

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

西貢·地區報

發行日期：23, May 2019

隔星期四派送

02

雙週報

我家·焦點

違泊失控 變社區計時炸彈

02~03

時事觀察

燒車意外頻生 搭巴士唔好掛住瞓

05

醫·家

HPV水貨針攻港 4招教你分真假

13

封面故事

世界級自拍 李慧妍心跳快門

14~15

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



近年多區違例泊車問題日趨嚴重甚至失控，頓然成為社區計時炸彈！一個月前，沙田牛皮沙街發生的一宗奪命交通意外，肇因便懷疑是違泊的吊臂車阻路，導致一輛的士與對綫私家車迎頭相撞。歸根究柢，只因三個字：泊車難。

疑違泊導致的嚴重車禍

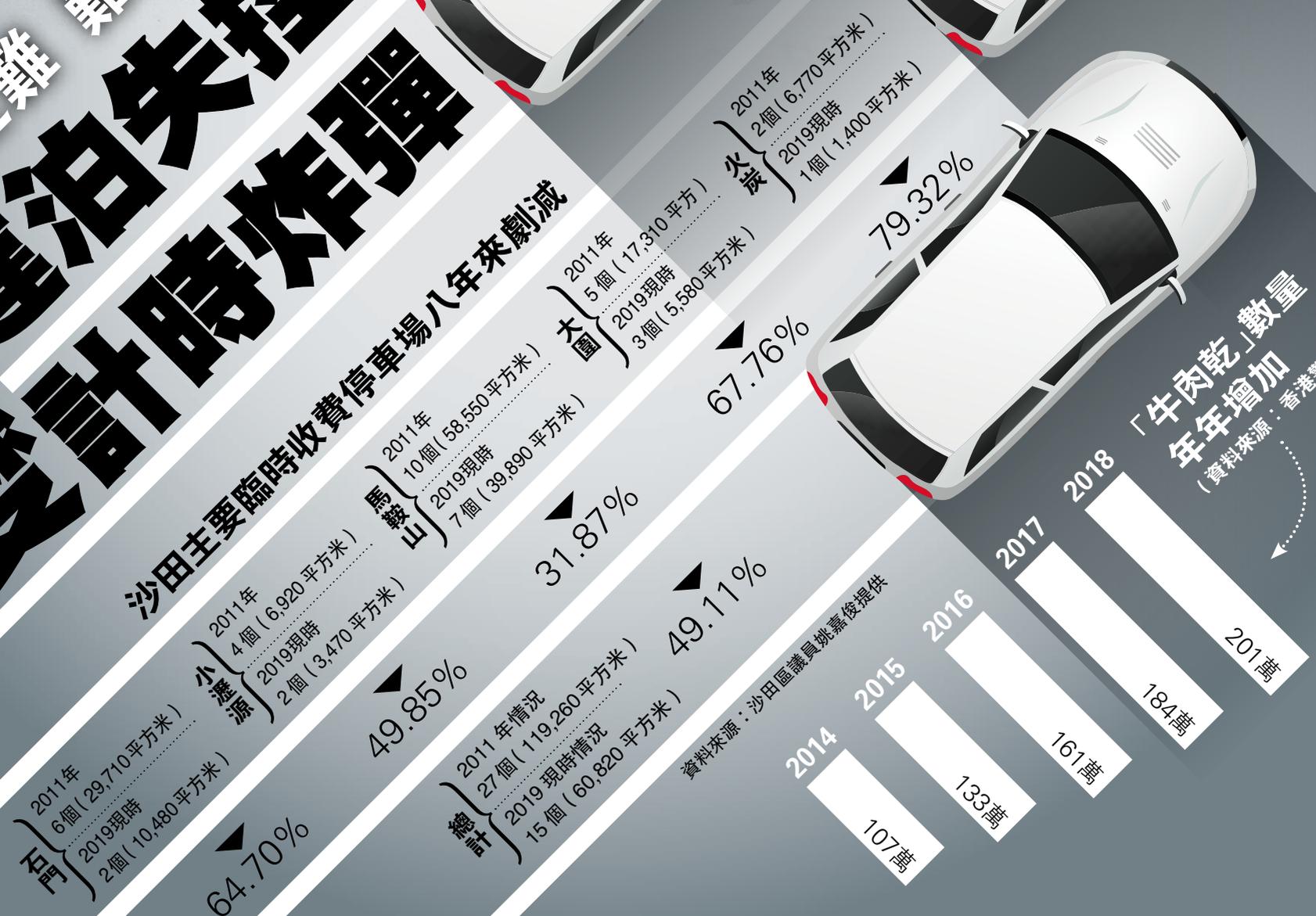
(資料來源：綜合媒體報道)



