我家
HoMemory

issue 62

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期： 09, Sep 2021

封面故事

美術紙導

爲文化持燈

看得見的人情味

02~03
我家・焦點
1.5萬人忽然斷水
康城配套待改善

04
醫・家
晴天Pig靈
烹殺寵物講道理？

07
無綠不歡
膠樽重生！
變身六大法寶

09
社區有情
開門見才
星星兒製月餅見驕陽

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：南華早報出版有限公司　地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 1 座 19 樓

09, Sep 2021

Text、Photo：木 兆　Design：謙

地盤爆喉致大停水 港鐵站過閘排長龍

康城居住問題

日出康城上月底有水管爆裂，1.5 萬居民冇食水用。

等幾多個日出先解決

日出康城原意打造舒適居所，似乎仍須好好努力。日前有地盤淡水管爆裂，連累屋苑繽藍天及 Malibu 共 4,000 戶停水，取水人龍圍繞兩個籃球場。此外，康城港鐵站近 B 出口開站至今僅兩部入閘機，每逢繁忙時間有百人排隊。地區人士質疑港鐵低估車站流量，亦批評停水時未有與屋苑好好溝通，並要求全面檢測屋苑供水系統。

水管位於港鐵車廠工程範圍，屬於私人業權範圍。

沒通知下斷供應 輪水車居民：頓變難民營

大規模停水發生於上月 30 日晚上七時許，當時有繽藍天的住戶表示，單位內的水力突然下降，在管理處未有通知情況下斷水。隨後發現，原來康城站港鐵車廠擴建工程地盤範圍內，有一條直徑粗約 60 厘米的大型淡水管爆裂，因而導致日出康城第三期繽藍天及第五期 Malibu 暫停食水供應。

由於事出突然，街坊隨即提着水桶，湧到屋苑樓下排隊，等待水務署各兩架水車前來取水。直至深夜，仍有大量居民要在兩個屋苑的平台排隊取水，有居民批評管理公司安排惡劣，令屋苑頓變難民營。

事發翌日早上，居民仍須在水車輪候。

康城站 B 出口閘機不足，繁忙時段經常大排長龍。

方國珊得悉屋苑停水後，馬上到場協調。

大批居民在屋苑樓下取水。

兩屋苑 1.5 萬人冇食水 方國珊促檢測供水系統

由於水管爆爆位置，屬於日出康城的私家淡水喉管，因此只能等屋苑方面安排搶修，最終搶修水管工程於翌日早上七時許完成，單位亦陸續恢復供水。

當日一直在現場協調的專業動力西貢區議員方國珊向《我家》表示，當日兩個屋苑多達七幢樓宇共 4000 戶停水，有約 1.5 萬人受影響，排隊取水的人龍一直多達可圍繞兩個籃球場。

她直言，有居民表示屋苑經常發生斷水情況，批評管理公司安排惡劣，沒提早通知街坊停水問題，令街坊無所適從。她亦責成港鐵要全面檢測供水系統，包括安裝探測漏水設備，減少擾民。

隨日出康城共 13 期中大部分屋苑已陸續建成及入伙，預計到 2025 年將會有多達 63,000 人居住。惟自第一期首都早於 2009 年入伙，交通及生活配套問題一直爲人詬病，直至去年 8 月康城商場開幕才稍有改善。

居民：港鐵班次疏 月台擠逼十分辛苦

連接商場的港鐵康城站 B 出口，於去年 10 月底啟用，但由於該閘口只有共五部閘機供乘客出入，至今每日繁忙時段仍然不時大排長龍。現場所見，最高峰時有近百名乘客在上午排隊入閘，有人亦因此趕不到上車。

雖然早前港鐵表示會加密康城站班次，但有康城居民表示，康城站班次未有顯著增加，班次仍然較疏，令上班時要經常花額外時間等下一班車，候車月台亦更爲擠逼，十分辛苦。

方國珊表示，就該閘機問題曾於多個月前已發起聯署，最終成功爭取港鐵於 B 出口加設閘機，預計今年內完工，而現時港鐵會安排流動閘機疏導。她表示，現時每日約 6 萬人次進出康城站，當中近八成人使用 B 出口，即有近 5 萬人，每日只可擠迫地使用 5 部閘機出入。

她擔心，未來將有更多樓盤入伙，料 2025 年時，每日將有約 12 萬人次使用康城站，因此促請港鐵盡快加設閘機，改善車站設備。

康城站 B 出口閘機不足，引致大排長龍。

張美雄： 爭取康城全日直出北角

港鐵公佈，自上月底起加密平日、週末及公眾假期的將軍澳綫「非繁忙時間」班次。來往調景嶺及康城站的非繁忙時段，將加密至 8.2 至 10 分鐘一班車；而北角至寶琳站，則加密至約 5 分鐘一班。

另外，同一日東鐵綫早上繁忙時段，大埔墟至紅磡站列車加密至約 3 分鐘一班車；非繁忙時段及周六日亦會加密至約 6 分鐘一班。 屯馬線晚上繁忙時段由尖東至屯門站，亦會增加額外班次，平均 3.3 分鐘一班車，其餘時段加密至 4.7 至 6 分鐘一班。

張美雄促請港鐵加密康城站列車班次。

政府建議第 137 區塡料庫再運作五年。

專業動力西貢區議員張美雄表示，經多年不斷反映及施壓後，樂見港鐵加密將軍澳綫非繁忙時間班次，以應付需要。然而他表示，現時將軍澳綫每三班車才有一班由康城開出，康城居民的等車需時漫長，因此他會繼續爭取加密至全日兩班車就有一班車由康城開出，直達北角。

專業動力 促請塡料庫今年關閉

日出康城鄰近將軍澳第 137 區填料庫，每日有大量泥頭車等重型車輛經過，就填料庫帶來的環境衞生及安全問題，專業動力多名議員及代表日前與土木工程署開會，並視察第 137 區填料庫。

當局擬期限延長五年

署方當日在會上表示，爲填料庫問題實行系列改善措施，當中包括與承建商跟進，要求進一步規管濕泥運載的安排，避免泥土散落路上。另外承諾提升水路運輸比例，以期減低陸路車輛的數量。該署亦會加强出入車輛的洗車設備，確保所有泥頭車都要經洗車屋才離開填料庫。

