

我家

HoMemory

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

「瘋」箏屢傷人刮車
泥涌居民忍無可忍

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



新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



泥涌石灘跟大埔大尾篤、西貢大坳門一樣是放風箏熱點。近期疫情之下，到泥涌郊遊放風箏的遊人大增，加上有大批專業玩家飄放特技風箏較勁，令居民不勝滋擾，亦常有人被風箏線銼傷。



泥涌有不少風箏玩家較勁，有居民擔心被風箏線所傷。



風箏變成垃圾，掛在樹上或棄在海中。

避疫抖氣玩家切磋 屢傷人刮車

瘋箏無邊銼 泥涌居民忍無可忍

「真係好危險！一次銼傷我大女，另一次架車銼花咗，好憎放風箏呢班人！」不少住在泥涌石灘附近的居民，近期再就區內風箏滋擾問題爭論不休，全因對泥涌「風箏戰場」忍無可忍。

有泥涌舊村的居民直言，近來情況卻愈來愈差，甚至「吹晒入屋企」令居民十分無奈。

戶外運動透明線銼面 幸戴眼鏡頂住無傷眼

住在樟木頭村的居民方太同樣覺得滋擾，她留意到一群專業放風箏者，駕車到泥涌附近海邊堤岸放風箏，「個個揸架車去海邊就咁嘅度玩，車尾全部都係風箏工具。」

風箏運動本有益身心並無不妥，但風箏線透明難以察覺易釀意外。方太憶述，做運動時當被風箏線攔住受傷。她擔心小童到石灘上玩耍時，會被風箏線銼傷腳：「我跑步和踩單車都試過俾斷線銼到面，好彩有眼鏡頂

住，唔係分分鐘傷眼！」

事實上風箏線殺傷力不容忽視，隨時可造成傷亡。2015 年一名女子就在大埔大尾篤踩單車時，被另一名男子操控的風箏線銼頸，將她狠狠拉跌墮地，女傷者倒地後一度身體癱瘓，頸上留下一條半厘米粗、10 多厘米長大血痕。

放風箏區危機四伏 小孩竟可任意追逐

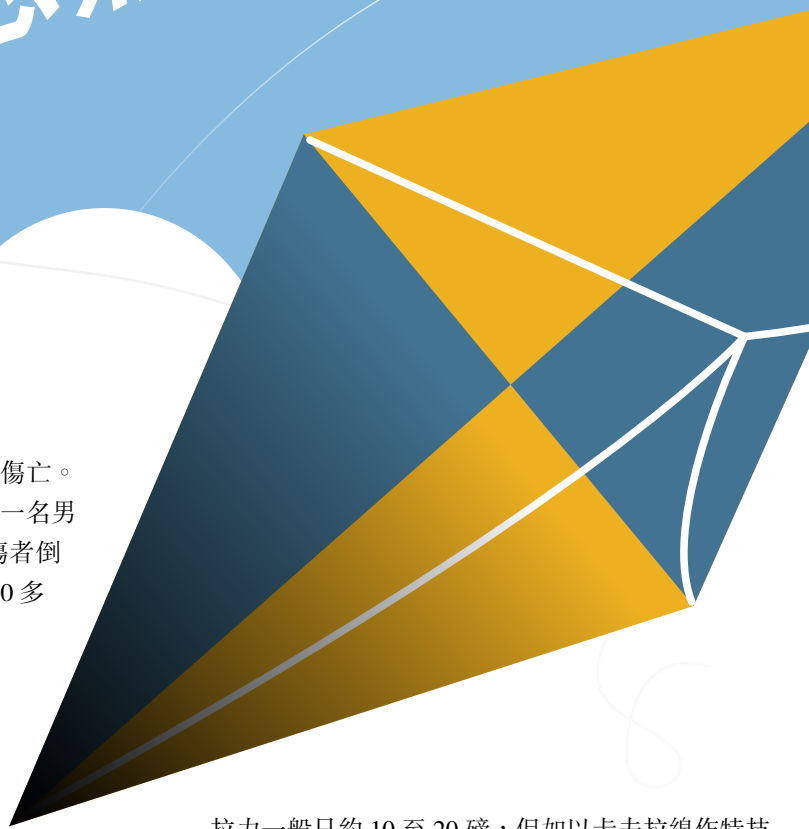
《我家》記者日前重返泥涌現場，發現樹上仍留有許多風箏線，附近海面上亦飄有風箏殘骸及遊人留下的垃圾。

