

看得見的人情味



我家

HoMemory

02
03

我家 · 焦點

踩線賊連番畫牆
揭屋邨保安參差

04

醫 · 家

隔離「走佬」執袋
都要揀好 Package

06

心靈之旅

木星進入雙魚座
14/5 - 28/7 你有甚麼提升？

07

無綠不歡

學認塑膠辨識碼
回收唔再亂咁擺！

14
15

封面故事

變臉不變心
傳奇有傳人





恆安邨恆江樓上月發生入屋行劫案。

恆安

保安

穿窿

繼恆江樓闖屋勒頸

恆山樓現快閃怪漢

竊賊踩線畫

入屋犯罪案件近期接連發生，繼上月馬鞍山恆安邨，有女戶主被人入屋勒頸撼頭埋牆，葵涌石籬二邨一名獨居女住客，本月初亦遭狂徒闖入單位企圖性侵。兩宗事件疑犯均涉同區、甚至同邨住戶。在恆安邨事件發生後十日，同邨再有住戶疑被竊匪「踩線」在門外劃記號，有人則佯裝檢查「博大霧」入屋，令保安較參差的屋邨住戶人人自危！

稱做問卷調查後逃走 單位外多日有人徘徊

本月一日勞動節假期當晚七時許，恆山樓高層，一對中年住戶外回家後，因趕急洗手消毒未及鎖上鐵閘，入屋後不消幾秒突然有一名來歷不明的中年男子敲門，聲稱做問卷調查，當時女戶主受驚、並隨即反問對方所屬機構。

對方古怪地指是私人公司，更指「唔好報警，我有妻兒」而奪門而逃。女戶主隨即通知保安員及報警，懷疑可疑男子早已潛伏在走廊，正在「踩線」。

該對男女戶主向《我家》記者表示，事後為提升保安，隨即加裝有拍攝功能的防盜眼，只要有



恆江樓女住客在網上發放相片，展示傷勢。



賊人入屋行劫及打傷女戶主。

撼頭埋牆再趁機逃走。

警方到場調查時發現，單位大門防盜眼被拆去，大門門鎖被爆開，而大門上留有一個「X」標記，不排除賊人作案前曾經「踩線」。探員一日後於馬鞍山區內拘捕一名男子，懷疑與案件有關。疑犯亦曾經在區內大廈「踩線」，尋找目標單位犯案。

事後不少屋邨住戶紛紛檢查家門，不少人均指出懷疑單位外被人劃上可疑記號，要求屋邨加強保安，惟到了本月三日，葵涌石籬二邨，再次發生一宗入屋犯法及傷人案。

事發於當日凌晨兩時許，有賊人闖入葵涌石籬（二）邨石禧樓一個單位，企圖對 28 歲的獨居的女戶主進行性侵，又將受害人的手袋等財物



人經過就會啓動。幾日後發現，再有可疑人士在其單位外流連，並在其單位及對面單位劃記號，因此十分擔心人身安全，怕已成為竊賊的目標。

36 歲少婦半夜屋內遇賊 警一日後區內拘捕一漢

事實上，在上月 23 日凌晨一時許，在恆山樓旁邊的恆江樓，已發生了一宗全城關注的入屋爆竊案。一名 36 歲女戶主，在半睡半醒時，赫見一名賊人在單位中出現，賊人聲稱打劫，騎壓在她身上，並一直箍頸險令女事主窒息。

女事主大聲呼救求饒：「唔理你想劫財定劫色，我也都俾你，你留番條命畀我見個女啦！」未知是否怕女事主大叫驚動其他街坊，賊人將她



警方在馬鞍山拘捕 37 歲男子並帶走證物。

全港多邨 揭可疑藍線及「掃樓」男

接連有人屋爆竊案發生，令不少屋邨居民提高警覺。除了近日在厚德邨、東頭邨居民皆發現單位外劃有可疑藍線，在駿洋邨上月底更有單位閉路電視，拍攝到有可疑人士行過單位時「踩線」，企圖用手掃開鐵閘。

#呈倒「L」型 居民自保抹走

一名將軍澳厚德邨居民指，在門外門鐘上方有一條呈倒「L」字型的藍色線條，懷疑單位被人畫下記號。他檢查下發現同樓層「單邊」4家人，兩家人有同樣藍色線條，他曾就此向大廈保安員反映，對方卻「懶懶問」，查看一下便離



火炭駿洋邨有住戶，於上月24日發現中年漢「掃樓」。

開，事主為自保惟有急急抹走記號。而在黃大仙東頭邨，同樣有人指於自家門口都發現有意義不明的藍色線，惟保安員稱只有該數個單位的門外有這種記號，更向他聲言指「就算報警都無用」。

至於在入伙不久的火炭駿洋邨駿爾樓，除有可疑刮痕作記號外，有住戶於上月24日更發現一名中年男子不停在大廈「掃樓」，於是將拍下的相片放上屋邨的社交群組，有邨民看過照片後更指，該男子已是「慣犯」，經常無故按下不同單位的門鐘，惟同樣通知保安員亦不獲正視。



恆山樓（上圖）住戶門外疑被人劃上記號。

捕邨圖，上條
拘二企疑犯，身一
方籬屋疑其出
警入性侵其在起
石入性在起十字

鎖匠：木門防盜配套須升呢

葵涌石籬（二）邨的企圖性侵案中，警方拘捕受害者的男鄰居疑犯時，在其身上起出一條十字門匙，相信因該屋邨鐵閘的門匙相似度高，令疑犯得以開門入屋犯案。早於2015年，當時已揭發有部份屋邨鐵閘可一條鎖匙開啓多度鐵閘，導致天水圍數個屋邨接連發生爆竊案。

香港鎖匠從業員協會會長黃瑞昌認為，以往的鐵閘用鐵鑄造較為堅固，惟現時有不銹鋼閘是一節節燒焊來組裝，往往「一撬就開」，加裝好的鎖膽亦於事無補，所以建議要在木門更換有質量的鎖膽。

