

看得見的人情味

i s s u e

66

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送
發行日期：04, Nov 2021

04

醫 · 家

唔熟唔食！
淡水魚生菌蟲多

02
03

我家 · 焦點

草山隧道通
吐公鬆一鬆？

09

社區有情

製分子軟餐
滿足不是未知數

07

無緣不歡

DIY 紅豆暖包
翻叮重用好環保

HoMemory

14
~
15

封面故事

波係鉛嘅

懶妹轉靚身
變田徑港隊

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區

f

我家 HoMemory

✉

info@homemory.hk



港鐵上月公佈東鐵綫過海段最快明年中通車，雖然北區居民過海因而更方便，惟通車後全用九卡車廂，料不少北區居民仍依靠經吐露港公路出市區。地區人士直言，吐露港公路塞車愈見嚴重，若發生車禍須逾一小時始復正常，故倡建「草山隧道」連接大圍至大埔，減輕沙田市中心路面壓力。



草山高海拔 646 米，
是沙田區和大埔區
的天然分界綫。

「草山隧道」通
吐露港公路「堵」幾鋪
返工唔駛「堵」幾鋪
連接大圍大埔

就吐露港擠塞及衍生的意外日增，有地區人士聯同專業組織上月召開記者會，提出改善措施，並建議興建「草山隧道」，分流吐露港公路的車流。草山是一座海拔 646 米的山峰，位於新界中部城門郊野公園近鉛礦坳，為荃灣區、沙田區和大埔區的天然分界綫。

楊聰倡建草山隧道 將八號幹綫向北延伸

沙田區地區幹事楊聰向《我家》表示，為有效分流北區與沙田出市區的車流量，他建議將現時連接機場及大圍的八號幹綫，進一步向北方延伸，興建「草山隧道」穿過草山及大帽山郊野公園，直達大埔。

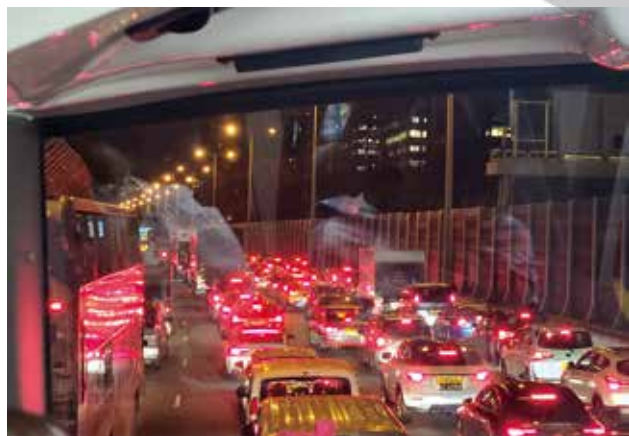
他解釋，現時大埔公路（沙田段）雖然正進行擴闊工程，但由於《施政報告》擴大發展「北部都會區」，可見將來仍十分擠塞，因此他提議興建貫通大圍到大埔的「草山隧道」。

楊聰聯同社區、建造及工程專業發展中心召建議，「草山隧道」將不會經過現最常見「樽頸」的吐露港公

白石角串燒四車 市民：塞車賀中秋

今年 9 月 20 日是中秋節正日，不少打工仔提早收工回家團圓過節。然而，就在當晚七時許的一眾打工仔回家路上，吐露港公路往上水方向近白石角天賦海灣，發生一宗串燒四車的交通意外。

事件涉及兩輛輕型貨車及兩輛私家車，導致部份行車綫需要封閉，龍尾更一直延伸到九龍塘聯合道，輻射至九龍灣交通亦見擠塞。有市民直言要到晚上十點才能回到家，揶揄當日為「全港塞車賀中秋」。



吐露港公路中秋節發生四車相撞車禍，引發大塞車。

民建聯再倡建沙田繞道

在團體建議提出「草山隧道」方案前，有團體亦關注到吐露港公路的飽和問題。民建聯早於 2017 年提出提出「沙田繞道」方案，沙田區防火委員會委員兼民建聯沙田社區幹事朱煥釗，於今年一月去年曾聯同立法會議員等，約見運輸及房屋局及土木工程拓展署代表，研究吐露港公路的擠塞問題，並促請就「沙田繞道」作出回應。

大埔滘經九肚山隧道達沙田

朱煥釗表示，吐露港公路擠塞問題嚴重，擔心隨着區內日益發展，未來因增加人口令交通問題趨嚴重。因此，民建聯早於 2017 年已提出「沙田繞道」方案。

民建聯建議在吐露港興建一條逾 10 公里的「沙田繞道」，經大埔滘駛經九肚山隧道直達沙田，新增的三個出口將會經現有的三條隧道，去分擔現時吐露港公路的車流量。朱煥釗希望，運輸署盡快研究「沙田繞道」方案，並盡快落成啓用，以解決居民對外交通之苦。



大埔公路沙田段，常成為大埔出九龍的交通樽頸位。

三隧明年推不停車繳費

早前立法會通過《2021 年不停車繳費（雜項修訂）條例草案》，車輛不停車繳費將於明年底在政府收費隧道及青沙管制區推出，屆時司機可以使用「車輛貼」遙距繳付隧道費，毋須像現時般在收費亭前停車付款。

獅山城門青沙管制區先行

根據運輸署公佈指出，「不停車繳費服務」將於明年底在政府收費隧道及青沙管制區推出，司機可在本月起，預先申請用於遙距繳付隧道費的「車輛貼」，市民申請「車輛貼」時，需提供電子聯絡方式作日後發出隧道繳費通知之用。

首階段「不停車繳費系統」將於獅子山隧道、城門隧道及青沙管制區試行，其後第二階段暫定則推展至香港仔隧道、紅磡海底隧道、東區海底隧道及大老山隧道。至於西區海底隧道及大欖隧道，則在接收有關隧道的擁有權後，才實施不停車繳費服務。政府預期新系統實施後，現有隧道收費亭將會移除，騰出的空間可用作改善現有巴士站，有助改善隧道一帶的交通。



