

我家

HoMemory

i
s
s
u
e

59

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：29, Jul 2021

看得見的人情味

14
~
15

封面故事

有教無累 唱好細路歌



02
~
03

我家・焦點

康體發展無聲氣
西貢設施改劃無期

04

醫・家

打疫苗變磁力王
點解咁「給」力？

06

心靈之旅

火星進入處女座
12 星座更有 Planning ？

07

無緣不歡

醒你開冷氣大法
慳電又涼快

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





西貢游泳池重置後，將設暖水池。



西貢市一直缺少室內運動場館。



惠民路遊樂場將收回，以建新場館綜合大樓。

體育館無得睇
市鎮廣場齋講

西貢康體發展

Loading

前區域市政局留下來的「西貢第四區綜合大樓」計劃，在去年修訂為「西貢體育館及市鎮廣場」，重新諮詢地區。政府建議一併重建惠民路遊樂場、西貢游泳池等場館，以整合市中心康體設施。由於修訂涉及改劃程序、部分範圍涉考古研究及私人土地，計劃變成無聲無氣。地區人士直言計劃耽誤多時，促當局盡快落實。



葛珮帆促落實興建體育館及市鎮廣場。

「西貢體育館及市鎮廣場」工程項目的工地位於西貢美源街，鄰近西貢鄧肇堅運動場，地盤面積約 3.3 公頃。該範圍，目前有康文署轄下多個場地，如惠民路遊樂場、西貢游泳池、西貢網球場及西貢壁球場等設施。

有關部門希望，透過項目重建舊場館、以整合西貢區內的康體設施，應付當區居民需要。

計劃倘實行 社區新氣象

擬建的新體育館，比起舊場館有更多不同運動設施，包括設有觀眾席的室內多用途運動主場館、天台網球場、兒童遊樂室、暖水游泳池及健身室等。另外，新建的市鎮廣場則設有園景花園、露天廣場和戶外沖身間。

而戶外空間，則設有人造草地球場、足球暨欖球場等設施。新計劃中，亦建議一併重置及擴充西貢公共圖書館及公眾泊車設施，解決區內社區設施短缺問題。

土地需改劃並做文物評估

惟當局表示，由於計劃內美源街及惠民路部分土地，屬具考古研究價值的地段，另外亦有部分私人土地，因此需要改劃土地用途、進行文物評估，才能將之改建為康體用地發展。

事實上，「西貢第四區綜合大樓」最早原為前區域市政局擬建項目，惟該局於 1999 年底解散後，計劃便

一直「拖得就拖」。

地區展開多次討論不果

到了 2013 年，該項目曾就擬建發展範圍，獲西貢分區委員會及區議會地區及設施委員會支持興建，但此後數年沒有下文，至今亦未有興建時間表。

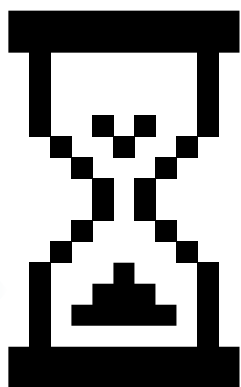
直至 2017 年，「西貢體育館及市鎮廣場」被納入施政報告中，「體育及康樂設施五年計劃」的其中一項研究項目而獲重提。到了去年九月，計劃改稱為「西貢體育館及市鎮廣場」，於地區再次展開討論。

事隔差不多一年，消息又再次石沉大海，新設施仍未得到落實。

葛珮帆促署方盡快落實興建

民建聯立法會議員葛珮帆向《我家》表示，西貢區內除西貢鄧肇堅運動場外並無其他的體育館設施，過往西貢居民需要跨區使用體育館設施，十分不便。因此居民對於體育設施、特別是不受天氣影響的室內場館需求殷切。葛認為，該計劃不能再拖，促署方盡快落實。

葛珮帆直言，民建聯過去數十年，已多次促請相關部門盡快完成「西貢體育館及市鎮廣場」的技術可行性研究並落實興建，同時，她指出在市鎮廣場內，政府亦要充分諮詢地區，令市鎮公園更具特色，更貼近居民所需。



將軍澳第 66 區曾有建議興建文娛中心。



政府建議西貢市民，跨區到東九文化中心使用劇場設施。

將軍澳文娛中心 暫時唔駛諗

除了「西貢體育館及市鎮廣場」，前區域市政局遺留下來的工程項目，還有位於將軍澳文娛中心計劃，最初原訂於將軍澳第 66 區、即現時落實興建市鎮公園及停車場的地點興建。

其後，2005 年，根據《將軍澳進一步發展可行性研究》，決定遷往第 67 區興建，惟事隔已 16 年，至今仍然「只聞樓梯響」。

根據康文署今年一月的回覆表示，政府原於將軍澳第 67 區預留一公頃用地，以作研究興建文娛中心之用。由於將軍澳居民對公眾街市的需求殷切，因此政府保留 0.4 公頃作日後研究興建文娛中心，餘下的部份則用作興建聯用綜合大樓，包括提供一個公眾街市。

牛頭角東九文化中心 2023 啟用

政府現正於牛頭角興建東九文化中心，預計於 2023 年啟用，屆時可方便東九龍、西貢及將軍澳等地區人士參與及舉辦文化藝術活動。

該署表示，政府暫時未有計劃於第 67 區興建演藝場地，但會因應相關因素，包括將軍澳區的整體佈局、東九文化中心啟用後的使用率等，再考慮將軍澳區文化設施的規劃方向。

講就誠懇做就空等？

私車泳季塞爆西貢 居民望遊人坐公交

西貢區人口正在持續增長，惟現時的交通配套似乎未有跟上發展速度。每逢夏季，清水灣道有大量私家車進出，屢屢引起西貢區內嚴重交通擠塞。

有飽受折磨的居民表示，希望遊人可轉乘公共交通工具，以緩減擠塞之苦。

九巴增 91A 往清水灣

因應不同的時段及季節，公眾交通工具的載量會有所改變，運輸署表示會推出不同措施去優化道路及應付乘客上升的情況，如九巴已在星期六、日及公眾假期加開 91R 號線，來往清水灣到彩虹邨。

另外，九巴亦於上月增設 91A 號線，來往清水灣至彩虹邨 / 鑽石山站至清水灣的泳季特別服務，全程收費 7.8 元。此線設立目的，有關方面指可配合疏導泳客，有助解決清水灣泳灘一帶泊位爆滿及引伸的違泊問題。



