

大埔區擁有不少天然海岸但一直缺少政府泳灘,直至 2016年大埔龍尾泳灘在一片爭議聲中開展,惟工程受疫情 及建材短缺影響而延遲,預計將於今年局部開放,並於明 年四月泳季全面開放。大埔爭取興建有救生員當值的公眾 泳灘,已接近30年,地區人士希望,即將落成的泳灘 可滿足附近居民對泳灘的需求,亦能帶動附近 的經濟活動。

爭議多年將竣工 明年四月全面開放

龍尾優哉游りの外



單車停泊處 垃圾收集站

瞭望塔

工程包括建造一個 200 米長沙灘 兩邊設有護沙堤。

日光浴曬台

大埔終有公眾泳灘

法會財務委員會批出 撥款。

大埔龍尾泳灘工程於 2018 年中開展,當時曾引起 支持及反對興建泳灘團體的激烈爭議。反對興建環團指 出,泳灘將會令帶大美督一帶泥灘水質變差,或致海洋 生物管海馬數量出没的情況大減。

黃碧嬌促政府改善區內交通

至於環團擔心影響生態, 黄碧嬌解釋, 龍尾泳灘全長只有200米, 佔汀角路達三公里的海岸線不足一成, 泳灘落成後, 東面的大美督仍有約100米的泥灘、而泳 灘西面則爲全長約500米的汀角東泥灘, 可讓市民到訪, 滿足想游泳或想到石灘上耍樂市民的不同需求。

隨龍尾泳灘落成啓用,她希望泳灘爭議可告一段落。泳灘工程促成漁護署進行「汀角海岸生態保育計劃」,能促進保育泥灘同時,也滿足附近居民對泳灘的需求,並帶動附近的經濟活動。她亦認爲,龍尾泳灘明年啓用後,區內交通擠塞情况會加劇,促請政府密切監察及改善。

#部門專家注意海洋生物情況

土木工程拓展署發言人回應指,根據施工前期已鎖定了五種目標海洋生物,包括蝦虎魚、魨魚、海星、海膽及海參進行搬遷後的監察。而魚類專家在監察過程中,並無發現早前被搬遷的兩隻管海馬,相信牠們可能已經離開了汀角東的水域。專家曾多次發現其他健康的管海馬,反映汀角東水域適宜管海馬居住。康樂及文化事務署則表示,泳灘預計在2021年泳季啓用。



龍尾泳灘耗資逾兩億港元興建,將於明年泳季全面開放

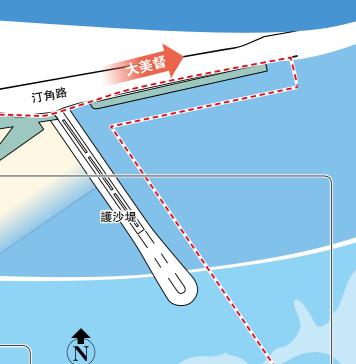
大埔龍 尾泳灘耗資逾 兩億港元興建,工 程包括建造一個 200 米長沙灘,兩邊設有護 沙堤等設施。《我家》記 者日前到龍尾視察,發現泳灘 現場依然有圍欄圍封,但護沙堤 内範圍的沙灘已鋪設好,而救生員瞭 望台及泳灘大樓結構已完成,工人正進行内

部裝修及設備安裝。

#新界東救生員泳灘全在西貢

翻查資料,新界東現共只有六個有救生員當值的公 眾泳灘,全部位於西貢區。新界東其他地區包括大埔、 北區、沙田的居民,到最就近的西貢泳灘玩樂,得花上 數以小時計的車程,亦要市民面對泳灘追爆之苦。

因此,早於 1993 年政府已構思在大埔汀角路龍尾 興建一個人工泳灘,經過諮詢及環評後,2012 年方獲立





龍尾泳灘明年啓用後,附近交通擠 塞情况料會加劇。



龍尾位於大美督旁,有市民希望泳灘 能帶動附近經濟活動。



泳灘工程的露天停車場部分,料 將於本月率先啓用。



現場所見,泳灘大樓外櫳結構 已完成。

龍尾泳灘拖近10年始動工

龍尾泳灘是本港繼屯門黄金泳灘第二個人工沙灘,原址爲汀角海岸其中一處 天然泥灘,早於 2005 至 2006 年度,已納入《施政報告》中的香港政府 25 項優先 展開市政工程之一,當年並未有太大的反對聲音,更獲得大埔區議會等持分者多 番討論後通過。

工程原來預計於 2008 年展開,惟直至 2012 年 4 月,民政事務局才向立法會申請撥款逾三億港元,擬定於同年 11 月興建人工沙灘,並於 2015 年泳季投入服務。但因有環保人士在當時發起遊行等活動,批評政府低估龍尾灘生態價值,工程前亦諮詢不足,同時亦有大埔區居民聯會等代表聲援支持興建泳灘。

2012年底,守護龍尾大聯盟成員何來就有關工程提出司法覆核,敗訴後再申

請上訴,上訴庭最終認爲環保署署長確在 每個階段,充分諮詢專業意見。同時行政 署確有考慮過 2013 年報告,雖發現不同生 物,卻没影響當地生態價值,故駁回何的 上訴。最終工程於 2016 年 10 月復工。



泳灘工程因司法覆核一度停工,最終工程於2016年10月復工。



黄碧嬌表示,大埔居民爭取多年 終有泳灘享用。



龍尾的海洋生物,於 2017 年搬遷至 700 米以外的 汀角東。 (龍尾環境教育中心圖片)



