

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

22

新界西地區報

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

貓兔倉鼠掙落街
豪景慘案震驚街坊

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

無綠不歡

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



荃灣豪景花園於情人節揭破一宗涉嫌殘酷虐待動物案件。有人在大廈後巷及附近斜坡發現多具動物屍體，疑有人連續三日將 28 隻包括倉鼠、貓、兔等寵物掙落街，最終導致 15 隻寵物當場慘死，倖存的 13 隻寵物皆有不同程度骨折。事件引發公眾關注動物權益。

豪景貓兔倉鼠掙落街案震驚街坊 善待寵物 只要寵死不要弄死

事發於 2 月 14 日下午一時許，有屋苑職員在豪景花園 19 座斜坡及附近屋苑位置，發現數具動物屍體。

警方及愛護動物協會接報到場調查，連續三日在該處發現更多疑被掙落街的動物，當中包括貓、家鼠、兔及鸚鵡，其中三隻貓被發現橫臥於屋苑沙井位置時仍然生存，惟另外部分當場證實死亡，愛協則即場為其餘的受傷動物治理。

事發單位留空籠 兩疑犯保釋候查

警方連日在案發現場調查，事發後翌日警方憑天眼鎖定可疑案發單位，懷疑案件早於情人節凌晨發生。據知涉事單位約 700 呎，三房一廳，其中兩間房間有用作飼養寵物，警察於案發翌日凌晨破門而入時，並未發現其他動物於單位內，寵物籠空空如也，於是通緝相關人士歸案。

直至 2 月 17 日，一名涉案報稱為教師的 49 歲中年男子自首，警方於一日後帶同報稱居住在上述單位的疑犯於事發單位搜證，同日警方再拘捕另一名同住單位的 36 歲中年男子，涉嫌殘酷對待動物罪被捕。

警方當日交待初步案情，指涉事單位屬自住，並非動物繁殖工場，初步相信動物屬自養，惟兩名疑犯對案情三緘其口。其後二人獲准保釋候查，須於三月下旬向警方報到。

而全案總共涉及至少 28 隻動物被人從高處拋下，當中 15 隻死亡，倖存動物有不同程度的骨折，受傷相信是被拋下造成，事後已交至愛協灣仔中心由獸醫治療，動物屍體則由漁護署檢走，進一步解剖及化驗調查死因，初步調查相信事件起因不涉新冠肺炎。

記者查閱簽到簿 當日無巡邏紀錄

《我家》記者日前重返現場視察，屋苑位處青龍頭，共設 28 座，範圍頗大，自成一角。事發樓宇位處山邊，樓宇一側均面向案發的山坡位置一帶，當中個別房間，均有窗戶對正長滿雜草的斜坡。而事發樓宇下有休憩設施，但平時鮮有人經過，住客進入大廈無須經過該處。

本來滿布動物屍體的現場早已清理乾淨，未再有任何屍體殘骸及血跡。曾被打開的天井其欄柵亦重新鎖



警方封鎖豪景花園現場調查。(互聯網)



愛協在樓宇後山坡發現動物屍體。(互聯網)

上，附近仍遺有案發時封鎖現場的雪糕筒。屋苑四周雖然張貼有不准養狗的大型告示，但仍有不少人飼養寵物，並在屋苑範圍遛狗。

記者發現距離現場最近的保安巡邏簽到簿上，2 月 11 日被簽到後，直至案發後 20 日，一共八日均未見簽到紀錄，未知是否與情人節凌晨該兇案發生後，一直到翌日中午才發現屍體有關，因而未能及時阻止慘案繼續發生。

本身也是愛貓之人的荃灣前區議員林琳得悉事件後，直言感到十分憤怒。

林認為事件「與謀殺無異」，就算任何理由，均不應該欺負動物：「如果因為動物弱小就去虐待佢哋，心靈有好大問題。」

林琳轟如同謀殺 促優化動物法例

林琳續指，從案件被虐動物數量來看，性質十分嚴重，亦相信不是有人一時衝動，促請警方必須詳細調查事件以作交代，特別是荃灣郊區及深井一帶均有不少人飼養寵物，案件惹起令不少居民的關注及擔憂。

