

我家

HoMemory

14
~
15

封面故事

芭蕾舞一字**孃**

踮起腳尖

尖尖尖

Dream Dream Dream

看得見的人情味

i
s
s
u
e

68

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：02, Dec 2021



04

醫·家

自製魷魚遊戲
小心「碰」糖爆炸

02
~
03

我家·焦點

北部都會規劃
天水「發圍」不惑

09

社區有情

綠行俠不怕獨行
咖啡渣變手工棍

07

無緣不歡

過一個綠色聖誕
環保意識要學識

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

《施政報告》提出要大力發展北部都會區，元朗多個新發展區勢成炙手可熱的新都市。然而，同在北部都會區內的天水圍新市鎮，過去卻被指規劃失敗，發展將近 30 年，社區設施仍未夠完善，居民就業困難。有立法會換屆選舉參選人期望能帶領天水圍變「新」，天水圍需借未來都會區致力天水圍產業發展，解決以往職住不均的問題。

北部都會規劃 天水發圍不惑



為天水圍發展「劉」四點建議：

- ① 全力支持新界北發展，令天水圍可受惠北部都會區發展。
- ② 需要致力產業發展，解決區內職住不均的問題。
- ③ 改善天水圍交通，並要求港鐵繼續車費優惠。
- ④ 引入競爭改革港鐵文化，增加屯馬線班次改善服務。

產業升呢社區變「新」 解決職住不均

交通配套就業機會不足等
一度被標籤為「悲情城市」

天水圍新市鎮早於上世紀 90 年代中期入伙，由於較遠離市區，過去一直在交通配套及就業機會上有所不足，加上被指北面公屋過度集中，社區資源欠奉，導致居民生活嚴重失衡，其後更一度因為沙士疫症期間令不少基層生活困難，致一度被外界貼上「悲情城市」的標籤。

根據規劃署全港人口及就業數據顯示，天水圍於 2016 年的人口約為 286,250 人，就業人口只有 30,900 人，預計到了 2026 年，兩項數據均有相約的趨勢，人口約為 281,100 人，就業人口則為 30,600 人。當中住戶只有小學教育程度，而無業家庭、獨居長者、單親家庭和新來港人士的比例，都較全港平均比例高。

而在社會配套方面，天水圍由於被私人集團壟斷商場等設施，過去居民買鎚貴、買鎚難幾成常態，直至去年，食環署負責的天水圍臨時天幕街市才啓用、位於天水圍港鐵高的永久架空公營街市，仍在前期設計階段，預計 2023 年才動到興建。



北部都會區近期成熱話，同在區內的天水圍卻鮮有被提及。

應對人口增長 洪水橋古洞將建醫院

發展北部都會區料可容納約 250 萬人口居住、提供約 65 萬個工作職位。發展局局長黃偉綸日前接受電台訪問，透露更多規劃細節。

北區醫院研擴規模

黃偉綸表示，北區目前缺乏大型醫院，食衛局與醫管局正研究北區醫院擴建，令病床數量增加至超過 2000 張。兩局早前在洪水橋預留用地興建新醫院，而未來北環綫古洞站附近亦已預留土地，興建另一間新醫院，意味未來北部都會區將有三間大型醫院，應付日後人口增長帶來的需求。

另外，他又表示市民可能誤以為「北部都會區」需要 20 年時間，才有新住宅和設施落成，惟他解釋，各項建設是分階段有序完成，未來十年將陸續看到成果，其中古洞北及粉嶺北新發展區，2024 年起已有部分單位入伙，北部都會區近十年將有約 20 萬個單位陸續入伙。

黃偉綸表示未來北部都會區內，將有三間大型醫院。

古洞新發展區內已預留土地興建新醫院。（構想圖）



劉國勳（左）協助調停機場三跑發生勞資糾紛。

新界北成新劃選區 候選人盼為居民謀福利

新界北選區候選人劉國勳日前於天水圍香島中學舉行動員大會。會上他表示會推動新界北發展，為新界居民創造原區就業機會、改善交通、爭取福利，冀望新界北選民能一起以新速度、新鐵路、新就業建設新都會。

而在上月 16 日，機場三跑發生勞資糾紛，一批工人在機場行政大樓靜坐抗議，指未收取應得酬勞，分判商亦遭聯營公司拖欠工程費用。

為此，劉國勳當日亦到場協助調停，經過斡旋當日下午劉隨即安排分判商及工人代表，與機管局、承辦商開會，令雙方成功達到初步共識，暫停進一步行動。

劉國勳直言，會繼續跟進事件，讓糾紛得到圓滿解決。他亦表示，不希望三跑成為沙中綫的翻版，因勞資糾紛而影響進度。更不希望事件令香港、機管局及三跑蒙上污點。

新界北選區除劉國勳外，候選人還有「香港新方向」張欣宇、報稱獨立的沈豪傑及曾麗文。

期望帶領天水圍變「新」 劉國勳促致力改善交通

立法會選舉新界北候選人劉國勳向《我家》形容，天水圍社區年輕且充滿活力，人情味濃厚，期望帶領天水圍變「新」。

他解釋，元朗天水圍及北區人口共計 90 多萬，惟現時區內僅可提供十多萬個就業職位，令大部分區民必須早出晚歸往返市區，長期受通勤車程長、車費貴等問題困擾，因此天水圍需要致力產業發展，解決職住不均的問題。

劉國勳認為，可預見本港未來的發展必定發生在新

界北部，天水圍地區上位處新界北部的中間點，周邊擁有數個跨境口岸，未來在洪水橋、廈村等都會有新發展規劃，足證其潛力非凡，因此他承諾全力支持具備大量土地可興建房屋的新界北發展，同時間必將致力改善交通，令天水圍市民共同享有更佳的生活環境。

