

HoMemory

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

扭波專家

快樂捉球為你打氣

02 我家・焦點

藍地起公屋
配套待完善

04 醫・家

酒店 Staycation
小心菌 station

06 心靈之旅

塔羅占卜：
我會遇到爛桃花嗎？

07 無緣不歡

紙袋重生 DIY
變身實用收納

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



屯西北人口勢增十萬 詳細地諮詢



政府建議新慶路康寶路用地，興建約 21,600 伙公營房屋。

新慶路康寶路提供 2.16 萬伙 居民：規劃突如其來感突然

屯門現時人口高達 50 萬，交通等配套不足，早令區內居民苦不堪言。然而，除了明年落成的和田邨及菁田邨，有近萬伙的公屋單位將入伙，規劃署於本月 6 日更首次向屯門區議會提交文件，建議於屯門新慶路及康寶路兩幅共 29.7 公頃的土地，興建大型公營房屋項目，有居民得知消息後，直言對突如其來的規劃感到突然。

事實上，新慶路項目早已劃為興建公營房屋，惟其後一再擴大項目，並再在同區康寶路覓得更多用地作共同發展，最終於今年完成可行性研究，令用地擬建單位數目增至 2.16 萬伙，增加約 6.1 萬人口，政府預料若一切順利，項目最快可於 2030 至 2033 年入伙。

離屯馬綫及輕鐵頗遠 擬建全新路連接該區

為配合該新社區發展，當局建議規劃康寶路，並增加連接該區的全新道路 L7 路，惟該區距離最近的屯馬綫兆康站及輕鐵站仍有一段距離，相信未來一段長時間仍要依賴車輛接駁。

《我家》記者日前到規劃署建議的新慶路及康寶路用地視察，發現該處現時仍主要用作棕地用途，當中包括有露天貨倉、鄉郊工場、製冰和漂染廠及倉庫。而在擬建的康寶路用地附近的和田邨雖然仍是地盤，但共五座的公屋已平頂，並進行外牆上色的工序，相信明年可如期入伙。

賴嘉汶指藍地交匯處常塞 影響屯公及屯門醫院運作

屯門區議員賴嘉汶向《我家》直言，現時屯門 54 區正在興建和田邨及菁田邨，亦有其他多個公營房屋發展計劃，因應公屋在屯門西北陸續落成，人口定必會急速增加，若貿然再在新慶路及康寶路作大型發展，對附近居民日常生活將造成重大影響。

她解釋，現時和田邨及菁田邨尚未入伙前，藍地交匯處已不勝負荷，經常出現嚴重擠塞，更延伸至屯門公路，連帶屯門醫院都受影響。她認為只加建 L7 路並不

足以應付未來增加的龐大車流，擔心未來藍地交匯處及五柳路均會出現樽頸位，導致交通惡化。加上社區設施未有適切增加，她擔心未來屯門醫院的負荷將會嚴重加劇。

為此，賴嘉汶日前就該項目的疑慮，與新慶村及紫田村村長及受影響的廠商等社區代表，前往屯門政府合署請願，要求發展局審視項目，並促請當局完善藍地附近的周邊配套。另外，受影響市民亦十分關注收地賠償和安置問題，要求政府需要充分諮詢受影響的市民。

和田邨已平頂，
預料明年入伙。

菁田邨五座共
提供 5183 伙。

屯門發展中公營房屋項目

	項目位置	單位數量	預計落成年份
興建中	和田邨 (小坑村以西) 共 4 座	4,232 伙	2022 年
	菁田邨 (欣寶路) 共 5 座	5,183 伙	2022 年
	顯發里項目共 1 座	950 伙	2023/24 年
	第 29 區 (西) 項目共 1 座	1,020 伙	2023/24 年
	業旺路項目共 4 座	3,550 伙	2023 至 25 年
待建或籌劃中	麒麟圍以西 54 區 4A 號項目	約 1,000 伙	2022/23 年
	第 28 區湖山路以北項目	約 2,900 伙	2025/26 年
	第 23 區屯興路以東項目	約 2,700 伙	2030/31 年
	新慶路及康寶路項目	約 21,600 伙	2030 至 33 年
預計屯門新增單位總數：		逾 54,000 伙 *	

* 備註：列表中之單位總數，未計屯門南延線用地規劃擬供數量。

賴嘉汶 (右) 日前
請願，要求發展局
審視項目。



議員促完善配套 藍地起公屋要吃這一套



元朗機場巴行屯赤 路面塞爆車程反增

自上月 20 日起，包括 A36、A37 等八條龍運營辦，往返元朗區及北大嶼山、機場的專營巴士路線，由屯門公路改經屯門一赤鱗角隧道，前往北大嶼山或機場。同日該區 E34A 同 E34B 綫分別由 E37 及 E36 綫取代。惟自改綫後，有不

少屯門居民發現，在繁忙時間前往屯赤隧道的皇珠路等連接路更見擠塞，令車程不減反增。

據《我家》記者觀察，在上月 20 日下午繁忙時間，因為屯門區內出現嚴重塞車，影響首日改行屯赤隧道的巴士綫，因而令 A36、A37 等綫，要一度改行回屯門公路及大欖隧道往機場。

而在通車日後，多日來屯門市中心一帶亦出現嚴重塞車，因此有地區人士擔心改路無助避開交通擠塞，甚至要求重新審視部分巴士綫，改回恒常行走大欖隧道往機場的原路綫，以協助疏導路面。

居民質疑元朗機場巴轉行屯赤隧道後，令交通擠塞加劇。



港鐵屯馬綫上月 27 日全綫通車。

屯馬全綫開通 坐回頭車唔再 work ？

港鐵屯馬綫上月 27 日全綫通車，屯門上車乘客可毋須轉綫可直達土瓜灣、鑽石山，甚至遠至大圍及馬鞍山。有當區居民直言出行更方便，惟有市民擔心，全綫通車後吸引更多人轉乘港鐵，令原來已十分擠塞的前西鐵綫段更為擠塞，大呻「日日返工放工都企足全程」，甚至令元朗居民更難上車。

