西貢.地區報
發行日期：21, Nov 2019
隔星期四派送
issue 15

我家 HoMemory

雙週報

02~03 我家・焦點
貨車凌晨落貨無王管 噪音極擾民

07 醫・家
不幸接觸催淚煙 十招簡易處理

11 型色・煮意
煎蛋餅外脆內軟有秘訣

14~15 封面故事
音樂白痴變大師 打不死的結他人生

看得見的人情味

我家 HoMemory

info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

夜半三更的大貨車引擎聲、運輸時落貨的嘈雜聲，馬鞍山恒安邨的居民聲聲入耳，樓上居民每晚被噪音滋擾飽受睡不安寢之苦。全因該邨近期貨車通宵落貨情況愈來嚴重。夜深人靜時噪音像「傳聲筒」一樣遁包圍商場的樓宇擴散，同樣情況亦在沙田區內未有管制上落貨時間的屋邨如禾輋邨中發生著。

深宵巨響 屋邨居民谷爆！

恒安邨有貨車在午夜後送貨，令居民難以安眠。

深宵噪音同樣纏繞沙田禾輋邨多年。

你要知

噪音受條例管制

根據環保署資料顯示，噪音滋擾受《噪音管制條例》管制。超級市場和商店應避免於晚間在住宅區附近，進行點貨或送貨活動，以免產生噪音滋擾。如受噪音滋擾應在盡可能情況下，先就有關事件通知大廈管理公司，著他們根據公契與所涉人士洽談，直接解決問題，亦可把事件轉交該區警署或通知環保署，以便即時採取執法行動。

沙田恒安選區
候選人包括：鄭則文、方浩良

沙田禾輋邨選區
候選人包括：余倩雯、李志宏、劉鍏霖

貨車經過恒安邨內的減音壆時亦會發出巨響噪音。

Stephen 指早上八時開始恒安邨上落貨區便有回收車收廢鐵。

「我日日都俾落貨聲嚇醒！有時仲覺得工人特登大力將貨扔落地下，『嘭嘭聲』搞到人冇覺好瞓、擾人清夢！」恒安邨居民 Stephen 對《我家》記者表示，本來商場分別有兩個上落貨區，於恒峰樓及恒海樓附近各有一個。而超市落貨，以往都在相對較遠離樓宇的恒海樓一個上落貨區進行，以便經上落貨區附近的載貨升降機運到各層商舖。

恒安邨噪音加回音變重災區

惟自從去年恒安街市進行翻新變成「恒安市場」，恒海樓旁一邊上落貨區分配予街市使用後，導致更多商場商户轉用靠近恒峯樓及恒山樓的落貨區。由於屋邨設計是各幢高聳的樓宇包圍商場，導致送貨時產生的噪音，回音像「傳聲筒」一樣向上擴散，令近期噪音問題明顯惡化，再加上早上 8 時開始該處亦有回收車收廢鐵，居民根本難以入眠。

方浩良指恒安邨內供街市使用的另一個上落貨區，同受噪音滋擾。

《我家》記者於深夜時分實地考察，發現的確有送貨貨車於凌晨 1 時、甚至 3 時才送貨。尾板上落時亦製造響亮噪音，而且送貨工人運貨時更用上唧車亦產生撞擊聲，寧靜時候突然「爆發」，令在場記者也「嚇一嚇」，在恒山樓 25 樓以音量計量度高達 80 分貝。

方浩良：街坊投訴後一度改善

工聯會馬鞍山社區幹事方浩良向《我家》表示，其實邨內兩個上落貨區均有通宵送貨噪音滋擾問題。他曾接獲投訴，指在晚上 11 時至凌晨 1 時左右最爲嚴重。後經其調解後超級市場改往邨內的士站附近上落貨後便解決部分噪音源，另外亦曾向領展反映，希望街市等商户能在晚上 11 時前完成送貨，但最近又故態復萌。

方浩良表示，歡迎任何管制措施解決送貨噪音問題，例如最有效方法可能是限制大型送貨貨車落貨時間於午夜前完成，午夜過後就禁止入閘，另外貨車經過減音壆時亦會製造噪音，方浩良亦建議可改善。但由於邨路由立案法團負責、商場則由領展管理，亦要考慮商户送貨時段的實際困難，因此要多方合作遷就才能解決問題，他會繼續跟進希望問題盡快解決。

理工大學前機械工程學系工程師盧覺强向《我家》表示，聲波遇到障礙物，將聲波反射回來的現象，稱之回音，原理就像向上叫喊的傳聲筒一樣，經由筒壁的反射，令回音傳播方向集中，故能令原本的聲音傳得較遠。回音通常發生在較空曠的地方，突發噪音會令人感到驚嚇，當長期處於 85 分貝以上的噪音環境，會造成聽力受損。

余倩雯：已轉介房署經理跟進

除了恒安邨，其實居住在屋邨的居民，特別是靠近商場上落貨區的住户，應該對上落貨噪音並不陌生，如沙田禾輋邨同樣亦有深宵噪音滋擾問題。沙田區區議員余倩雯向《我家》表示，就有關禾輋邨有深宵噪音滋擾問題，已轉介禾輋房署經理。

余倩雯表示，該邨深宵噪音問題滋擾多年，有不少街坊表示曾受上落貨噪音困擾，有人更特意拍攝照片提供噪音源頭，主要位於德厚街近商場附近的上落客貨區，該處凌晨經常有重型貨車上落貨，並於深夜拖動大鐵車以搬運貨物，影響居民休息。她希望能加派警員巡邏尋找噪音源頭以提高阻嚇，亦希望商户能自律，避免在深宵搬運貨物，盡量減低對他人的噪音滋擾。

精神科醫生：
對聲音過份敏感要留神

由於噪音通常音量及響度都很大，也無規律性、使人聽起來不舒服，因此令人感到不耐煩及討厭。精神科醫生曾繁光向《我家》記者表示，對噪音不滿產生負面情緒，是正常反應。但當生活上有精神緊張、不安，例如工作壓力、家庭問題等，便有可能會加劇外界反應，包括對聲音也會特別敏感，覺得噪音騷擾。

久而久之，噪音長時間重覆出現，會令人坐立不安甚至驚恐，導致睡眠質素變差甚至失眠。除了對聲音特別敏感，身體各方面亦會出現問題，肌肉繃緊、冒汗及頭痛等症狀也有可能同時出現，反映出身體正處於戒備狀態。情況惡化或會導致影響社交及正常生活，甚至誘發情緒病。因此當身體出現對聲音過份敏感的市民，就要更爲留意情緒及身體的健康。

恒安邨的各座樓宇包圍商場並對正上落貨區，搬貨噪音像傳聲筒產生回音對居民造成滋擾。

Text、Photo：光　軍　Design：Alwin

為免郊外垃圾傳出惡臭影響衛生，食環署去年開始在偏遠垃圾站引入有紅外線自動感應活門的太陽能垃圾收集桶，惟《我家》記者近日到西貢郊區兩處裝設智能垃圾桶的地點，發現多個毋須用手推開蓋的智能垃圾桶已故障待修，需要用人手推開，內裡亦只是普通垃圾桶。有居民表示，部分垃圾桶損毀已久，食環署卻久未派員維修。

