

我家

HoMemory

14
~
15

封面故事

芭蕾舞一字**孃**

踮起腳尖

尖尖尖

Dream Dream Dream

看得見的人情味

i s s u e

68

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：02, Dec 2021



04

醫·家

自製魷魚遊戲
小心「碰」糖爆炸

02
~
03

我家·焦點

運動團火繼續燒
白石擬建體育園

09

社區有情

綠行俠不怕獨行
咖啡渣變手工梘

07

無緣不歡

過一個綠色聖誕
環保意識要學識

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

運動團火繼續燒 白石建體育園

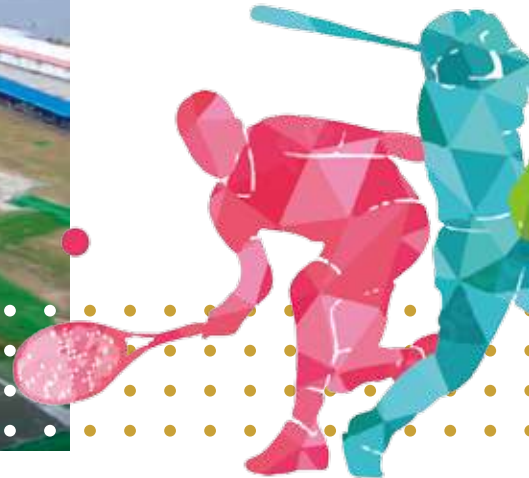
地區人士促訂時間表 倡園區接駁鐵路



政府有意在馬鞍山白石，興建全港第二個體育園區。



白石多年來未敲定發展，部分地方用作貨櫃倉多年。



擬引入本港首個室內田徑場

港隊在東京奧運創下佳績，掀起體育熱潮，除正在興建的啟德體育園外，政府有計劃在馬鞍山白石興建本港第二個體育園，除有不同運動的國際標準場地外，更擬建本港首個室內的田徑場，有立法會換屆選舉參選人建議，新設施使用上要更親民，以助市民舉辦更多區域性賽事，同時亦可讓本港運動員有更好場地練習，與同在沙田的香港體育學院產生協同效應。

馬鞍山白石用地佔地 23.5 公頃，鄰近烏溪沙港鐵站，早年一度用作越南船民羈留中心，船民問題解決後原本被劃作綜合發展區，後來政府將用地分拆，並有意將白石用地限定作體育用途，預留作未來過渡作興建白石體育園之用，惟由於仍在進行技術性評估，預期短期內仍難以落實興建。

板球棒球等冷門亦有場地

早於 2017 年，民政事務局已宣佈擬於白石興建第二個體育園，加強香港的體育設施。根據當局上月向沙田區議會提交的計劃進展文件顯示，當局正規劃園區內設施，當中包括最少四個符合國際標準的場地，包括板球場、棒球場、溜冰場、單車練習場、極限運動場、水上活動中心、健身中心以及海濱長廊等。

另外，當局亦擬在體育園內引入本港首個大型室內田徑場地，並回應早前高爾夫球業界關注，將高爾夫球運動納入未來白石體育區計劃中，於園區興建永久的高爾夫球運動練習場地，以釋業界擔心動工興建體育園時，反令高球練習場地被收回而消失的疑慮，避免令 300 多名白石高爾夫球場從業員面臨失業。

當局冀與啟德產生互補作用

民政事務局體育專員楊德強表示，稍後當局會為白石體育園作深入研究，冀白石體育園可與兩年後落成的啟德體育園，產生互補作用，「白石體育園」項目下一步將進行工程技術可行性研究，亦需向城規會申請規劃許可。

立法會選舉新界東南參選人李世榮向《我家》表示，啟德體育園將在 2023 年下半年落成，雖然面向全港市民，但對於新界市民來說距離較遠，不利他們作日常練習，因此他認為白石體育園有興建的必要性，並應盡快敲定落成時間表。

李世榮倡一地多用規劃停車場

李世榮認為，新的體育園除可彌補附近居民一直欠缺的運動場地外，亦可有利貫通現時馬鞍山的



白石部分用地現租用作高球練習場。



馬鞍山烏溪沙站近年有不少新盤落成，惟運動設施欠奉。

白石體育園有「李」四大建議

1 白石體育園對新界運動有必要性，需盡早落實興建，並訂立落成時間表。

2 延長屯馬線尾站到西沙或白石體育園。

3 根據一地多用原則，在新體育園下加建大型智能停車場。

4 將現時馬鞍山的海濱長廊延伸到白石體育園。

地區人士希望體育園可為居民增車位。



李世榮（左）促盡早落實興建白石體育園。

海濱長廊直達新的體育園。另外，亦將可發揮扶助沙田體育學院的角色，讓駐院運動員在近距離有更多的練習資源及設施。

李世榮續指，未來體育園用地上現時有不少臨時停車場，是附近居民主要的泊車地點，因此他促請政府根據一地多用原則做好

規劃，預留地下空間作停車場供居民使用。李亦關注未來對白石體育園帶來的交通負荷，因此他希望能將馬鐵站延伸至體育園或西沙十四鄉，便利前往運動或欣賞體育賽事的市民及遊客。他亦已就相關的意見，向部門反映及密切跟進。