屯馬綫單程行車時間 73 分鐘，連接原有的西鐵綫和馬鞍山綫。全綫通車後，乘客為保證有

位坐的「回頭車」策略已成絕響，不能夠再在尖東上車先乘「回頭車」去紅磡，再保證有座位坐車回到新界西。以後無論在哪个站上車，乘客或都要「爭機仔」，否則有可能整句鐘也要企位出入市區。

有屯門居民更最擔心的是，屯馬綫通車後，原有多條由屯門往返市區的巴士路線將受影響，被削減班次，甚至取消。萬一港鐵出現事故延誤或癱瘓，居民只能「坐困愁城」。



房內陷阱多！

嘆酒店 Staycation 小心菌station

台灣胸腔重症專科醫生黃軒，早前在 Facebook 專頁列出一項外國研究結果，指出酒店房間內最骯髒的 16 個位置，當中除了較為人知的馬桶、遙控器及電話按鍵以外，原來還有床頭燈、水杯、廁紙架等容易被忽略的細微之處。而污染最少的，反而是大部分人都不會觸碰的「窗簾桿」。

黃軒又指，酒店房間清潔員在打掃過程中，容易把病毒從受污染的房間傳播到另一個房間，故此海綿、地拖、手套等清潔用具最為骯髒，除非是即用即棄，否則有機會污染其他房間。

疫情之下未能出埠外遊，港人想鬆一鬆多數選擇酒店 Staycation，但酒店房內原來暗藏許多細菌溫床！油麻地一間檢疫酒店的兼職清潔員早前確診新冠肺炎，調查後發現，清潔公司於該清潔員染疫前一天入房消毒僅約九分鐘，反映衛生情況不理想。到底 Staycation 有哪些播毒黑點，怎樣才可避過陷阱？

觸碰電燈開關遙控器 最好洗手

如何減少酒店內的病毒污染？黃醫生提醒，使用酒店房間要勤洗手、多用消毒用品於高危黑點消毒，尤其是電燈開關、遙控器、床頭燈開關、電話按鍵等物品。至於清潔員也要消毒自己的清潔車，以及多把消毒用品置入客房，方便住客使用。疫情期間，大家多注意衛生、時常勤洗手，才能玩得安心！



貪吃惹禍 狂食荔枝險失明

所謂「一粒荔枝三把火」，夏天是進食荔枝好時節，但長期病患者貪吃有可能引發生命危險！近日內地有兩名分別患白內障及糖尿病的男子，進食大量荔枝後令病情惡化，險至失明。

高糖分令血糖波動 引發病變

其中一名 46 歲男子本身患輕度白內障，食荔枝後血糖飆升，導致脈內防水的無機鹽成分降低，水分倒流滲入眼球晶體，令雙眼突然變得白濛濛一片，幾乎失明。另一名糖尿病男子，同樣進食過荔枝，之後血糖水平上升，引發眼部周圍神經病變，眼神經麻痺而導致上瞼下垂。

當地醫生解釋，荔枝糖分較高，果糖高達 20%，較易令血糖波動，從而引發各類病變。本港食物安全中心亦曾引述研究指出，荔枝含有可抑制人體產生葡萄糖的天然化學物質，或令人出現抽搐、昏迷、甚至死亡，幼童更是高危一群；如進食未成熟的荔枝果肉更會增加風險。由此可見，美食當前，亦要懂得克制！

食荔枝須知

- ① 成人日宜 10 顆為限，兒童不超 5 顆。
- ② 勿空腹食，兩餐之間最恰當。
- ③ 清水輕刷荔枝後，才剝皮慢慢嘆。



打鼻鼾係好瞓定好險？



很多都市人睡覺時都會打鼻鼾，根據美國國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）調查，平均每三位男性及每四位女性當中，就有一人幾乎夜夜打呼嚕。大家習以為常的觀念認為打鼻鼾沒甚麼問題，部分人還覺得是睡眠質素好、「瞓得穩」的表現。