另外同為放風箏熱點的西貢大坳門，在放風箏區卻多達近百人在放風箏，有家長任意讓小孩在風箏線中追逐。而附近的樹林中，留有大量風箏殘骸及風箏線，淪為郊野中難以清理的垃圾。

風箏用品店負責人胡先生指出，普通風箏的纖維線

拉力一般只約 10 至 20 磅，但如以卡夫拉線作特技風箏線，拉力較一般風箏線強韌，可高逾 10 倍到 100 磅至 200 磅。

胡先生續說，另更可能有人以擊落別人風箏作為比賽，把玻璃磨碎，然後混入白膠漿中，再塗於風箏線上，以銼斷對方風箏線，但殺傷力同樣具大，因此他提醒，到風箏戰場如大尾篤、泥涌等遊玩人士，也要格外留神注意安全。





透明的風箏線殘留樹上。



遊人在濕地，遺下共享單車及膠樽等垃圾。



大尾篤有女子曾被風箏銼傷送院。



斷線風箏常飄入屋，居民不勝滋擾。



西貢大坳門同樣是放風箏熱點。

風箏禁令多 肇事要賠償

本港放風箏的禁飛區多限制大，因此不少人只好在放風箏熱門地點遊玩，如大埔大尾篤、西貢北泥涌或清水灣大坳門遊玩。

根據《1995 年飛航（香港）令》，除非有特別許可，市民不可以在香港境內機場範圍 5,000 米內放風箏。香港境內包括有香港國際機場、石崗機場、上環直升機場及其他直升機坪。

市民亦不可以把風箏飄放至離地面高度超過 60 米，以及在船隻、汽車或構築物 60 米範圍內放風箏，違者有機會被檢控。

國際專業保險諮詢協會會長羅少雄指，如放風箏玩家有就其進行的運動，購買意外保險及第三者責任保險，賠償問題則可交由保險公司處理。

羅續表示，否則一旦因放風箏導致他人受傷，便有可能面臨民事索償，如證實玩家放風箏時未做足安全措施保障在場人士，玩家便有機會賠償住院、治療等費用予傷者。

人身安全亦涉環境衛生 十四鄉組織望盡早規管

「問題一直都存在，嚴唔嚴重各人有各人看法，但此問題一直存在必須盡早解決！以免令小動物或居民受傷！」

本身是十四鄉居民的十四鄉社區關注平台「綠袖子」發起人陳小姐直言，她的居所也是斷線風箏常客，不時有風箏，掉落路面或樹上，甚至掉落其家中露台及天台，不勝煩擾。

陳小姐擔心，玻璃線透明、幼細、難憑肉眼察覺，具殺傷力，事實上亦曾令不少街坊被絆倒、甚至受傷。她續指，近期因為人多到郊野「避炎」，郊區口罩和避疫遊客的問題，引起十四鄉區內居民，再次討論風箏問題。

陳認為，風箏是西貢北常見的垃圾，與遺留口罩一樣，同樣是本地客為西貢北帶來問題，因此當區區議員正就問題諮詢居民跟進：「唔係要嚴重先值得重視，而係問題本身存在威脅居民安全的風險，所以刻不容緩宜盡早規管。」



