

地區焦點 03

公共空間淪私人花園
西貢黃石營位被長霸

醫·家 04

手足口病+新冠+流感
三菌夾擊 外遊防病同行

熱話「脆」聞 04

企業新招「勞供宿舍」
細價樓租金恐搶高

我家放大鏡 06

臨時避暑中心
梗「冇」一間喺左近？

封城期間 成功擊退病毒 成「雙倍」暗怕踩住上

新界西



屯門



元朗



荃灣



葵青



離島

新界東



沙田



西貢



大埔



北區



我家HoMemory



info@homemory.hk

將公共空間當作私人花園

營長長霸西貢營位 部門一再清場

西貢多個郊野公園營地，近月爆出遭人長期霸佔的亂象。有俗稱「營長」的人士以帳篷及大型雜物在黃石營地，長時間佔用多個營位，將公共空間當作私人花園，導致其他露營人士到場後無法使用設施。事件在6月曝光後，漁護署雖已採取行動清理，惟問題未見收斂，更一度擴散至其他營地。有地區人士支持部門執法，但質疑單次行動的長遠成效。



黃石營地被霸佔多時，有多個帳篷長期無人在內。



大灘營地位於北潭路旁。

用物資霸營地 長居三、四年

西貢東郊野公園黃石營地一直是「營長」長期佔據營地的黑點，有「營霸」用帳篷及各物資長期佔據營地長居三、四年。今年6月22日，漁護署人員巡邏黃石營地後，發現有人以營帳等大量物品長時間佔用多個營位，影響其他市民使用。其間，人員多次向在場人士作出勸喻，惟情況未見改善。最終署方於6月22日派員到場清理。

然而行動當日，懷疑長期佔用營位的人士已自行移走物品並離去，署方亦將營地內所有無人認領的營帳及相關物品清理。為配合設施維護工作，黃石營地要被逼暫時封閉。

相關者轉陣至大灘及灣仔南

雖然「營霸」一度被趕走，惟相關人士在行動後未有收斂，反而將陣地轉移至大灘營地及灣仔南營地。署方巡查時再次發現長時間佔用情況，經多次勸喻後情況仍然持續。署方遂聯同警方於7月6日及7日一連兩日展開聯合行動，要求長時間佔用營位的人士離開，並清理所有無人認領的營帳及物品。大灘營地及灣仔南營地現已暫時封閉進行場地護理。署方亦已聯絡社會福利署，為有需要人士提供協助。

有露營愛好者批評，部分環境優美、交通便利、配套完善的政府營地，長期存在俗稱「營霸」或「營長」的佔用行為，極度自私。有時僅一、兩人便霸佔所有營位卻無人在場，只留下架好的帳篷，甚至放置床鋪及大型家具，嚴重阻礙其他使用者。

漁護署聯同警員於灣仔南營地拆帳篷。





漁護署6月在黃石營地進行大型清理行動。



漁護署在7月清走大灘營地無人認領帳篷。



大灘營地一度暫時關閉整頓，圖為清理後的情況。



康城公共運輸交匯處被外傭放置多個帳篷。



外傭「帳陣」攻陷康城交匯處

「營霸」不只出現在郊野公園露營地點，連康城公共運輸交匯處亦淪為帳篷佔據目標，問題由假日蔓延至平日，情況越發嚴重。現場所見，即使非公眾假期，亦有多個營帳被架起，並擺放多個帳篷及雜物，部分更以索帶固定，明顯是為外傭周末「霸位」到場休息預做準備。有居民批評，此舉不僅阻塞通道，更衍生環境衛生隱患，影響候車市民及途人。



西貢區議員張美雄表示，曾多次實地視察並向部門反映。他引述運輸署指，已安排清理雜物的聯合行動，惟實際執行成效未如理想。他坦言，多年來持續接獲街坊投訴，希望情況有根本改善。

張美雄表示，理解外傭平日工作辛勞，假日只想在戶外空間放鬆休息，故在要求部門加強執法的同时，亦期望能與外傭的合理權益之間取得平衡。他呼籲外傭自律顧己及人，妥善處理個人物品，勿長期佔用公共空間；同時建議康文署研究在區內增設更多公園及休憩設施，從源頭疏導需求，長遠緩和空間使用矛盾。

張美雄建議使用無人機加強監管效率。

地區倡無人機加強監管效率

西貢區議員張美雄回應《我家》時表示，支持政府跨部門處理長期霸佔營地的問題。他指出，霸佔營地，不僅引發環境衛生及蟲患等問題，更嚴重的是，若在營地違規生火容易引致山火，威脅郊野公園安全，影響西貢優美景色。他強調，不論涉事者身份為何，長期紮營均屬不恰當行為。

張美雄認為，聯合執法行動值得肯定，但擔心執法若未能持續，只會縱容有關人士繼續佔用。他建議政府從多方面入手：在曾發生長期佔

用的熱門地點豎立清晰警告牌，列明相關行為觸犯的法例及刑罰，起警示作用；部門須定期巡視跟進，不能互相推卸責任。他促請釐清分工，指漁護署、康文署及地政等部門應各司其職。此外，他亦建議安裝科技系統或使用無人機監察，以加強監管效率。

對於有個別人士或因家庭環境需要而露宿，張美雄同意將有關個案轉介社會福利署跟進，從根源處理問題。他強調，在郊野公園範圍內長期霸佔營地紮營屬違法行為，可被檢控及監禁，期望政府持續執法，杜絕亂象。

區區顯關愛

協助協調應急資源 支援彩明苑停水事故

調景嶺彩明苑彩榮閣於7月13日下午6時許，發生泵房電力故障，導致全座大廈的食水及鹹水供應中斷，約799戶居民受影響。事故發生後，西貢民政事務處迅速協調水務署，在受影響大廈地下設置水車及臨時開放街喉，並派發樽裝水，以緩解居民的即時用水需要。



彩榮閣7月13日食水及鹹水供應中斷。

西貢彩健小區關愛隊長施彬彬表示，當日接報後隨即派員到場，在民政處的統籌下為居民提供各類支援。關愛隊成員除在現場向住戶發布最新的搶修進度及供水安排外，亦設立支援站並協助分發應急樽裝水，並為長者及行動不便的居民將食水送上樓層，減低停水對其日常生活的影響。

