

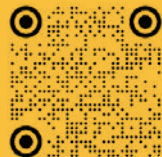
看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界西
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

雞公嶺燒到焦
仲露營行山咁Chill?

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

44小時山火 大範圍變禿

雞公嶺山火於1月11日5時許的起火點，最初只有一小處冒煙。



1月12日凌晨火勢猛烈逼近一個狗場。

2024年
12月28日 ~ 12月29日
2pm ~ 4pm
元朗大棠

雞公嶺燒到焦

仲露營行山咁Chill?

近期本港
嚴重山火
發生情況

有營友發現山火逼近紮營處。



各部門人員帶同裝備上山撲火。

本港近月頻現山火，當中一月中八鄉雞公嶺一宗最為嚴重，天氣乾燥加強風，令翠綠山野焚燒44小時，不少樹林燒成灰黑焦土，救火人員要通宵留守山嶺撲火，兩名行山人士一度被困。然而，仍有人不顧附近正發生山火而繼續在附近露營，甚至有人打算冒險到附近遠足，有地區人士譴責行為自私。



黃紹聰（左）與前線人員了解山火情況。

林村郊園火龍 蔓延兩火線

繼2024年12月底元朗大棠發生山火後，2025年1月11日下午5時許，於林村郊野公園內的雞公嶺亦發生猛烈山火，當時正值紅色火災危險警告高掛，火龍延綿不絕，到當日晚間火場擴大，更在附近山頭蔓延兩條長達200米及500米火線。

消防、漁護署山火隊、政府飛行服務隊及民安隊通宵四出撲救。當日傍晚6時，警方接獲一男一女報案，指在雞公嶺遠足期間遇到山火，濃煙加上大風令他們被困，難以離開現場。最終人員透過電話指示他們到指定地點，由飛行服務隊直升機游繩將兩人救走。

凌晨火勢猛烈 一度逼近狗場

雖然消防處曾於12日下午兩時許曾表示山火大致撲滅，部火火苗卻已波及牛潭尾路及壘圍一帶山頭，再度出現兩條火線。最終雞公嶺山火到13日下午才被完全救熄。山火過後，雞公嶺整個山頭變成焦土。

就在山火於12日凌晨火勢最猛烈時，包括錦田、

大樹下有動物庇護中心，有火舌及濃煙吹進場所內，貓狗險被波及，場主要通宵召喚義工到場守候，將動物入籠內並蓋好帆布，預備隨時將動物撤離。

山友照紮營 危急關頭始撤走

雖然連續兩晚發生山火，但露營友一於少理，照樣在雞公嶺及大江埔一帶的私人營地或在附近山頭郊野紮營。有營友直言起初無人理會山火，直至深夜火



救山火行動由日間延續到晚上。

勢逼近，甚至聽到山火焚燒聲才連夜拆營撤走，並呼籲其他同場的人離開。雞公嶺是山火黑點，幾乎隔年便會發生山火，2023年1月亦曾發生火龍長達100米的山火。

元朗區議員黃紹聰向《我家》表示，山火被救熄後雞公嶺滿目瘡痍，估計雖要一段長時間才能回復翠綠。他感謝多個部門人員全力撲救，才沒有山腳民居被山火圍困的個案。他指，當時有人員與他了解附近居民情況，以先保護山腳下民居性命財產為原則撲火。

地區人士譴責有人行為自私

黃紹聰又透露，在12日周日早上巡視火場附近民居一帶期間，他發現有行山人士竟企圖上山，為此他即時勸阻有關人士上山並予以譴責。黃直言，即使附近行山徑當時未有火勢波及，亦應盡快離開一帶區域，不應該為一己之私繼續上山遠足。他認為該等行為自私，罔顧自身及他人安全，除有可能影響救火工作，更有可能因後來被困而額外增加人員救援壓力。

遇上山火有四招應對

1. 保持冷靜立刻逃離現場，如未上山應取消行程免影響救援
2. 致電漁護署山火控制中心或999報警求助
3. 觀察山火蔓延嘅方向，切勿向風勢及火頭方向逃生
4. 揀選現有山徑及植物較少的路線逃生

