

繼海關截快艇檢 12 活狗

國際走私

海關及水警早前截獲走私快艇中，發現膠籠逼滿 12 隻活狗後，赤柱及南丫島岸邊亦相繼發現困住共 15 隻貓狗屍體的膠籠。警方其後拘捕七人，指近期有人從不同國家將寵物走私回內地方便「團聚」，卻為逃避追捕將膠籠拋入海，令貓狗經歷恐怖慘死的不歸旅程。

事發於上月（8 月）27 日，動物團體保護動物慈善協會（Lifelong Animal Protection）創辦人 Sheila McClelland 在 facebook 上載相片，指在南丫島大肚灣沙灘，發現一個內有狗屍膠籠，膠籠狗隻疑被海水浸沒後，導致屍體腐爛。

膠籠口被索帶綁實 屍體濕透腐爛發脹

警方接報到場後，除發現 McClelland 提及的膠籠後外，更在另一個石灘發現另一個膠籠，兩個膠籠的門均被索帶綁住。膠籠內共有 12 隻植有外地晶片的貓狗，屍體濕透外更開始腐爛發脹，調查後交由愛護動物協會人員到場跟進，並將屍體檢走。

就在南丫島發現膠籠藏動物屍體的前一日，一名建築工人在赤柱黃麻角徑一個石灘上散步期間，在石灘發現一個寵物膠籠，藏有已發漲腐爛的三具狗屍，於是報警求助，相關人員檢查後更發現寵物屍內均植有晶片。

膠籠困屍被沖上岸甚為罕見，令人懷疑與近日一宗動物走私案有關，不排除有走私客在海上逃避執法人員追捕期間，將裝有寵物的膠籠棄於海中，連累貓狗無辜慘死。

疑寵物主人內地避疫 託中介轉運以「團聚」

海關及警方於上月（8 月）21 日在大嶼山南面海域，截獲兩艘走私快艇，快艇上除檢獲約值 3,700 萬元走私貨品外，執法人員更發現，快艇上有四個細動物膠籠，當中塞了 12 隻狗，而且全部有植入晶片。執法人員懷疑，是近期香港受疫情困擾，不少人遷往內地居住却心繫寵物，又想避過動物檢疫日，所以走私狗隻回內地「團聚」。

警方其後就兩宗事件立案，發現至少 40 人曾委託寵物移民公司，將來自世界各地的寵物運到內地，探員先後在屯門及旺角兩間寵物酒店調查，並以涉嫌「申謀走私」及「殘酷對待動物」罪拘捕三男四女，懷疑他們與走私案有關。

警方經初步調查後，懷疑多名分別身處美國、英國、加拿大等地的寵物主人，為避疫而返回內地，並委託中介人協助將寵物運回內地，向他們支付 3 萬至 6 萬元不等的人民幣。惟料所託非人，中介人以非正途將寵物走私內地，最終釀成慘劇。

警：或避追捕拋籠落海 協會促交收循合法途徑

警方續指，不排除走私集團逃避執法人員追捕期間，將困在籠中的貓狗拋下海，或疑因貨物及膠籠未有穩固好，追逐期間膠籠被掉在海裏，而涉案生還貓狗暫交由愛護動物協會照料。

香港愛護動物協會副總監（檢核部）麥明樂表示，本港現時並無法例監管動物移民服務，希望政府未來能加強該方面的規管，亦希望主人安排動物移民時，尋找可靠的代理或運輸公司，確保寵物去向、所有交收是否循合法途徑進行。

8 月 21 日 海關於大嶼山截獲走私快艇時，發現有人走私 12 隻活狗。



愛協其後在赤柱石灘再發現藏屍獸籠。



走私寵物 貓犬升天

8 月 26 日 赤柱石灘發現一個獸籠沖上岸，3 隻狗被困死亡。



從 Sheila McClelland 相片所見，貓狗被困籠中屍體，狀甚可憐。



赤柱南丫島驚見 2 籠 15 屍

寵物貓狗「逼」住上不歸路

8 月 27 日 南丫島海邊再發現 12 隻貓狗困在膠籠內屍疊屍。



8 月 29 日 警方在屯門一間寵物酒店調查，並拘捕兩人。



9 月 1 日 警方再在屯門及旺角拘 5 人，揭中介人涉收錢助偷運貓狗返內地。



拯救人員將獸籠內屍體帶走，發現動物均植有晶片。



有人在網上尋找失蹤寵物，未知是否與案中被困死的事件有關。

獸醫：困船易中暑引發焦慮

主人自私行爲，連累寵物走上不歸路。獸醫黎昌生指，現時天氣暑熱，狗隻被困船上極易中暑或「暈船浪」，且數隻狗放在同一個狹窄的獸籠中，衛生環境既惡劣又無保證，更有機會碰撞導致受傷，寵物若發現同伴被困死去更易引發焦慮。

黎昌生提醒，疫情下狗隻亦有機會成爲帶病毒者，強調寵物移居他處前應先由獸醫檢查，評估是否適合行程。

非牟利獸醫服務協會執行主席麥志豪表示，近半年接獲不少帶狗移居他處查詢，主要是移居加拿大及澳洲等地，而航空公司亦會安排動物專用籠，部分亦會先打鎮靜劑，強調若未經檢疫便將犬隻帶離境，患有瘋狗症風險極大。

本地動物確診新冠病毒

未經檢驗胡亂走私動物，除令動物本身容易出事外，更有可能傳播新冠病毒。

截至 8 月中，漁護署一共發現本港有共 10 隻動物對新冠病毒呈陽性反應，當中包括屯門混種短毛貓、荃灣蘇格蘭短毛貓及灣仔西伯利亞雪橇犬等。根據紀錄，有確診動物的畜養人，本身是人類確診個案的密切接觸者。

