

看得見的人情味

捉夢女生築高樓

14  
~  
15  
封面故事

i s s u e

25

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：09, Apr 2020



02  
~  
03

## 我家·焦點

網購變壓家電  
隨時燒屋 火都嚟埋

04

## 醫·家

毛孩都會中肺炎？  
教你幾招做好防疫

06

## HomeWork

My Stay Home Memory.  
《我家》親子畫作投稿比賽

07

## 無綠不歡

綠色持久戰！  
DIY 隨身口罩收納



跨境網購電器愈趨普遍，惟質量成疑惹來安全危機！繼今年二月沙田沙角邨，一輛內地製電動滑板車短路起火焚宅，不幸造成父傷子亡的悲劇後，日前有戶主於淘寶網，購買一部售價僅數百元座地式烘衣機回港使用，不足 11 日烘衣機竟突然起火自焚險焚宅。

## 烘衣機自焚成灰 滑板車充電燒屋



# 莽購 變壓家電

## 山都 嚙埋

沙角邨有住戶為電動滑板車充電時，起火焚宅釀傷亡。



「害我差點家都沒有了！」女戶主 Grace (化名) 憶述烘衣機起火，猶有餘悸。

烘衣機起火後火勢猛烈，冒出濃煙，瞬間燒成灰燼，火堆中隱約只看到燒剩鐵支架，幸好女戶主將烘衣機放在露台，起火時未有燒着其他家中雜物。她直言幾乎連屋也燒掉。

### 200 元稱有 2000W？ 85 分鐘牛仔褲就乾透

事後 Grace 將殘骸相片放上網，提醒其他使用者要小心，並交代詳情。她透露，出事前 11 日她在淘寶購買一部數百元、聲稱可快速乾衣的烘衣機。

這類新興的烘衣機在網上有不少選擇，價錢低至約 200 元人民幣便有交易。其原理是在鐵支架起的密封衣櫃下，裝置有一部吹出熱風的烘衣機，可同時將十多件

衣服快速烘乾。

至於事主購買的該款烘衣機，聲稱有 2000W 大功率，只需 25 分鐘便能乾透一般衣服，而牛仔褲等亦只需 85 分鐘就能乾透。因此備受家庭主婦追捧。

至於安全問題，賣家聲稱乾衣機有防水防火設計，即使衣服掉落發熱線，只要達到一定溫度便會自動斷電。

### 事主向賣家交涉 獲回覆指待跟進

惟事主所買的烘衣機卻未知為何起火，女事主更稱救火時意外燒傷手，連插座也被燒毀。

事主事後向賣家交涉並反映事件，客服回覆稱未發生過同類事件，會向上司報告再作跟進。

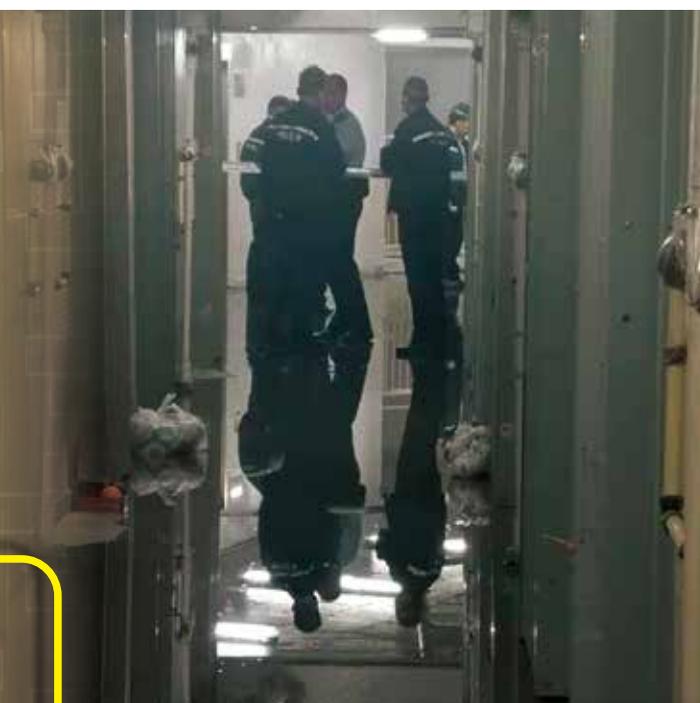
港人喜歡網購，尤其近期在家防疫，更多時間上網

淘寶，不免會將視線放在近年興起於內地的  
大功率電器，例如氣炸鍋、洗衣機、「風火輪」單輪電動車及電動滑板車。

### 沙角邨滑板車短路 父傷子亡鄰居送院

2 月 28 日晚上沙田沙角邨一家，疑因於門外為內地製電動滑板車充電時短路起火，不幸將全屋付之一炬。在屋內未能及時逃生的一對父子被困，由消防救出，其中父親昏迷送院，七歲子昏迷後送院搶救不治，女鄰居則受輕傷送院。

另外，去年九月，有市民在內地網購一部洗衣機回港，安裝後因晶片損壞而未能正常運作，賣家着事主自費送回內地修理，費用幾乎可另買一部新機，新買即壞機，事主自嘲「一買返嚟就要將部洗衣機送去堆填區」。



翠灣邨抽濕機單位事後一片狼藉。(互聯網)

內地購物網有多款烘衣機出售，吸引港人購買。圖中並非起火事件的烘衣機款式。(互聯網)



日前有本港用家使用網購烘衣機時起火，最終燒成灰燼。



女戶主 Grace (化名) 在烘衣機自焚時燒傷手背。



# 專家：品質差易引發短路

就烘衣機等網購電器自焚，機械工程師盧覺強講解箇中原因。

盧覺強指出，傳統的乾衣洗衣機用電發熱烘乾衣服，而烘衣機則改為吹出暖風乾衣，其摩打需要電力運作，當灰塵遇上濕氣覆蓋在喉管或出風口時，有可能引致短路。

盧補充，尤其品質差的機器、摩打老化也有可能因漏電短路而發生意外，故應定期請合資格人士進行保養，若運作途中發現有異聲異味等現象，便須及早停用及檢查。

另外，盧覺強亦指出，電動滑板車或電動輪椅等電器，須配鋰電池充電，存電量較多。電池充電時會發熱，一旦充電完畢，正常情況下會自動停止充電，但若因折舊損毀或電池質量較差，則有可能因過度充電，引致短路甚至發生爆炸起火。

