

我家

HoMemory

看得見的人情味

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

太和邨煤氣漏氣
保養仲「漏氣」?

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



太和揭 gas 喉鏽蝕 潛藏危機

煤氣漏氣

保養仲

煤氣維修連環睇

「某層某室有單位報漏煤氣，煤氣公司師傅已關煤氣掣進行檢查，會影響全座同一單位！」2月12日，樓齡31年的大埔太和邨喜和樓一個低層單位，報稱聞到漏煤氣氣味，煤氣公司工程人員隨即到場，關掉全幢樓宇同一單位的大掣進行緊急檢查，事件中未有人受傷。

五戶同出事要即時換喉

一日後，事件越演越烈。工程人員發現樓上樓下同一單位中，多達五層煤氣喉嚴重鏽蝕，於是隨即通知管理處須安排搭棚更換，修喉工程於情人節當日展開。

《我家》記者於同月18日到涉事的喜和樓視察，發現當時五個單位棚架仍在，但當時並無工程人員在樓宇外換喉。而大廈大堂則貼有多則維修告示，另外亦張貼有停供煤氣的通告，指不日將會再次進行工程。

據了解，每次單位換喉工程，需要停供煤氣約三小時，令同座該單位住戶不時受停供煤

氣影響。記者其後到訪其中一個搭棚單位，發現當時該單位正進行維護工程，據在場人員表示，已接近分階段換喉，亦按個別住戶需要，更換屋內設施，預計日內拆棚，完成該次工程。

街坊：爆起上嚟命都有

事實上太和邨另一座居和樓，於去年三月同樣發生煤氣洩漏事件，一度驚動消防隊拉喉到場。

「會唔會有即時危險？好驚爆炸！爆起上嚟命都有！」同邨居民對事件感憂慮，慶幸今次發現及時，卻擔心單位外的煤氣喉多年未曾保養，一旦漏煤氣後果可大可小，甚至可造成人命傷亡，希望煤氣公司能為整條邨進行全面檢查。

去年曾發生懷疑洩漏煤氣事件的太和邨，近日再爆洩氣疑雲。日前有單位疑氣體洩漏，煤氣公司工程人員檢查後發現，其中一層單位的供氣橫喉，疑因嚴重鏽蝕而漏氣。經檢查後，五個樓層同室單位，亦發現煤氣喉不合格，最終需集體搭棚換走。同邨居民擔心，其他單位有可能同樣日久失修，潛藏氣爆危機。

12/2

低層住戶發現懷疑漏煤氣，煤氣公司工程人員隨即到場檢查。（互聯網）

14/2

鏽蝕喉管位於屋外，因此要安排搭棚維修並暫停煤氣供應。（互聯網）



喜和樓地下大堂貼有多個工程通告。



涉事的太和邨
1989年入伙，
樓齡31年。



不同樓層同一
單位需搭棚換
氣喉。

18/2
有單位仍未
拆腳架，等待
工程完成。

18/2
煤氣人員仍在個
別單位進行維修
工程。

戶外喉洩漏風險相對低 毋須過份擔憂

註冊氣體工程承辦商負責人錢先生向《我家》記者表示，一般住宅單位的煤氣喉中，分為大廈主喉、單位供氣分喉及入屋後的喉道，而太和邨跟其他同期屋邨一樣，分別有一字及Y型樓宇，估計是該Y型樓宇的企身大喉生鏽，因此要搭棚維修。而該企身喉會再有分喉，為個別單位供氣。

錢表示，該條懷疑生鏽的「街喉」，因處於單位較外的位置，因此單位住戶鮮

有留意，亦不懂去觀察有否生鏽喉段，所以得靠煤氣公司檢查人員每18個月定期檢查，以目測及氣體探測儀器判斷喉段是否合格，以生鏽為例會分不同等級，若檢查人員判定生鏽喉段不合格便通知維修。

錢續指，由於太和邨屬已出售的租置單位，私人樓宇要查冊才知道出事街喉的維修責任，該屬煤氣公司、法團還是住戶。

錢認為，居民無須對單位外的喉管漏氣有過份擔憂，因煤氣跟石油氣一樣需要多個元素湊合才會爆炸。如在戶外空曠地方漏氣，而不是密閉空間，有風時已將氣體吹散，雖然樓上樓下可能會嗅到氣味而報警，但並不會即時爆炸，而就算在密閉空間，也要一定有氣體及燃爆點才會引燃爆炸：「戶外除非有喉漏氣，而咁啱有煙頭燃點漏氣位置，咁就有可能性會引發爆炸！」