重。玻璃線銼頸後果嚴重。（互聯網）



不少人到「大尾篤」遊玩，風箏單車爭路屢見不鮮。



泥涌行政上屬大埔區，而非西貢區。

位處西貢 行政管轄歸大埔區

泥涌雖然位處西貢，但在行政上屬大埔區西貢北管轄，選區亦屬於大埔區議會，為何不是份屬西貢區，有其歷史淵源。

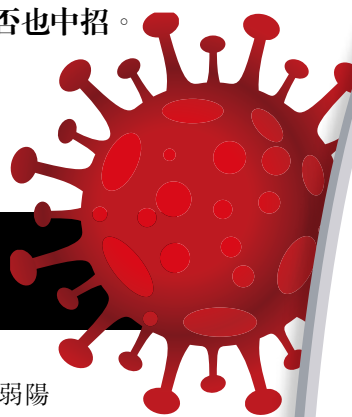
泥涌是西貢十四鄉之一，早在上世紀 70 年代已經有燒烤場，為燒烤勝地，當時已是放風箏的熱門地方。雖然鄰近馬鞍山，但在 1988 年，馬鞍山尚未發展新市鎮、西沙公路尚未伸延到之際，需要經西貢市中心經車路入泥涌，泥涌亦是當時車路的盡頭。

另外，昔日新界尚未大力發展時，到泥涌郊遊，須經水路由火炭何東樓附近碼頭或大埔乘船前往，而正因在發展前與大埔已甚為緊密，因此在行政需要上，就將西貢北的十四鄉劃於大埔區管理，一直沿用至今。

因此泥涌行政歸屬既不屬於沙田區、又不屬於西貢區，而是屬於隔海相望的大埔區。

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

跆拳道是沿自韓國的傳統國技，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.
2020

- 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。

截止投遞作品日期：2020 年 4 月 16 日



《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）

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



Text : 知 知 Design : Niki

09, Apr 2020

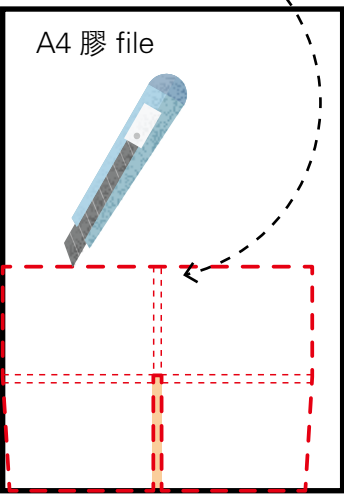
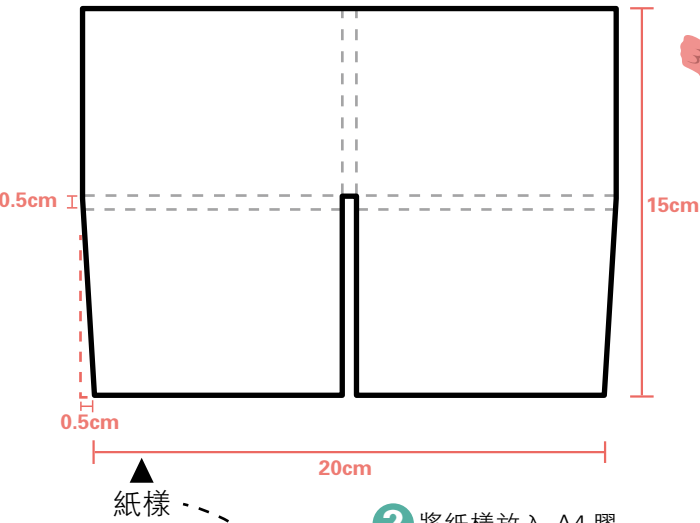
綠色持久戰！

