

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

 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，亦常有人被風箏線鏢傷。



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

瘋箏無邊鏢界 泥涌居民忍無可忍

「真係好危險！一次鏢傷我大女，另一次架車鏢花咗，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。

戶外運動透明線鏢面 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，會被風箏線鏢傷腳：「我跑步和踩單車都試過俾斷線鏢到面，好彩有眼鏡頂

住，唔係分鐘傷眼！」

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鏢頸，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

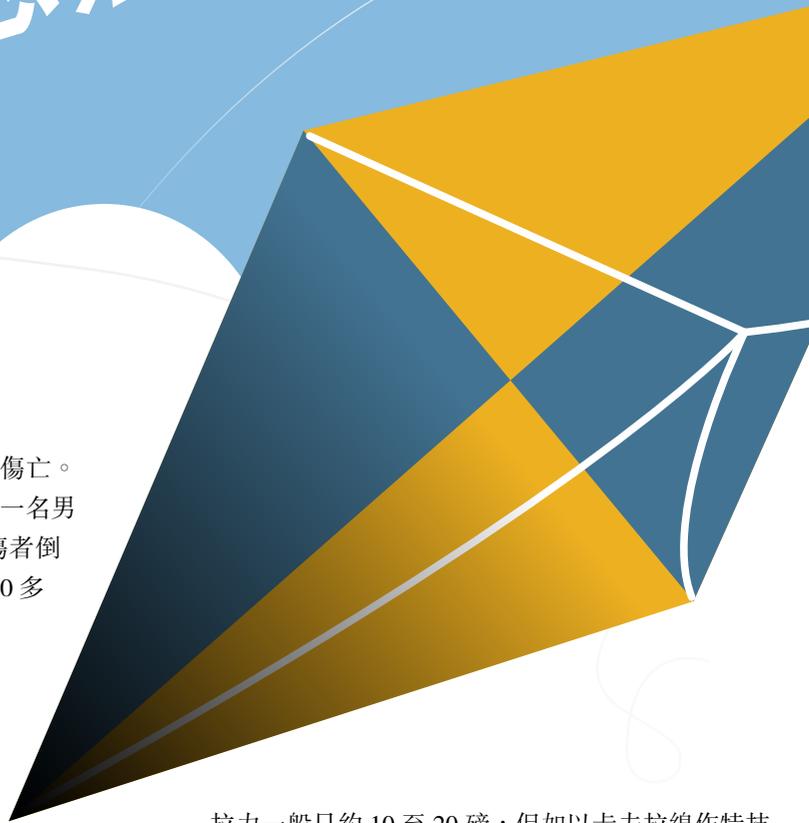
《我家》記者日前重返泥涌現場，發現樹上仍留有許多風箏線，附近海面上亦飄有風箏殘骸及遊人留下的垃圾。

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，以鏢斷對方風箏線，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鏢傷送院。



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，玩家有機會賠償住院、治療等費用予傷者。



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人泥涌，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。



重。玻璃線鏢頸後果嚴重。（互聯網）



不少人到尾篤遊玩，風箏單車爭路屢見不鮮。

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，嚴重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「避疫」，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。

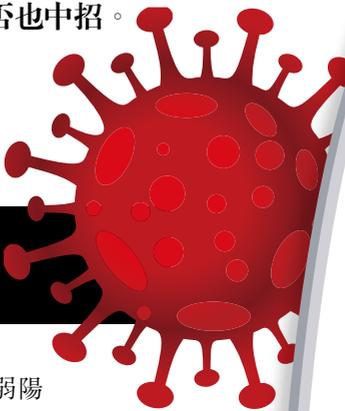
陳認為，風箏是西貢北常見的垃圾，與遺留口罩一樣，同樣是本地客為西貢北帶來問題，因此當區區議員正就問題諮詢居民跟進：「唔係要嚴重先值得重視，而係問題本身存在威脅居民安全的風險，所以刻不容緩宜盡早規管。」



