

HoMemory

我家

看得見的人情味

02
~
03

我家・焦點

臭屁蟲蛋勿整穿
毒汁入眼恐致盲

04

醫・家

14 天強制隔離
家人點配合至啱？

06

HomeWork

衣櫃變兒童課室
學好英語 so easy!

07

無緣不歡

廚房廢油唔好嘅
DIY 變再生皂

14
~
15

封面故事

呢個校長乜都「舞」
學生齊躍起

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



即將踏入四月，不少居於北區及大埔的鄉村居民，收衫時常發現有一粒粒黃色或綠色的「微形蟲蛋」，有些呈一字型排列、有些則如蜂巢形狀，無獨有偶，「微型蟲蛋」總是以 14 粒一排出現。市民要小心，將「怪蛋」弄破除會引發強烈臭味外，用手接觸有可能招致過敏。

十面埋伏

臭屁蟲蛋勿整穿

流出毒汁 一掂紅腫入眼致盲

臭屁蟲屬於荔枝椿象科昆蟲，以吸食龍眼或荔枝的汁液維生。

「除咗肺炎外，14 粒又來襲了，大家要小心喇！」

近日有上水居民發現，一年一度的「迷你香印」臭屁蟲卵再次來襲，有害怕昆蟲的街坊直言 14 粒「怪蛋」很可怕：「好討厭嘅昆蟲，收衫見到真係手都軟埋！」

曬衫收衫甚至公仔上見卵

倘若晾衣服未有留意怪蛋依附在衣服上，不小心刺穿蟲卵發出惡臭，那就更討厭。街坊提醒大家，四月晾衣服時要格外留神：「曬衫收衫要逐件 Check 清楚！」

有村民更直言，如不理會附在衣服上的「怪蛋」，一旦令臭屁蟲孵化，會生出如蜘蛛的黑色幼蟲，十分嚇人，到時幼蟲同樣會噴出難聞刺鼻氣味，令人感到煩惱。

綜合網上近日市民廣傳的圖片，除了有居住在大埔碗窰的村屋外，更有住在粉嶺市中心花都廣場

高層的居民，亦表示有臭屁蟲到訪：「隻公仔放窗邊，竟然生係佢上面！」

14 粒排列 成蟲吸食龍眼荔枝

「14 粒蛋其實係臭屁蟲嘅蟲卵，臭屁蟲係香港常見嘅一種昆蟲，通常四月至八月出現，係交配產卵季節。」

香港昆蟲學會會長饒戈表示，臭屁蟲屬於荔枝椿象科昆蟲，一般以吸食龍眼或荔枝的汁液維生，故多在種有龍眼樹或荔枝樹附近的民居附近出現。

他解釋，臭屁蟲喜愛在深色或淺色物件上產卵，蟲卵呈圓球狀，每次產卵時會誕下不多不少 14 粒蟲卵，剛產卵時蟲卵會呈淡綠色或淡黃色，隨日子會轉成啡黃色及啡灰色，八至十日臨近破殼成蟲時轉為紫紅色。