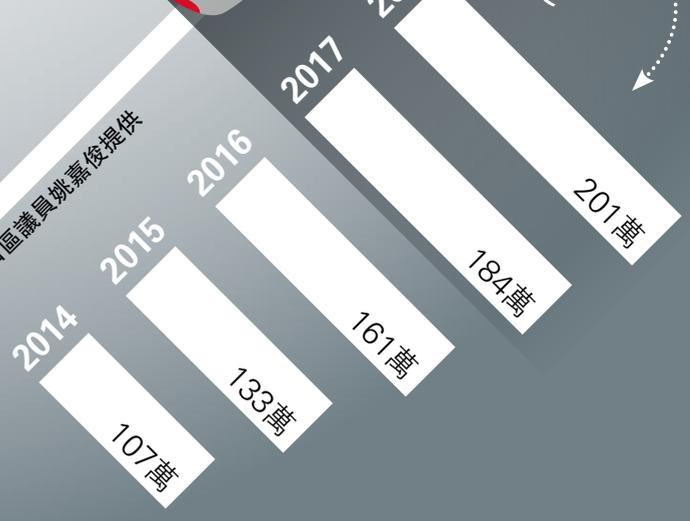
上月沙田牛皮沙街發生了一宗疑因違泊車輛阻路所導致的迎頭相撞意外。

泊車之難 難於上青天

變計時炸彈 違泊失控



「牛肉乾」數量 年年增加
(資料來源：香港警務處)



一名女童在違泊黑點之一的佐敦文蔚街過馬路時被七人車捲入車底，拖行200米後死亡，意外疑與違泊問題有關。

一輛的士沿油麻地渡船街南行至駿發花園對開，失控狂撼停泊路邊一輛違泊的貨櫃拖頭車尾，的士司機受傷浴血。

土瓜灣四川街一名60餘歲女途人橫過馬路時，被一輛轉入該處的旅遊巴撞倒並捲入車底，送院後不治。該處常有旅遊巴違泊。

凌晨時分，一輛的士在沙田牛皮沙街疑因違泊車輛阻路，部分車身要越線，結果與一輛私家車迎頭相撞，一死兩重傷。

2017年7月7日

2018年8月6日

2019年4月21日

2019年4月26日

近年違例泊車問題日趨嚴重，警方2018年就違泊行為多次在全港進行大型執法行動，發出俗稱「牛肉乾」的定額罰款通知書高達201萬張，比2017年急升近一成，更差不多是10年前的3倍。但即使警方如何嚴厲執法，依然無法遏止違泊亂象持續發生，因為問題的根源未解決——泊車位嚴重短缺。

車位短缺 新車即將無位泊

審計署上月發表了有關泊車位不足的報告，顯示過去12年，全港的領牌車輛數目增長率44.4%，達至74.4萬輛，當中，私家車數目期內更大增至61.6萬輛，增幅達53.4%，惟泊車位總數增幅僅11.6%，只有75.7萬個，整體泊車位比例由1.51降至1.1，下跌逾兩成。報告續指，運輸署預料私家車總數將於2021年前超越泊車位數量，屆時每一輛新增的私家車都會無處可泊，促請政府增加公共泊車位數目。運輸及房屋局局長陳帆亦同意，每輛車有1.4或1.5個泊車位是最理想，但承認政府未來做不到該標準。

