

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

69

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送
發行日期：16, Dec 2021



04

醫·家

煲茶分「薑」同味
老嫩各有功效

02
~
03

我家·焦點

九卡車減兩成載客
東鐵日日迫爆

09

社區有情

環保煉金術
廚餘變寶石

07

無緣不歡

聖誕禮物過剩?!
回收共享快樂

14
~
15

封面故事

良好SING譽 靠努力「運氣」

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

港鐵新信號系統啟用後，東鐵線十二卡列車由2月起，逐步換成九卡車，單一班車載客量大減兩成。7月，九卡車在繁忙時間全面運作，雖月台逼爆，但早上繁忙時間屢現連續四班九卡車情況，令乘客愈來愈難上車。明年東鐵將延伸過海，有立法會選舉參選人促請政府與港鐵磋商，彈性回復更多車卡載客，以至取消頭等車卡，以解民怨。

東鐵九卡車

日日迫

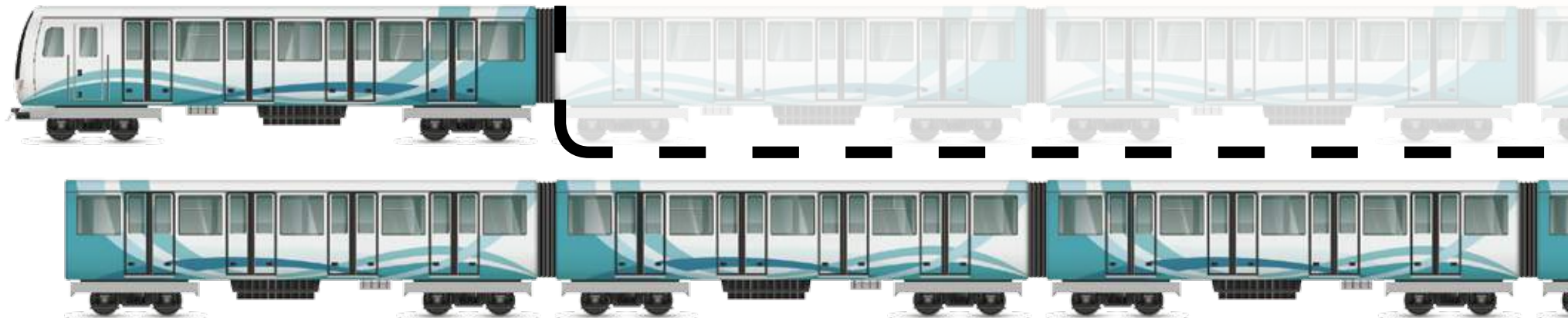


東鐵線逐步加入九卡車，每班車載客量減低兩成。

迫channel 真谷爆



政黨促彈性增車卡載客 並取消頭等廂



東鐵過海行十卡 孰真孰假？

除了回復十二卡車的提議外，有熟悉新線的業內人士則提出，可研究將東鐵綫紅磡至金鐘段中，預留的「第十卡」月台結構釋放，讓東鐵全綫九卡車可提升至十卡車，以稍作增加載客量。

港鐵回覆區會文件否定說法

根據今年7月港鐵回覆北區區議會文件顯示，這段月台延伸的結構，是考慮到未來若需要進一步擴展服務時，為免因地底的空間，未能提供月台位置而窒礙長遠的擴展，所作出的預留安排。

此外，加上整個過海段由規劃到運作到信號系統、以至整體設計，都是以九卡車為藍本，因此「金鐘月台實際可以十卡車行駛」的流傳說法，與事實並不相符。

港鐵發言人續指，單憑留有月台結構本身，絕非容讓十卡車能夠行駛的足夠條件，亦不等同肯定十卡車設計及營運的可行性。如要進一步探討增加車卡的可行性，將牽涉整個系統的重大改動，以至項目規劃及研究，包括可行性研究、環境影響評估、刊憲、徵地及申請撥款等一系列法定程序。

李梓敬同為新界東北選區候選人。



繁忙時間連續四班九卡

東鐵綫由紅磡伸延過海至香港島的過海段，將於明年 6 至 7 月通車，港鐵指由於要配合港島路段空間限制，因此東鐵綫十二卡列車將要逐步更換為九卡車。早於，今年 2 月，東鐵綫已有九卡的新列車正式載客，並與舊有的十二卡列車同時運行。



早上繁忙時間，不少大圍乘客因逼爆而難上車。



載客量少兩成，繁忙時間更見擠迫。

時至今日，已有超過二十列十二卡車投入載客，不時出現連續三班、四班到站班次同屬九卡車，導致繁忙時間每個站均有無法上車的乘客，大圍站乘客更要等兩、三班車才能上車，令上班族苦不堪言。