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！

綠色持久戰！

提提你！

存放口罩五大 Don'ts

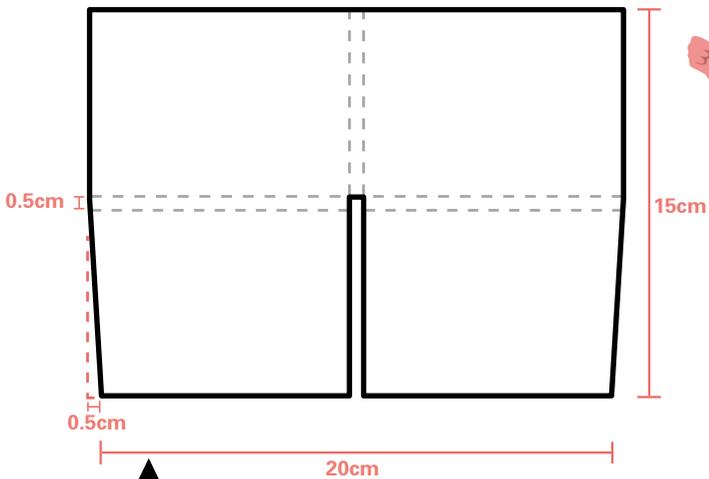
- ✗ 塞入背囊
- ✗ 塞入衫 / 褲袋
- ✗ 擺入櫃桶
- ✗ 攤喺桌上
- ✗ 對摺口罩

工具及材料

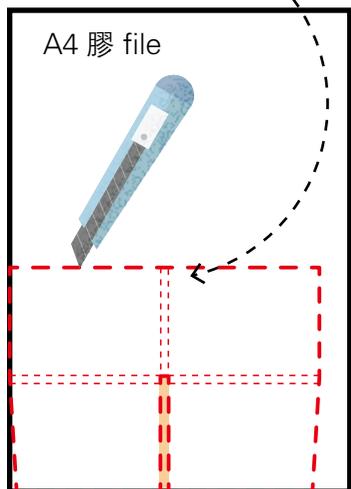
- A4 膠 file、
- 間尺、剝刀

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，用剝刀割出口罩夾的圖樣



經典流行版 口罩暫存夾

慳力快捷版 口罩暫存套

DIY 隨身口罩收納

3

沿虛線位置，壓出摺痕，以便折疊



b

沿住虛線位置上下左右對摺，摺出摺痕



向上



- 4 將口罩放入已完成的口罩袋上面，記得口罩外界接觸部分向上擺放



- 5 將口罩暫存夾下半部向上摺疊



- 6 然後將左右兩邊對摺



- 7 最後用口罩兩邊的掛耳繩把暫存口罩夾綁緊

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

5



點樣清潔收納器具？

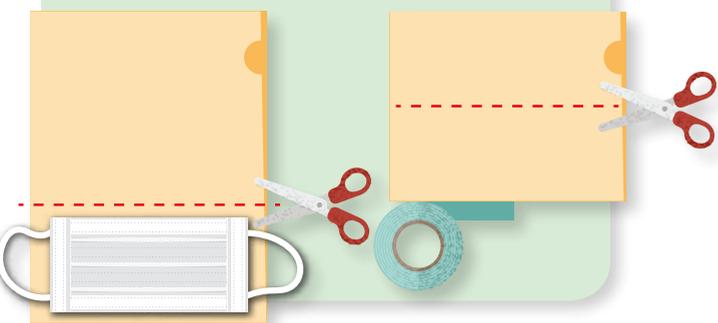
任何可重用的口罩收納器具都有可能暗藏細菌，用家應該每日清潔 1 至 2 次。清潔方法，可以用稀釋過的 1：99 漂白水、番皂水來沖洗。倘若身在街外，不方便沖洗的話，可以用 70% 至 80% 的消毒酒精噴抹。

