

# 我家

HoMemory



回歸 23 周年

香港!  
奮進!

14~15 封面故事

## 重劍女世一 奪目不刺眼

看得見的人情味

### 我家·焦點

02~03

電動代步將軍澳試走  
假日迫爆易生意外

### 醫·家

04

唔關血型事!  
三類人最惹蚊

### 她說

05

幫人幫到底  
送飯送到「SITE」

### 無緣不歡

07

太耐無落水?  
做足熱身咪浸親!

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



# 准將軍澳行走 假日迫爆易生意外

坊間不少人違法使用電動滑板車、「風火輪」等電動單車以代步或娛樂，情況惹關注。

政府日前於立法會表示有意明年展開修例，放寬對電動可移動工具規管，容許在單車徑使用，並擬率先在今年下半年會在將軍澳試驗。

雖將軍澳單車徑設備完善，但假日人多單車多，引起部分居民疑慮。



政府建議電動單車等只能在單車徑行駛。

# 電動代步試走 單車徑而遠之？



記者直擊有人（黃箭咀）違法在行人路用電動滑板車。

政府擬明年放寬市民使用電動單車、滑板車等工具。



電動單車同樣在今次政府建議規管之列。



電動工具使用者多數晚上出遊避開執法。

「一直都知香港玩踩電動單車係違法，但如果放寬准許俾人玩，又會唔會亂衝亂撞造成危險呢？」將軍澳民居 Queenie 說，有朋友曾因在街上踩電動單車而被警員票控，她直言不明白為何香港禁用環保代步工具，但亦明白放寬後或導致人車爭路。

## # 居民憂凌晨飛車更危險

Queenie 透露，尤其在凌晨時份，將軍澳區內不時有青少年在公園或道路上玩電動滑板車遊「單車河」。她表示曾在下班夜歸時，身邊有電動車急促駛過，當時險被嚇到。她擔心，電動可移動工具合法化後，使用人數增加難以避免製造更多混亂或意外。

「我家」記者曾到將軍澳海濱公園視察，發現假日有不少家庭在現場遊玩，有家長帶同年幼子女學平衡車，也有人在行人路上踩電動滑板車經過，行人單車縱橫交錯，不時有單車因路人經過要急煞，幸未致造成意外。

## # 去年追撞單車釀奪命意外

事實上，去年有兩宗涉及電動滑板車的奪命意外，其中一宗發生在將軍澳。

2019年10月，將軍澳一名35歲男子駕駛電動滑板車，在日出康城對開單車徑往調景嶺方向飛馳時，疑失控撞向前方單車，飛彈墮地致頭破血流，不省人事，送院後一度情況危殆。

捱撞單車漢同告輕傷慌忙協助報警，事後單車徑遺下一大灘血漬，最終電動滑板車事主延至四日後不治。

根據日前運房局向立法會交通

事務委員會提交文件指，

近年在香港使用電動

可移動工具日趨普

遍，對道路使用

者構成道路安

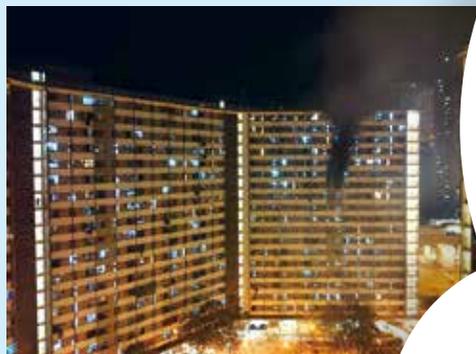
全隱患，因

此政府有

將軍澳海濱常見一家大細踩單車。



沙田曾有電動滑板車充電時起火焚宅奪命。



## 新加坡台灣 限速25公里

外國不少地方比香港，更早准許使用電動可移動工具，並作出規管。2018年新加坡實施《活躍通動法》，限制電動滑板車的時速上限為每小時25公里，更會以測速槍偵查超速。去年，新加坡開始禁止電動滑板車在行人道上行駛。法定電動車重量上限則為20公斤。

而台灣亦開放部分路段和時段供電動滑板車等行駛，時速同樣不得超過25公里；部分可移動工具又訂明使用者年齡限制，一旦未滿14歲使用電動可移動工具，家長會被罰款。

## # 汽車業：加強使用者安全意識

香港汽車工業學會會長李耀培擔心，部分電動可移動工具有一定速度，香港人多車多，難免會引致更多意外。他認為，現時汽車及電車均需遵守道路使用者守則，電動工具使用者亦要一視同仁，加強駕駛者的安全意識。

李亦指，現時本港並非所有單車徑都有足夠寬度，若要容納更多電動可移動工具，必須加闊單車徑以增加行車流量，預留空間予電動車減速及煞車，避免致命追撞意外再次發生。

意更新法例，為電動可移動工具制訂妥善的規管架構。

## # 顧問報告：不宜行駛馬路行人道

政府委託顧問研究後認為，香港人口密集、人多車多，為顧及安全，運輸署認為電動個人移動工具和電動輔助單車，不應在行人路行駛，亦不應獲准在行車道上使用，反而或較適合在專為駕駛單車而設的單車徑使用。

報告解釋，因為如將軍澳的新市鎮和新發展區的單車徑網已在急彎、陡斜坡道和行人過路處設有安全設施。倘妥為規管，電動個人移動工具和電動輔助單車可在單車徑網絡較完善的地區作短途代步，因此在將軍澳率先試行，再作檢討日後如何規管。

## # 李梓敬：支持規管及合法化

公民力量成員李梓敬支持有關部門效法其他國家或地區，將電動可移動工具規管及合法化。

他認為政府應規管車輛本身，指定某些由機電工程署認可的地點才能在港合法行駛，以確保

在路面上合法行駛的電動車品質安全，有需要時亦可作限速，避免超速追撞及傷及過路行人。

李續指，政府以將軍澳先作試行合適，但他卻敦促有關部門務必要監察其對社區有否影響，如何避免人車爭路等情況，預防嚴重意外發生。

長遠而言，他希望在個別地區試驗後盡快擴展讓其他社區皆能使用，以適應時代發展，而且不應「一刀切」規定電動可移動工具只能在單車徑行駛，如鄉郊地方為方便市民代步，亦可讓他們以電動單車等代步。



李梓敬(右)歡迎政府規管電動可移動工具。

## 電動滑板車 充電起火釀傷亡

操作「風火輪」單輪電動車及電動滑板車不當，除了會在路面釀成意外，亦有可能因為品質參差引發事故，今年初沙田便有人為電動滑板車充電時起火，造成奪命意外。

事發於2月28日晚上，沙田沙角邨一家，疑因於門外為內地製電動滑板車充電時短路起火，不幸將全屋付之一炬。

在屋內未能及時逃生的對父子被困，由消防救出，其中父親昏迷送院，七歲子昏迷後送院搶救不治，女鄰居則受輕傷送院。

## # 專家：確保視線範圍內充電

機械工程師盧覺強指出，電動滑板車或長者使用的電動輪椅等一類屬鋰電池充電的電器，存電量較多，電池充電時會發熱，一旦充電完畢正常情況下會自動停充，但若因折舊損毀或質量較差的電池有可能因過度充電，引致短路時或會發生爆炸起火。

