

14
~
15

封面故事

跨障別舞台劇

人人舞得頂

02
~
03

我家·焦點

嬉戲莫欺水！

馬灣兩童遇潮漲險捲走

04

醫·家

食得「蕉」積

原來生蕉熟蕉都有益！

07

無緣不歡

抗疫家居斷捨離

助你變身執屋達人

11

型色·煮意

\$20 唔使零失敗！

泰式炒雞柳 幾個字煮好



疫症關閉泳池及康文署泳灘，市民轉投其他海邊玩耍。繼九名郊遊人士在西貢山澗戲水遇潮漲被困，日前兩名年約 10 歲的女童，停課期間在馬灣珀麗灣碼頭旁的石灘玩耍，二人爬上礁石後疑因潮漲被困，附近居民擔心她倆被大浪捲走急急報警，幸消防員最終將二人救走。



兩女童被困事件，惹來大批途人圍觀。

事發於 4 月 16 日下午五時許，兩名年僅約 10 歲的女孩，身穿街坊裝及拖鞋，獨自走到到珀麗灣渡輪碼頭旁的石灘，她們一直沿石灘爬到離碼頭 50 米遠的礁石上玩耍。

當時正值潮漲，潮水上升直至蓋過連接岸邊的路，兩人因而被困在礁石上。未知是否年幼，兩人仍未知事態嚴重，在礁石上有講有笑、更不時拿起手機玩耍。

熱心市民借出獨木舟協助

惟事件惹來數十人圍觀，由於該處位近航道經常湧現大浪。有街坊擔心水流將兩人衝走，令兩人遇溺，因此連忙報警求救。

消防員到場後，隨即穿上潛水衣，趕到兩女孩身邊，並幫她們穿上救生衣。消防船及水警輪亦一度到場戒備。

其後，其中一人由消防員以繩索輔助涉水搵離現場，另一人則有熱心市民借出獨木舟給消防員幫忙救走。最終二人有驚無險，獲救到岸邊脫險。

近珀麗灣 前往須跨圍欄

《我家》記者事發後到現場視察，發現兩女童被困的石灘，鄰近珀麗灣民居，並在碼頭廣場旁邊。

遊人需要跨過半個成年人高的圍欄，方能到達石灘。而沿石灘可行到最近海邊的一塊大礁石，礁石上有不少水窪，相信是大浪時捲起水花遺留所致。

記者發現石上不時有人垂釣，亦有遊人走到石邊拍照。

居民：一直擔心有人遇險

「辛苦晒消防員！小朋友一時貪玩，搞到咁大鑊，家長應好好教下子女，唔好浪費納稅人公帑。」有居住在馬灣的居民表示，該處一直有不少人前往遊玩，遊人不時在沙灘上漫步，更有心帶同小童「捉蟹仔」，惟該處經常有浪花拍打岸邊，大潮時又會掩蓋部分石灘，擔心終有一日出事。

消防處發言人證實，當日（16 日）下午 5 時 30 分接報珀麗灣渡輪碼頭近燈塔位置有人「遇溺」，四輛消防車及一輛救護車六分鐘到場後，發現兩名女童被困於離渡輪碼頭 50 米遠的石灘。

消防員將二人帶到安全位置，女童表示沒有受傷，拒絕送院後自行離開。

繼西貢九人困山澗 馬灣兩童遇潮漲險捲走

停課不停緊

1

馬灣兩名約十歲女孩，疑因潮漲被困海邊礁石。

（網上圖片）

兩女童被困連環圖

2

消防車接報後六分鐘到場，救護車及消防船亦在場戒備。



3

消防員涉水展開拯救。



梁念豪提醒家長，不應該任由孩子在岸邊礁石上獨自玩耍。



專家：見人被困海上勿亂救

孩童獨自走出岸邊玩耍，資深攀岩及山藝教練梁念豪表示，珀麗灣對出海面鄰近航道，經常有大船經過，因此浪大危險。

不應獨留孩童岸邊礁石玩

梁警告，過去曾有人因為遭海浪拍打岸邊後被捲走，因此家長無論如何亦不應該任由孩子在岸邊礁石上獨自玩耍，否則隨時累及前來救援人員性命。

梁解釋，當遇上有人被困岩石的危急情況，沒有專業資格、足夠裝備情況下切勿胡亂拯救，否則有可能未能救人同時，反而有可能被浪捲走：「好似拯救遇溺者咁，但可能會不停掙扎，令救人嘅人都有可能遇溺，所以無足夠訓練千祈唔好亂試去救人！」

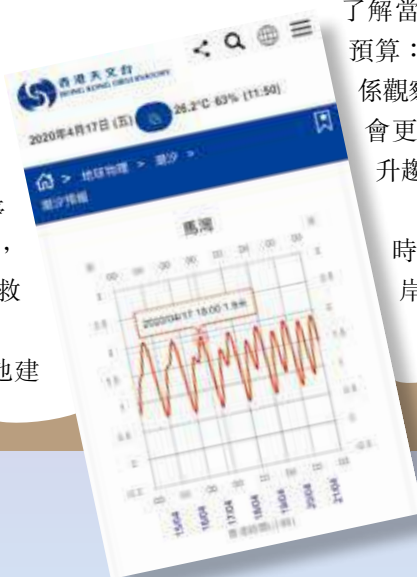
一旦發現有人被困海中或礁石，他建

議應第一時間報警，並將岸邊多個救生圈拋近事主，同時要制止被困者在濕滑地方嘗試離開，可行情況下應勸喻被困者，留在最高點或安全地方等待救援。

天文台 app 顯示潮汐漲退

另外他提醒，天文台會將每日潮汐漲退的時間，上載到網站及手機程式，市民進行水上活動時，宜先了解當日潮汐漲退時間，避免大失預算：「其實漲潮都要一段時間，係觀察得到，每到農曆十五潮水就會更高，如果察覺岸邊水位有上升趨勢，就要提高警覺。」

