

我家

HoMemory

i s s u e

西貢.地區報

發行日期：30, Jan 2020

隔 星 期 四 派 送

20

雙 週 報

看得見的人情味

02
03

我家・焦點

西貢公路擴闊工程將上馬
古廟古井勢清拆？

07

醫・家

肺炎疫情 Q&A
5 招自救你要知

08

型色・煮意

新年食滯清腸胃
鴻運當頭粗齋煲

14
15

封面故事

傳統手藝・匠人魂

妙筆生花 傳承文化

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



西貢人口及車輛流量急增，經常面對大塞車之苦，政府遂在西貢公路進行改善工程，為此有不少歷史建築可能因徵地而要「讓路」面臨拆卸，當中包括觀音古廟、西貢公校舊址及白沙灣古井。西貢市民應如何面對這次城市發展及古物保育的衝突呢？

西貢公路擴闊工程將上馬

古廟 古井 勢清拆？



西貢市中心經常面對塞車之苦。



西貢公路改善工程



古井被張貼地政處的擬清拆通告。

事實上，西貢公路是連接西貢往返東九龍及將軍澳的唯一主要道路，因為現時西貢公路採用舊設計標準，路面狹窄，因此每逢平日繁忙時間及假日，均會出現大塞車。

為此政府於本月會把西貢公路改善工程第二期刊憲，並在區內多處張貼第二期工程公告，計劃擴闊由市中心到匡湖居的道路，由原本雙線來回大幅增至四線，因此期望在 2023 年 4 月能清拆修路範圍的建築物，以便展開工程，當中包括位於白沙灣西新村的觀音古廟及古井。

古廟藏逾百年歷史銅鐘

「如果真係擴建到四線，就有可能要拆埋觀音廟。我哋當然唔想拆！」在西貢公路旁設有商店且有可能面臨清拆的女村民陳女士（化名）向《我家》記者表示，反對政府大幅擴建公路，她批評政府不停批准西貢市中心的大型屋苑發展，令車流增加，擔心擴建後，會令西貢鄉村氣息消失。

陳女士續指，他們經常會到廟內參拜求平安，亦有不少遊客到訪。她表示剛得悉修路公告已發出，未知道其商店及古廟是否必須「讓路」清拆，但她不希望古廟因為修路而要拆卸，正聯絡社區人士組織協助，希望能繼續保留這個西貢人的集體回憶。

該觀音古廟位於西貢公路旁邊，由當地居民負責管理，當地水陸居民相傳菩薩靈驗，故終年香火不絕，每逢農曆六月十九「觀音出家」時，當地居民會在廟前搭神功戲棚酬神慶祝，是新界東最大規模的觀音廟。古廟內存有一個逾百年歷史、鑄於民國八年（1919 年）的銅鐘，反映出其歷史久遠，惟因其未被列為任何歷史建築，有可能會隨著今次修路而遭拆卸。

疑寧拆古廟不減咪錶位

在觀音古廟不遠處的路邊，有一口仍不時有村民拜祭的古井，近日它同被地政處掛上擬清拆通告。記者近距離觀察，發現井口打手的裝置用金屬鑄造，惟疑因早已棄用，已滿布鏽迹。有西貢居民推測古井至少有 50

年歷史，擔心因未有證明確定為古蹟文物而被錯誤清拆，因此希望古蹟辦先了解古井歷史性，決定是否應該保留。

「寧願拆呢個（古井）都唔減停車場位，其實減一邊位已經夠擴闊馬路！」有西貢居民反對為建路而要清拆具歷史意義的建築及文物，更認為古廟及古井的對面有露天錶位停車場，質疑為何不改建停車場作為馬路而要犧牲古物。有人更擔心，擴建後的西貢環境將會更差：「空氣一定好差，噪音又嚴重！」

而位於市中心的西貢公立學校舊址，亦同樣受工程影響面臨拆卸命運。西貢公立學校於 1951 年遷入西貢普通道 50 號的校址，直至 1995 年 9 月結束空置，並一度借予路德會青彩中心作為活動地點，有超過 60 年歷史。



觀音古廟位於白沙灣，有不少西貢居民及遊客參拜到訪。

區議員轟假諮詢 居民反對聲音多



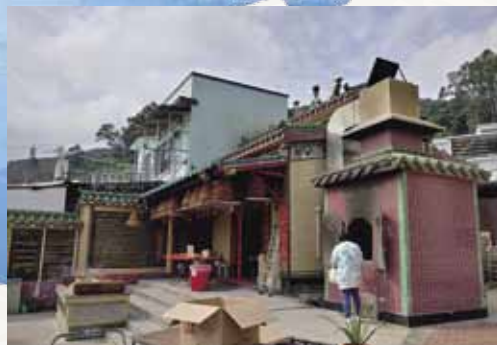
方國珊（圖最左邊戴眼鏡女士）近期已接獲不少居民反映西貢公路第二期改善工程方案的問題。

西貢區議員方國珊向《我家》表示，公路第2期走線一刊憲公布，隨即接獲居民反映的大量反對聲音。她指除了曾接獲白沙灣一帶不少居民反映希望保留宗教設施，匡湖居的居民亦希望政府能更改走線移向山邊，避免令馬路過於接近民居。

方國珊續指，雖然她一直支持工程，亦一直希望署方可加快進度，以盡快改善西貢塞車問題，但她坦言署方的諮詢工作馬虎，甚至可以說是「假諮詢」，不少計劃細節未有顧及居民感受。她舉例指，第一期工程展開後，問題多多，例如工程泥水亂流問題造成污染，便令居民增加了不少怨言。



古井位於白沙灣，就在計劃擴建的馬路旁。



有居民反對清拆觀音古廟，認為擴建公路會破壞西貢鄉村氣息。

保育專家教路：可發聲保育爭取評級

「同文物保護完善的城市，如新加坡、上海甚至澳門好唔同。人哋係會將古蹟保育納入規劃入面，而香港好多時係規劃完先發現有古蹟，咁咪直接拆咗去就發展！」港大建築文物保護課程學部主任李浩然向《我家》表示，根據記錄，上述的古廟、古井及舊校遺址並未獲本港的歷史建築評級。

