

新界東地區報

隔星期四派送 發行日期: 07, Oct 2021

改善措施未見影廣福車禍發生逾月 翻叮不虞有「炸

肉燥飯變暴燥飯

07

09

社企熱廚房 訓練學員「揸煮意_

仲要有錢收? 奶粉罐回收

新界西

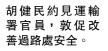
















#兩死八傷 的士司機被捕

士車禍。

事發於8月22日,一架的士沿廣福道西行期間, 涉嫌剷上近廣福里一個行人過路處,撞倒多名正在合法 横過馬路的市民,造成兩人死亡,包括孕婦及四歲男童 在内的八人受傷。

當時的士衝力强大,交通燈柱和指示牌均被撞毁, 的士車頭凹陷。多名途人一度嘗試合力抬高的士,救出 被困人士,而涉事的士司機當場被捕,暫被控以危險駕 駛導致他人死亡,一直還柙至今,待本月26日再訊。

根據警方早前向大埔區議會交代指出,被捕司機爲 63歲,考獲駕駛執照逾40年。他自從去年12月開始成 爲兼職的士司機。他本身亦居於大埔,相信對區內道路 十分熟悉,警方稱不排除以殺人或誤殺方向進行控告。 警方代表表示,案件正交由新界北重案組跟進,期望在 法院再訊前能完成整個事故調查報告。

#胡健民促加指示牌防撞欄

事實上,肇事位置的廣福道一帶交通意外頻生,屬 交通黑點。根據警方數字,2011至2020年十年間,廣 福道一帶交通意外數字達765宗,當中211宗有人受傷, 今次是逾十年來首次奪命意外。

民建聯大埔支部主席胡健民向《我家》表示,意外 發生後一日,隨即與立法會議員陳恒鑌及居民代表等 人,與運輸署助理署長會面,促請署方盡快完成事故調 查。當日,他們亦提出具體改善措施,其後署方承諾檢 討廣福道及附近交通設施配套,惟至今未有進一步消



居民對有 街坊不幸 離世感到

息,會繼續監察改善進展。

胡健民坦言,廣福道人流眾多,肇示地點的路面設 計並不理想,過路設計現時已無法負荷大量的行人,因 此要求運輸署盡快加裝清晰指示牌,並促請署方擴闊過 路設施,並加裝防撞欄提升安全保障。

陳恒鑌倡加強監管的士司機

另外,會上立法會議員陳恒鑌亦要求運輸署及警 方、盡快完成事故調查及提出改善方案、並向運輸署建 議加强對的士司機的監管,加强培訓以改善駕駛態度, 並盡快實施「優質的士計劃」,整體提升的士業界的服 務水平。

運輸署發言人回覆指出,早前已重新檢視意 外路段的情況。署方表示,過路處爲一條直 路,附近的指示清晰,交通燈亦符合標準, 共有 26 秒時間供行人過路,當中包括 13 秒亮綠燈、13 秒綠燈閃燈。

該署强調明白市民的關注, 故當警方調查報告完成後, 會根據報告對該行人過 路處進行優化,設立 多重保障。

> 的士司機老齡 化,引起社會行 車安全疑慮。

的哥持續老化 業界恐青黄不接

交通意外屢屢發生,令的 士服務質素備受關注。運輸及房 屋局局長陳帆日前以書面回覆立法會 議員質詢時透露,現時全港有逾11萬 名年過60歲持的士駕駛執照人士,佔 整體的士司機約55%。

當中年過80歲的司機,總數有 1,444 名,相關數字連續兩年上升,較 2018年增加約200多人。數據又顯示, 的士司機總人數連續兩年下跌,較 2018年時少7,497人。據運輸署估算, 現時活躍的士司機則約有 46,000 人。

而令人擔憂的是,除司機年齡層 不斷老化,較年輕的士司機亦見有減 少趨勢。因此陳帆表示,爲吸引更多 新人加入的士業,已於去年2月14日 起調整的士筆試,更改考核内容,令 考試更符合需要。



曾視察增建白石角



白石角多個屋苑陸續入伙,人口迅速增 陳克勤促請當局興建白石角港鐵站



地區人土再爭取 東鐵線建白石角站

除安全措施落後,大埔 區交通配套亦一再落後。政府 一直强調發展基建善行,但人口不 斷增加的大埔白石角住宅區,交通配 套仍嚴重不足。有政黨早前先後約見運房 局及發展局局長,再次促請當局於東鐵線增 建白石角港鐵站,以紓緩出入該區及科學園的交

