

我家

HoMemory

14
~
15

封面故事

芭蕾舞一字**孃**

踮起腳尖

尖尖尖

Dream Dream Dream

看得見的人情味

i s s u e

68

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：02, Dec 2021



04

醫·家

自製魷魚遊戲
小心「碰」糖爆炸

02
~
03

我家·焦點

港鐵走綫或變走數
東九不入將軍澳？

09

社區有情

綠行俠不怕獨行
咖啡渣變手工梘

07

無緣不歡

過一個綠色聖誕
環保意識要學識

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

政府早於 2014 年提出七個新鐵路項目，當中擬連接寶琳站的東九龍綫、與及接通將軍澳綫到東涌綫的北港島綫，至今仍未有進展。日前，更傳出東九龍綫將有變動，擬改走線不再伸延到將軍澳。有立法會換屆選舉參選人直言，將軍澳交通擠塞問題亟需解決，更改走綫難令將軍澳市民接受，會爭取保留東九龍線入將軍澳的計劃。



東九龍綫傳取消直入寶琳站，不再接駁將軍澳綫。



2018 年將軍澳綫一次信號故障，令區內交通即時癱瘓。

港鐵走綫或走數 東九不入將軍澳

交通大塞所望
地區爭取保留原構想

「蔚」東九龍綫提四大建議：

- ① 須保留東九龍綫直入寶琳接駁將軍澳綫。
- ② 加設康盛翠林站，滿足當區居民出行需要。
- ③ 將軍澳交通擠塞問題亟需解決，盡早落實東九龍綫。
- ④ 若港鐵認為不能應付項目，可交由其他機構推展東九龍綫。





將軍澳近年人口激增，交通配套卻趕不上人口增長。



將軍澳隧道經常擠塞，居民冀有新鐵路綫分流。

穿地底改為全架空鐵路 加彩虹站棄延伸至寶琳

運房局早於《鐵路發展策略 2014》提出要發展多條鐵路綫。惟原計劃起點設於鑽石山站，中途加設彩雲、順天、秀茂坪、寶達，並接駁將軍澳綫寶琳站的東九龍綫，一直被指因連接高地斜度大存在技術困難，最終拖延至今。

直至日前，有消息傳出，港鐵正研究東九龍綫以全架空鐵路形式興建，一改以往計劃的地底方案。除擬改為於彩虹設站，更新版指出不會再伸延至將軍澳，意味將軍澳居民原靠新綫分流現有將軍澳綫擠塞，並直出東九龍、減省轉車的希望，將有可能落空。



北港島綫傳覓替代方案 將軍澳東涌兩綫沒相連

除了東九龍綫仍未落實，北港島綫計劃仍被指將有變更。北港島綫原計劃在加建添馬站、會展站及銅鑼灣北站後，會連接香港站及北角站，藉接通東涌綫及將軍澳綫。

但日前亦傳出消息指因涉及技術複雜，因此遲遲未能落實，令當局改為研究北港島綫的替代方案，如將在將軍澳綫北角站向西面延伸後，接駁東鐵綫過海段的會展站，而不再加設添馬站及銅鑼灣北站，亦不再接駁東涌綫。

林素蔚：

未經諮詢更改漠視居民需要

立法會選舉新界東南參選人林素蔚（圓圖）向《我家》表示，東九龍綫若改為入將軍澳，甚至取消寶林延伸站的方案，實在難以接受。她解釋，近年將軍澳人口急增，居民出行乘搭港鐵愈來愈擠迫，有迫切需要靠原定可於 2025 前落實的東九龍綫分流，若當局出爾反爾在未經諮詢下更改走綫，是漠視將軍澳居民需要，令她難以接受。

林續指，若政府質疑港鐵認為不能應付項目，可及早考慮讓其他機構處理新鐵路項目，她與專業動力團隊，必將爭取保留東九龍綫入將軍澳，並要求加設康盛翠林站，滿足當區居民出行需要。

林提出延東九龍走綫 增科大或康盛翠林站

林素蔚要求，政府應立即「找數」，並研究延長走綫，增加香港科技大學站或康盛翠林站。另外對於北港島綫同樣傳出變動，她認為若更改設計由將軍澳去到會展，而不興建其他站，將大大影響其吸引力及分流效果，更直言：「起嚟都唯錢！」

港鐵發言人回覆表示，香港整體鐵路規劃和發展，由政府主導，早前已就東九龍綫向政府提交建議書，目前仍在就政策局及部門的意見補充建議書內容，並研究可行性方案。

運房局發言人則指，北港島綫的規劃涉及複雜的技術事宜，如走綫需配合港島北岸新海濱地區的規劃、以及與營運中的鐵路線的銜接，港鐵會因應政府的意見，就可行方案作進一步研究。

將軍澳交通不便 鐵路故障變「孤島」

將軍澳綫不時因信號問題等原因發生故障，行車輕則延誤、重則停駛，將軍澳對外接駁的車路亦會因而車流大增而逼爆，令將軍澳居民分分鐘有家歸不得。

2018 年 10 月 26 日，港鐵多條支綫於早上繁忙時間集體出現信號系統故障，其中因將軍澳綫故障期間，將軍澳隧道亦因發生車禍一度癱瘓，對外交通完全阻塞，令將軍澳一度成為「孤島」，直至午後才陸續恢復正常。

港鐵原計劃 2019 年完成更換荃灣綫信號系統，惟因在收車時段測試新信號系統時，因系統軟件出現問題，導致兩列試車列車，於中環至金鐘站間的軌道相撞，最終令荃灣綫信號系統更換工程推遲達四年，預計到 2023 年才能完成。

