

HoMemory

我家

看得見的人情味

02
~
03

我家・焦點

荃葵青交匯長塞
續斷橋「駁」一鋪

04

醫・家

14天強制隔離
家人點配合至啱？

06

HomeWork

衣櫃變兒童課室
學好英語 so easy!

07

無緣不歡

廚房廢油唔好嘅
DIY 變再生皂

14
~
15

封面故事

呢個校長乜都「舞」
學生齊躍起

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk



作為連接荃灣至青衣、屯門出九龍的荃灣交通命脈，荃青交匯處擠塞問題長期困擾附近居民，更因而經常發生交通意外，有市民感到十分憤怒：「橫龍街塞死晒，兩條線俾貨車轉右又塞埋，一條線都唔留俾其他車行，我係荃青交匯處塞足半個鐘原封不動，最終要落車行！」

長 300 米 原擬改雙程雙線用

然而，有路不敷應用而長期擠塞，卻有路段長期荒廢不善用。申訴專員公署三月初發表閒置天橋和「斷橋」問題的主動調查報告，發現全港共有 29 處閒置的行人天橋路段或接駁口，當中就包括荃青交匯處中一個 300 米的斷橋位。

根據報告透露，早在上世紀 80 年代政府已研究擴闊德士古道天橋，當時的計劃是將德士古道天橋改為雙程雙線的分隔車道。於是在 1995 年完成建造荃青交匯處時，便預留擴建天橋的橋口，用以接駁當時荃灣新填海區。

惟後來荃灣區填海計劃因《保護海港條例》取消，擴闊德士古道天橋的計劃，最終於 2002 年正底從工務計劃中被刪除，德士古道接駁位便一直閒置變成「斷橋」至今，自興建已荒廢達 25 年。

「都要保養成本實在浪費公帑」

2017 年，葵青區議會交通運輸委員會曾要求政府改善荃青交匯處車流問題，有區議員曾表示迴旋處前經常塞車，令進入青衣北橋的車輛也無法駛出，因此建議擴闊行車線，甚或將「斷橋」接駁德士古道地面，減少塞車機會。

「一係就拆咗佢、一係就有新計劃、甚至未決定到都可以裝太陽能板發電，無理由荒廢咁耐，唔用都要保養成本，實在浪費公帑！」

葵青區議員（盛康）梁嘉銘直言，荃青交匯處一帶經常擠塞，尤其繁忙時間車流過多，令車輛需要長時間輪候駛入迴旋處，而近年荃灣有多個新樓盤入伙令人口不斷攀升，她擔心情況惡化，令青衣居民經迴旋處到青衣北橋時經常塞車白白浪費時間。

梁嘉銘促盡快落實處理

梁表示，由於荃青交匯處問題涉及荃灣及葵青兩個區議會，因此上屆兩個區議會亦曾討論該處改善議題，她亦聯同時任荃灣區議員的立法會議員陳恒鎰，一直就交匯處問題進行跟進。

她解釋，近數年愈來愈多聲音促當局續建「斷橋」，於去年荃灣及葵青區議會更曾與政府展開聯席會議，提議將「斷橋」接通德士古道地面，方便前往青衣，改善迴旋處擠塞問題。她希望政府盡快檢視「斷橋」情況及鄰近地區的發展，從速落實「斷橋」處理方法。

道路不敷應用 天橋又閒置 25 年

德士古道荃青交匯處長期塞車，有市民歸咎車流飽和導致無法駛出迴旋處，有人則認為是附近工廠區貨車長期霸佔道路上落貨，因而引發擠塞。然而在交匯處上方，原來有天橋接駁口竟閒置長達 25 年仍未使用，有區議員認為事件反映政府規劃失準。

荃青交匯長塞 續斷橋



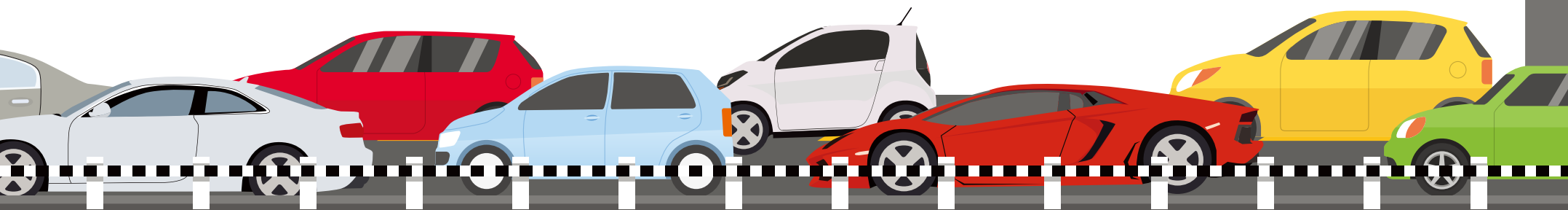
交匯處因車流太多，經常擠塞。



陳恒鎰促政府盡快落實善用閒置路段的空間。



一旦發生意外，荃青交匯處將塞上加塞。





荃青交匯處上方的天橋接駁斷橋口，間置已達 25 年。



有市民認為鄰近工業區，亦屬是塞車原因。

鋪

竹篙灣公路「三口」未發展

除荃青交匯處有荒廢 25 年的斷橋口，竹篙灣公路亦留有三個預留天橋接駁口，多年來未有使用，當中有兩個更早於 1997 年已落成，至今已閒置 23 年。

該兩個接駁口位近北大嶼山公路，用以留作連接規劃中的 P1 公路時使用。

根據土木工程拓展署提供資料，P1 公路是建造一條與北大嶼山公路並行的全新策略性道路，除了來往機場的要道嚴重擠塞時，可作替代公路外，亦用以滿足未來北大嶼山新市鎮的發展需要。

