

我家

HoMemory

i s s u e

沙田·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。



由沙田圍站出發，步行約十分鐘就能到達曾大屋正門

木匾下方的「祥徵萬福」石額同樣值得注目，由清朝年間港九地區官位最高的九龍寨城「武功將軍」張玉堂書寫，可見曾貫萬當時的名聲和地位。



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：

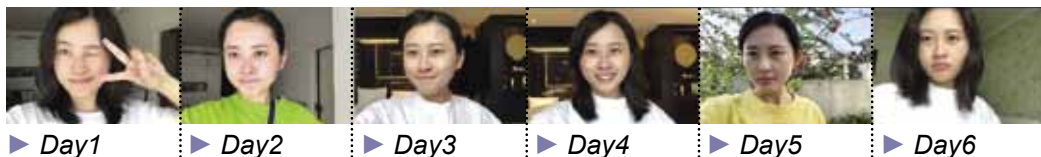
文中提及的位置皆對公眾開放，唯參觀時需保持安靜，以免打擾圍村居民。

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。



禾峯邨、瀝源邨，以一條天橋為主軸，沒有很明顯的界線，這就是他的家。30 多年都是在這兩條邨內生活，以前，街坊們就算叫不出他的名字，都會講得出「啊邊個個仔」；投身地區工作之後，大家終於知道這個熟口熟面、日見夜見的後生仔，原來叫黃宇翰，Michael。

沙田人家

12, Sep 2019



地區服務「社企化」 黃宇翰：始終都要夠貼地



黃宇翰認清目標就永不放棄，就跟他參加毅行者一樣。

行山時除了行山外，還可以在過程中修葺樹木。

毅力之行 目標清晰 永不放棄

對黃宇翰而言，這個「家」的概念要再大一點，在禾峯長大，在瀝源讀書，兩條邨，基本上讀書、生活、工作都是在这片區域。與街坊之間的感情，不是因為他做了什麼驚天動地的事情、也不是因為他敲了多少人的門去介紹自己，而是他就是這裡的一份子。

投身地區工作後，更發現這個街坊是我的同學，這個街坊是低兩級的師弟，每次搞活動，感覺都好似聚舊一樣。

講起地區工作，不少人都有一個印象，就是要爭取更多資源才可以做更多服務，但黃宇翰認為，提供服務者一方面可以爭取資源，但更重要的是創造更多資源，才能生生不息持續經營。「長貧難顧，

如果能以社企的形式去經營地區服務，在持續性、靈活性、積極性方面可以更貼合社區的需求，提供幫助的人和受惠者不是二分法的標籤，每一個都可以參與提供幫助、提供服務，這樣才可以推動整個社區發展」。

大學期間，他曾經營兩間非牟利機構，一個是環保的，主要是回收物品再轉贈有需要的人士，一個是教育的，畢業後就希望項目可以持續營運下去，將非牟利機構的工作與社會、生活結合，於是就踏上地區工作的路。

生態系統、環境保護，這些字眼是否離我們好遠？環保專業碩士畢業的黃宇翰，經常與業界朋友探討，不僅是要推廣環保的理念、意識，而是將環保融入生活。「其實環保、循環再做再用，未必一定需要很多大體積的機器或昂貴的器材，好似政府宣傳廚餘機，我就覺得不實際，香港的居住環境狹窄，試問誰可以在家裡先分幾個類別，再放入機器處理？始終都要夠貼地，所以我們正努力與屋苑合作推廣回收系統，用社區的力量去推動。」



看到邨內小朋友逐漸長大，黃宇翰直言感覺奇妙。

談起自己對這個「家」的感情，黃宇翰毫不諱言地談起近期社會事件的感受：大家都在這裡生活了很長的時間，一木一磚都很有感情，從來都沒有想過有一天會見到馬路的欄桿被拆掉、紅綠燈被拆掉、滿地都是垃圾，「好好的一個家突然變成廢墟般的地方，見到個社區咁樣真係好肉痛」。

一班街坊，從建邨開始就搬入來，看著男男女女成家立室，小朋友逐漸長大，也看著彼此慢慢變老，無論世事變遷，回到邨內那一刻，就是，回家。

路，是人行出來的。行山，是黃宇翰最喜歡的一項運動，「上到山一刻，完全投入自然的懷抱，即使是同一條路線，沿途風光、挑戰每次都不同，我們每天的生活、工作也是如此，但只要目標清晰，總會行到終點。」

2012 年，經過幾個月的訓練，黃宇翰第一次參加毅行者。「平時操山每次都 6 至 8 小時，而比賽更要行 30 小時，既是耐力、毅力在體力上的磨練，也是團隊合作、心理狀態及精神上的歷練。」直到現在，黃宇翰依然堅持，與一班戰友一齊走下去。