而觀塘綫和將軍澳綫，則排在荃灣綫及港島綫之後兩年才能更換，即最快要到 2026 至 2027 年才能完成更換信號系統。



方國珊因家庭考慮放棄參選今屆立法會選舉。



立法會換屆選舉將於 12 月 19 日舉行。

新界東南選情熱烈 候選人全力爭取通關

立法會換屆選舉，將於 12 月 19 日舉行。其中，包括西貢、馬鞍山、小瀝源及圓洲角部份範圍的新界東南選區競選氣氛熱烈。一度盛傳出選的西貢區議員方國珊，因家庭考慮改為全力推薦同為「專業動力」的林素蔚參選，期望對方可將團隊十多年服務社區的聲音帶入議會。

一直在將軍澳生活 22 年的註冊社工林素蔚表示，除了專業動力團隊在區內紮實的地區工作及倡議外，她認為現時社會大致回復和平，但市民仍然面對不少民生問題，因此她承諾，倘當選會爭取檢討過時的《香

港規劃標準與準則》，設立全民退休保障等政策，重新打造香港這個家，讓新一代、老一輩走向幸福，與方國珊團隊堅守社區、重燃希望，並會繼續盡全力爭取早日通關。

林並要求政府立即取消機組人員豁免隔離，同時，要求安心出行推出逆向掃描，市民可隨身攜帶個人二維碼，讓工作人員掃描，改善現時長者使用困難的缺點。

除專業動力的林素蔚外、民建聯的李世榮及報稱基層民主派的蔡明禧，三人將角逐該區兩個議席。

家長注意 勿讓孩童亂跟風

自製魷魚遊戲 小心「碰」糖爆炸

「韓國槿糖」在劇中是第二關遊戲，糖餅印上了三角形、圓形、星形與雨傘四種圖案，參與者必須用細針將圖案完整刮下才能活命，抽中難度最高的「雨傘」圖案的男主角發現了過關秘訣，順利在限時內完成。

梳打粉糖酸 加熱有化學反應

槿糖食材平價簡單，只有砂糖及梳打粉，做法是將砂糖倒入大湯匙加熱融化，再加少量梳打粉快速攪勻，形成焦糖變色後待其凝固，用壓餅器壓扁並輕壓上圖案，放涼後便完成。

不過，梳打粉與糖酸在加熱過程中會出現化學反應，並產生微小的二氧化碳氣泡，若做法不當隨時出現意外。

澳洲悉尼早前有一名 14 歲男童 Aiden 嘗試按「Tiktok」影片的製作方法，把水、梳打粉及糖混合倒入杯內，再直接放入微波爐加熱，結果混合物於微波爐內爆炸，高溫糖膠使男童手部一級燒傷、腿部三級嚴重燒傷及神經損傷，或需接受植皮手術。

融糖燙過煲滾水 並且黏度強

當地醫生指，近月已接連出現多宗兒童自製槿糖而嚴重燙傷意外，由於融化糖的溫度，比起煲滾水的溫度更高，加上其黏度強，會使燒傷情況更嚴重，提醒家長要保持警覺，並呼籲大眾切勿胡亂跟風。一旦發生事故，記得要及時急救，用涼水沖洗燒傷部位至少 20 分鐘。



網上有不少槿糖 DIY 教學，跟住做時要小心加熱。（網上圖片）



一名澳洲男童在家中 DIY 槿糖，導致手脚嚴重受傷。

槿糖DIY小貼士

- 1 梳打粉須保存在陰涼乾燥地方，避免吸濕受潮；家中砂糖若有吸濕結塊等變質現象，便不可繼續使用。
- 2 加熱糖漿時，切忌把糖漿煮至過焦。煮糖漿的器皿或勺子，須為食品級耐熱容器，切勿用罐頭、鋁罐、不耐熱、非供食品使用的容器來製作槿糖。
- 3 槿糖加熱溫度高且離火源近，製作時需留意正確加熱步驟與用火安全，以免發生危險。

燙傷處理四部曲

- 1 **即時脫衣** 即時脫去外在衣物及手錶、腰帶或鞋襪等束縛性物件，以免受傷部位腫脹受壓，但若衣服已與傷口黏合，便不要強行脫衣以免撕破傷口。
- 2 **冷水沖洗** 用冷水沖浸至少 10 至 20 分鐘以降溫發減輕痛楚，切勿直接冰敷，以免破壞組織細胞。
- 3 **蓋上敷料** 用消毒或乾淨的敷料遮蓋傷口包紮，保鮮紙亦可暫時替代；切勿自行塗上藥油令傷口惡化。
- 4 **送院求醫** 急救過後，應盡快送傷者求醫檢查，妥善治理。