九巴 75K 線途經龍尾泳灘。

康文署管理泳灘將增至42個

屯門黄金泳灘位於青山公路青山灣段至掃管笏, 由發展商於90年代初興建,並斥資6,000萬由海南島 運送海砂到泳灘鋪滿海邊,並於1995年9月開放使 用,現泳灘由康文署管理。

因環境因素,自 2005 年黄金泳灘多次出現海砂流失,康文署曾於 2009 年至 2011 年期間,分三階段進行一系列改善工程,包括建造臨時護土牆以保護灘面樹木、於泳灘鋪設沙粒及臨時護沙堤以紓緩海沙流

失的情況。

而康文署管理全港共 41 個公衆泳灘。現時除港島夏萍灣、石澳後灘泳灘及荃灣雙仙灣暫停開放外, 其餘 38 個公衆泳灘均裝設防鯊網以保護泳客,其中 10 個位於南區、九個位於離島區、六個位於屯門區、 七個位於荃灣區,以及六個位於西貢區。當龍尾泳灘 全面開放後,全港泳灘將增至 42 個,所在地區將由 五區增加至六區。



屯門黃金泳灘 1995 年啓用,是香港首個人工沙灘。



03, Dec 2020

Text:舒桐 Design: Elsa

多重疫症來襲 如何同步過冬?

近日多宗新冠肺炎確診個案都涉及「跳舞群組」,短短一周相關確診人數逾 150人,已超過第二波、涉及 103 名患者的酒吧及樂隊群組,成爲疫情爆發至今牽涉人數最多的確診群組。

就此,衛生防護中心傳染病處主任張竹君表示, 第四波形勢「好難控制」。政府呼籲市民積極做檢 測,目前本港亦有不少途徑可做病新冠病毒檢測, 高風險或有輕微病徵的人士不妨測一測,求個安心。

除了新冠肺炎疫情,上呼吸道感染的爆發亦不容忽視,自10月至今已錄得約500宗爆發個案,影響數千學童,而幼稚園及初小更因此停課。

#出現病徵應盡早求醫

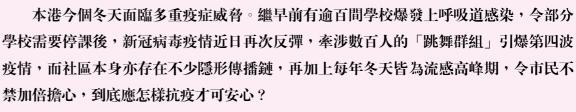
「上呼吸道感染」是俗稱的「傷風感冒」,即 上呼吸道器官包括鼻腔、喉部、咽喉等部位的感染,多數由病毒引起,常見症狀包括流鼻水、打噴嚏、咳嗽和喉部不適等,偶爾也會發燒。

上呼吸道感染看似「小事」,但由於和新冠病 毒傳播途徑相似,不少專家擔心若有爆發,感染控 制將倍添困難。新冠肺炎、上呼吸道感染及流感容 易混淆,萬一出現類似病徵,便應盡早求醫。

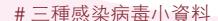


- . 1. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩著口鼻。
- 2. 使用過的紙巾要棄於有蓋垃圾桶中。
- 3. 減少除下口罩時間。
- 4. 打噴嚏或咳嗽後,用梘液和清水徹底洗手。
- 5. 若附近無梘液和清水,用酒精搓手液潔手

如何預防傳染?







	新冠肺炎	傷風感冒	季節性流感
潛伏期	7-25 日	7–14 日	數星期
咳嗽	常見	常見	甚少
發燒	常見	常見	常見(高燒)
頭痛	有時	常見	有時
疲 倦	有時	常見	有時
喉嚨痛	有時	有時	有時
鼻塞、鼻涕	甚少	有時	常見
氣 促	有時	不會	不會
打噴嚏	不會	不會	常見













六個病毒檢測途徑

付1. 醫管局普通科門診 ⋯⋯⋯⋯

 現有47間指定普通科門診診 所,可提供深喉唾液樣本收集 包。星期一至日,在多個地方 均設有開放時段供市民領取 收集包。

- 九間提供病毒來測的社區檢測中心,包括東區鰂魚涌社區會堂、梁顯利油麻地社區中心、沙田瀝源社區會堂、元朗市東社區會堂、荔景社區會堂、屯門兆麟社區會堂、粉嶺和興社區會堂、坑口社區會堂及油塘社區會堂。
- 市民可於 24 小時預約系統 (www.communitytest.gov.hk) 揀選檢測地點和時段,或直接 即場登記。

寸3. 流動採樣亭 ········

現時於荃灣、西貢及大埔區共 有七個流動採樣亭及樣本瓶 派發點,供市民即場做檢測。

→4. 醫管局任何醫療設施 ·········

• 有病徵的市民到公立醫院急 症室或門診求醫時,亦可諮詢 醫護意見,要求做檢測。

+5. 衛生署認可化驗所 ·········

 不少私家醫院、診所及化驗 所亦有提供獲政府認可的病 毒檢測服務。

⊣6. 郵局······

•全港 121 間郵局亦會派發 5,000 個樣本瓶,市民可以到 場領取,再交回去其他收集 點。



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。

五大秋燥症狀長者夜貓當心



一到秋天,好多人都會出現類似感 冒咳嗽現象,就是僅僅乾咳及口乾舌燥, 而不會頭痛、喉嚨痛、流鼻涕,這就多 爲「秋燥」引起。

年紀較大及經常捱夜嘅人士最容易 「中招」,快看看你有没有以下五種症 狀:

