

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e 71

新界西地區報

隔星期四派送
發行日期：13, Jan 2022



只要努力堅持，
再沒可能的事
都有機會發生。

迷倒你乒團

蘇quali 繼續球進步

14
~
15

封面故事

04

醫·家

空氣也變兇器
Onicon 變種特攻

02
~
03

我家·焦點

青富苑貨尾滯銷
輪公屋者放寬購買

09

社區有情

一家三代義工
人生快樂無窮

07

無緣不歡

利是封+盆菜兜
回收有用途！

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

近500滯銷納米單位 當局放寬認購資格

滯銷單位面積均介乎 187 至 189 平方呎。



青衣青富苑約有 500 個細單位仍未售出。

青富苑貨尾 輪公屋可買

係屬意居？

三個綠置居屋苑自去年十月底開始，供合資格申請者認購。除全新出售的屋苑啟鑽苑外，位於青衣路 18 號、鄰近香港高等科技學院的青富苑，上期銷售約五個月逾 500 個的「貨尾」單位，重推逾兩個月來尚有約 490 個單位未售，仍見滯銷。

貨尾面積 187 至 189 平方呎

據統計，今期已先後有五萬名申請者揀樓，而每日安排逾 2,500 人到綠置居銷售小組辦事處，但仍乏人問津。根據房委會資料青富苑位於青衣路，共有 2,868 伙，設 A、B 座兩座，一梯可多達 36 伙。該批「貨尾」單位實用面積僅 187 至 189 平方呎，售價約 100 萬元，平均呎價 5,480 元，與上次銷售價錢相約，預計可於今年底至明年第一季交樓。

《我家》記者現場所見，兩座樓宇已經平頂，外牆亦已髹好黃色主調油漆，屋苑雖「背山面海」並設有商場，然而屋苑選址鄰近貨櫃碼頭、露天停車場及貨倉，部分單位更面向青沙公路，或會為住客帶來噪音滋擾，因此部分單位要配置減音窗。

招國偉：交還公屋變搬細屋

公屋聯會總幹事招國偉認為，由於客觀條件未有改變，即單位面積較細，地點稍遜，而購入綠置居需要交還公屋單位，若居住單位反而更細，相信仍難獲剩餘揀樓申請者願意「換樓」。

特首林鄭月娥公布將推出先導計劃，讓今期出售的「綠置居」貨尾單位、即青衣青富苑將開放予申請公屋逾一年的人士購買。招國偉表示，申請公屋逾一年的人士為數不少，當中很多距離正式上樓時間還有五至六年時間，即使青衣青富苑會條件稍遜，但可加快他們解決居住問題，相信可吸引當中的部分單身人士認購。

潘志成促運署改善交通配套

新界社團聯會葵青地區委員會主席潘志成向《我家》表示，青富苑現時交通非常不便，雖然預計有一條巴士線及兩條小巴線未來會途經該處，但至今仍未見運輸署有任何定案，難免令申請者擔心入伙後的交通有否改善。他促請署方盡快公布細節，長遠亦要做好附近長青邨及美樂花園一帶的巴士線重組。

另外，他亦提醒，由於屋苑範圍內有多個斜坡，住戶未來需要分擔斜坡維修費，加上附近貨櫃物流用地短時間仍會存在，因此就算單身輪候公屋人士急於上樓，也要再三考慮實際情況及將來部署。

潘志成續指，綠置居「貨尾」單位一直滯銷，反映單位環境及條件欠佳，同時該批單位少於 200 平方呎，無助綠置居申請者改善生活環境，成為不受歡迎元素。他重申日後若要檢視整個綠置居政策，應避免再出現過多「納米」單位。



青富苑 2019 年首次出售，並於今期綠置居重推。

屋苑內仍有有工程進行。



下一期綠置居將於今年第三季出售，圖為馬鞍山錦柏苑。

綠置居收緊轉售 三屋苑今秋推出

行政長官林鄭月娥上月底舉行年度回顧記者會時表示，今年的重點工作會加快建屋幫助市民置業，除將「綠置居」貨尾單位開放予申請公屋逾一年的人士購買外，更指來年將出售 8,900 個居屋單位，涉及七個屋苑，並透露位置均非常好，售價也較便宜。

最平 4 萬元首期上車

另外下一期綠置居亦最快將於今年第三季推售。當中包括油塘高宏苑、粉嶺清濤苑及馬鞍山錦柏苑，預料以市價 41 折推出，其中以馬鞍山錦柏苑的入場費最平，低至 97 萬、四萬元首期即可上車。

雖然價格吸引，惟新一期綠置居正計劃收緊轉售限制，日後買家須住滿 15 年才可補地價於公開市場轉售單位，取代過往的 10 年限制。房委會亦擬將在第二市場以不高於原價轉售單位的期限，由首次轉讓日期起計首兩年延長至首五年，即買家購入單位的第六年起，才可未補價將單位轉售予綠表或白居二等買家。



潘志成促完善青富苑及長青邨一帶交通配套。



招國偉表示，剩餘單位難吸引申請者「換樓」。

青富苑附近招標 以支持物流發展

青衣南部主要仍作貨櫃碼頭，相關用地等物流發展。政府正為位於青富苑以東的一幅物流服務用地作賣地招標，以助發展多層港口後勤兼現代物流設施，並提供不少於 2,200 個 20 呎標準貨櫃的儲存空間，以作一地多用途。

