

14
~
15

封面故事

跨障別舞台劇

人人舞得頂

02
~
03

我家·焦點

東鐵變九卡

市民上車更艱難

04

醫·家

食得「蕉」積

原來生蕉熟蕉都有益！

07

無緣不歡

抗疫家居斷捨離

助你變身執屋達人

11

型色·煮意

\$20 唔使零失敗！

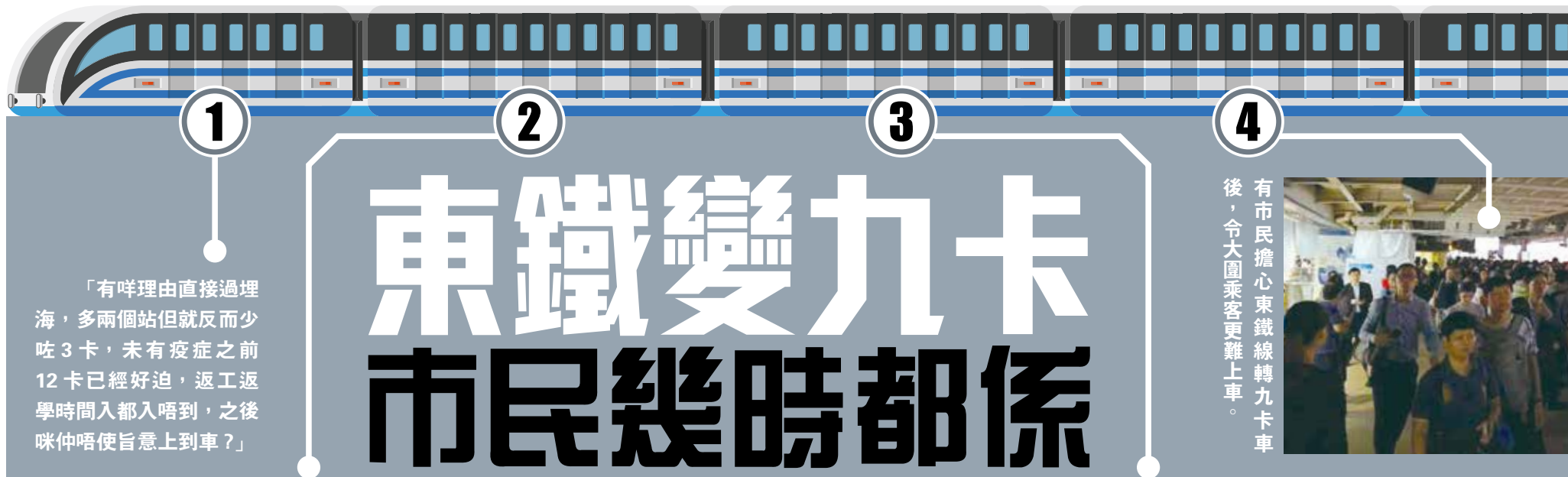
泰式炒雞柳 幾個字煮好



港鐵4月中宣布，東鐵線未來將由12卡變成9卡列車載客，以配合過海到金鐘的未來發展。雖然港鐵承諾加密班次，但有市民及地區人士擔心，載客量大減加上東鐵線沿線人口急增，令將來東鐵列車繁忙時會加倍擠逼，沙田及大圍市民更難逼上車。

[9]

配合過海減車廂 返工放工勢更逼



「有咩理由直接過埋海，多兩個站但就反而少咗3卡，未有疫症之前12卡已經好迫，返工返學時間入都入唔到，之後咪仲唔使旨意上到車？」

東鐵變九卡 市民幾時都係

有市民擔心東鐵線轉九卡車後，令大圍乘客更難上車。



與12卡混合行駛 最早明年起實施

住在秦石邨的馬先生，每日乘港鐵到紅磡上班。他表示在疫症前的正常情況，每日在大圍站轉車乘東鐵時，每日已要等一、兩班車才能上車。

因應屯馬線東西走廊，將於2021年中全面通車，港鐵預料屆時將有兩成東鐵線乘客，分流至新線來往九龍。

另一方面因應東鐵線之後會「過海」直達金鐘，形成南北走廊，因此港鐵早前宣布要將東鐵線由12卡車，逐漸加入9卡車混合行駛，最快有可能在明年或後年便實施。

當馬先生聽到東鐵線即將轉做9卡車時，不禁質疑港鐵低估載客量，未有顧及沙田區乘坐東鐵人士的通勤需要。他擔心，隨新界東北人口增長，住在沙田、特別是像他一樣要在大圍轉車的乘客將更難逼入車廂。