根據現行機制，古物諮詢委員會按歷史價值、藝術價值及社會價值等準則，將建築物分為3個評級，惟只有獲《古物及古蹟條例》列作法定古蹟的建築物才享有法定保護。他認為現時的情況，猶如皇后碼頭一樣因為要興建公路而需要拆掉，「碼頭有評級都一樣要拆，依



位於市中心普通路的舊校亦面臨清拆。

家香港講古蹟保留最重要係計算佢嘅用途，如果荒廢或者已經無大用途，就好難說服人能保留。」

因此李浩然提議，若市民希望保留認為有價值的歷史建築，應發聲令社會了解其歷史價值及重要性，提供更多其價值的相關歷史資料，促成古諮會將其評級，例如假如古廟是西貢人的重要宗教建築，且有文化活動傳承活動，只要愈多人發聲要求保留，是極有可能保留下來。他以北角皇都酒店列為一級歷史建築為例：「雖然

評級都未必阻到發展商將其拆卸嘅合法性，但社會壓力最終都令發展商履行社會責任，只重建與皇都酒店相連的舊廈，戲院最具價值部分正研究保留活化。」



西貢公路第一期改善工程已如火如荼。

每早繁忙時間，單程行車的馬鞍山鞍駿街經常大塞車！除了因為違泊過夜的車早上仍未駛走，令原來 3 線變成只得 1 條行車線，亦因出口綠燈過短，每次只夠 3、4 輛車通過，令交通難以疏導，車輛往往要花逾 10 分鐘才能通過。居民屢次投訴不得要領，唯有每日將違泊車輛的車牌拍照放上網，盼能阻嚇罔顧他人的車主。

馬鞍山一條街 夜晚違泊勁

170 車阻路

朝朝塞車是常識吧

「1823（政府熱線）投訴咗幾次無用、自私！朝朝都塞死、塞足好幾個星期！」住在鞍駿街一帶的迎濤灣及雅濤居居民叫苦連天，全因過去半年社會風波後，多區的違泊有恃無恐，單程 3 線行車、以環繞市中心一圈的鞍駿街亦不例外。每到晚上，路上左右兩邊除泊滿大型工程車、旅遊巴，近來亦停泊了不少私家車，當中不乏名貴房車。

三線行車變相減至一線

《我家》記者日前在晚上 10 時視察，發現整條鞍駿街竟已有超過 170 輛大大小小的車輛違泊，當中劃有黃線、甚至行人過路線的範圍亦未有例外。一到早上，因燈位原本是讓 3 線同時使用，但違泊泛濫下該處往往只剩下 1 條線能使用，到早上有校巴、小巴等大量車流經過時，燈位往往不夠時間通過，造成大塞車。

「我都只係想搵辦法，而我真的不知當區區議員是誰，更加唔知佢有冇跟進緊。而我只係每天早上送仔返學，而日日塞車嘅其中一人，我亦都不停投訴 1823 及報警，我都想知可以點做，今日又塞咗 10 分鐘以上先可以出到燈口！」有居民忍無可忍，向新一屆區議員反映、甚至報案「抄牌」亦未見改善，唯有每日將早上繁忙時候仍未駛走、導致大塞車的車輛照片放到社區網上群組，希望能起到阻嚇作用。

馬鞍山社區幹事吳啓泰向《我家》直言，該處違泊問題十分嚴重，情況禍延令早上經常出現大塞車。而在周末的泊車問題更會整日發生，曾試過因有大車經過難以轉彎而塞上加塞，令附近住戶、甚至酒店及學校亦因塞車而大失預算。

吳啓泰：頌安入口通道亦屬重災區

除了鞍駿街，吳啓泰表示頌安邨入口的迴旋處，每到晚上亦有數車於該處違泊，亦會導致其他車輛，甚至雙層巴士難以通過，阻延綠燈時離開的車流。他坦言，雖然區內泊位不足，但亦不希望泊車人士只顧自己以累及他人要浪費更多時間上班上學。因此他希望警方可以加強執法，運輸署亦可以考慮在繁忙時間及周末周日調整交通燈時間，令塞車問題得以紓解。

記者發現晚上 8 時鞍駿街已泊滿車輛。

有車輛更泊近行人過路線，影響行人過路。

「牛肉乾」 日均僅 9 張？

運輸署發言人回覆表示，過去一年接獲 4 宗關於馬鞍山鞍駿街車輛違規問題的投訴，並已即時轉介警方跟進及要求警察加強執法。發言人續指，會檢查鞍駿街與鞍源街路口的交通情況及考慮適量地調整交通燈行車綠燈時間。警方發言人補充指，馬鞍山分區於 2019 年 1 月至 11 月於鞍駿街就違例泊車一共發出 3,261 張「定額罰款通知書」。換言之，每日的「牛肉乾」只有約 9 張。

有市民拍照上網控訴，指鞍駿街每朝因大量違泊而導致大塞車。



同樣因違泊令通道收窄，令頌安邨每早大排車龍。頌安邨邨口通道亦是違泊重災區，居民怨聲載道。

「香港智道館—京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒至青少年跆拳道訓練，培訓了不少冠軍級人馬！利用韓國最流行電子訓練及其他工具，為傳統武術訓練加入新元素。派出學員參加各個全港大型比賽，多年以來成績斐然，包括奪得多項全港主要賽事獎項，讓學員在跆拳道舞台上發光發亮！



05

冠軍人馬搖籃 京瑞道場——跆拳道就是堅持

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽，有完善的升級考試及比賽競技系統。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。

「香港智道館—京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒至青少年跆拳道訓練，培訓了不少冠軍級人馬！

查詢：6315 0321

勇奪多項全港冠軍

「香港智道館——京瑞道場」，利用小班教學提供專業訓練，讓學員有完善及全面的跆拳道培訓。從小建培養興趣之後，課程內容層層遞進，利用韓國最流行電子訓練及其他工具，為傳統武術訓練加入新元素，讓學員更容易掌握技術。

定下明確目標，是全情投入訓練的原動力。「香港智道館——京瑞道場」積極派出學員參加各個全港大型比賽，多年以來成績斐然，包括奪得全港男子青少年跆拳道比賽2019品段組「全港冠軍」、雛量級品段組「全港亞軍」、羽量級及蠅量級兩項「全港季軍」、2019全港女子跆拳道比賽羽量級及蠅量級兩項「全港季軍」、香港男子青少年跆拳道比賽2018蠅量級「全港冠軍」等。