啓德體育園料 2023 落成可辦國際足球欖球大賽



啓德體育園料 2023 下半年落成。（概念圖）

啓德體育園工程進度理想，主場館已興建至四至五層樓高，主場館上蓋的首段大型預製構件的主鋼桁架亦已運抵啓德體育園，準備年底開展上蓋工程、明年三月開始內部裝修，預計體育園後年便可落成。

啓德體育園佔地約 28 公頃，是本港歷來最大型的體育基建項目，體育園的主場館以「東方之珠」為外觀設計概念，設有可開合上蓋，以供舉辦不同類型的活動，包括國際足球和欖球賽、音樂會和大型社區活動等。體育園預計在 2023 年下半年完工。屆時，將設通道接駁往港鐵啓德站，路程只需約 10 分鐘。

功成身退 香港大球場將改建

當啓德體育園啓用後，位於銅鑼灣的香港大球場將功成身退。康文署日前提交改建香港大球場計劃方案，建議將座位數目由現時的四萬，減至約九千，重建後保留真草球場，有跑道可供市民跑步。體育專員楊德強表示，將來香港大球場的定位，將用以舉辦一些規模未達至在啓德體育園進行的賽事。另外，大球場將增建田徑跑道，亦可補足本港田徑場地的需要。



啓德體育園年底可開展上蓋工程。

新界東南選情熱烈候選人全力爭取通關

立法會換屆選舉，將於 12 月 19 日舉行。當中包括西貢、馬鞍山、小瀝源及圓洲角部分範圍的新界東南選區競選氣氛熱烈。民建聯的李世榮、專業動力的林素蔚及報稱基層民主派的蔡明禧，三人角逐該區兩個議席。

一度盛傳出選的西貢區議員方國珊，因家庭考慮改為全力推薦同為「專業動力」的林素蔚參選，期望對方可將團隊十多年服務社區的聲音帶入議會。

至於民建聯的李世榮則表示，會繼續盡全力爭取早日通關。為了社區抗疫工作不再受影響，他要求政府立即取消機組人員豁免隔離，同時，要求安心出行推出逆向掃描，市民可隨身攜帶個人二維碼，讓工作人員掃描，改善現時長者使用困難的缺點。

家長注意 勿讓孩童亂跟風

自製魷魚遊戲 小心「碰」糖爆炸

「韓國槿糖」在劇中是第二關遊戲，糖餅印上了三角形、圓形、星形與雨傘四種圖案，參與者必須用細針將圖案完整刮下才能活命，抽中難度最高的「雨傘」圖案的男主角發現了過關秘訣，順利在限時內完成。

梳打粉糖酸 加熱有化學反應

槿糖食材平價簡單，只有砂糖及梳打粉，做法是將砂糖倒入大湯匙加熱融化，再加少量梳打粉快速攪勻，形成焦糖變色後待其凝固，用壓餅器壓扁並輕壓上圖案，放涼後便完成。

不過，梳打粉與糖酸在加熱過程中會出現化學反應，並產生微小的二氧化碳氣泡，若做法不當隨時出現意外。

澳洲悉尼早前有一名 14 歲男童 Aiden 嘗試按「Tiktok」影片的製作方法，把水、梳打粉及糖混合倒入杯內，再直接放入微波爐加熱，結果混合物於微波爐內爆炸，高溫糖膠使男童手部一級燒傷、腿部三級嚴重燒傷及神經損傷，或需接受植皮手術。

融糖燙過煲滾水 並且黏度強

當地醫生指，近月已接連出現多宗兒童自製槿糖而嚴重燙傷意外，由於融化糖的溫度，比起煲滾水的溫度更高，加上其黏度強，會使燒傷情況更嚴重，提醒家長要保持警覺，並呼籲大眾切勿胡亂跟風。一旦發生事故，記得要及時急救，用涼水沖洗燒傷部位至少 20 分鐘。



網上有不少槿糖 DIY 教學，跟住做時要小心加熱。（網上圖片）



一名澳洲男童在家中 DIY 槿糖，導致手脚嚴重受傷。

槿糖 DIY 小貼士

- 1 梳打粉須保存在陰涼乾燥地方，避免吸濕受潮；家中砂糖若有吸濕結塊等變質現象，便不可繼續使用。
- 2 加熱糖漿時，切忌把糖漿煮至過焦。煮糖漿的器皿或勺子，須為食品級耐熱容器，切勿用罐頭、鋁罐、不耐熱、非供食品使用的容器來製作槿糖。
- 3 槿糖加熱溫度高且離火源近，製作時需留意正確加熱步驟與用火安全，以免發生危險。

燙傷處理四部曲

- 1 **即時脫衣** 即時脫去外在衣物及手錶、腰帶或鞋襪等束縛性物件，以免受傷部位腫脹受壓，但若衣服已與傷口黏合，便不要強行脫衣以免撕破傷口。
- 2 **冷水沖洗** 用冷水沖浸至少 10 至 20 分鐘以降溫發減輕痛楚，切勿直接冰敷，以免破壞組織細胞。
- 3 **蓋上敷料** 用消毒或乾淨的敷料遮蓋傷口包紮，保鮮紙亦可暫時替代；切勿自行塗上藥油令傷口惡化。
- 4 **送院求醫** 急救過後，應盡快送傷者求醫檢查，妥善治理。