該地皮為青衣市地段第 200 號用地，位於青衣路與青衣航運路交界，距離青富苑約 500 米，地盤面積逾六公頃，最高樓面總面

積 206,170 平方米。項目將於 3 月 11 日截標。招標文件強調，用地不得從事生產混凝土和瀝青，以及任何厭惡性行業。

根據去年《施政報告》附篇公布，政府已就兩幅港口後勤用地完成可行性研究，今年起以公開招標形式分階段出售，包括上述青衣用地。政府稱會繼續物色合適用地，支持現代物流業發展，鞏固香港區域物流樞紐地位。

綠置居青富苑位置圖



綠置居青富苑旁有私人屋苑藍澄灣。



青衣路一帶有不少物流用地，常見貨櫃車進出。

Omicron 變種新冠病毒肆虐全球，本港社區亦出現群組爆發，確診數字持續高企，第五波疫情殺到埋身，政府亦隨即收緊防疫措施，不少市民亦大為緊張。到底 Omicron 變種病毒傳播力有幾勁？中招者會有甚麼病徵？

OMICRON 傳播力勁 病徵難察覺 毒魔變種特攻 空氣也變兇器

政府因應社區連番出現 Omicron 傳播鏈，推出禁止曾在八個國家逗留的人士來港、禁止晚市堂食等收緊防疫措施。Omicron 已在全球 110 個國家地區出現，更在英美等地成為主流病毒株，而外國研究顯示 Omicron 較以往新冠病毒具更高的傳染性及傳播力，不但比 Delta 變種高四至八倍，更能令康復者二度感染。

超級狀態 一人染百人

香港大學醫學院院長梁卓偉分析數據指，Omicron 變種病毒在沒有任何防疫措施介入下，可以一人傳染六至十人，一旦出現超級傳播，甚至能一人傳染上百人，數字遠高於原始新冠病毒及之前的主要變種。

至於病徵，感染 Omicron 的症狀與普通流感非常相近，並且比以往的新冠病毒更輕微，因此感染者未必能第一時間察覺。

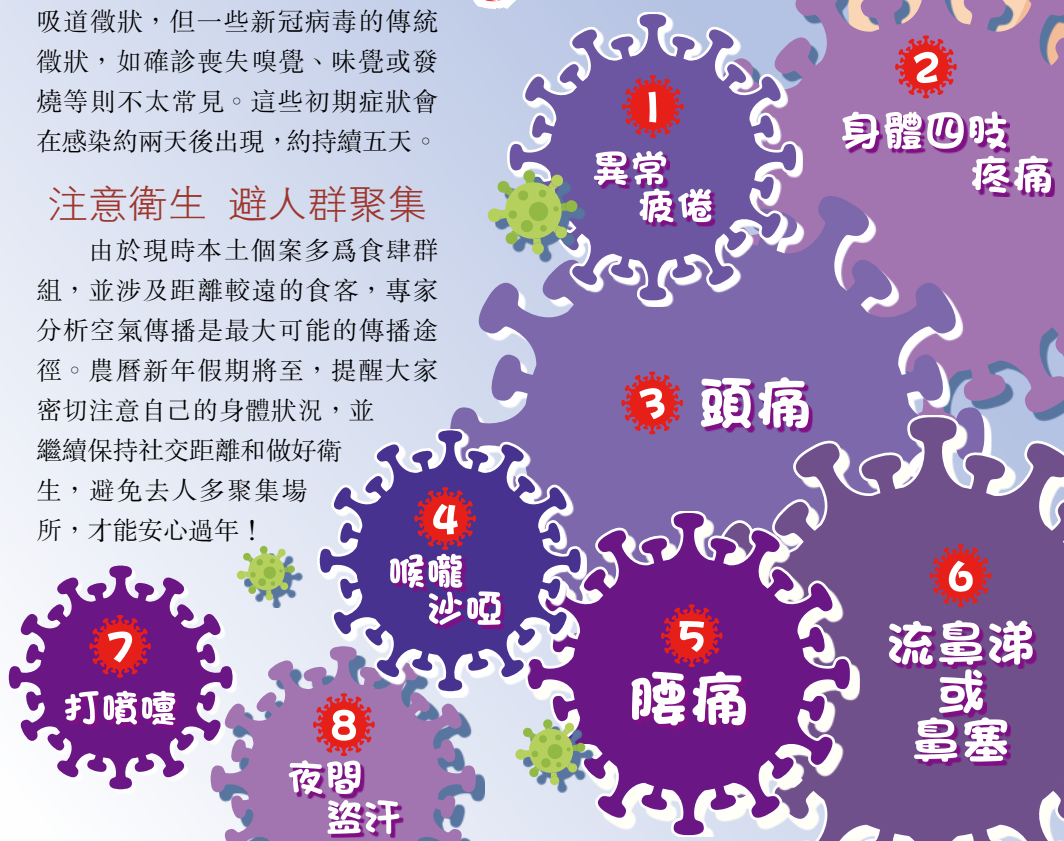
根據第一個發現 Omicron 變種的南非醫生、南非醫學學會主席 Angelique Coetzee 觀察，感染者多為

40 歲以下的年輕群組，患病初期會有喉嚨沙啞、流鼻涕或鼻塞等上呼吸道徵狀，但一些新冠病毒的傳統徵狀，如確診喪失嗅覺、味覺或發燒等則不太常見。這些初期症狀會在感染約兩天後出現，約持續五天。