智能垃圾桶 一用即壞真垃圾

居民：第二日已經壞咗一半

南圍設有太陽能垃圾收集站。

紅外線自動感應活門將手移近時理應會自動打開。

損壞未能自動開啓。

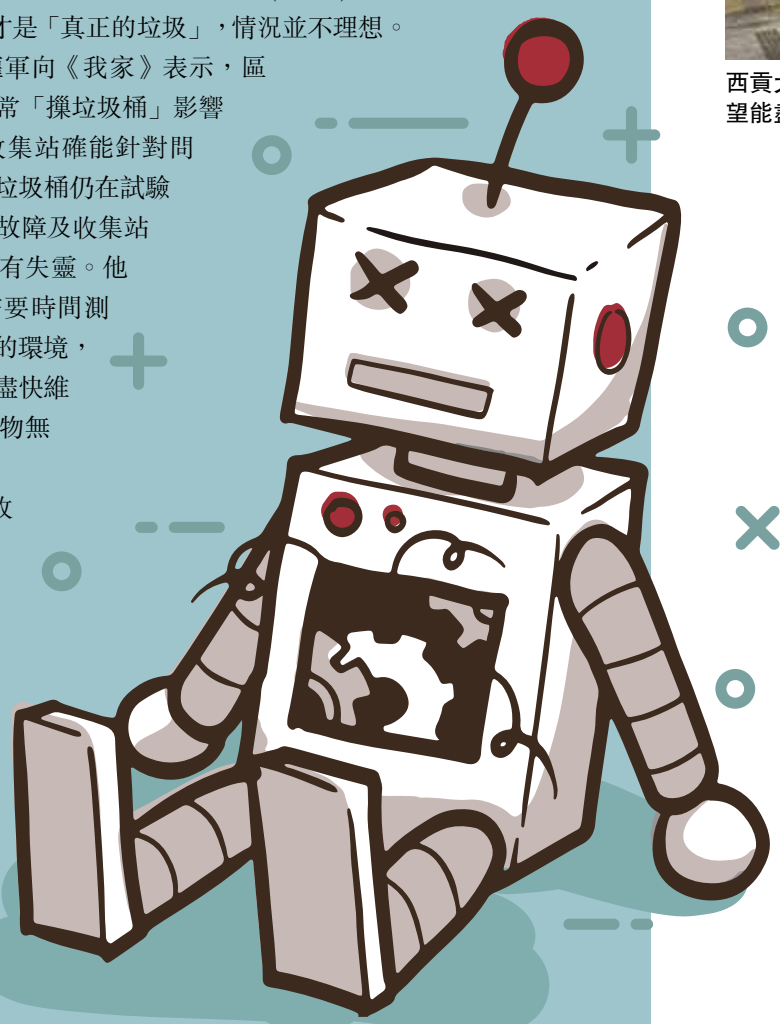
西貢南圍是其中一個設有太陽能鋁質垃圾收集站的地方，該垃圾收集站共設有十組投入口，正面各有一個紅外線自動感應活門，只要在投入口前揮手，原本緊閉的投入口閘門便會自動打開。

記者實地測試證實「壞咗」

不過，記者試用手感應各個閘門，發現有其中兩個感應活門未能自動感應開啓，打開後亦未能關上，有附近居民坦言，該處的智能垃圾站運作不足兩個星期，已有數個投入口故障；記者再到西貢另一個設置點甲邊朗中里視察，該處收集站較小型，只有四組投入口，但卻有多達兩個故障，有居民亦表示：「第二日四個入口已壞咗一半 (兩個)，今日已壞了三個」，批評智能垃圾桶才是「真正的垃圾」，情況並不理想。

西貢地區人士陳權軍向《我家》表示，區內家鄉郊野豬爲患，經常「攞垃圾桶」影響環境衛生，智能垃圾收集站確能針對問題作出改善。惟因智能垃圾桶仍在試驗階段，曾聽聞機械時有故障及收集站上的走馬式顯示屏亦偶有失靈。他表示，明白電子裝置需要時間測試及改善，以適應郊外的環境，希望署方能多加巡查，盡快維修以免令居民棄用而得物無所用。

除了太陽能垃圾收集箱，食環署近年耗資逾百萬港元引入太陽能廢物壓縮箱，惟壓縮箱投入口太小被斥並不實用外，壓縮功能亦時有故障，最終仍未能改善，試用一年後整個計劃便推倒重來，另行委託承辦商研發新款垃圾桶，除虛耗公帑外，垃圾收集智能化亦遙遙無期。



陳權軍：宣傳推廣亦需加强

陳權軍表示，鄉議會日前亦獲邀參觀新智能垃圾桶，希望署方能盡快廣泛在西貢使用。但他强調，即使裝設智能垃圾桶，居民亦往往因距離住所太遠而未必使用，因此宣傳推廣及教育，亦需相應加强，才能令西貢整體環境衛生有顯著改變。

西貢大多鄉郊地方只使用一般的垃圾箱，陳權軍希望能盡快轉用智能垃圾桶。

食環署都係嗰句：「會盡快維修妥當」

食環署發言人接受《我家》查詢時指出，智能垃圾桶旨在改善鄉郊垃圾收集站儲存量和環境衛生。人員會在日常巡查或清理壓縮垃圾時，留意其運作是否正常，如遇上損壞情況，會按既定程序安排供應商盡快維修。

立法會議員葛珮帆向《我家》表示，對食環署的科技應用表示失望。她認爲現時智能垃圾桶的設計未臻完善，而且沒有壓縮功能，成本效益低。而就算早前的太陽能壓縮箱亦問題多多。她質疑該署爲何未有同一時間測試多款壓縮箱，或引入已完成試驗或改良的版本，令公帑白白浪費，且導致全港推行智能垃圾收集遙遙無期。

西貢白沙灣選區

候選人包括：陳權軍、何偉航

Text、Photo：光　軍　Design：謙

曲奇禮餅 說心聲

Francesca & Giovanni以特色曲奇見稱，
可替顧客在曲奇上設計獨特的圖案，
更因應節日推出不同款式的曲奇應市，繪景言情，
在精緻的禮餅上說心聲，特別受到年輕一族的歡迎。

節慶糖霜曲奇

難講「我愛你」、「對不起」嗎？我們以糖霜曲奇為客人在寫上難以啟齒的說話。 餅師最拿手畫節慶曲奇：新年的揮春曲奇、情人節的示愛曲奇、萬聖節的小鬼曲奇、聖誕節的薑餅人曲奇、婚慶的禮服曲奇…等。

鬆脆多口味曲奇

出品有多達二十款口味的曲奇餅，各具特色，而曲奇鬆脆好吃的秘密，除了選用了上等材料外，餅師在烘焙和製作上的用心，是無可置疑的。美食不要錯過，定要一一品嚐！

全港首創Cookie Pop

好朋友一齊拿著一支支棒棒曲奇細舔，真是倍添樂趣。棒棒曲奇花籃*(Cookie Bouquet)*是送禮佳品，常常帶來驚喜和哄動，一盆既可觀賞又可以吃的花束，常是*Party*檯上目光的焦點，真是令人覺得開心又實際。

Francesca & Giovanni

電話：23935778/23935611/96133630
地址：沙田石門安心街19號滙貿中心16樓1612室
銷售點：石門京瑞廣場二期1樓141B3

今期古蹟古鄉再次帶大家走訪一家在清朝年間建成的古廟——「文昭日月；武鎮山河」的大埔文武二帝廟。這座古廟位處新界大埔太和市中心，是傳統的中式廟宇，置身在大埔富善街市集。它到底有着怎樣的一個故事，又因何會在此處建廟？以下就為大家一一拆解。

