

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

65

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：21, Oct 2021

04

醫·家

儲糧等放晴
七嘢最受歡迎？

02
03

我家·焦點

北都會有「建」地
時間未「築」緊？

09

社區有情

聽障就業貢獻社會
綠蔭茶座共融共鳴

07

無緣不歡

餐具租用
香港有 Market -

14
~
15

封面故事

上陣不離 父子Band

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



月初發表的《施政報告》提出「北部都會區」願景，整合新界北多個新發展區，籌劃長遠發展。都會區按原規劃再開拓約 600 公頃地，為港提供近百萬單位，並加建五條鐵路接連。有議員認為，北部都會區契合國家發展大局，為港發展困局謀劃新機遇，惟擔心建設時間太慢，促請政府修改法例壓縮審批，令都會區十年內見雛形。



行政長官林鄭月娥本月六日發表《施政報告》。



行政長官林鄭月娥於本月六日發表任內最後一份《施政報告》，並同步公布《北部都會區發展策略》，詳細介紹未來將聚焦發展新界北成為都會區，包括興建五個鐵路項目、四大規模房屋拓地項目、建設三個濕地保育公園、兩個生態旅遊項目及新田科技城，並加強與內地連接。

擬供 92.6 萬單位容納 250 萬人

她表示，北部都會區的願景除包括粉嶺、上水及天水圍等已發展的新市鎮外，亦整合六個處於不同規劃及建設階段的新發展區和發展樞紐。

對於社會上有聲音關注本港土地發展及房屋問題。林鄭月娥回應指出，北部都會區將額外開拓約 600 公頃用地作住宅和產業用途，住宅單位將在原規劃的新發展區可提供約 35 萬個住宅單位的基礎上，再增加達 18.6 萬個。連同元朗區和北區現有的 39 萬個單位，整個都會區發展總住宅單位數目將達 92.6 萬個，共可容納約 250 萬人居。

而都會區內的職位數目亦將由現在的 11.6 萬個，大幅增加至約 65 萬個，包括 15 萬個為創科產業的相關職位。她形容，都會區將會成為本港未來 20 年，城市建設和人口增長最活躍的主要地區。



整合新發展區勢成香港新中心

北都會起屋

規劃有建地

時間未築緊？



《施政報告》提出北部都會區願景，籌劃增加長遠房屋供應。

劉國勳促政府精簡程序

立法會議員劉國勳向《我家》表示，本港近年面對土地房屋供應位短缺、經濟轉型壓力較大，設立北部都會區，除能善用北區及元朗未開及的土地資源外，更能與國家發展大局相互契合，相信能為本港謀劃出新的發展機遇，深度釋放出香港在國家發展大局框架下的發展潛力。

劉國勳認為，今次《施政報告》主動有規劃地開發河套地區，在重視保育的同時兼顧發展，做到相得益彰的效果。

惟他擔心，北部都會區發展速度難以追及內地發展規劃，希望政府可以精簡程序，加快建屋及引入鐵路競爭以提升速度，務求令都會區在 10 年內看見雛形，到 15 年後已有基本規模。

銜接大灣區發揮更大效益

團結香港基金高級副總裁兼公共政策研究院院長黃元山則認為，過往本港城鎮化步伐放慢，今次北部都會區概念以整全綜合發展模式，突顯政府有決心加快城鎮化，做法可取。他相信，都會區經濟產業規劃，若能與深圳或大灣區銜接，自然能夠發揮更大的經濟效益。

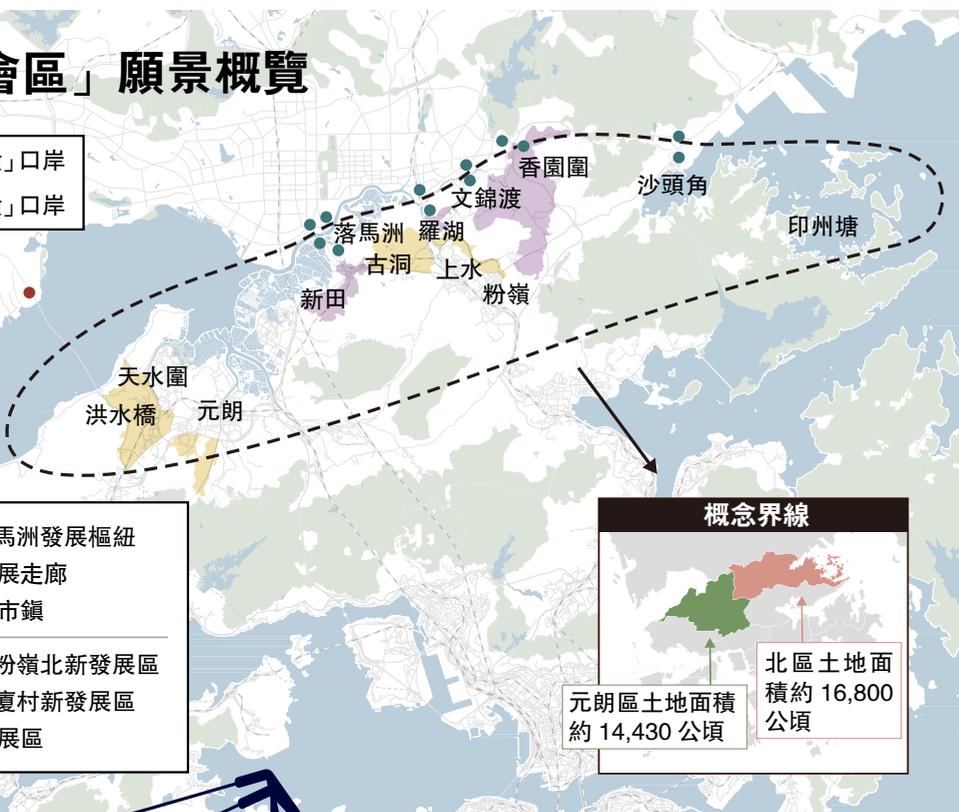
都會區整合不同階段的新發展區，圖為新界東北新發展區概念圖。



「北部都會區」

- 現有「一地兩檢」
- 現有「兩地兩檢」

- 新田 / 落馬洲
- 文錦渡發展區
- 新界北新發展區
- 古洞北 / 粉嶺北
- 洪水橋 / 元朗南發展區



劉國勳認為北部都會區主動出擊，為本港謀劃出新的發展機遇。



黃元山認為，北部都會區突顯政府決心加快城鎮化。

施政報告懶人包

「北部都會區」願景重點行動方向

- ① 興建港深西部鐵路及擴大洪水橋 / 厦村新發展區
- ② 構建香港矽谷 — 新田科技城
- ③ 研究北環綫東延及擴大古洞北新發展區
- ④ 建設羅湖 / 文錦渡綜合發展樞紐
- ⑤ 實施創造環境容量的積極保育政策
- ⑥ 締造高景觀價值的戶外生態康樂 / 旅遊空間
- ⑦ 積極主動改善職住平衡
- ⑧ 建設宜居宜業及可持續發展社區
- ⑨ 改革行政機制及工作流程
- ⑩ 增強香港的輻射力、全面佈局大灣區

