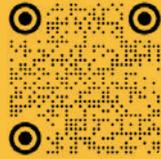


看得見的人情味



《我家》網站

《我家》Fb

《我家》小紅書

# 我家

HoMemory

新界西 150  
地區報 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

汀九橋路「肩」負重任  
疏導車流又慳又堅？

### 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

汀九橋是新界西北來往九龍的重要交通命脈，而每當汀九橋發生交通意外，車龍隨時倒灌至屯門公路及大欖隧道。為優化突發情況應變，運輸署去年底正式於汀九橋南行線試行智慧公路先導計劃，在有需要時開放路肩行車疏導交通，並透過橋上的信息顯示屏，通知其他車輛改道安排。有地區人士指出，新措施在不需要太大成本下可疏導車流，做法可取。

### 汀九橋「智慧公路試行」示意圖



汀九橋12月29日試行智慧公路計劃。

智慧公路試行一個月

# 汀九橋路肩負重任 疏導車流又慳又堅？



計劃下，人員在有需要開放路肩行車。（概念圖）



陳恒鑽稱，該計劃是疏導交通最快做法。



田北辰冀智慧公路盡快擴展到其他公路。



## 系統偵察路面 路肩加燈

《我家》去年3月率先報道，政府公布的《跨越2030年的鐵路及主要幹道策略性研究》下擬議引入智能管控公路。2024年12月20日宣布，汀九橋往青衣方的南行路段完成加裝行車線管制燈號、可變信息顯示屏及全面引入交通事故自動偵察系統的工程，於12月29日正式試行為期一個月的智慧公路先導計劃，利用人工智能技術，更快速偵察交通意外、靜止車輛或路面其他異常情況。

《我家》記者日前特意駕車到實測新系統下汀九橋的變化。記者到訪當日發現汀九橋往青衣方向已安裝三個可變信息顯示屏，並顯示「智慧公路試行」的信息，與其他道路不同的是，該路的路肩上方額外安裝了行車管制燈號。在當時橋上三線均交通暢順下，路肩管制燈號因而顯示「X」，處於關閉狀態。

## 事故擠塞 燈號示轉駛路肩

運輸署發言人稱，若發生交通事故可即時通知

青馬管制區的管控人員跟進，人員可在合適情況下改變燈號轉換路肩用作通行，從而利用汀九橋南行線的路肩疏導交通，紓緩因事故可能引發的交通阻塞，以提升處理事故的效率和應對能力。

發言人續指，該先導計劃將先試行一個月，其間會密切檢視相關系統和技術的具體運作，並按實際需要調整。如試行順利，署方會持續監察並在約半年後進行中期檢討，評估成效，並協助政府制定未來智慧公路的推展策略。

## 議員：最快疏導交通方法

新界西南立法會議員陳恒鑽向《我家》表示，新安排只需在俗稱「龍門架」大型交通指示牌上，多加一格管制燈號指示駕駛者，就可以在突發情況時讓車輛行駛路肩，相比籌建新公路而言，是最快可疏導交通的方法。陳認為隨著北部都會區的洪水橋、古洞新市鎮在未來數年入伙，而汀九橋在11號幹線最快2033年通車前，壓力將會愈來愈大，因此在汀九橋試行新措施十分合適。

新界西北立法會議員田北辰，亦贊成運輸署試行此智慧公路先導計劃。他表示，過去他一直提倡使用智慧監察系統，既可提高效率並減省人手。如現時主要幹道都裝有閉路電視，但如果無人及時監控則形同虛設，因此人工智能絕對可以減低「走漏眼」的機會。

## AI為政府節省資源及人手

田北辰又指，內地一早已使用類似的智慧道路監察系統，應對意外時的效率可大大提高。他認為雖然政府現時面對財赤，但長遠人工智能可為政府節省資源及人手，因此他希望盡快應用至其他公路，趕上時代的步伐。

## 汀九橋智慧公路先導計劃

一掃睇片





## 11號幹線將興建 分流汀九車龍

橫跨藍巴勒海峽的汀九，橋雖然是一條早於1998年通車的雙程三線斜拉橋，但其實在規劃之時，汀九橋雙向均已預留兩條3.6米闊位於路肩位置的「第四條行車線」，供緊急情況或例行維修工程時使用。過去在發生嚴重交通意外時，警方到場後亦會開放部分路肩導流車龍。

