

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

69

新界西地區報

隔 星 期 四 派 送
發行日期：16, Dec 2021



04

醫·家

煲茶分「薑」同味
老嫩各有功效

02
~
03

我家·焦點

交通基建有排等
屯門出入有排攰

09

社區有情

環保煉金術
廚餘變寶石

07

無緣不歡

聖誕禮物過剩?!
回收共享快樂

14
~
15

封面故事

良好SING譽 靠努力「運氣」

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

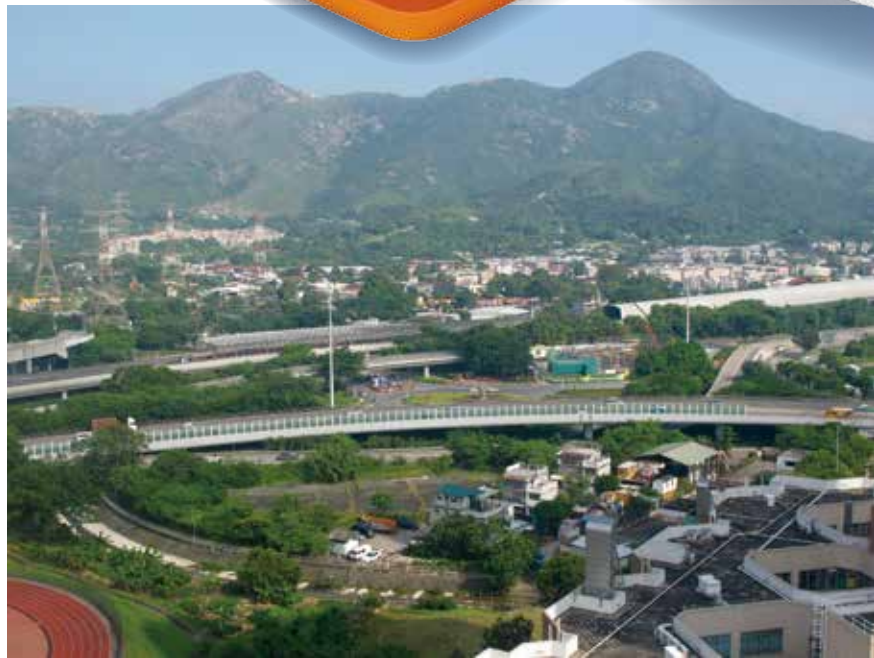


info@homemory.hk

交通基建有排等

屯門出入有排攞

政黨促縮前期程序 並復辦中環渡輪航綫



連接藍地及青衣的 11 號幹綫，料 2036 年方落成。



11 號幹綫包括延議多年的青龍跨海大橋。（概念圖）

周浩鼎：工業4.0改變新界西北模式

新一份《施政報告》多次提及「再工業化」。香港生產力局上月公布《香港再工業化研究》，有 58% 受訪的食品科技、健康科技及綠色科技企業表示，有投入研發進行「工業 4.0」，但研究同時顯示，大多數本地廠商面對無足夠空間，建立自動化生產綫的挑戰。

「工業 4.0」着重工業的互聯性、自動化、機器學習及實時數據幾方面，同時將實際生產營運，與智能數碼技術、機器學

習及大數據融合。早於參選前已提出《香港工業 4.0- 啟動再工業化建議書》的周浩鼎表示，重點提出「工業 4.0」，是因為希望借打破香港固化的產業結構，徹底改變整個新界西北區的模式。

他舉例指，善用屯門內河碼頭附近的低使用率用地，以支援「工業 4.0」。該處一帶倘改為發展先進工業，就可提供足夠空間予廠商轉型，從而改善新界西北過往的就業環境，甚至帶動飲食等周邊配套。

「鼎住」新界西北交通問題 有四大建議

- ① 縮短 11 號幹綫的基建前期程序，提早落成新路。
- ② 重開由政府補貼的屯門碼頭到中環渡輪航綫。
- ③ 於元朗增建多層智能停車場，疏導市中心內交通。
- ④ 跟進博愛迴旋處加設支綫工程盡快落成。

田北辰提議收回專營權後，免除大欖隧道收費。



隨北部都會區發展，屯門居民擔心交通更為擠塞。



經立法會財會早前通過審批前期研究撥款後，研議多年的11號幹綫計劃，於今年9月重新推進。11號幹綫將建造兩條隧道及跨海青龍大橋，來往屯門藍地及青衣。

11號幹綫勘查研究達54個月 # 開通料2036年遲過屯南延綫

新路除有助早上繁忙時段疏導交通擠塞，將新界西北到市區的行車時間縮短約10分鐘、分流屯門公路到港九的車流外，亦有助處理路面突發情況。若屯門公路或大欖隧道發生緊急事故時，可以令車輛轉往11號幹綫出入，避免癱瘓西北對外交通。