注意衛生 避人群聚集

由於現時本土個案多為食肆群組，並涉及距離較遠的食客，專家分析空氣傳播是最大可能的傳播途徑。農曆新年假期將至，提醒大家密切注意自己的身體狀況，並繼續保持社交距離和做好衛生，避免去人多聚集場所，才能安心過年！

OMICRON 的 8 大病徵



冬天掛冷衫 一招防變形

天氣轉冷，各種厚重又佔位的冷衫毛衣充斥衣櫃，錯誤的收納方法甚至會令衣物變形。日本網民芽依最近於 Twitter 發文，分享一招正確掛冷衫方法，既節省空間，亦不怕毛衣變形，帮大家解決冬季大難題！

正確掛毛衣方法



2 將毛衣打斜放，領口朝下，把衣袖部分疊上衣架。



3 再將衣服底部置到衣架另一端；怕毛衣太重或衣架承托力不足而滑落，亦可將衣袖及衣服底部兩端套入衣架。



做法：

- 1 先將西洋菜用淡鹽水浸泡 20 分鐘。
- 2 乾鮮鴨腎、排骨出水備用。
- 3 羅漢果、蜜棗、陳皮洗淨備用。
- 4 所有食材放入煲內，注入 2.5 公升清水，慢火煲 4 小時。
- 5 加入適量食鹽即可食用。

慢火煲一煲 向燥邪 Say No

功用：

清燥潤肺、健脾養胃

材料：

西洋菜 1 斤、羅漢果 1/4 個、蜜棗 3 粒、乾鮮鴨腎各 2 個、排骨 4 兩、陳皮 1 塊、清水 2.5 公升

西洋菜陳腎湯 滋潤心肝寶貝

最近氣候變得乾燥，很多寶寶容易出現口乾舌燥、小便短少、大便乾結、鼻塞、咳嗽等上火癥狀，甚至會失眠及鬱鬱不歡等。

秋主燥金，以中醫的角度而言，秋燥是感受秋令燥邪而發的時令疾病，常造成以「津氣乾燥」為主的「肺系症狀」如咳嗽少痰、鼻燥咽乾、皮膚乾癢等；兒童肌膚嫩薄、臟腑尤嬌，容易感觸，加上小兒陰常不足，感燥邪之後，肺陰津氣受傷程度相較於成人更加明顯，因此出現小小不適。

有些家長會誤以為孩子只是上火及便秘，便以通便藥及清熱的方式解決，然而未切合體質及狀態胡亂用藥或進補，有可能倒過來傷及臟腑稚嫩的孩子，令他們脾胃受到壓力而倍感不適。今期推介一款一家大細合宜嘅湯水，在家抗疫記得保持滋潤！

(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。



超值套餐



\$1000

任選3支



Black Label (700 mL)

Chivas (700 mL)

\$850

任選4支



Bacardi White Rum (1L)

Baileys (1L)

Gordon's Dry Gin (1L)

Absolut Vodka (1L)



+\$20

x20



+\$30

Mixers



+\$40

Jar



24小時營業



即時送貨上門



專人跟進訂單



一站式配送服務



即酒



jikjau.hk

查詢 / 落單



+852 5596 1653

**根據香港法律，不得在業務過程中，向未成年人售賣或供應令人醺醉的酒類

農曆新年將至，過年時一定會派利是，有家庭更會預訂盆菜。但你有否想過，利是封同盆菜兜過年後會如何處理？過往就有市民發起過回收利是封和盆菜兜活動，原來兩者都大有用途。回收來的利是封可以變成新生利是封再用；盆菜兜可以捐贈給狗場、農場或食肆等重用，減少浪費！

無綠不歡

13, Jan 2022

Text：知知 | Design：Elsa

我家
HoMemory

07

利是封 + 盆菜兜

唔好睇

利是封 重用好習慣

農曆新年前，家家户户都會買入大量利是封，據慈善環保組織「綠領行動」早年的調查所得，港人一年便產生 3.2 億個利是封，相等於砍伐掉 16,300



棵樹木，數目驚人。

「綠領行動」在過去的 12 年都會舉行「利是封回收重用大行動」，多年來回收逾 5,500 萬個利是封及派發逾 3,000 萬個新生利是封，以提醒市民要有重用減廢的好習慣！「綠領行動」今年亦將會籌辦「利是封回收重用大行動」，並會在全港設置多個回收點。收集後，會再經社福機構的工場分類處理，供明年派發。

注意：非所有利是封都可回收

而市民將利是封投入指定的收集箱前，要注意利是封是否可被回收。因為「綠領行動」不接受以下利是封：自動黏貼、印有姓氏、有釘或有釘痕、有生肖或年份、有摺痕或破損、寫有文字。

另外，許多市民以為利是封可當成一般紙類回收，然而，利是封的燙金設計或塑膠成份皆不能被回收！為免增加下游回收商的成本，大家務必做好分類和篩選，合乎紙類回收規格的才好放入回收箱！