張美雄强調，將軍澳第 137 區是以臨時撥地形式以作填料庫，原定於今年使用期屆滿，但政府再計劃將使用限期多延長五年。他批評，目前每日有近 4,000 部泥頭車進出環保大道，大大影響居民生活，因此堅持要求當局如期關閉填料庫。

專業動力與土拓署就塡料庫開會。

09, Sep 2021 Text：舒 桐 Design：Lavie

豬肉在不少人的日常三餐中不可或缺，但有想過自己有一天會吃掉一手養大的寵物豬嗎？最近熱爆網絡的日本 YouTube 頻道「100 天後被吃掉的豬」，其博主把一隻小豬養大到 100 天，最後竟是一隻烤豬的誕生……令不少網民大受打擊，紛紛說飼主殘忍。短片原來是想告誡大家要珍惜食物，到底小豬最後命運如何？

「100 天後被吃掉的豬」記錄小豬成長直至被「吃掉」的點滴。

飼主曾為「五花肉」慶祝生日。

飼主每日為小豬作生命倒數，更將牠與生肉合照。

頻道設立第 100 天，影片展示一隻烤豬，令網民大受打擊。

晴天 Pig 靂
煮寵物豬講道理

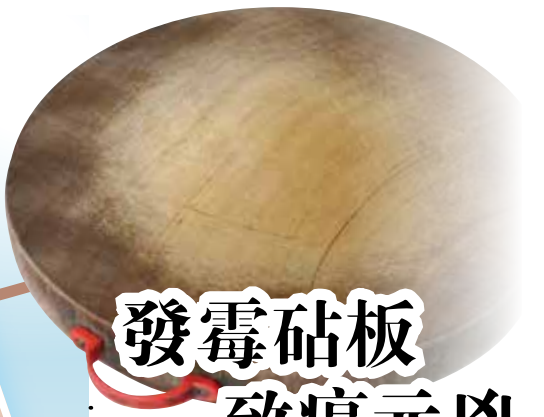
該頻道由一名日本 YouTuber 於今年五月開設，每天拍片報道三個月大寵物豬「五花肉」的成長日記，並同步於 twitter 分享其生活點滴，並一早預告小豬 100 天後便會死亡。從這些影片中可見，飼主與小豬感情親厚，既餵牠吃東西、洗澡、玩遊戲，甚至一同外出散步和慶祝生日，「五花肉」亦獲得大量粉絲關注。

隨著小豬的成長日記漸受歡迎，網民要求飼主不要吃掉小豬，可是到了第 100 天、即 9 月 1 日的最新片段卻展示了一隻烤豬誕生，全程紀錄飼主清洗已被剖開的豬、調味，最後把豬放在燒烤盆上烤熟上碟。飼主更跪在「五花肉」的床前進行「葬禮」。一眾網友大爲震憾，並批評飼主行爲殘忍，更有人表示不會忘記這隻小豬。

字幕現「純屬虛構」料小豬無恙

不過，影片最後字幕寫上「本故事純屬虛構」，相信小豬安然無恙。飼主接受日媒訪問時表示，開設有關頻道是出於教育用途，希望藉著影片呼籲大眾珍惜食物，切勿浪費，提醒各位在進食前，重新思考每一個生命有多珍貴。

掃碼睇片：



發霉砧板 致癌元兇

砧板是廚房必備用具，但大家往往忽略其衛生問題。內地曾有一對夫婦先後確診末期肝癌，經查問後，發現元兇最有可能是二人長年使用發霉砧板，以至進食發霉食物。專家提醒，砧板没有妥善風乾或清潔，容易滋生霉菌。

據報道，該對夫婦生活節儉，家中砧板甚少清洗，發霉也不捨得換。此外，生熟食物及蔬果等，亦用同一把菜刀及同一塊砧板處理。丈夫其後因腹痛、食慾不振及作嘔，突然在家中暈倒，送院檢查才確診末期肝癌，其妻子不久後同告患上末期肝癌。主診醫生相信患癌與其生活習慣有關。

醫生提醒大家要常洗砧板，切生熟食物的砧板要分開。另外，木質砧板易出刮痕，容易堆積食物殘渣，從而長出霉菌致黃麴毒素，引發癌症。

洗砧板秘訣

1. **木砧板可用檸檬或醋辟味，粗鹽擦拭則去油膩。**
2. **器具磨走砧板霉層，再用檸檬或醋消毒，然後搽上食油，最好每三個月搽一層食油或淋水。**
3. **平日切忌用洗潔精，可直接用清水清潔。**

認清體質 預防濕疹

濕疹是常見都市病，不少香港人均受影響。上次與大家講及「脾胃健康」與「慢性濕疹」的密切關係，所以今次教大家根據體質調理身體，便能有效預防濕疹。患者體質，主要分爲陰虛、氣虛、濕熱三種。

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。

3 種體質易爆濕疹

1 陰虛體質

多數上肢先發病，皮損，伴有失眠、心煩等問題；應以滋陰潤燥食物調理，建議飲用羊肚菌木耳淮山湯。

羊肚菌爲中醫四大菇菌之一，含有豐富維生素及氨基酸，加上木耳可活血、通瘀，有助穩定免疫功能及加速皮損癒合。

2 氣虛體質

發病容易見瀰漫性皮損，多出現神情疲倦、四肢易冷；調理應以補益脾胃爲主，建議多飲用烏雞黨參紅棗炖湯。

烏雞能滋補氣血，不膩不燥，膽固醇含量極低，經常食用有效調節生理機能，提高免疫力，亦有助釋出黨參紅棗等中藥成份，加强健脾益氣作用。

3 濕熱體質

多數下肢先發病，皮損，皮色偏紅且痕癢；調理應以清熱利濕爲主，建議飲用冬瓜土茯苓山楂麥芽湯。

冬瓜及土茯苓有助利水化濕，而山楂麥芽能加速脾胃運化，消積化滯，減少腸壁炎症。

看完以上資料，希望有助大家認識濕疹多一些，以便及早調理並作預防，長遠改善體質問題。

最後，建議未清楚自身體質，或服用任何藥性食品前，可先徵詢醫生的專業意見，以免不適。

ATTILIO
FINE JEWELRY

煉鑄令人心動的珠寶
寫下愛與傳承的詩篇

— 創辦人何美儀

*ATTILIO*是一個意大利語詞彙，意思是乃父之風，不僅僅代表著艾麗珠寶品牌，同時眞摯演繹創辦人何美儀（*Millie*）對爸爸的敬意與紀念。

*Millie*的父親是珠寶業元老、人稱「陶叔」的何伯陶，「爸爸將畢生奉獻係珠寶行業，將全部心血付出。我係*2012*年創辦高級珠寶品牌*ATTILIO*，直以*ATTILIO*向其父親爲珠寶事業奉上畢生的心血和熱誠致敬，以愛成就愛。」

