

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

沙田·地區報

發行日期：01, Aug 2019

隔 星 期 四 派 送

07

雙 週 報

我家·焦點

新居屋抽籤爭崩頭
02~03

醫·家

十三款洗手液含可致敏防腐劑
07

型色·煮意

七姐誕期間限定！蘋婆燜排骨
08

封面故事

記錄水中百態 以愛發現愛
14~15



f 我家 HoMemory



info@homemory.hk

新居屋將於本月進行抽籤，6 個屋苑合共提供 4,871 伙單位，分別位於將軍澳雍明苑、何文田冠德苑、長沙灣凱德苑、葵涌尚文苑、馬鞍山錦暉苑及沙田旭禾苑。以市價 59 折定價，結果收到約 29 萬 6,000 份申請，超額認購近 60 倍！

單位數目：830 個（1 座）
實用面積：293.9 至 462.8 呎
建議售價：173 萬至 336 萬

新居屋抽籤爭崩頭

聚焦民生 助紓民怨？



招國偉認為政府應該推出更多措施，讓年青人看到未來的願景。

馬鞍山錦暉苑資料

折扣後平均呎價：7,180 元

單位數目：
735 個（1 座）
實用面積：
275.6 至 455.3 呎
建議售價：
156 萬至 348 萬
預計落成日期：
2020 年 10 月底
綠表首期：
最低 7.8 萬起
白表首期：
最低 15.6 萬起



折扣後平均呎價：6,961 元

預計落成日期：2020 年 10 月底

綠表首期：最低 8.65 萬起

白表首期：最低 17.3 萬起

將軍澳雍明苑資料 折扣後平均呎價：7,509 元

單位數目：1,395 個（2 座）

實用面積：282 至 568.3 呎

建議售價：183 萬至 455 萬

預計落成日期：2020 年 8 月底

綠表首期：最低 9.15 萬起

白表首期：最低 18.3 萬起

我家·焦點

01, Aug 2019



今期居屋是自復售居屋以來數量最多的一期，公屋聯會總幹事招國偉接受《我家》訪問時指出，當中以將軍澳的雍明苑是六個屋苑中最受歡迎的，沙田錦暉苑亦是熱點。以錦暉苑為例，靠近馬鐵站，屋苑的另一邊是海濱長廊，居住情況理想，售價由 100 多萬至 300 萬，吸引不少希望上車的人士。

雖然今期推出單位數量較多，但有近 30 萬的申請，意味著好大部分人士要失望而回。招國偉認為，政府提出的目標資助房屋是平均每年 9,500 個，但現時僅及一半，未算達標，且往後是否能保障這個供應數量仍是疑問，情況不容樂觀。

需求殷切 升勢持續

另一邊廂，即使樓市近期沒有什麼大消息，但居屋二手市場升價卻十分驚人。根據今年 6 月數據顯示，居二平均成交價約 540 萬元，較去年 1 月低位 440 萬元，7 個月累升 18.5%，幅度接近 2 成，亦較整體樓價升幅多。近期筲箕灣東旭苑一個 3 房海景單位，樓



新居屋超額認購近 60 倍。

價更首達 900 萬元，創全港未補地價居屋新高。而將軍澳景林邨之前就有未補價單位，鬆綁易手勁賺，3 年勁升 3.5 倍。

公屋聯會執行委員林玉華接受《我家》訪問時指出，綠表的原意是為中產家庭提供一個上車置業階梯，但現實是樓價 900 萬元的物業，似乎已不是一般小市民，或上車家庭可以負擔的水平。

林玉華認為，過去十多年香港打工仔的平均薪酬並無大幅增加，即使是已經擁有公屋、居屋的人士，隨著家庭人口增加，子女即使結婚也沒有經濟能力搬出去，重新申請公營房屋，在入息水平和資產審查方面未必能過關，且現在公屋輪候冊平均要等 5.5 年，至於居屋市場，雖然入場費較市價低，但要抽到也要看運氣。

特區政府正就新一份施政報告諮詢社會意見。林玉華說，其實公屋聯會早前亦有就青年置業等問題做民意調查，又提出將公屋的部分空置區域，改建為簡單單位，以紓緩輪候冊壓力，但有關建議一直沒有得到政府的回應，她擔心，長此以往只會積累更多的失望和怨氣，希望政府必須審時度勢，在紓緩措施上作出更大的承擔。

市民怨氣何處解？

近年公屋的輪候隊伍有年輕化趨勢，招國偉認為，反映出年青人對住屋的需求和擔憂，然而，現時單靠



招國偉與林玉華早前去看過錦暉苑，並逐一介紹新一期居屋項目。

重建置業階梯未必能解決到當前公營房屋短缺的癥結問題，「針對當前的社會情況，政府應該推出更多措施，讓年青人看到未來的願景，透過改善民生重建市民的信心和認同，否則民怨無法紓解，最終會愈演愈烈。」

社區配套成另一挑戰 火炭將興建體育館

單位供應量增加，市民有更多的上車機會，當然是好事，但社區配套是否足夠？

房屋署早前計劃利用將軍澳的四幅綠化地發展公營房屋，選址包括影業路以西北、魷魚灣村以西、百勝角香港電影城以東，以及昭信路以南，料可提供超過 8000 伙，新增人口將達逾 2.2 萬人。但就有當區區議員擔心，將軍澳現時的交通不單飽和，更出現「逼爆」，擔心若再增加住戶，交通情況只會「超負荷」。

再看看新一期居屋位於火炭港鐵站旁邊的旭禾苑。雖然屋苑前往乘搭港鐵列車只需 5 分鐘路程，但美中不足之處是屋苑被眾多工廈包圍，一般日常生活設施較為貧乏，附近只得一間超級市場，而附近食肆選擇亦不多，大部份都是工廈內的食堂，周末及假日

未必開門應市。

社區主任陳壇丹向《我家》指出，現時區內大約有 4 萬人口，但隨著旭禾苑以及年底落成的公屋單位駿洋邨等，未來一兩年火炭區內的人口會增加至 6 萬左右，在社區設施、交通規劃等方面，都有很大挑戰。現時區內沒有社區會堂或體育館、圖書館，只有貨車改裝的流動圖書館，且由於區內以工廈為主，沒有足夠車位供居民使用。

不過大家亦不用太擔心，陳壇丹透露，已經與當局商討多時，會將山尾街的足球場及旁邊的停車場空地改建成新的社區設施作為體育館，同時希望加建多層停車場。此外，亦正爭取興建架空天橋接駁穗禾路和火炭路，分流進出工業區車輛。

沙田錦暉苑預計明年 10 月落成。

雨季是山泥傾瀉的高危季節，過度開墾山坡易引發山泥傾瀉災難，惟馬鞍山畔一處斜坡一直是非法開墾黑點，有附近居民更在山上開闢田地、更圈地裝設圍板鐵閘耕作，儼如「私人農莊」。

馬鞍山斜坡官地 變私人農莊



馬鞍山山坡上有不少「植被」被非法開墾成非法耕地。



其中一處官地更設有圍欄。



農莊更安裝鐵閘避免被偷摘蔬菜。該農莊內設有蜂箱疑作養蜂取蜜。



設鐵閘及大量蜂箱

從馬鞍山恒安邨高處眺望，會發現一路之隔的山坡叢林當中，被開闢成一個又一個的「農莊」。《我家》記者沿水務處拾級而上，看見約十米高的山坡上，有半個籃球場大的山坡被開墾成耕地，種植瓜果蔬菜，田地周圍被木板圍封，而場內更設有多個蜂箱，疑被用作養蜂取蜜之用，更因防止外來人騷擾偷竊而在出入口裝設鐵閘，官地已儼然成為一個「私人農莊」。

