

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

76

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：24, Mar 2022



14-15
封面故事

變種暑假

02-03

我家·焦點

連線支援院舍
西貢區抗疫「物物送」

04

醫·家

識掃貨更要識儲糧
雪櫃擺位有學問

07

無緣不歡

回南天濕漉漉
三招教你天然去霉

09

社區有情

逆境「紅」出沒
與求助市民同行

和孩子生活遇挑戰

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

爆疫缺物資 工作人員院友陷困境

連線支援院舍 西貢將軍抗疫物物送

第五波疫情持續嚴峻，安老院舍全面失守接連爆疫，不少院友及前線工作人員，均面臨抗疫物資不足的苦境。為保護長者，香港義工聯盟及全港社區抗疫連線組織「安老院舍抗疫物資支援計劃」，西貢將軍澳社區連線中的議員及社區幹事響應動員，將中央援港及各界物資，第一時間轉贈院舍，及時傳送中央關懷和社會各界的關愛予長者。



莊元苓（右）親力親為將物資運到院舍。

赴多間安老院送中央援港物資

本月7日，西貢將軍澳社區抗疫連線響應「安老院舍抗疫物資支援計劃」號召，向將軍澳景泰寓護理安老院在內的區內多間安老院，贈送一批由中央援港快速檢測劑及防護衣服。

當日行動由召集人莊元苓，邀立法會議員李世榮及西貢民政事務處高級聯絡主任林綺萌，將物資捐贈到院舍，親身為住院長者提供足夠防疫需要及關懷。而社區幹事李家良、邱浩麟等人，其後亦繼續到訪西貢孟公窩路通善壇安老院等區內的安老院，送上物資。



李世榮（左三）等人率先於本月7日，將物資送到將軍澳景泰寓護理安老院。



西貢將軍澳社區連線正招募義工協助防疫。



長者不孤單 18 區響應支援安老院

全港社區抗疫連線於本月10日發動的「安老院舍抗疫物資支援計劃」集中行動日啓動禮，除了新界各區全力支持外，港九各區的地區領袖及立法會議員亦動員響應。

當日與會者，還包括九龍社團聯會理事長徐莉，港島各界聯合會副理事長朱立威，新界社團聯會常務副理事長暨「安老院舍抗疫物資支援計劃」總召集人譚鎮國、立法會議員梁熙及顏汶羽等人。

全港抗疫義工同盟總召集人、全港社區抗疫連線主席陳振彬在致辭中表示，在嚴峻疫情面前，長者的健康一直牽動內地同胞的心。將國家的溫暖關懷帶給長者，切實保護好長者生命安全，是「安老院舍抗疫物資支援計劃」的唯一考慮。

啓動禮完結後，當日下午全港18區義工，隨即在一日內已向全港80多間安老院舍，派發了中央和內地支持的抗疫物資。



陳振彬於集中行動日上致辭。

9610 2654

報料熱線





院舍長者健康牽動全香港人的心

西貢將軍澳社區連線召集人莊元琴則向《我家》表示，中央非常關注香港長者的抗疫與醫療情況，今次送贈物資的行動就是要將國家的關懷帶給本港的長者及院舍前線人員。他直言，安老院長者的健康，牽動全香港人的心，作為義工參與社區在最前線抗疫，是希望鼓勵大家齊心努力，並相信本港一定能夠戰勝疫情。

為紓緩區內院舍抗疫物資不足及採購困難的困境，香港義工聯盟及全港社區抗疫連線發起「安老院舍抗疫物資支援計劃」，動員義工將抗疫物資送到分佈全港的近 800 間院舍。本月 9 日，全港社區抗疫連線更於沙田圓洲角社區會堂，發起新一波「安老院舍抗疫物資支援計劃」集中行動日啟動禮。

當日勞工及福利局副局長何啟明，應全港抗疫義工同盟總召集人、全港社區抗疫連線主席陳振彬邀請主禮，而儀式則由新界社團聯合會副理事長、「安老院舍抗疫物資支援計劃」總統籌鄧開榮主持，民建聯立法會議員李世榮及專業動力立法會議員林素蔚，亦有出席支持。

西貢將軍澳社區連線，到康君護理院送上防疫物資。

支援計劃舉行新一波集中行動日。

林素蔚挺身支持集中行動日。



快速普惠高效 爭取派送 800 間

新界地區抗疫連線名譽主席暨「安老院舍抗疫物資支援計劃」總指揮余順輝表示，新界社團聯合會、新界地區抗疫連線，有幸成為物資支援計劃的牽頭落實主體，會積極響應和落實全港抗疫義工同盟的工作安排。活動將聯同港島、九龍和新界三區的善長仁翁及前線義工，按照快速、普惠、高效的原則，第一時間將中央募集及各界捐贈的抗疫物資，爭取覆蓋全港所有近 800 家的安老院舍，及時傳送中央的關懷和社會各界的關愛予長者。

立法會議員李世榮向《我家》表示，現時安老院舍疫情十分嚴峻，是當前本港新冠疫情的重災區，既欠缺物資又缺人手，院舍長者更加缺乏疫苗接種。因此他第一時間略盡綿力，聯同西貢將軍澳社區抗疫連線及西貢民政事務處，把中央援港物資送到將軍澳區內的安老院舍送上物資，他強調，會繼續支持安老院舍抗疫，為住院長者送上關懷。



李家良（右）將物資送到西貢郊區。

長者疫苗接種率低 死亡個案近六成

全港有近 800 間安老院舍，提供資助及非資助的安老院舍宿位共約 7.5 萬個。截至本月上旬，衛生防護中心數據顯示至少 91% 的安老院舍出現爆發，已有至少 722 間安老院舍出現確診個案，有約 1.6 萬名安老院舍院友染疫，佔整體安老院舍院友人數約 31%。當中更有多達 1.3% 安老或殘疾院舍院友死亡，有業界更擔憂有不少院友快測陽性未及呈報，令實際染疫人數更多，情況令人極度憂慮。

