

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

65

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：21, Oct 2021

04

醫·家

儲糧等放晴
乜嘢最受歡迎？

02
03

我家·焦點

龍鼓灘屯門西發展
變出淘金海岸？

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

f

我家 HoMemory

✉

info@homemory.hk



配合北部都會區 重研填海靠近前海

直至 2048 年本港預計缺少約 3,000 公頃土地，為此新一份《施政報告》建議重啟屯門龍鼓灘近岸填海，連同內河碼頭一帶達 440 公頃的屯門西地區一併規劃，目標於明年上半年開展規劃及工程研究。有地區人士支持研究龍鼓灘填海，認為該區面向前海，期望土地應用作發展高經濟價值的產業。



行政長官林鄭月娥月初發表《施政報告》。

龍鼓灘區內已有堆填區、填料庫、發電廠等設施。



龍鼓灘居民擔心，填海影響區內交通及空氣質素。

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》，除宣布推展「北部都會區」願景外，亦落實近年建議在龍鼓灘青山發電廠西北邊的選址填海，擬議範圍涉及約 220 公頃新增土地。

她表示，連同早前規劃的包括內河碼頭、小冷水的 220 公頃屯門西地區，目標在明年上半年，爭取立法會撥款啟動這項開拓土地的規劃及工程研究，藉以「檢視不同的發展選項，以敲定未來路向。」

推算最快於 2027 動工填海

翻查資料，土拓署早於 2017 年完成龍鼓灘填海的技術研究，初步建議龍鼓灘填海約 220 至 250 公頃，並計劃擴建連接至屯門市中心的龍門路，以及在填海區興建新道路，以提供龍鼓灘路以外的交通替代路線。同時，填海區亦建議盡量保留現有天然海岸線設計。

過去政府一直建議將龍鼓灘填海地用作工業用途，而屯門西地區則研究興建住宅。如今重新啟動研究，將因配合未來北部都會區發展，再考慮土地用途，據推算

最快可於 2027 年動工填海。

陳恒鑌倡引新鐵路公司協助

民建聯立法會議員陳恒鑌《我家》表示，歡迎政府重啟龍鼓灘填海用途研究，去尋找明確及合理的填海理據，如要填海要跟當區居民做好溝通。

陳恒鑌續指，新區應基建先行，一旦龍鼓灘填海必須有鐵路接駁，未來的跨境港深西部鐵路可在此設站，政府應早日做好規劃。惟他提醒，原有鐵路發展計劃已滯後，加上《施政報告》再新增五個新鐵路項目，交通壓力依然是非常沉重，憂慮只靠港鐵營造新項目難以應付，因此政府可考慮引入其他鐵路公司協助營造和協助營運。

龍鼓灘屯

龍鼓灘及屯門西 未來發展



劉業強：促進港深全方位融合

經民聯立法會議員、鄉議局主席劉業強，同樣對開展龍鼓灘填海研究表示支持。他認為，現時龍鼓灘附近有近 2,000 公頃土地用於厭惡性措施，北面面向前海，認為此土地應用作發展高經濟價值的產業，與深圳前海發展全面對接，促進港深全方位融合。

他希望，政府展開研究時，考慮龍鼓灘居民的健康及區內交通等問題能否完善解決。現時區內已有堆填區、填料庫、發電廠等設施，村民出入龍鼓灘村只能靠一條主要道路，他認為不能再令龍鼓灘的空氣污染及交通擠塞問題，因發展轉趨嚴重。

另外劉業強亦相信，新建議的「北部都會區」，能夠達致自給自足、城鄉融合、發展與保育並存等條件，鄉議局對此表示支持，又指放寬出售祖地限制和完善收地價格的措施，可將收地遇上的阻力變成助力。



門西發展 變出淘金海岸？



龍鼓灘計劃填海 220 公頃，擬明年展規劃研究。



內河碼頭在內屯門西地區，將會與龍鼓灘一併重新規劃。



陳恒鑌促請政府做到基建先行。



劉業強代表鄉議局支持開展龍鼓灘填海研究。

鐵路帶動 北部都會區發展

《施政報告》提出一系列部署增加土地房屋供應，當中最觸目提出「北部都會區」願景，以整合新界北六個處於不同規劃及建設階段的新發展區，聚焦籌劃長遠發展。

北部都會區按原有規劃額外再開拓約 600 公頃土地，連同現有的元朗及北區的住宅，為本港提供近百萬個單位供應，共可容納約 250 萬人居住。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。