秋冬煲湯水 御膚必殺技

氣溫逐漸下降，空氣中的水分隨之減少，皮膚容易出現乾燥，甚至有脫皮現象。

秋冬季節，多喝水可促進新陳代謝，對保持皮膚健康大有幫助。當然，除了多喝水緩解之外，還可以煲一些滋潤湯水，潤燥潤肺。

以下介紹 3 款滋潤清甜湯水，養生又健康！

1 茶樹菇海參滋腎湯

材料：

茶樹菇 20 克、海參（浸軟切片）60 克、雪耳 15 克、木耳 15 克、紅棗 10 粒、瘦肉半斤

做法：

先將材料去淨切片，然後準備 5 至 6 碗開水並加入材料（海參除外），中細火煲約 30 分鐘。最後，加入海參用細火一併再煲 30 分鐘便可。

功用：

茶樹菇及海參有助滋陰補腎，因久病則傷腎，故固腎養陰很重要。木耳及雪耳同用可活血疏肝，預防因血熱血瘀所致血管硬化症，有助控制高血壓及改善失眠。

2 雪梨羅漢果潤肺湯

材料：

雪梨（去芯）2 至 4 個、羅漢果 1 個、南杏 25 克、北杏 10 克、沙參 12 克、無花果 4 至 5 粒

做法：

先將材料去淨，然後準備 5 至 6 碗開水，加入全部材料，中細火煲約 35 分鐘便可。

功用：

雪梨是秋天當令食物，有助潤肺清燥。秋燥容易造成腸熱便秘，羅漢果有助清熱潤腸通便。此湯水味帶甘甜，適合老幼飲用。

3 百合清心除煩湯

材料：

百合 30 克、浮小麥 30 克、大棗 10 克、蓮子 15 克、海帶 12 克、瘦肉半斤

做法：

先將海帶清淨切片，其他材料則去淨，然後準備 5 至 6 碗開水，加入全部材料，中細火煲約 35 分鐘便可。

功用：

百合及浮小麥可清心除煩，對季節性抑鬱或失眠情況特別有效。海帶等有助滋肝養陰，有助疏舒情緒。



（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。





Francesca
& Giovanni



WhatsApp 專線

聖誕訂貨早鳥九折

《我家》讀者專享



榛子杏仁朱古力
\$248



13款口味選擇
袋裝曲奇
\$38



派對套餐
\$480起



聖誕罐裝禮盒
\$168



Francesca & Giovanni @fg407



訂貨熱線: 23935778 / 96133630



取貨地點



1. 沙田石門安心街19號匯貿中心1612室
2. 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖Cookies Plus
3. 尖沙咀彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 Inspiring Concept



簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

作者：火登

現代人對張天師的印象，一般停留在「降魔、伏妖」等事蹟，那麼其生平事蹟是甚麼？與道教之間又有何關係？



相傳「四大天師」分別是張道陵、葛玄、薩守堅、許旌陽，為玉皇大帝通明宮的四位尊神。

天師道祖 治病更治人心

天師，即合乎天然之道的老師，是對有道高士的尊稱。天師之名，始見於《莊子 徐無鬼》：「黃帝再拜稽首稱天師而退。」實指尊敬之辭，然天師之名即源於此。「天師」之號始稱於張陵（又名張道陵），最早見於《晉書 郝超傳》。

傳內不傳外 代代皆姓張

張陵相傳為張良八世孫、張魯的爺爺，本是一名太學生，後來棄官學道，先退隱北邙山修道，後隱居四川鶴鳴山上參道，其後稱獲太上老君授封為「三天法師正一真人」，於東漢末年創立道教。其所創教派為「天師道」，標誌著道教的正式創立，在中國道教史上佔有開創性地位。

此後世世代代「傳男不傳女、傳嫡不傳庶、傳長不傳幼、傳子不傳弟、傳弟不傳侄、傳侄不傳叔、傳叔不傳族人，傳族人不傳外族人」繼承天師之位，所以天師永遠都姓「張」。張陵創道教後以濟世度人為本，造作符書，向百姓傳教，後來因為入教者都要交五斗米，故稱為五斗米道，到宋元之際傳說他獲太上老君傳授《正一盟威秘籙》，故稱為正一派，與王重陽開創的全真派同為道教的兩大宗派。



龍虎山天師府內的玉皇殿，上有「道教祖庭」四字。



天師府內，善信亦可參拜玉帝、觀音、財神、文昌帝君、九天玄女及斗姥元君等諸天仙聖，亦有天師善緣鎖供善信結緣。

去瘟治病 濟世為懷

不說不知，張天師另一拿手絕活，正是今天極為需要的治病去瘟疫能力。相傳張天師在四川時，正值蜀地瘟疫流行，不少人死亡；張天師和弟子就以菖蒲製成藥水裝在葫蘆中，並以靈符、唸神咒、寫奏章四處救人治病。



張道陵不僅祛除了瘟疫，而且使人們對神明更敬重、更重德向善。

除了治病，張天師還救人民的心，因為他認為疫瘟肆虐是天譴人間，惡疾纏身是個人業報，只有根除人身上問題，即洗革身心，遷善改過，這樣才能避過瘟疫。

五斗米道認為一切災害疾病，皆由精鬼作祟，須乞天官救治；求雨、請晴、卻蟲、斷瘟疫、保胎、催生、保嬰、乞子……等，道民皆要詣天師治，請祭酒用奏章、符籙通神，祈求消災降福。

對外開放修行

【小知識】

天師府全稱「嗣漢天師府」，坐落在上清鎮的中部，是歷代張天師的起居之所，現有建築大部分為清代重修以及現代重建。

現時天師府開放給朝聖者及遊客，誠心學道的善信們更可以在江西龍虎山修行，參加每年一次道教正一派的傳統入道儀式，成為正式的道教弟子。



又到聖誕、又到聖誕！新冠疫情下，大家都未敢鬆懈，但隨著聖誕節日氣氛日濃，相信大家已開始花心思準備慶祝聖誕佳節！不過，疫情改變了傳統，外賣變日常，口罩日日換，在過佳節的同時，我們不能犧牲地球的生態環境。在慶賀佳節時，不妨為自己和朋友灌輸多點細微細眼的環保意識！

