

粵

我家

HoMemory

看得見的人情味

劇老師

雖逢曲折仍有戲唱

14-15 封面故事

隔星期四派送 發行日期：30, Nov 2023



02-03

我家・焦點

海水化淡廠下月投產
TKO人率先「試水」

04

醫家

大閘蟹季節
大啖貴節制

07

無緣不歡

睇暖爐慳電貼士
為自己精明送暖

11

型色煮意

黑啤燴牛肉
心服口服 暖胃舒服

120

i s s u e

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

將軍澳 海水化淡廠 的工作流程



海水進水管道

海水泵房



上世紀70
年代屯門曾
有海水化淡
廠。(資料
圖片)



海水化淡廠下月投產

見廠飲水 TKO人率先嘗化淡海水

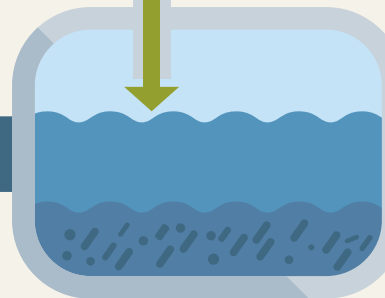


將軍澳海水化淡廠下月正式投產。



該廠位於將軍澳第137區近鐵蓼洲，即圖後方中間位置。

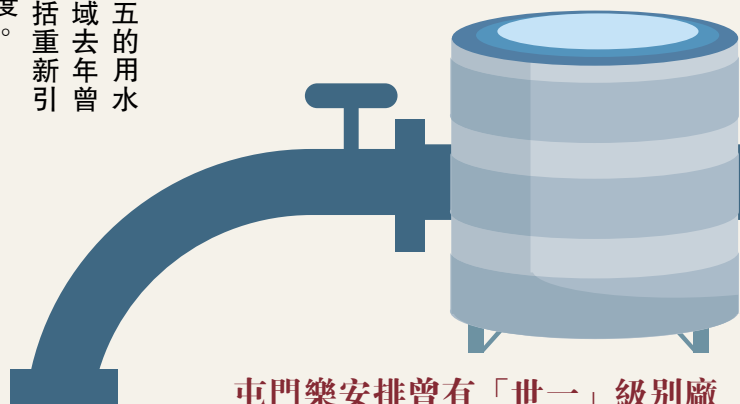
補充礦物質
(後處理)



消毒



清水泵房



食水經管道
輸送至現
有的食水配
水庫

屯門樂安排曾有「世一」級別廠

事實上早於1975年，屯門樂安排曾啟用當時全世界規模最大的海水化淡廠。其時，正值本港經常制水時期，該廠每日可生產18萬立方米的淡水，惟由於當時將海水化淡的成本十分昂貴，令廠房最終於1982年停用，至今該廠房仍未拆卸閒置。

到了下月，本港將於將軍澳第137區南端近鐵蓼洲的新建海水化淡廠，重新應用海水化淡技術供水。該廠房佔地約10公頃，於2019年動工，啟用後將採用世界上比較先進的逆滲透技術，並在海底做兩條隧道分別用於取水及將來的排水。當第一階段運作後，每天可以生產13.5萬噸飲用水，達到香港百分之五的用水量。

據水務署早年提交立法會的文件表示，該廠採用逆滲透技術將海水化淡。逆滲透技術海水淡化是利用高壓將鹽水分子穿過半滲透膜，以分離水與鹽份。按2017年價格計算，預計每立方米的食水生產單位成本約為12元至13元，而以「統包總額」形式，購買的每立方米東江水則平均約6元至8元。

建9.5公里水管接駁至翠林邨

另外，該廠已預留空間，以便日後在有需要時擴建，把食水產量增加至最終每日27萬立方米，並會適時推展海水化淡廠第二階段時間表的研究。

已報名參加區議會地區委員會界別選舉的張美雄指，早於化淡廠動工前已實地視察



張美雄(左)關注投產後食水質素。

氣泡浮聚淨化 (前處理)



將軍澳海水化淡廠早前邀學生參觀。

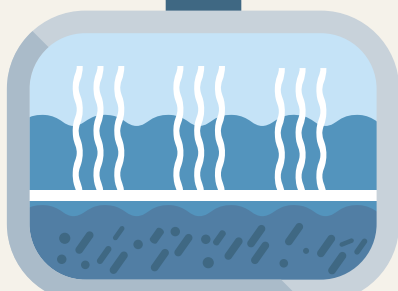


新廠將使用逆滲透技術將海水化淡。

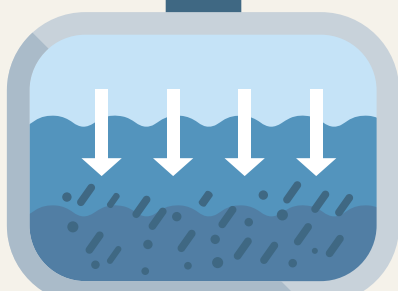


藉兩次逆滲透，隔開海水的水分與鹽份。

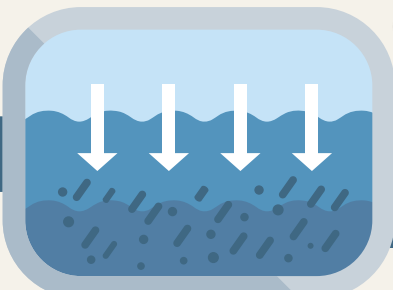
介質過濾 (前處理)



第一階段 逆滲透 (逆滲透)



第二階段 逆滲透 (逆滲透)



濃鹽水經排水管道排出大海

及跟進工程，他對項目表示支持並高興第一階段可如期運作。他引述署方指，化淡廠抽水位遠離 137 填料庫位置，並會沿環保大道、寶康路一帶，興建 9.5 公里的水管接駁翠林邨旁的將軍澳配水庫，落成後食水會供應港島東、九龍東及西貢將軍澳等地區。