「不停車繳費系統」明年底首先於城門、獅山及青沙管制區試行。

朱煥釗與民建聯沙田支部去年約見運輸署，建議興建沙田繞道。



現時八號幹綫於大圍留有天橋口，以作未來公路接駁。

路近火炭路段，而是由青沙公路緊接美田路一帶開始，沿美田路以高架道路及隧道，向大埔方向直線延伸約七公里，當中開挖約 5.5 公里隧道，與現時香園圍公路隧道段中的龍山及長山隧道總長度相約。

而在大埔一端出口，則沿大埔河北行，以接駁早年擴闊完工的吐露港公路大埔段及達運道。楊聰提議，當隧道建後，可在大埔河上游近大埔山頂花園以西一帶，設置隧道收費廣場及巴士轉乘站。他相信新隧道除起積極分流作用外，亦節省北區來



東鐵綫過海段最快明年六、七月通車，圖為該綫金鐘站大堂。



楊聰促請政府興建草山隧道。

往九龍的時間。

短期措施舒緩交通壓力 如廣福邨路燈改建隧道

社區、建造及工程專業發展中心會長黃敬補充指，在興建「草山隧道」前，可採取短期措施改善吐露港公路的交通問題，包括在吐露港公路近大埔廣福邨入口的元洲仔段的行人交通燈，改為隧道或行人天橋，減少阻塞及意外。

另外，黃敬認為，行政長官林鄭月娥在上月《施政報告》提及，白石角科學園將會填海擴建，相信白石角使用吐露港公路的車流將增加，雖然同時政府落實會在大埔白石角加建新車站，會對分流起一定作用，有望舒緩大埔吐露港公路的擠塞問題。

他表示，由於東鐵綫過海段亦於明年通車，政府需根據通車後的實際情況、疫情後的流量回復與及轉用九卡車後的實際客量變化，而加緊進行道路改善的規劃。

根據衛生防護中心早前的公布，部分感染乙型鏈球菌的病人，病發前曾接觸鯪魚等淡水魚。中心認為，感染或因手有傷口而處理未煮淡水魚，甚或與食用未煮熟的淡水魚有關。

鏈球菌招敗血症肺炎

食物安全中心則在 Facebook 發文解釋，侵入性乙型鏈球菌常見存在於人類在內的哺乳類、兩棲類和爬蟲類動物以及魚類體內，一般並無任何病徵。中心指，這種細菌有時可感染身體不同地方，包括血液、肺、骨頭及關節等，新生嬰兒、長者、免疫力弱人士更高危，容易出現敗血症、肺炎等嚴重併發症。

除了感染惡菌，寄生蟲也不可小看，食安中心指，鯪魚、大頭魚、山斑魚等淡水魚，均有魚源性寄生蟲風險。食安中心亦曾表示，本港逾八成腸道寄生蟲感染個案，是由中華肝吸蟲所致，其尾動幼蟲在池塘內與魚皮接觸後會形成包囊，稱為囊狀幼蟲。

染寄生蟲或致膽管癌

市民一旦食了含囊狀幼蟲的未煮熟淡水魚後，幼蟲會在十二指腸破囊到達肝內的膽管，再發育成蟲產下蟲卵，蟲卵更可隨膽汁進入糞便，繼續傳播。

中心指，感染者輕則可全無症狀或輕微症狀，但嚴重感染可致食慾不振、腹瀉和發燒，甚至膽管梗阻、發炎、肝硬化、慢性黃疸，繼而較易出現膽管癌。要避免禍從口入，便要記得煮熟食物！

不少人喜歡食魚，尤其踏入秋冬，少不得用淡水魚打邊爐、食酸菜魚。不過，近月本港錄得近 80 宗感染侵入性乙型鏈球菌個案，大多涉及生吃淡水魚，當中更出現多宗死亡個案，令不少市民大為擔心。除了惡菌，淡水魚亦有寄生蟲風險，愛魚人士怎樣才能食得安心？



新衫不洗 因住有甲醛

秋冬換季，又有買新衫理由！買完新衫，洗過先著有理由！專家指出，新衣在印染過程中有可能加入了甲醛，如急不及待直接買回來便穿，分分鐘引發皮膚過敏痕癢、發炎等症狀。

台灣毒理學專家招名威教授曾分享指出，自己曾經穿剛拆封的新衫出門，結果空氣悶熱，全身濕透，皮膚和汗腺開始紅腫發癢，甚至有紅斑。他解釋，衣服在印染過程中會添加甲醛以固色和防皺，而甲醛被人體吸收便會導致皮膚出現強烈免疫反應。

他表示，新衫只要洗一洗，便能把大部分有害物質清除掉，因此不要貪圖一時方便！

3招防甲醛

- 1 厚重外套若清洗不方便，可不過水在通風處晾曬數日。
- 2 買衫揀純棉或麻，避開印染工藝；純色淺色素色衣物，可減染色物質上身機率。
- 3 買衫聞一下衣物味道，若攻鼻可能甲醛超標，或有其他化學物。

小兒推拿 元氣爆發

每當孩子生病，就是父母最愛心煩惱的時候。生病吃藥免不了一番折騰，既要擔心孩子不喜歡喝中藥，喝了又會吐出來，又要擔心孩子抗拒針灸，延誤病情。其實除了吃藥和針灸，家長們還可以選擇另一種治療方式——小兒推拿。

治療免針藥 增強免疫力

小兒推拿是把推拿學和兒科學融合並發展的學科，治療方式是運用特定的推拿手法，施於小兒體表部位，並通過按壓穴位，疏通經絡，扶正祛邪，達到氣血通暢，治病保健的作用。浸會大學中醫藥學院的一份臨床研究觀察，指出以「小兒推拿療法」為主的治療方式，有助提升體質虛弱兒童的免疫抗病能力。