西貢市假日常有交通擠塞問題。



本港新冠疫苗接種率逐漸提高，不少市民關心疫苗副作用問題。最近，有傳言指打針後身體疑似出現「磁力」，引起網民熱烈討論，更發起「磁力挑戰」，紛紛於打針後嘗試用手臂吸附湯匙、叉子等，令人非常好奇「超能力」從何而來？

最近馬來西亞媒體報道，當地不少已打針的民眾分享，手臂居然出現「磁力」，可吸附湯匙、刀叉、鑰匙及剪刀等各種金屬物品，行路、大力搖晃手臂也不會掉落，十足漫威（Marvel）經典角色「磁力王」（Magnet）一樣！各地網民爭相跟風仿效，欲喚醒大家的磁力，有人手臂吸附湯匙長達 10 秒，仍沒有掉落。

台大醫院近日在 Facebook 跟進事件，引述皮膚部主治醫師朱家瑜的文章拆解「磁力」之謎。該文指出，人體皮膚本來便可吸附湯匙或金屬物品，主要是皮膚上的皮脂或分泌物可產生吸附現象，只要皮膚塗抹滑石粉，吸附現象就會消失。

港大學者拍片實測 無打針都吸住金屬

香港大學化學系博士鄭士山（K Kwong）更親身拍片實測，指出無論有沒有打疫苗，都可做到用身體吸住金屬物品，原因是當皮膚表面有少少水份或汗，就可製造短時間真空吸附物件。湯匙、刀片、叉及硬幣等可被身體吸住，但帶攝石的釘子因沒有光滑位接觸皮膚，所以吸不住。他指出，身上的汗或油過多，同樣無法吸住物件。

由於「磁力」傳言廣泛流傳，連美國疾病管制及預防中心（CDC）亦有發聲明闢謠，並呼籲大家勿以訛傳訛。疫苗資訊鋪天蓋地，大家也要記得求證！



K Kwong
拍片實測
即使無打
針，身體
亦能吸住
物件，反
映無「磁
力」。



「磁力」測試
掃碼睇片

打疫苗變磁力王 點解咁給力?



記住fact check辨真假

打針後四禁忌

1. 按摩

不少人會嘗試按摩以紓緩針口疼痛，但有可能因用力不當而加劇紅腫。正服用薄血丸、抗血小板藥或抗凝血藥等人，要避免按摩針口增加出血情況。

2. 冰敷或熱敷

打針後用濕毛巾敷肌肉疼痛部位，有助紓緩不適，但切忌溫差過大、即熱敷或冰敷，以免加強患處血液循環，反而更感痛楚或出血紅腫。

3. 服過量止痛藥

止痛藥可減輕打針後頭痛，但記得留意各種藥物，以免服食過量。

4. 太多活動

打針後最重要的是休息，不宜安排太多活動或聚會。專家指打針後出現常見副作用，一般可自行處理，例如局部手臂疼痛紅腫。但如持續出現呼吸困難、氣促、心悸等症狀，最好馬上求醫。

掛頸風扇出事 男童吹到面癱

天時暑熱，「消暑神器」不可少。掛頸式風扇近年大受歡迎，但原來吹風太久會有面癱風險？內地一名男童午睡時仍照戴掛頸風扇，結果睡醒後發現自己被吹至面癱，甚至五官扭曲！

據內媒報道，廣西一名七歲男童無論出街還是在家中，也一直戴上掛頸風扇吹風。結果某日午睡醒來，卻發現已出現面癱徵狀，其母立即帶他求醫，醫生判斷他是因長時間近距離吹風扇，導致氣血運行不暢而造成面癱，其後經半個月治療始漸見好轉。

當地醫生解釋，長時間吹風容易導致局部冷痛麻木，甚至造成僵硬。若長期讓風扇對著臉部、頸部吹，可能導致面癱，甚至出現口眼歪斜、漱口時嘴巴漏水，嚴重時更會疼痛。醫生提醒，此類風扇每次使用不應超過一小時，更不宜睡覺時用，老人和小童尤其要小心注意。



（網上圖片）

年輕人，記住愛心好重要

現時都市人經常熬夜、吸煙、不定時飲食又欠缺運動，這些不良的生活習慣加速血管的衰老和損壞，導致近年心肌梗塞的發生率越來越高。過去只會在中、老年人身上發現的冠狀動脈疾病，近年趨向年輕化。



一般而言，我們在 30 歲後，血管斑塊變大的速度便會加快。換句話說，不少人的血管就猶如廚房水槽內使用多年的排水管一樣，管道內壁會結垢、生鏽，逐漸導致管道阻塞而無法暢通去水。

保持血管健康勝於治療

血液中的「水垢」，亦即是膽固醇、三酸甘油酯等，假如在血管壁上越積越多，久而久之便會令血管壁的彈力下降，令血液流動受阻。最終，器官臟腑會因缺血而引發各種心、腦血管疾病。

人體血管的損壞阻塞，過程是緩慢



（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。



而漸進的。然而，血管的阻塞比率低於 70% 前，均無明顯症狀，大部分人亦因而難以查覺血管健康狀況。心血管疾病預防勝於治療，一旦罹病，治療方式就是藥物治療和冠狀動脈手術。

因此，我們在 30 歲後，一定要多加留意血管阻塞問題：除了定期測量血壓，或進行身體檢測外，還要注意生活規律，同時配合適當的運動量，令我們的血管保持健康、強壯。

保健
小貼士

多食紅色食物

- 中醫認為「五色入五臟」，心臟屬火，對應紅色，多食紅色食物護心。
- 建議食物有西瓜、紅菜頭、車厘子、蘋果、番茄、車厘茄、山楂、士多啤梨、紅棗等。
- 紅色食物入心、入血，有助促進血液循環。

MAKE-UP ARTIST

愛自己 才有能力愛人

➔ 我的使命是打造優雅



「曾經化妝師的工作對我嚟講只係令人變靚，或者搵到錢就得。但隨住人生閱歷多咗，我會形容我畫嘅唔係妝，係自信，係個性！」

理想與現實永遠在人生穿插來回。Pauline自幼夢想成為化妝師，畢業後卻為滿足父母而掉低理想，從室內設計公司秘書一職考獲室內設計資格，十年來幾乎每日出入灰塵滿滿的地盤，但內心對美的追求依然如故，閒時最愛為閨蜜們打扮造型。直至一日，她決心追尋昔日的夢想，報讀化妝師課程，決心闖一番事業，從新娘化妝開始。「見證女仔最優雅嘅姿態出嫁，係好感動嘅時刻，係一份使命。」