盧覺強又指，充電有機會造成短路，更有機會產生爆炸。因此充電時要時刻保持警覺，並確保在視線範圍內充電，外出時要把電掣拔走。



將軍澳有女子曾冒險在馬路使用電動單車。

# 唔關血型事！

# 三類人最惹蚊



夏天來到，大家早早換上短衫短褲，除了「為大地帶來美腿」，被蚊叮也是夏天帶來的煩惱。坊間經常說O型血的人最惹蚊，但原來是否吸引蚊子叮咬，未必與血型有關，反而有三類「高危」人士需要注意。

消委會曾經綜合分析過往有關蚊子叮咬的研究，很多研究者均指出「特定體味」最吸引蚊子，尤其是人體排出的乳酸或尿酸，不過每個人的皮膚有數以萬計的微生物群，當中遺傳、飲食習慣、居住地及周圍環境等都會影響皮膚微生物群的組合，令不同的人體氣味有所不同。

## # 檢測二氧化碳鎖「獵物」

除了體味，有研究認為部分人士呼出的二氧化碳濃度和體溫會較高，而運動時所呼出的二氧化碳便更多。蚊子透過檢測環境中的二氧化碳含量，一旦二氧化碳增加時，蚊子就會知道其「獵物」就在附近，從而移動至該範圍內鎖定目標。

因此，消委會表示，普遍大汗人士、呼出二氧化碳濃度高，以及懷孕婦女或做完運動的人士等體溫較高者，這三類人都會比較惹蚊，平日需做好防蚊措施。



掃碼即播吸蚊影片



DIY 滅蚊神器 掃碼即學

## 防蚊叮兩絕招

### #「音波功」定鏡

坊間對於防蚊有很多方法，蚊怕水、滅蚊燈，甚至出動「比自己更惹蚊的朋友」，都未必有用，近日有深受蚊子困擾的日本網民，就分享了一個「奇招」，令他有效滅蚊。

該網民在在 Twitter 表示，自己的耳邊近日不斷有蚊子嗡嗡作響，上網尋求滅蚊辦法時，無意中發現一段「吸引蚊子頻率」的影片，當他播放這段影片時，便傳出如警號般的聲響，本來四圍飛的蚊子竟立即停留在床單上一動不動，令他順利滅蚊。

這則帖文迅速廣傳，已獲超過 6 萬人轉發，不少網友留言表示這個辦法相當有用，令自己終於可以安心入睡！

### #DIY 滅蚊神器

除了用「音波功」，台灣蚊媒傳染病防治研究中心研究員黃旌集早前也教大家 DIY「滅蚊神器」，效果甚至比滅蚊燈更好！

#### 製作方法：



- ① 首先預備 600 毫升清水、兩隻膠杯、1 個膠花盆、紗網 (16 目以上)、清水、誘蟲黏紙、文具



- ② 將其中一個膠杯往下量 7 cm，畫一條線作為記號，把杯子切成一半，保留上半段



- ③ 將黏蟲紙及紗網裁成 21 x 6 cm



- ④ 把切好的膠杯上半段倒轉，並於切口處擺上紗網，再與另一個膠杯交疊後，上下倒轉



- ⑤ 沿著杯壁緩慢將清水倒入杯中，讓水位與紗網齊平



- ⑥ 慢慢撕開黏蟲紙，圍成圓圈平鋪於杯壁內



- ⑦ 把膠花盆倒轉，蓋住膠杯便完成

## (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。

## 夏日 保健錦囊



### 健脾驅濕湯

中醫 EC Brain

- ★ 王熟薏米 10克
- ★ 炒枳殼 10克
- ★ 炒麥芽 10克
- ★ 炒黑豆 12克
- ★ 刺楸皮 3克
- ★ 可加瘦肉或湯

## 做好健脾祛濕 夏天唔怕食凍嘢！

炎炎夏日，加上限聚令放寬，疫情開始受控，家長們是時候帶小朋友外出放電！除了可以放暑期瘋狂玩外，更可玩水和食凍嘢。不過，盡情飲飲食食、大玩特玩背後，都應注意身體狀況，這才玩得健康盡興，否則帶住病虛體質迎接新學年，實在太掃興了。

要小孩子完全唔食凍甜之物，如雪糕、凍飲及甜品等實在太難。作為中醫師的意見，當然建議少食為妙，不過如按建議多飲健脾驅濕湯水，大約每星期 2-3 次，就食少少凍嘢都唔怕啦！

#### 做法：

1. 將所有食材放入滾水灼煮 30 秒，然後氹水。
2. 將材料加入 2 碗開水，煲 30 分鐘便可，超簡單！

受深水埗明哥所感染，

80後港女 Kris 感受弱勢社群的無助，

六年來無間斷探訪街頭露宿者，

遊走社區為瑟縮街頭者送物資，

並落手落腳解決他們生活疑難。

## 街街有本難唸的經

## 女義工陪你傾



明哥是 Kris 的好榜樣！



黑夜中為無助者燃點希望。

## 與露宿者的友情

## 無添加真善美

疫情下 Kris 依然無懼感染風險，探訪一眾「朋友仔」，關心他們所需。

Kris 透露無家者因為公眾場所的關閉，失去平日沖涼的地方，只能到商場廁所用毛巾抹身，「特別是疫情初期，要捱凍水沖涼過冬，好容易病，見到都心痛。」

### # 赴各區派發口罩

她續說，街頭甚至有無戴口罩路人經過，嚴重的試過有人向地下打噴嚏，因此無家者正正生活在高風險的環境，特別需要防疫物資與支援。

Kris 坦言疫情下義工團人手少了，她自己卻堅持每周兩次探訪，一來收集防疫物資派發給各區無家者，二來跟進他們的膳食與住宿問題，謹守做最強後盾。

直到目前為止，Kris 每天帶備多幾個口罩，經過看見有需要的人，就會遞上口罩，「我不求回報，反而令自己開心 D！」



派發防疫物資。



Kris 說不求回報，自己會更開心。



90 歲婆婆渡過快樂的一年。



## 幫人 送飯

## 幫到底

## 送到 SITE

### # 女仔黑夜勇闖危險地

一個女孩子總是黑夜出沒眾人眼中的「危險地帶」，放工與假日都為無親無故的人奔波，家人會否擔心？

「我屋企人無咩怨言，反而會背後支援我，雖然無落手落腳一齊落區，但會幫手煲羅漢果茶，俾我帶出去送俾無家者飲，補補身體。」

她說



Text : 雨晨 Photo : 受訪者提供 Design : Ashley 02, Jul 2020

露宿者常給人一種生人勿近的形象，Kris 卻不怕污糟，出入惡劣的環境，從 2014 年開始走進無家者陣營，兩年前更組織義工團「無名共行」，號召更多有心人為社區服務。

