我家
HoMemory

issue 54
新界西地區報
隔星期四派送
發行日期：20, May 2021

看得見的人情味

02~03
我家・焦點
解決車龍「屯團轉」
11 號幹線擬重推

04
醫・家
隔離「走佬」執袋
都要揀好 Package

06
心靈之旅
木星進入雙魚座
14/5 – 28/7 你有甚麼提升？

07
無綠不歡
學認塑膠辨識碼
回收唔再亂咁擺！

14~15
封面故事
變臉不變心
傳奇有傳人

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

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：南華早報出版有限公司　地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 1 座 19 樓

Text、Photo：木 兆 Design：Lok

屯門人口逾 50 萬人，有多個屋邨正在興建。

為應付新界西北發展需求，早於 2002 年被否決的 11 號幹線計劃，20 年後重新上馬，正擬於立法會申請撥款。11 號幹線以兩條隧道接駁屯門到青龍頭，再接駁擬建多年的「青龍大橋」到北大嶼山，減輕屯門一帶交通壓力，亦為連接大嶼山再開出口。有議員支持撥款，認為若再延遲興建 11 號幹線，新界西北交通擠塞將更為嚴重。

解決車龍 屯門轉 隔 20 年再上馬

11 號幹線元朗至北大嶼山段，主要由兩條隧道及一條大橋組成。包括興建全長約 4.2 公 里、雙程三線的「藍地隧道」來往藍地及掃管笏，再接駁另一條 1.7 公里長的「大欖涌隧道」由掃管笏到青龍頭。繼而興建「青龍大橋」的跨海大橋連接青龍頭到北大嶼山。立法會財委會日前通過 3.19 億撥款，批准 11 號幹線的勘查研究，預計於獲批撥款後 54 個月內完成。

料最遲 2036 年前落成 西北出市區快 10 分鐘

當局預計，11 號幹線元朗至北大嶼山段，預料在 2036 年或之前落成通車。通車後新界西北到北市區的行車時間將可減少約 10 分鐘。屯門公路、大欖隧道和汀九橋的交通情況亦可得到改善。而建的兩條新隧道中間，將有公路連接到屯門公路近掃管笏一段，因此一旦新路或舊路其中一處出現車禍或擠塞，駕駛者將有替代路線作選擇。

事實上，該兩條隧道及青龍大橋，早在上世紀 90 年代新機場發展時已著手規劃，並曾一度預計於 2002 年興建、2007 年落成。根據當年規劃，11 號幹線（前稱 10 號幹線）興建，是因當年計劃在港島堅尼地城青洲對出填海，並連接擬議的交椅洲填海區的新貨櫃碼頭，再經大嶼山青龍大橋連接青龍頭，再經隧道連接后海灣幹線及深港西部通道到深圳灣口岸。

當時規劃主要目的，是以其內地來港貨車可使用新口岸前往新貨櫃碼頭，車輛則可經新貨櫃碼頭前往香港島。惟該規劃藍圖歷幾多番反對及修改，包括 1996 年《保護海港條例》嚴格限制在維港範圍填海，令青洲填海被擱置；其後 1999 年落實興建迪士尼，令交椅洲新貨櫃碼頭計劃亦保留爲船隻停泊區。正因當初規劃已大幅改善，因此 11 號幹線計劃亦要重新檢討。

周浩鼎指交通配套滯後 敦促加快興建幹線進度

民建聯立法會議員周浩鼎去年底曾約見運房局，促請對方加快 11 號幹線的進度。周浩鼎向《我家》表示，該項目已拖拉多年，隨新界西北於未來規劃上，承受着莫大的發展壓力，按運房局預計 11 號幹線要在 2036 年才能完成的進度，實在慢得令人難以接受。

雖然屯赤連接路開通已分流部分交通流量，但他擔心，新界西的交通配套仍難以追上新界西的人口增長。他批評，政府多年來堅持要先有人口，才處理交通配套，結果往往令交通管道大幅滯後，最終令市民深受其害。因此他重申，現時興建時間表極不理想，敦促政府必須加快進度。

周浩鼎（右）促請運房局加快 11 號幹線的進度。

11 號幹線有望分流屯門公路的車流，成為出市區的替代路線。

11 號幹線擬重推

「青龍大橋」有望復活

紓緩屯門交通的 11 號幹線重新上馬，當中包括擱置多年的青龍大橋。（效果圖）

11 號幹線走線圖

曾刊憲遭反對 青龍大橋設計進度受阻

青龍大橋橫跨繁忙的馬灣海峽，北連荃灣青龍頭，南接大嶼山五鼓嶺。是一座計劃中的懸索吊橋。當時政府更指青龍大橋建成後，規模將超越青馬大橋的懸索吊橋。

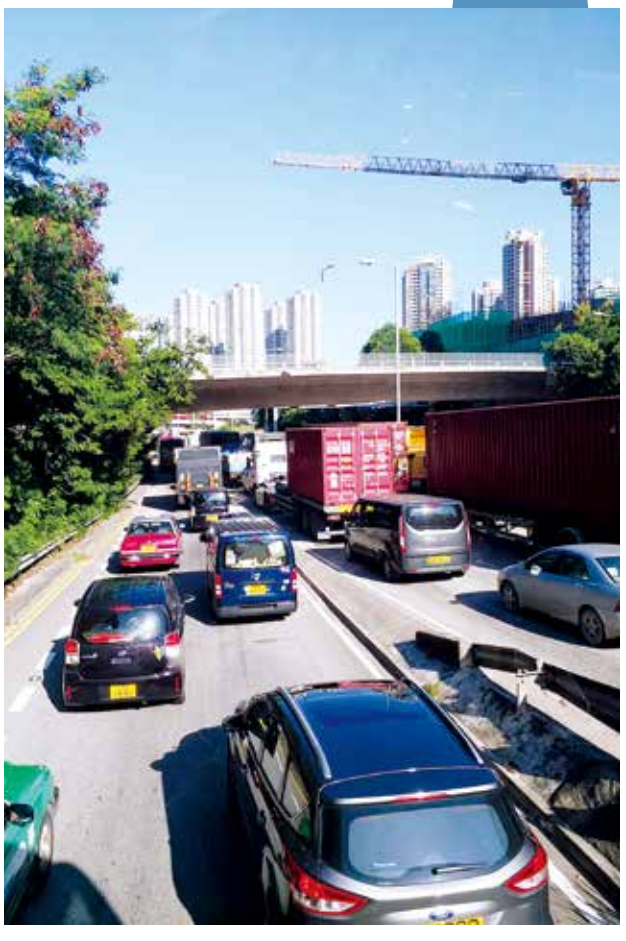
根據 1999 年的擬定方案，青龍大橋全長 1,900 米，長度較青馬大橋長 41 米。橋面寬 53 米，索塔高 170 米，爲三線雙程行車，政府當時表示，由於這座大橋的橋塔須符合《香港機場（障礙管制）條例》訂定的空域要求，而橋身須高於馬灣海峽的航行淨空，因此青龍大橋的設計和建造是一項極富挑戰性的工作。

