我家
HoMemory

issue 16

沙田.地區報

發行日期： 05, Dec 2019

隔 星 期 四 派 送

雙 週 報

看得見的人情味

02~03 **我家・焦點**
馬鞍山交通易塞死 應汲取教訓闢水路？

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」

大塚博紀

我家 HoMemory

info@homemory.hk

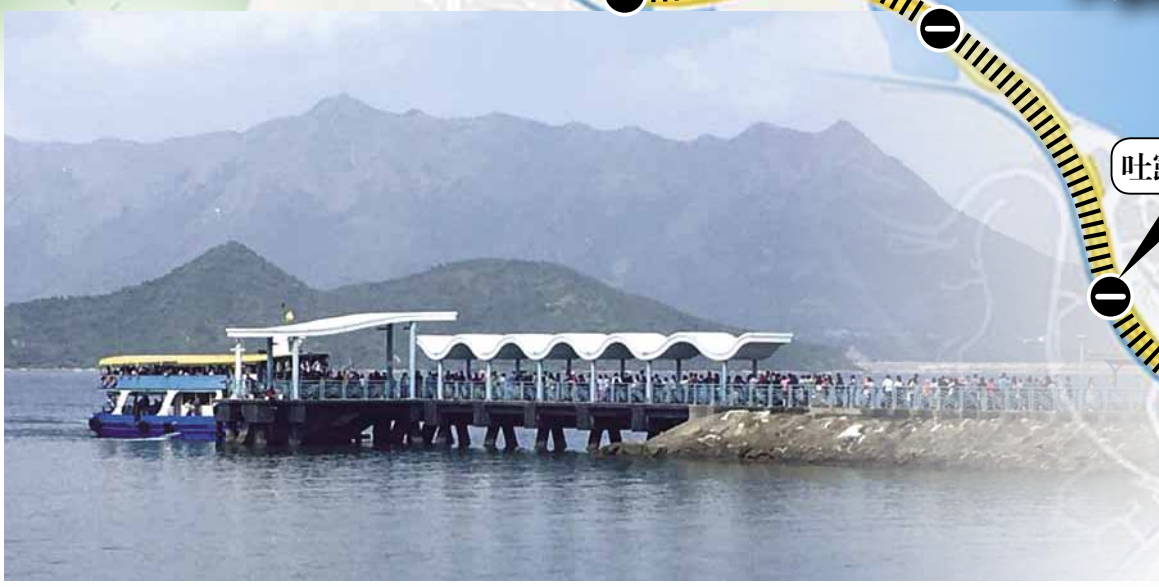
發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

我家 02 05,Dec 2019
HoMemory

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。

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」經大圍到城隧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 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爲，坐船去大埔感覺新鮮，如果會再開辦渡輪，不排除會再乘搭，作爲通勤或郊遊的選擇，亦奇怪爲何馬鞍山沿海邊發展，馬鞍山市中心一帶卻從未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，科學園爲方便員工上下班，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，因爲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。

招文亮認爲，如果從正常交通情況考慮，因爲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。但他認爲，若有郊遊船來往馬鞍山，附近的八仙嶺等風景將會爲市民帶來不錯的旅程，值得研究。

陳恒鑌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鑌向《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？」陳恒鑌以上月開設的大埔往烏溪沙臨時渡輪爲例：「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。

馬鞍山應該開水路？

馬鞍山海濱長廊未設有公眾碼頭。

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，有玩家表示是因爲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。

爲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，早年由於吐露港作爲城門河出水口，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爲配套，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。

Text：光　軍　Design：Alwin

每逢假日，就是西貢居民的惡夢，皆因出入的道路都會塞車，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迫及塞車的惡夢。

居民：一到假期就亂哂籠

「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迫車輛，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：「一到假期亂哂籠！」

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。

每當旅遊巴難找到路肩，便於塞車中的路中心上落客。

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，令小巴站一直「荒廢」並淪爲停車場，無助解決市中心塞車問題。