當發現寵物懷疑確診後，動物會被送到漁護署檢疫，在檢疫期間進行密切監察及反覆測試。

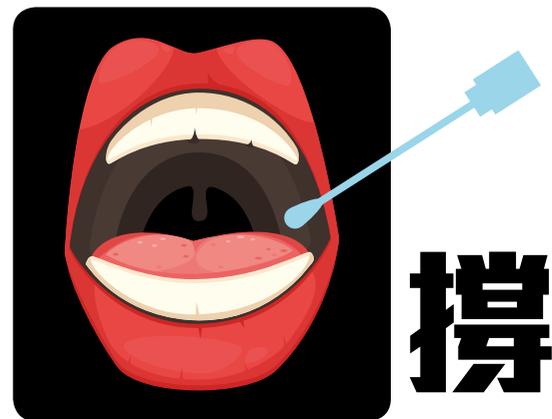
漁護署助理署長（檢驗及檢疫）薛漢宗早前曾透露，在 2003 年沙士時，亦曾在患者的寵物身上驗出有冠狀病毒，當時涉及八隻貓和一隻狗。

漁護署發言人強調，現時仍未有證據指出，寵物在人類感染新冠病毒中，扮演傳播角色，寵物畜養者應時常保持良好衛生習慣，在任何情況下，絕不應棄養寵物。發言人又提醒寵物主人，如發現寵物的健康狀況出現變化，應盡快尋求獸醫的意見。



整個計劃共開放 141 個中心為市民檢測。

普及檢測 大家開



搵



市民說心聲

檢測後釋疑 行政可再好啲

林小姐指採樣過程並不感到痛楚。



市民林小姐表示，當初網上有言論指全民檢測浪費資源且並無作用，更聽到有人呼籲不要參與檢測計劃，因「好痛、又會被抽取基因」。

位置指示未夠清晰

林小姐完成檢測後，發現並無感到網上所指般會有痛楚，只有很短暫的痕癢感覺，而且檢測員檢測手法純熟。惟她直言，由於不知檢測中心原來在社區中心的二樓，到埗後需要花時間去尋找，故希望有關部門增加更多位置指示牌。

登記手續宜大眾化

首日完成檢測的馮女士直言，在檢測後獲政府贈送的一包口罩，感到驚喜。

她建議由於不少長者不懂得上網登記，因此令身邊不少長者卻步，要等有地區人士擺街站幫忙才可登記，建議政府要令登記更大眾化。

馮女士檢測後獲贈送一包口罩抗疫。



普及社區檢測計劃之登記人數，比社會普遍預期熱烈，逾一星期已有百萬人登記預約檢測，有多間檢查中心在首日登記更錄得七日爆滿。有議員表示，樂見當局有聆聽地區需要，延長爆滿的檢測中心運作日期，滿足較多街坊檢測的地區需求。

由 8 月 29 日開始登記截至 9 月 7 日晚上，有約 119 萬人預約登記普及社區檢測計劃。《我家》記者曾到不同檢測中心視察，發現檢測中心的運作安排暢順，檢測過程約在 10 分鐘內，行政亦具效率，手機在一日後就獲短信通知檢測結果。



普及社區檢測小數據 (*截至 9 月 7 日)

本港累計確診數字：4,889 宗
 確診死亡個案：98 人
 預約登記人數：約 1,197,000 人
 完成採樣人數：約 1,197,000 人 (包括無預約直接到檢測中心採樣人士)
 市民登記後參與率：達 90%
 全港檢測站總數：141 個
 首 11 日全部額滿中心數目：44 個
 報名參與採樣醫護人數：約 6,000 人
 每日參與採樣醫護人數：約 2,000 人
 經檢測發現陽性個案：16 宗



議員有話兒

部門靈活調配資源

立法會議員周浩鼎表示，本港全民檢測急需推行。他說，第三波疫情突然在七月初爆發，由約 1,200 宗跳升至近 5,000 宗，本地源頭不明個案每日急增，正因如此，要推試行全民檢測找出隱形患者。

周浩鼎：有效切斷潛在傳播鏈

至於全民檢測運作，周續指，當局曾應地區人士建議增加部分中心檢測名額，及後更將 122 個檢測點的運作延長多四日，滿足部份區域因爆滿而有市民未能在附近登記檢測的需求，做法有效切斷潛在社區傳播鏈。

周浩鼎透露，以離島區東涌文東路體育館檢測中心為例，當局在未延長四日前，在檢測第三日已額外增加檢測名額。

他認為，今次得到全港醫護全力報名協助檢測，加上有內地部門在人手及物資上全力配合，令全民檢測亦不敢怠慢，因應檢測靈活調配人手。



周浩鼎指全民檢測有助切斷不明個案的傳播。

檢測採樣招募醫護參與，流程暢順。

每個市民獲發採取包，由醫護幫忙取樣。



專家話你知

愈多人檢測效果愈好

政府抗疫督導委員會專家顧問、中大呼吸系統科講座教授許樹昌認為，越多人參與普及社區檢測計劃，效果會越好，相信未來會再識別出更多隱性患者。

另外，負責今次檢測的公務員事務局局長聶德權表示，檢測有助本港稍後疫情緩和，跌至零確診個案時，作為討論「通關」的依據。未來本港將要靠實施香港健康碼，恢復跨境出行。

大埔一個中心有大批市民預約後等候檢測。





保就業穩民心 肩並肩渡寒冬

文：《我家編輯室》

本港第三波新冠疫情正逐漸緩和，中央政府大力支援特區政府進行的全民普及檢測，儘管有專家、學者、政黨持續抹黑，社區宣傳的力度有限，但一周內已有過百萬人完成採樣，至少揪出了數十名隱形病患，及時截斷社區傳播鏈。

疫情自今年2月籠罩我城，香港居住環境普遍擠逼，一家人擠在狹窄的空間工作、上課，家庭不睦等情況難免發生；另一方面，作為香港重要支柱產業的零售、旅遊、餐飲等行業受到重創，基層市民就業不足率逾60%，失業率更升至28.5%，越來越多的市民丟失飯碗，對未來生活的焦慮感日增。