工具及材料

- A4 膠 file、
- 間尺、剉刀

製法

- 先畫好紙樣：約為 20 厘米長乘以 15 厘米高，中間畫上虛線。



- 將紙樣放入 A4 膠 file 內，用剉刀剉出口罩夾的圖樣

經典流行版
口罩暫存夾

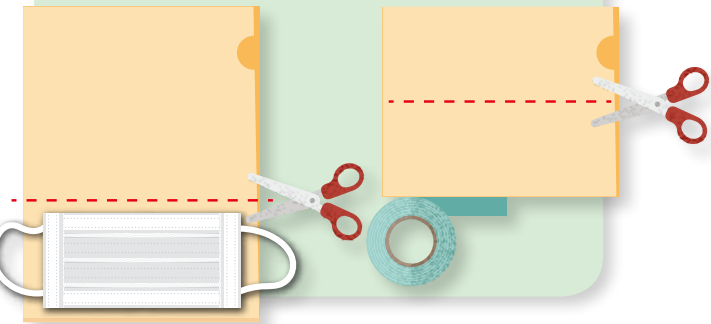
慳力快捷版
口罩暫存套

工具及材料

- A4 膠 file、較剪、封箱膠紙

製法

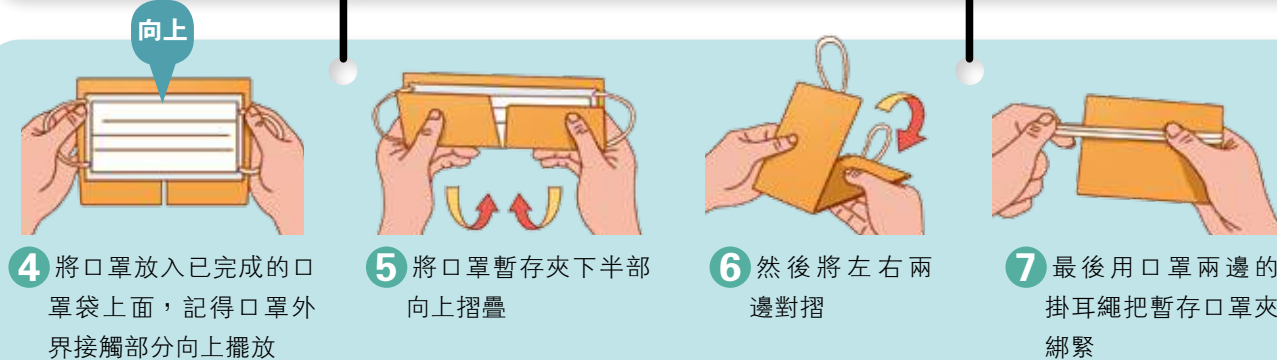
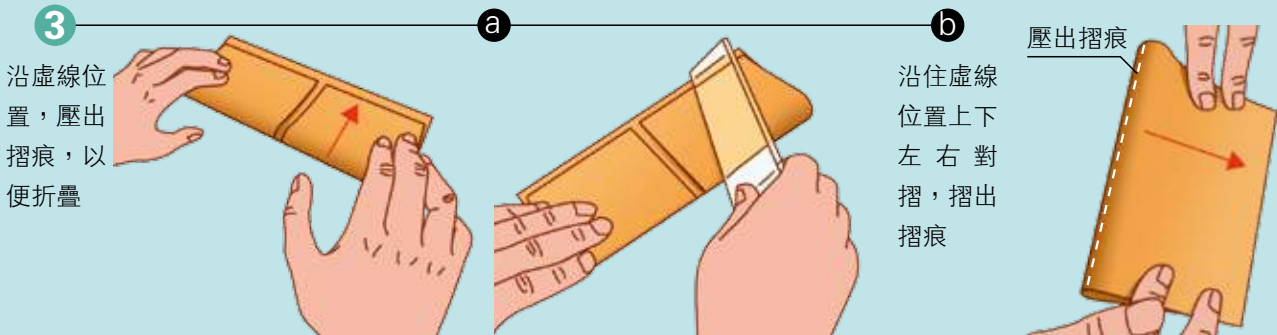
- 首先，將 A4 膠 file 底部按住口罩大小剪出三分之一
- 剩餘的 A4 膠 file，可利用封箱膠紙多做 1 至 2 個口罩暫存套



