

我翁

HoMemory

粵劇老師

新界西地區報

看得見的人情味

隔星期四派送 發行日期：30, Nov 2023

雖逢曲折仍

有
戲
唱

14-15 封面故事



02-03

我家 · 焦點

北都發展重劃四區
何解屯門在門外？

04

醫家

大閘蟹季節
大啖貴節制

07

無緣不歡

睇暖爐惺電貼士
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

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk

月前政府公布《北部都會區行動綱領》，提出都會區將重新規劃成四個部分，包括「高端專業服務和物流樞紐」、「創新科技地帶」、「口岸商貿及產業區」及「藍綠康樂旅遊生態圈」，並透露未來十年近半「熟地」來自都會區。有屯門地區人士表示，對屯門未納入此範圍及綱領中，感到失望。

綱領公布 原定高端物流業落空



發展局強調屯門區仍有許多發展機會。

北都發展重劃四區

何解屯門在門外？

未來十年近半「熟地」源北都區

該綱領於 10 月 30 日由發展局發布，交代由西至東四個區域的發展進度，以及公布未來十年分兩階段，即首階段 2024 至 2028 年，及次階段 2029 至 2033 年的推進時間表。

發展局局長甯漢豪於立法會委員會指出，在《行動綱領》內列出時間表，是方便議員日後「追數」，亦有鞭策自己的意思。

她強調，局方在施政報告的措施仍採用「提質、提速、提效、提量」四大要旨。根據發展局資料指出，未來十年「熟地」供應量將達 3,370 公頃，較去年預測的十年期供應多 90 公頃，當中超過 1,400 公頃來自北部都會區，是該區可供發展的五成土地。

劉業強質疑政府是否遺忘屯門

就屯門未納入當中的高端專業服務和物流樞紐內，鄉議局主席、立法會議員劉業強坦言感到失望。他表示，政府早前提及屯門龍鼓灘填海以及內河碼頭棕地整合後，將會發展高端物流產業，但今次《北部都會區行動綱領》卻未見提及屯門發展，現在政府只規劃天水圍、元朗南及洪水

橋、屯門一帶，發展成高端專業服務和物流樞紐。他質疑政府是否遺忘屯門。

另外，當局指會擴大「加強版傳統新市鎮發展模式」至所有新發展區，包括擴展換地安排至指定的產業用地、私營社區 / 福利設施用地，以及促成已擁有發展用地內九成，又或以上私人土地的土地業權人作統一發展。劉業強表示，關注該做法是《收回土地條例》又一次的伸延。

《收回土地條例》被指「愈用愈闊」

他指出《收回土地條例》由當初允許政府收地興建新發展區或公共設施，到近年允許收地興建房屋，到現時又再伸延至私人發展商，劉業強認為條例「愈用愈闊」。

發展局局長甯漢豪回應指，北部都會區覆蓋範圍為北區及元朗區，並未涵蓋屯門區，但她強調屯門區仍有許多發展機會，包括龍鼓灘發展，局方會陸續把詳細工程研究撥款建議提交立法會。



劉業強質疑政府是否遺忘屯門。



都會區將重新規劃成四個部分。





龍鼓灘未涵蓋在行動綱領中。



甯漢豪（中）上月底公佈《北部都會區行動綱領》。



北都會區未來十年
分兩階段推展。

參選人談區選



蘇淵

(民建聯)

天水圍南及屏廈地方選區參選人

多元發展

- 天水圍規劃失衡，住房比例較商用、休閒等設施高，造成人口聚集但配套不足。天水圍是北部都會區的中心，毗鄰洪水橋及廈村新發展區，期望能夠藉此改變現有的失衡狀況。新選制下的議會，將由不同界別人士組成，期望天水圍會有更多元的發展。



徐君紹

(民建聯)

元朗鄉郊東地方選區參選人

創科重鎮

- 元朗有多個大型發展區正謀劃得如火如荼，令元朗鄉郊逐漸由偏遠地區，轉變成未來香港宜居宜業的創科重鎮。政府應借此良機，推動改善鄉郊區現有的交通、設施及環境，並期望重塑後的區議會，能在協調各持分者上充當重要角色。