除了在汀九橋試行智慧公路，政府亦正為連接元朗至北大嶼山的11號

幹線工程，進行勘測及前期研究，預料最快可提早至2033年通車。

該幹道計劃興建長約4.2公里長雙程三線的藍地隧道、大欖涌隧道，再接通由青龍頭至大嶼山的雙程四線的青龍大橋。通車後，由屯門及元朗的車輛，除了途經現有的大欖隧道及屯門公路來往汀九橋外，亦可經11號幹線接駁同樣擬建的「青衣至大嶼山連接路」往返市區。



青龍大橋是11號幹線一部分。  
(概念圖)

過往有意外時，有車會借用路肩行車。



倘沒事故，未知會否開放路肩紓緩擠塞。



建造汀九橋已預留兩條3.6米闊的路肩。



## 區區顯關愛

## 獲商界支援 為住戶加裝扶手

新建公共屋邨單位的浴室已預留位置，房委會免費為有需要住戶加裝扶手，惟「租置屋邨」單位因屬於已出售未能受惠該政策。為此，不少關愛隊都會安排義工，從而替有需要的住戶免費加裝浴室扶手，葵青青發小區關愛隊便是其中之一。

葵青青發小區關愛隊林翠玲向《我家》表示，受惠由交通銀行及新社聯支援的社區關愛計劃，他們獲得資源為區內有需要長者安排在浴室加裝扶手。她舉例指，去年底該關愛隊便為長發邨一個獨居婆婆進行相關工作。她透露，該婆婆早前到廣州探親時不慎跌倒，在廣州完成治療後馬上回港，惟仍行動不便要以



葵青民政專員鄧顯權（左四）及新社聯理事長譚鎮國（左五）支援計劃。

拐杖代步。

關愛隊得知情況後，安排在除夕當日，派出隊員義工為婆婆在浴室和洗手間安裝扶手。婆婆直言，安裝扶手令安全感大增。林翠玲透露，該個名為「交心通未來」社區關愛計劃——「歲歲安居」長者家居扶手安裝行動旨在支援葵青區的關愛隊做安裝扶手義務工作，以幫助區內有需要者。



小隊為有需要住戶單位浴室加裝扶手。

葵青青發小區關愛隊



葵青區青發小區關愛隊

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



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 Nin Sang Charitable Society, Kowloon  
Since 1961

## 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。



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「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)時外圈的木星才跑了約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？

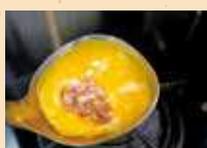
**整**蛋角其實頗花心機時間，一般用湯殼做工具，做出嚟嘅蛋角形狀會係最靚嘅。初初整係有難度嘅，唔係蛋皮太薄就係餡料漏出或者嚟住湯殼而爛咗，但係慢慢你就會掌握到技巧，只要事前做好準備，工具要就手、控制好火候，放適量餡料，最終都會成就解鎖嘍！今次我用咗日本靚蛋，蛋黃非常橙紅嗰種，做出嚟嘅蛋角顏色更加靚，蛋香味更濃，真係一分錢一分貨啊。