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



走上平台 關心無遠弗屆

有人話，21世紀的戰爭就是資訊的戰爭。當下，不論哪個行業，都湧現大批 KOL（Key Opinion Leader），爭奪資訊發佈話語權。工聯會的黃遠康，最近亦加入 KOL 行列，透過在社交平台上載片段，向大眾講解立場和社區事務，拍攝剪片主持一腳踢，大膽議政豁出去。



身為 KOL，自己包辦拍片後期製作。

從事社區工作三年，黃遠康一直給街坊們乖巧、斯文的感覺，「其實我都可以搞笑，我希望有個新形象。我一直想透過拍片，向大眾講解立場和社區事務，現在正好慢慢學習。」

「電腦白痴」錄影剪片自己嚟

每一段片都是親力親為，從準備到完成加工，大約需要半天的時間。「我不喜歡即興，會先準備好整篇講稿的內容，錄製片段不長，大約三至五分鐘，不過剪片及添加特效，就大概兩小時。」

黃遠康自言是一個「電腦白痴」，又很害羞，平時很少影相或面對鏡頭講話，現在要自己錄影、剪輯，在片段中不斷看到自己的樣子，感覺還是有點奇怪的，「但慢慢就克服了」。

在內容上，黃遠康也會分享書評。「我很喜歡看書，特別是一些歷史、經濟相關的書籍，都算是個文青。」他表示，就算朋友可能未有時間閱讀整本書，也可以透過一段短片有初步的了解，增加閱讀的興趣。

「估不到黃遠康這樣豁出去」

拍片議政評書，黃遠康還打算搶攻抖音市場，自彈自唱兼改詞，以歌曲來針砭時弊。不過，他笑言，結他方面的技術有限，還需要秘密苦練，開始時亦會邀請一些好朋友一齊演奏，有朋友傍住會好聽少少。

影片出台了一段時間，不少前輩和街坊都說，「估唔到黃遠康能夠這樣豁出去，扮女人、搞笑，好似發掘了我的另一面」。他笑言，自己没有政治包袱、也不為求選票，年輕人就係要放膽嘗試。

至於如何兼顧地區工作和花時間去處理視頻拍攝剪輯，黃遠康表示，兩者沒有衝突，透過網絡平台，可以將地區議題、社區事務在更大的平台展開討論，可以更有力推進地區發展。



大平台討論地區議題，推動地區發展。

黃遠康藉網上短片分享社區事務。

社區KOL 不會噏 No 大膽溝通



黃遠康認為，拍片可以接觸更多街坊。



黃遠康扮鬼扮馬豁出去。

KOL 點止對咪講嘢咁簡單。



冀網絡增曝光 接通年輕人世界

傳統的建制團體，給人的感覺比較實幹，形象樸實，專注地區實務，與花俏的、天馬行空的互聯網世界，好似完全拉不上關係。

黃遠康表示，現在有不少建制的 KOL 出現，但對比整個建制陣營，還是只有很小的比例，若再對比起其他競爭的團體，或在整個互聯網世界裡面，簡直係力量微弱，所以希望可以在這方面加大力度，增加曝光。

期望提升自己議政水平

「怕表達政治立場，可能會影響選情或遭到惡意批評，但其實唔需要驚，大家都係表達立場啫。」

他表示，有些年輕的街坊平日在街站相遇，未必願意表達意見，但在網絡的世界就變得十分踴躍、暢所欲言，「我想珍惜這個交流的機會，多交流才可以增加了解。」

黃遠康最近亦嘗試在博客平台 medium，發表深度剖析的文章。他笑言，有稿費當然好，但最希望還是提升自己的議政論事水平，接觸不同層面的社會階層。



食熱狗豈能沒醬？



客人落 order 後，即場製作。

回流整熱狗 街坊好老友

移澳女廚 腸攻成長地市場

自小西貢長大的 Didi，二十一歲時舉家移民澳洲，畢業後當上西廚，直到回流香港。Didi 搬回西貢後，依然心繫西貢福民路的小食，心願是將廉價西式街頭小食帶回成長地，並融合西貢人口味，「九吋半」熱狗店由此而生。