惟當政府於 2000 年 7 月就包括青龍大橋的十號幹線北大嶼山至元朗工程刊憲，期間共收到 577 份反對書。政府因應刊憲期間收到的反對書檢討並修訂整個計劃，其後於 2002 年 6 月 28 日再次刊憲。由於刊憲期間再次收到反對書，大橋的設計進度因而受阻，現時重提的青龍大橋未知走線及長度等細節，會否一如當日的方案。

青龍大橋建成後，將與青馬大橋及汀九橋「分庭抗禮」。

屯赤連接路開通，分擔屯門往大嶼山部分交通流量。

擴闊屯門道路工程，或影響二級歷史建築屯門三聖廟。



屯赤連接路開通反導致皇珠路擠塞，路政署提出改善道路工程以疏導交通。

路政署提改善工程 望解皇珠路擠塞

屯赤連接道去年 12 月底通車，原希望分流新界西往北大嶼山的車流，惟因接駁配套的「屯門西繞道」未能同期落成，令屯門公路（市中心段）及皇珠路不時出現擠塞。路政署就此提出改善道路工程，擴闊屯門公路到皇珠路的連接路，並加建屯門公路到到海榮路的連接路，以疏導交通。

包括擴闊屯公連接路

現時由屯門公路（市中心段）南行，只有一條行車線駛往皇珠路。根據路政署文件透露，爲疏導前往屯赤連接道的車流，署方建議將連接路，擴闊至兩條行車線。同時，在北行方向亦會加建一條單線行車道，接駁至皇珠路，方便車輛由屯門公路不同方向，經皇珠路到屯赤連接路方向，作爲短期改善措施。

另外，署方亦建議加建天橋連接青雲路及龍富路，三項改善工程預計 2031 年或之前完成。

路政署正就工程申請環境影響評估研究。文件透露，海榮路的工程附近爲二級歷史建築屯門三聖廟，工程可能造成直接或間接的影響。三聖廟於 1914 至 1921 年由宗教團體普濟會建成，現時仍會舉行佛誕等傳統宗教儀式，於 2009 年被列爲二級歷史建築。

Text：舒 桐　Design：Elsa

檢疫中心提供物資：

1. 洗臉及洗澡毛巾　2. 牙膏、牙刷　3. 洗頭水、沐浴露　4. 少量衣架　5. 風筒　6. 熱水煲　7. 卷裝廁紙　8. 樽裝蒸餾水

執隔離「走佬」袋 都要揀好Package

最近東南亞、台灣等鄰近地區爆發新一輪新冠肺炎疫情，而變種病毒亦殺入本港社區，引致外傭確診個案接連出現。有確診者居住大廈的全部住戶，一度須送往竹篙灣檢疫中心隔離 21 天，令不少市民大為緊張。隔離生活突如其來，不免打亂生活安排，就此網上流傳「隔離走佬袋」清單，以便市民做足預備，到底有什麼屬必備品？

近日，多幢大廈居民因大廈出現變種新冠病毒個案，須全數入住檢疫中心强制隔離。政府其後調整安排，當中涉及變種病毒的密切接觸者檢疫期爲 21 天，而不涉及變種病毒的密切接觸者則進行 14 天檢疫；已接種兩劑新冠疫苗滿 14 天的密切接觸者，則可以縮短檢疫期。

由接到隔離通知到出發，多數只有數小時準備時間，不少市民擔心檢疫中心物資不足，要捱過 21 日，便需要事先「儲足」彈藥。不少網民分享「隔離」心得，「走佬袋」清單包羅萬有，除了罐頭、湯包及乾糧等，還提醒大家要帶好大容量的數據卡、保溫杯等日常用品，連洗碗布也不例外！

解悶良方　親子閱讀做瑜伽

有家長則分享，隔離營的食物未必合小朋友胃口，最好帶備電磁爐加工飯盒及乾糧，還有玩具和圖書爲小朋友解悶。大人則可帶張瑜伽墊，趁隔離時多做運動。抗疫是持久戰，除了日常做好個人衛生，也要時刻做好準備應對突發情況！

「隔離走佬袋」必備物品：

飲食類

1. 調味料　2. 即沖飲品、即食湯包　3. 杯／碗　4. 迷你煮食煲　5. 罐頭　6. 零食

解說：

・檢疫中心飯盒清淡、選擇亦少，想令自己胃口好一些，不少人會自備「伙食」。

智能產品／電器類

1.iPad/ 手提電腦　2. 數據卡　3. 拖板、轉換器　4. 叉電線　5.「尿袋」　6. 遊戲機

解說：

・因為不可出房，只能煲劇、遊戲打發時間，所以除了要確保網絡穩定，亦要記得下載好睇劇 apps。「伙食」。

日常用品類

1. 衣夾、橡筋　2. 水杯、保溫杯　3. 盒裝紙巾、垃圾袋、密實袋　4. 洗手液、洗潔精、洗衣用品、洗碗布、抹布、消毒用品　5. 替換衣物、睡衣及外套、拖鞋　6. 內衣褲或紙內褲　7. 指甲鉗、梳　8. 護膚品、衛生用品、剃鬚刀

解說：

・日用品始終是較私人的物品，自己準備才能確保衛生。

邊玩手機邊充電　等同邊玩命？

不少人習慣充電期間照玩手機，但稍有意外隨時送命！泰國近日有一名 54 歲婦人邊玩手機邊充電，卻發生觸電事故，其丈夫歸家後才發現妻子躺在床上，已無氣息。婦人手臂上還纏繞着手機充電線，手上有燒傷痕跡，初步相信她是因充電線漏電而觸電身亡。

死者丈夫表示，他在事發前兩天才買手機給太太做生日禮物，難以相信發生事故，也不知充電時玩手機是如此危險。

充電原來大有學問，除了切忌邊玩手機邊充電，亦有專家提醒「尿袋」也要小心使用，要避免買冒牌貨以免易生事故。另外，「尿袋」也要經常使用，若充電後不使用，反而會減低充電池壽命。