現在是香港社會最難的時候，9月6日旺角街頭又掀抗爭，絕望和對立的情緒一點即燃；立法會將於10月復會，可民主派仍糾纏於去留紛爭；部份醫護、專家、學者仍以政治綁架民生，眾所周知，醫學知識只掌握在少數專業人士的手中，一般人如果想得到不偏不倚的專業意見，並沒有太多的渠道。若香港持續被政治鬥爭主導，只會令飽受疫情困擾的社區居民承受更多的心理壓力。

《我家》衷心希望特區政府和政客能深切體察民間疾苦，真正正地以民為本，做好抗疫工作的同時，老實實地保就業、穩民心，讓港人真正受惠，齊齊整整地渡過寒冬。



全港社區抗疫連線 全力支持

普及社區檢測計劃

自己安心

家人放心



普及社區
檢測流程

檢測日期 9月1日 - 9月7日

對象 六歲以上香港居民

登記網址 communitytest.gov.hk

登記日期 8月29日起網上登記

登記流程 填寫姓名》填寫身份證號碼》填寫流動電話》

選擇社區檢測中心》選擇日期》選擇時段



掃描預約登記

* 由受醫護訓練人員採集樣本

* 24小時熱線：3142 2368

棒棒食品

設計比賽

截止收件日：10月5日

作品提交電話：
96127470



烘焙食品組：

製作並裝飾曲奇棒棒、蛋糕棒棒、或朱古力棒棒，
必須有五支散件成品以上，結集並插成花籃或花束，
所採用的棒棒長度必須9cm以上

水果及點心組：

水果可切割雕塑串成棒棒，插成花盆；零食及點心可自行製作，或購買市面零食成品連包裝也可以，結集並插成花籃或花束，所有散件成品必須有五支以上，採用的棒棒長度必須9cm以上

**兩千元現金
及禮券等緊你！**

參賽要點：

1. 參賽人提交姓名、電話及所選之參賽組別，whatsapp到96127470報名，大會將回覆並發出參賽號碼，參賽人憑參賽號碼即可提交作品照片4幅。
2. 照片1幅是作品未插時的散件模樣，其餘3幅分別是成品的正面、左側及右側，每件參賽作品要附有名稱和50字以下的描述一併提交。
3. 截止收件日期為10月5日，公佈得獎結果期為10月15日，在10月5日至公佈得獎結果的期間，大會將在Facebook登出各組優異作品給公眾Like，以便找出人氣獎的作品。
4. 評審標準以作品整體之美觀、創意、工藝、裝飾、名稱配合等為考量。
5. 每個比賽組別均會選出冠亞季軍，冠軍可獲總值2000元之現金及禮券，亞軍可獲總值1500元之現金及禮券，季軍可獲總值1000元之現金及禮券，人氣獎可獲總值500元之現金及禮券，優異作品圖片有機會刊登在大會出版之「棒棒花籃Fun Fun Fun」書刊中。

主辦方：

Francesca & Giovanni

協辦機構：

**MR.
FRESH**

近年流行食牛油果，原來牛油果由外到內都係寶！牛油果含有兒童腦部發展的營養，有增強記憶力、提升認知能力的功用。牛油果的不飽和脂肪酸有助大腦中血液的流動，增加血液循環，讓大腦獲得更多氧氣及養分，幫助大家思考學習！想食得更滋味，不妨參考一下以下牛油果食譜。

自製牛油果醬

材料 (2 人份量):

- 牛油果 1 個
- 紫洋蔥 半個
- 番茄 半個 (去籽)
- 青檸汁 少許
- 鹽 少許



做法和食法

- 將牛油果攪爛，紫洋蔥及番茄切細粒
- 攪勻材料後，加入青檸汁及鹽調味
- 食用時，可以用餅乾，方包或多士塗上牛油果醬！

牛油果奶昔

材料 (1 人份量):

- 牛油果 1 個
- 乳酪 1 杯
- 香蕉 1 條
- 蜂蜜 1 茶匙



做法和食法

- 把牛油果切開兩邊並去核，挖出牛油果肉
- 將牛油果肉、乳酪、香蕉肉、蜂蜜放入攪拌機攪勻即成！

2 用手壓一下



用手按壓一下牛油果，硬度不應像牆般硬，有彈性則代表其狀態差不多。

有營牛油果 大人細路都啱

四食譜 + 揀選竅門

牛油果點揀先至好？

1 睇外皮顏色



仍未成熟 開始成熟 可以享用 過份成熟

牛油果外皮變成深綠色至紫棕色時代表完全熟成。如外皮有光澤的綠色，代表牛油果少脂肪，水分多，熱量較低。如外皮是青綠色，至少要等多 4 至 5 日。如外皮稍稍變黑，還有綠色的底，表示等多 1 至 2 日。

牛油果刺身



材料 (1-2 人份量):

- 牛油果 1 個
- 日式醬油 少許
- 芥辣 少許
- 白芝麻粒 少許

做法和食法

- 把牛油果切開兩邊並去核，用刀橫向劃開切成小片
- 將切好牛油果片擺好碟後，淋上刺身用的日式醬油，喜歡的話可以撒上少許白芝麻裝飾，入口時可以蘸上少許芥辣，牛油果即變得好好有三文魚的口感！

牛油果芝士焗蛋



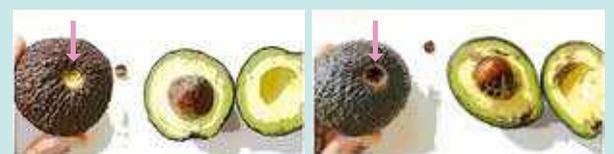
材料 (2 人份量):

- 牛油果 1 個
- 雞蛋 2 隻
- 芝士 約 8 克
- 黑椒 1/2 茶匙
- 鹽 1/4 茶匙

做法和食法

- 將牛油果切開去核，並在中間位置挖走少許果肉
- 打蛋並把蛋黃及蛋白倒入牛油果內，灑上鹽、黑椒、芝士調味
- 放入預熱中的焗爐，以 180 度焗約 10 分鐘即可！