他表示以美國及以色列出產的鎖膽質量最好。相反避免貪平購買雜牌門鎖：「有啲內地鋼水差、不夠實淨，好易就可以撬爆，亦有鎖膽以工具在匙洞隊幾嘢就開。此外，他亦提醒防盜鏈作用不大，剛去曾有長者單位被兩名賊人入屋行劫時，賊人一腳把木門連防盜鏈踢開，便成功入屋搶去財物，因此他建議可加裝其他防盜措施，加強保安。」



公共屋邨走廊幽靜，不時有人「掃樓踩線」。



防盜鏡頭拍攝到可疑男在單位外劃記號。

林港坤相信因為經濟差，有更多不法之徒犯案。



廈後犯案。

林港坤指出，最近不時有居民於社交平台貼文，指裝設在大門外的閉路電視拍到形跡可疑陌生人出現，懷疑有人「踩線」。他相信是因為近期經濟轉差，因而令更多不法之徒犯案，故特別提醒街坊出入要小心，要經常將大門及鐵閘鎖上，以策安全。

擲出窗外。

期間女事主借故致電男性朋友求助，男子趕赴單位營救，與賊人糾纏期間，被人用玻璃樽襲擊受傷，賊人見寡不敵眾奪門逃去，兩名事主及後報警。警方同日下午與同邨拘捕一名男子，懷疑與案件有關。

#林港坤指地下出入口多 賊人容易跟隨街坊進入

民建聯沙田區議員林港坤向《我家》表示，恒安邨是馬鞍山首個屋邨，後期轉為租置屋邨，單位多仍沿用配以明鎖的舊式摺閘，出入人流多。而恒江樓有多個出入口及逃生梯，但只有兩個保安員，賊人容易「搵衫尾」跟隨街坊進入大



檢疫中心提供物資：

1. 洗臉及洗澡毛巾 2. 牙膏、牙刷 3. 洗頭水、沐浴露 4. 少量衣架 5. 風筒 6. 熱水煲 7. 卷裝廁紙 8. 樽裝蒸餾水

「隔離走佬袋」必備物品：

飲食類

1. 調味料 2. 即沖飲品、即食湯包
3. 杯/碗 4. 迷你煮食煲 5. 罐頭 6. 零食

解說：

· 檢疫中心飯盒清淡、選擇亦少，想令自己胃口好一些，不少人會自備「伙食」。

智能產品／電器類

1. iPad/ 手提電腦 2. 數據卡 3. 拖板、轉換器 4. 叉電線 5. 「尿袋」 6. 遊戲機

解說：

· 因為不可出房，只能煲劇、遊戲打發時間，所以除了要確保網絡穩定，亦要記得下載好睇劇 apps。「伙食」。

日常用品類

1. 衣夾、橡筋 2. 水杯、保溫杯 3. 盒裝紙巾、垃圾袋、密實袋 4. 洗手液、洗潔精、洗衣用品、洗碗布、抹布、消毒用品 5. 替換衣物、睡衣及外套、拖鞋 6. 內衣褲或紙內褲 7. 指甲鉗、梳 8. 護膚品、衛生用品、剃鬚刀

解說：

· 日用品始終是較私人的物品，自己準備才能確保衛生。

最近東南亞、台灣等鄰近地區爆發新一輪新冠肺炎疫情，而變種病毒亦殺人本港社區，引致外傭確診個案接連出現。有確診者居住大廈的全部住戶，一度須送往竹篙灣檢疫中心隔離 21 天，令不少市民大為緊張。隔離生活突如其來，不免打亂生活安排，就此網上流傳「隔離走佬袋」清單，以便市民做足預備，到底有什麼屬必備品？

近日，多幢大廈居民因大廈出現變種新冠病毒個案，須全數入住檢疫中心強制隔離。政府其後調整安排，當中涉及變種病毒的密切接觸者檢疫期為 21 天，而不涉及變種病毒的密切接觸者則進行 14 天檢疫；已接種兩劑新冠疫苗滿 14 天的密切接觸者，則可以縮短檢疫期。

由接到隔離通知到出發，多數只有數小時準備時間，不少市民擔心檢疫中心物資不足，要捱過 21 日，便需要事先「儲足」彈藥。不少網民分享「隔離」心得，「走佬袋」清單包羅萬有，除了罐頭、湯包及乾糧等，還提醒大家要帶好容量的數據卡、保溫杯等日常用品，連洗碗布也不例外！

解悶良方 親子閱讀做瑜伽

有家長則分享，隔離營的食物未必合小朋友胃口，最好帶備電磁爐加工飯盒及乾糧，還有玩具和圖書為小朋友解悶。大人則可帶張瑜伽墊，趁隔離時多做運動。抗疫是持久戰，除了日常做好個人衛生，也要時刻做好準備應對突發情況！

執隔離「走佬」袋
都要揀好 Package

邊玩手機邊充電 等同邊玩命？

不少人習慣充電期間照玩手机，但稍有意外隨時送命！泰國近日有一名 54 歲婦人邊玩手機邊充電，卻發生觸電事故，其丈夫歸家後才發現妻子躺在床上，已無氣息。婦人手臂上還纏繞著手機充電線，手上有燒傷痕跡，初步相信她是因充電線漏電而觸電身亡。死者丈夫表示，他在事

發前兩天才買手機給太太做生日禮物，難以相信發生事故，也不知充電時玩手機是如此危險。

充電原來大有學問，除了切忌邊玩手機邊充電，亦有專家提醒「尿袋」也要小心使用，要避免買冒牌貨以免易生事故。另外，「尿袋」也要經常使用，若充電後不使用，反而會減低充電電池壽命。



