

我家

HoMemory



香港發強

看得見的人情味

14/15 封面故事

「武林潮爸」舞龍舞獅
為家家户户送祝福

07 醫·家

全民防肺炎 口罩要點揀？

02/03 我家·焦點

庚子鼠年家居風水布局

08 型色·煮意

煙韌控必試！韓式年糕料理

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



香港人走過動盪不安的2019年，2020庚子年會好些嗎？《我家》拜訪了精通玄學術數的金蘭觀道元長老陸毅師傅，為讀者們提供鼠年各方位的風水易理現象及化解方法，以助趨吉避凶。

八白財星位，是今年表面上最吉利的方位，艮土生陽金，主進財，金及金融股市有強烈波動的發展變化。因問題在八白為陽土，陽土難生陽金，陰陽不協調，故易潛藏危機，企業的發展長遠而言並不易，就業情況轉壞。

化解方法：放一個白水晶球或一杯水或一隻銅虎。



西北： 財星位

今年為三碧是非位，太歲亦在此，故不宜動土。特別之處是今年這個三碧位因木洩水，實又為異類文昌，若可化解到三碧就能有助於文昌，主出聰明奇才。不過，亦代表有人喜歡玩弄聰明才智，且刻薄無情，引致是非。故宜多忍口，便可以減少衝突。

化解方法：可以放黑曜石葫蘆或貼紅色揮春。忌放魚缸。

正北：是非位



2020庚子鼠年 家居風水布局

陸師傅指出2020年的值年卦為地火明夷，明夷者，傷也。火入地中，掩傷明德。火代表文明禮教、道德光明，明夷就是光明的沒落黯淡、失禮失德，而文明入於地中，亦即進入黑暗時代。社會問題仍未解決，各種紛爭甚至家庭兩代之間的代溝仍然持續，沒有緩解迹象，所以庚子年大家要有心理準備是艱難一年，要沉住氣應對。

正西： 喜慶位

今年九紫在此，本屬喜慶位，但因火金相剋，先後天火匯集，恐易生火災。要小心呼吸系統問題，也須小心飲食，提防食錯嘢。此外，男士避免到色情場所，提防得風流病。

化解方法：可以放四枝富貴竹或黑曜石球或黑曜石豬。



中宮：破軍位

今年這方位有七赤破軍，乃破壞鬥爭的煞星，此位置狹窄則易應數，輕則有是非爭執，重則遭盜賊劫掠、官訟刑獄，也容易招惹偏桃花，產生感情糾紛，令家庭不和。

化解方法：放白色石春八粒加一杯水或一個黑色葫蘆。



今年為四綠文昌位，但因坤宮屬土而受木剋，代表求學者易出歪風，不孝父母不敬尊長，旁若無人。此外，要注意易有脾胃、腹疾和婦科病。

化解方法：可以放一個文昌塔（黃色玉質更好）或四枝毛筆（需點過墨），忌放水種富貴竹。



西南： 文昌位

正南：災病位

今年最凶災病位，因兼三煞、二黑病星位，兼逢歲破。三煞代表是非多。是年要小心高血壓、中風、心臟病發生，而且頭部疾病亦多，思想易犯糊塗，眼睛易有毛病，視力變差。

化解方法：今年這個方位不能放紅色物件。可以放六個銅錢或銅葫蘆或黑色面的鐘去化解。



東北：桃花位



一白喜慶位，催旺吉利數可帶來喜慶重重、能生財、有助升職和旺桃花。但要小心提防工作及生活過勞，致傷及脊背腰腎，男性尤其需要小心。

催旺方法：可以用金色利是封六個或放黑曜石豬或牛，也可以用白水晶蟾蜍。



正東：凶星位



今年最凶的五黃凶星到此方位，主是非紛爭。須小心交通意外，出門宜提高警覺，也要小心傷及腰背四肢和筋骨；更須提防肝鬱氣結，傷及脾胃，男性有轉化成心臟病、高血壓和中風之危，女性則須提防因過度勞氣而轉化成乳腺和子宮病。凡事宜看得正面些，令自己開心些。

化解方法：忌放紅色物體，如果在這方位貼揮春，過了正月十五就得除下。大門向東的話，宜放黑色地毯。此外，可放玉、銅器、銅錢或一杯水化解。

東南：官星位

今年為六白官星位，工作上有所進步及財富有增長，但因乾金剋巽風，有奔波動象，即是說在工作上要取得成果及搵到錢，便要很努力付出，過程非常艱辛和勞碌。

催旺方法：養四枝富貴竹又或掛一幅水墨字或水墨畫。

結語：P.S. 陸師傅說，吉凶禍福最重要看人心地，風水會因行善積德而得到向好的改變，所以不必過於注重物質，只要多積善緣多行善事，在家孝敬父母長輩，亦能化解災禍，遇難呈祥也！



ONE CELLAR

HONG KONG

Kung Hei

Fat Choi

恭喜
發財

10% OFF

ALL ITEMS

DISCOUNT CODE:

CNY2020



\$200

Vintage: 2015

Flavour:

Dark berries & toasted



\$520

Vintage: 2010

Flavour:

Savoury & Leather

WWW.ONECELLARHONGKONG.COM

鼠年快到，但相信無人希望自己居住的地方老鼠為患。可恨的是，馬鞍山頌安街市近期卻被發現有鼠患，有街坊在街市內發現老鼠「開大餐」，令人擔心這與早前翻新成開放式街市，並大幅增加食肆數量有關。



街市通往垃圾站的後門衛生一般。

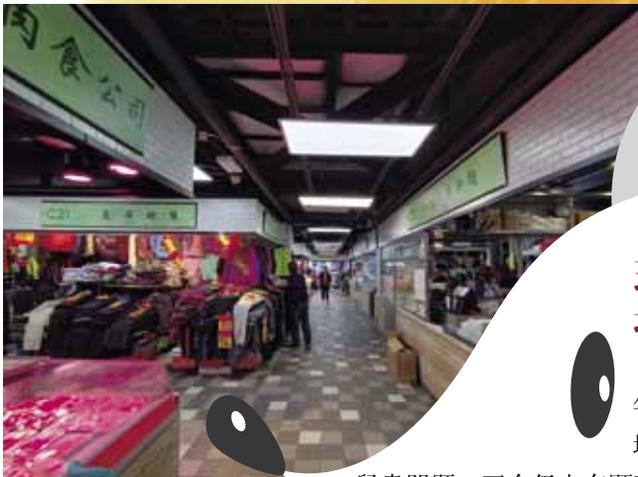
地區觀察

16, Jan 2020

05 我家
HoMemory

變開放式 大增食肆

頌安街市鼠患失控



頌安街市翻新後呈開放式，且樓底極高。

現場觀察： 垃圾桶未門蓋

頌安街市自從在 2016 年中至 2017 年間翻新後，增加了不少食肆進駐，加深鼠患問題，至今仍未有顯著改善。日前相繼有街坊在街市關門後，發現有老鼠竄入食肆及在街市通道開餐。當時通道上堆