梁警告，潮水加上浪急，隨時可將人捲走，尤其在東部海岸，就更不能掉以輕心。



嬉戲莫欺水

限聚令下 水上活動意外頻生

近日天氣炎熱，不少人會戲水乘涼，就在兩人在馬灣遇險前一日（15日），九名行山人士在西貢短嘴山澗戲水期間，亦懷疑因潮漲被困。

水警輪、消防輪、飛行服務隊接報到場，先後救出九人，其中一人要由消防送往黃石碼頭，再轉送醫院治理。而在4月18日，亦有一名男子在深水灣遇溺死亡。

根據衛生署發表的非故意遇溺報告，2012至2016年間共193宗「意外淹死」，當中男性佔約74%。整體約一半個案是因游泳、浮潛或潛水遇溺。

曾有外傭拍照捲落海不治

2014年5月，一名女印傭趁假期與同鄉一行七人，到港島石澳大頭洲遊玩。期間在岸邊拍照留念時，突然被巨浪捲落海失蹤。及後經過一輪搜索，救援人員在10多分鐘後才於離岸約100米位置將她救起，惜送院後證實不治。

另外根據該報告，除因水上活動而遇溺外，包括醉酒或自拍滑倒的失足跌入水中者達42人。



4 其中一人由消防員救走。

5 熱心市民借出獨木舟給消防員，幫忙救走另一女童。

多食生果身體好，不少人也愛飯前或飯後食條蕉，增強免疫力，但原來不同品種的蕉類營養價值也不一樣，食錯蕉隨時適得其反，而且無論是生蕉還是熟蕉，也有不同效用，愛蕉之人又識唔識揀？

地們早前在 Facebook 專頁「Del Monte Fresh HK 地們鮮果」上教大家分辨蕉類品種，指出市面較常買到的蕉包括有香蕉、大蕉、牛奶蕉、皇帝蕉 4 種，而最常見的是香蕉。

很多人買香蕉時也偏愛差不多全黃的，但地們則解釋，香蕉成熟程度其實分 7 個階段，但無論是青色、黃色還是帶有啡點的香蕉，都可以食用，並且有不同功效。

腎病糖尿不宜吃

不過，並不是人人都能吃蕉，腎病、糖尿病等長期病患及有腸胃易激症人士，較難吸收和消化蕉類當中的成分或果糖，還是小心進食。

4 種常見蕉類教你分



香蕉

外形：較長、呈金黃色
營養：含有多種維他命；維他命 B6 含量比其他品種高，有助減壓。



大蕉

外形：比香蕉大
營養：澱粉質、糖分較高；高血糖人士少吃為妙。



牛奶蕉

外形：形似大蕉
營養：與香蕉、大蕉一樣含有豐富膳食纖維，有助保護胃黏膜。

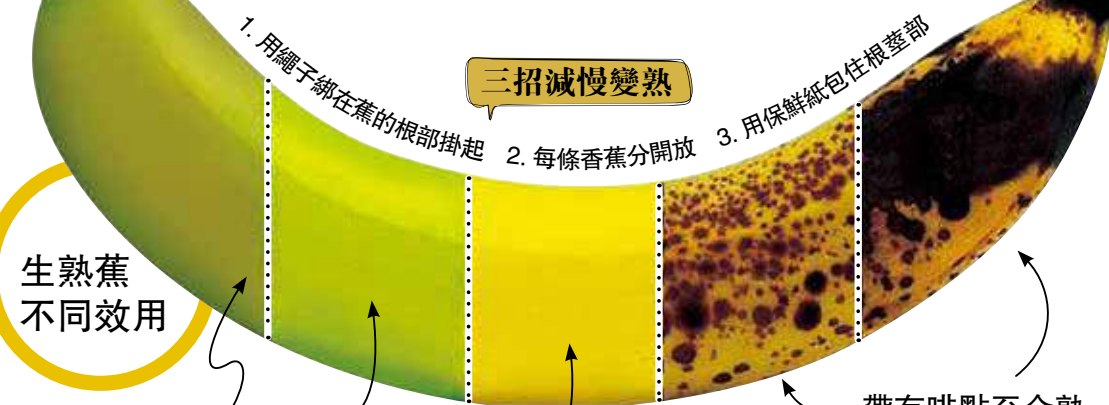


皇帝蕉

外形：最細小，適合小朋友進食
營養：成年人可能要吃兩條才夠飽肚，熱量相對高。

食得蕉積

生蕉熟蕉都咁有益



生熟蕉不同效用

未熟青或半青半黃

含有「難消化性麥芽糊精」，即一種類似膳食纖維的成分，有穩定血糖作用，而且不易被小腸吸收，但可被腸道細菌發酵，改善腸道健康。

四分之三至全黃

味道較香濃和口感軟滑，含有豐富維他命 B2、B6 及 C，能促進新陳代謝，以及具有美白養顏效果，並且含鉀同鎂，能消除疲勞，減少運動時抽筋機會。

帶有啡點至全熟

含有大量的多酚，能夠延緩衰老。此外，研究顯示啡點越多，免疫活性越高，而且當中的磷脂質，能有助抑制胃潰瘍，幫助消化。

三招減慢變熟

1. 用繩子綁在蕉的根部掛起
2. 每條香蕉分開放
3. 用保鮮紙包住根莖部

學會享受獨處 在家抗疫同樣精彩

本港的新型冠狀病毒肺炎疫情有所回落，連月來市民盡量減少社交接觸和留家工作，「宅」得太久反而容易感到孤獨和被孤立。關注精神健康的慈善團體「Mind HK」早前就教大家如何在疫情期間保持身心健康，克服孤獨感。

Mind HK 指出，克服孤獨感在於增加與別人的社交互動，即使無法經常外出，仍有其他方法可用，包括傾電話、傳訊息或視像通話等多聯繫親友，或是網上交友，接觸更多有共同興趣的人，甚至與鄰居或認識的人打個招呼，讓自己感到更實在。