張美雄促增監管機制透明度

張美雄認為，雖然取水位與填料庫或堆填區等設施有一定距離，但仍要確保海水質素，因此他將會在運作後關注該區內的食水質量，並促請增加海水監管機制的透明度。另外他指出鄰近新加坡已有五間海水化淡廠，希望本港可加快進度，急起直追。

發展局局長岑漢豪回應指，政府將會發展智慧水務，透過人工智能技術，優化在濾水廠和分配網的系統操作和監控，加強實時遙距監測，提升運行的效率。另外，水務署正在籌建中央運作管理中心，實時收集和分析數據，以提升應對供水事故的速度。

參選人談區選



溫啟明

(民建聯)
將軍澳北地方選區參選人

為民發聲

- 新選制下會由擁有不同背景的專業人士加入議會當中，他們代表著各個不同階層和界別，期望經地區直選誕生的議員能夠接地氣，成為市民與政府間的橋樑，把群眾的意見和聲音帶入議會，為民發聲。新的議會相信能更立體及更全面地制定合適本區的政策。



陸秀貞

(專業動力)
將軍澳北地方選區參選人

資源整合

- 新選制把小區整合為大片區，日後區議員可宏觀地考慮社區規劃發展，反映區內居民的共同需求，向政府建言。在完善地區治理的大方向下，期望地區的資源得以整合，更全面、高效處理區內民生問題。



甘佳璋

(新民黨、公民力量)
西貢及坑口地方選區參選人

重上正軌

- 隨著國安法的止暴制亂，在愛國者治港前提下完善了選舉制度，理順了行政立法關係，終於我們來到了最關乎民生事項的區議會。期望今後區議會能重上正軌，完善好社區治理，為市民謀福祉，為社區謀發展，達致和諧共融的多贏局面。



吳有根

西貢及坑口地方選區參選人

適度開發

- 西貢及坑口區是範圍較大的選區之一，這裡有水質清澈的海灣，有大面積的郊野公園，自然環境優美，是一個宜居及郊遊的好地方。未來的西貢應保持這種「香港後花園」的獨有優勢，加強交通配套，適度開發，構建屬於西貢人的烏托邦。



張展鵬

(獨立候選人)
西貢地區委員會界別參選人

注入活力

- 期待新議會有更多專業人士加入，既有新面孔亦有已服務社區多年的人士。五光十色的愛國愛港人士將為新區議會注入新活力，為市民反映訴求並協助政府更高效解決地區民生問題，為完善地區治理譜新篇。積極投票，給予新選制信心及支持。

(編者按：第119期刊登參選人溫啟明的說法時出現不準確之處。現特此更正重刊。)

西貢及坑口選區候選人包括：	方國珊、邱浩麟、甘佳璋、吳有根
將軍澳南地方選區候選人包括：	施彬彬、黃遠康、李思朗、董啟真
將軍澳北地方選區候選人包括：	陸秀貞、溫啟明、陳志豪

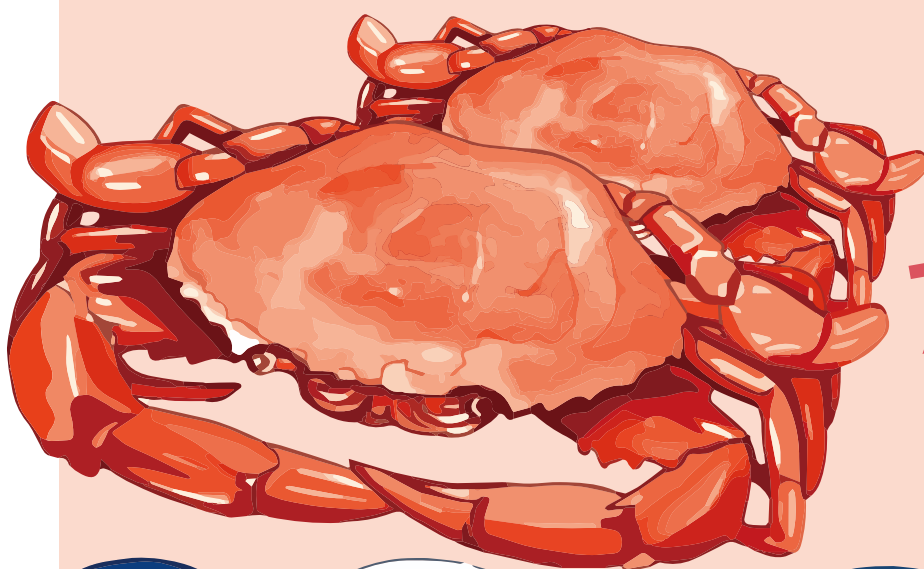


其餘已報名參選區議會選舉名單，可瀏覽選舉網站：



<https://www.elections.gov.hk/dc2023/chi/nomination2.html>

農曆八至十月份是大閘蟹的當造季節，不少愛蟹之人已大快朵頤，加上通關後不少港人北上吃喝玩樂，早前更有大量港人專程到深圳超市搶平蟹。到底怎樣選蟹才算正確？蟹是肥膩寒涼之物，容易損傷脾胃，為食一族要怎樣去吃才不至於影響健康？



