

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

新界西地區報

隔星期四派送

發行日期：09, Apr 2020



02
~
03

我家·焦點

一次「性」刺激
夾公仔易沉溺！

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



夾出性用品 機上貼裸圖

一次性刺激

夾公仔易沉溺！

上月 26 日下午，葵青警區特別職務隊根據線報及調查，突擊搜查葵涌廣場及荃灣另外兩個商場內，共三間夾公仔店，發現夾公仔機內有成人性用品作為獎品，但相關物品未有依照法例展示警告標語。

葵荃商場夾公仔店 涉展性用品拘三男

警方於是涉嫌「展示不雅事物」罪，拘捕三名年齡介乎 22 至 31 歲本地男子，檢獲約 150 個、總值約七萬元的性用品。

事後「我家」記者重返葵涌廣場的夾公仔店視察，發現各層均設有大大小小的夾公仔店，逾百部夾公仔機在商場供人遊玩。

雖然在警察行動後，再無商店以性用品作獎品，但仍有個別商店以裸露的情色玩具作獎品。

而荃灣青山公路一個商場一樓及二樓，亦有十逾間的夾公仔店。當中二樓更形成一條夾公仔街。

手機遊戲機都夾得 儲埋積分更似賭局

有夾公仔店更以名貴手提電話及遊戲機作獎品，而玩法亦與一般夾公仔機有異，需要儲分，夾出的分數亦疑有運氣成分，與賭博又邁進一步。

記者調查下發現，早年在日本及台灣曾興起將成人用品作為獎品，放入夾公仔機內。

自前年開始陸續有商店仿效，起初疑違規的夾公仔機都會比較隱蔽，不准玩家拍照，但後來有店主愈做愈大胆更張貼色情海報，並寫上不文字句吸引玩家。

而荃灣一間夾公仔店，更在夾公仔機上張貼社交平台帳號作宣傳，並鼓勵投資者加入，惟警方行動後，該夾公仔店的貼文已全數被刪去。

郭芙蓉促加強巡查遏歪風

葵青區區議員郭芙蓉對葵涌區內有夾公仔店以色情物品作招徠，感到驚訝。她表示區內以至全港多區青少年，也喜歡到葵涌廣場遊玩，商場內亦有不少夾公仔店。

她擔心，有不適合獎品會令家長擔心子女學壞，因此她亦會多加留意及監察區內的店舖有否違規，有需要時會向相關部門反映。郭強調，社會要對色情風氣提高警覺，政府亦應加強巡查，同時市民亦要多加舉報。



夾公仔機近年十分流行。



葵涌廣場有多間夾公仔店，吸引時下年輕人光顧。



以性用品作獎品，涉觸犯《淫褻及不雅物品管制條例》。

不少商場，近年引入夾公仔專門店吸引年輕人客源。或因競爭激烈，有店家引入成人性用品為獎品作招徠，甚至在夾公仔機貼上色情照片，以博顧客駐足。有區議員擔心夾公仔店情況恐失控，建議加強執法，家長亦要多加留神。



有夾公仔機更以名貴電話作獎品

一爪入魂 選物販賣機

不雅物品未遮蓋隨時違法

執業大律師陸偉雄表示，即使店舖門外有「18禁」警示，但只要公眾可以入內，即屬公眾地方，展示不雅物品要按《條例》規定。

不雅物品的包裝物如有不雅元素，除非有人在店門檢查入店者的身份證，確保他們夠18歲，否則仍需要作適當遮蓋，而避免觸犯法例。

根據《淫褻及不雅物品管制條例》，任何人展示不雅事物，不論是否知道該物品是不雅物品，均屬違法。首次定罪，最高可被罰款40萬元及監禁12個月；第二次或其後定罪，最高可被罰款80萬元及監禁12個月。

法例規定獎品價值不可逾 \$300

有業內人士透露，現時在香港經營夾公仔機業務，均需為使用的夾公仔機、即「遊戲機」，向民政事務署轄下牌照事務處申領《有獎娛樂遊戲牌照》。

根據規定，任何人士就一個中獎機會付出的款項不得超過\$5，持牌人亦不得提供現金獎，至於分發或提供的個別獎品，價值都不得超過\$300。因此若成人用品若證實價值超過\$300，便有可能違反更多法例。