然而，雖然前景研究已展開，但《我家》翻查路政

署提交立法會的文件顯示，動工前的勘查研究需要54個月才能完成，當中更預留達24個月，處理法定程序及收集公眾意見。新幹綫按現時進度，需在2036年或以前，才能分階段開通，比預計2023年展開、2030年通車的屯門南延綫更遲落成。

有屯門居民直言，早前政府提出的「北部都會區」2024年起已有部分單位入伙，未來10年更將有約20萬個單位入伙。因此，居民擔心若基建未能配合，將會令原有屯門公路交通更為惡化，真是「未見其利、先見其害」。

立法會選舉新界西北候選人周浩鼎認為，雖然新界西北區有多項交通基建，但無論是屯門南延綫，或是11號幹綫、屯門繞道等，都屬長遠規劃，需要花一定時間



周浩鼎促請政府主動重開屯門到中環渡輪航綫。



周浩鼎促請縮減行政程序，務求令11號幹綫提早完成。

興建，不能在短期內起分流效果。他以11號幹綫為例，僅諮詢工作等前期程序已需要54個月進行。他認為未來議會應研究如何有效縮短程序。

周浩鼎倡復辦往返中環航綫 # 並發展新產業助人原區就業

因此他向《我家》表示，將致力爭取重開屯門碼頭往返中環的航綫，以改善屯門公路塞車壓力。他解釋，當年船程只需約35分鐘便能到達中環，有一定吸引力。加上屯門碼頭已是現有設施，政府應善用以設法於短期進行實際措施，令當區居民有另一個交通選擇。

惟他同時強調，政府須主動提供足夠誘因及支持，如必須由政府作出補貼，促使船公司再次開辦航綫，而非一成不變等待船公司自行開辦。

除交通方面，周浩鼎更爭取第二個先進製造業中心落戶新界西北。他相信，若能在當區打造新產業，便能令更多屯門及元朗的居民能在原區就業，不用花費長時間通勤上班，間接也令交通問題得以舒緩。他表示，倘今次成功連任，將會在立法會促成以上倡議，令屯門西北的居民生活配套可盡快改善。

田北辰：港鐵須改變可加可減機制

新界東北選區選情激烈，除民建聯、新社聯的周浩鼎外，候選人還有實政圓桌的田北辰與及新思維副主席黃俊瑋，三人都比拼政綱爭取更多市民支持。

同樣爭取連任的田北辰，曾任九鐵主席的他特別着重鐵路交通基建，表明未來會持續跟進，特別是未來建設北部都會區、明日大嶼等新發展區的先決條件之一，因此必須做到基建先行。

另外，他亦建議政府在2025年收回大欖隧道的專營權後，聯同將來建成的11號幹綫免收費，令元朗的車輛可以走大欖隧道直接到市區。同時，他認為港鐵的可加可減機制，應改為由行政會議統一審批交通票價調整，當中的加幅，須以年度通脹的一半封頂。



新界東北選區選情激烈，候選人有實政圓桌的田北辰。



新思維副主席黃俊瑋參選新界東北選區。



特色杯子蛋糕

每個\$28起



\$168

聖誕罐裝禮盒

\$238



恭祝聖誕 並賀新年



香橙朱古力粒
果子蛋糕

\$88



榛子杏仁朱古力

\$248



派對套餐

\$480起



袋裝曲奇
(13款味道選擇)

\$38



糖霜Thank You
曲奇

\$30



訂貨熱線: 23935778 / 96133630

取貨地點:

- 沙田石門安心街19號匯賢中心1612室
- 西貢福民路58-72號高富樓5號地舖 COOKIES PLUS
- 九龍彌敦道90-94C華敦大廈5樓B3室 INSPIRING CONCEPT



Francesca & Giovanni



陰陽道合總由天 千里姻緣一線牽

疫情趨緩，許多被疫情打亂結婚計劃的佳偶，終能結為連理。今次筆者也想藉此和大家「談婚論嫁」，講講「媒妁之言」。

中國傳統社會重視宗族，把家庭、宗族利益置於個人利益之前，要承繼香火、傳宗接代，當以「婚」為先。《禮記·昏義》載：「昏禮者，將合二姓之好，上以事宗廟，而下以繼後世也。」

謬誤：道士不能結婚？

作為中國土生土長的宗教，道教以陰陽為基礎理論，故不反對結婚成家。中國道教最早的經典《太平經》稱，如果没有婚姻關係，必然導致「陰陽不交，乃（出）絕滅無世類也」。人類的繁衍，即是依靠婚姻才得以延續，由

此可看出道教對婚姻的重視程度。

道教中的正一派道士，絕大多數是結婚立室的，儘管住觀道士稱之為出家，但也是會成家立室的。

道教崇尚男女平等

另外，道教的婚姻觀，在一定程度上表現了男女平等的思想理念。尤其是早期道教，男女平等的觀念尤為典型。天地之間的事物皆由陰陽結合而成，人世間，男屬陽女屬陰，相互配合和諧才能體現天道。

