

我家

HoMemory

i
s
s
u
e

60

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：12, Aug 2021

02
03 **我家·焦點**
兩屋邨明年入伙
屯門增6巴士線疏導

04 **醫·家**
小心超級惡菌
白飯見「拉絲」咪食！

06 **無綠不歡**
親子keep住整
廢箱都變收納箱

08
09 **奧運專題**
東奧落幕
你們都是英雄！

看得見的人情味

遇處處

14
15

封面故事

姐妹自食其力

街頭

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



隨和田邨及菁田邨即將於明年落成入伙，屯門第 54 區人口將飆升。運輸署日前公佈招標結果，來往該區的六條新專營巴士路線，均由城巴投得營運，預計最快於明年初開辦。惟地區人士希望提早安排及公佈新線詳情，並設法改善現時藍地交匯處嚴重擠塞問題，避免新線行車時間白白拖長，一開即脫班。

兩屋邨明年起入伙 第54區人口急增

城巴屯門准辦

現時屯門第 54 區除了早年入伙的欣田邨，另有和田邨及菁田邨正在興建，共九座公屋樓宇已平頂，預計明年落成及預派入伙。有見及此，本月 3 日，運輸署公佈新區路線的投標結果，全數由城巴營辦六條屯門第 54 區新巴士路線。

兩過海線到灣仔西灣河

六條新線當中，當中五條該署早於「2019 至 2020 年度巴士路線計劃」建議的繁忙時間路線，來往包括兩個過海的主要通勤地區，並加上早前落實的屯門區內全日路線，讓第 54 區居民接駁到兆康港鐵站（見主稿配表）。

除了城巴的六條新路線，運輸署亦將菁田邨至兆康站的區內循環線，直接批予港鐵巴士營辦。同時，運輸署亦同意九巴新增 67A 線全日特別班次，由寶田開出，經和田邨、菁田邨、欣田邨，然後依原有 67M 線相同走線，往返葵芳葵翠邨。

區內網絡有望逐步完善

其實，龍運巴士已率先於去年底安排來往洪水橋至機場的新 A34 線，來回程取道菁田邨及和田邨。區內的巴士網絡，有望明年起逐步完善。

城巴除了今次擊敗九巴，奪得屯門六條新線外，上月同樣獲得北區皇



和田邨已平頂，預計明年入伙。

后山四條巴士線的經營權。

事後，九巴車務策劃部主管梁領彥曾表示，九巴雖然競投北區新線失敗，但仍希望之後可在其他新發展區，提供電動巴士服務。當時，尚在等候屯門 54 區的競投結果，豈料最終屯門新線仍落入城巴手中。



藍地以至康寶路一帶，繁忙時間經常擠塞。

運輸署日前公布招標結果。

城巴搶攻屯門六線



屯門（和田邨）

全日服務

屯門站（循環線）

屯門（和田邨）

繁忙時間路線

九龍站

屯門（菁田邨）

繁忙時間路線

觀塘碼頭（經九龍灣商貿區）



欣田居民步行約十分鐘到兆麟苑乘車。

菁田邨同位於屯門第 54 區，正興建中。



賴嘉汶（右一）冀城巴提供月票優惠予居民。

結力量 六條路線



屯門（和田邨）

屯門（和田邨）

屯門（和田邨）

繁忙時間路線

繁忙時間路線

繁忙時間路線

上水（天平）

西灣河（太安街）

灣仔（北）

賴嘉汶促增月票優惠

屯門區議員賴嘉汶向《我家》表示，早於欣田邨 2018 年入伙時，對外交通供應嚴重不足，步行到兆康站亦至少 10 分鐘，而附近不少巴士線均只在繁忙時間提供服務。因此，在欣田邨入伙後，她一直促請運輸署增加欣田邨、以至第 54 區的巴士服務。如今新線終落實，她尤感安慰。

賴直言，雖然六條新線中，有五條均屬每日提供少量班次的繁忙時間路線，並指出這只屬運輸署的招標條件，城巴可以決定增加班次甚至提供全日服務，以滿足新區三邨共 15 座樓宇的大量新增人口的出行需求。

賴嘉汶續指，待開辦時才能監察城巴

新路線實際情況。她並提出，有別於九巴，城巴未有提供月票，交通費對新區基層居民來說負擔十分沉重，因此希望城巴能新增月票及學生月票優惠回饋市民。另外，運輸署亦要盡快解決現時藍地交匯處嚴重擠塞問題，避免影響新線班次。



九巴豪華巴客量稍遜

九巴於上月中開辦名為「星級尊線」的長途豪華巴士，兩條新服務路線包括來往屯門到灣仔的 P960 線，以及來往元朗至天后的 P968 線。

乘客盼減少停站增吸引力

兩條路線收費較普通巴士車費貴，每程收費分別 32.8 元及 36.9 元，但標榜較舒適車程，包括配備舒適座椅、全車均設有窗簾、USB 充電裝置及提供免費 Wi-Fi 及不設企位等。

開辦首日，雖因有大量巴士迷試坐新線而迫爆，事實上有乘客認為豪華線停站與普通路線相約，車程亦未有因而節省，所以其後日子的班次客量一般。有乘客建議九巴可再縮減停站次數，增加豪華路線吸引力。



九巴上月開辦兩條豪華長途巴士線。

屯門擬建電動巴士廠

為配合政府提出 2050 年達至車輛零碳排放目標，九巴早前表示正為購入 42 輛雙層電動巴士全球招標，估計明年底前九巴的電動巴士會增至 72 輛。同時，九巴正向城規會「闖關」，申請於屯門赤鱗角隧道公路行政大樓旁的空地，興建一幢樓高 11 層的電動巴士車廠，作永久使用。