【古蹟小知識】

文昌帝與關武帝

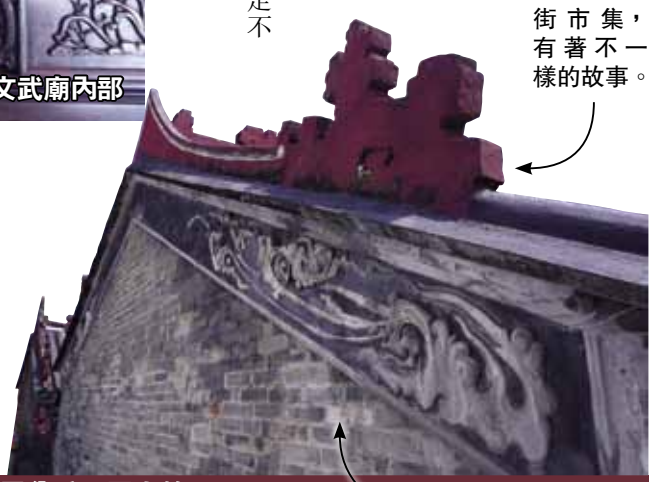
所謂的文武二帝，正正就是指文昌帝和關武帝，歷來的民衆都相信，拜祭以上兩位神祇，能保文運武財。文昌帝即文昌君，掌管考試命運歷來就是傳統中國社會中供奉的讀書人，至於「武帝」就是關聖帝君，不同行業的人都會視他爲武財神。文昌帝手執毛筆、身穿長袍；關武帝紅臉長鬚、手執關刀。此外，廟中還有供奉魁星、觀音及太歲，滿足不同信仰的民衆。

放滿歷史文物的文武廟內部

文武二帝廟由大埔七約合力興建，並在一九八二年落成，此廟並非單純的宗教建築物，除了應有的宗教用途，還負責了大埔七約的行政事務以及區內的糾紛仲裁，更甚者在廟內原先亦設有公秤房，讓類近市集的商販能有此解決糾紛，以示買賣公正，可以說，此廟標誌著大埔市集的形成。簡言之，大埔文武二帝廟，既是宗教建築，亦不僅是宗教建築。以上提及的行政和商業用途在新的鄉公所建成後就正式轉移，文武廟就在一九五四年變回純粹的宗教建築。由於過往的歷史意義和本身的建築特色，文武廟在一九八四年被評爲法定古蹟，在一九八五年進行大規模重修。

標誌大埔市集形成

文武二帝廟



帝在善二身富武置埔市集，一文廟大街有著不樣的故事。

古蹟資訊：**文武二帝廟**

地　　址：大埔富善街

級　　別：法定古蹟

開放時間：每天上午 9 時至下午 6 時

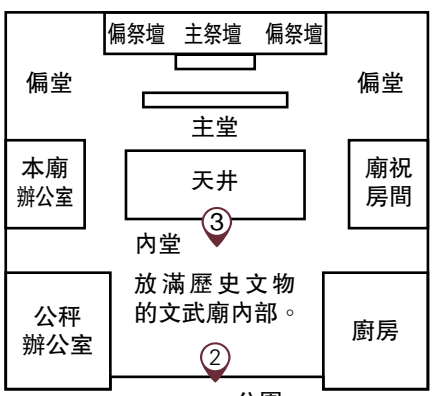
溫馨提示：這一法定古蹟是對外開放，參觀時只需尊重不同宗教即可。

【古蹟的故事】

大埔七約與太和市

傳統以來，墟市都是新界氏族重要收入來源之一，以往都是以「新界五大族」（錦田鄧氏、新田文氏、上水廖氏、上水侯氏及粉嶺彭氏）爲主，新興的鄉約要發展絕非容易之事。但經過鄧氏與文氏多年來的爭執和糾紛，文氏最終在同治十二年（一八七三年）的甲戌風災後聯同泰亨約、林村約、翕和約、集和約、樟樹灘約、汀角約及粉嶺約組成大埔七約，並向新安縣入稟要求建立太和市，及後取代了原來由鄧氏掌控的大埔舊墟，留存至今。有墟市存在的地方就有人群，自然亦會有宗教和信仰的需要。

文武廟平面圖



雕工精細的木匾和灰塑。

① 街市

類近公園和街市的文武古廟，見證太和市的變遷。

① 廟外圍

文武廟是典型的兩進一天井建築，以青磚建造，屋頂是傳統的中式人字瓦頂，屋頂邊緣的簷板是新界常見的建築特色。

圖為關帝聖君寶座

② 廟正門和門額

正門門額：「文武二帝廟」，木聯：「文昭日月；武鎮山河。」採用對稱的布局，甚具氣勢。屋脊及正面外牆飾有精美的灰塑，正門上方亦有雕工精細的木雕簷板。

③ 廟內部

廟內中庭曾有八個房間，近入口的兩個廂房曾用作鄉坤旅客留者的地方。後方的大殿是用作供奉文武二帝以及其他神祇的地方，放置了不少木雕神龕、雕花木刻和傳統傢俱。當中以光緒三十一年（1905 年）的「一心千古」木匾，以及光緒二十八年（1902 年）鑄造的香爐最廣爲人知。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Alwin

因反修例引發的社會運動持續多時，全港各區都出現警民衝突，在鬧市和民居附近也曾使用催淚煙，市民幾乎無可避免會接觸到催淚煙或殘餘物，衛生防護中心早前終於推出「催淚煙的健康資訊」，解釋有關催淚煙的資料，以及接觸後應如何處理應變。

不幸接觸催淚煙 十招簡易處理

接觸催淚煙後處理方法：

① 用大量清水和肥皂徹底清洗所接觸的身體部位

② 立即更換受污染的衣物

③ 眼睛若有不適，可用大量清水或生理鹽水沖洗

④ 若身處室內地方而附近有催淚煙飄散，應關閉所有門窗，關上空調及抽氣功能的電器，用濕布封上門窗隙罅

⑤ 盡量使用即棄清潔物品，並戴上適當個人防護裝備，例如口罩、橡膠手套、膠圍裙等

⑥ 受污染的表面一般可使用肥皂水浸濕的布抹

⑦ 不應使用熱水，以免令殘留物蒸發

⑧ 不應使用高壓水槍及掃把等工具，避免重新揚起殘留微粒

⑨ 不應使用電風扇

⑩ 清潔完成後，把即棄清潔物品妥善包妥後，例如放進密封的膠袋才棄置

資料來源：衛生防護中心

衛生防護中心的文章指出，催淚煙是驅散人群的裝備，很多化學物都可用作催淚煙，接觸催淚煙後一般可出現的徵狀包括，眼睛和其他黏膜有刺痛及灼熱感覺，流眼水、鼻水、胸悶、頭痛及噁心，還有皮膚會感到灼熱及出現紅斑等，這些徵狀通常會在接觸後的短時間內消失。

兩小時內避免餵母乳

另外，現時沒有相關國際指引訂明哺乳媽媽接觸催淚煙後要隔多久才能餵母乳，衛生防護中心引述毒理專家建議，接觸催淚氣體後一至兩小時內應避免母乳餵哺，而且媽媽應更換衣服及徹底清洗頭髮和皮膚，避免嬰兒有機會接觸到任何催淚氣體的殘留物。

衛生防護中心又表示，現時就催淚煙對人體長期健康影響的資料及文獻有限，但有研究指催淚煙可對生理和心理健康有持續的影響，特別在兒童、長者、患呼吸系統疾病或有敏感情況的人士等，提醒市民如果身處有催淚煙的地方便要盡快離開，若接觸催淚煙霧而持續感到不適，應諮詢醫護人員意見。