房屋政策重點

- 未來將興建 33 萬個公屋單位
- 過渡性房屋供應量增至 20,000 個
- 實施「劏房」租務管制
- 重建西環邨及馬頭圍邨，推動大坑西邨重建
- 加快龍鼓灘及馬料水的近岸填海計劃
- 檢視「綠化地帶」及釋放祖堂地的發展潛力
- 邀請市建局於荃灣及深水埗舊區開展重建規劃研究

民生政策重點

- 合併普通及高額長者生活津貼
- 向合資格長者提供更多支援
- 推展有關強制舉報虐兒個案立法
- 把到校學前康復服務名額增至 10,000 個
- 取消強制性公積金制度下的「對沖」安排

五條新鐵路帶動都會區

北部都會區除推動本港境內未來發展，亦是促進港深融合發展和連繫大灣區最重要的地區。區內有多達七個跨境陸路口岸，亦會靠鐵路運輸系統帶動發展。

北部都會區發展策略提出五個鐵路項目，包括連接洪水橋 / 厦村至深圳前海的港深西部鐵路，延伸北環綫、東鐵綫，並探討興建尖鼻咀至白泥自動捷運系統的可行性。

延伸北環綫方面，政府建議將北環綫北延經落馬洲河套地區接入深圳的新皇崗口岸，同時向東接駁羅湖、文錦渡一帶，再南下到皇后山及粉嶺。

至於原有東鐵綫，計劃亦探討將東鐵綫伸延至未來於深圳設立的「一地兩檢」口岸，同時在現有羅湖站及上水站之間增設一個新站，以釋放該地帶的發展潛力。此外，《施政報告》亦回應地區聲音要求加建白石角站，藉此加強與科學園的基建連接。



深化深港兩地創科保育

早在《施政報告》發表前，社會有不少聲音都希望政府可加強發展新界北，除可扭轉過往本港「重南輕北」、將經濟活動過於集中在港島區的現象外，亦可促進深港兩地協同效應。

港深合作策略規劃顧問凌嘉勤表示，北部都會區是一個全面的城市空間，並非只有新市鎮，有別於傳統的維港都會區，北部都會區將定位於創科和保育上。

他強調現時提出的只是一個方向、策略，並非藍圖，希望社會大眾支持，政府會積極與深圳溝通，建設「雙城三圈」空間，新規劃將有利深港兩地共同促進經濟、基建、創科及生態環境等合作。



北部都會區能為港建設「雙城三圈」空間，深化與深圳合作。

根據政府解釋，「雙城三圈」由西至東，分別為深圳灣優質發展圈、港深緊密互動圈、大鵬灣 / 印州塘生態康樂旅遊圈，覆蓋深港口岸經濟帶和深圳的都市核心區，以及香港的北部都會區。



《施政報告》發布當日，政府同步公布《北部都會區發展策略》。

天有不測之風雲，早前香港經歷連串打風兼黑雨，不少市民為免橫風橫雨出門紛紛事先搶購儲糧，令超市貨架出現「清零」現象！有網民更熱烈討論儲糧清單，杯麵、急凍海鮮、腸仔午餐肉……哪些食物最受歡迎？

幾許風雨 儲糧等放晴

清單防「清零」 乜嘢受歡迎？

打風期間，不少超市店舖的蔬菜、肉類均被掃空，成網上熱話。

網民：罐頭零食不可少

有網民表示，事前一兩日專門買定雞肉、牛肉、娃娃菜、西蘭花及海鮮等，趁機大展廚藝；亦有不少人專攻速食，買下不少香腸火腿、出前一丁及烏冬等，零食更不可少；另有網民指，自疫情以來，在家中放定一個月乾糧罐頭已是「常識」，對區區八號風球「冇怕」。

到底哪些食物適合做「儲糧」？營養師李棋華曾經在 Facebook 專頁分析，急凍肉類屬於高蛋白質食材，雖然解凍後肉質和鮮味改變，但可存放比較長時間。而急凍海鮮含有豐富鋅質、鐵質、硒質和維他命 D 等，不失為好選擇。

專家：鮮肉分包入冰格

她提醒，把鮮肉存放在冰格前，應先預計好每餐所需分量，然後分成數包儲存，想肉質口感更好，可將冰格的急凍肉放進雪櫃解凍一晚，解凍後最好在兩小時內食用，不建議放超過四小時。

1 急凍肉類和海鮮
 急凍雞翼、雞柳、三文魚、蝦及帶子等，存放時期較長，並適合不同類型煮法和相對健康，足不出戶也不怕。

2 雞蛋
 雞蛋含豐富蛋白質，至少可存放兩星期，適合不同菜式。

3 乾身蔬菜
 椰菜、娃娃菜、西芹等屬於較為乾身的蔬菜，存放時間會比其他蔬菜久。

健康「儲糧清單」全面睇

4 瓜類
 蔬菜難保鮮，因此打風天可選能存放更久的瓜類替代，包括翠玉瓜、南瓜及苦瓜等，同時亦含有豐富膳食纖維。

5 冬菇木耳
 乾冬菇、雪耳、乾木耳存放時間較長，而且可配搭不同肉類烹調，甚至煲湯水。

6 水果
 橙、蘋果、梨、奇異果、牛油果、香蕉等存放時間較其他水果長，如果放入雪櫃存放的時間將會更久。

7 健康飲品
 在家太久少不免飲汽水食零食，想減低糖分和鈉的吸收，建議選擇盒裝高鈣豆漿、高鈣杏仁奶、無糖有汽梳打水等飲品。

便利店食品催人老 飯團關東煮超高危



便利店總有一間在左近！忙碌的打工仔去「醫肚」既方便又多選擇，但有專家指當中不少食物的添加劑可令人昏昏欲睡，甚至加速衰老，其中以飯團、炸物、關東煮最高危。

添加劑是「元兇」

研究食品添加劑的日本專家小藪浩二郎指出，便利店中最高危的是飯團及三文治等有配菜的麵包，這些食品多數加了「甘氨酸」（glycine），此添加劑可抑制細菌滋生、成本低，能防止食物短期內變質，但壞處是對人體有催眠作用。他舉例指出，一個飯團所含的甘氨酸約有 3 克，幾乎相當於一包在市面售賣的安眠藥劑量。