Kris 發覺無家者或許學歷低，腦筋卻很靈活，能運用僅有的物資，發揮生活小智慧！例如下雨會找帆布遮蓋「床位」，然後眼利找出小巷可遮風擋雨之處。

### # 帶孤獨九旬嫗遊香港

她憶述一年多前，到醫院探訪一位中風的 60 歲無家伯伯，過程中有一位婆婆來探訪，婆婆跟她說：「我係佢媽媽，多謝你哋嚟探佢。我今年 90 歲，自己一個人住，屋企養咗七隻貓，你哋可以收留我啲貓呀……」

不久，無家伯伯去世，義工幫婆婆處理兒子的身後事，言談之間發現婆婆也是孤獨一人，自此之後婆婆亦成為「無名共行」的探訪對象。每逢周末 Kris 都會與婆婆四處走走，到酒樓飲茶、南蓮園池行公園、松茶樹品茶食素點心、志蓮淨苑參學、日本餐廳食壽司……

有一日去探婆婆，婆婆說：「今年係我呢 30 年最開心嘅一年！」剛過去的 5 月 17 日，Kris 得知婆婆安詳離開。Kris 不時在網上分享弱勢社群的故事，希望大家都可以以平等對待的心態對待身邊的人。

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



# 克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

跆拳道是源自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽項目，有完善的升級考試及比賽競技系統。很多家長起初也分不清楚跆拳道與空手道、柔道等武術運動，簡單地說，跆拳道是來自韓國的傳統運動，比賽以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔韌度要求較高。

從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



京瑞道場定期會舉辦升級考試。



跆拳道可訓練小朋友手腳協調。

查詢：6315 0321

## 2歲半以上可學

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。

為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，京瑞道場特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，包括能夠記錄學員踢腳表現的電子腳靶，可以跟電腦連動進行訓練遊戲及比賽，除了令訓練更富趣味之外，也有助教練了解每位學員的進度。

教練張詠欣表示，「從我們的經驗可見，電子訓練趣味性比較大，對吸引年幼學員的興趣及專注力有理想效果。」

## 克服緊張 建立自信

很多人也以為傳統武術訓練一定是沉悶及重複，缺乏耐性的小朋友很容易放棄。京瑞道場除了電子訓練之外，亦有由國際品牌推出的卡通護甲，透過熟悉的英雄人物，增加小朋友的投入感。

國際師範朱銳祺說，「我們在進行搏擊對練時，讓小朋友穿上蜘蛛俠、美國隊長等超級英雄護甲，可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。

如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。



穿上英雄護甲，自信十足。

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室

查詢：6315 0321 (WhatsApp)

Facebook @香港智道館-京瑞道場



康文署於5月21日起已經重開香港33個室內游泳池了，對成日游水的人來說，兩個字：感動！有游水經驗的人都知，識游水的人先會遇溺，因為唔識游水的人根本唔會落水。而遇溺的原因有好多，唔熱身就跳落水是其中一種，基於大家太耐無游，唔想浸親，記住落水前做足熱身運動喔！

# 落水前 記緊做足熱身！

## # 熱身兩大好處

游水前做足熱身，最基本可以提升肌肉及關節的柔軟度，避免游水時抽筋或肌肉受傷的風險。除此之外，亦可令泳姿更加準確，提升游水時的表現。而所謂的熱身，是不可以隨隨便扭兩扭就算，而是要針對不同的身體部位來做出合適的動作，以下會教授大家一系列簡單又有針對性的熱身運動：

