

# 我家

HoMemory

i s s u e

# 56

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：17, Jun 2021

看得見的人情味

## 14~15 封面故事

士多慈力場

充滿父能量



## 02~03 我家·焦點

鋼鐵消防以身擋石  
勇救行山客

## 04 醫·家

齊打疫苗  
獎賞勁「抽」

## 06 心靈之旅

塔羅占卜：  
今年我如何發揮天賦？

## 07 無綠不歡

DIY 再造紙  
種子兼「種紙」

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區

 我家 HoMemory

 info@homemory.hk





消防員在約四十米山崖下尋獲傷者。



消防員救人途中被大石撞傷腿部。



拯救行動歷時九小時，救援人員將傷者運上擔架牀。



上月初有中年女子被困後，消防員隨即前往營救。（消防處圖片）

橫越馬鞍山東部山腰的彌天棧道，途經斷鳶壁及象額脊等險境，風景一絕。由於「靚到令人迷失」，不少山客未客觀評估自己能力，就貿然挑戰，令意外多次發生。

### # 中年女攀爬失手墮 40 米深崖

事發於上月 1 日正值暑熱之時，20 多人的行山團路經馬鞍山彌天棧道。下午五時許，當時兩男三女一度在團隊墮後，其中一名中年女子在一處山崖旁攀爬時突然失手，墮下約 40 米深崖底受重傷。同行人士因無法施救及被困，於是報警求助。消防、民安隊及政府飛行服務隊，隨即展開聯合拯救，行動共長達九小時。

消防處高空拯救專隊及攀山拯救專隊等九人，當時乘坐飛行服務隊直升機，趕往馬鞍山馬頭峯及牛押山間的直升機坪，與民安隊會合，經評估由消防員架設穩固點及繩索系統，並且「爆林」游繩下崖救人。

### # 拯救傷者時大石連山泥湧下

直至晚上九時，消防員終發現墮崖女傷者，當中女傷者經初步檢查後，疑骨折及內出血，知覺已見模糊，消防與民安隊隊員決定將她繫於擔架牀。豈料，途中突然遇上罕見山泥傾瀉，數個體積儼如冷氣機的大石夾雜山泥湧下。

當時，三名消防員為免女傷者再次受傷，奮不顧身情急下用手擋開落石，惟三人腿部等位置被大石擊中同告受傷，尚幸消防員傷勢未有大礙，被困人士亦最終獲救。

### # 「棧道上方峭壁下方懸崖」

參與拯救的消防隊目（高空拯救專隊）黃小明表示，不要被彌天棧道的名字影響，而覺得路況良好，相反它是一條山腰被人開出來的山路。他形容棧道上方是峭壁，下方為懸崖，若沒有適當裝備及訓練，極容易發生意外：「條路好崎嶇、好窄，兩隻腳平排企已佔用整條棧

道位置！」

他提醒，雖然在彌天棧道中，不少位置已有人放「攀山繩」及絲帶輔助，但他提醒，「攀山繩」有一定風險，為安全起見不要盡信及使用非自行架設的裝備，避免危險及迷路。

### # 專家：不要貿然越級挑戰

資深攀登教練梁念豪，過去曾前往馬鞍山彌天棧道行山。他向《我家》指出，雖然他到訪當日天氣晴朗，秋高氣爽，惟因現場位處密林，坡度極大，加上路上亦不時有碎石跌下，即使他與其他教練有豐富山藝經驗，但仍感到吃力。

他續表示，當時靠預早帶備好的繩索及頭盔等裝備，好不容易才完成攀登。因此，梁建議一般市民可選擇馬鞍山其他難度較低的路線，不要貿然「越級挑戰」。

### # 陳克勤：行山須考慮自身安全

民建聯立法會議員陳克勤表示，因應時下愈來愈多市民喜歡行山，消防處特意增加攀山拯救專隊的人員及裝備，提供救援服務。陳認為救援隊員的英勇表現，值得支持及嘉許。

過去，陳克勤曾在立法會追問當局有關行山人士安全問題。他透過《我家》提醒市民，政府及傳媒不時發放安全呼籲及資訊，惟行山人士亦應對自身安全負責，不應不理勸喻下，在惡劣天氣或獨自行山，變相增加人員拯救風險。



陳克勤（右）認為拯救人員英勇行為值得嘉許。

# 以身擋石 鋼鐵消防勇救行山客

去年至今攀山事故突破千宗，至少十五名山客身亡。當中難度達「五星」的馬鞍山彌天棧道，素來以險要著稱，不時有山客發生意外需要救援。一名女子上月初，攀爬彌天棧道失手，直墮四十米深崖底。消防員拯救期間，亦遇山泥傾瀉而被大石擊傷。專家警告，彌天棧道危機四伏，缺乏經驗及裝備的市民，不宜冒險前往，否則累己累人。



# 彌天棧道崎嶇險要 遇山泥傾瀉礙拯救

馬鞍山彌天棧道位處險要，吸引市民冒險前往打卡。



## 疫情下行山 傷亡數字大增



羅文傑（左圖）建議市民由淺入深，先由簡單路線開始累積經驗。



黃小明（右圖）參與上月初救援任務。

疫情下，本港行山人士大增，意外亦相應創新高。消防處去年錄得 602 宗攀山拯救事故，有 323 人受傷，11 人死亡。而今年首四個月便已錄得 426 宗事故，當中有 243 人傷者，四人死亡。

### # 別人拍片做到不代表我做到

高級消防隊長（高空拯救專隊）羅文傑直言，行山雖然是值得推廣的有益身心活動，但不鼓勵市民僅憑網上資訊，自行選取偏門路徑而行山，因而忽略現場危險性。他建議市民由淺入深，先在正式、簡單的路段累積經驗，不應盲目一步登天。

另外，消防隊目（高空拯救專隊）黃小明補充指，網上資訊雖然值得參考，但「唔好以為人拍片做到你就做得到」，建議市民多觀看書籍，獲得足夠山野知識，如有心參與一些涉攀爬的行山路段，可報名參加山藝訓練課程，增進專業知識。



消防處事後講解拯救行動，提醒山友量力而為。

## 消防處攀山拯救專隊 今年二月新增第七支

除了上月初發生的意外，彌天棧道過去亦不時發生導致行山客嚴重受傷及被困的案件。2019年3月，六名外籍女子結伴到馬鞍山行山，當經過彌天棧道時一名31歲菲律賓籍女子失足墮山，跌落約20米下山坡，友人報警求助；期間墮山女子亦致電僱主求助代為報警。