「你要眞心對人，你敬我一尺，我敬你一丈。」*Millie*回憶爸爸生前常掛在嘴邊的一句說話，形容父親勤奮知恩，深遠感染她付出眞心待人，將愛與傳承兼美之道融入精緻的珠寶設計。珠寶爲配戴者，尤其女性所達到的外在修飾或著內心情感寄託。*ATTILIO*締造卓爾不凡的時尚珠寶風格，盡顯潮流藝術與永恆優雅的巧妙結合。

*Millie*在加拿大成長，完成高中教育後進入大學學習理科，並在醫院專業醫療領域工作十年時間。爲這一高尚的職業生涯畫上句號後，她毅然投身於另一個全新的領域——花藝設計，並因其無與倫比的創作技藝和獨特視角而榮膺無數獎項。將花藝設計界的讚譽定格封存後，她再次華麗轉身，重拾她與父親的最初羈絆——珠寶事業，而且再創佳績，勇奪多個國際珠寶設計大獎。「我設計珠寶，是希望幫助女性實現璀璨的夢想，而我嘅夢想就係創作更多閃耀動人嘅珠寶，每一件作品都係花盡心思心血而成。」已爲人母的*Millie*，心中擁有光彩奪目的夢。

*Millie*成長於東西方文化之間。她在加拿大生活多年之後返回香港，在中國文化的沃壤之中深耕挖掘，汲取養分。特別的背景催生了她特別的設計理念——將東西兼美之道融入精緻設計，優雅展現不同材料和文化所碰撞出的美麗火花。

*ATTILIO*的皇牌產品之一是艾麗珠寶經典系列，這個商標類似水滴的記號，代表「無窮」的雙扭線符號「∞」，表「無窮」的雙扭線符號「∞」貫穿整個系列的四個主題：*Unity of Love*系列、*Monogram*系列、*Signature of love*系列、*Attilio Signature*系列，在永恆故事中詮釋無盡之愛與無限可能。「這個符號也同時代表住我和爸爸在珠寶行業的傳承結合，既是對她父親爲珠寶事業奉上畢生心血和熱誠的致敬，也爲高級珠寶世界注入了一股宜人清風。」

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。

由來：青黃白三氣結成，一說爲唐堯
主管：天帝神王、上聖高真、三羅萬象星君
聖誕：每逢農曆正月十五（上元節），即降人間，校訂人之罪福，故稱天官賜福

民間最普遍的說法，認為天官大帝為堯，地官大帝為舜，水官大帝為禹三位賢君。

從道教中元節了解三官大帝

農曆七月十五，恰逢夏秋交替，本來為初秋慶賀豐收、酬謝大地的節日。《史記．滑稽列傳》記載，當時農家以豬蹄、酒來祭田神，祈求五穀豐收。但農曆七月十五同時也是天地陰陽交替的節點，陽氣盛極而衰，陰氣顯現。說到這裡，就不得不提及主宰人間禍福的大神——三官大帝。

在道教的信仰世界中，構成世界萬物的基本元素是天、地、水「三元」，即天官、地官、水官「三官大帝」，是道教最早敬奉的神靈，分別主管賜福、赦罪、解厄事宜，其誕辰分別爲農曆正月十五上元、七月十五中元、十月十五下元，是爲「三元日」。上元天官賜福、中元地官赦罪、下元水官解厄。

天官賜福 地官赦罪 水官解厄

道教將七月十五納入自身理論體系，爲之注入「中元」意義。隨著道教於唐朝時被提升爲國教的地位，三官信仰（天官、地官、水官）因此結合三元祭典（上元、中元、下元）而成爲一種祭祀制度，且由於地官主掌赦罪，因此在中元節當天，道教在此日素饌普渡，祈請爲亡靈赦罪，帝王也會率領官員到道觀祭祀，以祈求地官赦免生者與陰間孤魂。

由於三官是道教最高的司過神，因此於中元節期間懺悔補過，更可得到地官的赦罪。而信徒在懺悔、拜神與祭祖之際，又同時會聯想到沒有得到供奉的陰間孤魂亦須加以關懷。

中元節——懺悔補過 慎終追遠

因此道教中元祭典，其中許多種科儀的進行，目的是使亡靈能向善與獲得超度，這種慈悲精神的擴大，更讓中元節展現出優良的傳統文化。

時至今日，中元普渡——佈施的祭祀儀式，道教徒除了會祭拜孤魂亡靈外，也蘊含著子孫慎終追遠的情懷。

中國人常說，「舉頭三尺有神明」、「人在做，天在看」，倘無敬畏，便無所不爲，則難免無惡不作。道教鬼神的意義，就是給人敬畏，讓人們約束自己，善待他人，有所爲，有所不爲。

「天官賜福」最為現代人熟悉。

《三官出巡圖》

由來：元洞混靈之氣和極黃之精結成，一說爲虞舜
主管：五嶽帝君與二十四治山川、九地土皇、四維八極神君
聖誕：每逢農曆七月十五（中元節），即降人間，校戒罪福，爲人赦罪，故稱地官赦罪

由來：風澤之氣和晨浩之精結成，一說爲大禹
主管：九江大帝、四瀆神君、三河四海之神
聖誕：每逢農曆十月十五（下元節），即降人間，校戒罪福，爲人消災，故稱水官解厄

Text：知 知　Design：Elsa

膠樽重生！

天氣炎熱，有時就會買支樽裝飲品來消一下暑，久而久之屋企就愈堆愈多的膠樽。當然，我們可以拎去回收。不過，只要加少少創意同心思，樽膠其實尚有好多用途。以下的膠樽重生方法，不但超級簡單，更能為你帶來更方便的生活，大家不妨DIY，讓膠樽變得更有意義！

