

我家

HoMemory

i s s u e

37

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：24, Sep 2020

02
~
03

我家 · 焦點

大圍街市中秋重開
新裝冷氣唔再滴汗

04

醫 · 家

飯盒蓋「菌」晒邊？
6招包搞掂

06

Tech 館

創新革新
未來已來

07

無綠不歡

齊齊 DIY 燈籠
慳錢又環保！

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

專「燈」考你
宏揚「字悠」搏擊

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





舊政府街市一直因未有安裝冷氣，到夏季就翳焗不堪，商戶市民叫苦連天，早於 1985 年啟用的大圍街市也不例外。大圍街市原定為提升公眾街市環境的試點，幾經波折翻新冷氣安裝工程，終在全面關閉七個月後完成，10 月 1 日將會正式重開。地區人士視察後直言，雖然街市在裝修後更寬敞，但仍有改進空間。

七個月大翻新 中秋重開

大圍街市

有冷氣 待集氣



商販早前一度不能接受食環署補償方案。

共有 195 個攤檔的大圍街市，加裝冷氣工程早於 2012 年提出，並於 2014 年向街市租戶進行此調查，結果當時超過八成半的街市租戶，支持安裝空調系統。

關閉期間 街檔吸走客流

工程原定於 2018 年 12 月展開，惟街市檔戶不滿食環署只願在街市重開後給予三個月免租期，要求食環署延長免租期至七個月，雙方為此一直拉鋸。最後署方向檔主提出新賠償方案，在舊有條件下，另免租戶一年冷氣費，最終令雙方終達成協議，令工程終在去年五月得以開展，舊街市並於今年三月起全面關閉七個月作翻新。

大圍街市關閉七個月期間，大圍居民要光顧街市周圍的商販，再加上附近違規擺賣的情況愈趨猖獗，街市商戶重開後，客流能否回歸仍是未知之數。

菜販憶述夏季高溫趕客

大圍街市菜販張先生直言，當年十分支持加裝冷氣，因未有冷氣時的夏季街市氣溫可高至攝氏 40 度，除了檔戶辛苦，亦令居民入內購物意欲大減。

張先生說，有政府街市涉確診染疫個案，令人擔心街市衛生差外，一街之隔金輝花園的「買餸街」亦因大圍街市關閉而愈變熱鬧，令競爭變得激烈，大圍街市重開後的情況難以估計。他直言只能見步行步。

董健莉：商戶市民同受惠

一直跟進工程的前沙田區議員董健莉向《我家》透露，由計劃提出到工程終於完成、重開在即歷時已近 10 年。她對檔戶終可分階段進場驗收，並於 10 月重開啓事感到非常感觸。她憶述當日將大圍街市現代化的議題，由地區層面提升上立法會，更成為全港議

香港仔街市料明年翻新

繼大圍街市之後，緊接香港仔街市料明年關閉 14 個月進行翻新，並加裝冷氣。政府 2018 年公佈預留 20 億元推行為期十年的「街市現代化計劃」。

關 14 月後設新佈局 攤檔減半至 160 個

啓用近 40 年的香港仔街市是該計劃首個重點項目。食環署計劃全面翻新攤檔並擴大面積。初步估算，有關工程費用將不少於二億

元，目標在 2021 年展開翻新，預計需關閉街市 14 個月。

翻新後街市會重新佈局，出租攤檔由以往 319 個，大幅減少五成至翻新後約 160 個攤檔。

除香港仔街市外，另外至少亦有六個街市，包括電氣道、花園街、牛池灣、牛頭角、鰂魚涌及石塘咀街市熟食中心，已取得至少八成足夠的租戶支持加裝空調設施，建築署會逐步開展在有關場地加裝空調設施工程的可行性研究。



香港仔街市料明年進行翻新。(設計圖片)



大圍街市翻新工程由草擬到完成歷時十年。(設計圖片)



大圍街市關閉 7 個月進行加裝冷氣工程。



「買𩺰街」因大圍街市關閉而變得熱鬧。

題得到政府關注，再在各區舊街市推行，令政府街市能與私人街市拉近距離。

她認為全賴當日商戶有商有量，令街市可以大翻新，最終令商戶及市民雙贏受惠。雖然新街市內仍有不足之處需要執漏改善，她表示終究是一個好開始，期待正式重開之日。

葛珮帆：渠蓋等細節須改進

另外，日前到過大圍街市視察的立法會議員葛珮帆則認為，街市在裝修後更寬敞，但仍有改進空間，例如指示牌竟會遮擋檔口的招牌；坑渠蓋則仍然沿用傳統的長條形，而非網狀設計，擔心食物殘渣下跌後，會引來老鼠同蟑螂。

她又提到不少檔主反映，放在街市內的貨品、雪櫃已變壞，需要重新裝修。她指，明白政府近期已動用好多資源作防疫抗疫，但會照樣反映，希望當局為檔主提供資助。



葛珮帆(右)及董健莉日前到翻新後的街市視察。

車公廟體育館 投入服務

沙田人口增加，社福及康文設施需求亦大大提升。繼圓洲角綜合大樓於 2016 年 12 月啓用，日前車公廟體育館亦已投入服務，成為沙田區內第七個公共室內體育館。

車公廟體育館位於沙田頭路，鄰近港鐵車公廟站及秦石巴士總站。館內除設有多用途主場館、舞蹈室、活動室及乒乓球室外，亦設有健身室及兒童遊戲室，開放時間為每日早上 7 時至晚上 11 時。

