

我家

HoMemory

沙田·地區報

發行日期：18, Jul 2019

隔星期四派送

i s s u e
06

雙週報

看得見的人情味

揮出
香港精神

我家·焦點

摸蜆熱
生態大災難
02~03

醫·家

BBC 紀錄片：
4 類食物助抗衰老
07

型色·煮意

夏日消暑佳品
泰式夜香花炒粉絲
08

封面故事

雙節棍道
香港無雙
14~15

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



踏入暑假，夏日炎炎，一家大細到海邊玩水消暑是不錯的選擇，近年不少人更會選擇去摸蜆作樂。不過，由於摸蜆活動不受規管，近年的過度摸蜆已對大自然帶來災難，各位市民，特別是攜帶年幼子女去摸蜆的家長，應該好好遵從守則，保護我們的環境。

摸蜆
八大守則

每逢假日都有數以千計的人去摸蜆，將一桶桶的蜆隻帶回家享用。不過，近日有去過摸蜆的市民可能都會發現，越來越難找到蜆隻的蹤影。

大嶼山水口「沙白」幾近絕跡

往日為摸蜆勝地的大嶼山水口，近來首當其衝響起警號。該處發現的蜆類之中，本以「沙白」為最常見品種，以往發現的「沙白」身長最大可達 130 毫米，重量可跟一個木瓜相若；惟因掘蜆活動一直未受規管，近年被過度掘挖下，蜆隻來不及長大便被掘走，現時蜆隻不單數量激減，體形也愈來愈小。

其他摸蜆的熱門地點遍布新界各區，如東涌灣泥灘、西貢泥涌、烏溪沙海星灣、大埔汀角、元朗下白泥、貝澳泥灘及銀礦灣泳灘等，都同樣出現生態危機。

新界東立法會議員陳克勤接受《我家》訪問時指出，摸蜆本來是不錯的家庭活動，能教育小朋友認識大自然，但市民通常將蜆「大小通殺」，嚴重影響生態。而摸蜆時翻起泥土，亦會破壞其他海洋生物的棲息地。他希望市民能夠自律，將掘過的泥土還原。

遺留大量垃圾嚴重污染海洋

沙田烏溪沙社區幹事吳卓璟接受《我家》專訪時亦指出，每逢暑假都有很多該區或非該區市民，一家大細到白石海星灣摸蜆，不過，摸蜆的市民經常遺留大量垃圾如掘蜆用的泥耙、凳仔、膠桶、水樽甚至煙頭，這些垃圾會被海水沖走成為海洋垃圾，污染水質。他呼籲市民遊樂時要注意保持清潔，他自己亦不時在周末時親身到該區提醒市民小心安全，以及尊重其他物種，「眼看手勿動」。

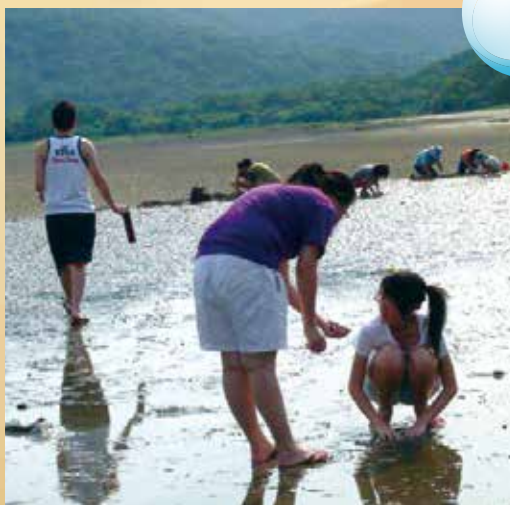
摸蜆生態大災難



不少市民摸蜆後遺留膠凳、泥創等工具在泥灘，成為海洋垃圾。



大嶼山水口過度摸蜆，嚴重影響海洋生態。



每年 7 月至 9 月都是摸蜆旺季。

本港摸蜆熱點

- 馬鞍山星沙灣、海星灣
- 烏溪沙白石
- 西貢橋咀、海下灣
- 大嶼山水口、東涌灣、貝澳、欣澳
- 大埔汀角、泥涌
- 屯門小欖沙灘、龍鼓灘
- 流浮山下白泥
- 石壁大浪灣村

- ① 細蜆長留
 - 不要帶走體形太小的蜆隻
- ② 知足常樂
 - 只取走足夠自己食用的蜆隻數量
- ③ 輕裝上陣
 - 使用破壞性較低的掘蜆工具

- ④ 填番個氹
 - 加快泥灘的復原速度和避免他人絆倒
- ⑤ 愛護紅樹
 - 避免在紅樹林前緣及河流中掘蜆
- ⑥ 尊重生物
 - 尊重其他生物，觀察時不要踐踏、觸摸或傷害牠們

- ⑦ 小心潮漲
 - 往泥灘前應查清潮汐漲退，預留足夠時間離開
- ⑧ 不留痕跡
 - 自己垃圾自己帶走

資料來源：世界自然基金會香港分會

我家·焦點

18, Jul 2019



環團派發保育尺 籲放生蜆BB

針對過度摸蜆的問題，世界自然基金會香港分會就以試點形式，與大嶼山水口的士多合作，免費讓市民派發摸蜆守則及租用蜆類保育尺，協助他們在摸蜆時量度蜆類體形，放生過小的蜆隻。如計劃有成效，會考慮推展至其他海岸區。

該會項目經理（海洋保育）彭莉恩接受《我家》訪問時表示，該會短期以教育公眾為目標，但長遠建議本港修改法例，仿效外國做法，規管市民每天挖蜆數量及大小。她亦建議，在部分生態資源豐富和物種較敏感的海岸，可考慮在部分地區實施開放和人流管制。

有生態教育及資源中心專家表示，蜆類其實是重要的「濾水器」，一隻蜆每日可以過濾 100 公升海水，若蜆被過量掘走，會影響水質，一些肉食性的螺、魚或者鳥類亦會失去糧食，影響食物鏈的運作。而若蜆隻受紅潮影響，吸食有毒的藻類，人類進食後更有機會中毒。有家庭醫生亦指出，食用受污染海產有機會感染甲型肝炎及大腸桿菌等，或引起肚瀉或腸胃不適，呼籲市民不要胡亂進食。

過度摸蜆的生態後果

- 沙泥層被翻動，導致海床地形改變
- 蜆類物種數量減少，以及繁殖機會下降
- 改變食物鏈的群種結構
- 妨礙棲息地生態系統的運作

本港常見蜆類



文蛤 (沙白)