中醫推薦兩款解毒茶：

金銀花

連翹

甘草

薄荷

1. 清肺解毒茶

材料：金銀花 2 錢、連翹 2 錢、甘草 1 錢、薄荷 1 錢（後下）

煮法：約 2 碗水煲 15 分鐘後可服用

（患有葡萄糖六磷酸去氫酵素 G6PD 不宜飲用）

2. 養陰潤肺湯

材料：乾百合 3 錢、生地黃 5 錢、玄參 5 錢、桔梗 2 錢、麥冬 3 錢、甘草 2 錢

煮法：約 3.5 碗水煲 30 分鐘後可服用

資料來源：「中醫爸 B– 馬琦傑醫師」fb 專頁

大型遊戲日 如果可以重來……

因爲忙碌，過去多年拍下的舊照片堆成小山，近來下定決心要處理一下，於是買來雙面膠紙、白紙與大相簿，做起黏貼手工藝來。

先把舊照片分門別類，關於旅遊的一大本，關於生活點滴的一大本，剪剪貼貼，橫七豎八，左擺右放，再繪幾個卡通圖案，或者加幾句説明與感受，看起來趣味盎然，更是生動。

時光荏苒，歲月匆匆，看着老照片，看着孩子小時的可愛模樣，不禁有很多的感受湧上心頭，心情猶如打翻五味架。

剪着，貼着，拿起一輯「遊戲日」的照片，看見相中兒子與好朋友們正玩爬樹屋、爬紙皮箱、爬車軚陣，在大水盆裏玩肥皂泡與擦衣服，用木棒敲着廚用鋼煲玩音樂，用槌子木板製了一張張小木凳，還自豪的捧着拍照等等，他們開心的笑顏，令人很懷念當時一年一度的大型遊戲日。

記得當年遊戲日由一非牟利機構舉辦，一年一度請來外籍遊戲師設計，場地佔據港島大幅山頭，玩樂項目衆多，大都由取自生活與大自然的環保物料建構，一家大小跑去玩，可以玩足一整天，小孩子們玩得不亦樂乎。

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。

這種大規模遊戲日當年好像舉辦了三幾年，其後那位著名的遊戲設計師也身故了，之後這種玩法開始「縮水」。

如今，大型遊戲日好像已不復見，就算有也只是小規模的，與當年的大規模不可同日而語，覺得很是可惜。如果能夠「復活」，將是現世孩子的福氣，誰人能做一次魔法師呢？

（最好每年來一個大型全民遊戲日啊！）

Text：嘉　仁　Design：謙

將軍澳寶琳站被三個中型屋苑環繞，包括新都城二期、欣明苑及英明苑，形成一個小社區。樓齡不超過 30 年，但仍存有不少隱憂，以及被遺忘的重要角落。《我家》記者與幾位街坊交流，他們雖然欣賞該區交通和購物便利，但都不約而同地認為，社區內的休閒設施在管理和翻新工程上，有很多不足之處。

鍾錦麟當選後一直頗為熱衷於政治表態。（鍾錦麟 Facebook）

李國邦希望用好曾在衛生署工作的經驗。（李國邦 Facebook）

破舊康體器材淪為晾衣架 欣英街坊盼設施翻新

日久失修的遊樂場掛滿衣服。

欣明苑存有不少隱憂。

從欣明苑大門口進去，《我家》記者遇上正前往上學的陶同學。陶同學表示，這裡環境優美，但她續說：「其實可以翻新一下屋苑內的休息椅子，那些座位很殘舊，我眼見老人家們都不敢坐下來休息。」

遊樂設施欠修 小孩無處去

繼續前往欣明苑中央，到達噴水池地帶，幾位媽媽帶著剛放學的幼兒在乘涼，其中一位梁女士，居住在欣明苑近 30 年了。她訴說：「那邊的遊樂場很殘舊，很久以前已圍著維修，但一路都未有新進展，小孩放學就只能在噴水池旁走走而已。」

事實上，屋苑的遊樂場被膠帶圍封，設施明顯破舊，地上的軟墊都翹起了，很容易絆倒小朋友，而器材的橫樑更淪爲居民晾衣服的掛衣架。另一位媽媽林女士說，遊樂場的失修問題已持續很久，卻一直沒有人處理，「最近要到寶康那邊才有較吸引的遊樂場了。」她續說：「屋苑大門本來有個較寬闊的斜路給嬰兒車和輪椅通過，後來因爲防滑功能未如理想，因此已除去斜路，到現在仍未重新安裝。」現在的大門只剩下窄窄的小斜路，嬰兒車也只是勉强通過，輪椅根本通過不了。

健體設施欠奉 長者難舒展

至於同期落成的英明苑，與欣明苑格局相似，屋苑內多了一些涼亭，是長者們休憩聊天的聚腳地。老街坊崔婆婆剛在涼亭做完運動，她指著大廈外霉黃色的牆身向記者道：「這些外牆無人維修和徹底清潔，弄成現在

小資料

欣英選區

西貢欣英選區包括新都城第二期、欣明苑、英明苑。根據 2019 年的選民登記數字，有登記選民 12,017 人，新登記選民 902 人，而新登記選民中以 18 至 20 歲的人士最多。

選區分析

政治路線企硬 VS 服務社區優先

欣英選區現任區議員鍾錦麟，是新民主同盟成員。據其網站介紹，鍾錦麟在嶺南大學修讀文化研究，大學二年級時加入民主黨，畢業後加入新民主同盟，後因反對民主黨的政改立場而退黨。2011 年西貢區議會選舉中當選，成爲當時最年輕的區議員。

鍾錦麟 —— 直言與政府「有咩好傾」

鍾錦麟今次參選，標榜理念是「爲做事而參選」。翻查其社交網站 Facebook，過去數月甚少談論民生議題，偶爾會更新一些區內的交通狀況，但講得最多的，還是政治議題。對於近期社會事件，鍾錦麟取態偏激進，曾在社交網站表示，「對話？有咩好傾」表明拒絕與政府對話，又不時呼籲街坊深夜參與集會。不過有街坊似乎不太滿意，認爲這位議員沒有盡責。有相信是街坊的網民在其 8 月 8 日的帖文質問：「其他區議都落區睇下 ..... 請問鍾議員在做什麼？ 如何保護街坊？」

李國邦 —— 主張社區中「不分派別」

至於區內另一名候選人，是將軍澳發展關注組副主席李國邦，他在 2006 年畢業於香港科技大學化學系，曾於衛生署工作。他表示，離開政府的原因是因爲見到政府政策和施政有嚴重落差，令不少市民失望，所以不入政黨，堅持用無黨派人士身份參政、議政。李國邦走親民路線，街坊處理天花漏水、到社會福利署求助等事情，他都會盡力協助。就將軍澳「連儂牆」持刀傷人案件，他曾約見警方代表，要求確保本區居民安全。他不時在社交網站上載其與街坊的互動情景，而且小朋友似乎也很喜歡他，會主動找他合照。雖然少講政治，但作爲科大舊生，在得知有科大學生日前於衝突現場附近墮下身亡時，他亦難掩傷痛，發文悼念。李國邦認爲，不分派別，不分黨派，最重要是服務社區，關注居民所需要的事情。

霉霉的，看上去很髒。」環顧英明苑四周，休息空間雖然充足，但健體設施似乎不多。崔婆婆期望，屋苑內增設更多長者友善設施，例如健體器材，可以讓街坊們有更多康樂活動。另一街坊吳小姐同樣渴求區內設有健體設施，讓老人家們多些活動空間。

記者在港鐵站遇到年輕街坊 Anthony，對於區內居住環境，他肯定地回答說：「這裡交通方便，基本上什麼都齊備，但繁忙時間乘坐巴士往來市區，交通很擠塞，每天都是。」將軍澳隧道往九龍方向一向存在嚴重塞車，這問題一直以來爲人詬病，欣英區的居民也反映希望日後能有可行方案著手解決問題。