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。

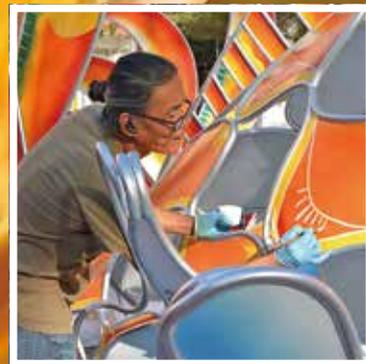
為尋回童年的美好回憶，杜煥於2009年開始學習吹糖手藝。

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。」

## 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！

雙手創造出栩栩如生的糖公仔。



係長洲擺檔「旺丁唔旺財」，間時都要出去教下班。



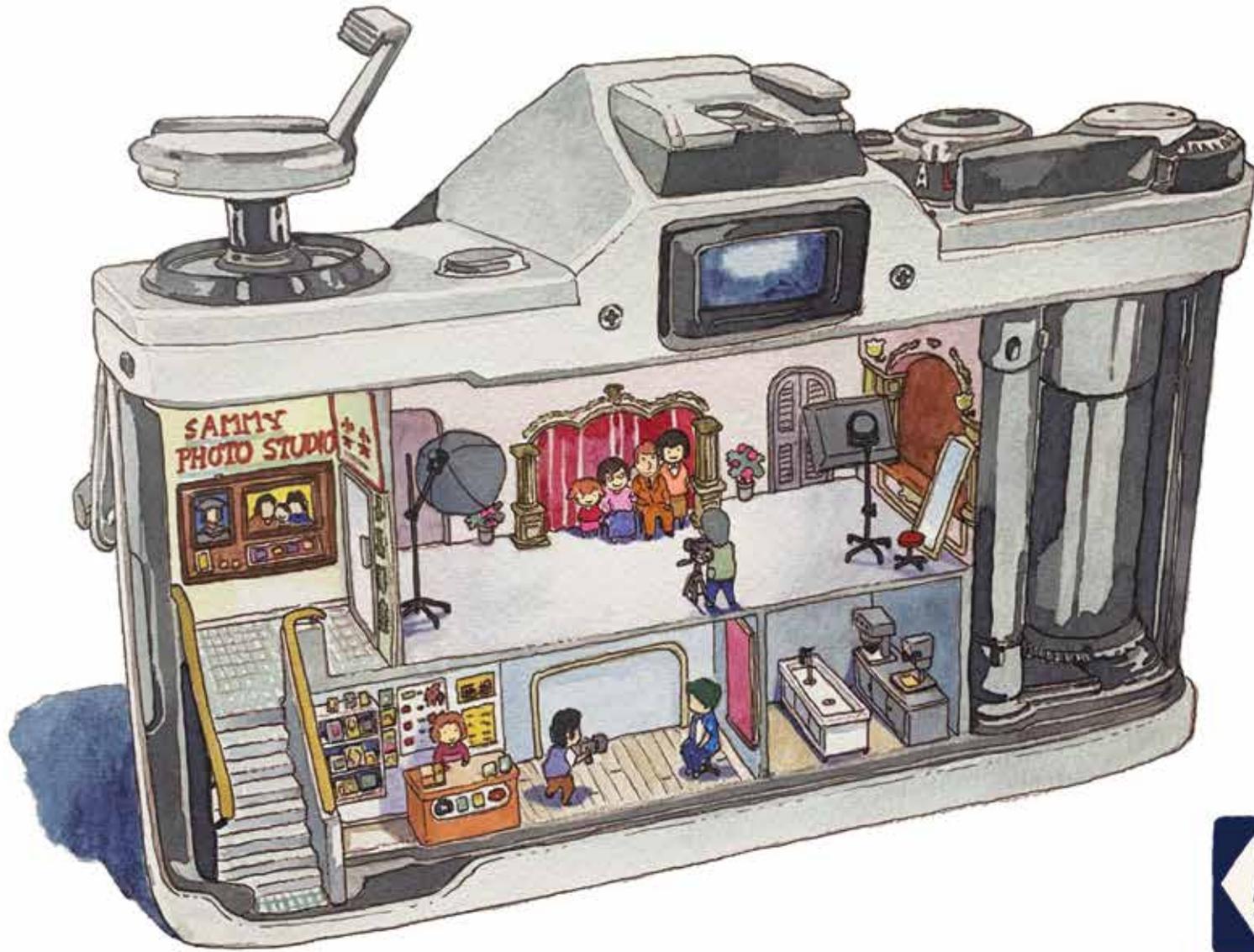
同街坊或遊人打牙較，皆是愉快時刻。



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！



微笑一下

林師傅，記得影得我靚啲呀，我年年都比同學笑我個學生相好樣衰！

妹豬你睇吓。

影到你咁靚嘅？！

哈哈，我天生麗質！

唔好慢吞吞啦，快啲上嚟影全家福啦！

試吓放鬆啲

嗯嗯……今次一定同上年唔同！

大家可以坐埋少少……

嗯，唔知今晚爹地會帶我哋食乜好嘢呢？

哈哈，睇影相就知，細妹係遺傳咗媽咪，我就係遺傳咗老實嘅氣質！

噫……

## 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

## 互動就是互相起動互相感動

根據勞工及福利局2023年報告，預計到2028年香港將有18萬人勞動力缺口。為此，政府推動中高齡就業，鼓勵企業聘用多元背景人才。然而，許多中高齡人士及重返職場的婦女仍面臨求職困難。這正是社企Never Too Late (NTL) 成立的初衷，希望實踐「女人幫女人」的價值，提供支持與機會，助力重返職場。