特色：平滑光亮，呈三角形的厚型蜆，斜邊有深色粗邊，有多種顏色

採集時機：至少達 4 厘米長



簾蛤 (三角蜆)

特色：一邊有微微突出的圓角，呈三角形的白色貝殼

採集時機：至少達 3 厘米長



青蛤 (紅口蜆)

特色：貝殼大、呈圓形，殼面有鮮明的環形溝

採集時機：至少達 3 厘米長



加夫蛤

特色：貝殼厚、呈圓形，殼紋呈放射線狀及帶節結的稜

採集時機：至少達 3 厘米長



綴錦蛤 (菲律賓蛤仔)

特色：貝殼修長、呈橢圓三角形，殼面有多個纖細的脊

採集時機：至少達 3 厘米長

資料來源：世界自然基金會香港分會



現時的蜆隻體形和數量已不復從前。

勿忽視潛在危機 須當心潮漲來襲

摸蜆活動看似安全，其實危機處處，一不小心便有可能樂極生悲。2012 年就曾經發生短短一個月內 5 宗直接或間接因摸蜆導致死亡的意外事件，其後雖一度引起市民警惕，但近年卻不止一次發生意外。

通常市民會趁大退潮時去摸蜆，但未注意潮漲來襲時間，容易被海浪捲走。摸蜆者亦要留意，如果皮膚有傷口，或掘蜆時被海產刺傷，隨時會導致細菌感染，嚴重者或需要截肢。

沙田烏溪沙社區幹事吳卓璟亦指出了幾個潛在危機：「摸蜆時挖掘泥洞，很容易絆倒他人，也令其他生物如蟹曝曬致死；小朋友也容易被尖銳的貝殼刮傷。」



摸蜆的市民通常都是「大小通殺」。

近年有關摸蜆的奪命意外

2017 年 4 月

- 3 名婦女到石澳高球場附近採螺摸蜆，突然湧起巨浪將 55 歲婦人捲走，61 歲友人奮不顧身撲救但遇溺，最終不治。

2019 年 2 月

- 一名 68 歲男子疑在西貢海下灣摸蜆時遇溺，被水警及消防員救起送往醫院搶救後不治。

資料來源：綜合媒體報道



泥灘除了貝類豐富外，也是不少海洋生物的家。

超強颱風「山竹」於去年10月吹襲香港，將軍澳海濱公園都因巨浪拍岸致嚴重水浸，造成嚴重破壞。雖然今年颱風季節已到，但修復工程至今尚未竣工，到處仍是工地，建築材料席地而放，且有部分渠口被堵塞，而另外公園為進行暫時美化，更本末倒置放置大量盆栽植物，若大雨及颱風突襲，海濱公園又可能變得滿目瘡痍。

風季已殺到 處處是工地 將軍澳海濱公園 維修長堤嘆慢板

長廊堤岸正加建防浪堤，預計最快要年底才能完工。

「山竹」襲港時，將軍澳海濱公園的單車隧道被淹沒，座椅、供電箱及燈柱都被吹倒，地磚路亦被翻起浸毀，防波堤礁石沖上行人路……《我家》記者日前到將軍澳海濱公園實地視察，發現事隔大半年，雖然已清理得十之八九，但仍有部分痕跡可見。近唐賢街、海濱公園的西邊，仍有被強風吹歪的路牌及供水柱未及扶正，有植樹區因去年水浸後水土流失，令土壤變少出現破洞，與單車徑形成高低差。

事實上，有關部門早已開展防風的補救措施，包括在海濱公園改鋪大麻石、加建防波堤同時進行渠務措施。但當日所見，海濱公園仍滿佈工地，處處被鐵欄圍封。鋪設大麻石的工程仍在趕工，被取代的「百歲磚」被掘起後席地丟在附近的花槽中未有處理。

「進度太慢，成日都無人開工」

因正同時在加建混凝土防波堤，近海一邊的地磚仍是原有被容易吹散的「百歲磚」，未及更換，但在現場所見防波堤工程至快要到12月才能完成，因此地磚更換工程仍會被耽誤，今次風季能否順利「逃過一劫」，似乎仍充滿隱憂。

「政府進度的確太慢，雖然工程開展咗，但巡區時經常發現開工嘅工人唔多，難怪連麻石都未鋪好！」將軍澳區社區幹事林樂儀向《我家》表示，已多次向海濱公園改善工程的有關部門，表達居民渴望在風季前完成近中央大道一段防波堤的工程。她解釋，該段海濱公園是過往受風暴摧毀得最嚴重的一段，亦十分靠近年落成的民居，因此縱使海濱公園海岸線太長，整個改善工程未能夠趕及完成，但中央一段亦應該先行竣工，避免颱風來襲時再造成嚴重破壞。

新隱患：溝渠被建築石塊堆塞

林樂儀指出，近中央大道一段海濱公園工程仍未完成，大麻石鋪設只及一半、防波堤「兩個月亦只完成兩米」，她質疑進度十分緩慢。更甚者，或由於工程影響，林發現附近的溝渠被大量石塊堆疊造成淤塞，「你會見到有啲工程完成之後，有好多物料仍擺放公園入面，當中包括一啲石材，經過一段時間後淤塞渠道。舊問題未及解決，颱風一到又會帶來新的隱患！」林表示會再向部門轉達工程帶來的危機，希望部門間能夠協調不再各自為政，盡快做好改善工程及防風措施。



去年10月

去年山竹風力強勁，將軍澳公園曾一度變成「廢墟」。



每次打風長廊的「百歲磚」都被摧毀，現正進行改鋪大麻石工程。



將軍澳海濱公園自去年被「山竹」破壞後，至今仍未完成修復，工地處處。



工地的石材，經過一段時間後淤塞渠道。

海濱樹都吹霖 政府竟咁錢種盆栽？

2014年「海鷗」、2017年「天鴿」，到去年「山竹」，將軍澳海濱公園「四年爛三次」，證明該堤岸除了要加強防浪系數外，岸上的設施及樹木栽種深度亦要加強。但是



康文署竟在海濱長廊擺放「儀容性盆栽」。

將軍澳區社區幹事林樂儀發現，自「山竹」將公園附近的樹木摧毀後，康文署竟然擺放一盆接一盆的「儀容性盆栽」充數，她擔心，當再次打風時，盆栽被強風吹散四處，既白白浪費公帑，又隨時危及居民安全。

