

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
Omicon 變種特攻

02
~
03

我家·焦點

洪水橋「地下規劃」
通前海「軌」咁好景

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

政府早前公布興建港深西部快速軌道，即連接深圳前海與「北部都會區」洪水橋的鐵路系統。政府上月向交通諮詢委員會講解項目，指出鐵路初步傾向地底行車，並以海底隧道接駁到前海。至於深方深圳灣口岸，亦擬引入深莞增城際線路，將對接「港深快軌」直達廣州。有議員表示會在立法會上推動項目。



洪水橋已預留地下空間興建跨境鐵路。



洪水橋

快通前海

港深西部快軌將連接洪水橋到深圳前海。

兩地深化融合 香港要加快步伐



料地下行車駁海底隧道

上月 21 日，運房局向交通諮詢委員會簡介港深西部鐵路的最新研究方向。交通諮詢委員會主席張仁良於會後表示，歡迎政府於北部都會區擬建包括「港深快軌」在內的五個新鐵路項目，並支持政府積極有序建造，以加強北部都會區的聯繫，並與大灣區連接。

會上，交通諮詢委員會同意建造「港深快軌」，鐵

路初步傾向將以地下行車形式建造，本港在洪水橋發展時已預留位置興建，並將以海底隧道接駁至前海，預料今年將完成首階段研究，以定出動工時間表及造價。

前海增土地吸港企落戶

隨着《前海方案》實施，特別是前海新增的土地有三分之一預留給本港企業落戶，內地專家預料，前海將吸引越來越多港人創業就業，「港深快軌」項目需求大大增加。

而深圳南山區政府，亦將升級深圳灣口岸內外部交通設施與服務，除計劃實行合作查驗放行的通關新模式外，亦爭取於口岸引入深莞增城際線路，加強未來跨境對接，直達本港機場。

據了解，深圳灣口岸擬引入深莞增城際線路，將會直達廣州知識城，向南途徑增城南站、東莞到達前海，當「港深快軌」落成後，兩鐵路即可對接，方便兩地乘客轉車。

港府早年不採跨境方案

反觀本港，「港深快軌」前身是早於 2012 年計劃興建的港深機場高速跨境鐵路，擬連接香港國際機場和深圳寶安國際機場，惟當年時機未成熟，經政府內部研究後，認為鐵路短期內未見逼切性，因而暫緩興建。

到《鐵路發展策略 2014》文件更明言指出，基於成本效益，該項目整體財務可行性成疑，因此政府於當年不考慮有關方案，直至今年方重推「港深快軌」。

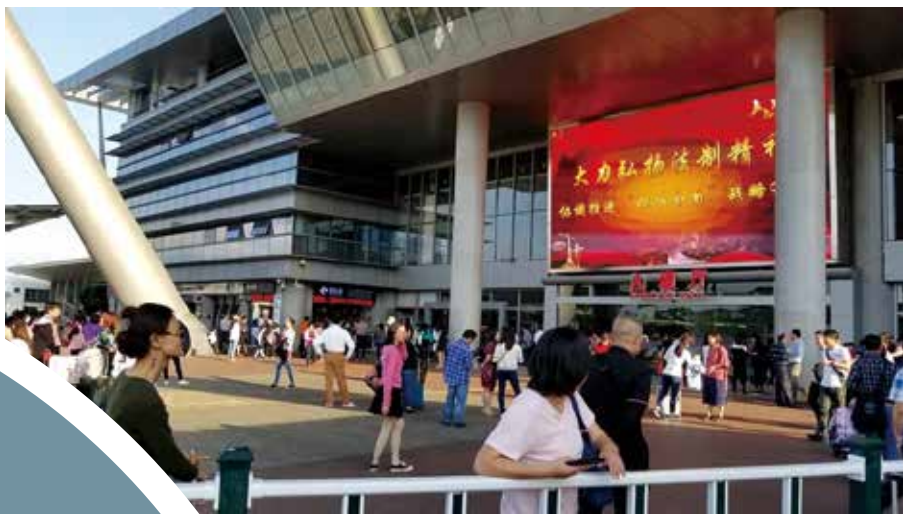
陳月明致力推進項目

立法會議員陳月明向《我家》表示，支持盡快興建「港深快軌」，以「基建先行」加快港深融合推動兩地發展。她表示，深圳發展迅速，本港、特別是新界北不宜再落後或拖延發展，她會立即開展在立法會上的工作，設法推進項目，不要續「歎慢板」讓新界北再落後。



