

我哋

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

73

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：10, Feb 2022



02
03

我家·焦點

屯南延線細節曝光
隨時要等到2030年

04

醫·家

「喝」求健康
揀錯水易傷身

07

無緣不歡

學用廢棄鋁罐
種出迷你盆栽

09

社區有情

資深陪月員
追憶工作「孫」又甜

14
~
15

封面
故事

以
性
而
為

輪椅少年 同命運鬥波



BASKETBALL

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



隨港鐵屯門南延線工程項目上月底正式刊憲，屯門第 16 區及屯門南兩個新車站出入口位置等細節終曝光。屯門南站位於湖景路近屯門碼頭、有三個出入口；而第 16 區站則同以架空形式設於屯門河畔。雖然有「新嘢睇」，工程最快仍要明年起方能啟動，有地區人士希望可加快興建流程，讓居民不用等足八年始見交通網絡「升呢」。

延線細節曝光 總站湖景路分站第16區

搭港鐵見南屯



現屯馬線向南延伸約 2.4 公里

運房局上月 28 日為《鐵路發展策略 2014》中的屯門南延線工程刊憲，將現時的屯馬線從屯門站向南延伸約 2.4 公里，其中先於屯門第 16 區加建一個分站，然後在屯門客運碼頭興建終點站，並在設計上配合未來再向內河碼頭擴展。相關項目將於明年開展，並在 2030 年竣工。

隨工程項目刊憲，項目總體規劃圖則曝光，當中透露兩個新站及屯門站的具體細節。在延線進行接駁屯門站的工程時，新線將會繼續取道屯門河上方以架空形式，向南延伸。現時在屯門河的部分屯門公園及單車徑，將在工程進行時需要關閉及重置。



港鐵屯門南延線工程項目，上月底正式刊憲。



至少等到 2030

架空車站設於屯門河岸上方

至於屯門第 16 區加設的新站，同屬架空車站，位置將設於將一同拆卸的屯門游泳池及「綠在屯門」上方近屯門河一邊。至於現有的海皇路花園，因要興建機樓而一同拆卸。三個項目均會在其他地方重置。

第 16 區新站擬設兩個出入口，北面出入口接近現時海皇路花園，至於南面出入口則接近「綠在屯門」附近。

「尾站」入口通兆禧苑海翠花園

至於屯門南屯門碼頭的新站（即日後屯馬線「尾站」），將設於仁濟醫院羅陳楚思小學，以

及湖景邨道教青松小學對開的湖景路，該路將要永久改道配合。新站將設有三個車站入口直達兆禧苑商場、海翠花園，以及會拆卸重置的湖景路花園。

民建聯屯門社區主任鍾健峰向《我家》表示，對於屯門南延線終於刊憲表示歡迎，他相信新線通車後，附近屋苑如湖景邨及兆禧苑等，將一改以往進要依賴輕鐵或港鐵巴士 506 線接駁港鐵站的情況，交通勢大幅改善。

鍾健峰促加快延線工程進度

鍾健峰表示，根據政府公佈新線最快要於 2030 年才能落成，需時八年時間太長。他直言，附近街坊對改

16 區新站南面出入口，將設於「綠在屯門」附近。

鍾健峰（白衫者）表示，密切跟進延線工程帶來的影響。

屯門南延線將來通車，居民搭港鐵不用靠九巴或輕鐵轉駁。

屯馬線目前以屯門站為終點。

康體設施不足 第16區將建大型運動場

屯門第 16 區未來交通將因鐵路延線大大改善，除了附近私人屋苑南浪海灣及御海灣最為受惠外，屯門居民未來到第 16 區最南面的擬建運動場，將也更為方便。

屯門第 16 區運動場及休憩用地工程項目用地，現時為九巴停車場的最南部份，早於 2008 年提出，直至 2017 年已獲納入「體育及康樂設施五年計劃」之中。

體育館內擬建多項設施，包括一條 400 米長的八線全天候跑道以及熱身區，一個天然草地運動場，可作田徑及 11 人足球、一個設有 5,000 個座位的有蓋觀眾席等設施。

其後，按照政府「一地多用」原則，運輸署擬在球場下增建公眾停車場，提供約 400 至 500 個地下泊車位，滿足該區的泊車需求。惟工程仍未有動工時間表，故未定確實落成日期。



九巴停車場最南部份擬建運動場。

屯門招標地 試行設面積下限

屯門近年出現不少「納米盤」，美其名是讓年輕一代更易上車，實令居住條件變得更惡劣。有見「納米樓」有惡化迹象，政府早前發表《香港 2030+》最終報告，當中以市民希望「住大啲、住好啲」訴求作重點估算，並於本季度賣地時首度加入單位面積下限條款。

《香港 2030+》報告表示，期望人均居住面積增加 10% 或 20%，提升至 215 或 237 平方呎。發展局在本季度賣地計劃中，將名單內的屯門青山公路——大欖段住宅用地，以及港鐵將軍澳百勝角通風大樓項目，落實加入單位面積下限措施。單位面積下限為 26 平方米，即約 280 平方呎。

發展局局長黃偉綸早前表示，過去五年的私樓，實用面積少於 280 平方呎的單位只佔 13%，局方認為新措施對發展商更為清晰，不認為會影響地價或流標風險。若一切順利，會應用有關措施於日後推出的土地。

《香港 2030+》報告指出，政府期望本地人均居住面積增加一至兩成。





抗疫令大家更注重良好生活習慣，知道要提高免疫力少不免多喝水。常說多飲水對身體好，但一旦「飲錯水」分鐘調轉頭傷身！不少人容易忽略水源問題，有台灣專家指出，有四種水盡量不要飲用，否則容易喝進病痛，甚至致命。到底飲水有什麼健康陷阱？怎樣才算正確的飲水技巧？