### 各種針對性熱身動作

認真做好各個熱身動作，就可安心落水喇！

#### 肩頸

站立姿勢，右手將頭拉往左邊，維持20秒，換邊重複。

站立挺胸收腹，將頭扭左90度，維持20秒，換邊重複。

#### 肩背

張開雙腿向下屈曲，左右手放在大腿上，右肩往左方壓，維持20秒，換左肩重複。

站立姿勢，雙手手指交叉掌心向上伸展，維持20秒。

站立姿勢，左手向前旋轉畫圈，右手向前旋轉畫圈，重複10次，換手重複。

真係太耐無運動啦~

維持雙手向上伸展姿勢，然後往左方壓，維持20秒，完成後向右方壓，同樣維持20秒。

#### 腰腹

站立姿勢，雙手叉腰，腰部先向左畫圈20次，然後再向右畫圈20次。

以深蹲姿勢進行，十指緊扣推前，腹部需要收緊，臀部同時上提，維持20秒。

#### 腳跟

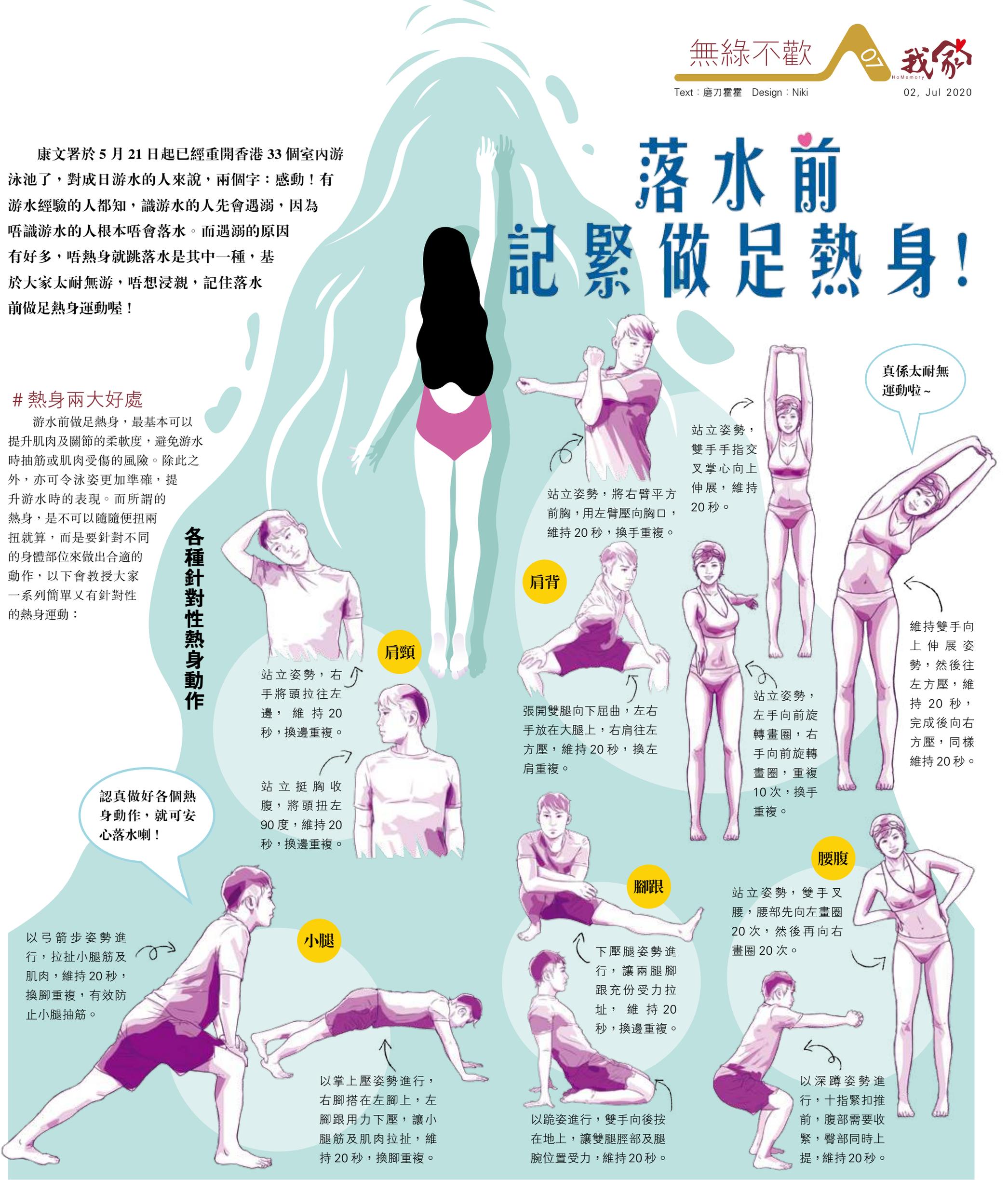
下壓腿姿勢進行，讓兩腿腳跟充份受力拉扯，維持20秒，換邊重複。

以跪姿進行，雙手向後按在地上，讓雙腿脛部及手腕位置受力，維持20秒。

#### 小腿

以弓箭步姿勢進行，拉扯小腿筋及肌肉，維持20秒，換腳重複，有效防止小腿抽筋。

以掌上壓姿勢進行，右腳搭在左腳上，左腳跟用力下壓，讓小腿筋及肌肉拉扯，維持20秒，換腳重複。



## 議會地區工作有帆忙時間

# 保護動物

# 茹素者不是吃素的

講起葛珮帆，街坊們都對其活躍於各項極地歷險活動的形象印象深刻，看見她的宣傳照片，不少都與動物有關，小至小狗等寵物，大至大象、甚至鯊魚，「自己很喜歡動物，保護瀕危野生動物有一份使命感，也是我從政的初心。」

在加入議會前，葛珮帆已是環保組織的負責人，關注保護瀕危野生動物等議題，而加入議會後經過數年的不懈努力推動，終於成功在香港推動立法禁止象牙買賣，是她很滿足的一件事。

### # 推動國際象牙禁貿

葛亦衝出香港，獲邀請成為「象牙聯盟 2024」的成員，與國際間保護野生動物的先鋒合作，推動國際象牙禁貿的工作。

熱愛潛水、打拳、旅行及攝影，不少人以為葛珮帆去極地探險「好好玩」，其實靚相背後，是艱辛的考察工作。

她說：「南極冰潛，是希望引起社會關注全球暖化問題；兩次去非洲肯尼亞和坦桑尼亞，是為了考察當地的象牙非法買賣情況。去南極在船上住了足足 19

日 19 夜，去非洲亦面對死亡威脅。」

每次活動回來，除了推動立法工作外，亦會做很多校園講座、攝影展等社會活動，向公眾介紹實況，希望更多人了解和關注我們所生活的這個地球。

### # 多少年也堅持做

極地歷險活動，對體能也是很大的挑戰，除了事前做足準備和研究，訓練好體能，更重要的是堅持和意志力。「我是一個很堅持的人，推動任何一個法例、要作出大的改變，不是一蹴而就的事情，全部都要堅持好多年，甚至推動超過十年，還未能見到成果，但我都堅持去做。」

事實上，她一直推動的創新科技、環保問題、保護瀕危野生動物及推展婦女政策等，一直都是「缺口」，近年又一直關注性暴力問題，連續多年搜集及公布走光黑點，促請政府盡快就禁止偷拍行為立法。

她坦言，這些視為使命的目標實在不易，有時亦未必能得到廣泛理解，但會堅持初心，敢為人先。

有句歌詞道：「苦苦堅持，經已沒意思，為何不可以？」茹素三十載，不斷在議會

內外爭取立法保護瀕危野生動物的葛珮帆說，「我可以」！多年的極地歷險經驗，造就了她做事堅持不懈的性格，遇強越強，創造非「帆」。



2014 年到肯尼亞考察大象保育。



到坦桑尼亞考察非法獵殺大象問題。



2015 年參與活動，呼籲象牙買賣。



服務地區多年，與街坊關係密切。



在議會內外，葛珮帆爭取立法保護瀕危野生動物。

為馬鞍山被焚市民李先生康復打氣。



## 探訪被縱火燒身街坊

葛珮帆曾擔任沙田區議會頌安區議員，服務地區多年，對街坊的大小生活事特別關心。

### # 不同政見者施襲

去年馬鞍山街坊李先生，因

在街上遇到不同政見人士，被縱火燒身，嚴重受傷，葛珮帆就經常探訪。她引述李太太指，李先生被燒傷前，說話中氣十足，聲音響亮，但現在變得聲沙兼說話有氣無力，人變得虛弱。

葛珮帆亦十分關注李先生的傷勢。她表示，李先生的手臂植皮位置有很多腫起及瘀黑地方，部分傷口仍流水及流血，情況令人擔心，她已勸李太太聯絡醫生要求提早覆診。



香港回歸23周年

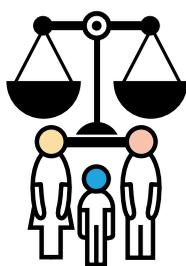
## 咁咁聲 滋擾 街坊夜難眠



方國珊表示，已與環保署職員到場跟進「咁咁聲」噪音滋擾問題。

西貢區議員方國珊早前收到街坊投訴，指在日出康城首都一帶，收到一些「咁咁聲」的低頻率噪音滋擾，十分困擾，懷疑是由附近的工程地盤傳出。有街坊亦在 Facebook 表示，晚上開窗亦聽到，且在夜深人靜的時候特別明顯，很影響睡眠。

方國珊表示，已與環保署職員到場、跟進問題，可惜當日並無發現，她會持續跟進問題，避免居民再受到噪音滋擾。



## 區議員話拆防鳥刺 但街坊意見不一囉

早前有新聞報道，將軍澳居民飽受野鴿困擾，隨時雀屎「中頭獎」，有見及此，商場、管理處都出盡招數減低野鴿的影響，包括安裝防鳥刺。西貢區議員王卓雅早前在 Facebook 表示，於厚德 TKO Gateway 對出有一組防鳥刺跌下，幸好並沒有傷及途人，事後並已即時聯絡領展，要求他們盡快全面檢查所有鳥刺脫落的風險。王卓雅認為，使用鳥刺對於坑口野鴿問題「治標唔治本」，未來會爭取領展拆除商場外的鳥刺。