另外一個預留天橋接駁口，則位於竹篙灣公路近迪欣湖位置，於 2006 年建成至今，用作預留作連接規劃中的青衣至大嶼山連接路。路政署指已展開 11 號幹線的可行性研究，並一併探討是否有需要規劃青衣至大嶼山連接路，研究預計於今年完成。



荃青交匯處，連接荃灣、青衣、屯門及九龍。

規劃失準 全港 29 處閒置

申訴專員公署主動調查全港閒置天橋和「斷橋」問題的情況，有共 29 處閒置的行車天橋路段或接駁口，如沙田獅子山隧道公路近蔚景園上方的天橋接駁口。

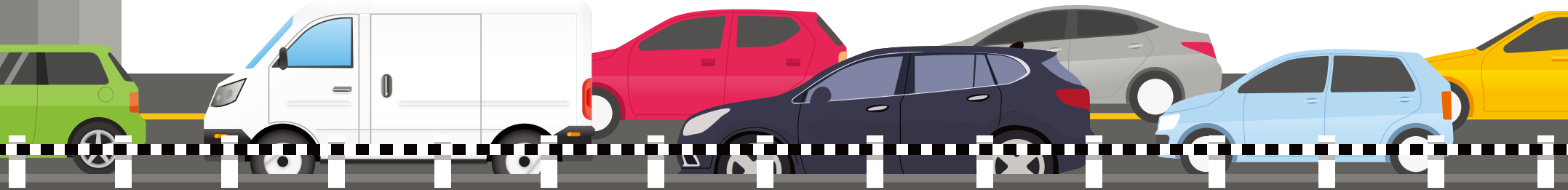
報告指出，政府在建設道路時預先建造相連的行車天橋路段或接駁口，是為配合將來發展交通網絡的需要，惟部分接駁口已經閒置超過 30 年，但由於不少接駁口所在地區交通已非常繁忙，當區居民也希望政府長遠能夠興建替代道路，以紓緩交通擠塞。

惟申訴專員公署指無資料顯示，相關部門過往曾有定期檢視該些接駁口的規劃，或最新跟進情況。

直至展開此主動調查後，運輸署才表示會開始研究相關道路工程的必要性和推展時間：「惟周邊地區已經歷數十年以上的變化與發展，現時可能已經錯過利用該些接駁口以發展新道路的黃金時機。」



全港有多達 29 個閒置天橋接駁口，圖為沙田一處。



26, Mar 2020

04

醫·家

Text: 嘉 仁 Design: Ashley

總有一個喺左近

14天強制隔離家人點配合至啱?

毛巾碗筷勿共用

衛生防護中心早前就表示，家居檢疫人士應盡量安排住在通風的單人房間，與其他家庭成員至少保持一米距離，切勿共用毛巾及私人物品，盡量分開用膳及使用公筷，以及要注意個人衛生及保持良好環境衛生。只要做足相關措施，便不必過分擔心！

- 戴上口罩並與檢疫人士保持至少一米社交距離
- 監測健康狀況，包括量體溫，一旦出現症狀時及早求醫
- 避免到人多擠逼的地方，乘搭交通工具時候需要戴上口罩
- 保持空氣流通，經常清潔廁所和廚房
- 每周用 1 比 99 漂白水清潔家居
- 為 U 型隔氣管定期注水及妥善處理垃圾

最近新型冠狀病毒肺炎疫情在全球大爆發，香港對所有海外地區返港人士實施 14 天強制家居檢疫，加上確診個案愈來愈多，不少身邊人要留在家中「自我隔離」，但怎樣才算正確的隔離做法呢？同住家人又應怎樣做？



掃碼即睇
全港檢疫住所名單

外賣包裝易致癌研究：難分解難排走

為了減少外出和避免聚餐，打工仔最近都成了「外賣黨」，直接買外賣返辦公室邊做邊吃，但原來外賣也潛藏致癌危機。

美國《環境健康視角》期刊早前發表一項研究報告，實驗分析了 2003 年至 2014 年期間約一萬人的飲食習慣及血液樣本，發現超過 7 成研究對象的血液中都含有一種名為全氟烷基和多氟烷基物質（PFAS）的化學物質。此前很多研究均指，PFAS 可能致癌，以及導致體重增加、影響生育力、兒童發育和免疫系統。

PFAS 被廣泛用於不黏、防油、防水和防污的消費產品，同時常見於外賣包裝的塗層，耐高溫而且不易分解。今次研究指出，經常吃外賣的人，其血液中的 PFAS 濃度，會比吃住家飯的人高，尤其進食外賣快餐 24 小時後，血液中的 PFAS 便會上升。研究團隊相信是由於外賣包裝紙的防水、防油塗層含有 PFAS，人們進食被沾上化學物的食物後，相關致癌物質便會被吸收於體內。

