

我家

HoMemory

看得見的人情味

初心



大塚博紀

02/03

我家·焦點

馬鞍山交通易塞死應汲取教訓關水路？

07

醫·家

心口痛≡心臟病？三招檢查自救

08

型色·煮意

寒夜裏的小確幸 暖笠笠蝦湯燜飯

14/15

封面故事

「空手道，武者一輩子的道」

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



上月政治風波曾令吐露港公路近中文大學一段被堵塞，沙田、大埔及北區交通亦嚴重受阻，政府一度安排免費渡輪往來大埔到烏溪沙，水路幾乎成為「逃出生天」的唯一方法。事件亦令人反思，依海邊而建的新市鎮馬鞍山近年屢受塞車困擾，但「豐富海資源」卻未有被善用。

汲取吐露港 堵塞教訓



政治風波令吐露港公路近中文大學一段被堵塞。



烏溪沙碼頭相對完善，當日往返大埔的渡輪正正在此上落客。



當陸路被中斷時，乘船就成為不少人的上佳選擇。

班渡輪，共載客逾 4,800 人次。《我家》記者在日間曾到達大埔海濱公園的上船點，現場人員估算，當時有超過 1,000 人排隊，而船程到達馬鞍山亦只需 20 多分鐘。

其實早在馬鞍山新市鎮未開發，還是郊野的上世紀 50、60 年代，馬鞍山是依賴「嘩啦嘩啦」小艇來往何東樓碼頭及其後的馬料水碼頭。根據馬鞍山民康促進會陳懷卓的回憶錄表示，當時是在恒安邨近青年會書院位置的「碼頭區」上船，再到何東樓碼頭乘巴士往大埔或九龍。直至陸路交通漸見便捷，渡輪才在馬鞍山絕迹。

馬鞍山市中心一帶無公眾碼頭

在特別渡輪短暫開航後，不少人再考慮船運的問題，許多馬鞍山居民都認為，坐船去大埔感覺新鮮，如果會再開辦渡輪，不排除會再乘搭，作為通勤或郊遊的選擇，亦奇怪為何馬鞍山沿海邊發展，馬鞍山市中心一帶卻從未

在大埔上班的馬鞍山居民李先生，上月因吐露港公路及東鐵線被堵塞而大感不便，原本 20 分鐘的小巴車程，堵路後也不知如何上班，一旦要乘車「繞大圈」經大圍到城隍上大帽山再經荃錦公路返大埔的話，要花上 3 至 4 個小時，相當費時。故只能跟公司請假，直至政府開辦免費特別渡輪，問題才得以解決。

免費渡輪載客 一日達 4800 人次

該渡輪服務僅 4 日，在第 2 日服務的周末，大批市民在大埔海濱公園，輪候渡輪往烏溪沙，全日 40

像將軍澳海濱公園一樣設有公眾碼頭，而要從市中心步行近 10 分鐘，才能到達烏溪沙街渡碼頭乘免費渡輪。

招文亮憂船航衍生噪音及廢氣

沙田區議員招文亮向《我家》記者透露，當日吐露港堵塞時，除了大埔到烏溪沙的政府免費渡輪，科學園為方便員工上下班，亦曾開設大水坑到白石角的臨時包船，另外亦有街渡像「水上的士」一樣接載需要來往兩地的乘客，因為大水坑碼頭靠近巴士站及港鐵站做接駁，所以當時有不少人「趕時間」乘坐。

招文亮認為，如果從正常交通情況考慮，因為居民坐船後還要靠交通工具接駁，船程未必夠汽車直接便捷，且轉乘需時，定期班次亦會衍生噪音及廢氣問題，影響居民生活。因此相信馬鞍山的客輪需求並不大，對馬鞍山開辦日常通勤街渡有一定保留。但他認為，若有郊遊船來往馬鞍山，附近的八仙嶺等風景將會為市民帶來不錯的旅程，值得研究。

陳恒鑞倡檢視海路交通發展可能

吐露港公路大學段於上月 11 日開始被投擲雜物堵塞，直至上月 15 日晚上，政府才開辦接駁渡輪。立法會交通事務委員會副主席陳恒鑞向《我家》直言：「紅隧及吐露港公路堵塞事件，令我們要檢視整個運輸政策，是否過度依賴陸路交通，海路上是否應該值得發展一下？」陳恒鑞以上月開設的大埔往烏溪沙臨時渡輪為例：「吐露港封了時，大埔居民都是靠行線去到烏溪沙一邊」，因此政府若有機會應該添購客輪，如日後當陸路有問題時，將客輪外判給營辦者去營運，情況就如早年青馬大橋以渡輪作後備方案一樣。

馬鞍山海濱長廊未設有公眾碼頭。



馬鞍山 應該開水路?



海邊成花式滑水勝地

除了沒有碼頭，馬鞍山新市鎮發展以來，政府亦一直未有發展任何水上活動設施及配套。然而《我家》記者發現，近年每逢假日，有不少花式滑水初學者喜愛到馬鞍山岸邊對出水面耍樂，有玩家表示是因為馬鞍山海邊水面較平靜、水深但未有太多大船來往，因而成花式滑水勝地。

為何馬鞍山多年來除了烏溪沙的私營「划船仔」外，卻未有發展水上活動，讓市民有「靠水吃水」的娛樂？其實拓展署早在 2002 年曾就白石半進行發展研究，提

及會在該處發展水上康樂中心，惟至今仍一直只聞樓梯響。

沙田區議員招文亮透露，早年由於吐露港作為城門河出水口，水質欠佳，因此未有在馬鞍山市中心發展水上活動，但近年吐露港水質已大大改善，並贊成區內興建水上活動中心作為配套，推動區內發展各類型的水上活動。他期望當未來配合白石及海星灣沙灘發展，馬鞍山發展水上活動中心的願望終能成真。



招文亮指曾有街渡像「水上的士」，接載吐露港堵塞時來往兩地的乘客。



政府上月曾開辦往返烏溪沙及大埔海濱公園特別渡輪。



逢假日有不少花式滑水初學者，到馬鞍山岸邊遊玩。

每逢假日，就是西貢居民的惡夢，皆因出人的道路都會塞車，在市中心所有街道均不難發現違例泊車，這些問題長年累月經已難忍，尤有甚者，疑有外來車輛不理西貢市中車多路窄，隨心所欲地將車泊在彎位，每當有旅遊巴經過就難以通過，一輛車便隨時觸發整個市中心交通大癱瘓！



大巴駛離宜春街時，對頭車太近導致難以轉彎。

個案一

西貢市中心塞車問題嚴重，有居民建議限制大車進入萬年街。

違泊滿街 旅遊巴難轉彎



西貢市中心 假日例塞成惡夢

「嗰度成日都有車泊，原本條路就好闊，但一到假期就有車唔知頭唔知路違泊，仲要泊轉彎位，大家唔夠過，旅遊巴唔夠過都算，好窄咁過仲牙煙！」西貢居民 Jenny 坦言，不少市中心居民一到假日就難以逃過市中心違泊及塞車的惡夢。

