

# 我家

HoMemory

看 得 見 的 人 情 笑



02  
03

### 我家 · 焦點

康城堆填修復地  
可變環保行山徑

04

### 醫 · 家

拉麵「瘋」易中風？  
高鈉湯底勿飲光

06

### Tech 館

初創 App 教理財  
向月光族 SAY NO！

07

### 無綠不歡

想成功收割日本豆苗  
有咩要注意？

14  
15

### 封面故事

一針一刺 幸福  
囍 有此理



將軍澳日出康城近期大變天，除區內大型商場開幕外，將軍澳轉車站亦局部開通。雖然如此，日出康城所在的大赤沙附近一帶，不少堆填區修復用地未有發展。環保署過往會將已修復堆填區發展成康樂設施，市民及地區人士希望，盡快開放將軍澳堆填區第二、三期已修復用地，作行山徑、滑草場等康體活動，避免像葵涌公園丟空達廿年。

## 心曠神怡一片綠 社區促建康體設施

# 善用堆填修復地

# 日出漫步瑞士山

剛與太太搬進日出康城第六期的梁先生，發現其居所對開的環保大道後面，有一大片綠悠悠草地，假日打算與太太到該處騎單車野餐，又發現該處有十分可愛的羊群。

### # 環保署置羊群試用

上前一看，卻發現該處重門深鎖，閒人免進。經打聽後，才知道該處本來是堆積區但已修復，奈何已丟空多年，而羊群也只是環保署在堆填區實驗所用。

梁先生對大片草地未能開放感到可惜，認為如果能局部讓市民入來遊憩，將會是個好去處，尤其疫情後香港也只能憋在家中，未能外遊，因此本地需要更多郊遊地點。

居民所說的位置，其實是將軍澳第二、三期堆填區的已修復用地。《我家》發現，位於環保大道將軍澳第二、三期堆填區，其實比第一期更早於1994年已關閉並開展復修。

### # 方國珊促開放「康城瑞士山」

廿多年過去，由第一期堆填區發展成的將軍澳第77區，早於2012及2013年已先後作改劃，成為海濱長廊及寵物公園等康體設施供市民使用。然而，雖然第二、三期關閉的堆填區早納入改劃，成為將軍澳發展區第105區，卻一直閒置多年。當中只有短時間開放極少部分用地，供航空青年團用作臨時遙控飛機訓練場。

區議員方國珊早前曾實地到該地視察，她向《我家》形容該處是「康城瑞士山」。她解釋，將軍澳第二期堆填區毗鄰清水灣郊野公園，有未有種樹的大片草地，位置空曠、景色開揚，是本港少有的大草地，該處一邊可遠望將軍澳工業村，而另一邊則有堆填修復後的草坡，因此她認為十分適合盡快開放及改建滑草場、連接釣魚翁的行山徑等設施，讓生活在市區的市民前來遊憩。

### # 本港現有13個已修復堆填區

方國珊希望，發展局可引入更有新意的設施及康體活動，

令該「康城瑞士山」可發展成媲美哥本哈根的環保地標，提升香港的環保意識及形象，因此她正在社區進行意見調查，了解市民對該處康體發展及局部開放的想法，希望當區盡快開展規劃。

本港現時有13個已修復的堆填區，當中包括將軍澳堆填區。已修復的堆填區會陸續發展成康樂設施。根據資料，政府在2014《施政報告》提出撥款10億元，用作活化堆填區資助計劃。

