

14
15

封面故事

跨障別舞台劇 人人舞得頂

02
03

我家·焦點

今次大鑊鳥！ 屯門驅鴿爆虐待爭議

04

醫·家

食得「蕉」積 原來生蕉熟蕉都有益！

07

無緣不歡

抗疫家居斷捨離 助你變身執屋達人

11

型色·煮意

\$20 唔使零失敗！ 泰式炒雞柳 幾個字煮好



平台野鴿留下大量糞便令環境變差。



新冠肺炎影響下，市民對野生動物更見恐慌，尤其憂慮常出沒的野鴿帶來之衛生問題。有關注動物權益組織，近日接獲各區撲殺或虐待野鳥情況，除元朗有白鴿慘被拔毛虐殺致死外，屯門更有屋苑疑因有人投訴，而掃蕩野鴿巢穴，令雛鴿及鴿蛋被一併撲殺。市民認為做法殘忍，極不人道。

疫境衛生 屋苑打「翼」戰 今次大鏟鴿 屯門驅鴿爆虐待爭議

4月15日，有新屯門中心居民不堪野鴿滋擾，疑致電屋苑管理處多次投訴，使管理處聯絡漁護署職員，「處理」野鴿問題。

市民憂慮清理變撲殺

有愛護動物市民指，當日曾有漁護署職員到場，嘗試清理屋苑內的一個平台，但有「野鴿媽媽」以身體保護雛鳥，寧死不肯飛走。市民擔心有關方面一旦驅趕野鴿，大小野鴿最終不免被撲殺。

其後，有愛護動物人士到現場視察，發現該平台早已成為野鴿巢居。從當時拍下影片所見，該處有野鴿30多隻，當中有六隻是雛生白鴿，有野鴿媽媽亦正在孵蛋，惟同時有人連日來在現場發現有三隻雛鴿相繼死去，另外亦有兩隻鴿蛋被砸毀。經該人直接點算後，發現除有一隻雛鴿不知所蹤，另一隻雛鴿亦被夾在膠板中，奄奄一息，狀甚痛苦。

愛護動物人士擔心該處鴿巢被非人道強行清理，於是立即到管理處表達不希望撲殺雀鳥，並引述管理處回覆指當時並非想撲殺雀鳥，只是漁護署職員希望將環境整理清潔，因此準備將雛鳥及蛋帶走。

有居民不滿意說法，跟管理處理論，最終管理處叫停清理工作，並將雛鳥及剛生的蛋保留於原位。

團體：勿強行清理雛鳥及蛋

「香港救援鳩鴿及雀鳥」社交群組創辦人 Gian 表示，現時正就事件與區議員商討解決方法，包括是否仿效外國的做法將野鴿驅離該處。

她認為，該位置並非野鴿宜居之處，亦有可能影響附近環境衛生，但有關部門清理地方時，無必要用及傷害野鴿的不人道方法，亦不需強行清理。Gian 擔心，強行清理鴿巢只會令舊有一批野鴿死亡，卻不能夠阻止新野鴿再到訪覓食，最終只是製造了一場不人道事情發生。她認為趕盡殺絕並非解決方法，因此希望能透過管理處、居民自律及規範，例如教育市民不要再餵飼野鴿而減少對環境滋擾。

居民：鳥糞問題積達十年

惟有新屯門中心居民亦坦言，涉事平台鄰近垃圾房，吸引野鴿覓食，鳥糞問題已長達十年，影響低層住戶，在近幾年特別嚴重，因此希望管理處加強清洗平台位置。

愛協發言人表示，希望市民明白流浪及野生動物與我們共享同一個社區，請大家接納、尊重及愛護身邊的動物。

白鴿正在孵蛋。





新屯門中心日前驅趕野鴿，引起一輪爭議。

(影片截圖)



有愛護動物人士表示，擔心漁護署會不人道弄死野鴿。



深水埗有人涉將白鴿監生扭斷頸。



行人通道等公共空間，常見野鴿出沒。



巫成鋒指出，兆康苑受鴿患困擾多年。

強拔毛淋滾水 多區野鴿被虐

新冠肺炎影響下，市民對野生或流浪動物的恐慌情緒變得嚴重，當中白鴿更易成為受害者。

「香港救援鳩鴿及雀鳥」社交群組早前接獲多宗撲殺或虐待野鴿的情況有所上升，當中元朗有白鴿慘被拔毛，令白鴿橫死，死狀恐怖。

此外，天后有人滾水淋鴿、漂白水潑鴿；深水埗及北角更有人在路邊將白鴿虐待至死。

「幾個月一宗颯至每周四宗」

今年3月，一名途人行經深水埗昌新里的行人天橋對開時，發現上址有不少白鴿，於是上前拍照。

就在這時，一名身穿粉紅色襯衫的戴眼鏡男子突然衝向白鴿群，徒手捉著其中一隻野鴿，更出手

監生扭斷」該野鴿的頸部，目擊事件的林先生隨即拍下殺鴿過程，並追前喝止。

當時虐鴿疑兇一度企圖逃跑，最終被制服。警員其後趕至，以涉嫌殘酷對待動物將男子拘捕，而案發現場剛發現有兩隻白鴿奄奄一息。愛協督察就把一具白鴿屍體檢走，並安排送往漁護署進一步化驗。

「由幾個月一宗，變成每星期收到三至四宗」，「香港救援鳩鴿及雀鳥」社交群組創辦人 Gian 表示，除了不少市民向管理處及政府部門投訴外，更有兇徒以不人道手法虐待野鴿。

她認為，要對抗疫情，應先做好人的防疫工作，不應該將問題嫁禍於野生動物。

元朗有白鴿慘被拔毛虐死。



兆康苑長期受鴿群滋擾

野鴿聚集留下大量鳥糞，嚴重影響環境衛生並威脅市民健康，對民居亦造成極大滋擾。這些情況下，市民難免擔心環境衛生惡化，甚或散播禽流感等傳染病的問題。

屯門前區議員巫成鋒表示，除了新屯門中心，兆康苑附近前往西鐵通道及屋苑水池附近，亦長期有野鴿滋擾問題。

巫成鋒：解決亂餵食減鴿聚集

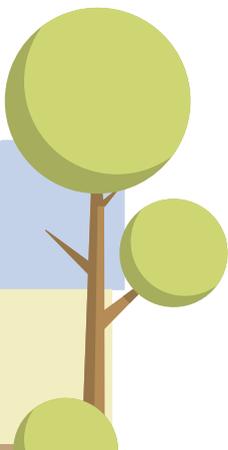
他坦言，絕大多數是因「人為問題」才會令大量野

鴿聚集，如兆康苑附近，不時有人在該處向野鴿餵飼麵包，因此他認為應先解決亂餵食的問題：「我以前跟同事會成日落去睇，有人餵就會作出勸喻！」

對於近來驅趕野鴿的手法惹起爭議，他認同動物都是生命，因此有關部門要小心處理清掃問題，加強前線人員教育，避免與不同意見人士產生爭拗：「我覺得應該小心處理呢個問題，食環署同漁護署要配合！」