滿貨物，只見體形豐滿的老鼠在菜籠附近徘徊，甚至兩隻老鼠一同進入熟食檔找食物殘渣醫肚。

《我家》記者在日間到營業中的街市巡查，發現街市內衛生情況一般，抬頭望向天花，發現各個檔口及熟食店的天花相連，有不少店舖在上方閣樓擺放雜物。而在送貨區近垃圾房的地上有不少垃圾，垃圾桶亦因方便商戶棄置而未有門蓋，路邊亦擺滿貨物。



有街坊拍到頌安街市關門後有老鼠大模廝樣走過。



同樣為開放式的恆安街市亦有鼠患問題。

安裝鼠擋鼠網 避免「鼠入屋」

馬鞍山頌安社區幹事龔美姿向《我家》表示，自從街市增加食肆後，區內鼠患問題的確比過往更嚴重，加上街市樓底高太多空間讓鼠群躲藏，增加滅鼠困難。據她所知街市管理處每晚會於街市設置鼠板捉鼠。

龔美姿認為，要徹底根治鼠患，需做好清潔及滅鼠措施，例如近日她已成功爭取於邨內更換所有垃圾桶為有蓋的類型，避免老鼠有機可乘。同時她亦曾協助邨內施行防鼠措施，例如在大廈外牆安裝鼠擋及鼠網，避免老鼠入屋，並免費為有需要街坊派發甲由藥、老鼠板、老鼠籠等協助街坊滅鼠。新一屆區議員已上任，她希望他們不要輕視問題，要持之以恆為街坊杜絕鼠患。



香港蟲害控制從業員協會會長梁廣源擔心，部分街市錯誤放置老鼠藥，再加上當街市清潔不淨有太多食物殘留，會令滅鼠成效大減。「如果老鼠米放置過高，老鼠鼻尖碰到老鼠米，個袋一搖就會嚇走老鼠，老鼠就唔會去食，自然滅唔到鼠。」

頌安邨有低層單位曾捉到多隻老鼠。

低層戶呻：曾有老鼠入屋

據悉早年因投訴嚴重，頌安街市衛生曾有好轉，但鼠群卻同時逃到邨內其他地方，曾有頌安邨靠近街市一邊的低層住戶，經常在家中捉到老鼠，嚴重時期更「一門三傑」，從他分享的照片可見（見左下圖），三大隻像手掌般大的老鼠被他活生生擱在老鼠板上。當街市有

食物吸引鼠輩，鼠群又再在街市聚集。

而在馬鞍山另一個更早被領展翻新的恆安市場，同樣在翻新後引入逾十間食肆，惟有食店員工向記者反映，鼠患問題近期變得嚴重。他解釋，街市翻新後有食肆不設假天花，雖然被劃成獨立店面，但天花位置卻呈開放式，與整個街市連接，因此就算店面清潔做得好。老鼠也在天花爬來爬去，有一次更因為有老鼠吱吱作響嚇得食客花容失色。



有檔口在閣樓放置雜物。

每年年三十晚，子時之前都會有大批善信到赤松黃大仙祠爭相上「頭炷香」，善信急忙魚貫進入廟的景象，聯同藝人黃夏蕙每年不同的造型，實在是一片喜氣洋洋。到底「頭炷香」這個習俗從何而來呢？



黃大仙祠，由舊色園管理，供奉東晉時南中國道教著名神祇黃初平，祠內亦有儒、釋兩教的神祇如孔子、觀音，故可以稱為「三教合流」。赤松黃大仙祠是在一九二一年左四月通過文昌帝君乩示，擇定在竹園建祠，初期的建築就只有大殿、麟閣、辦事處及宿舍等。後來在一九三七年，據說再次得到黃大仙的乩示，加建配合五行的建築，「金」形飛鸞台，「木」形經堂，「水」形玉液池，「火」形盂香亭，「土」照壁等五項建築，成為今日大家所見的黃大仙祠。

儒釋道三教合流宗教建築

「頭炷香」是中國古老的民間風俗，早在宋朝的時候就已盛行，「頭」，即「頭彩」、「好意頭」，據講能獻上來年第一爐香，會為上香者帶來極大的功德，新的一年亦會得到神明的保佑和祝福。
即將踏入鼠年，黃大仙祠與往年一樣，下午五時關閉，晚上九時重開，想爭上頭炷香的讀者就要注意時間安排。當晚亦會有祈福儀式，一眾道長會上香，祝願香港在未來一年能百業興旺，無災無難。



① 主殿

主殿以紅柱金頂、藍楣黃格為主要設計，殿內正中供奉黃大仙師的畫像，兩側供有護法神齊天大聖及地主，亦放置了三教的木刻經文和圖畫。



新年頭炷香首選 黃大仙祠



古蹟資訊：赤松黃大仙祠

前往方式：乘搭港鐵，從 B 出口出發。 級別：一級歷史建築
開放時間：黃大仙祠（每日早上 7 時至下午 5 時）；從心苑（每日早上 9 時至下午 4 時 30）

溫馨提示：黃大仙祠向公眾開放，參觀時請保持環境清潔，尊重他人宗教信仰。



② 三聖堂

主殿旁邊是三聖堂，供奉呂祖呂洞賓、觀音菩薩及關聖帝君；麟閣供奉儒家先師孔子，集三教的神祇。



集三教神祇的三聖堂



古色古香的庭園與九龍壁

③ 從心苑及九龍壁

從心苑取自「七十而從心所欲」，苑內參照了頤和園長廊興建極具特色；至於九龍壁，就正正是按照北京北海公園的實物仿製，氣勢十足。



當晚上頭炷香的所在地—主殿

④ 第一洞天牌坊

由紅麻石建成，四柱三門，放有一對仿故宮銅鑄麒麟。



【古蹟的故事】
扶乩遺興得啓示 廣東設首間祠觀
在一八九七年的某一天，在廣州擔任文書工作的小官梁仁庵與好友在番禺扶乩遺興，稱在乩文之中得到黃初平的降乩，自此就入道。他們在一八九八年黃大仙寶誕到廣東建立了第一間供奉黃大仙的祠觀，在清末已大受善信歡迎。在中國政局動盪的情況下，梁仁庵父子兩人數次請示黃大仙後，轉輾來到香港繼續弘道並在一九二二年於九龍竹園村創立普宜壇（舊色園），至於原來在廣州的黃大仙祠，在一九一九年被充公改建成孤兒院。