沙田居民：新車又迫又焗

港鐵表示，8 月起開始重新增加東鐵綫服務，包括早上繁忙時間逐步加密九卡車，令每周班次增加超過 470 班，由大埔墟至紅磡站更加密至約 3 分鐘一班車。

沙田居民向《我家》坦言，雖然港鐵聲稱已加密班次，且可在大圍站轉乘已全綫通車的屯馬綫，但分流效果並不明顯。有乘客擔心，難以想像日後落馬洲和羅湖恢復通關後，擠擁的情況將更嚴重，因此直言：「好憎九卡車」、「新車又迫又焗」。

陳克勤批屢現故障訊號延誤

競選連任的立法會選舉新界東北參選人陳克勤向《我家》表示，減少三卡車對乘客有很大影響，回想當日港鐵要將十二卡車轉為九卡車時，他早已預料載客量並無顯著增加，會出現更為擠迫的情況，



陳克勤建議取消東鐵綫頭等車廂。

對改善東鐵綫服務
「勤」述四大建議

- ① 保留十二卡車到紅磡、甚至直接過海。
- ② 參考外國月台適時讓後卡乘客落車的安排。
- ③ 取消頭等車卡，換成普通車卡提升載客量。
- ④ 要求東鐵綫加快全面加裝月台幕門，確保乘客安全。



兩款卡車交替運行，有職員指示乘客上車位置。



乘客拍到繁忙時間頭等車廂未有滿座。

新界東北選情激烈 今次投票有關愛隊

除關注東鐵綫承载力問題，陳克勤亦要求東鐵綫加快全面加裝月台幕門，另外，他亦關注沙田其他民生問題。上月底全港首個智能停車場於荃灣正式啓用，陳克勤建議，盡快善用橋底及運動場地下空間，引入智能停車場，務求增加泊車位供應，解決沙田區內違泊及泊位不足的問題區。另外，他亦爭取加快在大圍及火炭興建綜合服務大樓，增設區內文化、體育及休憩場所，如圖書館。同時他亦認為要善用區內空置校舍，增建社福服務大樓，為區內提升更多元的社福服務。立法會換屆選舉投票日將於 12 月 19 日舉行，新界東北選區選情激烈，除民建聯、新社聯的陳克勤外，候選人還有新民黨、公民力量的李梓敬、與及民主思路的黃穎灝及報稱無政治聯繫的黃成智。今次選舉起票站設有「關愛隊」讓 70 歲或以上的選民、孕婦或殘疾人士使用。選舉日當日多個公共交通營辦商，包括港鐵及專營巴士等，亦會為市民提供免費乘車優惠。



本港首個智能停車場，已於荃灣率先啓用。



特色杯子蛋糕

每個\$28起



\$168

聖誕罐裝禮盒

\$238



恭祝聖誕 並賀新年



香橙朱古力粒
果子蛋糕

\$88



榛子杏仁朱古力

\$248



派對套餐

\$480起



袋裝曲奇
(13款味道選擇)

\$38



糖霜Thank You
曲奇

\$30



訂貨熱線: 23935778 / 96133630

取貨地點:

- 沙田石門安心街19號匯賢中心1612室
- 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖 COOKIES PLUS
- 九龍彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 INSPIRING CONCEPT



Francesca & Giovanni



陰陽道合總由天 千里姻緣一線牽

疫情趨緩，許多被疫情打亂結婚計劃的佳偶，終能結為連理。今次筆者也想藉此和大家「談婚論嫁」，講講「媒妁之言」。

中國傳統社會重視宗族，把家庭、宗族利益置於個人利益之前，要承繼香火、傳宗接代，當以「婚」為先。《禮記·昏義》載：「昏禮者，將合二姓之好，上以事宗廟，而下以繼後世也。」

謬誤：道士不能結婚？

作為中國土生土長的宗教，道教以陰陽為基礎理論，故不反對結婚成家。中國道教最早的經典《太平經》稱，如果没有婚姻關係，必然導致「陰陽不交，乃（出）絕滅無世類也」。人類的繁衍，即是依靠婚姻才得以延續，由

此可看出道教對婚姻的重視程度。

道教中的正一派道士，絕大多數是結婚立室的，儘管住觀道士稱之為出家，但也是會成家立室的。

道教崇尚男女平等

另外，道教的婚姻觀，在一定程度上表現了男女平等的思想理念。尤其是早期道教，男女平等的觀念尤為典型。天地之間的事物皆由陰陽結合而成，人世間，男屬陽女屬陰，相互配合和諧才能體現天道。

道教認為女人也是可以通過自身的修持而長生久視，得道成仙，不論貧賤富貴，人人平等。在《女仙傳》、《列仙傳》、《墉城集仙錄》等傳記中記錄了社會不同地位的女性，這些女性雖身世各異，但殊途同歸。

