

我家

HoMemory

看得見的人情味



14
~
15

封面故事

無分貧富或裙褲
共享球場 She Connect

02
~
03

我家·焦點

停車場連環爆貨 Van
呢個賊仔真「窗」狂

04

醫·家

同事共處一室
做好防疫萬無一失

06

HomeWork

My Stay Home Memory
親子畫作比賽得獎結果

07

無緣不歡

非常時期 非常撇法
DIY 撇軚神器



將軍澳近期發生至少五連環被爆車窗案件，多達 11 輛泊在尚德邨等多個停車場的客貨車，司機位車窗接連被人砸爛。有司機不甘愛驅被毀，於是搜集行兇時的 CCTV 片緝拿兇徒，雖然有疑犯於月初落網，但日前又有人目擊再有路邊小巴被爆窗，令搵食車聞風色變！

人心惶惶！ 將軍澳 11 輛當災

疑犯作案 連環睇

翻查 CCTV 片，發現多宗案件發生時，均有一中年男子在車場徘徊。



業界直言裝車 Cam 也沒用，因有可能同被偷走。

賊



將軍澳 11 輛泊在多層停車場的車輛，均被人破壞車窗搜掠。車窗被毀遇竊的多為客貨車。

近期將軍澳搵食車司機人心惶惶，全因該區上月尾有多輛車輛，在區內不同的屋邨多層停車場，被怪客破壞司機位車窗，尚德邨、翠林邨均疑有客貨車被毀。

有受害客貨車車主事後將消息傳開：「大家小心！尚德邨俾人爆完，只爆窗無嘢唔見！」

無業漢涉一個月 32 宗

不過並非所有車主均同樣幸運，有不少受害車主被爆後被偷走車上財物，有車主不甘損失，翻看事發時的閉路發現影片，發現多宗案件發生前後，均有一名光頭的中年漢，於損毀貨車旁邊徘徊，因此將疑兇相片傳開，着其他車主小心提防。

直至本月二日，警方開記招指翻查閉路電視及深入調查後，於黃大仙拘捕一名 54 歲姓胡的無業男

子，指他涉嫌與過去一個月內，全港 32 宗車內盜竊案有關，遭盜竊的車輛共有 54 輛，分佈在全港 14 區，當中將軍澳區有五宗，共 11 輛車被破壞，其他地區包括大埔、上水、屯門、葵荃、大嶼山及北角等。

根據警方調查，該 32 宗案件共有 7.6 萬元財物被偷走，案件中單一損失最高金額為 3.6 萬元，最低為五元，懷疑犯人作案時，主要針對停泊在多層停車場內的客貨車，用隨手拾起的石頭打爛車輛玻璃，再偷走車內的財物；疑兇被暫控車內盜竊案並提堂。

記者發現未見加強保安

警方續指，犯人亦會對舊款的私家車落手，相信是估計其防盜系統較落後易落手有關。建議司機不要將財物放在車內犯案，亦要將車輛泊在設備較完善的停車場內。

收費停車場毀車 車主責任自負？

對於車輛在收費停車場被破壞，執業大律師陸偉雄指出，車主如欲向停車場追討賠償，要先注意停車場有否免責條款，以及免責條款內容是否合理。

陸偉雄表示，停車場並非有免責條款便定必可以卸責，一旦能證實失竊案屬停車場或其職員保安疏忽而引致，車主便可向停車場追討賠償。但如果車主曾將車輛停泊不同停車場，則需要確定財物在何處被盜竊，才能向涉事停車場追討賠償。

國際專業保險諮詢協會會長羅少雄表示，無論是三保或全保，車險均不保障車內的個人財物，但一般個人財物保險則會受保，保障範圍包括汽車內、家中、酒店及辦公室損失的財物。如果匪徒打破車窗盜竊，車保會賠償更換車窗費用，損失財物則須靠個人財物保險索賠。



停車場出入口張貼「提防盜竊」告示。



有司機將客貨車泊在閉路電視旁邊。



如 狂

仔真 停車場連環爆貨Van

偷輪黨肆虐 裝GPS多一重保障

除爆車窗盜竊案，沉寂數年的偷輪黨近期亦再度肆虐。上月元朗及上水 12 日內，先後疑發生至少三宗七人車被偷胎案，車主要小心提防。

有別過往賊人會用磚頭托起車身，三輛泊在天水圍鄉郊小路、上水圍村錶位及元朗工業村附近的七人車，其車胎連名貴車輪及煞車碟均遭直接拆走，令車身甚至油缸同告損毀，當中有事主泊車僅一晚車胎就被盜去無蹤。

「依家啲豪華七人車，輪同胎一套可以賣到兩、三萬，一套制動碟更可貴達三、四萬，只要俾二手市價放平幾成，就唔愁無人接手！」香港商用車維修協會副會長馬晟璋相信，被偷去的車輪部件或於本地市場轉賣，不排除有人會在網上轉賣。

「好似啲賽車比賽咁，四個熟手嘅人去拆，唔使一分鐘就偷得走，運上貨車神不知鬼不覺！」馬建議隨加

強防盜外，車主更可在車輪上安裝 GPS 全球定位追蹤器，一旦汽車被偷走也有線索追緝竊匪。

本港近期亦出現偷輪黨，將車胎連車鈴一併偷去。



尚德多層停車場是其中一個案發現場。



事後仍有不少客貨車停泊在車場。

14 區連環「爆車」分佈表

地區	案件宗數 (宗)	涉及車輛 (輛)	
港島區	柴灣	3	6
	北角	1	1
九龍區	黃大仙	7	11
	牛頭角	2	3
	長沙灣	1	2
	新界區		

地區	案件宗數 (宗)	涉及車輛 (輛)
將軍澳	5	11
屯門	3	3
天水圍	1	2
上水	3	4
大埔	1	1
沙田	1	4
葵青	1	3
荃灣	1	1
大嶼山	2	2

許民楓：裝車 Cam 都無用！

「好多司機都知道呢單新聞，呢排已經冇咩生意，如果再俾人打爛架車，唔只係換塊玻璃咁簡單，分分钟成日都有工開！」

香港客貨車司機協會秘書長許民楓直言，自中美貿易戰及社會事件堵路，客貨車司機的收入已經變得不穩定，到疫症來襲時更立即步入寒冬，竊賊在此時又偷又

不過就在警方拘捕該疑犯後的七日，本月 9 日有司機在將軍澳景林邨對開一個巴士站，再發現一輛在路邊泊過夜的 5.5 噸貨車被爆竊，未知與早前的爆車案是否有關。

《我家》記者日前重返涉事的多層停車場，發現停車場保安未見特別加強，只張貼更多「小心財物」告示，部分較高樓層雖然亦有安裝一定數量的閉路電視，但就算日間也人跡罕見，難怪成為兇徒的覬覦目標。

