



我家·焦點

02, Dec 2021

Text、Photo: 光 軍 | Design: Dee

政府銳意發展北部都會區,惟有不少新界農地,自上世紀 80 年代起由發展商收購後一直閒置荒廢。 過去半年,政府先後四次以《收回土地條例》收回新界私人土地。有立法會選舉參選人提出,政府應加 快收購新界荒廢農地,以提供土地興建 100 萬伙私營房屋單位,實行「邊收地、邊規劃、邊發展」的新 開發模式。

農的傳人擦亮東方之珠

收回新界農地

建設部會未來關鍵了

1. 政府取回主 導權購買,或回收

新界約2,600公頃

荒廢農地

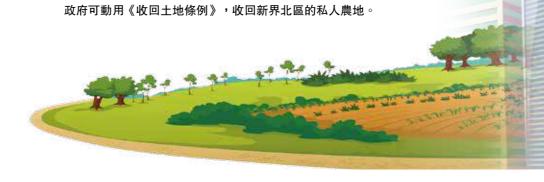


政府近年加強收地的幅度和速度。



因應本港房屋供應嚴重短缺,政府近年多次明確表示,要以填海、徵收新界棕地、引用《收回土地條例》收回私人土地、推出土地共享先導計劃及舊區重建等,多管齊下方式增加土地供應。今年10月發表的《施政報告》,提出北部都會區願景,發展農地愈見逼切,最快的方式是政府動用《收回土地條例》,以法定權力收回私人土地,包括農地及祖堂地。

據地産業界統計,本港現時約有8,300公頃一般農地,其中政府及私人土地佔4,900公頃;祖堂地佔2,400



公頃,手握在大型發展商的祖堂地則佔約 1,000 公頃。 而近年政府亦已加强收地的幅度和速度。由 2021/22 年 度起,未來預計收回的土地約 700 公頃,多於 2014/15 至 2018/19 五個年度收回的 20 公頃土地。

#劉業強:政府應提高整體賠償

按地政總署今年4月的《新訂收回土地特惠補償率》, 政府收回每平方呎的賠償基本定爲1,090元。除新市鎮發 展區及受全港主要工程影響之新界地區,可按前述定率 120% 獲補償外,其餘類别被收回的新界農地,只按基本 定率三成至七成半補償,作價每平方呎327至817.5元。 「明明有啲地方係配合緊新發展區,但都要間佢出嚟分開計,計少啲錢。」立法會選舉鄉議局界别候選人、鄉議局主席劉業强認爲,政府應提高整體收地賠償。他認爲對於新界居民而言,現時分成 A、B、C、D 類的四級制的收地賠償制度,與市場明顯脱節,因此需要改制完善。另外,他亦支持釋放祖堂地,放寬「百分百」子孫同意才能出售的限制。

張欣宇促購荒廢農地做儲備

「香港新方向」立法會選舉新界北候選人張欣宇向 《我家》表示,本港土地供應不足的困局,導致五萬人

粉嶺中心旁露天車場 將收回建公營房屋

早於 2019 年,政府稱會檢視十組已規劃作 綜合發展區或住宅的私人土地,研究是否適合收 回作公營房屋發展。發展局於今年5月,正式公 布將收回三幅分别位於元朗及粉嶺、現劃作住宅 及綜合發展區用途的私人土地。

三幅土地現均爲臨時停車場用途,收回土 地後料合共可提供 1,600 伙住宅單位。當中粉嶺 的土地毗鄰粉嶺中心,位處新運路近黄崗山的土

當政府開展收回有關土地程序後,地政總署 會爲相關地塊進行清拆前登記,並停止接受相關 土地的地契修訂和換地的新申請。發展局發言人 回覆指,展望將來約700公頃土地(新發展區和 資助房屋項目佔超過600公頃),料於2021至 22年度起陸續收回,而當中約500公頃(新發 展區和資助房屋項目佔約400公頃),預期在未 來五年收回



政府5月公布收回粉嶺中心旁住宅地,該地 現用作露天車場



有建議倡建第二條新界東北東西走廊,解決 粉嶺公路大塞車死結

新界北選情熱烈 交通問題成焦點

今年4月,政府通過有關修改選舉制度條 例草案,將過去的新界東及新界西再分拆成五 個選區,北區及元朗西北爲新界北、大埔及沙 田部分地方則爲新界東北,每個選區各有兩個 議席。

