

看得見的人情味

捉夢女生築高樓

14
~
15
封面故事

i s s u e

25

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：09, Apr 2020



02
~
03

我家·焦點

元朗上水防盜甩轆
七人車頻失轆

04

醫·家

毛孩都會中肺炎？
教你幾招做好防疫

06

HomeWork

My Stay Home Memory.
《我家》親子畫作投稿比賽

07

無綠不歡

綠色持久戰！
DIY 隨身口罩收納





賊黨近期屢向七人車埋手，拆轆之下車身亦告損毀。

事發於3月21日，車主潘先生於前一晚，將七人車泊在天水圍近馮家圍一個燒烤場旁邊的小路後回家，翌日中午便發現四條車胎，連車轆及煞車碟一併被偷，車主事後將車拖到車房檢查，發現車身亦遭殃。

無晒四轆硬撼地面 車身損毀油缸插穿

由於賊人偷車轆時未有用磚頭擗實車底，當車輪被拆走後，車身硬撼地面，車身多處及車底因而損毀，油缸更被插穿。

潘形容是「大災難」，被偷走的是價值逾萬的跑車煞車碟及跑車轆，泊在該處一列車輛中亦只有其車遇難，相信賊人帶齊工具犯案，相當識貨有可能是慣犯。

就在潘先生七人車出事前12日，元朗工業邨亦發生一宗同類案件。有網民在網上群組「馬路的事討論區」貼出一張照片，照片中一輛七人車停在路邊，不過其前輪車胎、車轆及煞車卡鉗全部「被消失」。

雖然涉事車輛的後輪幸保不失，不過由於車身前後不平，車頭硬撼在地上，而被刮

偷轆黨再度肆虐！元朗及上水接連發生七人車胎失竊案，12日內疑發生至少三宗。有別過往賊人用磚頭托起車身，近日三輛泊在鄉郊小路、圍村錶位及工業邨附近的七人車，車胎連車轆均被直接拆走，令車身以至油缸均告損毀。元朗偷車案升幅顯著，業界建議加強防盜。

花。有網民事後認出該輛汽車在出事前，在該位置已泊逾一星期，未知是否因此成為賊人的目標。

網民對車主大表同情：

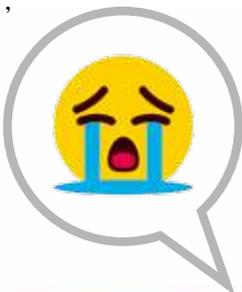
「偷還偷都擗磚頭托起呀」

連同上月一輛七人車，在上水圍錶位停車場被拆走四條轆連車胎，同類案件已是上月14日內發生的第三宗，未知是否同一犯案集團所為。不少網民對車主遭遇大表同情。「偷還偷，都擗番磚頭托起車頭呀！」

有人不值賊人的所為，表示不敢再將車輛泊在偏僻地方，甚至表示偷轆黨「拆骨」技術高超，幾乎將車輪的所有零件偷走，因此就算加上鈴鎖也無濟於是。但有人認為未必是偷車賊所為，有可能是得罪人：「似係報復多啲！」

事實上偷轆黨曾於早年肆虐。對上一次大規模作案於2014年，當年12月半個月內，接連發生至少四宗偷轆案，情況更一直持續到2015年2月農曆新年，當時寶馬房車、客貨車均告遭殃。

偷轆猖獗 12日至少三宗 防盜用轆



七人車頻失轆



3月21日
天水圍泊鄉郊路



3月18日
元朗泊工業邨旁



3月11日
上水泊圍村錶位

十一日四三張 轉賣車輪拆走

馬晟璋指名貴車輪有價有市，易成賊人目標。



汽車業界 料放到網上轉賣

「依家啲豪華七人車，輪同胎一套可以賣到兩、三萬，一套制動碟更可貴達三、四萬，只要俾二手市價放平幾成，就唔愁無人接手！」香港商用車維修協會副會長馬晟璋相信，被偷去的車輪部件或於本地市場轉賣，不排除有人會在網上轉售。

馬表示，早年元朗將整車偷走的情況猖獗，甚至潛入元朗車場及維修車房將車偷走，但由於整車偷走易被發現，又難以轉手。

「好似賽車比賽咁」 唔使一分鐘拆走

馬續指出，有犯罪集團或因此改為只偷走車輪及車輪轉賣，除車輪無記認識別外，亦不會驚動防盜系統，令人更難防範及追查：「好似啲賽車比賽咁，四個熟手嘅人去拆，唔使一分鐘就偷得走，運上貨車神不知鬼不覺！」

馬建議隨加強防盜外，車主更可在車輪上，安裝 GPS 全球定位追蹤器，一旦汽車被偷走也有線索追緝竊匪。



網上有不少人會轉賣車輪圖利，買家未必會查問來源。(互聯網圖片)



近期元朗有車主被偷去私家車，要在網上尋車。



元朗一帶車房亦是賊人偷車目標。

風聲鶴唳 區內車房宜加強防盜

自去年社會運動發生後，元朗偷車及車內盜竊案件錄得明顯升幅，元朗警區早前便破獲一個相信有黑幫背景的元朗偷車集團，被捕骨幹成員涉嫌與區內 11 宗車內盜竊案件有關，涉及財物總值約 3.1 萬港元。

另外去年 10 月重案組亦搗破八鄉偷車黨一貨倉，起出四輛失車並拘捕三人。

「依家唔興有人留宿 看門狗會畀賊毒死」

香港商用車維修業協會李炳申表示，元朗區的偷車案反覆出現，2015 年曾一連爆出十多宗偷車案件，當中更向車房埋手爆竊。

李炳申形容，匪徒手法極純熟，會先蒙面再截電，不但會搜掠貴重工具及零件，更取走車匙將車輛駕走，區內車房風聲鶴唳。

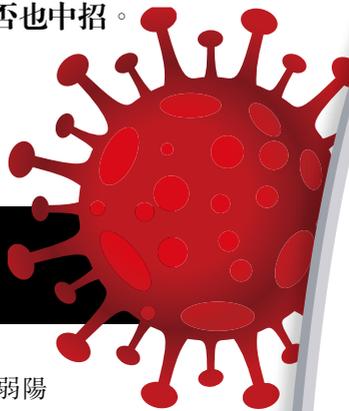
車房惟有加強防盜措施自保。據李炳申了解，受害的包括車房、車行及有車停泊過夜的工程公司。他認為，偷車黨觀準偏僻車房作案：「車房依家唔興有人留宿，看門狗都會畀賊人毒死！」