此外，部分便利店為求炸物顏色好看，會添加個別著色劑，當炸物在長時間陳列、氧化後，會令食用者加速衰老，導致脫髮和損害肝臟。而關東煮的魚肉原料，則加入添加劑磷酸鹽和山梨糖醇，以加強口感和美化外觀，若用塑膠容器盛載，更易釋出影響內分泌的環境荷爾蒙，因此切忌頻密進食。

秋高氣爽 養肺聚財



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。



飲食按摩雙管齊下

一、食物方面

- 秋天天氣乾燥越趨明顯，飲食重養陰潤燥。中醫五行學說中認為白色入肺，所以秋季宜多選用白色、入肺經的食物或藥材去配搭。
- 適合熱性體質
 藥材類：南沙參、玉竹、麥冬、川貝等
 食物類：生蓮藕、蘿蔔、雪梨、無花果、雪耳、百合、白果、蕃茄、馬蹄、椰子、西洋菜、柚子等
- 適合寒性體質
 藥材類：黨參、五指毛桃、人蔘等
 食物類：枇杷、雪耳、杏仁、淮山等

二、身體方面

- 在家簡單按摩幾個相應穴位，以保養身體。
- 長者或因身體柔軟度不足，難自行按摩，可考慮用風筒吹下背部。方法就是左右晃動吹風機以吹熱風門穴，令背部積留的寒氣消失，而且背部肌肉亦得以伸展，具治癒感冒功效。

「穴」讀重點

風門穴

位置：低頭時，背後出現的凸出骨下方之第三個脊椎骨下，距脊椎骨左右約 3 公分處即是。

按摩技巧：

力道：弱

節奏：中

時間：5 分鐘

方式：立起拇指指尖的方法進行指壓，是最具成效的。

肺俞穴

位置：在背部，當第三胸椎棘突下，旁開 1.5 寸。

按摩技巧：

力道：強

節奏：中

時間：5 分鐘

方式：用雙手食指指腹點按兩側肺俞穴。

踏入秋天，不少求診者出現秋燥癢狀。最常見的是乾咳不斷、皮膚敏感、失眠等等，點解秋高氣爽令人諸多不適？中醫認為秋季屬燥，對應養生的臟腑是肺。肺除了擁有我們認知的生理機能外，仲包括整個呼吸和皮膚系統，因此季節交替至入秋後，生活作息不規律者、小朋友及長者，陸續出現「周身唔聚財」，但又一時間唔唔到主因喇！

所以，入秋之後，飲食同日常生活，都應以防秋燥同養肺為目標。



給孩子最天然的免疫力屏障

小兒推拿

地址：新界沙田乙明邨11號地舖

預約電話： 2887 8338

WhatsApp: 9383 6544



消化系統順暢

促進成長發育

強化呼吸系統

濕疹皮癢改善

增強孩子的免疫力

提升孩子專注力

療程適合12歲以下孩子
還有更多好處，歡迎查詢了解！



免費評估一次
+
試做價 \$300/次
(原價 \$680/次)



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。

道的起源

枝繁葉茂 盛衰不息

中國道教的衍生，

與三天源頭有極為密切的關係。

一是上古時代巫術崇拜、神靈系統敬天法祖的信仰；

二是先秦神仙方術；

三是黃老學說中的神秘主義要素。

道教三大源頭

(一) 鬼神崇拜



上古時代，日月星辰、河海山嶽和祖宗先賢視為神靈而加以祭祀。同時也將巫術信仰納入，後來形成了一個天神、地祇、人鬼構成的神靈系統和敬天法祖的信仰傳統。

東漢末時期的道教教義理論、經典、組織制度等仍未統一，不過已有一個大致的輪廓，共同主張「天應天威」、「心神合一」。道教認為人體本身也是個小天地，是大天地的縮影。人體內也有君和四時五行諸神，而且與天神是相類相通的。

當中最早問世的道教經典為《太平經》，內容主要承襲戰國時期鄒衍思想，並雜以神學思想、修養方法及善惡報應等；五斗米道則奉《老子五千文》（道德經）、《三天正法》等為主要經典，又作《老子想爾注》教誨教徒；金丹道主要經典為《周易參同契》，為論述「煉丹」的最早著作。

道教在長期的發展過程中，積累了卷帙浩繁的經籍書文，不僅紀錄了道教的教理教義教規教戒，還保留了中國古代哲學、文學、醫學、化學、地理等珍貴資料，堪稱中國傳統文化寶庫之一。

道教經典 文化寶庫

道教自東漢時期張道陵的五斗米道、張角的太平道、魏伯陽的金丹道開始，歷經時代的洗禮和民衆的選擇後，形成諸多派別。至元末後逐步融合成正一道和全真道兩大派別。前兩者聲勢浩大，已經不只是宗教團體，而是地方強大的政治和軍事勢力。道民也不只是崇拜神仙，修長生和祈求幸福，而是幻想在大地上建立一個能夠讓人們生存的太平樂土。魏伯陽的金丹道，與太平道、五斗米道分道揚鑣，將神仙說與《周易》學說相結合，探索方術養生理論，開展其修仙之道。

(二) 方仙信仰

先秦時代，神仙方士學術信仰，與卜筮、方伎、醫藥等蓬勃發展，種下漢代陰陽術數，神仙道士發展的根源。秦始皇在方士鼓動下，四度尋仙和長生之藥，但無疾而終。



漢初文帝與景帝時代，內用黃、老的政治作風，即秉承老子的「道」中心思想，依託黃帝的立言，吸納儒、墨、法等諸家理論，形成自己特色，以清靜無為概念為本，造成一般社會崇尚道家學說的風氣。