盧覺強並提醒，充電時要時刻保持警覺，並確保在視線範圍充電，外出時要把電掣拔走。

## 業界：不受本港監管難追究

有業內人士坦言，雖然內地網購電器比香港購買價格便宜得多，但內地或外國的電壓與香港不同，即使使用轉換插頭亦未必百分百安全，因此購買大功率電器時要倍加小心。

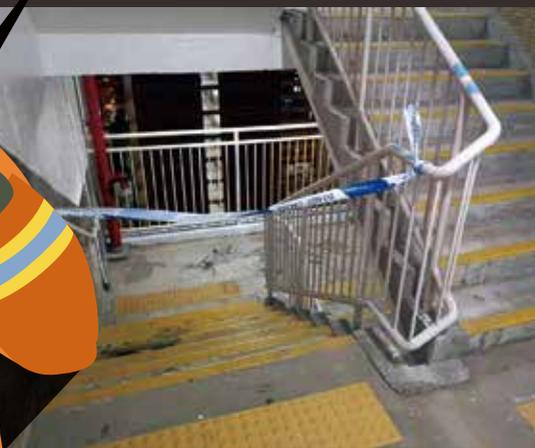
業內人士並指出，加上市民於內地購物平台購物，商品質量不會受本港品質監管，當發現問題商品時，亦可能難以核實或追查賣家身份，以至無法退款或提出索償。因此他建議，市民應光顧信譽良好的商家。



業內人士提醒市民，內地電壓與香港不同，使用大功率電器時要小心。



使用網購的大功率電器，或容易引發短路問題，插座也會燒燬。



沙角邨滑板車充電焚宅，引起社會再度關注網購電器質量不一的問題。



起火焚燒的電動滑板車。



## 用抽濕機緊記倒水

近期香港天氣潮濕，不少人家中潮濕得浴室牆磚、窗框、地磚也濕到出水；牆身甚至發霉發黑。有居民因此需 24 小時開抽濕機，除未到夏天開冷氣，已要捱上天價電費單，過去香港亦多次發生抽濕機起火焚宅的意外，使用抽濕機的住戶要倍加留心。

上月八日凌晨，柴灣翠灣邨便疑因抽濕機過熱引致火警，整間屋被焚毀，一家四口受傷送院，鄰居亦要緊急疏散，事後起火單位牆身及天花板熏黑，一片狼藉。

機械工程師盧覺強指出，抽濕機的電路板如積有塵埃，遇到潮濕天氣易導致短路，產生高熱或火花。用家亦要定期將抽濕機蓄水箱的蓄水倒走，另外若抽濕機長時間不停運作，亦容易導致過熱短路。

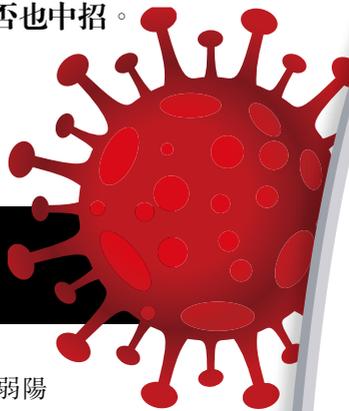
### 風口勿遮蓋 四周夠位散熱

消費者委員會亦曾提醒市民，指抽濕機應放在平穩的位置使用，四周亦要留有足夠空間散熱，特別是出風口、吸風口及濕度感應器不可遮擋。另外，在抽濕機操作時不宜將調校送風角度的風向葉關上，以免令溫度上升影響操作甚至過熱。

新型冠狀病毒疫情不斷變化，情況令人擔憂，不止確診患者人數屢創新高，在本港甚至相繼出現貓狗感染個案，連確診患者所養的寵物也要被送往檢疫隔離，令一眾「貓奴」、「狗奴」非常擔心家中「主子」會否也中招。

# 毛孩都會中肺炎？

## 幾招教你做好寵物防疫



研究：沖熱水涼減心血管病風險



經過一天漫長工作後，不少人一回家也會想立刻洗個熱水澡放鬆一下。原來熱水澡不止可舒緩疲勞，更有益於心血管健康。

日本大阪大學於《心臟醫學期刊》(Heart)發表一項研究，當中分析了日本公共衛生中心從1990年至2009年約20年所進行的研究，追蹤和評估逾三萬名中年日本參與者的生活和健康習慣，在排除潛在影響因素後，最後發現多泡熱水澡能預防心臟病風險，與每周洗2次或更少的人相比，每天泡熱水澡的人患心血管疾病的整體風險減低28%，而患上中風的整體風險更減低了26%。

此外，溫水與熱水的選擇也有差異，兩者對整體心血管疾病風險分別減低了26%及35%。不過，研究團隊提醒，洗熱水澡對老人來說並非毫無風險，若是溫度過高，可能引發猝死，現時只能作為一個預防心血管疾病的參考方法。

香港中文大學醫學院早前就解釋，即使對病毒測試呈弱陽性，不等於該寵物已受感染，有可能是患者的飛沫沾染到環境或寵物身上，最終需透過為貓狗抽血檢驗是否有抗體。漁護署則表示，寵物受感染機會仍很低，暫沒有證據顯示寵物會傳播新型冠狀病毒，但提醒寵物主人要經常保持良好衛生習慣，並確保家居環境清潔，一旦發現寵物健康狀況出現變化，便應盡快尋求獸醫意見，照顧好主子先係稱職「鏟屎官」！

### 5招做個稱職「鏟屎官」

- ① 盡量減少外出次數，訓練狗狗在家如廁。
- ② 帶寵物出街時，要佩戴口罩，並與其他貓狗及飼主和途人保持社交距離。
- ③ 外出回家後，以及接觸寵物前後須洗手。
- ④ 如果自己身體不適，應該避免與寵物接觸，例如親吻、擁抱或分享食物，以免飛沫沾染到寵物身上。
- ⑤ 如果貓狗不適，主人應尋求獸醫意見。

### 5個錦囊應對「隔離措施」

- ① 聯絡熟悉你寵物的朋友或家人，確保他們可在緊急情況下接手照顧你的寵物，並將寵物的獸醫及寵物保險等聯絡資料交給他們。
- ② 確保寵物已注射定期防疫針，做好杜蚤杜蟲措施，以便寵物隨時入住寄宿中心。
- ③ 如寵物需長期服藥，請準備30天所需的藥物，並清楚記下用量及使用方法。
- ④ 確保已更新狗牌及晶片資料。如寵物未有植入晶片，請準備印有聯絡方法的頸帶或識別吊牌。
- ⑤ 確保家中備有至少兩星期的寵物糧、攜帶式寵物籠或袋，寵物心愛的玩具或毛毯，以便寵物可隨時遷往另一居所暫住。

資料來源：香港中文大學醫學院、愛護動物協會

## 「電子奶咀」吮得多 學習遲緩又「咪摩」

停課期間，你屋企嘅小朋友係咪成日「機不離手」？我家兩個豆丁都係咁！呢次腦中醫同大家分享下點樣幫孩子戒掉「電子奶咀」！經統計，原來有9成的幼童在2歲前已有規律地使用電子產品的習慣；而且隨年齡增長，使用電子產品時間就更長。

