

# 我家

HoMemory



14  
~  
15

封面故事

扯鈴少年

靈活守碗

揮耍青春



看得見的人情味

i s s u e

64

新界東地區報

隔 星 期 四 派 送

發行日期：07, Oct 2021

04

醫·家

翻叮不虞有「炸」  
肉燥飯變暴躁飯

02  
~  
03

我家·焦點

落雹又閃電  
市民避無可避？

09

社區有情

社企熱廚房  
訓練學員「揸煮意」

07

無緣不歡

奶粉罐回收  
仲要有錢收？

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區

f

我家 HoMemory

✉

info@homemory.hk





# 將軍澳落冰雹 男子綠蛋島遭雷擊喪生



(效果圖片)

本地落雹日數  
(1967 年起至今)



# 市民避無可避

踏入十月，天氣繼續炎熱，而且隨時延續上月的不穩定。將軍澳上月除了落冰雹外，同日清水灣綠蛋島亦有划獨木舟的男子，在海中被閃電擊中不治。專家表示，強對流除會產生冰雹，亦會做成雷暴，而雷暴下的大雨，有可能製造出強達時速數百公里的「石湖風」。因此，倘市民進行戶外活動時，天氣突然惡劣，須盡快中止活動回岸暫避。

# 避？

張美雄形容落雹時天色嚇人。



將軍澳上月 16 日落冰雹，居民指持續約五分鐘。



硬幣般大的冰雹落在遊樂場。

## # 窗外響噪音 天降「五毫子」

事發於上月 16 日下午一時許，天文台接獲將軍澳雍明苑及尚德邨一帶落雹報告。當時高溫觸發驟雨及狂風雷暴，令將軍澳出現落雹的天氣現象。

有居民從家中發現窗外突然出現噪音，走近窗邊後發現，有如快餐店汽水內的冰粒從天而降，大小如硬幣「五毫子」，歷時約五分鐘，於是拍下影片，放到網上。而外賣平台的外賣服務，亦因天氣惡劣一度中斷。

據天文台表示，當時西貢區錄得超過 70 毫米雨量。



# 「石湖風」危險 專家提醒要防範

由於天氣因素足以影響水上活動安危，天文台網站有專頁提供水上運動天氣資訊。野外求生及獨木舟三級教練梁念豪向《我家》表示，炎熱季節容易觸發不穩定天氣，過去他亦曾在出海後天氣急促轉壞，更遇上「石湖風」。

## # 富經驗船家亦小心謹慎

梁念豪解釋，就算有經驗船家，見到「石湖風」現象發生時，也定進行躲避。而當遇到雷電時，他提醒水上活動人士，相比下水，留在不傳電的獨木舟更為安全，因此若途中遇上雷電，切勿嘗試下水，反而應盡量伏下，避免被雷電劈中，並與其他獨木舟保持適當距離。

若不幸有人被雷電擊中，同行者應用船槳將傷者撥向船隻旁邊，再牽扯救生衣部分，將傷者拉回船上，確保遠離危險後，盡快為其施心外壓急救。



有人曾在西貢魚排拍得「石湖風」威力。

## 08 年「風」「雹」夾擊 西貢潛水客死亡

近年本地較大規模落雹的一次，發生於 2014 年 3 月 30 日晚上。當晚受低壓槽影響，香港廣泛地區出現滂沱大雨及強烈雷暴，並隨之落雹，天文台更發出黑色暴雨警告信號。暴雨期間，天文台收到本港多處地區的冰雹報告，大部分報告的冰雹大小約 20 至 30 毫米。

至於在 2008 年 7 月 27 日，落雹及「石湖風」的影響，則是近年來最為嚴重。當日下午三時許，新界部分地區同樣落起冰雹，僅僅一小時風雲色變，已導致大尾督刮起時速達 110 公里的陣風，機場亦發出「紅色閃電警報」，航班一度要轉飛其他地方。

## # 曾有強風導致百蜂襲童軍

突如其來的「石湖風」，導致西貢當日一艘橡皮艇與中式遊艇相撞，令兩名潛水客一死一傷。另外，馬鞍山郊野公園亦因強風，導致數百隻蜜蜂圍攻一批正在遠足的童軍，最終釀成 10 人受傷。



天文台提醒市民，落雹時應留在安全位置。

當日，日出康城一帶天氣突變惡劣。

梁念豪（左）呼籲雷電交加勿下水，並盡快停止水上活動。

西貢綠蛋島是水上活動熱點。

## # 張美雄：雷鳴如地盤爆破

西貢區區議員張美雄向《我家》表示，落雹時他正在參與區議會會議，突然收到不少街坊報料，更傳來影片，期間雷鳴大聲又頻密，他形容當時猶如地盤爆破，天色十分嚇人。當他會後離開時，天亦正下大雨，因此等待數分鐘後，得風雨稍為和緩才離開。

張美雄續指，當時日出康城附近的環保大道與石角路交界一個地盤，一幅五米乘五米棚架倒塌，幸無人受傷。

## # 1983 及 2002 年 九月曾落雹

就在同一時間，一對中年夫婦，正在西貢清水灣綠蛋島一同划獨木舟，突然遇到狂風暴雨，兩人遂登上綠蛋島暫避並等待救援。期間，男子疑落水游向接近船隻時，突然遭遇橫禍被雷劈中。目擊的船家即時報案，並將傷者救回岸上交直升機送院搶救，惟最終男子亦傷重不治。

《我家》記者翻查紀錄，自 1967 年至今本港共

有 41 日接獲落雹報告，對上次為 2016 年 7 月，而對上兩次九月錄得落雹報告則為 2002 年及 1983 年。另外，自 1967 年有紀錄以來，每年 10 月至 1 月，均從未錄下落雹報告，相反四月則最多。

## # 天文台籲留在安全位置

天文台署理高級科學主任江偉解釋，落雹主要是原因當日上午高溫，因而觸發雷暴產生強烈對流活動。由於當時降雨區集中在將軍澳，因此令該區出現冰雹。

他解釋，冰雹屬比較少見天文現象，本港上一次出現於 2016 年，當在積雨雲中形成的小冰粒，在高空漸漸變大，直到上升氣流無法再將變重的冰粒送到高空後，就會落雹。

天文台提醒市民，由於較大的冰雹可以打破窗戶及汽車擋風玻璃等，因此在落雹期間，應盡量留在安全位置。此外，強對流下產生的雷暴，更有機會製造出時速數百公里的「石湖風」。天氣會突然變得非常惡劣、風速急增，比八號風球的破壞力更強，因此提醒市民要留意天氣變化。





