

# 我家

HoMemory

i s s u e

# 36

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送

發行日期：10, Sep 2020

02  
~  
03

## 我家・焦點

港鐵屋苑「吞」補貼  
業主呻無回水

08

## 藝術・家

置身味象之境  
一窺無相之相

07

## 無緣不歡

有營牛油果  
大人細路都啱食

10

## 她說

媽媽講故事  
讀家報道親「紙」關係



看得見的人情味

14  
~  
15

## 封面故事

福氣人肉字典  
出嫁「不煩」選擇

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





政府第二期資助額達 800 億的「保就業」計劃已接受申請，聯同將軍澳九個分布各個港鐵站上蓋的私人屋苑在內，港鐵將全港 48 個屋苑的物業管理服務，全數委託外判物管承辦商負責。物管公司申請巨額補貼，卻未有將補貼回饋予繳交管理費的業主，變相「淨賺」保就業基金，反而業主須繼續維持屋苑物管員工的費用，徒受壓力。



港鐵只向外判物管承辦商發信呼籲發還補貼。



日出康城一至五期，都由港鐵擔任「超級物管經理人」。

# 外判物管「疫」境自肥 港鐵屋苑吞補貼 業主呻無回水

政府「保就業」計劃原要求申請第二期補貼的大型物管公司，須回饋八成保就業津貼予業主或業主立案法團，惟由於港鐵因屬法定機構，不符申請「保就業」補貼，因此港鐵將所有物業管理服務，都委託中小型的外判商負責。

惟該類外判商沒有如其他屋苑般，將所得的「保就業」回饋同樣受經濟影響的業戶，例子有維景灣畔業委會，就爭取到管理公司於下年一月豁免管理費。

## # 日出康城請保安 # 業主每次掏荷包

然而，以日出康城為例，港鐵在該屋苑實施之物管並非全包形式，導致每請一名保安員，亦要由小業主承擔成本，而且港鐵會額外加上管理酬金，而疫情發生後，人手需求大增，港鐵沒有主動向自小業主提供任何資金援助，甚至「保就業」津貼也未見任何回饋。

擔任首都業委會主席的西貢區議員方國珊表示，因港鐵將責任推搪，故出現上述情況。方表示，過往只能由外判物管承辦商入手，才成功商討將部分補貼回饋屋苑及小業主，而且過程舉步為艱，真正的最終管理公司港鐵亦愛理不理。

她直言：「真正出糧給員工的是樓上的小業主，

故政府保就業推出回饋補貼額給回業主的要求，是理所當然，亦避免物管及外判清潔、保安、會所公司私吞款項。」

## # 「港鐵無理由唔回水」 # 方國珊促與中產渡時艱

方國珊解釋，將軍澳其他由港鐵管理的私人屋苑，亦有同樣情況。除屋苑會所因限聚令暫停開放外，屋苑之保安、清潔、維修工人及管理處人手，皆沒有裁減，服務承辦商變相因政府「保就業」中每月 9,000 元的資助，獲「突如其來」之純利潤。

她不具名舉例指，例如一個擁有 3,700 戶之私人屋苑，屋苑服務人員約有 120 至 150 名服務員工。六個月每人 6,000 元抗疫津貼，則承辦商合共可獲得政府資助達 500 萬之多。

她坦言疫情影響本地各行業，已接獲不少居於港鐵管理屋苑之中產人士，被裁員或放無薪假的消息：「佢哋本身已經有供樓壓力，咁嘅時勢好難搵工，無理由港鐵唔回水。」

因此，她早前聯同將軍澳屋苑代表，到港鐵總部遞交請願信，要求回撥所得基金給屋苑賬戶及管理公司，並免收這六個月服務合約而衍生之大約百分之八經理人酬金，與眾業主共渡時艱。



方國珊認為港鐵推卸責任予外判物管承辦商。







港鐵靠外判物管承辦商申巨額補貼，卻沒回饋小業主。

# 陳恒鏞促勞福局 儘快改善「保就業」細節

除了將軍澳多個私人屋苑，一直關注事件的立法會議員陳恒鏞透露，港鐵於全港共 48 個屋苑擔任「超級物管經理人」，住戶多達逾 10 萬

陳恒鏞促勞福局應立即改善「保就業」細節。

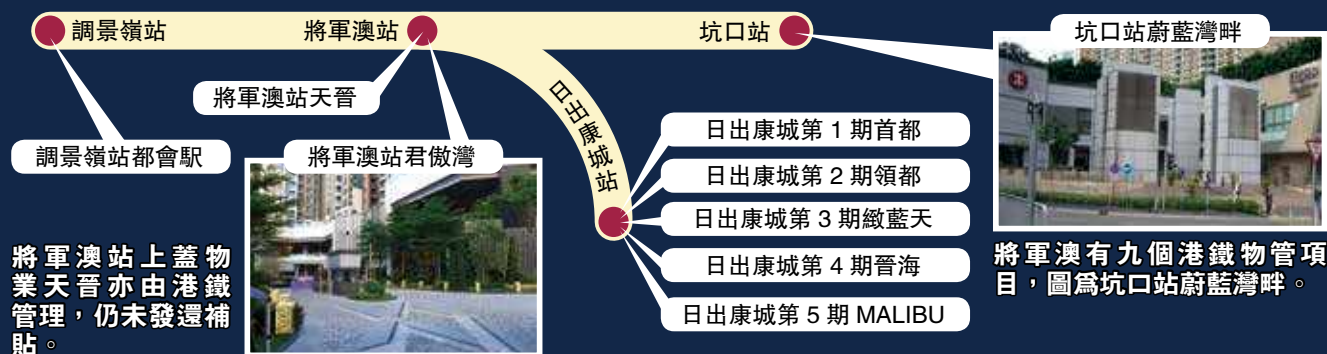


戶，涉及逾 30 萬名住戶。

陳直言，「保就業」計劃下物管公司回饋業戶的指引及說法，定義不清晰且操作漏洞很大。他以港鐵為例，指其管理多個物業，聘用多間服務承辦商，港鐵原應鞭策承辦商做好回饋，但現時港鐵只發信予其管理的 48 個屋苑中逾千個承辦商，要求他們申請第二期保就業津貼時，回饋八成工資補貼予業戶，卻未見有實際行動，令人十分不滿。