小兒推拿這治療方法，是根據小兒生理、病理特點而形成，所以對於孩子們呼吸系統、消化系統等健康問題，都有針對性的顯著效果：

推拿治療功效

呼吸系統：感冒、發熱、咳嗽、鼻敏感、哮喘等。
消化系統：腹痛、腹瀉、便秘、嘔吐、積食等。
其他：遺尿、夜啼、斜頸、近視等。
強身：增強免疫力，食欲大增，促進成長發育，益智健腦，增強記憶力。



(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。



具體幾歲才叫「小兒」呢？小兒推拿適合 12 歲以內的孩子，6 歲以下效果最好，而 6 至 12 歲的孩子可配合一些成人的推拿手法來治療。小兒推拿適用範圍甚廣，無副作用，也免了孩子服藥打針之苦，因此屬較易為孩童接受的治療方法。



小兒推拿

改善

肺系	氣管或鼻敏感、哮喘
脾胃	積食、消化不良
皮膚	濕疹、痕癢
體質	情緒、過動症
	長高、性早熟



體驗價 \$300

註冊中醫師
/ 免費專業評估



養生刮痧

改善

痛症	骨關節勞損性疾病
	軟組織損傷
	肌肉勞損
	神經系統疾病
內科	感冒 高血壓
	失眠
	自主神經紊亂





作者：火登
簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

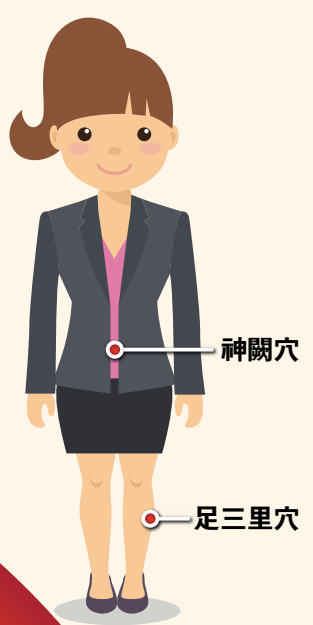
教你兩招保健

一、暖臍法

方法：用暖水袋灌注大約 40 至 45 度的暖水，置放肚臍上（神闕穴）。溫熱刺激神闕穴本身具有調理腸胃，強壯身體的功效，是簡單方便的日常保健方法。對於平素手腳冰冷、腸胃欠佳的人尤為適宜。

二、穴位按摩

方法：在外膝眼下方大約四橫指處，是足三里穴，用拇指在穴位上迴旋按壓，以有痠脹感為度，按壓 30 次為一組，左右交替或雙手同時進行，每天可重複三至五組。



五臟應四時 冬天要靠藏

雖然天氣還未顯著轉涼，但原來十一月七日（星期日）我們便已「立冬」。藏者，閉藏也。並非指要「藏脂肪」過冬。按道教養生「春生、夏長、秋收、冬藏」的理論，我們應以「閉藏」為主調養生，制定合適的飲食和作息，並注意冬季時的一些生活禁忌。

立冬是二十四節氣中的第十九個節氣，即冬季自此開始。《黃帝內經》有大量篇幅講養生，當中提到「冬不藏精，春必病溫。」可見，在冬天不進行相關的養藏之道，恐對身體不利。

按道教「冬藏」之說，一入立冬，萬物活動趨向休止，無論是陰陽二氣的變化、大自然草木凋零、蟲獸冬眠，還是人類養生，都遵循這一規律。



過冬迷思一： 食辣助保暖？



答 辛辣刺激的食物，雖能過一時「口癮」，但對脾胃非常不利，應少吃為妙，改善臟腑功能，才能增加抗病能力。傳統養生學亦提倡多食溫熱性質的食物，少吃寒涼生冷食物。

過冬迷思二： 不宜多運動？



答 雖說冬季要閉藏養陽，但絕非是每天坐著躺著不動，堅持適度的體育鍛煉，有利於增強各組織器官的免疫功能和身體對外界寒冷刺激的抵禦能力。



答 冬季在室內，要注重腳部下肢的保暖。衣著的過少室溫過低即易感冒又耗陽氣。反之，衣著過多過厚，室溫過高則陽氣不得潛藏，寒邪易於侵入。

過冬迷思三： 要著好厚衫？



溫性食物（如：糯米、栗子、大棗、核桃、杏仁、韭菜、芫荽、南瓜、生薑、蔥、大蒜）

滋潤生津食物（如：梨、番茄、柑桔、葡萄、大棗、蘿蔔、芝麻、蓮子、雪耳、蜂蜜、紅豆）

答 過冬宜早睡晚起，保證充足睡眠，以每日 8-9 小時睡眠為佳。老人可適當增加，如晚上睡眠不足，可堅持午睡半小時。中醫認為：早睡晚起，日出而作，保證充足睡眠，有利於陽氣潛藏，陰精蓄積。

過冬迷思四： 宜早睡早起？



話你知：
冬天宜多吃食物

天氣開始寒冷，不少人會購買即棄暖包取暖。然而，即棄暖包的化學物料，目前並無有效技術可以回收重用。若再加上塑膠包裝，就更難以被分解，對生態環境造成一定的負擔。所以，我們盡可能減少使用即棄暖包之外，也不妨自製可以循環再用的紅豆暖包！

加中藥材 調理身體

跟市面的即棄暖包不同，紅豆暖包加熱後有清香的紅豆味，具有鎮定、安神效果，能夠幫助入睡。以中醫學角度，在紅豆暖包加入適當的中藥材，在身體部位上熱敷，都有調理身體作用。



白芍藥



小茴香

改善老人家關節痛、退化性關節炎問題：艾草、艾葉、丁香、茴香、乾薑各1兩，剪成丁狀後混合放入紅豆暖包，可以溫和傳導熱能。

例如舒緩女性M痛：白芍藥（可緩急止痛）、艾草與小茴香（溫筋止痛）等溫熱性的中藥材各5錢，加熱後放在肚臍下3吋（約1個手掌寬，或是4指寬），有助於活絡筋血、減緩疼痛。