肥膩寒涼易傷脾胃 大閘蟹季節 大啖貴節制

揀蟹有種三不主義

食物安全中心曾提醒購買大閘蟹者，一定要光顧可靠及領有介貝類水產動物（大閘蟹）售賣許可證的商戶。而揀蟹和食蟹時，宜記住「三不」口訣：

1 不買死蟹

選擇生猛、外殼有光澤的大閘蟹。大閘蟹含豐富蛋白質，蛋白質會於蟹死後迅速分解，細菌因而大量繁殖，令蟹變壞。

2 不能生吃

盡快處理和煮熟。未即時煮吃的蟹，要放於有蓋容器內再放入雪櫃，並要與其他熟食及即食食物分開存放。進食前亦要清除其內臟，避免寄生蟲和病菌。

3 不應多吃

大閘蟹的蟹黃或蟹膏含有較高膽固醇，因此要注意均衡飲食，切忌一次過食太多蟹。

睇清楚免鬆蟹

- 1 蟹吹泡愈多，代表愈生猛。
- 2 蟹背呈青綠色、蟹腳毛呈金色、蟹肚愈白，代表其成長水域乾淨良好。
- 3 按壓蟹蓋眼凸、碰蟹爪反應大，代表新鮮。
- 4 蟹掩呈泥色，蟹肚厚身並透黃色，則是蟹膏成熟肥美。

中醫師許懿清早前在 Facebook 專頁分享食蟹注意事項，指出大閘蟹性寒、味鹹，多食易傷脾胃。其中，有四類人不宜食大閘蟹，包括濕疹患者及容易皮膚過敏者、體質偏寒及容易受涼者、高膽固醇患者、以及孕婦和坐月媽媽。

此外，食蟹時忌與其他寒涼食物同吃，尤其是柿子，脾胃弱者同時進食柿與蟹後，容易出現腹痛、嘔吐、泄瀉等症狀。吃蟹時不要喝冰水、飲凍茶，吃蟹後也不要食雪糕及吃梨，否則有礙消化，甚至會引致肚痛、腹瀉、嘔吐。

她亦分享了減輕吃蟹後胃寒不適的方法，如「蒸蟹時可多用紫蘇葉同蒸」、「吃蟹時佐以醋、薑等溫性配料，既可中和蟹的寒性，也有助消化」等。

與大腦對話



“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。”

作者：陳洛志 醫師



近日轉季，日照減少，氣溫漸降，萬物凋零，在這樣的環境裡很容易觸景傷情，產生憂鬱、淒涼之感，即所謂的「悲秋」。這時可約上親朋好友，登高賞菊，可達到心曠神怡、提神醒腦、健身防病的目的。

燥為秋令，易傷津耗液，因此可適當進行養陰、生津、潤肺的食療，少吃一些辛味的蔥、薑、蒜、辣椒、咖哩等，多吃一些水果、蔬菜，以養肺氣。秋季飲食

吃粥喝湯 頂住「淒涼陰攻」

多以平補為主，而「秋氣」入肺，秋季在五色中又屬白色，故可多吃性質平和、白色的食物，如馬蹄、百合、雪耳、雪梨、杏仁、蓮藕等素菜類，而肉類就以豬肉和魚肉為最佳。

風高物燥，適合吃粥和喝湯，可助吞嚥、消化、吸收，能和胃、補脾。粥和湯品裡可加一些滋陰潤燥之品，有助養肺潤燥的效果。

鮮淮山蓮子粥（二人份量）

材料

鮮淮山半斤、蓮子2兩、芡實3錢、米1杯

做法

加水適量，煮成粥食用

功效

益氣健脾、養心安神

材料

玉竹3錢、北沙參3錢、麥冬2錢、鮮淮山半斤、無花果3個、瘦肉半斤、生薑2片

做法

材料洗淨、瘦肉汆水後備用。煮滾1公升水，放入所有材料，中火煮2小時，放適量鹽調味。

功效

補肺健脾、養陰生津，適合一般體質人士秋天保健飲用

玉竹沙參麥冬淮山湯（二人份量）

過百款選擇 歡迎參觀試食



Cookies Plus Gallery 曲奇展繽紛

就像博物館一樣大展曲奇的

花



巧



谷



趣



旺角MOKO新世紀廣場125C舖

即日起至11月30日 | 12-8pm

填寫有獎問卷，
即時獲贈禮品乙份及現金禮券乙張！



9616 4433 / 2393 5778



Cookies Plus

歡迎來圖預訂聖誕節曲奇禮品！



作者：火登

早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。



內在小孩下篇

話題承接上期。內在小孩治療法雖然沒有特定的步驟與方法，但每一個人都可以透過在紙上描繪還是心理談話的覺察，去傾聽內在小孩並與他們交流、真誠地對待他們。

早日和好如初 勿讓歲月磋跎 擁抱治我深層 平靜喜樂不求人

無論是正面還是負面的童年經歷，內在小孩都對我們產生著深遠的影響。通過「對話」和「實現」認識、接納和與內在小孩建立關係，可能有助於我們治療創傷，達到心靈的成長，也可以更認識自己。

Healing your inner child 療癒你的內在小孩

心理學家榮格：
“幸運的人用童年治癒一生
不幸的人用一生治癒童年”

因為探索 發現如陽光伴我

學著去理解童年時脆弱的內在小孩樣貌，他有恐懼、壓抑與不安全感，以及在沒有受到肯定時，會經常感到焦慮。同樣地，可以去感受這些陰鬱小孩的情緒，找在最早的經驗發生在何時，並思考與現在有什麼樣的連結。在下次發生同樣情境時，可以多幾秒鐘的思考，不會自動化地產生情緒、視情緒為理所當然而任由它隨意影響你。

之後，可以是翻看小時候的照片回憶，或是任何方式去回想童年時期存在的正面經驗，例如：能夠開懷大笑、無憂無慮地盡情表達自我、盡情舞動、自由自在地在一個遊樂場玩耍，或是純真的笑容、

