

我家

HoMemory

i
s
s
u
e
60

新界東地區報

隔星期四派送
發行日期：12, Aug 2021

02-03 我家·焦點

再造水沖廁
北區向2024衝刺

04 醫·家

小心超級惡菌
白飯見「拉絲」咪食!

06 無綠不歡

親子keep住整
廢箱都變收納箱

08-09 奧運專題

東奧落幕
你們都是英雄!

14
~
15

封面故事

姐妹自食其力

街頭

看得見的人情味

處處遇

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk





謝偉銓認為再造水既環保又合乎經濟效益。

惜水唔做大嘍鬼 石湖墟污水廠升呢

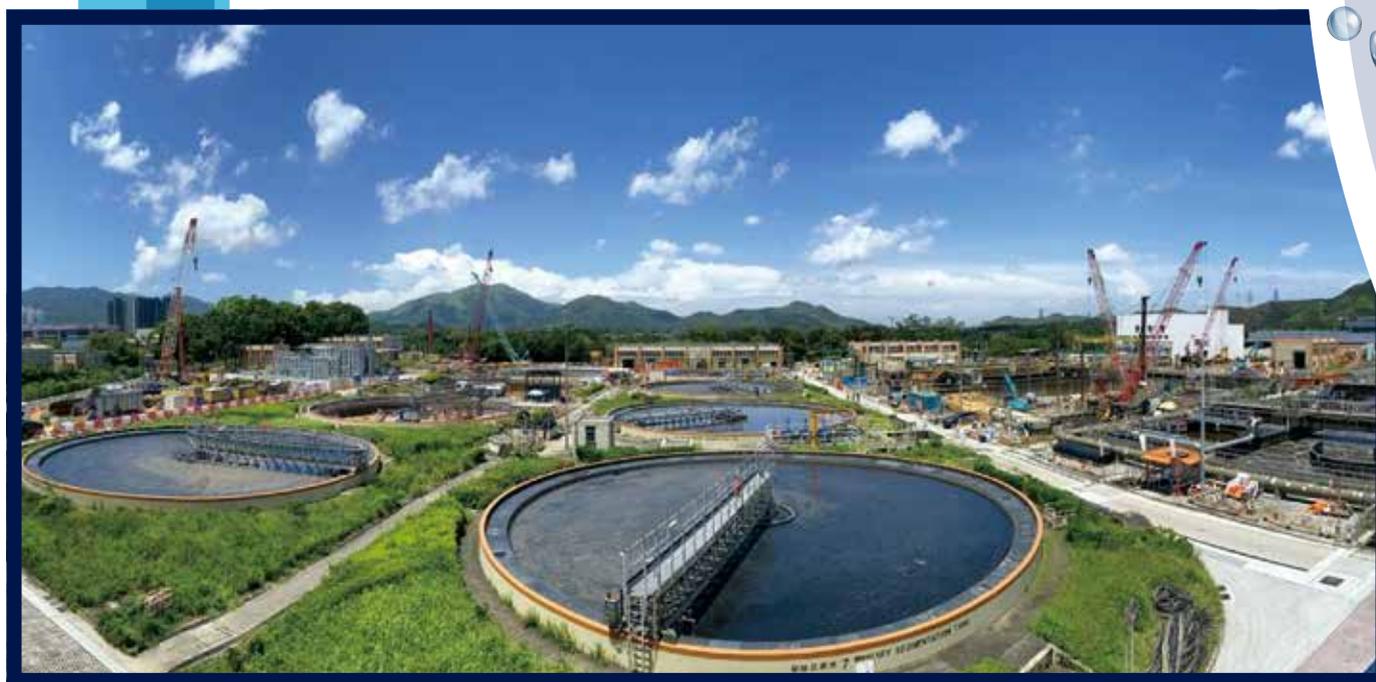
今年初上水有屋邨發現沖廁後見活蟲，令「食水沖廁」再成為焦點。立法會早前通過撥款建上水石湖墟再造水廠，目標在 2024 年起重用加工處理污水，以「再造水」供應居民作沖廁水，取代珍貴的食水資源。議員支持善用再造水，認為既環保又合乎經濟效益，惟擔心在舊區額外敷設水管會影響區內交通，冀部門設法減低對市民影響。

今年初，上水有屋邨座廁內發現活蟲。

再造水沖廁

北區向 2024

衝



石湖墟污水處理廠未來將可三級處理污水。

再造水是指將污水處理廠處理的排放水，再加工處理後，可以再次使用的水。政府於 2006 年開始在香港推行再造水試驗計劃，於昂坪首次試驗將收集的污水經處理及再造後，用作非飲用用途。其後，政府銳意推展於新界東北分階段，建造全港最大的再造水處理設施。

上水屠房旁建再造水廠 成果亦可調低居民水費

今年五月，立法會財務委員會正式通過撥款，將石湖墟污水處理廠提升為三級處理的淨水設施。計劃在上水屠房旁邊新建的再造水廠內，增加氯淨水設施及抽水站，以將排放污水經密封式淨水設施處理，並設有除臭

裝置。

當設施提升後，石湖墟污水處理廠連同再造水廠，將可三級處理污水及加工生產成再造水，以供上水及粉嶺、包括皇后山新發展區，作沖廁水及其他非飲用用途，預計可為香港每年節省約 2,200 萬立方米的食水，居民水費亦會因而受惠降低。

工程開支預計逾 12 億 釋出兩公頃公共空間

發展局預計，整個再造水廠工程開支逾 12 億元。首階段工程，預計 2024 年完成，並開始可以製造再造水，而整項工程則可於 2034 年完成，除了可全面提供

再造水外，水廠中亦將會加入不少綠化元素，並釋出約兩公頃的公共空間，以建造包括觀鳥園、種植園、生態園、河畔步道等，開放供市民使用。

其實，石湖墟污水處理廠一直進行擴建工程，以增加污水處理能力及提高淨化水的水質，污水處理量現時約每日 10.5 萬立方米。渠務署期望，配合石湖墟新建造的石湖墟淨水設施，可把每日約 5.6 萬立方米經過三級污水處理的淨化水，再加工處理成為再造水。