去年上頭炷香盛況。





掃碼睇片

武漢正爆發不明原因病毒性肺炎，本港也出現多宗從武漢返港的懷疑個案，加上近日正值冬季流感高峰期，事件引起全城關注，更有不少市民紛紛搶購口罩防疫。眾多種類的口罩，哪一款才能有效阻擋病菌病毒傳播？

9步正確
使用口罩

- ① 選擇合適尺碼的口罩
- ② 佩戴口罩時，有金屬條一方朝上



- ③ 將掛耳式口罩的橡筋繞在耳朵上

- ④ 將口罩的金屬條沿着鼻樑兩側按緊



- ⑤ 確保口罩完全覆蓋口、鼻和下顎



- ⑥ 戴好口罩後，不可觸摸口罩表面，在觸摸前必須徹底洗手

- ⑦ 除口罩前，先將掛耳式口罩的橡筋卸下

- ⑧ 不要接觸口罩表面，只手持橡筋或綁帶部分

- ⑨ 避免橡筋圈套在眼鏡臂上

資料來源：衛生防護中心

全民防肺炎 口罩要點揀

Facebook 專頁《一個平凡醫學生的日常》早前就教大家如何正確使用口罩，指出如要阻隔以飛沫傳播的病菌和病毒，例如流感病毒、德國麻疹病毒等等，可以使用一般外科口罩，這種口罩分有三層阻隔，裏層吸水、外層防水；戴口罩時要鐵線向上，顏色面向外，外側的口罩摺口向下防止別人的飛沫積藏，另外口罩要遮蓋口鼻才有用，而且不能重覆使用。

至於經常被提及的 N95 呼吸器，主要用來阻隔以空氣傳播的病菌病毒，即小於 5 微米 (micron)、能夠在空氣漂浮的微粒，其中包括水痘病毒、SARS 病毒、肺結核菌、麻疹病毒等。不過，N95 有不同型號，需經測試才能知道自己的臉型適合哪種款式的呼吸器，若佩戴了不合適的型號，空氣能從口罩兩邊洩漏出來，周遭的空氣自然也能從口罩縫隙裡接觸口鼻，變相失了阻隔作用。

明星「潮物」僅可防塵

而明星「潮物」，即有透氣洞口的、標明可以重用的、寫明只用來防塵的聚氨酯口罩 (pitta mask)，都不能阻隔病菌病毒。

因應近日的肺炎疫情，衛生防護中心亦提醒市民，外遊時應避免接觸動物、禽鳥或其糞便，避免去濕貨街市、活家禽市場或農場，並時刻保持良好的個人同環境衛生，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，以及盡快看醫生。



睡眠專家： 分床睡有助夫妻關係



不少夫妻吵架過後，少不免要和另一半分開睡覺「冷靜」一下，有研究卻發現，夫妻分床睡反而令身體更健康，婚姻關係更和睦。有睡眠專家表示，三分一的睡眠障礙都是由伴侶造成，建議可選擇分床睡覺。

據英國《每日郵報》報道，有床墊公司發布調查顯示，六分一受訪伴侶選擇分床睡覺，原因是另一半經常打鼻鼾、不停轉身，或者對方遲過自己入睡，選擇分床睡是為了睡個好覺。從事睡眠研究 35 年的 Neil Stanley 博士同樣鼓勵伴侶分床睡，他在 2005 年開始參與一項研究，讓夫妻在睡覺時佩戴一種設備，監測其清醒狀態和動作，結果顯示當一方在睡覺時有所動作，另一方也會動。Stanley 博士稱，睡眠不佳會影響工作表現、人際關係，更會令體重增加，增加患上糖尿病和抑鬱症的風險。

報道亦引述了德國帕拉塞爾蘇斯醫科大學在 2016 年一項分析，睡眠不好的人離婚率更高，如果一個人睡眠不好，容易缺乏同理心，更愛爭論。

孩子發白日夢也有好處

據近日海外一份研究報告顯示，中國孩子在數學方面的表現全球位列第一，高興之餘難免亦有點感喟，因這成績是用刻苦爭取回來的。

報道提到，中國小學生平均每天做功課時數為三小時，但玩耍時間只有 45 分鐘。這情況，老實說在香港亦不遑多讓，甚至更甚。相信這與中國人傳統思想認為「勤有功」有關。但其實，相對於「勤」，有時「閒」亦有它的作用，孩子發白日夢也有好處。

別小覷這個「閒」，它可以是創意的泉源，亦是造

就創意大師的開始。

記得孩子讀小學時也常發白日夢，因而屢屢被老師投訴，我的耳朵好不清靜。但當細心了解過後，我知道他發白日夢時並不「閒」，許多時他是「正在思考」，所以我沒有因而責怪他。

有一次，他就是趁發白日夢時思考一條數學題，他述說了一種離奇的方法去計多位數加法的直式，背離了固有的傳統方法。我大感好奇，於是叫他演算出來給我看，期間我發現了我家孩子滿有創意的。

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。

專家說，發白日夢通常涉及一連串的思考，令發白日夢者暫時完全脫離與周遭有關的事，只集中於思想當中。發白日夢者雖然常常會被人當作懶惰，但白日夢也是靈感的來源，不少從事藝術創作或者科學研究的人，均可在白日夢中得到靈感。

所以，以後別怪你家孩子雲遊太虛發白日夢了。



作者：聞西 Simon

簡介：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

製法：



① 牛肋條切件，落醃料及拍碎了的蒜頭醃半個鐘，洋蔥切粗條。



② 燒熱鍋落油先爆香洋蔥，然後再加入牛肋條炒香。



③ 加水㗎蓋用慢火炆煮約個半鐘，如果不是用鐵鍋就要加多點水。



④ 直接加入年糕拌勻，大約煮多15分鐘便可熄火。最好隔夜先食或者放上半日，讓年糕充分入味那就更加好味了。

(注意：加入年糕後要不時攪拌，因好容易煮爛)