不過，街坊對王卓雅的建議就有不同意見，紛紛在其 Facebook 留言反對拆除防鳥刺。有街坊表示，「一陣企晒鴿放空投仲麻煩」，亦有街坊說「裝咗後起碼商場邊行人路少咗雀屎」。



王卓雅指厚德 TKO Gateway 對出有一組防鳥刺跌下，幸好並沒有傷及途人。（王卓雅 Facebook 圖片）



街坊紛紛在王卓雅 Facebook 留言反對拆除防鳥刺。

## 直立板 + 獨木舟 + 浮潛 三大人氣水上活動西貢玩齊

夏天到啦，當然唔少得陽光與海灘，很多人會想起台灣墾丁、泰國芭堤雅、日本沖繩等地方，但在疫情下無法外遊，幸好香港一樣可以有得玩水上活動。

有本地遊網站最近就推出直立板、獨木舟、浮潛的課程。其中，首次接觸直立板的朋友，可考慮初級直立板課程體驗，由專業教練指導，學習基本直立板技巧，考試合格後將會獲發直立板初級課程電子證書，每人只需 810 元起。

浮潛方面，每人 185 元已包括西貢碼

有本地遊網站最近就推出直立板、獨木舟、浮潛的課程，周末可以來個水上小假期了。

頭來回橋咀的船費，租借助浮衣、面罩、呼吸管及平安保險，十分方便。活動建議最低年齡為七歲，一家大細可以一齊參與浮潛。

至於獨木舟，更可以打造海上之旅、沙灘悠閒之旅、溜西洲高爾夫球場自助早餐海上之旅等，玩法多多。三五知己或一家人，周末可以來個小假期了。



分店以拼色木系設計為主，加上純白色超大型帳篷做頂，感覺超 Chill。



## 名店 Hushush 西貢開分店啦！

《我家》早前介紹過，位於西貢食街的咖啡店 Hushush 自 2018 年開業後，經常大排長龍，吸引市民從各區前來朝聖。原來 Hushush 近日已於西貢海傍廣場金寶閣地下開分店，地方更大更廣闊，配上西貢開揚環境，吹著海風，更寫意。

雪糕用上可豆自製，既甘且甜，每日提供約 8 款口味，不

過店子經常爆滿，能否坐得低要靠運氣。

分店以拼色木系設計為主，最特別是用上純白色超大型帳篷做頂，感覺超 Chill。翻開餐牌，暫時只供應咖啡、1 款輕食及 2 款甜品，甜點是 Affogato，源自意大利，底部是 Espresso，配上自家製雲呢噏雪糕，再飾以自家烘焙的 Pizzille，既好看又好吃。



有言「生命如同寓言，其價值不在長短，而在內容」，有人營營役役虛度一生；有人將愛好變成終身事業！西貢長大的吳宇豐 (Bryan) 曾經是西貢龍舟代表，其後愛上「直立板」，遂創立香港衝浪及直立板總會，推廣「直立板」這項新興的水上運動。

# 藍天下直立 雷雨中破風



#Bryan：探索不同海洋是我們的運動文化。



## 浪就要認 划就要企定

推廣直立板，Bryan 憑熱誠撐下去。

「直立板」玩法多樣性，「靜水」和「衝浪」感受截然不同，而且「當我們可以高速前進使用大自然力量的時候，感覺是很爽」Bryan 說道。

### #「起碼我在做自己喜歡的東西」

「物以類聚，人以群分」，擁有相同特質的人注定會走在一起。一塊「直立板」將 Bryan 連結三個愛海之人：伍英麟 (Alan)、戴廣達 (阿達)、黎紀賢 (Edmund)。

四人因接觸「直立板」與 Bryan 建立起亦師亦友的關係，現時都是西貢「藍天體育會」的「直立板」教練，其中 Alan 和阿達身兼業餘運動員。

「他是獎金獵人」，提到 Alan 時，大家打趣地說。事實上，Alan 是現時香港成績最好的「直立板」運動員，師傅 Bryan 說：「他做了幾屆的中國第一名，在海南島的世錦賽拿了短途賽第九名，令到其他人眼前一亮，一個這麼小的城市，出了一隻黑馬！」

好成績的背後盡是不懈的練習，「未到終點也不會停下，一切都是『堅持』」Alan 分享道。

烈日當空一句：「有得選也是選看著海多過『嘆』冷氣」，Bryan 道出了四人對所愛運動的堅持！

經過他們多年對「直立板」的推廣、提供培訓，現時此運動在港亦漸見普及，但由於缺乏政府的支持總會仍要自負盈虧。唯有「盡量一班人維持熱誠去做」，Bryan 堅定地說。



大隻型男向海出發。

最後，四人完成挑戰，籌得的 12 萬元扣除 2.8 萬必要支出，已悉數將 9 萬多元捐款贈予香港醫療系統。香港需要這份正能量，為醫護打氣！

「兩大得連大橋也看不見」

180 公里直立板環港挑戰的起點，就是屯門龍鼓灘，四人計劃日划 36 公里，首天出發便要面對大自然最嚴峻的挑戰：四人划至臨近港珠澳大橋時遇上大雷雨，幸得隨行的安全船及時將他們接上船。

「兩大得連大橋也看不見，只能像『耍盲雞』一樣，慢慢駕船尋找靠岸的位置」Bryan 回憶道。風雨過後，雖然迎來陽光，仍要不時逆風克服急流，這 180 公里實在是一種磨練。

新冠肺炎肆虐全球，香港亦難逃「疫」。

Bryan 5 月發起「Stand Up for Hong Kong 2020」，為期五天直立板划 180 公里的挑戰賽，藉以眾籌給香港醫療系統。

Alan、阿達、Edmund 響應 Bryan 號召，四人決定要一起完成這次 180 公里環港挑戰。憶及 5 天的挑戰，四人異口同聲指「風雷雨電」齊晒。

### 眾籌撐醫護

### 「直立板」環港



為撐醫護，唔怕曬，唔怕捱！

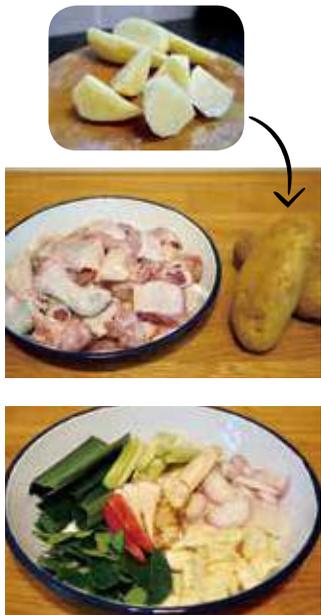
作者：聞西 Simon

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



做法：

① 先準備好香料，蒜頭略拍、乾蔥頭切片、香茅切段略拍、南薑洗淨切片、檸檬葉除去葉梗、班蘭葉切段、紅辣椒可完隻落或切粒，薯仔要切大件，否則容易煮爛，今次雞就唔使醃喇。