食「杞」多次　好腰好腎

現代人多熬夜，處理繁瑣碎事令不少人出現肝腎虧虛問題。經常有人問我：「有没有一些簡單食療可滋養肝腎，改善頭暈目眩及耳鳴？」今次介紹食療品 – 桑椹杞子糯米粥，就可滋養肝腎養血明目。

（與大脳對話）

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。

【桑椹】

性味：性寒，味甘。　**歸經：**入心、肝、腎經。　**適用體質：**陰虛體質。

解說：
・在《本草綱目》記載搗汁喝，解酒中毒；釀酒服，利水氣，消腫。
・桑椹藥食兩用，具有滋陰補血，生津潤燥，利水消腫，養血烏髮，延緩衰老等功效，主治陰血不足而致的頭暈目眩，耳鳴心悸，煩躁失眠，腰膝痠軟，鬚髮早白，消渴口乾，大便乾結等症。
・現代研究證實，桑椹果實中含有豐富的活性蛋白，氨基酸，胡蘿蔔素，鞣酸，花青素，維生素，礦物質等成份，有良好的免疫調節，促進造血細胞生長，降血糖血脂，護肝腎等保健作用，營養是蘋果的五至六倍，葡萄的四倍，獲醫學界譽之爲「21 世紀的最佳保健果品」。

【桑椹杞子糯米粥】

用料：乾桑椹 30g 或鮮桑椹 60g、杞子 15g、糯米 60g、冰糖少許。

做法：一、將糯米洗乾淨後浸泡半小時，將桑椹和杞子分別洗淨後，清水中浸泡約 20 分鐘。
二、將糯米、杞子和桑椹放入砂鍋中，加入適量清水，大火煮開後轉小火慢煮約 60 分鐘成粥，加入適量冰糖調味即可。

功效：適用於肝腎虧虛引起的頭暈目眩，視力下降，耳鳴，腰膝酸軟，鬚髮早白及腸燥便秘等。

Sai Kung English 西貢英語

Learn • Play • Succeed

Playgroup • Phonics • Cambridge • Private

關於我們

西貢英語(SKE)自2011年起營運至今，是一所來自英國高質素家庭營運的英語教育學習中心。在短短的數年間，已成為很有規模及受家長歡迎和信賴的英語中心。我們的主要任務和宗旨，是竭盡所能為您的孩子提供優質的英語教育服務，確保孩子取得成功。我們相信，我們的不斷努力以最佳教學方式來提升本地的英語水平，讓學生的潛力得以盡情發揮。

我們的目標是幫助您的孩子，在生活學習中領悟出成功所需要的工具，讓他們能夠在充滿信心的情況下裝備自己，慢慢邁向成功之路。西貢英語以提供一系列有質素保證的課程，使我們的課程變得更有趣味，具互動性和相關性，讓孩子能在這個學習環境下可以盡情發展他們的溝通技巧，提升他們的心理質數，勇敢地面向未來的挑戰。我們相信，在這個重要的教育旅程上，有著明確的目標，去幫助孩子建立他們語言方面的發展並打下堅固的基礎，效果定必能發揮得更理想。中心課程是特別為不同階段的孩子而設計的，由幼兒開始，直至高中教育程度及以上。

我們相信：一個快樂的孩子就是一個偉大的學習者。這亦是我們的教師不斷努力為孩子創造全面而適切，在豐富和有朝氣的環境下，讓他們得到最佳的學習機會的主要原因。我們的教師全是外籍英語老師，導師團隊均是由經驗豐富及有專業教學資格的老師組成，務求能提供最全面及高質素的教學予每一位學生，以滿足他們在不同階段的各樣需求。我們所精心設計的課程已獲得成功引證，為促進不同年齡及英語水平能力的孩子，無論在身心，智力與社交各方面均能得到全面發展。

課程大綱

拼音: 閱讀、寫作和拼寫基礎

拼音 A：學習字母的讀音
拼音 B：將讀音混合在一起成為簡單的詞語
拼音 C：將複雜的讀音混合一起讀出閱讀大部分的英文詞語

劍橋英語課程：
閱讀、寫作、口語和聽力的必備課程

第一級　：建議小學1至2年級學生就讀
第二級　：建議小學3至4年級學生就讀
第三級　：建議小學4至6年級學生就讀
英語第一級：建議已完成劍橋英語第三級課程學生就讀

說話/語法/閱讀

說話：遵循聖三一口語考試，分3個級別
語法：以有趣的方式學習必需語法
閱讀：參加閱讀俱樂部享受閱讀

中學

寫作：側重於句子結構、詞彙和寫作風格
說話：以有趣的話題重點練習DSE口語考試

私人

不限年齡、時間、能力或需求，
我們都可以為您提供幫助。

saikungenglish　聯絡我們：5599 2001　Sai Kung English 西貢英語
info@saikungenglish.com　10 Po Tung Road, Sai Kung, N.T., Hong Kong

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。

行住坐臥 均可修習靜觀

無論西方的靈修還是東方的修行，都強調以覺察力去觀察當下念頭。其中「靜觀」（Mindfulness）又稱「正念」，吃飯、喝茶、步行，甚至做運動，也可修習靜觀。

而靜坐最爲簡單也是靜觀修習的基礎，坐下來，有意識地、不加批判地將注意力集中在呼吸上，保持着清醒的覺察。

每日靜觀十五分鐘

- **第一步：**放下手上工作。
- **第二步：**深呼吸，放鬆及留心呼吸時身體感覺。
- **第三步：**觀察當刻的身體感覺、情緒、念頭，留意呼吸時身體感覺的同時，留意其他部份的感覺，包括不舒服的感覺。覺察當刻浮現的情緒及念頭，無需思考或分析，只要留心它們的變化。

靜觀的效用

- 能夠鍛鍊出更敏銳的覺察力和思考力。
- 接觸內心深處的寧靜，幫助接納當下的狀況。
- 保持頭腦清醒，能夠清晰明智應對日常生活中的挑戰，有效地改善失眠、情緒問題，最終能夠變得更輕鬆自在接納壓力、活在當下。

作 者：Depp & Milky
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。
Milky，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。