在道教的神仙理想中，女仙具有與男仙相同或相近的地位，女冠（道姑）可以與男性道士一樣直接成為仙人。

女媧娘娘。

道教婚禮不同之處

要表達中國人「敬天法祖」倫理觀。透過經讚感謝神明恩賜、及父母高堂養育之恩。

【小知識】

「昏」禮來由

古人認為黃昏是吉時，取陽往陰來之意，所以會在黃昏行娶妻之禮；基於此原因，古時夫妻結合的禮儀稱為「昏禮」。



黃大仙齋色園是獲香港政府授權舉行道教儀式婚禮，以及簽發結婚證書的道教祠廟。

各式婚禮比較

【傳統中式婚禮】

- 通常在家舉行，由父母高堂主持
- 環節特色（略）：
- 過門利是
- 拜天地
- 拜高堂，新人奉茶給父母及其他長輩
- 夫妻對拜
- 影滿堂相

【西式婚禮】

- 去教堂，由教堂神父主持
- 環節特色（略）：
- 奏婚樂
- 詩班唱詩
- 祈禱、讀經
- 牧師證婚，訓勉、祝福新人

【道教婚禮】

- 在道觀，由道觀的道長主持
- 環節特色（略）：
- 新人向天上、赤松黃大仙師上香同行三頂禮、行獻禮、請聖讀、黃大仙師讚等
- 行三交拜禮
- 向赤松黃大仙師行二獻禮、鐘鼓齊鳴



道教繼承老子「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」的思想，認為人類生命存在不可男女偏廢。

聖誕節時，朋友們送來各式各樣的禮物，但未必樣樣都合用，丟掉又太浪費，可以點樣？其實，坊間有好多回收機構可以幫到大家，把過多的禮物分給更需要的人。各位不妨可以 mark 定以下的回收機構，讓大家延續聖誕的喜悅！

無緣不歡

16, Dec 2021

Text：知知 | Design：Elsa

我家
HoMemory

07

玩具樂園 鼓勵循環再用

玩具樂園秉持「鼓勵玩具循環再用，並向基層兒童傳播快樂、分享玩具及分享快樂」的宗旨，會安排上門回收玩具，再轉贈予基層兒童、非政府組織（NGO）及地區團體。另外，有部分玩具會以廉價出售，所得收益將作支持組織運作及玩具學園獎學金之用。



即睇回收詳情！

接收
物品

搖控車、機械人、模型、超人玩具、正版 LEGO 或散件、Barbie、貼紙、棋盤遊戲、文具（全新）等，必須適合小學生使用的。

不接收
物品

幼兒玩具、毛公仔、快餐店玩具、單車、滑板車、書籍、書包及衣服等。



聖誕禮物 過剩?! 咁要搵定 回收機構



港青玩具銀行 分享就是祝福

香港基督教青年會（港青）自 2009 年起開展「玩具銀行」計劃，收集社會各界捐贈的玩具後，再轉贈予來自基層家庭的小朋友，小朋友只需到玩具銀行開立戶口，透過訂立個人成長計劃，便可獲得喜愛的玩具的機會。計劃以「分享就是祝福」為理念，培育兒童學習與人分享的美德，並讓更多兒童享有玩玩具的機會，透過玩具及遊戲發展他們的想像力及創造力。現時玩具收集點分別位於尖沙咀及港青東涌中心。



即睇回收詳情！

接收
物品

1. 益智及有助腦力發展的玩具
2. 運動及音樂器材
3. 文具
4. 電子遊戲產品

不接收
物品

1. 毛公仔、兒童飾物及小型裝飾
2. 各類食物及液體類用品
3. 危險物品如利器／易碎用品／有化學成份的物品
4. 內容意識不良／含暴力色情成份的用品
5. 不符合玩具安全標準的玩具



捐贈物品表格下載！



玩具圖書館詳情！

香港保護兒童會 一起共享快樂

香港保護兒童會一直倡導及維護兒童的安全、健康和快樂，為兒童及其家庭提供照顧、教育服務等支援。服務對象為 0 至 16 歲兒童及其家庭，多半為 0 至 6 歲，而旗下童樂居提供嬰幼兒住宿院舍。捐贈前需填寫「捐贈物品表格」，經職員聯絡確認後，可把物資送至旺角砵蘭街 387 號地下總部。

另外，該會開設「樂·無窮」玩具圖書館，12 歲或以下兒童及其直系親屬登記成為會員後，即可外借玩具，或預約「特別親子遊戲時間」。每星期共設 7 節「親子遊戲時間」，每節一小時，讓家長及子女一同玩玩具，以遊戲度過親子時間，增進彼此感情。