「有部分盆栽可能當初有實際擺放需要，但一到打風根本冇抵禦能力，最終亦只會浪費人力物力。」林表示，已與該署反映，檢討會否移走可移動的盆栽。

海濱長廊加固進度示意圖



「孩子主導」、「快樂成長」、「隨時隨地」、
「自由空間」、「每日遊戲1小時」

主辦機構：



協辦機構：



遊戲權利 您有 SAY 嘉年華



活動大使：
唐寧、鄧思朗

7月28日約定你

時間：1:00- 5:00PM

地址：荃景圍體育館

(荃灣美環街38號，毗鄰荃灣愉景新城)

活動內容：「費用全免」

中西音樂、現代舞蹈、魔術表演、
攤位遊戲、臉部彩繪、地壺球、
匹克球、幻想遊樂場等等

幻想遊樂場

* 由UNICEF HK 提供



將小朋友釋放無窮創意及展現潛能，並回應 UNICEF HK 的倡議，每天給他們1小時自由遊戲時間。兒童是最好的遊戲專家，他們擁有豐富的想像力及創意，能夠決定給商量遊戲規則。家長可在旁陪同和隨時提供支持，令兒童安全、放心地遊戲。

金贊助機構：



銀贊助機構：



特別鳴謝：
唐寧 化妝、髮型 Miranda Ng
鄧思朗 髮型 Lupus chui@orient4
化妝 Kris Wong
製作公司 Mon Ng、Dora Lai @ Mon Productions
攝影 Benny Wan @ Studio W Production

7月20日

⌚ 下午5:00

📍 添馬公園

守護香港

Safeguard HK



溫馨提示 自備物品



淺藍或白色上衣



防曬帽



手機



雨具



水



每位女士都想保持年輕靚樣，爲了減少皺紋出盡法寶，花了大量金錢在抗衰老產品之上，最近一套 50 分鐘的 BBC 紀錄片《如何減緩衰老》在網上引起熱烈討論，主持人羅津娜是一名經驗豐富的整形外科醫生，她在片中揭示皮膚變老的成因，並且提出只要做足以下兩大法則，抗衰老，一點也不難！

醫·家

18, Jul 2019



BBC紀錄片熱播 4類食物助抗衰老

一、搽防曬

若長期暴露在陽光下，紫外線 UVA 可穿透玻璃、深入人體皮膚，最終會導致膠原蛋白收縮，令皮膚鬆弛和產生皺紋，而紫外線 UVB 則會灼傷皮膚表層。因此無論在室內、室外或任何天氣，也應搽足防曬產品，而 PA + 代表 UVA 評級，+ 號越多代表對 UVA 的防護越高。

二、飲食療法

人類每日呼吸的氧氣中，有 1 至 2% 是自由基，可攻擊人類的基因，當受損分子的累積速度，快於人體細胞防禦機制的修復損傷速度，人就會衰老。但有有一些常見的食物，是保護和修復細胞的關鍵：



紀錄片解構陽光如何令皮膚衰老，圖中綠色線代表皺紋生長情況。

① 顏色明亮的食物

例如蕃茄等紅色蔬果的茄紅素，可有助抗氧化；藍、紫色食物有豐富花青素，也對皮膚有好處。



② 味道偏苦的蔬果

例如西蘭花、小紅蘿蔔、芥蘭，含有芥子油苷成分，可促進皮膚細胞自我保護功能，延遲衰老，但西蘭花需要每日食半公斤才有效果。



③ 油脂豐富的魚類

例如鯖魚、秋刀魚，這些魚類含豐富 Omega3，能起消炎作用。因炎症會導致氧化應激反應，只要抑制皮膚細胞的炎症，就能抗衰老。

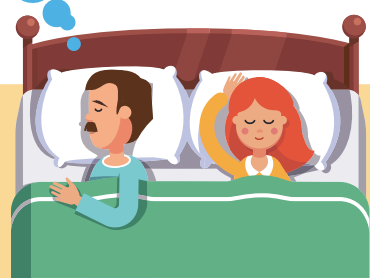


掃碼即睇介紹

④ 少吃甜食和澱粉質

專家指出，體內葡萄糖含量高的人，看起來都比實際年齡老，因為糖份會依附在膠原蛋白上，久而久之便令蛋白組織變得脆弱，皮膚難以自我修復，想抗衰老便應趁早戒甜。另外，米飯、薯仔和意大利粉等澱粉質高的食物，也應盡量少食。

「秒睡」反而有問題？
4招分辨是否過勞



不少人睡眠質素差，恨不到能夠一秒入睡，但原來「秒睡」有可能是身體有問題！日本睡眠專家竹田浩一最近上電視節目分享，一般人需要 20 至 30 分鐘才能進入睡眠狀態，太快入睡其實代表身體過勞和嚴重睡眠不足。專家指，只要中了下面其中一樣特徵，已可能是過勞或睡眠不足，應多加休息，避免捱壞身子！

4種不正常睡眠特徵

- ① 5 至 10 分鐘內入睡
- ② 在鬧鐘響起前已醒來
- ③ 起床後 4 小時內想睡覺
- ④ 空閒時，隨時隨地都能入睡

訓練孩子 不要做得太遲

朋友的兒子考完 DSE，準備入讀 IVE。暑假無聊，媽媽催促他找暑期工，目的不在金錢，而是想孩子爭取工作經驗。可是兒子卻懶慵慵不積極，為母的着急說：「怎麼現在的孩子都愛躲懶！」

及後她的兒子終願意隨朋友去應徵侍應，但面試後卻杳無音信；查詢過的其他工種，又一直沒有下文。朋友於是分析：「個個見工，年齡、學歷一定合乎資格，但聘請別人而不聘請你，一定是你自己有遜於別人的地方。是否我兒比較沉默內向、口齒不伶俐之故？又或是木訥欠缺主動？抑或因他毫無經驗，所以……」