除了該私人農莊，山坡上不少空地亦早已開墾作農地。農田圈起種植番茄等植物。不時有長者沿山路上落。有居民表示，「自從水務署喺山坡進行水務工程之後，呢度有好多耕地，開咗好多小路連接，雖然早年地政處已清理農地，但近年又再故態復萌。」



附近不少長者上山耕作、晨運。

山泥傾瀉風險增加

沙田區議會李子榮向《我家》表示，馬鞍山的山坡過去一直為非法開墾黑點，不時接獲投訴。本來政府土地由地政總署管理，惟因該處既有水務署水務工程的用地、亦有部分地方屬郊野公園範圍，因此令執法問題變得複雜，亦令部門之間互相推搪而形成「三不管」狀態，最終令違規情況不了了之。

李子榮續指，馬鞍山斜坡一直是山泥傾瀉黑點，直至早年進行改善工程才有所改善。但若違法耕種過度開墾，容易導致水土流失，令山泥傾瀉風險不減反升，加上違規耕作亦影響環境衛生，除了衍生堆積雜物問題，亦令蚊患變得嚴重，踏入雨季，他促請有關部門作出跟進。



沙田逾 68 萬人口 僅有一個政府園圃

不少居民均對耕作之樂大感興趣，惟區內康文署轄下的社區園圃供應卻嚴重短缺，縱觀整個沙田逾 68 萬人口，只有位於大圍車公廟路的社區園圃，園圃內亦只有 30 塊小耕地供市民每季抽籤輪候耕作。雖然早年在馬鞍山違規「私人農莊」附近，曾另有由婦女會營辦的「綠庭苑」農地供居民租用，但該政府用地因要興建居屋錦俊苑而停辦，直至去年底才在亞公角村覓地重開，但其規模及可租用的耕地已大不如前。

沙田區議員招文亮向《我家》表示，不少居民均曾向他反映有興趣農耕的訴求，而過往社區園圃計劃均極受歡迎，惟因耕地有限，令不少有興趣參加者向隅。他認為都市人接觸優閒耕種能陶冶性情，既能為家庭培養嗜好、又能令他們帶走自己耕種的有機蔬菜食用。

惟招文亮強調，始終耕作亦會帶來環境問題，並不適宜太靠近民居，因此明白在市區的公園中覓地有其困難，但仍希望有關當局應該在市區內增加社區園圃的用地及名額，既可令市民受惠，又能減少非法開墾的危機。



馬鞍山由婦女會營辦的社區園圃於去年底搬往亞公角村。

自然之光 煥新生命活力

依飛專利技術 首度閃耀運動界

超過**90%**用家認同依飛產品
迅速舒緩肌肉疲勞·功效顯著!

九龍灣國際展貿中心
運動博覽

匯星展覽廳 (Star Hall)

展位:F6&F8

8月16日(星期五) 11:00 - 20:00

8月17日(星期六) 11:00 - 20:00

8月18日(星期日) 10:00 - 19:00

同場免費
放大600倍
微絲血管
健康檢測

科研成果
熱賣精品



EEFit Lite

依飛 神筆



依飛神筆示範視頻



香港經銷商

SASA 百老匯 SUNING 蘇寧 LOG-ON

Phillip Wain HKT NOBLE TIME

依飛元氣頸鏈



1套(鏈+吊咀)

會場價: \$1,660

憑券
即減 **\$100**

以優惠價\$1,780換購

購物券只適用於指定之正價貨品，並須受列印於此頁之細則及條款約束。

依飛神筆



1支

會場價: \$2,360

憑券
即減 **\$100**

以優惠價\$2,280換購

購物券只適用於指定之正價貨品，並須受列印於此頁之細則及條款約束。

依飛護肘/護膝

護肘 護膝



1隻/盒

原價: \$698

憑券
即減 **\$210**

以超抵價\$188換購

購物券只適用於指定之正價貨品，並須受列印於此頁之細則及條款約束。

依飛運動長襪



2對/盒

原價: \$280

憑券
即減 **\$140**

以超抵價\$140換購

購物券只適用於指定之正價貨品，並須受列印於此頁之細則及條款約束。

依飛運動短襪



3對/盒

原價: \$600

憑券
即減 **\$150**

以超抵價\$150換購

購物券只適用於指定之正價貨品，並須受列印於此頁之細則及條款約束。

優惠券使用: 有效日期為2019年8月16-18日，只適用於「運動博覽2019」。以上各優惠可同時使用，但每張優惠券只可使用一次，使用後將被收回。不可兌換現金或作現金找贖。請於付款前出示此優惠券。細則及條款: 影印本恕不接受。貨品數量有限，售完即止。如有任何爭議，新元科技(亞洲)有限公司保留使用此優惠券之最終決定權。

九龍水塘，雖然名為九龍，但其所在之處卻是位於新界沙田區西南面的金山郊野公園之內，由九龍水塘、九龍副水塘以及九龍接收水塘組成，合稱九龍水塘群，其建成改變了九龍居民傳統的用水習慣。在 2009 年，九龍水塘群的 5 項水務建築就被列為香港法定古蹟，今期的古蹟古鄉就帶大家飲水思源，了解這項有百年歷史的水務古蹟。

飲水思源

新界首個水塘

九龍水塘

在一個世紀前，九龍半島的居民其實仍以打井的形式收集地下水和雨水，但隨着人口的增加和都市發展，井水漸漸滿足不了人口需求，此時就需要一個大型水塘。在英國人取得界限街以北以及新界後，就已於 1901 年開始在針山以及畢架山一帶展開水塘建設工程，歷時 10 年才建成九龍水塘。在往後的數十年，九龍接收水塘（1926 年建成）及九龍副水塘（1931 年建成）亦陸續落成，組成九龍水塘群。



① 九龍水塘主壩

九龍水塘是香港第四個興建的水塘，但卻是新界的第一個水塘。九龍水塘的主壩有別於常見的直線形堤壩，九龍水塘是採用雙弧形的設計，儲水量達 150 多萬立方米。從力學的角度而言，這種設計能減輕水壩地基承受的壓力，外觀上亦宏偉壯麗。

【古蹟的小知識】

匯聚和分流雨水的石梨貝水塘

石梨貝水塘（1925 年建成）並沒有被歸納在九龍水塘群之中，但其作用卻是舉足輕重。這個水塘位處九龍水塘群的最高處，是該處最先能夠收集到雨水的水塘，當雨水超過其負載量，就會由主壩分流至九龍副水塘以及九龍接收水塘，實際上協調了九龍水塘群的儲水量以及分流過多的雨水。



② 主壩水掣房

水掣房是位於水壩之上的建築，顯得格外渺小。顧名思義，水掣房是用作控制水壩的水位，但其功用不單止是「放水」，還涉及挑選潔淨的水層。負責人會根據天氣和季節，選取合適的水層再送至濾水廠。



