

我家

HoMemory

看得見的人情味



i s s u e

沙田·地區報

發行日期：26, Sep 2019

隔星期四派送

11

雙週報

我家·焦點

難走勻沙田西貢 新界的士正名有望嗎？
02~03

醫·家

網上跟風 少女鋁罐整爆谷炸死
07

型色·煮意

麻婆豆腐 x 鮑魚仔 家常菜變上菜
08

封面故事

港孩要贏在起跑線？ 陪伴前行更重要
14~15

f 我家 HoMemory Q

info@homemory.hk



沙田和將軍澳雖然劃在「新界」區域範圍內，但兩區內均有不少地方，竟然是謝絕新界的士進入，令乘客產生混

亂，更容易因以為司機「拒載」令乘客與司機產生衝突。新界的士「名過其實」，有業界人士坦言是自1976年新界的士

只能局部進入將軍澳沙田惹混亂

新界的士正名有望嗎？

新界的士要「正名」，先要平衡市民便利及與市區的士之利益。



新界的士只能經指定路線到將軍澳醫院急症室，要行其他路只能乘市區的士。



坑口站是將軍澳少數有新界的士乘搭的地方，方便西貢居民接駁往返。

根據運輸署經營範圍規定，新界的士能在馬鞍山區但不能夠在沙田區，能夠在西貢大部分地區卻不能在將軍澳新市鎮範圍經營。除非經特別路線，才可「破例」前往沙田威爾斯醫院、沙田馬場、坑口港鐵站及將軍澳醫院急症室，令乘的士往返兩區的市民，甚至外來者均十分困擾。

「明明寶琳係新界，點解就有新界的士，但點解坑口又有？」住在將軍澳寶琳的范太第二胎即將分娩，她經常要到區內的醫院覆診。但由於寶琳站新界的士未能進入，因此她每次只能乘坐費用較高的市區的士。若假設范太住在坑口，也不代表她就能乘車到將軍澳醫院的日間大樓進行檢查，因為新界的士只能到達將軍澳醫院急症室，醫院其他地方跟其餘將軍澳地方一樣，被列為禁區。范太對如此多的禁區限制感到十分困惑。

可行車範圍只減不增

「過去新界的士嘅營業範圍除咗延伸到機場，一直就只有減少、而無增加。」新界的士營運協會主席陳運生向《我家》記者憶述，在昔日將軍澳未發展為新市鎮之前，新界的士可行走安達臣道，往調景嶺、馬游塘等地，將軍澳工業邨亦一直是新界的士服務範圍，但自從十多年前，運輸

署在將軍澳工業邨石角路附近，豎立新界的士禁區牌，從此只准許新界的士前往位處坑口地鐵站附近的綠色的士站。

因此他認為無論從便民角度，還是從司機營運需與Uber、客貨車載客取酬等競爭，以至日益困難的苦況著眼，均希望運輸署可考慮將新界的士營運範圍，擴充到整個將軍澳區，以至整個新界區。

同一區內「有得有唔得」

西貢區議會交通及運輸委員會副主席莊元冬向《我家》表示，將軍澳區除了「坑口得寶琳唔得」，其實亦有另一個「峻瀆得、康城唔得」的「奇景」。他解釋，近年日出康城及白石角一帶的私人屋苑入伙，因運輸署的劃界圖剛巧包括峻瀆，因此形成峻瀆可坐新界的士、但日出康城因在界外，因此新界的士未能進入，只能經指定路線進入環保大道。

莊元冬相信放寬新界的士進入整個將軍澳區，令新界的士可成為接駁到公共設施如政府合署等地的交通工具，對乘客來說必是好事，相信



發牌而來的歷史問題，而過去一直向運輸署反映「正名」擴大新界的士營運整個新界版圖的需要，卻從未獲署方回覆。

新界的士禁區

及指定路線圖

我家·焦點

26, Sep 2019

我家
HoMemory

- 新界的士許可營業地區
- 新界的士不可營業地區
- 新界的士許可行走路線
- 新界的士可進入的主要設施及公共運輸交匯處



- ① 屯門公路
- ② 大欖隧道
- ③ 荃錦公路
- ④ 德士古道及青荃橋
- ⑤ 城門隧道
- ⑥ 吐露港公路
- ⑦ 西沙路
- ⑧ 西貢公路
- ⑨ 清水灣道
- ⑩ 影業路
- ⑪ 坑口道
- ⑫ 環保大道及石角路



沙田有不少道路地方不准新界的士駛進。



新界的士要經指定路線才可到沙田威爾斯醫院。

多一個乘車選擇後，能對紓緩將軍澳區內擠塞問題有少許幫助。

擴充新界的士的服務地方是否全無可能？除了近年為方便乘客，令新界的士可「踩過界」直駛新機場、港珠澳口岸及迪士尼樂園外。翻查資料，運輸署自1976年開始進行新界的士發牌工作，1978年曾進行一次擴充建議，建議由原本汀九為界擴充至荃灣、由原本大埔滘為限擴充至當時新興建的沙田瀝源邨，最終前者被接納，後者則被否決。

「好多年都有改過喇，係歷史遺留嘅問題。」新界電召的士聯會主席林先生認同業界一直希望「正名」以改善經營環境，但礙於牌照規定、加上與市區的士的競爭情況，令「正名」變得困難。

紅綠的轉車站形同虛設

當年新界的士設立市區、新界的士交接處（亦即轉車站），以突顯新界的士轉駁市區的士的功能。「出門搭的士當然想一程車就到，轉車冇優惠，上車當然明明長途係短加長減、但一轉車又起錶，仲咗多啲錢邊個會轉乘？」沙田區議會交通及運輸委員會主席李世榮向《我家》表示，時至今日，隨住市民出行習慣改變，轉車站根本名存實亡、形同虛設。

李世榮表示沙田區劃界特殊，令居民容易產生混淆。他舉例指，沙田區中的馬鞍山能受新界的士覆蓋，但同為沙田區的其他地方就是禁區，而威爾斯醫院及馬場又可經指定路線到達，但其他主要設施，例如港鐵站或其他醫院、又不行，因此過去也收到不少沙田居民，亦曾表達希望新界的士能涵蓋沙田的訴求。



瀝源邨曾在1978年被考慮讓新界的士經營，但最終被否決。

惟李世榮坦言，近來的經濟不景難以成為審視新界的士擴展營業範圍的誘因，因問題涉及歷史及市場分配問題，但他同意近年新界發展了多個新區及屋苑，地域因而擴張，認為運輸署應重新審視的士劃界，並帶領業界進行檢討。

曾有人笑說馬鞍山是美食「沙漠」，卻經常「水源」不絕，全因馬鞍山過去經常爆水管，區內社區幹事直言「幾乎每兩星期就爆一次」，更有恆安邨居民指「爆完淡水爆鹹水」。馬鞍山過去數年多次發生地下鹹水及食水喉管爆裂事故，需要緊急維修，每次均要暫停一段時候的鹹水或食水供應，對居民造成困擾。