根據規劃建議 沙田至少有 11 室內館

而位於愉翠苑附近的圓洲角綜合大樓，除同樣設有體育館，更設有社區會堂、圓洲角公共圖書館、室內草地滾球場及戶外花園，供市民使用。

根據《香港規劃標準與準則》，沙田區人口應提供至少 11 座室內體育館，惟目前連同車公廟體育館亦只有七座，設施仍告不足之餘，舊有體育館亦正面對老化問題。



車公廟體育館鄰近港鐵車公廟站。



車公廟體育館設有兒童遊戲室。

清洗保鮮盒貼士

① 用萬字夾拆下膠邊

◆ 不少人會用牙籤等銳利物品來拆膠邊，但此舉反而容易製造凹洞，用萬字夾則可避免損傷。

② 浸泡酵素、檸檬汁或小蘇打水

◆ 膠邊一旦發霉，用洗潔精也很難清走污垢，只要將膠邊浸泡在酵素、檸檬汁或小蘇打水中 2 至 3 分鐘，然後用牙刷擦走污跡。

③ 持續用水沖洗 30 秒以上

◆ 除了浸泡之外，用水沖除了可沖走清潔劑，也能幫助除菌。

④ 耐熱容器可以加熱煮沸

◆ 留意不要在滾水狀態下放入食物盒，要慢慢在水中加熱，避免容器因一時間溫差過大而破裂。

⑤ 噴水後吹乾

◆ 用噴壺在食物盒上噴灑一些水分後，用風筒以中溫吹乾，約 10 分鐘便可以讓水蒸發並帶走臭味。

⑥ 漂白水浸洗

◆ 若膠邊已出現霉點，可用稀釋漂白水浸洗，但用後必須用水徹底洗淨，確保無殘留。

新冠肺炎疫情肆虐之下，不少人減少外出用膳，並選擇帶飯上班，但清洗飯盒時容易忽略盒蓋的防漏膠圈，隨時釀衛生危機！台灣有實驗發現，保鮮盒膠圈久不清洗會積聚污垢，甚至發霉，使用一年的保鮮盒，膠圈含菌量甚至超過 10 億，釋出的黃麴毒素傷肝腎甚至致癌。

飯盒蓋菌晒邊 6招包搞掂

台灣東森新聞台曾委託實驗室，搜集已使用一年的保鮮盒膠圈邊採樣，利用檢測食品衛生的冷光儀檢查其細菌含量。樣本做檢測時，竟連數字亦無法顯示，即代表數據已爆表，超出儀器的 10 萬最大讀值。負責研究的保健及營養系暨研究所助理教授李政達表示，樣本的含菌量是「無限大」，粗略估計膠邊上的細菌數量，至少超過 10 億細菌。

實驗團隊解釋，保鮮盒頻繁使用後，膠邊會變硬，並和保鮮盒蓋之間會產生縫隙，容易積藏食物殘渣及水分，若膠圈三日不洗，霉菌便會以 10 萬倍增加，甚至釋出致癌物黃麴毒素，長期攝入損害肝臟及腎臟，甚至可誘發肝癌。無論如何，緊記飯後要徹底清潔食物盒，並且應定期更換，才能食得安心！



長命秘訣 愈慷慨愈長壽

很多人也想過「有人比錢我使」，原來分享給人花錢更是長壽的秘訣！美國最近一項研究指出，一個人如果較願意分享資源給他人，壽命也會更長，而眾多地區當中，法國和日本人最慷慨，長者死亡率也較低。

分享涵蓋物質心靈

該項研究刊於《美國國家科學院院刊》，當中收集了 34 個國家的消費和儲蓄數據，研究發現財富流動性越強，社會連結性愈強，人的壽命亦愈長。法國和日本的平均個人財富轉移是全球最多，每個人會將其一生收入的 68% 用於他人身上，這兩個國家的長者死亡率亦是最低。而中國和土耳其的死亡率比法國和日本高出兩倍，平均轉移財富量為個人終生收入的 44 至 48%。

而南非則是財富轉移量最低、死亡率最高的地方。研究團隊指出，每個人生命都要依賴他人幫助，因此幫助他人也是件好事，財富轉移除了代表在物質上幫助他人，同時亦反映了人與人之間的連結。而最近全球都受疫情影響，慷慨分享有助減低疫情帶來的負面影響，除了物質分享，為身邊人煮飯、關心他們，也是慷慨的表現。