無綠不歡

02, Dec 2021

Text：知知 | Design：Elsa

我家
HoMemory

07

| 裝飾用品唔亂買 |

聖誕節搞派對，好多人自自然然會用上橡膠氣球或金屬氣球，但是當中包含許多塑膠元素和各種化學毒劑。聖誕禮物會用上各色各樣的包裝紙包好，以保持神秘，然而在製作包裝色紙的過程涉及伐木和染色，兩個工序皆對環境造成一定影響。從小處著眼，大家還是少用為妙，可免則免！



過一個 綠色聖誕

細微細眼 環保意識要學識

| 自備可重用餐具 |

親朋好友在聖誕相聚，一頓美味的聖誕餐當然不能缺少。不少人會叫到會上門，然而到會製造大量外賣用的餐具，例如膠盒、錫紙、膠匙、膠叉等等。香港近年的走塑運動熱熾，有人會走飲管，有人會自備餐具、咖啡杯，但是環保意識不厭少，無妨多行幾步。大家可以仿效一下，外國十分流行的 Potluck，即是由主人提供場地，賓客每人帶一道菜前來一起聚餐，又好玩又有驚喜又有聖誕氣氛！當然，各人最好自備可重用的器皿和餐具，只需「洗」多一步，就可以成功減廢。



| 電子咭代實體咭 |

如果想向親友送上聖誕咭，以表心意，不如改用電子賀咭。大家稍為在 Google 上搜尋一下，可以找到好多製作網站，而且操作和製作也很方便簡單。當然，現時社交媒體也非常好用，就是在帖文上標記 (#tag) 上好朋友，向他們送上聖誕祝福。從紙咭到電郵，再到社交媒體，環保其實都跟著潮流走！



| 扮靚可買二手衫 |

不少屋苑的衣物回收箱在年尾時都會爆滿，地上全是一袋二袋新淨的衣物。我們的過度消費，製造出許多破費品。聖誕節前，我們都會買靚衫扮靚，不如試下轉換一下消費習慣。改去市面的優質二手衫店鋪走走，看看能不能物色到心頭好，隨時搵到保養絕佳的名牌二手衫。扮靚之餘，又可以減少荷包出血，又節省衣櫃空間，更重要的是可以減廢，絕對值得！

| 極吸引二手店 |



Green Ladies

服飾以當季為主，一般女士服飾、手袋、圍巾、首飾和九成新的鞋履皆可。



EcoRing HK

所有名牌衣飾、名筆、火機等，連無牌子的衣服、甩石的首飾、甚至是舊的化妝品都有。



~Grill n Chill~ Life Worth Livin'!

祈積奇廚·係人都識煮!

各地優質食材



讀者專享\$50折扣

將軍澳唐賢街33號地下G05舖

(買滿\$300即可使用)

元朗教育路15-19號嘉誠廣場3樓3010-3011舖

或掃QR Code進網店選購

快吃緊要...家中網上購!

order here... we deliver!

優惠期限至2022年1月1日



我家

HoMemory

08

Homework

02, Dec 2021

Text: 家姐 | Design: Lavie

小朋友身為社區一份子，返學放學經過大小角落：巴士站、港鐵站、街市、公園等等，實在是社區經常「用家」！他們每天不自覺地觀察四周，或有讚美、感慨以至嘮叨，都是寶貴感受，讓之隨風消逝，未免太浪費。今期《我家》想好好發揮小朋友的觀察力，藉社區小记者任務，讓他們思考社區環境的改進空間。來吧，無冕之王子公主！

任務

用約 200 字內容配 1 至 5 張圖片，描述一個你希望社區去改善的設施 / 環境。完成後，請投稿到 info@homemory.hk，並在郵件中標明中文全名、就讀學校及聯絡電郵地址。

獎品

最具觀察力的小記者的文章（三個名額），有機會刊登在下期《我家》Homework 欄目，並獲贈 \$100 書卷以示鼓勵！

如何改善「我家」環境？

• 小 • 小 • 記 • 者 • 各家終於有任務俾你

稿件要點

1 交代清楚居住的地區，並重點描述想改善的設施 / 環境。

例子：大圍顯徑郵街市外的遊樂設施

2 描述想改善的原因

(提示：準確標出目標，描述加上適量形容詞)

例子：公園內的遊樂設施殘舊，表面出現破爛和生鏽的情況，日久失修。

3 以經歷帶出問題之嚴重性

例子：公園遊樂設施殘舊，表面出現破爛和生鏽的情況，日久失修。媽媽都不讓我們進去，但我真的很想和同學們在放學後，有一個地方好好玩耍。

4 建議如何改善你所提及的問題

(提示：假設性字眼 + 具體建議方案)

例子：如果可以盡快維修公園，添加鞦韆和玩具小屋及迷宮，我和同學們就可以有更多空間玩捉迷藏！

觀察小貼士

- 1 周圍望：向上望、向下望、向左望、向右望、向後望。
- 2 多思考：咁人點樣用呢個空間？我又可以點樣用呢個空間？
- 3 常發問：問問媽媽爸爸，居住的社區有什麼不方便他們呢？

請保持好奇心，發掘新事物，記低你覺得有意思的事物，就可以做個聰明小记者！

香醇濃郁的咖啡是上班族的靈丹妙藥，一天不喝就渾身不對勁。「香港每日棄置 12 噸咖啡渣，重量如一輛雙層巴士，是否可以有更多用途？」2013 年投身環保行業的譚沛楹（Peann），起初計劃進行廚餘回收，後來發現廚餘的保存期較短，難以回收，遂將範圍收窄至咖啡渣，透過升級再造延續一粒咖啡豆的生命和價值。