同時，也可趁抗疫時學會獨處，盡情享受自己感興趣的任何事情，從烹飪到煲劇，無所不能，一旦專注其中，便會開始喜歡獨處。此外，獨處有時間去反思自己也是個正面的體驗，例如瑜伽、冥想或寫日記也有助放鬆自己、取代負面思想，並讓內心感到平靜。Mind HK 又指，如果家中有寵物，與牠們共渡美好時光也能大大減低孤獨感。

(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。



小兒便秘有解救！

上次分享了甜睡小貼士，今日分享另一樣經常令家長頭痛問題——排便問題啦。尤其進入夏天，出汗多而體液缺少，容易出現腸燥便秘。如果長時間便秘，的確衍生出不少身體問題，如濕疹、鼻敏感、暗瘡、心煩失眠、腹痛及發育緩慢等，故此小孩腸道健康不容忽視。

想解決小朋友便秘問題，平時可多按「天樞」穴（肚臍旁開 1.5 寸），有助腸道蠕動。另可飲些保健湯水（介紹如下），總之，建議小孩最好每日有 1-2 次大便，身體累積的毒素少，心情自然健康快活。



羅漢果火麻仁杏仁茶

材料：

羅漢果：1 個
火麻仁：20 克
大南杏：20 克
山 楂：15 克

做法：

1. 先拌碎火麻仁及南杏；
2. 然後將羅漢果切開；
3. 將所有材料一併與 5-6 碗水煲 35 分鐘便可。

小貼士：經常濕重腹脹的人士，可用白朮、山楂、薏仁等驅濕消滯藥材行氣通便。

為左令BB去到廁所，媽媽可以去到幾盡？



我就快唔
識我個囡



你仲可以試下
呢0方法嘅...



Mother's Day



2020年5月10日

母親節特別獻禮

中西美饌雙輝

East + West Cuisines

\$1280 (另附加一服務費)

經典傳統中菜美饌

註：4-6 位用

- 龍華紅燒鴿四隻
- 綉球菌燉老鴿湯
- 自由選點心三款
- 黑糖陳醋小排骨
- 菜膽銀絲蒸扇貝
- 溫馨燴長壽伊麵
- 健康萬壽蟠桃包



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- Luck Draw 龍華酒店送出美食餐券 \$500元
300元/100元 (共10份)

座位有限，必須訂位 (入數為準)，額滿即止
訂座電話：Kathy + 852 9169 1000
入數賬號：上海商業銀行 334-82-11058-7
LUNG WAH HOTEL LTD

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

龍華酒店
呈獻



格魯吉亞西式佳餚

註：4位用

- 核桃醬茄子
- 高加索奇味雞
- 格魯吉亞香草牛肋條
- 煙燻芝士焗蘑菇
- 拉絲奶酪麵包船
- 格魯吉亞朱古力凍餅
- 格魯吉亞手沖咖啡



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- 每位均獲贈格魯吉亞手沖咖啡券 價值 \$38元
- Luck Draw送出格魯吉亞半甜白酒壹瓶價值 \$500元

座位有限，必須訂位 (入數為準)，額滿即止
訂座電話：Connie + 852 9770 4356
入數賬號：中國銀行 012-601-2-015271-8

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

新界沙田下禾輦村22號



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。



有天，家姐同細佬帶埋阿媽一齊去玩地理尋寶（Geocaching）。

家姐細佬，你哋兩個玩緊啲乜嘢呀？



Geocaching係隻世界性嘅現實版尋寶遊戲，只要下載佢嘅手機軟件，就能知道寶藏位置啦。

哈哈笑圖案代表已找到的寶藏。

好搞鬼，屋企對面有隻寶藏生咗出嚟呀 ^^

綠色寶箱代表寶藏呢。



透過地理尋寶，佢會帶你認識身邊有趣景點同故事。



尋寶的時候大家都會小心翼翼，隱藏身份，以防“寶藏”被掃走。



一步步解謎，提示會引領你到寶藏收藏嘅終點，我哋叫GZ。

我見過最大嘅寶箱係個行李箱，裏面裝有好多漫畫同玩具。

也有膠樽蓋製成嘅cache

印仔型寶箱

寶藏中亦有即影即有相機，等大家留意。

密封飯盒之中放著好多明信片可以畀大家交換。

不能據為己有，但可以帶佢去下個寶箱，讓它四圍走。



放假同屋企人一齊尋寶相當有趣呢。



全城齊心抗疫，work from home 的人愈來愈多，終日在家就要更加注意家居清潔，定期整理可以減少細菌從雜物中滋生，又可以從中反思一下過度的物質生活。憑 Netflix 節目《怦然心動的人生整理魔法》成名的「斷捨離女王」近藤麻理惠，早前在 IG 分享了七大整理計劃，大家不妨參考一下，如何重新整理家居和身心靈！

無綠不歡

我家

Text : 知知 Design : Niki

07, May 2020

變身執屋達人 抗疫居家斷捨離

計劃1

修補不想掉棄的衣履

踏出斷捨離的第一步，就是從衣櫃開始。平日大家都走在潮流的尖端，每到換季時，就不斷購新衫新褲新鞋，但後來發現著得上身的，來來去去都是幾件衫褲。不妨將不適合的轉送給親友或慈善團體，把想留下來穿著的做些修補，就更符合環保原則。



計劃3

結集小朋友的創作成書

小朋友最愛畫畫，屋企隨處見到他們的畫作，但又東一件、西一件，搞到非常凌亂。近藤麻理惠就建議可將這些大作收集整理，結集成書，讓小朋友長大後重溫兒時的生活點滴。



計劃5

檢查雪櫃內食材予以善用

打開雪櫃總是滿滿的，不同層隔都有一大堆食材，而最令人慘不忍睹的是，有些食材吃了一半就被忘記而過期，甚至污染其他食材，雪櫃內異味叢生令人反胃。定期檢查食物的使用期限，把快到期的盡快食用。最重要是仔細地想好餐單，別浪費食物！