新都會區將靠鐵路運輸帶動發展，當中計劃新建五個鐵路項目，包括連接洪水橋至深圳前海的港深西部鐵路，延伸北環線、東鐵線，並探討興建流浮山自動捷運系統的可行性。



落實興建的屯門南站，未來將預留位置接駁到屯門西。（效果圖）



《施政報告》發布當日，政府同步公布《北部都會區發展策略》。

施政報告懶人包

1. 「北部都會區」願景重點行動方向

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

2. 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

3. 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

新願景 深化深港兩地合作

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。

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／印洲塘生態康樂旅遊圈，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。

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。

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？

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

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癥狀。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」，但又一時間搵唔到主因喇！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。

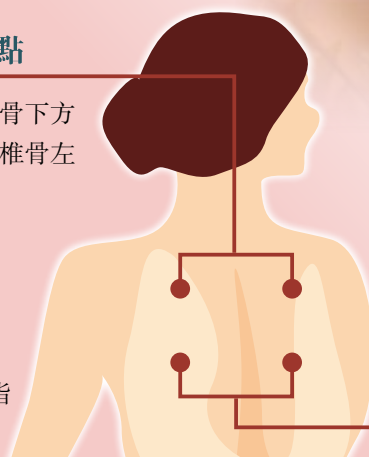


（與大腦對話）

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。



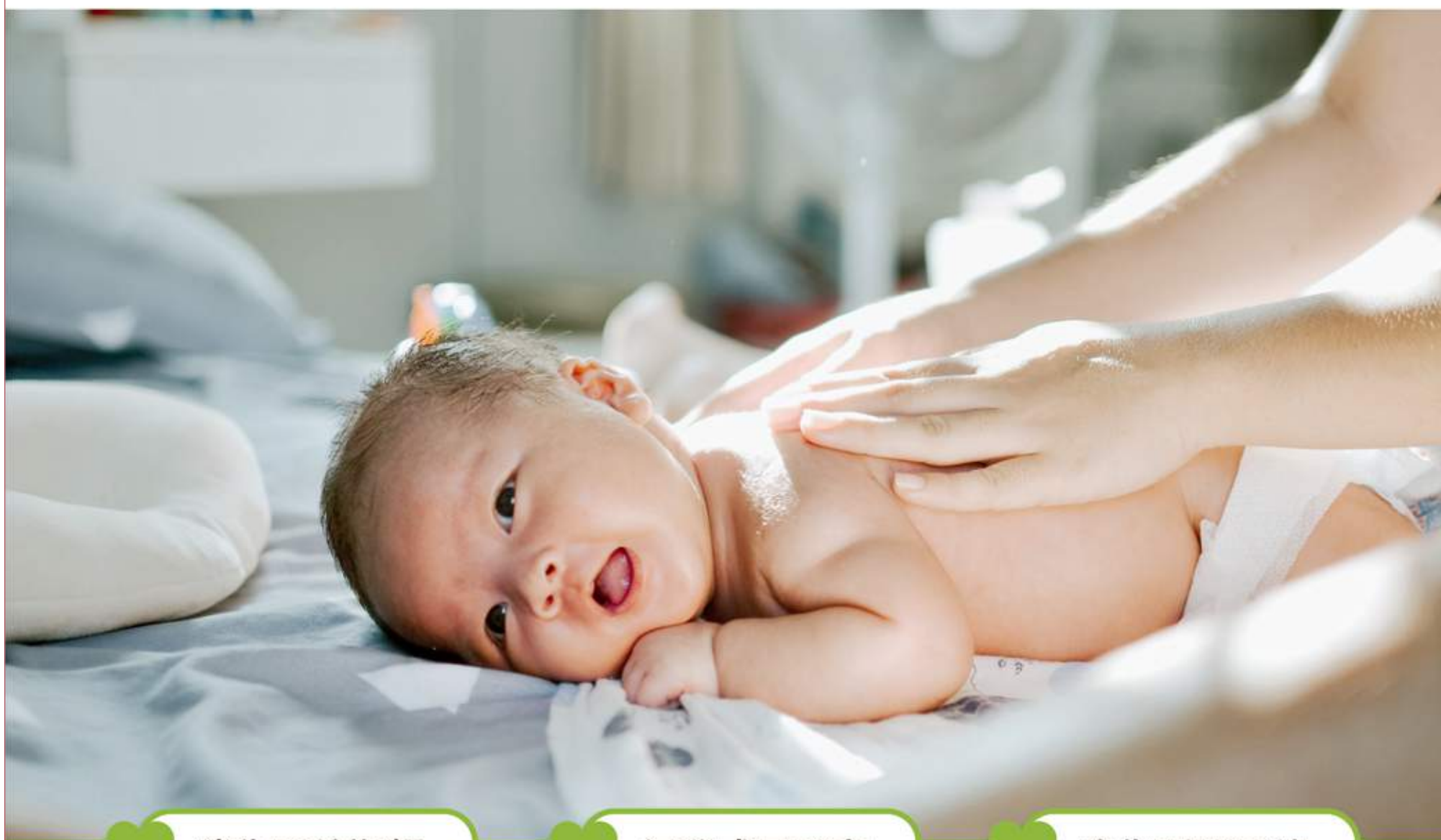
給孩子最天然的免疫力屏障

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 月開始在鰂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 天限期内還杯，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，小至公司内部活動、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。



