

我家

HoMemory

看得見的人情味



i s s u e

西貢·地區報

發行日期：26, Sep 2019

隔 星 期 四 派 送

11

雙 週 報

我家·焦點

難走勻沙田西貢 新界的士正名有望嗎？
02~03

醫·家

網上跟風 少女鋁罐整爆谷炸死
07

型色·煮意

麻婆豆腐 x 鮑魚仔 家常菜變上菜
08

封面故事

港孩要贏在起跑線？ 陪伴前行更重要
14~15

f 我家 HoMemory



info@homemory.hk



沙田和將軍澳雖然劃在「新界」區域範圍內，但兩區內均有不少地方，竟然是謝絕新界的士進入，令乘客產生混

亂，更容易因以為司機「拒載」令乘客與司機產生衝突。新界的士「名過其實」，有業界人士坦言是自1976年新界的士

只能局部進入將軍澳沙田惹混亂

新界的士「正名」有望嗎？

新界的士要「正名」，
先要平衡市民便利及
與市區的士之利益。



新界的士只能經指定路線到將軍澳醫院急症室，要行其他路只能乘市區的士。



坑口站是將軍澳少數有新界的士乘搭的地方，方便西貢居民接駁往返。

根據運輸署經營範圍規定，新界的士能在馬鞍山區但不能夠在沙田區，能夠在西貢大部分地區卻不能在將軍澳新市鎮範圍經營。除非經特別路線，才可「破例」前往沙田威爾斯醫院、沙田馬場、坑口港鐵站及將軍澳醫院急症室，令乘的士往返兩區的市民，甚至外來者均十分困擾。

「明明寶琳係新界，點解就有新界的士，但點解坑口又有？」住在將軍澳寶琳的范太第二胎即將分娩，她經常要到區內的醫院覆診。但由於寶琳站新界的士未能進入，因此她每次只能乘坐費用較高的市區的士。若假設范太住在坑口，也不代表她就能乘車到將軍澳醫院的日間大樓進行檢查，因為新界的士只能到達將軍澳醫院急症室，醫院其他地方跟其餘將軍澳地方一樣，被列為禁區。范太對如此多的禁區限制感到十分困惑。

可行車範圍只減不增

「過去新界的士嘅營業範圍除咗延伸到機場，一直就只有減少、而無增加。」新界的士營運協會主席陳運生向《我家》記者憶述，在昔日將軍澳未發展為新市鎮之前，新界的士可行走安達臣道，往調景嶺、馬游塘等地，將軍澳工業邨亦一直是新界的士服務範圍，但自從十多年前，運輸

署在將軍澳工業邨石角路附近，豎立新界的士禁區牌，從此只准許新界的士前往位處坑口地鐵站附近的綠色的士站。

因此他認為無論從便民角度，還是從司機營運需與Uber、客貨車載客取酬等競爭，以至日益困難的苦況著眼，均希望運輸署可考慮將新界的士營運範圍，擴充到整個將軍澳區，以至整個新界區。

同一區內「有得有唔得」

西貢區議會交通及運輸委員會副主席莊元苓向《我家》表示，將軍澳區除了「坑口得寶琳唔得」，其實亦有另一個「峻瀝得、康城唔得」的「奇景」。他解釋，近年日出康城及白石角一帶的私人屋苑入伙，因運輸署的劃界圖剛巧包括峻瀝，因此形成峻瀝可坐新界的士、但日出康城因在界外，因此新界的士未能進入，只能經指定路線進入環保大道。

莊元苓相信放寬新界的士進入整個將軍澳區，令新界的士可成為接駁到公共設施如政府合署等地的交通工具，對乘客來說必是好事，相信

發牌而來的歷史問題，而過去一直向運輸署反映「正名」擴大新界的士營運整個新界版圖的需要，卻從未獲署方回覆。

新界的士禁區

及指定路線圖

我家·焦點

26, Sep 2019

我家
HoMemory



- ① 屯門公路
- ② 大欖隧道
- ③ 荃錦公路
- ④ 德士古道及青荃橋
- ⑤ 城門隧道
- ⑥ 吐露港公路
- ⑦ 西沙路
- ⑧ 西貢公路
- ⑨ 清水灣道
- ⑩ 影業路
- ⑪ 坑口道
- ⑫ 環保大道及石角路



沙田有不少道路地方不准新界的士駛進。

紅綠的轉車站形同虛設

當年新界的士設立市區、新界的士交接處（亦即轉車站），以突顯新界的士轉駁市區的功能。「出門搭的士當然想一程車就到，轉車冇優惠，上車當然明明長途係短加長減、但一轉車又起錶，仲咗多啲錢邊個會轉乘？」沙田區議會交通及運輸委員會主席李世榮向《我家》表示，時至今日，隨住市民出行習慣改變，轉車站根本名存實亡、形同虛設。

李世榮表示沙田區劃界特殊，令居民容易產生混淆。他舉例指，沙田區中的馬鞍山能受新界的士覆蓋，但同為沙田區的其他地方就是禁區，而威爾斯醫院及馬場又可經指定路線到達，但其他主要設施，例如港鐵站或其他醫院、又不行，因此過去也收到不少沙田居民，亦曾表達希望新界的士能涵蓋沙田的訴求。

惟李世榮坦言，近來的經濟不景難以成為審視新界的士擴展營業範圍的誘因，因問題涉及歷史及市場分配問題，但他同意近年新界發展了多個新區及屋苑，地域因而擴張，認為運輸署應重新審視的士劃界，並帶領業界進行檢討。



瀝源邨曾在 1978 年被考慮讓新界的士經營，但最終被否決。



新界的士要經指定路線才可到沙田威爾斯醫院。

多一個乘車選擇後，能對紓緩將軍澳區內擠塞問題有少許幫助。

擴充新界的士的服務地方是否全無可能？除了近年為方便乘客，令新界的士可「踩過界」直駛新機場、港珠澳口岸及迪士尼樂園外。翻查資料，運輸署自 1976 年開始進行新界的士發牌工作，1978 年曾進行一次擴充建議，建議由原本汀九為界擴充至荃灣、由原本大埔滘為限擴充至當時新興建的沙田瀝源邨，最終前者被接納，後者則被否決。

「好多年都有改過喇，係歷史遺留嘅問題。」新界電召的士聯會主席林先生認同業界一直希望「正名」以改善經營環境，但礙於牌照規定、加上與市區的士的競爭情況，令「正名」變得困難。