容納各總站街道夜泊巴士

根據九巴的申請文件，車廠面積約為 8,000 平方米，冀提供 406 個電動巴士充電泊位。九巴指由於政府要求九巴在今年底前，歸還元朗及天水圍的泊車設施。由於屯赤隧道已豁免收費，政府亦同意，將屯門赤鱗角連接路原有收費廣場北行及南行位置的部份地段，供九巴使用。

九巴希望車廠可配合電動巴士政策，建造有充足充電設施的車廠，以助九巴採用更多雙層電動巴士。另外，車廠可將新界西分散各總站、街道的夜泊巴士，停泊於同一個車廠，減少對市民的滋擾。

九巴的電動巴士，料明年底前增至 72 輛。

九巴擬在屯赤公路附近空地建新巴士廠。（構想圖）



不少人為減少外出午膳，習慣留家用膳或做「帶飯黨」，確實既防疫又健康。不過，在高溫天氣下，飯盒儲藏不當，隨時爆發食物中毒危機。有台灣網民在討論區分享白飯蒸出「拉絲」，隨即成網絡熱話，原來背後牽涉超級惡菌？



台灣網民分享「拉絲午飯」成熱話，不少人回顧食物中毒經歷。

蒸完「See」「瞄」白飯 拉絲含超惡菌 進食可致嘔吐發燒

台灣網民於 Facebook 群組「爆系知識家」上載午飯照片，並提問：「請問中午電鍋蒸的飯，剛剛看到拉絲了，還能吃嗎？」該照片顯示用筷子撥開白飯時，出現了絲狀物體。

網民隨即熱烈討論，指該拉絲正是仙人掌桿菌，亦有人分享吃過牽絲飯後上吐下瀉的慘痛經歷。有網民則提醒，蒸完飯後必須當餐食，否則米飯長時間悶焗會促使發霉變壞。

仙人掌桿菌具耐熱性

據台灣衛生部門資料顯示，仙人掌桿菌形如仙人掌，常由灰塵及昆蟲傳播污染食品，食物中帶菌率可高達 20% 至 70%。而且食物被該菌污染後，大多不易從外觀發現已腐敗變質，除了米飯有時稍微發黏，口味異常。

仙人掌桿菌在米飯等高澱粉質食品中含量最多，因為此菌具耐熱性，而經蒸煮或炒過的米飯放置室溫過長，隔夜後再直接加熱進食，是最常見的污染途徑。

最快半小時出現病徵

仙人掌桿菌可致食物中毒，嘔吐者多數於進食變質米飯後，約半小時至數小時內便出現病徵，但腹瀉較少，間或有頭暈、發燒或四肢無力等。至於腹瀉者潛伏期，可長達 15 小時，病徵以腸炎為主，大多是進食了染菌香腸、肉汁等肉類製品，或是被污染的果醬、甜點或乳製品等。

在家食飯 安全貼士

- ① 避免把食物置於室溫時間過長，應盡快放入雪櫃。
- ② 蛋、菇、蔬菜或海鮮易生細菌，避免做隔夜飯菜。
- ③ 冷藏熟食要用至少攝氏 80℃ 徹底翻熱才可進食，電飯煲保溫功能熱力不夠。
- ④ 冰格食物應放於 4℃ 度雪櫃解凍，若置於室溫或放水中解凍，易增細菌感染風險。