通運輸壓力。

胡健民表示,早前民建聯於白石角收集居民簽 名,並與立法會議員陳克勤,一同約見運房局局長 陳帆及發展局局長黄緯綸,表達與居民齊心爭取於 白石角興建港鐵站的訴求。

立法會議員陳克勤向《我家》解釋,近年政府 提倡交通基建先行,在發展土地房屋前預早規劃好

交通配套等問題,惟大埔白石角近年已經有多個新 樓盤落成及入伙,未來亦預計區内人口有新一波的 增長,單位量將達到 4.500 伙,進出該區人口數以萬 計。

因此,陳克勤認爲必須興建白石角站,以解決 白石角當區私家車車位有限、巴士小巴等班次不足, 以及吐露港公路等交通擠塞等「死症」。



07. Oct 2021

Text:舒桐 Design:Lavie





後引發「大爆炸」,蛋和肉燥 笙四散。

相信大家都知道,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。

> 有人笑説「肉燥飯變暴燥飯」,有網民則分享經驗,説完整的蛋 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 黄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,溫度容易在短時間内上

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 -啖飯」





- 1、用完微波爐後應打 開門,以保持通風 乾燥,減低濕度。
- 2、若食物湯汁飛濺到内 壁,應及時清理污漬, 以免滋生細菌。
- 3、爲防細菌積聚,應定期清潔和 消毒微波爐内部。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。



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,所選擇食物則没此 問題。

研究人員指,睡眠不足 時人體中的飢餓素會增加, 令人産生食慾,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

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。

- 以微波爐適用的蓋子或保鮮紙覆蓋食物,讓食物可
- 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。
- 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
- 4、翻熱熟食,應翻至熱氣騰騰為止。
- 、未放食物,切忌啓動微波爐「自己叮自己」,以免

輕敲八位改善自閉症

手指「篤一篤」,焦慮緊張情緒即時放鬆!别小看一根手指,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,能夠爲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,特别有助舒緩濕疹癢、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、 簡單地説出壓力源。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

❸ 頭頂

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。



眉頭 眼尾 鼻下 ② 下巴 🙃 胸腔兩側 ②



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、頭量,幫助放鬆

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











傳統產業夥拍品牌設計師

For service time and location, please refer to our social media page.

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 現代威,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



頂級6年陳皮+茶系列

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。 品牌的提升讓品牌更有自信·同時達到

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。



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 一定的成效,營業 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]

▼ · Phoebe HO

07. Oct 2021

Text:文武 雨晨 Design:謙

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

+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、寳怡商場

·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

新城市廣場

沙田

第

一期消

費券優惠多籮籮

・場内消費滿 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、日及公衆假期,顧客消費滿指定金額 可獲 100 元優惠券

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。

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。

后過好日子

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

即賞50元S現金券或 指定商戶現金券

青衣城、綠楊坊

荃新天地

·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。

·以八達通消費滿300元,

有關細則不時變 動,以商戶最終 公布爲準。



早日通關回復正常

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!



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 白己的能量發光發熱。

助青少年認識祖國

王博十:

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。



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!

一齊講好中國故事 🖤

Shirley:

香港蜕變成功,期盼港人在中西文化交 滙領域,向世界講好中國故事,逐步促進國 際關係融和。

培養更多優秀學子

James:

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。

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。





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!



無緣不歡

0



Text:知知 Design: Elsa

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55/達通儲值額

爲鼓勵更多市民參與,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,甚至兑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 的八達通储值額。

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, 以免因衞生問題或罐内的殘餘物影響回收 效果。此外,回收機亦會定時清潔消毒, 以確保衞生。

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。奶粉空罐在投放入回收機後已被 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 生産其他産品。

第4式

身體力行減廢回收

主辦方希望回收計劃爲參加者提供一個安全、衞生、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

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

沙田石門安羅街11號企業中心9樓23室

憑此券惠顧咖啡豆或 掛耳包可享九折優惠



妹豬升呢

材料:故事書(《三隻小豬》)、

目的:透過 LEGO 及故事,學習解

決困難及發揮創意

對象:三至六歲孩童

LEGO 積木



Homework

07, Oct 2021

Text:家姐 Photo: Alary.C Design: Lavie

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。

玩樂GO for 三豬過關

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 母與子女分别拼砌心目中的房子,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 個厠紙筒)。



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 小鎭購買房子的材料。

任務:前往小鎭需要經過一條小河,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。

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 母與子女分别拼砌輔助儀器,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!