(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。



「鎂」添加 就係無添加補腦

俾人話「鈍咗」，好多時係因為缺「鎂」，反而跟年紀無直接關係。人的記憶力在 25 歲後開始衰退，加上遺傳、壓力、生孩子等多方面影響，所以平衡飲食營養屬關鍵。

「鎂」（Magnesium）可以激活人

體內 300 多種重要酶活性，能有效改善大腦神經連結，提升記憶、認知及學習能力。對中風、腦退化或腦外傷等大腦受損人士，鎂可以促進神經重塑功能，並強化骨質硬度。

另外，鎂攝入不足會引起血壓上

升、失眠、多夢、情緒病等。其實，過多精煉澱粉質、酒精或濃茶咖啡，都會影響「鎂」的吸收，所以要有節制！



含鎂食物大公開！

◆ 葉菜類蔬菜：甘藍菜、菠菜、結球莴苣。

◆ 澱粉類蔬菜：南瓜、紅皮馬鈴薯、皇帝豆、牛蒡。

◆ 海藻類：紅藻、昆布、羊棲菜。

◆ 全穀類：蕎麥、小米、黑麥、燕麥。

◆ 堅果類：杏仁、腰果、胡桃。

◆ 油 品：初榨橄欖油、椰子油、芝麻油、亞麻仁油。

棒棒食品

設計比賽

截止收件日：10月5日

作品提交電話：
96127470

烘焙食品組：

製作並裝飾曲奇棒棒、蛋糕棒棒、或朱古力棒棒，
必須有五支散件成品以上，結集並插成花籃或花束，
所採用的棒棒長度必須9cm以上

水果及點心組：

水果可切割雕塑串成棒棒，插成花盆；零食及點心可自行製作，或購買市面零食成品連包裝也可以，結集並插成花籃或花束，所有散件成品必須有五支以上，採用的棒棒長度必須9cm以上

**兩千元現金
及禮券等緊你！**

參賽要點：

1. 參賽人提交姓名、電話及所選之參賽組別，whatsapp到96127470報名，大會將回覆並發出參賽號碼，參賽人憑參賽號碼即可提交作品照片4幅。
2. 照片1幅是作品未插時的散件模樣，其餘3幅分別是成品的正面、左側及右側，每件參賽作品要附有名稱和50字以下的描述一併提交。
3. 截止收件日期為10月5日，公佈得獎結果期為10月15日，在10月5日至公佈得獎結果的期間，大會將在Facebook登出各組優異作品給公眾Like，以便找出人氣獎的作品。
4. 評審標準以作品整體之美觀、創意、工藝、裝飾、名稱配合等為考量。
5. 每個比賽組別均會選出冠亞季軍，冠軍可獲總值2000元之現金及禮券，亞軍可獲總值1500元之現金及禮券，季軍可獲總值1000元之現金及禮券，人氣獎可獲總值500元之現金及禮券，優異作品圖片有機會刊登在大會出版之「棒棒花籃Fun Fun Fun」書刊中。

主辦方：

Francesca & Giovanni

協辦機構：

**MR.
FRESH**



中美從貿易摩擦步入高科技競賽，每個人都被捲入這場高端戰爭之中。當一河之隔的深圳在創科領域後來趕上，搖身變成「中國矽谷」之時，同屬大灣區城市、早佔先機的香港在創科方面能有何作為？

適逢中秋佳節和國慶將至，《我家》將推出「Tech 館」系列報道，通過採訪同樣數碼港和科學園的初創企業和從業員，從微觀層面為大眾揭開行業神秘面紗，希望為年輕人引路的同時，也向特區政府提建議，在變局中一齊為香港謀發展。



Redsip 猶如「紅酒界 Facebook」，不分地域分享飲酒樂趣！



Redsip 創辦人 Qing（左）和 Andy（右）。



Redsip 應用程式在逆市面世

近年美國徹底改變對華政策，對中國進行各類技術限制，從封殺華為到近期向短片分享平台 TikTok（抖音國際版）及通訊軟件 WeChat（微信國際版）下禁令，直接影響數以億計普通人每天的生活、工作、社交。在紛亂的大環境和新冠疫情夾擊下，到底香港創科界如何在狹縫中求存？讓我們一起窺探港產創科企業的面貌！

今期我們率先來到數碼港。特區政府在 97 年「金融危機」後提出香港需要發展資訊科技，數碼港就是這一規劃下的產物。作為創新數碼社群，數碼港匯聚超過 1,500 間初創企業和科技公司，大家耳熟能詳的微軟、聯想集團，虛擬銀行 WeLab、TNG 科技金融集團均有進駐，還有港產明星企業 GOGO（GOGOVAN 前身）、旅遊網絡科技公司 KLOOK 等。

每間科技業的初創公司在成為獨角獸前，都懷有一顆雄心壯志，為此他們摸索合適的商業模式、市場定位，務求走得更遠。今期《我家》訪問的初創公司 Redsip，就看準了香港的稅制優勢，將基地從美國搬到香港。

「疫情推動行業升級轉型，將知識搬到線上，尋找更多商機。」

專為愛酒之人而設的手機應用程式 Redsip，除了可讓用家通過拍攝紅酒身上的標籤，了解紅酒酒莊和所用葡萄的產地、最佳醒

酒時間、紅酒名稱的正確發音等外，還可以儲存用家的品酒記錄，也方便與酒友分享資訊。

Redsip 創辦人 Qing 介紹，香港的中產階級每人每日平均飲用一瓶紅酒飲品，蘊藏巨大的紅酒商機。Qing 坦言，選擇將基地搬到香港的另一個重要原因是看重大灣區的發展機會，希望「以香港作為微觀試點，測試產品市場反應，為邁向更大的市場做好前期準備。」