另外她對於警方火速鎖定涉案單位拘捕疑犯，感到欣慰。她解釋，近年警方對待動物案件態度與早年截然不同，有明顯改變。

近年動物權益在本港愈來愈備受重視，林贊成設立動物警察專門調查與動物相關的刑事案件，並再次促請政府優化過時的動物法例，一改過往以牲口為主而忽略寵物的定義。



現場發現受傷動物，愛協職員
即場為動物檢查。(互聯網)



疑犯其後自首，並被帶返涉嫌案發單位調查。(警方圖片)



探員帶走證物調查。(警方圖片)



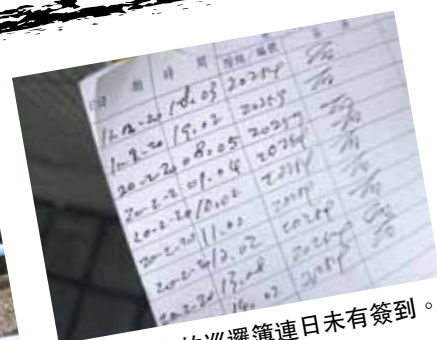
記者重返現場，發現現場已清理。



豪景花園有人帶寵物在屋苑範圍散步。



豪景花園多處貼有不准養狗的告示。



案發現場旁的巡邏簿連日未有簽到。

「唔愛都唔應該傷害」

豪景花園案發單位居住的鄰居向「我家」記者表示，對屋苑涉及虐待動物事件始料不及，並透露涉嫌案發單位住戶近年才遷入，較少碰面，不肯定是否有人因鬥氣而狠下毒手。

案發後警員在該單位門外貼上通告，著事主協助調查。另外屋苑案發後亦貼出告

示，指會徹底清潔消毒確保衛生。

不少街坊對兇徒行為亦應到憤慨，更指屋苑並不歡迎虐畜兇徒：「唔愛都唔應該傷害，小動物都有生命。」有愛護動物的人士更直言，過去有不少領養動物的人，被揭發是虐畜狂徒，竟對貓狗等動物狠下毒手，促請警方要嚴正執法。

世衛：貓狗傳播肺炎無證據

新冠肺炎疫情持續肆虐，網上更是謠言四起，有傳可透過家中寵物傳播，有人疑因此將動物殺害避免感染。惟專家及動物團體強調，未有證據證明寵物與傳播新冠肺炎有關。

內地自傳出疫情後，有寵物主人疑受到上述謠言影響，把自己的寵物從高樓扔下，當中上海有數隻貓咪被摔死，天津亦有小狗不幸遇上同樣命運，當地警方其後介入調查事件。相關照片及流言事後更傳到本港。

