

i s s u e

沙田·地區報

發行日期：07, Nov 2019

隔 星 期 四 派 送

14

雙 週 報

HoMemory

我家

看得見的人情味

我家·焦點

政府被揭 推動電動車不力 02/03

醫·家

深圳珍奶勁高咖啡因 1 杯 = 7 罐 Red Bull 07

型色·煮意

家中回味暖笠笠壽喜燒 11

封面故事

80後馬評人 馬場逐夢 14/15

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



繼審計報告於4月炮轟政府轄下電動車泊位被霸佔，申訴專員公署上月亦發表調查報告，揭示電動車公共充電設施不足，令市民無所適從。《我家》記者翻查馬鞍山及將軍澳的電動車充電位分布，發現兩區的政府設施均未有任何裝設充電裝置的公眾停車位，社區人士均批評有關部門推動電動車政策有欠積極。

政府再被揭 推動電動車不力



申訴專員公署上月發表報告揭示電動車公共充電設施不足。

馬鞍山將軍澳政府設施「零車位」

於大埔上班的馬鞍山居民陳先生早年購入一輛電動車，但因為屋苑未有設置電動車，他平日只能將電動車泊在恒安站旁的露天停車場，待下班回家的途中到科學園排隊充電。陳生慨嘆：「科學園好多老細車排隊充電，有時要排幾個鐘先叉到，排唔到嘅時候唯有揸車去新港城商場，入面有四個位，去碰下運氣，亦要喺商場閒逛，等叉完電先返得屋企！」

翻查資料，馬鞍山只有6個地方：包括5個私人屋苑（如新港城、迎海薈）及1個領匯轄下屋邨（領安商場）設有共21個可供公眾電動車充電的設施。其實，馬鞍山有不少政府設施，如馬鞍山泳池、運動場均設有停車位，但竟然一律未有配置充電車位。

朱煥釗：應考慮立法增充電設施

馬鞍山社區幹事朱煥釗接受《我家》採訪時表示，多次接到居民反映，居內的電動車充電設施嚴重不足，就以其服務的大水坑到錦泰苑為例，竟連一個電動車位也沒有。他認同要在政府轄下設施多安裝充電設施作配合，其次更要在政府屋邨、甚至領展等出售的屋邨停車場多下推廣功夫。若有關方面有欠積極，政府應考慮立法去增加停車場的電動車充電設施比例，配合全港電動車發展政策。

至於將軍澳的情況亦與馬鞍山相約，9個地方共

設有46個可供公眾電動車充電設施：包括8個私人屋苑（如將軍澳中心商場、將軍澳廣場）及1個領匯轄下屋邨（尚德邨）設有充電設施，細看之下發現，9個地方大多集中於坑口及將軍澳中心一帶；反觀寶琳站及調景嶺一帶，連一個可供充電的公眾車位也沒有。

政府設施方面，如將軍澳運動場、將軍澳政府綜合大樓，公眾電動車泊位一樣「歸零」，或多或少反映政府增設充電設施的積極性及主動性。

林樂儀：根本公眾車位都好缺乏

「呢區連車場都唔夠，只係得爛地停車場，又點會奢望裝到電動車位！」社區幹事林樂儀向《我家》表示，以其服務的將軍澳南為例，不僅欠缺電動車位，就連公眾停車位也十分缺乏。她坦言，現時區內只靠商場提供寥寥數個電動車充電裝置，根本不能夠成為足夠誘因，令居民轉駕電動車，「如果街坊知道有足夠車位，選擇買車嘅時候，就唔會買電動車！」

林樂儀續指，幾經爭取才在即將興建的將軍澳67區「一地多用」的新政府大樓爭取到300個公眾車位，紓緩區內車位問題，「但呢300個車位入面，我哋都質疑過，點解完全無提過當中有幾多個電動車位，部門只係話會返去研究！」



新港城中心只有數個充電位，經常泊滿充電的電動車。

沙田大水坑選區
候選人包括：朱煥釗、容溟舟

西貢海晉選區
候選人包括：林樂儀、趙志民、黎煒棠、劉偉卓、何金榮

馬鞍山、將軍澳 電動車充電位一覽

馬鞍山 共 21 個

- 新港城中心第 3 期
- 新港城中心第 4 期
- 迎海薈
- 馬鞍山中心
- We Go Mall
- 領安商場

將軍澳 共 46 個

- PopCorn 1
- PopCorn 2
- 天晉 2
- 將軍澳中心商場
- 將軍澳廣場
- 日出康城—首都
- 東港城
- 海悅豪園
- 尚德邨

資料來源：環保署網頁（截至 2019 年 9 月）

20 億資助私樓設充電設施？ 業界：最重要政府帶頭做

本港已領牌的電動私家車早已突破一萬輛，撇除由電動車廠商自設的專用充電站，整體公共充電設施數量追不上「出牌」增長，縱然政府在年初施政報告預計 2022 年會增加逾 1,000 個公共充電器，令總數增至 1,700 個。但現在平均每 5 架電動車爭 1 個充電位，加上非電動車霸佔充電位嚴重，成為一般車主改駕電動車的一大阻力。

「政府只係想扔一筆錢出去，等問題自己解決，但其實係要政府帶動、帶頭去做，成效先會好！」香港汽車會副會長江日雄質疑政府推廣電動車決心。他表示雖然 2019 施政報告推出 20 億推動電動車計劃，但計劃其實只是在 3 年內，資助為數約 6 萬個私人住宅停車位設置充電基礎設施，若將 20 億平均分配，即每個充電設施資助約 3 萬多元。他認為以現時電動車的續航力計，平均每個車主只需每星期充電一次，而其餘時間充電設施因屬私人擁有，不會開放公眾使用關係，則會長期空置，以致浪費設施及公帑。

江日雄認為，如果能將 20 億的資金，用在政府設施加裝大量設施的話，以每車充電 3 小時計，每日至少可充 6 至 8 架車，充電設施將能好好運用。長遠而言，江日雄認為香港應仿效外國，興建「充電友善大廈」，在充電位上建有戲院、球場等配套，配以智能分布車位，讓車主在公眾車位充電的期間那 2 至 3 小時，時間能用得其所，從而吸引更多車主轉駕電動車。「電動車係長期環保發展，對空氣亦有好多改善，政府應該持之以恆去做！」

業界促政府慎重考慮 20 億資助私人充電設施計劃。



馬鞍山有司機只能把電動車泊在露天車場，而未能充電。



馬鞍山運動場設有停車位，惟一個電動車位也沒有。



寶琳的新都城中心，並未設有可供公眾充電的電動車泊位。



將軍澳只有 46 個公眾電動車充電設施。



馬鞍山海濱長廊遠眺八仙嶺、涼風送爽，是居民日常緩跑散步的熱點，惟《我家》記者發現海濱長廊的木道擺設多個寫有「路面不平」的雪糕筒將長廊收窄阻路，筒下多塊木板蹣起或崩裂，遊人及跑步人士經過也要繞道而行，隨時令人絆倒橫生危險。