仙人掌桿菌。



苦瓜粟米湯 消暑響噹噹

炎炎夏日，無論身處室內還是室外，侷促的天氣都容易令人心煩氣躁。想暑氣全消，除了享受凍飲或調低空調外，飲湯亦不失為消暑下火的好辦法！

這次介紹的苦瓜粟米排骨湯，尤其適合夏天飲用，因為有止渴解暑、清熱祛心火之功效。苦瓜雖苦，但清熱解毒，而且蘊含豐富的維他命 C，可以預防壞血病及防止動脈硬化。

粟米有助祛濕利尿，也令湯水變得清甜，減少苦澀味道。此湯不但消暑去熱，對夏天發熱、口苦咽痛、目赤腫痛、皮膚濕疹及粉刺，具食療作用。



(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。



材料

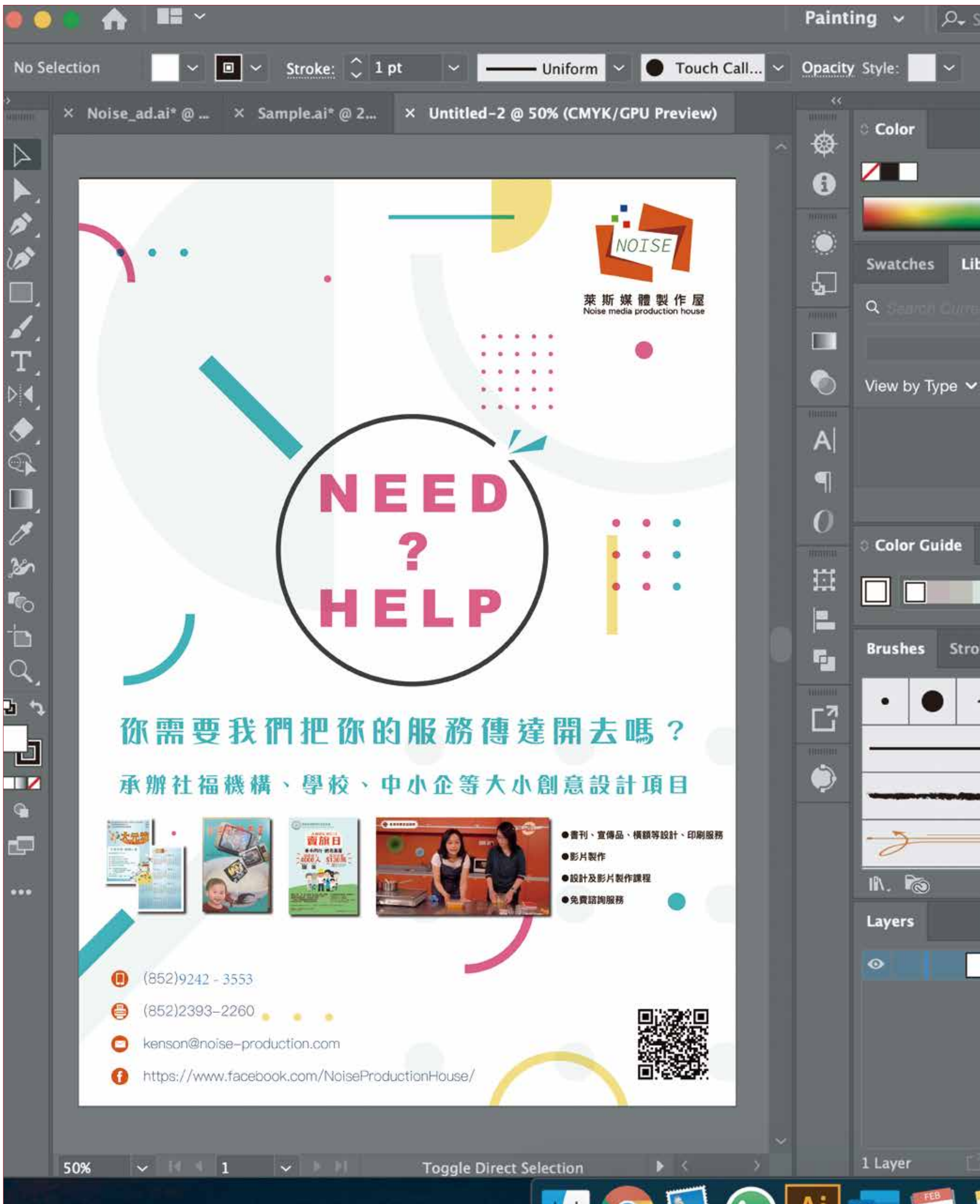
排骨半斤、
苦瓜 1 條、
粟米 1 條、
紅蘿蔔 1/2 個、
鹽適量

製法

- ① 所有材料洗淨切塊。
- ② 把排骨放入沸水中煮兩分鐘，去血水撈起備用。
- ③ 將排骨、粟米、苦瓜、紅蘿蔔全部放入沸水中，用大火煮 20 分鐘。
- ④ 轉中火煲 40 分鐘，最後加鹽調味即可享用。

注意

- 脾胃虛寒的人不宜飲用
- 熱氣者建議一周飲兩次。
- 服用任何藥性食品或調理前，可先徵詢醫生的專業意見。



萊斯媒體製作屋
Noise media production house

NEED
?
HELP

你需要我們把你的服務傳達開去嗎？

承辦社福機構、學校、中小企等大小創意設計項目



- 書刊、宣傳品、橫額等設計、印刷服務
- 影片製作
- 設計及影片製作課程
- 免費諮詢服務

(852)9242 - 3553
(852)2393-2260
kenson@noise-production.com
<https://www.facebook.com/NoiseProductionHouse/>

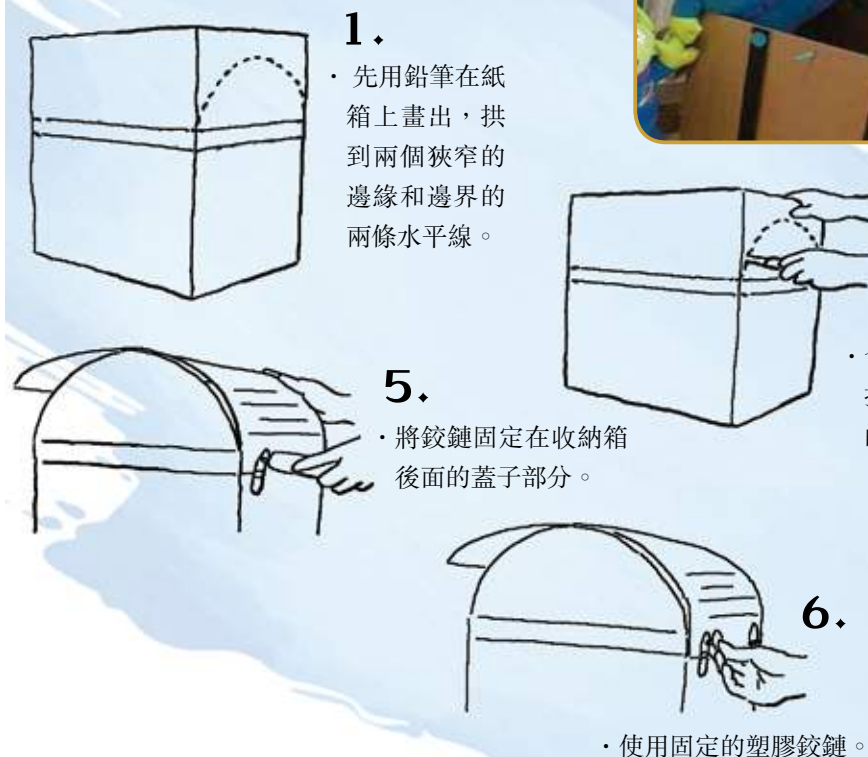


好多家長最恐懼的時間，就是幫小朋友收拾玩具。每日被小朋友散落一地的各種各樣玩具搞到氣急敗壞，執完又亂過，亂完又執過，好似沒完沒了。其實，玩具收納都有法可依，家長更可以同小朋友一齊利用廢物製造收納箱，配合調整現時收納方式，逐步恢復整齊的家居環境！