2017年小兒科學術議會表示，小孩使用電子產品越頻繁，其表達能力越弱。美國多羅多大學的研究團隊也發現平均每天使用電子產品的時間每增加30分鐘，小孩表達能力遲緩的機率就上升了50%。

原因是電子產品所產生的高頻刺激，會導致小孩的大腦集中性過度放電，容易引發日後過度活躍症、癲癇、特異性皮炎、焦慮症、腸易激綜合症等，還阻礙大腦其他正常發展，如言語、學習及社交能力等。如果發覺小孩已3歲左右仍缺乏清楚的語言能力、無法直視他人雙眼對話，甚至對呼喚自己的名字毫無反應，家長就必須正視「電子奶咀」成癮問題。



（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。



### 家長可以點做？

- 2歲以下幼兒：  
盡量避免接觸電子產品螢幕，鼓勵多與人溝通交流。
- 2至5歲學齡前幼兒：  
限制每日使用時間不得超過1小時，且需父母陪同。
- 5歲以上孩童：  
訂定程式種類及每天使用時間，同時要確保有充足睡眠、戶外活動等健康發育的基礎活動，或與家長一起做做家務也是不錯！

「香港智道館—京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒至青少年跆拳道訓練，培訓了不少冠軍級人馬！利用韓國最流行電子訓練及其他工具，為傳統武術訓練加入新元素。派出學員參加各個全港大型比賽，多年以來成績斐然，包括奪得多項全港主要賽事獎項，讓學員在跆拳道舞台上發光發亮！



05

# 冠軍人馬搖籃 京瑞道場——跆拳道就是堅持

跆拳道是源自韓國的傳統國技，是全球最受歡迎的武術運動之一，現時也是奧運比賽，有完善的升級考試及比賽競技系統。從小接觸跆拳道，對肌肉發展、身體平衡力、手腳協調有很大幫助；更重要的是，孩子可以透過跆拳道，學習尊師重道、克己忍耐的精神。

「香港智道館—京瑞道場」位於石門京瑞廣場二期25樓G室，提供幼兒至青少年跆拳道訓練，培訓了不少冠軍級人馬！

查詢：6315 0321

## 勇奪多項全港冠軍

「香港智道館——京瑞道場」，利用小班教學提供專業訓練，讓學員有完善及全面的跆拳道培訓。從小建培養興趣之後，課程內容層層遞進，利用韓國最流行電子訓練及其他工具，為傳統武術訓練加入新元素，讓學員更容易掌握技術。

定下明確目標，是全情投入訓練的原動力。「香港智道館——京瑞道場」積極派出學員參加各個全港大型比賽，多年以來成績斐然，包括奪得全港男子青少年跆拳道比賽2019品段組「全港冠軍」、雛量級品段組「全港亞軍」、羽量級及蠅量級兩項「全港季軍」、2019全港女子跆拳道比賽羽量級及蠅量級兩項「全港季軍」、香港男子青少年跆拳道比賽2018蠅量級「全港冠軍」等。

## 積極訓練成績斐然

京瑞道場積極培育下一代，讓學員在跆拳道舞台上發光發亮。從2014年開始，我們每年均會舉辦「喇沙跆拳道錦標賽」，在九龍塘喇沙書院交流。超過二百位學員參加，是全港最具規模的跆拳道比賽之一。比賽項目包括搏擊、品勢及電子擊技項目，場面鼎盛，更邀請城中名人作頒獎嘉賓，氣氛熱鬧！

我們的宗旨是讓學員從跆拳道中學克己、忍耐、紀律的精神——正如京瑞道場的格言：「跆拳道就是堅持」

京瑞道場採取小班教學的方式上課，按照學員的年齡、程度分班，提供平日及周末的靈活時間安排。如有興趣的話，可先預約免費試堂體驗。



■ 透過參加比賽讓小朋友成長，建立自信心，也是對他們的最大鼓勵！

地址：石門京瑞廣場二期25樓G室  
查詢：6315 0321 (WhatsApp)  
Facebook@香港智道館-京瑞道場

HomeWork 介紹過唔  
同嘅在家小活動，你哋又點  
樣渡過在家抗疫日子呢？停課  
Stay home 令大家多咗親子時光，  
《我家》邀請各位家庭分享你哋  
嘅親子在家抗疫「宅」記，可  
以手寫日記或者用畫作表達  
你在家抗疫感受！

## 親子畫作 投稿比賽

My  
Stay  
Home  
Memory.

- 主 題：** My Stay Home Memory 我的抗疫「宅」記  
**對 象：** 以家庭作單位，每個家庭需要有 3-12 歲的小  
孩（需附上學校手冊副本作核對身份）  
**投稿方法：** 可以用以下畫紙完成作品後，Inbox 至《我家》  
Facebook 或者郵寄至 info@homemory.hk，並  
附上家庭團隊姓名、及聯絡電話及電郵地址。



《我家》編輯團隊會挑選五張最高心的親子  
畫作，刊登在下一期（23/4）《我家》Homework  
欄目。每位得獎者會獲由 Big Dipper Studio 送出的  
Scottie Go! EDU 親子編程遊戲套裝（價值 \$800）

截止投遞作品日期：2020 年 4 月 16 日

Sponsored by: **Big Dipper**  
your learning guiding star



# #Stayhomemory

Artwork By

新冠肺炎疫情預計會持續一段時間，倘以香港人口計算，每人一日用一個口罩，一日就用了七百多萬個。若一日用一個信封存放口罩，單日就製造逾七百萬個垃圾信封。單看數字，已經好嚇人，人類抗疫同時亦為地球製造好多垃圾。大家不妨 DIY 口罩收納袋，為減廢出一份力！

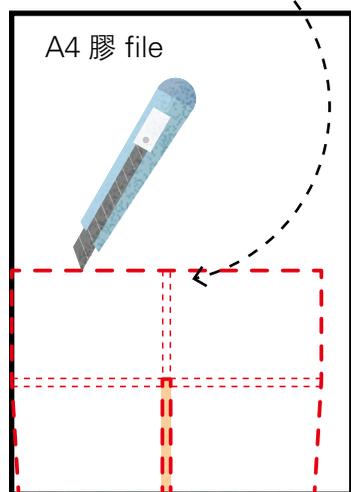
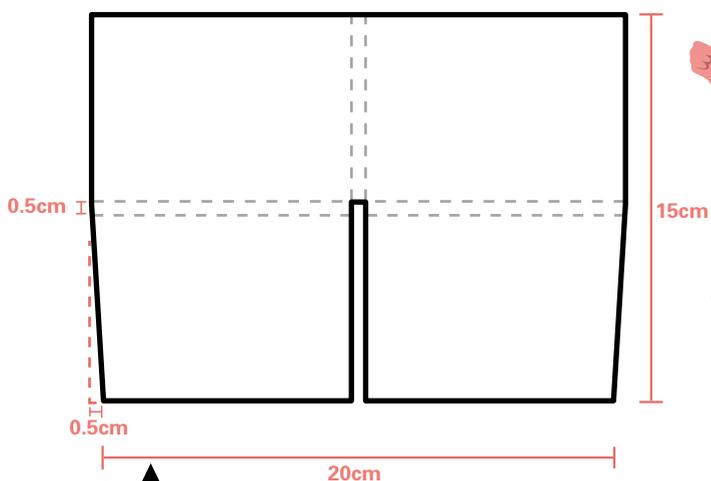
# 綠色持久戰！

