。保健員黃鳳美（May 姐），連月無間斷上門照顧長者，「我哋忙咗好多，因為好多仔女少咗返屋企探老人家，我哋要送飯，幫手買日用品做體檢。」

# 癮輕提示青年 報平安老心安



May 姐：無人來訪，老人家每日只望著四幅牆！



她年過半百依然好學不倦。



再培訓增值？睇下有咩課程啦！

## 重拾書本 慢了轉數 多了堅毅

May 姐年逾五十，依然好學不倦，每天到「葵協社區教育拓展中心」上課，完成 312 小時的「保健員證書」課程。

“我堅持用心上課。”

重拾課本，她笑言：「年紀大要背書會辛苦好多，腦袋轉得慢了，但課堂上許多知識對於保健員都無比重要，一個小錯誤足以危及長者生命，所以我堅持要用心上課。」

雖然課程編排緊密，但全靠 May 姐自身的堅毅，還有中心的同學們互相鞭策，才順利考試過關。

她感恩有一群「不打不相識」的同學，上課總是問題多多，下課又會繼續圍著討論內容，好像真的回到從前的校園時光。

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



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



送酒一流！

# 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：



番薯粉 75g

泡菜 100g

蝦仁 150g

普通麵粉 75g

雞蛋 1隻

韭黃 100g

茼蒿 1棵

水 250ml



調味料：

韓國拌飯醬 2 湯匙、鹽 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙

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！

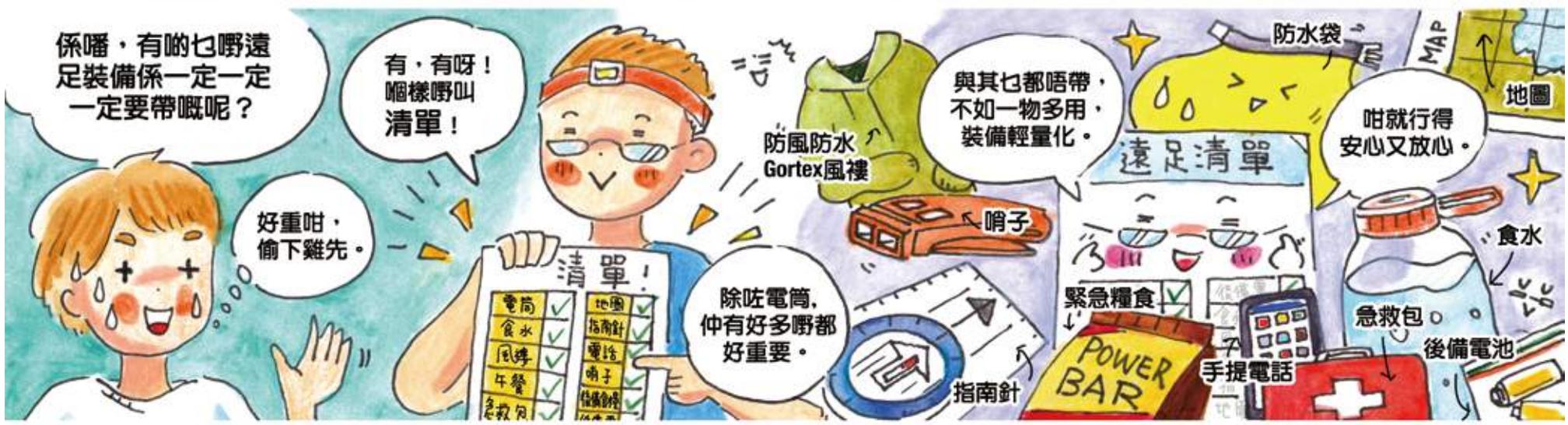
我好鍾意食午餐肉，不過午餐肉好肥係人都知，但如果餐蛋麵有咗餐肉會係咩世界呢？就係世界末日囉！哈哈……與其叫人戒掉，不如搵啲健康啲嘅代替品，最近我就試咗一隻由純素材料製造嘅植物餐肉「OmniPork Luncheon 新餐肉」，味道方面真係好鬼似，質感比較乾身，咁始終有豬油嘛，呢方面我覺得可以接受，一睇佢係 0 毫克膽固醇、高蛋白質、提供膳食纖維、鉀及鈣，低脂少鹽，同時零殘忍、非基因改造、無添加激素、抗生素及味精，不含防腐劑硝酸鹽，不含蔥蒜等等等等，真係食多咗都唔會有罪惡感呀。

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，我就用咗韭黃同蝦代替，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，食嗰陣可以沾韓國拌飯醬，咁就最 perfect 喇！



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。





一起  
走出  
新界  
去

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）



炮台

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。



飛簷及拱頂陽台

主樓前的柱杆和探射燈

大澳警署的捕房和囚室

### 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。

# 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

「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！

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鏗，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，余遠鏗被挑選成為《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，余遠鏗的畫作陪伴許多八、九十後成長。回憶當初，每每需要花幾個月的晝夜，不停畫、不停擦又不停削鉛筆，才能完成一期漫畫，余遠鏗感慨：「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

余遠鏗的漫畫世界從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嘅裡面，畫嗰陣仲會自己想像個角色笑到幾奸。（笑）