積極訓練成績斐然

京瑞道場積極培育下一代，讓學員在跆拳道舞台上發光發亮。從2014年開始，我們每年均會舉辦「喇沙跆拳道錦標賽」，在九龍塘喇沙書院交流。超過二百位學員參加，是全港最具規模的跆拳道比賽之一。比賽項目包括搏擊、品勢及電子擊技項目，場面鼎盛，更邀請城中名人作頒獎嘉賓，氣氛熱鬧！

我們的宗旨是讓學員從跆拳道中學克己、忍耐、紀律的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。

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。



■ 透過參加比賽讓小朋友成長，建立自信心，也是對他們的最大鼓勵！



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

時間回到 1899 年，港英殖民地政府根據《展拓香港界址專條》，將新界地區納入英屬香港。在大埔運頭角上的一個旗桿山，就展開了一場升旗典禮。山上建成了新界第一座永久警署，聯同鄰近的舊北區理民府、前新界華民政務司官邸，成為整個新界的殖民地統治權力中心。



舊大埔警署建於一八九九年，最初就只有兩座單層式建築物——分別是主樓以及職員宿舍大樓。由於大埔被當時的殖民地政府理解成新界的中心，直至為一九四九年止，舊大埔警署仍是新界的警察總部。隨著一九八七年新的大埔警署建成，舊址亦開始停止運作，直至二〇〇九年通過活化計劃轉由嘉道理農場暨植物園管理。



① 主樓

經歷過 5 年的復修，警署大部分地方都成功還原，沿用殖民時期實用主義建築風格，主樓仍保留住當年的遊廊、雙層瓦頂以及木製百葉窗，以應對亞熱帶的天氣。主樓以黃色作為主調，報案室、槍房和羈留室基本上都保留原貌，室內加設介紹，讓市民深入淺出地了解大埔以及警署的歷史。



古蹟資訊：舊大埔警署（綠匯學苑）

前往方式：從港鐵大埔墟站 A2 出口，沿達運道穿過人行地下道，約 10 分鐘就可到達。

級別：一級歷史建築

開放時間：早上 10 時至下午 5 時

開放日期：星期一、星期三至星期日（逢星期二及特定日子休息）

新界首間永久警署 舊大埔警署

溫馨提示：建築物是對外開放，參觀時請保持環境清潔，亦可留意公眾導賞團時間表。



② 宿舍大樓

現時被活化成 12 間房間的生態旅舍，原身是警察宿舍，供 5 個歐洲人、32 個印度和華人警察居住。現時只需提前預約，即可體驗生態主題的宿營活動。



現為客房的宿舍大樓，仍有雙層瓦頂以及木製百葉窗

主樓：報案室、羈留室改成展廳，介紹大埔和警署歷史



往昔的飯堂變成低碳食堂

③ 食堂

旅舍對出的一塊草地，原來是供警員作步操之用，而旁邊正是警察飯堂。這個飯堂於 1960 年建成，活化後繼續是食堂，售賣由嘉道理農場出產的低碳食物，亦設立工作坊。



【古蹟的故事】
聯合國教科文組織 亞太區文遺保護獎
舊大埔警署之所以有今日的生氣，與當初被納入活化歷史建築夥伴計劃有極大的關係。二〇〇八年，在首批活化歷史建築夥伴計劃中，荒廢的舊大埔警署被建議活化成為旅舍、度假營等，可惜計劃卻以流標作結。舊大埔警署在二〇〇九年，再次被納入活化建築當中，由嘉道理農場暨植物園公司建議的「綠匯學苑」方案獲選，耗資五千零三十萬元復修，以推廣低碳生活和民間工藝為主，是鬧市中的綠洲。
二〇一六年，這座曾經被荒廢的建築獲得亞太區文化遺產保護獎，原因是「將荒廢的舊大埔警署轉化為充滿生機的場所，讓人們學習可持續發展。在維持獨特生態之餘，亦將埋藏其中的文化歷史層顯露出來。」

肺炎疫情 Q&A

● 武漢「新型冠狀病毒」引致的肺炎確診個案不斷增加，並已擴散至港澳內地以及海外多個地區，加上農曆新年人流往來甚密，面對疫情來勢洶洶，有什麼關鍵問題你要知？

醫·家

30, Jan 2020

我家
HoMemory

Q 患者會出現什麼病徵？

A 今次疫情中，患者一般病徵為發燒、乏力、乾咳、逐漸有呼吸困難，其中部分患者一開始病徵輕微，可能沒有發燒。嚴重患者則出現急性呼吸窘迫綜合症（ARDS）、膿毒性休克、難以糾正的代謝性酸中毒、或凝血功能障礙等等。目前多數患者是輕度至中度病徵，少數患者病情嚴重，亦出現死亡個案。

Q 「武漢肺炎」是什麼？

A 2019年12月開始，內地武漢市傳出確診多宗不明原因肺炎個案，早期患者多數是來自當地華南海鮮市場的從業人員，因此市民普遍稱之為「武漢肺炎」。專家其後找出致病源為一種此前尚未被發現過的新型冠狀病毒，2020年1月12日，世界衛生組織（WHO）將其正式命名為「2019新型冠狀病毒」（2019-nCoV）。

Q 病毒有何傳播風險？

A 多數的冠狀病毒在動物中傳播，專家相信今次疫情源頭是來自海鮮市場銷售的野味，其後透過感染者飛沫散播。早期內地官方表示仍屬近距離傳播的「有限度人傳人」，但在通報個案急增，再加上武漢有1人感染14名醫護人員等案例，專家認為病毒已演變至「持續人傳人」。

5招自救 你要知

Q 除了必戴口罩.....