曾有人笑說馬鞍山是美食「沙漠」，卻經常「水源」不絕，全因馬鞍山過去經常爆水管，區內社區幹事直言「幾乎每兩星期就爆一次」，更有恆安邨居民指「爆完淡水爆鹹水」。馬鞍山過去數年多次發生地下鹹水及食水喉管爆裂事故，需要緊急維修，每次均要暫停一段時候的鹹水或食水供應，對居民造成困擾。

更換老化水管工程一覽

地點	開工日期	預計竣工日期
馬鞍山路 - 約1公里的鹹水管	2018年11月	2020年第四季
鞍祿街 - 約80米的食水管	2019年第二季	2020年第四季
嘉華星濤灣附近瑞泰路 - 約100米的食水及鹹水管	2019年第二季	2019年第三季
西沙路近恒德街 - 約300米的食水及鹹水管	2019年第四季	2021年第二季
西沙路近錦英路 - 約50米的食水及鹹水管	2020年第三季	2022年第一季
鞍祿街 - 約850米的鹹水管	2021年第一季	2023年第一季
恒康街 - 約750米的鹹水管	2021年第二季	2023年第二季
西沙路近頌安邨 - 約850米位於的鹹水管	2021年第三季	2023年第三季
西沙路近烏溪沙村 - 約650米位於的鹹水管	2021年第四季	2023年第四季

馬鞍山人的煩惱 頻爆水管太擾民



新港城年多前曾爆鹹水管，當時更需要掘地搶修。

曾9日內連爆4次

今年1月，馬鞍山富安花園爆食水管、噴出數十米高水柱，猶如噴泉湧上天令居民嘩然。馬鞍山爆水管頻密的問題，居民已司空見慣。單是去年5月馬鞍山已三度停水、9月恆安邨亦因近欣安邨油站及新港城鹹水管爆裂兩次暫停鹹水。而在2016年，馬鞍山亦曾出現9日內連爆4次鹹水管的苦況，最嚴重時，一年更有多達11宗暫停鹹水供應的報告。

居住恆安邨逾30年的居民李先生表示，近年馬鞍山爆水管的頻密程度已達到無可忍受的地步，除了邨內的水管日久失修，令座頭經常貼上停水通告，邨外的水務署水管，亦經常爆裂，而每次不同地方的爆裂，亦會令馬鞍山大範圍地區停水，尤以鹹水管為甚，每次均要浪費食水沖廁，令居民怨聲載道。

立法會議員葛珮帆表示，現時馬鞍山區的多處地下鹹水喉管及食水喉管已使用超過30年，逐漸出現老化跡象，若水管內的水壓突然大幅增加，便容易引致管道爆裂。

龔美姿：應全面更換老化水管

「好多時都係因為區內大喉龜裂老化而爆水管，一爆就要停水掣、掘地、鋪地，所以亦延長停水嘅時間，過去都有唔少街坊反映問題，我哋一直收集個案同水務署反映同跟進。」馬鞍山社區幹事龔美姿向《我家》說道。她認同接二連三爆水管非常擾民，她補充指過去一直跟水務署反映應作出「治本措施」，全面更換區內老化的水管，並加設水閘掣避免爆水管時要大規模停水。

龔美姿續指，直至去年水務署終於進行措施改善馬鞍山區的鹹水供應系統，包括於去年8月更換馬鞍山市中心及附近受損的閘掣。其後亦已開展更換及修復馬鞍山路介乎錦英路至西沙路一段爆漏風險較高的鹹水管，「依家耀安邨單車徑有外置臨時水管，就係工程嘅一部分。」



今年1月富安花園附近曾爆水管，噴出數十米高水柱。

馬鞍山經常受爆水管影響，屋苑貼出停水通告。

改善工程 2023 年完工

雖然整項工程要在2023年第四季才完全完工，但隨著工程開展，現時停水問題亦稍有改善。她亦會促請水務署增加監測儀數目，希望居民能耐心等待，並包容工程期間的不便。

根據水務署資料顯示，馬鞍山水管工程現時正進行馬鞍山路、鞍祿街及近嘉華星濤灣共3段，至2023年將會分階段完成9部分的水管更換工程，當中包括4段食水管及8段鹹水管，另外水務署亦表示正全面檢視馬鞍山區的鹹水供應網絡，並會以風險為本方式更換及修復高風險的水管，以進一步改善馬鞍山區鹹水供應的穩定性。



龔美姿（左二）多次反映下，水務署終於去年開展更換老化水管工程。



「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。



05

克己 忍耐 紀律 跆拳道就是堅持

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽，有完善的升級考試及比賽競技系統。很多家長起初也分不清楚跆拳道與空手道、柔道等武術運動，簡單地說，跆拳道是來自韓國的傳統運動，比賽以踢技為主，對身體協調、體能、靈活及柔韌度要求較高。

從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」。

查詢：6315 0321



京瑞道場定期會舉辦升級考試

2歲半以上可學

「香港智道館——京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒、兒童、青少年跆拳道訓練，小朋友2歲半以上已可開始上課，利用小班教學提供專業訓練。

為了讓年幼學員能盡快體驗跆拳道的樂趣，京瑞道場特意從韓國引進時下最流行的電子訓練工具，包括能夠記錄學員踢腳表現的電子腳靶，可以跟電腦連動進行訓練遊戲及比賽，除了令訓練更富趣味之外，也有助教練了解每位學員的進度。

教練張詠欣表示，「從我們的經驗可見，電子訓練趣味性比較大，對吸引年幼學員的興趣及專注力有理想效果。」



跆拳道可訓練小朋友手腳協調。



穿上英雄護甲，自信十足。

克服緊張 建立自信

很多人也以為傳統武術訓練一定是沉悶及重複，缺乏耐性的小朋友很容易放棄。京瑞道場除了電子訓練之外，亦有由國際品牌推出的卡通護甲，透過熟悉的英雄人物，增加小朋友的投入感。

國際師範朱銳祺說，「我們在進行搏擊對練時，讓小朋友穿上蜘蛛俠、美國隊長等超級英雄護甲，可以幫忙他們克服恐懼及緊張，並從練習之中建立自信心。」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。

如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室
查詢：6315 0321 (WhatsApp)
Facebook@香港智道館-京瑞道場



位於新界城門谷城門水塘，有一座目前醉酒灣防線中最具規模並且保存得最為完整的軍事設施——城門棱堡。這座殘存的戰事遺址，記載了二戰期間香港保衛戰的慘痛歷史，在 2009 年被列為二級歷史建築。

