

香港文匯報訊（記者 邵萬寬、沈清麗）今年是香港回歸祖國20周年，香港義工聯盟為此於今年1月成立「香港義工基金」，致力推動本地慈善公益活動，6月份將配合特區政府「同心創前路，掌握新機遇」的主題，舉辦大型慶回歸籌款晚宴。聯盟還將推出「用VR說故事」短片大賽、全港義工服務日等多姿多彩的慶回歸活動。義工聯盟主席譚錦球昨表示，聯盟希望集結社會資源，凝聚各界力量，推出更切合社會基層的慈善活動，推動香港社會特別是年輕人以正面積極的態度齊建共融社會。

譚錦球率領導層講大計

義工聯盟昨日召開記者會，譚錦球率領層龔俊龍、鄧清河、蔡加讚、林龍安、馬浩文等出席，公佈今年一系列慶祝回歸活動和未來計劃。擔任香港義工基金監事長的黃少康表

示，義工基金成立目的是促進本地慈善公益事業發展，基金將為義工聯盟及其所屬義工團體及慈善機構提供資源、培訓及服務等，以進一步推廣扶貧、安老、助弱、培幼等工作，令更多基層市民受惠。今年6月份將配合特區政府「同心創前路，掌握新機遇」的主題舉辦大型慶回歸籌款晚宴。

蔡加讚：生活短片帶出「香港美」

義工聯盟系列慶回歸活動還包括第三屆傑出義工嘉許禮、「用VR說故事」短片大賽、全港義工服務日等，其中「傑出義工嘉許禮」已於今年1月份舉行，共表彰了2170名優秀義工及200支優秀義工團隊。

聯盟未來還將繼續舉辦「用VR說故事」短片大賽，以年輕人為對象，分為

中學組、大學組及公開組。蔡加讚介紹，參賽者可通過不同範疇例如體育、飲食、旅遊、社區、藝術、生活等方面，構思及編寫一個關於香港的故事，配合全新VR360°拍攝方法製作短片，帶出「香港：被遺忘的美」主題，希望藉此活動讓年輕人更關注與日常生活息息相關的人、事、物，從而更加認識香港這片樂土。

作為義工聯盟重要活動的「全港義工服務日」，將於5月開始展開為期3個月的全港性義工關愛行動，包括探訪基層家庭及獨居長者並贈送福袋，以及支援學生人生規劃等。

馬浩文表示，現時香港社會撕裂，充滿負面情緒，聯盟希望透過不同的關愛行動，把關懷和服務發放到全港各區，體現有錢出錢、有力出力的團結力量，宣揚關愛文化。

義工聯盟推VR「港故」慶回歸

辦籌款晚宴服務日 促青年齊建共融社會



譚錦球（左二）介紹義工聯盟一系列慶回歸20周年活動。

碟頭飯含鈉 食一碟超標



消委會發現市面上近半碟頭飯鈉含量過高，食一碟已超一日標準。

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）港人常吃的碟頭飯經濟又實惠，雖然多油多鹽不是新聞，但未必人人知道哪款最鹹。

消費者委員會檢測市面上常見的10種碟頭飯，每種10個樣本共100碟，發現45%樣本的鈉含量，每碟均超出世界衛生組織建議的每日攝取鈉含量的上限2,000毫克，食一碟已超一日標準。

食物安全中心首席醫生（風險評估及傳達）楊子橋表示，吃得越多會增加患高血壓和心臟病等慢性疾病風險，呼籲進食時「走汁」。

消委會與食物安全中心今次合作檢測訪問餐廳所供應的碟頭粉麵飯的鈉含量，當中以味菜排骨炒麵平均鈉含量最高，每100克平均含約470毫克鈉，其次是乾燒伊麵及肉醬意粉，平均每100克麵含410及350毫克鈉，三者單吃一碟已是世衛建議每日攝取上限的1.5倍、1.2倍及91%。

「男人的浪漫」有咁鹹

被網民喻為「男人的浪漫」的枝竹火腩飯鈉含量則最低，平均每100克含230毫克，但平均每碟亦達世衛每日攝取上限的73%。消委會建議消費者減少進食高鈉含量碟頭粉麵飯，要求食肆不要

或減少加醬汁，及留意每碟分量，如太多可和其他人分享。

消委倡定鈉上限

消委會指出，不同烹調方法可影響食物的鈉含量，如三款有汁叉燒飯樣本每碟含1,000毫克至1,500毫克鈉，走汁後則每碟含460毫克至1,100毫克鈉，比有汁叉燒飯的鈉含量少26%至56%。消委會建議業界以獨立容器盛醬汁，令消費者按口味添加。