團隊表示，PFAS 與其他污染物可自行快速從身體排走不同，它難以分解，會一直停留在體內，若持續地進食外賣快餐，會令身體積聚更多 PFAS，造成健康風險，因此「外賣黨」不妨考慮做個「帶飯黨」。



隔離人士10項注意

1. 應任何時候留在家居
2. 在家也要戴上口罩
3. 盡量與他人保持至少一米距離
4. 盡量住在通風良好的單人房
5. 不要共用毛巾或私人用品
6. 如廁後要先蓋上廁板才沖廁
7. 定期把清水注入 U 型隔氣口
8. 監測健康狀況，包括量體溫，一旦出現症狀時及早求醫
9. 不要吸煙和避免飲酒
10. 不要共享餐飲，避免聚餐

同住家人8樣要知

7. 保持良好個人衛生習慣及手部衛生
8. 定期運動、充足休息、均衡飲食以建立良好的身體抵抗力



臨近 DSE 三招助你輕鬆面對！

這陣子是各位莘莘學子最緊張時間，皆因 DSE 公開考試將至！想紓緩一下壓力，我腦中醫一定有方法幫幫各位。原來抗壓力與腸胃健康有關！如果經常出現考試前失眠、爆瘡、肚瀉或情緒暴躁低落等，有可能是腸胃出現問題。中醫早於幾千年前發現「思慮過度」或「過份緊張」與脾胃虛弱有關。故此，如果想輕輕鬆鬆面對考試，做個醒目聰明仔，以下三招幫到你：



三招幫你輕鬆面對考試！



第一招：11 點左右瞓

好多人人都知「捱夜傷肝」，但其實仲會傷及脾胃。除了減低營養吸收力，還會影響血清素及多巴胺等神經遞質生成，容易出現記憶、學習、情緒控制及言語表達能力減退。故此，建議最好 11 點左右上床入睡，真的不夠時間讀書，可以選擇早些起床，晨早讀書吸收力較好。



（與大腦對話）



作者：陳洛志 醫師

簡介：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。



第二招：得閒玩手指

得閒玩下手指有效調節大腦微循環，有助舒緩緊張及增加腦能力。有研究指出，手指末梢神經與中樞神經有互助影響關係。故此，當讀書久了，大腦開始發呆，不妨動一動手指會有幫助。

第三招：記得食早餐

早餐一定要食！原因上午 7-11 點是脾胃運作最好時間，有助吸收消化，故此此時建議多食含豐富維他命、蛋白質及補腦食物，如肉類、堅果類、三文魚、橄欖油等。當大腦能量充足，學習及分析能力也會提升。記得考試前一定要食個醒腦早餐！



Grace Banquet Catering Services & Consultancy Limited

恩筵飲食服務及策劃有限公司

方便煮意—加熱即食包—

冷盤小食:

- 01) 泡椒雞翼尖 300g
- 02) 泡椒鹹豬手粒 400g
- 03) 泡椒鳳爪 (6隻)
- 04) 泡椒德國鹹豬手(原隻)



加熱包系列:

- 05) 瑞士汁雞翼尖 300g
- 06) 蓮藕炆豬手 550g
- 07) 紅燒獅子頭4粒裝 300g
- 08) 金薯紅燒肉 450g
- 09) 紅燒豬軟骨 550g
- 10) 清湯牛腩 400g
- 11) 紅酒甘筍牛腩 450g
- 12) 瑞士汁德國鹹豬手 700g(原隻)
- 13) 高湯扣鵝掌 400g(6隻)



老師傅傳統糕點:

- 臘味蘿蔔糕 800g
- 椰汁馬豆糕 800g
- 陳皮紅豆糕 800g
- 杞子桂花糕 800g
- 紅糖馬蹄糕 800g
- 金沙奶皇糕 800g



*自家製蒜香辣椒醬180g

訂購滿\$1000免費送貨

查詢電話: 2461 2323

Fax: 2461 2505

WhatsApp訂貨: 5401 6296

批發零售歡迎查詢



ISO22000
衛生認證



本地工場
用心製作



加熱一陣
就食得



這陣子，除了學校停課，坊間大部分教育機構也停課，家長們憂心孩子的學習進度被拖慢了，其實「Home School」也未嘗不可！學單詞是一件很單調的事情，要把重要而又無趣的事情變得有趣，需要多花一點心思。「認字」是每個小孩成長時面對的課題，家長要明白到，要讓小朋友成功學習而且學得開心，切忌死記硬背和操之過急，讓小朋友在生活中慢慢習慣認字才是最重要。

今次，筆者分享一下如何利用蝸居空間，無課本同電腦之下，都可以讓小朋友快樂學習英語！

空間：孩子的衣櫃 教材：紙張（有卡紙更佳）和顏色筆

衣櫃變課室

學好英語 So Easy!