更換老化水管工程一覽

地點	開工日期	預計竣工日期
馬鞍山路 - 約1公里的鹹水水管	2018年11月	2020年第四季
鞍祿街 - 約80米的食水水管	2019年第二季	2020年第四季
嘉華星濤灣附近瑞泰路 - 約100米的食水及鹹水水管	2019年第二季	2019年第三季
西沙路近恒德街 - 約300米的食水及鹹水水管	2019年第四季	2021年第二季
西沙路近錦英路 - 約50米的食水及鹹水水管	2020年第三季	2022年第一季
鞍祿街 - 約850米的鹹水水管	2021年第一季	2023年第一季
恆康街 - 約750米位的鹹水水管	2021年第二季	2023年第二季
西沙路近頌安邨 - 約850米位於的鹹水水管	2021年第三季	2023年第三季
西沙路近扁溪沙村 - 約650米位的鹹水水管	2021年第四季	2023年第四季

馬鞍山人的煩惱 頻爆水管太擾民



新港城年多前曾爆鹹水管，當時更需要掘地搶修。

曾9日內連爆4次

今年1月，馬鞍山富安花園爆食水管、噴出數十米高水柱，猶如噴泉湧上天令居民嘩然。馬鞍山爆水管頻密的問題，居民已司空見慣。單是去年5月馬鞍山已三度停水、9月恆安邨亦因近安邨油站及新港城鹹水管爆裂兩次暫停鹹水。而在2016年，馬鞍山亦曾出現9日內連爆4次鹹水管的苦況，最嚴重時，一年更有多達11宗暫停鹹水供應的報告。

居住恆安邨逾30年的居民李先生表示，近年馬鞍山爆水管的頻密程度已達到無可忍受的地步，除了邨內的水管日久失修，令座頭經常貼上停水通告，邨外的水務署水管，亦經常爆裂，而每次不同地方的爆裂，亦會令馬鞍山大範圍地區停水，尤以鹹水管為甚，每次均要浪費食水沖廁，令居民怨聲載道。

立法會議員葛珮帆表示，現時馬鞍山區的多處地下鹹水喉管及食水喉管已使用超過30年，逐漸出現老化跡象，若水管內的水壓突然大幅增加，便容易引致管道爆裂。

龔美姿：應全面更換老化水管

「好多時都係因為區內大喉龜裂老化而爆水管，一爆就要停水掣、掘地、鋪地，所以亦延長停水嘅時間，過去都有唔少街坊反映問題，我哋一直收集個案同水務署反映同跟進。」馬鞍山社區幹事龔美姿向《我家》說道。她認同接二連三爆水管非常擾民，她補充指過去一直跟水務署反映應作出「治本措施」，全面更換區內老化的水管，並加設水閘掣避免爆水管時要大規模停水。

龔美姿續指，直至去年水務署終於進行措施改善馬鞍山區的鹹水供應系統，包括於去年8月更換馬鞍山市中心及附近受損的閘掣。其後亦已開展更換及修復馬鞍山路介乎錦英路至西沙路一段爆漏風險較高的鹹水管，「依家耀安邨單車徑有外置臨時水管，就係工程嘅一部分。」

改善工程 2023 年完工

雖然整項工程要在2023年第四季才完全完工，但隨著工程開展，現時停水問題亦稍有改善。她亦會促請水務署增加監測儀數目，希望居民能耐心等待，並包容工程期間的不便。

根據水務署資料顯示，馬鞍山水管工程現時正進行馬鞍山路、鞍祿街及近嘉華星濤灣共3段，至2023年將會分階段完成9部分的水管更換工程，當中包括4段食水管及8段鹹水管，另外水務署亦表示正全面檢視馬鞍山區的鹹水供應網絡，並會以風險為本方式更換及修復高風險的水管，以進一步改善馬鞍山區鹹水供應的穩定性。

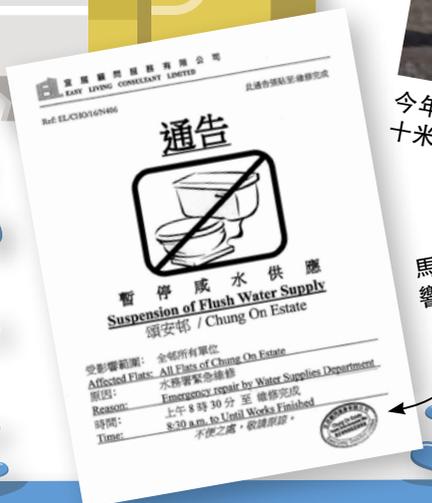


龔美姿（左二）多次反映下，水務署終於去年開展更換老化水管工程。



今年1月富安花園附近曾爆水管，噴出數十米高水柱。

馬鞍山經常受爆水管影響，屋苑貼出停水通告。



「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



05

克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽，有完善的升級考試及比賽競技系統。很多家長起初也分不清楚跆拳道與空手道、柔道等武術運動，簡單地說，跆拳道是來自韓國的傳統運動，比賽以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔韌度要求較高。

從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。

查詢：6315 0321



京瑞道場定期會舉辦升級考試



跆拳道可訓練小朋友手腳協調。

2歲半以上可學

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。

為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，京瑞道場特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，包括能夠記錄學員踢腳表現的電子腳靶，可以跟電腦連動進行訓練遊戲及比賽，除了令訓練更富趣味之外，也有助教練了解每位學員的進度。

教練張詠欣表示，「從我們的經驗可見，電子訓練趣味性比較大，對吸引年幼學員的興趣及專注力有理想效果。」

克服緊張 建立自信

很多人也以為傳統武術訓練一定是沉悶及重複，缺乏耐性的小朋友很容易放棄。京瑞道場除了電子訓練之外，亦有由國際品牌推出的卡通護甲，透過熟悉的英雄人物，增加小朋友的投入感。

國際師範朱銳祺說，「我們在進行搏擊對練時，讓小朋友穿上蜘蛛俠、美國隊長等超級英雄護甲，可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。

如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。



穿上英雄護甲，自信十足。

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室
查詢：6315 0321 (WhatsApp)
Facebook@香港智道館-京瑞道場



位於新界城門谷城門水塘，有一座目前醉酒灣防線中最具規模並且保存得最為完整的軍事設施——城門稜堡。這座殘存的戰事遺址，記載了二戰期間香港保衛戰的慘痛歷史，在2009年被列為二級歷史建築。