3 檢查一下蒂頭



新鮮

爛了

這個方法在網上廣傳，就是將牛油果頂端的蒂頭揭開。如果是深綠色，代表狀態完美。如果是淡青綠色，就要再等多幾日。如果是棕色，即已經過熟。

新冠肺炎疫情下，不少藝術行家未能如期舉行展覽。上月底，天趣國際藝術舉辦本年首場展覽，展出旅法藝術家藏淵的抽象畫作品，展覽名為《味象之境》。策展人盼望在疫情期間，到訪者藉藏淵的作品，品味大自然景象，以直覺參透畫中意境，或許有新一番體會。



《春露》生機勃發。



藏淵作品《夜觀》。



畫家以絢爛色彩呈現風景，讓人捕捉觀景瞬間的感覺。



到訪者在抽象畫中品味大自然景象。



直覺參透藏淵作品畫中意，或對大自然另有新感受。



藏淵筆下《晨湖 Lac du Matin》(左)。



三聯畫《晨湖 Lac du Matin》(右)，表現平靜湖面。

旅法畫家筆補造化 訪客置身味象之境

輕推品畫之門 一窺無相之相

藏淵，70後旅法華人藝術家，畢業於法國巴黎第八大學造型藝術學院和巴黎高等藝術學院，現為巴黎高等藝術學院院長，有「西方當代抽象派的新代表」之稱譽。其作品以絢爛色彩、爛漫詩意，呈現幻象般的風景。

當代抽象派新力軍 畫中有詩

藏淵筆觸融東方情懷西方技術於一爐，故觀者可感受中國西北的慷慨豪邁、西方當代藝術抽象的語言形式，是「畫中有詩」的境界。

展覽中一幅作品名為《晨湖 Lac du Matin》，屬藏淵近年代表作之一，是一張三聯畫（將整體畫作分為三部分展出）。策展人張朱宇博士坦言此畫深深感動了她，她對此畫作的演繹為：「從左手邊較簡單柔和的色彩，如同嬰兒少年期的率直，中間一幅較多錯綜複雜的筆觸與重疊彩影，猶如中年會遇上許多挫敗與難關，最後一段湖面又回到平淡，似是平靜、與世無爭的晚年。」



策展人張朱宇博士受藏淵作品《晨湖》感動。

「抽象畫就是給人空間，
有自己的演繹，
給予空間思考。」



藏淵屬第四代旅法藝術家。

時間留在畫布 畫布拓出空間

此次展覽體現藏淵作品的美學根基，以及其在創作形式和內容上的審美認識價值。

藏淵身為第四代旅法藝術家，無一不在用畫筆感受和表達不同的文明和美學。他謙虛表示：「從第一代到今天三、四代留法的藝術家，他們創造出了無數的藝術神話和奇蹟，很多人都是我的老師。他們的風範也一直都影響著我。尤其如趙無極先生，和吳冠中先生等他們的對藝術的執著，他們那種一直孜孜以求的探究的精神，對藝術創作一直抱著極大的熱情和旺盛的創造精神一直深深的影響著我。」

藏淵是創作者，把時間留在畫布上，在乎人與自然之境的接觸與互動，而《味象之境》旨在啟發人心深處對審美最真切、最直接的觸動。



《味象之境：藏淵個人油畫展》

小資料

日期

2020.8.28 – 2020.9.27

開放時間

10:00 – 19:00 (週一至五)
12:00 – 18:00 (週六)

地點：

天趣當代藝術館
(荳蔻美環街一號時貿中心21樓1至6室)

拋開心底倦 走向大自然

新界人家



Text : 雨晨 Photo : 受訪者提供 Design : 謙 10, Sep 2020

懷著一顆聯繫大自然與下一代的心意，Aaron 與團隊去年九月，在大嶼山鳳凰山下打造十萬呎的營地，讓香港人能擁有，豪華以外的「兩日一夜」綠色假期。



營地主辦方：
「看到了城市不會有的
昆蟲和動物！」

鳳凰山下綠田園



同話藍天與星空

十萬呎營地的幕後功臣！

善用固有資源 建天然Staycation空間



來吧，城市人，共享陽光！

營地內有大草原供來賓自攜帳幕用，亦有已搭建好的帳幕，有床有被。Aaron 感慨回憶當初逐步建立每一處空間，都是艱辛的過程。

Aaron 表示，因為團隊著重善用大自然資源，故此盡量重用土地原有的資源，重新砌出新天地，「我們沿用現有大石做斜坡鞏固，而現場的山水源經過過濾器過濾供水，以及晚上能用儲起的太陽能發電」。

Aaron 辛苦搭建營地，最滿足是聽見身邊朋友說一句：「香港越來越少呢啲地方！」他認為香港的豪華體驗多多，但缺乏大自然元素，令人往往忽略與動植物共存之道。

有鑑於此，Aaron 在營地特別注重環保及保護生態環境，全空間不設垃圾桶，入營前會指導營友「自己垃圾自己執！」，臨走前分類擺放在農莊出口的垃圾站。

同時，團隊與附近村民由陌生人到成為街坊街里，全靠互相磨合與溝通，「我們向營友強調晚上避免嘈吵，別影響村民的生活。」營地也歡迎村民的子女進入草地，跑跑跳跳。

因應疫情，森林童話村已全面關閉數星期，但 Aaron 與團隊依然每日回到農莊，為開園做好準備功夫，最近正加緊籌備小型遙控車場地。



入住帳篷，讓小朋友認識花鳥蟲魚。



很有民歌風格的晚上，寫意閒適。



森林童話村為重開做好準備。

「女士著裙都可以打卡！」

Aaron 表示最初整個構思，只是休閒娛樂，提供空間讓香港人放電，但留意到不少香港人有心無力，內心總介意戶外的「污糟邋遢」，因此在營地設計上 Aaron 花了不少功夫。

Aaron 補充，如將帳幕架空在行人路上，與泥地分隔，以營造更舒適自在的乾淨環境，吸引港人親親大自然。

「留多啲美好又深刻 嘅回憶！」

森林童話村，顧名思義，蘊含孩童們的小故事！Aaron 深信小朋友體驗過露營生活、嘗試過紮營、吃過柴火的味道、玩過營火派對，會更加勇敢嘗試，甚至會愛上這種特別快樂的田園生活。