食「杞」多次 好腰好腎

現代人多熬夜，處理繁瑣碎事令不少人出現肝腎虧虛問題。經常有人問我：「有沒有一些簡單食療可滋養肝腎，改善頭暈目眩及耳鳴？」今次介紹食療品 – 桑椹杞子糯米粥，就可滋養肝腎養血明目。

【桑椹】

性味：性寒，味甘。 歸經：入心、肝、腎經。 適用體質：陰虛體質。
解說：
· 在《本草綱目》記載搗汁喝，解酒中毒；釀酒服，利水氣，消腫。
· 桑椹藥食兩用，具有滋陰補血，生津潤燥，利水消腫，養血烏髮，延緩衰老等功效，主治陰血不足而致的頭暈目眩，耳鳴心悸，煩躁失眠，腰膝痠軟，鬚髮早白，消渴口乾，大便乾結等症。
· 現代研究證實，桑椹果實中含有豐富的活性蛋白，氨基酸，胡蘿蔔素，鞣酸，花青素，維生素，礦物質等成份，有良好的免疫調節，促進造血細胞生長，降血糖血脂，護肝腎等保健作用，營養是蘋果的五至六倍，葡萄的四倍，獲醫學界譽之為「21 世紀的最佳保健果品」。



【桑椹杞子糯米粥】

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。

用料：乾桑椹 30g 或鮮桑椹 60g、杞子 15g、糯米 60g、冰糖少許。
做法：一、將糯米洗乾淨後浸泡半小時，將桑椹和杞子分別洗淨後，清水中浸泡約 20 分鐘。
二、將糯米、杞子和桑椹放入砂鍋中，加入適量清水，大火煮開後轉小火慢煮約 60 分鐘成粥，加入適量冰糖調味即可。
功效：適用於肝腎虧虛引起的頭暈目眩，視力下降，耳鳴，腰膝痠軟，鬚髮早白及腸燥便秘等。



與大腦對話

作者：
陳洛志 醫師



Sai Kung English

Learn • Play • Succeed

西貢英語



Playgroup • Phonics • Cambridge • Private

關於我們

西貢英語(SKE)自2011年起營運至今，是一所來自英國高質素家庭營運的英語教育學習中心。在短短的數年間，已成為很有規模及受家長歡迎和信賴的英語中心。我們的主要任務和宗旨，是會竭盡所能為您的孩子提供優質的英語教育服務，確保孩子取得成功。我們相信，我們的不斷努力以最佳教學方式來提升本地的英語水平，讓學生的潛力得以盡情發揮。

我們的目標是幫助您的孩子，在生活學習中領悟出成功所需要的工具，讓他們能夠在充滿信心的情況下裝備自己，慢慢邁向成功之路。西貢英語以提供一系列有質素保證的課程，使我們的課程變得更有趣味，具互動性和相關性，讓孩子能在這個學習環境下可以盡情發展他們的溝通技巧，提升他們的心理質數，勇敢地面向未來的挑戰。我們相信，在這個重要的教育旅程上，有著明確的目標，去幫助孩子建立他們語言方面的發展並打下堅固的基礎，效果定必能發揮得更理想。中心課程是特別為不同階段的孩子而設計的，由幼兒開始，直至高中教育程度及以上。

我們相信：一個快樂的孩子就是一個偉大的學習者。這亦是我們的教師不斷努力為孩子創造全面而適切，在豐富和有朝氣的環境下，讓他們得到最佳的學習機會的主要原因。我們的教師全是外籍英語老師，導師團隊均是由經驗豐富及有專業教學資格的老師組成，務求能提供最全面及高質素的教學予每一位學生，以滿足他們在不同階段的各樣需求。我們所精心設計的課程已獲得成功引證，為促進不同年齡及英語水平能力的孩子，無論在身心，智力與社交各方面均能得到全面發展。

課程大綱

拼音：閱讀、寫作和拼寫基礎

拼音 A：學習字母的讀音

拼音 B：將讀音混合在一起成為簡單的詞語

拼音 C：將複雜的讀音混合一起讀出閱讀大部分的英文詞語

劍橋英語課程：

閱讀、寫作、口語和聽力的必備課程

第一級：建議小學1至2年級學生就讀

第二級：建議小學3至4年級學生就讀

第三級：建議小學4至6年級學生就讀

英語第一級：建議已完成劍橋英語第三級課程學生就讀

說話/語法/閱讀

說話：遵循聖三一口語考試，分3個級別

語法：以有趣的方式學習必需語法

閱讀：參加閱讀俱樂部享受閱讀

中學

寫作：側重於句子結構、詞彙和寫作風格

說話：以有趣的話題重點練習DSE口語考試

私人

不限年齡、時間、能力或需求，

我們都可以為您提供幫助。

 saikungenglish

 聯絡我們：5599 2001

 Sai Kung English 西貢英語

 info@saikungenglish.com

 10 Po Tung Road, Sai Kung, N.T., Hong Kong



作者：火登

簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

行住坐臥

均可修習靜觀

無論西方的靈修還是東方的修行，都強調以覺察力去觀察當下念頭。其中「靜觀」(Mindfulness)又稱「正念」，吃飯、喝茶、步行，甚至做運動，也可修習靜觀。



而靜坐最為簡單也是靜觀修習的基礎，坐下來，有意識地、不加批判地將注意力集中在呼吸上，保持着清醒的覺察。

每日靜觀十五分鐘

- 第一步：放下手上工作。
 - 第二步：深呼吸，放鬆及留心呼吸時身體感覺。
 - 第三步：觀察當刻的身體感覺、情緒、念頭，留意呼吸時身體感覺的同時，留意其他部份的感覺，包括不舒服的感覺。覺察當刻浮現的情緒及念頭，無需思考或分析，只要留心它們的變化。
- 靜觀的效用**
- 能夠鍛鍊出更敏銳的覺察力和思考力。
 - 接觸內心深處的寧靜，幫助接納當下的狀況。
 - 保持頭腦清醒，能夠清晰明智應對日常生活中的挑戰，有效地改善失眠、情緒問題，最終能夠變得更輕鬆自在接納壓力、活在當下。