網民把肉燥飯放進微波爐翻熱後引發「大爆炸」，蛋和肉燥等四散。

## 翻叮不虞有炸 肉燥飯變暴躁飯

相信大家知道，不是所有食物都可放入微波爐，但不少菜式原來份屬「高危」卻未必了解，當中竟然包括肉燥飯！早前，有台灣網民使用微波爐翻叮肉燥飯，未料竟出現「爆炸」，肉燥和飯炸得四散，令網民紛紛猜測引起事故的元兇：是肉燥、蛋還是貢丸？

### 恐怖一叮剩啖飯

該網民日前在台灣一個論壇發文分享，指自己一心想享用午餐，於是把一碗肉燥飯、一隻滷蛋，以及一粒貢丸放進微波爐加熱。之後，他打開微波爐，卻發現只餘下「一啖飯」，其他肉燥、米飯、滷蛋和貢丸被「炸」得四散，事件引起網民熱烈討論。

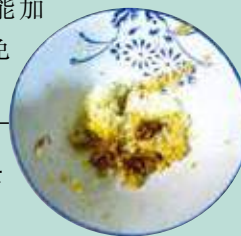
有人笑說「肉燥飯變暴躁飯」，有網民則分享經驗，說完整的蛋不能翻叮，否則會變「炸蛋」，放入微波爐前必須先切半。

### 有包薄膜要戳洞

事實上，雞蛋中的薄膜會因電磁波而發熱膨脹，蛋黃受擠壓便會出現爆炸。此外，有不少食物皆帶薄膜包覆，包括、腸仔、明太子、魷魚等，應先在食物表面戳洞才翻叮。而蕃薯、薯仔以及中西式包點等水分較少，但油分及糖分較

多的食物，溫度容易在短時間內上升，因此不能加熱太久，以免意外起火。

結果該網民的午餐只餘下「一啖飯」。



### 清潔小貼士

1、用完微波爐後應打開門，以保持通風乾燥，減低濕度。

2、若食物湯汁飛濺到內壁，應及時清理污漬，以免滋生細菌。

3、為防細菌積聚，應定期清潔和消毒微波爐內部。同時，確保徹底清除洗滌劑，以免殘留化學物對人體造成損害。

### 微波爐翻熱貼士

- 1、以微波爐適用的蓋子或保鮮紙覆蓋食物，讓食物可均勻受熱。
- 2、若用保鮮紙覆蓋食物，應於碟邊留一個氣口，讓蒸氣排出，以免部分保鮮紙受熱後會繃緊和裂開。
- 3、高脂或高糖食物受熱可快速達到極高溫度，令保鮮紙熔化，因此覆蓋食物時宜預留至少一吋空間助散熱。
- 4、翻熱熟食，應翻至熱氣騰騰為止。
- 5、未放食物，切忌啟動微波爐「自己叮自己」，以免爆炸。



## 唔夠瞓易口痕 貪吃垃圾食物

睡眠不足除了影響健康，更會影響食慾，有研究發現，每晚睡眠不夠七小時或以上，容易令人傾向選擇食垃圾食物作宵夜。

美國俄亥俄州立大學一項全國調查，研究約兩萬名 20 至 60 歲參加者的健康和飲食習慣，結果發現睡眠不足者，傾向進食更高卡路里、更多碳水化合物、更多添加糖的食物作夜間零食，當中包括含糖份飲料、酒精類飲品、薯片及烘焙食物等。相反，睡夠七小時或以上的參加者，所選擇食物則沒此問題。

研究人員指，睡眠不足時人體中的飢餓素會增加，令人產生食慾，而營養較低的食物更高卡，使人能快速充飢，睡眠質素差，更會影響到第二天的食物選擇。這些睡眠不足者除了經常吃零食，又大多習慣久坐不動，長期使用電子產品，有較高可能性患上肥胖症和慢性疾病。

研究人員建議買零食時，可選擇一些較健康的食物，包括希臘乳酪、雞蛋、堅果、牛油果、蔬菜、水果和堅果醬等，補充營養。

## 輕敲穴位改善自閉症

手指「篤一篤」，焦慮緊張情緒即時放鬆！別小看一根手指，因已有科學証明用自己手指篤自己（Tapping），有助重塑大腦神經傳導，改善血清素等分泌。其實，不同手指頭，都是手三陽經絡井穴，如果配合身體特定穴位，就會發揮治療作用。

### 發送鎮靜信號到大腦

這種科學驗證的技術，就是通過向杏仁核（大腦的壓力中心）發送鎮靜信號來重新連接大腦，讓身體和大腦都能從負面體驗、情緒、想法等中釋放。

用手指輕敲中醫理論指出的穴位，能夠為身體帶來正面的轉變。有研究把這套技巧應用於不同組別的人身上，如憂鬱症、焦慮症患者，證實能改善健康。我建議嬰兒及小朋友選用，特別有助舒緩濕疹癢、偏食及自閉症等情況。

方法很簡單，就是順序輕敲每個穴位五至七次，由額頭到頭頂，同時重複、簡單地說出壓力源。如果感到有壓力，又好奇想試下「敲打」的朋友，不妨用小小時間，「敲敲，壓力走！」



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。



### 重點「敲 to」篤？

#### 百會穴：

位置在兩耳往上交會至頭頂處，緩解因為壓力大產生的頭痛、頭暈，幫助放鬆。

#### 印堂穴：

感覺心情低落、悶悶不樂時，不妨按壓位於兩眉頭中間的印堂穴，能舒緩鬱結的心情。





# 賽馬會「回收轉轉」 流動環保計劃

將「分類回收」、「舊物共享」及「環保教育」  
三大綠色服務「轉」到樓下！

3706 7817



環保宣傳車服務時間及地點請參照社交媒體專頁  
For service time and location, please refer to our social media page.

f Instagram MeWe Lookforgreen

## 傳統產業夥拍品牌設計師

締造產品新領域

傳統產業，通常給人老土過時的感覺，而這些品牌往往有優質出品，嚴格保持水準的堅持，但卻被市場及消費者忽略。2020年，SPECiFY Ltd. 設計總監羅智聰(Rico Lo) 與團隊為三通茶業進行品牌形象提升，將茶的傳統風格融入創意設計，令品牌展現出時尚現代感，迎合市場需要。