寵物主人須肩負照顧責任

非牟利獸醫協會執行主席麥志豪表示，不希望事件是因為有人擔心新冠肺炎而將動物丟落街，強調無論任何原因都絕不可以傷害動物。

世界衛生組織（WHO）及香港愛護動物協會亦強調，目前尚無證據顯示貓隻及狗隻會因新冠肺炎而患病，提醒寵物主人在困難時刻更需承擔照顧寵物責任。

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

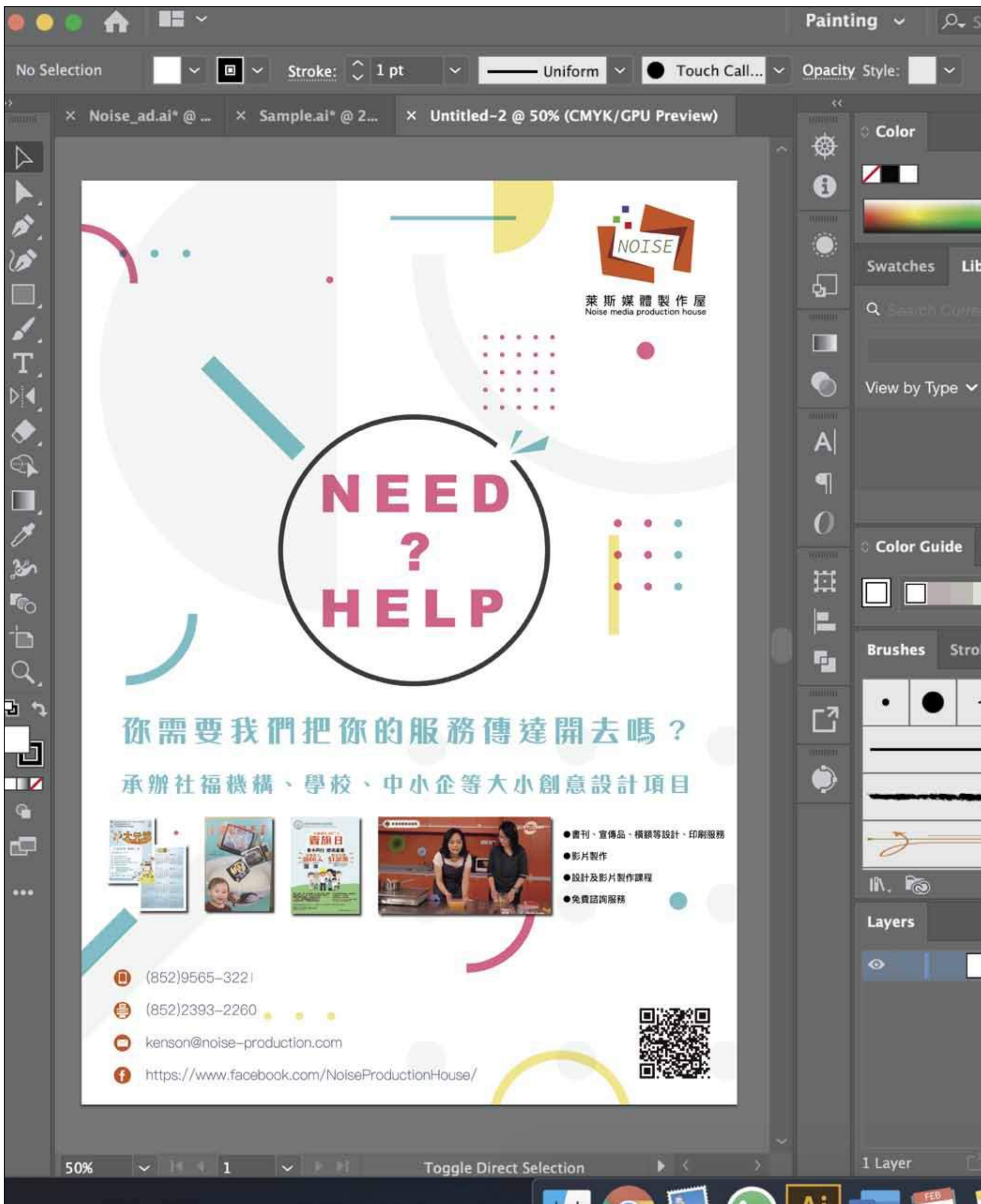


作者：陳洛志 醫師

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！

無綠不歡

我家

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。

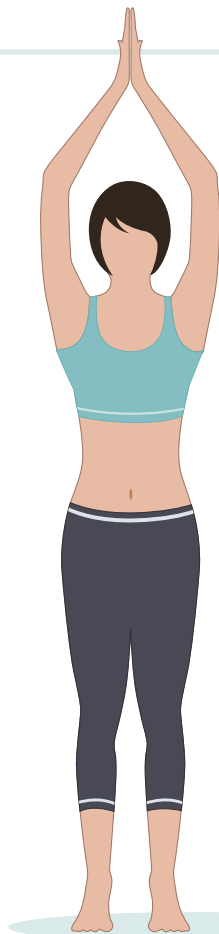
簡易瑜伽祛濕排毒動作

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。

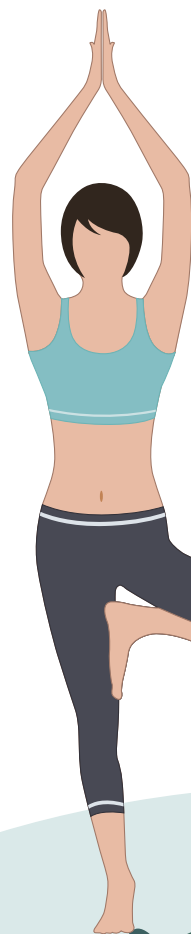
春天濕氣重 齊做瑜珈 排毒身體好

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。

青衣長康邨康美樓險成新冠肺炎「疫廈」！該廈早前爆出「樓上傳樓下」確診個案，一輪追查後，揭露公屋住戶改裝屋內喉管引起的衛生危機。不少住戶表示不知道單位廁所所有否改裝。區議員梁嘉銘就指，小市民不能辨出改裝是否符合規格，要求房署處理全邨喉管，徹底拆除「計時炸彈」。