觸及用清水沖 以紙撥開為佳

饒戈續稱，無論是蟲卵或是成蟲，臭屁蟲被襲

擊時或感到有威脅時，會隨即分泌出汁液，除具臭味外還有一定刺激性，接觸到皮膚或眼睛需以大量清水清洗，情況嚴重更要求醫。

而一旦發現臭屁蟲蛋或臭屁蟲幼蟲，千萬不要將蟲或蟲卵弄穿，因同樣會滲出汁液，應以紙將牠們掃走，體積較大的成蟲則以容器盛載，再將牠放到空曠地方，讓牠自行飛走。

臭屁蟲產卵三部曲

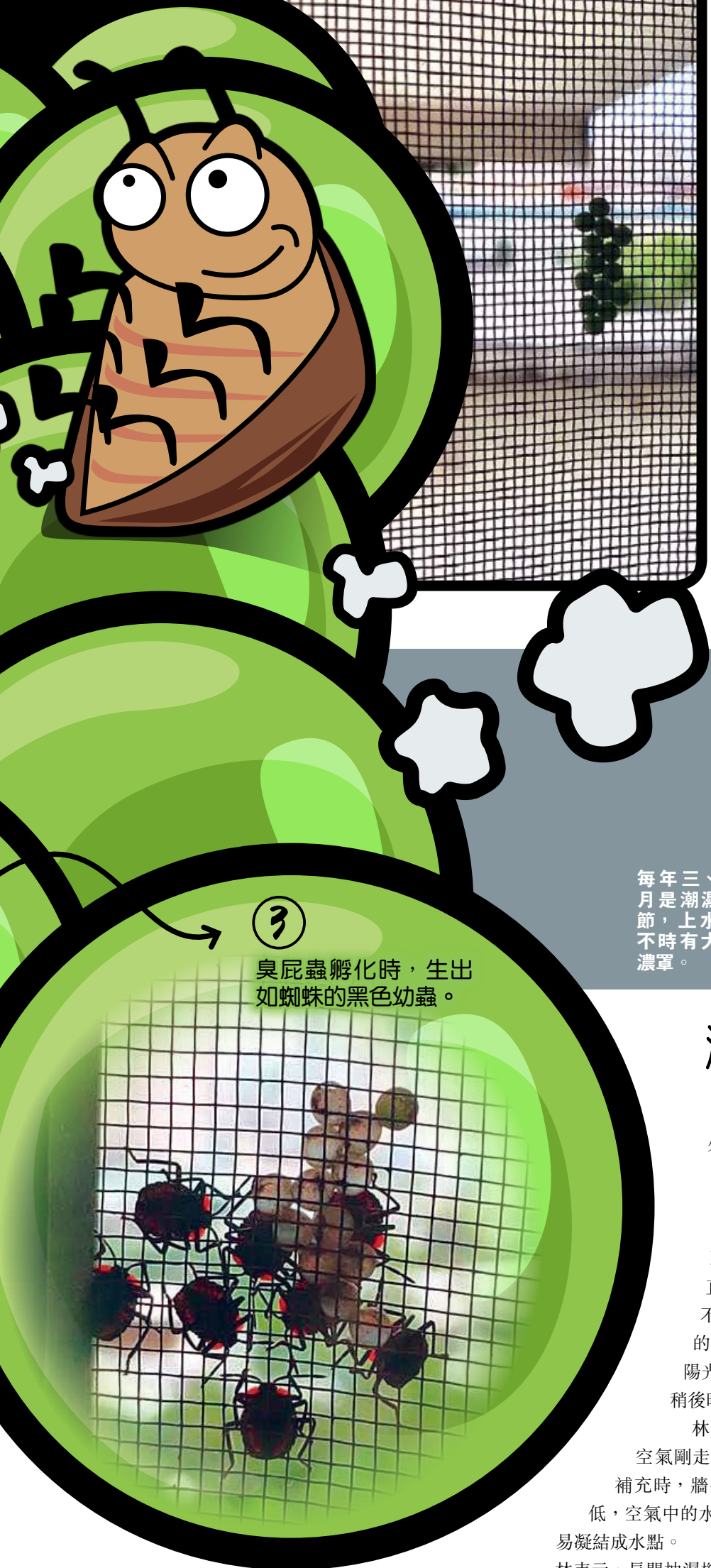
①

臭屁蟲每次繁殖誕下 14 粒蟲卵。

②

剛產出來蟲卵，呈淡綠或淡黃色，隨後變成啡黃或啡灰色。

上水村民
近日發現屋外
有 14 粒蟲卵。



③
臭屁蟲孵化時，生出
如蜘蛛的黑色幼蟲。



臭屁蟲會在衣服上產卵。



蟲卵亦有機會出現擺放在
戶外的鞋中。

市區屋苑見蟲蹤 除蟲專家：毋須恐慌

香港蟲害控制從業員協會會長梁廣源稱，除了鄉郊，一些市區屋苑最近亦見臭屁蟲的蹤影。但一般而言並無攻擊性，市民如發現毋須特別恐慌。

梁提醒，千萬不要用手大力拍打或把蟲蛋弄穿，以免當牠們遭受攻擊時分泌出汁液，濺及皮膚甚至眼睛，引致過敏，市民可輕力用紙將蟲蛋等撥走。

過敏嚴重即就醫

另外亦有台灣研究指，市民出可用稀釋肥皂水來噴灑害蟲，噴灑後約一分鐘，臭屁蟲呼吸作用會受到阻礙窒息而死。

有皮膚科專科醫生提醒，由於臭屁蟲分泌出來的汁液有一定的刺激性，倘若皮膚或眼睛被濺中或會令皮膚敏感和紅腫引致發炎。如遭汁液濺中，切記得第一時間以清水沖洗，當發現嚴重過敏就要求醫。

每年三、四月是潮濕季節，上水也不時有大霧濃罩。



林超英指冷空氣與暖空氣相遇，會令家居冒出水點。

潮濕亦無所適「從」開抽濕機記得留窗縫

春季除臭屁蟲問題困擾居民外，室內頑固潮濕情況亦難以對付。

天文台前台長林超英教授向《我家》解釋，通常從三月到四月是霧氣最高峰的季節，直至約四月稍後海水轉暖，掙不出水點成霧才會減退。而半夜的霧氣相對更嚴重，太陽出來後陽光會將水點蒸發，霧氣會在日間稍後時間蒸發。

林解釋，因當天氣由冷變暖，冷空氣剛走，另一股暖濕的海洋氣流迅速補充時，牆壁、地板等的表面溫度仍然較低，空氣中的水氣在遇上這些表面時，就很容易凝結成水點。

林表示，長開抽濕機可令屋內濕氣變成水滴抽到機

內，令屋內變得乾爽，惟如果有人在家時，長開抽濕機會抽乾家中空氣，令家變得焗促難以呼吸。因此，他建議開抽濕機時也要開窗留有一小段窗縫。

另外，如果家中牆身較冷而屋外天氣開始回暖，亦容易令家中牆身冒出水珠，甚至發霉，因此亦要打開一小段窗縫，拉近屋內外溫差，就可減少水珠出現機會。

家務助理：發霉用乾布印乾

有資深家務助理亦教路，如果家中使用的油漆是防霉乳膠漆，牆身出水後如沒有發霉的話，其實可以不用理會。惟如用普通油漆或牆身發霉，便必須在三個月內天氣較乾爽時，盡快用乾抹布輕輕「印乾」清理：「千祈唔好要用濕布抹，因為用濕布抹嘅時候，會為霉菌製造另一個生境。」

除牆身會冒出水珠，單位窗台及窗框附近位置，亦會出現水點，嚴重時水點會沿窗台流到地板上，弄濕地板，因此她建議：「只要放條毛巾在窗台上便可改善。」

我家

04

醫·家

26, Mar 2020

Text : 嘉 仁 Design : Ashley

總有一個喺左近

14天強制隔離

家人點配合至啱?

