

# 我家

HoMemory

看得見的人情味

i  
s  
s  
u  
e

71

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：13, Jan 2022



只要努力堅持，  
再沒可能的事  
都有機會發生。

## 迷倒你乒團

### 蘇quali 繼續球進步

14  
~  
15

封面故事

04

醫·家

空氣也變兇器  
Omicon 變種特攻

02  
~  
03

我家·焦點

城門河上游變花園  
活化明渠「水溝遊」

09

社區有情

一家三代義工  
人生快樂無窮

07

無緣不歡

利是封+盆菜兜  
回收有用途！

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

政府日前在大圍城門河上游的明渠，擬試辦「大圍河道花園」，惟疫情需延期。原本設於明渠河道當中的臨時花園設有休閒座位、立體壁畫及綠化隧道等「打卡」點，並設有預報系統監察水位惟尚未正式開放。計劃曝光後，有區議員隨即炮轟設施浪費公帑，有立法會議員反駁反對派對計劃「未審先判」有欠公允，認為測試有實際需要。



2019年《施政報告》中，政府提倡打造「河畔城市」，冀活化河道上加強公眾與河道的連繫。除大圍明渠上已落成的河上球場外，政府近日在大圍明渠近城河道旁約100米長的河段，架設名為「大圍河道花園」的臨時公共休憩區惟至截稿前仍未開放。

### # 置有「水位上升預報系統」

據了解，期間限定的公園除讓市民體驗渠道休憩外，亦為「水位上升預報系統」作實際測試及優化，當預測河道上升至一定水位時，系統便會透過警號燈及廣播發出預警，呼籲在場人士盡快離開。以期讓公眾可在安全的情況下，體驗河道中的休憩空間。

《我家》記者日前於河道花園正式開放前實地視察，雖然壁畫、座椅及宣傳橫幅已完成，讓遊人走落河道的臨時樓梯亦已安裝好，但承辦商仍在趕工作最後準備，有技工正在斜坡清除雜草。

# 河道花園夢

## 大圍水溝遊 市民糖糍豆



大圍明渠將試行河道花園。



渠務署在場外張貼橫幅，講解注意事項。



公園內設有壁畫及綠化隧道等休憩設施。



花園附近設有公廁，方便遊人。



水上運動區設有維港划船體驗，為期半年。



## # 本地多個明渠打造親水文化

事實上，政府早於 2019 年的《施政報告》上提出要實踐推進「河畔城市」概念，藉活化河道為公眾提供多一個高質素的空間，如南韓首爾清溪川的河道活化復原工程，在河道設置噴泉、瀑布及步道讓市民體驗。

最終，當局選定大圍明渠、佐敦谷明渠及火炭明渠作親水活化。當中大圍明渠活化計劃預計於在 2024 年正式動工。惟前民主黨成員、沙田區議會主席麥潤培在未開放前，已先行批評設施浪費公帑，更指大雨時該河段容易氾濫。

## # 林琳：試點計劃實屬必要

曾任荃灣區議會沿海事務委員會主席、推動荃灣沿海親水設施的立法會議員林琳，並不認同試辦「大圍河道花園」是浪費公帑。林琳認為，本港一直提倡「河畔城市」，這種在活化河道上的試點計劃實屬必要。

她解釋，本港休憩用地及設施一直不足夠，當中不少地區缺乏足夠區內休閒設施，以至不少家長進行親子活動時需要花時間跨區活動，她認為並不理想。

## # 個別人士「為反而反」遭質疑

林琳認為，過往休閒設施過於保守及過時，停留在 90 年代，並不能滿足現時市民期望。因此她於荃灣區擔任區議員時，推動親水文化的沿海設施。她認為在「新時代、新篇章」下，反對派人士不要再因政治理念不同「為反對而反對」，她亦相信專業人士對項目做足安全評估，認為市民毋須過慮。

林琳推崇親水文化，致力推動荃灣海濱優化。



河道花園正在測試，尚未正式開放。



正式開放前，有技工作最後修繕準備。



# 優化荃灣海濱 拉近市民與海

林琳曾積極推動落實荃灣海濱的親水文化，第一期優化工程於去年四月起陸續開放。原先分隔海邊及行人的花槽，已換上配搭無欄桿親水海堤設計。

## # 無遮無擋無敵視野受歡迎

該期工程定於麗城花園對開，一段全長 700 米行人路進行，將原有通道活化成海濱悠閒空間。有別於以往管理海濱的模式，新親水設計引入低矮石壘的設計，令無論於前方散步、或是在後方閒坐的市民，均沒有阻礙物阻擋他們與海的距離，視野更為遼闊，開放後廣受市民歡迎。

另外，在荃灣海濱悠閒空間優化項目旁，即荃西站對出、連接荃灣青荃橋至灣景花園長約 2.3 公里的荃灣單車徑部分路段，亦於去年與海濱悠閒空間同步啓用，該路段是新界單車徑網絡計劃中的其中一段。



優化後的首階段荃灣海濱於去年開放。

## 灣仔海濱 體驗划鴨仔船

繼荃灣海濱後，灣仔的水上運動及康樂主題區，已於去年 12 月 24 日開幕，當中主打「海岸堤階」，以及首次試行讓市民在維港指定區域划「鴨仔船」。

灣仔海濱長廊水上運動區域，提供試行半年的划腳踏船體驗。營辦商提供共 20 艘二人或四人船，收費 200 元和 280 元，每日有 15 節，每節時間 45 分鐘。

## # 藝術裝置巨畫成打卡點

開幕初期，大部分時間均預約爆滿，上船前玩家要先穿好救生衣，並只能在指定區域划船，在場亦有救生員當值確保安全。

另外，「海岸堤階」亦是維港首個無欄桿梯級式沿岸設計，堤階設計如看台，讓市民「零距離」欣賞維港景色。主題區亦設有以藝術裝置，及堤階上長約 20 米的巨型畫作，讓市民拍照打卡。