地區問題，看似都是小問題，但見微知著，才能把問題解決在萌芽狀態。

殘舊而仍未維修的椅子。

狹窄的門口小斜路，輪椅根本通過不了。

設施殘舊下，噴水池旁已屬小朋友的「好去處」。

西貢欣英選區

候選人包括：鍾錦麟、李國邦

Text：傑　詩、Lulu　Photo：LC　Design：Dee

《我家》讀者 徵稿、報料
5606 1110
info@homemory.hk

《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，如果商户想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

商場提早關門 連天橋燈都熄埋

近期不少商場都提早關門，再加上部分公共設施受到不同程度的損毀，一些街燈、交通燈都出現熄滅情況。

地區人士吳家竣早前在擺街站時就發現，將軍澳新都城往茵怡天橋的燈都熄滅了。他表示，平時很多長者及兒童都使用這條天橋，爲免意外發生，他即時聯絡商場職員，希望他們可以重新亮燈。吳家竣建議，即使商場未來打算提早關門，亦不要關閉來往茵怡及商場的天橋燈，以方便出入的街坊。

西貢慧茵選區
候選人包括：吳家竣、秦海城

吳家竣向商場職員反應天橋燈熄滅問題。

活動詳情

日期：2019 年 11 月 13 日至 2020 年 1 月 5 日

時間及地點：
中午 12 時至晚上 9 時（新都城中心二期）
上午 10 時至晚上 10 時（新都城中心三期）

冬日「影」畫館 AR/VR看梵高畢加索名畫

想看看梵高、畢加索的名畫，不需要買機票遠赴國外，只需要來 MCP 新都城中心就可以體驗到啦！

西班牙馬德里「藝術金三角區」三大博物館之一的提森博内米薩國立博物館 (Museo Nacional Thyssen-Bornemisza)，首次與建築鬼才高迪所設計的世界遺產巴特羅之家 (Casa Batll ó) 攜手合作，於 11 月 13 日起落户新都城中心二期及三期，舉行「冬日『影』畫館」，將畢加索、梵高等名畫透過 AR(擴增實景)、VR(虛擬實景) 及光雕投影技術帶來香港重現眼前，爲觀衆帶來不一樣的西班牙藝術體驗。這是高迪首次於西班牙以外的地方舉行全球首個海外展。

與以往不同，這次藝術展覽以嶄新的互動方式（AR、VR、光雕投影互動），觀衆能以更生動方式去了解畢加索、梵高及達利等知名藝術家的驚世之作。新都城中心 VR 專區以梵高的《奧維的風光》、莫奈的《特魯維爾的小屋、退潮》及德雷恩的《滑鐵盧大橋》三幅名畫配以 VR 技術，讓大家置身畫中了解畫家創作風格及意念。展覽中還有八幅畫壇巨作，包括畢加索的《鬥牛》、達利的《在醒來前一秒因蜜蜂繞著石榴飛來飛去引起的夢》等，大家只需透過 MCP 新都城中心的手機 App，便能配以 AR 擴增實景，生動地欣賞大師級名作，稱得上是顛覆傳統欣賞方式，完全超乎你想像。

可以看，亦可以買，當然不是講名畫啦，而是香港限定商品。店内限量發售博物館官方紀念品及授權香港別注禮品，包括以提森博内米薩國立博物館的收藏畫作爲靈感的官方限量禮品，包括暖水瓶、精美環保袋、滑鼠墊、眼鏡盒等，及巴特羅之家如高迪紀念款保溫杯、限量筆記本等官方精美禮品，亦有官方授權香港別注版朱古力及曲奇，只限香港發售喔！

寶林街市大翻新 買餸掃街兩不誤

將軍澳寶林街市最近翻新完畢，全場佔地 2 萬 6 千呎，除了原有的街市煥然一新外，更新增一個掃街小食場，現時有 8 檔已開幕，必食薑葱炒麵包蟹、龍蝦，更有爆棚日式叉燒飯、鰻魚飯、泰式鑊氣金邊粉、串燒和即包餃子等，飲杯黑糖珍珠鮮奶和芝士奶蓋，各位街坊，買餸回家之前，都可以自己先大吃一餐啦！

小食店種類繁多。其中一間「撈得掂」，以海南特色美食爲主，海鮮最爲吸引，必食推介爲薑葱炒麵包蟹及龍蝦，海鮮先炸後炒，香氣撲鼻，麵包蟹夠多膏，非常甘香；龍蝦肉質彈牙大件，食落惹味。此外還有海南撈粉，一碗有好多配料，包括豬肉絲、臘腸片、鹹酸菜、蘿蔔絲、花生、芝麻、芫荽等，食時把所有配料撈在一起，再倒入以原隻龍蝦熬煮 5 小時的熱湯，別有一番滋味。

國際美食方面，有以日本師傅主理的日式料理，而「食肉獸」的話就一定要試特盛日式叉燒飯，大概有 12 塊叉燒，份量十足，質感軟嫩。最重要的是，各式小食店營業至凌晨 1 時，就算宵夜時段都不怕肚餓了。

寶林街市翻新後佔地 2 萬 6 千呎，感覺煥然一新。

Text：嘉　仁　Design：Megan

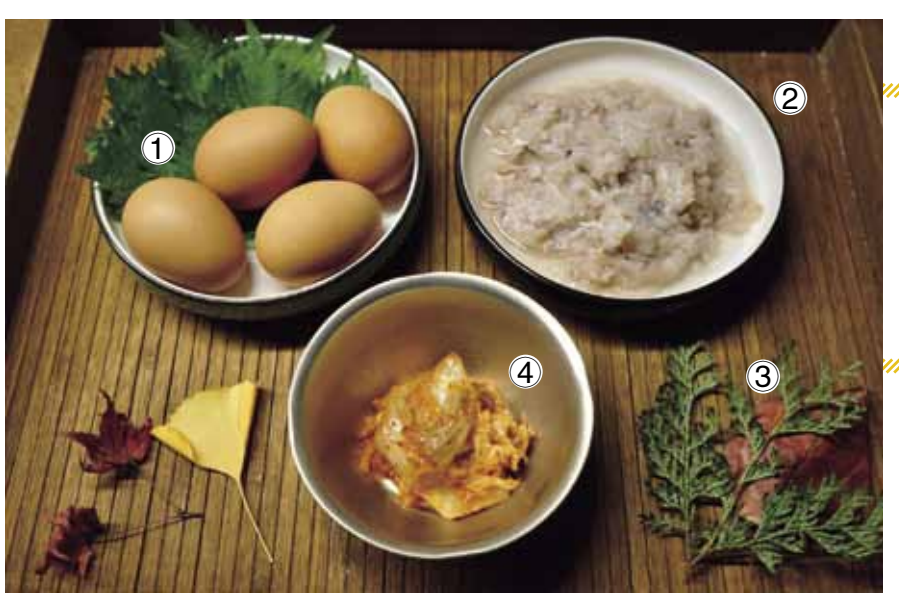
作者：聞西 Simon
簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

外脆內軟有秘訣
紫蘇泡菜蟹肉蛋餅

社會運動持續，衝突不斷升溫，令人擔心非常，上星期連續多日交通不便，對一衆上班族來說都是艱難的日子，包括我在內，返工放工都頗花時間。好吧，既然外在環境改變不了，倒不如調節一下自己的心情，別讓負面情緒佔據我們的心靈！

