

# 我家

HoMemory

i s s u e

# 30

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：18, Jun 2020

看得見的人情味



14~15 封面故事

退休夫婦群 會教我如何不想家

02~03

我家・焦點

惹「驚」大埔人！  
大叔疑為補身當街捉雀

04

醫・家

《真・月經 post》  
6 招教你洗淨染血底底

05

她說

貼地「細家」女  
返工帥 放工趣

07

無緣不歡

夏天到！  
炎夏家居慳電大作戰

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





早前一場由康文署修樹引發的「鷺鳥浩劫」，令大埔廣福道鷺鳥林至少 21 隻幼鳥，隨鳥巢墮下慘死。雖然事後該處已重新成為鷺鳥棲息地，卻依然逃不過人類魔掌。日前，一名狂徒被大埔居民發現在該鷺鳥林徒手提起幼鳥，並拿起膠袋企圖將牠帶走，事件掀起鷺鳥被捕獵進食驚魂。



一名中年男子徒手捉住一隻白鷺。  
(互聯網)



白鷺被捏着頸部不斷掙扎。

# 鷺鳥林雛鳥當災 前遭滅巢 今遇魔掌

## 大埔惹了路鳥 疑補身當街捉雀



鷺鳥常在地上走，吸引路人拍照。

事發於 6 月 2 日早上，大埔居民 Stanley，路經廣福道近馬會投注站旁的一條小徑，驚見一名身穿黃衫的中年男子，右手正提着一隻年幼白鷺往廣福道方向走去。從相片所見，白鷺當時被該男子捏着頸部，掙扎無從，狀甚驚慌。

### # 群組籲監察連環捉雀人 廣福黃衫男林村河傘漢

由於該黃衫男子左手亦同時拿着透明大膠袋，Stanley 擔心他不懷好意，於是隨即上前喝止捉鳥男帶走白鷺，並救出該幼鳥，直至目擊該男子將白鷺放回樹下，然後隨即飛回樹上 Stanley 才離開。

事後 Stanley 將事情經過及照片，上載到大埔社交群組，呼籲街坊要繼續幫忙監察事件，避免該男子重返故地，心懷不軌，以圖滋擾該處野鳥。

而另外一宗捉雀事件，在同月九日發生，有大埔區議員同樣目擊一名手持雨傘的中年男子，於林村河捉走鷺鳥，接連發生捉雀事件令人十分憂慮。

事實上，大埔廣福道一帶的鷺鳥林，是全港第二小白鷺棲息地。根據香港觀鳥會調查，該處有僅次於米埔的鷺鳥棲息繁殖，包括池鷺、夜鷺、小白鷺和大白鷺等品種。

### # 街坊討論男子意圖 揭小動物被拐傳聞

不少大埔街坊直言萬料不到有人將野鳥捉走，有人曾為事主辯護，指該男子當時有可能是幫忙將受傷的鷺鳥救回樹林。有人隨即質疑反駁，認為如果是救雀不需要拿起膠袋準備收起野鳥，亦不需捏着鷺鳥的頸部，擔心該男子是捉走鷺鳥回家進食。

有居民更直言區內，不時有流浪貓狗被捉走，更聽聞有人會專程到野外，捉走初生貓頭鷹及金錢龜等野生動物進食。另外除了捉走，過去亦不時有鷺鳥飛到車來車往的馬路上，走避不及而遭輾過。

### # 胡綽謙盼部門跟進調查 並提平衡保育衛生需要

大埔社區幹事胡綽謙相信，鷺鳥被捉走雖只屬個別事件，希望有關部門能跟進調查，若有人違法虐待鷺鳥

必須嚴肅跟進，將虐鳥人繩之於法。

胡透露，為平衡雀鳥保育及衛生需要，大埔前區議員黃碧嬌曾建議於廣福道興建一條長約 76 米的行人路上蓋，以遮擋雀鳥糞便。

惟去年八月大埔區議會地區工程工作小組審議有關建議時，有環保團體擔心鷺鳥在該處棲息多年，工程進行期間或會對鷺鳥及附近生態造成影響，因此一直未能成事。

胡認為，該路段有大量鷺鳥聚居，鳥糞問題確對行人造成不便，建造行人路上蓋是最好的做法，否則只能讓食環署多加清洗，才能掃除穢物及異味。

根據《野生動物保護條例》，所有野生雀鳥，包括鷺鳥皆為受保護動物。條例禁止狩獵受保護野生動物，任何人除按照特別許可證行事外，不得狩獵或故意干擾任何受保護野生動物，包括採集鳥蛋。違者一經定罪，可被罰款 10 萬港元並監禁一年。





該男子手挽白色膠袋，企圖帶走野鳥。



6月9日，有區議員發現林村河再有人捉鷺鳥。  
(連栢璋 fb 圖片)



2017 年康文署修剪鷺鳥林，野鳥相繼死亡。



## 廣福道修樹曾有 21 鷺鳥死

位於大埔廣福道的鷺鳥林，曾獲評為具特殊科學價值地點，亦是全港第二大鷺鳥林。惟 2017 年 6 月初，康文署稱因受到市民投訴，該處其中長年存在鳥糞影響環境衛生問題，因而派員修剪樹枝，期間導致多個鳥巢墮下，多隻小白鷺死傷，事件當時引起社會廣泛關注。

嘉道理農場拯救中心於事發後連日於大埔墟鷺鳥林，進行拯救。事後接收至少 29 隻鷺鳥以進行治療，惟最終 21 隻身亡，八隻仍生存，品種包括池鷺、夜鷺、小白鷺和大白鷺。

### # 長嘴長頸長腳 喜濕地棲息

至六月尾安排當中兩隻康復的雛鳥，在大埔元洲仔的鷺鳥棲息地放生。康文署事後就事件致歉，並承諾嚴肅調查。

根據香港觀鳥會的資料，鷺鳥是大型及容易察看的水鳥，喜愛在濕地環境棲息。牠們有長嘴、長頸和長腳，飛行時頸部會縮起。而在大埔墟繁殖的鷺鳥，常會飛到吐露港一帶覓食。

大量鷺鳥棲息引起環境衛生問題，樹下留下大量鳥糞。



路上指示牌提醒駕駛者注意雀鳥出沒。



鷺鳥在樹上築巢繁殖。



全港第二大鷺鳥林位於廣福道，曾獲評為具特殊科學價值地點。



有野鳥走避不及被車輾死。

## 鳳園罕見蝴蝶險被偷

除了廣福的鷺鳥林雀鳥被捉，大埔鳳園蝴蝶保育區，日前亦發生捕捉受保護罕見蝴蝶的案件。

事發於 6 月 3 日，鳳園職員收到保育區訪客當場舉報，發現兩名涉未經批准進入人士捕捉一隻雄性金裳鳳蝶，並嘗試帶走，職員隨後報警處理。在警員協助下，在該兩名人士身上搜出一隻奄奄一息的雄性金裳鳳蝶，有關人士事後被警作進一步調查。