### # 當局資助辦教育中心

去年，環保署與東華三院簽訂「活化已修復堆填區資助計劃」下首項資助協議，資助活化將軍澳第一期堆填區進行施工前期工序，將堆填區活化為營地及環保教育中心。

另外，將軍澳環保大道的寵物公園，亦是由將軍澳第一期堆填區修復而成。環保署當時表示，署方會檢討第一期資助計劃的運作及實施經驗，並會盡快推出第二期資助計劃。

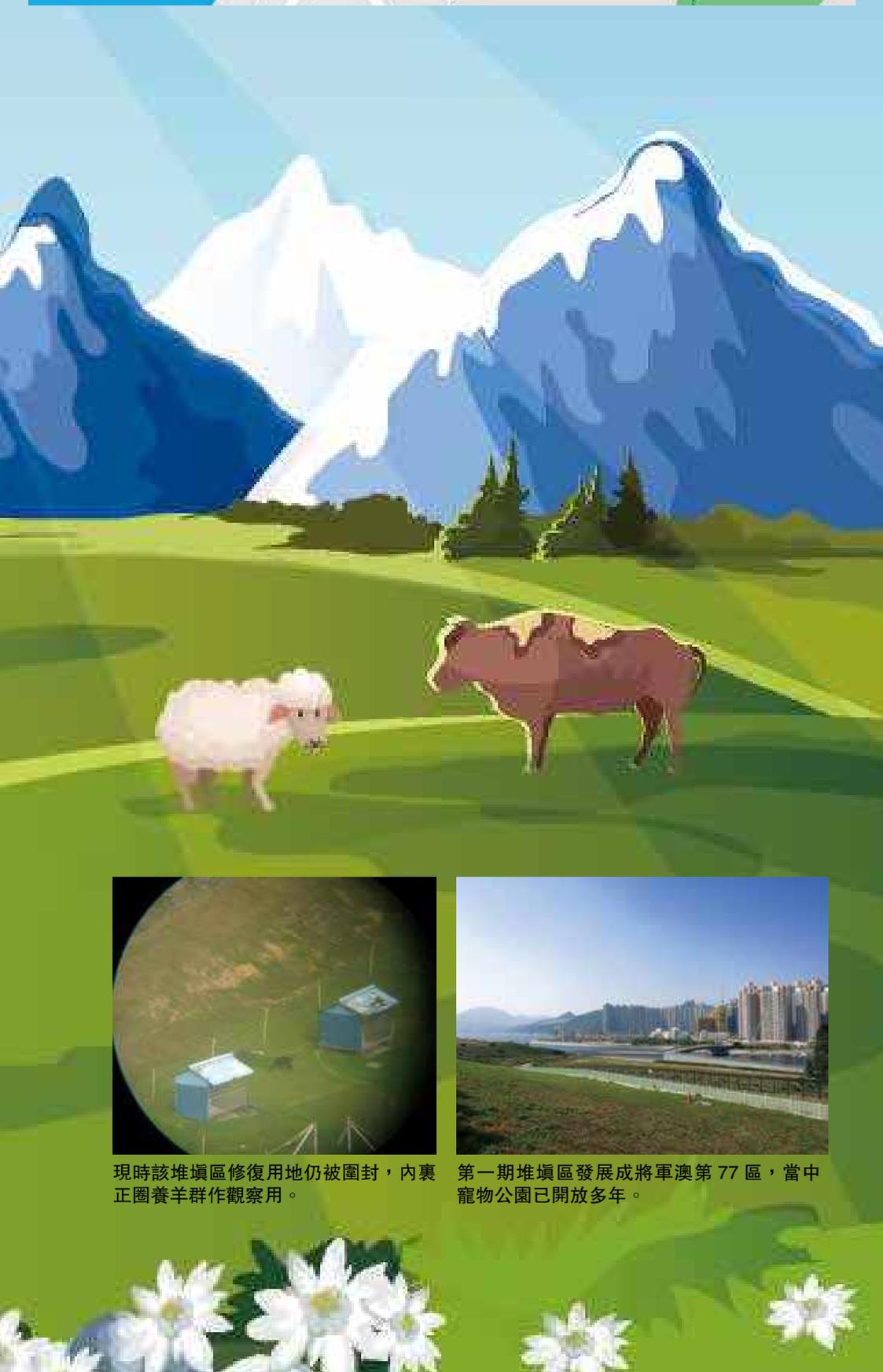


將軍澳日出康城一帶發展日漸完善。



將軍澳堆填區第二、三期已修復用地中，有大片草地。

## 修復堆填區打造環保地標



現時該堆填區修復用地仍被圍封，內裏正圈養羊群作觀察用。



第一期堆填區發展成將軍澳第 77 區，當中寵物公園已開放多年。

## 醉酒灣堆填區修復而成葵涌公園丟空廿年

葵涌醉酒灣堆填區早於 1979 年已停用，本來早於 2000 年已經完成復修作葵涌公園，然而因沼氣問題，公園「落成」後並無開放，政府一直亦未有再找方案善後解決，而令公園一直丟空。

丟空至今，該公園範圍只曾批出兩次臨時用途，包括 2008 年予中國香港單車聯會作小輪車場及 2016 年予香港板球總會作板球場。

### # 原見曙光 區會爭議再拖延

直至今年七月，康文署終推展葵涌公園第一期遞交大綱設計圖，位置鄰近小輪車場，擬建設施包括園景花園、兒童遊樂處、健身區、緩跑徑、優質步行徑、寵物公園、表演台、座椅及蔭棚、停車場及服務大樓。

惟因在葵青區議會引起爭議，最終區議會要求修訂規劃圖再作諮詢，恐令該處已復修的堆填區改作公園計劃，或再被拖延。



方國珊提議建行山徑及滑草場。

該閒置土地可遠望將軍澳工業村。



## 哥本哈根發電廠夠環保又好玩

丹麥哥本哈根政府大膽將發電廠工業及康體設施融為一體，更成為當地最新著名的環保地標。該處不僅能夠用垃圾發電，同時，還設有供市民遊玩的人工斜坡滑雪、屋頂遠足、攀岩及酒吧等設施。



該新地標名為 丹麥哥本哈根興建 CopenHill 成當地著名地標。CopenHill，距離丹麥市中心只有 10 分鐘車程，由丹麥建築師 Bjarke Ingels 早於 2013 年設計，當時已受業界矚目，建成後更囊括多項紀錄，包括「世界上最乾淨垃圾發電廠」、「世界上最高人造攀岩牆」、「哥本哈根最大建築」等等。

除了有讓市民使用的康樂設施，CopenHill 嘗試燃燒垃圾以取代化石燃料，建築內部有廢物處理器、蒸汽機、渦輪機等設備，每年可將 40 萬噸廢物轉化為清潔能源，並為 16 萬家庭提供電力，令丹麥計劃將哥本哈根變為全球首個零碳首都的目標更進一步。

# 拉麵瘋 易中風?

## 高鈉湯底勿飲光

熱騰騰的拉麵是不少人至愛，湯底愈濃郁，捧場客愈多，「拉麵控」甚至會把「拉麵的靈魂」湯底喝光。不過，有研究發現拉麵店愈多的地區，中風死亡率竟然愈高，「罪魁禍首」是拉麵太「重口味」，普遍鈉含量偏高。到底怎樣才能吃得既享受、又健康？

對熱愛拉麵的人來說，平衡美味和營養實屬挑戰。日本拉麵店眾多，當地栃木縣自治醫科大學醫學院研究發現，拉麵店數目與區內居民的中風死亡率有直接關係，例如以拉麵聞名的秋田縣、青森縣，居民中風死亡率較其他地區高。長期高鈉飲食，會增加患上高血壓或心血管疾病的風險，而高血壓正是中風常見徵兆。

### # 先吃叉燒可減血糖影響

此外，香港消委會於 2018 年曾發表一項測試，香港市面上 10 款日本豬骨湯底叉燒拉麵，假如吃掉所有餸菜連湯飲，鈉含量最高的一碗，竟高達 3,900 毫克。世界衛生組織建議，成年人每日鈉攝取量應少於 2,000 毫克，意味這款拉麵吃一碗已比建議攝鈉上限多一倍。即使是 10 款拉麵當中最少鈉的那碗，鈉含量也達到 2,000 毫克。