道教認為女人也是可以通過自身的修持而長生久視，得道成仙，不論貧賤富貴，人人平等。在《女仙傳》、《列仙傳》、《墉城集仙錄》等傳記中記錄了社會不同地位的女性，這些女性雖身世各異，但殊途同歸。

在道教的神仙理想中，女仙具有與男仙相同或相近的地位，女冠（道姑）可以與男性道士一樣直接成為仙人。

道教婚禮不同之處

要表達中國人「敬天法祖」倫理觀。透過經讚感謝神明恩賜、及父母高堂養育之恩。

【小知識】

「昏」禮來由

古人認為黃昏是吉時，取陽往陰來之意，所以會在黃昏行娶妻之禮；基於此原因，古時夫妻結合的禮儀稱為「昏禮」。



黃大仙齋色園是獲香港政府授權舉行道教儀式婚禮，以及簽發結婚證書的道教祠廟。

各式婚禮比較

【傳統中式婚禮】

- 通常在家舉行，由父母高堂主持
- 環節特色（略）：
- 過門利是
- 拜天地
- 拜高堂，新人奉茶給父母及其他長輩
- 夫妻對拜
- 影滿堂相

【西式婚禮】

- 去教堂，由教堂神父主持
- 環節特色（略）：
- 奏婚樂
- 詩班唱詩
- 祈禱、讀經
- 牧師證婚，訓勉、祝福新人

【道教婚禮】

- 在道觀，由道觀的道長主持
- 環節特色（略）：
- 新人向天上、赤松黃大仙師上香同行三頂禮、行獻禮、請聖讀、黃大仙師讚等
- 行三交拜禮
- 向赤松黃大仙師行二獻禮、鐘鼓齊鳴



道教繼承老子「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」的思想，認為人類生命存在不可男女偏廢。

女媧娘娘。

聖誕節時，朋友們送來各式各樣的禮物，但未必樣樣都合用，丟掉又太浪費，可以點樣？其實，坊間有好多回收機構可以幫到大家，把過多的禮物分給更需要的人。各位不妨可以 mark 定以下的回收機構，讓大家延續聖誕的喜悅！

無緣不歡

16, Dec 2021

Text：知知 | Design：Elsa

我家
HoMemory

07

玩具樂園 鼓勵循環再用

玩具樂園秉持「鼓勵玩具循環再用，並向基層兒童傳播快樂、分享玩具及分享快樂」的宗旨，會安排上門回收玩具，再轉贈予基層兒童、非政府組織（NGO）及地區團體。另外，有部分玩具會以廉價出售，所得收益將作支持組織運作及玩具學園獎學金之用。



即睇回收詳情！

接收
物品

搖控車、機械人、模型、超人玩具、正版 LEGO 或散件、Barbie、貼紙、棋盤遊戲、文具（全新）等，必須適合小學生使用的。

不接收
物品

幼兒玩具、毛公仔、快餐店玩具、單車、滑板車、書籍、書包及衣服等。



聖誕禮物 過剩?! 咁要搵定 回收機構



港青玩具銀行 分享就是祝福

香港基督教青年會（港青）自 2009 年起開展「玩具銀行」計劃，收集社會各界捐贈的玩具後，再轉贈予來自基層家庭的小朋友，小朋友只需到玩具銀行開立戶口，透過訂立個人成長計劃，便可獲得喜愛的玩具的機會。計劃以「分享就是祝福」為理念，培育兒童學習與人分享的美德，並讓更多兒童享有玩玩具的機會，透過玩具及遊戲發展他們的想像力及創造力。現時玩具收集點分別位於尖沙咀及港青東涌中心。



即睇回收詳情！

接收
物品

1. 益智及有助腦力發展的玩具
2. 運動及音樂器材
3. 文具
4. 電子遊戲產品

不接收
物品

1. 毛公仔、兒童飾物及小型裝飾
2. 各類食物及液體類用品
3. 危險物品如利器／易碎用品／有化學成份的物品
4. 內容意識不良／含暴力色情成份的用品
5. 不符合玩具安全標準的玩具



捐贈物品表格下載！



玩具圖書館詳情！

香港保護兒童會 一起共享快樂

香港保護兒童會一直倡導及維護兒童的安全、健康和快樂，為兒童及其家庭提供照顧、教育服務等支援。服務對象為 0 至 16 歲兒童及其家庭，多半為 0 至 6 歲，而旗下童樂居提供嬰幼兒住宿院舍。捐贈前需填寫「捐贈物品表格」，經職員聯絡確認後，可把物資送至旺角砵蘭街 387 號地下總部。

另外，該會開設「樂·無窮」玩具圖書館，12 歲或以下兒童及其直系親屬登記成為會員後，即可外借玩具，或預約「特別親子遊戲時間」。每星期共設 7 節「親子遊戲時間」，每節一小時，讓家長及子女一同玩玩具，以遊戲度過親子時間，增進彼此感情。