作者：Depp & Milky

簡介：江卓泓 (Depp)，身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Milky，身心靈導師，擅長與「高我」(Higher Self)溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。



白羊座

• 這段時間你會感受到很多事都冥冥中有安排，甚至感應到前世的業力因素，你適合趁這個能量爆發期，去處理前世遺留的問題，這會是你靈魂成長的好機會。

金牛座

• 你的圈子正在擴張，那些和你擁有共同夢想的人會加速聚集在你身邊，他們之中有些會成為你貴人、有些會成為你摯友，和他們一起把握當下，就是你提升的機會。



雙子座

• 這段時期，你的事業會進入一個高速發展期，你會被更多人看到，可以在更高的位置上發光發亮，相信你的直覺，運用你的智慧，享受這個狀態，就可以獲得療癒和提升。

巨蟹座

• 在不能遠行的疫情期間，很想追求思緒開闊的你，透過獲取更多知識來填補身體的困頓，在高級知識或技能的世界來一場「靈性旅行」，這段時間是你學習和提升的好時機。



獅子座

• 獅子座們最近投資運趨旺，無論是投資還是紅利，都會收穫滿滿，在財富充足的這個狀態中，你會找到豐盛的感覺和頻率。深入思考與人之間的深度連結，是你進步的關鍵。

處女座

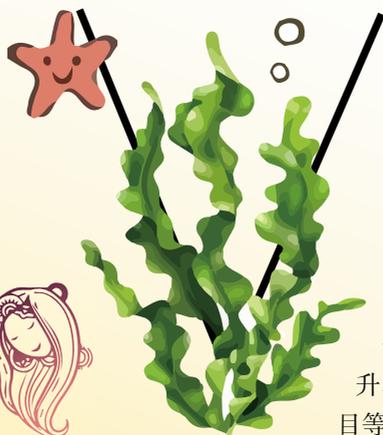
• 這段時間你會有談婚論嫁的機會，或遇到適合長期穩定發展的心儀對象。你或會遇到貴人成為你的合作伙伴。總之，做好要和他人合作共贏的準備，就是你進步的好機會。

5月14日，木星從水瓶座進入雙魚座，整個過程對我們的影響會持續到7月28日，這個星象為世界大環境帶來新的機遇和方向。雙魚座是直覺和夢想的代名詞，木星又是擴張的能量，兩者的組合，會令我們的靈性進一步提升，靈魂得到進一步療癒。那麼，在這個特別的時期，十二星座會從哪一個方面得到療癒和提升呢？(同時參考太陽星座和上升星座)



木星進入雙魚座

14/5 - 28/7 你會有甚麼提升？



天秤座

• 你的日常工作在這段時間特別得心應手，雖然安排滿滿，但你十分享受這種充實和成就感。無論是工作的成果還是和團隊之間的無間配合，都是令你得到療癒和提升的關鍵。

天蠍座

• 在這段時間，你會找到初戀般的心動感覺，無論是邂逅新的對象還是與身邊的人感情更加甜蜜，享受戀愛的感覺，都是你得到療癒和提升的時機。



射手座

• 家庭會是射手座得到療癒的港灣，這段時間你會得到家庭的支持和愛護，獲得滿滿親情，甚至可能會有買樓的計劃或行動，建立屬於你的家，成為你提升的地方。

摩羯座

• 這段時間你的精神世界會得到很大的提升，各種資訊和知識從各處飛來，甚至很多是你從未想過聽過的，包括靈性世界。用開放的心態去了解學習，就是你得到提升的關鍵。



水瓶座

• 這段時間你的財運提升，有望升職加薪，最令你有感的是價值的體現，別人甚至自己終於看到你真正價值所在，從而由心而感到滿足和喜悅，就是你得到療癒的機會。

雙魚座

• 木星進入雙魚座，所以雙魚的人各方面都會有很好的提升和機會，可能會有新工作機會、搬遷到新國家、接手新項目等等，無論是什麼，相信你的直覺和選擇，好好享受吧！



以為將所有塑膠塞入回收箱就一了百了？咁就大錯特錯！其實，能夠放入回收箱的膠樽，只佔少數。諸如膠袋、樽蓋、膠桶、拖鞋、膠餐具、包裝膠盒都不能胡亂放入回收箱。這次就跟各位講解一下「塑膠材質回收辨識碼」，認識甚麼塑膠是可以、甚麼是不可以放入三色回收箱的「啡膠樽」的筒內！

我們平日使用的塑膠製品上，多數會有個循環箭頭的三角形，而且中間有數字、下面可能還有英文字母，它就是「塑膠材質回收辨識碼」。顧名思義，這個標誌就是讓人分辨該塑膠的構成材料，以方便回收。

塑膠分7類，而政府設於路邊的三色回收箱，現時只接收樽型塑膠，大多為1號、2號、5號和6號塑膠。



認識塑膠回收辨識碼

膠樽回收唔亂擺！

認住7大塑膠分類

常見產品

1號
聚對苯二甲酸乙二酯
(PET/PETE)



- 包含一般的飲品膠樽、食用油樽、膠杯等，通常為透明硬身的容器，樽底有一大凹入的圓點。



大家回收前
確認好分類，就要
做好回收膠樽「三部曲」，這兩類塑膠都可以被放入大部分回收箱。至於下述的3號至7號塑膠，由於目前路邊三色回收箱並不會處理這些非樽型塑膠，所以只可以帶到指定地點回收。

※正式介紹「辨識碼」前，再次提醒各位，源頭減廢最重要，而回收膠樽就要緊記「三部曲」：撕招紙、除樽蓋、沖乾淨。※

2號
高密度聚乙烯
(HDPE)