東京慶應義塾大學公眾衛生學教授岡村智教授接受《朝日新聞》採訪時，建議拉麵店盡量控制拉麵的鹽量和糖量，食客亦應多吃芽菜和蔬菜。日本醫生牧田善二則在網媒《鑽石在線》中，建議吃拉麵要先吃叉燒，因叉燒蛋白質高，藉此減少麵底對血糖的影響；同時避免吃「雙份」碳水化合物，例如天婦羅等小吃。

### 六個正確 吃拉麵方式



① 淺嚐湯底，勿喝清光。

② 先吃叉燒再吃麵，減少麵底對血糖的影響。

③ 避免吃天婦羅等小吃，以防吸收過量碳水化合物。

④ 多吃芽菜和蔬菜。

⑤ 要求食肆「減鹹」減醬汁。

⑥ 試味後，才酌量添加調味粉、醬汁和佐料。



## 想一覺馴天光？ 兩粒生番茄搞掂

都市人生活壓力大，失眠是常見困擾。台灣營養師劉怡里在電視節目《醫次搞定》中指出，只要在睡前兩小時吃兩顆生番茄，便能夠減壓和提升睡眠品質，不再「眼光光等天光」。此外，還兼具養顏美容、瘦身和抗氧化的效果。

番茄含有「GABA 胺基酸」，這種成份有助調節自律神經，助人入眠。台北醫學大學的研究觀察 36 名女性，發現睡前兩小時有吃兩顆共重 250 克的番茄之女性，八星期後睡眠品質提升，尿液中的「褪黑激素」濃度也較沒吃番茄者高 10 倍。褪黑激素是人體自然分泌的激素，晚間分泌會增多，令人感到有睡意，可以說是「一夜好眠」的其中一個關鍵。

劉怡里指出，「GABA 胺基酸」遇高溫易被破壞，因此若想改善睡眠，最好食用生番茄，將之做成涼拌沙拉或榨汁亦可，容易失眠者睡前試吃番茄兩個月。此外，番茄熱量低且含有膳食纖維，可增加飽足感，有助瘦身。

### (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。



## 聰明反被「聰明藥」誤

開學啦！對家長而言，心情有點複雜，一來可減輕照顧孩子的負擔，另一邊廂小孩子經常不專注，學習態度散漫，令人頭痛萬分，甚至要求助西醫。學童倘因「過度活躍症」（ADHD）影響學習進度，西醫多數會處方「聰明藥」。然而，「聰明藥」效果如何？家長有什麼需注意？

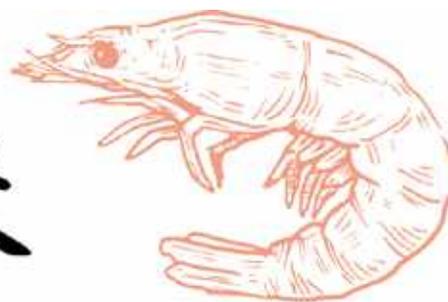
所謂「聰明藥」，是一種神經刺激藥物，美國國家心理健康研究院（NIMH）發表過相關藥物研究，指出對於服藥首 14 個月，藥物治療明顯優於其他控制治療。不過，研究追蹤至 36 個月後，發現藥物治療

成效跟其他治療並無顯著分別，相反藥物帶來失眠、精神錯亂、便秘及上癮等副作用。

### # 健康生活飲食才治本

其實改善小孩子學習能力，必須從根本入手。近幾年，不少醫學研指出，腸道問題是導致「過度活躍症」誘發因素。「治病求本」是醫道真理，從傳統醫學理論及現代神經生理學皆指出，健康飲食方針及良好生活習慣（如避免長期觀看電子產品等），有效提升腸道同大腦健康，才是有效處理 ADHD 的方向。

# 點滴在鮮味



生活從來都唔容易，  
“但鮮味就係咁簡單。”



錦記鮮蝦 Kam Kee Seafood



@kamkeeseafood



kamkeeseafood.com

星期一至日07:30-18:00



九龍城侯王道75號



隨著電子商務持續發展，加上疫情帶動網購盛行，便捷的電子消費正改變我們的日常生活。帶來方便的同時，亦帶來衝動消費，網購隨時變「妄」購。有調查顯示，每四位年輕人就有一個是月光族，亦有不少人對自己的財政狀況感到憂慮，有初創企業看準金融科技生活化市場，透過獎勵式理財 App 鼓勵用戶養成儲蓄習慣。



Transin 首席資訊長周靄儀



智慧城市聯盟金融科技委員會主席陳家豪

收據當錢使 鼓勵勤儲蓄

# 初創App教理財

# 向月光族 SAY NO!



為了鼓勵市民盡早養成儲蓄習慣，由數碼港培育的金融科技公司 Transin，創建了智慧儲蓄理財平台，透過了解用戶的收入情況，按結婚、生育或創業等計劃，按照同齡人的消費中位數，建議用戶訂定每月的儲蓄目標。該平台首席資訊長周靄儀（Daisy）表示：「年輕人成日話無目標無希望，當有了財務管理平台，實際數據令生活前景明朗化。」

# 「使錢同時賺錢，就有動力去紀錄消費。」

訂立理財目標後，下一步就是透視自身消費習慣改善「財務健康」。Transin 用戶可透過 App 智能系統上傳消費單據，作消費紀錄之餘，兩個內可獲現金回贈或其他生活獎賞，如餐飲優惠和免費課程體驗等。「係一種推動，鼓勵大家養成儲單據習慣，可以分門別類存電子收據檔，然後製成個人消費統計圖，實時監察消費狀況。」而現金回贈亦可以快速支付系統將現金轉移到其銀行戶口或投資組合內。



Transin 為數碼港培育公司，由青年團隊創建平台

# 「大數據分析消費喜好，非索取個人資料。」

被問到 App 會否導致用戶私隱外洩時，Transin 團隊回應說，使用的數據並不包括個人資料，例如姓名、電話及住址，用作大數據分析的資料只限於性別、購買喜好和消費習慣等，其結果能預測市場未來需求，並幫助其他中小企訂立更好的銷售策略。同時，Transin 指出所有用戶資料會按照香港法例《個人資料（私隱）條例》收集，不會索取多於系統及報告需要的資料，並不會向第三方機構透露作其他宣傳用途。