接收
物品

益智安全玩具、教具、圖書、顏色、文具，以及適合 0 至 3 歲嬰幼兒日常用品衣物等，只接受全新或未開封的物品

不接收
物品

二手用品、毛公仔等



憑此券讀者專享

新界區門市

荃灣店 | 荃灣D Park愉景新城1樓1062號舖
大埔店 | 大埔安泰路1號大埔廣場地下37號舖
屯門店 | 屯門鄉事會道安定商場地下A145號舖

優惠一：
Bio-Home
多功能表面清潔劑
買一送一



抵

優惠二：
有機藜麥 454g
\$100/3包

優惠至31/12/2021

我家

HoMemory

08

Homework

16, Dec 2021

Text、Photo：家姐 | Design：Lavie

「又到聖誕！」、「又到聖誕！」，聖誕就快到啦！各個大型商場、大街小巷的店舖都添置了各式各樣的聖誕佈置，引人入勝，目不暇給。今次我們可以一齊利用環保物料佈置家居，為節日增添氣氛！

外出確係盞 在家一樣嘆

DIY 迎聖誕 由綠色到五光十色

兩大環保聖誕佈置

DIY 2 白色聖誕小鎮

材料：

牛奶盒 / 紙盒、顏色筆 / 水彩、白膠漿、梳打粉

做法：

- 1 爸爸媽媽幫忙在牛奶盒 / 紙盒上剪幾個窗戶。
- 2 小朋友可以在牛奶盒 / 紙盒上自由繪畫，創作自己喜歡的小屋。
- 3 在屋頂塗上白膠漿，把梳打粉灑上。一會兒後，把屋頂上多餘的梳打粉倒出來，亦可以再添加閃粉在梳打粉上。
- 4 把 LED 小燈炮放進小屋內，亮燈後，令人彷彿置身於歐洲小鎮。

DIY 1 聖誕水晶球

材料：

洗淨後的玻璃瓶、聖誕小裝飾、閃粉、透明膠水 / Baby Oil、強力膠 / 熱溶膠

做法：

- 1 利用強力膠 / 熱溶膠將小裝飾黏貼在瓶蓋裏面，然後待乾。
- 2 先加入清水於玻璃瓶內，再加入透明膠水 / Baby Oil，最後倒入少量的閃粉。
- 3 把閃粉和膠水 / Baby Oil 攪勻。
- 4 然後把瓶蓋扭緊，將瓶子倒轉過來，並輕輕地搖勻。

眼前飾物優美雅緻，當中的寶石鮮豔奪目，堪比紅珊瑚祖母綠，其實是由果皮、菜頭菜尾加工而成。「希望喚醒港人關注對廚餘問題。化廢物為寶物，變得有價值。」三名女生 Alison、Peggy 和 Coco2019 年成立社企「Ways Out Hong Kong」，推動「環保可以著得靚」，並協助一群單親媽媽自力更生。

三女生創社企 助女仕再抉擇

環保煉金術 廚餘變寶石



12 月 18 日至 19 日，她們將會在赤柱美利樓擺市集。

環保不一定很淡色，可以簡單而靚得耀目。

辦綠色工作坊 弱勢少女提升自信

從 JiuJiu 和 Sophy 的經歷中得悉，單親媽媽需要獨自面對不同的困境，除了家庭經濟壓力，也有家人和外間的輿論壓力，這些令她們曾有求死的念頭。Ways Out 三位創辦人認為：「其實單親媽媽也是人，大家都應該獲善待。」要減輕她們的壓力，大眾就不要給予標籤。

製作廚餘首飾以外，超班媽咪亦會帶領工作坊的培訓。團隊早前回到最初的起點，與母親的抉擇的年輕媽媽辦工作坊。三位創辦人見，這群原是弱勢的少女，現時可以自信滿滿地帶領工作坊、客人推廣綠色生活的理念和產品，甚至藉個人經歷感染更多同路人，給予機會證明自己的價值，非常感動。



超班媽咪帶領工作坊培訓。



用心做好，樣樣係寶。

Peggy 曾在一家本地食物銀行工作，向酒店或超市收集臨期食品，轉贈予慈善機構。她在工作過程中發現，由於港人固有習慣使然，廚餘問題難有大改善。

一個橙皮可製作逾 150 粒

數據顯示，香港每日產生的廚餘高達 3,600 噸，家居廚餘佔當中六成半。「普遍市民仍然停留於『廚餘掉到堆填區就可以、會自然分解』的誤解，因此希望推廣大眾正視廚餘問題。」

Ways Out 所收集的果皮，主要來自 Peggy 和 Coco 的家。事實上，一個橙皮已足夠製作逾 150 粒「寶石」，每次只要收集少量則可。誠然，此舉難大幅減少家居廚餘的數量，Ways Out 亦未有以「回收」作本意，只是「希望透過廚餘首飾吸引眼球，繼而進行推廣教育更多相關知識。」Peggy 直言，並非要求大家跟足每項環保細節，但每人行動前多想一步，就已經有更大貢獻。