③ 九龍水塘記錄儀器房

九龍水塘記錄儀器房，配以現代科技為香港水務帶來更有系統的管理，用作放置測量工具，主要監測水流量和水位高低等。



④ 溢洪壩 ⑤ 溢洪壩記錄儀器房

在水壩的另一端，有兩個看似不起眼，但掌握住水塘命運的歷史建築：溢洪壩和記錄儀器房。溢洪壩用於控制水塘水位，防止溢頂而破壞壩體，以確保水壩的安全；而相關的儀器房亦是用作紀錄水位高低、水量等數據。

溫馨提示：

水務設施位處金山郊野公園之內，敬請切勿餵飼野生動物，保持環境清潔，避免觸犯相關法例。

古蹟資訊：

九龍水塘群

地址：沙田歌賦山道金山郊野公園

級別：五項水務建築被列為法定古蹟

前往方法：建議一次遊覽四個相連的水塘，乘搭各區巴士前往石梨貝水塘站，由九龍副水塘作起點，途經九龍接收水塘和石梨貝水塘，最後抵達九龍水塘水壩，需時兩小時

開放時間：全日

九龍水塘位於新界沙田區西南面的金山郊野公園之內。



政府廣告經常教大家勤洗手，但原來用錯洗手液，分分鐘引致皮膚炎。消委會最近測試了 35 款洗手液，結果有 13 款被驗出含可致敏防腐劑 CMIT 或 MIT，當中 3 款「佳之選」及「威露士」樣本的含量，比歐盟或內地規定上限高 1 至 3 倍，這兩種防腐劑可導致手部皮膚痕癢，甚至令人患上手部皮膚炎。

醫·家

01, Aug 2019



標榜抗菌未必好 13 款洗手液可致敏

消委會又表示，有部分洗手液聲稱含 99.9% 抗菌成分，但效用與一般洗手液差別不大。根據美國疾控中心（CDC）資料，與一般洗手液比較，使用含有抗菌成分的洗手液，帶來額外的健康好處十分有限，反而可能導致細菌產生抗藥性，變相令細菌越來越難殺滅。洗手的目的是為了除污，而不是殺滅皮膚上的細菌，因此不應盲目以殺菌功效作為揀洗手液的唯一條件。

正確的洗手步驟：



1. 濕手後，用洗手液塗抹雙手，並搓揉最少 20 秒（大概為唱兩次英文生日歌所需的時間），再用清水沖洗乾淨已經足夠。



2. 除手掌、手背外，搓揉和洗手期間也要搓揉多為人忽略的手指公、手腕、指縫和指甲縫隙等位置。



3. 進食和預備食物前，都必須用洗手液和清水徹底清潔雙手。



不一樣的
孩子

「母愛——為了我放棄自己一切理想來成就我的幸福。

39 歲的媽媽熱愛工作，喜歡與人溝通，而且對工作非常熱誠。她經常和我分享工作上的喜與悲，還教導我怎樣克服困難，從而改善自己不足的地方。

我是一個不愛學習、愛說話和調皮的男孩子。一年前，媽媽為了我辭退工作了十多年的物理治療助理，目的是為了用更多的時間和愛心教育我。

回想四年前的我經常被別人投訴，令媽媽心痛流淚，她為了我用盡了不少的辦法，期望我不會學壞。從前年紀還小的我一點也不懂是甚麼的一回事。

現在我完全明白，因為愛我，所以媽媽站在我旁邊兩個小時，看着我將自己的睡房收拾乾淨；如果由她來做的話，只需十分鐘。

因為愛我，所以她任由我跌倒摔傷、受挫折、嘗失敗。

因為愛我，所以她要我為自己行為承擔責任。

因為愛我，所以她把我從懷裏推開，對我的請求不予理睬。

正是母愛如此默默，豐盛了我的生命。」

看罷此文不禁感動泛淚，除因感受到一份情真和看見一位好媽媽之外，更因為我知道這位媽媽比別的媽媽付出了更多。

這是小姨甥讀小三時的作品。他患有專注力不

13 款含防腐劑 CMIT / MIT 的洗手液：

1. 佳之選抗菌洗手液（松木清香）* \$17 (500ml)
2. 威露士泡沫殺菌潔手液（健康清香）** \$27 (300ml)
3. 威露士殺菌洗手液（潤膚配方）** \$30 (525ml)
4. 特惠牌蘋果味洗手液 \$12 (750ml)
5. 澳寶綠茶洗手液 \$12 (360ml)
6. 萬寧西柚清香潔手液 \$13 (500ml)
7. 水涓肌薰衣草水潤洗手液 \$14 (500ml)
8. 艾詩芬香潔手液（魅力花香） \$15 (225ml)
9. 超值牌青蘋果果香洗手液 \$16 (650ml)
10. TESCO EDV 洗手液 \$16 (500ml)
11. JOSERISTINE 蔗糖防護滋潤潔手泡沫（加倍保濕版） \$20 (325ml)
12. NaxoS 清爽潤膚洗手液 \$24 (500ml)
13. 潔保加 ACTI-PRO+ Antibacterial Hand Wash - Fresh Pine \$34 (500ml)

* 不符歐盟及內地標準 ** 不符內地標準

不含致敏成分洗手液推介：

1. 牛乳石鹼綠茶成分香花味洗手梘液（含濃縮綠茶配方） \$17
2. 潔麗兒泡泡殺菌消毒潔手液（葡萄果香） \$18
3. 滴露泡沫殺菌潔手液（滋潤蘆薈） \$29
4. 小橄欖樹馬賽純洗手液（橄欖） \$42
5. 雅濃美國有機洗手液（薰衣草甘油） \$52
6. lavera 有機抗敏潔手液 \$59
7. ecostore Bergamot & Aloe Vera Foaming Hand Wash \$65
8. L'Occitane EN PROVENCE Verbena Liquid Soap \$195

（上述洗手液均獲消委會「5 星」總評分）

掃碼即睇
測試結果



資料來源：消委會

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。

足症，父母的養育過程也較吃力，幸而努力總算沒白費，這孩子懂性又顯才華。

人無完人，我們的孩子也一樣。我們這些「不一樣的孩子」的父母們要謹記：天將降大任於斯人，必先勞其筋骨；世人都是被造物主咬過一口的蘋果，都有缺陷，缺陷較大是因為造物主獨愛他的芬芳。這些不一樣的孩子同樣可以發光發亮。



七姐誕期間限定！

清甜蘋婆燜排骨

這陣子元朗變成社會的焦點，暴力事件發生後，真假消息不斷傳出，大家都變成驚弓之鳥，我因為住在元朗附近的圍村，朋友們都紛紛送上關心，有朋友甚至邀請我到他家暫避，這個真的是我們所認識的香港嗎？

我好喜歡元朗，雖然這幾年來人口漸多，遊客亦多，把街道逼得水洩不通，不過當你走進橫街小巷，仍不難發現一點點鄉村的情懷。臨近七姐誕，元朗街頭都會發現「蘋婆」這種傳統食材的身影，也許大家未必聽過蘋婆這名字，它有另一個美麗的名稱叫「鳳眼果」。

鳳眼果就是蘋婆樹的種子，果實成熟時會變成紅色，一邊外殼會裂開，露出黑色的種子，看起來像鳳眼，因而得名。至於口感則介乎栗子與番薯之間，味道清甜鬆香，街頭賣的通常帶殼，果殼可以用來煲湯，聽講能行氣活血，街市賣的已去殼，相對便宜很多。