五大秋燥症狀

- □乾唇裂、□角發炎
- 皮膚乾裂、痕癢
- 全身燥熱、便秘
- 感冒、哮喘乾嗽
- 鼻出血、敏感

平日又煙又酒、愛吃煎炸及辛辣食物等易有燥火者,或夜瞓有虚火的人較易受影響;經常用聲如教師、電話客户服務員等,或裝修、地盤工人等常吸入煙塵人士,亦容易在秋天有咽喉不適。

不少秋燥患者,皆以爲自己只 是火氣大,自行服用黄連等苦寒 藥,或盲目飲青草茶降火,無辦法 消除燥症之餘,反而因爲過度寒涼 導致腸胃不適。

其實只要平日進食平潤食物, 如將百合、玉竹、沙參、石斛、馬 蹄、枸杞等材料入饌,吃碟家常小 菜飲番碗湯就夠!



聖誕曲奇甜蜜獻潭

霜曲奇

人曲奇、婚慶的禮服曲奇等等。

難講一句「我愛你」、「對不起」嗎? 我們可在糖霜曲奇上為客人寫上 難以啟齒的說話。 餅師最拿手畫節慶曲 奇:新年的揮春曲奇、情人節的示愛曲 奇、萬聖節的小鬼曲奇、聖誕節的薑餅





與好朋友一起細舔棒棒曲奇,倍添樂趣。 棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳品,為摯友帶來驚喜和哄動,美味曲奇拼成的精緻花束,常是派對桌上焦點,為喜興日子,加添歡樂!

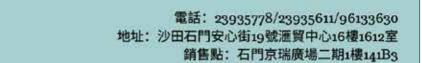
酥脆曲奇

出品有多達二十款口味的曲奇餅,各具特色,而曲奇鬆脆好吃的秘密,除了選用了上等材料外,餅師在烘焙和製作上的用心,是無可置疑的。美食不要錯過,定要一一品嚐!

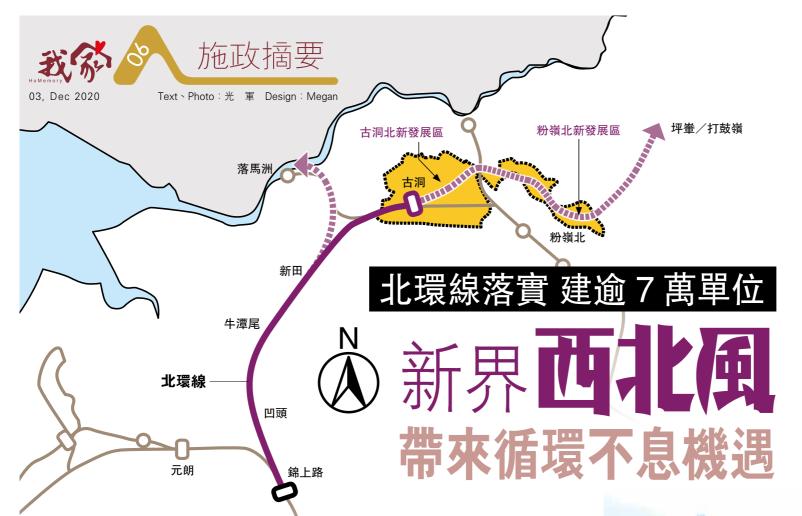
Francesca & Giovanni以特色曲奇見稱。
可替顧客在曲奇上設計獨特的圖案。
更因應節日推出不同款式的曲奇應市,繪景言情。
在精緻的禮餅上說心聲,特別受到年輕一族歡迎。











日前行政長官林鄭月娥宣讀《施 古洞地處北 區上水西 政報告》,指出為配合古洞北新發展 部,落馬洲 東南邊,爲 區公營房屋即將入伙,將加緊落實計 雙魚河流經 之處 劃多時的北環線,帶動新界西北發展,











對於《施政報告》重點回應市民的住屋及土 地需求,多個政黨均表示歡迎。工聯會立法會議 員麥美娟認爲,今次落實加緊推動北環線及新界 西北發展,反映出政府處理房屋問題的決心無容 置疑。她表示,房屋問題一直是市民的痛點。惟 她認爲,今次找到足夠土地,符合長遠房屋策略 的公營房屋供應目標,實屬前所未見,但也要 「追落後」,盡快滿足公屋三年上樓的承諾。

#2026 至 2028 年分階段落成

為本港帶來超過 70,000 個房屋單位。

新界西北發展將是短中期內最大型的

新發展區。有議員對其應對房屋問題

的決心表示欣賞,希望新界西北發展

北環線鐵路項目原本屬西鐵線一部份,建成

後將靠新建的古洞站,連接東西鐵的錦上路站及

上水及落馬洲站,達成新界西北發展重要策略部

署。此支線早於「鐵路發展策略 2000」已提出,

亦在「鐵路發展策略 2014」被提及,惟至今一

計劃能如期進行並達標。

直未動工興建。

直至今年《施政報告》,特首終承諾將加緊 落實北環線,以配合古洞北新發展區公營房屋入 伙, 現時土木工程拓展署, 正爲古洞北區進行前 期地盤平整和基礎設施工程,預計於2022年至 2024年分階段完成地盤平整,首階段將擬建九 座住宅樓宇,並於2026年至2028年分階段落成。