變身六大法寶

① 密封防潮神蓋

糖鹽等的調味料，以及薯片零食的包裝大多爲袋裝，打開之後難以密封，容易受潮變質，但只要動下腦筋，膠樽都可以解決問題！

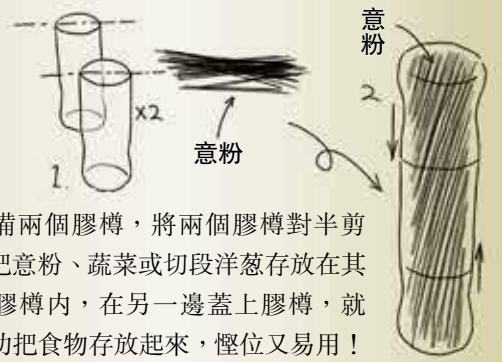
首先將膠樽洗乾淨，再用鋸刀把膠樽頂部割下來，但要注意割口位的披鋒。扭開樽蓋，將包裝食品的膠袋開封位置，穿過樽口位，並反出來。用樽蓋樽口位置連同膠袋開封位置扭實，就可以妥善地把食品封好！平時用開衫夾同鐵夾的朋友，不妨試試！

② 吸蛋黃神器

煮飯時，有時要將蛋黃同蛋白分開煮。一般都會將蛋黃同蛋白來回倒入兩邊雞蛋殼內，把多餘的蛋白倒走。然而，原來只要一個膠樽，就可以又快又容易將蛋黃同蛋白分開。

先將雞蛋打入碗內，擰開膠樽蓋後，輕輕壓住膠樽。然後，把膠樽對準蛋黃，慢慢放鬆手。 蛋黃就會因爲氣壓而吸入膠樽內，最後把蛋黃輕輕擠壓出來至另一個碗便可，簡單完成分離任務！

③ 慳位食物樽



準備兩個膠樽，將兩個膠樽對半剪開。先把意粉、蔬菜或切段洋葱存放在其中一個膠樽內，在另一邊蓋上膠樽，就可以成功把食物存放起來，慳位又易用！

④ 迷你儲物盒

要預備帶有長樽頸的膠樽，用鋸刀切開。切開後，要把披鋒用較剪修平，讓樽蓋可以套上切口。如果太鬆的話，可以用揸仔揼緊。最後，在另一邊扭上另一個樽蓋，就變成了迷你儲物盒，可以放小飾品、藥丸、粉底等等，好適合旅行出外攜帶！

⑤ 緊急用匙羹

去露營的朋友，可能都遇過忘帶食具的尷尬境況，其實只要有個膠樽，可能就挽救到這個困局！

準備一個底部有波浪狀的膠樽，先用鋸刀把上半部份裁去，保留下半部。用剪刀在膠樽下半部份剪出匙羹形狀的膠片。剪出後，匙羹會帶有披鋒，用打火機在匙羹的周邊輕灼，並迅速用手指把受熱變軟的塑膠披鋒向內捏。最後，就在匙柄的中間部份，用力壓摺出一條呈 V 狀的長坑，匙柄就會夠硬身！

⑥ 超簡約盆栽

先把膠樽切開一半，再在近樽蓋大約 3 吋位置打三個小孔。在樽蓋中間打一個細洞並串上約 2 吋長的綿線。將膠樽上半部份倒轉加上土壤及種子，放在已加入三分一清水的下半部份，綿線會以毛細管原理自動吸水滋潤泥土，可以減少淋水次數，慳時間又方便，滿滿簡約風！

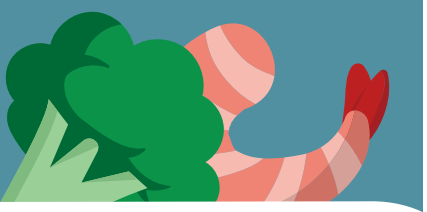
Text：家姐、Petty Photo：Petty Design：Lavie

開學了！小朋友自煮獨立
葡吓廚房減吓壓

暑假完結，就是小朋友要由炎夏興趣班，「轉堂」到校園努力學習了。各位家長，別忘記學術鍛鍊以外，還要傳授日常生活技能，培養孩子們的獨立能力！這次 Homework 邀請兒童廚藝班導師 Petty 過招，讓家長在家教導小朋友，令他們成為小小廚神「煮番幾味」！

Petty 教授兒童烹飪班，發覺小朋友都喜歡煮食，可能現今小朋友壓力很大，需要減吓壓，食物正好可以將人連繫一起，如能夠煮到美食，不論是自己享受還是與人分享，都會覺得好滿足，而且專注烹飪過程中，亦可以暫時忘記煩惱。

Petty 八月份剛完成兒童暑期班，一眾小朋友選出最喜愛菜式是：薯仔免治肉配煎蛋，送飯一流！



孩童烹飪班須知

小朋友好奇、反斗是日常事，Petty 提出以下建議：

第一：教授菜式是小朋友喜歡吃的。
第二：處理勿太繁複，否則易放棄。
第三：過程太簡單又會覺得無趣味。
第四：菜式與潮流有關或有故事。
第五：成品要靚，連餐具都可打卡。
第六：多拍照紀錄，鼓勵繼續學習。
第七：具耐性與愛心，屬教師根本。

以下介紹一道受小朋友歡迎既菜色：薯仔免治肉配煎蛋，這道菜係澳門土生葡菜（葡萄牙語：Gastronomia Macaense），以葡萄牙式烹調方法爲基石，融合多地的烹飪所長和飲食風俗。大家可以同小朋友一齊嘗試煮！

薯仔免治肉配煎蛋

材料：
- 免治豬肉 .....（100 克）
- 免治牛肉 .....（100 克）
- 薯仔 .....（1 個）
- Egg 雞蛋 .....（1 顆）
- 洋蔥 .....（半個）
- 蒜頭 .....（2 粒）

調味：
- 醬油 .....（1 湯匙）
- 嗚汁 .....（半湯匙）
- 糖 .....（1 茶匙）
- 鹽、黑椒、胡椒粉 ...（適量）
- 芫茜 .....（少許裝飾用）

做法：
1）薯仔去皮，切粒。大火燒熱油，將薯仔粒炸到變金黃色即可撈起，然後撒上鹽及黑椒調味，備用。
2）用中火炒香洋葱粒，慢炒至變軟及透明。
3）加入免治牛肉及豬肉炒至全熟，然後加入醬油、鹽、糖及胡椒粉調味，再加少許嗚汁炒勻，之後加入切碎的蒜粒炒香。最後加薯仔粒快速炒勻，盛起。
4）煎一個太陽蛋，放在免治肉上，再撒上芫茜即可，可配白飯享用。