我答：「可能全是！因為職場猶如競技場，也有競爭。」

朋友開始擔憂：「那怎麼辦？今時今日就找暑期工難，兩年後就可能是找長工難！」

我說：「那叫孩子改善一下這些所謂的缺點吧！」

朋友說：「這兩個月來我已經講了許多，但孩子近年開始反叛不太聽話，還嫌我煩……」她開始為無法主宰兒子而心有戚戚焉。

我回答：「早知今日，何必當初！你兒子的問題早就存在，不過你的焦點只集中在學業成績上，對這些問

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。

題一直視而不見而已。孩子現在處於青春暴風期，你現在才想糾正，已經太遲了！這些工作，應該早在小學階段就要展開。」

她茫然：「那怎麼辦？」

我笑：「亡羊補牢，雖然有點遲，但總好過零。不如叫兒子去做做義工，接觸一下社會，既開眼界，又富多元訓練，總有得着。他日見工，也是項不錯的『履歷』呢。」



材料及做法：



1. 夜香花及草菇先氽水備用。



2. 慢火起鑊落油，爆香乾蔥頭，然後加入蝦仁炒至半熟。



3. 加入粉絲及調味料炒勻，加水煮至粉絲乾身。



4. 最後加入夜香花及草菇炒勻即可上碟，吃辣的可撒點辣椒粉。

調味料：

魚露 1 湯匙

胡椒粉少許

蠔油 1 湯匙

材料：

水 50 毫升



掃碼看
型男教煮餸

鮮蝦 200 克
去殼取肉

草菇 2 兩

夜香花 2 兩

乾蔥頭 1 個切片

泰國粉絲 一包 40g
浸軟備用

夏日消暑佳品 泰式夜香花炒粉絲

俗語有話不時不食，任憑農業技術幾先進都好，有些食材就係「唔到你話事」，啱時候才會登場。今次介紹的食材大家應該見過吃過：夜香花。

記得以前食冬瓜盅，總有幾朵綠油油的小花在湯裏，當時年少無知，以為是芫荽蔥的朋友，哈哈。到我開始跟嫻嫻到街市買餸，才知道它有一個美麗的名字叫「夜香花」。

雖然叫花，但其實在街市買到的大部分都是花苞，因為一旦夜香花開了花，其花萼就會帶有苦味，而且

香氣也會流失，食味就會大打折扣。所以我們購買時，最好揀選一些翠綠而飽滿的花苞。如果是煮湯用的，我習慣把花苞下的莖剪去，花苞放湯後便會浮起，湯面綠油油的感覺很涼快喔！如果是用來炒的話，只要清洗乾淨就可以

了。夜香花除了可以清肝明目之外，還可以有效消暑，最適合夏天食用。之前在曼谷第一次嘗到用夜香花炒的粉絲，淡淡的花香全被粉絲吸收了，而且泰國的粉絲質地比較清爽，整個餸完全沒有油膩的感覺，吃得好舒服！



「叫我世榮得啦！」眼前這個「80 後」回到辦事處便忙個不停，這天他正為一個家中單位遇火災的街坊，籌集義工自發的捐款。不知不覺間，他已在從小長大的耀安邨做了 8 年區議員，當初不惜放棄剛上軌道的創業生意，以議員助理的身分從低做起，只為愛幫人的初心，「我不會去想做區議員幫到我什麼，但要去想做區議員可以幫到別人什麼」。

沙田人家

18, Jul 2019



人家信賴你，
才會走入門口找你幫忙，
如果你拒絕了他，
人家會很失望。

助人為樂 不應計較得失

李世榮：同街坊聊天好感恩

抓緊人生機遇 隻身北上求學



李世榮珍惜每一個跟街坊聊天的機會。

李世榮自小外向，中學開始已做義工不間斷，出來社會工作後，他有日心血來潮走去時任區議員的辦事處「白撞」，主動提出要做義工，「師傅（區議員）也說當時其實她也有點驚，忽然有個後生仔走出來，又不知是否來歷不明」，一個 20 出頭的小伙子跟着一班阿姨搞活動、辦聯誼，反而極其融洽。

幾年後李世榮的師傅打算退休，有意找他接棒，但開出一個條件：必須要先做全職議助。那時李世榮剛與同學創業，設計工作室的生意漸上軌道，最後他考慮了三日，決心放低一切從頭開始，「因為我的初心是喜歡幫人」。

如是者他做了 3 年議員助理，最遠試過陪一位中年男街坊去廣州處理房地產糾紛，他形容當時是「頂硬上」，但有機會便要盡力做好，「可能是白行一趟，但成個過程是人家信賴你，才會走入門口找你幫忙，如果你拒絕了他，人家會很失望」。後來他在 2011 年首次參選便當選了，慢慢更成為「資深」區議員。

● 我多少服務也好，你不投票給我，
我是不會介意，因為你有選擇。 ●

李世榮留意到不少新一代同行是「選票為本」，「跟我們剛好調轉」，他在社區服務多年，一直深信要以居民為先，有時他甚至敢於與街坊「嗌交」。

「有些人會說你不幫我就不投票給你」，有些區議員寧願息事寧人，但李世榮不會「哄」，甚至遇到政見不同的，他照樣會據理力爭，「我預了他不會支持我，但我仍堅持『嗌交』，我覺得道理在我這邊」。

他對自己身分看得清，「議員沒有特別尊貴」，終有一日也是做回普通街坊，他非常感激在社區遇到的種種，「每次能夠同街坊聊天也是好感恩，不關乎是否投票、政治立場，純粹是上天安排了彼此」。



為了增添區內活力，李世榮邀請了港專的美術師生，與街坊一起創作了這幅「樓梯畫」。



為了更好地服務街坊，李世榮最近在兩星期內成功減了廿磅。

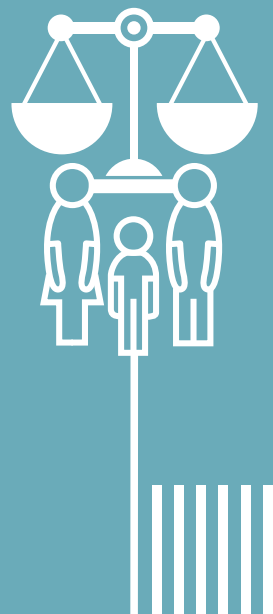
在香港土生土長的李世榮，中學畢業後卻主動考上廣州暨南大學讀行政管理，原因是看準當時中國加入世貿組織，深信將來會有不錯的發展，「今日回想，也沒有看錯」。

因為勇於嘗試，令他在事業上多了不少機會，

畢業後投身公關行業，職場新鮮人已被派去上海分公司，「老闆娘說是看中我在內地讀過書，文化溝通、普通話比同事好」，更讓他有份參與國際企業大客戶的項目，獲取不少寶貴經驗，「令我之後做地區好受用」。