專家拆解迷思分享秘技

喝求健康 揀錯水易傷身

台灣泌尿科醫師高銘鴻最近在 Facebook 專頁分享飲水迷思，指出喝水很重要但千萬不要喝錯，有四種水千萬不能喝：

1 山泉水

雖然山泉水看起來清甜好喝，但難以確定山泉水的源頭有沒有受污染，當中很有可能含有對人體危害的細菌、肉眼看不見的寄生蟲卵，甚至水蛭幼蟲。

四種禍水 不能 drink

2 曝曬過的樽裝水

樽裝水經陽光長時間高溫曝曬，瓶身容易溶解出化學物質。雖然 PET 塑膠屬低毒性容器，但仍有可能會釋出有害物質，故此最好不要飲用。尤其要注意一個情況，就是夏天把樽裝水擺在車內長時間曝曬烘烤，溫度可高達 70 度！

3 隔夜水

人體口中的細菌會在水中快速繁殖，經過一夜後數量已經很可觀，因此建議早上直接換新的一杯水，開封過後後的樽裝水亦應盡快飲用，盡量不要飲放過夜或存放多天的水。

4 運動後大量飲水

長時間的運動，例如馬拉松、三項鐵人後，人體已經排出很多汗甚至有點脫水，此時立即大量飲水又不補充鹽分的話，便會造成體內慢性水中毒，或稱低血鈉症。嚴重者會突然昏倒，極端情況下有可能致死。

見題飲水有得傾

1 日喝 1500cc

以女生體重 50 公斤、男生 70 公斤計算，建議女生一天可以攝取水量 1500cc（立方厘米，等同 1500 毫升），男生可以攝取到 2000cc；或者用「體重乘以 30 至 40cc」公式，去計算自己需要的攝取量。

2 睡前不喝水

有夜尿或尿頻問題，可以在睡前一兩小時禁水，特別是冬天容易尿頻。家中有長者的話尤其要注意，夜晚摸黑上廁所滑倒的意外很多，應盡量避免睡前喝水，如不得不飲，就要減量。

3 用碗喝水

老人家因為吞嚥能力變差，喝水嗆到可能會影響喝水意願，甚至引發氣管感染。用碗喝水可以讓長輩低下頭喝水，或者用小湯匙舀水喝，皆可避免仰頭喝水，減少嗆到風險。

4 定時喝水

有人為貪方便，會想一兩次便把所有水分補齊，但身體無法在短時間內吸收太多水，多餘的水分只會直接排掉。最好的引水方式是定時定量，例如每兩個小時設定鬧鐘或 app，提醒自己要有規律地飲水。

茶和咖啡無法取代白開水

高銘鴻醫師亦有分享「喝水秘技」，指出正確喝水能促進新陳代謝、保持身體年輕，並且降低血液黏稠度，減少血栓機會。

他指出，不少人不喜歡喝水，反而以茶和咖啡代之，但即使是無糖的茶和咖啡，都無法取代白開水，當中的咖啡因有利尿作用，會令體內水分加快排出。不愛喝水者可嘗試飲氣泡水，或在水中放檸檬、青瓜片、薄荷葉等增添「風味」。

腸道罷工 菠菜疏通

上次跟大家介紹過兩款消滯茶飲，由團年飯開始，不斷食食食，直到今日已經食過好多餐開年飯？加上之前拜年期間的蘿蔔糕、年糕、煎堆、角仔及賀年糖果，如此數不清的日數中不停地食，真的又膩又滯，消化不良難免出現。如果感到身體不適，就要好好處理，若然只是感到飽滯又油膩，可嘗試一款有助消化的湯水。

想想開年飯桌上，山珍海味，大魚大肉，很多時都沒有蔬菜，只

有零星的幾片香菜香蔥，而且口味都比較重，一不小心吃得過於肥膩，腸道罷工怎麼辦？新年後，你最需要的就是疏通腸道和消脂去油了，讓脾胃得到需要的休息和修復。

春節過後，最宜多吃蔬菜。中國人造字就挺有意思的，蔬菜的「蔬」亦通疏通的「疏」，從字面上我們也能看出，蔬菜有著很好的疏通效果。以下分享一道健脾通便、消滯去油的湯水。

通腸菠菜湯

- 1 起一鍋滾水，放入切好的菠菜，去除澀味。
- 2 架鍋熱油，蔥花爆香，加入洗好的蟹味菇。炒出水份後，落適量的清水煮滾，並加入菠菜、豆腐、胡蘿蔔絲。
- 3 煮三分鐘後，打入一個雞蛋，雞蛋煮熟後，關火，灑上香菜末，加適量鹽，大功告成。

（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。



特調精品掛耳咖啡



VALENTINE'S DAY

情迷咖啡
杯裝浪漫



五香茶啡系列



香料鴛鴦咖啡

咖啡的甘香和紅茶的清香，
併帶著精選香料的辛香味



憑廣告到門市訂購
95折優惠

柑橘莓果

多種中東矜貴香料拼配
如莓果、金橘柚子般嘅芳香
又帶一點辛香味

另有6種口味，
以供選擇。歡迎訂購。

\$ 138 / 6包裝

門市地址：
深水埗西九龍中心
六樓中庭 C607舖

☎ 5274 2612



我們希望藉由光咖啡計劃，扶助樂齡，
婦女及年青人發展職志，讓他們人生展現光彩。
以咖啡傳頌愛，跨代共融，以生命影響生命。



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。

一元復始，萬象更新。壬寅年來了，首先祝讀者們身體健康、虎虎生威！農曆新年，一向是中華民族最重要節日，當中涉及許多範疇：五行、曆法、人倫關係、禮儀、飲食養生等。篇幅有限，今以「建寅」及春季飲食養生簡述之。