簡單三步 療癒自我

- ① 了解內在小孩的性格，這是在童年和創傷中的負面經歷
- ② 連結內在成人（內在理性）
- ③ 發現自己的陽光小孩——來自內在的堅強、快樂和健康的人格特質

接觸・對話

與內在小孩接觸，並與內在小孩建立關係。

傾聽・實現

了解你內在小孩的需求，並採取措施實現。



- 其中不只是探索陰鬱小孩，與他們連結對話
- 更重要的是找到內心陽光小孩，讓他們直挺挺地站出來

身邊充滿愛我們的人，一幅美好畫面，是如此的幸福。

不論如何，去試著感受正面能量的小孩，從父母身上曾經得到的正面肯定回應，都是屬於你的，在現實生活中試著回溯童年時光，發揮出你的陽光小孩！

陰鬱縈繞 愛心建溫暖的家

過度地責怪自己：「我就是無法好好發展關係」、「我就是不被喜歡」、「我就是如此糟糕」……這些負面意念揮之不去，沒有意識到「陰鬱小孩」正在發揮力量。

事實上，所有人的父母都不是完美的，也因此童年都可能存在缺陷。慶幸的是，因為內在孩子的存在，我們可以無條件地照顧他們，送他們更多的愛作為禮物。不論父母給我們什麼樣的過去，最終陪伴我們的還是自己。

最終，相信你能再次為自己的內心建立一個溫暖的家。

不同網絡媒體搜集信息

讀者有興趣更進一步了解內在小孩，可以在不同網絡媒體搜集相關信息，甚至於找尋專業人士提供有關療法。

延伸參考之一

書名：
《和好：療癒你的內在小孩》
Reconciliation:
Healing the Inner Child
作者：一行禪師

本書是將佛法及現代正念，實際應用在心靈健康最徹底的一本書。藉由具體的方法導引，讓你一步步回到自己內在最深處、擁抱內在小孩，與自己達成最徹底的和解。



延伸參考之二

* 在網上搜尋器輸入：「在華山秘笈——內在小孩系列：第一課療癒內在小孩，是幸福的源頭」





家居空間 決定保暖電器

大家想有效地令家居空間變得溫暖，就要先按環境特徵，去選擇適合的保暖電器。例如在寬敞的房間或客廳，宜使用冷暖空調機、充油式暖爐等，因為能夠均勻地提高室內溫度。如果在浴室或細小房間，大家就可考慮陶瓷暖風機或對流式暖爐，令細小的空間迅速升溫。



善用定時開關功能

如果電暖氈、暖爐或暖風機等具有預約開關功能，控制使用時間除了可以幫大家省電之外，亦能避免因為忘記熄機，而引致過熱等問題。建議大家不妨養成一個小習慣：把製暖電器設定成回家前半小時開啟，早上起床前一小時關機。

廿度暖氣環境舒適又慳電

其實，大家不必把暖爐、暖風機等設定成高溫，也能溫暖渡過冬天，原理就如夏天時把冷氣機調節到 25 度左右一樣。根據日本經濟產業省的建議，原來在冬天使用暖氣時，只要把室溫控制於 20 度左右，就足夠讓大家感到舒適，亦有效將用電量減低 2.7%。



睇暖爐慳電貼士 為自己精明送暖

一踏入秋冬季節，香港的氣溫就明顯下降，若遇上冷鋒日子，大家更是凍到入心！寒冷天氣下，相信不少人會選用電暖氈、暖爐、暖風機等電器。然而，電費年年都加，大家除了要識得防寒取暖之外，仲要學識幾招慳電小貼士，先至環保又慳錢！

電暖氈較 暖風機暖爐 慳電

以目前每度電平均 1.79 元來計算，60W 的單人電暖氈即使使用一晚（約 8 小時），其電費也低於一元，其實非常劃算。暖風機、電暖爐等電器功率普遍為 2000W，長開 8 小時一晚電費可達廿多元。相比之下，可見電暖氈有多慳電，足足為大家慳了近廿倍電費！

唔凍又唔心痛 要學慳電七招



冷暖機出風要向地面吹

如果家中使用冷暖分體式空調，大家可以將空調風向設定為「下」。當房間的下半範圍充滿暖空氣時，暖風便會向上聚集，調節房間整體溫度，避免出現上暖下冷的情况。這個小小的習慣可以有效提高室內的溫度，幫到大家有效節省電費。

定時清潔隔塵網出風口

同清洗冷氣機一樣，製暖電器都需要定期清潔，那就可以有效地為大家慳到電。如果塵埃在暖爐、冷暖機等內部積聚，溫度調節的效能亦會受到影響。因此，建議大家每兩星期清潔一次冷暖機、暖風機的隔塵網，減低電器損壞的機會，亦能夠節省約 5 至 10% 的電力。

配保暖衣物 降電器使用量

在使用暖爐、暖風機等電器之前，大家可以多穿著保暖衣物，或者善用毛氈、發熱內衣、熱水袋等，以減低對製暖電器的倚賴，從而減少用電量。



氣溫下降，季候風殺到，這是時候離開寒冷的地方，飛往「永恆夏日」的新加坡！雖然新加坡是全球高奢生活成本最貴的城市之一，但只要找對地方，仍然能夠品嚐到平價美食的。



季候風促成短線遊 想陽光想美食 我會說聲 Sun 加坡



美食三站

海南雞飯

唔係去驗樓

但我碰到天花板

首站來到位於牛車水的麥士威熟食中心，這裡是美食尋寶的熱門地點，特別是因為擁有米芝蓮指南推介的「天天海南雞飯」。還未走到

熟食中心門口，離遠就可以見到一條長長的人龍，早就讓你感受到這家小攤的熱門程度。一口鮮嫩雞肉和香濃的米飯，搭配上辣椒醬和醬油，絕對是來新加坡必嚐的美食之一。

如果覺得排隊太辛苦，不妨試試對面的「麥士威海南雞飯」，絕對能夠滿足你對海南雞飯的所有期待。搭配一杯清甜順口的甘蔗檸檬，清新的檸檬味和甘蔗的自然甜味交織在一起，成了新加坡人民在悶熱天氣中的最愛，也是你在這趟美食之旅中不能錯過的一味。