面對疫情如何「自救」？

A ★勤洗手，當手部有可見污穢，使用梘液和流水洗手；若手部污穢不可見，可用酒精搓手液；

1
★咳嗽或打噴嚏時使用紙巾或彎曲手肘掩蓋口鼻，立即把用過的紙巾包好丟入封閉式垃圾桶內；

2
★避免近距離接觸任何有感冒或流感徵狀的人；

3
★烹調時徹底煮熟肉類和蛋類，處理生食和熟食之間要洗手，兩者的砧板和刀具要分開；

4
★在無保護的情況下避免接觸野生動物和家禽家畜。

5
(資料來源：世界衛生組織)

綠豆塞耳發芽 貪玩童險耳膜炎

小朋友好奇心旺盛，萬一亂塞物件入耳仔，隨時造成嚴重後果。廣東省東莞市早前有一名8歲男童因耳痛而去醫院求醫，檢查後竟發現耳朵深處有粒綠豆正在發芽，險致耳膜炎及中耳炎。

據內地媒體報道，該名男童在學校獲同學送贈幾粒綠豆，一時貪玩將其中一粒塞入耳內，2日後便感到耳道疼痛，父母試圖用工具取出綠

豆，結果弄巧反拙愈推愈入，更弄傷了耳道。醫生檢查後發現，該綠豆在耳內由於碰到血水，加上耳道溫度高，因而膨脹，導致外耳道充血、腫脹及挫傷，最後成功用手術取出已發黑並在發芽的綠豆。

當地醫生更提醒家長，遇到類似意外，不要盲目自行取出異物，應及時前往醫院求醫。

綠豆取出時已發黑及正發芽。(網上圖片)





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

新年食滯 清腸胃 鴻運當頭 粗齋煲

製法：



① 各樣材料切好，剝蒜蓉。



② 冷鑊落油加入蒜蓉以慢火炒香。



③ 轉中火落紅葉頭、甘筍、蓮藕炒勻，再加入雲耳及鮮菇略炒，此時可以少許鹽及蠔油調味。



④ 加入餘下材料炒勻，落適量開水，蓋滾起計燉五分鐘，最後開蓋炒至材料收汁即可。



根據註冊營養師指出，紅葉頭含天然抗氧化物甜菜鹼 Betalain、豐富維他命B12、鐵質、纖維、鎂質、維他命A及K，有助延緩衰老、抗氧化，還有通便排毒，吃多了也不怕啦！

根據註冊營養師指出，紅葉頭含天然抗氧化物甜菜鹼 Betalain、豐富維他命B12、鐵質、纖維、鎂質、維他命A及K，有助延緩衰老、抗氧化，還有通便排毒，吃多了也不怕啦！

新意思，今次教大家用紅葉頭煮齋，煮出來的齋菜紅

運當頭」吧！

煮定一大盤南乳粗齋，不如攪攪

多自然食得越多，以防食滯傳統上大年

初一都會茹素清腸胃，以前我嫌嫌會

很想知道究竟我們的官員在想什麼呢？

大家減少外出，留在家中時間越

長話戴了口罩無法說話所以唔戴；還有一

把健康申報表格在火車或飛機上派發，最

厲害是我們的特首不但沒有感謝前線醫

護人員盡忠職守，反而暗諷他們被社運

影響變得激進爭取訴求，然而最該做的

人流管制及社會防疫卻乏善足陳，真的

天災難料，不過一班官員在防疫的表現確實算得上是人禍，

衛生署署長帶頭叫市民沒有病徵便不用戴口罩；大學醫學院院

史重演，唉……

正月初六首先恭祝各位《我家》讀者：新年進步、事事順

心、身體健康、平安喜樂！

今個農曆新年香港人真的不太快樂，相信大家最擔心的是

沒有足夠口罩及消毒液，面對「武漢肺炎」來勢洶洶，出外拜

年都有點猶豫緊張，政府防疫又慢幾拍，市民唯有自求多福吧，

二〇〇三年 SARS 一疫我仍然記憶猶新，想不到十七年後又再歷



材料：

椰菜、紅葉頭、甘筍、蓮藕、雲耳、粉絲、豆卜、鮮菇、蒜頭

調味：

鹽及蠔油適量（各人口味不同，調味自我調節便可）

每個清晨，當西貢人趕出市區上班上學，西貢社區中心卻傳來陣陣米香。西貢「生命培訓基地」的一眾學員正為區內長者義務派發愛心粥。原來西貢有著美麗的神話，讓墜落的生命重新起飛。



西貢人家

30, Jan 2020



過來人服務西貢 讓迷途青年歸家



「西貢得生綠洲」讓青年透過服務社區，重新與社會接軌。



當你看見弟兄因為自己和機構變好，我很快樂。

洪國強：帶領其他弟兄一同重生



國強曾經誤入歧途，成功更生後留下來繼續感染弟兄。

基督教得生團契植根西貢 30 年，透過住院訓練助青年脫離毒品及其他成癮問題。團體在 2010 年在西貢市海旁成立「西貢得生綠洲」，約 1 年後遷往西貢美源街。「得生綠洲」是非牟利社企，讓誤入歧途的青年透過服務社區，重新與社會接軌。當初小小的荒地發展到今日，每一角落都充滿學員們一手一腳的成果。

「得生綠洲」的主力成員洪國強曾參與得生的戒毒更生服務，他憶述那段日子：「吸毒期間，我的體重曾跌至 90 多磅。電視廣告說吸毒者需要 15 分鐘去一次廁所，其實並非這樣理想，而是 2 至 3 分鐘就需要去一次。」完成戒毒服務後，他留下來在「得生綠洲」從基本工做起，他說：「工作後，我才慢慢回復到正常人的生活，我繼續留下來因為想做『同路人』帶領其他弟兄一同重生。」他逐一介紹實習平台，有學員幫忙出去售賣自家種植盆栽，有學員幫忙炮製咖啡，也有學員負責寵物美容和泳池服務。

「我開始留下來是為了自己，但當你看見弟兄因為自己和機構變好，我很快樂。」部分學員是受

感化令而被判入「得生」進行社會服務，國

強表示他們會特別珍惜能服務社區的機會，因為對於他們而言，能夠接觸人與陽光實在難能可貴。不少學員在完成戒毒服務後，不時會回來重聚，參與節日期間的嘉年華、競賽和開放日等，甚至幫忙擔任導師。

我們知道他一切安好，回復昔日生活，與家人和睦。那是最大的『以愛還愛』。

國強最記得有一位學員重投社會後，創建物流生意。

他在網上看見「得生」的影片，突然來信致謝，並附上捐獻。「重要的並非那張支票，而是那封信上的『感謝』與近況。」多年來，國強感恩「得生綠洲」能改變與他一樣曾迷失過的青年。