破壞，行為卑鄙，不排除賊人因經濟轉差、趁警察近期疲於奔命而犯案。

許擔心，尚有其他賊人打游擊式作案，就算加強防盜也難以緝獲竊賊：「裝車 Cam (行車記錄儀) 都有用，佢哋打爆得車窗犯案，就會偷走埋車 Cam！」

許希望收費車場能增加多些人員巡邏及增設更多高清閉路電視，避免有防盜盲點令賊人有機可乘。

同事共處一室 做好保護萬無一失

新型冠狀病毒肺炎疫情未止，但不少打工仔早已復工，辦公室內有時也難以維持「社交距離」，原來茶水間、影印房、洗手間甚至共用文具也「危機四伏」，一不留神便容易潛藏病毒，到底怎樣才算適當防疫，可以安心上班呢？

香港中文大學醫學院營運總監胡志遠以及該院公共衛生醫學專科醫生蔡曉陽早前就在社交網站以直播方式舉行網上講座，分享辦公室防疫貼士。兩位醫生提醒大家在共處辦公室時，尤其是開會或在擠迫環境內，也應戴上口罩保護自己；另外若辦公室抽風系統沒有配置淨化系統和隔離塵網，又是用中央空調的話，應盡量遠離入風位，因其氣流較大，故病菌數量亦會比較高。



常見辦公室陷阱位

1. 洗手間

- # 門柄
- # 馬桶手柄
- # 水喉
- # 廁格門鎖



小貼士：不要直接用手觸碰，可以用紙巾相隔，若是碰過相關地方，則應徹底用梘液清潔雙手 20 秒，以抹手紙印乾雙手，再用同一張抹手紙開門離開。建議男士如廁後可以用消毒噴劑或消毒濕紙巾消毒衣服。

2. 茶水間

- # 水機按鈕
- # 水機出水位
- # 雪櫃門柄



小貼士：不少人會在茶水間脫口罩休息或與同事閒聊，但其實這也是高危地點，建議預先準備水壺斟水，減少進出茶水間使用公用水機的次數。同時，不少人觸摸的水機按鈕或帶病毒，最好用紙隔開才按擊，並且杯口應避免碰到出水位。

3. 影印房／文具間

- # 文件、共用文具
- # 鍵盤及滑鼠
- # 電掣開關
- # 影印機按鈕



小貼士：研究顯示，病毒可停留在紙張表面 3 小時，員工應盡量減少使用紙張，同事間傳遞文件時，亦要戴上口罩，甚至手套。觸碰紙張後，不要再用手碰眼睛、鼻、口。接觸電掣、影印機前，最好用消毒紙巾先抹乾淨；如使用 1 比 99 漂白水清潔，需要用清水再抹多次，而使用後亦應用消毒搓手液消毒。

鼻敏感發作？ 醫生醒兩招輕鬆 KO

每逢轉季，鼻敏感便容易發作，打噴嚏、流鼻水、鼻塞都令人相當困擾。早前日本節目《ソレダメ》請來耳鼻喉科醫生石井正則，分享簡單兩招解決流鼻水、鼻塞煩惱。

1. 流鼻水：洗鼻

洗鼻對感冒、花粉症、預防流感十分有效，建議用鹽水洗鼻，以一公升清水中加入 9 克鹽，混合成濃度適中的鹽水；另外盡量避免直接以水龍頭的水洗鼻，以免弄傷鼻腔。

2. 鼻塞：聞洋葱

洋葱含有二烯丙基二硫，激活交感神經，令血管收縮，只要將洋葱連皮切成片狀，放到鼻子前呼吸一分鐘，即可通鼻塞。

石井醫生又表示，不少人在流鼻水時，會「索鼻」或塞紙巾防止鼻水流，其實都是錯誤的方法，因為鼻水會沖去從外來入侵的細菌、病毒或花粉，而且鼻水的成分可以過濾血液，若鼻水持續停留在鼻腔內，反而會令細菌繁殖，因此鼻水流時，直接用紙巾擤出來就可以。



（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。



小朋友唔肯瞓？「甜睡湯」幫到你



家長面對小孩子一個頭痛問題，莫過於「唔肯瞓」。特別這陣子停課期間，小孩子無返學早起壓力，晚上便不願上床睡眠，結果累家長們又要煩一餐。

其實小孩子作為「純陽之體」，確實容易亢奮多動，需要有效「放電」，建議日間（下午 1 時至 4 時）給小孩子做些肢體運動（如游水、打波及攀爬等），透過強化肌肉，刺激腸胃運化（脾主四肢），

促進大腦內分泌平衡，改善專注力及控制情緒。當然少量追逐運動可玩，卻不宜太久，否則引發大腦過激，容易發惡夢。戶外做運動最好不過，不過室內也可進行，建議父母一齊參與，加強親子互動。

最後有朋友問我，讓小孩子睡得甜，有冇食療介紹？以下是的「甜睡湯」亦對睡眠有幫助！加點陳皮可以達到化痰祛濕功效！

材料：

- 浮小麥：9 克
- 黑 棗：3 粒
- 百 合：9 克
- 陳 皮：5 克

做法：

1. 如落瘦肉先氽水 30 秒
 2. 然後將材料加入 2 碗開水
 3. 煲滾至 30 分鐘就完成。超簡單！
- * 如有問題，可向註冊中醫查詢。

電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



月貝廚房

Pearl & Shell

沙田京瑞廣場二期 141B3

Shop 141B3, 1/F Kings Wing Plaza 2,
1 On Kwan St., Shek Mun, Sha Tin

營業時間: 12:00-20:00

*星期日休息

餅點



芝士凍餅 \$12
(朱古力/芒果/柚子/檸檬)

布朗尼蛋糕 \$12

香蕉蛋糕 \$12/一件
\$48/一條

芝士肉鬆蛋糕 \$12/小卷
\$48/大卷



曲奇

各款曲奇: \$35

牛油曲奇, 咖啡曲奇,
奧利腰果, 朱古力曲奇,
朱古力杏片, 香蕉奇亞籽,
百爵紅茶



小食

椒鹽雞錘 \$12/3隻

瑞士雞中翼 \$12/2隻

蔥肉小餡餅 \$12/4個

長州大魚蛋 \$12/2個

炭燒雞肉串 \$12/2串

越式炸春卷 \$12/3條

台式香腸 \$12/2條

脆皮芝士年糕 \$12/2件



優惠套餐

A. 五色餃子餐

\$45



B. 雙比得飽餐

\$45



C. 紫米飯團餐

\$40



D. 肉燥飯餐

\$38



月貝廚房

\$5

現金券

一張單

消費滿\$60

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、摺毀、或影印均作廢
5. 此券有效期至:2021年3月31日