社區有情

Text、Photo:米雪子 Design:Elsa

07, Oct 2021

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。

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。」

身爲香港區營運經理,日常監督工作令她成爲衆人「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、内向, 有時佢唔知點同 Eric 解釋, 我就 會幫佢教。」説時遲,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 擅長製作慢煎糕、摩摩喳 **喳、咖央多士等**

#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,都會問我哋啲學員鍾意食 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 月開始喺 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,是他們最大的强心針。

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 説:「煮湯就好似 人生咁,有啲渣黐咗喺鍋邊,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。」

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,爲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:「有時佢哋知我攰、唔舒服, 會叫我唞下;知我肚餓,或有好食嘅嘢,會分享俾我。」







「阿媽」Peh Ti 專注教導毎位仔仔女女。 自動煮食器材協助完成常規煮麵程序

声息

上水街坊最愛「包包

四兄弟」

07, Oct 2021

步入北區「地標」之一的 上水廣場,一陣陣麵包香氣, 從左右兩旁的名店傳出來。 「有見身邊的酒店餅房主廚 朋友,雖然到達退休年龄, 但仍然有心有力。從學徒到 主廚之路絕不容易,我不希 望就這樣浪費老師傅的一門 手藝。」Henry 手持一盤新鮮 出爐的麵包說。

Text、Photo: 木木 Design: Lavie





蘋果酥鬆軟富空氣感



餅房如酒吧,拉近跟街坊距離。

事實上, Henry 原先從事貿易, 無奈生意受疫情影 響,遂轉換跑道創立 ABC Bakery,讓一眾老師傅繼續大 展拳腳。望著一衆滿載而歸的客人,他們啖啖吃的不止 美味,還有老師傅傳承的手藝。

《 嚴選原材料, 各項細節跟足酒店做法。

由五星級酒店餅房的中央大廚房,落地至新界北區 的民生小店, Henry 坦言一衆師傅初時也不太習慣, 因 爲以往並不需要「拋頭露面」。不過,萬事有失必有得, 開放式的空間有助拉近與顧客之間的距離。「比起餅房, 我們就像一間酒吧,顧客可以直接問師傅麵包的口感, 或者產品的原材料,增强彼此的互動性。」

Henry 表示,由於產品數量較以前增加,老師傅亦 要不斷學習、努力鑽研,想盡方法「攻陷」街坊味蕾。 「此外,過往在酒店餅房,師傅每天只要做一定數量就 可以。但現時剛出爐便賣光,賣光便要繼續做。雖然比 以前辛苦得多,但親眼看著一個個麵包『搵到主好人 家』,師傅都很滿足。」

「ABC Bakery 由前星級酒店餅廚主理,製造團隊在 執行上比較嚴格,例如堅持麵包不加防腐劑,也會嚴選 原材料,各項細節跟足酒店做法。」Henry 指出,除了 酒店餅房常見的法包、牛角包、蘋果酥等,也引入「高 檔下午茶」的常客之一的英式鬆餅。

多 客人感謝我們爲上水注入 全新力量。

充滿歷史色彩的上水不乏社區小店,保留著傳統香 港風味。在這背景下, ABC Bakery 新舊交替, 亦未有顯 得突兀, Henry 表示:「記得有客人笑著説,感謝團隊 引入新式麵包,爲上水注入全新的力量。」一句鼓勵, 成爲團隊堅持的動力。

「作爲行業後起之秀,並不敢囂張説要打造一個怎 樣的香港品牌。」Henry 只希望團隊繼續努力,爲街坊 帶來更多不一樣的麵包,希望令他們用平民的價錢,品 嚐到酒店級水準。



店方烘焙產品為上水注新氣息

笑,樂此不疲,社區店有的人情味,

客人滿意飽足的模樣,就醞釀出 嶺來到上水,只爲了一口美味麵包。當每每看見 包包四兄弟」是上水街坊的熱愛,小社區的平 [長者,中午較多主婦和小朋友,黄昏時段則有 常,卻展現出社區型麵包店的價值 採購第二天早餐。」Tracy 還笑言,

店長 Tracy 憶述與街坊互動。





材料:



大黃芽白.....半個 火鍋豬肉片......約 400a 油揚 2 至 3 片 鰹魚湯包1 個 鰹魚片.......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 攞泊車優惠,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

行過凍肉櫃,見到60幾蚊一包火鍋用 嘅黑毛豬肉片,價錢好合理喎,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 大黄芽白, 貪佢好襟擺, 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黄芽白油揚 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鰹魚湯 汁,湯頭天然清甜,大家可以隨自己喜歡 轉用其他湯汁喋。

層層咀嚼聲悠揚

做法:





先準備湯汁,500ml水加入鰹魚湯包及鰹魚片, 慢火煮 10 分鐘,落日式醬油調味。





大黄芽白只取原整大葉大約七片,油揚剪開一分





·層黃芽白,鋪上 一片油揚、再舖-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。



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。





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。



你地都要記得唔好

亂食街邊啲嘢啊!







古蹟古鄉 Text、Photo:鍾錠瑛 Design: Elsa 07, Oct 2021

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 區内規模最大的圍村,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」描述早年村内的 情況。

「積存圍」之所以取名「積存」,據圍內父老所説, 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、黄、李、 許、鄭、唐、袁、游、林、駱、譚、莫及蔡,當中就以 韋氏族人最多,爲圍中的大族。

#「積存圍」門樓



明朝初年許多人逃避戰亂遷移到大圍附 近,最初就有二十九户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。

· 為避免對居民造成 滋擾,内部並不對 外開放,遊客可從 外部進行考察,過 程中請保持安靜。

沙田區香火最鼎盛的廟宇之一。



香火最鼎盛廟宇 侯王宫

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

席會議決定。而且,每年村内都會輪值擔任圍長,負責處理村務、財政、作福、代

納糧税等工作,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。

原身的侯王宫建於清初,如今所見的已是1984年重建後的模樣。廟内除了供奉

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

大圍村村公所。

積存圍

級:積存圍的圍門被確定為二級歷史建築物

址:沙田大圍積存圍 開放時間:不對外開放





Text:米雪子 Photo:受訪者提供 Design:Aso

招 呼,氣 質帶點少



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? 九月份的中秋前夕,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,已定下淸 晰目標,就是首先要做個出色表



Ben 年紀輕輕,已立志做個雜耍表演者

批鈴少年靈活子巡询

#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。因爲扯鈴好 似兩個碗黐埋一齊,佢特别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内心感 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,更不容輕易 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哋嘅性格、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。」





掌握不同 雜耍表演 技術



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, 診下點先令過程 更加順暢,甚至創造獨有嘅新招式。 | Ben 仔 細分析説

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

扯 鈴 屬有氧 運動,可強 化心臟功能。



鮮感。

精彩動作, 來自對傳統

的融會貫通。

讀書爲識字識人

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:「我絶 對會喺扯鈴呢個文化上面,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,「因爲讀書係我宜家嘅責 任,唔會因爲扯鈴影響到學業;我希望考 上好嘅大學,喺大學環境擴闊社交圈子, 爲未來嘅工作打好根基。」









外觀如兩碗底部相連, 像啞鈴又像漏斗。

球場滿人就要加

Ben 認爲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:「我諗係因爲扯鈴喺香港唔出名,所以場地

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,只爲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。」

07, Oct 2021

Text : Smile Design : Megan

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。好多媽媽就從飮食養生入手,幫家人由炎夏的解暑袪濕,變 爲補水滋陰。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!



南北杏









雪梨無花果水

份量:1至2人

潤肺化痰

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:

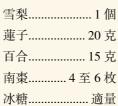
- ① 先把雪梨洗淨,然後去芯切塊。陳皮要浸 透並去囊。
- ② 無花果洗淨後切半,再與南北杏一同浸洗。
- ③ 除雪梨之外,把所有食材及加入1.5公升水 煲内, 開火煲。
- ④ 水滾之後加入雪梨,大火加蓋煲約10分鐘, 再用慢火煲多20分鐘即可。

雪梨蓮子百合南棗水

滋陰潤肺

份量:1至2人

材料:





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。

猴頭菇蘋果海底椰豬脹湯

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
豬脹	. 500 克
水	
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 豬脹要切件汆水備用。
- ④ 把所有材料放入煲内開大火 煲,水滾後就轉細火煲約2 至3小時即可

























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
7k	15公斤

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 枸杞稍爲浸洗。
- 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。