由於裳鳳蝶屬蝴蝶品種已被列入《保護瀕危動植物物種條例》的附表中，擁有這些蝴蝶和進行有關貿易均受到管制，任何人未獲許可證，不得管有裳鳳蝶的

成蟲、蛹、幼蟲及蟲卵；違者即屬違法，最高可被判處罰款 10 萬港元及監禁一年。

環保協進會總幹事邱榮光強烈譴責偷走受保護蝴蝶行為，更透露日前港島中華麝鳳蝶的蟲卵被取走，該蝶同屬非常罕見品種，呼籲市民不應取走，以免破壞生態，其他遊客亦要幫忙監察。



有人涉捉走鳳園內一隻罕有金裳鳳蝶。

(環保協進會圖片)



# 《真·月經 post》 6招教你 洗淨染血底底

6個成功方法：

## ①鹽

把鹽倒在染了經血的位置，然後搓一搓，當鹽吸收了血液後便會變為粉紅色，再將內褲放進清水洗乾淨，經血會慢慢消失。原理就像食牛扒時，鹽會吸收牛扒血水。

## ②生薑

先用磨薑器將生薑磨成薑蓉，然後將薑蓉鋪在染血位置，待薑蓉慢慢變紅後，再清走薑蓉，然後放進清水洗乾淨，邊搓邊洗，便可洗走染上的經血。其原理是因生薑含有蛋白酶，可以分解蛋白質，從而洗走經血。

## ③洗衣皂

用洗衣專用的肥皂沾水後擦拭染血位置，再用水清洗。

## ④口水

先收集口水，然後將口水塗抹在染血的位置，搓一搓，再放入清水洗淨，也能成功讓內褲回復乾淨。

## ⑤梳打粉

將梳打粉均勻鋪滿染血位置，再搓一搓，放入清水洗淨，即使是蕾絲邊緣也能洗得乾淨。

## ⑥雙氧水

將雙氧水噴在染血的位置，血液便會開始溶解，待慢慢起泡後放進清水洗淨。雙氧水碰到血液，會產生氧化反應，洗淨後的水也會變成啡紅色，代表把血液分解了。

不少女生都會對「每個月嘅幾日」感到煩惱，除了身體不適、心情煩躁外，內褲沾染經血後洗不掉更是惡夢！坊間曾經流傳多種洗血跡的方法，甚至包括用口水、生薑等，到底哪種方法最有效？

YouTube頻道「愛康三角洲」早前實測8種洗血跡的方法，當中6種方法能輕易洗淨血跡，另外兩種則洗不乾淨。



1. 把鹽倒在染了經血的位置再搓洗內褲（影片截圖）



2. 用熱水不能把染血內褲洗淨（影片截圖）



3. 口水也能洗走血跡（影片截圖）



4. 梳打粉也能洗乾淨血跡（影片截圖）

2個失敗方法：

## ①熱水

經過實測，將染有經血的內褲直接用熱水清洗，反而洗不乾淨，因為血液含蛋白質，而蛋白質遇到熱水時就會凝固，因此難以洗淨。

## ②檸檬

將檸檬汁滴在染血的位置，然後放置清水洗淨，檸檬酸與血液裡的鐵質產生化學反應，內褲反而變了啡色，完全洗不乾淨。

資料來源：「愛康三角洲」YouTube頻道



掃碼睇片：

## 靜脈曲張會攞命？ 打工仔高危 4步學自測

不少打工仔工作時較少郁動，原來坐得耐或企得耐，容易患靜脈曲張，嚴重者可致血管堵塞，甚至致命。台灣外科醫生江坤俊早前於節目《健康2.0》指出，靜脈曲張是一種慢性血管退化疾病，因血液循環流動不好，靜脈曲張造成的傷口會非常難癒合。另外，久站、久坐人士、肥胖人士、長期便秘者、中年或以上女性、服用避孕藥人士都有較高風險患病。

江坤俊教路，要預防靜脈曲張可以做一套簡單動作，舒緩腿部酸痛。首先是雙腳平行，右腳向前跨；第二步是彎腰下壓5次，右腳肌肉會變得繃緊，從而把積聚的血液打回心臟，完成一邊動作後，再換腳後重複動作。

要知道自己有沒有靜脈曲張，有以下4個建議做自我檢測：

- ①站立不動5分鐘，觀察腳部是否有鼓張的靜脈或是蜘蛛狀血管。
- ②腳部是否經常腫脹，嚴重時甚至兩腿粗細不一。
- ③腳部是否容易抽筋，尤其在夜間睡眠時。
- ④腳部肌肉是否常酸痛，腫脹感及容易疲勞。



（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。

## 中醫教路 宿醉解酒飲呢啲！

抗疫期間，身邊唔少朋友都會選擇在家同朋友小聚會，少不免暢飲談心，有時候開心過頭，會出現宿醉，一般情況，只要休息或中藥食療調理，宿醉情況可慢慢緩解，但要揀咗方法！



### 可以

#### 橙汁或檸檬

橙及檸檬中含多種有機酸及維生素等營養成分，能保護並加強肝臟對乙醇的代謝能力，使乙醇在肝臟能儘快代謝並排出，從而減少乙醇對身體的毒性作用，有一定的抗醉、解酒作用。但本身有胃病的話，不宜同時服用檸檬及酒精，否則可能加速胃病惡化。

#### 飲水

飲水的確可以降低酒精濃度，從而減慢酒精於胃中吸收速度，令肝臟有效率地分解酒精，減低酒醉（俗稱酒精上腦）或宿醉情況。但飲水時間不宜相隔太久，否則無助降低血中酒精濃度。

### 不可以

#### 咖啡

咖啡的主要成分咖啡因，是一種強而有力的中樞神經興奮劑。在咖啡因和酒精的雙重作用下，會加重酒精對大腦的損害，引起大腦的高度興奮和中樞神經的高度麻痹，進一步加速血管擴張和血液迴圈，加重心血管負擔。對身體的損害超過單純飲酒的數倍，甚至誘發高血壓。