居民：一到假期就亂晒籠

「其實都講過好多次，呢條街真係唔應該俾旅遊巴入。」Jenny 表示，每當假日的士站便擺滿違泊車輛，令的士要在禁區等位，又有不少旅行團上落，更試過因塞車，單是駕車由萬年街到宜春街兜一圈，已需花上半個小時才塞完，她氣憤的說：「一到假期亂晒籠！」

在西貢市中心當中，萬年街到宜春街是一條單程路，環繞區內的中心商店及海鮮食肆一圈。因此一到假日，就會有不少私家車「貪方便」違泊，有時雙重違泊，更有人會將車泊在過路口甚至轉彎位上，令大型車輛未夠空間「偷位」轉彎。在過去兩個月，至少已有兩宗旅遊巴，在宜春街轉出萬年街時，因被違泊私家車阻住而未能通過。

區議員：可研究限制旅遊巴

西貢區議員李家良向《我家》坦言，就著鄰近西貢警署的西貢北公共運輸交匯處及旁邊的美裕街停車場的可用性，西貢區議會亦曾討論，希望將塞入西貢市中心的車分流，例如旅遊巴如在該處上落客，就能避免大車駛入萬年街到宜春街單程路，因上落客而導致堵塞後車的問題。然而，不少人始終因「貪方便」嫌遠，寧願違泊影響人，而棄用該交匯處及停車場，令西貢塞車問題難以解決。

李家良續言，支持於假日限制大型車輛於繁忙時間駛入萬年街到宜春街單程路，希望能盡早解決市中心非常擠塞的問題。但最治本方法還是解決違泊問題，惟他坦言，近期的政治風波令警方人手緊張，執法減少令違泊惡化到失控狀態。

翻查資料，西貢北公共運輸交匯處早於 2008 年便啓用，本來是希望有巴士及小巴能搬站至此，然而在啓用後 5 年才有九巴 99R 線成爲第一條以此爲總站的路線。同時間交匯處劃有專線小巴站位，但一直未有路線在該處設站，令小巴位一直「荒廢」並淪爲停車場，無助解決市中心塞車問題。



每當旅遊巴難找到路肩，便於塞車中的路中心上落客。

大巴於宜春街近天后古廟轉彎時，被違泊車輛阻塞。

個案二



違例泊車情況十分離譜，有私家車因找不到車位索性泊在路口。

首十個月發出 逾二千牛肉乾

警方發言人回覆《我家》查詢時表示，於 2019 年頭十個月就西貢市中心一帶的違例泊車，一共發出 2,279 張「定額罰款通知書」。署方重申，西貢分區一直關注區內車輛違例停泊的情況，會不時派員於區內執法，以確保道路暢通，及途人和其他道路使用者的安全。



一到假日，萬年街違泊情況十分嚴重。

Merry Xmas

聖誕曲奇甜蜜獻禮

難講一句「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。



糖霜曲奇



鬆脆曲奇

Cookie Pop



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！

與好朋友一起細舔棒棒曲奇，倍添樂趣。棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳品，為摯友帶來驚喜和哄動，美味曲奇拼成的精緻花束，常是派對桌上焦點，為喜興日子，加添歡樂！

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，特別受到年輕一族歡迎。



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

古蹟古鄉重新回到沙田，要數區內結構和裝飾最精美，自然非王屋村的古屋莫屬。這所法定古蹟的意義並不單局限在建築物，古屋的存在印證了圓洲角貿易通商的一段歷史。



位於新界沙田城門河東圓洲角舊王屋村，由原籍廣東省興寧縣的王氏族人在約二百年前乾隆年間，約一七三六至一七九五年間建立，王屋村所在之處正是廣東和九龍貿易路線的樞紐，村內的經濟盛極一時。回歸以後，由於填海和都市化建設，王屋村就只剩下所民居。

王屋村僅存的古屋，由王氏十九代族人王清和在一九一一年興建，先後租予外姓人作住宅和工廠之用。看古屋的建築材質和整體的佈局裝飾，就能知道當時王氏族人經濟富裕的程度。港英政府在一九八四年接管王屋村古屋，先列為二級歷史建築，再在一九八九年列為法定古蹟。



① 古屋外圍

這幢古屋結構屬兩進一天井三開間式建築，由青磚和花崗石築成，屋頂是由木椽、桁樑及中式瓦片構築的金字屋頂。牆基以大量的花崗石塊堆疊而成，前院圍有一幅花崗石牆。

古屋的屋脊亦是一大看點，山牆飾有草尾灰塑，前後的牆身都有吉祥圖案，至於前後進的屋脊，就有「百子千孫」和「長命富貴」等吉祥語句，極為精緻。



古蹟資訊：沙田王屋村古屋

地址：沙田圓洲角王屋村

級別：法定古蹟

開放時間：星期一、三至日（由上午9時至下午1時；下午2時至5時），逢星期二休息，公眾假期除外

王屋村 古屋

印證圓洲角貿易通商輝煌史

溫馨提示：法定古蹟是對外開放，參觀時敬請保持安靜，保持環境清潔。

圓洲角是沙田海的一個島嶼，王屋村位處圓洲角的東南面。十九世紀的交通並不發達，主要的道路並不多。圓洲角就是當時一條通往廣東和九龍重要的交通樞紐，受惠於頻繁的商貿活動，王屋村亦因而興起。村內的金器製造業、養豬業得以發展，當中最為蓬勃的自然就是旅館業。

隨著殖民地政府在一八九八年接管新界以後，大力改善和加建新界和九龍之間的交通網絡，令到圓洲角失去了原來交通樞紐的優勢。圓洲角不同的行業大受打擊，村民紛紛搬離王屋村。七十年代後期，沙田急速踏入都市化，進行了不少填海工程，再加上政府收購了圓洲角和沙田圍一帶的土地，圓洲角無論是環境還是島的外形都已經大不如前，就只剩下王屋村僅餘的古屋能印證這段光輝的歷史。