清靜為天下正

借用環保杯 買咖啡！

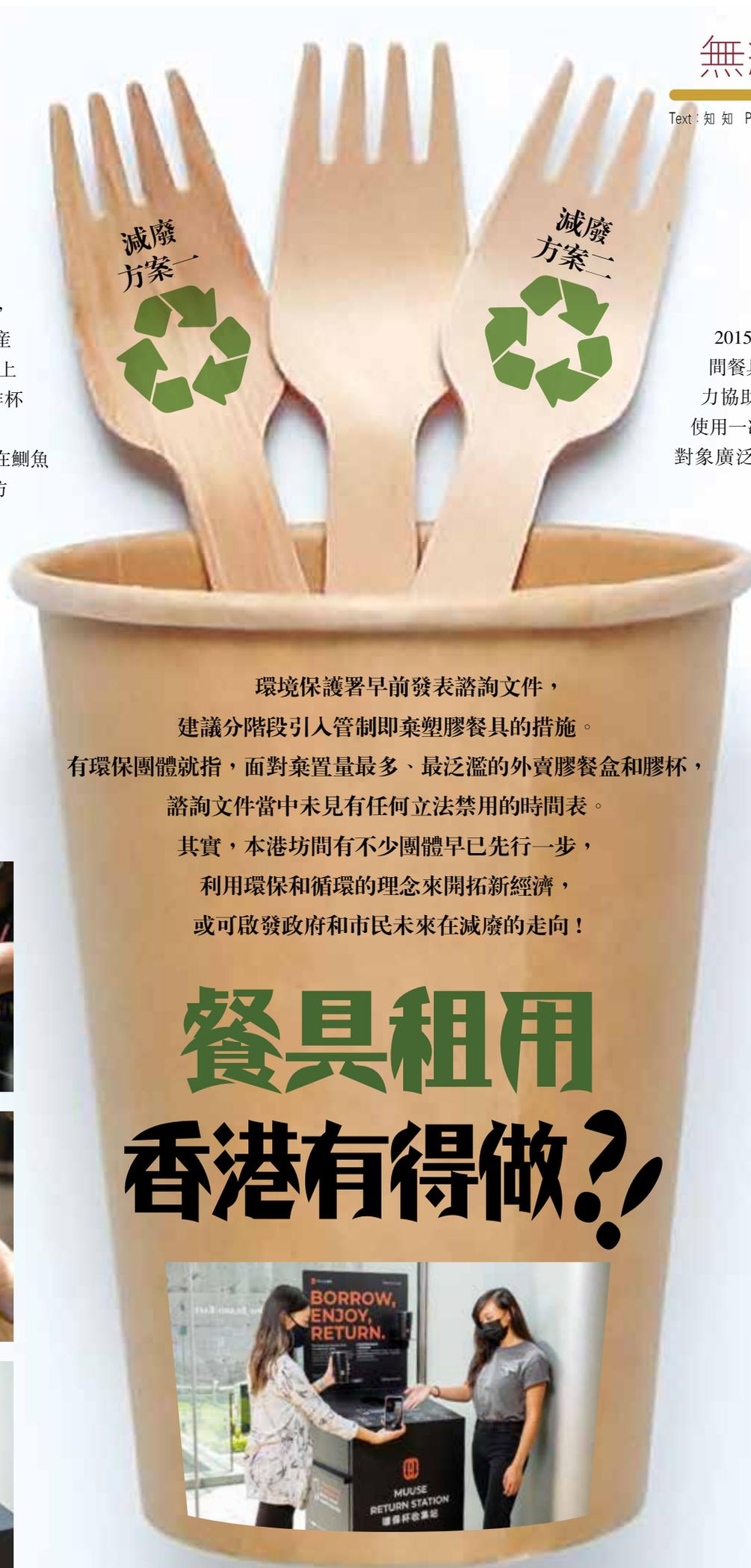
香港每日棄置塑膠餐具約有 200 公噸，其中有一大部分為即棄膠餐具。太古地產發現單是太古坊內的上班族，每年已棄置上百萬隻即棄咖啡杯，繼而嘗試由即棄咖啡杯着手，尋找減廢方案。

太古地產與 Muuse 於去年 11 月開始在鯉魚涌太古坊推出先導計劃。用家可在太古坊內的五間咖啡店免費借用環保杯，並可於社區內四個收集點交還。整個系統有手機應用程式支援，每隻環保杯有專屬的 QR code，顧客需事先下載其應用程式，當光顧有參與計劃的咖啡店時，可要求使用環保杯，咖啡店職員就會遞上一個環保杯讓顧客用手機掃描其 QR code 作紀錄。顧客不僅不用花費，更可因此而得最多 5 元折扣優惠。借用完畢，用家只需於在 14 天限期內還杯，就不會被收取任何費用。



新加坡行得更前

計劃推出十個月，有 1,200 多人下載應用程式，並錄得逾 10,000 次借用。太古地產的合作夥伴 Muuse 其實早於新加坡已推動這環保方案，除了咖啡杯外，亦有租借食物盒服務。網上外送平台 Foodpanda 亦參與其中，用家可於購買外賣時要求餐廳用環保餐盒提供外送食物；現時在新加坡已有超過 80 間咖啡店及餐廳參與。



餐具租用 香港有得做？！



餐具租用外送 清洗一條龍！

社企 We Use 在 2015 年成立，是全港首間餐具租用社會企業，主力協助活動主辦單位減少使用一次性即棄餐具。服務對象廣泛，小至公司內部活動、生日派對，大至嘉年華會、馬拉松賽事和年宵市場，We Use 都試過安排不同的餐具租用服務，更會一手包辦清洗、運送以及到場支援。

We Use 從最初的三十套陶瓷餐具，發展到三萬隻杯、二萬套餐具，提供超過二十種款式的餐具。其借用餐具所起到的環保作用絕不可小覷，多年來的活動減少近 50 萬件即棄餐具，接觸人數超過 100 萬人。



環保經濟現生機

然而，持續兩年的疫情，令 We Use 生意銳減九成，雖然現時飲食業以外賣為主，但 We Use 賴以維生的大型活動就急劇減少。自政府發表管制即棄塑膠餐具文件後，不少社企希望在疫情過後，政府能與社企合作，推動可讓普羅市民參與的環保經濟向前發展！



錦記鮮蝦
KAM KEE Seafood Ltd

買三送一!

大閘蟹優惠卷

訂購熱線: 2382 0997
九龍城侯王道75號

錦記鮮蝦 Kam Kee Seafood
@kamkeeseafood
www.kamkeeseafood.com

送完即止



錦記鮮蝦
KAM KEE Seafood Ltd

買三送一!