由於同行人士未能講清楚位置及天氣惡劣，消防員唯有派員與報案人和傷者在山頭露宿一宵，至近15小時後才將女傷者救起經直升機送院，傷者一度情況嚴重。

為增加攀山拯救的效率，消防處於2016年10月成立攀山拯救專隊，現有200名隊員，分別派駐各山嶺活動熱門地點附近的消防局。另外，亦組成了攀山拯救支援隊，成員為具備豐富攀山拯救經驗的消防及救護學院教官。他們為現場指揮人員提供技術及策略支援。

因應近年大嶼山區內的山嶺意外事故不斷增加，消防處於今年二月在大澳消防局，成立第七支攀山拯救專隊協助拯救。

# 齊打疫苗 獎賞勁抽



為配合政府推動新冠疫苗接種計劃，近日商界及不同機構陸續推出總值逾億元的獎勵和優惠，除了有樓抽，更有不少餐飲住宿優惠、消費禮券，藉此提高誘因，鼓勵市民打針，做好準備應對可能出現的下一波疫情。

目前，新冠變種病毒仍然威脅社區，當中更出現源頭不明個案，盡早把握機會打針，方能護己護人！以下又有哪款獎品和優惠最啱你心水？

## 接種新冠疫苗獎賞

### ① 一圓上車夢

#### 長江集團、李嘉誠基金會

· 送出名額 36 個的 2,000 萬禮券，頭獎價值 500 萬元，可用來買長實旗下物業一手樓或商店消費。

#### 信和及華置

· 參與大抽獎有機會贏取凱滙價值逾千萬元的一房單位，其他獎勵包括：每個 10 萬元的預付卡簽賬額或信用卡免找數簽賬額。

### ② 商場狂掃貨

#### 太古地產

· 港幣 10,000 元商場現金券，名額 500 個。

#### 恒隆地產

· 於旗下商場單一消費滿 100 元，即可獲發總值 200 元的電子購物禮券。

#### 一田

· 由 7 月 8 日起至 8 月 31 日逢星期四到一田購物，於付款前出示針卡證明，即可享有 95 折優惠。

### ③ 宅假擦餐勁

#### 華懋集團

· 集團酒店住宿、餐飲、娛樂及現金券等獎品，總值超過 2,000 萬港元。

#### 香格里拉集團

· 送出一年免費住宿（名額一個），獎品適用於集團全球 100 多間酒店。

#### 鷹君集團

· 旗下香港朗廷酒店、香港康得思酒店及香港逸東酒店，將提供合共 3,000 晚酒店房間及其住宿餐飲的半價優惠，先到先得；於旗下本港酒店的餐廳及明閣消費，亦可享八五折優惠。

#### 國泰航空

· 以大抽獎送出共 2,000 萬「亞洲萬里通」里數。另外，大獎得獎者可於國泰全新的空中巴士 A321neo 客機上舉辦私人派對。

#### 太平洋酒吧集團

· 總值 600 萬元抽獎，獎品包括「全單免費」或其他由太平洋酒吧送出的酒精類飲品。

### ④ 簽帳保額加加加

#### 銀行公會

· 將送出多個十萬港元簽帳額或購物禮券抽獎。

#### 保誠保險及保誠財險

· 贈送十年保障，每年送出總保額超過 1.3 億港元。

#### 信銀國際

· 以新資金承造一個月定期，可有 1 厘年息率利息，新資金金額由 1 萬元起，上限為 20 萬元。

#### 睿智金融集團

· 捐出 150 萬元的上海實業環境 (00807) 股票抽獎，設 15 個名額。

### ⑤ 現金資助袋落袋

#### 新世界發展

· 合資格基層市民可獲 1,000 港元資助津貼，首階段名額約 5,000 個，由三間非牟利機構推薦及甄選服務對象。

#### 中華廠商會

· 提供 300 萬現金大抽獎，頭獎可獨得 100 萬元現金。

### ⑥ 海園迪園輪流玩

#### 海洋公園

· 園內優惠券，包括灣景餐廳惠顧指定主菜買一送一；小食亭指定套餐買一送一優惠；園內遊戲區購買 \$50 攤位遊戲券，可額外獲贈一套價值 50 元之攤位遊戲券。

#### 香港迪士尼樂園

· 醫院管理局員工及已打至少一針的市民，於網上登記成為 MyDisney 會員後，可於樂園內的指定商品店鋪免費領取價值約 250 元的禮品包一個，每日名額約 1,000 份，換完即止。

### ⑦ 公家助「嘻」食住行

#### 機管局

· 送出 6 萬張機票予已打針居民及機場員工抽獎。

#### 港鐵

· 送出 500 張全年車票，總值高達約 1,000 萬元。車票持有人可於一年內無限次乘搭港鐵本地車程主要路線。

#### 煤氣公司

· 推出 5 輪抽獎總值 300 萬元，得獎者可以在煤氣客戶中心、煤氣烹飪中心、煤氣 Flame 餐廳，以及好氣 Fun 使用購物禮券。

#### 領展

· 抽獎獎品包括 400 份價值 5,000 元的中式酒樓餐飲現金券及小型家庭電器，總值逾 200 萬元。

## 乾咳熱咳 食療靚CUT

咳嗽在我們日常生活中並不罕見，倘喉乾少咳，通常濕潤喉嚨便能解決，但若久咳不癒是什麼原因？

情況一：乾咳少痰，頻頻發作

原因：氣陰兩虛

### 解說：

- 「氣」「陰」代表肺臟兩虛。患者咳嗽聲低，乾咳少痰，咳嗽頻頻發作，遇乾燥空氣時加重。若陰虛偏重，則痰質黏或帶血絲。
- 患者會因長期反覆咳嗽而出現胸悶；陰虛內熱則發熱；失眠、舌尖苔少、脈細滑數，皆屬氣陰兩虛之象。

治法：補氣、養陰、潤肺

食療：補肺養陰湯（二至三人份量）

材料：太子參 16 克、北沙參 12 克、玉竹 12 克、乾雪耳 6 克、百合 20 克、陳皮 1 角、蜜棗 4 粒、瘦肉適量

### 製法：

- ① 雪耳用清水浸泡洗淨，其餘材料亦洗乾淨，瘦肉切件汆水。
- ② 所有材料放入煲內，加清水 2,500 毫升，猛火煮滾後轉慢火煲兩小時，放鹽調味即可。

補充：食療內的太子參可補益肺脾之氣；北沙參、玉竹、雪耳等皆有養陰作用；陳皮是為佐藥，卻行氣健脾，令湯方不會過份滋膩。

玉竹



百合



## 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。



情況二：痰黃黏稠，咳吐鮮血

原因：肝火犯肺

### 解說：

- 患者由於有熱，故咳嗽連連，咳痰黃稠，甚至咳吐鮮血，精神緊張時症狀加重。
- 肝火旺，肝經循行部位如胸脅因而作痛。
- 性急易怒、心煩、口苦、眩暈目赤、大便乾小便赤、舌邊紅苔薄黃、脈弦數都是肝熱症狀。