Didi：
邊個要少醬多醬，
我通通記得！



招牌仔實：熱情果梳打及軟殼蟹熱狗。

「碗仔翅、雞粉、串燒……外面很難找到的西貢味道，回來的感覺真好。」就是憑著對西貢味道的想念，Didi 五年前回流香港，在遊艇會廚房部工作三年，兩年前加入了西貢小店行列，創立「九吋半」熱狗店。

Didi 與小巷裡的其他店主感情要好，「我們時常交換食物，有時候一齊聚餐。」亦有街坊，每次由馬來西亞探親回來，都帶上花生糖特產送 Didi。

Didi 父母兩邊都是西貢人，婆婆那邊家族更加是西貢水上人，她的大姨夫婦到現在還會出海釣魚。曾經想過在市區開業，最終也回到西貢，除了因回味家的感覺，皆因 Didi 喜歡停下來和顧客閒聊，尤其是西貢有特別多與 Didi 一樣的海回流家庭。「西貢人好識食，佢哋食下去，就知道我曾在外國定居，大家有共鳴。」

“她主動走來說我煮得有心機，之後她幾乎週末都帶丈夫來吃。”

店裡食客不少，Didi 雖然並非能記得每一位的姓名，但也能說出他們的身份特徵，「好記得有三姐妹，我們叫她姐妹花，一開始是姐姐來吃，之後帶了其餘兩個姐妹，之後三姐妹常坐在那邊的桌子聚聚。還有一位婦人，第一次來到邊吃邊自言自語，然後她主動走來說我的食物煮得有心機，之後她幾乎每個週末都會帶丈夫來吃。」食客的每一句滿足與認同，成為 Didi 更愛煮食的源動力。

熱狗店雖然舖仔細細，但勝在採用開放式廚房，Didi 整熱狗時，聽到顧客點餐，不知不覺間，記住了顧客的飲食喜好，「哪個客要走洋蔥、多醬少醬、哪個每次都點黑松露熱狗，我通通記得。」

“外面很難找到的西貢味道，回來的感覺真好。”



每早 Didi 首要任務，就是到西貢街市購入食材。

慢活有空間 追求嚴謹製作

在九吋半熱狗店內有九款熱狗，款色不多，但 Didi 依然堅持下單後即製作，每位客人來到最少等十分鐘才能看到製成品。

「香港人愛新鮮，外面的餐廳餐牌轉得很快，我兩年來都沒有轉，大部分熱狗也不會做外送，因為不想為了賺多，而令食物變質。」

Didi 回顧開業前，熱狗每一款食材，她都嘗試不同品種，光是考量用雞胸肉還是雞脾肉，都試驗了好幾十遍。「有時候當日我買不到平常用慣的食材，我就會暫停供應該款熱狗，推薦客人嘗試另外的。」

每日早上八時許，Didi 第一個行程就是前往西貢街市，購買當日新鮮食材。訪問當日，Didi 走進街市，各檔主都跟她打招呼，問候一聲：「又來買什麼啊？今早未買完？」她還指出哪一家店舖能買到無混入豬肉的蝦膠，是正宗西貢市場友！



Didi 細心取材，造出九款熱狗菜單。

《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！

溫啓明（左二）與清潔人員到各樓層噴灑消毒劑。



景林有確診一起合力清潔吧！

將軍澳景林邨景棉樓早前出現新冠肺炎確診個案，民建聯的溫啓明得知消息後，已立即與管理公司商討進行消毒工作，管理公司亦十分積極配合，當晚已即時對景棉樓展開各樓層大清潔行動，確保居民安全。

