

我家

HoMemory

i s s u e

西貢·地區報

發行日期：12, Sep 2019

隔 星 期 四 派 送

10

雙 週 報



封面故事

港媽變身藍帶廚師
愛·煮·家的味道

14
~
15

看得見的人情味

我家·焦點

施政報告有 SAY
市民食住行樣樣關心

02
03

醫·家

捱夜捱壞身體
31天「搶救」

07

型色·煮意

酸甜開胃
仁稔醬蒸豬頸肉

08

f 我家 HoMemory Q

info@homemory.hk



行政長官林鄭月娥下月將發表任內第三份施政報告。施政報告，既是回顧過去一年的社會發展狀況及政策實施情況，也會展望未來的發展策略。面對環球政治局勢不穩定因素增加，中美貿易戰僵持，本港經濟也面對下行壓力；再加上持續近三個月的社會爭議事件，市民生活、就業壓力也隨之增加，而零售業、餐飲業更成為重災區。



可以失望，但不絕望。《我家》走訪了幾位地區人士，希望將街坊們的聲音，大大聲講出嚟，一起籌謀，同心協力！

林玉華指出，市民對住屋的需求殷切，政府不能單靠覓地開發等長遠措施。



搵食難 買餸難

去年的施政報告中曾提及，會於將軍澳和古洞北新發展地區物色地點，興建公眾街市。不過一年過去了，將軍澳興建公營街市一事，仍只聞樓梯響。

公營街市的渴求

西貢區議員溫啟明指出，將軍澳人口不斷增加，但卻沒有公營街市，街坊的生活被私營街市所包圍，百物騰貴，而小商戶亦要面對租金高昂的問題。溫啟明認為，政府除了應該加快在將軍澳興建公營街市的步伐外，亦要多管齊下，考慮在空置的地方興建臨時街市，制衡私營企業，讓居民最終得益。

事實上，面對連月的衝擊，受影響的不僅是旅遊業或旅遊區的商戶被迫落閘，小社區內的商戶也大受影響。

沙田區議員董健莉說，近期走訪了不少大圍商戶，食肆的生意大跌。大圍一向以小店臨立著稱，有不少家住九龍的朋友也會遠道而來一嚐美食，以往經常出現大排長龍的情況，如今能勉強滿座已經算不錯了。董健莉認為，經濟下行風險增加，所受創傷不僅反映在生意的數字上，也反映在街坊的心理感受，不開心的情緒、信心下滑等等，政府需要做一些紓解民困的措施，例如租金津貼等，更要做一些事情令社會、社區重建信心。



溫啟明提到，將軍澳百物騰貴，小商戶亦要面對租金高昂的問題。

施政報告

食

住

行



特首，
我希望：

- ☑ 直接派錢人人有份？
- ☑ 綜援、生果金出雙糧？
- ☑ 港鐵減車資？
- ☑ 收回發展商農地興建公屋？
- ☑ 住宅、商鋪租金管制？
- ☑ 輪候公屋逾 3 年可享租金津貼？
- ☑ 街市主動減租共度時艱？
- ☑ 優化升降機資助計劃加碼？
- ☑ 樓宇更新大行動擴展至 30 年以上舊樓？
- ☑ 資助弱勢社群辦本地旅遊團？

我家·焦點

12, Sep 2019



覓地難 住屋難

香港的住屋問題，其實已討論了很長時間，但情況持續未見改善，《我家》早前訪問熟悉房屋領域的專業人士亦指出，公屋輪候時間有機會達至六年新高。有政黨最近就提出多項措施，包括為已輪候公屋逾 3 年的合資格家庭提供租金津貼、管制劏戶租金價格、邀請持有農地的發展商合作開發、或應用《收回土地條例》收回有關土地等措施。

更多的住屋選擇

公屋聯會執行委員林玉華，早前與一眾公屋聯會代表會晤運輸及房屋局副局長蘇偉文，反映對土地房屋的建議。林玉華認為，市民對住屋的需求殷切，政府單靠覓地開發等長遠措施，未必

能在短時間內消除市民的怨氣，必須在紓緩措施上作出更大的承擔和嘗試。例如可推出未補價資助出售房屋出租計劃，期望透過優化計劃，能夠有更多單位可以出租，為基層市民提供更多嘅住屋選擇。

除了居住環境外，街坊對生活環境又有什麼建議呢？大圍明渠和火炭明渠的活化工程討論了一段時間，據了解，最近區議會內已開始討論活化的設計。董健莉說，希望活化過程不要令原本的河水受到污染，以及關注工程對附近區民的噪音影響問題，而活化工作不僅僅是河水的活化工作，以城門河的工程作為參考，周邊的配套設施亦要更新，例如可以重鋪緩跑徑，以及善用大圍明渠旁博雅山莊公園的橋底休憩空間。



出行難 泊車難

沙田區一直是新界東的交通樞紐，尖山隧道、獅子山隧道、城門隧道、大老山隧道，整個新界東的車輛要去其他區域，都要經過沙田區，每日上下班時間交通壓力相當大。董健莉說，希望政府可以研究一條隧道，由吐露港直出九龍，以高速公路的形式跳過沙田區域，不僅可以更快速到達九龍，亦可以大大紓緩沙田的交通壓力。此外，她亦建議研究在沙田大會堂附近增設地下交通城的可行性，減輕沙田區內的公共交通工具全部聚集在沙田正街的擁擠情況。



地下停車場何時有

將軍澳區方面，則需要集中解決泊車難的問題。《我家》過去亦多次關注過違泊情況，以將軍澳南，即唐俊街、唐賢街及至善街一帶最為嚴峻。溫啟明指出，違泊對街坊造成一定影響，但無奈區內實在缺乏足夠的泊車位，且車位收費昂貴，最低要 3,400 至 3,800 元一個月，部分室內車位甚至貴過市區。他建議，政府可考慮研究興建地下停車場，或將空置土地轉作臨時停車場。

將軍澳的巴士線路也一直是街坊關注的重點。西九龍高鐵站已開通，成為香港往來內地的一項重要設施，然而，將軍澳區內沒有可以直達西九龍高鐵站的巴士線路，亦沒有從將軍澳至新界西的巴士線，街坊需要搭車出九龍再轉車。溫啟明建議，可增設以上路線，即使只是特別班次，也可以作為實驗，一方面了解實際用量，另一方面也可以為街坊提供多一個選擇。

董健莉關注街坊的心理感受，認為政府需要做一些紓解民困的措施。

我有say 樣樣關心



誠然，面對持續的亂局，政府要做的工作多而艱鉅，要紓解民困、縮窄貧富差距、提振經濟，都是任重而道遠，但正是面對挑戰、面對困難的時候，我們更應該找出缺口，街坊的期望、關注，看似不起眼的一件小事，正正就是務實的開始。

地區工程常被批「嘆慢板」，各區區議會最近披露年度地區設施及改善工程進度報告，顯示有個別地區工程進度「龜速」。有區議員亦指，有地區工程由申請至開始研究，竟長達10年，批評拖延工程只會令造價飆升，促請政府盡早施工，紓解民困。

地區工程慢吞吞 拖垮民生好難忍



方國珊表示自己5年前已建議將軍澳南海濱長廊加設水站，但政府反應甚慢，至今仍未動工。



由康盛花園步行至寶康路，需時達10分鐘。

上坡工程拖10年 變天價工程

西貢區議員方國珊接受《我家》訪問時指出，她於2009年5月已向政府爭取，在將軍澳康盛花園至寶琳寶康路的上坡工程，但拖了10年，到去年底才完成初步可行性研究，惟至今仍未有落實興建時間表，居民等到頸都長。

