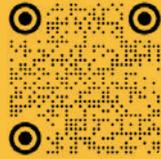


看得見的人情味



《我家》網站

《我家》Fb

《我家》小紅書

# 我家

HoMemory

新界東  
地區報

150  
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：23, Jan 2025

封面故事 89

## 非遺吹糖人

## 快樂長洲有長短周

### 地區焦點 03

城門河畔建蓄洪池  
36歲沙田公園佈新陣

### 醫·家 04

温差大 易「傷心」  
腳醒伸展慢起身

### 我家·熱話 04

扭波大叔派氣球  
博童一笑定想博懵？

### 無緣不歡 05

捉住龍年尾巴  
惜物惜福 新年新Hope



新界西



新界東



我家HoMemory

info@homemory.hk

工程將建地下蓄洪池，並在上方建雨水泵房建築物。（概念圖）



沙田公園已開展雨水排放系統工程。

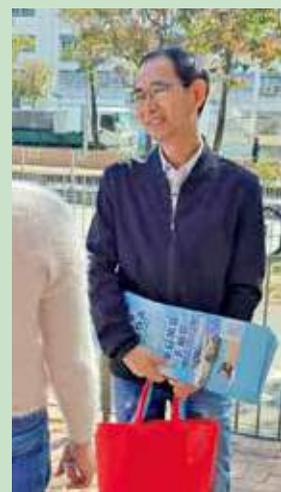
增打卡點  
落實無處不旅遊

# 城門河畔建蓄洪池 36歲沙田公園佈新陣

沙田公園啓用至今已36年，為不少沙田市民創造了不少回憶。為防範極端天氣造成的城門河氾濫，渠務署正在公園進行雨水排放系統改善工程，興建一個容量約8600立方米的地下雨水蓄洪池及泵房建築物，預計2028年完成。有地區人士關注工程對附近居民的影響，亦希望可以趁此機會優化公園設施，如增加打卡點落實「香港無處不旅遊」概念。



公園內露天劇場常辦社區活動。



沙田大會堂位於沙田公園旁邊。



**位**於沙田市中心城門河畔的沙田公園1988年9月啟用，佔地逾8公頃，除了位於大會堂及沙田婚姻登記處對開的結客場及露天劇場，亦設有南園、北園等多個花園，栽種達11萬株植物。而在南、北兩園內，亦同時設有大型遊樂場及亭園等供市民遊玩及休憩。雖然不少設施如遊樂場及園景，在早年曾被翻新或重塑，但公園布局及設施仍大致維持上世紀80年代時的模樣。

## 池上方建3層高泵房 工程料2028年完成

近年，每當遇到天文大潮或颱風襲港，城門河水位便會急速上升，導致兩岸單車徑及行人隧道嚴重水浸，2023年9月，位處河旁低窪地區的曾大屋村更因有嚴重水浸風險，而要舉村疏散。

為提升現有排洪能力及應對日益頻繁的極端天氣，渠務署於2024年8月開始，開展第一期沙田及西貢雨水排放系統改善工程。

該工程在公園內的杜鵑園進行，鄰近帝都酒店旁宜正里正興建一個容量約8,600立方米的地下雨水蓄洪池，並在蓄洪池上方興建約三層樓高的雨水泵房建築物，工程預計2028年完成。其

間，受影響的公園重置範圍約2,000平方米。

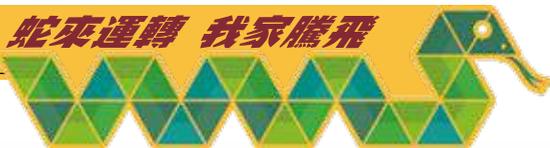
## 露天劇場及結客場 可一併優化為廣場

為了解公園與及工程的最新情況，沙田區議員潘國山於1月初的地區設施及工程委員會區議會上，提出有關沙田公園及周邊設施的優化改造工程事宜的提案。他向《我家》表示，現時本港各區都設法落實「香港無處不旅遊」的理念，惟沙田公園啟用至今已36年，難免予人有設施有老化的情況。

因此，他認為應借鄰近沙田婚姻註冊處之地利，設置更多「新人打卡點」，如許願大榕樹、連心鎖懸掛牆、姻緣瀝源橋等吸引市民及遊客到訪。另外他又提到，公園內的露天劇場及結客場之間，被水池及石壘等阻隔，令居民聚集或擺設攤位時極為不便，建議考慮將該處優化成為一個廣場。

## 工程鄰近多個屋苑 居民憂噪音灰塵等

至於沙田區議員鄧肇峰，則於早前約同渠務



# 沙田公園

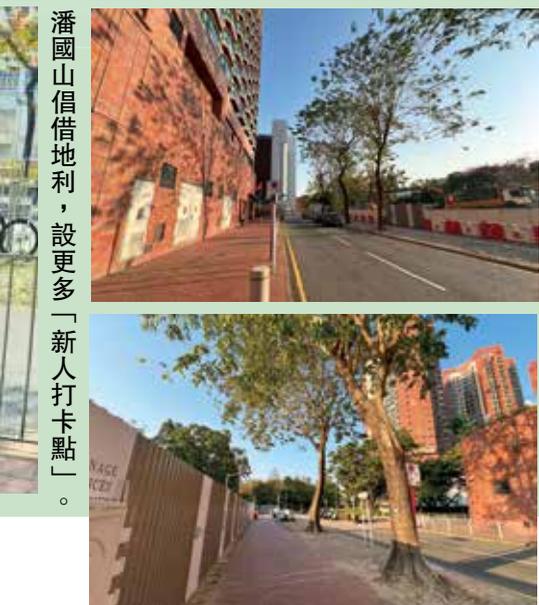
## 推動親水文化 擬設水上單車設施

就不少市民關心沙田公園未來的優化詳情及渠務工程的影響，康文署發言人回覆指，在進行場地改善工程前，會考慮不同的因素，包括地區人士意見等因素，從而平衡及滿足市民的需要。該署正進一步計劃於公園近河畔位置，增設水上單車設施以推動親水文化，現時正與相關工程部門探討有關安排。

發言人又指，為使公共遊樂空間更具創意和趣味，公園的南園兒童遊樂場亦已納入公共遊樂空間計劃場地，相關工程預計於今年開展。

而渠務署發言人則表示，就公園內康樂設施的重置及優化會與康文署進行緊密溝通，商討合適的重置方案及加入優化方案元素，包括提供全年齡健身設施。現時進行的雨水排放系統改善工程布局，已盡可能減少工程佔用公園和遊樂場的面積。

沙田公園及渠務署工程位置圖



潘國山借地利，設更多「新人打卡點」。

相關渠務工程鄰近帝都酒店。



鄧肇峰（左三）約見渠務署及承建商代表。

署及承建商代表，到公園內的雨水排放系統改善工程地盤視察相關工程，他表示有居民關注工程對鄰近新城市廣場三期及偉華中心等影響，擔心工程噪音、交通及灰塵會影響民居，他強調會一直跟進進度令工程影響減至最低。