治法：清肝瀉火、潤肺止咳

食療：無花果雪梨蘋果湯（二至三人份量）

材料：雪梨及蘋果各 2 個、無花果 5 粒、夏枯草 9 克、杭菊花 15 克、百合 1 兩、陳皮 1 角

### 製法：

- ① 雪梨和蘋果洗淨後切開去芯，切件，其餘材料洗乾淨。
- ② 所有材料放入煲內，加清水 2,000 毫升，猛火煮滾後轉慢火煲一小時，放鹽調味即可，具清肝潤肺之效。

# 遊戲權利 您有 SAY



每日遊戲一小時  
啟發創意好EASY



## 《荃灣青年商會 - 遊戲權利您有 SAY》 鼓勵親子自創遊戲



荃灣青年商會(JCI Tsuen Wan)致力推動《聯合國兒童權利公約第31條》兒童遊戲權利，自2017年開始舉辦了旗艦工作計劃《遊戲權利您有SAY》，鼓勵大眾為兒童提供每日最少一小時自由遊戲時間，而當中包括戶外活動。舉辦原因源自幾年前從聯合國的一個調查得知：「香港小朋友遊戲時間比美國在困人士放風時間還要少」，換言之，香港小朋友慘過坐監！。

今年「Make Your Own Game」的活動，鼓勵小朋友在家自創遊戲、玩具。Calvin鼓勵家長們安排時間、空間容許孩子發揮創意，將簡單設備化身玩具或遊戲。「唔需要好複雜，簡簡單單一張凳反轉當船坐，孩子已經玩得好開心」。聯合國有研究顯示，孩子每一下開心的笑聲，都會觸動幾十萬條腦神經，能有效促進孩子腦部發展，令身心都得到正面成長。Calvin希望藉活動讓家長體驗遊戲的正面影響，給予孩子每日遊戲一小時。

1. 締約國確認兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動。
2. 締約國應尊重促進兒童充分參加文化和藝術生活的權利，並應鼓勵提供從事文化、藝術、娛樂和休閒活動的適當和均等的機會。



## MAKE YOUR OWN GAME

今年活動轉戰網上遊戲比賽，讓孩子在家用手邊有限資源，拍攝一分鐘遊戲片段，上傳到Facebook進行「鬥多Like」比賽。經過籌委會成員的努力，得到「廣告佬」贊助小巴廣告，令活動得到廣泛宣傳。

荃灣青年商會將於六月二十六日舉行「遊戲權利您有SAY「Make Your Own Game」頒獎典禮」。是次活動為本會旗艦工作計劃「遊戲權利您有SAY」之重點活動。計劃目的為宣傳並倡議「兒童遊戲權利」（《聯合國兒童權利公約》第31條，1989），鼓勵大眾為兒童提供足夠的空間和機會，盡情遊戲。

當日頒獎典禮除了邀請到青年發展委員會委員竇一龍先生作主禮嘉賓外，亦包括本年度活動大使徐蓓寧小姐（口罩小姐 - 阿姨）分享育兒心得。

日期：2021年6月26日（星期六）

時間：上午11時至下午12時30分

地點：荃灣路德圍路德會聖十架學校禮堂

（實體活動只限獲邀人士參與，公眾透過線上直播參與）

### 遊戲四大原則

- 1) 孩子主導
- 2) 快樂成長
- 3) 隨時隨地
- 4) 自由空間



作為兩個孩子的爸爸，荃灣青年商會會長陳明衛 (Calvin Chan) 認為，不論室內還是戶外，每日至少享有一小時的自由遊戲，鼓勵家長放下手機，以孩子為主導的形式與孩子互動，順從孩子的遊玩模式、規矩，可有效啟發創意。



#遵從孩子主導原則

Calvin育有兩名幼兒，在遊戲過程中會由孩子作主導，讓她自由發揮，帶領如何去玩。他會從旁陪伴、協助，但不會直接指導該如何遊玩。他形容小朋友才是「玩的專家」，他們想像力無邊際。「唔好騎劫咗孩子的遊戲，由孩子主導遊戲可以有效啟發創意同提升溝通能力」。他認為，親子活動可以建立更緊密的親子關係，還可刺激孩子思考，訓練創意，加強溝通能力，因此鼓勵家長讓孩子主導遊戲。



頒獎典禮網上直播，  
歡迎公眾參與！



JCI  
Tsuen Wan



作者：火登

簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

### 讓禪修

### 融入生活

許多人聽到禪修便害怕，其實禪修可以好生活化。原來簡單單每週選一個固定日期和時間，飲杯咖啡，也可以做到禪修！



近代藏傳佛教大德——宗薩欽哲仁波切，曾就如何進行每週一次的 Cappuccino 禪修作開示 (The Art of Cappuccino Meditation) ...

- 首先聞一聞咖啡的香味，當溫暖、誘人的咖啡從喉間滑下，覺知當下這一刻！
  - 慢慢試著小口小口喝，從容地喝。
  - 觀察杯裏的咖啡正慢慢減少，並很快穿過你的身體，成為一種難聞的黃色液體。
  - 想想這是多麼可笑，平常的你還在糾結黃糖跟白糖相比、脫脂奶跟全脂奶相比哪個較健康。這就是重點！
  - 當下允許無常的感受升起，它能減少我們對事情的焦慮，例如身體每天都在變老、最好的瓷器被打碎、好朋友讓我們失望等等。
- 定期持續的咖啡禪修進行之後，你會發現當咖啡店沒有肉桂粉的時候，這原本對咖啡非常重要的事，已變得沒甚麼大不了一 No Big Deal！聽起來很簡單，然而有正念覺知地喝一杯咖啡，將會給大家的生活帶來深刻的改變。

作者：Depp & Hebe

簡介：江卓泓 (Depp)，身心靈導師、ViuTV 節目嘉賓，天生擁有靈視天賦，能通過閱讀來訪者的前世記錄，為他們找到人生突破點，透過提升靈魂層次讓生命更豐盛。

Hebe，身心靈導師，擅長與「高我」(Higher Self) 溝通，通過靈擺、塔羅、占星等工具，了解來訪者潛意識模式，幫助他們轉化並提升意識層次。



# 塔羅占卜



## 今年我要如何發揮天賦？

2019 年到現在，我們經歷了大大小小挑戰和變動，可能你會有些無力感，或者希望自己能在這個不穩定的時期發揮自己的小宇宙，做出一番事業，今次的塔羅占卜就帶大家看看，你會在今年如何發揮自己的天賦，創造你想要的生命。