透過 Transin App 影低收據可以有現金回贈



保私隱如保競爭力 專家促修例定罰則

香港的私隱條例落後為人咎病，多年來更引發不少用戶資料外洩案件。智慧城市聯盟金融科技委員會主席陳家豪接受《我家》訪問時指，香港對於資料外洩方並無清晰的條例界定以及罰則，市民資料容易被售予第三方而不自知。

陳家豪認為現時條例難以保障市民，但不透露任何資料亦屬「斬腳趾避沙蟲」，如大部分市民因不信任而不願意「交出」部分資料，會大大影響城市的競爭力。因此他建議港府應效法歐盟的《一般資料保護規範》（GDPR），儘快為市民的個人資料私隱訂立清晰明確的罰則和條例，令市民可以安心分享資料，推動大數據發展。

三招玩 App

更精明

- 1 如遇可疑程式即時刪除
- 2 留意程式有沒有提供刪除個人資料的途徑
- 3 檢視程式的權限設定，例如限制應用程式讀取不必要資料（相片、通訊錄等）

（資料來源：個人資料私隱專員公署網站）

# 想成功收割日本豆苗 要注意乜?

無綠不歡

我家

Text: 知知 Design: Niki

08, Oct 2020

## 自家種植

家庭主婦向來知慳識儉，早前就有港媽在網上分享，在日式超市以9蚊購入一包日本豆苗，不單只好食，最出奇是豆苗連同根部入袋，買回家後可加水再種植，食完又再生過，引來不少網民討論。不過，也有種植失敗的例子，究竟自家種植日本豆苗有乜要注意呢？

### 注意1：切勿長時間浸水

豆苗一般都是以水耕法種植，只需要水和光，不必用土壤和肥料，在室內就能種植，所以也適合在家種植。然而，有家庭主婦表示種植時豆苗發出腥臭味，種豆苗其實不需要太多水浸，因為豆苗長期在潮濕的地方容易滋生細菌產生異味。最佳方法是用噴壺噴水，保持根部濕潤，因為太多水浸住就會滋生細菌，一般水耕菜是定時定刻有水流過，植物並非長時間浸水。

### 注意3：太曬或過冷都不適合

豆苗的種子在發芽時，其實一般都怕強烈陽光，一般只需要攝氏25至32度的溫暖氣溫便可以。所以，不能把豆苗放置在陽光猛烈或過冷的地方栽種，放在溫和的室內位置便足夠。如果家中有陽光照射到豆苗，會變得綠色，相反沒有陽光豆苗就會變淡色，但顏色深淺都無損食用。

### 注意2：種植空間要空氣流通

豆苗作為幼年期的植物，相對比較脆弱，栽種時要細心，首先是要讓種子有足夠空間發芽和生長。大家別以為一棵小小的菜苗，可以密密麻麻地生長，如果空間不足，很容易造成空氣不流通，令生長環境過於潮濕或炎熱，都有機會令菜苗發霉甚至腐爛。

經過6日，豆苗就已長高。(Facebook群組：今晚煮乜好)

### 簡單豆苗食譜：日本豆苗炒蛋

#### 材料：

- 雞蛋 3隻
- 日本豆苗一包
- 油 少許
- 鹽 少許

#### 做法：

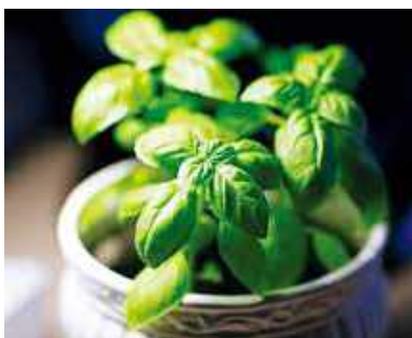
1. 把三隻雞蛋打勻，加入少許鹽備用
2. 將豆苗洗淨
3. 落少許油到炒鑊
4. 放入豆苗炒至軟身
5. 把蛋漿倒入，勿攪勻，靜止約20秒，讓蛋漿與豆苗黏附
6. 略為翻炒即成



## 推介兩款自家種植物

### 口味清爽甜羅勒

甜羅勒比較容易發芽，可以春秋季種植，每日淋水一次。夏天天氣熱，早上淋水後，黃昏時就要檢查泥土是否還在濕潤狀態。淋水的方法最好直接將水澆到泥上，不是灑在葉上。一般大約一至兩個星期就會長出新葉，甜羅勒約20cm高時就可以剪去頂部葉子食用。壽命大約一年，若結出花朵就要即刻剪去，不然整棵甜羅勒會死掉。



### 鮮嫩可口意大利生菜

意大利生菜容易栽種，種植的季節是8月到出年2月。想更加容易發芽，栽種前將種子浸6個小時才放入泥土內，過大約三至五日會發芽。如果想種一整棵意大利生菜，就要使用圓盆栽種，大約50日會有一次收成。



港媽分享心得  
(Facebook群組：今晚煮乜好)



經過6日，豆苗就已長高。(Facebook群組：今晚煮乜好)

連月停課加暑假之後，小朋友終於重返校園。霎時間轉為早睡早起模式，大人細路可能一時未能適應復課，咁不如從製作營養豐富早餐入手，提升小朋友專注力和集中力，精神奕奕上學去！

# 早餐咁有「營」 學童記憶返晒嚟

美國 School Breakfast Programme 研究指出，早餐或有助提升學生專注力、記憶力和幫助學習。香港人生活急促，有些家長會以現成麵包或蛋糕，以及包裝果汁當作子女的早餐。事實上，進食含糖量過高的食物，會刺激胰島素大量分泌，同時激發腎上腺素的釋放，令孩童經歷情緒高低起伏而疲倦，他們會覺得興奮但很快地變得疲倦，注意力亦會大受影響。所以可免則免！