第一關：聆聽指令

首先，不需要準備任何教材。家長只需要帶孩子到衣櫃前，讓他打開衣櫃門，然後告訴他想找的顏色衣服，「Please get a red dress for me, Alary!」以完整的句子發號施令，盡量令孩子從小聆聽整個句子結構，有助打好英語文法基礎。在每一個指令後，最好加上呼喚孩子的英語名字，加強親切感，同時讓孩子習慣被稱呼，重返校園時，當老師喊他的名字時，便更容易適應了！

當家裡欠缺打印機等物資及配套，網上學習成難題，不妨玩玩新意思，屋企變課室！上述的方法，不限於練習英文，練習中文特別是普通話一樣得！

第二關：認字識字

全面的學習過程，不外乎圍繞聽說讀寫四方面著手。因此家長下一步可以用顏色筆書寫顏色在畫紙上，然後讓孩子根據顏色，選出抽屜裡符合顏色的襪子。按不同階段的孩子，則可提高難度，可以寫出不同的服飾字眼，然後讓孩子識別。

第三關：口講語句

在家也可以讓孩子變身做 Model！當小朋友換好衣服後，可以告訴他現在要上舞台「擺 Pose」，然後介紹給家裡的人知道：「What are you wearing today?」（你今日穿著什麼衣服了？）年紀較小的孩子，讓他回答單詞，年長一點的，可以讓他直接用完整語句說出來。



無論家居煮食或食肆烹煮也好，每日都產生好多煮用過的廢油。一般人都會用最容易、最方便的處理方法，就是將廢油倒入馬桶或廚房鋅盤沖走，眼不見為乾淨。近年，好多環保人士開始著手將廢油重生，變成手工皂，物盡其用。此舉除可以減輕污水處理廠的負擔外，還可以慳一筆番皂錢，值得大家一試！

廚房廢油唔好嘅

DIY變再生皂!

疑問 1

手工皂同一般番皂有咩不同？

一般市面出售的番皂，通常會抽走天然甘油，再添加化學香精。而手工皂則用了油脂的皂化反應，保留天然甘油的滋潤，不添加表面活性劑、起泡劑等化學物質。所以，手工皂可以清潔的同時，對皮膚產生保濕滋潤的效果，洗後乾淨不黏膩，皮膚也不會有緊繃乾燥感覺！

疑問 2

手工皂可唔可以洗臉？

一般來說，臉部肌膚比身體肌膚敏感。所以，有時手工皂洗身體感覺剛好，但洗臉就有可能太乾。

疑問 3

點樣保存手工皂？

廁所一般都較高溫、潮濕，加上多次使用、塗抹，會令手工皂由乾硬狀態慢慢變濕軟。當手工皂開始變軟，建議放到皂盒，避免長期沾水，平日也要清掉皂盒內的積水，才能延長使用時間。

正確處理廢油方法

廢油千祈唔好倒入排水管，廢油中的飽和脂肪容易凝固，易造成水管堵塞。大家可以在廢油中加入少量梳打粉，讓廢油皂化，破壞原有形態變成類似肥皂水的質地後，才倒入排水管。若想用廢油做再生皂，平日可將油炸後的廢油靜置放涼、沉澱雜質，過濾雜質後倒入塑膠樽內備用。



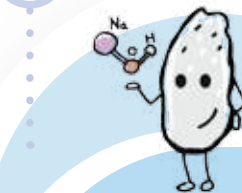
廢食用油 1000cc

- 油炸過的廢食用油，必須把雜質過濾



冷水 390cc

- 用來溶解糖、鹽、氫氧化鈉



氫氧化鈉 145 克

- 氫氧化鈉為強鹼，操作時應避免孩童靠近



鹽 1 大匙

- 增加再生皂的硬度，延長使用時間



糖 1 大匙

- 令再生皂產生細緻的泡沫



麵粉 2 大匙

- 令再生皂顏色較白

作法

- 將 1000cc 的廢食用油，倒入不銹鋼鍋中
- 將 390cc 的冷水倒入量杯
- 將鹽 1 大匙、糖 1 大匙放入水中用攪拌棍拌勻
- 再將氫氧化鈉倒入量杯中拌勻、溶化

- 將量杯中溶液倒入不銹鋼鍋中與廢食用油混合，再加入麵粉，用攪拌器打 10 至 15 分鐘
- 將皂液倒入模具，放在通風的地方
- 約一個月後可脫離模具，把手工皂切片使用



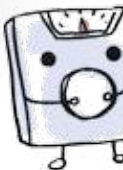
模具

- 清洗過的無用牛奶盒、空鋁箔包、豆腐盒等軟性容器



防護工具

- 口罩、圍裙、手套



秤 / 磅

- 以克為單位



量杯

- 以 ml 為單位



量匙



不銹鋼鍋

- 盛載油脂



攪拌棍

- 不銹鋼的長匙或玻璃棒、實驗室用耐熱棒，用來攪拌水跟氫氧化鈉



手動攪拌器或電動打蛋器

- 混合油脂跟氫氧化鈉水溶液



耐熱容器

- 選用瓷杯、耐熱量杯或者化學用玻璃杯

朱景玄校長從事教育四十多年，從讀書時期已紮根新界區，創立新界校長會，凝聚新界教育力量，十多年來服務數以萬計青年，讓他們放眼世界，透過校外體驗感受人生喜怒哀愁。



朱景玄退休後依然心繫教育，望貢獻一分力。



朱氏夫婦熱愛乒乓球，常以球會友。

學無紙境促網教 有教無累打乒乓



朱校長，不停為你加油！

朱景玄年輕時在元朗信義中學畢業後，往大埔王肇枝中學完成預科課程，1976 年於香港柏立基教育學院畢業，第一份工就是任教師。1991 年，朱景玄升任校長。

校長父子同愛科技

目前依然熱愛打乒乓球的朱景玄，憶述初期在校任教體育的歲月。他提及那時候經常帶隊外出訓練和比賽，故此較多著手校外溝通工作，漸漸造就他成為教育的管理人員。

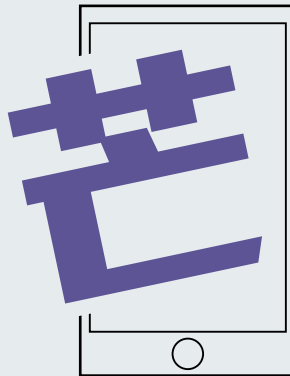
朱景玄接任校長前，第一代中文電腦「倚天」面世。當時，他是學校唯一學電腦中文打字的人。他那時已走在科技前線，愛玩攝錄，常托著大部攝錄機記錄兒子的成長細節。

