

i s s u e

沙田·地區報

發行日期：10, Oct 2019

隔星期四派送

12

雙週報

我家

HoMemory

看得見的人情味

封面故事

港產極地導賞員：人生是場探險

14~15

我家·焦點

大老山隧道轉車站
巴士龍仲要塞幾年？

02
03

醫·家

教你5個
護心好習慣

07

型色·煮意

傳統菜食出異國風味
泰式家鄉煎藕餅

08

f 我家 HoMemory



info@homemory.hk



這邊廂路政署計劃於獅子山隧道新增行車管道，並擬擴闊收費廣場到沙田豐盛苑間的行車線，未來將會變成來回三線行車。惟那邊廂大老山隧道巴士轉車站，因空間過細，乘客被迫於每日繁忙時間，花長時間等巴士埋站，更連累隧道有長長「巴士龍」，令原本多車的隧道「塞上加塞」。

每日繁忙時間大老山沙田出口均會出現長長巴士龍。



大老山隧道轉車站

超負荷長長巴士龍 仲要塞多幾年？

大老山隧道現時是沙田、大埔、甚至是北區居民，來往東九龍及港島的重要路線。連同特別班次的路線在內，繁忙時間有逾40條巴士線會於大老山隧道收費廣場埋站，供乘客轉車。

惟現時隧道往沙田出口的轉車站最多只能同時停泊4輛巴士，空間不足令後面的巴士要苦候前面的車離開，《我家》記者現場所見，在黃昏繁忙時間，雖然大老山出口未見擠塞，但巴士卻霸佔隧道口一條行車線，形成長長車龍。

李子榮：巴士站只得四個泊位

記者所見，轉車站前後四個巴士站，分別為分流不同目的地區域，A站為去北區、B站為馬鞍山、C站及D站主要到沙田，一旦接連四輛巴士同時去北區的話，巴士也要等第一輛車離開才能埋站上落客，令等候時間變得更長，有巴士更因轉車站空間不足，上落客後被卡在車龍中間未能出站，疏導能力更為減弱。

沙田區議員李子榮向《我家》表示，他一直向運輸署，建議將專營權已交還政府的大老山隧道巴士站拉長並擴闊，開闢一條新行車道，增加巴士停泊數量，將出沙田方向的轉車站範圍向馬路方向延伸，拆除欄杆方便巴士出

車。而改劃後的候車處範圍將擴大，並可將同時埋站巴士數，增加至6輛巴士。

另外他亦建議在擴大候車處位置後，參照城門隧道的設計，分散巴士的上落客位置，令轉車乘客視線不再受阻，兼改善排隊秩序，甚至像紅隧、西隧一樣分流成兩條巴士站，以開闢更多巴士站，增加疏導作用。

運署：實施不停車繳費後才改善

雖然李子榮認為工程規模不算龐大，對現時服務影響不大，可作為短期改善擠塞措施。但運輸署卻書面回覆指，因政府打算推行不停車繳費系統，並初步預計在將藍隧道通車後，作出首階段試行，因此計劃正式試行後，方可移除大老山隧道收費廣場的收費亭，騰出空間供改善現時巴士站之用。

李子榮坦言對運輸署回覆感到失望，希望署方能急市民所急，盡快落實擴建轉車站設施，以解決問題：「要等將藍隧道試行再全面實施、起碼仲要多等兩、三年，到時更多居民落戶沙田甚至新界北、擠塞將會更嚴重。唔通要居民呢幾年仲要日日浪費時間，飽受容易解決，但署方唔肯即時解決而形成嘅塞車之苦？」

沙田
科學園

D

沙田
大圍

C

馬鞍山

B

北區
大埔

A

新巴士牌

大老山巴士轉車站分布圖



4個巴士泊位分流不同目的地，供逾40條巴士線輪候上落客。



「巴士友善交通措施」正於沙田好運中心巴士站試行。

沙田馬鞍山市中心選區

已報名參選人士包括：

李子榮、李啟雄

* 以上資料截至 10 月 8 日 (星期二)

獅隧擴建有望紓緩擠塞

而至於啟用逾 40 年的獅子山隧道，因結構老化，在 2016 年開始已多次需要緊急維修，而有管道需要在周末及假期時間局部封閉，加上獅子山隧道亦未能應付目前繁忙時段的交通流量。因此路政署日前公布計劃為隧道進行改善工程，包括建造一條 1.4 公里的新隧道管道，以便其後翻新或重建兩條現有管道及內裡相關設施。相關勘察和初步設計已於今年第二季展開。

沙田區議員招文亮向《我家》

表示，獅子山隧道增建新管道，對沙田及馬鞍山居民是一個好消息，他透露新設計，會擴闊沙田隧道收費廣場與豐盛苑之間的一段獅子山隧道公路，以及博康邨附近一段沙田路，令整條獅子山隧道公路擴闊為三線雙程行車，令交通得以紓緩，他期望，長遠署方能盡快落實 T4 公路，為馬鞍山提供直接道路，連接到尖山隧道，令駛經沙田市中心的車輛得以減少，藉以改善沙田交通困局。

運輸署正研究擴建獅子山隧道，其擠塞問題有望得到紓緩。



沙田好運中心外的巴士站違泊情況相當嚴重。

好運中心率先試行「請讓巴士」措施

搭巴士想快點回家，除了可靠規劃減少等候時間，駕駛者的禮讓公共交通工具態度亦十分重要。運輸署於上月正式於沙田好運中心，試行「巴士友善交通措施」引入新設計，包括在道路加入「慢駛」等標記，並在路牌、巴士車身背面貼上「請讓巴士」告示，鼓勵駕駛者優先讓路予巴士。

去年 2 月大埔公路發生九巴奪命翻側車禍後，香港專營巴士服務獨立檢討委員會的調查報告建議推出更多巴士友善措施。惟《我家》記者現場所見，並未有太多私家車會即時減速禮讓巴士先出站，有與巴士爭路，令巴士出站也要讓私家車先行。

「以火炭區為例，85、80M 及 280X 等路線，均會先經好運中心巴士站、才返到火炭，本來 15 分鐘的路程，嚴重擠塞時往往要嘍沙田市中心塞多 10

分鐘，其實都好無奈。」沙田社區幹事陳壇丹向《我家》表示，沙田好運中心外的巴士站由於違泊情況嚴重，加上車流源源不絕，引致巴士埋站後難以出站，需要更多時間才能繼續行程。由於該計劃剛試行不久，對成效仍持觀望態度。

但他認為，「巴士友善交通措施」只是鼓勵駕駛者禮讓巴士，要長遠解決塞車問題，最重要還得解決區內泊位不足，因此他建議在沙田及馬鞍山均加設地下停車場，令違泊得以改善，屆時禮讓巴士措施才會更為有效。