麥士威熟食中心

地址：

1 Kadayannallur St, Singapore 069184

營業時間：

8:00AM - 2:00AM (各店均不相同)



叻沙

唔係講男校

但好近小「鮮」肉

接下來，我們踏上美食之旅的第二站，前往由台灣名廚江振誠推薦的「結霜橋叻沙」。這裡的叻沙，是新加坡唯一仍然保留傳統炭爐烹調方式的店家。一踏入店內，你就能聞到濃濃的炭香，這正是他們湯頭獨特風味的關鍵。湯頭奶味濃郁，海鮮配料新鮮可口，絕對不能錯過！



結霜橋叻沙

地址：

27 Jln Berseh, #01-100, Singapore 200027

營業時間：

9:30AM - 4:00PM (周三休息)

肉骨茶

唔係來「飲茶」
但有小時候溫馨

接下來的目的地，就是一家以前潮式白胡椒肉骨茶聞名的「松發肉骨茶」，其以湯頭微辣且充滿濃厚風味而聞名。熱呼呼的湯頭中融合著各種香料，令人回味無窮。

店員會貼心地免費為你加湯，確保你能夠盡情享受湯頭的美味。筆者建議搭配油炸鬼，外脆內軟的小吃不僅增加了口感的層次，更能完美地吸收湯汁的精華。除了「主角」肉骨茶以外，滷花生也是極具特色的招牌小菜，值得一試。



松發肉骨茶總店

地址：

11 New Bridge Road, #01-01, Singapore 059383

營業時間：

每日 10:30AM - 9:30PM

2023年區議會一般選舉

2023 DISTRICT COUNCIL ORDINARY ELECTION

投票日

POLLING DAY

12月10日

10 Dec

1210

區選齊投票
共建美好社區

Cast your vote at DC election
for a better community



查詢 Enquiries:

2891 1001

網址 Website:

www.elections.gov.hk



將軍澳舉行誓師大會，宣揚泰拳運動。



誓師決戰東亞泰拳錦標賽 為港·家·友 拳擊手泰難忘

港隊泰拳代表早前走進將軍澳社區，向市民介紹一眾選手及表演泰拳傳統拜師舞蹈。一眾高手中，拳王李瑋洛 (Johnathan) 及拳后「青蛙」陳原卉 (Martha)，與我們分享打泰拳心得，以及愛上這運動的心路歷程，大家一起為他們加油打氣吧！



“李瑋洛Johnathan：別人可能比你辛苦，所以你要更加努力！”

“陳原卉Martha：自己都不相信自己的話，沒有人會相信你！”

東亞泰拳錦標賽日前 (11月23至26日) 在灣仔伊利沙伯體育館舉行，港隊派出9男4女拳手，與來自9個參賽國家及地區的選手互相競技，他們就此較早前在將軍澳中心舉行誓師大會。

“Martha：泰拳講求尊師重道”

問及「青蛙」這稱號的由來，現時33歲、泰拳教練Martha笑言很喜歡綠色，久而久之就給人冠上這個「花名」。她形容泰拳是一本「讀不完的书」，當中亦牽涉了很多泰國文化，特別是尊師重道的精神，「我學了這麼久，當中仍然有很多東西需要學」。

Martha指起初家人覺得女仔人家，跟其他人動手動腳並不合適，但她並沒有因此放棄，十

多年來不斷練習，生活亦自律，如勤練跑、不喝酒、沒有不良嗜好，家人亦慢慢開始變為支持她。Martha說：「有一次媽媽終於過來看我比賽，我特別開心！」

“Johnathan：因電影愛上泰拳”

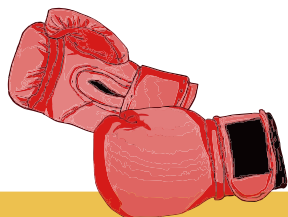
現時35歲、業餘拳手Johnathan，指2012年才正式開始學拳，並透露當初喜歡上泰拳是受到一套電影影響，他說：「《阿虎》，偶像是劉德華！」並直言看到電影中拳來腳往的場面感到十分興奮，惟真正學習後發覺泰拳並不如電影一樣，偶像亦變成真實泰國拳手。

身為香港泰拳拳王，Johnathan卻未非所向披靡。他指自己曾遇上一個擊拳速度很快的菲律賓拳手，吃了他一拳一膝後，當時出現呼吸困難，

幸好剛好到休息時間。Johnathan便依靠這一分鐘的休息時間，堅持不放棄，其後每個回合逐漸扳回分數。

泰拳賽取佳績 建基艱苦訓練

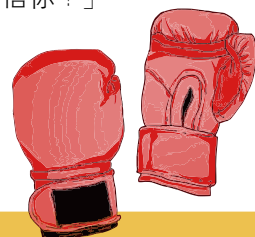
Martha成為拳后後，認為付出終於有收穫，但同樣也常常提醒自己「不可以這麼短視」，要將目光放到更遠；Johnathan經歷亦相近。他指當成為拳王後，反而想跟更多對手比賽。而為了能在東亞泰拳錦標賽取得佳績，兩人的訓練相當刻苦，基本上每日至少要練習數小時，更因「減磅」需再減少食量。Johnathan說：「你覺得自己辛苦，別人可能比你辛苦，所以你要更加努力！」Martha說：「只要一直堅持，機會是會等你的，做好自己，相信自己，自己都不相信自己的話，沒有人會相信你！」