重新開始 事在寅為

一年之計在於春

壬寅歲次，在這裡說「寅」。寅，陰陽學說寅為陽，五行屬木，為陽木，意象為大樹，寅木藏火，火代表喜慶，令人有信心，有正能量。寅有生動之意，指春天時草木初生的狀態。

寅木是十二地支中的第三位，按照「十二月建」來看，他是一年四季的開端，春季的開始，所以古人說「一年之計在於春」，寓意實在深遠。

建寅即農曆一月

- 夏曆以寅月為歲首，稱為「建寅」。《淮南子·天文》：「天一元始，正月建寅。」後指陰曆正月。
- 在我國，每逢朝代更換，歲首皆有變化。換言之，把哪個月定為一年的首月，不同朝代都不同。例說，夏朝的夏曆把一月作為歲首，商朝的殷曆以夏曆的十二月為歲首，周朝的周曆以夏曆的十一月為歲首。
- 秦至西漢中葉前，歲首皆定在夏曆十月，等同每年十月初一就是新年。到了漢武帝太初元年，即公元前104年，把歲首之月固定在「建寅」之月，即農曆正月，此後歷代相沿。
- 而立春、雨水之時，恰在寅月，這時過年又稱為「春節」。以寅月為正月，既符合人們過年需求，也順應四季更替和農業春耕安排，這或是「正月建寅」流傳至今的原因。

養至大至「肝」之氣

踏入寅月，代表一年之始。立春起，天氣漸暖，陽氣始發，人體的肝陽、肝火及肝風也隨之上升。立春後，飲食應注意疏肝、益脾胃，令氣血運行舒暢。

夏季病春預防

《黃帝內經》有云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」



《黃帝內經》對於春季養生，提出三大法則：

一、夜睡早起

春季啟動人的生機，因此需要多點活動，如睡得太多，就沒有順應自然之氣了。

二、放鬆身心

保持心情愉快，不阻塞，不鬱結，減少傷肝。適量運動可疏肝舒筋，但天氣乍暖還寒，謹記防寒免生病。

三、春宜吃素

飲食可選辛甘發散的食物，令潛藏的陽氣再次蘇醒，有助陽氣生發升散。

建議

- 適量吃韭菜、菠菜、蔥、芫荽、蒜、芽菜、春筍等，以助升散肝木之氣。

避免

- 不宜食吃太多酸收之味，因為在五臟與五味的關係中，酸味入肝，具收斂之性，不利於陽氣的升發和肝氣的疏泄。

農曆新年蘊藏豐厚文化智慧，先人面對大自然交替的體會及生活經驗、保健養生知識等等，現代人從中受益不淺。因此，我們除了繼續愛護國家歷史文化遺產，更要傳承其寶貴元素。

飲完的汽水罐，用完的濃湯罐頭，看似只有回收一條出路。其實，大家稍稍動一下腦筋，就可以把破銅爛鐵變成超萌小盆栽！有人認為鐵質花盆種唔到花，因為易吸熱，令植物溫度過高影響生長。其實，只要揀啱物種來栽種，再加多一點關懷，要種出又可愛又嬌小的小植物並不難！



我家
HoMemory

10, Feb 2022 | 07

無綠不歡

Text: 知知 | Design: Elsa

材料

汽水罐、剪刀、畫筆、
丙烯顏料、手套、草稿
紙、鉛筆、繩、泥、小
植物（如珍珠蘆薈）。

做法

1. 用草稿紙剪一個長橢圓形做模
紙，然後放上汽水罐的側面剪
出一個開口，注意要預留大約
5cm 的深度來放置泥土。

2. 用剪刀沿著汽水罐表面的開口
修剪，將剪口的披鋒位往內
折，以防銹傷手。

3. 將剪好的汽水罐洗乾淨，晾
乾後油上白色的底色。

4. 再用其他顏色畫上自己喜歡
的圖案，大家可以畫簡簡單
單的波點或者線條裝飾。

廢物利用！ 學用汽水罐易拉罐 種出迷你 小盆栽！

種

珍珠
蘆薈



5. 在汽水罐放入大約 4cm 深的泥
土，再把細小植物放入，植物根
部要深入泥土內。

種

迷你
仙人掌

材料

易拉罐、迷你仙人掌、
泥土、彩繩、雙面膠
紙、牙籤、彩紙、匙羹。

做法

1. 在易拉罐的四面貼四條雙面膠紙，用彩繩圍
住易拉罐，再用另一種顏色的繩圍多幾圈。

2. 圍完後，將多
餘的繩剪走。

3. 用匙羹把泥土拔入
易拉罐內，泥土要
大約 4 至 5cm 深。

4. 小心地把仙人掌或者
仙人球放入泥土內，
放好後，再在易拉罐
邊陲處倒入泥土。

5. 用剪刀將彩色紙裁剪成燕尾紙
條，並在紙條寫上簡單字句。

6.