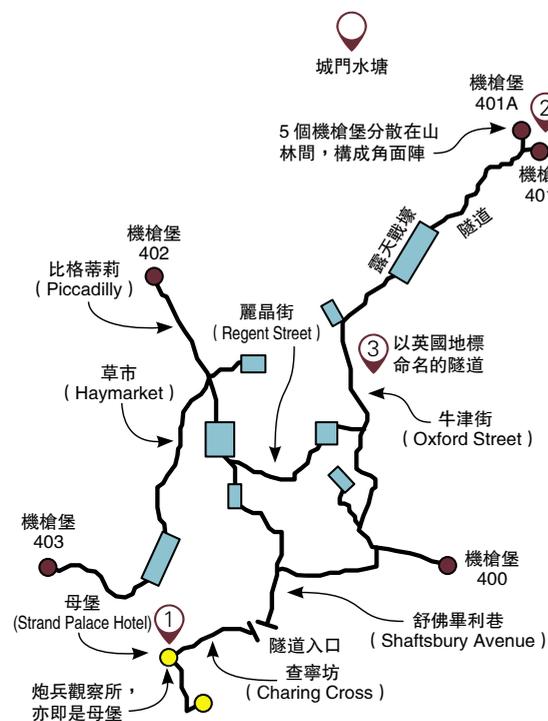


【古蹟的故事】 醉酒灣防線 捱不到兩天

城門稜堡屬醉酒灣防線的一部份，由於英軍參謀相信，只要守住香港54日，就能等到英國的艦隊前來救援，而醉酒灣防線就需要守住其中的兩個星期。在1941年12月9日，這座原來預計有120名守兵的軍事要塞，由於瘧疾的爆發，就只有30人防守一個母堡以及四組機槍堡。

日軍得知此處防守鬆懈後，第228聯隊長土井定七違抗軍令私下行動。在晚上7時先從針山發起夜襲，突破城門水壩頂部的道路，向機槍堡PB401a和b進行第一波攻擊。第10中隊若林東一直攻入兵觀察所，炸毀上鎖的閘門、經通氣口向站內投擲手榴彈，指揮所全部守軍投降被俘。第9中隊由春日并由太郎指揮，負責封鎖西面出口。PB402機槍堡是整個城門礮堡最後一個失守的陣地，當時只有6個守軍。

在1941年12月9日深夜至10日清晨，日軍摸黑用了不到兩天的時間就將其防線瓦解，加速了香港淪陷。



城門稜堡 戰事遺址 教人沉重

要了解城門稜堡，就要先介紹醉酒灣防線。早在日軍侵略東南亞一帶時，為了防止日軍能輕易登陸九龍和港島，當時的英軍就參照了第一次世界大戰時在歐洲馬奇諾防線的形式，以設計整條醉酒灣防線。防線由1939至1941年間逐步建立，全長18公里，由醉酒灣（現葵芳一帶）橫跨西貢牛尾海，被英軍稱為「東方的馬奇諾防線」。

至於城門稜堡，俗稱城門礮堡，由一個母堡、五個機槍堡、一個觀測站組成，每個設施之間都有隧道以及戰壕連接，並且位處城門水塘後方，有天然屏障保護。在設計城門稜堡之時，英軍預料，即使在沒有外來的支援下，只需要120名的守兵就能堅守兩個星期。然而，防線所發揮的效果最終未如人意。

② 五個機槍堡

五個子堡分散在山林間，構成城門「角面陣」，編號分別為PB400、PB401a、PB401a、PB402及PB403，設計為有水泥頂的房間，內設有吊床，方便守軍休息輪更。裡面除了設有多個機槍座，可發射機槍，亦設有小口徑砲砲座，及一座口徑240毫米的重砲。四周建有鐵絲網以抵禦入侵。



城門稜堡由一個母堡、五個機槍堡、一個觀測站組成，每個設施之間都有隧道以及戰壕連接，並且位處城門水塘後方，有天然屏障保護。



③ 隧道

各礮堡皆以隧道連接，駐守的士兵主要為第二皇家蘇格蘭兵團，故隧道全以倫敦的著名街道及地標命名。分別有牛津街（Oxford Street）、麗晶街（Regent Street）、比格蒂莉（Piccadilly）、草市（Haymarket）、舒佛畢利巷（Shaftsbury Avenue）及查寧坊（Charing Cross）。



古蹟資訊：城門稜堡

地址：金山衛奕信徑6段
級別：二級歷史建築 開放時間：24小時
前往方法：由城門水塘的燒烤場開始，從麥理浩徑第六段的終點逆走，十分鐘就到達城門礮堡

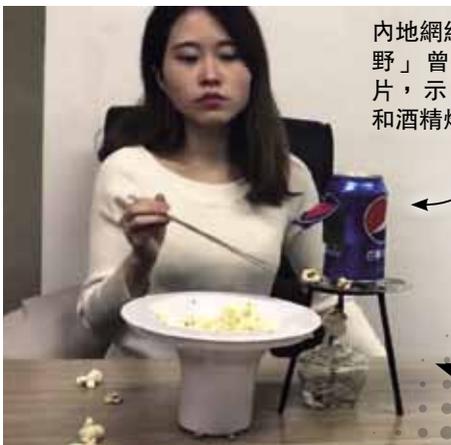


溫馨提示：
城門稜堡部分隧道在英軍撤離時已被炸毀，大家如欲前往，敬請注意安全。

近年網上影片掀起自製「辦公室美食」風潮，但盲目模仿隨時釀成嚴重意外。山東兩名少女上月在家模仿網紅短片，用鋁罐自製爆谷，怎料不慎點燃高濃度酒精引起爆炸，其中14歲少女周哲因全身96%皮膚重度燒傷，搶救多日後終告不治。

網上跟風釀意外 少女鋁罐整爆谷遭炸死

內地網紅「辦公室小野」曾製作教學短片，示範用可樂罐和酒精燈自製爆谷。



山東兩名少女在家中自製爆谷惹來爆炸意外，鋁罐內的粟米粒亦被燒焦。

周父表示兩個少女愛用手機看短片，曾查看相關短片平台，發現類似影片都沒有標記風險提醒，有意跟短片平台打官司。而內地網紅「辦公室小野」被質疑是兩名少女的模仿對象，她曾於2017年上載「可樂罐爆米花」教學短片，用可樂罐和酒精燈自製爆谷機。「辦公室小野」因經常利用辦公室材料，製作出各種創意料理而爆紅，現時微博有超過800萬粉絲。

「辦公室小野」其後發長文澄清，強調涉事少女「絕對不是模仿我的視頻」，並解釋可樂罐整爆谷方法不是她獨創，自己亦已將兩個易拉罐疊放的坊間做法，改良成較安全的酒精燈當熱源做法，相信兩名少女是學其他影片而釀成意外。不過，她對事件感到自責，稱雖有明確的安全提示，但沒警覺到這些行為會被小孩模仿，目前「自製爆谷」的原片已被刪除，並將無限期停止更新。

