

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

22

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：27, Feb 2020

14
~
15

封面故事

囡囡愛新鮮！
師奶獨創港產「鮮罐奇盒」

02
~
03

我家・焦點

避炎客湧至
西貢郊野公園「膠嘢化」

04

醫・家

Home Office 成日口痕？
6 招克服假肚餓陷阱

06

HomeWork

停課不停學！
三個在家玩樂小遊戲

07

無緣不歡

春天濕氣重
齊做瑜伽排毒身體好

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



「唔想個女日日屈住喺屋企，咪帶佢出去郊野行下，透下氣囉！」居住在將軍澳的范太，在本港首宗新冠肺炎確診後，一直困在家中兩個多星期。

大量違例泊車阻塞去路

日前，范太趁周日帶同兩歲半的女兒，駕車到附近的大坳門散步野餐，豈料該處嚴重塞車。

原來有不少父母亦帶同子女到郊外遊玩，但大坳門車位不足應付來訪車輛，因此大量私家車逕自泊在兩旁路邊，阻塞去路，最終她要塞近 30 分鐘，直至警察到場疏導，始能成功「達陣」。

落車後她發現大坳門比市區更熱鬧，惟除人多垃圾亦多，附近垃圾桶亦告爆滿，她更發現有遊人將口罩棄掛在樹枝上，十分缺德。

《我家》記者日前到大坳門視察情況，發現無論假日及平日大坳門的遊人也十分多，多數集中在放風箏區遊玩，燒烤區亦人山人海，儘管如此，該處遊客中心卻早因防疫而休息。

有市民坦言，一旦出來突發情況，除難以找到職員即時幫忙外，辦事處內的 AED 自動體外心臟去顫器，亦難以取出進行急救。

另外，記者亦發現大坳門的野餐區範圍，竟有電視台推銷員違規擺檔。推銷員一邊霸佔空地，擺設釣魚攤擋讓小孩免費玩耍，一邊招攬旁邊家長推廣網絡電視，令現場環境更為混雜。

行山稀客湧現不懂規矩

除大坳門，有不同西貢居民及環保人士，近期亦相繼爆料，指近日西貢垃圾「氾濫」。嶂上營地垃圾滿地，有人更在大網仔天后古廟一帶清理垃圾時，撿拾廿多個被丟棄口罩、廢棄包裝袋及煙頭，甚至發現曾使用過的針頭。

有環保人士發現，大網仔天后古廟旁有一棵大樹被焚毀，現場遺下半包未用完的燒烤炭，懷疑曾有人燒烤後未有完全弄熄火種惹禍。

「有啲人係有心亂棄口罩，見無垃圾桶就連埋垃圾周圍丟！就算 99 個口罩無病菌，剩番一個口罩出事，都可以好大件事！」中國香港旅行遠足聯會主席周國強指出，近日西貢、粉嶺等熱門郊遊地點接獲不少山友報告，指很多口罩被丟棄在山頭，垃圾亦因遊人增加而相應增多。他認為，近年遠足界及漁護署推廣「自己垃圾、自己帶走」的行山訊息，並因此減少郊野垃圾桶的數量。疫症肆虐後，由於大量從未行山、或多年未有行山的都市客重返郊野，令郊野亂拋垃圾情況惡化。周表示已向漁護處表達近期口罩亂棄山頭情況，期望署方能多加巡查及推廣正確行山訊息。

方國珊提醒家長勿鬆懈防疫

西貢區區議員方國珊亦認為，市民在疫症肆虐期間郊遊無可厚非，但她提醒家長不能因在郊外，而對防疫有所鬆懈。

方直言，除違例泊車變得更為嚴重，因而阻塞救援通道外，亦發現曾有燒烤客在洗手盆洗菜，所以留下殘渣令渠口淤塞。此外，她表示對郊野進行商業活動不罕見，過去曾遇過有人在布袋澳附近，霸佔車位作出租遙控飛機，令原本不足車位更供不應求。她希望，大家能顧己及人，做好公民責任，避免污染郊野。同時她表示已向有關部門反應，希望增加公共交通及郊區車位，解決熱門郊遊地點如大坳門、布袋澳等車位不足問題。

方國珊促請漁護署，能於假日重開因疫症暫停辦工的郊野公園遊客中心，如市民不適，也能找到職員協助。



天后古廟旁有一棵大樹被火焚毀，現場遺下半包未用完燒烤炭。



大坳門人多垃圾亦多，附近垃圾桶亦告滿瀉。



不少人駕車郊遊，違泊情況嚴重。

近期香港受疫情困擾，市民均減少外遊，不少人轉而選擇到郊區「避炎」，令郊野公園重現昔日「盛況」，到訪西貢郊野人數大增。市民呼吸新鮮空氣後，郊野慘被蹂躪！除垃圾遍地，食物殘渣、口罩俯拾皆是，重災區大坳門更有商人趁機擺檔推銷，違例泊車亦令唯一車路出入為艱！

垃圾隨地 口罩掛樹枝

避炎客湧至 西貢郊野公園





有環保人士在大網仔清理垃圾，撿起逾廿個被丟棄口罩。



記者發現大坳門竟有人趁機擺檔推銷。



環團籲勿犯「沙士」時錯誤



除了西貢，不少郊野公園也是垃圾處處現。

2003 年「沙士」肆虐期間，市民同樣由人多擠迫的商場轉到郊野度周末，惟市民也把都市壞習慣一併帶到郊野，隨處拋棄垃圾，令郊園和沙灘亦同樣變成垃圾崗。有環保人士認為，現時香港人正面對另一場抗疫風暴，不應再將「沙士」時的錯誤再次重演。



2018 年貝澳黃牛 Billy 胃部被膠袋填滿，導致腸道阻塞而死。（互聯網圖）

亂丟口罩破壞環境生態

綠惜地球環境倡議總監朱漢強回想沙士時期時直言，本港到訪郊野公園的人次於 2003 年首次突破 1,200 萬人，「人多到踩爆郊野公園」足以形容當年情況。然而當時本港郊野收集垃圾數量，便多達 4,100 公噸，郊野公園垃圾多得可怕。

朱續言，直至近年保護郊野公園之聲此起彼落，終令 2018 年垃圾量大減四分一，回落至 3,000 公噸。他認為垃圾量減少足以證明市民可以自律：「當年唔係口罩多，而係咩垃圾都多，今次就係以口罩為主，口罩因為有一層不織布夾層是塑膠難以分解，所以有機會破壞環境，無理由要轉嫁危險俾野生動物、甚至清潔工人，咁對佢哋亦唔公平。」

