

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

港鐵九巴座位黑點
荃青交通「擠蝨」先兆？

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

外地相繼爆發床蟲災情，引起港人對床蟲襲港的疑慮。近月機場快線、荃灣線列車，及一輛曾行駛青衣過海線的九巴車廂內，疑相繼發現床蟲。雖然相關公司稱未有發現蟲襲證明，但已加強公共交通工具清潔。有議員認為，政府要重視及提高處理床蟲級別，應由副司長領導的環境衛生及市容工作小組負責處理，並設立通報機制。

機鐵本月9日有乘客發現床蟲。



本月中，九巴乘客座位安全帶見床蟲爬行。



床蟲被殺死後留有血漬。



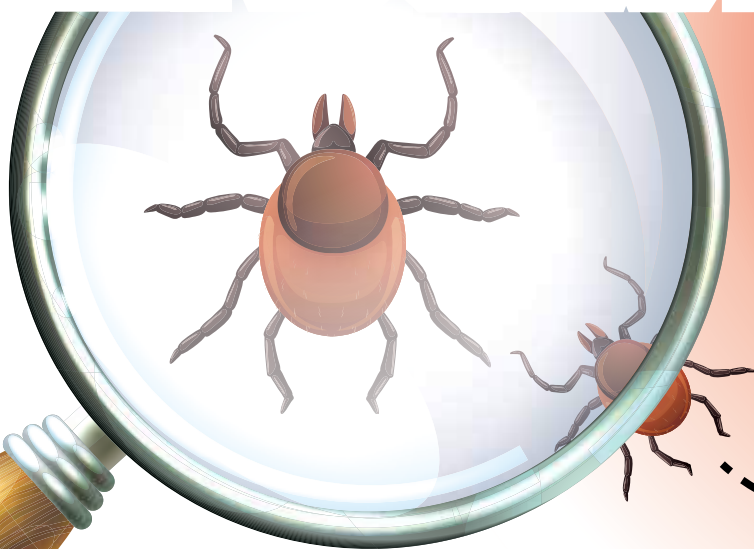
九巴指已委託專人進行高溫滅蟲。



議員促設立通報機制

港鐵九巴 座位黑點

荃青交通擠 蟲先兆?



床蟲叮咬後或現皮膚敏感。

機鐵疑最先現「蟲跡」 港鐵徹底檢查及清潔

最初引爆本港床蟲危機是源於本月9日晚上，開始流傳一張拍攝於機場快綫列車上的相片，當時一列車廂的藍色椅背上，疑掛着一隻活床蟲。

港鐵發言人事後證實留意到有關照片，並約當晚9時接到乘客通報，隨即派員上車檢查，惟未有發現車上有類似照片中的「昆蟲」。事後，港鐵將該列車收回車廠，作徹底檢查及高溫深層清潔，在清潔過程中亦未有發現床蟲。

荃灣線列車乘客見蟲爬行 另雙層巴座位現疑似蟲血

惟在三日後，即本月12日，有乘客在一列中環駛往荃灣方向的荃灣線列車上，亦發現疑似床蟲。據乘客拍攝的所見，當時該床蟲由列車座位中間位置向右爬行至邊。

除了鐵路，九巴及黃大仙一間大家樂也都發現床蟲。當中在本月15日晚，一輛曾於當日行駛來往青衣長安邨到天后948等路線的雙層巴士，在收車後發現，其中一張乘客座位安全帶上有一隻床蟲爬行，該蟲被弄死後旁邊遺下血漬。九巴事後表示，該巴士回廠後已即時派員檢查，未見蟲蹤，並隨即進行高溫消毒。

專家： 公交過去極少發現蟲蟲

香港蟲害控制從業員協會副會長陳偉強表示，床蟲又名木蟲或臭蟲，主要躲藏在木製用品的縫隙中。雖然床蟲在本港氣候下全年活躍，但多發現在有地方可供蟲蟲躲藏的室內地方，相反公共交通工具如鐵路、巴士等過去極少發現蟲蟲蹤影。

陳偉強提醒市民，若發現床蟲但情況不嚴重可自行處理，可戴上手套後用手按死床蟲，但無助解決問題根源。因此，最好到藥房購買

床蟲專用滅蟲粉，其成分為硅藻土，灑在床蟲出現之處。如果沒法自行治理，最理想是找專業滅蟲人員處理。

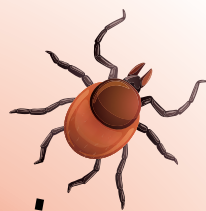
何俊賢： 宜設立通報床蟲機制

漁農界立法會議員何俊賢促請政府重視床蟲問題，提升社區防治床蟲的級別。他認為，應由政務司副司長卓永興領導的環境衛生及市容工作小組，統籌床蟲處理，並設立通報機制，避免床蟲像外地蔓延到各處後一發不可收拾。