【古蹟的故事】圓洲角與王屋村古屋

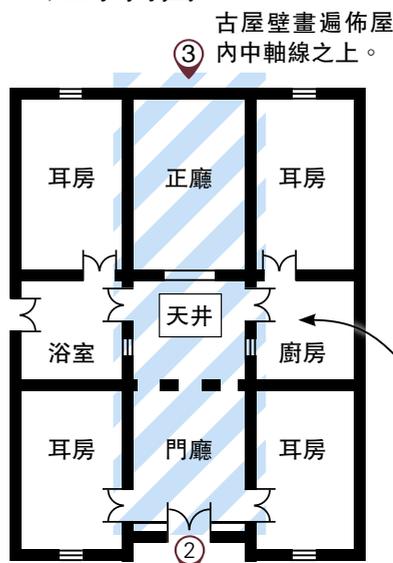


② 古屋正門

古屋的正門以昂貴的花崗石為門框，配以傳統的木柵拉門（即「趟櫳」），極具鄉村特色。正門之上，亦有精美的吉祥圖案灰塑、壁畫及巧手雕刻的簷板。



王屋平面圖



③ 古屋壁畫

古屋面積雖小，但五臟俱全，抬頭看便會發現有各式各樣的詩畫。

正門之上，飾有精美的吉祥圖案灰塑、壁畫。

前院圍有一幅花崗石牆，外牆由青磚和花崗石築成。

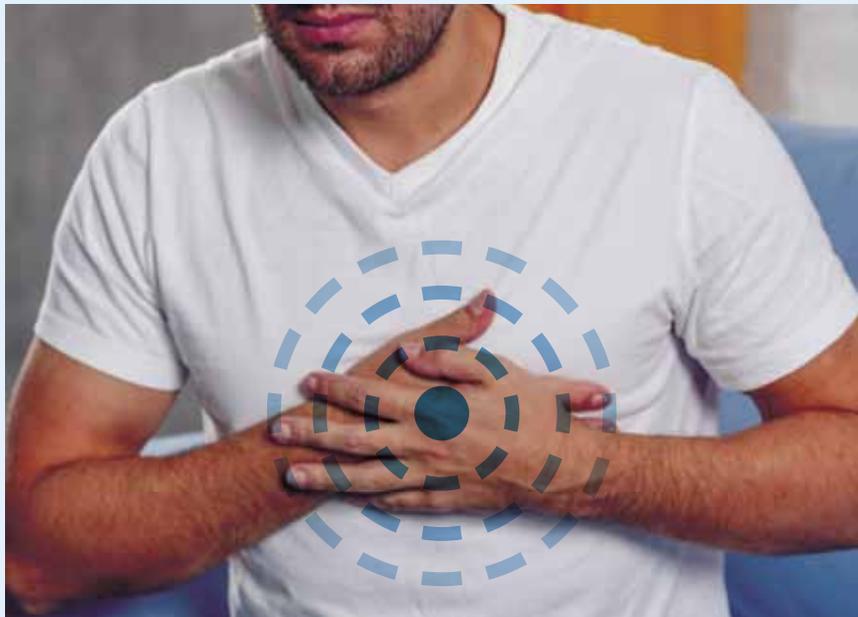




年僅 35 歲的台灣男星高以翔早前在內地錄影體能競技綜藝節目《追我吧》，期間突然暈倒，心臟停頓長達 3 分鐘，送院搶救後確認「心源性猝死」，令不少人大為震驚。高生前熱愛運動，身體良好，事出突然，也令不少人關注突發性心臟病，到底該如何判斷自己是否患心臟病？

心口痛 = 心臟病？

三招檢查自救



香港中文大學醫院之前在 Facebook 分享文章，指出心臟病有其急切性及需要立即求診的特性，主要分為兩類，第一類為「穩定型心絞痛」，是因劇烈運動時，血液未能流入心臟引發心口痛，病人得到足夠的休息或食硝酸甘油（俗稱崩底丸）後，情況會得以舒緩。

另一類為「不穩定型心絞痛」，食崩底丸也不能為病人舒緩痛楚，可能是心血管阻塞的情況較嚴重，或是血管內有粥樣硬化破裂的情況，心臟肌肉因缺血而壞死，引致嚴重的心肌梗塞。當病人心口痛及大量出汗，有機會是不穩定型心絞痛，可能會出現心律不正，嚴重甚至會突然心臟停頓，若不能及時就醫，有可能因失救而死。

正確認識心臟病發特徵

① 痛楚位置——常見於中間位置

一般人以為心臟位於左胸，如左胸痛便是心臟病，但其實心臟病的心口痛經常出現於中間位置，除非是心臟在右邊的病人。

② 痛楚類型——痛位轉移易麻痺

心口痛特質是誘發性及會轉移的，心臟病一般不會在靜態時發病，而病人因為心血管被粥樣硬塊阻塞，做劇烈運動時大量血液會流向心臟，但因阻塞未能流入令心臟肌肉缺血，從而引發突如其來的心口痛，這種痛的形式狀似纏住痛、抽痛、壓迫感，嚴重的甚至會感到有如被大石壓住。另一特質是痛楚會轉移，有時會轉移至頸、下巴、左手、甚至左手手臂感麻痺或出現作嘔。

③ 其他病徵——氣促頭暈出冷汗

心口痛的同時，如果伴隨呼吸急促，頭暈、大量出冷汗，便有可能是心肌梗塞。



掃碼睇片



張醫生在飛機上用奇招救老伯。

飛機上無法排尿 仁醫奇招救老翁

救急扶危是醫者天職，早前一班由廣州飛往紐約的航班上，便出現了醫生為救人而用口排尿的一幕。當時該航班尚有 6 小時航程，機上一名七旬老翁因無法排尿而痛苦難耐，急需醫療協助，碰巧機上有兩名血管外科醫生，二人隨即為他檢查，發現老翁情緒不穩且狂冒虛汗，並判斷其膀胱有過千毫升尿液，若不盡快排出，可能會膀胱破裂。

兩位醫生起初用便攜式氧氣樽上的導管、針管針頭、牛奶瓶的吸管和膠紙等，自製穿刺利尿裝置，但因客艙空間有限，針頭又太細及膀胱過度膨脹，難透過壓力自動引流，結果其中一名張姓醫生決定到用嘴吸出尿液，以此控制尿液排出速度與力度。

張醫生最後用了 37 分鐘，不斷將吸出的尿液吐落酒樽和杯中，另一位肖醫生則在旁協助，最後成功為老翁排出 700 至 800 毫升尿液，老翁情況大為改善。張醫生事後只淡淡然說是「天職所在」：「當時情況緊急，一時也想不到更好的方法」。

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。

利用遊戲 提升孩子專注力

我們常常說寓學習於遊戲，其實遊戲是一項很好的載體，只要善於利用，可以發揮很好的訓練效果。

過度活躍兒的最大問題是專注力不足，早前提供了照顧過度活躍兒的貼士，今天談一談如何利用遊戲訓練孩子的專注力。

專注力不足的孩子常無法集中精神做好一件事，以下介紹幾款遊戲，主要是培養孩子的專注度。其實不少孩子也會表現得專注力欠佳，故以下遊戲除了適用於過度活躍兒之外，一般兒童多玩亦能提高專注力。

一、串珠仔：準備一些幼小繩索、一些中間穿孔的小膠珠或木珠。讓孩子用繩索將珠仔穿起來。

二、運波子：準備一盆波子、兩個空碗和幾隻湯匙、兩張桌子。玩法：先擺好兩張桌子，兩者距離 10 呎成直線擺放，A 桌擺放一盤波子和幾隻湯匙，B 桌擺放兩個空碗。讓孩子利用湯匙由 A 桌運送波子到 B 桌，空碗用來收集波子。可以互相比試，最後以最多波子的隊伍勝出。

三、層層疊：購買坊間的層層疊積木方塊，疊起後

孩子們輪流抽取一塊，誰弄垮積木塔誰輸。

四、挑竹籤：買現成的或自製的竹籤一扎（一端尖頭），手握竹籤垂直置桌面再鬆開手，讓其自然散於桌面，然後孩子們輪流挑起竹籤，每次先挑一枝，挑時以不觸及其他竹籤為準，成功者可獎勵再挑，觸及者敗。遊戲以挑得最多者為最後勝利。