上車難



未提人口增長 港鐵：新線會分流

港鐵於4月中的簡介會解釋，12卡與9卡列車混合行走的做法，將於乘客適應新線後陸續進行。

換句話說，現時採用12卡列車行走的東鐵，將會逐漸混入9卡列車載客，最終會以全部9卡列車取代行走羅湖到紅磡，直至伸延至金鐘，舊有12卡列車將會全數換走並退役。

港鐵車務營運總管黃琨璋表示，新信號系統能將東鐵線由現時約每三分鐘一班，加密至每兩分鐘一班列車。

黃續指出，加上到時因應實際情況，車務中心繁忙時間會盡量調派12卡行駛東鐵，再配合新線與分流，相信屆時東鐵線載客能力仍可應付需求，與現時沒大分別。



白石角等東鐵沿線地區，人口急速增長。

東鐵線在繁忙時間，客量已接近飽和。

《我家》計算載客量 每小時減逾4000人

《我家》記者翻查港鐵數據，東鐵線在早上繁忙時段安排12車卡的列車的話，每班車可載3,750名乘客，即每卡可載平均312.5名乘客。

數據以每2.5分鐘一班計算，即一小時可開出23班單向列車，即單向軌道每小時載客量為86,000人次。

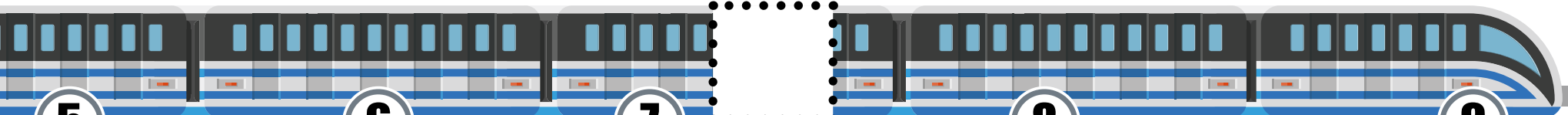
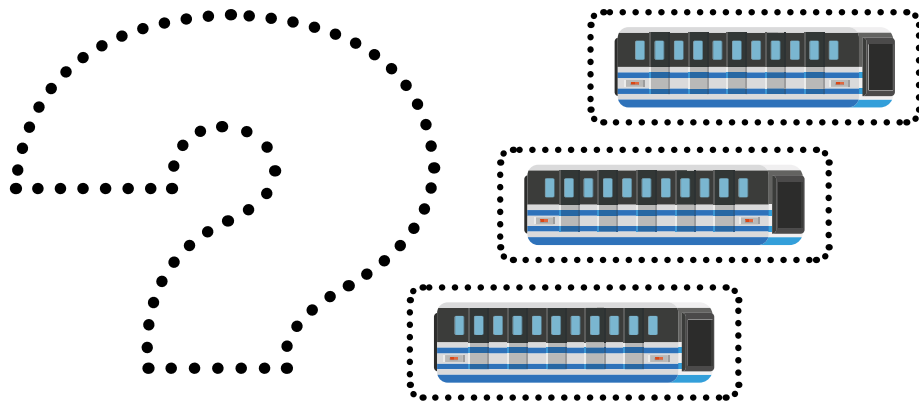
按照這組官方數字推算，若減少至全部九卡車行走，每班車載客量將減少937人，若行車時間不變每小時載客量將由8.6萬人次減少至約6.75萬人次。

就算按港鐵說法加密至兩分鐘一班車、至每小時29班單向列車，全九卡車行駛的載客量將會減少逾4,400人次，每小時載客能力減少約半成，數字還未計算因東鐵線未裝設幕門，導致因人多擠逼未能一次便關上車門開車、或訊號的延誤時間。



颱風山竹前年來襲，市民一度靠晒港鐵上班。

=12]



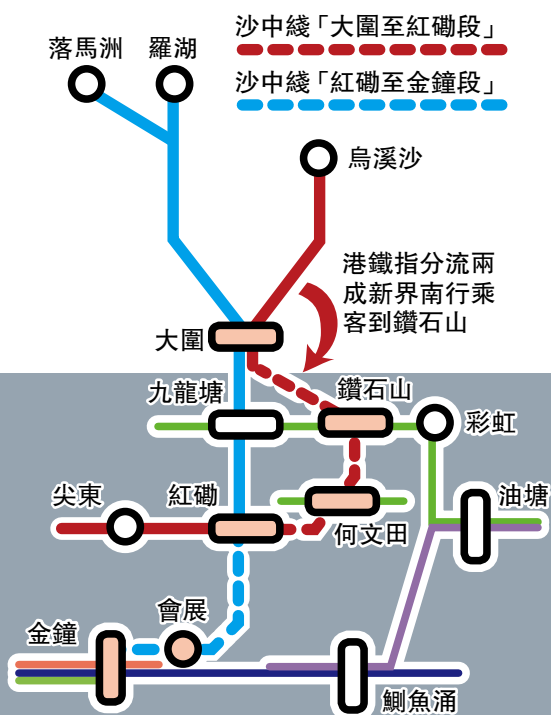
李梓敬擔心港鐵縮卡，未有顧及實際需求及人口增長。



港鐵指屯馬線能為兩成客量分流，圖為早前新開的顯徑站。

港鐵被質疑忽視人口增長

沙中線計劃轉車分流情況



「其實大家都好擔心港鐵做法，好似無計算到人口增長情況」，公民力量成員李梓敬表示，他反對倉促實行以九卡車取代東鐵線的做法。

李梓敬解釋，現時東鐵線繁忙時間已飽和，加上沿線如粉嶺皇后山、大埔白石角等住宅區相繼落成，人口增長迅速，質疑港鐵指新線能分流兩成乘客的講法，只是紙上談兵。

李梓敬促通車一年後才實行

李梓敬認為新線為東鐵線疏導能力有限，

除因新線車站亦會帶來乘搭港鐵的額外客流外，東鐵線原本已有直接通往主要過境關口的主要功能，因此他促請港鐵應於新線通車後觀察至少一年，才實施以9卡車混合行走的車務安排。

李補充這做法可避免最終做錯決定後，難以再回復調配12卡車行駛。

而根據規劃署前年發表「人口分布推算2018 - 2026」報告書，本港人口總數將由2016年的7,335,700人，增至2026年的7,824,200人，增加約49萬人，意味未計算旅客數量的潛在乘車人口事實上確正不斷增加。

混合行走或添亂

東鐵12卡及9卡列車混合行走的做法，將於屯馬線全線開通後試行，由於兩種列車車門位置有分別，排隊上車位置亦將有不同。

港鐵表示，當做法實施後，乘客須留意月台顯示屏及廣播，了解下班車是9卡還是12卡，然後按照月台藍、綠色的標誌到指定範圍候車。

情況猶如現時分別有到落馬洲及羅湖列車，過境的乘客需注意會否錯上不同關口的列車。

李梓敬擔心，若屆時再要留意不同卡數列車位置，難免令人擔心會令乘客上車時出現混亂，希望港鐵加派人手做好指示，避免不必要混亂。

因十二卡車及九卡車混合，港鐵指車門位置將有不同。



信號系統測試持續進行

另外港鐵透露，東鐵線今年3月起已全線深夜測試，可令班次更緊密的新信號系統，並進行新列車負重測試。

早前港鐵在運抵香港的南北走廊九卡新列車上，安放最多重達212噸水馬，相當於3,253人的重量，模擬列車每平方米企7人的滿載行駛情況，比現時安全要求下每平方米企6人更嚴格。

而東鐵線信號系統測試，至今年4月中已完成8成，將於今年第四季進行可靠性測試，安排更多列車於深夜試行，到時或有更多噪音等滋擾，測試預料於明年首季完成。

東鐵線將逐漸由九卡新列車取代。（港鐵圖片）

多食生果身體好，不少人也愛飯前或飯後食條蕉，增強免疫力，但原來不同品種的蕉類營養價值也不一樣，食錯蕉隨時適得其反，而且無論是生蕉還是熟蕉，也有不同效用，愛蕉之人又識唔識揀？

地們早前在 Facebook 專頁「Del Monte Fresh HK 地們鮮果」上教大家分辨蕉類品種，指出市面較常買到的蕉包括有香蕉、大蕉、牛奶蕉、皇帝蕉 4 種，而最常見的是香蕉。

