

我家

HoMemory

看得見的人情味

02
~
03

我家・焦點

小心特「霧」！
潮濕路滑易跣胎

04

醫・家

14天強制隔離
家人點配合至啱？

06

HomeWork

衣櫃變兒童課室
學好英語 so easy!

07

無緣不歡

廚房廢油唔好嘅
DIY 變再生皂

14
~
15

封面故事

呢個校長乜都「舞」
學生齊躍起



春回大地，天氣最為潮濕，近海的西貢及將軍澳屬濃霧重災區，讓人渾身不舒服。除了坐車時路上視野受阻，容易跌胎發生意外，不少人家中潮濕得浴室牆磚、窗框，以至地磚亦濕到出水，牆身甚至發霉發黑。有居民 24 小時開抽濕機，未到夏天長開冷氣，要捱上天價電費單。

西貢將軍澳勁潮濕 白茫茫一片 小心特霧 壁屋路跌易炒車

時冷時熱的潮濕天氣，令住在寶琳，要幫兒子在家中湊孫女的莊女士十分煩惱。

疫症影響之下，孫女需要長留家中，因此莊不能夠時常開動抽濕機，惟有將機放在廁所弄乾衣服，而客廳卻因不能時常開冷氣抽濕，令牆身冒出水點，窗外亦白茫茫一片，她擔心家裏潮濕不打理的話，會令霉菌滋長影響家中孩子健康。

「司機只是靠記憶揸車」

潮濕除影響住民居，亦涉及交通安全。有西貢居民亦表示，每年踏入三月，坐西貢去彩虹小巴便覺得倍感驚險。

居民形容，坐在小巴望向外面時，擋風玻璃外白茫茫一片，連坐在車頭的司機也看不到前路，因此只能以低於時速 30 公里車速行駛，有網民更笑言：「司機只是靠記憶揸車。」

《我家》記者日前就趁大霧天，駕車駛至壁屋路段的清水灣道一帶。雖然未如網民形容的誇張情況，但霧氣籠罩整條公路時，視野只有 200 米左右，加上路面濕滑，有駕駛者經過時亦開着車頭大燈，轉彎時也刻意收慢，小心翼翼避免出意外。

而在記者視察前，該處已連續兩日發生交通意外。其中一輛小巴在晚上落斜時疑遇大霧失控自炒，撞向山邊並橫亘在清水灣道上，幸最終損毀輕微，由交通警到場善後。

陳繼偉：居民長開三部抽濕機

西貢前區議員陳繼偉認為，西貢潮濕問題相比其他區更嚴重，特別在高樓林立的將軍澳區。

陳繼偉表示，過去有不少將軍澳居民投訴，指家中的濕氣過重，其中以清水灣半島情況最誇張，有居



有小巴日前在濃霧下自炒撞壁。



將軍澳高樓外望白茫茫一片。



西貢三月晚上行車感覺迷離。

霧鎖將軍澳，居民期待陽光燦爛的日子。

民更要 24 小時開啓三部抽濕機「去濕」，令電費負擔加重。

他擔心有皮膚病及風濕等問題的居民病況轉差：

「大家都明白係用多好多電，但一潮濕天氣想情況好啲就無辦法要用抽濕機，如果唔係一回南天老人家指風濕病都嚴重啲。」

林超英： 近海兼近山最潮濕

天文台前台長林超英教授向《我家》記者解釋，通常從三月到四月的季節，是霧氣最高峰的時期，直至約四月稍後海水轉暖，掙不出水點成霧才會減退。

而半夜的霧氣相對更嚴重，太陽出來後陽光會將水點蒸發，所以霧氣會在日間稍後時間減退。

為何西貢大霧情況更明顯？林續指，西貢與港島南區一樣直接面對南海，靠近海面。於春天開始時海面仍然屬比較清涼一邊，但東南方的南海，向香港吹來和暖而充滿濕氣的春風，空氣掙出水點變成霧，因此靠近向南海邊的地方，霧氣情況也會較嚴重。

林超英指出：「當暖空氣遇上冷的海水，原理就似戴上眼鏡，於寒冷處走入溫暖地方咁！」林解釋西貢之中，又以井欄樹及壁屋一帶，為何總是有最大霧的情況，原來是跟該處地形有關。

由海入陸地上山變凍 空氣變水點提高濕度

林超英表示，近海邊較低樓層或未是最濕，但到了山邊會變得更濕。原因在於剛進入陸地的空氣未足以「出霧」，當濕氣一上高處便會變凍，相對濕度會愈升愈高近 100%，所以在海邊附近地區如西貢，又遇近山邊的地勢就會最濕。



林超英指壁屋受地理因素影響，易積聚霧氣。

清水灣道一到三月十分大霧。

室內抽濕 宜留小段窗縫

如何對付室內「頑固」潮濕情況？天文台前台長林超英表示，當天氣由冷變暖，冷空氣剛走，另一股暖濕的海洋氣流迅速補充時，牆壁、地板等的表面溫度仍然較低，空氣中的水氣在遇上這些表面時，就很容易凝結成水點。