灣仔海濱長廊新設海岸堤階，深受市民歡迎。



Omicron 變種新冠病毒肆虐全球，本港社區亦出現群組爆發，確診數字持續高企，第五波疫情殺到埋身，政府亦隨即收緊防疫措施，不少市民亦大為緊張。到底 Omicron 變種病毒傳播力有幾勁？中招者會有甚麼病徵？

# OMICRON 傳播力勁 病徵難察覺 毒魔變種特攻 空氣也變兇器

政府因應社區連番出現 Omicron 傳播鏈，推出禁止曾在八個國家逗留的人士來港、禁止晚市堂食等收緊防疫措施。Omicron 已在全球 110 個國家地區出現，更在英美等地成為主流病毒株，而外國研究顯示 Omicron 較以往新冠病毒具更高的傳染性及傳播力，不但比 Delta 變種高四至八倍，更能令康復者二度感染。

## 超級狀態 一人染百人

香港大學醫學院院長梁卓偉分析數據指，Omicron 變種病毒在沒有任何防疫措施介入下，可以一人傳染六至十人，一旦出現超級傳播，甚至能一人傳染上百人，數字遠高於原始新冠病毒及之前的主要變種。

至於病徵，感染 Omicron 的症狀與普通流感非常相近，並且比以往的新冠病毒更輕微，因此感染者未必能第一時間察覺。

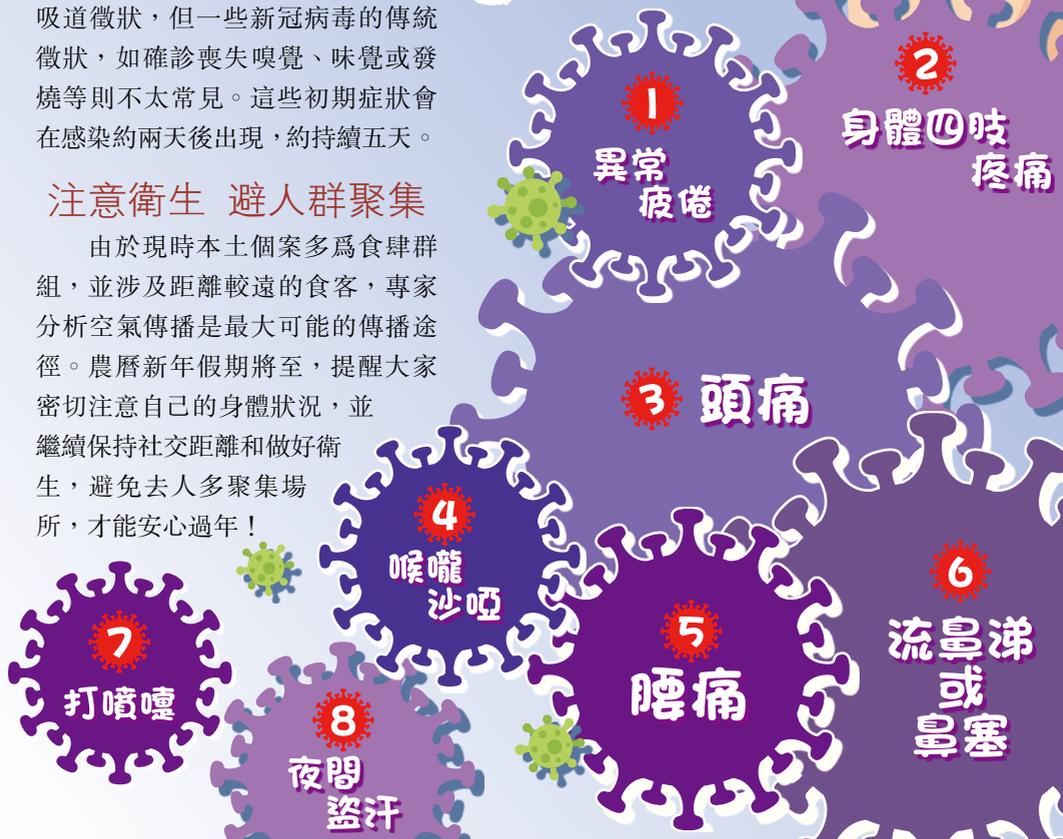
根據第一個發現 Omicron 變種的南非醫生、南非醫學會主席 Angelique Coetzee 觀察，感染者多為

40 歲以下的年輕群組，患病初期會有喉嚨沙啞、流鼻涕或鼻塞等上呼吸道徵狀，但一些新冠病毒的傳統徵狀，如確診喪失嗅覺、味覺或發燒等則不太常見。這些初期症狀會在感染約兩天後出現，約持續五天。

## 注意衛生 避人群聚集

由於現時本土個案多為食肆群組，並涉及距離較遠的食客，專家分析空氣傳播是最大可能的傳播途徑。農曆新年假期將至，提醒大家密切注意自己的身體狀況，並繼續保持社交距離和做好衛生，避免去人多聚集場所，才能安心過年！

## OMICRON 的 8 大病徵



# 冬天掛冷衫 一招防變形

天氣轉冷，各種厚重又佔位的冷衫毛衣充斥衣櫃，錯誤的收納方法甚至會令衣物變形。日本網民芽依最近於 Twitter 發文，分享一招正確掛冷衫方法，既節省空間，亦不怕毛衣變形，幫大家解決冬季大難題！

## 正確掛毛衣方法



首先攤平毛衣，再左右對摺。



2 將毛衣打斜放，領口朝下，把衣袖部分疊上衣架。



3 再將衣服底部置到衣架另一端；怕毛衣太重或衣架承托力不足而滑落，亦可將衣袖及衣服底部兩端套入衣架。

# 西洋菜陳腎湯 滋潤心肝寶貝

## (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。



最近氣候變得乾燥，很多寶容易出現口乾舌燥、小便短少、大便乾結、鼻塞、咳嗽等上火癥狀，甚至會失眠及鬱鬱不歡等。

秋主燥金，以中醫的角度而言，秋燥是感受秋令燥邪而發的時令疾病，常造成以「津氣乾燥」為主的「肺系症狀」如咳嗽少痰、鼻燥咽乾、皮膚乾癢等；兒童肌膚嫩薄、臟腑尤嬌，容易感觸，加上小兒陰常不足，感燥邪之後，肺陰津氣受傷程度相較於成人更加明顯，因此出現小小不適。