患心血管病風險增

然而，打鼻鼾是心血管健康的大敵，亦是睡眠窒息症的其

中一個徵狀，由於打鼻鼾會令睡眠呼吸反覆暫停，容易造成大腦、血液嚴重缺氧，形成低血氧症，從而誘發高血壓、心肌梗塞、心絞痛等問題。

二陳湯補氣祛痰濕

經常打鼻鼾的大多都有「氣虛」的狀況，新陳代謝較差，不但容易囤積脂肪，血管壁也容易堆積不尋常的斑塊，亦即中醫的「痰濕」。因此需要補氣、祛痰濕。

而二陳湯有燥濕化痰、理氣和中之功效，持續飲用可改善鼻鼾問題，減少患上心血管疾病的風險。最後，建議服用任何藥性食品前可先徵詢醫生的專業意見，以免身體不適。



（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。



簡易自製二陳湯



材料：陳皮 6 克、烏梅 6 克、桔梗 6 克、甘草 6 克。

做法：將所有材料開水泡半個小時左右就可以喝了，可以略加一點糖，味道酸甜。

畫出彩虹

招募青少年

課程中會透過不同遊戲，例如：遇見未知的自己、玩轉我人生、DISC 性格分析、生命故事分享……

幫助年青人建立夢想、探索人生、了解自己。

除此之外，每次課後都會有一位資深同行者會致電「撐」你，
跟進學習進度及表示支持與鼓勵。

如果你想玩轉你的人生，畫出生命彩虹，
踏上彩虹般的人生路，「畫出彩虹」是你不能錯失的機會。

參加資格： 18-26歲青少年

人 數： 30人

報名方法： <https://forms.gle/71vTWx54SfxA3LaV8>

課程日期： 2021年8月7日(星期六) 2-6pm

2021年8月14日(星期六) 10am-6pm

2021年8月21日(星期六) 10am-6pm

2021年8月28日(星期六) 2-6pm

課程地點： 自在社【灣仔皇后大道東43-59號東美商業中心2107室】



火速
報名

「畫出彩虹」一共四節課，原價2000元，感動價只需200元，名額有限，先報先得。同時必須出席上述四次課程。

如有任何疑問，請電郵 joe@prudence.com.hk 或 致電 Joe Wong 9238 2332



作者：火登

簡介：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。

慈聘天下

先學會愛自己

上期提到，佛家教導我們對治瞋恨心的方法，就是修習慈心——包含對人際關係的祝福，不輕視任何人，是沒有分別心和非常懇切的慈愛。今期就探討一下修習方法。



慈心觀教我們每天至少花十數分鐘，默想如下內容：「願我、至親、陌生人、仇人，健康、快樂、自在、平安、祥和、沒有貪瞋、怨恨、痛苦。」

一個愛自己的人才資格修習慈心觀。因此第一個步驟就是必須把自己安置在最上的喜悅、快樂經驗中。

然後想像默念自己最喜歡的人也很快樂，把自己最高的快樂與喜悅能量帶給他，想像他是如此的喜悅與快樂。

著，想像自己的親人、認識的朋友都很快樂，將喜悅的能量擴展開來，甚至不認識的陌生人都很快樂。

再來，想像與自己有仇怨的人都很快樂，這種快樂像同心圓一樣，一直擴散出去，過去所有的恩怨一筆勾銷，全體一同快樂。

然後，我們想像把這種快樂慢慢擴大到我們所居住的城市，繼續擴大到一個國家，最後擴大到整個地球及整個宇宙法界的所有眾生。

持之以恆修習慈心觀，能讓我們培育出更多慈、悲、喜、捨（四無量心）的心靈質素。

作者：Depp & Hebe

簡介：江卓泓（Depp），身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Hebe，身心靈導師，擅長與「高我」（Higher Self）溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。



塔羅占卜

我會遇到爛桃花嗎？

感情中最怕的就是遇到爛桃花，好的戀情千篇一律，爛的桃花各有不同，想知道你會不會遇到爛桃花？就不要錯過今期的占卜啦！

事前準備：

閉上眼睛，深呼吸三次，靜心之後默念問題：「我在感情中會遇到爛桃花嗎？」然後憑直覺在右邊 A、B、C、D 四張牌中選擇一張。



A



B



C



D



D 惡魔

The Devil



C 倒吊人

The Hanged Man



B 隱士

The Hermit



A 月亮

The Moon

• 月有陰晴圓缺，代表你的感情也許不是很穩定，會讓你缺乏安全感。你有機會遇到的爛桃花種類是忽冷忽熱型，對方的欺騙或喜歡與他人曖昧的行為，會讓你不安的

• 隱士牌代表一個人喜歡獨處，即是傳說中的「宅」。抽到這張牌，代表你遇到的爛桃花類型不

• 這張牌描繪一個人被倒吊在木架上，與其說是被人吊住，不如說是自願犧牲。抽到這張牌，代表你遇到的爛桃花是一段讓你自

• 惡魔牌代表人類的慾望，通常指情慾、金錢、名利的慾望，抽到這張牌，代表你遇到的爛桃花，會讓你心中

所想的浪漫愛情淪為彼此對慾望的沉迷。伴侶會對你有很強的佔有慾和控制慾。

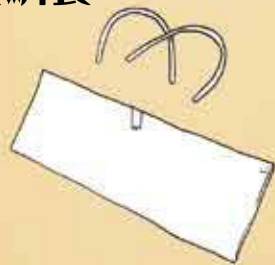
紙袋重生DIY

每次購物總會拎著一個又一個紙袋，令到家中的紙袋愈囤愈多。最不妙的是很多人都懶得去整理，紙袋堆東一個西一個，既不美觀又不能物盡其用。不過，原來我們只要稍加心思，就可以將紙袋整齊收好，更可以活用紙袋創造更多收納用途，各位不妨參考一下在日本瘋傳的妙法！

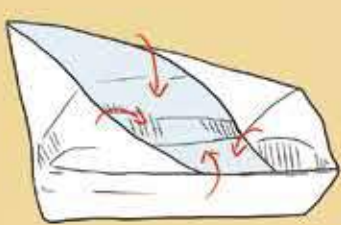
變收納袋



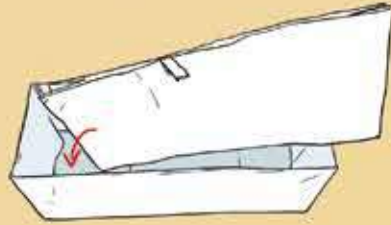
1 先將紙袋上半部份剪開



2 然後，把紙袋的手抽走掉



3 把紙袋的上半部份向內摺



4 最後把紙袋剪掉的上半部份，放入成為收納袋的底部

5 好簡單咁完成紙袋變成收納袋！



衣櫃間隔

收納袋用途多多

擺雜物



紙袋儲物盒可以放在儲物櫃內裝置細碎的雜物，例如文具、零食等。紙袋儲雜物又方便又慳位，屋企當堂變得整齊！

放蔬果



將新鮮的蔬果放入紙袋內，分門別類放入雪櫃，媽咪就一目了然，又可以隨時變換食材的位置。不過，記得要用比較硬身的牛皮紙袋放蔬果，因為可以吸濕，又可以曬乾後重複使用。同擺雜物一樣，善用紙袋將蔬果分類，慳位又整齊！