方國珊指出，康盛花園入伙多年仍未有升降機或扶手電梯，近3萬名居民上落山需靠小巴等交通工具，繁忙時間人龍長達400米，十分不便。如果徒步走過百級樓梯下山，也需要約10分鐘，而且路段崎嶇，易生意外。

方國珊：外判延誤且資源錯配

10年她前向立法會工務工程小組排隊申請上坡工程，當時工程排第14，獲市民和政黨一致支持，但居然也要等到今年才初見曙光。她透露，10年前估算的工程造價約5,000萬元，但至今已逾億元的天價工程，質疑為何不早點開展工程。

她批評，運輸及房屋局工作量繁多卻人手不足，往往將工程外判以致屢有延誤，亦出現資源錯配現象，「一些人流疏落的地方卻先起升降機，一小時只得36人上落。」她促請政府認真聆聽市民聲音，以及改善行政分配，長遠而言，應該將運房局「拆局」增強運作效率。

方國珊又批評在政府改善地區設施方面欠主動，如她5年前已提議在將軍澳南海濱長廊加設水站，惟政府無動於衷，坦言「政府唔諗，唯有區議會自己去諗」。

將軍澳



方國珊指，市民從康盛花園落山的樓梯又長又斜，易生意外。

招文亮慨嘆，一個簡單的小巴士避雨上蓋，竟耗資達70萬元。



避雨上蓋頗受市民歡迎，但招文亮質疑如果他們知道如此一個簡單工程造價這麼高，相信都不會接受。

馬鞍山



興建行人道上蓋 淪完工無期

根據沙田區議會地區設施管理委員會的最新報告顯示，大圍田心街天橋一項興建行人通道上蓋工程，由2011年1月開展研究，原於同年11月開始施工，但之後發現原定計劃與地下管道設計相撞，需要改道，最終工程拖拉至今年12月才有望完工，為期逾9年，超支逾70萬元。

另外，馬鞍山錦泰商場至港鐵大水坑站出入口加建行人通道上蓋工程，由2016年8月展開研究，原定去年6月完工，但因錦泰商場上蓋接合地點需要更改，工程須重新討論，完工無期，項目工程亦將會大幅超支近30萬元。

沙田區議員招文亮接受《我家》訪問時指出，過往很多地區工程都因不同原因延誤，其

中一樣原因是政府跨部門成立的「橋樑及有關建築物外觀諮詢委員會」（路橋會）在審視工程設計時，因應光學、力學、美學等因素而推倒原有設計，可能因此浪費時間，亦導致工程超支。

招文亮：應開闊工程招標渠道

招文亮續指，政府外判的地區工程似乎比私人工程特別貴，「以錦泰苑一個小巴士避雨上蓋為例，政府做需要70萬，私人做可能只需50萬。雖然避雨上蓋頗受市民歡迎，但如果他們知道如此一個簡單工程造價這麼高，相信都不會接受。」

招文亮期望政府能開闊工程招標的渠道，能找到更好的建造商，可降低造價之餘，盡量減少延誤。



香港人喜歡吃小食，熱門的港式小食如魚蛋、燒賣、腸粉、雞蛋仔、三文治、菜肉包等真是太受歡迎，也變得沒有新意，而且多是不太健康的選擇。現時市面有更多的美食個體戶由有心人來主理，帶來了多采多姿的不同選擇，不過這些小店經營不易，一是沒有連鎖食店的規模，二是沒有宣傳的能力。能堅持製作健康美食的理念，一定會產生優秀的食品。

位於沙田石門京瑞廣場的「月貝廚房」，就是一個不錯的選擇，店內有多款創新小食，不但是以新鮮食材製作，大部份更有獨門秘方製作而成，絕對是街外品嚐不到的美味。當中最受客人喜愛的，就是「五色餃子」、「沙律比得包」、「五花肉荷葉包」和「雞翼餃子」接下來就為各位一一介紹。



時尚 · 美味 · 簡單

月貝廚房
Pearl & Shell

創新港式美食組合



先是招牌菜式「五色餃子」，所謂五色是綠色的菠菜餃、紅色的西洋菜餃、黃色的粟米餃、橙色的紅蘿蔔素餃、紫色的冬菇素餃，這些餃子皮的色彩全採用蔬菜汁天然色素和麵團揉合而製成，既好看又好食。據悉除了素餃之外，該店所有餃子均採用三零豬肉製作而成(三零即零激素、零抗生素、零農藥殘留，豬肉品質達到可生吃的高標準)，而健康之餘肉味亦相當清甜美味。一般白色餃皮的白菜餃和韭菜餃也同時供應，每日人手新鮮包製，除即時堂食外，顧客也可選擇買生餃回家自己慢慢煮。

提到健康美食，又怎能錯過「沙律比得包」，比得包譯音自Pita Bread，一塊全麥比得包其實源遠流長，相傳它來自公元前2500年的米索不達米亞，故它又稱「阿拉伯口袋包」，因為中空可以夾餡，「月貝廚房」的沙律以西芹、青瓜、薯仔等蔬菜配上通粉、蛋黃醬和腰果，夾在彼得包中，口感清爽又香脆，作為輕膳是不錯的選擇，如喜歡吃肉的，也可選雞扒比得包，較可飽肚。「五花肉荷葉包」的荷葉包又稱做「掛包」或「刈包」，是台灣傳統美食，有「台式漢堡」的美名，白雪雪呈荷葉狀像是饅頭的餅皮，夾著滷透了的五花肉，香膩細滑，配上甜酸菜、香茜及花生碎，風味獨特，令人一試難忘。另一受歡迎的美食是「雞翼餃子」，把雞翼去骨釀入臘味生炒糯米飯，再半煎炸使雞皮金黃香脆，食落外皮香酥，內裡糯米飯柔軟夾雜著肉香，吃了真可大快朵耳，滿有幸福的感覺。

「月貝廚房」還有供應多款自家製作甜品和芝士凍餅，只因店家同時是經驗豐富的餅廚，在她的店裡你還可找到更多的驚喜！

在Facebook上了解更多！



電話/ Whatsapp 落單
9616 4413 9733 3188

沙田石門京瑞廣場二期 141B3
Shop141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin



從來老人家說得好：「有腳步錢㗎！」，即要行多兩步也要找到物有所值或超值的東西，對！為食是要花點心思的。

—月貝廚房



要數新界獨特的建築，非圍村莫屬，早前就為各位介紹過錦田的本地圍——吉慶圍，而本期的古蹟古鄉就帶大家參觀客家圍代表——沙田曾大屋。這座一級歷史建築從用料取材、建築風格、整體布局以至保存狀況，都令這座位處沙田的客家圍村值得被列為一級之中的一級。

【古蹟的故事】

16甕鹹魚致富？

有關曾貫萬致富的故事，坊間有不少的說法，相傳曾貫萬最初只是一個茶果嶺石廠的伙夫，後來建立了「三利石行」。由於當時是香港開埠初期，石材正是英式建築主要的材料，曾氏因而致富。

然而，歷年不少人對此提出質疑，單是石廠的獲利能維持一場歷時 20 年的工程嗎？據說在曾貫萬經營石廠的時候，同時向船戶販賣淡水，某次運送淡水的途中就意外獲得海盜的 16 甕鹹魚。曾貫萬打開一看，發現甕內底部藏著金銀，故此成為建設曾大屋的重要資金。