另外，他亦提議在工程同時，可在蓄洪池周邊設置展板，介紹相關知識，為社區提供防洪工作教育平台，加強市民對城市規劃及排水系統的認識。

## 區區顯關愛

### 沙田頌安小區關愛隊

承辦團體：馬鞍山社區服務協會 | 電話/WhatsApp：5133 1938 | 電郵：info.moscsa@gmail.com



## 夥拍中醫師落區義診 為居民健康多走幾步

各區關愛隊一直是協助推動地區基層醫療服務的中堅分子，沙田頌安小區關愛隊於1月14日於頌安商場對開舉辦「關愛健康、中醫同行」活動，夥同義務中醫師及其他健康組織，舉行中醫義診及健康講座活動，為居民的健康貢獻一分力。

沙田頌安小區關愛隊劉典祥向《我家》表示，當日活動得到不少義工及居民支持，獲邀出席的中醫師除了為居民義診及示範健康操外，更趁農曆新年將至，為居民即席揮毫寫揮春與居民打成一片。另外當日亦有邀請醫療組織擺設攤位，為居民介紹長者社區服務券及智能家居安老服務。

劉典祥續指，頌安小區關愛隊由成立於2006年的馬鞍山社區服務協會承辦，該會一直以來舉辦不同社區活動及文娛培訓班，希望促進居民身心健康，向社區散播正能量。



頌安關愛隊舉辦「關愛健康、中醫同行」活動。



出席活動的中醫師，與居民齊做健康操。

保持衛生 偏肺病毒變廢

# 温差大 易傷心

## 瞓醒伸展慢起身

近日天氣轉涼，加上日夜温差大，除了要穿着足夠衣物避免「攝親」之外，更要注意心臟病發和急性中風的風險。冬季向來是心血管疾病的高危季節，其中一個原因是天冷導致血管收縮，假如本身有心血管問題而不自知，或會被隱性心臟病奪命！

**綜**合台灣健康署署長吳昭軍，及香港心臟專科學院前院長陳鑑添的解說，低溫和温差大均會令血管收縮，血壓也會隨之上升，以維持足夠的血液流動。身處的環境每低攝氏一度，心肌梗塞的風險便會增加2%。

### 外出著好多卻忽略室內保暖

寒流來襲，外出時很自然會多穿衣服，但不少人或會忽略了室內保暖，例如清晨起床、離開溫暖的被窩時，身體其實也會受到温差的衝擊。

台安醫院心臟內科暨心導管室主任林謂文建議，醒來後可先留在床上5至10分鐘，待身體適應温差變化後才落床。同時，也可以放一件輕便的保暖衣在床邊，起床時穿上，再喝溫水暖身。

### 緩緩運動按摩並持深長呼吸

台灣胸腔暨重症專科醫師黃軒則在他的Facebook專頁建議先在床上做「伸展運動」，例如抬手抬腳交替運動、抱膝伸展、伸懶腰等，或者配合按摩，例如搓熱雙手、輕拍小腿等，促進血液流動和穩定血壓，避免離開被窩時的温差刺激導致血管激烈收縮。黃醫師也提醒，運動和按摩的動作必須緩慢，還要保持深長呼吸，才有放鬆身心的效果。

此外，寒冷天氣下，有些人可能會浸浴，藉此提高體溫。不過，台灣健保署建議浸浴溫度不宜超過攝氏40度，避免冷熱温差過大。

資料來源：  
台灣衛生福利部網  
頁、綜合傳媒報道



作者：  
陳洛志  
醫師

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。



### 健康貼士

#### 護心保命九招

保護心臟是長期作戰，大家都需要注意日常生活習慣。以下綜合台灣健康署和各醫師的建議：

- 1** 定期測量血糖和膽固醇、
- 2** 控制「三高」，健康飲食，選擇低油、低糖、低鹽和高纖的食物
- 3** 控制體重，體重指數（BMI）維持在18.5至24之間
- 4** 每周步行、慢跑、游泳等最少150分鐘，避免在早晚氣溫較低時出動
- 5** 不宜喝酒取暖，因令身體中心體溫下降，宜改溫水或茶代替
- 6** 戒煙及避免二手煙
- 7** 注意保暖，穿足夠衣物
- 8** 醒來後不要立即離開被窩，先坐一會或做輕量伸展
- 9** 浸浴溫度不宜超過攝氏40度

## 與大腦對話

### 茶飲推介

#### 車前草茶

車前草20克，煎水或熱水沖泡，可利尿消腫，適合濕熱體質者，惟車前草性寒，不宜長期飲用。

#### 茯苓薏米茶

茯苓、白朮、薏苡仁及山藥各20克，加800毫升清水煮沸後，轉小火續煮20分鐘。此茶具健脾益腎、清熱的功效，適合尿道炎虛症患者。

### 預防方法

- 飲食調理：多吃新鮮蔬果，避免辛辣刺激性食物。
- 注意個人衛生，特別是生殖部位的乾爽清潔。
- 多喝水，有助沖洗尿道，減少細菌滋生。
- 增強免疫力，保持充足睡眠與適量運動。



## 薏米茶清熱 KO尿道炎

尿道炎是泌尿系統中常見的感染性疾病，影響範圍包括腎臟、膀胱及尿道等部位，而常見表現包括小便疼痛、尿頻、尿急等。如何有效防治尿道炎呢？劉加註冊中醫師講一些實用方

法。

尿道炎的主要致病菌是大腸桿菌（E. Coli），據統計，約有70%的尿道炎病例是由此引起。了解病因有助於早期診斷和治療，減少併發症的風險。尿道炎的症狀與其他泌尿系統疾病有相似之處，因此患者應注意症狀的細微差異，並及早就醫診治。

在中醫學中，尿道炎被歸為「淋證」，通常由濕熱內蘊引起，症狀包括小便頻急、尿道澀痛等。中醫認為，透過調理濕熱，可有效緩解尿道炎的症狀。



# 社區藥房 專業在旁

## 藥劑師一對一指導

為進一步加強社區的基層醫療服務，並減輕公營醫療服務的壓力，香港賽馬會慈善信託基金審批撥捐超過4.15億港元，主導策劃及推行了一項為期五年的「賽馬會藥健同心藥物支援網絡」計劃，在多區設立社區藥房。九龍樂善堂作為該計劃的合作夥伴之一，今年5月在大埔設立「藥健同心樂善堂社區藥房」。「社區藥房設置了獨立諮詢房間，通過藥劑師一對一的指導建議，細心了解來訪者的基本資料和健康狀況，再根據這些信息提供個人化的藥物管理建議，從而提升病人的服藥依從性。」該藥房的主管藥劑師袁浩正（William）介紹道。

面對長期疾病的挑戰，不少市民從醫療機構領取不同藥物後，卻未必懂得正確地服用和儲存這些藥物。這種情況不僅有機會削弱治療效果，更可能對患者的健康構成風險。為應對這一問題，近年本港積極推動「社區藥房」的概念，旨在通過專業的藥物諮詢和教育，提升居民的用藥安全意識。