② 落多少少油，開個細火落埋印尼咖喱醬，慢慢推開炒香，之後加埋香料炒香（班蘭葉、檸檬葉除外）。



③ 落雞件或雞翼略炒，之後落埋班蘭葉及檸檬葉炒勻，然後加入椰青水蓋。



④ 滾起之後再落埋椰漿及薯仔，「蓋慢火煮 20-30 分鐘，如果想個汁杰身啲就收到收多啲汁，不過小心會過鹹！如不夠味就加少少鹽調味啦，最好煮完唔好即刻食，放多幾個鐘就更入味！



# 汁都撈埋

## 超入味印尼咖喱雞 試配綠色米粉



根據港府統計處統計，截至 2019 年 3 月底，香港總共有外傭人數差唔多 40 萬人，大約每 7 個家庭就有 1 個家庭有請外傭，就好似外傭公司廣告咁講：「Tak 成女傭，融入家中」，既然融咗入你家中，咁即係自己人啦，不過唔係個個都係咁諗㗎，前排睇到個裝修公司廣告，標榜用盡室內每一寸地方，個大櫃下面有個好似太空艙嘅地方，原來就係工人姐姐馴覺嘅地方，個所謂設計師仲好自滿咁話用咗百葉窗設計做「房」門等姐姐間「房」空氣流通咁話嗎！

雖然叫工人啫，但人哋都係打份工，你唔係做咗皇帝皇后嗎，將心比己自己願唔願意馴個箱入面先，人哋離鄉別井嚟到真係冇得揀，有啲僱主仲成日呼呼吸喝，真係聽到就嬲呀！嚟香港僱主就係佢哋最親嗰個，真係好需要冇同理心同愛心㗎！我信㗎，你點對人、人就點對你。

如果我有個印尼姐姐，我一定要佢日日煮印尼餸比我食，印尼餸當中我最鍾意嘅就係咖喱雞，同煮泰國咖喱一樣，最緊要係個咖喱醬，去到印尼雜貨店就買到，認住 Gulai 咖喱 Ayam 就一定冇買錯，如果你用全雞，最好叫老闆斬大件啲，太碎好多碎骨唔方便撈飯（親身體驗），個人認為用雞翼已經可以，今次買咗包綠色嘅米粉配咖喱汁又幾得意嗎，真係冇乜難度，我哋一齊試吓煮啦！

材料：





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。



### 上水古洞大石磨山下，冒師傅的紮作手工技藝運用得出神入化！



大士王的腳

預備咗成半年啦！  
萬事俱備，  
可以組裝了！

入到嚟古洞，  
你有冇見到一  
座黃色貨櫃  
建築物？

佢係香港第一座  
紮作技藝展示館，  
收藏咗歷代紮作  
師傅嘅作品。

地址：  
香港上水  
古洞村煙寮區  
土地廟旁邊

展覽與課程  
55023232

香港紮作業聯會

訪問人物

香港傳統紮作 冒卓祺師傅

Facebook : Hong Kong Traditional Paper Crafting Arts Union

有呀！  
大馬路旁邊，  
好搶眼呢！

提起傳統紮作，大家好多時只會諗起舞獅，  
然而紮作世界相當大呢！



華光廟  
行業神

大頭佛

綵燈會花燈

麒麟（白撲）

好有靈氣嘅，  
獨角麒麟

呢個叫白撲  
未上色前就  
係咁樣啦。

冒師傅，  
你覺得最難紮  
嘅又係咩呀？

可愛又搞鬼  
嘅獅子仔

紮作技藝是一門歷史悠久的民間手藝，  
更列入香港非物質文化遺產代表作名錄呢。



最難紮嘅係龍。  
用料同神髓  
都十分講究，

龍口特別難製作  
太重舞起上嚟唔  
靈活，太輕嘅話  
又容易爛。

師傅，你點睇  
自己做出嚟嘅  
心血，到最尾  
要燒咗佢呢？

好有氣勢！

如果自己做出嚟嘅  
嘢可以幫到人消災  
解難，梗係好啦，  
開心都嚟唔切！

多點代入感，多點細心與耐性，  
多以不同角度了解事物，不輕易放棄，  
累積經驗，觀察研究，定能做出好工作，好作品！

奇美  
LEUNGKEIMEI



多年來擔當粵劇大使，帶領青年團隊巡迴演出。



神功戲演員 Keith，小五開始學戲。由下欄演員到做主角，係愛又係責任。

# 吾擔大旗

神心爆棚派對 保存粵劇傳統

# 神有功 戲無窮

提起神功戲，你第一時間想起甚麼？

不少人可能會答：孟蘭節囉！

錯唔晒啦，神功戲的興起可追溯到 19 世紀，

後來市場主導下，臨近浪淘盡因局，

幸好仍有 80 後有心人帶新人入行傳承，

守護數以千計人的產業鏈，

以及這個香港本土文化的重要印記。



卸下舞台 Look，原來係陽光「大隻仔」！理想青年一同推動粵劇發展。

小學時候，愛看戲的媽媽帶我回到她成長的塔門鄉，第一次到戲棚看戲就愛上這門藝術。」80 後神功戲演員黎耀威 (Keith) 對神功戲一見鍾情，小五開始學戲，16 歲加入粵劇團演戲，由下欄演員到擔大旗做主角，今時今日更擁有自己的青年劇班，傳承傳統社區藝術文化。

## # 為神祇做功德 凝聚社區睦鄰

神功戲在保存粵劇傳統和延續本地粵劇演出確有貢獻。「神功」是指為神做功德，包括節日、神誕、打醮、平日的燒香拜神及修建祭壇或廟宇等，藉以「娛人娛神」及「神人共樂」，這些演出便可稱之為「神功戲」。

Keith 父母分別長大於塔門和布袋澳，他深刻記得每次大時大節「回鄉」總有戲棚出現，他認為神功戲之所以歷久不衰，皆因有著一種維繫社區睦鄰的凝聚力，在戲棚裡「不打不相識」。

香港經歷經濟起飛時期，戲曲產業日漸衰落，Keith 坦言入場人數不如以往，但他堅守信念，視表演戲曲為「終身事業」。

## # 「首要喜歡 然後有能力毅力」

及至 2011 年，Keith 與其他粵劇新秀創立「吾識大戲」劇組，希望藉年青印象，嘗試粵劇不同的可能性，繼往開來，發展粵劇。「我起呢個名，都想俾人覺得粵劇其實唔老土。」

他享受擁有自己的劇班，能夠有更大的發揮空間與自由度，近年更透過不同的工作坊，向大眾宣傳粵劇文化，讓不同年齡階層人士接觸這門藝術，因為他深信：「唔係個個適合加入，因為你首先要喜歡，然後有能力，最後有毅力堅持，但最少要嘗試過。」