由於不少院舍床位沒有獨立間隔，加上長

者疫苗接種率一直低下，直至今年一月第五波疫情爆發初期，80 歲或以上長者接種率仍低至約兩成。因此令安老院舍成為爆發重災區，長者死亡人數佔第五波疫情死亡個案接近六成。

為此，行政長官林鄭月娥在本月 9 日記者會中宣布，爭取在同月 18 日前，完成為全港所有安老院舍接種首劑新冠疫苗，並稱會加強支援長者及殘障院舍，政府亦將為部分院舍提供閉環管理。



近月，全港各區數以百計安老院均爆發新冠疫情。



居家防疫學蔬果肉擺位

識掃又識儲 雪櫃唔會失糧食

雪櫃擺位知多啲



食物保存期小貼士

食物種類	溫度	一般保存期
新鮮 / 急凍 / 加工肉類		
急凍凍肉	-18°C	6 至 12 個月
冰鮮雞 / 魚和貝類 / 新鮮碎肉肉片肉塊		1 至 2 天
牛排、大排骨		3 至 5 天
蔬菜、生果		3 天至 1 星期
雞蛋、帶殼食物		3 至 5 星期
煙肉		一星期
風乾香腸	0-4°C	2 至 3 星期
生香腸		1 至 2 天 (或根據包裝指示)
火腿		3 至 4 天
午餐肉 (已開封)		3 至 5 天
已煮熟香腸		一星期
已煮熟剩菜		
肉汁和肉湯、肉餅和肉塊	0-4°C	3 至 4 天
湯和燉菜		熟雞蛋菜餚

消委會《選擇》月刊早前分享雪櫃擺位攻略，提醒大家要戒掉「有位就塞」的壞習慣，因為雪櫃的不同位置溫度也有分別，因此食物也應按合適的位置擺放。

蔬果待食用前 始清洗

值得注意的是，原隻蛋不可放入冷凍室；鮮肉類則最好放於較冷位置，例如於冰溫 (Chill) 室或靠近出風口，並在一至四日內煮食；至於海鮮類，則須用保鮮盒或密實袋包好，並於一至三日內煮食。而不同類型蔬果，有不同的儲存溫度及期限，一般未食用時都不應用水洗。

消委會又指，應留意食品食用期限，定時清理雪櫃，避免浪費食物。



第五波疫情持續嚴峻，不少人留家抗疫都會事先儲糧，減少外出購物次數，而囤積食物少不免出現雪櫃「爆棚」的煩惱。原來雪櫃擺位大有學問，不同食物應怎樣分配？怎樣才能獲得最佳冷藏效果？



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。



魚腥草煲湯 自救真威水

隨著第五波新冠疫情爆發，眼見每日確診個案劇增，社會氣氛變得緊張，幾乎人人自危。面對傳染性極強的病毒，我們不得不想方設法「自保自救」。

正所謂病從口入，為了保障自己和家人，該由日常飲食開始調整。感染病毒後，大多會出現喉嚨痛、痰多、低燒、鼻塞、咳嗽等一系列呼吸系統不適的症狀，所以可從飲食上入手，務求清熱潤肺，防患於未然。



魚腥草無花果蘋果雪梨湯

材料

魚腥草 50 克，蘋果 1 個，無花果 3 粒，雪梨 1 個，南北杏各 10 克，淮山 20 克，陳皮 1 片，冰糖 (適量)

步驟

- 1) 南北杏泡水備用。陳皮用熱水泡軟後將囊刮去。雪梨去芯切件。
- 2) 魚腥草洗淨。
- 3) 湯煲加入 10 碗水，水滾後落無花果、蘋果、雪梨、南北杏、陳皮，並轉中小火煲 1 小時。
- 4) 加入魚腥草，煲 30 分鐘後撈起。
- 5) 根據個人口味，加入適量冰糖。

功效

潤肺止咳清熱。

藥效

【魚腥草】味辛，性微寒，歸肺經。清熱解毒，利尿消腫，增強免疫力。治肺炎，肺熱痰多，預防感冒，痔瘡便血、脾胃積熱等。

【無花果】性味甘平。具有抗發炎、消水腫、促進消化、抗癌、降血壓及降血糖、潤腸通便等功效。

【淮山】性味甘平，歸脾、肺、腎經。益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶；治脾胃虛弱、脾虛食少、陰虛內熱、有益肺腎之陰的功效。

試清洗雪櫃慳電

消委會提醒，定期為雪櫃「洗白白」，徹底清潔每一部分，包括機底盛水格，以防止留下的肉、菜或果汁滋生細菌。清洗前，須先關掉電源或拔出電插頭。清洗時，用溫水以軟布或牙刷等輕抹，對較頑固污漬才用溫和清潔劑，勿用強力清潔劑及鋼絲刷，以免造成破損。

此外，想雪櫃慳電，除了揀一部耗電量低的雪櫃，以下幾招慳電秘技也很重要：

六招省能源

① 雪櫃要散熱

將雪櫃放在陰涼通風處，避免陽光直射或近煮食爐等熱源，確保有效散熱減慢耗電。

② 櫃頂要清空

不少人用盡雪櫃頂擺物件，但這會影響散熱效能，一旦放置物件含水分，有機會滲入雪櫃內部，影響摩打運作，隨時引致短路！

③ 適當去調溫

雪櫃毋須長期設於「最冷」狀態，可按照雪櫃內存放食物的種類及分量，調校恆溫器；冬天時，可稍提高雪櫃溫度設定。

④ 戒頻繁開門

經常不必要地打開雪櫃門，會令冷空氣流失，令其消耗更多能源製冷。取放東西後，應盡快關上櫃門。

⑤ 先攤凍食物

將熱燙的食物或湯水「攤凍」後才放入雪櫃，可避免雪櫃負擔過重，或影響櫃內其他食物的溫度，更為慳電。

⑥ 閑置要關機

可善用雪櫃的省電或假期模式減低耗電量。如長時間不使用，便應關掉電源。

保持冷若「冰箱」

主辦機構



GIVE
UTISM
A WAY

2022.4.2

世界關顧自閉症日
World Autism Awareness Day

S.E.N = 特別學習需要(8%人口數)
Special Educational Needs (8% POP)