三通茶業創辦人- 鄭嘉玲

三通茶業，將高價值的陳皮與各式茶品合併製作成陳皮茶。有著由源頭出發的理念，於國內新會天馬農場以有機種植新會柑，鄭嘉玲指出「消費者越來越注重食品健康的問題，三通從源頭把關，將有機無害的新會柑，用心種植，經驗陳化，為大家帶來養生有益的陳皮產品。」為了將品牌形象加入親切感與關注度，羅智聰將品牌故事的場景，以新會的山水展現現在包裝設計上。而燙金的勾畫，令視覺更有質感，能吸引有高端要求的消費者。但在年輕人的消費市場，必須以創意設計及高顏值的包裝來吸納新一代顧客。他們追求有時尚潮流感的品牌包裝，因此推出了用色豐富的小青柑茶系列，滿足年輕消費者。



頂級6年陳皮+茶系列

品牌的提升讓品牌更有自信，同時達到信息傳遞及有話題性。羅智聰跟團隊將品牌活化，設計跳脫使視覺形象升級，令品牌更有個性，更有時尚現代風，將傳統產業帶到新領域。在轉變的市場中，提升品牌形象，使品牌成長，迎接新一代的消費市場。



SPECiFY Ltd. 設計總監、羅智聰

## 品牌設計與客戶同行 在轉化的市場中與時並進



小青柑+茶系列

隨著品牌設計後的發展，初步得到了一定的成效，營業額提升，顧客對品牌認識深化，同時有新的市場定位。

羅智聰指出：「時代推動著品牌改變，設計及制定品牌方向，我們會以客人的角度與目標，加上我們的專業和經驗兩者取得平衡，為你們帶來最大的效益。」藉著創意設計及營銷策略，吸納潛在目標客戶群，提升市場佔有率。跟我們同行，一起打造全新的品牌形象，把握市場轉變帶來的機會。

[透過我們的品牌設計，了解更多品牌故事 [www.specify-design.com](http://www.specify-design.com)]



過去兩個多月，香港順利進行了完善選舉制度後首場選舉，也經歷了近年氣氛最熱鬧平和的國慶日，普羅市民仍沉浸在香港運動員揚威奧運及全運會等大賽的氛圍中，加上消費券帶動，社會正能量滿滿下，破解民生經濟深層次問題似乎也看到了希望。多位市民接受《我家》訪問時不約而同地表達了「讓市民過好日子」的期盼。

# 談煩心事 更談期盼 讓市民過好日子

## 第二期消費券優惠多羅籠

沙田

### 新城市廣場

- 場內消費滿 3,000 元及 8,000 元，分別可獲 600 元和 800 元商戶購物消費券，如果消費滿 20,000 元更可即獲總值 1,200 元的獎賞包括一田超市、萬寧現金券及 Movie Town 電影門券。

### 馬鞍山廣場、置富第一城

- 非指定商戶消費滿 300 元送 50 元商戶購物券、消費滿 800 元送 200 元商戶購物券；指定商戶消費滿 300 元送 100 元商戶購物券、消費滿 800 元送 400 元商戶購物券。

### 上水廣場

- 以電子貨幣即日消費滿 1,000 元，即可獲贈 1,000 元指定商場或商戶禮券組合。

### 新達廣場

- 逢星期六、日及公眾假期，顧客消費滿指定金額可獲 100 元優惠券。

大埔北區

### PopCorn、The LOHAS 康城

- 以電子貨幣單一消費滿 2,000 元或以上，即可同時獲港鐵商場時裝及美容類別 100 元電子優惠券及港鐵商場指定類別 100 元電子優惠券。

西貢

### 東港城、將軍澳中心、PopWalk 天晉滙

- 以電子貨幣即日消費滿 1,000 元，即可獲贈 1,000 元指定商場或商戶禮券組合。

### 荃錦中心、life@KCC、荃灣新領域廣場

- 以電子貨幣即日消費滿 1,000 元，即可獲贈 1,000 元指定商場或商戶禮券組合。

荃灣葵青

### 荃新天地

- 以八達通消費滿 300 元，即賞 50 元 S 現金券或指定商戶現金券。

### 青衣城、綠楊坊

- 以電子貨幣單一消費滿 2,000 元或以上，即可同時獲港鐵商場時裝及美容類別 100 元電子優惠券及港鐵商場指定類別 100 元電子優惠券。

\*有關細則不時變動，以商戶最終公布為準。

### +WOO 嘉湖

- 非指定商戶消費滿 300 元送 50 元商戶購物券、消費滿 800 元送 200 元商戶購物券；指定商戶消費滿 300 元送 100 元商戶購物券、消費滿 800 元送 400 元商戶購物券。

### 卓爾廣場、錦薈坊、寶怡商場

- 以電子貨幣即日消費滿 1,000 元，即可獲贈 1,000 元指定商場或商戶禮券組合。

屯門元朗

## 關注健康增強正氣

冷師傅：

疫情之下，希望社會上更關注健康，增強正氣，為社會貢獻，用自己的能量發光發熱。

## 培養更多優秀學子

James：

感謝國家對香港青年創業就業的肯定和支持，希望疫情盡快平息。在未來，我更關注社會如何解決基層兒童升學及學習困難，培養更多優秀學子！

## 早日通關回復正常

Jojo：

背靠強大的國家，我們對未來充滿信心。希望早日通關恢復正常，更快融入大灣區發展。祝願祖國生日快樂、永遠繁榮富強！

## 助青少年認識祖國

王博士：

在香港迎來嶄新景象的首個國慶日，祝願祖國國富民強，希望香港市民同心和諧！我關注青少年更深入認識祖國，並融入在發展大局中，進入更光輝民族復興時代。

## 一齊講好中國故事

Shirley：

香港蛻變成功，期盼港人在中西文化交匯領域，向世界講好中國故事，逐步促進國際關係融和。

## 推動新界北新發展

郭先生：

期盼在選舉改革之後，真正實現良政善治，特別在後疫情時代，落實具體方案改善營商環境。同時要推動新界北成為新發展中心，釋放新界土地潛力。

## 失業率六連跌至4.7%

香港經濟在疫情受控下逐漸復甦，失業率連跌 6 個月。政府統計處早前公布，經季節性調整的失業率由今年 5 月至 7 月的 5%，跌至 6 月至 8 月的 4.7%，失業人數減至 18.7 萬；同期就業不足率亦由 2.4% 跌至 2.2%，就業不足人數減至 8.6 萬人。與今年 5 月至 7 月比較，大多數主要經濟行業的最新失業率均見下跌。