必殺技

武功同成功 是給準備好的人

為了參加東亞泰拳錦標賽，Johnathan與Martha積極鍛鍊。



至於作為女拳手的Martha，亦擅長以靈活打法，絕招是先利用「遠距離攻擊」，她說：「先在遠距離拿一些優勢，分數上打多一點，這也是我取勝的關鍵！」



Johnathan透露自己擅長用踢和膝，即近身攻擊，身形較矮小的他為了特訓此「絕招」，更常常在拳館會跟一些高大的人對練，更會利用靈活的身法去到某些位置才跟對手搏擊。



“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。”

作者：聞西 Simon



黑啤燴牛肉

心服口服 暖胃夠舒服

去得最多嘅就係中環蛇寶：樂香園咖啡室。蛇寶即係一眾打工仔忙裏偷閒嘅地方，印象中咁階層嘅人士都有，大家都係以輕食為主，充個電又繼續努力工作，快來又快去，而我同爺爺通常都係一杯飲品加件雞批或者雞批，有啲肥膩嘅牛油批皮配熱奶茶，就真係一絕！呢個都要多謝以前嚟香港做廚嘅英國人，將英國食批文化帶嚟香港，之後本地師傅就有樣學樣，先創造咗本地雞批出嚟。

今期分享嘅食譜靈感，係來自愛爾蘭嘅「健力士牛肉批」。呢個傳統愛爾蘭菜式，用咗當地最出名嘅黑啤燴牛肉及其他蔬菜，有時會做成批，又或者配薯蓉食，暖胃又飽肚，係最佳嘅禦寒食品。今次有啲取巧，用焗代替焗，現成嘅手抓餅扮批皮，而且餡料都有改動，加咗啲秋天元素，我揀咗蘑菇同栗子，加入麵粉可以令餡汁更濃稠，但會更容易燻底，要留意啊。順帶一提，啤酒廠會專登加個白色波波嘅酒罐裡面，咁啤酒倒出嚟時候會充滿綿密嘅泡泡，千祈唔好以為罐啤酒壞咗，哈！



材料：

牛肋條..... 1 磅	麵粉 2 大湯匙
栗子肉 200g	茄膏 2 大湯匙
啡蘑菇 200g	雞湯 250ml
黑啤 1 罐 440ml	手抓餅 2 至 3 片
中洋蔥 半個	
香葉 2 片	
黑胡椒粒 一湯匙（可以唔加）	
蒜頭 2 粒	

蘑菇栗子添秋意 入晒「健力士」

小弟一向對批類食物情有獨鍾，無論酥皮或者牛油皮都無任歡迎，呢個喜好可能同我爺爺有關。話說小時候，屋企係太平山街有間小小的印刷廠，一家人為口奔馳有時停。當時爺爺美其名曰負責見客及送貨，其實正職係行街食嘢至真，仲係細路仔嘅我有時會做跟班，因為知道爺爺一定會帶我食好東西。

做法：



① 牛肋條洗乾淨，用廚紙印乾水份後切粗粒。買到大粒嘅啡蘑菇就將佢一開四，洋蔥就切件，準備好其他材料。



② 鐵鍋中細火燒熱，落油及約 25ml 牛油，落牛肋條粒煎香，再落洋蔥、蒜蓉炒香。



③ 加入茄膏炒勻，再加入麵粉炒勻。隨後，加入黑啤酒、啡蘑菇、栗子、雞湯、香葉及黑胡椒粒，滾起後蓋轉細火燜一個半鐘。期間要小心燻底及乾水。





作者：余遠鏗

漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL宇宙當入樽》。



鬧市中心寧靜處 見證荃灣城市化

德華村越時空

公園藏三歷史建築

賽馬會德華公園於二〇一一年斥資千萬興建。



德華公園前身為海壩村。



背後是街市街的義璋陳公祠，未有對外開放。



蕭國健（中）指，三座古蹟成為公園的襯托。



前海壩村上世紀90年代清拆前的原貌。（歷史圖片）



我家
HoMemory

古蹟古鄉

Issue 120 | 30, Nov 2023 | Text: 江熾 Photo: ?? Design: Elsa

大隱隱於市，閒逸生活不一定要到深山郊野才能體會，在隱逸在鬧市中心的淨土，都能找到少有的寧靜。在荃灣市中心給大廈包圍的德華公園，就可讓遊客穿越時空，回到古代江南園林，而公園內更保留三座不同時期的海壩村歷史建築，讓仿古設計的公園又添滿濃郁實在的歷史感。

該屋為中國南方傳統鄉村建築特色的典範，至今已有接近 120 年歷史，曾一度由環保署作環境資源中心，2016 年關閉後未有再對外開放。

至於第三個歷史建築物，即前海壩村第 956 號地段的一排四間式單進式雙層民宅，則建於上世紀 30 年代，曾改建成德華展覽廳，舉辦以本港歷史為題材的專題展覽，惟現時只用作康文署辦公室。

蕭國健：古蹟成公園襯托景色

珠海學院香港歷史文化研究中心主任蕭國健表示，荃灣古稱淺灣，因海灣水淺故名。客籍人士於清政府解除沿海地區的「遷界令」後，便南遷荃灣，建村立園，海壩村便是一例。

蕭表示，荃灣上世紀實施本港首個「衛星城市」計劃，該村舊建築幾近拆光，僅剩三棟古建築物獲保留，成為今日德華公園的襯托景色。他指出，兩層高的民宅旁邊種滿竹林，門外有趟門，窗間也有鐵柱窗花，並有護橋痕跡，可見昔日海壩村有一定的經濟實力。



往期回顾

賽馬會德華公園所在的位置，前身是客家雜姓村「海壩村」。上世紀 90 年代，該處改建成中式園林主題的公園，當中的三個歷史建築物就自然地融入公園之中。它們是前海壩村第 917 號地段古屋，與及兩個三級歷史建築：「義璋陳公祠」及前海壩村第 956 號地段民宅。