曾大屋

歷史建築中的「大哥」

曾大屋，古稱「山下圍」，是香港罕有且最具規模的客家圍村，位處城門河東博康邨對面，其建成應用了不少傳統的風水原理。這座有超過 170 年歷史的客家圍村，在 1848 年由曾貫萬始建，歷時 20 年才在 1867 年完工。

曾大屋總面積達 6,000 平方呎，呈長方形狀，至今仍可見圍牆四角設有三層高的碉堡。這座三進式建築，由 99 個單位組成，取其長久久的意頭。昔日的曾大屋，四周均有護城河圍繞，只有正門設有吊橋銜接，只是隨時代變遷，吊橋以及護城河已不復存在。



①「一貫世居」石匾

圍村有本地圍和客家圍之分，曾大屋屬客家圍村，其正立面就開設了三個圓拱磚石門，中門的位置就設有鐵門和木門門作防盜之用。在中門之上，嵌有一塊刻有「一貫世居」四字的石匾，由曾氏族中的舉人在同治十三年（1874 年）書寫。



②「大夫第」木匾

曾大屋別名是「大夫第」，是由周邊居民出於對曾貫萬的尊敬而取的。曾貫萬行善積德，除了在各地修橋補路，還不時向朝廷捐款賑災，故被授予「奉直大夫」的六品官位，正是木匾上「大夫第」的由來。



③ 凸字木刻壽屏

踏入前廳穿過天井，就是忠恕堂，是曾氏族人的議事廳。在忠恕堂的中央，擺放着一件由曾貫萬子孫在他 71 歲壽辰時贈送的賀禮——凸字木刻壽屏，至今已超過百年歷史。壽屏以四六駢文寫成，共有 12 幅木刻，採用了凸字陽刻的手法並用上金漆，頌詞皆是由翰林院戴洪慈撰，並有兵部侍郎、刑部尚書等人的到賀之句，極為罕見。



古蹟小知識：

除了圍牆上的碉堡，圍村內的建築部分設有鑊耳型山牆，只有在朝中具官位功名的家族，才有資格採用這種鑊耳型山牆設計。



鑊耳型山牆。



曾大屋是香港罕有且最具規模的客家圍村。



位於忠恕堂內的壽屏，至今已有百年歷史。

古蹟資訊：

曾大屋

地址：新界沙田曾大屋

級別：一級歷史建築 開放時間：24 小時
前往方法：港鐵馬鞍山線沙田圍站，往逸泰街方向。

曾大屋這座一級歷史古蹟，絕對值得被列為一級之中的一級。

溫馨提示：

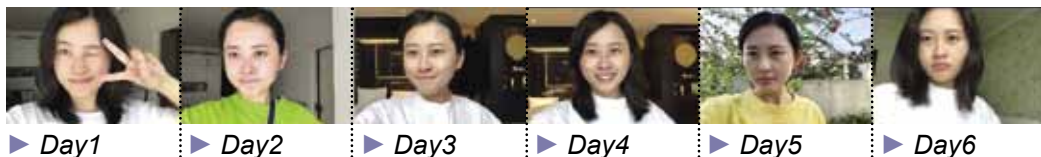
文中提及的位置皆對公眾開放，唯參觀時需保持安靜，以免打擾圍村居民。

都市人經常捱夜，想早睡早起卻又很容易半途而廢，內地美妝博主「三坨土」最近因心臟不適求醫，結果發現是太夜瞓而捱壞身子，於是公開發起「早睡早起 31 天」挑戰，結果為她的生活帶來大改造！

長期捱夜捱壞心臟 網紅31天自救大作戰



她當初因感到心跳不均而求醫後，一度要戴儀器監察心跳。



「三坨土」發起「早睡早起 31 天」挑戰，每朝 8 點向網民打卡，一開始時經常精神不振。

早睡早起小貼士：

- 1 公開目標，每天記錄進展，並設定不起床懲罰
- 2 打卡早起逼自己早睡
- 3 最好起床後就去運動
- 4 早餐不要吃澱粉質，否則容易眼瞓
- 5 睡前一兩小時調暗房間燈光，不要玩手機、不看電視
- 6 睡前一兩個小時沖個熱水澡，或者泡個腳
- 7 睡前看些「難懂」的書催眠
- 8 戴上眼罩營造出純黑環境
- 9 噴睡眠噴霧（效果因人而異）
- 10 入睡千萬別想自己的事
- 11 不要依賴酒精

打卡迫早起 遲到發紅包

「三坨土」表示自己從大學畢業開始每晚都是凌晨 3 點後才睡覺，一直不覺得有問題，直至今年 6 月，她在睡覺時忽然感到心跳不均，而且呼吸困難，求醫後一度要戴儀器監察心跳，醫生判斷她是作息不當、不常運動所致。於是她決定要在 31 天內持續早睡早起，每朝 8 點前起床在微薄「打卡」，

更自設懲罰，一旦過了時便要發「紅包」給網友。

她一開始時黑眼圈嚴重，經常精神不振，但早起一星期後便習慣鬧鐘一響便起身，此後日子又試過反彈，最終仍成功堅持到第 31 天，更養成起床後去健身的習慣。「三坨土」去覆診後醫生說她有左心房心律不穩，但問題不大。她表示，這個挑戰令她的生活變得有規律，氣色和精神都大有改善，更解決了她的拖延症，工作效率大大提升！

一塊梳打餅 知你易肥定易瘦

每位女士都怕肥，但怎樣才知自己是否「易肥」？日本電視節目《林先生が驚く初耳学》最近實測由加拿大多倫多大學遺傳學家 Sharon Moalem 提出的「梳打餅測試法」，即咀嚼一塊梳打餅，若 30 秒內感覺到甜味，便屬於易瘦體質，若要超過 30 秒才感受到，那便是易肥體質。該節目收集了「易肥」和「易瘦」者的唾液做分析，結果發現，「易肥」者唾液澱粉酶含量低過「易瘦」者，因此分解梳打餅中的澱粉速度較慢，換言之要較多時間才吃到澱粉中的甜味。

日本醫學學者中島啓教授表示，分解時間較

慢的人，身體會在進食過程中分泌較多胰島素，產生較多脂肪，容易造成肥胖。



咀嚼 30 秒內覺得甜，即屬易瘦體質



► Day31



掃碼看 31 天大作戰

到了第 31 天，她覺得自己氣色和精神大有改善。

教孩子還手 等同播下暴力種子

最近示威連連，還演變成暴力衝突，我想在這裏說一個自身的小故事。

兒子兩歲時入讀 BB 班，初時讀得挺開心，但大約兩個月後，有一天，我發現他面部有被抓傷的痕迹。初時不以為意，以為是偶爾撞傷，誰知事件接連發生，而且愈演愈烈。有一次更抓到眼睛旁，幾乎傷及眼球，我不能不正視了，於是向老師作出投訴。

本來滿懷希望可解決問題，誰知老師愛理不理。我失望之餘，正煩惱該怎麼辦之際，碰見同樣為人母的同事。我問她意見，她答我：「我兒子也試過呀，我於是教他還手，一於以牙還牙，把對方擊退。」

她的答案令我一愣，我問：「可以這樣嗎？」

她答：「為何不可以？這是自我保護啊。」她答得理直氣壯、理所當然。

這似是而非的答案令我更迷惘，亦困擾了我一段時間，我問自己：「我真要教孩子以暴易暴嗎？這真是沒有問題嗎？」我內心忐忑。

思前想後，我覺得這做法長遠後果嚴重，最終還是否決了，因為我不想在孩子幼小純潔的心靈裏播下暴力的種子。

這種子一旦播下，日後自會發芽長大，孩子有機會變成暴力的人。孩子一旦將暴力合理化，膽子就會愈來愈大，暴力亦會愈來愈升級，他很可能會慣用暴力解決問題，對自己的朋友、伴侶、子女、父母、上司、同事等都暴力相向，嚴重的甚至會演變成反社會人格與行為……這樣的人生，太恐怖了！我不想孩子會變成這個樣子。