徐帆

(工聯會)

屯門西地方選區參選人

周邊發展

- 屯門社區發展需要有新思維，訂立新的專業發展項目，結合龍鼓灘對面的前海發展，獲得更多周邊發展利益，發展「橋頭經濟」，令屯門不是過往的「屯兵之門」，而是實實在在的「屯利之門」，可成為香港屯門與大灣區人才交流中心，工作與發展中心。



賴明均

(民建聯)

天水圍北地方選區參選人

增加就業

- 2023 年區議會選舉，是完善地區治理最後一個關鍵板塊，期望今屆選出的區議員以改善居民生活的質素為目標，聆聽市民訴求後把聲音帶到議會，包括：保護自然環境，減少對地球的負面影響；增加原區就業機會，縮短交通出行時間，提升居民幸福感。



李啟立

(民建聯)

元朗市中心地方選區參選人

去政治化

- 新選制下的區議會去政治化，使選舉更加公平和透明。符合民眾的需求和利益。元朗作為北部都會區的核心地區，人口蓬勃發展，使市民聲音變得尤為重要。讓不同界別的人士進入議會，可運用他們的專業知識、技能、經驗和資源來幫助居民。



陳子忠

元朗市中心地方選區參選人

安居樂業

- 過去四年香港經歷黑暴及疫情的雙重打擊，政府要振興經濟、改善民生，加快處理過往積壓已久的地區民生問題，如交通、醫療、環境衛生等，希望隨着新一屆區議會的誕生，社區問題可以得到有效解決，市民可以安居樂業，生活充滿幸福感。



梁明堅

(獨立候選人)

元朗鄉郊東地方選區參選人

應對挑戰

- 元朗鄉郊東此區將來的工作是無比的繁重。元朗南、洪水橋及北部都會區北環線的發展計劃，使元朗區議會未來工作更具挑戰。因此有議會經驗、有魄力、有智慧及有衝勁，將是一個稱職區議員的條件。



張弓發

(經民聯)

元朗鄉郊東地方選區參選人

基建先行

- 希望當選者能將理念在未來議會工作中實踐，實現市政為民，基建先行。通過大型基建，拉動經濟，從而提供更多就業職位，同時為市民提供便利。另外要做到工商帶動經濟，專業改善民生，推經濟、為民生；共發展，謀幸福。

屯門東地方選區候選人包括：

屯門西地方選區候選人包括：

屯門北地方選區候選人包括：

元朗市中心地方選區候選人包括：

元朗鄉郊東地方選區候選人包括：

天水圍南及屏廈地方選區候選人包括：

天水圍北地方選區候選人包括：

馮沛賢、陳智敏、葉文斌

鄧德成、莊豪鋒、鍾健峰、徐帆

陳萬聯應、賴嘉汶、蘇嘉雲

施駿興、陳子忠、李啟立

梁明堅、張弓發、徐君紹

鄧偉健、陳燕君、陳思靜、蘇淵

陶鴻訊、姚國威、賴明均



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。

揀蟹貼士

- 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。

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

玉竹沙參麥冬淮山湯 (二人份量)

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

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



奇



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，從中發現東西方宗教玄學，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 勿讓歲月蹉跎 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”

簡單三步 療癒自我

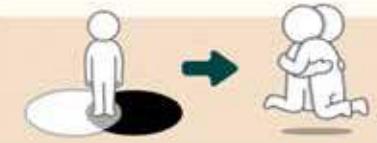
- ① 了解內在小孩的性格，這是我們在童年和創傷中的負面經歷
- ② 連結內在成人（內在理性）
- ③ 發現自己的陽光小孩——來自內在的堅強、快樂和健康的人格特質

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，並採取措施寅實現。



- 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

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。在下一次發生同樣情境時，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、

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！

陰鬱繚繞 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

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

1

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

定期清潔隔塵網出風口



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況。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。

無緣不歡

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 Sum 加坡



美食三站

海南雞飯

唔係去險樓

但我碰到天花板

首先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 Kadayanallur St, Singapore 069184