很多人買香蕉時也偏愛差不多全黃的，但地們則解釋，香蕉成熟程度其實分 7 個階段，但無論是青色、黃色還是帶有啡點的香蕉，都可以食用，並且有不同功效。

腎病糖尿不宜吃

不過，並不是人人都能吃蕉，腎病、糖尿病等長期病患及有腸胃易激症人士，較難吸收和消化蕉類當中的成分或果糖，還是小心進食。

4 種常見蕉類教你分



香蕉

外形：較長、呈金黃色
營養：含有多種維他命；維他命 B6 含量比其他品種高，有助減壓。



大蕉

外形：比香蕉大
營養：澱粉質、糖分較高；高血糖人士少吃為妙。



牛奶蕉

外形：形似大蕉
營養：與香蕉、大蕉一樣含有豐富膳食纖維，有助保護胃黏膜。

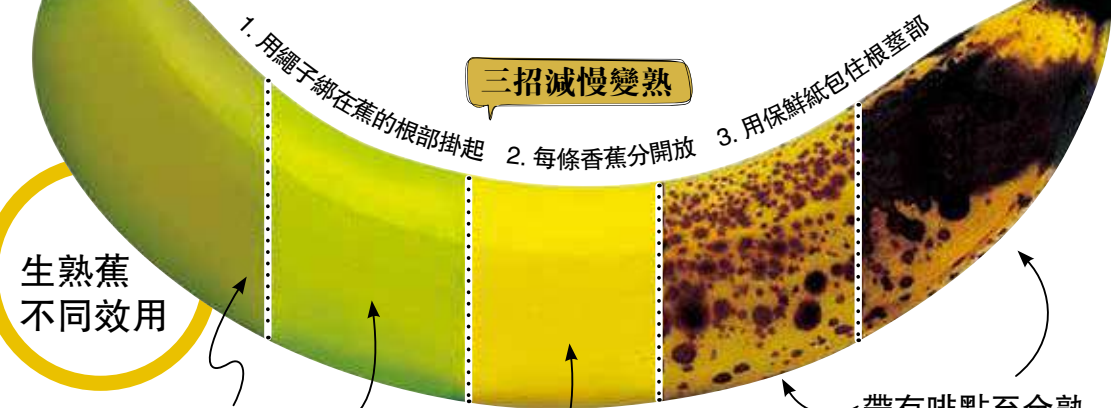


皇帝蕉

外形：最細小，適合小朋友進食
營養：成年人可能要吃兩條才夠飽肚，熱量相對高。

食得蕉積

生蕉熟蕉都咁有益



生熟蕉不同效用

未熟青或半青半黃

含有「難消化性麥芽糊精」，即一種類似膳食纖維的成分，有穩定血糖作用，而且不易被小腸吸收，但可被腸道細菌發酵，改善腸道健康。

四分之三至全黃

味道較香濃和口感軟滑，含有豐富維他命 B2、B6 及 C，能促進新陳代謝，以及具有美白養顏效果，並且含鉀同鎂，能消除疲勞，減少運動時抽筋機會。

帶有啡點至全熟

含有大量的多酚，能夠延緩衰老。此外，研究顯示啡點越多，免疫活性越高，而且當中的磷脂質，能有助抑制胃潰瘍，幫助消化。

三招減慢變熟

1. 用繩子綁在蕉的根部掛起
2. 每條香蕉分開放
3. 用保鮮紙包住根莖部



學會享受獨處 在家抗疫同樣精彩

本港的新型冠狀病毒肺炎疫情有所回落，連月來市民盡量減少社交接觸和留家工作，「宅」得太久反而容易感到孤獨和被孤立。關注精神健康的慈善團體「Mind HK」早前就教大家如何在疫情期間保持身心健康，克服孤獨感。

Mind HK 指出，克服孤獨感在於增加與別人的社交互動，即使無法經常外出，仍有其他方法可用，包括傾電話、傳訊息或視像通話等多聯繫親友，或是網上交友，接觸更多有共同興趣的人，甚至與鄰居或認識的人打個招呼，讓自己感到更實在。

同時，也可趁抗疫時學會獨處，盡情享受自己感興趣的任何事情，從烹飪到煲劇，無所不能，一旦專注其中，便會開始喜歡獨處。此外，獨處有時間去反思自己也是個正面的體驗，例如瑜伽、冥想或寫日記也有助放鬆自己、取代負面思想，並讓內心感到平靜。Mind HK 又指，如果家中有寵物，與牠們共渡美好時光也能大大減低孤獨感。

(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。



小兒便秘有解救！

上次分享了甜睡小貼士，今日分享另一樣經常令家長頭痛問題——排便問題啦。尤其進入夏天，出汗多而體液缺少，容易出現腸燥便秘。如果長時間便秘，的確衍生出不少身體問題，如濕疹、鼻敏感、暗瘡、心煩失眠、腹痛及發育緩慢等，故此小孩腸道健康不容忽視。

想解決小朋友便秘問題，平時可多按「天樞」穴（肚臍旁開 1.5 寸），有助腸道蠕動。另可飲些保健湯水（介紹如下），總之，建議小孩最好每日有 1-2 次大便，身體累積的毒素少，心情自然健康快活。

為左令BB去到廁所，媽媽可以去到幾盡？



羅漢果火麻仁杏仁茶

材料：

羅漢果：1 個
火麻仁：20 克
大南杏：20 克
山 楂：15 克

做法：

1. 先拌碎火麻仁及南杏；
2. 然後將羅漢果切開；
3. 將所有材料一併與 5-6 碗水煲 35 分鐘便可。

小貼士：經常濕重腹脹的人士，可用白朮、山楂、薏仁等驅濕消滯藥材行氣通便。

Mother's Day



2020年5月10日

母親節特別獻禮

中西美饌雙輝

East + West Cuisines

\$1280 (另附加一服務費)

經典傳統中菜美饌

註：4-6 位用

- 龍華紅燒鴿四隻
- 綉球菌燉老鴿湯
- 自由選點心三款
- 黑糖陳醋小排骨
- 菜膽銀絲蒸扇貝
- 溫馨燴長壽伊麵
- 健康萬壽蟠桃包



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- Luck Draw 龍華酒店送出美食餐券 \$500元
300元/100元 (共10份)

座位有限，必須訂位 (入數為準)，額滿即止
訂座電話：Kathy + 852 9169 1000
入數賬號：上海商業銀行 334-82-11058-7
LUNG WAH HOTEL LTD

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

龍華酒店
呈獻



格魯吉亞西式佳餚

註：4位用

- 核桃醬茄子
- 高加索奇味雞
- 格魯吉亞香草牛肋條
- 煙燻芝士焗蘑菇
- 拉絲奶酪麵包船
- 格魯吉亞朱古力凍餅
- 格魯吉亞手沖咖啡



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- 每位均獲贈格魯吉亞手沖咖啡券 價值 \$38元
- Luck Draw送出格魯吉亞半甜白酒壹瓶價值 \$500元