計劃6

以拍照儲存具紀念價值物品

屋企雜物愈來愈多，因為你覺得總有一日會用得著，或者該物品對你有特別意義，不捨得掉棄。試試改變一下儲物方式，為物件拍照再貼到紀念冊上，省掉空間之餘，又為自己送上一份珍藏禮物。



計劃7

佈置心靈又電小天地

終日要 wfh，工作與家居生活容易混為一體，令人精神疲累。不妨在屋企用些小盆栽、紀念照、毛公仔、小家品佈置出個人空間，做自己喜歡的事情，讓身心靈又叉電！



計劃2

用舊雜誌間隔出生活空間

大家都有儲存雜誌的習慣，講 fashion、講飲食、講旅行的，各式各樣擺滿一堆，老一輩的會把這些所謂廢紙賣給廢紙回收公司，不過後生的又會覺得有點可惜。近藤麻理就建議不妨試將一堆堆舊雜誌做成小牆或是小屏風，間隔出具 stylish 的生活空間！



計劃4

整理和分類浴室用品

走入浴室，就見到洗手盆周邊擺滿各式各樣、大大小小的護膚品、牙膏牙刷、洗頭水、沐浴露、髮式造型水。有些只用了少許就擺放多年，有些其實已經過了使用日期，有些其實已經用完成了空樽。的起心肝花點時間把用品分門別類，沒用的就掉棄！



做足「斷捨離」 反而「得不償失」？！

「斷捨離」文化愈見流行，但不少人卻覺得「得不償失」。翻查資料，「斷捨離」並不等於「丟掉」，而是提倡重視物品用途的理念。倘若丟掉物品，只為了把衝動買回來的物品處理掉，以騰出空間繼續瘋狂購物的話，其實並未認真反思自己的生活，反造成更多浪費！



近藤麻理惠的個人 IG

部份圖片取自 IG@mariekondo 及 @konmari.co

防疫措施令人與人築起隔膜，長者們在公園打牙骰已甚少見，加上兒孫親友減少探望，萬一本身有情緒及健康問題無從抒發，後果可大可小。早前葵涌大窩口邨就有年邁夫婦，疑因難忍病魔困擾而墜樓身亡。究竟老友記在疫情下是否有苦無路訴？



陳安妮認為，簡單一句問候，長者已滿足。

只恨一疫隔天涯 兒孫相會在何時 大窩口老友記



有得嘢有得呻

大窩口邨有不少長者，陳安妮指幸好他們大多會互相扶持。

除了獨居長者外，雙老家庭亦是比較突出的長者問題。

2016 年中期人口統計數字顯示，全港有逾 116 萬長者，其中有 15 萬為獨居長者，而只與配偶同住的長者就有 29 萬，佔整體長者數目四分一。近年亦不乏涉及雙老家庭的慘案，包括夫妻自殺、喪偶伴屍及殺妻等可悲情節。

發生老夫婦墜樓身亡的大窩口上邨，居民年齡中位數位居葵青區前列，住了不少長者。

服務該邨的社區幹事陳安妮接受《我家》訪問時表示，很多年長街坊因子女在長大成人後遷出單位，成為獨居長者或雙老家庭，有一兩成更因年事太高、行動不便而甚少外出。

陳安妮：義工關心長者機會減少

她續指，有些長者會主動求助，例如申請福利、家訪等，甚至只是致電呻悶而已，有少數就比較低調、內向，難以了解他們的需要，例如兩位悲劇主角，她就沒有收到求助，亦未見他們參加社區活動。

疫情下不少社福服務受阻，其中長者服務是重災區。

陳安妮透露，有機構為年長街坊提供上門清潔服務，早前由每周兩三次減至一次，「派飯就本來會送入屋，義工會向老友記喧寒問暖，現在就在門口遞給他們算了，難聽點有少許像隔離營！」幸而機構都會不時致電他們，跟進他們的需要。

兩個 90 後相約靚口打牙骰

與老朋友小敘，甚至只是幾句簡單問候，已足夠令長者樂透半天，無奈在這幾個月已變得奢侈。除了那齣悲劇外，幸好陳安妮接觸的個案都只限於呻悶，相信隨着疫情緩和、限聚令放寬，絕大部份老友記都會再度活躍起來，不會淪為隱蔽長者。

「遠親不如近鄰」，左鄰右里互相扶持亦十分重要。她指，不少老街坊亦深諳此道，「一個 100 歲，一個 90 多，住在同一層，雖然身體狀況真的不允許外出，但她們每日都會約定在靚口坐低打牙骰呢！」



大窩口邨依山而建，長者買餸須上上落落。



商場興建下行扶手電梯，料最快下月完工。

買餸走上走落 電梯有上無落？

無論有否限聚令，一家之主和一家之「煮」依然需要出入。

大窩口邨依山而建，由「山頂」富泰樓至山腳德士古道，上落需要大約 10 分鐘。陳安妮補充，居民買餸後走得較慢，加上需要上一小段斜，回家往往要多三、四分鐘。

雖然邨內設有四部升降機連接上下邨，惟居民在繁忙時間，「例牌」要等多至少一部才能乘搭。陳表示，其中兩部近期已翻新，升降速度亦有提升，但她指由於位置所限，難以再增加升降機數目。

連接大窩口商場地下和一樓的扶手電梯，亦因「有上無落」而為居民所詬病。在陳安妮及其拍檔黃思鴻多次要求下，業主基匯資本亦順應民意，興建下行扶手電梯，預計最快下月完工。



現時在商場搭升降機到地下，須經停車場，易生危險。



陳安妮相信，老友記將會再度活躍起來。



陳安妮一直跟進翻新升降機工程。

支援弱勢安居抗疫

荃灣、葵青回收地址：

- 仁濟醫院董事局（荃灣仁濟街7至11號仁濟醫院C座10樓）
- 仁濟醫院楊溫先生夫人長者鄰舍中心（葵涌葵盛東邨盛豐樓地下G3室）
- 仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心（荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下/荃灣青山道99-113號荃灣浸信會大樓5樓）