鳳眼果有多重外衣，要逐層清除方得金黃色的果肉其實也不困難，只要滾水加少許鹽，慢火煮鳳眼果二十分鐘，或見外衣破開露出果肉，便可撈起除去外衣。



新鮮蘋婆。



滾水加少許鹽，慢火煮鳳眼果二十分鐘，便可撈起除去外衣。

蘋婆燜排骨

材料：鳳眼果半磅（淨肉）、腩排半斤、甘筍四兩切件、薑數片、蔥段適量。

醃料：蠔油、生抽、紹酒及油各一湯匙、粟粉及糖各一茶匙。

做法：



1. 腩排洗淨下醃料及薑片醃 15 分鐘。



2. 易潔鍋燒熱後下油，落腩排煎至金黃。



3. 加入處理好之鳳眼果炒勻，加水至蓋過材料表面，㗎蓋用慢火燉 20 分鐘。



4. 待收汁後，加入蔥段，稍㗎蓋，然後可上碟。



「林議員，請隔日敲一敲獨居伯伯家的門。」一個看似簡單到不能再簡單的小要求，承載的，是社區間的互助互愛，街坊間的人情味，以及作為區議員的林松茵的一份簡單而倔強的堅持：「你若安好，我便安心」。

沙田人家

01, Aug 2019



現在如果知道有獨居長者，
我與街坊都會隔日去敲一下門。

在職媽媽辛酸史

與孩子共同成長

現今社會，不少女性都擔當著多重身份和責任，既是孩子的母親又是公司員工，是妻子又是新抱，每日工作去到盡，只為了減少加班，盡快完成工作回家照顧孩子，真的 24 小時都不夠用。

林松茵要照顧分別三歲半及兩歲的兩名孩子，正是小朋友成長最需要照顧的階段，作為媽媽，每次踏出家門上班，都是萬般掙扎：「有時聽到小朋友一句：媽媽你要返工啦？其實心裡面是不好受的，因為感受到小朋友是想父母可以陪伴。」

在職媽媽需要付出更多努力，更多時間去和小朋友相處，這個親身體驗亦促使林松茵在推動社區工作的過程中，十分關注親子共融。「要同小朋友有好的關係，就要參與與投入，所以希望可以製造一些平台和契機，讓父母一起參與。」

林松茵說，作為一名在職媽媽，自己也是在不斷學習的過程，幸好得到家人的鼓勵，特別是家中

「四大長老」的協助，可以給在職媽媽最大的支持。「以前會覺得心酸，不過現在覺得其實在職媽媽應該驕傲，因為我們與孩子一齊學習成長。」



林松茵深明在職媽媽的困難和偉大。

你若安好 我便安心

林松茵：希望為街坊爭取更多



行下區，同老友記傾下計。家事社會事，無所不談。

自 2003 年開始投入社區服務，2008 年當選區議員至今，眨眼已經超過十年。街坊眼中的阿茵，從前是個剛踏足社會的小妹妹，看著她成長、拍拖、結婚、生小朋友，宛如是一個大家庭中的一份子。

社區越來越老化，在香港，普遍一個成年人要養四個老人，曾經有個獨居婆婆幾年前在家中暈倒，幸得鄰居發現，及時送往醫院救治。林松茵說，這件事令她深刻感受到，社區裡面需要一種守望相助的精神，「現在如果知道有獨居長者，我與街坊都會隔日去敲一下門，看看是否需要幫手，或陪他們散步」。

看到街坊安好，林松茵才稍微安了心。她認為，社區裡面需要朋友。

「我會緊張你，你會緊張我，
可以共同經歷人生的一些重要
時刻，就最真摯。」

喜歡看書的林松茵說，經常會看一些哲理書，雖然看一次未必會明白，但當在生活中遇到難題時，就會受到啟發。「有一本書講公義的，我會反省究竟我們所說的公義是什麼？為什麼有人的資源會多一些，有些人會少一些？如何令這個世界更公平？」

看似文靜的她，其實也有硬朗、倔強的時候，她笑說，早前與巴士公司討論巴士線的配置問題，就差點要吵架了：「其實我都是講道理，你有數據我也有數據，我的數據就是我地區工作實踐的觀察，我相信觀察的結果與居民現實需要不會差太遠。」

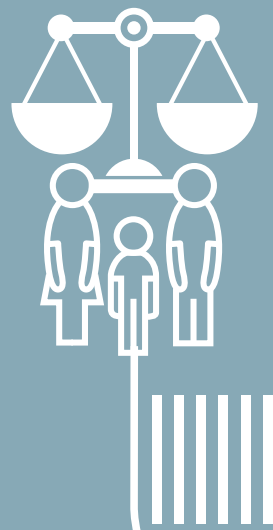
回想起最初參選區議員時，口號是「爭取幸福」，現在的林松茵，有不一樣的感受：「很多時候我們說要知足常樂，但其實會受到外部環境的影響，不是知足就可以滿足到日常生活的基本需要，所以我希望為街坊爭取更多，更多的正義、更多的安心。」



社區間的互助互愛，已成為了林松茵生命的一部分。



哲理書讓林松茵在生活中遇到難題時受到啟發。



穗禾苑邨巴 去？留？

新界有不少屋苑因遠離地鐵站，都自行安排邨巴接載居民至港島區，以方便一眾打工仔上下班，其中，穗禾苑的 NR69 號邨巴，就已經有十多年歷史。不過，最近營運者就貼出公告，指將在 8 月 10 日停運，街坊們都十分擔憂。

據了解，營運者停運的原因，是經營成本不斷增加，越做越蝕，且因該線路以現金方式付款，未能計入政府的交通津貼補助之列，而安裝一部八達通收費機，需要一萬多元的押

金，對小經營者而言是一筆不小的支出。

社區主任陳壇丹近日做了問卷調查，收集到約 300 份回應，除了幾個受訪者認為無必要保留外，絕大部分的受訪者都認為應該保留。陳壇丹向《我家》指出，這條邨巴路線是屋苑居民唯一一條直接過海的路線，收集問卷意見後已向有關部門反映。據透露，營運者表明暫時會繼續經營，但希望在安裝八達通機等方面可以獲得支援。



邨巴營運者早前貼出停運公告。

陳壇丹早前進行問卷諮詢。



絕對不容錯過 暑期親子足球訓練營

早前跟大家介紹過，沙田在暑假將有一系列的足球體驗活動。其中，8 月 11 日將舉行「沙田親子足球樂滿營」，透過親子參加為期一天的足球訓練營，營內包含親子課堂、足球訓練、親子足球賽三大活動讓參與者領略足球的趣味，又可以培育親子一起運動的好習慣，讓親子活動有一個更健康的選擇。快點掃描海報上的 QR code 報名啦！



活動日程

- 0845 出發
- 0930-1000 入營、營地及活動簡介
- 1000-1100 足球訓練 - 評分遊戲 1
- 1100-1200 親子工作坊 1 (足球與英文)
- 1200-1300 午飯
- 1300-1400 親子工作坊 2 (足球與藝術)
- 1400-1500 親子挑戰 - 評分遊戲 2
- 1500-1600 足球大作戰 (比賽)
- 1700 回程及解散