經物業管理公司工程人員全力搶修，彩榮閣的供水系統於當晚10時許恢復正常。施彬彬認為，是次應變顯示地區網絡在突發事故中，能發揮補足作用。



團隊到場支援居民，協助在水車取水備用。

西貢彩健小區關愛隊

承辦團體：彩健居民服務社
電話／WhatsApp：5612 0042
電郵：info.Q06choikin.careteam@gmail.com



據衛生防護中心資料，手足口病通常由腸病毒引起，透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液等傳播，主要攻擊兒童。病發初期會出現發燒、疲倦和喉嚨痛等症狀，其後發展至口腔潰瘍、手掌和腳掌出紅疹等。大部份患者症狀輕微，7至10天便能自行痊癒，但也有可能出現病毒性腦膜炎等嚴重併發症。

提醒孩童飯前洗手 充足睡眠加強免疫

兒科專科醫生陳欣永指出，小朋友衛生意識較弱，旅行期間要靠家長提高警覺，例如提醒他們飯前洗手、不要將手放入口等，亦要確保他們有充足睡眠和均衡飲食，加強免疫系統。

至於新冠肺炎，香港中文大學呼吸系統科講座教授許樹昌指出，病毒一直有不同變種，確診數字也時有波動，以中國總人口來說，目前個案不算太多，多數患者的症狀也較輕微，與上呼吸道感染類似。

與此同時，本港也踏入流感季節，目前的個案以甲型H3流感為主，預計流感季會持續至9月。衛生防護中心傳染病處主任歐家榮醫生受訪時指出，H3病毒在本港一直比較常見，對長者和5歲以下幼童的威脅較大。

雖然幾種病毒同時出現，預防方法其實大同小異。

手足口病+新冠+流感

踏入暑假，不少家庭都會把握機會外遊，不過，港人熱門的旅遊地點日本，最近爆發手足口病疫情，蔓延速度很快，至七月初全國超過一半縣市，包括東京、大阪、福岡的確診個案已達到流行警報水平，準備帶幼童遊日的家庭務必注意。除了手足口病，還有夏季流感和新冠疫情夾擊！內地的新冠肺炎病例有上升趨勢，6月單月確診7.9萬宗，是5月確診個案的3倍多，假如準備北上，應小心防疫。



- 一 進食及處理食物前、如廁後，及觸摸口鼻前後，徹底清潔雙手
- 二 打噴嚏和咳嗽時用紙巾遮蓋口鼻
- 三 吃飯時用公筷
- 四 不要共用毛巾或其他個人物品
- 五 經常清潔家居和消毒常接觸的表面
- 六 在人多擠迫的地方戴口罩
- 七 避免與患者密切接觸
- 八 長者和幼童等高危群組，考慮接種新冠和流感疫苗

資料來源：
綜合傳媒報道、衛生防護中心

與大腦對話

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。



作者：
陳洛志
醫師

一到流感季節，辦公室、學校和家中往往「一個接一個中招」：先是喉嚨痛，接着發燒，再到全家輪流咳嗽。

不過，同樣每天乘搭公共交通、身處人多地方，有些人卻較少生病。按中醫角度，這或與個人體質及「正氣」有關。容易疲倦、氣短、自汗及反覆感冒的人，或屬氣虛體質，換季時較容易受到外邪影響。

中醫師何怡莘推介「玉屏黃耆防感湯」，適合抵抗力較弱、精神不足、長期鼻敏感，或一年感冒多次的人作日常調理。



調理氣虛體質 避免換季咳

湯水推介

玉屏黃耆防感湯

材料

黃耆15克、白朮10克、防風6克、紅棗4至6枚、生薑2至3片、瘦肉300至500克、清水約1.5至2公升

做法

- 瘦肉先汆水，去除血沫。
- 所有藥材洗淨備用。
- 將材料放入煲內，加入清水。
- 大火煮滾後，轉小火煲約1.5小時。
- 最後加入少量鹽調味即可。

流感高峰期可每星期飲用2至3次，連續一至兩星期。飲用宜於白天或晚餐前，並避免隔夜。要留意，這款湯水只屬日常保健，不能代替疫苗或治療。若已出現發燒、喉嚨紅腫痛、痰黃、口苦或便秘，便不宜飲用；孕婦、兒童及長期病患者，飲用前應先諮詢註冊中醫師或醫生。

biofit® | 肌力健

你以為係老咗？ 其實係肌肉流失！

50+後肌肉流失，是體力下滑的真正原因！

你可能正面對：



行路慢咗、易趯



身形鬆弛



肌肉軟綿綿

★★★
美國專利
天然成分
★★★



讓你重拾：



更有力



行得更遠



活得更精彩

肌力健® 強化肌肉營養素

限時9折優惠

立即WhatsApp/電話訂購

5100 4499



掃描了解更多
產品資料



Made in USA 美國製造 優惠期至2026年8月31日



冬瓜唔去皮再加蓮子 夠消暑

俗語有云：一兩陳皮一兩金，百年陳皮勝黃金。早知我細個嘅時候就嚟定多啲果皮，放到今時今日都已經變成三四十年的陳皮，咁就發達啦，可惜呢個世界無早知囉！以前家住舊式公屋，有個騎樓平時會用嚟曬衫，每逢秋高氣爽嘅日子就會多咗一個功能，就係曬果皮。阿媽每年都會曬果皮，將新鮮柑皮整齊串起，然後掛騎樓有太陽嘅地方晾曬，亦會將儲係餅乾罐嘅陳皮攤出嚟翻曬，原來曬過嘅陳皮冇咁容易發霉。

陳皮

鴨腿湯飯

個陣甘香
好duck不平凡

材料：

冬瓜 800g
急凍鴨腿 2隻
陳皮 1至2片
冬菇 4隻
瑤柱 30g
蓮子 29g
薑 4片
芫茜 1棵
水 1.5公升



醃料：

紹酒 2茶匙
黑醬油或老抽 1茶匙
鹽 1/2 茶匙
五香粉 1/4茶匙
胡椒粉 少許

前 排有機會到訪新會呢個陳皮之鄉，梗係要感受一下陳皮嘅味道啦！第一站去咗新會古井鎮食平香燒鵝，呢度燒鵝醃嘅時候會加入陳皮，所以食落有陣果香味㗎！第二站去咗新會陳皮村，裡面有個陳皮文化館，介紹好多關於陳皮嘅知識同展品，更多嘅係賣陳皮同周邊產品嘅鋪頭。最正宗嘅新會陳皮，係用大約係農曆立冬至冬至前後採摘嘅大紅皮柑製成，我就買咗十五年梅江大紅皮，色澤烏黑沉實香味甘醇，用嚟煮陳皮鴨腿湯飯一流。