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

提提你！



正確使用收納流程

- 除口罩前先要洗手，或以酒精消毒雙手
- 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
- 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
- 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。

疫情嚴峻，人人自危。有人會隔着紙巾、鎖匙按下升降機樓層按鈕，再等其他人按關門掣；坐巴士會將背囊、手袋放在旁邊座位，令後來者敬而遠之。自我保護意識提升是必然結果，但也令人與人之間多了一重隔膜，這份隔膜放在社區，容易令最有需要受助的群體被邊緣化，比如劏房戶。

照顧隔離左右 不要左右隔離

呢個業問 每事問

上水石湖墟遍佈舊式唐樓，不少單位都被改裝成劏房，居住在此的很大一部分是負擔不起正常單位租金的基層市民。然而他們捱的呔租往往更貴，租金佔去微薄收入的大半，平日生活捉襟見肘。

探訪獨居長者送物資

3月底的一個周末，北區社區發展主任孔永業登上新豐路一幢唐樓，探訪獨居在劏房的60多歲老伯，碰巧對方也在回家路上，無戴口罩，他心想口罩普遍依然昂貴，連忙遞上一包，再加一支酒精搓手液。

小小的單位，只夠容納一張床、一個床頭櫃及一些雜物，月租盛惠5,000大元。屋外的環境也不見得特別好，走廊雖有重新髹油，但天花及牆身的石屎剝落卻未見處理。孔永業更指出，老伯的樓下就是鳳樓，品流複雜，樓梯過去也有不少雜物堆積，但由於疫情爆發後清潔人員勤加打掃，已改善了不少。

劏房戶弱勢 盼官員落地溝通

狹窄的環境，也令家庭被迫分隔兩地。他透露，有單親媽媽因工作需長住香港，無奈劏房太細，兩個孩子要寄居深圳朋友家中，日日跨境上學。疫情令她自農曆新年至今再沒見過孩子外，從事零售業的她也手停口停，兼要硬食貴租。

孔永業早前接到這位媽媽求助，然而政府當時的首輪抗疫基金未見有措拖直接援助打工仔，他只好建議對方申請一些民間自發的失業基金。他慨嘆政府不少所謂惠民措施，錢最後流不進最需要的人的口袋裡，例如電費補貼，劏房租戶往往未能從業主手上分得一分一毫。

這位媽媽與其他劏房家長一樣，面對着孩子的學業問題。孔永業表示，不少學校會在網上授課，但劏房孩子通常都沒有電腦，可以上網的公共圖書館也因疫情而關閉，嚴重阻礙學習進度。

「官員不落區，又怎樣接觸這班人，又怎樣推出貼地的措施呢？」他說，即使是「地頭蟲」民政事務處，負責與地區人士打交道的聯絡主任，也只會與他間中溝通，絕大部份情況更是隔着聽筒。



這間珠寶店早前缺乏防疫物資，幸得孔永業出手相助。



老伯所住劏房「一眼睇晒」，月租卻盛惠5,000元。



孔永業慨嘆，官員思維離地，不少惠民措施未能令最需要的人受惠。



孔永業早前上門派發防疫物資予居民。



向清潔工派抗疫物資 自己社區自己救

除了居民外，孔永業也派發防疫物資予食環署外判清潔工人，以及安老院舍員工。



石湖墟是上水市中心，區內有大型市政街市及不少民生商店，上水居民通常都會到此購置日常用品，加上一度猖獗的水貨活動，行人路經常水洩不通。疫情爆發後，區內雖然少了水貨客，但人流未見大幅減退，傳播風險令人關注。

抗疫工作需要因地制宜。除了區內居民外，孔永業也會派發口罩、酒精搓手液等物資予食環署外判清潔工人，以及安老院舍員工。當小商戶有需要時，他也会伸出援手。如此大包圍，目標十分明確：「大家保護好自己，就自然能夠保護整個社區。」