座位有限，必須訂位 (入數為準)，額滿即止
訂座電話：Connie + 852 9770 4356
入數賬號：中國銀行 012-601-2-015271-8

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

新界沙田下禾輦村22號



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。



有天，家姐同細佬帶埋阿媽一齊去玩地理尋寶（Geocaching）。

家姐細佬，你哋兩個玩緊啲乜嘢呀？



Geocaching係隻世界性嘅現實版尋寶遊戲，只要下載佢嘅手機軟件，就能知道寶藏位置啦。

哈哈笑圖案代表已找到的寶藏。



好搞鬼，屋企對面有隻寶藏生咗出嚟呀 ^^

綠色寶箱代表寶藏呢。

透過地理尋寶，佢會帶你認識身邊有趣景點同故事。



搵到寶箱，記得於紙仔簽個名。

尋寶的時候大家都會小心翼翼，隱藏身份，以防“寶藏”被掃走。



FTF = First to found!

扮拍攝

Geocacher

睇下草叢裏面有冇先。

扮等人

Geocacher

唔見有嘅.....好難搵。

路人A

扮拉筋

Geocacher

有個傻佬。

路人B

佢哋咁奇怪嘅...

一步步解謎，提示會引領你到寶藏收藏嘅終點，我哋叫GZ。

我見過最大嘅寶箱係個行李箱，裏面裝有好多漫畫同玩具。

也有膠樽蓋製成嘅cache

印仔型寶箱

寶藏中亦有即影即有相機，等大家留意。

密封飯盒之中放著好多明信片可以畀大家交換。

不能據為己有，但可以帶佢去下個寶箱，讓它四圍走。

TRAVEL BUG

放假同屋企人一齊尋寶相當有趣呢。



各位母親節快樂呀！

CO 人人都可以係寶藏的擁有者。

奇美

LEUNGKEIMEI

全城齊心抗疫，work from home 的人愈來愈多，終日在家就要更加注意家居清潔，定期整理可以減少細菌從雜物中滋生，又可以從中反思一下過度的物質生活。憑 Netflix 節目《怦然心動的人生整理魔法》成名的「斷捨離女王」近藤麻理惠，早前在 IG 分享了七大整理計劃，大家不妨參考一下，如何重新整理家居和身心靈！

無綠不歡

我家

Text : 知知 Design : Niki

07, May 2020

變身執屋達人 抗疫居家斷捨離

計劃1

修補不想掉棄的衣履

踏出斷捨離的第一步，就是從衣櫃開始。平日大家都走在潮流的尖端，每到換季時，就不斷購新衫新褲新鞋，但後來發現著得上身的，來來去去都是幾件衫褲。不妨將不適合的轉送給親友或慈善團體，把想留下來穿著的做些修補，就更符合環保原則。



計劃3

結集小朋友的創作成書

小朋友最愛畫畫，屋企隨處見到他們的畫作，但又東一件、西一件，搞到非常凌亂。近藤麻理惠就建議可將這些大作收集整理，結集成書，讓小朋友長大後重溫兒時的生活點滴。



計劃5

檢查雪櫃內食材予以善用

打開雪櫃總是滿滿的，不同層隔都有一大堆食材，而最令人慘不忍睹的是，有些食材吃了一半就被忘記而過期，甚至污染其他食材，雪櫃內異味叢生令人反胃。定期檢查食物的使用期限，把快到期的盡快食用。最重要是仔細地想好餐單，別浪費食物！



計劃6

以拍照儲存具紀念價值物品

屋企雜物愈來愈多，因為你覺得總有一日會用得著，或者該物品對你有特別意義，不捨得掉棄。試試改變一下儲物方式，為物件拍照再貼到紀念冊上，省掉空間之餘，又為自己送上一份珍藏禮物。



計劃7

佈置心靈又電小天地

終日要 wfh，工作與家居生活容易混為一體，令人精神疲累。不妨在屋企用些小盆栽、紀念照、毛公仔、小家品佈置出個人空間，做自己喜歡的事情，讓身心靈又叉電！



計劃2

用舊雜誌間隔出生活空間

大家都有儲存雜誌的習慣，講 fashion、講飲食、講旅行的，各式各樣擺滿一堆，老一輩的會把這些所謂廢紙賣給廢紙回收公司，不過後生的又會覺得有點可惜。近藤麻理就建議不妨試將一堆堆舊雜誌做成小牆或是小屏風，間隔出具 stylish 的生活空間！



計劃4

整理和分類浴室用品

走入浴室，就見到洗手盆周邊擺滿各式各樣、大大小小的護膚品、牙膏牙刷、洗頭水、沐浴露、髮式造型水。有些只用了少許就擺放多年，有些其實已經過了使用日期，有些其實已經用完成了空樽。的起心肝花點時間把用品分門別類，沒用的就掉棄！



做足「斷捨離」 反而「得不償失」？！

「斷捨離」文化愈見流行，但不少人卻覺得「得不償失」。翻查資料，「斷捨離」並不等於「丟掉」，而是提倡重視物品用途的理念。倘若丟掉物品，只為了把衝動買回來的物品處理掉，以騰出空間繼續瘋狂購物的話，其實並未認真反思自己的生活，反造成更多浪費！



近藤麻理惠的個人 IG

部份圖片取自 IG@mariekondo 及 @konmari.co

入伙在即 駿洋邨被徵檢疫用

房屋委員會今年2月將準備入伙的火炭駿洋邨及商場，交予政府作臨時檢疫用途，一批準居民雖然理解社會對檢疫設施的需求，但政府至今未有交代入伙時間表，令他們大失預算。有地區人士直斥，疫情下市民已經很徬徨，政府沒有一個清晰的政策方向令大家更加徬徨。

劉德榮協助火炭居民防疫。



駿洋邨亮燈了，惟居民入住遙遙無期。



為清潔工友打氣。

居民求時間表

香港地少人多，對疫情的控制需要尋找一個適合的地方，社會公眾都十分理解。但為何政府徵用駿洋邨作為檢疫用途，仍會引起軒然大波？

劉德榮促政府交代交收標準

距離駿洋邨最近不足30米的桂地新村，有不願意露面的居民指，政府在用作檢疫前並沒有任何諮詢工作，「前一晚看見大批警察開始佈防，圍起高高的水馬，也嚇一跳不知道發生咩事，第二日睇電視新聞先知道政府要用這邊作為檢疫。」