以上遊戲看似古老，但功能歷久不衰，而且簡便廉宜，是為遊戲經典。



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

寒夜裏的小確幸

暖笠笠蝦湯燜飯



人生總會遇到幾個喜歡鬧人的長輩，這些「老海鮮」恃着活多你幾十年，人生閱歷豐富，話人「唔使本」，多活幾年已經是皇牌，左一句「食鹽多過你食米」，右一句「你都唔嗅米氣」。不過，後生仔可能不會明白甚麼叫「唔嗅米氣」，那就等我解釋一下吧。所謂「唔嗅米氣」，即是話你「識得嘢少」，仍未戒奶，就連米的氣味也未聞過。但計我話，長命不等如見識多，一個人的智慧和修養絕對不可以用時間來衡量，我依然相信未來是年輕人的，我們

理應要好好珍惜和愛護他們！

現實上這句「唔嗅米氣」可能更適合形容所有香港人，或者物質豐富，我們有太多選擇，香港人食米量愈來愈少，根據紀錄，從1960年每人每月吃9.2公斤，到2018年只有3.4公斤，下跌的速度都幾驚人！

我家五兄弟姊妹，小時候每次開飯都好像一場競爭，小朋友當然愛吃餸菜，唯獨我喜歡吃飯，最喜歡以餸汁或湯撈飯，沒餸也可以，雞蛋豉油熟油撈飯又一餐，直到現在仍然喜歡這種飽肚的感覺。

想年青人多吃飯，可以試試我這道燜飯，味道濃郁，材料豐富，熱辣辣，暖笠笠，是一份寒夜裏的小確幸！

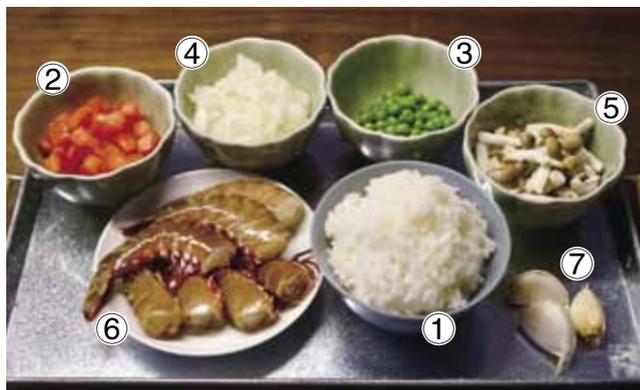
調味料：

茄膏 2 湯匙、黃薑粉 1/4 茶匙、泰國咖喱粉 1/2 茶匙或普通咖喱粉 1/4 代替。



材料：

- ①白飯 1 碗
- ②番茄 100 克
- ③急凍青豆 50 克
- ④洋蔥 100 克
- ⑤小鮮菇 50 克
- ⑥海中蝦半斤
- ⑦牛油 20 克
- ⑧水約 500 毫升。



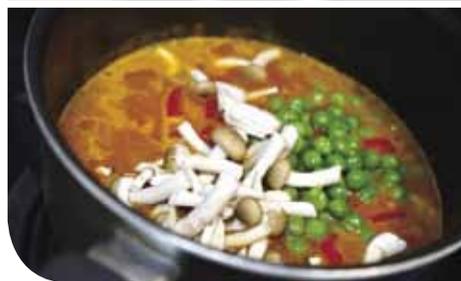
做法：



1、中蝦切去蝦頭，除去腸及殼，蝦肉切粒，蝦頭剪去觸鬚，用菜刀輕壓方便出味。



2、小鍋燒熱落油，爆香蒜蓉、洋蔥碎及蝦頭，落牛油炒至洋蔥半熟，然後加入調味料炒勻，再加入水份，煮滾後以慢火煮 15 分鐘。



3、夾起蝦頭，然後加入番茄、青豆及鮮菇煮 3 分鐘。



4、加入白飯及蝦肉，燜煮多 5 分鐘，最後以鹽調味，亦可加點香菜或香草調味。

西貢出名多居港外國人聚居，但卻較少人像 James 一家九口以西貢為家，在港落地生根，在社區建立小學堂，為區內孩子帶來歡樂的學習時光。



西貢人家

05, Dec 2019



愛爾蘭男 一家九口 西貢為家

教師 James:



西貢有海洋、高山和沙灘。這是樂土。

帶學生遊走社區學溝通！

人稱「Mr. James」的愛爾蘭人惠利占士 (James Whaley)，2009 年連同妻子跟隨父母、哥哥和嫂子來港定居於西貢。當初決定來港開辦英語學校時，正在探索合適地方時，James 形容踏足西貢的感覺說：「西貢有海洋、高山和沙灘。這是香港的後花園，是樂土。」就這樣，James 一家爽快決定長居於此。

2011 年，James 一家於西貢普通道正式成立「西貢英語」，主要為西貢、馬鞍山及將軍澳區學生提供英語課堂。已為人父的「80 後」James 本身是一個「坐不定」的大男孩，他認為從社區出發學習溝通，就是最好的訓練。



讓孩子親近社區。



James 一家九口居住西貢接近 10 年。



James 在社區建立小學堂。

洋人媽媽 自學廣東話融入社區

James 的兩名幼齡兒子出生於香港，他們並未有讓孩子們上國際學校。他們夫婦深信：「香港人要學講廣東話，入鄉隨俗，才能與社區一同成長。我們對中國文化很有興趣，我想讓孩子也及早接觸中國文化。」他們更實行「在家教育」，James 的妻子 Esther 自學廣東話和書寫中文，借來朋友的二手中文圖書，每早和孩子們上中文「牙牙語」課。Esther 解釋道：「我很好奇漢字的部首，例如『手』字部的詞語，很多都帶動作意思。」這位充滿活力的廿四孝媽媽更經常請教香港朋友，教她煲湯、煮家常菜，還會研究中式養生食療。Esther 更演繹到街市買菜時說的一句：「唔該！幾多錢啊？」



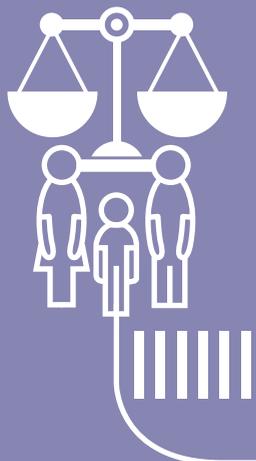
Esther 自學廣東話教孩子中文。

「我不想我的學生只是個『做練習』的機械人。」

James 的理想課堂，籌備了四年終於實現，於 2015 年開始每年舉辦「暑期英語日營」，日營當中帶領學生走出課室，到西貢社區遊走。除了圍繞西貢市中心進行野外定向、尋寶和參觀等活動外，更讓孩子們擔任「西貢 Youtuber」，讓孩子訪問當區居民與商戶。

James 憶述最印象深刻的一位西貢區內學生：「每次帶這個 4 歲小不點出外，下車前他都會跟小巴司機說『唔該司機！』」他繼續興奮地說：「這裡的學生家長，有的是區內茶餐廳老闆娘，有的是西貢船家，有的在西貢任職水警。每次暑期日營，家長們都會主動開放他們的店舖或工作機構，帶領我們的學生實地體驗。」今時今日，仍能感受到鄰里守望相助，以及街坊的真情純樸，正正令 James 迷上西貢生活。最近，惠利一家新租下大網仔路的一個舊式工廈，James 和爸爸兄弟們一手一腳裝修約 2,000 呎的空間，準備一個更大的學習空間給區內孩子。

《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，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