● 初入社會學習捱苦，在社區學習獨立處事，現在學習包容和感恩 ●

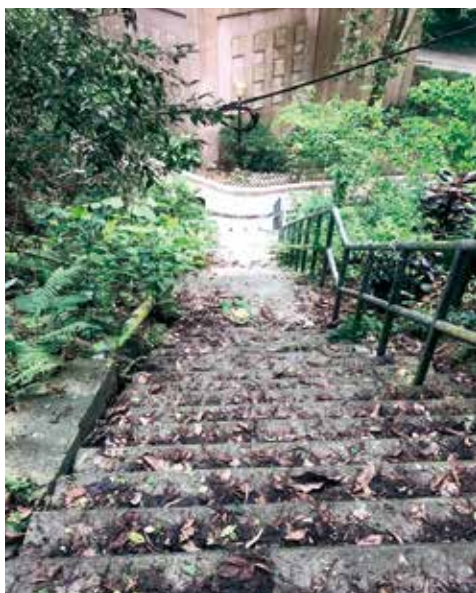
他，珍惜每一個挑戰，不嫌辛苦才有收穫。



山徑垃圾堆積 易致蚊患

雨季來臨，沙田區的降雨量一直都相當高，積水處隨時引起環境衛生問題。社區幹事姚皓兒早前就發現，在美松苑後山一帶，因為垃圾堆積等，導致蚊患滋生，伴隨著雨水累積，更傳出異味。

姚皓兒向《我家》表示，雖然這些山徑很少街坊使用，一般是晨運人士及行山人士會路經此地，所以食環署人員大約數月才會清理一次。今次發現情況後，已立即通知署方清理，並促請署方多加巡查。



美松苑後山經常有人遺留垃圾。



俞卓君與康文署職員巡視緩跑徑。

海濱長廊緩跑徑 係時候補一補啦！

馬鞍山海濱長廊投入使用已經十年，很多設施已經因長期使用而出現不同程度的損壞，而沿途的緩跑徑更出現路面剝落及凹凸不平，嚴重影響跑步人士的安全。

從事地區工作的俞卓君早前發現問題，就與康文署職員巡視緩跑徑一帶，並要求馬上修補和標明損壞地方，提醒跑步人士該處容易絆倒。據了解，康文署表示會即時處理和跟進，並有計劃重新鋪設整個海濱長廊的緩跑徑。新的物料將由外國引進，並由今年9月開始逐步在不同範圍內施工，街坊們可以有更安全的环境跑步鍛煉啦！

全港首個室內薰衣草園 身處沙田享受「夢之旅行」

每年盛夏都是「花之精靈」薰衣草及紫藤花羅盛放之期，日本的薰衣草及紫藤花花聞名於世，尤其樞木縣足利花卉公園內的百年紫藤花花樹更被CNN評選為世界夢之旅行地、被譽為電影《阿凡達》靈魂樹的現實版，令旅客嚮往不已。

今個仲夏，沙田的街坊只要到新城市廣場，就享受到花海啦！

逾十萬株薰衣草及紫藤花花於商場3樓拱型玻璃天幕廣場打造全港首個3,000呎的



浪漫的紫色花海。

室內薰衣草園，於7月13日至8月25日期間呈獻充滿浪漫氛圍，六大觸動少女心的浪漫夢幻景緻包括：360度被薰衣草包圍的「浪漫紫色花海」，以紫藤花對愛侶寄語綿綿思念的「紫藤花花園亭」，於遼闊200呎的「草園觀景台」俯瞰紫色花潮再從3.5米滑草梯俯冲而下感受花香簇擁、為他/她送上專屬星像的「星空露營車」。今個夏天，大家一齊盡情投入「花之精靈」世界穿梭於無邊際的浩瀚花海啦！



以紫藤花對愛侶寄語綿綿思念的「紫藤花花園亭」。

活動詳情

日期：7月13日至8月25日

時間：中午至下午10時正

地點：沙田新城市廣場3期2/F展覽場及1期3/F拱型玻璃天幕廣場

齊動手 小手作見大世界

喜歡感受不同文化、喜歡獨一無二的小手作的沙田街坊，又有好活動推介啦。香港青年協會與社會企業「Craving Good 好·物」合辦，香港青年大使計劃全力支持的「國際青年嘉年華」，邀請來自台灣、印度、

老撾、菲律賓及緬甸的青年社會企業家來港走到社區內與大眾進行交流，分享不同國家的生活與文化。活動內容豐富精彩，包括文化交流及分享、手作市集（來自不同地方的社企）、日本和諧粉彩工作坊及街頭表演等。



活動詳情

日期：7月20日

時間：下午3時正至7時正

地點：香港青年協會賽馬會乙明青年空間（沙田乙明邨乙明邨街十三樓地下）



做記者，心中總有一團火，帶著新聞觸覺與批判思維，窮追不捨，揭露陰暗、揭示真相。今年 27 歲的林宇星，帶著這團火，走入社區，「不單止曝光黑暗，更重要的是，帶來光明」。

閒話·家常

18, Jul 2019



帶著新聞觸覺 激發社區脈搏 林宇星

最愛大圍小店 品味沙田情懷

雖不是土生土長「沙田友」，但林宇星，可能正是因為這個「外人」的身份，令他更喜歡探索沙田的美，珍惜、細味沙田的情。

自小家住荃灣的他形容，不是住在沙田的人，對沙田的感覺可能不一樣：「我覺得沙田係好誇張地大，點與點、屋邨與屋邨之間的距離，係大到未必可以行到，要搭車。」

林宇星最讚賞的，是社區裡的工整規劃，給街坊很生活化的感覺，「雖然也有商場、也有工廠大廈，但整體是大家在同一片地方生活，好似一家人咁」。而他最喜歡的，是大圍的小店：「每一間鋪頭，都有一份理念、都是一份情懷」。

昔日做記者，心中總有一團火，而林宇星則帶著這團火走入社區。



充滿活力的林宇星，希望為社區做得更多。

傳媒出身的林宇星，已修讀完兩個碩士學位。猶記得自己做記者的第一單新聞，是關於深水埗重建，當時採訪的過程中接觸不少露宿者，深刻地感受到，社區裡有很多被人忽視的民生問題。

林宇星筆下寫過不少故事，真實揭露社會現狀，大膽指出政策的不足，但他說，還遠遠不夠：「做傳媒可以將問題搵出來，變成一篇報道，讓更多人知道、了解，但然後呢？我決定要作出改變、提出建議，才能令個社會更進步。」

