

劇老師

看得見的人情味

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
馬場站閘門啟用
沙田大圍安裝「去馬」

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

多站未安裝 近月屢現乘客墮軌

馬場站閘門啟用 沙田大圍安裝去馬

港鐵東鐵線於多個車站仍未安裝月台閘門，而近月再現多宗乘客墮軌事故，上月底更曾一日接連發生兩宗令列車服務受阻，社會因而再關注延宕多時的安裝進度。港鐵指繼馬場及落馬洲站閘門完成安裝並投入服務後，將提前啟動包括沙田及大圍站的安裝工程，並於下月隨即展開。



落馬洲站閘門月中完成安裝並啟用。



東鐵線今年5月始安裝幕門，圖為馬場站。

落馬洲站全部閘門已啟用

東鐵線安裝閘門的計劃，港鐵早年曾表示最快會於2019年全部完成，惟最終延至今年5月才在馬場站開始安裝第一度半封閉式的自動月台閘門，導致所有東鐵線車站全部安裝的目標，亦因此延至2025年底。

港鐵日前透露，繼馬場站完成所有幕門安裝後，落馬洲站的全部閘門已於本月18日啟用。除大埔墟站及上水站正進行安裝工程外，沙田及大圍站的幕門工程亦會於下月提早展開。港鐵強調，工程團隊會盡量爭取加快工程。工程期間，亦會派遣月台助理維持秩序及協助有需要乘客。

上月29日一天內兩宗事故

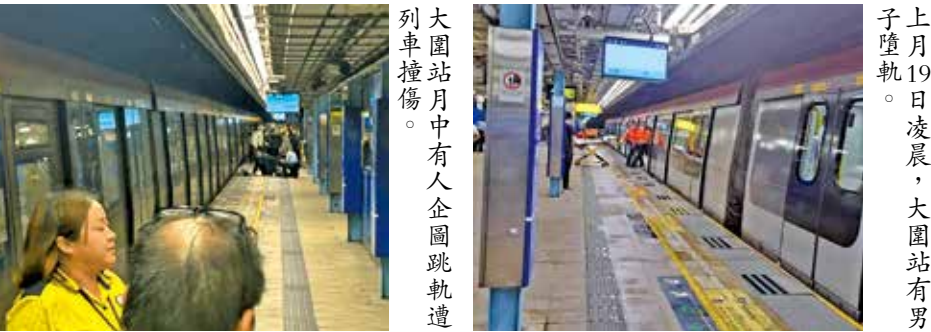
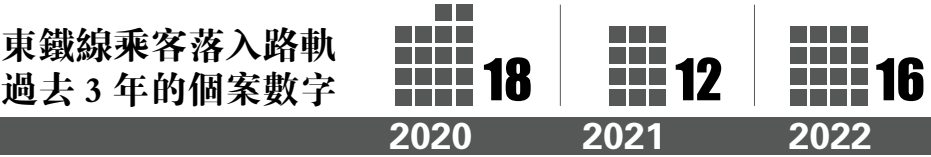
閘門未及安裝，墮軌事故仍繼續發生。1月至本月東鐵線沙田等多個站，至少已發生13宗有乘客墮軌的相關事故，上月29日一日內更發生兩宗墮軌事故。一名老翁從粉嶺站月台跳軌後，一名20歲少女亦疑因情緒問題爬入九龍塘站路軌，兩人最終均不幸離世。



祝慶台（左一）促沙田及大圍站盡快裝閘門。

港大賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝在一個電台節目中，敦促港鐵盡快為東鐵線月台安裝閘門。他直言近年月台墮軌事故增加，不排除會引起模仿效應。他解釋，一連串同類事件發生，會令不正常行為變得被正常化，減少仿效者的心理障礙。

因此，他認為交通工具提供者有責任提供安全及舒適運輸系統予公眾，閘門可防止墮軌事故，爭取更多時間干預及協助有需要人士。他又建議於月台尾端等意外黑點，可增設人手



東鐵線乘客落入路軌事故 (部分)

11月17日 大圍站
• 中年婦企圖跳軌，遭列車撞倒反彈月台昏迷

11月9日 九龍塘站
• 男子墮軌亡，旺角東至大圍站列車一度受阻

10月29日 九龍塘站
• 城大印度裔女生墮軌，搶救後證實不治

10月29日 粉嶺站
• 粉嶺站男子墮軌亡，東鐵綫來往太和至上水服務一度暫停

10月19日 大圍站
• 20歲男墮軌遭列車撞斃，九龍塘至沙田服務暫停1小時

10月3日 火炭站
• 中年女子沿月台邊黃線步行期間，頭暈意外跌落路軌獲救

9月15日 大學站
• 20歲男子疑步履不穩，跌出月台邊緣遭列車撞斃

8月13日 大圍站
• 男子在往羅湖方向的月台墮軌獲救

5月15日 太和站
• 男子墮軌獲救，大埔墟來往粉嶺站服務一度暫停

3月24日 沙田站
• 男子跳軌捲車底身亡，列車服務一度受阻

2月23日 羅湖站
• 男生墮軌腳部受傷送院治理

1月25日 粉嶺站
• 女子墮軌傷頭，來往太和至上水站列車服務暫停

1月22日 太和站
• 老翁不適失平衡墮軌送院，列車服務一度受阻



周秉謙（右）指盡早裝閘門可免部分意外。

及閉路電視，監察乘客有否異常舉動。

祝慶台促請港鐵加快工程

對於沙田區港鐵站陸續安裝閘門，民建聯沙田支部主席、今屆區議會選舉地方選區候選人祝慶台表示，港鐵早前因為要加固月台及等待東鐵線過海段開通後才展開工程，令東鐵線多個車站仍一直沒有安裝月台閘