## 工具及材料

- A4 膠 file、
- 間尺、剝刀

## 製法

- 1 先畫好紙樣：約為 20 厘米長乘以 15 厘米高，中間畫上虛線。



- 2 將紙樣放入 A4 膠 file 內，用剝刀割出口罩夾的圖樣

## 經典流行版 口罩暫存夾

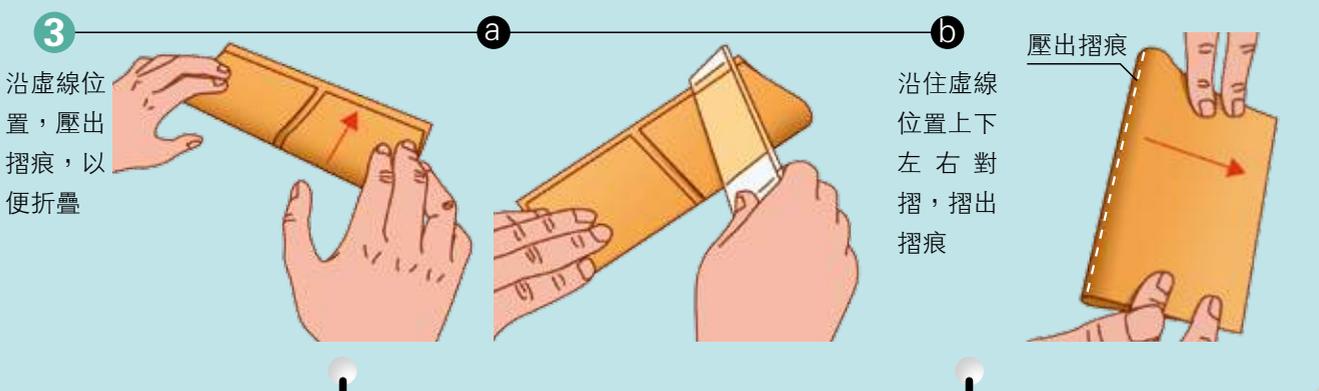
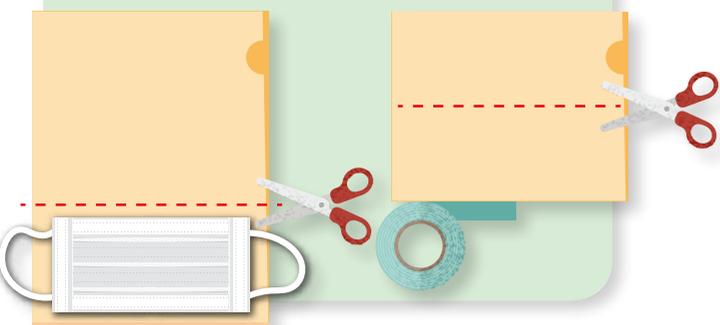
## 慳力快捷版 口罩暫存套

## 工具及材料

- A4 膠 file、較剪、封箱膠紙

## 製法

- 1 首先，將 A4 膠 file 底部按住口罩大小剪出三分之一
- 2 剩餘的 A4 膠 file，可利用封箱膠紙多做 1 至 2 個口罩暫存套



## 正確使用收納流程

- 1 除口罩前要先洗手，或以酒精消毒雙手
- 2 視乎收納器具款式，可用紙巾把口罩包好，以免接觸到存放器具的表面
- 3 如使用塑膠盒，緊記要把口罩對外部分一面向盒底擺放，減少拿取時沾到細菌的可能
  - 視乎收納器具款式，可把口罩
- 4 掛耳繩摺到向自己（白色）的一面，要使用時盡量拉耳繩取出，避免接觸口罩表面
  - 放好口罩後，記得要清潔雙手
- 5



## 點樣清潔收納器具？

任何可重用的口罩收納器具都有可能暗藏細菌，用家應該每日清潔 1 至 2 次。清潔方法，可以用稀釋過的 1：99 漂白水、番皂水來沖洗。倘若身在街外，不方便沖洗的話，可以用 70% 至 80% 的消毒酒精噴抹。

# 半擺賣半佔街 一地菜渣紙皮



菜販將貨品擺行人道售賣，衛生問題惹關注。



晚上收檔後，紙皮箱亂堆於行人道。

在新冠肺炎疫情影響下，商販生意難做，但街市菜檔肉檔生意仍然不俗。大圍金輝花園對出的商舖，更變身為「臨時街市」，一份份的蔬菜佔據人行道，橫列地上擺賣，收市後路邊堆滿紙皮爛箱。居民慨嘆：每日踩著菜渣回家，擔心有菌都變有菌。

## 商販的菜道

# 疫是病菌溫床

董健莉一直跟進商販阻街問題，批評食環署執法不力。



大圍金輝花園外一列地舖，多年來以擺賣乾貨雜貨為主，偶爾出現人貨爭路。隨著2016年生效的《定額罰款（公眾地方潔淨及阻礙）條例》對阻街行為採取1,500元定額罰款，佔道情況似乎有所改善。

執法不力亦削弱罰款的阻嚇作用。她認為食環署應該加強巡查執法，才能糾正情況避免故態復萌，惟署方一直回應指，人手不足難以調配，令佔道情況變得越來越嚴重。

### 清晨六點上落貨擾人清夢

然而，隨著大圍街市裝修工程的開展，不少菜檔、肉檔轉而租用該處商舖，變身「臨時街市」。

街市就在家門口左近，原屬便民之舉，但無奈商戶清晨六點已開始上落貨，噪音擾人清夢。令街坊更困擾的事，就是不少檔口將菜、肉貨品在行人道上擺賣，部分更直接攤開擺在地上，幾乎將整條人行道都佔滿。