1月11日 ~ 1月13日
5pm ~ 1pm
元朗雞公嶺

1月12日 ~ 1月13日
4pm ~ 3pm
大嶼山獅山

植林後遇山火 一切前功盡廢

山火會摧毀大片樹木，生態多樣性靠樹林維持。根據漁護署資料指出，2023年在郊野公園內發生或威脅郊野公園的山火數目共有22宗，與2022年的21宗相若。有環保專家指樹林重生需十多年時間，前提是期間再無山火發生。

綠惜地球協作社區總監鄭茹蕙表示，本港氣候潮濕多雨，一般難有自然釀成的山火，故大部分山火都屬人為。她解釋，樹木本身是生物的棲息地，能維持生態多樣性。山火發生會令動物失去家園，四處逃竄，雀鳥可能逃到較近民居的地方居住，對日後覓食造成困難及危險。而沒有樹木的樹根抓緊泥土，水土流失會加劇。

鄭又指，本港經常以人為植樹加快山林復原速度，惟一個植林區需要花上十多年時間，從而由小樹苗變回大樹，當再有山火出現，一切又會前功盡廢、重新歸零。因此，他希望政府可以調整防火策略，山客亦應將垃圾帶走，避免在郊外吸煙，不應非法生火及小心處理火種。

山火全熄後，雞公嶺翠綠不再。

區區顯關愛



小區隊聯同當區醫館，為長者義務推拿。



關愛隊伍自成立後，一直優化為居民提供的服務，

如為長者量血壓做檢查、與義工合作為長者提供免費剪髮等服務。元朗南屏小區關愛隊於1月7日開創新的嘗試，除了一如以往為有需要長者進行義務剪髮外，更聯同地區醫館提供免費長者肩頸推拿的服務。

元朗南屏小區關愛隊隊長林偉明向《我家》表示，當日活動得到元朗區內一間盲人推拿中心的支援，派出義工及盲人技師團隊，為長者提供免費剪髮及肩頸推拿服務。活動讓一眾老街坊剪完頭髮迎接新年，又可以按摩鬆弛身體，放鬆身心。

林又指，除剪髮及推拿回饋長者外，該關愛隊2024年12月亦舉辦健康操及長者心理健康講座，向出席的長者講解識別長者精神疾病的方法，並教他們如何面對壓力。他表示，團隊希望持續為區內有需要的長者提供多元化的服務。



去年12月於會堂舉辦街坊健康操。

元朗南屏小區關愛隊

承辦團體：元創青年有限公司
電話/WhatsApp：5448 7801
電郵：theoriginallyouth1921@gmail.com



元朗區南屏關愛隊

迎接蛇年新招 推拿回饋長者

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，低温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

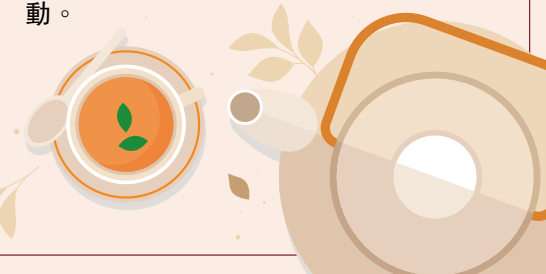
車前草20克，煎水或熱水沖泡，可利尿消腫，適合濕熱體質者，惟車前草性寒，不宜長期飲用。

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 Community Pharmacy, Kowloon
Since 1981

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

14/3
【月全食】

22/9
【日偏食】

2025 年
日食、月食

29/3
【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。



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；在運差的時候去到最高的低位。

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

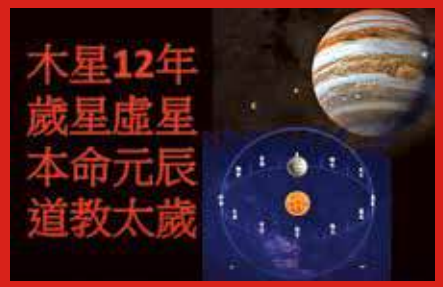


在天文學而言，12年減11.862年有0.138年的誤差，由於歲星（木星）由西向東運行，應用上卻很不方便。古代天文學家因而設想出一個虛假歲星叫「太歲」，與真歲星「背道而馳」，這樣便和十二宮的方向順序一致，可以用以紀年。

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」。



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，蛋黃非常橙紅嚟種，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

