

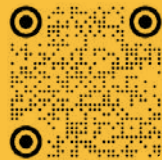
看得見的人情味



《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 20

北區普通門診搬新址
長者抱怨太隔涉

醫·家 4

温差大 易「傷心」
瞓醒伸展慢起身

我家·熱話 14

扭波大叔派氣球
博童一笑定想博懵？

無緣不歡 15

捉住龍年尾巴
惜物惜福 新年新Hope



新界西



屯門



元朗

荃灣



葵青



離島

新界東

沙田



西貢



大埔



北區



我家HoMemory



info@homemory.hk

石湖墟遷至衛和街大樓 近太平邨

全新興建的北區社區健康中心大樓去年正式啟用，該大樓三樓的北區家庭醫學中心，亦取代石湖墟賽馬會普通科門診診所服務。大樓啟用至今逾一個月，有北區居民指前往新大樓較舊診所不便，不只未有巴士及小巴直達，由上水港鐵站步行前往大樓亦要8分鐘，沿途亦有不少口罩等垃圾，環境衛生每況愈下。

北區普通門診搬新址 長者抱怨太隔涉



家庭醫學中心提供普通科門診服務。

北區社區健康中心大樓位置圖



新中心引入智慧藥倉系統等先進技術。

樓高十層的新大樓位於上水衛和街。

有斜坡，對長者及行動不便人士，不如石湖墟普通科門診的交通方便。

對於交通問題，北區區議員姚銘向《我家》表示，新大樓的位置前是校舍，在空置多年後，為提升區內醫療服務才盡用該地重建成大樓，因此路面較窄，未必有足夠空間讓巴士設站。姚銘表示，希望衛生當局與運輸部門磋商，增加專線小巴服務到衛和街、衛平坊一帶，回應居民的需要。

北區區議員侯漢碩則透露，北區區議會及各關愛隊曾於2024年12月9日，應邀到北區社區健康中心大樓參觀，他表示樂見區內醫療資源的有效整合，相信新大樓的正式開展，標誌北區醫療服務的一大進步，相信能為居民帶來更優質的醫療體驗。

醫管局回覆： 明白市民適應新位置需時

侯漢碩認為，新中心的設施比石湖墟賽馬會普通科門診診所更為寬敞，並引入智慧藥倉系統及自動配藥機等先進技術，提升服務效率外亦能顯著改善病人的求診體驗，同時在剛過去的聖誕長假期亦有加強假日診所服務。他相信隨大樓的應用，新大樓服務會不斷完善。

醫管局發言人回覆指，明白市民適應新設施的位置需時，已於沿路張貼指示，會繼續就附近的公共交通、路標指示安排等，繼續與相關部門、區議會及地區團體保持密切溝通。

社區健康中心高十層 家庭醫學門診在3樓

樓高10層的北區社區健康中心大樓，是醫院管理局第一個

醫院發展計劃的重點項目，於去年9月起陸續投入服務。新大樓位於上水衛和街，與上水太平邨一路之隔，於2020年8月展開工程，重建成現在的新大樓。新大樓設有普通科門診、母嬰健康院、學生健康服務中心、長者健康中心暨長者健康外展分隊辦事處、長者日間護理中心及精神健康綜合社區中心等地區服務。

除了衛生署北區學生健康服務中心早於2024年9月2日正式啟用，位於三樓的北區家庭醫學中心的門診服務亦於12月16日開始營辦，用以取代醫管局轄下有逾60年歷史的石湖墟賽馬會普通科門診診所服務。早在門診服務搬到新大樓前，區內多個關愛隊在舊診所及上水、粉嶺多個地方協助宣傳，通知居民新安排。

居民： 有車到有斜坡 長者難行

有居民在試用新大樓服務後認為，新大樓下沒有的士站，亦未有巴士及小巴直接抵達，因此只能根據醫管局建議，由上水港鐵站步行前往大樓。沿途雖然掛有橫額指示前往新大樓的方向，惟步程長達8分鐘，其間雖然沒有梯級但

北區社區健康中心各單位，於2024年9月陸續投入服務。



姚銘望增專線小巴直達大樓樓下。



侯漢碩樂見區內醫療資源有效整合。



逾60年歷史的石湖墟賽馬會門診服務已停。

北區社區健康中心大樓樓層分佈

L9	北區學生健康服務中心、學童免疫注射小組
L8	明愛樂晴軒、北區長者健康中心
L7	北區母嬰健康院
L6	社區外展服務及社區精神科服務
L5	綜合專職器療中心及行政部門
L4	北區家庭醫學中心（慢性疾病管理）
L3	北區家庭醫學中心（診症服務）
L2	藥劑部、放射部 及北區家庭醫學中心（病人賦能）
L1	職員停車場
G	長者日間護理中心

北區多個關愛隊協助宣傳新大樓。



北區區議會及關愛隊早前參觀新大樓。

大樓啟用後 口罩棄街頭趨嚴重

根據醫管局建議，除了可依沿途指示由上水港鐵站前往北區社區健康中心大樓外，亦可乘巴士及專線小巴，到在最近大樓的「上水官立中學」巴士站前往，該站距離大樓步程約4分鐘。