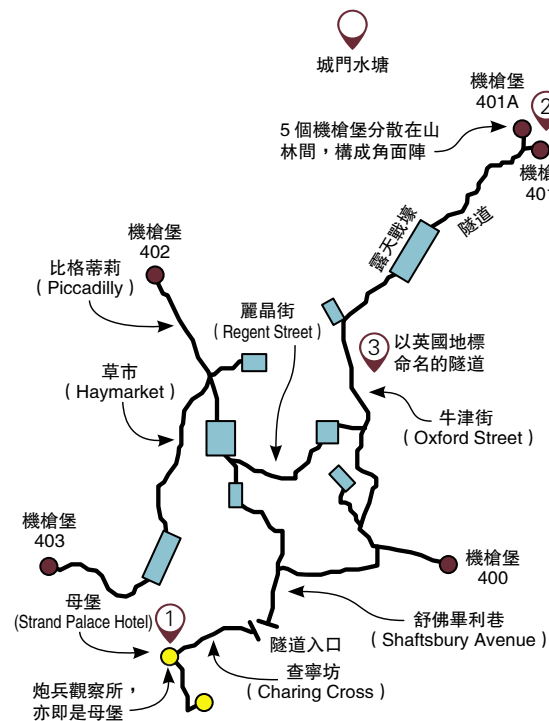


【古蹟的故事】 醉酒灣防線 捱不到兩天

城門棱堡屬醉酒灣防線的一部份，由於英軍參謀相信，只要守住香港 54 日，就能等到英國的艦隊前來救援，而醉酒灣防線就需要守住其中的兩個星期。在 1941 年 12 月 9 日，這座原來預計有 120 名守兵的軍事要塞，由於瘴疾的爆發，就只有 30 人防守一個母堡以及四組機槍堡。

日軍得知此處防守鬆懈後，第 228 聯隊長土井定七違抗軍令私下行動。在晚上 7 時先從針山發起夜襲，突破城門水壩頂部的道路，向機槍堡 PB401a 和 b 進行第一波攻擊。第 10 中隊若林東一直攻入兵觀察所，炸毀上鎖的閘門、經通氣口向站內投擲手榴彈，指揮所全部守軍投降被俘。第 9 中隊由春日井由太郎指揮，負責封鎖西面出口。PB402 機槍堡是整個城門碇堡最後一個失守的陣地，當時只有 6 個守軍。

在 1941 年 12 月 9 日深夜至 10 日清晨，日軍摸黑用了不到兩天的時間就將其防線瓦解，加速了香港淪陷。



古蹟資訊：城門棱堡

地址：金山衛奕信徑 6 段

級別：二級歷史建築 開放時間：24 小時

前往方法：由城門水塘的燒烤場開始，從麥理浩徑第六段的終點逆走，十分鐘就到達城門碇堡

城門棱堡戰事遺址教人沉重

要了解城門棱堡，就要先介紹醉酒灣防線。早在日軍侵略東南亞一帶時，為了防止日軍能輕易登陸九龍和港島，當時的英軍就參照了第一次世界大戰時在歐洲馬奇諾防線的形式，以設計整條醉酒灣防線。防線由 1939 至 1941 年間逐步建立，全長 18 公里，由醉酒灣（現葵芳一帶）橫跨西貢牛尾海，被英軍稱為「東方的馬奇諾防線」。

至於城門棱堡，俗稱城門碇堡，由一個母堡、五個機槍堡、一個觀測站組成，每個設施之間都有隧道以及戰壕連接，並且位處城門水塘後方，有天然屏障保護。在設計城門棱堡之時，英軍預料，即使在沒有外來的支援下，只需要 120 名的守兵就能堅守兩個星期。然而，防線所發揮的效果最終未如人意。

② 五個機槍堡

五個子堡分散在山林間，構成城門「角面陣」，編號分別為 PB400、PB401a、PB401a、PB402 及 PB403，設計為有水泥頂的房間，內設有吊床，方便守軍休息輪更。裡面除了設有多個機槍座，可發射機槍，亦設有小口徑砲座，及一座口徑 240 毫米的重砲。四周建有鐵絲網以抵禦入侵。



③ 隧道

各碇堡皆以隧道連接，駐守的士兵主要為第二皇家蘇格蘭兵團，故隧道全以倫敦的著名街道及地標命名。分別有牛津街（Oxford Street）、麗晶街（Regent Street）、比格蒂莉（Piccadilly）、草市（Haymarket）、舒佛畢利巷（Shaftsbury Avenue）及查寧坊（Charing Cross）。



溫馨提示：

城門棱堡部分隧道在英軍撤離時已被炸毀，大家如欲前往，敬請注意安全。

近年網上影片掀起自製「辦公室美食」風潮，但盲目模仿隨時釀成嚴重意外。山東兩名少女上月在家模仿網紅短片，用鋁罐自製爆谷，怎料不慎點燃高濃度酒精引起爆炸，其中 14 歲少女周哲因全身 96% 皮膚重度燒傷，搶救多日後終告不治。

網上跟風釀意外 少女鋁罐整爆谷遭炸死



內地網紅「辦公室小野」曾製作教學短片，示範用可樂罐和酒精燈自製爆谷。

周父表示兩個少女愛用手機看短片，曾查看相關短片平台，發現類似影片都沒有標記風險提醒，有意跟短片平台打官司。而內地網紅「辦公室小野」被質疑是兩名少女的模仿對象，她曾於 2017 年上載「可樂罐爆米花」教學短片，用可樂罐和酒精燈自製爆谷機。「辦公室小野」因經常利用辦公室材料，製作出各種創意料理而爆紅，現時微博有超過 800 萬粉絲。

「辦公室小野」其後發長文澄清，強調涉事少女「絕對不是模仿我的視頻」，並解釋可樂罐整爆谷方法不是她獨創，自己亦已將兩個易拉罐疊放的坊間做法，改良成較安全的酒精燈當熱源做法，相信兩名少女是學其他影片而釀成意外。不過，她對事件感到自責，稱雖有明確的安全提示，但沒警覺到這些行為會被小孩模仿，目前「自製爆谷」的原片已被刪除，並將無限期停止更新。

山東兩名少女在家中自製爆谷惹來爆炸意外，鋁罐內的粟米粒亦被燒焦。

自製爆谷方法爭議：



掃碼睇片
切勿模仿



坊間做法：

- 利用兩個易拉罐，一個側面「開窗」，置於上層作為容器，另一個切開一半放下層作為支架和熱源。

「辦公室小野」做法：

- 只使用一個易拉罐，並選擇了用相對安全的酒精燈作為熱源。

「教養」就在生活點滴中

近期示威方法層出不窮，有人於港鐵入閘時跳閘而不付款，挑戰法紀以示抗議。

一日，一個年輕人因此被職員逮住，報警查辦。於等候警察期間，很多市民圍觀，不少中老年人表示願意替青年人代付車資，叫職員放人，甚至慫恿年青人逃跑。職員拒絕，年輕人亦婉拒幫忙。