「香港家居折 2019」你去咗未？

近年都市人興起「在家度假」(Staycation) 的休閒生活體驗，令人終日心思思想為家居粉飾一番，以煥然一新的家居氛圍打造悠閒的度假感覺。全港最大一站式家居主題商場 HomeSquare 的年度盛事「香港家居折 2019」，今年特以「The Smartest Buy Ever 智選家居·品味生活」為主題，讓大家無需大破慳囊亦可以「Instagrammable」的個性傢俱家品點亮生活品味，彈指間把家居空間打造成愜意品味居所，讓眼睛在家中也可去旅行之餘，更重要的是，讓大家可隨心率性在家拍出旅行度假的打卡照。

還有半個月，各位時尚達人萬勿錯過在家與網紅寵兒打卡的機會！



日期：7 月 1 日至 8 月 14 日
時間：上午 11 時正至下午 9 時正
地點：沙田新城市中央廣場 HomeSquare



一起擁抱童心 小黃鴨兒童舞劇上演

活動詳情

日期：8 月 2 日至 3 日 下午 7 時 45 分至 9 時 15 分
8 月 3 日至 4 日 下午 3 時正至 4 時 30 分
地點：沙田大會堂演奏廳

還記得數年前漂浮在尖沙咀海傍的小黃鴨嗎？今次又要同大家見面啦，不過是以舞蹈的形式出現在大家面前。

小黃鴨在大海上漂流，迷失之際，卻不知道獨一無二的旅程正要開始！由大海至都市，遇上的

是同伴還是敵人？困難接踵而來，小黃鴨不但鼓起勇氣、集合朋友的力量跨過各個難關，更認清自己的才能和方向，也不再孤單！

香港舞蹈團專業舞者、兒童團及少年團成員將與你在舞蹈中重新擁抱童心！



「人生有熱血的事，便要向前衝」，28歲的吳啟泰，一直熱血。工作了幾年便膽粗粗與同伴一起創業，生意漸有起色時，又放下一切去服務社區，只為心中一團火，「我要嘗試努力過，令社會改變」。新世代青年，衝動，也純粹。

閒話·家常

01, Aug 2019



熱血進行中 社區衝衝衝



吳啟泰與現時的地區工作團隊感情親厚，不時有鬼馬合照。

訪問當天，吳啟泰正忙於與拍檔和義工們分配物資，小小的辦事處內非常熱鬧，小伙子說話有點快，擠身在雜物之間不時提點大家注意安全，朝氣十足。吳啟泰性格外向，說自己很怕悶，「坐 office、做份工太長我也不行」。

因此，畢業後轉過幾份工，兩年前便決定投身初創，與幾個夥伴一起創業，研發「上門廚師」的中介平台。從零開始是個大挑戰，競爭者資源多，他最壞的日子試過三個月無生意，甚至要向銀行借錢出糧。

堅持了一年多，他努力宣傳，生意漸有起色，客人愈來愈多。但在此時，他毅然做了一個決定，減少參與生意，與志同道合的拍檔一同以義務性質開展地區工作。吳啟泰稱很早之前已對地區工作感興趣，大學更曾到政黨實習。選了頌安，是因從小在這個社區長大，眼見設施老化，但一直無改變，「不如自己做番好！」

小朋友的感謝信成為動力

他說，從商雖然有成就感，「但就算做了上市公司，對社會的貢獻，也不及我解決到一個地區個案，比到社區一個建議般大」。做生意以賺錢為指標，但落區後，他學習耐心與街坊溝通，上門探訪老人家，都是以往



吳啟泰希望為日漸老化的社區做好建設。

工作接觸不到的體驗。其中印象比較深的，是早前區內幼稚園曾發生高空擲物事件，有家長主動向他求助，經過一番協調後真的捉到犯人，小朋友寫下的感謝信，亦成為他繼續服務街坊的動力。

吳啟泰坦言，朋友們對他做的決定不太贊同，這個年紀理應拚搏，而他卻在走一條很長的路，無收入也吃力不討好，但他覺得，熱血要趁早，免得將來被更多生活包袱束縛，「人

愈大，做社區的心便會愈丟淡，趁我還有火，又有志同道合的團隊，便做了先」。

「沒去做，我會一生後悔」

「如果現在有機會做社區但沒去做，我會一生後悔，但做了的話，我會覺得人生完成了一個里程碑。」吳啟泰說。

為社會做改變，人人用不同方式在嘗試。



吳啟泰在社區舉辦了不少街訪聯誼活動，包括為一眾小朋友舉行生日會。



吳啟泰與幾個拍檔創業搞「上門廚師」的中介平台。

創業挫折練就鬥志 「有輸過先叫有做過」

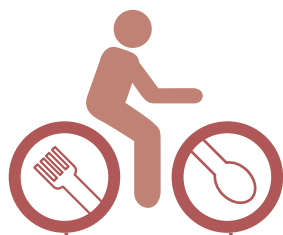
時下流行「共享」概念，原來吳啟泰一開始創業，也是看準共享商機。他說，「衣食住行是人人必需品」，但在食方面，只見有廚藝班，很少有共享的產品出現，於是他與幾個有廚師人脈的拍檔便發展有關「上門廚師」的 App，實行「廚師共享」，「比一個價錢，有廚師連工包料煮食」。

不過，他們一開始遇上不少挑戰，例如香港地少人多，「不是人人有廚房、又或是客廳不夠大」，後來他們調整策略，多接一些二人燭光晚餐、中高檔生意，漸見受歡迎。

創業經歷挫折起落，正好磨練吳啟泰的鬥志，接受更多挑戰，「有輸過，先叫有做過」。



吳啟泰在 2015 年於理工大學碩士畢業，與一班義工合照留念。



以出外遊玩的角度來看，單車不會輸——比步行速度高，可以去更遠的地方；比駕車的速度慢得多，踩車時可以顧盼欣賞沿路景色。趁著周末的悠閒時光，讓全家總動員，來一趟輕速健康之旅。

單車遊玩食得好 1

大埔踩單車到粉嶺 試過未？

陌生得嚟
幾新鮮

第一回，推薦大家一條比較特別的單車路線，就是大埔至粉嶺，陌生一點會更有新鮮感呢！而這條路線並非單純只有單車徑，好些時候需下車過路，亦由於範圍內有工程進行，路線隨時有變更的可能，各位請隨機應變。

第 1 站：大埔墟租車正式出發

從大埔墟火車站出發，可在富雅花園商場地下的單車店租車。選擇中午時份出發的話，建議大家不要吃正餐，隨便吃些乾糧就好，留著肚子到林村嘆一餐更有風味的美食更佳。租車後，最好先由東面出發，那裡可以沿著大埔河的單車徑上路，迎著河風，穿過南運路轉左就是林村河道，繼續沿河直走，四周鳥語花香，絕對使人心曠神怡。



沿著河道飛馳，
涼風洗滌心靈。



畀條路線
你參考吓！

在前粉嶺裁判法院嘆杯咖啡
啡真是別有味道。

第 2 站：林村食個風味客家餐

林村最具名氣的是許願樹，但因位置偏遠，很多人未必願意專程到來，但踩單車順道一入，卻恰到好處。從牌坊直入，左邊會看到幾間餐館，有知名的客家菜，未吃正餐的可以在這裡大快朵頤。完餐後再看看許願樹，許下心願拋一下寶牒，心滿意足地離去。



現在拋寶牒只能在仿真許願樹進行。

第 3 站：蓬瀛仙館靜心嚐素食

探訪許願樹後，就要迎來此路線最複雜的一段路，因為四周工程不時開展，隨時有改道情況，大家只要留意路上的指示應可輕鬆前行。來到蓬瀛仙館，除可欣賞道教全真龍門派的特色建築外，亦可以享用仙館的素食，建議有心用餐的朋友先行訂座，免得撲空。