來往該巴士站的路線分別有九巴70K、76K、78K及270B線，往返上水清河邨、粉嶺華明邨等地，下車後沿保榮路體育館行人道前往即至。另外，

專線小巴502線亦靠停該站，502線來往上水清河邨及大埔那打素醫院，除了上水官立中學外亦途經北區醫院。

除了交通有待改善，有居民亦投訴自新大樓啟用後，大樓附近的草叢及行人路上，經常發現有不少棄置口罩及紙巾，擔心大樓使用量愈來愈高時，附近的環境衛生愈來愈差。居民希望相關部門可加強沿途清掃及消毒工作。



居民投訴大樓附近街頭多口罩垃圾。

區區顯關愛

邨內長者暈倒 運頭塘隊趕赴照料

關愛隊一直是區內發生突發事故時，為街坊提供第一時間援助的中堅分子。今年1月10日，一名身穿病人衣服的長者，在運頭塘邨內突然暈倒地上，正在附近的關愛隊成員隨即前往協助。

大埔運頭塘小區關愛隊隊長余智榮表示，當時是有熱心街坊發現該病患者暈倒地上，隨即通知關愛隊員，在附近的隊員隨即帶同椅子趕往現場扶起病患者，並即時為他召喚救護車，協助講解傷者情況及位置。在救護員來到之前，關愛隊員一直陪伴他，了解並慰問其情況，直至救護員到場接手為止。

余智榮指，病人情況穩定並無大礙，祝願他早日康復。余亦感謝街坊對關愛隊信任，並表示近日天氣嚴寒，呼籲除了關愛隊舉辦送暖行動外，居民也要一起關心身邊的病人，為他們送上關心及適切幫助。



身穿病人衣服長者，日前邨內突然暈倒。



隊員趕赴攙扶病人，協助召喚救護車。



天氣嚴寒，團隊前往臨時避寒中心送暖。

大埔運頭塘小區關愛隊

承辦團體：運頭塘民生關注組
電話 / WhatsApp：9255 4422
電郵：wantautong92554422@gmail.com



大埔區關愛隊運頭塘小區專頁

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，身體其實也會受到溫差的衝擊。

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。

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 控制「三高」，定期測量血壓、血糖和膽固醇。
- 2 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。

資料來源：
台灣衛生福利部網頁、綜合傳媒報道

與大腦對話

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。



作者：
陳洛志
醫師

茶飲推介

車前草茶

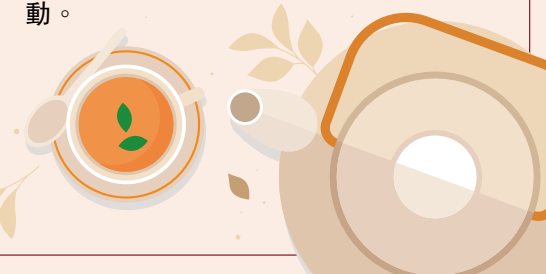
車前草20克，煎水或熱水沖泡，可利尿消腫，適合濕熱體質者，惟車前草性寒，不宜長期飲用。

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，而常見的表現包括小便疼痛、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解答提問，以及跟

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

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。



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 Sin Tong Charitable Society, Kowloon
Since 1951

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……

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。

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。



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；在運差的時間去到最高的低位。

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



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（虛星）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」。



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，最終都會成就解鎖㗎！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㗎！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、墨丸剉花。



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。



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

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分鐘就得㗎。



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

如果不是自己喜欢的事，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。如果不是自己喜欢的事，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

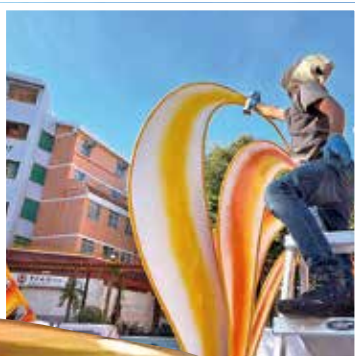
聖公會諸聖中學約100名中四學生，透過紀錄片探討夕陽行業與異鄉人餐廳的故事，為本地文化留下珍貴記錄。其中，李梓淇的小組負責拍攝杜煥師傅的吹糖手藝。

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」，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 飯有大鵝品味好夾

大鵝飯無疑是星河Coco Park的美食地標之一。這家以乳鵝料理著稱的餐廳，每天吸引無數食客不惜排隊品嚐。經典烤乳鵝

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

黑松露大鵝飯，還有傳統生炸紅燒乳鵝及紅蔥頭焗排骨供選擇。

大鵝飯（星河COCO Park）

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

口味夠地道 食點心同食點心意

繁樓

（華強北店）

地址：
深圳市福田区
118，振華路
118-7號



享受完酒店自助早餐，朋友特意帶我前來體驗深圳的地道廣式茶樓——繁樓。一進入這以典雅裝修和純正廣式茶點著稱的地方，就給其古色古香的氛圍深深吸引。這裡不僅環境優雅，茶點更是種類繁多，口味地道，經典點心依然是蝦餃、腸粉，人氣推薦的還有香脆明蝦紅米腸、陳村粉等等，全部點心均是即叫即做。