「年輕人應把握時機，多思考生活細節需要，有危必有機。」

RedSip 的推出碰巧正遇上新冠肺炎疫情，重創葡萄酒行業的同時，更讓業內人士意識到升級轉型對於傳統行業的迫切性。

她說，將行業內的知識搬到線上，能提供更多的合作機會。她也鼓勵香港的年輕人多從生活細節出發，體察需求，正如她為了證實 Redsip 確有前景，還曾在紅酒商店任職，通過親身經歷了解行業內的真實情況。

創業拍檔目標成為首間紅酒業獨角獸公司！



話你知

推動六大創科發展

數碼港由特區政府全資擁有的香港數碼港管理有限公司管理，於 2004 年開始營運，主力推動本地六大創新科技發展，包括金融科技、智慧生活、數碼娛樂及電子競技、大數據與人工智慧、區塊鏈及網絡安全。



數碼港匯聚一眾科技界創業者

一年易過又中秋，今年面對新冠疫情，想必大家都會減少外出，安在家中跟家人過節。不過，有無出街也好，小朋友都想要個中秋燈籠。然而，今年口罩等抗疫物品用得不少，加重了堆田區的負荷。家長不妨善用一下環保物料，跟小朋友一齊 DIY 燈籠。以下推介的簡易燈籠 DIY，既環保又實用！

食完唔好嘅嘛 柚皮做燈籠

最易搵到材料 廁紙筒燈籠



一起 DIY 中秋燈籠 慳錢 又環保！

1. 用生果刀將柚子頂部切去

2. 再把柚子平均切成四瓣

3. 用 MARKER 筆在柚皮上畫出喜歡的圖案，再用鐮刀將圖案鏤出來

4. 如果柚皮太軟，可以用牙籤插入柚皮之間做支撐

5. 用螺絲批在柚皮上鑽出小孔

6. 穿入麻繩

7. 四瓣柚皮的麻繩穿好後，打兩個結，可以穿入樹枝或木棍

8. 在柚子中間擺入電子蠟燭，大功告成！

1. 先用彩紙把廁紙筒包起來

2. 把帶有花紋圖案的包裝紙的中間部分等間距剪開

3. 將包裝紙的兩邊貼到紙筒上

4. 貼好後，把包裝紙中間剪開的部分撐開，最後在頂部安裝掛線就完成



各種群體活動未完全解封，小朋友常到的室內遊樂場亦不例外。在家當然千日好，但玩具來來去去倒模般無新意，大人總被問「什麼時候可以出街？」、「可不可以出街玩？」於是決定自製遊戲，讓孩童置身「宅」樂園。抗疫期間發揮無限創意，我們何不自創室內遊樂場的經典遊戲？「大板牙」、「掙彩虹」在家客廳就可玩，又無需換領代幣……是平價高價值的在家玩意！

唔駛代幣 在家玩無險樂園



①「掙彩虹」

材料：

- 手繪四色彩虹多張
- 爬行墊
- 小掃把
- 仿金幣數枚
- 毛公仔

玩法：

- 首先剪下手繪彩虹，用雙面膠紙貼在爬行墊上。緊記爬行墊的頂部要靠邊，讓掙出去的金幣有回彈效果。



②「大板牙」

材料：

- 瓦通紙一大張
- 小膠波
- 顏色筆



玩法：

- 首先在瓦通紙上畫出小丑的頭，記得要有大大的咀巴。然後將大咀巴剪下，配上牙齒，用膠紙貼緊牙齒的底部，頂部則勿貼。
- 如是者，膠波輕輕一撞，小丑的大板牙就可掉下！

③「幸運球」

材料：

- 雞蛋底盤 4 個
- 顏色筆
- 乒乓波

玩法：

- 將雞蛋底盤隨意填上數個顏色，然後把 4 個底盤連結在一起即可。只要小朋友拋出乒乓波，停在有顏色的地方上就有獎品！



• 金幣如掙在彩虹內不貼邊，就可以有毛公仔獎品。父母可當職員，利用小掃把掃走金幣。

自製遊戲的過程中，能夠寓學習於娛樂！在填色時候，家長更可以放手讓孩子參與道具製作，學習彩虹色調，掙大牙的時候，又可以數數掉下牙齒數目！

校監育苗 有Point 幼童潛能無限

世紀疫情底下，
朝令夕改的復課安排，
為教育界帶來前所未有的挑戰。
然而，「80後」兩孩之母徐兆兒，
無懼疫情，逆市籌備幼稚園，
決意無論遇到何等困難，
也要在香港一圓她的教育夢。

啟文幼稚園校監徐兆兒在企業世家出身，其父希望將所得回饋社會，故此讓她從長者護理和幼兒教育業務二擇其一。徐兆兒選擇了後者，修畢碩士學位後，夥拍同是從事教育的丈夫，在四川成都創立小學及幼兒教育部等教育單位。

