

14
~
15

封面故事 跨障別舞台劇 人人舞得頂

02
~
03

我家・焦點 百年車卡難搬遷 鐵路館展出無期等運到？

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



搬遷困難 完成復修未能展出

落戶鐵路館

百年車卡仍 等運到？



鐵路博物館早前被指展品老化，大部分更新工程於去年完成。

有過百年歷史的 313 號車卡，是香港碩果僅存的蒸汽火車卡，惟早年為人發現，車卡於茶果嶺「日曬雨淋」荒廢近十年。早年更有傳媒揭發，車廂淪為露宿者及癮君子吸毒的勝地。

2009 年政府曾考慮過將 313 號車廂，移往尖沙咀鐘樓旁並活化成資訊中心，但計劃最終告吹。

飽歷風霜十年 終定落戶大埔

直至 2017 年前，政府終落實開展香港鐵路博物館更新及改善工程，當中包括全面修復 313 號車卡，並原定預計 2018 年年尾，將修復後的車卡，移送位於大埔鐵路博物館永久展出。

時至今日，313 號車卡雖然已完成修復，却仍未運到博物館，較原訂計劃足足遲了一年多。原來，去年除夕晚上，署方曾嘗試為運送 313 號車卡作運送測試。從當晚市民拍到的相片所見，大埔安富路附近豎立封路路牌，一輛拖頭拖着一個空置的大型鐵架，嘗試進入鐵路博物館範圍。最後，因通往博物館道路空間不足，難讓大型的車卡轉入博物館，導致測試失敗。

彎多路窄 運送困難重重

《我家》記者日前到現場視察，發現如果要從行駛車路方式，將完整一列車卡運往在崇德街轉角位博物

313 號 百年車卡 落難時序



2013 年

網民在茶果嶺發現 313 號車卡荒廢後，政府才將之包裹，以免再日曬雨淋。

近期疫情緩和，政府重開博物館等設施，大埔鐵路博物館亦在封閉多時後再度開放。然而，鐵路館展品過時一直為人詬病，直至去年陸續添加新內容。雖然如此，當中一輛原定 2018 年加入館中展出的百年車卡，至今仍「只聞樓梯響」，並或因搬遷困難，令展覽加添變數。



313 號車卡原定 2018 年於鐵路博物館展出，現預計延至今年內落戶。

館，需要經過大埔舊墟的多條橫街，但由於車路屬單程路十分狹窄，兩旁又泊滿車輛。

因此，即使清走街上的障礙物，特長車輛也根本難以轉彎通過附近的道路，令正式運送工程存在更大的隱憂。

前香港鐵路會會長劉棟遠解釋，這輛火車卡 1910 年服役，車身編號 313，車卡底盤在英國製造，運抵本港後於當時的黃埔船塢建造車身，是首批按香港實際情況、為香港度身訂做的蒸汽火車卡。

劉表示，313 車卡由落地服役至今有過百年歷史，比鐵路博物館更「年紀更大」，因此極具歷史價值。



2017年

鐵路博物館展開更新工程，313車卡終開展修復。



(網民 Anson Ng 圖片)

2019年

12月31日，工程人員模擬將車卡運到大埔的測試以失敗告終。



博物館因疫情關閉一段時間，日前重開。



展館位處大埔舊墟，從陸路運輸大型車卡難度甚高。



鐵路館更新慢 愛好者大嘆可惜

如果 313 號百年車卡順利於今年展出，將是該館近 16 年來再有新館藏。

外界一直指鐵路博物館缺乏新展品，如在兩鐵合併後仍只着重火車歷史，未有地鐵等相關藏品。香港鐵路博物館因而被指「老化」聲音不絕，遊人到訪多只為在舊車卡拍照。

望定期主題展並添互動元素

前香港鐵路會會長劉棟遠指，相比其他外國鐵路博物館，香港欠缺互動，亦久未見新展品，難吸引市民多次到訪：「對上一次加入新的舊火車館藏，已經係 2004 年嘅 51 號柴油電動機車，之前曾有一架電氣化火車頭，但就因為地方唔夠撤走埋，收埋喺貨倉。」