他猶記得一幕家庭畫面：「三位媽媽身水身汗行入小食部抖抖氣，同時間佢既小朋友已經玩緊追逐遊戲，不停跑不停笑。爸爸們就紮營同搬物資。」

「在郊外，他們看到了城市不會有的昆蟲和動物，雖然有點害怕，但學懂了不主動攻擊，就能和牠們和睦共住大自然。」

到晚上，還經歷野外烹飪，跟著爸爸擔水，看著媽媽用極細的爐煮食，然後晚上還置身大自然一同在炎炎夏日或寒冬裏睡一覺……「一切回憶，哪怕只有全程投入適應野外生活，能感受到人與事都是非必然的。」

放手讓孩子去探索世界，是親子關係的潤滑劑！



雅燕媽媽近年開始撰寫校園故事《卡卡小學》系列，今個夏天剛出版第四本《卡卡小學·齊做數學小天使》，繼續貫穿校園趣事，以學數學為核心，靈感源自她當年教細女背乘數表。

「卡卡小學」系列，寓意小學生要「咕咕笑」。她希望寫一些開開心的故事，讓小朋友「笑下」。

我們用過10隻手指玩合十來記九的乘法，結果兒子在幼兒園低班輕鬆把它記牢了。

疫情下，家庭關係與教育受到巨大衝擊，雅燕媽媽藉此機會，分享育兒心得，盼親子關係轉危為機。

拒絕家長參與Zoom課堂

雅燕媽媽在疫情期間，承接用Zoom教授寫作教學班，坦言不少家長要求加入課堂，但她婉轉拒絕，因為她經歷放手才是最好的陪伴。

「高姿態的形象、高壓的管教，就連Zoom都要監視，小朋友會不敢表達自己。」

她坦言自己也曾是一名「怪獸家長」，讓兒子參與不同的補習班，追趕課程進度，「嗰陣見住佢密集式上堂，下下搭車返屋企都訓著覺，到屋企之後伏在桌上瞓到流口水，禮拜六日又無得出街，親子關係變得緊張，我好心痛。」

於是，她漸漸為兒子減少課堂，往後讓他自己篩選課後活動。

每個人都需要留白，小朋友都一樣。

跳級拔尖真係好？

雅燕媽媽遇過多個現代港媽的過度拔尖教育情況，例如讓初小學生讀初中文言文範文。她如此回應：「你覺得這個年紀的小朋友情感上、智能上準備好理解文言文未？過份深奧，只是揸苗助長，會容易令他們更加討厭中文，逼走佢哋。」

她引述《五個小孩的校長》中的清潔姐姐的一句經典對白：「今日唔執，聽日執。」

雅燕媽媽卻改為自己的育兒座右銘：「今日唔識，聽日識！」她形容「教仔」猶如種竹，許多人不斷擔憂為何繞水幾年都長不高，「事實上竹的特性就是會無啦啦爆發到幾米高，小朋友都一樣，爆發力可以好驚人。」

談育兒親子作文逾百場 媽媽講故事 讀家報道親紙關係

雅燕媽媽畢業於港大教育系，在十多年前選擇做Slash媽媽，身兼家庭主婦及出版工作，照顧家裡一子一女，同時藉不同的媒介推動親子閱讀。她每月在將軍澳區主持幼兒及小學讀書會，至今已主持逾百場。



雅燕媽媽身兼多職，推廣親子閱讀不遺餘力。

雅燕媽媽分享「悅」讀心得。



寫有趣校園故事，望小朋友睇到笑出聲。

親子繪本推介 在家悅讀抗疫話咁快新學年

《我是家事小達人》

許多家庭主婦，包括我在內，疫情下煮一日三餐，又要打量家裡的物資，變得憂鬱。不妨開口讓孩子們幫輕家務事，一齊實踐書中的環保方法清潔家居，是表達愛的高心行動！



《好無聊啊好無聊》

化無聊為有趣，站在小孩觀點詮釋無聊。疫情下，嘗試與孩子一起做無聊舉動，無聊之間就是創意空間！



《我的願望：天天不挨罵》

你有多久沒好好聽孩子說心底話了？其實他們有好多話想說，找個時間翻開這本書，好好聽聽孩子最想說的話吧！



《我以前也會害怕》

是一個關於孩子從自己小時候也會害怕的經驗，學會站在別人的立場，為他人著想、體貼別人的動人故事。假如孩子很怕感染，別逼著他克服外出，嘗試說一句：「媽媽一直跟你在一起，別怕！」



做法：



① 浸軟髮菜及蝦米，髮菜略略切碎、蝦米切粒備用；留意蝦米唔使用太大隻嘅，茼蒿同樣切碎，生菜洗淨切件。

② 鯪魚肉落調味料用手撈勻，之後撻至起膠，然後加入髮菜及蝦米再拌勻，呢個步驟一定要用手㗎，先可以感受到魚肉嘅質地滑唔滑。



③ 水煲滾之後落湯底材料，滾起後用湯匙將魚肉逐少咁刮出嚟放入湯（外型長長咁咁），煮至魚肉浮起即熄火。



④ 落少少鹽調味，隨即加入生菜件，利用餘溫浸熟啲菜，菜先可以保持脆身，最後食之前落少少泰國炸乾蔥蝦米提香。



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：Megan

10, Sep 2020



材料：

魚肉 400g
生菜 2 棵
髮菜 5g
蝦米 20g
泰國炸乾蔥蝦米 少少

調味料：

水 2 湯匙
粟粉 1 茶匙
麻油 1 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙

湯底：

水 1 公升
蠔油 2 湯匙
大地魚粉 1 湯匙
鹽 適量
薑數片
茼蒿 20g

阿嫲教落 古早味 生菜鯪魚肉

撈啲
髮菜蝦米

自從日日罩不離身，好耐冇嘢街邊篤魚蛋食燒賣飲珠奶，雖然可以買返屋企食，不過就係有啲嗰種「掃街」嘅感覺。最近喺 Facebook 發現一個「香港燒賣關注組」嘅 page，有三萬幾 follower，佢哋好專業咁為各區賣燒賣嘅小食店評分，仲要細分味道、口感、醬汁、賣相及價錢去逐一品評，有時候仲會分享一啲用燒賣做嘅特別菜式，有啲都幾「驚嚇」又有趣嘅！