接收
物品

益智安全玩具、教具、圖書、顏色、文具，以及適合 0 至 3 歲嬰幼兒日常用品衣物等，只接受全新或未開封的物品

不接收
物品

二手用品、毛公仔等



憑此券讀者專享

新界區門市

荃灣店 | 荃灣D Park愉景新城1樓1062號舖
大埔店 | 大埔安泰路1號大埔廣場地下37號舖
屯門店 | 屯門鄉事會道安定商場地下A145號舖

優惠一：
Bio-Home
多功能表面清潔劑
買一送一



優惠二：
有機藜麥 454g
\$100/3包

優惠至31/12/2021

我家

HoMemory

08

Homework

16, Dec 2021

Text、Photo：家姐 | Design：Lavie

「又到聖誕！」、「又到聖誕！」，聖誕就快到啦！各個大型商場、大街小巷的店舖都添置了各式各樣的聖誕佈置，引人入勝，目不暇給。今次我們可以一齊利用環保物料佈置家居，為節日增添氣氛！

外出確係盞 在家一樣嘆

DIY 迎聖誕 由綠色到五光十色

兩大環保聖誕佈置

DIY 2 白色聖誕小鎮

材料：

牛奶盒 / 紙盒、顏色筆 / 水彩、白膠漿、梳打粉

做法：

- 1 爸爸媽媽幫忙在牛奶盒 / 紙盒上剪幾個窗戶。
- 2 小朋友可以在牛奶盒 / 紙盒上自由繪畫，創作自己喜歡的小屋。
- 3 在屋頂塗上白膠漿，把梳打粉灑上。一會兒後，把屋頂上多餘的梳打粉倒出來，亦可以再添加閃粉在梳打粉上。
- 4 把 LED 小燈炮放進小屋內，亮燈後，令人彷彿置身於歐洲小鎮。

DIY 1 聖誕水晶球

材料：

洗淨後的玻璃瓶、聖誕小裝飾、閃粉、透明膠水 / Baby Oil、強力膠 / 熱溶膠

做法：

- 1 利用強力膠 / 熱溶膠將小裝飾黏貼在瓶蓋裏面，然後待乾。
- 2 先加入清水於玻璃瓶內，再加入透明膠水 / Baby Oil，最後倒入少量的閃粉。
- 3 把閃粉和膠水 / Baby Oil 攪勻。
- 4 然後把瓶蓋扭緊，將瓶子倒轉過來，並輕輕地搖勻。

眼前飾物優美雅緻，當中的寶石鮮豔奪目，堪比紅珊瑚祖母綠，其實是由果皮、菜頭菜尾加工而成。「希望喚醒港人關注對廚餘問題。化廢物為寶物，變得有價值。」三名女生 Alison、Peggy 和 Coco2019 年成立社企「Ways Out Hong Kong」，推動「環保可以著得靚」，並協助一群單親媽媽自力更生。

三女生創社企 助女仕再抉擇

環保煉金術 廚餘變寶石

「超班媽咪」話，
Ways Out 係一個
好溫暖嘅大家庭。

Coco

Peggy

12 月 18 日至 19
日，她們將會在赤
柱美利樓擺市集。

JiuJiu

Polly

Sophy

學員做埋 Model。

Alison

三名女生成立社企
「Ways Out Hong Kong」。

Coco

Peggy

環保不一定很淡色，
可以簡單而靚得耀目。

辦綠色工作坊 弱勢少女提升自信

從 JiuJiu 和 Sophy 的經歷中得悉，單親媽媽需要獨自面對不同的困境，除了家庭經濟壓力，也有家人和外間的輿論壓力，這些令她們曾有求死的念頭。Ways Out 三位創辦人認為：「其實單親媽媽也是人，大家都應該獲善待。」要減輕她們的壓力，大眾就不要給予標籤。

製作廚餘首飾以外，超班媽咪亦會帶領工作坊的培訓。團隊早前回到最初的起點，與母親的抉擇的年輕媽媽辦工作坊。三位創辦人看見，這群原是弱勢的少女，現時可以自信滿滿地帶領工作坊、客人推廣綠色生活的理念和產品，甚至藉個人經歷感染更多同路人，給予機會證明自己的價值，非常感動。



用心做好，樣樣係寶。

Peggy 曾在一家本地食物銀行工作，向酒店或超市收集臨期食品，轉贈予慈善機構。她在工作過程中發現，由於港人固有習慣使然，廚餘問題難有大改善。

一個橙皮可製作逾 150 粒

數據顯示，香港每日產生的廚餘高達 3,600 噸，家居廚餘佔當中六成半。「普遍市民仍然停留於『廚餘掉到堆填區就可以、會自然分解』的誤解，因此希望推廣大眾正視廚餘問題。」