秋冬煲湯水 御膚必殺技

氣溫逐漸下降，空氣中的水分隨之減少，皮膚容易出現乾燥，甚至有脫皮現象。

秋冬季節，多喝水可促進新陳代謝，對保持皮膚健康大有幫助。當然，除了多喝水緩解之外，還可以煲一些滋潤湯水，潤燥潤肺。

以下介紹 3 款滋潤清甜湯水，養生又健康！

1 茶樹菇海參滋腎湯

材料：

茶樹菇 20 克、海參（浸軟切片）60 克、雪耳 15 克、木耳 15 克、紅棗 10 粒、瘦肉半斤

做法：

先將材料去淨切片，然後準備 5 至 6 碗開水並加入材料（海參除外），中細火煲約 30 分鐘。最後，加入海參用細火一併再煲 30 分鐘便可。

功用：

茶樹菇及海參有助滋陰補腎，因久病則傷腎，故固腎養陰很重要。木耳及雪耳同用可活血疏肝，預防因血熱血瘀所致血管硬化症，有助控制高血壓及改善失眠。

2 雪梨羅漢果潤肺湯

材料：

雪梨（去芯）2 至 4 個、羅漢果 1 個、南杏 25 克、北杏 10 克、沙參 12 克、無花果 4 至 5 粒

做法：

先將材料去淨，然後準備 5 至 6 碗開水，加入全部材料，中細火煲約 35 分鐘便可。

功用：

雪梨是秋天當令食物，有助潤肺清燥。秋燥容易造成腸熱便秘，羅漢果有助清熱潤腸通便。此湯水味帶甘甜，適合老幼飲用。

3 百合清心除煩湯

材料：

百合 30 克、浮小麥 30 克、大棗 10 克、蓮子 15 克、海帶 12 克、瘦肉半斤

做法：

先將海帶清淨切片，其他材料則去淨，然後準備 5 至 6 碗開水，加入全部材料，中細火煲約 35 分鐘便可。

功用：

百合及浮小麥可清心除煩，對季節性抑鬱或失眠情況特別有效。海帶等有助滋肝養陰，有助疏舒情緒。



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。





Francesca
& Giovanni



WhatsApp 專線

聖誕訂貨早鳥九折

《我家》讀者專享



榛子杏仁朱古力
\$248



13款口味選擇
袋裝曲奇
\$38



派對套餐
\$480起



聖誕罐裝禮盒
\$168



Francesca & Giovanni @fg407



訂貨熱線: 23935778 / 96133630



取貨地點



1. 沙田石門安心街19號匯貿中心1612室
2. 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖Cookies Plus
3. 尖沙咀彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 Inspiring Concept



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。

作者：火登

現代人對張天師的印象，一般停留在「降魔、伏妖」等事蹟，那麼其生平事蹟是甚麼？與道教之間又有何關係？



相傳「四大天師」分別是張道陵、葛玄、薩守堅、許旌陽，為玉皇大帝通明宮的四位尊神。

天師道祖 治病更治人心

天師，即合乎天然之道的老師，是對有道高士的尊稱。天師之名，始見於《莊子 徐無鬼》：「黃帝再拜稽首稱天師而退。」實指尊敬之辭，然天師之名即源於此。「天師」之號始稱於張陵（又名張道陵），最早見於《晉書 郝超傳》。

傳內不傳外 代代皆姓張

張陵相傳為張良八世孫、張魯的爺爺，本是一名太學生，後來棄官學道，先退隱北邙山修道，後隱居四川鶴鳴山上參道，其後稱獲太上老君授封為「三天法師正一真人」，於東漢末年創立道教。其所創教派為「天師道」，標誌著道教的正式創立，在中國道教史上佔有開創性地位。

此後世世代代「傳男不傳女、傳嫡不傳庶、傳長不傳幼、傳子不傳弟、傳弟不傳侄、傳侄不傳叔、傳叔不傳族人，傳族人不傳外族人」繼承天師之位，所以天師永遠都姓「張」。張陵創道教後以濟世度人為本，造作符書，向百姓傳教，後來因為入教者都要交五斗米，故稱為五斗米道，到宋元之際傳說他獲太上老君傳授《正一盟威秘籙》，故稱為正一派，與王重陽開創的全真派同為道教的兩大宗派。



龍虎山天師府內的玉皇殿，上有「道教祖庭」四字。



天師府內，善信亦可參拜玉帝、觀音、財神、文昌帝君、九天玄女及斗姥元君等諸天仙聖，亦有天師善緣鎖供善信結緣。

去瘟治病 濟世為懷

不說不知，張天師另一拿手絕活，正是今天極為需要的治病去瘟疫能力。相傳張天師在四川時，正值蜀地瘟疫流行，不少人死亡；張天師和弟子就以菖蒲製成藥水裝在葫蘆中，並以靈符、唸神咒、寫奏章四處救人治病。



張道陵不僅祛除了瘟疫，而且使人們對神明更敬重、更重德向善。

除了治病，張天師還救人民的心，因為他認為疫瘟肆虐是天譴人間，惡疾纏身是個人業報，只有根除人身上問題，即洗革身心，遷善改過，這樣才能避過瘟疫。

五斗米道認為一切災害疾病，皆由精鬼作祟，須乞天官救治；求雨、請晴、卻蟲、斷瘟疫、保胎、催生、保嬰、乞子……等，道民皆要詣天師治，請祭酒用奏章、符籙通神，祈求消災降福。