自製爆谷方法爭議：



坊間做法：

· 利用兩個易拉罐，一個側面「開窗」，置於上層作為容器，另一個切開一半放下層作為支架和熱源。



「辦公室小野」做法：

· 只使用一個易拉罐，並選擇了用相對安全的酒精燈作為熱源。

「教養」就在生活點滴中

近期示威方法層出不窮，有人於港鐵入閘時跳閘而不付款，挑戰法紀以示抗議。

一日，一個年輕人因此被職員逮住，報警查辦。於等候警察期間，很多市民圍觀，不少中老年人表示願意替青年人代付車資，叫職員放人，甚至慫恿年青人逃跑。職員拒絕，年輕人亦婉拒幫忙。

觀乎此，我估計此等成年人是出於同情，但這種同情未免無知，做法亦顯得太荒謬了。孩子犯錯，你不教他勇於承擔責任，反而慫恿他逃走，或代付車資含糊其事，這除了說是放縱，還能用甚麼去解釋呢？孩子學不

好負責任，他日後如何為自己的人生負責任呢？（包括對工作、對婚姻家庭、對社會的責任）不懂為自己的行為負責任的人，又如何可以去創造美好的人生呢？

愛一個人或害一個人，有時只是一念之差，大家要慎思。

記得小兒升小四時，暑假報了暑期繪畫班。但首天開課，他竟然耽誤了上課時間，他不想承擔「遲到」這過失而準備放棄。

我知道後，鼓勵他說：「你只是遲到一丁點時間就放棄整堂課，不是很可惜嗎？錢又付了，朋友仔又見不

日玩社交媒體三個鐘 小心抑鬱

社交媒體是年輕人生活不可或缺的一部分，不過美國一項最新研究發現，每日瀏覽社交媒體平台超3小時的青少年，患焦慮和抑鬱等心理問題的風險，比其他人高出60%，而玩超過6小時的人，其患病風險增加78%。

該項研究發表於《美國醫學會精神病学》雜誌，研究人員評估了美國6,500多名12歲至15歲參與者的心理健康和社交媒體使用情況，發現每日花30分鐘瀏覽Instagram和Twitter之類的社交媒體，就能影響年輕網民的心理健康。此外，約9%的參與者有內在心理問題，如社交退縮、難以應對焦慮或抑鬱；約14%的人表示有外在心理問題，包括做出攻擊性行為和不服從。

研究人員指出，那些在社交媒體上花費大量時間的青少年，有可能在一年後才出現心理問題，認為少玩社交媒體上對年輕人是有好處的。

資優媽媽



專欄作者：陳靜茹

是媽媽，是醫師，是妻子，亦是女兒；以「寬容大度，能屈能伸」勉人自勉。

了，損失很大啊！況且這只是一個很微小的過失，很容易就挺過去了，你要學會勇於承擔！將來人生類似的大小風雨可能很多，你現在選擇做縮頭烏龜，莫非這一世都要做縮頭烏龜嗎？」

終於我的說話打動了他，他乖乖的上課去了。

這些生活的小事，你可以不教不理，大家舒服，但你就是沒有負起做父母的教養責任，誤了子女甚至整個社會。



做法：

1.

免治豬肉落醃料醃15分鐘；板豆腐切粒；韭菜及芫荽切段；蒜頭及乾蔥頭剝成蓉；鮑魚用滾水浸3分鐘後起肉，在平滑那邊鏢花備用。



2.

燒熱易潔鑊落油，先將免治豬肉煎至金黃色，然後加入蒜頭及乾蔥頭炒香；吃辣的可加紅椒粒。



3.

加入板豆腐及調味料略炒，再加水冚蓋煮3分鐘，然後落鮑魚冚蓋煮多3分鐘。



4.

最後加入韭菜拌勻，用少許粟粉打芡，上碟後撒上適量花椒粉及芫荽碎便完成。



家常菜變上菜

麻婆豆腐 x 鮑魚仔



材料：

- ① 免治豬肉 4 兩
- ② 板豆腐 1 件
- ③ 韭菜 2 兩
- ④ 鮮鮑魚半斤
- ⑤ 蒜頭 2 粒
- ⑥ 乾蔥頭 1 個
- ⑦ 紅椒 1 隻
- ⑧ 芫荽 1 棵
- ⑨ 水 200 毫升

醃料：

- 豆瓣醬 2 湯匙
- 蠔油 2 湯匙
- 麻油
- 粟粉及糖各 1 茶匙
- 胡椒粉 1/4 茶匙



調味料：

- 生抽 1 茶匙
- 雞飯老抽 1 茶匙

今晚食乜餸好呢？走進街市毫無頭緒？這些痛苦相信大家試過。通常這個時候腦裏就會浮現一些經常煮的菜式，可能是自己最拿手的，又可能是老公最愛吃的，但不斷重複也不是辦法，有沒有想過來個加強版呢？就算同一款餸其實都可以有好多變化，今次為大家示範將麻婆豆腐這個耳熟能詳的家庭小菜增值。

首先我會加入鮑魚仔，基本上有鮑魚出現的菜式都有種貴價菜的感覺，事實上，半斤鮮鮑也不過是40元吧，絕對是呢like之選，哈哈！留意用細隻的鮮鮑便可，除了價錢便宜之外，細細隻又快熟又易掛汁。我還加了韭菜提香，令整個餸的味道更濃郁豐富。

正宗的麻婆豆腐的靈魂在於辣椒的辣和花椒的麻，當然在家做就不用這麼重口味，用一般超市買到的豆瓣醬便可。我喜歡姓李那個牌子，顏色及味道都較對辦。教多大家一個必殺技，就是上菜前再撒些花椒粉，除豐富了麻辣的層次，賣相好像更加正宗。豆腐則用板豆腐，質感雖然沒蒸煮豆腐滑身，但勝在不易散及水分少。

十年前，一個小女孩毅然放棄「安樂窩」，進駐沙田，為的是全天候、更貼身服務街坊。十年過去，日就月將，街坊眼中的這個小女孩蛻變為大姐姐，更嫻熟、更穩重，不變的，是堅毅的心。回顧成長之路，黃冰芬坦言，與其說是她要改變社區，不如說是社區令她成長。

黃冰芬較十年前更嫻熟、更穩重，不變的，是堅毅的心。

我可以幫的不是一個人，而是一家人。

社區令她成長 社區隨她改變

黃冰芬： 街坊的需要選擇了我



大學時期參與義工活動，與地區服務結下不解之緣，畢業後，黃冰芬順理成章投身議員助理的工作，一展抱負。做到最好、搏到盡，黃冰芬的幹勁令她的工作獲得認可，但亦有所犧牲：「除了睡覺，所有時間都投放在社區，放棄了民安隊的工作，積累了壓力也不察覺，突然就出現情緒低落、無力感。」

迷失，似乎是年青人的必經階段，更重要的是，如何重新認識自己、找回自己。黃冰芬選擇了修讀社工課程。面試時她說了兩個原因，一是從地區實務中發現不少問題，很想尋找解決方法；二是，來自一個個案的啟發。