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。

Text、Photo：光　軍　Design：謙

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。

王屋村古屋

印證圓洲角貿易通商輝煌史

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，王屋村就只剩下一所民居。

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，先列爲二級歷史建築，再在一九八九年列爲法定古蹟。

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

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。

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，極爲精緻。

王屋平面圖

③ 古屋壁畫遍佈屋內中軸線之上。

② 正門之上，飾有精美的吉祥圖案灰塑、壁畫。

① 前院圍有一幅花崗石牆，外牆由青磚和花崗石築成。

② 古屋正門

古屋的正門以昂貴的花崗石爲門框，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。

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。

【古蹟的故事】圓洲角與王屋村古屋

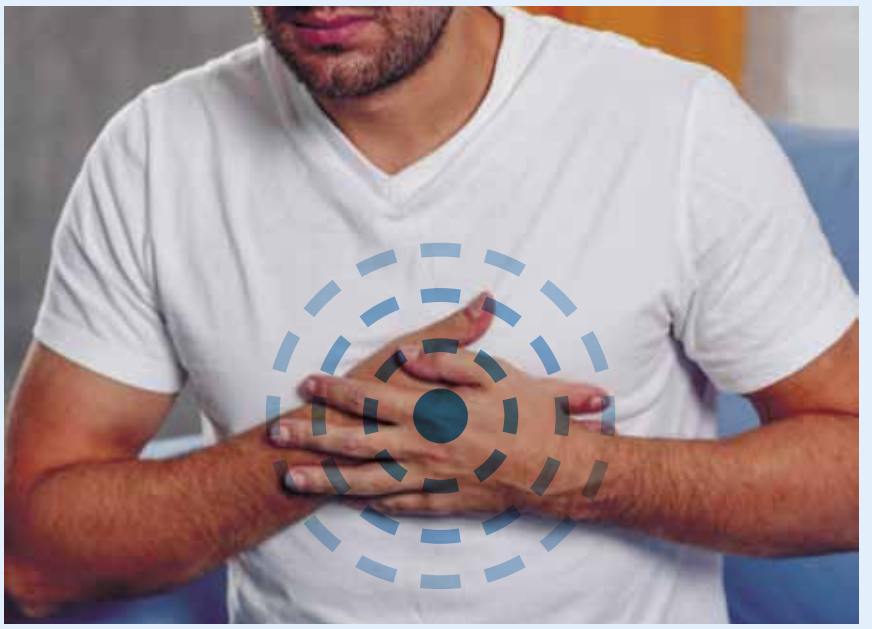
圓洲角是沙田海的一個島嶼，王屋村位處圓洲角的東南面。十九世紀的交通並不發達，主要的道路並不多。圓洲角就是當時一條通往廣東和九龍重要的交通樞紐，受惠於頻繁的商貿活動，王屋村亦因而興起。村內的金器製造業、養豬業得以發展，當中最爲蓬勃的自然就是旅館業。

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。

Text、Photo：鍾錠瑛　Design：Alwin

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，主要分爲兩類，第一類爲「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（俗稱腩底丸）後，情況會得以舒緩。

另一類爲「不穩定型心絞痛」，食腩底丸也不能爲病人舒緩痛楚，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

- 一般人以爲心臟位於左胸，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，而病人因爲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，這種痛的形式狀似鎚住痛、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，便出現了醫生爲救人而用口吸尿的一幕。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，二人隨即爲他檢查，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，自製穿刺吸尿裝置，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，最後成功爲老翁排出 700 至 800 毫升尿液，老翁情況大爲改善。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」。

利用遊戲 提升孩子專注力

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。

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 呎成直綫擺放，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、層層叠：購買坊間的層層疊積木方塊，叠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爲準，成功者可獎勵再挑，觸及者敗。遊戲以挑得最多者爲最後勝利。

以上遊戲看似古老，但功能歷久不衰，而且簡便廉宜，是爲遊戲經典。

Text：嘉　仁　Design：謙

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

暖笠笠蝦湯焖飯

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！

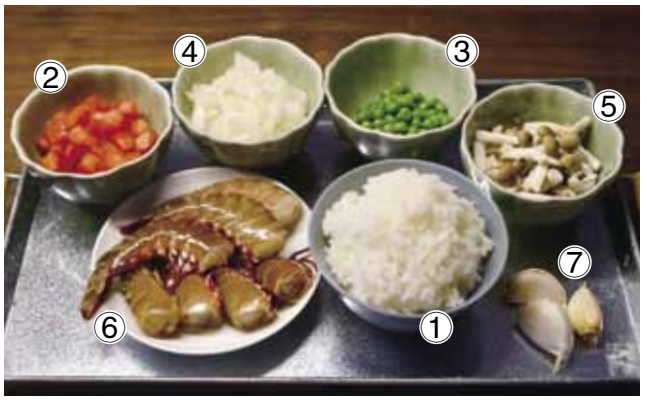
我家五兄弟姊妹，小時候每次開飯都好像一場競爭，小朋友當然愛吃餸菜，唯獨我喜歡吃飯，最喜歡以餸汁或湯撈飯，沒餸也可以，雞蛋豉油熟油撈飯又一餐，直到現在仍然喜歡這種飽肚的感覺。想年青人多吃飯，可以試試我這道焖飯，味道濃郁，材料豐富，熱辣辣，暖笠笠，是一份寒夜裏的小確幸！