除大型物管承辦商外，陳要求勞福局應立即改善「保就業」計劃的細節，如將回饋範圍擴展至各規模物管公司，亦須公開表明物管公司回饋補貼予業戶不違「保就業」指引，令物管公司更積極將津貼回饋業戶。

## 港鐵負責九個將軍澳住宅項目



## 「保就業」第二期 9.13 截止申請

政府的第二期「保就業」計劃於 8 月 31 日起接受申請，截至首日中午，當局已接獲超過 2.1 萬名僱主及約 700 名自僱人士申請，反映疫情反覆下經濟情況並不樂觀，不少公司都需要政府支援渡過難關。

根據政府資料，「保就業」計劃第一期共收到接近 17 萬名僱主申請，當中 88% 的僱主、即 15 萬人獲批工資補貼。另外約 11% 的僱主申請被拒，主要原因是沒有合資格的強積金帳戶中，僱主在「指定月份」裡，沒有為僱員供強積金或提供的資料不正確等。

政府發言人表示，合資格的僱主和自僱者，可提交第二期「保就業」計劃工資補貼的申請，截止日期為 9 月 13 日。發言人續指出，預計大部分合資格又能提供正確資料的僱主，可在提出申請後三至四星期獲發放工資補貼。

第二期「保就業」計劃 9 月中截止申請。







整個計劃共開放 141 個中心為市民檢測。

# 普及檢測 大家開



# 撐



## 市民說心聲

### 檢測後釋疑 行政可再好啲

林小姐指  
採樣過程  
並不感到  
痛楚。



市民林小姐表示，當初網上  
有言論指全民檢測浪費資源且  
並無作用，更聽到有人呼籲  
不要參與檢測計劃，因「好痛、  
又會被抽取基因」。

#### # 位置指示未夠清晰

林小姐完成檢測後，發現並  
無感到網上所指般會有痛楚，  
只有很短暫的痕癢感覺，而且  
檢測員檢測手法純熟。惟她直  
言，由於不知檢測中心原來在  
社區中心的二樓，到埗後需要  
花時間去尋找，故希望有關部  
門增加更多位置指示牌。

#### # 登記手續宜大眾化

首日完成檢測的馮女士直言，  
在檢測後獲政府贈送的一包口  
罩，感到驚喜。

她建議由於不少長者不懂得  
上網登記，因此令身邊不少長  
者卻步，要等有地區人士擺街  
站幫忙才可登記，建議政府要  
令登記更大眾化。

馮女士檢  
測後獲贈  
送一包口  
罩抗疫。



普及社區檢測計劃之登記人  
數，比社會普遍預期熱烈，逾一  
星期已有百萬人登記預約檢測，  
有多間檢查中心在首日登記更錄  
得七日爆滿。有議員表示，樂見  
當局有聆聽地區需要，延長爆滿  
的檢測中心運作日期，滿足較多  
街坊檢測的地區需求。

由 8 月 29 日開始登記截至 9 月 7  
日晚上，有約 119 萬人預約登記普  
及社區檢測計劃。《我家》記者曾到  
不同檢測中心視察，發現檢測中心  
的運作安排暢順，檢測過程約在 10 分  
鐘內，行政亦具效率，手機在一日後  
就獲短信通知檢測結果。



### 普及社區檢測小數據 (\* 截至 9 月 7 日)

本港累計確診數字：4,889 宗  
確診死亡個案：98 人  
預約登記人數：約 1,197,000 人  
完成採樣人數：約 1,197,000 人 (包  
括無預約直接到檢測中心採樣人士)  
市民登記後參與率：達 90%  
全港檢測站總數：141 個  
首 11 日全部額滿中心數目：44 個  
報名參與採樣醫護人數：約 6,000 人  
每日參與採樣醫護人數：約 2,000 人  
經檢測發現陽性個案：16 宗



## 議員有話兒

### 部門靈活調配資源

立法會議員周浩鼎表示，本港全民檢測急需推行。他說，第三波疫  
情突然在七月初爆發，由約 1,200 宗跳升至近 5,000 宗，本地源頭不明個  
案每日急增，正因如此，要推試行全民檢測找出隱形患者。

#### # 周浩鼎：有效切斷潛在傳播鏈

至於全民檢測運作，周續指，當局曾  
應地區人士建議增加部分中心檢測名額，  
及後更將 122 個檢測點的運作延長多四  
日，滿足部份區域因爆滿而有市民未能在  
附近登記檢測的需求，做法有效切斷潛  
在社區傳播鏈。

周浩鼎透露，以離島區東涌文東路體  
育館檢測中心為例，當局在未延長四日  
前，在檢測第三日已額外增加檢測名額。

他認為，今次得到全港醫護全力報名  
協助檢測，加上有內地部門在人手及物資  
上全力配合，令全民檢測亦不敢怠慢，因  
應檢測靈活調配人手。



周浩鼎指全民檢測有助切斷不明個案的傳播。

檢測採樣招募醫護  
參與，流程暢順。

每個市民獲發採  
取包，由醫護幫  
忙取樣。



## 專家話你知

### 愈多人檢測效果愈好



政府抗疫督導委員會專家顧問、中大  
呼吸系統科講座教授許樹昌認為，越多人  
參與普及社區檢測計劃，效果會越好，相  
信未來會再識別出更多隱性患者。

另外，負責今次檢測的公務員事務局  
局長聶德權表示，檢測有助本港稍後疫情  
緩和，跌至零確診個案時，作為討論「通  
關」的依據。未來本港將要靠實施香港健  
康碼，恢復跨境出行。