街坊出入，迫不得已在買餸的人群中穿插，隨時不小心踩在地上的蔬菜貨品。若要避開，就要冒險走出馬路，險象橫生。

### 董健莉促食環署加強執法

一直有跟進社區議題的民建聯的董健莉指出，單以勸諭方式效果不佳，而

佔道賣菜除阻礙街坊出入，亦引申出環境衛生問題。檔口晚上收舖後，菜渣鋪滿行人路，紙皮箱亦堆放於馬路邊。近期綿綿細雨的潮濕天氣影響下，街坊行過隱約聞到霉味。

董健莉表示，食環署的清潔工人每天都有清潔，「但是否他們奉旨要幫商舖清理這些垃圾呢？這些東西本身就不應該被不負責任地棄置於行人道上」。

事實上，在疫情全球大流行的情況下，「社區的清潔衛生尤為重要，任何一個角落都不應該成為細菌滋生的溫床」。董補充，該路段屬於半公半私管理，政府部門不能將責任推卸予屋苑，而要採取行政主導，加強與屋苑的溝通，合作管理。

## 商戶疫市日日難捱

### 申政府支援宜簡化

疫情影響下，莫說小商戶生意難做，「生存」亦成問題。董健莉表示，過去兩個月，除了不停為街坊們搜集口罩等防疫物資，探訪獨居長者、清潔工人外，亦特別協助區內小商戶去了解政府支援措施。

董健莉說，面對疫情，小商戶的狀態十分尷尬：「大家都好有感情好有心，希望與夥計共渡時艱，堅持為街坊開舖，但租金、人工壓力是很現實的問題」，而基層人士亦面對失業後，未必可以再就業的難題。

政府推出不少措施助市民面對疫景，董健莉表示，現在不少措施仍是申請階段，未必能解決市民燃眉之急，希望可以簡化手續、加快程序，「我們要與時間賽跑、與病菌賽跑」。



董協助小商戶了解政府的支援政策。



為街坊派發口罩等防疫物資。

郭松是典型的「60後」，二十年前隨著電子行業在本港走下坡，面臨失業危機，他選擇離開工廠，從學徒開始轉行從事窗簾工程。

“哪有像現在什麼技能，都可以上網學秘笈？”

郭松懷緬當初跟師傅的辛酸，什麼活都要幹，「打一根釘子，都要重複幾十次才學懂，哪有像現在什麼技能，都可以上網學秘笈？」

逐步學滿師後，郭松大約十五年前和友人合夥在將軍澳新都城，開設第一間窗簾店，見證當時的附近新屋邨入伙，由荒蕪到燈火通明，一格格吉窗陸續縫上窗簾。

郭松說：「做窗簾其實好考功夫，我一定要親自去度尺寸同配搭一下顏色，不然稍微漏一個洞，早上晨光曬進來，沒一覺好眠。」

香港人買窗簾布，很多時候先想到旺角砵蘭街的材料集中地，但郭松則堅守做新界街坊生意。

約十年前，郭松的窗簾店遷往沙田海福花園地舖，改名「樂庭窗簾」，細小空間裡放滿一大堆窗簾布，整整齊齊的排列好。

店內有兩張辦公桌，左面的是外聘姨姨幫忙裁縫窗簾布，週末時則由郭松太太接手做「車衣事頭婆」，「我到今日依然會幫客人現成車合適尺碼的窗簾布，因為不放心成品交託其他人。」



堅持用手抄寫客人落單內容。

“不少客人當我是家居設計顧問，會問我梳化該配什麼顏色？”

每次當郭松家訪客人，為家居度尺，不少客人都會牢騷幾句。

多年來，郭松坦言聽盡新界的搬遷日常事，「有被迫遷，有新婚夫婦，有單身搬出來住的，他們想說的，便一路安裝一路聆聽吧。不少客人當我是家居設計顧問，除了窗簾外，還會問我梳化應該配什麼顏色？牆壁用什麼物料好一點？」

郭松雖然只承辦窗簾工程，但他抱著好學不倦的精神，每日花時間看看最新的家居雜誌，「『安樂蝸』那個節目，我當煲劇咁追睇！」

郭松認為經營街坊小店，最開心就是擁有靈活的自主性，可以為街坊做多一點。「窗簾布取貨安裝後，有稍微不對，我都免費幫他做到最合稱的尺寸。有時候，街坊拿一些衣褲來說幫手改一改，我都會做。」

“睇住名城起，香港屋企越來越豪裝，都越來越細。”

## 窗簾店東默默做密密車

# 簾正行動之

# 街坊喜相縫

電子選購家居用品

很普及，度身訂造等傳統工序已息微，而大圍街坊店「樂庭窗簾」屬當中少數者。店裡車衣機多年至今，依舊轉動不停，為新界許多安樂窩縫製窗簾。老闆郭松秉持獅子山下精神，默默做又密密「車」，養活家人以外，大圍小區的人情溫度亦留住了他。



郭松每天由將軍澳寓所出發，到沙田開工。



郭松：  
入嚟改件衫，  
我都幫！

## 咬緊牙關打拚：

## 夠我養活

## 一家人就夠

每清早

從將軍澳的住所走到沙田開舖，從招呼客人到安裝窗簾，郭松盡量用一手包辦。他慨嘆：「自己中三畢業就出來打工，搵辦法求存，一做就做了三十年。呢一行一定唔係賺大錢，只係夠我養活一家人就夠啦。」

郭松堅持每一份工作，一個創業，他都會咬緊牙關、握實拳頭去做。

熟客形容這位老闆「踏實」、「孝順」。就是憑郭松的真誠，一間街坊窗簾店，養活了父母親和四口家。他為自己的兩個兒子順利升讀大學感安慰。即使，馬不停蹄幹活三十年，做到手腕勞損，拿不起重物，他就戴上護腕，又再繼續不停做。

街坊小店依然保留車衣機縫製工序。



《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！

## 威爾斯811小巴站 小改善大便利

不少沙田居民平時都會乘搭小巴前往威爾斯醫院，不過早前就有街坊反映指，威爾斯醫院 811 小巴站上落客位存在不少危險的小陷阱，有不少樹木及高地台阻撓，對行動不便人士及輪椅使用者造成很大的困擾。

民建聯的陳壇丹收到街坊意見後，連同立法會議員，向有關部門反映，透過寫信、請願、見面解釋等多方面的工作，終於獲得進展。陳壇丹表示，雖然去年因各種原因令工程延遲，但今年首季終於完成，現在地台降低了、樹木又稍微移開避免遮擋，乘客出入就更方便了。