有些家長會誤以為孩子只是上火及便秘，便以通便藥及清熱的方式解決，然而未切合體質及狀態胡亂用藥或進補，有可能倒過來傷及臟腑稚嫩的孩子，令他們脾胃受到壓力而倍感不適。今期推介一款一家大細合宜嘅湯水，在家抗疫記得保持滋潤！

慢火煲一煲  
向燥邪 Say No

功用：  
清燥潤肺、健脾養胃

材料：  
西洋菜 1 斤、羅漢果 1/4 個、蜜棗 3 粒、乾鮮鴨腎各 2 個、排骨 4 兩、陳皮 1 塊、清水 2.5 公升

## 做法：

- 1 先將西洋菜用淡鹽水浸泡 20 分鐘。
- 2 乾鮮鴨腎、排骨出水備用。
- 3 羅漢果、蜜棗、陳皮洗淨備用。
- 4 所有食材放入煲內，注入 2.5 公升清水，慢火煲 4 小時。
- 5 加入適量食鹽即可食用。



# 超值套餐



\$1000

任選3支



Black Label (700 mL)

Chivas (700 mL)

\$850

任選4支



Bacardi White Rum (1L)

Baileys (1L)

Gordon's Dry Gin (1L)

Absolut Vodka (1L)



+\$20

x20



+\$30

Mixers

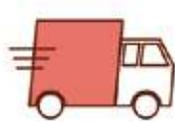


+\$40

Jar



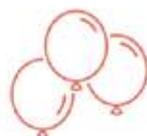
24小時營業



即時送貨上門



專人跟進訂單



一站式配送服務



即酒



jikjau.hk

查詢 / 落單



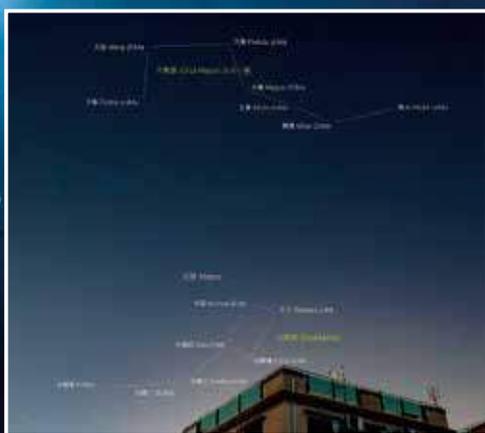
+852 5596 1653

\*\*根據香港法律，不得在業務過程中，向未成年人售賣或供應令人醺醉的酒類



「古有北斗七星辨明方向，今有北斗衛星定位九州」。縱使夜空繁星眾多，中國人卻偏愛「北斗」。道家通過觀測星象的變化，來占驗人事吉凶、國事家事、年成豐歉，這就是我們所熟知的占星術。

# 遙望北斗 睇天做人



道門中人對占星術的廣泛運用，不但推動道教天文學的形成和發展，而且影響到中國古代小說及金庸創作的長篇武俠小說的構建。例如《封神演義》中赤膽忠心的比干被封為文曲星君；《射鵰英雄傳》內全真七子就有著名的「天罡北斗陣」等。

時值冬季，夜觀星空，在北方的天空中，會容易發現北斗七星。北斗七星是由大熊座的七顆明亮的恆星組成。古人把北方上空這七顆星聯想為斗（舀酒的器具），天樞、天璇、天璣、天權組成斗身（魁），玉衡、開陽、瑤光組成斗柄（杓），故稱北斗七星。

## # 拜北斗求祛病延壽

道教重視斗星崇拜，稱「南斗主生，北斗主死」，南斗星君掌管生存，北斗星

君掌管死亡。凡人受胎，皆從南斗過北斗。在東漢時期，古人認為北斗星主掌世人的福祿壽數，因此拜求北斗星以祛病延壽。

拜斗也稱之為朝真禮斗，尤指拜北斗，通常拜斗是朝拜自己的本命元辰，使元神光彩趨吉避凶，消災、解厄、祈安、延壽、祛災祈福。

## 看星辨方向 望天分四季

由於北斗七星較易被觀星者辨認出來，觀察利用天樞與天璇二星之距，延伸其長度五倍左右，剛巧指向北極星。夜間行路、航海，只要認清北極星，就能指示北方的方向和認識座標。



先民們通過長期觀察探索，發現北斗七星斗柄指向東方時為春天，斗柄指向南方時為夏天，斗柄指向西方時為秋天，斗柄指向北方時為冬天。

玄空學中的九星在中國古代天文學中，對應的是北斗七星及左輔、右弼兩星，是玄空風水最重要的理論之一。

北斗九星，七顯二隱。北斗九顆，配合地上九宮，所謂「天有九星，地有九宮」。但由於歲差的原因，使得八九這二星偏離「恒顯圈」（星座一年四季晝夜都能看見的地方），所以這是北斗九星改為七星的原因。

有每年留意風水的朋友，對九宮飛星應該並不陌生，九宮即天上九星在地上的反映，根據九星的五行屬性和顏色填入九宮。其對應情況就是：貪狼為一白（水）、巨門為二黑（土）、祿存為三碧（木）、文曲為四綠（木）、廉貞為五黃（土）、武曲為六白（金）、破軍為七赤（金）、左輔為八白（土）、右弼為九紫（火）。

## 風水玄學理論根源

### 2022壬寅虎年 九宮飛星方位詳解

西北方 <b>偏財位</b> 【六白武曲星】 主橫財、貴人	正北方 <b>桃花位</b> 【一白貪狼星】 主官運、名氣	東北方 <b>正財位</b> 【八白左輔星】 主功名、富貴
正西方 <b>破財位</b> 【七赤破軍星】 主口舌、疾病	中宮 <b>五黃煞</b> 【五黃廉貞星】 主凶災、禍患	正東方 <b>是非位</b> 【三碧祿存星】 主是非、官災
西南方 <b>病符位</b> 【二黑巨門星】 主破財、疾病	正南方 <b>喜神位</b> 【九紫右弼星】 主姻緣、感情	東南方 <b>文昌位</b> 【四綠文曲星】 主文思、才華