國際專業保險諮詢協會會長羅少雄表示，車房雖然一般都會購買「盜竊保」，但一般僅保障車房內的財物，未必包括客人的財物如失車。因此除非車主已購買全保，否則一旦有事失車，車主需要向車房自行追討損失。

新型冠狀病毒疫情不斷變化，情況令人擔憂，不止確診患者人數屢創新高，在本港甚至相繼出現貓狗感染個案，連確診患者所養的寵物也要被送往檢疫隔離，令一眾「貓奴」、「狗奴」非常擔心家中「主子」會否也中招。

毛孩都會中肺炎？

幾招教你做好寵物防疫



研究：沖熱水涼減心血管病風險



經過一天漫長工作後，不少人一回家也會想立刻洗個熱水澡放鬆一下。原來熱水澡不止可舒緩疲勞，更有益於心血管健康。

日本大阪大學於《心臟醫學期刊》(Heart)發表一項研究，當中分析了日本公共衛生中心從1990年至2009年約20年所進行的研究，追蹤和評估逾三萬名中年日本參與者的生活和健康習慣，在排除潛在影響因素後，最後發現多泡熱水澡能預防心臟病風險，與每周洗2次或更少的人相比，每天泡熱水澡的人患心血管疾病的整體風險減低28%，而患上中風的整體風險更減低了26%。

此外，溫水與熱水的選擇也有差異，兩者對整體心血管疾病風險分別減低了26%及35%。不過，研究團隊提醒，洗熱水澡對老人來說並非毫無風險，若是溫度過高，可能引發猝死，現時只能作為一個預防心血管疾病的參考方法。

香港中文大學醫學院早前就解釋，即使對病毒測試呈弱陽性，不等於該寵物已受感染，有可能是患者的飛沫沾染到環境或寵物身上，最終需透過為貓狗抽血檢驗是否有抗體。漁護署則表示，寵物受感染機會仍很低，暫沒有證據顯示寵物會傳播新型冠狀病毒，但提醒寵物主人要經常保持良好衛生習慣，並確保家居環境清潔，一旦發現寵物健康狀況出現變化，便應盡快尋求獸醫意見，照顧好主子先係稱職「鏟屎官」！

5招做個稱職「鏟屎官」

- ① 盡量減少外出次數，訓練狗狗在家如廁。
- ② 帶寵物出街時，要佩戴口罩，並與其他貓狗及飼主和途人保持社交距離。
- ③ 外出回家後，以及接觸寵物前後須洗手。
- ④ 如果自己身體不適，應該避免與寵物接觸，例如親吻、擁抱或分享食物，以免飛沫沾染到寵物身上。
- ⑤ 如果貓狗不適，主人應尋求獸醫意見。

5個錦囊應對「隔離措施」

- ① 聯絡熟悉你寵物的朋友或家人，確保他們可在緊急情況下接手照顧你的寵物，並將寵物的獸醫及寵物保險等聯絡資料交給他們。
- ② 確保寵物已注射定期防疫針，做好杜蚤杜蟲措施，以便寵物隨時入住寄宿中心。
- ③ 如寵物需長期服藥，請準備30天所需的藥物，並清楚記下用量及使用方法。
- ④ 確保已更新狗牌及晶片資料。如寵物未有植入晶片，請準備印有聯絡方法的頸帶或識別吊牌。
- ⑤ 確保家中備有至少兩星期的寵物糧、攜帶式寵物籠或袋，寵物心愛的玩具或毛毯，以便寵物可隨時遷往另一居所暫住。

資料來源：香港中文大學醫學院、愛護動物協會

「電子奶咀」吮得多 學習遲緩又「咪摩」

停課期間，你屋企嘅小朋友係咪成日「機不離手」？我家兩個豆丁都係咁！呢次腦中醫同大家分享下點樣幫孩子戒掉「電子奶咀」！經統計，原來有9成的幼童在2歲前已有規律地使用電子產品的習慣；而且隨年齡增長，使用電子產品時間就更長。

2017年小兒科學術議會表示，小孩使用電子產品越頻繁，其表達能力越弱。美國多羅多大學的研究團隊也發現平均每天使用電子產品的時間每增加30分鐘，小孩表達能力遲緩的機率就上升了50%。

原因是電子產品所產生的高頻刺激，會導致小孩的大腦集中性過度放電，容易引發日後過度活躍症、癲癇、特異性皮炎、焦慮症、腸易激綜合症等，還阻礙大腦其他正常發展，如言語、學習及社交能力等。如果發覺小孩已3歲左右仍缺乏清楚的語言能力、無法直視他人雙眼對話，甚至對呼喚自己的名字毫無反應，家長就必須正視「電子奶咀」成癮問題。



（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。



家長可以點做？

2歲以下幼兒：

盡量避免接觸電子產品螢幕，鼓勵多與人溝通交流。

2至5歲學齡前幼兒：

限制每日使用時間不得超過1小時，且需父母陪同。

5歲以上孩童：

訂定程式種類及每天使用時間，同時要確保有充足睡眠、戶外活動等健康發育的基礎活動，或與家長一起做做家務也是不錯！

「香港智道館—京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒至青少年跆拳道訓練，培訓了不少冠軍級人馬！利用韓國最流行電子訓練及其他工具，為傳統武術訓練加入新元素。派出學員參加各個全港大型比賽，多年以來成績斐然，包括奪得多項全港主要賽事獎項，讓學員在跆拳道舞台上發光發亮！



05

冠軍人馬搖籃

京瑞道場——跆拳道就是堅持

跆拳道是源自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽，有完善的升級考試及比賽競技系統。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神。

「香港智道館—京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒至青少年跆拳道訓練，培訓了不少冠軍級人馬！

查詢：6315 0321

勇奪多項全港冠軍

「香港智道館——京瑞道場」，利用小班教學提供專業訓練，讓學員有完善及全面的跆拳道培訓。從小建培養興趣之後，課程內容層層遞進，利用韓國最流行電子訓練及其他工具，為傳統武術訓練加入新元素，讓學員更容易掌握技術。