毛巾碗筷勿共用

衛生防護中心早前就表示，家居檢疫人士應盡量安排住在通風的單人房間，與其他家庭成員至少保持一米距離，切勿共用毛巾及私人物品，盡量分開用膳及使用公筷，以及要注意個人衛生及保持良好環境衛生。只要做足相關措施，便不必過分擔心！

1. 戴上口罩並與檢疫人士保持至少一米社交距離

2. 監測健康狀況，包括量體溫，一旦出現症狀時及早求醫

3. 避免到人多擠逼的地方，乘搭交通工具時候需要戴上口罩

4. 保持空氣流通，經常清潔廁所和廚房

5. 每周用 1 比 99 漂白水清潔家居

6. 為 U 型隔氣管定期注水及妥善處理垃圾

7. 保持良好個人衛生習慣及手部衛生

8. 定期運動、充足休息、均衡飲食以建立良好的身體抵抗力

最近新型冠狀病毒肺炎疫情在全球大爆發，香港對所有海外地區返港人士實施 14 天強制家居檢疫，加上確診個案愈來愈多，不少身邊人要留在家中「自我隔離」，但怎樣才算正確的隔離做法呢？同住家人又應怎樣做？



掃碼即睇
全港檢疫住所名單

外賣包裝易致癌 研究： 難分解難排走

爲了減少外出和避免聚餐，打工仔最近都成了「外賣黨」，直接買外賣返辦公室邊做邊吃，但原來外賣也潛藏致癌危機。

美國《環境健康視角》期刊早前發表一項研究報告，實驗分析了 2003 年至 2014 年期間約一萬人的飲食習慣及血液樣本，發現超過 7 成研究對象的血液中都含有一種名爲全氟烷基和多氟烷基物質（PFAS）的化學物質。此前很多研究均指，PFAS 可能致癌，以及導致體重增加、影響生育力、兒童發育和免疫系統。

PFAS 被廣泛用於不黏、防油、防水和防污的消費產品，同時常見於外賣包裝的塗層，耐高溫而且不易分解。今次研究指出，經常吃外賣的人，其血液中的 PFAS 濃度，會比吃住家飯的人高，尤其進食外賣快餐 24 小時後，血液中的 PFAS 便會上升。研究團隊相信是由於外賣包裝紙的防水、防油塗層含有 PFAS，人們進食被沾上化學物的食物後，相關致癌物質便會被吸收於體內。

團隊表示，PFAS 與其他污染物可自行快速從身體排走不同，它難以分解，會一直停留在體內，若持續地進食外賣快餐，會令身體積聚更多 PFAS，造成健康風險，因此「外賣黨」不妨考慮做個「帶飯黨」。



隔離人士10項注意

1. 應任何時候留在家居
2. 在家也要戴上口罩
3. 盡量與他人保持至少一米距離
4. 盡量住在通風良好的單人房
5. 不要共用毛巾或私人用品
6. 如廁後要先蓋上廁板才沖廁
7. 定期把清水注入 U 型隔氣口
8. 監測健康狀況，包括量體溫，一旦出現症狀時及早求醫
9. 不要吸煙和避免飲酒
10. 不要共享餐飲，避免聚餐

同住家人8樣要知

1. 保持良好個人衛生習慣及手部衛生
2. 定期運動、充足休息、均衡飲食以建立良好的身體抵抗力



臨近 DSE 三招助你輕鬆面對！

這陣子是各位莘莘學子最緊張時間，皆因 DSE 公開考試將至！想紓緩一下壓力，我腦中醫一定有方法幫幫各位。原來抗壓力與腸胃健康有關！如果經常出現考試前失眠、爆瘡、肚瀉或情緒暴躁低落等，有可能是腸胃出現問題。中醫早於幾千年前發現「思慮過度」或「過份緊張」與脾胃虛弱有關。故此，如果想輕輕鬆鬆面對考試，做個醒目聰明仔，以下三招幫到你：



三招幫你輕鬆面對考試！



第一招：11 點左右瞓

好多人人都知「捱夜傷肝」，但其實仲會傷及脾胃。除了減低營養吸收力，還會影響血清素及多巴胺等神經遞質生成，容易出現記憶、學習、情緒控制及言語表達能力減退。故此，建議最好 11 點左右上床入睡，真的不夠時間讀書，可以選擇早些起床，晨早讀書吸收力較好。



（與大腦對話）



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。



第二招：得閒玩手指

得閒玩下手指有效調節大腦微循環，有助舒緩緊張及增加腦能力。有研究指出，手指末梢神經與中樞神經有互助影響關係。故此，當讀書久了，大腦開始發呆，不妨動一動手指會有幫助。



第三招：記得食早餐

早餐一定要食！原因上午 7-11 點是脾胃運作最好時間，有助吸收消化，故此此時建議多食含豐富維他命、蛋白質及補腦食物，如肉類、堅果類、三文魚、橄欖油等。當大腦能量充足，學習及分析能力也會提升。記得考試前一定要食個醒腦早餐！



Grace Banquet Catering Services & Consultancy Limited

恩筵飲食服務及策劃有限公司

方便**煮**意—加**熱**即食包

冷盤小食:

- 01) 泡椒雞翼尖 300g
- 02) 泡椒鹹豬手粒 400g
- 03) 泡椒鳳爪 (6隻)
- 04) 泡椒德國鹹豬手(原隻)



加熱包系列:

- 05) 瑞士汁雞翼尖 300g
- 06) 蓮藕炆豬手 550g
- 07) 紅燒獅子頭4粒裝 300g
- 08) 金薯紅燒肉 450g
- 09) 紅燒豬軟骨 550g
- 10) 清湯牛腩 400g
- 11) 紅酒甘筍牛腩 450g
- 12) 瑞士汁德國鹹豬手 700g(原隻)
- 13) 高湯扣鵝掌 400g(6隻)



老師傅傳統糕點:

- 臘味蘿蔔糕 800g
- 椰汁馬豆糕 800g
- 陳皮紅豆糕 800g
- 杞子桂花糕 800g
- 紅糖馬蹄糕 800g
- 金沙奶皇糕 800g



*自家製蒜香辣椒醬180g

訂購滿\$1000免費送貨

查詢電話: 2461 2323

Fax: 2461 2505

WhatsApp訂貨: 5401 6296

批發零售歡迎查詢



ISO22000
衛生認證



本地工場
用心製作



加熱一陣
就食得



這陣子，除了學校停課，坊間大部分教育機構也停課，家長們憂心孩子的學習進度被拖慢了，其實「Home School」也未嘗不可！學單詞是一件很單調的事情，要把重要而又無趣的事情變得有趣，需要多花一點心思。「認字」是每個小孩成長時面對的課題，家長要明白到，要讓小朋友成功學習而且學得開心，切忌死記硬背和操之過急，讓小朋友在生活中慢慢習慣認字才是最重要。

今次，筆者分享一下如何利用蝸居空間，無課本同電腦之下，都可以讓小朋友快樂學習英語！

空間：孩子的衣櫃 教材：紙張（有卡紙更佳）和顏色筆

衣櫃變課室

學好英語 So Easy!

第一關：聆聽指令

首先，不需要準備任何教材。家長只需要帶孩子到衣櫃前，讓他打開衣櫃門，然後告訴他想找的顏色衣服，「Please get a red dress for me, Alary!」以完整的句子發號施令，盡量令孩子從小聆聽整個句子結構，有助打好英語文法基礎。在每一個指令後，最好加上呼喚孩子的英語名字，加強親切感，同時讓孩子習慣被稱呼，重返校園時，當老師喊他的名字時，便更容易適應了！

當家裡欠缺打印機等物資及配套，網上學習成難題，不妨玩玩新意思，屋企變課室！上述的方法，不限於練習英文，練習中文特別是普通話一樣得！

第二關：認字識字

全面的學習過程，不外乎圍繞聽說讀寫四方面著手。因此家長下一步可以用顏色筆書寫顏色在畫紙上，然後讓孩子根據顏色，選出抽屜裡符合顏色的襪子。按不同階段的孩子，則可提高難度，可以寫出不同的服飾字眼，然後讓孩子識別。

第三關：口講語句

在家也可以讓孩子變身做 Model！當小朋友換好衣服後，可以告訴他現在要上舞台「擺 Pose」，然後介紹給家裡的人知道：「What are you wearing today?」（你今日穿著什麼衣服了？）年紀較小的孩子，讓他回答單詞，年長一點的，可以讓他直接用完整語句說出來。



無論家居煮食或食肆烹煮也好，每日都產生好多煮用過的廢油。一般人都會用最容易、最方便的處理方法，就是將廢油倒入馬桶或廚房鋅盤沖走，眼不見為乾淨。近年，好多環保人士開始著手將廢油重生，變成手工皂，物盡其用。此舉除可以減輕污水處理廠的負擔外，還可以慳一筆番皂錢，值得大家一試！

廚房廢油唔好嘅

DIY變再生皂!

疑問 1

手工皂同一般番皂有咩不同？

一般市面出售的番皂，通常會抽走天然甘油，再添加化學香精。而手工皂則用了油脂的皂化反應，保留天然甘油的滋潤，不添加表面活性劑、起泡劑等化學物質。所以，手工皂可以清潔的同時，對皮膚產生保濕滋潤的效果，洗後乾淨不黏膩，皮膚也不會有緊繃乾燥感覺！

疑問 2

手工皂可唔可以洗臉？

一般來說，臉部肌膚比身體肌膚敏感。所以，有時手工皂洗身體感覺剛好，但洗臉就有可能太乾。

疑問 3

點樣保存手工皂？

廁所一般都較高溫、潮濕，加上多次使用、塗抹，會令手工皂由乾硬狀態慢慢變濕軟。當手工皂開始變軟，建議放到皂盒，避免長期沾水，平日也要清掉皂盒內的積水，才能延長使用時間。

正確處理廢油方法

廢油千祈唔好倒入排水管，廢油中的飽和脂肪容易凝固，易造成水管堵塞。大家可以在廢油中加入少量梳打粉，讓廢油皂化，破壞原有形態變成類似肥皂水的質地後，才倒入排水管。若想用廢油做再生皂，平日可將油炸後的廢油靜置放涼、沉澱雜質，過濾雜質後倒入塑膠樽內備用。



廢食用油 1000cc

- 油炸過的廢食用油，必須把雜質過濾

冷水 390cc

- 用來溶解糖、鹽、氫氧化鈉

氫氧化鈉 145 克

- 氫氧化鈉為強鹼，操作時應避免孩童靠近



鹽 1 大匙

- 增加再生皂的硬度，延長使用時間

糖 1 大匙

- 令再生皂產生細緻的泡沫

麵粉 2 大匙

- 令再生皂顏色較白

作法

- 將 1000cc 的廢食用油，倒入不銹鋼鍋中
- 將 390cc 的冷水倒入量杯
- 將鹽 1 大匙、糖 1 大匙放入水中用攪拌棍拌勻
- 再將氫氧化鈉倒入量杯中拌勻、溶化
- 將量杯中溶液倒入不銹鋼鍋中與廢食用油混合，再加入麵粉，用攪拌器打 10 至 15 分鐘
- 將皂液倒入模具，放在通風的地方
- 約一個月後可脫離模具，把手工皂切片使用