出街食嘅陳皮鴨腿湯飯，梗係唔會用到咁靚嘅陳皮啦！通常做法鴨腿會先走油，再加入上湯同其他材料蒸燉幾個鐘，所以湯頭會較清，今次家庭版嘅做法只要一個鐘就搞掂。係凍肉店買到急凍鴨腿，大大隻都係十幾蚊好抵食，以煎有代炸迫出鴨油去除鴨騷味。冬瓜唔去皮再加埋蓮子就更消暑，煮過嘅鴨腿肉質仍然鮮嫩，陳皮味道甘香，滋味十足！



小貼士

1 靚嘅陳皮係需要刮囊㗎，10年以上的靚陳皮，白囊已經充分陳化唔會帶苦澀味，仲具有健脾胃功效㗎。

2 冬瓜連皮煮，可以大大增強利水消腫同清熱解毒嘅功效。

做法：

① 急凍鴨腿解凍後切去多餘脂肪（可減少鴨騷味），然後落醃料醃1個鐘，陳皮、冬菇、蓮子用溫水浸軟。



② 冬瓜去瓢、切成件不用去皮，芫茜洗乾淨切碎，保留芫茜根，另外準備薑片。



③ 將醃好嘅鴨腿用廚紙印乾，熱鍋落少少油，放入鴨腿慢火煎至兩面金黃色盛起。1.5公升水煮滾，放入陳皮、冬菇、蓮子、芫茜根及薑片。



④ 放入鴨腿及剩餘嘅醃汁，𩚑蓋以中細火煮30分鐘，之後加入冬瓜件再煮30分鐘（避免冬瓜煮到太爛）。如需要可以落鹽調味，最後落埋芫茜碎準備白飯就食得。



人寵共融關鍵還是在「人」

近年本港消費市道疲弱，如今愈來愈多商場、公園積極增加人寵共融空間，「寵物友善」亦成為不少家庭心目中的加分項。然而，開放「狗隻友善食肆」措施僅數天，已成為爭議不斷，甚至出現餐廳因主動取消申請而被網絡批鬥的困境，到底是社會未準備好還是政策配套待完善？

政府統計處數字顯示，全港貓狗數量超過40萬隻，近年持續上升；加上生育率長期偏低，把寵物看待為家人的家庭只會越來越多。本被視作突破的政策，隨著一張張狗隻上枱拍照、用餐碗碟餵狗、毛孩在店內便溺的照片在網上瘋傳，反對聲音亦很快蓋過期待，加上陸續有食肆退出計劃，為政策前景增添了不確定性。留言的反對者擔心很實際：天生怕狗、擔心狹窄通道容不下寵物、更多人是擔心狗隻的毛髮、爪和唾液始終

不宜接觸餐具。這關乎衛生，與歧視無關，商戶也兩難。

退出的食肆主因還是出於商業考量：員工要一邊送餐，一邊應付吠叫和排泄物，甚至替客人解決紛爭；西式咖啡店空間細小，要分隔人與寵物談何容易。為了少數不自律的客人趕走熟客，實在不值……

不過，大眾和媒體大可不必將眼前的磨合期過度解讀，食環署接獲的投訴不算多，最常見的是狗隻「唔覺意碰到枱面」，算是預期之內。這場爭論的真正對手，並非愛狗與厭狗兩派。在政治哲學中被稱為「傷害原則」的其中一個觀點是，只要行為不涉及他人的利益，個人的自由是絕對的。放在食肆，帶狗的客人有帶狗的自由，怕狗和講衛生的客人也有食得安心的權利，誰都

不必為對方無底線退讓。問題是界線劃在哪。

先看寵物主人，帶狗入室內等於把責任一併帶進來：牽好狗繩、自備狗碗和坐墊、不讓狗碰公用餐具、狗躁動時及早安撫或帶離。商戶則更靈活，例如繁忙時段暫停接待、限制每次入場的狗隻數目，或劃出寵物專區，再在門外寫明守則，讓客人入座前有得揀。政府更不能「批了牌就當完成任務」，執法以外，更棘手的是商場與食肆指引之間的灰色地帶，當局要及早釐清，也要花資源宣傳提升衛生意識，由此規範自身行為。

人寵共融之門已開，卻不能止於政策，官商民都要各自行多步，互諒互讓才配得上「共融」二字。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



吃烤肉 簡單卻滿足

我第一站就去了고기랑 낙지먹자。店面樸實，老闆非常親切，見我不熟悉烤法，還主動幫忙烤肉並教我怎麼吃。五花肉必點，慢慢在鐵板上烤至金黃，油香溢出，配上蒜頭、醬料和生菜入口，簡單卻滿足。



고기랑 낙지먹자

• 地址：6-4 Huinbawi-ro 92beon-gil, Jung-gu, Incheon, South Korea

• 營業時間：每日10:00 - 23:00



拋開工作 過境一晚小驚喜



韓國轉機做返自己 特務：本色回歸

飲咖啡 心情再出發

第二天早上，我來到 Cafe Days，被店外的花花吸引走進去。店內主打鹽可頌、餡料滿滿的「屁股麵包」與費南雪，裝潢溫馨，擺放許多絨毛公仔，帶點童趣。坐下喝杯咖啡、吃件



麵包，整理行李，也整理心情，為接下來的航程準備好。

카페 데이즈 Cafe Days

• 地址：109 - 110, 17 Haennae-ro 13beon-gil, Jung-gu, Incheon, South Korea

• 營業時間：每日10:00 - 18:30 (內用最後點餐至 18:00)



吸湯麵 暖胃又實在

仁川永宗島靠近機場，很多餐廳看似24小時，但實際營業有限。我找到동남집 영종도점，店內裝潢簡單，座位寬敞，適合安安定定吃一餐熱食。這裡主打排骨湯、牛骨湯和湯麵。湯底清甜帶骨香，麵條彈牙，吃下去暖胃又實在。



동남집 영종도점

• 地址：7-9 Haneul Byeolbit-ro 65beon-gil, Sky Tower 102, Jung-gu, Incheon, South Korea

• 營業時間：每日24小時

這次出差在韓國轉機，有差不多20小時空檔。與其一直留在機場等，不如住近仁川機場，睡一覺，再好好吃一餐才出發。原本只是過境停留，卻因為幾間機場附近的小店，讓短短一晚變成旅程中的小驚喜。