駿洋邨有超過4,800多戶，預計超過1.5萬居民。一直關注火炭地區事務的火炭連線劉德榮亦批評，政府對未能按時入伙的準居民欠缺一個交代。他指出，由於駿洋邨全部用作檢疫，而疫期長短未料，清潔消毒工作不知何日開展。

劉並表示政府未有時間表、交收標準。「在資產審查方面，沒有明確為審查的時限畫線，等待入伙的居民一邊捱貴租，一邊又不敢尋找新的工作。在全邨清潔，包括單位內的清潔，以及屋邨內的公共地方、電梯槽、水渠位等，要交代好相關工作，居民先會安心」。

學生轉校網 未入伙難返學

按原計劃，駿洋邨的居民今年年中可入伙，對於學生而言，不少人都已經申請轉校網，換言之，在新學期開始，就會在沙田校網返學。劉德榮表示，「有些人住將軍澳、北角，他們因為即將搬入駿洋邨而已經申請了轉到沙田91校網，若未能如期入伙，開學後他們返學要面對不少問題。」

政府早前表示，已向駿洋邨4,000多戶準住戶發信，了解是否有因居住日期未定而帶來的困難，其中有200多宗入住中轉屋的申請房屋署已跟進處理。

劉德榮認為，雖然現在疫情緩和，陸續有港人回港需要集中隔離，「政府應該有一個簡單的進度表，讓居民了解之後有什麼跟進的工作」。

火炭工業區 車爭道人無路

火炭工業區內，工業大廈林立，不少貨車上落貨，違例泊車情況嚴重。

以通往駿洋邨的唯一道路坳背灣街為例，三條行車線，兩邊都已經泊滿大型貨車，只有中間一條行車線可以勉強讓車輛通行，又因為沒有行人過路設施，行人穿梭於路中間，很難察覺車輛迎面駛來，險象橫生。

應加裝行人過路設施

至於連接坳背灣街的麵房街，情況亦不容樂觀。該處只有兩條行車線，長期有人違泊，並常有貨車停在紅綠燈的位置上落貨，致使車輛被夾在兩輛貨車中進退不得的情況經常發生。

劉德榮表示，除了駿洋邨的居民外，火炭陸續有超過1,600戶新居屋居民將於年內入伙，「工貿區內增加了接近三萬人居住」，他認為，政府應該正視區內的道路問題，加裝行人過路設施，嚴厲打擊違泊問題。



麵房街連接坳背灣街。



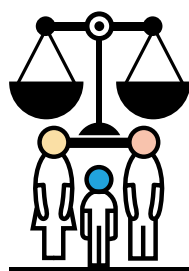
坳背灣街違泊嚴重。

綠怡雅苑內部片段曝光



房協沙田資助房屋綠怡雅苑一度因為種種因素而延遲半年落成。近日終於有新進展。根據房協動態刊物中發布屋苑的片段，可以見到屋苑物業公共地方設計簡約，有充足的平台花園、會所等空間。而單位內有大量窗戶，高層景觀開揚，廚房配備基本廚櫃潔具，浴室亦有簡單裝修。

不過，由於經濟前景未如理想，市民對樓市似乎亦不樂觀，綠怡雅苑4月首次出現撻訂情況。據一手銷售資訊網資料，綠怡雅苑首錄終止買賣合約個案單位為3座4樓J室，實用面積740方呎，原本於2016年8月以566萬元售出，呎價7,649元。而房協資料顯示，屋苑有望於今年第二季交收。



房協動態刊物中發布綠怡雅苑的片段。



網上廣泛流傳的圖片，拍攝到沙田第一城日式飯糰專門店華御結，有老鼠在深夜時間於店內出沒。

肥鼠出沒！



第一城華御結停業消毒

有網民於Facebook上傳多幅圖片，拍攝到沙田第一城日式飯糰專門店華御結，有老鼠在深夜時間於店內出沒，由於拍攝時間非營業時間，店鋪大門鎖上，從玻璃內可以看到老鼠在店內自由行走。華御結其後於官方Facebook表示，非常關注事件，該店已停業消毒清潔，店內及倉庫內所有食品已即時全數銷毀。

不少街坊對鼠患問題都十分擔憂，並向當區區議員黃文萱反映情況。黃文萱於Facebook專頁表示，商場方面已清潔華御結店外位置，也會揭開天花檢查並進行防鼠工作。她認為，今次嘅事件只是冰山一角，第一城內有好幾個鼠患黑點，她上任前後都不停接到投訴和求助，認為政府及管理處都有責任去處理。

永年士多車仔麵登陸沙田玩潮食

紮根元朗30多年的老字號永年士多，其車仔麵深受街坊歡迎，繼尖沙咀、銅鑼灣分店後，早前已經在沙田新城市廣場開分店，特別之處在於，沙田分店與Drawing Room Concepts合作，打造成同時供應車仔麵與滑蛋叉燒飯、鋸扒鐵板餐、雞蛋仔等港式美食的茶餐廳，創新元素與懷舊特色兼備。車仔麵方面就多了鮑汁花膠、豬頸肉、豬軟骨、牛腩等車仔麵，更增添番茄湯底和麻辣汁，堪稱是真材實料的「貴價版」車仔麵。

茶餐廳菜式方面，當然有最經典的港式鐵板餐，



車仔麵方面多了鮑汁花膠、豬頸肉、豬軟骨、牛腩等車仔麵，真材實料感覺很高級。同時亦有經典茶餐。

也有家常菜滑蛋叉燒和番茄豬扒蛋飯，都是茶記的常見餐點。比較特別的就要說雞蛋仔系列，每款都大大份超豐富，例如「土炮大茶飯」雞蛋仔，就在原味雞蛋仔上加入雲呢嚕雪糕、龍鬚糖、蛋卷、雞蛋餅等配料。特飲同樣非常吸引，將玻璃樽裝的維他奶、可樂倒轉插在杯上，更配上紅豆樂等雪條，製成紅豆冰、黑牛，集飲品、甜品於一身。

唔想親身到沙田新城市幫襯，附近的街坊也可以透過手機程式外賣，安坐家中也可以品嚐到地道港式美食。

龍華酒店有 80 多年歷史，屬沙田地標。



逾 80 年歷史的「沙田地標」龍華酒店，前身爲富商鍾秀長的別墅，街坊稱之爲「四方樓」。

1941 年，鍾秀長太太在戰後自日軍手上取回物業，並開始設置養鴿場，在 1951 年龍華才正式成爲酒店，當年拍得上半島及希爾頓級數。

“ 金庸李小龍曾入住 ”