他表示，長開抽濕機可將屋內濕氣變成水滴抽到機內，令屋內變得乾爽，惟如果有人在家時，長開抽濕機會抽乾家中空氣，令寓所變得焗促難以呼吸。因此他建議開抽濕機時，也要開窗留有一小段窗縫。

另外，如果家中牆身較冷而屋外天氣開始回暖，亦容易令家中牆身冒出水珠，甚至發霉，因此亦可以打開一小段窗縫，拉近屋內外溫差，亦可減少水珠出現。

窗台毛巾擋水點 乾布印乾牆上霉

有資深家務助理亦教路，如果家中使用的油漆是防霉乳膠漆，牆身出水後如沒有發霉，其實可以不用理會。

惟如用普通油漆或牆身開始發霉，便必須在三個月內的乾爽天氣時，盡快用乾抹布輕輕「印乾」清理：「千祈唔好用濕布抹，因為用濕布抹嘅時候，會為霉菌製造另一個生境。」



有家務助理教路，抹走霉菌要用乾布。

除牆身會冒出水珠，單位窗台及窗框附近位置，亦會出現水點，嚴重時水點會沿窗台流到地板上，弄濕地板，因此她建議：「只要放條毛巾在窗台上便可改善。」

西貢近南海，容易受濃霧圍困。

有大堂走廊滲出水珠。







Grace Banquet Catering Services & Consultancy Limited

恩筵飲食服務及策劃有限公司

方便**煮**意—加**熱**即食包

冷盤小食:

- 01) 泡椒雞翼尖 300g
- 02) 泡椒鹹豬手粒 400g
- 03) 泡椒鳳爪 (6隻)
- 04) 泡椒德國鹹豬手(原隻)



加熱包系列:

- 05) 瑞士汁雞翼尖 300g
- 06) 蓮藕炆豬手 550g
- 07) 紅燒獅子頭4粒裝 300g
- 08) 金薯紅燒肉 450g
- 09) 紅燒豬軟骨 550g
- 10) 清湯牛腩 400g
- 11) 紅酒甘筍牛腩 450g
- 12) 瑞士汁德國鹹豬手 700g(原隻)
- 13) 高湯扣鵝掌 400g(6隻)



老師傅傳統糕點:

- 臘味蘿蔔糕 800g
- 椰汁馬豆糕 800g
- 陳皮紅豆糕 800g
- 杞子桂花糕 800g
- 紅糖馬蹄糕 800g
- 金沙奶皇糕 800g



*自家製蒜香辣椒醬180g

訂購滿\$1000免費送貨

查詢電話: 2461 2323

Fax: 2461 2505

WhatsApp訂貨: 5401 6296

批發零售歡迎查詢



ISO22000
衛生認證



本地工場
用心製作



加熱一陣
就食得



這陣子，除了學校停課，坊間大部分教育機構也停課，家長們憂心孩子的學習進度被拖慢了，其實「Home School」也未嘗不可！學單詞是一件很單調的事情，要把重要而又無趣的事情變得有趣，需要多花一點心思。「認字」是每個小孩成長時面對的課題，家長要明白到，要讓小朋友成功學習而且學得開心，切忌死記硬背和操之過急，讓小朋友在生活中慢慢習慣認字才是最重要。

今次，筆者分享一下如何利用蝸居空間，無課本同電腦之下，都可以讓小朋友快樂學習英語！

空間：孩子的衣櫃 教材：紙張（有卡紙更佳）和顏色筆

衣櫃變課室

學好英語 So Easy!

第一關：聆聽指令

首先，不需要準備任何教材。家長只需要帶孩子到衣櫃前，讓他打開衣櫃門，然後告訴他想找的顏色衣服，「Please get a red dress for me, Alary!」以完整的句子發號施令，盡量令孩子從小聆聽整個句子結構，有助打好英語文法基礎。在每一個指令後，最好加上呼喚孩子的英語名字，加強親切感，同時讓孩子習慣被稱呼，重返校園時，當老師喊他的名字時，便更容易適應了！

當家裡欠缺打印機等物資及配套，網上學習成難題，不妨玩玩新意思，屋企變課室！上述的方法，不限於練習英文，練習中文特別是普通話一樣得！

第二關：認字識字

全面的學習過程，不外乎圍繞聽說讀寫四方面著手。因此家長下一步可以用顏色筆書寫顏色在畫紙上，然後讓孩子根據顏色，選出抽屜裡符合顏色的襪子。按不同階段的孩子，則可提高難度，可以寫出不同的服飾字眼，然後讓孩子識別。