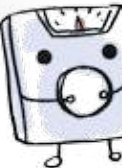
模具

- 清洗過的無用牛奶盒、空鋁箔包、豆腐盒等軟性容器



防護工具

- 口罩、圍裙、手套



秤 / 磅

- 以克為單位



量杯

- 以 ml 為單位



量匙



不鏽鋼鍋

- 盛載油脂

攪拌棍

- 不鏽鋼的長匙或玻璃棒、實驗室用耐熱棒，用來攪拌水跟氫氧化鈉



手動攪拌器或電動打蛋器

- 混合油脂跟氫氧化鈉水溶液



耐熱容器

- 選用瓷杯、耐熱量杯或者化學用玻璃杯

朱景玄校長從事教育四十多年，從讀書時期已紮根新界區，創立新界校長會，凝聚新界教育力量，十多年來服務數以萬計青年，讓他們放眼世界，透過校外體驗感受人生喜怒哀愁。

朱景玄退休後依然心繫教育，望貢獻一分力。



朱氏夫婦熱愛乒乓球，常以球會友。

學無紙境促網教 有教無累打乒乓



校長不停幫
學生不停

芒

教育家族活到老學到老。



朱景玄出席活動致辭。

聯繫新界區校長貢獻社會

在新界區多間津校、私校任職校長多年，朱景玄十多年前有個心願，就是聯繫新界區的學校校長，凝聚力量為社區和孩子們做點事。

「那時候港九都有分別有校長會，唯獨新界沒有，但新界區其實佔最大多數學校和學生人數。」有感新界教育力量潛力無限大，他於是擔起大旗，2006年5月籌組新界校長會，創會時僅有130人，他們都是新界區學校的現任或榮休校長，至今會員已逾千人。

朱景玄分享道：「我們創立校長會，盼集合眾人力量，讓新界的學生們得到更多機會，拓闊眼界。」

生死教育 學習珍惜與放下

其中一個範疇是生死教育，朱景玄憶述校長會兩年多前帶領大學生，與晚期或罕有病共十名病友訪談、回顧生命，並為死亡作準備。

活動中，配對十位水彩畫家，為他們的生命故事填上色彩，之後在大學和醫院平台中展示這些生命畫作。他說：「學生在對話當中，體驗到生老病死不同的人生階段，明白到樂觀與學習放下的重要，更體驗到活在當下和珍惜擁有的東西的重要。」

朱景玄年輕時在元朗信義中學畢業後，往大埔王肇枝中學完成預科課程，1976年於香港柏立基教育學院畢業，第一份工就是任教師。1991年，朱景玄升任校長。

校長父子同愛科技

目前依然熱愛打乒乓球的朱景玄，憶述初期在校任教體育的歲月。他提及那時候經常帶隊外出訓練和比賽，故此較多著手校外溝通工作，漸漸造就他成為教育的管理人員。

朱景玄接任校長前，第一代中文電腦「倚天」面世。當時，他是學校唯一學電腦中文打字的人。他那時已走在科技前線，愛玩攝錄，常托著大部攝錄機記錄兒子的成長細節。

90年代初，朱景玄開辦校園電台，親自帶學生到民政處拍攝。如今，朱景玄的兒子也任職校長，他曾較早前曾訪問時提到：「看過他用兩部錄影機來剪片，可能這樣影響到我亦很愛科技，我都是他的copy。」

疫境顧問助多校繼續教學

校長父子情就這樣，因教育而生，因科技而深厚。近日，學校受疫情影響，談話間，校長仍拿著手機，不停為解答學校前線老師的疑難。

原來朱氏兩父子率先擔任多校顧問，安排合適的網上學習系統，使學校可停課不停學。



美甲店位於大埔廣場小巷裡。

假如「旺中」和「葵廣」是中學生放學後的天地，大埔廣場則是大埔以至北區的學生朝聖好去處。舊式商場裡小店排列密密麻麻，其中一條狹窄小巷裡，一位女士帶領幾個小女孩，經營美甲店，繽紛粉色系的裝潢，散發著少女的夢幻氣氛，在新冠肺炎陰影下，依然修繪出專業本色。

狹縫中求存 甲縫上求美

美甲師專注為人扮靚
疫流下小巷



“Miu Miu：
幫人扮靚，我就
最開心！”

市道低迷 盼業主減租

短短做美甲的一小時間，Miu Miu 最愛和客人們閒話家常。

“唯有每日咬緊牙關，做好自己”

正值疫情蔓延期間，她坦言生意大受影響，除了因為顧客怕外出感染，為數更多是因為減了薪甚或失業，所以沒有來美甲，即使到店裡來也減少選花款。

Miu Miu 明白現時人人都有難處，她也擔憂自己



Miu Miu 與其他年輕美甲師打成一片。

的業務無辦法繼續。身為小商戶，她努力嘗試與業主商討減租事宜，可惜未有回覆。「唯有每日咬緊牙關，做好自己，珍惜還會信任你的顧客和夥伴吧。」

美甲店「Miu Miu Nail」取名自老闆娘 Miu Miu。老闆娘為兩孩之母，笑容親切，喜歡與員工和客人們說笑。

Miu Miu 與店內的兩位年輕美甲師，感情要好。記者到訪美甲店時，剛好一名婦人在大聲指罵：「我不是要這款！我是要那種單色閃粉！立刻清除重做吧！」



Miu Miu 雖然戴上口罩，開朗與爽直是掩不住的。

“凡事笑一笑，
過後又是一條『好漢』！”

原來是一位年輕美甲師誤解了客人的意思，老闆娘 Miu Miu 馬上換位幫忙處理重新繪畫，並不斷低頭向客人說：「不好意思，不好意思。馬上跟你整番！」

當客人離開後，美甲師向 Miu Miu 承認錯誤，Miu Miu 如此的回應：「沒事，我們的 For 妹妹。說聲『不好意思』就好了，凡事笑一笑，過後又是一條『好漢』！」