根據運輸署資料顯示，除了沙田好運中心巴士站，九龍城亞皆老街球場、葵芳新都會廣場及中環大會堂 4 個巴士站亦會在今年內試行上述巴士友善措施。

有不少鄉村愛以土沉香作風水樹。多年來，因為沉香有價有市，有不法之徒會冒險來港偷伐土沉香轉賣牟利，日前有西貢區議員再接報有村民所種的沉香被鋸走部分主幹。剛逢颱風季節，被斬樹木會隨時倒塌，危及出入村民安全。

賊人斬傷土沉香後，待沉香「結香」數年後再重返故地「採香」。

西貢再現沉香賊

村民憂塌樹壞風水

過去3年砍伐土沉香數目

2018：33 棵

2017：144 棵

2016：261 棵

資料來源：土沉香生態及文化保育協會

「村民同我發現村入面有土沉香俾人斬之後，好驚棵樹會冧所以去咗報警，報警時警察同我哋講，早兩日附近都有其他沉香樹被斬！」西貢區區議員李家良向《我家》表示，發現被斬樹的村落位於市中心一帶，附近亦有不少土沉香，雖不是村內的風水林，但被伐的樹木仍屬村民自行種植，慨嘆「連一棵半棵都唔放過！」

李家良倡廣泛引入警報器

李家良擔心，賊人窺覷西貢區的土沉香，連帶影響村民及行山人士的安全。被砍傷的樹木更易倒塌，隨時會傷及途人，「一俾人斬過嘅樹好多都教唔番，但始終區大但巡查人手不足，始終起唔到阻嚇作用！」他希望當區能廣



李家良接獲西貢一邨民求助，指村內有沉香樹被斬。

泛引入早前已試驗成功的警報器，可優先引入到西貢鄉村，一旦有人觸碰被保護的香樹，就會發出警報到有關部門趕往護樹。

根據漁護署資料顯示，土沉香是香港原生樹種，當其傷口受真菌感染，便會分泌出帶有香味的樹脂，形成沉香。由於開埠以前的香港盛產沉香，故成香港地名其中一個由來。

漁護署警告，沉香所有品種皆受《保護瀕危動植物物種條例》管制，凡進口、出口或再出口受以上條例規限的物種均屬違法。一經定罪，最高可被罰款 500 萬元及監禁 2 年。此外，根據《林區及郊區條例》，凡未獲授權而於政府土地砍伐樹木，最高可被判罰款 25,000 元及監禁 1 年。



沉香有價有市，難免招徠賊人。

為踩線 刻意留下神秘記號

「睇砍伐數字近年的確減少咗，但其實係反映咗幾乎斬晒，斬無可斬！」土沉香生態及文化保育協會總幹事何佩嫻向《我家》表示，本港非法砍伐土沉香問題一向嚴重，今年初沙頭角禁區內唯一的土沉香老樹亦離奇被斬。西貢是本港最早被發現有土沉香被砍伐地區，亦是災情最嚴重的區域，多棵百年沉香已在過去十年相繼倒下，若不作重點保護，隨時令野生土沉香在港絕迹。

「沉香賊會喺沉香樹上或附近山路留下記號，通知同伴嗰度有沉香可以收割。」何解釋，賊人首先會踩線，再斬傷土沉香，之後待沉香「結香」，數年後再重返故地「採香」，因此會刻意留下神秘記號，以便同伴於深山中找到入口。「所以要整走佢哋嘅記號，等佢哋搵唔啲沉香。」如果發現可疑記號或有沉香樹被伐，更要第一時候通知警方或漁護署跟進。

香港郊野活動聯會主席吳偉民則表示，行山人士如遇上沉香賊，必須注意自身安全，並避免與身懷工具的賊人正面交鋒及拍照，正確做法是遇有可疑人士時可暗地報案，並盡快遠離現場。



沉香賊會於沉香樹上或附近山路留下記號。

Day's Beauty

大圍總店
沙田大圍村第一街34號1/F
☎ 2698 0338
星期一至五 12NN - 9PM
星期六 11AM - 7PM
星期日及公眾假期休息

石門分店
石門京瑞二期廣場2樓218號舖
☎ 2638 2885
星期一至五 11AM - 9PM
星期六及公眾假期 11AM - 7PM
☎ 68082014

DAY'S BEAUTY 的第一間店舖開設於馬鞍山，後來為方便客人而搬遷到大圍，至今經營二十多年，而今年9月在石門開設分店。除提供美容服務，激光去斑，亦提供纖體塑形、排毒養生、各式身體舒緩按摩嘅療程！

DAY'S BEAUTY 團隊在工作繁忙之際，亦不忘持續增值自己，先後考取各種儀器牌照。

護膚品品牌成千上萬，但我們堅持使用高質素及知名牌子，並不會為求利潤而降低成本，馬虎了事。良好的服務及水準是留住客人的最大要素，「真誠待客，以客為先，絕不硬銷」，是我們一直堅持的信念。



Day's Beauty今年8月獲頒香港十優商戶

針對皮膚各類問題
採用多部專業儀器

EXILIS ULTRA 360™



EXILIS ULTRA 360™

英國製造的 BTL EXILIS ULTRA 360

100%無痛，安全，強效，360度全方位覆蓋，打破平面局限。

有三個主要功能

面部 (眼袋眼紋V面收雙下巴)

減肥 (消脂收緊)

私密 (收陰改善尿滲達96%)

*效果因人而異，視乎個人膚質



LDM® 肌膚細胞再生儀

德國研發及製造
全球首創·兩大專利技術

德國研發及製造無創傷、無痛楚的美容儀器LDM®

(Local Dynamic Micro-Massage)

以專利的HDFU雙頻超聲波技術，從細胞開始進行修復，輕鬆解決多種皮膚問題如皮膚鬆弛、皺紋、乾燥、疤痕、暗瘡或肌膚持續性發炎等，就連敏感性肌膚亦適合使用。

首次療程後皮膚可即時感到滋潤、緊致及膚色更均勻，發炎徵狀亦可得以舒緩。

Day's Beauty團隊旗下證書文憑：



姊妹美容



*效果因人而異，視乎個人膚質

改善暗瘡 回復無瑕肌膚

新客優惠價：

\$580

試做複合精華整機療程

*效果因人而異，視乎個人膚質

又來到新一期的古蹟古鄉，以往都是為大家介紹石刻、廟宇、圍村等古蹟，離現時的生活有些許的距離感，而今次要介紹的是香港罕有的工業類古蹟——香港鐵路博物館。



香港鐵路博物館，前身是舊大埔墟火車站，位於大埔墟崇德街 13 號。火車站建於 1913 年，佔地面積達 6500 平方米，是九廣鐵路中重要的車站，只是到了後來 80 年代電氣化火車的出現後，大部份的客流以及貨物都轉到 1983 年建成的新大埔墟火車站。舊大埔墟火車站在同年的 4 月結束營運，隨後在 1984 年被列為法定古蹟，修復保育後成為今日大家所見的博物館。