梁嘉銘張羅防疫物資。

康美樓 A07 室先後有不同樓層的住戶確診新冠肺炎，其中較後確診者住在低層，同時被揭發曾改裝單位廁所內的排氣管，懷疑排氣管漏氣成播毒途徑。

在全幢 A07 室住戶撤離至隔離營後，房署檢查單位的排污渠管系統，發現全數 34 戶當中，有九戶移除了排氣管，比例逾四分之一，並隨即將排氣管重新接駁或封好。

住戶：老人家點識呢啲嘢

房署又提醒住戶切勿未經批准擅自改裝排污渠，否則會採取跟進行動。不過，不少住戶在翻新單位時，往往交由裝修師傅全權處理，對於工程是否跟足程序、符合標準一臉茫然。

康美樓住戶吳女士就坦言，自己不清楚單位喉管有否改裝過，「我又唔係專業人士，老人家點識呢啲嘢？」她又指居住現址多年，都未聽過喉管有問題，慨嘆「好叻咁點解會搞成咁？」

在康美樓出現第二宗確診個案後，當區區議員梁嘉銘聯同工程師視察多個康美樓單位，發現有個別單位的排氣喉被鋸斷或出現裂痕，令渠內臭氣滲入單位廁所。不過，有部份住客堅稱僅通過房署安排的工程人員維修，未有私下改裝喉管。

居民難辨改裝 房署宜加快處理



梁嘉銘與前區議員父親梁偉文，一同上樓幫手。

康美樓是需要管的



梁嘉銘向居民講解最新情況。



康美樓居民吳女士指，不清楚單位喉管有否改裝過。



梁嘉銘聯同工程師觀察多戶喉管情況。

梁嘉銘盼住戶獲減租

梁嘉銘接受「我家」訪問時表示，邨內住戶改裝喉管並不罕見，他們通常都會交由房署或裝修師傅跟進，「普通市民根本不懂分辨怎樣改裝是合法、安全，怎樣是不合法。」

她要求房署盡快檢查全邨單位及公用地方的喉管，發現有衛生風險時立即維修，並加強全邨清潔消毒工作，令居民免於再陷恐慌。

同時，她又指康美樓 A07 室住戶一度需要離開居所前往隔離營，加上有其他住戶因疫情而暫時遷出，希望房署為全幢康美樓住戶提供租金寬減。

身為新丁區議員，梁嘉銘坦言今次的「拆彈」工作壓力甚大。幸好，炸彈沒有大爆發，前往隔離營的 A07 室住戶全部平安回家，至今也再沒有其他單位的住戶染疫，邨內氣氛亦平靜下來。

派發口罩，尹兆堅在樓下（左），梁嘉銘選擇上門，希望減少人群聚集（右）。



恐慌過後，目前長康邨氣氛已平靜下來。



分點派發口罩 減聚集感染

康美樓接連爆發確診個案後，全廈以至整條長康邨都陷恐慌，可幸的是有不同機構送贈防疫物資予居民，協助他們渡過難關。

有化妝品連鎖店透過不同地區人士，向康美樓居民送贈口罩，其中立法會議員尹兆堅在康美樓樓下派發，未有到場者就放進他們信箱。

梁嘉銘就選擇上門派發。她解釋，在居民出現恐慌情緒下，所有行動都要想得仔細，而派口罩當日天雨，長者外出容易滑倒，加上上門派發可減少人群聚集，避免引起混亂甚至更嚴重的交叉感染。

瑜 獲新生 鬥志可 伽

Venee:
希望學生在體操
和瑜伽中尋快樂!

退休體操妹 離地教放空

Venee:
媽媽親手幫我縫體操衣!