身為文化傳承者，Keith 堅持在傳統與創新之間取平衡。他認為中華傳統文化的精髓在於博大精深的戲曲創作，因此他細心鑽研每一個角色，「我會向前輩學習，或者觀察身邊類似人物的表情動作。」



從業員因疫情零收入，霍啟剛向 Keith 了解情況。

「場地關閉，大部分活動取消或者延期，近半年幾乎一場戲都無演過。」他預計半年內都不會有戲開，擔憂的並非自己，卻強調這關乎整個戲曲界從搭棚、道具、戲服到幕前的經濟命脈。香港藝術發展局委員兼戲曲組副主席霍啟剛對《我家》表示，神功戲是香港傳統的藝術及酬神文化，有必要保存。因疫情關係，神功戲場地被迫關閉，演出全數延期或取消，從業員零收入，無一不打擊神功戲的存續。政府與其提供抗疫補助，不如在疫情放緩時盡快重新開放場地，給予業界重新起步機會。

## 業界大半年零收入 霍啟剛盼盡快重開場地



Keith 說，鑽研演技多向前輩學習。

# 姿識 同體 江旻憓亮劍了

賽場上，出劍乾脆利落、揮灑自如；鏡頭前，腰果眼笑容可親，亦曾因比賽失利在鏡頭前流淚；校園內，成績出類拔萃，令人矚目。

現年 26 歲的香港劍擊代表江旻憓 (Vivian)，年紀輕輕已是重劍世界第一，亦是史丹福大學高材生。也許「美貌與智慧」並重，已經不足以形容她。但放下光環，江旻憓說，「做自己喜歡的事，就會用盡一切努力做好，希望做得更好」。

## 重劍女世一

# 時時奪目 不刺眼



江旻憓認為讀書和運動毫無衝突。

# 用盡一切努力做好，希望做得更好。

10 歲那年，江旻憓第一次接觸劍擊運動，「那時候覺得拿著武器『打架』很好玩。當時是抱著玩的心態，因為當時認為應以學業為重，直到 2017 年 7 月大學畢業後參加那年世錦賽之前，訓練時斷了左膝前十字韌帶，才發現可以比賽不是必然的，應該珍惜健康和機遇。」

### # 參加世錦前夕

#### 膝蓋斷十字韌帶

「劍擊是我喜歡的運動，更應該全身心投入，看看可以走到多遠。」

對於一名運動員而言，競技中的殘酷競爭固然是挑

戰，但最大的困難和挑戰是克服傷患，尤其是心理上對其的恐懼。

江旻憓兩個膝蓋都斷過十字韌帶，其中一次，就是世錦賽前夕。「當時剛剛贏了亞錦的第二，排名是當時最高，排到世界第五；但在打世錦賽時，我在教練面前斷了十字韌帶，我很害怕，我怕以後不可以再打劍，因為我很喜歡這運動。」

### # 修讀國際關係

#### 為海外比賽交流

「受傷不可怕，我可以全力天天做康復訓練，但是重回賽場時，就需要更多勇氣和信心。」為了自己所熱

愛的運動和夢想，江旻憓康復以後，加倍努力地訓練。教練要求做的練習，她會再加強，「他叫我做十次三組，我就每組多做幾下」。

為夢想，可以去到幾盡？「我沒試過那麼勤力地練習，沒試過那麼想要做得更好」。

江旻憓說，劍擊和讀書是她最有動力做的兩件事，「功課成功解難與劍擊做到教練要求一樣，都令我有成功感」。她做任何人生決定，幾乎都離不開劍擊，修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。

身為香港運動員，不容易；能在國際舞台上闖出名堂的香港運動員，更不容易。榮登世界第一姐，江旻憓說，



Vivian 說修讀國際關係，也是為了出外比賽時能學以致用，與不同國籍選手交流。



2019 年，Vivian 參加在匈牙利布達佩斯的世界劍擊錦標賽。



Vivian 經常參與公益活動，圖為早前參加海洋減塑計劃。



14 歲時，Vivian 第一次獲得亞洲少年冠軍。



Vivian 與 13 歲的少年劍擊選手陳海琳。

## 高材生唔易做 天未光效率最高

江旻憓是家中的獨女，父母對她寵愛有加，亦有一定期望，在江旻憓小時候亦曾經嘗試為她發掘各樣興趣。

### # 氹媽媽開心學六年溜冰

孝順女江旻憓為了氹媽媽開心，亦會盡量滿足媽媽，玩過跆拳道、鋼琴、芭蕾舞、畫畫及古箏等，順應媽媽的喜好還勉強學了六年溜冰，最後還是忍不住告訴媽媽，自己根本不喜歡溜冰。

雖然江媽媽當時也傷心了一陣，但亦很理解，在女兒心目中，讀書和劍擊所佔據的重要分量，更經常煮一手好餸去慰勞訓練中的愛女，以表達支持。

身為職業選手，每日需練劍三至五小時，在如何平衡學業和劍擊？

江旻憓說，做學生運動員時，學到了要珍惜時間和尋找最適當作息時間，「我喜歡早睡早起，當天還沒亮的時候做功課效率最高」。

### # 平衡讀書訓練睡眠充電

中學時期她一放學就練劍，再回家食飯做功課，若晚上 11 時就寢前做不完，早上五時起床繼續做，遇上出外比賽的話，更要在飛機上做功課溫習考試。

「讀書讀累了可以去訓練當放鬆一下，然後再回來學習也會精神一點。除了分配訓練和學習的時間，充足的睡眠也是很重要。太累的時候我會睡一個小 Power Nap 之後再完成功課會事半功倍。」

江旻憓說，很幸運因為劍擊，教她反省自己的價值觀和人生觀，學習和運動不僅完全没有衝突，更可以互補互利，維持身心健康。

Vivian 說，劍擊和讀書是她最有力做的兩件事。



對運動員來說，克服傷患比戰勝對手更困難。

「我覺得自己配不上，因為比我心目中世界第一的水準相差太遠，我還有很多東西要學。」

### # 做運動員幸福 背後有一流團隊

成績背後，江旻憓說，做香港運動員是非常幸福和幸運的，「我們背後有世界一流的團隊支持配合，令我們可全力以赴，他們是真正的幕後英雄。我的壓力來自不想令他們失望，很想用好成績報答他們，為港爭光。」