光緒年間往事遠在天涯 祠堂與小巴站近在咫尺

「義璋陳公祠」建於 1876 年，即清朝光緒二年，是當時陳氏族人為紀念陳氏廿七世祖陳義璋而建。陳義璋祖籍廣東寶安縣，乾隆年間率領族人遷移至荃灣定居。該祠堂是典型香港常見的磚砌、瓦頂、兩進型式的中式建築。祠堂背面正是荃灣街市街的小巴站。

而已定為最高級別法定古蹟、前海壩村第 917 號地段古屋，則於 1904 年由村內飽學之士邱元璋以夯土、青磚和木材建造而成。邱元璋曾應考科舉，落第後便遠赴牙買加經商。20 世紀初他回到荃灣後，曾於關門口村聯芳書室任塾師。

溫馨提示：三座歷史建築物都未有對外開放，遊人只能在遊覽公園時一睹其外貌。

古蹟的故事

荃灣有不少鄉村因城市化，而像海壩村一樣經歷過搬村。就這背景，不得不提今年離世的香港史學家兼前荃灣理民官兼市鎮專員許舒（Dr. James William Hayes）。許舒於 1976 年至 1982 年在荃灣工作期間，正正參加荃灣現代化發展，並處理荃灣多個鄉村搬遷的事宜。其後在上世紀 90 年代，他出版了《滄海桑田話荃灣》一書。

德華公園命名曾經有爭議？

談及原海壩村，其臨近海濱，及後於 1982 年遷往同區象鼻山海壩新村。原址因獲當時賽馬會捐贈八百萬，故命名為賽馬會德華公園。

前荃灣鄉事會副主席何永光曾指出，該公園原應命名為「海壩公園」，原村民亦希望用村原名命名作紀念，但政府因怕惹人混淆為新村，故以公園所在的德華街作命名。

古蹟資訊

德華公園內三個古蹟

前海壩村第 917 號地段古屋	評級：法定古蹟
前海壩村第 956 號地段民宅	評級：三級歷史建築
前海壩村第 972 號地段義璋陳公祠	評級：三級歷史建築

地址：荃灣德華街賽馬會德華公園內

交通：荃灣港鐵站 B2 出站後，沿眾安街步行 6 分鐘即可到達。



女生演書生，自有儒雅氣息。



花旦優雅姿態，動作神情緊密結合。



粵劇老師蘇子鈴是香港第一代「八和」的學生，她自上世紀80年代開始接觸粵劇，三十多年來不免有遇過曲折難關影響發揮之時，但這無阻她繼續全情投入志趣事業，活出豐盛的戲曲人生。

十指尖尖兩手準備 前路不通「鈴」活應對

粵

劇

老

師

雖逢曲折仍有戲唱

“我甚至會在家以古琴音樂隨意編舞，編出人物情感，跟著情緒走，自己娛樂自己。”

“每個字、每個身段、每個眼神都係表演緊，情感細膩，所以有『百戲之母』的稱譽。”

戲迷入「八和」學習粵劇

「我是非常喜歡戲劇的，加上粵劇在本土文化的地位，因而也加入八和粵劇學院學習粵劇。80年代內地百花齊放，京劇、崑曲、川劇等等不同地方劇種，都紛紛湧現於香港上演，令我眼界大開。過程中，我認識到一個關鍵，就是戲曲在舞臺的吸引力，主要來自藉古典服裝及身段動作，將故事人物內心的真、善、美呈現出來。這啟發我從此做粵劇，也依這方向為追求的準則。」蘇老師如是說。

蘇老師並憶述，當初跟隨崑曲樂漪萍老師習旦角，如演出《牡丹亭·驚夢》、《爛柯山·癡夢》等，後來也跟隨著名崑劇演員岳美緹老師習生角，並有緣演出《玉簪記·琴挑》。蘇老師甚至表示，「有得唱歌，有得跳舞，有得表現人物情緒。我甚至會在家以古琴音樂隨意編舞，編出人物情感，跟著情緒走，自己娛樂自己。」

“京劇、崑曲、川劇等等不同地方劇種，都紛紛湧現於香港上演，令我眼界大開。”

失聲停演學崑曲練身段

練習粵劇多時，蘇老師最初是學當花旦角色，但她曾經因為失聲而一度要暫停演出，在這期間跟了一位崑曲老師練習身段（演員的姿態及動作），開始也要扮演生角。「當時無何奈何，因為在香港學生角的人少之又少，我被逼着也要上台表演，從而給予一個機會我去鑽研及接觸生角，慢慢地就生旦兩個都喜歡。」蘇老師表示，「崑曲」為她打穩戲曲基礎，「每個字、每個身段、每個眼神都係表演緊，情感細膩，所以有『百戲之母』的稱譽。」

談及女性演旦角與生角的難度差異，蘇老師解釋說：「女性演旦角要注意人物背景身份，運用戲服及內斂一些，以表達帶出古典美身段，聲音及情感自己是女性，確是比較容易發揮的。」反觀

女性演生角，蘇老師認為難度在於控制聲位來發出男性聲音，而且要提醒自己：站出台就是一位男性。「身段演書生時要演出瀟灑書卷味。至於男性情感表達，除了要從歷史及人物背外，也要多觀察男性內心世界，將之帶出於行為動作而表現出來。」



傳承不能一味死守 試為「梁祝」添相思

「戲曲歷史悠久，幾十年前的創作，幾十年後還是一樣，豈不是沒有提升？所以我自己就會想，怎樣才會更完美，更貼近現代的藝術眼光呢？」蘇老師最近帶領學生演出《梁山伯與祝英台》的曲目，此劇本本身是沒有序幕的，令蘇老師很困惑，因為沒有序幕很難去表達角色的心態。