2019年「8.31事件」當日於港鐵太子站任 職經理的張欣宇,代表政團「香港新方向」出 選新界北換屆選舉。

張欣宇提到自己是代表一群不同專業的人 士參選,並提出告别職居分離、理順交通網絡 及低碳經濟等政綱。他稱交通是其較熟悉的範 疇,因此關注新界北的交通問題,提議建設第 二條新界東北東西走廊,希望能解決粉嶺公路 交通擠塞問題。

新界北選區除張欣宇外,候選人還有民建 聯劉國勳、報稱獨立的沈豪傑及曾麗文;另外, 鄉議局功能界别候選人有劉業强及莫錦貴。



展農地愈見逼切。政府銳意發展北部都會區 (

拆牆鬆綁降低門檻居於劏房,令人不能接受,政府對此 責無旁貸。

4. 建設第二條 新界東北東西走

廊,紓緩粉嶺公

路交通擠塞

張認爲,香港並非没有土地,而是政府需要有所作 爲,取回主導權動用約3,000億元財政儲備,購買或回 收新界約 2,600 公頃荒廢農地,用作公共土地儲備,以 活化土地市場,解決長遠的居住問題。他預計,此舉可 提供 100 萬個住宅單位。

張欣宇續指,新界北土地業權複雜,要加快北部都 會區的發展,政府應需要專責高層次小組推進執行,當 做好整體、清晰的規劃後,就能加快執行力,紓緩樓價, 令廣大市民可置業安居。



12月19日將是立法會換屆選舉投票日

古洞北粉嶺北

新發展區,亦 須收回所需的

私人土地



醫・家

02, Dec 2021

Text:舒桐 | Design: Lavie

Netflix 原創劇集《魷魚遊戲》不單在香港掀起追劇潮,在全球亦大受歡迎,粉絲甚至學「紅衣人」 DIY 製作韓國懷舊小食「椪糖」,以重演劇中的「死亡遊戲」。椪糖製作過程雖簡單,但近日接連出現 DIY 椪糖時發生爆炸等意外,「跟風」之餘亦要注意安全!

家長注意 勿讓孩童亂跟風

回製紙角遊戲 小心・精療爆炸

「韓國椪糖」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 時内完成。

梳打粉糖酸 加熱有化學反應

椪糖食材平價簡單,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匀,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内,再直接放入微波爐加熱,結果混合物於微波爐内爆炸,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椪糖而嚴重燙傷意外,由於融化糖的溫度,比起煲滾水的溫度更高,加上其黏度强,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。



網上有不少椪糖 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 椪糖,導致手腳嚴重受傷。

椪糖DIY小贴士 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。

- 加熱糖漿時,切忌把糖漿煮至過焦。煮糖漿的器皿或勺子,須爲食品級耐熱容器,切勿用罐頭、鋁罐、不耐熱、 非供食品使用的容器來製作椪糖。
- **3** 椪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 即時脱衣

2 冷水

3 蓋上 敷料

野科 送院

即時脱去外在衣物及手錶、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,便不要强行脱衣以免撕破傷口。

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。 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。

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,甚至有脱 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!

與大腦對話) 作者: 陳洛志 醫師

館 か・

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。



1 茶樹菇海參滋腎湯

材料:

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 況特别有效。海帶等有助滋肝養陰,有助疏舒情緒。





02. Dec 2021

Design : Alwin



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

標誌著道教的正式創立,在中國道教史上佔有開創性地位。

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

張陵相傳爲張良八世孫、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 爲「三天法師正一真人」,於東漢末年創立道教。其所創教派爲「天師道」,

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爲本,造作符書, 向百姓傳教,後來因爲人教者都要交五斗米,故稱爲五斗米道,到宋元之際 傳說他獲太上老君傳授《正一盟威秘籙》,故稱爲正一派,與王重陽開創的

於《莊子 徐無鬼》:「黄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

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?