天橋有尿味？異味何處來？

雖然過去一段時間不少地區人士都緊密籌備選舉工程，但對地區民生工作亦沒有半點鬆懈。西貢區議員張美雄早前收到居民反映，指行過領都天橋時聞到懷疑是尿味的異味，懷疑是由附近七

期地盤範圍內排泄傳出。

張美雄向《我家》表示，已要求承辦商徹底清潔，實地考察過發現氣味問題得以改善，以及要求在地盤內加上告示提醒不得作此行為。



異味懷疑是由附近七期地盤範圍內排泄傳出。



打卡首選一定是6米高巨型LITTLE TWIN STARS 夢幻聖誕森林城堡。

打卡首選：六米高巨型夢幻城堡



配合鏡子反射光影效果，打造出天花亂墜的互動藝術空間，讓大家仿如置身童話世界。

活動詳情

日期：2019年11月16日至2020年1月1日
地址：東港城1樓中庭（港鐵坑口站A1出口）

LITTLE TWIN STARS 冬日森林派對

聖誕將近，不少商場都花心思佈置，打造溫馨幸福的氣氛。今年東港城的「LITTLE TWIN STARS · Kayo Horaguchi 冬日森林」就迎來了LITTLE TWIN STARS的兩位主角KIKI及LALA，以全球首度曝光的新造型亮相，夢幻糖果色調與甜美可愛風格肯定俘虜萬千粉絲的心，一同慶祝這個普天同慶的節日！

嶄新造型由日本人氣插畫師Kayo Horaguchi與SANRIO共同設計，將繽紛色彩及大自然元素融入作品之中，過往亦曾與日本化妝品牌及一直與SANRIO創作聯乘作品，深受日本年輕女性歡迎。在Kayo Horaguchi的畫筆下，LITTLE TWIN STARS置身於冬日夢幻森林中，相信不少粉絲們看見都會覺得眼前一亮！

4大林打卡場景包括：6米高巨型LITTLE TWIN STARS 夢幻聖誕森林城堡、LALA 留聲機、LITTLE TWIN STARS Pop-up Book，以及推出獨家別注新品的期間限定店，讓大家於色彩奪目的冬日森林中，與KIKI、LALA及一眾動物朋友盡情狂歡！

當中首選一定是6米高巨型LITTLE TWIN

STARS 夢幻聖誕森林城堡，彈奏著Ukulele的KIKI歡迎大家進入七彩繽紛的夢幻聖誕森林城堡，旁邊還有等著與你盪鞦韆的LALA，更吸引了小熊、松鼠、獅子、貓頭鷹、長頸鹿等一眾森林朋友。

另外，糅合光與影體感互動遊戲的樹屋，投影著LITTLE TWIN STARS圖案，一眾動物們隨著音樂翩翩起舞，配合鏡子反射光影效果，打造出天花亂墜的互動藝術空間，讓大家仿如置身童話世界。大家更可以即時挑戰別開生面的體感遊戲，考驗靈敏度，腳踏投影鋼琴及音符，與LITTLE TWIN STARS及動物朋友共同演奏出愉快的聖誕樂章。



淑女LALA拿著手搖鼓跳舞，KIKI演奏大提琴，造型可愛。

大自然的 cultural 藝術體驗 鹽田梓藝術節舉行嘞！

不少街坊都會利用短周末離開煩囂鬧市遊玩，其中西貢的鹽田梓近年亦大受歡迎。旅遊事務署仿效日本著名的「瀨戶內國際藝術祭」，去年2月撥款2,400萬元舉行為期3年的「鹽田梓藝術節」先導計劃，並由團體「文化葫蘆」中標策展，今年11月30日至12月29日在西貢鹽田梓舉行藝術節，透過多元活動向訪客介紹鹽田梓獨有文化和歷史。

3年藝術節將以「天·地·人」作為每年主題，今年打頭陣就是以「天」作主題，追尋靈性，六感體驗為定位，推廣探索式旅遊體驗。透過天主教香港教區、鹽田梓村民及新晉本地藝術家協作，塑造鹽田梓成為一所開放式博物館，藉17組藝術品及多場文藝活動，包括文化生態或靈性探索導賞團、客家茶樓工作坊、祈禱晚會、音樂表演等，帶領訪客了解鹽田梓近300年的景點及故事，也讓訪客重新認識和探索人與自然之間的微妙關係。

團體將安排星期一至四每日3團、五至日及公眾假期每日4團導賞服務，費用全免，參加者可獲安排免費渡輪服務；公眾也可自行前往參觀，來回船費60元，暫只設現場購票。為確保參觀質素，小島或設人流管制，詳情可瀏覽網頁www.

YimTinTsaiArtsFestival.hk。



活動由導賞員帶領訪客了解鹽田梓近300年的景點及故事。

活動詳情

日期：2019年11月30日至12月29日
地點：西貢鹽田梓



整個鹽田梓現已變成一所開放式博物館。

新一屆區議會選舉塵埃落定，2020年1月1日起，新一屆西貢區議會迎來不少新面孔。一批政治素人擊敗地區資深人士走入議會，議會的主導權由以往偏向建制人士轉移到泛民手中，對議會的有效運作會帶來怎樣的影響？對西貢的地區發展又會帶來怎樣的變化？

區選塵埃落定 西貢區何去何從？



區內一些休閒設施已淪為「擺設」，被用於晾曬衣物。



多個樓齡較老的屋苑，附設的商場和街市均有待翻新。



地區很多設施均有待地區人士持續跟進。



微小如籃球場問題，也是街坊所關注的。

宜 主動了解訴求 為民打造我家

屬於西貢區的將軍澳，是較新的市鎮，隨著越來越多新樓湧現，區內人口不斷增加，由1980年代中期不足一萬人，發展至現時約42萬，十年內更將超過48萬。人口急速增長，社區配套卻跟不上。

《我家》記者早前走訪區內多個樓齡約20年的屋苑，發現存有不便隱憂。以將軍澳寶琳站周邊的新都城二期、欣明苑及英明苑為例，雖然鄰近地鐵站交通便利，但社區內的休閒設施缺乏管理和翻新，不少已淪為「擺設」，或被用於晾衫曬物，街坊們都訴說缺少康樂設施及長者友善設施。

至於另一邊鄰近將軍澳運動場的富康花園，屋苑內雖有不少休憩空間，但區內街市外，眼見外面的行人通道堆滿貨物和發泡膠等垃圾，還有大量腐爛蔬果及紙皮包裝等，街坊「路難行」，對區內整體的環境帶來不少影響。

很多人會以為，像將軍澳這樣的「中產區」，他們若有訴求都會自行表達和解決，未必需要地區人士幫忙，但好多細微之處，都正待改善。區議會作為地區諮詢架構的重要組成，如何了解民意、表達民意，就是要從居民的生活開始。街坊們需要一個怎樣的環境、怎樣的區、地區服務是否足夠，只有他們作為使用者才最有權威，主動了解他們的訴求和需求，才是推動有效地區行政的第一步。

忌 一味舉手反對 齋叫政治口號

《我家》記者過往訪問過不少西貢地區人士，了解地區行政的困難之處。一方面，區議會內會有贊成和反對意見，對政策措施的落實造成一定影響，但政府在行政審批、研究、落實等方面的滯後，也是阻力之一。