曾有黃牛垃圾塞腸而死

朱以貝澳黃牛 Billy 於前年死亡來舉例，黃牛 Billy 是香港首隻被證實，因腸道阻塞而「被殺」的牛隻，當時消息引起社會廣泛注意。

朱引述當年漁護署的報告指出，Billy 原本與其他黃牛一樣為草食動物，惟貝澳遊客增多，有人開始餵飼野生動物，甚至令 Billy 誤以為膠袋等於食物，最終因此而死。驗屍後發現，Billy 整個胃被膠袋填滿，導致腸道阻塞，膠袋數量甚至足足裝滿兩個垃圾桶。

「如果有日你見到有隻猴子戴住口罩、除咗好笑，應該都好可悲！」因此，他呼籲市民要以此為鑑，勿連累動物，亦希望大家能繼續守護香港郊野——這片香港的最後淨土。



本港受疫情困擾，不少人選擇到大坳門「避災」。

最近因應新型冠狀病毒疫情，不少公司實施「在家工作（work from home）」，不過「為食」之人面對一屋食物的美味誘惑，必定相當苦惱。原來，經常在吃完飯不久便覺「口痕」，這種飢餓很可能是假象。假如長期無節制地進食，分分鐘會養出一身肥肉。

Home Office成日口痕？ 6招克服假肚餓陷阱

經常研究健康飲食法的組織「Recipe Institute Greens（綠食譜研究所）」曾指出，假的飢餓感，又名假性飢餓，即明明已吃了足夠食物，卻被身體「欺騙」，以為自己仍未「吃夠本」，這種現象的主要成因是身體的血糖調節能力出了問題。

正餐吃得快易「出事」

該組織表示，要避免墮進假性飢餓「陷阱」，首先要懂得分辨「真肚餓」和「假肚餓」。吃過正餐後仍感到不滿足；經常想吃甜食或喝含糖飲料；

工作時想吃點小食提神，結果把小食全部吃光，這些其實都是假性飢餓的常見情況。另外，打工仔工作忙碌，不少人會一邊工作，一邊「狂風掃落葉」般快速吃完正餐，這樣亦會導致「假肚餓」，完成工作後又想大吃一頓。

克服假性飢餓的方法並不難，就是培養健康的飲食習慣，調整進食的種類、分量和時間，而每天吃早餐、攝取足夠營養最為重要，另外亦要避免進食過急，或在正餐後立即吃水果。待身體恢復血糖調節能力，出現假性飢餓的情況便會減少。

6 個健康飲食貼士：

- ① 每天吃早餐，建議選擇高蛋白質的食物，例如香蕉、牛奶、蘋果及蕃茄等，不但營養價值高，還有助消化。
- ② 花至少 20 分鐘吃正餐，慢慢咀嚼食物可以增加「飽肚感」。
- ③ 不要在正餐後，立即吃水果、蛋糕或喝含糖飲料，這類食品或飲品的「升糖指數」高，會影響身體調節血糖。
- ④ 多喝水，不只可解除因口渴而引致的飢餓感，多喝水也對身體有益。
- ⑤ 避免久坐，隔一段時間便要走動，例如去飲個水或上廁所。
- ⑥ 感到肚餓時嚼香口膠或薄荷糖，解決一時「口痕」，也可分辨是否真的肚餓。

過度洗手易濕疹 專家：少用搓手液

肺炎陰霾下，除了戴口罩出門，勤洗手也是避免染病的重要一環，不過，過度清潔雙手卻可能引致手部濕疹。

台灣平安兒科皮膚科聯合診所指，天氣乾冷，是乾燥性皮膚炎易發季節，最近手部濕疹的求診個案更有所增加，當中不少是兒童。醫生詢問後發現，家長和老師很努力提醒孩子洗手，有些還會使用酒精搓手液，怎知過度清潔雙手，反而導致皮膚的角質層受傷，加上冬天天氣乾冷，更容易引發乾燥性皮膚炎。

診所建議可以依照以下 3 個步驟去洗手：

- ① 在吃飯前、如廁後，或外出後回到家時必須洗手，但如果一直待在家中，便毋須不停洗手。
- ② 在可行情況下，酒精搓手液可免則免，盡量使用肥皂或洗手液。
- ③ 洗手後可用溫和的乳液或潤手霜滋潤手部皮膚，避免乾燥。



（facebook 圖片）

長期戴口罩 皮膚痕起粒粒點算？

一般來說，不織布料作成份（聚脂纖維）過敏的機率很低，主要引起敏感大多是因為纖維材質粗糙，或口罩摺痕處與皮膚摩擦導致。如果本身容易起濕疹或皮膚敏感的體質，接觸較粗糙的質地時更容易引起皮膚問題。尤其是春天多發潮濕病的情況，因此要多加留意。