定下明確目標，是全情投入訓練的原動力。「香港智道館——京瑞道場」積極派出學員參加各個全港大型比賽，多年以來成績斐然，包括奪得全港男子青少年跆拳道比賽2019品段組「全港冠軍」、雛量級品段組「全港亞軍」、羽量級及蠅量級兩項「全港季軍」、2019全港女子跆拳道比賽羽量級及蠅量級兩項「全港季軍」、香港男子青少年跆拳道比賽2018蠅量級「全港冠軍」等。

積極訓練成績斐然

京瑞道場積極培育下一代，讓學員在跆拳道舞台上發光發亮。從2014年開始，我們每年均會舉辦「喇沙跆拳道錦標賽」，在九龍塘喇沙書院交流。超過二百位學員參加，是全港最具規模的跆拳道比賽之一。比賽項目包括搏擊、品勢及電子擊技項目，場面鼎盛，更邀請城中名人作頒獎嘉賓，氣氛熱鬧！

我們的宗旨是讓學員從跆拳道中學克己、忍耐、紀律的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。



■ 透過參加比賽讓小朋友成長，建立自信心，也是對他們的最大鼓勵！

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室
查詢：6315 0321 (WhatsApp)
Facebook@香港智道館-京瑞道場

HomeWork 介紹過唔
同嘅在家小活動，你哋又點
樣渡過在家抗疫日子呢？停課
Stay home 令大家多咗親子時光，
《我家》邀請各位家庭分享你哋
嘅親子在家抗疫「宅」記，可
以手寫日記或者用畫作表達
你在家抗疫感受！

親子畫作 投稿比賽

My
Stay
Home
Memory.

- 主 題：** My Stay Home Memory 我的抗疫「宅」記
對 象： 以家庭作單位，每個家庭需要有 3-12 歲的小
孩（需附上學校手冊副本作核對身份）
投稿方法： 可以用以下畫紙完成作品後，Inbox 至《我家》
Facebook 或者郵寄至 info@homemory.hk，並
附上家庭團隊姓名、及聯絡電話及電郵地址。



《我家》編輯團隊會挑選五張最高心的親子
畫作，刊登在下一期（23/4）《我家》Homework
欄目。每位得獎者會獲由 Big Dipper Studio 送出的
Scottie Go! EDU 親子編程遊戲套裝（價值 \$800）

截止投遞作品日期：2020 年 4 月 16 日

Sponsored by: **Big Dipper**
your learning guiding star



#Stayhomemory

Artwork By

新冠肺炎疫情預計會持續一段時間，倘以香港人口計算，每人一日用一個口罩，一日就用了七百多萬個。若一日用一個信封存放口罩，單日就製造逾七百萬個垃圾信封。單看數字，已經好嚇人，人類抗疫同時亦為地球製造好多垃圾。大家不妨 DIY 口罩收納袋，為減廢出一份力！

無綠不歡

我家

Text : 知知 Design : Niki

09, Apr 2020

綠色持久戰！

提提你！

存放口罩
五大 Don'ts

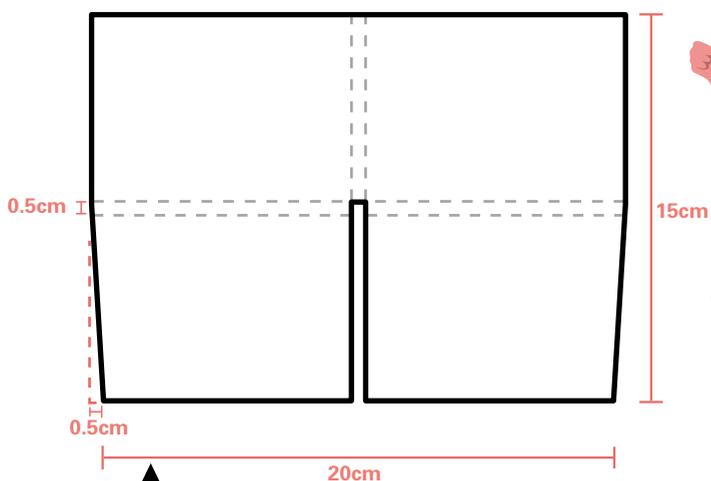
- ✗ 塞入背囊
- ✗ 塞入衫 / 褲袋
- ✗ 擺入櫃桶
- ✗ 攤喺桌上
- ✗ 對摺口罩

工具及材料

- A4 膠 file、
- 間尺、剝刀

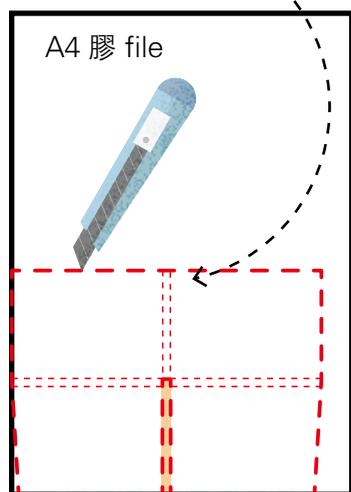
製法

- 1 先畫好紙樣：約為 20 厘米長乘以 15 厘米高，中間畫上虛線。



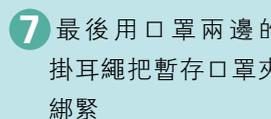
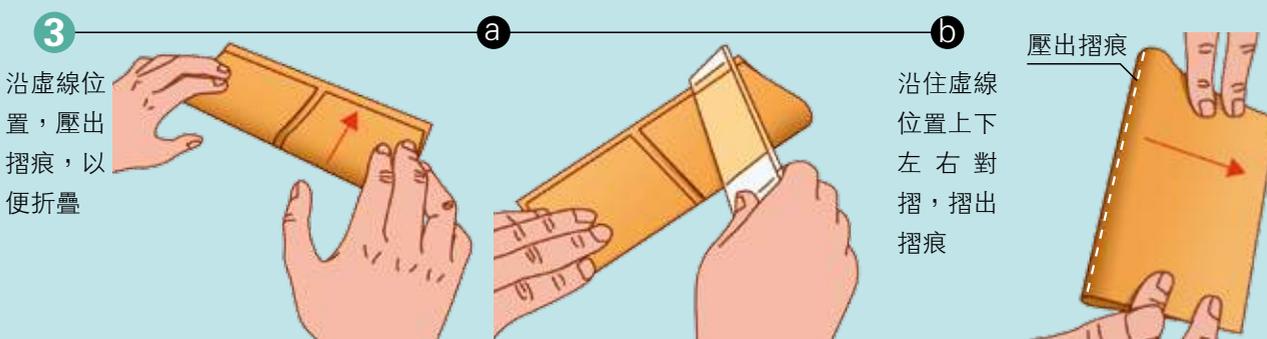
隨身口罩收納