車位不足與違泊問題環環相扣，亦間接增加交通意外機會。今年4月沙田牛皮沙街發生一宗奪命交通意外，一輛的士疑因違泊的吊臂車阻路，部分車身越線，結果與迎面而來的一輛私家車相撞，的士司機不治，的士乘客與私家車司機亦重傷。意外頓然喚起市民對違泊問題的關注。

沙田多區 均屬違泊重災區

隨著新界新市鎮發展，車輛數目不斷上升，違泊亦日趨惡化。以沙田水泉澳邨為例，有超過11,000個住戶單位，但泊位卻不足400個，早前有傳媒報道指，該邨入夜後違泊車輛超過200輛，雙線行車道出現3車並排違泊，行人途經時只能走出馬路。至於馬鞍山及大圍區違泊亦不容忽視，馬鞍山鞍駿街入夜後停泊近100輛車，恆泰路有約80輛，欣安邨外圍違泊車亦過百。而大圍的積福街、積存街、積信街及城河道等，均違泊近200輛車。警方發言人表示，2018年就違泊發出的「定額罰款通知書」中，馬鞍山分區及水泉澳邨所在的田心分區，分別約為2.75萬份及5.21萬份，較2017年

數字分別上升近10%及67%。

姚嘉俊：需善用空間設置停車場

沙田區議員姚嘉俊接受《我家》訪問時表示，近年區內很多政府的大型露天停車場，遭收回作其他社區發展，「8年間有成12幅（停車場）被收回，只有4幅再取出做（停車場）」，令沙田各區的停車場總面積少了近一倍。由於供不應求，無論露天抑或咪錶停車場都出現「爭崩頭」現象，「最後爭唔到，咪唯有違泊。」違泊車會阻擋駕駛中司機的視線，增加交通意外風險。他批評政府無與時並進，供應足夠的泊車位予區內居民，建議盡快重新檢視土地用途，如土拓處、路政處的部分臨時工地，是否可改用作停車場，以解燃眉之急。

姚嘉俊又呼籲政府不同部門勿各自為政，應一起研究哪些用地可以更好地善用，「譬如車公廟門口就有個七人足球場，旁邊就是咪錶停車場，康文署是否可以考慮釋放（足球場）出來讓政府重置，興建一地多用的綜合智能停車場，下面是停車場，上面是足球場，更加善用空間。」



姚嘉俊直言違泊車會阻擋駕駛中司機的視線，增加交通意外風險。



沙田多個區域均是違泊重災區，入夜後隨處亂泊情況十分嚴重。



有些違泊車甚至阻礙了巴士和校巴埋站。

校巴埋站亦受阻 學童上車好危險

除了沙田區是重災區外，同屬新市鎮的將軍澳，同樣面對嚴峻的違泊問題。根據警方數字，單是2018年下半年，已向將軍澳南一帶即唐德街、唐俊街、至善街及寶邑路，發出4,566張「牛肉乾」。

服務當區的新民黨社區主任陳志豪向《我家》表示，該區違泊十分常見，隨時搞出人命：「以我服務的德明區為例，有些違泊車甚至阻礙了巴士和校巴埋站，令路人和學童要走到馬

路中心上車，險象環生。」

陳志豪：應研地下停車場可行性

陳志豪認為，違泊問題主因是該區停車場租金昂貴所引致，部分屋苑泊車位月租逾4,000元，「媲美」尖沙咀。根據西貢區議會文件指，今年將軍澳亦有不少領展停車場的車位租金，遠超同區私人住宅。以健明邨為例，私家車或客貨車有蓋月租由3,280元加至3,580元，加

幅達10%。

陳志豪指出，現時西貢區的人均月入中位數排全港第三，當中以將軍澳最高，可見住戶為具消費力的中產人士，對私家車需求頗高。而根據政府規劃，將軍澳未來會興建一棟大型政府大樓，他擔心屆時有不少公務員會搬到該區居住，將進一步增加泊車位壓力，促請政府在區內增加停車場，並研究將露天停車場改裝為地下停車場，擴大土地效益。