盼園地促進教學交流

今年年初，已為人母的徐兆兒更感受到傳統幼稚園的限制與不足，下定決心回港打造理想的教育空間，同時讓自己更多時間留港陪伴兒子成長。因此，她選擇回港成就其教育夢的第二分點。

內地因推行一孩政策，家長格外緊張子女，教育上較喜歡擁有主導權，教師則變得較被動，發揮空間有限，有時候意見更會出現分歧，爭持不下，磨合需時。而香港是國際文化交匯之地，擁有較好的英文語境，對兩文三語教育上無疑有絕對優勢；香港相對內地教育的後勤系統，則略為遜色，內地學校有清晰的後勤分工，如教務、設計、維修部門等，令辦事效率更高，成效更好。

她說：「香港的插座一般設於近地面位置，以不礙美觀，但內地將其設於遠離地面 1.5 米的位置，確保小朋友手指不會因意外觸碰插孔而受傷。」

因此，她最大心願是藉著啟文幼稚園此平台，促進香港與內地學生交流學習，各取所長之下，能為兩地教育帶來正面幫助，帶給孩子更優質的教育。

疫情令夫妻分隔兩地

每個夢想實現前，或多或少都會遇上種種障礙。受疫情拖延，幼稚園不能如期於本學年收生，租金、人工、雜費等，就要在零收入嘅情況下一直支出。艱難時刻，本來最需要伴侶於身邊扶持，卻苦被疫情分隔

徐校監期待孩童到校熱熱鬧鬧的學習。

兩地，她需獨力兼顧事業家庭。

對此，她雖感無奈，但不氣餒，由採購教具到裝修監工，她一腳踢完成。訪問當日，徐兆兒還親自到果欄購入新鮮水果，為開放日佈置好真實的超市場景，讓前來的孩子們感受校園的親切感。

一眾老師準備好教材玩具，迎接孩子回校上課。

「80後」媽媽堅毅過人，一腳踢打造「悅」讀空間。

幼稚園內設迷你餐廳、街市、書店等場景。

校監為幼稚園開放佈置。

徐兆兒認為小朋友要學好自我管理。

兩兒激發 追夢動力

身為兩個小孩的媽媽，徐兆兒更暫時身兼父職，大半年來忙得只剩下數小時睡眠時間。日常生活中，她會為兩個兒子製造學習機會，讓他們自由發揮。

她直言，就讀 K2 的小兒子已懂簡單加減數，全靠生活中的「獎分遊戲」，逐漸灌輸自我管理和理財概念。她從小兒子身上看到：小孩子的無限潛能和寓學習於生活娛樂的道理，並成為啟文幼稚園其中一個重要教育方針。

主題佈景配合生活教學

徐兆兒認為要擺脫「港孩」標籤，自主快樂學習是首要的教育理念。「除了書本上的知識，我們更著重傳授日常生活上的知識，好讓他們不會和社會脫節。」她特意在園內設迷你餐廳、街市、書店等場景，餐廳更會每一個月更換主題，例如車仔麵檔、壽司吧、快餐店。老師會分派如下單、購買食物、製作訂單的任務予學生，「刻意參照真實豬肉部位訂製教具，讓孩子們會知道『豬肉餅』的原樣。」

創業者總為著迷的事物而瘋狂。Ivan 放棄核數師工作，膽粗粗到廣州學藝製木結他，回港後由工廈檔口起步，如今在商場開舖賣結他。Ivan 拿起木板及鋸手起刀落，兩年多以來，出品過 30 多支木結他，為多對「音樂情人」的追夢旅程鋪路。

揸筆轉鋸木 創業靠激情 棄核數結琴弦 你有你讚我有我彈



到廣州向結他狂人拜師學藝！



“

Ivan：
完成一個里程碑，
就去諗下一個瘋狂
想法吧！

「我嘅工作檯好亂，但係咪一定要齊整才能工作？並非如是。」自認坐不定，經常生出「瘋狂」想法的 Ivan，畢業後從事核數工作接近 10 年，期間為興趣學結他，後來在好友推薦下完成一個生命教育的課程，他開始思考人生，三年前毅然裸辭，盼望給自己一個空白期想想往後的路。

“師傅最「瘋狂」的事，
就是買下樹林來做結他。”

Ivan 辭去工作後，到訪各區小店拿起結他試彈，感覺都是「一般般」，尋尋覓覓依然未能找到屬於自己的理想結他。後來，他無意間在網上搜索到馬來西亞的手工結他製作師 Jeff Yong 開班教授製木結他，「師傅 18 歲就開始做第一把手工結他，到現在 60 多歲仍在做，最『瘋狂』是他買了一片樹林，然後上山爬樹斬木材用來做結他。」

為結他大師的瘋狂所著迷，Ivan 毅然到廣州參加大師的製作班，隻身離港追尋「製琴」夢。他回憶起當時的一個半月是辛酸卻甜蜜，「一週六日朝九晚九，跟師父鋸木製琴，飯堂裡的膳食幾乎零肉食，生活與香港截然不同。」Ivan 慶幸當時在廣州的工場，與多位資深「製琴師」過招，最終 Ivan 背起自己造的木結他回港，成為往後 Ivan 的「音樂伴侶」。