- 2 將紙樣放入 A4 膠 file 內，用剝刀剝出口罩夾的圖樣



經典流行版
口罩暫存夾

慳力快捷版
口罩暫存套



正確使用收納流程

- 1 除口罩前要先洗手，或以酒精消毒雙手
- 2 視乎收納器具款式，可用紙巾把口罩包好，以免接觸到存放器具的表面
- 3 如使用塑膠盒，緊記要把口罩對外部分一面向盒底擺放，減少拿取時沾到細菌的可能
 - 視乎收納器具款式，可把口罩
- 4 掛耳繩摺到向自己（白色）的一面，要使用時盡量拉耳繩取出，避免接觸口罩表面
 - 放好口罩後，記得要清潔雙手
- 5



點樣清潔收納器具？

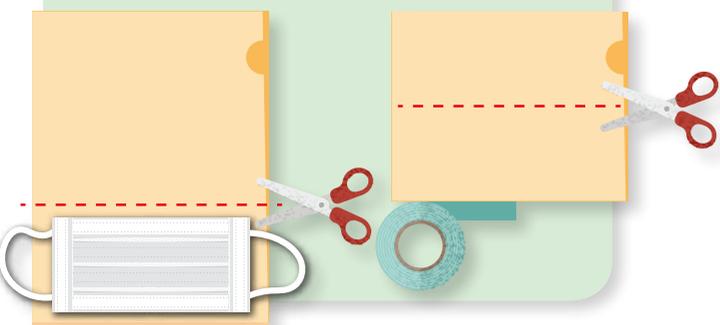
任何可重用的口罩收納器具都有可能暗藏細菌，用家應該每日清潔 1 至 2 次。清潔方法，可以用稀釋過的 1：99 漂白水、番皂水來沖洗。倘若身在街外，不方便沖洗的話，可以用 70% 至 80% 的消毒酒精噴抹。

工具及材料

- A4 膠 file、較剪、封箱膠紙

製法

- 1 首先，將 A4 膠 file 底部按住口罩大小剪出三分之一
- 2 剩餘的 A4 膠 file，可利用封箱膠紙多做 1 至 2 個口罩暫存套



防疫第一 元朗天后誕巡遊首停辦

每年農曆三月廿三日天后誕，元朗十八鄉例必上演區內年度盛事－天后寶誕會景巡遊。惟受礙於新冠肺炎疫情，今年盛事無奈要取消，無法如期於4月15日舉行，是逾半世紀以來首次停辦。有表演者對盛事取消感到可惜，但認為當前是「防疫第一」，期望明年復辦大肆慶祝。

往年巡遊隊伍由元朗市中心雞地出發，沿途市民駐足觀賞。

水滸傳好漢也來開 party。



有鑼有鼓有賣點，舞龍舞獅有得頂！可惜的是今年冇得睇了。

去年適逢星期六上演，巡遊隊伍陣容鼎盛。

彭少衍期望來年大肆慶祝。

相傳天后姓林名默，自幼就有預測天氣的特殊本領，在海難中救人無數。香港開埠初期屬漁港，漁業蓬勃，漁民敬奉天后為「海上守護神」。每年天后誕，香港各區70多座天后廟皆有慶祝活動。

近六十年歷史 巡遊六小時 壓軸抽花炮

元朗天后寶誕會景巡遊由1963年舉辦至今，已有57年歷史。現時巡遊由元朗市中心雞地出發，經教育路到元朗大球場匯演，最後在逾300年歷史的天后古廟進行抽花炮儀式。

歷時近六小時的巡遊，規模不但越來越盛大，逾萬人參與外，更有內地頂尖團隊專程來港演出。

元朗十八鄉總務易喜亮表示，去年盛事適逢於星期六上演，巡遊隊伍陣容鼎盛，由約200人揮動的舞龍已多達18條，按年增加八條，而花炮龍獅隊亦增加五隊至38隊，場面十分墟嘍！不過，今年疫情所礙，主辦方早於二月初已決定取消盛事。

元朗潮僑英歌隊主席彭少衍稱，花炮作為巡遊主角，第一炮象徵「丁旺」，第二炮象徵「財旺」，而第三炮「丁財炮」則最受歡迎。

水滸好漢上街邊跳邊唱

彭少衍續指出，去年隊伍首次負責「丁財炮」，為隆重其事，專程派出約600人參與，當中100人更是內地最頂尖的「揭陽市普寧南山英歌隊」，連同本地中學生共同演出，形容是「國家級的表演」也當之無愧。

英歌舞表演者造型多樣，有的臉上畫有以紅色、黑色和白色為主調的臉譜，並穿上像六十年代武俠片的服裝，部分演員更手持竹製樂器，邊敲擊拍子，邊以跳躍形式演繹英歌劇目《水滸傳》中「梁山泊108條好漢」的不同角色。

彭少衍稱，今年原定100至150人演出，隊員早於年初已積極訓練。奈何活動告吹，既感到可惜但表示理解，認為當前「防疫第一」，來年活動復辦才大肆慶祝。他期望，旅發局、區議會未來能加大力度推廣該盛事，把原汁原味的本地文化宣揚到世界各地。