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



全真派同爲道教的兩大宗派。 龍虎山天師府內的玉皇殿,上有「道教祖庭」 四字

傳內不傳外 代代皆姓張

書 郝超傳》。



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

濟世爲懷 去瘟治病

不説不知,張天師另一拿手絶活,正是今天極爲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。

除了治病, 張天師還救人民的心, 因爲他認爲 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。

五斗米道認爲一切災害疾病,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。



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

以現

有建築大部分爲清代重

代張天師的起居之所

們更可 者及遊客,誠心學道的善信張時天師府開放給朝聖 ?統入道儀 加 每年 在江西龍虎山修行, 一次道教正 成爲正式的
 成道教正一派的

是 府歷 坐落在上清鎮的中部 、師府全稱 開 放 修 漢天師





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



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 用爲妙,可免則免!



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。大家稍爲在 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!



過一個 結6.單單



細微細眼







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。









│ 扮 靚 可 買 二 手 衫 │ ス、トルルボガスヤルロル、ႷႷႷႷႷႷႷ

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,更重要是 可以減廢,絕對值得!

極吸引二手店



Green Ladies

服飾以當季爲主,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。



~ Grillin n (hillin · Life Worth Livin!~ 讀者專享\$50折

元朗教育路15-19號嘉誠廣場3樓3010-3011鋪

優惠期限至2022年1月1日





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、感慨以至唠叨,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,藉社區小記者任務,讓他們思考社區環境的改

進空間。來吧,無冕之王子公主!



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。

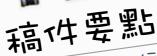
獎品

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?

各家終於前任



2描述想改善的 **3**以經歷帶出問 **2**原因

(提示:準確標出目 標,描述加上適量形 容詞)

例子:公園内的遊樂 設施殘舊,表面出現破 爛和生鏽的情況, 日久 失修。

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。

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!

1 周圍望:向上望、向下望、向左望、 向右望、向後望。

2 多思考:啲人點樣用呢個空間?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,就可以做個聰明小記者**



交代清楚居住

的地區,並重

點描述想改善

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



09

投身環保 不怕獨行



眾多物料之中,爲什麼選取咖啡渣? 「因爲咖啡渣量多、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,不過主要爲平面 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,未曾想過自己的産品可以出席 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。」

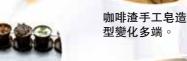
有見行業上不少熱心人希望推動不同的回收方案,往往卻因爲欠缺第一筆資金而無法實行。身爲同路人,Peann期望當局將資助方式改革,由企業自己先墊付的「報銷」形式,改爲「先撥款後實行」,則可大大幫助資金不足的企業推行回收計劃。

#生活入手推動可持續發展

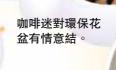
孤掌難鳴,環保之路仍須靠靠大家一同 走出來。「要到多貼身,大眾才開始審視 現有生活習慣?」Peann 建議可以從生活入 手,由簡單做起。「例如購買和棄置前三 思,以免造成浪費;用膳時自備餐具,避 免使用即棄餐具。一些簡單的小事,已能 大大改善環境。」她亦希望透過感染更多 「游離分子」改變日常,不光是認知環保, 而是實踐減塑減廢,共同推動社會的可持 續發展。

















轉廢為寶,綻放生命力。

boss教「榨乾榨剩」

「藍廢紙、黄鋁罐、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 願多做一步放進回收箱,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 認爲,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。

做埋辟味施肥通渠

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。





新界人家

02. Dec 2021

Text: LM | Photo: LM、受訪者提供 | Design: Lavie

「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頴灝。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

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,黄頴灝卻這 樣回答:「是否將我們定義爲『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」。

民主思路一再强調他們走的是「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「非黄 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,這困擾着黄頴灝及民主思路仝人。

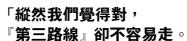
原有4人打算出選的民主思路,最後要 大肆「告急」,才能令兩人覓得足夠提名入 閘。費盡唇舌始獲入場券,黄頴灝尤其珍 惜。他强調不能放棄任何一個能夠改變、改 善香港社會的機會,又認爲議會過去充斥著 只講不做、做不到就找原因開脱的風氣,需 要多一些「doer」(做事者)、多一把聲音。



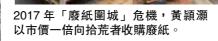
放抽屉内不等於已解決。

倘當選,他計劃向政府「翻舊帳」,將 老大難問題逐一掀出來,「放抽屜内不等於 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 黄成智。