門，導致經常發生墮軌事件，近期的意外更造成人員傷亡及列車延誤，更突顯幕門的重要性。

祝慶台續指，樂見最近港鐵終為沙田居民帶來好消息，安排提早於沙田及大圍站兩個繁忙的東鐵線車站安裝閘門，較原先公布於明年才到兩站安裝的時間，已作出提前啓動的安排。他強調，會繼續監察港鐵月台幕門工程進展，並要求港鐵盡量加快工程，盡早投入服務，保障乘客安全並要保持服務班次，不受工程影響。

周秉謙：盡早安裝可減意外

經民聯沙田社區幹事、今屆區議會選舉地方選區候選人周秉謙則指，早前聯同立法會議員李梓敬，與港鐵實地視察安裝月台閘門的工程時，早已要求港鐵應盡快為沙田及大圍安裝閘門。他認為，如果港鐵盡早完成安裝，部分的不幸事件或可以避免。

參選人談區選



黃占永
(獨立候選人)
沙田西地方選區參選人
建社區網

- 在完善地區治理後，未來的沙田區議員將更加負責任和具代表性。期望沙田可以改善更多基礎設施和公共服務，提升沙田區居民的生活品質，同時亦希望社區組織有更多活動與居民參與，這將有助於建立更強大的社區網絡。



黃卓謙
沙田西地方選區參選人
預防罪案

- 期望政府改善沙田基礎設施、增加教育和醫療資源，加強社區安全。希望政府改善道路、交通、公園和運動設施，提供高品質的醫療服務及精神健康教育，保障社區的安全，預防罪案，並期望提升居住環境和生活品質。



陳壇丹
(民建聯)
沙田西地方選區參選人
建言獻策

- 社區設施老化，交通配套長期跟不上人口增長，疫情更令各項民生工程停擺。隨著疫情過去，民生問題不能一拖再拖。區議員要說好中國香港故事，藉著實踐學習努力提升個人水平，為地區治理建言獻策，為國家及香港作出貢獻。



姚嘉俊
(新民黨、公民力量)
沙田東地方選區參選人
匯集人才

- 沙田是一個匯聚文化、康樂同宜居的好地方，區內更有遊客必到的景點。在完善地區治理下，期望新一屆的區議會能匯集不同界別人才，為國家、為香港、為沙田多提出寶貴意見。一齊為社區出力。相信未來沙田會有一番新景象。



郭宣彤
沙田地區委員會界別參選人
共融發展

- 沙田是一個有潛力、有活力、有實力的地方，希望新一屆沙田區議會可更好發揮議會平台作用，推動議會與各界緊密聯繫，推動社區與企業共融發展，共同將沙田打造成為更有魅力的宜居家園。

沙田西地方選區候選人包括：	黃占永、黃卓謙、鄧肇峰、陳壇丹
沙田東地方選區候選人包括：	姚嘉俊、朱煥釗、周秉謙
沙田南地方選區候選人包括：	祝慶台、蔡偉浩、古偉冰、林宇星
沙田北地方選區候選人包括：	方浩良、羅伊琳、蔡惠誠

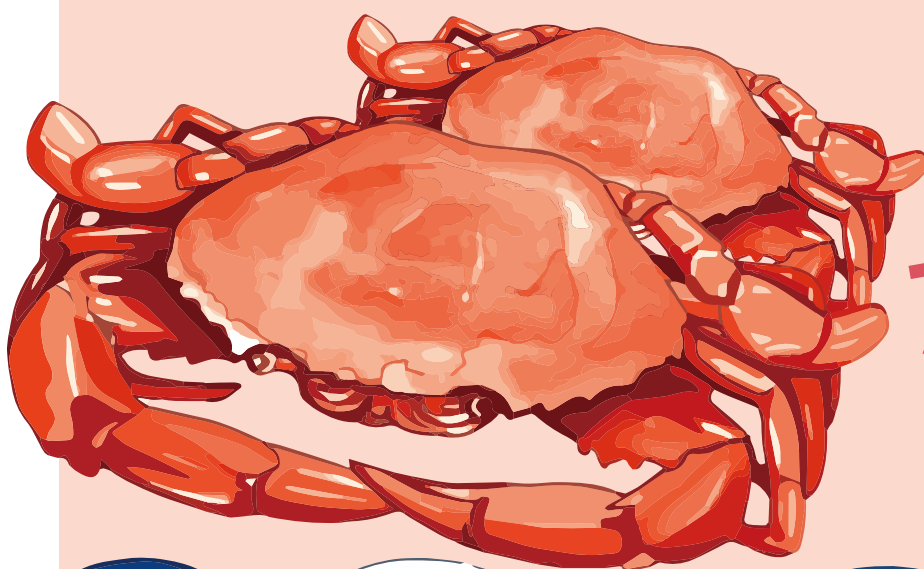


其餘已報名參選區議會選舉名單，可瀏覽選舉網站：



<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，也因此童年都可能有缺陷。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。