例如不少地區人士爭取「人人暢道通行」計劃，但將軍澳區內仍有多處電動扶手電梯「不動」、行人過路處沒有燈號、十級樓梯沒有無障礙通道等情況，地區人士持續跟進，唯政府部門只是「咬文嚼字」討論規則，導致不少工程都一拖再拖。

地區事，就是實實在在的生活事。新一批主導議會的泛民議員，若再以「一味反對」、「齋叫口號」等方式，未必能搭建市民與政府之間的溝通平台，更可能會令地區行政難上加難。



講講
心聲話

若新當選者以「一味反對」、「齋叫口號」等方式處事，未必是社區之福。

張美雄：互相尊重 社區共融

現任區議員張美雄今次以3,577票成功連任，他表示，感謝選民以及每一位街坊的支持和鼓勵，深知中間路線難行，但亦會堅持努力。「無論任何光譜立場，應該要互相尊重，過往香港勝在多元價值、社區共融。會繼續時刻反思，如何讓康城、香港變得更好。」早前因在橫額上誤把「北角」寫成「北極」的他更笑說，要尋找北極熊衣服謝票，以感謝街坊的支持。



林樂儀：不會放棄 裝備自己

擔任議員助理、首次參選的林樂儀說，「雖然在今次選舉中落選，但所得到的1,350票不是一個數字，而是象徵每位有血有肉的居民的支持，是回憶、擁抱和教導。不依靠政黨關係，只憑地區工作，獲得信任和認同已經很感恩。我不會放棄，會努力裝備自己，以更強大的力量歸來。」





西貢有太多好去處，即使是香港人，亦未必能夠踏遍所有景點。就好像鹽田梓這個小島，只因為要多搭一程船，就令很多人卻步。事實上，這是一個集郊遊、文化、宗教、歷史、農業、飲食多元素於一身的好地方，人西貢不入鹽田梓枉為香港人！

郊遊 + 文化 + 宗教 + 歷史 + 農業 + 飲食

入西貢必入鹽田梓

文物及海鹽之路

從碼頭上岸就會見到村公所，公廁及茶座都在這裡，而四周的村屋多是十室九空。左轉上行級梯就是澄波學校，現已變成鹽田梓文物陳列室，內有大量舊村落時代的日常用品，可以加深了解舊時代村民的生活日常。陳列室旁邊是聖若瑟小堂，屬二級歷史建築。

從教堂及陳列室位置拾級而下，就是香港唯一還在產鹽的鹽田，大家可以參加當中的海鹽製作工作坊（暫只接受團體預約），沒有預約的話，還是可以在鹽田中繞一圈，買一買手信的。

在船上張望，山上的聖若瑟小堂最為矚目。



一睹最傳統的海鹽製作方法。

紅樹林包圍玉帶橋

離開鹽田，回頭走舊路會見到荒廢村屋與基甸少年軍訓學校，然後就是聖福若瑟神父的故居，這裡還建有他的史蹟徑，可以一睹他的事蹟。之後穿過樹林及小山坡就是玉帶橋，此橋其實是連接窩西洲哥爾夫球場之用的，不過球場前方有圍欄標示不准內進。玉帶橋一帶風景怡人，放眼所及，都被矮小的紅樹林所包圍，而橋附近有小路可步入淺灘近距離欣賞，小島之風迎面吹來，格外使人精神。

離開玉帶橋，再步行 10 分鐘就可以回到碼頭位置。鹽田梓的玩樂似乎很多，但以路程計算的話，其實只需 30 分鐘就可以在島上繞一圈，絕對是史上最短又最豐富的郊遊好去處！

玉帶橋一帶景色幽美，不妨在橋上駐足觀看。



未夠喉？一嚐孤島美食

近幾年鹽田梓近碼頭位置開了一所優質的西餐廳，每星期不定時營業，必須預約方可，目前由一位藍帶級數的廚師來主理，打算入島遊玩後再嚐美食的話，不妨預約。

漫遊點到點

1. 西貢市中心 → 2. 搭船睇風景 → 3. 嘆茶果 → 4. 鹽田 → 5. 文物陳列室 → 6. 教堂 → 7. 基甸少年軍訓學校 → 8. 聖福若瑟神父成聖之路 → 9. 聖福若瑟神父故居 → 10. 玉帶橋 → 11. 回茶座嘆豆腐花 → 12. 搭船返西貢

交通資訊

周六、日及公假街渡服務

船票：\$60

船期（西貢）：
10:00-15:00，每正點西貢出發

船期（鹽田梓）：
12:20、14:20、16:00、17:00
（視乎島上人流會加開特別班）

船程：15 分鐘

網頁：www.yimtintsai.com

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。



溫哥華鎮市之寶全球首座蒸汽鐘

駐足拍照。由於 Check in 時間為上午，未能馬上入房，好在喜來登的 Club Lounge 可以休息，位於 25 樓，供應各種小食和飲品、免費 Wifi，俯瞰整個溫哥華市區，景觀壯麗。

由酒店走去溫哥華的鎮市之寶「蒸汽鐘」，也是十分鐘的路程，位於市中心 Gas Town 煤氣鎮。蒸汽鐘高 2 米，四面有鐘面，鐘盤以下完全透明，可以清晰看見零部件的運作，每隔 15 分鐘蒸汽鐘就如同《哈爾移動城堡》的老爺機械一樣，噴射出蒸汽，並奏出悅耳的音樂。

原來這裏開埠之時，溫哥華水街用喉管供應蒸汽到各家各戶，為了散去多餘的蒸汽，於是在街上開了數個散蒸汽口，其中一個恰好位於最繁華的水街路口，既不雅觀，也不方便。1854 年，一個叫桑德斯的聰明人巧妙地利用這個散蒸汽口的廢蒸汽，建成了這座當時世界上獨一無二的



坐在溫哥華喜來登俯瞰溫哥華市。



溫哥華蒸汽鐘是全球首座、目前仍在運行中的蒸汽鐘。

蒸汽鐘。他不僅變廢為寶，而且給居民們帶來許多方便，後來世界各國爭相效仿，全球建成的蒸汽鐘多達百餘座，但大部分已被時代淘汰了。

雖然第一次到溫哥華，感覺卻很熟悉。從小說聽人說這是「香哥華」（Hongcover），也有無數朋友曾經在 80、90 年代移民至此。坐公主郵輪，由阿拉斯加最大城市 Anchorage 出發，經過一個星期，途經冰川灣國家公園，停泊在阿拉斯加三個風景優美的港口，再向南航行到達終點站加拿大溫哥華。

溫哥華的郵輪碼頭很漂亮，叫 Canada Place，關員超級友善，連護照都不用 Show，就直接由美國進入加拿大。由碼頭走去我入住的 Vancouver Wall Centre 喜來登酒店，只需十多分鐘。沿途楓葉如金，在陽光下閃閃發亮，令人不禁

大家對餐廳的要求，或許已不再滿足於純粹味蕾享受。品味、格調、氣氛都成了一家好餐廳的加分項。舒月最近打卡了一間廣州 K11 的藝術餐廳——Van Gogh SENSES，此間餐廳經荷蘭梵高博物館授權，是全球首家以梵高為主題的體驗型藝術空間。其實香港一早有梵高餐廳，兩間又各自有何特色？