後會有期 來年無距離賀寶誕



梁福元將防疫物資送到護理院



沈豪傑到十八鄉北派發小童口罩。

十八鄉打好「疫」戰 協會物資贈鄉親街坊

本港新冠肺炎疫情持續，元朗十八鄉亦出現了確診個案，十八鄉區居民協會亦協助鄉親、街坊共同抗疫。

協會主席梁福元早前聯同區議員沈豪傑，派發口罩、酒精搓手液、家用漂白水及防疫小冊子，讓街坊

加強防禦。協會亦關注到長者為高危群體，故特別將防疫物資送長者機構，包括崇正新村內一所護理院。

沈豪傑表示，目前小童口罩在市面仍然難找，獲「全港社區抗疫連線」贊助一批小童口罩，便親自到十八鄉北派發予登記了的街坊。

高材生棄 ibank 轉任老師

一個普通男孩，衝出新界「神科」畢業，竟然放棄四萬蚊筍工？依家嘅佢每日遊走大馬路，經過輕鐵軌道，帶著筆記闖蕩以實踐教育夢，盼十年後的自己活得比只為賺錢更有意義。

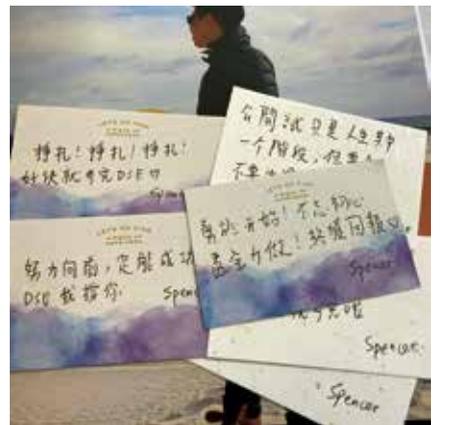
有誰的人生是一條直路？有點曲折，走得迂迴屬平常事。



26 歲的林栢勤 (Spencer) 自小住元朗大馬路附近，在當區的鄉村學校渡過中小學生涯，他回顧少年時：「元朗的校園生活很純樸，放學同同學仔掃街邊小食，開心心又過一日。」



林栢勤人如其名，勤奮就是他的個性，還有不甘示弱の上進心，「當時我出去港九參加學界比賽，對手是名校生，擺出高姿態，雖然我禮貌示好，他們似乎不屑與我們這班『新界仔』打交道，於是我有志爭上游的心，要證明鄉村學校出來都可以很強。」



DSE 開考前，Spencer 鼓勵學生。

Spencer 是第一屆 DSE 考生，他坦言當時的壓力很大，出身基層在蝸居裡日夜苦讀，事實證明努力終會有成果，入讀香港大學心理學系。他以一級榮譽畢業，大學時多個學期 GPA「爆 4」，曾獲 11 份獎學金，畢業以後順利入投資銀行當管理培訓生。

初出茅廬的 Spencer 能月入四萬，是別人眼中的天之驕子，卻感嚴重失落，「別人笑我是『表哥』，每天在做 Excel 報表、填表，每日整 20 個表，表格入面甚至再整多一個表，要不就是要處理複雜的人際關係，試過老闆要我利用客人的情婦消息來換取生意。」於是他去年毅然放棄大好前途，回歸到中學的兼職工作，轉做補習老師。

「一開始真的有點徬徨，突然沒有了數萬元的收入。銀行福利很不錯，買樓又可享低息優惠，每年有超過 1 萬元醫生費，但這令我更有破釜沉舟的決心。」Spencer 自認並非聰明的學生，只是勤力搭救，因此會以同理心教導學生，不知不覺間，在教學中運用了心理學理論，「我記性唔好，我會用心理學上的五感記憶，例如難記的生詞，會搵自己一下，或者用香味去記住。」

「我覺得一直做銀行，一粒螺絲捱到十年又如何？只剩下錢。」

「元朗仔」努力不懈考上香港大學。

返到 唉Bank嘆氣

教你書 真我現



Spencer：
證明鄉村學校出來
都可以很強！

難忘中學老師關愛

元朗仔延續下去

Spencer 深刻記得當時中學的中文老師會為同學們送上考試心意卡，還會義不容辭放學幫自己補課。Spencer 到現在還會和老師聯繫，他認為師生關係實在難得，並且是一個寫照，提醒自己要做為有愛心的老師。

香港大半年來屬多事之秋，Spencer 坦言自己的補習生意大受影響，但他更著緊 DSE 考生的學習進度。「最近 DSE 考試延期，但又取消了面對面的課，我唯有花更多個深夜，幫學生改卷和整理最後筆記。」

早前收到家長送來的口罩和食物，他很感恩。訪問當日，Spencer 從元朗的住所趕到港島上課，並帶上一大袋心意卡和禮物，在最後一堂送給學生，為他們打打氣。

「今年經歷的是短暫的，但學識跟著你一生，我們一齊多謝轉變！」



「元朗仔」努力不懈考上香港大學。

天晴邨蚊患滋生？立即清理是也！



近日受到新冠肺炎影響，市民少了在公園等公共地方聚集，但公共環境的清潔不容鬆懈，再加上清明時節雨紛紛，潮濕的積水更容易滋生大量蚊蟲患。

工聯會的鄧焯謙早前收到街坊反映指，天晴邨的公園內有大量蚊蟲滋生，立即跟進。

鄧焯謙表示，已向天晴邨管理處反映並要求加強滅蚊工作，最近與屋邨經理在天晴邨各公園視察滅蚊蟲工作，提出要重新檢視天晴邨內的積水黑點並加強清理，並建立恒常性打蚊水的日程表。他又特別提出，公園草叢較多，易惹蚊蟲，要加強修剪工作。



鄧焯謙參與滅蚊蟲工作。

Sanrio 指定分店清貨 卡通精品半價

最近停課，不少小朋友留在家中，少不了要扭計添置玩具、卡通精品。Sanrio Gift Gate 日前宣布推出減價第 2 擊，指定分店早前推出清貨大減價，店內的精選商品半價起就買到，當中包括有 Sanrio characters 卡通精品、文具、家品。除了以上商品之外，Sanrio characters 地毯、雙層雨傘、可摺式膠椅、陶瓷杯、陶瓷碟、陶瓷碗連蓋、電子磅等都有減價，既可愛，又實用喔。屯門和元朗區今次參與的分店便包括屯