他希望，博物館可不時更新展品，亦定期加入主題展覽，令市民更了解香港鐵路歷史。

康樂及文化事務署發言人回覆指，

香港鐵路博物館 2017 年開始進行更新工程，多項工程已於 2019 年完成，包括修復戶外展覽區內的文物展品，例如柴油電動機車、六輛歷史車卡、火車路軌及枕木等設施。

而在舊大埔墟火車站大樓內常設展覽，內容亦已更新，當中涵蓋香港鐵路最新發展，包括廣深港高速鐵路香港段、觀塘綫延綫和南港島綫等資料，並增添如柴油電動機車操作手冊、列車模型等展品。

康文署：313 車卡年內在館展示

發言人表示，館方在更新時增設互動裝置及利用多媒體技術詮釋展品，以提升展覽互動性。

至於 313 號歷史車卡，發言人指經過早前進行的模擬搬運後，該署將完善搬運方案，並在今年內完成搬運並於博物館內展示。

見證逾百年火車史 樣樣珍貴

香港鐵路博物館佔地 6.5 萬平方呎，由舊大埔火車站原址改建而成。

舊火車站大樓 1913 年建成

舊火車站大樓建於 1913 年，是一座金字頂風格的中國傳統建築，1983 年位於新達廣場旁的新大埔墟站落成啓用，令舊車站完成客運的歷史任務。

其後，舊車站遺址於 1984 年被列為法定古蹟，1985 年經重新佈置成博物館後開放公眾參觀。

該博物館見證香港鐵路 110 年的歷史。根據該館內的介紹，香港最早的鐵路發展，可追溯於 1898 年 5 月，由怡和公司和香港上海滙豐銀行合資組成的中英銀公司，取得特許權建造一段從廣州至香港的鐵路，鐵路分英段與華段興建。

其中位於香港境內的英段，最初為單軌設計，由尖沙咀到羅湖，而華段則由羅湖到廣州。當時英段鐵路已沿線預留位置以便日後發展時，鋪設雙軌，唯一例外是筆架山隧道，因為在逾百年前建造一條能容納雙軌行駛的隧道，費用相當驚人。

最終英段鐵路在 1910 年 10 月 1 日正式開通，而尖沙咀

鐘樓就是當年尖沙咀車站的一部分。

蒸氣火車隧道 市民打卡熱點

時至今日，當年行駛蒸氣火車的畢架山隧道雖仍在用，但在 1984 年已變成供接駁煤氣管道的隧道，其出入口亦已封閉，但仍有不少郊遊人士特意前往打卡。

畢架山隧道、鐘樓跟鐵路博物館前身的舊大埔墟站，成為香港重要百年鐵路史的歷史見證。



畢架山隧道於 1984 年由火車隧道改變成煤氣管道。



時至今日，不少人仍前往畢架山隧道入口拍照留念。

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。

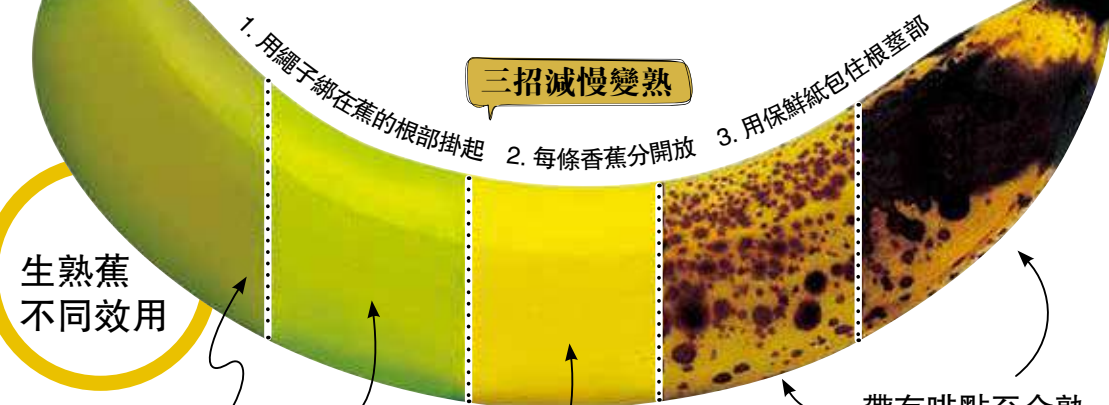


皇帝蕉

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。



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。

為左令BB去到廁所，媽媽可以去到幾盡？



我就快唔
識我個囡



你仲可以試下
呢0方法嘅...