除了已落實的古洞北新發展區,《施政報 告》中亦提到,在擬定北環線沿線附近,物色 到總面積約90公頃、相當於四個太古城的房屋 用地並陸續進行研究,當中包括新田、落馬洲 樞紐,若落實北環線,這些土地可望帶來超過 70,000 個房屋單位。因此,政府會加緊落實北環 線,配合古洞北新發展區公營房屋入伙,以及帶 動新田、牛潭尾及凹頭一帶的發展。

陳克勤:首滿足長遠房策需要

民建聯立法會議員陳克勤向《我家》表示, 樂見特首在《施政報告》中,提出已覓得330 公頃土地建屋,是首次有特首任内,能滿足十 年「長遠房屋策略」需要。惟他擔心在該些土 地,仍在有不穩定因素,影響到最終能否如期、 如數落實 10 年興建約 30 萬公營房屋單位的目

陳克勤解釋,這些土地大部份都位於新界 北的棕地、邊境土地上, 政府發展必須做好協 調、溝通,才能搬遷受影響的現有使用者,並 能順利興建公營房屋單位,及釋除交通及基建 配合的疑慮。



-份《施政報告》提及將加 快發展北環線



陳克勤指今次《施政報告》 次滿足「長遠房屋策略」需要



新發展區規劃靠近內地,若做 好協同可融入大灣區發展



古洞北新發展區公營房屋料 2026 開

(模擬圖)

始落成

(模擬圖)

政府試行租津 回應社會訴求

除長遠房屋策略,報告亦提 到,房委會會加快出售位於39條 「租者置其屋計劃」屋邨的回收單 位,讓合資格綠表申請人購買。已 回收的逾700單位,將與下一期 「綠置居」同推售。

另外,房委會決定於2022年 底清空石籬中轉屋,把用地作公營 房屋發展,料提供約1,600個單位。

政府亦同意試行現金津貼予基 層家庭, 紓緩長時間輪候公屋的生 活壓力。試行輪候公屋逾三年的非 綜援人士可獲津貼,政府料明年七 月開始爲90,000合資格者派發。 此舉回應社會一直要求政府向基層 發放租金津貼之訴求。

踏入12月,聖誕節日氣氛愈來愈濃厚。好多小朋 友都想在屋企添置聖誕樹,不過家長就會猶豫究竟買 真樹還是假樹?究竟屋企有沒有位置安放?其實,趁 著疫情下留家時間比較多,家長不如試試同小朋友一 齊自製環保聖誕樹,增添氣氛之餘,又慳位又減少 浪費,更可以為荷包慳錢!



® CRYPTOne₩



别睇少家中的一本過 期雜誌,只要家長和小朋 友一起發揮創意,一樣可 以變成一棵聖誕樹!





家長同小 朋友按以上方 法將雜誌摺疊出 來,聖誕樹的主體 就成形,然後再將準 備好的五角星掛上就 完成了。





大型仙人掌 • 仙人掌 金色五角星 LED 燈泡線 迷你小禮物 迷你聖誕球



較大型的仙人掌可 以圍上兩至三圈的燈泡 線,掛上迷你小禮物聖誕 球,最後再頂端加上一顆金 色的五角星

至於小型 的仙人掌,在上 還放些迷你小 禮物,再掛上 兩三個迷你 聖誕球就 可以了。



Text、Photo:知知 Design: Niki 03, Dec 2020







小朋友的書櫃通常都有好多睡前閱讀的故 事書,不妨利用這一堆圖書,一家人花一個下 午合力砌出一棵聖誕樹!







最後在書頂端掛上星星。









屋企練演講

小學的時候,老師必出作文題目 就是「我的志願」,主要是講一 講長大後的夢想職業。從前, 大部分小朋友都想做消防 員、律師、醫生和老師,到 現今網絡時代,情況有所 不同。調查指出,有近 四成受訪兒童的志願是 成為「KOL」。

#甚麼是 KOL ?

KOL 即是關鍵意見領袖。在網絡 資訊發達的年代,資訊來源甚爲廣泛,可謂花 多眼亂,KOL扮演舉足輕重角色,有的品評產品,有 的評論事件。如果有大量粉絲的 KOL,分享的影片往往影響 一班人的消費決定,因此受品牌管理員、廣告商的垂青。

長期的抗疫戰爭,間歇性的停課,小朋友常常要在網上學習,甚至 平學校面試也改爲自我拍片。對於鏡頭的敏感度、電子用品的操作,小 朋友的認知大大提高。這時候,家長可做親子引導,讓子女在家中試試 WIIIKOL STM

#直播過程中學習

讓小孩成爲 KOL,並非 爲金錢上的收益,而是主要 令小朋友學習利用言語上的 分享,從而練習到條理分明 的講解、清晰的語調,更能 磨練自我應對的能力。

現在很多公司都留意到 網上直播能夠凝聚支持者, 故舉辦一些訓練活動,教導 小朋友直播技巧,各位家長不 妨試試!

#題材設定:

美國的Ryan Kaji、韓國 的 Boram, 都是6至8歲的 YouTuber, 年紀輕輕已經有强 大吸金力(年收入逾8,000萬 港元)。他們主要是拍一些 玩具開箱片,分享產品的特 性,評論一下性價比。無可 否認,以玩具作為拍攝的 主題,小孩會較易投入, 家長可以從旁協助,指 導小朋友分享一下這玩 具的吸引性、組件的複 雜程度、顏色的配搭、 甚至乎訂購的方法等

#拍攝用具:

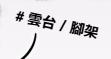
#後期製作:

完成拍片之後,後期加工也很 重要。剪輯流暢外,亦可配上特别

小影:全能影片剪麵/簡報 免費程式 自拍/贴紙/字

音效,增設字 幕等等,這些 都影響受歡迎 程度。推介兩 個簡單易用的 影片製作工 具,可與孩子 們一起嘗試創 作。

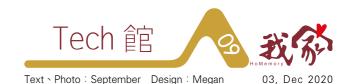








本港大力推動科創發展,大專院校教學人員同參與其中,透過研究新技術 或產品,轉移知識以回應社會需求,同時推動產品商業化,究竟大學創科研究 室實際上如何運作?