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

05, Dec 2019



在這裡的每一位客人，都能零距離感受梵高的藝術生涯。

廣州梵高藝術餐廳 你…打咗卡未？

2017年香港開設全球首家以梵高為主題複合式餐廳 Van Gogh SENSES，包含下午茶、甜點與西式餐點，從花藝、香氛、藝術畫作到周邊文創商品。餐廳菜品方面，主廚用梵高畫作作為料理創作靈感，甚至拿鐵咖啡的拉花，也以梵高的容貌呈現。



梵高的經典作品《向日葵》。

重現《露天咖啡館》

而在廣州 K11 門口矗立著的標誌性雕塑作品，據說靈感來源也就是梵高的耳朵。該作品曾於 2016 年出現在紐約藝術展上，之後被永久收藏並展於廣州 K11。廣州的梵高餐廳是半開放式，用花欄分隔開，而花材的選擇依然是梵高經典的用色—橙黃色，給人熱情奔放洋溢著喜悅之感。這裡餐廳分成兩個區域：一片區域再現梵高畫作《露天咖啡館》。而另一片璀璨的燈光下一排寶藍色絨毛長椅遠看就像夜間銀河星空下安靜流淌的藍色羅納河。精巧的甜品與菜式，也是重現梵高畫作，哪怕連碗碟都如此精緻。

這樣說來，還有什麼藝術餐廳要一併推薦給你們呢。



餐廳菜品方面，主廚用梵高畫作作為料理創作靈感。



B.Park 綻放花園屬深圳文藝生活聚集地。

次選：B.park 綻放花園

你們聽說過日本的 teamLab 團隊嗎？這個多媒體藝術創意團隊 teamLab 曾將繼東京之後的全球第二家、中國首家頂級藝術感官餐廳帶到深圳。雖然這個限定式的餐廳在深圳已經結束，不過大家也應該了解一下承載這個餐廳 B.Park 綻放花園：作為深圳文藝生活聚集地，這裡由知名設計事務所貝森豪斯 PleasantHouse 設計並實施，遵循創意園整體自然、文化與藝術的脈絡，對一座早已陳舊的廠房進行景觀、建築和室內的全方位改造，值得來打卡。

三選：霍公子瓷館

再推薦一個小眾些，也許還沒那麼出名。坐落於廣州越秀區環市麗柏廣場的霍公子瓷館。據說品牌創始人之一是紐約 FIT 設計學院畢業的美學教授。大大小小共 40 多幅油畫，都是出自國外名家之手。而且這裡的畫展每三個月都會更換一次，



霍公子瓷館的佈置會根據不同主題搭配裝飾。

當然佈置也會根據不同主題搭配裝飾。此外，每期展覽會邀請不同的策展、參展的藝術家來館作客，來自世界各地的生活美學家、時尚藝術達人在此談天說地。

港島懷舊粵菜 啖啖幸福滋味

謝謝神級食家 Perry 麥社長和灣仔粵菜老字號「生記」第二代主理人 Dicken 合作，為我們一班為食鬼好友設計了一席「老香港生記之夜」，大家都為「老香港」三個字而感到雀躍，味道和朋友一樣，都是老的好。那夜由前菜到甜品超過 13 道菜，每一道皆精采，金沙脆魚皮、咖喱鮮螺肉、陳醋虎皮椒、蜜餞柚皮伴家鄉藕餅、燕窩鷓鴣粥、砵仔焗鮮魚腸、孜然鮮羊腩……光看名字便流口水了。

「生記」在灣仔經營了接近 40 年，雖然輾轉換過幾個舖址，但始終落戶在灣仔區。記得我初次去「生記」是要走樓梯上樓的，近灣仔道，現在舖址則位於修頓球場對面，佔一、二樓兩層，港鐵站就在球場邊，非常方便。

最為人熟悉的「生記」三寶，是枸杞浸豬脷、泥鯭粥

和苦瓜炆鮮魚，前者除了要選好的材料，大廚的功夫最重要，掌控好火候，每一件豬脷都是鮮嫩無比，生熟度剛剛好，這是 Dicken 媽媽黃太的拿手招牌菜，每一次吃都不會叫人失望。

另一道必吃招牌菜就是特別選取「雷公鑿」苦瓜來做的炆煮菜，炆魚味道一流，而我吃過一次的涼瓜炒蜆，豉汁味和苦瓜味非常搭，而再配合我至愛的大蜆，整道菜就是鮮上加鮮。

那夜我們吃了多道平常餐牌上沒有的特色菜，包括令人驚喜的、外脆內軟的蜜餞柚皮，和孜然鮮羊腩，而熱情好客的 Dicken 更為我們炮製了加了大龍蝦的豪華版泥鯭粥，每一啖都是幸福滋味。

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。



孜然羊腩

咖喱鮮螺肉

戴上這條腰帶，就是練武之人，這是電影《一代宗師》的經典對白。空手道高手李家俊擁有謙和的笑容，但少年時也曾是個一心追求勝利的熱血小子，偶然的比賽失敗讓他開始探求學武初衷，慢慢領悟到愈強大的力量，便愈要克制和約束。陳舊的黑腰帶，暗藏幾十年的刻苦訓練，功夫，就是時間。

武者的堅持 李家俊

「空手道，是一輩子的道」



李家俊與空手道結緣於小學時代，小小年紀的他深迷李小龍電影，主動向家人提出要去學武術，趁暑假參加了社區中心的空手道班，自此一學便是30年。

空手道的攻守，不外乎拳腳、摔撻和各種關節技，與功夫電影上的炫技出入很大，「真的練習時跟自己所想的不一樣，看電影可能很花巧，招式其實是簡單動作，要不斷累積才能發揮出來」。要練出充滿力量的一拳，漫長反覆練習的過程對小朋友來說其實很悶，李家俊坦言初時只是貪玩，但後來令他堅持下去的，是與同伴們比拼的好勝心。

升中後，李家俊在空手道上已有所長，拿過多次比賽冠軍，他漸漸便不滿足於空手道沒有變化的招式，為求突破，他陸續學了跆拳道、泰拳及散打等等，「那時好忙，日日都練習，（星期）一三五跆拳道，二四空

手，星期六泰拳」，這個「武痴」出來社會工作後仍未間斷訓練，甚至為了參加散打公開賽，每日早上六、七時便去跑步，下班後則練到凌晨一、二時。

可惜，首次上擂台，他卻以戰敗收場，大受打擊。偶然的機會下，他跟隨空手道前輩到日本交流，之前只注重招式和比賽的他才重新認識這門武藝，。

當真的認真了解，空手道不止是比賽和招式上的練習，還有精神、禮儀。

他說，空手意指格鬥，之所以為「道」，指的是一種修為，「你的練習是一世的，是一條道路上的追

求」，鍛練拳腳之餘，更重要是「練心」，學習尊重、堅持，還有克制。有一次，李家俊與家人去食飯時，在街上剛巧遇到有個女生被搶手袋，他二話不說便幫忙追賊，對方是個體型魁梧的中年漢，追了三條街，賊人體力不支，被李家俊制服了。