3. 擺放多卡歷史車廂和火車頭的展覽月台。

2. 大樓內部，是介紹九廣鐵路史的展覽廳。

1. 走上樓梯，就可看到九廣鐵路中唯一採用中式傳統建築風格的車站大樓。



【古蹟的故事】

首次以人名命名的火車 亞歷山大(葛量洪)爵士號

要知道 19 世紀到 20 世紀大部分時間都是蒸氣火車的時代，絕大部分都是由英國入口，直至 1950 年代，才逐步引入美國以及澳洲生產的柴油電動機車，亦意味住蒸氣火車的時代結束。

51 號和 52 號是香港首兩架投入使用的柴油電動機車，由澳洲製造，車身上寫有前港督葛量洪及其夫人的名字，1955 年在尖沙咀站曾有盛大的命名儀式，是香港首次以人名命名火車頭。直至火車全線電氣化之前，這兩個火車頭一共服務了 28 年。



古蹟資訊：鐵路博物館

地址：大埔墟崇德街 13 號 級別：法定古蹟
開放時間：星期一、星期三至星期日（上午 10 時至下午 6 時）
前往方法：乘搭港鐵至太和站 B 出口，沿寶雅路過林村河，走到仁興街盡頭即可

露天 的 博 物 館

① 舊火車站大樓

舊大埔墟火車站是整條九廣鐵路中最具特色的一個，唯獨這個車站是以中式傳統建築風格建成，當中最能體現此點的就是昔日的火車站大樓。大樓採用了傳統的金字頂建築，屋脊上採用傳統的二龍爭珠，當中的珠為定火珠。屋脊的兩旁飾有博古和鯨魚、山牆之上亦繪上象徵喜慶吉祥的事物，如蝙蝠以及喜鵲等。



② 展覽室

走進大樓之內，當年的候車室、售票處、控制室維持了當年的原貌，經典的擺設如古董風扇，銅鐘都仍然保留在展覽室之中。九廣鐵路的歷史以及發展過程都在展覽室之中以不同的形式展示，必定能為大家提供一個完整的體驗。



③ 火車車卡展覽廣場

火車車卡的展覽月台極具歷史性，當中停泊了由 1911 至 1964 年使用過的列車車卡，窄軌蒸氣火車頭、「亞歷山大爵士號」以及電氣化的火車頭模型。



舊大埔墟火車站修復保育後成為今日大家所見的香港鐵路博物館。



溫馨提示：

由於火車車卡展示廣場連同路軌一同保留下來，各位參觀時敬請留意路軌上的碎石。

心臟病是全球健康頭號殺手，但大多數情況下其實是可避免的，BBC 引述英國營養基金會最近發表一份報告稱，無論年紀多大，如果能做出五種飲食改變，皆有助於保護心臟免受心血管病和中風的威脅。

薯仔連皮食 堅果當零食

教你五個護心好習慣

1. 多吃高纖食物

全穀物以及富含纖維食物對促進健康腸道細菌至關重要，有利於降低膽固醇水平。高纖維食品包括蔬菜，但如果是根莖類蔬菜，比如薯仔，最好保留薯皮。另外，還有豆子、食物種子類以及水果等。在選擇澱粉類碳水化合物時，要選擇全麥麵包、全麥早餐麥片、全麥麵食以及糙米等。

2. 少吃乳酪餅乾

飽和脂肪過高的食物易讓身體產生膽固醇，增加心臟病風險，應減少進食乳酪、肥肉、奶油、豬油、糕點、餅乾以及椰油等。至於高油脂魚類、堅果、種子等，可以代替高脂肪食物讓人不易產生饑餓感，有利於降低膽固醇，因而對心臟有益。零食少吃餅乾和薯片，可以改用堅果來代替。

3. 減少用鹽

高鹽飲食容易引起高血壓，高血壓則增加心臟病和中風風險。英國全民保健系統 NHS 的鹽推薦量為成人每日不超過 6 克，即 1 茶匙。如果減少食品中的鹽量，味覺會在大約四周內做出調整適應。



4. 維他命礦物質防高血壓

維他命和鈣，鎂和鉀等礦物質都可以預防高血壓，並減少心臟病以及其他風險。多吃堅果和種子類可增加維他命 E，魚、奶製物和全麥食物補充維他命 B；香蕉、薯仔和魚補充鉀；扁豆和全穀物補充鎂；奶製物和綠葉蔬菜中含鈣最高。另外每天應至少吃 5 份水果和蔬菜。

5. 腰圍過粗要注意

如果已經遵循上述 4 個建議，可減少體重超標機會。但如果本身已過胖，便要更加小心患心臟病風險，特別是腰圍過粗者應要減肥，減少攝入卡路里。一般來說，男性腰圍不應超過 94cm、女性不要超過 80cm。男性成年人每天卡路里攝入量大約在 2,000 左右，女性則為 1,500 左右。



神話故事不浪漫 少女患怪病 眼流水晶淚

別以為水晶眼淚只有在神話傳說中才出現，西亞國家亞美尼亞一名 22 歲女子近月患了怪病，會流出像「水晶」般的固體眼淚，起初她以為是吹沙入眼，但情況持續惡化，最嚴重時一日可流出多達 50 顆「水晶」，令她每日承受極大痛苦。

該名 22 歲女子 Satenik Karazian 數月前眼睛感到不適，痛苦持續，女子的親屬從她眼中找到有晶體，起初懷疑是在農場工作時，有玻璃碎片入眼造成。求診後，醫生曾以為是異物入眼所致，惟情況仍然持續，且無法確定病因，醫生處方的眼藥水及抗生素亦無助緩解病情。俄羅斯眼科醫生 Tatyana Shilova 表示，該女病情十分罕見，難以查明病因，不排除可能是其他身體問題的徵兆。



亞美尼亞一名 22 歲女子患有怪病，經常流出如水晶般的固體眼淚。



該女子最嚴重時一日可流出多達 50 顆「水晶」。

訓練孩子的解難能力

世事多變，漫長人生總不會事事順遂，生活上總有困難會遇上。我做人生第一份工時，上司已對我說：「有困難，不用怕，難題之後有難題！」

遇上困難不退縮，迎難而上，跨過後，自可更上層樓。但問題是，解難能力如何能訓練出來呢？

聽過一個故事：某國有一班航機因事延飛，可是所有乘客均已就坐呆等，因怕引起乘客鼓躁，聰明的機長靈機一觸，跑出駕駛艙與乘客交談，談笑風生之餘又與兒童玩遊戲，令全機人樂不可支，不但不鼓躁，還嫌時間過得太快。

有時一個危機能否化解，端看你有沒有靈動的頭腦與無限創意。那在孩子成長的過程中，父母應該如何掌握及加以訓練呢？

首先，別事事為孩子代勞代辦，因為這樣會扼殺了孩子面對和學習解決困難的機會。其次是在生活上多讓孩子「經歷」，從經歷中自己學動腦筋解決困難，只要腦筋動得多，自然會愈來愈靈活，創意也會多一些。

舉個例，兒子初中時買了一套新書桌，結果用不上一個月，椅子的靠背板竟鬆脫掉了下來。兒子要求我換一張新的，寵孩子的父母可能不假思索就答應。但才

資優媽媽



專欄作者：陳靜茹

是媽媽，是醫師，是妻子，亦是女兒；以「寬容大度，能屈能伸」勉人自勉。

剛買不久，其他部件仍然簇新，丟掉不可惜嗎？

於是我跑去工具箱，把它丟在兒子跟前，跟他說：「這裏有工具，你就自己想想辦法吧！換新的實在太浪費了。」

結果，呼呼呼的，兒子拿着鉗子花了一個晚上，靠自己一雙手把靠背維修固定好，還利用布碎做了一個套子，給靠背套起來，以遮蓋維修帶來的瑕疵。

做得好！這就是解難能力的學習。

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



做法：

1.