走進Vita Beta荳蔻抱石社區中心，抱石牆上佈滿不同顏色的岩點，小朋友、上班族、初學者各自尋找向上的路線。創辦人之一王彥婷（Yvonne）約有13年攀岩經驗，是全港少數女性傳統攀岩教練。由公立醫院護士，到抱石館主理人，她的人生轉折，也像攀岩一樣，一步一步找準落手點，再伸手向上。

由公院護士轉做攀岩教練

步步為營姑娘

唔怕踩住上

有時女性會細膽少，但反而會令咁落手點更安全，觀察力都會敏銳啲。

讀大學結緣
愈爬愈投入

Yvonne與攀岩的緣分，始於大學時期一個攀岩課程。「我細個都鍾意爬高爬低，但有諗過攀岩原來可以係一項運動。」當時她有感前路迷茫，卻在抱石中找到樂趣。她發現攀岩不是單靠氣力，更像解謎：「你要跟住顏色去諗路線，手點擺、腳點踩，每一步都要諗。」這種體能、技巧和策略並重的挑戰，令她愈爬愈投入，一玩便超過10年。後來在丈夫引領下，Yvonne接觸戶外攀岩，尤其是傳統攀岩。與一般



傳統攀岩講求「無痕」，爬後收回所有保護裝備，盡量不破壞自然環境。





你要跟住顏
色去諗路線，
手點擺、腳點
踩，每一步都
要諗。



修讀運動醫學碩士 望支援學員科學化



Yvonne由護士轉身成為攀岩教練，把熱愛一步步變成事業。

重視安全

身為前護士，她對安全 and 身體保護特別重視。除了教攀爬技巧，亦會提醒學員熱身、休息、落地姿勢和復原的重要。「攀岩唔係死谷上去，識得保護自己先可以爬得長遠。」她現正修讀運動醫學碩士，希望以更科學的方法支援不同年齡和需要的學員。

丈夫成長經歷 促使關注SEN童需要

發光發熱

近年，她亦有意修讀SEN運動導師課程。中心內有不同特質的小朋友，有些較難跟指令，有些情緒起伏較大，她希望學懂更合適的溝通和課程編排。「我唔想小朋友因為自己嘅特質，就覺得呢項運動唔適合佢。」

這份想法亦來自丈夫的成長經歷；即使有ADHD和讀寫障礙，他仍能找到自己的方向。「每個人都有自己可以發光嘅地方，只係要搵到方法。」



面對不同特質的小朋友，Yvonne希望透過攀岩讓他們建立自信 and 成就感。

運動攀登不同，傳統攀岩講求「無痕攀岩」，保護點不是預先固定在岩壁上，而是由攀岩者自行放入石縫，攀爬後再全數收回，盡量不為天然環境留下痕跡。「你爬完之後，好似冇人嚟過一樣，呢個就係傳統攀岩最吸引我嘅地方。」

教室內抱石及新手出山攀岩

她難忘第一次在陽朔挑戰一條超出自己能力的路線，20、30米高，試了幾日仍未成功。「去到最後一次，我由底爬到頂，真係喊咗出嚟。」那一刻，她望着腳下風景，明白到所有辛苦都沒有白費。「嗰種成就感，係室內攀岩畀唔到你嘅。」

除了室內抱石，Yvonne近年亦推動新手出山攀岩訓練，希望讓更多城市人認識香港天然石場。她說，香港其實有很獨特的攀岩條件：「全世界好少地方，可以由城市出發，一個鐘左右就到天然石場。」課程會由地鐵站開始，帶領學員轉乘交通工具到登山點，再步行約15至30分鐘到戶外天然岩壁。「對新手嚟講，有人由第一步帶住你，會安心好多。」

攀岩啓示 學懂面對失敗

在攀岩界，女性傳統攀岩教練並不多，但Yvonne坦言，自己甚少因性別而被質疑能力。「考核標準男女都一樣，過到就代表你有資格。」她也相信，女性在攀岩上有自己的優勢。「有時女性會細膽少少，但反而會令佢哋手點更安全，觀察力都會敏銳啲。」在她眼中，攀岩不是鬥勇，而是學習判斷、信任和承擔風險。

攀岩教會Yvonne的，不只是向上爬，而是面對失敗。「害怕失敗係好事，因為你會開始諗點樣避免失敗。」她不鼓勵空喊追夢，而是相信準備、了解和堅持。「唔係一句追夢就夠，你要知道自己想要咩，然後一步一步去做。」

從護士到抱石館主理人，再到傳統攀岩教練，Yvonne沒有一下子跳到山頂，而是像攀岩一樣，先找穩腳點，再伸手向上。她說：「做自己鍾意做嘅事，做令自己開心嘅事，最重要係唔好後悔。」在荃灣這面岩牆前，她繼續陪伴更多人，找出屬於自己的一步。

運動場地 也是社區空間

連結街坊

創辦Vita Beta之前，Yvonne是公立醫院內科病房的全職註冊護士。日復日見盡病痛、生離死別，她比很多人更早明白人生無常。「做護士令我覺得，人生真係好短，想做嘅事就要去做。」於是，她與丈夫深思後，決定把共同熱愛的攀岩變成事業，在荃灣開設抱石館。

選址荃灣，也是一份緣分。「當時發現荃灣攀石場唔算多，但呢區好有人情味，街坊之間好易連繫。」Yvonne希望Vita Beta不只是一個運動場地，而是一個社區空間。「我哋想大家嚟到唔係淨係攀石，仲可以識朋友、傾偈，覺得呢度舒服。」



店長狗狗Vita，深受街坊歡迎。



我屋企都幾似一個幼稚園。
—— 欣姨姨



小朋友在欣姨姨家學習規律和尊重，也在遊戲中慢慢建立自理能力。

姨姨有Say

圖文並茂的提示 比責罵更有力量

欣姨姨也常常成為家長的同行者。曾有孩子因不滿而出手打人，家長回家後第一句便責問孩子，欣姨姨其後提醒媽媽：「教小朋友有唔同方法，可以揀時間、揀地點、揀方式。」她亦會溫柔提醒：「媽媽唔好心急。」因為小朋友記憶短，事情過了幾小時，與其追問責備，不如用孩子記得的線索，引導他回想發生甚麼事、下次可以怎樣做。