90 年代初，朱景玄開辦校園電台，親自帶學生到民政處拍攝。如今，朱景玄的兒子也任職校長，他曾較早前曾訪問時提到：「看過他用兩部錄影機來剪片，可能這樣影響到我亦很愛科技，我都是他的 copy。」

疫境顧問助多校繼續教學

校長父子情就這樣，因教育而生，因科技而深厚。近日，學校受疫情影響，談話間，校長仍拿著手機，不停為解答學校前線老師的疑難。

原來朱氏兩父子率先擔任多校顧問，安排合適的網上學習系統，使學校可停課不停學。



教育家族活到老學到老。



朱景玄出席活動致辭。

聯繫新界區校長貢獻社會

在新界區多間津校、私校任職校長多年，朱景玄十多年前有個心願，就是聯繫新界區的學校校長，凝聚力量為社區和孩子們做點事。

「那時候港九都有分別有校長會，唯獨新界沒有，但新界區其實佔最大多數學校和學生人數。」有感新界教育力量潛力無限大，他於是擔起大旗，2006 年 5 月籌組新界校長會，創會時僅有 130 人，他們都是新界區學校的現任或榮休校長，至今會員已逾千人。

朱景玄分享道：「我們創立校長會，盼集合眾人力量，讓新界的學生們得到更多機會，拓闊眼界。」

生死教育 學習珍惜與放下

其中一個範疇是生死教育，朱景玄憶述校長會兩年多前帶領大學生，與晚期或罕有病共十名病友訪談、回顧生命，並為死亡作準備。

活動中，配對十位水彩畫家，為他們的生命故事填上色彩，之後在大學和醫院平台中展示這些生命畫作。他說：「學生在對話當中，體驗到生老病死不同的人生階段，明白到樂觀與學習放下的重要，更體驗到活在當下和珍惜擁有的東西的重要。」

音樂夫婦傳播快樂旋律

為老友記帶來歡樂。



每當播放一首歌的時候，你會細心聽歌的什麼部份？是曲、詞還是旋律？有沒有想過音樂可以為生命填補缺失？也可以為你帶來生命的動力？Gordon & Amy 因音樂結緣，並用音樂為他人譜出生命樂章。

結他一出門 好事通街唱



Gordon：唔在乎賺多與少！

破格校園尋非凡 勵志兒歌創新生



帶領學生以音樂服務社區！

新界人家



Text、Photo：日堯 Design：Alwin

26, Mar 2020



夫妻檔常到社區參與慈善演出。

Gordon & Amy 相識於香港 80 年代「車厘哥夫」民歌餐廳，曾於多間音樂場所演奏。

其中，於突破機構「Stage11」為邊緣青少年演奏的工作，最令他們獲益良多。二人希望能將音樂帶給不同的人，促使他們創立「青田之優音樂製作室」，並以「音樂創造生命奇蹟」為創辦宗旨，令同路人帶來音樂奇蹟。

“ 我們兩個人，拎住個 M 箱，一支結他同咪走勻全港 ”

青田之優音樂製作室創辦於 2003 年，座落葵青區，舉辦不同類型的音樂活動和教育工作。二人運用不同的方法令學生們接觸音樂，「其實我們不在乎賺多少，甚至親自出車到工廠拿捐贈物資給學童。」

Gordon 分享他們過往的經歷。Amy 則分享他們由始至終最希望可以服務的對象，「我們兩個人，拎住個 M 箱（擴音機），一支結他同咪，走勻全港九新界的老人院，咁就做咗廿幾三十年。」



Amy 與 Gordon 因音樂結緣，人生「弦」途有對方。

才能讓他們產生興趣。

近年亦積極創作兒歌和校園勵志歌等，為聽眾加油。Amy 憶述其中的一段經歷，「當時校監親自教導我手語，為葵青的啓聲學校 50 週年改篇了《隱形的翅膀》的廣東話加手語版，並令學生身邊的朋友去關注，這是我們最深刻的過程。」

這次的製作讓他們明白新方向，就是將音樂傳承下一代，繼續令音樂的快樂精神得以傳揚。

北葵涌街市現水舞間？



北葵涌街市簷篷出現漏水的情況，而且設施鏽跡處處。

北葵涌街市是區內的主要街市，每日出入的街坊眾多，不過其設施偶爾會有失修的跡象。社區幹事郭玲麗早前就收到街坊反映，指北葵涌街市簷篷出現漏水的情況，現場猶如一個小瀑布，堪稱「北葵涌水舞間」，而且設施鏽跡處處。