共融 · 出路

Inclusion · Career

打氣 · 派贈

Encourage · Free chocolate



即日起至2022年4月2日憑此廣告到

- 石門京瑞廣場2期1樓127A5號舖
- 太古城誠品生活館一樓L108B
- 荃灣西地鐵站A出口17號舖(31/3開業)

可免費換領
打氣朱古力一片





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，在身心靈層面實有有不少共同點。



現代醫療水平雖然發達，但對於新冠變種病毒仍然是聞聲色變。在中華民族發展的歷史長河中，很早就有了關於瘟疫的記載，自公元前七世紀至公元二十世紀，我國發生較大規模的瘟疫達七百多次。古代對瘟疫的防治，為當代傳染病防治工作提供了重要的歷史借鑒。



中國民間信奉的司瘟疫之神。



瘟疫故知新 復如是



在我國現存最早的中醫古籍《黃帝內經》中，能找到有關瘟疫的記載，說明古代很早之前就發生過多次瘟疫，說明中國古代很早之前就已經出過瘟疫，並且在書中指出瘟疫是具有傳染性、流行性、臨床表現相似、發病與氣候有關等特點。

古代醫學 倡隔離斷病源

瘟疫，在古人，單稱為瘟、溫、或疫。瘟疫兩個字拆開，「瘟」既是瘟神，「疫」既是疫鬼，這二者組合在一起就是瘟疫。在古代民智未開，醫療知識、水平、條件等各方面都較低的情況下，人們對這種可怕的急性傳染疾病，乃是極度恐懼，甚至認為是鬼神作祟。在這樣的大環境下，瘟神——五瘟使者誕生，百姓們紛紛乞求神靈保護，寄託了一種祛邪、避災、祈福的願望。



【古今防疫措施對照】

古代中醫	現代醫學
《黃帝內經》提出用正氣來對抗外邪的觀點，認為瘟疫是不正之氣所致。 - 防止互相傳染，正氣充實於內，令邪氣無法入侵。 - 避免疫毒，勿讓其從鼻孔而入。	- 良好飲食、足夠睡眠能夠幫助提升人體免疫力。 - 適時接種疫苗。
- 提倡隔離法，將傳染病人或疑似者安置在一定場所，使之不得與易感人群接觸。 《黃帝內經》提出對瘟疫要注意「避其毒氣」，與現代預防醫學的隔離思想契合。	- 限聚令及口罩令。 - 抵港人士檢疫措施。 - 把病人轉送至醫院接受隔離治療。
- 動物傳染源可作為某些病原體的宿主，使得疾病在動物和人之間互相傳播，不能忽視。 - 切斷包括水、土壤、空氣、飛沫等傳播途徑。 - 道教消毒法包括熏燒、佩掛和塗抹藥物，中藥焚燒後熏蒸家居處所，起到對居住環境的消毒作用，一定程度上切斷病原體的傳播。	- 早前港大與漁護署研究發現倉鼠可以成為新冠病毒另一宿主。 - 疫情嚴峻，除了使用酒精或稀釋漂白水消毒外，不少人亦會採用多功能消毒噴劑殺菌消毒。



疫情嚴峻 道祖誕取消

農曆二月十五日（公曆3月17日）是太上老君道德天尊聖誕。由於新冠變種病毒疫情嚴峻，香港宗教處所全面關閉，一切有關慶賀道祖誕相關活動被迫取消。

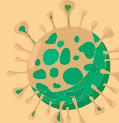
太上老君是道教對老子的尊稱，中國歷史上確有其人。老子不但是道家學派的奠基人和道教的道主，而且也是先秦諸子百家的重要啟蒙者。萬世師表、至聖先師孔子曾多次向老子問禮求學，並對老子推崇至極，如「朝聞道，夕死可矣」等可見一斑。

道教相信老子是太上老君的化身，度人無數，因其傳下道家經典《道德經》，故稱老君為道德天尊，被道教奉為「道祖」。

道教於創教之時，已將老子尊奉為至高尊神、大教主，他亦是道教最高神「三清」（玉清元始天尊、上清靈寶天尊、太清道德天尊）中的「道德天尊」。在「三清殿」內都有供奉太上老君的神像或神位，其神像會放置在中央「元始天尊」的右邊，手執蒲扇或日月寶扇。



道教相信老子是太上老君的化身，度人無數。



小心吸入霉菌會引致過敏

牆身發霉當然影響外觀，然而把霉菌吸入，更是大問題。霉菌即是黴菌，屬真菌。霉菌一旦在空氣中飄散，會令人產生過敏原反應。對於長者、患敏感症、免疫力低、嬰幼兒、哮喘或慢性肺病人士的肺、鼻和喉嚨或有影響，最常見的如流鼻水、發燒、鼻痕、喉嚨發炎、打噴嚏、失眠等。更嚴重可能引起麩菌症，造成頭痛、支氣管炎、過敏性鼻竇炎、過敏性肺炎等。

三大天然去霉方法

梳打粉

• 梳打粉可以有效清理大部分的牆身的霉菌。

工具

梳打粉、清水、抹布

方法

將梳打粉與清水混合至糊狀，再將混合物抹到牆身發霉的範圍，最後用抹布用力擦洗。



白醋

• 白醋的酸性可以阻止霉菌生長。

工具

未經稀釋的白醋、噴壺、抹布

方法

先把未經稀釋的白醋倒入噴壺內，再將白醋噴到發霉的範圍。靜待1小時左右，這時謹記要盡量保持發霉處通風。待1小時後，用熱水沖洗牆身發霉的地方，然後用布徹底抹乾牆身。



酒精

• 酒精有殺菌及揮發的功用，能夠在短時間內使牆身乾燥，阻止霉菌再生。

工具

藥用火酒、牙刷、軟布

方法

先用沒沾過水、刷毛乾燥的牙刷在牆身發霉處盡量刷走霉垢，再用軟布沾上藥用火酒在牆上打圈輕抹。



去霉小貼士

書本紙張要先風乾

• 書本發霉的話，白色的紙張上出現一攤攤淺黃色的霉垢。清理書本的霉垢的確有難度，但也有方法。在清理書本或紙張前，宜先用風扇吹乾要處理的頁面，再用乾布把肉眼看見的霉垢擦拭，剩餘的可以把布浸在番梘水或醋溶液，然後把布擰到最乾，再輕輕擦拭頁面即可！