不過，由於近年有大量夾公仔店開業、競爭激烈，有店舖為吸引顧客，有時會放入高價獎品，如名牌耳機、手機及手辦模型等。

雖然店主貼有告示提醒顧客，夾公仔機內的超過\$300獎品都只有「外盒」，夾中獎品需致電聯絡人，憑盒內的兌換券，到另一間商舖兌換獎品，以避免違法，但持牌人仍有可能會遭檢控。

青少年心智未成熟 易成「病態賭徒」

夾公仔機除有誨淫之虞，青少年若過度沉迷夾公仔，恐淪為病態賭徒。

「夾公仔機同推銀機相似，細路定力唔夠，到最後使大咗、先發現自己不知不覺沉迷咗落去！」

錫安社會服務處綜合青少年服務中心主任黃玉明曾處理不少青少年病態賭博個案，過往曾有青少年在玩「推銀賭機」代替賭博成癮，最終需要接受治療。

享受挑戰帶來刺激回報

黃解釋，「夾公仔機」本身講求技術，青少年往往為滿足自己挑戰心而玩樂，以贏得獎品。再加上對獎品的好奇心驅使下，更會不斷夾，直至贏到獎品為止，因此當「夾公仔機」有實際而有價值的獎品作回報，易對青少年產生刺激，「夾公仔機」便有機會令成為令人沉溺的「賭具」。

黃玉明擔心，青少年心智未成熟，判斷力不足，易受其他人影響，因此法例規定以18歲成年為界線，避免青少年過早接觸成人用品。

然而夾公仔機是本來獎品應為「毛公仔」，大眾普遍認為是老少咸宜的地方，若有不法商人用色情、甚至淫褻等獎品作招徠，其行為並不負責任。黃建議政府可以就牌照及獎品內容加強規管，加大執法力度，以免繼續荼毒青少年。

夾公仔店用上色情圖片及不文字眼，為獎品作宣傳。(互聯網圖)