近年推行回收膠樽有回贈，不少屋企都會自動自覺先清洗膠樽再帶去回收，成功推動民間履行環保責任。而最新的回收回贈項目，就更同媽媽嬰兒有密切關係的奶粉罐。有嬰幼兒奶粉品牌近日在香港推出智能奶粉罐回收機試行計劃，希望利用回收科技實踐減廢！



無綠不歡

Text：知知 Design：Elsa

我家

07, Oct 2021

商場回收站  
方便又易到

# 奶粉罐有得回收！

## 每罐仲可獲\$5八達通儲值額

為鼓勵更多市民參與，由荷蘭美素佳兒所設的智能奶粉罐回收機，適用於市面上任何品牌、容量介乎於 250 至 1,500 克的奶粉罐。回收計劃設有積分獎賞與現金回贈，參加者每回收一個合乎規格的空罐即可換取 1 個電子積分，累積指定積分後可透過應用程式隨時換領禮物或電子優惠券，甚至兌換八達通儲值額當現金使用。而每回收一個荷蘭美素佳兒指定產品空罐更可獲得 500 倍獎賞，等同最高可達 \$5 的八達通儲值額。

回收4式  
齊學懂

### 第 1 式

#### 準備已清洗的奶粉空罐

奶粉空罐回收前必須徹底清洗乾淨，避免因衛生問題或罐內的殘餘物影響回收效果。此外，回收機亦會定時清潔消毒，以確保衛生。

### 第 2 式

#### 嚴謹的回收及運輸程序

整個回收及運輸過程經過嚴謹監測，確保空罐不會被盜用。首先，智能奶粉罐回收機的設計精密，設有條碼保險鎖，只有獲授權人士方可開啓，防止機內回收物被取走。奶粉空罐在投入回收機後已被即時擠壓，大大減低二次利用的機會。另



外，回收計劃採用信譽良好的運輸及回收公司，統一妥善回收及處理空罐。

### 第 3 式

#### 回收物化身成再生「原料」

已壓縮的奶粉罐將被運送到認可回收商進行罐蓋分離及再擠壓，經處理的罐子將被製成可重用金屬材料，塑料蓋子則將被切割熔融後製成再生塑料粒子，可用作生產其他產品。

### 第 4 式

#### 身體力行減廢回收

主辦方希望回收計劃為參加者提供一個安全、衛生、快捷及方便的奶粉空罐回收方法。參加者亦可以與孩子一同體驗，從中學習及實踐綠色生活，更可親身鼓勵身邊的親朋好友支持回收減廢。

### 新界區

#### D · PARK 愉景新城

荃灣青山公路荃灣段 398 號 1 樓（近戲院附近之洗手間外休息位置）

### V city

新墟屯門鄉事會路 83 號地下（近 Starbucks）

### PopWalk 天晉滙

將軍澳唐俊街 12 號 1 樓（近 101 號舖）

### 九龍區

#### 荷里活廣場

鑽石山龍蟠街 3 號 3 樓（鄰近育嬰室）

### 香港區

#### 愛秩序灣綜合青少年服務

香港筲箕灣愛秩序灣道 15 號愛秩序灣綜合服務大樓一樓

## 智能奶粉罐回收機的步驟



步驟①：  
下載手機應用程式，登記成為「CARBON COINS」會員



步驟②：  
按回收機指示操作，掃描奶粉空罐上的條碼後，把已徹底清洗的奶粉空罐投放進圓形的回收位置



步驟③：  
打開「CARBON COINS」應用程式內的個人資訊頁面，並掃描會員二維碼（QR Code），即可獲得相對應的積分，以兌換不同的獎賞





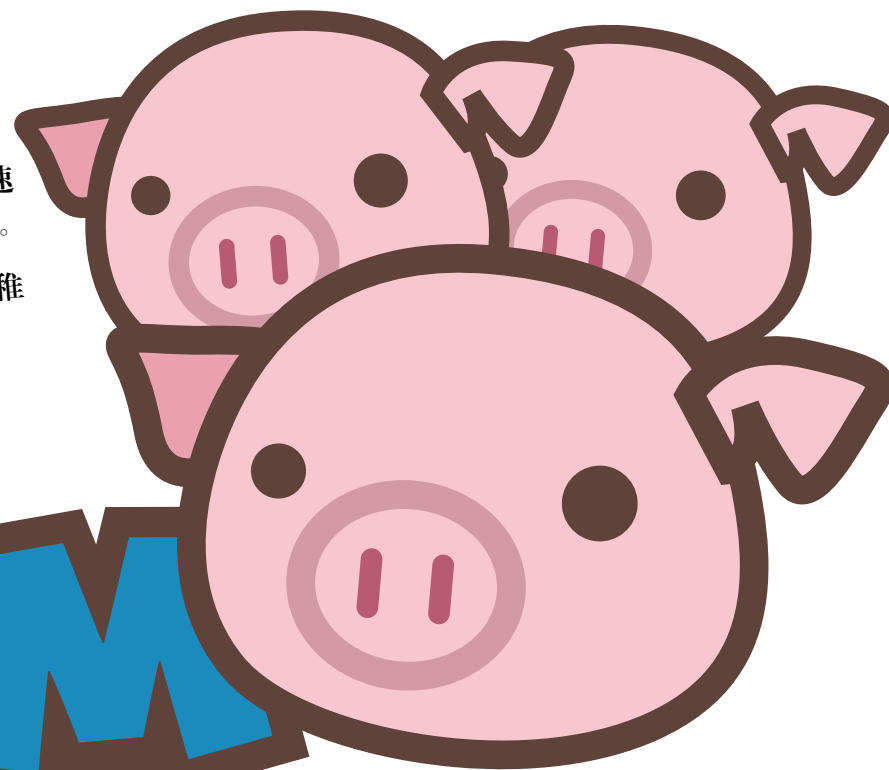
條款細則：  
不可與其他優惠同時使用  
有效期至：2021年12月31日  
笠笠咖啡有限公司保留最終決定權