曾遇到一位當事人，因嗜賭而家人四散，流浪街頭，想申請住所。但黃冰芬認為，戒賭才是核心問題，跟社工商討後，決定先勸說當事人戒賭，並訂立條件待其戒賭後再安排穩定居所，最後當事人成功戒賭，也大大改善了與家人的關係。「幫一個人，不是你需要一間屋就提供一間屋，我可以幫的不是一個人，而是一家人。」

十年晃眼過，記者問黃冰芬，區內的改變有何觸動她，她笑說：「是社區的需要、街坊的需要，而選擇了我。與其說是我要改變社區，不如說是社區令我成長。」她解釋，最大的變化是懂得聆聽和理解更重要：「以前覺得很多東西為了你好、為了社區好，就

應該做、必須做，但其實你認為好、你認為對，未必每個人都認同。」



社區裡面有很多不同人、不同意見，沒有絕對的對與錯。

黃冰芬又形容，前線的地區人士，就好像急救一樣，在現場一定要先止血才能穩定傷勢，如果現場不處理什麼都留待送醫院後才處理，就太遲了。她認為，很多時候都是因為不同的個體放在一齊，才會出現問題，所以社區中若能成立以家庭作為支援對象的組織會更有助協調和溝通。



黃冰芬已由街坊眼中的小女孩蛻變為大姐姐。



剝殼的過程提醒黃冰芬要好好珍惜所獲得的食物。

朋友圈中的OpenRice 享受為小龍蝦剝殼

工作辛勞，如何放鬆自己？黃冰芬說，美食一定不能少，朋友們都知道她是人肉 openrice，新開的食肆、熱搜美食，全都逃不過她的追蹤。

最經典一次，是上傳了一段剝榴蓮失敗的短片而上了新聞，更招徠漁農界立法會議員何俊賢上載開榴蓮示範片段。

黃冰芬笑說，自己最喜歡的是榴蓮和小龍蝦。很多人都會覺得小龍蝦不太衛生、剝殼麻煩、肉較少而敬而遠之，但她就偏偏很享受：「面對食物需要一些儀式感，剝殼的過程正正就是提醒自己要好好珍惜所獲得的食物，同時也督促自己食完後要更努力工作。」

《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



善用土地 海嵐居民最想建空調街市

海嵐區各大屋苑落成入伙，區內的人口亦逐漸飽和。Facebook 專頁「愛海嵐」的創辦人俞卓君早前以問卷形式向街坊諮詢海嵐區面對的生活問題以及最迫切需要增加的設施。結果顯示，97% 受訪者同意利用 We Go Mall 商場旁的臨時停車場興建一所附有智能地下停車場的康樂文化中心。至於室內應加建的設施，最高支持度的分別是空調街市（80%）、閱

讀及自修室（63%）、室內排球及羽毛球場（53%）和綠化天台（47%）等。

根據馬鞍山分區計劃大綱圖編號 S/MOS/22，We Go Mall 商場旁的臨時停車場目前已租約期滿，並被規劃成「休憩用地」。俞卓君日前就聯同居民代表一同約見民政事務局體育專員，表達居民對康體設施的需求及就未來的土地規劃提出建議，希望持續關注相關議題。



俞卓君約見專員表達居民對康體設施的需求及就未來的土地規劃提出建議。

大圍搭巴士去港島？班次終於加密啦！

林松茵（左）早前跟運輸署商討巴士班次安排。



巴士路線 985 自今年 4 月 29 日分拆成 985A 線及 985B 線後，方便乘客於早上繁忙時間便捷地由大圍往中上環、金鐘和灣仔一帶，但擠迫情況未有顯著改善。沙田區議員林松茵早前跟運輸署商討並在議會跟進，最終得巴士公司及運輸署回應，9 月 23 日起，985B（過海去程）及 985（過海回程）路線已各增加 2 個班次，打工仔返工放工就多一個搭車的選擇，大家記得留意時間啦！

最新班次一覽

985 回程

班次：星期一至五（假期除外）
17:42、17:52、18:02、18:12、18:22、18:32

985B 去程

班次：星期一至五（假期除外）
7:17、7:26、7:33、7:40、7:46、7:52、7:58、8:05、8:12、8:20

新港城中心推食飯睇戲優惠

最近市道淡靜，不少商戶都重手推出優惠吸引顧客。MOSTown 新港城中心推出食飯睇戲優惠，9 月 16 日至 11 月 24 日期間，大家於 MOSTown 新港城中心的食薈萃商戶消費，以電子貨幣即日單一消費，憑即日有效電子機印發票，連同相符的正本電子貨幣顧客付款交易存根，便可換領英皇戲院 \$10 戲票折扣券。



MOSTown 新港城中心推出食飯睇戲優惠。

另外，如於食肆消費，並出示 MOSTown 新港城中心英皇戲院的即日電影實體戲票，即享 85 折優惠或免費獲贈指定滋味賞，參加食肆包括泰巷、峇峇娘惹、居食屋「和民」、Italian Tomato、Pastel

Castle、牛摩、譽粵菜、香港地、大自然素食味來喇沙專門店及尚月餃子湯麵專門店等，每間食肆都有不同優惠，詳情可向食肆查詢。

遠足 + 清道夫 齊齊清潔馬鞍山家樂徑

秋天到啦，天氣開始變得乾爽，加上快到重陽節，為了減少山火嘅發生，以及垃圾帶來觀感嘅影響，團體「遠足·清道夫」組織街坊去馬鞍山家樂徑清潔，順便欣賞馬鞍山全景，一齊保護大自然！

活動詳情

日期：9 月 29 日
集合時間：上午 9 時半
集合地點：馬鞍山郊野公園
預計回程：下午 2 時正
查詢及報名：電話 /Whatsapp：66068744
(備註：請自備防曬用品，食物、水、防曬，午餐自理。)



遠離馬鞍山市中心的富安花園，環境清幽，自成一角，三十多年，變化多少，你又經歷了多少？年前已搬入富安的朱煥釗說，剛開始感覺有點殘舊，但住下來了，發現這種舊源自於濃濃的人情味，「活在變遷中，既要保留這份情，也要帶來新改變」。

好有人情味的社區

2017年才大學畢業的朱煥釗，街坊們都喜歡叫他「阿釗」、「釗仔」。一年多前，阿釗搬入富安花園居住，成為其中一員：「剛開始時我覺得比較舊，相信很多年輕人都不太願意接受，但老實說在這裡住久了，發現是好有人情味的社區。」

阿釗口中的舊，主要源於這一區已經很久沒有經歷大的維修工程，樓宇的外觀、商場的設置、公共區域的環境衛生等，未必能貼合現時大眾對優質的居住環境的要求。「其實這麼多年都沒什麼改善，我覺得作為其中一員，如果我可以幫大家去解決一些問題，既然我有機會去嘗試，我會希望可以盡力一試。」