大閘蟹優惠卷

訂購熱線: 2382 0997
九龍城侯王道75號

錦記鮮蝦 Kam Kee Seafood
@kamkeeseafood
www.kamkeeseafood.com

送完即止

我家 Homework

21, Oct 2021 Text: 家姐 Photo: Pexels Design: Lavie

最近韓劇《魷魚遊戲》風靡全球，當中提及一些韓國的懷舊遊戲，會否令大家想起昔日的兒時玩意呢？以下是將數學融入經典撲克牌玩法，過程刺激又有趣，可培養小朋友對數學的興趣及提升專注力，並增進親子感情。

專注力幾何級上升

潛龜遊戲

啤牌教計數



遊戲 1 1至10積因King，老師齊登場

遊戲 1 潛烏龜

目標 鞏固10的加法運算

玩法

遊戲開始前，在撲克牌中抽走10、Joker、J (Jack 侍從)、Q (Queen 皇后)、K (King 國王)，隨機把一張牌抽起作為「烏龜」，然後將牌平均分給所有玩家。

2 玩家收牌後，只要有兩張加起來是10的牌，就可丟出。手上沒有10的組合後，就開始遊戲。

3 玩家從另一名玩家手中抽走一張牌，如果可和自己的相加為10，便可丟出，否則就輪到另一玩家抽牌，如此類推。最後手上拿著一張牌（與烏龜組合為10）的玩家就是輸了。

家長心聲 透過遊戲，小朋友很容易掌握10的加法運算，勝過做沉悶的練習。

遊戲 2 衰搵胎

目標 訓練專注力及熟習10以內的倒數

玩法

1 遊戲開始前，在撲克牌中抽走Joker、J、Q、K。然後將牌平均分給所有玩家，拿到牌後不得看自己的牌。

2 大家輪流出牌，出牌時同時要唸數字（倒數10、9、8、7……1）。

3 若翻開的牌與唸出的數字相同時，所有玩家就要立刻向牌堆拍下去，拍最慢的人就要拿清牌堆的牌。

4 最後，手中的牌全部出完為之勝出。

家長心聲 遊戲非常刺激，可以訓練小朋友的反應能力。

遊戲 3 七級豬

目標 訓練觀察力及鞏固10以內的單雙數

玩法

1 遊戲開始前，在撲克牌中抽走Joker、J、Q、K。然後每人分派4張牌，並決定是次遊戲中，大家擁有單數或是雙數的牌。

2 每一回大家都要把手上的一張牌傳給下一位，同時從上一位取得一張牌，目的是要令自己擁有4張單數/雙數的牌。

3 當自己擁有四張單數/雙數的牌或看到其他人摸鼻子時，就要立刻摸鼻子，最慢的會升為一級豬，再輪便升為二級豬，直至七級豬為止。

4 這個遊戲有一個特點，就是不同級別的豬不能互相說話，否則低級的豬就會變成較高級的豬了。

家長心聲 遊戲非常刺激，可以訓練小朋友的反應能力。

詩髮社 Hair Regeneration

中藥養髮 / 染髮一次

\$468 體驗價

9344 7443

分店：佐敦·銅鑼灣·觀塘·太子·荃灣·中環

送 中藥焗油一次

送完即止

詩髮社 Hair Regeneration

中藥養髮 / 染髮一次

\$468 體驗價

9344 7443

分店：佐敦·銅鑼灣·觀塘·太子·荃灣·中環

送 毛囊清潔磨砂

送完即止



聰鳴茶座位於西貢獅子會自然教育中心。

疫情之下，港人愛郊遊覓趣，在西貢的獅子會自然教育中心內，有一所別緻的小茶室「聰鳴茶座」，它是為聽障人士提供工作機會的社企。於鳥語花香的翠綠環境下，悠悠地呷一口濃郁香醇的茶，在洋溢友愛氛圍之中，感受聾健共融的那片和諧。



劉漢倫表示，員工做事專注很認真。



茶座四周綠意盎然。



西式餐點甜品是招牌菜。

綠蔭裡草坡上 茶座共融共鳴

「聰鳴茶座的起源，要追溯至1982年。當時一眾前輩到菲律賓考察時，發現當地一家由聽障人士經營的咖啡室，有見職員工作表現出色且投入，遂將此經營模式引入香港。」聾福會就業及培訓中心主任劉漢倫（Alan）介紹指，聰鳴茶座於1995年正式開業，給予聽障朋友一個發揮所長的空間。

茶座名稱別具意義，「聰」是指聽障人士剩餘的聽力，「鳴」是向社會人士發出鳴號，標誌著聽障人士也擁有工作能力，可自力更生，並貢獻社會。

「聽障者工作能力不遜於健全者」

「社會普遍標籤聽障人士為『弱勢社群』，指他們需要別人幫忙才能安然生活。事實上，聽障朋友的能力不一定較健全人士差，例如他們專注力高，不受外界影響，尤其適合重複性高的工作。即使聽障員工不能接聽電話，其餘工作表現與一般人無異。」Alan反問，目前社會側重文字溝通，聽力問題對工作的影響，真的有想像中大嗎？

土地問題以外，使聽障員工與顧客有效地溝通，是營運茶座的重大挑戰之一。「為減少溝通阻礙，茶座設有自助點餐系統，顧客可挑選餐點；亦有電子螢幕顯示板和音響系統，提示他們取餐。」

推廣手語 聾健共融

茶座亦不時舉行推廣手語的活動，包括推行「手語及禮貌運動」，透過軟性手法教導顧客「謝謝」、「好味」等簡單的手語，希望增加社會大眾跟聽障人士互相接觸和了解。

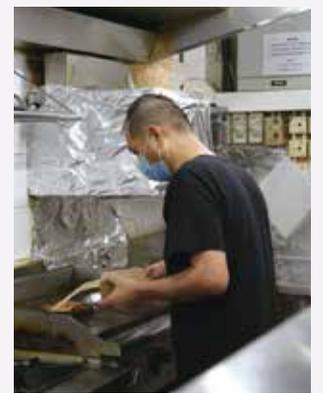
「就好像我們到不同地區工作或旅遊，也會學習當地基本語言，例如『你好』和『多謝』，以表尊重別人的文化。」

「聽障程度可分為五個級別（由輕度至深度聽障），我們會在工作分配上稍作調整，包括分派聽力較好的員工工作收銀，聽障較嚴重的員工擔任幕後主廚。」縱使身體出現缺憾，亦無礙一眾聽障人士的殷勤服務及食物質素。

聰鳴茶座主打西式餐點，招牌菜之一的手拉薄餅、牛肉芝士漢堡等等，新鮮健康又賣相精緻，絕不遜色於市區餐館。

不同溝通媒介 同建友善職場

社會不斷進步，惟大眾對聽障人士存有各種誤解。「僱主或大眾容易誤會『聾』和『啞』是必然同時存在，其實聽障人士亦可以說話，透過語言表達自己。」當然背後受不同因素影響，例如聽障程度、語言基礎等等。



聽障人士一樣做得到！

手語配表情 以表達語氣

至於為甚麼大家在打手語時，表情總是那麼豐富？Alan解釋指，手語屬於「看得見」的語言，臉部表情、頭部動作應配合口語的抑揚頓挫，以表達語氣或程度變化。

Alan教路指：「在指導聽障人士工作時，建議僱主或同事多以親身示範；溝通亦可以多用圖畫、文字和身體語言。」現今科技發達，同事之間可以善用WhatsApp、電郵、SMS等作為溝通的媒介，希望透過不同方法與技巧，共構友善職場。