用雙面膠紙將牙籤貼
在紙條上，最後把牙
籤插在泥土裏，就大
功告成！

- * 蘆薈一般適合在溫暖乾燥、陽光充足的環境生長，可耐半陰，切忌積水，不耐嚴寒。
- * 夏天高溫時，需要適當遮擋陽光，保持環境通風，不然葉片會化水，甚至根莖腐爛。
- * 夏天要避免曝曬，其餘日子都可以接受日照。
- * 珍珠蘆薈屬肉質植物，耐旱性強，不需要頻繁淋水，避免積水為原則。
- * 一般在春秋兩季旺盛生長期時施肥，以有機肥和稀釋的氮肥為主，每次落少許切勿過多。

點
打
理
先
好
?!

- * 大多數多肉植物約一至兩年換一次盆。
- * 剛入盆的仙人掌頭一星期不用淋水，先讓仙人掌的根部休養一下！
- * 同樣，頭一星期不用直接曬太陽，放在窗邊或露台邊散光處即可。
- * 第一次淋水最好在上午時份，讓多餘水份在日間蒸發。
- * 過了頭一星期後，就可以按時淋水。如放在室外通風處就 1 至 2 星期淋一次水，室內就 2 至 4 星期淋一次。

讀者優惠!

\$1

屯門杯渡路99號
99 Commons 8樓806室

匡懷士多

換金桔汁汽水

查詢電話：
5543 0076

優惠細則：
 • 憑券到區內士多門市，可用\$1換購
 金桔汁汽水 330ml 一支
 • 有效期至2022年2月28日
 • 一張優惠券只限使用一次
 • 逢星期一及星期四上午九時至下午三時

讀者優惠!

憑券到店
消費滿100元

精品手工朱古力

Hello Cocoa

送禮袋裝朱古力 (二片裝)

石門安祥街1號
京瑞廣場2期1樓127A5號舖

優惠細則：
 • 到門市消費滿100元即可使用
 • 有效期至2022年2月28日

認識我們

我家
HoMemory

08 | 10, Feb 2022

Homework

Text: 家姐 | Photo: Pexels |
Design: Lavie

新春快樂

正月十五元宵節，除了吃湯圓、與喜歡的人渡過之外，還有一項喜慶活動，就是「猜燈謎」。「猜燈謎」不但增添節日氣氛，還展現了古人的聰明才智。今次以燈謎形式，帶領兒童學習成語，提升語文能力，認識中國歷史故事，並鍛鍊思維，增廣見聞。



「宵腦」推介

猜猜它是誰

一盞燈

一間成語動畫廊

猜燈謎 學文化

一、學字形

從成語當中，認識文字的結構。

- 謎面：水落石出 (猜一字)

謎底：泵

解說：上面為石，下面為水，剛好是水落石出。
- 謎面：不言而喻 (猜一字)

謎底：俞

解釋：因為不言，就是沒有口，所以「喻」去掉了「口」就是俞。

二、學歷史

了解燈謎成語的來源，有助認識成語之餘，還能了解成語最初是怎樣形成的。

謎面：黃袍加身 (猜一字或一歷史故事)

謎底：襲

典故：五代後周時，趙匡胤為後周太尉，奉命帶兵抵抗外族的入侵。當軍隊駐紮在陳橋鎮時，部下們拿出一件黃袍，為趙匡胤穿上，並且擁戴他為帝王，成為宋代皇帝，開始了宋朝的歷史。後來，這個故事漸漸濃縮成「黃袍加身」，用來指被擁戴為皇帝。

四、歇後語

歇後語，就是說要把真正想表達的意旨藏起來，改以幽默方式呈現一段話語的前半段。來吧，一起挑戰，去揣測歇後語真正的意思。

- 謎面：關公失荊州

謎底 / 歇後語：驕兵必敗
- 謎面：草船借箭

謎底 / 歇後語：滿載而歸

(* 歇後語一節，本欄特意沒做解釋，除了騰出「幽默空間」，更重要是讓家長與孩子一同在書海暢遊，享受尋覓知識的樂趣。)

三、長知識

想解出燈謎，有時得先了解成語的意思。

- 謎面：奇貨可居 (猜國家名稱)

謎底：意大利

解說：奇貨，珍奇的貨物也；居：囤積也。綜合之，就是囤積珍奇的貨物，以備高價售出。比喻憑借技藝或某種事物，以獲取功名財利及其它好處。
- 謎面：一群鴨子在開會 (猜成語)

謎底：無稽之談

解釋：沒有根據，無從考查的話。

「那時候女兒剛升中學，我希望出來工作，不要在家百無聊賴。恰巧見到母嬰康逸社開班培訓陪月員，便抱著一試的心態去讀。」惠瑛沒想過自己一名「師奶仔」，能夠從陪月工作重新發現自己。入行 22 年間，惠瑛照料逾 200 名初生嬰兒，「好似兒孫滿堂一樣，好滿足！看見媽媽產後復元得好，BB 又長得肥肥白白，我就最開心。」



我家
HoMemory

10, Feb 2022 | 09

社區有情

Text: 木木 | Photo: 木木、受訪者提供 |
Design: Alwin

社企訓練班 釋放婦女勞動力

資深陪月員 追憶工作又孫又甜

早約 20 年前，新手媽媽的支援非常有限，不單止一日三餐，湊 B 沖涼、換片、掃風等等一腳踢。社企「母嬰康逸協會」的前身「母嬰康逸社」當時首創開設陪月訓練班，不但成為新手媽媽的「神隊友」，同時為低技術婦女提供更多工作機會；惠瑛則是當時訓練出來的「第一代陪月員」。

煲薑水現蝦碌 努力摸索求進

惠瑛憶述，過往自己只是偶爾去做兼職收銀、家務助理等；算起上來，陪月員是她第一份正職。「記得第一次替人家煲薑水，不懂用煲湯袋盛著，最後只好硬著頭皮用湯勺把薑皮撈走，真難為情。」她笑言，現在的學員幸福得多，不但上課時有前輩分享經驗，也有「大師姐」配對制度指點迷津，「以前得靠自己摸索！」