威爾斯 811 小巴站地台降低了、樹木又稍微移開，乘客出入更方便。

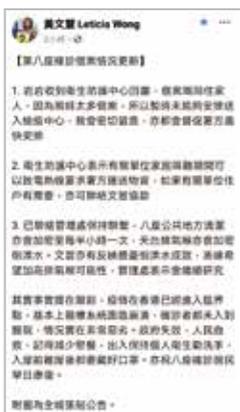


屯馬線乘客候車時間將延長。

## 屯馬線注意！乘客要等多一兩分鐘

疫情影響下，不少街坊都減少外出，搭車搭地鐵的機會自然減少。港鐵早前宣布，於本月十日（星期五）起調整個別鐵路線的服務。其中，關乎大家的屯馬綫一期在平日非繁忙時段、週末及公眾假期將維持平均約十分鐘一班。乘客的候車時間平均會延長多一至兩分鐘。各位街坊出行要注意啦。

黃文萱透過 Facebook 向居民交代跟進事宜。



## 第一城區議員被居民批評官腔？

沙田第一城早前曾出現一宗新冠肺炎確診個案，但因種種原因未能即日送院，街坊們都表示擔心有社區傳播風險，有不少人向當區區議員黃文萱查詢。黃文萱在社交網站 Facebook 發帖文向街坊交代跟進事宜，但就有街坊截圖手機群組聊天記錄指，黃文萱兩個回應不一致，質疑其官腔和抽水呢 like。

根據街坊帖出的對話內容，黃文萱向街坊表示，區議員職能面向政府，已聯絡衛生署等部門，但管理公司最直接接觸的是業委會，所以建議居民自行向業委會反映情況表達訴求。不過，該街坊就質疑，黃文萱在社交網站上聲稱已聯絡管理處反映情況，是抽水呢 like，用別人的工作邀功。



居民在黃文萱帖文分享居民群組聊天紀錄，質疑黃文萱官腔和抽水呢 like。



## 蛇王芬蛇入沙田



自創菜式蛇羹撈麵。

中環蛇羹老字號蛇王芬，見證了香港多年高低起落，當年沙士，人人聞蛇色變，生意直插谷底，但幸得第四代傳人 Gigi 想出用足料燉湯、家常小炒等，逆市求生。近期，蛇王芬在沙田新城市廣場第三期開副線，主打招牌滋補燉湯，如冬瓜瑤柱響螺、白菜膽陳腎等，更有秘製煲仔飯。值得一提的是，蛇王芬招牌蛇羹，用上烏雞絲取代蛇絲，更加貼合大眾口味。

新店以海藍配大紅為主調，天花畫上彩繪牡丹及小靈蛇，帶中式優雅之餘，又暗藏老店的蛇王元素。中午主力做燉湯、湯麵、兩餸飯等簡餐，自家製黑毛豬腩頭叉燒配腸粉，加明火例湯，大大碗，有飯有湯，盛惠 68 元。若不想堂食，也可以考慮外賣，回家與家人慢慢品嚐。



新店以海藍配大紅為主調，天花畫上彩繪牡丹及小靈蛇，帶中式優雅之餘，又暗藏老店的蛇王元素。



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

我家  
HoMemory

Text、Photo：聞西 Design：謙

09, Apr 2020

人生實在有太多本來，本來訂好了機票酒店去東京睇櫻花、去富士山浸溫泉，本來有機會第一次係日本揸車，不過一場疫症，原本十日嘅大假變成十日自我隔離。放心，我並無確診，只是掛住煲劇，朋友話我中咗「玄毒」，宜家連行山都覺得自己去咗北韓（愛的迫降），又驚有喪屍追殺（屍戰朝鮮），幸好有這些精神食糧，陪我渡過這個假期。

半年前應該有人想到今時今日個世界變成這樣，全球過百萬人染病，數萬人喪命，經濟活動近乎中斷，直接衝擊好多朋友嘅生計，原本平靜嘅生活突然像翻起巨浪，前陣子睇新聞有位餐廳老闆因疫情引至經濟困難而自殺，裁員減薪無薪假陸續有來，實在令人擔心萬分！大環境之下好多事無辦法改變，不過最緊要唔好放棄，捱過這關又是一條好漢，趁現在好好計劃一下將來，一齊把「本來」變成充滿希望的「將來」吧！

世上無難事，只怕有心人。今次教大家自製玉子豆腐真是易過借火，唔使驚又要煮又要磨，只要買支無糖豆漿，再加雞蛋及少少鹽蒸熟就得，滑滑的用來送飯一流，其實上面可以再加其他材料，就好似舊時有個餸叫翠塘豆腐一樣，在蒸蛋白上面淋上海鮮芡汁，而我今次就選擇雜菌豆腐芡汁，有營又好味！

# 有營好味又易煮

## 滑捋捋

### 雜菌豆腐翠塘豆腐

4. 最後用生粉水埋芡淋上蛋面。

做法：

1.



雞蛋加入無糖豆漿及鹽打勻，過篩除去雜質，倒入深碟用保鮮紙包住，以中火蒸12分鐘至熟透。



2.

準備蒜蓉，雜菇及豆苗洗乾淨切好。



3.