煤氣公司：安排盡早完成檢查

煤氣公司發言人證實，近日太和邨喜和樓有五個單位相繼發現有漏氣情況，其後已完成更換工程，以及恢復煤氣供應。

發言人續指，該邨最近期一次定期安全檢查於去年11月開始，有見喜和樓近日情況，已與管理處聯絡特別安排盡早為喜和樓完成檢查。

有人懷疑漏煤氣後報警，
消防車到場。

居和樓去年事故，消防員一度開喉戒備。
同屬Y型設計居和樓，去年
同樣懷疑發生煤氣洩漏。

室內氣爆可大可小 管理員巡樓須提神

本港近年發生多宗疑漏煤氣意外，絕大多數單位內煤氣洩漏，才會導致住戶昏迷甚至死亡個案。

今年一月，將軍澳善明邨善禮樓有保安員巡樓時，發現上址一個單位懷疑漏煤氣，於是報警。消防員到場破門入屋，揭發一名男住戶昏迷屋內。

去年12月，有天水圍居民發現天耀邨耀興樓一個高層單位，傳出陣陣難聞氣味，懷疑洩漏煤氣報警，消防接報到場破門進入單位，發現廚房傳出煤氣味，61歲男住戶昏迷倒臥廚房地面上且最終不治。事件亦波及附近單位，一名女鄰居感到不適，需送院檢查。

石硤尾邨事故 消防殉職

而近年同類事件中最嚴重的意外，發生於2014年11月，石硤尾邨美映樓一名保安主任收到10樓住戶投訴，懷疑有氣體洩漏。他先自行到美映樓檢查，然後再安排同事到場巡查。

該名同事亦嗅到煤氣味，曾經拍門惟無人反應，認為事態不尋常，遂報警求助。當時九名消防人員抵達調查，證實保安員所指的單位並無洩漏氣體。他們隨即卻發現隔鄰單位溢出濃烈煤氣味，於是使用儀器確定單位內有氣體洩漏後，就決定破門入屋。

就在準備破門，單位內突然發生爆炸。事件懷疑是屋內死者生前以煤氣自殺導致，釀成兩死11傷，包括隸屬於石硤尾消防局的九名消防人員，當時一度導致其中六人危殆，最終消防總隊目梁國基最終傷重不治殉職。

其後死因研訊曾批評當時的保安員，屢次巡查仍不能發現漏煤氣，導致報案延誤超過三小時，建議物業管理公司加強員工認識氣體洩漏及培訓處理方法。

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。

正餐食得快易「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——清肝通便，減少肝腸積熱。
炒米——健脾和胃，生津潤燥，緩和寒性。



No Selection

Stroke: 1 pt

Uniform

Touch Call...

Opacity Style:

Noise_ad.ai* @ ... Sample.ai* @ 2... Untitled-2 @ 50% (CMYK/GPU Preview)



Color

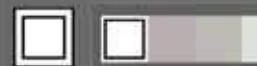


Swatches Lib

Search Colors

View by Type

Color Guide



Brushes Stro



Layers



1 Layer

50%

Toggle Direct Selection



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。年紀較小的小朋友，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！

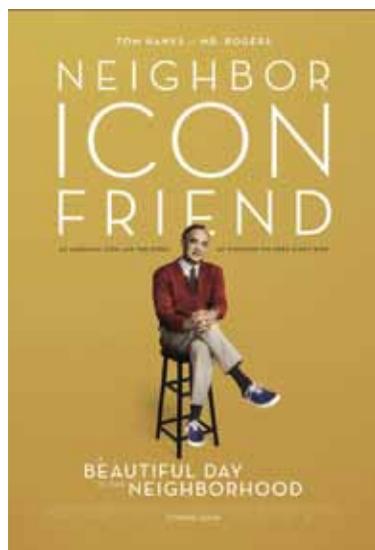
愛看戲而已



作者：日堯

簡介：畢業於浸會大學電影學院的後生子女，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！

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。

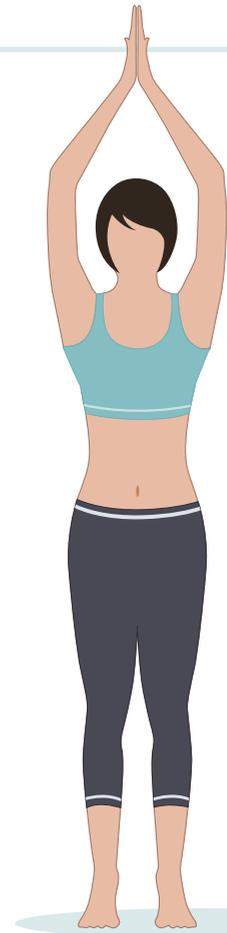
簡易瑜伽祛濕排毒動作

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 齊做瑜伽 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。