所以，最終我採用了柔性的方法處理——我為孩子轉了另一所學校。時光荏苒，時間驗證了我的選擇沒有錯，今天我的孩子性情溫純不好鬥，內心善良又多朋友。

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。



酸
甜
開
胃
唔
油
膩

仁稔醬 蒸豬頸肉

材料和調料：

材料：

- ①豬頸肉四兩
- ②洋蔥半個 100 克
- ③日本南瓜仔半個 150g
- ④蒜頭兩粒
- ⑤紅椒一隻

醃料：

- ⑥仁稔醬、麵豉醬及糖各一湯匙，生抽、麻油、粟粉及紹酒各一茶匙。

曾經有一段時間，我對用雞粉、雞汁、濃湯寶等產品有點小偏見，甚至是歧視。我認為世界上有這麼多好材料、好醬料，怎會有人願意用這些合成的味道呢？但過了好些日子，了解到這些產品的確方便了一些廚藝不精的朋友，至少可以令他們多為自己及家人下廚，也未嘗不是一件好事。

話說從前農村年代，好多家庭都會自製醬料，而且很會就地取材。在夏天，仁稔樹結滿果實，果肉味道酸酸甜甜，很開胃。前人想到與其熟透不摘落下任人踩在腳下，倒不如把它

製成醬可以存放更久，用來蒸排骨或雞肉都好好味。

仁稔醬的主要材料有仁稔、糖、紅椒、薑、米醋等，味道微酸帶甜，亦帶一點果香，配肉類可以消滯去膩。

今次介紹的仁稔蒸豬肉是一個很好送飯的家常菜，我喜歡用豬頸肉，除了有香香的豬油，就算蒸久了也依然爽脆，不用擔心火候的問題。配菜我選了洋蔥及南瓜，應該很少人會這樣做吧，其實蒸煮後的洋蔥是很甜的，與南瓜一樣營養豐富，足夠平衡了吃豬頸肉的罪惡感呢！

做法：



1. 將豬頸肉沖洗乾淨，以廚紙拭乾水份，切條狀置於大碗中。



2. 將洋蔥切絲、蒜頭剁成蓉、紅椒切粒，同樣放入大碗中。

3.

把醃料拌勻，再放入大碗與材料拌勻。



4.

南瓜去籽後切片鋪在碟上，再放上豬頸肉，用中火蒸十分鐘即可。

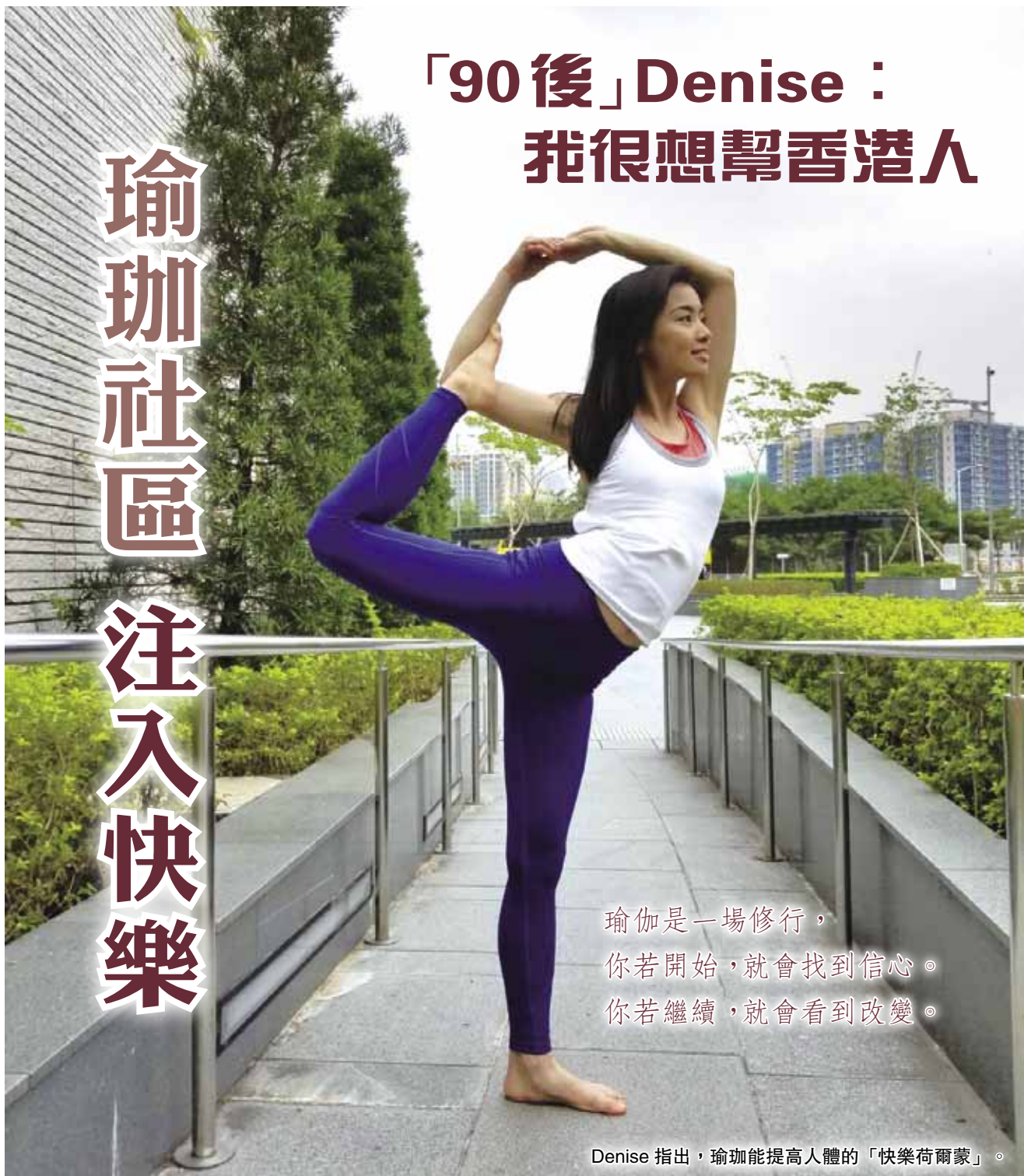




當提及「瑜珈」，很多人都會簡單看作是養生運動，不過，在將軍澳卻出現一位「90 後」美女 Denise 遊走區內教街坊瑜珈，更開設專頁「YogaTK0」形成瑜珈社區，讓將軍澳人從煩囂都市下班後，以運動淨化思緒，喚醒活力的身軀回到蝸居。