Text、Photo：米雪子　Design：Elsa

09, Sep 2021

位於葵興的星星堂於 2017 年底成立，為社會企業「安其兒」的食物工場，以製曲奇、小型西餅、蛋糕為主。工場旨在推廣健康美食的同時，協助自閉人士及特殊學習需要青年就業，使其融入社會、發揮所長，共同建構和諧、關愛的社會。

工場支援自閉者求學求職

開門見才

星星兒製月餅見驕陽

阿 Jo 盼望協助更多自閉人士連接社會。

「始終主流學校對自閉症學童嘅認識，或者支援唔係好多。」創辦人阿 Jo 與拍檔，自兒女在小學階段，因義工活動而認識。「見香港近年越來越多自閉人士及特殊學習需要患者，佢哋就業困難嘅問題，一直係身爲父母最大嘅憂慮。」由於自閉人士需要長期培訓、熟習，在利益掛帥的社會，商業公司難以投放資源訓練。

二人均擔心孩子將來在職場難獲訓練和包容：「與其要佢哋出去謀一份工，不如我自己開公司，我請番我個仔。」自閉人士的適應和學習能力較一般人遜色，星星堂針對性的就業訓練，更能有效幫助自閉人士及特殊學習需要青年，去熟識職場運作及模式。「人哋可能一兩個星期就學到嘅野，佢哋可能要一個月，甚至更長嘅時間。」

是家也是學堂　社工持續跟進

星星堂，是星星兒的學堂。阿 Jo 說：「自閉人士被稱爲『外星嘅孩子』，希望星星堂可以作爲佢哋嘅橋樑，連接學校與社會。」大型職訓機構雖然有開設職場訓練班，予特殊需要人士，但阿 Jo 有感欠缺後續支援：「好多時，當計劃同實習期一完，冇受聘嘅受訓者返去原本嘅中心，就未必會再有人幫佢哋搵工。」而他們則會與每個家庭保持聯絡，又與負責社工溝通，務求持續跟進。

「試過有啲嚴重嘅，一嚟到唔鍾意就走、唔係好同人溝通、堅持己見；亦有啲係一夠鐘就走，結果外賣冇送到，就咁放低咗外賣就返屋企；又有送外賣好堅持唔帶找贖，結果人哋要找錢自己要行多轉，再送嘅時候就肯帶埋。」阿 Jo 指事後有與學生溝通並勸導，對他們有所改進感欣慰：「宜家有時就算夠鐘要走，都會主動話幫我送埋先走。」只要有足夠耐性，慢慢解釋，令佢哋知道有問題嘅時候搵我哋，係有人可以幫佢哋解決困難，自閉人士都可以有好大轉變。

阿 Jo 仔仔現時亦在星星堂幫忙。

學員幫忙準備材料和包裝，員工負責搓形、倒模，互相配合。

社區協作 照亮不同的路

「最初揀整曲奇，因整完食到、享受到，令佢哋學習更加投入，並嘗試唔同嘅嘢。」阿 Jo 指成果令人鼓舞：「佢哋會知返工要準時、工作須服從；仲培養到責任感，分配嘅工作一定要完成等等。」星星堂亦參與了「伙伴倡自强」社區協作計劃，以幫助更多有需要家庭。

疫情影響下，星星堂實習人數及需求有所下降，但不影響阿 Jo 堅持幫助仍實習的學生：「我哋甚至有學員重返校園，入讀香港教育大學賽馬會特教青年學苑，繼續走佢哋鍾意嘅路。」無論學員最終決定如何，他們都給予最大的支持和祝福。阿 Jo 也希望他們可以獲得不同經驗，成功投入社會。

星星堂近月出品無添加劑蔬菜麵，收集賣剩蔬菜搾汁與麵粉混合製成。

星星堂環境整潔，有賴各人「好手尾」。

臨近中秋，忙於準備月餅訂單。

09, Sep 2021 Text：米雪子 Photo：米雪子 Design：Lavie

在上月落幕的東京奧運會中，香港隊人強馬壯，表現備受矚目，亦令本地掀起運動熱潮。位於將軍澳的 Tree Health and Sports，為集多功能於一身的運動休閒中心，不但設有多項運動課程，如高爾夫球、詠春及時下熱門的劍擊外，並提供按摩設備、兒童遊樂區和咖啡廳，適合一家大小同渡歡樂時光。

三條標準 16 米劍擊賽道。

運動休閒中心普及冷門運動

高球女教練 培育小孩揮 for fun

Lillian 希望令越來越多未來棟樑愛上揮桿。

Tree Health and Sports 前身爲 2006 年成立的澳洲高爾夫球學院，後接管南華體育會的高爾夫球部，今年初更進駐澳南海岸 Capri Place 正式營業。

創辦人 Lillian 有見小朋友越發缺乏肌肉訓練、本地欠缺家庭式高爾夫球中心：「除咗想將呢樣運動推廣出去，我地都想有個地方可以俾家長帶小朋友嚟學嘢嘅同時，自己都可以有其他嘢做；爸爸嚟打波，小朋友又可以有自己嘅玩樂，邊一方都唔需要齋等。」

> 個個都健康，
> 『家庭樹』得以延續。

旨在建立兒童友善環境，有別他區只迎合成年人市場的高球場，亦想將家庭健康的概念帶進每個到訪家庭，「我地叫 Tree，名副其實一棵樹，要有枝、有幹先可以叫做一棵樹；就好似一個家庭咁，唔只得祖、父輩組成幹，仲需要年輕嘅後輩去組成無數强健嘅分枝。」只有家庭每位成員都健康，一棵健康的「家庭樹」才得以延續。

Lillian 揮桿擔任高爾夫球教練十多年，全因它極具挑戰性：「好多球類運動我都涉獵過，好似網球、乒乓咁放低十年廿年，都仲可以搓番幾下，但高爾夫球唔得。」除了持續不斷練習，亦是一個全新的運動世界：「同一時間，唔同階級或級數嘅人都可以一齊進行。無論係老人家、小朋友、球技厲害嘅、有錢定係基層嘅，只要係球場上，大家就一定係平等。」

