我家
HoMemory

看得見的人情味

沙田.地區報
發行日期：15, Aug 2019
隔星期四派送

issue 08

雙週報

我家・焦點
人口急增
塞爆馬鞍山
02~03

醫・家
戒指太細照戴
小心手指潰爛
07

型色・煮意
教煮開胃菜
——熱情果脆雞
08

封面故事
愛好者組業餘話劇團
這個戲派不兒戲
14~15

我家 HoMemory
info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

馬鞍山朝朝大塞車，全因人口增加但馬路配套依舊，區內的巴士線仍主要取道馬鞍山路經恆德街駛入石門迴旋處出市區，由於後兩者附近車路配套，未能應付車流急增的問題，一到早上繁忙時間，該兩處便會形成塞車樽頸位，耽誤巴士行車時間，當塞完後巴士仍要苦撐到大老山或獅子山隧道「再塞過」，令上班族苦不堪言。

馬鞍山朝朝大塞車、巴士加班也難令上班族準時上班。

馬鞍山人口急增
樽頸塞爆苦了上班族

吳啓泰建議改善石門大涌橋路燈位劃線，加設巴士線改善塞車。

兩個樽頸未到隧道口已塞車

區內大部分巴士線駛離恆康街迴旋處後，均會駛經亞公角街，所以有居民形容該處為區內交通「心臟地帶」，但馬鞍山路近行人天橋其中一個分岔口近來形成新樽頸。因該處是車輛取道入亞公角或經大老山隧道公路天橋上大學站或大埔方向的必經之路，一旦往大學上橋繁忙時間交通擠塞，就會連累到駛入大水坑出市區的巴士線，亦被迫在該處慢車，白白多耗約5至10分鐘的車程，但當駛過該路口，就會發現前路暢通無阻。

而當車繞過沙田醫院後，巴士又再到達石門迴旋處的另一個樽頸。由於碩門邨第二期入伙加上該區新商廈臨立，令車流頓增，致大涌橋路近石門油站轉入石門的路口經常擠塞，馬鞍山經濱景花園的巴士也受影響，更會倒灌到石門迴旋處。一旦大老山隧道往九龍方向見車龍，就會引發連鎖效應令石門一帶大塞車。

樽頸位①：

- 馬鞍山路到亞公角街或大學橋分岔口。

一旦大老山隧道有車龍，石門迴旋處將塞上加塞。

長遠而言，吳啓泰促當局興建天橋，由大埔直達青沙公路及城隧。(模擬圖片)

樽頸位②：

- 石門迴旋處。

將軍澳車流飽和問題更嚴重

相比馬鞍山，將軍澳車流飽和問題在未來日子將更為嚴重。現時將軍澳海濱區及第 86 區一帶新盤相繼興建及入伙中，新居屋屋苑亦在調景嶺落戶，但居民一直主要依靠已經飽和的將軍澳隧道及港鐵出市區，一旦將軍澳線服務有延誤，將隧塞車幾乎無可倖免。

根據規劃署「人口分布推算 2019–2028」公布，將軍澳人口將由 2018 年 405,300 人，增加至 2028 年的 468,600 人，現時已逾 40 萬人口的將軍澳，10 年內將增加近 6 萬 3 千人，人口增幅達一成，再加上西貢發展人口亦趨增，將軍澳的交通問題將日趨嚴重。

人口爆增 將隧擠塞輻度惡化

西貢交通事務委員會副主席、區議員莊元苳向《我家》表示，現時將隧繁忙時間的「樽頸」情況，已由過往從早上 7 時至 9 時，惡化伸延至 6 時半至 9 時半。由於港鐵現時繁忙時間的行車密度，在提升信號系統前，約為最快兩分半鐘一班車，因此出港島區的將軍澳居民，就算選擇不坐過海巴士也一樣要「塞車」，因要至少等兩至三班車才能登上港鐵。

將軍澳隧道經常塞死，車流已嚴重飽和。

將軍澳人口將於 2028 年增至逾 46 萬人。

在「將軍澳、藍田隧道」最快於兩年後才落成前，將軍澳居民仍只能靠將隧出入，運輸署正計劃在隧道藍田入口，加建巴士轉乘站，藉以優化區內巴士路線，減輕將隧擠塞情況。但莊對計劃有所保留，他認為隧道口本身並未有預留巴士站位，因此加設轉乘站規模也受地理限制，而且導致將隧擠塞的主因並非巴士，因此他擔心，就算轉乘站落成、對多線合流而形成的擠塞也無能為力。

良方：船航？將軍澳過海隧道？

因此莊元苳認為，運輸署應在當下進行將軍澳交通長遠規劃，落實興建第四條過海隧道，由將軍澳直達港島，亦可大膽考慮像馬灣引入通勤船航，配合將軍澳沿海可建立碼頭的優勢，一旦將軍澳出現交通突發情況，亦可為居民帶來多一種回家或上班的交通選擇，避免過度集中於港鐵及巴士上。

沙田馬鞍山人口將增至 70 萬

上述的樽頸塞車幾乎已成為每朝繁忙時間的「例行公事」，全因馬鞍山新樓不斷落成令人口直線增加。規劃署於上月尾最新公布「人口分布推算 2019–2028」，估計馬鞍山人口將由 2018 年 214,200 人增加至 2025 年的 224,100 人，增加約 1 萬人，而沙田同期亦增加 2 萬多人。兩區人口將於明年增加至 70 萬，馬鞍山人口增加主要於西沙地區及欣安邨一帶，而沙田則集中於石門。

短期：需繼續改善石門迴旋處倒灌

一直關注馬鞍山交通問題的社區幹事吳啟泰向《我家》表示，現時石門迴旋處塞車的問題的確嚴重，雖然早前已調整交通燈疏導轉入石門車流減輕擠塞，但因該處不少車輛要經常切線，令問題未能有效改善。吳啟泰正向運輸署提議，盡快將該段部份大涌橋路劃出巴士專線，並調整迴旋處一帶的劃線：「我們更曾提議過將迴旋處慢線，在繁忙時間劃為巴士專線，但因為石門出口只有兩線，因此要轉交運輸署看是否可行。」

中長期：建大埔直達青沙公路天橋分流

人口增加導致隧道車流繞入沙田、馬鞍山而形成馬鞍山出九龍的擠塞。「除咗馬鞍山發展，白石角填海區、新界東北發展，都會令進出沙田的四條隧道負荷加大」，吳啟泰認為運輸署必須立刻開始作沙田中長期道路規劃，首要可考慮興建一條天橋，由大埔直達青沙公路及城隧，分流交通，這既能紓緩馬鞍山出九龍的擠塞、亦能一併長遠改善大埔公路近沙田馬場一帶的能交通擠塞。

Text、Photo：光　軍　Design：謙

「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」讀書有益人人皆知，但在手機送飯的今天，你有多久沒拿起過書本來看？致力推廣閱讀風氣的「沙田漂書節 2019」正在舉行得如火如荼，主辦單位在沙田、大圍、馬鞍山 50 多個地方設立漂書點，加上每周不同的流動漂書站，愛打書釘的你肯定不能錯過。

充實暑假完美收官

沙田吹起漂書風

「沙田漂書節 2019」舉行得如火如荼。

小朋友放暑假，除了做運動和打遊戲機外，看書也是十分益智的消閒娛樂。「總有本書在你左右」是第三屆沙田漂書節的目標，主辦活動的沙田區議會期望，透過讓居民在社區共享心愛的書籍，以推動閱讀的樂趣。