幸福並非必然，這時候正好訓練我們的應變能力，出門前先了解住所附近的交通情況，還要制定後備計劃。當有清晰的對策就不會感到徬徨，例如可否徒步走到巴士總站，上車和有位坐的機會就會大大提高；出門前去定廁所，還要帶備樽裝水及乾糧，如遇塞車也不至口渴肚餓。不過，最重要都是調整心態，如果坐巴士可以選擇看看風景，有些地方平日一閃即過，那天因爲塞車，有機會在青朗公路慢慢欣賞遠方的山嶺景色，還拍下山景放上臉書分享，朋友揶揄我天真，我只是選擇樂觀面對吧！

没時間買餸，那就看看雪櫃有甚麼可以煮。我喜歡煎蛋餅，尤其是那種厚實的，就是愛放甚麼材料也可以。煎蛋餅最好用一個有深度的易潔鍋，大約六至八吋最好，而且要落多點油，蛋餅才會外脆內軟。火候要先大後細，油熱落蛋漿然後冚蓋轉細火，慢慢將蛋漿煮熟。今次我用了雪櫃裏的泰國急凍藍花蟹肉，再加點泡菜及前一晚煮壽喜燒所剩下的紫蘇葉，再加一點鎮江醋，隱約有點大閘蟹風味吧！哈哈。



材料：

①啡雞蛋 4 隻
②泰國急凍藍花蟹肉 100 克
③紫蘇葉 10 片
④泡菜 50 克

調味料：

鹽 1/4 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、鎮江醋 1/2 茶匙、魚露 1 茶匙。

做法：

1、首先準備材料：急凍蟹肉解凍後用廚紙吸乾水份、紫蘇葉及泡菜切碎。

2、雞蛋打散落調味料打勻，然加入所有材料。

3、易潔鍋燒熱落油 1/8 杯油 (30ml)，油熱才倒入蛋漿，然後即冚蓋轉細火。

4、慢火煮至蛋餅凝固，再將另外一面略煎，保持蛋餅表面金黃。煎好後的蛋餅要略為放涼才可以切件，亦可隨喜好撒上芝士粉或辣椒粉。

Text、Photo：聞　西　Design：Alwin

馬鞍山有個地方叫昂平，只要搭村巴前往馬鞍山村，再花 1 個小時步程就可到達。那裡是香港罕見的高山平原區域，由於身處高山，儘管山下隔著整個西貢市區，但放眼西貢海，仍會有懸崖臨海的震撼感覺。那裡好山好水，正好有一個營地，等著我們來駐紮。

居高臨下看山水
馬鞍山昂平營地

從馬鞍山村啓程，只需步行 1 小時的山路就可抵達昂平。

早兩回介紹的營地，都是車船直達，毋須步行，但這個昂平營地，我們需要孭著大小露營用品，登上一段不太輕易的山林石徑，但各位只需堅持 1 個小時，當抵達昂平觀景台時，你就會知道區區花了 1 小時就能欣賞如此美景，實在超值。

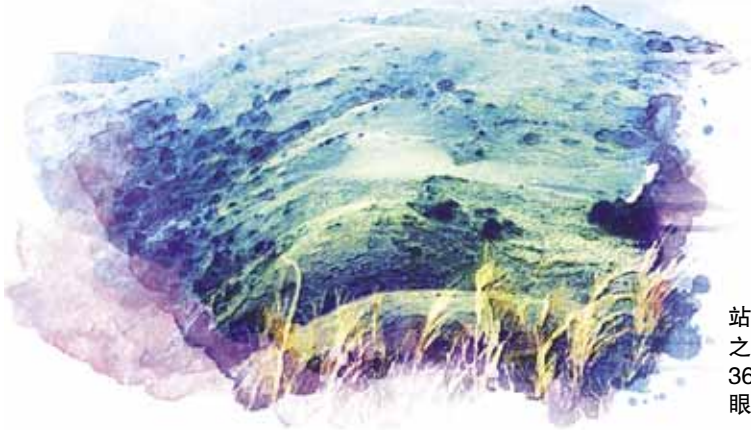
千島拼圖視覺

昂平營地的位置，距離昂平觀景台約 4 分鐘，安頓一切後，第一個景點必然是觀景台，趁著日光盛放，好好飽覽這個 180° 臨海絕景，而西貢海一帶小島較多，像鹽田仔、橋咀洲、滘西洲等密佈視野之內，大大小小的像拼圖般緊湊著，你會捨不得將目光收回呢！

西貢海小島衆多，緊湊在一起，十分有趣。

大金鐘放千里目

昂平旁邊就是知名的大金鐘，站於觀景台，你就會感受到大金鐘的威力——平地而起的一個大三角尖山，相當突出。欲窮千里目，要上大金鐘，但大金鐘的路段多沙石又崎嶇，來回一程大概需要 1 小時，出發前最好戴上手套及穿著抓地性能良好的行山鞋。



站在大金鐘之巔，就是 360° 自由放眼好時機。

決戰日出之時

昂平露營的最後一項活動，就是欣賞日出，觀景台位置正好對著東面，又加上昂平日出實在太過知名，因此每逢節日例必吸引大量攝影發燒友前來，幸好營地與觀景台有一定距離，無懼人多噪音影響入睡。想欣賞日出，趕快設定日出時間的響鬧，遇著天氣晴朗之時，金光萬丈灑滿山，仿如置身仙境，差點就以爲自己已經得道成仙呢！

日出過後準備離開，山上偶然會遇到牛牛一家大小上山覓食，偶然會衝著遊人的食物而來，不要胡亂喂食，也不要打擾牠們的生活就好了。

營地資訊

設　　施：燒烤爐、檯、櫈、污水穴
衛生設施：旱廁
水　　源：溪澗（季節性水源）
營位數目：約 20–50 個

交通方法

由馬鞍山耀安邨乘 NR84 村巴，在馬鞍山村總站下車。沿馬鞍山郊遊徑步行約 1 小時前往。

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。

阿拉斯加另類「淘金記」

曾經是淘金小鎮，今天淘的卻是郵輪客的金。

乘坐公主郵輪漫遊阿拉斯加冰川，來到史凱威 Skagway 淘金小鎮。此鎮開埠於 1900 年，比香港更年輕了半個世紀。當年因爲發現金礦而繁榮起來的小鎮，現在仍然黃金滾滾來，淘的卻是郵輪客的金！

Skagway 在印第安語中的意思爲「風」，對湧向阿拉斯加和育空地區的淘金者而言，史凱威是通往金礦的必經之地，人口曾高達一萬人，淘金熱後，只剩下不足一千人的小鎮，現在以旅遊業爲主。

由碼頭走向小鎮，只是十分鐘的路程。這個小鎮雖然只有一條大街，不過兩邊都是遊客舖頭，手信店、珠寶店，嚴陣以待，因爲今天的公主郵輪乘客有 3,500 人，加上船員，是鎮民人數的五倍有多！當然，也是鎮民「秋天收割」的最後時候，因爲我們這郵輪是阿拉斯加郵輪季的水尾了，之後就到了冰天雪地的冬季，航道結冰，再沒有郵輪前來，直到明天開春。

美國人當然不會放過秋收的季尾生意，全部舖頭都有半價折扣，間間店舖都人頭湧湧，根本整個小鎮都沒有觀光，只有買！買！買！當然，我也不執輸，買了很多手信。最開心的是，這裏沒有美國消費稅，又慳番一大筆。買了一個青金石的北極熊雕塑，只是 20 美元，另外一個化石的北極熊雕塑，折扣後也只是 30 美元。最便宜的是 24K 金的鎖匙扣，兩美元打折之後只需一美元，當手信一流。還有阿拉斯加特產的三文魚乾，半價後只需要 7 美元一包。