好好利用紙袋可以做成衣櫃間隔，將紙袋做成儲物盒把衣服分類，最簡單是底衫，內褲等各自分開擺入紙袋儲物盒，搵衫方便，衣櫃內部又唔會異常凌亂！

全

變

身

實

用

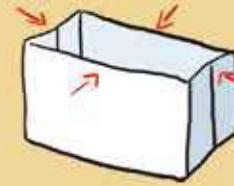
收

納

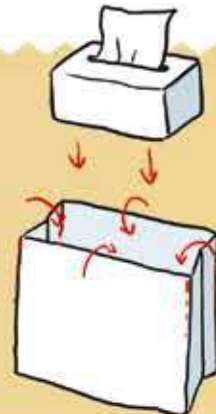
變紙巾盒



1 先將紙袋的手抽去掉並備用



3 四邊都向內摺好後，就準備在紙袋上打窿



2 先放入一包紙巾對比一下高度，再把紙袋剪一下方便內摺，剪好後就從四邊向內摺



4 用針或剪刀（可以用打窿機）在紙袋的左上角、右上角各穿一個細窿。將手抽穿過去打個蝴蝶結就完成！如果手抽過短的話，就可以用麻繩代替。

材料及工具

細牛皮紙袋、剪刀、針、麻繩

收埋紙袋小貼士

紙袋太多，你可能會搵到就放，結果屋企出現東一堆西一堆紙袋，甚至忘記擺在哪裡。其實，將紙袋收納起來，也有一些小秘訣。首先，大家把凌亂的紙袋，先以尺寸來分類整理，以大中小的類別明確分開，再用以下方法收納：

裝入最大尺寸紙袋



把整理好的各式紙袋，直接裝入最大尺寸的紙袋，再用紙條做好標記，方便日後尋找。

擺入檔案夾



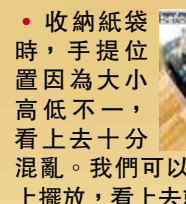
把紙袋放入檔案夾的話，無論是紙袋的款式或尺寸，你都可以一清二楚，是個簡單又實用的收納方法。

以書隔隔開



書隔同樣是擺放紙袋的好工具，將不同尺寸的紙袋，整齊排列區隔開，方便又美觀！

紙袋底部向上



收納紙袋時，手提位置因為大小高低不一，看上去十分混亂。我們可以把紙袋底部反轉向上擺放，看上去就會變得整齊。



盡情嘻哈
大福的愛

預備
生日Party
五部曲

寶貝大過天，相信是不少父母的心聲，所以對於孩子的生日派對，更會盡心盡力準備。現在流行舉辦家庭式的生日派對，不少家長租用playhouse作為場地，有波波池、跳彈床、魔術表演等設施，又會提供派對到會食物，廣邀親朋戚友參加，真的可媲美一場大型婚宴。可是，疫情依然肆虐，大型聚會仍有限制，家長應該怎辦？

雖然受限聚令影響，仍然不減父母為子女舉行生日派對的熱情。其實，在家中舉行派對是不錯的選擇，除了省卻租用場地費用，也可讓大家在舒適的地方好好放鬆。

在家幸聚令 派對萌物玩餐飽

第一 定下主題

派對有主題倍添氣氛，令大家更投入。女孩子多數喜歡公主童話、城堡花園或者繽紛色彩的主題，男孩子會選擇賽車、海盜、太空或者恐龍的題材！



第二 佈置裝飾

小朋友的派對佈置，簡單的氣球（或氫氣球）不可或缺。至於生日標題，可用橫額掛旗表達，並配主題餐具及枱布。網上有很多主題佈置套裝供購買，內裡包括氣球、彩帶、掛旗及杯碟等等。（注意預留 5 至 7 天運送時間）



第三 主角服飾

主角出場，當然要悉心裝扮。小朋友角色扮演的衣服，很多商店或者網店都供選購，各適其適應有盡有。建議父母一同打扮，令孩子更難忘。



第四 派對食物

簡單的食物，我們可自製，如沙律、肉醬意粉、雞翼、串燒、炸薯餅等等，甜品就整啫喱、甜蛋吧。將食物放置在層架碟上，就有星級酒店的到會感覺。



第五 生日蛋糕 DIY

網上有很多自助烘焙班，提供多款蛋糕的食譜及做法，有些設有工場，並有老師即場教學。生日蛋糕更可以加襯配飾切合主題，例如今次有長髮公主的星球扑扑蛋糕，用小槌子扑一扑，蛋糕內有更多驚喜的食物。



同場加映兩款人氣小食食譜

雞蛋殼布丁

材料：雞蛋 3 隻、牛奶 200 毫升、淡忌廉 50 毫升、白糖 38 克、鹽八分之一茶匙、香草油幾滴

- 做法：**
- ① 在雞蛋頂部四分之一處，依弧度劃一道線。
 - ② 敲開蛋頂（注意力度控制），倒出蛋黃和蛋白。
 - ③ 沿着劃線，剪開雞蛋殼的四分之一至五分之一。
 - ④ 撕走蛋殼內氣囊和薄膜。
 - ⑤ 邊打發雞蛋，邊加入忌廉。
 - ⑥ 加入糖、鹽、牛奶，期間保持打發。
 - ⑦ 加入幾滴香草油，再徹底攪拌混合物。
 - ⑧ 把混合物倒進空蛋殼。如蛋殼不夠用，也可倒進布丁杯。
 - ⑨ 把蛋殼放在蛋托上。把蛋托連雞蛋殼放碟，再把碟放進蒸鍋，大火蒸 4 分鐘。
 - ⑩ 只要布丁凝固，就可食用。