投身環保 不怕獨行

綠具慧眼 咖啡渣變手工規

手上系列產品常獲垂青。



咖啡渣手工皂造型變化多端。



咖啡迷對環保花盆有情意結。



Peann 表示，咖啡渣少雜質，並有天然香味。



轉廢為寶，綻放生命力。

環保由簡單做起，社企由零開始，兩者都極靠毅力。



Peann 主持環保工作坊。



有圖有真相，「綠」色社企，沒有欺場。



眾多物料之中，為什麼選取咖啡渣？「因為咖啡渣量多、少雜質，還有天然香味，轉化成日用品會較易令人接受。」由 Peann 創辦的社企「綠行俠」，於 2015 年起開展「全城咖啡渣回收運動」，利用回收得來的咖啡渣升級再造，製成不同產品銷售，當中主打手工皂及環保花盆。

望當局改變資助業界方式

咖啡渣手工皂的造型變化萬千，有圓有方、有咖啡豆也有聖誕樹，不過主要為平面設計。「曾經幫一家咖啡品牌，準備上市活

動紀念品。當時要將手工皂造成立體的咖啡杯模樣，比起過往的工序更複雜和困難。」Peann 坦言，未曾想過自己的產品可以出席如此高級的大場面，突破形狀限制的手工皂獲賓客青睞，算是其中一個最深刻的片段。

港府近年與餐飲業界合作推動「走塑」，Peann 有感港人對環保的接受程度有所提高：「雖然他們可以選擇不回收、付錢拿飲管，但在香港人的認知中，已開始有環保這回事。」

有見行業上不少熱心人希望推動不同的回收方案，往往卻因為欠缺第一筆資金而無法實行。身為同路人，Peann 期望當局將資助方式改革，由企業自己先墊付的「報銷」形式，改為「先撥款後實行」，則可大大幫助資金不足的企業推行回收計劃。

生活入手推動可持續發展

孤掌難鳴，環保之路仍須靠大家一同走出來。「要到多貼身，大眾才開始審視現有生活習慣？」Peann 建議可以從生活入手，由簡單做起。「例如購買和棄置前三思，以免造成浪費；用膳時自備餐具，避免使用即棄餐具。一些簡單的小事，已能大大改善環境。」她亦希望透過感染更多「游離分子」改變日常，不光是認知環保，而是實踐減塑減廢，共同推動社會的可持續發展。

boss教「榨乾榨剩」做埋辟味施肥通渠

「藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽」分類回收在港實行已久，惟三色回收對降低垃圾量似乎不大見效。「人們不願多一步放進回收箱，全因對回收物『下場』成疑。反觀最近推行的『綠在區區』之所以成功，重點在於一改以往垃圾站的厭惡感覺。」Peann 認為，綠在區區有職員駐守供市民查詢，同時又有潔淨回收環境，建

議政府可「食住條水」加大力度傳揚綠色生活文化。

Peann 亦指出，咖啡渣在升級改造以外，亦可妙用於生活。將曬乾的咖啡渣倒入紗布袋，放置鞋櫃、櫥櫃、廁所等處，可吸濕除異味；咖啡渣放到花盆，則可成天然防蟲劑及種植肥料；倘配合肥皂水或洗滌劑，變成家庭主婦的通渠、去油污的好幫手。

將軍澳厚德邨內，逢周六上午就聽到悠揚悅耳的音樂聲。「接觸音樂前，我以為音樂好沉悶，但原來可如此活潑、有動力！」天主教鳴遠中學銀樂隊「M.Y. Band」成立於2018年，以「管樂」及「步操」並行發展，學生與導師共同設計花式步操，掃走「制服團體」沉悶、「守舊」形象。現由兩位學生細訴當中點滴。

刻苦練習 為己為人吹奏正能量

學子勤樂隊 共鳴由近至遠



參與由兒童發展配對基金主辦「聖誕頌歌節 2019」。

事實上，銀樂隊講求音樂技術，也要穿上厚制服訓練步操，難度絕不低。負責單簧管的陳彥斌指，銀樂隊與獨奏不同，舞台屬於眾人，團體精神尤其重要。「除專注自己樂譜，也要留意隊員表現，如音色和肢體動作。」他笑言，練習時只要有一人出錯，就會打斷演奏，更要一起捱罵！

“陳彥斌：「讓我感到開心和鼓舞，多辛苦也值得！」

隊員每天提早45分鐘、於早上七時半到校練習；逢星期六也要早上回校「加操」，風雨不改。惟疫情來襲，銀樂隊的練習要停下來。為避免群體聚集，銀樂隊「轉戰」線上練習。負責小號的劉敏銳說：「老師為我們安排zoom練習，但有時因網路問題，難以聽清楚彼此的音樂聲。」猶幸疫情逐步受控，練習終於回復正常。

陳彥斌是銀樂隊的「老臣子」，他坦言見過不少成員熬不住而退出。

「各種表演機會、合奏的歡樂、觀眾的掌聲……讓我感到開心和鼓舞，多辛苦也值得！」在「2019年第九屆敲擊及步操樂團比賽」上，鳴遠銀樂隊獲得金獎及最佳步操花式大獎。兩名隊員感嘆，經歷日曬雨淋，終於用汗水和艱苦換來榮譽，非常深刻難忘。

“劉敏銳：「認識不同級別的同學，在不同範疇互相交流。」

自加入銀樂隊，劉敏銳有感對學校的歸屬感更為強烈。她是銀樂隊團長，形容不單在學音樂，同時培養著自己和隊員的責任感。「可以認識不同級別的同學，大家在不同範疇互相交流。而我也有責任了解每位隊員的情況，例如時間、行程上的安排，以作良好的溝通，使銀樂隊更加穩固。」