已增至逾 50 漂書點

沙田漂書節就為街坊提供了一個良好的交流平台，一方面可將自己不要的書捐贈到漂書點，同時亦可以在漂書點中免費尋找喜愛的書籍。眾多漂書中，最受歡迎的書類包括兒童讀物、烹飪書、小說散文、心靈書籍、足本漫畫等。

沙田區議員兼沙田區議會教育及福利委員會主席林松茵向《我家》表示，閱讀是她最大的愛好，所以非常積極推廣漂書活動。因應不少市民對圖書館服務的需求，沙田漂書節由 2017 年起開始舉行，但區內漂書活動其實由 2008 年已開始，但當年較注重環保意識推廣，後來更增加推廣閱讀風氣元素。

林松茵說：「我們從過去只有 10 多個漂書點，發展至今已有 50 多個地點，參與的機構包括非牟利機構、社區會堂、學校、體育館等，同時加入流動漂書站，由沙田居民協會派出義工協助推廣。每次流動漂書站都有過百本書流出，當然我們也期待街坊閱讀書本後可回流至漂書點，但即使書本漂至其他區或轉贈給有需要的朋友，也是我們期待的。」

沙田有咩漂書點 掃一掃睇晒！

「歡迎將書本帶來沙田」

她發現，有不少家長都很落力參與，家中亦有不少珍藏，隨著子女成長了，又可以捐出來給其他人分享。她說：「我們非常歡迎沙田區居民參與，以及其他地區居民將書本帶來沙田。」

何謂漂書？

「漂書」即是「漂流的書」，於上世紀 60 年代在歐洲開始流行。當時的書友將自己看過書貼上漂書貼紙，放在公眾場所內某個地方，讓他人無償地取閱；看完書的人以同樣方式將書分享給他人，令書本得以流轉。有心人更會將閱後心得及感想寫在書上，讓讀者之間交流。

沙田每周都在不同地方設有流動漂書站。

漂書三部曲

有別於圖書館的「有借有還」方式，漂書活動讓書籍的流傳更自由和更隨心所欲。

① 募書

捐書者將心愛的書本帶到公共漂書點，經義工檢查確認為可接收書本後，於書本上貼上漂書標籤，成為一本「漂書」供市民取閱。

② 漂書

市民到各漂書點或流動漂書站選取自己喜愛的書籍，不限數量。

③ 分享

閱讀完畢後，市民可將閱後感寫在漂書上，然後放回漂書點，讓下一手市民取閱。

沙田流動漂書站預告

- 8 月 16 日（五）下午 2 時至 5 時 禾輋商場
- 8 月 21 日（三）下午 2 時至 5 時 水泉澳商場
- 8 月 25 日（日）下午 2 時至 5 時 顯徑邨商場(大家樂門口對出)

回收漂書地點：

1. 大圍積存街 38 號嘉全樓 1 樓 B 室
2. 沙田顯徑邨顯慶樓地下 B 翼
3. 馬鞍山利安邨利榮樓地下 B 翼

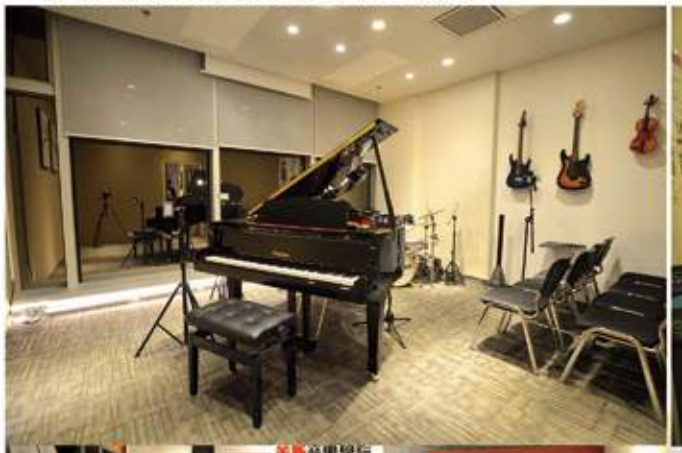
漂書 Do's and Don'ts

- ✓ 帶來的漂書貼上漂書貼紙
- ✓ 在漂書適當位置留下讀後感
- ✓ 刪去漂書內個人資料
- ✓ 保持漂書整潔
- ✗ 雜誌及報章
- ✗ 課本及練習簿
- ✗ 殘破及塗污的書本
- ✗ 夾雜個人資料的書本
- ✗ 色情、淫褻及暴力刊物

Text、Photo：羽　花　Design：謙

美斯音樂學院®
MC Music

MC MUSIC 美斯音樂學院 是本公司旗下一音樂學院品牌，分別在 鑽石山/新蒲崗、馬鞍山 及 沙田 設有院校，當中沙田分校及鑽石山/新蒲崗總校更自設區內首個專業級數的演奏廳供學員使用/演出/租用及考試。是一間專業、星級、豪華及現代化的音樂學院，學院設備突破及媲美傳統琴行，加上星級導師團執教，是學習樂器的第一選擇。MC MUSIC美斯音樂學院由全職音樂人團隊及星級導師團執教，目的主要是為香港提供一個專業而優質的音樂教育中心。在致力推動音樂藝術普及化，讓更多人認識音樂及享受音樂之餘，我們更重視提供正統高質素的專業音樂技術訓練，培育後輩成為音樂藝術界的精英份子，推動香港音樂文化事業。美斯音樂學院於2018年獲獎成為《香港最受歡迎品牌》 及 2019年獲獎《香港教育成就卓越大獎》的殊榮



集團總裁陳詠豪先生（圖左）表示發現現今家長大多要求孩子學習音樂，
都希望他們能考上理想的學校及以考試證書為目標。
可是，家長又是否忽略了小孩選擇樂器的權利？
事實上，音樂分為不同的風格和類型，樂器的選擇也很多，
只是傳統琴行或私人教授的導師選擇空間不大，
導致小孩在沒有選擇的情況下選擇。事實上今時今日音樂類型已相當廣泛，
傳統舊式琴行或老師的教法單一乏味，根本不能夠全面深入教授學員及改進
他們的音樂感，即興演奏和伴奏能力與古典音樂同樣重要。
多元化接觸音樂才能使小朋友得到更完善的學習。
而且，小朋友多接觸屬於他們年代的音樂，會使他們對音樂產生認同感，
從而提高學習動力，得心應手。

鑽石山/新蒲崗總校
(鑽石山地鐵站A2出口3分鐘即達)
地址：九龍新蒲崗大有街3號黃迪廣場18樓G室
Address : Office G, 18/F, Maxgrand Plaza ,
3 Tai You Street, San Po Kong, Kowloon
Tel : (852) 2187 2804

沙田石門分校
(石門港鐵站C出口1分鐘即達)
地址 ： 沙田石門京瑞廣場2期11樓L室
Address : Flat L, 11/F, Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan Street, Shek Mun, ShaTin, NT
Tel : (852) 2122 9417

馬鞍山分校
(馬鞍山地鐵站出口)
地址：馬鞍山富寶花園商場1樓
F23A,F.34-35,F54,F58舖
Address : Shop F23A,F.34-35,F54,F58 1/F,
Saddle Ridge Garden Commercial Centre,
Ma On Shan, NT, Hong Kong
Tel : (852) 3485 4412