全港口罩荒仍未完全止息，有人即使「蒸炒煮炸」都要延長口罩壽命，有人就捱更抵夜排隊購買。在街坊連日告急下，兩名大埔社區幹事胡綽謙及羅曉楓早前主動出擊，前往從未踏足過的印尼碰運氣。「螞蟻搬家」帶回港的口罩雖不算多，但兩個「前線巴」總算解鎖了一項成就。



胡綽謙（中）在印尼期間有梅少峰（左）等支援，回港後兩人拍住上派口罩。

2月中旬的一個下午，大埔富亨邨一間藥房派發 2,000 個口罩予邨內長者，每人 5 個，不消半小時派罄，有長者更直言家裡沒有口罩，若非樓下派口罩也不會出門。

日韓限出口 訂好打回頭

協助派發的胡綽謙表示，除了長者，他連日也收到不少街坊求助，希望協助團購口罩等防疫物資，於是他與譚榮勳、羅曉楓、梅少峰及劉文杰 4 名地區友好組了一個「買嘢 group」，日日研究物資貨源及價格。五子一度覓得一批南韓 KF94 口罩，無奈送港當日韓方剛實施出口限制，「去到碼頭都要打回頭」；又曾經向印度口罩廠商索取報價，但毫無音訊。

「掀爆頭」之際，譚榮勳傳來好消息：有商界朋友指其朋友在印尼有一批口罩現貨，但要親自到當地取貨。五子立即自掏腰包，派出胡綽謙及羅曉楓前往印尼取貨，順便到當地藥房碰運氣。胡綽謙坦言此行來得倉促，二人對當地情況一無所知，也未見過「商界朋友個朋友」，但與其等運到，不如放手一搏。

左飛右撲，為大埔街坊守尾門



五個撲罩的少年

「撲罩五子」最後不負街坊期望，任務成功。

天氣不似預期。抵埗當日，胡綽謙及羅曉楓在機上已經看到雅加達一帶一片澤國，下機後得知當地下了一整星期大雨，亦聽到「朋友個朋友」傳來噩耗：工廠到雅加達的公路水浸、擠塞，未必可及時將口罩送到手上。

後勤巴做 fc 確保質量

起跑線大幅後撤，二人硬着頭皮，在積水未退的雅加達逐間藥房叩門，由在大商場聽到「sold out」、「empty」、「finish」等絕望真相，到改變策略前往遊客罕至的住宅區、民生區，逐漸有斬獲。三日兩夜過後，「朋友個朋友」那批貨還是運不了來，他們帶了「揀石仔」得來的 7,500 個口罩回港，由五子均分再向街坊以成本價出售，總算沒有空手而回。

近期印尼口罩屢被質疑質素參差，胡綽謙就感恩未收到街坊投訴，皆因留港的譚榮勳、梅少峰及劉文杰全力支援兩個「前線巴」：「我們兩個懷疑那盒口罩時，就會拍下來，他們三個就在網上找資料，大家分工合作。真的有此牌子的、盒上有清晰成份標籤的、價格不過份的，我們才敢買。要對得住街坊。」



街坊一單難求，胡綽謙（左）及羅曉楓（右）到印尼碰運氣。



胡綽謙一度擔心口罩會否被印尼海關扣起，幸好關員對他們「笑笑口」。



「大埔社區抗疫連線」除派發防疫物資外，亦會以短片等教育街坊如何做好防疫。

政府嘆慢板 社區派物資自救

除了「撲罩五子」外，一批大埔地區人士亦組成了「大埔社區抗疫連線」，向街坊派發口罩、酒精搓手液、漂白水等防疫物資，亦教育他們抗疫如何由自己做起。胡綽謙介紹，抗疫連線會製作短片，教街坊如何正確配戴及移除口罩、洗手等，更會示範如何在家製作搓手液，直言「其實唔難」。