木星進入雙魚座

14/5 – 28/7 你會有甚麼提升？

5 月 14 日，木星從水瓶座進入雙魚座，整個過程對我們的影響會持續到 7 月 28 日，這個星象為世界大環境帶來新的機遇和方向。雙魚座是直覺和夢想的代名詞，木星又是擴張的能量，兩者的組合，會令我們的靈性進一步提升，靈魂得到進一步療癒。那麼，在這個特別的時期，十二星座會從哪一個方面得到療癒和提升呢？（同時參考太陽星座和上升星座）

白羊座

- 這段時間你會感受到很多事都冥冥中有安排，甚至感應到前世的業力因素，你適合趁這個能量爆發期，去處理前世遺留的問題，這會是你靈魂成長的好機會。

金牛座

- 你的圈子正在擴張，那些和你擁有共同夢想的人會加速聚集在你身邊，他們之中有些會成爲你貴人、有些會成爲你摯友，和他們一起把握當下，就是你提升的機會。

雙子座

- 這段時期，你的事業會進入一個高速發展期，你會被更多人看到，可以在更高的位置上發光發亮，相信你的直覺，運用你的智慧，享受這個狀態，就可以獲得療癒和提升。

巨蟹座

- 在不能遠行的疫情期間，很想追求思緒開闊的你，透過獲取更多知識來填補身體的困頓，在高級知識或技能的世界來一場「靈性旅行」，這段時間是你學習和提升的好時機。

獅子座

- 獅子座們最近投資運趨旺，無論是投資還是紅利，都會收獲滿滿，在財富充足的這個狀態中，你會找到豐盛的感覺和頻率。深入思考與人之間的深度連結，是你進步的關鍵。

處女座

- 這段時間你會有談婚論嫁的機會，或遇到適合長期穩定發展的心儀對象。你或會遇到貴人成爲你的合作伙伴。總之，做好要和他人合作共贏的準備，就是你進步的好機會。

天秤座

- 你的日常工作在這段時間特別得心應手，雖然安排滿滿，但你十分享受這種充實和成就感。無論是工作的成果還是和團隊之間的無間配合，都是令你得到療癒和提升的關鍵。

天蠍座

- 在這段時間，你會找到初戀般的心動感覺，無論是邂逅新的對象還是與身邊的人感情更加甜蜜，享受戀愛的感覺，都是你得到療癒和提升的時機。

射手座

- 家庭會是射手座得到療癒的港灣，這段時間你會得到家庭的支持和愛護，獲得滿滿親情，甚至可能會有買樓的計劃或行動，建立屬於你的家，成爲你提升的地方。

摩羯座

- 這段時間你的精神世界會得到很大的提升，各種資訊和知識從各處飛來，甚至很多是你從未想過聽過的，包括靈性世界。用開放的心態去了解學習，就是你得到提升的關鍵。

水瓶座

- 這段時間你的財運提升，有望升職加薪，最令你有感的是價值的體現，別人甚至自己終於看到你真正價值所在，從而由心而感到滿足和喜悅，就是你得到療癒的機會。

雙魚座

- 木星進入雙魚座，所以雙魚的人各方面都會有很好的提升和機會，可能會有新工作機會、搬遷到新國家、接手新項目等等，無論是什麼，相信你的直覺和選擇，好好享受吧！

Text：知 知　Design：Niki

20, May 2021

認識塑膠回收辨識碼

膠樽回收唔亂擺！

以為將所有塑膠塞入回收箱就一了百了？咁就大錯特錯！其實，能夠放入回收箱的膠樽，只佔少數。諸如膠袋、樽蓋、膠桶、拖鞋、膠餐具、包裝膠盒都不能胡亂放入回收箱。這次就跟各位講解一下「塑膠材質回收辨識碼」，認識甚麼塑膠是可以、甚麼是不可以放入三色回收箱的「啡膠樽」的筒內！

我們平日使用的塑膠製品上，多數會有個循環箭頭的三角形，而且中間有數字、下面可能還有英文字母，它就是「塑膠材質回收辨識碼」。顧名思義，這個標誌就是讓人分辨該塑膠的構成材料，以方便回收。

塑膠分 7 類　，而政府設於路邊的三色回收箱，現時只接收樽型塑膠，大多爲 1 號、2 號、5 號和 6 號塑膠。

※ 正式介紹「辨識碼」前，再次提醒各位，源頭減廢最重要，而回收膠樽就要緊記「三部曲」：撕招紙、除樽蓋、沖乾淨。※

認住 7 大塑膠分類

1 號 聚對苯二甲酸乙二醇酯（PET/PETE）

- 包含一般的飲品膠樽、食用油樽、膠杯等，通常為透明硬身的容器，樽底有一大凹入的圓點。

常見產品

2 號 高密度聚乙烯（HDPE）

- 常用於個人護理用品的膠樽、洗潔精、洗衣液樽等，通常為實色硬身的容器，一般樽底中間及樽身有一條橫接口。

大家回收前確認好分類，就要做好回收膠樽「三部曲」，這兩類塑膠都可以被放入大部分回收箱。至於下述的 3 號至 7 號塑膠，由於目前路邊的三色回收箱並不會處理這些非樽型塑膠，所以只可以帶到指定地點回收。

3 號 聚氯乙烯（PVC）

- 多製成工業用捆箱膜、雞蛋盒、調味罐、水管、書包和雨褸等。必須注意的是，此類別基本上不能回收，因為加熱以後會釋出毒物！

4 號 低密度聚乙烯（LDPE）

- 常見有紙巾袋、背心膠袋、「啪啪紙」和透明膠袋，帶有延伸及彈性。

5 號 聚丙烯（PP）

- 豆漿樽、透明或半透明餐盒、樽蓋、飲管、即棄餐具等，耐熱度較高（一般超過 120℃）的容器。PP 容器對摺後有明顯白痕，有回彈性，PP 袋撕開後裂口清晰。

常見產品

6 號 聚苯乙烯（PS）

- 益力多樽、餐具和杯麵碗等。容易斷裂，敲擊或掉落時聲音清脆。常見的發泡膠容器雖然同屬於這分類，但因為製作方式不同，回收需要分開處理。

7 號 其 他（O）

- 不屬於前述 6 類材質的塑膠容器如製作嬰兒奶瓶、運動水壺、水杯等的聚碳酸酯 (PC)，以及餐飲店的冷飲杯、冰品杯、沙拉盒等的聚乳酸 (PLA)，都歸屬於此類。另外，常見的鐳射唱片亦是。

其他塑膠回收點

分類好的乾淨塑膠可以交到民間自發的「不是垃圾站」，或是環保署轄下的 8 個「綠在區區」回收站以及 22 個「回收便利點」。當中發泡膠及生果網，也可以送到「迷失的寶藏」。但要記得：不可以將非樽型的塑膠放入政府的三色回收箱！