香港理工大學紡織及服裝學系副 教授葉曉雲的創科研發工作,可透視 知識轉移如何在社會應用並解決問 題。

在十年教學工作中,葉曉雲共獲 得約2,000萬資金,用於研發以紡織 技術結合的創科項目。她認爲將研發 成果普及應用化,大致上分爲兩個類 別,其一是利用專門技術解決宏觀社 會問題,「不限於我的專業領域,而 是跨學科的方案。」

#研發矯形腰背架如著內衣

葉曉雲介紹團隊近期的一個主 打科研成果,就是研發姿勢矯正的智 能背心。該産品研發目的,就是避免 青少年早期脊柱側彎惡化。患者需要 每日穿上背心,配合感應器及手機程 式,並接受一週一次的姿勢訓練,可 改善「高低膊」、「盤骨高低」等情 況。 術,屢獲創科資助。團隊憑多項紡織結合科技



她憶述當初引發研發動機,源自同事經常訴說患有脊柱側彎的女兒,長期佩戴笨重的矯形腰背支架,對生活造成極大不便。於是,她希望「造一件衫,而唔係一個支架」,過程印證了以紡織知識套用到醫療相關問題,是一種知識轉移的方向。

「快速且短期的研發, 助解燃眉之急。」

葉曉雲又解釋第二種常見的知識 轉移類别,便是透過快速且短期的研 發,助解燃眉之急。以疫情爲例,理 大於今年二月,爲醫院管理局研製了 醫護專用的即棄防護面罩,以解決前



線醫護人員的急切需求。其後,團隊 又推出「全民通用防護面罩」及「加 强版保護面罩」,希望令普羅市民在 日常生活或工作環境獲更佳的保護, 減低社區病毒傳播的風險。

大學教授向來主要聚焦教學工作,葉曉雲坦言礙於時間與照顧家庭 因素,少數人願意負擔教學以外的創 業創新項目,但她表示:「每一個項 目獲資助後,可供應多個科研職位, 對勞工市場帶來好處,同時讓我的學 生學以致用。」

她又補充説,大學研究室相比起 私人創科公司,獲提供更多軟硬件配 套,科研者能專注研究,減少對起步 成本的顧慮。

心針 對 青 為大學科研團 隊目標。 年 脊柱

問題智



跨界別交流 協助產品市場化

雖然大學提供完善的軟硬件配套,但 葉曉雲透露要推動科研產品市場化,仍須 向外尋求跨界别協作。

大學環境缺乏治療個案引證效用,物 理治療師鄭金坤博士配合專業知識,爲智 能背心技術提供意見及實踐平台,讓研發 者接觸病患,洞悉産品的改善空間。

鄭金坤認爲協作能推動大學研究項目市場化,讓產品更具認受性。他認爲:「知識轉移的關鍵,在於科研者與市場從業者的相互交流,以拉近科研與實況的距離。」



鄭金坤認為 協作可讓產 品更具認受 性。



03, Dec 2020

Text、Photo:星月 Design:謙

粉嶺祥華邨市場翻新後,半年前迎來一間非一般牛肉檔「禮楓記」,三位鬼馬兄弟班檔主 Talk得、玩得,仲好「劏」得,每日「庖丁解牛」, 不亦樂乎。







阿立負責做好品 質點控。

大隻仔唔怕捱苦解牛、 切牛、落單一腳踢!

中醫轉行切牛肉, 仲做埋「送貨仔」。

38歲的阿楓來自中醫世家,讀中醫出身,健康養生通通識。32歲的阿禮做過魚檔,兩人約四年前毅然入行,師隨老行尊牛皇莫,在屯門蝴蝶邨隱世牛肉檔學劏牛。「每天凌晨四點就要去到屯門劏牛,一隻牛重量達60至70斤,做到身水身汗。」



解牛學問多多!

阿楓坦言曾用力過度,導致手腕位置嚴重勞損,試過完全 失去知覺。在旁的阿禮身形健碩,卻直言不是靠大力就能成功, 「要劏得合格好難,爛一點點也會被師傅罵的。要練習好多好 多次,都唔知嘥咗幾多斤牛先做到今日咁。」

阿禮揚言,切牛肉並非最困難的工序,最考功夫的反而是「拆牛」,「原隻牛抬返來,然後將不同部位分拆,再認得出 邊樣打邊樣,仲有點樣食法,好多學問!」

正所謂名師出高徒,莫師傅時常掛在嘴邊的心願,原來是希望學徒們學有所成後,放膽創業,擁有屬於自己的牛肉檔。因此,兩位師兄弟學師一年多,便孤注一擲30萬創業,牛肉檔今年六月份在祥華邨開業。

隨後,他們並夥拍另一位師兄、沙田顯徑街市「六月牛肉」 的檔主阿立,結盟成爲「禮楓記 X 六月牛肉」。三男互助合作, 趁疫情興起在家煮食的勢頭,主攻網上牛肉生意,吸引不少牛 肉迷成爲熟客仔。



要令客人食得安心!