隨《前海方案》實施，前海預留部分土地給本港企業落戶。

內地深圳灣口岸，
擬引入深莞增城
際線路。



地下規劃



張仁良透露跨境快線
項目將於地底興建。

鄉議局促完善鄉郊交通 並倡基金提升民生設施

新界鄉議局代表日前與財政司司長陳茂波會面，就最新一份《財政預算案》提出七項建議。鄉議局主席劉業強表示，政府應妥善規劃北部都會區道路交通網絡以及民生配套設施。

劉業強於本月 5 日會後見記者時表示，除要求加快建設北部都會區，會上亦建議政府着手研究興建一條貫穿新界東南北的高速公路，由將軍澳直通西貢、大水坑、連接吐露港公路北段、龍山隧道到香園圍口岸，並加快研究北環線南延成為新的南北通道。

劉亦就建議指出，政府應撥款設立鄉郊基建發展基金，

專門用於提升新界鄉村基礎設施，包括增撥資源加快進行鄉村污水收集系統工程計劃，以及出資或積極鼓勵電訊商為鄉郊增建基站，改善鄉郊的通訊網絡，以配合北部都會區未來發展。

北部都會區將興建五
條新鐵路。



軌咁好景



鄉議局日前會見
財政司司長後見
記者。

陳月明支持加
快推展「港深
快軌」。



內地正發展磁懸浮列車，圖為「興國號」。

陳月明續指，北部都會區發展策略中提出會興建五條鐵路貫穿都會區，並連接前海及深港邊境口岸。她希望五線能盡快並同時興建，但若然成事，她擔心只由港鐵包攬全部項目，會引致超支、延誤等問題。

因此，她贊成政府研究開放部分項目引入良性競爭，推動鐵路多元化之餘，亦應盡早規劃，如高鐵一樣，為涵接內地鐵路網準備做好對接，利便市民於大灣區工作及生活。

專家籲目光放遠 佈局連接磁懸浮鐵路

除了高鐵，有專家建議連接前海的「港深快軌」，並及早合作部署未來交通網絡，如前瞻性磋商規劃內地磁懸浮鐵路網接通深港。

中山大學港澳珠三角研究中心教授鄭天祥早前向傳媒建議，深港兩方可將眼光進一步放遠，可優先佈局考慮接駁內地磁懸浮線的樞紐站。

據《人民日報》報道，世界首套時速 600 公里高速磁浮交通系統，於去年 7 月在山東青島正式下線，成為當前速度最快的地面交通工具。按目前廣東乃至內地的磁懸浮規劃，時速可達 600 公里，到時從廣州去上海僅需三小時，到北京也只需三至四小時。

而內地首條磁懸浮空軌列車「興國號」，上月 14 日於湖北武漢出廠，將用於江西興國永磁磁浮技術工程示範線，開展國家磁懸浮列車的新階段。

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。

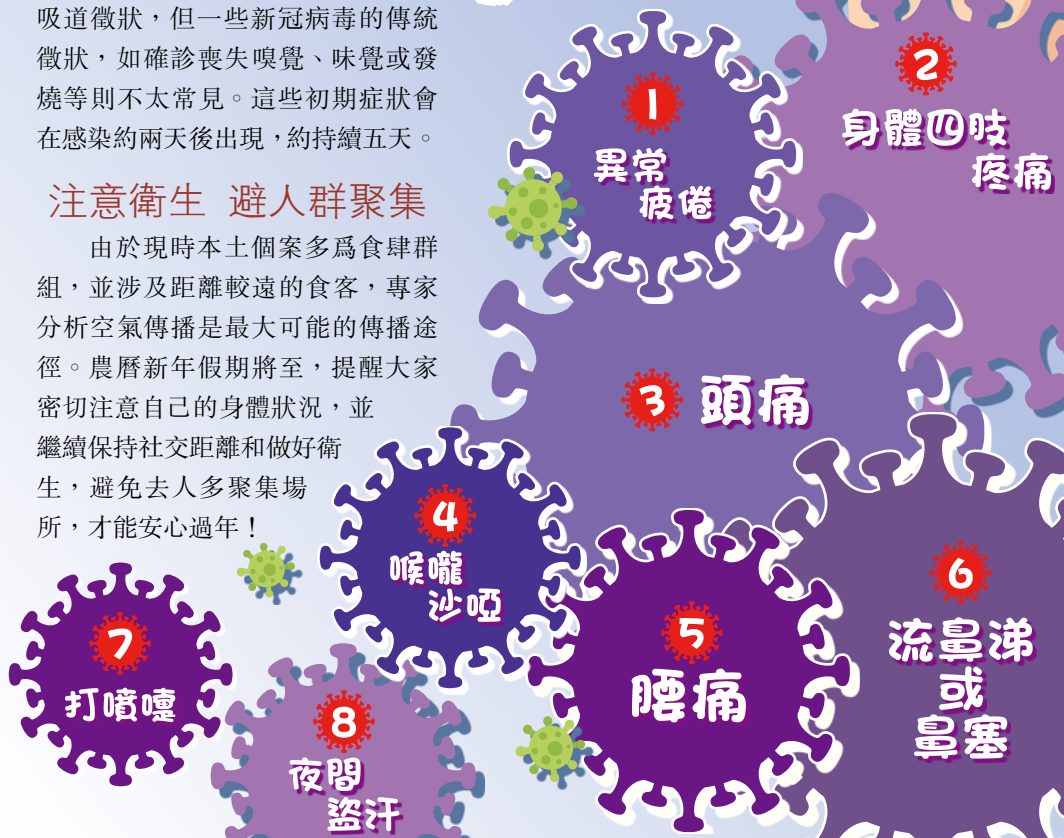
根據第一個發現 Omicron 變種的南非醫生、南非醫學學會主席 Angelique Coetzee 觀察，感染者多為