西貢人家

12, Sep 2019



瑜珈社區 注入快樂

「90 後」Denise： 我很想幫香港人

瑜伽是一場修行，
你若開始，就會找到信心。
你若繼續，就會看到改變。

Denise 指出，瑜珈能提高人體的「快樂荷爾蒙」。



Denise 每逢外出旅遊必然帶備瑜珈墊和相機。

2015 年於香港大學社會學系畢業的 Denise，從中學時期一直住在將軍澳區，是與將軍澳一同成長的孩子。她在大學期間被一本瑜珈書所吸引，經常想到印度學習瑜珈，於是坐言起行報讀瑜珈課程。雖然 Denise 大學畢業後的第一份工作是小學的教學助理，但一年後認清自己不適合校園工作，便嘗試網上招生教授瑜珈。三年前在將軍澳區內招募到幾名學生開展瑜珈教學，每周幾次在調景嶺體育館開夜間瑜珈班，她細說：「香港人真的很累，每個人最少有多於一個部位的痠痛症狀，我很想幫助他們，而首要的是從呼吸開始。」Denise 指出香港人生活急速，連呼吸也短促和快，這是影響身體血液循環的因素，因此她認為瑜珈能讓人放慢節奏，感受生活。

瑜珈能提高人體『快樂荷爾蒙』，能使人感到開心、愉悅！

Denise 在課堂間曾遇上一位學生抱頭痛哭，令課堂無法繼續，她走上前安慰，得悉這位學生本身患有情緒問題，那位學生訴說：「我無法做到動作，很自責。」Denise 聽到後覺得很心酸，她認為：「連做運動也抱『競爭心態』，很辛苦。」她於是秉持「量力而為」的教學宗旨，讓學生們真正放鬆心情，並非為做而做。挑戰高階動作是困難的，但 Denise 表示堅持持續運動更加難，但她見證一位家住坑口的在職女性堅持每一個月上 20 至 30 堂，皆因瑜珈能讓她「睡得好」和「少腰痛」，成為 Denise 繼續教學的動力來源。「瑜珈是一場修行，你若開始，就會找到信心。你若繼續，就會看到改變。」她說道。



Denise 堅持小班教學，針對性為學員舒壓。



每周超過 20 堂瑜珈課，都集中在將軍澳區內場地。



你都想 join？
掃一掃了解下！

落樓行幾步
就可以做運動！

品牌主義下，大機構高薪聘請瑜珈導師，但 Denise 選擇在居住的社區建立運動圈，她指出：「只有這樣我才有空間與學生建立關係，我在課堂前後可以聆聽她們的近況，再度身構思合適的流程。」Denise 觀察到遙遠的路程成為不少人做運動的心理抗拒，意味著「觸手可及」和「舉步可達」的運動更為有效。她表示：「拿一張墊走幾分鐘，是普及瑜珈的基本條件。」這是 Denise 的瑜珈班分散在將軍澳不同區域的主要因素。

教學三年間，Denise 見證許多父母帶同子女來上課，也有是情侶的，更多的則是集合附近鄰居，似乎她成功打造了將軍澳的瑜珈社區，達到的不只是運動效果，更透過運動讓人匯聚一堂，讓居民與所愛的人共享賞心悅目時光。



積水疏通工程竣工

夏天為大地帶來雨水，更為社區帶來積水。早前有街坊反映寶林邨呂潤財中學旁通道解決積水工程未如理想，社區發展主任譚竹君一直積極收集街坊建議，並再度聯繫管理公司及工程師討論跟進。

譚竹君向《我家》透露，早前提出的「於下坡處加設引水道把積水疏通至梯級處下水道」工程建議已被接納，工程亦已於8月30日開始，並於翌日竣工。街坊終於不用擔心積水引發蚊患或其他不良影響了。

譚竹君表示，將與大家一起共同密切監察是次工程成效，亦感謝街坊們一直以來的意見。



如有查詢，可隨時 WhatsApp 聯絡譚竹君：9696 9814

呂潤財中學旁通道積水疏通工程現已竣工。



李嘉欣馬不停蹄與水務署跟進情況並要求交代問題成因。



在供水車排隊取水的時代竟然重臨！

將軍澳廣場居民 三日冇水沖涼

最近將軍澳居民又重新經歷了「制水」時代，將軍澳廣場於8月28日下午1時突然暫停食水供應，一連三日冇水沖涼又冇水飲用，要依靠供水車排隊取水，街坊們每日早上不是講「早晨」，而是說「今日又有水喔」！

註冊中醫師李嘉欣就變成「水務工程顧問」，馬不停蹄與水務署跟進情況要求交代修復食水供應情況以及問題成因。李嘉欣向《我家》表示，今次事件令居民對署方失去信心，且造成長時間不便，署方應考慮賠償方案。

電動車充電何處尋？

如需幫忙，不妨致電吳家竣傾一傾：
電話：9221 2199

目前，將軍澳區電動車要充電，只能在 Popcorn 商場的充電站，難以滿足居住在不同區域的電動車使用者的需求。將軍澳發展關注會的吳家竣最近就收到不少街坊的反映，希望在茵怡花園停車場加設電動車充電站。

吳家竣向《我家》表示，已向房協研究茵怡花園加裝電動車充電設施的技術可行性，包括安裝數量、供電配套及需求、日後管理安排等。房協已承諾於2020年內安裝電動車充電站，而安裝的費用也將由房協負擔。

蠟筆小新遊樂園 本月登場



蠟筆小新遊樂園登陸香港！《蠟筆小新：貓星人的來襲 VR》將於將軍澳打造佔地 1000 呎的《蠟筆小新遊樂園》，大家可以第一身的角度進入小新的世界，配帶上新款的 VR 遊戲裝置「Oculus Quest」，配合無線的頭罩和控制器，穿梭經典場景，不受限制地使出各種必殺技擊退壞人。還可以與好友一起組隊，化身春日部防衛隊，守護世界和平！

《蠟筆小新：貓星人的來襲 VR》遊戲講述貓星人曾因被主子拋棄，非常妒忌小新和小白的親密關係，所以來到地球，企圖令他們關係破裂，所以捉走了小白，而春日部防衛隊決定出動拯救。

除了 VR（虛擬實境）遊戲，場內亦設《蠟筆小新 Pop-up Store》擺放多款產品，公仔、文具、生活雜貨等等，更有卡通角色的影相位！Fans 唔好錯過啊！



注意事項：

- VR 遊戲每局遊戲時間約 20 分鐘，當中包括遊戲教學時間。
- 遊戲可讓 5 位玩家同時參與，如因人數眾多，可能需要與其他參加者共同參與遊戲。

活動詳情

日期：9月7日至15日

時間：中午12時至晚上8時

地點：將軍澳中心 G/F 中庭

價錢：

1人門票 星期一至五：VR 遊戲（每人每局）HK\$90

星期六至日：VR 遊戲（每人每局）HK\$100

2至5人門票 星期一至五：VR 遊戲（每人每局）HK\$70

星期六至日：VR 遊戲（每人每局）HK\$80

（購買5人門票：可獲蠟筆小新12吋公仔乙個，數量有限，換完即止。）



最近的香港病了，走在街上、回到家中，都免不了爭執對罵。何博浩的辦事處變了「心事台」，每天響不停的枱頭電話問的不是地區福利和個案進度，而是借用他的耳朵幾個小時，只為盡訴心中苦水。這個社區主任在亂局中牢記自己初心，他醫不了病，但他選擇當社區的好朋友，聽大家講心事。

閒話·家常

12, Sep 2019



社區心事台

用心積累信任 何博浩

何博浩選擇當社區的好朋友，聽大家講心事。



何博浩最擅長和老人家相處，圖為他參與盆菜宴活動，與一眾長者樂也融融。

獨居長者多 陪打發時間

問何博浩健明邨這個社區有何特色，他回答：「老人家特別多，尤其是獨居長者」，原來這與公屋設計也有關係，邨內較多是一人單位。何博浩經常去家訪，也遇過許多深刻經歷，有一次他要去探望一名獨居酗酒伯伯，他因醉酒整個星期沒有洗澡，身上更有排泄物的味道，惹來街坊投訴，「我戴了兩個口罩去，差點想嘔，但無諗過縮沙」，幸好伯伯後來清醒過後能夠自理。