就天水圍的規劃問題，特首林鄭月娥於 10 月公布

新一份《施政報告》一同發表《北部都會區發展策略》，她承認天水圍的發展是失敗，就北區都會區她提出包括興建五個鐵路項目、四大規模房屋拓地項目、建設三個濕地保育公園、兩個生態旅遊項目及新田科技城的行動亮點，期望令新界北適宜居住，提供大量就業機會。



天水圍被指規劃失敗，過去曾一度遭標籤為「悲情城市」。



劉國勳（左二）認為需要致力產業發展，解決職住不均的問題。



天水圍臨時天幕街市去年底才開業。



Netflix 原創劇集《魷魚遊戲》不單在香港掀起追劇潮，在全球亦大受歡迎，粉絲甚至學「紅衣人」DIY 製作韓國懷舊小食「槿糖」，以重演劇中的「死亡遊戲」。槿糖製作過程雖簡單，但近日接連出現DIY 槿糖時發生爆炸等意外，「跟風」之餘亦要注意安全！

家長注意 勿讓孩童亂跟風

自製魷魚遊戲 小心「碰」糖爆炸

「韓國槿糖」在劇中是第二關遊戲，糖餅印上了三角形、圓形、星形與雨傘四種圖案，參與者必須用細針將圖案完整刮下才能活命，抽中難度最高的「雨傘」圖案的男主角發現了過關秘訣，順利在限時內完成。

梳打粉糖酸 加熱有化學反應

槿糖食材平價簡單，只有砂糖及梳打粉，做法是將砂糖倒入大湯匙加熱融化，再加少量梳打粉快速攪勻，形成焦糖變色後待其凝固，用壓餅器壓扁並輕壓上圖案，放涼後便完成。

不過，梳打粉與糖酸在加熱過程中會出現化學反應，並產生微小的二氧化碳氣泡，若做法不當隨時出現意外。

澳洲悉尼早前有一名 14 歲男童 Aiden 嘗試按「Tiktok」影片的製作方法，把水、梳打粉及糖混合倒入杯內，再直接放入微波爐加熱，結果混合物於微波爐內爆炸，高溫糖膠使男童手部一級燒傷、腿部三級嚴重燒傷及神經損傷，或需接受植皮手術。

融糖燙過煲滾水 並且黏度強

當地醫生指，近月已接連出現多宗兒童自製槿糖而嚴重燙傷意外，由於融化糖的溫度，比起煲滾水的溫度更高，加上其黏度強，會使燒傷情況更嚴重，提醒家長要保持警覺，並呼籲大眾切勿胡亂跟風。一旦發生事故，記得要及時急救，用涼水沖洗燒傷部位至少 20 分鐘。



網上有不少槿糖 DIY 教學，跟住做時要小心加熱。（網上圖片）



一名澳洲男童在家中 DIY 槿糖，導致手脚嚴重受傷。

槿糖 DIY 小貼士

- 1 梳打粉須保存在陰涼乾燥地方，避免吸濕受潮；家中砂糖若有吸濕結塊等變質現象，便不可繼續使用。
- 2 加熱糖漿時，切忌把糖漿煮至過焦。煮糖漿的器皿或勺子，須為食品級耐熱容器，切勿用罐頭、鋁罐、不耐熱、非供食品使用的容器來製作槿糖。
- 3 槿糖加熱溫度高且離火源近，製作時需留意正確加熱步驟與用火安全，以免發生危險。

燙傷處理四部曲

- 1 即時脫衣 即時脫去外在衣物及手錶、腰帶或鞋襪等束縛性物件，以免受傷部位腫脹受壓，但若衣服已與傷口黏合，便不要強行脫衣以免撕破傷口。
- 2 冷水沖洗 用冷水沖浸至少 10 至 20 分鐘以降溫發減輕痛楚，切勿直接冰敷，以免破壞組織細胞。
- 3 蓋上敷料 用消毒或乾淨的敷料遮蓋傷口包紮，保鮮紙亦可暫時替代；切勿自行塗上藥油令傷口惡化。
- 4 送院求醫 急救過後，應盡快送傷者求醫檢查，妥善治理。