區議會也是一個大家庭，一齊建設沙田這個家。

《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！

沙田中秋綵燈會超正必去

中秋節又到啦！每年沙田的中秋綵燈會都很讓人期待。今年的中秋綵燈會於9月7日至15日在沙田公園舉行。

在這個極富傳統色彩的節日，娛樂節目辦事處為與市民共度佳

節，晚會內容豐富，除了大型綵燈展覽、民族歌舞、傳統舞台技藝等表演，燈謎競猜、傳統手工藝示範及遊戲攤位更是廣受歡迎。綵燈照亮全城，讓市民及遊客感受節日喜氣，欣賞傳統手藝。



每年沙田的中秋綵燈會都很讓人期待。

活動詳情

日期：9月7日至15日

時間：下午6時30分至11時正

地點：沙田公園（香港沙田源禾路2號）

注意事項：粵語及普通話演出。節目如有更改，恕不另行通知。節目內容並不反映康樂及文化事務署的意見。



「妝·色」化妝品回收

不少女士家中都有各式各樣的化妝品，有部分可能過期都只是用過一次兩次。有團體就推出化妝品回收及升級再造計劃「妝·色」，鼓勵市民將囤積的過期化妝品升級再造成其他物料。

「妝·色」就是化妝的妝加顏色的色；英文名 Coslligraphy 即是 Cosmetic 加 Calligraphy。顧名思義，計劃是包括化妝品和藝術，首先收集化妝品（眼影、眼線、眉粉及眼線筆），然後升級再造為色彩鮮艷的顏料，再用於製作成心意卡。為地球減廢之餘又可以傳遞對其他人的心意！

本計劃分兩為階段：

① 收集化妝品

可以回收的化妝品包括還沒用完、不適用、破碎甚至過期的：

- | | |
|-------|--------|
| 1. 眼影 | 2. 胭脂 |
| 3. 眉粉 | 4. 眼線筆 |

② 升級化妝品顏料工作坊

將會於11月至5月期間舉行西洋書法心意卡班（Calligraphy）及揮春班（暫定）。詳情將會於相關 Facebook 及 IG 公布。



活動詳情

日期：8月24日、9月14日、28日、10月12日、10月26日

時間：下午2時正至4時正

地點：沙田街市（沙田沙田正街20號）



屋漏兼逢連夜雨 小巴站上蓋漏水

早前有居民反映，位於恆康街斜路小巴站上蓋漏水，加上近日驟雨頻繁，街坊們都很苦惱。沙田區議員李世榮早前約同負責管理部門沙田民政事務處人員到現場視察。李世榮向《我家》表示，經過初步觀察，處方估計是接駁位膠邊因日曬雨淋而老化，確實原因要再安排技術人員到場了解，處方已承諾會盡快安排維修，全面更換接駁膠，希望可以真的「有瓦遮頭」啦。



沙田區議員李世榮早前約同負責管理部門沙田民政事務處人員到現場視察。

京瑞廣場櫃員機欠奉

石門京瑞廣場有眾多食肆店鋪，加上附近酒店、工商廈，成為人流暢旺的新商圈。然而，原來連基本銀行配套都欠缺？

目前銀行櫃員機只設在碩門邨一期（中銀及匯豐）及石門港鐵站（恒生、中銀）內，對石門工商貿區的上班族及周邊街坊而言實在不方便。沙田區議員黃冰芬在過去一年寫過多封信給幾間大行，但對方都不了了之，其後夥同立法會議員尋求協助，請銀行界支持在石門工商貿區開設櫃員機服務，以至是開設分行。

黃冰芬向《我家》表示，亦曾向港鐵提出建議，希望將部分港鐵內商店對外開放，讓石門工商貿區的市民最快享用現時位置的銀行櫃員機服務，不過至今仍未有消息。街坊們就只能在閘內提款了。



櫃員機設在石門站內。



2014 年，香港發生了持續超過兩個月的社會事件，那時候，作為大學生的陳壇丹就想，同為年青人，訴求是什麼？要如何爭取？我所期望的是否其他人所期望的？五年後的今天，陳壇丹走在穗禾苑的路上，有了截然不同的體會。

閒話·家常

12, Sep 2019



陳壇丹落區時提醒自己事事用心、事事上心。

英文系和教育系畢業後，陳壇丹成為了教師。「老師是很崇高的職業，我想做老師，就是希望能改變一些學生，令他們變得更加好，但慢慢發現要改變別人的思想是很難的。如果真的說要改變，可能是生活上的一點改變，倒是會有更大的影響。」