培訓「超班媽咪」准孩子陪伴

三名女生不單將菜頭菜尾「升呢」，Ways Out 聘請來自「母親的抉擇」的單親媽媽，提供「超班媽咪」的培訓計劃，給予她們改變的力量。廿歲出頭的 JiuJiu 和 Sophy 是其中一員，細訴著單親媽媽的困境：「很難找到人幫忙照顧小朋友，但三位創辦人不但體諒，更讓我們帶著孩子上班」，對於這班媽媽而言，兼顧家庭之餘也能裝備一技之長，是一股生活動力。

化廢為寶 重獲新生

JiuJiu 坦言：「我們在家照顧小朋友，每天接送上課下課、檢查功課、準備三餐……其實生活非常枯燥，但 Ways Out 提供一個機會，讓我找到自己想做的事，可以重新找回自己的感覺。」Sophy 更說：「原來我不止是個師奶！單親媽媽這個身分，不再是讓我覺得羞恥的一件事。」化廢為寶不單形容果皮，也是這群超班媽咪的心聲。



「留下來的人，如何重建這個家園，才是最重要。」與其他青年一樣，社工林素蔚身邊有不少朋友移民他鄉，大家各散東西，而她就留守香港，並參加立法會選舉，期望在議會推動政策，治療一個個受到不同程度傷害的小家庭，從而將香港這個大家庭醫好。

方國珊與林素蔚這兩師徒，都是家庭至上。



在上月立法會選舉提名期尾聲，一向活躍於西貢將軍澳的區議員方國珊（哪吒），以照顧病母為由決定不參選新界東南，由徒弟林素蔚接棒。兩師徒同樣家庭至上：哪吒表明「選舉可以有無限次，但母親只有一個」，而林素蔚完成社工學位後，亦選擇鑽研深造家庭治療。

“我對其他人感受及需要比較敏銳。”

「可能是上帝給我的禮物，我對其他人感受及需要比較敏銳。」自小上教會、做義工，林素蔚培養出聆聽、包容、關懷等做社工的入行條件，長大後亦順理成章當上「北斗星」。

實戰的10年間，她處理過萬個案，發現現實的掣肘：「做社工，幫得一個得一個，是很微觀的。如何在政策層面，從家庭角度出發解決問題，啟發我想做代議士，在宏觀上幫到有需要的人。」

家庭是社會基礎。林素蔚直言，近年的社會撕裂往往源於家庭撕裂，兩代意見不合互不理睬，甚至甫開口就「問候」對方，更甚者大打出手或子女離家出走收場。加上立法會和政界喊口號的人太多、真正關心市民身心靈需要的人太少，許多青年感到前路茫茫，用腳投下不信任票。

“推動服務一家大細為本的「家庭社工」。”

留下來的她，有什麼倡議去治療這個家？她由本業出發，指目前社工服務相當割裂，「一個家庭，長者、相處出現問題的夫妻、有特殊學習需要子女由不同社工跟進，既缺乏溝通，資源也不可共用。」她建議先落實以服務一家大細為本的「家庭社工」，長遠可仿效美加等地推行獲專業認證、保險公司認可的家庭治療，透過照顧每個小家庭的精神健康，令香港這個大家庭康復過來。

除了各持己見，家庭成員關係欠佳，往往也基於經濟困境。林素蔚強調，社區是一個環環相扣、互相幫助的圈子，例如可加以推廣社區保姆及家務助理，既助中產家庭、雙職父母處理家頭細務，又可讓基層婦女幫補家計。

新界東南候選人還有李世榮和蔡明禧。

接哪吒棒
巾幗 heal 雄盼入議會

社工治療家 見樹又見林



林素蔚：
「我想在宏觀上幫到有需要的人。」



林素蔚倡議藉照顧小家庭的精神健康，令香港這大家庭康復。



將軍澳食品及生活必需品偏貴，林素蔚要求引入公營街市平衡物價。



林素蔚一直提倡社區守望相助。

將軍馬鞍皆「貴鎰區」
促置公營街市平衡物價

一碟叉燒飯盛惠百多元？酒店中菜廳、燒臘名店的價錢，竟出現在將軍澳的街坊餐廳的餐牌上。身為廿多年將軍澳街坊的林素蔚，深受該區食品及生活必需品價格高企之苦。她認為主因是該區沒有公營街市、缺乏競爭，類似情況亦出現於有「美食沙漠」之稱的馬鞍山。