多年幼教經驗，亦讓欣姨姨特別理解一些情緒較強烈或有特殊學習需要的小朋友。曾有孩子到她家後不停尖叫，她沒有一句「唔好嘈」壓下去，而是拿出聲量表，慢慢教孩子分辨不同聲量。「我會講佢聽，你用三號聲好啦，我哋傾偈用三號聲。佢想大啲，我就話，你而家已經變四號聲啦，好似表演咁嘅，呢度唔係表演。」對孩子來說，圖文並茂的提示，比責罵更容易明白。

她說，照顧特別需要的孩子，第一步是關係。「你要畀到愛佢，畀到信任佢，令佢知道呢個環境係安全嘅。」她不急於改變孩子，而是「一步一步話畀佢聽」，慢慢讓孩子安定下來。

圖書、拼圖、貼紙和泥膠，都是欣姨姨陪伴孩子成長的小小「法寶」。

兒子升中後原想休息一下

勤練母功

社區保姆

在家建幼稚園

在坑口一個平凡家居裡，藏着一間小小的「課室」。角落有圖書、點讀筆、拼圖、棋類、車仔、貼紙和泥膠，有些教具由欣姨姨兒子4歲時買下，保存至10年後的今天仍然新淨。這些原本屬於家庭回憶的物件，現在成為不同小朋友安心玩耍、學習和適應環境的起點。



欣姨姨將家中一角布置成小課室，讓孩子在熟悉、安心的環境中學習和遊戲。

見機構招募 心想「好似好有緣」

欣姨姨笑言：「我屋企都幾似一個幼稚園。」這句話不是誇張。她本身是學前教育工作者，曾在幼兒園及幼稚園工作，「我做咗都26年㗎啦。」兒子升上中學後，她原本想讓自己休息一下，後來在社交平台看到香港家庭福利會招募愛心社區保姆，幾日內都見到相關資訊，她形容那一刻「好似好有緣」，於是報名聽簡介，再接受培訓。

她與家人住在將軍澳坑口一帶，回想當年育兒，她坦言最明白雙職家庭的難處：「我自己本身坑口嘅邊住，但娘家係紅磡，媽媽都唔係成日幫到手，要調動『長老』都要夾。」

成為社區保姆後，有的小朋友固定星期一至五到來她家，也有家庭臨時需要支援，照顧一日或數小時的。每次小朋友抵達前，家福會都會先

配對和會面，了解孩子的飲食、作息、習慣和特別需要。

我會介紹我屋企係點樣，邊啲範圍可以去，邊度唔可以去。

真正開始照顧時，欣姨姨不會急着叫孩子坐定，而是先帶他們認識環境。「我會介紹我屋企係點樣，邊啲範圍可以去，邊度唔可以去。」廚房不能入、關上門的房間不能入、如廁要先告訴姨姨，這些規矩她都會一一說清楚。她常對孩子說：「呢度係欣姨姨屋企，你都要尊重。」聽起來像簡單一句，其實是讓小朋友明白，屋企也有界線，也要學習尊重別人的地方。

兩歲小朋友要訓練手仔。我就會同佢玩貼紙、玩泥膠。

欣姨姨的家不只是「有玩具」，而是有方法。她會按孩子年齡和需要安排活動：「兩歲小朋友要訓練手仔，遲啲會揸筆，我就會同佢玩貼紙、玩泥膠。」貼貼紙訓練小手肌，泥膠練習手部力量，圖書和點讀筆則引導孩子說話、聆聽和互動。她強調，最重要不是把玩具交給孩子自己玩，而是「同佢一齊玩」，在陪伴之中建立安全感。



從幼兒教育工作者到社區保姆，欣姨姨把26年教學經驗帶進日常照顧之中。



1919年長老發起募捐而成

松柏塋村位於塋原和大頭嶺之間，村旁有一條石上河。博文學校建成之前，村內青少年幼童主要在村中私塾或祠堂接受教育。1919年，村中長老發起募捐，希望為村內下一代籌建新校舍。翌年，博文學校正式落成，成為新界首間註冊學校及最早期的資助學校之一，當時政府每年向學校資助港幣60元辦學。

學校由主樓及校舍兩部分組成。主樓屬中式建築，以青磚、木樑和瓦片建成，其半圓形山牆和球狀柱頭裝飾展現了民初時期的建築風格。隨着學生人數增加，校舍於1948年、1954年及1962年進行多次擴建，增建課室並成立博文幼稚園，規模盛極一時。

停辦21年 已列歷史建築

1950年，博文學校首次開辦六班小學，標誌着新界教育發展的里程碑。然而，市區學校的競爭和收生率下降，學校最終於2005年9月停辦，校舍由當時閒置並保留至今。現時，博文學校的主樓及建於1954年的校舍被列為三級歷史建築，校舍內仍保存着灰塑校徽等具價值的建築構件，課室間格及黑板亦由同樣保留至今。

鑑於博文學校的歷史價值，北區區議會發展規劃及房屋委員會於今年6月中的會議上討論活化方案。多名區議員提案，建議將校舍重新修繕，進行保育及活化，打造成獨一無二的文化地標，並期望能成為上水鄉郊的旅遊文化勝地。

本地鄉郊教育發展重要見證

作出提案的北區區議員侯漢碩表示，博文學校擁有超過百年歷史，是本港鄉郊教育發展的重要見證。他認為活化該校舍不僅能保育珍貴的建築遺產，更能為上水鄉郊注入新的活力，期望政府與業主積極協商，推動保育工作，令這座歷史建築得以延續其文化價值。



侯漢碩建議活化及保育珍貴的學校建築遺產。

文物保育專員辦事處及古物古蹟辦事處回應指，博文學校屬私人擁有的三級歷史建築，評級不影響建築物的業權、管理權及發展權。私人業主可考慮申請歷史建築維修資助計劃，該計劃由保育歷史建築基金撥款，滿足該校的修繕需要。

石上河畔 新界首間註冊學校



學校由兩部分組成，圖為博文學校的主樓。



另一部分為校舍，與主樓在古蹟辦作分開記錄。

建於1920年的上水松柏塋村博文學校，是本港現存最古老的村校之一。這座見證新界教育發展逾百年的建築，早於2010年獲古諮會評為三級歷史建築。北區區議會近期就停辦閒置近逾20年的校舍活化展開討論，令這座沉寂近20年的校舍，再度引起公眾對其歷史價值與未來發展的關注。