劍擊，每一步、每一次出劍，都可能是勝負的關鍵。人生，每一天、每一件小事，都可能是生活的驚喜和機遇。

人生之劍，劍在手，劍指巔峰；劍在心，砥礪前行。

Vivian 早前在社交網站呼籲大家留家抗疫，為香港打氣。



## 江旻憓對讀者說

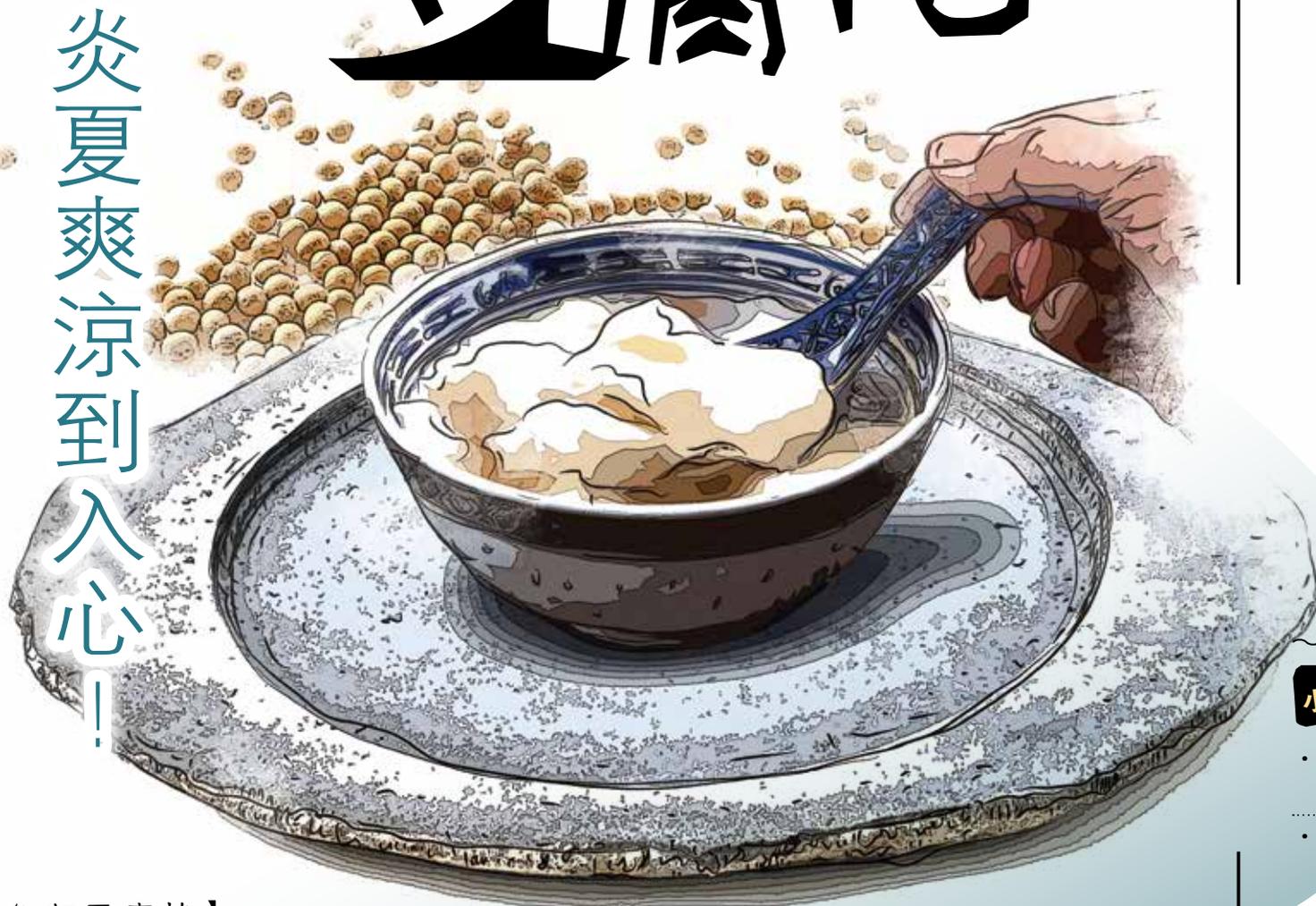
「最近讀到一句很適合我們現在的處境：『世事無常才是正常，正因為無常才有希望。』疫情讓我們反思什麼是最重要的，也逼我們想像一下我們想要什麼樣的未來。」

我們要做的就是抱著希望活在當下，做好準備，等疫情過後珍惜每一個機會，做好自己。」

夏天熱辣辣，想食透心涼的甜品，大家一定會想起滑溜溜的豆腐花，入口即溶，一陣陣清涼的感覺由喉嚨直達全身，頓時消暑去熱。豆腐花的製作方法，其實好簡單，大家不如在這個炎炎夏日跟著以下步驟，為自己為家人炮製一碗清心消暑的夏日美食！

# 自家製豆腐花

炎夏爽涼到入心！



食用石膏粉

## 【傳統豆腐花】

### 材料 (4 人份量)

- 無糖豆漿 約 1 公升
- 食用石膏粉 約 10 克
- 生粉 10 克
- 水 100 毫升

### 製作方法

- ① 將石膏粉、生粉攪勻
- ② 加入清水攪勻至粉粒完全融化，做好的石膏粉水備用。
- ③ 把豆漿放入鍋內，用中大火煮滾，要不時攪拌。
- ④ 石膏粉水放入大碗內，為免粉粒沉底，要略為攪拌。
- ⑤ 將滾熱好的豆漿撞入大碗內，切勿攪拌。
- ⑥ 用濕毛巾蓋著，閒置大約 1 小時，待其凝固即成。
- ⑦ 待豆腐花冷卻後，即放入雪櫃冷藏。

### 小貼士 1 幾時先要攪拌？！

- 煮豆漿時，面層容易結塊，要不時攪拌，以防黏底。
- 豆漿要趁滾熱時，撞入石膏粉水內，千萬不要攪拌。

### 小貼士 2 磨豆漿好大工程？！

- 如果大家怕黃豆磨成豆漿的工序太過繁瑣，大家可以到荳品鋪購買原味豆漿，省時又方便。

### 小知識 石膏粉真係食得？！

- 要整豆腐花，前題就是要把豆漿凝固起來，最方便又最接近傳統口感的，當然是用食用石膏粉。食用石膏的主要成分是硫酸鈣，屬天然礦物質，也是中藥材的一種，作用有降火解熱毒，對肺熱口舌生瘡都有幫助。

## 【簡化版豆腐花】 (魚膠粉)

### 材料 (4 人份量)

- 豆漿 約 1 公升
- 魚膠粉 20 克



魚膠粉

### 製作方法

- ① 用中慢火加熱豆漿，至稍有煙冒起時，就轉慢火。
- ② 轉慢火後，即要慢慢加入魚膠粉，同時要不停攪拌豆漿，直至魚膠粉完全溶解。
- ③ 細篩過濾豆漿，倒入容器內。
- ④ 用湯匙撇去氣泡和微粒。
- ⑤ 冷卻後，放入雪櫃冷藏約 5 至 6 小時至凝固，即成。

### 至嘆食法



- 加入適量的紅糖



- 預先用少許水把冰糖煮溶，攤涼備用，食用時淋入



- 可以加入其他少許甜紅豆，或其他時令水果增加口感。