是次疫情在社區造成恐慌，胡綽謙特別關心長者情況，指社署應是最掌握長者資料的政府部門，「是否可以由他們上門探訪並送贈防疫物資？」他慨嘆，各政府部門似乎未形成統一抗疫的意識，與市民期望有相當落差。



在大商場「食檸檬」後，兩人在遊客罕至的住宅區終有斬獲。

經營海鮮檔，工時長、體力勞動大，未能在舒適的冷氣辦公室工作，難吸引年輕一代加入，業界只好嘆息青黃不接。大埔墟街市的一檔海鮮老字號，卻看見 25 歲港男身穿型格螢光色防水裝，埋頭剖魚。他是杰仔，「陳芬記」海鮮的第三代傳人，短短五年打造「陳芬記」成為非一般海鮮檔。

杰仔和媽媽主力打理鋪面。



家傳海鮮檔

男兒當自強

改流水系統 家人不用彎腰



數碼化助業界 洗「呃秤」形象

走遍大埔墟街市的海鮮街，「陳芬記」特別不一樣，難得有海鮮檔掛著 QR Code 招牌、整齊的海鮮分類及流水系統。

孝順仔從 20 歲起開始在店裡幫忙，五年來不斷用地盤活學而來的知識，改造傳統的「陳芬記」海鮮檔口。

媽媽珍姐感恩地道：「囡囡改進了流水系統，我們不需要再彎腰撈水撈魚，輕鬆許多了！」同時作為海鮮業傳人，杰仔想改變海鮮行業以往的「呃秤」形象，用科學方法標示明碼實價。



海鮮貨品標示明碼實價。

杰仔：
唔想白白浪費
老人家一輩子心血！



杰仔拓展網購海鮮速遞，吸引年輕一代消費者。

「陳芬記」是人名，是杰仔爺爺的名字。爺爺嫲嫲從小就是蠔民，家鄉是「千年蠔鄉」沙井。他們自 1983 年起移居香港賣蠔，後來杰仔父母接手生意，再增售不同魚類及海鮮。

“一路路學吧，吸收經驗。”

杰仔本在地盤工作，過往沒想過接手家裡生意，兩年前因心痛爸爸工作辛勞受腰痛困擾，要休息半年，於是在頂替爸爸位置後，利用地盤工作的知識，改革整個海鮮檔的流水系統，家人從此不須「彎腰」撈魚。

由零開始學起，杰仔表示會：「一路路學吧，吸收經驗。」如今，他已令陳芬記成為大埔墟街市一所具規模海鮮舖。



杰仔嫲嫲不辭勞苦，伴著家人工作。

海鮮行業

對後生仔來說，是厭惡性工種，要不怕髒、不怕捱和不怕生。年紀輕輕的杰仔直言一開始不願繼承，皆因他從小體會到海鮮行業的辛酸。難得與家人見面，早上一陣子，晚上說聲晚安。

「辛苦，工作時間長，喺我心目中都算係一個厭惡性嘅行業，太冇人生啦呢行。」90 後常被標籤為「港孩」一代，但杰仔凌晨起床，駕車到流浮山取貨，中午香港仔，下午鯉魚門，走勻東南西北去搜羅新鮮食材。

杰仔回店舖時，還要幫忙剖海鮮，曾剖到手紅腫，也曾因洗魚缸割損手，傷口很深，甚至見骨，但不能停下來，貼上一塊防水膠布就繼續工作。體驗種種辛酸，杰仔深刻感受到陳芬記是自己一個使命。

“母：輕鬆許多，現在不用這麼辛苦。”

記者是大埔街坊，每每經過陳芬記，杰仔的嫲嫲總會默默在一角，眼看著下兩代工作，同時間雙手在剝蠔殼。難怪杰仔會道出一句：「始終是嫲嫲的一番心血，不想浪費她老人家一輩子的心機。」見證兒子的孝心，母親珍姐回答說：「輕鬆許多，現在不用這麼辛苦，因為他新弄的系統方便我們。」她期望兒子能搞好陳芬記，甚至比他們做得更好。