講番我仲係細路仔嘅時候，我都係幫襯街邊木頭車流動小販食燒賣，熱辣辣又彈牙，連豉油辣油都好食過依家多多聲。如果掃街當 lunch，通常都會食埋碗生菜鯪魚肉墊胃。話時話，呢個反而有乜點變，就係咁多年啲魚肉都係咁假，哈哈！都係成本問題啦，麵粉多過魚肉，不過街頭小食就有可能太講究喇嘍。

以前嫲嫲都有整生菜魚肉，不過會加米粉當正

餐，街市賣嘅鯪魚肉通常都有經過調味，有啲係自己整，有啲就係攞返嚟賣。最好幫襯啲有用冰雪住嘅舖頭，如果聞到陣陣臭味，就千祈唔好幫襯喇！好多人都知道魚肉要撻到起膠先彈牙，如果用嚟放湯煮，阿嫲教一定要落少少水，咁樣魚肉先會滑。佢仲會加髮菜同埋蝦米粒，呢個就係我阿嫲嘅古早做法。至於湯底其實好簡單，蠔油加大地魚粉就撻掂，當然要落鹽，加少少茼蒿就係吞麵湯底喇。我就姿整啲，食之前會落少少泰國炸乾蔥蝦米（街市泰國雜貨舖有得賣），香味即刻提升 100 倍，平時食即食麵我都落啲！



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。



供奉主宰功名的魁星

聚星樓

踏入九月，是一眾莘莘學子重歸校園的日子。在疫情之下要好好學習絕非容易之事，今期的古蹟古鄉就帶大家走訪位於元朗屏山上璋圍的聚星樓，拜訪塔內所供奉主宰功名的魁星，祈求未來一年大家都能學業進步，彩筆生花。



香港現存唯一古塔，超過六百年歷史

據屏山鄧氏族譜所載，聚星樓由鄧族第七世祖鄧彥通所建，即是明朝洪武年間已經建成，至今已超過六百年的歷史，是香港現存唯一古塔。關於興建這座古塔的目的，眾說紛紜，但一般而言村民都是希望古塔能在面朝河口、背對前海灣的位置達到「擋北煞，驅洪水，振文運」的目的。

「擋北煞，驅洪水」相對是容易理解，而這座古塔在風水學上巧妙的地方正是承接青山的山勢，可以庇佑屏山鄧氏的子孫，使他們文運昌盛。而按照鄧氏的歷史，屏山鄧氏在古塔建成之後確實是男丁人數在增，明清兩代的確人材輩出，在科舉考試中屢獲功名。

古塔建於一個六角形的台基之上，由青磚的矮牆圍繞。聚星樓高約 13 米由青磚圍繞成六角形，據鄧氏族人之間流傳，原來的古塔樓高七層，但就被兩次的颱風吹塌上部四層，只餘下現存的三層建築。