蓬瀛仙館的建築面積遼闊，內
有多組特色建築，值得一遊。

第 4 站：前粉嶺法院嘆杯咖啡

離開蓬瀛仙館後，距離我們最後一站已經不遠了，因為附近是火車站範圍，因此沒有太多機會再上單車，也是對的，安全至上嘛。幾分鐘後就會抵達這個粉嶺最潮聖地——前粉嶺裁判法院，在今年 3 月才正式開幕，除了可欣賞這個香港三級歷史建築物外，更值得一提的是當中開設了一所人氣咖啡館，如果是咖啡愛好者，必要呷一口咖啡而回！咖啡館裡養足氣力後，就可以慢慢原路踏上歸程，下回再見。

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。



少年宮的小女孩寫得一手好字。

鮮血凝固的中朝友誼

早前習近平首次訪問北韓，令世人再度聚焦中朝關係。

在訪問的第二天，習近平和夫人彭麗媛參訪坐落在平壤市區牡丹峰麓的中朝友誼塔。

08 年北京奧運的聖火傳世界時，北韓站便以此塔作起步點。建於 1995 年 10 月的中朝友誼塔，位於平壤市牡丹峰之上，由 1,025 塊花崗岩和大理石砌成，象徵着 10 月 25 日志願軍赴朝參戰紀念日。塔身正面嵌有「友誼塔」三個韓文鑲金大字，每個字重 40 公斤；塔頂有一個銅質鍍金的五角星，更重達

500 公斤。

友誼塔底部有一個圓形的紀念館，門前有一個由中國和北韓國旗組成的友誼徽章。紀念館中央是一塊重達一噸的大理石基座，上面保存着十本志願軍烈士的名冊，名冊上記載在異國獻身犧牲的中國烈士達二萬多名，包括毛主席的大兒子毛岸英，以及 50 年代在內地廣被歌頌的英雄烈士：邱少雲、楊根思、黃繼光等。四周畫有中朝聯軍和美軍作戰情況的油畫，以誇張方式表現韓戰中國志願軍的英勇善戰，例如在戰場上肉搏，徒手掐住美國士兵的頸。



中朝友誼塔。

畫中的士兵
肉搏時徒手
掐住美國士
兵。



紐約回歸的新媒體藝術團隊 Crowdart 為大家帶來「棉花糖與白日夢」為主題的交互式體驗展覽，繼北京、上海之後，今次到了深圳。據說此次展覽的靈感來自多部經典電影，在這裡你能看到《布達佩斯大飯店》、《睡眠科學》、《盜夢空間》的影子，讓大家重新找回童年、少女時代的感覺。



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

01, Aug 2019



走入口，有一個像極了高傲、純潔的獨角獸風格的「夢境之馬」，裡面有不少互動以及靜態展示，每一個空間都有自己獨特的氣味，而總體上整個展覽給人以溫柔的感覺，相信又將成為一眾女生拍照的好去處。

記憶色溫

據說「記憶會隨著時間越來越淡」，那麼記憶究竟是什麼顏色的呢？三原色、變幻的燈光，又讓人想起《重慶森林》裡的色調。

紫色與深藍色交織的夢境，像是玫瑰花瓣酒的味道：酒精並不強烈，令人喝起來不想停、意猶未盡。可放下酒杯時又會令人頭暈。

在這個時間長廊裏，每一個人、每一件東西都有自己變幻多彩的影子。無論你是向前奔跑還是原地靜止，影子都只會變化，不會消失——是童真細碎的七彩，還是複雜抽象的紅塵，「記住」比「捕捉」有意義。這裡大概適合喜歡神秘感的人。



仿真熱帶雨林植物之中有很多單詞的牌子。

發一個白日夢

同棉花糖有關的



「棉花糖與白日夢」藝術展

- 10 個展覽單元
- 12 個沉浸互動式體驗裝置
- 30+ 種風格各異的拍照場景
- 10+ 種可以品嘗的滋味
- 10+ 種場景氣味

地址

深圳壹方城一樓。成人票價：平日 88 元人民幣／
周末 128 元人民幣；兒童票：68 元人民幣。

一齊發一個同棉花糖有關的白日夢？

空中花園

詩是無形畫、畫是有形詩。在多層綠色植物穹頂下，泰戈爾的一首詩以單詞霓虹的形態隱匿其中。在布置了一個天花板的仿真熱帶雨林植物之中，也有很多單詞的牌子。

在熱帶雨林暴雨後的氣味中，所有解讀都有可能。一萬個讀者心中會有一萬個哈姆雷特。究竟是哪一首詩，又會拼湊出怎樣的詩句？我試圖躺在地上，找尋那首詩的痕跡。



躺下、放空，
白日夢。
好好發一個

理想虛空

這裡歡迎所有慵懶的人，純白色的空間裡面沒有棱角——空中懸掛各式圓球，展廳正中又有超大尺寸「大懶包」，還有四處散落的「小懶包」，營造出溫馨、舒適的氛圍。就在此時，放下手中的工作吧！跟你最不設防的人在此躺下、放空，發一個白日夢。

而水蜜桃色和檸檬色的夢，是酸酸甜甜的，屬於少女的顏色。最好的心情不過天空一朵柔軟的雲，最美的景色不過仙女撒下的一顆顆星星。那一個在雲朵下的秋千，確實讓人回到了童年。

結語：

「棉花糖與白日夢」展覽還有很多區域等著觀眾的探索。此外，現場有專門用作拍攝的棉花糖擺件、有可以吃的棉花糖，還可以自己親手製作棉花糖呢！

靚茶×曲奇「茶老七」美點雙輝

市面上果汁汽水選擇多籬籬，但都市人着重健康，近年推出的瓶裝茶類飲品亦愈來愈多，除各式中國茶、日式茶，還有近期韓國興起的粟米茶，和以解脂為賣點的健康茶等等。然而要追求真正健康，始終是以茶葉浸泡出來的茶最好，茶葉不但含有天然的豐富養分，也有源自植物的天然甘甜，比起人造茶精沖製而成的飲料，無論質素和味道都更勝一籌。

我愛喝茶，中國茶中最愛普洱，愛其味甘滑醇厚，既養胃又能降脂助消化，近幾年因好友 May Law 和拍檔 Jimmy 推出了自家的中國茶品牌 Tea 7「茶老七」，得他們推介從而認識並喜歡上來自潮州的鳳凰單叢。單叢的天然花香氣和回甘味，跟他們家的雲南金邊玫瑰花茶一樣，均叫人一試難忘。

創意無限的 May May 最近又有新作，就是以茶入饌，

特別為今年中秋節推出金邊玫瑰蝴蝶酥及單叢蜜蘭香曲奇兩款美味健康的餅食。她以紐西蘭牛油和日本麵粉，結合茶老七皇牌產品：雲南金邊玫瑰花花瓣，再配合日本三溫糖和龍舌蘭蜜，製作出玫瑰香味四溢的手工蝴蝶酥；還有以單叢蜜蘭香茶葉配香純杏仁粉製作成鬆脆曲奇，兩款美點不但少甜、少鹽、不含防腐劑，更不含動物成分，素食者也可安心食用。味道以外，包裝也精緻得很，粉紅色的小圓罐，讓人愛不釋手。