面對街坊更重要是同理心

轉而投身社區工作，林宇星說，與做記者時的感受完全不同。做傳媒時，做訪問與受訪者聊天，多是抱有一種旁觀的角度，甚至是批判性的思考，大膽提出質疑，而且心裡面也大

概有腹稿，故事向著設定的方向發展。

然而，與街坊對談就不一樣了：「面對街坊，同理心好重要，唔係受訪者跟記者的思路，而係我要跟住街坊的思路去思考，街坊希望我們做什麼、一齊做到什麼目標，必須要體諒他們、聆聽他們的需要。」

記者專業助找更好解決方法

記者專業，新聞觸覺不可或缺，更重要是對人對社會的關懷，讓他們悉盡心力，窮追不捨，這種本能亦促使林宇星問得更多、了解更多、找到更好的解決方法。

之前有街坊說要借錢，林宇星沒有即時話「YES」或者「NO」，「慢慢傾」發現原來當事人因為別人拖欠款項而陷入資金周轉問題。於是就一齊研究可以從哪些法律途徑追討資金。「俗語話，有錢出錢有力出力，我有錢，但可以盡我能力去協助。」

林宇星又說，傳媒喜歡發掘秘密，但社區裡面是沒有秘密的，哪裡開了新鋪頭、超級市場做咩特價、區內哪裡需要維修，街坊都一清二楚，「就連我哪一日沒有回來辦公室，都逃不過他們的金睛火眼」。

社區無秘密，不是因為大家「八卦」，而是因為彼此的關心和關愛，事事關心，無微不至。



林宇星很喜歡沙田社區那種猶如一家人的感覺。



林宇星一直保持對人、對社會的關懷。



行到這裡，我們已走過 62 公里的路程，最後的四段麥徑，剛好由香港的中心位置城門上水塘出發，亦是麥徑裡最風光如畫的一段，與陽光及微風結伴而行，大有不枉此生之感。

只能講句：
麥徑無限好！



應該點行？
即掃即睇！



此段要努力地通過針山、草山。

第八段 鉛鑛坳至荃錦公路 香港第一高之美

進入香港最高的大帽山範圍，別以為第一高峰必會耗盡大家的體力，其實起步點已位於海拔 400 米，只是衝上 975 米，加上路況十分良好，500

多米的高度，其實難度不大。行至末段，記緊要去大帽山觀景台俯瞰八鄉錦田公路一帶的平原景色，你就會知道香港第一高的最美所在。

路線資訊

起點：鉛鑛坳
終點：荃錦公路
長度：約 9.7 公里
需時：約 4 小時
難度：★★★★☆



大家記緊要去大帽山觀景台。

第九段 荃錦公路至田夫仔 密林炎夏正好行

起行前建議各位先到扶輪公園的觀景台一望，運氣好，前方沒被樹林遮掩的話，正好從峽谷中瞭望九龍半島一帶，距離雖遠，但自有一股不凡氣

勢。正式上路，沿途皆是林中路徑，儘管是夏日最炎熱之時，陽光亦不易直接照射，偶然透過密林射出光線，反而形成了不可多得的好風光呢！

路線資訊

起點：荃錦公路
終點：田夫仔
長度：約 6.3 公里
需時：約 2.5 小時
難度：★★★★☆



網上不時有网友上传港版千島湖美景。

路線資訊

起點：田夫仔
終點：屯門
長度：約 15.6 公里
需時：約 5 小時
難度：★★★★☆

多好行的山路，早晚會走完，麥徑無限好，期望 50 周年紀念！
(全文完)

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。



國際藝術家 KAWS 在長沙的作品已成打卡地標。

長沙與華沙

第一次乘搭「復興號」高鐵北上。香港至長沙 668 公里，如果開車的話，需 11 個小時，坐飛機也要 1.5 小時，但高鐵就只需 3.5 小時！

一到長沙，老遠就看到這座世界第 11 高、中國第六高的高樓：IFS。在市區任何一個角落都不會迷路，因為抬頭一望，不只是長沙最高，也是湖南第一高，矗立在湘江之畔。IFS 最頂層的 93 樓就是 Niccolo 酒店的大堂，我這次入住 90 樓，一進房就俯瞰到巨型戰艦般的橘子洲，以及洲頭的巨型毛澤東雕像。1925 年他在此寫下著名的《沁園春·長沙》，

發出「問蒼茫大地，誰主沉浮」的感慨。身處長沙最繁華的五一商圈和中央商務核心區，毗鄰黃興路步行街與解放西路。

長沙美食多，這次去了人龍長店——文和友龍蝦店，建築山寨了九龍城寨，擺放很多上世紀的古董及海報，刻意營造懷舊氣氛，人氣十分鼎盛，在這裏要等一個鐘頭以上才有位！

我估計是因為一場文夕大火，令長沙人想懷舊日的情懷。1938 年 11 月 8 日，日軍攻入湖南北部，長沙的局勢十分嚴峻，當時政府為免軍事物資遭日軍獲取，



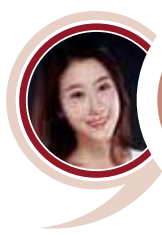
長沙美食小龍蝦。

懷舊的文和龍蝦館。

而定下焦土抗戰的作戰思想。放火燒城，全城化為灰燼。文夕大火毀滅了長沙城自春秋戰國以來的文化積累，地面文物銷毀殆盡。長沙作為中國少數幾個 2,000 多年城址不變的古城，文化傳承也在此中斷，也令長沙與華沙、斯大林格勒、廣島和長崎，成為二次大戰中毀壞最嚴重的城市。但華沙戰後嚴格跟從戰前的城市重建，今天的華沙仍保留了中世紀的波蘭風格建築，但長沙就沒有這個福氣了。



身處工作繁忙的都市，壓力如影隨形，焦慮、失眠、過度依賴電子產品等，幸福感暴跌。許多人習慣積壓著壓力和負能量，只能說句：「呢個 moment，我要爆啦！」舒月這次要為大家推薦的，是周末發洩的好去處！



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

18, Jul 2019



不可思議減壓館 來到深圳了



以為自己漂浮起來了？其實只是視覺錯覺，你轉 90 度看看。

美金池能幫你減壓嗎？



不可思議
減壓館

跟朋友來一場枕頭大戰吧！

砸爛了東西不用負責任。

日期：6 月 29 日至 9 月 1 日

時間：上午 10 時至晚上 9 時（晚上 8 時半停止入場）

地點：深圳市南山區荔園路 9 號 G&G 創意社區 2 樓

交通：深圳地鐵 2 號線水灣站 D 出口步行 570 米

你也可能會疑惑：有什麼樣的方法能完美減壓？尖叫？砸摔？打人……沒錯，這裡都有。人氣爆棚「不可思議減壓館」來到深圳，在這裡有獨創的不同減壓房：美金池、黃金洗手間、摔碗間、愛心發電單車、泡泡足球、拳擊房、螢光枕頭大戰、陌生擁抱牆、喵小屋……