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。



尋寶的時候大家都會小心翼翼，隱藏身份，以防“寶藏”被掃走。



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。



放假同屋企人一齊尋寶相當有趣呢。



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

「伙記，兩份常餐 A，一杯凍檸茶，一杯凍奶茶，行街！」有否想過在新界公屋邨的茶餐廳，掏 100 元解決兩口子晚餐心想有錢找，卻受一句「唔夠畀嘢老細」？不少公屋商場規模細，無論食肆或糧油雜貨舖，都只得一兩間。居民缺乏選擇，生活成本隨時比住在市區更高。



清河邨「商場」目前僅有 10 多間商店。

上水清河邨有約兩萬名居民，邨內設有一個規模細細，僅 10 多間商店的所謂「商場」，食肆只有茶餐廳及酒樓各一，鮮活食材由超市獨家發售，急凍的就有更多一間連鎖食品店，讓居民二揀一。

「貴到阿媽唔認得又難食！」

「我之前在灣仔上班，那邊的茶餐廳更便宜！」清河邨居民 Carmen 指，普通一份包括炒蛋、麵包、湯粉麵及飲品的常餐，邨內的茶餐廳盛惠 47 元，連同凍飲加 3 元、外賣加 1 元，就突破 50 元大關。歡姐也慨嘆邨內食肆「貴到阿媽都唔認得，又唔好食！」

至於買餸下廚，兩位「煮婦」通常都會步行最少 20 分鐘或搭巴士，到石湖墟街市或俗稱「大笪地」的食環署農產品分銷點。

另一位居民鄧 Sir 就認為，增加食肆或售賣食材的商店，既可增加貨品種類，也有助降低價格。

公屋聯會副主席藍偉良表示，過去清河邨「搵食艱難」是一個死結，他當時任該區區議員時，曾提出在現有商場加建一層、興建停車場連商場綜合大樓等，然而受限於該邨已用盡地積比，未能成事。

直到 2016 年，終迎來契機：由於 2014 年《施政報告》提出放寬住宅用地地積比，房署當時計劃在清河邨第一期停車場興建單幢式公營房屋。

藍偉良促減租保商戶防「百無」

建屋計劃於 2017 年在北區區議會討論過三次才獲通過。他憶述，政府建屋本應支持，但他在首兩次均提出反對，不少人都感到詫異，而他解釋是希望與房署「講數」，要求同時改善邨內設施。

最後，房署修訂建議，住宅大樓下將設有四層平台，地下有一條「濕貨街」及數間外賣店，樓上則有餐廳、商店及停車場。

然而，居民期待的畫面，或要再多等三年才會出現。藍偉良表示，目前唯有要求房署延長商戶減半租措施甚至加碼，以免令居民僅餘的選擇都執笠收場。



清河邨商場太細 買餸無得揀

水靜河飛

歡姐（中）及鄧 Sir（左）向藍偉良表示，希望邨內有更多買餸選擇。

貴氣迫人點搵食



藍偉良希望三年後落成的商場，可紓緩居民「搵食艱難」的問題。



清河邨 2007 年入伙初期，藍偉良爭取以組合屋形式設置便利店。



新單幢式住宅預計於 2023 年落成，藍偉良建議納入綠置居計劃出售。

綠置居宜納更多新界樓

除了買餸購物，清河邨以至附近公屋居民，想一圓業主夢亦無從入手。政府在 2015 年提出綠置居計劃，原擬為公屋居民置業階梯的首級，然而至今推出的四個項目，只有青衣青富苑位於新界。

清河邨內的新單幢式住宅，預計於 2023 年落成，藍偉良建議納入綠置居計劃，並預留部份單位予該邨及附近公屋居民優先購買，「區內不少居民願意行使其綠表權利置業，但附近沒有綠置居項目，沒有理由要他們一搬就搬到九龍甚至港島吧？」