相比起港島、九龍的英式建築和傳統廟宇，新界的古蹟似乎停留在另一個國度，另一個時空。來到元朗，除了 B 仔涼粉、老婆餅外，要數當中最能代表傳統新界居民的，非圍村莫屬，而這次要介紹的並不是著名的吉慶圍，而是被披上一層神秘面紗的錦田六圍之一——永隆圍。

永隆圍 遊客止步的圍村？

永隆圍位處元朗錦田，與鄰近的吉慶圍、泰康圍、南圍、北圍和新圍合稱「錦田六圍」。「錦田六圍」的起源最早可以追溯到北宋，而這六座由鄧氏族人鄧伯經、鄧瑞長和鄧國賢建立的村落，真正成形就要等到明朝的成化年間（即 1465 年至 1487 年），至今已有 500 多年歷史。「錦田六圍」起初並無圍牆，只是到了清朝康熙初年的遷界令導致寇盜成患，才逐漸加建城牆和護城河等防衛設施。

如今的永隆圍隱藏在停車場之內，門前亦標示致著「遊客止步」的字樣，實在會令不少人卻步。永隆圍的整體布局經過多年的拆遷重建後，早已與傳統圍村有所分別。一般的圍村，圍門以及神廳都會在中軸線之上；而永隆圍的圍門就因風水原因由西面移至南面。

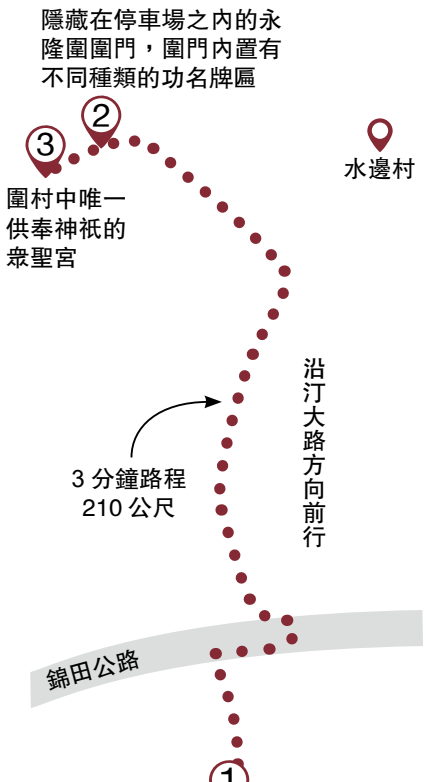
【 古 蹟 的 故 事 】

永隆圍的功名牌匾

要在古代科舉之中獲得功名牌匾絕非容易之事，而圍門之內就有文武科舉不同的功名牌匾，真可謂光宗耀祖。凡是科舉制度，無論文武，都有相近的流程，地方考生就要先通過童試，才可參加鄉試或入學讀書。

鄉試第一名稱為「解元」，第二名至六名者稱為「經魁」，第七名至十名者稱為「亞魁」，第十一名以後都稱為「文魁」。

通過鄉試的舉人可繼續考會試，會試合格的考生稱為「貢士」。至於圍門內的「進士」牌匾，就是指通過殿試的鄧氏族人。



① 耕心堂（三級歷史建築物）

耕心堂是屬於永隆圍的「卜卜齋」，位處圍村外圍，是由鄧耕心在 1880 年代興建的。所謂的「卜卜齋」，即是私塾，閒時是專門為鄧氏小孩供書教學的地方；而每逢節日，婚宴、喪事、元宵點燈，此處就會被用作家祠。

② 圍門（二級歷史建築物）

雖然永隆圍的圍門因泰康圍的建成而產生風水問題，繼而拆遷，但現存的圍門仍相當具有歷史意義。圍門是圍村的唯一入口，在 2010 年就被列為二級歷史建築。圍門之內，放滿由鄧氏族人所獲得的文武科舉功名牌匾，相當珍貴。

③ 眾聖宮（三級歷史建築物）

眾聖宮位於原來的圍村中軸線盡頭，是圍村居民供奉神祇的地方。今日大家所見的眾聖宮，在 1959 年曾經重建，後來在 2010 年才被列為三級歷史建築。眾聖宮內供奉着以觀音為首的 11 位神祇，而按照圍村傳統，村內的居民都需要輪流保管頭牌，並每日上香供奉兩次。

溫馨提示：

今次帶大家深入元朗的圍村，一般情況下都是「遊客止步」，但只要得到村長的允許，亦可以入內參觀。

古蹟資訊：

永隆圍

地　　址：元朗錦田永隆圍　　開放時間：不對外開放

級　　別：圍門被列為二級歷史，眾聖宮和耕心堂都是三級歷史建築

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Alwin

剛過去的七夕情人節，相信不少女士都收到心儀禮物，台灣一名女子獲丈夫贈送戒指作七夕禮物，滿心歡喜戴上後發現尺寸太小，但她仍不肯除下來，結果兩星期後手指腫成 2 倍大，流膿滲血之餘，堅硬的鋼質戒指還卡入爛肉之中，簡直是驚喜變驚嚇！

戒指太細照戴 小心手指潰爛

掃碼即睇針線除戒指法

台女戴了過小的戒指不願除，兩星期後食指便潰爛流膿。（花蓮消防局圖片）

據《三立新聞網》報道，該名 36 歲女士把過小的戒指套進右手食指，本以為服用消炎藥可紓緩腫賬，怎料手指持續流膿滲血，爛肉還發出惡臭，最後只能向消防隊求救，消防隊員要用小型刻磨機磨細及切斷鋼戒，20 分鐘後終成功摘除戒指。經檢查後，該女子右手食指有個深度達 0.5 厘米的傷口。

花蓮縣消防局局長林文瑞表示，戒指或其他物品卡在手指上，會令手指慢慢由麻痺、疼痛，再變得無知覺，超過 8 小時更有機會令組織、神經線及血管壞死，當手指完全發黑更有可能需要截肢，提醒市民不要強行脫除，盡快求醫。因此，男士送禮也要慎選！

移除戒指小知識

方法一：用潤滑劑或洗手液

- 利用潤滑劑或洗手液，減低戒指與手指間的摩擦，令戒指比較容易拔走。

方法二：用針線

- 將線頭穿過戒指，然後在關節位繞圈。

- 當繞圈完畢後，用膠貼固定線尾。

- 再拉動穿過戒指的線頭，藉此縮減手指腫脹的程度，讓戒指穿過腫脹的關節。

方法三：剪開戒指

- 上述兩方法都不成功時，便要考慮尋求專家協助，使用戒指剪鉗或是小型電動鋸剪開戒指。

資料來源：
香港急症科護士學會

每周食三次魚 可防大腸癌？

港人愛食魚，原來食得魚多更能防癌！英國牛津大學最近發表了一項研究，指出每星期至少吃 3 次任何魚類，也可以減少 12% 患大腸癌的風險。

牛津大學及國際癌症研究機構（IARC）在 15 年間對 47.6 萬人進行追蹤研究，紀錄他們的飲食習慣，包括食魚攝取量、魚的類型等。研究指出，每星期食至少 3 次魚（總共約 360 克），比只吃少於約 64 克的人少 12% 患大腸癌風險。這一發現適用於任何魚類，若只吃深海魚，包括三文魚、沙甸魚及鯖魚等，患腸癌風險亦能減 10%。