溫啓明表示，已與清潔人員到各樓層噴灑消毒劑，並向街坊講解最新情況。溫啓明早前已透過多種渠道，向管理及清潔公司送贈超過 1,000 個口罩，確保前線人員在安全的環境下工作，他呼籲街坊減少出門，注意家居清潔及個人衛生，但亦不必過分恐慌。



張美雄代中招街坊報平安 一日百人留言祝福

新冠肺炎在全球蔓延，不少街坊聽到區內有懷疑及確診個案都難免擔心。不過西貢區議員張美雄日前在社交網站 Facebook 講述一位確診街坊的情況，就盡現街坊的溫馨人情味。

張美雄表示，與領都確診街坊 WhatsApp 溝通，得知她已經退燒，情況轉為較平穩，也比較安心。他引述確診街坊表示，她從英國返港後一直遵守家居隔離令，由機場坐的士回家到確診送院，一直都有戴上口罩，只在 L 翼只坐過一次電梯上樓回家和一次電梯下樓坐救護車，

未曾經過大堂等其他公共地方，但仍然為其他對街坊帶來不便感到衷心抱歉，希望大家繼續抗疫，每個人都平平安安，同時亦衷心感激這班無私的醫護人員。

張美雄亦感觸良多。他表示，不論 17 年前的沙士還是今天，醫護界一直守護住香港，撐醫護不分立場，希望大家對他們多支持，少批評，亦呼籲大家謹記要做好個人防護，千萬不能鬆懈。

街坊們見到帖文，都紛紛留言祝福確診街坊早日康復，短短一天已經有逾百祝願。果然是病毒無情，幸好社區有愛！



張美雄日前在 Facebook 講述確診街坊的狀況時，不少居民均留言送上祝福。



Spot Mart 主打新鮮進口食材

領展 TKO Spot 及 Spot Mart 以全新面貌於將軍澳登場！除了早前已介紹過的法國大型運動用品專門店 Decathlon 外，鮮活街市 Spot Mart 亦優化完成開幕，一共設有多達 50 個檔戶，優化後帶來更舒適及衛生的購物環境，提供多元化新鮮進口食材及特色小食，住附近的朋友留意啦！

其中，TKO Spot 地下有多間特色小食店，包括日式手卷、街頭小食手工粉果、煎釀三寶、碗仔翅，還有台式特飲、甜品、自家製芋圓，非常適合在疫情下買回家慢慢嘆。



換上新裝的街市 Spot Mart，購物環境變得更舒適明亮。



餐廳戶外被植物圍繞著，而且餐廳近海旁，環境相當開揚，成為區內不少居民的打卡點。

將軍澳南海岸 MONTEREY PLACE 新開了一間間泰式餐廳 Chilli Lime，設有露天座位，內部裝潢設計得有心思，食物以不同東南亞國家的美食融合及改良而成，甚有一番風味。餐廳裝潢走亞熱帶風情，戶外被植物圍繞著，而且餐廳近海旁，環境相當開