與老友記相處久了，何博浩便發現，他們最大的生活問題是「百無聊賴」，「很多是需要被照顧，但不一定要負面標籤」，因此他盡量陪他們打發時間，「有人傾計便開心一些」。

有時他幫忙舉辦電影放映會、導賞團等街坊活動，「只給他（獨居長者）一張票，一定不會去」，於是他便去多約幾個街坊，讓老人家互相認識，結為同伴。這不是舉手之勞，他說自己「用心經營」，只為令他們開心一點。



何博浩不時與街坊聯誼，閒時更會一起打籃球。

何博浩當初來到將軍澳做社區主任，頭兩三個月一直在迷路，「做了幾個月才分得清寶琳和坑口的分別」。雖然人生路不熟，但健談的性格令他很快與街坊打成一片，閒時甚至相約一起去打波、或在屋邨公園飲個痛快。

笑言像一個「無牌社工」

他位於調景嶺健明邨的辦事處很熱鬧，幾個街坊一進門便坐下來聊個不停。最近幾個月，香港的政治紛爭一直未停息，小社區也不能倖免，何博浩每天都收到街坊電話，大部分都是打來找他傾訴，苦水怨氣訴足兩小時。「好多人跟小朋友吵架了，也是想找個人傾訴，我來聽了，他們講完便舒服了」，偶爾聽完一些激進言論，他甚至會勸對方冷靜下來。

其中有一個40餘歲的單親媽媽，兒子與她政見不同，幾個月以來沒有對話，她隔三兩天便來找何博浩訴苦，慢慢便知道她除了感到傷心憤怒，其實也會寂寞，「家中只有兩個人，也會擔心兒子有危險」。

勸說企跳街坊挽回人命

「我當自己是一個『無牌社工』」，不久之前，健明邨商場附近有個中年男子企跳，何博浩得知對方是自己認識的一個街坊，便立刻趕到現場。「他不肯讓消防埋身」，何博浩平日與他關係友好，就坐在他旁邊好言相勸，終於挽回一條人命，「我真的是怕他跳，當時沒有想別的事」。

人與人之間的信任，是靠平日的用心相處積累而來，何博浩慢慢找到自己崗位的意義，「社區工作不單是蛇齋餅糰，而是要收集民意」。

「香港有好多病，入政黨都是想出一分力去解決」，如今對將軍澳非常熟悉的他，期望為街坊做更多實事。



何博浩不時舉辦旅行團邀請街坊參加，圖為他在廣東兩天遊時與街坊的合照。



何博浩每個月也會舉辦一次長者義剪頭髮活動，他更會一起「親身試剪」。

秋天來了，空氣中的濕氣盡去，乾爽的感覺令人充滿郊遊的慾望！香港各區遍布郊遊好去處，不一定要山長水遠才是郊遊，近在咫尺的郊遊地方還是多不勝數的。

輕鬆遊南朗山

港島線：

黃竹坑 → 南朗山

登直升機坪打卡

首先介紹的是南朗山，自從黃竹坑站開通後，南朗山就變得熱鬧起來，一年四季都遊人如鯽，原因是這個登山地點的風景優美，而路程不長不短亦是優點之一，對喜歡消耗多一點體力的朋友來說，南朗山恰到好處。



路線掃一掃
<https://bit.ly/2NrK89W>



望向鴨脷洲，避風塘內的小船停泊整齊，感覺有趣。

遠眺鴨脷洲

從黃竹坑站 B 出口沿南朗山道前行，只需 20 分鐘就到了公園登山入口處。上山後會先見到南朗亭，基於才剛認真起步，建議再前行一小段路，那裡有一個岩石斜坡位置，坐擁開揚景致遠觀鴨脷洲，到那裡才一邊休息一邊拍照更為愉快有意思。



270° 環迴海景，看得人心曠神怡。

直昇機坪完美視野

接下來就是一段不停步的登山之路，大概 400 米的長度，就會見到最受歡迎的直昇機坪了，平台位置有 270° 全海景視野，直前方就是海洋公園，還會聽到遊人玩機動遊戲時的尖叫声呢！儘管這裡並非南朗山的最頂峰，但風景卻比頂峰訊號塔還要出色，所以遊人都寧願花更多時間在這裡嬉戲拍照。再花數分鐘登頂，但景色都被植物遮掩，反而看不到甚麼。整個旅程約 4.5 公里，大概 3 小時就可以完成。

大圍站出發

玩完港島，我們再去新界，在大圍附近有一個超級知名的郊遊點，不是獅子山，太普通了，而是望夫石。路程短相對獅子山輕鬆得多，假日不想花太多時間，去探一探望夫石吧，離開時還可以順道去沙田購物呢！

一座巨大的石柱

沿大路行就比較輕鬆，當見到另一個望夫石指示牌轉右，再一會兒就可看到望夫石了，抬頭望石，感覺與慣見的望夫石有很大差別，相片裡明明是一位婦人背著小孩兒在等待，但實地考察，就只是一座巨大的石柱模樣。最後輕鬆原路回去，又充實地過了半天。



路線掃一掃
<https://bit.ly/30GtmHG>



近看望夫石反而不像平常的望夫石呢！

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。



凌晨五點半，晨光下的寮國龍坡邦法國街和旁邊的小巷，幾十位老人家靜靜地走過，每人都手持竹簍，肩膀上斜披着白色的沙龍。有的手持小木凳，然後就坐在路邊等候。沒有小木凳的，就赤足跪在路邊。除了早起鳥兒的鳥語，沒有一個人說話。

六點正，街頭的盡頭出現了橘色的一點，往前不停地延長，直到半條街那麼長，像彩雲下的緞帶般飄過來，輕盈

寮國體驗正宗布施積德

無語。原來是一間寺廟的數十位沙彌，跟着帶頭的僧侶魚貫地行過來化緣。身穿露左肩的橘色袈裟，腰間繫着黃布腰帶，赤着腳，左肩挎着銅製的化緣鉢，莊嚴無聲地慢慢沿着街旁走過來，袈裟把朦朧的街道照亮起來。

九成人口是佛教徒

當領隊的僧人走到街邊第一個跪着的信徒時，就會停下來，靜靜地打開化緣鉢，老太太用手從竹簍裏掏出一把糯米飯，放進師傅的化緣鉢裏。僧人合上蓋子，老太太合十感恩，因為托鉢讓她



有機會供養三寶，積德積福。

酒店侍應準備了新鮮的糯米飯、白色沙龍和草蓆這「三寶」給我，讓我也可以一嘗最正宗的布施滋味。試過了才知道，原來徒手不停抓出熱騰騰的糯米飯，是很燙手的。還要握成一小團糰一小糰地放入每一位師傅的化緣鉢。我布施時笑着望向那些龍尾十一、二歲的小

今年為了拍攝新節目，到寮國為當地和尚貢飯。



沙彌，他們也友善地笑一笑，害羞得很，馬上別過臉去。

寮國九成以上的人口都是佛教徒，男性年輕時都曾出家，守沙彌十戒。每天早晨化緣得來的千家飯，就是他們一天的糧食，而且嚴守佛教「過午不食」的戒律。正在開電視熱播的《明日世遺》，為大家介紹上座部佛教傳統。