謝偉銓支持建設 冀鋪水管勿擾民

2024年起，北區住宅將陸續改用再造水沖廁。



新再造水廠將於上水屠房前方空地興建。

工程尚未竣工 已獲多項國際獎

發展局局長黃偉綸於本月初網誌撰文指出，石湖墟淨水設施工程項目原址重建污水處理廠，擴建後將成為全港最大的三級污水處理設施，工程中包括四份獨立土木及機電合約，全部均採用「新工程合約」，通過當中的協作模式及機制，可避免出現糾紛而影響工程進度。

黃偉綸引述該局首席助理秘書長（工務）何英傑指，相比傳統工程合約，新工程合約模式積極提倡合約協作文化，透過合約機制，讓雙方共同管理和分擔風險，例如引入預早通報機制、及早商討及協調以降低風險等，幫助工程團隊有效地解決項目面對的挑戰，提升項目管理成效和成本效益。

有關項目在本年度新工程合約國際獎項中，榮獲多個大獎。當中該項目第一階段主體工程，更贏得本年度英國新工程合約國際獎項的「年度水利工程項目」大獎。



再造水廠全面運作後，料每年節省約2,200萬立方米食水。（效果圖）



石湖墟濾水廠正擴建，為施工中的薄膜生物反應系統大樓。

刺

建築、測量及都市規劃界立法會議員謝偉銓

向《我家》表示，香港大部分地區的沖廁水雖已用海水，但北區及不少鄉村用食水沖廁仍然存在，由於食水資源十分寶貴，用之沖廁十分浪費，因此他支持將污水再處理用作沖廁、洗街和灌溉等非飲用用途。

謝偉銓解釋，目前東江水每立方米成本約11元，海水化淡約逾12元，而再造水則只是約7元，既環保又合乎經濟效益。惟他擔心，當政府輸送再造水，要在區內敷設不少水管，工程時間亦大增，容易變得擾民，但他相信工程部門承諾會用無坑式挖掘敷設水管，應可減少對居民的影響。



政府多年來在不同污水處理廠，進行再造水試驗計劃。



2006年昂坪污水處理中心首試再造水，用作灌溉試驗。

昂坪及沙田「再造」成效佳

政府多年來經過在不同污水處理廠，進行再造水試驗計劃後，未來將正式在北區大規模使用再造水。而過往最具規模的再造水生產設施，分別位於昂坪污水處理廠和沙田污水處理廠。

首項計劃，在2006年隨大嶼山的昂坪污水處理中心啟用而投入運作。昂坪污水處理中心是香港首間生產再造水的三級污水處理廠，將污水中的有機污染物及病原微生物等減至極低水平。經再造的水安全無味，再用於附近的公廁及昂坪纜車站作沖廁用，部分再造水，亦會用於飼養污水處理廠內魚池的觀賞魚及灌溉之用。

四污水廠現設再造水設施

而沙田污水處理廠再造水生產設施則於2011年投入運作，設施由三組過濾部件組成，每日能生產出1,000立方米的再造水，用以清洗廠房、灌溉園林、沖廁及稀釋化學品。包括昂坪污水處理廠及沙田污水處理廠在內，香港現時共有四間污水處理廠設有再造水設施。

不少人為減少外出午膳，習慣留家用膳或做「帶飯黨」，確實既防疫又健康。不過，在高溫天氣下，飯盒儲藏不當，隨時爆發食物中毒危機。有台灣網民在討論區分享白飯蒸出「拉絲」，隨即成網絡熱話，原來背後牽涉超級惡菌？



台灣網民分享「拉絲午飯」成熱話，不少人回顧食物中毒經歷。

蒸完「See」「瞄」白飯 拉絲含超惡菌 進食可致嘔吐發燒

台灣網民於 Facebook 群組「爆系知識家」上載午飯照片，並提問：「請問中午電鍋蒸的飯，剛剛看到拉絲了，還能吃嗎？」該照片顯示用筷子撥開白飯時，出現了絲狀物體。

網民隨即熱烈討論，指該拉絲正是仙人掌桿菌，亦有人分享吃過牽絲飯後上吐下瀉的慘痛經歷。有網民則提醒，蒸完飯後必須當餐食，否則米飯長時間悶焗會促使發霉變壞。

仙人掌桿菌具耐熱性

據台灣衛生部門資料顯示，仙人掌桿菌形如仙人掌，常由灰塵及昆蟲傳播污染食品，食物中帶菌率可高達 20% 至 70%。而且食物被該菌污染後，大多不易從外觀發現已腐敗變質，除了米飯有時稍微發黏，口味異常。

仙人掌桿菌在米飯等高澱粉質食品中含量最多，因為此菌具耐熱性，而經蒸煮或炒過的米飯放置室溫過長，隔夜後再直接加熱進食，是最常見的污染途徑。

最快半小時出現病徵

仙人掌桿菌可致食物中毒，嘔吐者多數於進食變質米飯後，約半小時至數小時內便出現病徵，但腹瀉較少，間或有頭暈、發燒或四肢無力等。至於腹瀉者潛伏期，可長達 15 小時，病徵以腸炎為主，大多是進食了染菌香腸、肉汁等肉類製品，或是被污染的果醬、甜點或乳製品等。

在家食飯安全貼士

- ① 避免把食物置於室溫時間過長，應盡快放入雪櫃。
- ② 蛋、菇、蔬菜或海鮮易生細菌，避免做隔夜飯菜。
- ③ 冷藏熟食要用至少攝氏 80°C 徹底翻熱才可進食，電飯煲保溫功能熱力不夠。
- ④ 冰格食物應放於 4°C 度雪櫃解凍，若置於室溫或放水中解凍，易增細菌感染風險。