我的工作 是發覺人的美

「女性化妝除咗可以令自己更加容光煥發，令自己開心啲之外，無形中可以令女性自我發掘優點，重新散發吸引嘅自信同魅力。」



Pauline認為，一個專屬彩妝，演繹生命力，令給人留下深刻印象，襯托自信。

因此，Pauline每次都會用心了解客人嘅個性特質，配搭出最能夠突顯個性的底妝、眼影顏色以及眉型。「最後，我會請客人望鏡微笑，完成專屬美麗。」



星級 化妝師



Pauline Ma

作為化妝師，Pauline最享受陪伴女性迎接每個重要時刻。「無論係結婚、出席宴會定係演出，客人既緊張又興奮，而化妝嘅短短一小時係一個溝通過程，我會主動俾佢哋好多鼓勵或者聆聽佢哋嘅心情，等佢哋更加放鬆，最後以最佳狀態出席重要場合。」

Pauline同時是一位媽媽，她認為生命中充滿困難同低谷，只有愛錫自己，活得漂亮，才是每個女性應有的態度，因為愛自己才有能力愛人。近年，Pauline在社交媒體上不時以自身經歷和所見所聞，鼓勵不同年齡階層的女性，有些甚至是素未謀面的網友，她不惜犧牲休息時間聆聽她們的心聲與感受，作為不少女性的Girls Talk熱線，樂於傾聽，給予支持與關心。

每次與陷入迷惘困境的媽媽們談心，Pauline最心滿意足能夠打開她們的心結，重新認識自己，愛錫自己。「最開心收到佢哋一個個充滿正能量嘅訊息：『可能小朋友湊得太耐，無接觸這個社會，再次遇上不愉快事，好彩認識到你，帶給我好多已失去的知覺，從你帶給我重拾自信，所以有什麼事都想與你一起分享。』」

「年紀越大越注重健康，其實不只為自己，更是為我心愛的女兒，不想她擔心和負擔，亦為我身邊愛我的人；所以，大家一定要愛自己，keep好自己的身體，大家加油！」



98733944



pauline94@yahoo.com

By Legend Macro

MAKE-UP ARTIST



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。

散步與禪修

運動禪修是一種活動身體的禪修方法，如果您不喜歡瑜伽，太極拳之類的柔和運動或純粹在公園「正念散步」都是進行運動禪修的好選擇。



在進行正念散步的時候，可以遵循以下7個要點：

- ① 正念散步可以在山林裡、公園，甚至在家裡進行。時間長度可以是15分鐘或是半小時。
- ② 練習開始。先站在原地，感受身體各部分感受，包括站立時的姿勢、身體的重量、腳和肌肉的用力程度等。
- ③ 一開始時，把速度放慢，保持自我覺察，重要的是內在的意識與感受，並把注意力放在當下。
- ④ 細心注意每一次的呼吸，但保持輕鬆。當你的思緒因分心跑了，請輕輕地將思緒帶回當下時刻。
- ⑤ 走路時注意自己的五種感官，眼見周圍環境色相、聽到風聲、聞到草的氣味……等變化。
- ⑥ 無論走到哪裡，都有無數的感官刺激出現，但只須注意思緒而非跟隨思緒走，這正是正念散步所要練習的。
- ⑦ 最後結束時，請站著不動，感受身體，深呼吸3次，再作最後一次深呼吸，然後以你感到最合適的方式完結。

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。



很榮幸在這半年多的時間與《我家》各位讀者結緣，如果這個專欄的文字曾經有一字一句打動過你，就是我們最大的幸福。由於一些原因，Depp & Hebe 的專欄下期起暫時停更，短暫的分離是為了更好的重逢，如果你有需要，可以在各大平台搜索【聚澤居】，我們一直都在。



白羊座 在這段時間，白羊座的日常工作會變得忙碌，但不慌不亂，忙中有序。各種各樣的細節需要你去處理或跟進，在這個過程中，上司和同事都會看到你的決斷和執行力，給你更多展示自己的機會。



金牛座 單身的金牛座要在這段時間抓緊機會，你會參加很多聚會，會在玩樂中結識到異性，尤其是一起出遊時，你的細心安排和計劃，更是會打動和吸引對方。有伴侶的金牛座會在戀愛中展示更多的魅力，感情穩定。



雙子座 雙子座這個時期會用較多時間著手家庭的事宜，比如添置新的傢具電器、翻新裝修等。為家人帶來溫暖和照顧，是雙子座這段時間最在意的事。直接的表達和行動是愛的正確表現。



巨蟹座 在這段期間，巨蟹座會有很多機會和舊同事、舊同學聚會，搜集各種資訊。和各界人士溝通交流的過程中，找到自己需要的信息，通過收集再處理後，成為自己的優勢，用於日後發展。



獅子座 獅子座會在財務方面有一些進展，尤其是計劃內的收入，比如保險或理財產品可能會有一筆可觀的收益。生活中和工作上受到的認可越來越大，亦能找到自身價值。注意理性消費，不要揮霍無度哦。



處女座 這段時間火星進入你的命宮，在生活各個方面，你都有很大的推動力和計劃。你亦越來越重視自己的外表，希望帶給別人眼前一亮的感覺。無論生活中遇到任何事，你都可以恰當處理，這就是火星帶給你的力量。



火星進入處女座 12星座更有Planning?

7月30日開始
到9月15日，行運
火星進入處女座，心思
縝密的處女座會給你
行動計劃帶來更有
系統的執行力。我們
來看看火星進入處女
座會帶給十二星座甚
麼好運？

（同時參考太陽星座及上升星座）

天秤座 天秤座在這段時間會用另外的角度思考自己的人生，或許你已很久沒有剖析自己的想法，你想要的是甚麼？怎樣可以一步一步達成自己的目標？在內的舒適圈和在外的挑戰要如何作選擇？這是你認清自己的好機會。



天蠍座 在交際圈中如魚得水，是天蠍座這段時間的狀態。只要你想，就可以成為朋友圈子中的主角。在各種聚會中，你的社交圈愈趨擴闊，亦會有一班因為你的魅力而聚於你身邊的人。



射手座 在這段期間，你在事業上的規劃將提上日程，你會有詳細和可行性的計劃可實施，你周圍的家人、朋友、同事都會看到你的野心和實力，抓緊這個可放手一搏的機會吧！



摩羯座 摩羯座的你會在這段期間計劃進修，亦有可能會計劃出國旅行或遊學。對於期望獲得更高的智慧，不再是心中想想，而是付諸行動。你會有詳細的計劃及實施的步驟，趁這個機會好好實現自己的夢想吧！



水瓶座 你會在這個時期尋找合適的投資機會，經過詳細的資料搜集及分析，你會得出最適合的結論。你亦有可能會想選擇買份保險，而需要做一系列的對比分析。總之，這段時間你會在這個方向花心機和時間。