慈母手中線 巧女身上衣

Venee 自覺最失敗的一場演出，是在新加坡的一場比賽，家人更遠赴觀賽。「絲帶拋出界，打了結，整個套路都很不順，完結那一刻想過提早退役，但幸得家人的鼓勵。」

Venee 很感恩有無償支持她的家人，當她質疑自己時，媽媽總會說：「想做就去做吧，放膽嘗試。」

瑜伽教室門口放著幾套體操衣服，原來是 Venee 媽媽親手縫製的，「因為細個時稍微有花款的兒童體操服都很貴，所以媽媽就網上自學，多年來我都擁有最獨特的體操衣上陣！」

Venee 的教室「Joneestic Studio」便是媽媽 Joey 和 Venee 的姓名合成而得來。

Venee 對影靚相，同樣有份執著。



藝術體操運動員黃金時期只有短短幾年，退役之後就須謀出路。Venee 選擇以創業延續夢想，邊讀書邊搞教室，年紀輕輕便對藝術體操充滿執着，難怪家人們放心讓她追夢！

20 歲科大學生張程諾（Venee）三年前從藝術體操港隊退役後，學習空中瑜伽，半年前在葵興開辦瑜伽教室，她目標希望：「學生搵到快樂！」

Venee 是前藝術體操港隊運動員，六歲便加入港隊訓練，她憶述兒時的地獄式訓練：「其他同學去補習、興趣班，我就要立刻到學院訓練到晚上，教練每每要我壓腿、開腰，我真的會痛得哭出來。」

空中放鬆肌肉紓緩壓力

Venee 細細個就要經歷磨練，連週末也要犧牲來集訓，如此渡過整個中學生涯，直至四年前退役，「退役那刻很不習慣，覺得『周身唔聚財』，於是開始學習空中瑜伽。」

Venee 指自己上大學後，功課繁重，要面對的壓力頗大，只有在空中瑜伽挑戰自己，同時放鬆肌肉和心情，腦袋得以休息，於是她迷上了空中瑜伽。

Venee 回顧當運動員的辛酸史，坦言發育期間腰部傷患突然惡化，以致經常出入醫院，甚至要戴上支架活動，但她依然沒放棄練習。從小學會忍受痛楚，或許造就今日的 Venee 勇敢向前，未畢業先創業。



Venee（後排左）帶學生四出參賽。



Venee 在家人支持下開辦瑜伽教室。

工廈開班 一脚踢搞掂

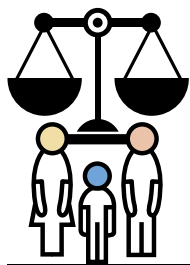
半年前，她在家人的支持下，在葵興工廈區創辦瑜伽教室，融合藝術體操開班教授瑜伽課。

別看 Venee 人仔細細，她已能兼顧學業之餘，更兼教過百位學生，帶隊參與藝術體操賽，甚至擔任比賽評判，更「一脚踢」處理教室雜務。Venee 不捨放下自己對體操藝術的理想，推動她成為導師，「希望我的學生同我一樣，能在體操和瑜伽當中尋快樂！」



張家經常總動員支持 Venee。

長亨酒樓暫停營業 又變老人院？



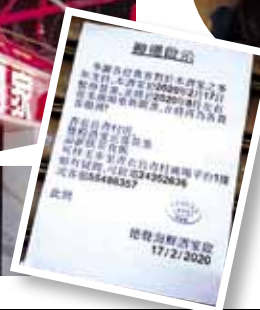
新冠肺炎疫情影響各行各業，而餐飲業可謂重災區之一，大家減少外出聚會就餐，不少餐廳在最多人的午餐晚餐時段食客寥寥無幾。葵青區議員盧婉婷早前已收到消息，指長亨酒樓受疫情影響，經營困難，會暫停營業。業主張貼的告示稱，預計裝修後八月會重開，不過就會搬到以前百分

百餐廳的位置。

盧婉婷表示，長亨邨商場的第二階段裝修 4 月展開，希望酒樓疫情後可以重新開業，不過她擔心，有消息指現時酒樓位置擬開設老人院，會對街坊的生活造成影響，所以正收集意見，稍後向商場管理公司反映，同時希望業主考慮減租，與小商戶共度時艱。