秋冬煲湯水 御膚必殺技

氣溫逐漸下降，空氣中的水分隨之減少，皮膚容易出現乾燥，甚至有脫皮現象。

秋冬季節，多喝水可促進新陳代謝，對保持皮膚健康大有幫助。當然，除了多喝水緩解之外，還可以煲一些滋潤湯水，潤燥潤肺。

以下介紹 3 款滋潤清甜湯水，養生又健康！

1 茶樹菇海參滋腎湯

材料：

茶樹菇 20 克、海參（浸軟切片）60 克、雪耳 15 克、木耳 15 克、紅棗 10 粒、瘦肉半斤

做法：

先將材料去淨切片，然後準備 5 至 6 碗開水並加入材料（海參除外），中細火煲約 30 分鐘。最後，加入海參用細火一併再煲 30 分鐘便可。

功用：

茶樹菇及海參有助滋陰補腎，因久病則傷腎，故固腎養陰很重要。木耳及雪耳同用可活血疏肝，預防因血熱血瘀所致血管硬化症，有助控制高血壓及改善失眠。

2 雪梨羅漢果潤肺湯

材料：

雪梨（去芯）2 至 4 個、羅漢果 1 個、南杏 25 克、北杏 10 克、沙參 12 克、無花果 4 至 5 粒

做法：

先將材料去淨，然後準備 5 至 6 碗開水，加入全部材料，中細火煲約 35 分鐘便可。

功用：

雪梨是秋天當令食物，有助潤肺清燥。秋燥容易造成腸熱便秘，羅漢果有助清熱潤腸通便。此湯水味帶甘甜，適合老幼飲用。

3 百合清心除煩湯

材料：

百合 30 克、浮小麥 30 克、大棗 10 克、蓮子 15 克、海帶 12 克、瘦肉半斤

做法：

先將海帶清淨切片，其他材料則去淨，然後準備 5 至 6 碗開水，加入全部材料，中細火煲約 35 分鐘便可。

功用：

百合及浮小麥可清心除煩，對季節性抑鬱或失眠情況特別有效。海帶等有助滋肝養陰，有助疏舒情緒。

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。





Francesca
& Giovanni



WhatsApp 專線

聖誕訂貨早鳥九折

《我家》讀者專享



榛子杏仁朱古力
\$248



13款口味選擇
袋裝曲奇
\$38



派對套餐
\$480起



聖誕罐裝禮盒
\$168



f Francesca & Giovanni @fg407

訂貨熱線: 23935778 / 96133630

❄️ ❄️ ❄️ 取貨地點 ❄️ ❄️ ❄️

1. 沙田石門安心街19號匯賢中心1612室
2. 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖Cookies Plus
3. 尖沙咀彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 Inspiring Concept



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。

作者：火登

現代人對張天師的印象，一般停留在「降魔、伏妖」等事蹟，那麼其生平事蹟是甚麼？與道教之間又有何關係？

相傳「四大天師」分別是張道陵、葛玄、薩守堅、許旌陽，為玉皇大帝通明宮的四位尊神。



天師道祖 治病更活人心

天師，即合乎天然之道的老師，是對有道高士的尊稱。天師之名，始見於《莊子 徐無鬼》：「黃帝再拜稽首稱天師而退。」實指尊敬之辭，然天師之名即源於此。「天師」之號始稱於張陵（又名張道陵），最早見於《晉書 郝超傳》。

傳內不傳外 代代皆姓張

張陵相傳為張良八世孫、張魯的爺爺，本是一名太學生，後來棄官學道，先退隱北邙山修道，後隱居四川鶴鳴山上參道，其後稱獲太上老君授封為「三天法師正一真人」，於東漢末年創立道教。其所創教派為「天師道」，標誌著道教的正式創立，在中國道教史上佔有開創性地位。

此後世世代代「傳男不傳女、傳嫡不傳庶、傳長不傳幼、傳子不傳弟、傳弟不傳侄、傳侄不傳叔、傳叔不傳族人，傳族人不傳外族人」繼承天師之位，所以天師永遠都姓「張」。張陵創道教後以濟世度人為本，造作符書，向百姓傳教，後來因為入教者都要交五斗米，故稱為五斗米道，到宋元之際傳說他獲太上老君傳授《正一盟威秘籙》，故稱為正一派，與王重陽開創的全真派同為道教的兩大宗派。



龍虎山天師府內的玉皇殿，上有「道教祖庭」四字。



天師府內，善信亦可參拜玉帝、觀音、財神、文昌帝君、九天玄女及斗姥元君等諸天仙聖，亦有天師善緣鎖供善信結緣。

去瘟治病 濟世為懷

不說不知，張天師另一拿手絕活，正是今天極為需要的治病去瘟疫能力。相傳張天師在四川時，正值蜀地瘟疫流行，不少人死亡；張天師和弟子就以菖蒲製成藥水裝在葫蘆中，並以靈符、唸神咒、寫奏章四處救人治病。



張道陵不僅祛除了瘟疫，而且使人們對神明更敬重、更重德向善。

除了治病，張天師還救人民的心，因為他認為疫癘肆虐是天譴人間，惡疾纏身是個人業報，只有根除人身上問題，即洗革身心，遷善改過，這樣才能避過瘟疫。

五斗米道認為一切災害疾病，皆由精鬼作祟，須乞天官救治；求雨、請晴、卻蟲、斷瘟疫、保胎、催生、保嬰、乞子……等，道民皆要詣天師治，請祭酒用奏章、符籙通神，祈求消災降福。



現時天師府開放給朝聖者及遊客，誠心學道的善信們更可以在江西龍虎山修行，參加每年一次道教正一派的傳統入道儀式，成為正式的道教弟子。

天師府全稱「嗣漢天師府」，坐落在上清鎮的中部，是歷代張天師的起居之所，現有建築大部分為清代重修以及現代重建。

對外開放修行

【小知識】



又到聖誕、又到聖誕！新冠疫情下，大家都未敢鬆懈，但隨著聖誕節日氣氛日濃，相信大家已開始花心思準備慶祝聖誕佳節！不過，疫情改變了傳統，外賣變日常，口罩日日換，在過佳節的同時，我們不能犧牲地球的生態環境。在慶賀佳節時，不妨為自己和朋友灌輸多點細微細眼的環保意識！