郭玲麗表示，已經立即通知有關部門，亦感謝政府部門立即找出源頭先停止漏水。有關部門告知，礙於原定該簷篷在大維修期間已發現問題而未能維修，建築署建議必須更換，唯獨無奈遇上疫症影響，有關工程物料未能送達，故仍須等候。郭玲麗透露，當局已承諾會盡量爭取月內開展工程。各位街坊若想知道進度，請隨時關注郭玲麗的社交網站 Facebook 了解啦。



安湖樓有渠位湧出污水。(譚家浚 Facebook 圖片)

長安邨安湖樓滲污水

最近天氣潮濕偶有雨水，區內不少地方都出現漏水滲水的情況。葵青區議員譚家浚早前收到街坊求助，表示長安邨安湖樓 5 樓渠位湧出大量污水，情況一發不可收拾。譚家浚表示，已即時與管理公司聯絡，由通渠師傅到不同樓層檢查修，管理公司亦指示清潔工友清理現場，並提醒街坊先墊起門口，以防污水入屋。

由於污水呈灰白色，懷疑因裝修單位倒污水致渠位淤塞，故譚家浚要求管理公司盡快查清淤塞原因、樓層及單位：「我嚴正希望大家可以自律及具公德心，唔好再將英坭水倒入渠位。」



新店比銅鑼灣店更大，採用半開放式設計，環境寬敞舒服。



噴泉牛肉漢堡完全是視覺和味覺的雙重享受。

荃灣新開半開放式 Cafe 歎全日早餐

銅鑼灣 Cafe「No Boundary」一直是好 chill 之地，最近該舖就進駐荃灣大壩街 9 號開設分店，而且新店比銅鑼灣店更大，採用半開放式設計，環境寬敞舒服。

新店依然有供應全日早餐 all day breakfast，包括牛油果班尼迪蛋，流心蛋汁滲透麵包配搭牛油果，實在是清新之選，亦十分豐富飽肚。此外還有噴泉牛肉漢堡，上面還放滿炸薯薯條，超厚漢堡扒牛味濃，完全是視覺和味覺的雙重享受。飲品方面，當然不少得人氣熱花生醬朱古力奶！入口香滑，花生味濃郁，而冰凍 Oreo 朱古力，賣相精緻。街坊們又多一個地方可以閒聊慢活了。

手拉腸粉

圖片為「2019 國家地理會德豐香港攝影大賽」入圍作品。該比賽由《國家地理》雜誌與會德豐地產舉辦。各組別的冠軍、亞軍、季軍、佳作獎將於今年 3 月公布。



作品簡介：彩龍茶樓的一角，專注於製作布拉腸粉的點心師傅。

(黃文晉 彩龍茶樓 · 圖文)

正所謂凡事都有兩面，新型冠狀病毒肺炎，正威脅緊全球人類，但另一方面對長期被人類破壞的大自然卻迎來一個喘息機會，疫情最嚴重的歐洲國家意大利，自三月初起全國封城後，遊客人數大減，旅遊勝地威尼斯的運河因而變得清澈，甚至可看到小魚出現，亦有環保組織發現多個國家的碳排放量都因為社會經濟活動暫停而顯著下降。不知道這些奇景可否令人類真正覺醒，疫情過後更懂得尊重地球這個家呢？

其實大自然自有一套平衡及循環法則，只要我們懂得珍惜，總會給我們合理的回報，例如今次分享的食譜所用的醬料：欖菜醬，話說從前夏天颱風過後，橄欖樹上未成熟的青橄欖都被打落散滿一地，不知道從何時開始，人們發現用鹽漬的鹹酸菜頭尾與這些同樣原屬丟棄之物的青橄欖，佐以香料和醬油竟可煮成擁有獨特鹹香風味的欖菜醬。

同樣意想不到的的是我竟然用欖菜醬燉牛仔骨，還有好像風馬牛不相及的土魷。其實這個餸靈感來自一道寧波菜：墨魚大烤，即是大墨魚炆豬肉，同一條方程式今次換了土魷及牛仔骨，再加上欖菜醬調味，變成一個很有客家風味的菜式，要注意欖菜醬本身已有一定鹹味，調味時可輕手小小，牛仔骨帶有筋位及牛脂，經過炆煮後肉質軟滑筋位爽脆，試過就知有幾好食啦！

3. 鑄鐵鍋下油先爆香薑片盛起，然後再將牛仔骨煎香，醬料易煨記得用慢火。

寧波菜取靈感 吃出客家風味

土魷欖菜牛仔骨

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

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家

26, Mar 2020



材料：

牛仔骨 1 斤、
土魷 60g、
薑數片、
蒜頭 4 粒、
麵餅 2 個（配飯吃亦可）、
芫茜碎適量（裝飾用）

做法：

1. 土魷浸軟除去外衣及觸鬚備用。



2.

牛仔骨切件下醃料待半小時入味。



4.