貝類海鮮無效

研究人員表示，魚類防癌相信是與其含有豐富多元不飽和脂肪酸 Omega 3 有關，此類脂肪酸可預防體內炎症。因此，研究人員鼓勵在日常飲食中多食不同種類的魚，但貝類海鮮則沒有此效。另外，今次研究亦沒有分析魚油保健品的作用。

資優媽媽

專欄作者：陳靜茹

是媽媽，是醫師，是妻子，亦是女兒；以「寬容大度，能屈能伸」勉人自勉。

教你識別「不一樣孩子」

有人問：怎樣才知道我的子女是不是資優？或者是不是患有讀寫障礙、過度活躍症和自閉症等？

問得好！因為及早知悉子女有以上狀況，及早加以支援，孩子就會有更好的人生。

當然，以上的一切得由專業人士去證明，例如教育心理學家、臨床心理學家和專科醫生等。不過在日常生活，也可以留意一下孩子的小節，可能可以略窺端倪。

資優特徵： 這些孩子普遍多言、好奇心重、多奇想富創意；思考會較敏捷，即腦筋轉數快；比一般兒童早熟；理解能力較強，解難能力亦較高……

讀障特徵： 寫字慢，字體欠缺端正美觀，常寫左右倒轉的鏡面字，錯別字多，中、英等文科成績尤其差；就算今天溫書溫得很好，明天卻完全「一筆勾銷」一樣；看書亦慢，讀書常常跳行或跳字；用言語表達比文字表達優勝很多……

過度活躍專注力不足症： 缺乏耐性，做事三分鐘熱度，很快沒興趣；不專心又愛發白日夢，做著 A 時又想做 B；做事較衝動，較不計後果；有些坐不定，在課堂內走來走去，無法遵從老師的規矩，又愛打斷別人的說話，因此易遭投訴……

自閉症： 缺乏眼神接觸，就算與父母等較親密的人也如是；喜歡獨自玩耍；很愛做重覆的動作，甚至樂此不疲；少交流少分享，社交上出現障礙；情緒欠缺穩定……

這些孩子的情況，若能在六歲前發現，給予輔導，他的人生會很不一樣。有需要，請尋求專業協助。

Text：嘉　仁　Design：謙

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

「失魂」開胃菜 別有風味

每個人都有失魂的時候，不過，我發生的機率好像比別人高一點。話說本來想買番薯粉做炸雞扒，回家後卻發現買了木薯粉，究竟是我講錯還是老闆拿錯呢？這仍然是一個謎……

番薯粉 Sweet Potato Flour，它可以用於油炸，在醃好的材料上沾上番薯粉，油炸後可呈現酥脆的口感，而且淋上芡汁後也不易變軟。

木薯粉 Tapioca Flour，它是從一種叫樹薯的根部提煉而成的澱粉，雖然木薯粉同樣可用作炸粉，但其黏性較差，油炸後的口感偏硬，而且容易變腍。

如果家中沒有番薯粉，也可用麵粉或粟粉作炸粉。現在為了省油，我都會用半煎炸方式代替，用小鍋加多少少油，就有油炸的效果！本來想做西檸煎脆雞，只可惜又失魂忘記了買檸檬，幸好雪櫃有包做蛋糕用的熱情果茸，味道同樣酸酸甜甜，又是另一番滋味。

西檸煎雞變熱情果脆雞

做法：

1. 急凍雞扒放少許鹽和胡椒粉，醃 30 分鐘。

材料：

急凍雞扒 1 塊

薄荷葉適量切碎

伴碟小燈籠椒 150g 或其他瓜果亦可

甜酸汁：

急凍熱情果茸 100g

水 50ml

糖 3 湯匙

番薯粉 1 杯

雞蛋 1 隻

4. 燒熱鍋，下甜酸汁料，以慢火煮勻埋芡淋上雞件，最後撒下薄荷葉碎即可。

2. 燈籠椒放入焗爐，用 200 度火，焗 15 分鐘熄火，取出置於碟中。

3. 雞扒先泡蛋漿，再沾上番薯粉，然後以慢火半煎炸至金黃脆身，鏟起略為放涼後斬件，置於碟中燈籠椒旁。

Text、Photo：聞　西　Design：Alwin

「年青人，站出來！」這似乎是當下社會上聽到最多、最響亮的口號。但站出來之後，「做什麼」才是重點。一班年青朋友，也想爲社會做一點事，自發組織幫流浪貓狗沖涼、到郊野收拾垃圾，小事做出大意義，爲社會加添一點正能量。

爲後生仔創希望 小事做出大意義

香港青年陽光力量

香港青年陽光力量由一班年青人組成。蘇偉昇（前排左四）是其中一名牽頭成立的骨幹。

香港青年陽光力量由一班年青人組成，當中有中學生、大學生以及在職人士，現有約 160 名義工。2018 年年初，蘇偉昇遇到有兩名年青人，當時看到他們訴說著社會的不公、負面情緒，很擔心他們的情緒，便持續交談下去：「後來發現他們覺得社會不需要他們、沒有存在感，於是我就說帶他們去了解一下真實的香港。」就這樣，他們三人一齊成立了香港青年陽光力量。

了解社會更真實一面

那時候，蘇偉昇帶著幾個青年去深水埗探望露宿者，由通州街行至深水埗再返回通州街，歷時兩小時。過程中，有人認為，露宿者問題是政府沒有給予資助而造成的，但蘇偉昇就質疑，現場的露宿者大部分是吸毒者，甚至有人將政府戒毒所提供的美沙酮拿去賣再購買毒品，因此並非單一是政府問題。

一大班年輕人加上老友記，答案是充滿歡樂。

「當時我都覺得好震驚，如果每一個年青人看到這個現象，都只會怪責社會、怪責政府，持續下去，會形成一種怎樣的情緒呢？我必須讓他們了解更真實的一面。」而蘇偉昇的當場質疑，亦的確引起了在場人士的反思。

香港青年陽光力量成立的時間雖然不長，但差不多每個周末都有聚會或活動，幫流浪貓狗沖涼、到郊野執拾垃圾、幫老人家修補窗戶、與單親家庭的小朋友玩遊戲。蘇偉昇說，大部分活動都是義工們自己提出的，只要他們做好前期研究、設計好實施計劃，大家一齊討論後，都會支持實行。

蘇偉昇說，看到年青人有了機會主動展現自己的能力，心中既感動，也感恩：當初兩個年青人，亦成為會務骨幹，「如果當初沒有那兩個年青人，我也未必有機會去付出我的能力，如果他們沒有遇到我，也未必有機會實現構思。」

盼令社會正能量爆燈

這班年青人有一句宣傳口號：「我們是一班後生仔女衝出來威的義工隊，哪裏需要我們，我們就在哪裡出現，透過活動令社會正能量爆燈！」 的確，如果你真的對身邊某些情況覺得失望，你更要努力製造一點希望。

幫流浪貓狗沖涼。

到郊野執垃圾。

探訪長者。

對住後生仔 最緊要傾吓偈

每一個人都想有存在感、認同感，想得到認同和肯定，但若年青朋友面對不公的憤恨、面對缺乏發展機遇的無力感，可以如何化解呢？蘇偉昇說，最重要是溝通，「一班後生仔一齊傾下，只要有人肯耐心地慢慢溝通，年青人一定明白。」

每一次開會、每一次聚會討論項目，蘇偉昇都必定出席：「我唔係為出席而出席，而是希望大家有迷茫時，我可以與他們一齊傾。」蘇偉昇坦言，近期社會風波不斷，也有義工退出群組，大家也在經歷一段艱難的時間，在這段時間更需要彼此支持和鼓勵。