觀乎此，我估計此等成年人是出於同情，但這種同情未免無知，做法亦顯得太荒謬了。孩子犯錯，你不教他勇於承擔責任，反而慫恿他逃走，或代付車資含糊其事，這除了說是放縱，還能用甚麼去解釋呢？孩子學不

好負責任，他日後如何為自己的人生負責任呢？（包括對工作、對婚姻家庭、對社會的責任）不懂為自己的行為負責任的人，又如何可以去創造美好的人生呢？

愛一個人或害一個人，有時只是一念之差，大家要慎思。

記得小兒升小四時，暑假報了暑期繪畫班。但首天開課，他竟然耽誤了上課時間，他不想承擔「遲到」這過失而準備放棄。

我知道後，鼓勵他說：「你只是遲到一丁點時間就放棄整堂課，不是很可惜嗎？錢又付了，朋友仔又見不

日玩社交媒體三個鐘 小心抑鬱

社交媒體是年輕人生活不可或缺的一部分，不過美國一項最新研究發現，每日瀏覽社交媒體平台超 3 小時的青少年，患焦慮和抑鬱等心理問題的風險，比其他高出 60%，而玩超過 6 小時的人，其患病風險增加 78%。

該項研究發表於《美國醫學會精神病学》雜誌，研究人員評估了美國 6,500 多名 12 歲至 15 歲參與者的心理健康和社交媒體使用情況，發現每日花 30 分鐘瀏覽 Instagram 和 Twitter 之類的社交媒體，就能影響年輕網民的心理健康。此外，約 9% 的參與者有內在心理問題，如社交退縮、難以應對焦慮或抑鬱；約 14% 的人表示有外在心理問題，包括做出攻擊性行為和不服從。

研究人員指出，那些在社交媒體上花費大量時間的青少年，有可能在一年後才出現心理問題，認為少玩社交媒體上對年輕人是好處的。

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。

了，損失很大啊！況且這只是一個很微小的過失，很容易就挺過去了，你要學會勇於承擔！將來人生類似的大小風雨可能很多，你現在選擇做縮頭烏龜，莫非這一世都要做縮頭烏龜嗎？」

終於我的說話打動了他，他乖乖的上課去了。

這些生活的小事，你可以不教不理，大家舒服，但你就是沒有負起做父母的教養責任，誤了子女甚至整個社會。



做法：

1.

免治豬肉落醃料醃15分鐘；板豆腐切粒；韭菜及芫荽切段；蒜頭及乾蔥頭剝成蓉；鮑魚用滾水浸3分鐘後起肉，在平滑那邊鑿花備用。



2.

燒熱易潔鑊落油，先將免治豬肉煎至金黃色，然後加入蒜頭及乾蔥頭炒香；吃辣的可加紅椒粒。



3.

加入板豆腐及調味料略炒，再加水㗎蓋煮3分鐘，然後落鮑魚㗎蓋煮多3分鐘。



4.

最後加入韭菜拌勻，用少許粟粉打芡，上碟後撒上適量花椒粉及芫荽碎便完成。



家常菜變上菜

麻婆豆腐 x 鮑魚仔



材料：

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| ① 免治豬肉 4 兩 | ④ 鮮鮑魚半斤 | ⑦ 紅椒 1 隻 |
| ② 板豆腐 1 件 | ⑤ 蒜頭 2 粒 | ⑧ 芫荽 1 棵 |
| ③ 韭菜 2 兩 | ⑥ 乾蔥頭 1 個 | ⑨ 水 200 毫升 |

醃料：

- 豆瓣醬 2 湯匙
- 蠔油 2 湯匙
- 麻油
- 粟粉及糖各 1 茶匙
- 胡椒粉 1/4 茶匙



調味料：

- 生抽 1 茶匙
- 雞飯老抽 1 茶匙

今晚食乜餸好呢？走進街市毫無頭緒？這些痛苦相信大家都試過。通常這個時候腦裏就會浮現一些經常煮的菜式，可能是自己最拿手的，又可能是老公最愛吃的，但不斷重複也不是辦法，有沒有想過來個加強版呢？就算同一款餸其實都可以有好多變化，今次為大家示範將麻婆豆腐這個耳熟能詳的家庭小菜增值。

首先我會加入鮑魚仔，基本上有鮑魚出現的菜式都有種貴價菜的感覺，事實上，半斤鮮鮑也不過是 40 元吧，絕對是呢 like 之選，哈哈！留意用細隻的鮮鮑便可，除了價錢便宜之外，細細隻又快熟又易掛汁。我還加了韭菜提香，令整個餸的味道更濃郁豐富。

正宗的麻婆豆腐的靈魂在於辣椒的辣和花椒的麻，當然在家做就不用這麼重口味，用一般超市買到的豆瓣醬便可。我喜歡姓李那個牌子，顏色及味道都較對辦。教多大家一個必殺技，就是上菜前再撒些花椒粉，除豐富了麻辣的層次，賣相好像更加正宗。豆腐則用板豆腐，質感雖然沒蒸煮豆腐滑身，但勝在不易散及水分少。

陳繼偉在區議會有很多綽號，最「有名」的是「Mr Objection (反對先生)」，皆因觸碰到他所屬選區利益的議題，他便會施展「煩功」馬拉松式申訴，令各個政府部門聞風喪膽。他的做事方式捱過不少罵，但他仍堅持原則，哪怕吃力不討好，只求無愧於心，「本著自己良心，不要為選票做事」。

最重要是離開議員辦門口時，無負自己，問心無愧。

反對先生 樂做「另類」 陳繼偉：我無大台無包袱



維景灣畔在萬聖節時搞過狂歡之夜，陳繼偉與一班小朋友一同扮鬼扮馬。

「我人生故事好複雜」，一坐下來，陳繼偉便滔滔不絕分享他十多年的區議員經歷。他是一個「難搞」的區議員，為了爭取社區的民生權益，他帶頭絕食、一人一信、「拉布」式申訴，各種方式都試過。

有一次，有居民投訴商場一條電梯太早關閉，該電梯是附近屋苑的其中一條主要出入通道，居民平日晚回家，很不方便，他去信發展商要求延長電梯使用時間，但不獲回應。對著發展商，遊行示威沒有用，於是他決定「用商界的方法」，但凡涉及該發展商的城規會項目，他都提出反對，「去到天水圍都搞」，最後發展商終於肯延長電梯的開放時間。