第三關：口講語句

在家也可以讓孩子變身做 Model！當小朋友換好衣服後，可以告訴他現在要上舞台「擺 Pose」，然後介紹給家裡的人知道：「What are you wearing today?」（你今日穿著什麼衣服了？）年紀較小的孩子，讓他回答單詞，年長一點的，可以讓他直接用完整語句說出來。

無論家居煮食或食肆烹煮也好，每日都產生好多煮用過的廢油。一般人都會用最容易、最方便的處理方法，就是將廢油倒入馬桶或廚房鋅盤沖走，眼不見為乾淨。近年，好多環保人士開始著手將廢油重生，變成手工皂，物盡其用。此舉除可以減輕污水處理廠的負擔外，還可以慳一筆番皂錢，值得大家一試！

廚房廢油唔好嘅

DIY變再生皂!

疑問 1

手工皂同一般番皂有咩不同？

一般市面出售的番皂，通常會抽走天然甘油，再添加化學香精。而手工皂則用了油脂的皂化反應，保留天然甘油的滋潤，不添加表面活性劑、起泡劑等化學物質。所以，手工皂可以清潔的同時，對皮膚產生保濕滋潤的效果，洗後乾淨不黏膩，皮膚也不會有緊繃乾燥感覺！

疑問 2

手工皂可唔可以洗臉？

一般來說，臉部肌膚比身體肌膚敏感。所以，有時手工皂洗身體感覺剛好，但洗臉就有可能太乾。

疑問 3

點樣保存手工皂？

廁所一般都較高溫、潮濕，加上多次使用、塗抹，會令手工皂由乾硬狀態慢慢變濕軟。當手工皂開始變軟，建議放到皂盒，避免長期沾水，平日也要清掉皂盒內的積水，才能延長使用時間。

正確處理廢油方法

廢油千祈唔好倒入排水管，廢油中的飽和脂肪容易凝固，易造成水管堵塞。大家可以在廢油中加入少量梳打粉，讓廢油皂化，破壞原有形態變成類似肥皂水的質地後，才倒入排水管。若想用廢油做再生皂，平日可將油炸後的廢油靜置放涼、沉澱雜質，過濾雜質後倒入塑膠樽內備用。



廢食用油 1000cc

- 油炸過的廢食用油，必須把雜質過濾

冷水 390cc

- 用來溶解糖、鹽、氫氧化鈉

氫氧化鈉 145 克

- 氫氧化鈉為強鹼，操作時應避免孩童靠近



鹽 1 大匙

- 增加再生皂的硬度，延長使用時間

糖 1 大匙

- 令再生皂產生細緻的泡沫

麵粉 2 大匙

- 令再生皂顏色較白

作法

- 將 1000cc 的廢食用油，倒入不銹鋼鍋中
- 將 390cc 的冷水倒入量杯
- 將鹽 1 大匙、糖 1 大匙放入水中用攪拌棍拌勻
- 再將氫氧化鈉倒入量杯中拌勻、溶化
- 將量杯中溶液倒入不銹鋼鍋中與廢食用油混合，再加入麵粉，用攪拌器打 10 至 15 分鐘
- 將皂液倒入模具，放在通風的地方
- 約一個月後可脫離模具，把手工皂切片使用



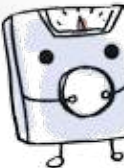
模具

- 清洗過的無用牛奶盒、空鋁箔包、豆腐盒等軟性容器



防護工具

- 口罩、圍裙、手套



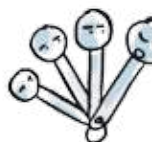
秤 / 磅

- 以克為單位

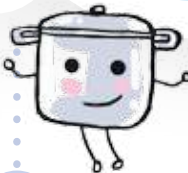


量杯

- 以 ml 為單位



量匙



不銹鋼鍋

- 盛載油脂



攪拌棍

- 不銹鋼的長匙或玻璃棒、實驗室用耐熱棒，用來攪拌水跟氫氧化鈉



手動攪拌器或電動打蛋器

- 混合油脂跟氫氧化鈉水溶液



耐熱容器

- 選用瓷杯、耐熱量杯或者化學用玻璃杯

朱景玄校長從事教育四十多年，從讀書時期已紮根新界區，創立新界校長會，凝聚新界教育力量，十多年來服務數以萬計青年，讓他們放眼世界，透過校外體驗感受人生喜怒哀愁。

朱景玄退休後依然心繫教育，望貢獻一分力。

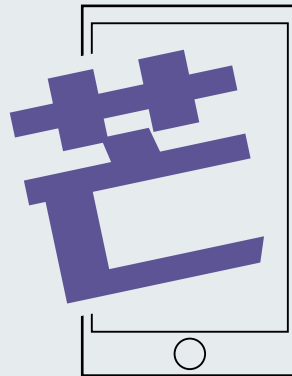


朱氏夫婦熱愛乒乓球，常以球會友。

學無紙境促網教 有教無累打乒乓



校長不停幫
學生不停



教育家族活到老學到老。



朱景玄出席活動致辭。

聯繫新界區校長貢獻社會

在新界區多間津校、私校任職校長多年，朱景玄十多年前有個心願，就是聯繫新界區的學校校長，凝聚力量為社區和孩子們做點事。

「那時候港九都有分別有校長會，唯獨新界沒有，但新界區其實佔最大多數學校和學生人數。」有感新界教育力量潛力無限大，他於是擔起大旗，2006年5月籌組新界校長會，創會時僅有130人，他們都是新界區學校的現任或榮休校長，至今會員已逾千人。