事前準備：

靜心深呼吸，心裏默念問題：「2021 年如何發揮我的天賦？」在下列 A、B、C、D 四張牌中憑直覺抽出一張。



A



B



C



D

**Eight of Wands**

A 權杖八



• 抽到這張牌代表你的思維十分活躍，計劃周全，行動力爆棚，所以你的天賦就是能快速設定目標，然後搜集你需要的資訊，讓這些資訊為你所用，制定可行的方案，去創造你想看到的真相。跟隨你的心去做就可以了，不需要猶豫！

**Six of Pentacles**

B 星幣六



• 抽到這張牌代表你是個十分慷慨的人，大度和樂於分享是你最大的天賦，這也是朋友們願意和你一起的原因。你會知人善用，所以身邊會有追隨者為你效勞，保持著這個慈悲的特質，更多好運將在你生命中降臨。

**The Fool**

C 愚人



• 抽到這張牌代表你是個具冒險精神的人，你時常保持樂觀心態，不怕前路艱辛，這是你最大的天賦。在這個時代，有創新精神的人就有改變世界的可能，只要保持著這樣樂觀和敢於冒險的精神，前路就在你的腳下。

**Three of Pentacles**

D 星幣三



• 抽到這張牌代表你擅長和別人合作，發揮別人的長處，取長補短，互相合作，達至共贏。在現今的時期，合作共贏才是社會進步的出路，而你正是擁有這個特質的人，去找有共同目標的小夥伴吧，和他們一起實現夢想！

香港地少人多，但每年都要應付大量社區產生的都市固體廢物，而廢紙就佔當中三大成分之一，目前香港的堆填區面對著飽和問題，為了解決這個燃眉之急，我們就要實踐廢紙回收，減少棄置。家長也不妨透過DIY廢紙再造，向小朋友講解可持續發展的重要性，學識善用資源！

無綠不歡

我家  
HoMemory

Text: 知知 Design: Niki

17, Jun 2021

# 廢紙再造

## 親子齊動手

### # 開始 DIY



**材料** 廢紙（紙皮、紙巾、蛋盒、報紙、回收紙等），種子

# 種子兼種紙!



**工具** 大碗（用作浸泡和攪拌之用）、毛巾或布、舊相架、絲襪、大盤、攪拌機、天然色素（如甘筍、桑莓等蔬菜水果汁）、間尺、剪刀

### 製法

#### Step 1: 準備廢紙



- 收集各種廢紙，撕成小塊，然後放入盛了熱水的大碗。把碗蓋好後，就浸泡過夜，要浸 8 個小時或以上。

#### Step 2: 攪拌紙漿



- 將浸泡至半溶的紙，倒入攪拌機加水打成紙漿。將紙漿倒入大碗並加水，水量要蓋過紙糊約 10 厘米。把天然色素加入紙漿，攪拌後，就再加入部分種子輕輕攪拌。

#### Step 3: 準備框架



- 去除相框的玻璃或膠片，只取框架。把絲襪撐起，套在框架上面，再打結固定，或者用書釘釘實。

#### Step 4: 製作紙張



- 在框架的絲襪上撒種子，然後倒入紙漿，再將紙漿推平。大家可以按個人喜好調整紙張的厚度。不過，若果紙張過厚，及浸泡時間太長，有機會令種子提早發芽！

#### Step 5: 毛巾吸乾多餘水分



- 在框架下放毛巾，然後雙手用力向下壓擠紙漿，盡量把多餘的水份擠壓出來。

#### Step 6: 紙張乾燥

- 將紙漿連框架放置於通風處吹乾，風乾的時間按紙張的厚度及濕度而定。完全風乾後，紙漿就會變成紙張，用餐刀或間尺小心地刮起紙張邊緣部分，紙張就會剝離框架。

#### Step 7: 製作心意咭



- 將種子再造紙以剪刀剪出心意咭的形狀，寫上問候語句，就可以送給好友！

### 廢紙回收收咩也?!

可回收	不可回收	原因
紙皮	熱能感應傳真紙 (例如收據)	回收過程中會遇熱變黑，影響再造紙的白度
辦公室用紙	紙包飲品和紙杯	製作過程會用到蠟、塑膠等物料，所以不能在一般的廢紙回收桶回收
報紙	複寫紙/過底紙 (例如送貨單)	不屬於紙纖維製品，被油漆、化學品、食物等污染的紙張及卡紙
雜誌及類似印刷品	紙碟、抹手紙	弄污其他回收物品、易吸引蟑螂



掃描查看舊書回收點

### 舊書回收小貼士



- 大家經常在家中找到一些舊書，一方面感到棄之可惜，但留低的話，卻對自己沒甚用途。其實，坊間有不少專門接收舊書的地方，例如基督教勵行會、救世軍等，他們會把舊書以平價轉售，有時會用作漂書。

### 「種子再造紙」種植方法



- 將心意咭撕成小塊，埋入泥土內，蓋上大約 1 厘米厚的泥土，澆水種植。一般而言，種子會在 7 至 14 天內發芽生長。

除了養貓狗以外，近年香港人興起新潮興趣，就是在蝸居打造水草造景。究竟怎樣才能把木頭跟石頭拼出一個自然的硬境？筆者以七個基本步驟教大家把大自然帶回家中魚缸！

步驟

1

剪裁合適的底墊，墊在魚缸底，防止魚缸底部因木櫃的表面不平被刮花，同時加強魚缸的穩定性，使魚缸的放置更加安全。



步驟

2

水草造景一般建議採用 ADA 的一代泥，因為這牌子水草泥養份充足，pH 值微酸，能給予植物合適生長環境。筆者建議把泥鋪成小斜坡，以增加整個空間的深度。



步驟

3



構思硬景設計，一般而言分三種：凸型構圖、凹型構圖及三角構圖。

凸型構圖

難處在於拿捏空間平衡，造景者需要平衡好左右才能令設計看起來自然。

凹型構圖

水草造景最普遍的構圖，記得在中間預留位置，以作日後水草種植之用。

三角構圖

把主要比重放其中一邊，另一邊保留空間，然後把流木斜放，形成三角構圖。

步驟

4

把泥土噴濕，種植前景水草，以防水草在種植期間乾死。熱門且易種的前景水草，包括：迷你牛毛、矮珍珠、趴地矮珍珠。想挑戰難度，可種烏拉圭草皮，成功的話是最美的。另外，種植時應先把水草分成一小注，然後用水草鉗把水草根部夾住種下泥土。



迷你牛毛



矮珍珠



趴地矮珍珠



烏拉圭草皮

步驟

5



種植中境植物，同樣是用水草鉗夾著水草根部，然後插在泥上。亦可用水草膠水，把植物黏在流木或石頭上，將前境跟中境無縫連接。至於中境草，筆者強烈推薦叉柱花，因種植於流木旁邊感覺非常自然。而黏在木頭上的水草，可選擇鐵皇冠或鋸齒太郎。



