

14  
~  
15

## 封面故事

### 跨障別舞台劇

### 人人舞得頂

02  
~  
03

## 我家·焦點

### 恐怖狗咬狗！

### 冷血主人惹眾怒

04

## 醫·家

### 食得「蕉」積

### 原來生蕉熟蕉都有益！

07

## 無緣不歡

### 抗疫家居斷捨離

### 助你變身執屋達人

11

## 型色·煮意

### \$20 唔使零失敗！

### 泰式炒雞柳 幾個字煮好





原本是寵物天堂的西貢，4月發生恐怖狗咬狗「命案」。一名女狗主帶同兩隻狗隻到郊野公園郊遊，但當狗主與其他人發生爭執時，同行的貴婦狗疑同被觸怒，發狂回頭咬死同伴松鼠狗。事後狗主竟置若罔聞，更隨即將狗隻安樂死，令不少同樣養狗的人對事主的做法感震怒！

# 恐怖狗咬狗 冷血狗主惹眾怒

勒繩亂抽 反應漠然 送犬一程



1. 涉事女狗主與其他狗主因事爭執。



2. 黑色貴婦狗突變兇惡，襲擊同行的白色松鼠狗。



3. 貴婦狗緊咬松鼠狗頸部。



4. 女狗主疑因爭執僵持，未理會狗隻錯過救命機會。



5. 女狗主其後更抽起狗繩，令松鼠狗被勒得更緊。

事發於4月13日，三名遊人趁假期攜帶其八哥犬，結伴到西貢獅子會自然教育中心郊遊。至下午五時許，一個同在遛狗行山的中年女狗主迎面而來，當時該婦人正任由其黑色貴婦狗及一隻白色松鼠狗，在公園玩耍。

突然間，貴婦狗突然衝前，撲向八哥犬並撲作一團，眾人當下十分驚惶失措，立即上前將兩狗分開，幸八哥犬未有受傷，但就惹起兩邊狗主的糾紛。

## 「貴婦」發狂緊咬 「松鼠」吐血失意識

就在兩名狗主爭執的同時，貴婦狗卻突然發狂緊咬同屬該婦人擁有的松鼠狗頸部。從當時目擊者拍下的影片所見，貴婦狗發狂將松鼠狗咬緊不放後，更將牠不停搖晃，直至松鼠狗吐血、且失去意識。

松鼠狗出事後，該婦人竟仍不以為然，有人更勒緊

狗繩，令兩狗被抽起。在場其他狗主擔心松鼠狗傷勢惡化，紛紛指罵女狗主「無人性」、「虐畜」，並促她盡快帶松鼠狗求醫，最終狗主才抱起已奄奄一息的貴婦狗離開現場。

片段其後在網上瘋傳，拍下並目擊過程的事主，對該女狗主的行為深感不安，於是通知動物保護義工，並到警署報案。

有介入事件的義工證實，片中松鼠狗被送往動物診所後已證實死亡，貴婦狗亦被人道毀滅。

## 冷血安排安樂死卸責： 「唔原諒佢自己兄弟都咬」

惟事後該女狗主竟在網上留言，是她將咬死同伴的貴婦狗送往安樂死，原因竟是「我都唔可以原諒佢自己個兄弟都咬」，令不少網民更感憤怒、直斥她冷血、推

卸責任。

根據現行《狂犬病條例》，狗主有責任確保自己犬隻在其控制範圍之內，任何大小狗隻，若在公眾地方出現，必須要繫上狗帶或以其他方式受控。在郊野公園或在大海中游泳的狗隻，則可獲豁免毋須一定繫上狗帶。

## 涉殘酷對待動物 西貢六旬婦被捕

警方發言人回應表示，於4月14日接到一名男子報案，指於前一日下午五時許，在西貢目擊一名婦人攜帶的狗隻懷疑咬向另一隻狗，該隻狗被咬後死去，案件由黃大仙警區重案組跟進。

探員調查後，同日帶走一名64歲姓李女子，以兩項殘酷對待動物及一項公眾地方擾亂秩序罪，將其拘捕。





愛協提醒狗主，要留意狗隻外出時有否行為問題。

## 獸醫：失常或因保護主人

對於西貢狗咬狗命案，獸醫黎昌生指貴婦狗普遍溫馴且平易近人，但亦有一點神經質。事件中貴婦狗失常，很大可能是出於保護主人的天性。

他表示，狗隻跟人類一樣或會有情緒病或精神病，但狗隻情緒問題主要是跟主人日常相處及有否訓練有關。

他指出，今次事件中，女狗主與其他狗主對罵時，黎認為人類吵鬧或有機會令狗隻情緒變得激動，甚至產生敵意，從而襲擊其他狗隻、咬主人或其他途人。因此當同行的松鼠狗「侵入」其警戒範圍時，或被視為敵人而被攻擊。

發生該案件的西貢獅子會自然教育中心，是香港少數

開放任由狗隻遊玩的野外公園，狗主遛狗時難以避免狗隻與其他人和動物碰頭。

### 忌用暴力 可用隨身物撥開

黎提醒，一旦發現寵物互咬時，不應使用暴力分開兩者，宜應立即取出身邊的物件、如手袋或木棍，嘗試將兩狗撥開，將傷害減到最低。

如狗隻經常出現暴戾等惡劣行為，必須盡快幫牠糾正，例如馬上帶牠離開狗群，到少人及其他地方，並令牠冷靜及自律，從而改變牠與其他人和動物的相處方式，令寵物不再容易變得興奮、激動。

## 狗隻行為異常 避免帶到擠逼處

愛護動物協會發言人表示，非常關注這宗導致兩隻狗隻死亡的不幸事故。發言人提醒狗主，近日愈來愈多市民到戶外進行運動鍛煉，有部分市民會攜帶狗隻外出，狗主計劃狗隻外出散步的路線時應多加注意。