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，焖煮多 5 分鐘，最後以鹽調味，亦可加點香菜或香草調味。

在香港這片石屎森林裡，自家種植是奢侈。一位堅守環保信念的年青人，卻一腳踢打理位於亞公角漁民新村的社區農圃「綠庭園」，為 200 多位農友建立城市小綠洲，努力建立社區後花園。

子女一般都不想老人家太辛苦，而不讓老人家做些事，但其實他們需要被認同價值。

最近園圃盛產洛神花，Hermen 用作製成果醬。

社區園圃 長者自信此中尋

城市農夫 Hermen：「俾啲嘢佢哋做先開心！」

現年40歲的王康文（Hermen），約十年前修畢環境保育相關課程後，機緣巧合下當上大水坑綠庭園環保農莊主任。農莊由沙田婦女會推動成立，獲環境及自然保育基金撥款資助，將政府空置官地分割成三百幅小農地，租予市民，實行環保有機耕作。Hermen 憶述：「2016 年時政府收地，所以舊有位於大水坑的農莊結業，但一眾農友不捨得失去耕作空間，因此當時極力爭取到在現時亞公角的空地重建。」

Hermen 感嘆回憶起重建過程經歷風霜，因爲當興建工程差不多完成時，遇上超强颱風「山竹」，原本準備完工的農莊，被風吹襲成滿目瘡痍。他形容：「感覺好像懷胎足足兩年的嬰兒，突然要留院觀察，還好嬰兒終於在 2018 年年尾順利出生了。」由於資源短缺問題，Hermen 要一腳踢管理農莊，包括農務、租務、衛生以及推廣教育都全部靠他一人承擔，但幸好有一班熱心長者義工，不辭勞苦每日幫助他處理農莊運作。

農莊超過一半農友是退休人士，Hermen 認爲：「老人家退休了，他們會覺得無所事事，然後得貶低自我價值。正正因爲停止了工作賺錢，在家裡子女一般都不想老人家太辛苦，而不讓老人家做些事，但其實他們需要被認同價值。」Hermen 進一步具體形容：「要俾啲嘢佢哋做先開心！」

> 在這裡耕作的長者，我都會主動給他們任務。

事實上，訪問期間有三位義工婆婆，Hermen 都會「吩咐」他們幫忙一些小事，例如煲水、排椅子和清潔用品等。一般人都先入爲主認爲老人家是「被照顧者」，但在綠庭園這裡，長者義工們都從完成小事中，展現自信的微笑。義工吳太正正是舊農友，從大水坑農莊一直租用園圃到現在，她堅持每日來農莊幹活，她語重心長道：「我没什麼嗜好，唯有耕作能夠提起我外出的興趣。當家人吃到我花心機種植的菜，我就最快樂了！」記者臨走時，吳太更活潑地笑說：「過一陣子，要打邊爐，來找我拿些茼蒿菜，很美味！」

收地後 Hermen 爭取農莊重建，約一年前正式開業。

農莊開放日讓孩子體驗大自然。

Hermen 讓長者義工們幫忙打理園圃。

小農夫體驗 學懂珍惜食物

香港的孩子們生活在大城市，買的都是保鮮包裝的食物，Hermen 直言：「來參觀的小朋友，許多都驚訝原來種植是從地下農田而來。他們都誤以爲，所有水果從樹上掉下來的，我不禁笑了。」被問到香港最值得關注的環保問題，Hermen 肯定地說是廚餘問題，因此作爲城市農夫，Hermen 肩負起推廣環境保育的概念，在亞公角的小農莊裡，設置了教室，不定期邀請學生與家長來體驗耕種，並教導他們用農作物煮食，不留一點殘餘，宣揚珍惜食物。他强調社區園圃擔任著一個重要的教育作用。

Text、Photo：雨　晨　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！

爛路修復 安心出行

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。註册社工林玉華日前上載相片表示，一直跟進的翠田區內路面凹凸不平情況已經有所改善；而以前十分殘破的樓梯位置，也已經修復完畢，以後居民出入都可以安心行走了。