門市廣場 1 期 Aeon 上層地下，以及元朗千色匯千色店三樓的分店呢！



Sanrio 大量精品減價，小朋友看到一定心心眼。

海洋垃圾裝置展覽 小展覽都有大心思

海洋垃圾需要很長很長時間才能分解，對比人類使用物件本身的瞬間，垃圾猶如永恒。所以近年越來越朋友關注海洋生態問題。

位於屯門的清山塾 Casphalt，最近邀約了關注公民議題的藝術家 Miss FAT，她從海岸清潔活動取得靈感及創作材料，以「一百萬年之間：海洋垃圾裝置展覽」為題，回應海洋廢物考古學命題。展品以教堂彩繪玻璃呈現海洋垃圾在後使用歲月的偽永恒，教育現代人類直視自己生活器物的私慾與壞習慣。

就算足不出戶，也有辦法了解詳情喔。展覽特設網上教學手作工作坊，Miss FAT 示範使用家居廢棄物製作環保擺設用具，讓家裡小朋

友停課期間不會停下來，繼續學習保護海洋這一課。展覽場地亦特設展示空間，讓小朋友的作品可以成為展覽的一部份。

不過有一點小編要特別提醒大家，因應各項防疫限制措施，展覽方建議，是次展覽同一時間只可一個人（或攜同一小孩）參觀。若想了解其他防疫措施，可在清山塾 Casphalt 的社交網站 facebook 查詢。

活動詳情

日期：即日起至 4 月 20 日（逢星期日至二、星期六）

時間：上午 11 時至下午 6 時

地點：屯門屯富路清涼法苑清山塾 Casphalt



夕陽歸家

圖片為「2019 國家地理會德豐香港攝影大賽」自然組季軍得獎作品。該比賽由《國家地理》雜誌與會德豐地產舉辦。各組別的冠軍、亞軍、季軍、佳作獎已於今年 3 月公布。

作品簡介：夕陽低垂，百鳥投林，譜出一幅大自然的樂章。（文錦豪 元朗南生園·圖文）



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

我家
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：謙

09, Apr 2020

人生實在有太多本來，本來訂好了機票酒店去東京睇櫻花、去富士山浸溫泉，本來有機會第一次係日本揸車，不過一場疫症，原本十日嘅大假變成十日自我隔離。放心，我並無確診，只是掛住煲劇，朋友話我中咗「玄毒」，宜家連行山都覺得自己去咗北韓（愛的迫降），又驚有喪屍追殺（屍戰朝鮮），幸好有這些精神食糧，陪我渡過這個假期。

半年前應該有人想到今時今日個世界變成這樣，全球過百萬人染病，數萬人喪命，經濟活動近乎中斷，直接衝擊好多朋友嘅生計，原本平靜嘅生活突然像翻起巨浪，前陣子睇新聞有位餐廳老闆因疫情引至經濟困難而自殺，裁員減薪無薪假陸續有來，實在令人擔心萬分！大環境之下好多事無辦法改變，不過最緊要唔好放棄，捱過這關又是一條好漢，趁現在好好計劃一下將來，一齊把「本來」變成充滿希望的「將來」吧！

世上無難事，只怕有心人。今次教大家自製玉子豆腐真是易過借火，唔使驚又要煮又要磨，只要買支無糖豆漿，再加雞蛋及少少鹽蒸熟就得，滑滑的用來送飯一流，其實上面可以再加其他材料，就好似舊時有個餸叫翠塘豆腐一樣，在蒸蛋白上面淋上海鮮芡汁，而我今次就選擇雜菌豆腐芡汁，有營養又好味！

有營養好味又易煮

滑捋捋

雜菌豆腐翠塘豆腐

4. 最後用生粉水埋芡淋上蛋面。

做法：

1.



雞蛋加入無糖豆漿及鹽打勻，過篩除去雜質，倒入深碟用保鮮紙包住，以中火蒸12分鐘至熟透。

2.

準備蒜蓉，雜菇及豆苗洗乾淨切好。



3.



中火熱鑊落油爆香雜菇及蒜蓉，再加入豆苗炒熟，落蠔油調味，在鑊邊灑酒炒香。



材料：

雞蛋 4 隻、
無糖豆漿 250ml、
鹽 1/4 茶匙、
雜菌 100g、
豆苗 150g、
蒜頭 2 粒



調味料：

蠔油 2 湯匙、麻油 1 茶匙、紹酒 1 茶匙



作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，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，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



大白鷺先生返嚟啦！

紅耳鸚 白頭鸚

紅耳鸚和白頭鸚是市區較常見的市鳥。

唔舒服要立刻睇醫生呀！

去到屋企記得居家隔離14日！

收到！

忍下啦囡。

食嘢啦囡，仲有甜品。

樹麻雀

群居孩子，喜歡在你家水管、空調上生蛋。

媽咪呀！我好想返學呀！再食我肥到變豬嘍啦T_T

圖書館同埋球場都收晒。

好耐冇見！遲下再一齊飲茶！

Hi

八哥

大嘴烏鴉

非常聰明的鳥類。

慳番個膠盒，外賣自備餐盒呢招又幾好嘞。

喺足均為鮮黃色，常常被誤認為烏鴉。

老婆呀！夜麻麻睇手機好傷眼㗎。

睇多陣先啦~少咗出街，梗要煲下劇。

咕固！咕固咕！咕固咕！

珠頸斑鳩

外出覓食前喜歡咕咕咕叫一輪。當雄鳥選好地方，雌鳥覺得OK，他們會一起築巢。

Stay home好呀！可以順便幫我睇陣佢嗎？

黑領椋鳥

噪鶯的“好鄰居”

噪鶯

每朝都嘈你起身嘅升key雀。佢哋唔築巢，交低仔女比其他雀仔照顧。

呀~屋企做嘢有開工，冇收工！

四月天，鳥兒們的季節。

但搞乜鬼.....