煙韌控必試！

韓式年糕炆牛肋條

今個冬季雖已過了大半，但相信好多人會覺得這個冬天不太冷。日前天文台發文指出，今年冬天將會成為有紀錄以來香港最溫暖的冬天，很大可能打破自1884年以來的紀錄。

雖然天氣不似預期般冷，但仍無損我們吃煲仔菜的慾望。今期就同大家分享一個韓式炆牛肋條年糕。小時候每逢冬天，我阿嫲最鍾意煮蘿蔔牛腩煲，正所謂不時不食，冬天的蘿蔔最甜美，阿嫲教買蘿蔔時要揀重手那種，最緊要畀完錢之後叫菜販切開個

蘿蔔，如果是空心或者有黑點就會有苦味，一定要換呀。又或者買韓國或日本進口的就最穩陣，不過，今次我用了日本甘筍代替都好好味！

依家靚牛腩真係有錢都未必買到，所以我會用牛肋條代替，它的好處是牛油充足，而且好快靚。如果喜歡食牛筋就要去凍肉店買。今次我會沿用阿嫲的豉油蠔油冰糖配方另加韓式辣醬，少少辣好襯牛脂香味。這個汁配年糕相當精采，如果你是「煙韌控」就一定要試試啊！記住隔晚先食，等年糕入味效果會更好！



醃料：

生抽 30 毫升
紹酒 30 毫升
胡椒粉 1/4 茶匙

韓式辣醬 3 湯匙
油 1 湯匙
蠔油 1 湯匙



材料：

洋蔥 1 個 200 克

牛肋條 600 克

甘筍 300 克 蒜頭 6 粒

韓國年糕 300 克

冰糖 25 克



「在森林和原野是多麼的逍遙！」還記得這首經典兒歌嗎？西貢獨木舟教練奇美，迷上海洋，重拾童真筆觸，將每一趟生態旅程呈現繪本上，盼望香港人珍惜和保護家園的好地方。



奇美將西貢特色畫作帶到社區內。

西貢人家

16, Jan 2020



奇美熱愛西貢，西貢每條生態遊路線都難不倒她。



畫出西貢 探索生態故事

插畫家奇美：

請珍惜香港好地方！

本地插畫家奇美，同時是獨木舟教練，划過香港大部份海岸，用畫筆留下了海洋裡的美好。她憶述從中學時在西貢白沙灣童軍訓練開始接觸水上活動，但畢業後當普通 OL，無意間又回到西貢玩獨木舟，一試便愛上。

原來香港的海岸奇觀
很震撼！

奇美形容每次泛舟之旅，都發現新境界，許多隱世奇景就只有划艇才探索得到。「潛水、獨木舟、滑水……你說得出的水上活動，我樣樣都玩。通常大清早 7 點出發，天黑前就上水。」奇美笑言生活離不開海洋，記者到訪奇美的小工作室，門後就正貼著香港海岸地圖，奇

美興奮地「手指指」細說每條路線的特色。

2016 年，奇美出版書籍《擁抱海洋去旅行》，分享露營技巧，並用獨木舟遊歷香港野外地方，以及她自己由獨木舟新手到成為教練的各種趣事。最令奇美滿足的是成為學生們的「艇友」，見證細至 7 歲的小孩都能獨自「扒」完 4 公里，又帶領他們出海探索香港的另一面。奇美繼而成為香港少數的「自然系」插畫師，以身邊人、事與物作題材，透過童話風畫作，表達生態故事。強颱風山竹襲港期間，她與艇友目睹：「一隻海豚由公海游到西貢市中心岸邊『跳跳下』，能見到海豚很高興但又好想牠快回到屬於牠的海洋……」奇美將這一幕變成插畫，成為近年最有代表性的作品之一。



藉手作 傳遞綠色訊息

除了在平面上「說故事」，奇美五年前更將畫作印在實物上，成為形形色色的手作，創辦「東海岸手作」，最近更推出 2020 年的香港海洋月曆以及利是封。她回憶起當初在新都城初嘗擺市集，效果比預期好，並非生意上有進帳，而是能夠面對面與路過的人，介紹她的創作意念，每樣手作背後的正面訊息。「即使最後他沒有買我的產品，但我也向多一個人傳遞了綠色生活的意義。」奇美帶著「畫海洋，救海洋」的使命，一筆一畫提醒我們珍惜當下，為走更遠的路。



奇美笑言生活離不開海洋。



擺市集讓奇美可以面對面與路過的人介紹她的創作意念。



《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



燈口前違泊？！ 真係要快跟進

將軍澳區車位不足可以說是一個持續的問題，更衍生出違泊、阻路等情況。

西貢區議員方國珊表示，早前接到峻濠市民的照片，反映石角路在燈口前的違泊問題。方國珊指出，該位置是居民返工返學的要道，但違泊問題一直沒有改善，唯有建議政府延長雙黃線及加設「不准泊車」標誌加強執法，同時亦希望街坊可以多提意見，一齊為改善社區設施而努力。



石角路燈口前的違泊問題一直存在。



方國珊與相關部門人員落區視察。

政府辦公室 研移師將軍澳

立法會財經事務委員會本月初開會討論，政府計劃重置灣仔3座政府大樓的部分部門辦公室，移師將軍澳，在將軍澳67區興建聯用辦公大樓，料工程造价超過61億元。

不過，就有立法會議員批評大樓造價過高，建議政府研究簡化設計，減低造價。按照政府所提供的資料顯示，新大樓將鄰近港鐵將軍澳及調景嶺站，樓面面積約4.4萬平方米，除了用於重置部分政府辦公室外，亦會設普通科門診診所、就業中心、公務員幼兒中心，以及約300個公眾泊車位等。若政府能在今個立法年度獲撥款，將於今年第三季展開工程，期望新大樓可在2025年第一季竣工。

靚裝打卡

意大利海景餐廳成街坊新寵



餐廳不少美食採用意大利中部 Umbria 自家山區生產的天然黑松露入饌。

餐廳的海景座位，成為街坊們的約會新寵。



將軍澳近年有不少新商場開幕，不少特色餐廳亦陸續開業，街坊們大飽口福。近期登陸將軍澳南海岸的意大利餐廳 AMARE Bistro & Wine，就主打經典意大利美食，採用意大利中部 Umbria 自家山區生產的天然黑松露，再加上海景座位，成為街坊們的約會新寵。