《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



高維基派漂白水派到入打鼓嶺沙頭角。

陳克勤派洋蔥抗疫？

近日不少地區人士都為街坊派發口罩、清潔用品，不過早幾日《我家》記者就見到立法會議員陳克勤派洋蔥，莫非洋蔥真的可以殺菌？

陳克勤表示，今次活動純屬搞搞新意思，民間傳說話洋蔥有殺菌抗感冒的功效，雖然不能明確真假，但有贊助團

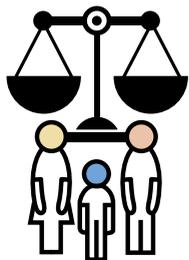
體特意提供，亦特別多謝有贊助團體新界粉嶺潮州會館、粉嶺潮僑孟蘭勝會和曾興隆社區服務處協助，將 1,500 份的抗疫包 (5 個口罩 +3 個洋蔥)，派發到街坊手中。克勤笑說：「殺菌功效就不清楚，但多吃蔬菜，對身體一定有好處！」



克勤感謝有團體贊助蔬菜，呼籲街坊多食蔬菜有益。

最遙遠的角落始終有高維基

新冠肺炎疫情仍未平息，不少街坊對口罩、漂白水等用品需求依然強烈，特別是北區郊區的街坊，平時要添置生活用品已經要「山長水遠」，現時用品緊缺的情況下更加不容易。早幾日北區區議員高維基就聯同一班義工，以及打鼓嶺鄉事會主席陳月明議員及一眾執委，一齊為打鼓嶺的街坊分派濃縮漂白水，齊心抗疫，眾志成城。



活動預告：元洲仔嘉年華

元洲仔自然環境保護研究中心於 20 世紀初建成，並在 1983 年被列為法定古蹟，英式庭園孕育著超過 140 種植物，由蕨類到大樹、本地以至外來物種，生態非常豐富。中心將舉行以可持續生活模式為主題舉辦嘉年華，現場除有專家講座、生態導賞團、電影分享之外，更設有各類工作坊，為大家帶來各類 eco-friendly 產品及特式小食。參加者既可多認識可持續發展生活方式及環境保育，更可與家人共度一個綠色假日。Change the way we live !

因應近期疫情發展，元洲仔嘉年華有個特別的「人少少措施安排」，參加者分時段參與嘉年華 (每個時段只有 15 個名額)，舒舒服服跟導賞員暢遊海岸及英式花園，慢慢欣賞古蹟，好好吸口新鮮空氣。



活動詳情

日期：2 月 29 日至 3 月 1 日

時間：上午 10 時 30 分至下午 5 時

地點：世界自然基金會元洲仔自然環境保護研究中心 (香港大埔元洲仔里 1 號)

門票：\$60 成人、\$50 會員 / 青少年 (4 歲至 17 歲) / 長者



童年與未來

作品簡介：
童真的年代，推沙，拾石，自得其樂，可說不定未來不是萬眾矚目的可人兒。

(陳建成 鴨洲 · 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，這個謎秘訣在於一個「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

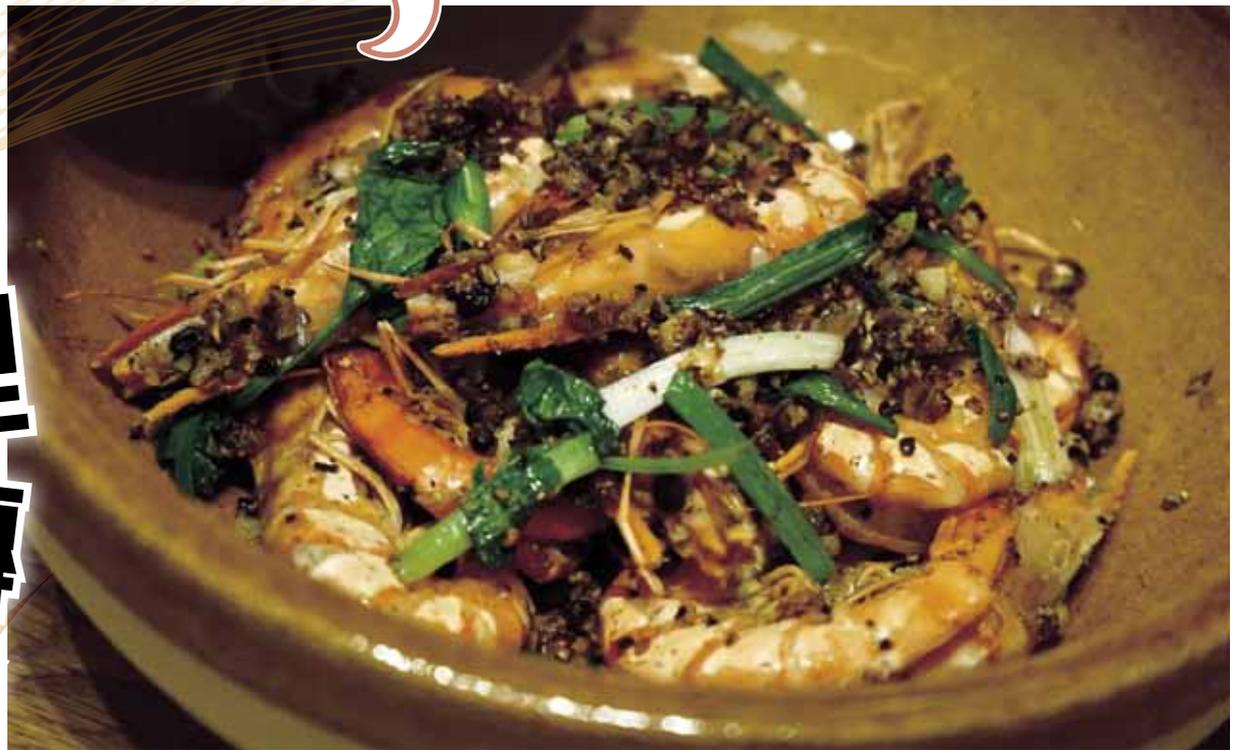
簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：謙