工程界出身的陳繼偉本身在跨國公司工作，又做了維景灣畔業委會主席十多年，居民稱他為「村長」，是名副其實的中產代表。他坦言自己本身是「典型香港人」，少理政治，但做了業委會後發現一個小小屋苑也是個「社會縮影」，慢慢接觸更多民生議題，40歲時他選上區議員，收入只有以往的三分之一，「做議員後交少了很多稅」。

一般專業人士忙於搵錢供樓，陳繼偉卻在「黃金時期」去了做議員，「我有點社會使命，又沒有家庭負擔，以往高收入也有點積蓄」，議員工作忙，他一年的活動、會議接近600個。

中產對社會付出最多，但聲音往往傳不到上去。



他說，香港中產很悲哀，而自己「無大台、無包袱」，不怕得罪人，做這麼多事也只是為了守護自己的社區，一切以社區和屋苑利益行先。

他無懼批評，選擇保持真我，做一個「另類」議員，「最重要離開議員辦門口時，無負自己，問心無愧」。

屋苑搞「公投」用民意做決定

維景灣畔有兩萬個住戶，人人各有意見，卻難不到「村長」陳繼偉，而他解決問題的方式是靠「公投」。2004年時，本身是免費的會所健身室遭到外人濫用，很多住戶因而投訴，他第一次向全屋苑發問卷收集居民對健身室改為收費制的意向，「結果大家還是喜歡免費午餐」，堅持不變的一派以五成多票數勝出。

可是，此後十多年濫用健身室問題日益嚴重，跑步機經常壞，洗澡間常被霸佔，去年陳繼偉趁翻新健身室的機會發起第二次投票，結果今次近九成人支持改收費制，此後投訴大減。十多年來，維景灣畔幾乎每年都投一次票，「（有些居民）不服的，但我會企得很硬，尊重民意結果」。



陳繼偉為了居民權益可以「去得好盡」，更曾參與過絕食，成功爭取擱置將軍澳擴建堆填區。



陳繼偉與區內街坊感情深厚，在不同節慶也會搞活動，圖為新春時他與街坊合照。



翠林街市地台防水工程已經展開。



翠林街市地台防水工程展開

翠林街市設施一直有待改善，近期經過西貢區議員譚領律與有關方面協商，商場業主與街市營辦商終於達成協議，維修承辦商已於本月19日開展地台防水工程，並由街市

營辦商暫時搬遷兩個受影響的商戶。有關工程預計一星期完成。此外，電梯維修承辦商會於完成地台工程後，安裝新的地砵，以盡快恢復載貨升降機的服務。

土沉香又被鋸！幫手留意可疑人物

西貢區議員李家良早前發現，區內又有土沉香被鋸。他表示，希望居民留意有無可疑人士出入，如有懷疑要報警。

到底土沉香樹有何經濟價值？這種樹木可以生成珍貴的沉香，在市場上具有高度的經濟價值。用刀在沉香樹皮部刮下深約4至5厘米的創口，



被鋸的土沉香。

受損處便會慢慢流出樹液來，這些樹液滲入木質部分，經過數十年的累積和凝固，最終令木質表面呈現暗棕色，形成沉香。但據統計顯示，平均約每100棵沉香樹，只有10棵可以成功生成沉香，因而使沉香顯得特別珍貴。

消防及救護學院 10月免費開放！

位於將軍澳的消防及救護學院開放日將於10月6日（星期日）舉行，市民可以免費入場參觀消防及救護的訓練設施、消防處裝備展示及消防及救護車輛巡遊、多項滅火及救援示範等，讓市民更了解消防處的工作和人員的培訓。屆時百勝角模擬鐵路站和消防及救護教育中心暨博物館亦會開放給市民參觀。

開放日需要事先索取公眾入場券，市民須憑票入場（三歲或以下嬰幼兒無需門票），公眾入場券已於日前起免費派發，每人限取兩張，先到先得，派完即止。



開放日門票索取地點如下：

- (1) 上環消防局（地址：香港上環西消防街2號）
- (2) 黃大仙消防局（地址：九龍黃大仙鳳德道28號）
- (3) 沙田消防局（地址：新界沙田源禾路26至28號）
- (4) 消防及救護學院（地址：將軍澳百勝角路11號）

Dickies 香港門市推激減優惠！

人氣服飾品牌 Dickies 現時推出 CRAZY SALE 激減優惠，包括將軍澳 PopCorn 所有門市在內的分店，精選長短袖 Tee、背心 \$99 就買到一件，另外指定的服飾低至4折，當中包括有恤衫、短褲、

外套、連身褲、裙等等都有減，Dickies 粉絲記得把握機會去 Shopping 啦！

精選 Tee、背心 \$99 就買到一件，Tee 款長短袖都有，亦有齊大 Logo 及細 Logo，款式百搭！另

外店內的指定商品一件7折，兩件4折，折後大約一百多至二百多就有交易，款式方便有齊恤衫、短褲、外套、連身褲、裙等，好抵買。優惠期至9月30日，有興趣記得要去睇睇啦。



「我是素蔚姐姐，有什麼也可同我傾」，在過去的6年間，社工林素蔚用她溫柔的聲線輔導了接近一萬宗個案，給予無數不幸家庭愛的鼓勵。如今社會撕裂，她以「素人」身分開展地區工作，期望以她的專業，為生活多年的社區帶來更多關懷，安撫眾多不安的心靈。

閒話·家常

26, Sep 2019



「素蔚姐姐」希望走入社區，聆聽街坊的需要。

見證萬千弱勢社群辛酸故事

林素蔚從小返教會，做了青少年義工十多年，一直有服務人群的抱負，畢業後成為社工，輾轉間做過長者、長期病患、家庭服務等範疇，見證過萬千個弱勢社群的辛酸故事，當中有不少經歷令她受觸動。

其中有一對令她印象深刻的單親母女，年約7、8歲的小女孩看起來笑容滿臉，但當素蔚與她聊天、玩遊戲，卻發現她內心充滿憤怒、悲傷，原來小女孩的媽媽因受到家庭暴力而跟上一任丈夫離婚，小女孩已陪她走過三段婚姻。

「一般人正常想法，會以負面眼光看待這位家長」，但素蔚與該母親深入交談過後，才發現她曾經歷過五段婚姻，而她的成長也充滿不幸，年輕時在家鄉被父母逼結婚，屢次遇人不淑、丈夫欠債，令她內心積累很多創傷卻難以表達，「原來媽媽有好多經歷也不想的，有時女性在社會被標籤為弱勢，很多事情不能作主」。