我要減肥！

我要出汗！

紅嘴藍鵲

同喜鵲一樣，都係鴉科嘅鳥類。

喜鵲

有些人常誤以為我們是鴉鵲呢。

夜鷺

黃昏後四圍逛的鷺鳥。

動作要正確！小心啲睇住你條豬腰啊。

屋企做運動，拉筋啦拉筋！

咕固咕！

哇！哇！

留嚟屋企，多咗時間睇下以前買落嘅書，睇下雀仔。佢地真係好寫意~

奇美

LEUNGKEIMEI

對付海盜而建 現存唯一古城

介紹完位處大埔的舊北區理民府後，相信大家對當年新界政府建築的佈局已經有相當的認識。而早在殖民地時期前，清廷就已在新安縣作出過不少的部署，古蹟古鄉今期帶大家走進離島，認識一座歷史更為悠久，香港現存唯一的古城——東涌古城。

東涌古城，在文獻中常被稱為東涌所城或東涌寨城，是清朝道光年間為阻止海盜侵略和鴉片貿易，而命令清朝水師在此設立的大鵬協右營。這座設有炮台的古城在一八一七年至八三二年間建成，曾設有六門大炮俯視海面的交通，而自一八九八年新界租借後，炮台亦因而廢棄。



城牆

炮台的面積為 70 米乘 80 米，分別設有三道拱型城門，北面的「拱辰門」、東面的「接秀門」及西面的「聯庚門」。北門的「拱辰」楣刻受到多年的風化，石上的銘文已不易辨識。每座拱門之上，都設有小望樓監視東涌一帶的海面情況。



兵營總部原址

北門城牆及望樓

清朝古炮

東涌古城

古蹟
資訊

東涌古城及展覽廳

前往方式：新界大嶼山東涌下嶺皮村

級別：法定古蹟

開放時間：星期一至日，上午 10 時至下午 5 時，
逢星期二休息

溫馨
提示

東涌古城位處民居之中，雖然對外開放，但參選時請保持安靜、注意衛生。

古炮

城牆之中放置住六門古炮，東面城牆上有四門而西面城牆上就有兩門。古炮的重量不一，由一千斤到二千斤不等，炮身上都刻有不同的年份，如嘉慶十四年、道光二十年以及道光二十三年等，因此有學者推斷，這批古炮或許不是原屬東涌古城。



兵營總部

在北門的後方，曾是兵營總部，全盛時期曾住有六百名士兵。在香港淪陷期間，古城曾一度被日軍強佔作軍事用途，後來古城內的兵營總部分別被改建成華英中學校舍、東涌鄉事委員會及東涌公立學校等用途。



古蹟的故事

宋朝的城牆 清朝的大炮？

有關東涌古城的歷史，最早可以追溯到十二世紀初的南宋淳熙年間，當年位處大嶼山一帶常有私梟聚集，以此為據點走私私鹽，亦有與官方勾結，故此朝廷早年的鎮壓都以失敗收場。後來，南宋政府就派出了廣州知州錢之望統軍圍剿，在驅散私梟後就派遣三百士兵留守築城，這個就是宋朝的城牆。隨著政權的變遷和戰亂等因素，宋朝所建立的古城一度被荒廢，在清朝年間更落入海盜幫派手中，最後清政府為免這個具戰略價值的地方落入海盜手中，就決定在此地加強海防，在道光年間改建宋朝留下的遺址，建立炮台和炮房，清朝的古炮仍保留至今。

六人KOL各司其職 洗建造業佬味

從事建造業，常讓人簡單的視為等同地盤工，更容易與邋遢、搬搬抬抬、粗魯等詞語劃上等號。不過，「地盤佬」不再是「佬」的專利，有六個年輕靚麗的女生畢業後投身建造業，不怕辛苦，挑戰自己，更化身建造業KOL「築夢女生」，介紹日常工作生活點滴，誓要「女」創高樓！

地盤有地頭

捉夢女生
築高樓



“由零開始，一磚一瓦慢慢建起來，很有成功感！”



築夢女生由六名從事建造業的女仔組成。

築夢女生由六名從事建造業的女仔組成，Pinky、Sabrina、Sandra、Sweetie、Tammy、Tiffany，她們各自在行業中擔任不同的職位角色，與很多香港女仔一樣，她們喜歡打扮、喜歡小動物、喜歡周圍打卡、喜歡運動、喜歡購物。這些特質，並沒有影響她們追逐自己的摩天大樓夢。

“入紙驗收保存檔案
發揮做事細緻本領

Sabrina 曾任游泳港隊成員，她表示在修讀地產及建設

測量學時，已經發現自己對測量比較有興趣，因此立志要在這個行業發展。「一棟大廈由零開始，一磚一瓦慢慢建起來，那種感覺，很有成功感！」

建造業中男女比例十分懸殊，Sabrina 說，「大學時的比例已經好少，一般一個班得幾個女仔。」實際的比例是多少呢？原來建造業的男性同女性比例當中，男性對比起女性佔總數相差大概 7.3 倍，雖然兩者人數之間差距很大，但女性人數一直穩步上升。

建造業一定是粗重功夫？其實不是喔。

「很多工作女仔都可以勝任」。例如每當項目去到最後

打破框框 愈大隻愈著數？

建築業愈大隻就愈著數？築夢女生說要打破迷思，大隻可能不是一個優勢呢。

狹窄環境：地盤某些通道位置較狹窄，身形較細小，特別係女仕們，在這樣的環境下就有優勢。

酷熱天氣：戶外地盤無冷氣，夏天高達30幾甚至40度。肌肉少一些，散熱更容易，減少中暑機會。

體力消耗：肌肉愈多，體力消耗更大，若工程地盤經常要搬運，體力消耗得太快會影響工作效率。

工作内容：建造業不限於搬運，還有很多不同的文職崗位，不一定要大隻佬先可以做到。

築夢女生閒時相約跑步，早前一齊出席「愛跑·城門河」。



「愛跑·城門河」活動當日，築夢女生與傷健團體參加者傾偈。



Tiffany 說巡樓見到日落，就會忘卻勞累，係工程人的浪漫呀。

矚目登場 KOL KO 困難

築夢女生：Tammy

職位：管理培訓生 (MT)

當初 JUPAS 揀科工程系並非首選，後來讀下去覺得挺有趣，期望成為出色的工程師。MT 第一年雖然很忙，但十分充實，令我學會於有限時間用最有效率的方法處理事情，改「拖延症」壞習慣。

築夢女生：Sandra

職位：承建商勞資主任 (CLO)

本身自己並不是建造業本科出身，在機緣巧合下有朋友介紹了我做地盤勞資相關的工作，後來覺得地盤的環境和氣氛都好融洽，令我更喜愛地盤生活，更喜歡我身邊的同事。

築夢女生：Pinky

職位：助理安全主任 (ASO)