# 同心支援 健康導航

## 地址

新界大埔寶湖道1號  
富·盈門地下2號地舖

電話 2187 2780

## 營業時間

星期一至六9:15-18:00  
(午膳時間14:00-15:00)  
星期日及公眾假期休息



服務詳情



WhatsApp  
6992 7853



## 六大免費服務

1. 健康管理服務



2. 個人化藥物管理服務

## 制定個人化健康管理計劃

「我們為公眾提供藥物諮詢、慢性疾病和健康管理服務，同時推廣健康生活和安全使用藥物的知識。」William補充說，市民亦可以拿著醫生處方來這裡配藥，並獲得如血壓計、血糖測試機等健康儀器的使用指導。社區藥房還提供了藥物管理服務，幫助患者更全面地掌握藥物治療及自身的健康狀況。服務內容包括免費的面對面、電話用藥評估及指導，共同整合藥物紀錄以建立或更新個人藥物清單，檢視藥物治療的用途、副作用及注意事項，探討新增或高危藥物的注意事項等。

「藥劑師還會特別指導病人正確的劑量和服用時間，尤其是需要在特定情況下使用的藥物。對於一些患者誤以為病情好轉就可以停用某些長期藥物的情況，藥劑師會耐心解釋停藥的風險，並強調持續服藥的重要性。」同時，藥劑師也會向病人詳細說明藥物的副作用及其管理方法，以消除患者的疑慮和擔憂。William補充，藥劑師團隊亦會透過電話或WhatsApp解答

進病人的

用藥和身體狀況，如有需要，亦會轉介他們至其他醫護人員。



註冊藥劑師提供藥物輔導服務及健康諮詢

6. 轉介服務

5. 藥物教育推廣

4. 藥劑師諮詢服務

3. 血糖血壓產品指導

藥健同心樂善堂社區藥房提供藥物管理服務和健康教育推廣



## 減輕公營醫療負擔

William表示作為社區藥劑師，他們提倡為大眾市民提供個人化的健康管理服務。「市民能夠獲得基本的藥物知識和學懂處理小病小痛，從而正確處理健康問題及正確用藥。同時，他們也知道何時應該尋求藥劑師的幫助，何時需

要進一步尋求其他醫護人員的協助。」

這樣一來，不僅能幫助市民更好地管理自己的健康，長遠希望能夠有效減輕公營醫療的負擔。



策劃及捐助:

香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

合作夥伴:

九龍樂善堂  
The Lok Ho Sang Benevolent Society, Kowloon  
Since 1885

乙巳蛇年吉凶

下篇

近年瘟疫、天災頻繁、持續戰爭等，加上網媒瘋傳2025年日本會有大災難的預言說得繪影繪聲，令不少人好奇卻惶恐不安……

# 流年格局的啟示

## 信而不迷最明智



作者：火登

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。

### 星體運行影響人類

事實上，地球每時每刻都受到外圍星體對它產生的吸引力、作用力的影響。舉個例子，木星、日食、月食及彗星等星體運行，會影響地球磁場、氣溫，甚至引發地震、旱澇等災害，同時也對人類的生理、心理、思維情緒等產生多重影響，間接衍生社會動盪與變遷。

以上種種現象和規律，無不印證宇宙星體和地球、人類的感應聯繫，恰恰也與中國傳統風水學探求「天、地、人」和諧對應的理念相通合。

至於年年都聽到的「避太歲」（見另稿），就是古人勸人當年不要冒進，自我收斂反省，其實是有天文學根據的善意指引。

### 外遊避免到東北方

說到乙巳流年，天災頻繁持續，二黑入中宮，大家要小心傳染疾病，做好個人衛生，尤幸流年火運當令，大規模爆發傳播機會偏低。五黃飛臨東北位，如要外遊避免去韓國、日本。純以占星推斷，如果真的要外遊日本，最好在新曆5月前回港。

另外，在日食、月食前後兩星期及農曆寅、巳、申、亥四驛馬月份，最好留在香港。2025年減少外遊較好，大型交通意外也較多，除非欲公幹或特殊原因，否則去少一年旅行較穩妥。

14/3

【月全食】

29/3

【日偏食】

2025年  
日食、月食

22/9

【日偏食】

7/9

【月全食】  
(中國及香港、東南亞等國可以看到)

### 做好心理準備好處

- 在運差的時段出現前，已明白之後如何去處理壓力
- 較少恐懼、焦慮和絕望情況發生
- 能更冷靜和自信地應付危機

外在環境變化全都是因緣所生，大部分人很難改變。重點是在嘗試改變外在因素時，同樣要改造大家的心念想法，這就是真實的離苦得樂。

佛教認為春夏秋冬，日日都是好日，關鍵在於心境。

### 改造心念日日好日

大自然天體運行周期，對地球及人的影響看起來非常實在，一般人在面對人生變動時，會出現有「拒絕接受」、「憤怒」、「討價還價」、「憂鬱悲傷」。

信而不迷才是中道，趨吉避凶不是無中生有，關鍵是如何詮釋有關結果好壞、吉凶，能否掌握外在變化，適應變化進而順勢而行，做到命由心轉，改變個人心態、與人溝通模式、留意身體健康狀況等，最終或多或少可以在好運時去到頂點；在運差的時段去到最高的低位。

### 乙巳流年太歲對各生肖影響

種類	生肖	影響
值	蛇	運程阻滯、健康容易、情緒波動
沖	豬	反吟。衝擊、變動、沖突、對抗、意外血光、無妄之災
刑	猴	刑傷刑罰、小人、官司
破	猴	損耗、破財、破壞、破敗、小病痛、感情離合、阻滯、人事關係不佳
害	虎	陷害、危害、關係、仇恨、爭執

### 文化小寶典

## 什麼是「太歲」?

歲星——木星

歲星就是古代對於「木星」的稱呼，作為太陽系中最大的行星，木星繞着太陽公轉一周約為12年（大概11.862年），恰好與十二地支相吻合。

虛星——太歲



地球在內圈繞太陽每公轉一周(一年)時外圈の木星才跑了約1/12圈

在天文學而言，12年減11.862年有0.138年的誤差，由於歲星（木星）由西向東運行，應用上卻很不方便。古代天文學家因而設想出一個虛假歲星叫「太歲」，與真歲星「背道而馳」，這樣便和十二宮的方向順序一致，可以用以紀年。

## 何謂犯太歲?

古人認為歲星（木星）是吉星陽星，而太歲（虛擬）則為凶星陰星，一吉一凶，一陰一陽，符合《易經》的陰陽之道。

太歲運行的軌道是與歲星相反的，當太歲運行到你所屬生肖的位置，剛好與歲星呈180度的相對，就會形成磁場對沖；太歲為凶星，落到這個生肖上表不吉；兩者相加就是「犯太歲」。



木星12年歲星虛星本命元辰道教太歲

農曆新年就快到，相信大家已經開始準備年夜飯，仲諗緊煮乜好？不如參考下今次為大家介紹嘅賀年菜「金元八寶湯」。話說，上海人嘅新年時都鍾意煮蛋餃，即係我哋叫嘅「蛋角」，中國人最愛講意頭，蛋漿做嘅蛋皮顏色金金黃黃，形狀又似金元寶，金元寶代表住財富、名利，點會有人唔鍾意呢？