艾草

②隱藏用途：除臭、防潮！

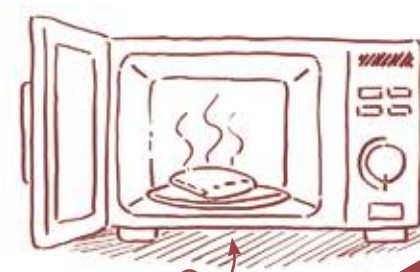
即棄暖包含有消臭用的活性碳，將暖包直接塞入鞋籠裡面也有除臭效果。如果想幫鞋櫃消臭，可以將封口剪開，再放入鞋櫃。除臭效果可維持的日數，按季節、環境有所不同。另外，即棄暖包中的鐵粉、活性碳、蛭石都有防潮效果，可以放入容易潮濕的衣櫃內，都有助降低濕度，同時還有除臭效果。

材料

- 紅豆
- 毛巾布或棉布（縫製袋子用，選擇自己喜歡的大小及顏色），也可使用現成的布袋。

做法

- 把紅豆放布袋並密封，可以選擇直接用繩綁起來，或者用針線縫好封口。
- 每次使用時放入微波爐，用中火微波2至3分鐘，袋內溫度約達攝氏60度。紅豆暖包在40度以上的溫度，可以持續發熱1個小時左右。
- 從微波爐取出來時要注意溫度，太熱的話記得先用毛巾包住。



微波爐加熱一分鐘

即棄暖包 三大秘密你要知

①成分難分解不環保

市面出售的即棄暖包主要成分包含鐵粉、活性碳、鹽、吸水性樹脂等，屬於複合性物質。鐵粉接觸到外界的空氣與水氣，開始氧化產生熱力，鹽則可催化鐵的氧化。即棄暖包內有多種複合物質粉末，目前並無有效技術可以有效將其回收再重用，又因為屬於複合性物質，若隨意棄置或會危害環境。



③未用完可用膠袋密封再重用

有時候開了即棄暖包後，只用了一陣子，暖包尚有熱力，其實有方法保存。由於即棄暖包是靠鐵粉和空氣氧化來發熱，只要將用到一半的暖包放入密封的膠袋中，再將空氣擠出、密封，就可以防止鐵粉氧化，下次想用時再取出即可。



THE SOUTH AFRICAN SHOP

thesouthafricanshop.com



南非食品直送到家

輸入Homemory優惠碼
讀者專享8折！



我家



Homework

04, Nov 2021

Text: 家姐 Photo: 旅發局 Design: Lavie

近日天氣漸涼，是時候到戶外享受親子時光，並讓孩子們認識一下自己的新界社區。過程中，不難發現自己的家園原來擁有豐富的文化風俗節源，可以發掘出很多有趣知識故事慢慢細味！今期《Homework》推介一個新界文化遊活動，讓讀書郎小朋友探索新界歷史圍村，認識鄉民日常生活。

出發前做好準備 圍村路路HUNT通

生擒吉祥物



「吉祥」是好運的象徵。源遠流長的文化中，中國人很喜歡以吉祥的圖案和符號，來表達自己對美好生活的嚮往。因為深信帶來好運，人們在日常生活，就會經常佩戴和擺放吉祥物，尤其是過年過節和有喜慶日子時，擺放的意義就更大了。漸漸，這個習俗就成了中國人的文化。而充滿歷史文化元素的新界圍村，就蘊藏大量「吉祥」象徵圖案。



探索新界文物徑

活動步驟：

1

選定一條新界圍村文物徑路線遊走，建議家長提前預覽香港旅遊發展局網站資訊，並帶同平板電腦出發。



香港旅遊發展局
QR code

2

根據以下任務規劃文化遊的活動：

任務一：仰望，尋找蹤跡

帶領小朋友參觀圍村的特色建築及文物，再配合預先準備好的平板電腦的圖案素材，尋找封簷板或屋頂的相關動物和物品圖案，（例如：獅子、龍），然後讓小朋友用手機拍攝真實圖案。

任務二：配對，領悟寓意

再深入走進的一些舊建築物，如書室、祠堂及廟宇等，在屋脊、山牆、斗拱、橫樑等，會不時發現一些以木刻、灰雕、陶塑等形式表現的吉祥圖案和裝飾。

以下整理七個吉祥物的寓意，讓家長們帶著孩子們在遊覽圍村進行配對遊戲。家長可預先列印遊戲卡或清單，給孩子們一個製作及尋寶挑戰！

健康：鶴、
蝶貓、松、桃
富貴：牡丹、金錢蝙蝠
品格：蜻蜓、扇、竹、蓮花、梅
功名：鯢魚、猴、鹿、三獅
吉祥：鳳凰、象、麒麟、福祿壽、馬
家族興旺：苦瓜粟米、鼠、葫蘆、南瓜
家庭和睦：白頭翁

祝福是中國人的傳統文化特點，寓意吉祥的裝飾就是將之具體形象化。對家人的祝福，對族群社會的祝福，充份體現了中國人的美好品德，值得小朋友親身從新界圍村探索中華傳統文化的底蘊，相信這是別具特色的親子遊！

讀者優惠券



買滿正價麵包及西餅蛋糕
\$30減\$10/送鬆餅一個

（鬆餅送完即止）



上水靚仔街39號上水廣場2樓206號舖 | 元朗安寧路41-45號安寧樓地下A號舖 | 屯門村前街與海濱21號地舖

「軟餐」近年興起，多數人以為是專為銀髮族而設的食品，事實上並非老友記專用：「其實軟餐只係個名，最主要都係要睇番進食者嘅情況。」Kit 創立位於大角嘴「簡約吞嚥」，為天然、度身訂做的「分子軟餐」細分四個軟度，希望助人同時改善進食者的進食條件、改變進食者及照顧者舊有「軟餐唔好食」的觀念。

分母是助人為樂這硬道理

製分子軟餐

滿足不是未知數



「知道好多食嘢有困難嘅人搵唔到啲嘢食，做落發現原來除咗長者、食道退化患者之外，甚至弱能人士同重病患者都需要，特別如鼻咽癌患者、口肌無力症人士等，都需要軟餐汲取來自不同食物的營養。」