母嬰康逸協會行政總裁 Shirley 指出：「當時香港面對工廠北移，製造業逐漸萎縮使不少中年婦女失業；香港的基層婦女普遍學歷不高，工作經驗亦有限，難以找到工作。」

惠瑛表示，朋友都說她變得開心積極。



豐富湊 B 經驗 幫助年輕一代

為了讓基層婦女自力更生，協會為她們提供不同課程培訓，期望為基層婦女轉型，用雙手創出另一片天。Shirley 說：「她們的長處是擁有豐富的湊仔經驗，正好彌補年輕父母面對初生嬰兒的手足無措，有一個平台可以展示『媽媽的力量』。」

「母嬰康逸社」是循道衛理觀塘社會

服務處旗下的婦女及社區互助網絡計劃，由 2003 年起推行，七年後正式脫離機構自行運作，現時為社企「母嬰康逸協會」。惠瑛是骨幹成員之一，擔當著顧問角色。「雖然很辛苦，但跟一班姐妹齊心合力，非常開心！從沒想過自己由一名『小師奶』走到今天這步，朋友都說我變得開心積極！」



Shirley 說，平台可展示媽媽的力量。

#首任僱主仍保持聯絡

雖然陪月員的服務只有一個多月，但因為貼身照顧，彼此的感情和關係很多時親如家人。惠瑛更指第一任僱主至今仍和她保持聯絡，「即不久便把女兒的相片發給她，」即使見面不多，但這些關係十分難得，非金錢能以衡量！」

除了惠瑛，一眾陪月員亦不時收到僱主的親筆信，感謝她們的細心照料。在這個科技發達的年代，親手寫的一筆一劃尤其溫暖。



惠瑛湊過的 BB 以百計，堪稱兒孫滿堂。

陪月生涯廿多載，讓惠瑛難忘的是 2003 年沙士期間，所照顧的一對子女。那次真的好像打仗！同時照顧兩個初生 BB 已很忙碌，仔 B 出生時因體重太輕需要特別小心照顧。當年適逢沙士，BB 父親碰巧在威爾斯親王醫院當醫生，下班後要隔離，不能回家，媽媽只能孤軍作戰。」所以惠瑛盡量於白天做好所有工作，讓媽媽有充份休息，晚上才有精神「戰鬥」。



惠瑛不時與姐妹們進修學習。



難忘沙士期間照顧子女



咖啡有助提神，不少港人都愛每天喝一杯。從屯門西鐵站出發，步行數分鐘便能到工廈 99 COMMONS，當中一家由 Cindy 和 Manson「姊弟檔」營運的咖啡店，賣的可不是一杯普通的咖啡飲品，而是手沖咖啡體驗班。二人不單希望推行「自己咖啡自己煮」，更透過煮咖啡的這段過程，收穫一段段顧客和鄰舍之情。

工廈 Let's Cafe 自己咖啡自己煮

絲打巴打

泡濃情味最有咖值



吸睛包裝帶來「cup」
「精」飲品。



姊弟同心，其利斷金，
兩人的「沖」勁，令大
家心情輕鬆更寫意。

“ 呢度有八成嘅租戶我都識！

「其中一檔畀咗啲咖啡我試，嗰次係我第一次連續試唔同嘅咖啡豆，我先知原來咖啡豆係有唔同嘅味道！」原先從事飲食業的 Cindy 在一次業內展覽的經驗，讓她重新認識咖啡，更在心底埋下一顆咖啡種子。Manson 則從小喜歡喝咖啡，他笑言：「記得自己 10 幾歲嘅時候學人飲 espresso，嗰陣其實咩都唔識，一啖飲晒成杯！」因為喜歡，所以鑽研。

直至一年多前，適逢 Cindy 本來營運的 cafe 結業，二人決定合伙姊弟檔，成立「緣月咖啡」。正因熟識彼此性格，合作起來也算順利。「家姐性格外向有衝勁，自己內向卻穩重。」在 Manson 眼中，二人正好互補長短，合作無間。言猶在耳，Cindy 就笑稱自己相識滿天下，「呢度有八成嘅租戶我都識！佢哋成日嚟吹水、飲咖啡。」說畢，Cindy 便帶著記者走一圈，介紹認識她的鄰舍好友。

“ 有學生為追求知識，
由柴灣遠道而來。

事實上，Cindy 和 Manson 由中學開始在屯門長大，這個地方充滿著姊弟倆的生活點滴。「中學之後返大專、工作、打草地滾球、健身等等……所以我哋係屯門有好多朋友。今次可以嚟屯門開店，一班朋友都好開心！」除此之外，Cindy 的師父和「師公」也來自區內有名氣的咖啡店，跟屯門的關係密不可分。

「我覺得咖啡係其中一個部分，畀個機會你去認識新朋友，或者同人有更多話題。」Cindy 認為咖啡可以將人連結起來，他們的學生亦來自香港各地。「甚至有由柴灣遠道而來嘅學生，就係為咗追求更多有關咖啡嘅知識。」客亦友、友亦客，客客友友何其多。Cindy 和 Manson 說，有些客人會帶上自己的藏品，或是特色咖啡豆，互相分享和研究其風味。