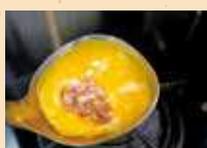
**整**蛋角其實頗花心機時間，一般用湯殼做工具，做出嚟嘅蛋角形狀會係最靚嘅。初初整係有難度嘅，唔係蛋皮太薄就係餡料漏出或者嚟住湯殼而爛咗，但係慢慢你就會掌握到技巧，只要事前做好準備，工具要就手、控制好火候，放適量餡料，最終都會成就解鎖嘍！今次我用咗日本靚蛋，蛋黃非常橙紅嗰種，做出嚟嘅蛋角顏色更加靚，蛋香味更濃，真係一分錢一分貨啊。

至於湯底都有好多材料，主角當然係旺菜，經常有朋友問咩係旺菜？其實基本上津白 = 紹菜 = 黃芽白 = 旺菜，只係唔同品種唔同出產地有唔同嘅叫法。我就鍾意買日本旺菜，全因日式超市都會將旺菜切開嚟賣，咁就可以一目了然慢慢揀啦！其他材料就隨喜，八種材料都係擺個意頭啫！用乾瑤柱、蝦乾、冬菇、金華火腿做湯底，真係完全唔使再落調味，而且多菜少肉，算係一個較健康嘅賀年菜。

**做法：** ① 免治豬肉加入醃料醃15分鐘，旺菜洗淨切件，冬菇、乾瑤柱及蝦乾浸軟後，切絲並保留浸料水分。另外，金華火腿切絲及準備適量薑絲、墨丸、荊花。



② 雞蛋打成蛋漿，準備油掃及裝咗少少油嘅小碗。湯殼直接用明火加熱，注意溫度唔好太高，之後掃油及倒入適量蛋漿。



③ 慢慢轉動湯殼，令蛋漿均勻鋪滿湯殼及轉乾身，就即落餡料及將蛋皮對摺包住餡料。留意太多餡料對摺會有困難，要用匙羹或筷子輔助，剩餘嘅餡料可做成肉丸。



④ 乾瑤柱、蝦乾、冬菇、金華火腿及薑絲落油爆香，之後落1湯匙紹酒提香，倒入1200ml水（包括浸料嘅水），煮滾後加入旺菜及粉絲煮5分鐘。最後加入墨丸、蛋角及肉丸，再煮多10分鐘就得喇。



多菜少肉 團年舒舒服服

金元八寶湯

最佳蛋角閃亮光



作者：聞西 Simon



**材料：**

旺菜	500g
雞蛋	4隻
粉絲	50g
免治豬肉	150g
墨魚丸	8粒
冬菇	4隻
乾瑤柱	3至4粒
蝦乾	50g
金華火腿（瘦肉）	30g
水	1200ml



**醃料：**

生抽	1茶匙
粟粉	1茶匙
麻油	1茶匙
糖	半茶匙

農曆新年的長洲街頭，總有一個攤位吸引着路人駐足——這裡是一間寫有「糖人」兩字的小店，主人是人稱「Sugarman」的杜煥。杜煥是自學成才的吹糖藝術家，擅長以雙手創造出栩栩如生的糖公仔，過程中個人當然很滿足，同時為不少人帶來歡樂，堪稱年中無休。早前，他與一群中四學生合作拍攝紀錄片，以記錄這項瀕臨失傳的手藝，為文化留聲。

合適土壤爆創造力  
行業夕陽心是旭日

非遺

吹糖人

快樂長洲

我從來沒想過要傳承什麼，我只是純粹喜歡糖藝。

覓童年回憶 40歲始學吹糖

長洲文化氛圍和傳統手工藝深深吸引了我，也讓我更容易找到材料。

杜煥涉足東西方的繪畫、雕塑和竹紮等多種傳統工藝，吹糖是較後期才研學的技藝。「搬到長洲後，空間變得寬敞，這裡的文化氛圍和傳統手工藝深深吸引了我，也讓我更容易找到創作所需的材料。」

杜煥的吹糖技藝源於童年時的回憶。他六歲時，常與小夥伴們一起圍觀吹糖人的攤位。

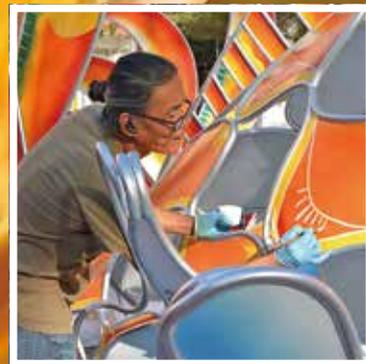
為尋回童年的美好回憶，杜煥於2009年開始學習吹糖手藝。

年近四十才接觸這門技藝，他在求教師傅無果、對基本原材料一無所知的情况下，從零開始摸索，遇到重重困難。他購買市面上的麥芽糖，經半年自學終於掌握技術，將手藝帶到街頭。後來，因一名糖尿病患者的需求，他創新以艾素糖製作糖漿，並用植物煮製天然色彩的糖膠顛覆傳統，成為他的標誌特色。

拍紀錄片 學生提問帶來啟發

有時會促使我去思考更多，還增長了自己的見識。

與學生合作拍攝紀錄片的過程，是兩個不同年代有趣靈魂的碰撞。杜煥笑言：「有小朋友問我，『你每天做糖，是不是每天都吃糖？』其實不是，我只會咬一口



檢查狀態，咬完就吐掉，因為天天吃會膩。」他補充道：「還有孩子問，『你女兒是不是每天都吃這些糖？』但她從小看慣了，對這些糖沒什麼特別興趣。」

除了有趣的提問，有些問題也讓杜煥受到啟發。他提到：「有學生說『你可以做一個頭頂着花的公仔嗎？』當時我不明白，後來才知道這是某卡通角色。這些問題有時會促使我去思考更多，還增長了自己的見識。」

吹糖技藝有逾600年歷史

如果不是自己喜歡的事，哪怕是什麼國家級的頭銜，也驅使不了我去做。

吹糖技藝已有600多年歷史，手藝人以雙手捏、搓、提等技法，創造出千變萬化的造型。如今，這門手藝已列入香港非物質文化遺產。杜煥坦言：「我從來沒想過要傳承什麼，我只是純粹喜歡糖藝。如果不是自己喜歡的事，哪怕是什麼國家級的頭銜，也驅使不了我去做。」



## 高溫拉出公仔 大開眼界

### 拍攝者感想

聖公會諸聖中學約100名中四學生，透過紀錄片探討夕陽行業與異鄉人餐廳的故事，為本地文化留下珍貴記錄。其中，李梓淇的小組負責拍攝杜煥師傅的吹糖手藝。

初來香港的李梓淇表示：「我不知道香港還有吹糖這個行業，很想看看它是怎麼製作的！」她印象最深的是拍攝過程。「看到杜師傅從小箱子取出糖，迅速在高溫下拉出一個精緻公仔，實在讓我大開眼界！」當杜師傅將親手製作的糖果送給團隊時，大家都感到十分驚喜。