蘇偉昇坦言，去到這一刻，整個香港都輸了，所有人都感到失望，沒有吭聲的認為經濟被搞垮了、示威衝擊的認為未來沒有希望，這股悲觀和失望的情緒持續蔓延，對社會是務沉重的打擊。

「網上有不少欺凌情況，你沒有轉換你的頭像、你沒有對我的觀點表示認同，你就是我的敵人，要被批鬥，這不是年青人成長的環境，令他們無所適從。」他認為，任何事情都要兼顧兩方面，政府制定政策如此，做人也如此，「要睇自己一方，也要看相反意見，任何一方都不可能完全消滅另一方」。

Text、Photo：安　琪　Design：Dee

《我家》讀者 徵稿、報料

5606 1110

info@homemory.hk

《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

穗禾路一帶 猴出沒注意！

不少街坊反映，近月在穗禾路一帶經常有猴子出沒，令居民生活受影響，不但怕受到猴子攻擊，更怕帶來環境衛生問題，真的擔驚受怕。 社區幹事陳壇丹於兩個月前與漁護署及管理公司實地視察，漁護署提出多個改善方法，包括請管理公司添置工具如雷射筆以驅趕猴子。不過大家可以放心，雷射筆由管理員受過相關訓練才可使用，並僅限於驅散猴子之用，絕對不會用作其他用途。 陳壇丹還說，作為地區服務者，毋忘初衷，居民有訴求有需要，自己就一定全力幫忙，至於一些捕風捉影的閒言閒語，是不會動搖他的決心的。

猴子為覓食走近民居，對市民造成滋擾。

簷篷漏水 街坊兜路走

有街坊投訴，沙田碩門邨豐碩樓門口有簷篷漏水問題，不但對行經此地的路人造成不便，更擔心水流由照明燈穿過會存在漏電觸電風險。

社區主任林港坤博士收到街坊的投訴後，向管理公司反映此問題，並要求盡快處理。

林港坤向《我家》透露，管理公司回覆指，室外燈有防水作用，亦有自動切斷電源的系統，街坊不用擔心漏電問題。至於漏水問題，因工程人員須到簷篷上維修，但前些日子有暴雨，天氣不穩定，考慮到工友施工安全問題，會盡可能在天氣好轉後安排檢查和修補工作。

簷篷漏水現場滿地水桶。

招文亮與陳帆一齊到港鐵大水坑站，實地視察升降機工程地盤。

便民！加快大水坑站 升降機工程進度

一台升降機對普通市民可能是「可有可無」，但對一些行動不便或攜帶大型物件的人士而言，則是重要設施。沙田區議員招文亮早前約了運輸及房屋局局長陳帆，一齊到港鐵大水坑站，實地視察升降機工程地盤。

招文亮向《我家》表示，現時升降機公司奧的斯的技術人員已完成升降機機廂安裝工程，待中電公司開出坑道，成功接通電纜電源後，將會進行升降機的機電測試、聯繫機電署派員最後檢查和等候機電署發出升降機准用證等，故此承建商最新預計本年 10 月份升降機才可以正式啟用。招文亮說，希望加快工程進度，讓升降機早日落成啟用。

此外，招文亮亦關注還原行人路面工程，他透露，承建商和路政署已安排重鋪行人路面環保磚工作，其中承建商目前正進行還原工作，包括為升降機石屎結構及隧道內的天花重新塗上油漆。

馬鞍山新戲院終於開幕嘞！

馬鞍山唯一的戲院早前由英皇戲院接手，並已於 7 月 25 日隆重開幕！今次是英皇戲院繼中環娛樂行、屯門後的第三間分店。除了重新裝修外，還有升級的影音設備，並有多款即叫即製滋味美食，即帶大家睇睇新戲院的全新面貌和設備啦！

經營 23 年的馬鞍山戲院早於 4 月 29 日貼出停業告示，令一眾馬鞍山居民感到傷心和不捨。位於新港城中心的馬鞍山戲院於 1995 年 9 月 8 日開業，營業近四分一個世紀，是馬鞍山唯一一間戲院，陪伴一眾居民的成長，亦見證馬鞍山區的變遷。

英皇戲院接手後為大家帶來全新面貌，和一系列高質的聲畫體驗。英皇戲院一共有 4 個影廳，可容納超過 430 名觀眾，亦是全港首間使用 DOLBY SLS 揚聲器及全院使用 Sony 4K Laser 投映系統的戲院，3 院更為 DOLBY ATMOS 全景聲影院，為電影觀眾提供震撼的視聽娛樂體驗。驚喜早場票價低至 $45，購票也全面電子化，以往只能親自到場購買，現在有多個購票方法，可以上網和電話訂票。新戲院保持街坊價，讓區內居民可以繼續享受平價娛樂。

英皇戲院接手後為馬鞍山街坊帶來全新面貌。

Text：嘉 仁 Design：Megan

據說暖男的定義，大抵離不開體貼細心、善解人意、懂得煮飯這些元素，是情感上的溫暖，更是心理上的懂得。記者問吳卓璟，是否暖男，他尷尬地笑說：「只係將照顧身邊的朋友成爲自己的生活習慣。」

暖男系好幫手

吳卓璟

自己社區自己清理，吳卓璟不時在區內「執垃圾」。

照顧身邊人成爲習慣

吳卓璟是家中長子，自小便幫忙照顧弟弟妹妹：「從餵奶、換尿片、餵餐、到接送返學放學，童年就是這樣度過，也培養出喜歡照顧人的習慣。」直到出國求學，才發現原來自己原來不知不覺間練就了一身照顧朋友的技能：「大學時，發現很多同齡的朋友都不懂得照顧自己的生活，試過有一次見到有個同學洗完碗後，將不鏽鋼碗碟放入微波爐烘乾，嚇到我即刻彈起。」於是，他成為了宿舍裡的大管家，照顧各種微小的生活細節。

體貼、細心，成了吳卓璟在不少朋友眼中的代名詞，更厲害的是，原來他還有一手好廚藝，中式、西式都難不倒他。「試過一次想幫室友煮晚餐，大概是 3、4 個人的份量，但最後大家把身邊的朋友都叫過來了，煮了 12 個人的份量。」也是因為他的熱情好客，經常都能凝聚到一班朋友。

年青就是要不斷嘗試

大學畢業返港後，其實吳卓璟也從事過不同的工作：「年青人就係不斷嘗試，覺得自己有個責任感，應該為社會做啲嘢。」

抱著試一試的心態，他開始嘗試了解社區工作，雖然開始時也會遇到冷漠和誤解，但最終都建立了一份關係、一份互信：「以前覺得有人在街旁派傳單，覺得有點無謂，但自己嘗試後才發現，原來那種感覺好實在，有人願意向你傾訴、有人知道你可以提供幫助、有人會記得你。」吳卓璟發現，原來小小的力量，可以做到更多事情。

一個人的力量可能很渺小，但一個人的感染力，可以凝聚更多的人走在一起。現在，即使不同立場的朋友，吳卓璟有時也會邀請他們來參與他的活動，「希望大家可以有一個嘗試，身邊有些年輕朋友會誤以為做地區工作是一些比較年長的長輩，但其實我們年青人也可以發揮作用」。