發言人續指出，如狗主帶同有行為問題狗隻外出運動時，更應該額外留神，並選擇在一天裏較為安靜的時段，亦應避免帶狗隻到擠逼地方散步。

部分狗主可能更需要採取額外安全措施，如為狗隻帶上口罩。如狗主發現狗隻出現行為問題，應向獸醫或專業狗隻行為訓練導師尋求協助。

### 狗主有權安排狗隻安樂死

發言人續指，根據現行法例，由於動物被視為財產，故狗主有權對狗隻作出安樂死安排，但負責任的狗主應該仔細考慮所有可能性，例如：安排專業行為訓練，或將狗



西貢「獅子會」容許狗隻內進，是遛狗好地方。

隻交予其他人士或機構，讓狗隻獲得協助或再尋找合適的家。



6. 松鼠狗被咬到倒地，奄奄一息。



7. 最終女狗主抱走狗隻離去，昔狗隻已告不治。



多食生果身體好，不少人也愛飯前或飯後食條蕉，增強免疫力，但原來不同品種的蕉類營養價值也不一樣，食錯蕉隨時適得其反，而且無論是生蕉還是熟蕉，也有不同效用，愛蕉之人又識唔識揀？

地們早前在 Facebook 專頁「Del Monte Fresh HK 地們鮮果」上教大家分辨蕉類品種，指出市面較常買到的蕉包括有香蕉、大蕉、牛奶蕉、皇帝蕉 4 種，而最常見的是香蕉。

很多人買香蕉時也偏愛差不多全黃的，但地們則解釋，香蕉成熟程度其實分 7 個階段，但無論是青色、黃色還是帶有啡點的香蕉，都可以食用，並且有不同功效。

## 腎病糖尿不宜吃

不過，並不是人人都能吃蕉，腎病、糖尿病等長期病患及有腸胃易激症人士，較難吸收和消化蕉類當中的成分或果糖，還是小心進食。

## 4 種常見蕉類教你分



### 香蕉

外形：較長、呈金黃色  
營養：含有多種維他命；維他命 B6 含量比其他品種高，有助減壓。



### 大蕉

外形：比香蕉大  
營養：澱粉質、糖分較高；高血糖人士少吃為妙。



### 牛奶蕉

外形：形似大蕉  
營養：與香蕉、大蕉一樣含有豐富膳食纖維，有助保護胃黏膜。

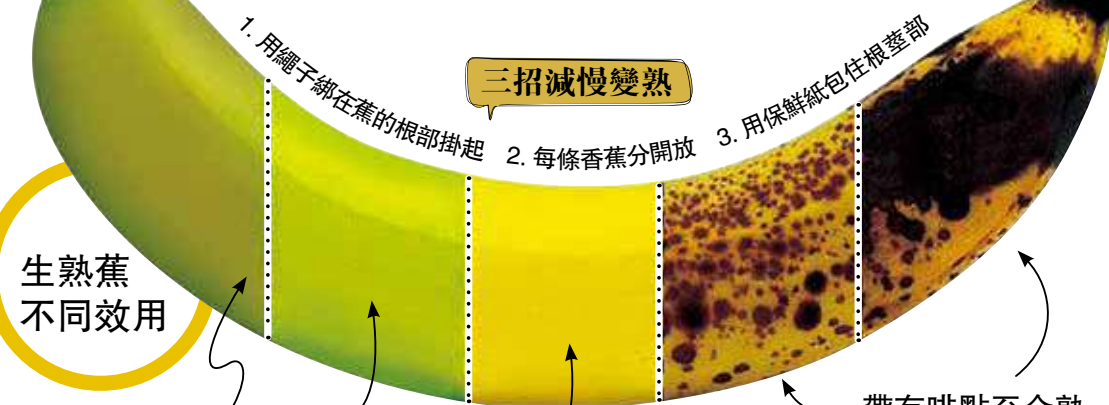


### 皇帝蕉

外形：最細小，適合小朋友進食  
營養：成年人可能要吃兩條才夠飽肚，熱量相對高。

# 食得蕉積

## 生蕉熟蕉都咁有益



### 生熟蕉不同效用

#### 未熟青或半青半黃

含有「難消化性麥芽糊精」，即一種類似膳食纖維的成分，有穩定血糖作用，而且不易被小腸吸收，但可被腸道細菌發酵，改善腸道健康。

#### 四分之三至全黃

味道較香濃和口感軟滑，含有豐富維他命 B2、B6 及 C，能促進新陳代謝，以及具有美白養顏效果，並且含鉀同鎂，能消除疲勞，減少運動時抽筋機會。

#### 帶有啡點至全熟

含有大量的多酚，能夠延緩衰老。此外，研究顯示啡點越多，免疫活性越高，而且當中的磷脂質，能有助抑制胃潰瘍，幫助消化。

### 三招減慢變熟

1. 用繩子綁在蕉的根部掛起
2. 每條香蕉分開放
3. 用保鮮紙包住根莖部

## 學會享受獨處 在家抗疫同樣精彩

本港的新型冠狀病毒肺炎疫情有所回落，連月來市民盡量減少社交接觸和留家工作，「宅」得太久反而容易感到孤獨和被孤立。關注精神健康的慈善團體「Mind HK」早前就教大家如何在疫情期間保持身心健康，克服孤獨感。

Mind HK 指出，克服孤獨感在於增加與別人的社交互動，即使無法經常外出，仍有其他方法可用，包括傾電話、傳訊息或視像通話等多聯繫親友，或是網上交友，接觸更多有共同興趣的人，甚至與鄰居或認識的人打個招呼，讓自己感到更實在。

同時，也可趁抗疫時學會獨處，盡情享受自己感興趣的任何事情，從烹飪到煲劇，無所不能，一旦專注其中，便會開始喜歡獨處。此外，獨處有時間去反思自己也是個正面的體驗，例如瑜伽、冥想或寫日記也有助放鬆自己、取代負面思想，並讓內心感到平靜。Mind HK 又指，如果家中有寵物，與牠們共渡美好時光也能大大減低孤獨感。