李梓淇參與拍攝杜師傅的吹糖手藝。

除了吹糖，杜師傅紮作等不同手藝都有一手！



# 有長短周

用植物煮製天然色彩的糖膠顛覆傳統。



這些只屬師傅眾多出品的小小部分。



## 不放棄慢慢做 期望可達到

### 被拍者分享

當談到紀錄片的意義時，杜煥表示：「我希望觀眾看到，做每一件事背後的精神——要千錘百鍊才能做到。原來一個糖公仔的背後，竟有這麼多學問，也有一個人花了這麼多時間去搞。我想告訴大家，只要不放棄，慢慢做，就能達到你想要的結果。」



雙手創造出栩栩如生的糖公仔。

## 食固然好 睇也無妨

### 處理藝術

收到栩栩如生的糖公仔，許多客人都捨不得吃。不過，杜煥則鼓勵他們吃掉：「因為你吃了它，這件事才是完整的。糖要流到你的五臟六腑裡，才可以和你的身體融為一體。」不過，他也尊重選擇保存糖公仔的人，「如果你想留着用眼睛欣賞，也沒有壞處，只是另一種方式而已。」



杜師傅祝大家蛇年大吉！

係長洲擺檔「旺丁唔旺財」，閒時都要出去教下班。



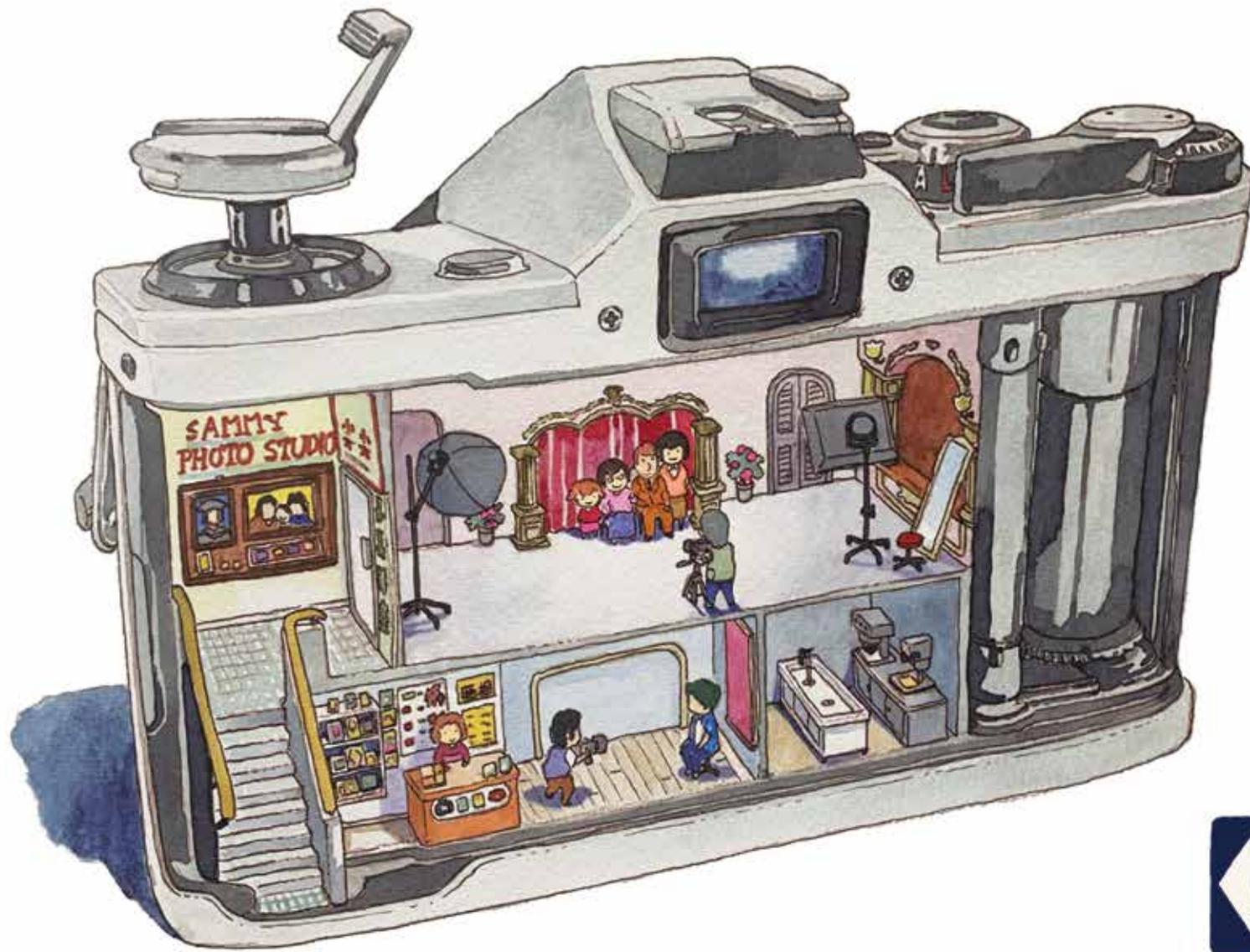
同街坊或遊人打牙較，皆是愉快時刻。



漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL宇宙當入樽》。



作者：  
余遠鎧



香港是最早出現照相館的華人城市之一。1839年發明攝影術，改寫了人類觀察和記錄世界的方式。在八九十年代香港，當時的學生相、證件相、結婚相以及全家福大合照都會在這些影樓拍攝的！



## 網絡跨文化交流 證中美關係基礎在民間

甲辰年的最後一篇，我們聊聊REDnote（小紅書）。隨著美國政府對短視頻應用程式TikTok「不賣即禁」的法令生效，一批批自嘲是「難民」的TikTok用戶，1月中起陸續「移民」到另一平台小紅書。動聽音樂、創意畫作、絕美攝影、婀娜舞姿，一場場聽覺視覺震撼隨之而來，意外掀起一場中外民間生活與文化交流的盛宴。

這場中外民間交流亦為原本的線上社區注入了新活力，比如，海外新用戶在發佈任何內容時，都會主動附上自家貓貓的照片，這種充滿趣味性的互動被戲稱為「交貓稅」（paying the cat tax），現已成為小紅書獨特的社交禮儀，你有沒有參與其中呢？

隨著民間對賬（互相展示生活用品開支和物

價等）、語言學習、了解風俗民情等話題越來越廣闊，小紅書的現象級民間文化交流，終於在狂歡數日後，引來了越來越多「理性」、「擔憂」、「批判」的討論。包括小紅書作為中美，乃至更廣泛的國與國之間民間文化交流平台的利與弊、在大國角力中的生存空間、內容監管與收費服務、言論禁忌與互聯網治理等等。

從網絡社區與文化交流的層面來看，中外用戶在談論日常生活、家庭瑣事、展現才藝的互動中，傳遞了彼此的價值觀，也增進了解，這種「了解」並非通過媒體的濾鏡、精英的話語、文化產品的再現，而是通過向彼此分享真實的生活。