如何自我檢測？

輕度表現：初期面頰泛發紅疹、暗瘡及皮膚搔癢，2-3 天會自行消退。

嚴重表現：症狀持續惡化，超過 5-7 天仍未痊癒的話，需要找醫生跟進。

穴位舒緩 風池穴

按法：大拇指、中指自然放到枕骨兩邊，輕輕的滑動，到後枕部有明顯的兩個凹陷處。

作用：疏風止癢，改善面部紅腫。

茶療舒緩 胎菊決明炒米茶

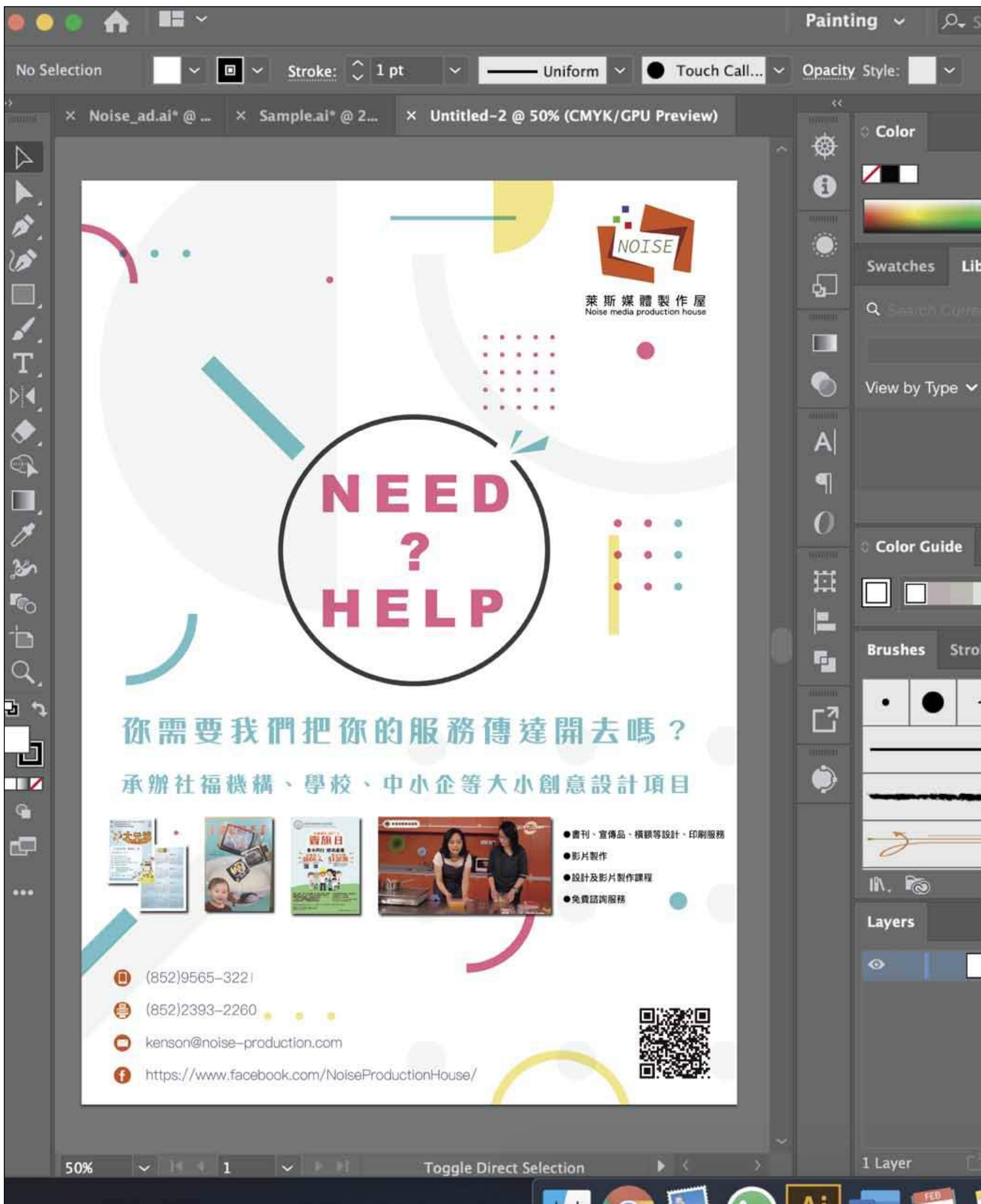


作者：陳洛志 醫師

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。

材料：胎菊、決明子、炒米（白米炒黃）各約 6 克約 500ml 水
做法：將材料放入約 600ml 水，可全日重複飲用。
作用：胎 菊——疏風散熱，減輕瘡腫。
決明子——清肝潤便，減少肝腸積熱。
炒 米——健脾和胃，生津潤燥，緩和寒性。





受疫情影響，孩子們停課在家，家長們最頭痕莫過於如何消耗孩子們旺盛的精力！有見及此，《我家》今期嚴選三個在家小玩意，給幼稚園階段的孩子們，利用家中簡單物資，除可以跟小朋友玩個半天之餘，更加訓練到他們的認知感和身體肌肉，有助腦部和言語發展。

停課不停學！

三個在家玩樂小遊戲

抽獎認顏色

1.



家長可以準備未吹氣的氣球，放在小袋裡讓孩子抽獎，抽到不同顏色的氣球後，指示他們放在相應的顏色杯子裡，把全部氣球都抽光後，再讓孩子報告各杯的氣球數量。透過這個小遊戲，能保持神秘感，吸引孩子的注意力，甚至可以是競賽形式，邀請差不多年紀的孩子輪流擺放。

飲管噴射飛機

2.



對於幼齡兒童而言，是訓練口部肌能和送氣黃金時期，尤其廣東話很多生字都涉及送氣，因此是一個語言學習的基礎。家長可用一條飲管，然後將 A4 紙捲曲成三角錐形，自製一隻「噴射飛機」。讓孩子透過送氣，目的令飛機起飛。起初的時候，小朋友有機會吹不起飛機，但只要多練習，送氣方面做得愈來愈好，飛機亦可吹至遠遠的。年紀較小的朋友，建議使用幼飲管代替粗飲管，練習會更容易！

3.

吹吹氣蟲蟲飛



假如噴射飛機玩悶了，就可以進入第二關卡，同樣只需要一支飲管和小紙張。小紙張先和小孩子一同發揮創意，摺疊製作成毛毛蟲，然後擺在地上或桌面上，用吸管吹牠的尾巴，讓毛毛蟲爬行。誰的毛毛蟲爬得越遠，就算贏了！爸爸媽媽這時候，還可以加入毛毛蟲爬行大賽呢！

如此三個小遊戲，訓練創意、腦筋和肌能，讓孩子「停課不停學」，在家學習不是夢！

愛看戲而已



作者：日堯

簡介：畢業於浸會大學電影學院的後生仔女，從看戲、執筆到演戲，通通試過，我們並不是所謂的「影痴」，而是熱愛道出故事背後的感觉與美學。

忙活一輩子 恬靜一分鐘



一個耳熟能詳的名字《在晴朗的一天出發》，今次要和大家介紹的不是經典電台節目，而是由湯漢斯（Tom Hanks）及馬修·瑞斯（Matthew Rhys Evans）主演的電影《A Beautiful Day in the Neighborhood》。

故事講述記者 Vogel 遇到的難題：要以題為「Heroes」採訪美國兒童長壽節目主持、詞鋒嚴厲的 Rogers。經過多次的正面接觸 Rogers 後，Vogel 漸漸被他的親和力所感染，再一次審視他與父親和童年的關係。

讓觀眾經歷一次「問心」

貴為父、亦為子的 Vogel，詢問照顧著美國三代「兒童」的 Rogers 是怎樣與兒子相處

時，Rogers 直指當中遇到不少難題，需要時間面對和處理。戲中加插了幾幕 Vogel 與父親對罵甚至打鬥的場面，令觀眾了解到 Vogel 與父親之間的關係已達難以修補的程度，但 Rogers 每每使用簡單的言詞使他慢慢地重新面對自己的感受。過程令到 Vogel 接納父親的同時，也重新建立自己與兒子的關係。