有燙金或塑膠成份的利是封皆不能放入「藍廢紙」。



「利是封回收重用大行動」

預料開始收集期：

2022年2月份

掃描即看收集詳情



盆菜兜 毛孩好咁用

農曆新年大家都會預訂盆菜，食完後就剩下一個平平無奇的金屬兜，大家千萬唔好丟掉！盆菜兜可以成為毛孩的

糧兜及

水兜，有

不少狗場或

農場場主都希

望新一年收集乾淨

的盤菜兜，以替換經已

損耗的金屬兜。現時坊間有不少

機構都有回收盆菜兜，大家不妨

留意一下！



綠惜地球

綠惜地球去年在辦公室

門口會擺放盆菜兜收集箱。

預料收集期：2022年2月份

收集地點：葵品中心7樓703

室（綠惜地球辦公室門口）

綠領行動 X 綠在長沙灣

「綠領行動」去年與環保署社

區回收點「綠在長沙灣」舉辦「回

收盆菜盆」活動。

預料收集期：2022年2月份

收集詳情：www.greeners-action.org

迷失的寶藏：發泡膠回收行動

雖然主要進行社區發泡膠回收和教育

活動，但是去年都有幫忙收集盆菜兜，更

找到本地農場有興趣接收！

收集日期：即日起（長期收集）

收集地址：荃灣沙咀道 57 號荃運工業中心

二期 J 座 21 樓 J 室



注意：拿去回收前要先洗乾淨

市民拿去回收前，要把盆菜兜清洗乾淨，也要查詢收集機構是否只接受「金屬材質」的盆菜兜。

HEALTH ALIGN

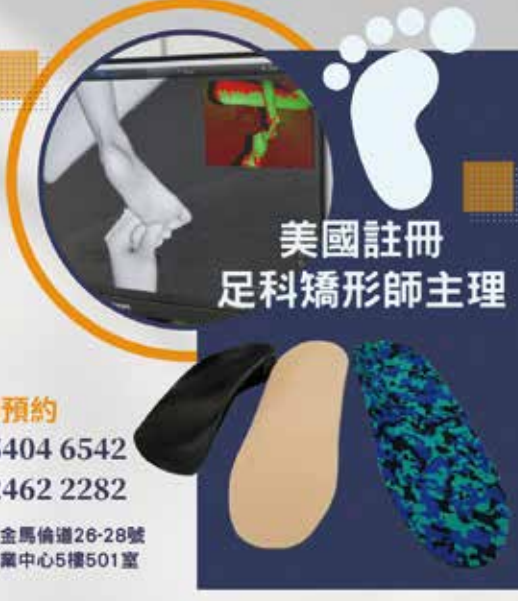
3D掃描
訂製鞋墊
憑此券

美國註冊
足科矯形師主理

免費專業驗腳
(價值\$600)
名額30個 額滿即止

立即預約
☎ 5404 6542
☎ 2462 2282

尖沙咀金馬倫道26-28號
金豐商業中心5樓501室



Hong Kong Rope Skipping Academy
香港繩舞花式跳繩學校

98136367
沙田石門京瑞廣場
1期17樓N室

預約報名

ULTIMATE EARS
LIVE TO THE ULTIMATE
ULTIMATE EARS.COM

讀者專享 免費花式跳繩課體驗



我家 HoMemory 08

Homework
13, Jan 2022
Text、Photo：家姐 | Design：Lavie

「恭喜發財！利是逗來！」農曆新年對小朋友來說，最重要的當然是逗利是。如果小朋友收到獨一無二的利是封，絕對是錦上添花。適逢今年是虎年，現為大家介紹自製「虎虎生威」利是封，步驟非常簡單，一齊來試試吧！

摺多啲出去 換更多返嚟
虎虎生威
小朋友少 Lazy 多 Lai See

自製利是封

材料：
15 x 15CM 空白紙
膠水 / 雙面膠紙 / 黑色 marker

做法：

- 步驟1** 左右兩個角向中間折疊
- 步驟2** 打開
- 步驟3** 左右兩個角向左邊第一條摺痕折疊
- 步驟4** 左邊向右边平行地對摺
- 步驟5** 下面的尖角向上翻折
- 步驟6** 尖角向後翻，折出一個三角形，這是老虎的額頭
- 步驟7** 上面的尖角向下摺，這是利是封的封口位置
- 步驟8** 沿紅色虛線向內摺
- 步驟9** 沿紅色虛線向外摺，摺出老虎的耳朵
- 步驟10** 沿青角及藍箭咀摺上
- 步驟11** 兩邊向內摺出三角形
- 步驟12** 最後用黑色 marker 畫出老虎的臉及身體斑紋，「虎虎生威」利是封就製作完成了！



社區是一種隨著人的生活圈而流動的概念，它包含不同的社群，這些人有著共同的生活習慣、空間或身份，故此可建構一個實質存在的社區。至於社區參與的作用，在於建構非血緣關係以外的聯繫，無形中扶持生活，共同進步。

社區有情

13, Jan 2022

Text: 雨晨 | Photo: 受訪者提供 |
Design: Alwin

我家
HoMemory

09

深受父母影響，鍾詠恩熱心助人。



「鍾」愛社區 聯繫同路人陌路人 一家三代義工 人生快樂無窮

港媽鍾詠恩的父親曾在互助委員會當主席近 20 年，熱心協助街坊，在「人人為我，我為人人」的氛圍下，「領軍」為各大慈善機構出力。

長者教種水仙寫書法

就是這樣，鍾詠恩自小跟隨父母幫助街坊處理日常瑣碎事，直到她已為人母也與社區事分割不開。她父親於 2012 年自發建立「快樂人生義工服務團」，運用快樂能量免費服務街坊。