中火熱鑊落油爆香雜菇及蒜蓉，再加入豆苗炒熟，落蠔油調味，在鑊邊灑酒炒香。



材料：

雞蛋 4 隻、  
無糖豆漿 250ml、  
鹽 1/4 茶匙、  
雜菌 100g、  
豆苗 150g、  
蒜頭 2 粒



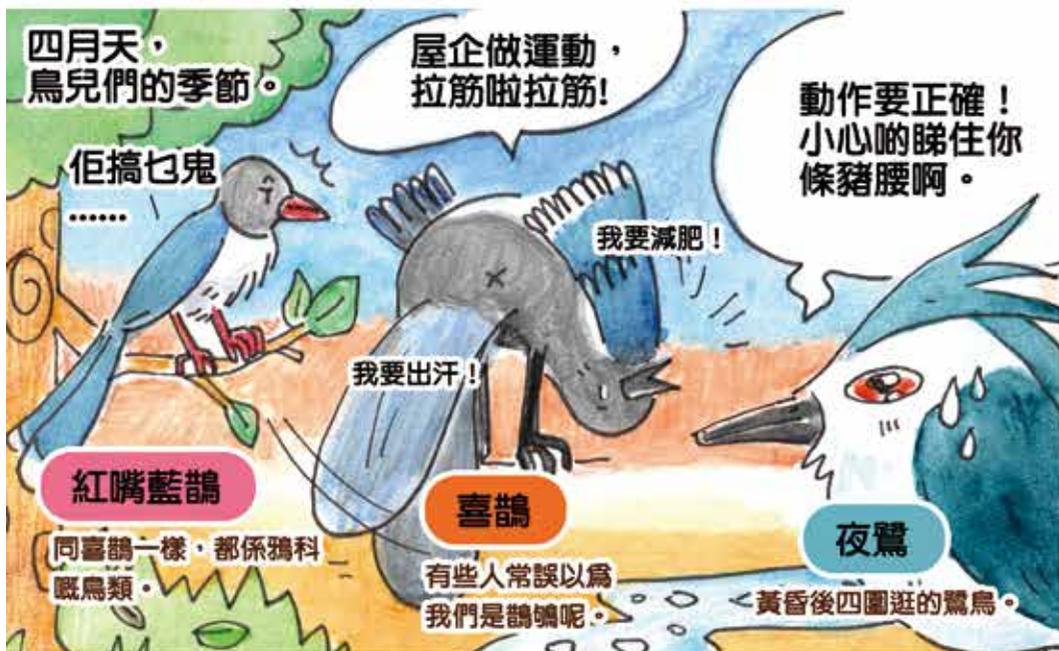
調味料：

蠔油 2 湯匙、麻油 1 茶匙、紹酒 1 茶匙



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。



# 對付海盜而建 現存唯一古城

介紹完位處大埔的舊北區理民府後，相信大家對當年新界政府建築的佈局已經有相當的認識。而早在殖民地時期前，清廷就已在新安縣作出過不少的部署，古蹟古鄉今期帶大家走進離島，認識一座歷史更為悠久，香港現存唯一的古城——東涌古城。

東涌古城，在文獻中常被稱為東涌所城或東涌寨城，是清朝道光年間為阻止海盜侵略和鴉片貿易，而命令清朝水師在此設立的大鵬協右營。這座設有炮台的古城在一八一七年至八三二年間建成，曾設有六門大炮俯視海面的交通，而自一八九八年新界租借後，炮台亦因而廢棄。



兵營總部原址

## 城牆

炮台的面積為 70 米乘 80 米，分別設有三道拱型城門，北面的「拱辰門」、東面的「接秀門」及西面的「聯庚門」。北門的「拱辰」楣刻受到多年的風化，石上的銘文已不易辨識。每座拱門之上，都設有小望樓監視東涌一帶的海面情況。



# 東涌古城

北門城牆及望樓

清朝古炮

古蹟  
資訊

## 東涌古城及展覽廳

前往方式：新界大嶼山東涌下嶺皮村

級別：法定古蹟

開放時間：星期一至日，上午 10 時至下午 5 時，  
逢星期二休息

溫馨  
提示

東涌古城位處民居之中，雖然對外開放，但參選時請保持安靜、注意衛生。

## 古炮

城牆之中放置住六門古炮，東面城牆上有四門而西面城牆上就有兩門。古炮的重量不一，由一千斤到二千斤不等，炮身上都刻有不同的年份，如嘉慶十四年、道光二十年以及道光二十三年等，因此有學者推斷，這批古炮或許不是原屬東涌古城。



## 兵營總部

在北門的後方，曾是兵營總部，全盛時期曾住有六百名士兵。在香港淪陷期間，古城曾一度被日軍強佔作軍事用途，後來古城內的兵營總部分別被改建成華英中學校舍、東涌鄉事委員會及東涌公立學校等用途。



古蹟的故事

## 宋朝的城牆 清朝的大炮？

有關東涌古城的歷史，最早可以追溯到十二世紀初的南宋淳熙年間，當年位處大嶼山一帶常有私梟聚集，以此為據點走私私鹽，亦有與官方勾結，故此朝廷早年的鎮壓都以失敗收場。後來，南宋政府就派出了廣州知州錢之望統軍圍剿，在驅散私梟後就派遣三百士兵留守築城，這個就是宋朝的城牆。隨著政權的變遷和戰亂等因素，宋朝所建立的古城一度被荒廢，在清朝年間更落入海盜幫派手中，最後清政府為免這個具戰略價值的地方落入海盜手中，就決定在此地加強海防，在道光年間改建宋朝留下的遺址，建立炮台和炮房，清朝的古炮仍保留至今。

六人KOL各司其職 洗建造業佬味

從事建造業，常讓人簡單的視為等同地盤工，更容易與邋遢、搬搬抬抬、粗魯等詞語劃上等號。不過，「地盤佬」不再是「佬」的專利，有六個年輕靚麗的女生畢業後投身建造業，不怕辛苦，挑戰自己，更化身建造業KOL「築夢女生」，介紹日常工作生活點滴，誓要「女」創高樓！

地盤有地頭

捉夢女生  
築高樓



“由零開始，一磚一瓦慢慢建起來，很有成功感！”



築夢女生由六名從事建造業的女仔組成。

築夢女生由六名從事建造業的女仔組成，Pinky、Sabrina、Sandra、Sweetie、Tammy、Tiffany，她們各自在行業中擔任不同的職位角色，與很多香港女仔一樣，她們喜歡打扮、喜歡小動物、喜歡周圍打卡、喜歡運動、喜歡購物。這些特質，並沒有影響她們追逐自己的摩天大樓夢。

“入紙驗收保存檔案  
發揮做事細緻本領

Sabrina 曾任游泳港隊成員，她表示在修讀地產及建設

測量學時，已經發現自己對測量比較有興趣，因此立志要在這個行業發展。「一棟大廈由零開始，一磚一瓦慢慢建起來，那種感覺，很有成功感！」

建造業中男女比例十分懸殊，Sabrina 說，「大學時的比例已經好少，一般一個班得幾個女仔。」實際的比例是多少呢？原來建造業的男性同女性比例當中，男性對比起女性佔總數相差大概 7.3 倍，雖然兩者人數之間差距很大，但女性人數一直穩步上升。

建造業一定是粗重功夫？其實不是喔。

「很多工作女仔都可以勝任」。例如每當項目去到最後

# 打破框框 愈大隻愈著數？

建築業愈大隻就愈著數？築夢女生說要打破迷思，大隻可能不是一個優勢呢。

**狹窄環境：**地盤某些通道位置較狹窄，身形較細小，特別係女仕們，在這樣的環境下就有優勢。

**酷熱天氣：**戶外地盤無冷氣，夏天高達 30 幾甚至 40 度。肌肉少一些，散熱更容易，減少中暑機會。

**體力消耗：**肌肉愈多，體力消耗更大，若工程地盤經常要搬運，體力消耗得太快會影響工作效率。

**工作内容：**建造業不限於搬運，還有很多不同的文職崗位，不一定要大隻佬先可以做到。

築夢女生閒時相約跑步，早前一齊出席「愛跑·城門河」。



「愛跑·城門河」活動當日，築夢女生與傷健團體參加者傾偈。



Tiffany 說巡樓見到日落，就會忘卻勞累，係工程人的浪漫呀。

## 矚目登場 KOL KO 困難

### 築夢女生：Tammy

職位：管理培訓生 (MT)

當初 JUPAS 揀科工程系並非首選，後來讀下去覺得挺有趣，期望成為出色的工程師。MT 第一年雖然很忙，但十分充實，令我學會於有限時間用最有效率的方法處理事情，改「拖延症」壞習慣。