老師唱跳演講 • 愛的big降

新界人家



Text、Photo: 雨晨 Design: 謙

09, Apr 2020

開心 幼稚園

受疫情影響，本港中小學至今已停課超過兩個月。在上水及粉嶺設校的耀基創藝幼稚園，全體老師如常回校，每週五天隔空與一班細路哥說聲早！老師們更化身做 YouTuber，



「玩」住教學，在孩童成長路上繼續留下足印！

同學仔睡眠惺忪的可愛樣子。

隔著屏幕灌溉你



老師們：
這樣才不會
錯過孩子的成長！

係愛呀哈囉

化身 YouTuber 不停拍不停剪

當早上一共兩節早會時間完結，一眾老師隨即回到各自的課室裡，拿起手機忙過不停，原來是準備拍製網上教學影片。

在幼稚園的網頁上，老師幾乎每日更新一段短片，發揮小創意，化身 YouTuber 扮演不同的角色，有魔術師、廚師和科學家等等。

佩琪老師、珮甄老師和莎莉老師更在影片當中，隔空與班上的孩子慶生，停課期間不忘為小朋友獻唱溫馨生日歌祝福。

家長：小朋友真有福！

「看到老師們費盡心力的製作教學短片，真的很感動，小朋友你們真有福啊！祈望疫情快些完



老師掌握程式應用，準備運用於拍攝。

結，小朋友能重投校園懷抱，繼續努力學習，勇敢向前。」有家長在幼稚園的社交媒體上留言寫道。

老師堅持停課不停教，不惜從零開始絞盡腦汁學攝影和剪接，「值得的，因為這樣才不會錯過孩子的成長，這是做老師的心願吧！」這是園內一眾老師的共同心聲。

「小樹苗給灌溉，學懂彼此相愛。謝謝老師的關懷，謝謝爸媽的愛。」

上水耀基創藝幼稚園一眾老師

自二月停課以來，每週五天隔著屏幕為一大班孩童上課，唱校歌開始一小時的視像課堂。

每早九時許，十幾名老師站在手機後方，等待學生上網，鐘擺到十時正，老師透過電子系統宣布早會開始，乖巧的小朋友逐一開啓鏡頭，他們不少人是睡眠惺忪、毛髮豎起的樣子，還有些正在吃早餐，未抹乾嘴巴的狼狽頭像，老師不禁對望而笑。

校歌唱過後，老師逐一問問小朋友在家的情況，讓他們對著鏡頭面前回答。

“很高興真的有家長很有心，
用手機拍了短片。”

之後老師跟學生玩小遊戲。「我家」記者採訪當日，低年級的小遊戲，就是讓小朋友輪流展示「你最喜愛的水果」，一眾老師細心觀察每個畫面，看看哪位同學帶來特別的水果，終於發現了一個小男孩，帶來兩個大柚子！

互動遊戲過後，就到早操時間，老師排列整齊一齊



家長幫孩子拍片分享生活點滴。

校方亦鼓勵學生家長，在家拍攝孩子的生活點滴片段傳給老師，在學校網站發布，然後選出「每月之星」給予獎勵。

珮甄老師表示：「我們很掛念小朋友，好想知道他們在家的情況，有沒有懶惰，有沒有吃飽。很高興真的有家長很有心，用手機拍了短片，有的拍孩子在家做家務、寫功課、整甜品等等。看見他們我也放心。」

“平時很少機會家訪，這下子就能感受到每個孩子的成長環境。”