#### 濃茶

酒後若大量地飲濃茶，但不能解酒，反而會加劇對胃腸的刺激。濃茶中的茶鹼迅速發揮利尿作用，促進尚未分解的乙醛過早地進入腎臟，而乙醛是一種對腎臟有較大刺激性的有害物質，而腎臟並無此解毒功能，經常酒後喝濃茶的人容易發生腎病。有高血壓、冠心病的人在酒後喝濃茶更容易使其病情加重，甚至可誘發中風、心梗等急症。

#### 醋

有人認為酒後喝點醋可以解酒。這種做法也缺乏科學的依據。專家指出，人們若在大量地飲酒後喝醋，醋酸不但不能起到中和酒精的作用，反而會進一步加重對胃腸黏膜的刺激而誘發胃潰瘍、胃出血等胃部疾病。



人生如可重新選擇，  
走的路會一樣嗎？



在香港土生土長的女生忻賢雯（Lisa），出身富裕家庭，在香港住大屋，長大後到紐西蘭留學，一直都過著優哉游哉的生活，「細細個好百厭，跳爛咗屋企好多張梳化！」

## # 體驗生活 搬離大屋

別人眼中的富家公主，卻未有「大小姐」架子，訪問當日還是穿著瑜伽服裝，踢一對「人字拖」落樓 Chill — Chill。

Lisa 踏出社會工作以後，已經搬離家獨自生活，但居住環境一直比較寬敞。

去年她為了體驗生活，搬到離公司十多分鐘路程、只有約 200 呎的蝸居生活。

踏入 Lisa 的蝸居，開門後五步走畢，但仍未找到睡床，她於是跟我們來一個「Magic」，原來書桌隔壁偽裝的衣櫃，拉下來是一張雙人床！

「初時搬進來，會好有壓迫感，好幾次工作到夜深，在床上望天花會頭暈。」她坦言慢慢習慣就好了。

## # 一簾劃出空間感

要裝飾好如此狹窄的蝸居，Lisa 花了不少功夫，同時也是一種享受，接駁廚房和臥室的一個小通道，還擺放著 Lisa 到處遊歷的照片和自家畫作。

她又以一道窗簾分隔露台和室內空間，而露台是 Lisa「小朋友」的天地，那是她去年新添的小烏龜。



Lisa 與愛寵小龜體驗蝸居。

Lisa 還有一個「小眾」的愛好，就是歌劇，這一方狹窄的空間雖然不允許她高歌練聲，卻未有限制她預留「Me Time」時光。

不僅如此，她還發展出更多小樂趣，「除了不能在家練習唱歌，但可以上網看歌劇，還有養小龜、做瑜伽和煲養生茶療，地方係細，但唔會限制自己興趣。」

營營役役為公司、為家人打拼，女人啊，別忽略每日來一頓心靈料理！

佈置機關覓驚喜  
做女人要錫自己

寧棄大屋住蝸居，

這位爽直女生「貼地」的生活經歷，

或許能為你帶來新視點。

如果可以重新選擇，

你最想放膽去做的一件事會是什麼？

# 貼地細家女 返工帥放工趣

## 女強人擇偶 「遇強越強」

早上起床裝扮起來踏出蝸居，Lisa 換上另一個身分是投資公司的管理層，眼神多了一份閃爍，整體流露著堅強與魄力。

說到這裡，好奇女強人的擇偶條件會是？「首先要誠實同孝順，能夠認識自己，因為了解自己才能做到內心強大，然後包容家庭和小朋友，以及伴侶之間的關係。」



「麻雀雖小」，裝飾佈置細緻！

她說

我家  
HoMemory

Text：雨晨 Photo：@kacozi Design：Ashley 18, Jun 2020



別人眼中的富家公主，  
卻無「大小姐」架子。



## 乖孫女尋根並感恩

Lisa 猶記得 18 歲那年，從紐西蘭畢業回港，爺爺說了一句：「成年了，該回鄉看看。」

## # 爺爺廣種善心良田

於是，她第一次回到寧波的家鄉，原來爺爺早已播下善心良田，待孫女回鄉播種收成。

「和寧波留守兒童相處，感受尤深，佢哋好多都未見過海，未見過沙灘，未見過煙花。最深刻，有小孩致電給媽媽要她來陪看煙花，結果因為媽媽忙於工作未能前來，孩子很失落。」

Lisa 體會到小孩子在意的其實很簡單，只需要陪伴，就很足夠。

兩年後，Lisa 的爺爺去世，她感恩當初的「尋根」之旅，往後在家鄉每走一步，讓她彷如聽見爺爺跟她說的每一句話，「不會覺得是家，而是根的歸屬感。我知道家鄉的楊梅什麼時候最好吃，桃子什麼時候最好吃，每年都會買一些回香港，和朋友們嘗嘗鮮。」