叉柱花



鐵皇冠



鋸齒太郎

步驟

6

噴濕泥土後，用水草鉗將後境草種上。注意種植後境草一定要有足夠的密度，如果密度不夠，後境草會東歪西斜。種植後境草可選擇各種宮廷類水草，容易種植之餘顏色也豐富，經過修剪後可形成各種形態，非常有層次。



綠宮廷



越南紅宮廷

步驟

7

連接好 CO<sub>2</sub>、濾桶及水草燈後，慢慢加入除氯水，並加適量硝化細菌。由於初開缸，水草吸收營養進行光合作用的速率並不穩定，多餘的養分很容易被藻類吸收，所以應該於開缸一星期後，硝化系統開始成熟時加入各種工具魚及蝦，防止藻類增生。

可放入的工具魚及蝦，包括有黑線飛狐、小猴飛狐、小精靈、大和藻蝦及黑殼蝦等等。

完成這七個步驟後就大功告成了，接下來只要定期維護及施肥，就能把水草種得漂亮了，希望大家都能夠打造自己獨一無二的水草缸！



黑線飛狐



小猴飛狐



小精靈



大和藻蝦



黑殼蝦

# 「魚」樂無窮笑「蝦蝦」！ 水草造景 七步「缸」「缸」好



自新冠疫情爆發以來，港人的外賣和網購次數倍增，即食餐具及包裝胡亂棄置情況嚴重，增加清潔工人的工作量及壓力。有慈善團體調查本港自僱清潔工身體健康狀況，發現他們出現不同痛症，卻因為生計及欠缺支援，寧願忍受著痛楚工作。團體建議一周一次的休息方案，希望清潔工得到安心放假的機會。



不少清潔工擔心休假失「飯碗」。



團體邀「群姐」許恩敏出席關注清潔工插片。



疫情下，網購及外賣食物的垃圾量大增。

環保協進會去年底至今年四月間，就健康狀況訪問並跟進40位於中西區及大埔區工作的自僱清潔工人，調查結果發現，當中有近四成出現兩膝關節痛；另有逾七成受訪者表示痛症影響工作、逾半認為痛症影響睡眠。

### 好好啱下就怕飯碗被搶

社工歐中和姑娘指出，自僱清潔工人不隸屬任何物業管理公司，故未受法定最低工資保障，「他們的工作生態主要是多勞多得，所以工作時間相對較長和急速，沒有時間透透氣。」歐姑娘坦言，自僱清潔工擔心自己休息的時候，「飯碗」會被搶走，故即使身體有痛症，也會忍痛工作，不願放假休息。

吳太是一位自僱清潔工，入行至今近30年，工作的唐樓高約五至六層。她透露：「疫情讓更多人留在家中煮飯或買外賣，



吳太任職清潔工30年，落雨潮濕骨節就痛。

近來的垃圾量由平均每戶兩袋，增加到四至五袋，工作負擔大大提升。」吳太續說，自己開始有膝關節和腰骨痛，每逢落雨潮濕就會發作，但也只是塗藥油舒緩，卻沒有求醫。

疫情之下，清潔工人的工作次數及收集的垃圾重量明顯增加，惟歐姑娘指出：「政府未有因應疫情出現，而調節垃圾收集站的時間，或向這群自僱清潔工派發支援物資。」該會建議，業主或社區可提供替假工人，讓這群自僱清潔工可安心放假休息；同時鼓勵住戶每周一次，自行將垃圾帶到地面收集處，讓清潔工得到休息的機會。

### 團體盼望社會關注基層

「事實上，香港社會或對基層勞工存有職業偏見，但其實經接觸後，你會發現他們有很高尚的情操。」歐姑娘表示，不少清潔工人每日跑步，以保持身體健康；也不會因為污糟而拒絕工作，對工作的重視不分種類。願偏見早日消除，也希望喚起大眾市民和政府對基層勞工的關注。

## 自僱要自救 拉筋勤補鈣



簡易拉筋操有助舒緩痛症。

因應受訪清潔工人的身體狀況，營養學家及運動教練李正雅（Angela）指出，清潔工腸胃較易出現功能問題，例如胃痛、消化不良和便秘等。「或因清潔工人工作量多，不但食無定時，也沒有時間上廁所，腸胃於是更『塞車』。」Angela表示，除了日常進食營養補充品，亦提醒他們勿強忍排便，盡量每天定時上廁所。

Angela亦發現，清潔工人較常有鈣質不足以至流失的情況，「常搬重物，工作動作長期重複，增加關節勞損。」她建議，清潔工人每天進食一至兩杯奶類製品、豆腐、蝦米等，並定時進行兩至三分鐘伸展活動，以舒緩痛症。



團體送贈抗疫保健物資予清潔工。

# 捱痛清潔工 憂柴憂米不休假

名校畢業生鄧肇峰（Calvin），香港大學畢業後投身金融行業，在業內打滾 16 年。本著取之社會用之社會的信念，他聯繫身邊的專業人士青年人，在一年前創辦非牟利組織「同行明天」，定期舉辦活動服務沙田區的老中青居民，以社會聯繫人角色，推動長幼共融，培育明日棟樑，並喚起新一代青少年承擔社會責任的意識。

## 專業青年義工團回饋社會

# 各級聯繫人 培育明日大儒

「Logo 用上三個齒輪組合而成，中間的齒輪代表我哋一班專業人士。透過舉辦活動，我哋推動其他兩個齒輪的持份者關心社會，自我成長。過程中，希望做到環環相扣。」 Calvin 分享道。

“我哋自己都成長好多。

「同行明天」義工團隊有來自金融、工程、投行、法律、醫護及社福等界別青年，年齡介乎 30 至 39 歲。Calvin 透露，當初這班志同道合的青年人，以往比較專心事業發展，卻共同希望在工餘時間為不同階層人士做一點事，回饋社會。

起初，義工們抱著關愛社群的心態舉辦各類型活動，但想不到能讓自己接觸工作圈子以外的人，「返工可能只會接觸到單一層面嘅人，呢度反而會同好多唔同階層、年齡嘅人相處，我哋自己都成長好多。」

“畀小朋友擔任小領袖，培養責任感。

Calvin 以小朋友為例，他發覺孩子們的情緒表露無遺，也有強烈的好勝心，往往許多突發情況，在日常工作是從未遇見的。義工們會一同思考解決辦法，體會的是難能可貴的人際關係經歷，也感恩義工們願意付出耐性。