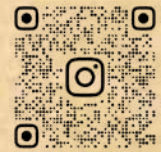


課室間格及黑板由停辦一直保留至今。



1993年該校仍在辦學時的校舍課室情況。

博文學校於1920年建成，是新界首間註冊學校。



往期回顾

活化松柏塋村校 緊貼北都發展脈博？

古蹟資訊

博文學校（上水）

評級：三級歷史建築

地址：新界上水青山公路松柏塋村

交通：上水港鐵站外乘專線小巴50A或50K線，於松柏塋下車。



1993年該校仍在辦學時的校舍課室情況。

社會結構變遷 村校式微必然結局

本港村校由戰後高峰期的800多所，到如今僅餘不足20間，其衰落是人口與社會結構變遷的結果。自上世紀70年代起，本港出生率持續下降，適齡學童逐年減少。同時，新界農業式微，大量村民移居海外或遷往市區謀生。鄉村人口流失，村校生源隨之枯竭。

此外，城市化進程加劇了競爭劣勢。新市鎮與大型屋邨相繼落成，配備現代化設施的主流學校吸引學生流向市區。與「千禧校舍」相比，村校設施簡陋、位置偏遠，難以吸引村外學童入讀。

而政策層面的衝擊成為「最後一擊」。2003年，當時的教育部門推行統整成本高及使用率低小學政策，將小一收生下限上調，村校因收生不足、複式教學等問題面臨「殺校」命運。自該政策實施，多間鄉村學校亦因此停辦。

老BEST好聲音

共融樂章出耆制勝

「活動最珍貴的地方，不是學生單向去服務長者，而是兩代人真的有機會坐低、傾偈、一起做事。」中華基督教會譚李麗芬紀念學校校長甄靄齡談起「長幼共融週」時，最深刻的不是活動有多少攤位，而是學生和長者之間慢慢建立起來的情誼。

甄校長表示，對「長幼共融週」最深刻是建立情誼。



前輩大展歌喉，一眾學生後輩受教了！



齊齊玩夾公仔機，好開心呀。



兩代人一起唱歌。

提升學生溝通能力

活動一連多日於午飯時間舉行，學校設置不同攤位，邀請長者與學生一同參與。有長者教學生寫毛筆字，也有長者化身魔術師，教大家簡單魔術。最特別的是，校友與長者共同設計「繩毛操」，將跳繩和舞蹈結合成十式簡易動作，讓長者也可輕鬆跟着做。

甄靄齡認為，這些經驗讓學生學會與不同年齡的人溝通，也看見自己的能力。「當他們可以教人、幫到人，就會知道自己是『有用的』。」對長者而言，活動也是重要的陪伴和交流時間。若有長者未能出席，學生更會組隊上門探訪，甚至協助簡單家居維修。

攤位活動一連多日於午飯時間舉行。



製番梘送到安老院舍

學校亦將長幼共融延伸至生命教育課程，與區內小學合作，安排小學生到校製作搓手液、肥皂、鎖匙扣等小手作，再送到護老院與長者分享。

活動後，老師會帶領學生反思長者的需要和生活困難。一星期的相遇，讓孩子學會關心，也讓長者的經驗繼續被看見。這份跨代情誼，正慢慢在社區裏延續。



漫畫家、從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》、《妖怪總動員》、《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作）、《大偵探福爾摩斯》、《衛斯理系列少年版》、《神探包青天》、《我的吸血鬼同學》、《妙探鬼靈精》、《UBL宇宙當入樽》。

作者：余遠鏗





作者：
火登

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。

如何不被怒火蒙蔽？

除了憤怒，
你還看見了什麼？
——拆解「我相」的假面

一般人常把「凡所有相，皆是虛妄」誤解為物質世界是幻覺；其實真正障礙我們的，多是內心投射。最常見的是「我相」膨脹：被質疑時，我們死守身份，把尊嚴等同於對方是否順從。

憤怒、委屈與恐懼本是短暫信號；一旦執著為「我」，微風便成龍捲風。華富邨或 Uber 事件，本質都是雙方捍衛虛構的「自我形象」。這種「我」與「外境」的對立，正是現代人痛苦的根源。

當衝突來襲：
如何識別
那四個危險的「相」？

每次衝突發生，都是一場心靈的戰役，而我們可以將其拆解為四個階段。如果你能看穿這四個相，你就不會成為情緒的俘虜。



攻擊相（刺激階段）：

對方一個表情、一句語氣重的話，已經可以令我們馬上想反擊。這是本能，但別急着被帶走。

排毒相（本質識別）：

對方未必真的針對你，很多時只是把自己處理不了的情緒倒出來。那不是在定義你，而是在暴露他的內在失衡。

委屈相（心境升起）：

被傷到後覺得委屈很正常，但不要讓委屈替你做決定，否則你只是用自己的時間，去填別人的情緒黑洞。

戰鬥相（消耗陷阱）：

那種「我一定要贏回來」的衝動，看似是在維護尊嚴，其實很多時只是把自己拖進更大的消耗。

面對衝突或挑釁

近日的商場行人推撞、小巴乘客爭執、司機與藝人互罵，輿論焦點無不與「衝突」扯上。事後看來，為一時口角與面子付出的代價，實在不值；但當下，當事人彷彿被情緒附體，非要爭個你死我活。這正是《金剛經》所說的「執相」：我們把眼前一切當成全世界，忘了它只是內心投射。