## (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。



## 小兒便秘有解救！

上次分享了甜睡小貼士，今日分享另一樣經常令家長頭痛問題——排便問題啦。尤其進入夏天，出汗多而體液缺少，容易出現腸燥便秘。如果長時間便秘，的確衍生出不少身體問題，如濕疹、鼻敏感、暗瘡、心煩失眠、腹痛及發育緩慢等，故此小孩腸道健康不容忽視。

想解決小朋友便秘問題，平時可多按「天樞」穴（肚臍旁開 1.5 寸），有助腸道蠕動。另可飲些保健湯水（介紹如下），總之，建議小孩最好每日有 1-2 次大便，身體累積的毒素少，心情自然健康快活。

為左令BB去到廁所，媽媽可以去到幾盡？



## 羅漢果火麻仁杏仁茶

### 材料：

羅漢果：1 個  
火麻仁：20 克  
大南杏：20 克  
山 楂：15 克

### 做法：

1. 先拌碎火麻仁及南杏；
2. 然後將羅漢果切開；
3. 將所有材料一併與 5-6 碗水煲 35 分鐘便可。

小貼士：經常濕重腹脹的人士，可用白朮、山楂、薏仁等驅濕消滯藥材行氣通便。





# Mother's Day



2020年5月10日

母親節特別獻禮

中西美饌雙輝

East + West Cuisines

**\$1280** (另附加一服務費)

## 經典傳統中菜美饌

註：4-6 位用

- 龍華紅燒鴿四隻
- 綉球菌燉老鴿湯
- 自由選點心三款
- 黑糖陳醋小排骨
- 菜膽銀絲蒸扇貝
- 溫馨燴長壽伊麵
- 健康萬壽蟠桃包



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- Luck Draw 龍華酒店送出美食餐券 \$500元  
300元/100元 (共10份)

座位有限，必須訂位 (入數為準)，額滿即止  
訂座電話：Kathy + 852 9169 1000  
入數賬號：上海商業銀行 334-82-11058-7  
LUNG WAH HOTEL LTD

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

龍華酒店  
呈獻



## 格魯吉亞西式佳餚

註：4位用

- 核桃醬茄子
- 高加索奇味雞
- 格魯吉亞香草牛肋條
- 煙燻芝士焗蘑菇
- 拉絲奶酪麵包船
- 格魯吉亞朱古力凍餅
- 格魯吉亞手沖咖啡



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- 每位均獲贈格魯吉亞手沖咖啡券 價值 \$38元
- Luck Draw送出格魯吉亞半甜白酒壹瓶價值 \$500元

座位有限，必須訂位 (入數為準)，額滿即止  
訂座電話：Connie + 852 9770 4356  
入數賬號：中國銀行 012-601-2-015271-8

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

新界沙田下禾輦村22號





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。



有天，家姐同細佬帶埋阿媽一齊去玩地理尋寶（Geocaching）。

家姐細佬，你哋兩個玩緊啲乜嘢呀？



Geocaching係隻世界性嘅現實版尋寶遊戲，只要下載佢嘅手機軟件，就能知道寶藏位置啦。

哈哈笑圖案代表已找到的寶藏。

好搞鬼，屋企對面有隻寶藏生咗出嚟呀 ^^

綠色寶箱代表寶藏呢。



透過地理尋寶，佢會帶你認識身邊有趣景點同故事。



尋寶的時候大家都會小心翼翼，隱藏身份，以防“寶藏”被掃走。



一步步解謎，提示會引領你到寶藏收藏嘅終點，我哋叫GZ。

我見過最大嘅寶箱係個行李箱，裏面裝有好多漫畫同玩具。

也有膠樽蓋製成嘅cache

印仔型寶箱

寶藏中亦有即影即有相機，等大家留意。

密封飯盒之中放著好多明信片可以畀大家交換。

不能據為己有，但可以帶佢去下個寶箱，讓它四圍走。



放假同屋企人一齊尋寶相當有趣呢。





全城齊心抗疫，work from home 的人愈來愈多，終日在家就要更加注意家居清潔，定期整理可以減少細菌從雜物中滋生，又可以從中反思一下過度的物質生活。憑 Netflix 節目《怦然心動的人生整理魔法》成名的「斷捨離女王」近藤麻理惠，早前在 IG 分享了七大整理計劃，大家不妨參考一下，如何重新整理家居和身心靈！

無綠不歡

我家

Text : 知知 Design : Niki

07, May 2020

# 變身執屋達人 抗疫居家斷捨離

## 計劃1

### 修補不想掉棄的衣履

踏出斷捨離的第一步，就是從衣櫃開始。平日大家都走在潮流的尖端，每到換季時，就不斷購新衫新褲新鞋，但後來發現著得上身的，來來去去都是幾件衫褲。不妨將不適合的轉送給親友或慈善團體，把想留下來穿著的做些修補，就更符合環保原則。



## 計劃3

### 結集小朋友的創作成書

小朋友最愛畫畫，屋企隨處見到他們的畫作，但又東一件、西一件，搞到非常凌亂。近藤麻理惠就建議可將這些大作收集整理，結集成書，讓小朋友長大後重溫兒時的生活點滴。



## 計劃5

### 檢查雪櫃內食材予以善用

打開雪櫃總是滿滿的，不同層隔都有一大堆食材，而最令人慘不忍睹的是，有些食材吃了一半就被忘記而過期，甚至污染其他食材，雪櫃內異味叢生令人反胃。定期檢查食物的使用期限，把快到期的盡快食用。最重要是仔細地想好餐單，別浪費食物！



## 計劃6

### 以拍照儲存具紀念價值物品

屋企雜物愈來愈多，因為你覺得總有一日會用得著，或者該物品對你有特別意義，不捨得掉棄。試試改變一下儲物方式，為物件拍照再貼到紀念冊上，省掉空間之餘，又為自己送上一份珍藏禮物。