「西貢得生綠洲」讓青年透過服務社區，重新與社會接軌。



學員會參與不同的社區活動發揮所學，服務社區。



每個周末和假日在西貢海濱長廊設有市集攤位。



「得生綠洲」設有不同的角落展現學員成品。



《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！



將藍隧道明年竣工 隨時倒塞入將軍澳

將軍澳——藍田隧道是一條長約 4.2 公里的雙程雙線分隔公路，連接將軍澳和東九龍，將與啓德發展區的 T2 主幹路和中九龍幹線，組成主要道路網中的六號幹線，提供快捷通道連接西九龍和將軍澳，計劃亦希望有助舒緩中九龍和東九龍道路交通情況，預計 2021 年竣工。

值得注意的是，將軍澳——藍田隧道會透過將軍澳交匯處，接駁至跨灣連接路及寶邑路，不過有區議員就指出，擔心規劃會令將軍澳成為交通樽頸，日後出現倒塞情況。西貢區議員張美雄日前出席東隧聯絡小組會議時就提出，希望可以將東隧與將藍隧道連接，避免出现塞車樽頸。



張美雄 (右) 出席東隧聯絡小組會議時提出，希望可以將東隧與將藍隧道連接，避免出现塞車樽頸。

福鼠影相位必揀將軍澳中心

今年是鼠年，不少商場都花不少心思佈置，務求將老鼠仔最可愛的一面呈現。將軍澳中心就設置了「福鼠賀新年」4 大日系特式打卡位，除了可與福鼠們拍攝充滿賀年氣氛的「卡哇伊」合照外，更可玩小遊戲兼贏取豐富禮物，一家大細過一個溫馨又豐足的新年，祝大家新春大吉、財源廣進、福氣滿堂！

打卡位首選「福鼠」鳥居神社。粉紅色的鳥居後是頭頂大吉的「福鼠」，鳥居左右則分別由

「喜鼠」和「吉鼠」坐鎮。大家可在神社祈福兼與三隻「神鼠」合照，新一年必定「福」祿無窮、「喜」事重重、「吉」星拱照！

至於另一個精選打卡則是富士山澡堂。來到「富士山澡堂」，可以與可愛福鼠一同洗白白，寓意新一年洗走厄運。福鼠更將木桶內的水全部變成金幣，祝大家來年賺到盆滿鉢滿！



與福鼠們拍攝充滿賀年氣氛的合照。



富士山澡堂。

幸運「芝」味能量轉轉。



老鼠愛芝士 「芝味開運工廠」行大運

老鼠平日最喜歡吃什麼？是芝士呀！爲了迎接福鼠，東港城特意開設「Cheers to the New Year 芝味開運工廠」，整個商場變成金黃色的芝士工廠，大家可化身成活潑好動的招財福鼠，闖入大玩五大巨型芝味遊戲，包括三米高「芝」趣夾夾機、幸運「芝」味能量轉轉、放大 100 倍的巨型芝士屋，以及「芝」味一擊即中。

新年時節不少人會去廟宇轉風車，祈求轉個好運。幸運「芝」味能量轉轉能讓你測試自己的幸運指數，走進轉輪中，以你的腳力爲

大轉輪充值幸運能量，旁邊的能量棒會顯示你的速度，動作愈快，幸運能量愈高，祝大家新一年健康、財富、運氣滾滾來，快快將好運指數推至「爆燈」！

新一年想試一試自己的手氣如何？快來挑戰「芝」趣夾夾機吧！這台三米高的巨型夾公仔機肯定讓「夾公仔控」愛不釋手，大家只要利用特大的按鈕及夾子操作，就有機會夾出「芝」味大獎！如果你自認是夾公仔高手，絕對歡迎你來挑戰！

活動詳情

日期：即日起至 3 月 1 日

地點：東港城

「福鼠」鳥居神社。

活動詳情

日期：即日起至 2 月 9 日

地點：將軍澳中心

芳怡花店 



【女生必睇】

— 送給特別的她

情人節花束

\$699 新鮮玫瑰或康乃馨精美花束
(原價:\$1080)

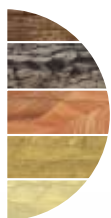


首50位WhatsApp訂購者可全單減\$50



| 9381 0003

落Order 請WhatsApp



吉澳對香港人來說是較陌生的離島，因為以往去吉澳只可包團或用禁區紙在沙頭角乘搭渡輪，太麻煩少人去自然不為人知，但自從 2018 年 9 月馬料水有航線直達之後，吉澳就開始熱鬧起來。小島位於新界東北面，面積只有 2.36 平方公里

吉澳賞風光 感受小島風情

訪教育中心故事館

吉澳島外型像左右倒轉了的「之」字，由於小島不大，離開的渡輪在下午 3 時半開出，所以遊覽的時間十分充裕。不妨先在碼頭的吉澳大街逛逛，看看小店感受一下這個曾經繁榮過的漁村風情。建議先沿著吉澳大街的右方前行，這樣可先遊覽地質教育中心，吸收一些地質知識，讓這趟地質之旅變得更有意思。教育中心旁是天后宮，天后宮大家可能看得多，但天后宮的右邊側室卻非去不可，皆因內部已改建成「吉澳故事館」，內有大量吉澳資訊，對認識吉澳有莫大幫助。



登上觀景台，可俯瞰整個吉澳，幾乎是攝影發燒友的必拍全景。

登小山睹全景風采

返回碼頭附近，此時可沿著自然步道登小山，小山頂有觀景亭，可全景欣賞吉澳每一寸風光。

由於時間充裕，建議各位不妨去一趟東澳灣，那裡擁有較多的地質面貌，而且景觀開揚，迎著風聽著海浪聲，實在是賞心樂事。



地質教育中心看似「其貌不揚」，但內裡知識卻很值得吸收。

羅傘探秘有待下回

印洲塘有六寶，指的是羅傘、玉璽、筆架、筆尖、紙張及墨硯，其中的羅傘正正就是吉澳南面的黃幌山。目前區議會正在興建新的登山步道，未來就可以輕易拿下這把羅傘，請密切留意完工日期，屆時我們一起再探吉澳！

明生旅遊團

專欄作者：項明生

深度旅行專欄作家、電台及電視主持，作品多次榮獲「十大好書」、「金閱獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。