雙魚座 有伴侶的雙魚座會將結婚提上日程，計劃結婚的一系列事宜，對比各個公司的價格和服務，是你最近要忙碌的事情。單身的雙魚座可能會尋覓合作伙伴，有魄力的考察及分析，有助你找到可以共同創造未來的同行者。



天氣炎熱，好多人返到屋企就即刻開冷氣，但總覺得不夠涼，就不斷調低冷氣溫度。原來這樣做，不但電費變得貴，而且冷氣效率亦較低。早前有日本節目就做了個實驗，發現只要開冷氣時做一個小步驟，就可以更有效降溫更慳電！

無綠不歡



Text : 知知 Design : Elsa

29, Jul 2021

吹風功能唔好睇少

有日本節目實測，在 36℃ 高溫的房間做實驗，先把冷氣調到最低的 18℃，再觀察需要多久才明顯降溫。結果需時大約 7 分鐘，即是就算把冷氣溫度調到最低，都無法令房間即刻降溫。

開風扇後冷空氣在室內形成對流，更有效地降溫。

不過，開冷氣時將風量調到最大，就算冷氣溫度保持在 28℃，身體大約 2 分鐘就會感到明顯降溫。原因是冷空氣向下降，熱空氣往上升。當風量加強後，冷空氣就可以對流，更快速地降溫，更慳到電費！

保養小貼士

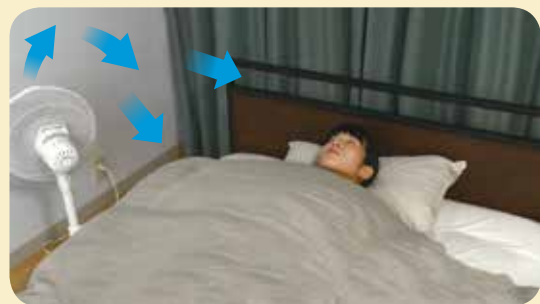
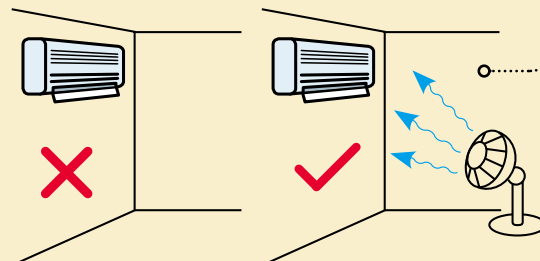
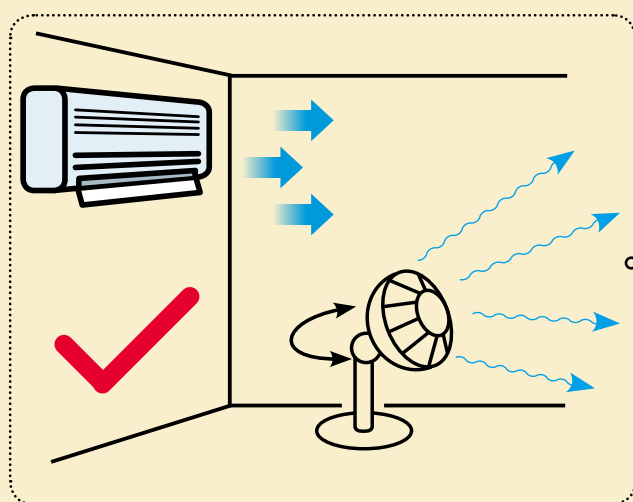
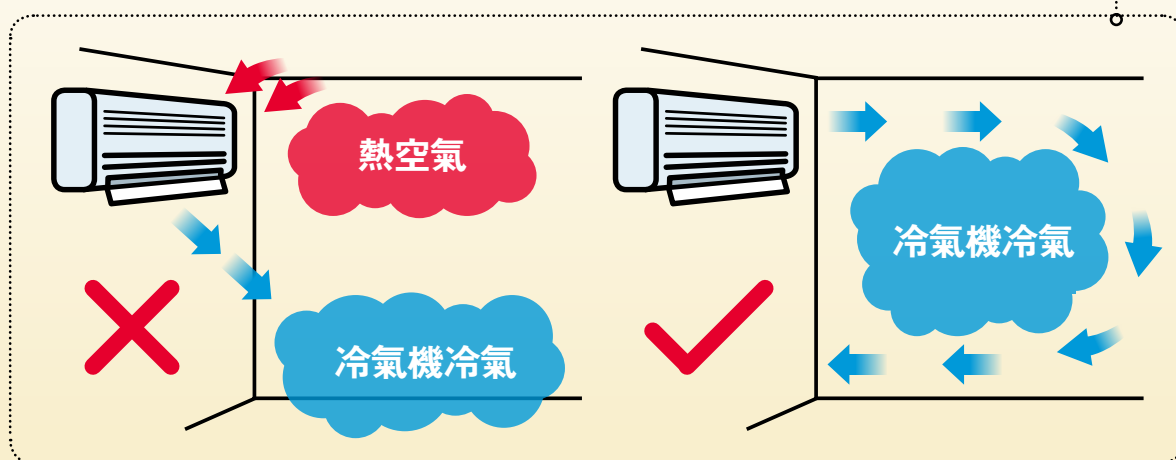
隔塵網每周都要洗



窗口式及分體式冷氣機在夏天會經常使用，應該每周清潔一次隔塵網。把隔塵網拉出後，先用吸塵機吸掉積塵或以清水沖洗。切勿用刷洗隔塵網，會令隔塵網的隔孔變大，影響隔塵功能。如果隔塵網積塵太多，可用少量清潔劑清洗。



醒你開冷氣大法 慳電又涼快



深層清潔睇時機

如果一整年都無開過冷氣機，最好使用前先仔細清洗隔塵網和外罩的塵埃，然後用 1 比 99 稀釋漂白水，用噴壺消毒冷氣機內部金屬片。噴漂白水後 1 小時，才開動冷氣機的吹風功能，可以大大減去漂白水的味道。而冷氣機使用五年以上，又沒有經常清洗的話，建議找專業冷氣清洗做全面的清潔。