## 計劃7

### 佈置心靈又電小天地

終日要 wfh，工作與家居生活容易混為一體，令人精神疲累。不妨在屋企用些小盆栽、紀念照、毛公仔、小家品佈置出個人空間，做自己喜歡的事情，讓身心靈又叉電！



## 計劃2

### 用舊雜誌間隔出生活空間

大家都有儲存雜誌的習慣，講 fashion、講飲食、講旅行的，各式各樣擺滿一堆，老一輩的會把這些所謂廢紙賣給廢紙回收公司，不過後生的又會覺得有點可惜。近藤麻理就建議不妨試將一堆堆舊雜誌做成小牆或是小屏風，間隔出具 stylish 的生活空間！



## 計劃4

### 整理和分類浴室用品

走入浴室，就見到洗手盆周邊擺滿各式各樣、大大小小的護膚品、牙膏牙刷、洗頭水、沐浴露、髮式造型水。有些只用了少許就擺放多年，有些其實已經過了使用日期，有些其實已經用完成了空樽。的起心肝花點時間把用品分門別類，沒用的就掉棄！



### 做足「斷捨離」 反而「得不償失」？！

「斷捨離」文化愈見流行，但不少人卻覺得「得不償失」。翻查資料，「斷捨離」並不等於「丟掉」，而是提倡重視物品用途的理念。倘若丟掉物品，只為了把衝動買回來的物品處理掉，以騰出空間繼續瘋狂購物的話，其實並未認真反思自己的生活，反造成更多浪費！



近藤麻理惠的個人 IG

部份圖片取自 IG@mariekondo 及 @konmari.co



## 支援基層簡單快捷

疫症蔓延時，口罩阻隔病菌、限聚令阻隔距離，但不會阻礙人與人之間的關愛和情感。有深水埗明哥之稱的陳灼明，多年來恪守不以善小而不為的精神，為區內基層市民贈飯送暖，又特別關注劏房問題，日前他現身將軍澳，與西貢區議員方國珊一齊派發 暖心飯盒。

明哥現身將軍澳，與方國珊一齊派發 暖心飯盒。



# 善心模範飯 明哥送到將軍澳

受到疫情衝擊，經濟下行，不少基層人士生計都受到影響。

### 北河同行獲機構贈七萬飯券

早前有便利店接收市民捐贈，透過不同慈善機構捐出七萬份食物，派發飯券和麵包券，為有需要人士送上一餐溫飽。明哥的北河同行，就是其中一個受惠機構，現時約獲得接近七萬張飯券捐贈。

紮根深水埗的明哥，今次走入將軍澳，原來是因為西貢區議員方國珊的邀請。他們結緣於總部設在西貢的香港少年領袖團，以往都在一起參與青少年活動，鼓勵年青人參與義工行動、走入社區、了解社會，打破隔膜。

是次送暖行動，連續兩個週末與明哥一起，將飯盒送給已登記擺攤的街坊。方國珊表示，自己都有幫手做運輸工作，親自到深水埗將飯盒帶回將軍澳，並與明哥一起安排派發的細節。

### 方國珊：抗疫基金支援唔夠快

政府兩輪的抗疫基金，涵蓋各行各業，但方國珊認為，並不足夠，而且措施「唔夠快」。「明哥其實係先行者，好多政策或者給予基層市民的支援，都是先於政府的政策，而且真正以最簡便的方式幫到大家，所以街坊都好尊敬佢。」

方國珊表示，自己亦很敬重明哥，很欣賞他的愛心行為，並希望可以將這份關愛傳播到全港十八區。「香港的社會福利不至於連飯都有得食，但始終有不少長者都是獨居的，一個飯盒、一句噓寒問暖、一個親切的微笑，可能已經可以為他們的生活帶來一點陽光與活力。」

一個飯盒，吃到的是飽暖，感受到的是人情味。



方國珊表示，很敬重明哥，並希望將關愛傳播到全港十八區。



方國珊到深水埗將飯盒帶回將軍澳。



方國珊早前到深水埗，與明哥一齊探討香港的劏房問題。

## 關注屋宇問題 促政府覓地建新市鎮

將軍澳區算是比較新的區域，劏房問題不算嚴重。服務新界東多年，方國珊以往亦曾到上水石湖墟等區域，關注劏房議題，「一個不足 1,000 呎的單位，分成六、七間，衛生環境惡劣，而且有很多安全隱患」。

### 惋惜年輕人拼搏卻未能安居

方國珊早前到深水埗與明哥一齊探討香港的劏房問題。「我見到年輕人從劏房裡面行出來，我個心都好難受，年輕人努力拼搏，但就連一個可住得稍微安樂的環境都難以獲得。」

方國珊以將軍澳 137 區為例指出，該區域現時被閒置作堆放物料，其實很浪費。

方說：「這一片空地足夠發展一個新市鎮，而且不會對現時將軍澳已有的住宅小區造成影響，但政府一直沒有回應。」她期望，政府應該積極覓地，在不影響現有物業業主生活環境的前提下，開闢新市鎮，才能大幅度增加房屋供應。



## 將軍澳多用途市政大樓選址落戶 67 區

政府計劃將將軍澳多用途市政大樓落戶市中心位置 67 區。西貢區議員張美雄透露，大樓佔地約 6,000 平方米、樓高約 12 層，地下及 2 層地庫用作公眾停車場，以及街市儲物空間，地下至 2 樓為公眾街市，預計可提供不少於 120 個攤檔，預留較多空間用作一般通道和其他公用地方，締造整齊潔淨的環境為主，其中部分地下空間會用作幼稚園用途。至於 3 樓及