月貝廚房

\$10

現金券

一張單

消費滿\$120

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、摺毀、或影印均作廢
5. 此券有效期至:2021年3月31日

月貝廚房

\$15

現金券

一張單

消費滿\$160

可使用一張

現金券條款:
1. 此現金券只可使用1次
2. 此現金券不可與其他優惠同時使用
3. 此現金券不可兌換現金或作找贖用
4. 此現金券如有修改、摺毀、或影印均作廢
5. 此券有效期至:2021年3月31日

#Stayhomememory

親子畫作比賽得獎結果

最佳作品集

恭喜以下得獎家庭，將獲得由 Big Dipper Studio 送出的親子電子編程玩具套裝（價值 \$800）

希望大家繼續留家抗疫，珍惜難得的親子時光！



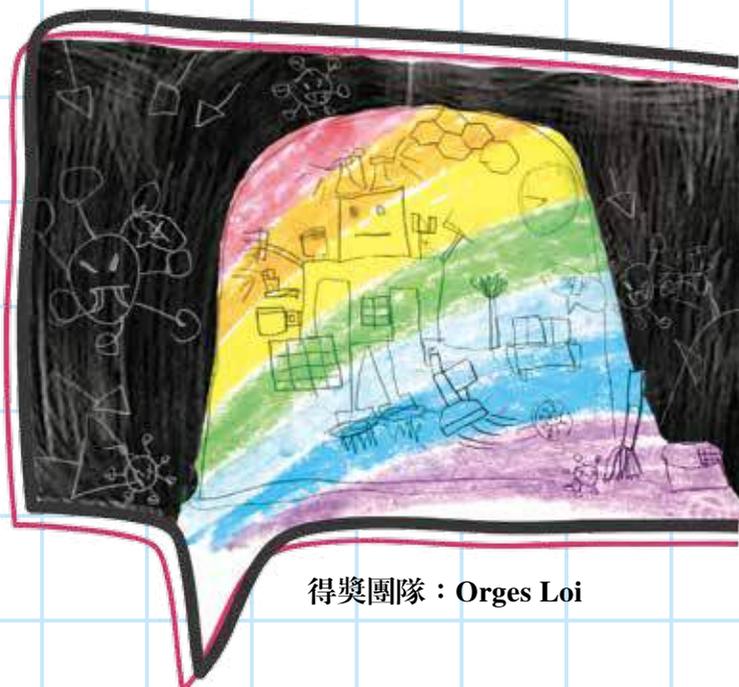
得獎團隊：Nissa Mak



得獎團隊：Sammi & Bella



得獎團隊：Jim Chui



得獎團隊：Orges Loi



得獎團隊：葉綠素之家

新冠肺炎肆虐，升降機屬密閉空間，病毒易於生存，加上人流量多，感染病毒風險相對較高。有人就會用紙巾擦，亦有人用鎖匙，但就會耗用好多紙巾，或要消毒鎖匙。不少網民就發揮了無限想像力，分享自製環保又可消毒的「擦神器」，即管睇下邊款適合大家應用！

NO.1 有蓋原子筆

藝人森美早前在個人 Facebook 上分享谷友自製「擦神器」秘技，簡單三步曲，就可大功告成：

- 拔走已沒用的原子筆芯
- 使用時拔走原子筆蓋
- 擦完就插返筆蓋



森美分享谷友提供的自製擦神器的秘技。(取自 fb@森美)

NO.3 膠水樽 + 消毒搓手液

除了無用的原子筆外，網民想法亦層出不窮，有位網民就研製出「自動消毒擦神器」，製作方法亦是平民化：

- 去文具舖買枝價值幾元的膠水
- 用後，不要掉了膠水樽，裏裏內內都要徹底清潔好
- 將消毒搓手液注入膠水樽



膠水樽頂的海綿擦擊時也順便消毒按鍵。(取自 fb@HF_Ting)

使用方法：

- 搭艇時，用來擦，同時也可消毒按鈕
- 擦完後，蓋上膠水蓋子即可
- 除了搭艇用，網民話去銀行自動櫃員機擦錢，或其他地方要按擊時都可以使用

非常時期 非常擦法 DIY 擦神器

NO.2 用完的唇膏 + 木塞

女士們的唇膏亦是一眾網民改裝成神器的大熱之選，有網民就有心機分享製作方法：

- 預備一枝用完的唇膏，並要清洗乾淨整支唇膏，尤其是唇膏桶
- 將喝完的紅酒或白酒的水松木塞刨幼至適合擺入唇膏桶的闊度。無酒塞的話，也有網民改用擦膠
- 將刨好的酒塞放入唇膏桶即成



陳靜用上唇膏加酒塞。(取自 IG@dadachan)

這款神器由香港電影演員陳靜推介過，要擦擊時，就扭動唇膏底部，木塞就會徐徐地被推出來。擦擊後，就扭動收回，用法簡易。倘若被改裝的唇膏本身帶用回彈收回的功能，就免卻扭動收回的動作，極為方便。不過，這款神器比起先前的原子筆和膠水樽的製法，需要大家花較多的時間和心機來製作。



有人改為注入 75% 的消毒酒精入膠水樽。(取自 fb 群組「筲箕灣人筲箕灣事」)

地區人士拍片談在家兩寶

莊元苓教煲「五指毛桃潤肺湯」，出品有板有眼。



疫情嚴峻，不少街坊響應政府及醫護人員的號召，盡量留在家中，減少外出用餐聚會。長時間留家中，但社區內的康體設施亦封閉，少了運動，難免長肉。有地區人士就搞搞新意思，在家拍片叫街坊煲靚湯、做運動，實行與街坊一齊食好啲，又 keep fit 啲！



吾湯吾水抗疫

郁手郁腳消臃

長時間從事社區工作的莊元苓，近期在社交網站上載短片，分享自己的抗疫湯水秘方，又下戰書「抗疫抗臃30日挑戰」，以做運動的方式在三十日內減肚臃，不少街坊看了影片後都覺得很過癮。

莊元苓：幽默手法同渡時艱

莊元苓笑說，「疫情下大家心情難免苦悶，希望可以拍片分享有用、實用的抗疫資訊，同時以幽默感娛樂大家」。

莊元苓在片中介紹「五指毛桃潤肺湯」的烹調方法，他透露，香港人都喜歡湯水，夠滋潤，自己平時也會在家中煲湯，有不少烹調方法，都是平日與街坊聊天中偷師來的。而五指毛桃潤肺湯性質溫和，溫養身體，增強自身的免疫能力，適合共渡艱難時刻。