大埔一個中心有大批市民預約  
後等候檢測。





## 保就業穩民心 肩並肩渡寒冬

文：《我家編輯室》

本港第三波新冠疫情正逐漸緩和，中央政府大力支持特區政府進行的全民普及檢測，儘管有專家、學者、政黨持續抹黑，社區宣傳的力度有限，但一周內已有過百萬完成採樣，至少揪出了數十名隱形病患，及時截斷社區傳播鏈。

疫情自今年2月籠罩我城，香港居住環境普遍擠逼，一家人擠在狹窄的空間工作、上課，家庭不睦等情況難免發生；另一方面，作為香港重要支柱產業的零售、旅遊、餐飲等行業受到重創，基層市民就業不足率逾60%，失業率更升至28.5%，越來越多市民丟失飯碗，對未來生活的焦慮感日增。

現在是香港社會最難的時候，9月6日旺角街頭又掀抗爭，絕望和對立的情緒一點即燃；立法會將於10月復會，可民主派仍糾纏於去留紛爭；部份醫護、專家、學者仍以政治綁架民生，眾所周知，醫學知識只掌握在少數專業人士的手中，一般人如果想不到不偏不倚的專業意見，並沒有太多的渠道。若香港持續被政治鬥爭主導，只會令飽受疫情困擾的社區居民承受更多的心理壓力。

《我家》衷心希望特區政府和政客能深切體察民間疾苦，真正正地以民為本，做好抗疫工作的同時，老實實地保就業、穩民心，讓港人真正受惠，齊齊整整地渡過寒冬。



全港社區抗疫連線 全力支持

# 普及社區檢測計劃



# 自己安心



# 家人放心

普及社區檢測流程

檢測日期 9月1日 - 9月7日

對象 六歲以上香港居民

登記網址 [communitytest.gov.hk](https://communitytest.gov.hk)

登記日期 8月29日起網上登記

登記流程 填寫姓名》填寫身份證號碼》填寫流動電話》

選擇社區檢測中心》選擇日期》選擇時段



掃描預約登記

\* 由受醫護訓練人員採集樣本

\* 24小時熱線：3142 2368





# 棒棒食品

## 設計比賽

截止收件日：10月5日

作品提交電話：  
96127470

### 烘焙食品組：

製作並裝飾曲奇棒棒、蛋糕棒棒、或朱古力棒棒，  
必須有五支散件成品以上，結集並插成花籃或花束，  
所採用的棒棒長度必須9cm以上

### 水果及點心組：

水果可切割雕塑串成棒棒，插成花盆；零食及點心可自行製作，或購買市面零食成品連包裝也可以，結集並插成花籃或花束，所有散件成品必須有五支以上，  
採用的棒棒長度必須9cm以上

**兩千元現金  
及禮券等緊你！**

#### 參賽要點：

1. 參賽人提交姓名、電話及所選之參賽組別，whatsapp到96127470報名，大會將回覆並發出參賽號碼，參賽人憑參賽號碼即可提交作品照片4幅。
2. 照片1幅是作品未插時的散件模樣，其餘3幅分別是成品的正面、左側及右側，每件參賽作品要附有名稱和50字以下的描述一併提交。
3. 截止收件日期為10月5日，公佈得獎結果期為10月15日，在10月5日至公佈得獎結果的期間，大會將在Facebook登出各組優異作品給公眾Like，以便找出人氣獎的作品。
4. 評審標準以作品整體之美觀、創意、工藝、裝飾、名稱配合等為考量。
5. 每個比賽組別均會選出冠亞季軍，冠軍可獲總值2000元之現金及禮券，亞軍可獲總值1500元之現金及禮券，季軍可獲總值1000元之現金及禮券，人氣獎可獲總值500元之現金及禮券，優異作品圖片有機會刊登在大會出版之「棒棒花籃Fun Fun Fun」書刊中。

主辦方：

*Francesca & Giovanni*

協辦機構：

**MR.  
FRESH**





近年流行食牛油果，原來牛油果由外到內都係寶！牛油果含有兒童腦部發展的營養，有增強記憶力、提升認知能力的功用。牛油果的不飽和脂肪酸有助大腦中血液的流動，增加血液循環，讓大腦獲得更多氧氣及養分，帮助大家思考學習！想食得更滋味，不妨參考一下以下牛油果食譜。

## 自製牛油果醬

材料 (2 人份量) :

- 牛油果 1 個
- 紫洋葱 半個
- 番茄 半個 (去籽)
- 青檸汁 少許
- 鹽 少許



做法和食法

- 將牛油果攪爛，紫洋葱及番茄切細粒
- 攪勻材料後，加入青檸汁及鹽調味
- 食用時，可以用餅乾，方包或多士塗上牛油果醬！

## 牛油果奶昔

材料 (1 人份量) :

- 牛油果 1 個
- 乳酪 1 杯
- 香蕉 1 條
- 蜂蜜 1 茶匙



做法和食法

- 把牛油果切開兩邊並去核，挖出牛油果肉
- 將牛油果肉、乳酪、香蕉肉、蜂蜜放入攪拌機攪勻即成！

## 2 用手壓一下



用手按壓一下牛油果，硬度不應像牆般硬，有彈性則代表其狀態差不多。

# 有營牛油果 大人細路都啱

四食譜 + 揀選竅門

## 牛油果點揀先至好？

### 1 睇外皮顏色



仍未成熟 開始成熟 可以享用 過份成熟

牛油果外皮變成深綠色至紫棕色時代表完全熟成。如外皮有光澤的綠色，代表牛油果少脂肪，水分多，熱量較低。如外皮是青綠色，至少要等多 4 至 5 日。如外皮稍稍變黑，還有綠色的底，表示等多 1 至 2 日。

## 牛油果刺身

材料 (1-2 人份量) :

- 牛油果 1 個
- 日式醬油 少許
- 芥辣 少許
- 白芝麻粒 少許



做法和食法

- 把牛油果切開兩邊並去核，用刀橫向劃開切成小片
- 將切好牛油果片擺好碟後，淋上刺身用的日式醬油，喜歡的話可以撒上少許白芝麻裝飾，入口時可以蘸上少許芥辣，牛油果即變得好好三文魚的口感！