必學三招

日本大金冷氣亦分享 3 招開冷氣時，更涼更慳電的小貼士。除了將風量調到最大，還有以下方法：

① 調整風向解決溫度不平均問題

- 要解決室內溫度不均，冷氣機的風向應該向上或水平設置。冷空氣從屋的上方吹出，然後慢慢往下流。

- 將風扇吹向冷空氣聚集的地方，就能把冷空氣散開。

- 當冷空氣積聚在房間下方時，冷氣機吸入上方的熱空氣，錯誤認為「房間仲未夠凍」，最後導致房間變得過冷，使用過多的電力。

② 利用風扇將冷風傳到更遠地方

- 開冷氣後，經常會發現房間的角落不夠涼，甚至覺得熱。其實，我們可以利用風扇將客廳的冷氣吹入房間和角落。與直接降低冷氣溫度比較，所消耗的電量會更少。

③ 利用風扇降低體感溫度

- 調低冷氣溫度前，先降體感溫度，在同樣溫度下，人們會覺得有風時更加涼爽，體感溫度也會下降。例如睡覺時，把風扇開啓並對著房間的牆或天花板，可以吹出柔和的微風。使用風扇可以有效降低體感溫度，風力不用太大，關鍵在於保持持續的微風。

2021 年暑假已到了，但依然受反覆的新冠疫情影響。

在減少外出下，家長們如何單憑在家中，
就可以與孩子們同渡難忘的暑假呢！

家是Playroom

創意 可觀



留在家放暑假，孩子一樣可以開開心心。

1

佈置藝術角落

孩子適逢成長時期，擁有無限創意及想像，因此他們需要一個可提供任何藝術創造時所需、可以實現自己靈感和表達自我的地方。



放置畫畫、手工工具材料等，亦可展示孩子作品，鼓勵創作！

2

供搭建類玩具

搭建類玩具如積木，最大的特色是「無限制的玩法」：沒有規則，也沒有對錯的區別。家長可讓孩子隨意遊玩，發展多種能力，如抓握與認知、手眼協調能力、空間思維、創造力與想像力、增強邏輯思維及組織能力等等。



遊戲過程中，引導孩子思考，了解問題因果關係，培養解決問題的能力。

3

備開放式玩具

開放式的玩具簡單、易上手，同樣沒有特定玩法，需要孩子自主去發現、創造玩法和規則，適合不同年齡階段的孩子。

以 Spielgaben 為例，是色彩和形狀非常豐富的小顆粒組合開放式玩具，在顏色認知和集合拼圖上，都給予孩子們很大的鍛煉空間。



Spielgaben 玩具多變，家長可向孩子講解對稱等理念，令虛無概念變具體。

5

放一台顯微鏡

除了令孩子脫離電子設備，亦可滿足孩子好奇心，隨時隨地自己動手觀察世界，是認識世界的好方法，供孩子發現日常生活一些物品的「另一面」，引發他們對科學和發掘新事物的興趣。

6

給孩子設書架

孩子有了獨立的書櫃和看書空間，既方便取拿，又能隨時進入看書的狀態。同時，還能培養孩子養成隨時看書，隨時收拾的習慣。

除了一般的故事書、圖書冊、名人傳記等傳統書籍外，家長也可以替孩子物色各種繪本，如實際展示動物實際尺寸大小的繪本、把複雜的科學道理用顯淺易懂的方式描繪出來的繪本，以及為孩子出版的藝術創作雜誌等等。



書中有豐富知識、體驗、藝術活動、靈感等，為孩子帶來不同啟發！

4

各種「零散物品」

1972 年，建築學家 Simon Nicholson 提出「零散物品」的概念：孩子可以自由移動，可以用來設計、再設計、不停實驗的物品。

由於這些物品擁有無限的可能，可激發孩子實驗精神和創造力，享受不同事物之可能性所帶來的樂趣；又可進而理解更多概念，如模式、平衡，以及事物之間的關係。



零散物品材料，常見的有雪糕棒、珠子、扣子，甚至貝殼等等。

「助人為快樂之本」，美國耶魯大學曾發表研究指出，助人可幫助減輕壓力、心情變好；助人次數愈多，情緒愈正面。不少社福機構都會不定期舉辦義工活動，探訪物資亦由主辦方準備，探訪者只需出席便可，但 77 歲的黃南喬（喬叔），就盡自己所能，號召一群有心、志同道合的朋友，齊齊做義工，熱心助人，活得精彩。



77 歲喬叔熱心助人，活得精彩。

77 歲老友記組隊 服務弱勢社群

義工快樂幫 糰之好有愛



義工們用心準備包糰餡料：鹹蛋黃、香菇、栗子，甚至小小的鮑魚應有盡有。



義工異口同聲表示，「預咗整糰要好長時間，就算夜少少先可以返屋企，都樂在其中」。

發揮餘熱 進修並助人就業

義務精神是指個人不計較金錢及物質的報酬，而去實踐「幫助別人」這責任。許多時候，香港人將義工聯繫到慈善團體或組織，事實上，本港社會仍有不少善心人自發號召義工活動，不求回報，默默付出，服務社區的弱勢社群。

喬叔即使在退休後亦未有停下腳步，希望發揮餘熱，「我宜家每個星期都有幾日去唔同機構上堂，做保安培訓。」他憑自身的經驗和知識，鼓勵且幫助其他人就業。而喬叔位於火炭的住所搖身變成鄉公所般的聚腳地，集合三五知己為弱勢社群炮製愛心禮物。

自組探訪團 義工各司其職

此外，他更熱心幫助弱勢，早前適逢端午節，便自發召集同道的朋友，在遵守防疫的社交措施下舉行探訪活動。「探訪行動純屬係個人提議，雖然無贊助，只係幾個人一齊，大家貢獻屬於自己個份力量：有人教煮餸、有人做司機、有人帶領唱卡拉 OK，大家同樣目標為有需要人士製造歡樂。」這樣的自發義工探訪團隊已組成多年，依然樂此不疲。

製節日美食 做記錄改不足

基於節日，喬叔集合幾位朋友提早聚在一起，邀請一些熟手的婦女作導師，與青年共融實習包糰。「我哋會嘗試唔同餡料配搭，都會記錄番個過程做參考，咁將來如果再有類似嘅行動就可以輕鬆啲。」

所包的糰，他們也會試味，並改善不足的地方。「我哋都有商討探訪當日嘅流程、安排同決定，為求活動盡善盡美，將開心、美好嘅回憶帶俾受訪者。」喬叔一行人已非首次到訪，但仍盡心準備。



展現認真製作的成果，準備出動！

剛過去的六月，記者隨喬叔探訪元朗新圍村的「中度照顧院舍」——「東海愛兒之家」。院舍現有近百位院友，年齡由八歲至七十歲。他們來自朋友、社工，甚至也有醫院的轉介。「其實佢哋好叻，我哋去得多，帶咗啲嘢過去俾佢哋，會認到你同你講多謝。」而喬叔亦有向院長詢問較熟悉的院友近況，「噢，院長，賓仔最近點呀？有冇乖啲聽話啲？」一年哪怕只相聚幾回，喬叔依然掛心每位院友。