茶老七的中秋限定版蝴蝶酥及香脆曲奇，每罐有 10 塊，定價 \$68，不過，最快要到 8 月 15 日開幕的 Food Expo 美食博覽會上才正式推出市場，有興趣的朋友可登入他們的慢活館網頁 www.slower-pace.com/ 便可以追蹤其連串的 Pop up 活動銷售詳情。

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。



單叢蜜蘭香茶葉帶有甘甜的蜜蘭香味，製成鬆脆曲奇，與茶同吃，味道更佳。

每朵雲南金邊玫瑰花的花拓都網有一條天然的金邊，香氣特別濃郁，不是一般玫瑰花蕾可媲美。

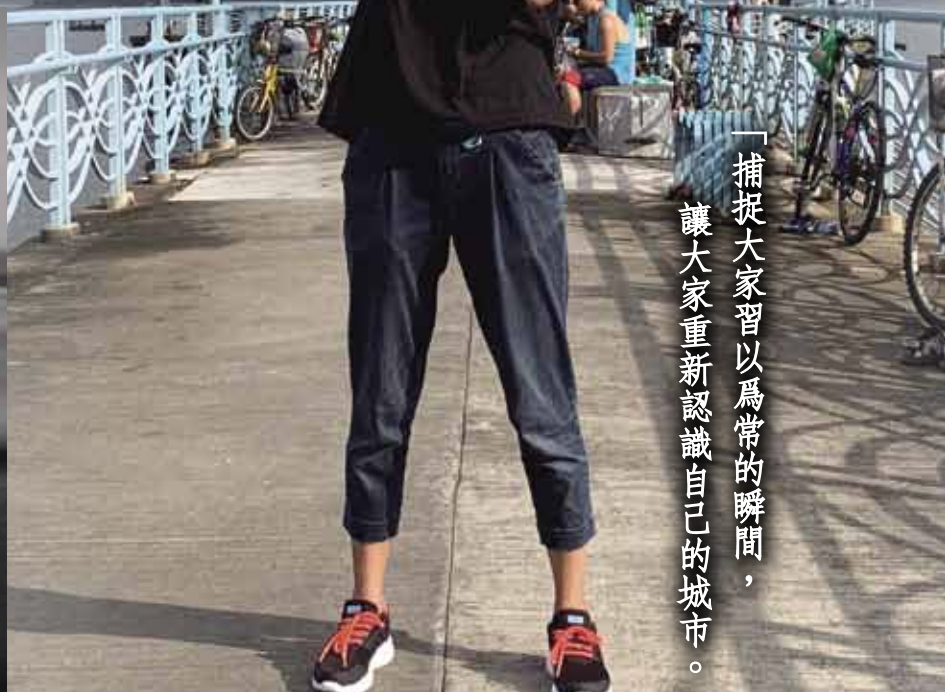
「姑媽！爺爺！老伯伯！阿容！」這些都是「80後」女攝影師陳韻芝（Michelle）對烏溪沙碼頭泳客的稱謂。Michelle 連續四年在烏溪沙邊游水邊幫「泳友」影相，今年更憑相獲「國際女性攝影獎」，最近還將作品出版成書，名為「蟹伯樂園」，透過記錄這長者遊樂場，宣揚敬老精神。

長者人像攝影三部曲

- 1 隨心觀察每位長者的特性，例如特別的衣著和泳姿，開啟對話。
- 2 以對話令長者表露出真摯的表情動作。
- 3 捕捉長者最自然的一面，如主體是個人，以近鏡拍下；如主體是團體則以遠鏡拍下。

80 後女攝影師陳韻芝

水中百態 以愛發現愛



「捕捉大家習以為常的瞬間，
讓大家重新認識自己的城市。」

陳韻芝連續四年在烏溪沙邊游水邊幫「泳友」拍照，宣揚敬老。

每逢5月清晨時分，烏溪沙碼頭開始湧現接近百位泳客，平均年齡達60歲。出奇地，自2015年有位後生女加入泳客群，更成為「眾人女兒」？原來攝影師Michelle當初在碼頭兼教游泳時，發現這片樂土，忽發奇想地拍下老人家在水中作樂，從公公婆婆口中得知，他們稱碼頭為「蟹伯樂園」，是他們的遊樂場。

每次泳季回來，好似飛走了的鳥兒回巢一樣。

曾任特殊教育老師，充滿愛心的Michelle，被碼頭上的奇景所迷倒，她憶述：「長者們會在海中做『水療』，有位伯伯總會撐著雨傘游泳，也有爺爺和孫子的組合來游泳，其中一位婆婆更會戴上自家製防曬面罩。還有更好笑的，有位老公公研發用垃圾袋改造成流動更衣室，方便即時更衣。」這些珍奇畫面，都令Michelle感受到長者們的小聰明，創意並非年輕人的專利，這群老年人穿著不尋常的服裝，顯示著他們的友誼和集體性。因此引起Michelle對長者們的好奇，甘願

犧牲睡眠時間，堅持每天未天亮就到達碼頭和長者們暢游兼暢談。

從英國回流的Michelle，主修心理學，是位特殊教育治療師，直至她回流香港，得到她人生第一部相機，開始發展攝影興趣。Michelle曾在一個本地獨立cafe和書店舉辦了一場個人攝影展「A Tale of City Hong Kong」，作品以香港日常作為主調，從通勤中的「打工仔」到在大牌檔的茶客都是她鏡頭下的打工仔，而這系列作品也整整反映了Michelle的意念：結合自己所熟悉的香



“ 脫離外部世界的噪音，往內在製造自己的宇宙和夢境。

01, Aug 2019

15 我家
HoMemory



Michelle 和相熟的長者泳客如同好友。



是攝影師 也是社區開心果

沿小徑走進碼頭，迎面而來的長者逐個大喊：「Michelle！你來了！」從 Michelle 丈夫憶述：「有次退潮，一位婆婆游泳累了，無力回岸，Michelle 便即時拉回她，所以整個社區的人是很照顧她。」

Michelle 聽說長者們的子女都不知道他們每天的游泳生活，因為無人記錄低他們的游泳時刻，於是她決心每隔一至兩星期就會儲下一整疊相片，曬出來在亭下派發給長者們，希望能夠透過照片開

啟親子對話，理解他們的生活。除了互動攝影，Michelle 與泳客們組成小群組，每半年聚餐一次，她坦言每次見面都如重逢故友般開懷。今年，Michelle 沒有在夏季到碼頭與長者同樂，因為她準備發掘更多隱形社區角落，尚幸剛剛完成出版的「蟹伯樂園」一書，收錄了她四年來的作品，她並把相片集送給「老友記」留念，希望啟示香港人關愛身邊的長者，也成為一本烏溪沙碼頭回憶錄。

在 Michelle 的照片中，公公婆婆在享受沉浸在自己的世界裡。



港和新認識的香港，通過捕捉大家習以為常的瞬間，讓大家重新認識自己的城市，「不少人看後告訴我，他們沒有想到香港也有這樣的另一面。」從那時起，她的作品不斷獲得國際認可，在柏林、布達佩斯、都柏林、暹粒、台北和多倫多等城市中有份參展。