## 牛油果芝士焗蛋

材料 (2 人份量) :

- 牛油果 1 個
- 雞蛋 2 隻
- 芝士 約 8 克
- 黑椒 1/2 茶匙
- 鹽 1/4 茶匙



做法和食法

- 將牛油果切開去核，並在中間位置挖走少許果肉
- 打蛋並把蛋黃及蛋白倒入牛油果內，灑上鹽、黑椒、芝士調味
- 放入預熱中的焗爐，以 180 度焗約 10 分鐘即可！

## 3 檢查一下蒂頭



新鮮

爛了

這個方法在網上廣傳，就是將牛油果頂端的蒂頭揭開。如果是深綠色，代表狀態完美。如果是淡青綠色，就要再多等幾日。如果是棕色，即已經過熟。



新冠肺炎疫情下，不少藝術行家未能如期舉行展覽。上月底，天趣國際藝術舉辦本年首場展覽，展出旅法藝術家藏淵的抽象畫作品，展覽名為《味象之境》。策展人盼望在疫情期間，到訪者藉藏淵的作品，品味大自然景象，以直覺參透畫中意境，或許有新一番體會。



《春露》生機勃發。



藏淵作品《夜觀》。



畫家以絢爛色彩呈現風景，讓人捕捉觀景瞬間的感覺。



到訪者在抽象畫中品味大自然景象。



直覺參透藏淵作品畫中意，或對大自然另有新感受。



藏淵筆下《晨湖 Lac du Matin》(左)。



三聯畫《晨湖 Lac du Matin》(右)，表現平靜湖面。

旅法畫家筆補造化 訪客置身味象之境

## 輕推品畫之門 一窺無相之相

藏淵，70 後旅法華人藝術家，畢業於法國巴黎第八大學造型藝術學院和巴黎高等藝術學院，現為巴黎高等藝術學院院長，有「西方當代抽象派的新代表」之稱譽。其作品以絢爛色彩、爛漫詩意，呈現幻象般的風景。

### # 當代抽象派新力軍 畫中有詩

藏淵筆觸融東方情懷西方技術於一爐，故觀者可感受中國西北的慷慨豪邁、西方當代藝術抽象的語言形式，是「畫中有詩」的境界。

展覽中一幅作品名為《晨湖 Lac du Matin》，屬藏淵近年代表作之一，是一張三聯畫（將整體畫作分為三部分展出）。策展人張朱宇博士坦言此畫深深感動了她，她對此畫作的演繹為：「從左手邊較簡單柔和的色彩，如同嬰兒少年期的率直，中間一幅較多錯綜複雜的筆觸與重疊彩影，猶如中年會遇上許多挫敗與難關，最後一段湖面又回到平淡，似是平靜、與世無爭的晚年。」



策展人張朱宇博士受藏淵作品《晨湖》感動。

# 「抽象畫就是給人空間，  
有自己的演繹，  
給予空間思考。」



藏淵屬第四代旅法藝術家。

## 時間留在畫布 畫布拓出空間

此次展覽體現藏淵作品的美學根基，以及其在創作形式和內容上的審美認識價值。

藏淵身為第四代旅法藝術家，無一不在用畫筆感受和表達不同的文明和美學。他謙虛表示：「從第一代到今天三、四代留法的藝術家，他們創造出了無數的藝術神話和奇蹟，很多人都是我的老師。他們的風範也一直都影響著我。尤其如趙無極先生，和吳冠中先生等他們的對藝術的執著，他們那種一直孜孜以求的探究的精神，對藝術創作一直抱著極大的熱情和旺盛的創造精神一直深深的影響著我。」

藏淵是創作者，把時間留在畫布上，在乎人與自然之境的接觸與互動，而《味象之境》旨在啟發人心深處對審美最真切、最直接的觸動。



### 《味象之境：藏淵個人油畫展》

#### 小資料

##### 日期

2020.8.28 – 2020.9.27

##### 開放時間

10:00 – 19:00 (週一至五)  
12:00 – 18:00 (週六)

##### 地點：

天趣當代藝術館  
(荳蔻美環街一號時貿中心21樓1至6室)



# 24 歲仔辭職投身環保

「街邊的三色回收桶早已失效，你不能怪清潔姐姐直接倒上垃圾車，因為只要有一個害群之馬丟了有咖哩汁的膠兜進去，整袋回收物都變成垃圾。」The Loops 家居回收公司創辦人 Jorch 如是說。

新界人家



Text：星月 Photo：受訪者提供 Design：謙 10, Sep 2020

## 獨行回收路 一人推車 推郁社區



Jorch：  
「每個人都清洗好先回收，  
保證好喇！」



回收物品首先放於辦公室。



分門別類依然艱鉅。

24 歲的 Jorch，大學時主修新聞，讀書時期做過一份環保題材報道，發現香港的回收系統非常落後。

報道指，正所謂「萬事俱備，只缺原料」，即使不少回收廠已建立完善回收鏈，每日開機幾小時卻已等關機。因為清洗非常耗時費力，回收商只收乾淨的膠和鋁罐，令受污染的膠須送往堆填區。

### # 「我思考自己有沒有為世界帶來什麼改變？」

另一邊廂，Jorch 坦言不少市民「有心無力」，皆因社區欠缺合適而清晰渠道去回收。Jorch 去年辭掉廣告公司工作，望成為市民與回收商的中間橋樑，完善整條回收鏈。

「畢業以後，整整過了兩年忙碌生活，但我每天辛勞加班後，有沒有為世界帶來什麼改變？」他說，辭職主要原因是希望工作的結果，可以令自己生活的地方有一點改變。

由看 YouTube 學寫 App，到訂造回收籃和宣傳，每日走在「一個人的回收路」，Jorch 坦言過程孤單又無力。

今年三月疫情嚴峻時期，他把家居回收服務推出市面，並以將軍澳區作為試點，「將軍澳人口同屋苑較密集，我一個人容易走完，減少運輸成本。」一個男孩推著板車，上門逐家逐戶回收垃圾，目的是親身教育正確的回收程序，「救得幾多得幾多！」。