試將執著向後擺

從自保到慈悲：
修行者的「三層心法」

在刺激和反應之間，先留一點「緩衝時間」：別像手機卡住就亂按，先讓自己有機會選擇怎樣回應。這份覺照，可分三步練。

第一層：自保層（看破不跟牌）

第一，先自保。怒氣一衝上來，別急着開戰，像手機過熱先降溫。看見那股火，但不要跳進去燒自己。對方出爛牌，你可以微笑不跟；這不是輸，而是不陪他情緒破產。

第二層：慈悲層（平視的理解）

第二，理解對方。人不會無端變成「情緒火山」；背後多半有壓力、創傷或長期欠維修的內心系統。明白他只是暫時當機，你就較不會急着跟他對打。

第三層：無我利他層（渡人渡己）

第三，截停怒火。它燒到你面前，你不接貨，也不轉寄。讓它在你這裡熄火，別變成情緒連環轉發。這就是把衝突化成療癒，把負能量截停在自己這一站。

日常覺照實踐清單：
如何不再當情緒的奴隸？

我們往往很容易看出「別人的執著」，但在自己被冒犯的那一刻，要瞬間「抽離成旁觀者」卻極其困難。以下是給讀者的「情緒急救練習」：

暫停兩秒：

當對方言語挑釁時，強制進行一次深呼吸。這兩秒鐘的延遲，足以打破大腦的自動駕駛模式。

內心提問：

問自己一句：「我現在看見的是什麼相？」是他在排毒嗎？還是我的我執在發作？

分離事實與故事：

對方罵了一句難聽的話（事實），我內心編造了一個「他看不起我、我要反擊他」的悲情故事（相）。練習只看事實，抹掉故事。

練習「歸位」：

提醒自己：「我的平靜價值千萬，不需要花時間在一個路人身上。」

這套「看破不跟牌」的心法，核心在於看清楚對方丟出的情緒之牌，選擇不跟，保住自己的清淨與自在。隨時保持這份覺照，在對境時，心如明鏡，物來則應，物去不留。你會發現，原來外境再險，只要內心不執著，Nothing's worrying me（沒有什麼能讓我憂心）。我們往往很容易看出「別人的執著」，但在自己被冒犯的那一刻，要瞬間「抽離成旁觀者」卻極其困難。以下是給讀者的「情緒急救練習」：

外勞宿舍變投資熱點

企業新招勞供宿舍 恐搶高細價樓租金



外勞宿舍以分間床位為主，400呎單位可住10人。

外勞宿費 扣除上限升至兩成

市民的憂慮並非毫無根據。近日市場上已出現企業大舉購入細價單位的個案，有飲食集團被指在短短兩年間購入11個物業，主要用作外勞宿舍。政策修訂前，僱主從外勞薪金中扣除的住宿開支上限為一成，以月薪1.5萬元計算，即1,500元。

如今上限放寬至兩成，每人扣除額增至3,000元。政策規定每名輸入勞工須佔有最少約36平方呎，以一個400呎單位計一戶可住10名住客計算，每月住宿收入可達3萬元，全年約36萬元，扣除每月約1.8萬元的按揭供款後，現金流依然充裕。宿舍收益足以抵銷大部分供樓開支，這種「以勞養樓」的操作，令細價樓市場迎來一批有別於傳統自住或收租的投資者，讓床位收入覆蓋按揭支出。

按床位回報計價者湧入市場

企業買家進場，首當其衝必然是基層租客。向來受上車客、家庭住戶及分租戶追捧的交通便利、銀碼相宜的屋苑，如今多了一批按床位回報計價的企業競爭者，業主的定價思維難免隨之轉變。然而，現行《床位寓所條例》及《簡樸房條例》均不適用於僱主為僱員提供的居所，換句話說，外勞宿舍目前處於專門法規的監管真空地帶。

立法會議員林振昇指出，政府的出發點固然理想，期望放寬扣費上限能促使僱主改善居住條件，但他憂慮政策最終只會令業主趁機加租，外勞的實際住宿環境未必獲得實質提升。

支援政策變成加劇住屋競爭？

林振昇解釋，絕大部分外勞抱着來港拚搏兩年、儲蓄一筆金錢後回鄉的心態，對棲身之所的要求不高；如今新安排下每月被多扣一成薪金，到手收入減少，外勞普遍並不歡迎。林振昇相信，隨着日後來港外勞數目持續增加，若當局不正視宿舍供求與租務市場之間的連鎖效應，政策原意雖為紓緩個別行業的人手短缺，市場最終反應卻可能加劇基層住屋競爭，釀成勞工與市民兩敗俱傷的局面。

政策原意補充人手，市場結果或變成另類樓市購買力。今年6月，政府將「補充勞工優化計劃」中僱主可扣除的外勞住宿費上限，由月薪一成調高至兩成，間接令住宅分間為多床位營運模式的回報空間大幅提升。有單位改裝後，每人每月扣取3,000元住宿費，整戶月入高逾3萬元。此消彼長下，有企業看準時機入市掃貨，大眾憂慮此舉將進一步推高住宅租金。



早前有私人屋苑輸入大批外勞保安員。

網民有話說

Peter Fung：
輸入外勞，但食品沒有減價，賺大錢去買物業。

文輝：
外勞扣20%租樓錢，即係佢買樓，外勞幫佢供樓，實有租收。

River Wong：
業主把私人住宅改建成劏房，再把外勞搬進去，可能違反咗屋苑住宅大廈的公契。



宿舍放寬可扣除外勞住宿費，回報空間大幅提升。

本港外勞 餐飲服務業居首

補充勞工優化計劃自2023年9月推行以來，截至今年5月底，共接獲約27,000宗申請，涉及輸入逾200,000名勞工。同期獲批申請逾17,000宗，涉及近110,000個輸入勞工名額。截至今年5月，累計已有54,000多名外勞經計劃在港工作。

從行業分布看，申請輸入勞工人數最多的五大行業依次為餐飲服務業、清潔服務業、零售業、保安服務業和貨運業。其中餐飲服務業一枝獨秀，獲批輸入勞工達43,784人，佔整體獲批人數近四成；在港工作的24,306名外勞亦以餐飲業為主。

因應人口高齡化及行業人力錯配，政府於今年6月完成計劃檢討，宣布維持涵蓋範圍，同時推出分級審批機制，並將餐飲業出品部及樓面部職位納入第二級審批，本地與外勞人手比例由2比1收緊至3比1。



申請輸入勞工人數最多的行業，為餐飲服務業。



林振昇擔心可能加劇基層住屋競爭。



避暑去邊好・上

極端高溫天氣愈趨頻繁，民政事務總署在酷熱天氣警告生效時，會開放19間臨時避暑中心供市民暫避。惟臨時避暑中心分布稀疏，部分地區更僅設一間，或隱藏在陡峭斜坡、偏遠角落。「避暑去邊好」將一連兩集，深入探討各區避暑地點、設備，上集聚焦於各間臨時避暑中心的地理選址與內部硬體，是否真正令有需要市民受惠，避過炎炎夏日。

臨時避暑中心 梗冇一間喺左近

將軍澳基層長者
去坑口隨時要半個鐘

《我家》記者近日在酷熱天氣警告生效時，實地考察多區臨時避暑中心，將軍澳坑口社區會堂位於政府綜合大樓地下，禮堂空間雖然寬敞，設有水機和杯麵，但只有椅子可坐，若禮堂有活動舉行，更只可坐在禮堂外的椅子，現場感受冷氣分配極不公平，部分角落甚至顯得悶熱。對於住在調景嶺或將軍澳其他地點的基層長者而言，車程動輒半小時，來回車資更對經濟拮据者構成負擔。