問及拍攝的過程，莊元苓說，都有點手忙腳亂，「畢竟大男人很少拍攝生活化的影片」，而煲湯的片段更足足拍攝了兩次，結果製成品的兩大煲滋潤湯水，就讓義工們打包回家品嚐。

破釜沉舟 做運動一 take 過

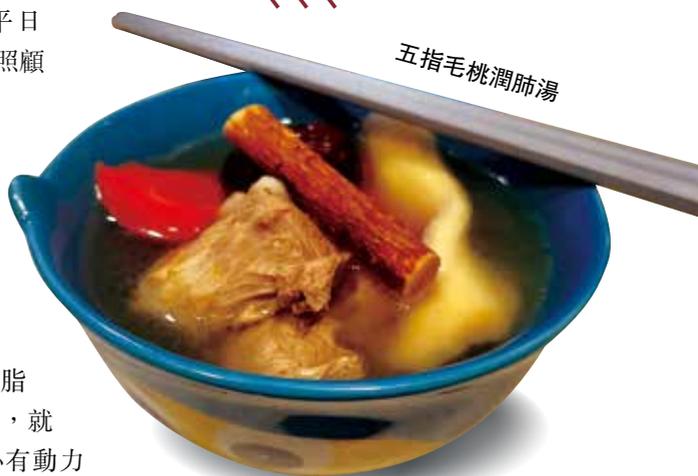
相比煲湯的片段，做運動的片段拍攝就「順利」很多，一 take 過。莊元苓透露，真的不能拍第二次，「太耐沒有做運動，拍攝一次已經喘氣，若要重拍，應該斷氣」。

不少街坊平日忙於工作、又要照顧家頭細務，未有特意抽空做運動。

莊元苓說，自己也面對這個問題，不知不覺間儲了一堆脂肪、一個小肚臃，就算想減肥亦未必有動力和恒心去完成，所以今次幫自己設定一個三十日的挑戰，希望帶動身邊的朋友一邊鼓勵和督促我，一邊一齊居家運動。



莊氏家貓一齊上鏡，俘虜不少街坊心。



莊元苓笑言自己儲存了一個小肚臃。

DSE 開考在即 考生有地方溫書？

自農曆新年開始，口罩、搓手液等防疫物資一度嚴重短缺。莊元苓說，那段時間看到街坊們因為沒有口罩而不能出門，都十分擔憂，「特別有些街坊家中有小朋友、又有長者，一家幾口幾日才能派一個人外出購買生活物資」。

當時，一些地區人士也自發地為街坊搜羅物資，並獲得一些好心人的支持，但仍是杯水車薪：「大人的口罩貨源多一點，我們搜羅回來都會全部派給街坊，但小童的口罩實在太貴，所以只能以優惠的價錢幫街坊團購」。

而文憑試開考在即，莊元苓說亦有街坊表示擔心學生在試場的風險較高。

他表示，除了會在地區加強支援工作外，亦希望教育局可以嚴格各項清潔消毒工作，以及明確自修室、圖書館等社區設施能否開放使用：「一般家庭未必有空間讓考生溫書備考，以往大家都是去圖書館或者自修室，但現時這些公共設施的開放日期仍是未知之數」。



明知垃圾不能一網打盡，依然盡力而為。

在陸上是一位英語老師，穿起下水裝也是一位老師。每週下海最少兩次，這些年她已划過香港海岸的二十個島嶼，拖了一袋袋垃圾上岸。Kiti 這個海洋拾荒者告訴我們，別再以為環保事不關己。

We We 划划！拾荒者聯盟出海

淨灘潔灣

水平線上的堅執



這位女將絕不簡單，力大無窮！

最近有留意棄置口罩新聞的你，或者對於「海洋拾荒者」這名字不感陌生，她是誰？她是英語老師 Kiti，10 年前給西貢「後花園」的清幽寧靜吸引，自此成為西貢友。

“每一轉只能清理有限垃圾，因為每一次拖拉的重量有限。”

熱愛大自然的她，憶述起當初萌生「拾荒」的念，「最初搬到西貢時，見到美麗的海灘堆滿垃圾，因為唔希望同垃圾游水，我就同附近居民清潔海灘。」大自然愛好者，自然有個保護海洋的初心，Kiti 因此不經不覺在這條路上堅持了 10 多年。



山野與岸邊近日屢現棄置口罩，令人搖頭嘆息。

「一般人在沙下租艇出海輕鬆，10 分鐘船程最近的羊洲，還有周邊的小島，試過划艇 180 多次，每一轉只能清理有限垃圾，因為每一次拖拉的重量有限。」這位海洋女將，不怕艱辛，卻越划越心酸，不禁慨嘆道：「原來『後花園』垃圾多成咁，咁污糟……」

Kiti 補充，過往出海常檢獲棄網和發泡膠，最近半年情況惡化，海面和沙灘屢現棄置口罩、膠水樽、內衣褲，以及一大堆隨身物，這些都會引發郊野衛生問題，長此下去會影響整個生態。

“執完返屋企，真係會腳軟無力。”

Kiti 每次出海執垃圾，都要花上一整日時間，從上午約十時開始到傍晚五、六時完成，上岸的一刻已經筋疲力盡，「拖幾轉十幾斤重垃圾回岸，執完返屋企，真係會腳軟無力。」

即使如此艱辛，Kiti 多年來堅持努力清理，因為要保護居住在海洋的生物。她解釋不少體型較小的海洋生物如貝殼、小魚或蟹會被棄網纏住，影響生物存活。

保衛大自然，每星期至少出動兩次。

再行前一步

教導海洋保育

年初，Kiti 曾多次划到西貢一處紅樹林。她激動地道：「這個位至少來了 30 次，執極都有大量垃圾和棄網，因為長久以來有人去處理問題。咁樣會令更多自私的人製造垃圾。」

她續指出：「例如發泡膠箱是釣魚人士落網和遊人掘蜆留下的，而颱風過後，就會將棄置的箱子，變成無數有害膠粒沖入海。」

“讓他們思考為何叢林間，埋藏清理不完的垃圾”

正正因為多年接觸的垃圾問題，未有明顯改善，Kiti 近年邀請不同年齡階層的人士，隨隊到西貢附近小島親身體驗環境。

「好多人完全不知道過份使用塑膠物料，以至棄置後帶來問題的嚴重性。我就讓他們親眼看看，讓他們思考為何叢林間埋藏清理不完的垃圾。」

於是，Kiti 發起獨木舟環島淨灘活動，擔當起海洋教育者的使命，「由一個人到一班人又一班人，面對著龐大的環境保育問題，我必須踏出更大的一步。」

抗疫情期間，Kiti 希望大家學習保護自己和家人的同時，更要學習保護其他人，尤其要為醫護人員設想。「大家要勤洗手、佩戴口罩！回家後才把口罩綁好扔進垃圾箱！千萬不要隨地扔！」

Kiti: 真係唔好再亂拋垃圾落海!