蓮藕洗淨切成1厘米厚片，泡水沖洗瀝乾後再切成粒粒。紅椒切粒、檸檬葉切幼絲。



2.

將魚肉及豬肉置於大碗中，加入紅椒、檸檬葉及調味料，用手拌勻至起膠。



3.

落蛋液拌勻，然後加入蓮藕再拌勻。



4.

將材料平均做成丸狀，放落已加油的平底煎pan，用沾了油的鑊鏟壓成餅狀。留意，愈薄愈好，方便快捷熟，最後開中火煎至兩面金黃即可上碟。



傳統菜食出異國風味

泰式家鄉煎藕餅

一有假期便想出走，數數手指，今年已去過曼谷三次，連自己都覺得有點瘋狂。喜愛一個地方有很多原因，去泰國的首要任務是按摩，一日兩次，每次兩小時，把日積月累的疲乏都按走了，而且價錢便宜，銀包絕不肉痛！

第二個任務當然是吃，必吃的有「建興」咖喱炒蟹、「文苑」花膠麵、「沙吞區」海南雞飯，還有我最愛的「掃街」，炸雞腿、串燒、肉丸、媽媽麵沙律、魚蛋粉、豬腳飯、芒果糯米飯等等。一個城市怎可能沒有街邊美食呢？但偏偏我們的香港就有這種毀滅性的潔癖，情願犧牲百姓的口福，唉！

言歸正傳，入秋後正是蓮藕的當造期，今次我就將藕餅融入了泰式魚餅這個小食，將傳統菜式加入異國風味，往往製造出一些意想不到的驚喜！提提大家，選購蓮藕時要盡量挑選一些粗而短的，有濕泥的蓮藕能保存較長時間，因此會比較新鮮。另外，如果想蓮藕更脆身，可以切厚片後泡水沖洗一下，沖走裏面的粉質，口感自然會更爽脆！



材料：

- ①免治豬肉120克
- ②鯪魚肉150克
- ③蓮藕200克
- ④紅椒2-3隻
- ⑤雞蛋1隻
- ⑥檸檬葉8片(兩葉雙連的那種香味較濃)。

調味料：

- 紅咖喱醬1.5湯匙
- 粟粉1湯匙
- 糖2茶匙
- 魚露1茶匙
- 胡椒粉1/4茶匙。

曾經的她是企業高管，也曾為家庭放棄高薪厚職。當大家以為她變身全職主婦，這位活潑靚媽卻把家人傳授的味道，製作成一瓶瓶醬料，短短幾年間在各大零售店上架，成為以愛經營的創業媽媽。



還找來高永文醫生教煮潮州菜，放上 Youtube Channel

沙田人家

10, Oct 2019



港媽 Nicole： 家庭主婦 都係一門專業



Nicole 自製果醬堅持無添加調製。



跳出框框，
不要被心理所困，
照顧家人同時，
也可以做自己所熱愛的事。

從家開始 做出人氣手工醬

馬來西亞華僑、來自廚藝世家的黃婉秋 Nicole，自幼受熏陶，小學五年級已能駕馭一頓簡單晚餐。自十多年前辭去厚職嫁來香港，Nicole 誕下兩名兒子後，她憶述：「我一度懷疑自己患抑鬱症，經常會為一些小事哭，甚至無緣無故哭，小朋友跌倒就叫，病倒更是不眠不休通宵照顧，更試過一個月沒梳頭，從沒一刻放鬆。」



不說不知，Nicole 其實來自廚藝世家。

一切源於兒子皮膚敏感

8年前，年幼的兒子更因皮膚敏感，耳朵腫脹一倍，就在當時她意識食物添加劑的潛在禍害。於是，她想到兒子愛吃麵包，便親身上陣為兒子調製無添加食物，包括一款果醬。當時親友們，對 Nicole 調製的果醬大加讚賞，後來在朋友的鼓勵下在社交平台售賣，比預期中獲好評，意外地靠著果醬，慢慢走出低谷。那時候，Nicole 只當作興趣，從未想過要全職創業，皆因不



Nicole 笑說：「沒有兒子和丈夫的鼓勵，我不會創業。」

捨得放棄與兒子成長的時光，這位「緊張大師」還會到兒子的學校當愛心姨姨派飯。直到有一天，剛上小學的大兒子告訴 Nicole 說：「媽媽你不用來學校送飯了，我自己可以應付，你回家吧！」她躲在車上哭了很久，那一刻除了不捨得，也明白是時候放手，追逐「自己的夢」。

在 2015 年，Nicole's Kitchen 走出了家庭式生產模式，斥資在沙田石門創立廠房，雖然量化生產，但她堅持用人手炒製醬料。作為老闆的 Nicole，依然每日晨早回到工場打點一切，她所聘用的員工大部分是家庭主婦，婦女們更在工場裡共煮午膳分享，Nicole 鼓勵更多全職媽媽說：「其實只要跳出框框，做好時間管理，不要被心理所困，照顧家人同時也可以做自己所熱愛的事。」

「家庭主婦都係一門專業！」 Nicole 堅定地說。

Nicole 最為客人所稱讚的是她的「家常味道」。

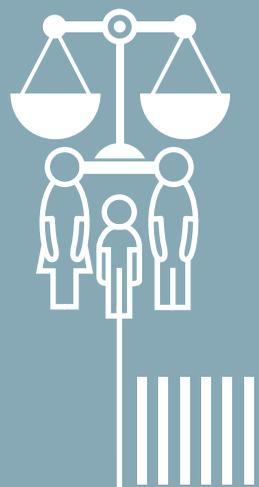
受奶奶一句話啟發 研發出家常的味道

除了勞心勞力照顧兒子外，Nicole 還肩負起照料老爺奶奶飲食的責任，每天炮製佳餚，最高峰試過為老公烹煮 60 人的家宴，回想那時候，她不禁說：「好辛苦呀。」 Nicole 從果醬到研發果蜜茶，原來多得奶奶的提醒：「別浪費鍋裡剩下的果醬渣滓。」於是 Nicole 靈機一觸，研發出果蜜茶。還有豆豉蒜蓉辣椒醬也是奶奶的食譜，Nicole 奶奶認為簡單才是最美味的家常便飯，結果將醬料成為商品後，顧客真的認為這是家常菜的味道。「家裡經常宴客，每次人數都不少，煮的菜式要考慮到他們的喜好、國籍、性別、年齡等，還要管理好時間、時節、時令等問題。」原來，「師奶」不易做！