從小時候照料家人，長大後照顧身邊朋友，走入社區的吳卓璟，用暖心的實際行動證明，這個社區不太冷。

走入社區的吳卓璟，用暖心的實際行動證明，這個社區不太冷。

頑劣小孩的成長印記

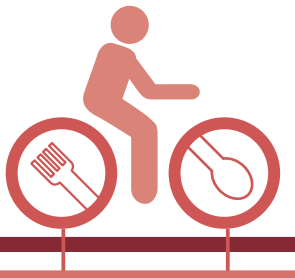
與很多年青人一樣，吳卓璟也有經歷過年少輕狂的階段，在外國讀書時期會一起戲弄同學，也會做一些小惡作劇，他笑說：「個個後生仔都會有經歷過，不過自從踏足社會，我開始感受到自己對社會有份責任感。」

談起自己的頑劣史，吳卓璟顯得有點尷尬。他透露，小時候經常亂跑亂撞，試過徒手去捧起一鍋滾燙的水，釀成滿手水泡；又試過在學生時期「豪花」零用錢去買了很多貴價模型，後來想想也覺得很後悔和無謂：「好多事都係要吃過虧、撞過板才知道正確的路。」

對香港，也是如此。「有些人會總是覺得在外國生活好過香港，但我在外國的 8 年生活經驗可以說，外國的生活不是想像中那麼好，香港也不是想像中那麼差的地方。」吳卓璟說，無論走到哪裡，在香港，才是我們的家。

與街坊溝通，是建立信任的不二法門。

Text、Photo：安　琪　Design：謙



單車遊玩食得好 2

要數全香港最知名的單車路段，非吐露港單車徑莫屬，遊人一般會選擇沙田出發去大埔，但踩過的人一定會知道，路途較短不夠盡興。想玩得盡興？這次建議大家由大圍出發，一口氣踩到大美督兼直接還車，還可以享受 BBQ 美食！

大圍踩到大美督
最盡興單車路線

租車前緊記詢問店家是否提供大美督還車服務才付款。

第 1 站：大圍租單車有段故

大圍一直以來都是出租單車的聖地，全因 1984 年設立了大圍單車公園，吸引無數沙田區市民前來租車玩樂。直至 2001 年，卻因興建馬鞍山鐵路而被收回，而盛極一時的出租單車業亦開始走下坡，現在大圍的出租單車店已不復當年勇，大家可在大圍站 A 出口找找，那邊還有數家店舖提供服務。

基於我們需要在大美督還車，所以在租用前請先詢問店員是否提供此服務才決定啊！

第 2 站：沙田名勝賞一圈

如果一口氣直踩大美督，全程大約兩小時，如中午出發我們有的是時間，慢慢來更寫意，不如順道探訪沙田眾多名勝。首先到車公廟參觀一下吧，廟外有個小型足球場，方便將車擺好慢慢參觀。車公廟往前踩 3 分鐘是曾大屋，這個長方型的客家圍村建築，屬於香港一級歷史建築，絕對值得一看。

曾大屋是沙田最歷史悠久的建築物之一。

第 3 站：科學園臨海閒逛

名勝遊覽完畢，就準備長途車程了，從曾大屋再次上路，建議從沙田中央公園那一邊的單車徑前行，皆因單車徑位置沿著城門河，完全沒有遮擋，可以一邊踩車一邊欣賞河岸景色。大約半個小時，就會到達科學園的「金蛋」位置，附近有望遠鏡、小賣店等多種設施，是小休一下吹吹海風逛逛街的理想中途站。

畀條路線你參考吓！

「金蛋」是科學園的地標，也是舉辦不同類型活動及會議的場地。

第 4 站：上大壩再吃 BBQ

小休過後再起程，這次就可以一口氣踩到大美督了，盡享單車之樂，沿著單車徑踩，大約一個多小時就會到達大美督，建議先交還單車，再步行 10 分鐘到船灣淡水湖的大壩上欣賞。置身大壩，在左右兩旁的涼風輕送下，剛才的辛勞顯得份外有價值。

肚子開始餓了，大美督最有名的食物就是 BBQ，在交還單車處附近有多間 BBQ 燒烤場，隨便揀一間都是經濟的自助任食場，消耗了那麼多體力，又有藉口補充體力了！如果不喜歡任食，大壩前有公眾燒烤場，可在士多即時買食物自己開爐燒呢！

站於船灣淡水湖的大壩之上，左右被湖水及海水包圍，感覺特別震撼。

明生旅遊團

專欄作者：項明生

深度旅行專欄作家、電台及電視主持，作品多次榮獲「十大好書」、「金閱獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。

這家緬甸人每年都來朝拜大金石。

重新定義萬有引力——緬甸聖地大金石

群山之巔，萬紫千紅彩霞叢中，太陽冉冉升起，溫柔清新地射出第一縷晨光，不偏不倚，投到無數黃金覆蓋的巨石上，唸經聲緲緲傳來，大金石以刺眼懾人的金光，迎來了緬甸全國擁來的朝聖香客。隨着陽光的角度和強度，大金石變幻着金光的所有色譜，由暗金色到玫瑰金色再到純金色，最後變成鏡面一樣反光的大金球，如太陽般璀璨耀眼。

古人追逐獵物爬到山頂，赫然發現山頂懸崖上掛着一塊 7.3 米高的天外飛石，目瞪口呆。因為百萬年前地殼變動，大圓石滾到岩邊時三分一已懸空，只有部分還掛在山邊岩石上，搖搖欲墜，彷彿強風一吹巨石就會掉下山崖。奇觀吸引了村民到此祈禱，用金箔貼於巨石上，日積月累，點石成金，更為奇特，成為一塊世界最大的貼金巨石，山下十公里外也能看見其閃爍金光。此為緬甸原生宗教 Nat，崇拜大自然為主。佛教傳入緬甸時，石上建築了小金塔，內供奉佛祖頭髮，更渾然天成。

相傳佛陀年代，兩個仰光商人前往印度時，適值佛陀成道後說法，兩人聞法後大喜，求得了八根佛陀的頭髮帶回仰光，建金塔供奉，是為緬甸第一佛迹，仰光大金塔。第二佛迹是曼德勒的 Mahamuni 寺，這尊金佛據說是佛祖親自開光，被視為佛祖真身，經年貼滿金箔，厚實到手腳難分。而最受朝聖者歡迎的，是偏遠的大金石 Kyaikitiyo，被形容為「重新定義萬有引力」（Gravity–Defying）的崖邊巨石，更榮登《Lonely Planet》封面，大金石上面的金塔之中供奉了當年從印度求回來的佛陀頭髮。

現正於 77 台開電視播出的《明日世遺》，我推介這個佛教聖地成為眞正的明日世遺！本周六（17 日）10:30PM 播出第三集《上座部佛國：緬甸泰國》。

風靡全球的 Hello Kitty 今年已經 45 歲啦！爲了與一眾粉絲一齊慶祝這個大日子，澳門有酒店再次舉辦大型展覽，設有 10 大主題互動打卡裝置。還有一系列全新限定精品，齊齊探索來自 Hello Kitty 不一樣的 Kawaii 世界！

Kitty迷過大海吧！超人氣展覽最後召集

Angel.F
自由撰稿人，咖啡迷，偽文青。

打卡只是一瞬間，情感交流才是永恆感受。

Hello Kitty 戴上別具紀念價值的花花紅眼鏡萌爆登場。

10 大主題互動打卡裝置包括 Hello Kitty 蘋果世界、Miss White 世界、Hello Kitty Hello Music、Hello Kitty 工房、蝴蝶結泡泡浴、Kitty Mimmy 小秘密、糖果世界、夢幻花海裙、Hello Kitty 小鎮及 Hello Kitty 看世界。