她指出，將軍澳將有過渡性房屋落成，「百多元一碟叉燒飯，中產階層一餐半餐付得起，但他們有照顧父母子女的財政壓力；入住過渡性房屋的都是基層，他們怎樣捱？」

將軍澳港鐵站對出，正興建政府綜合大樓，林要求於低層設置公營街市，並盡快落成大樓，同時在馬鞍山覓地興建新式公營街市，令居民免「捱貴鎰」。

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

16, Dec 2021

Text、Photo：聞西 | Design：Megan

我家

HoMemory

11

做法：

1

牛肉切粒煎香後加水煮滾。



2

戴手套將紅菜頭及甘筍刨成絲，之後用白鑊炒至軟身後加入湯裡。



3

薯仔切粒、洋蔥及椰菜切粗絲，全部加入湯裡。



4

中慢火煲半個鐘就得，飲之前落1湯匙酸忌廉，最後用香草裝飾。



清清哋 平衡party的味蕾轟炸

俄羅宋湯

冇蕃茄照樣返尋味



小貼士



• 唔想俾紅菜頭染到隻手紅色，就記得戴手套喇。



• 素食可用合桃、栗子或豆類代替牛肉。



• 紅菜頭、甘筍有炒過，會更加甜㗎。



材料：

紅菜頭、甘筍、洋葱各1個、薯仔2個、牛肉1斤約600g、椰菜半個、酸忌廉適量（或原味乳酪代替）、香草適量（裝飾用）、水1.5公升



仲有一個星期左右就到聖誕，大家plan好晒節目未呢？其實，每年我都會去西貢大浪村住幾日，過一個綠色聖誕，同班老村民一齊煮下嘢食傾下偈，享受一下大自然。不過今年可能係我最後一次喺大浪村過聖誕節喇，因為自從8月有挖泥車涉嫌違法闖入西貢東郊野公園範圍，後來被傳媒揭發有人想重建西貢大浪村圖利。近排更有多間百年歷史嘅村屋俾人拆咗，宜家條村周圍頹垣敗瓦，實在令人痛心！

大浪村其實已經有超過250年歷史，可以話係香港歷史嘅一部份。而且條村位於鹹田考古遺址範圍，考古價值甚高，所以有任何現有建築物要更改、重建或者有新發展，都係需要經過城規會特別批准及諮詢古諮會，可惜破壞者根本當規定無到。有記者向規劃署查詢大浪村重建項目，只係得到回覆「無收過申請」，對件事好似「視若無睹」咁。村民仲話近日已經收到發展商嘅收屋通知，慨嘆條村已經冇得救喇！

雖然條村位於深山，不過仍然有少量村民居住，亦有人開田種菜，相信唔少行山人士都食過大浪村士多「阿嫂」炒嘅靚菜！或者係好山好水，農作物特別甜，我就用過阿嫂種嘅紅菜頭嚟煲俄羅斯羅宋湯，傳統嘅俄羅斯羅宋湯係唔會加蕃茄或者蕃茄膏，味道較接近雜菜湯，等煮好之後，就會落酸忌廉。湯頭微酸香滑，同我哋飲開又酸又辣嘅港版羅宋湯完全唔同㗎。聖誕party咁多嘢食，配個清清哋嘅湯就最啱喇！



上期古蹟古鄉就帶大家走訪了位於元朗錦田的水頭村，提起這條村落幾代人的共同回憶，想必會大家都會一致回應是這座「遊樂場」，見證了清朝遷海令歷史的「錦田樹屋」。



見證清朝遷海令 錦田樹屋

所謂的「錦田樹屋」其實就是由一株結構複雜的巨大老榕樹包圍著的一間石屋。這間「樹屋」不僅保持著香港多個紀錄，更加見證了一段不為人知的歷史。

「錦田樹屋」相傳是建於明朝晚年，是由錦田鄧族所建，有指「樹屋」原為一間天后廟，又有一說指是書齋，但無論如何樹屋至今已無人居住，片瓦無存，只有一些磚牆以及麻石門框尚可辨識。「樹屋」整體的結構為兩進三間的設計，由青磚夾牆的方法建築，這種特殊的建築方法正有利應對中國南方炎熱潮濕，達至防潮和冬暖夏涼的作用。

【溫馨提示】

・錦田樹屋對公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守現場規則。

【古蹟資訊】

錦田樹屋

評級：沒有評級 地址：元朗錦田水尾村遊樂場側 開放時間：全日



麻石門框

前方的閘門則只剩下柱子



青磚夾牆的建築方式

以兩層磚塊砌成牆壁，中間部份每隔兩層以一橫磚連接



樹屋 被榕樹纏繞著的石屋

清朝遷海令間接造成「樹屋」的誕生？

【古蹟的故事】

在清朝初年，為了防止沿海的居民接濟明朝遺臣、遠在台灣的鄭氏皇朝，康熙元年（一六六二年）就頒佈了一道遷界令，要求自山東省至廣東省的沿海居民，都需要向內陸遷入五十里。這個法令一下，海禁、田園荒蕪，漁鹽業廢置，令到不少沿海居民生計大受影響。而當年遷海令的範圍亦包括大部份現時的香港地區，屋主亦在當時離開，自此以後石屋便被一直荒廢。