翠田區內路面凹凸不平情況已經有所改善，林玉華更貼心地把前後對比情況清晰地告訴大家。

活動詳情

日期：2019 年 12 月 14 日（星期六）

時間：下午 4 時 30 分至晚上 9 時正

地點：香港科學園科技大道東高鋸會議中心廣場（金蛋）

千名聖誕老人慈善跑 「金蛋」上演

聖誕節來啦！除了聖誕大餐、聖誕禮物之外，還可以做什麼呢？就是與聖誕老人一齊跑步啦！

聖誕老人跑盛行於美國、日本、法國、希臘等地，旨在爲社區中的弱勢社群籌募善款，而今次在香港繼續舉行「千個聖誕老人齊跑 · 齊玩 · 齊開心」的主辦機辦寰宇希望，就再度便把這個國際性活動帶來了香港！最特別之處，就是活動的紀念品，全部都是聖誕老人服裝，可以想像一下，數百名、上千名聖誕老人一齊跑步，是多麼壯觀。有興趣的朋友，就算不參加跑步，都可以趁活動當日到現場感受一下滿滿的歡樂氣氛。一同起步造福社會，傳播歡樂！

《細路桃源》合家歡音樂劇 聖誕上演

近年越來越多合家歡音樂劇登場，今年聖誕，沙田大會堂就爲大家帶來《細路桃源》。

故事講述一個垃圾谷，三名小孩：小勇、德德、希希、與一直照顧他們的保姆，憑著「街童智慧」在此建立自己的小天地。每晚，他們都會圍在一起，看著星空，當保姆唱歌時，有關爸爸媽媽的回憶就會出現。

有日，他們發現了一本已經退了色的旅遊雜誌，介紹了一個有樹、有海、有藍天的地方——「世外桃源」！三個小孩決定要出發去尋找這個地方，但是路途上他們遇上了 ..... 當然不能劇透了！有興趣的朋友，可以留意表演時間喔。

活動詳情

日期：2019 年 12 月 21、22、25、26、29 日下午 1 時 30 分至 3 時 30 分及下午 4 時 30 分至 6 時 30 分
2019 年 12 月 28 日下午 3 時至 5 時及晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分

地點：沙田大會堂文娛廳禾路 1 號）

費用：280 元

買買買！新城市「JUST BUY WEEKS 感謝祭」

11 月的最後一個星期，不少精明消費者都大破慳囊，繼美國感恩節、黑色星期五、一田購物優惠日後，壓軸登場的新城市廣場 JUST BUY WEEKS 感謝祭，將這股購物氣氛延續到 12 月！

新城市廣場於 11 月 27 日加碼推出長達 19 天的年度購物「折」慶，聯同超過 130 家商户推出震撼抵價優惠，逾萬件低至 1 元、1 折及 100 元貨品，包括 11 元即可入手 L'Or é al Paris 皇牌柔潤啞緻唇膏、1 元搶購 SaSa 熱賣 SOO BEAUTE 幹細胞面膜、100 元獲得抗敏皇者品牌 LA ROCHE–POSAY 全效抗敏修復套裝、17.9 元 city'super Multiple Choice 餐具套裝、1 折荷蘭 natures purest 得獎嬰兒手推車組合、1 元 Organic Mom 有機棉背心、100 元 GAP LOGO 連帽衛衣等等。除了提供海量貨品，大家還可以邊買邊賺，只需在活動期間於參與商舖消費滿指定金額，即可以 1 折入手全城追捧的 Apple iPhone 11 Pro、最新 Apple 10.2 吋 iPad、Apple Watch Nike Series 5、Apple AirPods 耳機、Dyson Supersonic 風筒及 V11 Torque 直立式吸塵機；經過一輪血拚，記得憑電子交易收據免費換走激安禮品及賺取 30% 現金回贈 + 積分。今次感謝祭定必爲愛美 OL、型格潮媽及甜心人妻帶來至筍的換季及聖誕禮物提案。

除了搶購心水貨品，新城市廣場還於 1 期 2 樓特設了全球網紅最愛的天使翼打卡位，搶心頭好的同時，又可以影靚相搶 Like，大家快啲 Mark 定閨蜜時間 Shopping 啦！商場更即將推出「CHRISTMAS ANGELS INSTAPOP 天使翼打卡館」，屆時會有更多、更唯美、更型格的天使翼給潮男潮女們瘋狂打卡！