贊助機構：



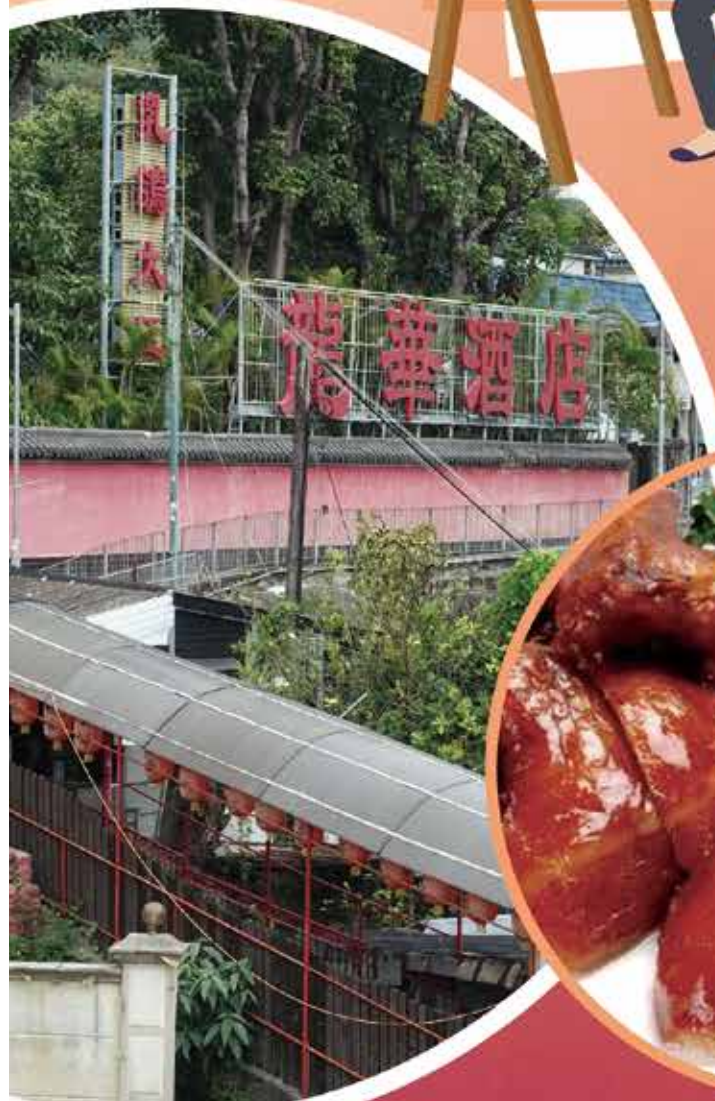
# 「尋.龍華.記」 畫作投稿比賽

幼兒、初小及高小組別

合共送出14000元現金券



比賽詳情及報名  
6月30日截止報名



值得保留的  
香港風味！

聯合策劃：

我家  
HoMemory

CREATIVE MASTER  
group



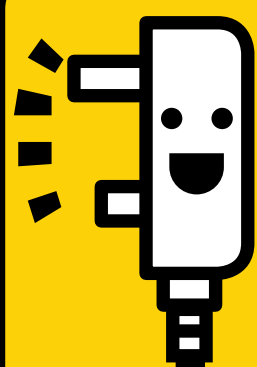
根據機電工程署的資料顯示，香港住宅使用的主要燃料為「電力」，佔整體的 70%，所以在節約能源這個範疇裡，慳電就是我們的首要任務！炎炎夏日，又熱又濕，冷氣、抽濕機例必出動，還有其他大大小小的家電正列隊等候著攻佔大家的錢包，這一場慳電大作戰，等你來發號司令！

無綠不歡

Text：知知 Design：Niki

我家

18, Jun 2020



# 夏天到！ 炎夏家居慳電大作戰

## 慳電 基本原則

1

選用「能源標籤」為「第一級」的產品。

2

電器使用前或後需清理，以獲得更好的能源效益。

3

減少使用熱水淋浴或清潔用途。

4

選用適合家居大小和功能的家電。

以前一個家庭最主要的電器就是電視、冷氣機、雪櫃、洗衣機，但現在不一樣了，電腦、抽濕機、洗碗機、空氣清新機、浴室寶，五花八門，全部都耗電。以下的一系列慳電技巧，跟得越多，慳得越多！

## 大食電器逐個慳

### 冷氣機

1. 現在市面上的冷氣機具有變頻式設計，相對非變頻式冷氣機，能更有效率地將室內氣溫調節至舒適的效果，選用變頻式冷氣機最多可節省近四成的耗電量。
2. 在開啓冷氣機時，如果結合風扇使用的話，就更容易讓涼風遍佈四周。假設原先打算開啓 22 度及高風速，開一個風扇，就算開 24 度及低風速都有理想效果。
3. 如果家裡窗戶特別多，猛烈的陽光就會提高室內氣溫，增加冷氣機的負荷，所以在開啓冷氣時，應將窗簾關上，而窗簾布具有反光物料外層的效果會更佳。

### 雪櫃

1. 雪櫃的安放位置不要被陽光直接照射，亦不要將雪櫃放在焗爐、洗碗機等會發熱的電器附近。
2. 不要儲存太多食物，放置的食物亦要整齊排列，確保空氣流通，就能減輕能源消耗。
3. 不要將熱或溫暖的食物立即放進雪櫃，需冷卻至常溫才放入。
4. 如屬有霜雪櫃，需定期溶雪，因積雪過多會浪費電力，

### 抽濕機

1. 要發揮抽濕機的最大功效，最好將抽濕機放於通風良好的位置，避免放於家中角落，亦要注意不要有異物阻塞出氣及回風口。
2. 抽濕機運作時應保持門窗緊閉，以減少室外濕氣滲入。
3. 需要定時清潔抽濕機，隔塵網尤為重要，積塵太厚會影響運行效力。

### 洗衣機

1. 不說不知道，其實洗半機衫與一機衫的耗電量差不多，聰明的你最好等夠一機衫才洗。
2. 洗衣機上有很多洗衣程序，大家都可忽略了，但如能將衣物的質料、顏色及骯髒程度先作分類，然後再選用合適的程序，就可以節省更多能源。

### 知多點

### 香港住宅能源使用分佈



\* 數據來源：香港能源最終用途數據 2018 —— 機電工程署

家電實在太多了，難以逐一講解慳電技巧，但只要大家奉行文章開首的「慳電基本原則」，做多少少，慳電又慳錢，大家努力作戰吧！





在家「吓」到生蘑菇了嗎？到泳灘「同陽光玩遊戲」，只要與旁人保持適當距離，也不失為一個好選擇。不過，對於大埔、北區甚至沙田居民來說，一個位置方便、有救生員當值的泳灘，卻是一場等了近 30 年、今夏仍未圓滿的仲夏夜之夢。

## 有志者事竟成 料年底完工

# 龍尾人工灘 明年頌夏夜

全港共有 29 個有救生員當值的公眾泳灘，其中新界東有六個，全部位於西貢區，新界東其他區域包括大埔、北區、沙田的居民，到最就近的泳灘玩樂，就要花上個多甚至兩個小時的車程。

### # 原擬 2012 動工遇環團覆核擱置

1993 年，當時政府已構思在大埔汀角路龍尾興建一個人工泳灘，經過多輪諮詢、環評後，2012 年方獲立法會財務委員會批出撥款。

泳灘原定於同年年底動工，但被環保團體提出司法覆核反對，最後高等法院於 2016 年裁定敗訴，正式動工足足是四年多之後的事。

幸好泳灘工程未有受到疫情太大影響。一直跟進進度的汀角路民生關注組主席劉志成表示，包括更衣室、洗手間、沖身設施的泳灘大樓已見雛型，兩個防波堤亦已接近完成，估計可在最近一次的目標完工日期、即今年年底完工，稍為可惜的是今夏仍未能啓用。

本身是工程師的劉志成指出，泳灘大樓原設計貼近汀角路，而該段汀角路為雙線雙程行車，擔心泳灘啓用後會在假日被「塞爆」，於是當時在區議會提出將泳灘大樓稍向海邊移出，騰出空間興建多一條轉入泳灘停車場的行車線，獲當局接納。