「我哋體驗到，要培養小朋友嘅責任感，其中一個辦法就係畀佢哋擔任小領袖角色。最簡單做個小隊長幫手點名，然後就會自動自覺做好榜樣，鍛煉責任感同時增加投入度。」 Calvin 察覺到，帶領小朋友從課堂上服務同學老師開始，容易促使他們盡責堅持做好每一個步驟。



Calvin 珍重保存孩子的每個作品。



「同行明天」舉辦各類型活動，動態的靜態的都有。



Calvin：  
推動其他持份者關心社會，自我成長。



## 「書」在起跑線 修養好值錢

「咁容易放棄？」、「你唔好咁心急得唔得！」、「禮貌 D 同人打招呼呀！」你有對孩子說過這些話



家長一齊學書法，見證孩子成長。

嗎？香港生活節奏急促，家長忙於工作，有時疏忽了孩子的感受，難免令親子關係變得緊張。Calvin 認為，親密的親子關係對孩子極為重要，除了讓孩子建立安全依附關係及穩定情緒外，長遠而言有利學習、社交及情緒發展。

### # 親子書法促進社會和諧

近年，酒店 Staycation、遊主題樂園和郊遊成為潮流的親子活動，但並非所有家長都能有足夠娛樂使費，Calvin 因此開辦恒常的親子書法班，透過學習筆法增進孩子們的修養，提升氣質，調控情緒之餘，更重要的是為家庭製造更多共同話題，營造和諧家庭氣氛。

「家長一齊學，能見證孩子的成長，家長也一起

成長，是很好的身教。」 Calvin 亦表示，希望透過加入學習詩句意義，增強孩子作為現代公民的文化涵養與基本素養，傳承中華文化背後的精神。



書法導師教導孩子耐性書寫。



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：Megan

我家  
HoMemory

17, Jun 2021

打針放工都補番下

# 嘆肉骨茶

近排見親朋友都被問「打咗針未？」，我例回：「打咗喇」。之後，就會有一連串問題：「打邊隻」、「打咗幾耐」、「有冇副作用」等等。我明㗎，大家都係人，打針啲，打啲嘢入身體啲，又見到好多個案打完針有唔同程度嘅反應，點會唔擔心呢？好多朋友都係諗住睇定先，佢哋覺得「好似有乜急切需要打針」，「為抽獎抽樓去打針？咪講笑啦，有咩貴得過條命呀。」

之不過，如果人人都係咁諗，社會就會遲遲都做唔到群體免疫，疫情只會反反覆覆無了期咁持續。我決定打針，第一係為咗我經常見面嘅好朋友，聚會食飯除低口罩都會安心啲，第二就係公司嘅同事，日日朝九晚九一齊做嘢，真係唔想自己累街坊，最後我覺得係公民責任。宜家好多公司都會資助僱員先做身體檢查，幫助大家決定打唔打，呢啲比起抽獎嚟得仲實際。講到尾，自願好過強迫，明就會明啦！

打完針真係要補一補（好明顯係藉口）。有時多嘢做個人好劫，我都會煲個肉骨茶補補，肉骨茶嘅中藥湯包，主要材料有當歸、玉竹、當參、杞子等等，再加埋豬骨及蒜頭。話說以前南洋嘅苦力，朝頭早都會飲肉骨茶補充體力，蒜頭又可以增強抵抗力，而且有去濕作用，所以夏天飲都ok㗎。今次我就用咗急凍嘅豬仔排，產自西班牙，500g都係賣\$78，好抵啲。將佢捲埋做到個皇冠咁，真係勁過出街食啲嘢！

## 材料：

豬仔骨或一字排 500g、蒜頭 1 至 2 個、冬菇 6 隻、肉骨茶湯包 2 個（通常 1 包有 2 個），芫茜適量，油炸鬼或者響鈴適量、水 1.5 公升



## 送皇冠加免疫力



## 調味料：

生抽 1 湯匙、蠔油 1 湯匙、黑醬油 1 茶匙、胡椒粉少少、鹽少少

## 做法：



### 1

冬菇浸軟，肉排在骨與骨之間切一刀，不過唔好切斷，跟住用棉線綁住做成皇冠形，之後出水備用。



### 2

蒜頭連皮洗乾淨後切去頂部，慢慢火煎至金黃，煲完嘅蒜頭會更加香甜。



### 3

用一個比較深嘅細鍋，放入肉排、蒜頭、冬菇及湯包然後加水，滾起之後轉慢火煲一個鐘。

### 4

加調味料再試味，上菜前喺「皇冠」插上一大堆芫茜，可配油炸鬼或者響鈴伴食。





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。



皇帝企鵝爸爸會主力幫忙照顧小孩，媽媽會出去覓食。



海馬爹哋更加會代媽媽陀BB生小孩



赤狐爸很早要小孩學懂生活技能，三個月大就要自行覓食.....



彩鸕都是單親爸，全心全意負責孵蛋和照顧小孩成長。



絨猴爸是小孩的娛樂長官，湊孩子很有心得。



還有某些人類小孩的爸..!



在全港的傳統村落當中，不少的圍村都集中在新界區，當中被稱為「圍」的共有 71 條，而真正擁有圍牆以及更樓的就少之又少。而今次古蹟古鄉要介紹的這座圍村，就是因為時代發展而慢慢只剩下圍門，但亦足以被列為法定古蹟的麻笏圍。

## # 門樓紅砂岩石額

清晰看到「鬱蔥圍」



## # 石牆

由花崗及青磚組成的堅固石牆



## # 正中主巷盡頭

設有神壇供奉祖先



麻笏圍是「新界五大氏族」之一、粉嶺龍躍頭鄧族聚居的圍村，同時亦屬於龍躍頭「五圍六村」之一。麻笏圍原名「鬱蔥圍」，是由鄧氏族人於清乾隆年間（1736 至 1795 年）所建，至今已有 280 多年的歷史。「鬱蔥」寓意草木茂盛之地，而在如今門樓紅砂岩石額上仍能清晰看到二字。

本來麻笏圍是少數圍牆四角建有更樓的圍村，但時至今日大部分圍牆與四個更樓已被拆卸，就只有最具歷史價值的門樓得以保留下來。兩層高的麻笏圍門樓為花崗石牆及青磚建築，圍門裝有連環鐵門，昔日門樓兩旁的對聯為「前環鳳水，後擁龍山」，隱約透露了此地的風水格局。

圍內房屋排列整齊，正中主巷盡頭設有神壇供奉祖先，是傳統圍村的建築佈局，時至今日圍內仍居住了不少村民，而門樓於 1994 年 11 月 25 日被列為法定古蹟，並於已於 1995 年進行全面修復。