她認為停課期間，反觀是一種另類的學習，多了在家的親子時光，家長可學習如何在學校以外訓練孩子，而孩子多了機會嘗試在家幫忙處理小任務。

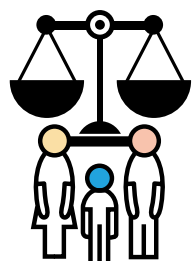
佩琪老師則表示：「家長傳來的短片當中，其實也提供許多靈感給老師們，讓我們更加了解孩子的真實生活與家庭，平時很少機會家訪，這下子就能感受到每個孩子的成長環境，更有效制定往後的教學。」



《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！

大埔青年宿舍 一人單位月租 \$4248 起

政府自 2011 年提出青年宿舍政策，到今年終於有首個項目落成。位於大埔的首個項目 PH2，由青年協會營運，年初接獲 900 宗申請，超額 10 倍，經審批後正分批安排租戶入住。



PH2 位於大埔墟寶鄉街 2 號，旁邊是大埔墟街市，步行往大埔墟站約 5 分鐘。PH2 提供 78 個單位，可住 80 人，設有單人、2 人和 3 人共居單位。

由青年協會提供的

一人單位景觀開揚，設施齊備。



單位內籠照片顯示，部分高層一人單位可望開揚山景，有獨立廁所、附裝修、齊傢俬，面積 187 至 232 平方呎不等，每月租金 4,248 至 5,831 元不等。2 人單位面積為 398 平方呎，每月租金為 8,670 至 8,711 元；3 人共居單位則享有獨立房間，共享一個客廳，每人每月租金約 4,606 元。



大埔鷺鳥林有一棵樹木一度搖搖欲墜。

(連栢璋 Facebook 圖片)

塌樹危危乎 殃及鷺鳥巢

早前有街坊經過大埔鷺鳥林時，發現林間有一棵樹木搖搖欲墜，隨時殃及樹上的鷺鳥鳥巢及鳥蛋。幸好消防處及漁護署接報後及時趕到，先取下鳥巢及鳥蛋，其後再將有墜毀危機的樹冠移除，避過塌樹一劫。

大埔鷺鳥林可以說是街坊眼中的寶貝。2017 年大埔鷺鳥林曾因修樹而導致鷺鳥墮地死亡事件，引起大眾對鳥類保育的關注，而近期亦有不少攝影發燒友經常在路邊捉拍鷺鳥的動態。據當時到現場了解情況的大埔區議員連栢璋表示，初步了解事件中有 20 多隻蛋，由大概 6 個巢取得，現場無任何成鳥或者鷺鳥跌落，亦沒有帶走雀鳥，至於這些鳥蛋會由漁護署工作人員送去嘉道理農場。大埔街坊可以放心鬆一口氣了。

熱石煎自選大塊牛扒 大埔有得食



廚師會把牛扒煎至所選熟度，再放上熱石板上菜。

近年香港四處開了不少熱石牛扒店，性價比極高，而大埔翠怡街 3 號翠怡花園 C 座地下這一家，開業超過半年，已經成為街坊熟知的名物。這一間石燒牛扒專門店主打 3 款部位的牛扒，客人要先於門口點選心儀牛扒部位和重量，分別是肉眼、牛柳及西冷，每件 300 克起，店員會即場切肉磅重，價錢以最後磅數為準。廚師會把牛扒煎至所選熟度，再放上熱石板上菜。

由於店內坐位有限，現在又受到限聚令縮減座位數目，想食的街坊，可能就要耐心等待了。

社區互助 分享抗疫物資

疫情持續，口罩、搓手液等成為市民日常生活的必需品。民建聯的胡健民（右二）就在社交網站 Facebook 帖文表示，感謝身邊的朋友不斷捐出口罩及消毒搓手液等物資，他們會妥善分配，特別將物資轉送到區內護老院。



曬鹹魚

作品簡介：

曬鹹魚是香港一個傳統飲食文化。(鍾家俊 大埔 · 圖文)

圖片為「2019 國家地理會德豐香港攝影大賽」黑白組亞軍得獎作品。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、佳作獎已於今年 3 月公布。