仙人掌桿菌。

用漱口水講 timing 步驟錯易蛀牙

不少人刷牙後用漱口水清潔口腔，以達至「雙重保護」，但有英國牙醫指這是大錯特錯，並指出刷牙後用漱口水反而會導致蛀牙，不少人一直做錯刷牙漱口次序！

英國牙醫 Anna Peterson 最近在影音平台「TikTok」拍片分享，常見不少人刷牙後，使用漱口水再度清潔牙齒及口腔，但事實上這是不正確的。

刷牙後即用削減牙膏功效

她解釋，牙膏含有大約 1450 ppm 高濃度氟化物，以保護牙齒免受食物和飲料中的糖分侵蝕，但漱口水只有 220 ppm 的氟化物，不足以保護牙齒。因此，若刷牙後立即使用漱口水，便會沖洗掉高濃度氟化物，反而令口腔更有利微生物繁殖，增加蛀牙風險。

至於應何時漱口？英國保健署曾建議，最佳漱口時間應為「進食之後」，並且用完漱口水後 30 分鐘內不進食，才可以產生最佳效果。



英國牙醫 Anna Peterson 拍片，分享正確刷牙和使用漱口水步驟。

苦瓜粟米湯 消暑響噹噹

炎炎夏日，無論身處室內還是室外，侷促的天氣都容易令人心煩氣躁。想暑氣全消，除了享受凍飲或調低空調外，飲湯亦不失為消暑下火的好辦法！

這次介紹的苦瓜粟米排骨湯，尤其適合夏天飲用，因為有止渴解暑、清熱祛心火之功效。苦瓜雖苦，但清熱解毒，而且蘊含豐富的維他命 C，可以預防壞血病及防止動脈硬化。

粟米有助祛濕利尿，也令湯水變得清甜，減少苦澀味道。此湯不但消暑去熱，對夏天發熱、口苦咽痛、目赤腫痛、皮膚濕疹及粉刺，具食療作用。



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。



材料

排骨半斤、
苦瓜 1 條、
粟米 1 條、
紅蘿蔔 1/2 個、
鹽適量

製法

- ① 所有材料洗淨切塊。
- ② 把排骨放入沸水中煮兩分鐘，去血水撈起備用。
- ③ 將排骨、粟米、苦瓜、紅蘿蔔全部放入沸水中，用大火煮 20 分鐘。
- ④ 轉中火煲 40 分鐘，最後加鹽調味即可享用。

注意

- 脾胃虛寒的人不宜飲用
- 熱氣者建議一周飲兩次。
- 服用任何藥性食品或調理前，可先徵詢醫生的專業意見。



NOISE
 萊斯媒體製作屋
 Noise media production house

**NEED
 ?
 HELP**

你需要我們把你的服務傳達開去嗎？

承辦社福機構、學校、中小企等大小創意設計項目



- 書刊、宣傳品、橫額等設計、印刷服務
- 影片製作
- 設計及影片製作課程
- 免費諮詢服務

☎ (852)9242 - 3553
 ☎ (852)2393-2260
 ✉ kenson@noise-production.com
 🌐 <https://www.facebook.com/NoiseProductionHouse/>



Color

Swatches Lib

View by Type

Color Guide

Brushes Stro

Layers

1 Layer

好多家長最恐懼的時間，就是幫小朋友收拾玩具。每日被小朋友散落一地的各種各樣玩具搞到氣急敗壞，執完又亂過，亂完又執過，好似沒完沒了。其實，玩具收納都有法可依，家長更可以同小朋友一齊利用廢物製造收納箱，配合調整現時收納方式，逐步恢復整齊的家居環境！

廢物利用 DIY玩具收納盒

廢紙箱變收納箱

基本材料：大型紙箱、鉛筆、鋸刀、手把、塑膠鉸鏈。



4大收納法則

①收納前先斷捨離

整理玩具前，先把玩具分為「玩緊」、「好少玩」、「唔玩」，如是後兩者的話就快快送畀人、轉售、回收或丟掉。

②想易搵易收拾要識分類

分類的目的是讓小朋友容易搵玩具、方便收拾。最簡單的分類法就是按種類分，例如積木 1 箱、毛公仔 1 箱、煮飯仔 1 箱、砌圖 1 盒、畫畫用具 1 盒。有時要做二次分類，分類就因人而異，可按顏色、按形狀或大小。如果小朋友年紀夠大，就讓他們自行決定分類方式。



③開放式層架最靈活

最理想的收納工具就是「開放式層架」加上「收納盒」，易拎易收，亦讓小朋友有動力收拾，所以抽屜櫃、門櫃都不適合。另外，隨著小朋友長大，開放式層架的彈性大，只要更換收納盒的種類或大小，就可以應付不同的玩具類型。