# 消逝的四面圍牆更樓 法定古蹟麻笏圍

【溫馨提示】

· 村內為了不打擾居民的生活，圍村並不開予遊人參觀，僅可從外圍欣賞圍牆。

【古蹟資訊】

### 麻笏圍門樓

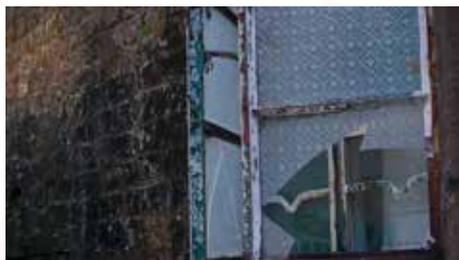
評級：法定古蹟

地址：粉嶺龍躍頭麻笏圍

開放時間：不對外開放



門樓內部



由花崗及青磚組成的堅固石牆



門樓紅砂岩石額



連環鐵門



## 《國家的印記》

裕華國貨屹立香港多年。



提起「中國製造」，相信不少香港家庭家中有不少產品都與這個字眼有關，而在上個世紀，「中國製造」就有着一樣的意義。在早年的香港經濟雖然得以起飛，但由於洋貨昂貴，不少家庭都只能「望洋興嘆」。

當此之時，一系列的國貨公司如中國國貨、中僑國貨、裕華國貨等皆在五十年代陸續成立，當年的國貨如「蝴蝶牌」花露水、「海鷗牌」髮蠟、「美加淨」牙膏、「紅雙喜」乒乓球板、「大白兔奶糖」等都做到物美價廉，並且涵蓋衣食住行各個方面。這些國貨令到當時基層家庭的民生問題得以解決，亦都反映了祖國對香港社會方方面面的支援。

七十年代是國貨公司的全盛時期，當時全香港有超過三百間國貨公司。時至今日，裕華、華豐、中都、中藝等幾家國貨公司依然堅挺，既見證「中國製造」的發展，亦繼續以優質國貨供應香港市民。

## 國貨解決港民生問題

# 在1½ 爸爸愛護下成長 繼承「半個老竇」遺願

位於屯門某工廈的「匡懷士多」，雖然不是傳統的港式士多辦館，但沒想到一打開門，就有昔日獅子山下「全家老幼落舖幫手」的氛圍。一位瘦削的小男生在貨物堆中左穿右插，然後在鐵架上拿來名片，雙手緩緩遞上。眼前這位年紀輕輕的小朋友，名叫梁永晞，是匡懷（慈善）基金的副主席。

## 士多慈力場 未來店東充滿父能量

事實上，基金會是2015年由永晞的爸爸梁凱富（Peter），跟已故好友李明輝（輝叔）創辦。兩人因為自身經歷，體會到家庭經濟壓力對孩子成長的影響；加上見及基層市民往往遭社會忽略，故希望透過成立「匡懷」，改善低下階層的生活質素，同時提倡「取於香港，用於香港」。

### 「買日用品也可助人自助，何樂不為？」

Peter 開辦匡懷士多後，貨品定價略低於市場，一方面幫助基金「開源」，更重要的是讓這群有需要的人，在不白受恩惠的情況下得到幫助，以較優惠的價錢買到日常所需，為他們留有一些面子和尊嚴，發揮助人自助的精神。

### # 一老一少

#### 狂痴豆般不分晝夜

可是，在匡懷創辦不久，輝叔有一天突然離世，眾人對此也感到愕然，當年仍是小學生的永晞亦大受打擊，在醫院嚎哭起來。事實上，永晞跟輝叔親如父子，Peter 憶述：「曾經有一次，試過他們兩個一老一少，玩遊戲玩得不分晝夜、不吃不喝！」而二人的性格亦異常相似，Peter 說自己有時候管不了兒子，也要請輝叔「出馬」幫忙。

### 「不幸的意外發生，令兒子成長起來。」

然而在醫院的那一天，永晞向 Peter 提出自己要繼承輝叔，接替他在匡懷的位置；這一刻開始，Peter 頓時就覺得兒子長大了。他坦言：「其實這可說是一個悲劇，也可說是一個勵志故事。一個不是親生爸爸，但當永晞是自己親生仔般愛錫、教育，最終讓這『半邊仔』醒覺，繼承『半個老竇』的遺願。」

### # 立定志向

#### 不想辜負輝叔遺願

時間雖逝，此情卻不渝。這次訪問再談起輝叔，永晞也不禁流下男兒淚。「代替輝叔做好副主席這個位置」的這想法，一直烙印於永晞的心中，惟不敢說出心聲。然而在爸爸多番鼓勵下，永晞在訪問完結之前，終於鼓起勇氣道出心底話。相信輝叔在天之靈，也會以永晞這個「半邊仔」為榮。



Peter 說過往有時候管不了兒子，要著老友幫忙。

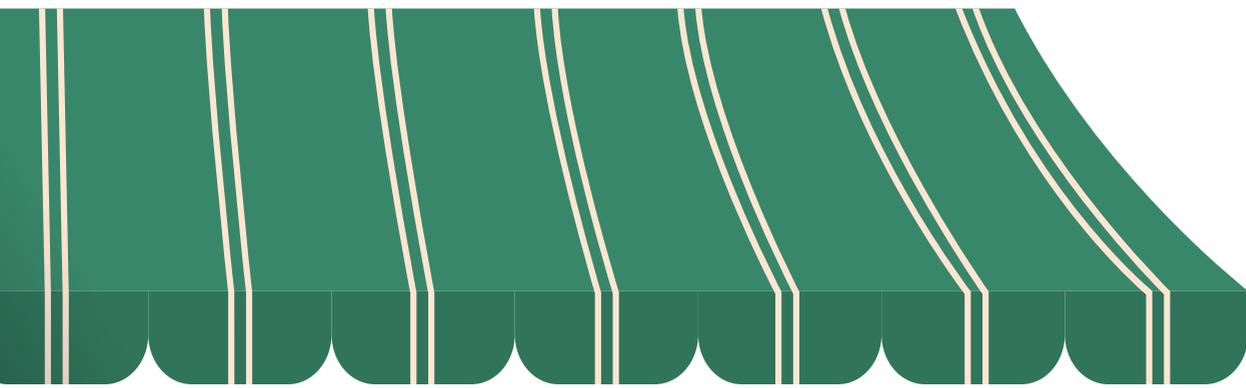


天下父親心聲：希望小朋友唔好大得咁快！

### 男人的浪漫

## 一個好字 爸爸自豪

對於兩名子女的努力，Peter 直言難以用分數量化，「只能說我有這兩名子女，我覺得非常自豪！」他續說，家姐一直都非常生性懂事；至於過往放心不下的永晞，現時卻深信他的能力會超越自己。「他（永晞）肯去承擔、有責任這份勇氣，已勝過社會上不少大人，我會很自豪有他這個兒子。」