同年，鍾詠恩在兩女兒的小學當上家教會主席，在籌辦活動時，邀請了雙親協助舉辦義務活動，父親教授水仙花切割班，母親負責毛筆書法班，度過了多個三代同堂的週末。

兩歲妹妹街市外賣旗

哪怕只是簡單的賣旗活動，鍾詠恩仍記得每個呈現社區的微妙互動畫面。「我好記得，同雙親帶同兩位女兒參與賣旗活動，在黃大仙大成街市門口，細女兒當時 2 歲，她勇於向途人呼籲賣旗；在對面馬路，修路工人也樂意放下工作，上前替細女兒買下一顆愛心善旗，有些街坊，在公園閒談，遇到我的雙親或他人，定當互相問候閒談。」這就是社區。

團長鍾媽媽，從事了近 50 年義務工作，有感團結子女們，孫兒們，令義務工作得以傳承。雖然鍾父經已離世，但「快樂人生義工服務團」的精神長存，在過去的 2021 年年尾，義工團舉辦水仙花切割班及快樂茹素活動，讓長者可以於新年自行栽種水仙花。

港媽籲傾聽長輩心底話

目前香港長者面對壽命延長、獨居，當身體有疾病和情緒困擾，長者們未能及時舒緩，又或缺乏親人關愛和照顧，或會出現輕生情況。

鍾詠恩解釋，義工們會透過活動，嘗試細心傾聽長者們心底話，開解他們，令他們情緒得舒緩，讓長者們感受愛有明天，活得精彩，自在愉快。「子女們，注意身邊人，父母年紀越大，會好多轉變，活著是幸福和豐盛的。」

她寄語香港人，要多回家關愛長者，主動細看他們的微細身體變化。



鍾詠恩延續父母的愛心力量。



鍾媽媽教授親子書法班。



帶領長者飲茶聊日常點滴。

努力追夢 今生要做行善人

鍾詠恩早前曾參與「今生不做機械人」延夢計劃，並在計劃中得獎，令更多的人認識和關注「快樂人生義工服務團」。

計劃主辦機構籽識慈善基金總監 Mandy 認為，共融是一個態度，背後是一個價值觀，一個你所重視的家人群體，相知相處。「鍾

氏家庭那份助人的快樂從祖父母開始，兒孫一步一步的加入及延續，她們一邊展示照片，一邊回憶一家參與義工訓練的時光，你一言我一語，好不熱鬧。我相信家人共處的愉悅，全因擁抱了共同的價值觀及目標，縱有困難都能迎刃而解。」



兩代人同探訪獨居老友記。

「以前電話都未有的年代，只靠鄉事會的秘書做信差；一封信郵費 1、2 毛錢，收到 5、6 封信已很高興，自己便帶著些鹹魚出外區交收。」大澳老字號「益昌號」開業於 1938 年，現時由第二代崔振華和太太崔錢錦儀經營，不但憑著蝦醬、鹹魚養活一家幾代人，更見證著大澳的變遷。

人情味與海味 圍住益昌號三代人

鹹魚專家

展現大澳味

熟客食過返尋味，
專程入大澳囤貨。

崔振華憶述，舖頭起初賣鮮魚，慢慢才變為賣鹹魚、海味。身為海味店二代，崔振華「幾歲人仔」已開始幫忙。「每個崗位都要做！製作、包裝或是零售，做事就要做全套。」採訪之際，崔振華正在舖頭一角，密密地貼上產品貼紙，然後用吹風機將塑膠包裝封口。



益昌號開業於 1938 年。

做呢行最棹忌落雨！

收銀台哪邊，有老闆娘崔太。「雖然不用製鹹魚，但老爺奶奶秤魚時，就要幫手記錄。」嫁入崔家以前，崔太是普通文員，坦言完全没有做生意的經驗，惟有邊做邊學。她憶述當時生活，直言挺辛苦。「來魚時間不定，三更半夜要起身幫忙；朝早又要起身開舖。」

縱使生活艱苦，崔太仍甘之如飴，因為對大澳有感情，而且一班熟客的支持，為她帶來滿滿的溫暖和快樂。「大澳這個地方富有人情味，畢竟大家朝見口、晚見面。不像市區一般關上門來，隔離屋姓甚名誰也不知道！」

崔太笑言居住東涌 20 年，街坊朋友幾隻手也數唔完。採訪當天就遇上專程由元朗來大澳的熟客蘇氏姊妹。她多年來不斷回頭掃貨，喜歡的除了益昌號的貨品，更是跟老闆娘聚舊、傾番兩嘴。

為了讓兒子吃到家的味道， 研發出熟蝦醬。

「2007 年，兒子要到瑞士留學，傳統蝦醬的氣味比較濃烈，外國室友難以接受」，「為了讓兒子吃到家的味道，當時研發出熟蝦醬。」崔太介紹，熟蝦醬的氣味較一般蝦醬淡，亦不需要煮，方便又容易入口。「當時只是試試，没想到有這麼多人喜歡。」

三代人的加入，帶領益昌號掀開新一頁。「原來在網上，就可做幾萬元生意，真的要學學這些新事物。」崔振華指出，幼女崔頌心開始幫忙家中生意，主力拓展網上及其他銷售渠道業務，並將重新包裝品牌形象，將「傳統」海味產品年輕化，讓更多人認識這份味道。