馬鞍山朋友注意 海濱長廊木道爛落咯咯



馬鞍山海濱長廊大多數地方以石磚鋪設，惟兩處鄰近展望台的轉角位、近馬鞍山公園共約 100 米的路段卻鋪設木道，並由康文署管理。該路段屬海濱長廊第 2 期，於 2010 年落成，長廊木道部分當時耗資 100 萬元興建。細看下發現，木道以木纖維混合塑膠而成的再生木板鋪設，木板顏色不一，木道兩側大部分木板已經蹣起或崩裂，部分把木板釘在底架上的螺絲更凸起，情況惡劣。其實早年已有傳媒報道指木道路面不平，保養欠妥善下爛路處處，似乎至今仍未見有顯著改善。

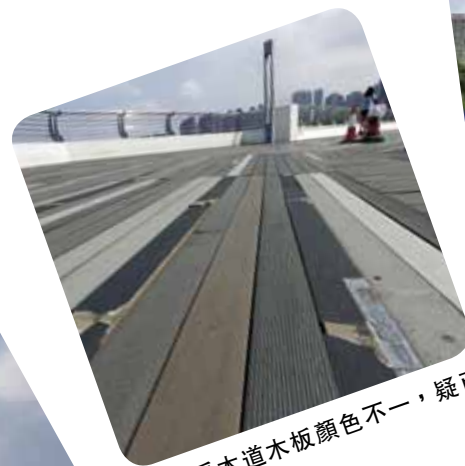
靠近海邊夠晒正 跑步者眾

事實上馬鞍山海濱長廊亦設有緩跑徑，但因緩跑徑非設於海邊一方，而且斷續不能完整連接錦泰苑到烏溪沙一方，再加上日前仍有部分緩跑徑正在維修而封閉，因此有不少跑步的市民捨棄緩跑徑，而轉到海邊長廊及木道跑步，康文署亦曾表示，木道損壞與太多市民跑步有關。

除了馬鞍山海濱長廊，鰂魚涌海濱花園及觀塘海濱花園，過往亦被發現木道有不同程度的損毀，即使相關部門曾作出修繕補救，但步道很快又再破爛，令



馬鞍山海濱長廊木道多處破損，有待維修。



仔細看木道木板顏色不一，疑已多次更換。



緩跑徑正在維修，市民被迫在其他地方跑步。

最新消息！ 木道將變身麻石地台

負責海濱長廊的康文署發言人經《我家》查詢後表示，近日發現馬鞍山海濱長廊部分木道破損，隨即安排相關政府工程部門跟進及局部維修。至於損壞較嚴重的地方，該署職員暫時在待修的位置上鋪上膠地墊，並以強力膠貼固定及張貼警告標示，以作臨時緩解措施。為徹底改善海濱長廊地面情況，相關政府工程部門已計劃更換環保木條為麻石地台，工程預計於今年 12 月開展，並於 2020 年第一季完成。

人質疑政府方面選料不當，浪費維修的公帑。

招文亮： 應更換更耐用物料

沙田區議員招文亮向《我家》表示，雖然馬鞍山海濱長廊不是專為跑步人士而設，亦有不少市民會沿海邊散步、看風景，但海濱長廊鋪設木道的路段，因面積所限旁邊均無設置緩跑徑，因此市民跑步時難免會取徑木道，無可避免令到木道承受的衝擊更大，因此他認為當署方一旦再換鋪新木時，要考慮更耐用的物料：「因為木板材料好難搵，一爛又要等好耐先整到，對行過嘅居民嚟講都有風險。」

招文亮認為，若果實際使用時市民是希望於海邊跑步，而木道又不適合用作跑步，在下次大型修繕長廊時，便應考慮換回石磚等材料。另一方面他亦提醒市民既然長廊有緩跑道，而其鋪設的有吸震彈性的物料更適合跑步，市民亦可多加使用。

除了木道凹凸不平外，招文亮表示，海濱長廊近期亦有樹木疏於修剪的問題，有居民反映有燈光被樹木遮擋而令部分路段變得昏黑，亦令跑步的人難以看清路面而增加危險，另外亦會引來蚊患等衛生問題，希望署方能一併改善。



緩跑徑被指不能貫穿整條長廊。



長廊風景怡人，吸引不少街坊使用。

沙田鞍泰選區

候選人包括：招文亮、鄭仲恒、湯子霈

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。



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



香港僅餘的三條城中村即將會被規劃和改建成公共房屋。或許是時代的洪流令到這些傳統村落不得不消失，而作為九龍十三鄉其中一條歷史悠久的村落，茶果嶺到底有著怎樣的一段發展歷程，時到今日又有甚麼保留了下來，今期古蹟古鄉就帶大家一一細看。

茶果嶺村

茶果嶺，亦寫作茶菓嶺，位處於觀塘區油塘附近，有指是因為山上長有大量茶果樹（血桐），而蒸煮茶果時需要大量血桐的樹葉，故此稱為茶果嶺。牛頭角、曬草灣、茶果嶺和鯉魚門早年合稱九龍四山，是昔日用作石礦場的山丘及其附屬的鄉村，當中茶果嶺就以出產花崗岩和高嶺土而知名。

在第二次世界大戰後，亞細亞火油公司（蜆殼的子公司）將位處北角的油庫搬遷至荳草灣，此舉令到茶果嶺一時興旺。



茶果嶺村是目前香港僅餘的三條城中村。

古蹟資訊：茶果嶺村

地址：藍田茶果嶺道
級別：羅氏大屋與天后宮，
被列為三級歷史建築

前往方法：油塘港鐵站B出口，
沿茶果嶺道步行或
藍田港鐵站D1出口，乘23B或23C
小巴

碩果僅存的城中村

溫馨提示：村落仍有居民居住，大多歡迎遊人參觀，但參觀的時候敬請保持安靜。

九龍十三鄉

【古蹟的故事】

要介紹茶果嶺，就要先了解何謂九龍十三鄉。九龍十三鄉，簡稱十三鄉，是指一九六〇年代前舊香港四區（香港島、九龍、新九龍、新界）中，在新九龍十三條較大規模的鄉村，由最左的沙埔、衙前圍、竹園去到茶果嶺和鯉魚門等，亦即是今日大家所稱的東九龍地區。十三鄉早在宋朝就有先民居住，並陸續發展成大大小小的原住村落，加上數次戰後的難民湧入，把附近一帶的山地和農地一一發展，並搭建木屋寮屋，形成具規模的村落。