世界上最小的鳥類，翅膀拍打速度高達每秒 80 下，可以「定格」在空中！這種僅見於新美洲的神鳥，就是蜂鳥。

民多（Mindo）位於厄瓜多爾基多市郊的熱帶森林之中，車程兩小時，以眾多私人蜂鳥園聞名。這是一個旅遊熱點，節目豐富，記得最少預留兩日一夜遊覽。基多（Quito）很多旅行社提供二日或三日的 local tour，我比較後選擇了自由行，因為巴士也很方便，更加便宜，自由度更大。上午由基多坐巴士到達後，入住市區蜂鳥園，午餐後參觀市區、蘭花園、朱古力工廠體驗，需要一個下午完成。



森林空中飛翔 Canoby。

第二天選擇出市郊玩，戶外活動地點散布南部熱帶森林各山峰，分別距離市區 3 至 5 公里，包括森林空中飛翔 Canoby、瀑布纜車、蝴蝶園、車胎激流、森林觀鳥及早餐五種主要戶外活動，小鎮大街上很多旅行社售賣這些活動的門票，即買即玩。回到小鎮午餐後，坐下午三時正的巴士離開民多，五時左右便可回到基多。

在基多 Sheraton 酒店早餐後，坐了 \$5 的士，去城北的 Olevia 巴士站，剛好搭上 8：20 的巴士，去民多的巴

厄瓜多爾觀蜂鳥



蜂鳥翅膀拍打速度高達每秒 80 下。

士不及去 Otavalo 巴士的班次密，周末也要一個小時一班。

民多是一個小鎮，但旅遊相當發達，住宿豐儉由人。高端的私人保護區位於郊區，一站式提供觀鳥、生態遊、住宿、餐飲、基多接送，一日遊含午餐收 US\$99，兩日一夜收 US\$250，例如 Bellavista Cloud Forest Reserve。中端及低端的幾十家民宿及酒店，集中小鎮的唯一一條大街 Av Quito 兩邊及延伸的小路附近，住宿由 US\$10 至 US\$100 不等。

茶餐廳可說是香港人日常生活不可或缺的一部分，出門在外，久而久之總是掛念餐蛋麵、西多士、絲襪奶茶的味道，於是就周圍尋覓，看看當地有沒有特色港式茶餐廳。茶餐廳美食備受追捧，大灣區內也有眾多出色之選。



Angel. F
自由撰稿人，咖啡迷，偽文青。

打卡只是一瞬間，情感交流才是永恒感受。

遊走大灣區

30, Jan 2020



深圳

肥韜·香港金牌茶餐廳

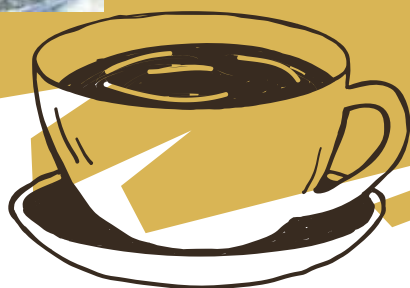
地址：華發北路40-3號（地鐵華強北站）



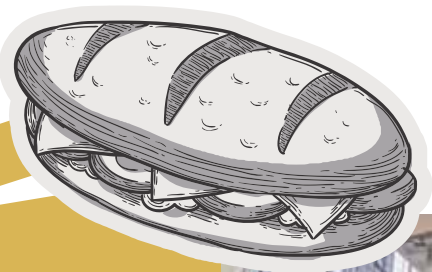
熊仔凍檸茶相當可愛。



漏奶華必然要一試。



茶餐廳解思鄉愁 港味深廣尋



肥韜·香港金牌茶餐廳可以說是近年的深圳超級網紅店。

深圳超級網紅店 金牌茶餐廳

深圳華強北的肥韜·香港金牌茶餐廳，可以說是近年的超級網紅，因為他們的熊仔凍檸茶、熊仔鴛鴦，一隻冰凍的熊仔造型茶冰或咖啡冰，雖然味道與普通茶餐廳的出品差不多，但勝在造型可愛，成為打卡首選。

另一個必點菜式，是秘製叉燒黯然銷魂飯。三個糖心雞蛋連在一起，雞蛋下面是叉燒，再下層是淋了醬油的飯，每一啖口感都十分豐富，以39元人民幣的售價來講，算是「好抵食」。

還有不少人都會點的，是「漏奶華」，西多士裡面包含超級多的煉奶，上層再鋪上一層阿華田粉，真的是罪惡到極點。最壯觀的是切開的時候，阿華田粉與煉奶霎那間奔湧而下，之後，就變成我們身體裡面的脂肪了。

廣州

廣九餐室

地址：中山三路11號一樓海印自由閣名店城F102舖（烈士陵園B2出口即到）



滾水蛋居然能在這裡飲到。



超級大塊的雞扒夾在牛角包中。

廣州人心中杯巴溫 廣九餐室

另一名震大灣區的茶餐廳，是廣州的廣九餐室，據說是廣州人心中排名第一的茶餐廳。廣九餐室最出名的，是雞扒、豬扒牛角包，將超級大塊的雞、豬扒夾在牛角包中，還搭配了些許沙律解膩。有網友以iPhone作比對，就可以知道分量有多大，三四個人分享食，應該都無問題。

廣九餐室的厲害之處，還在於連那些非常冷門的茶餐廳飲品都有，比如滾水蛋，就是簡單的開水和生雞蛋，就算在香港能接受的人都非常少，但是這裡也能飲到。

出門在外時間長了，真的會很掛念香港的味道、家的味道，這時候，一杯地道的奶茶、一個充滿罪惡感的西多士，真的可以暫時解一解思鄉愁。

放下工作 帶孩子上自然課

芬蘭的教育很出名，而且備受推崇，他們重視12歲以下孩子的教育，也很流行大自然教學，有所謂的「森林幼稚園」之類。

我也很喜歡大自然教育，因為大自然是上天賜予人間的一所大學校；在大自然懷抱，你會學懂很多，包括有形的、無形的，而且教材很豐富，幾乎俯拾皆是，從來不靠死板的書本，而且成本很輕省，是父母育兒的好幫手。

孩子小時，我很喜歡帶他親近大自然：一兩歲開始

到海邊踏水堆沙，三四歲就開始帶他行山遠足，五六歲開始學釣魚，七八歲去觀鳥去放風箏，八九歲去學耕田、捉捉蝌蚪追追蜻蜓……

表面上看這些都是玩意兒，但其實可以寓學於遊。在大自然學校雖然沒有書本，但一樹一草、風雲雨電、眾多的動物昆蟲，都是教材；孩子雖然沒有紙和筆，但他們可以用感官學習，利用眼、耳、口、鼻、四肢進行視聽觸嗅等多方位學習，而且孩子很少叫倦嫌煩。