早上十時，本應是屋邨內最熱鬧的時候，街坊們買餸、飲茶、散步，人聲熙攘。不過，在有三十八年歷史的新田圍邨的中央廣場，這裡沒有食肆、沒有街市、沒有雜貨鋪，只能看到偶爾有一兩位長者坐在破舊的康體設施旁，仰望著灰暗的樓宇外牆，空氣中瀰漫著一股廢墟潮濕的發霉氣味。

熱鬧商場變死城

新田圍困局 誰來解？

隨著部分商舖相繼約滿，由長者護理中心承租，區內的商舖近年逐年減少，而街市的商戶則因為該邨人口老化、人口流失、消費力不強而相繼離場。往昔熱鬧的商場及廣場，如今只剩下老人院以及層層圍封的木板。

只剩下層層圍封的木板

有街坊說，由於空置的商舖一直沒有人清理及打理，導致商場及廣場內衛生環境相當惡劣，不時看到老鼠溜過。邨內長者多，沒有街市的話，要行百步梯去新翠商場購買日用品，經常都看到有長者拿著一大包米，一步一步蹣跚地從百步梯走回來。

街坊生活不便，慘！但有苦無路訴，就更慘！

商戶面對困境，想找那些所謂資深地區工作者反映情況，但就得不到滿意的解釋；街坊們眼見邨內唯一的超市也可能要結業，想找人幫手溝通，也求助無門。結果，敵不過困境的商戶逐一搬走，商場人流減少，剩下的商戶本身尚算可以盈利，但一個殘破兼屎尿剝落、沒有人氣的商場，最終也難敵寒冬。如果說新田圍商場是被掏空了的「死城」，那麼一眾無助的街坊只能絕望地「死了心」。

人口老化及流失
嚴重是屋邨商場
的常見困境。

冰山一角「死場」個個危危乎

新田圍街市淪為「死場」的例子其實只是冰山一角，在沙田、西貢等多個屋邨的街市，儘管原因不同，但都面對大量商戶流失、人流減少的困境。

現時並無公營街市的將軍澳，人口逾 40 萬，市民對新鮮食材的需求相當大，而現行配套亦不足以應付。西貢區議員譚領律接受《我家》訪問時指出，現時匯翠坊與翠林新城的街市商戶流失嚴重，不少舖位空置，街坊可以選擇的種類少，寧願搭車去寶琳或坑口買餸。他認為，主要原因是管理公司大幅加租，令商戶難以負擔而退場，同時在管理水平方面亦每況愈下，連冷氣、扶手等設施損壞都沒有維修。

舊屋邨如此，新屋邨也不能倖免。2015 年開始入伙的沙田水泉澳邨，其街市現時空置舖位佔了一半，且下月竟又要「執位」大裝修，現時的「倖存」商戶對前景都不容樂觀。



新田圍商場及街市不少地方只剩下層層圍封的木板。

屋邨商場淪「死城」 三大常見原因

① 人口老化及流失
嚴重，人流疏落。

② 設施破舊不堪，
商場翻新緩慢。

③ 盈利不如預期，
商戶心灰撤走。

倚靠年輕力量注入生氣

近年，許多年輕人自發投入地區工作，新田圍也不例外。新田圍商場最近有了新轉機，有年輕地區人士鏗而不捨爭取櫃員機落戶、爭取業主交代願景……例如早前便主動收集了 1,000 個街坊簽名，向超市和業主表達意見，經過多番周旋，最終達成共識，區內的超市續租三年。僅有的櫃員機、一間便利店、一間超市、一間藥房，也總算能讓街坊們在漆黑的夜晚也能看到點點燈光。

不過，有街坊透露，事件令他們百思不得其解，因超市續約乃是新田圍的一件大事，但一些「老牌政客」卻總是無法居中斡旋，對續約像是毫不知情，只是從街坊口中「據悉」聽聞而來，實在令人失望。而商場的業主方面，骨子裡當然希望盡快啟動裝修工程，進行全面的翻新改裝，但在政治化阻撓下，進程似乎並不順利，街坊要享用新的設施變得遙遙無期。