不是垃圾站　迷失的寶藏　綠在區區

Text：家姐 Photo：Alary. C Design：Alwin

大小女孩蓄勢待發！

公主主題 扮靚放題

世上的小女孩都希望成為公主，近年以打扮成動畫電影《Frozen》的 Elsa 和 Anna 最熱門，小女孩會幻想自己擁有強大魔法，可以拯救地球。近日，香港主題樂園逐漸開放，各位公主已經蠢蠢欲動！

事實上，除了 Elsa 公主之外，還有其他可以打扮的人物。不同的公主擁有不同的性格和特徵，家長可以根據小孩的特質而選擇角色，這樣既可以避免全部小朋友都是「複製人」，又可以打扮成獨一無二的卡通人物。

現在簡單介紹以下三位公主人物，協助各家長替小孩打扮，讓他們滿心歡喜的當一天小公主吧！

①《小美人魚》Ariel

堅强又有主見的美人魚公主，對海洋以外的世界充滿好奇，喜愛自由自在。

變身貼士：

tube–top 加上魚尾巴長裙，很多主題公園商店有售。頭髮簡單放下擺在一邊，可以加上圖案髮夾（如海星 / 珍珠貝殼）。家長可以帶同吹氣泡泡，在拍照的時候使用，以增加美人魚在水底世界的感覺！

②《海洋奇緣》Moana

南太平洋的公主，勇敢堅强，敢於冒險。

變身貼士：

這是皮膚偏黑的小朋友最佳選擇，露肩加上草裙，配飾加上海洋之心頸鏈。髮型方面，可以預先將整個頭鬢成幼辮子，大約維持三至四小時後拆解，便可以造成攣曲頭髮效果。

③《反斗奇兵》GabbyGabby

少有的反派角色，美麗又精緻，表面上可愛，內裏詭計多端。

變身貼士：

一件黃色波點的背心裙，束起兩條孖辮，加上兩個黃色髮夾，GabbyGabby 已經成形了。（你睇，胡迪和寶貝都一眼認到佢！）

我們這個家

地區防火意識　誰來教育宣傳？

根據新修訂的基本法附件一，負責提名行政長官及部分立法會議員的選舉委員會，人數由 1,200 人增至 1,500 人，區議員議席全數取消，換成港九、新界分區委員會、地區撲滅罪行委員會及地區防火委員會委員代表。前幾期已跟大家介紹過「分區委員會」，以及「地區撲滅罪行委員會」，今期會再跟大家解釋一下什麼是「地區防火委員會」。

自 1998 年 3 月，全港 18 區已先後成立地區防火委員會，目的是推動、宣傳防火意識和教育區內居民防火安全的重要性。其職權包括：促成區內人士積極參與推廣防火安全及其他有關大廈安全的事宜；加强對防火安全及其他有關大廈安全問題的公衆教育和宣傳工作；與區議會及其他地方團體合辦宣傳活動；與各業主立案法團、互助委員會和業主，合力推廣並協助舉行大廈防火演習。

地區防火委員會主席及非官方委員，由民政事務總署署長委任，而地區防火委員會的成員可以包括區議員、分區委員會成員、非官方委員和政府部門代表等等。目前全港各地區的防火委員會成員約多達約 470 人。

Text、Photo：米雪子　Design：Elsa

20, May 2021

食店召集義工向長者派飯券

嘉多一個餸 送暖到心中

「嘉餸」、「嘉餸」，貼地的名字有著親民的理念。「嘉餸」以性價比高的 $25 兩餸飯為主，旨在服務街坊和弱勢社群。家常菜式新穎多變，每天均有二、三十多款供選擇，足以照顧男女老幼的口味，店方希望每位客人到來都有新鮮感。最近疫情下人人自危，他們聯同有心人向長者免費派發飯券。

負責人 Camay 和嘉嘉表示機緣之下，一位善長贊助 200 個飯盒予大坑東的長者，於是他們即日準備、派飯，事後都感到十分有意義。

事隔一天，再有街坊主動聯絡想贊助飯盒，但這次改爲飯券，持票者在 30 日內都可於營業時間兑換飯盒。Camay 和嘉嘉表示，「做善事希望真正幫到、同滿足到有需要嘅人」。他們都覺得這樣的改變不但彈性高，其次十分實在，牽頭幫助更多基層公公婆婆。

「嘉餸」致力服務街坊和弱勢社群。

嘉嘉　Camay

每製作一個飯盒，需要的正能量。就是傳遞社會。

希望飯券減輕長者生活負擔。

小店牽頭幫助更多基層公公婆婆。

婆婆：「你個心地好靚呀！」

Camay 說，受助者每一個回應都是他們堅持行善的動力：「曾經有個婆婆同我講：『哎呀你好靚，你個心好靚，你個心地好靚呀！』」。

嘉餸：「笑容令我哋想越做越好。」

其實，到嘉餸換取飯盒，就老友記而言亦何嘗不是生活的動力。不少長者都是常客、一日兩餐都光顧，甚至不怕路途遙遠與三五知己從香港各區結伴而來。然而買飯、揀選菜式的過程不慢，談天說地「卻用上很多時間」。「同公公婆婆互動，佢哋嘅反應，佢哋嘅笑容，就令我哋想越做越好，唔想辜負善心人的心意和期望。」

對內，Camay 和嘉嘉都希望盡力完善派飯流程、派發方式等，更計劃在嘉餸開業週年推出特別的驚喜菜式，與街坊同樂。現時飯券派發只限土瓜灣店，但大圍店將在五月開始有善長贊助、派發飯券。

故此，對外他們都希望可以集合到更多善長仁翁或慈善團體除贊助飯券外，如果情況許可，也希望各界可捐助藥膏、口罩等生活必需品，令更多弱勢社群受惠。

「加多少少餸，幫得幾多得幾多。」

「嘉餸」鼓勵有心人親自出席親手派飯或飯券給公公婆婆，並希望有心人帶同子女派飯。因爲這做法，不但可以讓老友記與善心人親身接觸，更是一個教育的機會，讓下一代明白食物的重要性，從而珍惜食物，並令他們明白到即使是一個飯盒，對於受助者而言已是十分重要。