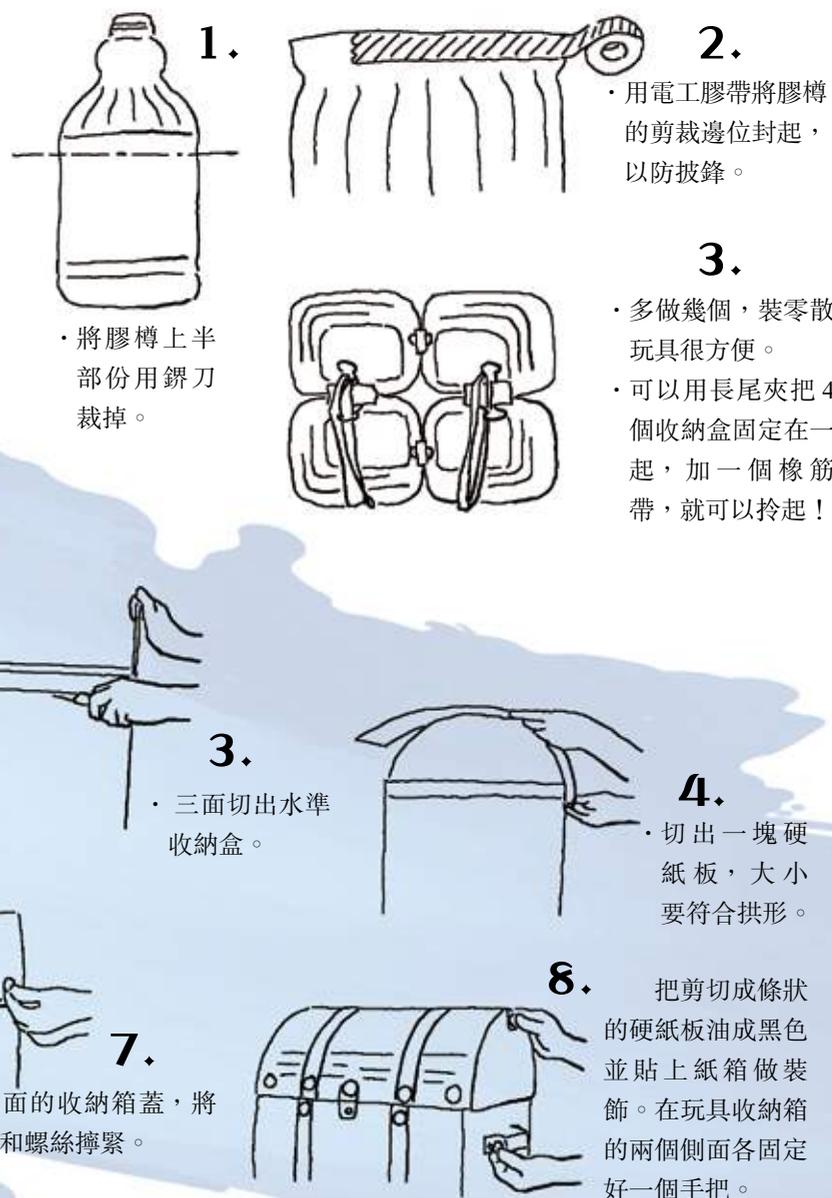
④大玩具用大盒 細玩具用細盒

看似廢話，但知而行難，如小朋友自行收拾的話，更要慢慢訓練。大型收納箱儲大玩具，但特大毛公仔、特大玩具車、學習箱等，可以直接擺在層架上。中型玩具，例如 Tomica、Duplo、積木、磁石貼、芭比，就用大小相對應的收納盒分類裝好。零碎的玩具，如砌圖、樂高、扭蛋，就用有拉鏈的袋仔分類裝好，再集中放入收納盒。



特大膠樽變收納盒

基本材料：特大膠樽 4 個（例如盛載生油或果汁膠樽）、電工膠布、鋸刀、長尾夾（兩大兩小）、粗橡筋兩條。



另外，收納盒要依照小朋友的年齡來選，3 歲以下不要有蓋的或不容易打開的。



幾位婆婆滿意髮型，並感謝義工們的付出。

蘇先生

May

Samson

Mike

護髮使者 義剪無邊



蘇先生說，不少老友記依然「好貪靚」！



Samson：「服務長者是很開心的事。」

志同道合 friend過打band

香港人每天的城市生活十分繁忙，問及堅持抽空義剪的動力來源，義工蘇先生平實的回應：「（做義工）無得迫的，當自己真心想幫人就會繼續做！」。

說到做義工最寶貴的得著，四位義工都不約而同地說：是幫助人的快樂和感動。Mike 隨即分享說：「剪頭髮是一種很 close（貼身）的服務，公公婆婆們平常少和人傾偈，能這樣親身陪陪他們、說說笑，就算過程只是短短數句鐘，但感覺特別有意義。」

施比受更為有福 永恆真理

「他們（長者）很多都是（人生經歷）很『勁』的人，聽他們說起自己的往事，獲益良多。」義工蘇先生分享道。Samson 打趣道：「剪髮為名，食嘢為實！」，並表示一群志同道合的人因助人之心得結緣，每次完成任務後，也會抽時間茶聚交流，多年來義工之間已建立深厚情誼。

可見，施比受更為有福，老掉牙也是真理。

服務過程雖然短，但感覺很有意義。



幫助長者，是否只限於閒時「扶阿婆過馬路」？「義剪無邊界」的一班義工們，則做得更多，他們懷著一顆服務人羣的初心，主動出擊，走遍各區為老人家提供免費剪髮服務，實行助人無邊界。

「義剪無邊界」義工服務對象主要為香港的長者，特別是行動不便，身體抱恙或受人忽略的獨居長者。

「邊度需要我哋就去邊！」

創辦人 Samson 眼見許多基層長者為省下生活費，很少理髮，所以他遂學習剪髮，並將所學活學活用，冀能盡一己綿力，幫助有需要的人。團隊創立至今多年，已和香港各區大大小小的安老院、護老中心、社福團體和機構合作舉辦多次義剪活動。

「無分區域，邊度需要我哋剪髮，我地就去邊！」近年受疫情影響，出動機會減少，但他們沒有因而停下來，在合適情況下仍舊持續地服務。

「幫人又有得著真係開心。」

「幫到人之餘自己又有得著，真係開心。」談及做義工的難忘經驗，義工 Mike 即時想起一個住在沙頭角因病不良於行、深居簡出的「老友記」，因住所偏遠，他甚少和外界接觸，幸得社工主動聯繫才能接觸到他。

Mike 收到社工轉介後，不惜長途跋涉，在沒有任何公共交通直達之下，每次出動自行車代步，上門替他剪髮。「看到他們（長者）剪髮後好睇啱，心情變靚，這點對我來說很重要，也十分值得。」