Ways Out 所收集的果皮，主要來自 Peggy 和 Coco 的家。事實上，一個橙皮已足夠製作逾 150 粒「寶石」，每次只要收集少量則可。誠然，此舉難大幅減少家居廚餘的數量，Ways Out 亦未有以「回收」作本意，只是「希望透過廚餘首飾吸引眼球，繼而進行推廣教育更多相關知識。」Peggy 直言，並非要求大家跟足每項環保細節，但每人行動前多想一步，就已經有更大貢獻。

培訓「超班媽咪」准孩子陪伴

三名女生不單將菜頭菜尾「升呢」，Ways Out 聘請來自「母親的抉擇」的單親媽媽，提供「超班媽咪」的培訓計劃，給予她們改變的力量。廿歲出頭的 JiuJiu 和 Sophy 是其中一員，細訴著單親媽媽的困境：「很難找到人幫忙照顧小朋友，但三位創辦人不但體諒，更讓我們帶著孩子上班」，對於這班媽媽而言，兼顧家庭之餘也能裝備一技之長，是一股生活動力。

化廢為寶 重獲新生

JiuJiu 坦言：「我們在家照顧小朋友，每天接送上課下課、檢查功課、準備三餐……其實生活非常枯燥，但 Ways Out 提供一個機會，讓我找到自己想做的事，可以重新找回自己的感覺。」Sophy 更說：「原來我不止是個師奶！單親媽媽這個身分，不再是讓我覺得羞恥的一件事。」化廢為寶不單形容果皮，也是這群超班媽咪的心聲。



超班媽咪帶領工作坊培訓。

小朋友為聖誕卡
提供設計靈感。



穿珠仔做首飾，點點滴滴推廣綠色生活。

香港這座城市看似富裕，其實仍有許多貧苦兒童，連基本喝一碗湯、修剪頭髮也是奢侈品。梁凱富（Peter）跟已故好友李明輝，於六年前共同創辦匡懷（慈善）基金，以助人自助為宗旨，肩負起扶助弱勢的責任，鼓勵市民共同創造一個關愛共融的社會。

無懼褲穿窿推助學金計劃

光頭叔叔 谷盡慈力幫學童



發放助學金外，基金會亦送贈上課用品。



Peter 向校長介紹助學金計劃。

雖然擁有著「主席」的銜頭，但 Peter 的一生也非一帆風順。在屯門屋邨長大的 Peter，憑藉自己的努力創出一番事業，惟後來惹上官非導致破產，一棒將 Peter 由天堂打落地獄。

浴火重生後，讓愛繼續傳遞。

「當時每天摸摸自己的褲袋，身無分文，只好等樓下麵包店的特價時段，10 元就可以買到三個迷你麵包慳著吃，日日如是。」Peter 直言，這些經歷使他深明到雪中送炭比錦上添花的價值大得多，所以就算自己「窮到褲穿窿」，亦堅持推行匡懷助學金計劃，向弱勢孩子送上希望。

跟普遍獎學金不同，匡懷助學金計劃非以學術成績作考量，而是小朋友的心態。「名列前茅才有獎勵，是否代表考包尾的孩子沒有努力？非也。」Peter 指出，生活中種種因素均影響小朋友成績，例如父母關係、居住環境等等問題，使他們不能專注於學習。所以 Peter 希望借由助學金，鼓勵這群曾付出的孩子，冀他們學懂逆境自強。

希望在困局過後，
能換來一顆更堅定的心。

問及印象最深刻的個案，Peter 透露曾有一名學生的父母離異，媽媽每個星期會帶著不同新歡回家，家中也有數名同母異父的弟妹，導致小朋友有錯誤觀念。同時，因為家庭經濟壓力，家長經常欠交飯錢，使孩子每天只能吃供應商派剩的飯盒；校服胸口位置破爛亦遲遲不縫補，令他十分尷尬和自卑。

最後，經校長同意下，Peter 以緊急情況發放助學金，為該名學生提供新校服和膳食。縱然苦過，也希望可以有匡懷的一點「甜」收結。



Peter

Peter：
「考包尾的孩子沒有努力？非也。」



禮品包內容好豐富。



Peter 外表粗獷，心底很溫柔。

扶助弱勢時刻「蠢蠢」欲動

容偉鴻是跟匡懷合作的校長之一，對於匡懷的每一位委員均屬義工，他直言這個安排「都幾蠢」。蠢並非字面上愚笨的意思，而是在香港講求現實的社會上，仍有人抱有一份犧牲的精神，不計較付出、回報，肩負起扶助弱勢的責任，實在難能可貴。容偉鴻笑言，「就會覺得你蠢，總會有人欣賞。」



Peter 肩負扶助弱勢責任。

基金會每年向參與的學校，提供三個助學金名額，由校方全權負責挑選受助學生，毋須再作任何面試和審批。Peter 解釋這個做法，是因為坊間有不少計劃需要小朋友面試，「要他們公開說出自己家中間題，整群小朋友在『鬥慘』，其實只會令他們的心靈受到更大傷害。」另外，匡懷的助學金也不會直接送到父母手上，而是暫存於學校、學生名下的戶口，以應付他們的膳食或日常開支，讓小朋友直接受惠。