製作食物一絲不苟。



低調的高手
空城計「由」
「弦」而生

中華傳統文化中的「琴、棋、書、畫」四藝，琴處首位。古琴演奏家吳珊珊（珊珊）得唐健垣先生傳承虞山派、九嶷（音：兒）派、梅庵派古琴曲及彈法，曲風如人。行經大埔廣福道八音琴行，有時候會聽到陣陣雅淡和靜的琴音，對於這種不期而遇，令人如沐春風。

古琴女
遇知音
變孔明在彈

古琴（右）體型比古箏（左）小。古箏音量大，音色沉著透著古樸；古箏的音量則較大，音色也較明亮高亢、華麗。



珊珊：
「只要一融入，樂聲就溢滿心頭。」

「細個係學古箏先，讀大學時一次街頭古琴展覽，就俾佢嘅音色同曲調吸引。」古琴音樂的吸引之處，有唐代詩人白居易所說：「入耳淡無味，愜心潛有情。」這也是古琴吸引她的地方：「佢嘅旋律似平凡，不過只要一融入，樂聲就溢滿心頭。」彈畢一曲，古琴聲音輕弱、低調，然縈繞不絕。

彈個陣的確需要空間，但地點就有限制。

自展覽後，珊珊對古琴念念不忘，終在大學畢業後接觸古琴。「機緣下識咗唐老師，之後一直跟佢學琴。直到一日佢話：『如果有人想學琴，你可以做佢嘅老師。』」學有所成，得到老師的認同和鼓勵，展開教琴之路。

同為琴器，古琴有別鋼琴、大提琴等需要空間擺放的樂器，「好方便，彈個陣的確需要空間，但地點就有限制。你可以放枱度彈，但都可以喺梳化、地下，甚至喺床度盤腿彈都可以。」古琴可靠牆而立，又或掛起牆上，適合香港大部分人的居住空間。



她期望繼續提升技巧、領悟新意境，而學生都學有所成。



持續練習有益身心。

古琴同傳統文化有優雅、內斂沉穩嘅連繫。

古琴演奏不在乎形式，卻注重身、心結合的情感表達。「好似《空城計》入面諸葛亮撫琴嚇退司馬懿大軍，伯牙、子期《高山流水》遇知音嘅典故，都表現出古琴同中華傳統文化——優雅、內斂沉穩嘅連繫。」體現古琴不只是彈奏的樂器，更是傳遞心意、意境的媒介。

「無論學咩樂器，都可以培養學習者對音樂嘅感知力，記憶力亦會因為記曲、譜而有所鍛鍊；彈奏時嘅手眼配合、持續嘅練習都可以令思維同肢體變得靈活。」而音樂又因其陶冶性情的特點，令學習者進而提升自我的精神境界和品質，是終身得益的興趣，珊珊周身溫潤淡雅的氣質乃最佳證明。

非遺承傳貼地

發展始可起飛

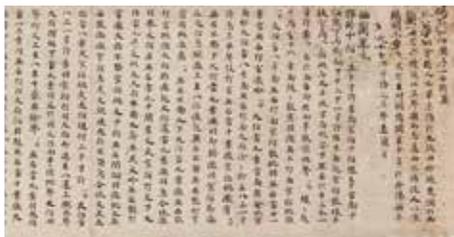
香港華洋集處，大多數人以西方藝術標準看待中國傳統音樂，從而生出誤解。「加上本地欠缺教中樂嘅老師，令更多本身鍾意音樂嘅年輕人，缺少認識中樂嘅機會」，珊珊認為即使港人有意學習，亦難以覓得良師指導，阻礙本地推廣中樂文化的步伐。

非物質文化遺產的傳承，要與現實生活相結合，才能讓人們親近並熱愛。「希望社會各界可以舉辦更多中樂表演同演奏會、樂器展覽等，亦可以組成中樂雅集。」珊珊盼文化界為有志學習中樂人士，提供便利查詢名師的方法，吸引各方友好加入古琴或中樂的行列，令本地的中樂發展更具規模和接受性。

上世紀80年代開始，古琴名家們將減字譜與簡譜或五線譜結合。



《碣石調·幽蘭》是唯一以文字譜保留下來的古琴曲。





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

唔買「暴貴」菜 善用浸雞水

做法：



1 整海南雞最重要嘅步驟就係浸雞，準備湯煲加水啱啱夠浸過隻雞就得。等水滾時可準備浸雞材料，當中班蘭葉要好似扭毛巾咁扭佢先容易入味，水滾就落浸雞材料，煲5分鐘就熄火。至於浸雞時間，就大約用45分鐘，基本上一定會熟。



獅子山下變通

海南雞飯 冬瓜湯

材料：

雞半隻、冬瓜1斤、飯2杯



浸雞材料：

班蘭葉2至3塊、南薑1小嘍、芫荽1扎、蒜頭5粒



黃薑飯材料：

香茅3枝、檸檬葉幾片、南薑1小嘍、黃薑粉1茶匙、浸雞上湯適量、鹽1茶匙



自製辣醬材料：

青檸1個、芫荽頭2條、紅椒2隻、蒜頭2至3粒、熟油適量



小提示 如果想熟透，可以先浸20分鐘撈起隻雞，再將湯煮滾熄火，然後翻浸多20分鐘。要皮脆肉滑，就唔少得浸冰水呢個步驟，大約浸15分鐘可以撈起，食之前斬件上碟。

小提示

4



跟住準備自製辣醬。蒜頭、紅椒、芫荽頭放落石磨盅搗成蓉，之後加入1個青檸榨出嘅汁、1茶匙沙糖及適量熟油。如果冇石磨盅，就買現成醬汁代替啦。

3



跟住煮冬瓜湯。將浸雞料全部撈埋一起浸，然後落冬瓜件，慢火煲半個鐘，落少少鹽、蠔油及胡椒粉調味，或者再加芫荽碎。

2



跟住用電飯煲煮黃薑飯。香茅用刀柄錘幾下再切段，連同檸檬葉、南薑片、鹽及黃薑粉，加入洗乾淨嘅米放入電飯煲，再加適量浸雞嘅湯，就可以揸掣煮飯。

作為一個打工仔，返工望打風放假實在正常不過，不過有冇得放假都仲要睇個天……文台先得。連打兩個風，第一個風「獅子山」，三號風球之下已經橫風橫雨，大家仲要返工返學，有幾狼狽就唔使我講，戶外工作嘅人要繼續開工仲慘，結果搞出人命，大家就怪罪天文台。其實，最應該要怪就係嗰啲無良老闆，惡劣嘅環境之下好應該暫停開工，正所謂制度、數據都係死嘅，我哋嘅社會可唔可以有多啲同理心、有多啲愛心呢？