有新屯門中心居民表示，野鴿問題影響環境衛生。



多食生果身體好，不少人也愛飯前或飯後食條蕉，增強免疫力，但原來不同品種的蕉類營養價值也不一樣，食錯蕉隨時適得其反，而且無論是生蕉還是熟蕉，也有不同效用，愛蕉之人又識唔識揀？

地們早前在 Facebook 專頁「Del Monte Fresh HK 地們鮮果」上教大家分辨蕉類品種，指出市面較常買到的蕉包括有香蕉、大蕉、牛奶蕉、皇帝蕉 4 種，而最常見的是香蕉。

很多人買香蕉時也偏愛差不多全黃的，但地們則解釋，香蕉成熟程度其實分 7 個階段，但無論是青色、黃色還是帶有啡點的香蕉，都可以食用，並且有不同功效。

腎病糖尿不宜吃

不過，並不是人人都能吃蕉，腎病、糖尿病等長期病患及有腸胃易激症人士，較難吸收和消化蕉類當中的成分或果糖，還是要小心進食。

4 種常見蕉類教你分



香蕉

外形：較長、呈金黃色
營養：含有多種維他命；維他命 B6 含量比其他品種高，有助減壓。



大蕉

外形：比香蕉大
營養：澱粉質、糖分較高；高血糖人士少吃為妙。



牛奶蕉

外形：形似大蕉
營養：與香蕉、大蕉一樣含有豐富膳食纖維，有助保護胃黏膜。

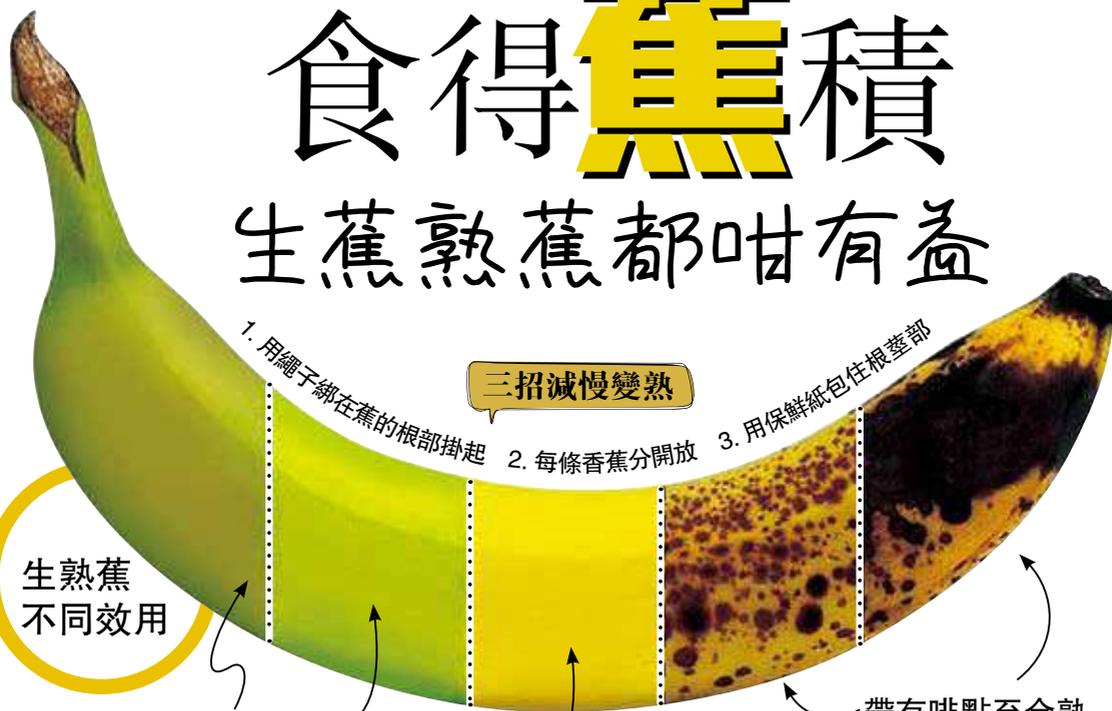


皇帝蕉

外形：最細小，適合小朋友進食
營養：成年人可能要吃兩條才夠飽肚，熱量相對高。

食得蕉積

生蕉熟蕉都咁有益



三招減慢變熟

1. 用繩子綁在蕉的根部掛起
2. 每條香蕉分開放
3. 用保鮮紙包住根莖部

生熟蕉不同效用

未熟青或半青半黃

含有「難消化性麥芽糊精」，即一種類似膳食纖維的成分，有穩定血糖作用，而且不易被小腸吸收，但可被腸道細菌發酵，改善腸道健康。

四分之三至全黃

味道較香濃和口感軟滑，含有豐富維他命 B2、B6 及 C，能促進新陳代謝，以及具有美白養顏效果，並且含鉀同鎂，能消除疲勞，減少運動時抽筋機會。

帶有啡點至全熟

含有大量的多酚，能夠延緩衰老。此外，研究顯示啡點越多，免疫活性越高，而且當中的磷脂質，能有助抑制胃潰瘍，幫助消化。

學會享受獨處 在家抗疫同樣精彩

本港的新型冠狀病毒肺炎疫情有所回落，連月來市民盡量減少社交接觸和留家工作，「宅」得太久反而容易感到孤獨和被孤立。關注精神健康的慈善團體「Mind HK」早前就教大家如何在疫情期間保持身心健康，克服孤獨感。

Mind HK 指出，克服孤獨感在於增加與別人的社交互動，即使無法經常外出，仍有其他方法可用，包括傾電話、傳訊息或視像通話等多聯繫親友，或是網上交友，接觸更多有共同興趣的人，甚至與鄰居或認識的人打個招呼，讓自己感到更實在。

同時，也可趁抗疫時學會獨處，盡情享受自己感興趣的任何事情，從烹飪到煲劇，無所不能，一旦專注其中，便會開始喜歡獨處。此外，獨處有時間去反思自己也是個正面的體驗，例如瑜伽、冥想或寫日記也有助放鬆自己、取代負面思想，並讓內心感到平靜。Mind HK 又指，如果家中有寵物，與牠們共渡美好時光也能大大減低孤獨感。