沙田石門安麗街11號企業中心9樓23室  
www.lovelovcoffee.com.hk

憑此券惠顧咖啡豆或  
掛耳包可享九折優惠



香港學校近年積極推動 STEM 教育，以裝備學生應對社會以至全球之中，因急速經濟、科學及科技發展帶來的轉變挑戰，編程（Coding）亦列為不少學校的必修課。家長們未必有接觸過編程，那麼如何陪伴孩子從初階學邏輯思維？以下有個由資深幼稚園老師推介的劇情版 LEGO 遊戲，可培養小朋友解難能力，屬編程首要基本步。



## 故事新編

# 玩樂GO for STEM

### 情景一： 豬媽想獨居

**原因：**豬媽媽的三個兒子，牠們都長大了，豬媽媽要牠們自己蓋自己的房子。

**任務：**如果你是小豬，你會創作一所甚麼的房子？請嘗試用 LEGO 拼砌房子，建議父母與子女分別拼砌心目中的房子，然後分享自己的想法。

**補充：**倘玩者五至六歲大，在設計方面，可給予一些難度，例如：房子能容納二人（完成後，房子能容納兩個廁紙筒）。

### 情景二：過河買建材

**原因：**豬大哥要用茅草蓋房子，豬二哥要用釘子和木頭蓋木屋，豬小弟要蓋磚屋，所以三隻小豬前往小鎮購買房子的材料。

**任務：**前往小鎮需要經過一條小河，三隻小豬都不懂游泳，如果你是小豬，你會怎樣做呢？最後，三隻小豬決定搭一道橋，用作通往小鎮。請用 LEGO 拼砌一道橋，建議父母與子女一起合作拼砌橋，發揮合作精神。

**補充：**挑戰年齡較大的幼兒，例如：橋子的高度須高過 10 厘米，能讓船兒駛過。

### 三豬過關 妹豬升呢

**對象：**三至六歲孩童

**材料：**故事書（《三隻小豬》）、LEGO 積木

**目的：**透過 LEGO 及故事，學習解決困難及發揮創意

### 情景三： 逃避拆屋狼

**原因：**有一天，大野狼要豬大哥開門讓牠進去，豬大哥不答應，於是大野狼用力吸一大口氣，把豬大哥的房子都吹掉了。豬大哥立刻跑到豬二哥的家，大野狼無法吹走豬二哥的木屋，於是就把房子撞倒。兩隻小豬趕緊逃到豬小弟的磚屋那裡，當牠們到達豬小弟的家時，豬大哥不慎跌倒了，暫時無法走動。

**任務：**如果你是豬二哥和豬小弟，你會怎樣安慰豬大哥呢？你會設計甚麼輔助儀器方便豬大哥走動呢？請子女用 LEGO 拼砌輔助儀器，建議父母與子女分別拼砌輔助儀器，然後分享自己的想法。

**補充：**經歷兩次任務，這道題就自由發揮吧！







上海街 618，由百年唐樓活化成民生氣息濃厚的商場，位處其中的廚尊亦是身體殘障人士「翻新」的地方：「社會上好多人都排除（exclude）佢哋，而唔係融和（include），所以我哋希望提供適當幫助，令他們走出廚尊後，可以熟習新環境。」有學習障礙的 Mable 與 Eric，就是其中兩位學員。

# 入熱廚房 訓練學員搵

# 煮意

助弱勢社群搵工  
社企餐廳



在光猛、整潔的環境下，「我識得煮，又識得教，就做咗過嚟香港區嘅人選。」懂兩文三語的 Peh Ti，娓娓道出加入廚尊近兩年的感受。曾任新加坡酒店培訓、特殊教育學校導師的她擁有豐富教學經驗：「學得慢唔係錯，每個人學習能力都唔同，」、「佢哋好肯學、肯做，你解釋背後要做原因，佢哋好樂意去做。」

身為香港區營運經理，日常監督工作令她成為眾人「阿媽」：「初時教整嘢食，宜家做埋『傳話人』，好似負責叻沙檔嘅呀 Sam，佢比較靜、內向，有時佢唔知點同 Eric 解釋，我就會幫佢教。」說時遲，就聽到一位學員在不遠處打趣：「等我話俾呀媽知！」Peh Ti 聽聞莞爾一笑。

## #Mable：「每月生日會好開心。」

在社工介紹下，Mable 加入廚尊近一年：「好開心識多咗朋友，講嘢都多咗。」文靜的女孩聊開了，也由初見時的靦腆變得勇於搭話、回應。「好多謝之前嘅導師 Sandy，教識我整甜品同衛生知識。」廚尊的生活多姿多采，Mable 笑：「每月一次嘅生日會都好開心。」蛋糕、學員喜歡的小食如批薩、炸雞等亦會出現於桌上。「有啲熟客大時大節，都會問我哋嘅學員鍾意食咩，會請佢哋食。」Peh Ti 補充。



## # Peh Ti：「煮湯就好似人生咁」

另一位學員 Eric 則在網上得知廚尊招聘，在社工轉介下來到面試：「我係 2020 年 11 月開始嘅度做。」Peh Ti 鼓勵他們多嘗試與人溝通，看見 Eric 變得越來越健談，不時徵詢點吃叻沙的客人意見：「會問下佢哋覺得好唔好味，有冇咩需要改善。」得到客人的回應和肯定，是他們最大的強心針。

雖然 Mable 和 Eric 有自己專屬位置，但每位學員都有機會擔任樓面、清潔等工作：「除咗有時人手臨時調動，都希望佢哋學多少少其他嘢。」當日適逢 Eric 煮叻沙湯，Peh Ti 說：「煮湯就好似人生咁，有啲渣嚟咗鍋邊，但你唔可以唔理佢只係集中啲湯度；人生都係一樣，你唔可以只顧其中一大部分，但就唔理身邊其他事物。」

有 Steven（左）陪伴烹調湯底，Eric（右）樂在其中。



Mable 擅長製作慢煎糕、摩摩喳喳、咖央多士等。

## 互助互愛 教學相長

社企香港廚尊在 2019 年成立，與其新加坡母公司一樣，藉美食概念，為身體殘障人士提供多元就業平台，讓他們可以學習工作技能，使能力較差的弱勢社群回復尊嚴、勇敢堅強地生活，並貢獻社會。

Peh Ti 表示致力協助學員建立正確價值觀，廚尊裡眾人互助互愛，場內常聽到「我幫你！」Peh Ti 眼泛淚光地感觸表示，學員們才是她的學習對象：「有時佢哋知我哋、唔舒服，會叫我哋下；知我肚餓，或有好食嘅嘢，會分享俾我。」