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：深圳市福田区中心城益田路5023號

動力源孩童笑臉及派蔬果助人

徐小姐說日本的白色士多啤梨，適合在寒冷天氣中種植。



種植需要投入大量心力。



撕去部分葉子，讓士多啤梨有足夠陽光。

氣候無常 事多草莓

坪峯女農達觀應對

在繁忙的都市生活中，許多人渴望尋找一片寧靜。位於粉嶺坪峯的老徐農莊，不僅栽培士多啤梨（草莓），更見證了都市人與大自然的親密接觸。

農莊通常在10月開始種植士多啤梨，12月便可收成。

老徐農莊於2012年夏天開業，主要種植士多啤梨及其他蔬果類。負責人徐小姐耕種了幾十年，自小便開始接觸種植。她回憶道，剛來到坪峯時，整片土地都是荒地，「農田全是玻璃瓶和垃圾，我們要清理才能開始種士多啤梨。」

儘管如此，徐小姐在十多年的經營中，仍能見證客人的成長與變化，這是她最大的快樂。她提到，一些熟客從單身、結婚到如今擁有小朋友，周末來到農莊放鬆心情。「在寫字樓工作的壓力很大，來到農場能讓他們得到放鬆。」

農莊的客人主要是家庭，徐小姐指出，許多家長希望孩子能體驗農田生活。「現在的小朋友很少接觸農田，有時甚至連菜心和椰菜都分不出來，未必知道蘿蔔是生在泥土裡的。」因為有些家長缺乏農田經驗，孩子們往往是第一次來到農莊，徐小姐親自教授他們種植的技巧，例如剪士多啤梨和拔蘿蔔。「看到小朋友拔起蘿蔔時的興奮笑臉，真的很有趣。」

既然賣不出去，不如就給需要的人，更有意義。

每次的農作物收成都不同，農莊不時會捐贈蔬菜。徐小姐解釋，因為疫情期間，許多人難以購買蔬菜，而農莊也有剩餘的蔬果，因此決定免費派發，希望能減少浪費。「既然賣不出去，不如就給需要的人，更有意義。」



徐小姐表示，使用薄膜可以避免士多啤梨沾上污泥。

昇平生活
處處有人情味故事

除了聽故事，訂價格及開車送貨當然是日常。

自農莊經營以來，徐小姐一直居住在打鼓嶺昇平村，她形容這裡的環境十分舒適，日出而作，天黑就休息，能專心打理士多啤梨。「這裡很輕鬆，沒有壓迫感。」村民和其他農民對她非常體貼和友好，「平時知道我忙，甚至連吃飯的時間都沒有，還會主動買麵包或送自家煮的湯給我。」

村內有不少老人家，徐小姐形容每位公公婆婆都十分和藹可親。她經常與他們聊天，聽他們分享過去的故事，例如這片農地的歷史和他們曾經種植的作物，「他們會跟我們說哪一塊地是他們種過、以前他們種的菜從幾點起，到天光墟開賣等故事。」

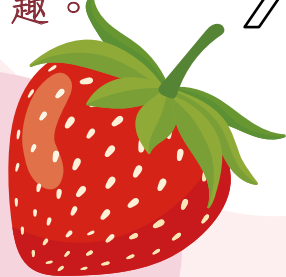
以前不停播種，作物能迅速成長，近兩年卻常出現死苗。

士多啤梨以其甜美的口感和鮮艷的色彩，一直是最受歡迎的水果之一，徐小姐也不例外。大約在2010年，她開始學習種植士多啤梨。與傳統的農作物銷售不同，士多啤梨的摘採活動愈來愈受歡迎，因此農莊

便選擇以種植士多啤梨為主。

然而，士多啤梨的種植並非易事，她解釋道，士多啤梨適生溫度為15至25度。在全球極端氣候的影響下，種植士多啤梨及其他蔬果變得愈來愈困難。由於降雨量和氣候溫差不理想，近兩年適合冬天的農作物，例如魚翅瓜，特別難以種植。「以前只需不停地播種，作物便能迅速成長，但近兩年卻常常出現死苗的情況。」因此，她只能選擇種植較易生長的作物。

看到小朋友拔起蘿蔔時的興奮笑臉，真的很有趣。





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



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。

區家盛(左)與國史教育中心代表邱國光。



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

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親近女童，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。

家長對大叔送贈氣球及小童反應兩極。（互聯網圖）

「扭波大叔」近期常現身啟德大草地，曾目睹該男子借此方法親近女童，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，曾目睹該男子借此方法親近女童，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。

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
近女童，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」，有人
則相信男子可
疑，著家長
防範。

扭波大叔 派氣球 博童一笑 定想博懵？

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，但就無你講嘅情況㗎，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。



「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銼手拉車坐在公園，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。

撐扭波大叔帶來歡樂

Vs

指控扭波大叔動機不純

“ 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。



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

捉住龍年旺日

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。



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、咁坊、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。



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。



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。