他,以

見滿街廢紙送往堆填區,本身亦是回

每公斤6毫向拾荒者收購,幸

黃頴灝認為香港要有自行

處理廢料的能力

維持4日,避過 認爲香港要有自 郊等地方無人監督,最後恐怕垃 理廢料的 抛垃圾

使有回收商願意接收廢紙,價格亦由. 口在即,大量廢紙在港積壓,多間主要 元暴挫至3毫 收,要求特區政府與内地當局溝



黃頴灝坦言公衆對「第三路線」依然不太認識



作者: 閩 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



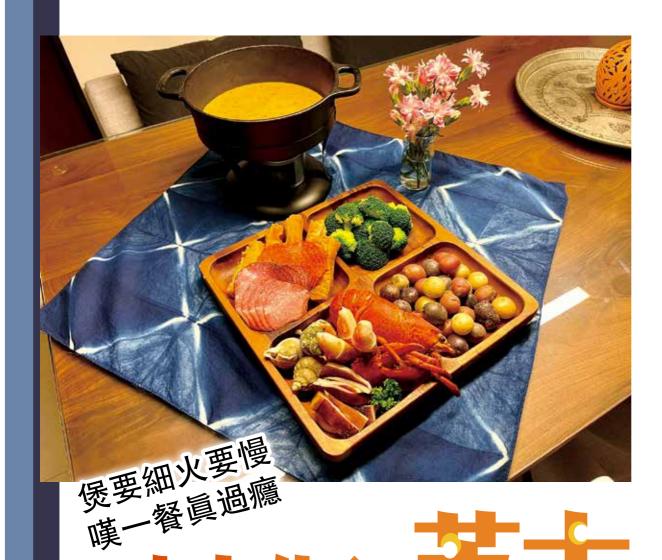
型色・煮意

02, Dec 2021

Text、Photo:聞西 | Design:Megan



11



味之生in之工

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,尤其係溶溶哋嘅 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?打個杰撻撻嘅芡就算嚟 喇,所以通常食落口感粉粉哋就係咁嚟。

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 Gruyè res 同埋愛蒙塔爾 Emmental 呢兩種,又或者 Raclette 加 Emmental。不過,佢哋唔係所有喺超市都買到,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,橙橙哋色好靚,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滚起。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芡又加鹽喇,但係我加咗黑松露醬喝,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哋嘅都得,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,太大火好容易會燶喋。



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)

故法:

① 由於芝士火鍋唔係用 嚟畀你煮熟配料,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,好似話可以避免燶底, 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 加入芝士慢慢拌匀至完全溶化,然後加入黑松 露醬再拌匀。









④ 將配料擺得靚靚, 咁就可以開動喇!









02, Dec 2021

Text、Design: 奇美



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, 作者: 奇美

在我們身邊,還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。

簡介:熱愛戶外生活和海洋本地插畫師,最喜歡扒著獨木舟

















上期古蹟古鄉就為大家介紹了位於水頭村的二帝書院, 今次繼續帶大家在水頭村內漫遊, 認識一座 又一座不顯眼但又極具歷史價值的古蹟, 今次要介紹的分別是便母橋以及鄰近的周王二公書院。

古蹟古鄉

02, Dec 2021



Text、Photo:鍾錠瑛 | Design: Elsa

再遊錦田古蹟

便母橋與周王二公書院

便母橋

要在香港找到一條數百年歷史的古橋絕非容易之事,而在元朗 錦田就有一條具有三百多年歷史的古橋,名爲「便母橋」。既然以 「便母」爲名,古橋興建的目的自然是與母子之情有關。

假如大家今時今日到水頭村的便母橋遊覽,不難發現橋的所在 之處有一條河流,而在三百多年前當地的居民假如要走到對岸都需 要涉水而過,遇到水漲時更是無法通過。居住在錦田的孝子鄧俊元 爲了方便住在泰康圍的母親過來水頭村探望,特意節約起居,儲錢 建橋,並在福建漳洲聘請工匠到香港施工,歷時六年才把石橋建 成。由於爲「便母」而建石橋,故此橋就被稱作「便母橋」。