饞嘴的靚媽，憑果醬走出憂鬱。

《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



停一停抖一抖 涼亭好幫手

雖然已到秋季，但天氣仍然非常炎熱！平時經常去車公廟休憩場內小公園的街坊，最近有沒有發現這片小天地有什麼變化呢？沙田區議員潘國山說，該休憩場的涼亭最近終於開放供市民使用啦，各位街坊不論是閒聊抑或看報紙，都真真正正有瓦遮頭啦！

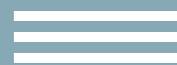


涼亭最近終於開放供市民使用，潘國山亦有到場視察。

秋天都要防蚊滅蚊



雖然已經過了中秋，街坊們可能覺得蚊患問題只會在盛夏出現，其實秋天都不能鬆懈。沙田區議員招文亮近日到渠務署在恆泰路旁近嵐岸的臨時辦公室，與負責人進行會議，強烈要求加強滅蚊防蚊工作。招文亮又表示，要求當局盡快在臨時辦公室外圍及頂部進行全面綠化，種植攀藤植物及鋪設草坪，以美化周邊環境。環境整潔而優美，街坊居住的舒適感自然也有所提升啦！



本月到沙田帝都酒店享用自助餐即有機會免費入住酒店客房。



沙田帝都酒店推限時優惠 歎自助餐即享免費入住

沙田帝都酒店推出「嘆·住·食」限時優惠，由10月3日起至31日只要惠顧2+2café全時段自助晚餐每滿1,300元(以原價收費)，即可免費入住酒店客房一晚，可盡情體驗酒店優質服務及設施。趁有酒店優惠，放假去食自助餐住一晚都相當不錯！

2+2café全新自助晚餐提供一系列有精心炮製的特色美饌，例如香煎鵝肝伴多士、火炙波士頓龍蝦等，更無限量供應即開生蠔及冰鎮海鮮！各式各樣嘅甜品，有燕窩楊枝甘露蛋糕、燕窩芒果酥，另有多款口味的Mövenpick雪糕任食。



活動詳情

日期：2019年10月3日至10月31日

地點：香港沙田白鶴汀街8號帝都酒店

優惠包括：

1. 酒店客房住宿一晚(單人或雙人入住)；
2. 免費使用Wi-Fi及寬頻上網服務；
3. 免費穿梭巴士服務往來酒店及尖沙咀(視乎酒店時間表及供應情況，須提早預約)；
4. 免費使用健身室、游泳池及蒸汽浴室。

自助晚餐收費(全時段晚上6時至10時)

星期一至五：成人\$598、小童\$498

星期六、日、公眾假期及前夕：成人\$638、小童\$538

* 菜式將輪流供應

* 自助餐主題將會定時更改而不另行通知

新加坡人氣天天海南雞飯 新分店登陸沙田

新加坡人氣店「天天海南雞飯」Facebook宣布在港再開新分店並進駐新界區，新店即將登陸沙田！店鋪除了主打招牌天天海南雞飯之外，還有幾款特色「超好麵」、50年代南洋咖啡及必試滑溜豆腐花等，新界區的朋友不用走太遠就試到啦！

人氣招牌天天海南雞飯(午市80元)，煮法完全跟足新加坡總店秘方炮製。雞肉非常嫩滑，肉質完全不韌，雞皮爽滑沒有脂肪，搭配清新爽口的青瓜條，加上三款秘製醬汁，有新加坡黑醬油、辣椒醬及蒜醬，雞肉更加惹味！油飯粒粒分明，散發淡淡香氣，整體味道一流！

另有結合日式拉麵和廣東雲吞麵的「超好麵」(午市88元)，配料非常豐富，有低溫慢煮叉燒、港式蝦肉雲吞、流心蛋及薯絲炸蝦，炸蝦非常香口，搭配檸檬草、香蘭葉、洋蔥及大蒜香味的自家製醬汁撈勻。



人氣招牌天天海南雞飯

馬鞍山線的沙田圍站，被沙角、博康、乙明等多個公共屋邨所包圍，居民的生活、消閒大多數集中在連接沙田圍站的沙角邨商場。不過，車站對開的行人天橋卻一直沒有安裝升降機。究竟是什麼原因令一項簡單的升降機工程一拖再拖、逾十年都未見成果呢？

長者每日使用天橋需要上落樓梯，較為不便。



沙田圍站天橋升降機 仲要等幾多個十年？



因紅綠燈時間短，不少街坊都是直接「打斜過」。

俗語說，人生有幾多個十年？十年人事幾番新，但沙田圍的街坊們，等一部行人天橋升降機都等了十年。

沙田圍站對開的行人天橋，直接連接沙角邨商場，可以穿過商場前往博康邨、乙明邨等，甚至可以通往河畔花園，就算打風落雨都可以安然行走。不過，對於部分長者或者持有大件行李的人士而言，就未必太方便，因為這條人流密集、被作為主要通道的行人天橋，是沒有升降機的。

夏劍琨： 沙角超過 2,000 長者戶

社區發展主任夏劍琨指出，十年前已有地區人士提出要安裝升降機，到 2011 年正式入紙申請，其後納入地區人人暢道通行計劃，至 2016 至 17 年度的區議會通過撥款，但直到今年 9 月，再三追問路政署和承建商，得到的回覆是剛完成招標程序，研究工作有待開展。「當年很多提出想要升降機的老人家，都進了老人院甚至有些已經離開了。」夏劍琨無奈地說，對當局遲遲不開展工作感到氣憤。他指出，沙角邨由入伙到現在差不多 40 年，現時雙老或獨居長者超過 2,000 戶，很多都行動不便，升降機是刻不容緩的。

梁昊佳： 乙明街坊要等十多年？

與沙角邨毗鄰的乙明邨，入伙至今亦超過 30 年，當中約六成是長者或傷健人士。社區發展主任梁昊佳指出，雖然從馬

鐵站經行人天橋或紅綠燈過馬路前往乙明邨時間相若，但最大的差別是經過天橋不會受到天氣的制約，且現時該處的紅綠燈秒數較短，不少長者未有足夠時間走過去。事實上，當時同時申請的加裝升降機的天橋有兩條，另一條位於沙田圍道，去年已投入使用。梁昊佳說：「那邊也用了差不多三年時間施工，這樣推算，馬鐵站這邊的升降機恐怕要到 2022 年前後才能使用？太離譜了。」夏劍琨亦質疑，「街坊要等十多年才有升降機，等十多年在今時今日香港是不是一個進步的象徵呢？」