無綠不歡

02, Dec 2021

Text : 知知 | Design : Elsa

我家
HoMemory

07

| 裝飾用品唔亂買 |

聖誕節搞派對，好多人自自然然會用上橡膠氣球或金屬氣球，但是當中包含許多塑膠元素和各種化學毒劑。聖誕禮物會用上各色各樣的包裝紙包好，以保持神秘，然而在製作包裝色紙的過程涉及伐木和染色，兩個工序皆對環境造成一定影響。從小處著眼，大家還是少用為妙，可免則免！



| 自備可重用餐具 |

親朋好友在聖誕相聚，一頓美味的聖誕餐當然不能缺少。不少人會叫到會上門，然而到會製造大量外賣用的餐具，例如膠盒、錫紙、膠匙、膠叉等等。香港近年的走塑運動熱熾，有人會走飲管，有人會自備餐具、咖啡杯，但是環保意識不厭少，無妨多行幾步。大家可以仿效一下，外國十分流行的 Potluck，即是由主人提供場地，賓客每人帶一道菜前來一起聚餐，又好玩又有驚喜又有聖誕氣氛！當然，各人最好自備可重用的器皿和餐具，只需「洗」多一步，就可以成功減廢。



過一個 綠色聖誕

細微細眼 環保意識要學識

| 電子咭代實體咭 |

如果想向親友送上聖誕咭，以表心意，不如改用電子賀咭。大家稍為在 Google 上搜尋一下，可以找到好多製作網站，而且操作和製作也很方便簡單。當然，現時社交媒體也非常好用，就是在帖文上標記 (#tag) 上好朋友，向他們送上聖誕祝福。從紙咭到電郵，再到社交媒體，環保其實都跟著潮流走！



| 扮靚可買二手衫 |

不少屋苑的衣物回收箱在年尾時都會爆滿，地上全是一袋二袋新淨的衣物。我們的過度消費，製造出許多破費品。聖誕節前，我們都會買靚衫扮靚，不如試下轉換一下消費習慣。改去市面的優質二手衫店鋪走走，看看能不能物色到心頭好，隨時搵到保養絕佳的名牌二手衫。扮靚之餘，又可以減少荷包出血，又節省衣櫃空間，更重要是可以減廢，絕對值得！

| 極吸引二手店 |



Green Ladies

服飾以當季為主，一般女士服飾、手袋、圍巾、首飾和九成新的鞋履皆可。



EcoRing HK

所有名牌衣飾、名筆、火機等，連無牌子的衣服、甩石的首飾、甚至是舊的化妝品都有。



~Grillin n Chillin • Life Worth Livin!~

祈積奇廚 · 係人都識煮!

各地優質食材



讀者專享\$50折扣

將軍澳唐賢街33號地下G05舖

(買滿\$300即可使用)

元朗教育路15-19號嘉誠廣場3樓3010-3011舖

或掃QR Code進網店選購

快吃緊老鑊...家中網上學!

order here... we deliver!

優惠期限至2022年1月1日



我家

HoMemory

08

Homework

02, Dec 2021

Text : 家姐 | Design : Lavie

小朋友身為社區一份子，返學放學經過大小角落：巴士站、港鐵站、街市、公園等等，實在是社區經常「用家」！他們每天不自覺地觀察四周，或有讚美、感慨以至嘮叨，都是寶貴感受，讓之隨風消逝，未免太浪費。今期《我家》想好好發揮小朋友的觀察力，藉社區小记者任務，讓他們思考社區環境的改進空間。來吧，無冕之王子公主！

任務

用約 200 字內容配 1 至 5 張圖片，描述一個你希望社區去改善的設施 / 環境。完成後，請投稿到 info@homemory.hk，並在郵件中標明中文全名、就讀學校及聯絡電郵地址。

獎品

最具觀察力的小記者的文章 (三個名額)，有機會刊登在下期《我家》Homework 欄目，並獲贈 \$100 書卷以示鼓勵！

如何改善「我家」環境？

• 小 • 小 • 記 • 者 • 各家終於有任務俾你

稿件要點

1 交代清楚居住的地區，並重點描述想改善的設施 / 環境。

例子：大圍顯徑邨街市外的遊樂設施

2 描述想改善的原因

(提示：準確標出目標，描述加上適量形容詞)

例子：公園內的遊樂設施殘舊，表面出現破爛和生鏽的情況，日久失修。

3 以經歷帶出問題之嚴重性

例子：公園遊樂設施殘舊，表面出現破爛和生鏽的情況，日久失修。媽媽都不讓我們進去，但我真的很想和同學們在放學後，有一個地方好好玩耍。

4 建議如何改善你所提及的問題

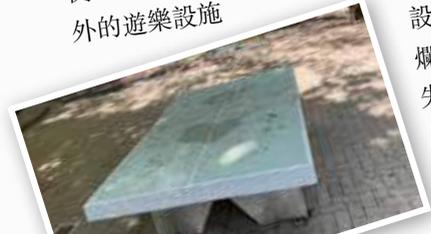
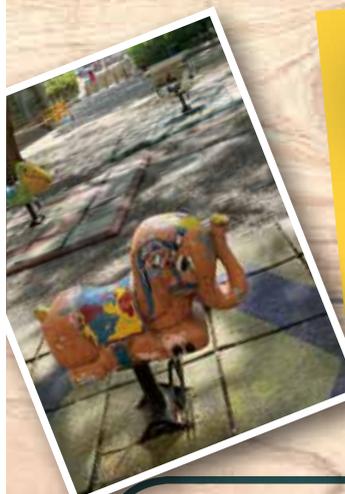
(提示：假設性字眼 + 具體建議方案)

例子：如果可以盡快維修公園，添加鞦韆和玩具小屋及迷宮，我和同學們就可以有更多空間玩捉迷藏！

觀察小貼士

- 1 周圍望：**向上望、向下望、向左望、向右望、向後望。
- 2 多思考：**咁人點樣用呢個空間？我又可以點樣用呢個空間？
- 3 常發問：**問問媽媽爸爸，居住的社區有什麼不方便他們呢？