廢物利用 DIY玩具收納盒

廢紙箱變收納箱

基本材料：大型紙箱、鉛筆、鋸刀、手把、塑膠鉸鏈。



4大收納法則

①收納前先斷捨離

整理玩具前，先把玩具分為「玩緊」、「好少玩」、「唔玩」，如是後兩者的話就快快送畀人、轉售、回收或丟掉。

②想易搵易收拾要識分類

分類的目的是讓小朋友容易搵玩具、方便收拾。最簡單的分類法就是按種類分，例如積木1箱、毛公仔1箱、煮飯仔1箱、砌圖1盒、畫畫用具1盒。有時要做二次分類，分類就因人而異，可按顏色、按形狀或大小。如果小朋友年紀夠大，就讓他們自行決定分類方式。



③開放式層架最靈活

最理想的收納工具就是「開放式層架」加上「收納盒」，易拎易收，亦讓小朋友有動力收拾，所以抽屜櫃、門櫃都不適合。另外，隨著小朋友長大，開放式層架的彈性大，只要更換收納盒的種類或大小，就可以應付不同的玩具類型。



④大玩具用大盒 細玩具用細盒

看似廢話，但知而行難，如小朋友自行收拾的話，更要慢慢訓練。大型收納箱儲大玩具，但特大毛公仔、特大玩具車、學習箱等，可以直接擺在層架上。中型玩具，例如 Tomica、Duplo、積木、磁石貼、芭比，就用大小相對應的收納盒分類裝好。零碎的玩具，如砌圖、樂高、扭蛋，就用有拉鏈的袋仔分類裝好，再集中放入收納盒。



另外，收納盒要依照小朋友的年齡來選，3歲以下不要有蓋的或不容易打開的。

特大膠樽變收納盒

基本材料：特大膠樽4個（例如盛載生油或果汁膠樽）、電工膠布、鋸刀、長尾夾（兩大兩小）、粗橡筋兩條。





幾位婆婆滿意髮型，並感謝義工們的付出。

蘇先生

May

Samson

Mike

護髮使者 義剪無邊



蘇先生說，不少老友記依然「好貪靚」！



Samson：「服務長者是很開心的事。」

志同道合 friend過打band

香港人每天的城市生活十分繁忙，問及堅持抽空義剪的動力來源，義工蘇先生平實的回應：「（做義工）無得迫的，當自己真心想幫人就會繼續做！」。

說到做義工最寶貴的得著，四位義工都不約而同地說：是幫助人的快樂和感動。Mike 隨即分享說：「剪頭髮是一種很 close（貼身）的服務，公公婆婆們平常少和人傾偈，能這樣親身陪陪他們、說說笑，就算過程只是短短數句鐘，但感覺特別有意義。」

施比受更為有福 永恆真理

「他們（長者）很多都是（人生經歷）很『勁』的人，聽他們說起自己的往事，獲益良多。」義工蘇先生分享道。Samson 打趣道：「剪髮為名，食嘢為實！」，並表示一群志同道合的人因助人之心而結緣，每次完成任務後，也會抽時間茶聚交流，多年來義工之間已建立深厚情誼。

可見，施比受更為有福，老掉牙也是真理。



服務過程雖然短，但感覺很有意義。

幫助長者，是否只限於閒時「扶阿婆過馬路」？「義剪無邊界」的一班義工們，則做得更多，他們懷著一顆服務人羣的初心，主動出擊，走遍各區為老人家提供免費剪髮服務，實行助人無邊界。

「義剪無邊界」義工服務對象主要為香港的長者，特別是行動不便，身體抱恙或受人忽略的獨居長者。

「邊度需要我哋就去邊！」

創辦人 Samson 眼見許多基層長者為省下生活費，很少理髮，所以他遂學習剪髮，並將所學活學活用，冀能盡一己綿力，幫助有需要的人。團隊創立至今多年，已和香港各區大大小小的安老院、護老中心、社福團體和機構合作舉辦多次義剪活動。

「無分區域，邊度需要我哋剪髮，我地就去邊！」近年受疫情影響，出動機會減少，但他們沒有因而停下來，在合適情況下仍舊持續地服務。

「幫人又有得著真係開心。」

「幫到人之餘自己又有得著，真係開心。」談及做義工的難忘經驗，義工 Mike 即時想起一個住在沙頭角因病不良於行、深居簡出的「老友記」，因住所偏遠，他甚少和外界接觸，幸得社工主動聯繫才能接觸到他。

Mike 收到社工轉介後，不惜長途跋涉，在沒有任何公共交通直達之下，每次出動自行車代步，上門替他剪髮。

「看到他們（長者）剪髮後好睇咗，心情變靚，這點對我來說很重要，也十分值得。」

「每次相處時間都很珍貴。」

另一義工阿 May 表示，有些特別契的公公婆婆已成為「忠實顧客」，每次剪髮都會指定找她操刀，使她得到滿足感之餘，也感到格外暖心。

Samson 則有點感慨說道：「有時（替長者）剪完今次，過了不久便收到他已百年歸老的消息，所以（和長者）每次的相處時間都尤其珍貴。」。

過去 20 多日，東京奧運會成為香港人茶餘飯後的熱話。最感動人心的一刻，莫過於「劍神」張家朗於男子花劍賽奪金，獲得香港睽違 25 年的奧運金牌，這也是香港自 1997 年回歸後首面金牌。「女飛魚」何詩蓓則於 100 米及 200 米自由泳勇奪兩面銀牌，同樣創造歷史。至於女乒團體賽、空手道劉慕裳，以及閉幕日「牛下女車神」李慧詩的銅牌，也同樣彌足珍貴。總計港隊今屆共收獲 1 金 2 銀 3 銅，成績足以寫入史冊。令香港人驕傲自豪的還有中國國家隊的輝煌成績，多達 38 面金牌，包括曾經在 8 月 2 日的賽事期間，僅僅一小時內連奪四面金牌，向世界展現實力。就讓我們一齊回顧東京奧運每一個興奮時刻！