很小的改變 幫很多人

這份領悟，來自親身經歷。「我有一個自小認識的好朋友，看著他的婆婆以前很健壯、很活躍，但後來開始行動不便，要用輪椅代步，而當時社區的無障礙設施並未很完善，間接令婆婆終日不願出門，在家中鬱悶度日。」當時陳壇丹與朋友嘗試與地區人士反映，幾經波折終於在區內加設了無障礙通道，「雖然看起來是一個很小的改變，卻能夠幫助為數不少的人」。

社區的建設 需未雨綢繆

如果說人生需要計劃，那麼一個社區的建設也需要未雨綢繆。陳壇丹說，人始終都會變老，很難擔保街坊以後需要怎樣的照顧、什麼設施、什麼幫助，「我希望趁自己還年輕，還可以做一點事的時候，還可以改變到更多人的生命、生活的社區的時候，做一點事。」

雖說做老師與做地區工作，工作性質、內容、方式都大不同，但陳壇丹說，最大的共同點是以身作則、用心待人。做老師，除了教授知識以外，更加需要做好自己，做一個榜樣，用好的價值觀、理念去感染學生，並鼓勵他們實現理想和夢想。「面對街坊也是一樣，自己作為社區的一份子，事事用心、事事上心，將這個我們共同生活的地方變得更好。」

以前是教學生，走入社區，陳壇丹說自己也變成一個學生，每一個街坊，都是他的老師。

別人思想改變不了 社區環境可以改變

陳壇丹



陳壇丹希望與街坊一起把這個共同生活的地方變得更好。



面對惡言相向，陳壇丹說，最大的反擊，就是以事實說話。

可攻可守 沉著應戰

地區工作日以繼夜以繼日，私人時間可能成為奢望，如何讓自己靜下心、放鬆心情？陳壇丹說：圍棋。

圍棋來說，陳壇丹算是新手。他笑說，當時見到機器人 Alpha Go 與頂尖棋手的對決，覺得是一件很厲害的事情，於是就第一次了解圍棋這項活動。靠著自學、與電腦下棋、與街坊或網友切磋，慢慢發現原來自己十分喜歡這項活動。

圍棋不一定要吃掉對手的棋子，只要在比賽結束時，任何一方圍了最大的地方也可以勝利。陳壇丹說，這也是圍棋的吸引之處，反映下棋者的性格：「你可以選擇不斷進攻，或只是防守自己的地盤。」

棋盤上的每一步，是博弈、策略，也是人生縮影。陳壇丹說，「我是比較能守的人，人不犯我、我不犯人，但若人家攻擊，我也會做好準備防守的，比較似中國的傳統哲理。」社區內有不同訴求、不同意見在所難免，偶爾也會受到惡言相向。不過秉持著圍棋之道，在於調和，陳壇丹說，最大的反擊，就是以事實說話。



社區一個很小的改變，陳壇丹卻指出能夠幫助為數不少的人。

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

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。

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。

登直升機坪打卡



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。

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。

新界線：

大圍 → 望夫石

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！

大圍站出發

從大圍站沿紅梅谷路步行 20 分鐘，就會到達紅梅谷自然教育徑入口處，這段望夫石之路不長，但斜坡頗多頗吃力，而且途中有不少岔路，尤其是衛奕迅徑 5 段的水渠位置，那位置沒有明確指示，各位可依照電子路線所示的路線前行。過了水渠後，官方有路牌可走小路往望夫石，但這次我建議走獅子山的大路上望夫石，一來斜度較細，二來路況較安全。

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！



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。」

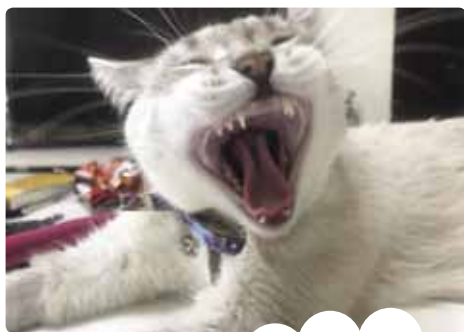
Petty 放手讓孩子們摸索廚房。



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。

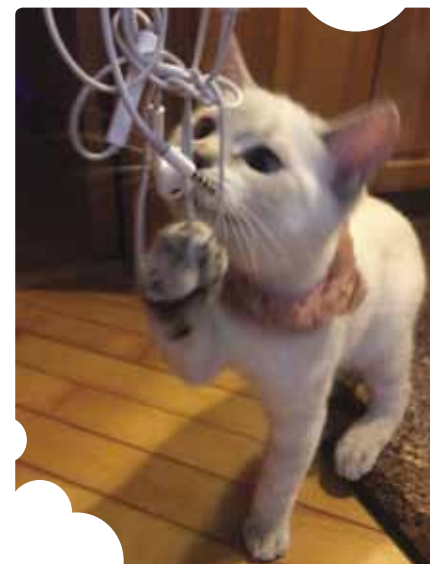


鍾意咬人... 因為天性？

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。



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！

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。