皮革要靠酒精

• 梳發發霉又點算好？皮製梳發可以以1：1的比例混合酒精和水，再用布沾上溶液擦拭發霉處，然後風乾即可！



衣物霉菌可刷走

• 如果衣物有霉斑可以點搞？可先行用刷毛乾燥的牙刷把表面看得見的霉菌刷走。不過，刷時要注意，別讓霉菌滿天飛，當然最好不要在屋內拭刷。把衣物霉處刷乾淨後，就用少量漂白水浸洗曬乾即可！

切勿混合醋、漂白水
• 切記不要把醋和漂白水混合使用，因為兩者混合後會產生化學反應，釋出有害氣體。如果家中有小朋友、寵物，建議選擇用白醋來去霉。



回南天不時落雨，室內積聚濕氣，容易令屋企牆身、天花板發霉。多數人見到牆身發霉，會用除霉劑或漂白水處理，然而使用化學物品可能影響健康，也不適合有小朋友或寵物的家庭。當然，化學物亦會引起環境問題，想去霉去得較健康又較環保，不妨參考以下方法！

居家抗疫為孩子打氣！

基督教懷智服務處
WAI JI CHRISTIAN SERVICE

讀者免費換領 懷智對對碰遊戲套裝

領取細則：

有興趣人士可連同貼有\$15元郵票之回郵信封（A5 Size），寄石硤尾棠蔭街17號大坑東社區中心115室基督教懷智服務處收，信封面請註明「索取懷智對對碰」。數量有限，送完即止。

抗疫表心意讀者優惠！

查詢或訂購：

☎ 9546 8861

優惠細則：

- 憑券到WhatsApp訂購
- 優惠期至2022年4月30日

指定鮮花花束款式
可享8折優惠

我家
HoMemory

08

issue76 | 24, Mar 2022

Homework

Text、Photo：家姐
Design：Lavie

「提早放暑假」+「無Zoom」+「家長WFH」=「困獸鬥」，每日見到孩子由朝到晚玩遊戲機、看電視、看YouTube，總是覺得他們浪費時間，發火鬧仔實在無可避免。以下在家實戰的方法，可以紓緩困獸鬥的局面，家長亦可以享受自己的Me Time。

居家有五招 大人搵返Me

1.早/午餐自己做

小朋友可親手製作簡單菜式，如三文治、墨西哥捲餅、英式吐司布丁、餃子、壽司等。享受烹飪和美食的樂趣，暑假過得更充實。

3.家務小幫手

做家務培養責任感。年紀較小的孩童可負責收拾玩具、摺疊衣服、掛衣服等，較大的可幫忙吸塵、洗碗、更換床鋪等。完成後，家長記得鼓勵孩子，稱讚他們付出努力的好行為。

2.閱讀無限loop

為擴闊孩子視野、刺激思考，香港公共圖書館館長為大家精選60本電子書，同大家一齊「閱讀/生活再發現」。即日起至5月1日，毋須預約即可免費借閱，不設限額。



4.一日一實驗/美勞

可於網上購買系列科學實驗或美勞套裝，每套約有十至二十款實驗/美勞，每款皆附有解說。家長無須陪玩，孩子亦能自行完成，絕對可消磨一個下午，媽媽可輕鬆享受下午茶啦！

5.放電一流運動App

公園、遊樂場所及體育場館暫停開放，小朋友運動量大減，常留家中，情緒變得越來越差。由體育老師推薦「Active Arcade」免費運動遊戲App，讓小朋友寓遊戲於運動，促進正向情緒。

唔想發火鬧仔 頭痕家長必睇

做家务玩運動App 居家困瘦鬥



Terry 感謝同事：
大家互相支持向前行。

Terry 與同事
向求助者送
物資。



Terry 與同事
向前線提供
防疫物資。



Vincent 憶述
求助者心聲。

十字就是十卜
與求助者同行

逆境紅出沒 送物資接熱線

為清潔工及居民送上物資

Terry 在第五波疫情爆發後，一直奔波於各個社區，為急需幫助的市民送去食物、防疫用品等物資。疫情最初在葵涌爆發，Terry 與同事前往當區，為前線清潔工友派發物資，「佢哋唔知道自己嘅保護是否足夠。當口罩、面罩送到工友手上，佢哋都係好感動。」

Terry： 「求助者話重新連接世界。」

除了前線需幫助，確診家庭生活所需亦是 Terry 他們的工作重點。Terry 說，確診數字飆升，社區中求助信息急增。這些信息中，一家劏房住戶的經歷令 Terry 印象深刻，「有一對住劏房嘅夫婦其中一人確診咗，向我哋求助，咁細嘅劏房中，又無衛生用品和食物。」Terry 和同事們盡快為這對夫婦提供了食物和衛生用品，「把物資送到佢哋手中，佢哋話感覺同個世界重新連接咗。」

對於選擇前往前線幫助有需要的人，家人會否擔心自己？Terry 表示家人理解之餘也會



紅十字開通熱線，接聽疫情求助者的電話。

擔心，但自己有解釋已做足防護措施，「而且我每日都會沖完涼先返屋企，畀家人多一份保護。」Terry 感謝同行同事和機構，「大家互相支持向前行，喺咁困難嘅時刻，與求助者同行。」