農曆新年將至，過年時一定會派利是，有家庭更會預訂盆菜。但你有否想過，利是封同盆菜兜過年後會如何處理？過往就有市民發起過回收利是封和盆菜兜活動，原來兩者都大有用途。回收來的利是封可以變成新生利是封再用；盆菜兜可以捐贈給狗場、農場或食肆等重用，減少浪費！

無綠不歡

13, Jan 2022

Text : 知知 | Design : Elsa

我家  
HoMemory

07

# 利是封 + 盆菜兜

## 唔好睇

### 利是封

#### 重用好習慣

農曆新年前，家家户户都會買入大量利是封，據慈善環保組織「綠領行動」早年的調查所得，港人一年便產生 3.2 億個利是封，相等於砍伐掉 16,300



棵樹木，數目驚人。

「綠領行動」在過去的 12 年都會舉行「利是封回收重用大行動」，多年來回收逾 5,500 萬個利是封及派發逾 3,000 萬個新生利是封，以提醒市民要有重用減廢的好習慣！「綠領行動」今年亦將會籌辦「利是封回收重用大行動」，並會在全港設置多個回收點。收集後，會再經社福機構的工場分類處理，供明年派發。

#### # 注意：非所有利是封都可回收

而市民將利是封投入指定的收集箱前，要注意利是封是否可被回收。因為「綠領行動」不接受以下利是封：自動黏貼、印有姓氏、有釘或有釘痕、有生肖或年份、有摺痕或破損、寫有文字。

另外，許多市民以為利是封可當成一般紙類回收，然而，利是封的燙金設計或塑膠成份皆不能被回收！為免增加下游回收商的成本，大家務必做好分類和篩選，合乎紙類回收規格的才好放入回收箱！

有燙金或塑膠成份的利是封皆不能放入「藍廢紙」。



「利是封回收重用大行動」

預料開始收集期：  
2022年2月份  
掃描即看收集詳情



### 盆菜兜

#### 毛孩好咁用

農曆新年大家都會預訂盆菜，食完後就剩下一個平平無奇的金屬兜，大家千萬唔好丟掉！盆菜兜可以成為毛孩的

糧兜及水兜，有不少狗場或農場主都希望新一年收集乾淨的盤菜兜，以替換經已損耗的金屬兜。現時坊間有不少機構都有回收盆菜兜，大家不妨留意一下！



#### 綠惜地球

綠惜地球去年在辦公室門口會擺放盆菜兜收集箱。  
預料收集期：2022年2月份  
收集地點：葵晶中心7樓703室（綠惜地球辦公室門口）

#### 綠領行動 X 綠在長沙灣

「綠領行動」去年與環保署社區回收點「綠在長沙灣」舉辦「回收盆菜盆」活動。  
預料收集期：2022年2月份  
收集詳情：[www.greeners-action.org](http://www.greeners-action.org)

#### 迷失的寶藏：發泡膠回收行動

雖然主要進行社區發泡膠回收和教育活動，但是去年都有幫忙收集盆菜兜，更找到本地農場有興趣接收！  
收集日期：即日起（長期收集）  
收集地址：荃灣沙咀道 57 號荃運工業中心二期 J 座 21 樓 J 室



#### # 注意：拿去回收前要先洗乾淨

市民拿去回收前，要把盆菜兜清洗乾淨，也要查詢收集機構是否只接受「金屬材質」的盆菜兜。

HEALTH ALIGN

3D掃描  
**訂製鞋墊**  
憑此券

美國註冊  
足科矯形師主理

免費專業驗腳  
(價值\$600)  
名額30個 額滿即止

立即預約  
☎ 5404 6542  
☎ 2462 2282

尖沙咀金馬倫道26-28號  
金壘商業中心5樓501室

Hong Kong Rope Skipping Academy  
香港繩舞花式跳繩學校

98136367  
沙田石門京瑞廣場  
1期17樓N室

預約報名

ULTIMATE EARS  
LIVE TO THE ULTIMATE  
ULTIMATEEARS.COM

BORN TO LEAD

讀者專享 免費花式跳繩課體驗

「恭喜發財！利是逗來！」農曆新年對小朋友來說，最重要的當然是逗利是。如果小朋友收到獨一無二的利是封，絕對是錦上添花。適逢今年是虎年，現為大家介紹自製「虎虎生威」利是封，步驟非常簡單，一齊來試試吧！

摺多啲出去 換更多返嚟

# 虎虎生威

小朋友少 Lazy 多 Lai See



材料：  
15 x 15CM 空白紙  
工具：雙面膠紙、藍色 marker  
膠水 / 雙面膠紙、藍色 marker

做法：

- 步驟1 左右兩個角向中間折疊
- 步驟2 打開
- 步驟3 左右兩個角向左邊第一條摺痕折疊
- 步驟4 左邊向右邊平行地對摺
- 步驟5 下面的尖角向上翻折
- 步驟6 尖角向後翻，折出一個三角形，這是老虎的額頭
- 步驟7 上面的尖角向下摺，這是利是封的封口位置
- 步驟8 沿紅色虛線向內摺
- 步驟9 沿紅色虛線向外摺，摺出老虎的耳朵
- 步驟10 沿青角及藍箭咀摺上
- 步驟11 兩邊向內摺出三角形
- 步驟12 最後用黑色 marker 畫出老虎的臉及身體斑紋，「虎虎生威」利是封就製作完成了！



社區是一種隨著人的生活圈而流動的概念，它包含不同的社群，這些人有着共同的生活習慣、空間或身份，故此可建構一個實質存在的社區。至於社區參與的作用，在於建構非血緣關係以外的聯繫，無形中扶持生活，共同進步。