市民捐出性能良好之二手智能手機、電子產品，可以幫助低收入人士於疫情期間能夠繼續與外界及家人保持聯繫。

新冠肺炎疫情影響下，打工仔要 home office、學生冇得返學，大家都要留在家中，不過對於一些基層家庭或弱勢群體，家中未必有電子設備可以供停課的學生在家中繼續網上學習。



仁濟推智能電子產品回收

續網上學習。

仁濟醫院近期推出「智能電子產品回收計劃」，鼓勵及呼籲市民捐出性能良好之二手智能手機、電子產品、手提電腦或全新未開封數據儲值卡予有需要之低收入人士。受惠對象包括仁濟醫院的弱勢長者會員或院友、低收入家庭學生以及慈善基金受助人，讓他們於疫情期間能夠繼續與外界及家人保持聯繫，同時亦可將物品循環再用，繼續發揮功用，宣揚環保理念。

回收的手機、電子產品或電腦產品型號不限，只要性能良好、適用於上網、收發 WhatsApp 及備有鏡頭可以拍攝照片用即可，捐贈時建議配備充電器、充電線及相關隨機配件。如回收所得之智能手機、電子產品或電腦不適合使用，有關產品將交予指定回收商拆件循環再造或變賣，所得款項將撥捐仁濟各項服務基金。詳情可登入仁濟醫院積愛傳心網站 <https://donation.yanchai.org.hk/> 了解。

文具控荃灣新蒲點 中南廣場佔地一萬呎

不少朋友去日本旅行都會逛大型雜貨超市、大型文具舖，現在不能去旅行，其實在香港也有好介紹。香港大型文具店中南廣場去年進駐荃灣沙咀道，成為新界區第一間分店，不過由於社會事件及疫情影響，一直未有得到大家的留意。其實，位於沙咀道荃灣店佔地龐大，3層合共10,000呎，文具、書包、玩具，貨品種類包羅萬有，還有不少適合小朋友玩的科學玩具，價錢適宜，可以搜羅一堆居家抗疫的小玩意。

廣場1樓主售文儀用品、玩具遊戲、精品等，基本上可在這層集

齊所需用品，還有STEM玩具，可以讓小朋友從遊戲中探索科學世界。除了文具外，亦有 board game 發售，當中不少是老少咸宜的選擇，且價錢不會像大型連鎖玩具店那麼貴，可以買好幾套廣邀朋友一齊玩。至於2樓為美術、書法用品區，售賣各種專業的紙品、顏料、用具一應俱全，美術設計人士可來這裡入貨。

整個中南文具店相當闊落，就算人流多，行起來都不會擠逼，貨品擺設分類清晰，室內採光亦十分好，絕對是一個舒適的購物環境，路過荃灣不妨參觀下。

整個中南文具店相當闊落，行起來都不會擠逼，貨品擺設分類清晰，購物環境舒適。



拯救搖搖欲墜的雀寶寶

葵青區議員梁嘉銘日前在社交網站 Facebook 上載的一張圖片，見到有街坊爬到木梯上，究竟在做什麼呢？原來，有街坊發現一隻初生的雀寶寶，被鳥巢鉤著，結果搖搖欲墜不能動彈而發出慘叫。幸好有熱心的街坊設法拯救，找來木梯，爬高小心將雀寶寶取出再重新放入鳥巢，場面十分有愛心。有街坊表示，該雀巢已經存在一段時間，平時都與街坊們和平共處，也算是社區內的雀街坊了。



有熱心的街坊設法拯救，小心將雀寶寶取出再重新放入鳥巢。

新生會失青衣清潔項目引發關注

服務青衣20年、為區內公園和體育館等地方負責清潔工作的新生會，已於4月30日正式結束合約。（青衣島民 Facebook 專頁圖片）



最近，Facebook 專頁青衣島民上載了一張社企「新生會」的清潔工照片指，服務青衣20年、為區內公園、體育館、泳池等地方負責清潔工作的新生會，已於4月30日正式結束合約，原因是康文署今年突然更改標書評分準則，大幅提高技術所佔的分數，變相有利大型清潔公司，社企自然相對沒有競爭力。

葵青區議員王必敏批評，政府帶頭以苛刻條件選擇外判商，讓有協助社區復康意義的新生會數百員工，失去工作機會。她認為，提供工作機會讓康復者重投社會，鼓勵弱勢人士自力更生，絕對是政府需要帶頭做的事，不應該以「高技術」作為競標條件。



包裝紫菜，供應便利店包飯糰。

郭棟樑從小在海邊生活，二十多年前從內地來港定居後，覓得工作做個打工仔。

經歷 2004 年沙士後，工作朝不保夕，無意間參與到家鄉的紫菜製作，於是與太太大膽嘗試創業，從生產紫菜開始。

「一開始我哋用積蓄做本，人手包紫菜，然後同太太拖住拉車，一疊疊紫菜成品，逐棟商廈『洗樓』敲門，派送紫菜讓人嘗試，附名片留下聯絡方式，以前就係呢個方式開始，做得比較多係 Office 客。」

“紫菜好多學問，當時研究很多，先揀覺得最啱香港人口味個款”

當初白手興家，郭棟樑感恩妻子陪他捱苦，他坦言：「生意都係靠太太，佢把口好，同陌生人都談得來，多年來才與眾多熟客建立信任。」



小小的紫菜工場，原來供應給大量零售食店！

郭太太在訪問期間依然在一角默默用雙手包裝紫菜，趕貨予便利店製作飯糰用。

當談及紫菜的分門別類，她娓娓道來：「紫菜好多學問，當時真的研究很多先去揀覺得最啱香港人口味個款，沿海地區多栽培壇紫菜，日韓則以養殖條斑紫菜為主……」

由 Office 客訂購紫菜零食，漸漸儲落一批長期客戶。約十年前，乘網購興起之勢，以網購紫菜零食做起品牌「御喔」，成為香港少數的紫菜生產商。

初期在屯門設工場，後來搬到荃灣現址工廈，現時每月大約密密生產幾天，高峰期一個月能做約 1,000 箱接近加工五萬塊紫菜供應零售市場。

其後，愛到處旅遊的郭棟樑夫婦，導遊每介紹特別的土產名物，他們就會想辦法把那些特產帶來香港加入零食種類售賣，如花生、蘭香子、芝麻醬等。

郭棟樑約八年前以本地零食品牌，打入工展會和冬日美食節展覽，近年也積極參與屋邨商場的小攤位做街坊生意。

“老人家好得意，要特意上來工場買芝麻醬，好多好遠水路過來，我好感激。”