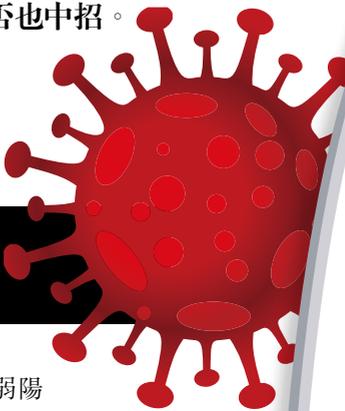
記者發現仍有商店以色情玩具作招徠。

有店舖加裝夾公仔機，加入更多玩法，以吸引玩家。

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！

無綠不歡

我家

Text : 知知 Design : Niki

09, Apr 2020

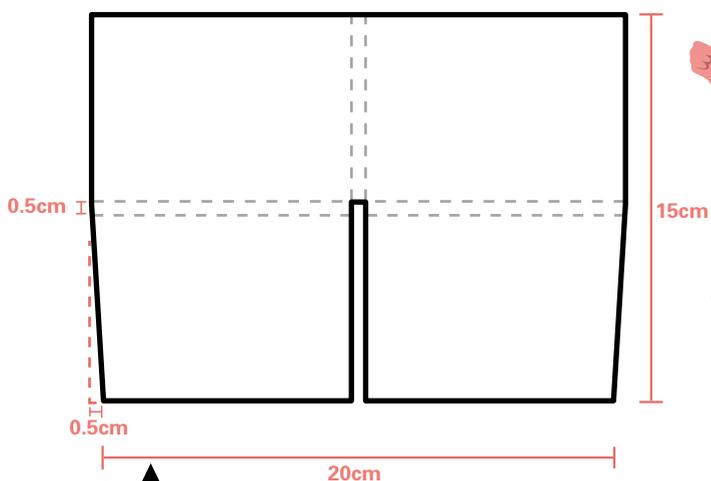
綠色持久戰！

工具及材料

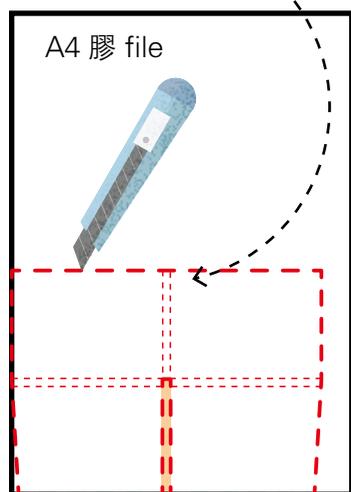
- A4 膠 file、
- 間尺、剝刀

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，用剝刀剝出口罩夾的圖樣



經典流行版
口罩暫存夾

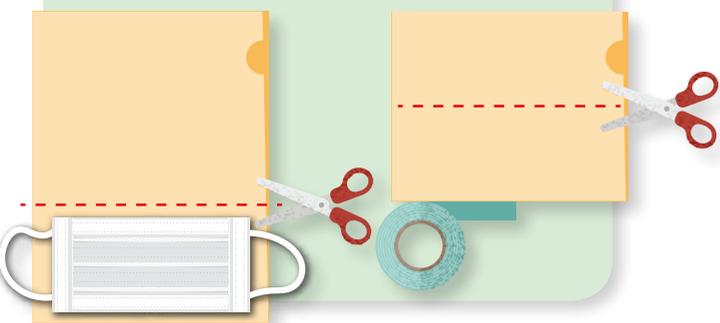
慳力快捷版
口罩暫存套

工具及材料

- A4 膠 file、較剪、封箱膠紙

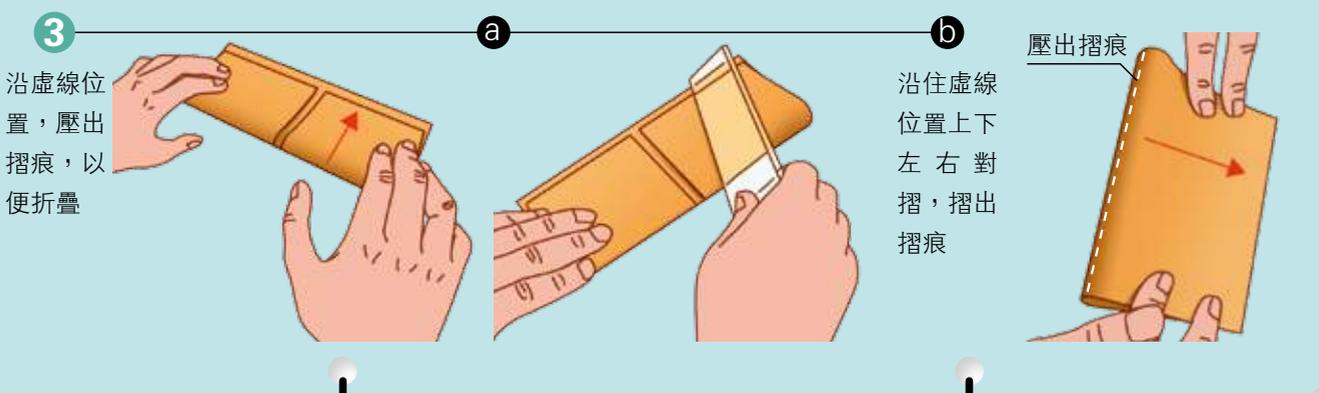
製法

- 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



存放口罩
五大 Don'ts

- ✗ 塞入背囊
- ✗ 塞入衫 / 褲袋
- ✗ 擺入櫃桶
- ✗ 攤喺桌上
- ✗ 對摺口罩



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



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。

「理想很豐滿，現實很骨感。」滿心歡喜的遷出殘破狹窄的舊居，搬入新屋邨後，居民在初期往往發覺新不如舊。入伙僅一年多的東涌滿東邨，教育及交通配套未完善不在話下，也因各種「死板」指引，而出現「不能避雨亭」、「攔路花槽」等「奇蹟」。