整個故事結構簡單，基本上只要看預告片，便大概猜想到故事的六七成，但勵志類型小品電影往往以演技、劇情鋪排、說故事技巧等因素決勝負，所以只要聽到好評，你仍然會入局觀看，好好「被勵志」一番。整個故事以劇名同名的兒童節目為包裝，筆者感覺新穎，像回到「閃電傳真機」的年代（不



Just 1 minute 讓觀眾在戲院內「靜心」一分鐘（Sony Picture 圖片）

小心暴露年齡了）。當中有幾幕面對兒童和運用輔導技巧對話，尤其是「Just 1 min」令筆者印象深刻，推薦社工、教師及家長觀看。

春回大地，帶同濕氣一起向我們問安，這個時候又濕又重，直闖我們的五臟六腑，想唔病都幾難。其實很多疾病都是因為濕氣重而導致的，但只要懂得祛濕排毒法，就無有怕！而最簡單又自然的方法，就是做瑜伽，大家一起跟著做吧！

無緣不歡



Text : 知知 Design : Niki

27, Feb 2020

如何檢查是否濕氣重？

只要依照以下三個方法做檢查，就能快速得知自己是否濕氣過重。

小腿肚子酸酸沉沉

每朝起床時留意小腿及肚子是不是感覺酸酸沉沉的，這很大機會是濕氣過重所致。

大便形態異常

正常的大便形態是條狀的，如果大便形態軟爛不成形，且粘在馬桶上難以沖走，就證明體內濕氣較重，消化能力下降。

舌頭脞苔色澤質感

正常舌頭的色澤及質感是淡紅而潤澤，脞苔會是薄白而乾濕適中。如果只是單單脞苔較厚白，就代表體內有寒；倘若脞苔粗糙或發黃，則代表身體較為濕熱。

簡易瑜伽祛濕排毒動作

英雄式 1 型

動作示範

- 身體站直，眼望前方，兩腿前後分開約兩個肩寬，後腳掌向外展開約 45 度。
- 然後慢慢將兩側的雙手抬起並往天空伸展，最後雙掌對合，期間保持呼吸。
- 前腳膝蓋屈曲 90 度，大腿盡量向地面保持平行，維持動作 10 至 15 秒。

次數：換腳每節重複動作 10 次。

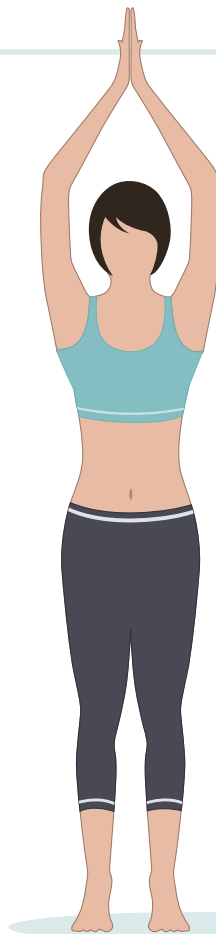


展臂山式

動作示範

- 雙腳併起站直，雙臂自然垂放在身體兩側，放鬆肩膀、挺胸、收腹、縮臀。
- 保持眼望前方，吸氣時，雙手舉起，雙掌對合，讓身體有拉長的感覺，並維持 5 至 10 秒；呼氣時，放鬆身體，手臂慢慢回到原位。

次數：每節重複動作 20 次。



春天濕氣重 齊做瑜珈 排毒身體好

英雄式 2 型

動作示範

- 身體站直，眼望前方，兩腿前後分開較英雄式 1 型的兩肩寬多一點，後腳掌向外展開亦較英雄式 1 型大，需要約 90 度。
- 然後慢慢將兩側的雙手分別向前後方向伸展，掌心向下並保持手臂在同一平行線上，期間保持呼吸及眼望前方。
- 前腳膝蓋屈曲 90 度，大腿盡量向地面保持平行，維持動作 10 至 15 秒。

次數：換腳每節重複動作 10 次。



動作示範

- 雙腳併起站直，雙臂自然垂放在身體兩側，放鬆肩膀、挺胸、收腹、縮臀。
- 左腳屈曲抬起，腳尖向下，將腳掌放在膝蓋處，吸氣時雙手向天空伸展並同時合十，維持動作 5 至 10 秒。
- 繼續保持腿部屈曲動作，雙手下降到胸前，同時呼氣，維持動作約 5 秒，然後回到站立姿態。

次數：換腳每節重複動作 10 次。



大樹式

以上都是瑜伽中最基本的入門動作，很容易就能上手，只要大家堅持練習，即使是基礎動作，功效還是相當顯著的。

近年不少屋邨商場陸續翻新，但翻新後設施是否符合街坊所需呢？將軍澳景林邨的酒樓，自去年初關閉以來，一直有傳會改建成老人院，街坊或因此少了聚腳閒聊之處。有地區人士坦言，景林的例子只是冰山一角，若區內屋邨商場逐漸被老人院取締，社區發展單一化是不健康的。

單一悶爆燈 景林欲斷魂



景林邨的酒樓已結業圍封一年，仍然沒有任何動靜，街坊嘆「搵食難」。



借問酒家何處有

景林邨的酒樓，自 2019 年初結業以來，原址一直都有木板圍封，整整一年毫無進展。

街坊憂舊商戶陸續離場

一眾街坊曾就此問題向管理方查詢，得到的回覆是正在招租。民建聯的溫啟明質疑，「當初執達吏前來清盤就快速，但之後的處理拖得就拖」。

據網上資料顯示，景林邨的商場物業由「基匯資本」所擁有。「基匯資本」已收購全港多個原屬於領展的公屋及居屋商場，包括將軍澳的明德商場，亦同屬其管理。

不過，坊間對其營運目標有不同的意見，一方面認為可改善商場衛生環境，但亦有不少街坊擔心，因翻新工程而向商戶加租外，亦會調高管理費及雜費等，實質是強迫商戶提早離場，影響商戶營運及居民生活。

溫啟明：社區單一化不健康

原有規劃作酒樓、街市的位置，一旦慢慢變為老人院，溫啟明擔心會令社區單一化。雖然未得悉新的營辦商會接收多少行動不便、需長期護理的長者，故未敢判斷此舉會否減低對居民的影響。