加入銀樂隊快將四年，陳彥斌透露最初對單簧管的「零認識」，到現準備考五級的樂理試。「經濟問題，剛開始的我沒想過走音樂路，但學校的幫助讓我看到了希望！」陳彥斌的目標是考取八級，並希望在畢業離校前，將所學的知識傳授予師弟師妹，用另外一個方式協助銀樂隊發展。「最大心願，就是畢業後仍有機會回來，繼續跟銀樂隊一起吹奏！」



袁玉蘭：「藉不同表演機會，讓同學見識世界。」



為兒童基金演出，籌得逾8000元。



隊員在高溫下演出，讓遊客欣賞美妙樂章。



袁校長表示，學生參加銀樂隊後更有自信。



五名銀樂隊代表獲邀請參與香港警務處活動。



樂隊獲TVB邀請，擔任「明星運動會」表演嘉賓。

「學生來自不同階層，包括基層和新來港一羣。他們的環境未必提供到學習音樂、樂器的機會。」天主教鳴遠中學校長袁玉蘭介紹，因應銀樂隊申請「優質教育基金（QEF）」，學生的樂器、音樂導師費、樂隊服裝費等等，皆由學校負責。「讓學生一展所長，不會因家庭經濟環境所限，令學音樂不再是遙遠的事。」

袁校長認為參與銀樂隊，對學生有正面影響。「藉不同表演機會，讓同學見識世界，增加自信心。」過去在港島學校工作的她續稱：「有學生表示未去過灣仔，也未搭過電車，但參與銀樂隊，提供學生多角度發展及認識社會的機會。」

教育基金助少年
無窮之路長見識

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

02, Dec 2021

Text、Photo：聞西 | Design：Megan

我家

HoMemory

11



煲要細火要慢
嘆一餐真過癮

芝士生之味

黑松露拉絲火鍋

喜愛芝士應該無分國籍，去到邊度都好，芝士都係一種好治癒嘅食物，尤其係溶溶咁嘅芝士，拉絲嗰刻真係令人非常之興奮。冬天已經嚟到門口，有冇諗過喺屋企準備一個芝士火鍋嚟迎接佢呢？原來自己整都好容易，最重要係真材實料，好多餐廳所謂嘅芝士火鍋，裡面究竟有幾多芝士呢？打個杰撻撻嘅茨就算㗎喇，所以通常食落口感粉粉咁就係咁㗎。

一般芝士火鍋都會用兩種芝士以上調製，最正宗嘅會用瑞士格律耶爾 Gruyère 同埋愛蒙塔爾 Emmental 呢兩種，又或者 Raclette 加 Emmental。不過，佢哋唔係所有嘅超市都買到，今次我就好懶咁用咗兩款包裝碎芝士，包括 Parmesan 巴馬臣芝士及 Cheddar 車打芝士。巴馬臣芝士味濃厚，而車打就鹹香味好突出，橙橙咁色好靚，不過味道偏鹹。本人覺得今次嘅組合比較重口味，下次會 try try 其他芝士配

搭，另外芝士火鍋要加白酒煮溶啲芝士，記得要慢火煮一陣等啲酒精蒸發晒，如果一家大細食就可以用牛奶代替，記得牛奶係唔可以煲到滾起。至於包裝芝士，通常已加調味同埋鹽或者麵粉，所以今次我就唔會再好似其他芝士火鍋食譜咁打茨又加鹽喇，但係我加咗黑松露醬㗎，感覺好似勁啲咁！hehe~

配料方面，我覺得冇乜所謂，唔一定要配麵包嘅，我就好鬼馬咁買咗寧記脆卜卜嘅即食油炸鬼，仲有西蘭花，好靚嘅三色小薯仔，包裝煙燻腸仔片，同埋超市現成嘅海鮮拼盤。喺屋企，食乜就由你話事啦，食芝士火鍋最基本都要有個爐及小鍋，如果你之前有外賣過某間公司嘅雪糕火鍋，嗰個煲仔就最啱使喇，又或者去淘番個平平咁嘅都得，再唔係用其他煲仔都可以，最緊要個爐火要好細，足夠令芝士 keep 住液態就得，太大火好容易會燬㗎。

材料：



芝士 400g、白酒 250ml、
蒜頭 2 粒、黑松露醬 2 湯匙
(其他配料就自己決定喇)



做法：

① 由於芝士火鍋唔係用嚟俾你煮熟配料，基本上所有配料都要係熟嘅，例如西蘭花及薯仔就要預先灼熟。



② 傳統用生蒜頭搽吓個煲，好似話可以避免燬底，仲添加啲蒜香味道。之後，倒入白酒，煮 5 分鐘至微滾等酒精蒸發。



③ 加入芝士慢慢拌勻至完全溶化，然後加入黑松露醬再拌勻。



④ 將配料擺得靚靚，咁就可以開動喇！





小妮發惡夢，一覺醒就同自己占卜解夢，仲睇埋每日星座運程。



有次佢同朋友去咗搵睇相佬先生，佢嘅說話深深烙印起心裏面。



結果，小妮將佢好鍾意嘅粉藍色衫全部送走了，又難過又不捨。



每次搭船過海，佢都覺得應驗咗啲說話。



漸漸地，擔心到連沖涼都成問題……



某日，傻媽起櫃底發現咗件驚人嘅事……



阿妹！我記錯咗，原來你係7月生日，唔係9月生日啊！

咦!?