帶隊出發執垃圾，讓大家體驗環保重要。

《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！

方國珊早前搵北河同行、深水埗明哥交流經驗，討論香港覓地建屋問題。



方國珊同深水埗明哥傾下偈

香港地少人多，住屋環境以及所引申的家庭問題、衛生問題一直是難以化解的深層次矛盾。西貢區議員方國珊早前就跨區去搵深水埗明哥交流心得。

方國珊表示，不論是基層、中產、小康都面對不同的住屋、環境衛生、家庭長幼照顧等問題，最根本的是政府應該怎樣覓地建屋以及把關人口政策。與明哥交流亦集中討論在社區如何補鑊紓困、照顧在福利制度下遺留的弱勢基層。

對於香港唐樓大廈、劏房戶眾多的情況下，面對很多住屋安全問題，方國珊表示，專業動力會積極協助解決樓宇維修問題。



方國珊慨嘆，香港劏房戶眾多，面對很多住屋問題。



可以上樓？唔俾上樓？邊個話事？

西貢區議員蔡明禧早前在社交網站 Facebook 帖文同街坊講「對唔住」，原來因為不能上樓派發物資。

蔡明禧指，早前曾向翠林邨屋苑方面提出一系列要求，包括臨時張貼防疫資訊及派發防疫包海報，或將防疫資訊及派發防疫包傳單入信箱，但

都遭到業主立案法團拒絕。他表示，明白法團需要依規矩辦事，但鑑於之前曾試過放口罩入信箱被偷，所以決定以上門形式逐家逐戶派發區議會防疫包，但派發到十多層樓時，就因為被人投訴而無法繼續派發。

蔡明禧解釋，派口罩的義工有部分是該座住戶，但保安員依然要求他們離開，為免保安員難做，只好呼籲未有派發的街坊直接到其辦事處領取防疫物資。

不過究竟是否住戶就可以隨意派發物件？誰可以上樓派發物資？何人話事？似乎則仍未有具體答案，也引發了網民留言熱議。



蔡明禧派發物資到十多層樓時就被保安員要求離開。

(蔡明禧 Facebook 圖片)

坑口有400隻野鴿周圍飛

將軍澳頌明苑及厚德邨一帶經常有白鴿聚集，漁護署曾統計，有約400隻白鴿在該處聚集。

野鴿數量過多對居民所帶來的影響，不單單是野鴿會在冷氣機位築巢，蚊蟲滋生等的情況。甚至有野鳥屍體被發現在冷氣機、窗台位置，居民無法自行清理。西貢區議員王卓雅表示，居民曾嘗試找管理處、政府部

野鳥屍體遺留在冷氣機、窗台位置，引起環境衛生問題。

(王卓雅 Facebook 圖片)



門處理，但有關部門卻互相推卸，一直未能解決。她表示，目前希望利用區議會撥款以進行專家調，研究可行方法，解決野鴿聚集問題。

芝士焗龍蝦配煙燻醬烤豬肋排十分吸引。



Mr.Steak 推出晚餐劈價優惠

本港不少食肆在疫情影響下生意大受影響，紛紛推出優惠措施救市。Mr. Steak 旗下5間分店，包括坑口東港城的分店，晚餐正在做劈價大優惠，包括4人同行，1人免費。晚市套餐主菜有14道選擇，價錢不同，最平\$118、最貴\$248，每人可擇1款。\$118是意式肉丸番茄粗管麵，\$248是英國克厘石

牧場安格斯肉眼，或是爐烤諾曼第豬柳扒、芝士焗龍蝦配特色香料牛扒、香煎三文魚配芝士焗帶子、芝士焗龍蝦配煙燻醬烤豬肋排等，真的令人眼花撩亂。想再食豪一點，可加錢配套餐以外食物，包括加\$98有生蠔4隻、加\$30可以配餐酒一杯。不過限聚令下，仍然要記得，不能超過四人喔！



小貼士：紫皮蒜味道比其他蒜頭更香，另外炸過蒜蓉嘅油其實都充滿蒜香味，用嚟炒菜或者撈麵都好得！



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

23, Apr 2020

材料：

糯米 2 杯、
乾荷葉 1 塊、
牛肝菌乾 15g、
櫻花蝦乾 10g、
急凍蝦肉 200g
或其他海鮮、
莞茜蔥碎適量

蒜蓉醬材料：

蒜頭 1 個、
油 100ml、
生抽 2 茶匙、
魚露 2 茶匙、
糖 1 茶匙、
粟粉 1/2 茶匙

Mad for Garlic!

蒜香籠仔

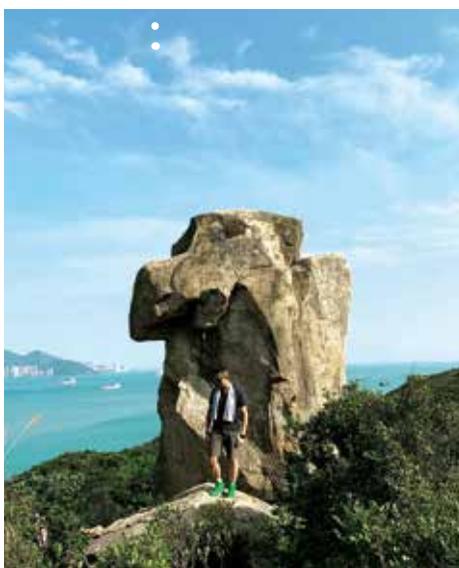
蒸糯米飯

一向行山都係為咗影相嘅我，上星期復活節四日假期畀晒兩日半，心諗唔可以再頹落去，又心癢癢想整蛋糕。

不過近排煮得多又食得多，已經輕鬆變成「米芝蓮」車胎腰，於是改變計劃約幾個朋友行半日山，今次目的地係大嶼山嘅花瓶頂，因為交通超級唔方便，唔使諗住揸車因為無位泊，搭巴士要去到青馬大橋收費廣場落車先去到起點，所以人跡稀少都幾安全，沿途有橋景有海景有山景又有奇石景。