60 年代，由第二代接手酒店業務，在 1985 年始結束租房業務，全面轉型做食肆。

「沙田三寶」是酒店招牌菜，當中有紅燒乳鴿、雞粥和山水豆腐花。紅燒乳鴿曾日銷 6,000 隻，酒店並招徠中外名人入住，如武俠小說名家金庸就曾在二樓租房寫下《書劍恩仇錄》，武打巨星李小龍曾在龍華拍攝《唐山大兄》。

龍華見證了沙田的變遷，至今由鍾氏媳婦主力打理。正值訪問當日，移居瑞士的鍾太難得回港：「龍華不是鍾太一個人的，而是全香港人的。」

“ 敬業樂業沙田風情 ”

龍華的餐牌上各款招牌菜，依然標記著哪款菜色是哪位名人的最愛，一如博物館保存著集體回憶印記。

鍾太說：「以前做豆腐的李師傅每天清晨拿著擔挑兩磚大豆腐，從天橋走進龍華，然後又由李師傅的兒子繼承繼續擔豆腐，幾十年如是，我當時見到每一幕幕都好似畫一樣，那種風景人情，所以怎捨得放棄這個難得的沙田地方？」

筆者兒時認識龍華酒店，也是因爲在沙田長大的父親，曾在龍華打暑期工當「外賣仔」。猶記得於 2015 年，龍華因爲續牌問題而面臨結業，當時父親得悉消息便帶一家人到訪龍華，探訪老員工們。

就在結業危機臨頭那一年，鍾太回應傳媒說道：「心都淡，龍華係所有香港人嘅，依家最多唔做。」最後，龍華酒店解決了危機，能延續香港的人集體回憶。

“ 惜孔雀開屏不復見 ”

五年後的 2020 年年初，龍華酒店發生過二級火警，園林裡的一塊花圃燒焦，幸好酒樓部份未有波及，能照常營業，鍾太憶述：「火警後翌日，仍有大量熟客來用餐，佢哋一直都好支持龍華。」

可惜，鍾太透露年初避過一劫的孔雀，早前離世，從此龍華再看不見孔雀開屏。雖然龍華酒店經歷風霜，但一班「乳鴿迷」不離不棄，鍾情龍華，這就是人情味所在。



沙田人想起吃乳鴿，必定想起龍華酒店這一處逾 80 年歷史，在港屬僅存少數的園林酒店。曾風靡一時，經歷多次危機，老闆娘鍾太看重的是人與情，為了保存回憶而苦苦經營，為了傳承而打造藝術文化木人巷。

沙田地標轉型饗粉絲

吃與藝術

龍華乳鴿港人嘴型

餐牌上記有名人喜愛菜式。

兩代李先生擔挑豆腐上龍華，是敬業樂業的沙田風情畫。（資料圖片）



招牌紅燒乳鴿享負盛名。



山水豆腐花亦屬「沙田三寶」。

開放庭園助文化交流

龍華酒店多年來舉辦過多場文化活動，亦備受矚目。原來鍾太本身是愛畫之人，龍華自十年前左右完成局部翻新工程後，多了西式園圃，鍾太便不時開放庭園予各界展覽用。

近日鍾太更夥拍本地壁畫師開辦龍華酒店寫生班，又邀請咖啡師前來教沖咖啡，幾萬呎空間裡，雖有著不同的格調，「我想多啲人氣，多啲唔同人可以用到我哋龍華呢個地方發展藝術文化，希望日後可以成爲揚名海外的香港地標。」



酒店庭園一隅花團錦簇。





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

07, May 2020

上星期已經連續幾日零確診，香港嘅疫情終於漸見曙光，呢幾個月大家都唔好過，不過日子點樣都係要過，惟有咬緊牙關捱過疫情吧！

我經常同朋友講，宜家仲有工返真係要感恩，上星期睇到一則新聞，曾任新聞主播和空中服務員的林子恒先生，2月中被航空公司解僱，馬死落地行加入外賣大軍，新工作雖然日曬雨淋風吹雨打，不過子恒思想都好正面咁話：職業無分貴賤，都係工一份，最緊要養活到自己，佢仲話好慶幸有呢個工作機會，突然有咗份工梗係會徬徨，不過佢留意到疫情下多間外賣公司應徵人數倍增，就係咁一擊即中搵到呢份工！

我好佩服佢呀，不止能屈能伸，而且處變不驚咁去面對困難，實在值得我哋學習，最怕有啲人日呻夜呻，好似個世界欠咗佢咁，其實每個人都應該對自己負責，學我阿嫲話齋，有手有腳勤勤力力又點會餓死人呢？搵少咗咪食平啲囉，唔使扮嘢話等街市門門去執爛菜咁慘嘅，好似我今次介紹呢個泰式快炒雞柳咁，成本唔使 20 蚊已經足夠送一大碗白飯，賣相食味一啲都唔失禮，泰式快炒啲肉唔使醃慳返好多時間，幾個字就可以開飯，夜啲放工煮都無問題啦！

脆肉瓜炒雞柳

\$20 唔使零失敗！

泰好送飯

小知識：

泰式辣醬係泰國常用醬料，喺泰國雜貨舖有售，味道帶甜少辣。泰式快炒通常都會用到魚露調味，鹹香及甜味真係一對好拍檔，如果想更有泰式風味熄火前可以加啲金不換嘜。



材料：

脆肉瓜半條 180g、急凍雞扒半塊 180g、
大紅椒半隻（裝飾用可不放）、
雲耳（乾）10g、蒜頭 2 粒、乾蔥頭 1 個

調味料：

泰式辣醬 2 湯匙、魚露 1.5 湯匙

做法：



1. 急凍雞扒切絲、脆肉瓜打直切半再切成厚片、大紅椒切片、雲耳浸軟備用，蒜頭略拍、乾蔥頭切片



2. 冷鑊落油加入泰式辣醬、蒜頭及乾蔥頭，然後開細火慢慢炒香



3. 加入雞扒絲轉中火炒至半熟，然後加入脆肉瓜及雲耳炒勻，倒 20ml 水份冚蓋煮半分鐘



4. 加入紅椒片炒勻，最後埋芡即可

電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



月貝廚房
Paori & Shell

沙田京瑞廣場二期 141B3

Shop 141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin

營業時間: 12:00-20:00

*星期日休息

餅點



芝士凍餅 \$12
(朱古力/芒果/柚子/檸檬)