「阿媽」Peh Ti 專注教導每位仔仔女女。自動煮食器材協助完成常規煮麵程序。廚尊的母公司位於新加坡。



教揮拍殺波  
磨練鬥志品德教育

# 羽球教練

「宜家啲小朋友抗壓能力真係差」、「班後生，辛苦少少都捱唔到」等說話，相信已投身職場的新一代也聽不少，多數人歸咎年輕人自身質素，又有沒有想過是家庭教育方式出現偏差？26歲羽毛球教練郭希洋（Anson）有感教育學制度重成績，而忽略心理成長訓練等其他方面，便致力培訓小朋友將困難視為「進步的機會」。

## 回應學員超於數球

Anson：  
「小朋友嘅成長令我好有成功感。」

運動競技雖然也追求比賽成績，Anson 指同樣重視訓練過程：「好似肌肉訓練，點樣一步步由 5 公斤、10 公斤逐少加上去，好多人往往忽略精神上需要嘅訓練。」教練們的知識便是資源，他希望可以創造更多同行間交流，並將正面的思想、品德教育傳授予更多小朋友。因此，他便 2017 年成立「揚風羽毛球會」，在香港幾個社區體育館開班。

### #「冇羽毛球，我可能只係讀書唔叻嘅小朋友。」

在母親薰陶下，Anson 自幼稚園已接觸羽毛球，笑著坦認非讀書材料：「中二、三識咗位同樣熱愛羽毛球多過讀書嘅朋友，我哋喺一個球會度識咗個教練，係佢引導我去羽毛球教練呢條路。」他說：「當初如果有跟媽媽去打羽毛球，我可能只係一個讀書唔叻嘅小朋友，到宜家呢個時候，都可能唔知自己究竟自己諗，或者鍾意做啲乜嘢。」

「當你身為一個運動員，落場打波嘅時候需要全神貫注，付出嘅係體力；而教波相對就付出少好多體力，但背後嘅精神、時間、準備係多好多。」他慨嘆，兩種付出都需要極大的心力，但教學上則偏重思想如何令學員被自己激發：「開頭唔係好鍾意教，但發現原來小朋友嘅成長會令我好有成功感，就開始有興趣。」



教練工作十分適合個性好動的 Anson。



細心指出正確發力秘訣。

### #「希望教到有個學生可以打贏我」

Anson 一直以來都希望「青出於藍，更勝於藍」：「我一直都希望可以教到有個學生可以打贏我、叻過我。」一名中學師弟，同時又是他的學生，輾轉知道這個目標後就努力發奮，雖未能挑戰成功，但已成為「揚風」其中一名教練：「當時令我好感動，亦都係一種緣份。」

此外，他也希望建立全職教練制度：「因為行內大部分教練唔係兼職，就係自由工作者。」他希望可以做到有「包底薪」的全職教練系統，不僅僅能夠保障教練的生活，都可以激勵番士氣，令球會進步。



學員全神貫注聽指導。

奧運落幕懊惱依然  
人材生計土地問題

香港隊在東奧取得佳績，Anson 感到自豪又惋惜：「始終本地對運動員資助唔多，令好多好有潛質嘅運動員最後放棄轉做全職。」他稱，本地年輕羽毛球手水平絕不比其他國家地區遜色，然而當基本的維生問題都難以支持，撥出時間訓練又談何容易？

另外，香港土地問題嚴重，康文署提供嘅場地有限，發展體育事業難上加難。訓練場地少之又少，但 Anson 仍熱衷夢想擁有自己的羽毛球場。香港運動員，一股憧憬，一鼓作氣，相信你們可以的！

充滿快樂氣氛的羽毛球班，一眾人「打」不相識。



藉運動訓練令小朋友身心成長，學習渡過難關。





賣相治癒  
相機食先



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

07, Oct 2021

# 黃芽白油揚豬肉鍋

## 層層咀嚼聲悠揚

做法：



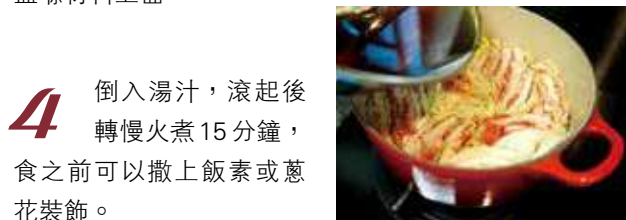
**1** 先準備湯汁，500ml 水加入鯉魚湯包及鯉魚片，慢火煮 10 分鐘，落日式醬油調味。



**2** 大黃芽白只取原整大葉大約七片，油揚剪開一分为二。



**3** 一層黃芽白，鋪上一片油揚、再鋪一層火鍋豬肉片，重複疊高三至四層，之後砌齊整，再切三等份，然後整齊排喺鍋中。餘下嘅菜和肉，可以按以上做法處理直至材料填滿個鍋，並撒少少鹽喺材料上面。



**4** 倒入湯汁，滾起後轉慢火煮 15 分鐘，食之前可以撒上飯素或蔥花裝飾。

材料：



大黃芽白 ..... 半個  
火鍋豬肉片 ..... 約 400g  
油揚 ..... 2 至 3 片  
鯉魚湯包 ..... 1 個  
鯉魚片 ..... 適量  
薑 ..... 幾片  
日式醬油 ..... 2 湯匙  
鹽 ..... 少許  
適量飯素或蔥花作裝飾

自從買咗架錢七車仔之後，每個 Weekend 都會去商場大型超市入貨，咁又真係幾方便嘅，買得多可以直接推架車仔去停車場，除此之外都係貪小便宜啦！商場買滿 \$800 蚊就可以免費泊車，所以去超市就好似上數學堂咁，不斷計下夠唔夠數擺泊車優惠，其實停車場都係 24 蚊一個鐘咋，連我自己都唔明白點解要咁緊張，哈哈！

行過凍肉櫃，見到 60 幾蚊一包火鍋用嘅黑毛豬肉片，價錢好合理㗎，用嚟煮泡菜豬肉鍋就最啱，即刻買！跟住又見到油揚，10 蚊有幾片好抵食。油揚即係日式炸腐皮，係日本嘅傳統食物，通常會用嚟煮

湯，又或者做福袋。最近喺網上見到個簡單又創意新嘅食法，就係將油揚切開兩半，倒隻生雞蛋入去，然後用牙籤將油揚封口，再同公仔麵一齊煮，15 分鐘之後就變成流心蛋油揚，呢個真係要試吓。最後買咗個大黃芽白，食佢好襟擺，就算平時放工唔得閒買餸，屋企都可以隨時有菜食啦。