自言從來沒有找過地區人士幫手的阿釗說，一開始，自己也是膽粗粗嘗試去接觸街坊，問街坊有什麼需求，都是靠面皮厚：「開始時冇人理我，主要應該是對我這個陌生人沒有信心吧，慢慢我發現，我唔係要等街坊告訴我什麼問題，我應該自己去發掘。」阿釗坦言，以前一直以為地區服務就是有人「找上門」就幫手解決問題，但其實首先要有自己的觀察，再就此議題詢問街



要等街坊告訴有什麼問題？朱煥釗認為應該自己去發掘。

坊的意見，從中協調改善，才能有圓滿的結果。

年輕不拼搏待何時

畢業後就投身地區服務，記者問阿釗，是否人生規劃的一部分？阿釗想也沒有想就說：「年輕不拼搏更待何時？」阿釗說，人的一生很短，可以接觸的事物很少，所以應該在年青的時候，盡量去做一些嘗試，「希望在年輕的時候做自己想做的事情，而不是等到我年紀稍長，才很悔當初沒有選擇自己想做的事、自己應該做的事。」

很多人說，香港現時是一個躁動的年代，而年輕人也是躁動的一群。像阿釗一樣滿腔熱血的人，很多，但願意不求回報地、默默承擔起責任、默默建設的，又有多少？

舊區唔怕舊 新人唔怕辛

朱煥釗



朱煥釗希望在年青的時候，盡量去做一些嘗試，投身地區服務他絕對不怕「辛」。

食勻區內小店 每道菜都有家的感覺

從事地區服務的時間雖然不算長，但朱煥釗就說笑道，自己除了待人處事成長了不少外，體重也增長了不少，除了因為經常有街坊送來愛心美食外，還因為「很多人說馬鞍山是一個美食沙漠，但我感覺富安這裡每一間小店都藏龍臥虎」。

阿釗說，為了更專注投入地區服務，所以搬到富安居住，「對上一次回家都已經是一個月前了」。工作、生活都在富安，一日三餐自然也離不開這裡。「我們經

常會加班到很晚，可能10點、11點，但仍然有不少食肆都在經營宵夜，坐低食個炒麵，與街坊們傾計，已經好窩心了。感覺好似收工回家，有家人為你準備一頓溫馨的晚餐一樣。」

吃，在中國人的節日中，擔當著重要的角色，中秋節、農曆新年等，都要一家人圍在餐桌旁，共聚天倫。對一個社區而言，也正是在這一張張小餐桌上，品嚐一種，人情味。



朱煥釗認為地區服務首先要有自己的觀察，再就此議題詢問街坊的意見。



朱煥釗希望為社區帶來新改變。



行山，有人喜歡輕鬆，亦有人喜歡向難度挑戰，辛苦一點更有滿足感。上回推介了比較輕鬆的路線，這一次我們試試向難度說Yes，用體力換來金錢買不到的滿足感。

飛鵝山流一身大汗 賞一動一靜完美觀景



路線掃一掃

九龍線：

飛鵝山

飛鵝山，駕車人士至愛，勝在零辛勞即可享受九龍半島美景，很輕鬆，但沒有滿足感，只有留一身大汗，才不會辜負了飛鵝山的絕優美景。這次選擇了從札山道登山，由彩虹站B出口起步，大約15分鐘就到達札山道登山入口路，倘若還沒有準備乾糧食水，可在一旁的彩輝邨補給。準備妥當，正式開始我們的挑戰之旅。



札山道停車場觀景台是第一個觀景位置。



路線掃一掃

近距離 180°
九龍半島美景，異常矚目。

一切由觀景台開始

從札山道上飛鵝山很簡單，就一直沿著頗斜的行車路上行，從海拔90米直上465米，我們會抵達第一個觀景位置——「札山道停車場觀景台」，這個位置雖然較山頂位置遜色，但行了接近兩小時的路程，不妨在這裡大休一番。

然後，再只需半個小時就可到達目的地「飛鵝山觀景台」，這個180°九龍半島美景，在翠綠小草坡的襯托下，會發現遠方幼細的馬路和住宅大樓、商業大廈連接著，小車輛在之間急速往來奔馳，像能源般



讓都市靈動起來。往涼亭旁的小徑登最高點去，那裡卻是西貢海的平靜山海，一動與一靜咫尺之間，只有飛鵝山找得到。

新界線：

馬鞍山

要了解馬鞍山，建議一定要去「鞍山探索館」。



新界東最知名的山非馬鞍山莫屬，可以聽的故事很多，但怎樣聽也不及一趟親身體驗。馬鐵線的恆安站起步，只需15分鐘，就可到達起步點馬鞍山村路。從海拔6米到228米，全是行車路，我們大可試試挑戰一口氣90分鐘直上馬鞍山郊野公園，那裡有休息場所及洗手間可作大休。

探知那些年真面目

要了解馬鞍山，建議一定要去「鞍山探索館」。從燒烤場前行，只需20分鐘就可到達馬鞍山上村，而探索館就位於其中。很難想像，這個平靜的山村，在上世紀50年代，曾經長駐工人三千，一起日夜忙碌不停採礦。由於人數眾多，而自行搭建的房屋日漸增加，就成為了馬鞍山上村。

探索館分為四大元素：工業遺產、礦村遺產、宗教遺產及自然價值，一趟知性之旅就此展開，花點時間在這裡慢慢探索，深入地了解馬鞍山的真面目吧！

明生旅遊團

專欄作者：項明生

深度旅行專欄作家、電台及電視主持，作品多次榮獲「十大好書」、「金閱獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。



寮國神秘石缸平原之謎

秘古代文明的墓地，這個文明可能在湄公河與北部灣之間、已被人遺忘的陸上商貿線路上往來而誕生的，但早已消失。這些石缸的真正用途是甚麼？是誰製作的？至今仍然是一個謎。

2,500年前，即中國的春秋戰國時代，如果這個推論屬實，石缸平原應該是東南亞最古早的文明之一。

前往豐沙灣交通並不方便，由首都永珍搭通宵巴士，需要一晚時間；由龍坡邦前往豐沙灣的巴士，也要花8小時。如果時間不足的遊客，可以考慮來這個首都永珍的凱山豐威漢博物館，前面也有數個由豐沙灣搬過來的石缸供遊客打卡，緬懷一下這個神秘的東南亞文明之源。香港開電視77台今集的《明日世遺》星期六（28日）播出，帶大家探索神秘的石缸之謎！



神秘的石缸。



最大的石缸高達3米。

寮國豐沙灣的石缸平原，與英國的巨石陣、智利復活節島上的巨石人像及南美的石人圈，並稱「世界四大石器之謎」！由於寮國的交通不便，這個石缸平原石器之謎並沒有引起大眾的注意，知名度更是史前四大石器之中最低的一個。

環繞豐沙灣周圍數百平方公里的山中，遍布數千個石缸，石缸的分布位置看似雜亂無章，最高的有3米高、1米寬，重達好幾噸。當地有一個傳說，石缸是用來釀製一種烈性米酒，以慶祝傳說中神秘巨人克敵制勝。根據石缸的大小和附近的骸骨，考古學家認為，它們屬於2,500年前某個神

杯麵，是日常生活中普通、卻又不可忽略的存在。我們經常會在小小便利店、超市、商場見到杯麵的身影。那麼，你在什麼時候會吃杯麵呢？屬於你的「杯麵記憶」又是什麼呢？



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

26, Sep 2019



尋找你的杯麵專屬回憶！

頗具特色的拍照場景。

深圳也有「泡面博物館」！



食杯麵也食得有道理。

有些人真的喜歡杯麵的味道，不過僅限於一餐兩餐。有些人在長途行程，買來一桶一桶杯麵。學生時候暑假，也可能吃杯麵解決自己的三餐問題。出門去到外地，也有可能不熟悉當地飲食而會用杯麵頂上一餐。

最辣的、最難吃的...