長遠來說，他希望其他屋邨新建的單幢或雙幢式住宅，只要條件適合，均定為綠置居項目。



高維基認為座位設計有待改善。

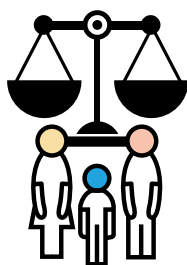
沙頭角巴士總站車站的座椅安裝工作近日終於完成。

沙頭角巴士總站終於有椅坐

沙頭角地區偏遠，居住人口較少，社區配套設施一直都不足，早前《我家》亦有提及，沙頭角巴士總站十分簡陋，有街坊自行搬來座椅給候車的長者使用。

北區區議員高維基表示，車站的座椅安裝工作近日終於完成。高維基說，自己亦有試用座椅，暫時只可供三人使用，而背後的鐵欄與椅距離太貼，有頂背感覺，設計上可再作改善，會向九巴反映情況，希望可以進一步完善配套。

至於車站的電子顯示屏，高維基透露，九巴回覆說將於年內完成，但他認為拖延時間太長了，要求九巴盡快完成，讓居民能了解車輛的班次及時間，避免頂著烈日白白等候。



羅曉楓拍片表示，為街坊撲口罩，日日走去林嘉欣代言的家品店查詢供應情況。



羅曉楓與林嘉欣日日見？

經民聯的羅曉楓日日都見藝人林嘉欣？大家不要誤會，原來係講緊羅曉楓為街坊撲口罩，日日走去林嘉欣代言的家品店查詢供應情況。

羅曉楓在社交網站 Facebook 上載影片表示，收到不少街坊查詢想訂購 CareHK 生產的口罩，由於他自己也是要透過網上登記及親身到家品店才能知道貨品的情況，所以就每日來回於辦公室及家品店之間，不斷重複接到街坊電話、上網查詢、家品店查詢的循環，所以就每日都會見到林嘉欣的值班紙板公仔囉！



大埔超級城重磅優惠吸客

母親節到啦，新地旗下大埔超級城推出多重飲食及消費優惠、互動親子 e-Lab「智筭」平台、母親節窩心禮遇、100% 回贈購物現金券等，消費滿一定金額，還可以以積分換領口罩收納夾及酒精棉。

新冠肺炎疫情影響下，市面零售氣氛慘淡，大埔超級城注入抗疫正能量，首推智筭 e-Lab 平台，配合烹飪、DIY 工藝、家居健身熱潮，聯同來自 BEANS the Courtyard、PUMA、阿原、NeNe Chicken 等職場專家達人合作，透過 e-Lab 平台與顧客互動，親授適合在線學習的有益身心活動，包括炮製韓式飯團、拉花咖啡、手工藝 DIY、運動鍛鍊等，提供親子互動學習好機會。於 e-Lab 時段更送出「智筭限時禮遇」，包括餐飲禮遇、免費彩虹咖啡、人氣艾草手工皂、手工材料包等；顧客關注大埔超級城社交媒體專頁即可免費參加，學習互動之餘，盡享「智

筭」禮遇。

另外，母親節亦有特別優惠。由 5 月 1 日至 31 日，The Point by SHKP 會員於大埔超級城指定餐飲商戶單一電子消費滿 200 元或以上，即獲指定商戶 100 元美食券換領愛心餐，包括「船皇」正宗泰國船麵或泰妹雞翼連泰仔奶茶套餐、「俺流塩」俺流男盛拉麵或熟成濃湯拉麵、「NeNe Chicken」多款韓式秘製炸雞或「牛陣」日本產黑毛和牛 Shabu Shabu 及 Sukiyaki 火鍋食品。消費 \$200 送 \$100，認真抵呀。

而泊車優惠亦更勝從前，最高可獲 8 小時泊車優惠。由即日起至 5 月 30 日，於指定餐飲商戶電子消費滿任何金額，即可享 2 小時免費泊車優惠；下午 5 時後消費滿 100 元，即獲 3 小時免費泊車券；連同場內基本消費泊車優惠，最高可獲 8 小時泊車優惠。即使不是附近街坊，揸車過去也沒有後顧之憂了。