彩虹串燒 DIY

材料：無骨牛柳粒、1 紅椒、1 個綠色的甜椒、1 個黃色甜椒、1 個橙色甜椒、1/2 個紅洋蔥、1/2 茶匙檸檬汁、橄欖油、鹽和胡椒

- 做法：**
- ① 將牛柳粒，甜椒和洋蔥切成相似的 1 英寸。把它們串在串上，用任何花樣的甜椒和洋蔥交替牛柳粒。
 - ② 將檸檬汁放入小型食品加工機中加工，並用橄欖油做一個鬆散的醬汁。
 - ③ 將牛柳粒放在烤盤上，用橄欖油輕輕刷上。將烤鍋放在最高的機架水平面上，並在高處烘烤約 10 分鐘。



完成以上五大元素，就足夠營造一個讓寶貝難忘的生日派對，真是凝聚家人的美好時光。家長們不妨趁暑假動動腦筋，精心炮製一個孩子期待的夢幻慶典。

港府近年積極宣傳「惜食文化」，市民減少廚餘的意識日漸提高。為善用社會的食物資源，環保團體「食德好」早於 2009 年開始進行食物回收及轉贈活動，至今已回收逾千噸食品。項目主任 William 表示，團隊不但希望減少食物及地球資源的浪費，同時冀此舒緩基層市民的經濟負擔。

社區有情



Text、Photo：木木 Design：Elsa

15, Jul 2021

宣揚食「德」 團體共救千噸食品

愛護下一代

回收食物重點常



惜



團隊常到大埔、元朗和荃灣區街市，回收賣剩的新鮮蔬果。



僅一小時已拯救逾 100 公斤的蔬果。

數據顯示，在物資充裕的香港，每天浪費的廚餘及完好的食物高達 3,600 噸，重量相等於約 300 架雙層巴士，其中 98% 會被送往堆填區，跟普通垃圾一樣並列為「都市固體廢物」。William 指出，食物被丟掉或浪費的原因眾多，例如生產商和業界生產過剩、食物快將過期，甚或因外表不完美等等。

“港人每天浪費的食物重量，相等於 300 架雙層巴士。

William 直言，把食物丟棄不但浪費地球資源，亦塞爆堆填區，直接破壞環境。為解決食物浪費問題，團隊常到大埔、元朗和荃灣區街市，回收賣剩的新鮮蔬果，也會接收來自批發商及零售商過剩的乾貨、包裝類食品及麵包等。

經檢查和分類整理後，團隊下午便會在中心門口，向約 100 名有需要的會員派發。不過在疫情限制下，William 說現時在街市收到的

菜，將轉送給區內的老人院舍；從批發商及零售商收到的乾貨，才會包成一袋袋，上門送給會員。

一小時回收逾 100 公斤蔬果

這天記者跟隨團隊到街市收菜，出發大概一小時，經已回收到逾 100 公斤的蔬果。團隊卻表示，這次成績已不算多。事實上，團隊上月成功回收逾五噸蔬菜，全年暫收逾 40 噸；至於麵包方面，團隊在最近三個月，每月平均拯救近 1.9 萬個麵包，可見港人浪費食物的嚴重程度。

對團隊而言，蔬菜回收數量多寡也是矛盾之處。背後原因很簡單，若回收數量下降，在環保角度出發固然好，因反映香港人浪費食物及資源的情況有所改善，惟互助社區方面或受制肘。無論如何，William 冀港人學會惜物減廢。

免費教轉化食材 用心做「糴」有成果

除了從源頭減廢外，William 認為灌輸環保教育也是有效方法，因此團隊不時跟中小學合作，讓學生親身走進社區、親眼看見食物浪費的情況，啟發同學們思考。同時，團隊亦會以講座分享對食物的態度和回收工作的經驗，帶動社區惜食及環保文化。

團隊最近正籌備一系列免費工作坊「食德好工房」，內容包括教授市民將



識煮惜食，笑容滿面。

端午節吃剩的糴變成別的菜式、學習善用食材每一部分，炮製出經濟又健康的湯水菜式等等，希望以有趣的手法，在社區中推動環保教育理念。

William 坦言，要解決任何社會、環保議題，都需要市民大眾的參與，否則單靠環團是孤掌難鳴。團隊期望，政府可加大推廣環保教育的力度及投放，推動全民惜物減廢。



經檢查和分類整理後，回收菜絕不比市售的差。



「麥太」「麥兜」齊到工房，JAM JAM 惜食新煮意。



「老臣子」珍姐

William





母子分工合作，保留昔日香港味道。

陳媽媽憶起當年「走鬼」情景，仍然歷歷在目：「每一檔紛紛跑到對面馬路，迫使巴士不得不停下來，好幾次還差點撞到人。」陳媽媽表示，那時候還帶著女兒出來擺檔，「市政」（即食環署）追著自己說：「太太你太危險，揹着小孩來賣東西。」她無奈的說：「沒有辦法，當時自己又窮，又沒有工作。」

“陳媽媽：「見到他們如此支持，便盡力做吧！」

後來，政府決意取締流動小販，陳媽媽轉做地盤工人。過了一段日子，陳媽媽自立門戶，開設工程公司。可惜疫情肆虐，生意淡靜，令陳媽媽萌生退休之念，此時兒子 Luffy 提議媽媽「重出江湖」。Luffy 猶記得，小時候吃過晚飯、完成功課後，就會到走鬼檔幫忙。幫忙的經歷、小食的滋味，均是 Luffy 的難忘回憶。

Luffy 有感，不少昔日美味漸漸失傳，他想保留老香港味道情懷，故努力說服媽媽「重出江湖」，並邀請一班朋友到家中試食，才成功令陳媽媽出山。陳媽媽笑言：「見到他們如此支持，便盡力做吧！」