茶果嶺天后廟，現存最大的石砌廟宇，外形相當美觀

① 茶果嶺天后廟

茶果嶺天后廟舊廟在道光年間建成，在光緒十七年（1891年）重修，曾經在颱風中被毀，後來在1947年又因為油庫的搬遷而拆卸。現時的天后廟，是1948年所建，當中重建的石材不少是來自舊廟。

茶果嶺天后廟格局是兩進三間，是香港現存最大的石砌廟宇。與一般廟宇沒有太大的分別，除了主殿供奉主神天后，偏殿還有三尊神像，中間是魯班，兩旁是孔子和李準。廟宇正門有一對門神浮雕手工精美，屋脊的脊飾同樣栩栩如生。



② 求子石

天后廟門前有一對求子石，相傳只要向求子石誠心禱告，便可獲天賜男丁。



③ 羅氏大屋

茶果嶺定居的居民早年都是客家人，主要有鄧、羅、曾、黃和邱四大氏族。在二十世紀初，羅氏後人是該村的村代表，於是就在大街之上興建大屋，以花崗石砌成，並鋪上中式瓦片。大屋曾用作祠堂、塑膠工廠以及分租予外來租客。





不少年輕人有鋪「珍珠奶茶癮」，經常周末北上「打卡」，但飲得多珍奶除了易致胖，其咖啡因含量也不容小看。深圳機構最近檢測了「喜茶」、「奈雪の茶」等當地 10 間茶飲店，發現全部奶茶樣本均有高含量咖啡因，其中含量最高的一杯更等於 7 罐紅牛（Red Bull）。

醫·家

07, Nov 2019



根據深圳光明區消費者委員會的檢測結果，10 個茶飲店的奶茶樣本當中，以「米芝蓮」品牌的「經典絲襪奶茶（黑糖波霸）」咖啡因含量最高，每杯含有 365 毫克，相當於 7 罐紅牛的咖啡因含量總和（每罐約含 50 毫克咖啡因）；根據歐洲食品安全指引，成人一般每日攝取咖啡因上限為 400 毫克，即飲一杯「黑糖波霸」便差不多達每日攝取上限。

至於深受年輕人愛戴的「喜茶」，其「奶茶波波杯」樣本一杯含 178 毫克咖啡因，相等於 3.5 罐紅牛；而「奈雪の茶」的「凍頂寶藏茶」每杯含 136 毫克咖啡因，相當於 2.7 罐紅牛。

10 杯樣本 一半高糖

咖啡因具有提神作用，但過量吸收可致失眠，甚至有焦慮、腹瀉、心跳等徵狀，亦有機會導致骨質疏鬆。據衛生防護中心資料，孕婦和授乳婦女每日咖啡因攝取量不應超過 200 至 300 毫克，兒童則每日不應攝取超過每公斤體重 2.5 至 5 毫克的咖啡因。

除咖啡因以外，今次檢測的珍珠奶茶樣本有一半也屬「高糖」飲品，含糖百分比最高的是「一點點」的「波霸奶茶」，每 100 毫升含糖 9.3 克，「喜茶」的「奶茶波波冰」亦含糖 9.2 克，按香港衛生署《學生小食營養指引》標準，飲品每 100 毫升內含糖量約超過 7.5 克即屬「高糖」。以往研究顯示，吸收過多糖分易致心臟病、脂肪肝、高血糖、糖尿病等風險，對健康影響深遠。

深圳珍奶咖啡因勁高

一杯黑糖波霸 = 7 罐 Red Bull



10 間茶飲店檢測結果

品牌 / 飲品	咖啡因含量 (毫克/杯)	含糖量 (克/杯)
「米芝蓮」經典絲襪奶茶(黑糖波霸)	365	32.90
「大卡司」珍珠奶茶	179	40.95
「喜茶」奶茶波波冰 *	178	46.00
「KOI」黃金奶茶 *	168	58.50
「台蓋」金珠珠奶茶 *	140	52.00
「奈雪の茶」凍頂寶藏茶	136	35.40
「COCO 都可」珍珠奶茶 *	132	60.90
「YO!tea 有茶」經典紅玉奶茶	126	31.72
「一點點」波霸奶茶 *	116	59.52
「維星」鐵觀音珍珠奶茶	106	26.60

* 屬高糖飲料

資料來源：深圳光明區消費者委員會

愈幸福愈肥 熱戀情侶 平均變重13磅

很多蜜運中的情侶，都會不知不覺「發福」，原來這種「幸福肥」有得解釋。澳洲一項研究指出，感情穩定的情侶會變胖，平均增肥達 5.8 公斤（12.76 磅），即變肥是幸福的表現！

澳洲昆士蘭大學有一項研究探討情侶變胖原因，研究人員花了 10 年時間調查 1.5 萬人，結果分析發現參與者戀愛後平均增肥 5.8 公斤，而感情穩定的情侶，平均一年內亦會肥 1.8 公斤（3.96 磅）。

研究人員解釋，情侶間變胖主要有三個原因，一是經常有聚餐，比起單身時會多了很多社交場合，甚至融入對方家庭，飯局少不了；第二是被對方的飲食習慣影響，本身不愛吃零食的，可能也變得貪食；最後是情侶一起吃飯時，食慾會比單獨吃飯好，無意間會攝取過多熱量，引致肥胖。

當然凡事有例外，研究人員表示，若雙方都不愛吃美食，或許其中一方鼓勵另一方多做運動，「幸福肥」機率就會大大降低，因此談戀愛變肥也是可以避免的。



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。

照顧過度活躍兒 7 大心得

一位幼稚園老師遇上過度活躍症學生，很感頭痛，問教於我。因着小姨生也是過度活躍兒，故詢其母心得，她給意見如下，供各老師、家長參考：

此症全名叫「專注力不足過度活躍症」，因孩子專注在其他聲音、別人行為、別人說話之上，所以常常看不見自己，因此常常迷失，亦常對施教作出反抗，照顧者要明白他們的特徵及加以支持，別只懂打鬧與責備。

1、**放棄刻板**：要善用活動教學，多使用遊戲方式，讓他們靈活地學會完成指令，學會在日常生活中的自我照顧，包括簡單如刷牙、洗面。

2、**買一個叫人鐘**：他們大部時間都像活在聽不到、

看不清的世界裏，所以這位媽媽買了一個叫人鐘（叮叮），讓兒子習慣聽到叮叮聲，就知道時間到了，知道要把手頭上正進行的活動停下來。若不，他們根本不知道何時要停。

3、**貼出時間表**：把生活時間表貼出來，讓孩子清晰了解甚麼叫「時間」。看時間表能幫助孩子按序工作與生活，知道完成一項工作後接着該做甚麼，從而學會時間管理。照顧者要常陪伴在側，指引孩子學習看時間表，指引孩子在各方面出現的困難。