溫認為，建立社區樞紐以平衡社區需要，著重小店及保留社區情懷，讓區內人士能使用社區設施及服務。

香港過去半年受社會事件影響，服務業大受打擊，而今年初在新冠肺炎疫情影響下，飲食業可謂雪上加霜。溫啟明表示，明白現時飲食業經營面對困難，業主選擇收入較穩定的老人院、補習中心等設施已確保回報率，但亦應該考慮街坊的需要以及整體規劃配套。

溫啟明透露，已經就事件向管理方遞交請願信，要求對方交代及作出承諾，若未能有清晰的交代，不排除會有下一步的請願行動。



溫啟明指出，社區發展單一化不健康。

居民遙指老人院



街坊以往喜歡在酒樓內閒聊，現在少了聚腳地，只好在街邊閒坐。



邨內僅餘超市及連鎖食肆，長者走動空間少。



景林的例子只是冰山一角。

景林邨酒樓有咩好？ 夠平夠近夠人情味

許多街坊說景林酒樓的價格親民，可以話「平絕將軍澳」，即使邨內仍可能有其他港式茶餐廳或者連鎖快餐，但對街坊而言感覺也完全不同。

溫啟明說：「大家在酒樓一盅兩件，隨時可傾成個上晝，但在茶餐廳或者連鎖快餐裡面，好難的，食完就要走。人與人之間，好似有了一層隔膜、沒有親切感和人情味。」

溫啟明指出，距離景林邨最近的酒樓，位於附近的新都城或坑口，街坊行過去大約需要十至十五分鐘，然而這個路程對長者而言，可能十分吃力。「好多長者行動不便，以往還可以到樓下飲茶，現在要行十多分鐘，他們就未必願意出門了。老人家少了個聚腳點，他們的生活會有好大差別。」

James：
「呢度似
遊樂場多啲！」

走進將軍澳匯坊商場，站在一幅落地玻璃牆外，不時聽見鋼琴的演奏聲，那是將軍澳孩子們編織的樂章。由一班青年音樂人創辦的 The One Academy，藉遊戲及走入電視台等讓學員「玩」音樂，讓新世代音樂種子在盞鬼、愉快氛圍下茁壯成長。



演奏家推廣

玩音樂
學琴真盞鬼

含笑半步
game

智能鋼琴課
學生不戀家

James 的合夥人 Angel 同樣是鋼琴導師，對於近年家長們對鋼琴的冷感，感到可惜，於是和拍檔們引入智能鋼琴課程，打破過往的傳統沉悶的教學。

課堂上以小組互動形式上課，與同學間進行音樂競賽。「現在香港的小朋友超級忙，要他們享受音樂樂趣很難，我們希望透過互動方式以興趣提起孩子們的音樂的熱愛，而非用成績或考核。」

為讓孩子主動練琴，學院擺放三部智能鋼琴在大廳，學院助理 Ivan 分享說：「我最記得有位學生，家住附近，雖然已經買了數碼鋼琴在家，但差不多天天都會來學院彈智能鋼琴，每次都要媽媽趕他才回家。」



James 帶學生到將軍澳電視城錄影節目。

會，經常舉辦小型音樂會。



演藝學院演奏系畢業、傑出青年演奏家 James Mak 去年夥拍幾位青年音樂人，選址將軍澳創辦 The One Academy 音樂藝術學院，盼望將學習音樂的歡樂，帶給當區的家庭。

時下小孩樂器隨手可得，家中安放鋼琴也是平常事，但對兒時的 James，那是天荒夜談的奢侈品。James 成長於困苦單親家庭，家裡難以負擔起一部鋼琴，故此很羨慕會彈琴的朋友仔。

演奏的影響力不及教育

James 難忘 11 歲時，在表姐家裡第一次接觸鋼琴。他形容這是借用別人的鋼琴，來開展音樂人生。James 笑言：「當表姐放棄學鋼琴後轉贈給我，那時候心裡頗高興的，哈哈。」

也許小時候的來之不易，激發長大後的 James 決心推廣音樂教育，讓孩子們把握發揮當下的機會，踏上更大的舞台。

James 直言：「我很享受每一次的演奏，但人越大就漸漸發覺演奏的影響力不及教育，教育能以生命影響生命。」James 與學生的相處不僅僅是樂理上的交流，他更欣喜與學生們分享日常生活點滴，也樂意聆聽學生心聲。

希望學樂器玩得開心

James 深信對於每一個音樂學習者而言，舞台演出機會極其重要，因此他與團隊租下將軍澳 4,000 呎的單位，騰空門口約 300 呎空間作為舞台，時常舉辦音樂會，讓不同程度的學生能嘗試演出。

James 定位 The One Academy 為小型「遊樂場」，皆因老師們的心願就是：「我們很感恩將軍澳的家長們和我們有共同理念，那是希望小朋友學樂器玩得開心。」

除了在學院內「玩」音樂，James 更帶學生們出走校園，背著樂器、樂譜跑進將軍澳電視城，參演電視節目「文化新領域」，James 笑說：「小朋友表演完在電視看過後，都會更加積極向學，對於他們而言是一股推動力吧！」



與同學競賽，與時間鬥快，不亦樂乎。

專業動力「尋遍遙遠他方」 終於成功採購 100 萬個口罩

方國珊形容口罩是「尋遍遙遠他方」。



新冠肺炎疫情未平息，雖然市面上口罩、搓手液等供應都有所增加，質量和價錢參差，市民要運用「精明眼」選擇都不容易，再加上不少街坊少出街，未必掌握售貨資訊。專業動力的方國珊等人，自一月下旬開始，就陸續幫市民採購口罩，她日前

在社交網站發帖表示，已累積為市民採購 100 萬個口罩，在疫情下，部分已分批給居民認購。方國珊又形容，為採購口罩，各人也是「尋遍遙遠他方」，最新一批甚至從中東沙地亞拉伯、非洲等地區採購回來，稍後會陸續公佈認購詳情，為街坊登記安排。



簡兆祺（中）、溫啟明（右）等一眾地區人士，在西貢各區向街坊派發口罩。



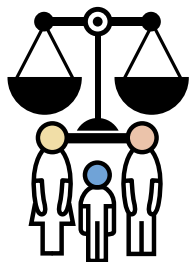
莊元苓早前為街坊分派漂白水。

環保大道終於換水管

早前有居民發現，環保大道日出康城及石角路對出的行人路堆放了不少水管零件，原來即將開展更換水管工程，改善殘舊滲漏。事實上，去年中已有區議員提出，環保大道的水管自 90 年代至今仍未更換，試過幾次爆水管，導致交通大擠塞。2016 年 3 月、10 月及 2018 年 5 月，環保大道三度爆水管，以致交通嚴重擠塞，更曾射出十米高水柱。