- 常用於個人護理用品的膠樽、洗潔精、洗衣液樽等，通常為實色硬身的容器，一般樽底中間及樽身有一條橫接口。



3號
聚氯乙烯
(PVC)



- 多製成工業用捆箱膜、雞蛋盒、調味罐、水管、書包和雨褸等。必須注意的是，此類別基本上不能回收，因為加熱以後會釋出毒物！



常見產品

- 益力多樽、餐具和杯麵碗等。容易斷裂，敲擊或掉落時聲音清脆。常見的發泡膠容器雖然同屬於這分類，但因為製作方式不同，回收需要分開處理。



6號
聚苯乙烯
(PS)



4號
低密度聚乙烯
(LDPE)



- 常見有紙巾袋、背心膠袋、「啪啪紙」和透明膠袋，帶有延伸及彈性。



5號
聚丙烯
(PP)



- 豆漿樽、透明或半透明餐盒、樽蓋、飲管、即棄餐具等，耐熱度較高（一般超過120°C）的容器。PP容器對摺後有明顯白痕，有回彈性，PP袋撕開後裂口清晰。



- 不屬於前述6類材質的塑膠容器如製作嬰兒奶瓶、運動水壺、水杯等的聚碳酸酯(PC)，以及餐飲店的冷飲杯、冰品杯、沙拉盒等的聚乳酸(PLA)，都歸屬於此類。另外，常見的鐳射唱片亦是。



7號
其他
(0)



其他塑膠回收點

分類好的乾淨塑膠可以交到民間自發的「不是垃圾站」，或是環保署轄下的8個「綠在區區」回收站以及22個「回收便利點」。當中發泡膠及生果網，也可以送到「迷失的寶藏」。但要記得：不可以將非樽型的塑膠放入政府的三色回收箱！



不是垃圾站



迷失的寶藏



綠在區區

大小女孩蓄勢待發!

公主主題 扮靚放題

世上的小女孩都希望成為公主，近年以打扮成動畫電影《Frozen》的 Elsa 和 Anna 最熱門，小女孩會幻想自己擁有強大魔法，可以拯救地球。近日，香港主題樂園逐漸開放，各位公主已經蠢蠢欲動！

事實上，除了 Elsa 公主之外，還有其他可以打扮的人物。不同的公主擁有不同的性格和特徵，家長可以根據小孩的特質而選擇角色，這樣既可以避免全部小朋友都是「複製人」，又可以打扮成獨一無二的卡通人物。

現在簡單介紹以下三位公主人物，協助各家長替小孩打扮，讓他們滿心歡喜的當一天小公主吧！



③ 《反斗奇兵》 Gabby Gabby

少有的反派角色，美麗又精緻，表面上可愛，內裏詭計多端。

變身貼士：

一件黃色波點的背心裙，束起兩條仔辮，加上兩個黃色髮夾，Gabby Gabby 已經成形了。（你睇，胡迪和寶貝都一眼認到佢！）

① 《小美人魚》 Ariel

堅強又有主見的美人魚公主，對海洋以外的世界充滿好奇，喜愛自由自在。

變身貼士：

tube-top 加上魚尾巴長裙，很多主題公園商店有售。頭髮簡單放下擺在一邊，可以加上圖案髮夾（如海星/珍珠貝殼）。家長可以帶同吹氣泡泡，在拍照的時候使用，以增加美人魚在水底世界的感覺！



② 《海洋奇緣》 Moana

南太平洋的公主，勇敢堅強，敢於冒險。

變身貼士：

這是皮膚偏黑的小朋友最佳選擇，露肩加上草裙，配飾加上海洋之心頸鏈。髮型方面，可以預先將整個頭髮成幼辮子，大約維持三至四小時後拆解，便可以造成彎曲頭髮效果。



我們這個家

地區防火意識 誰來教育宣傳？

根據新修訂的基本法附件一，負責提名行政長官及部分立法會議員的選舉委員會，人數由 1,200 人增至 1,500 人，區議員議席全數取消，換成港九、新界分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會委員代表。前幾期已跟大家介紹過「分區委員會」，以及「地區撲滅罪行委員會」，今期會再跟大家解釋一下什麼是「地區防火委員會」。

自 1998 年 3 月，全港 18 區已先後成立地區防火委員會，目的是推動、宣傳防火意識和教育區內居民防火安全的重要性。其職權包括：促成區內人士積極參與推廣防火安全及其他有關大廈安全的事宜；加強對防火安全及其他有關大廈安全問題的公眾教育和宣傳工作；與區議會及其他地方團體合辦宣傳活動；與各業主立案法團、互

助委員會和業主，合力推廣並協助舉行大廈防火演習。

地區防火委員會主席及非官方委員，由民政事務總署署長委任，而地區防火委員會的成員可以包括區議員、分區委員會成員、非官方委員和政府部門代表等等。目前全港各地區防火委員會成員約多達約 470 人。

「只想牽著手陪她走到盡頭。」根耀與妻子小玲相愛數十載，妻子前年年底確診癌症，直至今年四月份不敵癌病病逝。在小玲一年半的抗癌路上，根耀每日不辭勞苦為她營造家的感覺，陪伴她走過人生的最後日與夜。

寧養中心助丈夫陪伴卧病妻

根耀：
最想讓小玲感受
到家的感覺。



賽馬會善寧之家住院病人小玲於2019年底確診腸癌第四期，曾接受化療及服用標靶藥物，至今年二月情況漸轉差。

小玲患病初期在家休養，根耀表示兒女都已擁有自己的家，他除了照顧小玲外還要打理家庭細務，不免分身乏術，欠缺好好與小玲相處、傾訴的時間。直到有一天，根耀看到報章刊登賽馬會善寧之家的專訪後，覺得機構提供的服務合適，於是就查詢住院條件後經過評估和審批。小玲其後獲安排於四月中入院舍。