面對險境，李家俊仍相當鎮靜，「我絕對有信心可以制服對方」，但他說自己不會主動出手，只會使用「最低武力」，以免令對方受傷。李家俊說，空手道有一句名言叫「空手無先手」，「練得愈耐愈能控制到自己，不會胡亂用武」。

從前好勝的李家俊，隨歲月變得更強，但心境也更平和，空手道對於現在的他而言，「已經成為一個責任，練了這麼多年，需要繼續推廣和傳承」，他開設了自己的道場訓練下一代，通過教學，讓他理解空

空手道起源於琉球古武術，古稱「唐手」，深受中國多種拳法影響，發展至今，主要分為「松濤流」、「剛柔流」、「糸東流」及「和道流」四大流派。

“ 已經成爲一個責任，練了這麼多年，需要繼續推廣和傳承。



李家俊少年曾經一心追求比賽勝利，長大後才明白空手道的本心，是要超越和克制自我。



李家俊（中）每年都到日本參加「講習會」，與當地的空手道前輩交流和切磋。



李家俊做了空手道教練20年，致力培訓小朋友學空手道。

納入奧運僅一屆 發展路仍難

空手道明年夏季將首度納入東京奧運競賽項目，有望成爲空手道發展的一大里程碑，不過2024年巴黎奧運又被剔出。李家俊師傅認同空手道發展困難，因一般人對有關賽例認知很少，令觀賞有局限，「搞完這一屆也不知何時再有」。

8歲便接觸空手道、來自日本的青木佳子師傅則認爲，加入奧運有得也有失，雖有利推廣，但擔心會令人過於注重比賽技巧，「只想著怎樣去贏，但忘記了傳統」。她說，自己在空手道中最享受的是自我克制、和超越自我，讓自己變得更好，「但如果你去比賽，你的專注點便去了對手身上，而不是自己」。

日本女嚴師勉珍惜傳統

李家俊所學的乃由大塚博紀創立的「和道流」，2005年起香港的和道流派便與日本的和道會重新建立緊密聯繫，每年至少到訪日本一次，在當地的「講習會」與各個名師交流。有別香港較注重教授技巧，日本的師傅非常講究空手道傳統和理念的傳承，其中近日途經香港、資歷深厚的加子倫子，便是來自和歌山的空手道世家，從小在道場長大。

今年53歲的加子師傅，9歲便開始跟隨父親學空手道，當年在道場同伴很少，只有4個小孩一同訓練，父親就如老一輩的師傅一樣，非常嚴厲，一旦動作有錯，便會被「體罰」。嚴師鞭策下練好了基本功，卻沒有練出熱愛，加子在成年後便放棄了空手道，直至多年

後，她7歲的兒子主動想學空手道，爲了令他更有動力練習，她重拾道袍，一練之下反而真心喜歡上空手道，加子更與兒子一起參加比賽，「母子檔」拿冠軍。

加子師傅的父親去年離世，空手道之於她的意義，就是她與亡父的聯繫，父親帶她走進空手道的世界，如今，她也成爲另一個「嚴師」，一代一代，傳承下去，「在日本，愈來愈多人視比賽很重要，但其實贏家只有一個，更重要是了解和傳承空手道，不是只著重於比賽。」



加子倫子從小練習空手道，一起手已顯功架。

李家俊（左）十多年前開始頻繁到日本的空手道「講習會」交流，並結識了同為來自和歌山的加子倫子（中）和青木佳子（右）。後者因工作關係目前在香港定居，但仍未有放棄練習空手道。

手道更透徹，更從這些小小初學者的身上，一遍遍喚起他當初的學武熱誠，「即使60、70歲的（前輩），也是由基本功開始練的，要求自己做得最完美」。

「空手道，是一輩子的道。」李家俊早已戴上黑色的腰帶，但修練，卻是一輩子的。

“ 不斷想變強，明明大家是練同一件事，我希望比別人強。

李家俊（左）出戰2011年全港公開武術散打比賽。



加子倫子師傅（前中）還是個小女孩的時候就參加了比賽。



加子倫子（右）為鼓勵兒子（左）學空手道而重拾道袍，二人一同參加國民體育大會，並雙雙在各自的組別奪冠，令加子的父親（中）相當安慰。



青木佳子師傅認爲，空手道加入奧運比賽項目，有得也有失。



露營新手 要做口

老土講句：「一日之計在於晨」，都市人遠離繁囂的都市，走入自然郊野露營，定必想享受一下腦袋放空後，倒頭呼呼大睡到天光的感覺。露營時，安然入眠的環境可以自己一手創造，我們可以從基本裝備入手，打造一個五星級的睡眠區！



只要揀啱裝備

露營都可以 一覺到天光

防潮地墊

帳篷大多是塑料材質，但畢竟是搭在地面上，地面的濕氣和寒意都會直接透過布料影響就寢的舒適度，需要加一層防潮墊來阻斷地面的濕氣和寒意。防潮墊的入手難度不高，價錢也不高，建議直接購買。



地墊可以阻隔濕氣和寒意，有保暖的功能，也可以避免弄濕睡袋。

睡墊

營地的地面狀況不一，有的是草地、有的帶有碎石，就算先鋪上一層防潮墊仍會明顯感受到地面的不平整狀況，所以充氣睡墊也是必需用品。



營地質素不一，有些高低不平，有些帶有碎石，鋪上厚實的睡墊可以防止一覺醒來出現腰酸背痛。

建議入門者

新手若是不考慮購買，可以使用瑜伽墊先替代，一物兩用，價錢也不貴。

建議進階者

充氣床墊市面上非常多種，自動充氣的當充氣墊攤平時會自動充氣膨脹，但是自動充氣後的飽滿度比較低。手動充氣則必須自己用吹氣、打氣桶、甚至電動打氣機來充氣，雖然麻煩但是可以依照個人習慣調整飽滿度。充氣墊也有厚度，厚度越厚舒適度越高，但相對重量與體積也越高。如果睡不慣充氣睡墊的布料，可以帶一件床單罩在上面，睡起來會更舒適一些。

枕頭

枕頭的重要性不低於充氣睡墊，因此出門露營不管是哪種枕頭，都記得攜帶，最好以舒適為優先考量。



不見得每個人都睡得習慣充氣枕頭，建議要以睡得舒服為考量，萬一真的不好睡，還是乖乖帶回自己喜歡的枕頭吧！

建議進階者

露營用品店一般都有自動充氣枕頭出售，只要打開氣閥即會自動充氣，體積小收納很方便。不過，充氣枕的布料較滑，容易滑動，但用毛巾包裹睡便可解決。記著充氣枕頭使用久了或會無法充飽。

建議入門者

可以將家中習慣的枕頭帶出，如有小體積的更佳。

睡袋

在香港露營的話，一般可抵禦攝氏0至5度的睡袋已足夠。還覺得冷就要選購可應付攝氏零度以下的睡袋。



睡袋是每位露營者絕對少不了的裝備，材質主要分為羽絨及人造纖維，必須搭配露營的季節來使用。

建議入門者

就新手的裝備來說，睡袋的入手難度較低，一般睡袋在春夏秋三季都相當好用。睡袋是貼身用品，建議不要問朋友租借，其實費用也不太貴。

建議進階者

進階需求建議建議可以考慮購買羽絨睡袋，一來保暖性更佳，收納的體積也較小。