邨口通往各座的有蓋通道上，原設有一「攔路花槽」，最終還路於民。

通隆避雨亭



阻通道花槽



空地一張凳



新屋邨騎呢設計 遷三命你攤



新邨配套仍未完善，居民問到最近的中銀分行在哪，王俊傑無奈道：「機場酒店。」



向居民派發防疫物資是近期不少地區人士的指定動作，王俊傑也不例外。



幼稚園原定去年 2 月營運，至今仍在裝修。



早前王俊傑化身「外賣仔」，將防疫物資送上門。

派樓去東涌 交表去愛東

滿東邨居民早於預派階段就已領教過官僚主義。居民需自行前往簽署意向書的屋邨辦事處，但地點不是鄰近的逸東邨，而是同樣有一個「東」字、但位於港島的筲箕灣愛東邨。

東涌社區幹事王俊傑接受《我家》訪問時稱，由於與滿東邨屬同一管理公司的最就近屋邨就是愛東邨，他質疑房署何不開放位於逸東邨的離島租約辦事處，讓居民辦手續？

另一方面，房委會近年設計公屋時加入綠化設計指引，兩公頃以上的屋邨如滿東邨，整體綠化覆蓋率須不少於 30%。然而王俊傑質疑房委會在實行時「為綠化而綠化」，將規則強加於居民身上。例如邨口通往各座的有蓋通道上，原設計了一個「攔路花槽」，最後幾經反映下終還路於民。但擋住通往街市的通道致僅夠一部輪椅通過的花槽，至今仍然屹立不倒。

最「奇葩」的可算是涼亭，採用「通頂」設計，失去了最基本的乘涼功能，令街坊日曬雨淋。他引述房署指，由於密封上蓋的涼亭須計算在可建樓面面積內，而興建住宅和商場時已經用盡，因此需要在涼亭設計上將

就，王俊傑慨嘆「那倒不如不要起吧！」

遊樂場梯級處處 兒童易跌親

邨內不乏休憩地方，然而分佈卻十分零散，例如在商場天台的兒童遊樂場，就分成最少 3 個，並以梯級分隔，除了令小朋友活動空間減少外，更令他們容易摔倒。居民抱怨不便又令人費解的設計比比皆是，比如其中一個有蓋遊樂場僅設一張旋轉椅子。

「如果在屋邨設計過程中，引入地區人士、民意代表參與，就不會出現這些不通人性的情況。可惜他們沒有這樣做。」王俊傑無奈道。



清潔工友也是社區一分子，王俊傑（右四）及拍檔劉展鵬（左三）當然會把防疫物資預他們一份。

東涌線延線 廿年未見影

香港樓價高企，有層公屋真是人生贏家？恐怕要面對的不便也不在少數。

現時滿東邨居民來往東涌港鐵站，通常會乘搭嶼巴 39M 線。早於 2001 年鄰近逸東邨入伙時說好的東涌線延線及東涌西站，至現在滿東邨入伙年多仍未見影。住在逸東邨的王俊傑苦笑說：「我們一家當年都是被騙進來的，一騙就騙了廿年。」

去年 4 月，原本以滿東邨為總站的 39M，突然改由東薈城二期開出，頭班車開出時間一樣，但到達滿東邨卻遲了 10 分鐘，令要搭頭班車出市區趕上班上學的居民大失預算。

王俊傑引述運輸署解釋，由於滿東邨巴士總站設於路邊，容量有限，隨着 39M 加班，擔心以滿東邨做總站會超出負荷，乘客被迫在馬路上落車，構成危險。然而，總站旁有一塊正在「曬太陽」的空地，他對為何不將總站遷進去大惑不解。





不少熟客專程揸車回來買煎釀三寶。

十六年來依然一蚊一件 堅釀三寶 刻苦專注

香港地百物騰飛，葵興小區內經營小食店的茜姐，十六年來依然堅持煎釀三寶「一蚊一件」。夜深時分，葵興小區的街坊除了便利店以外，還有這家二十四小時經營的小食店，默默為香港這個不夜城燃點燈火。



十六年來餐牌不變，價錢不變，人心不變

「炸的過程最辛苦，不是個個都能熬過五月至九月那段熱天，分分都是血汗錢。」

合發小食店老闆娘茜姐2004年，從友人手中接手店舖，當時為了賺錢養活幾個孩子，選擇24小時開業，煮食、店面和入貨，皆由她一個女人仔一腳踢。

如今，孩子都長大，茜姐繼續努力經營小店。雖然聘請女工輪班，但自己依然每日工作12小時，手上甚至留下一條條油濺的傷痕。

問到茜姐堅持下去的原因，她這樣回應道：「以前為了孩子，幾辛苦都要捱下去。現在他們長大了，我繼續做，是爲了街坊、爲了工友。」

“無論老人家、學生哥同後生仔，手上拿著一元，都可以吃到『一蚊一件』的三寶。”