4、**座位的安排**：因孩子對外界聲音很敏感，所以在熱鬧的學校環境，他們會比較失控，老師可以嘗試安

排比較乖巧或文靜的同學坐在他們身旁，很有效。

5、**家居要安靜**：在家中學習及教導時，也要保持環境安寧，使他們不易分心。

6、**純音樂是好幫手**：音樂治療對這些孩子有一定幫助，家長可買一些有助培養專注力的純音樂光碟，在家中靜靜的播放，使孩子內心寧靜和安穩。

7、**勇於尋求專業援助**：包括精神科醫生與註冊心理學家，都能給你專業意見。單一方法效果並不理想，必須多管齊下。

穗禾苑落成於 1980 年，位處沙田西北部的火炭附近，以天橋連接不同高度的兩期，俯瞰整個沙田市中心，眺望山景。屋苑內有不少中產租戶，亦有自屋苑落成已入伙的舊街坊，《我家》記者問及對區內有什麼不滿時，不少街坊卻說，各方面其實都不錯，最重要還是延續地區溫情。

自成一隅寧靜悠閒 穗禾溫情

待傳承

陳壇丹辭去教師工作後全情投入到社區工作。
(陳壇丹 Facebook)



麥梓健在落區時胸口也貼上「反送中」的貼紙。
(麥梓健 Facebook)

人人住得舒適 仿如世外桃源

穗禾苑距離火炭站需時約 10 分鐘路程，居民有兩種方式到達港鐵站，一是走一條長樓梯，二是乘坐小巴。居於區內十多年的李太形容環境說：「簡直是世外桃源，地方寧靜悠閒，當然相對來說是交通不便，出街最基本兩種交通工具，我女兒一直想搬去比較近港鐵站的屋苑，始終上學方便些。」李太認為，區內交通比以往方便，但亦有待改善之處：「樓梯走下去火車站很不方便老人家，不是每個老人家都願意付短程車資。」正在幼稚園門外等待孫兒放學的麥太同樣訴說：「看到有區議員爭取自動電梯多年了，最近見有初步落實計劃，希望快些興建。」

從屋苑入伙搬進來到現在，居住區內約 40 年的張

婆婆則希望在消費選擇上改善。張婆婆說：「街市以前選擇多些，近年很多檔口捱不住貴租倒閉了，買餸選擇少了，又略為貴，我的腳狀態不太好，不然我都會到沙田市中心買餸，所以想這個街市增加多些檔口。」張婆婆告訴記者，她常乘坐巴士到尖沙咀和兒子飲茶，又到慈雲山上運動班，她感恩小區內的交通尚算便捷。但當問及社區內的不足時，她也有微小的要求：「以前也有匯豐和渣打銀行，現在只剩下集友，買早餐也只剩一家連鎖麵包店。」

設施縱然足夠 居民仍有所求

居民除了關注區內消費以外，值得一提的是相關配套設施，居住在穗禾苑約十年的黃先生期望說：「希望區內有類似位於圓洲角康體設施，甚至一個公營診所，

因為商場裡的私家診所開放時間短，未必能有效提供醫療服務。」居民 Teresa 則建議區內可添加更多兒童遊樂空間，麥太則認為區內兒童玩樂足夠，只是設施殘舊、不吸引，她說道：「小朋友寧願周圍踩單車，但這樣有些危險。」

作為第一代居屋，老街坊兼五金店「事頭婆」表示：「我們屋苑自成一隅，但街坊都很有人情味，經過都會打招呼，很像家人一樣。屋苑建成多年，住得舒適，設施都令人滿意，但當然人是向前看，追求進步，希望社區都會有更多新嘗試。」

看著小樹變成大樹，看著小孩長大成人，街坊們與社區，共成長、同進步，笑聲、汗水、情感，共同澆鑄在這片自成一隅的天地，努力延續著，這份情。



在街坊口中的穗禾苑，仿如世外桃源。



居於區內十多年的李太以地方寧靜悠閒去形容周遭環境。



麥太期望爭取多年的自動電梯可以快些興建。



張婆婆感恩小區內的交通尚算便捷。



五金店「事頭婆」指街坊都很有人情味，經過都會打招呼。



穗禾苑以天橋連接不同高度的兩期。

選區分析

後生仔的對決 建設 VS 政治

穗禾選區一直是民建聯的陣地，現任區議員彭長緯自 1999 年當選，從未失守，最重要的因素，是其紮實的地區工作，深耕細作、無微不至，形容與街坊同命運、共成長，真的一點都不為過。不過，在上一屆區議會選舉中，公民黨派出邱智堅參選，以 176 票些微票數落敗，亦是對該區工作的一種警號，畢竟地區工作需要年輕力量承接。

陳壇丹——彭長緯徒弟 盼成功接棒

民建聯今屆派出年輕的社區主任陳壇丹參選，盼成功「接棒」。陳壇丹是註冊教師。大學畢業後，成為教師的陳壇丹在閒時參與地區工作，到社區擔任義務教師，在地區執教鞭義教。感受到地區工作的魅力後，毅然辭去教師工作，全情投入到社區工作中去。除了協助現任區議員處理個案與街坊建立深厚的感情外，更獨當一面經常跟進交通配套、無障礙設施等方面的議題，街坊們都笑稱他是「彭長緯徒弟」。

麥梓健——去年才畢業 早熱衷政治

公民黨今次亦派出年僅 23 歲的社區主任麥梓健參選。麥梓健去年畢業於香港理工大學社會政策及行政系，現從事政策研究。根據網絡媒體報道，麥梓健熱衷政治活動，在「佔中」、「反新界東北發展」等事件中都有參與。麥梓健今次參選的口號是「重奪議會，改寫穗禾」，似乎是想透過爭取議席對區內作出一些巨大的、有別於以往的改變，然而這種理念或是這種政治口號如何可以變成具體的、改善社區建設和民生服務的內容，就似乎沒有具體闡述。



有街坊反映街市檔口減少，買餸選擇不足。



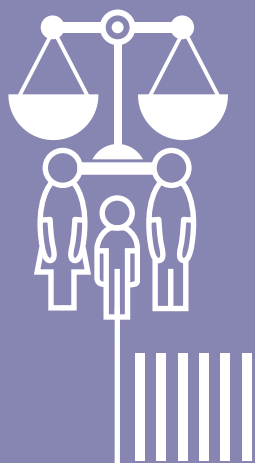
小區內的交通尚算便捷，但配套仍需繼續改善。

沙田穗禾選區

候選人包括：陳壇丹、麥梓健



《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！



馬鞍山又爆鹹水管了...