盼為不同的人爭取更多東西

作為社工的素蔚也多次為她心痛而痛哭，其後她與對方慢慢建立信任，一直鼓勵該媽媽堅強振作生活。素蔚非常熱愛她的專業，但工作得愈久，她日漸發現自己的角色微小，以一人之力跟進一個又一個求助個案，影響力有限，「我自己有個小小的心願，想把多點福利議題帶入地區，為不同的人爭取更多的東西」。

於是今年她決定暫時放下社工的工作，毅然轉行做了社區主任，服務她生活了20年的將軍澳，以前她擔當聆聽者，如今要一步步學習代表街坊表達訴求，關注各樣民生議題，這個地區新丁坦言不適應，卻愈做愈起勁，希望把自己的專業帶落社區，與基層和弱勢同行。

社工姐姐 林素蔚 以愛慰心靈



林素蔚自小在將軍澳長大，做了社區主任後也與街坊打成一片，今年7月時她跟一班將軍澳居民一同旅行。



社工出身的林素蔚擅長做輔導工作，如今經常處理居民個案，也希望把專業帶落社區。

作為社區新丁，林素蔚勤於擺街站，關注各樣民生議題。



「大家姐」性格 照顧人零難度

林素蔚平日愛照顧人，原來是「大家姐」性格使然，她家中還有比她小4歲的妹妹和小8歲的弟弟，因此她從小便習慣為家人打點一切，直至現在爸爸生病覆診，也靠她一手安排。

她的爸爸是一個廚師，為了生計早出晚歸工作，錯過了三姐弟很多成長的時刻，素蔚也坦言從小與爸爸關係疏離，有時更抱怨他從不

記得孩子的生日、年歲。做了社工後，她接觸了家庭治療，慢慢理解到爸爸的難處，「以前不懂感恩，現在開始重視爸爸的默默付出」。

現在一家五口關係比從前親密得多，素蔚更會主動關心爸爸、表達愛意，珍惜一家人相處的時間，一同飲茶、去旅行，「正是他肯拼搏，才有今時今日的我，可以做自己喜歡的事」。

行山，有人喜歡輕鬆，亦有人喜歡向難度挑戰，辛苦一點更有滿足感。上回推介了比較輕鬆的路線，這一次我們試試向難度說 Yes，用體力換來金錢買不到的滿足感。

飛鵝山流一身大汗 賞一動一靜完美觀景

九龍線：

飛鵝山

飛鵝山，駕車人士至愛，勝在零辛勞即可享受九龍半島美景，很輕鬆，但沒有滿足感，只有留一身大汗，才不會辜負了飛鵝山的絕優美景。這次選擇了從札山道登山，由彩虹站 B 出口起步，大約 15 分鐘就到達札山道登山入口路，倘若還沒有準備乾糧食水，可在一旁的彩輝邨補給。準備妥當，正式開始我們的挑戰之旅。



札山道停車場觀景台是第一個觀景位置。



路線掃一掃

近距離 180°
九龍半島美景，異常矚目。



讓都市靈動起來。往涼亭旁的小徑登最高點去，那裡卻是西貢海的平靜山海，一動與一靜咫尺之間，只有飛鵝山找得到。

新界線：

馬鞍山



路線掃一掃



新界東最知名的山非馬鞍山莫屬，可以聽的故事很多，但怎樣聽也不及一趟親身體驗。馬鐵線的恆安站起步，只需 15 分鐘，就可到達起步點馬鞍山村路。從海拔 6 米到 228 米，全是行車路，我們大可試試挑戰一口氣 90 分鐘直上馬鞍山郊野公園，那裡有休息場所及洗手間可作大休。

探知那些年真面目

要了解馬鞍山，建議一定要去「鞍山探索館」。從燒烤場前行，只需 20 分鐘就可到達馬鞍山上村，而探索館就位於其中。很難想像，這個平靜的山村，在上世紀 50 年代，曾經長駐工人三千，一起日夜忙碌不停採礦。由於人數眾多，而自行搭建的房屋日漸增加，就成為了馬鞍山上村。

探索館分為四大元素：工業遺產、礦村遺產、宗教遺產及自然價值，一趟知性之旅就此展開，花點時間在這裡慢慢探索，深入地了解馬鞍山的真面目吧！

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。



寮國神秘石缸平原之謎

秘古代文明的墓地，這個文明可能在湄公河與北部灣之間、已被人遺忘的陸上商貿線路上往來而誕生的，但早已消失。這些石缸的真正用途是甚麼？是誰製作的？至今仍然是一個謎。

2,500 年前，即中國的春秋戰國時代，如果這個推論屬實，石缸平原應該是東南亞最古早的文明之一。

前往豐沙灣交通並不方便，由首都永珍搭通宵巴士，需要一晚時間；由龍坡邦前往豐沙灣的巴士，也要花 8 小時。如果時間不足的遊客，可以考慮來這個首都永珍的凱山豐威漢博物館，前面也有數個由豐沙灣搬過來的石缸供遊客打卡，緬懷一下這個神秘的東南亞文明之源。香港開電視 77 台今集的《明日世遺》星期六（28 日）播出，帶大家探索神秘的石缸之謎！



神秘的石缸。



最大的石缸高達 3 米。

寮國豐沙灣的石缸平原，與英國的巨石陣、智利復活節島上的巨石人像及南美的石人圈，並稱「世界四大石器之謎」！由於寮國的交通不便，這個石缸平原石器之謎並沒有引起大眾的注意，知名度更是史前四大石器之中最低的一個。

環繞豐沙灣周圍數百平方公里的山中，遍布數千個石缸，石缸的分布位置看似雜亂無章，最高的有 3 米高、1 米寬，重達好幾噸。當地有一個傳說，石缸是用來釀製一種烈性米酒，以慶祝傳說中神秘巨人克敵制勝。根據石缸的大小和附近的骸骨，考古學家認為，它們屬於 2,500 年前某個神

杯麵，是日常生活中普通、卻又不可忽略的存在。我們經常會在小小便利店、超市、商場見到杯麵的身影。那麼，你在什麼時候會吃杯麵呢？屬於你的「杯麵記憶」又是什麼呢？



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

26, Sep 2019



尋找你的杯麵專屬回憶！

頗具特色的拍照場景。

深圳也有「泡面博物館」！



食杯麵也食得有道理。

有些人真的喜歡杯麵的味道，不過僅限於一餐兩餐。有些人在長途行程，買來一桶一桶杯麵。學生時候暑假，也可能吃杯麵解決自己的三餐問題。出門去到外地，也有可能不熟悉當地飲食而會用杯麵頂上一餐。

最辣的、最難吃的...