科技難同步 同心守業為本

有無想過便利店買個飯糰、壽司店食卷物，原來包著米飯的紫菜，出自香港一對夫婦雙手？荃灣原來有神隱紫菜工場！郭棟樑夫婦沙士期間起家，如今在此面臨嚴峻疫情，趕不上科技與時代變化的速度，唯有硬著頭皮同心守業而活。



引入各地土產，豐富出品。

夫妻的世界 點紫零食咁簡單



郭棟樑：追不上科技，唯有守業為本。

老友記這樣的芝麻醬。

大半年以來，生意大受打擊，郭棟樑唯有硬著頭皮打拼。

放棄網站 靠電話Fax接單

雖說郭棟樑當初由網購帶起生意，但始終兩夫婦年過五十，直言追不上科技發展的速度。

「嗰陣做個網站，唔識運作，原來網址過期都唔知，所以無理到，到依家都係靠電話同傳真落單。」郭太太憶述道。

兩夫婦心知網購盛行，他們坦言坊間已有不少競爭者，市面也有不少創新零食，「御喔」依然沒有開設社交媒體專頁，甚至連網址也沒有再更新，「有心無力啊！唯有堅持做，堅持原料，堅持作法。」

自去年社會運動以來，郭棟樑的零食生意大減超過一半，小本經營的他無助地道：「無辦法，以前有大訂單，可以請人手包裝，依家全部都自己做。依家每聽到一個電話、收到一個傳真，甚至疫情期間有人上來買貨，我就感知足了。」





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

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家

07, May 2020

上星期已經連續幾日零確診，香港嘅疫情終於漸見曙光，呢幾個月大家都唔好過，不過日子點樣都係要過，惟有咬緊牙關捱過疫情吧！

我經常同朋友講，宜家仲有工返真係要感恩，上星期睇到一則新聞，曾任新聞主播和空中服務員的林子恒先生，2月中被航空公司解僱，馬死落地行加入外賣大軍，新工作雖然日曬雨淋風吹雨打，不過子恒思想都好正面咁話：職業無分貴賤，都係工一份，最緊要養活到自己，佢仲話好慶幸有呢個工作機會，突然有咗份工梗係會徬徨，不過佢留意到疫情下多間外賣公司應徵人數倍增，就係咁一擊即中搵到呢份工！

我好佩服佢呀，不止能屈能伸，而且處變不驚咁去面對困難，實在值得我哋學習，最怕有啲人日呻夜呻，好似個世界欠咗佢咁，其實每個人都應該對自己負責，學我阿嫲話齋，有手有腳勤勤力力又點會餓死人呢？搵少咗咪食平啲囉，唔使扮嘢話等街市門門去執爛菜咁慘嘅，好似我今次介紹呢個泰式快炒雞柳咁，成本唔使 20 蚊已經足夠送一大碗白飯，賣相食味一啲都唔失禮，泰式快炒啲肉唔使醃慳返好多時間，幾個字就可以開飯，夜啲放工煮都無問題啦！

脆肉瓜炒雞柳

\$20 唔使零失敗！

泰好送飯

小知識：

泰式辣醬係泰國常用醬料，喺泰國雜貨舖有售，味道帶甜少辣。泰式快炒通常都會用到魚露調味，鹹香及甜味真係一對好拍檔，如果想更有泰式風味熄火前可以加啲金不換嘜。



材料：

脆肉瓜半條 180g、急凍雞扒半塊 180g、
大紅椒半隻（裝飾用可不放）、
雲耳（乾）10g、蒜頭 2 粒、乾蔥頭 1 個

調味料：

泰式辣醬 2 湯匙、魚露 1.5 湯匙

做法：



1. 急凍雞扒切絲、脆肉瓜打直切半再切成厚片、大紅椒切片、雲耳浸軟備用，蒜頭略拍、乾蔥頭切片



2. 冷鑊落油加入泰式辣醬、蒜頭及乾蔥頭，然後開細火慢慢炒香



3. 加入雞扒絲轉中火炒至半熟，然後加入脆肉瓜及雲耳炒勻，倒 20ml 水份冚蓋煮半分鐘



4. 加入紅椒片炒勻，最後埋芡即可

電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



月貝廚房
Paori & Shell

沙田京瑞廣場二期 141B3

Shop 141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin

營業時間: 12:00-20:00

*星期日休息

餅點



芝士凍餅 \$12
(朱古力/芒果/柚子/檸檬)

布朗尼蛋糕 \$12

香蕉蛋糕 \$12/一件
\$48/一條

芝士肉鬆蛋糕 \$12/小卷
\$48/大卷

曲奇

各款曲奇: \$35

牛油曲奇, 咖啡曲奇,
奧利腰果, 朱古力曲奇,
朱古力杏片, 香蕉奇亞籽,
百爵紅茶

小食

椒鹽雞錫 \$12/3隻

瑞士雞中翼 \$12/2隻

蔥肉小餡餅 \$12/4個

長州大魚蛋 \$12/2個

炭燒雞肉串 \$12/2串

越式炸春卷 \$12/3條

台式香腸 \$12/2條

脆皮芝士年糕 \$12/2件

優惠套餐

A. 五色餃子餐
\$45



B. 雙比得飽餐
\$45



C. 紫米飯團餐
\$40



D. 肉燥飯餐
\$38

月貝廚房

\$5

現金券

一張單

消費滿\$60

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

月貝廚房

\$10

現金券

一張單

消費滿\$120

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

月貝廚房

\$15

現金券

一張單

消費滿\$160

可使用一張

現金券條款:

1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、損壞、或影印均作廢
5. 此券有效期至: 2021年3月31日

太平清醮起源此中尋

上期的古蹟古鄉就帶大家走訪過位處大澳的楊侯古廟，在過去的佛誕（四月三十日），不知道大家又會想起甚麼昔日的活動呢？佛誕除了是佛教的節日，同時亦是長洲太平清醮舉行的日子，但二〇二〇庚子年的太平清醮就需要配合政府的防疫措施而取消部分傳統活動。提起這項一年一度的盛事，自然會聯想起昔日在長洲北帝廟遊樂場的包山陣，以及後方的玉虛宮連場熱鬧的傳統節慶。

位於北社街的玉虛宮是著名的古廟，又稱北帝廟，建於乾隆四十八年（一七八三年），現為一級歷史建築。相傳在乾隆四十二年（一七七七年），長洲爆發疫症，在藥石無靈之下當地漁民決定前往惠陽縣豐元山寺迎北帝神像到長洲鎮壓，而疫症亦因此而消失。在疫症消失的六年後，島民林郁武發起建廟供奉北帝，此舉得到惠、潮兩府居民響應合資，建成今日所見的玉虛宮。

長洲玉虛宮在全港的廟宇中極為出眾，除了是全港其中之一最具規模的廟宇外，還是全港獅子數目最多的一所，由門前的石獅，再到屋脊、瓦面和簷角都有不同造型的裝飾，冠絕全港廟宇。

花崗石梯、石香爐、剪瓷裝飾



北帝廟是傳統三進式建築，神壇置正殿，兩側設偏殿，殿前建有一道花崗石梯階，門外置有一個石香爐及兩對石獅子，細看還能觀察到屋脊上的剪瓷裝飾。



長洲玉虛宮

昔日的太平清醮包山棚



牌匾、石柱、文物



正門的石香爐及獅子裝飾

「龍化」、「虎變」的彩色灰塑



灰塑

在廟宇的兩側，飾有「龍化」、「虎變」的彩色灰塑。

古蹟的故事

北帝原來是南方水神？

北帝，又稱為「真武大帝」，經過歷代的帝王加封後，全稱「北方真武玄天上帝」。有關這位神祇的故事，歷代都有不同的說法。這位法相披髮持劍，赤足分踏龜蛇的神明據指是太上老君化身，後託身皇子而修道成正果；亦有指是星宿神的化身，因道教的人格化而被賦予蕩魔除妖的能力。但無論是何種說法，北方在五行都是屬水，因此北帝被視為是水神，受到漁民膜拜。

古蹟資訊

長洲玉虛宮

前往方式：離島長洲北社街尾

級別：一級歷史建築

開放時間：上午 7 時至下午 5 時

溫馨提示

長洲玉虛宮向公眾開放，參觀時請尊重不同宗教，並且遵守廟內規則。

我們會稱呼他們為「能力者」。

跨障別舞台劇 塑造毅力氣場



要找到理想，一於要站在台上。

信自己 贏自己

人無得頂

金無足赤，人無完人。當我們總在注意欠缺什麼，不妨換個角度，想想擁有什麼。這一天，不同「能力者」身處同一個舞台上：看不到鎂光燈的他可以唱出動人聲韻、輪椅代步的他可以展現身體語言、聽不清台詞的她可以流暢對答。他們運用擁有的能力，演繹75分鐘的舞台劇，跨越障礙，圓夢人生。



James 集舞者、導演、編劇多職於一身。

2019年9月的一天，James 在一個狹小的舞蹈工作室，第一次與十多名「能力者」見面。

「不少人經常以視障人士、聾啞人士來稱呼他們，但我們會稱呼他們為『能力者』，就好似我們每個人都一樣，擁有不同的能力，可能你擁有的是歌聲、他擁有的是笑容、她擁有的是舞姿。」比起缺少什麼，擁有什麼更值得我們關注。

可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力。

第一日見面，是兩日全天的工作坊，集舞者、導演、編劇多職於一身的 James，遇到第一個難題。有

些演員行動不便，需以輪椅代步，有些演員則不能聽到聲音，但有些演員又只能聽到聲音、不能看見現場環境，要令大家可以有效溝通，需要想想辦法。

後來 James 想出了一個方法，先將演員分成幾個小組，讓他們共同完成同一個簡單的指令，但不會限制完成的方式，好讓小組成員自行制訂溝通的行動暗號，「只有他們才最了解怎樣的溝通方式最有效最直接最方便，而我其實是學習偷師的那個人」。

跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦，讓視障、動障、心障的不同能力年青人，合力演出一場舞台劇。

James 開始籌辦這個舞台劇時，也深知是一項挑戰，只是埋位後有更多意想不到的情況。「一開始時，演員

們都會覺得自己做唔到，動作做唔到、台詞背唔到、歌不敢唱出來，可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力」。

劇中其中有一幕，講述一位坐輪椅的人士，用力奮起支撐著身體站立。這一幕，不是一場戲，而是真真實實的來自「能力者」雙臂的力量。

而我正正需要將這些不為人知的力量，展現出來。

「他在排練時講過，雖然腳不能站立，但平時有訓練手部力量，偶爾也嘗試依靠雙手支撐勉強站立，他即場嘗試做出這個動作，當時我好震撼，原來他們不是沒

編導做最普通觀眾 台下看演員流露自信

James 的排練沒有預設的劇本和角色，讓演員演繹，而是讓這批「能力者」，在舞台上表演、演繹自己一直追尋的夢想。

「夢想可以很偉大，也可以是生活中的一個小目標，只要他們願意，我就希望能透過這個舞台讓他們實現」。

2020 年 1 月，一小時十五分鐘的劇目成功上演，中間有笑有淚。站在台下的 James，不是導演、不是編劇，而是一個最普通的觀眾，「我好似走過一段時光隧道般，從第一次見面，到看到他們站在鎂光燈下的自信。」