小紅書作為介紹生活資訊和知識的社區型平台，鼓勵使用者展現平常但獨特的生活方式

（particular way of life），他們的消費習慣、藝術審美、生活瑣事一一塑造了傳播文化，刷新彼此認知的新途徑。這個過程一定會伴隨著不少的挑戰，然而，世界各國也應該給予信心和耐心，相信大家能夠摸索出適應的方式，讓這種交流得以延續。

有一段被網民廣傳的評論頗觸動人心，在此分享：「所有人都會記得在一月的一個短暫下午，我們從帶貨，廣告，信息繭房裡短暫的逃開，看到捲髮男生在蒙馬特高地拉小提琴，亞利桑那州的墨西哥女孩給大家看自己的仙人掌和紅色上衣，你的同學李華回覆了email，曾經許諾的世界驟然在眼前展開，一切錯誤源於時勢造就的狹隘和偏見，人類個體之間從來沒有隔閡。」

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

## 歲晚遊福田 地標迎接有福年

新年前避開人龍旺季，踏上了一場深圳福田區輕奢之旅，體驗多間人氣地標，每一步都充滿了驚喜與發現！

### 酥脆又多汁 飯有大鵠品味好夾

大鵠飯無疑是星河Coco Park的美食地標之一。這家以乳鴿料理著稱的餐廳，每天吸引無數食客不惜排隊品嚐。經典烤乳鴿外皮金黃酥脆，內裡鮮嫩多汁，搭配特製醬汁，每一口都令人回味無窮。雖然需排隊，但美味值得等待。等候超過1小時可獲贈黑松露大鵠飯，還有傳統生炸紅燒乳鴿及紅蔥頭焗排骨供選擇。

大鵠飯（星河COCO Park）

地址：深圳市福田中心區福華三路268號福田星河COCO Park一期L3層L3-021號舖

### 口味夠地道 食點心同食點心意

繁樓  
（華強北店）

地址：  
深圳市福田區  
118，振華路  
118-7號



### 眼睛想旅行 眺望深圳市風景線

這次入住柏悅酒店，是凱悅酒店集團旗下在福田人氣旺區的奢華五星級酒店品牌，位置緊鄰平安金融中心北塔，步行約5分鐘即可到達星河COCO Park大型商場。值得一試酒店的自助早餐，可一邊享受豐富多樣的選擇，一邊眺望深圳市風景線。高層的游泳池，亦同樣將城市風光盡收眼底。入住當日約5至6點的黃昏時間，職員還會將免費水果和鮮花送上房間，安排實在貼心。



深圳柏悅酒店（Park Hyatt Shenzhen）  
地址：深圳市福田區中心城益田路5023號

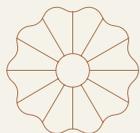


位於馬鞍山中心的Gear 13，不僅是一間理髮店，也可說是座「大暖爐」，其運作動力來自店主Dino用的一把剪刀和滿腔熱情。Dino期望將愛心和匠人精神傳承新一代，同為社區注入溫暖和自信！

守護老友記扮靚權 Gear we go!

髮型師心繫社區

剪現溫情動力



每次我們為老人家剪髮，他們的的笑容就是我們最大的回報 —Dino



店主 Dino

女兒 Candice



父女為馬鞍山老友記扮靚過新年！

Dino的創業之路始於24歲時，當時他在馬鞍山的小型中心開設僅400呎的小店。「我們最初的位置在便利店旁邊，很不起眼的地方」，Dino回憶道。經過18年的努力，他們搬到了現址約700呎的大店。

義剪日推洗剪吹全套替長者帶來美與尊嚴

約八年前，Dino開始了為長者義剪的愛心行動。這個決定，源於他對社區的關心及一份柔情：「當初因為社工客人的邀請，開始第一次義剪服務，我發現很多老人家經濟上捉襟見肘，但這不應該妨礙他們享受美麗的權利。」

Dino續談初衷：「我們希望能為他們做點什麼，讓他們也能以最好的狀態迎接每一個節日。」於是，他的理髮店每逢佳節也舉辦長者義剪日，不是速剪形式，而是完整洗、剪、吹的全套造型。「每次我們為老人家剪髮時，他們的的笑容就是我們最大的回報。」

予後生子女學習平台服務過程中體會尊重

Dino堅信，無論社會地位如何，每個人都有權享受美。「美麗不該有界限，每個人都值得擁有。」在義剪活動中，Dino



特別安排徒弟們在旁觀察和接受指導。他解釋，這不僅是為了給徒弟們提供學習機會，更是要讓長者感受到自己肩負重要角色。藉這樣的安排，長者成為教學的模範兒，為「後生子女」提供寶貴學習平台，讓他們在服務中體會尊重。

（憶述一位婆婆）她說，我們不僅讓她變美了，更讓她感受到被重視和愛護。



Candice回憶起一位常來的婆婆：「她每次來都很開心，還會帶點小禮物給我們。她說，我們不僅讓她變美了，更讓她感受到被重視和愛護。」Dino育有兩名女兒，其中正就讀中五的大女兒Candice，參與了剛過去的聖誕義剪日，成為一位「小小髮型師」。

匠人傳承創新 父女攜手走向未來

Candice自小便在父親的店裡長大，對美的追求使她選擇了造型師這條路。「她不愛讀書，但她愛美。」Dino笑著說。「Candice一開始只是來幫忙洗頭，後來發現自己對這行業充滿興趣，逐漸開始跟我和太太學習造型技巧。」Candice在旁分享說：「我發現，每一個人的髮型都是一種藝術，每次為顧客設計新的造型，都讓我充滿成就感。」

在父親的鼓勵和學校的支持下，Candice參加了多次髮型造型比賽，當中



去年12月，獲北京廊坊ICD美髮展邀請演出。



Candice從小跟父母到機構參與義剪。



2024全港技能青少年競賽奪得美髮高中組冠軍。

包括2024全港技能青少年競賽中奪得美髮高中組冠軍，甚至有機會在國際舞台上展示自己的才華。「那次去北京比賽，是我第一次跟爸爸一起站上舞台，感覺非常特別。」Candice笑言，校內有派對活動，她都會充當同學們的「造型師」為他們裝身打扮。

## 完成機場展覽歷史任務

汀九白樓說故事  
衝上雲霄轉遨遊國史

白樓用途歷年變化

1930—1973

商人律敦治私人住宅

1973—1995

政府員工宿舍

1998—2024

機場核心計劃展覽中心

2026

國史教育中心悠悠館

一度作為「機場核心計劃展覽中心」的汀九三級歷史建築「白樓」，剛在2024年12月31日閉館，其後將改作「國史教育中心悠悠館」。荃灣民政處在閉館前為該館舉行移交儀式，見證展覽中心完成歷史任務。白樓於1930年代為印度來港商人律敦治的私人住宅，直至1973年政府購入白樓。隨著再次改建，預計最快2026以新面目再開放予公眾。