「每次相處時間都很珍貴。」

另一義工阿 May 表示，有些特別契的公公婆婆已成為「忠實顧客」，每次剪髮都會指定找她操刀，使她得到滿足感之餘，也感到格外暖心。

Samson 則有點感慨說道：「有時（替長者）剪完今次，過了不久便收到他已百年歸老的消息，所以（和長者）每次的相處時間都尤其珍貴。」。

過去 20 多日，東京奧運會成為香港人茶餘飯後的熱話。最感動人心的一刻，莫過於「劍神」張家朗於男子花劍賽奪金，獲得香港睽違 25 年的奧運金牌，這也是香港自 1997 年回歸後首面金牌。「女飛魚」何詩蓓則於 100 米及 200 米自由泳勇奪兩面銀牌，同樣創造歷史。至於女乒團體賽、空手道劉慕裳，以及閉幕日「半下女車神」李慧詩的銅牌，也同樣彌足珍貴。總計港隊今屆共收獲 1 金 2 銀 3 銅，成績足以寫入史冊。令香港人驕傲自豪的還有中國國家隊的輝煌成績，多達 38 面金牌，包括曾經在 8 月 2 日的賽事期間，僅僅一小時內連奪四面金牌，向世界展現實力。就讓我們一齊回顧東京奧運每一個興奮時刻！

你們，都是



香港 李慧詩
女子場地單車爭先賽
銅牌



香港 李皓晴、蘇慧音、杜凱玹
女子乒乓球團體賽
銅牌



陳夢
女子乒乓球單打



汪順
男子 200 米混合泳



朱雪瑩
女子體操彈床



王懿律/黃東萍
羽毛球混雙



馬龍
男子乒乓球單打



盧雲秀
女子帆板 RS:X 級

香港 劉慕裳
女子空手道個人形
銅牌



呂小軍
男子舉重 81 公斤級



鞏立姣
女子鉛球



施廷懋
女子跳水雙人 3 米板



陳雨菲
女子羽毛球單打



汪周雨
女子舉重 87 公斤級



劉洋
男子體操吊環



香港 何詩蓓
女子 200 米與 100 米自由泳
兩銀牌

8.24 一齊撐香港殘奧健兒

近日，全城熱播每日奧運焦點，獎牌選手背後都有著堅毅無比的奮鬥故事，其實，除了往昔的李麗珊，以至今日的張家朗、何詩蓓等等以外，網民就有意為一位似乎被大眾忘記的香港金牌英雄平反，他就是曾於殘奧 6 次奪金的蘇樺偉。

蘇樺偉後來在 2016 年因腰傷退役，其後在殘疾人士奧委會暨殘疾人士體育協會工作。他的勵志故事最近被拍

成電影《媽媽的神奇小子》，由吳君如監製及主演，電影在 8 月 12 日正式上映。

值得我們反思的是，一般運動員與殘奧運動員的差別待遇，以 2012 年倫敦奧運為例，奪金牌的運動員獎金為 300 萬，但殘奧運動員奪金只有 30 萬獎金，有十倍之差。

今屆奧運，仍未畫上句號。東京 2020 殘奧運動會即將於 8 月 24 日開鑼，請一齊集氣支持香港殘疾運動員！

國家隊 38金 全回顧



楊倩
女子10米氣步槍



侯志慧
女子舉重49公斤級



孫一文
女子個人重劍



王涵/施廷懋
女子跳水雙人3米板



李發彬
男子舉重61公斤級



譚利軍
男子舉重67公斤級



龐偉/姜冉馨
10米氣手槍混合團體賽



張家齊/陳芋汐
女子跳水雙人10米跳台



楊倩/楊皓然
10米氣步槍混合團體賽



陳雲霞/張靈/呂揚/崔曉桐
女子划艇四人雙槳



王宗源/謝思場
男子跳水雙人3米板



石智勇
男子舉重73公斤級



張雨霏
女子200米蝶泳



張雨霏/楊浚瑄/湯慕涵/李冰潔
女子4x200米自由泳接力



香港 張家朗
男子花劍個人賽
金牌

英雄



張常鴻
男子50米步槍三姿



鍾天使/鮑珊菊
女子場地單車團體爭先賽



李雯雯
女子舉重87公斤級以上



謝思場
男子跳水單人3米板



鄒敬園
男子體操雙槓



管晨辰
女子體操平衡木



全紅嬋
女子跳水10米跳台



陳夢/孫穎莎/王曼昱
女子乒乓球團體



馬龍/樊振龍/許昕
男子乒乓球團體



劉詩穎
女子標槍



徐詩曉/孫夢雅
女子500米雙人划艇



曹緣
男子跳水單人10米跳台



港媽Rainbow：

運動員們，感恩你們的付出，讓全世界再次見證中國的實力，香港的奇蹟！



瑜伽導師
Denise：

每一位運動員來到奧運的舞台上，都代表了背後日夜無盡的努力和艱辛。無論最後有沒有拿到獎牌，你們每一位站在這個舞台上，都是一份莫大的榮譽、一次難能可貴的體驗，以及對自己的付出最好的交代。香港人支持你們！



音樂人Amy：

感謝你們的付出及展現了無比毅力與堅定意志，特別是張家朗奪金，站上頒獎台的一刻，真的非常感動！



退休商人Harry：

中國香港運動員照耀奧運舞台，是我們的驕傲，以你們為榮！

「我哋可能係其他人眼中嘅『傻仔』。做嘢近10年，拼搏到差唔多管理層 level，先跳出嚟創業。」King 兩夫婦指，近年經歷令他們



咖啡做主軸，淺焙為中心。

思考真正追求的生活。「好想做人簡單啲開心啲；試下做鍾意嘢嘢同時幫到人，善意真誠待人。」

對自己探索幸福嘅肯定。

店舖主打花、花草茶、精品咖啡：「賞花、整花有治癒效果；花草茶可減壓，令人輕鬆。我哋希望靠住佢嘅清香同功效，幫客人『心情 UP！健康 UP！』；嗅咖啡嘅香氣同味道，就係生活上嘅享受。」

身為三人中唯一的女生，King 自小喜歡花藝與童話。Beauty and the Barista 以童話為題，專營永生花花藝、全天然花草茶及本地烘焙咖啡；也提供訂製花品及回禮禮物。「我哋想喺困境中為大家帶嚟慰藉，亦係對自己探索幸福嘅肯定。」Jackie 表示，雖然開店後有收入壓力，但他們依然會繼續遵循初心，追尋理想生活。