> 香港地價貴，
> 又要改變社會固有概念。

一場歷時四至五小時的相處、切磋，可以從互不相識的陌生「波友」，建立「不打不相識」的友誼，還發現無數不同的世界：「平時好難認識一啲生活背景完全唔同嘅人，正因爲打 golf 就做到」。

至於要做到冷門運動普及化，她指仍有挑戰：「香港地價貴，又要改變社會固有概念，唯有不斷宣傳運動嘅好處同將門檻降低。」

東京奧運掀起兒童劍擊熱潮！

Lillian：「球場上，大家就一定係平等。」

運動休閒中心位於澳南海岸。

打高爾夫球需運用全身 300 多條肌肉。

港隊張小倫 任劍擊課總監

新冠疫情反覆，Lillian 表示「有危就有機」：「任何行業都有一定嘅打擊，其實好感恩，如果冇疫情我哋都租唔到呢個咁舒服嘅地方。」

最近，疫情緩和、消費券推出；東奧延後，港隊於劍擊項目表現出色，本地奧運氣氛濃厚，促使香港家長爲孩子投放更多運動教育資源。Tree Health and Sports「乘勝追擊」，大力推動劍擊課程，並且早在東京奧運會前，已邀請到港隊劍擊代表張小倫擔任課程總監。

「真係有人估得到，劍擊課程成爲我哋嘅熱門課程之一。」她希望可以乘著東奧的風，向大眾推廣一系列匯集於中心的運動項目。

張小倫擔任劍擊課程總監。

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

用酥皮春卷皮都得

咖哩黃金三角
鍾情夠薯嘅內餡

材料：

- 春卷皮 ..... 10 張
- 薯仔 400g
- 急凍青豆 100g
- 泰國冬蔭功香料（唔要青檸）..... 1 包
- 椰醬 80ml
- 蒜頭 ..... 4 粒
- 乾蔥頭 ..... 2 個
- 馬來西亞咖喱雞醬 100g
- 蛋漿 ..... 適量

一年容易又中秋，唔使我講大家都知，因爲排山倒海嘅月餅廣告一開電視就睇到。舊時嘅世界買月餅唔係咁㗎，我記得阿嫲會做月餅會，早買早享受折扣，月月去供又唔會咁肉痛，而且仲有好多豬仔餅送嗦。嗰陣時月餅仲好正常，一般都係蓮蓉月餅，單黃雙黃三黃咁，記得有啲係冇黃嘅，好恐怖囉！後來先出白蓮蓉，或者咩七星伴月呢啲噱頭嘢。

宜家啲月餅梗係唔同晒啦，真心講似甜品多過似月餅。前排去美食博覽有驚人發現，竟然有一款叫「威靈頓月餅」，顧名思義係以英國威靈頓牛柳爲靈感，用酥皮做到外形「好似」月餅，裡面係血淋淋嘅牛肉。最搞笑係呢款月餅唔可以即刻食，因爲其實佢只係一個急凍半製成品，返到屋企仲要自己焗，食之前一晚要解凍咁，仲要控制好焗嘅時間同火候，你話呢啲係唔係叫做走火入魔呢？

我食月餅都係爲咗個鹹香蛋黃，同樣食咖哩角都係爲咗啲薯仔餡。今次分享一個咖喱角食譜，做法係我煮咖喱雞翼時諗到嘅，話說每次都好快食晒啲雞翼，淨番啲薯仔好可憐，就諗不如試吓搓成蓉做咖喱角啦，點知好味到冇朋友！留意番我係用馬來西亞嘅咖喱醬，加埋泰國冬蔭功嘅香料，嗰皮可以用春卷皮，高班嘅同學可以買現成酥皮，自己整酥皮就唔使預我喇，哈哈！

溫馨提示

春卷皮好容易變乾變脆，唔用嘅時候可以用濕毛巾冚住先。

做法：

1 薯仔去皮切件，青豆解凍，並處理好冬蔭功香料。

2 易潔鍋慢火燒熱落油，落香料及蒜頭乾蔥頭慢慢炒香。然後落薯仔略炒，再落咖喱醬炒香，之後加椰漿及水至材料表面，煮滾後煮 10 至 15 分鐘至收水就熄火。

3 取出薯仔壓成薯蓉、落鹽，為鍋裡面嘅咖喱汁調味，再加埋青豆拌勻，留意薯蓉唔可以太濕，否則會整腍啲春卷皮。

4 春卷皮一開二，邊位搽蛋漿，放約一湯匙薯蓉，然後對角摺到尾，就會係一個好完美嘅三角形咖喱角，記住按壓一下邊位。最後，用慢火炸至金黃色就趁熱食喇。

Text・Design：奇　美

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。

身份證70載演變 件館藏帶你看看

上期古蹟古鄉帶大家走訪了有「香港天空之鏡」之稱的東涌小炮台，近日天氣陰晴不定，今期就帶大家移師室內，認識我們的「身份證」。位於觀塘的香港歷史檔案大樓近期推出「言歸『證』傳」展覽，當中就展示和介紹了香港過去七十多年發出身份證的歷史。

是次的展覽展出了多達七十年、合共七十件的館藏，除了有由入境事務處借出的歷代身份證和製作身分證的用具，還有一批由香港人事登記借出的歷史照片，當中展示了市民拍攝身份證相片和流動登記隊出勤時的珍貴歷史照片，同場還有展出政府宣傳登記身份證的海報，有興趣的讀者絕對不要錯過。

歷代身份證 1949 年起簽發的紙質身份證、1960 年起簽發的兒童身份證、1978 年新膠面身份證

1978

1978 年新膠面身份證。

1960

1960 年起簽發的兒童身份證。

1949

1949 年起簽發的紙質身份證。

製作身份證用具 相片放大機、膠片閱讀機、印取指紋工具

製作身份證用具的相片放大機。

膠片閱讀機。

印取指紋工具。

歷史相片 上世紀 60 年代市民拍攝身分證時的相片

市民拍攝身份證相片。

流動登記隊。

市民登記身份證情況。

【展覽資訊】

「言歸『證』傳」展覽

地　　址：觀塘翠屏道 13 號香港歷史檔案大樓二樓展覽廳
開放日期：即日起
開放時間：逢星期一至五，上午 9 時至下午 5 時 45 分

【溫馨提示】

- 因應疫情展覽廳會定時清潔，市民參觀時必須遵循香港歷史檔案大樓的防疫措施，參觀過程請保持安靜和環境清潔。

選委會 新氣象

文：《我家》編輯室

聚焦發展 關顧民生 市民成「最大黨」

選委會選舉即將在本月 19 日舉行，早前一批參選人亦率先獲確認自動當選。完善選舉制度，爲選委會帶來一份新使命、一批新委員和一番新氣象。除了特首及港區人大選舉外，選委會亦在市民比較熟悉的立法會選舉中「落場」，負責提名候選人，並選出當中 40 名議員。60 名來自不同地區組織團體的基層社團界別委員亦首度亮相，將多年服務社會的經驗、基層市民的訴求帶進選委會，務求令特首及立法會候選人充份聆聽及接納。