在大自然學校，孩子會學懂很多，包括學懂知識、

資優媽媽



專欄作者：陳靜茹

是媽媽，是醫師，是妻子，亦是女兒；以「寬容大度，能屈能伸」勉人自勉。

學懂欣賞、學懂觀察和動腦筋、還能學懂求生技能和不怕髒。只要在大自然學校裏浸的日子夠久，你自然會有意想不到的大收穫。

從今個周日開始，嘗試放下手邊工作和書本，帶孩子親親大自然去，他日，你會感激我的推薦。

每期《我家》都有郊遊好介紹，不妨依據這個起步，或作為出遊路線的參考。

很多人說，花牌紮作是夕陽工業，但在新界的圍村，每逢佳節、慶典、婚嫁等日子，花牌依然是最耀眼、不可或缺的傳統裝飾。李炎記花店經營逾 60 年，第二代繼承人之一李翠蘭（蘭姐）經歷行業式微、重重難關，仍然堅持手作的傳統。這門手藝傳至第三代繼承人之一黎俊霖（Andy），在時代的巨輪下，繼續奮力求存。

傳統手藝・匠人魂

妙筆生花
傳承文化

李炎記：怕失去，更要堅持



每一支竹籤，每一朵花，Andy 都會仔細裝砌。



蘭姐一直堅持用亮漆寫花牌上的字。

花牌紮作是香港的非物質文化遺產。走入李炎記的店面，「事頭婆」蘭姐專注地用油漆掃寫著字，寫完一塊便放在路邊的小巷風乾，緊接著又寫一塊，每一個字都工整劃一。另一邊的 Andy，時而坐在電腦前整理訂單、核對資料，時而走到旁邊的工場，與師傅跟進花牌的裝砌進度，一支竹籤、一塊紙片，都仔細檢查。

回想當初，Andy 的入行純粹偶然。搭棚出身的他，5 年前經搭棚師傅介紹，認識了蘭姐，蘭姐與哥哥李志南多年來為守父業，日夜辛勤工作令身體日漸勞損，一度打算結業，不甘本土手藝就此失傳的 Andy 就膽粗接手，從零開始學習。

字，是花牌的靈魂所在。李炎記的開山祖師李錦

炎，以一手典麗書法，是李炎記鎮店之寶，而第二代掌門人蘭姐自小就在店內幫手，當然也盡得真傳。「但原來寫字係好難！」Andy 開始時以為做花牌與搭棚差不多，結果卻被花牌的字難倒了。

花牌的文字，傳統是先用漿糊寫字，然後貼上棉花，再噴上顏色，然後在旁邊加一層白邊，凸顯字樣。

每一個字都由蘭姐親手書寫，我完全寫不出，試過用各種電腦字，也完全做不出她的書寫效果。

Andy 最後決定，將蘭姐的墨跡勾劃存入電腦，原版印出，在一定程度上省卻提筆之勞。不過，傳統新界人還是有他們的堅持：「不少老顧客一睇就睇出打印出來的字與手寫的不同，有時龍柱的裝飾換了，他們看一眼就會發現。大家由細睇花牌睇到大，始終對這個傳統有一種情感。」

手寫字變成電腦字，紙花變成現在的錫紙花，由於製作需時，比起現代化的打印和編製技術，太多手工工序，實在追不上社會需求的速度和效率。蘭姐唏噓地說：「現在好少年輕人會入行，都擔心做唔住，但無論如何，我都希望堅持，寫多一個字，就多一個字。」

Andy 亦坦言，與市面上一些地盤的工作相比較，



原來寫花牌字係好難！

30, Jan 2020



Andy 為女兒的百日宴製作花牌，將親朋的照片放在花牌上，搞搞新意思。



Andy 把蘭姐的墨跡勾劃存入電腦，再以原版印出。

精緻室內花牌 舊物新思維

花牌，以竹及竹籤為支架，配以真花或假花、各式紙類及布料作裝飾，由色彩運用到所用的書法字句，無一不體現傳統禮儀和中華文化。不過，隨著社會變遷、發展速度越來越快，讓花牌工藝也難以生存。Andy 接手後，為求為舊行業找到新出路，傳承傳統、弘揚文化，就決定「搞搞新意思」。

平常我們看到的大型戶外花牌，有兩三層樓高，面積亦很大，除了新界圍村地區，基本上難以在市區擺設，「在市區擺設還要申請很多手續，一般人都怕麻煩。」所以，現時有不少「行家」會做室內花牌，Andy 上手後也朝著這方向發展，結果發現製成品效果不錯，客戶也

受落，曾在藝人陳山聰參與創立的舞獅團隊「獅兄弟」周年會慶上，為晚宴製作了闊 40 呎的室內花牌。

而最經典的，要數 Andy 為自己的女兒百日宴所製造的花牌，其中一個更大膽地將親朋戚友與女兒的合照放在花牌上展示。但 Andy 笑說，「不是每個人都接受到，有傳統的長輩當時見到花牌，都有不少負評，但始終我都想嘗試一下。」

此外，Andy 特意為李錦炎創作的「飛龍在天」龍柱申請註冊商標。龍柱鱗片乃人手所繪，栩栩如生，嘆為觀止，亦成為舖頭的重要標誌，「老客户見到條龍，就知道是我們的花牌」。

我做了五年，都仍然在學習，希望有更多人可以重新認識這種文化傳統。

危險程度相當，但花牌製作的薪酬遠比其他工種低，再加上傳統手藝需要長時間學習和練習，令不少年輕人卻步。

花牌的設計，需要很多時間，從畫圖、紮好架構、寫字、裝花、上棚，每一個步驟，都是一門手藝、都是一份心意、都是一種文化。花牌的組成，鳳頂、龍柱、橫陣、眉、兜肚、掙角等，整個花牌的每一個細節，都由工匠一筆一筆畫上，一片一片裝砌。工多藝熟，堅毅不屈，就是撐起花牌的最堅實支柱。