花品配搭係美學。

Beauty and the Barista 花藝師將每個配色改名，「花品配搭係美學。每種顏色、花材嘅配搭出嚟千變萬化，可塑性好高，唔同時睇有唔同感受。」三人亦推出掛耳包訂製服務：「自己結過婚、轉過工，知道表達心意嘅時間有好多。」客人可藉花品、花草茶或咖啡，送出祝福與感激。

至於童話故事，怎可缺少神奇魔法？「我哋嘅花草茶魔法系列，因應唔同花種嘅特性同功效，以原藥材料調配唔同效果配方，浸得耐唔苦仲令心情同健康 UP！」Jackie 亦是專業烘豆師，悉心研發烘焙，用心為客人做出一杯杯精品咖啡。

花主題配飾具治癒效果。



有百分百感覺。
有百分百製作，



King、Jackie 夫婦和 Min 三人，均是土生土長的「大埔人」，基於對社區的熱愛，他們都希望工作可以扎根地區，充實自己並服務街坊。三人經過討論及調查，決意經營小生意，為一大眾大埔人帶來高性價比的餐飲和心意小品，於是創辦了 Beauty and the Barista。

唔做管理層 三青創業服務街坊

大埔花茶咖啡 三種減壓嘢 to you



花草茶和咖啡系列，均設訂造掛耳包裝。



花品配搭自成美學，作品蘊藏豐富



「永生花」可替客人製作打氣字眼。

不同香味 烘托童話主題

Beauty and the Barista 的主題為店舖染上童話色彩。為讓更多人可於生活中找到專屬的小確幸，他們推出了品牌重點系列——Tales：以咖啡配合童話故事，選用單品咖啡做主軸，淺焙為中心，自家烘焙出不同花香、果香風味，由視覺到味覺帶大家回味一個個經典童話。

以日本永生花為材料，配合少女憧憬的童話角色為主題，運用獨有的配色，為每個角色設計出所屬的花藝擺設或配飾，相輔的咖啡亦然。Jackie 稱，「每種咖啡都有佢哋自己嘅故事，經過烘焙之後，可以更加凸顯配對角色嘅個性。」



大埔人嘆大埔啡，醒晒！



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

12, Aug 2021

做法：

①

雞扒切件落醃料，醃幾個鐘以至一晚等佢入味，然後用浸過水嘅竹籤串好。



②

沙嗲磚切成小粒，放小鍋加水慢火煮溶。之後加埋乾蔥片、菠蘿蓉、椰漿及甜豉油，攪勻之後再落鹽調味，如果太杰就加啲水調節一下啦。



③

開爐慢慢將雞串燒燒至金黃，途中要不斷翻動雞串，留意盡量避免燒到竹籤。如果家中有烤爐，可以用焗爐代替，200度火力大約焗 15 至 20 分鐘。每個爐火力都唔同，大家可以按情況調整。



沙嗲醬加菠蘿蓉冇咁熱氣

印 尼 串 燒

耐 烤 耐 焗 竹 籤 先 浸 水

材料：

雞扒 1 塊

任何沙律菜適量

竹籤 6 枝

沙嗲醬材料：

印尼沙嗲磚半件 (100g)

水 150ml、乾蔥頭 2 個切片

罐頭菠蘿 1 片 (唔要都可以)

椰漿 2 湯匙

甜豉油 2 湯匙

鹽少許

醃料：

蒜蓉 2 湯匙 油 2 湯匙

豉油 1 湯匙 鹽 1/2 茶匙

胡椒粉 1/4 茶匙

睇奧運有時候真係好似睇鬼片一樣，好想睇但又唔敢睇，尤其輪到香港運動員出賽，大家都肉緊到下一刻就心臟病發咁，好幾次我索性熄咗電視或者轉台冷靜一下。感動呢幾個禮拜大家都好團結咁支持香港運動員，姑勿論有冇獎攞其實都好值得我哋尊重。不過，總有啲好唔乖嘅人，最深刻嘅係中華台北隊羽毛球選手戴資穎回應網民批評：「站在場上的不是你，覺得我失誤太多，可以不要看我打球，謝謝！」就係囉，你一句說話就抹煞咗人哋多年嘅努力，好唔應該囉！

同朋友傾開偈，佢話家中嘅印尼姐姐都有睇奧運，有次甚至叫外賣同姐姐一齊食，等佢可以專心睇電視。就係印尼羽毛

球女雙奪金嗰晚，電視影住佢哋贏咗之後，主僕一齊崩潰式大喊，大家都感動到眼濕濕，第二日姐姐就煮咗餐印尼餐慶祝！

上星期啱啱買咗個家用手提燒烤爐，仲係明火嚟㗎！插支打邊爐嘅石油氣仔就得，於是即刻用嚟燒肉燒泰國大頭蝦，真係好有街頭風味。然後，再嚟整印尼串燒效果都唔錯，個沙嗲醬其實好易整，印尼雜貨店有沙嗲磚賣，主要用熱水開溶再加調味料就可以。我亦另外加咗啲菠蘿蓉等個醬香甜啲，食完又有咁容易上火。如果怕油煙，就可以學我咁將個烤爐放喺抽油煙機下面，開着個抽油煙機就唔怕成屋都係味啦。另外，竹籤要預早浸水，咁就有咁容易燒爛。