加入土魷、薑片及蒜頭，然後加水至蓋過材料表面，續以慢火炆煮一個半小時，最後打茨令醬汁濃稠，配麵或白飯均可，留意炆煮期間要注意補充水份以免焦乾。



調味料：

欖菜醬 3 湯匙、
生抽及黑醬油各 1 湯匙、
糖及粟粉 2 茶匙、
胡椒粉少許





作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



上期古蹟古鄉就帶大家走訪過位於上碗窰村，唯一供奉樊仙的廟宇，而回到大埔的市中心，鬧市一隅就有一座過百年歷史的英倫紅磚建築。這座建築物如今是羅定邦童軍中心，但昔日卻是大有來頭的舊北區理民府大樓。



溫馨提示

古蹟古鄉

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

我家

26, Mar 2020

大樓現為香港童軍總會作為新界東地域總部，建築內部平日是不開放，但遊廊是開放參觀。

古蹟資訊

英國租借新界後首棟民政大樓

舊北區理民府

舊北區理民府建於 1907 年，1981 年被列為法定古蹟，是首座受到法例保護的西式建築。英國租借新界初期，曾與新界居民展開過「新界六日戰」，新界氏族死傷慘重。及後，為方便和更有效率地管治，殖民地政府決定興建第一座民政大樓，其所在之處鄰近舊大埔警署，共同構成圓崗（運頭角山）上的新界管治中心。當時大埔正是新界的整個中心，既靠近吐露港，區內亦有墟市。



古蹟的故事

收稅發牌修橋築路 初期職能非常多

舊北區理民府最初的職能是負責收稅發牌、修橋築路、土地丈量、排解糾紛、收地賠償等案件，其後增設了田土廳和裁判司法庭。隨住戰後新界的人口激增，舊北區理民府亦在 1947 年改稱大埔理民府，與元朗理民府以及南約同樣隸屬新設的新界民政署，至於原來的裁判司法庭，亦在 1960 年轉移至粉嶺裁判署。隨著地方行政的政策推行，舊北區理民府大樓於 1983 年停用，後來就成為環保署職員辦公的地方。



遊廊、門窗

為應付香港的亞熱帶潮濕氣候，這所建築就採用了寬闊遊廊設計，並在外牆特意增設有一排的拱形門窗，相當優雅。

砲架

建築物整體保留得相當完整，除了內部的古典壁爐，外圍的砲架亦被保留下來。



紅磚築成的外牆

舊北區理民府是愛德華時期的建築物，以紅磚為主要建築材料，至今已有百年歷史，仍保存得相當完整。

座落在圓崗上的理民府

百年歷史的紅磚外牆

拱形遊廊



狄以達辦校 領孩童首爾街頭切磋

認識狄以達，除了是電視節目《安樂窩》中介紹逾千家居，還有就是其能歌善舞。現年 31 歲的狄以達忠於街舞教育夢，如今已是舞蹈學校校長。街舞對他而言，就是在孩子身上施展的魔法，可用來改變他們的成長故事。

狄以達談及不同的教學新元素。

呢個校長也都學生齊躍起

「街舞王子」的故事，要從狄以達 11 歲開始說起。狄以達在屯門山景邨長大，後來與家人搬到蝴蝶邨，與一般屋邨長大的孩子們一樣，常到籃球場玩耍。

「當時見到一班哥哥用幾蚊向小店買紙皮，然後墊在球場地下，又借來大型擴音器，播放卡式帶，舞動起來。」狄以達於是心生好奇，向籃球場的哥哥們請教，就這樣認識了街舞。

“當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle”

說起香港的街舞歷史，原來演藝圈裡的武林高手甄子丹，就是第一代跳街舞的少年。

踏入千禧年代，狄以達參與的算是第二代街舞，他回憶起：「當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle，衍生出街頭文化。我就是那時候認識其他隊友，成為現在的合作夥伴。」

而狄以達之所以踏上教學路，皆因他中六的時候，家庭發生突如其來的轉變，以致他必須養活自己。藉師兄介紹，他到社福機構社區中心教跳舞。

當時 17 歲的狄以達，邊讀書邊打工，放學後匆匆到其他學校教跳舞，學生們細他三年，大多是沾上壞習

慣的「邊青」。

雖然狄以達當時年紀輕輕，但看到多個「壞孩子」，在短短一年間因學習街舞而有轉變，不但改掉壞習慣，還重返校園或踏實找工作去生活。

“舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點”

故事聽到這兒，大家都會問「達 Sir」教街舞為何那麼神奇？

狄以達這樣回答：「我想不是因為我教得好，而是街舞本身的特質，是要舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點。知道自己的不足後，就要刻苦訓練肌肉以配合肢體動作，從而突破自己。」

狄以達舉「倒立」這動作為例，表示要不停練習好幾年，才能做到標準尺度。他再續說舞者台上的幾分鐘演出，過後就會是幾日的檢討，需要「雞蛋裡挑骨頭」。

因此，狄以達認為學習街舞可認識自我並增強自信。「我還是小學生時，做事經常三分鐘熱度，又因為矮小而自卑，較內向。學舞後，我打開自己，勇於表達自己，會跟爸媽說我喜歡跳舞，更邀請他們來我的首個表演！」

到了近年，狄

以達一心圓街舞教育夢。一開始，狄以達租用別人在旺角的空間，慢慢擴大搬到九龍灣 4,000 呎，他形容這階段是「豪花」期，一心想做大格局，只顧著不斷教，卻犧牲了自己跳舞的時間，有感偏離初心，狄以達形容說：「規模大，挫敗感也很大。」

直到三年前，他開始踏實起來，平衡熱誠與創業之間，在不同地方設點教學，同時讓老師團隊每遇到 40 至 50 所學校開班。

“街舞改變了我，現在我想令街舞改變更多孩子。”