Jorch 憶述最深刻的一次，他遇上位很喜歡飲朱古力奶的客人，「我第一次上去的時候他沒有清洗，我沒有收。下星期我來到，他把包裝盒剪開了，但仍然沒有洗，我也沒有收。第三次，他不單洗乾淨裡裡外外，還剪掉塑膠扭蓋，我收了。自此，那家人所有回收物都很乾淨。」

他深信每一小步，都為未來播下健康種子，有一天可見證改變。

## 港人常見環保謬誤

### 謬誤①

#### # 三色桶仲係 Work

「其實係自欺欺人，掉落去拎張贖罪券，但其實只要有一人無清洗乾淨，都係送去堆填區，只是自覺為環保出咗一分力。」



### 謬誤②

#### # 塑膠只影響堆填

「事實並非如是。分裂出嚟嘅膠粒遇一場雨就會落海，最後都係自己食番。已經有大量報告證實呢一點。」



## 處處加油站

眾所周知，環保事業難賺大錢，大半年工作無薪的 Jorch，仍堅持放膽嘗試。最令 Jorch 感動的是：「當我行到大汗疊細汗，身邊不停有客戶開門為他打氣，叫我加油，又想俾啲飲品我，好似跑馬拉松咁。」





放手讓孩子去探索世界，是親子關係的潤滑劑！



雅燕媽媽近年開始撰寫校園故事《卡卡小學》系列，今個夏天剛出版第四本《卡卡小學·齊做數學小天使》，繼續貫穿校園趣事，以學數學為核心，靈感源自她當年教細女背乘數表。

「卡卡小學」系列，寓意小學生要「咕咕笑」。她希望寫一些開開心心的故事，讓小朋友「笑下」。

我們用過10隻手指玩合十來記九的乘法，結果兒子在幼兒園低班輕鬆把它記牢了。

疫情下，家庭關係與教育受到巨大衝擊，雅燕媽媽藉此機會，分享育兒心得，盼親子關係轉危為機。

## # 拒絕家長參與Zoom課堂

雅燕媽媽在疫情期間，承接用Zoom教授寫作教學班，坦言不少家長要求加入課堂，但她婉轉拒絕，因為她經歷放手才是最好的陪伴。

「高姿態的形象、高壓的管教，就連Zoom都要監視，小朋友會不敢表達自己。」

她坦言自己也曾是一名「怪獸家長」，讓兒子參與不同的補習班，追趕課程進度，「嗰陣見住佢密集式上堂，下下搭車返屋企都訓著覺，到屋企之後伏在桌上瞓到流口水，禮拜六日又無得出街，親子關係變得緊張，我好心痛。」

於是，她漸漸為兒子減少課堂，往後讓他自己篩選課後活動。

每個人都需要留白，小朋友都一樣。

## # 跳級拔尖真係好？

雅燕媽媽遇過多個現代港媽的過度拔尖教育情況，例如讓初小學生讀初中文言文範文。她如此回應：「你覺得這個年紀的小朋友情感上、智能上準備好理解文言文未？過份深奧，只是揠苗助長，會容易令他們更加討厭中文，逼走佢哋。」

她引述《五個小孩的校長》中的清潔姐姐的一句經典對白：「今日唔執，聽日執。」

雅燕媽媽卻改為自己的育兒座右銘：「今日唔識，聽日識！」她形容「教仔」猶如種竹，許多人不斷擔憂為何繞水幾年都長不高，「事實上竹的特性就是會無啦啦爆發到幾米高，小朋友都一樣，爆發力可以好驚人。」

# 媽媽講故事 讀家報道親 紙關係

## 談育兒親子作文逾百場

雅燕媽媽畢業於港大教育系，在十多年前選擇做Stash媽媽，身兼家庭主婦及出版工作，照顧家裡一子一女，同時藉不同的媒介推動親子閱讀。她每月在將軍澳區主持幼兒及小學讀書會，至今已主持逾百場。



雅燕媽媽身兼多職，推廣親子閱讀不遺餘力。

雅燕媽媽分享「悅」讀心得。



寫有趣校園故事，望小朋友睇到笑出聲。



《我以前也會害怕》  
是一個關於孩子從自己小時候也會害怕的經驗，學會站在別人的立場，為他人著想、體貼別人的動人故事。假如孩子很怕感染，別逼著他克服外出，嘗試說一句：「媽媽一直跟你在一起，別怕！」

《我的願望：天天不挨罵》  
你有多久沒好好聽孩子說心底話了？其實他們有好多話想說，找個時間翻開這本書，好好聽聽孩子最想說的話吧！



《好無聊啊好無聊》  
化無聊為有趣，站在小孩觀點詮釋無聊。疫情下，嘗試與孩子一起做無聊舉動，無聊之間就是創意空間！

《我是家事小達人》  
許多家庭主婦，包括我在內，疫情下煮一日三餐，又要打量家裡的物資，變得憂鬱。不妨開口讓孩子們幫輕家務事，一齊實踐書中的環保方法清潔家居，是表達愛的窩心行動！