「自己個胃曾有毛病，毫無徵兆下食乜嘢嘔乜，跑去廁所都趕唔切，中、西醫睇過都搵唔到原因」，Kit 後來自行上網發現與「胃輕癱」病徵相似。

「雖然我唔需要食到軟餐，但因為有咁嘅經歷，令我更明白想食，但又食唔到係咩感受。」

四種軟度以四款食品命名

知道坊間軟餐以糊仔為主，味道欠選擇：「『糊仔好難食呀』、『好齊唔鍾意食』呢啲聽唔少，所以有午餐肉狀、蘿蔔糕狀、布丁狀同糊狀四個唔同軟度。」以熟悉的食物為軟度命名，令家屬和進食者清楚質感：「因應進食者情況配合合適軟度，訓練逐漸退化嘅食道，延緩惡化同時重新享受食嘢樂趣。」

「宜家多咗唔同公司、企業做軟餐，但數目依



Kit 說：「希望令佢哋重新享受食嘢嘅樂趣。」

然好少。」儘管如此，仍有不少孝子賢孫樂於為上一輩奔走，Kit 感動說：「有啲會提議整唔同菜式。有個客嘅媽媽鍾意食冬菜煮鯪魚，咁我就拿拿臨去搵食譜學。」小小的製作廚房一人工作，在夏天也會忙得汗流浹背，「遇到客人唔同嘅要求，好似想濃啲、淡啲我都盡量配合。最挑戰就係煮到新菜式，又令佢哋食得開心」，她說時臉上帶著滿足的笑容。

進食者自理 減照顧者負擔

Kit 希望出品的軟餐，將「原來軟餐都可以好好味又多變化」的新思維帶到不同家庭中。「聽過部分安老院舍人手不足，要一個人餵幾個長者，衛生問題同對長者心理健康都唔好。」如果進食者可自己進食，既可以訓練自理能力，又可減輕照顧者負擔。「同家屬接觸多咗，先知佢哋口味會轉得好快，所以叫家屬買定幾個唔同味，當佢哋想食酸，就可即刻整，實行同口味鬥快。」

小小的製作廚房一人工作。



「蠱惑」的food 蘿蔔糕係蕃茄煎魚

大眾對軟餐的「成見」，Kit 多番表示難以扭轉：「好多老人家或病患者，覺得食呢啲係唔好食，話食軟餐好慘、好淒涼；啲家屬又覺得：『你唔食呢啲，就有嘢可以俾到你食喇喇』」因此，「最主要都係要同佢哋，同屋企人洗腦！」

改變進食者及家人思維

「其實將啲嘢食打爛晒，撈埋一堆俾佢哋食，係好似有乜顧及到進食者嘅感受，因為佢哋都唔知道自己食緊乜，啲味又撈埋一齊，俾你都覺得唔開胃。」所以她希望將「慘」的固有印象改變，將家人的思維改變，再影響進食者抗拒的思想，以嶄新的口味吸引：「原來係食緊蕃茄煎魚嘅蘿蔔糕㗎」等等，令進食重新滿載快樂。

因此，無論「分子軟餐」做得如何出色，Kit 笑言：「首先都要將佢哋把口撬開！」

「我想做一些事，為社會帶來一點點正面改變。」80 後港男冼耀明（Ming），2017 年創立自由工作社群平台 HKESE，協助年輕人覓理想。「年輕一輩嚮往自由彈性工作，朝九晚五非唯一選擇。想像一下，旅遊時在 cafe 打開電腦遙距工作，多麼愜意？」惟理想和現實總有差距，Ming 道出青年面臨的困境。



火炭屬傳統工業區，難免有噪音問題。

「政府的確提供不少資源予初創企，可是往往偏好某類型題材，例如生物科技、智慧城市、金融科技等等，初創者到頭來也是受惠不了。」Ming 認為，疫情顛覆辦公模式，加上年輕人憧憬自由彈性工作模式，HKESE 有其值得支持之處，惟有關當局卻看不見這部分的需求，感到十分可惜。

促當局撥資源助斜槓族

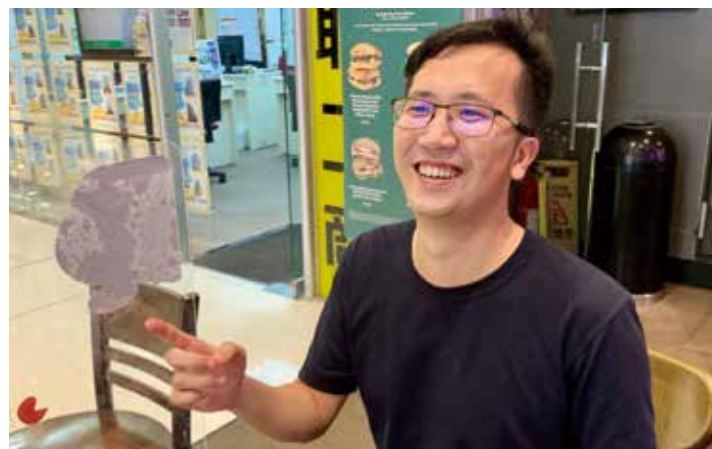
為專心搞初創，Ming 今年 4 月毅然辭去原有的全職 IT 工作，踏上自由工作者的無盡旅途。疫情下在家工作成新常態，但當中的限制也不少。Ming 所居住的火炭屬於傳統工業區，直言平日經常面對噪音問題，「在家工作的時候，關起窗戶、開起冷氣來，總算可以緩和一下。」

「市面上的 co-working space（共享工作空間），方便斜槓族舉辦 workshop（工作坊）、見客，甚至單純處理工作，惟多半是私營，租金對部分微企而言，仍是一個較難解決的問題。」Ming 期待港府見及市場需要時，可以加快回應。對斜槓族的新趨勢，盼能有公營的共享資源。