於是，蘇老師就加入舞蹈形式，強化表現祝英台被父親阻撓的矛盾心態。「我同時在最後一幕加插一段難捨難離的音樂，亦都由單（人）落樓梯變做雙（人）落樓梯，藉此帶出一個依依不捨的難受。」近年，傳統文化的傳承，講求創新創意，蘇老師認同尊重新一代的看法，但也不能夠過份天馬行空，否則將故事原意本末倒置。



“最後一幕加插一段難捨難離的音樂，單人落樓梯變做雙人落樓梯。”

蘇老師現時每周在高山劇場教學。

蘇老師現時每周在高山劇場教學。



學生Anna享受學習過程。

小編同記者雖然係外行人，但「看熱鬧」之餘，

小生花旦演得好 須熟劇情參透情

對於如何代入書生的聲線，蘇老師形容巧妙的竅門在於「看劇情」，「例如《焙衣情》中的書生，其實是一個武將，所以演出時不能夠全是書生態，要有一些硬淨點的行為。要非常了解整個故事的劇情、角色的身份，就例如貧富、角色特點及最重要是歷史背景與年份。因為不同的年齡有不同的表達方法。」

蘇老師對每個故事的理解，有著一份堅持與執著，認為是演繹細膩情感的關鍵，因此她從演員轉為老師以後，重點讓學生思考每個情節背後的心理變化。「每次未開戲的時候，我們有一個圍讀的環節，一起討論劇本與睇法、意見。因為大家都是成人，而成人們都有着成熟的看法，大家在互相分析，再從中找一個共通點去將之演得最動人心弦。」

堅持與執著，是演繹細膩情感的關鍵。



中華文化博大精深，戲服已是「長讀的書」。

崑劇細膩婉轉 粵劇大鑼大鼓

崑劇特色是載歌載舞，演員將每個身段與唱腔結合在一起，同時唱歌和表演，難度極高。崑曲主要使用南曲，但也常運用北曲。南曲基本上是五聲音階，而北曲則是七聲音階。崑劇極為注重字首、字腹和字尾的歌唱技巧，以及細膩的吐字技法，經常需要拉長腔，即一個字唱出多個音。伴奏樂器主要包括鼓、板和笛子。

粵劇的音樂由唱腔、敲擊和旋律伴奏組成，其中常見的唱腔音樂有說唱、板腔（又稱梆黃）和小曲。粵劇演員通過唱、表演、說唸和打擊樂器，再加上鑼鼓、旋律伴奏、化妝、服裝、道具和舞台的配合，使粵劇成為一種綜合藝術表演形式，既能帶給觀眾文娛享受，也能酬神祭祀。



蘇老師能文能武，有時演花旦，有時演文武生。

有劇透

12月中至1月頭最佳狀態

親子打卡

暫忘紅葉斜落我心寂寞時

天氣涼爽，秋意滿滿，除了食大閘蟹外，大家馬上想到要賞紅葉！香港的氣溫較暖，本地的紅葉一般會在11月尾開始轉紅，最佳觀賞時間為12月中至1月頭。其實，香港也有很多不錯的近郊地方，可以讓大眾觀賞到紅葉美景！

城門水塘

名為行山話咁快就到
全家輕鬆搵到楓香樹

荃灣城門水塘是一家大小的簡易行山勝地，大家行山之餘，也可以順道欣賞當地的楓葉。大部份紅葉分佈在「菠蘿壩自然教育徑」，即郊遊地點2號至3號場位置，在小涼亭附近就有大約十幾棵的楓香樹，而在14號至16號場地亦有不少楓香樹。而沿路走來，大家也能不時看到幾棵散佈在不同位置的楓香樹。



前往方法：
港鐵荃灣站下車後，轉搭82號小巴在城門水塘總站落車，沿菠蘿壩自然教育徑步行即達。

觀賞紅葉四大地點

濕地公園

池水映照落羽松倒影
「放空之鏡」靚爆鏡

香港濕地公園向來都熱門假日好去處，有不少鳥類，植物及人造濕地供遊人觀賞。而一到秋冬時節，濕地公園又有另一番景象，沿住公園內的漫遊徑而行，大家可以看到人工湖旁一排的落羽松樹林。

冬時的落羽松葉呈現橙紅色，堪稱一年最美時刻，建議大家在日光時間拍出湖面落羽松的倒影。



前往方法：

港鐵屯馬綫天水圍站轉搭輕鐵705路線，天秀站或濕地公園站下車再步行到香港濕地公園。



前往方法：
朗屏鐵路站B1出口轉乘K66巴士，大棠山路上車再走約1小時便會到達。或者，由朗屏鐵路站乘搭的士到大棠開口，可節省約半小時的路程。



元朗大棠

楓香林由黃轉紅
參考漁護署指數

元朗大棠的楓香林一直都是本港大熱的觀賞紅葉勝地，每年約十二月中旬到一月，都可以看到紅葉漫天的美景。由於大棠紅葉數量較多，而且道路有楓香樹包圍，形成一條火紅的大道，吸引不少人在假日到來朝聖。若想避開人山人海的境況，建議大家可以選擇平日前來。

另外，大家出發前，可以參考漁護署網上公布的大棠紅葉指數，以免白行一場！



青衣公園

人工湖旁松杉排排企
如置身歐陸庭院影相

這個歐陸式設計的公園，近年成為港人賞紅葉的熱點！公園內有5棵落羽松和35棵水杉，在秋季會開始轉紅，別具特色。在人工湖旁有一字排開的「紅葉」，可觀性極高，拍出來充滿歐陸風格。公園交通方便，就在地鐵站旁，大家可以在平日前來，就無需與同好們爭位影靚相。



前往方法：
港鐵青衣站C出口，沿商場過天橋前往即可抵達。