嘉嘉表示除接觸孤獨長者以外，也遇過不少心酸事，「曾經有小朋友嚟買飯，佢問 $25 蚊一個飯可唔可以平啲，因爲佢一家四口，買四個飯就要 $100，已經係佢嘅全日駛費；亦有人問過 $25 蚊的兩餸飯，佢可唔可以只要一個餸，只計 $20。」嘉嘉最終也樂於回應小小請求，「加多少少餸，幫得幾多得幾多。」每日來來往往的基層食客，令她感受到社會仍存在不少悲歌，等待香港人施予援手。

Text：木 木　Photo：受訪者提供　Design：謙

在本港女性中，乳癌是排行第三位致命的癌症，僅次於肺癌和大腸癌。近日，在元朗街頭，不定期出現一輛粉紅色的大貨車，一眾義工和醫生犧牲假日時間，大力推廣乳癌篩查計劃，以流動方式傳遞檢查的重要性，呼籲區內婦女及早進行相關檢查，避免延誤治療。

免費 X 光造影 籲婦女及早檢查

快上粉紅貨車 了解乳癌篩查

扶輪社：有女性害怕認識自己。

雖然業界一直提倡「及早發現，治療關鍵」，主辦是次宣傳計劃的半山區扶輪社社長關鳳英（Anita）說，「聽聞坊間普遍女性都會忽略乳癌這個題目，甚至有女性害怕認識自己」，故透過流動車的形式，冀讓婦女了解更多乳癌相關資訊。

基層難承擔私人診所檢查費

Anita 表示，到私人診所的檢查費用動輒數千元，並非每一位婦女能承擔得到。故扶輪社伙拍基督教聯合那打素社康服務（社康），爲居住新界西指定地區的合資格婦女，免費提供乳房 X 光造影等專業檢查，希望找出潛在個案。Anita 透露，是次跟社康的合作，的確有數位婦女發現自己健康有問題。

曾在屯門醫院駐診的翟慶聰（DG Eric）表示：「之前在工作過程中發現，雖然香港看似富裕，但仍有不少需要協助的基層人士。」故項目首先在屯門、元朗和天水圍進行，未來會視乎情況拓展至更多地區，希望幫助更多基層婦女。

義工講述「乳癌篩查」的重要性。

唐醫生身體力行到場支援。

DG Eric 憶述：「在自己的行醫生涯入面，遇過不少乳癌痛到入骨才去求醫。那些個案均已經是末期，餘下的生命有限，任何治療亦只是舒緩，減輕病人痛楚。」他重申，婦女應盡早及定期去作乳癌檢查。

應試投放更多時間享受生活

事實上，許多「都市病」也是乳癌的成因，例如缺乏運動、壓力大、飲食習慣不良等等。DG Eric 說自己也有一位專業人士朋友是乳癌患者，認爲香港人往往只顧工作而忽略自己的健康，笑言：「人生在世要工作好幾十年，許多外在因素我們難以控制，但自己的心境則能自行掌控。現時流行 Me Time（個人專屬時間），香港人應學識投放更多時間去享受生活。」

唐少芬建議 44 歲至 69 歲女士進行檢查。

醫生：勿待有痛始關注

社康醫務總監唐少芬醫生（Dr. Joyce）認爲：「香港女性對乳癌的關注日趨增長，若身邊有朋友或家人確診，也會促使她們去諮詢醫生。」

比起乳癌，Dr. Joyce 認爲一般市民對「乳癌篩查」的誤解更深：「篩查不是待自己肉眼能發現問題，或已經感到痛楚才去關注；而是爲沒有病徵的婦女提供檢查服務，建議 44 歲至 69 歲屬『高危年紀』的女士進行篩查，以及早發現乳房問題。」

如果我怕醜，可以自己在家檢查嗎？ Dr. Joyce 就表示：「醫學上並不建議婦女在家自行診斷，不過女性在家可每天關注自己的乳房，例如每晚沖涼的時候照照鏡子，留意自己的乳房形狀、皮膚有沒有凹凸不平等等。」若知道自己的乳房正常狀態下的情況，在問題出現時亦能及早發現。

宣傳車在屯元天廣播健康資訊。

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

白苦瓜烏雞湯
滾埋茶樹菇方自賞

做法：

1 茶樹菇略浸軟，然後切走末段帶泥部份，千祈唔好浸太耐，否則菇味會大減，五分鐘就可以。

2 烏雞切件先飛水，煲完個湯就會好清。

3 白苦瓜切件，連同烏雞、茶樹菇及薑片全部放入煲裡面，跟住加一公升水冚蓋。中火滾起後轉細火，煲半個鐘頭就可以，最後落鹽調味。

近排公司有新 project ，工作量以倍數增加，人手呢就梗係冇得加啦。呢個時候個個都話有份工就要阿彌陀佛感謝菩薩，所以呻下都好似有罪咁，惟有默默咁做，日日朝八晚十成個人散晒，office 嘅氣氛又變到好緊張，睇怕大家壓力就嚟爆煲！次次同其他濕滯部門同事講完電話都爆晒粗，炆憎到連自己都覺得唔係好妥。

就趁週末滾個湯下下火，夏天當然係以滾湯爲主，老火湯太聚火，而且煲幾個鐘頭湯，屋企嘅溫度將提升更多，呢個時候真係可免則免。我嘅滾湯公式好簡單，肉 + 瓜果蔬菜 + 乾嘅菇，滾過湯嘅肉同瓜果菜其實已經係一個餸，亦可以做湯飯。如果想個湯更香，落少少乾嘅香菇就得，姬松茸、牛肝菌、茶樹菇都可以，真係香到爆晒燈！

白苦瓜同普通苦瓜一樣有清熱解暑功效，最大分別係水分比較多，而且因爲少咗葉綠素，所以食嘅時候係冇咁苦㗎，甜度都會感覺高啲。話時話，我好掛住台灣蜂蜜白苦瓜汁呀！今次用咗烏雞，由於比較少油對夏天嘅腸胃都會好啲。半個鐘頭就飲得，湯水入口甘甜，飲完成個人舒服晒，下個禮拜繼續努力啦！大家加油呀！

放假先至預埋你吖

材料：

烏雞半隻、白苦瓜一個、
茶樹菇或其他香菇適量、
薑幾片、水一公升

我的 HoMemory 12

奇美仔遊記

20, May 2021

Text · Design：奇　美

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。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Elsa

20, May 2021

崇謙堂

座落「龍口」的西式教堂

早前幾期的古蹟古鄉就為大家介紹了新界一個具代表性的地區——龍躍頭，這個地區坐擁「五圍六村」，以傳統的圍村、廟宇以及祠堂為主要建築，孕育了數代居民。而在這個如斯傳統的區域，在龍山的口咀位置，竟然有一座西式的基督教教堂，到底當中有何因由？今期古蹟古鄉就帶大家一一探索！