漢堡包



菠蘿包



Donut

高糖高脂，食少啲啦！



提神醒腦  
早餐 Menu

星期一



低脂 / 脫脂奶蛋花燕麥片 + 果占全麥麵包

星期二



低脂 / 脫脂芝士三文治 + 高鈣無糖 / 低糖豆漿

星期三



低脂奶 / 脫脂奶配無添加糖穀類食品 + 生果或無添加糖果乾

星期四



高鈣無糖 / 低糖豆漿 + 蒸饅頭

星期五



瘦肉時菜湯米粉 / 通粉 / 烏冬 / 米線

星期六



放假讓孩子試下落手製作食物吧！

星期日



資料來源：  
衛生署學生健康服務網站

## 小朋友都要避「三高」

高糖：汽水、忌廉蛋糕、檸檬茶飲品等。

高脂肪：炸雞腩、香腸、曲奇餅、油炸鬼、點心如春卷。

高鈉：魚蛋、午餐肉、即食麵、薯片、燒賣等。

Vanessa 說，對筲箕灣充滿感情。



來自法律界的 Vanessa，家有四兄弟姐妹，爸爸生前在筲箕灣開設醫藥館，常免費「贈醫施藥」給有需要人士。自小在爸爸的身教言教熏陶下，Vanessa 一直為善最樂，即使長大後工作繁忙，同時要兼顧家庭，依然不忘堅持行善。



送防疫物資到社區院舍。



新鮮出爐麵包暖盡老友記心窩。

## 女律師

## 慈母手中善

## 遊子身上依

雖然 Vanessa 爸爸離世多年，但善舉有下一代延續下去。Vanessa 在往昔醫藥館附近天橋底，為長者每週派發免費麵包、日常用品、保健品等等，全年無休。

### # 愛心流動熱點 週六物資贈街坊

她道出心聲：「爸爸開中藥舖在這裡附近，對呢區有感情，許多老人家都看著我們幾兄弟姐妹長大，如我們的朋友一樣。」

於是，她和一眾家人朋友，堅持每週六同樣時間，同樣地點，迎來接近 200 位 75 歲以上的老人家。Vanessa 笑臉歡迎每一位長者到來，雙手遞上禮物，更細心叮囑並教育長者如何善用禮物保健身體。「維他命



Vanessa 是街坊的愛心大使。



由冬到夏，家裡成為「口罩包裝工場」。

「雖然現在已經隨處能買到口罩，但對於基層或獨居長者，假如你們不送到他們手上，他們不會主動去買，因為他們不懂網購，又不捨得買幾蚊一個口罩。」

要天天食，覺得筋骨痛，就塗一下這盒藥膏，用完就即刻打電話畀我！」  
一代身教，流傳後世，那是無限大的愛與力量。她的堅持目的為教育下一代，她解釋道：「我覺得最重要是身教，如果我的孩子有空就會來幫忙，我做給他們看，他們就可以依住辦。」

### # 「疫」流送暖流 為老友記解悶

派發活動多年來每週進行，從未間斷，但因為疫情，大半年前被迫暫停。較早前，Vanessa 向友人購入過萬個口罩，亦迅速重啟愛心行動，到處為街道上的長者送上口罩和麵包，助老人家抗疫。Vanessa 表示：「雖然只有五個口罩，但長者們無不喜出望外，其中一位老友記向我們鞠躬多次。」疫情下，她更擔心獨居老人在家情況，因此不時會致電老友記慰問疫情下的需要，並與她們電話聊天解悶。

## 一盒月餅 連接堅忍長者故事

身為三孩之母，Vanessa 的兒子都在海外，她不介意兒子在過時過節，沒有為她送來物質上的心意，反而感恩兒子傳承她的愛心，「他們服務其他『母親』，其實我已經很開心，不一定要他們在我旁邊，斟茶遞水給我或者怎麼，我已經感受到。」

“不是甚麼名貴的贈品，但長者笑嘻嘻的收下，是我的正能量！”

適逢剛過去的中秋節，Vanessa 籌集一堆月餅，四出派發給有需要的長者，她最深刻記得，一位七旬街道清潔女工，在收到月餅的時候，用感激的目光回應：「很多謝謝！我非常喜歡吃月餅的！太好了……」

Vanessa 更落手落腳幫她一起推垃圾車。傾談間，Vanessa 得知婆婆是獨居長者，兒子沒有供養她，所以還需要自力更生。Vanessa 很佩服這位長者對生活逆來順受，同時亦啟發她為人母親的態度。



Vanessa 與七旬清潔工的相遇，點只送月餅咁簡單！

# 射波練穿針 巴打情夠真

球場上揮灑汗水，總是一眾屋邨孩子的集體回憶。步入數碼時代，年輕人一「機」在手，甚少踏進屋邨球場，「打街場」成為新一代港孩的陌生名詞。《邨 JUMP！》凝聚一眾屋邨籃兒，記載每區的籃球快樂回憶。

屋邨小子有大將之風！



《邨 JUMP！》公共屋邨籌組的八支屋邨青年籃球隊計劃，為 13 至 17 歲的男生提供正式的籃球訓練。球員大都來自基層，屋邨出身，這個計劃希望球員從訓練和比賽中建立自信。

“打街場用半場，難講戰術。”

其中一隊「明德勇士」的訓練場地，位於將軍澳明德商場天台籃球場，一班將軍澳及鄰近社區的基層男孩，疫情前在此每週訓練最少兩日。隊長王潤康自嘲「矮個子」，他卻自信又堅定地說：「其他人看不起自己，我就要更加努力，證明自己的能力。」

在籃球場上，身高上的優勢可謂不言而喻。因此，對王潤康而言，身高上的不足的確曾令他垂頭喪氣，一度打算放棄籃球夢。後來，當然一如勵志電影情節，他更努力練習，把握機會，希望於比賽中突圍而出。他亦好好利用自己的優勢，以速度及頭腦取勝，當上「明德勇士」的主力控衛。