環保大道即將開展更換水管工程。



社區抗疫 你我出力

不少地區人士近期都有組織義工向街坊派發口罩、漂白水、清潔用品等，復課在即，家居清潔以及個人衛生清潔尤其重要，大家都不要鬆懈喔！

日本備長炭燒鰻魚飯 試過未？



日本人氣「名代宇奈備長炭燒鰻魚飯專門店」（名代宇奈と）去年於尖沙咀及銅鑼灣開業後，再於旺角、將軍澳、黃埔開分店！名代宇奈と主打備長炭現燒鰻魚，白米與醬油均由日本進口。鍾意食鰻魚飯的將軍澳街坊，以後就不用山長水遠出九龍覓食了，去東港城就得啦！

備長炭現燒鰻魚肉嫩汁甜。

澳門的朋友仔都乖乖禁足在家，關乎命仔這回不能不乖，澳門政府愛民如子，大家沒什麼好投訴，怎會不明白一時的不便，比不上制止疫症蔓延更緊要呢？事實證明人哋特首決定果斷，澳門防疫的確比香港樂觀，反觀我們這邊封少少、再封少少，到出現社區爆發，就話再封都無意思啦！原來七百幾萬人的福祉也比不上每日過關的十多萬人方便，莫講口罩，支援計劃都是畏首畏尾，香港人實在太可憐了！

我公司無 home office、無四天工作、亦無提早放工安排，可算是佛系關愛！反而身邊被迫放無薪假的朋友仔不斷呻悶，雖然收入少了，不過多了時間共享天倫，總算苦中一點甜，就趁這個時候多點為家人下廚，唔識煮唔緊要，最緊要肯去試吧！

肯試你一定能做到！今期分享一個簡單又容易有滿足感嘅菜式「七里香胡椒蝦」，黑胡椒及白胡椒粒可以在街市雜貨店買到，有預先包成小包的賣，至於蝦，新鮮或雪藏的也不緊，但記得要用廚刀剪去蝦頭尖尖的位置和蝦鬚，再在蝦背開一刀方便入味及易熟，這個餸秘訣在於一個「乾」字，蝦一定要炒得夠乾身，網上甚至有人教用風筒吹，這些花巧招數我就無試，花時間吹倒不如趁熱食好過啦，熄火前在鑊邊灑少少紹酒，那陣酒香加上胡椒香味，澎湃到七里外都聞到呀！



簡易煮法零失敗！ 七里傳香胡椒蝦

作者：聞西 Simon

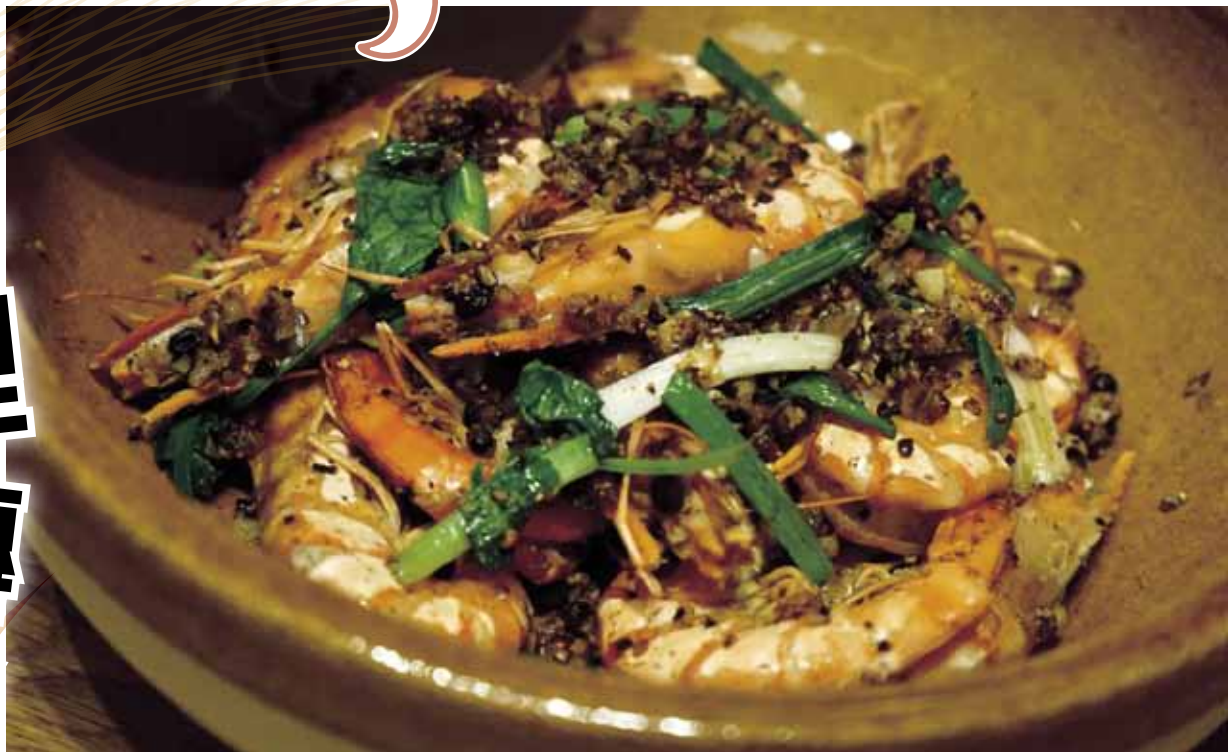
簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家

27, Feb 2020



做法：



1. # 將黑白胡椒粒磨碎，亦可放在密實袋壓碎，然後加入蝦籽撈勻。

2.

預備好其他配料及如上文提及的內容處理好蝦隻。



3.

中火熱鑊落油，蝦、乾蔥蓉及蒜蓉全部落鑊。



4.

蝦炒至半熟便可落黑白胡椒粒，繼續炒至全熟乾身。

5.