當日，他們將端午糰交由院方煮好，與院友共享用，並表演唱歌助興。「即使佢哋未必聽得明唱歌內容，或我哋講嘅嘢，但見到佢哋開心咁笑，我哋覺得值得。」就算言語不通，但喬叔一行人依然以有限度的身體語言，如擁抱、肩並肩坐著等與院友們溝通。「就算院友表達唔到答謝嘅心意，但見到佢哋笑容，都係驅使我同一班義工繼續堅持探訪服務嘅動力。」

探訪元朗院舍 笑容拉近距離



東海愛兒之家位於元朗新圍村。



院友及義工都十分投入活動，場內溫馨洋溢。

花部落選址西貢這旅遊熱點。



Mimi 四年前一場大病，令她頓覺人生「待辦清單」仍有不少未實現的事：「突然好想做啲鍾意做嘅嘢，好番之後三個月就開咗『花部落』呢間舖頭。」她指開舖擴闊社交圈子，精神好了處事積極了：「知道點去享受生活，而唔係淨係諗：『唉，為咗頭家，淨係做做做』，會去做運動，成個人都唔同晒，開心咗。」四年經營時間不長不短，客人變朋友最令她感動。「『我又嚟喇，我過嚟西貢呀，要嚟探下你，同你傾下偈呀！』，好暖心。」街坊也愛進店內與 Mimi 閒話家常。

成日有客人讚間試身室。

店舖設有別樣寬敞試身室。「『哇！試身室好大呀，真係好舒服，我要試多幾件！』有啲客人試完未必會買，但佢哋有咁嘅回應我都開心，就好似做嘅嘢有回報咁。」

「花部落」的衣服以五彩繽紛、帶有中國傳統設計和民族風的旗袍和長衫為主，由 Mimi 親自採購自上海、杭州。「好多客搵完都話：『表面睇，哇！好花好綠綠都唔知邊件啱。』但睇咗一陣，『哎呀，呢件好靚，嗰件又好靚咁，都唔知點揀。』」

店舖的衣服於客人猶如尋寶，細心尋找才找到自己喜歡的款式；「花部落」於 Mimi 卻猶如寶藏，以已有的，換取與客人以外如朋友般難得的友誼。

先生好支持我。

從全職媽媽升級事業型媽媽，Mimi 坦言先苦後甜：「一開始好辛苦，開完舖返屋企，三個小朋友啲衫褲鞋襪成地都係，見到好攰；屋企五個人，三個仔啲衫特別多，校服一套、打波又一套，多嘢做到個人會『爆炸』。」身體差了，後來聘請家傭，「番到屋企乾乾淨淨，只係煮飯，輕鬆好多，姐姐幫咗好大忙。」

Mimi 一臉滿足說：「先生好支持我，當時大病未癒，佢每日同我一齊過嚟，幫我拉個閘、拖地、吸塵。」家人的支持，對店舖的堅持，令她一直經營至今。



店內有售小飾物、擺設，亦有 Mimi 的針黹製作。

十餘年前，杭州姑娘遇上香港先生，沈衛麗（Mimi）嫁到香港，在西貢落地生根，與丈夫一同育有三子。四年前，店舖的開張乃命運使然，「舖頭選址西貢，一嚟當然因為方便喇，但最主要係因為我好鍾意呢度悠閒、寧靜嘅感覺之外，仲因為本身都係香港嘅旅遊熱點。」自此，曾經的全職媽媽便展開了如花一般多姿的生活。

大病之後一心圓夢 全職媽變事業媽

針黹女士 西貢生根開花捕樂



Mimi：「我好鍾意呢度悠閒、寧靜嘅感覺。」



款式時尚，落色具國畫風，不少客人回頭支持。



寬敞的試身室是店舖一大亮點，Mimi 更貼心準備鞋子配襯。

疫情之下 遙距採購 存貨有限 蘇州有艇

以往的傳統旗袍只有在隆重、正式的場合穿著，而且對身形的要求極高。「舖頭有嘅係改良咗嘅設計，版型差唔多，但就有傳統旗袍咁修腰、貼身，加埋小企領嘅元素，同寬鬆少嘅設計，都令衣服有更多場合可以著到。」休閒，甚至半正式的上班場合穿著也十分體面；寬鬆並有不同尺碼，炎夏穿著亦較過往大為舒適。

由於 Mimi 每次帶回的數量不多，現時受疫情限制更只能遙距採購，未能親手感受材質和手工的情況下，入購的數量比以往更少：「以前因為自己帶返嚟，靚嘅款都係三件左右，宜家就通常都係一件先，因為又唔知個質地、大細，到咗覺得件衫唔錯嘅先再返貨。」店舖衣服的流動性高，但客人很大機會「蘇州過後冇艇搭」了。





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

29, Jul 2021



沙薑炒龍躉 配花生芽收鑊滿滿

做法：

① 魚柳洗淨，用廚紙吸乾水份後切片。沙薑雞粉以油拌勻，加入切好嘅魚片醃15分鐘，煎至金黃備用。



② 準備好其他材料。



③ 燒熱鑊落油爆香薑片，然後落花生芽及粟米仔炒1分鐘。之後，加入韭菜、紅椒片及調味料，再炒1分鐘。



④ 放魚片略略炒勻，之後鑊邊落紹酒焗多1分鐘，最後撒少少麻油就搞掂。



材料：



龍躉魚柳 200g

花生芽 100g

粟米仔 100g

韭菜 80g (或用蔥代替)

薑幾片

紅椒片適量

紹酒 1湯匙

麻油少少

醃料：

粟粉 1茶匙

沙薑雞粉 2茶匙

油 2湯匙

胡椒粉少少

調味料：

豉油 1湯匙

沙薑雞粉 1湯匙



老實講，我自認係老一輩嘅人，對好多新事物都有啲固執睇法，就好似煮飯我都係喜歡明火多過用電磁爐（除咗煲湯）。雖然有廚師朋友話用廚房電磁爐都可以好有鑊氣，不過唔關我事啦，而且我永遠掌握唔到究竟電磁爐個溫度點計算，1至10度即係幾熱呢？最弊有一個統一嘅計法，朋友話用得多就會掌握到竅門，呢啲咪叫「廢話」囉！哈哈！

最近睇咗一個電視節目《納米無明火》，令我對電磁爐有少少改觀。個節目由谷德昭主持，每集探訪一個納米樓住戶，上門煮嘢食同屋主邊食邊傾。由於大多屋仔細細，一定冇可能明火煮食，所以佢會專登去學一啲無明火都煮到嘅菜式。成個節目好溫柔體貼好有誠意，時有感動時有幽默，最重要係展現到香港人嘅堅毅，地方細但志很大，能屈能伸咁去適應呢個世界。節目已經播完，大家可以上網重溫。