我要每日愛她多一些。

根耀自小玲患病的十六個月衣不解帶親自照顧，每天兩餸一湯，一星期七日的餐單並未有重複。「好多人會勸我出去買飯，唔駛咁辛苦煮，但我最想讓小玲感受到家的感覺，在能力範圍之內，令她感安心釋懷。」

根耀在太太生前的最後一日接受《我家》記者訪問，他感觸回顧而道：「古巨基有一首曲叫『愛得太遲』，過去時光令我深深體會到疼愛一個人，要每日愛她多一些。」他每天都珍惜共

處的時光，只希望令太太感受到家的溫暖。「入住院舍之後，有醫護人員協助照料，我可在病房陪宿，專心一意的陪伴太太，訴說心底話，說得最多的就是『我愛你。』」

相信他日必可重聚。

兩人在住宿期間，還重溫了2015年到影樓拍攝的婚照，並表示早前太太已表達遺願，一家人道謝、道歉、道別、道愛，想說的都說了，不留半點遺憾。他特別感安慰，孫兒前來告別小玲時，在她耳邊承諾會乖乖向學，讓小玲別擔心。

根耀初時擔憂小孩子會害怕面對離別，但結果令他感安慰，感恩兒孫們的孝順乖巧。「這次離別，太太只是返回天家，相信他日必可重聚。」

最後，「人生末段最需要的是至親在旁，風雨同路近半個世紀，卧病太太需要我的支持，我亦需要她在身邊，那種心靈需要前所未有的，現已別無他求，只希望牽著她手直至生命盡頭。」

根耀坦然面對摯愛離別，而太太小玲與他的心願，在家人的陪伴下於4月22日圓滿達成。

有個家 最後一程 延最深一情



2015年到影樓拍攝的婚照。



根耀相信夫妻他日可重聚。



善寧結緣 久別重逢

原來根耀早已與善寧會結緣，認識到資深護士黎秀蟾姑娘。他的父母曾分別透過善寧會的前身——善終服務會和白普理寧養中心（1995年前由善寧會營運），並得到黎姑娘無微不至的照顧。

因牢記著黎姑娘當年的幫助，根耀拿出某報章於1989年報道父親接受善終服務的剪報，在院舍社工的幫助下，與黎姑娘在院舍久別重逢。



寧養服務在根耀一家幾代人心中留下深刻聯繫與回憶。



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：Megan

20, May 2021



做法：

1/ 茶樹菇略浸軟，然後切走末段帶泥部份，千祈唔好浸太耐，否則菇味會大減，五分鐘就可以。



2/ 烏雞切件先飛水，煲完個湯就會好清。



3/ 白苦瓜切件，連同烏雞、茶樹菇及薑片全部放入煲裡面，跟住加一公升水𠵼蓋。中火滾起後轉細火，煲半個鐘頭就可以，最後落鹽調味。

白苦瓜烏雞湯

滾埋茶樹菇方自賞

放假先至預埋你吖

近排公司有新 project，工作量以倍數增加，人手呢就梗係有得加啦。呢個時候個個都話有份工就要阿彌陀佛感謝菩薩，所以呻下都好似有罪咁，惟有默默咁做，日日朝八晚十成個人散晒，office 嘅氣氛又變到好緊張，睇怕大家壓力就嚟爆煲！次次同其他濕滯部門同事講完電話都爆晒粗，攸憎到連自己都覺得唔係好妥。

就趁週末滾個湯下下火，夏天當然係以滾湯為主，老火湯太聚火，而且煲幾個鐘頭湯，屋企嘅溫度將提升更多，呢個時候真係可免則免。我嘅滾湯公式好簡單，肉 + 瓜果蔬菜 + 乾嘅菇，滾過湯嘅肉同瓜果菜其實已經係一個餸，亦可以做湯飯。如果想個湯更香，落少少乾嘅香菇就得，姬松茸、牛肝菌、茶樹菇都可以，真係香到爆晒燈！

白苦瓜同普通苦瓜一樣有清熱解暑功效，最大分別係水分比較多，而且因為少咗葉綠素，所以食嘅時候係有咁苦嘍，甜度都會感覺高啲。話時話，我好掛住台灣蜂蜜白苦瓜汁呀！今次用咗烏雞，由於比較少油對夏天嘅腸胃都會好啲。半個鐘頭就飲得，湯水入口甘甜，飲完成個人舒服晒，下個禮拜繼續努力啦！大家加油呀！



材料：

烏雞半隻、白苦瓜一個、
茶樹菇或其他香菇適量、
薑幾片、水一公升





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。



早前幾期的古蹟古鄉就為大家介紹了新界一個具代表性的地區——龍躍頭，這個地區坐擁「五圍六村」，以傳統的圍村、廟宇以及祠堂為主要建築，孕育了數代居民。而在這個如斯傳統的區域，在龍山的口咀位置，竟然有一座西式的基督教教堂，到底當中有何因由？今期古蹟古鄉就帶大家一一探索！

座落「龍口」的西式教堂

崇謙堂

現時大家見到的崇謙堂為新堂，而在旁邊的一塊土地上，正是今次的目的地、1926年由教會領袖凌善元牧師、彭樂三、張和彬等人以及巴色差會倡議建造的教堂。

早在英國租借新界前，就已有客家人南遷定居於龍躍頭，當時寶安縣的巴色會（現崇真會）退休牧師凌啓蓮於1903年在「松凹塘」買地更僱用客家人建屋，閒時向他們傳福音。後來，崇拜教友人數眾多，這個社群慢慢形成一個為圍村內難得一見的基督教村落。教會於1927年興建堂會，借「松凹塘」之音，把教堂命名為「崇謙堂」，並在到1927年4月18日復活節期間舉行獻堂開幕，而其所在的村落則被叫作「崇謙堂村」。