唔使問梗係影咗好多靚相，無諗過放上臉書後會比朋友話我好出去行山，對唔住班出生入死嘅醫護人員，我無怪呢位朋友，相信佢都係善意嘅批評，可惜我忍不住第一時間回應佢：我日日返工迫巴士地鐵又唔見你出聲？之後大家都無再討論落去，其實疫情已經持續咗幾個月，我諗一啲正常嘅嘢氣活動都係需要嘅，例如喺屋企附近散步咁，只要唔好去人多聚集嘅地方，又做足防疫措施就可以啦！

計下數已經好耐冇去過酒樓食飯，好想食蒜香膏蟹籠仔荷葉蒸糯米飯，自己做當然得啦，其實最緊要係個蒜蓉醬，基本上配任何海鮮都可以，我懶無去街市買餅，惟有出動急凍蝦仁，始終都係差點鮮味，可以加入乾菌提香，加上荷葉嘅清香，足夠令人食指大動。



做法：

1. 糯米洗乾淨用水浸 4 個鐘，蒸籠鋪上乾淨布（或剪開魚湯袋代替），隔水蒸半個鐘再熄火焗 10 分鐘至全熟



2.

蝦肉開邊，落少少胡椒粉、鹽及紹酒醃一陣，牛肝菌浸軟切粒



3.

蒜頭切碎以慢火炸至金黃色，倒去一半油份，再加入生抽、魚露、糖及粟粉拌勻



4.

荷葉用熱水浸軟後鋪在蒸籠內再掃油，然後倒入糯米飯，蝦肉、牛肝菌、櫻花蝦與蒜蓉醬攪勻，放在糯米飯之上，隔水蒸 10 分鐘取出，打開荷葉灑上大量莞茜蔥碎，最後淋上煲仔飯醬油即可



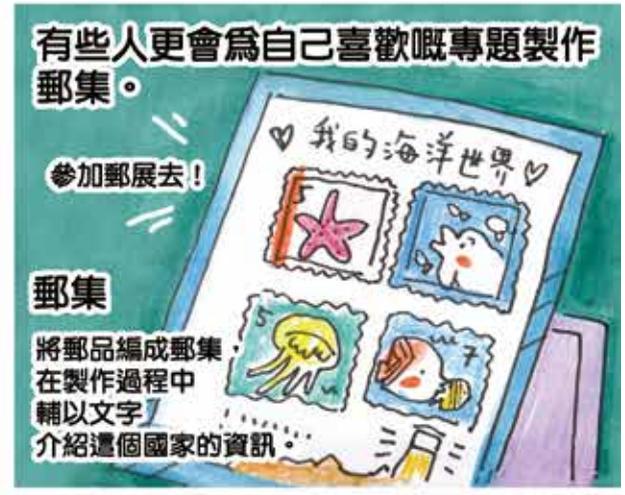


作者：奇美

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。



自從識到呢位朋友，尾仔迷上咗集郵。



“集郵其實是一種通識教學：收集某個國家的郵品，可以知道這個國家的文化，經濟，著名人物和地理環境等知識。”



石灣陶塑、雙龍定火珠



屋脊：石灣陶塑、雙龍定火珠

楊侯古廟為一座兩進三開間式建築，分成主殿、左右偏殿以及一條小巷。正門以麻石柱支撐，當中最引人注目的絕對是屋脊的裝飾。前殿的屋脊飾有大量的石灣陶塑、以粵劇戲曲或神話中的瑞獸及人物為主。而屋脊的中央同樣有最經典的雙龍定火珠以及與宋太祖趙匡胤相關的陶塑。



木雕

走進廟宇內部，有大量精美的木雕，以吉祥物，如佛手瓜、桃等為題，象徵多福多壽。



廟內古鐘、對聯

古廟內有數樣珍貴的文物，除了刻有「康熙三十八年」字樣的古鐘和光緒三年（1877年）刻製的木對聯，更罕見的還有一塊光緒七年（1881年）鉛錫合金鑄成的牌匾。

東澳古道盡頭的古廟 楊侯古廟

上期就帶大家走到東澳古道上的一座香港現存唯一的古城——東涌所城，而沿住這條古時東涌和大澳居民互相往來的古道繼續前行，走到大澳就會有一座三百多年歷史的大澳楊侯古廟，正是今期古蹟古鄉的目的。

大澳漁村的歷史可以追溯到宋代，當時村內以蜑家漁民為主，由於沒有到岸上定居，因此形成這種以木柱支撐的棚屋的居住方式。後來隨著鶴佬、客家人及北方沿海居民逐漸遷入，令到這個地方的鹽業及漁業得到重大的發展，北宋的官立鹽場「海南棚」更是在此興建。

現為法定古蹟的楊侯古廟，由廟內的鐵鐘推斷，建於康熙三十八年（1699年）前，其建成年份比九龍城的侯王廟更早出三十一年。古廟除了供奉侯王，還有其他與沿海居民有關的四大神如北帝、關帝以及洪聖。三進兩開間的設計，用上青磚、麻石及木材築砌而成，飾以當時極為精巧的石灣陶塑、雙龍定火珠、純錫牌匾等飾物，處處反映當年的大澳何等富裕。



鯨魚骨。

溫馨提示

楊侯古廟現由華人廟宇委員會管理，向公眾開放，參觀時請遵守廟內規則。

楊侯古廟

前往方式：大澳寶珠潭
級別：法定古蹟
開放時間：每天上午七時至下午五時

古蹟資訊

古蹟的故事

侯王是南宋國舅？

有關侯王的身世，歷代都有不少說法，相傳侯王本名是楊亮節，是宋帝昞母楊淑妃的弟弟，是南宋王朝的國舅。在南宋末年，蒙古軍隊屢次侵犯國土，宋軍不敵。當時楊亮節就是負責保護帝昞及衛王向南方逃走，幾經艱辛走到今日的東九龍一帶。路途遙遠令楊亮節早已身患重病，但仍堅持與蒙古軍隊對抗，最後仍不幸逝世。他的英勇故事感動不少村民，並決定立祀供奉。由於楊亮節生前已被封侯、死後就被封王，故奉祀他的廟宇稱為「侯王廟」。



精美木雕

廟內古鐘、對聯

事事涉及「土地問題」的香港，基層想找地方做運動實不容易。一個公屋長大的心漏症女孩，在逆境中煉出快樂助人本色，今任職 NGO 聯繫各界資源，拓基層兒童運動空間，助他們覓價值，主宰自己的人生，讓出身平凡者也能逆風起跳高飛！運動無分富或貧，一切由球場公平地開始。