開通熱線電話 接聽求助來電

有前線員工為求助者送去物資，紅十字

會亦開通熱線電話，接聽求助來電。義工 Vincent 便是其一。他介紹說現在情況十分緊張，聽電話後做記錄的時間都沒有，就需要立即接聽下一個求助電話。

Vincent： 「至少可令求助者平靜番。」

Vincent 表示，疫下市民打來求助熱線，充滿沮喪、焦慮、憤怒、無奈的情緒，「很多電話都打唔通。政府叫等消息，又無消息。」這樣的情況令 Vincent 感到沉重，他直言，自己面對這些求助，除了提供一些的有效資訊外並無太多辦法。但就是這樣，亦令求助者情緒大大舒緩。

Vincent 回憶道，有確診者來電熱線，焦急地向他哭訴自己的遭遇，他在安慰確診者和提供有效資訊後，「呢位確診者最後好開心同我講，打通電話係佢呢段時間裡面，最開心的時刻。」Vincent 說，「雖然我哋無辦法提供太多實質嘅幫助，但至少可以令求助者平靜番。」



疫情中面對危機，求助無門的市民，往往感到焦慮沮喪。就緩解這樣的情緒，Vincent 表示可以做很簡單的靜心練習，即有節奏地呼吸，一吸、一呼，呼氣略長過吸氣。在過程中盡量嘗試感受自己橫膈膜的蠕動，「重點係感受當下嘅自己，無論外界有乜情況，自己內在嘅平安先係自己嘅選擇。咁先可以意識到自己平靜番，先能幫到自己和屋企人。」



Vincent 接聽求助來電。

深呼吸緩解焦慮
得力在平靜安穩



第五波疫情爆發，確診數字不斷飛升。社區中有大量人士求援，在危難時刻，香港紅十字會的同事和義工選擇逆疫而行，透過派發物資和接聽熱線電話，為焦慮無助的市民，送上最及時的關心和幫助。紅十字會本地賑災服務署理經理王志浩（Terry）和義工李耀輝（Vincent），便是這些逆行身影的代表。



為DSE生補習 為迷失歲月「補返數」

Math about “U” 阿Sir 燃亮他人鋤大腦

「高中時有一晚，我打開窗爬出去，發現25樓向下望很高，嚇得縮回去。」來自破碎家庭的吳子軒（JJ），自幼缺乏溫暖，悲傷絕望令他有了輕生念頭。後來，上網時彈出生命熱線的號碼，一句「讓我們為你提供協助」敲醒了他，自此重新探索人生方向。「我連死都夠膽，為何沒有膽改變自己，視升讀大學為重生的機會？」



升讀大學後，JJ 回到母校感謝恩師教導。



一人誠懇定格，教「3人成虎定律」。

JJ 憶述成長經歷表示，小學時候父母關係惡劣，二人總是吵架甚至動武；最親近的家人就只有妹妹，卻因為少不更事而吵翻了臉。他苦笑道：「學生讀書已很辛苦，而家庭應是孩子的避風港……」家庭缺乏溫暖，網吧成為了JJ 童年的避難所，惟成績亦受拖累而「一落千丈」。「我小時候成績算好，因為當時有爸爸伴我讀書。」

喜歡辛棄疾的『欲語還休，卻道天涼好個秋。』

一度有輕生念頭的 JJ，後來為決心改變而實際行動，以入大學為目標。「當時老師要我留堂至晚上八、九點，我號召同學一起溫書。」努力定有回報，JJ 在 DSE 數學



中六生為前途努力！



「希望傳授知識以外，讓學生感到被愛。」

科必修部分和延伸部分 M1、M2 均考獲 5** 佳績，獲科技大學數學系取錄。「記得考數學當天，我因為肚瀉而遲到半小時才入考場，出來的成績卻比想像更好，最終考入數學系，可能是天意吧！」

雖然 JJ 是理科學生，但他更愛中文科，閒時也愛讀古文。讓 JJ 最有共鳴的，莫過於是辛棄疾的《醜奴兒》：「『欲語還休，卻道天涼好個秋。』人生流流長，總有許多煩惱，不如嘗試去做一個樂觀的悲觀主義者。」

升學與否，要相信自己選擇的路，全力投入其中。

大學畢業後，JJ 加入師兄創辦的補習社，擔任數學補習導師。「我希望以老師這個角色，在傳授知識以外，也可以分享自身經歷、了解到學生的心事，讓他們感到被愛。」

然而，對於香港教育政策，JJ 無奈地說：「學生真的很慘，例如近兩年取消了口試，課堂也改為網課……使學生無所適從。」在這背景下，JJ 建議學生保持冷靜，「世上有太多事情不受掌控，唯一受控的只有你的實力。即使日後升學與否，也要相信自己選擇的路，全力投入其中，無悔地過你的人生。」

讀大學狂 chur 積累現在生活資本

談起成為補習導師，JJ 自嘲地說：「家裏沒錢供我大學，只能靠補習儲錢交學費，自此開展瘋狂補習生活。」每天朝早九時開始上課、黃昏開始補習，晚上 10 時回家做功課；周末則全天補習。回想當時生活，JJ 仍會嘆道：「真係好辛苦……」縱使生活艱辛，付出努力始終有得著，JJ 亦感滿足。「入大學後，生活又漸漸迷失。不過，迷失時，只要努力做好自己，上天就會為

你挑選適合的路。」

母校科大以課業壓力著稱，JJ 分享減壓秘訣，就是到學校的海濱長廊散步，望著湛藍大海慰藉心靈；也會跟朋友到西貢碼頭充下電，「小時候沒錢，去到西貢不會吃海鮮，而是跟朋友吃薄餅！」四年大學生活，使 JJ 跟西貢、將軍澳區建立感情，近年更由沙田搬到將軍澳居住，重拾青蔥歲月回憶。



平衡好 DSE 的求學歲月，與友人「府」中作樂。



材料:

梅頭肉 200g、菠蘿約 120g、細三色椒各 1 隻、蔥段適量、雞蛋 1 隻、粟粉 2 大湯匙、粗粒蕃薯粉 2 大湯匙



醃料:

糖及鹽各 1/4 茶匙、紹酒及生抽 1/2 茶匙



甜酸汁:

糖 2 湯匙
米醋 1 湯匙
是拉差醬 1 湯匙
茄汁 3 湯匙
清水 4 湯匙



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。

人生五味雜陳 甜酸尤難忘懷 配是拉差



功成咕嚕肉

由細到大我都好無自信，細個寄養喺親戚屋企經常捱打捱罵，鬧到我自尊同信心都唔見晒，成日頭耷耷唔夠膽望人。即使過咗咁多年，我宜家時候仲會係咁，好似煮飯畀朋友食，人哋明明都讚好味，但係我永遠都覺得自己煮得唔好，朋友以為我過份謙虛，其實係反映我嘅兒時陰影至真。年半前，有媒體邀請拍攝一個三餸一湯嘅網上烹飪節目，節目播出之後有讚有彈就好正常，但其中有個留言我好介意，大致係話我「揸刀都未識仲好意思去教人，真係唔知醜！」幸好我內心強大即刻 block 咗佢，一於唔好睇、唔好聽、唔好信。

講真我有受過專業廚藝訓練，同好多媽咪一樣都係邊煮邊學，所以唔夠膽話教人喇！只係將自己學到嘅經驗同大家分享，咁樣味道先可以傳承落去。就好似經典家庭小菜咕嚕肉咁，好多媽咪識煮，要煮得好食就唔係咁容易，梅頭肉要炸到香脆，甜酸汁又要調教得宜（買現成嘅例外啦），而且成敗關鍵在於打芡，個汁要夠杰先可以包住肉嘅表面，如果個汁太水就會整脛咗啲肉個脆皮，咁就唔好食㗎喇。畀多個貼士大家，上粉除咗粟粉之外，加埋粗粒蕃薯粉可以增加脆脆嘅口感。另外，甜酸汁我會加少少是拉差醬，味道就更加豐富，同埋啲色水都會靚啲㗎！

小提示

• 買唔到梅頭肉可以用排骨甚至雞扒代替，除咗菠蘿之外士多啤梨都係一個好好嘅選擇，而甜酸汁可以調教至適合自己嘅口味。

做法:

① 梅頭肉切成 1/2 厘米厚嘅肉片，落醃料醃 15 分鐘。



② 粟粉加粗粒蕃薯粉撈埋，肉片加蛋黃拌勻然後上粉。之後，用中火炸至外表金黃色。



③ 準備其他材料及甜酸汁：三色椒去籽切件，菠蘿切件，切好蔥段，將甜酸汁材料拌勻。



④ 起鑊落油爆香三色椒後盛起，落甜酸汁慢火煮滾，用粟粉水打芡，將豬肉回鑊炒勻沾滿甜酸汁，最後落埋菠蘿件、三色椒及落蔥段，炒勻之後就可以上碟。





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。



去隔離營容易忘記攜帶的9樣物品

咁喺要入隔離營嘅你有冇帶漏嘢呢？大家都要身體健康哦！

雙卡槽
的手提電話

保留手機號碼之餘也能
補充額外數據



數據網絡卡

以便與隔離營，朋友
家人公司保持聯絡



拖鞋

方便在房間內出入

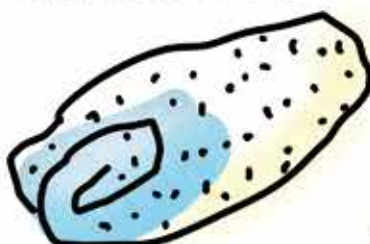
萬字夾

用以篤開手機卡槽



小毛巾

保持清潔



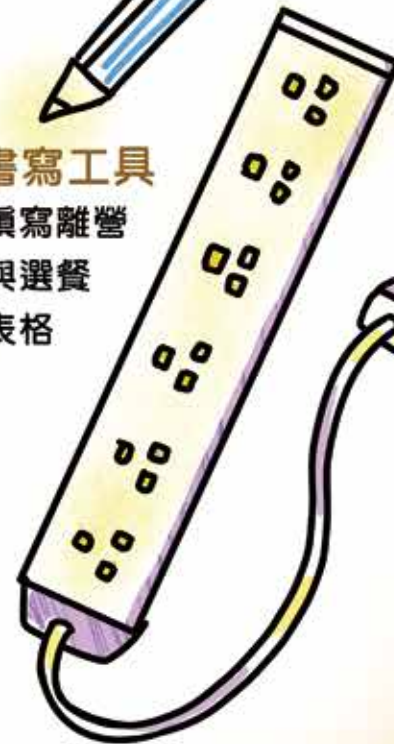
杯麵零食
為隔離生活
加添味道



有防水功
效的風褸
時刻保持溫暖

書寫工具

填寫離營
與選餐
表格



拖板

長久作戰的好伙伴

充電線
補充電源



奇美

© LEUNGKEI MEI

有望成首幢法定古蹟的唐樓

雷生春



近日古諮會通過將中環些利街清真寺、中環香港大會堂以及旺角唐樓「雷生春」定為法定古蹟。而當這三個項目都成功升格後，「雷生春」就將會成為本港首幢法定古蹟的唐樓，意義殊不簡單，今期古蹟古鄉就帶大家先睹為快！



位於香港九龍旺角荔枝角道及塘尾道交界、具有具古典意大利建築特色的唐樓「雷生春」是由建築師布爾設計，建築的名稱正是取自一副對聯「雷雨功深揚灑露，生民仰望藥回春」，寓意雷生春的藥品能夠妙手回春。

「雷生春」是由九龍巴士的創辦人之一雷亮來港經營運輸及貿易生意致富後，一九二九年向港府購入旺角荔枝角道一一九號並邀請建築師布爾興建。雷生春於一九三一年建成，樓高四層的唐樓以上三層均為雷亮家庭成員居住，地鋪則為雷亮的台山同鄉兄弟雷瑞德中醫開設的雷生春醫館及藥店，而當時雷生春的確做到妙手回春，藥品於廣受歡迎。