1929年基督教香港崇真會自立，崇謙堂成為崇真總會其中一間堂會；而1951年，崇謙堂擴建堂所，建成兩層：上層為禮堂，樓下則闢為青年部、圖書室等；1983年，崇謙堂再一次擴建，在村口左側建造新堂，舊堂仍得以保留。



崇謙堂新堂。

崇謙堂鐘樓及十字架

早年教堂的基本組合，舊堂至今仍保留。



簡樸的西式建築風格。

崇謙堂

簡樸的西式建築風格配以圓拱形的窗戶。



因建設新的主堂，崇謙堂改稱崇謙樓。



〔古蹟的故事〕

崇謙堂擁有墳場？

在崇謙堂後方有著一個神秘的門樓，此地正是「乾德樓」。「乾德樓」為崇謙堂村另一已被評為一級歷史建築的建築物，它建於1910年，門上刻著「乾德門」，是教會的報道場所。

除此之外，崇謙堂是新界區唯一一間擁有墳場的教會，「崇謙堂教會墳場」位於村後松山，因彭樂三於1931年眼見政府嚴格管理墳地安葬事宜，於是向大埔理民府申請崇謙村後一幅佔地2萬多平方呎的山地闢置作為教會墳場，這個請求獲立法局批准，成為當地教友死後安息的地方。

乾德樓門樓

一級歷史建築、建於1910年的「乾德樓」。



〔古蹟資訊〕 崇謙堂

評級：三級歷史建築

地址：龍躍頭文物徑

開放時間：此乃私人物業，並不對外開放

〔溫馨提示〕

• 崇謙堂為私人地方，不對外開放，在外圍參觀時請保持安靜。

變臉，是源自中國川劇的藝術，其神奇之處在於演員能夠在短時間內變出多種不同的臉相，而這種絕技現已列為國家二級機密，須以「師帶徒」的方式口傳心授傳承。令人意想不到的，香港竟然有傳承這國寶級技藝的「團體」。他們是多項世界紀錄的保持者，亦是全港唯一變臉家族——韋氏家族。

表演二代半途學藝 勢創專屬「face ID」



她享受為變臉帶來不同的臉孔。



韋飛雄表示，父親當初只希望子女能夠多讀書。

變臉不變心 傳奇有傳人

「爸爸學習變臉取得不少成就，本來也沒有打算教給我們。」

韋氏變臉家族，一門三傑，當中最「響噹噹」的一位，就是有「國寶級變臉大師」之稱的韋瑞群。韋瑞群創下不少世界紀錄，但一仔一女是半途出家學師，並非從小跟從他學習自家本領。

變臉家族

家庭教育不包括傳技藝

是次受訪的，是韋氏家族中的女變臉師韋飛雄，她學習變臉原由屬機緣巧合。韋飛雄憶述，他們兩姐弟從小在離異家庭長大，縱然父親韋瑞群已是變臉大師，但起初並沒有打算把技藝傳下去，只希望子女能夠多讀書。

她表示，「爸爸學變臉取得不少成就，本來



參與世界表演藝術錦標賽，奪得金牌。



在海洋公園聖誕節活動表演。



台上一分鐘，台下十年功，表演者的辛酸只有自己知。



在上海學京劇獲結業證書。



韋氏變臉家族屢獲殊榮。

初出道曾失手 有感令爸爸「變無臉」

韋飛雄出道初時並非一帆風順，她提到最深刻的一次經歷，表示「當時是在爸爸引薦之下，到了廣西南寧的一個雜技團表演，當時帶了自己改好的一套服裝、臉譜到場，那是一個真正的舞台」。韋飛雄當時不熟悉新設的機關，經驗亦不足，在表演的時候到了第三張臉譜就不能變下去，當時呆站在台上。

事後，她躲在更衣室中嚎啕大哭，質疑自己：「當時我心想，學了這麼長的一段時間，但最後仍在爸爸面前，在其他演員面前失手，我還有資格繼續表演下去嗎？」



在尖沙嘴文化中心外帶領千人粉絲支持發展周邊變臉。



「看到台下的爸爸表現得很開心、激動，彷彿一切都是相當值得。」

然而，這種質疑很快煙消雲散，她亦慢慢思索出問題所在。由於不想認輸，也不想再丟爸爸的臉，她很快便振作過來。後來深圳的一次表演中，韋飛雄順利完成一次演出，她說「看到台下的爸爸表現得很開心、激動，彷彿一切都相當值得。」

為電影《畫皮》首映禮表演。



父女到台灣文化交流。

也沒有打算教給我們。到我們長大後，爸爸就覺得好像沒有甚麼可以傳給子女，加上當時他其實知道我自小就很喜歡表演，就是因為這種想法，父親就將韋飛雄交托給他自小學習京劇時的師姐，輾轉之下韋飛雄到上海戲曲學校學習京劇。

「因為我是一張白紙，而且年紀不少，不可以學太多翻打。」

提及上海戲曲學校初嘗京劇的經歷，韋飛雄表示身為插班生的自己，與班上一群自幼接觸京劇的同學相比，實力始終有一段距離。對於當時的辛酸，韋飛雄笑言「最大的困難是早起，因為早課就是清晨六時正」。而因為韋飛雄是插班生，校方特意安排一位老師教導京劇《霸王別姬》裡面的舞劍部分。「因為我是一張白紙，而且年紀不少，不可以學太多翻打，自己亦沒有基

本功，只可以通過舞劍學到舞臺身段動作」，韋飛雄這樣說。

如是者，在數個月的時間內，韋飛雄就學習京劇《霸王別姬》以及一段崑曲作為她的畢業作品。她表示，當時特別期待父親能夠到場觀看她的畢業作品，奈何事與願違。

韋氏創新

融京劇身段服飾入川劇

離開上海前，韋飛雄特意訂購了一套京劇服飾，一心想將京劇的動作身段以及服飾，融入到川劇變臉當中，這正是韋氏變臉的創新元素。回到香港後，韋飛雄猶記得當時爸爸對她的評價，「爸爸當時說我武術底子不足，雖然身段有變好，但變臉講求的『快、狠』仍然不足，所以希望我學好把子功（註：武戲場面中的技巧套路，屬演員基本功）」。