商場還設有全球網紅最愛的天使翼打卡位。

活動詳情

日期：2019 年 11 月 27 日至 12 月 15 日

時間：上午 9 時至下午 10 時

地點：新城市廣場 New Town Plaza（新界沙田沙田正街 18 號）

Text：嘉 仁 Design：Megan

新一屆區議會選舉塵埃落定，2020 年 1 月 1 日起，沙田區議會將以全新的面貌為街坊服務。一批政治素人登上舞台後，能否承接一系列緊張進行中的地區工程？一批街坊們熟悉的地區人士未能獲得議席，之後何去何從？街坊們的生活又會有怎樣的影響？

區選塵埃落定 沙田區何去何從？

如何加快和跟進區內設施翻新，是區議員其中一項任務。

留意區內每個微小細節，才能做好地區工作。

區內個別屋邨屋苑人口老化，地區從政者絕不能袖手旁觀。

交通問題是長遠跟進事項，新當選者準備好了沒有？

宜 民生絕無小事 關注微小細節

《我家》記者過往走訪區內多個屋苑，了解街坊的急切訴求，發現地區上有不少基本問題有待解決。一塊磚、一秒綠燈過路時間，這些看似微不足道的要素，每日都影響街坊的生活需要，若不及時處理，隨時也可能釀成大問題。

以沙田圍站對開的行人天橋爲例。記者早前到訪該處，發現天橋本身直接連接沙角邨商場，穿過商場便可以前往博康邨、乙明邨等，甚至河畔花園，可以說是一大片區域的交通要道。然而，這個天橋與馬鐵站的連接處，卻沒有升降機，不少長者和手持大件行李的途人，都是步履蹣跚。工程一拖再拖，也未見有所改善。

記者亦走訪過顯徑一帶，發現下徑口村附近的村屋群，因垃圾站位於村口停車場，而幾架垃圾車都未有關上蓋，導致垃圾散落一地，衛生環境堪憂。有下徑口村年青街坊指，由於垃圾堆積，偶爾會引來馬騮及野豬覓食，不僅對環境造成破壞，更有可能會攻擊街坊。

像這些小問題，其實每一日都圍繞街坊的生活而存在，相信新一屆區議員最需要做的，就是切實了解街坊的需要，解決積存已久、有待改善的問題。

忌 口號叫得響亮 服務意識淡薄

今次區議會選舉，政治氣氛十分熾熱，沙田區的投票率也創新高，達約 73%，是全港第二高。不過，贏得選舉只是開始，之後要面對的問題更多。

泛民議員首先要處理的，如何善用區議會的主導權，以往「事事反對」的做法肯定不能符合現在的形勢。再者，在協調區議會正副主席方面也遇到不少阻力。據了解，按照慣例，沙田區議會主席一職位，應是資歷最高的民主黨程張迎，不過，議席數量最多的沙田區政與民主黨素來關係不佳，對這個安排似乎有很多不滿。

另一方面，在選舉中落選的候選人亦無須氣餒，要以更紮實的地區工作、更好的服務素質、更主動的服務熱誠，贏回街坊們的信任。素人也好，資深地區人士也好，從政爲民，勿忘初心，相信只要大家齊心以理服人，推動更有效的地區行政，才是民之所需、民之所求。

講講心底話

若新當選者只是叫政治口號叫得響亮，惟服務意識淡薄，會是社區之福嗎？

黃宇翰：放下政見 齊心出力

服務瀝源區 10 年的黃宇翰說，雖然未能連任辜負了支持者的期望與付出，但感謝選民、感謝對手讓他上了寶貴的一課，亦感謝每位幫助過他的義工和街坊，希望可以繼續透過社交平台群組與街坊交流，放下政見，爲改善社區出一分力。

吳啓泰：痛定思痛 重新出發

首次參加區選並以些微票數飲恨落敗的吳啓泰，很感謝在地區工作中及選舉過程中給予幫助的每一位朋友，選舉過後，他亦有更深刻的認識，傳統的地區工作方式未必能趕上社區發展的需要，特別是在熱門政治事件的立場及政治理念的解釋工作有所不足，是今後要努力的方向。