（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。



小兒便秘有解救！

上次分享了甜睡小貼士，今日分享另一樣經常令家長頭痛問題——排便問題啦。尤其進入夏天，出汗多而體液缺少，容易出現腸燥便秘。如果長時間便秘，的確衍生出不少身體問題，如濕疹、鼻敏感、暗瘡、心煩失眠、腹痛及發育緩慢等，故此小孩腸道健康不容忽視。

想解決小朋友便秘問題，平時可多按「天樞」穴（肚臍旁開 1.5 寸），有助腸道蠕動。另可飲些保健湯水（介紹如下），總之，建議小孩最好每日有 1-2 次大便，身體累積的毒素少，心情自然健康快活。



羅漢果火麻仁杏仁茶

材料：

- 羅漢果：1 個
- 火麻仁：20 克
- 大南杏：20 克
- 山楂：15 克

做法：

1. 先拌碎火麻仁及南杏；
2. 然後將羅漢果切開；
3. 將所有材料一併與 5-6 碗水煲 35 分鐘便可。

小貼士：經常濕重腹脹的人士，可用白朮、山楂、薏仁等驅濕消滯藥材行氣通便。

為左令BB去到廁所，媽媽可以去到幾盡？



飲多D水

我就怕唔
識救風濕嘅



你仲可以試下
呢D方法嘅...



Mother's Day



2020年5月10日

母親節特別獻禮

中西美饌雙輝

East + West Cuisines

\$1280 (另附加一服務費)

經典傳統中菜美饌

註：4-6位用

- 龍華紅燒鴿四隻
- 綉球菌燉老鴿湯
- 自由選點心三款
- 黑糖陳醋小排骨
- 菜膽銀絲蒸扇貝
- 溫馨燴長壽伊麵
- 健康萬壽蟠桃包



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- Luck Draw 龍華酒店送出美食餐券 \$500元
300元/100元 (共10份)

座位有限，必須訂位 (入數作準)，額滿即止
訂座電話：Kathy + 852 9169 1000
入數賬號：上海商業銀行 334-82-11058-7
LUNG WAH HOTEL LTD

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

龍華酒店 呈獻



格魯吉亞西式佳餚

註：4位用

- 核桃醬茄子
- 高加索奇味雞
- 格魯吉亞香草牛肋條
- 煙燻芝士焗蘑菇
- 拉絲奶酪麵包船
- 格魯吉亞朱古力凍餅
- 格魯吉亞手沖咖啡



惠顧貴客獲送母親節禮物：

- 自動成為龍華之友會員,往後可享結賬九折優惠
- 獲贈龍華品牌左手香膏一盒(防蚊叮咬/止癢)
- 每位均獲贈格魯吉亞手沖咖啡券價值 \$38元
- Luck Draw 送出格魯吉亞半甜白酒壹瓶價值 \$500元

座位有限，必須訂位 (入數作準)，額滿即止
訂座電話：Connie + 852 9770 4356
入數賬號：中國銀行 012-601-2-015271-8

➤ 入數之後請用手機影入數紙回傳，以便安排座位

新界沙田下禾輦村22號



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。



有天，家姐同細佬帶埋阿媽一齊去玩地理尋寶 (Geocaching)。

家姐細佬，你哋兩個玩緊啲乜嘢呀？



手套，筆，有！

鏡仔，電筒，準備好！

Geocaching係隻世界性嘅現實版尋寶遊戲，只要下載佢嘅手機軟件，就能知道寶藏位置啦。

哈哈笑圖案代表已找到嘅寶藏。

好搞鬼，屋企對面有隻寶藏生咗出嚟呀 ^^

綠色寶箱代表寶藏呢。



透過地理尋寶，佢會帶你認識身邊有趣景點同故事。



哇！

原來每年6至10月，南丫島都有海龜想返嚟生蛋呢。

搵到寶箱，記得於紙仔簽個名。

尋寶嘅時候大家都會小心翼翼，隱藏身份，以防“寶藏”被掃走。



FTF = First to found!

我拉下筋，抖抖先。啊呀呀~好舒服呀~

原來收到咁高。

扮拍攝

Geocacher

睇下草叢裏面有冇先。

扮拉筋

Geocacher

有個傻佬。

扮等人

Geocacher

唔見有嘅.....好難搵。

路人A

佢哋咁奇怪嘅...

路人B

一步步解謎，提示會引領你到寶藏收藏嘅終點，我哋叫GZ。



我見過最大嘅寶箱係個行李箱，裏面裝有好多漫畫同玩具。

寶藏中亦有即影即有相機，等大家留意。

印仔型寶箱

密封飯盒之中放著好多明信片可以畀大家交換。

也有膠樽蓋製成嘅cache

TRAVEL BUG

不能據為己有，但可以帶佢去下個寶箱，讓它四圍走。

放假同屋企人一齊尋寶相當有趣呢。



吓？

屋企對面個寶箱其實係我擺㗎！

CO

人人都可以係寶藏的擁有者。

奇美

各位母親節快樂呀！

LEUNGKEIMEI

全城齊心抗疫，work from home 的人愈來愈多，終日在家就要更加注意家居清潔，定期整理可以減少細菌從雜物中滋生，又可以從中反思一下過度的物質生活。憑Netflix 節目《怦然心動的人生整理魔法》成名的「斷捨離女王」近藤麻理惠，早前在IG 分享了七大整理計劃，大家不妨參考一下，如何重新整理家居和身心靈！

計劃1

修補不想掉棄的衣履

踏出斷捨離的第一步，就是從衣櫃開始。平日大家都走在潮流的尖端，每到換季時，就不斷購新衫新褲新鞋，但後來發現著得上身的，來來去去都是幾件衫褲。不妨將不適合的轉送給親友或慈善團體，把想留下來穿著的做些修補，就更符合環保原則。