大埔超級城推出多重飲食及消費優惠、互動親子 e-Lab「智筭」平台、母親節窩心禮遇等重磅優惠。



（左）林校長與（右）創校校監陳麗琴
為幼稚園勞心勞力。



耀基創藝幼稚園創校校監陳麗琴與丈夫朱景玄校長兩個家族中，共有 12 人從事教職。受教師父親影響，陳麗琴耳濡目染，自幼便立志做個好老師。

陳麗琴在聖公會靈愛學校任教多年，並藉著乒乓球運動教導學生自律和自愛。後來，她出任鐘聲學校下午校校長，營造愛心與關懷的校園文化。

“我經常用自己的經驗分享，我會讓孫仔孫女嘗試在不同領域發揮”

2007 年，陳麗琴接受腦部手術，見證生命奇蹟，更感傳遞愛的教育使命。十年前，她與林校長在北區開辦耀基創藝幼稚園，以「信、望、愛」作校訓，除教導幼兒，她每週為家長開辦育兒課程，與家長分享如何用愛心教育孩子。

她說：「我經常用自己的經驗分享，我會讓孫仔孫女嘗試在不同領域發揮，孫仔鍾意打鼓，孫女鍾意打乒乓球，所以我鼓勵家長讓孩子們嘗試，然後觀察哪樣最適合孩子。」

陳麗琴身為麻麻，教孫理念亦感染幼稚園內的新手麻麻。

一位學生的麻麻分享道：「年輕時忙返工，兒子五歲前平日由親戚照料，我和丈夫就在週末和假期才可親自照顧他，故此我育幼經驗不太多。退休後都難以改變，自從答應兒媳幫手看管孫兒，我知道自己要改變，課堂中懂得從孫兒角度去看事，我學懂放下擔憂，凡事感恩。」

雖然陳麗琴多番抱恙，卻並未言休，因她樂在其中。她深信在「授人以漁」的同時，亦可體會「漁樂」之道，讓孩子和老師在學與教中找到無窮樂趣。

幼稚園內的老師們並非以姓氏尊稱，而是以老師的名字互相稱呼，「佩琪老師、家欣老師、莎莉老師……」一切源於陳麗琴盼打造愛的校園文化。

“我不覺得懂得寫『愛』字，就懂得去愛。”

陳麗琴深信知識與技巧能透過不同渠道學習，但唯有生命教育需要藉學校氛圍教化，因此讓孩子們感受校長和老師們的愛，能教育他們自愛與愛人。

停學不停教 校監不改初衷

教育界正值寒冬，私營幼稚園面臨重大危機。一間北區幼稚園的創校團隊，本著師者父母心，甘願與家長們共渡時艱，學費減半，實行停課不停教，盼望孩子繼續活潑留家愉快成長。



陳校監每週為家長舉辦育兒工作坊。

讓孩童感受 幼教用心就有愛



教育寒冬 學費減半

受疫情影響，本港學校全面停課多月，多間幼稚園出現退學潮，甚至面臨倒閉危機。「幸好兒子朱子穎校長在創校初期，協助加強幼稚園的科技教學，園方才可順利以網上教學以應對長時間停課。」

可惜，陳麗琴坦言有部分 N 班學生家長選擇退學，她感慨地道：「家長自己工作都不保，有啲家長會寫信過來，說真的無辦法交學費，我們很理解他們的心情，

所以二月開始，全校只收取半費。」

“想小朋友記得返學感覺”

幼稚園位於粉嶺和上水的兩間分校，全改用 Zoom 教學，堅持學校停課不停教，老師們自學製片教學。

停課期間流失學費，但使用網上教學成本更高，幼稚園需用上儲備去應對，但林校長最後補充道：「我哋想小朋友記得返學的感覺，記得老師同同學仔。」



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。 百合具有潤肺止咳的功效，加上蜂蜜可改善陰虛火旺。	 茯神  配方三： 陳皮茯神茶 材料： 陳皮 1 錢 茯神 5 錢 沖泡時間：30 分鐘 陳皮及茯神都具有健脾祛濕的作用，茯神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！