朱景玄分享道：「我們創立校長會，盼集合眾人力量，讓新界的學生們得到更多機會，拓闊眼界。」

生死教育 學習珍惜與放下

其中一個範疇是生死教育，朱景玄憶述校長會兩年多前帶領大學生，與晚期或罕有病共十名病友訪談、回顧生命，並為死亡作準備。

活動中，配對十位水彩畫家，為他們的生命故事填上色彩，之後在大學和醫院平台中展示這些生命畫作。他說：「學生在對話當中，體驗到生老病死不同的人生階段，明白到樂觀與學習放下的重要，更體驗到活在當下和珍惜擁有的東西的重要。」

朱景玄年輕時在元朗信義中學畢業後，往大埔王肇枝中學完成預科課程，1976年於香港柏立基教育學院畢業，第一份工就是任教師。1991年，朱景玄升任校長。

校長父子同愛科技

目前依然熱愛打乒乓球的朱景玄，憶述初期在校任教體育的歲月。他提及那時候經常帶隊外出訓練和比賽，故此較多著手校外溝通工作，漸漸造就他成為教育的管理人員。

朱景玄接任校長前，第一代中文電腦「倚天」面世。當時，他是學校唯一學電腦中文打字的人。他那時已走在科技前線，愛玩攝錄，常托著大部攝錄機記錄兒子的成長細節。

90年代初，朱景玄開辦校園電台，親自帶學生到民政處拍攝。如今，朱景玄的兒子也任職校長，他曾較早前曾訪問時提到：「看過他用兩部錄影機來剪片，可能這樣影響到我亦很愛科技，我都是他的copy。」

疫境顧問助多校繼續教學

校長父子情就這樣，因教育而生，因科技而深厚。近日，學校受疫情影響，談話間，校長仍拿著手機，不停為解答學校前線老師的疑難。

原來朱氏兩父子率先擔任多校顧問，安排合適的網上學習系統，使學校可停課不停學。

濤濤享受水中樂。

抱緊軟寶寶跨區治療



Maggie：
只求他健康快樂！

這次要介紹的家庭，並非將軍澳友，而是跨區而來的。一位堅強的媽媽帶著傷健寶寶，來到將軍澳治療。兩歲大的濤濤，有社區的愛與關懷包圍，媽媽感恩每個細節，感謝每一個人為兒子傳遞祝福。

硬淨媽為子打氣

成長站！



濤濤一小步，Maggie一大樂。

無論順流疫流 互助不息川流

海濤出生後 Maggie 因為受到各種責備而患上產後抑鬱症，她憶述有些街坊抱寶時會說：「為何寶一出生時，你們就弄成這樣啊？是啊，媽媽不小心啊！」不知情的人會將問題責怪在父母身上，令 Maggie 更加心傷，更曾經一度有輕生念頭。

幸好，Maggie 得到家人的支持陪伴、丈夫的忍耐加上宗教的寄託，Maggie 重新站起來，以正面心態克服恐懼，照顧孩子。

經歷低谷，這位勇敢媽媽這刻肯定地說：「以前我未有濤濤的時候，都會望子成龍，但是自從濤濤出生後，我反而想他們身心健康。因為香港本身已經很大壓力，假如連童年都沒有，對小孩來說，是一個陰影，整個家庭都會不愉快。」

她更開設專頁名為「我的 Clubfoot 寶」分享照顧寶心得，希望鼓勵同路人渡過難關。疫情期間，她收到各方傳來的問候，關心她們一家的口罩存貨，Maggie 收到每個訊息都會很感動。「以前沙士我是孩子，我不怕。現在我很怕，因為我有家庭，有三個孩子。責任感同埋防禦能力亦都提高。」



玩具鴨是濤濤良伴。



新界人家

HoMemory 我家

Text：雨晨 Photo：受訪者提供 Design：Ashley 26, Mar 2020

筆者在社交媒體上搜尋「將軍澳醫院」關鍵詞，無意中發現在一個「我的 Clubfoot 寶」專頁上一則帖文寫道：「多謝將軍澳醫院義肢矯形部各位哥哥姐姐盡心盡力製作！」原來這一句答謝，蘊藏著暖心故事！

“ 感覺老師傅想一同保護濤濤 ”