計劃3

結集小朋友的創作成書

小朋友最愛畫畫，屋企隨處見到他們的畫作，但又東一件、西一件，搞到非常凌亂。近藤麻理惠就建議可將這些大作收集整理，結集成書，讓小朋友長大後重溫兒時的生活點滴。



計劃5

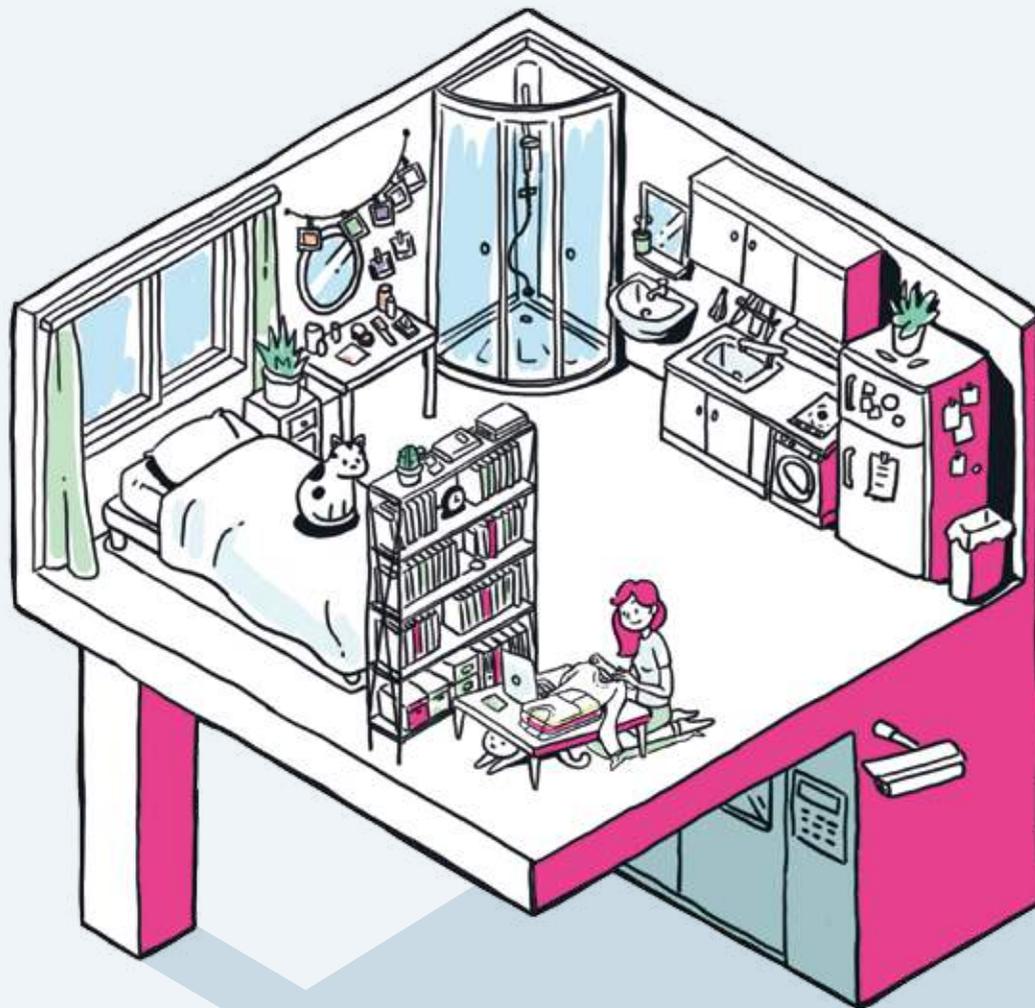
檢查雪櫃內食材予以善用

打開雪櫃總是滿滿的，不同層隔都有一大堆食材，而最令人慘不忍睹的是，有些食材吃了一半就被忘記而過期，甚至污染其他食材，雪櫃內異味叢生令人反胃。定期檢查食物的使用期限，把快到期的盡快食用。最重要是仔細地想好餐單，別浪費食物！



變身執屋達人

抗疫居家斷捨離



計劃2

用舊雜誌間隔出生活空間

大家都有儲存雜誌的習慣，講 fashion、講飲食、講旅行的，各式各樣擺滿一堆，老一輩的會把這些所謂廢紙賣給廢紙回收公司，不過後生的又會覺得有點可惜。近藤麻理就建議不妨試將一堆堆舊雜誌做成小牆或是小屏風，間隔出具 stylish 的生活空間！



計劃4

整理和分類浴室用品

走入浴室，就見到洗手盆周邊擺滿各式各樣、大大小小的護膚品、牙膏牙刷、洗頭水、沐浴露、髮式造型水。有些只用了少許就擺放多年，有些其實已經過了使用日期，有些其實已經用完成了空樽。的起心肝花點時間把用品分門別類，沒用的就掉棄！



計劃6

以拍照儲存具紀念價值物品

屋企雜物愈來愈多，因為你覺得總有一日會用得著，或者該物品對你有特別意義，不捨得掉棄。試試改變一下儲物方式，為物件拍照再貼到紀念冊上，省掉空間之餘，又為自己送上一份珍藏禮物。



計劃7

佈置心靈又電小天地

終日要 wfh，工作與家居生活容易混為一體，令人精神疲累。不妨在屋企用些小盆栽、紀念照、毛公仔、小家品佈置出個人空間，做自己喜歡的事情，讓身心靈又又電！

做足「斷捨離」
反而「得不償失」？！

「斷捨離」文化愈見流行，但不少人卻覺得「得不償失」。翻查資料，「斷捨離」並不等於「丟掉」，而是提倡重視物品用途的理念。倘若丟掉物品，只為了把衝動買回來的物品處理掉，以騰出空間繼續瘋狂購物的話，其實並未認真反思自己的生活，反造成更多浪費！

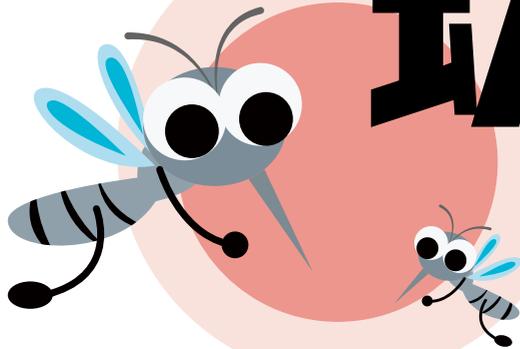


近藤麻理惠的個人 IG

新冠肺炎疫情有緩和跡象，但市民亦不能鬆懈，特別是夏天將至，要注意防蚊、滅蚊，否則疫情未息，蚊患又起。有地區人士反映，近日接獲不少街坊投訴蚊患增加，加上元朗出現今年首宗本地登革熱個案，令人關注區內蚊患問題，促請各方在雨季來臨前，加強防治蚊患。