現時大家見到的崇謙堂爲新堂，而在旁邊的一塊土地上，正是今次的目的地、1926 年由教會領袖凌善元牧師、彭樂三、張和彬等人以及巴色差會倡議建造的教堂。

早在英國租借新界前，就已有客家人南遷定居於龍躍頭，當時寶安縣的巴色會（現崇真會）退休牧師凌啓蓮於 1903 年在「松冚塘」買地更僱用客家人建屋，閒時向他們傳福音。後來，崇拜教友人數衆多，這個社群慢慢形成一個爲圍村內難得一見的基督教村落。教會於 1927 年興建堂會，借「松冚塘」之音，把教堂命名爲「崇謙堂」，並在到 1927 年 4 月 18 日復活節期間舉行獻堂開幕，而其所在的村落則被叫作「崇謙堂村」。

1929 年基督教香港崇真會自立，崇謙堂成爲崇真總會其中一間堂會；而 1951 年，崇謙堂擴建堂所，建成兩層：上層爲禮堂，樓下則闢爲青年部、圖書室等；1983 年，崇謙堂再一次擴建，在村口左側建造新堂，舊堂仍得以保留。

崇謙堂新堂。

【古蹟的故事】

崇謙堂擁有墳場？

在崇謙堂後方有著一個神秘的門樓，此地正是「乾德樓」。「乾德樓」爲崇謙堂村另一已被評爲一級歷史建築的建築物，它建於 1910 年，門上刻著「乾德門」，是教會的報道場所。

除此之外，崇謙堂是新界區唯一一間擁有墳場的教會，「崇謙堂教會墳場」位於村後松山，因彭樂三於 1931 年眼見政府嚴格管理墳地安葬事宜，於是向大埔理民府申請崇謙村後一幅佔地 2 萬多平方呎的山地闢置作爲教會墳場，這個請求獲立法局批准，成爲當地教友死後安息的地方。

崇謙堂鐘樓及十字架

早年教堂的基本組合，舊堂至今仍保留。

簡樸的西式建築風格。

崇謙堂

簡樸的西式建築風格配以圓拱形的窗户。

因建設新的主堂，崇謙堂改稱崇謙樓。

乾德樓門樓

一級歷史建築、建於 1910 年的「乾德樓」。

【古蹟資訊】

崇謙堂

評　　級：三級歷史建築
地　　址：龍躍頭文物徑
開放時間：此乃私人物業，並不對外開放

【溫馨提示】

- 崇謙堂為私人地方，不對外開放，在外圍參觀時請保持安靜。

Text、Photo：里 奧　Design：Aso

表演二代半途學藝 勢創專屬「face ID」

變臉不變心 傳奇有傳人

變臉，是源自中國川劇的藝術，其神奇之處在於演員能夠在短時間內變出多種不同的臉相，而這種絕技現已列為國家二級機密，須以「師帶徒」的方式口傳心授傳承。令人意想不到的是，香港竟然有傳承這國寶級技藝的「團體」。他們是多項世界紀錄的保持者，亦是全港唯一變臉家族——韋氏家族。

她享受為變臉帶來不同的臉孔。

韋飛雄表示，父親當初只希望子女能夠多讀書。

「爸爸學習變臉取得不少成就，本來也沒有打算教給我們。」

韋氏變臉家族，一門三傑，當中最「響噹噹」的一位，就是有「國寶級變臉大師」之稱的韋瑞群。韋瑞群創下不少世界紀錄，但一仔一女是半途出家學師，並非從小跟從他學習自家本領。

變臉家族 家庭教育不包括傳技藝

是次受訪的，是韋氏家族中的女變臉師韋飛雄，她學習變臉原由屬機緣巧合。韋飛雄憶述，他們兩姐弟從小在離異家庭長大，縱然父親韋瑞群已是變臉大師，但起初並沒有打算把技藝傳承下去，只希望子女能夠多讀書。

她表示，「爸爸學變臉取得不少成就，本來

參與世界表演藝術錦標賽，奪得金牌。

在海洋公園聖誕節活動表演。

台上一分鐘，台下十年功，表演者的辛酸只有自己知。

在上海學京劇獲結業證書。

韋氏變臉家族屢獲殊榮。

初出道曾失手 有感令爸爸「變無臉」

韋飛雄出道初時並非一帆風順，她提到最深刻的一次經歷，表示「當時是在爸爸引薦之下，到了廣西南寧的一個雜技團表演，當時帶了自己改好的一套服裝、臉譜到場，那是一個真正的舞台」。韋飛雄當時不熟悉新設的機關，經驗亦不足，在表演的時候到了第三張臉譜就不能變下去，當時呆站在台上。

事後，她躲在更衣室中嚎啕大哭，質疑自己：「當時我心想，學了這麼長的一段時間，但最後仍在爸爸面前，在其他演員面前失手，我還有資格繼續表演下去嗎？」

在尖沙嘴文化中心外帶領千人變臉。

粉絲支持發展周邊產品。

「看到台下的爸爸表現得很開心、激動，彷彿一切都是相當值得。」

然而，這種質疑很快煙消雲散，她亦慢慢思索出問題所在。由於不想認輸，也不想再丟爸爸的臉，她很快便振作過來。後來深圳的一次表演中，韋飛雄順利完成一次演出，她說「看到台下的爸爸表現得很開心、激動，彷彿一切都相當值得。」

為電影《畫皮》首映禮表演。

父女到台灣文化交流。

也沒有打算教給我們。到我們長大後，爸爸就覺得好像沒有甚麼可以傳給子女，加上當時他其實知道我自小就很喜歡表演」，就是因爲這種想法，父親就將韋飛雄交托給他自小學習京劇時的師姐，輾轉之下韋飛雄到上海戲曲學校學習京劇。

「因爲我是一張白紙，而且年紀不少，不可以學太多翻打。」

提及上海戲曲學校初嘗京劇的經歷，韋飛雄表示身爲插班生的自己，與班上一群自幼接觸京劇的同學相比，實力始終有一段距離。對於當時的辛酸，韋飛雄笑言「最大的困難是早起，因爲早課就是清晨六時正」。而因爲韋飛雄是插班生，校方特意安排一位老師教導京劇《霸王別姬》裡面的舞劍部分。「因爲我是一張白紙，而且年紀不少，不可以學太多翻打，自己亦沒有基本功，只可以通過舞劍學到舞臺身段動作」，韋飛雄這樣說。