《我家》早前已曾報道馬鞍山經常爆水管的問題，想不到言猶在耳，上月 29 日傍晚時分，恒康街近聖若瑟中學對出位置，馬路地下鹹水管又爆裂出現滲水，除了對附近一帶交通造成影響外，亦有可能影響附近樓宇供水情況。沙田區議員李世榮隨後到場跟進，並通知水務署人員，當晚立即搶修，但由於工程複雜，馬鞍山局部屋苑，包括耀安邨及錦禧苑需要暫停鹹水供應。據了解，繼夜晚的搶修工程外，維修人員翌日繼續到上述位置進行維修，於 30 日恢復供水。



維修工程進行中。

沙田耀安選區

候選人包括：李世榮、冼卓嵐



李世榮到現場跟進。



Hong Kong Climbing Park 是全港最大的攀爬樂園。

全港最大攀爬樂園落戶沙田

近年不少港人投身攀爬活動，圓洲角的攀爬牆是其中一個熱門地點，不過最近沙田有更大的場館。位於沙田的 Hong Kong Climbing Park 是全港最大的攀爬樂園，所有區域於 10 月 27 日全面開放，分為三個攀爬園區、訓練區及餐飲區，適合專業及初學者玩，其中高牆攀爬樂園設有超過 100 條 8 至 10 米高線路，而高牆區內最特別的地方就是設有自動防護系統，就算一個人前往練習也可以多一份保障。

抱石園區是一個 4.5 米高的室內抱石區域，由於區內設有安全軟墊，所以攀爬者不需要佩戴安全帶，亦可以安全着地。當中超過 50 條線路，定時會有專人更改，有多種不同難度的路線適合不同程度攀爬者，大家可以無拘無束地攀爬。



攀爬樂園設有多條 8 至 10 米高線路。

活動詳情 (日票費用)

	單一區域	兩個區域	所有區域
星期一至五	\$198	\$228	\$258
星期六、日及公眾假期	\$238	\$268	\$298

地點：沙田城門河畔富豪花園
開放時間：上午 11 時至晚上 8 時

至於難度較高的極限忍者園區，是設有 10 個關卡的極限運動區，當中參照美國忍者 (AMERICAN NINJA WARRIOR) 節目其中一些項目，每個項目都考驗攀爬者的體能耐力，大家可以健身之餘又能挑戰自己。

運動累了，園內亦設有 Climber Cafe，可以補充一下體力。

此外，Hong Kong Climbing Park 的攀石導師團隊致力培訓不同年齡有興趣人士，教授不同攀爬技巧，亦會定時舉辦不同技術提升課程、比賽及暑期班，家長更可以帶小朋友參加，培養攀爬做運動的興趣。不過提醒一下大家，做運動前記得要做好充足的熱身，以及了解運動的詳情和自己身體狀況，量力而行喔。

味蕾與肌膚雙重享受！ 酒店 X 護膚品牌推下午茶

秋天到，涼風吹，皮膚也有乾裂的感覺。沙田帝都酒店 one+one café & bar 就聯同護膚品牌 philosophy，攜手呈獻洋溢清新氣息的「希望蜜語」下午茶，讓融入了香甜花果元素的精緻鹹甜美點喚醒您的味蕾，感受絢爛的自然色彩與煥然身心的神奇力量。凡惠顧下午茶，可免費獲贈 philosophy「高效保濕體驗套裝」兩份（總值 HK\$544），真的可以說是味蕾與肌膚的雙重享受了。



「希望蜜語」下午茶，讓融入了香甜花果元素的精緻鹹甜美點喚醒您的味蕾。

活動詳情

日期：2019 年 11 月 1 日至 2020 年 1 月 31 日

地點：沙田白鶴汀街八號香港帝都酒店一樓

供應時間：星期一至日下午 3 時 15 分至下午 5 時

註：禮品數量有限，送完即止

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



型色·煮意

07, Nov 2019



難忘瀨戶婆婆土雞料理

上年第一次到京都，已愛上了這個地方；今年再接再厲趕在紅葉季節前出發，沒有討厭的人潮，也沒有吵耳的喧嘩，身心舒泰！去年住在一所日式老房子民宿，就像跑進了《阿信的故事》場景一樣，房子位處當地著名地標鴨川旁，水流清澈，兩旁長滿野草，正好為鴨子提供了一個安全的棲息地，早上起來泡一壺熱茶，坐在堤岸上，望着鴨子游來游去，煩惱盡除，至今仍然難忘！

令人難忘的還有在京都郊區經營農家土雞料理店的瀨戶婆婆，雖然她已年過 80 多歲，但仍然精靈活潑，養

雞落田全部親力親為，非常厲害！婆婆只提供備長炭烤雞肉及壽喜燒兩款雞料理，為了保證新鮮，土雞只會在客人到達前才屠宰，雞件分成不同部分，沒有半點調味，火候拿捏得準確，多汁又鮮味，還有雞肝燒得外脆內軟，好吃得過分！

再來就是壽喜燒，喜歡這種熱辣辣的食法，雞肉、青蔥、茼蒿、豆腐等材料索盡甜甜的醬汁，最後沾上蛋漿享用，大家一邊喊飽卻一件不留，太離譜了！趁天氣漸涼，不如今晚就在家煮個壽喜燒吧。

做法：



1. 洗切好各樣材料。



2. 混合壽喜燒醬汁。



3. 慢火燒熱平底鍋落油，炒香洋蔥絲及韭菜。



加入壽喜燒醬汁，再將所有材料整齊排在鍋裏，然後加入 150 毫升水，冚蓋煮滾，炆煮數分鐘便可。準備手提式石油氣爐，將鍋移到爐上，以最慢火邊滾邊吃。

注意：

材料可以不用一次過加入，不過就要預備兩份壽喜燒醬汁，材料任君選擇，吃罷加入白飯及雞蛋做拌飯，精華所在呀！



材料：

- ①火鍋豬腩片
- ②茼蒿
- ③韭菜各 200 克
- ④板豆腐一件
- ⑤娃娃菜 150 克
- ⑥洋蔥半個
- ⑦蓮藕及雞脾菇適量

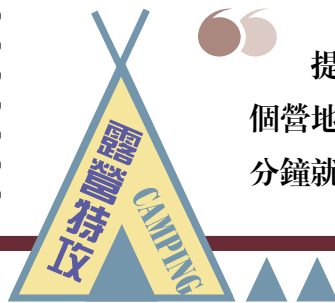
壽喜燒醬汁：

- 日式醬油及煮食清酒各 50 毫升、味醂 100 毫升。



家中回味 暖笠笠壽喜燒





提起露營，很多人會在想：「預咁多嘢，又要行咁遠，不了。」其實，香港有一個營地毋須遠行，落巴士幾分鐘就到，自駕亦得，更方便，大量免費泊車位，落車 1 分鐘就到，去吧！