地區人士指出多個黑點

雨季多蚊



踏入五月，氣溫日漸炎熱，雨季亦將展開，也代表蚊蟲肆虐的日子即將來臨。

上月出現的首宗登革熱個案，患者居於元朗崇山新村。翻查食環署的誘蚊蚊產卵器指數，元朗區有三個分站，包括天水圍、元崗、元朗市中心，三月份全部錄得正指數，分別為 0.8%、4.1% 及 0.9%，屬「一級」警戒水平，市民應注意環境衛生，避免積水及滋生蚊蟲。

常出沒 高層住戶感困擾

工聯會天水圍宏逸區社區幹事的姚國威表示，近日收到不少街坊反映蚊患增加，甚至居於高層的街坊亦有蚊蟲飛入家中，認為今年情況有點不尋常，情況較往年嚴重。

姚表示，鄰近濕地公園正有建築地盤施工，懷疑地盤內有積水滋生蚊蟲，已去信了解。他又帶同記者巡視天逸邨及俊宏軒邨內的蚊患黑點，並檢查防蚊措施，例如坑渠有沒有施放蚊油，石油氣滅蚊機是否啓動等。

巡視期間，有街坊向他反映邨內蚊患嚴重，「自己雖然住在高層 31 樓單位，但都有蚊子在家中出沒，造成困擾，以前從未試過。」

姚國威發現邨內部份沙井蓋的匙孔，未有用膠塞封好，恐會積水滋生蚊蟲。他表示，另外亦有雜草叢生及垃圾亂丟等問題，會聯絡屋邨管理處跟進。

現場所見，屋邨公園的坐椅附近，都已掛有害蟲黏膠，而且貼滿蚊蟲。

姚國威：防治工作須認真

姚國威表示，去年夏天天水圍的蚊患指數高企，過去亦曾發生登革熱及日本腦炎等症例，加上今年提早出現登革熱個案，必須於雨季來臨前及早採取有效措施防治蚊患，否則新冠肺炎疫情未息，憂慮爆發雙重疫症。

姚國威直言，防治蚊患工作細緻及繁瑣，並非單單一、兩次的滅蚊工作，就能解決蚊患的威脅，希望當區區議員能擔任督促滅蚊滅蟲的角色，包括定期與食環署及屋邨管理處等聯繫，加強監視滅蚊工作。

姚補充，能專注社區的民生事務，並非凡事都以對抗方式，並強調重點應該減低街坊蚊患困擾及染上登革熱的威脅。



鄰近濕地公園有建築地盤施工，懷疑地盤內有積水滋生蚊蟲。



部份沙井蓋的匙孔未有用膠塞封好。

俊宏軒高層住戶表示，有蚊子飛入家中，情況過往少見。

天水圍防雙疫夾擊



燈柱上誘蚊貼已貼滿蚊蟲。



部份地方雜草叢生易滋生蚊蟲。



有天水圍街坊在網上發帖，稱短短半小時已徒手捉 16 隻蚊。(網上圖片)



天逸邨近日已加裝防鼠擋，防老鼠爬入屋。

加裝防鼠擋 注意環境衛生

除蚊患問題外，姚國威表示，屋邨鄰近天秀墟，亦有不少食肆及商店，容易招惹老鼠出沒。

姚國威指出，本港曾爆出人類感染大腸桿菌型肝炎個案，邨內亦曾發現有鼠隻橫行，甚至爬進低層住戶屋內，故此過去積極爭取在大廈外牆的喉管安裝防鼠擋，防止老鼠經喉管爬入民居。有關工程早前已完成。

姚又督促相關部門注意鼠害問題，加強清潔工作等。

天耀邨馬騮橫行

街坊小心



司徒駿軒上載相片，指在天耀邨內有馬騮出沒，呼籲街坊注意。



不要以為郊遊時才會看到馬騮，近日天耀邨的街坊就頻頻看到馬騮在邨內出沒，而且還不只是一隻。

社區幹事司徒駿軒日前上載相片，指在邨內的指示牌下，一隻馬騮安然地坐著，而且毫不怕人。亦有街坊上載影片指，早前已看到兩隻馬騮在耀逸樓同商場一帶出沒，從街坊拍攝的影片見到，馬騮在一層的平台自由奔走，若住戶沒有關好窗戶，隨時爬入屋。司徒駿軒表示，就算再長氣都要提醒大家，不要餵飼馬騮，要保持冷靜，不要故意驚嚇馬騮避免它們受到刺激傷及途人。同時，特別是低層的住戶要關好門窗，並且將食物收好，防止馬騮入屋。

支援弱勢安居抗疫 仁濟推智能電子產品回收

新冠肺炎疫情影響下，打工仔要 home office、學生有得返學，大家都要留在家中，不過對於一些基層家庭或弱勢群體，家中未必有電子設備可以供停課的學生在家中繼續網上學習。

仁濟醫院近期推出「智能電子產品回收計劃」，鼓勵及呼籲市民捐出性能良好之二手智能手機、電子產品、手提電腦或全新未開封數據儲值卡予有需要之低收入人士。受惠對象包括仁濟醫院的弱勢長者會員或院友、低收入家庭學生以及慈善基金受助人，讓他們於疫情期間能夠繼續與外界及家人保持聯繫，同時亦可將物品循環再用，繼續發揮功用，宣揚環保理念。

回收的手機、電子產品或電腦產品型號不限，只要性能良好、適用於上網、收發 WhatsApp 及備有鏡頭可以拍攝照片用即可，捐贈時建議配備充電器、充電

線及相關隨機配件。如回收所得之智能手機、電子產品或電腦不適合使用，有關產品將交予指定回收商拆件循環再造或變賣，所得款項將撥捐仁濟各項服務基金。詳情可登入仁濟醫院積愛傳心網站 <https://donation.yanchai.org.hk/> 了解。



市民捐出性能良好之二手智能手機、電子產品，可以幫助低收入人士於疫情期間能夠繼續與外界及家人保持聯繫。

屯門區回收地址：

- 仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心（屯門蝴蝶邨蝶影樓地下 132-134 號 / 湖翠樓地下 2-6 號）

LEGO® 屯門分店開幕！

LEGO 是不少大人小朋友最喜愛的玩具。最近，LEGO 專門店正式登陸屯門市廣場，新店以 The LEGO that made us 主題，重現樂高經典時刻，除了設有 Mosaic Wall，更首次送 LEGO History 紀念幣套裝可根據個人喜好拼出專屬 Minifigure 的 Build-A-Mini、大型 LEGO 擺設、LEGO 零件牆 Pick-A-Brick 等獨家標誌。

Mosaic Wall (馬賽克畫) 向來都是 LEGO 認證專門店的一大特色，今次屯門店就以新界區獨有的輕鐵為主題，將樂高 Minifigure 及真實世界互相結合，再配以不同角色的 Minifigure 將新界居民的日常生活情境用馬賽克形式呈現出來，充滿本地特色，新界區街坊必定有共鳴。