結果第二個風「圓規」滿足咗大家嘅期望，連同重陽節假期放兩日假。風球前大家都搶住去街市超市掃糧，提早收工嘅我去到超市嗰陣，見到個菜架已經空空如也，反問自己：「唔通打風先嚟食菜」？立即轉戰街市，見到半隻雞如獲至寶，一於整海南雞飯啦！順便買斤冬瓜用浸雞嘅水煮湯，冇浪費㗎。



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。



「2021 古蹟周遊樂暨巡迴展覽」已於近日舉行，是次的展覽不單會介紹十一個政府歷史建築活化項目，還會提供免費導賞團。今期古蹟古鄉就帶大家走出新界，接連走訪其中兩個靠得頗為接近的歷史建築群，饒宗頤文化館以及美荷樓青年旅舍。

美荷樓 青年旅舍 + 饒宗頤 文化館

座落在荔枝角山崗上，現址被活化成饒宗頤文化館的百年建築群，如果往上追溯，在百年之間這個地方有著不一樣的過去。在荔枝角與美孚一帶未被填海前，由於此處地勢依山臨海，故清政府就在十九世紀末設立海關分廠；而到了二十世紀初，英國人就在此地建立了早期的華工屯舍；後來經過多次修葺改建，同樣的地方先後被改建成檢疫站、監獄、傳染病醫院以及精神病療養院，因應時代的需要而不斷改變。現時大家所看到的饒宗頤文化館，整體的外觀是保留了荔枝角醫院時期的建築特色。

美荷樓青年旅舍的前身美荷樓，位於九龍石硤尾寮屋區。經歷過 1953 年的石硤尾寮屋區大火後，為了安置流離失所的難民，政府就在此處建成一個可安置逾五萬名難民的徙置大廈區。作為全港第一個徙置式的公共房屋，石硤尾徙置區在 1954 年至 1963 年間共有 29 座樓高 6 至 7 層的徙置大廈陸續落成。到了 2000 年代，石硤尾邨各座舊型大廈陸續清拆，並且分期重建，第 41 座美荷樓則獲得保留，耗資 2 億 2 千萬港元改建為美荷樓青年旅舍及旗下之美荷樓生活館。

英式紅磚建築

樓房的牆身為英式紅磚建築風格，屋頂為由木製或鐵製桁架支撐的雙層中式金字瓦頂，並架上木椽，瓦頂下更裝有簷板（木板）用作擋水。



英式紅磚建築，山牆是以中國建築風格的踏步式設計。



瓦頂下更裝有簷板（木板）用作擋水。



美荷樓生活館示範單位。

美荷樓 生活館示範單位

大型家具如碌架床、衣櫃、桌椅等等，均為公屋住宅真實使用過的物品

髹上白色油漆的紅磚

雖然同樣為紅磚建築，但中區、上區建築群的牆身原本是紅磚表面，後來被鋪上水泥，並髹上白色油漆。



由木製或鐵製桁架支撐的雙層中式金字瓦頂。



場景展覽。

場景展覽

可供 320 人公用的廁所、洗衫洗碗的「水喉房」

裂紋探測器

牆身上配有不少刻有裝置年份日子的「磚塊」，實際上是裂紋探測器，用來檢察建築的結構。



上區髹上白色油漆的紅磚。



上區保留的紅磚區域。



饒宗頤像。

饒宗頤文化館

評級：三級歷史建築
地址：九龍美孚青山道 800 號
開放時間：早上 10 時至下午 6 時



裂紋探測器。



中區髹上白色油漆的紅磚。

展覽資訊

美荷樓青年旅舍
評級：二級歷史建築
地址：九龍深水埗石硤尾邨第 41 座
開放時間：早上 9 時 30 分至下午 5 時（逢星期二至六）

溫馨提示
• 建築群對外開放，遊客可隨意參觀，過程中請保持安靜。

音樂令人快樂，追夢令人快樂，家人快樂令人快樂。三樣加起來，會有什麼感覺？



Tommy

他是不少巨星演唱會舞台上的常客，彈出來的音符，收錄在多個膾炙人口專輯中。

他八歲，有「打鼓神童」稱譽，擁絕對音感「Perfect Pitch」，曾任紅館演唱會鼓手。



Rondi

來吧，睇睇「我是歌手」背後的男人與他旁邊男孩的故事，一個父與子故事。

遺傳旋律DNA 滿足感 陳 陳 遞進

妙武家庭 上陣不離父子 band



齊 爺爺爸爸都係音樂人，齊 Rock the world。



鍾意音樂，大家好快樂。

「我第一次打鼓係爺爺教我，用筷子敲打圓檯，第一首學嘅歌曲係Beatles嘅歌。」Rondi來自音樂世家，爺爺曾是60年代樂隊Teddy Robin and the Playboys的職業鼓手，爸爸則是職業結他手，是電視節目《我是歌手》御用結他手陳嘉健（Tommy）。

爺爺同爸爸

助神童他日踏「聖地」

Rondi在爺爺和爸爸的發掘下，激發起對打鼓的興趣，這小男孩有著一個「鼓王」夢，希望踏上世界級爵士樂聖地「Blue Note」酒吧舞台。究竟這位「打鼓神童」是如何煉成的？爸爸Tommy的回答是：「由他自由發揮。」

縱然年紀小小，當戴起鼓手耳塞，坐上鼓機一刻，Rondi的眼裡滿是對音樂的執著追求。「唔該呢個可唔可以幫我調低少少、我覺得都係要低多啲，呢個鑼要擺斜啲。」工欲善其事，必先利其器，爸爸身為音樂同路人，他十分理解Rondi對樂器工具細節的講究，他認為每位真正熱愛音樂的樂手，都基本抱有這概念。

Rondi：「我覺得好好玩，再想打多陣！」

Rondi的舞台演出經驗豐富，曾為歌手古巨基擔任紅館演唱會鼓手。問及在紅館演出會否緊張，

Rondi則坦言：「唔緊張，我覺得好好玩，再想打多陣！」，爸爸補充，Rondi的生活已與打鼓二合為一，難以分割：「佢有時候發夢都打緊拍子。」

Tommy：「佢有時候發夢都打緊拍子。」

聊起歌曲，Rondi直言自己不愛簡單的音樂，而是愛聽複雜的節奏旋律。一般人以為鼓手的偶像都是幕前的演奏者，Rondi卻偏好幕後的音樂創作者，皆因比起視覺刺激，他更享受節奏、音色、拍子、曲式和聲等音樂元素為他帶來的趣味。「我鍾意聽Fusion，刺激啲，Chord勁啲嘅！」