味道豐富

男女選擇大不同

「Manson 經常話我，點解搞到佢哋咁咁咁！但做教學始終想廣泛，唔想做到可能 800 元，但只有一、兩個人識，咁樣無咩意思。」Cindy 直指，港人對咖啡的認識，常流於即溶咖啡，或是加奶加糖。「我希望引發更多人對咖啡嘅興趣，等佢哋自己去發掘更多！」

按 Cindy 介紹，咖啡風味不單分為花香、果香、木頭香、堅果香等等，更會細分為洋甘菊、茉莉花……水果會分為莓果類，還是柑橘類水果味。「相信女仔較易入手精品咖啡，因為多數較鍾意花果味道；男仔就較喜歡濃味。」

另外，Cindy 和 Manson 不時跟文化工作者交流。「例如早前特意揀咗一班以香港日常為背景嘅插畫師，將作品加入我哋嘅咖啡包裝，以卡通人物帶出本地日常生活。」



促進不同文化交流，圖為與
香港插畫家合作的掛耳包。



咖啡有好多種，「菜味」令人想起「蘿蔔青菜，各有所好」。

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



我家
HoMemory

10, Feb 2022

11

型色·煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

香甜多汁
含豐富蛋白質



材料：



烤麩 200g、
薑幾片、
旺菜、甘筍、
冬菇、雲耳、
髮菜適量

調味料：



黑糖、蠔油、豉油、
麻油各 1 湯匙、
胡椒粉 1/2 茶匙

小貼士

煮齋菜其實冇乜特別固定材料，自由決定就可以。至於調味料份量，就跟材料份量自我調整啦，因為過年先整色整水，平時食就可以慳番做法步驟 1 及 4，不過就要煮耐少少等材料入味啲。

黑糖烤麩 新年齋煮 愛的筋源

虎年第一次同大家見面，當然要拜個年，祝各位《我家》讀者虎中有樂、「虎進」金來、龍精虎猛！希望呢隻老虎仔可以鎮得住個疫情啦，成個農曆新年就係食食食，感受到個肚腩「快高長大」，搞到都唔夠膽再上磅。除咗每朝都食年糕早餐外，相信食得最多嘅都係盆菜，其實食盆菜最大原因都係一個字：懶！如果收到一個盆，仲要自己逐樣材料解凍還原切返落個盆，都好難唔同佢開年啲！

有酒店之前趁新年推出賀年盆菜價值 \$1,688，酒店出品理應唔差，點知送到嚟個盆菜係散㗎！蔬菜、魚蛋、龍蝦、豬腩、鮑魚、鵝掌等食材，竟然全部都係獨立急凍真空包裝，要客人自己解凍翻熱擺盆，就好似自己買咗一堆凍肉返屋企咁，今次真係因減得加喇！不過酒店回覆話，宣傳單張已經寫咗係急凍真空包裝，唔通即係話：「個客人蠢咋，唔關我事咁話」？

食得咁勞氣，出年都係自己煮。每年初一例牌都會煮齋食，今年我就煮咗個黑糖烤麩（音：夫）。烤麩係麵筋嘅一種，將麵團放喺水入面搓洗去除澱粉，反覆搓洗之後就會得出麵筋，再經發酵蒸熟製成呈海綿狀嘅烤麩。烤麩鬆軟有彈性好有咬口，而且吸汁力強，佢亦都好似真肉咁含有大量蛋白質，係一款天然嘅素肉。煮烤麩有個秘訣，就係一定要用手將佢撕成件，加埋黑糖嘅香甜味，真正天然有營養得健康！

① 將幾塊旺菜葉灼軟過冷河，之後鋪滿一個大碗備用。

做法：

② 烤麩用手撕成件，其他材料洗切好。



③ 先將烤麩及薑片煎香，然後加入其他材料炒至軟身。再落調味去炒勻，加少少水㗎蓋煮 10 分鐘。



④ 全部材料倒入碗裡面，再隔水蒸半個鐘，準備大碟放在碗上面，小心將碟反過嚟就可以上碟。



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。



新年減肉肉輕鬆小妙法

把運動悄悄地融入生活的健康小貼士！



日抹夜抹當運動
每日都係年廿八



幫屋企人去買餸
強勁臂彎更有力



早一個車站落車
行多啲！行公園出下汗開心啲



每日八杯水
促進新陳代謝～



一邊抬腿一邊煲劇
有貓加力更加好



水樽當啞鈴
在家做gym無難度



每日瞓飽七小時
睡眠充足減磅更有效率



零食擺到有幾遠得幾遠
肥嘢請離自己遠一點

奇美

LEUNGKEIMEI

過去數期的古蹟古鄉都帶大家走訪了粉嶺一帶的歷史建築，而踏入農曆新年，今次就帶大家走進這個西貢最大的島嶼、曾經發掘出新石器時代及東漢文物的滘西洲，在客家人聚居的滘西村認識當區歷史，到洪聖古廟行個大運！



我家
HoMemory

10, Feb 2022 | 13

古蹟古鄉

Text、Photo：鍾錠瑛
Design：Elsa



洪聖古廟結構
正門 為兩進三開間式，以青磚以及花崗岩築砌而成，後來復修更以舊磚作為材料，維持整體協調。



以青磚以及花崗岩築砌而成的洪聖古廟。

屋脊飾以石灣
屋脊 陶瓷裝飾，在復修過重中屋脊上瑞龍、鯉魚、明珠都是經過重新上彩修補。



屋脊飾以石灣陶瓷裝飾。

後進正殿神壇
後進 供奉洪聖、財帛星君及水仙爺，同時設有四尊守護神、龍船模型以及木製兵器等



後進正殿神壇供奉洪聖、財帛星君及水仙爺。



古老銅鐘。



木製兵器。



設有四尊守護神。

滘西洲唯一廟宇 洪聖古廟

在滘西洲內僅有一座古廟，正是至今已有至少一百三十年歷史的洪聖古廟。要知道滘西洲以往是一條小漁村，村內就只有十數間房舍，人口以客家人為主。由於當地的居民都是以捕魚為生，故此集資建廟供奉水神洪聖以保平安，這個同時都是華南地區居民、依賴海洋作業人士的共同信仰。