為顧客扮靚，Miu Miu 感滿足。

這位波士抱著少女心工作，正能量的背後動力來源就是替女士們扮靚，她形容自己：「我愛美，更愛為女士們變得更美，為她們的指甲換上新裝，滿足地離開，我就最開心。」

Miu Miu 從事美甲行業逾十年，曾在上水住所附近開舖，但 2017 年時，受水貨客帶動影響租金飆升，

Miu Miu 捱不住貴租，也不願意將價錢轉嫁客人，因此當時在上水結束營業，轉到現時大埔廣場的位置。

開業三年有多，Miu Miu 每朝九點多就到店舖開工，晚上約十點才離開。她笑一笑帶點嘆息道：「我們做服務性行業，食無定時，通常都外賣回來隨隨便便就一餐。」

讓她最高興的事，就是大埔廣場內的店主們守望相助，形成「小店鄰里經濟圈」。訪問當日 Miu Miu 忙於替客人美甲，隔壁的店主走過來喊：「Miu Miu，要不要吃我煮的飯？」原來小店之間，不時互相分享食物，閒時「打牙骰」，令小巷熱熱鬧鬧起來。

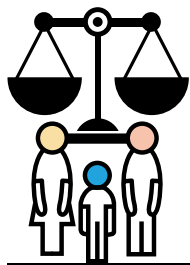
心靈手巧克勤自製環保口罩套

新冠肺炎疫情持續了近三個月，大家每日戴上口罩外出，最苦惱就是食飯時間不知道如何保存，有時落街買餸用一用口罩，又想保存起來留待第二日使用。近期網上就有不少影片教學，教大家用各類材料自製口罩套。

立法會議員陳克勤亦同一班義工一齊用消毒過的文件夾製作口罩套。心靈手巧的克勤越做越起勁，很快就製作出一大堆成品，更放上網讓自己的作品「真心覺得靚」，稍後會拍攝短片在網上教學。不過他透露，最得意的是曾興隆的文件夾，剪裁後完全是一個完整的圖案，於是就「夾硬」要將這個「作品」贈送予曾興隆。



陳克勤用消毒過的文件夾製作口罩套。



曾興隆的文件夾因剪裁後完全是一個完整的圖案，效果驚人，陳克勤便將這個「作品」贈送予曾興隆。



沙頭角舊消防局側的清水渠不斷有污水滲出，高維基已即時通知相關部門處理。

水渠滲水傳惡臭 高維基：應定期清理

最近天氣潮濕，有時還下著毛毛細雨，積水不但影響環境衛生，亦很容易滋生蚊蟲。北區區議員高維基早前接到街坊反映指，沙頭角舊消防局側的清水渠不斷有污水滲出，更產生惡臭氣味，實在令人擔憂。高維基的辦事處已經即時聯絡食環渠務承判商緊急處理，清理渠內管道阻塞的垃圾。

雖然事件已經解決，但高維基認為要重視污水渠清潔問題。他指出，一般食環是收到投訴才處理污水渠清潔，但這種做法並不理想，加上現時正是肺炎疫情嚴重的時期，更需要加強衛生防疫。他認為，為了保持環境衛生清潔，食環署需要定期清理污水渠，例如每月一次或更頻密，以確保渠務暢通。

全港首創 2 小時大阪燒放題

火鍋可以放題，壽司可以放題，燒肉可以放題，連大阪燒都可以放題！日本過江龍「道頓堀御好燒」在香港有不少分店，近日大埔的大埔超級城分店就推出全新大阪燒放題，2 小時可以任食各種御好燒、文字燒，更有燒肉、芝士燒等，多達 72 款任食選擇，



2 小時可以任食各種御好燒、文字燒，更有燒肉、芝士燒等，實在大滿足。

另外還可追加 15 元任飲 20 元或以下飲品、30 元任飲生啤或 40 元任飲生啤及日本酒。而且，鐵板燒及大阪燒放題套餐將全日供應，真係食飽又飲醉了。



東平仙踪



作品簡介：

東平洲是香港有名的地質地貌寶庫，偶爾東遊此島，美不勝收，恍如仙境。
(陳瑞蘭 東平洲 · 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。

正所謂凡事都有兩面，新型冠狀病毒肺炎，正威脅緊全球人類，但另一方面對長期被人類破壞的大自然卻迎來一個喘息機會，疫情最嚴重的歐洲國家意大利，自三月初起全國封城後，遊客人數大減，旅遊勝地威尼斯的運河因而變得清澈，甚至可看到小魚出現，亦有環保組織發現多個國家的碳排放量都因為社會經濟活動暫停而顯著下降。不知道這些奇景可否令人類真正覺醒，疫情過後更懂得尊重地球這個家呢？

其實大自然自有一套平衡及循環法則，只要我們懂得珍惜，總會給我們合理的回報，例如今次分享的食譜所用的醬料：欖菜醬，話說從前夏天颱風過後，橄欖樹上未成熟的青橄欖都被打落散滿一地，不知道從何時開始，人們發現用鹽漬的鹹酸菜頭尾與這些同樣原屬丟棄之物的青橄欖，佐以香料和醬油竟可煮成擁有獨特鹹香風味的欖菜醬。

同樣意想不到的的是我竟然用欖菜醬燉牛仔骨，還有好像風馬牛不相及的土魷。其實這個餸靈感來自一道寧波菜：墨魚大烤，即是大墨魚炆豬肉，同一條方程式今次換了土魷及牛仔骨，再加上欖菜醬調味，變成一個很有客家風味的菜式，要注意欖菜醬本身已有一定鹹味，調味時可輕手小小，牛仔骨帶有筋位及牛脂，經過炆煮後肉質軟滑筋位爽脆，試過就知有幾好食啦！

3. 鑄鐵鍋下油先爆香薑片盛起，然後再將牛仔骨煎香，醬料易燬記得用慢火。

寧波菜取靈感 吃出客家風味

土魷欖菜牛仔骨

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

26, Mar 2020



材料：

牛仔骨 1 斤、
土魷 60g、
薑數片、
蒜頭 4 粒、
麵餅 2 個（配飯吃亦可）、
芫茜碎適量（裝飾用）

做法：

1. 土魷浸軟除去外衣及觸鬚備用。



2.