要突圍而出,三位皆説創業比做學徒辛苦得多:「依家多 咗好多顧慮,每浪費少少肉,都會好肉赤噪!」

他們表示,除了認真處理每隻牛,也須用心對待每位客人, 方是經營之王道。他們落手落腳做好每個工序,阿楓做司機走 匀全港九新界送牛肉上門,阿禮自稱「客户服務部」主要負責 聯絡客户處理訂單,阿立則負責做好品質監控。

三位檔主並非資深「牛肉佬」,也不是街市「太子爺」, 但正因如此爲小店添上新元素,例如阿楓與客人分享養生知識,如何烹調如何切割。「禮楓記」一改以往街市牛肉檔的「血 淋淋」印象,切好肉後,會抹一抹刀和桌面,「這樣客人也吃 得安心!」

街市三結義 牛肉檔攻埋網購



上 住 大 大 上 上





並錢展、腩頭二大熱門推介: (左起至右)封門柳

達人教路即半最緊要「光澤」

「禮楓記」每日在本地屠房購入騙牯黄牛,天 天供應新鮮肥牛。阿禮解釋,騙牯牛肉,就是一歲 前被閹割的牛,脂肪比例高,油花豐富,比一般牛 肉更香滑,因此適合做火鍋牛肉。而未經閹割的「生 牯」肉多脂肪少,是「肉牛」,街市多賣這種,肉 質較粗。

最後他教路,「牛肉夠紅不一定代表新鮮,但 一定要有光澤,一件新鮮肉,夾落去一灼,會有口 感彈牙,這便是新鮮肥牛。」

兄弟班用心打造本地年輕品牌



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



做法:

蝦肉用菜刀刀身壓扁,剁成

蝦茸,放入碗中加調味料,

攪拌至開始有黏性。然後反 覆用手抓起蝦膠, 撻回碗中

直至呈膠狀。

Text、Photo: 聞 西 Design: Megan

03, Dec 2020



- 免治豬肉 400g
- 蝦肉 200g
- •沙葛 80g

- 芫茜蔥粒適量
- 蛋黃 2 隻

• 腐皮 / 張

免治豬肉 醃料:

- •油2茶匙
- 鹽 1/2 茶匙
- 胡椒粉 1/2 茶匙
- 糖 / 茶匙

蝦膠

- 胡椒粉 1/24 茶匙

調味料:

• 鹽 1/4 茶匙

• 粟粉 1/2 茶匙



腐皮係關

免治豬肉落醃料拌匀,沙葛 切成幼粒、芫茜蔥都切粒, 加埋2隻蛋黃,將全部材 料拌匀。之後再落蝦膠用手 搓匀,放入雪櫃雪半個鐘等





佢收收水。



腐皮切成長方形, 用濕布抹 下變軟。將適量餡粒一字排 好,捲起腐皮做成卷狀,用 少少蛋液封口,之後隔水蒸 15 分鐘放涼備用。







得閒學定啲新菜式,第時有聚會又可 睇,大家似乎又要閉關一段時間,

大展身手啦

叫棗呢?因爲似一粒棗咁大囉,蝦棗 做嘅餡料,將之先蒸後炸個種。點解 即係用腐皮包住蝦膠、馬蹄、蔥粒等 葛或者馬蹄粒都可以,只要爽口嘅就 豬肉代替以減低罪惡感。另外,加沙 肉,我已經夠肥,只好用半肥瘦免治 薄又脆好容易散晒,而喺用之前可以 當然有蝦,傳統做法會加入切粒肥豬 用濕布抹吓,就會變到好柔軟方便捲 未用之前最好用密實袋包住,否則又 樣就係四喜拼盤中嘅蝦棗、蟹棗, 。特别要留意,腐皮好容易變乾, 潮州嘢我最鍾意食鹵水鵝,另外 己行蹤,免得害到更多人。照形勢咁 真係不幸中招,大家都要如實報告自 又一個月,一波又一波嘅疫情擴散 因爲大家原本都想博下疫情會唔會緩 口罩飲酒傾計點都會有啲風險,如果 係幾個朋友聚一聚嗰種。其實,除低 期間都有參加啲私人聚會同飯局, 來,我唔敢批評人哋啲乜,自問抗疫 和,睇下有冇得去旅行咁。隨住一 呢個旅行夢終須破滅喇 囉。點解到年尾仲會有咁多假未放? 所以冇乜好埋怨唻,唔夠人就密密做 體也相同」,大家都有放假嘅時候, 估唔到跳舞都會跳出個第四

4

將腐皮卷切成細件, 撈少少粟粉, 中火炸至金黃即可。







用煎代替炸都可以,或者 切件放湯麵食都得。如果食唔 晒可以先炸一半,其餘嘅放入 冰箱,解凍之後再炸,咁就隨 時有得食啦!