就這樣，「初生之犢」正式踏上表演之路。

父女赴台表演 創 102 張雙人變臉紀錄

經歷多次舞台表演的洗禮，韋飛雄已經成為獨當一面的變臉師。平常進行不少商演之餘，亦有到學校分享成長經歷。最令她感動的是，有一次得到台灣電視台邀請，父女兩人一同表演。是次的表演並不平常，而是要挑戰一個紀錄。

韋飛雄說，「當時電視台錄影節目要一氣呵成，而我和爸爸從來都未試過要變過百張的臉，爸爸要變 70 張，光是面譜裝身就用了三個小時，而我就要變 32 張，對我而言也是一大難題」。由於 70 張的面譜就意味着呼吸相當困難，韋飛雄十分擔心爸爸的身體，幸好最後順利完成，父女兩人創下 102 張雙人變臉的紀錄。

展現中華文化 獲世界級錦標賽金獎

對韋飛雄來說，父親集川劇技藝、京劇身段以及各種武術、氣功於一身，是一個相當「絕」的存在。要令父親以她為榮，是韋飛雄的奮鬥目標。

韋飛雄自出演以來不斷嘗試創新，如在音樂節拍上入手，專門選擇一些較柔和的音樂，從頭段營造柔和的感覺、中段配以西方音樂，尾段就

用上急速的中樂營造反差；而在表演方面，她亦因應不同表演加入魔術的元素。

早在 2019 年，她參與了美國第 23 屆的世界表演藝術錦標賽，首次以變臉表演作為參賽項目。在合共 75,000 名表演者當中，勇奪 Variety 組別的金獎，向世界展現中華文化。

奪取世界性的獎項固然令韋飛雄興奮不已，

「我享受觀眾的掌聲，也享受為變臉帶來不同的臉孔。」

但真正令她感動的是獲父親的認同。她猶記得「曾經做過一次海洋公園聖誕節的商演，那次是既有變臉也有變走衣服，當時我是邀請了爸爸來到現場觀看。」而意想不到的，韋瑞群在表演結束後竟然不知所蹤，事後韋飛雄得知「當時爸爸太過感動，要躲到一旁哭。他沒有想到我做了一些超越了他的事」。

小知識

體溫較高易惹蚊

每次在戶外，點解小朋友總是比爸爸媽媽更容易被蚊叮，難道真係幼兒皮光肉滑好味啲？當然唔係，其實最惹蚊叮咬的狀況有三種，分別是體溫高、乳酸氣味高、酸性體質高的人。小童原本的身體溫度較成人高，再加上新陳代謝快，容易流汗，自然成為蚊子叮咬的目標。

小心蚊子傳播的常見疾病

登革熱 腦炎 瘧疾 寨卡病毒感染症

小錦囊

買蚊怕水留意 DEET 濃度

家長選擇蚊怕水，記得要認明含有 DEET 成份的。DEET 全名為 diethyltoluamide，又叫待乙妥、敵避、避蚊胺，是目前醫學界公認的最有效的防蚊配方。但是，DEET 同樣備受爭議，原因是被認為不天然。不過，在使用上要注意小童年齡和使用濃度，就比較安全。

家長選擇蚊怕水時要注意 DEET 的濃度：兒童：10-30%；小於 13 歲：< 10%；2 個月以下嬰幼兒禁用。



另外，蚊怕貼正確用法是，貼在衣領、袖口或褲腳上，盡量貼近沒有衣服遮蓋的身體部位。



4 大防蚊措施 惡蚊遠離小童

清理家居死水

清除任何惡蚊可能滋生的地點，例如：盆栽、水桶、垃圾桶、雪櫃底、或是排水渠等會囤積死水的地方。



勿著惹蚊衫褲

若長時間在戶外活動時，應該替小童穿上淺色長袖的衣服。要避色著上花花綠綠圖案的衣服，因為非常容易吸引昆蟲。家長亦可以在小童衣服上噴上蚊怕水，增強保護效果。



室內設防蚊裝置

如果家居靠近山邊，經常有惡蚊拜訪，建議在室內裝置紗門、紗窗、掛蚊帳或者使用捕蚊燈，減少室內的蚊患。

避開惡蚊活躍時間

惡蚊最活躍的時間主要是清晨和傍晚時份，盡量減少小童此段時間的戶外活動。

踏入炎夏，惹蚊一族就最可怕！而家長們見到摯愛的小孩臉上、身上都遍佈被蚊叮的小紅點，更是非常心疼。除了在戶外要搽蚊怕水之外，還有什麼方法可以讓小朋友脫離被蚊咬的命運，以下的防蚊方法以及天然止癢步驟，家長一定要識！

做好防蚊 + 學識止癢

小朋友唔怕比較叮！

6 個止癢法 唔再搵到出血

小朋友被蚊叮咬後，皮膚自然會又癢又痕，就不其然狂撓，撓到皮破血流。家長發現搽了止癢藥膏都是沒什麼效果的話，建議可以試試以下非藥物的處理方式。



① 用番梘在紅腫處塗抹，原理是以番梘的脂肪酸，在鈉鹽水解後和蟻酸中和，達到止癢效果。

② 塗抹氨水，即是阿摩尼亞，原理與前項相同。



③ 塗抹檸檬汁，檸檬酸具有止癢、緩解患部的作用。



④ 輕抹鹽巴或鹽水，利用鹽巴的滲透壓來排出蚊子的毒液。



⑤ 用蘆薈葉汁液塗抹患處，利用蘆薈素來中和毒素。



⑥ 貼藥水膠布，阻絕空氣，促進局部血液循環達到止癢。