### # 劉志成嘆鄉郊百項工程無著落

泳灘啓用後勢成假日熱點，但同樣位處汀角路沿線的鄉郊地區卻被旁落。劉志成慨嘆，該區很多設施都需要興建或改善，奈何政府投放各區的資源有限，可以做的只有很少，「例如在洞梓路建行人路，在區議會入紙等了五年才獲批。」

去年，他總結多年區議員工作，發現該區仍需進行的工程有逾百項，但未聞樓梯響。他希望政府多撥資源進行鄉郊工程，既可改善村民生活，又可提振經濟，更可保障基層工人的飯碗。



龍尾泳灘的防波堤接近完成，劉志成估計泳灘可在今年年底完工。

興建中的洞梓路行人路，雖無受疫情阻礙，但之前已在區議會排了五年隊。



村民每日都要在狀況欠佳的道路上出入。



劉志成指，汀角路沿線鄉郊仍需進行過百項工程，但未聞樓梯響。



區內私人工程引致雨水渠積水滋生蚊蟲，劉志成幫手「拆彈」。

## 慘痛一「疫」建築業向政府提訴求

疫情下各行各業都大打告急牌，工程及建造界也不例外。劉志成本身擁有一間建築公司，他透露在疫情初期，有同行遇到材料因交通問題而延期運送，令工人未必能按時施工；亦有在私人屋苑內的工程，屋苑以擔心疫情為由，一度拒絕工人內進，拖延進度。

在業界幾經要求下，政府同意彈性處理政府工務工程進度，不會因疫情而造成的延誤，而向承建商及

顧問公司徵收罰款，另外又容許施工中和即將招標的工程承建商，可申請 2% 的工程費用作為特別預付金，上限 3,000 萬元。

劉志成認為業界應主動向政府提出訴求，他並坦言，抗疫基金每項措施僅對業界公司撥款數萬元，「小型公司即使老闆不出糧，一個月皮費都幾萬元，夠頂幾耐？」



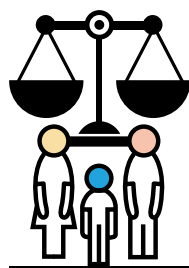
黃漁灘村外有移除枯樹工程。



## 清理渠道 方便村民走出去

颱風季節，暴雨連場，不少低窪地區都出現水浸情況。北區區議員高維基收到打鼓嶺李屋村的居民反映，52K 小巴站涼亭位置一段道路大雨時容易水浸，影響村民出入。

高維基表示，有關位置是水浸黑點，早前北區民政處已有計劃改善路段的排水系統，基於單程道路和位置交通繁忙的問題，遲遲未能開展工程，今次正好可以顯示維修工程的迫切性，會繼續協調跟進情況。而為方便村民出去，短期措施會先清理渠道內的堆積淤泥，解決部分水浸問題。



清理了整整一大車的堆積淤泥。

高維基已跟進打鼓嶺李屋村水浸問題，清理淤泥。



一眾基層青年分享逆境自強的故事。

## 疫境逆境都自強

新家園協會早前獲港僑動力青年協會和中國國際資源集團有限公司捐贈總共 4,000 個口罩，轉贈予有需要的基層市民，並舉辦分享會，邀請了基層青年分享個人經驗和心得，以及講述如何通過該協會營辦的兒童發展基金項目克服困難，逆境自強。

受助者之一、基層青年李曉坤表示，出身基層家庭，家庭經濟能力不足，學習機會往往受限。她分享，自己學習鋼琴已有七年，但因課堂費用加重家庭負擔，曾一度想過放棄，通過項目將這筆儲蓄用於購買舊試題和補習費用，以及鋼琴考試費用，解決了逼切的學習困難，也紓緩部份經濟壓力。

## 暢遊坪輦壁畫村

首爾梨花洞和台中彩虹眷村壁畫村，近年成為港人旅行的打卡熱點，不過受到新冠肺炎影響，不能去旅行。其實想欣賞壁畫，不一定要遠赴韓國，在粉嶺就有一條「香港壁畫村」！

據知，粉嶺坪輦坪洋新村的村民在兩年前自發為村莊進行美化，更與多個團體合作，邀請來自世界各地的義工在村内的小屋、牆壁、小徑上畫上插畫，為香港帶來了這條七彩繽紛的壁畫藝術村。

乘坐小巴下車後，沿途畫滿可愛的卡通人物、



花朵、昆蟲，例如在坪輦等車的龍貓、迷你兵團。而到達壁畫村，更會看到村屋外牆的插畫主要以在坪輦村能找到的花朵，昆蟲、動物、蔬菜為主，生動活潑。

小巴車程和路程不算遠，假日不妨走進這條香港藝術小村，感受一下當地繽紛的農村風貌。不過溫馨提示，坪輦一帶有很多蠍出現，建議大家前往時穿著薄身長袖衣服和長褲，以免被叮咬了。



## 大埔食肆遇上吳卓義



譚榮勳早前在大埔的食肆偶遇到演員吳卓義，因吳卓義主演的電視劇最近熱播，譚榮勳立即變身小粉絲，自拍留念並放上網「晒 like」。



以「碟豆花園高級雜工」形容自己的 Herman，從去年四月份陪伴「碟豆花園有機農莊」開業，成為農莊的主管，為農莊打點一切大小事務。他憶起兩年前大埔嵐山下的一片荒土，到今時今日打造成 50 萬呎的親子農莊，有種說不出的感慨。

「我哋唔想農莊變遊樂場，農田與花園必須要保留與延續，但要賦予嶄新價值，才能吸引孩子們進來認識大自然，從體會生態學懂珍惜當下。」

Herman 表示「碟豆花園」的理念是打造森林教育空間，讓活在高樓大廈間的兒童，能知道何謂植物，甚至能親手栽種。「我哋出租農田，農友可以在手機觀察農作物的成長，不少家長每日給孩子看看植物，漸漸地成為小朋友玩電玩以外的一個日常習慣，佢哋就明白食物得來不易。」

Herman 最難忘遇見一個小男孩隨媽媽進園遊玩，第一次看見「怕羞草」，就愛上了，花了大半天和全園的「怕羞草」成玩伴，樂而忘返。

# 好想小朋友  
放低 iPad，  
感受天然『玩具』  
的樂趣。

置身「碟豆花園」除了可在農場餵兔仔、羊咩，再穿上圍裙、手套落田耕種外，Herman 更找來粉嶺的蜂農世家，來幫忙打理蜂場，出產新鮮自製蜂蜜，更開辦蜂蜜製作工作坊，目的讓小朋友瓦解對蜜蜂的懼怕，「我想佢哋知道，其實蜜蜂係自然生態中不可或缺的，別忽略蜜蜂對環境及人類的影響。」