## 曾介紹赤鱗角機場歷史

白樓位處海美灣泳灘及雙仙灣泳灘之間，能俯瞰整個馬灣海峽，包括青馬大橋等核心基建，因此政府1995年選定改建該建築，作為機場核心計劃展覽中心。中心以模型、圖片和展板形式介紹機場——由啟德搬到赤鱗角10項核心工程的歷史詳情。

白樓原為住宅，是單層主樓對稱布局建築物。其主樓與副樓相連，副樓設有廚房、儲物室、廁所和兩層高的傭人宿舍。別墅以新古典殖民地建築風格興建，三面均設開放式外廊連扶欄。

## 正改建為國史教育中心

上世紀90年代，別墅因要變身展覽中心而改動加建，如主樓內大部分內部磚牆已拆卸、壁爐的開口被填平，原副樓連傭人宿舍亦被拆掉。主樓前院和後院本是草地園景花園，在改建時則打造成觀景台，供公眾眺望馬灣海峽的景致。

隨著機場島不斷有新的發展，展覽的內容已經完成歷史任務，政府於2022年決定把白樓改為活化成「國史教育中心悠悠館」。為此，古蹟由荃灣民政處移交予國史教育

區家盛(左)與國史教育中心代表邱國光。



白樓展現新古典殖民地建築風格。



白樓一度為「機場核心計劃展覽中心」。



市民到場見證展覽中心閉館一刻。

中心的閉館儀式，於2024年12月18日在白樓舉行。

## 市民到場見證閉館一刻

出席儀式的荃灣民政專員區家盛向《我家》表示，雖然1995年「白樓」才搖身一變成由荃灣民政處營運的展覽中心，但其實早於1930年代起已陪伴荃灣市民，1973年起變成公務員宿舍。區家盛指，在閉館儀式當日，有不少市民專程到場見證閉館一刻，告別展覽中心。移交該歷史建築後，中心內部分模型將轉交路政署保存及考慮作日後展出，而圖片及展板已透過數碼方式保存。



做政府員工宿舍時的客廳。



1980年代，白樓大門及歐陸式樓梯。

## 古蹟的故事

## 商人律敦治私人住宅

白樓原名Homi Villa，是印度來港商人律敦治於1930年代擁有的私人住宅。律敦治積極參與本港的公共事務，亦熱心公益。白樓落成後一直為律敦治家族的物業，直到1973年才由當時香港政府香港財庫管理法團收購，以作為香港政府員工宿舍。時任財政司夏鼎基爵士，亦曾入住該別墅。

1995年，該建築物給選定改建成機場核心計劃展覽中心。該中心於1998年完成改建並開幕，一直向公眾開放直至2024年12月底。

## 活化成學習中心料2026啓用

隨着第六期活化計劃展開，白樓於2019年公開予各非牟利機構申請營運，最終共收到10份申請書。發展局於2024年6月公布申請結果，將白樓轉交國史教育中心營運並更名為「悠悠館」，日後將活化成一所學習中心，預計需時15個月工程改裝，預計於2026年啟用。

## 古蹟資訊

## 白樓

評級：三級歷史建築 地址：荃灣青山公路（汀九段）401號  
交通：乘坐九巴234B或53號，於海美灣站下車

## 溫馨提示

· 機場核心計劃展覽中心，已於2024年12月31日閉館圍封改建，一般市民暫未能進入參觀。



往期回顧

家長對大叔送贈氣球及小童反應兩極。(互聯網圖)



# 扭波大叔派氣球 博童一笑 定想博槽?

不少家長假日會帶年幼子女到公園放電。有家長在網上報料指，一名「扭波大叔」近期活躍於啟德區內公園，他會免費為小孩扭送氣球，甚受小童以至家長歡迎。有家長聲稱該男子活躍全港，曾目睹該男子借此方法親女童，目的是要女童「坐佢大牌」。惟此說法引起熱議，有人認為是「小人之心中」，有人則相信男子可疑，著家長防範。



「扭波大叔」近期常現身啟德大草地。



不只小童，家長也上前討氣球。

## 年約逾40歲常現啟德「特別鍾意同細路女玩」

啟德AIRSIDE商場對開大草地，每逢假日熱鬧非常。草地附近除了有商場亦有免費遊樂場，不少主人亦會帶同寵物到草地遊玩，又有不少小孩在該處玩耍。報料的家長指，「扭波大叔」於2025年1月12日亦現身該草地。

該男子年約逾40歲，他帶同一張露營椅及買磁手拉車坐在公園，然後拿出氣球及充氣工具，再扭成不同造型送給孩子。該名家長透露，在啟德區內曾多次碰見他，除該草地外亦會在啟晴遊樂場、以至

啟德一號對開的公園出現。她懷疑該男子動機不純，借機親近女童：「家長要小心啲，有好多細路圍住佢，佢會特別鍾意同細路女玩，有次係公園親眼見到佢叫個妹妹仔錫佢，仲問你媽媽呢？」

## 報料說法惹群組熱議 有人稱沒錯有指過火

《我家》記者於1月19日巡視大草地及附近的遊樂場，現場有不少兒童正在遊玩，惟未見「扭波大叔」出現。而報料家長的說法仍惹起家長群的熱議，有人認為他「只是用自己擅長嘅嘢帶畀小朋友歡樂」，並相信該男子只是單純送氣球給孩子並無做錯，沒有其借意接近女童的證據就不應胡亂指控別人，亦不應該對他存有敵意，直言「如果真係唔放心就自己睇緊啲」。

惟有人則聲稱該男子活躍於全港公園多年，親身見過其「過火」行為：「目睹佢叫個妹妹坐佢大牌」、「葵芳新都會都有出現，會乘機攬住啲女仔，家長們真係要小心唔好畀小朋友同佢玩」，有人更聲稱該男子曾叫事主女兒親吻他，著其他家長小心。有人更直言曾報警，但始終因為無證據只能「放虎歸山」。



其他遊樂場亦見該中年漢蹤影。



## 專家有話說 教孩童身體自主 遇危險大聲呼救

早前本港發生不少猥褻女童案引起社會關注，兒童被侵犯更可能留下陰影。最近一宗發生於2024年10月，屯門一名39歲男子涉嫌於青山兒童遊樂場，非禮一名6歲女童，有市民發現後大聲喝止，最終男子被多名街坊制服及報案。

家福會家庭服務高級經理駱慧芳向《我家》表示，孩子長大和外界接觸的機會愈多，會碰到的危險也就愈多。因此，必須培養出孩子對環境裏危險情況的應變能力。父母亦需要幫助孩子建立身體自主權的觀念，也就是讓他們知道自己是身體的主人，其他人不能隨意觸碰亂摸。

駱慧芳續指，當孩子遇到危險時，家長可教小朋友要先保持冷靜，態度強硬，向他人大聲叫嚷呼救，並必須要「通知大人」，一旦同行家長發現有問題，便要上前制止，並存證報警求助。