對外開放修行

【小知識】

天師府全稱「嗣漢天師府」，坐落在上清鎮的中部，是歷代張天師的起居之所，現有建築大部分為清代重修以及現代重建。

現時天師府開放給朝聖者及遊客，誠心學道的善信們更可以在江西龍虎山修行，參加每年一次道教正一派的傳統入道儀式，成為正式的道教弟子。



又到聖誕、又到聖誕！新冠疫情下，大家都未敢鬆懈，但隨著聖誕節日氣氛日濃，相信大家已開始花心思準備慶祝聖誕佳節！不過，疫情改變了傳統，外賣變日常，口罩日日換，在過佳節的同時，我們不能犧牲地球的生態環境。在慶賀佳節時，不妨為自己和朋友灌輸多點細微細眼的環保意識！

無綠不歡

02, Dec 2021

Text：知知 | Design：Elsa

我家
HoMemory

07

| 裝飾用品唔亂買 |

聖誕節搞派對，好多人自自然然會用上橡膠氣球或金屬氣球，但是當中包含許多塑膠元素和各種化學毒劑。聖誕禮物會用上各色各樣的包裝紙包好，以保持神秘，然而在製作包裝色紙的過程涉及伐木和染色，兩個工序皆對環境造成一定影響。從小處著眼，大家還是少用為妙，可免則免！



過一個 綠色聖誕

細微細眼 環保意識要學識

| 自備可重用餐具 |

親朋好友在聖誕相聚，一頓美味的聖誕餐當然不能缺少。不少人會叫到會上門，然而到會製造大量外賣用的餐具，例如膠盒、錫紙、膠匙、膠叉等等。香港近年的走塑運動熱熾，有人會走飲管，有人會自備餐具、咖啡杯，但是環保意識不厭少，無妨多行幾步。大家可以仿效一下，外國十分流行的 Potluck，即是由主人提供場地，賓客每人帶一道菜前來一起聚餐，又好玩又有驚喜又有聖誕氣氛！當然，各人最好自備可重用的器皿和餐具，只需「洗」多一步，就可以成功減廢。



| 電子咭代實體咭 |

如果想向親友送上聖誕咭，以表心意，不如改用電子賀咭。大家稍為在 Google 上搜尋一下，可以找到好多製作網站，而且操作和製作也很方便簡單。當然，現時社交媒體也非常好用，就是在帖文上標記 (#tag) 上好朋友，向他們送上聖誕祝福。從紙咭到電郵，再到社交媒體，環保其實都跟著潮流走！



| 扮靚可買二手衫 |

不少屋苑的衣物回收箱在年尾時都會爆滿，地上全是一袋二袋新淨的衣物。我們的過度消費，製造出許多破費品。聖誕節前，我們都會買靚衫扮靚，不如試下轉換一下消費習慣。改去市面的優質二手衫店鋪走走，看看能不能物色到心頭好，隨時搵到保養絕佳的名牌二手衫。扮靚之餘，又可以減少荷包出血，又節省衣櫃空間，更重要的是可以減廢，絕對值得！

| 極吸引二手店 |



Green Ladies

服飾以當季為主，一般女士服飾、手袋、圍巾、首飾和九成新的鞋履皆可。



EcoRing HK

所有名牌衣飾、名筆、火機等，連無牌子的衣服、甩石的首飾、甚至是舊的化妝品都有。



~Grill n Chill~ Life Worth Livin'!

祈積奇廚·係人都識煮!

各地優質食材



讀者專享\$50折扣

將軍澳唐賢街33號地下G05舖

(買滿\$300即可使用)

元朗教育路15-19號嘉誠廣場3樓3010-3011舖

或掃QR Code進網店選購

快吃緊要...家中網上學!

order here... we deliver!

優惠期限至2022年1月1日



我家

HoMemory

08

Homework

02, Dec 2021

Text: 家姐 | Design: Lavie

小朋友身為社區一份子，返學放學經過大小角落：巴士站、港鐵站、街市、公園等等，實在是社區經常「用家」！他們每天不自覺地觀察四周，或有讚美、感慨以至嘮叨，都是寶貴感受，讓之隨風消逝，未免太浪費。今期《我家》想好好發揮小朋友的觀察力，藉社區小记者任務，讓他們思考社區環境的改進空間。來吧，無冕之王子公主！

任務

用約 200 字內容配 1 至 5 張圖片，描述一個你希望社區去改善的設施 / 環境。完成後，請投稿到 info@homemory.hk，並在郵件中標明中文全名、就讀學校及聯絡電郵地址。

獎品

最具觀察力的小記者的文章（三個名額），有機會刊登在下期《我家》Homework 欄目，並獲贈 \$100 書卷以示鼓勵！

如何改善「我家」環境？

• 小 • 小 • 記 • 者 • 各家終於有任務俾你

稿件要點

1 交代清楚居住的地區，並重點描述想改善的設施 / 環境。

例子：大圍顯徑郵街市外的遊樂設施

2 描述想改善的原因

(提示：準確標出目標，描述加上適量形容詞)