此外，不同界別的候選人、甚至已經自動當選的委員，都揭開過往的「神秘面紗」，主動透過記者會等方式，向大眾闡述他們的政綱及選賢任能的標準，而他們關注的也不只是業界利益，對於市民切身面對的問題更是感同身受，除了希望香港告別劏房籠屋外，也會對醫療、安老、就業、貧窮等社會深層次問題落重藥整治。

在過往的選委會選舉後，不少報道及評論都會爲各個政團及潛在特首參選人「數票」，嘗試呈現他們的勢力分佈。現在看來，在新選制、新氣象下，市民大眾才是選委會中的「最大勢力」，他們的所想所求，選委們必須好好考慮。

09, Sep 2021 Text：米雪子 Photo：米雪子、受訪者提供 Design：Aso

美術紙導爲文化持燈

踏實源於現實 紮實緣於超現實

早於 19 世紀，紙紮品在傳統風俗中已扮演重要角色，常見鄉村節慶裝飾用，亦是人與神明溝通的媒介，可粗略分為節慶紮作、裝飾紮作和喪葬紮作。位於油麻地的大昌隆紙號，創於 50 年代，為全港所餘無幾的家庭式作業紙號。負責人強哥自親戚手中接過家業，店舖經歷填海、地區環境轉變、生意轉型、時代變遷等挑戰與機遇，迄立至今。

經歷地區環境轉變時代變遷，店舖迄立至今。

強哥為今年中秋準備，以走馬燈的原形，重現本地罕見的傳統六角宮燈。

砌架

定形

裝飾

懸掛

強哥:
「想大家喺大時大節有啲嘢可以睇吓，開心吓。」

從親友手接大昌隆

強哥自八歲起跟隨父母工作，接觸紙紮業；18 歲時，當時打理大昌隆的親戚，看見他工作態度認真，便將大昌隆交到他手上，讓他成爲正式法人，而強哥也從未想過轉行：「邊有諗過，冇諗過咁多，都係有得做就得，最緊要都係搵到食。」

當時香港社會未正式發展，本地人生活並不富庶，人稱「三嫂」的強哥太太霞姐指出，當時工作不像現時可「爲興趣」，只爲生計。

社區發展 業務轉型

1976 年，政府爲增加土地供應，由油麻地新填地街開始填海，大昌隆的生意業務開始面臨轉型。「本身我哋臨海，主要做水上人生意，每逢佢哋出海、大時大節就會嚟買紙紮品做儀式，每次都一籮籮直接搬上船；填

小知識

細說宮燈前世今生

宮燈又稱宮廷花燈，始於東漢，盛於隋唐，是中國彩燈中最富特色的漢族傳統手工藝品之一。據傳乾隆皇帝南巡路過藁(音：稿)城屯頭，見工藝精湛的燈籠愛不釋手，遂命待從精選數盞，懸掛宮中，自此得名「宮燈」。

宮燈顧名思義是皇宮中用的燈，主要以細木爲骨架、鑲以絹紗和玻璃，並在外繪畫各種圖案的彩繪燈，以雍容華貴、充滿宮廷氣派而聞名於世。除了照明功能，燈身還要配上精細複雜的裝飾，以示帝王的富貴和奢華。

這種一級工藝製作需時、過程複雜，一般先以細木爲骨架，做成八角、六角或四角型，然後在骨架之間鑲以絹紗和玻璃，並外繪各種圖案，故外形多較大，用以懸掛在廳堂樑上。

不少熟客跨區而來。

有別傳統五彩兔，強哥與 Gladys 先後創出白兔、粉紅兔、粉金兔及白金兔等。

大昌隆內的一切自開鋪以來保存至今，呈現本土舊式店鋪格局。

Gladys:
「細個陣，我同細佬有時屋企做，就會拎士的、紙紮帽係度玩。」

百厭童年解放想像

父母二人同爲紙紮業，Gladys 笑著分享兒時趣事。「有時同老豆出街，成日有人打嚟話要訂貨，佢講嘢又鬼咁大聲：『好，兩架金 Benz、兩架寶馬、要間大屋。』，我企喺隔離真係覺得好尷尬。記得曾經咁講：『爸爸呀，咁嘅，人地咁聽以爲我地屋企唔知做咩好有錢，如果我畀人綁架你冇錢贖番我呢』。」

雖然一臉没好氣地說，但於她而言也是個特別的童年：「我同細佬有時喺屋企冇嘢做，就會拎啲紙士的、紙紮帽係度玩；再大啲坐櫃面，就將啲『港幣』揸埋一舊掉出門口整蠱人。睇住有啲老人家拎住拐杖都跑得幾快，跟住就塞落個袋度。」說著兒時「百厭嘢」，也是一臉懷念。

登登登凳，溫馨放　閃。Gladys 與先生、女兒的合照（左），重現舊時強哥、霞姐和 Gladys 的家庭照（右）。

霞姐:
「唔少熟客跨區推架車仔嚟買，話買開有感情。」

去年中秋和今年端午節，強哥製作了紙紮麵包超人（左）及龍船（右）。

傳統中變奏潮爆燈

隨紙紮業式微，越來越多行內的傳統手工藝品，難以呈現於年輕一代眼前。强哥有見及此，便於不同的中華傳統節日紮出舊式的紙品：「我爸爸依然希望向大眾介紹傳統紙紮工藝品，特別係年輕人。」