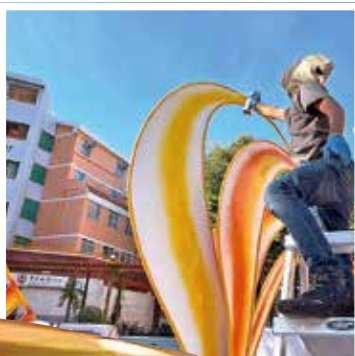
聖公會諸聖中學約100名中四學生，透過紀錄片探討夕陽行業與異鄉人餐廳的故事，為本地文化留下珍貴記錄。其中，李梓淇的小組負責拍攝杜煥師傅的吹糖手藝。

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」，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

黑松露大鵝飯，還有傳統生炸紅燒乳鴿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

大部分長者看見自己穿上婚紗、梳好髮型的樣子都笑得合不攞嘴。——Lulu媽



長者開心扮靚，有賴義工團隊幫忙。



深信人人有權舒服著靚衫

「肥媽」(黑色羽絨)熱心參與社區活動。



肥媽為長者定格幸福時光

「身邊很多長者都說，他們那個年代結婚時多數一切從簡，結婚幾十年也沒有一張婚紗照。有些甚至到離世後，子女翻閱父母的遺物時才發現，原來自己與父母竟然沒有一張正經的合照或家庭照。」為了幫助這些公公婆婆重拾回憶，自稱「婚紗肥媽」的Iris Chan (Lulu媽)，聯同化妝師舉辦「拍得及時」活動，用鏡頭為長者定格幸福時光。

每次為100長者拍攝義工團隊供服飾化妝

這項活動每次為約100位長者拍攝照片，幫助他們重拾遺失的回憶。拍攝當天，義工團隊會為長者提供服飾和化妝服務。

香港的長者大多要強，即使感動也未必會當場落淚。

”

雖然服裝的尺碼與款式，未必能完全符合每位長者的喜好，但團隊總會花時間與他們聊天，鼓勵他們嘗試新的造型。Lulu媽表示：「大部分長者看見自己穿上婚紗、梳好髮型的樣子都開心到笑得合不攞嘴，從未見過自己這麼漂亮！」

人們常說，試婚紗的時候容易激動落淚，那麼參加「拍得及時」的公公婆婆是否也曾因感動而熱淚盈眶？Lulu媽笑言：「香港的長者大多要強，即



用鏡頭為長者定格幸福時光。



使感動也未必會當場落淚。但看到他們由心而發的笑容，我們都已經很滿足。」

有人支持就繼續做，我不知道自己做到什麼時候退休。

”

自疫情前展開至今，「拍得及時」已為數百位長者定格珍貴瞬間。對於這項活動的未來，Lulu媽坦言：「有人支持就繼續做，我不知道自己做到什麼時候退休，因為我都快60歲了，但做到就做吧。」

關心社區坐言起行 派發物資辦盆菜宴

事實上，她一直用行動關愛社區，例如街頭派發物資及為清潔工舉辦200席盆菜宴，更讓幸福的笑容在每個角落延續下去。

笑容收集者「隱藏磅數師」

除了熱心參與社區活動，Lulu媽在日常工作上也是「笑容收集者」的代表。20多年前，她創辦女士服裝店，為女性挑選最漂亮的日常穿搭。隨着市場環境變化，加上對設計時裝已感疲憊，她毅然轉型進軍婚嫁市場，創立Lulu Wedding Closet，希望以婚紗為新人送上祝福。

Lulu媽堅信：「無論身材、年紀或樣貌，所有人都有權穿得舒服又漂亮。」她的婚紗店特別提供畫款訂做服務，為新娘量身打造專屬嫁衣，希望「200磅看起來像150磅」，讓她們以最美的狀態出嫁。

深耕「大西北」 移民顧客都話得

多年來，Lulu Wedding Closet深耕於「大西北」，從元朗搬至屯門，客人多來自附近地區，甚至吸引了移居海外的顧客特意回港訂製婚紗。「有些住在元朗村屋的客人搬去了荷蘭或英國，結婚時還會專程回來做嫁衣。」Lulu媽展示着客人們的婚紗照，笑容滿滿地說，這些笑容和動人的畫面，正是她努力為每位新娘打造完美婚禮的最好回報。



開心又動人的畫面，是努力的最好回報。



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。

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」近期常現身啟德大草地，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」，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
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、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。



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。