今次教大家一個層層疊嘅黃芽白油揚豬肉鍋，睇住啲菜、肉、油揚一層一層相隔，整齊排喺鍋裏面的確好治愈，呢個做法有啲似法式燉菜，只係略施小技就可以令賣相加分！今次用咗我最鍾意嘅鯉魚湯汁，湯頭天然清甜，大家可以隨自己喜歡轉用其他湯汁㗎。





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。





# 沙田最大及最古老圍村

## 積存圍

上期古蹟古鄉就帶大家走訪了龍躍頭一個建於平台之上的圍村東閣圍，提起圍村，其實沙田區亦都有不少歷史悠久的圍村，除了有大家熟悉的曾大屋，還有今次要介紹的、號稱是沙田區內最大及最古老圍村——積存圍。

積存圍於明朝初年（1574 年）建圍，由於是沙田區內規模最大的圍村，所以又名「大圍」。提到這條有四百多年歷史的村落，熟知沙田歷史的讀者想必也知道積存圍是一條雜姓村，膾炙人口的九約竹枝詞更有以「大圍風景實如何，村裡人居雜姓多」描述早年村內的情況。

「積存圍」之所以取名「積存」，據圍內父老所說，全因立村之時得到著名堪輿大師賴布衣指點，希望寓意「積善存仁」。積存圍最初是一條多達二十個姓氏的雜姓村，現時則住有十六姓：包括韋、陳、吳、楊、黃、李、許、鄭、唐、袁、游、林、駱、譚、莫及蔡，當中就以韋氏族人最多，為圍中的大族。

### # 「積存圍」門樓

明朝初年許多人逃避戰亂遷移到大圍附近，最初就有二十九戶村民發起建圍以保安全，「積存圍」四面有池塘，圍村四角建有圍斗。



### # 百年古屋

大圍村舊村屋大部分已重建成丁屋，僅在積存圍前方的第一街有座傳統金字頂舊屋，讓人能夠了解大圍村的舊貌。

### # 侯王宮

在門樓的盡頭正是侯王宮所在之處，侯王宮除供奉侯王爺外，還供奉車大元帥、德福土地、廿九名開村的始祖和三名對圍村有貢獻的英雄神位。



## 香火最鼎盛廟宇 侯王宮

原身的侯王宮建於清初，如今所見的已是 1984 年重建後的模樣。廟內除了供奉楊侯大王，還有車大元帥和福德，29 位開基宿老和 3 位對圍村有貢獻者的神位，是沙田區香火最鼎盛的廟宇之一。

凡村中大小爭執，早年都會交由侯王宮處理，由每個姓氏按人口比例派代表出席會議決定。而且，每年村內都會輪值擔任圍長，負責處理村務、財政、作福、代納糧稅等工作，此情況直至 1976 年政府資助大圍村興建村公所後才得以改變。



大圍村村公所。



【古蹟的故事】

【溫馨提示】

- 為避免對居民造成滋擾，內部並不對外開放，遊客可從外部進行考察，過程中請保持安靜。

【展覽資訊】

### 積存圍

評級：積存圍的圍門被確定為二級歷史建築物  
地址：沙田大圍積存圍  
開放時間：不對外開放



## 用心練習扯出奇招

抱拳禮打招呼，氣質帶點少年老成。



上回《我家》封面故事，講述太極世家落地弘揚武術文化，放眼本地新世代又是怎樣承接上一代的民間技藝，將之發揚光大？九月份中秋前夕，身穿中華傳統長衫的中四男生雷宇瀚（Ben），在元朗新田村一所村校的舞台上，自信、陶醉地與手中的扯鈴共舞。Ben 年紀輕輕，已定下清晰目標，就是首先要做個出色表演者。

Ben 年紀輕輕，已立志做個雜耍表演者。

# 扯鈴少年 靈活守碗 揮耍青春

## # 青年中心一見鍾情 結伴十年創新招式

Ben 自小與扯鈴結緣，「追溯返我小學一年班嘅時候，喺青年中心遇到一位玩扯鈴嘅大哥哥。因為扯鈴好似兩個碗攞埋一齊，佢特別嘅外表吸引到當時嘅我。」膽粗粗的一句可否試玩，延續至今已近十年。「宜家問番我當時覺得最吸引我嘅嘢係咩？除咗外表，就係練習扯鈴招式俾我嗰份成功感。」2019 年，他奪得香港國際雜耍盃中學及大專個人組冠軍。

成功非必然，Ben 也遇上一般表演者必經的「樽頸位」。「當時我只係注重招式及技術，已經練習到導師再冇扯鈴招式可以教我。」不過，他有幸得師傅指點，投入個人創意及想法，開始創造屬於自己的招式。

「前排都有遇到，但當時第一個圍繞住我嘅問題，就係扯鈴對我嘅意義。最終理解扯鈴是自己表達內心感

受嘅媒介而重拾方向。」從小個子到大氣場，Ben 漸漸意識到一個興趣能夠堅持十年，扯鈴就如家人植根心中，陪伴他經歷無數寒冬的一個童年玩伴，更不容易放棄。

## # 「最想做嘅嘢係傳承。」 指導學生滿足感大

憑著對扯鈴的熱愛，令 Ben 重回青年中心教小朋友玩扯鈴，將中華傳統民間技藝一代傳一代。「我自己好鍾意對住小朋友，而我最想做嘅嘢就係傳承。」他覺得，若學生和朋友可以從他身上學到扯鈴或其他方面的知識，乃屬他的榮幸。「每位學生適合嘅教導方式都唔同，所以我教每位學生都會嘗試了解佢嘅性格、習慣同感受，再去調整我嘅教導方式。」扯鈴除了令他有一技之長，心態亦有所成長，學懂換位思考，因材施教。

當身份調換後，看著自己的學生，就如見到以往的

自己：「感觸好大，我細個俾我老師提拔，喺扯鈴上有少少嘅成績，所以我希望可以仿效佢，做一個有能力去薪火相傳嘅人。」與年齡不符的欣慰之情流露而出：「當我耐心去教佢哋，而佢哋又肯堅毅練習，最終練成招式，佢哋每一個歡喜若狂嘅表情，都烙印咗喺我心入面。」