自2024年9月起，NTL 繼承給 ASK IT Limited繼續營運社企。



我們不光是一間職業介紹所，還會為婦女們提供實習和培訓。——NTL

# 非常社企女人幫 助覓職場真我



Susan認為，年齡不應該成為求職的障礙。



挑戰年齡與性別的刻板印象。

這些女性並非缺乏能力，而是缺乏一個能夠讓她們再次發揮所長的平台。



Never Too Late (NTL) 這社企，由東涌成長的職場新鮮人陳余嫻 (Susan) 與兩位學生隊員約四年前成立。Susan在大學實習期間，發現許多女性在因家庭責任中斷工作後，難以重新踏入職場，「當我在過濾CV (履歷) 時，發現許多奇怪而古舊的格式，例如用Excel製作CV、用手機拍照當成Scan Copy (掃描本) 等等。」她回憶道。

Susan的觀察讓她意識到，許多女性擁有豐富的專業經驗，但缺乏重新就業的自信和機會。她說：「我發現，這些女性並非缺乏能力，而是缺乏一個能夠讓她們再次發揮所長的平台。」憑此體會，促使她和隊員當時參加社企基金比賽，並成功獲得初始資金啟動NTL，促進女性再就業工作配對及自我增值平台。「我們不光是一間職業介紹所，還會為婦女們提供實習和培訓，讓她們掌握數位技能等。」

多年未工作的家庭主婦，面對辦公室環境感到陌生……



在2022年，NTL迎來了首位資深實習生Connie。Susan清晰記得Connie第一天上班時的不適，「多年未工作的家庭主婦，面對辦公室環境感到陌生，早起上班讓她壓力倍增，甚至連辦公室的燈光都讓她感到不適。」Susan耐心地陪伴Connie，逐步教導她技術知識，並持續關注她的適應狀況，幫助她建立心理安全感。兩年後，Connie已成為公司中獨當一面的成員。

每一次與不同年齡和背景的婦女互動，對Susan而言都是一次成長的經歷。她深知，給予她們耐性與時間，就是在給她們機會。



Jennifer表示，追求理想永遠不嫌遲。



Elaine說，科技加信心帶來新生活。

## 社會多元

Jennifer結婚生子後，離開職場專心照顧家庭。隨着疫情的來臨，她開始重新思考自己的人生，並決定勇敢嘗試重返職場。她表示：「我覺得必須保持上班，才能不與社會脫節，也能繼續追求自己的目標。」Jennifer目前在NTL擔任兼職工作，負責與求職的婦女進行對接與溝通。她表示：「通過與同路人直接交流，我看到了社會的多樣面貌。我自己屬於幸運的一方，但也有許多女性真正需要一份工作來支撐生活。」

### 齊聽心聲

另一位新加入的成員Elaine在銀行工作多年，「退休後仍想找到一份有意義的工作。」Elaine曾負責社企項目，退休後，她開始周遊列國，亦建立分享退休生活和資訊的Facebook專頁。直到幾個月前，她在網上看到了NTL招聘廣告，意識到自己對社企的熱情仍未完全「熄火」，更因為Susan與她分享了許多中年婦女在職場中面對的歧視與忽視，這成為她加入的催化劑。

## 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」才搖身一變成為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「小人之心理」，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。

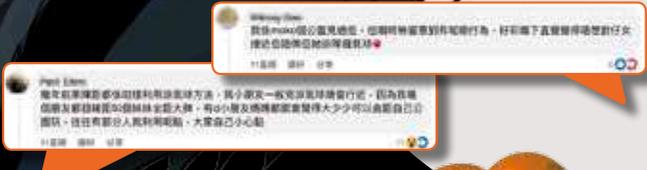


## 專家有話說 教孩童身體自主 遇危險大聲呼救

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。

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。