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。



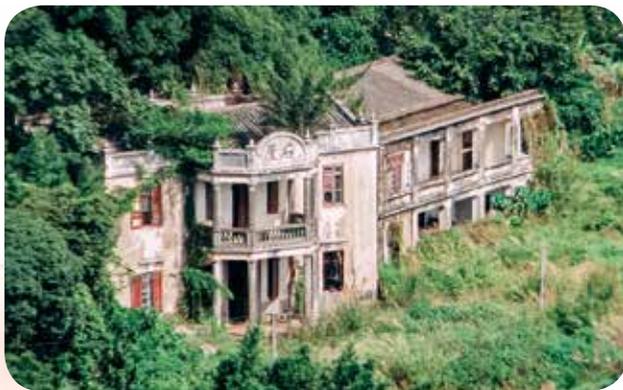


石廬正面

矮牆有一半圓形磚牆，上面書有「石廬」字樣的灰塑。

屋內布局

石廬屋內的天井及房間布局與中國傳統的民居相似。



屋前草坪

現時由於荒廢多年，草坪長滿野草及矮樹。



【溫馨提示】

石廬乃私人物業，並不對外開放供人參觀，但遊人可在參觀龍躍頭文物徑時在外圍觀賞。

【古蹟資訊】

石廬

地址：新界粉嶺龍躍頭崇謙堂東面

評級：一級歷史建築 開放時間：石廬乃私人物業，並不對外開放供人參觀。

「五圍六村」中的中西合璧建築

龍躍頭石廬



【古蹟的故事】 天主教社群 昔日彌撒地

自一九〇三年起，巴色會（基督教崇真會前身）的退休牧師凌啓蓮在粉嶺傳播福音，並創立崇謙堂。因信眾多在鄰近聚居，漸成村落，而崇謙堂亦都因為信眾過多難以容納。徐仁壽就曾經借此地予天主教社群舉行彌撒，只是後來新界西區司鐸區鴻慈神父認為中國傳統文化婚姻觀念與天主教有異議，才決定另覓土地興建教堂。石廬在一九九六年就已轉手他人，至今一直未有發展，流於荒廢。

這座背山而建的建築物結合了中西合璧的風格，由牆身、露台及石柱都充滿殖民地建築物特色；至於屋頂以及建築整體則是用上傳統的金字屋頂、瓦片、木樑及板條承托；屋內的布局亦是與中國傳統的民居相似，兩者結合起來頗為特別。

石廬正面矮牆有一半圓形磚牆，上面書有「石廬」字樣的灰塑。屋前有寬闊的草坪，現時由於荒廢多年，草坪長滿野草及矮樹。



徐仁壽

華，幼年隨父到香港生活，一九一九及一九二四年分別在香港及九龍創辦華仁書院，其兒子是首位華人政府行政官徐家祥。徐氏家族於一九二〇年代起定居粉嶺，一九八〇年代末以前石廬一直是徐氏家族的居所。



石廬舊照。

石廬位處龍躍頭崇謙堂東面，是由香港華仁書院及九龍華仁書院創辦人徐仁壽（一八八九—一九八一年）於一九二五年所建。徐仁壽祖籍廣東五華，幼年隨父到香港生活，一九一九及一九二四年分別在香港及九龍創辦華仁書院，其兒子是首位華人政府行政官徐家祥。徐氏家族於一九二〇年代起定居粉嶺，一九八〇年代末以前石廬一直是徐氏家族的居所。

上期帶大家參觀完俄羅斯文物展後，今次繼續和大家回到新界，介紹有故事的歷史建築。龍躍頭以「五圍六村」而聞名，但在這個充滿傳統村落的地方，不單止有西式教會建築，更有一座典型的殖民地時期建築物，這座正是現已荒廢的龍躍頭石廬。

隨著東京奧運落幕，多少個振奮人心的難忘場面，由屏幕不斷重播，轉移到市民腦海裡慢慢回味。在香港的微小角落，有兩位土生土長的香港少女，仰望藍天又仰望夜空，盼成為「街頭健身」的世界冠軍，她們就是「黃氏姊妹」家姐楚穎和細妹楚恩。

任柔道教練 同時推廣街頭健身

姐妹自食其力

街頭肌遇處處

兩姊妹生於柔道家庭，爸爸是柔道教練，哥哥和她們都是前香港柔道代表隊成員，屬「獎牌常客」；當初所以與街頭健身結緣，源於兩個字——「勤力」。

楚恩指出：「因為自己想在港隊的訓練以外加操，於是跟家姐結伴到元朗公園做引體上升、掌上壓等運動，增強自身力量。」恰巧遇到有業餘愛好者玩街頭健身，姊妹倆覺得其姿勢看着有趣，兩人便躍躍欲試，誰知一試難忘，就開展街頭健身之路；更在 2019 年創辦「香港街健館」，致力推廣街頭健身。

「原來練習柔道，不一定要到柔道場。」

不同於健身房有著各種訓練器材，楚恩介紹指出，街頭健身最大特色是利用日常生活伸手可及的物品，配合自身重量進行鍛煉。只要在公園等戶外空間，隨時隨地都可以鍛煉體能及練習花式，不但比較方便，在公園練習的動作幅度亦更具彈性和多元，較好配合柔道的技巧。

「原來練習柔道，不一定要到柔道場，甚至連柔道蓆都不用。只要透過公園的木樑、一條拉力帶，就可以模擬是對手的雙手。」楚恩談起街頭健身時，

雙眼發光，坦言讓自己眼界擴闊。然而有了「新歡」，會否拋棄「舊愛」？姊妹倆搖搖頭，表示仍然醉心柔道，任柔道教練之餘持續鑽研街健，兩者共存並行。

「夢想是成為世界冠軍。」

運動員對自己要求高，楚恩亦不外如是：「我的夢想是成為世界冠軍！趁這段長時間好好裝備自己。」就算已即取下香港冠軍的名銜，她仍堅持每周練習六天，每次涉及兩至三小時不等，希望在疫情過後，可以再次代表香港出戰不同的國際賽事。

街坊拍掌叫好 停跑步來跟操

街頭健身的部分動作甚具難度，尤其是動態花式，門外漢只能望洋興嘆。楚恩不諱直言：「初時街坊會用詫異的眼神望向我們，看見女孩都做到（這些高難度動作）覺得很厲害，慢慢聊天後就會變成欣賞，甚至有人拍掌叫好，前來偷師。」家姐楚穎表示，在公園教班的時候，也遇到正在跑步的街坊停下來「跟操」。



黃楚穎（家姐）

她們的 CV
我們 See Victory

- 拉脫維亞街頭健身世界賽首個華人女代表
- 香港第一屆街頭健身（體能）女子世界選拔賽金牌
- 極限力量挑戰賽女子自身體重銀牌
- 香港名望柔道會主席及教練
- 世界街頭健身選拔賽冠軍（Power&Strength）