按照「暴力」程度，為大家重點介紹幾個最值得打卡的減壓屋——喵小屋。顧名思義，小屋裡面住了幾隻貓貓小天使。毛茸茸的手感、溫和的性格，你可以將幾隻貓貓抱在懷裡，感受它們為你帶來的片刻寧靜——那一刻整個世界都美好了。不過溫馨提示一下大家，一定要溫柔對待小動物喔。

暴力發洩嗎？這裡也有。減壓館裡面的拳擊場地，不是專業拳擊人士，也可以和你的朋友一起穿上這個透明的球套，互相撞來撞去，就當作是拳擊遊戲一般。另外，說到網紅打卡地，懸浮拍照就是其中一個，試著彈跳起來，但是面部表情也要足夠「enjoy」，否則拍出來不像是自動懸浮起來的感覺。

枕頭大戰？摔碗砸鍋？

香港中環有很出名的枕頭大戰，這裡也有。參戰的人數不是重點，重點是和好友一起在這裡玩枕頭大戰，兩個人互相打鬧、投擲毫無痛癢的小枕頭，順便將壓抑在心中的喜怒哀樂的情感通通表達出來也是不錯的選擇。

你覺得扔枕頭就是暴力嗎？不，讓你戴上安全帽在一個密閉空間大喊大叫，甚至盡情摔碗的話，你覺得是否更加暴力呢？沒錯，這個減壓館裡就有一個摔碗間的設計：失戀的話，將自己的怨懟寄託在碗上；考試沒過的話，將自己的學習的壓力承載在碗上；被老闆訓話了，也可以將自己對工作的期待交付在這個碗上。使勁地砸，你就知道有多過癮。除此之外，還有一個減壓屋，給你一個棒球棒胡亂砸東西，還不用負任何責任。

來減壓館偷得浮生半日閑，「摔碗砸鍋」發洩一下，也可以擺擺 pose 來打卡拍照喔！

一幻拉麵——獨創北海道甜蝦湯底

喜歡吃海鮮又喜歡吃日本拉麵，所以很喜歡來自日本北海道的「一幻拉麵」。這家札幌長龍名店於 2009 年由總店長林直樹先生所創立，獨創出以香稠濃郁的北海道甜蝦湯底，配合味噌、鹽味和醬油三款口味的選擇，成功於日本拉麵界突圍而出。「一幻」的蝦味味道醇厚，沒有任何化學添加，好味道的秘密，就是每朝早用超過 50 公斤日本北海道甜蝦頭熬製而成。雖然是屬於濃湯，但口感並不油膩，特別是他們的湯底可以揀原味、適量豚骨或濃厚豚骨，對於我這個海鮮控，一定是選原味蝦湯底。湯底口味的三款選擇中，

鹽味最能突出蝦湯底的鮮。

除了湯底和口味可自由選擇外，麵條方面，「一幻」亦有粗麵和幼麵兩款自家製拉麵可選，我喜歡粗麵，因為粗麵麵質特別彈牙，亦更能掛湯。

香港第一家「一幻」拉麵開在灣仔，第二家在尖沙咀海港城，告訴大家一個好消息，最近為慶祝中環旗艦店即將於 7 月 28 日開幕，只要憑「一幻」Facebook 面書網頁上的電子優惠券到灣仔或尖沙咀店吃麵，不管你吃湯麵或拌麵也好，皆可免費獲贈叉燒飯一碗。（優惠期由即日起至 7 月 21 日）

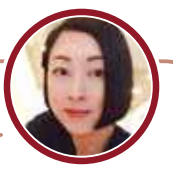


我和雪雪 BB 都是「一幻」拉麵粉絲。

每朝早用超過 50 公斤日本北海道甜蝦頭熬製湯底的「一幻」蝦麵。



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。

位於灣仔的首家「一幻」分店。



人稱劉師傅的劉萬梁，是「80後」雙節棍大師，在他身上不難看見李小龍的影子。當香港似被標籤為「文化沙漠」，他卻逆水行舟，五年辭去正職，全身投入推廣雙節棍棍道，由創辦武館到香港雙節棍總會，不斷散播雙節棍文化種子，讓這種代表香港的武藝精神遍地開花。

武藝家劉萬梁 雙節棍道 香港無雙

「雙節棍不單止是運動，更是聯繫人與人之間的語言。」



雙節棍
知禮 感恩
自信 自律

劉萬梁有一個心願，就是希望將雙節棍競技化，長遠能成為奧運項目。



認識劉萬梁
即掃即睇

雙節棍自李小龍在電影《精武門》中亮相，一直深入民心，但似乎曾經沒落一時。直至20年前，一個小伙子在看虹口道場大戰一幕，給李小龍揮灑自如，動作利落的棍法所吸引，遂萌生學習雙節棍興趣，成為新生代的雙節棍代表，將這門絕密武藝重現香江。劉萬梁回想當初接觸雙節棍是在回鄉探親的期間：「看見表哥在玩雙節棍，回家用盡所有方法自己製作，曾經用過地拖來當棍自學。」除了看電影及VCD外，劉萬梁跟隨香港著名武俠漫畫家崔成安師傅

的畫作學習套路，不斷從錯誤中學習。他們其後以師徒相稱，兩年前更合作出版《雙節棍連環圖譜》，記錄各種套路示範，並解說雙節棍源遠流長的歷史。

劉萬梁20多年來沒有停止鑽研雙節棍棍道，他以李小龍的截拳道作為基礎，配合現代的武術思路，教育不同年齡階層的學生。他表示隨意揮棍是一件很簡單的事情，但要同時維持速度、力量 and 美感是很難的，於是在教學手法上添加現代化元素，例如以雙節棍打羽毛球訓練，加強學生揮棍的穩定性，

讓學生更容易掌握技巧。「雙節棍與傳統中國和西方兵器的最大分別是，它可以任意換手、離手以及手指應用，左右手同時做不同的動作，正正能訓練左右腦協調，並增加四肢的靈活性，因此這是有益身心的運動。」他解釋道。