以上樓層合共 9 層，將提供醫療設施、福利設施及政府辦公室，以應對將軍澳區內未來不斷增加的居住人口。

張美雄還透露，政府亦有意在聯用大樓增添醫療設施，包括地區康健中心、兒童體能智力測驗中心和母嬰健康院等。相信大樓落成後，到時可以為將軍澳的街坊們帶來不少便利啦。

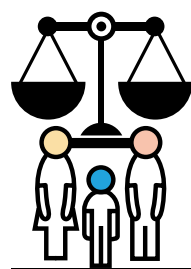


將軍澳多用途市政大樓選址落戶 67 區 (紅色虛線所示)。

## 頌明苑鸚鵡尋主人

最近有地區人士在擺街站時，發現有一隻毛色亮麗的小鸚鵡，受傷在路旁，於是就幫小鸚鵡暫時安置在安全的地方保管，並在網上尋找主人。

據街坊留言指，這隻小鸚鵡是在頌明苑冠明閣對出被發現，它的腳受傷所以未能飛起。發現小鸚鵡的地區人士說，其腳上有紅色的腳環，估計是有人飼養的，所以不希望直接轉交動物機



構，而希望先尋找其主人。截至截稿前該鸚鵡主人仍然未聯絡上，如有任何查詢，可以聯絡民建聯西貢將軍澳支部。



小鸚鵡腳上有紅色的腳環，估計是有人飼養的，但因為受傷而未能飛翔。

## 康城商場分階段開幕 疫市求生

新冠肺炎疫情衝擊本港零售市道，將軍澳康城商場原本計劃今年下半年、年底時候開幕，惟招租進度未如理想，現時僅租出約一半樓面，包括戲院、溜冰場等，但有部份零售、餐飲行業直接放棄洽租，故此商場會以分期形式開幕，稍為提早至今年下半年的較早時段，希望能夠盡快提供服務予當區居民，亦是回應部分租戶的期望。

早前有地區人士於 Facebook 群組日出康城聯邨關注組諮詢街坊意見，指康城商場將開設投注站，不過，街坊們對此反應強烈，基本上清一色的



有地區人士於 Facebook 群組日出康城聯邨關注組貼出文件指，康城商場將開設投注站。



街坊們對開設馬會反應強烈，基本上清一色的留言都是反對意見。

留言都是反對開設投注站，擔心會拉低商場的形象，亦會不便管理。不過，有關事項未有最後定案，相信仍在洽談。

## 西貢咖啡小店 可可豆做手製雪糕

西貢近年開了不少咖啡小店，各有特色，其中，這家位於福民路 70 號食街的 Hushush，最大的特色是從原粒可可豆開始，做朱古力雪糕，沖熱朱古力，原汁原味，純手工製作。

店主 Kammie 當了十年的 Barista、炒豆師、咖啡評審，味覺訓練有素，愈喝愈精，就連簡單的甜



位於食街的 Hushush，最大的特色是從原粒可可豆開始，做朱古力雪糕，沖熱朱古力，原汁原味，純手工製作。

點，一杯熱朱，一球雪糕她都要從地球另一端，搜羅原粒的可可豆，在自家小小的咖啡店裡，由豆做起。

她曾在訪問中表示，做厭吃厭牛油果多士這些 cafe food，所以便索性賣雪糕配咖啡。大家去西貢遊玩時，也不妨到小店探索一番，刺激味蕾。





Hugo 擅長繪畫中國傳統神話瑞獸。



在將軍澳翹匯坊 The One Academy 裡，20 多間音樂教學房間當中，有一間充滿著童真色彩的畫畫教室，那是 Hugo 老師的教學世界。

Hugo 回憶起自己的畫畫興趣，就是從小時候已漸漸培養，「細個同屋企人出街，小書包裡面都會帶著木顏色筆和畫紙，周圍見到得意嘢，或者等用餐無聊時候，都會拿出工具畫畫。」

從會考的美術科開展藝術生涯，十年前 Hugo 正式成為畫畫老師，並選擇以兒童教學作事業，「上小學嗰陣，我都會不時返幼稚園做小助手，可能自己由細就鍾意同小朋友相處，所以依家都覺得教小朋友最開心。」

教學工作絕不容易，尤其是近年家長們溺愛，孩子耐性與專注度今不如昔，Hugo 老師希望透過藝術，令家長在家庭和學校以外，在課外活動也能伴孩子成長。

“我會教畫青花瓷，我覺得中國元素能夠培養專注度和手眼協調”

於是，Hugo 用心對待每個進來教室的小伙子，「有個大約九歲的男學生，他一開始抗拒上課，後來我發現他喜歡講哥斯拉，於是我上網瀏覽哥斯拉資料，之後教他畫不同類型的哥斯拉。他離開畫室時要求拿走我示範的畫紙。那次之後，他會問媽媽：『幾時可再來上 Hugo 老師的課？』」

在眾多的風格當中，Hugo 老師表示自己擅長畫抽象性的人體畫，而中國傳說動物龍、麒麟、蛇等更加是他的愛好。

他說，教學裡會將中國式藝術元素混入西式藝術，「我會教孩子用毛筆，會教畫青花瓷，我覺得中國元素能夠培養他們的專注度和手眼協調，剛好與西式多元化藝術相輔相成，做到更全面的教學。」

活在電子世代的孩子們，機不離手，只有網絡世界才是遊樂場。

Hugo 老師為此實感遺憾，他便盼以親子藝術改善過度沉迷電子玩樂的問題。在課室外，擺放著 Hugo 老師自製的裝置藝術，有用紙皮改裝而成的小巴士，孩童可以進入當司機。

「我想佢哋感受到呢度係開心嘅地方，同時證明人手製作的玩具一樣好玩，會話佢哋知道，係屋企同爸爸媽媽一樣做到。」

“身為老師，見到學生每一小進步，就最開心。”