楊子橋表示，鈉是其中一個需要的營養素，但不應過量，每天攝取的鈉含量都不應太高，而以往港人每日攝取的鈉含量都高於世衛標準。

他建議降低食物中鹽和糖，委員會可與餐飲業界，參考是次調查結果，並訂立減鈉指標，如為碟頭粉麵飯訂立鈉含量上限，如每100克食物最多含有310毫克至390毫克鈉。

另外亦可參考調查的平均鈉含量，如每100克約含有320毫克鈉，以訂出鈉含量平均限值。

消委會去年收到663宗有關食肆的投訴，較2015年減少58宗。663宗投訴之中，有243宗與服務質素相關、198宗有關價格、70宗有關送貨、46宗銷售手法有問題，以及21宗與貨品質素相關。



「味菜排骨炒麵」最鹹，其次是乾燒伊麵及肉醬意粉。梁祖彝 攝



被網民喻為「男人的浪漫」的枝竹火腩飯在各樣本中含鈉較低，平均每100克含230毫克鈉。梁祖彝 攝

10大「最鹹」碟頭粉麵飯

食物	平均鈉含量*	每碟「最鹹」食肆	每碟分量	每碟鈉含量
味菜排骨炒麵	470 毫克	金城餐廳	635 克	3,800 毫克
乾燒伊麵	410 毫克	御苑	648 克	3,200 毫克
肉醬意粉	350 毫克	必勝客	375 克	1,600 毫克
乾炒牛河	340 毫克	何洪記	624 克	2,700 毫克
焗豬扒飯	340 毫克	澳門茶餐廳	629 克	2,900 毫克
福建炒飯	310 毫克	太興	694 克	2,900 毫克
咖喱牛腩飯	270 毫克	椰林閣餐廳	797 克	3,100 毫克
叉燒飯	260 毫克	太興	457 克	1,500 毫克
日式滑蛋雞飯	240 毫克	橫綱日本麵店	240 克	1,800 毫克
枝竹火腩飯	230 毫克	榮昌茶座	230 克	1,700 毫克

*平均每100克分量所含的鈉，由10款同種類樣本所計算得出
世衛建議成年人每日攝取少於2,000毫克鈉，即約5克鹽（約1平茶匙）

資料來源：消委會 整理：文森



部分監控鏡頭的伺服器設在外國，保密工夫未必做足。梁祖彝 攝

家居天眼有風險 勤改密碼保私隱

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）為方便隨時查探家中情況，不少人選擇安裝監控鏡頭。消委會檢視了市面12個品牌共40款家居監控鏡頭，售價由228元至1,550元不等，發現用戶每次使用手機或電腦登入畫面，均要先連接廠方的伺服器，若伺服器設於欠缺私隱保障的地區或國家，用戶資料被盜取風險較高，或容易被第三方窺探家中情況，建議使用者重設鏡頭出廠時預設的登入密碼。

消委會昨日表示，消費者應該盡量選擇信譽良好的品牌，因很多監控鏡頭會自動連接到廠方的伺服器，如廠方在管理個人資料方面不夠完善，可能威脅用戶的私隱。消委會又指出，切勿使用出廠預設的鏡頭登入密碼，並要設定有足夠強度的新密碼，如包含字母、數字甚至符號，密碼不宜少於8位，並要定期更改密碼。

留意伺服器所在地 勿買不明品牌

消委會宣傳及社區關係小組主席許敬文指出，部分監控鏡頭的影像會傳送至公司伺服器，再轉至家用電腦，但部分鏡頭的伺服器設在外國，保密工夫未必做足，個人資料有機會洩露。消委會建議，市民切勿購買不知名品牌的監控鏡頭，尤其是網購產品。許敬文又提醒市民，如鏡頭有機會拍到家中女傭或補習老師，必須告知他們，及須有合理原因，否則有機會觸犯法例。

兒童高腳餐椅 兩款易夾手指

香港文匯報訊（記者 文森）不少家長購買兒童高腳餐椅，方便向子女餵食。消委會測試市面13款兒童高腳餐椅，發現其中兩款，其餐盤與餐椅手柄或護欄之間的縫隙闊度未符合歐洲安全標準要求，有夾手指風險。消委會建議，使用前應確定高腳餐椅的支架已穩固鎖上，並定期檢查高腳餐椅，若有損壞或發現高低不穩，應立刻停用及安排修理。