環境保護署早前發表諮詢文件，

建議分階段引入管制即棄塑膠餐具的措施。

有環保團體就指，面對棄置量最多、最泛濫的外賣膠餐盒和膠杯，

諮詢文件當中未見有任何立法禁用的時間表。

其實，本港坊間有不少團體早已先行一步，

利用環保和循環的理念來開拓新經濟，

或可啟發政府和市民未來在減廢的走向！

餐具租用 香港有得做？



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

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

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。

1

2

3

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

衰棉胎

目標 訓練專注力及熟習10以內的倒數

玩法

1

2

3

4

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

2

3

4

家長心聲 遊戲非常刺激，可以訓練小朋友的反應能力。



髮髮社
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



髮髮社
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



聽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「聽鳴茶座」，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，慢慢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



「聽鳴茶座的起源，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，聽鳴茶座於 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，「聽」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。」

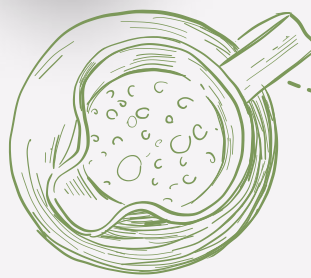
推廣手語 聾健共融

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。

聽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。

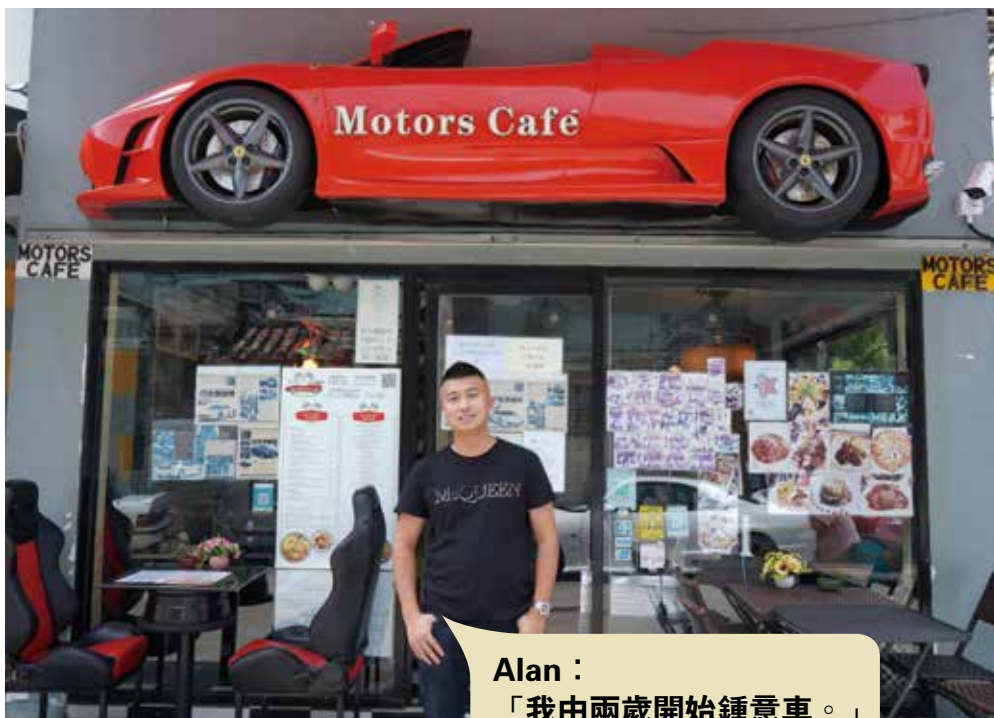


屏山打卡點

紅色跑車像是帶著神氣

跑車機、吹鈴枱、交通燈、螺絲批刀叉，軟盤埋單響鈴……男人的浪漫，在香港首間汽車主題餐廳找得到。餐廳背後的爱車男人，是屏山鄧族的第26代傳人鄧錦綸（Alan），一度叛逆的他，五年前為圓車迷夢回歸故地，拿出私家珍藏開設跑車餐廳，如今成為區內熱門打卡勝地。