至於女兒接班計劃，崔振華說：「她也有自己家庭和小孩，再看看吧。」在努力保留漁村原味道的同時，做父母的仍會以子女為先。



勁過魷魚遊戲，小朋友身邊有鮑魚同鹹魚。

崔生崔太：
「大澳這個地方富有人情味。」



Lily 和 Katie 設計出多款產品。



崔太囑學生專設
嘅打卡位留念。

崔太笑著說：「希望給學生一個機會，又可以改造自己的傳統店舖，希望吸納新客源。」各種創意產品之中，她最喜歡鹹魚造型的咕，「覺得好靚，好多人都鍾意，小朋友會拿來作明信片。」大家可以寫上幾句，然後放入由蝦醬桶改裝成的郵箱，將大澳的文化傳播開去。

傳統老店富有歷史，亦不乏創意。去年聖誕期間，大澳首次舉辦文化節，展現其特色習俗的同時，亦有設計系學生為老店翻新改造。來自香港大學專業進修學院的 Lily 和 Katie，就為益昌號設計新制服，也有草帽掛飾，藉以介紹海味舖三代人的歷史。

學生絞一袋腦汁
老店鹹魚翻新



做法：

1

栗子用微波爐叮一分鐘，然後切粒。雞胸肉去筋才切件，並剝成茸落醃料醃一陣，豆腐則切幼粒備用。



2

水滾後先落栗子，然後加入粟米茸等候煲滾。



3

粟粉及馬蹄粉，要加2湯匙水開成

粉漿。將火調較到最細，邊落粉漿邊攪拌直至成糊狀。之後，落雞茸迅速攪拌，再落豆腐時就不可大力攪。



4

落適量鹽及胡椒粉調味，就可以

熄火。將蛋液逐少加入湯羹，慢慢攪拌成蛋絲。最後，落植物油拌勻，食之前撒上櫻花蝦及蔥粒作點綴。



材料幼薄切 打芡細火攪
雞茸粟米豆腐羹

成功源自栗

醃料：鹽及胡椒粉各1/4茶匙、蛋白1隻

材料：（4人份量）



雞胸肉 200g、忌廉粟米茸 1 盒、四方盒滑豆腐半件、栗子 6 粒、雞蛋 2 隻（其中一隻蛋白醃肉用）、櫻花蝦適量、粟粉 2 湯匙、馬蹄粉 2 湯匙、1 公升水、植物油 1 湯匙

當香港平安度過聖誕節，大家正準備過一個稍為正常嘅農曆新年，點知又被第五波疫情搞亂晒，就係咁，大家之前付出嘅抗疫努力仿如付諸流水。其實做任何事都係一念之間，如果個空中服務員忍吓唔好出去行街食飯，乖乖完成隔離嘅結果或者會好唔一樣，如果達官貴人唔開生日派對……可惜現實世界係冇如果嘅。

食肆又要停晚市，真係「傷迫人」！好多老闊朋友叫苦連天，農曆新年原本可以話係佢哋最後一個機會，以補返上年蝕咗嘅錢。為咗團年飯、春茗訂枱市道，佢哋已經入好晒食材，你話宜家點算好？一心諗住出街食團年飯嘅朋友仔，宜家要自己煮喇，唔好辛苦媽咪，主動幫手煮吓啦！團年飯又點少得湯羹呢，就煮呢個「快狠準」嘅雞茸粟米豆腐羹。湯羹做法好似好簡單，其實有好多細節要注意。

由於湯羹煮嘅時間比較短，所以材料要切得比較細或薄，通常會切幼絲、幼粒或者攪成茸；肉類加蛋白醃有助鎖住水份，肉質就會滑滑嫩嫩喇。湯羹最重要就係打芡，我就會用粟粉加馬蹄粉，口感更加順滑又唔會水汪汪咁，而打芡時一定要用細火，邊落粉漿邊攪拌。另外，酒樓仲會有個包尾油步驟，就係湯羹煮好之後落少少油拌勻，湯羹會光滑啲賣相都吸引啲！



以往古蹟古鄉就帶大家走訪了香港不少歷史建築，在這些哪些的物質文化遺產當中，我們都能了解到不少動人的歷史故事和傳統文化。而曾經帶大家走訪過的三棟屋博物館近來就完成大翻新，以聲音導航的形式為大家介紹非物質文化遺產！

日常・非常

「日常」及「非常」兩個展區則是設於三棟屋兩側橫屋，當中展示的正是介紹與日常生活息息相關的非遺項目，例如有特定時節或場合舉辦的活動、表演和技藝，由麻雀牌製作技藝、雨傘製作技藝、白鐵器具製作技藝、點心製作技藝都應有盡有。



麻雀牌製作技藝。



白鐵器具製作技藝。



雨傘製作技藝。

三棟屋與傳統鄉村文化

既然一場來到三棟屋，位於三棟屋中軸線範圍的四所房舍自然就是用作介紹三棟屋的歷史脈絡和建築特色，同樣值得大家留意欣賞。



三棟屋與傳統鄉村文化。



點心製作技藝。



三棟屋與傳統鄉村文化。

香港節慶與民間工藝

既然是以非物質文化遺產作主題，其中一個系列就當然是與本地的節慶以及獨有的民間工藝為主。在展覽的其中一個展廳，就特意展示了非遺工藝的製作過程，展品都是選自非遺傳承人為節日、神誕、祭典及打醮而打造的精心製作，以及其相關的技藝和工具。