親子繪本推介  
在家悅讀抗疫 話咁快新學年



## 做法：



① 浸軟髮菜及蝦米，髮菜略略切碎、蝦米切粒備用，留意蝦米唔使用太大隻嘅，韭黃同樣切碎，生菜洗淨切件。

② 鯪魚肉落調味料用手撈勻，之後撻至起膠，然後加入髮菜及蝦米再拌勻，呢個步驟一定要用手㗎，先可以感受到魚肉嘅質地滑唔滑。



③ 水煲滾之後落湯底材料，滾起後用湯匙將魚肉逐少咁刮出嚟放入湯（外型長長咁咁），煮至魚肉浮起即熄火。



④ 落少少鹽調味，隨即加入生菜件，利用餘溫浸熟啲菜，菜先可以保持脆身，最後食之前落少少泰國炸乾蔥蝦米提香。



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：Megan

我家

10, Sep 2020



## 材料：

魚肉 400g  
生菜 2 棵  
髮菜 5g  
蝦米 20g  
泰國炸乾蔥蝦米 少少

## 調味料：

水 2 湯匙  
粟粉 1 茶匙  
麻油 1 茶匙  
胡椒粉 1/4 茶匙

## 湯底：

水 1 公升  
蠔油 2 湯匙  
大地魚粉 1 湯匙  
鹽 適量  
薑數片  
韭黃 20g

# 阿嫲教落 古早味 生菜鯪魚肉

撈啲  
髮菜蝦米

自從日日罩不離身，好耐冇嘅街邊篤魚蛋食燒賣飲珠奶，雖然可以買返屋企食，不過就係有啲嗰種「掃街」嘅感覺。最近喺 Facebook 發現一個「香港燒賣關注組」嘅 page，有三萬幾 follower，佢哋好專業咁為各區賣燒賣嘅小食店評分，仲要細分味道、口感、醬汁、賣相及價錢去逐一品評，有時候仲會分享一啲用燒賣做嘅特別菜式，有啲都幾「驚嚇」又有趣㗎！

講番我仲係細路仔嘅時候，我都係幫襯街邊木頭車流動小販食燒賣，熱辣辣又彈牙，連豉油辣油都好食過依家多多聲。如果掃街當 lunch，通常都會食埋碗生菜鯪魚肉墊胃。話時話，呢個反而有乜點變，就係咁多年啲魚肉都係咁假，哈哈！都係成本問題啦，麵粉多過魚肉，不過街頭小食就有可能太講究喇㗎。

以前嫲嫲都有整生菜魚肉，不過會加米粉當正

餐，街市賣嘅鯪魚肉通常都有經過調味，有啲係自己整，有啲就係攞返嚟賣。最好幫襯啲有用冰雪住嘅舖頭，如果聞到陣陣臭味，就千祈唔好幫襯喇！好多人都知道魚肉要撻到起膠先彈牙，如果用嚟放湯煮，阿嫲教一定要落少少水，咁樣魚肉先會滑。佢仲會加髮菜同埋蝦米粒，呢個就係我阿嫲嘅古早做法。至於湯底其實好簡單，蠔油加大地魚粉就攞掂，當然要落鹽，加少少韭黃就係雲吞麵湯底喇。我就姿整啲，食之前會落少少泰國炸乾蔥蝦米（街市泰國雜貨舖有得賣），香味即刻提升 100 倍，平時食即食麵我都落㗎！





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。





## 供奉主宰功名的魁星

## 聚星樓

踏入九月，是一眾莘莘學子重歸校園的日子。

在疫情之下要好好學習絕非容易之事，

今期的古蹟古鄉就帶大家走訪位於元朗屏山上瑋圍的聚星樓，

拜訪塔內所供奉主宰功名的魁星，

祈求未來一年大家都能學業進步，彩筆生花。



香港現存唯一古塔，超過六百年歷史

據屏山鄧氏族譜所載，聚星樓由鄧族第七世祖鄧彥通所建，即是明朝洪武年間已經建成，至今已經超過六百年的歷史，是香港現存唯一古塔。關於興建這座古塔的目的，眾說紛紜，但一般而言村民都是希望古塔能在面朝河口、背對前海灣的位置達到「擋北煞，驅洪水，振文運」的目的。

「擋北煞，驅洪水」相對是容易理解，而這座古塔在風水學上巧妙的地方正是承接青山的山勢，可以庇佑屏山鄧氏的子孫，使他們文運昌盛。而按照鄧氏的歷史，屏山鄧氏在古塔建成之後確實是男丁人數在增，明清兩代的確人材輩出，在科舉考試中屢獲功名。

古塔建於一個六角形的台基之上，由青磚的矮牆圍繞。聚星樓高約 13 米由青磚圍繞成六角形，據鄧氏族人之間流傳，原來的古塔樓高七層，但就被兩次的颱風吹塌上部四層，只餘下現存的三層建築。