例子：公園內的遊樂設施殘舊，表面出現破爛和生鏽的情況，日久失修。

3 以經歷帶出問題之嚴重性

例子：公園遊樂設施殘舊，表面出現破爛和生鏽的情況，日久失修。媽媽都不讓我們進去，但我真的很想和同學們在放學後，有一個地方好好玩耍。

4 建議如何改善你所提及的問題

(提示：假設性字眼 + 具體建議方案)

例子：如果可以盡快維修公園，添加鞦韆和玩具小屋及迷宮，我和同學們就可以有更多空間玩捉迷藏！

觀察小貼士

- 1 周圍望：向上望、向下望、向左望、向右望、向後望。
- 2 多思考：咁人點樣用呢個空間？我又可以點樣用呢個空間？
- 3 常發問：問問媽媽爸爸，居住的社區有什麼不方便他們呢？

請保持好奇心，發掘新事物，記低你覺得有意思的事物，就可以做個聰明小记者！

香醇濃郁的咖啡是上班族的靈丹妙藥，一天不喝就渾身不對勁。「香港每日棄置 12 噸咖啡渣，重量如一輛雙層巴士，是否可以有更多用途？」2013 年投身環保行業的譚沛楹（Peann），起初計劃進行廚餘回收，後來發現廚餘的保存期較短，難以回收，遂將範圍收窄至咖啡渣，透過升級再造延續一粒咖啡豆的生命和價值。

社區有情

02, Dec 2021

Text：晴天 | Photo：木木、受訪者提供 |
Design：Alwin

我家
HoMemory

09

投身環保 不怕獨行

綠具慧眼 咖啡渣變手工規

手上系列產品常獲垂青。



咖啡渣手工皂造型變化多端。



咖啡迷對環保花盆有情意結。



Peann 表示，咖啡渣少雜質，並有天然香味。



轉廢為寶，綻放生命力。

環保由簡單做起，社企由零開始，兩者都極靠毅力。



Peann 主持環保工作坊。



有圖有真相，「綠」色社企，沒有欺場。



眾多物料之中，為什麼選取咖啡渣？「因為咖啡渣量多、少雜質，還有天然香味，轉化成日用品會較易令人接受。」由 Peann 創辦的社企「綠行俠」，於 2015 年起開展「全城咖啡渣回收運動」，利用回收得來的咖啡渣升級再造，製成不同產品銷售，當中主打手工皂及環保花盆。

望當局改變資助業界方式

咖啡渣手工皂的造型變化萬千，有圓有方、有咖啡豆也有聖誕樹，不過主要為平面設計。「曾經幫一家咖啡品牌，準備上市活

動紀念品。當時要將手工皂造成立體的咖啡杯模樣，比起過往的工序更複雜和困難。」Peann 坦言，未曾想過自己的產品可以出席如此高級的大場面，突破形狀限制的手工皂獲賓客青睞，算是其中一個最深刻的片段。

港府近年與餐飲業界合作推動「走塑」，Peann 有感港人對環保的接受程度有所提高：「雖然他們可以選擇不回收、付錢拿飲管，但在香港人的認知中，已開始有環保這回事。」

有見行業上不少熱心人希望推動不同的回收方案，往往卻因為欠缺第一筆資金而無法實行。身為同路人，Peann 期望當局將資助方式改革，由企業自己先墊付的「報銷」形式，改為「先撥款後實行」，則可大大幫助資金不足的企業推行回收計劃。

生活入手推動可持續發展

孤掌難鳴，環保之路仍須靠大家一同走出來。「要到多貼身，大眾才開始審視現有生活習慣？」Peann 建議可以從生活入手，由簡單做起。「例如購買和棄置前三思，以免造成浪費；用膳時自備餐具，避免使用即棄餐具。一些簡單的小事，已能大大改善環境。」她亦希望透過感染更多「游離分子」改變日常，不光是認知環保，而是實踐減塑減廢，共同推動社會的可持續發展。

boss教「榨乾榨剩」做埋辟味施肥通渠

「藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽」分類回收在港實行已久，惟三色回收對降低垃圾量似乎不大見效。「人們不願多一步放進回收箱，全因對回收物『下場』成疑。反觀最近推行的『綠在區區』之所以成功，重點在於一改以往垃圾站的厭惡感覺。」Peann 認為，綠在區區有職員駐守供市民查詢，同時又有潔淨回收環境，建

議政府可「食住條水」加大力度傳揚綠色生活文化。

Peann 亦指出，咖啡渣在升級改造以外，亦可妙用於生活。將曬乾的咖啡渣倒入紗布袋，放置鞋櫃、櫥櫃、廁所等處，可吸濕除異味；咖啡渣放到花盆，則可成天然防蟲劑及種植肥料；倘配合肥皂水或洗滌劑，變成家庭主婦的通渠、去油污的好幫手。

「非建制派」、「中間派」、「第三路線」.....對於民主思路的光譜、定位，大眾各有看法。今屆立法會選舉，民主思路派出兩人參加直選，包括參選新界東北、主攻沙田和大埔的黃穎灝。在二元對立仍然明顯的社會氣氛下，他一直在打「逆境波」，但仍力爭進入議會，向政府清算各項政策的「舊帳」。