徵才平台也是咁氣空間

除了求職徵才，平台亦猶如一個「樹洞」，讓大家在互不相識的網絡世界當中，放下自己在現實世界的故事。「記得有一篇投稿，似乎是由一個小學五、六年級的學生所寫，讀畢覺得有點心酸。」內容大概是少女細數香港學生的讀書壓力，被家長一塊名叫「讀書是唯一的出路」的大石壓得喘不過氣。「感覺需要人去伸出援手，但我不知從何入手。」Ming 一字一句，盡是無奈。

客務多半線上處理，間中在咖啡廳見一



Ming 辭職全心全意做好 HKESE。

投身初創 推動新工作模式 為青年撒網 IT 人搞職業特供隊



屋苑單幢式設計，配套相對不足。
搬到新家，日常會騰出時間探索社區。



Ming 對火炭的盼望有望實現。「財爺」陳茂波去年於《財政預算案》中，提出將山尾街火炭熟食市場用地，改建或提供體育館、圖書館等設施的火炭社區綜合大樓，以應付火炭逐漸增加的居住人口；初步今年內將建議諮詢沙田區議會。

樓價高企，抽居屋成「上車大抽獎」；申請多次的 Ming 去年終「中獎」，在火炭覓得安樂窩。「自己籤號較後，當時有得揀樓覺得喜出望外！恰巧屋苑是自己心水，算是運氣搭夠。」一家三口現入住 300 餘呎的溫馨小窩，單位面積或不算大，但比起以前環境經已大有改善。

「以前住在上水石湖墟，是繁忙熱鬧的墟市，生活配套集中。現時搬到新家，不論是行街購物，還是運動健身的地方，需要行到沙田或石門。」Ming 又指，自家屋苑以單幢式設計，配套相對不足。「希望火炭有更多社區設施配套，例如休憩公園、社區中心等，讓這區變得更宜居。」

火炭上車 望社區完善配套



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

04, Nov 2021



欺炸豬扒

疊梅頭片夾流心芝士

栗粉溝麵粉做皮最理想

(三塊手掌大「豬扒」的份量)

材料：火鍋用梅頭肉片 9 塊、片裝芝士 6 片、
雞蛋 2 隻、日式麵包糠、粟粉、麵粉適量、
日本椰菜半個、沙律汁適量



做法：



1 椰菜慢慢切成幼絲做沙律（配任何沙律汁）。



2 平放一張芝士片包裝膠紙，上面鋪上一片梅頭肉，然後落少少鹽調味（亦可以加入自己喜歡嘅口味，例如辣椒粉、五香准鹽等）。



3 再鋪上芝士片（已切半），並重複以上步驟一次。想塊豬扒厚啲，可以做多一層（材料就要預多啲啦），喺最頂鋪一片肉，然後又放一張芝士片包裝膠紙，再用手壓實佢。



4 中慢火燒熱油，準備三隻碟，一隻放炸粉、一隻放蛋漿、一隻放麵包糠，順次序將豬扒上粉、沾蛋漿，再撲上麵包糠，然後炸至金黃即可。



提提你

呢個真係要趁熱食，否則芝士凍咗，就有流心嘅效果喇。



騙徒手法真係層出不窮，近排我收到兩個來歷不明嘅電話，一個就話我個電話號碼涉及非法使用行為所以會被暫停，然後叫我按 1 字去查詢。另一個仲搞笑，話調查打咗針未，如果打咗就按 1 字確認，我作為一個精明嘅人，一聽就知係呢人嘅電話啦，梗係立即 cut 線。之後同朋友講起，好似有人試過跟騙徒指示按咗 1 字之後，發現網上銀行密碼就俾人偷咗，最後仲有金錢損失嘅！

另外，上網又睇到呢段新聞：「網戀陷阱 # 欲收名貴禮物 #32 歲女投資經理遭假機師情人騙走 300 萬」。內容係女投資經理喺網上結識一個自稱「外籍機師」嘅人，好快就發展成為網上情侶，三個月後騙徒話要送名貴禮物畀佢，用唔同藉口叫佢畀清關、物流等嘅費用，就係咁，嗰個女經理有咗 300 萬（點解會咁蠢㗎、點解咁有錢

㗎）。所以呢大家真係要好小心，唔好諸事八卦，唔好咁易信陌生人，唔好貪心，保持頭腦清醒，做每樣嘢都要諗過先，記住畀人呃都係因為你主動畀機會啲騙徒咋！

畀人呃當然唔好受，不過都有例外嘅時候。例如咁：當你以為自己食緊豬扒，點知一咬落去先發現原來唔係豬扒㗎，係豬肉薄片夾住又香又滑嘅流心芝士，外邊脆裡面軟，咁好食真係畀人呃都抵啦！嘻嘻……呢個假豬扒其實係用打邊爐用嘅梅頭豬肉片層層疊疊咁做出嚟，中間可以放芝士或者其他材料。由於唔係真豬扒，個炸皮一定要 hold 得住啲材料先得，所以用嘅炸粉都有少少要求，我會用一半粟粉溝一半麵粉，個炸皮挺身得嚟又好鬆脆，如果想硬身啲就淨係用麵粉。不過，口感會有啲死實，但勝在夠安全有咁容易散晒。



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。



抗日名將別墅化身教會用地

屯門馬禮遜樓

繼續和大家走訪新界區內的特色

歷史建築，在屯門新墟一帶，有一座外型看似簡樸平凡，實際上有著一段又一段驚人背景的建筑物。今期古蹟古鄉就為大家介紹這座「私家重地」，曾經是中國抗日戰爭名將蔡廷鍇將軍瀧江別墅一部份的屯門馬禮遜樓。

屯門馬禮遜樓前身建於一九三六年，最初整片用地都是中國抗日戰爭名將蔡廷鍇將軍瀧興建的江別墅。在一九四六至一九四九年間，受到周恩來和董必武指示建議下，蔡廷鍇的別墅就借出予「達德學院」作為校舍。「達德學院」不僅作為培養新一代知識分子的地方，更是用於安頓南遷避難的讀書人。在數年時間當中，不少當代傑出的學者如郭沫若、千家駒、司馬文森等均在「達德學院」開辦授課。

