

九月份賣旗日 機構名稱及時間表

本週賣旗

9月11日 星期六	全港	基督教靈實協會
9月18日 星期六	港島區	香港耆英協進會有限公司
	九龍區	旺角街坊會有限公司
	新界區	香港婦聯有限公司
9月25日 星期六	全港	仁濟醫院

註：  
1) 賣旗時間一般規定為賣旗日的上午七時至下午十二時半。  
2) 分區賣旗日將會由三個機構在同一賣旗日分別於港島區、九龍區及新界區舉行賣旗活動。  
3) 市民如有查詢，可致電社會福利署熱線2343 2255，或於辦公時間致電社會福利署總部2832 4311。

愛與關懷 活動辦至明年二月

九龍婦聯推動開心家庭



九龍婦女聯會日前舉行「開心家庭ready go」啓動禮，九龍婦女聯會副主席蘇麗珍說，聯會隨之展開的一系列活動，一直到明年二月份，以鼓勵九龍區家庭成員，共同參與社區文康活動，提升家庭生活質素，尊長愛幼，關愛伴侶。

主題公園同樂日，明年一月有「送暖探訪一千名獨居長者」活動。

此計畫獲得公民教育委員會協辦和贊助，並得到中央駐港聯絡辦公室副主任邵蔚及特首夫人曾鈺英微作爲計畫的榮譽贊助人。



中央政府駐港聯絡辦公室九龍工作部副部長余汝文、婦女事務委員會主席高靜芝、九龍城區議會主席王國強、九龍城民政事務助理專員黃寶儀等人出席啓動禮。

成立十年 凝聚愛心

聯會認爲推行「開心家庭活動」系列，能凝聚九龍區家庭推廣愛與關懷、責任與尊重、溝通與和諧等家庭核心價值。

聯會發言人說：十多天前發生的馬尼拉挾持人質事件，一直牽動港人心，這事件看到港人在強暴面前的盡忠職守、相互扶持、守望相助，更看到梁氏家庭在生死關頭，用血肉之軀保護家人，犧牲性命，令大家感受到人性之偉大，在放下傷痛之後，大家更學會珍惜當下，關愛家人。

九龍婦女聯會成立十年來，在關注和重視家庭關係，推動強化家庭功能上不遺餘力，大大小小活動超過三十項，因爲清楚家庭是社會的細胞，社會的和諧是建基於家庭的和諧，回應特首《施政報告》提及之「開心家庭運動」。

李政傑

電郵：jimmy.li@singtaonews.com

「開心家庭ready go」未來日子主要活動，兼任觀塘區議會副主席的蘇麗珍（小圖）接受本報訪問說：有十一月二十七日在馬鞍山體育館，舉行生日party，大家可以家庭組合報名參加各項賽事，包括太極拳、拉丁舞、三人組接力賽；十二月份舉行



■回應特首《施政報告》提及之「開心家庭運動」，九龍婦女聯會日前舉行「開心家庭ready go」啓動禮。

健康專欄

肝臟健康之星？

關心肝臟健康的人最近可能不時會聽到一個新詞彙 EPL，不論是在某電視台近期的健康節目裏、報章的健康專欄內、或在戶外廣告中都不時出現，曝光率不遜於影視紅星。有不少病人問：究竟EPL是甚麼？與肝臟健康又有何關係？

修補肝臟的必須元素

EPL (Essential Phospholipids) 中文爲「必須磷脂」，對生物學有所認識的讀者可能知道此乃構成細胞膜脂質的基本元素，亦是構成各種脂蛋白的主要成分。由於此磷脂是身體所必需的，因此被稱爲「必須磷脂」，更有被譽爲與蛋白質及維生素並列的營養素，可見其重要性。

醫學研究顯示，EPL能在體內以完整分子形式與受損的肝細胞膜結合，能修復受損的肝細胞膜，並促進肝細胞再生，有助修補肝臟及強化肝臟功能。

如何保護肝臟

一般來說，健康的肝臟會自行製造EPL，但現代人生活節奏緊張、夜瞓、煙酒過多，以及不良飲食習慣，使肝臟健康欠佳，更影響了製造EPL的能力。

要補充EPL，可多吃大豆類食品，或服用含有EPL成分的健肝產品。當然最重要的還是改善生活習慣，例如減少煙酒及高脂食物，盡量避免夜瞓，保持充足睡眠，及定期做肝臟健康檢查，以確保肝臟健康。 腸胃肝臟專科醫生 馮騰達