免面試審批
保護小心靈

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

16, Dec 2021

Text、Photo：聞西 | Design：Megan

我家

HoMemory

11

做法：

1

牛肉切粒煎香後加水煮滾。



2

戴手套將紅菜頭及甘筍刨成絲，之後用白鑊炒至軟身後加入湯裡。



3

薯仔切粒、洋蔥及椰菜切粗絲，全部加入湯裡。



4

中慢火煲半個鐘就得，飲之前落1湯匙酸忌廉，最後用香草裝飾。



清清哋 平衡party的味蕾轟炸

俄羅宋湯

冇蕃茄照樣返尋味



小貼士



• 唔想俾紅菜頭染到隻手紅色，就記得戴手套喇。



• 素食可用合桃、栗子或豆類代替牛肉。



• 紅菜頭、甘筍有炒過，會更加甜㗎。



材料：

紅菜頭、甘筍、洋葱各1個、薯仔2個、牛肉1斤約600g、椰菜半個、酸忌廉適量（或原味乳酪代替）、香草適量（裝飾用）、水1.5公升



仲有一個星期左右就到聖誕，大家plan好晒節目未呢？其實，每年我都會去西貢大浪村住幾日，過一個綠色聖誕，同班老村民一齊煮下嘢食傾下偈，享受一下大自然。不過今年可能係我最後一次喺大浪村過聖誕節喇，因為自從8月有挖泥車涉嫌違法闖入西貢東郊野公園範圍，後來被傳媒揭發有人想重建西貢大浪村圖利。近排更有多間百年歷史嘅村屋俾人拆咗，宜家條村周圍頹垣敗瓦，實在令人痛心！

大浪村其實已經有超過250年歷史，可以話係香港歷史嘅一部份。而且條村位於鹹田考古遺址範圍，考古價值甚高，所以有任何現有建築物要更改、重建或者有新發展，都係需要經過城規會特別批准及諮詢古諮會，可惜破壞者根本當規定無到。有記者向規劃署查詢大浪村重建項目，只係得到回覆「無收過申請」，對件事好似「視若無睹」咁。村民仲話近日已經收到發展商嘅收屋通知，慨嘆條村已經冇得救喇！

雖然條村位於深山，不過仍然有少量村民居住，亦有人開田種菜，相信唔少行山人士都食過大浪村士多「阿嫂」炒嘅靚菜！或者係好山好水，農作物特別甜，我就用過阿嫂種嘅紅菜頭嚟煲俄羅斯羅宋湯，傳統嘅俄羅斯羅宋湯係唔會加蕃茄或者蕃茄膏，味道較接近雜菜湯，等煮好之後，就會落酸忌廉。湯頭微酸香滑，同我哋飲開又酸又辣嘅港版羅宋湯完全唔同㗎。聖誕party咁多嘢食，配個清清哋嘅湯就最啱喇！



上期古蹟古鄉就帶大家走訪了位於元朗錦田的水頭村，提起這條村落幾代人的共同回憶，想必會大家都會一致回應是這座「遊樂場」，見證了清朝遷海令歷史的「錦田樹屋」。



見證清朝遷海令 錦田樹屋

所謂的「錦田樹屋」其實就是由一株結構複雜的巨大老榕樹包圍著的一間石屋。這間「樹屋」不僅保持著香港多個紀錄，更加見證了一段不為人知的歷史。

「錦田樹屋」相傳是建於明朝晚年，是由錦田鄧族所建，有指「樹屋」原為一間天后廟，又有一說指是書齋，但無論如何樹屋至今已無人居住，片瓦無存，只有一些磚牆以及麻石門框尚可辨識。「樹屋」整體的結構為兩進三間的設計，由青磚夾牆的方法建築，這種特殊的建築方法正有利應對中國南方炎熱潮濕，達至防潮和冬暖夏涼的作用。

【溫馨提示】

・錦田樹屋對公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守現場規則。

【古蹟資訊】

錦田樹屋

評級：沒有評級 地址：元朗錦田水尾村遊樂場側 開放時間：全日



麻石門框

前方的閘門則只剩下柱子



青磚夾牆的建築方式

以兩層磚塊砌成牆壁，中間部份每隔兩層以一橫磚連接



樹屋 被榕樹纏繞著的石屋

清朝遷海令間接造成「樹屋」的誕生？

【古蹟的故事】

在清朝初年，為了防止沿海的居民接濟明朝遺臣，遠在台灣的鄭氏皇朝，康熙元年（一六六二年）就頒佈了一道遷界令，要求自山東省至廣東省的沿海居民，都需要向內陸遷入五十里。這個法令一下，海禁、田園荒蕪，漁鹽業廢置，令到不少沿海居民生計大受影響。而當年遷海令的範圍亦包括大部份現時的香港地區，屋主亦在當時離開，自此以後石屋便被一直荒廢。