深受父母影響，鍾詠恩熱心助人。



# 「鍾」愛社區 聯繫同路人陌路人 一家三代義工 人生快樂無窮

港媽鍾詠恩的父親曾在互助委員會當主席近20年，熱心協助街坊，在「人人為我，我為人人」的氛圍下，「領軍」為各大慈善機構出力。

## # 長者教種水仙寫書法

就是這樣，鍾詠恩自小跟隨父母幫助街坊處理日常瑣碎事，直到她已為人母也與社區事分割不開。她父親於2012年自發建立「快樂人生義工服務團」，運用快樂能量免費服務街坊。

同年，鍾詠恩在兩女兒的小學當上家教會主席，在籌辦活動時，邀請了雙親協助舉辦義務活動，父親教授水仙花切割班，母親負責毛筆書法班，度過了多個三代同堂的週末。

## # 兩歲妹妹街市外賣旗

哪怕只是簡單的賣旗活動，鍾詠恩仍記得每個呈現社區的微妙互動畫面。「我好記得，同雙親帶同兩位女兒參與賣旗活動，在黃大仙大成街市門口，細女兒當時2歲，她勇於向途人呼籲賣旗；在對面馬路，修路工人也樂意放下工作，上前替細女兒買下一顆愛心善旗，有些街坊，在公園閒談，遇到我的雙親或他人，定當互相問候閒談。」這就是社區。

團長鍾媽媽，從事了近50年義務工作，有感團結子女們，孫兒們，令義務工作得以傳承。雖然鍾父經已離世，但「快樂人生義工服務團」的精神長存，在過去的2021年年尾，義工團舉辦水仙花切割班及快樂茹素活動，讓長者可以於新年自行栽種水仙花。

## # 港媽籲傾聽長輩心底話

目前香港長者面對壽命延長、獨居，當身體有疾病和情緒困擾，長者們未能及時舒緩，又或缺乏親人關愛和照顧，或會出現輕生情況。

鍾詠恩解釋，義工們會透過活動，嘗試細心傾聽長者們心底話，開解他們，令他們情緒得舒緩，讓長者們感受愛有明天，活得精彩，自在愉快。「子女們，注意身邊人，父母年紀越大，會好多轉變，活著是幸福和豐盛的。」

她寄語香港人，要多回家關愛長者，主動細看他們的微細身體變化。



鍾詠恩延續父母的愛心力量。



鍾媽媽教授親子書法班。



帶領長者飲茶聊日常點滴。

## 努力追夢 今生要做行善人

鍾詠恩早前曾參與「今生不做機械人」延夢計劃，並在計劃中得獎，令更多的人認識和關注「快樂人生義工服務團」。

計劃主辦機構籽識慈善基金總監 Mandy 認為，共融是一個態度，背後是一個價值觀，一個你我所重視的家人群體，相知相處。「鍾

氏家庭那份助人的快樂從祖父母開始，兒孫一步一步的加入及延續，她們一邊展示照片，一邊回憶一家參與義工訓練的時光，你一言我一語，好不熱鬧。我相信家人共處的愉悅，全因擁抱了共同的價值觀及目標，縱有困難都能迎刃而解。」



兩代人同探訪獨居老友記。

「每天只靠煉奶和餅乾維生，也會隨爸爸上山砍柴、執樹皮來煲涼茶。猶如野人般生活，若你不懂這些技能，就必死無疑！」40歲的「保哥」黃亞保，先後出演電視節目《流行都市》及《煮戰》成名，豈有想過新一代的「師奶廚神」，原來曾經歷如此艱苦的童年歲月。

## 難民來港 自強成就烹飪之「保」

# 煮啊 努力的人就得著了



從小已立志成為廚師。

保哥是越南華僑，他憶述自己約七歲時隨父母偷渡來港，及後於禁閉營生活六年。「禁閉營的環境很惡劣，不時有人打架、搶劫，甚至強姦。」保哥坦言，這段算得上是自己人生中最黑暗、最難熬的日子，但仍然感恩這個地方，練成自己成熟又自立的個性。

“爸爸認為廚師叻與否不重要，但必須熟悉手上的食材。”

受到開小菜館的父親影響，保哥八歲時已立志成為廚師。「初時甚麼都不懂，曾試過用醬油煲湯，結果一陣酸味！後來爸爸將自己在食材上的知識傾囊相授，因為他認為一位廚師叻與否不重要，但必須熟悉手上的食材。」

受到父親的啟發，保哥稱自己學會變通，更笑言「五花腩隨便就能煮出十個八個菜式來。」煮法簡單如切絲爆香加豆豉，送粥送飯又一餐。

過著漂泊生活的保哥一直未有接受正規學校教育，只靠父親替他補習；後來考上中三，可惜學業追不上。不過，正因有這段校園生活，保哥「廚師夢」始得以成就。保哥不但破格獲准旁聽女同學的家政課，課餘亦不時邀請老師到家午飯，吸取評語後不斷改進，「這樣廚技才會有進步。」



“一生只做菜，一心做好菜。”

最終，保哥獲老師推薦考入中華廚藝學院，一步一追尋理想；後來他到一間會所做「三廚」累積經驗。

即使已成為總廚，但保哥自知廚技根基不足，半年後辭職，決定到五星級酒店做學徒由低做起，重新出發。直至2012年，保哥憑著努力擁有自己的餐廳「雲來軒」，後來創立自家品牌「保哥陳皮」及方便即食餅包生意，算是苦盡甘來。

不過，力求進步的保哥，又怎會甘心停留現況？「任何人也要不斷增值自己，不進則退！」本著這個信念，保哥仍不時參加烹飪節目和比賽，除了希望把「一生只做菜，一心做好菜」的理念傳揚，更希望能從中學習對手的廚藝，更上一層樓。

黃亞保：  
「任何人也要不斷增值自己，不進則退！」



不避談自己最黑暗、最難熬的日子



不斷鑽研香港原味道



保哥在電視節目擔任主廚。

## 四孩之父

### 身教助人是福

「惜食是福」是保哥身為廚師的重要理念，他常為基層家庭製作額外食物分享快樂。

“比起一個人過節，多人一齊更開心。”