Ivan 回港後順勢大膽一試，首先在荔枝角工廈開設工作室「Guitar Generation」教授木結他及售賣手工結他。

引入Tailormade木結他 伴隨音樂路上你我他

去年，Ivan 搬到石門京瑞廣場開舖，引入 Rare Guitar 品牌，讓客人度身訂造獨一無二的木結他。

「愛彈吉他的人，總常想買過一支更好的。」有見及此，Ivan 引入 Rare Guitar Tailormade 系列，有可以自創簽名、刻畫自家圖案、自選結他包邊等不同款式，目標讓彈奏者擁有獨特結他，令大家容易「對接」結他世界。

著重每個細節位的度身訂造。



具個性的木結他，為音樂情侶結緣。

“能發揮真正結他木材聲音，才能成為好製琴師。”

Ivan 憶述最花功夫的一次度身訂製，是一位女客人訂製一支左手結他給男友，對於右手彈結他的 Ivan 而言，是一項挑戰。「不斷試，不斷試，務求『砌』出最動人的聲音。」見證客人為另一半準備貼心禮物，Ivan 感到具個性樂器帶來的意義。

Ivan 認為，越瘋狂的人，越是成功的追夢者，他認真道出短期目標：「想要有一棟複式屋做結他工作室！」



由愛彈結他到愛弄結他。



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

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

24, Sep 2020

材料 調味料

粉絲 100g	蠔油 2 湯匙
金針 15g	紹酒 1 湯匙
魷魚 1 隻 260g	麻油 2 茶匙
大紅椒 1 隻	胡椒粉 1/4 茶匙
甜酸菜 120g	
蒜頭 2 粒	
乾蔥頭 1 個	
水 200ml	

潮汕味滿瀉！ 甜酸菜鮮魷粉絲

同撈同煲好鬼來

朋友少入街市，對好多食材都感覺新鮮，不時手舞足蹈指手畫腳，芥蘭菜芯都分唔清，笑死阿叔我。去到魚檔買魷魚，又誤認墨魚做魷魚，笑大人個口，即刻同佢惡補一下。

只要認住佢個外形就唔會搞錯：墨魚肥矮矮肉厚觸鬚多，魷魚身形扁長好似火箭咁。買墨魚又好，魷魚又好，最緊要睇佢隻眼就知新唔新鮮，最好揀眼仔碌碌啲；其次就係身形，一定要夠挺身透透咁有光澤；最後就係用個鼻喇，如果你行到埋檔口聞到好大陣臭味，咁就千祈唔好幫襯。唔新鮮嘅魷魚真係好鬼臭，就算煮熟都會有陣臭味，咁就啱料啦！

云云海產中我最鍾意食魷魚，魷魚就係有

一種鮮味其他海鮮有嘅，曬乾咗嘅魷魚味道會更加強烈。不過，有人怕腥，咁就可以試吓加鹹菜去煮，都有科學根據㗎，醃菜中含有大量氨基酸可以辟腥提鮮，亦可以中和食物嘅味道。其實我真係好鍾意用醃菜做調味，例如我有個餸係用雪菜炆牛仔骨，好多朋友都驚訝味道原來咁夾！

呢個甜酸菜鮮魷粉絲煲好有潮汕味道，留意今次用嘅係甜酸菜，唔係鹹酸菜呀，甜酸菜只要用水沖洗一下就可以用，唔使浸水減低鹽份，粉絲用凍水浸軟就得。

做法

- ① 首先預備材料。魷魚清理內臟唔使去衣，直接切成魷魚圈，落少少粟粉撈勻、甜酸菜洗淨切絲、大紅椒切片、金針浸軟，另準備蒜蓉及乾蔥蓉。



1a



1b



1c

- ② 燒熱鑊落油，將甜酸菜、金針、蒜蓉及乾蔥蓉爆香。

- ③ 落魷魚及調味料炒勻，然後加入水分。



3a



3b

- ④ 水開始滾起就可落粉絲，用筷子同鑊鏟不斷炒，直至粉絲軟身呈透明。最後，加入紅椒片炒勻就搞掂，想粉絲乾身啲可以繼續炒，直至水分蒸發晒為止。



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。



觀廷書室

新界傳統書室中的「貝闕珠宮」

上期的古蹟古鄉就為大家介紹過供奉主宰功名的文魁星，香港唯一的古塔聚星樓，假如大家繼續往屏山鄉前進，走到坑尾村的位置，不難發現有一座古色古香的建築。有別於以往介紹的廟宇又或宗族的祠堂，今次帶大家走訪的觀廷書室是一所單純的私塾，是為鄧氏子孫提供教育，考取功名的地方。

觀廷書室為屏山四大書室之一，據估計早在一八七〇年由屏山鄧族廿二世祖香泉公建成，書室以觀廷命名是為了紀念亡父觀廷公。在十九世紀的七十年代，鄧氏是處於一個極為富裕的年代，在屏山一帶建立了不少傳統的書室，以塘坊村的述卿書室、坑頭村的五桂書室、坑尾村的若虛書室及觀廷書室最為知名。這些書室的出現都是希望能培養宗族中的子弟順利考取功名，提高鄧氏的地位。