直到兩廣總督周有德及廣東巡撫王來任其後上奏提倡「展界」，要求准許居民返回原居地，康熙八年（一六七〇）起，居民才逐漸遷回故土。



從天后廟旁出發可前往樹屋。



樹屋旁的魚塘。

13 歲贏公開比賽冠軍，兩年後簽約唱片公司做歌手，16 歲推出個人大碟《我不是天使》，高晨維 (Cleo) 在短短數年完成目標，翌年卻宣布離開娛樂圈，令身邊的人大為意外……

廿載轉眼過去，由歌手轉型成歌唱老師，Cleo 從不後悔在人生交叉口的選擇，她感激當年自己有那份勇敢的青蔥稚氣，讓這些年來的她活得真誠實在：「我離開的叫娛樂圈，但我從來沒有放棄過音樂這回事。」從來沒有放棄，以後也不放棄，她要一直自任掌舵手。

唱歌愛到發燒發亮

忠於自己**照**住學生

老師建立 SING 譽 靠努力運氣

「我離開的叫娛樂圈，但我從來沒有放棄過音樂這回事。」

Cleo 從不後悔在人生交叉口的選擇。

「也許我可以做少少事，去改變這個局面。」

聽見香港歌手被狠批 激起做教育的一團火

2009 年，Cleo 受邀灌錄發燒天碟，以饗歌迷也是人生旅程的一個紀錄。隨後，Cleo 心裡過往那種難以名狀的念頭及感覺逐漸成形，就是要做好「傳承」、投身教育，要將自身經驗傳授予想做歌手的新力軍，於是決心開辦歌唱學校，並藉此機會宣告「香港歌手不是垃圾」。

Cleo 說：「這可能是個宏願，但曾聽過有人說香港歌手是垃圾，很難聽但一時間也不知道如何『反擊』，我就覺得也許我可以做少少事去改變這個局面。」雖然未知成數如何，也知道成功是艱辛的，但總要有人挺身而出才有機會扭轉局勢。爲了這一口氣，Cleo 選擇站出來，創立藝術學校，激發更多大大小小的音樂夢。



與合伙人 Nick 的音樂教育理念一致。



她希望改變大家對香港歌手的看法。

真係好鍾意
唱歌，真係
好鍾意香港。



在台上我覓理想。



媽媽是 Cleo 第一個歌唱老師。

身為粵劇名伶梁碧之後，Cleo 自小跟隨母親巡迴各地舞台。10 歲那年的一個下午，Cleo 媽媽買了一張鄧麗君紀念金裝 CD 回家播放，並跟 Cleo 說：「鄧麗君的歌很難唱，柔中有力，如果有一日你能夠練得完這五隻碟，媽媽一定好為你自豪。」輕輕的一句說話，展開了 Cleo 的歌唱生涯。她在大概一年之後，把五張碟的每一首歌曲都唱得倒背如流。

不一樣嗓子不一樣童年 只有鄧麗君沒有麥當勞

「媽媽是我第一個歌唱老師，六年級那年，我以一曲『小城故事』取得人生中第一個歌唱比賽冠軍！往後是一連串鄧麗君的表演，香港、澳門、內地、新加坡、馬來西亞等，媽媽帶著我東奔西跑，到每一處可以給我表演的地方。」

Cleo 坦言，自己的童年跟很多小朋友不一樣，別人在學習的時候，她在學習，別人在玩樂的時候，她都在練習，更笑言：「15 歲前幾乎未食過麥當勞，媽媽對保護我的嗓子有很嚴格的規定。」

Cleo 對歌唱的天賦和熱誠可說是與生俱來，而母親就是她自認識唱歌以來的標準，唱得好是應份是理所當然：「自媽媽帶我上台表演後，基本上每次落台後她都會鬧我，說我這樣、那樣做得不好，不過我都撐得住，她說我做得不好，我就偏要做到，甚至做到 120 分。」正正是這份倔強一直支撐，令她可每天練習五、六小時，並對舞台表演一直追求完美。

不想應酬只想專心唱歌 被迫咪嘴很掙扎很痛苦

Cleo 一心要成為一名歌手，像小時候一樣可以日

唱夜唱，可是踏足演藝圈後，她卻發現當歌手並不能將所有時間專注於唱歌上：「夢想和現實的距離原來真的很遠，當歌手後唱歌只佔很少部分，反而訪問、宣傳、拍攝、與 DJ 及唱片公司老闆交際，卻是每天都要做的事情，這種生活我感到有點吃不消。」

而讓她最「難頂」的事，就是當時很多活動團體都會要求歌手在表演時咪嘴，對於實力派 Cleo 來說是一大侮辱：「每次表演時，我都很怕咪嘴會遭人揭發，所以感到壓力很大。那份掙扎很痛苦，我不是每一天都在享受。」