盡快開展沙田圍站對出行人天橋升降機工程，可以說是當區居民的共同願望，刻不容緩。但在工程完成前，又有什麼方法可以方便到街坊呢？夏劍琨和梁昊佳均指出，現階段希望路政署可以讓紅綠燈的等候時間加長一點，即使多兩秒、三秒也好，讓街坊們可以真正暢道。



夏劍琨（左）指出，沙角邨有不少雙老或獨居長者戶。



梁昊佳質疑等十多年才求得一部升降機，在今時今日香港是不是一個進步的象徵呢？



郭宣彤（右）希望當局在舊邨維修方面多著墨。

舊屋邨設施 翻新待何時

博康邨雖不算直接連接馬鐵站，但有近四成是長者住戶，日常也會到沙角邨商場買餸，若行人天橋能盡快加裝升降機，相信也是街坊們所樂見。但博康邨的街坊亦要面對其他問題。

郭宣彤：舊邨維修應多著墨

窩心服務隊總隊長郭宣彤指出，博康邨內鼠患問題嚴重，且邨內大廈老化嚴重，窩心服務隊一直為邨內居民提供簡單家居維修服務，看到不少住戶的天花等都已剝落露出鋼筋，情況令人擔憂。郭宣彤表示，希望當局在舊邨維修方面多著墨，改善市民居住環境。



氣溫漸轉清涼，再難行的山，亦顯得輕鬆了。這一次向大家推薦兩條比較有難度的路線，一條路程較短，交通亦便利，另一條路程較長，但更有挑戰性，清涼之時出發，動力更高！

體味風景絕妙連島沙洲 登上鴨脷排燈塔



登山徑入口設有簡陋的繩索工具。

港島線：

玉桂山



路線掃一掃

玉桂山位於鴨脷洲東南面，由港鐵利東站開始，全程來回只有 4.5 公里，卻需時達 2 個小時 40 分鐘。登山入口位於鴨脷洲配水庫遊樂場旁，從利東站 B 出口步行約 5 分鐘可到。沿著遊樂場外的引水道上行，再繞著鐵網小徑攀升前行，就會發現設有繩索工具的陡斜山徑，這些工具由於較為簡陋，各位在使用時務必小心留神，慢慢前行安全為上。

辛苦攀頂看絕景

雖然玉桂山只有 196 米，但路徑崎嶇難行，只能依靠現場的繩索扶行，難度極高，所以出發前緊記穿著抓地性能較強的攀山鞋。約 30 分鐘，就可成功到頂。在頂端可欣賞到東邊的南朗山及海洋公園，以及西南面的三支煙南丫島，加上我們的最終目的地沙洲連島鴨脷排，美景實在賞心悅目。

眼望著前方的連島沙洲繼續前行，此路上行時簡單，經過連島沙洲後就是鴨脷排。鴨脷排是一個小島，只有一條路徑前往，大約 25 分鐘就可到達終點燈塔，更開揚的景色正等待著我們來欣賞呢！飽覽過後，由原路折返即可。



燈塔位置三面環海，海風迎面而來，精神為之一振，是必然打卡地。

離島線：

大東山



路線掃一掃



芒草加石屋，正是大東山的標記！

大嶼山有名山兩座，就是鳳凰山及大東山，前者山高 934 米，香港第二高峰，觀賞日出聖地；後者山高 869 米，香港第三高山，以芒草石屋聞名，景色比鳳凰山有過之而無不及，亦是今次推介的路線。

黃龍坑迎難而上

這次介紹的登山路線，是被喻為最困難的黃龍坑路線，由東涌站出發步行 40 分鐘到達黃龍坑郊遊徑入口，由這裡開始將會是極度嚴峻的考驗。經過 2 個小時 600 米高程的痛苦石梯路，當看到伯公坳的指示牌就要轉右上行。由這裡開始，就將會是爛頭營石屋的所在地，而且在 11 月開始，更可以看到芒草的盛況，特別適合在這一帶流連打卡拍照呢！

最後一直沿著鳳凰徑下山，直至伯公坳，如果還有體力，可以試試多步行 75 分鐘回東涌，否則還是乖乖在伯公坳出口馬路乘大巴回程吧。

明生旅遊團

專欄作者：項明生

深度旅行專欄作家、電台及電視主持，作品多次榮獲「十大好書」、「金閱獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。



越南水木偶源於紅河三角洲，相傳是從中國的水木偶演變而來。它很難和現代舞台表演、歌舞相比，聲色藝都比較原始，因為這是千年之前農民在河水氾濫時，在水中搭棚，揮動木偶作娛樂，發展至今，已經有龍噴水噴火、噴煙花等效果，可算是越南水農版的水舞間吧！

劇目共有 17 場，都是以傳統的農村生活、歷史故事和神話傳說為主，例

農民版水舞間——越南水上木偶戲

如牧童吹笛放牛、插秧、釣青蛙、捕魚、光榮祭祖等等。最有趣的莫如黎王還劍，因為劇場旁邊就是還劍湖，所用的響板、噴吶、銅鑼、笛、簫、揚琴、胡琴、獨弦琴、鈴鼓、鏡鈸等都是中樂。舞龍舞獅也是受中國影響。苦了浸在水池中的演員們，在演出前，他們會喝下魚露及用老薑按摩身體，使下半身浸在水時也不會畏寒。觀眾雖然聽不懂旁白的越南話，但旁邊的外籍遊客仍睇得哈哈大笑。

看完表演後，去了我喜歡的河內餐廳 Cha Ca La Vong，是《Lonely Planet》和所有旅遊天書都一致推介的



越南木偶水舞間。

河內第一名店，開業 138 年以來，獨沽一味賣炭火炸黃魚，出名到政府以這個不起眼的小店做街名 Cha Ca Street，所以很好找。坐下也不用點菜，因為沒有

Cha Ca La Vong 的炭火炸黃魚。



菜單，十萬盾（HK\$50）一位，上了炭爐，上面小鐵鍋鋪了一層方形的黃魚塊，用油浸着。然後侍應放一大堆蔥和香草進去，滿滿整鍋都是。吃時將一紮香草和一塊魚，把油放入飯碗中，加入米粉、生香草、花生粒和魚露混着吃。層次十分豐富，香氣四散，口感十足，好味！所以小小的兩層木樓時刻都坐滿人客。

本周六（12 日）的《明日世遺》介紹這個非物質文化遺產。

早前舒月嘗試在珠海參與某劇集拍攝。工作結束已經晚上9時，趕快拿出手機搜尋附近好吃的宵夜。其實舒月曾在珠海生活過一段時間，深知這裡也是不少大排檔愛好者們的天堂。



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

10, Oct 2019



接地氣推薦

先推薦幾個珠海大排檔熱鬧的區域：拱北市場附近；怡華街30號；鳳凰北百貨公司後一條街；吃海鮮要說：灣仔海鮮街（較貴）和白藤頭海鮮市場（較遠）（有飲食達人推薦：位於白藤一路有一間規模不算大的海鮮大排檔好、而且價錢實在、味道好，值得幫襯。）