「達德學院」見證了香港在近代中國歷史和中華人民共和國建國史中所扮演的獨特角色，但時間到了一九四九年二月二十三日，院校因政治理由被港英政府撤銷註冊資格。



何福堂會所內的馬禮遜樓。



馬禮遜樓外圍。



選用上海批盪。



屋頂為塔樓式結構。



屋頂鋪上青釉中國式瓦片，有兩層被髹上紅漆的挑出椽子。



裝飾派藝術建築風格。

馬禮遜樓外圍

馬禮遜樓以裝飾派藝術建築風格建成，選用上海批盪，廡殿式的屋頂以青釉中式瓦片砌築，四角飾以瑞龍，反映了中西相容的獨特建築風格。

屋頂為塔樓式結構

廡殿式的設計，兩側沒有山牆，正脊前後左右四面都是斜坡。屋頂鋪上青釉中國式瓦片，有兩層被髹上紅漆的挑出椽子，形成被寬邊圍繞的懸臂式屋簷。

廡殿和屋脊

飾有不同的幾何形狀設計和獸形化的龍狀青釉裝飾。



由「達德學院」到「馬禮遜樓」

「達德學院」被港英政府撤銷註冊資格後，直至1952年，該址被倫敦傳道會買下並易名為馬禮遜樓，更在旁加建多座平房。到了1961年，業權轉移給中華基督教會，其後作宗教用途。2004年，政府將馬禮遜樓列為香港法定古蹟，以保留如此具歷史價值的建築。雖然馬禮遜樓已經過修復，但教會一直未打算將大樓重新開放，馬禮遜樓也只能隔著圍欄「參觀」。



曾被用作作「達德學院」的校舍。



屯門馬禮遜樓舊貌。

〔溫馨提示〕

・此處為私人地方，未經允許不得入參觀

〔展覽資訊〕

馬禮遜樓

評級：法定古蹟
地址：屯門青山公路新墟段何福堂會所
開放時間：不對外開放



「我的志願」成真，唔係靠「神龍」，而係靠「神力」。



今年五月，婉筠再度刷新自己保持的香港鉛球紀錄。

屢破本地紀錄

「推」近與世界的距離

「小時候寫『我的志願』是做運動員，沒想過竟變真。」她是鉛球、鐵餅運動員杜婉筠，也是香港女子紀錄保持者。小學四年級時，她常因與「梳化合一」被母親罵，後來給老師選中參加擲壘球賽，日子於是有點不同，加上不止一點點的努力，開展了運動員之路。現時，這推擲高手盼拉近香港與世界的距離，「哪怕只是一點點。」

波係鉛嘅 懶妹轉靚身

「我希望努力將香港與世界的距離拉近，哪怕只是一點點。」

鉛球讓婉筠重拾自信。

小五首次接觸鉛球 當壘球撞擦手指

小時候的婉筠除了推著單車、抱著籃球落樓娛樂，最喜歡吃飽攤在梳化看電視、玩遊戲機，「經常被媽媽罵，踢也不動」。直至被選中參賽，「當時覺得很容易，只是把手上的壘球掙出去，並不是甚麼難事。至少我有郁動吓，總好過回家攤在梳化被媽媽罵。」

「第一次接觸鉛球是小五，當時是師姐的球僮，自己不知道鉛球是甚麼、更不知道鉛球是這樣重！以前老師要求用腳利停壘球才撿，可是自己不聽話，導致在撿鉛球時太順手，用手接鉛球的時候撞擦了手指！」

學跆拳道因教室遠而放棄 踩 roller 要起身嫌辛苦

在擲壘球以前，婉筠也接觸過不同運動，卻因為「懶」而不了了之，「曾經學過跆拳道，學到綠帶（即第六級，一為最高）時放棄了，因為教室搬到太遠了；也有學過滾軸溜冰，但要周末早上八、九時起床，太辛苦了！」

堅持擲鉛球、鐵餅逾 10 年，婉筠並不是沒有想過放棄，「始終 24 歲人也花了 12 年時間在鉛球身上，就這樣放棄的話，豈不是白白浪費以前的人生？」

「鉛球的香港紀錄，其實只屬外國選手『高中的成績』。」

今年五月，婉筠在「ASICS 香港田徑系列賽 2021 - 系列賽三」上擲出 13.59 米，再度刷新香港紀錄，較其舊紀錄遠 0.34 米。她謙虛地說：「只是好彩能夠將練習所得發揮出來。」一次次的自我突破，對婉筠而言只是起步點。「鉛球的香港紀錄，其實只屬外國選手『高中的成績』，與世界水準仍有一段距離。我希望努力將這段距離拉近，哪怕只是一點點。」

「婉筠」這個名字聽起來嬌滴滴，跟她的外形並不相稱；也難以想像她是一個膽小、害羞的女孩。「我很少跟陌生人交流，總覺得自己一無是處。惟鉛球讓我重拾自信，算是找到讀書以外，一件可以令自己努力的事情。」



推鉛球講求爆發力。

每次練習四句鐘 成功「杜」路唔輕鬆

「許多人覺得鉛球只是站著擲出去，不是太辛苦；其實背後需要練舉重、練跑練跳，甚麼都要練。」疫情以前，婉筠每次訓練長達四小時：「首先需要舉重一小時，然後推鉛球和擲鐵餅分別練習一小時，最後一小時則是體能訓練。」

「推鉛球由下而上順序發力，不但利用全身力量協調推球，亦要求運動員的強大的力量和爆發力。」步入投擲的圓形區場地，婉筠以五隻手指承托鉛球，身體稍向後仰，隨即挺胸、抬頭，前臂快速向前發力推球，整套動作流暢有節奏。