陳媽媽由屯門友愛邨，轉移陣地至元朗地舖，Luffy 表示仍有不少舊街坊前來支持。「街坊真的很有心，專程從外區如大埔、銅鑼灣等地回來找我們。」當中讓 Luffy 印象最深，是一位已移民到澳洲的舊街坊，他即使身處海外，仍特意請家人前來代吃，尋找兒時味道。

“Luffy：「如果年輕人不支持，恐怕會失傳。」

到底甚麼是「昔日的味道」？大概只要那些味道曾經讓你心動，成為幾十年都抹不去的記憶，就可這樣歸類。Luffy 坦言在開店初時，眼見有年輕人宵夜寧願選擇快餐，也不支持本土小食，使他困惑不解。「有心人如何努力保留，如果年輕一代不支持本土文化，最終亦只會失傳。」



街頭小食種類多元化。

從碗仔翅、生菜魚肉、新鮮豬雜到韭菜豬紅，形形色色的風味小食，讓人垂涎欲滴。可是這些港式傳統小食已買少見少，甚至隨時失傳。元朗這家小食店由陳家三母子主理，賣的不單是美食的滋味，亦是 90 年代「友愛邨走鬼檔」的回憶。陳氏希望，香港街頭小食得以保留，且一直延續下去。

屯門友愛退役 元朗重出江湖

走鬼檔轉地舖 保留真掃街味道



陳氏一家：「老香港味道情懷需要保留。」

大四囍匯聚東南西北街坊。



有不少熟客專程來支持。



咖喱魚蛋，不少港人的掃街必吃。



牆上掛有屯門友愛的藝術速影。

小食多滋味
好食靠堅持

陳氏一家外賣店「大四囍」麻雀雖小，提供的小食種類多元，準備過程動輒半天。陳媽媽雖說是幕後技術指導，但每天早上八時許已開始準備，直至下午二時才完成。到了下午三時開店，就交由 Luffy 掌舵。

記者當天試吃招牌菜之一的清湯豬雜，豬腸乾淨不肥膩，蘿蔔湯底清甜無味精，每呎一口盡是陳媽媽的心血。陳媽媽表示，當子女承傳自己手藝後，便會「收山」。

Luffy 直言，以往做走鬼檔，大概做兩小時收工。現在有自己舖頭，每天下午三時做到凌晨，陳媽媽還說要由「星期一做到星期日」，嚇得 Luffy 趕緊勸喻媽媽休息，擔心她捱壞身子。雖然辛苦，但眼見食客面露滿足的笑容，加上街頭小食得以延續，相信也是 Luffy 和陳媽媽堅持的動力。



魚肚未煮
有陣除㗎！



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

15, Jul 2021

冬瓜綿花雞

落薑辟腥味可大啖咬

做法：



① 魚肚預先浸軟洗淨切件，水滾落 2 至 3 片薑加入魚肚，熄火浸半個鐘撈起沖水，擠乾水份備用。



② 雞脾肉落醃料及蒜蓉醃半個鐘，冬菇浸軟去蒂，落調味料及薑絲撈勻。



③ 冬瓜環去囊去皮，先用中火蒸 15 分鐘。



④ 將魚肚、冬菇及雞脾肉撈勻，放在冬瓜環上再蒸 15 分鐘，最後落少少麻油就食得。



機場從來都係一個充滿悲歡離合嘅地方，疫情關係你同我都好耐冇去過。不過，近排睇新聞又見到機場變得人頭湧湧好熱鬧，唔係因為開關可以再去旅行，而係多咗人選擇移民，一幕幕道別嘅畫面真係令人眼濕濕。移或者唔移，純粹係個人決定，我身邊都有啲朋友選擇移民，大部分都係為咗子女將來升學，真係好佩服佢哋嘅勇氣，要去到一個陌生嘅地方從頭開始。我有時去旅行耐少少，都會掛住香港呢個屋企，掛住杯奶茶、掛住碗雲吞麵、掛住去茶樓嘅一盅兩件。

講到飲茶，有款點心我必定會點嘅，就係綿花雞。呢個點心本來就係一味粵式小菜，後來因為太過受歡迎，所以茶樓就將佢變成點心。所謂「魚肚」其實唔係「魚嘅肚」，而係「魚鰾」。魚肚本身冇乜味道，炸過之後好似豬皮咁變成吸汁高手，所以成碟綿花雞最好味嘅一定係件魚肚。一般係街市買到嘅都係沙爆魚肚，唔係咩貴價貨，五十蚊已經有幾條，貴啲嘅就係鹽爆魚肚，鹽爆成本高好多，當然質素都會好好多有乜腥味。大家睇餸食飯囉，我食沙爆嘅一樣滿足，用薑片出出水就可以辟到魚肚啲腥味。去茶樓食綿花雞一碟得兩件「綿花」，唔夠分之餘又到喉唔到肺，今次自己整，咁就可以食過夠本啦！



材料：

沙爆魚肚 40g
去骨雞脾肉 200g
冬菇適量
冬瓜 1 斤
蒜頭 3 至 4 粒
薑幾片

醃料：

生抽 1 湯匙
生粉 1 湯匙
油 1 湯匙
沙茶醬 1 湯匙
紹酒 1 茶匙
糖半茶匙



調味料： 蠔油 1 湯匙 油 1 湯匙 胡椒粉 1/4 茶匙



傳統版本冇冬瓜㗎，今次都係試吓，其實冬瓜會出水，某程度上碟餸味道會淡咗，但感覺上又豐富啲，大家可以試吓唔加冬瓜嘅。另外，今次加咗沙茶醬調味會更香口，你知啦，喺屋企整嘢我一定唔會用味精雞粉雞湯雞汁㗎嘛！