據說，意大利文店名「AMARE」是「愛上」的意思。餐廳邀得來自意大利北部的星級名廚作顧問，供應一系列意大利菜式包括手工薄餅、黑毛豬豬鞍、燒春雞、意粉和闊條麵等。

其中好幾道菜，如卡邦尼意粉、蘑菇意大利飯，甚至甜品心太軟，均加入品牌的王牌黑松露入饌。菜式更加上矜貴的牛肝菌，並用純淨的葵花籽油浸存，配合高階技術製成幼滑香醇的黑松露醬，用來入饌菌香濃郁。還有其他意大利直送的優質食材和調味品，包括熟成30個月 Parmigiano Reggiano 芝士、Pomodori 番茄、煙腩肉、雞蛋、0號麵粉、海鹽等，保持正宗風味，原汁原味。想嘆一餐地道而浪漫的意大利餐，不妨去試試。



必玩！

DIY 烘焙店粉紅系列

來自台灣的「Home·焙小日子」早前進駐將軍澳中心，為大家提供DIY烘焙樂，而趁著士多啤梨季節，特別推出新品粉紅士多啤梨限定系列，包括「草莓星球」及「草莓大福」等，十分適合新年或情人節，約上閨蜜或情人，一齊甜甜蜜蜜做甜品。



貓貓樣的甜甜圈，十分可愛。

這間自助烘焙店是自助形式，以iPad指導烘培過程，DIY輕鬆學習製作蛋糕，而蛋糕的烘培亦會分3種層次，包括「輕鬆玩」、「樂趣玩」和「認真玩」，挑戰不同的難度，當然啦，一旦有問題亦可向職員查詢協助的。

1月的「草莓季限定」，包括各款蛋糕、甜甜圈、Tiramisu、奶凍捲等，一般製作需時約1.5至2小時。自問愛士多啤梨的你絕對不能錯過！



DIY 甜品，享受製作的樂趣。

旅行有一百種意義，有人愛景點打卡，有人愛獨自漫遊，對經常周遊列國的林樂儀來說，旅遊就是四處發掘「寶藏」，學習別人獨有的城市特色，但無論走得多遠，看到相似的燈塔、雲海，總會想起香港的一草一木；在紐西蘭的中央公園玩得盡興時，她也不忘為從小長大的將軍澳社區構想夢想中的公園：任何人都能感受到快樂的地方。

將軍澳 公園夢 仍在進行中

紐西蘭旅遊
遊樂設施大開眼界



林樂儀：

林樂儀未來會嘗試新的方法去服務地區，幫居民去發掘新東西，推展社區議題。

讓任何人都能感到快樂

外遊不忘留意社區康樂設施

林樂儀上月到紐西蘭自駕遊，到訪了基督城的 Margaret Mahy Family Playground，她笑言一踏入這個公園便「雙眼發光」，忘形玩足兩小時。她表示，該公園有各式各樣的遊樂設施，例如彈床、特色滑梯、繩索鞦韆和沙池，連專業健身設施也任由公眾使用，「最特別是，無論什麼年齡，也玩得很投入」。

大概是做地區工作久了，林樂儀連去旅行也會「職業病發作」，特別留意別人的社區和康樂設施，「見到別人的燒烤爐也忍不住舉機拍照」。這趟旅行，也讓她聯想到自己一直參與跟進、遲遲未成事的將軍澳中央公園。

她在將軍澳生活了 20 多年，見證社區不斷變化，有了單車館、體育館，連寶琳、坑口都有自己的公園，但中產家庭、小孩眾多的將

軍澳區內依然缺乏康樂設施，興建中央公園的計劃從 2011 年至今一波三折，「將軍澳同調景嶺有 20 至 30 萬人，最多人住在這裡，這就是問題，一個休憩設施都無」。

小小公園關乎每個人的成長

不要以為小小公園可有可無，林樂儀稱，這關乎每個人的成長，曾經有街坊的說話令她深受觸動，「有父母跟我說，小朋友成長只有一次，如果你要我等七年，可能小朋友不再需要我，何況是個公園」。

問到她理想中的公園，林樂儀說，「公園應該是任何一個人的休憩場所……是任何人都能感受到快樂的地方」。快樂，不是來自千奇百趣的設施，最重要的，是有與家人朋友相處的空間，一個乾淨漂亮的草坪，一棵足夠遮蔭的大樹，讓孩子們盡情跑，讓親人一起野餐、散步。

她說，居民的要求，已一步步在退讓和簡化，「香港人想要的東西，很簡單。」

將軍澳中央公園計劃遲遲未落實，一直在跟進的林樂儀希望中央公園能發揮創意並廣泛諮詢。

下一步新嘗試 盼做「意見帶領者」

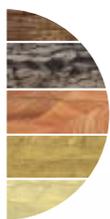
24 歲的林樂儀已做了三年地區工作，從前聆聽民意，在地區累積了足夠經驗，區選過後，她對未來有新的計劃，下一步，她想做帶領意見的工作，「嘗試新的方法去服務地區，幫居民去發掘新東西，推展社區議題。」

她說，「籌劃一場示威遊行永遠是最簡單」，但要深度探討地區議題，就不只是純粹反映意見，而是要經過長時間調查、分析，用事實去說服政府。以中央公園為例，未來她會聚合不同的專業人士，以智庫組織向公眾發布意見，「最重要有商有量，這就是地區工作者和政府的分工」。



林樂儀十分喜愛紐西蘭箭鎮那片大草地，她認為香港人對公園的要求就是有草地、大樹，可以好好休息。





香港 1,104 平方公里的土地裡，除了香港島、九龍半島及新界外，還有 263 個離島分布四周，有些近，有些遠，有些知名，有些寂寂無名。島嶼躺在大海上，任由風吹雨打，歷億萬年，地質逐漸產生變化，成為了今天的景象。在遙遠的彼岸中，東平洲最奇最有趣。

繞一圈觀奇岩

東平洲是香港最東面的海島，全長 600 米，寬 2,000 米，狀如新月，亦是最遙遠的離島。著名之處，就是島上的奇岩怪石。我們從馬料水乘船到來，由於只有兩班來回船，所以東平洲的探索，必定是上午 11 時開始（落船時間）。從碼頭起步，建議先從左邊起步，繞圈一次，大約 3 小時完成，足夠了解東平洲的種種地質風情。