請保持好奇心，發掘新事物，記低你覺得有意思的事物，就可以做個聰明小记者！



香醇濃郁的咖啡是上班族的靈丹妙藥，一天不喝就渾身不對勁。「香港每日棄置 12 噸咖啡渣，重量如一輛雙層巴士，是否可以有更多用途？」2013 年投身環保行業的譚沛楹 (Peann)，起初計劃進行廚餘回收，後來發現廚餘的保存期較短，難以回收，遂將範圍收窄至咖啡渣，透過升級再造延續一粒咖啡豆的生命和價值。

投身環保 不怕獨行

綠具慧眼 咖啡渣變手工規

眾多物料之中，為什麼選取咖啡渣？「因為咖啡渣量多、少雜質，還有天然香味，轉化成日用品會較易令人接受。」由 Peann 創辦的社企「綠行俠」，於 2015 年起開展「全城咖啡渣回收運動」，利用回收得來的咖啡渣升級再造，製成不同產品銷售，當中主打手工皂及環保花盆。

望當局改變資助業界方式

咖啡渣手工皂的造型變化萬千，有圓有方、有咖啡豆也有聖誕樹，不過主要為平面設計。「曾經幫一家咖啡品牌，準備上市活

動紀念品。當時要將手工皂造成立體的咖啡杯模樣，比起過往的工序更複雜和困難。」Peann 坦言，未曾想過自己的產品可以出席如此高級的大場面，突破形狀限制的手工皂獲賓客青睞，算是其中一個最深刻的片段。

港府近年與餐飲業界合作推動「走塑」，Peann 有感港人對環保的接受程度有所提高：「雖然他們可以選擇不回收、付錢拿飲管，但在香港人的認知中，已開始有環保這回事。」

有見行業上不少熱心人希望推動不同的回收方案，往往卻因為欠缺第一筆資金而無法實行。身為同路人，Peann 期望當局將資助方式改革，由企業自己先墊付的「報銷」形式，改為「先撥款後實行」，則可大大幫助資金不足的企業推行回收計劃。

生活入手推動可持續發展

孤掌難鳴，環保之路仍須靠大家一同走出來。「要到多貼身，大眾才開始審視現有生活習慣？」Peann 建議可以從生活入手，由簡單做起。「例如購買和棄置前三思，以免造成浪費；用膳時自備餐具，避免使用即棄餐具。一些簡單的小事，已能大大改善環境。」她亦希望透過感染更多「游離分子」改變日常，不光是認知環保，而是實踐減塑減廢，共同推動社會的可持續發展。

手上系列產品常獲垂青。



咖啡渣手工皂造型變化多端。



咖啡迷對環保花盆有情意結。



Peann 表示，咖啡渣少雜質，並有天然香味。



轉廢為寶，綻放生命力。

環保由簡單做起，社企由零開始，兩者都極靠毅力。



Peann 主持環保工作坊。



有圖有真相，「綠」色社企，沒有欺場。



boss 教「榨乾榨剩」 做埋辟味施肥通渠

「藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽」分類回收在港實行已久，惟三色回收對降低垃圾量似乎不大見效。「人們不願多放一步放進回收箱，全因對回收物『下場』成疑。反觀最近推行的『綠在區區』之所以成功，重點在於一改以往垃圾站的厭惡感覺。」Peann 認為，綠在區區有職員駐守供市民查詢，同時又有潔淨回收環境，建

議政府可「食住條水」加大力度傳揚綠色生活文化。

Peann 亦指出，咖啡渣在升級改造以外，亦可妙用於生活。將曬乾的咖啡渣倒入紗布袋，放置鞋櫃、櫥櫃、廁所等處，可吸濕除異味；咖啡渣放到花盆，則可成天然防蟲劑及種植肥料；倘配合肥皂水或洗滌劑，變成家庭主婦的通渠、去油污的好幫手。

經歷兩次立法會選舉失利後，新思維今屆「加碼」兵分兩路出擊，其中副主席黃俊瑯參選新界西北、即屯門及元朗。中間、溫和路線過去數年不太「入屋」，但他認為現時政治勢力重新分佈，為更多人認識新思維的理念帶來契機。

中間突破 用新思維唔係「新沙維」

「落場踢波」男 要入龍門 be the 溫

2016年立法會新界東補選，新思維一度打出「中間超人」旗號，至今仍是政界及地區人士不時「抽水」的話題。那個「超人」早已退黨，新思維亦經歷幾番起伏，如今擺在面前的難題，除了要在選戰突圍而出，亦包括如何向市民解釋理念。

“將兩極拉回中間，社會才可發展。”

「新思維走溫和民主路線，我們一直追求民主。」黃俊瑯表示，他們與建制派最大分別是政治上有不同追求，倘當選入議會，會提出在基本法及人大「8·31」框架下為「雙普選」設立時間表、路線圖，但認為目前特區政府要先做好民心回歸的工作，儲夠政治能量去推動。

2014年爆發佔中，翌年政改方案被立法會否決，都是源於民主派反對「8·31」框架。新思維提倡的「雙普選」以此為基礎，又是否他們和民主派的分野？黃俊瑯顯得不甚同意，指當時亦有部份民主派中人支持「袋住先」，問題在爭取手法，「我們願意向前走一步，在狹縫中尋找空間。」

他坦言，2019年修例風波激化二元對立，「深黃」和「深藍」先後佔據網上輿論主導地位，新思維的倡議對一眾「鍵盤戰士」來說不夠吸引，「將兩極拉回中間，社會才可發展，大家也知道這個道理，但當時我們這樣做，肯定不受欢迎。」

“香港變成怎樣，我都想出一分力令它變得更好。”