整套動作流暢有節奏。

變田徑港隊

婉筠喜歡行文具精品店，尋覓可愛新事物。



她保持香港女子鐵餅紀錄。

曾有海外賽如嘉年華 坐在跑道帳篷看投擲

「2018 年在南韓進行的國際投擲比賽，算是比較深刻的一次。由於當時只有擲項，並不需要用到跑道，教練、觀眾可以坐在跑道的帳篷內，近距離觀賞賽事。現場的氣氛猶如嘉年華會般熱鬧歡樂，是其他田徑比賽上較難重現。」至於教練的近距離「監督」，會更緊張嗎？婉筠搖搖頭說：「並不會，因為自己會調節心態，用平常心應對比賽。」

與國家隊互動溫馨搞笑

「賽後晚上，有教練來到我的酒店房聊天，點出像我這個水平選手的困境，意思就是在自己地區已是頂尖的運動員，但比起外國仍有一段距離，在比賽上較容易有心理包

袱。」別隊的教練特意前來教路，希望婉筠能夠頂著壓力，更上一層樓。

「同場也有國家隊的運動員，她們問當時 21 歲的我，有沒有結婚的打算！」場內是對手，場外是朋友，場面溫馨又搞笑。



場內是對手，場外是朋友。



老鼠仔有少女心。

米奇是婉筠最愛，有咩心酸事都同佢傾。



「咪」奇，全部都係米奇。



漫步瀝源橋，提及回母校的新工作。



城門河景色宜人，婉筠不禁豎手指公。

愈大個先愈明白「乙明」的好 the「力士」station is 母校

「除了大學以外，從小到大都沒有離開過乙明邨，幾舒服、幾開心！」婉筠從小到大居於沙田，認為當區是一個方便做運動的地方。「區內相對有比較多體育設施，例如游泳池、公園、單車徑……應有盡有，而且城門河寧靜景色宜人，簡直可以成為『屋邨模範生』！」

「每天上班只要七分鐘，多好！」剛大學畢業的婉筠，今個學期起回到母校救

世軍田家炳學校工作，隨即迎來第一題難題：「學校計劃要我這一個肥妹，教一班肥仔肥妹減肥！」情況讓婉筠哭笑不得。

「其實，我知道自己太肥，可是我貪吃、忍不到口，如果我忍到口的話……」沒有說出口的心底話，估計是「就會成功減肥」。即使沒有勻稱結實的身材，但為運動而堅持，在田徑舞台上發熱，為港爭光的這位肥妹仔，其實也很美。



圖片來源：《教えてもらう前と後》

有日本的專家在電視節目推介「三文治蓋被法」，先將毛毯鋪在床上，毛毯墊在身下再用羽絨被。專家解釋，毛毯鋪在床上能夠減少體溫流失，而羽絨被由羽毛組成，羽毛需靠體溫膨脹而達到保暖作用，故愈貼近身體愈保溫。

絕技： 三文治蓋被法

如果想更加暖，就可以在「三文治蓋被法」的基礎上，在被子上方再疊加一張毛毯，因為毛毯能夠鎖住被子帶來的熱能，就可以提高溫度達 4 度！



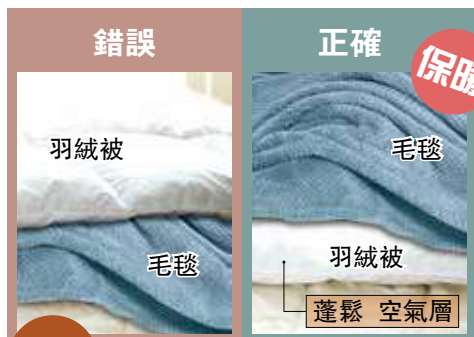
其餘招式：



招式 1

厚重棉花被在上 毛毯在下

棉花天寒地凍，好多人睡覺都會在棉被上面再加上毛巾、毛毯等，讓自己更加溫暖。不過，冚得太多層被，就會令人難以翻身。想要身體暖和又有一夜好睡，關鍵就在於冚被的順序是否正確！絕大多數人以棉被和毛毯為睡覺的保暖組合。若棉花被是很重的，直接接觸皮膚的那層應是毛毯，再在毛毯上面冚上棉被。



招式 2

羽絨被在下 毛毯在上

然而，若是冚羽絨被和毛毯，順序則要相反，先冚上羽絨被，再用毛毯，才能有良好的保溫效果。近年流行重量輕又保暖的羽絨被，當羽絨被與身體直接碰觸，可以藉由體溫讓羽絨膨脹，讓人感受到溫暖，而毛毯就具有鎖住熱空氣，阻止熱能散失的功用。若在身體與羽絨被之間冚上毛毯，羽絨就無法充分變得蓬鬆，羽絨被的保暖度就會被毛毯隔絕而下降，無法直接將熱能傳達到身體。



招式 3

絨毛被套包住羽絨被

大多數人都覺得毛毯的觸感比較舒服，所以會將毛毯冚在最內層，但是要得到良好的保溫效果還是將毛毯蓋在上層。如果覺得羽絨被直接碰到身體會很冷，可以在羽絨被的外面套上絨毛被套。所以，身體虛寒的女性或是容易體感寒冷的老人家，值得一試這個方法！



招式 4

人造纖維被冚在外層

毛毯常見的材質是亞克力纖維或聚酯纖維，這兩種都是屬於人造纖維，具有難以散熱的特性，同時沒有調節濕度的功能，因此濕氣可能被困在裡面，最好冚在最外層。但是如果是羊絨毯、羊毛毯、絲絨毯等天然素材製成的毛毯，因為有蓄熱、溫度不容易蒸發的效果，可以放在羽絨被的下面，與皮膚直接接觸。熱氣容易從身體的下方散走，因此在床單的上面鋪上毛毯睡覺就可以阻止熱氣流失，提高保暖的效果。但要注意毛毯的質料，由於人造纖維的毛毯吸濕效果較差，因此可能在使濕氣滯留在床上，反而會奪走體溫，並造成悶熱不適，應該避免鋪在身體下方。