你們，都是



香港 李慧詩
女子場地單車爭先賽
銅牌



香港 李皓晴／蘇慧音／杜凱琹
女子乒乓球團體賽
銅牌



陳夢
女子乒乓球單打



汪順
男子 200 米混合泳



朱雪瑩
女子體操彈床



王懿律／黃東萍
羽毛球混雙



馬龍
男子乒乓球單打



盧雲秀
女子帆板 RS:X 級

香港 劉慕裳
女子空手道個人形
銅牌



呂小軍
男子舉重 81 公斤級



鞏立姣
女子鉛球



施廷懋
女子跳水雙人 3 米板



陳雨菲
女子羽毛球單打



汪周雨
女子舉重 87 公斤級



劉洋
男子體操吊環

8.24 一齊撐香港殘奧健兒

近日，全城熱播每日奧運焦點，獎牌選手背後都有著堅毅無比的奮鬥故事，其實，除了往昔的李麗珊，以至今日的張家朗、何詩蓓等等以外，網民就有意為一位似乎被大眾忘記的香港金牌英雄平反，他就是曾於殘奧 6 次奪金的蘇樺偉。

蘇樺偉後來在 2016 年因腰傷退役，其後在殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會工作。他的勵志故事最近被拍

成電影《媽媽的神奇小子》，由吳君如監製及主演，電影在 8 月 12 日正式上映。

值得我們反思的是，一般運動員與殘奧運動員的差別待遇，以 2012 年倫敦奧運為例，奪金牌的運動員獎金為 300 萬，但殘奧運動員奪金只有 30 萬獎金，有十倍之差。

今屆奧運，仍未畫上句號。東京 2020 殘奧運動會即將於 8 月 24 日開鑼，請一齊集氣支持香港殘疾運動員！

香港 何詩蓓
女子 200 米與 100 米自由泳
兩銀牌



國家隊 38金 全回顧



楊倩
女子10米氣步槍



侯志慧
女子舉重49公斤級



孫一文
女子個人重劍



王涵/施廷懋
女子跳水雙人3米板



李發彬
男子舉重61公斤級



譚利軍
男子舉重67公斤級



龐偉/姜冉馨
10米氣手槍混合團體賽



張家齊/陳芋汐
女子跳水雙人10米跳台



楊倩/楊皓然
10米氣步槍混合團體賽



陳雲霞/張靈/呂揚/崔曉桐
女子划艇四人雙槳



王宗源/謝思場
男子跳水雙人3米板



石智勇
男子舉重73公斤級



張雨霏
女子200米蝶泳



張雨霏/楊浚瑄/湯慕涵/李冰潔
女子4x200米自由泳接力

英雄



香港 張家朗
男子花劍個人賽
金牌



張常鴻
男子50米步槍三姿



鍾天使/鮑珊菊
女子場地單車團體爭先賽



李雯雯
女子舉重87公斤級以上



謝思場
男子跳水單人3米板



鄒敬園
男子體操雙槓



管晨辰
女子體操平衡木



全紅嬋
女子跳水10米跳台



陳夢/孫穎莎/王曼昱
女子乒乓球團體



馬龍/樊振龍/許昕
男子乒乓球團體



劉詩穎
女子標槍



徐詩曉/孫夢雅
女子500米雙人划艇



曹緣
男子跳水單人10米跳台



港媽Rainbow：

運動員們，感恩你們的付出，讓全世界再次見證中國的實力，香港的奇蹟！



瑜伽導師
Denise：

每一位運動員來到奧運的舞台，都代表了背後日夜無盡的努力和艱辛。無論最後有沒有拿到獎牌，你們每一位在這個舞台上，都是一份莫大的榮譽、一次難能可貴的體驗，以及對自己的付出最好的交代。香港人支持你們！



音樂人Amy：

感謝你們的付出及展現了無比毅力與堅定意志，特別是張家朗奪金，站上頒獎台的一刻，真的非常感動！



退休商人Harry：

中國香港運動員照耀奧運舞台，是我們的驕傲，以你們為榮！

久違的大型活動，訓導主任（左）也玩得不亦樂乎。



校方在試後活動期間，與活動團體合作，舉辦「校園集古村」活動。當日禮堂張燈結彩，大紅燈籠高高掛，氣氛十足。左右兩旁設有不同攤位，有投壺遊戲、刺繡、書法體驗等等。

中史科李老師是活動搞手之一，她坦言課程內容調整加上新冠疫情，削減了課時，學校亦有一段長時間未有舉辦大型活動，故今次嘗試挑選中一及中二學生部分重疊課題，推廣活動教學。

老師：「願意去認識，已是學習當中重要的一步。」

她表示，集古村的活動配合課程，並認為「或許學生此刻僅當遊戲，但他們願意去認識中華文化，已是學習當中重要的一步。」

事實上，校方向來提倡活動教學，因為有助同學有效汲取知識。李老師介紹指，中史科在疫情以前，每年舉辦一至兩個交流團。當中，為中一至中三學生而設的交流團主要會到廣東省地區，而選修中史科的高年級會去東北、西安等較遠的地方。

李老師認為活動教學中，學生更積極參與，經過親身經歷，親眼觀察，印象和記憶更深。「記得有一次到內地東北的交流團，有學生在參觀博物館後深感戰爭的可怕，對日本侵華的一段歷史很深刻，令他們思考和平舒適生活來之不易，並盼望世界和平。」