東平洲島上有很多奇岩怪石。

東平洲隱世深度遊

欣賞自然

結束神秘之旅

再步行 30 分鐘，因為是平路之故，完全不會吃力，便抵達龍落水。遠望近觀都充滿神秘感，整個懸崖被淹沒了，剩下頂部的平台讓我們走近細看，然而水太深，讓人不期然感到心寒。最後就是斬頸洲，岩石像開天劈地般一分為二，闢出了道路，走到小徑盡頭回望，大有一夫當關之感。

回到碼頭前會經過大塘村，千萬不要錯過島上美食，食物未必豐富，但在孤島上享受小餐，本身就是一件快慰之事呢！



站在更樓石打卡拍照已幾乎是遊客指定動作。

千層岩千層趣

沿路前行，在進入第一個景點更樓石前，已可看到阿媽灣的新奇地貌，深入灘邊，會被著名的千層頁岩包圍，岩石層層疊疊，除了「嘩」，就沒有其他形容詞了，務必一看。返回正路前行 5 分鐘，就是更樓石，兩座層層疊疊石塔，遊人最愛分成兩小隊各據一方高呼。

龍落水遠觀就像一條龍準備下水。



地質研習： 千層頁岩

東平洲的地質主要由粉砂岩、白雲質粉砂岩、泥岩及燧石等沉積岩形成。而最著名的千層頁岩，每層約厚 1 至 5 毫米，由粉砂岩與泥岩層層相疊而成，估計於晚白堊世到第三紀早期形成，亦因為當時大鵬灣和東平洲一帶遠離陸地的鹽水湖泊，令頁岩在缺氧、高鹽和靜止的水域中長期沉積，而演變成現在我們看到那種一層層的有趣頁岩模樣。

交通資訊

從大學站 B 出口步行 15 分鐘至馬料水渡輪碼頭，然後轉乘街渡，船程約 1 小時 40 分。

馬料水開 星期六：上午 9 時及下午 3 時 30 分；星期日及公眾假期：上午 9 時

東平洲開 星期六、日及公眾假期：下午 5 時 15 分，一天只有一班船返回馬料水。

來回船票：\$90

查詢電話：2272 2022

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。



阿根廷百年歌劇院化身華麗書店

相隔一個大西洋，集巴黎最新的時裝、歌劇，不出一個月就在布宜諾斯出現。那是阿根廷最美好的時代，1908 年世界第二大的歌劇院 Teatro Colon 在布市開業，至今未曾落幕。但光是入場參觀便要收 \$140，本地人只收 \$14，實在不公平！我選擇了另一家四年後（1912 年）開業的歌劇院 El Ateneo，並用省回的門券錢在歌劇院舞台上吃了一個下午茶，還足夠買一本《Evita》（貝隆夫人）的畫冊！

一個百年歌劇院華麗轉身，成為一家豪華書店，可能是世上唯一的例子。坐在皇宮似的天鵝絨朱紅色包廂裏，看一本小仲馬《茶花女》原著，再來一本

《Evita》，不禁想唱起「Don't cry for me Argentina」！累了，就登上舞台，來一杯咖啡。我不是癡人夢囈，歌劇院舞台的天鵝絨朱紅幕帳拉開，主角就是咖啡店。有各種咖啡、wifi、蛋糕那種。

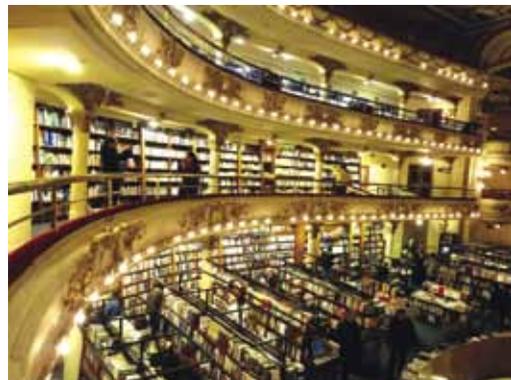
極高的天花穹頂畫滿了歐陸洛可可式油畫，羅馬柱頭滿是鍍金小天使，精雕細琢的鍍金包廂中不是手持絹扇的貴族，而是書蟲一堆。在這裏拿了一大疊書，到舞台上的咖啡廳坐下，在這個剛滿一百歲的歌劇院舞台上，就可以享受一個知性高雅的下午。

El Federal 是阿根廷鄉下菜的餐廳，提供來源於南部 Patagonia 的牛肉、羊肉、魚的家庭料理。店舖不大，幾乎坐

餡角是阿根廷國民美食。



滿人客。跟着一位老侍應的推介，點了幾樣招牌菜。頭盤是 Empanadas 餡角，這種小食南美周街都是，雖說是油炸，但一點都不油膩，反而很開胃。還有 de estofado de cordero horgos 羊肉蘑菇粒，cordero 是羊仔肉，horgo 是蘑菇，又香又嫩。主菜叫了 Nahuel Huapi Trucha 煎鱒魚，表面煎得又香又脆，將魚汁封在脆皮之下，中層半生熟，多汁香嫩，一咬有爆漿的快感，超讚！



El Ateneo 現名為雅典人書店，曾被衛報選為全世界第二美的書店，現已發展成連鎖品牌。

傳承傳統，喜迎新春，農曆新年，一定要去行年宵逛花市，兜個大運。雖然今年香港知名的維園年宵不設乾貨攤位，難免失色，但遊走大灣區的年宵花市，可能更有新鮮感呢！事實上，深圳、珠海、廣州花市都各具特色。

Angel. F
自由撰稿人，咖啡迷，偽文青。

打卡只是一瞬間，情感交流才是永恆感受。

遊走大灣區

16, Jan 2020

13 我家
HoMemory

深圳

移師重磅新地標

地點：福田 CBD 中心剛剛落成開業的中心 • 天元大型商業綜合體戶外步行街

深圳各區都有大型花市，各有不同賣點，令人目不暇接。其中最大的是「深圳迎春花市」，今年從會展中心移師到福田 CBD 中心剛剛落成開業的中心 • 天元大型商業綜合體戶外步行街舉辦，將在 1 月 18 日開幕。

最大的特色是「花市 + 商圈」的結合，地處福田 CBD 中心繁華商業區，坐擁大型綜合商業體步行街，行年宵花市之餘，還可以購物、吃飯、看電影一應俱全。同時也是「花市 + 花展」的結合，以花卉造型、特色盆器和搭建藝術化花藝造型為載體，展示大量平日難得一見的國內外新優花卉植物品種，植物花材品種將超過 100 個。