直到兩廣總督周有德及廣東巡撫王來任其後上奏提倡「展界」，要求准許居民返回原居地，康熙八年（一六七〇）起，居民才逐漸遷回故土。



從天后廟旁出發可前往樹屋。



樹屋旁的魚塘。

13 歲贏公開比賽冠軍，兩年後簽約唱片公司做歌手，16 歲推出個人大碟《我不是天使》，高晨維 (Cleo) 在短短數年完成目標，翌年卻宣布離開娛樂圈，令身邊的人大為意外……

廿載轉眼過去，由歌手轉型成歌唱老師，Cleo 從不後悔在人生交叉口的選擇，她感激當年自己有那份勇敢的青蔥稚氣，讓這些年來的她活得真誠實在：「我離開的叫娛樂圈，但我從來沒有放棄過音樂這回事。」從來沒有放棄，以後也不放棄，她要一直自任掌舵手。

唱歌愛到發燒發亮

忠於自己**照**住學生

老師建立 SING 譽 靠努力運氣

「我離開的叫娛樂圈，但我從來沒有放棄過音樂這回事。」

Cleo 從不後悔在人生交叉口的選擇。

「也許我可以做少少事，去改變這個局面。」

聽見香港歌手被狠批 激起做教育的一團火

2009 年，Cleo 受邀灌錄發燒天碟，以饗歌迷也是人生旅程的一個紀錄。隨後，Cleo 心裡過往那種難以名狀的念頭及感覺逐漸成形，就是要做好「傳承」、投身教育，要將自身經驗傳授予想做歌手的新力軍，於是決心開辦歌唱學校，並藉此機會宣告「香港歌手不是垃圾」。

Cleo 說：「這可能是個宏願，但曾聽過有人說香港歌手是垃圾，很難聽但一時間也不知道如何『反擊』，我就覺得也許我可以做少少事去改變這個局面。」雖然未知成數如何，也知道成功是艱辛的，但總要有人挺身而出才有機會扭轉局勢。爲了這一口氣，Cleo 選擇站出來，創立藝術學校，激發更多大大小小的音樂夢。



她希望改變大家對香港歌手的看法。



與合伙人 Nick 的音樂教育理念一致。

真係好鍾意
唱歌，真係
好鍾意香港。



在台上我覓理想。



媽媽是 Cleo 第一個歌唱老師。

身為粵劇名伶梁碧之後，Cleo 自小跟隨母親巡迴各地舞台。10 歲那年的一個下午，Cleo 媽媽買了一張鄧麗君紀念金裝 CD 回家播放，並跟 Cleo 說：「鄧麗君的歌很難唱，柔中有力，如果有一日你能夠練得完這五隻碟，媽媽一定好為你自豪。」輕輕的一句說話，展開了 Cleo 的歌唱生涯。她在大概一年之後，把五張碟的每一首歌曲都唱得倒背如流。

不一樣嗓子不一樣童年 只有鄧麗君沒有麥當勞

「媽媽是我第一個歌唱老師，六年級那年，我以一曲『小城故事』取得人生中第一個歌唱比賽冠軍！往後是一連串鄧麗君的表演，香港、澳門、內地、新加坡、馬來西亞等，媽媽帶著我東奔西跑，到每一處可以給我表演的地方。」

Cleo 坦言，自己的童年跟很多小朋友不一樣，別人在學習的時候，她在學習，別人在玩樂的時候，她都在練習，更笑言：「15 歲前幾乎未食過麥當勞，媽媽對保護我的嗓子有很嚴格的規定。」

Cleo 對歌唱的天賦和熱誠可說是與生俱來，而母親就是她自認識唱歌以來的標準，唱得好是應份是理所當然：「自媽媽帶我上台表演後，基本上每次落台後她都會鬧我，說我這樣、那樣做得不好，不過我都撐得住，她說我做得不好，我就偏要做到，甚至做到 120 分。」正正是這份倔強一直支撐，令她可每天練習五、六小時，並對舞台表演一直追求完美。

不想應酬只想專心唱歌 被迫咪嘴很掙扎很痛苦

Cleo 一心要成為一名歌手，像小時候一樣可以日

唱夜唱，可是踏足演藝圈後，她卻發現當歌手並不能將所有時間專注於唱歌上：「夢想和現實的距離原來真的很遠，當歌手後唱歌只佔很少部分，反而訪問、宣傳、拍攝、與 DJ 及唱片公司老闆交際，卻是每天都要做的事情，這種生活我感到有點吃不消。」

而讓她最「難頂」的事，就是當時很多活動團體都會要求歌手在表演時咪嘴，對於實力派 Cleo 來說是一大侮辱：「每次表演時，我都很怕咪嘴會遭人揭發，所以感到壓力很大。那份掙扎很痛苦，我不是每一天都在享受。」