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。



首個車站文物館



宋皇臺站內看宋元文物

「宋元通寶」銅錢。



各種青釉瓷碎片。



「聖山遺粹——宋皇臺出土宋元文物展」



「三大看點」

八卦紋青瓷香爐

產自龍泉窯的香爐於水井附近的坑中出土，有可能跟水井神祭祀有關。



藥王像

從陶像肩上的葉片可推測為藥王像。



古井

宋皇臺車站大堂天花已經預留位置，將於原址重置古井遺址。



近日港鐵宋皇臺站正式啟用，在發掘的過程中曾有不少珍貴的文物在此出土，為了完整地展示周邊地區的歷史變化，港鐵就破天荒在車站內設立首個文物館，名為「聖山遺粹——宋皇臺出土宋元文物展」。到底當中有何看點？今期古蹟古鄉就為大家精選介紹。



據古蹟辦介紹，在宋皇臺站古蹟遺址發掘的過程中總共發現了 70 萬件文物，當中就有大量都是宋元時期的考古遺存。而為了令公眾能有系統地認識文物，宋皇臺站內特設兩個展櫃，展示出土文物當中包括元朝的八卦紋青瓷香爐、各種青釉瓷碎片、500 個「宋元通寶」銅錢及 19 世紀末至 20 世紀的日常用器等。

而展覽以「聖山遺粹」命名，全因據文獻記載，南宋末年兩位幼主帝昀及衛王昺曾逃避元軍到九龍灣一帶的「官富鹽場」居住數月，而當時在九龍灣南岸有一小山崗，後來在 1904 年的地圖中就被標示成 Sacred Hill，中譯為「聖山」，山上亦有巨石刻有「宋王臺」和「清嘉慶丁卯重修」（1807）等字，以「聖山遺粹」命名正是紀念這段歷史掌故。

《國家的印記》



大批滯留香港的文化界人士最終順利逃離日軍魔掌。



在此危急關頭，中共中央領導人發出急電，指示八路軍駐香港辦事處的廖承志及廣東等地組織，要想盡辦法把文化人士搶救轉移，這就是文化界秘密大營救的開端。而在往後的百多天，負責行動的東江縱隊以及廣東人民抗日游擊總隊（港九獨立大隊前身）安排了三條撤退路線並且成功幫助八百多名滯留香港的文化界人士順利逃離日軍魔掌，無一傷亡。

提起早年東江縱隊港九獨立大隊在抗日期間的「代表作」，文化界秘密大營救絕對是最成功的行動之一。在一九三七年抗戰爆發後，不少國內文化精神領袖都一度南下香港逃避戰禍，其中就有作家茅盾、劇作家夏衍、哲學家梁漱溟、記者鄒韜奮等。而當日軍侵略香港後，就大規模逮捕抗日愛國人士並且限令知名文化人士前去日軍處報到。

文化界秘密大營救

「寓工作於娛樂」，看似難在社會競爭激烈的香港實現，何況將扭氣球這興趣轉為正職？香港仔藍全傑（Manson）少年時，為滿足每天小願望，扭好每個汽球，只要好波唔會「射波」，練得「好波底」，終成 2016 年世界扭氣球冠軍。「當我們談論願望時，我們在談論什麼」，Manson 笑言：「一切係由搵零用錢開始。」

扮公仔做小丑玩過魔術雜耍 對得心應手扭氣球情有獨鍾

年少創業，2011 年成立公司之初，雖然資金不足，但有幸與「昂平 360」合作一個達十萬元的项目，使他有較充足資金應付學費及日常所需。然而，當時半工讀的他投入公司的時間少，「一間咁細，連宣傳機會同方向都有嘅初創公司，變相好難去接到喇大型合作。」因此，他現在公司的業務涵蓋大大小小與派對相關的工作，如商場、生日會、婚宴等氣球佈置服務。

Manson 少時由哥哥介紹，由穿「公仔衫」扮兔仔開始，後到攤位、小丑工作，從中再接觸到魔術、雜耍和扭氣球：「魔術玩得越深入就越貴，同雜耍一樣都需要好多時間練習，但氣球對我嚟講最易成功同得到滿足感。」自 2009 年開始接觸扭氣球，但當時在香港欠缺前人教導，只能越洋到亞洲區扭氣球行業發展較好的日本、台灣等地區的師傅取經，令自己不斷進步。

讓業餘人士達到專業水平 教學相長將文化推廣開去

鑑於自身經歷，Manson 曾舉辦成人興趣班，向有意投身扭氣球行業人士提供學習技巧、交流和進步的機會。除了學生，扭氣球的全職家庭主婦較多。「有啲家長唔係靠呢門手藝搵食，但出去比賽又可以攞到唔少獎。」

Manson 的氣球興趣班讓業餘人士也扭出專業水平，同時也引領更多人投身此文化：「本身有個學生喺主題公園打工見到其他演藝人員扭氣球，於是自己跳咗出嚟學仲開咗公司；又有啲本身係咖啡師、會計，學完之後都開咗氣球公司。」他的舉動無形間，將扭氣球文化推廣開去。

在氣球行業浸淫十多年，經歷不少困難、挑戰，Manson 感謝父母支持。「因為放棄咗當時相對比較高薪穩定嘅機場地勤，毅然開氣球公司，佢哋都有反對。但後嚟去北京做一個商場開幕嘅氣球佈置，就帶埋兩老去，佢哋就覺得：『咦？原來個仔都有啲出息、有啲成就㗎！』」自此便少了很多嘮叨的聲音，一直支持至今。」說完之後，Manson 微微一笑。