## 古蹟資訊 聚星樓

地址：聚星樓  
級別：法定古蹟  
開放時間：早上 9 時至下午 5 時（逢星期二休息，每日下午 1 時至 2 時亦不開放）

## 溫馨提示

聚星樓於 2001 年被列為三級歷史建築物，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。



古塔背面。



古塔內部結構。

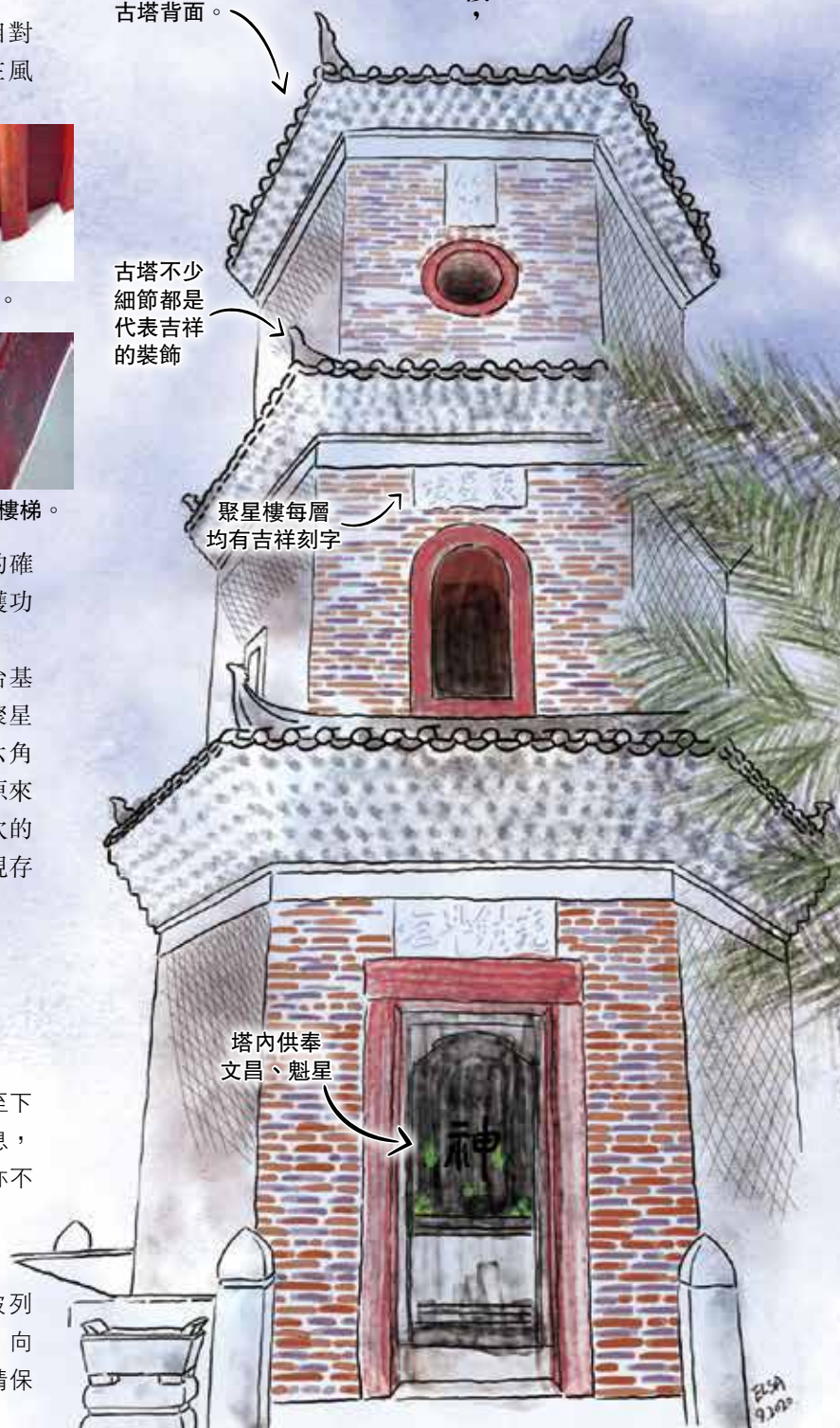


通往二層的木樓梯。

古塔不少細節都是代表吉祥的裝飾

聚星樓每層均有吉祥刻字

塔內供奉文昌、魁星



## # 吉祥裝飾

古塔石階兩旁的卷雲形狀垂帶為，寓意先人寄望後人「步步高升」；每層均有磚砌的菱角形檐頭裝飾。



雲形狀垂帶。



吉祥裝飾。



壽字吉祥裝飾。



菱角形檐頭裝飾。

## # 吉祥刻字

聚星樓每層均有吉祥刻字，由上而下分別是「凌漢」、「聚星樓」和「光射斗垣」。



凌漢



聚星樓



光射斗垣



## # 文昌、魁星神位

塔內供奉文昌、魁星，傳說文昌、魁星是主宰功名的神祇。

## 古蹟的故事

文昌關帝魁星  
齊聚古塔

建設聚星樓是鄧氏先祖對子孫美好的祝願，這座古塔在六百多年的歷史中，曾經用作收藏字畫典籍的書室，同時亦曾供奉祖先的靈位。到了近代，此處就專門用作敬奉神明：塔樓內的第一層是用作供奉由關帝與文昌，二層雖然不作開放，但就是用作供奉魁星，三樓則空置。在中國傳統文化中，文昌和魁星都是主管文教的神靈，古代的學子出發科舉前都會前來膜拜，以往的鄧氏族人在新學年開始前，都會帶同子女，自備香燭、鮮花、水果，祈求魁星保佑孩子來年學業進步。



# 福氣人肉字典

## 帶俾女仔 不煩選擇

# 瓊姐：「千萬唔好覺得煩住我，我答到你先係最開心！」

現代的婚禮，繁文縟節漸漸簡化，不過喜事再簡單，雙方的長輩總是期待新人奉上的那杯茶，出門、入門及奉茶儀式仍是基本盤。每一對新人似是一張「白紙」，對中式婚禮零認知，大妗姐正好成為少爺少奶的婚禮字典，一肚掌故，有問必答，而且擁有百寶袋，堪稱解決師。

做好本份，送上祝福，所以呢一把係好遮。



大妗姐瓊姐，十多年來陪伴過逾百對新人完成人生大事，她強調：「大妗唔係斟茶時美言幾句就做到！」然後，瓊姐道出傳統中式婚禮的六大習俗：過大禮、搬嫁妝、安床、上頭、迎親和三朝回門。

### # 了解新人家鄉文化訂禮節

中國文化源遠流長，流傳下來的民族風俗多不勝數，瓊姐因而首要了解新人的家鄉文化，再制定相符的禮節。

「每個儀式都有其細節與意義，新人問到幾細，都一定要識答！」結婚是人生大事，千年文化積累下來，好多濕碎事情及習俗需要顧及，瓊姐直言許多新人不知道從何入手，大妗姐的角色尤其重要。

她明白父母對於子女的婚禮期待感比天高，因此瓊姐視每對新人為初生嬰兒般，悉心照顧每個需要，為求將婚嫁的喜悅追求極致！

### # 擔任超代聯繫人解決難題

大妗姐要應對的不僅僅是一對新人，還有「四大長老」，再加上不少親朋好友！「新人會將我嘅電話交付雙方父母，我不會拒絕，因為結婚係開心日子，父母都好期待呢一日，我願意陪伴佢哋！」