與其依靠別人去為自己下定義，
不如好好相信自己！



再遊錦田古蹟 便母橋與周王二公書院

便母橋

——孝子造橋便利母親

要在香港找到一條數百年歷史的古橋絕非容易之事，而在元朗錦田就有一條具有三百多年歷史的古橋，名為「便母橋」。既然以「便母」為名，古橋興建的目的自然是與母子之情有關。

假如大家今時今日到水頭村的便母橋遊覽，不難發現橋的所在之處有一條河流，而在三百多年前當地的居民假如要走到對岸都需要涉水而過，遇到水漲時更是無法通過。居住在錦田的孝子鄧俊元為了方便住在泰康圍的母親過來水頭村探望，特意節約起居，儲錢建橋，並在福建漳州聘請工匠到香港施工，歷時六年才把石橋建成。由於為「便母」而建石橋，故此橋就被稱作「便母橋」。



便母橋

橋中心有菱形的橋墩承托，防止河水漲退及上游的沖擊損壞橋墩。



便母橋菱形的橋墩。



便母橋石塊

本地出產的花崗石，堅實耐用

便母橋立碑。



周王二公書院

門楣上書「周王二公書院」金漆大字



周有德畫像（左）和王來任畫像（右）。

周王二公書院

——周王二公敢言為民

周王二公書院位於便母橋旁，是錦田村民為了紀念兩名廣東官員周有德及王來任而建的書院。在清朝建立初期，明朝遺臣不斷進行反清行動，特別是以據守台灣的鄭成功最具威脅。為了防止沿海居民接應鄭成功勢力，清政府就頒佈「遷海令」，規定沿海居民內遷 50 里以防與反清勢力接觸。

然而，長達二十年的「遷海令」令沿海居民流離失所，內陸的田園荒蕪及海禁使他們盡失生計。眼見民間疾苦，兩廣總督周有德及廣東巡撫王來任上疏力陳遷海令對廣東地區造成的傷害，最終在康熙八年（1669 年），清廷批准復界。

為答謝周王二公的恩情，前新安縣（包括香港和深圳）和潮汕沿海一帶人民將二公化而為神，設廟祠供奉二人。錦田鄉仍有十年一屆太平清醮之期，打醮所酬者正是周王二公的救族之恩。



周王二公書院舊照（左圖）。

{ 溫馨提示 }

- 周王二公書院以及便母橋都對公眾開放，參觀請保持安靜並遵守現場規則。

{ 展覽資訊 }

便母橋

評級：沒有評級
地址：香港元朗錦田水頭村
開放時間：全日

周王二公書院

評級：香港三級歷史建築
地址：香港元朗錦田水頭村
開放時間：上午九時至下午五時

「年紀大，身體自然多病痛」，看似是步入老年的一代人都有感受，亦是社會上固有的觀念，誰又想到銀齡之時，還能靈活走動、跑跳？

現年 72 歲的梁鳳楷女士 (Carmen) 活力充沛，走走跳跳尚屬「小菜一碟」，還可隨音樂翩翩起舞，「活到老，跳到老」，如此後勁發力，就是名曲 All I Have to do is Dream 所示：Dream，dream，dream。

越跳越健康 越問越開心

芭蕾一字 躑躅起腳尖 尖 尖 尖

「我相信只要投放時間同努力，就一定會有成果。」

只要有恆心，嫲孫在拉筋



論「舞」功，俗世中不知邊個高。



在我心，世間始終你好。

「我今年 72 歲，但年齡唔阻礙我追求舞嘅素質，只要我能力上做得到，我都會持之以恆咁練習。」 Carmen 知道練舞不能速成，也沒有捷徑，只有付出比其他一同學舞的年輕人更多的耐心和時間，正確地練習。「年輕人有的是無限青春、體力和勁力，追求舞蹈都會得心應手啲；我自知冇得做比較，唯有默默咁按自己嘅能力去做，努力追尋自己嘅夢。」

年過六旬芭蕾校學基礎 七十歲獲英國皇家中級

十年前，一時衝動到芭蕾舞學校報名，Carmen 笑言當時也沒想過自己的身體能否負擔：「只係小朋友都長大，自己嘅時間多咗，於是喺一次跳舞班激發咗我對舞蹈嘅興趣。」因為欠缺舞蹈底子、筋骨欠缺鍛鍊，最初已做好心理準備由基礎做起：「雖然要同其他小朋一齊

上堂，有啲尷尬，但我相信只要投放時間同努力，就一定會有成果。」

後來，她不但考獲芭蕾舞八級，更在兩年前考得英國皇家芭蕾舞學院的專業試中級資格。

「芭蕾舞對我嚟講，係人類創造出舞蹈嘅至高境界，唔只發揮出人體自然嘅美感，係藝術至高境界，仲體現出人嘅創造力同優雅嘅動作。」

Carmen 曾在社交網站提到，芭蕾舞是她夢寐以求的舞蹈：「跳舞唔單止要求外在形態上嘅美，更加要求內

「記步法
同節奏，腦袋
保持活躍狀態。」

在對舞蹈、藝術嘅欣賞，人生嘅閱歷令我對兩者都可以有更好嘅理解同演繹。」

經鍛鍊後，Carmen 自覺身體比之前健康，更沒有長者常見嘅痛症，「而且練舞需要好好記住步法同節奏，令我嘅腦袋一直保持活躍狀態」，身心都越跳越健康。Carmen 希望作為銀齡長者嘅好例子，證明追逐夢想並非年輕人專屬，豁然開朗往往會為你帶來驚喜收穫！