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

唔好畀

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：葵涌中心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。

「要送老人去安老院嗎？」父母到了某個年歲，子女或有同樣疑惑。香港 2030 年將迎來高齡海嘯，而老人院多年來被認為是安老最後方案，惟不少老人家寧願獨居，也不願棲身院舍。近年，社會安老服務日益增長，顛覆一般人對老人院的想像，一間位於屯門虎地的安老院「迎進生活」，為長者打造北歐風居所，助他們展開愜意下半場。

社區項目為安老服務添生氣

型進虎地 O CAMP 老友記笑開懷

走進位於屯門嶺南大學旁的「迎進生活」，第一印象很難讓人聯想到眼前是間安老院！

安老院營運者將北歐「Hygge」（小確幸）的概念帶到香港，當中備有長者專用設施，設置 Cafe、自然透光的自助餐飯堂、一整排落地玻璃，置身其中猶如在北歐小屋，能夠與大自然近距離接觸，這一切或多或少重新定義「安老」概念。

Stephanie：「希望擁理想生活空間，不再只是幻想。」

「迎進生活」董事總經理羅凱寧（Stephanie）服務香港安老院舍超過 10 年，一直銳意創新安老服務，使長者更開懷展開人生新一頁。

她透露這個長者社區項目，早在 10 年前開始策劃，意念源於她在加入行業前的一年日本生活：「當時我住在大學宿舍，同學們可以在共享空間談天玩樂，我想到老人院一樣可以做到共居的生活模式，並非只有獨自生活。」

Stephanie 分享介紹北歐一些長者生活社區的設計佈局，設有餐廳、咖啡室、樂隊室、髮廊甚至是酒吧等，餐膳都是自助餐形式，非常生活化。「我希望這些理想生活空間，不再只是幻想，而是在香港安老院具體實踐。」

Queenie：「安老服務應朝創意方向發展。」

另一位董事總經理文慧妍（Queenie）憶述兒時第一次聽到關於老人院的印象，是因為外婆跟她分享曾經居於三藩市的安老院，會有許多不同手工藝工作坊選擇，Queenie 外婆亦因此認識了人生第一個洋人男友。「我覺得安老的未來應該是積極正面、自主和有創意的。」Queenie 受外婆的經歷啟發，有著如此期盼。



羅凱寧與長者住客分享生活樂趣。



「迎進生活」：「真正做到長青共融。」



在北歐風格安老院，長者不孤單。



美容、打扮、潮流，並非年輕一族專利！



「迎進生活」與嶺南大學合作。

羅凱寧

文慧妍

莫家豪教授

促進長青共融，亦是「迎進生活」打造長者社區的另一核心價值。2021 年年底，「迎進生活」與嶺南大學簽訂合作備忘錄，以長青共融及持續學習為核心，落實合作模式，並為嶺南大學學生提供實習機會。至於頭炮活動，就是北歐聖誕市集。

北歐聖誕市集為期四天，由安老院與嶺南大學學生合力打造，洋溢滿滿幸福。對於嶺南大學，也是首次走進院舍，與長輩同渡溫馨且充滿節日氣氛的時光。

活動之中，院舍長者發揮無限創意，親手製作手工藝品，並在聖誕市集展出。每個手工藝品都是獨一無二，盡顯一眾長者的藝術才能及獨特個人風格。「長者住客會同大家一起擺攤，我們相信他們不只是接受關愛的一方，他們也可發揮自己所長而付出，真正做到長青共融。」「迎進生活」團隊表示。

長青共融

打造北歐聖誕市集



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

水煮滾先落栗子，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」！好多老闆朋友叫苦連天，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 類聲音串運，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（杜凱瑩）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。



Queenie 為 Minnie 做最強支援。



兩人同是「資深鏟屎官」。



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。



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！