五年前，我已曾到過寮國。

不知你們有沒有聽過「世界最美十大海島」？大溪地、斐濟、夏威夷、馬爾代夫、長灘島、塞班、蘇梅……可能你會說都要去外國需要比較多的 money 和更長的假期，這一份攻略就是盤點廣東的海島，景色不輸這些耳熟能詳的魅力海島喔！



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

12, Sep 2019



夏天即將完結 去海島度周末吧

東澳島 鑽石沙灘無比浪漫



珠海東澳島植被非常茂盛，森林覆蓋率達 80%，全島非常完整地保留著原始自然的生態環境，自然風貌獨特，景色迷人。要數沙灘，東澳島有南沙灣、大竹灣、小竹灣三大沙灘，尤以南沙灣景色為好，充滿浪漫風情，享有「鑽石沙灘」的美譽。

東澳島最有名的景點有：蜜月閣、摩崖石刻、烽火台、銃城、求子泉等。東澳島海產豐富，光魚類就有 200 多種，常見的就有 70 多種。其中，將軍帽、狗爪螺、石九公被稱為「東澳三寶」，美味無比。

惠州的三門島地理位置處於大鵬灣與大亞灣之間，以前三門島是一個軍事重地，現在則是一個旅遊勝地。三門島是中國保存最完好的自然生態海島之一，而且還是大亞灣海域淡水資源最豐富的海島，有「廣東的馬爾代夫」美譽。

這裡的空氣所含負氧離子是城市的 200 倍，徒步行走，可謂一步一景。從島上的北扣碼頭，前往媽灣碼頭穿越整個海島，全長 3.8 公里，是島上風景最美的徒步路線之一。

三門島 廣東的馬爾代夫



內伶仃島 被遺忘的深圳最大島

內伶仃島有著面積最小的國家級自然保護區——福田紅樹林保護區，福田紅樹林地處深圳灣東北岸，毗鄰香港米埔保護區。內伶仃島還是深圳面積最大的海島。文天祥有詩句：「零丁洋裡嘆零丁」，據說正是路過這裡時所作。

深圳市內伶仃島獼猴保護區獼猴總數達 1,000 多隻，堪稱「獼猴世界」。此外還有穿山甲、果子狸、野豬、黃猄、梅花鹿等哺乳動物；鳥類 40 多種，爬行動物 10 餘種，兩棲動物近十種，昆蟲僅蝶類就有 50 種以上。是一個經常被人遺忘的深圳最大海島呢！



南澳島 國際候鳥天堂

南澳島在汕頭南澳縣，是廣東僅有的一個海島縣。南澳島上最有名的海灣是青澳灣，有「海、山、史、廟」相互交叉的特色。這裡有「天然植物園」之稱的黃花山國家森林公園和被譽為「國際候鳥天堂」的島嶼自然保護區，黃花山國家森林公園植被覆蓋率達到 90% 以上，有植物 1,400 多種。這裡還有亞洲第一島嶼風電場、歷史悠久的總兵府、南宋古井、太子樓遺址以及眾多的文史、古跡、寺廟等。

青澳灣海灣似新月，海面如平湖。金黃柔軟的沙灣綿延 2,400 多米，坡度平緩，沙質潔淨，一直延伸至水下百米以外，無礁石無淤泥；海水無雜質無污染，潮漲潮落不改澄碧顏色。



抓住夏日尾巴！圓方泰式 Tea 鹹甜點都有

尖沙咀圓方商場的 Mango Tree，終於完成了翻新工程，月前正式重新開業。喜歡到泰國曼谷旅遊和喜歡吃泰國菜的朋友，對這家來自曼谷的著名泰國菜食府一定不會陌生，餐廳內一座巨型芒果樹裝飾，叫人印象難忘，我最喜歡坐在靠窗位置，一邊欣賞那 270 度無敵西九大海景，一邊用餐，感覺非常寫意。

現在不但環境翻新了，連主餐牌也增加了不少新菜式選擇，最吸引我的是每日由下午三點至五點半供應，全新配搭的二人下午茶套餐，特色是可按自己口味選擇吃鹹點或甜點，又或要齊鹹甜點兩款組合，三款選擇三款價錢，好合理。

不要以為吃下午茶就等如獨沽一味吃甜點，我始終偏愛吃鹹點多一些，Mango Tree 下午茶套餐的鹹點組

合便相當吸引，包括了初次登場、充滿泰國街頭風味的糯米釀雞翼，還有柚子蟹肉沙律、鮮蝦扎肉米紙卷、脆炸蝦多士、炭燒大頭蝦和迷你版黃咖喱農夫包。甜點方面，除了有大家都喜歡的香芒糯米飯、泰式斑蘭千層糕和椰汁西米糕，還有最新推出的翡翠西米丸子，香甜軟糯的地道滋味，為暑熱添上一點甜。

此夏日下午茶套餐包括兩杯特飲，除了橙汁、西瓜汁，可選擇特色雞尾酒：Thai Sangria、Passion Fruit Mango Mojito，又或無酒精特飲：Pandan Cooler、Rose Apple Delight，味道清新，充滿泰式風情。

三款選擇有不同收費，甜點 \$138、鹹點 \$238、鹹點 + 甜點 \$328，以上均為二人價錢。



鹹點 + 甜點，一次過滿足所有要求。

巨型芒果樹裝飾加 270 度海景 view，十分吸引。

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。



一位中年媽媽獨力湊大兩個孩子，當快到享福之時，卻辭去大公司職位重新出發，為廚藝興趣轉行當「藍帶廚師」，並開班傳授「家的味道」。為了，只是希望以食物，傳遞講不出聲的心意。

為廚藝興趣轉行當「藍帶廚師」的 Petty，更開班傳授「家的味道」。

想同 Petty 交流？
Click 入去啦！



facebook



Instagram



港媽重新出發變藍帶廚師

愛·煮·家的味道

與不少「70 後」一樣，Petty 兒時跟隨家人從內地移居來港，爸媽在工廠打工，作為家中唯一女兒，Petty 打從 6 歲開始便擔起「媽媽」角色，買菜煮飯和家務事一腳踢，她直言：「以前不享受煮菜的，只是為了有飯開！」雖然如此，Petty 兒時經常會觀察母親如何煮每一道菜，有時候就自己「憑感覺」跟著煮一遍。

為兒女奔波了一半人生，現在他們都長大成人，Petty 於是在 3 年前停下來思考自己的人生，她坦白說：「當時在大公司做了 20 年，壓力很大，毅然放棄穩定工作，轉到小型廚藝教室任總經理，當時的心態是為興趣而做。」慢慢下來，Petty 發覺自己的廚藝「未夠班」，從大企業轉到小企業，也很難適應工作環境，曾經想過放棄，但她對自己說：「既然跳了出來，就不要輕易回頭。」結果 Petty 在小教室裡工作了兩年多後，充滿求知慾的她決心到日本東京修讀「法國藍帶廚藝課程」。