布朗尼蛋糕 \$12

香蕉蛋糕 \$12/一件
\$48/一條

芝士肉鬆蛋糕 \$12/小卷
\$48/大卷

曲奇

各款曲奇: \$35

牛油曲奇, 咖啡曲奇,
奧利腰果, 朱古力曲奇,
朱古力杏片, 香蕉奇亞籽,
百爵紅茶

小食

椒鹽雞錘 \$12/3隻

瑞士雞中翼 \$12/2隻

蔥肉小餡餅 \$12/4個

長州大魚蛋 \$12/2個

炭燒雞肉串 \$12/2串

越式炸春卷 \$12/3條

台式香腸 \$12/2條

脆皮芝士年糕 \$12/2件

優惠套餐

A. 五色餃子餐

\$45



B. 雙比得飽餐

\$45



C. 紫米飯團餐

\$40



D. 肉燥飯餐

\$38



月貝廚房

\$5

現金券

一張單

消費滿\$60

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

月貝廚房

\$10

現金券

一張單

消費滿\$120

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

月貝廚房

\$15

現金券

一張單

消費滿\$160

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

太平清醮起源此中尋

上期的古蹟古鄉就帶大家走訪過位處大澳的楊侯古廟，在過去的佛誕（四月三十日），不知道大家又會想起甚麼昔日的活動呢？佛誕除了是佛教的節日，同時亦是長洲太平清醮舉行的日子，但二〇二〇庚子年的太平清醮就需要配合政府的防疫措施而取消部分傳統活動。提起這項一年一度的盛事，自然會聯想起昔日在長洲北帝廟遊樂場的包山陣，以及後方的玉虛宮連場熱鬧的傳統節慶。

位於北社街的玉虛宮是著名的古廟，又稱北帝廟，建於乾隆四十八年（一七八三年），現為一級歷史建築。相傳在乾隆四十二年（一七七七年），長洲爆發疫症，在藥石無靈之下當地漁民決定前往惠陽縣豐元山寺迎北帝神像到長洲鎮壓，而疫症亦因此而消失。在疫症消失的六年後，島民林郁武發起建廟供奉北帝，此舉得到惠、潮兩府居民響應合資，建成今日所見的玉虛宮。

長洲玉虛宮在全港的廟宇中極為出眾，除了是全港其中之一最具規模的廟宇外，還是全港獅子數目最多的一所，由門前的石獅，再到屋脊、瓦面和簷角都有不同造型的裝飾，冠絕全港廟宇。

花崗石梯、石香爐、剪瓷裝飾



北帝廟是傳統三進式建築，神壇置正殿，兩側設偏殿，殿前建有一道花崗石梯階，門外置有一個石香爐及兩對石獅子，細看還能觀察到屋脊上的剪瓷裝飾。



牌匾、石柱

廟內置有雕功精湛的蟠龍石柱，而且更有乾隆四十八年（1783年）的「位正天樞」牌匾，印證廟宇古老的歷史。據說廟內是藏有宋朝大鐵劍及魚骨、光緒二十五年的鑾輿等文物。



長洲玉虛宮

昔日的太平清醮包山棚



牌匾、石柱、文物



正門的石香爐及獅子裝飾

「龍化」、「虎變」的彩色灰塑



灰塑

在廟宇的兩側，飾有「龍化」、「虎變」的彩色灰塑。

古蹟的故事

北帝原來是南方水神？

北帝，又稱為「真武大帝」，經過歷代的帝王加封後，全稱「北方真武玄天上帝」。有關這位神祇的故事，歷代都有不同的說法。這位法相披髮持劍，赤足分踏龜蛇的神明據指是太上老君化身，後託身皇子而修道成正果；亦有指是星宿神的化身，因道教的人格化而被賦予蕩魔除妖的能力。但無論是何種說法，北方在五行都是屬水，因此北帝被視為是水神，受到漁民膜拜。

古蹟資訊

長洲玉虛宮

前往方式：離島長洲北社街尾
級別：一級歷史建築
開放時間：上午7時至下午5時

溫馨提示

長洲玉虛宮向公眾開放，參觀時請尊重不同宗教，並且遵守廟內規則。

我們會稱呼他們為「能力者」。

跨障別舞台劇 塑造毅力氣場



要找到理想，一於要站在台上。

信自己贏自己

人無得頂

金無足赤，人無完人。當我們總在注意欠缺什麼，不妨換個角度，想想擁有什麼。這一天，不同「能力者」身處同一個舞台上：看不到鎂光燈的他可以唱出動人聲韻、輪椅代步的他可以展現身體語言、聽不清台詞的她可以流暢對答。他們運用擁有的能力，演繹75分鐘的舞台劇，跨越障礙，圓夢人生。



James 集舞者、導演、編劇多職於一身。

2019年9月的一天，James 在一個狹小的舞蹈工作室，第一次與十多名「能力者」見面。

「不少人經常以視障人士、聾啞人士來稱呼他們，但我們會稱呼他們為『能力者』，就好似我們每個人都一樣，擁有不同的能力，可能你擁有的是歌聲、他擁有的是笑容、她擁有的是舞姿。」比起缺少什麼，擁有什麼更值得我們關注。

可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力。

第一日見面，是兩日全天的工作坊，集舞者、導演、編劇多職於一身的 James，遇到第一個難題。有

些演員行動不便，需以輪椅代步，有些演員則不能聽到聲音，但有些演員又只能聽到聲音、不能看見現場環境，要令大家可以有效溝通，需要想想辦法。

後來 James 想出了一個方法，先將演員分成幾個小組，讓他們共同完成同一個簡單的指令，但不會限制完成的方式，好讓小組成員自行制訂溝通的行動暗號，「只有他們才最了解怎樣的溝通方式最有效最直接最方便，而我其實是學習偷師的那個人」。

跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦，讓視障、動障、心障的不同能力年青人，合力演出一場舞台劇。

James 開始籌辦這個舞台劇時，也深知是一項挑戰，只是埋位後有更多意想不到的情況。「一開始時，演員

們都會覺得自己做唔到，動作做唔到、台詞背唔到、歌不敢唱出來，可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力」。