憑「良心」絞腦汁 女總管普及做運動



“似 Uber 司機，將運動駛入社區。

你落場我又落場，足球以外別無所求。運動如此純粹，如此滿足，如此快樂。

無分貧富或裙褲 共享球場

SHE CONNECT

江嘉惠 (Judy) 兒時家住勵德邨，雖然這邨有「公屋豪宅」之稱，但始終 300 呎空間內放幾張碌架床，就住了父母、兩個兄長、祖母及她共六口子，生活是非常基層。

Judy 成長歲月雖說未算艱苦，怎也稱不上是贏在起跑線，「由細到大都習慣了在電視機旁邊溫書、做功課，到高中時才開始在自修室溫習。」

患心漏症童年屢任醫院 感受香港優良公共福利

Judy 患有屬先天性心臟病的心漏症，童年時多次住院。六歲時完成手術，但小學階段依然不能踏足運動場。

她憶述：「最印象深刻就是住公立醫院，住院一個月，只需要付幾千元就能出院，令我很早就感受到公共福利的重要性。直到長大後，我到上海一家中心的兒童心臟科當實習社工，得知當地同樣患有心漏症的兒童，需要繳付十萬人民幣醫療費用『起跳』，更加感到香港其實是幸福地。」

Judy 畢業於中文大學的環球商業學系這「神科」，

但她從來沒有想過入職做 iBanker，「好多人說我是棄做 iBanker，其實唔係，你叫我去做，我做不到，因為我並非善於算術，而是善於溝通，我覺得溝通也是能學以致用的技能，」

她感恩從小身邊有許多人幫助，深知社會服務對於很多需要幫一把的市民來說，是多麼重要，因此她畢業後踏上了社會服務這條路。

任職體育基金總幹事 供基層孩子專業訓練

初時在青協工作，帶領青年人進行領袖訓練，其後修讀港大的社會工作碩士課程，並在畢業後任職國際品牌的社區參與部門，一路以來都是朝向社區服務實踐職途。

直至 2017 年任職凝動香港體育基金全職總幹事，帶領十多年的青年團隊，培育基層學生，藉提供免費專業體育訓練，提高他們的社會流動性。

現時 Judy 全心投入凝動的工作，從處理文書到募集資金，並親身到訪基層家庭及參與機構舉辦的活動，讓她可切實嘗試從根本位置，著手幫助基層向上流動。

凝動香港體育基金並沒有設立實體中心，而是向各區募集免費共享場地，再招募退役港隊教練開辦廉價課程，讓家長們付 12 蚊也能安排孩子寓學習於遊戲，並透過體育訓練培養孩子們正確的價值觀和態度。

她形容自己說：「我們似是運動界別的『Uber』司機，以共享資源，將運動駕駛到孩子的社區，實行全民運動。」

貧窮源於資源不均 促跨界別分享交流

Judy 感激各界人士幫助，使他們這輛「運動專車」能順利開動，特別獲基匯資本旗下商場開放免費場地，以及九龍工業學校等機構的熱心支持。

Judy 認為跨代貧富問題，其中一大原因並非資源不足，而是資源不均，因此鼓勵跨界別分享所擁有的資源。「我覺得我辦 NGO，不想用古舊的方式，每個地區設實際點，花費大量人力物力，將捐款花在沉重的行政費用上。而是用創新思維，思考如何在現有基礎上開發與爭取。」

組少年街坊籃球隊 重拾昔日屋邨情

Judy 從小熱愛做義工，不時在週末出外賣旗和探訪，她笑言：「假如當初勵德邨有義工隊，我一定參加！」

她認為香港以前的睦鄰關係較現在密切，當日的青少年比現在更抱有社區歸屬感，因為當時有不少以小社區為單位的閒餘活動。

她以從前的屋邨隊為藍本，帶領凝動在全港八個屋邨籃球場建立八支屋邨籃球隊，例如將軍澳區有「明德勇士」隊、天水圍區有「天晴奇蹟」等等。

Judy 說：「青少年透過打街場，身穿自己屋邨隊的籃球衣，代表屋邨跨區作客比賽，其實是加強地區歸屬感的良方。」



「邨 Jump」在全港八個屋邨成立少年籃球隊。



願任何孩童享受運動，願營營役役的成年人記住這一刻。



基金會藉體育訓練培養孩童正確價值觀。

Judy 舉出一個實例說：「北區孩子望見高爾夫球場，卻不能使用。於是我們爭取到在粉嶺高爾夫球場開設高球班，令高爾夫球不再是基層孩子的遙遠夢想。」

“ 社會上定型了有錢讀名校學生才有成就，大家起跑線不一。但體育並非如此，不會因為出生有錢家庭而跑得快，大家都在同一起跑線。



出動做家訪，推廣做運動。



Judy 帶領團隊出版紀錄青少年成長故事。



凝動在全港推廣運動，在多區推廣。

盼扭轉觀念：讀書外亦有出路

基滙資本去年購入領展房產基金（0823）旗下的12個屋邨商場，負責商場的運營管理。新管理新作風下，Judy 說這些商場支持凝動服務社區的理念，也借出場地予他們舉辦班組、搞活動。

場地是 Judy 和團隊面臨的一大挑戰，同時盼能逐漸扭轉基層家長「讀書是唯一出路」的固有觀念。她憶述一個感慨片段：「有一次家訪，我看見一個基層媽媽竟然花費逾一萬元，去購入英語學習套裝，卻要

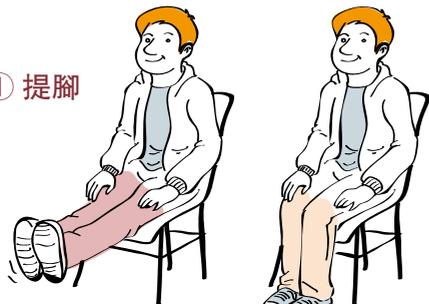
思量花 \$500 給孩子上一年的體育課，我當時心酸。」

停課不停運動 fb 發放示範短片

近日因應疫情嚴峻，學校停課讓學生們留在家中，這打亂了同學的學習進度，同時凝動香港體育基金的所有課堂暫停，為讓學童「停課不停運動」，Judy 和團隊一連五日在 Facebook 專頁發佈短片，親子在家都可以跟隨做一些輕便的運動，保持身體健康。