港媽 Maggie 育有一名患有「馬蹄足」病症的兩歲寶寶海濤。根據醫療網站資料顯示，「馬蹄足」屬先天性嬰兒足部骨骼變形症狀，患者足前或後足部分明顯內翻，新生兒比率為 500：1。

濤濤天生肌肉張力偏低，需要接受矯形治療，同時家居必須配有合適器具，以供寶寶日常使用。而坊間的 BB 椅，難以支撐濤濤身體坐正。

藉醫院轉介，將軍澳醫院的義肢矯形部為濤濤度身訂造了一張 BB 餵食椅。濤濤一家後來得知，原來該椅屬一位老師傅退休前的收山之作，「感覺好特別，所有接駁位都好堅固，軟墊位加固及磨滑位亦很細緻，感覺老師傅亦想一同保護濤濤一樣。」

“ 司機叔叔會細心協助上落 ”

除了到醫院治療外，濤濤亦會前往將軍澳的 BB 水療池游泳。因為出門不便，平日濤濤只能「宅」在家中，因此每次 Maggie 望見兒子能舒舒服服水中游，都會份外高興。「從未見過濤濤腳踢那麼高，在水中他做到了。」

在未
有疫情前，
濤濤定期
到將軍澳
醫院的義
肢矯形部、耳鼻喉科和眼科覆診。

Maggie 帶著濤濤從秀茂坪的住所出發到將軍澳，短短十多分鐘車程，對於傷健寶家庭而言絕不容易，每次都需要乘坐復康巴士，「司機叔叔會細心協助上落減低收起 BB 車的危險性，因為濤濤必須被抱緊避免滑落風險。」

濤濤對玩具手掌很好奇。



世上媽媽好，有媽的孩子是個寶。



將軍澳醫院為濤濤度身訂造的餵食椅。

《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！

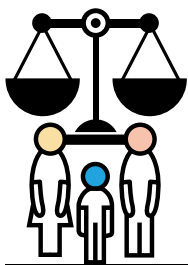
方國珊上載圖片，見到康城對出路段在下午二時非繁忙時間亦出現大塞車情況。



日出大道大塞車

連接將軍澳環保大道的日出大道，一直是康城居民的交通要道之一，不過，最近因為中電在該路段進行工程，而經常出現塞車的情況。西貢區議員方國珊早前在 Facebook 上載圖片，見到康城對出路段在下午二時非繁忙時間亦出現大塞車情況，可想而知在繁忙時間有多擁擠。

方國珊表示，據了解有關工程要持續約一個月，期望盡快開通日出康城 5 期側高架天橋，讓康城居民出行多一個選擇，亦少了一個燈位，並待天橋開通後再商討施工安排。



原來係因為 ...



塞車原因可能是附近正在進行施工工程。

已興建好的 MEGA PLUS 數據中心，不時出現噴白煙以至黑煙的情況，令人擔憂。

加建數據中心 嘈音白煙點處理？

西貢區議會房屋規劃委員會早前討論領都對面數據中心的事宜。西貢區議員張美雄指出，現在已興建好的 MEGA PLUS 數據中心，每日有數千居民受到其天台散熱扇的噪音影響，且不時出現噴出的白煙以至黑煙的情況，令人擔憂。張美雄表示，街坊都很擔心若再興建一幢數據中心，會否影響到他們的日常生活，故希望可以知道最新的數據中心設計圖、總平面圖等資料。

另一方面，張美雄亦批評地政處「偷步施工」。他指出，地

政處曾向區議會表示，會確保有關園境設計總圖符合賣地條件中該地段不少於 30% 面積須種有樹木、灌木或其他植物的規定，惟現在地盤已打樁，但沒有任何資料提供。他要求，數據中心應靠近山邊興建，而近康城一邊則能以種樹作為緩衝，減少對街坊的滋擾。



台式食品都有放題？

\$118

任飲任食



招牌御品牛肉麵，濃郁入味。

台灣的南勢角夜市近期人氣急升，不過位於香港的「南勢角」似乎就受到疫情影響而舉步維艱。位於將軍澳新都城中心 3 期地下的台灣菜小店「南勢角台灣牛肉麵」因租約期滿，推出期間限定 \$118 任飲任食 90 分鐘台式放題答謝街坊多年支持，餐牌上所有菜式都可以任點，包括有招牌牛肉麵、各款老火燉湯、滷肉飯、鹽

酥雞及多款地道台式小食，更可任飲多款台式茶飲。

其中，招牌御品牛肉麵，湯底用了雞殼骨、豬骨、牛骨及藥材熬煮 8 至 10 個小時，濃郁入味，牛肉質地軟脆，麵條口感煙韌。不過要留意，期間限定放題只限星期一至日下午 5 時至晚上 10 時供應，不設訂座喔。