### 築夢女生：Sandra

職位：承建商勞資主任 (CLO)

本身自己並不是建造業本科出身，在機緣巧合下有朋友介紹了我做地盤勞資相關的工作，後來覺得地盤的環境和氣氛都好融洽，令我更喜愛地盤生活，更喜歡我身邊的同事。

### 築夢女生：Pinky

職位：助理安全主任 (ASO)

由興建、維修保養到拆卸，當中有不同的工種及工序，一眾同事合作完成工程，讓我覺得很有成就感。我選擇做安全人員，因為我很喜歡四處走動觀察事物，這正正是安全人員的工作特質。

### 築夢女生：Tiffany

職位：環境工程師 (EE)

我想將我所學到的環保知識，在地盤工程中學以致用，這會為我帶來很大的滿足感。未來，當我再去到自己有一份參與興建的建築物時，可以跟身邊人分享箇中點滴，對我而言十分幸福。

### 築夢女生：Sabrina

職位：工料測量培訓生 (GQS)

在三年的 Graduate Program 中慢慢克服工作的各大挑戰，希望終由 QS 逐步變身為專業測量師！一棟大廈由零開始，一磚一瓦慢慢建起來，那種感覺，很有成就感！

### 築夢女生：Sweetie

職位：管理培訓生 (MT)

從小喜歡數學和物理，大學修畢土木工程及工商管理雙學位課程。地盤工作每天都有挑戰性，解決問題和從無變有，是推動我繼續努力的主因。我的夢想是能參與建造一項地標性的建築。



階段，都有一大堆文件要整理，同時要入紙不同的政府部門申請驗收，驗水、驗消防、驗較等，很多程序上的工作，都適合女仔發揮細心的本領，而且由開盤到完盤，所有文件都要有系統地保存好，「大家各司其職，發揮優勢」。

## 克服「曬到好黑」擔憂 努力工作培養責任感

Sabrina 與朋友說起自己做建造業，很多人第一反應都是：「咁你咪要日曬雨淋，曬到好黑嘍」。

她笑說，當初都有擔心過，最長試過夏天的時候半天都在工地，滿頭大汗，少一些耐力和毅力都未必可以克服，「但工程項目一環接一環，會好明白自己的環節做得不好，就可能影響其他環節，所以一定會盡力做」。這份工作中培養出來的責任精神，也成為她待人接物的態度。

六名築夢女生本身雖然同屬同一集團，但互相不算熟絡，自從一齊在社交網站 facebook 合作後，相互之間的了解也加深了，閒時更會相約一齊跑步、做甜品。

Sabrina 表示，希望讓社會大眾了解女生也能勝任建築工程的工作，而且在真實的工程中可以擔當什麼角色。



築夢女生參與慈善活動。



一個月又一個月，疫情又再次嚴峻起來，家裡的小朋友無法上學去，整天待在家裡，缺少運動抵抗力都會差過人。怕落街嬉戲走動危險？其實屋企都可以做健身操，唔駛好多地方，家長孩子一起操，健康又溫馨。

# stayhome 唔會悶!

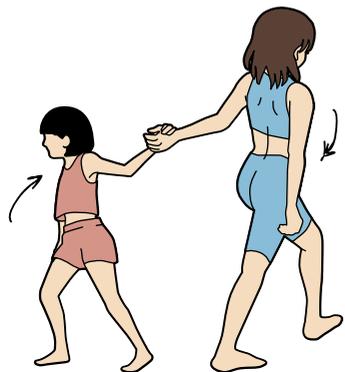
## 親子家居健身操

### 拉筋動作篇



#### 腳對腳互拉

- ① 兩個人面對面坐在地上，雙腳伸直（可以微微彎曲避免過份伸直而拉傷），讓腳掌與孩子的腳掌緊貼著；
- ② 保持正常呼吸，當呼氣時一起往前傾，並互相手拉住手腕位置，需要感受到腿部充滿緊繃的感覺；
- ③ 放鬆頸部，並讓頭部自然垂下，維持姿勢 30 秒後起來。



#### 背對背拉手

- ① 雙人背對背站立，家長可座低一點以遷就孩子高度，一起伸出左手往後互握，位置約於肩膀高度；
- ② 將身體微微向右轉，使左胸肌肉擴張，維持 1 分鐘，然後換邊進行；
- ③ 若雙方柔軟度高，可將身體右側轉動幅度提高。



#### 肩頸提拉

- ① 孩子先將雙手橫放於後背交握，並慢慢彎腰使扣緊的雙手抬高成 90 度，肩頸需要放鬆，並讓頭部自然垂下；
- ② 家長則扶著孩子雙手，稍為用力將孩子的手往上拉起，另一手可輕輕壓著孩子背部，維持動作 30 秒後起來；
- ③ 完成後換人，小孩子若身高不夠，只需讓他輕壓自己背部就可。



### 有趣健身篇

#### 襪子慢慢執

- ① 把一堆襪子散滿一地；
- ② 以不緩不急的移動速度，俯身將襪子執起來；
- ③ 每次彎腰將襪子執起，都要完全回復成站立姿勢。

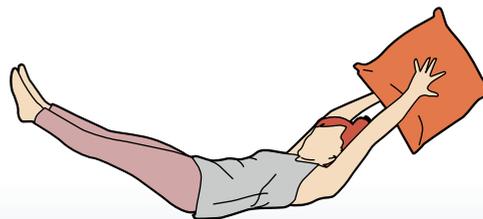
次數：每次放 10 雙襪子，2 人執起將再做一次，共 3 次。

玩多啲：嘗試必須執拾同一雙襪子，動腦筋之餘，又方便玩完後收拾。

#### 咕啞大運送



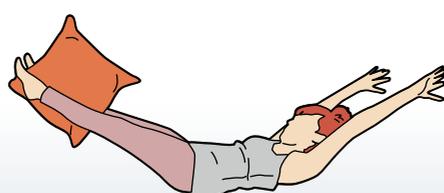
- ① 躺在地，雙手拿著咕啞；



- ② 雙腳伸直並提起，雙臂伸直把咕啞放於頭頂，並同時將上背提起；



- ③ 呼氣時將雙手雙腳舉起，用雙腳把咕啞夾過來；



- ④ 吸氣，將雙手雙腳放下；



- ⑤ 重複動作，這一次用腳將咕啞傳給雙手；

- ⑥ 雙手將咕啞傳給平躺後方的孩子；孩子接過咕啞後跟著家長的動作再做一次。



次數：1 組 10 次，共 3 組。

玩多啲：屋企人多又夠大的話，可以更多人駁長龍一起玩呢！（第二人可用腳傳給第三人啊。）

未知停學到幾時，但我們還是需要忍耐，難以忍耐時就做做家居健身操，以健康對抗苦悶與疫情！