便利之王

扶輪公園營地

位於大帽山之麓的扶輪公園營地，可算是最近市區的露營地點。若是在荃灣站出發，無論是搭巴士或自駕，車程都只不過 10 分鐘。而最重要的步行距離，簡直令懶人振奮，巴士站落車 5 分鐘，自駕落車 1 分鐘，就可以開始搭營玩樂。而營地旁更有知名的大帽山茶水亭作補給，最笨重的飲品食水可以減帶，未出發壓力已減低一半。



繞一圈家樂徑，親親大自然吧！

夜探大帽山觀景台

由於營地鄰近市區，所以入夜後的光害較強，打算欣賞夜空的朋友可能要失望了，但漫漫長夜，不妨花 45 分鐘慢步至大帽山觀景台欣賞香港北最美夜景，夜空、星光及城市交織一起，令人樂而忘返呢，回程落斜較輕鬆只需 25 分鐘。回到營地，好好享受野外的一餐，入睡前再忘我地跟一眾好友開懷言笑……

眼睛再次將開，就是金光燦爛，美好的晨光提醒眾人這是離去之時。

扶輪公園營地可算是最近市區的露營地點。

芬芳營地命名之由來

扶輪公園營有個別名，名為芬芳營地。據漁護署資料顯示，營地四周皆種滿諸如米仔蘭、桂花、含笑等植物，而這些植物均會散發芬芳香氣，別名的由來大概如此吧，如果在花香包圍的氣息下露營，不妨等待花期之時光臨。

打點好後，可以開始日間活動，親子行的話，不妨帶孩子參觀旁邊的大帽山郊野公園遊客中心，可了解一下全球及香港的氣候變化所帶來的影響，增加孩子對環保的感受性。營地旁邊是大帽山家樂徑，短短的 20 分鐘就可繞一圈，被山林包圍的空氣就是更清新，盡情呼吸吧！途中有扶輪公園觀景台，不過四周佈滿樹木影響視野，有航拍機的話就可看到青衣荃灣一帶美景。



在大帽山觀景台欣賞香港北最美夜景。

營地資訊

設施：燒烤爐、檯、櫈、污水穴

衛生設施：標準洗手間

水源：水喉

營位數目：約 20 個

交通方法

巴士：如心廣場總站或荃灣站乘 51 號九巴在大帽山郊野公園站下車步行 5 分鐘

自駕：營地旁邊就是大型免費停車場，除了特別節日，基本上都有車位。



營地旁邊是知名的大帽山茶水亭。

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。



今年坐升呢 Medallion Class 的公主郵輪遊阿拉斯加。

海上地球村——郵輪船員的故事

郵輪船員的故事，就像舞台劇的幕後花絮，永遠都有意想不到的驚喜。邁向地球村的年代，愈來愈多年輕人變成世界公民。廿幾年前，明珠台曾經播過一套美劇《Love Boat》，就是以公主郵輪為背景的戀愛故事。想不到，今時今日這種機會，也是屬於中國年輕人的！

在公主郵輪上吃完晚餐我都會到處逛逛，當作散步。在船中間的商店街，遇上來自內陸的河南小伙子 Troy，已在公主郵輪上五度續約，仍然興致勃勃，講起今年最開心的大事，莫過於由紐約出發，45 天環繞中南美洲，最後到達洛杉磯，讓他

去了十幾個中南美國家。

甫抵達洛杉磯，他馬上去唐人街打邊爐，因為連續個半月的西餐，人不想家但味蕾已經十分思鄉，我發現這是華裔船員最不習慣船上生活的一個原因。半年合約完成後，他有兩個月的假期竟不是直接回家，而是直接飛去重慶，就是為了吃麻辣火鍋，吃到飽才坐高鐵回老家河南！

去年坐公主郵輪的皇家公主號，漫遊英倫三島；今年坐公主郵輪阿拉斯加號，居然遇上同一艘皇家公主號！但這艘船已經經過大裝修，升呢做 Medallion Class！真正是“Come back new”（公主郵

輪的廣告語）！

3,560 名乘客的郵輪，以前的經驗 Check in 都非要半個鐘頭不可，這次只需五分鐘，轉眼已經上到房間休息了，多得公主郵輪的獨家穿戴式裝置：Medallion，和傳統郵輪的門卡不同，硬幣大小的 Medallion 內置一枚小小的芯片，可以取代傳統房卡開房門，可以船上支付費用，內含虛擬管家，可以代為點餐，還有 Location base 功能，可以讓迷路的乘客找到房間。



在郵輪上偶遇河南小伙子。

深圳的城市面貌，感覺與香港很相似，都是一棟棟高樓大廈、商業樓宇，休閒娛樂就在大商場裡面，吃喝玩樂都齊全了。然而，現代都市人，更嚮往的往往是尋覓一片寧靜、一片綠洲。今次介紹的，正正是「城市中的綠洲」。



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。

遊走大灣區

07, Nov 2019



上深圳尋「綠洲風情」 寧靜中吃一口喝一杯

Gaga Garden 森系後花園

經常去深圳的朋友，應該對「Gaga 鮮語」不陌生，其最出名的就是各種水果茶，其品牌旗下還有萬象天地的 Gaga Chef 都獲得一致好評。而近期又搞搞新意思，打造可飲食喝酒的拍照聖地 Gaga Garden。

Gaga Garden 位於蛇口 G&G 創意社區外圍，超高的落地窗，空間感非常強，滿眼的綠植環繞在周圍。跟 Gaga Chef 的藍色調不同，Gaga Garden 以綠色為主調，從環境、家具、餐具，各種綠色調和微微的工業風相結合，沒有違和感之餘，更似身處大自然之中。餐廳有室內室外兩個區域，室外就是花園，整齊排列的座椅，這種城市森林風裝修風格，為喧囂城市中開闢一片靜謐之地。

雖說是打卡聖地，但食物出品的水平亦很高，例如牛油果多士、松露薯條等，都是評價很高的必點之選。不過價錢方面，就與香港的 café 很接近，無酒精飲品約 30 至 40 元人民幣一杯，而小食和主食則 40 至 80 元人民幣不等，所以人均消費都要約 100 元人民幣。



Gaga garden 食物出品水平很高，例如牛油果多士、松露薯條等，都是評價很高的必點之選。

Gaga garden

地址：深圳市南山區招商街道水灣社區荔園路 9 號 201(風火 G&G 創意社區內)