劇中其中有一幕，講述一位坐輪椅的人士，用力奮起支撐著身體站立。這一幕，不是一場戲，而是真真實實的來自「能力者」雙臂的力量。

而我正正需要將這些不為人知的力量，展現出來。

「他在排練時講過，雖然腳不能站立，但平時有訓練手部力量，偶爾也嘗試依靠雙手支撐勉強站立，他即場嘗試做出這個動作，當時我好震撼，原來他們不是沒

編導做最普通觀眾 台下看演員流露自信

James 的排練沒有預設的劇本和角色，讓演員演繹，而是讓這批「能力者」，在舞台上表演、演繹自己一直追尋的夢想。

「夢想可以很偉大，也可以是生活中的一個小目標，只要他們願意，我就希望能透過這個舞台讓他們實現」。

2020 年 1 月，一小時十五分鐘的劇目成功上演，中間有笑有淚。站在台下的 James，不是導演、不是編劇，而是一個最普通的觀眾，「我好似走過一段時光隧道般，從第一次見面，到看到他們站在鎂光燈下的自信。」



編導令大家有效溝通屬挑戰，他們做到了！

港鐵封站麥記過夜 依然搏盡排練

爲了這一場表演，一眾「能力者」也是搏到盡。

從去年 9 月第一次見面，到今年 1 月正式公演。五個月的時間排練一部舞台劇，對於普通的舞台表演而言時間都不算充裕，更何況是第一次上台的一班特別的演員。

James 說，剛開始時是每週練習一次，兩個月後加時至每週兩次，但後來遇上種種因素，令排練難上加難。

“曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉。

去年下半年，香港社會發生了持續的社會運動，排練室所在地的旺角、太子一帶，是重災區。

「曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉，當時收到一位坐輪椅的演員的電話，說地鐵封站了，需要在油麻地碌過來太子，但也不知道能否前行，當時真係好擔心，只好叫他先行回家。」亦試過有一次，排練後有幾位演員因爲道路封閉，而差不多整晚留在麥當勞過夜。

“大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想

「當時我都好苦惱，沒有一次排練可以齊人，但他們反過來安慰我鼓勵我」。James 說，後來經過協調，以分組的方式排練，並由服務中心安排義載部分行動不便的人士。

「眾志成城，大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想，而是過程中一齊努力、一齊學習、一齊改變，不知道最終會走到哪一個點，但是他們給了我一個成長的機會，是他們帶著我成長。」

你我都有美夢一場，堅持不放棄。

演員落力演出，展現自信。

亦要高叫聲呼叫聲讚譽拍掌。

搏盡排練，表演時自然得心應手。

表演氣定神閒，絕不怯場。



跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦。



讓視障、動障、心障的不同能力年輕人，合力演出一場舞台劇。



James 說，看著他們演出，好似走過一段時光隧道般。

有能力，只是他們的能力，很容易被忽視，而我正正需要將這些不爲人知的力量，展現出來。」於是，James 將這一幕加進了劇本。

劇中有另一個角色，是一位圓夢的太空人。「有一位視障演員，他說夢想是做一個太空人，他有一個招牌動作，是將雙手交叉擺在胸前，他說，這是美國太空總署的一個標誌，這些我們平時沒有注意到的事情，他們都有默默收藏於記憶中，所以，我就讓他在表演中成爲一個太空人」。

人生如戲，戲如人生。每個人都有不同的能力，戲裡戲外，不必模仿誰，有夢想，誰都了不起，有勇氣，就會有奇蹟！

不少中醫師指出，若能強化自身的免疫力，提升正氣，就能更有效地抵抗各種病毒。提升免疫力的方法有很多，除了注意飲食、勤做運動及保持充足睡眠外，亦可試試這次為大家介紹的防疫茶，採用常見的中藥成份，輕易就可在藥材店購買得到。

飲啖防疫茶 輕鬆提升免疫力

簡易版防疫茶

 黨參 配方一： 淮山黨參茶 材料： 淮山 3 錢 黨參 2 錢 沖泡時間：30 分鐘 淮山具有益氣養陰，補肺脾腎的作用，而黨參則有益氣生津，健脾益肺的功效。	 百合 配方二： 蜂蜜百合茶 材料： 蜂蜜 1 湯勺 百合 3 錢 沖泡時間：先用沸水沖焗百合 20 分鐘，待水溫下降才加入蜂蜜。	 茯苓 配方三： 陳皮茯苓茶 材料： 陳皮 1 錢 茯苓 5 錢 沖泡時間：30 分鐘 陳皮及茯苓都具有健脾祛濕的作用，茯苓更可以改善失眠問題。	 燈芯草 配方四： 燈芯草薏米茶 材料： 燈芯草 1 錢 薏米 3 錢 沖泡時間：20 分鐘 燈芯草有清心降火作用，亦能有效利尿及幫助睡眠，而薏米則具有清熱化濕之用。	 黑豆 配方五： 黑豆茶 材料： 黑豆 25 克 沖泡時間：可放在保溫瓶內以沸水燜焗 10 分鐘 黑豆有滋補肝臟、利排便的作用，但有痛風的人不適合飲用。
---	--	---	---	--

注意事項：各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

特別版防疫茶

特別版防疫茶是台灣大葉大學生資學院院長張世良教授提出的藥方，主要以玉屏風散（黃芪、甘草、防風、炒白朮）為基礎，有效提升正氣，常用於肺氣虛引起的反覆性感冒上。加入紫蘇，可去風寒，有效對付病毒性感染；而薄荷、藿香及金銀花，則能改善風熱及風濕型感染；至於荊芥則能加強紫蘇的抗風寒作用。

通用版配方

紫蘇葉 1 錢、麥門冬 2 錢、菊花 1.5 錢、蘆根 2 錢、魚腥草 2 錢、桔梗 2 錢、甘草 1 錢，加 5 碗水煮（約 1100cc）。

補氣版配方

薄荷 1.5 錢、防風 2 錢、黃芪 3 錢、甘草 1 錢、藿香 2 錢、金銀花 3 錢、荊芥 1 錢、炒白朮 3 錢、紫蘇葉 2 錢，加 7 碗水煮（約 1500cc）。

煮茶方法

先開大火煮沸，再轉小火煮，大概 15 分鐘後就可服用，溫熱服用的效果較佳。紫蘇葉及菊花不宜煮太久，可在熄火前幾分鐘才加入。

飲用方式

適宜早晚飲一次，小孩子每次飲 50cc，大人每次飲 100cc 杯。每周宜喝二至三次，不宜長期服用。

注意事項：

- 強化版防疫茶是預防藥方，若服者已經出現喉嚨痛、發燒等發炎症狀時不宜服用，應先找醫生診治。
- 若同時需服用其他藥物（包括中西藥），請必須相隔 30 分鐘以上。
- 慢性病患者及孕婦請諮詢中醫師後再服用。
- 服用期間或服用後感覺不適者，應立即停止，並即時諮詢醫生或中醫師。
- 各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

目前疫情雖有回穩跡象，但大家仍不可掉以輕心，仍要作戰下去！