季尾收爐之前，鎮上的店舖都大減價。

由街頭的郵輪碼頭，逛到街尾，也需要一個小時，加上購物時間，基本上購物已經足夠消磨一個上晝，收穫滿滿地回到郵輪吃午餐。

Text：Smile　Design：Dee

講起去惠州，大家可能只會想起早前在廣告上熱播的「十里銀灘」水清沙幼，但隨著高鐵開通，且過境巴士路線增加，越來越多港人會到惠州過一個悠閒恬靜的週末。遊山玩水、品嘗地道農家菜、入住五星級度假酒店，食住玩樣樣齊！

Angel. F
自由撰稿人，咖啡迷，偽文青。

打卡只是一瞬間，情感交流才是永恆感受。

慢活Hea之首選 惠州食住玩

惠州西湖景色。

惠州是大灣區範圍的諸多城市，以「山水」見長，據說堅持每年投入 20 億元種樹、20 億元治水，成功創建國家森林城市。西九龍站每日有六班高鐵直達惠州南站，車程最快 63 分鐘，票價由 95 元人民幣起，可謂十分方便，若在旺角、觀塘等乘搭過境巴士，需時約 2 至 3 小時，但票價就相對便宜一些。

西湖玩一玩

到達惠州，第一站一定要去的，是位於市區的西湖。這個被評爲國家「AAAA 級旅遊區」其實是位於市中心的一個大公園。沿湖而建的蘇堤，舊稱蘇公堤，爲北宋蘇軾任杭州知府時，疏浚西湖，取湖泥和葑草堆築而成，平堤相思拂水，兩岸楊柳舞風，宛若一條綠色絲帶飄於湖中，亦可於西新橋欣賞西湖平湖景色。

食盡農家菜

據說展昭何家勁星期一至五都會在勁家莊內招呼客人。

玩累了，可以品嘗惠州農家菜。位於水口荔枝城工業區的勁家莊，由飾演「展昭」紅遍大中華區的何家勁擔任創辦人之一，主打五穀綠色原生態的食品，提倡全民健康養生旅遊的觀念，可以參觀整條生產流水線，回歸親近自然的本真。除了可以偶遇何家勁在店內親自招呼客人外，還可以品嘗莊園農場內的農家菜，300 元有找，已經足足一桌 10 人分量的農家美食，十分抵！

住在巽寮灣

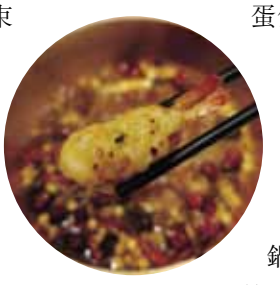
有時間的話，可以到惠州郊區博羅，有中草藥寶庫之稱的羅浮山，又或者去臨近深圳的巽寮灣。巽寮灣素有「中國的馬爾代夫」之稱，「水奇清、沙奇白、石奇美」，16 公里原生態海岸線旖旎纏綿、11 公里「天賜白金堤」，其中距離巽寮灣中心約 15 公里的三角洲島，是中國第一個擁有合法產權的私人島嶼，海水清澈透明，是浮潛的絕佳地點。近年巽寮灣興建了不少五星級的國際品牌酒店，平日價錢只需 500 元左右就可以住一晚海景房，一些本地的公寓，更低至 200 元一晚，面朝大海，發呆也值得。

巽寮灣素有「中國的馬爾代夫」之稱。

據說，旅居香港祖籍惠州的就達 100 多萬人，也就是說，7 個香港人中，就有 1 個是惠州籍。這個數字是真是假就不知道了，但不妨做一個週末的惠州人，到這個讓人慵懶的城市，靜下心，慢慢走，慢慢品。

老字號北京火鍋 點只涮羊咁簡單

香港人愛吃火鍋，好天要吃火鍋，不好天也要吃火鍋，現在入冬涼了更是吃火鍋的好時節。除了吃味道，其實更是喜歡大夥兒圍在一起，開開心心、無拘無束烚下烚下的那份感覺，我覺得沒有比吃火鍋更輕鬆自在的用餐方式了。



我和姊妹鍾愛火鍋又愛辣，我們的心水食店名單中，一定包括位於尖東帝苑酒店的「東來順」。不要以爲這家來自北京的老字號就獨沽一味只吃羊，只吃涮羊肉，其實他們的火鍋款式可多了。

「東來順」主廚施超群師傅每季都會推出新菜式，同時亦會花心思設計一些與別不同的火鍋配菜。像最近我們去的一次，便吃到了幾款有趣又美味的新品：以鮮蝦包着蝦膠的蝦蝦餃（圓圓）、以海參粒作餡料的海參餃、番茄蛋餃、芥末墨魚丸、芫荽控必定喜歡的芫荽肉丸等等，材料新鮮，花點心思便做出令人驚喜的變化。當然，到「東來順」可別忘記點他們的招牌羊肉，他們的杜泊羊肉質細嫩，騷味不太重，真的非常美味。

那夜我們人多一共點了三個鍋底，川味麻辣鍋是必選的，然後就多來兩個不辣的：川芎白朮魚頭鍋和野菌雞鍋。酒店出品用料上乘不用懷疑，鍋底足料又夠火候，帥哥經理阿澤甫將鍋底捧上來，一衆聰明的姊妹們便嚷着要先喝頭啖湯，喝過才開動打邊爐。

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。

東來順的手擀麵也是必吃之選。

吃火鍋是最輕鬆自在的用餐方式。

Text、Photo：Angel.F　Design：謙

常聽說演奏家當樂器如同靈魂伴侶，走到天涯海角也要與樂器結伴同行。當聽過香港指彈結他大師劉卓威（Jacky）的故事，就會領略音符的魔力如此震撼，即使 Jacky 經歷過重病，也能堅持「打不死」精神，甚至用結他追逐教育夢，以經歷成為學生們的夢想同路人。

衛蘭

到訪非洲跟演奏者學藝。

音樂白痴 ▸▸ 演奏家 ▸▸ 教育家

劉卓威 Jacky Lau 打不死

「80 後」的劉卓威笑說：「我自幼五音不全，被別人笑稱『音樂白痴』。」Jacky 是從中四那年因爲受傷而從運動競技台上退下來，没想到那刻拿起破舊結他解悶，卻成爲「香港指彈結他第一人」。什麼是指彈結他？簡單而言，就是以同一枝結他同時彈奏或拍打出低音、敲擊、和弦及主旋律的演奏方式。

Jacky 畢業於香港演藝學院，主修結他演奏，入學時跳讀了 2 年級，皆因他腦裡住著過度活躍（ADHD）的細胞，驅使他未完成學位課程便迫不及待踏上「結他手」的冒險旅程。

作爲首位推動香港指彈結他文化的演奏家，Jacky 用心解釋道：「指彈結他和一般以和弦彈奏不同，存在創作性。每個人都對同一首歌有不同感覺，我很享受創作指彈樂譜，因爲可以從技巧中抒發想表達的情感。」

由於是首批香港指彈結他演奏家，他需要自學指彈法，並遇上許多障礙，但根據 Jacky 的描述，他深信：「宇宙裡一直有兩股强大的力量，牽引著我的人生，第一是『不彈結他會死』的熱誠，其次是『小强般打不死』的頑固。」就是這兩股力量，驅使他排除萬難，幾年間製作多張唱片，更一手舉辦首個指彈結他嘉年華。