深圳市民愛行花市，每年的深圳迎春花市均人頭湧湧。

大灣區年宵花市 齊齊「升呢」

珠海

號稱史上最强花市

地點：珠海市體育中心

今年的珠海年宵花市已在 1 月 15 日開鑼，會一直延續到 1 月 24 日大除夕。今年號稱史上最强花市，花市的主题牌樓整體橫跨約 24 米，高度約 12 米，以港珠澳大橋形象為立柱，同時採用七彩花卉交織成流暢的主體曲線，頂部綴以珠海漁女的璀璨明珠，寓意著港珠澳三地同心共建粵港澳大灣區美好未來的美好祝願，未行入花市已經感受到新年喜慶。

今年的賣點之一，是集傳統文化與愛心公益於一體，相較往年，愛心公益攤位面積有所擴大，除了公益手工藝品，更有書法大師現場書寫揮春。大家可以一邊行年宵，一邊行善。



2020 珠海迎春花市牌樓相當有特色。

廣州

60 萬天價一檔口

地點：廣州越秀區西湖路、教育路

廣州素有花城之稱，搞年宵花市當然一點不兒戲。越秀西湖花市是廣州歷史最悠久的花市，被稱為「百年花市」！今年的年宵花市將從 1 月 22 日開始，直到 1 月 25 日凌晨 2 時。

而越秀西湖花市的檔口價格亦十分「霸氣」，今年拍賣價最高的檔口就要 538,000 人民幣，折合接近 60 萬港幣，相較市內的如天河年宵花市、荔灣年宵花市，一般最貴的拍賣價也只是 10 多萬。不過要留意啦，今年廣州年宵有新規定，不能設置飲食檔位，換言之，今年的廣州年宵將不能食到自製雪糕、飲品等等特色小食了，想一邊「掃街」品嚐美食一邊逛街的朋友，可能要失望了。



越秀西湖花市是廣州歷史最悠久的花市。

「光影」盛夜與盛宴 海園感官新體驗

好開心獲邀出席上周四的海洋公園大派對，率先欣賞籌備兩年多的「光影盛夜」Gala of Lights，體驗嶄新的 360 度全方位水上多媒體匯演。這是亞洲絕無僅有的綜合娛樂體驗，包羅世界級光雕匯演「光影頌」及「光影都會」，透過燈光、影像投射、配樂、煙火以及舞蹈員的精采互動，帶領遊人投入驚喜滿載的感官之旅。

白天在樂園玩到癡、玩到夠，到晚上 7 點剛好去欣賞「光影盛夜」，看完精采表演，就是時候吃晚餐了。海洋公園特別設計了兩款「光影頌晚餐」，由



朱古力慕絲伴醬油芭菲。

國際名廚屈浩大師以擁有逾 200 年歷史的日本頂級濱田醬油為骨幹，配合來自熊本的食材創作的「古法珍饈嗜味套餐」，以及非常適合一家大細的「泰爐燒泰式盛蒼」，分別在海龍王餐廳及 Ginger Grill 泰國餐廳推出。

為標誌「光影盛夜」的隆重開幕以及海洋公園開業 43 周年，公園特別推出香港人專享推廣，11 歲或以下小童可於即日起至 3 月 31 日免費進場，而 65 歲或以上的長者亦繼續享有全年免費進場優惠。即是說，大家應該好好計劃一下，趁假期帶同父母長輩和子女到海洋公園。



在光影盛夜匯演中，你會見到海洋公園的可愛精靈 Animo。



屈浩大師嘗味套餐中的古法文火小牛肉配雪梨檸檬。

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。



「武林高手」給人的印象，通常是威嚴可畏的嚴父。習武 42 年、發揚舞龍舞獅的譚定邦師傅，身上也有著武林氣派，但追求創新求變，以「潮爸」口吻領軍，能與徒弟打成一片，新年為家家戶戶送上喜氣吉祥。



查看更多
舞龍舞獅文化知識
即時 Click 入去！

武林潮爸 舞龍舞獅



為家家戶戶送祝福

習武 42 年，以發揚舞龍舞獅文化為己任的譚定邦，身上也散發著武林氣派。

譚定邦師傅自幼隨父學習譚家三展拳，他曾嬉皮而對，只以為舞獅可以「逗利是」，但爸爸訓話說：「未練好拳，不許舞獅。」於是，譚師傅和弟弟自 4 歲起習武，他笑言弟弟經常成為「沙包」。撲、跌、翻、滾、跳躍等動作，加上舉起重量級獅頭，每一位舞獅表演者需要相當的體能才能完成演出。譚師傅坦言：「舞龍舞獅很辛苦，要受很多創傷。光是梅花樁一個動作，必經小跌大跌，入醫院縫傷很平常。」但正正體現舞獅運動的刻苦耐勞精神，而譚師傅希望透過舞獅訓練，讓學員們嘗試碰釘。但慨嘆現代人難堅持：「以往的武館因為生活而要學習

功夫，現在的孩子許多都是被逼的，小朋友只會當興趣，太辛苦逼他們紮馬會痛哭，最終只會令他們卻步！」他還記得曾經有一位家長上來武館，看見孩子掃地，感到極為驚訝。

跌過才知道痛，痛才知道如何繼續走。

除了習武心態轉變，現代人看待舞獅文化也有不同。譚師傅坦言：「香港人愛文化但不等於熱衷文化，群眾新年很喜歡看舞獅，但只限於商場，假

如在他家樓下舞獅，不時會投訴我們太嘈雜呢！」他又細說舊時逢過節，家家戶戶都期待著獅子到訪家門，大鑼大鼓地以祈求消災除害、求吉納福。惜時至今日，過年氣氛，一年比一年淡化，譚師傅慨嘆：「現在絕少屋苑和人家會邀請舞獅演出了……」雖然舞獅文化在香港不似以前的濃厚，但譚師傅 40 多年來一直堅守這門學藝，更肩負起傳承文化的重任，不斷加入創新元素，他希望傳統文化「可淡不可忘」，皆因他認為傳統文化有著優良的品格教育與民族特色，那是千古不老的非物質文化遺產，要傳承下去。