古蹟資訊 聚星樓

地址：聚星樓
級別：法定古蹟
開放時間：早上 9 時至下午 5 時（逢星期二休息，每日下午 1 時至 2 時亦不開放）

溫馨提示

聚星樓於 2001 年被列為三級歷史建築物，向公眾開放，參觀時請保持安靜並遵守規則。



古塔背面。



古塔內部結構。

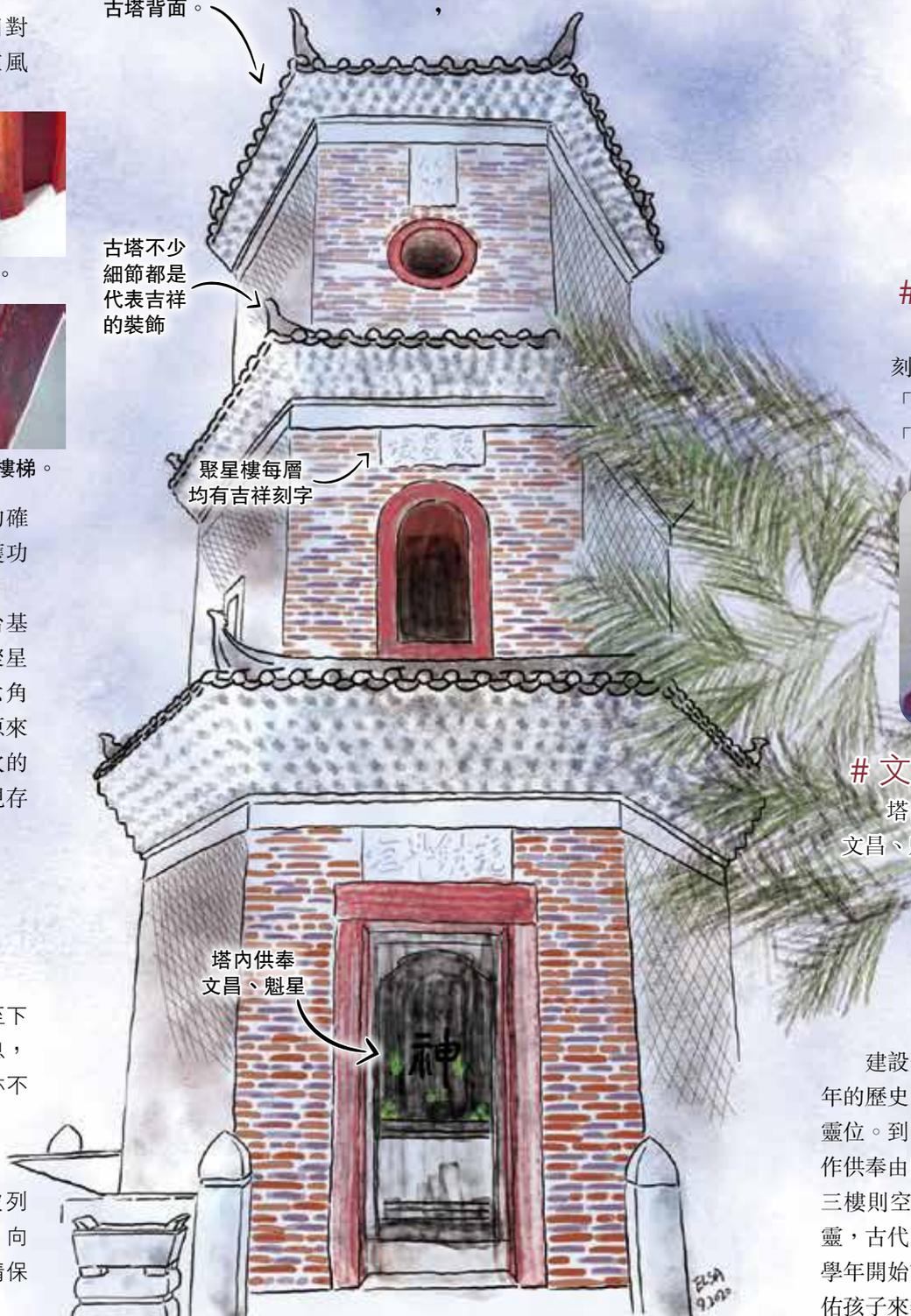


通往二層の木樓梯。

古塔不少細節都是代表吉祥的裝飾

聚星樓每層均有吉祥刻字

塔內供奉文昌、魁星



吉祥裝飾

古塔石階兩旁的卷雲形狀垂帶為，寓意先人寄望後人「步步高升」；每層均有磚砌的菱角形檐頭裝飾。



雲形狀垂帶。



吉祥裝飾。



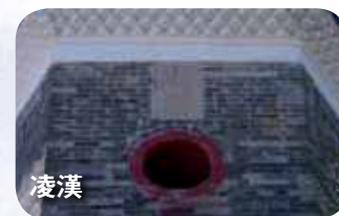
壽字吉祥裝飾。



菱角形檐頭裝飾。

吉祥刻字

聚星樓每層均有吉祥刻字，由上而下分別是「凌漢」、「聚星樓」和「光射斗垣」。



凌漢



聚星樓



光射斗垣



文昌、魁星神位

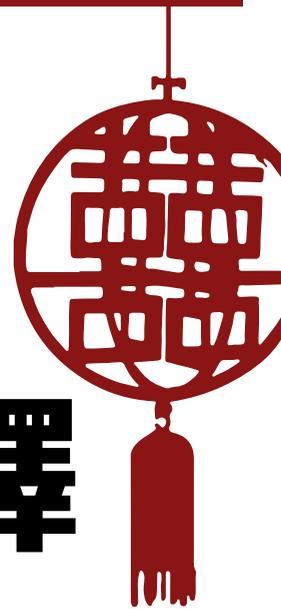
塔內供奉文昌、魁星，傳說文昌、魁星是主宰功名的神祇。

古蹟的故事 文昌關帝魁星 齊聚古塔

建設聚星樓是鄧氏先祖對子孫美好的祝願，這座古塔在六百多年的歷史中，曾經用作收藏字畫典籍的書室，同時亦曾供奉祖先的靈位。到了近代，此處就專門用作敬奉神明：塔樓內的第一層是用作供奉由關帝與文昌，二層雖然不作開放，但就是用作供奉魁星，三樓則空置。在中國傳統文化中，文昌和魁星都是主管文教的神靈，古代的學子出發考科舉前都會前來膜拜，以往的鄧氏族人在新學年開始前，都會帶同子女，自備香燭、鮮花、水果，祈求魁星保佑孩子來年學業進步。

福氣人肉字典

帶俾女仔 不煩選擇



瓊姐：「千萬唔好覺得最煩住我，我答到你先係最開心！」

現代的婚禮，繁文縟節漸漸簡化，不過喜事再簡單，雙方的長輩總是期待新人奉上的那杯茶，出門、入門及奉茶儀式仍是基本盤。每一對新人似是一張「白紙」，對中式婚禮零認知，大妗姐正好成為少爺少奶的婚禮字典，一肚掌故，有問必答，而且擁有百寶袋，堪稱解決師。

做好本份，送上祝福，所以呢一把係好遮。



大妗姐瓊姐，十多年來陪伴過逾百對新人完成人生大事，她強調：「大妗唔係斟茶時美言幾句就做到！」然後，瓊姐道出傳統中式婚禮的六大習俗：過大禮、搬嫁妝、安床、上頭、迎親和三朝回門。

了解新人家鄉文化訂禮節

中國文化源遠流長，流傳下來的民族風俗多不勝數，瓊姐因而首要了解新人的家鄉文化，再制定相符的禮節。

「每個儀式都有其細節與意義，新人問到幾細，都一定要識答！」結婚是人生大事，千年文化積累下來，好多濕碎事情及習俗需要顧及，瓊姐直言許多新人不知道從何入手，大妗姐的角色尤其重要。

她明白父母對於子女的婚禮期待感比天高，因此瓊姐視每對新人為初生嬰兒般，悉心照顧每個需要，為求將婚嫁的喜悅追求極致！

擔任超代聯繫人解決難題

大妗姐要應對的不僅僅是一對新人，還有「四大長老」，再加上不少親朋好友！「新人會將我嘅電話交付雙方父母，我不會拒絕，因為結婚係開心日子，父母都好期待呢一日，我願意陪伴佢哋！」