接下來重點推薦幾個值得嘗試的食肆：

佳食粥檔

地址：香洲區逸仙路146號（近前山百貨）

人均消費：20元

佳食粥檔開張於1994年，這家老字號可以說是本地人盡皆知的宵夜去處。雖然環境很一般，但人氣超高。在這裡，各式各樣的滾粥應有盡有，都是用砂鍋煮好，價格便宜，分量相當足。粥的口感綿長細軟、腸粉嫩滑。有網友甚至誇張的說，佳食的油條是其在珠海吃過的最香脆、最入味的油條。金燦燦的黃色表皮，頗有嚼勁的口感，吃過便難以忘記。

老板說取名為「佳食」，一是因為店名好記，有利於人們口口相傳；二是因為他堅信以自己的能力，能夠做出極佳的美食，能夠為人們送去最好的進食體驗。

對了，溫馨提示：駕車前往的話要提前找好停車位置，附近不好停車哦！



馮姐生蠔

地址：迎賓南路1025號（拱北華潤萬家旁）

人均消費：35元

馮姐生蠔不算大排檔，算小吃店。不過基本上吃過的很多人讚好，變成了網紅店，因此排隊的人一般很多。如果來珠海，順路到拱北，可以來這看看，吃個生蠔過足癮。1. 蒜蓉生蠔：醬料獨特，十分新鮮，蒜蓉的味道不會掩蓋掉生蠔的鮮味，但是又除去了腥味；2. 帶子：實力推薦，帶子肉相當肥美，經過炭燒，口感韌勁爽脆；3. 鮑魚：新鮮的食材做出來的味道超級鮮美。



灣仔海鮮街

地址：灣仔南灣南路3007號 人均消費：/

灣仔海鮮街建築面積共有11,052平方米，其中有餐廳17家，海鮮攤位123個。由街頭到街尾都是海鮮，魚蝦蟹蔬菜水果都齊，在攤檔選購海鮮，買完後可以直接選擇自己喜歡的餐廳將海鮮加工。記得「講價」，也要提前想好自己想吃什麼，不要攤主無限制為你推銷。

灣仔海鮮街早前進行了翻新，有網友評價：翻新後整潔了很多，地方很大，坐著很舒服，不過現在的價錢也比以前貴了很多。

珠海必試 大排檔



結語：總體來說，除了去海鮮街吃海鮮，珠海的大排檔性價比還是相當高的。來珠海遊玩、去海島度假後可以在這裏吃一餐好吃的宵夜再離開哦！

隱身灣仔小巷 椰青×海鮮=正宗北越菜

簡簡單單的裝修，沒半點花巧，重要的是乾乾淨淨，桌子不多，坐滿了也不超過30人。出品好，叫人回味，正是小店的可愛，感覺像街坊店，但菜式又極具水準，



法國鸚鵡。

椰青膏蟹。

椰漿叻沙葉煮花螺
配油炸鬼。

因為主理人Ray一直堅持選用最新鮮食材，配合主廚用心烹調出好味道。我說的是隱身於灣仔譚臣道小巷裏的越南小館「DK1885」，去過沒有？如果我說該店前身是在新蒲崗的「北正宗」，大家應該有印象吧？

如果你也曾深愛「北正宗」的北越菜，你也會喜歡「DK1885」，因為他們班底沒變，只是由九龍搬到港島，再換了一個新名字而已。過往受大家喜愛的招牌菜水準依然出色，他們最拿手是以椰青入饌的海鮮菜，清甜的椰青配海鮮非常鮮味。我和好姊妹Heidi都是蟹癡和海鮮控，曾經喜歡「北正宗」，現在繼續支持「DK1885」。最喜歡



情感之味



專欄作者：唐嘉碧

傳媒出身，服務過多家報章雜誌，千禧年後轉職集團公關總監，愛生活、愛美食，現為自由工作者。

他們的椰青煮膏蟹和椰漿叻沙葉煮花螺，前者是半湯菜，鮮嫩的椰肉椰水混合了爆膏蟹的甜，令湯汁非常甜美；後者則是新口味，除了辣酒煮和白焯，椰漿煮花螺，螺肉更嫩滑，感覺非常特別，是不會忘記的味道。

如果你喜歡吃肉，那就不要錯過他們的DK法國鸚鵡，大廚掌控火候適宜，烤鸚鵡皮脆肉嫩多汁，以街坊價錢吃到高級餐廳出品，性價比超高，因為是必點的一道菜，最好提早預訂。好友最近還推介我試海防鮮蟹肉海鮮粉，說有蟹有蜆又有蝦，湯底鮮甜帶點酸又有點辣，正對我的口味，聽了就想吃。
(Photo Credit: Heidi C.)



每個人的生命都是一部歷史。你是誰？你從哪裏來？你為什麼而存在？帶著這些問題，2005年，張偉賢第一次踏足南極，走入這個無限之極。2010年，他成為首位華裔遠征顧問及極地嚮導。



首位港產華裔極地導賞員

張偉賢：

人生，是一場探險

千里冰封的南極，令人趨之若鶩，亦冷得讓人卻步。萬年冰川穿透出藍色炫目的光芒，未踏足此地，張偉賢與很多人一樣，有著無盡的幻想：壯麗的冰山、晶瑩通透的浮冰、瑰麗的景象，還有成群的企鵝，海鳥、海豹、海獅，令這片光脫脫的荒蕪之地變得生機盎然。

去南極？談何容易！

那些年，張偉賢還是個學生，雖不至於是壞學生，但絕對是個不好的學生。中學時成績一直不好，科科都是E，英文更加是F。不過，張偉賢完全不放在心裡。

“我認為我的潛力，就像一個冰封的世界，一層一層鑿開，發掘無限的可能。”

課堂以外，張偉賢參加很多童軍活動，學習生火、爬樹、救護等求生技能，又去印尼教英文、去美國教攀石、去哈薩克

張偉賢內心的好奇之火從未熄滅。下一站，太空！



“ 每次完成一次探險，就會想要更多，結果不重要，最重要是過程。

10, Oct 2019



修讀石油課程。偶然的機會下，張偉賢看到美國環保組織「2041」招募學生代表學校、香港前往南極，心動不如行動，「我沒有一刻思考，立馬決定要參加」。就是這樣，令他的人生探險開闢了一條新的航道。

大學畢業後，張偉賢與很多年輕人一樣，懷著憧憬走入社會，期望學有所用、發揮一技之長，然而尋尋覓覓卻總是找不到一個屬於自己的位置。待業半年，決定飛往登山者趨之若鶩的瑞士。

來到瑞士，由於缺乏工作經驗以及不懂得當地語言，他只能從事最低端的工作，在戶外教育基地、在山屋中提供一些基本服務和協助，其中一項，就是洗碗洗廁所。為了減少浪費兼省錢，看到餐館將乾淨的剩飯丟掉時，便打包來吃。不過，在瑞士兩年，累積了不少登山知識和經驗，成功申請歐盟獎學金，在英國、挪威、德國修讀聯校歐洲戶外文化研究碩士課程。