雷生春正面外牆為水磨石以及紅磚身外加灰泥批盪。

古蹟的故事

首個無償捐贈歷史建築成功活化「起死回生」



香港浸會大學中醫藥保健中心——雷生春堂。

雷亮於1942年逝世，雷生春跌打藥店在數年後結業，其後建築就一直用作商住及出租作洋服店等用途。時間到了1980年代，樓上三層的部分就長期荒廢，只有地面商舖繼續運作。2000年，雷亮的後人向古物古蹟辦事處提出將雷生春捐贈給港府，就這樣促成了香港首個無償捐贈的歷史建築。同年，古諮會亦將雷生春列為一級歷史建築物，「雷生春」亦展開修繕，並在2008年成為首批「活化歷史建築夥伴計劃」建築物，發展成集中醫藥保健服務、公共健康教育、歷史文化展覽於一身的「香港浸會大學中醫藥保健中心——雷生春堂」。

正面

外牆為水磨石以及紅磚身外加灰泥批盪，窗戶設有木製檔板，大樓的主立面為弧形，為遷就道路交界的窄角而特別設計。



窗戶設有木製檔板。



為遷就道路交界的窄角而特別設計。

走馬大騎樓

結合現代流線風格的橫線設計與古典元素，方型框架及其上的欄杆裝飾甚具特色。



「走馬大騎樓」。



方型框架及其上的欄杆裝飾甚具特色。

家族店號的石匾

戰前騎樓的典型建築風格，為當區的地標。

溫馨提示

只要逢星期二、四、六營運，定期設有公眾導賞服務及涼茶售賣服務。

古蹟資訊

雷生春

評級：一級歷史建築

地址：九龍旺角荔枝角道及塘尾道交界

開放時間：逢星期二、四、六營運，時間為上午9時至下午1時；下午2時至下午6時



雷生春家族店號的石匾。

Text：雨晨、子實
Photo：受訪者提供
Design：Aso

“

第五波疫情嚴峻，港府安排全港學生今年三四月放暑假。過往歲月裡，放這悠長的和諧假期，堪稱「學界普天同慶」，但這兩年新冠肆虐，很多事隨之「變種」，如暑假包埋愚人節兒童節及清明復活，又如風涼話「想返學唔想玩」已成「淒涼話」。現時，唔使投奔初夏，亦無幻彩沙灘，就有「突如其來」的全新長假，學生、家長及學界如何應對？

”

春天不是讀書天
相見時難別「疫」難

談「種」暑假 和孩子生活遇挑戰



劉太： 日日與兒子在家，爭吵亦多了

家長劉太的兒子正就讀小三，她認為今個「暑假」來得太急太早，「新年假期剛結束不久，下學期只教了一少部份，即使購買補充練習，很多題目亦未教，未能趁暑假期間重溫課程，擔心兒子日後追不上課程。」

憂小孩社交能力退步

由於面授堂大幅減少，劉太亦擔心兒子的社交能力退步。她指，本身兒子的言語、社交技巧較弱，以往學校都有安排小組訓練，雖然目前改了 Zoom 進行，但始終效果不及面對面。

她又指，相比往年暑假，現在很多興趣班及活動都停了，不能相約親友去海灘或公園遊玩，「為避兒子日日留在家打機，唯有不時抽空帶兒子到附近單車徑踩單車，又鼓勵他多讀圖書。」劉太說，日日與兒子在家，爭吵亦多了，希望疫情能盡快控制，小朋友能回到學校上課。



劉女士： 老人家難處理孩子情緒問題

雙職家長劉女士，對就讀小五的女兒突然放暑假深感無奈。劉女士說，平日忙於返工，未能在在家照顧及輔導囡囡，唯有與外婆輪班照顧，但她坦言老人家難處理孩子的情緒問題。早前，學校停止面授改為網上授課，已經令她擔心囡囡難以跟上學習進度，影響升中呈分試。「囡囡患有 ADHD，專注力不足，上網課易受環境影響，難以專注集中，曾試過邊上網課邊偷睇 YouTube，甚至直接行開沒上課。」

怕小五生變懶影響呈分試

劉女士說，「現時提前放暑假，最大影響是備戰小五呈分試的心態，原本三月考第一次升中呈分試，但現在延後了，擔心長假會令她變很懶散。」

她又指出，由於本學年尚未完結，課程未教完，未能如以往暑假一樣安排補習班溫故知新，「擔心囡囡『學唔切、溫唔切』，又要安排人手照顧囡囡。」同時，她亦擔心囡囡長時間困在家中，未能去外出遊玩，影響其情緒健康問題。



學界社福界 籲關注家庭身心健康

疫情臨時更改的假期安排，亦對校方造成影響。九龍婦女福利會李炳紀念學校的林嘉康校長向《我家》記者表示，連日來接收到較多家長的焦急求助，擔心家長和學生的心理健康，當中大多數是對於海量的防疫資訊無所適從，「佢哋面對好多不同的問題，尤其是宜家防疫嘅資訊太多，不知道真假。」

小學校長：辨別真假資訊



林校長透露，疫情下學校的角色變為資訊後援隊，可減緩家長的憂慮，包括協助處理家長需求、為學生和家長製作「懶人包」錦囊小冊子，內容提及小朋友出現病症時，如何處理和尋找醫療支援，並情緒支援方面的信息。同時，校方派發假期特別任務小冊子，幫助家長監督孩子長假在家如何有規律地生活。

對於父母、校方的擔憂，長期在前線支援個案的社工感同身受。路德會青亮中心主任張栢淳表示，目睹許多基層家庭，由於疫情影響，導致家庭關係出現問題的苦況。他表示許多藍領階層因疫情失去工作，「家長都無心情、無空間思考同小朋友交流，

而家連公園都無埋，呢啲情況令家長同小朋友相處中就多咗許多衝突。」

不單是基層家庭情緒出現狀況，身為雙職家庭爸爸的他，亦感受到在疫情所帶來的教育壓力。張栢淳表示，幼兒園放假沒有了校園生活，擔心兒子在適齡階段，缺乏與同學交流，「小朋友缺乏個場景，去學識如何與同學相處，遇到衝突如何解決，點樣同老師互動。」