最後在鑊邊灑紹酒，加入芹菜葉及蔥段炒勻，落少少鹽調味即可熄火上碟，亦可另備燒熱瓦鍋上菜。

材料：

中蝦半斤、黑胡椒粒 3/4 茶匙、白胡椒粒 3/4 茶匙、蝦籽 2 茶匙、芹菜葉及蔥段適量、蒜頭 4 粒、乾蔥頭 1 個

調味料：

鹽少許、紹酒 2 湯匙



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。



溫馨
提示

兩所廟宇是對外開放，參觀時請保持安靜，尊重不同的宗教。

每逢假日，不少遊客、家庭都會前往西貢遊玩，品味這個自成一角的社區。而在百多年前，西貢被稱為西貢墟，是當時最繁盛的墟市之一，鄰近的漁民及村民都會前往這個墟市買賣或以物易物，今次介紹的兩所古廟所在之處，正是昔日墟市的中心。

古蹟古鄉

我家

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

27, Feb 2020

古蹟
資訊

西貢墟天后古廟及協天宮

前往方式：各區公共交通工具前往西貢市中心，到達普通道宜春街

級別：二級歷史建築

開放時間：早上8時至晚上6時

五開間式鑊耳山牆

廟內的重修
及捐款碑

廣東探花陳伯陶
所寫對聯

昔日墟市之中的兩座古廟}

西貢墟天后古廟及協天宮



西貢的得名，很大程度是來自明初，明室曾派遣鄭和七度下西洋，不少南洋、中東國家亦因此東來進貢，對明室而言他們是西方的來賓前來進貢，故此朝貢船隻停泊的港口，亦以「西貢」命名。

座落在西貢市中心，兩座緊密相連的廟宇天后古廟及協天宮皆被列為二級歷史建築。兩座古廟本來是建於十九世紀前，但卻因各種的緣故，由兩個不同的地方在1916年遷到現址。兩座廟宇並不單是宗教建築，與早前介紹的大埔天后宮一樣，發揮著經濟、鄉事以及教育等作用，至今由「西貢街坊值理會」管理。

天后古廟由於是從別處遷來，相關的建成記錄已無從稽考，但根據廟內保存下來的重建修碑記中分別在民國五年的1916年，以及1965年、1993年及2009年都有重修的記錄，並且資料相當完整，由重修興工拆卸、架馬修料、正座升樑以及結砌神座所擇的吉日均有記錄，相當難得。

協天宮又稱「關帝古廟」，是村民在1916年時為日後方便祭祀，從原址（現時「西貢警局」的位置）遷到現址，廟內祭祀關帝神像，右為關平，左為周倉。



① 門前對聯

值得一提的是協天宮門前的對聯，由清朝遺老廣東探花陳伯陶

所寫：「正漢一心，貫徹千秋忠義氣，空曹兩目，看開萬古帝天模」。對聯雕工精細，更用耗費大量石材運用陽刻，絕對值得細看。

② 山牆

兩進式的建築，但由於彼此相連，構成罕見的五開間建築群，無論遠近都能感受到磅礴的氣勢。



③ 廟內碑記

值得一提是廟內的捐款碑，碑上刻鑿眾多的商店名字，雜貨舖、茶樓、米舖、米箕一應俱全，由此或許可以理解到當年西貢墟內商戶的數量以及繁盛的程度。



古蹟的故事

廟宇中的學校 ——「普通學校」

居民曾在天后古廟內創立一所學校，名為「普通」，寓意羅大眾都有機會接受教育。直至1946年西貢公立學校開辦，「普通學校」便完成了它的使命，舊址演變成今天的西貢街坊會辦事處，「普通學校」輾轉發展，與另外四間同區村校合併，成為現在的西貢中心李少欽紀念學校。

陳曉瑋與團隊贏得「家品設計奧斯卡」廚具獎項，一家三口領獎。



在香港，「媽媽」不易做，既想搏到盡升職加人工，又要長時間湊小朋友，從小考第一、坐擁高薪厚職的陳曉瑋（Vikey）面對這樣的抉擇，毫不猶豫選了後者，不讓自己錯過囡囡成長的時光，「我不覺得這樣是犧牲，而是獎賞」。她更憑家庭主婦的觸覺，創立保鮮罐品牌揚威海外。誰說成功人生，只得一條路？

成功就是按你舒服的方式生活，做你覺得有意思的事。

囡囡「愛新鮮」 媽媽「學保鮮」

師奶獨創港產

鮮罐奇盒



陳曉瑋放棄高薪厚職成為全職媽媽，照顧孩子時想出設計「真空保鮮罐」。

陳曉瑋的「尖子」人生一直順順利利，在大學讀工商管理以全班最高分畢業。即使到美國做交換生，她也獲選「最傑出學生」。

踏入職場後，她曾於多間跨國企業如迪士尼、飛利浦、恒生銀行等任職，從事人力資源管理，以為會在大公司繼續升職做高管，她卻在四年前「裸辭」，為了剛出生的囡囡當上全職媽媽。

「身邊所有人都不理解，除了我老公」，原來這也是夫妻倆拍拖時已規劃好的決定。

Vikey 表示，以前一心想做「女強人」發展

自己事業，但讀大三時去了美國交流，有教授分享，很多人會把工作當成自己的「身份」，然而人有很多面向、不同的興趣和性格，此番話令她深深反思，「人生不一定要有份工作才叫成功，成功就是按你舒服的方式生活，做你覺得有意思的事。」

“愛孩子先要愛自己”

自此，Vikey 便憧憬美好的家庭生活。她對「全職媽媽」也有自己見解，不少媽媽都太過關注孩子，更覺得其付出是一種

「犧牲」，「但我一定要關注自己先，我要自己先開心，瞓到自然醒，有要看的書我一定會看」。

Vikey 笑言，最愛的人是自己，其次是老公才到囡囡；很多年輕夫婦為照顧孩子而少了相處，但習慣「糖痴豆」的她，要求每日都有足夠二人共處時間，「小朋友有一日會離開我，但老公是陪我行的人」。

「一個人要活得好便要活得自我，先滿足自己，才有能力去愛其他人」，說易行難，雙職家長每日為搵兩餐而奔波忙碌，Vikey 非常認同錢是家庭最大考慮，因此她與老公在拍拖時已計劃為日後開支努力儲錢，她幾次跳槽的薪金亦頗豐厚，直至置業及買車後，二人才結婚生女。

“人生最重要是時間”

做了家庭主婦後，Vikey 某次忽發奇想，希望找到一個真空保鮮容器，可惜遍尋不果，她索性與從事家具銷售的丈夫及幾個設計師朋友自行設計，花了兩年時間創立「BOTTO 伸縮保鮮罐」品牌，更成功銷售至多個海外國家。

創業超出了 Vikey 本來的人生規劃，但她樂於接受挑戰，更發現家庭主婦可掌握自己時間，反而更適合創業，趁女兒上學的空檔便處理公司事務，但她強調每日最多的時間，還是要留給家人，「人生最重要是時間，最重要的事應花在最重要的人身上，之前六年工作的努力也是為了這一刻。」