13款樣本售價介乎249元至5,898元，9款為多功能餐椅。消委會測試其安全表現、耐用表現、使用方便程度及多功能程度，而根據歐洲安全標準要求，在兒童可觸及的範圍內，餐椅不可有介乎7毫米至12毫米的縫隙。不過，「Peg-Pé rego」Prima Pappa Zero及「宜家家居IKEA」BLÅ MES，其餐盤與餐椅手柄或護欄之間的縫隙不合標準要求，若幼童不慎把手指插入縫隙，有機會夾傷手指。

代理：已通過歐安全標準

「Peg-Pé rego」代理商表示，產品根據歐洲標準所生產，也分別在2012年及2016年進行兩次由第三方評測機構主導之安全測試，兩次皆通過歐洲安全標準的所有要求。該公司又稱，曾自行量度本會餐盤下縫隙尺寸，結果發現該縫隙闊度少於7毫米，符合標準要求，認為是不同實驗室使用之量度器材出現輕微差異所造成。

「宜家家居IKEA」生產商指，產品設計符合歐洲安全標準，並定期由第三方實驗室抽檢及測試，但從未收到有關未能通過測試之結果，認為顧客可放心使用產品。

另外，海關近日亦檢獲1款有夾手指風險的兒童高腳餐椅，呼籲市民停止使用。海關過去兩日於7間店舖，檢獲共17張相關的兒童高腳椅，調查仍在進行中。根據《玩具及兒童產品安全條例》的規定，任何人供應、製造或進口不安全的玩具或兒童產品，即屬違法，違例者最高可被判罰款10萬元和監禁1年。

測18款煮食爐 僅1款火力有作大

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）煮食爐頭「火力」，才能炮製夠「鑊氣」的美食，但消委會測試18款煤氣及石油氣煮食爐，當中17款樣本至少有一邊爐頭量得的最高熱輸入量較其聲稱低，相差0.1%至9.7%不等，以3款石油氣爐樣本落差最大，依次排序為「歐之寶 Austbo AT-20000SB(GP)」為8.5%、「美奧 MEO MUZH21-L」為8.7%及「多田牌 Taada Ga021SF」為9.7%。

唯一「合格」的樣本為「簡栢 Simpa RJ21」，其左右兩邊的爐頭量得的數值同較聲稱數值稍高，分別高1.1%及0.1%。

消委會測試的18款雙頭氣體煮食爐，使用煤氣和石油氣的各佔一半，分別各有6款嵌入式及3款座枱式型號。

煤氣煮食爐樣本售價介乎1,480元至6,580元，而石油氣煮食爐樣本的售價則介乎1,630元至4,280元。

此外，消委會的選擇指南認為「TGC MEGA2」，其加熱效率最高，整體表現最好，獲4.5星總評，成為首選，但售價最貴為6,580元。

而「西門子 Siemens ER74232HK」為3,590元及「上將 Giggas GA-950 (TG)」為3,280元均獲4星總評，整體表現不俗，亦可考慮。

三款爐一氧化碳濃度超標

另外，消委會發現三款樣本在操作時產生的廢氣中，一氧化碳濃度超出機電工程署規定的上限，即廢氣中一氧化碳濃度不可高於0.14%。

該三款分別為煤氣嵌入式「惠而浦 Whirlpool AGK233」及「飛歌 Philco PH2753B」，及煤氣座枱式「德信牌 Kü zzo KF-218T」。

該等爐款的左、右爐頭計出的廢氣中一氧化碳的濃度分別約為0.17%/0.36%、0.34%/0.18%及0.35%/0.24%，最多超出規定的上限約1.4倍至1.6倍不等。

不過，消委會宣傳及社區關係小組主席許敬文強調，計算出的結果並不同使用有關煮食爐時，廚房內空氣中的廢氣濃度。

他解釋當時進行測試的環境，沒有開啟窗戶及抽油煙機，將煮食爐火力扭到最大時，把測量儀器放近火源而得出的數據。

機電署：正常使用下無安全問題

機電署跟進測試結果後，已聯絡供應商，並指出有關產品在正常使用情況下沒有安全問題。

西醫工會會長楊超發表示，一氧化碳積聚可以影響人體健康，輕則造成缺氧不適，重則中毒死亡，但他強調只要空氣流動，「有開窗，有開抽氣扇」，一般是不容易有上述情況。