望推動社會對談化解對立

這個思路人 打好逆境波搵出路

在國安法實施及完善選舉制度後，香港政治生態隨之重新構建，除了建制派和民主派外，也衍生出與建制派保持距離、比民主派更願意進入制度的「非建制派」。不過，問及民主思路的定位時，黃穎灝卻這樣回答：「是否將我們定義為『非建制派』，我覺得已經不合時宜，即使我們這樣說，也會有人反對。」

“社會需要多一些「doer」。

民主思路一再強調他們走的是「第三路線」，而非兩極之中的「中間路線」。他們在2015年政改方案表決前夕成立，一直倡議社會復和，目的之一是希望社會氣氛平穩、理性，有足夠條件實現當年未竟的「雙普選」目標。佔中、政改後的社會本來已朝著他們理想的方向發展，但2019年的修例風波又再二元對立。

「這條『第三路線』也不是那麼容易走，雖然我們覺得這樣是對的，但市民的反應、投票的結果，又是否認同我們呢？」社會表面上恢復平靜，但「非黃即藍」仍然植根在不少人的腦海裡，對於「第三路線」也不太認識，這困擾着黃穎灝及民主思路全人。

原有4人打算出選的民主思路，最後要大肆「告急」，才能令兩人覓得足夠提名入閘。費盡唇舌始獲入場券，黃穎灝尤其珍惜。他強調不能放棄任何一個能夠改變、改善香港社會的機會，又認為議會過去充斥著只講不做、做不到就找原因開脫的風氣，需要多一些「doer」（做事者）、多一把聲音。

“放抽屜內不等於已解決。

倘當選，他計劃向政府「翻舊帳」，將老大難問題逐一掀出來，「放抽屜內不等於已解決」。例如青年宿舍，政府2011年承諾提供3,500個單位，至今僅不足80個入伙，「青年人變中年人，有資格變無資格。衣食住行，連住也騙他們，還講什麼『青年向上流』、『三業三政』？現在他們部份人『躺平』了，對得起他們嗎？」

新界東北候選人還有陳克勤、李梓敬和黃成智。

「縱然我們覺得對，『第三路線』卻不容易走。」



由爭取提名到落區宣傳，黃穎灝一直打「逆境波」。



黃穎灝坦言公眾對「第三路線」依然不太認識。



2017年「廢紙圍城」危機，黃穎灝以市價一倍向拾荒者收購廢紙。



黃穎灝認為香港要有自行處理廢料的能力。



黃穎灝是回收廢料達人。

眼見滿街廢紙送往堆填區，本身亦是回收商的他，以每公斤6毫向拾荒者收購，幸好停收行動僅維持4日，避過一場環境衛生災難。他一直認為香港要有自行處理廢料的能力，亦應實行垃圾徵費。都市固体废物費起及在立法會休會前通過，對於有意見認為「三無大廈」、鄉郊等地方無人監督，最後恐怕垃圾滿佈，他直言無論有否垃圾徵費，亂拋垃圾一樣都會出現，「怕亂拋垃圾，是否就不實行（垃圾徵費）？現時立法會無議員答到。」

黃穎灝最先出現在公眾視線，是在2017年「廢紙圍城」的時候：內地收緊包括廢紙的廢料進口在即，大量廢紙在港積壓，多間主要回收商宣佈停收，要求特區政府與內地當局溝通，即使有回收商願意接收廢紙，價格亦由每公斤1.2元暴挫至3毫。

回收達人
助拾荒者頂住「圍城」

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

02, Dec 2021

Text、Photo：聞西 | Design：Megan

我家

HoMemory

11



煲要細火要慢
嘆一餐真過癮

芝士生之味

黑松露拉絲火鍋

喜愛芝士應該無分國籍，去到邊度都好，芝士都係一種好治癒嘅食物，尤其係溶溶咁嘅芝士，拉絲嗰刻真係令人非常之興奮。冬天已經嚟到門口，有冇諗過喺屋企準備一個芝士火鍋嚟迎接佢呢？原來自己整都好容易，最重要係真材實料，好多餐廳所謂嘅芝士火鍋，裡面究竟有幾多芝士呢？打個杰撻撻嘅茨就算㗎喇，所以通常食落口感粉粉咁就係咁㗎。

一般芝士火鍋都會用兩種芝士以上調製，最正宗嘅會用瑞士格律耶爾 Gruyère 同埋愛蒙塔爾 Emmental 呢兩種，又或者 Raclette 加 Emmental。不過，佢哋唔係所有嘅超市都買到，今次我就好懶咁用咗兩款包裝碎芝士，包括 Parmesan 巴馬臣芝士及 Cheddar 車打芝士。巴馬臣芝士味濃厚，而車打就鹹香味好突出，橙橙咁色好靚，不過味道偏鹹。本人覺得今次嘅組合比較重口味，下次會 try try 其他芝士配

搭，另外芝士火鍋要加白酒煮溶啲芝士，記得要慢火煮一陣等啲酒精蒸發晒，如果一家大細食就可以用牛奶代替，記得牛奶係唔可以煲到滾起。至於包裝芝士，通常已加調味同埋鹽或者麵粉，所以今次我就唔會再好似其他芝士火鍋食譜咁打茨又加鹽喇，但係我加咗黑松露醬㗎，感覺好似勁啲咁！hehe~