之前聽過日本舉辦過「杯麵展」，就很心動想看看裏面究竟是什麼。此次深圳就迎來了一個聽起來「躉居居」的「泡麵博物館」（泡麵，即我們的

杯麵），舒月自然

也想去打卡看看。



史上最辣

裡面搜羅了史上最辣的、最難吃的、解酒的、僵屍口味的、女性專用的、動漫的，各種口味的杯麵，如此多奇葩的選擇。作為網紅展覽，當然少不了打卡熱點，20個拍照場景，真的不吃杯麵都要體驗一下。



人氣 No.1

本來開開心心，看到最後關於杯麵的故事卻心頭一酸。有人講起自己與杯麵的故事，本來家境優渥，在外生活大手大腳，沒想到一次回家看到早前家中變故、爸媽生活艱苦，卻瞞著自己，就下定決心改變自己，努力工作、在外打拚省吃儉用，日日吃杯麵；還有人說，自己在香港讀博士，深夜寫論文，但是學校深夜附近沒有開張的餐廳，所以用熱氣騰騰的杯麵陪伴自己深夜苦讀，現在偶爾還很回味這個味道。

尋找你的杯麵記憶

我便開始回憶，自己為什麼吃杯麵？讀書時期，為了明志、鍛煉心性，每天要求自己只可以使用多少錢，所以經常一邊吃杯麵一邊看一些講理財的台灣綜藝，那些藝人說自己如何省錢省出第一桶金。我就很希望自己能快點擁有自己第一桶金，擁有自己的房產。其實我真的不愛吃杯麵，但那時杯麵就象徵著我的儲蓄又多了一些。

去華嫂歎 Comfort food — 柚子紅茶 X 足料湯米



華嫂特來灣仔店撐場。

人人都有自己的 Comfort food，我的 Comfort food 名單，一定包括香港獨有的茶餐廳美食。在眾多茶餐廳品牌中，最愛「華嫂冰室」，除了喜歡「華嫂」的出品，更喜歡創辦人「華嫂」趙麗璇本人，華嫂樂於助人、樂天知命的性格，還有她的巧手廚藝，在我們朋友圈子一直備受讚賞。

可以的話，前往元朗屏山華嫂冰室本店，更有機會見到華嫂本尊，碰到一直對華嫂支持和愛護有加的發哥周潤發，以及 William 鄧達智在店內用餐。而且在屏山文物徑內的本店亦最夠風味，吃飽還可以在村內漫遊鄧氏宗祠和其餘古迹。

不過，作為一個港島人，當然首選灣仔謝斐道的華嫂分店。好開心知道華嫂灣仔店終於在星期日照常營業，在剛過去的星期日，我便去了吃 late lunch，一碗招牌豬扒加鮮牛肉、豆卜、煎太陽蛋芫荽皮蛋湯米粉，再配上一杯口味清新順滑、以新鮮紅肉西柚製作的柚子紅茶，滿足到不得了。本來還想吃我喜歡的招牌菠蘿包（有牛油、番茄和荷包蛋），可惜實在吃不下，惟有留待下次。

當日還碰到老闆娘華嫂和兒子、及少年食神 Michael 林澄光，大家都為首個營業的星期日前來打氣捧場。

情感之味



專欄作者：唐嘉碧

傳媒出身，服務過多家報章雜誌，千禧年後轉職集團公關總監，愛生活、愛美食，現為自由工作者。



喜歡吃甚麼就加甚麼，必吃豬扒和太陽蛋，再加鮮牛肉和豆卜，好豐富。



華嫂誠意推薦我試全新口味柚子紅茶，喝第一口便喜歡了。

一個想法，相信孩子最需要的玩伴是爸媽，最重要的食糧是母乳，最理想的家是藍天白雲、嫩綠草地。一個希望，希望每一位寶寶都可以在成長過程中得到無微不至的照顧，每位爸媽都可以在優美的環境中，享受愉快純真的育兒生活。致力推廣綠色育兒理念的 Michelle 說，父母想孩子贏在起跑線，不如陪伴共成長。

綠色育兒專家 Michelle :

陪伴前行更重要

港孩要贏在起跑線？

父母望子成龍、望女成鳳，以前集中關注讀書教育，小學、中學、大學，步步為營，現在更將時間軸向前推移至懷孕、幼嬰時期，誓要贏在起跑線。

本職從事公關推廣工作的 Michelle，以前也與很多準父母一樣，對孩子的成長所面對的激烈競爭情景有無限想像，但經歷了懷孕、生產、育兒各階段後，發現「返璞歸真」的綠色育兒理念，透過陪伴、透過最基本的身體接觸、透過一齊將舊物打造成簡單的玩具，對幼兒的成長有意想不到的效果。

一塵不染的生活環境、各式各樣的玩具玩偶、貼身周到的照顧，似乎都是不少家庭照顧嬰幼兒的日常。「以前都會好擔心，見到小朋友摸地板、泥土，就即刻幫他們抹手，但這個過程小朋友其實很抗拒、唔開心的，於是我就嘗試不阻止他們碰骯髒的東西，但會事後與他們一起去洗手，感覺小朋友的抗拒情緒漸漸消散，而且數次之後就不再去碰那些東西了。」

小朋友自身的經歷成為了他們成長的動力，自此 Michelle 更注重觀察孩子的表現，並從中改變自己的育兒方式。「以前會在家中安裝一些欄杆，不准小朋友走入廚房、不准在玩具墊以外的地方碌地，但現在通通撤掉了。給小朋友的界線不應該是一個

Michelle 認為，只要爸爸媽媽在身邊，小朋友根本不需要任何玩具。

用水管自製敲擊樂器。

自製門鎖玩具，訓練小朋友安全使用門鎖及鍛鍊思維。

小朋友自身的經歷是他們成長的動力。



每個小朋友都有獨特性，成長的速度不一樣，不需要比較。

26, Sep 2019

欄杆、一塊軟墊，而是令他們心裡面知道什麼應該做、可以做，什麼不應該做、不可以做。」不設限，心胸、眼界都會更開闊。

最佳的育兒方式、最好的玩伴，就是爸爸媽媽，一齊分享生活、一齊經歷挫折、一齊感受大自然，身邊所有的東西，將水喉管變成琴，是用拖鞋去敲的，例如米、碗等都可以成為樂器。