Text · Design: 奇 美



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。









{ 溫馨提示 }

·仁敦岡書室向公衆開放,參觀前必須進行體 溫檢測,保持安靜並遵守規則

{古蹟資訊}

仁敦岡書室

評級:法定古蹟 地址:元朗屏山文物徑 開放時間:星期一、三至日上午9時至下午 1時及下午2時至5時

{ 古物的故事 }



仁敦岡書室拜堂最高一排所供奉 的其中三位木主正是十四世、十五 世以及十六世祖, 三位族中的老人 都是福壽雙全。十四世祖鄧懷德

(1548-1622) 享壽七十五 歲,一生經歷了明朝五個年 號,晚年獲賜「鄉飲大賓」; 十五世祖鄧懷德長子鄧枝芳

(1574-1649) 享壽七十四 歲;至於鄧 枝芳長子鄧 鳳(1596-1685),享 年約八十九 歲,皆被稱

爲壽官。

吉祥圖案為

題的灰塑。

古董帶架食盒

繼續帶大家走訪新界的歷 史建築、認識這段教科書鮮有提 及的歷史。以往古蹟古鄉都為大 家介紹了不少傳統中式書室的 建築,當中不少書室建成年份都 不可考究,但當中就有一座被視 為是全港歷史最為最悠久「卜卜 齋」,這就是仁敦岡書室。



這座位於屏山坑頭村的書室據鄧 氏的鄉親父老相傳,是爲了紀念三位 鄧氏的先祖而建立,他們分别是十四 世祖鄧懷德(號仁所)、十五世祖鄧 枝芳(號敦服)及十六世祖鄧鳳(號 鳴岡),當中取三人號中的各一字, 遂爲「仁敦岡書室」。

「仁敦岡書室」又名「燕翼堂」, 雖然目前建成年份已不可考,但這座 三進兩院式的建築物普遍認爲是由鄧 氏鄧懷德三代人於明朝所興建,至今 已有四百多年的歷史。據書室内的文 物反映,書室曾經進行過兩次的大型 修繕以及一次的擴建。初時書室是用 作培育族中子弟參與科舉,後來亦有 子弟曾高中進士以及武舉人。

隨住科舉的消失,仁敦岡書室亦 開始爲孩童提供現代化教育,直到 1930年代村内的達德學校出現爲止, 書室就主要成爲族中的祠堂,供奉坑 頭村鄧族先祖的木主,並用作宗族聚 會、傳統儀式及節慶活動的地方。書 室於 2009 年被列爲歷史建築物,隨 即亦展開一系列的復修工程。







#進士牌属

書室中曾有子弟考中進士, 牌匾上亦有寫明該位 進士最後獲授予的官職。



#燕翼堂

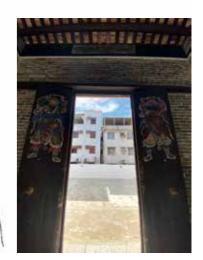
供奉坑頭村鄧族 先祖的木主, 拜堂兩側有重達 四百多斤的大麻 石,是用作鍛煉 武生的體力。

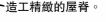


廚房內的磚灶。



精美建築構件。







03, Dec 2020 Text: 雨晨 Photo: weSport、DECATHLON Design: Aso



超級三項鐵人考驗意志

愛心Sir

謝偉雄

愛心十足的長髮漢子 ,是「街 跑少年」教練。他曾於全港多間學 校任教田徑班,當中包括不少特殊 教育學校,同時是健身教練和泰拳 教練。



更改 (Stephen Sir) 及謝偉雄 (謝 並肩挑戰長距離的三項鐵人考驗 未能外出比賽,自稱「跑膠」的兩名 running man 未有停步,決定在空檔期鍊贏 Sir) 同為跑步教練,今年受疫情影響,工作無了期的取消

跑吧

兄弟!

「2020年充滿變幻

面對眾多未知,

不應輕易放

棄

潘 永

著你走,挑戰 極限有理由。

疫情令世界各地的運動賽事被迫取消或延期,本身 計劃到台灣參賽的 Stephen Sir, 一路覓替代方法以延續 「跑途」。其後,Stephen Sir 率先發起「超鐵 260」這 挑戰目標,他直言没有謝 Sir「陪他一齊傻」,夢想不會 成事。

兩人在長跑訓練當中認識,原先屬於「不是很熟絡 的老友」,但正正因爲今年的行業停滯期,大家成爲跑 友,不時相約一齊做運動。

#「世界亂,唔等於人生 都跟住亂。」

「超鐵 260」不是賽事,而是兩位阿 Sir 訂下的挑戰 目標。這個超級三項鐵人「考驗之旅」長 260 公里,由 10公里海泳、150公里單車加上100公里麥理浩徑(共 260 公里)的三段組成,全程一共花52小時完成。

兩名挑戰者盼在歷史時刻寫下一個里程碑,同時期 望藉著「香港超鐵 260 挑戰」, 勉勵香港人要有永不言 棄,堅持到底的精神。挑戰始於西貢沙下灘,接著轉戰 「大冷」單車挑戰,環繞九龍及新界一圈,最後以香港 之巔麥理浩徑跑山作結。

#「最困難的時刻莫過於挑戰人 類極限 --- 不眠不休。」

Stephen Sir 説這次並不是比賽,没有界别,没有鳴 槍,只有信念,參加者憑一股傻勁,完成一次特别的旅 程。「今次是意志上的挑戰,每次在路上打瞌睡,我都 會即時閉目入神,休息5至10分鐘。聆聽自己身體, 需要進食便進食,讓身體保持狀態。」

謝 Sir 分享挑戰後感受時,同樣答謝拍檔:「平日 分開完成均感覺輕鬆,但今次連續進行了52小時,没 有足夠時間休息,特别有挑戰性。慶幸有 Stephen 一齊 參與,不然我一個人早就放棄了!」



上要攤一下。 不論周公急 call 定睡魔來襲,交叉點



潘永成

恆心Sir

70 後長跑教練,人稱 Stephen Sir。全程馬拉松曾 跑過2小時38分成績,其後因傷患無法轉爲全職運動 員。2014年,38歲的他決定改行成爲全職運動教練, 並以跑步環台示決心,成爲首名用27日完成環台跑的 香港人。目前爲非牟利運動團體 weSport 總教練,鼓勵 新一代藉運動活出自我。







提供一切裝備。 DECATHLON 為兩名三鐵好手





單車一環,要環繞九龍及新界一圈,踩 足 150 公里!