回顧過去一年，保哥最深刻一次採訪，是到沙田的鄰舍輔導會怡欣山莊，與一班弱智人士相聚。「雖然我們不是富貴人家，但比起一個人過節，多人一齊更開心。」

保哥身為四孩之父，希望透過身教，教識小朋友「能幫到別人也是一種福氣」。「這些不是什麼值錢的東西，但見到佢哋睇電視認得自己，叫一聲『保哥』，他們做人的想法來得簡單直接。」



做法：

1

栗子用微波爐叮一分鐘，然後切粒。雞胸肉去筋才切件，並剁成茸落醃料醃一陣，豆腐則切幼粒備用。



2

水滾滾先落栗子，然後加入粟米茸等候滾。



3

粟粉及馬蹄粉，要加2湯匙水開成粉漿。將火調較到最細，邊落粉漿邊攪拌直至成糊狀。之後，落雞茸迅速攪拌，再落豆腐時就不可大力攪。



4

落適量鹽及胡椒粉調味，就可以熄火。將蛋液逐少加入湯羹，慢慢攪拌成蛋絲。最後，落植物油拌勻，食之前撒上櫻花蝦及蔥粒作點綴。



材料幼薄切 打芡細火攪

# 雞茸粟米豆腐羹

## 成功源自粟

當香港平安度過聖誕節，大家正準備過一個稍為正常嘅農曆新年，點知又被第五波疫情搞亂晒，就係咁，大家之前付出嘅抗疫努力仿如付諸流水。其實做任何事都係一念之間，如果個空中服務員忍吓唔好出去行街食飯，乖乖完成隔離嘅結果或者會好唔一樣，如果達官貴人唔開生日派對……可惜現實世界係冇如果嘅。

食肆又要停晚市，真係「傷迫人」！好多老闊朋友叫苦連天，農曆新年原本可以話係佢哋最後一個機會，以補返上年蝕咗嘅錢。為咗團年飯、春茗訂枱市道，佢哋已經入好晒食材，你話宜家點算好？一心諗住出街食團年飯嘅朋友仔，宜家要自己煮喇，唔好辛苦媽咪，主動幫手煮吓啦！團年飯又點少得湯羹呢，就煮呢個「快狠準」嘅雞茸粟米豆腐羹。湯羹做法好似好簡單，其實有好多細節要注意。

由於湯羹煮嘅時間比較短，所以材料要切得比較細或薄，通常會切幼絲、幼粒或者攪成茸；肉類加蛋白醃有助鎖住水份，肉質就會滑滑嫩嫩喇。湯羹最重要就係打芡，我就會用粟粉加馬蹄粉，口感更加順滑又唔會水汪汪咁，而打芡時一定要用細火，邊落粉漿邊攪拌。另外，酒樓仲會有個包尾油步驟，就係湯羹煮好之後落少少油拌勻，湯羹會光滑啲賣相都吸引啲！

醃料：鹽及胡椒粉各 1/4 茶匙、蛋白 1 隻

材料：(4人份量)



雞胸肉 200g、忌廉粟米茸 1 盒、四方盒滑豆腐半件、栗子 6 粒、雞蛋 2 隻（其中一隻蛋白醃肉用）、櫻花蝦適量、粟粉 2 湯匙、馬蹄粉 2 湯匙、1 公升水、植物油 1 湯匙



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。



以往古蹟古鄉就帶大家走訪了香港不少歷史建築，在這些哪些的物質文化遺產當中，我們都能了解到不少動人的歷史故事和傳統文化。而曾經帶大家走訪過的三棟屋博物館近來就完成大翻新，以聲音導航的形式為大家介紹非物質文化遺產！

## # 日常·非常

「日常」及「非常」兩個展區則是設於三棟屋兩側橫屋，當中展示的正是介紹與日常生活息息相關的非遺項目，例如有特定時節或場合舉辦的活動、表演和技藝，由麻雀牌製作技藝、雨傘製作技藝、白鐵器具製作技藝、點心製作技藝都應有盡有。



麻雀牌製作技藝。



白鐵器具製作技藝。



雨傘製作技藝。

## # 三棟屋與傳統鄉村文化

既然一場來到三棟屋，位於三棟屋中軸線範圍的四所房舍自然就是用作介紹三棟屋的歷史脈絡和建築特色，同樣值得大家留意欣賞。



三棟屋與傳統鄉村文化。



點心製作技藝。



三棟屋與傳統鄉村文化。

## # 香港節慶與民間工藝

既然是以非物質文化遺產作主題，其中一個系列就當然是與本地的節慶以及獨有的民間工藝為主。在展覽的其中一個展廳，就特意展示了非遺工藝的製作過程，展品都是選自非遺傳承人為節日、神誕、祭典及打醮而打造的精心製作，以及其相關的技藝和工具。

如展覽廳中就有為傳統節慶中的助慶舞獅所用的獅頭、沿用傳統方式製作的花牌、傳統鄉村的點燈儀式所用的丁燈以及神像雕刻。展覽不單止是展出各項展品，更是把整個製作程序完整展示，讓公眾能夠深入了解。



沿用傳統方式製作的花牌。



神像雕刻。



神誕、祭典及打醮的棚。



傳統節慶中的助慶舞獅所用的獅頭。

# 三棟屋博物館大翻新

## 聲音導航認識非遺



早在2016年，這座擁有二百年歷史的客家圍屋就被列為非物質文化遺產（非遺）辦事處，通過多元化的教育和推廣活動，提升公眾對非遺的認識和了解。在2020年底，三棟屋就展開了啓用以來最大規模大型展覽更新工作，除了重新規劃中心的展示空間，全新展覽系列「循聲覓道——香港非物質文化遺產」介紹約四十個香港非遺項目，並且邀請了約三十位非遺傳承人參與製作。展廳中亦加入了很多聲效元素，以「噪」、「器」、「軀」、「景」4類聲音串連，正在觀看的同時猶如走進傳統手藝人的工作室及置身現場一樣，充滿臨場感。