政治勢力正重新洗牌，黃俊瑯看好新思維未來發展，又指擺街站期間不時有市民反映，民主派過去數年過火了，「但立法會90個全是周浩鼎、田北辰（新界西北另外兩個候選人）也是搞唔掂」，希望建制派外有多一個選擇。他不奢望進入議會可立即改變社會，但至少可發出另一種聲音，並將議會事務帶回社區，連結公民社會。

新思維2016年成立以來，不乏成員退黨新聞，而他這個創黨「老鬼」仍為理念打拼，力量源於對香港的堅持：「朋友問我會否移民，我一點也沒想過。在這裡土生土長，朋友家人都在這裡，無論香港變成怎樣，我都想出一分力令它變得更好。」



不時有市民反映，希望除建制派外有多一個選擇。



黃俊瑯認為打拼力量源於對香港的堅持。



黃俊瑯認為北都會發展，應為下一代度身訂造。



黃俊瑯：
「我們走溫和民主路線。」

現在政治勢力重新洗牌，黃俊瑯對更多人認同新思維理念感到樂觀。



黃俊瑯近年活躍於協助青年創業。

黃俊瑯是新界西北最年輕候選人。他原部署出選九龍西，在提名期尾聲才「一路向北」。他坦言，轉區除了維繫非建制派團結外，亦由於香港未來發展將會集中在這區，他希望以服務市區的經驗，監督新界西北以至整個北部都會區發展，更重要的是確保發展是為下一代度身訂造的。「香港青年不是在生活中，而是在生存，也未必可以生存到。」他指出，大學畢業生工資水平普遍不高，工作十年也難望有可觀增長，加上樓價長期高企，不少人慨嘆如何努力也不能安居樂業，而變得不想努力：「我不是要求特區政府要向每個青年派一架法拉利、一層樓，只希望能夠創造環境，讓青年透過自身努力看到希望。」

青年「生存」難

冀北都會破局



煲要細火要慢
嘆一餐真過癮

味之生in芝士

黑松露拉絲火鍋

喜愛芝士應該無分國籍，去到邊度都好，芝士都係一種好治癒嘅食物，尤其係溶溶咁嘅芝士，拉絲嗰刻真係令人非常之興奮。冬天已經嚟到門口，有冇諗過嘅屋企準備一個芝士火鍋嚟迎接佢呢？原來自己整都好容易，最重要係真材實料，好多餐廳所謂嘅芝士火鍋，裡面究竟有幾多芝士呢？打個杰撻撻嘅炭就算㗎喇，所以通常食落口感粉粉咁就係咁㗎。

一般芝士火鍋都會用兩種芝士以上調製，最正宗嘅會用瑞士格律耶爾 Gruyère 同埋愛蒙塔爾 Emmental 呢兩種，又或者 Raclette 加 Emmental。不過，佢哋唔係所有嘅超市都買到，今次我就好懶咁用咗兩款包裝碎芝士，包括 Parmesan 巴馬臣芝士及 Cheddar 車打芝士。巴馬臣芝士味濃厚，而車打就鹹香味好突出，橙橙咁色好靚，不過味道偏鹹。本人覺得今次嘅組合比較重口味，下次會 try try 其他芝士配

搭，另外芝士火鍋要加白酒煮溶啲芝士，記得要慢火煮一陣等啲酒精蒸發晒，如果一家大細食就可以用牛奶代替，記得牛奶係唔可以煲到滾起。至於包裝芝士，通常已加調味同埋鹽或者麵粉，所以今次我就唔會再好似其他芝士火鍋食譜咁打芡又加鹽喇，但係我加咗黑松露醬嗚，感覺好似勁啲咁！hehe~

配料方面，我覺得冇乜所謂，唔一定要配麵包嘅，我就好鬼馬咁買咗寧記脆卜卜嘅即食油炸鬼，仲有西蘭花，好靚嘅三色小薯仔，包裝煙燻腸仔片，同埋超市現成嘅海鮮拼盤。嚟屋企，食乜就由你話事啦，食芝士火鍋最基本都要有個爐及小鍋，如果你之前冇外賣過某間公司嘅雪糕火鍋，嗰個煲仔就最啱使喇，又或者去淘番個平平咁嘅都得，再唔係用其他煲仔都可以，最緊要個爐火要好細，足夠令芝士 keep 住液態就得，太大火好容易會燻㗎。

材料：



芝士 400g、白酒 250ml、
蒜頭 2 粒、黑松露醬 2 湯匙
(其他配料就自己決定喇)

做法：

① 由於芝士火鍋唔係用嚟你煮熟配料，基本上所有配料都要係熟嘅，例如西蘭花及薯仔就要預先灼熟。



② 傳統用生蒜頭搽吓個煲，好似話可以避免燻底，仲添加啲蒜香味道。之後，倒入白酒，煮 5 分鐘至微滾等酒精蒸發。



③ 加入芝士慢慢拌勻至完全溶化，然後加入黑松露醬再拌勻。



④ 將配料擺得靚靚，咁就可以開動喇！





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。



小妮發惡夢，一覺醒就同自己占卜解夢，仲睇埋每日星座運程。



有次佢同朋友去咗搵睇相佬先生，佢嘅說話深深烙印起心裏面。



結果，小妮將佢好鍾意嘅粉藍色衫全部送走了，又難過又不捨。



每次搭船過海，佢都覺得應驗咗啲說話。



漸漸地，擔心到連沖涼都成問題……



某日，傻媽起櫃底發現咗件驚人嘅事……



阿妹！我記錯咗，原來你係7月生日，唔係9月生日啊！



再遊錦田古蹟 便母橋與周王二公書院

便母橋

——孝子造橋便利母親

要在香港找到一條數百年歷史的古橋絕非容易之事，而在元朗錦田就有一條具有三百多年歷史的古橋，名為「便母橋」。既然以「便母」為名，古橋興建的目的自然是與母子之情有關。