驚安之殿堂進駐將軍澳 購物隨時撞到明星？

早前已有報道指，港人所熟知的驚安之殿堂，繼去年在尖沙咀美麗華店及荃灣西站海之戀商場開幕後，官方已確認將於銅鑼灣珠城大廈及將軍澳 Monterey Place 開設第三、第四分店，店內

除了有日本美妝、家品雜貨、零食之外，亦設有熟食區，相信會吸引大批市民朝聖。

將軍澳分店有什麼特別之處？就是購物之餘可能會有意想不到的收穫喔。Monterey Place 屬於將軍澳南住宅項目 O'South Coast 澳南海岸旗下商場，鄰近將軍澳海濱長廊和將軍澳海濱公園，從將軍澳港鐵站 A2 出口步行約十分鐘。而將軍澳因其地點靠近電視城，成為不少藝人的居住地，想必驚安之殿堂開張後，也必定成為這班星級街坊的街熱點。有嘢買、有嘢食，仲可以偶遇藝員，一次過滿足三個願望！



Facebook 主頁「將軍澳主場」早前已表示有網民拍得位於 Monterey Place 的舖位將進駐驚安之殿堂。

正所謂凡事都有兩面，新型冠狀病毒肺炎，正威脅緊全球人類，但另一方面對長期被人類破壞的大自然卻迎來一個喘息機會，疫情最嚴重的歐洲國家意大利，自三月初起全國封城後，遊客人數大減，旅遊勝地威尼斯的運河因而變得清澈，甚至可看到小魚出現，亦有環保組織發現多個國家的碳排放量都因為社會經濟活動暫停而顯著下降。不知道這些奇景可否令人類真正覺醒，疫情過後更懂得尊重地球這個家呢？

其實大自然自有一套平衡及循環法則，只要我們懂得珍惜，總會給我們合理的回報，例如今次分享的食譜所用的醬料：欖菜醬，話說從前夏天颱風過後，橄欖樹上未成熟的青橄欖都被打落散滿一地，不知道從何時開始，人們發現用鹽漬的鹹酸菜頭尾與這些同樣原屬丟棄之物的青橄欖，佐以香料和醬油竟可煮成擁有獨特鹹香風味的欖菜醬。

同樣意想不到的的是我竟然用欖菜醬燉牛仔骨，還有好像風馬牛不相及的土魷。其實這個餸靈感來自一道寧波菜：墨魚大烤，即是大墨魚炆豬肉，同一條方程式今次換了土魷及牛仔骨，再加上欖菜醬調味，變成一個很有客家風味的菜式，要注意欖菜醬本身已有一定鹹味，調味時可輕手小小，牛仔骨帶有筋位及牛脂，經過炆煮後肉質軟滑筋位爽脆，試過就知有幾好食啦！

3. 鑄鐵鍋下油先爆香薑片盛起，然後再將牛仔骨煎香，醬料易煨記得用慢火。

寧波菜取靈感 吃出客家風味

土魷欖菜牛仔骨

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

26, Mar 2020



材料：

牛仔骨 1 斤、
土魷 60g、
薑數片、
蒜頭 4 粒、
麵餅 2 個（配飯吃亦可）、
芫茜碎適量（裝飾用）

做法：

1. 土魷浸軟除去外衣及觸鬚備用。



2.

牛仔骨切件下醃料待半小時入味。



4.

加入土魷、薑片及蒜頭，然後加水至蓋過材料表面，續以慢火炆煮一個半小時，最後打芡令醬汁濃稠，配麵或白飯均可，留意炆煮期間要注意補充水份以免焦乾。



調味料：

欖菜醬 3 湯匙、
生抽及黑醬油各 1 湯匙、
糖及粟粉 2 茶匙、
胡椒粉少許





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。

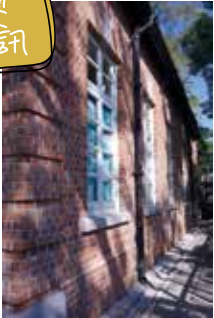


上期古蹟古鄉就帶大家走訪過位於上碗窰村，唯一供奉樊仙的廟宇，而回到大埔的市中心，鬧市一隅就有一座過百年歷史的英倫紅磚建築。這座建築物如今是羅定邦童軍中心，但昔日卻是大有來頭的舊北區理民府大樓。



大樓現為香港童軍總會作為新界東地域總部，建築內部平日是不開放，但遊廊是開放參觀。

古蹟資訊



英國租借新界後首棟民政大樓 舊北區理民府

舊北區理民府建於 1907 年，1981 年被列為法定古蹟，是首座受到法例保護的西式建築。英國租借新界初期，曾與新界居民展開過「新界六日戰」，新界氏族死傷慘重。及後，為方便和更有效率地管治，殖民地政府決定興建第一座民政大樓，其所在之處鄰近舊大埔警署，共同構成圓崗（運頭角山）上的新界管治中心。當時大埔正是新界的整個中心，既靠近吐露港，區內亦有墟市。