“ 碼頭是他們的避難所，他們從那裡獲得依戀和歸屬感。

Michelle 熱愛與社區人物互動，感受不同人的生活，她每日與公公婆婆們游泳之餘，也和他們聊生活瑣事，了解他們的習慣，她認為「游早水」可以讓他們能與其他公公婆婆建立良好關係，以及讓社會知道長者不希望獨居或者孤立自己，「其實退休生活都頗空洞和寂寞，尤其在香港。但有一次我發現，烏溪沙有一班長者習慣通過游泳消磨時間，更為有趣的是，有些長者根本不會游泳，純粹為了聯誼，就相約一齊在烏溪沙帶著個浮圈去消暑。」



Michelle 剛在7月份出版圖片集，名為「蟹伯樂園」。



談情說愛久了，就要搞些新刺激，好讓愛情保鮮才會歷久常新。瘦身操練都一樣，新手過後就要進階，當入門級的動作無法滿足你們的需要時，就要搞搞新意思，學多一點進階操練動作，保持雙方一起做運動的趣味，強化體質同時讓感情保鮮。

情侶進階瘦身操 堅・強化體質

體力與技巧的考驗

進階瘦身動作講求更高強的執行技巧，男女雙方的默契亦要更好，建議情侶需有一定程度的入門級鍛煉及默契方可進行，就像剛開始的愛情不宜太急進，最後雙雙受傷，得不償失。



一齊重溫初階版
情侶瘦身操

第一招 捉得緊的 Push-Up

瘦身位置：手臂、腹（男）；腹、腿、臀（女）

男方以 Push-Up 姿態準備，女方以深蹲動作蹲下，並以雙手抓起男方腳踝，雙方同時深蹲及 Push-Up，共同努力，共赴難關。男方雙腳較粗大，手掌較細小的女士們請小心用力捉緊，捉得緊，男士才能感受到你的著緊。

次數：每組 10 次，共 3 組。

第二招 深深的支撐

瘦身位置：手臂（女）；腹、腿、臀（男）

女方坐在椅子上並伸出雙腿，男方面對面站於正前方，雙手抓起女方腳踝位置，此時女方需將身體移前，雙手撐著椅子。男方吸氣蹲下時，女方亦同時吸氣，並且手臂用力彎曲至 90 度支撐著，然後男方呼氣站立，女方呼氣並用力把身體撐起。由於此動作對女方體力的要求甚大，男方要保持警覺，留意女方隨時體力不繼要立即停止動作，你的真切關心，對方全看在眼內的。

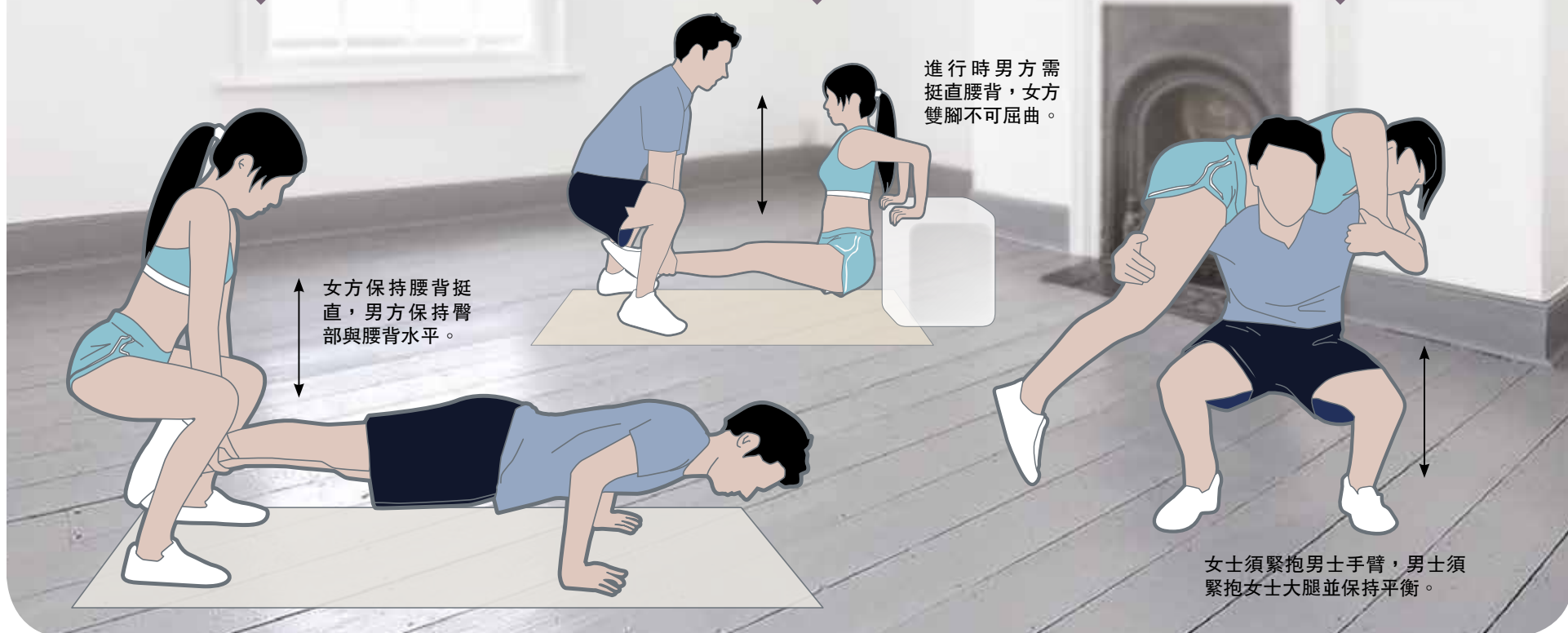
次數：每組 5 次，共 3 組。

第三招 全身緊扣的深蹲

瘦身位置：大腿、臀、腰（男）

男方先以深蹲姿態蹲下，而女方則以橫向姿態讓男方撐上，並緊抱對方手臂以作平衡。男方就在這種負重的狀態下進行深蹲，體力要求極高，亦要求女方保持冷靜以免影響平衡，雙方靜靜地感受著對方的一切。

次數：每組 5 次，共 3 組。



馬鞍山公園

公園面積：5.5 公頃
開放時間：上午 6 時半至下午 11 時

由馬鞍山港鐵站 A 出口穿過商場約 3 分鐘，就可抵達馬鞍山公園。園內除有大量草地可供大家做情侶瘦身操外，更擁有多種遊玩設施，其中較特別的是馬鞍山採礦歷史展覽場及迷宮花園，可跟伴侶一齊感受歷史文化知識，又可在迷宮裡捉迷藏，增進學識又促進



感情，最後可在海濱長廊臨海遠眺八仙嶺美景，浪漫滿分，伴侶一定加你分。

新界都有好公園

上一回介紹了港島及九龍區的公園，其實新界區都有好多公園適合情侶操練兼拍拖，好像大埔海濱公園及馬鞍山公園，這兩個公園都是沿海而建，看看海，看看對方，四目交投，你會看見對方眼中只有自己。

大埔海濱公園

公園面積：22 公頃
開放時間：24 小時

大埔海濱公園是康文署轄下最大的公園，地方大了，可供自由伸展的地方亦都多了，隨處都有空間讓大家做情侶瘦身操。操練完畢，公園內有大量休閒設施可供遊玩，就好像昆蟲屋（上午 8 時至晚上 7 時），可看到大量罕見的昆蟲標本；玫瑰園種有超過 50 多



種玫瑰，可以暗中留意女伴喜愛哪一品種，待情人節來一個驚喜呢！