儘管科舉的制度已經在一九〇五年廢除，但書室提供教育的功能仍然維持，甚至後來更需要在書室旁邊加建清暑軒。直到二戰初期，坑尾村的青年都會集中到觀廷書室讀書。

觀廷書室為兩進式建築，正廳供奉歷代祖先靈位，內部設有耳室、庭院，當中最為精緻就是斗拱、屏板、壁畫以及屋脊裝飾等，通通都體現了當時工匠的巧手。

書室正門

書室正門兩旁為「崇山毓秀，德澤流芳」的對聯。



架梁駝墩



木雕



書院的功藝裝飾

書室牆壁底部由花崗石建造，上半部則是清水青磚；屋脊上的佛山灰塑「鯉躍龍門」、「桃李滿門」；斗拱、牆畫刻上不同的民間故事如「鳳儀亭」、「孔明收姜維」等，都是與努力讀書，求取功名有關。

飾有植物圖案的漏窗



佛山灰塑「鯉躍龍門」、「桃李滿門」



「崇德堂」正廳

祖龕前有花崗石聚寶盆，後進為正廳，供奉歷代祖先靈位。



觀廷書室

地址：聚星樓 級別：法定古蹟

開放時間：每日上午9時至下午1時及下午2時至5時

【古蹟資訊】

【溫馨提示】

觀廷書室現為屏山文物徑中的景點，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。

【古蹟的故事】

曾淪英軍鎮壓中心 最後浴火重生

在1898年，英國強迫清廷簽定《展拓香港界址專條》，並在1899年引發新界六日戰。當時英軍佔領了觀廷書室，並把此地作為鎮壓中心。在事件平定後，又派遣中、英文教師到書室教導兒童中英文，是公立學校的先河。隨著住市區的發展，村內的學童不少都搬遷到市區，觀廷書室一度荒廢，更因1987年的一場火災，令到書室屋內屋頂倒塌，使木架、青磚、碎石散亂一堆。

1987年，政府撥款重修書室，修繕工程同年開始進行，直到1991年4月21日，觀廷書室重修竣工開光。

沿天水圍站出發，尋找屏山文物徑

聚星樓

經過社壇和上璋園

再走過鄧氏宗祠，就是觀廷書室所在之處



同心裡一樣，燈裡燈裡有個謎，難解難計。

接手父親「文化遺產」 夫婦建燈謎站

每逢農曆新年和中秋，維園必辦綵燈會，燈謎是不可或缺的環節。即使受眾漸少，38年來仍湧現不少創新謎題，皆因香港還有不願摒棄傳統、中秋時節專為康文署獻計的燈謎會「香港聯謎社」。聯謎社堅持傳承燈謎文化，幕後功臣正是六旬白氏夫婦。



白雲階為父親對於香港文化界的貢獻感到自豪。



告示當日宣傳用，如今也是親人追思之途。

年逾 60 歲的白雲階，為「香港聯謎社」的現任主席，是創會人白福臻之子。白雲階直言過往對國學毫不感興趣，甚至不喜歡學習中文，兒時也不理解父親為何專注鑽研文字工作。

直到 2011 年時，白雲階父親白福臻病逝，會員又年事已高，同稱無力接手聯謎社，兒子白雲階眼見廿多年來一直協助康文署，提供燈謎謎題在維園綵燈會採用，因不想失信於人，無奈下唯有挺身接手。

白雲階太太陳淑華憶述：「我感受好深，佢爸爸遺下一大堆古書遺物，覺得身為兒女，希望可以介紹給別人。」

不想亡父心血化為烏有 守文社領老會員寫燈謎

白雲階出身單親家庭，與父親幾十年來從不相見，直至父親晚年才相認，到白雲階後悔未盡兒子責任的一刻，正是翻開父親遺物之時。白太太感慨憶述：「佢對父親嘅孝

心，其實正正係佢承接聯謎社開始，佢發現每一件寶物都係父親嘅心血，唔想佢哋變成廢物。」白太太感慨地道。

近十年來，白雲階夫妻倆肩負傳承燈謎文化的重任，傳承著爸爸的對國學的鑽研精神，帶領一眾老會員繼續創作燈謎。最近，白氏不忍浪費爸爸的遺物，逐一將之還原，與太太一手一腳創辦「燈謎文化站」，並在今年七月份開張，供公眾參觀。



專
燈
考
你
宏揚
字
悠
博
擊





月下共猜 以文會友用聯添趣



38 年前的猜謎會海報，依然保存至今。



白老先生出席並主持燈謎會。

多年來，白雲階為各區大小綵燈會創作及主持謎壇。他強調中秋燈謎會是街坊相聚交流的時光，男女老幼可藉月圓之夜接觸傳統文化知識與文字。他分享道：「每次我都會親自分享每一道謎題的靈感所在與創作意念，一來給來賓提示，二來猜謎本身就著重創作交流。」