之前聽過日本舉辦過「杯麵展」，就很心動想看看裏面究竟是什麼。此次深圳就迎來了一個聽起來「躉居居」的「泡麵博物館」（泡麵，即我們的杯麵），舒月自然

也想去打卡看看。



史上最辣

裡面搜羅了史上最辣的、最難吃的、解酒的、僵屍口味的、女性專用的、動漫的，各種口味的杯麵，如此多奇葩的選擇。作為網紅展覽，當然少不了打卡熱點，20個拍照場景，真的不吃杯麵都要體驗一下。



人氣No.1

本來開開心心，看到最後關於杯麵的故事卻心頭一酸。有人講起自己與杯麵的故事，本來家境優渥，在外生活大手大腳，沒想到一次回家看到早前家中變故、爸媽生活艱苦，卻瞞著自己，就下定決心改變自己，努力工作、在外打拚省吃儉用，日日吃杯麵；還有人說，自己在香港讀博士，深夜寫論文，但是學校深夜附近沒有開張的餐廳，所以用熱氣騰騰的杯麵陪伴自己深夜苦讀，現在偶爾還很回味這個味道。

尋找你的杯麵記憶

我便開始回憶，自己為什麼吃杯麵？讀書時期，為了明志、鍛煉心性，每天要求自己只可以使用多少錢，所以經常一邊吃杯麵一邊看一些講理財的台灣綜藝，那些藝人說自己如何省錢省出第一桶金。我就很希望自己能快點擁有自己第一桶金，擁有自己的房產。其實我真的不愛吃杯麵，但那時杯麵就象徵著我的儲蓄又多了一些。

去華嫂歎Comfort food——柚子紅茶x足料湯米



華嫂特來灣仔店撐場。

人人都有自己的 Comfort food，我的 Comfort food 名單，一定包括香港獨有的茶餐廳美食。在眾多茶餐廳品牌中，最愛「華嫂冰室」，除了喜歡「華嫂」的出品，更喜歡創辦人「華嫂」趙麗璇本人，華嫂樂於助人、樂天知命的性格，還有她的巧手廚藝，在我們朋友圈子一直備受讚賞。

可以的話，前往元朗屏山華嫂冰室本店，更有機會見到華嫂本尊，碰到一直對華嫂支持和愛護有加的發哥周潤發，以及 William 鄧達智在店內用餐。而且在屏山文物徑內的本店亦最夠風味，吃飽還可以在村內漫遊鄧氏宗祠和其餘古迹。

不過，作為一個港島人，當然首選灣仔謝斐道的華嫂分店。好開心知道華嫂灣仔店終於在星期日照常營業，在剛過去的星期日，我便去了吃 late lunch，一碗招牌豬扒加鮮牛肉、豆卜、煎太陽蛋芫荽皮蛋湯米粉，再配上一杯口味清新順滑、以新鮮紅肉西柚製作的柚子紅茶，滿足到不得了。本來還想吃我喜歡的招牌菠蘿包（有牛油、番茄和荷包蛋），可惜實在吃不下，惟有留待下次。

當日還碰到老闆娘華嫂和兒子、及少年食神 Michael 林澄光，大家都為首個營業的星期日前來打氣捧場。

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。



喜歡吃甚麼就加甚麼，必吃豬扒和太陽蛋，再加鮮牛肉和豆卜，好豐富。



華嫂誠意推薦我試全新口味柚子紅茶，喝第一口便喜歡了。

一個想法，相信孩子最需要的玩伴是爸媽，最重要的食糧是母乳，最理想的家是藍天白雲、嫩綠草地。一個希望，希望每一位寶寶都可以在成長過程中得到無微不至的照顧，每位爸媽都可以在優美的環境中，享受愉快純真的育兒生活。致力推廣綠色育兒理念的 Michelle 說，父母想孩子贏在起跑線，不如陪伴共成長。

綠色育兒專家 Michelle：

陪伴前行更重要

港孩要贏在起跑線？

Michelle 認為，只要爸爸媽媽在身邊，小朋友根本不需要任何玩具。

父母望子成龍、望女成鳳，以前集中關注讀書教育，小學、中學、大學，步步為營，現在更將時間軸向前推移至懷孕、幼嬰時期，誓要贏在起跑線。

本職從事公關推廣工作的 Michelle，以前也與很多準父母一樣，對孩子的成長所面對的激烈競爭情景有無限想像，但經歷了懷孕、生產、育兒各階段後，發現「返璞歸真」的綠色育兒理念，透過陪伴、透過最基本的身體接觸、透過一齊將舊物打造成簡單的玩具，對幼兒的成長有意想不到的效果。

一塵不染的生活環境、各式各樣的玩具玩偶、貼身周到的照顧，似乎都是不少家庭照顧嬰幼兒的日常。「以前都會好擔心，見到小朋友摸地板、泥土，就即刻幫他們抹手，但這個過程小朋友其實很抗拒、唔開心的，於是我就嘗試不阻止他們碰骯髒的東西，但會事後與他們一起去洗手，感覺小朋友的抗拒情緒漸漸消散，而且數次之後就不再去碰那些東西了。」

小朋友自身的經歷成為了他們成長的動力，自此 Michelle 更注重觀察孩子的表現，並從中改變自己的育兒方式。「以前會在家中安裝一些欄杆，不准小朋友走入廚房、不准在玩具墊以外的地方碌地，但現在通通撤掉了。給小朋友的界線不應該是一個

用水管自製
敲擊樂器。

自製門鎖玩具，訓練小朋友安全使用門鎖及鍛鍊思維。

小朋友自身的經歷是他們成長的動力。



“ 每個小朋友都有獨特性，成長的速度不一樣，不需要比較。

26, Sep 2019



欄杆、一塊軟墊，而是令他們心裡面知道什麼應該做、可以做，什麼不應該做、不可以做。」不設限，心胸、眼界都會更開闊。

最佳的育兒方式、最好的玩伴，就是爸爸媽媽，一齊分享生活、一齊經歷挫折、一齊感受大自然，身邊所有的東西，將水喉管變成琴，是用拖鞋去敲的，例如米、碗等都可以成為樂器。