此外，屯門店內的 3D LEGO 街頭小食亭，以

88,865 粒樂高顆粒拼砌出，更是 1:1 還原香港地道小食亭及各種街頭小食，像是魚蛋、燒賣、雞蛋仔等，極具香港本土文化，相當用心，絕對有驚喜。

而屯門店更是 LEGO 專門店首次引入數碼電子互動裝置，透過不同的樂高小遊戲，讓小朋友在店內發掘樂高在拼砌以外的無限可能和更多樂趣。

新店開業期間，還有特別的香港紀念幣套裝。只要成為 BLACK 會員，即可獲贈 LEGO History 香港紀念幣套裝。為配合新店 The LEGO that made us 主題，LEGO 特別重現當年經典，挑選了三個不同年代的經典 LEGO logo，加上標誌性的主打產品，印製成金色紀念幣，極具紀念意義，粉絲必定要收藏！



屯門店內的 3D LEGO 街頭小食亭，是以 88,865 粒樂高顆粒拼砌出，1:1 還原香港地道小食亭及各種街頭小食。



入疫情之下，Darwin 無懼出
入高危地，履行救急扶危
使命。

受疫情影響，本港有逾萬名市民正接受強制性居家
檢疫，當中不少是長期病患者和高齡長者，卻未能外出
覆診或領取藥物。

“醫療輔助隊紅十字會合作”

香港紅十字會應醫療輔助隊邀請，加入藥物派送行
列，為逾 170 名檢疫人士往指定醫院或診所領取處方藥
物。

本身屬於急救隊的急救服務助理經理（署理）梁永
樂（Darwin），帶領由 3 月初起動的送藥服務隊，「每
個早上出車到醫療輔助隊總部，電話不停撥出查問藥
單，之後到醫院或診所代領處方藥物，一日要遊走多
站。」

雖然 Darwin 並非前線醫護人員，但當社會大眾留家
抗疫，他身為緊急支援服務的一份子，連月來四處奔波
擔起重任，出入高危的醫院和診所，背後是一種使命感
支撐著自己。

「自己都會擔心，雖然無醫護人員咁高風險，但始
終無可避免到訪不同地方，甚至是有確診個案的屋苑，
但當我遙遠望見他們收到藥物時，喊一聲『多謝！』，
甚至有不少受惠者會打電話回饋致謝，以及報告取得藥
物後的最新情況，我還是覺得自己的工作有種責任感。」

“離開至適當距離 致電檢疫者領取”

為確保團隊免受染疫風險，送藥服務有規定藥物至
送到門外，將藥包掛在閘門上，然後送藥員離開至適當
距離後，才會致電給檢疫人士領取，並由送藥員在電話
裡傳遞防疫和情緒管理訊息。

「每一日大概能為 10 個單位送藥，但每一早我都
盡量安排妥當，能送多一位得一位，因為自己做急
救服務多年，深明藥物對於長期病患的重要性，
假如缺少藥物，甚至會置生命於危險境地。」



香港紅十字會發出緊急呼籲，希望大眾市民慷慨
捐款，助有需要者渡過逆境。

服務居家檢疫者

疫境之下，居家檢疫人士禁止外出，領取
藥物成難題。醫療輔助隊夥拍香港紅十字會急
救員，遊走全港醫院診所代取藥物，在檢疫人
士門上掛上藥物包，助解燃眉之急。

將藥物送到門外，
把藥包掛在閘門上。



速遞藥掛門

佢嚟帶來安全感



病人家屬：「希望你幫幫我！」

服務一個多月以來，至今到訪最多
的依然是新界地區，特別是郊區等偏
遠地方，當中亦有不少是長者，更突顯
送藥服務的需求。

「估計因為有不少檢疫人士居住新
界，但取藥處於市區，變相增加了親友
代為取藥的難度，以致衛生署接收大量新
界區的求助個案。」

令 Darwin 最印象深刻的是一對屯門夫
婦。他指出，在核實資料的通話中，該名
太太焦慮問 Darwin 能否即日領取患有糖尿
病丈夫的家用胰島素，「我老公真係無藥
了，希望你能幫幫我！」

“她從焦急變鎮靜下 來，我都跟住放心啲”

當時 Darwin 在電話裡先安撫了那位太
太，然後在車上持續聯絡相關單位，跟進
藥物配送情況。他直言這個案比平常花多
了時間，輾轉地用了一個早上才能落實藥
物。

他憶述：「途中我同那位太太來回講
咗差唔多 10 次電話，直到下午三、四點，
收到『綠燈』可以接收藥物，打最後一次
電話時，她的口吻才從焦急變鎮靜下來，
我都跟住放心啲。」



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

07, May 2020

上星期已經連續幾日零確診，香港嘅疫情終於漸見曙光，呢幾個月大家都唔好過，不過日子點樣都係要過，惟有咬緊牙關捱過疫情吧！

我經常同朋友講，宜家仲有工返真係感恩，上星期睇到一則新聞，曾任新聞主播和空中服務員的林子恒先生，2月中被航空公司解僱，馬死落地行加入外賣大軍，新工作雖然日曬雨淋風吹雨打，不過子恒思想都好正面咁話：職業無分貴賤，都係工一份，最緊要養活到自己，佢仲話好慶幸有呢個工作機會，突然有咗份工梗係會徬徨，不過佢留意到疫情下多間外賣公司應徵人數倍增，就係咁一擊即中搵到呢份工！

我好佩服佢呀，不止能屈能伸，而且處變不驚咁去面對困難，實在值得我哋學習，最怕有啲人日呻夜呻，好似個世界欠咗佢咁，其實每個人都應該對自己負責，學我阿嫲話齋，有手有腳勤動力又點會餓死人呢？搵少咗咪食平啲囉，唔使扮嘢話等街市門門去執爛菜咁慘嘅，好似我今次介紹呢個泰式快炒雞柳咁，成本唔使 20 蚊已經足夠送一大碗白飯，賣相食味一啲都唔失禮，泰式快炒啲肉唔使醃慳返好多時間，幾個字就可以開飯，夜啲放工煮都無問題啦！