我 48 歲才轉行和讀書，需要花多幾倍功夫，但更珍惜學習的時光。

Petty 回想在日本學習的時候，全用英文聽講，半年的密集式課堂比學校還要辛苦，沒有筆記也沒有課本，只能用觀察和用感官作答，考試也是非一般的命題挑戰。

Petty 表明她最熱愛的是中國傳統家常菜式，但她希望將法國菜對待每步細節和擺盤要求，套用於中國傳統家常菜裡。Petty 修讀藍帶課程回港後，成為私

房菜廚師，更代替母親為親人們煮過節團圓飯，她說：「很想透過食物，讓大家放下手機，來一頓賞心悅目的團圓飯。」

與一般廚師不同，當私房菜廚師要更了解每道菜背後的故事，因為吃的人會跟你談天。



聽到孩子的笑聲，全部清碟，就是最好的回報。



Petty 閒時也會毛織手工品，送給身邊所愛的人。

12, Sep 2019



Petty 以女兒身份為媽媽煮出「家鄉蟹肉炒米粉」，真真正正「家的味道」。



Petty 用了半年時間修畢「法國藍帶廚藝課程」。



蔥油是 Petty 的家鄉菜裡功不可沒的重要元素。

家鄉蟹肉炒米粉

材料

- * 米粉 4-5 片
- * 蟹 2 隻 (洗淨，一開 4-6 件)
- * 鮮魷 1 隻 (洗淨，切圈)
- * 瘦肉 200 克 (切絲，小許)
- * 醬油，生粉醃調味)
- * 小瑤柱 200 克 (浸軟)
- * 吊片 2-3 片 (浸軟，切絲)
- * 椰菜半個 (切條)
- * 乾蔥 2 粒 (切片)

做法

- ① 用大約 4-5 湯匙油，加入乾蔥中火炸至金黃，倒入蔥花內，再加入 1 湯匙醬油，備用。
- ② 將所有材料用原鑊分別炒至 8 成熟，備用 (椰菜除外)。
- ③ 用原鑊，加回所有材料，包括椰菜，再加入大約 4-5 碗水 (注意水份大約剛好到材料位置，不要太多，否則炒粉會過濕) 煮滾。
- ④ 滾後，從鑊邊加入乾米粉，米粉會慢慢吸收水份，直至剩大約一碗水便可，如發覺水份太多，要拿走，太少要添加，炒一會至略為乾身，以小許鹽、胡椒調味，最後淋上蔥油便完成。



開辦兒童廚藝班 放手讓孩子表達愛

Petty 約半年前從日本回來，創辦「Petty's Kitchen 用心・煮」，主力開辦兒童廚藝課程和提供上門廚師服務，在過去的暑假 Petty 就辦過幾十場暑期小廚師班。Petty 引述家長們的心思，是想透過廚藝班，讓小孩獨立和培養細心及專注力。

Petty 強調說：「除了未滿六歲的學生和親子班，我不讓家長跟來一齊上課，因為家長會幫他們處理整個流程。」Petty 記得有家長告訴她說：「我的女兒這陣子常煮北菇蒸雞給我吃，很好吃！」Petty 熱愛教授孩子的原因正是讓他們脫離「港孩」標籤去表達愛。她又憶述分別教授過患有糖尿病和自閉症的兒童，形容那個教學特別需要花上很多研究功夫，但 Petty 很享受和孩子們相處，他們相比一般孩子特別珍惜美食的機會，她尤其記得說：「孩子們瞪大眼睛看著燒雞，把盤子裡的吃清光。」

Petty 來自傳統福建家庭，家裡煮的是農家菜，訪問前讓 Petty 構思一道「家的味道」，結果她要做一道「家鄉蟹肉炒米粉」，當 Petty 在廚房裡煮食，不時會向客廳坐著的母親請教步驟。Petty 說「炒米粉」是母親在她兒時常預備的菜式，皆因家人回家的時間不同，而炒米粉翻熱後依然入味，而且是越炒越鮮味。Petty 真誠地道：「這不但是『兒時的味道』，更是傳承母愛的一道菜。」

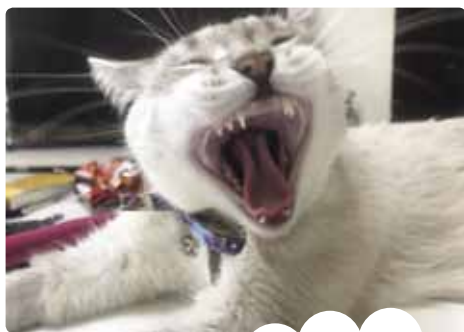
Petty 放手讓孩子們摸索廚房。



相信各位養貓的鏟屎官都有一個共同的問題，就是貓咪喜歡亂咬東西，愛咬人、愛咬電線。貓主人完全無辦法應對，只好將重要的物件收藏好，不讓貓咪找到。今次就向大家介紹幾個簡單的方法，讓貓咪不再亂咬東西，鏟屎官們不妨試試。

喂！貓咪唔好亂咁咬

貓咪準備下嘴咬人的時候要發聲呵斥。

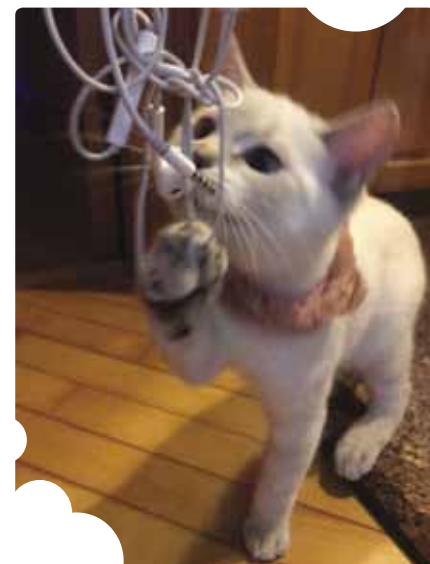


鍾意咬人... 因為天性？

養過貓的朋友肯定會有手上腿上常是傷痕累累的情況吧，大家一直都以為這是因為貓咪貪玩調皮之過，但實情是貓咪在成長的時候需要學習掌控貓爪的伸縮，這

就是為什麼我們經常看到貓咪撲抓的原因。簡單而言，撲抓、撕咬這些都是貓咪的天性，大家是無辦法改變貓咪的本性，只能教好牠們，讓牠們知道自己在做什麼。

撲抓、撕咬都是貓咪的天性，貓主人無辦法改變貓咪的本性，只能教好牠們，讓牠們知道自己在做什麼。



可以在貓咪愛咬的線上塗上涼涼辣辣氣味的液體，讓貓咪討厭。

點防止佢咬電線？

- 添加特殊味道，在貓咪愛咬的線上塗上一些帶有涼涼辣辣的氣味的液體，讓貓咪討厭，例如牙膏、花露水等。
- 使用輔助工具，用東西將電線完全包裹，防止貓咪咬壞電線，這是面對第一種方法無效才使用的第二種方法。
- 收納電線，將電線放置在貓咪觸碰不到的地方，可以用盒子裝起來，也可以用膠帶粘在牆上。

點令佢無咁調皮？

- 切記不能用手當貓咪的玩具，很多幼貓在小時候精力非常充沛，看到會動的東西就會想去攻擊，特別是在活動中的手指和小腿。
- 要在適當的時機抱貓咪，如果在貓咪玩耍中，抱起牠們是很容易被攻擊的，要到貓咪3歲後性情才會穩定。
- 為貓咪制定行為標準，在牠們抓咬物品和主人的時候需要適當的處罰，讓貓咪明白什麼能做和什麼不能做。



點改善佢愛抓咬？

- 在貓咪準備下嘴咬人的時候要發聲呵斥，或是輕推牠們的頭，意思是告訴貓咪不能這樣做。
- 在貓咪咬手時將手指往牠們的喉嚨裡稍微伸一點，明顯的異物感會讓它感到不舒服，幾次之後就知道咬人會讓自己不舒服，從此不再咬人。
- 養兩隻貓咪，多養一隻貓咪後因為有玩伴並不會想到攻擊，也可以減少寵主的負擔。

各位鏟屎官唔想自己或電線被心愛的貓咪蹂躪，不妨用以上方法試試教好牠們！