原來在人類所利用的 1,330 種作物中，有 1,100 多種需要蜜蜂授粉，否則這些植物將無法繁衍生息！



設「STEM」展覽廊，藉生態教育孩童。



珍惜的心

感受動物之森



自設蜂場出產新鮮蜂蜜。



# Herman：未開園農友已經 Call 我開門！



走入大自然，絕對有益身心。



農莊在大埔嵐山附近。

「碟豆花園」位於大埔鳳園路，隔壁正是「嵐山」私人屋苑，Herman 形容這裡更似是「嵐山」的後花園，居民會告訴他，從屋內望下去一大片農莊，感覺額外清新，尤其是忙碌過後的日落時分，心情變好，更「愛回家」，就連 Herman 自己也熱愛這份「城市農莊」工作，有時候都忘記下班。

不少農友每日前來摘蔬果，已經當成日常必去「街市」，當他們拿著一袋二袋離開農莊，是 Herman 每日上班最期望見到的畫面。「佢哋會成日送啲新鮮瓜果俾我帶返去食，有啲農友甚至係我哋未開園，已經 Call 我叫我開門俾佢入去淋水摘菜，當正自己屋企一樣。」

當 Herman 帶記者遊逛整片樂土，揚言最愛「紫色菜園」，並非因為「菜」而是園裡的人氣令他不得不停留。園裡有 30 多塊小農田出租給農友們，他與農友們無話不談，會互相訴說家庭事，「佢哋摘完菜總係鍾意來傾偈，講下仔仔調皮事又講下鄰居八卦事，甚至熟到可以直呼其名！」

農友閒話家常  
滿載而歸

Herman 說，不想農莊變遊樂場，農田及花園必須保留。







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

18, Jun 2020

是咁的，經常都有朋友問：「乜你屋企有好多人㗎？」我笑住反問：「點解咁講呢？」朋友：「因為見你煮嘢都好大份囉！」

我屋企真係有好多人，不過已經係二、三十年前嘅事，有一段時間我負責一家九口嘅伙食，即使之後獨居，我煮嘢仍然都係大大份，正所謂易放難收嘛，其實煮嘢份量真係唔可以太少，我就最怕嘅食譜樣樣材料都係少少，叫人哋點樣買餸好呢？

煮大份嘅材料容易掌控，又有咁容易浪費食物，好多時食材買到返嚟，你諗住用一半，一半放返入雪櫃，點知放下放下就會唔記得咗佢嘅存在，我試過好多次嘅食材擺到發霉發臭先發現，真係好後悔點解唔即刻食埋佢！一碟餸分兩日食都好過分兩日煮嘛，而且煮多啲又可以帶飯，第二日放工又可以偷懶唔煮飯，所以我成日都食隔夜餸㗎，哈哈！

唔想一餐飯一個餸太悶，我會煮個綜合型菜式，即係裏頭有肉有菜有汁，就好似盤菜咁，食唔晒第二日又可以加啲材料落去，真係好方便。今日介紹大家做「肉骨獅子球」，顧名思義用咗肉骨茶湯底配自家製獅子球，就算用豬絞肉都好好食，記得叫肉檔比豬後腿肉，好有肉味又有咬口！肉唔使太肥因為我會加玉子豆腐，所以絕對唔係噏口，如果唔想炸嘢可以將肉丸放湯定型，紹菜吸晒啲汁先係「賣飛佛」！



單餸飯唔一定悶！

# 肉骨茶 × 獅子球

## 索汁索味好和味

材料：

醃料：

胡椒粉 1/4 茶匙、  
鹽 1/4 茶匙、  
玫瑰露 1 茶匙、  
生抽 1 茶匙、  
麻油 1 茶匙、  
蠔油 1 茶匙、  
粟粉 2 茶匙、  
雞飯老抽 2 茶匙  
(普通老抽亦可)

做法：

① 豬絞肉落醃料拌勻，玉子豆腐剪個小缺口，慢慢加力揸壓出嚟加入肉中，拌勻後不停攪至起膠，然後平均分成八個肉丸。



② 用長匙羹將肉丸放入滾油炸至金黃，撈起備用。



③ 原個蒜頭洗淨切去頂部，鍋子落油先煎香蒜頭，夾起再爆香薑片，然後熄火。

④ 鍋裏先放紹菜，上面再放冬菇、肉丸、蒜頭及肉骨茶包，倒入 700-800ml 水份，蓋慢煮 30-45 分鐘，食之前可以落生抽調味，最後加入豆腐卜就大功告成。



薑幾片、蒜頭一整個 豆腐卜適量 乾冬菇 8 隻浸軟



肉骨茶包 1 個

紹菜 300g 玉子豆腐 1 條 豬絞肉 350g





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。





# 超過500年歷史 既是祠堂亦是校舍

## 愈喬二公祠

踏入初夏，古蹟古鄉帶大家重遊新界，認識早期香港五大氏族之一的歷史。今次帶大家到屏山，參觀一座文物徑的其中一座建築，同時亦是法定古蹟的愈喬二公祠。

愈喬二公祠位於元朗屏山的坑頭村與坑尾村之間，鄰近另一座重要的歷史建築鄧氏宗祠。愈喬二公祠取名自兩位鄧氏昆仲，分別係第十一世祖鄧世賢和鄧世昭，由於兩人的號分別是「愈聖」以及「喬林」，取第一個字名為「愈喬」。

這座法定古蹟建於16世紀初期，至今已有超過500年的歷史並於2001年12月14日被列為法定古蹟。雖然愈喬二公祠是祠堂，但其功能甚廣，既是村中族人開會的地方，同時亦曾經兩度化身成屏山子弟的讀書場所。慎終追遠之餘，亦是春風化雨。