媽媽界 KOL 倡孩童多玩樂

很多人以為全職媽媽多數要留在家，其實 Vikey 的全職媽媽生活，比以往朝九晚六工作更多姿多采。

平日趁囡囡上課時，她便約其他媽媽去緩跑徑跑步，還有參加興趣班，她說有一個媽媽擅長製作「百家被」，專門從日本訂材料，還開了工作室教班。

“最好的功課就是父母對小朋友的陪伴”

Vikey 對教育孩子有「非主流」的想法，是媽媽群中的 KOL，例如她主張捨棄太重視學業的傳統名校，在有經濟條件下選擇推崇互動教學、愉快學習的國際學校，其女兒的幼稚園在小朋友五歲前更不會教寫字。

她分享有次遇到一個媽媽為兩歲孩子面試而苦惱，不斷要孩子看生字卡認字，她便勸對方太早學習生字，不符合小朋友的發展規律，更重要應是從玩樂中學懂與人相處、表達情緒，「最好的功課就是父母對小朋友的陪伴」。



陳曉瑋與丈夫經常陪女兒到公園玩，讓女兒多與其他孩童玩樂。



關心小孩飲食激創意 產品熱賣靠海外宣傳

創立「BOTTO」品牌，源自 Vikey 的「師奶觸覺」。

當時 Vikey 認為小朋友腸胃比大人敏感，食物保鮮、儲存很重要，然而市面上的保鮮容器抽氣設計不太便利，於是她便親自動手，與團隊花兩年時間去設計，經過多番改良容量和材料，終製出她心目中的真空保鮮罐。

“找最有影響力的媒體、最有份量的獎項”

只要按壓蓋子便可排出罐內空氣，伸縮功能更方便靈活運用儲物空間。

無創業經驗的 Vikey 自行摸索眾籌資金、宣傳銷售和物流等，BOTTO 去年正式面世，至今已於 30 多個國家出售。

「我什麼也夠膽試」，她認為成功的秘訣在於宣傳得當，「找最有影響力的媒體、最有份量的獎項」，包括主動聯絡美國《紐約時報》和《INSIDER》，獲對方大篇幅報道，而「家品設計奧斯卡」Housewares Design Awards 更評 Botto 為枱面廚具第一名，成功在海外打響名堂，下一步計劃在香港出售。

這個師奶精英更想用自身經驗幫助想創業的年輕人，希望大家互相扶持，不要輕言放棄。

Bottotv NHK 海外電視節目談及保鮮罐。

(電視截圖)



保鮮罐容量大小可調節，善用廚房儲物空間。



Bottotv france 海外電視節目 (電視截圖)

防霉味 · 洗衫篇

致命盲點 1：

即刻清洗衣服

衣服有霉味，好多人以為要重新清洗衣服，其實應該要先檢查一下洗衣機。大部分人都忽略了洗衣機的定期清潔，如果洗衣機長期受潮會特別容易滋生細菌和發霉。洗衣機本身已經有霉菌的話，無論你洗幾次，其實都是徒勞無功。要杜絕霉菌積聚，清洗洗衣機才是治標又治本！

解決辦法：

- 梳打粉 / 洗衣機專用清洗劑，殺滅霉菌

梳打粉清潔家居可說是萬能，大家不妨用這種較為天然的清潔方法。首先，在空的洗衣槽加入清水，再加入約 100 至 120 克的梳打粉，開動洗衣機，攪動 3 至 5 分鐘。靜待 30 分鐘之後放水，然後用一般洗衣程序再清洗一次。



致命盲點 2：

用更多洗衣粉 / 洗衣液 / 柔順劑蓋過異味

一聞衫褲有異味，好多人不其然在下次洗衫時，會加入更多的洗衣粉 / 洗衣液 / 柔順劑僻味。但好不幸，這個方法不單只不會去掉衫褲上的霉味，反而令衣服濕氣更重。一邊加入更多洗衣液的同時，霉味會同樣增加，結果衫褲比原本更難聞！

解決辦法：

- 用兩匙白醋去霉味

白醋帶弱酸性，除臭之餘還能消毒及殺滅細菌，有效去除衣物的霉味。先將衫褲浸泡在加入兩匙白醋的清水中，20 分鐘後，白醋會吸走衫褲上的異味，然後沖水。完成上述過程後，把衫褲放入洗衣機清洗。另外，要注意的是，冷衫等帶有衣物纖維的衣物則不適合使用此法。

對抗潮濕
去除霉味

回南天
快乾晾衫法

一到春天，大家肯定最怕潮濕天氣，相對濕度高過 90% 時，最怕洗好的衫褲滿是霉味，煩惱是否要把衣服重洗一遍，又要擔心衣服很難晾乾。要在潮濕天氣下洗衫無霉味又可以快速晾乾，大家可以參考以下招數。

快啲乾 · 晾衫篇

①「長短長」晾衫法

有實驗顯示，將洗完的衫褲分開不同的排法晾曬，分別為「長長長」、「短長短」及「長短長」。結果發現擺成「長短長」的衣物乾得最快，原因是當衣物排列成拱形時，中間留出的空間可以讓空氣流過並產生上升氣流，水分可以被快速帶走。



② 報紙、風扇、冷氣配合使用

晾衫時，可以將報紙鋪在晾衫架下面，報紙強勁的吸濕功能，可以加快衣服晾乾。另外，使用風扇、冷氣等設備加強氣流循環，衣物乾得更快。成本上，使用報紙跟風扇，當然較開冷氣划算啦！

③ 保留最大面積

很多人都會選擇用毛巾對稱懸掛，是晾衫經常出現盲點，因為會阻擋濕氣散發。大家不妨試試用一邊長一邊短的掛晾法，會較有效散發毛巾上的水分。



④ 增加空氣流通面積

厚被、大毛巾和浴巾等比較大件，可用多個衣架和竿組合成三角形，坊間有頗多相關的晾架可以購置。這方法主要是增加空氣流通的面積，加速晾乾的時間。

⑤ 長褲撐成筒狀

牛仔褲一向都難乾，不妨試試用晾襪的衣架，撐開成筒狀，將褲管撐開後，空氣可以通過，長褲自然更快乾啦！



⑥ 衣領要豎起

晾恤衫時將衣領豎起，增加衣服與空氣接觸面積，話咁快就乾啦！