張栢淳呼籲當家長和青少年兒童遇到問題，可聯繫社工熱線作情緒輔導，從而舒緩因家庭關係造成緊張情緒，以免造成更大問題。



前線社工：少交流多衝突



周太：女兒有機會去體驗團體生活

周太的四歲女兒自入學以來，幾乎超過一半學習時間都是網課。她認為對於幼稚園小朋友來說，最缺乏的就是群體生活。「香港大部份家庭都只有獨生子女，在家只看著電腦，無一個群體生活環境讓他們學習團體生活。」

留家愈來愈依賴大人

此外，孩子長期困在家中，變得更依賴大人，「上堂有屋企人陪，有咩搞唔掂就會搵爸爸媽媽幫手，專注力又無係學校咁集中，屋企人做其他嘢又會走來八卦。」

至於如何應對往後的悠長暑假，周太直言「好頭痕」，由於外面的暑期班全停，網上學術課程又難以掌握，唯有搜羅一大堆免費線上興趣活動，讓孩子「放電」。為保持學習進度，她就唯有在家準備學科工作紙，嘗試安排女兒動手做，希望不要落後太多。



郭同學：怕確診要重考



DSE 如期開考 考生心情複雜難於複習

雖然暑假提前放，但中學文憑試（DSE）仍然會於4月22日如期開考。無法在校有規律的備考帶來的衝擊，令今屆考生壓力百上加斤。應屆DSE考生郭同學表示，疫情下自修室關閉，擠迫的家居環境難以專注，加上誘惑多多，直言影響溫習的心情。

憂家人外出中招 傳染自己須重考

教育局早前表示，爭取文憑試如期於4月22日開考，而考評局則要求自行拍攝快速檢測結果，方可到試場應考。如此不穩定的社會氣氛下，郭同學感到十分焦慮，「自己可以長時間留屋企，但屋企人始終要出去工作，難免會有中招風險，擔心到時考唔到，如果重考嘅話考試範圍又唔同晒。」

另一位準備明年DSE的中五學生黃同學，對今次提早放暑假表示無奈，「DSE課程本身已經好緊湊，現在疫情之下，成個學習進度同埋心態都好大影響。我哋已經失去咗好多實體上堂嘅時間，所以好多人為咗DSE，寧願冇得放假都想上堂。」

黃同學：寧上堂唔放假





樂高 (LEGO) 推售的人仔盲包，深受歡迎，其中限定版的收藏價值更是年年高漲！其中最經典的要數星球大戰系列的人仔，若你又想成為星戰仔收藏家，就要先了解邊啲具有收藏價值，當然搵到與否就要睇緣份喇！



No.12

佐治魯卡斯原型
約 \$20,500

從未正式發售過的星戰導演佐治魯卡斯 (George Lucas) LEGO 人仔，首度亮相是在 2010 年的一場星戰活動「Star Wars Weekend」中。生產數量不明，但一定極為稀少。



No.10

紋銀 波巴費特
(2010 活動限定)
約 \$65,500

2010 年 LEGO 推出了一套星戰波巴費特人仔，分別為塑膠製、共有 1 萬隻的白色波巴費特，以及全世界各只得兩隻、分別以 14K 金與紋銀 (Sterling Silver) 製造的波巴費特人仔，頭盔及噴射器沿用舊式設計，相當經典！



No.09

銅製 波巴費特
約 \$143,200

2010 年 LEGO 的銅製波巴費特人仔，隨著 LEGO 網店在 5 月的活動隨機贈送！而最值錢的是，此款銅製波巴費特亦是全世界只得 2 隻，極之珍貴！



No.11

C-3PO 橙色原型
約 \$30,300

C-3PO 橙色原型在 1999 年生產，數量不明，極少出現在拍賣網。1999 年正是 LEGO 星戰商品開始發售的一年，而此原型的出現，應是為了 2001 年的「7106 機械人逃亡 (Droid Escape)」盒組而做的準備。



盤點樂高 星球大戰人仔

邊啲極具收藏價值？

No.1

18K 白金 R2-D2
約 \$306,825

LEGO 在 2017 年推出星戰終極蒐藏家系列系列「75192 千年鷹號」，並特意發行黑色的紀念版 LEGO VIP 會員卡。及後，LEGO 宣布擁有該會員卡的有機會得到全球只得一隻的 18K 白金「R2-D2」人仔！



No.2

白色、14K 金、紋銀
波巴費特套裝
約 \$286,400

此套裝為 2010 年活動限定，一次過收錄全世界僅有兩個的 14K 金、銀製波巴費特，與塑膠製的白色波巴費特，加上親筆簽名證書，收藏價值大升！



No.08

14K 金 波巴費特
約 \$155,500

2010 年的 14K 金波巴費特，全球得兩隻，有幾珍貴？值錢已反映一切。



No.07

14K 金 C-3PO
約 \$204,600

LEGO 在 2007 年時為慶祝星戰的 30 周年，以 14K 金製造了全球只得 5 隻的 C-3PO，作為 LEGO Magazine 抽獎活動的贈品。在二手市場極為罕見！



No.06

銀製 R2-D2
約 \$225,000

LEGO 在 2017 年年底舉行了「R2-D2 Contest」抽獎活動，獎品是鉑製、價值 3,300 美元的 R2-D2 人仔！當時抽獎禮品，包括 10 隻銀製、5 隻鉑製，以及 1 隻白金的 R2-D2，合共 16 隻。



No.05

銅製 C-3PO
約 \$253,600



在 2007 年的聖地牙哥國際漫畫展、星戰 30 周年慶典抽獎活動的 C-3PO，是史上第一、也是唯一一隻銅製 C-3PO。

No.04

鉑製 R2-D2
約 \$261,800

之前提過 LEGO 在 2017 年以貴金屬製造的 16 隻 R2-D2 人仔，鉑製的 R2-D2，全球只有 5 個，價格比銀製的還貴。



No.03

紋銀 C-3PO
約 \$270,000



在 2007 年的星戰慶典活動 Star Wars Celebration IV 上，只有一隻紋銀 C-3PO，銀質感的 C-3PO 有別於金和銅版本，別具風格！