牛仔骨切件下醃料待半小時入味。



4.

加入土魷、薑片及蒜頭，然後加水至蓋過材料表面，續以慢火炆煮一個半小時，最後打芡令醬汁濃稠，配麵或白飯均可，留意炆煮期間要注意補充水份以免焦乾。



調味料：

欖菜醬 3 湯匙、
生抽及黑醬油各 1 湯匙、
糖及粟粉 2 茶匙、
胡椒粉少許





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。



上期古蹟古鄉就帶大家走訪過位於上碗窰村，唯一供奉樊仙的廟宇，而回到大埔的市中心，鬧市一隅就有一座過百年歷史的英倫紅磚建築。這座建築物如今是羅定邦童軍中心，但昔日卻是大有來頭的舊北區理民府大樓。



溫馨提示

古蹟古鄉

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：謙

我家

26, Mar 2020

大樓現為香港童軍總會作為新界東地域總部，建築內部平日是不開放，但遊廊是開放參觀。

古蹟資訊

英國租借新界後首棟民政大樓

舊北區理民府

舊北區理民府建於 1907 年，1981 年被列為法定古蹟，是首座受到法例保護的西式建築。英國租借新界初期，曾與新界居民展開過「新界六日戰」，新界氏族死傷慘重。及後，為方便和更有效率地管治，殖民地政府決定興建第一座民政大樓，其所在之處鄰近舊大埔警署，共同構成圓崗（運頭角山）上的新界管治中心。當時大埔正是新界的整個中心，既靠近吐露港，區內亦有墟市。



古蹟的故事

收稅發牌修橋築路 初期職能非常多

舊北區理民府最初的職能是負責收稅發牌、修橋築路、土地丈量、排解糾紛、收地賠償等案件，其後增設了田土廳和裁判司法庭。隨住戰後新界的人口激增，舊北區理民府亦在 1947 年改稱大埔理民府，與元朗理民府以及南約同樣隸屬新設的新界民政署，至於原來的裁判司法庭，亦在 1960 年轉移至粉嶺裁判署。隨著地方行政的政策推行，舊北區理民府大樓於 1983 年停用，後來就成為環保署職員辦公的地方。



遊廊、門窗

為應付香港的亞熱帶潮濕氣候，這所建築就採用了寬闊遊廊設計，並在外牆特意增設有一排的拱形門窗，相當優雅。

砲架

建築物整體保留得相當完整，除了內部的古典壁爐，外圍的砲架亦被保留下來。



紅磚築成的外牆

舊北區理民府是愛德華時期的建築物，以紅磚為主要建築材料，至今已有百年歷史，仍保存得相當完整。

座落在圓崗上的理民府

百年歷史的紅磚外牆

拱形遊廊



狄以達辦校 領孩童首爾街頭切磋

認識狄以達，除了是電視節目《安樂窩》中介紹逾千家居，還有就是其能歌善舞。現年 31 歲的狄以達忠於街舞教育夢，如今已是舞蹈學校校長。街舞對他而言，就是在孩子身上施展的魔法，可用來改變他們的成長故事。

狄以達談及不同的教學新元素。

呢個校長也都學生齊躍起

「街舞王子」的故事，要從狄以達 11 歲開始說起。狄以達在屯門山景邨長大，後來與家人搬到蝴蝶邨，與一般屋邨長大的孩子們一樣，常到籃球場玩耍。

「當時見到一班哥哥用幾蚊向小店買紙皮，然後墊在球場地下，又借來大型擴音器，播放卡式帶，舞動起來。」狄以達於是心生好奇，向籃球場的哥哥們請教，就這樣認識了街舞。

“當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle”

說起香港的街舞歷史，原來演藝圈裡的武林高手甄子丹，就是第一代跳街舞的少年。

踏入千禧年代，狄以達參與的算是第二代街舞，他回憶起：「當時元朗的街舞者，會即興走到屯門的街舞場 Battle，衍生出街頭文化。我就是那時候認識其他隊友，成為現在的合作夥伴。」

而狄以達之所以踏上教學路，皆因他中六的時候，家庭發生突如其來的轉變，以致他必須養活自己。藉師兄介紹，他到社福機構社區中心教跳舞。

當時 17 歲的狄以達，邊讀書邊打工，放學後匆匆到其他學校教跳舞，學生們細他三年，大多是沾上壞習

慣的「邊青」。

雖然狄以達當時年紀輕輕，但看到多個「壞孩子」，在短短一年間因學習街舞而有轉變，不但改掉壞習慣，還重返校園或踏實找工作去生活。

“舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點”

故事聽到這兒，大家都會問「達 Sir」教街舞為何那麼神奇？

狄以達這樣回答：「我想不是因為我教得好，而是街舞本身的特質，是要舞者認識自己，了解自己的肢體和心理上的優點缺點。知道自己的不足後，就要刻苦訓練肌肉以配合肢體動作，從而突破自己。」

狄以達舉「倒立」這動作為例，表示要不停練習好幾年，才能做到標準尺度。他再續說舞者台上的幾分鐘演出，過後就會是幾日的檢討，需要「雞蛋裡挑骨頭」。

因此，狄以達認為學習街舞可認識自我並增強自信。「我還是小學生時，做事經常三分鐘熱度，又因為矮小而自卑，較內向。學舞後，我打開自己，勇於表達自己，會跟爸媽說我喜歡跳舞，更邀請他們來我的首個表演！」