> 我不工作會不開心，人生從來無收工兩個字。

爲製作結他曲集，Jacky 曾連續超過 10 天睡在辦公室，每天埋頭苦幹 18 小時。他自言是那種每天起床都很想快些返回公司，做事很享受的人。

十年間演出超過 500 場，高峰期試過每天只睡 3 小時，或因太投入工作而廢寢忘餐。不知道 Jacky 是否工作過勞，去年 8 月鼻咽癌竟然找上門。他深刻記得：「確診那天是我的生日，已經證實是第三期的末期。那時候每天都嘔吐、定時吃嗎啡藥，副作用以致嘴巴疼痛。不要說彈奏結他，連在床上坐起來都無力。」患病確實很影響 Jacky 的工作，例如錄音聽混音，無法聽出高低音的平衡，難以繼續創作與彈奏。面對如此煎熬的日子，Jacky 並没有怨天尤人，就這樣，他開始了共 33 次電療。

> 我從來不會問爲何，既然上天安排，就好好醫治。

“表演那一刻很輝煌，但我更喜歡音樂教育震撼人的生命。

患病時樂觀面對苦楚，還創作了兩首新歌。

曾與無數的藝人合作演出，當中包括衛蘭及歐瑞強

在便利店巧遇學生即席在便利店演奏。

Jacky 相信音樂能改變品格。

的結他人生

抱著既來之則安之的心態，Jacky 在休養治療期間暫停了對外工作，當時連心愛的結他也拿不起。「不是没心機做，而是做不到。没有力量站起來拿結他，每日都想彈但做不了。」這短短 6 天，卻是他一生人中，「闊別」結他最長的時間。但他並無放棄結他夢，他憶述到了第 7 天：「我當時拿起結他哭了，但我依然創作了兩首樂曲，並無用上那些花巧的樂句，或許人經歷過一個很大的痛苦，用最簡單直接的樂譜，才能真正表達出情感。」失去過後更珍惜，Jacky 亦調整了自己的生活習慣。「學會愛錫自己的身體，即使好想做都好，應該要休息、應該要吃飯時就會先休息、先吃飯。」Jacky 除了感激身邊的家人與未婚妻支持他從「鬼門關」中逃出來，還有一班夥伴與學生們。

經歷過重病的 Jacky，仍然抱持「打不死」精神。

音樂改變品格

樂韻觸動人心

「Jacky sir，約定你看東京奧運！」、「Jacky sir，好想聽到你的樂曲！」，這些語句都是學生寄給 Jacky 的心意卡，他把每張卡都貼在家裡的牆壁上。學生的一字一句成爲了 Jacky 的心靈良藥，更加肯定了 Jacky 的「教育夢」。雖然對於音樂家而言，能得到台下觀衆掌聲是驕傲的。但 Jacky 認爲：「表演那一刻很輝煌，但無辦法震撼人的生命，所以我很想做一個教育家，我不想音樂只是簡單一個娛樂，音樂也能啓發人的。」

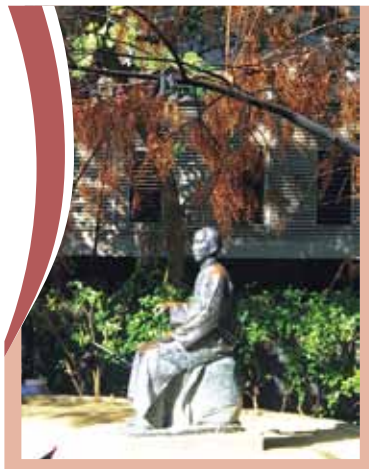
Jacky 的結他教室經營了十年，他更培育以前的學生成爲老師，但首要條件是跟他理念一致，能用音樂觸動人心，因爲他相信音樂能改變品格。他會訂立很多規則給學生，他舉例說：「凡遇上一個人兩次以上，我鼓勵學生主動和他打招呼。」

Jacky 康復後，最近到了 8 個內地城市巡演，其中到達開封演出前，聯想到城市與著名人物包青天有關，他即興在火車上改編《包青天》指彈結他樂譜，在當地表演時演奏給觀衆，台下驚嘆剛病癒的 Jacky 能彈奏出如此震撼的樂聲。Jacky 正正以真實的足跡，告訴學生們，夢想無邊際，只要一日未放棄它，你仍然能譜出動人樂章。

Text、Photo：雨　晨　Design：Megan

早些年人們喜歡到日本、韓國觀賞紅葉，後來就發現香港本地其實都有「紅葉出沒」，迅速掀起賞紅熱潮。可是，在全球天氣暖化下，香港這座石屎森林的秋冬天似乎愈來愈珍貴，加之去年颱風山竹吹襲後，有不少樹木被吹倒，實在叫人害怕紅葉勝景不再。究竟現在神隱在本地鬧市中的賞紅葉聖地，還有多少個值得大家一去呢？

近在咫尺 尋找鬧市賞紅葉好去處



園內放有蒙國平像。

花園位於港大本部圖書館旁邊。

小橋流水賞紅葉
港大蒙國平花園

紅葉數量：有一棵巨大古老楓香樹

周邊環境：有荷花池和小橋流水，校園環境清幽寧靜

港大蒙國平公園位於香港大學圖書館附近，雖然公園只得一棵楓香樹，但樹體龐大，枝葉繁盛，有如太陽傘般遮蓋住大半個公園。園內有個頗大的荷花池，佔去公園近半面積，港大學生多叫這裡做「荷花池」。古楓樹加上小橋流水，在這個清幽的校園環境中靜觀紅葉，大家不難感受到一股古樸的書卷氣息。

前往方法：

公園僅距離港鐵香港大學站 5 分鐘腳程，地點十分便利。於港鐵香港大學站 A2 出口，照路牌指示前往圖書館。到達圖書館前的中山廣場後再走上樓梯便到達蒙國平公園。

根德道公園位置隱蔽，公園內的楓香樹非常高大。

探隱密紅葉秘點
九龍塘根德道公園

紅葉數量：種有一排 8 至 9 棵高大楓香樹

周邊環境：位置隱蔽幽靜，但四周雜草頗多

大家都知道九龍塘多豪宅，唯獨不知道原來這裡有個賞紅葉的秘點，就是根德道公園。公園面積不大，但公園內其實有 8、9 棵高大的楓香樹。楓香樹沒太受到颱風山竹的影響，惟樹木附近雜草叢生，有礙觀感。不過，不太影響人們抬頭觀賞紅葉。由九龍塘東鐵線出口側之真光中學，傍邊有小路可到達公園。

前往方法：

公園距港鐵九龍塘站僅 3 分鐘腳程，惟公園位置隱蔽，鮮有路人會經過。自港鐵九龍塘站 F 出口往又一城天橋方向步行至九龍真光中學，沿著學校旁的真光里直走即到，十分方便！

親子野餐聖地
佐敦谷公園

紅葉數量：種有十數棵楓香樹

周邊環境：超大草地，可坐於紅葉下野餐；另有兒童遊樂場、遙控模型車場、溫室及園藝教育中心

佐敦谷公園自開放以來，都是假日郊遊野餐的好地方，不少家庭都會扶老攜幼到來公園享受天倫之樂。其實，公園內有不少楓香樹，只是分布較爲疏落。不過，大家可以一家人在紅葉季節，坐在樹底下優哉悠哉的野餐，感覺相當寫意。小朋友除了可以在大草地奔走、玩樂外，更可以讓他們到附近的遊樂場放放電，或者到溫室及園藝中心學習植物知識。

前往方法：

公園位於半山上，必需轉乘小巴或巴士前往。可以在港鐵彩虹站轉乘 27 號或 29M 號巴士前往順利消防局後步行約兩分鐘抵達；或者，於港鐵觀塘站乘坐 23 號巴士，於順利消防局下車後步行約兩分鐘抵達。

在佐敦谷公園，可以一家大小坐在綠油油的草地上一邊野餐一邊觀賞紅葉。

Text：Smile　Design：Dee