煎釀三寶通街都見，但不少熟客爲了吃茜姐的煎釀三寶，從港九各區來到葵興。「從將軍澳、美孚、機場專程開車來的都有，我有時會說平一點給他們，但他們說『一蚊一件』已經很便宜，全個香港都找不到。」

甚至有不少人從幾歲到現在長大結婚，依然來找茜姐吃三寶。每次得悉熟客生活幸福安穩，茜姐說比起煮食更感滿足。

16年來茜姐一直以「一蚊一件」賣小食，她道出原因：「大家都是街坊，不捨得加價。能夠維持店舖營運就可以了。」

小食店鄰近工廠，亦有住宅區，當中不少屬低收入基層。茜姐一心只爲服務街坊，讓他們有一個平價飽肚小食選擇。雖然賺錢不多，但她最感恩多年來一眾熟客風雨不改支持她，就是這份動力，讓她肯定地說：「我有能力做下去，我都會堅持下去！」

“經營這小店，並非爲了買樓買車，大家吃得開心，我又做得開心就好了。”

茜姐炮製炸物，香脆可口！



茜姐：
手上有一元，
都可以吃好嘢！

人情味

教女良言：

但求問心無愧

茜姐感慨最艱難的事情，就是找不到人來幫忙，很多時候都「頂硬上」。

訪談期間，茜姐不時提及自己的兩個女兒，大女已出社會工作，而細女還在讀大學。她笑言，自己當初辛苦工作完全是爲了兩個女兒。爲了家庭，她願意捱。

「做事對得起自己的良心，對得起別人就可以了，問心無愧就可以了。」這是她經常教導女兒的金石良言。

努力讀書就是回報

當問

到會否期盼女兒承接小食店，她認爲女兒用心讀書就是她最好的回報。她不會強迫女兒接手，只希望女兒能做到的自己喜歡的事。

很多時候，錢比不過的是獲真誠打動，而真誠往往是喜悅的泉源。



為了街坊，茜姐甘願做到夜深。



徐曉杰擔心居民仍然聚集釀成風險，呼籲各位街坊留在家中。

限聚限聚 大聲公出動啦！



早幾日見到葵青區議員徐曉杰拿著大聲公在路邊大叫，究竟他在叫什麼呢？原來，為抗擊新冠肺炎疫情，減少聚眾傳播風險，政府剛開始限聚令，不過依然有不少街坊在屋苑的休憩位置聚集閒聊玩耍，徐曉杰屢勸不果，唯

有開個大聲公向各位解釋措施。徐曉杰表示，都知道各位街坊宅在家中可能也會覺得悶，但若違反禁令聚集，則會被檢控，希望大家為己為人，減少聚眾，既能保護自己，亦能合力儘早擊退疫情。

為長者上門維修電視機

疫情影響下，不少長者都響應政府呼籲，盡量不出門留家抗疫。然而，長者留在家中，電視機幾乎成為他們最重要的娛樂設施，萬一壞了真的好無奈。

葵青區議員郭芙蓉早前收到一位行動不便的獨居長者求助，表示電視畫面經常出現不穩定的情況，知悉後立即上門協助，實在窩心。郭芙蓉表示，希望大家一齊守望相助，盡力為社區，多關心身邊的長者。



郭芙蓉為行動不便的獨居長者上門維修電視。

榴蓮迷注意！



多款古早味蛋糕任君選擇，最罕見的是炙燒芝士榴槤古早味蛋糕，味道十分濃郁。

全港首創榴槤芝士古早蛋糕

位於荃灣街市街的麵包店「買得爽」Yes buy 最近新推出多款特別口味的台灣古早味蛋糕，除了全港首創的榴槤芝士和紫薯味外，還有 Oreo 朱古力、流心芝士、抹茶紅豆、肉鬆味等。炙燒芝士榴槤古早味蛋糕（逢星