編導令大家有效溝通屬挑戰，他們做到了！

港鐵封站麥記過夜 依然搏盡排練

爲了這一場表演，一眾「能力者」也是搏到盡。

從去年 9 月第一次見面，到今年 1 月正式公演。五個月的時間排練一部舞台劇，對於普通的舞台表演而言時間都不算充裕，更何況是第一次上台的一班特別的演員。

James 說，剛開始時是每週練習一次，兩個月後加時至每週兩次，但後來遇上種種因素，令排練難上加難。

“曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉。

去年下半年，香港社會發生了持續的社會運動，排練室所在地的旺角、太子一帶，是重災區。

「曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉，當時收到一位坐輪椅的演員的電話，說地鐵封站了，需要在油麻地碌過來太子，但也不知道能否前行，當時真係好擔心，只好叫他先行回家。」亦試過有一次，排練後有幾位演員因爲道路封閉，而差不多整晚留在麥當勞過夜。

“大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想

「當時我都好苦惱，沒有一次排練可以齊人，但他們反過來安慰我鼓勵我」。James 說，後來經過協調，以分組的方式排練，並由服務中心安排義載部分行動不便的人士。

「眾志成城，大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想，而是過程中一齊努力、一齊學習、一齊改變，不知道最終會走到哪一個點，但是他們給了我一個成長的機會，是他們帶著我成長。」

你我都有美夢一場，堅持不放棄。

演員落力演出，展現自信。

亦要高叫聲呼叫聲讚譽拍掌。

搏盡排練，表演時自然得心應手。

表演氣定神閒，絕不怯場。



跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦。



讓視障、動障、心障的不同能力年輕人，合力演出一場舞台劇。



James 說，看著他們演出，好似走過一段時光隧道般。

有能力，只是他們的能力，很容易被忽視，而我正正需要將這些不爲人知的力量，展現出來。」於是，James 將這一幕加進了劇本。

劇中有另一個角色，是一位圓夢的太空人。「有一位視障演員，他說夢想是做一個太空人，他有一個招牌動作，是將雙手交叉擺在胸前，他說，這是美國太空總署的一個標誌，這些我們平時沒有注意到的事情，他們都有默默收藏於記憶中，所以，我就讓他在表演中成爲一個太空人」。

人生如戲，戲如人生。每個人都有不同的能力，戲裡戲外，不必模仿誰，有夢想，誰都了不起，有勇氣，就會有奇蹟！

不少中醫師指出，若能強化自身的免疫力，提升正氣，就能更有效地抵抗各種病毒。提升免疫力的方法有很多，除了注意飲食、勤做運動及保持充足睡眠外，亦可試試這次為大家介紹的防疫茶，採用常見的中藥成份，輕易就可在藥材店購買得到。

飲啖防疫茶 輕鬆提升免疫力

簡易版防疫茶

 黨參  配方一： 淮山黨參茶 材料： 淮山 3 錢 黨參 2 錢 沖泡時間：30 分鐘 淮山具有益氣養陰，補肺脾腎的作用，而黨參則有益氣生津，健脾益肺的功效。	 百合  配方二： 蜂蜜百合茶 材料： 蜂蜜 1 湯勺 百合 3 錢 沖泡時間：先用沸水沖焗百合 20 分鐘，待水溫下降才加入蜂蜜。 百合具有潤肺止咳的功效，加上蜂蜜可改善陰虛火旺。	 茯神  配方三： 陳皮茯神茶 材料： 陳皮 1 錢 茯神 5 錢 沖泡時間：30 分鐘 陳皮及茯神都具有健脾祛濕的作用，茯神更可以改善失眠問題。	 燈芯草  配方四： 燈芯草薏米茶 材料： 燈芯草 1 錢 薏米 3 錢 沖泡時間：20 分鐘 燈芯草有清心降火作用，亦能有效利尿及幫助睡眠，而薏米則具有清熱化濕之用。	 黑豆  配方五： 黑豆茶 材料： 黑豆 25 克 沖泡時間：可放在保溫瓶內以沸水燜焗 10 分鐘 黑豆有滋補肝臟、利排便的作用，但有痛風的人不適合飲用。
---	--	--	---	--

注意事項：各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

特別版防疫茶

特別版防疫茶是台灣大葉大學生資學院院長張世良教授提出的藥方，主要以玉屏風散（黃芪、甘草、防風、炒白朮）為基礎，有效提升正氣，常用於肺氣虛引起的反覆性感冒上。加入紫蘇，可去風寒，有效對付病毒性感染；而薄荷、藿香及金銀花，則能改善風熱及風濕型感染；至於荊芥則能加強紫蘇的抗風寒作用。

通用版配方

紫蘇葉 1 錢、麥門冬 2 錢、菊花 1.5 錢、蘆根 2 錢、魚腥草 2 錢、桔梗 2 錢、甘草 1 錢，加 5 碗水煮（約 1100cc）。

補氣版配方

薄荷 1.5 錢、防風 2 錢、黃芪 3 錢、甘草 1 錢、藿香 2 錢、金銀花 3 錢、荊芥 1 錢、炒白朮 3 錢、紫蘇葉 2 錢，加 7 碗水煮（約 1500cc）。

煮茶方法

先開大火煮沸，再轉小火煮，大概 15 分鐘後就可服用，溫熱服用的效果較佳。紫蘇葉及菊花不宜煮太久，可在熄火前幾分鐘才加入。

飲用方式

適宜早晚飲一次，小孩子每次飲 50cc，大人每次飲 100cc 杯。每周宜喝二至三次，不宜長期服用。

注意事項：

- 強化版防疫茶是預防藥方，若服者已經出現喉嚨痛、發燒等發炎症狀時不宜服用，應先找醫生診治。
- 若同時需服用其他藥物（包括中西藥），請必須相隔 30 分鐘以上。
- 慢性病患者及孕婦請諮詢中醫師後再服用。
- 服用期間或服用後感覺不適者，應立即停止，並即時諮詢醫生或中醫師。
- 各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

目前疫情雖有回穩跡象，但大家仍不可掉以輕心，仍要作戰下去！