香港體壇去年大豐收，掀起全城對運動員的關注。在東京奧運憑藉亮眼表現，以及一頭搶眼粉紅髮，成為港乒女團奪牌功臣的「奇兵」蘇慧音 (Minnie) 稱，很高興為港人帶來開心的消息，「希望大家可以一起感受運動的興奮和熱血！我們有幾何可以喺日常生活當中大叫，振臂高呼？參與運動比賽的時候，就可以盡情宣洩，感覺很熱血。」



「奇兵」蘇慧音力求進步，征戰東京後，要勇闖公開試場。



對於奧運之後種種合作機會，Minnie 說是對自己的挑戰。

東奧得咗 振臂高呼令港人難忘

# 迷倒你 團 蘇quali



## 蘇慧音小檔案

23 歲 | 有一姊一弟 | 父親蘇俊華為乒隊前港代表

三歲半已隨父親學習乒乓球，15 歲從拔萃女書院退學，成為全職運動員

港乒女團於東京奧運團體賽，以場數 3：1 擊敗德國摘銅，當中蘇慧音獨取兩分



在奧運會上大放光芒。

## # 備戰受傷怕成團隊負擔 獲隊友信任潛能大爆發

回望剛過去的 2021 年，Minnie 形容是乒乓球生涯最艱難的一年。「2019 年備戰奧運時，已抱著破釜沉舟的心態，拼盡全力練習導致遍體鱗傷；更慘的是東京奧運延期，付出了但又沒有表現的機會。」Minnie 直言，沒有比賽使自己的狀態和自信下滑，加上手部傷患每況愈下，曾想過「不去奧運、不要成為負擔」。

「阿杜（杜凱傑）叫我奧運後也不要放棄，說沒有我團隊就不完整。」隊友的信任和鼓勵激發力量，使

Minnie 最終成為奪牌功臣。她感嘆去年真的神奇，「有時候盡力了不一定有成果，但今次盡力卻『得咗』！這一年是人生中很大的成長，當你以為不能的時候也不要放棄，只要努力堅持，再沒可能的事都有機會發生。」

## # 接受做老師及演講等挑戰

「上台分享緊張過打奧運！」

東京奧運以後聲名大噪，合作機會蜂擁而至，Minnie 笑言自己愛新鮮，面對種種新挑戰，感到很有趣。「早排試過教一班小朋友，連續教了三小時，講到聲都

# 一凹一凸互相支持 姐妹「Soo」 matching

「自從轉為全職運動員，陪伴屋企人的時間大大減少，基本上放假就是 family day。全家人一起去彭福公園放狗，然後到大尾督吃飯。」而 Minnie 跟家姐蘇慧軒 (Queenie) 感情要好，兩姊妹最愛到咖啡室大談少女心事。Queenie 笑言：「行街太拗喇！有時候聊得太耐被趕，就會找下一間 coffee shop 繼續傾偈。」

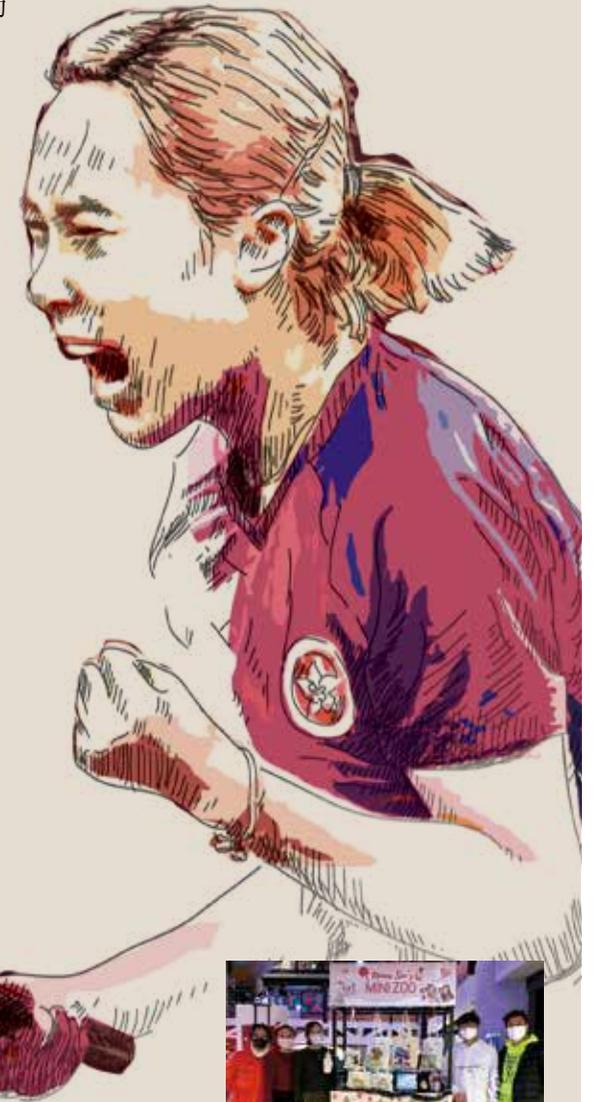
這邊廂，妹妹 Minnie 繼續在球壇尋求突破，另一邊廂，家姐 Winnie 願做妹妹的最強後盾，擔任經理人角色以處理「大小事務」，功勞一點也不小。Queenie 最近開設公司「Sooper Star」，協助 Minnie 和其他香港運動員接洽活動和廣告。

「市民許多時候，就只見到運動員上台領獎的一秒，但未必有機會了解他們背後的奮鬥史。」Queenie 希望透過這個後援角色，讓更多人知道運動員努力背後的心路歷程。

「正因如此，我們多了許多姊妹時間！例如出席活動後一起去吃飯、行街。」Minnie 更「爆料」自己不愛用電話，就連家人的信息亦不常回覆；相反 Queenie 外向又健談，姊妹倆正好一凹一凸，互補長短，成為彼此最強後盾。