未加入「明德勇士」前，基於場地限制，大多數街場的比賽只能佔用半場。

「打街場與陌生人打，談甚麼戰術？」對於喜歡五打五的王潤康來說，這充其量只能說是「鬥波」。相反，球隊每次訓練時都能用到一整個球場，和隊友們一起訓練五打五的籃球戰術，對他而言，才能叫作「練波」，也是他十分享受的時光。

“好多時候忙考試，最珍惜齊人練波！”

在隊伍當中，別人稱他為「恐龍」，王潤康認為，加入球隊的最大得著並不是球技的改進，而是認識到一班「好巴打」和教練，大家打成一片，情同手足，共同向著同一目標在球場上「Fighting」。這位 18 歲的小巨人也是球隊中的大哥哥，率領一班師弟從陌生人到成為兄弟幫，他憶述：「每次練下練下，越來越熟，感受到街場的溫度，令我們很快變成好友。」

「恐龍」新學年後升讀大專院校，已經超過《邨 JUMP！》的隊員年齡上限，需要告別如此短暫街場的籃球生涯，他坦言最捨不得隊員們。



## 男兒當入籃 屋邨打快樂聯賽

“王潤康：其他人看不起自己，我就要更加努力。”



Teamwork 精神最重要，好嘢！



要贏人先要贏自己，要過人就先搵好場地。

## 我很想打籃球 少年，JUMP！

原本《邨 JUMP！》計劃是去年七、八月暑假開始，八支球隊每星期都有訓練及比賽。不過，比賽打到一月因為疫情暫停，三月決賽延後到六月舉行。

雖然賽事延誤，無礙一眾男兒熱血，「嗰陣球場一開番大家即刻去練波，到了冠軍爭霸戰雖然我哋表現未如理想，但過程比起獲獎更重要。」

“好少可係香港咁細地方，有類似 NBA 模式嘗試比賽！”



基金推動運動比賽不遺餘力。





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

我家  
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：Megan

08, Oct 2020

色香味擺滿分



## 食厭白切雞

不如自製

# 茶燻雞



材料

- 煮熟雞批 2 隻
- 砂糖 1 湯匙
- 麵粉 2 湯匙
- 任何茶葉 1 湯匙
- 麻油 適量
- 錫紙 1 塊



做法



① 雞批用粗鹽、胡椒粉醃一個鐘，然後蒸 25 分鐘，之後攤凍備用。



② 放一張錫紙條鑊上邊，落砂糖，然後用麵粉蓋住砂糖，上面撒上茶葉，再放上蒸架及雞批。

③ 開細火慢慢加熱直至出煙，先燻 3 分鐘，之後熄火再燻 3 分鐘。

④ 取出雞批掃上麻油，切件上碟食晒！完。



小貼士

① 要用高腳蒸架，等鑊裡面空氣流動暢順，味道先會均勻。

② 用任何茶葉都可以，但以花茶味道最突出。

③ 想煙燻味道濃烈啲，可以燻多一至兩分鐘，外表嘅顏色都會深色啲。

④ 不宜燻得太耐，否則會有燻味並掩蓋食物原味。

頭花園，當 local tour 啦！對上一次嚟已經係幾十年前，之後返酒店 check out，兩日一夜好快過，有啲唔捨得添。

世事就係咁，唔試唔知有幾好，就好似過時過節都會整白切雞，只要經過煙燻處理，就會變成好有特色嘅茶燻雞，味道同外表立即加晒分。煙燻就係利用糖輕微燃燒產生嘅煙香，為食物加添色香味，其實好多嘢都可以「燻」㗎，例如糖心蛋、魚呀等等。整嘅時候，記得開大個抽油煙機，否則全屋都係煙味就大事喇！

後，約埋朋友仔去行兵  
食完個靚靚早餐之  
視嘛，好爽！第二朝  
浴，摸住酒杯底睇電  
為要影相打卡、浸  
各自返房，好忙：因  
已經醉咗。晚飯之後  
托住中環黃昏，未飲  
仔造型嘅 cocktail 襯  
天酒吧飲嘢，一杯雀  
鬆餅，不過係人食  
嘅。現場所見九成以  
上都係狗狗，大家都  
掛住影相唔係好記得  
食嘢喇，嘻嘻……  
晚飯前，去咗露  
參加 Paws for tea 下午茶，啲嘢食真係好  
精緻，有骨頭做形嘅

今次嘅 Staycation 真係與眾不同，因為 Murray 係間容許主人帶埋寵物一齊入住嘅酒店，部分公共地方可以俾寵物入埋去。一人大堂 check in 就相當震撼，好多狗狗好熱鬧，擺房之後我哋就去咗  
唔過早兩個星期，同一大班朋友仔去咗紅棉路嘅 Murray Hotel Staycation 之後，我對呢個字完全改觀，原來真係好有「旅行」嘅感覺。雖然只係兩日一夜，由執「行李」開始，心情已經平復唔到，一直好興奮呀！最搞笑係怕帶漏嘢，哈！

唔人成日都講疫情之下要適應新常態，包括去旅行都一樣，Staycation 就係咁應運而生。其實，就係 Stay 係香港過 Vacation 嘅意思，老人家我一向都唔係好接受 Staycation，屋企好地咁舒服做乜要去喇酒店呢？



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。



現時大家參觀到的蓮花宮都是金碧輝煌，並且有工作人員為大家解答難題，但其實在 1960 年代時，這座建築屬曾氏家族的私人產業，但由於長期缺乏管理，蓮花宮便成為了區內罪惡的溫床。直至 1975 年，曾氏家族才把廟宇交由華人廟宇委員會管理，並於 1986 年進行修葺，成為現時的面貌。

{ 古蹟資訊 }

### 大坑蓮花宮

地址：  
港島大坑蓮花街  
前往方式：  
乘地鐵於天后站 A1 出口，沿銅鑼灣道直行約 5 分鐘，再轉入蓮花宮西街  
開放時間：  
上午 7 時至下午 5 時  
級別：  
法定古蹟