假如大家今時今日到水頭村的便母橋遊覽，不難發現橋的所在之處有一條河流，而在三百多年前當地的居民假如要走到對岸都需要涉水而過，遇到水漲時更是無法通過。居住在錦田的孝子鄧俊元為了方便住在泰康圍的母親過來水頭村探望，特意節約起居，儲錢建橋，並在福建漳州聘請工匠到香港施工，歷時六年才把石橋建成。由於為「便母」而建石橋，故此橋就被稱作「便母橋」。



便母橋

橋中心有菱形的橋墩承托，防止河水漲退及上游的沖擊損壞橋墩。



便母橋菱形的橋墩。



便母橋石塊

本地出產的花崗石，堅實耐用

便母橋立碑。



周王二公書院

門楣上書「周王二公書院」金漆大字



周有德畫像（左）和王來任畫像（右）。

周王二公書院

——周王二公敢言為民

周王二公書院位於便母橋旁，是錦田村民為了紀念兩名廣東官員周有德及王來任而建的書院。在清朝建立初期，明朝遺臣不斷進行反清行動，特別是以據守台灣的鄭成功最具威脅。為了防止沿海居民接應鄭成功勢力，清政府就頒佈「遷海令」，規定沿海居民內遷 50 里以防與反清勢力接觸。

然而，長達二十年的「遷海令」令沿海居民流離失所，內陸的田園荒蕪及海禁使他們盡失生計。眼見民間疾苦，兩廣總督周有德及廣東巡撫王來任上疏力陳遷海令對廣東地區造成的傷害，最終在康熙八年（1669 年），清廷批准復界。

為答謝周王二公的恩情，前新安縣（包括香港和深圳）和潮汕沿海一帶人民將二公化而為神，設廟祠供奉二人。錦田鄉仍有十年一屆太平清醮之期，打醮所酬者正是周王二公的救族之恩。



周王二公書院舊照（左圖）。

{ 溫馨提示 }

- 周王二公書院以及便母橋都對公眾開放，參觀請保持安靜並遵守現場規則。

{ 展覽資訊 }

便母橋 評級：沒有評級
地址：香港元朗錦田水頭村
開放時間：全日

周王二公書院 評級：香港三級歷史建築
地址：香港元朗錦田水頭村
開放時間：上午九時至下午五時

「年紀大，身體自然多病痛」，看似是步入老年的一代人都有感受，亦是社會上固有的觀念，誰又想到銀齡之時，還能靈活走動、跑跳？

現年72歲的梁鳳楷女士（Carmen）活力充沛，走走跳跳尚屬「小菜一碟」，還可隨音樂翩翩起舞，「活到老，跳到老」，如此後勁發力，就是名曲 All I Have to do is Dream 所示：Dream，dream，dream。

越跳越健康 越問越開心

芭蕾一字孃

踮起腳尖尖尖尖

Dream Dream Dream

「我相信只要投放時間同努力，就一定會有成果。」

只要有恆心，孃孫在拉筋



論「舞」功，俗世中不知邊個高。



在我心，世間始終你好。

「我今年72歲，但年齡唔阻礙我追求舞嘅素質，只要我能力上做得到，我都會持之以恆咁練習。」 Carmen 知道練舞不能速成，也沒有捷徑，只有付出比其他一同學舞的年輕人更多的耐心和時間，正確地練習。「年輕人有的是無限青春、體力和勁力，追求舞蹈都會得心應手啲；我自知冇得做比較，唯有默默咁按自己嘅能力去做，努力追尋自己嘅夢。」

年過六旬芭蕾校學基礎 七十歲獲英國皇家中級

十年前，一時衝動到芭蕾舞學校報名，Carmen 笑言當時也沒想過自己的身體能否負擔：「只係小朋友都長大，自己嘅時間多咗，於是喺一次跳舞班激發咗我對舞蹈嘅興趣。」因為欠缺舞蹈底子、筋骨欠缺鍛鍊，最初已做好心理準備由基礎做起：「雖然要同其他小朋一齊

上堂，有啲尷尬，但我相信只要投放時間同努力，就一定會有成果。」

後來，她不但考獲芭蕾舞八級，更在兩年前考得英國皇家芭蕾舞學院的專業試中級資格。

「芭蕾舞對我嚟講，係人類創造出舞蹈嘅至高境界，唔只發揮出人體自然嘅美感，係藝術至高境界，仲體現出人嘅創造力同優雅嘅動作。」

Carmen 曾在社交網站提到，芭蕾舞是她夢寐以求的舞蹈：「跳舞唔單只要求外在形態上嘅美，更加要求內

「記步法同節奏，腦袋保持活躍狀態。」

在對舞蹈、藝術嘅欣賞，人生嘅閱歷令我對兩者都可以有更好嘅理解同演繹。」

經鍛鍊後，Carmen 自覺身體比之前健康，更沒有長者常見嘅痛症，「而且練舞需要好好記住步法同節奏，令我嘅腦袋一直保持活躍狀態」，身心都越跳越健康。Carmen 希望作為銀齡長者嘅好例子，證明追逐夢想並非年輕人專屬，豁然開朗往往會為你帶來驚喜收穫！