做人要有志氣，小炒最重要係有鑊氣，大牌檔嘅小炒王就係一個好例子。今次小炒王嘅主角係嚟超市買嘅龍躉魚柳，已經去骨非常方便，切厚片炒嘅時候咁會咁易散。我用咗沙薑鹽焗雞粉做調味，辟咗腥味之餘仲好惹味，其實沙薑粉配海鮮真係好夾㗎！不過，要留意每個牌子嘅沙薑雞粉鹹度都未必一樣，建議首先試味調整份量。至於配菜就適合揀啲爽口快熟又唔會出水嘅，今次用咗近排大熱嘅花生芽，我就覺得好正喇！



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。



適當時候請放手，過度的保護和約束會成為成長絆腳石啊！

奇美 @LEUNGKEIMEI

俄羅斯皇家珍品 沙田展出



沙皇奢侈生活一次盡覽

早前因為疫情影響而延期多時的「聖耀皇權——俄羅斯皇家珍品展」近日就成為焦點，對比起上一次與莫斯科克里姆林宮博物館合作的展覽「法貝熱——俄羅斯宮廷遺珍」，這次的展覽規模亦相當龐大，為觀眾重現了沙皇巡遊大典的浩蕩氣勢，由珍貴馬具、儀仗武器、盔甲兵器、以至象徵沙皇皇權的器物都有展出。今期古蹟古鄉就為大家一一介紹！



沙皇米哈伊爾·費奧多洛維奇的權杖。

象徵皇權的 權杖及長袍

沙皇米哈伊爾·費奧多洛維奇的權杖、彼得大帝鑲有鑽石及祖母綠的胸前十字架和他的合身卡夫坦長袍。



象徵皇權的權杖及長袍。

是次的展覽由莫斯科克里姆林宮博物館外借的 170 組皇室珍寶，重組了 16 至 18 世紀沙皇年代的光輝歲月，由權杖聖物、盔甲武器，以至外交貢品等，當中不少展品更是首次在本港亮相。

是次展品主要圍繞羅曼諾夫王朝的宮廷儀式、儀仗閱兵、外交禮節等，展示沙皇家族鮮為人知的生活面貌。不論是派場以至各種聖物，無不流露沙皇登基的君皇氣派，展覽中陳列首位沙皇米哈伊爾·費奧多羅維奇參與重大場合佩戴的專屬披肩；彼得大帝登位時佩戴的胸前十字架，與以金織錦鍛製的長袍，均盡顯工藝的講究。



象徵皇權的權杖及長袍。



胸前十字架。



仕女半身像水瓶

瑞典國王查爾斯十世·古斯塔夫贈給沙皇阿列克謝·米哈伊洛維奇的仕女半身像水瓶。

「杰里科式帽」儀仗頭盔

「杰里科式帽」上的阿拉伯經文顯示了羅曼諾夫王朝時期對文化的兼收並蓄。

「古蹟資訊」

「聖耀皇權——俄羅斯皇家珍品展」

地址：沙田文林路一號香港文化博物館

開放時間：即日起至 8 月 29 日



沙皇巡遊大典馬具精品

沙皇巡遊大典的御馬司馬具精品，策展人專程以真實比例仿製的駿馬，展示由當時御馬司製作的珍貴馬具，重現沙皇出巡、駿馬相隨的氣派。



燧發獵槍

17 世紀下半葉俄羅斯宮廷中優秀的槍匠阿法納西·維亞特金製造的燧發獵槍，其鍍金表面刻有複雜的紋樣，槍托鑲滿了以獸骨、珍珠母貝和黑檀組成的圖案。



燧發獵槍由俄羅斯宮廷中優秀的槍匠阿法納西·維亞特金製造。



Purple 姐姐觸碰「三角」的關係，就是兒歌天后、幼兒教育、音樂創作，交織出純真正能量。

資訊爆炸仍堅持古法
紫听在乎美好的東西

有教無累

天后全面唱好

細路

資訊科技發展一日千里，街上隨處可見小朋友配有智能手機；加上社會競爭激烈，小朋友課後又有各種興趣班、補習班，隨時比大朋友更忙，怎可能留家看電視兒童節目？那種自由自在的時刻，真的歲月無聲消逝？從前活躍於大氣電波的兒歌天后李紫听（Purple 姐姐），即使隱身幕前，仍堅持貢獻幼兒教育，以創作喚起純真力量。



Purple 姐姐退居幕後，依然從事幼兒、教育發展，經常與各區不同幼稚園、小學，以至中學合作，開展不同課外活動班。雖然受疫情影響，Purple 姐姐許多興趣班由面授變成網上授課，雖然隔著屏幕，小朋友興致不減。「真係好神奇，佢哋同疫情之前冇咩分別，依然好活潑精靈、投入上堂。」

盼港人擁赤子之心 處難關仍樂天正面

「最近就有個活動教小朋友做健康操，成個活動係應有嘅社交距離下進行，我同幾位小朋友係一個大約中間位

置度做運動，然後就 Zoom 晒去其他班房。」

她直言這些小規模的「直播」體驗也帶來了新鮮感，令她感受最深的是小朋友的反應。「一如以往咁熱情同積極，唔會因為疫情隔咗個鏡頭而影響佢哋上堂、參加活動嗰時嘅投入程度。」希望香港人也可以像小朋友一樣，雖然面對一些難關，但仍然可以保持樂天、正面的心態。

疫情無減作品產量 卡通類教學類都有

Purple 姐姐的工作量因為疫情不減反增，除一般卡通嘅主題曲、插曲外，也有不同含教學意義的



口才班、面試班、音樂劇班、編劇班等，深受小朋友喜愛。

不忘創作初心 不作利益計較

Purple 姐姐堅信只要不忘創作的初心，摒棄利益上的計較，全力做好自己的音樂，無論過了多久，就一定有人看到。

「好多好多嘢可以做。」

「我又唔覺得係好悲觀嘅感覺，兒歌嘅題材包羅萬有：親情、友情、成長時遇到嘅挫折、忐忑等等都可以寫，令小朋友嘅情感可以得到抒發，甚至引起對其他事物、藝術嘅興趣，好多好多嘢可以做。」同時勉勵本土創作人，「我哋唔好自己打擊自己：『哎呀佢哋都唔睇喇，咁我都唔做喇！』、『隻歌都唔知受唔受歡迎』，當你越有咁嘅觀念咪會越有動力去做，但你唔做嘅時候，呢樣嘢就更加可能會慢慢消失。」