{ 溫馨提示 }

大坑蓮花宮現為法定古蹟，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

古鐘



蓮花石



後部分的廟宇依蓮花石建，分成上下兩層，廟內保存不少文物，如花崗石供枱（一八六四年）、古鐘（一八六五年），長年點有數百枝蓮花燈。

# 蓮花外型、蓮花石、蓮花燈



現為法定古蹟的蓮花宮，位於銅鑼灣大坑區，據廟內文物推斷，廟宇是建於同治二年（一八六三年），主祀觀音菩薩，建廟的因由亦與觀音有莫大的關係。相傳清朝的村民曾經見過觀音於現時廟內蓮花石上顯聖，村民為紀念聖迹便立廟奉祀。另一個說法就是指建廟前後的時期正是太平天國的動亂，大量難民南逃，為求心安而建廟奉祀觀音。

蓮花宮絕對可以稱為「全港最古怪廟宇」，雖然名為兩進式的結構，但前進並不是典型的方形建築，反而是採用半八角形寶塔狀及重檐攢尖屋頂，廟門更是設於建築的兩側；而後進的部分則是長方形設計，分成上下兩層，供有蓮花石。以往蓮花宮位處海邊，每當潮水湧至廟下，蓮花宮便仿如水中蓮花，極為優美。

廟內不少的文物都是由建廟初期保留至今，極具歷史價值，當中不少的設計更是與「舞火龍」以及「蓮花」相互呼應。

「一年容易又中秋」，但今年相信不少港人都過得不容易，在疫情衝擊之下，就連中秋佳節的盛事、為驅除瘟疫而生的大坑舞火龍亦都被取消。或許中秋節過得不「中秋」，但古蹟古鄉會為大家「應節」，今期就帶大家走訪全港最古怪、最能令大家聯想起中秋節的地方、大坑舞火龍的出發點——大坑蓮花宮。

# 全港最古怪廟宇！ 舞火龍的出發點！

# 大坑蓮花宮

廟內木牌匾



前殿石制神壇觀音像



石牌匾



# 蓮花宮正面

蓮花宮前半部建於一個以十至十二呎高的石柱支撐平台上，廟宇正門沒有正門，反而是設有一個西洋風格的欄杆。

# 廟內天花的金龍與祥雲

天花為六邊形，上有金龍與祥雲，似是呼應每年中秋期間舉辦的大坑舞火龍。



上層木製觀音神樓



廟內天花的金龍與祥雲



裝飾



正門



蓮花外型



「見到好多年，新娘子著裙褂，新郎就只會著西裝配合，原來因為新郎覺得傳統馬褂好『薯』！」為推動更多新郎新娘整套裙褂馬褂行禮，黃國興於是想到改革新郎馬褂，一系列的新款馬褂因而誕生。

「長衫馬褂改做西裝膊，再添加不同的顏色圖案元素，讓新郎穿上身感型格舒適。」

## 改革新郎馬褂

### 膊贏咗



#「最開心見到好多新娘，將Facebook頭像換成著裙褂相！」

因此，公司也開設了潮褂、Hello Kitty 裙褂等系列，希望能做到新舊交融，改變大眾認為「裙褂就是老土」的刻板印象。幾十年來，抱有改革精神的黃師傅多次為裙褂添加新元素，如繡上水晶、金魚、為拉鍊加上品牌字樣等。

他直言，為傳統加入新元素必須花一段長時間，讓客戶和行家一步步消化、接受。「每次稍作更改或添加，都好多不同聲音，但我會堅持，因為唔想前人功夫被淘汰。」

多年苦心為保育裙褂工藝，他笑稱，最開心眼見越來越多人出嫁時穿上傳統裙褂，是對他們最大的鼓舞。

#「我希望裙褂是一件活的(藝術品)。」

黃師傅直言，裙褂上每一個細節都表達中國傳統婚嫁文化，其中有其來脈及標準，原則上要嚴格奉行，絕不能馬馬虎虎，如裙褂上的蝠鼠數目必然是五隻，因象徵五福臨門。

不過，這並不代表他「強硬」守舊。有時因應客人要求改動傳統設計，他認為最重要是先向客人解說原本設計重要意義，若客人仍然因個人原因堅持，只要無傷大雅，他也会欣然配合客人的要求。

#細節代表傳統  
嚴謹奉行不馬虎

黃國興沒有心灰意冷，反令他痛定思痛，思考裙褂設計和製作的契機。經仔細思量，他發現當時的裙褂形象沉悶，無法滿足市場需求。

他從剪裁、顏色等方向著手改良，設計出更稱身、顏色更鮮艷的裙褂，逐漸為人所喜。其後，他再推出千禧褂、水晶褂等系列，渡過寒冬跨過難關。黃師傅更謂，除了市場變化，環境因素也會帶來行業巨變。

#90年代寒冬  
注入鮮色修身剪裁

近年，本地新人大婚之日穿裙褂屬常事。原來，如此具重點象徵意義的裙褂，在90年代中也經歷過無人問津、近乎式微的時期。黃師傅憶述，當年比起穿裙褂，人們更喜歡穿西式婚紗，潮流轉變，曾經導致裙褂生意陷入寒冬。



#黃國興：「唔想裙褂變成古董。」



裙褂已列入「香港非物質文化遺產」名錄。

裙褂  
小知識

## 新娘一定適宜着裙褂？

### (1) 再婚不可穿裙褂出嫁

按照中國傳統「三從四德」道德規範，女人一生應只嫁一次，所以裙褂一生亦應只穿一次。再婚新娘，可選擇旗袍等端莊中式禮服取代。

### (2) 「波浪腳」衣角並非不吉利

黃國興特別提及坊間一個挑選裙褂的謬誤，「好多人以為平腳款色，寓意婚姻四平八穩，波浪腳就婚姻有波折。事實上『波浪衣腳』可解作圓圓滿滿，而非坊間傳聞之意。」



### (3) 試褂時不可整套試

裙褂為傳統中式正統嫁衣，黃國興指出女性一生只應穿一次，即使試褂時也只能穿上身，拼下身裙來參考整體效果。大婚當日，應由母親為新娘穿上整套龍鳳褂，以表達媽媽對女兒的祝福。