駱慧芳建議家長盡早培養孩子應對危險能力。



駱慧芳建議家長盡早培養孩子應對危險能力。

屯門男子去年10月涉嫌非禮一女童，被家長制服報警。



## 家長點睇?

- 大家可以提點下佢，始終每個人都唔係所有嘢都可以考慮到、顧慮到！作為一個媽媽都明白有提防心其實係好嘅，不過真係希望大家唔好對佢有惡意。
- 佢喺荃灣西都出現過，但就無你講嘅情況喎，見過兩三次，有兩次都有兩三個姨姨係佢隔離學緊扭波一齊派俾小朋友，男女都會派，我見佢好齊裝備，以為係義工團。

撐扭波大叔帶來歡樂 Vs 指控扭波大叔動機不純

- 喺啟晴飛機公園見過佢，又係用氣球嚟吸引小朋友聚集，有時好刻意咁淨係同女仔玩，男仔佢忽略。又會用氣球嚟掃女孩子嘅胸部、撩起條裙！
- 幾年前喺九龍城廣場對出公園見過，又攬又叫啲細路錫佢，係咁放啲長汽球飛上天，啲女仔執咗，佢就攬。

養成好習慣 環保過新春



農曆新年將至，家家戶戶開始辦年貨、買年花、訂盆菜、派利是，隨着近年港人環保意識愈來愈強烈，開始養成不少好習慣，懂得從源頭減廢，並會重用和回收。所謂「一年之計在於春」，今次就同大家溫故知新，如何養成環保好習慣，善待地球，積福常樂。

捉住龍年旺日



參加利是封回收

近年，有不少環保團體會在農曆前後舉行利是封回收行動，如果大家沒有多餘的家居空間存放已拆又可重用的利是封，可以送到有關團體。

就舉一個例子：綠領行動多年來都會舉辦「利是封回收重用大行動」，在全港設立多個收集點收集舊利是封，再由社福機構的庇護工場篩選處理。當中完好無缺的，可作「新生」利是封，並於翌年農曆新年前夕免費派發予市民重用。一些曾釘裝、對摺及印有特別設計的則會製成其他物品，如賀年掛飾、燈籠等，直至無法重用才放進廢紙回收箱。

另外，大家送出利是封前，記得檢查一下利是封，如印有生肖、年份、姓氏等特別標記，以及有釘痕、摺口或破損，綠領行動都會不接收的。



惜物惜福  
新年新Hope

派利是用迎新鈔

包利是不一定要用新鈔，可用「迎新鈔」（舊鈔但簇新），並選用插口式利是封甚至是布藝利是封，以便親友們在拆利是後，能夠收起留待日後循環再用。當然，布藝利是封成本相對較貴，但就可以清洗及重用，比紙質利是封環保得多。



桃花桔重用重生

為減輕堆填區壓力，環保署會在農曆新年假期後，透過Y·PARK [林·區]承辦商回收桃花，以便循環再造成為木煤（有用再生燃料）和有機肥料。大家送往回收前，記得將桃花上的揮春及膠帶等裝飾物品先拆除，以免影響其回收再造的過程。

至於年桔，大家可以留下來繼續栽種，將吉祥和氣延續到來年，慳錢又環保。此外，環保協進會的鳳園蝴蝶保育區每年都會舉辦「年桔轉贈配對網絡」計劃，讓公眾捐贈年桔到學校蝴蝶園及農場等，讓年桔再生。



盆菜兜留毛孩用

每逢農曆年，一家人都會訂購盆菜來開團年飯，盆菜食過後，就剩下一個個的金屬菜兜。有人會洗淨重用，但不需要的話，又如何是好呢？其實，坊間不少團體都可以協助大家回收已洗淨的盆菜兜，例如：綠在區區、喵坊、綠領行動、盆菜盆回收關注組等等。回收後的盆菜兜，會轉贈到動物收容所、農場等重用。另外，農場更嘗試以盆菜兜內的不銹鋼鏟隔代替CD驅鳥，避免膠碎化污染泥土及農作物。



踏入一、二月又到本港原生植物「吊鐘花」的花期，適值農曆新年，其英文名又叫做「Chinese New Year Flower」。回想每次過新年，大批市民皆會不惜腳力去登高觀賞。本港有不少觀賞吊鐘花的好去處，大家不妨把握時間一睹其漫山花海之景，行個新年花運！

觀賞路線

新春限定活動

遊吊鐘花海  
快樂心聲悠揚



上西貢大枕蓋  
識得咁美感更持久

西貢東郊野公園的大枕蓋，向來是賞吊鐘花的勝地，大家由北潭涌出發，上麥理浩徑第一段上斜，到迴旋處時留意大枕蓋指示牌，就上梯級登山。大家要注意長1.6公里的登山斜坡，要攀升超過300米，記得要保留體力。攻頂後，山頂位置的吊鐘花較多，有不少人在此打卡，回程就最好原路折返。

路線及時間

北潭涌巴士總站

麥理浩徑第一段

大枕蓋

麥理浩徑第一段

麥理浩夫人渡假村站

全長約6.5公里，需時約3.5小時

前往方法

去程 / 回程：

- 麥理浩夫人渡假村站
- 巴士94號、96R號(假日)、289R號(假日)
- 小巴7號、9號



登紫羅蘭山  
南區美景盡入眼底

港島的紫羅蘭山鄰近市區，吊鐘花主要集中在山腰位置。這條賞花路線沿途可以飽覽港島南區、深水灣及南朗山一帶景色。紫羅蘭山的吊鐘花多數長得高至頭頂，許多市民在此打卡！由紫羅蘭山走去大潭水塘，山路有少許崎嶇，大家要注意體力。

路線及時間

黃泥涌水塘

紫羅蘭山

淺水灣坳

紫崗橋

大潭篤水塘

大潭郊野公園

全長約6.5公里，需時約3小時。

前往方法

去程交通：

- 港島城巴6號巴士，黃泥涌水塘公園站下車
- 港島城巴63號巴士，黃泥涌水塘公園站下車

回程交通：

- 新巴14號巴士，大潭郊野公園站上車



蝌蚪坪到十二笏  
經觀音廟感受傳統

想一睹十二笏村山坡上的吊鐘花，可以由沙田圍站起步，先登上蝌蚪坪看沙田市區景色，再到十二笏觀賞滿山紅白漸變的吊鐘花。最後，又可前往有170年歷史的慈雲山觀音廟，感受傳統文化氣息。這條路線簡單易行，非常適合登山新手。

路線及時間

蝌蚪坪

十二笏

獅子亭

觀音廟

全長約5.5公里，需時約2.5小時。

前往方法

去程交通：

- 沙田圍D出口

回程交通：

- 慈雲山北站

嘉道理農場樹路  
簡易慳力啱晒親子

唔想登山咁辛苦，大家可以到嘉道理農場暨植物園內的「吊鐘路」，欣賞逾百棵盛放的吊鐘花！由園區入口到觀音山來回路線全長約5.5公里，需時約2小時30分鐘，沿途主要由樓梯和斜坡組成，難度不高，非常適合親子遊。



前往方法

- 大埔墟或太和站下車，轉乘64K巴士往元朗西，約20至25分鐘車程可抵達嘉道理農場暨植物園門前巴士站。