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

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，本來有機會第一次嘅日本揸車，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

雜菌豆腐苗翠塘豆腐

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。



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。

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。



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



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。



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。



矚目登場 KOLKO 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 逐步變身成為專業測量師！一棟大廈由零開始，一磚一瓦慢慢建起來，那種感覺，很有成功感！



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，曬到好黑喔」。

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，就可能會影響其他環節，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。

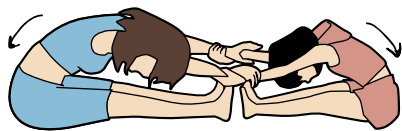
Sabrina 表示，希望讓社會大眾了解女生也能勝任建築工程的工作，而且在真實的工程中可以擔當什麼角色。



築夢女生參與慈善活動。

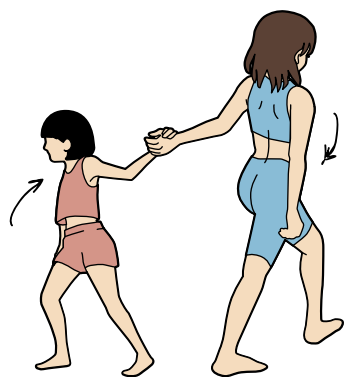
一個月又一個月，疫情又再次嚴峻起來，家裡的小朋友無法上學去，整天待在家裡，缺少運動抵抗力都會差過人。怕落街嬉戲走動危險？其實屋企都可以做健身操，唔駛好多地方，家長孩子一起操，健康又溫馨。

拉筋動作篇



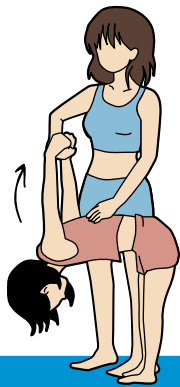
腳對腳互拉

- 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。

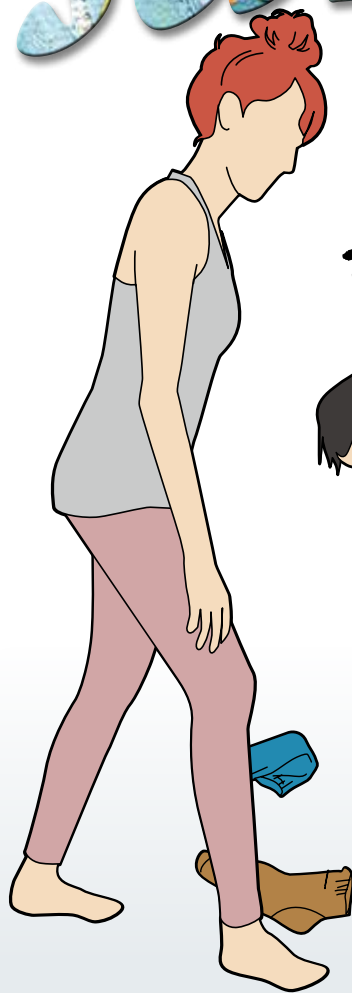


肩頸提拉

- 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直成 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。

stayhome 唔會悶!

親子家居健身操



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。

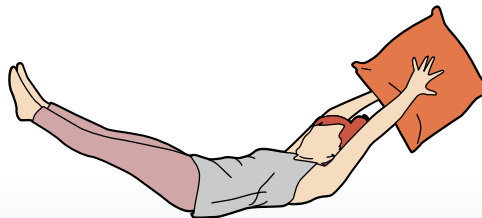
次數：每次放 10 雙襪子，2 人執起將再做一次，共 3 次。

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



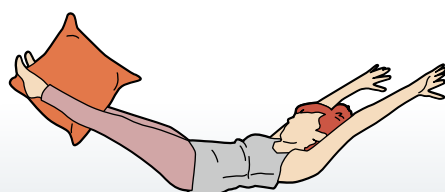
① 躺在地，雙手拿著咕啞；



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！