由興建、維修保養到拆卸，當中有不同的工種及工序，一眾同事合作完成工程，讓我覺得很有成就感。我選擇做安全人員，因為我很喜歡四處走動觀察事物，這正正是安全人員的工作特質。

築夢女生：Tiffany

職位：環境工程師 (EE)

我想將我所學到的環保知識，在地盤工程中學以致用，這會為我帶來很大的滿足感。未來，當我再去到自己有一份參與興建的建築物時，可以跟身邊人分享箇中點滴，對我而言十分幸福。

築夢女生：Sabrina

職位：工料測量培訓生 (GQS)

在三年的 Graduate Program 中慢慢克服工作的各大挑戰，希望終由 QS 逐步變身成為專業測量師！一棟大廈由零開始，一磚一瓦慢慢建起來，那種感覺，很有成就感！

築夢女生：Sweetie

職位：管理培訓生 (MT)

從小喜歡數學和物理，大學修畢土木工程及工商管理雙學位課程。地盤工作每天都有挑戰性，解決問題和從無變有，是推動我繼續努力的主因。我的夢想是能參與建造一項地標性的建築。



階段，都有一大堆文件要整理，同時要入紙不同的政府部門申請驗收，驗水、驗消防、驗較等，很多程序上的工作，都適合女仔發揮細心的本領，而且由開盤到完盤，所有文件都要有系統地保存好，「大家各司其職，發揮優勢」。

克服「曬到好黑」擔憂 努力工作培養責任感

Sabrina 與朋友說起自己做建造業，很多人第一反應都是：「咁你咪要日曬雨淋，曬到好黑嘍」。

她笑說，當初都有擔心過，最長試過夏天的時候半天都在工地，滿頭大汗，少一些耐力和毅力都未必可以克服，「但工程項目一環接一環，會好明白自己的環節做得不好，就可能影響其他環節，所以一定會盡力做」。這份工作中培養出來的責任精神，也成為她待人接物的態度。

六名築夢女生本身雖然同屬同一集團，但互相不算熟絡，自從一齊在社交網站 facebook 合作後，相互之間的了解也加深了，閒時更會相約一齊跑步、做甜品。

Sabrina 表示，希望讓社會大眾了解女生也能勝任建築工程的工作，而且在真實的工程中可以擔當什麼角色。



築夢女生參與慈善活動。



一個月又一個月，疫情又再次嚴峻起來，家裡的小朋友無法上學去，整天待在家裡，缺少運動抵抗力都會差過人。怕落街嬉戲走動危險？其實屋企都可以做健身操，唔駛好多地方，家長孩子一起操，健康又溫馨。

stayhome 唔會悶!

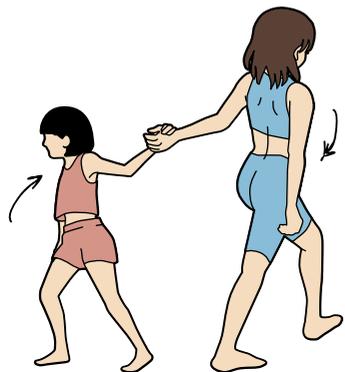
親子家居健身操

拉筋動作篇



腳對腳互拉

- ① 兩個人面對面坐在地上，雙腳伸直（可以微微彎曲避免過份伸直而拉傷），讓腳掌與孩子的腳掌緊貼著；
- ② 保持正常呼吸，當呼氣時一起往前傾，並互相手拉住手腕位置，需要感受到腿部充滿緊繃的感覺；
- ③ 放鬆頸部，並讓頭部自然垂下，維持姿勢 30 秒後起來。



背對背拉手

- ① 雙人背對背站立，家長可座低一點以遷就孩子高度，一起伸出左手往後互握，位置約於肩膀高度；
- ② 將身體微微向右轉，使左胸肌肉擴張，維持 1 分鐘，然後換邊進行；
- ③ 若雙方柔軟度高，可將身體右側轉動幅度提高。



肩頸提拉

- ① 孩子先將雙手橫放於後背交握，並慢慢彎腰使扣緊的雙手抬高成 90 度，肩頸需要放鬆，並讓頭部自然垂下；
- ② 家長則扶著孩子雙手，稍為用力將孩子的手往上拉起，另一手可輕輕壓著孩子背部，維持動作 30 秒後起來；
- ③ 完成後換人，小孩子若身高不夠，只需讓他輕壓自己背部就可。



有趣健身篇

襪子慢慢執

- ① 把一堆襪子散滿一地；
- ② 以不緩不急的移動速度，俯身將襪子執起來；
- ③ 每次彎腰將襪子執起，都要完全回復成站立姿勢。

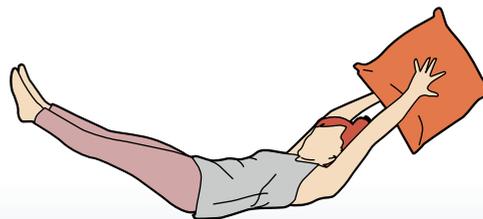
次數：每次放 10 雙襪子，2 人執起將再做一次，共 3 次。

玩多啲：嘗試必須執拾同一雙襪子，動腦筋之餘，又方便玩完後收拾。

咕啞大運送



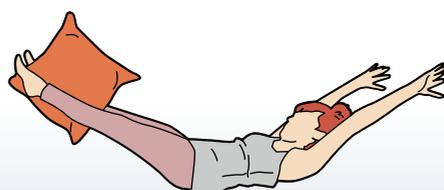
① 躺在地，雙手拿著咕啞；



② 雙腳伸直並提起，雙臂伸直把咕啞放於頭頂，並同時將上背提起；



③ 呼氣時將雙手雙腳舉起，用雙腳把咕啞夾過來；



④ 吸氣，將雙手雙腳放下；



⑤ 重複動作，這一次用腳將咕啞傳給雙手；

⑥ 雙手將咕啞傳給平躺後方的孩子；孩子接過咕啞後跟著家長的動作再做一次。



次數：1 組 10 次，共 3 組。

玩多啲：屋企人多又夠大的話，可以更多人駁長龍一起玩呢！（第二人可用腳傳給第三人啊。）

未知停學到幾時，但我們還是需要忍耐，難以忍耐時就做做家居健身操，以健康對抗苦悶與疫情！