瓊姐會盡力回答雙方父母的問題，同時化身解決師，努力圓滿兩代人的心願。有不少「長老」會託大妗姐，向女兒說出自己的心聲，亦有拜託代為說服女兒穿裙褂。

### # 勸服勿穿背心熱褲回門

「試過有個新娘著背心熱褲回門，我要出盡力咗佢，都有唔少新娘子會發脾氣，我嘅職責就係確保婚禮順暢進行，所以好似啲女咁打圓場！」

雖然困難多多，每次好多「炸彈」要瓊姐幫手拆，但她很熱愛如此具挑戰性的工作，「每次都遇著唔同家庭背景、唔同習俗，點會悶啊？」

### # 「我有個百寶袋，扣針都有四個 Size！」



大妗姐點只安排斟茶咁簡單！



新娘穿好裙褂，瓊姐送上祝福，一室暖意。



熟悉婚禮習俗，再依當事人背景修訂。



瓊姐為新娘子上頭，口訣「一梳梳到尾」，鏗鏘流暢。  
搬嫁妝用皮嚙，內藏珍貴祝福。

大妗姐教路

## 前人食字功夫勁！睇睇傳統嫁妝寓意

子孫桶、子孫盆  
(萬子萬孫、夫妻萬事成)

薑、紅雞蛋  
(寓意子孫興旺)

衣食碗筷  
(豐衣足食、有餘有剩)

永結同心  
巾兩條

龍鳳枕袋、龍鳳床襟  
(鋪床鋪床，早抱兒郎)

衣食櫥連囑字貼  
(寓意新人以後生活豐足)

(注：現代很少有人選擇用傳統樟木櫥，因不夠實用；多改為全新的紅色行李箱以代替傳統的「籠」。)

做好大妗姐，由使命感推動。

瓊姐嫁女，幸福滿滿！



收到新人的感謝字句，尤其滿足。



瓊姐出街必備手掌型通勝。



睇準時機，影低難忘片段。

## 活在動人故事裡 唔使命未言休

年過半百的瓊姐除了從解決問題中獲得滿足感，還有許多動人片段令她不捨得退休，還期待見證更多新人締結連理！她憶述六年前到泰國出差，背後有著感人故事。

女家的父親是廣東人，二十多年前移居泰國後迎娶泰國籍老婆後，與母親關係決裂，斷絕來往。二十多年後，他女兒下嫁港男，新人辦中式婚禮，請瓊姐到泰國當大妗，「當孫女婿斟茶給老人家，化解了二十多年的情意結，我都感動流淚了。」

還有一次的心酸往事，令瓊姐深切感受大妗姐的使

命感與喜悅。那次是一位孤女新娘，她無父無母，只有一位表姐從內地來港觀禮，卻因為習俗只能躲在房間裡，不能陪出嫁，「我就當自己嫁女，緊緊握著新娘子的手，說了一句：『你一定要快樂！』」

#「搵大妗首要條件，要是好命婆，即係大妗有兒，有女，有孫，四代同堂！」

傳統禮節點樣消化？有趣表達係方法。





### 終於可以到戶外做運動！

早前政府放寬防疫措施，容許市民戶外做運動時可以不戴口罩，讓大家在又熱又濕的夏天抖啖新鮮空氣。天氣酷熱，日日溫度都三十幾度，一出戶外便汗流浹背，大家做運動時記得要補充水份。可是，飲水不能一味狂灌，稍一不慎分分鐘傷害身體！想在運動時更有效吸收水份，請睇以下小貼士！

### 幾時要補水？



**運動前**  
30 分鐘，就應該先補充水分 300 至 500 毫升；在運動過程中，每經過 20 分鐘，應該再補充水份 100 至 200 毫升；運動後，再充分的補充水份。喝水不但可以用來補充運動後流失的汗水，還可以促進腸胃蠕動、維持正常體溫等，每天攝取足夠的水，是養成健康生活習慣的重要方法。

### 運動超過一小時以上要飲口？

**運動時間**  
在 1 小時內，只單純補充水份便足夠。但若長時間流汗，身體內的水份和鹽份均同時流失，需同時補充水份和電解質，在運動超過 1 小時的情況下，可以優先選擇含電解質的運動飲品，因適量的糖分可更有效地讓身體更易吸收水份和電解質，比只喝水更為有效。



# 大熱天時戶外運動 飲水都有學問

### 小心攝取過多熱量？

市面上有好多飲品的廣告，讓大家誤以為運動完就必須要補充電解質，甚至當作每日補充水份的來源，而且為了符合消費者口味，通常此類飲品會同時添加糖分及人工香料，容易攝取過多的熱量。事實上，若非每日進行 2 至 3 小時的劇烈運動，大量流汗（超過 2,000 毫升以上），飲用白開水，反而是最好的選擇。值得注意的是，咖啡或茶在運動前後並不建議飲用，如攝取超過 500 毫克咖啡因，身體會出現明顯的利尿效果，加快人體水份的流失。



### 正確補水方法唔傷身

#### 慢慢飲 慎防「水中毒」？

運動後，大部份人都習慣大口灌水，但注意，讓身體一下子吸收許多水份，反而會稀釋體內鹽分，破壞鈉、鉀、鎂離子的平衡，瞬間使體內的電解質失衡，導致身體不適，嚴重的話還可能造成「水中毒」。電解質失衡後，會產生低血鈉症的中毒症狀，包括感覺遲鈍、頭暈眼花、神智不清、嘔吐、虛弱無力、心跳加快等，嚴重的還可能出現痙攣、身體麻痺、昏迷甚至危及生命等。做完運動後，建議喝水時要慢慢飲，勿讓身體一次過攝取過量水份。



### 高強度運動者要飲幾多？

不過，不需過份擔心「水中毒」，以一個 70 公斤的健康成年人為例，每日所需水份最少為 2,100 至 2,450 毫升，若從事高強度運動、工作的人，則需要按身體狀況自行增加攝取量，以不超過 3,500 毫升為主。若一次過飲 1,000 毫升的話，就要即時補充適量鹽份，避免身體一下子出現電解質不平衡的狀況。