暖男畫畫老師，研究童心用藝術帶來快樂，以毛筆訓練孩子的耐性，藉畫畫教育防疫知識，Hugo 老師盼融入孩子的生活，讓他們感受滿足不只從「網」裡求。



Hugo 老師網上教製作口罩收納套。



## 老師藝術暖童心 幸福不轉 網求 向畫中尋



Hugo：我想佢哋感受呢度係開心地方！

讀畫讀心意：  
小女孩想同米妮做好友。

### 畫畫教抗疫 爆發創作力

疫情較早前在本港爆發，將軍澳區出現數宗確診個案，畫畫課也改為單對單教授。他在課堂中讓學生認識疫情，並加強防疫意識。

Hugo 說：「我會令佢哋知道點解有疫情？點解要戴口罩？點樣洗手？」另外，Hugo 認為四至六歲的孩子們最具創意爆發力，皆因他們未進入小學的傳統式規範教育，「佢哋畫口罩、眼睛、手腳可以發揮天馬行空，我提家長要儲這個階段的畫作。」

小朋友防疫主題習作。



自製裝置藝術打造快樂小天地。







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

07, May 2020

上星期已經連續幾日零確診，香港嘅疫情終於漸見曙光，呢幾個月大家都唔好過，不過日子點樣都係要過，惟有咬緊牙關捱過疫情吧！

我經常同朋友講，宜家仲有工返真係要感恩，上星期睇到一則新聞，曾任新聞主播和空中服務員的林子恒先生，2月中被航空公司解僱，馬死落地行加入外賣大軍，新工作雖然日曬雨淋風吹雨打，不過子恒思想都好正面咁話：職業無分貴賤，都係工一份，最緊要養活到自己，佢仲話好慶幸有呢個工作機會，突然有咗份工梗係會徬徨，不過佢留意到疫情下多間外賣公司應徵人數倍增，就係咁一擊即中搵到呢份工！

我好佩服佢呀，不止能屈能伸，而且處變不驚咁去面對困難，實在值得我哋學習，最怕有啲人日呻夜呻，好似個世界欠咗佢咁，其實每個人都應該對自己負責，學我阿嫲話齋，有手有腳勤勤力力又點會餓死人呢？搵少咗咪食平啲囉，唔使扮嘢話等街市門門去執爛菜咁慘嘅，好似我今次介紹呢個泰式快炒雞柳咁，成本唔使 20 蚊已經足夠送一大碗白飯，賣相食味一啲都唔失禮，泰式快炒啲肉唔使醃慳返好多時間，幾個字就可以開飯，夜啲放工煮都無問題啦！

## 脆肉瓜炒雞柳

\$20 唔使零失敗！

# 泰好送飯

小知識：

泰式辣醬係泰國常用醬料，喺泰國雜貨舖有售，味道帶甜少辣。泰式快炒通常都會用到魚露調味，鹹香及甜味真係一對好拍檔，如果想更有泰式風味熄火前可以加啲金不換嘜。



材料：

脆肉瓜半條 180g、急凍雞扒半塊 180g、  
大紅椒半隻（裝飾用可不放）、  
雲耳（乾）10g、蒜頭 2 粒、乾蔥頭 1 個

調味料：

泰式辣醬 2 湯匙、魚露 1.5 湯匙

做法：



1. 急凍雞扒切絲、脆肉瓜打直切半再切成厚片、大紅椒切片、雲耳浸軟備用，蒜頭略拍、乾蔥頭切片



2. 冷鑊落油加入泰式辣醬、蒜頭及乾蔥頭，然後開細火慢慢炒香



3. 加入雞扒絲轉中火炒至半熟，然後加入脆肉瓜及雲耳炒勻，倒 20ml 水份冚蓋煮半分鐘



4. 加入紅椒片炒勻，最後埋芡即可



電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



月貝廚房  
Paori & Shell

沙田京瑞廣場二期 141B3

Shop 141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,  
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin

營業時間: 12:00-20:00

\*星期日休息

餅點



芝士凍餅 \$12  
(朱古力/芒果/柚子/檸檬)

布朗尼蛋糕 \$12

香蕉蛋糕 \$12/一件  
\$48/一條

芝士肉鬆蛋糕 \$12/小卷  
\$48/大卷

曲奇

各款曲奇: \$35

牛油曲奇, 咖啡曲奇,  
奧利腰果, 朱古力曲奇,  
朱古力杏片, 香蕉奇亞籽,  
百爵紅茶

小食

椒鹽雞錫 \$12/3隻

瑞士雞中翼 \$12/2隻

蔥肉小餡餅 \$12/4個

長州大魚蛋 \$12/2個

炭燒雞肉串 \$12/2串

越式炸春卷 \$12/3條

台式香腸 \$12/2條

脆皮芝士年糕 \$12/2件

優惠套餐

A. 五色餃子餐

\$45



B. 雙比得飽餐

\$45



C. 紫米飯團餐

\$40



D. 肉燥飯餐

\$38



月貝廚房

\$5

現金券

一張單

消費滿\$60

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

月貝廚房

\$10

現金券

一張單

消費滿\$120

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

月貝廚房

\$15

現金券

一張單

消費滿\$160

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日



## 太平清醮起源此中尋

上期的古蹟古鄉就帶大家走訪過位處大澳的楊侯古廟，在過去的佛誕（四月三十日），不知道大家又會想起甚麼昔日的活動呢？佛誕除了是佛教的節日，同時亦是長洲太平清醮舉行的日子，但二〇二〇庚子年的太平清醮就需要配合政府的防疫措施而取消部分傳統活動。提起這項一年一度的盛事，自然會聯想起昔日在長洲北帝廟遊樂場的包山陣，以及後方的玉虛宮連場熱鬧的傳統節慶。

位於北社街的玉虛宮是著名的古廟，又稱北帝廟，建於乾隆四十八年（一七八三年），現為一級歷史建築。相傳在乾隆四十二年（一七七七年），長洲爆發疫症，在藥石無靈之下當地漁民決定前往惠陽縣豐元山寺迎北帝神像到長洲鎮壓，而疫症亦因此而消失。在疫症消失的六年後，島民林郁武發起建廟供奉北帝，此舉得到惠、潮兩府居民響應合資，建成今日所見的玉虛宮。