傳統行業、傳統手藝，一直求變，唯情懷不變、人情不變。當我們都在害怕失去的時候，更應該，堅持。



現時不少結婚喜慶，也會用花牌作為裝飾，很有特色。

作為不同年代的繼承者，蘭姐和 Andy 肩負著一樣的傳承使命。

一到秋冬季，本地及海外都有多個跑步賽事舉行，吸引不少跑友參加。跑步能夠刺激循環系統，鍛練心肺、促進新陳代謝，是個有益身心的活動，難怪愈來愈多人愛上跑步。不過，別以為跑步好簡單，想跑便去跑，結果跑到一身傷。跑步其實是一門專業的運動，要長跑長有，遠離傷患，跑友必須由熱身動作學起！

做5個熱身動作 遠離跑步傷患

動作 5：股四頭肌伸展

Quad Pulls

單腳後抬、利用核心肌肉穩定身體，抬腳單邊用手抓腳踝，抓緊以後把腳底往身體貼緊，令股四頭肌伸展，左右單邊各進行 5 次。



動作 4：站姿提膝、臀肌後推

Standing Glute Kickback

雙手叉腰、單腳提膝，身體向前傾、提膝腳往後推，造成一個類似 T 字的形態，目的是伸展支撐腳的臀肌，過程中身體記得要平衡，務求在一個安全的情況下完成，左右交換進行 5 個循環完成動作。

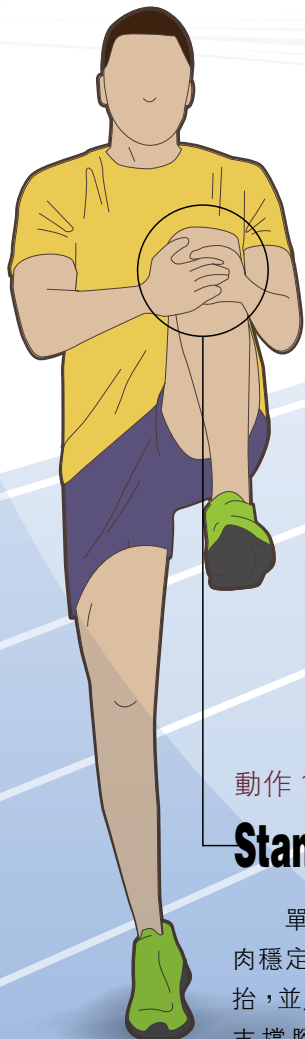


5 組熱身動作
逐個睇

動作 1：站姿抱膝

Standing Knee Hugs

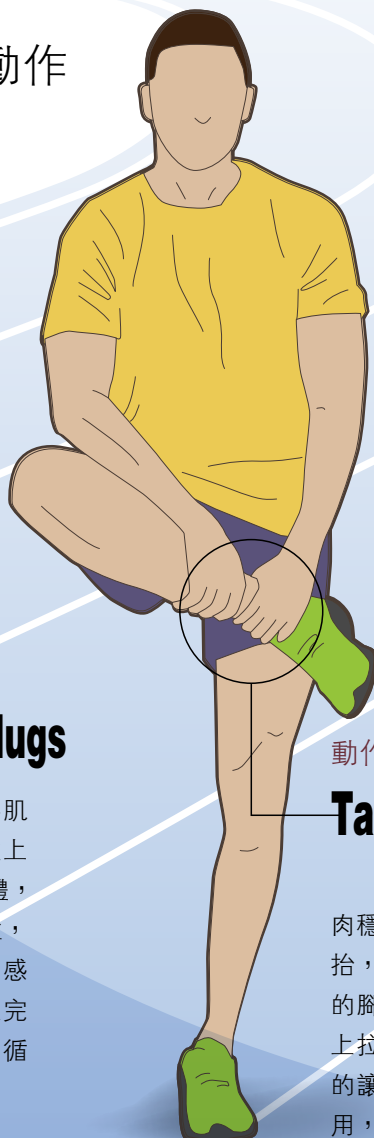
單腳抬起、利用核心肌肉穩定身體，膝蓋盡量往上抬，並用雙手抱膝貼近身體，支撐腳在抱膝時往上拉，令支撐腳的小腿有緊繃的感覺，停留約幾秒左右伸展完畢後，左右交換進行 5 個循環完成動作。



動作 2：站姿抱踝

Table Tops

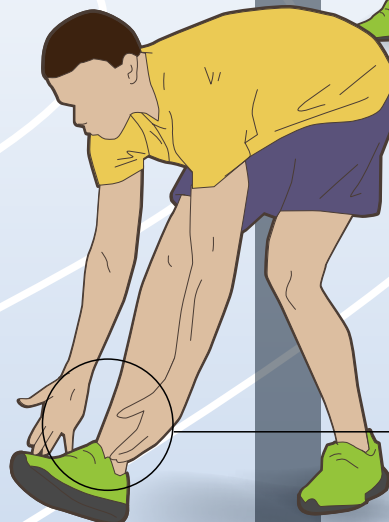
單腳抬起、利用核心肌肉穩定身體，膝蓋盡量往上抬，並用雙手抓緊單腳抬起的腳踝，盡量將大、小腿往上拉，像桌子一樣平坦，目的讓臀大肌、膝蓋有拉伸作用，停留約幾秒左右伸展完畢後，左右交換進行 5 個循環完成動作。



動作 3：直膝伸展

Scoops

單邊腳尖往上、膝蓋伸直，另外一邊成為重心腳支撐地面，屁股往後推，手打圈、盡量前傾碰腳尖，身體屈曲的程度像湯勺一樣，這個動作讓單邊小腿有伸展效果，左右單邊各進行 5 次。



疑問

如何讓肌肉進入作戰狀態？

在跑步訓練前，跑友們可以進行 5 至 10 分鐘的輕鬆跑或急步行，讓身體開始流汗，有助提升跑友們的肌肉溫度及減低黏性。之後，要進行連串的伸展動作，每組做 3 次，每個動作要固定 10 至 15 秒。最後，跑友們要做一些高强度的動態動作，刺激肌肉進入跑步前狀態，例如原地跳動作，完成以上熱身後，才可以正式開始跑步訓練。

注意

按身體狀況調節熱身強度

跑友們完成以上動作後，相信能夠有效提升肌肉的彈性、靈活度，讓往後的跑步道路上可以發揮出更佳表現。不過，跑友們要謹記，訓練前先檢查一下自己的身體狀態及體能狀況，並以自己的能力決定適當的熱身強度，切忌不能過度操練。