若然大家有到訪過鄰近的鄧氏宗祠，不難發現兩座建築物的結構和規模都極為相似。愈喬二公祠屬三進兩院式建築，前進位置是天井鼓台，而後進神龕供奉鄧族先祖神位。

### 古蹟資訊 愈喬二公祠

地址：元朗屏山

級別：法定古蹟

開放時間：每日上午9時至下午1時及下午2時至5時開放。



①



壁畫



祝壽賀幛

### 紅砂岩正門

祠堂由大門門框至地基地面皆使用了一種中式建築貴重石材紅砂岩所砌，反映着當時鄧氏一族的財力。

### 門聯

「達期兼善，德修於身」是為了紀念達德學校而立的門聯。



③



神龕



①

②

③

### 石額

據二公祠正門石額所載，清朝光緒年間（1875年至1908年）建築物曾進行大規模修葺。



②

### 古蹟的故事

## 以愈喬二公祠展開辦學

屏山鄧氏既不想村內的幼童接受當時的西方教育，但同時亦希望村內的兒童可以得到合適的教導，於是在1931年2月就先以愈喬二公祠作為辦學場所，供予屏山各村子弟修讀，亦是新界首創的學校之一。

當時愈喬二公祠正門的對聯「達期兼善，德修於身」，正是為了紀念達德學校而立。在1931年至1941年、1944年至1965年間，達德學校都是在愈喬二公祠展開辦學，直到1961年由於學生人數多達700人，屏山鄧氏就只好出資興建新校舍。



溫馨提示 公祠向公眾開放，參觀時請保持安靜並尊重古蹟。



張氏夫婦年逾 65 歲，正值退休年華，本應可以享清福，卻愛上「湊小孩」，說的不是他倆的孫兒，而是別人家的孩子。「我唔湊 B 唔舒服！屋企無 BB 就會覺得好悶！」張太一口道出她願意成為寄養家庭的原因。

寄養記得母愛高  
唔湊唔知身體好

# 退休夫婦群嬰會

## 教我如何不想家

＃張太：「走個刻唔會喊，但我會記住佢哋得意個陣！」



張太成日都唔係好想放低 BB。

＃每天忙忙碌碌，很容易過。



### 張師奶湊 B 三招

①

#### 寫 BB 日記

張太揚言幼兒階段，是生活細節的摸索階段，所以她會寫下清單記錄 BB 每日的飲食習性，這樣如出現敏感症狀，能夠容易追溯因由。

②

#### 睇多 D 聽多 D

張太仲化身老師，廢物利用，自製 BB 玩具，飲奶嗰陣，張太仲會唱歌仔同模仿唔同樂器聲音，「多 D 顏色視覺同音樂聽覺效果，可以刺激 BB 腦部發展得好！」

③

#### 曬曬太陽散步

四個月以上嘅寶寶，張太都會推 BB 車落公園早晚散步，「東望西望，接觸事物，心情會好 D，無咁容易喊！」



張太煮飯，張生補位，這就是絕佳拍檔。



從 2005 年開始，張太在當教師的女兒鼓勵下，成為寄養家庭。

## # 緊急寄養家庭家長 已照顧逾 20 個 BB

直到 2014 年轉為緊急寄養家庭家長，照顧父母因急病入院、去世、入獄、離異等有緊急寄養需要的孩童。

香港家庭福利會的伍姑娘表示，張太兩夫婦屬於少數樂意接收初生嬰孩的寄養家庭，因此兩位成為中心的「湊 B 專家」，至今已照顧超過 20 個 BB。

雖然張太坦言初生嬰兒需要花更多功夫，晚上更要三小時餵奶一次，24 小時八餐奶，但 BB 的嘴角一笑，張太也忘掉了疲憊，還有自覺「不貪睡」的優勢搭救。

「我覺得自己最鍾意湊細 B，因為佢哋係一張白紙，由零開始教育 BB 規矩，我最感滿足。」

## # 理解求助者迫不得已 自己使命好好去疼愛

張太一邊抱著 BB 一邊說道，當張生提出幫忙抱著，張太卻婉拒並回答說：「讓 BB 也聽聽我們說話吧！」

要接受寄養的孩子，因為種種原因不能與家人同住，張太體諒不同家庭的難處。她理解部分家長亦是迫不得已才求助，但心裡面也是疼愛孩子的，「曾經有一位爸爸常來我家門口等待看孩子一眼，又有不少家長會買一大堆物資來供給。」

張太深明自己的使命，就是當好「暫代媽媽」，短暫的照顧，給予滿滿的愛。

「他們不可選擇家庭來出生，又不懂表達，來到要更加愛他們」，笑言照顧他們比湊孫更多，「孫兒有什麼不足，有家人補充，但他們（寄養嬰兒）什麼都沒有」。

## # 能夠繼續照顧，證明我健康精神！

「21 號阿 B 要去醫院見言語治療師……」訪問期間張太緊張記下孩子的日程。

張太憶述，曾經陪伴一名初生嬰兒到公立醫院急症室求醫，足足輪候逾八小時，其後需要留院，她堅持等嬰兒家人來到後才離開，因為擔心嬰兒被忽略，她略帶緊張說「嬰兒肚扁，不知何時再扁，我在的時間就可隨時換片」。

那一晚，在通宵達旦後，張太回家僅休息三小時，又趕回醫院。

## # 不同反應見招拆招 快速分析其中原因

她坦言有社工抱寶寶回家時，哭得淒厲，甚至就像快要窒息，也有幼童來的時候默不作聲，缺乏一般孩子的活潑，她分析指可能因為孩子們經歷不愉快家庭的環境，缺乏安全感。

「最初見到我就哭，我多點擁抱，跟他多談話，每天說『早晨呀，你起牀了？』，感受到愛時，他也會主動攬番你」，認為即使是初生嬰兒，也會懂得回應成人的關懷，而且是學習牙牙語的過程。