慈善姐妹檔，能量沒法擋。



「迷你動物園」去年以慈善義賣形式開檔。

## 熱愛毛孩 Minnie the Pool 做慈善

乒乓球場以外的 Minnie，是一位熱愛動物的少女。蘇家養了兩隻狗狗 Colly 和 Pillow，以及五隻陸龜，家中猶如迷你動物園，氣氛熱鬧及溫馨。

### # 提醒大家善待動物

「一年前 (2020 年) 因腰傷未能訓練，也不能久坐，遂臥在家中畫動物解悶，打發時間；後來便跟家姐去市集擺檔，售賣那些由自己『一脚踢』的產品。最近執屋時尋回當時的貨尾，故萌生『不如玩多次』的念頭。」

Minnie 的「Mini Zoo」去年聖誕重出江湖，以慈善義賣的形式開檔。她形容：「聖誕節是分享愛和歡樂的日子，希望藉著今次活動幫助小動物，亦提醒大家善待動物的重要性。」



Minnie 和家人感情要好，逢周日也是 family day。



Queenie 為 Minnie 做最強支援。



兩人同是「資深鏟屎官」。

# 繼續球進步



球場以外，Minnie 最愛到 coffee shop。



市民為她打氣，並索簽名留念。



沙！也有不少演講、分享的機會，算是對自己的突破，因為我比較內向，覺得上台分享仲緊張過打奧運！」

奧運獎牌背後，Minnie 的右手神經線問題仍未解決，試盡各種方法也沒有好轉，未來或會嘗試打針。「雖然傷患使自己做了很久的事突然做不到，但經過兩個月時間沉澱，發現自己始終喜歡打乒乓球。」縱然受傷患纏繞，Minnie 仍渴望在球場上拼搏。

談及 2022 年的目標，Minnie 直言會繼續做好自己，成為一個「進步了的自己」。她更透露自己會投放更多時間於學業，亦已報考公開試，希望完成中學階段。



蘇家成員還有狗狗 Colly、Pillow 及五隻陸龜。



農曆新年將至，小朋友們除了逗利是外，大概最喜歡就是食新年糕點。不過，市面買到的年糕做法大多加入大量的糖，食落好甜，小朋友最多食一兩件。如果不想小朋友食得太甜，家長們不妨在家學整減糖年糕，讓小朋友食得健康一啲！

農曆年食得健康啲

# 自製低糖

## 薑汁椰汁千層糕 + 馬蹄糕

### 煙韌彈牙 少甜薑汁椰汁千層糕

#### 薑汁粉漿材料



薑汁 ..... 140 克  
水 ..... 40 克



黑糖 ..... 80 克



木薯粉 ..... 140 克  
糯米粉 ..... 20 克

#### 椰汁粉漿材料



椰汁 ..... 200 毫升  
水 ..... 30 克  
白砂糖 ..... 10 克  
木薯粉 ..... 45 克  
糯米粉 ..... 5 克

#### 椰汁粉漿做法

- ① 用熱水煮溶白糖後，加入椰汁。
- ② 然後在椰汁糖水中拌入木薯粉、糯米粉。
- ③ 把粉漿攪拌至沒有粉粒狀，再把粉漿過篩，讓粉漿更幼滑。



#### 做法

- ① 分層方法，用清水量度糕盆的容量，例如可盛清水 600 克，想分成 5 層的話，即 600 克除以 5 層，每層粉漿就要 120 克。
- ② 倒入第一層薑汁粉漿，大約 2-3 毫米厚，大火隔水蒸 3 分鐘。
- ③ 倒入第二層椰汁粉漿，同樣大約 2-3 毫米厚，大火隔水蒸 5 分鐘。
- ④ 如此類推梅花間竹，製作 5 層，最後一層粉漿大火隔水蒸 15-20 分鐘。
- ⑤ 蒸好放涼後，放入雪櫃幾個小時。
- ⑥ 食用時，可以切件凍食或翻蒸熱食。

#### 薑汁粉漿做法



- ① 用 40 克熱水把黑糖煮溶。



- ② 在黑糖水中加入薑汁，然後在黑糖薑水中加入木薯粉、糯米粉。
- ③ 把粉漿攪拌，至沒有粉粒狀。再把粉漿過篩，讓粉漿更幼滑。

### 清甜爽口 低糖馬蹄糕

#### 材料



馬蹄粉 ..... 250 克



新鮮馬蹄 ..... 10 粒



片糖 ..... 150 克  
生水 (水漿用) ..... 500 克  
水 (煮糖水用) ..... 1000 克



#### 點煎馬蹄糕先好食？

- ① 馬蹄糕切件後，在每件馬蹄糕撲上薄薄的一層生粉或粟粉。撲粉後，放入雪櫃 3 小時，吃前先取出來煎。
- ② 油夠熱，馬蹄糕先好落鑊。馬蹄糕要在鑊上打圈，均勻地上油。
- ③ 用中火先煎一面約 3 分鐘，再翻轉另一面煎約 3 分鐘。
- ④ 馬蹄糕中間由白色變得通透時，用筷子按下去，軟身便可上碟。

#### 做法



- ① 先將馬蹄去皮，再切成小粒備用。



- ② 在馬蹄粉中加入 500 克生水後再攪拌，要確保沒有顆粒。水漿要攪拌均勻，否則做不出來馬蹄糕的細滑口感。



- ③ 把 1000 克生水煮滾後，加入片糖煮成糖水，片糖要完全煮溶。



- ④ 在煮好的糖水中，加入已經切粒的馬蹄肉，再攪拌一下。



- ⑤ 把水漿倒入煮好的糖水裡，要攪拌一下水漿，因為馬蹄糕很容易沉澱。



- ⑥ 把水漿緩緩倒入煮好的糖水，邊倒邊用力攪動。加入全部水漿後，繼續攪拌，確保沒有結團的塊狀物就算均勻。



- ⑦ 把煮好的糕團放入糕盆，用猛火隔水蒸 30 分鐘左右。

- ⑧ 蒸好放涼後，可以切件食用。當然，也可以放入雪櫃保存，要食時就翻蒸或煎熱！