# 融會傳統現代 「囍」有此理

「我一世人只係打過一份工。」鴻運繡莊東主黃國興邊笑着，邊輕撫裙褂上的立體刺繡，一臉自豪。60歲的黃國興，年年壓金線，半生為他人作嫁衣裳，由設計、繪圖、刺繡皆有參與，絞盡腦汁推陳出新，祝福新人的同時，亦為文化傳承出力。

# 優

# 刺繡

# 幸福

# 裙褂莊主的刺繡創作



師傅黃新璋為黃國興之父，自小學習刺繡工藝，1975年在元朗教育路創立鴻運繡莊。鴻運目前仍自設繡花工場，屬本地業界中碩果僅存的例子。40多年來，兩父子堅持全人手刺繡，「細細個屋企係前舖後居，所以一放學就要樣樣都幫手做。」黃國興13歲就在店裡幫忙，17歲中學畢業後，便全情投身鴻運。於女人堆中工作，黃國興毫不尷尬，對裙褂的興趣日濃，更跟父親學習刺繡。黃國興接手鴻運繡莊後，延續「家」的元素，包括2016年為愛女特製的Hello Kitty裙褂系列陪伴出嫁。大學修讀市場管理的兒子，眼見裙褂業有發展空間，亦有意接手，但黃國興暫不言休，期望繼續落手落腳創作新款式，為新娘子送上祝福。



人手刺繡龍鳳褂鞋。



常聽說「褂皇」、「褂后」和「大五福」、「小五福」，原來用來分辨金銀線密度。



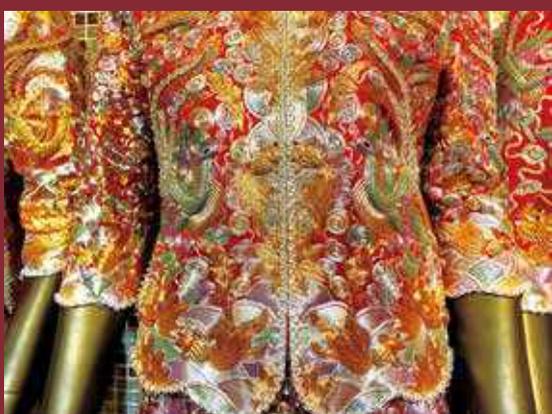
製作「九幅褂」，黃師傅會親自畫九幅紙樣，寓意「長長久久」。



鴻運繡莊1975年在元朗教育路開業。



時代在變，但不變的是對於工藝品的傳承堅持。



繡上十條金魚乃黃師傅首創，寓意「十全十美（尾）」。

入秋後，天氣日短夜長，溫差也有明顯分別。漸涼的天氣，對毛孩來說，在身體上也會起變化。例如貓狗會換毛，需要額外吸收更多營養，胃口大開。而且秋天是毛孩的發情季節，會更親近其他同伴，作為主人就要更留意毛孩的清潔和防疫等工作，好讓毛孩健健康康！

# 入秋貓狗要養生

## 教你 7 招如何照顧好毛孩

### ① 勤梳毛 免打結

幫毛孩梳毛可以促進牠們的血液循環，亦可防止毛髮打結。尤其是毛髮比較長以及是捲毛的貓狗，若無定期梳毛，就容易打結。而定期梳毛可減少毛孩脫毛數量，在毛髮未掉在地上前，就用梳把毛髮收集起來，可以減輕打掃壓力，也可增進主人與毛孩之間的感情。



### ② 注意保暖 小心感冒

入秋後日夜溫差大，雖然未至於好凍，但貓狗可能會對溫度變化大而不太適應，可能會鑽入主人的被窩取暖。主人勿讓貓狗直接趴在地上睡覺，因為腹部毛髮一般較薄少，尤其是秋天貓狗都會換毛，容易患上感冒。



### ③ 清潔睡窩要殺菌

主人發現毛孩正在換毛，就得勤加清潔牠們的安樂窩。當有大太陽時，就爭取時間清理好睡窩內的毛髮，再用清水洗滌並拿去曬太陽殺菌。若然睡窩是毛氈或者是帆布之類的質料，可先用吸塵機吸走塵土和毛髮。



### ④ 胃口好 宜少食多餐

一般毛孩在夏天時食慾會略減，到天氣轉涼時就胃口大開。入秋後，若家中貓狗胃口增加，可以略為增加牠們的食糧，但建議用少食多餐的方法，讓牠們慢慢適應。

正在換毛的毛孩，新陳代謝會較快，消耗的能量也會較多，容易肚餓。少食多餐能夠令毛孩飽腹感增加，也能讓食物得到充分的消化吸收。



### ⑤ 天氣乾燥多補充水份

天氣乾燥，主人應該替貓狗多準備些飲用水。雖然貓咪本身不太喜歡飲水，但仍要在家中多放些水碗，並定時注入新鮮乾淨的飲用水。怕毛孩少飲水，主人可以把水果或零食放入水中，讓毛孩連同食物一起飲用和食用。而濕糧或罐頭的水份比較多，可以將食用水混入其中。



### ⑥ 記得打疫苗杜蟲

秋天時，貓狗體內外寄生蟲的感染機會都大大增加，尤其大部分貓狗都有腸道寄生蟲，容易造成食慾不振、便秘、腹瀉和嘔吐等問題。秋高氣爽，主人都會多帶毛孩出街散步，因此更容易受寄生蟲感染，所以要定時替毛孩注射疫苗和預防針。



### ⑦ 毛孩發情期 要拖實

秋天是毛孩的發情期，帶毛孩外出，就要好好拖實寵物繩，因為毛孩會特別興奮，容易走失。秋天放狗時，如果狗狗顯得過分興奮，主人可以為狗狗戴上嘴套一陣子，讓狗狗們互相接觸時，能保持牠們的社交活動，減低出意外的風險。