常到青年中心教小朋友玩扯鈴。





在傳統文化中  
覓得意義，這  
個少年躍起  
來。



掌握不同  
雜耍表演  
技術。



將「鬼滅之  
刃」融入扯  
鈴，帶來新  
鮮感。



## 讀書為識字識人

現時處於中學後期，問及將來在表演扯鈴上的發展，Ben 言談間流露堅定：「我絕對會嚟扯鈴呢個文化上面，繼續做傳承嘅位置，無論係教學定係表演。」

他夢想以雜耍維生，但承諾現階段會取得良好平衡，「因為讀書係我宜家嘅責任，唔會因為扯鈴影響到學業；我希望考上好嘅大學，嚟大學環境擴闊社交圈子，為未來嘅工作打好根基。」

## 練頭腦心臟肌肉

練習扯鈴，玩者的小肌肉和頭腦得以訓練。「玩嘅時候需要用到手腕、手臂，甚至腰部肌肉嘅力量；研究招式亦需要動腦筋，諗下點先令過程更加順暢，甚至創造獨有嘅新招式。」Ben 仔細分析說。

他表示，扯鈴亦屬於「有氧運動」，讓玩者的心臟功能及肌肉更有效率吸收、運用氧氣，卻不會讓心跳變得劇烈，是一種適合男女老少的休閒運動。

扯鈴  
屬有氧  
運動，可強  
化心臟功能。



精彩動作，  
來自對傳統  
的融會貫通。



以傳承扯鈴為己任，在校園舞台上表演。

熱愛傳統的 Ben，亦熱愛動漫文化。



## 球場滿人就要扯

Ben 認為扯鈴是一項容易獲得成功感的運動，「可以令朋友放下手機，多一樣興趣代替手機遊戲。」不過礙於扯鈴的招式，需要空曠場地練習，所以尋找合適場地是首要問題：「我諗係因為扯鈴嚟香港唔出名，所以場地嘅支援比較缺乏。」

場地競爭激烈，對於少數的雜耍表演者而言，要尋覓訓練空間難上加難，Ben 在所不惜遊走多站，只為博一處小角落練習扯鈴。「要去籃球場或者空曠嘅公園，但如果假日呢啲地方都有人用，就要不停搵新地方。」他直言，身邊玩扯鈴的朋友對此很頭痛：「我哋經常要搭多程車去搵地方，所以我哋都希望可以開放多啲啱玩扯鈴嘅地方，甚至可能有場地租用。」

### 小知識

## 兩碗相連施神技

扯鈴這中國傳統民俗技藝，外觀像由兩個碗的碗底相連，造成類似啞鈴形狀；操作就是藉連繩雙棍扯動扯鈴。而扯鈴的中心位置稱之為軸心，使用了培林技術（啤零 / bearing），令招式運行得更加暢順、輕鬆。

扯鈴是相傳已久的童玩，以往的雜耍表演中，有耍、變、練三大技藝；耍是耍罐子，變是變戲法，練是練扯鈴。可見，扯鈴在傳統民俗技藝中，佔有重要的地位。相傳，扯鈴最早出現於唐朝，當時在全國各地流行。直到明朝萬曆年間，有描述扯鈴的文獻出現。

外觀如兩碗底部相連，  
像啞鈴又像漏斗。





踏入 10 月，已經可以同夏天講再見。入秋之後，早晚轉涼，但日間仍然炎熱，我們要小心肺氣管、口鼻黏膜和皮膚過度乾燥。所以。好多媽媽就從飲食養生入手，幫家人由炎夏的解暑祛濕，變為補水滋陰。小編就精選 4 個秋天養生湯水，給媽媽們在家炮製給家人飲用！

# 入秋嘞，要做乜？ 煲原飲養生湯水啦！

南北杏



無花果



陳皮



## 雪梨無花果水 潤肺化痰

份量：1 至 2 人

材料：

無花果..... 6 粒  
雪梨..... 3 個  
南北杏..... 2 湯匙  
陳皮..... 1 小片  
水..... 1.5 公升

做法：

- ① 先把雪梨洗淨，然後去芯切塊。陳皮要浸透並去囊。
- ② 無花果洗淨後切半，再與南北杏一同浸洗。
- ③ 除雪梨之外，把所有食材及加入 1.5 公升水煲內，開火煲。
- ④ 水滾之後加入雪梨，大火加蓋煲約 10 分鐘，再用慢火煲多 20 分鐘即可。



## 雪梨蓮子百合南棗水 滋陰潤肺

份量：1 至 2 人

材料：

雪梨..... 1 個  
蓮子..... 20 克  
百合..... 15 克  
南棗..... 4 至 6 枚  
冰糖..... 適量

做法：

- ① 把所有材料洗淨，雪梨去芯、切塊備用。
- ② 雪梨、蓮子、百合及南棗放入煲，加水至蓋過所有材料。
- ③ 水滾後，改用細火，加蓋煲約 30 分鐘。
- ④ 加入適量的冰糖作調味，煮至冰糖溶化即可。



雪梨



蓮子



百合



南棗

## 猴頭菇蘋果海底椰豬展湯 提升免疫力

份量：4 人

材料：

猴頭菇..... 1 個  
蘋果..... 2 個  
海底椰..... 50 克  
花生..... 40 克  
眉豆..... 40 克  
南棗..... 5 粒  
蜜棗..... 2 粒  
豬展..... 500 克  
水..... 3 公升

做法：

- ① 先把蘋果去芯切塊備用。猴頭菇用清水浸片刻並擠乾水份。
- ② 南棗、海底椰、花生、眉豆及蜜棗清洗略浸備用。
- ③ 豬展要切件汆水備用。
- ④ 把所有材料放入煲內開大火煲，水滾後就轉細火煲約 2 至 3 小時即可。



猴頭菇



蘋果



海底椰



花生



眉豆



豬展

## 雪梨蓮藕雞腳湯 滋潤皮膚

份量：4 人

材料：

雞腳..... 400 克  
雪梨..... 1 個  
蓮藕..... 300 克  
鹽..... 適量  
枸杞..... 適量  
水..... 1.5 公升

做法：

- ① 雞腳洗淨去指甲備用，雪梨去核切件備用。
- ② 蓮藕切開洗淨去泥，刮皮，切塊。
- ③ 枸杞稍為浸洗。
- ④ 把所有材料放入煲中，加入清水，大火煲滾後轉細火煲 40 分鐘。
- ⑤ 熄火前倒入枸杞，煮好後加適量鹽調味即可。



雞腳

蓮藕

枸杞