葵盛西邨平台依山而建
沿斜坡行未抵達已熱爆

至於葵青區唯一一間臨時避暑中心，位於葵盛西邨第六座平台，依山而建，市民前往必須沿着斜坡前行。在攝氏35度的高溫下，對於長者或有需要人士而言，仍未到達臨時避暑中心已有中暑危機，而《我家》記者實地視察當日禮堂正在進行活動，只能在禮堂外避暑，諮詢櫃位附近設有數張椅子，佔地只有數十呎，讓人感到踴促。有不願上鏡的居民指，「天氣熱到頭暈，即使位置不多，都想來這裏避暑，

劉桂容指出，不少長者反映希望元朗區有更多避暑中心。



酷熱天氣警告生效時，19間臨時避暑中心開放供市民暫避。



將軍澳坑口社區會堂禮堂外的椅子，現場感受冷氣分配極不公平。

總好過留在家中開風扇硬撐。」

元朗覆蓋範圍大
居民望增設更多中心

元朗區設有兩間臨時避暑中心，元朗區區議員劉桂容指，雖然是十八區之中最多，但元朗覆蓋範圍很大，包括天水圍、元朗、錦田、八鄉、新田等，故不少長者都曾反映希望有更多避暑中心，而元朗區亦未有社區客廳，令有需要的市民炎夏之下也難有地點避暑。但她提到，明白加開臨時避暑中心，需要更多人手管理、水電、設備等，相信相關部門需時調配。

港島區 (4間)

中西區・西營盤社區綜合大樓社區會堂
東區・銅鑼灣社區中心
南區・利東社區會堂
灣仔・灣仔活動中心



葵青區唯一一間臨時避暑中心，依山而建。

九龍區 (5間)

九龍城區・紅磡社區會堂
觀塘區・藍田(西區)社區中心
深水埗區・石硤尾社區會堂
黃大仙區・慈雲山(南區)社區中心
油尖旺區・梁顯利油麻地社區中心



葵青區臨時避暑中心佔地僅有數十呎，讓人感到踴促。

新界及離島區 (10間)

離島區・東涌社區會堂
葵青區・葵盛社區會堂
北區・祥華社區會堂
西貢區・坑口社區會堂
沙田區・隆亨社區中心
大埔區・大埔社區中心
荃灣區・梨木樹社區會堂
屯門區・蝴蝶灣社區中心
元朗區・天耀社區中心、朗屏社區會堂

資料來源：民政事務總署

未有酷熱警告 避暑中心只能「在心中」

臨時避暑中心昔日往往要待酷熱天氣警告發出始開放，然而，近年本港7、8月的盛夏，天氣每日高達攝氏32、33度，而舊區劏房、板間房及鐵皮屋因蓄熱及通風極差，室內溫度往往比天文台錄得的高出3至4度，但因天文台未發出酷熱天氣警告，基層市民與長者只能面對中暑風險，連逃到臨時避暑中心的機會也沒有。

以大埔臨時避暑中心為例，《我



大埔職員表示，開放避暑設備也只是門口放置數張椅子。

家》記者曾在攝氏32、33度的日子到實地查詢可會有臨時避暑中心的設備避暑，但現場職員表示，因天文台未有發出酷熱天氣警告，故相關設備不會開放，即使開放，也只是在門口位置放置椅子數張讓有需要人士使用。

大埔區區議員羅曉楓指，區內只有一間臨時避暑中心確實不足，建議相關部門可在區內尋找細展覽廳或會議室開放為臨時避暑中心，讓更多有需要人士在便利情況下使用避暑設施。



羅曉楓促區內尋找會議室並開放為臨時避暑中心。



朱古力向來為港人紓壓首選零食，包裝搶眼，令人垂涎。不過亮麗賣相背後，隨時藏住有害人工添加劑。現時愈來愈多家長與甜食愛好者都會細看配料表，主動捨棄含化學色素的產品，朱古力也不例外！拒絕色素，追求無添加的天然風味，正成為當下最入流的飲食態度。

繽紛背後小心專注力危機

朱古力色即是空
家長見化學識即時NO

潮流熱賣

「無添加」朱古力清單

港人揀選零食愈來愈除講究，口感以外，食材成分是否純淨都成為一大考慮因素。各大知名品牌順應市場取向，陸續推出不含危險人造色素的朱古力，滿足大眾想食得好亦食得健康的訴求。目前，本港有多款人氣朱古力，都經已確認無添加六大有害人工色素。

其中包括：滿載集體回憶嘅麥提莎朱古力、入口即溶嘅瑞士蓮精選軟心朱古力、每年冬天必搶嘅明治雪吻香滑牛奶朱古力、層次感十足嘅樂天杏仁脆米朱古力、美式經典好時杏仁牛奶朱古力，及健康控最愛嘅Brookside藍莓苺黑朱古力。



必須警惕

六大「邪惡色素」

坊間備受關注的飲食健康議題，重點鎖定數款常見合成色素。英國南安普敦大學相關研究指出，食品業界慣用六款人工色素，分別為酒石黃（E102）、喹啉黃（E104）、日落黃（E110）、淡紅（E122）、麗春紅4R（E124）及誘惑紅AC（E129）。

廠商加入此類物質只為美化色澤，但其原料源自石油副產品，暗藏不少健康風險。美國及歐盟等地方一早全面禁用，或者實施嚴格限制，然而香港法例並無禁制此六款色素，只規定廠商於配料欄標明E字編碼，最終要靠消費者自行分辨避開。

干擾神經與專注力 兒童務必遠離

多項科學實證顯示，此批人工色素會打亂大腦神經遞質運作，容易引致身體慢性敏感同輕微發炎。發育階段的小朋友如果長期食

得太多，專注力同學業表現都會走下坡，患上過度活躍症（ADHD）的機率隨即大增，難以管束個人行為與情緒。

此外，色素於體內代謝之際會大量消耗鋅元素，此營養素直接牽涉腦部發育，攝取過量有機會阻礙孩童智力發展。種種科學數據表明，兒童務必遠離有害色素的零食。



睇清睇楚先好買

小貼士

想食得安心，大家記得買零食就要識得自我把關。挑選朱古力前記得翻看包裝背面配料，避開所有帶E編號的人工添加劑。優先揀列明零人造色素、採用甜菜根、薑黃等天然蔬果萃取物調色的貨品。同時控制每日進食分量，減低化學物質積聚體內。懂得上述選購技巧，先算得上緊貼健康潮流的精明消費者！