Text：安　琪　Design：謙

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，入西貢不入鹽田梓枉為香港人！

入西貢必入鹽田梓

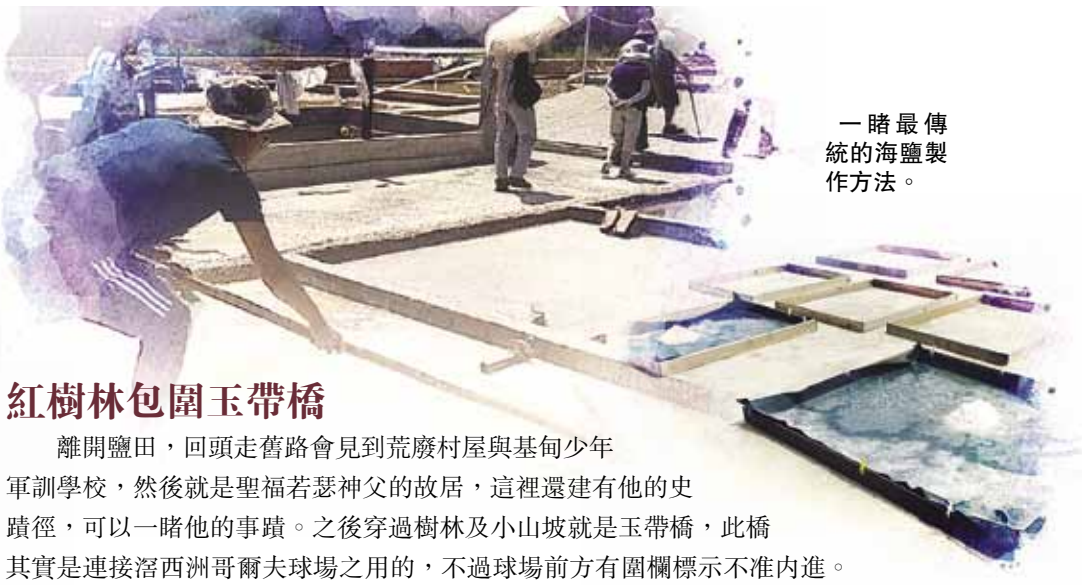
郊遊＋文化＋宗教＋歷史＋農業＋飲食

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，此橋其實是連接滘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。

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

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

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

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，令人不禁駐足拍照。由於 Check in 時間爲上午，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 分鐘蒸氣鐘就如同《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户，爲了散去多餘的蒸汽，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蒸汽鐘。他不僅變廢爲寶，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。

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。

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。

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爲主題複合式餐廳 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，主廚用梵高畫作作爲料理創作靈感，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：作爲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

再推薦一個小衆些，也許還没那麼出名。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，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説地。

霍公子瓷館的佈置會根據不同主題搭配裝飾。

港島懷舊粵菜 啖啖幸福滋味

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。

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，爲我們一班爲食鬼好友設計了一席「老香港生記之夜」，大家都爲「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，但始終落户在灣仔區。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。

最爲人熟悉的「生記」三寶，是枸杞浸豬腰、泥艋粥和苦瓜炆鮮魚，前者除了要選好的材料，大廚的功夫最重要，掌控好火候，每一件豬腰都是鮮嫩無比，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没有的特色菜，包括令人驚喜的、外脆内軟的蜜餞柚皮，和孜然鮮羊腩，而熱情好客的 Dicken 更爲我們炮製了加了大龍蝦的豪華版泥艋粥，每一啖都是幸福滋味。

孜然羊腩

咖喱鮮螺肉

Text、Photo：舒 月 Design：謙

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，是與同伴們比併的好勝心。

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，爲求突破，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，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，甚至爲了參加散打公開賽，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，。

> 當眞的認眞了解，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，之所以爲「道」，指的是一種修爲，「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，隨歲月變得更强，但心境也更平和，空手道對於現在的他而言，「已經成爲一個責任，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

小知識

分四大流派

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，主要分爲「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。

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。」

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。

加子倫子從小練習空手道，一起手已顯功架。

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。

青木佳子師傅認為，空手道加入奧運比賽項目，有得也有失。

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 2001 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。

露營新手要做乜

老土講句：「一日之計在於晨」，都市人遠離繁囂的都市，走人自然郊野露營，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 ZZZ 一覺瞓天光

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。充氣墊也有分厚度，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

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

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，萬一眞的不好睡，還是乖乖帶回自己喜歡的枕頭吧！

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。

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，但用毛巾包著睡便可解決。記著充氣枕頭使用久了或會無法充飽。

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。

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。

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。

Text：Smile　Design：Dee