適逢中秋將至，白雲階回顧父親曾為各區主持元宵與中秋綵燈會有獎燈謎競猜項目，就是 30 多年來為社區創作逾 4,000 謎題。上世紀 80 年代，民政處、旅遊協會、廉政公署、街坊福利會及私人屋邨，處處可見聯謎蹤影，「有些是標語創作，有些則是猜謎活動」。白太太亦強調，猜燈謎不限於元宵中秋，「傳統上大時大節都會猜」。

最佳拍檔 你製謎 我著迷

白太太笑言常為丈夫的創作魅力而著迷，「好多時候，我都會是首個知道謎題的人，因為他無時無刻都與文字聯繫，搭搭下地鐵見到廣告上的內容，就即刻拿起紙筆寫謎。」白太太可謂丈夫的忠實粉絲，更加身體力行，無條件「燈謎大師」背後的女人，當聯謎社的司庫，不辭勞苦成為白雲階製謎及組織謎會的最佳拍檔。

工廈藏三世紀創作精髓

燈謎文化站位於觀塘工廈，細小的空間放著幾個明亮通透的展櫃，陳列著白氏父子和兩大耆老謎家（劉雁雲，張伯人）合計接近三個世紀的創作精髓。場內亦有大量懸掛在各式燈籠下的原創傑作，包括英文謎。白氏夫婦形容燈謎文化站，同時是回收站，皆因佈置的材料均是利用身邊好友的剩餘物資，再加以修整成為眼前的空間，「隔離印刷廠見到我在地下執他們棄置的『紙頭紙尾』，之後就經常拿過來給我們用。」



—「燈」大師背後的女人。



白福臻在報章專欄上談謎語。

邀約各方到訪 惟拒 Google 大神

兩夫婦希望訪客一家大小來臨舒適且具教育意義的環境，可以齊齊經歷一場大腦的激烈振盪，仿效唐宋古人，發思古之幽情，雅興一番。

「親身體現何以此文字遊戲， 竟能千年不衰而歷久常新！」

白雲階坦言現代人懶於動腦筋，往往猜不中謎題就 Google 找答案，事實上能找到謎底的，都是舊題，故他不斷創作新題，希望大家猜謎時公平一點。

在觀塘工業中心一隅，讀書聲聲入耳，白雲階認為，謎之樂在於有交流，「不要再上網搜尋答案了，來到燈謎文化站，有個活生生的人在這裏和你交流，不是更好嗎？」



燈謎文化站於今年七月成立，歡迎大眾前往猜謎。

夫婦同心承傳
父親推廣文化
的精神。

《國慶中秋猜謎會》小資料

白雲階與妻子翻新
白老先生珍藏的郵品，
並作猜謎獎品用。



日期：10 月 1 日
時間：晚上 8:30 至 11:00
地點：香港燈謎文化站
地址：官塘工業中心 第二期六樓 E 座（觀塘站 D4 出口）
備：紙，筆，上網手機
獎品：私人珍藏世界各地郵票
預備：最多四字謎號，即用於猜謎的綽號



日本大熱動漫《鬼滅之刃》漫畫版雖已完結，但人氣依然不減，劇場版《無限列車篇》更會在 10 月上映。而日本服裝品牌 UNIQLO UT，早前 8 月就聯乘《鬼滅之刃》推出潮 Tee，大人細路尺碼均有。大家想在這個夏秋之際感受《鬼滅之刃》熱潮，即看以下精選潮 Tee！



入秋前必入潮 Tee

鬼滅之刃



UNI
QLO



角色齊集 Tee

- 一次過集合《鬼滅之刃》內 9 位重要人物，伊黑小芭內、不死川實彌、宇髓天元、胡蝶香奈惠、煉獄杏壽郎、甘露寺蜜璃、悲鳴嶼行冥、時透無一郎、富岡義勇。



最喜歡招式 Tee

- 呢件必入！當我妻善逸黑色的頭髮變成同「雷之呼吸」一樣金黃色時，真係型到癲！



- 睇住炭治郎一日比一日進步，呢招「水之呼吸，肆之型——打擊之潮」同伴 Tee 一樣咁華麗！



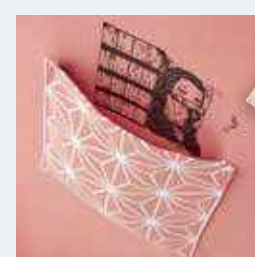
- 戰鬥天才豬柱伊之助的強大戰鬥力令人難忘，呢招「獸之呼吸，柒之型——空間感知」姿勢幾有型！

簡約風紋理 Tee

- 主角炭治郎、禰豆子、我妻善逸、竈門炭治郎等的服飾紋理。



- 炭治郎一家只有禰豆子穿著麻葉紋的和服，麻葉紋有祈求健康成長的意思。



- 《鬼滅之刃》內的日輪刀各有不同的刀鐔（劍格護手位置）紋理，都可以出件潮 Tee 㗎！



後記：抗疫生活搵趣味

《鬼滅之刃》大人細路都有追看，小編更見過一家大細一齊著《鬼滅之刃》潮 Tee 行街街。無他，一件潮 Tee 正價都只係 99 蚊，遇著減價時平均一件做到 79 蚊，有時抗疫抗到悶悶地，一家人都可以花少少錢，著住家庭裝出街抖下氣，都有不少趣味。