何俊賢強調，政府應外防輸入、內防傳播，設證通報機制並與機構合作，有助減少損害，特別是在現在重振經濟及旅遊業時，不應該被床蟲影響遊客來港意欲。

當局： 市民毋須過度擔憂

對於市民憂慮床蟲大規模襲港。環境及生

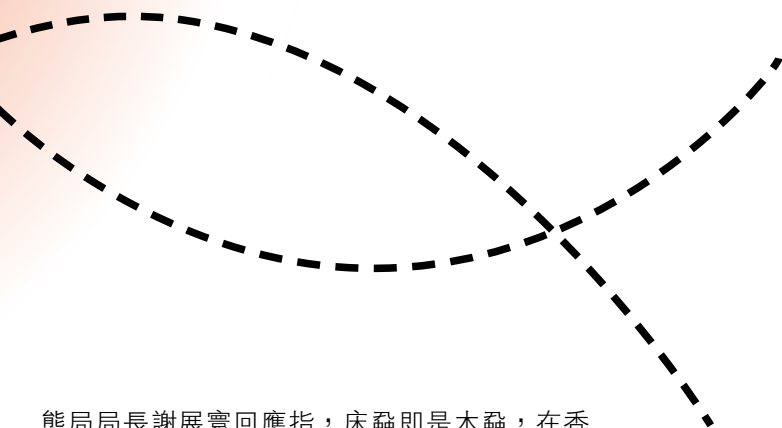




港鐵為機場快線加強消毒。



食環署在多處向市民派發床蟲單張。



態局局長謝展寰回應指，床蟲即是木蝨，在香港十分常見，床蟲叮咬後可能會出現皮膚敏感，以致晚上難以安睡，但未證明床蟲帶有令人染病的病原體，因此床蟲並非是傳播疾病的重要媒介，着市民毋須過度擔憂。

他強調當局已與多家酒店、運輸業界及機場管理局等，舉行會議及了解情況，進行殺蟲消毒防止蝨患大規模輸入。



何俊賢（中）促請提升應對床蟲級別。

參選人談區選



夏泳迦

（工聯會）

荃灣東南地方選區參選人

任用賢能

- 期望新選制下社區治理能任用賢能，代議士以專業、理性的態度服務市民，為地區事務出謀獻策！在未來，期望荃灣地區的交通網絡能繼續完善；對舊區劏房家庭給予特別援助，協助他們脫離劣質住房；加強對老舊樓宇、公屋設備的維修保養及支援等。



馮卓森

（公屋聯會）

荃灣東南地方選區參選人

改善民生

- 新區議會選舉是全面落實愛國者治港的一個重要環節。過去區議會成為社會紛爭的源頭，我們希望新選制能夠打破原有地區亂象，選賢舉能，為社區真正做實事。讓更多有能力的人參與地區治理，從多方面為社區服務，改善民生。



葛兆源

（工聯會）

荃灣西北地方選區參選人

重塑荃灣

- 關注荃灣市區重建，期望通過新的區議會重塑荃灣，推動新的地區治理模式，為市民打造一個真正的有歸屬感的「荃城」！希望日後能理順區議會、三會及關愛隊的分工和協作，做好三會「管理」、關愛「地區支援」及區議會「諮詢及服務」的職能。



黃超華

（無黨派候選人）

荃灣西北地方選區參選人

安居樂業

- 荃灣是最早期發展的新市鎮，現正處於新舊交替期，大量新屋苑相繼建成，人口持續增加，同時衍生出很多問題和挑戰。在新選舉制度下，相信政策落實和執行必然會比 2021 年前順暢。希望新議會可幫助社區設施等配套都得到提升，使荃灣市民安居樂業。



黃俊揚

（民建聯）

葵涌西地方選區參選人

共融社區

- 葵青區是大型公共屋邨聚集的社區，這也讓葵涌西成為了一些全港性政策，例如地區康健中心、公共屋邨社區回收網絡的試行點。期望未來葵青區能變成一個讓長幼傷健人士，都能無障礙地享受社區空間的地方。