跨世代樂隊，以音樂打破代溝。



小小年紀屢在網上展功架。



大人「彈」得越多，孩子越受「鼓」舞。

10後 + 70後 等於好玩時候

盡得爺爺真傳，Rondi 不止連 50 年代的樂隊也認識，甚至連假日的夾 Band 隊友也是 Teddy Robin、Christine Samson 等殿堂級音樂家人馬，Tommy 笑指兒子「跳級」和自己的前輩成為老友，是搞笑又好玩的組合，也欣慰兒子從他們身上學習不少，是難能可貴的跨代共融。

耐。
Rondi 玩咗唔可以玩好



很樂天，最愛傻笑。



音樂跳級 生活依然滿童真

「佢同其他小朋友無分別，一樣咁好笑。佢乜都玩，兩塊磁石都可以玩好耐。笑點極低，好容易開心，講個笑話就會笑唔停。」Tommy 表示，Rondi 雖然人仔細細在音樂方面「跳級」，但依然充滿童真，最愛傻笑，最常看小丸子卡通片，鍾意野口同學。

音樂人生，充滿力量和幻想，會嚇你一跳！當身旁沒有鼓和鼓棍的時候，Rondi 即時回應說：「會打大腿、打肚臍，或者打枕頭都可以製作聲音！」



擁有豐富演出經驗，場館裡鬧市中都無有怕！

Tommy：
「最重要佢搵到自己鍾意做嘅嘢。」

望子情濃 強烈過望子成龍

兩父子或是三代同堂時，他們的親子活動是一起打麻雀、鋤大 D、打打乒乓球等。Tommy 說：「我會盡量陪佢多啲，返工之前陪佢踢波，週末玩遊戲，希望仔仔長大後想起爸爸都是跟他玩，這樣壓力少一點。」

說到學業，Tommy 坦言自己没有催迫兒子讀書，反而發現兒子在課外知識上的求

知慾很强，「佢會知道好多動物、太空同海洋知識，背得出行星名，鍾意去水族館。」Rondi 也承認自己是個要爸爸催做功課的孩子，更珍惜與爸爸玩樂的時光。

「最重要佢搵到自己鍾意做嘅嘢。」Tommy 以一句總結對兒子的期盼，是為人父親的簡單心願。

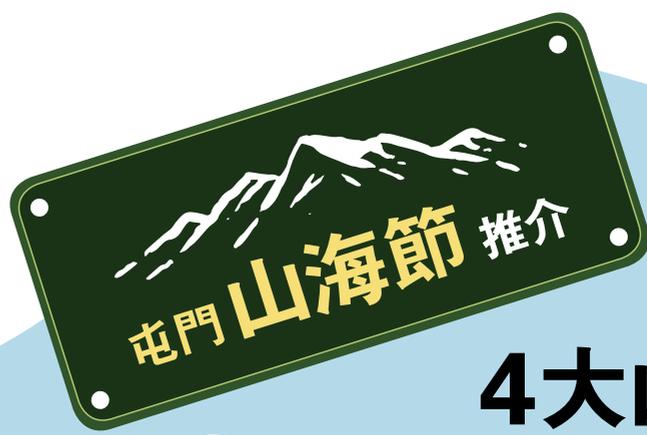


打乒乓係假日親子好選擇。



結他手爸爸愛飲，鼓手仔仔愛聽！

炎夏過去，初秋來臨，相信不少山友都開始計畫如何南征北討。領展位於屯門的 4 大商場就聯手推出「屯門山海節」，指示山友們從指定的 4 個地點出發，輕輕鬆鬆玩盡 4 條屯門的山系及海系景點，感受世界級的自然之美！



4大山友必去 上山下海路線

商場推三大任務 有機會獲得限量禮物！

4 間商場更聯合推出 3 大行山任務，讓山友們在商場內展開大自然探索之餘，更有機會得到禮品！



任務 1：

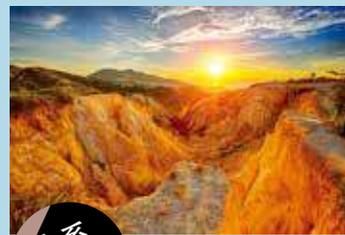
- 山友出發前先做足郊遊準備，於即日起至 11 月 30 日在屯門良景廣場或屯門蝴蝶廣場內尋找行山小貼士，掃描 AR 啟動碼，即可換取「Banana Boat 防曬」一支（數量有限，換完即止）。

任務 2：

- 成為領展會員挑戰三條山海系路線（菠蘿山、浩和街、彩虹欄杆及千島湖），於指定景點拍照打卡及上傳到社交平台 #屯門山海節，贏取豐富獎品（數量有限，換完即止）。

任務 3：

- 行山時沿路撿拾樹葉，於完成路線後，可透過視頻學習樹葉畫藝術家 Inkgo Lam，製作獨一無二的屯門山海路線樹葉畫。



山系路線 1

走進港版大峽谷 天空之鏡打卡

以屯門良景廣場作起點，步行約一個半小時便會到達有「港版大峽谷」之稱的菠蘿山，沿路下山，步行大約 45 分鐘便會到達下白泥，運氣好的話更可拍攝到傳說中的「港版天空之鏡」。



山系路線 2

俯瞰千島湖美景

從屯門富泰商場出發，先沿著屯門徑步行約 30 分鐘到打卡勝地「彩虹欄杆」，再繼續步行約三小時前往另一景點「千島湖」，站在觀景台更可俯瞰最美的景色。



海系路線 1



港版邁阿密 欣賞無敵海景

有「港版邁阿密」之稱的浩和街是屯門新興打卡熱點。從屯門蝴蝶廣場出發，沿途經過蝴蝶灣泳灘，經過超長的沿海堤壩就會去到浩和街，不少人會踏單車或駕車前來欣賞日落。

海系路線 2

屯門海岸線 五大泳灘

從屯門三聖商場出發，沿着青山灣、加多利灣、舊咖啡灣和新咖啡灣，邊行邊賞海岸線，大約 30 分鐘就會去到黃金泳灘，旅程完結後亦可到三聖商場著名的海鮮酒家用餐。



人氣山系品牌坐鎮 儲印花換領限定裝備！

良景廣場及蝴蝶廣場更找來人氣山系用品品牌 Filter017 推出多功能帆布袋及便攜速乾毛巾。在推廣期內以電子消費 \$50 換取一個印花，憑 25 個電子印花即可換取多功能帆布袋一個。此外，憑 15 個電子印花，即可換取便攜速乾毛巾一條。限定裝備數量有限，換完即止！



限定山系裝備換領活動



電子印花換領期：即日起至 11 月 14 日
禮品換領期：即日起至 11 月 21 日
時間：上午 11 時至晚上 8 時
地點：屯門良景廣場及蝴蝶廣場顧客服務台