Manson 實現理想源於專注。

獨特的氣球染色技巧使扭氣球藝術可塑性更高、更多元化。



扭波專家 快樂扭氣球為你打氣



現在公司業務涵蓋大大小小與派對相關的工作，如商場、生日會、婚宴等氣球佈置服務。



團隊憑「海王波塞頓」奪冠，並開展氣球染色技巧之路。

「藍海」策略成功例子

2016 年，對 Manson 來說是難忘的一年，因為專注興趣並將之做到專業水平，令他成為高手，取得環球級的名譽。當年他與友人赴美參加的大賽「World Balloon Convention」，是該界別的「奧斯卡」，亦有人稱為氣球賽的「世界盃」。Manson 這隊香港仔與 800 位來自「五洋七洲」的選手比試，毫不遜色，憑一尊「海王波塞頓」搶 fo，以染上漸變藍的「球海」獲評判垂青，取得世界級冠軍。



扭一扭壓一壓，汽球變成得意熊仔。
(Manson Lam fb)



為澳門金莎時裝週作氣球佈置。



難忘兒童一臉滿足

為無數人扭波送波，令 Manson 印象深刻的就是孩子收到氣球後的表情：「家境比較好嘅小朋友接觸氣球嘅機會好多，一年間可能去幾個其他小朋友嘅生日會都見唔少。佢哋即使見到一啲造型複雜嘅嘅好似機械人嗰類，都不以為然；但嚟自低收入家庭或者屋邨嘅小朋友，日常少接觸氣球、少玩樂，見到氣球嘅歡欣同喜悅係完全唔同。」



訪問當天，Manson 即席扭出以《我家》為題的氣球。



曾為不少酒店做氣球佈置。

令低頭族放下手機

Manson 表示，過往隨身帶備氣球，有次於西鐵列車車箱見一個小孩悶悶不樂，便心血來潮開始扭氣球為他解悶。「一吹完，扭個下，車箱嘅氣氛一下子就變咗。周圍嘅人嘅視線會由手機轉移咗嚟我度，睇下我會做咩、扭咩咩、點樣同個小朋友互動或者同佢玩。」Manson 指，氣球有時不只提供娛樂，更可令一眾只沉醉在自己世界的都市人，重新關注自己身邊的事物。

打逆境波決不棄球

Manson 曾說過，離不開氣球。這兩年人人搵食艱難情況下，他的氣球生意亦一度暴跌 80% 至 90%，雖然如此，他也確實未有放棄，並曾表示對將來感樂觀。他在接受另一個傳媒訪問時曾表示，「人悶了這麼久，商場要吸客流，要再用布置」，「如果選中氣球，會有爆發式增長。」



Manson 開辦興趣班，除了學生，全職家庭主婦較多。

暑假到，各位大人同小朋友梗係要到戶外大玩特玩！最近香港連開幾個特色運動場，滿足不同人士的需要，除了打籃球、跳飛機之外，還適合一家大細影相打卡，當中一些球場更融入環保議題，絕對可以讓家長長知識！

大人細路暑假放電打卡位！

特色球場 逐個玩

將軍澳



運動場地址：
將軍澳培成里 10 號
明德商場天台



將軍澳「明德主場」 鼓勵女性keep住運動！

「街場」打波又豈是男性的專利，女性一樣可以在運動場上發揮潛能！將軍澳明德商場停車場上蓋的多用途運動場「明德主場」，就以「女性友善」為主題，置有約 1.5 萬呎的運動共享空間。

改造運動場前，參考近 500 名年輕女性運動員的意見後，把使用率低的乒乓球檯改造，增設多個女性友善設施，例如鋼面鏡讓女生在運動前後整理儀容、增設掛袋鉤放置隨身袋。

球場以鮮豔漸變顏色設計，地上的字詞更是搶眼，從不同的角度可以見到 W 或 M 字，代表 Women（女性）和 Men（男性），正是宣揚男女共融的精神。而圍欄上更有好多激勵字句，例如「女兒當入樽」、「練波辛苦 輸仲辛苦」等等，打氣之餘又可以打卡！



屯門

屯門「兆禧運動場」 顏色夠搶打卡勝地！

「兆禧運動場」因電視節目而極具人氣！這個場地去年開幕，有全港首個「籃球 x 平衡車」運動場，場地以藍色、橙色為主，佔地逾 4 萬呎，設有一個全場籃球場、一個多用途球場、兩個特色單邊籃球場、一個「遊戲地景」（Gridded Playscape）、兩條 150 米的緩步徑及一個「車胎地帶」。外圍更有一條為平衡車而設的賽道，絕對適合小朋友在此放電！

運動場之能夠成熱門打卡勝地，皆因球場、樓梯位，牆身，都佈滿打卡位。例如樓梯牆身上的「笑左笑右」字眼，配合橙色的牆壁，非常搶眼！



運動場地址：
屯門湖翠路 201 號兆禧苑
停車場上蓋

葵涌

葵涌「石籬 Grind 主場」 大玩環保藝術主題！

香港少見的環保球場！葵涌石籬商場的「石籬 Grind 主場」上月開幕，籃球場以兩萬對波鞋回收再造而成的 Nike 再生物料鋪設。目前香港以這種再生物料鋪設的籃球場，在「石籬 Grind 主場」之外，只有閩僑小學校內的籃球場。

除了環保，運動場最吸睛的，就是地面畫有的五個色彩鮮豔公仔，而巨大的彩繪就成為這個場地最具特色的打卡位。巨型彩繪更是出自英國插畫家及玩具設計師 James Jarvis 之手，極具潮流氣息！

另外，運動場所在商場設「Reuse-A-Shoe 舊鞋新生企劃」，在社區收集舊波鞋，繼續將它們轉化再造成再生物料。要注意的是涼鞋、高跟鞋、靴子或任何含有金屬配件的鞋（如防滑釘或釘子）均無法被回收。



運動場地址：
葵涌圍沅街 6 號石籬商場一期
天台平日