長洲玉虛宮在全港的廟宇中極為出眾，除了是全港其中之一最具規模的廟宇外，還是全港獅子數目最多的一所，由門前的石獅，再到屋脊、瓦面和簷角都有不同造型的裝飾，冠絕全港廟宇。

## 花崗石梯、石香爐、剪瓷裝飾



北帝廟是傳統三進式建築，神壇置正殿，兩側設偏殿，殿前建有一道花崗石梯階，門外置有一個石香爐及兩對石獅子，細看還能觀察到屋脊上的剪瓷裝飾。



## 牌匾、石柱

廟內置有雕功精湛的蟠龍石柱，而且更有乾隆四十八年（1783年）的「位正天樞」牌匾，印證廟宇古老的歷史。據說廟內是藏有宋朝大鐵劍及魚骨、光緒二十五年的鑾輿等文物。

## 長洲玉虛宮

昔日的太平清醮包山棚



## 牌匾、石柱、文物



## 正門的石香爐及獅子裝飾

## 「龍化」、「虎變」的彩色灰塑



## 灰塑

在廟宇的兩側，飾有「龍化」、「虎變」的彩色灰塑。

## 古蹟的故事

## 北帝原來是南方水神？

北帝，又稱為「真武大帝」，經過歷代的帝王加封後，全稱「北方真武玄天上帝」。有關這位神祇的故事，歷代都有不同的說法。這位法相披髮持劍，赤足分踏龜蛇的神明據指是太上老君化身，後託身皇子而修道成正果；亦有指是星宿神的化身，因道教的人格化而被賦予蕩魔除妖的能力。但無論是何種說法，北方在五行都是屬水，因此北帝被視為是水神，受到漁民膜拜。

## 古蹟資訊

## 長洲玉虛宮

前往方式：離島長洲北社街尾  
級別：一級歷史建築  
開放時間：上午7時至下午5時

## 溫馨提示

長洲玉虛宮向公眾開放，參觀時請尊重不同宗教，並且遵守廟內規則。



我們會稱呼他們為「能力者」。

# 跨障別舞台劇 塑造毅力氣場



要找到理想，一於要站在台上。

## 信自己 贏自己

# 人無得頂

金無足赤，人無完人。當我們總在注意欠缺什麼，不妨換個角度，想想擁有什麼。這一天，不同「能力者」身處同一個舞台上：看不到鎂光燈的他可以唱出動人聲韻、輪椅代步的他可以展現身體語言、聽不清台詞的她可以流暢對答。他們運用擁有的能力，演繹75分鐘的舞台劇，跨越障礙，圓夢人生。



James 集舞者、導演、編劇多職於一身。

2019年9月的一天，James 在一個狹小的舞蹈工作室，第一次與十多名「能力者」見面。

「不少人經常以視障人士、聾啞人士來稱呼他們，但我們會稱呼他們為『能力者』，就好似我們每個人都一樣，擁有不同的能力，可能你擁有的是歌聲、他擁有的是笑容、她擁有的是舞姿。」比起缺少什麼，擁有什麼更值得我們關注。

可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力。

第一日見面，是兩日全天的工作坊，集舞者、導演、編劇多職於一身的 James，遇到第一個難題。有

些演員行動不便，需以輪椅代步，有些演員則不能聽到聲音，但有些演員又只能聽到聲音、不能看見現場環境，要令大家可以有效溝通，需要想想辦法。

後來 James 想出了一個方法，先將演員分成幾個小組，讓他們共同完成同一個簡單的指令，但不會限制完成的方式，好讓小組成員自行制訂溝通的行動暗號，「只有他們才最了解怎樣的溝通方式最有效最直接最方便，而我其實是學習偷師的那個人」。

跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦，讓視障、動障、心障的不同能力年青人，合力演出一場舞台劇。

James 開始籌辦這個舞台劇時，也深知是一項挑戰，只是埋位後有更多意想不到的情況。「一開始時，演員

們都會覺得自己做唔到，動作做唔到、台詞背唔到、歌不敢唱出來，可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力」。

劇中其中有一幕，講述一位坐輪椅的人士，用力奮起支撐著身體站立。這一幕，不是一場戲，而是真真實實的來自「能力者」雙臂的力量。

而我正正需要將這些不為人知的力量，展現出來。

「他在排練時講過，雖然腳不能站立，但平時有訓練手部力量，偶爾也嘗試依靠雙手支撐勉強站立，他即場嘗試做出這個動作，當時我好震撼，原來他們不是沒



# 編導做最普通觀眾 台下看演員流露自信

James 的排練沒有預設的劇本和角色，讓演員演繹，而是讓這批「能力者」，在舞台上表演、演繹自己一直追尋的夢想。

「夢想可以很偉大，也可以是生活中的一個小目標，只要他們願意，我就希望能透過這個舞台讓他們實現」。

2020 年 1 月，一小時十五分鐘的劇目成功上演，中間有笑有淚。站在台下的 James，不是導演、不是編劇，而是一個最普通的觀眾，「我好似走過一段時光隧道般，從第一次見面，到看到他們站在鎂光燈下的自信。」



編導令大家有效溝通屬挑戰，他們做到了！

## 港鐵封站麥記過夜 依然搏盡排練

爲了這一場表演，一眾「能力者」也是搏到盡。

從去年 9 月第一次見面，到今年 1 月正式公演。五個月的時間排練一部舞台劇，對於普通的舞台表演而言時間都不算充裕，更何況是第一次上台的一班特別的演員。

James 說，剛開始時是每週練習一次，兩個月後加時至每週兩次，但後來遇上種種因素，令排練難上加難。

“曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉。

去年下半年，香港社會發生了持續的社會運動，排練室所在地的旺角、太子一帶，是重災區。

「曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉，當時收到一位坐輪椅的演員的電話，說地鐵封站了，需要在油麻地碌過來太子，但也不知道能否前行，當時真係好擔心，只好叫他先行回家。」亦試過有一次，排練後有幾位演員因爲道路封閉，而差不多整晚留在麥當勞過夜。