脆肉瓜炒雞柳

泰好送飯

小知識：

泰式辣醬係泰國常用醬料，係泰國雜貨舖有售，味道帶甜少辣。泰式快炒通常都會用到魚露調味，鹹香及甜味真係一對好拍檔，如果想更有泰式風味熄火前可以加啲金不換啫。



材料：

脆肉瓜半條 180g、急凍雞扒半塊 180g、大紅椒半隻（裝飾用可不放）、雲耳（乾）10g、蒜頭 2 粒、乾蔥頭 1 個

調味料：

泰式辣醬 2 湯匙、魚露 1.5 湯匙

做法：



1. 急凍雞扒切絲、脆肉瓜打直切半再切成厚片、大紅椒切片、雲耳浸軟備用，蒜頭略拍、乾蔥頭切片



2. 冷鑊落油加入泰式辣醬、蒜頭及乾蔥頭，然後開細火慢慢炒香



3. 加入雞扒絲轉中火炒至半熟，然後加入脆肉瓜及雲耳炒勻，倒 20ml 水份冚蓋煮半分鐘



4. 加入紅椒片炒勻，最後埋芡即可

電話/ WhatsApp 落單

9616 4413

9733 3188



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、損壞、或影印將作廢
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、損壞、或影印將作廢
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、損壞、或影印將作廢
5. 此券有效期至:2021年3月31日

太平清醮起源此中尋

上期的古蹟古鄉就帶大家走訪過位處大澳的楊侯古廟，在過去的佛誕（四月三十日），不知道大家又會想起甚麼昔日的活動呢？佛誕除了是佛教的節日，同時亦是長洲太平清醮舉行的日子，但二〇二〇庚子年的太平清醮就需要配合政府的防疫措施而取消部分傳統活動。提起這項一年一度的盛事，自然會聯想起昔日在長洲北帝廟遊樂場的包山陣，以及後方的玉虛宮連場熱鬧的傳統節慶。

位於北社街的玉虛宮是著名的古廟，又稱北帝廟，建於乾隆四十八年（一七八三年），現為一級歷史建築。相傳在乾隆四十二年（一七七七年），長洲爆發疫症，在藥石無靈之下當地漁民決定前往惠陽縣豐元山寺迎北帝神像到長洲鎮壓，而疫症亦因此而消失。在疫症消失的六年後，島民林郁武發起建廟供奉北帝，此舉得到惠、潮兩府居民響應合資，建成今日所見的玉虛宮。長洲玉虛宮在全港的廟宇中極為出眾，除了是全港其中之一最具規模的廟宇外，還是全港獅子數目最多的一所，由門前的石獅，再到屋脊、瓦面和簷角都有不同造型的裝飾，冠絕全港廟宇。

花崗石梯、石香爐、剪瓷裝飾



北帝廟是傳統三進式建築，神壇置正殿，兩側設偏殿，殿前建有一道花崗石梯階，門外置有一個石香爐及兩對石獅子，細看還能觀察到屋脊上的剪瓷裝飾。



長洲玉虛宮

昔日的太平清醮包山棚

北帝原來是南方水神？

北帝，又稱為「真武大帝」，經過歷代的帝王加封後，全稱「北方真武玄天上帝」。有關這位神祇的故事，歷代都有不同的說法。這位法相披髮持劍，赤足分踏龜蛇的神明據指是太上老君化身，後託身皇子而修道成正果；亦有指是星宿神的化身，因道教的人格化而被賦予蕩魔除妖的能力。但無論是何種說法，北方在五行都是屬水，因此北帝被視為是水神，受到漁民膜拜。

牌匾、石柱、文物



正門的石香爐及獅子裝飾

「龍化」、「虎變」的彩色灰塑

灰塑

在廟宇的兩側，飾有「龍化」、「虎變」的彩色灰塑。



古蹟的故事

古蹟資訊

長洲玉虛宮

前往方式：離島長洲北社街尾
級別：一級歷史建築
開放時間：上午 7 時至下午 5 時

溫馨提示

長洲玉虛宮向公眾開放，參觀時請尊重不同宗教，並且遵守廟內規則。

我們會稱呼他們為「能力者」。

跨障別舞台劇 塑造毅力氣場



要找到理想，一於要站在台上。

信自己 贏自己

人無得頂



金無足赤，人無完人。當我們總在注意欠缺什麼，不妨換個角度，想想擁有什麼。這一天，不同「能力者」身處同一個舞台上：看不到鎂光燈的他可以唱出動人聲韻、輪椅代步的他可以展現身體語言、聽不清台詞的她可以流暢對答。他們運用擁有的能力，演繹75分鐘的舞台劇，跨越障礙，圓夢人生。



James 集舞者、導演、編劇多職於一身。

2019年9月的一天，James 在一個狹小的舞蹈工作室，第一次與十多名「能力者」見面。

「不少人經常以視障人士、聾啞人士來稱呼他們，但我們會稱呼他們為『能力者』，就好似我們每個人都一樣，擁有不同的能力，可能你擁有的是歌聲、他擁有的是笑容、她擁有的是舞姿。」比起缺少什麼，擁有什麼更值得我們關注。

可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力。

第一日見面，是兩日全天的工作坊，集舞者、導演、編劇多職於一身的 James，遇到第一個難題。有

些演員行動不便，需以輪椅代步，有些演員則不能聽到聲音，但有些演員又只能聽到聲音、不能看見現場環境，要令大家可以有效溝通，需要想想辦法。

後來 James 想出了一個方法，先將演員分成幾個小組，讓他們共同完成同一個簡單的指令，但不會限制完成的方式，好讓小組成員自行制訂溝通的行動暗號，「只有他們才最了解怎樣的溝通方式最有效最直接最方便，而我其實是學習偷師的那個人」。

跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦，讓視障、動障、心障的不同能力年青人，合力演出一場舞台劇。

James 開始籌辦這個舞台劇時，也深知是一項挑戰，只是埋位後有更多意想不到的情況。「一開始時，演員

們都會覺得自己做唔到，動作做唔到、台詞背唔到、歌不敢唱出來，可能是社會的慣性目光令他們失去信心，而埋沒了能力」。

劇中其中有一幕，講述一位坐輪椅的人士，用力奮起支撐著身體站立。這一幕，不是一場戲，而是真真實實的來自「能力者」雙臂的力量。

而我正正需要將這些不為人知的力量，展現出來。

「他在排練時講過，雖然腳不能站立，但平時有訓練手部力量，偶爾也嘗試依靠雙手支撐勉強站立，他即場嘗試做出這個動作，當時我好震撼，原來他們不是沒

編導做最普通觀眾 台下看演員流露自信

James 的排練沒有預設的劇本和角色，讓演員演繹，而是讓這批「能力者」，在舞台上表演、演繹自己一直追尋的夢想。

「夢想可以很偉大，也可以是生活中的一個小目標，只要他們願意，我就希望能透過這個舞台讓他們實現」。

2020年1月，一小時十五分鐘的劇目成功上演，中間有笑有淚。站在台下的 James，不是導演、不是編劇，而是一個最普通的觀眾，「我好似走過一段時光隧道般，從第一次見面，到看到他們站在鎊光燈下的自信。」