唱歌成了她的壓力來源，而這股力量日復日地變大，最終她毅然決定離開娛樂圈，而她的音樂之路並未有此岔口中斷。

然後，Cleo 走自己的路，出發燒碟，開辦學校。她爭氣，她成功了。



有家人及好友支持，Cleo 追夢如虎添翼。

「見到他們得獎
比自己得獎還開心。」



對學生爭氣尤為感動。



從事歌唱教育，Cleo 結識各方友好。

見證學生蛻變成長高飛 「女子門下有人」是「好閃」！

開辦學校八年間，Cleo 學生人數不勝枚舉，不少具實力者已在大眾傳播媒介初試啼聲，闖出個名堂，例如在電視節目《星夢傳奇》一鳴驚人的炎明熹（Gigi）、冼靖峰等等。

在《星夢》決賽日，Cleo 因 Gigi 連奪三獎而當場灑淚：「學唱歌的人真的很多，而我的責任就是教他們唱好歌，見到他們得獎比自己得獎還開心，我發覺自己很享受見證他們從一開始上堂時懵懂無知的模樣，變成在台上舉手投足、眼神都極具台風的過程。」親眼目睹蛻變的瞬間，使 Cleo 相信教育的力量，也更相信「香港歌手不是垃圾」。



Cleo 因愛徒 Gigi 連奪三獎而灑淚。

就到聖誕節，全港好多地方已經佈置好燈飾，相信不少父母同情侶都搵緊觀賞聖誕燈飾的好去處。今次就為各位網羅以下最有氣氛的熱門聖誕打卡地點，讓一家大細同情侶們睇到邊影到邊！

又到聖誕！

家人+情侶 必睇燈飾打卡位推介

元朗 YOHO MALL

超浪漫許願光影隧道 + 超高玻璃聖誕樹

聖誕節想打卡的話，一定不能錯過元朗 YOHO MALL 商場的農莊，最引人注目肯定是足足有 15 米長的許願光影隧道，拱門掛上多串閃閃燈飾，每晚入夜亮燈後十分浪漫，成為情侶必到的打卡聖地！

YOHO MALL 中庭更設有以光影技藝塑造「炫彩奇幻森林」，現場有多個炫彩燈光裝置，場內會有 6 米高，由炫彩玻璃打造的超夢幻玻璃聖誕樹，充滿著浪漫節慶氣氛，讓情侶仿如置身童話世界！

元朗 YOHO MALL

「冬日·森之仙境」

日期：2021 年 11 月 13 日
至 2022 年 1 月 2 日
時間：上午 10 時
至晚上 10 時

灣仔利東街

迪士尼公主閃亮燈海

近年灣仔的利東街在聖誕節都會化身成璀璨閃亮大道，今年一如以往，整條大道以公主皇冠圖騰的燈飾貫穿！12 位迪士尼公主將會華麗登場，在指定日子更有「飄雪匯演」，想打卡切記留意了！

利東街「Shine Like A Princess 聖誕燈飾」

日期：2021 年 11 月 26 日至 2022 年 1 月 2 日
時間：上午 10 時至凌晨 0 時（下午 5 時亮燈）



利東街「飄雪匯演」

日期：2021 年 12 月 24-26 日、12 月 30-31 日、2022 年 1 月 1-2 日

地點：利東街中庭

尖東

睇空中燈海 + 睇迪士尼人物

尖東一直都是燈飾打卡熱點，今年海濱一帶多棟大廈及酒店的外牆都已掛上不同特色的燈飾。當中千禧新世界香港酒店採用了金光閃閃的「垂珠」，而尖沙咀中心及帝國中心外的多媒體幕牆將獨家播放迪士尼的聖誕燈飾影片，絕對適合一家大小去打卡！

尖東聖誕燈飾

日期：2021 年 11 月 11 日至 2022 年 1 月 1 日
時間：晚上 6 時至晚上 11 時（平安夜、聖誕日、除夕、元旦、農曆年三十及農曆年初一之亮燈時間會稍為延長）

荃灣廣場

怪誕森林奇遇記、 戶外波波燈海

荃灣廣場聯同國際著名阿根廷當代藝術家 Javier Gonzalez Burgos，在 L5 空中花園塑造「怪誕森林奇遇記」主題聖誕裝置，帶大家走進怪誕森林擔當故事主角，與一眾聖誕系列「怪誕」角色相遇！

主題遊園有 6 大必影打卡位，當中最搶眼的必然是長達 20 米的怪誕劇場，由聖誕鹿帶領大家體驗大合唱演奏廳、木偶劇場、坐上聖誕鹿車感受與別不同的怪誕氣氛、5 米高巨型怪誕老人，以及數之不盡的可愛歡樂小動物，極啱一家大細打卡！

荃灣廣場

「怪誕森林奇遇記」

日期：2021 年 11 月 19 日
至 2022 年 1 月 2 日