斑鳩回巢哺雛鳥 領匯籲市民勿擾

有斑鳩在黃大仙龍翔廣場與黃大仙中心之間的行人天橋築巢生仔，日前來吸引大批市民圍觀，更有市民帶同飼養的山羊到場，最後被領匯人員勸離離開。由於斑鳩母一度長期「失蹤」，令人懷疑牠被市民嚇怕而「棄嬰不顧」，幸斑鳩母最終也飛回巢繼續哺雛鳥。領匯爲保護斑鳩家庭，昨日決定按漁護署的意見在玻璃上貼上單鏡反光紙，令斑鳩免受騷擾。



■一隻斑鳩在行人天橋築巢生仔，惹來市民圍觀。有線電視圖片

市民攜羊到場被逐

大批市民連日來聚集在龍翔廣場與黃大仙中心之間的行人天橋「觀鳥」，日前更有市民帶同自行飼養的兩隻山羊到場供途人餵飼，竟鬧起觀鳥現場的騷亂，亦可欣賞山羊，鼓勵大家親觀大自然，令現場變成「動物園」。

領匯表示，商場職員發現事件，相信該名男子是從

屋邨平台乘升降機，直達商場。領匯指，一般情況下，顧客均不能攜帶動物進入旗下商場，職員發現後已即時請該名男子帶小羊回家。領匯又解釋，七月中發現雀巢及雀鳥後，已即時聯絡漁農署，指該署多次派員到場視察，提供專業意見，如何保護雀巢、母鳥及雛鳥。

漁護署發言人表示，曾派員到場視察，發現雛鳥健

康，建議領匯不要移動雀巢，署方會繼續留意事件。按漁護署意見，領匯昨日在玻璃貼上單鏡反光紙，減少觀鳥人士對斑鳩家庭生活的影響，並在原有的圍欄再增加一排圍欄，以及派保安員維持秩序，疏導人流，呼籲途人與雀鳥保持距離及有秩序觀賞，又貼出告示，提醒觀鳥街坊切勿拍打玻璃，驚嚇母鳥和雛鳥。

本報記者

粵港澳中華白海豚 繪畫比賽接受報名

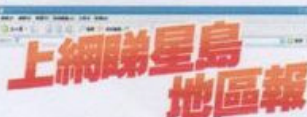
「2010粵港澳中華白海豚繪畫比賽」由即日起至十一月一日接受報名，歡迎有興趣的市民參加。比賽由廣東省海洋與漁業局、香港特別行政區漁農自然護理署、澳門特別行政區民政總署及香港海洋公園保育基金聯合主辦，旨在鼓勵市民和同學透過筆墨和心思，讓中華白海豚的獨特形態躍然紙上，藉此推廣保育海豚和愛護海洋環境的信息。

中華白海豚 (Sousa chinensis) 早在十七世紀已有記載出沒於本港水域，是香港最早的「原居民」之一，現時居住在珠江口一帶的中華白海豚估計約有二千五百條。隨着時代的進步，沿海地區不斷發展，牠們的生活環境也面臨各種挑戰。要與可愛的中華白海豚共存，珍惜海洋資源和保護海洋生物尤爲重要。

分小學中學公開三組別

比賽分爲小學、中學及公開三個組別，參賽者可採用任何顏料繪畫，作品須爲平面，電腦繪圖恕不接受。每組均設冠、亞、季軍各一名及優異獎五名。各組冠軍並將與廣東及澳門分區的冠軍爭奪粵港澳總冠軍的榮譽。漁護署特別在本月舉辦三場公眾講座，讓參賽者更深入認識中華白海豚。講座詳情、比賽章程和表格可在漁護署網頁www.afcd.gov.hk瀏覽及下載，亦可致電1823查詢。

參加者請於十一月一日前將作品連同參賽表格郵寄或遞交至九龍長沙灣道303號長沙灣政府合署七樓漁護署海洋護理科(西區)。



想睇星島地區報，除了在指定地點取閱外，現在還可以上網瀏覽最新資訊，更可重溫昔日的精采內容，讀者可上www.singtao.com瀏覽。