譚定邦率領徒弟們四處公開演出舞龍舞獅。

那是千古不老的非物質文化遺產，要傳承下去。

16, Jan 2020



「武林潮爸」為徒弟們設計型格外套和隊衣。



譚定邦要求徒弟們認真對待每一步。



傳統獅頭設計參考歷史人物特色。

唔同顏色獅子代表乜？

據譚師傅演繹，最傳統的獅頭設計是參考歷史人物，例如三國演義裡面的劉關張的面譜來發揮。一般的南獅有以顏色來分類，一般多為黃、紅、黑三種，這三種獅一般稱為劉備、關公、張飛之獅子，因為劉備與一般人一樣都是黃臉，所以以黃獅作代表；關公天生臉紅，所以以紅獅作代表；而張飛膚黑、臉黑兼鬚黑，所以以黑獅作代表。獅頭的設計本身已經是一樣藝術品，而現代的獅頭更富色彩，令南獅的普及性和觀賞性大大提高。

與徒弟亦師亦友

說到非物質文化遺產，譚師傅提及一種關係，是傳統武林派裡的精萃，那是師徒。他解釋道：「以前的師徒是父子制，拜師像多了一位父親，徒弟要向師父跪地斟茶，以示威嚴。但現在只有教練和學生，老師威嚴下降了。」他表示從前的師徒關係，是尊師重道的體現。「學生可以跟許多老師，但師父哪怕只有一個。」譚師傅再補充說：「現在的教學則分了兩種，到校教『醒獅隊』教的是學生，會館裡教的是徒弟。」他雖然依然保留著師徒概念，但譚師傅並非那種氣勢逼人的嚴師，反而與徒弟們亦師亦友、軟硬兼施。訪問當日，兩位徒弟跟隨譚師傅到廟外練習，譚師傅會以一聲「傑哥！」來喊徒弟，更會和徒弟們說笑，聊到「追女仔」的話題，閒聊間夾雜潮語，像是三個大男孩的調皮時光。其中一名徒弟，跟記者分享說：「我中學開始學習舞獅，當初只是姐姐拉我去學，一學就這麼多年了，或許最難忘的就是和師兄弟共聚。」

譚師傅形容自己是「引導者」角色，作為教練也好，師傅也好，當面對學生都不會直接給予答案，而是提出不同的方法，讓他們自己嘗試找答案。他以舞獅程序為例，學生跌倒了，假如反應一句「跌？都說了你！」是指罵，譚師傅則會回應說：「不要緊，

一個人能有問號，也有答案！我不懂教叻徒弟，只是教好徒弟而已。



譚定邦與徒弟們有講有笑。

我們再來，看看剛才做錯了哪一步。」譚師傅會親身陪伴學生回顧動作短片，仔細翻查每一步的錯亂。舞動獅頭時著重步法輕盈，形態傳神，因此每一小步也影響著獅形美態與神髓，因此譚師傅旨在引領學生獨立思考，他說培育思維是傳承的第一步，皆因他說：「有解難能力，才有資格當師傅。我都希望他能當師傅，傳授傳承就是這樣意思。」

農曆新年臨近，很多家庭開始著手炮製人見人愛的蘿蔔糕，近年蘿蔔糕大玩潮流 fusion 口味。姑勿論什麼味道，想必最多人喜歡的是至傳統的臘味蘿蔔糕，當然，蘿蔔糕一定要自己親手製作先至有農曆的喜慶氣氛！

必須

搞清楚粘米粉比例！

一般而言，蘿蔔跟粘米粉的比例是4:1，但各人口味不同，這個比例未必是最好。蘿蔔和粘米粉的比例，直接影響蘿蔔糕的口感和咬感。如果增加粘米粉的比例，蘿蔔糕的質地就會較為硬實，相反減少粉的比例質地會較軟糯。

疑問

究竟要加多少水呢？

水份多少會影響蘿蔔糕的口感，較老和較嫩的蘿蔔的含水量有明顯分別，較老蘿蔔水分較少，翻炒時可能要添加的水分，最好是濕潤但没有浸水為之妥當。至於水的份量，就關乎蘿蔔本身有多少水份，要靠經驗來判斷。大家可以參考食譜的做法，再作微調，做出適合家人口感的蘿蔔糕。

自家製作臘味蘿蔔糕



無難度！

傳統臘味蘿蔔糕食譜

(糕盤直徑 9 吋)

【製作方法】

1. 臘肉臘腸汆水 30 秒，再隔水蒸 10 分鐘，切粒備用。
2. 冬菇和蝦米用水浸軟，隔去水份。
3. 冬菇擠去水份後，用生抽、麻油和紹興酒拌勻。蒸 5 分鐘後切粒。
4. 蝦米略為切碎。
5. 切去白蘿蔔頭尾，去皮刨絲。
6. 蝦米粒和冬菇粒爆香後，上碟備用，留油在鑊中。
7. 粘米粉、粟粉、清雞湯和水放入大盤拌勻成粉漿。
8. 蘿蔔絲放入鑊中炒勻並加糖，炒至半透明。
9. 加入鹽、白胡椒和雞粉繼續炒至蘿蔔八成熟，加入臘味粒、冬菇粒和蝦米炒勻。
10. 加入粉漿拌勻，熄火。
11. 倒入糕盤，隔水用大火蒸 45 分鐘，糕面撒上熟芝麻，完成。



【材料】

- 粘米粉：200 克
- 粟粉：1 湯匙
- 白蘿蔔：約 2 斤（去皮）
- 臘肉：約 1 條
- 臘腸：2 條
- 蝦米：90 克
- 冬菇：3 隻
- 熟芝麻：1 茶匙
- 清雞湯：60 毫升
- 水：170 毫升
- 白胡椒：1/8 茶匙
- 鹽：1/3 茶匙
- 糖：1 茶匙
- 雞粉：1 茶匙
- 紹興酒：1 茶匙
- 生抽：半茶匙
- 麻油：半茶匙



煮得好味小貼士

- 白蘿蔔要用糖炒過，中和蘿蔔本身的澀味，並帶出蘿蔔本身的鮮甜味。
- 蝦米和冬菇要爆炒過才会有香味。
- 蒸蘿蔔糕要留意有無蒸乾水，需要時要加滾水。



關鍵

蒸糕要用多少時間？

蒸蘿蔔糕的時間取決於蘿蔔糕的大細。一般的蘿蔔糕以大火蒸 30 至 40 分鐘左右。記得炒蘿蔔時要徹底炒熟，確保蘿蔔糕蒸好後裡頭百分百熟透。