到了近年，狄

以達一心圓街舞教育夢。一開始，狄以達租用別人在旺角的空間，慢慢擴大搬到九龍灣 4,000 呎，他形容這階段是「豪花」期，一心想做大格局，只顧著不斷教，卻犧牲了自己跳舞的時間，有感偏離初心，狄以達形容說：「規模大，挫敗感也很大。」

直到三年前，他開始踏實起來，平衡熱誠與創業之間，在不同地方設點教學，同時讓老師團隊每遇到 40 至 50 所學校開班。

“街舞改變了我，現在我想令街舞改變更多孩子。”



舞動首爾，準備躍起！



有好多學生睇住，撐住呀！

帶領學生到首爾街頭快閃表演街舞。

點狄花絮

焦點

經歷多職，狄以達始終最享受舞台上成為眾人焦點的一刻。他現在幾乎每日都會花時間跳舞。回想去年曾參演《流行經典50年》節目，他依然大讚「舞王」胡楓活潑，並說：「我有個心願，希望跳到八十歲、九十歲！」

軍團

狄以達 08 年入娛樂圈，開始演藝事業。在他著手開辦街舞學校後，不捨得多年來共同作戰的師兄弟，憂心他們全身投入社會後，找不到其他工作。於是成立了「狄易達軍團」，讓師兄弟們繼續開班教授街舞。



達校長喜歡孩童的純真。

狄以達去年在將軍澳開立舞蹈學校。



達校長教舞，一班學生聽得入神。



狄以達希望用街舞圓教育夢。



師者父母心：沒有不勞而獲

從舞蹈老師到入行擔任歌手、演員和主持人，如今回歸做「達校長」，擔起教育使命，帶著父母心為孩子們創造機會。

狄以達回憶起最震撼的一次表演，是連同 20 多間學校一共 500 位學生跳街舞，「那次是很大挑戰，要統合多間學校排出六分鐘的舞步，但效果出來令我很震撼！」

“自從知道 2024 年街舞有機會成為奧運項目，我就決定要訓練到所有小朋友都要識企出來！”

「達校長」相信街舞同時是一種交流，去年更親領街舞遊學團，帶學生們到訪首爾弘大街頭，即興問當地人借用場地，讓孩子們來一場快閃街舞表演。

雖然街舞表面看，是一種輕鬆玩樂的流行文化，但「達校長」坦言自己的教學絕不輕鬆，「我是一個比較惡的老師，我會直接告訴孩子假如無興趣就別來

學舞，上我的課堂，甚少休息時間，是密集式訓練。」

其實，校長也是用心良苦，他想讓孩子從小理解「世上沒有不勞而獲」，他直言：「跳舞街舞好辛苦，一定會經歷痛楚與磨練。」同時，他會因材施教，在教幼兒班時，會用親切的口吻讓孩子不懼怕上課，「我讓細 B 們稱呼我做『雞蛋』，這樣他們容易融入課堂！」

雖然升級做校長，但狄以達不想從前綫退下來。他每週會到不同分校親授課堂，親近孩子，了解他們當中流行聽的音樂和愛好的偶像，「否則，我會脫節，會被孩子說『老套』呢！」他笑著說。

最近受疫情影響，舞蹈學校停課，狄以達轉攻網上教學，與一眾老師拍攝教學片段，讓孩子們在家也能動起來！

“一步留下一腳印，盼後代會回顧狄以達的舞步。”

疫情影響下，一系列 Home Office 措施出現，上班族日日在家工作，少運動自然影響精神健康，身體唔好一定影響工作表現。想提升精神健康狀態？想出街做運動？計我話與其出外運動不如留家拉筋，安全又健康。

《黃帝內經》亦有記載「筋長一寸，壽延十年」，可想而知拉筋幾咁有益處。

好處你要知

1. 提升睡眠質素

城市人精神緊張壓力大，容易令身體處理繃緊狀態，拉筋能有效地將肌肉放鬆，舒緩一天下來的緊張壓力，令睡眠質素提升。

2. 令身形更出色

對於長期缺乏運動者，肌肉會較繃緊，拉筋可以令肌肉回復應有形態，令身高看起來有長高了的感觉。而拉筋對於去水腫亦有一定作用，令雙腿因長期站立而出現的腫脹消滅，令腿部更顯瘦。

3. 促進新陳代謝

拉筋時同時也在伸展肌肉，如果勤加伸展脊椎附近的背肌，能有效刺激交感神經，促進新陳代謝，並會降低食慾，特別適合正在減肥健身的人。

在家要拉筋 拉得鬆 健康自然來

教你點樣拉得出色

請依照以下的拉筋動作，每天將全套拉筋運動做完，相信在一段短時間內，就可讓精神健康得到有效的提升。緊記最重要一點：寧可持續天天做少許，也不可完全放棄不做啊！

認識最佳時機

1. 睡前：

睡覺前最好先來一個熱水澡才拉筋，令肌肉放鬆後的睡眠更有質素。

2. 餐前：

每日餐前花一分鐘做簡單的手部和背部拉筋動作，有效刺激交感神經，從而抑制食慾。

3. 運動後：

可舒緩肌肉酸痛，並減低乳酸積聚帶來的不適感。

4. 睡醒後：

還未起床最好先做些伸展運動，平躺在床，將手脚慢慢往外伸展，感覺腿部和手部肌肉有拉扯感就可放鬆，能有效提升精神狀態。



注意事項勿忽視

1. 有人覺得拉到痛才算拉筋，但實際上當你拉到痛時，往往代表肌肉或韌帶已經撕裂受傷，所以拉筋時只要感到肌肉有拉緊的感覺就可以。

2. 拉筋時每個部位的維持姿勢不可超過十分鐘，超過的話容易受傷。

3. 拉筋屬於長期訓練的運動，寧可每天只做三分鐘，也比不定期的長時間拉筋更好。