“ 只要爸爸媽媽在身邊，小朋友根本不需要任何玩具。

自己的親身感受，再加上本身有嬰幼兒按摩、芳療師的牌照，Michelle 希望透過推廣綠色育兒概念，身體力行，教導孩子愛護地球、愛錫環境。「地球環境條件好一些，我們與孩子生活的質素也會好一些，在衣、食、住、行中體現和諧自然，綠色點滴就是生活的節奏。」

看著孩子的成長，Michelle 說，自己也在學習、成長，學習如何放下手機專注與孩子溝通、學習如何探索身邊的花草樹木、學習以一個更簡單、直接的眼光去看這個世界、學習更多地付出愛心。



致力推廣綠色育兒理念的 Michelle 說，父母想孩子贏在起跑線，不如陪伴共成長。

開班盼助爸爸媽媽 營造和諧育兒環境

數年前，Michelle 以綠色育兒為主題，參加一個電視台的創業比賽，獲得第一筆創業基金，更組織一班陪月員，一齊開班授課。不過她說，經營的不是一項生意，而是希望營造一個家庭友善的和諧育兒環境。

「我見過有一個婆婆與三個工人姐姐一齊來上堂，為了照顧家中的幼嬰和即將出世的雙胞胎」。近年港人對幼嬰的照顧越來越重視，所以 Michelle 也希望可以帶出一個概念，back to normal——回歸基本步，以簡單的家庭生活，營造和諧的環境，學習與幼嬰接觸，不僅是為小朋友的成長，也是社會發展的需要。

「不過香港很少以家庭為單位的支援服務，媽媽去母嬰院、小朋友去 playgroup、但全部都是分開的，缺乏家庭的感覺，也不是真正的家庭生活」。她希望，政府可以為社區保姆、和諧家庭方面多提供支援。

Michelle 又說，不少爸爸媽媽會幻想小朋友可能會發生的問題，例如拿刀就會受傷、煲水會燙傷，尤其是看到其他小朋友能做到的事情，就認為自己的小朋友應該也可以。但每個小朋友都有獨特性，成長的速度不一樣，不需要比較。和諧自然的育兒環境，小朋友心情放鬆，家中各人也可以輕鬆一些。



Michelle 希望為每一對來上課的父母營造一個家庭友善的和諧育兒環境。

睡前按摩五部曲

育兒小 Tips：嬰兒按摩

俗語說，你有壓力，我有壓力。在香港真的誰都有壓力，其實連嬰幼兒也不例外。Michelle 說，不論大人還是小朋友都有情緒，但接觸可以幫助舒緩負面情緒，同時可以培養小朋友的觸感，所以很鼓勵父母每日在睡覺之前與嬰兒按摩。

所謂嬰兒撫觸，就是平時常說的嬰兒按摩，通過媽媽的雙手對寶寶的皮膚和身體各部位進行有次序、有手法和有技巧的撫摩。撫摩能讓大量溫和、良好的刺激通過寶寶的皮膚感受器傳到中樞神經系統並產生生理效應。



1

按摩額頭位置，輕輕打圈



2

按摩鼻樑面頰至下巴位置



3

以無名指在面珠位置輕輕按摩



4

在耳背位置輕按



5

肩膀、頸椎的位置輕輕圓圈式按摩

中秋節過後，就準備步入秋高氣爽的秋季了。所謂「秋無病三分虛」，秋季乾燥氣候容易使人的水分蒸發加快，令人感到有「乾燥感」，中醫認為燥易傷肺，津虧液少。所以，秋天要適當喝些滋陰潤燥的湯水，及時補充水分，配合飲食，為秋冬儲藏起足夠能量。秋天進補禁忌多，大家可以試煮以下數款老火湯進補。

秋天要滋潤

4 款老火湯你要識

雞骨草煲龍骨

功效

廣東濕熱之苦秋季尤盛，天氣反覆無常，人很容易感覺到疲倦乏力，昏昏欲睡，雞骨草煲龍骨用到的都是大眾化的平價去濕食材，很適合秋季食用。

材料

豬龍骨 雞骨草 兩片生薑 少量薏米

做法

- 將豬龍骨（脊骨）洗淨後冷水放入砂鍋。
- 將雞骨草（需摘去有殘留微毒的豆莢）洗淨後放入鍋中。
- 加入兩片生薑、少量薏米等祛濕食材，一起溫火或慢火煲 1 個多小時。
- 待雞骨草龍骨湯半涼後可飲。



祛濕健脾

菜乾排骨湯

功效

菜乾白菜有潤燥滋陰的功效，同時還有清熱潤肺、化痰止咳、排毒利水的作用。

材料

新鮮排骨 菜乾 紅棗 鹽

做法

- 白菜乾用清水泡 45 分鐘，擠乾水分備用。
- 排骨汆水，洗淨待用。
- 紅棗洗淨去核待用。
- 鍋內放入排骨、紅棗、白菜乾加水用大火煮到水滾後。
- 轉小火煲 2 小時，加入枸杞再煮 10 分鐘然後加鹽調味即可。



清熱潤肺

蓮藕冬菇豬排骨湯

功效

蓮藕排骨湯很常見，而這款裏面多了一個冬菇，入秋之時，菌類入湯又有養胃健脾益氣之功。

材料

蓮藕、豬排骨各 600 克
冬菇、蚝豉各 40 克 生薑 5 片

做法

- 材料洗淨，蓮藕刮皮、去節、切塊；豬排骨切段；冬菇稍浸泡。
- 上述材料一起與生薑下瓦煲，加清水 2,500 毫升（約 10 碗量，4 至 5 人份量）。
- 武火滾沸後改用文火煲約 2 個小時，下鹽便可。



健脾益氣



滋陰潤燥

西洋菜蜜棗鮮陳腎煲豬脊骨

功效

入湯的西洋菜有清肺熱、潤肺氣的作用。鮮陳腎即為新鮮的鴨腎和臘鴨腎，有健脾益胃、補血益精的作用，且味道特別醇香誘人。蜜棗能潤肺生津開胃。豬脊骨能補益增髓，合而為湯清潤下火、健脾開胃、滋陰潤燥的秋燥靚湯。

材料

西洋菜 500 克 蜜棗 2 個 鮮鴨腎 200 克
陳腎 150 克 豬脊骨 200 克 豬肉 150 克
陳皮 14 個 生薑 3 片

做法

- 各物分別洗淨或剖洗淨。蜜棗去核，陳皮去瓤；豬脊骨切段。
- 材料一起與生薑下瓦煲，加水 3,000 毫升（約 12 碗量，3 至 5 人份量）。
- 武火煲沸後改用文火煲 2 小時，下鹽便可。

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。