全力跳好芭蕾舞，是梁鳳楷夢寐以求的事。



「我想繼續
努力跳出老師
嘅要求。」



Carmen 參與互動劇場，讓大眾置身於長者生活中不同處境。

七旬舞者 望為老友注追夢動力

長者「年輕時，為生計；退休後，為理想。」現時，Carmen 希望透過舞蹈令孫兒感受到跳舞的樂趣，所以引領他學習芭蕾舞，「當然，最後會唔會成為明日之星都要視乎佢嘅個人意向。」

除了教孫兒芭蕾舞，她也希望在晚年可以一直「與舞為伴」，「因為舞蹈令我嘅人生更

加快樂同健康，我都想繼續努力跳出老師嘅要求，用優美嘅舞姿為其他長者注入夢想世界。」

Carmen 以身傳言，即使到了銀齡之期，只要心態保持平靜，一但有了目標，便要用認真的態度實行，做自己想做的事。



表演後，開開心心同孫仔合照留念。



人人有愛，
社會和諧。



到了主題樂園，不忘以芭蕾舞姿打卡！



兩代人「劍指」小鎮大街，夢想就如城堡在不遠處。

老幼同樂 「阿嫲孫」促進心靈健康

「嫲孫舞」是 Carmen 這個嫲嫲，和孫兒合作的一場舞蹈。「我孫仔只係得 6 歲，佢都有正式同我一齊練舞，但係我依然希望透過今次合作，產生老幼同樂嘅畫面。希望係和諧、溫馨嘅氣氛下，令觀眾都感受到親情嘅溫暖。」

於 Carmen 而言，她認為只有充滿愛，才可以有和諧的社會。

天鵝湖夢 首先要解決土地問題

Carmen 和孫兒在優美悅耳的音樂中起舞，孫兒扮演小皇子，而嫲嫲便是皇太后；教小皇子射箭，配合天鵝湖的樂章，想像在湖邊漫步，引領小皇子欣賞湖中景色。對此，Carmen 笑得見牙唔見眼：「淨係諗到呢個畫面已令我好開心。」

她指，老師亦在舞蹈的編排中加入了她設計的舞步，而她正期待著合適的場地，以演出一幕天鵝湖中的嫲孫舞。



聖誕節就到，家長們一定正在計劃帶小朋友去邊放電，又可以感受一下久違的節日氣氛！現時，各大商場都陸續換上了聖誕節主題的裝飾，所以，由即日起至來年1月2日期間，有不少聖誕限定打卡位供應。爸爸媽媽們係時候做定功課、搵定靚位，同小朋友過個快樂聖誕！

小朋友聖誕商場好去處

放電打卡去邊好？

中環置地廣場 超大玩具派對

中環置地廣場今年以經典遊戲為主題，小朋友如置身巨型玩具派對中。全場最矚目的就是3.3米高啤啤熊，坐在巨型睡房同大家打招呼。空中還有一列28米長的聖誕火車，分為11卡。每隔5分鐘更有音樂燈光匯演，幻化成音樂派對，非常有聖誕氣氛！場內還有多個聖誕體驗遊戲，其中睡房內設有一條小朋友最喜歡的彩虹滑梯！

沙田新城市廣場 聖誕夢幻市場

疫情下無得飛去歐洲過聖誕，新城市廣場就以比利時布魯塞爾聖誕市集為創作靈感舉行「Sweetmas Market」。市集以甜蜜糖果和浪漫玫瑰點綴中世紀精緻街屋，讓大家在香港感受歐陸市集的節日氛圍！聖誕主題佈置把嘉年華必備的遊樂設施，變身成童話風的「玫瑰星球旋轉木馬」、「閃耀聖誕樹大道」、「雲間摩天輪」、「飄夢熱氣球」等，有多個打卡場景。市集內有4大糖果主題攤位遊戲，包括經典的拋糖果球、擲彩虹、釣棉花糖和拋冬甩圈。

荃灣荃新天地

還原《Frozen》打卡位

荃新天地今年聖誕節化身成《魔雪奇緣》聖誕小鎮，鎮裏有最活潑的雪人小白，當然更有冰雪水晶庭院和冰雪階梯，仲有Elsa女王和Anna女王同大家打卡自拍。周末及聖誕假期期間，「飄雪樂園」更會有限定飄雪，一家大小可以在漫天飄雪下留住快樂的一刻！

將軍澳新都城

蠟筆小新 x Chocolate Rain 冬瀛樂遊趣

新都城中心2期及3期今年以小男孩蠟筆小新聯同Chocolate Rain小女孩Fatina為主題，推出《蠟筆小新 x Chocolate Rain 冬瀛樂遊趣》主題裝置！2期商場內有日本第一絕景富士山、百年傳奇忍城、滑雪天堂札幌、寫意別府溫泉鄉、童話世界白川鄉及「雪見小路」商店街的6大名勝裝置，畀好想「返鄉下」的一家大細打卡！遊覽日本景點之後，亦可以到3期商場的「冰雪樂園」遊樂區，玩遊戲贏限量禮物！

葵芳新都會廣場 聖誕草莓熊世界

葵芳新都會廣場今年以《反斗奇兵3》「勞蘇」（Lotso）為主角，打造草莓工場「Berry Christmas in LotsoLand」！場內以勞蘇為主題佈置，有6大打卡位包括逾9米長「毛茸茸長廊」、逾5米高「勞蘇光影聖誕樹」、3米高原大尺寸勞蘇裝置、動「莓」一刻互動專區、「夢幻甜美花海」及「霓虹剪影聖誕燈飾」。提提大家，商場晚上更會有炫目燈飾，極有節日歡樂氣氛！