便母橋 橋中心有菱形的橋墩承托,防止河水漲退 及上游的沖擊損壞橋墩。



便母橋菱形的橋墩。



便母橋石塊

本地出産的花 崗石,堅實耐用

便母橋立碑。



門楣上書「周王二公書院」金漆大字



沙致命機管兩廣部院用索通大人支條 老巡練會祭製

周有德畫像(左)和王來任畫像(右)。

周王二公書院

──周王二公敢言爲民

周王二公書院位於便母橋旁,是錦田村民爲了紀念兩名廣東官員周有德及王來任而建的書院。在清朝建立初期,明朝遺臣不斷進行反清行動,特别是以據守台灣的鄭成功最具威脅。爲了防止沿海居民接應鄭成功勢力,清政府就頒佈「遷海令」,規定沿海居民内遷 50 里以防與反清勢力接觸。

然而,長達二十年的「遷海令」令沿海居民流離失所,內陸的 田園荒蕪及海禁使他們盡失生計。眼見民間疾苦,兩廣總督周有德 及廣東巡撫王來任上疏力陳遷海令對廣東地區造成的傷害,最終在 康熙八年(1669年),清廷批准復界。

爲答謝周王二公的恩情,前新安縣(包括香港和深圳)和潮汕 沿海一帶人民將二公化而爲神,設廟祠供奉二人。錦田鄉仍有十年 一屆太平清醮之期,打醮所酬者正是周王二公的救族之恩。





周王二公書院舊照(左圖)。

·周王二公書院以及便母橋都對公 衆開放,參觀請保持安靜並遵守 現場規則。

{展覽資訊}

便丹楂

評級:沒有評級

地址:香港元朗錦田水頭村

開放時間:全日

周王二公書院

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



封面故事

02, Dec 2021

Text:米雪子 | Photo:受訪者提供 | Design:Aso

「年紀大,身體自然多病痛」,看似是步入老年的一代人都有的感受,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。



芭蕾一字場路起腳尖尖

「我相信只要投放時間同 要力,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,我都會持之以恒咁練習。」 Carmen 知道練舞不能速成,也没有捷徑,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 笑言當時也没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。」因爲欠缺舞蹈底子、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。

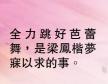
「芭蕾舞對我嚟講, 係人類創造出舞蹈嘅至 高境界,唔只發揮出人體 自然嘅美感,係藝術至高 境界,仲體現出人嘅創造力同 優雅嘅動作。」

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,更加要求内

「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。」

經鍛練後,Carmen 自覺身體比之前健康,更没有長者常見的痛症,「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 希望作爲銀齡長者的好例子,證明追逐夢想並非年輕人專屬,豁然開朗往往會爲你帶來驚喜收穫!



「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,爲生計,退休後,爲理想。」 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, 最後會唔會成爲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「與舞爲伴」,「因爲舞蹈令我嘅人生更

加快樂同健康,我都想繼續努力跳出老師嘅要 求,用優美嘅舞姿爲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,便要用認眞 的態度實行,做自己想





表演後,開 開心心同孫 仔合照留 念





到了主題樂園,不忘以芭蕾舞 兩代人「劍指」小鎭大街, 姿打卡!



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,佢都冇正式同 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 觀衆都感受到親情嘅温暖。」

於 Carmen 而言,她認爲只有充滿愛,才可以 有和諧的社會。

天鵝湖夢

首先要解決土地問題

Carmen 和孫兒在優美悦耳的音樂中起舞,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 小。一

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



人人有愛: 社會和諧。



Chill 人學堂

02. Dec 2021

Text : Smile | Design : Megan

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!

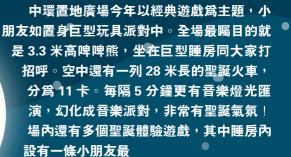


荃灣荃新天地 還原《Frozen》打卡位

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!

中環置地廣場超大玩具派對



喜歡的彩虹滑梯!

沙田新城市廣場聖証夢幻市場

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 爲創作靈感舉行「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。





蠟筆小新 × 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 爲主題,推出《蠟筆

小新 x Chocolate Rain 冬瀛樂遊

趣》主題裝置! 2期商場内有

日本第一絶景富士山、百年傳奇

忍城、滑雪天堂札幌、寫意别府溫泉鄉、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 聖誕草葛熊世界

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!