紅磚築成的外牆
舊北區理民府是愛德華時期的建築物，以紅磚為主要建築材料，至今已有百年歷史，仍保存得相當完整。

遊廊、門窗

為應付香港的亞熱帶潮濕氣候，這所建築就採用了寬闊遊廊設計，並在外牆特意增設有一排的拱形門窗，相當優雅。

砲架

建築物整體保留得相當完整，除了內部的古典壁爐，外圍的砲架亦被保留下來。



收稅發牌修橋築路 初期職能非常多

舊北區理民府最初的職能是負責收稅發牌、修橋築路、土地丈量、排解糾紛、收地賠償等案件，其後增設了田土廳和裁判司法庭。隨住戰後新界的人口激增，舊北區理民府亦在 1947 年改稱大埔理民府，與元朗理民府以及南約同樣隸屬新設的新界民政署，至於原來的裁判司法庭，亦在 1960 年轉移至粉嶺裁判署。隨著地方行政的政策推行，舊北區理民府大樓於 1983 年停用，後來就成為環保署職員辦公的地方。

百年歷史的紅磚外牆

座落在圓崗上的理民府

拱形遊廊

古蹟的故事



狄以達辦校 領孩童首爾街頭切磋

認識狄以達，除了是電視節目《安樂窩》中介紹逾千家居，還有就是其能歌善舞。現年 31 歲的狄以達忠於街舞教育夢，如今已是舞蹈學校校長。街舞對他而言，就是在孩子身上施展的魔法，可用來改變他們的成長故事。

狄以達談及不同的教學新元素。

呢個校長也都學生齊躍起

「街舞王子」的故事，要從狄以達 11 歲開始說起。狄以達在屯門山景邨長大，後來與家人搬到蝴蝶邨，與一般屋邨長大的孩子們一樣，常到籃球場玩耍。

「當時見到一班哥哥用幾蚊向小店買紙皮，然後墊在球場地下，又借來大型擴音器，播放卡式帶，舞動起來。」狄以達於是心生好奇，向籃球場的哥哥們請教，就這樣認識了街舞。

“當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle”

說起香港的街舞歷史，原來演藝圈裡的武林高手甄子丹，就是第一代跳街舞的少年。

踏入千禧年代，狄以達參與的算是第二代街舞，他回憶起：「當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle，衍生出街頭文化。我就是那時候認識其他隊友，成為現在的合作夥伴。」

而狄以達之所以踏上教學路，皆因他中六的時候，家庭發生突如其來的轉變，以致他必須養活自己。藉師兄介紹，他到社福機構社區中心教跳舞。

當時 17 歲的狄以達，邊讀書邊打工，放學後匆匆到其他學校教跳舞，學生們細他三年，大多是沾上壞習

慣的「邊青」。

雖然狄以達當時年紀輕輕，但看到多個「壞孩子」，在短短一年間因學習街舞而有轉變，不但改掉壞習慣，還重返校園或踏實找工作去生活。

“舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點”

故事聽到這兒，大家都會問「達 Sir」教街舞為何那麼神奇？

狄以達這樣回答：「我想不是因為我教得好，而是街舞本身的特質，是要舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點。知道自己的不足後，就要刻苦訓練肌肉以配合肢體動作，從而突破自己。」

狄以達舉「倒立」這動作為例，表示要不停練習好幾年，才能做到標準尺度。他再續說舞者台上的幾分鐘演出，過後就會是幾日的檢討，需要「雞蛋裡挑骨頭」。

因此，狄以達認為學習街舞可認識自我並增強自信。「我還是小學生時，做事經常三分鐘熱度，又因為矮小而自卑，較內向。學舞後，我打開自己，勇於表達自己，會跟爸媽說我喜歡跳舞，更邀請他們來我的首個表演！」

到了近年，狄

以達一心圓街舞教育夢。一開始，狄以達租用別人在旺角的空間，慢慢擴大搬到九龍灣 4,000 呎，他形容這階段是「豪花」期，一心想做大格局，只顧著不斷教，卻犧牲了自己跳舞的時間，有感偏離初心，狄以達形容說：「規模大，挫敗感也很大。」

直到三年前，他開始踏實起來，平衡熱誠與創業之間，在不同地方設點教學，同時讓老師團隊每遇到 40 至 50 所學校開班。

“街舞改變了我，現在我想令街舞改變更多孩子。”



舞動首爾，準備躍起！



有好多學生睇住，撐住呀！

帶領學生到首爾街頭快閃表演街舞。

點狄花絮

焦點

經歷多職，狄以達始終最享受舞台上成為眾人焦點的一刻。他現在幾乎每日都會花時間跳舞。回想去年曾參演《流行經典50年》節目，他依然大讚「舞王」胡楓活潑，並說：「我有個心願，希望跳到八十歲、九十歲！」