楚穎楚恩生於柔道家庭。



姊妹倆剛開始街頭健身，已取得好成績。



「人旗」有型卻難度高，楚恩三兩下功夫就擺好。



黃楚恩 (細妹)

一剛一柔真手足 靚動作與創花式

姊妹倆手足情深，除了有共同興趣一起努力、互相鞭策，兩人也正好一剛一柔，互相配合。楚恩視家姐為學習榜樣，不論在柔道場或公園，只要自己動作做不好，家姐必定提出，幫助自己進步。而楚恩的專長在於設計新花式動作，亦讓楚穎十分欣賞。

「街頭健身是一門藝術。」

「健身」容易給人一種「男生玩意」的感覺，楚穎反駁稱：「只因女生太害羞，明明想嘗試卻不敢。事實上有女教練開班，她們就會更積極參與。」對楚恩而言，街頭健身不單是一項運動，更是一門藝術，不斷鑽研花式的變化，「不但是要做得到，而是要做得好、做得完美。」

兩人鼓勵大家勇敢踏出第一步，嘗試街頭健身，感受「由0到1」的成就感，只有試過才知道自己能走多遠。



姐妹手足的威力！



動作標準流暢。



令人想起格鬥 game 春麗。

點只「玩欄杆」 實在玩難度

在門外漢眼中，街頭健身的運動員或只是在「玩欄杆」。事實上，街頭健身是世界性賽事，主要可分為「力量賽」和「花式賽」兩大類別。前者有一系列指定動作項目，參賽者須鬥快完成且達到動作

標準，才算勝出。花式賽則由參賽者自選健身動作，配合音樂和節奏在兩分鐘內完成，著重穩定性、流暢度和創意。

或者有運動底子「加乘」，姊妹倆開始街頭健身，便已有多項彪炳的成績。楚穎表示，自己首次參加比賽（即第一屆街頭健身世界體能選拔賽），便幸運地奪得冠軍，能夠代表香港參加拉脫維亞街頭健身世界體能賽，更是該比賽的首個華女代表，深感榮幸。

同「未來戰士」傾偈

楚恩則有幸遇見自己的偶像：「記得2019年到澳洲參加阿諾運動節的街頭健身比賽，奪得力量賽和花式賽雙冠軍，更興奮的是在比賽結束後，有機會與阿諾舒華辛力加聊天！」



姊妹倆情深，成日密密斟。



形影不離，結伴同陽光玩遊戲。

- 世界街頭健身聯會 (WSWCF) 全港首個街頭健身女教練
- 2019 俄羅斯世界錦標賽世界排名第七
- 2019 澳洲阿諾運動節力量賽及花式賽冠軍
- 2019 香港街頭健身錦標賽力量賽及花式賽冠軍



公園是她們「私家」健身房。



她們表示，在公園可隨時練體能及花式。



高低欄杆中，度出難度動作。

櫻桃小丸子 x Street Fighter 最強聯「萌」 @ 寶琳

今年是《櫻桃小丸子》30周年，即日至9月5日期間，小丸子與一眾好友會扮演經典街霸角色、換上格鬥造型登場！大人或小朋友見到小丸子，一定想同佢合照！



地點：
MCP CENTRAL &
MCP DISCOVERY
(新都城中心 2 期及
3 期) L1 天幕廣場

親子運動電競試身手 @ 馬鞍山

沙田馬鞍山的 MOSTown 新港城即日至年 9 月 5 日期間舉行「MOSTown 運動電競挑戰站」主題活動，場內除了多個主題打卡裝置外，更由美國引入考驗體力、敏捷度及身手協調的電競項目，難易度不一的遊戲讓大人同小朋友根據個人能力挑戰！



地點：馬鞍山 MOSTown 新港城 L2 天幕廣場

夏日運動樂



杏花新城東翼地下

玩盡樂高積木主題 @ 6 大商場

個個小朋友都好喜歡樂高積木！由即日至 9 月 5 日，6 個大商場就有大型樂高實體跨區主題活動，以 1:25 比例展出 6 個主題的樂高裝置。另外，更有互動遊戲區及樂高拼砌體驗，家長們即管帶小朋友玩盡各個主題區！

夏日海灣



青衣城 1 期一樓

露營度假樂



將軍澳 PopCorn
一期一樓中庭

城市巡禮



德福廣場 1 期地下展覽場地

城市巡禮



荃灣綠楊坊 2 樓

15 呎高梳乎蛋郵局最搶 fo @ 葵芳

疫情下去唔到日本，唔緊要！葵芳新都會廣場即日至 2021 年 8 月 31 日以梳乎蛋 (Gudetama) 作主題，以一蛋分飾多角，如地勤、導遊及郵差等帶領大家「出外旅遊」，多個打卡景點如特色車站、茶屋，更有 15 呎高梳乎蛋郵局！全家人一於來個親子 trip！



地點：葵涌興芳路 223 號 新都會廣場 (L3 中庭、L3 - L4 露天廣場；L3 星光長廊)

今個夏天好熱呀，小朋友又放緊暑假，家長肯定日日諗緊有咩好地方畀子女放電！現在就同大家介紹多個適合一家大細暑假放電打卡的商場，更有趣味小遊戲，讓小朋友戴住口罩一樣可以過一個既充實又開心的 summer holiday！

打卡 + 自拍 + 玩遊戲 + 有冷氣

咁熱去邊好？ 醒你親子必去商場



單車遊



The LOHAS 康城 L3 中庭

固力果打卡位極多 @ 荃灣

荃灣廣場即日至 2021 年 9 月 5 日，為一眾日本迷帶來了固力果 Pocky 和 Pretz 的特大打卡點！荃灣廣場 x Glico Fun 享夏日樂「脆」遊有 5 大打卡主題專區，有 10 個日系打卡位，包保一家大小拍到手軟，其中部分的打卡位還加入 AR 互動體驗！



地點：
荃灣廣場
L1 樓層