有一日，張偉賢在打工的餐廳遇到法國船公司的Compagnie du Ponant。對方得知他曾到訪極地，繼而進行了面試。第二天他收到合約，得到一份夢寐以求的工作，成為第一位華裔極地嚮導。

現在回想起來，張偉賢說，每個人在某一段時間要找到一個使命感和值得長久奮鬥的邏輯，圍繞這個



張偉賢是首位華裔遠征顧問及極地嚮導。

基本邏輯去看自己到底該怎麼去做：「我是基於興趣，尋找體驗感，希望掌握更多技能，從第一次透過向校長自薦獲得踏足南極，再到在瑞士獲得探險隊青睞。」

“ 機會需要主動爭取的，做常人不敢想，做常人不敢做，你就可以突破自己。 ”

極地導賞員要做什麼？除了導遊工作，還要持槍，以便在必要時嚇退北極熊等猛獸，亦要駕駛衝鋒艇巡邏。「以前學過的眾多技能，不擔保一定用得上，但也知道何時需要用上，所以我仍然對學習新技能充滿熱

誠，駕駛飛機、船舶，甚至是宇宙飛船。」

探險與冒險是否有分別？張偉賢說，當然有！冒險是沒有風險評估，沒有預測和準備，而探險則不同，人生是一環扣一環，每一個階段如何處理，都會影響到下一個階段的發展。「在極地上每走出一步，都是關乎生命的選擇，必須抱著負責任的態度完成探險旅程。正如我擔任極地嚮導一樣，對身邊每一個人，對每一塊冰川，對每一隻海鷗、北極熊、企鵝，都有我的責任。」

張偉賢說：「每次完成一次探險，就會想要更多，結果不重要，最重要是過程，從這個過程中認識自己，更好地籌劃下一個旅程。」

人生，是一場探險。

我有一個太空夢

最早征服兩極的人，均來自西方國家。美國的探險家 Robert Edwin Peary 第一個征服了北極點；挪威人 Roald Engelbregt Gravning Amundsen 征服了南極點。而第一面五星紅旗在南極洲上飄揚，是 1984 年。翌年，中國組織了第二次南極考察，隊員包括來自香港的李樂詩博士和時任記者阮紀宏，是首兩名香港人到達南極圈。

說起這段歷史，張偉賢反思，為什麼別人起步得更早、走得更快、足跡更遠？「我希望打破這個局面，我希望可以代表我成長得地方、我的國家比別人更早、更

快、更遠。」

張偉賢曾聽老師說過一件事：每日起床，口袋都要裝著三樣東西：三個問題和三個願望。帶著三個問題，用一天的時間去探索、了解、學習，就算不能得到最完美的答案，也讓這一天變得有意義、有進步。三個願望呢，「要是有一天真的有天使讓我們許願了，我們也要有所準備，才不至於浪費這麼寶貴的機會，要是遇不上天使，也沒關係，因為這三個願望正是你的目標，你努力的方向。」

從南極、北極、高山、叢林，張偉



賢內心的好奇之火從未熄滅。下一站，太空！一個香港年輕人想當太空人，太異想天開了吧？周星馳在電影《少林足球》中的一句經典台詞，「做人如果沒夢想，跟鹹魚有甚麼分別？」。

去南極？談何容易！但張偉賢很早就做到了。



秋天來到了，日間炎熱，但晚上較涼，日夜溫差漸漸變大，肌膚也開始敏感起來，皮膚甚至變得粗糙。如何在換季的同時好好保養肌膚？加強保濕、增加肌膚穩定性是關鍵，幫肌膚好好打底，才能好好度過秋天。

一切從保濕入手

秋天護膚攻略



秋天清潔皮膚時，勿過度去角質，否則會造成肌膚受傷。



不妨在室內使用加濕器，避免讓皮膚長時間處於秋天的乾燥空氣中。

保濕可用加濕器

秋季加強肌膚保濕是重點，善用保濕噴霧、保濕面膜，增加肌膚保水度。而化妝水、精華液、乳霜也可以改用較為較滋潤的產品，補足油脂分泌不足。保濕、較滋潤的產品能增加肌膚水分、加強皮膚的防護，為肌膚打好底，抵抗較乾燥的季節對肌膚造成的影響。建議秋天要保持一周至少做三次補水面膜，保持臉部水分正常的正常補給。

溫和清潔勿過度

秋季天氣開始轉涼，肌膚油脂分泌漸漸趨緩，不像夏天那樣分泌旺盛。要避免過度清潔，免得皮膚表層油脂被洗去，造成肌膚失去天然保護層、過於乾燥，反而會有脫皮、過敏等現象，肌膚反而覺得不舒服。有人認為去角質可以讓肌膚光滑、幫助保養品吸收，因此常有過度去角質的狀況。雖然肌膚上的皮屑等被去除，摸起來感覺比較光滑，但是肌膚變得更敏感、甚至會微微感覺疼痛。這樣就是去角質過度，造成肌膚受傷。

防曬措施要做好

許多人認為夏天才需要防曬，這是錯誤的觀念。太陽光紫外線的刺激和傷害是不分季節的。雖然秋天不像夏天陽光強烈、日照時間長，但是曬久了對肌膚還是有相當程度的影響，因此防曬的功夫不能省，建議出門前半個小時要搽防曬霜。



秋天同樣要做好防曬，出門前半個小時宜要搽防曬霜。

營養飲食多運動

牛奶：有美容作用，對延緩皮膚衰老、消除皺紋和美的效果都非常好。牛奶不僅可以喝，還可以用來洗臉。

蜂蜜：可謂最理想的護膚品，能殺滅或抑制皮膚表面的細菌，消除皮膚的色素沉着，促進上皮組織再生。

西蘭花：有豐富的維他命A、維他命C和胡蘿蔔素，能增強皮膚的抗損傷能力、有助於保持皮膚彈性。

百合：有助促進新陳代謝，排除毒素，能令皮膚滑溜。

淮山：能有效撫平細紋及增加皮膚彈性。而且淮山中的多巴胺有改善血液循環的功能，所以能令皮膚更滋潤及紅潤。

梨：含豐富的抗氧化物質維他命E，利於皮膚紅潤、光澤、有彈性。其中維他命C能抑制黑色素的形成。

檸檬：能去除脂溶性毒素和過剩的激素，可乳化脂肪，舒緩粉刺、暗瘡症狀，有助保持肌膚水嫩。

蓮藕：含有鈣、磷、鐵及豐富維他命C，維他命C是一種抗氧化劑，對保持皮膚年輕非常有用。

充足的睡眠和放鬆的心情也是維持肌膚健康的重點。

秋天的飲食重點在吸收更多水份，也盡可能吃一些秋天當造的水果，比如梨、提子等水果它們正正是秋天護膚的良方；也要避免吃油炸辛辣的熱氣食物。適度的運動也很重要，可以幫助血液循環、促進代謝。