全力跳好芭蕾舞，是梁鳳楷夢寐以求的事。





「我想繼續努力跳出老師嘅要求。」

Carmen 參與互動劇場，讓大眾置身於長者生活中不同處境。

七旬舞者 望為老友注追夢動力

長者「年輕時，為生計；退休後，為理想。」現時，Carmen 希望透過舞蹈令孫兒感受到跳舞的樂趣，所以引領他學習芭蕾舞，「當然，最後會唔會成為明日之星都要視乎佢嘅個人意向。」

除了教孫兒芭蕾舞，她也希望在晚年可以一直「與舞為伴」，「因為舞蹈令我嘅人生更

加快樂同健康，我都想繼續努力跳出老師嘅要求，用優美嘅舞姿為其他長者注入夢想世界。」

Carmen 以身傳言，即使到了銀齡之期，只要心態保持平靜，一但有了目標，便要用認真的態度實行，做自己想做的事。



表演後，開開心心同孫仔合照留念。



人人有愛，社會和諧。



到了主題樂園，不忘以芭蕾舞姿打卡！



兩代人「劍指」小鎮大街，夢想就如城堡在不遠處。

老幼同樂 「阿嫲孫」促進心靈健康

「嫲孫舞」是 Carmen 這個嫲嫲，和孫兒合作的一場舞蹈。「我孫仔只係得 6 歲，佢都有正式同我一齊練舞，但係我依然希望透過今次合作，產生老幼同樂嘅畫面。希望係和諧、溫馨嘅氣氛下，令觀眾都感受到親情嘅溫暖。」

於 Carmen 而言，她認為只有充滿愛，才可以有和諧的社會。

天鵝湖夢 首先要解決土地問題

Carmen 和孫兒在優美悅耳的音樂中起舞，孫兒扮演小皇子，而嫲嫲便是皇太后；教小皇子射箭，配合天鵝湖的樂章，想像在湖邊漫步，引領小皇子欣賞湖中景色。對此，Carmen 笑得見牙唔見眼：「淨係諗到呢個畫面已令我好開心。」

她指，老師亦在舞蹈的編排中加入了她設計的舞步，而她正期待著合適的場地，以演出一幕天鵝湖中的嫲孫舞。



聖誕節就到，家長們一定正在計劃帶小朋友去邊放電，又可以感受一下久違的節日氣氛！現時，各大商場都陸續換上了聖誕節主題的裝飾，所以，由即日起至來年1月2日期間，有不少聖誕限定打卡位供應。爸爸媽媽們係時候做定功課、搵定靚位，同小朋友過個快樂聖誕！

小朋友聖誕商場好去處

放電打卡去邊好？



中環置地廣場 超大玩具派對

中環置地廣場今年以經典遊戲為主題，小朋友如置身巨型玩具派對中。全場最矚目的就是3.3米高啤啤熊，坐在巨型睡房同大家打招呼。空中還有一列28米長的聖誕火車，分為11卡。每隔5分鐘更有音樂燈光匯演，幻化成音樂派對，非常有聖誕氣氛！場內還有多個聖誕體驗遊戲，其中睡房內設有一條小朋友最喜歡的彩虹滑梯！

沙田新城市廣場 聖誕夢幻市場

疫情下無得飛去歐洲過聖誕，新城市廣場就以比利時布魯塞爾聖誕市集為創作靈感舉行「Sweetmas Market」。市集以甜蜜糖果和浪漫玫瑰點綴中世紀精緻街屋，讓大家在香港感受歐陸市集的節日氛圍！聖誕主題佈置把嘉年華必備的遊樂設施，變身成童話風的「玫瑰星球旋轉木馬」、「閃耀聖誕樹大道」、「雲間摩天輪」、「飄夢熱氣球」等，有多個打卡場景。市集內有4大糖果主題攤位遊戲，包括經典的拋糖果球、擲彩虹、釣棉花糖和拋冬甩圈。



荃灣荃新天地 還原《Frozen》打卡位

荃新天地今年聖誕節化身成《魔雪奇緣》聖誕小鎮，鎮裏有最活潑的雪人小白，當然更有冰雪水晶庭院和冰雪階梯，仲有Elsa女王和Anna女王同大家打卡自拍。周末及聖誕假期期間，「飄雪樂園」更會有限定飄雪，一家大小可以在漫天飄雪下留住快樂的一刻！



將軍澳新都城 蠟筆小新 x Chocolate Rain 冬瀛樂遊趣

新都城中心2期及3期今年以小男孩蠟筆小新聯同Chocolate Rain小女孩Fatina為主題，推出《蠟筆小新 x Chocolate Rain 冬瀛樂遊趣》主題裝置！2期商場內有日本第一絕景富士山、百年傳奇忍城、滑雪天堂札幌、寫意別府溫泉鄉、童話世界白川鄉及「雪見小路」商店街的6大名勝裝置，畀好想「返鄉下」的一家大細打卡！遊覽日本景點之後，亦可以到3期商場的「冰雪樂園」遊樂區，玩遊戲贏限量禮物！



葵芳新都會廣場 聖誕草莓熊世界

葵芳新都會廣場今年以《反斗奇兵3》「勞蘇」(Lotso)為主角，打造草莓工場「Berry Christmas in LotsoLand」！場內以勞蘇為主題佈置，有6大打卡位包括逾9米長「毛茸茸長廊」、逾5米高「勞蘇光影聖誕樹」、3米高原大尺寸勞蘇裝置、動「莓」一刻互動專區、「夢幻甜美花海」及「霓虹剪影聖誕燈飾」。提提大家，商場晚上更會有炫目燈飾，極有節日歡樂氣氛！