“大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想

「當時我都好苦惱，沒有一次排練可以齊人，但他們反過來安慰我鼓勵我」。James 說，後來經過協調，以分組的方式排練，並由服務中心安排義載部分行動不便的人士。

「眾志成城，大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想，而是過程中一齊努力、一齊學習、一齊改變，不知道最終會走到哪一個點，但是他們給了我一個成長的機會，是他們帶著我成長。」

你我都有美夢一場，堅持不放棄。

演員落力演出，展現自信。

亦要高叫聲呼叫聲讚譽拍掌。

搏盡排練，表演時自然得心應手。

表演氣定神閒，絕不怯場。



跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦。



讓視障、動障、心障的不同能力年輕人，合力演出一場舞台劇。



James 說，看著他們演出，好似走過一段時光隧道般。

有能力，只是他們的能力，很容易被忽視，而我正正需要將這些不爲人知的力量，展現出來。」於是，James 將這一幕加進了劇本。

劇中有另一個角色，是一位圓夢的太空人。「有一位視障演員，他說夢想是做一個太空人，他有一個招牌動作，是將雙手交叉擺在胸前，他說，這是美國太空總署的一個標誌，這些我們平時沒有注意到的事情，他們都有默默收藏於記憶中，所以，我就讓他在表演中成爲一個太空人」。

人生如戲，戲如人生。每個人都有不同的能力，戲裡戲外，不必模仿誰，有夢想，誰都了不起，有勇氣，就會有奇蹟！



不少中醫師指出，若能強化自身的免疫力，提升正氣，就能更有效地抵抗各種病毒。提升免疫力的方法有很多，除了注意飲食、勤做運動及保持充足睡眠外，亦可試試這次為大家介紹的防疫茶，採用常見的中藥成份，輕易就可在藥材店購買得到。

# 飲啖防疫茶 輕鬆提升免疫力

## 簡易版防疫茶

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>黨參</p>  <p>配方一：<br/><b>淮山黨參茶</b></p> <p>材料：<br/>淮山 3 錢<br/>黨參 2 錢</p> <p>沖泡時間：30 分鐘</p> <p>淮山具有益氣養陰，補肺脾腎的作用，而黨參則有益氣生津，健脾益肺的功效。</p> |  <p>百合</p>  <p>配方二：<br/><b>蜂蜜百合茶</b></p> <p>材料：<br/>蜂蜜 1 湯勺<br/>百合 3 錢</p> <p>沖泡時間：先用沸水沖焗百合 20 分鐘，待水溫下降才加入蜂蜜。</p> <p>百合具有潤肺止咳的功效，加上蜂蜜可改善陰虛火旺。</p> |  <p>茯神</p>  <p>配方三：<br/><b>陳皮茯神茶</b></p> <p>材料：<br/>陳皮 1 錢<br/>茯神 5 錢</p> <p>沖泡時間：30 分鐘</p> <p>陳皮及茯神都具有健脾祛濕的作用，茯神更可以改善失眠問題。</p> |  <p>燈芯草</p>  <p>配方四：<br/><b>燈芯草薏米茶</b></p> <p>材料：<br/>燈芯草 1 錢<br/>薏米 3 錢</p> <p>沖泡時間：20 分鐘</p> <p>燈芯草有清心降火作用，亦能有效利尿及幫助睡眠，而薏米則具有清熱化濕之用。</p> |  <p>黑豆</p>  <p>配方五：<br/><b>黑豆茶</b></p> <p>材料：<br/>黑豆 25 克</p> <p>沖泡時間：可放在保溫瓶內以沸水燜焗 10 分鐘</p> <p>黑豆有滋補肝臟、利排便的作用，但有痛風的人不適合飲用。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

注意事項：各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

## 特別版防疫茶

特別版防疫茶是台灣大葉大學生資學院院長張世良教授提出的藥方，主要以玉屏風散（黃芪、甘草、防風、炒白朮）為基礎，有效提升正氣，常用於肺氣虛引起的反覆性感冒上。加入紫蘇，可去風寒，有效對付病毒性感染；而薄荷、藿香及金銀花，則能改善風熱及風濕型感染；至於荊芥則能加強紫蘇的抗風寒作用。

### 通用版配方

紫蘇葉 1 錢、麥門冬 2 錢、菊花 1.5 錢、蘆根 2 錢、魚腥草 2 錢、桔梗 2 錢、甘草 1 錢，加 5 碗水煮（約 1100cc）。

### 補氣版配方

薄荷 1.5 錢、防風 2 錢、黃芪 3 錢、甘草 1 錢、藿香 2 錢、金銀花 3 錢、荊芥 1 錢、炒白朮 3 錢、紫蘇葉 2 錢，加 7 碗水煮（約 1500cc）。

### 煮茶方法

先開大火煮沸，再轉小火煮，大概 15 分鐘後就可服用，溫熱服用的效果較佳。紫蘇葉及菊花不宜煮太久，可在熄火前幾分鐘才加入。

### 飲用方式

適宜早晚飲一次，小孩子每次飲 50cc，大人每次飲 100cc 杯。每周宜喝二至三次，不宜長期服用。

- 注意事項：
- 強化版防疫茶是預防藥方，若服者已經出現喉嚨痛、發燒等發炎症狀時不宜服用，應先找醫生診治。
  - 若同時需服用其他藥物（包括中西藥），請必須相隔 30 分鐘以上。
  - 慢性病患者及孕婦請諮詢中醫師後再服用。
  - 服用期間或服用後感覺不適者，應立即停止，並即時諮詢醫生或中醫師。
  - 各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

目前疫情雖有回穩跡象，但大家仍不可掉以輕心，仍要作戰下去！