我家
HoMemory

27, Feb 2020



做法：



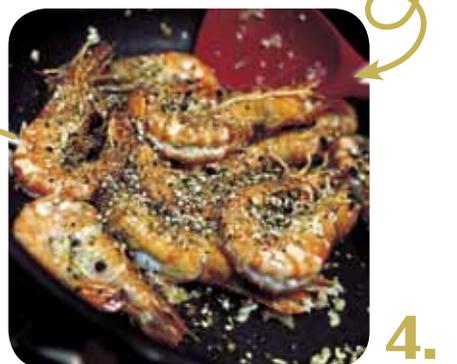
1. # 將黑白胡椒粒磨碎，亦可放在密實袋壓碎，然後加入蝦籽撈勻。



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。



歡迎光臨馬鞍山
昂平大草原~

Mt.大金鐘
536m

終於可以
除低口罩。

望鏡頭~
笑~

空氣好清新~

行山抗疫
身體好!

哈哈

大家有無發現最近
多咗好多陌生嘅
朋友仔上山。

多咗好多垃圾呢。

仲熱鬧過
旺角。

擔心死豬仔啦。

我哋係時候
做啲野啦。

唔好呀!!!
我條河呀!

唔好將污水倒落
條河呀!!!

“別污染食水，
保持環境原有風貌!”

先生你漏低咗啲野。

你個口罩。

“別以為所有東西
都能被大地快速分解。”

靚姐姐可唔可以
帶番你啲垃圾
袋袋落山。

好臭臭。

“請妥善處理廢物。”

昂平營地往左邊。
想行山去馬鞍山村請往右邊!

係!收到!

我地知道!

“事前做好計劃，
請選擇適當路徑，在可承受地點行走露營。”

燒燼!!!

唔好隨地生火呀!

我哋屋企就快
燒著啦 >>

水呀!

救火呀!

唔好係草地上直接生火呀!!!

“減低用火對環境的衝擊，請在指定位置開爐!”

吓!感冒仲嚟露營，
乖，快啲返屋企休息。

咳!

咳咳!

兄弟們，
幫手熄咗啲燈佢咗。

無問題!

“尊重其他的山林使用者，友善對待他人。”

日落之後，
人流少咗，好寫意。

對呢。

“尊重野生動物，大自然唔單止係我地嘅家。” 奇美

LEUNGKEIMEI

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

13

我家
HoMemory

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



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。

協天官又稱「關帝古廟」，是村民在1916年時為日後方便祭祀，從原址（現時「西貢醫局」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。

陳曉璋與團隊贏得「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璋（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



陳曉璋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」。

陳曉璋的「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。

平日趁因因上課時，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。



陳曉瑋與團隊用時兩年開發「BOTTO 伸縮保鮮罐」。

按壓蓋子排出罐內空氣，減慢食物變壞。

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。



Botto tv NHK 海外電視節目談及保鮮罐。

(電視截圖)



Botto tv france 海外電視節目 (電視截圖)

保鮮罐容量大小可調節，善用廚房儲物空間。



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，這個方法不單只會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。



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。

對抗潮濕
去除霉味

回南天 快乾晾衫法

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！