我想將雙節棍競技化，不是開玩笑，我希望它能成為奧運項目。

劉萬梁憶述一次在公園玩海綿製的雙節棍時，引來警衛的阻止道：「先生，你不可以在這裡玩，這裡不能玩。」令他最難受的是，旁邊的伯伯們在玩春秋大刀和太極劍，他很氣憤地心想：「為何海綿雙節棍不能呢？」他說明這顯示了大眾對雙節棍的認知太少，令這項運動在社區上沒有被公平對待。親身經歷被社會誤解，劉萬梁決心與團隊以正面的認知推廣運動，旨在將雙節棍競技化，長遠能成為奧運的比賽項目，將香港武術精神發揚光大，搬上國際舞台。



「即使我無能力繼續，我也要花光力氣找人代替我薪火相傳。」

18, Jul 2019

雙節棍三大謬誤

謬誤一

好危險？

事實：現在大眾化的雙節棍不再由金屬或木棍製成，而是用特製的海綿或碳纖維，是安全的武術工具。

謬誤二

是流氓武器？

事實：世界各地已有大型機構去發展雙節棍運動，而內地、香港及荷蘭都有組織去推動雙節棍，正在研究列入奧運項目。

謬誤三

雙節棍 = 李小龍？

事實：雙節棍並非李小龍專屬武功，各地都有不同流派將武藝加入雙節棍元素，例如歐美流派，用雙節棍演出騰空特技，韓國流派，則以跆拳道為基調等。



逾500名師生同堂打雙節棍一幕，順利入選健力士世界紀錄。



雙節棍真的可以讓熱愛李小龍的朋友也匯聚香江？

凝聚新舊「龍迷」 傳承本土武藝精神

昔日的舊香港社會，出現不少龍迷每逢「龍片」播出，必定蜂擁而至看個夠本，劉萬梁肯定地說：「功夫電影也代表著香港功夫曾經輝煌時代，讓全世界也認識香港這個地方。」初時劉萬梁跟多位熱愛李小龍的人共同籌辦雙節棍組織，各人漸漸因為道路崎嶇而離開團隊，唯有剩下他堅持留守。他堅毅的意志背後，正為傳承李小龍武術以及哲學，當中秉持核心棍道精神：知禮、感恩、專注、堅持、自信、擔當及分享。於是他不斷對外舉辦雙節棍主題的比賽及活動，讓熱愛李小龍的朋友也匯聚香港，舊地重遊。

如果香港最後一個有心人也放棄，這個運動就要消失了。

要一步一步達到理想，單憑一人力量是不可能的，於是劉萬梁慶幸這幾年能爭取到各界支持，協助推廣雙節棍，他稱現時有不少學校和社區積極支持，例如於2016年與優才書院合作，舉辦了一場507名師生同堂打雙節棍，並入選健力士世界紀錄。這紀錄亦獲特區政府認為回歸20周年重要事件之一。除了發展學界的雙節棍運動，讓各年齡層都可以規範學習，更承辦商業與慈善演出，加強文化宣傳，打造雙節棍舞台演出文化。往後，劉萬梁冀望有更多有心人加入宣揚本地文化行列，穩守香港多元文化的核心價值。



劉萬梁希望能打造雙節棍舞台演出文化。



相對於自己耍得好，劉萬梁更看重的是傳承。

踏入盛夏，氣溫升到 30 多度已是等閒，人們大多會喝下一杯冰凍飲品來消暑，但不少家庭煮婦都秉承傳統的飲食智慧，會在大熱天煲出各種美味的消暑湯水，為家人打好個底，驅走暑熱不適！以下為各位讀者推薦 4 種湯水，喝了解暑又健康！

酸梅湯

材料 (適合 2 人份量)：

烏梅	約 10 粒
山楂	約 30 片
水	約 1,500 毫升
冰糖	適量

做法：

1. 把烏梅和山楂片洗淨後，用水浸泡 1 小時。
2. 將材料放入煲中，加清水；大火煲滾後，改用中火煲 30 分鐘。
3. 熄火後，加冰糖攪拌至融化；冷卻後，便可飲用。

功效：

清暑生津、止渴開胃，適合暑濕困脾、胸悶煩熱、口乾及胃口欠佳人士。

注意：山楂有活血作用，孕婦忌用。

西瓜皮粟米鬚香蕉湯

材料 (適合 2 人份量)：

香蕉	3 條
枸杞子	約 10 克
西瓜皮	約 200 克
粟米鬚	約 150 克
水	約 1,500 毫升
白糖、冰糖	適量

做法：

1. 香蕉肉斜切成塊；洗淨枸杞，用清水泡開；粟米鬚洗好後放入煲湯袋；洗淨西瓜皮，保留瓜瓢和翠衣，並切成扁身長條，瀝水後加白糖撈勻，放置 15 分鐘。
2. 砂鍋中加水，倒入冰糖和所有材料，大火煮開後，改用細火燉 90 分鐘，取出煲湯袋即可。

功效：

清熱除煩，滋陰平肝，適合夏季食用，適合高血壓患者食用。

冬瓜薏米露

材料 (適合 2 人份量)：

灰皮冬瓜	約 500 克
生熟薏米	約 30 克
水	約 1,500 毫升

做法：

1. 冬瓜連皮洗淨，切成小塊，保留籽。洗淨薏米；陳皮浸軟並刮走內瓢。
2. 所有材料放入煲內大火煮滾後，轉中細火保持表面微滾。1.5 小時後，加入黑糖煮至糖溶即可熄火，倒出汁液備用。

功效：

消暑解渴，利尿消腫，美白養顏又能通便。灰皮冬瓜消暑生津，薏米有利水消腫、健脾去濕、舒筋除痹、清熱排膿等功效。

注意：寒底（怕冷、易倦、有貧血情況、容易頭暈腹瀉者）、手腳冰冷者不適合，孕婦要去薏米。

薏米檸檬水

材料 (適合 4 人份量)：

生薏米	約 40 克
熟薏米	約 20 克
檸檬	1 個
冰糖	適量
水	約 2,000 毫升

做法：

1. 把生薏米和熟薏米洗淨，用清水浸泡 1 小時，瀝乾備用。
2. 煲滾清水，放入待用的生、熟薏米。
3. 水滾後轉細火煮 1 小時後，加入冰糖煮至溶化。
4. 熄火待涼後，加入切片檸檬或檸檬汁即成。

功效：

生薏米性質偏寒，與熟薏米同用以中和當中藥性。生薏米可祛濕清熱去水腫，熟薏米可健脾止瀉。

注意：

各人體質不同，以上湯水食用前宜諮詢註冊中醫師或家庭醫生的意見。