只要爸爸媽媽在身邊，小朋友根本不需要任何玩具。

自己的親身感受，再加上本身有嬰幼兒按摩、芳療師的牌照，Michelle 希望透過推廣綠色育兒概念，身體力行，教導孩子愛護地球、愛錫環境。「地球環境條件好一些，我們與孩子生活的質素也會好一些，在衣、食、住、行中體現和諧自然，綠色點滴就是生活的節奏。」

看著孩子的成長，Michelle 說，自己也在學習、成長，學習如何放下手機專注與孩子溝通、學習如何探索身邊的花草樹木、學習以一個更簡單、直接的眼光去看這個世界、學習更多地付出愛心。



致力推廣綠色育兒理念的 Michelle 說，父母想孩子贏在起跑線，不

開班盼助爸爸媽媽 營造和諧育兒環境

數年前，Michelle 以綠色育兒為主題，參加一個電視台的創業比賽，獲得第一筆創業基金，更組織一班陪月員，一齊開班授課。不過她說，經營的不是一項生意，而是希望營造一個家庭友善的和諧育兒環境。

「我見過有一個婆婆與三個工人姐姐一齊來上堂，為了照顧家中的幼嬰和即將出世的雙胞胎」。近年港人對幼嬰的照顧越來越重視，所以 Michelle 也希望可以帶出一個概念，back to normal——回歸基本步，以簡單的家庭生活，營造和諧的環境，學習與幼嬰接觸，不僅是為小朋友的成長，也是社會發展的需要。

「不過香港很少以家庭為單位的支援服務，媽媽去母嬰院、小朋友去 playgroup、但全部都是分開的，缺乏家庭的感覺，也不是真正的家庭生活」。她希望，政府可以為社區保姆、和諧家庭方面多提供支援。

Michelle 又說，不少爸爸媽媽會幻想小朋友可能會發生的問題，例如拿刀就會受傷、煲水會燙傷，尤其是看到其他小朋友能做到的事情，就認為自己的小朋友應該也可以。但每個小朋友都有獨特性，成長的速度不一樣，不需要比較。和諧自然的育兒環境，小朋友心情放鬆，家中各人也可以輕鬆一些。



Michelle 希望為每一對來上課的父母營造一個家庭友善的和諧育兒環境。

睡前按摩五部曲

育兒小 Tips：嬰兒按摩

俗語說，你有壓力，我有壓力。在香港真的誰都有壓力，其實連嬰幼兒也不例外。Michelle 說，不論大人還是小朋友都有情緒，但接觸可以幫助舒緩負面情緒，同時可以培養小朋友的觸感，所以很鼓勵父母每日在睡覺之前與嬰兒按摩。

所謂嬰兒撫觸，就是平時常說的嬰兒按摩，通過媽媽的雙手對寶寶的皮膚和身體各部位進行有次序、有手法和有技巧的撫摩。撫摩能讓大量溫和、良好的刺激通過寶寶的皮膚感受器傳到中樞神經系統並產生生理效應。



1

按摩額頭位置，輕輕打圈



2

按摩鼻樑面頰至下巴位置



3

以無名指在面珠位置輕輕按摩



4

在耳背位置輕按



5

肩膀、頸椎的位置輕輕圓圈式按摩

中秋節過後，就準備步入秋高氣爽的秋季了。所謂「秋無病三分虛」，秋季乾燥氣候容易使人的水分蒸發加快，令人感到有「乾燥感」，中醫認為燥易傷肺，津虧液少。所以，秋天要適當喝些滋陰潤燥的湯水，及時補充水分，配合飲食，為秋冬儲藏起足夠能量。秋天進補禁忌多，大家可以試煮以下數款老火湯進補。

秋天要滋潤

4款老火湯你要識

雞骨草煲龍骨

功效

廣東濕熱之苦秋季尤盛，天氣反覆無常，人很容易感覺到疲倦乏力，昏昏欲睡，雞骨草煲龍骨用到的都是大眾化的平價去濕食材，很適合秋季食用。

材料

豬龍骨 雞骨草 兩片生薑 少量薏米

做法

- 將豬龍骨（脊骨）洗淨後冷水放入砂鍋。
- 將雞骨草（需摘去有殘留微毒的豆莢）洗淨後放入鍋中。
- 加入兩片生薑、少量薏米等祛濕食材，一起溫火或慢火煲1個多小時。
- 待雞骨草龍骨湯半涼後可飲。

蓮藕冬菇豬排骨湯

功效

蓮藕排骨湯很常見，而這款裏面多了一個冬菇，入秋之時，菌類入湯又有養胃健脾益氣之功。

材料

蓮藕、豬排骨各 600 克
冬菇、蚝豉各 40 克 生薑 5 片

做法

- 材料洗淨，蓮藕刮皮、去節、切塊；豬排骨切段；冬菇稍浸泡。
- 上述材料一起與生薑下瓦煲，加清水 2,500 毫升（約 10 碗量，4 至 5 人份量）。
- 武火滾沸後改用文火煲約 2 個小時，下鹽便可。

菜乾排骨湯

功效

菜乾白菜有潤燥滋陰的功效，同時還有清熱潤肺、化痰止咳、排毒利尿的作用。

材料

新鮮排骨 菜乾 紅棗 鹽

做法

- 白菜乾用清水泡 45 分鐘，擠乾水分備用。
- 排骨汆水，洗淨待用。
- 紅棗洗淨去核待用。
- 鍋內放入排骨、紅棗、白菜乾加水用大火煮到水滾後。
- 轉小火煲 2 小時，加入枸杞再煮 10 分鐘然後加鹽調味即可。

西洋菜蜜棗鮮陳腎煲豬脊骨

功效

入湯的西洋菜有清肺熱、潤肺氣的作用。鮮陳腎即為新鮮的鴨腎和臘鴨腎，有健脾益胃、補血益精的作用，且味道特別醇香誘人。蜜棗能潤肺生津開胃。豬脊骨能補益增髓，合而為湯清潤下火、健脾開胃、滋陰潤燥的秋燥靚湯。

材料

西洋菜 500 克 蜜棗 2 個 鮮鴨腎 200 克
陳腎 150 克 豬脊骨 200 克 豬肉 150 克
陳皮 14 個 生薑 3 片

做法

- 各物分別洗淨或剖洗淨。蜜棗去核，陳皮去瓤；豬脊骨切段。
- 材料一起與生薑下瓦煲，加水 3,000 毫升（約 12 碗量，3 至 5 人份量）。
- 武火煲沸後改用文火煲 2 小時，下鹽便可。

注意：各人體質不同，以上湯水食用前宜諮詢註冊中醫師或家庭醫生的意見。