盧婉婷相當關注長亨酒樓往後的情況。



荃灣紅十字會升降機啓用啦！



葛兆源直播介紹升降機啓用情況。



位於荃灣大河道紅十字會對開的一段行人天橋，一直未安裝升降機。不過等了又等，安裝了多月的升降機終於開放使用啦！荃灣區議員葛兆源日前就率先在 Facebook 直播，介紹升降機的啓用情況，他表示，「如果怕行力生廣場天橋的街坊，升降機就係好選擇」。



「山時記」作品展最後召集

城市未曾停步時，有山有海，不過大家腳步匆匆，未必可以仔細欣賞。鄭丹珊，何微兩位年輕畫家，就將對城市的印象融入新水墨作品，以墨「賦」，圖出山色，有美麗細節隱藏於山石草木間，結構精巧，氣韻悠遠清新，看畫即觀景，好似去了一趟旅遊一樣，欣賞美麗的山光水色。今次位於葵涌 KC100 Art Space 舉行的《山時記》鄭丹珊 x 何微作品展到 2 月 29 日就結束了，趁人少少趕快去看看吧！

青馬日落

作品簡介：日落青馬。(梁永才 晒草灣 · 圖文)

- 圖片為「2019 國家地理會德豐香港攝影大賽」入圍作品。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、佳作獎將於今年 3 月公布。



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

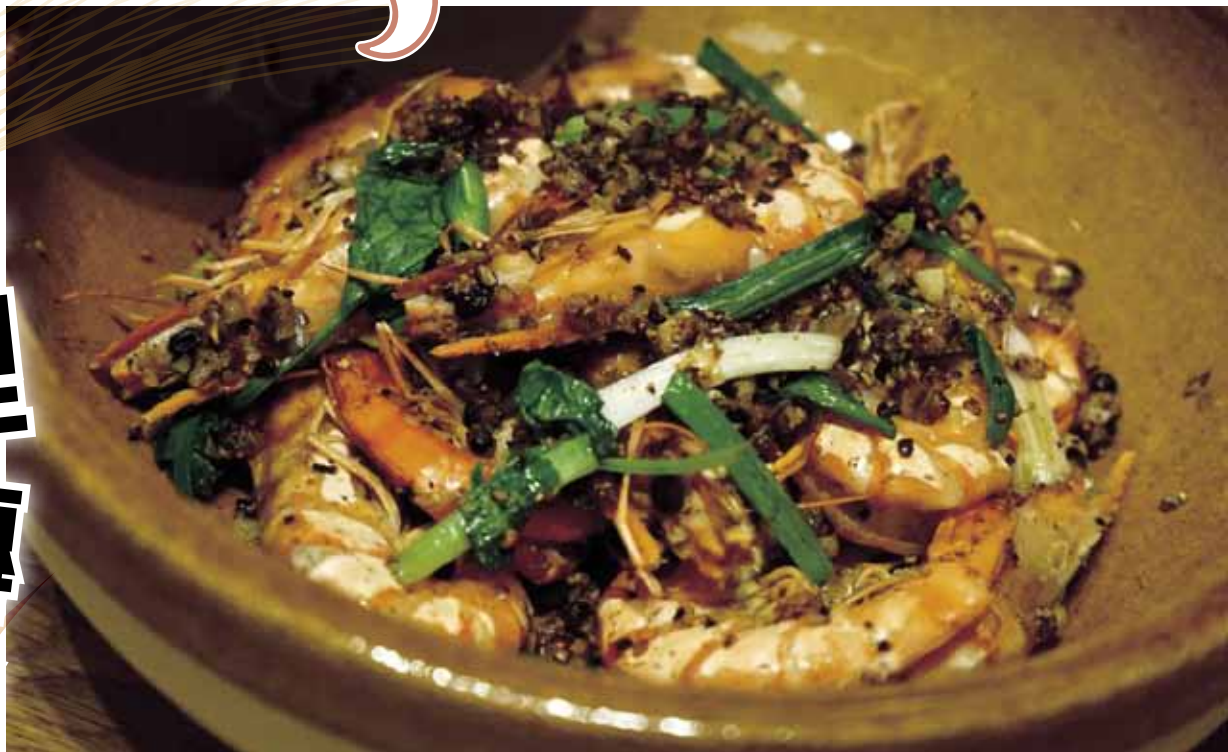
簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

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」、「短短短」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！