舞動首爾，準備躍起！



有好多學生睇住，撐住呀！

帶領學生到首爾街頭快閃表演街舞。

點狄花絮

焦點

經歷多職，狄以達始終最享受舞台上成為眾人焦點的一刻。他現在幾乎每日都會花時間跳舞。回想去年曾參演《流行經典50年》節目，他依然大讚「舞王」胡楓活潑，並說：「我有個心願，希望跳到八十歲、九十歲！」

軍團

狄以達 08 年入娛樂圈，開始演藝事業。在他著手開辦街舞學校後，不捨得多年來共同作戰的師兄弟，憂心他們全身投入社會後，找不到其他工作。於是成立了「狄易達軍團」，讓師兄弟們繼續開班教授街舞。



達校長喜歡孩童的純真。

狄以達去年在將軍澳開立舞蹈學校。



達校長教舞，一班學生聽得入神。



狄以達希望用街舞圓教育夢。



師者父母心：沒有不勞而獲

從舞蹈老師到入行擔任歌手、演員和主持人，如今回歸做「達校長」，擔起教育使命，帶著父母心為孩子們創造機會。

狄以達回憶起最震撼的一次表演，是連同 20 多間學校一共 500 位學生跳街舞，「那次是很大挑戰，要統合多間學校排出六分鐘的舞步，但效果出來令我很震撼！」

“自從知道 2024 年街舞有機會成為奧運項目，我就決定要訓練到所有小朋友都要識企出來！”

「達校長」相信街舞同時是一種交流，去年更親領街舞遊學團，帶學生們到訪首爾弘大街頭，即興問當地人借用場地，讓孩子們來一場快閃街舞表演。

雖然街舞表面看，是一種輕鬆玩樂的流行文化，但「達校長」坦言自己的教學絕不輕鬆，「我是一個比較惡的老師，我會直接告訴孩子假如無興趣就別來

學舞，上我的課堂，甚少休息時間，是密集式訓練。」

其實，校長也是用心良苦，他想讓孩子從小理解「世上沒有不勞而獲」，他直言：「跳舞街舞好辛苦，一定會經歷痛楚與磨練。」同時，他會因材施教，在教幼兒班時，會用親切的口吻讓孩子不懼怕上課，「我讓細 B 們稱呼我做『雞蛋』，這樣他們容易融入課堂！」

雖然升級做校長，但狄以達不想從前綫退下來。他每週會到不同分校親授課堂，親近孩子，了解他們當中流行聽的音樂和愛好的偶像，「否則，我會脫節，會被孩子說『老套』呢！」他笑著說。

最近受疫情影響，舞蹈學校停課，狄以達轉攻網上教學，與一眾老師拍攝教學片段，讓孩子們在家也能動起來！

“一步留下一腳印，盼後代會回顧狄以達的舞步。”

疫情影響下，一系列 Home Office 措施出現，上班族日日在家工作，少運動自然影響精神健康，身體唔好一定影響工作表現。想提升精神健康狀態？想出街做運動？計我話與其出外運動不如留家拉筋，安全又健康。

《黃帝內經》亦有記載「筋長一寸，壽延十年」，可想而知拉筋幾咁有益處。

好處你要知

1. 提升睡眠質素

城市人精神緊張壓力大，容易令身體處理繃緊狀態，拉筋能有效地將肌肉放鬆，舒緩一天下來的緊張壓力，令睡眠質素提升。

2. 令身形更出色

對於長期缺乏運動者，肌肉會較繃緊，拉筋可以令肌肉回復應有形態，令身高看起來有長高了的感觉。而拉筋對於去水腫亦有一定作用，令雙腿因長期站立而出現的腫脹消滅，令腿部更顯瘦。

3. 促進新陳代謝

拉筋時同時也在伸展肌肉，如果勤加伸展脊椎附近的背肌，能有效刺激交感神經，促進新陳代謝，並會降低食慾，特別適合正在減肥健身的人。

在家要拉筋 拉得鬆 健康自然來

教你點樣拉得出色

請依照以下的拉筋動作，每天將全套拉筋運動做完，相信在一段短時間內，就可讓精神健康得到有效的提升。緊記最重要一點：寧可持續天天做少許，也不可完全放棄不做啊！

認識最佳時機

1. 睡前：

睡覺前最好先來一個熱水澡才拉筋，令肌肉放鬆後的睡眠更有質素。

2. 餐前：

每日餐前花一分鐘做簡單的手部和背部拉筋動作，有效刺激交感神經，從而抑制食慾。

3. 運動後：

可舒緩肌肉酸痛，並減低乳酸積聚帶來的不適感。

4. 睡醒後：

還未起床最好先做些伸展運動，平躺在床，將手脚慢慢往外伸展，感覺腿部和手部肌肉有拉扯感就可放鬆，能有效提升精神狀態。



注意事項勿忽視

1. 有人覺得拉到痛才算拉筋，但實際上當你拉到痛時，往往代表肌肉或韌帶已經撕裂受傷，所以拉筋時只要感到肌肉有拉緊的感覺就可以。

2. 拉筋時每個部位的維持姿勢不可超過十分鐘，超過的話容易受傷。

3. 拉筋屬於長期訓練的運動，寧可每天只做三分鐘，也比不定期的長時間拉筋更好。