如是者，在數個月的時間內，韋飛雄就學習京劇《霸王別姬》以及一段崑曲作爲她的畢業作品。她表示，當時特別期待父親能夠到場觀看她的畢業作品，奈何事與願違。

韋氏創新 融京劇身段服飾入川劇

離開上海前，韋飛雄特意訂購了一套京劇服飾，一心想將京劇的動作身段以及服飾，融入到川劇變臉當中，這正是韋氏變臉的創新元素。回到香港後，韋飛雄猶記得當時爸爸對她的評價，「爸爸當時說我武術底子不足，雖然身段有變好，但變臉講求的『快、狠』仍然不足，所以希望我學好把子功（註：武戲場面中的技巧套路，屬演員基本功）」。

就這樣，「初生之犢」正式踏上表演之路。

父女赴台表演 創 102 張雙人變臉紀錄

經歷多次舞台表演的洗禮，韋飛雄已經成爲獨當一面的變臉師。平常進行不少商演之餘，亦有到學校分享成長經歷。最令她感動的是，有一次得到台灣電視台邀請，父女兩人一同表演。是次的表演並不平常，而是要挑戰一個紀錄。

韋飛雄說，「當時電視台錄影節目要一氣呵成，而我和爸爸從來都未試過要變過百張的臉，爸爸要變 70 張，光是面譜裝身就用了三個小時，而我就要變 32 張，對我而言也是一大難題」。由於 70 張的面譜就意味着呼吸相當困難，韋飛雄十分擔心爸爸的身體，幸好最後順利完成，父女兩人創下 102 張雙人變臉的紀錄。

展現中華文化 獲世界級錦標賽金獎

對韋飛雄來說，父親集川劇技藝、京劇身段以及各種武術、氣功於一身，是一個相當「絕」的存在。要令父親以她爲榮，是韋飛雄的奮鬥目標。

韋飛雄自出演以來不斷嘗試創新，如在音樂節拍上入手，專門選擇一些較柔和的音樂，從頭段營造柔和的感覺、中段配以西方音樂，尾段就用上急速的中樂營造反差；而在表演方面，她亦因應不同表演加入魔術的元素。

早在 2019 年，她參與了美國第 23 屆的世界表演藝術錦標賽，首次以變臉表演作爲參賽項目。在合共 75,000 名表演者當中，勇奪 Variety 組別的金獎，向世界展現中華文化。

奪取世界性的獎項固然令韋飛雄興奮不已，

「我享受觀眾的掌聲，也享受爲變臉帶來不同的臉孔。」

但真正令她感動的是獲父親的認同。她猶記得「曾經做過一次海洋公園聖誕節的商演，那次是既有變臉也有變走衣服，當時我是邀請了爸爸來到現場觀看。」而意想不到的是，韋瑞群在表演結束後竟然不知所蹤，事後韋飛雄得知「當時爸爸太過感動，要躲到一旁哭。他沒有想到我做了一些超越了他的事」。

Text：Smile　Design：Megan

踏入炎夏，惹蚊一族就最怕怕！而家長們見到摯愛的小孩臉上、身上都遍佈被蚊叮的小紅點，更是非常心疼。除了在戶外要搽蚊怕水之外，還有什麼方法可以讓小朋友脫離被蚊咬的命運，以下的防蚊方法以及天然止癢步驟，家長一定要識！

做好防蚊 + 學識止痕

小朋友唔怕比蚊叮！

小知識

體溫較高易惹蚊

每次在戶外，點解小朋友總是比爸爸媽媽更容易被蚊叮，難道真係幼兒皮光肉滑好味啲？當然唔係，其實最惹蚊叮咬的狀況有三種，分別是體溫高、乳酸氣味高、酸性體質高的人。小童原本的身體溫度較成人高，再加上新陳代謝快，容易流汗，自然成為蚊子叮咬的目標。

小心蚊子傳播的常見疾病

- 登革熱
- 腦炎
- 瘧疾
- 寨卡病毒感染症

小錦囊

買蚊怕水留意 DEET 濃度

家長選擇蚊怕水，記得要認明含有 DEET 成份的。DEET 全名為 diethyltoluamide，又叫待乙妥、敵避、避蚊胺，是目前醫學界公認的最有效的防蚊配方。但是，DEET 同樣備受爭議，原因是被認為不天然。不過，在使用上要注意小童年齡和使用濃度，就比較安全。

家長選擇蚊怕水時要注意 DEET 的濃度：兒童：10–30%；小於 13 歲：< 10%；2 個月以下嬰幼兒禁用。

另外，蚊怕貼正確用法是，貼在衣領、袖口或褲腳上，盡量貼近沒有衣服遮蓋的身體部位。

6 個止痕法　唔再搔到出血

小朋友被蚊叮咬後，皮膚自然會又癢又痕，就不其然狂搔，搔到皮破血流。家長發現搽了止癢藥膏都是沒什麼效果的話，建議可以試試以下非藥物的處理方式。

① 用番梘在紅腫處塗抹，原理是以番梘的脂肪酸，在鈉鹽水解後和蟻酸中和，達到止痕效果。

② 塗抹氨水，即是阿摩尼亞，原理與前項相同。

③塗抹檸檬汁，檸檬酸具有止癢、緩解患部的作用。

④ 輕抹鹽巴或鹽水，利用鹽巴的滲透壓來排出蚊子的毒液。

⑤用蘆薈葉汁液塗抹患處，利用蘆薈素來中和毒素。

⑥ 貼藥水膠布，阻絕空氣，促進局部血液循環達到止癢。

4 大防蚊措施　惡蚊遠離小童

清理家居死水

清除任何惡蚊可能滋生的地點，例如：盆栽、水桶、垃圾桶、雪櫃底、或是排水渠等會囤積死水的地方。

勿著惹蚊衫褲

若長時間在戶外活動時，應該替小童穿上淺色長袖的衣服。要避色著上花花綠綠圖案的衣服，因爲非常容易吸引昆蟲。家長亦可以在小童衣服上噴上蚊怕水，增強保護效果。

室內設防蚊裝置

如果家居靠近山邊，經常有惡蚊拜訪，建議在室內裝置紗門、紗窗、掛蚊帳或者使用捕蚊燈，減少室內的蚊患。

避開惡蚊活躍時間

惡蚊最活躍的時間主要是清晨和傍晚時份，盡量減少小童此段時間的戶外活動。