營業時間：上午 11 時至深夜 12 時

交通：地鐵 2 號線水灣站 D 出口步行約 600 米

IH Café

地址：深圳市南山區蛇口太子路碧濤別墅 10 號

營業時間：上午 11 時至晚上 10 時

交通：地鐵海上世界站或蛇口港站步行約 500 米



Gaga garden 以綠色為主調，這種城市森林風裝修風格，為喧囂城市中開闢一片靜謐之地。



IH Cafe 食品賣相討好，打卡一流。



IH Café 在深圳有數間分店，這次介紹的分店，裡面每一個地方都可以影到靚相。

IH Café 別墅咖啡廳

香港去南山蛇口一帶其實不算太近，不妨多去幾個打卡熱點。今次要介紹另一間同樣位於蛇口的網紅咖啡店 IH Café。

IH Café 在深圳有數間分店，而蛇口這間分店位於一個美國人聚聚的別墅區，由一棟有花園的別墅改造而成，結合了藝術和少女風，裡面每一個地方都可以影到靚相，店內還準備了不同的道具，例如大草帽等，讓你慢慢影相。

其中最著名的，就是庭院內一條純白色的樓梯，雖然不算高，但由於旁邊佈滿綠色的植物，而樓梯頂端沒有任何「目的地」，所以「低炒」拍攝就可以做到天梯的效果。雖然來打卡的顧客絡繹不絕，但大家都很守規矩排隊等候，所以要拍到一張天梯相完全沒有難度。

至於食物方面，賣相實在討好，打卡一流，但質量方面，就見仁見智了。

既是花園的感覺，又有點國外度假感覺，坐在花園裡，暖暖的陽光

加上和煦的微風，就是一種能让你停下腳步的愜意。週末去深圳覓食，不妨放慢腳步，體驗一下城市裡的一小片綠洲。



順德老菜式 獅城尋新味

一別數年後，再次來到新加坡探好友，同時亦趁此與良廚益友莫傑強師傅一敘。與師傅相識緣於九龍香格里拉酒店的老牌粵菜「香宮」，替品牌摘下《米芝蓮》二星殊榮之後，便回到新加坡重新執掌當地的「香宮」，為集團的粵菜品牌重新定位。猶記得昔年隨主理人到當地市場購買海鮮食材，然後拿回酒店炮製一頓地道的坡式胡椒蟹，除了味覺回憶外，更是難得的文化交流。

今次與好友再訪「香宮」，又是一番新感受。「新」是因為師傅為傳統順德菜的品類，重新設計為遊客亦懂得欣賞的精品宴客料理，比方昔日家廚款客名饌「鳳吞燕」，用工夫把鴿子退去骨後，鑲以高湯煨至夠身的燕窩，這一款燉湯就連長於大戶人家的好友亦報以會心微笑。

我們正擔心七葷八素難以消化，畢竟傳統順德菜碟頭不小，幸然師傅把菜式精緻化，就算是胡椒炒肉蟹亦能改成「位上」，當晚巧遇一位微服出巡的意籍大廚，他亦盛讚是令人稱心的設計。

席間談起季節料理是否在當地亦流行，師傅笑言，新加坡雖然四季如一的熱同好熱，但是時令食材亦受老饕歡迎。入秋後的大閘蟹，在良廚演繹下製成金黃典雅的蟹粉，更有趣的是配上脆皮花膠，這是香港掀起的潮流流行吃法，令名貴海味添上季節鮮濃的「膽固醇」滋味。

香宮

地址：22 Orange Grove Rd, Singapore 258350
電話：+65-62134473

Isaac 的料理故事

專欄作者：Isaac

資深食評人，為興趣於 facebook 《公子糧倉》分享飲食考古故事。



可「按位上」的黑胡椒炒斯里蘭卡肉蟹。



古法鳳吞燕燉湯。

新加坡「香宮」行政總廚莫傑強師傅。





「翠河」、「精英大師」、「美麗傳承」……就算你從未接觸過賽馬運動，亦可能從電視新聞中聽過牠們的名字。香港的兩個馬場，沙田及跑馬地馬場，除了為香港人提供一個娛樂平台外，其實亦是許多真正有志投身「馬圈」者的尋夢園，「80後」網紅評馬人楊駿 Andrew，正是其中一員。

80後網紅評馬人楊駿

在馬場追逐的，是夢想……

20多年前，當時還在唸小學的 Andrew，第一次接觸賽馬運動，Andrew 說：「那是一個星期日的下午，我在廳中玩玩具，期間嫻嫻拿著馬經，叫我隨手圈一匹馬讓她買，當時社會科剛剛教到亞洲四小龍，赫然我看到一匹馬叫『加州小龍』，便叫嫻嫻買！最後『加州小龍』真的拿了冠軍，自此便愛上了。」其後，凌晨時份播的卡通片《龍珠》、《聖鬥士星矢》，他通通不看，只看同時間播映的《賽馬結果》。賽馬運動，對當時的 Andrew 來說，除了可以考眼光，亦是學習中文詞彙的機會，「許多馬名也很有趣，有卡通角色『格古樂』、『比卡超』，有小說人物『李逵』，我試過因為有些馬名不懂得怎樣讀，如『驟駢』、『驪驄』等，而走去查字典！」



當時不知怎樣入行，於是便修讀新聞系，希望畢業後，可以加入賽馬媒體。



中學畢業後，Andrew 選修新聞及傳播學系，為投身賽馬行業作預備，他說：「我對賽馬有濃厚興趣，很想將它作為

工餘時間，楊駿曾學習騎馬。





為了實現夢想，你必需時刻裝備好自己，終生學習，心態上，每一日都當日成最後一日去做！

在鏡頭前出鏡或許只是幾分鐘時間，但背後的汗水和努力卻不足為外人道。

07, Nov 2019

15 我家
Ho Memory

我的終身職業！」

要在馬圈工作及追夢，往往要等待機會降臨，本身「零人脈」的 Andrew 唯有努力裝備好自己。2004 年大專畢業後的暑假，Andrew 幸運地看到一家報館的馬經編輯有空缺，應徵後更順利被取錄。一切看似美好之際，惟幾個月後，該報章卻突然把馬經取消。Andrew 心想：「夢那麼快便要醒？」

幸好幾個月後，一家電視台聘請賽馬網頁編輯，令 Andrew 得以「續夢」，只是，2008 年 9 月，該網頁結業，令他的「夢」波瀾再起。「當時的心情實在有點沮喪，以為又一次要夢醒！但幸運地，當年的 8 月，我參加了馬會舉辦的『馬壇超新星』比賽，雖然我未能入圍，但未幾竟然收到馬會電話，問我有没有興趣到賽馬活動事務部工作，負責賽馬的市場推廣，因緣際會，我加入了馬會。工作期間，接觸了不少人、事、物，亦加深了對賽馬的認知。」