如展覽廳中就有為傳統節慶中的助慶舞獅所用的獅頭、沿用傳統方式製作的花牌、傳統鄉村的點燈儀式所用的丁燈以及神像雕刻。展覽不單止是展出各項展品，更是把整個製作程序完整展示，讓公眾能夠深入了解。



沿用傳統方式製作的花牌。



神像雕刻。



神誕、祭典及打醮的棚。



傳統節慶中的助慶舞獅所用的獅頭。

三棟屋博物館大翻新

聲音導航認識非遺



早在 2016 年，這座擁有二百多年歷史的客家圍屋就被列為非物質文化遺產（非遺）辦事處，通過多元化的教育和推廣活動，提升公眾對非遺的認識和了解。在 2020 年底，三棟屋就展開了啓用以來最大規模大型展覽更新工作，除了重新規劃中心的展示空間，全新展覽系列「循聲覓道——香港非物質文化遺產」介紹約四十個香港非遺項目，並且邀請了約三十位非遺傳承人參與製作。展廳中亦加入了很多聲效元素，以「噪」、「器」、「軀」、「景」4 類聲音串連，正在觀看的同時猶如走進傳統手藝人的工作室及置身現場一樣，充滿臨場感。



香港體壇去年大豐收，掀起全城對運動員的關注。在東京奧運憑藉亮眼表現，以及一頭搶眼粉紅髮，成為港乒乓女團奪牌功臣的「奇兵」蘇慧音（Minnie）稱，很高興為港人帶來開心的消息，「希望大家可以一起感受運動的興奮和熱血！我們有幾何可以喺日常生活當中大叫，振臂高呼？參與運動比賽的時候，就可以盡情宣洩，感覺很熱血。」



「奇兵」蘇慧音力求進步，征戰東京後，要勇闖公開試場。



對於奧運之後種種合作機會，Minnie 說是對自己的挑戰。

東奧得咗 振臂高呼令港人難忘

迷倒你 乒團 蘇quali



蘇 慧 音 小 檔 案

23 歲 | 有一姊一弟 | 父親蘇俊華為乒隊前港代表

三歲半已隨父親學習乒乓球，15 歲從拔萃女書院退學，成為全職運動員

港乒乓女團於東京奧運團體賽，以場數 3：1 擊敗德國摘銅，當中蘇慧音獨取兩分



在奧運會上大放光芒。

備戰受傷怕成團隊負擔 獲隊友信任潛能大爆發

回望剛過去的 2021 年，Minnie 形容是乒乓球生涯最艱難的一年。「2019 年備戰奧運時，已抱著破釜沉舟的心態，拼盡全力練習導致遍體鱗傷；更慘的是東京奧運延期，付出了但又沒有表現的機會。」Minnie 直言，沒有比賽使自己的狀態和自信下滑，加上手部傷患每況愈下，曾想過「不去奧運、不要成為負擔」。

「阿杜（杜凱瑯）叫我奧運後也不要放棄，說沒有我團隊就不完整。」隊友的信任和鼓勵激發力量，使

Minnie 最終成為奪牌功臣。她感嘆去年真的神奇，「有時候盡力了不一定有成果，但今次盡力卻『得咗』！這一年是人生中很大的成長，當你以為不能的時候也不要放棄，只要努力堅持，再沒可能的事都有機會發生。」

接受做老師及演講等挑戰

「上台分享緊張過打奧運！」

東京奧運以後聲名大噪，合作機會蜂擁而至，Minnie 笑言自己愛新鮮，面對種種新挑戰，感到很有趣。「早排試過教一班小朋友，連續教了三小時，講到聲都

一凹一凸互相支持 姐妹「Soo」 matching

「自從轉為全職運動員，陪伴屋企人的時間大大減少，基本上放假就是 family day。全家人一起去彭福公園放狗，然後到大尾督吃飯。」而 Minnie 跟家姐蘇慧軒（Queenie）感情要好，兩姊妹最愛到咖啡室大談少女心事。Queenie 笑言：「行街太拗喇！有時候聊得太耐被趕，就會找下一間 coffee shop 繼續傾偈。」

這邊廂，妹妹 Minnie 繼續在球壇尋求突破，另一邊廂，家姐 Winnie 願做妹妹的最強後盾，擔任經理人角色以處理「大小事務」，功勞一點也不小。Queenie 最近開設公司「Sooper Star」，協助 Minnie 和其他香港運動員接洽活動和廣告。

「市民許多時候，就只見到運動員上台領獎的一秒，但未必有機會了解他們背後的奮鬥史。」Queenie 希望透過這個後援角色，讓更多人知到運動員努力背後的心路歷程。

「正因如此，我們多了許多姊妹時間！例如出席活動後一起去吃飯、行街。」Minnie 更「爆料」自己不愛用電話，就連家人的信息亦不常回覆；相反 Queenie 外向又健談，姊妹倆正好一凹一凸，互補長短，成為彼此最強後盾。



慈善姐妹檔，能量沒法擋。



Minnie 和家人感情要好，逢周日也是 family day。



Queenie 為 Minnie 做最強支援。



兩人同是「資深鏟屎官」。

繼續球進步



球場以外，Minnie 最愛到 coffee shop。



市民為她打氣，並索簽名留念。



沙！也有不少演講、分享的機會，算是對自己的突破，因為我比較內向，覺得上台分享仲緊張過打奧運！」

奧運獎牌背後，Minnie 的右手神經線問題仍未解決，試盡各種方法也沒有好轉，未來或會嘗試打針。「雖然傷患使自己做了很久的事突然做不到，但經過兩個月時間沉澱，發現自己始終喜歡打乒乓球。」縱然受傷患纏繞，Minnie 仍渴望在球場上拼搏。