配料方面，我覺得冇乜所謂，唔一定要配麵包嘅，我就好鬼馬咁買咗寧記脆卜卜嘅即食油炸鬼，仲有西蘭花，好靚嘅三色小薯仔，包裝煙燻腸仔片，同埋超市現成嘅海鮮拼盤。喺屋企，食乜就由你話事啦，食芝士火鍋最基本都要有個爐及小鍋，如果你之前有外賣過某間公司嘅雪糕火鍋，嗰個煲仔就最啱使喇，又或者去淘番個平平咁嘅都得，再唔係用其他煲仔都可以，最緊要個爐火要好細，足夠令芝士 keep 住液態就得，太大火好容易會燬㗎。

材料：



芝士 400g、白酒 250ml、
蒜頭 2 粒、黑松露醬 2 湯匙
(其他配料就自己決定喇)



做法：

① 由於芝士火鍋唔係用嚟俾你煮熟配料，基本上所有配料都要係熟嘅，例如西蘭花及薯仔就要預先灼熟。



② 傳統用生蒜頭搽吓個煲，好似話可以避免燬底，仲添加啲蒜香味道。之後，倒入白酒，煮 5 分鐘至微滾等酒精蒸發。



③ 加入芝士慢慢拌勻至完全溶化，然後加入黑松露醬再拌勻。



④ 將配料擺得靚靚，咁就可以開動喇！





小妮發惡夢，一覺醒就同自己占卜解夢，仲睇埋每日星座運程。



有次佢同朋友去咗搵睇相佬先生，佢嘅說話深深烙印起心裏面。



結果，小妮將佢好鍾意嘅粉藍色衫全部送走了，又難過又不捨。



每次搭船過海，佢都覺得應驗咗啲說話。



漸漸地，擔心到連沖涼都成問題……



某日，傻媽起櫃底發現咗件驚人嘅事……



阿妹！我記錯咗，原來你係7月生日，唔係9月生日啊！

咦!?

與其依靠別人去為自己下定義，
不如好好相信自己！



便母橋

便母橋立碑。



周王二公書院 評級：香港三級歷史建築
地址：香港元朗錦田水頭村
開放時間：上午九時至下午五時

「年紀大，身體自然多病痛」，看似是步入老年的一代人都有感受，亦是社會上固有的觀念，誰又想到銀齡之時，還能靈活走動、跑跳？

現年 72 歲的梁鳳楷女士 (Carmen) 活力充沛，走走跳跳尚屬「小菜一碟」，還可隨音樂翩翩起舞，「活到老，跳到老」，如此後勁發力，就是名曲 All I Have to do is Dream 所示：Dream，dream，dream。

越跳越健康 越問越開心

芭蕾一字 躑躅起腳尖 尖 尖 尖

「我相信只要投放時間同努力，就一定會有成果。」

只要有恆心，嫲孫在拉筋



論「舞」功，俗世中不知邊個高。



在我心，世間始終你好。

「我今年 72 歲，但年齡唔阻礙我追求舞嘅素質，只要我能力上做得到，我都會持之以恆咁練習。」 Carmen 知道練舞不能速成，也沒有捷徑，只有付出比其他一同學舞的年輕人更多的耐心和時間，正確地練習。「年輕人有的是無限青春、體力和勁力，追求舞蹈都會得心應手啲；我自知冇得做比較，唯有默默咁按自己嘅能力去做，努力追尋自己嘅夢。」

年過六旬芭蕾校學基礎 七十歲獲英國皇家中級

十年前，一時衝動到芭蕾舞學校報名，Carmen 笑言當時也沒想過自己的身體能否負擔：「只係小朋友都長大，自己嘅時間多咗，於是喺一次跳舞班激發咗我對舞蹈嘅興趣。」因為欠缺舞蹈底子、筋骨欠缺鍛鍊，最初已做好心理準備由基礎做起：「雖然要同其他小朋一齊

上堂，有啲尷尬，但我相信只要投放時間同努力，就一定會有成果。」

後來，她不但考獲芭蕾舞八級，更在兩年前考得英國皇家芭蕾舞學院的專業試中級資格。

「芭蕾舞對我嚟講，係人類創造出舞蹈嘅至高境界，唔只發揮出人體自然嘅美感，係藝術至高境界，仲體現出人嘅創造力同優雅嘅動作。」

Carmen 曾在社交網站提到，芭蕾舞是她夢寐以求的舞蹈：「跳舞唔單只要求外在形態上嘅美，更加要求內

「記步法
同節奏，腦袋
保持活躍狀態。」

在對舞蹈、藝術嘅欣賞，人生嘅閱歷令我對兩者都可以有更好嘅理解同演繹。」

經鍛鍊後，Carmen 自覺身體比之前健康，更沒有長者常見嘅痛症，「而且練舞需要好好記住步法同節奏，令我嘅腦袋一直保持活躍狀態」，身心都越跳越健康。Carmen 希望作為銀齡長者嘅好例子，證明追逐夢想並非年輕人專屬，豁然開朗往往會為你帶來驚喜收穫！

全力跳好芭蕾舞，是梁鳳楷夢寐以求的事。



「我想繼續努力跳出老師嘅要求。」



Carmen 參與互動劇場，讓大眾置身於長者生活中不同處境。

七旬舞者 望為老友注追夢動力

長者「年輕時，為生計；退休後，為理想。」現時，Carmen 希望透過舞蹈令孫兒感受到跳舞的樂趣，所以引領他學習芭蕾舞，「當然，最後會唔會成為明日之星都要視乎佢嘅個人意向。」