是次主題造型為 Hello Kitty 戴上別具紀念價值的花花紅眼鏡萌爆登場，設計靈感源自日本 45 周年主題展覽造型，大會門票亦特別以此型格眼鏡造型設計，寓意各位粉絲入場透過可愛眼鏡親眼探索夢幻又美好的世界，與 Hello Kitty 來一次最親密的約會！

一走入展區，首先會見到一堆大紅蘋果，而牆身就以電子裝置影射出紅蘋果不斷往下掉的景象，更首次加入互動元素，讓粉絲與 Kitty 來個大比拼，Kitty 身高等於 5 個蘋果及體重等於 3 個蘋果，那麼你自己的身高及體重等如幾多個蘋果呢？只需走到互動屏幕前，即可隨機計算出個人身高與體重相約的蘋果數量啦。

粉絲爆愛的粉紅色波波池

而最令粉絲喜歡的，可能就是一個粉紅色的波波池。別以為波波池是小朋友的玩意，只要你一走進這個場景，都會忍不住往池中跳。在這個 9 米特大蝴蝶結形波波池盡情狂歡後，還可以抱著特大蝴蝶抱枕與 4 米大 Hello Kitty 拍照，真的愛不釋手呢！

除了可愛路線，當然也有型格路線滿足不同喜好的粉絲。其中，Kitty 音樂世界，於暗黑展區中細聽 Kitty 為粉絲挑選的歡欣樂韻，更可欣賞以霓虹燈打造的巨型收音機及揚聲器，與閨蜜們拍下至「螢」照片！

獨一無二襟章可做手信喔

由於展覽已進入最後階段，所以參觀的人相對已有所回落，基本上每個場景都可以盡情拍照。此外，場內將有澳門手作人親手為大家製作獨一無二的襟章，可以於布袋、帽子或圍裙上熨印喜愛的圖案及字句，帶給朋友做手信也是不錯的選擇喔。

一家大細過澳門玩，還可以參與近期舉辦的澳門藝術活動「藝文薈澳」，在 6 月至 10 月期間帶來一系列展覽、藝術表演及藝術裝置等等，當中包括大英博物館館藏意大利文藝復興素描展、影后王妃：嘉麗絲姬莉的藝術形象展覽、Art Macao 國際藝術大展及多件大型戶外藝術作品等等，可以睇展覽同時影相打卡！

今次展覽有不少打卡位。

Hello Kitty 大型展覽絕對值得粉絲朝聖。

《Hello Kitty Hello Again》詳情

開放日期：7 月 18 日至 9 月 1 日
地　　點：澳門百老匯 2 樓
開放時間：星期一至五中午 12 時至晚上 8 時
星期六、日及公眾假期早上 11 時至晚上 8 時

沙田龍華歎乳鴿 尋童年回憶

情感之味
專欄作者：唐嘉碧
傳媒出身，服務過多家報章雜誌，千禧年後轉職集團公關總監，愛生活、愛美食，現為自由工作者。

一直居住在港島東區，小時候對九龍和新界地區認識不多，好多地方都是待過年跟親戚拜年時才會到訪，不過總有一兩個地方是例外，沙田便是其中之一。

忘了已多少個十年沒去過萬佛寺，現在雖然偶爾也去沙田 IKEA 看家品，但一次也沒有到過後山上的萬佛寺。最近因有外國朋友來港，便想到帶她去沙田逛一逛，這次去了沙田另一名勝、位於下禾輋村的龍華酒店吃晚餐，到「龍華」吃乳鴿和看孔雀，應是不少港人的童年回憶。

據資料記載，沙田龍華酒店是本港最古老的酒店之一，建於戰前。日治其間，曾被徵用作軍營，經歷三年零八個月後才從日軍手上接收回來。到 1950 年，龍華酒店正式營業，首創龍華乳鴿，那時候的乳鴿售價是 $4.5 一隻，是當年的富有人家才可以吃到的美食。說是酒店，其實「龍華」只有十個房間，因在 50 年代是著名的園林酒店，當年不少電影公司都在這兒取景拍攝電影，紅線女、張活遊、陳寶珠、蕭芳芳、李小龍，也曾在此留下了足迹。

今日的龍華酒店已沒有孔雀和其他雀鳥動物，也沒有再出租客房，然而地下露天茶座的布置和室內用餐區則沒太大變改，畢竟是在香港少有能完整保存下來具歷史的餐館，所以依舊客似雲來。我喜歡坐在室外用餐，食物方面，只要是新鮮炸起的乳鴿，皮脆肉嫩又熱辣辣就好吃，吃燒乳鴿時記得要配啤酒，一人一隻，要原隻上才好，因為將乳鴿斬件便會令肉汁流失。然後來一碟松子炒鴿鬆、椒鹽脆豆腐加一碟炒清菜便差不多。如不怕熱氣，就再來一碟炸大腸，呵呵呵，有時吃東西的環境氣氛比食物本身更重要呢。

吃燒乳鴿時記得要配啤酒，一人一隻，要原隻上才好，因為將乳鴿斬件便會令肉汁流失。

沙田龍華酒店是本港最古老的酒店之一。

Text、Photo：舒　月　Design：謙

他，是司機；她，是秘書；他，自己開公司；她，是家庭主婦……放下工作，踏上舞台，鎂光燈下，觀眾眼前，他們是，話劇演員。一班業餘的話劇演員，用行動說明，即使不能以戲劇作爲職業，但卻視之爲終身副業，「業餘」不等於「兒戲」。

話劇愛好者組業餘劇團

這個戲派不兒戲

Theatre Pie

我們的心聲

體驗不一樣人生

我很喜歡不同的藝術文化，透過戲劇適應不同的角色，可以體驗不一樣的人生。香港的業餘舞台劇演員發展機會可能不多，但只要我們敢於爭取，相信觀眾會感受到我們的心意。

李惠雅（市場營銷）

唔一定要睇明星

看舞台劇不一定要看明星，亦不只是明星的舞台劇才好睇，香港有好多好有心的演員，期待與觀眾見面。排練表演的過程，也是我反思人生的過程，做更好的表演，做更好的人。

鄺瑩瑩（演員）

梁樂衡說，一班人一齊完成同一個目標時，那種感受是難以忘懷的。

想了解「戲派」？一齊掃一掃啦！

五年前，梁樂衡與一班經常玩戲劇的朋友，來自不同的職業、不同年齡的話劇愛好者組成了劇團「戲派」。

> 即使不是正統學府派，但我們仍希望做到有質素或是專業的態度，所以我們不斷對自己提出更高要求。

香港有不少業餘話劇演員，其實他們對話劇的熱愛不亞於專業演員，但大多數都因為不是演藝專業畢業，缺乏入行的機遇，同時又因各種原因未能放棄全職工作，但無阻他們的憧憬與追求。除了參與不同的劇目吸取經驗外，也會透過短期課程增進演技。

「戲派」剛完成了五周年的公演，梁樂衡擔任編劇與導演，而一眾演員要兼顧台前表演，更要負責幕後後勤，要付出時間寫劇本、製作道具、排練，而更大的難題是：錢。

業餘劇團沒有贊助商，都是各人自掏腰包夾錢，每一項支出都「睇餸食飯」。預付一大筆資金租用政府的表演場地，即使政府有折扣優惠，但數萬元的場地費對於普通打工仔而言仍是不小的數目。而排練的場地，可以用「游擊戰」來形容：「有時在公園、有時在某人的家中，只要聚在一齊，又不阻礙其他人，就可以排練。」