談及 2022 年的目標，Minnie 直言會繼續做好自己，成為一個「進步了的自己」。她更透露自己會投放更多時間於學業，亦已報考公開試，希望完成中學階段。



蘇家成員還有狗狗 Colly、Pillow 及五隻陸龜。



熱愛毛孩 Minnie the Pool 做慈善

乒乓球場以外的 Minnie，是一位熱愛動物的少女。蘇家養了兩隻狗狗 Colly 和 Pillow，以及五隻陸龜，家中猶如迷你動物園，氣氛熱鬧及溫馨。

提醒大家善待動物

「一年前（2020 年）因腰傷未能訓練，也不能久坐，遂臥在家中畫動物解悶，打發時間；後來便跟家姐去市集擺檔，售賣那些由自己『一脚踢』的產品。最近執屋時尋回當時的貨尾，故萌生『不如玩多次』的念頭。」

Minnie 的「Mini Zoo」去年聖誕重出江湖，以慈善義賣的形式開檔。她形容：「聖誕節是分享愛和歡樂的日子，希望藉著今次活動幫助小動物，亦提醒大家善待動物的重要性。」



「迷你動物園」去年以慈善義賣形式開檔。

農曆新年將至，小朋友們除了逗利是外，大概最喜歡就是食新年糕點。不過，市面買到的年糕做法大多加入大量的糖，食落好甜，小朋友最多食一兩件。如果不想小朋友食得太甜，家長們不妨在家學整減糖年糕，讓小朋友食得健康一啲！

農曆年食得健康啲

自製低糖

薑汁椰汁千層糕 + 馬蹄糕

煙韌彈牙 少甜薑汁椰汁千層糕

薑汁粉漿材料



薑汁 140 克
水 40 克



黑糖 80 克



木薯粉 140 克
糯米粉 20 克

椰汁粉漿材料



椰汁 200 毫升
水 30 克
白砂糖 10 克
木薯粉 45 克
糯米粉 5 克

椰汁粉漿做法

- ① 用熱水煮溶白糖後，加入椰汁。
- ② 然後在椰汁糖水中拌入木薯粉、糯米粉。
- ③ 把粉漿攪拌至沒有粉粒狀，再把粉漿過篩，讓粉漿更幼滑。



做法

薑汁粉漿做法



- ① 用 40 克熱水把黑糖煮溶。



- ② 在黑糖水中加入薑汁，然後在黑糖薑水中加入木薯粉、糯米粉。

- ③ 把粉漿攪拌，至沒有粉粒狀。再把粉漿過篩，讓粉漿更幼滑。

- ① 分層方法，用清水量度糕盆的容量，例如可盛清水 600 克，想分成 5 層的話，即 600 克除以 5 層，每層粉漿就要 120 克。
- ② 倒入第一層薑汁粉漿，大約 2-3 毫米厚，大火隔水蒸 3 分鐘。
- ③ 倒入第二層椰汁粉漿，同樣大約 2-3 毫米厚，大火隔水蒸 5 分鐘。
- ④ 如此類推梅花間竹，製作 5 層，最後一層粉漿大火隔水蒸 15-20 分鐘。
- ⑤ 蒸好放涼後，放入雪櫃幾個小時。
- ⑥ 食用時，可以切件凍食或翻蒸熱食。

清甜爽口 低糖馬蹄糕

材料



馬蹄粉 250 克



新鮮馬蹄 10 粒



片糖 150 克
生水 (水漿用) 500 克
水 (煮糖水用) 1000 克



點煎馬蹄糕先好食？

- ① 馬蹄糕切件後，在每件馬蹄糕撲上薄薄的一層生粉或粟粉。撲粉後，放入雪櫃 3 小時，吃前先取出來煎。
- ② 油夠熱，馬蹄糕先好落鑊。馬蹄糕要在鑊上打圈，均勻地上油。
- ③ 用中火先煎一面約 3 分鐘，再翻轉另一面煎約 3 分鐘。
- ④ 馬蹄糕中間由白色變得通透時，用筷子按下去，軟身便可上碟。

做法



- ① 先將馬蹄去皮，再切成小粒備用。



- ② 在馬蹄粉中加入 500 克生水後再攪拌，要確保沒有顆粒。水漿要攪拌均勻，否則做不出來馬蹄糕的細滑口感。



- ③ 把 1000 克生水煮滾後，加入片糖煮成糖水，片糖要完全煮溶。



- ④ 在煮好的糖水中，加入已經切粒的馬蹄肉，再攪拌一下。

- ⑤ 把水漿倒入煮好的糖水裡，要攪拌一下水漿，因為馬蹄粉很容易沉澱。



- ⑥ 把水漿緩緩倒入煮好的糖水，邊倒邊用力攪動。加入全部水漿後，繼續攪拌，確保沒有結團的塊狀物就算均勻。



- ⑦ 把煮好的糕團放入糕盆，用猛火隔水蒸 30 分鐘左右。



- ⑧ 蒸好放涼後，可以切件食用。當然，也可以放入雪櫃保存，要食時就翻蒸或煎熱！