除了教孫兒芭蕾舞，她也希望在晚年可以一直「與舞為伴」，「因為舞蹈令我嘅人生更

加快樂同健康，我都想繼續努力跳出老師嘅要求，用優美嘅舞姿為其他長者注入夢想世界。」

Carmen 以身傳言，即使到了銀齡之期，只要心態保持平靜，一但有了目標，便要用認真的態度實行，做自己想做的事。



表演後，開開心心同孫仔合照留念。



人人有愛，社會和諧。



到了主題樂園，不忘以芭蕾舞姿打卡！



兩代人「劍指」小鎮大街，夢想就如城堡在不遠處。

老幼同樂 「阿嫲孫」促進心靈健康

「嫲孫舞」是 Carmen 這個嫲嫲，和孫兒合作的一場舞蹈。「我孫仔只係得 6 歲，佢都有正式同我一齊練舞，但係我依然希望透過今次合作，產生老幼同樂嘅畫面。希望係和諧、溫馨嘅氣氛下，令觀眾都感受到親情嘅溫暖。」

於 Carmen 而言，她認為只有充滿愛，才可以有和諧的社會。

天鵝湖夢 首先要解決土地問題

Carmen 和孫兒在優美悅耳的音樂中起舞，孫兒扮演小皇子，而嫲嫲便是皇太后；教小皇子射箭，配合天鵝湖的樂章，想像在湖邊漫步，引領小皇子欣賞湖中景色。對此，Carmen 笑得見牙唔見眼：「淨係諗到呢個畫面已令我好開心。」

她指，老師亦在舞蹈的編排中加入了她設計的舞步，而她正期待著合適的場地，以演出一幕天鵝湖中的嫲孫舞。



聖誕節就到，家長們一定正在計劃帶小朋友去邊放電，又可以感受一下久違的節日氣氛！現時，各大商場都陸續換上了聖誕節主題的裝飾，所以，由即日起至來年1月2日期間，有不少聖誕限定打卡位供應。爸爸媽媽們係時候做定功課、搵定靚位，同小朋友過個快樂聖誕！

小朋友聖誕商場好去處

放電打卡去邊好？

中環置地廣場 超大玩具派對

中環置地廣場今年以經典遊戲為主題，小朋友如置身巨型玩具派對中。全場最矚目的就是3.3米高啤啤熊，坐在巨型睡房同大家打招呼。空中還有一列28米長的聖誕火車，分為11卡。每隔5分鐘更有音樂燈光匯演，幻化成音樂派對，非常有聖誕氣氛！場內還有多個聖誕體驗遊戲，其中睡房內設有一條小朋友最喜歡的彩虹滑梯！

沙田新城市廣場 聖誕夢幻市場

疫情下無得飛去歐洲過聖誕，新城市廣場就以比利時布魯塞爾聖誕市集為創作靈感舉行「Sweetmas Market」。市集以甜蜜糖果和浪漫玫瑰點綴中世紀精緻街屋，讓大家在香港感受歐陸市集的節日氛圍！聖誕主題佈置把嘉年華必備的遊樂設施，變身成童話風的「玫瑰星球旋轉木馬」、「閃耀聖誕樹大道」、「雲間摩天輪」、「飄夢熱氣球」等，有多個打卡場景。市集內有4大糖果主題攤位遊戲，包括經典的拋糖果球、擲彩虹、釣棉花糖和拋冬甩圈。

荃灣荃新天地

還原《Frozen》打卡位

荃新天地今年聖誕節化身成《魔雪奇緣》聖誕小鎮，鎮裏有最活潑的雪人小白，當然更有冰雪水晶庭院和冰雪階梯，仲有Elsa女王和Anna女王同大家打卡自拍。周末及聖誕假期期間，「飄雪樂園」更會有限定飄雪，一家大小可以在漫天飄雪下留住快樂的一刻！

將軍澳新都城

蠟筆小新 x Chocolate Rain 冬瀛樂遊趣

新都城中心2期及3期今年以小男孩蠟筆小新聯同Chocolate Rain小女孩Fatina為主題，推出《蠟筆小新 x Chocolate Rain 冬瀛樂遊趣》主題裝置！2期商場內有日本第一絕景富士山、百年傳奇忍城、滑雪天堂札幌、寫意別府溫泉鄉、童話世界白川鄉及「雪見小路」商店街的6大名勝裝置，畀好想「返鄉下」的一家大細打卡！遊覽日本景點之後，亦可以到3期商場的「冰雪樂園」遊樂區，玩遊戲贏限量禮物！

葵芳新都會廣場 聖誕草莓熊世界

葵芳新都會廣場今年以《反斗奇兵3》「勞蘇」（Lotso）為主角，打造草莓工場「Berry Christmas in LotsoLand」！場內以勞蘇為主題佈置，有6大打卡位包括逾9米長「毛茸茸長廊」、逾5米高「勞蘇光影聖誕樹」、3米高原大尺寸勞蘇裝置、動「莓」一刻互動專區、「夢幻甜美花海」及「霓虹剪影聖誕燈飾」。提提大家，商場晚上更會有炫目燈飾，極有節日歡樂氣氛！