瓊姐會盡力回答雙方父母的問題，同時化身解決師，努力圓滿兩代人的心願。有不少「長老」會託大妗姐，向女兒說出自己的心聲，亦有拜託代為說服女兒穿裙褂。

勸服勿穿背心熱褲回門

「試過有個新娘著背心熱褲回門，我要出盡力咗佢，都有唔少新娘子會發脾氣，我嘅職責就係確保婚禮順暢進行，所以好似啱女咁打圓場！」

雖然困難多多，每次好多「炸彈」要瓊姐幫手拆，但她很熱愛如此具挑戰性的工作，「每次都遇著唔同家庭背景、唔同習俗，點會悶啊？」

「我有個百寶袋，扣針都有四個 Size！」

大妗姐點只安排斟茶咁簡單！



新娘穿好裙褂，瓊姐送上祝福，一室暖意。



熟悉婚禮習俗，再依當事人背景修訂。



瓊姐為新娘子上頭，口鏗流暢。搬嫁妝用皮嚙，內藏珍貴祝福。

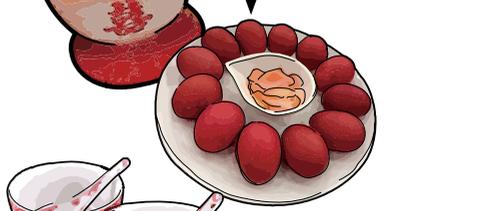
大妗姐教路

前人食字功夫勁！睇睇傳統嫁妝寓意

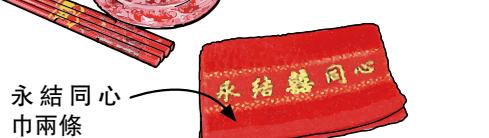
做好大妗姐，由使命感推動。

子孫桶、子孫盆
(萬子萬孫、夫妻萬事成)

薑、紅雞蛋
(寓意子孫興旺)



衣食碗筷
(豐衣足食、有餘有剩)



永結同心
巾兩條

龍鳳枕袋、龍鳳床襟
(舖床舖床，早抱兒郎)



衣食櫥連釧字貼
(寓意新人以後生活豐足)

(注：現代很少有人選擇用傳統樟木櫥，因不夠實用；多改為全新的紅色行李箱以代替傳統的「籠」。)

瓊姐嫁女，幸福滿滿！



收到新人的感謝字句，尤其滿足。



瓊姐出街必備手掌型通勝。



睇準時機，影低難忘片段。

傳統禮節點樣消化？有趣表達係方法。



活在動人故事裡 唔使命未言休

年過半百的瓊姐除了從解決問題中獲得滿足感，還有許多動人片段令她不捨得退休，還期待見證更多新人締結連理！她憶述六年前到泰國出差，背後有著感人故事。

女家的父親是廣東人，二十多年前移居泰國後迎娶泰國籍老婆後，與母親關係決裂，斷絕來往。二十多年後，他女兒下嫁港男，新人辦中式婚禮，請瓊姐到泰國當大妗，「當孫女婿斟茶給老人家，化解了二十多年的情意結，我都感動流淚了。」

還有一心的酸往事，令瓊姐深切感受大妗姐的使

命感與喜悅。那次是一位孤女新娘，她無父無母，只有一位表姐從內地來港觀禮，卻因為習俗只能躲在房間裡，不能陪出嫁，「我就當自己嫁女，緊緊握著新娘子的手，說了一句：『你一定要快樂！』」

「搵大妗首要條件，要是好命婆，即係大妗有兒，有女，有孫，四代同堂！」

終於可以到戶外做運

動！早前政府放寬防疫措施，容許市民戶外做運動時可以不戴口罩，讓大家在又熱又濕的夏天抖啖新鮮空氣。天氣酷熱，日日溫度都三十幾度，一出戶外便汗流浹背，大家做運動時記得要補充水份。可是，飲水不能一味狂灌，稍一不慎分分鐘傷害身體！想在運動時更有效吸收水份，請睇以下小貼士！

幾時要補水？



運動前

30分鐘，就應該先補充水分300至500毫升；在運動過程中，每經過20分鐘，應該再補充水份100至200毫升；運動後，再充分的補充水份。喝水不但可以用來補充運動後流失的汗水，還可以促進腸胃蠕動、維持正常體溫等，每天攝取足夠的水，是養成健康生活習慣的重要方法。

運動超過一小時以上要飲乜？

運動時間

在1小時內，只單純補充水份便足夠。但若長時間流汗，身體內的水份和鹽份均同時流失，需同時補充水份和電解質，在運動超過1小時的情況下，可以優先選擇含電解質的運動飲品，因適量的糖分可更有效地讓身體更易吸收水份和電解質，比只喝水更為有效。



大熱天時戶外運動 飲水都有學問

小心攝取過多熱量？

市面上有好多款飲品的廣告，讓大家誤以為運動完就必須要補充電解質，甚至當作每日補充水份的來源，而且為了符合消費者口味，通常此類飲品會同時添加糖分及人工香料，容易攝取過多的熱量。事實上，若非每日進行2至3小時的劇烈運動，大量流汗（超過2,000毫升以上），飲用白開水，反而是最好的選擇。值得注意的是，咖啡或茶在運動前後並不建議飲用，如攝取超過500毫克咖啡因，身體會出現明顯的利尿效果，加快人體水份的流失。



正確補水方法唔傷身

慢慢飲 慎防「水中毒」？

運動後，大部份人都習慣大口灌水，但注意，讓身體一下子吸收許多水份，反而會稀釋體內鹽分，破壞鈉、鉀、鎂離子的平衡，瞬間使體內的電解質失衡，導致身體不適，嚴重的話還可能造成「水中毒」。電解質失衡後，會產生低血鈉症的中毒症狀，包括感覺遲鈍、頭暈眼花、神智不清、嘔吐、虛弱無力、心跳加快等，嚴重的還可能出現痙攣、身體麻痺、昏迷甚至危及生命等。做完運動後，建議喝水時要慢慢飲，勿讓身體一次過攝取過量水份。



高強度運動者要飲幾多？

不過，不需過份擔心「水中毒」，以一個70公斤的健康成年人為例，每日所需水份最少為2,100至2,450毫升，若從事高強度運動、工作的人，則需要按身體狀況自行增加攝取量，以不超過3,500毫升為主。若一次過飲1,000毫升的話，就要即時補充適量鹽份，避免身體一下子出現電解質不平衡的狀況。