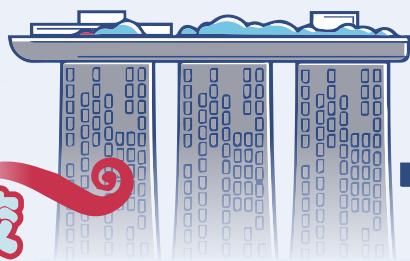
營業時間：

8:00AM – 2:00AM (各店均不相同)



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深厚風味而聞名。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



村校女教師幫人同時療癒童年陰影 頭上一片天 自然教好學生

以自然為師，擺脫主流學校的傳統教學方式和價值觀，屯門新墟這所學校讓學生與大自然共同成長，學習生命之間互相尊重的美好。



鄉師自然學校位於屯門新墟井頭上村，學校的「後花園」便是麥理浩徑，每個師生入學時都會為自己改一個「自然名」，沒有校服規定，這些自由也是主流學校不允許的事。海龜老師在校任教六年，認為這是顛覆了她一直對教學的概念。



小息時坐在操場一角，笑咪咪的觀察學生。

尼泊爾遊學團中，學生了解到不同文化背景。



學校推崇素食，以教導學生減少碳排放。

“海龜老師：
老師的角色是給予動力給學生學習，而不是『填鴨式』把知識塞給學生。”



男生和女生都要學木工和烹飪。

“希望以我的經驗和能力，令小朋友更有力量面對未來人生的風浪。”

“要令小朋友知道什麼應該做什麼不應該，是要從經驗中領悟的，而不是要硬性令他們服從。”

「課程主張自主教學，老師的角色是給予動力給學生學習，而不是『填鴨式』把知識塞給學生。」海龜老師解釋，學校以活動教學為主，即使是主科也會外出學習，常識改成自然生活課，當中設有攀石、獨木舟、做義工、自然工藝、耕種等，也會帶學生去遠足、露營，欣賞大自然的美。學生可以自組學會，像是選修科包括打麻將、Youtuber 班、神祕學學會，研究世界有沒有外星人等，讓小朋友天馬行空地創造自己的小天地。

學校安排師生改一個自然名，除了想盡量讓同學走進來更貼近自然，另一個意義是淡化師生大權力和階級觀念。海龜老師分享，學生會直呼校長——海星，而很多時候主流學校就是用權力令小朋友聽話，「我們覺得是不適當的，要令小朋友知道什麼應該做什麼不應該，是要從經驗中領悟的，而不是要硬性令他們服從。」

海龜老師從小就讀傳統地區名校，在高壓地方成長，習慣服從，認為這所學校讓學生獲尊重地成長。「即使我的童年面對了很多不愉快的事，在教導學生的同時，我也在經歷療癒的過程，也希望以我的經驗和能力，令小朋友更有力量面對未來人生的風浪。」

大人永遠是對的，這種觀念並不能套用在此校。學校會以「邀請」的方式請同學做事。「有時候學生會不明白為什麼要做，例如是幫忙收拾，老師會讓同學問到明白為止，讓學生理解要幫忙的原因再去實行。傳統學校如果學生不停問問題，就會被老師視為「駁嘴」，相反在此鼓勵學生獨立思考，給予他們自己發掘的空間。」

學校留白多一點 學生留心多一點

「在大自然長大的孩子更能欣賞美，更懂得感恩。」海龜老師觀察到這些小朋友能在很簡單的地方找到樂趣。「樹葉也可拿來玩；落木棉花，他們會拿來打木棉花大戰；下雨他們會衝到操場，玩水、淋雨，全校都很開心。」海龜老師分享近期到尼泊爾遊學的小插曲，有學生洗澡的時候「爆屎渠」，但竟然感到很新奇興奮，還打賭會否沖到睡房裡。可見學生即使在如此惡劣的情況下，仍然樂觀應對。