洪聖古廟是當區一座唯一並且極為重要的建築，雖然其建成年份已不可考，但據正門上匾額刻有的年份推算，其建成年份不晚於一八八九年。這座古廟不單止供漁民作祈福之用，更是當地團結居民的重要場所，每年農曆二月十三日的洪聖誕是滘西村除新年以外最熱鬧的日子，西貢的居民以至居於海外的村民都會前往賀誕，神功戲、花炮抽籤都是例行的活動。



屋脊飾以石灣陶瓷裝飾。

榮獲聯合國 教科文組織保護獎

洪聖古廟曾在 1949 年、1970 年代、1985 年進行過重修，而 1999 年就由賽馬會贊助、古蹟辦負責工程管理下展開過全面修繕，將古廟後期加建的部分清除，為古廟內的建築細部如灰塑、屋脊、琉璃瓦、麻石地台以至磚間之間的磚隙都一一進行修復還原，配以舊有傳統的工藝，還原古廟原貌，最終獲頒聯合國教科文組織傑出項目保護獎。

「古蹟的故事」

「展覽資訊」

洪聖古廟

評級：法定古蹟 地址：西貢區滘西洲
開放時間：上午 6 時至下午 6 時

「溫馨提示」

• 疫情期間遊客參觀時請遵守場地規則，保護環境清潔，以免打擾當區居民。



雙腿無法走動跳躍，就用一雙手去展翅高飛！現年 20 歲的香港輪椅少年余俊延先天殘疾，堅持率性追夢以雙手帶動輪椅滾動力量，跑過馬拉松，更成為香港輪椅籃球代表。俊延希望以自身的心路歷程，向社會各界宣揚確實的「傷健共融」，同時鼓勵大眾以正面心態面對逆境。



「我三、四歲時，家人就跟我說：『輪椅，只係輔助我嘅工具。』」

俊延鼓勵大眾以正面心態面對逆境。

跑馬拉松打籃球 努力追夢滾動人心

Shoot性而為

輪椅少年同命運鬥波



俊延是先天性脊柱裂患者，下肢活動受影響，需以輪椅代步。雖然身患缺陷，但自小就已接受身體的不同和不便，對於他人眼光也不會難以接受：「因為屋企人由我三、四歲開始就灌輸：『輪椅，只係輔助我嘅工具』嘅概念，同一般人戴眼鏡都係異曲同工之義。而我本身靠自己就可以做到好多嘢。」

日常雖以輪椅代步，但自身的能力並不只限於輪椅上，令他可以樂觀的心態面對、接受自己的缺陷，積極快樂地活在當下：「健全嘅人做到嘅，我都可以做到。」

公開試失手意志消沉 打籃球燃鬥志入港隊

他回顧過去經常出入醫院的日子，表示這樣的情況常令他缺席課堂，「一年返學 190 日，因病請假就有約 90 日」，故需比別人更努力，盡力自學或在上學日多向

老師請教。

俊延指出，自己也遇過挫折、低沉過：「中三嗰時揀科揀唔到自己心儀嘅科目，結果成個高中無乜心機讀書」。他又稱，脊椎裂病可影響腦部及上下肢活動能力，但自言是一個好動的人，讀中三時在友人介紹下接觸輪椅籃球，而接觸籃球後，舒緩了學業上的壓力。「雖然最終嘅公開試成績未如理想，但至少重拾讀書嘅動力，成個人開心番，情緒都變得正面。」

身體障礙雖無礙享受運動的樂趣，他亦不免仍曾試過埋怨：「每個人都想要一個健康的身體」，但他相信上天給他這個身體是有原因，亦因身體不適而鍛練了意志力，亦不認為能力會差過正常人，後來他更成為香港輪椅籃球代表隊一員，更有幸代表香港踏上國際球壇競技。

運動員身份提升自我 成長過程可貢獻球隊

「在輪椅上打籃球靠的就是強壯的臂力，我會經常做推膊訓練。」他笑言運動員的身份具挑戰性、可以自我提升，相比起千篇一律、朝九晚五的工作吸引：「因為係提升自我技巧嘅機會，當我嘅成長貢獻到球隊，又可以令團隊有所提升。」

他直言，初初加入時隨隊到廣州訓練，因為兩地的訓練方式不同，密集的訓練節奏令少經驗的他雖感吃力，卻屬寶貴學習經驗：「了解到其他訓練模式嘅效果同好處，令自己嘅籃球嘅成長路上走得再遠。」

「喺呢二十年嘅人生，除咗有賴父母教導嘅概念同諗法，更有球隊教練、非牟利組織入面嘅老師、社工等都係我嘅人生導師。」他們的關懷和建議，都成為俊延的指路明燈。「師兄師姐都係我嘅榜樣。即使每人身上都有唔同程度嘅缺陷，但大家都努力面對各自的逆境，甚至為自己闖出一片天，付出嘅最終都得到大眾認同。」