超跑迷 開餐廳多一條跑道



Alan：
「我由兩歲開始鍾意車。」

「我由兩歲開始鍾意車，細個老豆買玩具車俾我，去到邊玩到邊。」Alan 回憶自己自細已對車形影不離，是兒時的親密玩伴，是少年時的輕狂追求，也為他40多年的人生歷練中留下痕跡，鋪陳他往後的生命劇情。

Alan 20歲那年，從瑞士修畢酒店管理學回港，在酒店從門僮（Bellboy）開始打工，直至成家立室後，他邊打酒店工，同時兼職做汽車買賣，「當時5,000蚊買入第一架車起家，三日後以7,500蚊賣出，第一筆賺咗2,500蚊。」

「將興趣變成職業，我覺得好幸運。」

二手汽車買賣並非只有「一買一賣」般簡易，Alan 指出當中涉及很多知識學問與技巧，他曾試過每日花四至五小時洗車、查車價，又試過一段時間跟太太每日來回幾轉由屏山出市區取車，兩公婆全程一腳踢日做足十多小時，「能夠將興趣變成職業，我覺得好幸運，都好多謝我太太。」Alan 還記得一次颱風襲港，當時收了兩架貴價車，他徹夜不眠守護兩架車，擔心車輛受到損壞。

Alan 的人生上半場，有過兩次大難不死的經歷。小學六年級時曾經歷撞船，導致性命垂危，14歲時因為貪玩偷爸爸的車鑰匙揸「大膽車」，結果遇上車禍撞斷手。經歷年少叛逆，他回首過去，不再埋怨父母的嘮叨，而是感激他們的包容與付出，「我第一次收車賺到錢，我用來請爸媽食飯，我好記得嗰一餐飯。」

雖然 Alan 因車禍受傷留下明顯的疤痕，但無減他對車的熱愛，依然無有怕，沉醉於汽車世界。



屏山裡一個熱門打卡點。



唔係紅色跑車，都可以「Let's go to highway baby」。

「我最鍾意見到人笑。」

Alan 與車的緣分從不止步，由經營汽車買賣，到開設「屏山跑車主題餐廳」，Alan 坦白表示餐廳不賺錢，但能夠聚集一眾車友，開著心愛的車來打卡，聊聊跑車經，他已心滿意足。「餐廳令我最滿意的設計，當然是這個招牌，外人來到會打卡，沿途見到跑車會好開心，我最鍾意見到人笑。」



男人的浪漫，抬頭交通燈，低頭跑車機。



三孩港爸，狂野時速食嘢是福！

挑戰限制 突「圍」而出

「爸爸媽媽是傳統圍村人，屬於保守派家長，唔知點樣做生意，但我好適合做生意，因為我好鍾意同人傾計。」Alan 並沒有因為過往的傷疤或家庭固有思維所限制，反而勇於跳出框框，善用圍村獨有「上居下舖」優勢創一番事業。
Alan 寄語年輕人，創業除了動力之外，不要怕吃虧和失敗，多吸收不同的經驗，虛心向學，即使付出短期未必有回報，但堅持下去，總會有意想不到的收穫。「每一日都應該感恩。」



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

21, Oct 2021

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出味，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 小囍、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 小囍、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，然後翻滾多 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 個青檸擠出嘅汁、1 茶匙沙糖及適量熟油。如果有石磨盅，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睇陣，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。

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 + 饒宗頤 文化館

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。



饒宗頤像。

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）

· 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

妙式家庭 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，用筷子敲打圓機，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！」



大人「彈」得越多，孩子越受「鼓」舞。



跨世代樂隊，以音樂打破代溝。

小小年紀屢在網上展功架。



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 玩咁咁可以玩好



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、打肚腩，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。

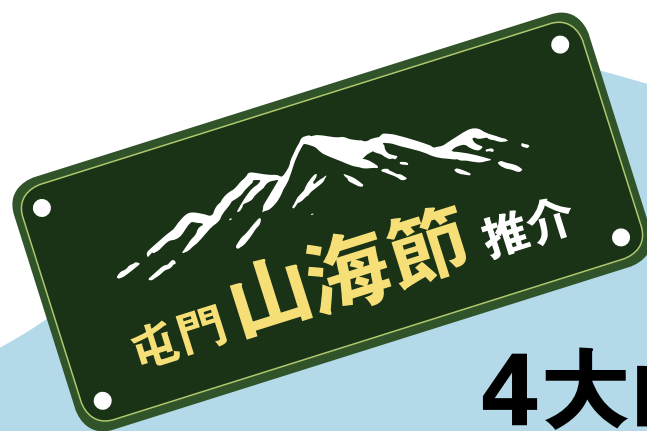


打乒乓係假日親子好選擇。



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。



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



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。