辛苦，值得嗎？

「完全無想過這個問題。」梁樂衡說，一班人一齊完成同一個目標時，那種齊心、團結、付出、最終完成時，那種感受是難以忘懷的。

> 係一種時間價值的滿足感，開心、是難以想像地好爽、好熱血。

可能吃一頓美食是你快樂的源泉，可能一段美好的旅程是你享受的生活，可能是一個名牌手袋令你感到滿足，而他們的快樂、享受、滿足，則是舞台上、鎂光燈下、觀眾前的，傾情演繹。

> 有時在公園、有時在某人的家中，只要聚在一齊，又不阻礙其他人，就可以排練。

真係一個不能少

Mimi（家庭主婦）

大家聚在一起，有一份責任心，一個都不能少，雖然資源少，甚至可能要虧損，但大家一條心仍然是值得的，但最好不要虧損啦。

感恩遇到呢班人

黃金龍（司機）

香港的戲劇行業發展受到場地、資金等限制，未必每一個演員都有機會踏足舞台，可能就此埋沒天份，好感恩遇到一群志同道合、熱情十足的朋友，不為賺錢，只為一同將創作呈現舞台。

節省開支最艱難

王青青（會計）

窮則變、變則通，試過最艱難係為了節省開支，大家在公園露天排練，但只要我們有力、有心，我們都願意將最好的展現觀眾眼前。

堅持源自一個夢

吳楚楚（秘書）

從讀書時期到現在工作，參與戲劇都有20年，雖然不是正式演員，但我會堅持演下去，這份堅持源自我的夢想，也來源於身邊一班朋友一同努力追求的鼓舞。

業餘也做得專業

Keith（印刷公司）

千萬不要做專業裡面的業餘，我們就算業餘也要做得專業。大家不是為利益、不是為名氣，仍然可以全心全力地去做一件事，散場後觀眾一句「你們真的好認真」已經是最大的獎勵。

滿足感由心而發

徐曉嵐（文員）

戲劇是一大班人一齊創作、一齊排練、一齊付出、一齊經歷一段人生故事，當大家一齊走過這段人生歷程後，那份滿足感是會發自內心地笑出來。

我也可以做得到

陳希彤（銀行職員）

雖然接觸戲劇只有短短一年，但可以有第一次公開演出，好感恩，即使經驗不足仍得到戲團其他朋友的鼓勵，原來只要肯嘗試、肯練習，我也可以做得到。

小朋友參加話劇，最重要就是用最簡單的童心來表達情感。

「戲派」由來自不同的職業、不同年齡的話劇愛好者所組成。

鼓勵小朋友參加 童心演繹真性情

文化藝術是一種氛圍，也是一種傳承。「戲派」的成員就希望透過鼓勵小朋友參加話劇活動，培養他們的興趣，更重要的是用最簡單的童心來表達自己的情感。

與一般技術培訓不同，他們沒有台詞、沒有劇本，一眾成員擔任導師，會先設定一個簡單的故事角色，然後讓小朋友用自己對這個角色的想像和理解，盡情表演。

項目負責人之一的徐曉嵐表示，希望小朋友透過話劇認識自己，透過遊戲，令他們更有信心在舞台上展現才能：「好多家長會安排小朋友參與不同的興趣班，培養技巧，但小朋友其實不需要技巧，而是一個開放的空間和平台，讓他們展現最真的一面，同時學會控制、懂得反應，才會令他們對生活有信心。」

Text、Photo：安　琪　Design：Megan

8月8日是二十四節氣中的「立秋」，很多媽媽都趁節氣轉變而準備特別的湯水讓一家人進補一下。立秋前後，香港的天氣仍然悶熱，飲食宜以滋陰潤肺作爲保健原則。以下數款飲品和湯水，滋陰潤肺又生津解渴，大家不妨一試。

立秋養生學煮5款滋潤湯水

蘋果雪梨檸檬汁（榨汁/燉）

主要材料：鴨嘴梨2個、富士蘋果2個、檸檬半個。

製法(榨汁)：鴨嘴梨、蘋果去核去皮榨汁，最後加入檸檬汁。

作用及功效：潤肺和中，加少許檸檬增強吸收，提高潤燥能力。

注　　意：梨較寒涼，尤其對長者，可以改用較滋陰潤燥的燉煮方法。

製法（燉）：蘋果梨削皮切粒，燉一個半小時，燉好再加入檸檬汁。

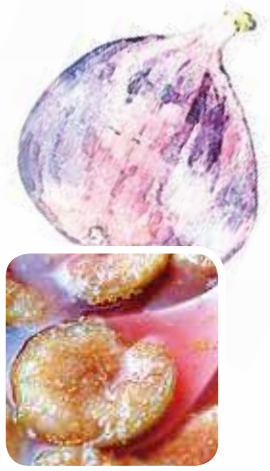
作用及功效：相較榨果汁，燉較滋陰潤燥；果汁較醒胃健脾，男女老少皆宜。

焗無花果水

主要材料：無花果2粒（選取新鮮無花果，勿用加工無花果）、梨皮乾3片。

製　　法：滾水焗20分鐘，待水溫降至70度，最後才加蜜糖。

作用及功效：無花果潤肺化痰通便，簡單焗製無花果水，可達至養陰潤肺利咽之效，適合老少飲用。



苦瓜瘦肉湯

主要材料：瘦肉、苦瓜。

製　　法：
- 先將苦瓜去瓤、洗乾淨後切片；瘦豬肉切片。
- 瘦肉洗淨汆水至浮起泡，撈起洗淨。
- 煲中放入清湯，煮滾之後放入瘦肉、苦瓜片，放入薑絲，細火煲半小時後加入適量鹽調味即可。

作用及功效：苦瓜解疲乏、清明目，豬肉潤腸胃、豐肌體。兩者相配可清熱解暑、明目祛毒，緩解暑熱煩渴、暑瘴、熱痱過多。

蓮藕排骨湯

主要材料：排骨、新鮮蓮藕。

製　　法：
- 蓮藕切片加少許鹽醃約10分鐘。
- 薑跟洗乾淨的排骨放入煲中燉煮，撈走湯面上的泡沫；加水煮滾後，轉用細火煲1小時。
- 將蓮藕片放入鍋中細火再煮1小時，藕身變軟後加入適量鹽調味即可。

作用及功效：可以清熱祛痰，美容養顏，補氣養血，特別適合有貧血，氣血不足的人，以及心慌、失眠多夢的人食用。

花旗參木瓜豬骨湯

主要材料：西施骨、本地青皮木瓜、花旗參片、麥冬、陳皮。

製　　法：
- 木瓜去皮，挖籽及瓤，切件。陳皮用水浸軟，刮去果瓤。麥冬和花旗參片用水浸軟，洗淨。
- 西施骨放入已滾起的水中，汆水至浮起泡，撈起洗淨。
- 另備湯煲，加水以大火煲滾，加入所有材料，以大火煲滾10分鐘後，轉細火煲2小時，加入適量鹽調味即可。

作用及功效：花旗參補氣養陰，清熱生津，尤其適合經常捱夜、食熱氣煎炸食品致口乾的人。木瓜可以中和花旗參的甘味。

注意：各人體質不同，以上湯水食用前宜諮詢註冊中醫師或家庭醫生的意見。