鍾美慧

（獨立候選人）

離島地方選區參選人

人間福地

- 離島發展潛力巨大，前景美好。但城市設施、配套投入不足，出入港島、九龍交通未完善等問題極需解決。在新選制下，區議會可以選出社會精英和各行業專業人才，爭取政府投放資源，把離島建設成宜居宜遊的人間福地。



劉展鵬

（工聯會）

離島地方選區參選人

團結各界

- 離島區是佔地最廣，人口最分散的選區。過往的選制選區範圍很小，參選人只關注一個小區的利益，造成各家自掃門前雪的情況。我寄望新選制下產生的區議會能夠達到團結各界，共謀獻策的效果，共同建設好離島區。



葉浚生

（民主思路）

離島地方選區參選人

多元聲音

- 我期望新選舉制度，能促進更廣泛的參與和代表性，增進社區福祉之餘，並為新一屆議會帶來多元的聲音，解決區域性問題，如公共交通和環境保護。同時，希望新制度能鼓勵更多年輕人積極參與，形成一個更和諧、開放的社區，讓每個人的聲音都能被聽見。

荃灣西北地方選區候選人包括：葛兆源、黃超華、鍾展滔、黃啟進

荃灣東南地方選區候選人包括：馮卓森、伍俊瑜、何義強、夏泳迦

青衣地方選區候選人包括：萬子殷、彭耀銘、李旺東、盧婉婷

葵涌東地方選區候選人包括：周潔莹、郭芙蓉、余靖湧

葵涌西地方選區候選人包括：陳安妮、黃俊揚、朱江

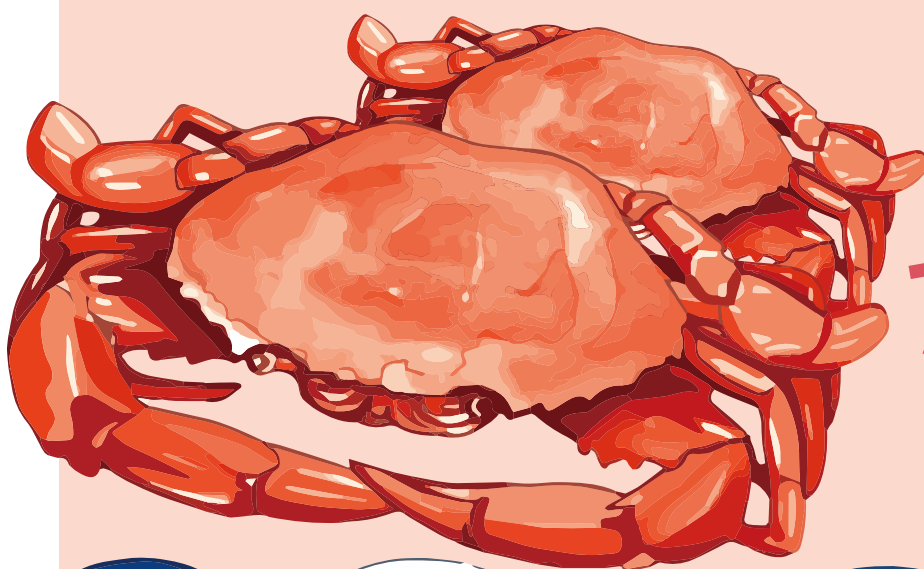
離島地方選區候選人包括：葉浚生、鍾美慧、葉培基、劉展鵬



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/introduction.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！

陰鬱紫繞 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。

1

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！



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。



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。



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%。



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



（聾福會）主辦、聽障青年藝術節「25分貝市集嘉年華」，11月初在荃灣南豐紗廠舉行，多名聽障青年在市集展現潛能。



負責是次活動的聾福會資深社工姚珊珊姑娘坦言，藝術能夠跨越文化、語言、年齡差異，並指：「不少聽障人士礙於溝通問題，較少有積極的社交生活，希望透過公眾市集，提升聽障人士自信和社交技巧，從而讓公眾人士加深對他們的認識，展現聽障人士的才藝。」

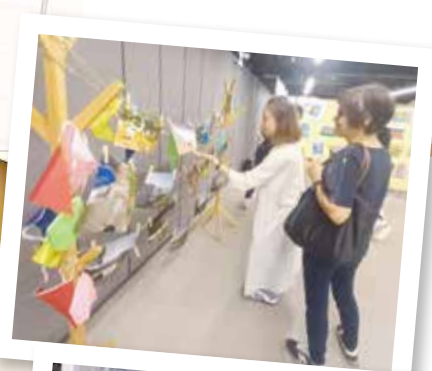
“表達每個人心中難以啟齒的心事，可透過繪畫來表達情緒。”