3

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。



4

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！

2

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

6

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。



5

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。



7

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

12月10日

POLLING DAY

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



16歲女生張凱喬，就讀於沙田香港耀能協會高福耀紀念學校。對於腦麻痺的困境，她一直以堅毅的態度去積極面對，而且從未忘記成為硬地滾球運動員這夢想，並熱切盼望代表香港踏上國際賽事的頒獎台！



杜主任

凱喬

“凱喬：我從未放棄，一直努力克服困難。”

用電子產品令人易疲累，閉目養神是好辦法。



凱喬感恩自己有電動輪椅。



迎戰公開試 望入硬地滾球港隊 放眼不放棄 腦麻女生闖試場闖球場



為免肌肉退化，須定期拉筋和做力量訓練。

凱喬在六個月大時，父母發現她手腳發育不正常，結果被診斷出患有腦麻痺，導致肌肉協調性差、肌肉僵直、肌無力等症狀，影響生活。然而，訪問當日坐在電動輪椅上的凱喬肯定地介紹自己說：「我從未放棄，一直努力克服困難。」

“但幸運的是，我有一輛電動輪椅，否則去任何地方都需要依賴他人。”

在日常生活中，凱喬面臨著許多日常生活的困難，「但幸運的是，我有一輛電動輪椅，否則去任何地方都需要依賴他人。」

凱喬坦言，雖然她的肌肉有力，有時候能夠站立一會兒，但只能維持很短的時間，需要他人的幫助。她的腰部無法保持直立，只能控制胸部以上的部位。

曾因藥物無效而極度沮喪

在中一之前，她的身體狀況比現在要好得多，能夠坐直，不容易疲倦，可以控制上半身，甚至能夠走幾步路，靠著扶手站穩。2018年，凱喬的身體狀況突然惡化，曾經一度住院近半年。「當時，我感到極度沮喪，身體比平常更加僵硬。」

在這個轉變的過程中，最令她難以接受的是，她曾經嘗試過各種藥物，但都無效。「我清楚地意識到自己發生了什麼事，卻無法改變它。」

從她還能自由行走的時候起，她就一直堅持親自做事，直到失去活動能力後，凱喬稱自己方懂得珍惜。

“用iPad拍照、語音輸入、應用程式做筆記，又請老師協助代筆……”

出院回家後，凱喬馬上恢復課堂，為了追趕學習進度，她用盡各種方法增強自己的記憶力，「用iPad拍照、語音輸入、應用程式做筆記，又請老師協助代筆……」

她如此吃苦用功，就是為了好好迎戰公開試。

推己及人 校內任領袖生

從小一開始，凱喬開始學習硬地滾球。對她來說，硬地滾球是心靈的支柱，住院期間，她一直依靠對硬地滾球的熱愛和堅持度日。「我希望成為一名運動員，專攻硬地滾球。希望能像師姐一樣，成為能代表香港參加國際賽事的選手。」

師姐是殘奧賽後備選手

凱喬的師姐成為了殘奧比賽的後備選手，雖然不是正選，但這對每位殘疾人士來說仍是一個遙不可及的目標，但她心存希望，相信總有一天能夠實現夢想。「我哋大家一齊加油！」

面對生活的挑戰，凱喬更是推己及人，在校內擔任領袖生的角色。

“杜主任：「她留意到老師注意不到的細節，令有需要的同學可立即得到幫助。」”

任教凱喬多個科目的杜主任說，雖然凱喬是班裏年紀最大的同學，但她比班上任何一位同學都「心水清。」

她清楚每位同學的需要，我們作為老師反而未必能夠瞭如指掌。她留意到老師注意不到的細節，並馬上提醒老師，令有需要的同學可以立即得到幫助。

為實現夢想而加油。



選擇用不同方式解決生活困難。



① 牛肋條洗乾淨，用廚紙印乾水份後切粗粒。買到大粒嘅啡磨菇就將佢一開四，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。



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。

蘑菇栗子添秋意 入晒「健力士」

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	



④ 牛肉餡煮好就煎手抓餅，煎好落少少油，將手抓餅煎至兩面金黃。然後用鑊鏟及筷子將手抓餅整到鬆散，再將牛肉餡放入焗盆，並放上手抓餅就完成。如果預早整定，食之前可以再放入焗爐翻熱。



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

德華公園命名曾經有爭議？

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。

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，可以讓大家觀賞到紅葉美景！

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，大棠山落車再走約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。