場外等候時，與隊友一同觀摩其他隊伍作賽，並分析戰術及練習。

盼入讀體育系 推動殘疾人士運動發展

雖然社會多提倡接納殘疾人士、傷健共融等概念，設施上亦越多考慮到殘疾人士，但以切身者而言，這些依然遠遠未夠：「以東奧為例，雖然今屆殘奧隨著健全運動員掀起熱潮，而得到更多關注，但同健全運動員同正常賽事相比，關注度依然遠遠比唔上。」

俊延現就讀社會科學系，「我會努

力爭取入讀體育系，將學到嘅知識應用於本地殘疾體育發展。並希望畢業後，從事同殘疾人士相關嘅體育工作，推動殘疾人士運動，將傷健共融概念透過運動帶入社會，提高共融程度。」他透露，希望可以越多人知道殘疾人士的難處，令部分政策可以針對殘疾人士而策劃或改變。



礙於公開試成績未能入讀心儀的浸大體育系，但俊延仍以此為目標。



一心協助推動殘疾人士運動發展。



2019年，俊延以11分14秒衝線，勇奪渣馬三公里輪椅賽冠軍。



見到手瓜起脹，就知佢幾咁努力。



訓練雙臂力量，以支撐輪椅轉動速度。

「牢」「轆」奔波 助建傷健共融社會

俊延為推動傷殘青年融入社會，參與非牟利組織的社區活動：「透過去唔同大、中、小學、專上學院、組織或機構等，將殘疾人士日常生活嘅資訊同健全人士分享，令佢哋知道殘疾人士嘅難處，化解普遍誤會，促進共融概念。」曾與迪士尼的員工分享日常生活和出行的細節，令樂園了解他們的需要，從而改善園內設施，使殘疾人士到訪時可達至「無障礙遊玩」。

同樣，希望以同路人的身份作鼓勵，向同樣身患殘疾的朋友打氣：「令其他人知道雖然我哋身體條件唔完全，但我哋嘅能力唔會因而受限；依然可以自己鍾意做嘅事、發掘自己嘅長處、有自己嘅成就」，「我做到，佢哋都一定可以做到。」俊延的做法，令我們知道一件事：即使身為殘疾人士，仍可成為他人的指導，成為施惠者，在社會上佔一席位。



閒時愛與好友駕車到戶外遊車河。

與隊友參與全國殘奧會賽事。



每到農曆新年，各大潮流品牌都會紛紛推出相應的時尚產品，今年送牛迎虎，潮鞋也不例外。諸如 Nike、Gucci、Dior、Burberry、Converse 等都相繼推出虎年別注版波鞋，有平民價位也有天價。今年若想行運到腳指尾，一定要入手虎年波鞋！

新年必紅！

盤點虎年特別版波鞋

Nike Air Jordan 1 Low OG CNY Year of the Tiger

自 2011 年起，Jordan Brand 每年都會在農曆新年前推出一系列 CNY 產品。今個虎年其中一款超受注目的應節鞋款就是 Air Jordan 1 Low OG，此鞋會在 2 月全球發售！鞋身以暖黃色調為基礎，搭以黑色虎紋。鞋跟配有一個虎頭圖案，霸氣盡現於小細節之中。半透明黃色鞋底的「Wings Logo」更見是有型之極，正有如虎添翼之感。要注意的是，此對 Air Jordan 1 為全球限量發售 5,000 對！



NIKE AIR FORCE 1 '07 LV8 (售價 \$799)

Nike 除了有虎年特別版波鞋，經典的 Air Force 1 都有紅白色款，讓大家可以型足全個虎年！



Adidas 一樣有推出農曆新年特

別版波鞋，紅白款式的 Superstar，易襯衫褲，十分有型；

近年大熱的 Ozweego 都有農曆新年特別版，灰白加酒紅色鞋款，低調得來

有型格。此外，深受女生熱愛的籃球鞋款 Drop Step XL 都有出新年特別版配色，極具個性！

adidas Superstar (售價 \$899)



OZWEEGO 運動鞋 (售價 \$1,099)



Drop Step XL 運動鞋 (售價 \$899)



Burberry Tiger Print Cotton High-top Sneakers (售價 \$5,900)

Burberry 每年的農曆新年限量系列都受到大眾注目，品牌用上今年大熱的 tiger print，把橙色虎紋圖案印在高筒鞋款，配以白色鞋底並在後跟印有 Burberry 品牌名的凸字。鮮艷的虎紋，若配上素色衣服，充滿野性之美又極之誘人！



Gucci Tiger Rhyton Sneaker (售價 \$8,500)

Gucci 今年以巧妙手法呈現虎之美，收藏價值甚高。其中以 Tiger Rhyton 運動鞋至為大熱，此鞋以象牙色為主調，印有「Gucci Tiger」字句，再搭配老虎圖樣，簡約設計，但完美表達品牌對大自然野性之美的追求！



Dior And Kenny Scharf Low-Top Sneaker (售價 \$11,500)



Dior 今年與 Kenny Scharf 合作打造虎年低筒波鞋，選用 Dior 經典灰色為主色調，採用標誌性的皮革鏤空設計，在鞋側印上 Dior 和 Kenny Scharf 共同設計的老虎圖案。此鞋採用簡單易配搭的灰色，低調又高貴得體！

Converse Run Star Hike 水虎系列 (售價 \$699-\$899)

Converse 以水虎年為靈感，以獨特的水虎紋作主要元素，更大膽以 Run Star Hike、Chuck 70 和 Chuck Taylor All Star CX 等鞋款為基礎。其中 Run Star Hike 以白色為主色，配上水虎紋印花及刺繡，鞋舌加上猛虎刺繡標籤，內裡及經典圓型 converse 標誌則用上紅色，與鞋面作出強烈對比。鞋款簡潔之餘又富有特色！