三色芒果糯米飯作為飯後甜品，十分可口。

MONTEREY PLACE 新開泰式餐廳 設露天座位充滿熱帶風情

揚。食物選擇豐富，例如高塔脆餅、菠蘿海鮮炒飯、原隻炭燒魷魚、冬蔭功大蝦湯、三色芒果糯米飯等等。

不過疫情影響下，餐廳採取系列防疫措施，各街坊記得留意最新安排，或採取外賣方式。



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，有營養又好味！

有營養好味又易煮

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



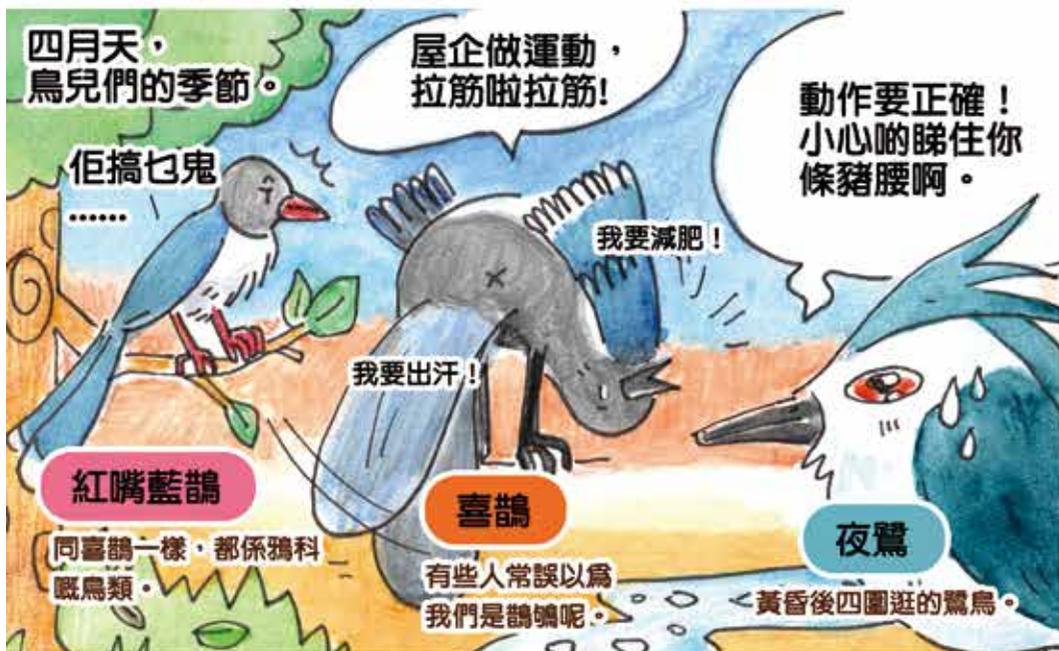
調味料：

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。



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

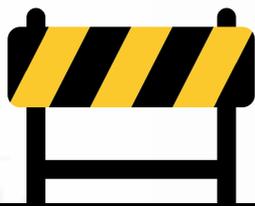
從事建造業，常讓人簡單的視為等同地盤工，更容易與邋遢、搬搬抬抬、粗魯等詞語劃上等號。不過，「地盤佬」不再是「佬」的專利，有六個年輕靚麗的女生畢業後投身建造業，不怕辛苦，挑戰自己，更化身建造業KOL「築夢女生」，介紹日常工作生活點滴，誓要「女」創高樓！

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!

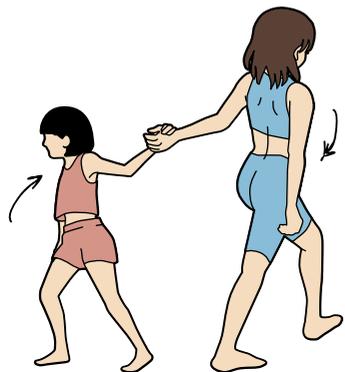
親子家居健身操

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。

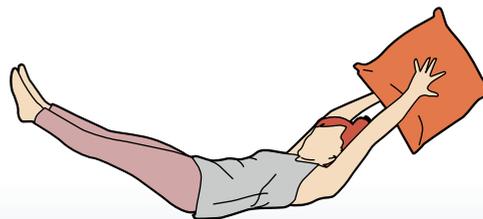
次數：每次放 10 雙襪子，2 人執起將再做一次，共 3 次。

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



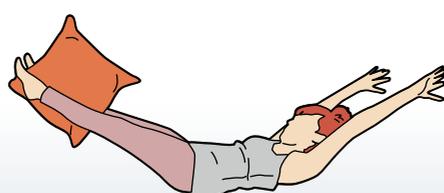
① 躺在地，雙手拿著咕啞；



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，難以忍耐時就做家居健身操，以健康對抗苦悶與疫情！