期五、六、日供應）選用貓山皇榴槤，加入榴槤肉和榴槤醬，再鋪上芝士，燒至香噴噴，可食到絲絲榴槤肉，味道甘甜。每件足足有 8 吋大，蛋糕濕潤綿密，而且每日新鮮出爐，荃灣的街坊們不妨試試！

可憐的橫額

《我家》小編早前經過荃灣石圍角，見到路邊掛著一塊荃灣區議員文裕明的橫額，不過慘被割裂。文裕明表示，橫額剛換上，翌日即發現被鋸損，十分無奈。其實除了文裕明的橫額，街坊們偶爾都見到不同黨派的宣傳品被破壞，踴躍表達意見係好事，不過破壞毀壞他人物品始終都唔好，希望有心人可以透過其他途徑文明表達啦，條橫額都是無辜的。



文裕明的橫額慘被割裂。



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。



大白鷺先生返嚟啦！

紅耳鸚 白頭鸚

紅耳鸚和白頭鸚是市區較常見的市鳥。

唔舒服要立刻睇醫生呀！

去到屋企記得居家隔離14日！

收到！

忍下啦囡。

食嘢啦囡，仲有甜品。

樹麻雀

群居孩子，喜歡在你家水管、空調上生蛋。

媽咪呀！我好想返學呀！再食我肥到變豬嘍啦T_T

圖書館同埋球場都收晒。

好耐冇見！遲下再一齊飲茶！

Hi

八哥

大嘴烏鴉

非常聰明的鳥類。

慳番個膠盒，外賣自備餐盒呢招又幾好嘞。

喺足均為鮮黃色，常常被誤認為烏鴉。

老婆呀！夜麻麻睇手機好傷眼㗎。

睇多陣先啦~少咗出街，梗要煲下劇。

咕固！咕固咕！咕固咕！

珠頸斑鳩

外出覓食前喜歡咕咕咕叫一輪。當雄鳥選好地方，雌鳥覺得OK，他們會一起築巢。

Stay home好呀！可以順便幫我睇陣佢嗎？

黑領椋鳥

噪鶯的“好鄰居”

噪鶯

每朝都嘈你起身嘅升key雀。佢哋唔築巢，交低仔女比其他雀仔照顧。

呀~屋企做嘢有開工，冇收工！

四月天，鳥兒們的季節。

但搞乜鬼.....

我要減肥！

我要出汗！

紅嘴藍鵲

同喜鵲一樣，都係鴉科嘅鳥類。

喜鵲

有些人常誤以為我們是鴉鵲呢。

夜鷺

動作要正確！小心啲睇住你條豬腰啊。

黃昏後四圍逛的鷺鳥。

咕固咕！

留嚟屋企，多咗時間睇下以前買落嘅書，睇下雀仔。佢地真係好寫意~

嘖！嘖！

哇！哇！

你有所不知嘜。

奇美 LEUNGKEIMEI

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!

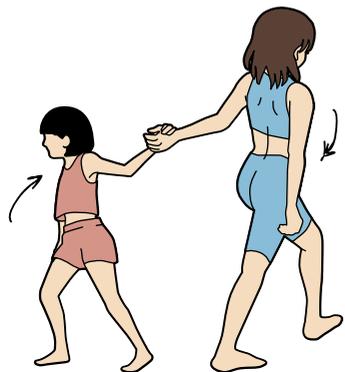
親子家居健身操

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。

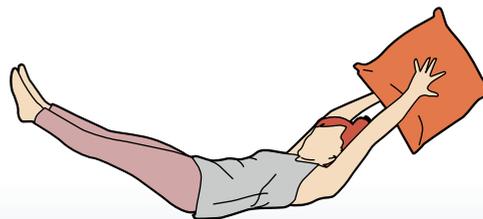
次數：每次放 10 雙襪子，2 人執起將再做一次，共 3 次。

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



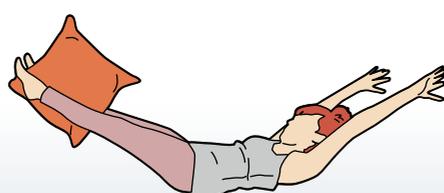
① 躺在地，雙手拿著咕啞；



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！