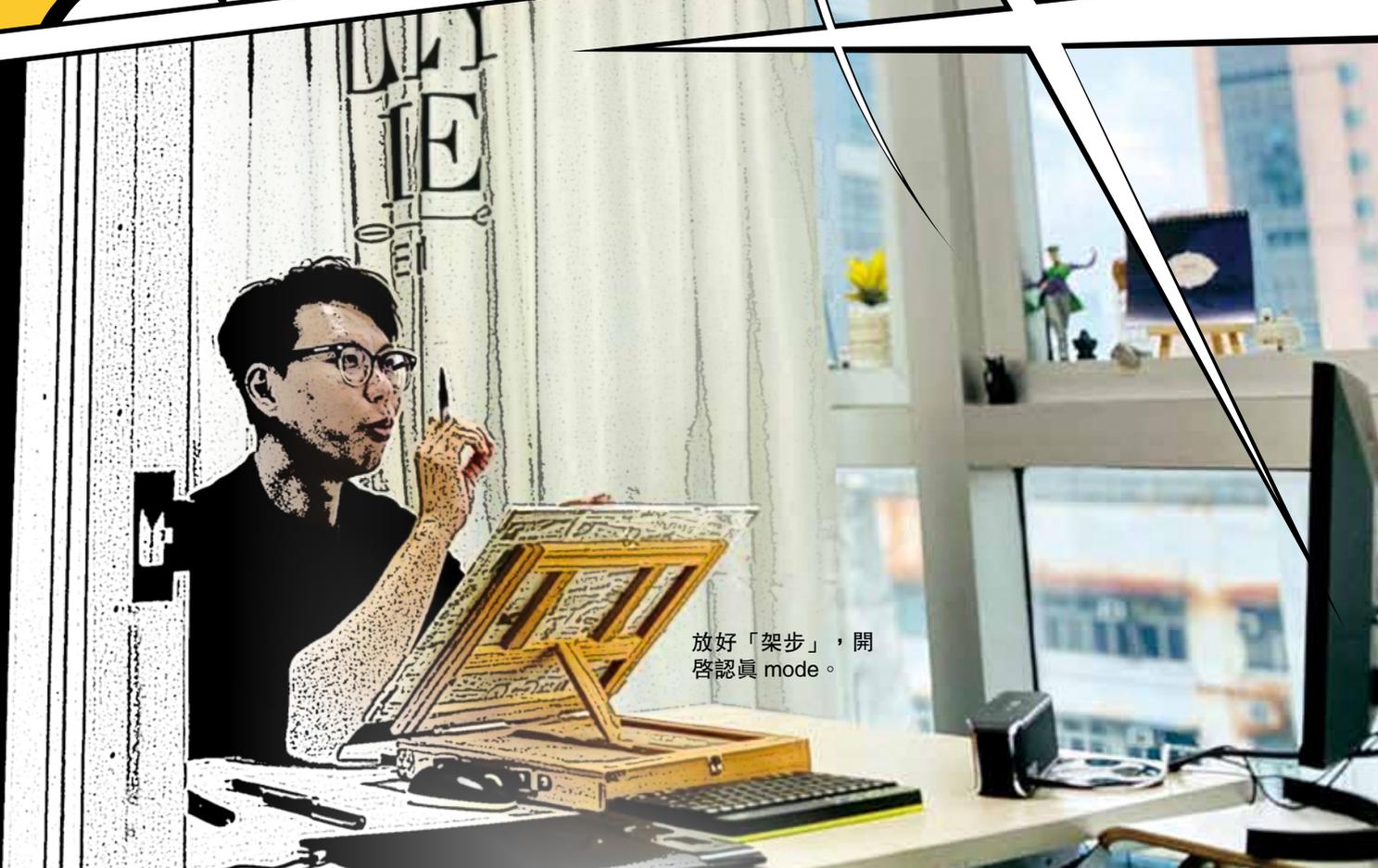
問：細個上堂係咪成日畫畫落本書度？

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，就會鈎起無數家庭樂事。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)
- 糰葉 50 塊
- 鹹水草 20 條

#### 處理材料：

- ① 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入鹼水
- ② 待梘水被糯米吸收後，倒入生油拌勻
- ③ 將豆沙分成 10 份備用
- ④ 糰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：

- ① 將 2 塊糰葉摺成三角斗放在手上
- ② 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
- ③ 然後用 2 塊糰葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊糰葉
- ④ 將兩旁的糰葉向內摺，再將前後的糰葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰
- ⑤ 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
- ⑥ 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：

- ① 鍋內煮水，水滾後，將糰放入
- ② 用大火焗約 3 小時，水要蓋過糰面，期間要注意水位，或要重覆加熱水
- ③ 再用慢火焗三四個小時，同樣要注意水要蓋過糰面
- ④ 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

### 自家製

## 蛋黃鹹肉糰



#### 材料 (10 隻份量)：

- 糯米 400 克
- 糰葉 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：

- ① 糯米要洗淨，浸約 1 小時，瀝乾水後，加入 1/4 茶匙鹽拌勻
- ② 去皮綠豆浸半小時，瀝乾水後，加入 1/8 茶匙鹽拌勻
- ③ 腩肉洗淨，平均切 6 件，加入 1/4 茶匙鹽，醃一晚，再沖洗抹乾
- ④ 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
- ⑤ 蝦米浸 15 分鐘，瀝乾
- ⑥ 糰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：

- ① 煲一鍋熱水，把糰放入水中，水要蓋過糰面
- ② 大火焗至滾起，轉中小火焗 2 小時即成，期間要注意水位，或要重覆加熱水

### 包糰小貼士

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



#### 包糰：

- ① 將 2 塊糰葉摺成三角斗放在手上
- ② 依次序放入 2 匙糯米、1 匙去皮綠豆鋪平

- ③ 加入蝦米、腩肉、冬菇、鹹蛋黃、放入適量去皮綠豆糯米鋪好

- ④ 然後用 2 塊糰葉插入三角斗左右兩旁，並在三角斗上蓋 1 塊糰葉

- ⑤ 將兩旁的糰葉向內摺，再將前後的糰葉向內摺，包裹成四角相等，中間稍稍隆起的長形五角糰

- ⑥ 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