她指出，去年的市集只是擺賣為主，作品展覽是今年的新增項目。姚姑娘介紹說：「每個部分都呈現出不同的主題和意境。第一部分的作品色調較為深沉，藉此表達每個人心中難以啟齒的心事，可透過繪畫來表達情緒。第二部分的作品寓意著個人成長的過程，讓參觀者更加認識自己。」而活動期間，亦邀請公眾人士參與創作，一起畫樹木圈分享觀後感。

市集嘉年華邀得約30位聽障檔主參加，售賣手作及舉辦教授空靈鼓、沙畫等藝術工作坊。此外，現場更有聾人藝術家提供人物速畫、硬筆書法等服務，藉著藝術交流，增加大眾對聽障人士才華的肯定。

整個項目由聽障青年包辦統籌，姚姑娘在言談間不乏點讚他們的創意與執行力。聽障青年特別是在找工作方面，經常面臨困難且缺乏自信心。姚姑娘希望透過這樣的活動能夠讓潛在的僱主看得見聽障人士的能力。

“姚姑娘：希望透過公眾市集，提升聽障人士自信和社交技巧，從而讓公眾人士加深對他們的認識。”



佈置成藝術廊，讓公眾欣賞聽障人士的藝術作品。



嶺大有師生到來場鼎力幫忙。

“不是要站出來去說有多慘、有多需要幫忙，而是告訴大家我們有什麼能力。”

姚姑娘認為，大眾經常以同情的角度看待聽障人士，但她希望更多人能夠「逆轉」思維，以尊重和理解的態度來看待他們，「我會告訴他們，不是要站出來去說有多慘、有多需要幫忙，而是告訴大家我們有什麼能力，我們一樣可以改變到社會，可以帶給社會影響力！」

「起初，參觀者可能會感到聽障人士是『異類』，但在交流的過程中，他們會發現彼此之間有著許多相似之處。」姚姑娘提及，市集攤位沒有刻意安排手語翻譯員，但這樣也變相鼓勵雙方盡力溝通，例如貼出價格標示或身體語言就是可行的途徑。「有些聽障青年也會邀請親友一同參與幫忙溝通，現實也如是，最重要是積極尋求可解決方案。」她說。

藝力過難關

聽障青年展潛能

聾福會荃灣辦市集 堪稱「低分貝高分數」



那天陽光明媚，不少人亦展現陽光笑容。



黃婉葵用吹塵球製作酒精書籤，極具個性。



翻譯系師生講手語典故。

共融空間 各顯才華

聽障義工小組「恆青社」成員，兼「酒精畫書籤工作坊」檔主之一的黃婉葵表示，自己雖無法透過說話與健聽人士溝通，但透過今次的嘉年華，拉闊聾健雙方眼界，亦可拉近大家距離，聚首一起體驗藝術的樂趣。

她更即席運用顏料、酒精和飲管，製

作出各款與別不同的書籤；另一攤檔「手語解碼室」，由嶺南大學翻譯系高級講師楊宏通、文化研究系助理教授梁仕池和一眾學生主理。楊宏通希望，透過一連兩天的嘉年華，讓更多市民認識每種「語言」背後的意義及本地歷史典故，推動手語文化傳承。



“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竇：樂香園咖啡室。蛇竇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。



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，大棠山路下車再走約1小時便會到達。或者，由朗屏鐵路站乘搭的士到大堂開口，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。

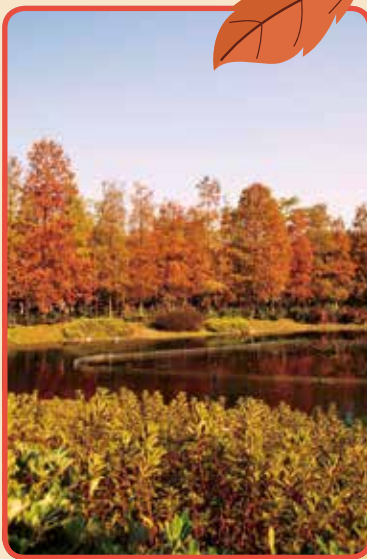
另外，大家出發前，可以參考漁護署網上公布的大棠紅葉指數，以免白行一場！



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。