2014 年，Andrew 在 Facebook 創立了賽馬平台「楊駿賽馬專頁」，與一眾賽馬愛好者作交流，Andrew 坦言這是一個重要的里程碑：「那時候，很多網民只會在討論區發言，由於人數眾多，你說的東西如果較少人回覆，很快便會沉底，一個自己的專屬賽馬專頁，猶如創立了一個自家品牌，亦可聚集一班志同道合的朋友。」某天，朋友 L 先生建議 Andrew 可以在 Facebook 拍片加強互動，「他是我人生的其中一位恩師，他說的東西很管用！」

正正因為開了這個專頁，
令 Andrew 成為香港馬圈
中少有的「真網
紅」，至

今已擁有接近二萬名粉絲，這個數字，如果換轉是其他範疇可能是不值一晒，惟在同類專頁中卻已算鰲頭獨佔了。更重要的是，他因此得到電視台及大型報章給予機會，加入成為賽馬節目主持和撰稿，令 Andrew 的夢，得以延續至今。

楊駿小時候已愛觀看賽馬節目。

電視台節目後與其他主持人留影。

進行 Facebook 直播是家常便飯。

楊駿最欣賞的騎師是馬會一手培育的何澤堯。圖為二人合照。

楊駿因為工作機會，不時有機會與他喜愛的名駒合照。

相馬也相人「鬥心」先行

被問到哪匹是最喜歡的馬，Andrew 想也不想便說是「原居民」，Andrew 覺得「原居民」是一匹傳奇賽駒，鬥心強橫上陣全力以赴，每次牠出賽，Andrew 總留在家中，默默替牠打氣，牠曾七次代表香港遠征海外出賽，獲得不少獎金，而且一直馳騁至十歲（約人類的四十多歲）才退役。Andrew 第一次親睹「原居民」風采，就是 2003 年 6 月，當日正是牠榮休之時，對 Andrew 來說，「原居民」猶如他的「幸運御守」，2004 年應徵馬經編輯面試時，其中一個試題要撰稿，他正正寫了「原居民」！

談及最欣賞的騎師，Andrew 說是馬會一手培育的騎師何澤堯，「在賽馬活動事務部工作期間，曾擔任一些騎師、練馬師及馬主訪問的協力工作，其中一次就是訪問何澤堯，言談間我感受到他對勝利的絕對渴求、而且不斷努力去提升自己的競爭力、待人接物亦全沒有架子。何澤堯曾說過的一句『每一日都當成最後一日去做！』，這番話與我的座右銘相同，需知道，有些機會根本無『Take 2』！如果因基本功沒練好，而讓機會白白溜走，你將會後悔一世！」

最後問及 Andrew 對香港賽馬的期望，他希望馬主能夠多給予機會香港的本土騎師，因為他們是馬會培訓出來的精英運動員，基本功紮實，而且刻苦，能力上絕對可以和海外騎師分庭抗禮。他希望有一天，可以見到一眾香港的「本地薑」，在香港，甚至世界舞台上大放異采！

做網上節目可以訓練許多東西，如望鏡頭、說話的語調、速度，更可加強與觀眾的互動。

在香港的秋冬季，郊區的紅葉主要來自楓香、嶺南槭、野漆、烏桕和山烏桕。香港的秋葉一般在 11 月中開始轉色，12 月為紅葉高峰期，1 月中為枯葉落下。所以，各位想在香港賞紅葉的話，自 11 月開始就要留意各個紅葉景點的變化。這次精選數個紅葉景點，讓大家別再做「低頭族」，抬抬頭欣賞自然美景！



大棠坐擁全港最多最密集的楓香樹。

熱門賞紅葉聖地 大棠楓香林

紅葉數量：有數十棵楓香樹

周邊環境：大棠燒烤區、大潭水塘、自然教育徑、停車場

大棠坐擁全港最多最密集的楓香樹，每逢紅葉季節，整個楓香林會開滿漫山紅葉。雖然要行山，但沿路全為平路，行走容易，加上郊野公園有燒烤場及水塘靚景，有不少人扶老攜幼，更會帶同寵物前往！

建議行山路線：

大棠山道 > 大棠燒烤區 > 大棠自然教育徑 > 楓香林（原路折返），上下山大約 3 小時。

前往方法：

於港鐵朗屏站乘坐 K66 巴士，於大棠山道站下車並沿大棠山路車道一直上山。沿路有郊野公園指示牌提示楓香林方向，非常容易行。



紅葉樹只在水塘部分範圍，即是自然教育徑第二段位置，那裡種植了一整排楓香樹。

賞楓賞塘賞白千層 城門水塘

紅葉數量：主要集中在 2、3 號場，各有 3 至 4 棵楓香樹

周邊環境：水塘、白千層美景

入秋後，大家可以到城門水塘的自然教育徑第二段位置，會發現栽種了一排 3 至 4 棵的楓香樹，雖然紅葉量不算多，但與水塘的優美風景配搭起來，亦是令人目不暇給。看過了紅葉後，大家可以圍繞水塘行山，程度屬簡易級別，走訪種有多棵千層層的夾道，輕輕鬆鬆一次過欣賞城門水塘的紅與白。

前往方法：

在荃灣兆和街轉乘 82 號小巴，要留意周末或假期上山會出現長等車人龍，起碼要等 1 小時或以上方能上車。

留港睇紅葉

由邊度開始好？



青衣公園湖畔的落羽松，有「港版加拿大湖景」的美譽，秋日陽光穿透針葉之時，落羽松變得金光閃閃。

紅葉隧道打卡聖地 香港動植物公園

紅葉數量：道路兩旁各有十數棵楓香樹，形成「紅葉隧道」

周邊環境：11 月有期間限定粉紅美人樹，適合觀鳥，園內有大草地

香港動植物公園所種植的楓香樹可算是繼大棠之後規模最密集的，公園內有一條紅葉路。紅葉樹種植了過半個世紀，極為茂盛高大，形成了一條「紅葉隧道」，非常適合各位到來打卡留念！加上，公園在市區中央，交通尚算便捷，更有大草地可讓大家野餐！

前往方法：

於中環 D1 出口轉乘 12 號城巴，或從港鐵中環站步行 15 分鐘往動植物公園。



香港動植物公園路邊種有楓香樹，走在其中，就好像置身於紅葉隧道，很有秋天的浪漫！

湖畔紅葉靚景 青衣公園

紅葉數量：有種有二十餘棵落羽松

周邊環境：有草地，湖邊可以觀鳥

雖然青衣公園沒有種植楓香樹，但落羽松仍然搶眼。一排種植於湖邊，一到紅葉季節便猶如紅色屏風，吸引不少人前來公園內的草地野餐。但落羽松附近的草地不算太大，賞葉旺季可能略為狹逼。

前往方法：

公園距港鐵站約 3 分鐘步程，可以在港鐵青衣站 B 出口穿過青衣城，按商場指示牌前往接駁青衣公園天橋，穿過天橋便到達公園。