學生：「齋聽老師講書好悶！」

今次的集古村以「唐朝婦女的生活面貌與社會地位」為題，除了上述的市集活動外，也有傳統中國宮廷舞蹈，以及唐朝婦女服裝匯演。

中一學生 Kelly 稱，平日較少機會接觸傳統舞蹈及音樂，覺得表演非常精彩。另外，亦有跟朋友參與刺繡及投壺活動，覺得有趣萬分。她直言比起在班房內「紙上談兵」，集古村的活動令她學得更深刻，笑說：「齋聽老師講書好悶！」

上至妝容頭飾，下至衣著打扮，舞蹈表演者絕不馬虎。



以往的香港教育制度，大多以「填鴨式」背誦歷史和語文知識，近年越來越多學校擺脫「死記硬背」的學習方式，透過互動形式帶動學生研習。元朗商會中學校方想出妙計，提供輕鬆、富娛樂性的活動教學，帶領學生跳出課室框架，寓學習於遊戲。



學生跳出課室，齊齊接觸趣味中史。

趣味中史 跳出課室冇「黑板」



對於文字控，有資料板慢慢細讀。

學生神交古人 長知識又搶 Fo



元朗商會中學：「校方向來支持活動教學。」

李老師



Kelly（右二）同朋友參與刺繡及投壺活動，覺得萬分有趣。



活動提供服裝試穿，學生紛紛拍照留念。



琵琶表演者 Charmine 首次參與活動。

英文科 Kieran Kanak 老師則指，活動讓他首次接觸唐代的衣著和音樂舞蹈，也是他第一次見到中式婚禮的喜轎，以及知道中國女皇帝的故事，十分有趣。他認為活動教學的重點，在於給予學生不同的體驗，達成全方位學習，直言「比坐在班房更好」。Kieran 相信，英文以至其他科目也可效法這個活動方式，題目可訂為「18至19世紀的西洋史」。

Charmine 是集古村團隊的琵琶表演者，也是第一次參與活動。對 Charmine 而言，中史課普遍教授歷史及政治，甚少涉獵古代的音樂和舞蹈，她認為活動有助學生更全面認識中國文化。Charmine 指出：「今次活動主題圍繞衣著打扮，也有宮廷的勾心鬥角，配合時下流行的古裝劇集，相信女同學份外投入。」

著漢服唐裝 金枝玉葉度攻心計



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

12, Aug 2021

做法：

①

雞扒切件落醃料，醃幾個鐘以至一晚等佢入味，然後用浸過水嘅竹籤串好。



②

沙嗲磚切成小粒，放小鍋加水慢火煮溶。之後加埋乾蔥片、菠蘿蓉、椰漿及甜豉油，攪勻之後再落鹽調味，如果太杰就加啲水調節一下啦。



③

開爐慢慢將雞串燒燒至金黃，途中要不斷翻動雞串，留意盡量避免燒到竹籤。如果家中有烤爐，可以用焗爐代替，200度火力大約焗15至20分鐘。每個爐火力都唔同，大家可以按情況調整。



沙嗲醬加菠蘿蓉有咁熱氣

印|尼|串|燒

耐|烤|耐|焗|竹籤先浸水

材料：

雞扒 1 塊
任何沙律菜適量
竹籤 6 枝

沙嗲醬材料：

印尼沙嗲磚半件（100g）
水 150ml、乾蔥頭 2 個切片
罐頭菠蘿 1 片（唔要都可以）
椰漿 2 湯匙
甜豉油 2 湯匙
鹽少許

醃料：

蒜蓉 2 湯匙 油 2 湯匙
豉油 1 湯匙 鹽 1/2 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙

睇奧運有時候真係好似睇鬼片一樣，好想睇但又唔敢睇，尤其輪到香港運動員出賽，大家都肉緊到下一刻就心臟病發咁，好幾次我索性熄咗電視或者轉台冷靜一下。感動呢幾個禮拜大家都好團結咁支持香港運動員，姑勿論有冇獎攞其實都好值得我哋尊重。不過，總有啲好唔乖嘅人，最深刻嘅係中華台北隊羽毛球選手戴資穎回應網民批評：「站在場上的不是你，覺得我失誤太多，可以不要看我打球，謝謝！」就係囉，你一句說話就抹煞咗人哋多年嘅努力，好唔應該囉！

同朋友傾開偈，佢話家中嘅印尼姐姐都有睇奧運，有次甚至叫外賣同姐姐一齊食，等佢可以專心睇電視。就係印尼羽毛

球女雙奪金嗰晚，電視影住佢哋贏咗之後，主僕一齊崩潰式大喊，大家都感動到眼濕濕，第二日姐姐就煮咗餐印尼餐慶祝！

上星期啱啱買咗個家用手提燒烤爐，仲係明火嚟㗎！插支打邊爐嘅石油氣仔就得，於是即刻用嚟燒肉燒泰國大頭蝦，真係好有街頭風味。然後，再嚟整印尼串燒效果都唔錯，個沙嗲醬其實好易整，印尼雜貨店有沙嗲磚賣，主要用熱水開溶再加調味料就可以。我亦另外加咗啲菠蘿蓉等個醬香甜啲，食完又有咁容易上火。如果怕油煙，就可以學我咁將個烤爐放喺抽油煙機下面，開着個抽油煙機就唔怕成屋都係味啦。另外，竹籤要預早浸水，咁就有咁容易燒爛。