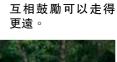


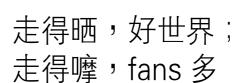
老友不停為你加油。



曦黃昏月落星沉經

52 小時的考驗,晨





沿途不停打氣 老友臨場陪跑

Stephen Sir 表示,最困難的路段是雞公山,當時已經很累很想睡,而該路段多碎石,精 神上已鄰近崩潰點,更多次質疑自己能否捱到最後。

而對謝 Sir 而言, 「游水是比較困難的, 基於潮汐, 某些位置水位變得比較低, 過程期 間試過被蠔殼弄傷」、「肩膊轉動近 10,000 次後感到酸軟,但有朋友沿途支持,令我瞬間重 獲繼續下去的動力。」

#「在10公里游泳挑戰 中,朋友在旁划獨木 舟充當支援。」

雖然障礙多多,但經歷52小時的意 志搏鬥,兩人最終能衝到終點。兩人表示 最感動的是,朋友們在每個休息站提供各 式各樣的支援,甚至陪他們一齊行某些路 段,爲他們注滿力量,堅持完成路程。

支持者 Iris 負責打點兩人休息時膳食 和聯絡工作,她形容 Stephen Sir 和謝 Sir 爲「癲佬」,但事實上很佩服兩人的堅毅, 「很感動見證他們由被取笑到完成創舉。」



同鐵人打卡,「肌」不可失。



03, Dec 2020

Text : Smile Design : Megan

踏入秋冬季,流感容 易爆發,加上新冠肺炎疫 情反覆,日常防疫一定要 做足。適量的運動雖然能 夠增強大家的抵抗力、幫 助預防感冒、流感,但街 頭天氣清涼又有限聚令和 社交距離限制,所以不少 人寧願留在室內做簡單的 運動。大家不妨學習以下 數款健體操,提升免疫力 之餘,又可以促進新陳代 謝的瘦身效果!

體溫上升 抵抗力就提高

日本的醫學研究指出,每 當體溫下降1度,人體的免疫 力就會減少30%,患上感冒、 肺炎、糖尿病、心肌梗塞等的 機率就會提高;相反,體溫每 上升1度,人體的免疫力大約 可暫時提升5至6倍,能夠有 效提高抵抗力,避免生病。另 外, 抗疫在家少運動, 令不少 中老年人 髋關節過爲僵硬, 引起膝痛、腰痛等問題。大家 不妨多做一些簡單的室内健體 操,透過鍛練髖關節周圍的肌 肉、活動關節,以預防關節疼 痛。

第三式 躺平吸納操

有日本醫學研究指出,淋巴液流 動良好的人,較不容易感冒,還能讓 人體的淋巴球活性更高,進而提升免 疫力。所以推薦大家做一個簡單的躺 平吸納動作,預防感冒、□腔潰爛等 疾病。

- 雙手輕輕擺放在腹部、肚臍下方。
- •鼻子深吸氣,讓腹部脹起。
- 一邊叶氣,一邊讓腹部縮回。

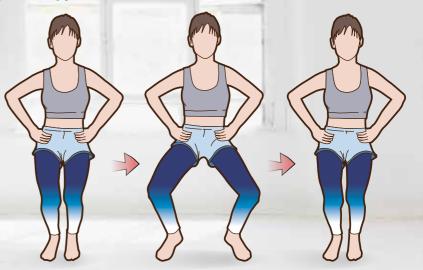
抗 感 必 學 健 體

第一式 屈膝橫移

- 輕輕屈膝,單腳向側面移動,再將雙腳併合橫移。
- 注意移動時頭部的高度不變。

次數:

左右來 回移4步為 一個循環, 可以做1至3 個循環。



第二式

/ 字氣跳繩正面跳

• 踮起腳尖,手肘彎曲,將手放在腰部位置。

• 手部要放鬆,自然轉動。

• 注意不要讓腳踭著地,持續用腳尖 在原土也輕輕跳躍。



- 抬高的腳往正前方伸直, 腳尖也要抬高。
- 身體維持平衡不傾斜, 用腳尖在原地跳躍。
- 先連續跳幾下後,另一 隻腳也做同樣動作。

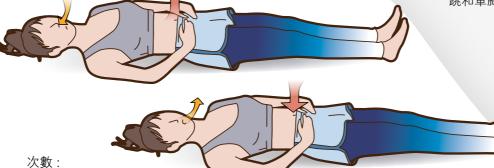


- 即可。
- 保持這個姿勢,用腳尖 在原地輕輕跳躍。
- 先連續跳幾下後,另一 側也做同樣動作。

次數:

動,模仿跳繩動作 30 秒 為 一 次, 做2至5次就 有運動效果, 習慣正面跳後可 增加次數,或透過改變 重心邊跳邊向左右邊 來回移動。進階者 更可以採用側身 跳和單腳跳。

空氣跳繩是有氧運



-吸-呼為-個循環,建 議在 1 分鐘內做 2 至 3 個循環。最好在飯後兩至三 個小時做,做約20分鐘即可。