編導令大家有效溝通屬挑戰，他們做到了！

港鐵封站麥記過夜 依然搏盡排練

爲了這一場表演，一眾「能力者」也是搏到盡。

從去年9月第一次見面，到今年1月正式公演。五個月的時間排練一部舞台劇，對於普通的舞台表演而言時間都不算充裕，更何況是第一次上台的一班特別的演員。

James 說，剛開始時是每週練習一次，兩個月後加時至每週兩次，但後來遇上種種因素，令排練難上加難。

“曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉。

去年下半年，香港社會發生了持續的社會運動，排練室所在地的旺角、太子一帶，是重災區。

「曾經試過幾次，排練的日子剛好遇到太子、旺角站封閉，當時收到一位坐輪椅的演員的電話，說地鐵封站了，需要在油麻地碌過來太子，但也不知道能否前行，當時真係好擔心，只好叫他先行回家。」亦試過有一次，排練後有幾位演員因爲道路封閉，而差不多整晚留在麥當勞過夜。

“大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想

「當時我都好苦惱，沒有一次排練可以齊人，但他們反過來安慰我鼓勵我」。James 說，後來經過協調，以分組的方式排練，並由服務中心安排義載部分行動不便的人士。

「眾志成城，大家一齊發一場夢，不是一定要達成夢想，而是過程中一齊努力、一齊學習、一齊改變，不知道最終會走到哪一個點，但是他們給了我一個成長的機會，是他們帶著我成長。」

你我都有美夢一場，堅持不放棄。

演員落力演出，展現自信。

亦要高叫聲呼叫聲讚譽拍掌。

搏盡排練，表演時自然得心應手。

表演氣定神閒，絕不怯場。



跨障別無障礙舞台劇《夢非凡》，由香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處主辦。



讓視障、動障、心障的不同能力年輕人，合力演出一場舞台劇。



James 說，看著他們演出，好似走過一段時光隧道般。

有能力，只是他們的能力，很容易被忽視，而我正正需要將這些不爲人知的力量，展現出來。」於是，James 將這一幕加進了劇本。

劇中有另一個角色，是一位圓夢的太空人。「有一位視障演員，他說夢想是做一個太空人，他有一個招牌動作，是將雙手交叉擺在胸前，他說，這是美國太空總署的一個標誌，這些我們平時沒有注意到的事情，他們都有默默收藏於記憶中，所以，我就讓他在表演中成爲一個太空人」。

人生如戲，戲如人生。每個人都有不同的能力，戲裡戲外，不必模仿誰，有夢想，誰都了不起，有勇氣，就會有奇蹟！

飲啖防疫茶

輕鬆提升免疫力

不少中醫師指出，若能強化自身的免疫力，提升正氣，就能更有效地抵抗各種病毒。提升免疫力的方法有很多，除了注意飲食、勤做運動及保持充足睡眠外，亦可試試這次為大家介紹的防疫茶，採用常見的中藥成份，輕易就可在藥材店購買得到。

簡易版防疫茶



配方一：
淮山黨參茶

材料：
淮山 3 錢
黨參 2 錢

沖泡時間：30 分鐘

淮山具有益氣養陰，補肺脾腎的作用，而黨參則有益氣生津，健脾益肺的功效。



配方二：
蜂蜜百合茶

材料：
蜂蜜 1 湯勺
百合 3 錢

沖泡時間：先用沸水沖焗百合 20 分鐘，待水溫下降才加入蜂蜜。

百合具有潤肺止咳的功效，加上蜂蜜可改善陰虛火旺。



配方三：
陳皮茯神茶

材料：
陳皮 1 錢
茯神 5 錢

沖泡時間：30 分鐘

陳皮及茯神都具有健脾祛濕的作用，茯神更可以改善失眠問題。



配方四：
燈芯草薏米茶

材料：
燈芯草 1 錢
薏米 3 錢

沖泡時間：20 分鐘

燈芯草有清心降火作用，亦能有效利尿及幫助睡眠，而薏米則具有清熱化濕之用。



配方五：
黑豆茶

材料：
黑豆 25 克

沖泡時間：可放在保溫瓶內以沸水焗 10 分鐘

黑豆有滋補肝臟、利排便的作用，但有痛風的人不適合飲用。

注意事項：各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

特別版防疫茶

特別版防疫茶是台灣大葉大學生資學院院長張世良教授提出的藥方，主要以玉屏風散（黃芪、甘草、防風、炒白朮）為基礎，有效提升正氣，常用於肺氣虛引起的反覆性感冒上。加入紫蘇，可去風寒，有效對付病毒性感染；而薄荷、藿香及金銀花，則能改善風熱及風濕型感染；至於荊芥則能加強紫蘇的抗風寒作用。

通用版配方

紫蘇葉 1 錢、麥門冬 2 錢、菊花 1.5 錢、蘆根 2 錢、魚腥草 2 錢、桔梗 2 錢、甘草 1 錢，加 5 碗水煮（約 1100cc）。

補氣版配方

薄荷 1.5 錢、防風 2 錢、黃芪 3 錢、甘草 1 錢、藿香 2 錢、金銀花 3 錢、荊芥 1 錢、炒白朮 3 錢、紫蘇葉 2 錢，加 7 碗水煮（約 1500cc）。

煮茶方法

先開大火煮沸，再轉小火煮，大概 15 分鐘後就可服用，溫熱服用的效果較佳。紫蘇葉及菊花不宜煮太久，可在熄火前幾分鐘才加入。

飲用方式

適宜早晚飲一次，小孩子每次飲 50cc，大人每次飲 100cc 杯。每周宜喝二至三次，不宜長期服用。

- 注意事項：
- 強化版防疫茶是預防藥方，若服者已經出現喉嚨痛、發燒等發炎症狀時不宜服用，應先找醫生診治。
 - 若同時間需服用其他藥物（包括中西藥），請必須相隔 30 分鐘以上。
 - 慢性病患者及孕婦請諮詢中醫師後再服用。
 - 服用期間或服用後感覺不適者，應立即停止，並即時諮詢醫生或中醫師。
 - 各人體質不同，飲用前請諮詢中醫師意見。

目前疫情雖有回穩跡象，但大家仍不可掉以輕心，仍要作戰下去！