香港傳統學校往往給人一個印象，就缺乏讓學生有「留白」空間。「我們從來不需要為小朋友安排要玩什麼，而是給他們空間去自己發掘，與同學相處學習社交，所以這就是學校安排三十分鐘小息的原因。」海龜老師再說，很多時候主流學校把時間表塞得密密麻麻，一心「善用」所有時間都好，不免令學生失去發揮創意的機會。



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，滾起後冚蓋轉細火燜一個半鐘。期間要小心燙底及乾水。



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

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，屋企喺太平山街有間小小的印刷廠，一家人為奔波有時停。當時爺爺美其名負責見客及送貨，其實正職係行街食嚟至真，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。



黑
啤
燴
牛
肉

心服口服 暖胃夠舒服

去得最多嘅就係中環蛇竈：樂香園咖啡室。蛇竈即係一衆打工仔忙裏偷閒嘅地方，印象中咩階層嘅人士都有，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雜批，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，用燴代替焗，現成嘅手抓餅扮批皮，而且餡料都有改動，加咗秋天元素，我揀咗蘑菇同栗子，加入麵粉可以令餡汁更濃稠，但會更容易燙底，要留意啊。順帶一提，啤酒廠會專登加個白色波波喺酒罐裡面，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		





作者：余遠鍾

“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1991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。



蕭國健成為公園的襯托，三座古蹟。



前海壩村上世紀90年代清拆前的原貌。(歷史圖片)



我家
HoMemory



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。

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

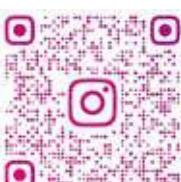
珠海學院香港歷史文化研究中心主任蕭國健表示，荃灣古稱淺灣，因海灣水淺故名。客籍人士於清政府解除沿海地區的「遷界令」後，便南遷荃灣，建村立圍，海壩村便是一例。

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。

大隱隱於市，閒逸生活不一定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。

古蹟古鄉

issue 120 | 30, Nov 2023 | Text: 江慕 Photo: ?? Design: Elsa



往期回顧

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？

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
前海壩村第 956 號地段民宅
前海壩村第 972 號地段義璋陳公祠

評級：法定古蹟
評級：三級歷史建築
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。



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場，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

雖逢曲折仍有希望

粵劇老師

十指尖尖兩手準備 前路不通「鎗」活應對

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。

“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。



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。



蘇老師現時每周在高山劇場教學。

“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。”

有劇透

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。」

程學生 Marina 享受學習過程
也小試同記者道：「雖然係外行人，但『看熱鬧』之餘，

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，而成人們都有著成熟的看法，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。」

“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。”



是中華文化博大精深，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。

12月中至1月頭最佳狀態

親子打卡 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，有很多不錯的近郊地方，可以讓大家觀賞到紅葉美景！

漸入心紅葉斜落我心寂寥時

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棠閘口，可節省約半小時的路程。

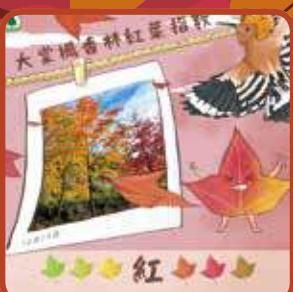


元朗大棠

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。

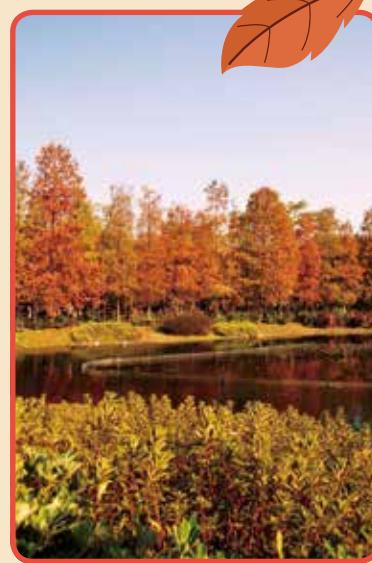
另外，大家出發前，可以參考漁護署網上公布的大棠紅葉指數，以免白行一場！



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。

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「菠蘿壟自然教育徑」，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，沿菠蘿壟自然教育徑步行即達。