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。





石廬正面

矮牆有一半圓形磚牆，上面書有「石廬」字樣的灰塑。

屋內布局

石廬屋內的天井及房間布局與中國傳統的民居相似。



屋前草坪

現時由於荒廢多年，草坪長滿野草及矮樹。



【溫馨提示】

石廬乃私人物業，並不對外開放供人參觀，但遊人可在參觀龍躍頭文物徑時在外圍觀賞。

【古蹟資訊】

石廬

地址：新界粉嶺龍躍頭崇謙堂東面

評級：一級歷史建築 開放時間：石廬乃私人物業，並不對外開放供人參觀。

「五圍六村」中的中西合璧建築

龍躍頭石廬



【古蹟的故事】

天主教社群

昔日彌撒地

自一九〇三年起，巴色會（基督教崇真會前身）的退休牧師凌啓蓮在粉嶺傳播福音，並創立崇謙堂。因信眾多在鄰近聚居，漸成村落，而崇謙堂亦都因為信眾過多難以容納。徐仁壽就曾經借此地予天主教社群舉行彌撒，只是後來新界西區司鐸區鴻慈神父認為中國傳統文化婚姻觀念與天主教有異議，才決定另覓土地興建教堂。

石廬在一九九六年就已轉手他人，至今一直未有發展，流於荒廢。

這座背山而建的建築物結合了中西合璧的風格，由牆身、露台及石柱都充滿殖民地建築物特色；至於屋頂以及建築整體則是用上傳統的金字屋頂、瓦片、木樑及板條承托；屋內的布局亦是與中國傳統的民居相似，兩者結合起來頗為特別。

石廬正面矮牆有一半圓形磚牆，上面書有「石廬」字樣的灰塑。屋前有寬闊的草坪，現時由於荒廢多年，草坪長滿野草及矮樹。



徐仁壽

華，幼年隨父到香港生活，一九一九及一九二四年分別在香港及九龍創辦華仁書院，其兒子是首位華人政府行政官徐家祥。徐氏家族於一九二〇年代起定居粉嶺，一九八〇年代末以前石廬一直是徐氏家族的居所。

石廬位處龍躍頭崇謙堂東面，是由香港華仁書院及九龍華仁書院創辦人徐仁壽（一八八九—一九八一年）於一九二五年所建。徐仁壽祖籍廣東五



石廬舊照。

而聞名，但在這個充滿傳統村落的地方，不單止有西式教會建築，更有一座典型的殖民地時期建築物，這座正是現已荒廢的龍躍頭石廬。

上期帶大家參觀完俄羅斯文物展後，今次繼續和大家回到新界，介紹有故事的歷史建築。龍躍頭以「五圍六村」

隨著東京奧運落幕，多少個振奮人心的難忘場面，由屏幕不斷重播，轉移到市民腦海裡慢慢回味。在香港的微小角落，有兩位土生土長的香港少女，仰望藍天又仰望夜空，盼成為「街頭健身」的世界冠軍，她們就是「黃氏姊妹」家姐楚穎和細妹楚恩。

任柔道教練 同時推廣街頭健身

姐妹自食其力

街頭肌遇處處

兩姊妹生於柔道家庭，爸爸是柔道教練，哥哥和她們都是前香港柔道代表隊成員，屬「獎牌常客」；當初所以與街頭健身結緣，源於兩個字——「勤力」。

楚恩指出：「因為自己想在香港隊的訓練以外加操，於是跟家姐結伴到元朗公園做引體上升、掌上壓等運動，增強自身力量。」恰巧遇到有業餘愛好者玩街頭健身，姊妹倆覺得其姿勢看着有趣，兩人便躍躍欲試，誰知一試難忘，就開展街頭健身之路；更在 2019 年創辦「香港街健館」，致力推廣街頭健身。

「原來練習柔道，不一定要到柔道場。」

不同於健身房有著各種訓練器材，楚恩介紹指出，街頭健身最大特色是利用日常生活伸手可及的物品，配合自身重量進行鍛煉。只要在公園等戶外空間，隨時隨地都可以鍛鍊體能及練習花式，不但比較方便，在公園練習的動作幅度亦更具彈性和多元，較好配合柔道的技巧。

「原來練習柔道，不一定要到柔道場，甚至連柔道席都不用。只要透過公園的木樑、一條拉力帶，就可以模擬是對手的雙手。」楚恩談起街頭健身時，

雙眼發光，坦言讓自己眼界擴闊。然而有了「新歡」，會否拋棄「舊愛」？姊妹倆搖搖頭，表示仍然醉心柔道，任柔道教練之餘持續鑽研街健，兩者共存並行。

「夢想是成為世界冠軍。」

運動員對自己要求高，楚恩亦不外如是：「我的夢想是成為世界冠軍！趁這段長時間好好裝備自己。」就算已即取下香港冠軍的名銜，她仍堅持每周練習六天，每次涉及兩至三小時不等，希望在疫情過後，可以再次代表香港出戰不同的國際賽事。

街坊拍掌叫好 停跑步來跟操

街頭健身的部分動作甚具難度，尤其是動態花式，門外漢只能望洋興嘆。楚恩不諱直言：「初時街坊會用詫異的眼神望向我們，看見女孩都做到（這些高難度動作）覺得很厲害，慢慢聊天後就會變成欣賞，甚至有人拍掌叫好，前來偷師。」家姐楚穎表示，在公園教班的時候，也遇到正在跑步的街坊停下來「跟操」。



黃楚穎（家姐）

她們的 CV
我們 See Victory

- 拉脫維亞街頭健身世界賽首個華人女代表
- 香港第一屆街頭健身（體能）女子世界選拔賽金牌
- 極限力量挑戰賽女子自身體重銀牌
- 香港名望柔道會主席及教練
- 世界街頭健身選拔賽冠軍（Power&Strength）