軍團

狄以達 08 年入娛樂圈，開始演藝事業。在他著手開辦街舞學校後，不捨得多年來共同作戰的師兄弟，憂心他們全身投入社會後，找不到其他工作。於是成立了「狄易達軍團」，讓師兄弟們繼續開班教授街舞。



達校長喜歡孩童的純真。

狄以達去年在將軍澳開立舞蹈學校。



達校長教舞，一班學生聽得入神。



狄以達希望用街舞圓教育夢。



師者父母心：沒有不勞而獲

從舞蹈老師到入行擔任歌手、演員和主持人，如今回歸做「達校長」，擔起教育使命，帶著父母心為孩子們創造機會。

狄以達回憶起最震撼的一次表演，是連同 20 多間學校一共 500 位學生跳街舞，「那次是很大挑戰，要統合多間學校排出六分鐘的舞步，但效果出來令我很震撼！」

“自從知道 2024 年街舞有機會成為奧運項目，我就決定要訓練到所有小朋友都要識企出來！”

「達校長」相信街舞同時是一種交流，去年更親領街舞遊學團，帶學生們到訪首爾弘大街頭，即興問當地人借用場地，讓孩子們來一場快閃街舞表演。

雖然街舞表面看，是一種輕鬆玩樂的流行文化，但「達校長」坦言自己的教學絕不輕鬆，「我是一個比較惡的老師，我會直接告訴孩子假如無興趣就別來

學舞，上我的課堂，甚少休息時間，是密集式訓練。」

其實，校長也是用心良苦，他想讓孩子從小理解「世上沒有不勞而獲」，他直言：「跳舞街舞好辛苦，一定會經歷痛楚與磨練。」同時，他會因材施教，在教幼兒班時，會用親切的口吻讓孩子不懼怕上課，「我讓細 B 們稱呼我做『雞蛋』，這樣他們容易融入課堂！」

雖然升級做校長，但狄以達不想從前綫退下來。他每週會到不同分校親授課堂，親近孩子，了解他們當中流行聽的音樂和愛好的偶像，「否則，我會脫節，會被孩子說『老套』呢！」他笑著說。

最近受疫情影響，舞蹈學校停課，狄以達轉攻網上教學，與一眾老師拍攝教學片段，讓孩子們在家也能動起來！

“一步留下一腳印，盼後代會回顧狄以達的舞步。”

疫情影響下，一系列 Home Office 措施出現，上班族日日在家工作，少運動自然影響精神健康，身體唔好一定影響工作表現。想提升精神健康狀態？想出街做運動？計我話與其出外運動不如留家拉筋，安全又健康。

《黃帝內經》亦有記載「筋長一寸，壽延十年」，可想而知拉筋幾咁有益處。

好處你要知

1. 提升睡眠質素

城市人精神緊張壓力大，容易令身體處理繃緊狀態，拉筋能有效地將肌肉放鬆，舒緩一天下來的緊張壓力，令睡眠質素提升。

2. 令身形更出色

對於長期缺乏運動者，肌肉會較繃緊，拉筋可以令肌肉回復應有形態，令身高看起來有長高了的感覺。而拉筋對於去水腫亦有一定作用，令雙腿因長期站立而出現的腫脹消減，令腿部更顯瘦。

3. 促進新陳代謝

拉筋時同時也在伸展肌肉，如果勤加伸展脊椎附近的背肌，能有效刺激交感神經，促進新陳代謝，並會降低食慾，特別適合正在減肥健身的人。

在家要拉筋 拉得鬆 健康自然來

教你點樣拉得出色

請依照以下的拉筋動作，每天將全套拉筋運動做完，相信在一段短時間內，就可讓精神健康得到有效的提升。緊記最重要一點：寧可持續天天做少許，也不可完全放棄不做啊！

認識最佳時機

1. 睡前：

睡覺前最好先來一個熱水澡才拉筋，令肌肉放鬆後的睡眠更有質素。

2. 餐前：

每日餐前花一分鐘做簡單的手部和背部拉筋動作，有效刺激交感神經，從而抑制食慾。

3. 運動後：

可舒緩肌肉酸痛，並減低乳酸積聚帶來的不適感。

4. 睡醒後：

還未起床最好先做些伸展運動，平躺在床，將手脚慢慢往外伸展，感覺腿部和手部肌肉有拉扯感就可放鬆，能有效提升精神狀態。



注意事項勿忽視

1. 有人覺得拉到痛才算拉筋，但實際上當你拉到痛時，往往代表肌肉或韌帶已經撕裂受傷，所以拉筋時只要感到肌肉有拉緊的感覺就可以。

2. 拉筋時每個部位的維持姿勢不可超過十分鐘，超過的話容易受傷。

3. 拉筋屬於長期訓練的運動，寧可每天只做三分鐘，也比不定期的長時間拉筋更好。