Gladys 感嘆，現今真正循傳統工藝的師傅已經所剩無幾，「如果連我哋都唔做，就唔會有人再識，或者知道呢樣傳統手工藝。」

「中秋節雖然只係得一兩日假期，但都係香港人依然重視嘅節日。爸爸知道好多年輕人都好鍾意中秋節，所以都會停晒所有恒常工作、批發，專注做新式花燈。」强哥適逢中秋都會構思新穎的紮品主題，希望透過文化氣息濃厚的中秋，宣揚、傳頌傳統紙紮工藝同時，爲市民帶來快樂，令節日更錦上添花。

Gladys:
「如果連我哋都唔做，就唔會有人再識。」

大型燈籠置於店中，讓大家可在節日「打卡」。

街坊客人來到店裡，可加深認識紙紮手藝。

咗之後就係宜家嘅新填地街，水上人都搵其他水上師傅紮，連岸都唔上，我哋都開始爲鋪頭開闢新客路。」

現時大昌隆設有直屬工廠、送貨車隊，以香燭品、紙紮原料及成品批發爲主，向本地無數間大、小紙紮鋪、殯儀業場地提供紙品訂購。「咁當然仲有啲散客喇，不過好多都係十幾年嘅熟客喇，有唔少專程由唔同區推㗎車仔過嚟搵我哋買，話買開有感情」，霞姐笑言。

獅子山下不屈不撓

强哥與霞姐青梅竹馬，婚後育有一子一女，二人同心爲大昌隆打拼，多年依然甜蜜如昔。

「以前我同細佬就跟住佢哋去做嘢，喺碼頭度，坐喺貨車車斗，由未天光睇到 10 點幾先返到屋企。」女兒 Gladys 指，大昌隆有現時的規模，多虧父母年輕時的刻苦：「佢哋嗰陣親力親爲，搬貨、送貨都自己嚟。一疊『衣紙』你拎上手睇吓幾重，佢哋以前係一箱箱、廿幾條，二、三十公斤咁搬。」

霞姐手上青筋盡現，可想而知二人曾經是如何爲生活奮鬥；日出而作、日入而息，默默耕耘，體現港人獅子山下不屈不撓的精神。

「做得幾多得幾多」

然而，强哥、霞姐及 Gladys 均表示，不期望後輩接手。Gladys 直言：「其實呢行都已經係夕陽行業，雖然我哋宜家有廠又有舖，但其實搵唔到幾多錢。」紮燈或者公仔，隨時用上幾天甚至幾個月，當中的利潤少之又少。行業前景令人沮喪，但三人依然表示「做得幾多得幾多」，也不會强求後輩接手或傳承家業。

現時，强哥以興趣爲主，閒時才出手紮品：「想大家喺大時大節有啲嘢可以睇吓，開心吓。」透過結合傳統紮作工藝與現代意念，創作出新式紙紮作品，積極向大眾推廣這門傳統民間手藝。

Gladys 弟弟（右一）現已移民海外，圖為強哥霞姐與仔女遊慈山寺留影。

Text：Smile Design：Megan

這個中秋 自己月餅自己整

低糖綠豆蓉冰皮月餅

自從冰皮月餅面世之後，其軟糯的外皮，加上冰涼的口感，得到好多大小朋友的青睞。近年坊間愈來愈多不同口味的冰皮月餅，五花八門，睇見都想食。不過冰皮月餅愈來愈貴又是實情，既然如此，不如來一個自己月餅自己整，試下點 DIY 既皮薄餡靚，送禮自奉的中秋冰皮月餅！

製作份量

20 個 50g 冰皮月餅

材料：

糯米粉	50g
粘米粉	40g
澄粉	25g
低筋麵粉	25g
粟米油	40g
牛奶	200g
煉奶	25g
白糖	20g
綠豆蓉	150g
糕粉（熟糯米粉）	適量

材料小貼士

- 綠豆蓉可到街市購買現成包裝好的。
- 糕粉可以自己製作，用中細火慢慢翻炒糯米粉直至微黃有香氣就熄火（約 8 分鐘），炒好後過篩，可以入樽放入雪櫃備用。

整靚個冰皮

① 將所有粉類混合過篩，加入白糖、煉奶拌勻。

② 分開數次，逐少加入部分牛奶，再用打蛋器攪拌直至變成糊漿，注意粉粒要完全消失。

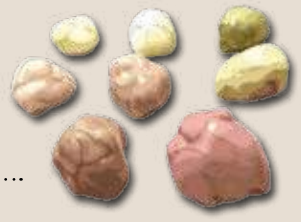
③ 加入粟米油拌勻後，再將剩餘的牛奶倒入攪勻 。要注意的是，在成糊後才加入油，較易拌勻，表面不容易出現浮油。

④ 拌好的糊漿放入平底碟，用大火蒸約 25 分鐘。

⑤ 用筷子插入餅皮，再取出筷子時沒有粉粒或少量麵團黏著，即已熟透。若未熟透，再多蒸 10 分鐘。

⑥ 待冰皮稍涼後，用手搓成麵團，再用保鮮紙包好放入雪櫃冷藏待用。

包好啲餡料



⑦ 將冰皮和餡料按 4:6 的比例分好，搓圓。建議冰皮的比例勿大過 4，因會令冰皮太厚，口感不佳。

⑧ 將麵團壓扁，放上餡料，餅皮包緊餡料。用手部虎口位推動餅皮，確保餅皮均勻包緊餡料，最後收圓成餅胚。

⑨ 包好之後，將餅胚放到糕粉上滾動，用手輕輕搓掉多餘的糕粉。最後，稍稍捏成圓桶狀放入月餅模內，輕壓成月餅形狀即可。

好味小貼士

- 蒸好攤涼之後才揉成團的冰皮會較軟，用保鮮紙包好，放入雪櫃冷藏 1 小時以上（最好一晚）更好用
- 做好的冰皮月餅放入雪櫃冷藏 12 小時以上，口感會變得更軟糯，更好食。
- 自製的冰皮月餅最好在 3 日內吃完。

冰皮月餅較低卡 迷你月餅當輕食

冰皮月餅用糯米製成，不似傳統月餅使用牛油或豬油，一般而言卡路里較低。而冰皮月餅的餡料大多是芒果、綠豆蓉、抹茶等口味，卡路里亦比較低。要注意的是，冰皮月餅經過冷藏，又用糯米粉製成，大量食用對腸胃較弱的大人或小朋友，可能會造成胃氣脹或者消化不良。如果自己製作冰皮月餅的話，可以製成迷你月餅，當作每日的輕食，每日食一兩個，就不會吸收過多卡路里了。