唱歌成了她的壓力來源，而這股力量日復日地變大，最終她毅然決定離開娛樂圈，而她的音樂之路並未有此岔口中斷。

然後，Cleo 走自己的路，出發燒碟，開辦學校。她爭氣，她成功了。



有家人及好友支持，Cleo 追夢如虎添翼。

「見到他們得獎
比自己得獎還開心。」



對學生爭氣尤為感動。



從事歌唱教育，Cleo 結識各方友好。

見證學生蛻變成長高飛 「女子門下有人」是「好閃」！

開辦學校八年間，Cleo 學生人數不勝枚舉，不少具實力者已在大眾傳播媒介初試啼聲，闖出個名堂，例如在電視節目《星夢傳奇》一鳴驚人的炎明熹（Gigi）、冼靖峰等等。

在《星夢》決賽日，Cleo 因 Gigi 連奪三獎而當場灑淚：「學唱歌的人真的很多，而我的責任就是教他們唱好歌，見到他們得獎比自己得獎還開心，我發覺自己很享受見證他們從一開始上堂時懵懂無知的模樣，變成在台上舉手投足、眼神都極具台風的過程。」親眼目睹蛻變的瞬間，使 Cleo 相信教育的力量，也更相信「香港歌手不是垃圾」。



Cleo 因愛徒 Gigi 連奪三獎而灑淚。

就到聖誕節，全港好多地方已經佈置好燈飾，相信不少父母同情侶都搵緊觀賞聖誕燈飾的好去處。今次就為各位網羅以下最有氣氛的熱門聖誕打卡地點，讓一家大細同情侶們睇到邊影到邊！

又到聖誕！

家人+情侶 必睇燈飾打卡位推介

元朗 YOHO MALL

超浪漫許願光影隧道 + 超高玻璃聖誕樹

聖誕節想打卡的話，一定不能錯過元朗 YOHO MALL 商場的農莊，最引人注目肯定是足足有 15 米長的許願光影隧道，拱門掛上多串閃閃燈飾，每晚入夜亮燈後十分浪漫，成為情侶必到的打卡聖地！

YOHO MALL 中庭更設有以光影技藝塑造「炫彩奇幻森林」，現場有多個炫彩燈光裝置，場內會有 6 米高，由炫彩玻璃打造的超夢幻玻璃聖誕樹，充滿著浪漫節慶氣氛，讓情侶仿如置身童話世界！

元朗 YOHO MALL

「冬日·森之仙境」

日期：2021 年 11 月 13 日
至 2022 年 1 月 2 日
時間：上午 10 時
至晚上 10 時

灣仔利東街

迪士尼公主閃亮燈海

近年灣仔的利東街在聖誕節都會化身成璀璨閃亮大道，今年一如以往，整條大道以公主皇冠圖騰的燈飾貫穿！12 位迪士尼公主將會華麗登場，在指定日子更有「飄雪匯演」，想打卡切記留意了！

利東街「Shine Like A Princess 聖誕燈飾」

日期：2021 年 11 月 26 日至 2022 年 1 月 2 日
時間：上午 10 時至凌晨 0 時（下午 5 時亮燈）



利東街「飄雪匯演」

日期：2021 年 12 月 24-26 日、12 月 30-31 日、2022 年 1 月 1-2 日

地點：利東街中庭

尖東

睇空中燈海 + 睇迪士尼人物

尖東一直都是燈飾打卡熱點，今年海濱一帶多棟大廈及酒店的外牆都已掛上不同特色的燈飾。當中千禧新世界香港酒店採用了金光閃閃的「垂珠」，而尖沙咀中心及帝國中心外的多媒體幕牆將獨家播放迪士尼的聖誕燈飾影片，絕對適合一家大小去打卡！

尖東聖誕燈飾

日期：2021 年 11 月 11 日至 2022 年 1 月 1 日
時間：晚上 6 時至晚上 11 時（平安夜、聖誕日、除夕、元旦、農曆年三十及農曆年初一之亮燈時間會稍為延長）

荃灣廣場

怪誕森林奇遇記、 戶外波波燈海

荃灣廣場聯同國際著名阿根廷當代藝術家 Javier Gonzalez Burgos，在 L5 空中花園塑造「怪誕森林奇遇記」主題聖誕裝置，帶大家走進怪誕森林擔當故事主角，與一眾聖誕系列「怪誕」角色相遇！

主題遊園有 6 大必影打卡位，當中最搶眼的必然是長達 20 米的怪誕劇場，由聖誕鹿帶領大家體驗大合唱演奏廳、木偶劇場、坐上聖誕鹿車感受與別不同的怪誕氣氛、5 米高巨型怪誕老人，以及數之不盡的可愛歡樂小動物，極啱一家大細打卡！

荃灣廣場

「怪誕森林奇遇記」

日期：2021 年 11 月 19 日
至 2022 年 1 月 2 日