身體篇

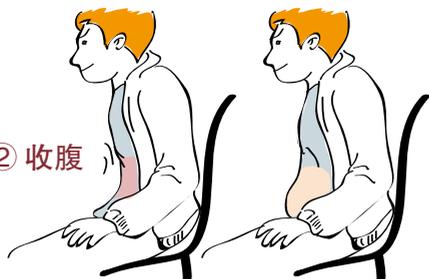
① 提腳



提起雙腿，小腿收緊

放鬆

② 收腹



身體微微傾前，腹部收緊

放鬆

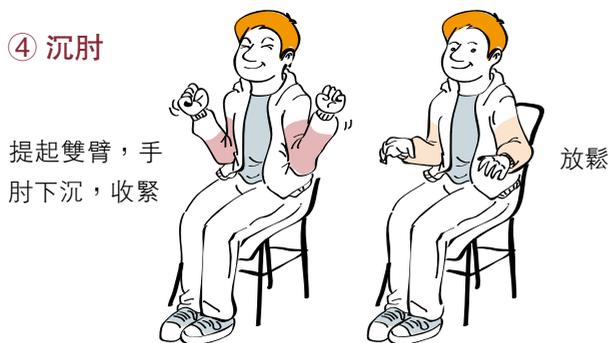
③ 緊握放拳



伸出雙拳，緊握

放鬆

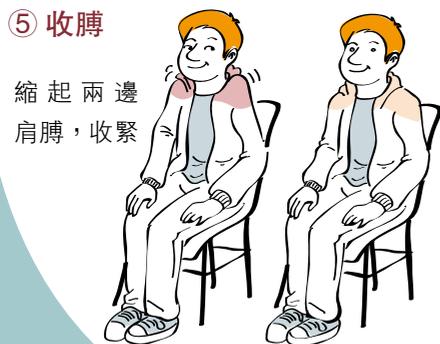
④ 沉肘



提起雙臂，手肘下沉，收緊

放鬆

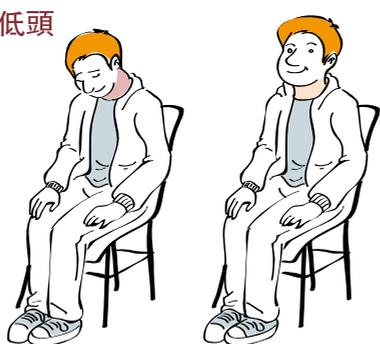
⑤ 收膊



縮起兩邊肩膊，收緊

放鬆

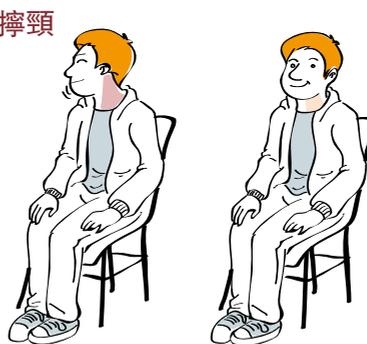
⑥ 低頭



低頭，前頸用力收緊

放鬆

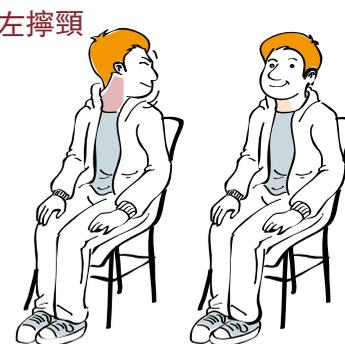
⑦ 右擰頸



頭向右擰，左頸肌肉收緊

放鬆

⑧ 左擰頸



頭向左擰，右頸肌肉收緊

放鬆

親子肌肉鬆弛操

身心放鬆更健康

「日日留喺屋企，唔通人人都想留喺屋企咩？」但無計，抗疫就係要咁樣。在家隔離太耐，緊張太久，無病都會屈到情緒出問題，有指當人長期處於緊張狀態時，肌肉會被拉緊難以放鬆，要有效舒緩這種肌肉緊張，可採用「漸進式肌肉鬆弛法」(Progressive muscle relaxation)。

鬆弛法的作用

「漸進式肌肉鬆弛法」是利用一套經過專家設計的動作，讓身體多個肌肉位置先收緊再放鬆，透過這種收緊放鬆的重複練習，就可以消除因肌肉拉緊而形成的緊張狀態，從而消除心理上的焦慮感覺。

練習前準備

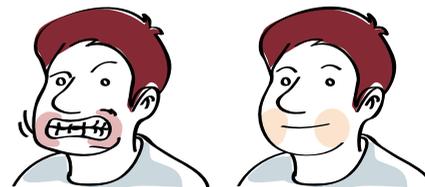
1. 跟孩子在一個寧靜不被打擾的位置坐下來。
2. 一起穿著舒適的衣服，並調較柔和的燈光。
3. 如不喜歡太寧靜，可上網找些「舒緩壓力音樂」播放。

簡單的鬆弛法開始！

每一組動作只需收緊肌肉5秒鐘，然後放鬆，就係咁簡單！跟小孩一起進行時，不妨細聲說：「收緊，5、4、3、2、1，放鬆。」逐一完成每個練習。

臉部篇

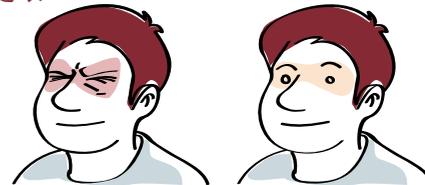
① 用力合齒「啞」



牙齒合上用力將嘴「啞」起

放鬆

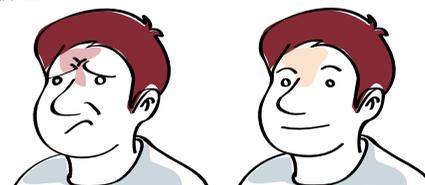
② 眯眼



雙眼用力「眯」起

放鬆

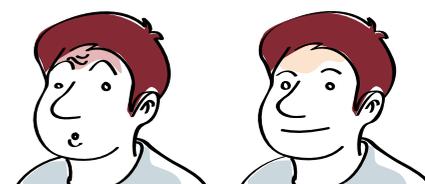
③ 皺眉



用力皺起眉頭

放鬆

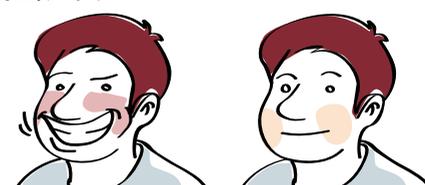
④ 抬起眉頭



用力抬起眉頭

放鬆

⑤ 合齒大笑



牙齒合上用力笑

放鬆

這套「漸進式肌肉放鬆法」適合長期重複練習，有恆心地每天在家練習一至兩次，幾天之間就可以感受得到效果。我個人經驗是第一次完成後，已經感覺到原本繃緊的肌肉明顯得到放鬆，然後整個人就輕鬆起來，全家人一起做，有用得來亦加添了不少樂趣呢！