自製小玩意刺激  
寶寶視覺與聽覺。



接受張家  
照顧的孩子為「叔叔  
姨姨」送上  
心意！



張太顧家湊 B 做「多  
功能師奶」。



張生與 BB  
深情對望，  
暖在心頭。

## 湊 B 專家最佳拍檔

張生退休前為的士司機，退休後則全職做「湊 B 專家」張太的左右手，兩人默契十足，合作搞掂 BB 無難度！

「張生退休之後依家有兩對手，我去街市嗰陣，就佢幫手睇住阿 B，我煮飯嗰陣，佢幫手餵奶。」

## # 「好開心，好大成功感」

當提及父親節的心願與感受，他說：「好開心，湊 B 其實好大成功感，見到佢哋係我哋屋企長大，每日有些少進步。」

受訪期間，張生充滿父愛的目光離不開與 BB 對望，他更透露：「有唔少 BB

跟父母回家後，嘈著要回來我們的家，說要找叔叔姨姨。」

每每面對要與 BB 分別，張太坦言不會「藕斷絲連」，更不會哭泣，皆因她說：「唔會不捨得，但我會記得每個 B 得意嘅過程，我想佢哋開心來，開心走。」

張太還自信地說起每個 BB 的特質，「呢個 B 夜晚好乖，有個 B 笑容好好，另一個好鍾意食嘢。」

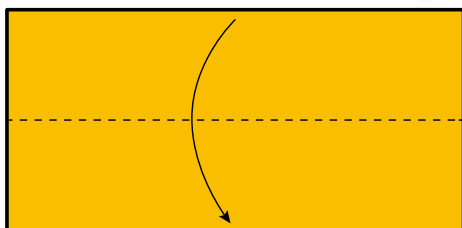


## 材料

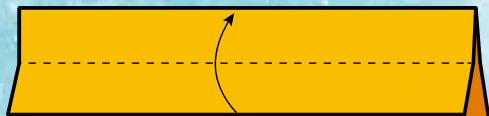
一張長度為兩個正  
方形的長方形色紙

## 摺法

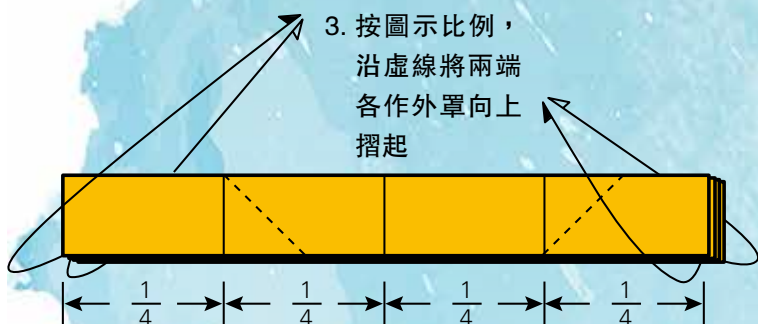
1. 將長方形色  
紙上下對摺



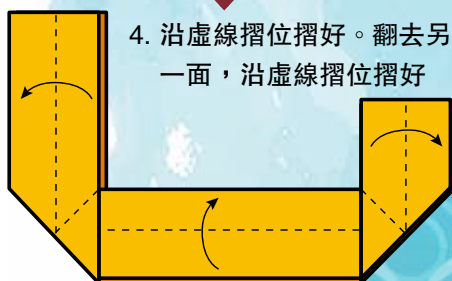
2. 對摺後，再一  
次上下對摺。  
翻去另一面，  
同樣上下對摺



3. 按圖示比例，  
沿虛線將兩端  
各作外罩向上  
摺起



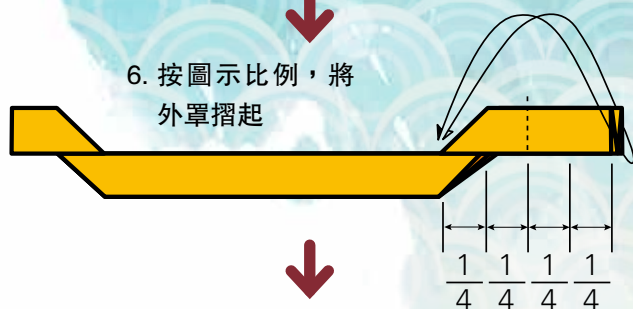
4. 沿虛線摺位摺好。翻去另  
一面，沿虛線摺位摺好



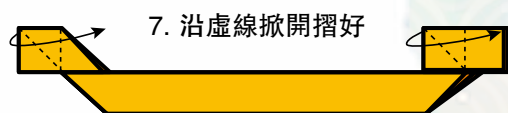
5. 沿虛線將兩  
端各作外罩  
摺起



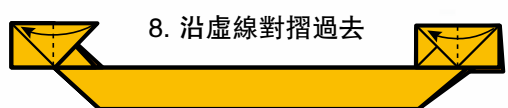
6. 按圖示比例，將  
外罩摺起



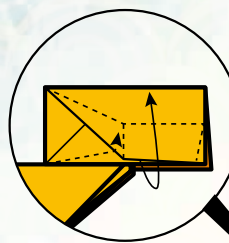
7. 沿虛線掀開摺好



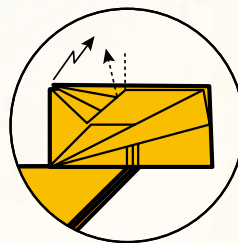
8. 沿虛線對摺過去



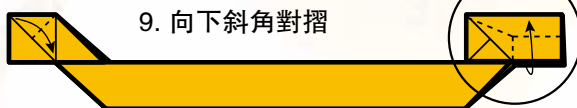
10. 沿虛線向上  
摺開摺好



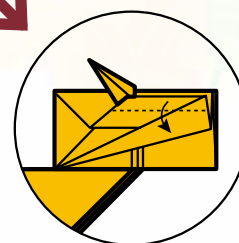
11. 將尖角部份  
向上提



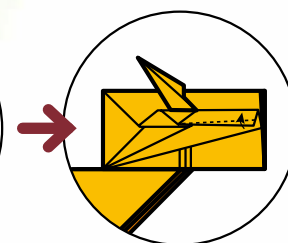
9. 向下斜角對摺



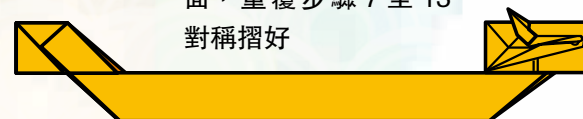
12. 向下摺



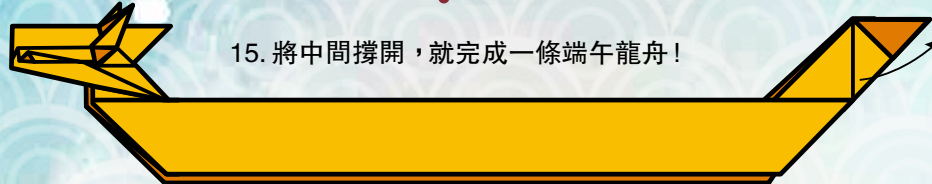
13. 向上摺



14. 摺好後，可以翻去另一  
面，重覆步驟 7 至 13  
對稱摺好



15. 將中間撐開，就完成一條端午龍舟！



端午親子樂

# 超簡單 學摺紙龍舟

小朋友日日待家抗疫，少不免會呻悶，又  
會終日拖實爸爸媽媽陪玩。既然端午節快到，  
不如在節日中尋找家庭樂趣，一家大小學摺  
紙。各位家長，一齊與子女按著以下摺紙教學  
摺出龍舟！