輝叔(右)不但是匡懷已故創辦人，更是Peter子女的「半個老竇」。



小小年紀，對產品資料已很熟悉。



一步一步做好自己，以慰「半個老竇」在天之靈。



抓緊時間為孩子成長留影，電梯大堂亦是好地點。

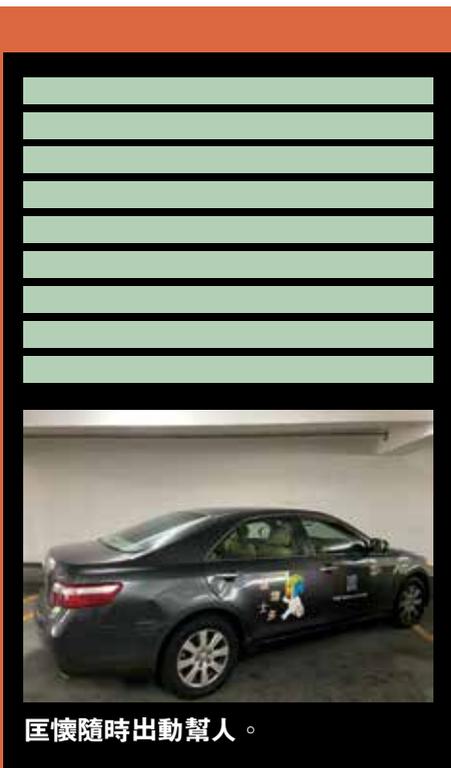
## 匡扶關懷弱勢 助學金拓至食物銀行

Peter 指出，匡懷是由助學金「起家」，至 2019 年開拓食物銀行服務，後來因新冠肺炎來襲，將服務擴大至全港幼稚園及中小學，可是反應「不似預期」。對於這情況，Peter 表示並非說計劃不受歡迎，而是香港人比想像中「更有骨氣」。

「曾經遇過一些個案，團隊認為他們很有需要，不禁『求』他們申請食物銀行服務，讓我們出一份力助他們渡過難關，卻遭對方一一拒絕。」Peter 表示，因為他們認為自己仍有能力，同時社會上總有比自己更有需要的家庭，應讓別人優先使用。



待兒子成年，Peter 就會讓兒子全盤接手匡懷。



匡懷隨時出動幫人。



永晞經常落手落腳執貨，非常賣力。



「匡仔」就是家姐晞彤筆下的作品。

## 父一諾千金 子一鼓作氣 七歲有得揀 先至係老闆

說到父母對子女信守承諾的故事，古時候有《曾子殺豬》，現代有「正直爸爸」Peter的這一則。面對當年只有七歲的永晞，說要肩負「基金會高層」這個職位的要求，Peter 不單放手讓兒子嘗試，更在永晞的卡片上，寫有「副主席」的頭銜，使他名不虛傳其實接替輝叔的位置。

Peter 預告自己打算五年後退休，主因是永晞到時已成年，屆時就會將「匡懷」全盤由他接手。事實上，今年就讀中一的永晞，早於五年前已開始「由低做起」，落手落腳吸塵、執貨等等。家姐晞彤則主要負責設計方面工作，亦不時拍攝「開箱片」介紹新產品。



兩姊妹不時一起拍攝「開箱片」介紹新產品。



夏日未到，但是紫外線指數已急升。早前消費者委員會調查發現，近半數港人忽略防曬嘅重要性，並對防曬措施存在唔少誤解！今次就逐一拆解，搽防曬時的常見錯誤，以及教大家點樣按需搽防曬。夏天就到，記住要做好防曬，先好去同陽光玩遊戲！

# 夏日防曬攻略

## 四大誤解你要知

小心曬傷！

### 誤解 1 防曬係數愈高梗係愈好？

唔少人都有個迷思，就是認為防曬係數愈高愈好。SPF 15 可以阻擋 93% 紫外線 UVB；SPF 30 可以阻擋 97%；而 SPF 50 可以阻擋 98%。其實，防曬係數愈高，對皮膚愈大負擔，二來不少人以為防曬係數高就有足夠保護，反而容易掉以輕心，在戶外逗留更長時間。如果大部分時間都留在室內，選擇 SPF 15 至 SPF 20、PA+ 至 PA++ 已足夠。而要長時間在戶外活動，就適合用 SPF 20 至 SPF 40、PA++ 或 PA+++ 的防曬產品。

**防曬用品代號一定要知 ...**

**SPF** 延長發生曬紅時間的能力。SPF 通常是用數值表示，數值越大代表延長被曬紅時間的能力越大。

**PA** 延長發生曬黑時間的能力。PA 用 + 號來表示，基本上越多個 + 號就代表越能延緩被曬黑的時間。

### 誤解 2 搽啲就得，唔駛全身搽？

想發揮最佳的防曬效用，建議以每平方公分肌膚至少要搽 2 毫克防曬液，面部和頸部就至少要搽 1 茶匙，左右手臂分別要搽 1 茶匙，而大腿、小腿同足部總共要搽 4 茶匙，連同其他身體部分計算，全身要大約搽 9 茶匙防曬才足夠！



### 誤解 3 全日搽一次就夠？

大多數人都知道出門前 15 分鐘要為身體搽防曬，但好多人全日只搽一次就算。戶外防曬好容易因為洗面、洗手、流汗等原因而流失，令防曬效果大減，所以最好每隔兩個小時就要補搽一次。做戶外運動時，身體會長時間曝露在太陽下，流汗會比平常多。建議選用較平常防曬液更為持久的運動防曬液。運動型的防曬指數較高，能夠有效保護外露的身體部位。參加水上活動的話，記得在落水前，選用防水型的防曬液，並勤力補搽。



### 誤解 4 冬天陰天唔駛搽？

好多人以為陰天無太陽就不需要防曬，其實紫外線一年四季都存在。在陰天只要有戶外活動，還是最好搽 SPF 15 的防曬產品。

## 不同年齡用不同防曬產品

究竟點樣搽防曬液先足夠，或者要用什麼類型的防曬用品，大家可以參考以下建議：

不建議使用任何防曬產品

**0 至 1 歲**

嬰兒皮膚很幼嫩，家長可以使用各種物理性遮蔽的方式，包括有棚頂的 BB 車、帽仔、長袖衫褲等等，來遮擋陽光。此外，直接避開陽光最強時段，亦是最好的防曬方法。

建議使用純物理性防曬成分

**1 至 6 歲**

即常見成分為二氧化鈦、氧化鋅的防曬用品，避免使用化學性防曬，以免對皮膚產生刺激。純物理性防曬產品可能會偏油，但這個年齡的小童皮膚不太會出油，所以還是可以接受。

使用後沒有不舒服都可以使用

**6 歲以上**

青少年的皮脂分泌會比較旺盛，可以選擇比較不油膩的產品。