楚穎楚恩生於柔道家庭。



姊妹倆剛開始街頭健身，已取得好成績。



「人旗」有型卻難度高，楚恩三兩下功夫就擺好。



黃楚恩（細妹）



姊妹倆情深，成日密密斟。

- 世界街頭健身聯會（WSWCF）全港首個街頭健身女教練
- 2019 俄羅斯世界錦標賽世界排名第七
- 2019 澳洲阿諾運動節力量賽及花式賽冠軍
- 2019 香港街頭健身錦標賽力量賽及花式賽冠軍

一剛一柔真手足 靚動作與創花式

姊妹倆手足情深，除了有共同興趣一起努力、互相鞭策，兩人也正好一剛一柔，互相配合。楚恩視家姐為學習榜樣，不論在柔道場或公園，只要自己動作做不好，家姐必定提出，幫助自己進步。而楚恩的專長在於設計新花式動作，亦讓楚穎十分欣賞。

「街頭健身是一門藝術。」

「健身」容易給人一種「男生玩意」的感覺，楚穎反駁稱：「只因女生太害羞，明明想嘗試卻不敢。事實上有女教練開班，她們就會更積極參與。」對楚恩而言，街頭健身不單是一項運動，更是一門藝術，不斷鑽研花式的變化，「不但是要做得好，而是要做得好、做得完美。」

兩人鼓勵大家勇敢踏出第一步，嘗試街頭健身，感受「由 0 到 1」的成就感，只有試過才知道自己能走多遠。



姐妹手足的威力！



動作標準流暢。



令人想起格鬥 game 春麗。

點只「玩欄杆」 實在玩難度

在門外漢眼中，街頭健身的運動員或只是在「玩欄杆」。事實上，街頭健身是世界性賽事，主要可分為「力量賽」和「花式賽」兩大類別。前者有一系列指定動作項目，參賽者須鬥快完成且達到動作

標準，才算勝出。花式賽則由參賽者自選健身動作，配合音樂和節奏在兩分鐘內完成，著重穩定性、流暢度和創意。

或者有運動底子「加乘」，姊妹倆剛開始街頭健身，便已有多項彪炳的成績。楚穎表示，自己首次參加比賽（即第一屆街頭健身世界體能選拔賽），便幸運地奪得冠軍，能夠代表香港參加拉脫維亞街頭健身世界體能賽，更是該比賽的首個華人女代表，深感榮幸。

同「未來戰士」傾偈

楚恩則有幸遇見自己的偶像：「記得 2019 年到澳洲參加阿諾運動節的街頭健身比賽，奪得力量賽和花式賽雙冠軍，更興奮的是在比賽結束後，有機會與阿諾舒華辛力加聊天！」



形影不離，結伴同陽光玩遊戲。



公園是她們「私家」健身房。



她們表示，在公園可隨時練體能及花式。高低欄杆中，度出難度動作。



櫻桃小丸子 x Street Fighter 最強聯「萌」 @ 寶琳

今年是《櫻桃小丸子》30 周年，即日至 9 月 5 日期間，小丸子與一眾好友會扮演經典街霸角色、換上格鬥造型登場！大人或小朋友見到小丸子，一定想同佢合照！



地點：
MCP CENTRAL &
MCP DISCOVERY
(新都城中心 2 期及
3 期) L1 天幕廣場

親子運動電競試身手 @ 馬鞍山

沙田馬鞍山的 MOSTown 新港城即日至 9 月 5 日期間舉行「MOSTown 運動電競挑戰站」主題活動，場內除了多個主題打卡裝置外，更由美國引入考驗體力、敏捷度及身手協調的電競項目，難易度不一的遊戲讓大人同小朋友根據個人能力挑戰！



地點：馬鞍山 MOSTown 新港城 L2 天幕廣場

夏日運動樂



杏花新城東翼地下

玩盡樂高積木主題 @ 6 大商場

個個小朋友都好喜歡樂高積木！由即日至 9 月 5 日，6 個大商場就有大型樂高實體跨區主題活動，以 1:25 比例展出 6 個主題的樂高裝置。另外，更有互動遊戲區及樂高拼砌體驗，家長們即管帶小朋友玩盡各個主題區！

夏日海灣



青衣城 1 期一樓

城市巡禮



德福廣場 1 期地下展覽場地

露營度假樂



將軍澳 PopCorn
一期一樓中庭

單車遊



The LOHAS 康城 L3 中庭

城市巡禮



荃灣綠楊坊 2 樓

15 呎高梳乎蛋郵局最搶 fo @ 葵芳

疫情下去唔到日本，唔緊要！葵芳新都會廣場即日至 2021 年 8 月 31 日以梳乎蛋 (GUDETAMA) 作主題，以一蛋分飾多角，如地勤、導遊及郵差等帶領大家「出外旅遊」，多個打卡景點如特色車站、茶屋，更有 15 呎高梳乎蛋郵局！全家人一於來個親子 trip！



地點：葵涌興芳路 223 號 新都會廣場 (L3 中庭、L3 - L4 露天廣場；L3 星光長廊)

今個夏天好熱呀，小朋友又放緊暑假，家長肯定日日諗緊有咩好地方畀子女放電！現在就同大家介紹多個適合一家大細暑假放電打卡的商場，更有趣味小遊戲，讓小朋友戴住口罩一樣可以過一個既充實又開心的 summer holiday！

打卡 + 自拍 + 玩遊戲 + 有冷氣

咁熱去邊好？ 醒你親子必去商場

固力果打卡位極多 @ 荃灣

荃灣廣場即日至 2021 年 9 月 5 日，為一眾日本迷帶來了固力果 Pocky 和 Pretz 的特大打卡點！荃灣廣場 x Glico Fun 享夏日樂『脆』遊有 5 大打卡主題專區，有 10 個日系打卡位，包保一家大小拍到手軟，其中部分的打卡位還加入 AR 互動體驗！



地點：
荃灣廣場
L1 樓層