「兒歌嘅題材包羅萬有。」



全力做好音樂，在台上覓理想。



與不同學校合作，舉辦多種課程。



走入校園，又多了一批 fans。

歌。「呢段時間我寫嘅歌仲多咗，譬如節日嘅歌、教科書上嘅歌、生活上一啲知識嘅歌、防疫嘅歌都有，甚至有大朋友問番學校有冇教科書上面我寫嘅歌嘅 Demo。大大話話都唔知幾多百首，最後都成功錄埋佢哋，方便學校同大朋友更易達到教學目的。」

她亦提及，曾寫過一首筆順歌，以一個明快的旋律，「幫

小朋友輕鬆將知識記住，又可提高對該事物的興趣，何樂而不為？」

「小朋友都需要屬於佢哋自己嘅娛樂」

「時代其實一直都轉變，無論大、小朋友都係唔同嘅媒體上面，睇好多唔同嘅嘢，宜家疫情期間更加喇。」她認為實體和網上的娛樂，不一定是互相取代的關係，而是互補共存。「始終，小朋友都需要屬於佢哋自己嘅娛樂，會唔會係兒歌？兒童節目？其實正常情況下，一啲面對面嘅現場表演或者遊戲，當中嘅互動，對佢哋嚟講都係重要。」



盼喚醒大家的集體回憶，讓大人小孩感受對方的童年時光。

「兒歌」定義或變 內容始終如一

舊時，「喺，每日放學就好快啲番屋企，做好功課先有得睇電視啲卡通片呀！」；現時，「好喇，我哋快啲去上小提琴，之後食完個飯仲要去學游水！」。事實上，兩個場面發生的年代相距不遠。世界真的走得太快了！

雖然如此，親子的時間無論係咩時代，個大環境點轉變都好，最重要的還是一點：大家都係有個童年。Purple 姐姐說：「現在小朋友如何去認識父母的童年、他們的回憶是什麼呢？而我哋本地製作的回憶，究竟係我哋有去探討、定我哋根本冇畀時間小朋友去參與呢？」

「所以邊個話小朋友唔再需要屬於佢哋嘅音樂，屬於佢哋嘅兒歌？」Purple 姐姐認為，「兒歌」的定義可能有變，但內容卻永遠不變。「小朋友就好似海綿咁，佢哋成日吸收好多唔同嘅訊息。咁所以其實係咪卡通歌就先叫做兒歌呢？呢啲歌就唔叫兒歌呢？」



下月底公演全新原創音樂劇，名為《台長奇遇記》。

「現在小朋友如何認識父母的童年？」

音樂教育 重點抒發情緒

至於音樂教育，這位兒歌天后不是要小朋友用以傍身作「敲門磚」，而是視之為情感的教育。

她表示，大朋友需要音樂嚟陶冶性情，「其實有啲歌聽落只係抒發情緒，都已經可以幫到聆聽者。咁所以你話，點解小朋友就唔需要呢？」小朋友的音樂教育非常重要，透過音樂，無論是正面、有教學意義的歌詞：還是抒情、悲傷的旋律，大家都需要給予時間，以培養他們對音樂的興趣。



Purple 姐姐認為音樂教育非常重要。

「有啲歌聽落只係抒發情緒，已幫到聆聽者。」

小朋友暑假去邊好？！ 親子 Staycation 酒店 逐個住

暑假流流長，相信好多爸爸媽媽已幫小朋友安排了好多暑期活動，然而疫情關係，去外國旅行已經非常困難。所以，不少家庭都想來個親子 Staycation，全家一齊放輕鬆，當去一個 short trip！小編就為大家物色了以下親子酒店，等一家大細都可以一齊玩！



挪亞方舟度假酒店 開始恐龍歷險之旅

酒店推出 3 日 2 夜度假套票，可以免費製作啤啤熊及借用桌上遊戲。酒店亦有「恐龍歷險世界」主題客房，房間內滿佈各種恐龍的蹤影，充滿綠林樹影的度假氣氛，讓小朋友與恐龍同樂同眠。

「挪亞方舟」即日至 8 月 29 日期間（逢周六及日）更會舉行

「夏日森動大歷險」，一家大小可以來一趟亞馬遜森林之旅。小朋友變身成小機師，飛往亞馬遜森林；著陸後大玩「室內遙控越野攀爬車大冒險」，勇闖亞馬遜森林的無數險境；再透過互動遊戲形式尋找恐龍的足跡、近距離觀察珍奇異鳥及爬蟲類動物。



Noah's Ark Hotel & Resort

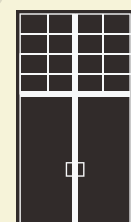


帝都酒店 玩轉太空主題

酒店推出「太空主題客房住宿計劃」，住客入住期間可以免費使用遊樂天地內的遊戲設施，包括任天堂 Switch 及圖板遊戲 1 小時，住客亦可免費使用酒店健身室、游泳池同蒸氣浴室。



Royal Park Hotel



香港萬麗海景酒店 四大小朋友至愛主題



酒店為親子住宿推出「萬麗童樂夏令營」，四個親子住宿套票包羅萬有！「盛夏音樂童心之旅」套票只限星期六入住參加，小朋友透過音樂劇同小飛俠一齊冒險、探索海底世界或者進入一千零一夜的奇妙世界，音樂劇工作坊逢周日舉行，適合 6 至 12 歲的小朋友參加。

「仲夏 S.T.E.A.M. 親子假期」套票只限星期五入住參加，小朋友可以參加五大跨學科領域於一身的體驗式教育，化身成小藝術家及工程師，親手製作蜘蛛發射器、幻影轉盤等。工作坊逢周六舉行，適合 6 至 12 歲小朋友參加。

「趣意廚樂假期」套票，住客可以跟行政總廚學習製作美食。烹飪學堂逢周六及日舉行，6 歲或以上之小朋友及一位家長參加。另外，「週末美食馳騁」套票附有兩張兒童電動車體驗快速通行證！小朋友可一試駕車的快感，現場更設有頒獎台，一家人可以打卡自拍留念！



黃金海岸酒店 推 Peppa Pig 主題房

酒店推出 Peppa Pig 主題住宿套票，可選擇豪華海景房或升級入住 Peppa Pig 主題房連海景露台。一家又可以參加夏日繽紛戶外攤位遊戲一節，以及 Peppa Pig 草裙設計工藝坊一節。小朋友可以盡情享受，更會獲贈 Peppa Pig 旅行袋一個！



Renaissance Hong Kong Harbour View Hotel



Gold Coast Hotel