正面點看，今次超市續約的事件正好讓街坊們看清楚、想清楚，新田圍需要的是什麼。原來他們並不孤單，在需要的時候還是有一班年輕人肯站出來，幫一把，協助他們用新思維解決老問題，為街坊帶來希望。

被圍封的街市裡
面，一片狼藉。



一輛服役只有6年、行駛長途961線的雙層九巴，日前在中環交易廣場對開車尾失火，火勢迅速蔓延，不足10分鐘整架巴士已被猛火吞噬，幸車長迅速疏散車上僅有的7名乘客。近年巴士「燒通頂」情況一再發生，出事巴士更非殘舊巴士，令人關注巴士安全及逃生問題。

近年巴士 屢次「燒通頂」

2019年5月11日

- 一輛961線九巴往灣仔，在中環交易廣場對開車尾失火，火勢迅速蔓延，不足10分鐘整架巴士已被猛火吞噬。

2018年11月13日

- 中大單層校巴校園內駛經梁詠瑤樓時，全車陷入火海，黑煙冲天，並傳出多次爆炸聲，車上20人及時疏散。

2018年5月4日

- 一輛277X線往上水雙層九巴，駛經大老山公路近沙田醫院因爆胎停在路肩，乘客轉車後搶修時突離奇起火燒通頂。

2016年4月11日

- 冠忠巴士一輛出租員工巴士，駛經屯門公路時車尾引擎著火，乘客通知司機停車，整輛巴士被燒剩車架。

2015年4月23日

- 一輛11線單層城巴，駛經跑馬地全車陷入火海並爆炸，有乘客跳車逃生。

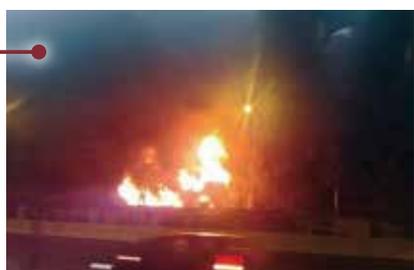
2015年1月22日

- 一輛42C線九巴往藍田，駛至黃大仙龍翔道時懷疑引擎過熱突然起火，全車約80名乘客疏散後，火勢猛烈燒剩車架。

燒通頂意外頻生 搭巴士 唔好掛住瞓



日前一輛行駛長途的961線雙層九巴「燒通頂」更波及行人天橋。(網上圖片)



一輛277X線往上水雙層九巴去年駛經沙田醫院外時起火。(網上圖片)



盧覺強指近年新巴士車身均採用易燃的玻璃纖維製造，難以抵禦大火。

事實上，去年同樣在5月，一輛277X線九巴駛經大老山公路往馬鞍山方向駛近沙田醫院時，同樣突然起火，巴士由雙層燒到變單層，僅剩車尾支架。

「真係有人見唔到火以為冇事就猶疑唔落車，咁樣好危險。」有現職巴士站長向《我家》透露，今次火勢快速蔓延，或與巴士製造物料有所改變有關。可能是由於現在服役巴士的製造物料較以往易燃，由起火到燒剩底盤只需5至7分鐘，僅用車上滅火筒根本難以滅火。

現職站長：車長嗌火燭勿猶豫

「就算消防嚟救都太遲」，該站長續指還幸司機位均裝有火警感應燈，當乘客還未能以肉眼察覺巴士起火時，警報器可能已有感應而亮燈，因此當巴士車長突然停車大叫「火燭，落車！」乘客切勿遲疑，應第一時間依車長指示迅速下車。

理工大學工程學系前工程師盧覺強接受《我家》訪問時認同該站長說法，他表示，由於有別於以往用鋁片等金屬作為車身外殼主要物料，近年新巴士均採用易燃的玻璃纖維製造，當中混入的阻燃物一般為塑膠材料，根本難以抵禦大火。

盧覺強：要學習使用救生手錘

盧續指，正值入夏高溫，巴士一旦機件過熱或機油滲漏擦出火花，火苗遇到空氣助燃將引發大火：「所以長途車較高危，一來機件負荷大、二來在高速公路，好似吐露港(公路)時較通風，空氣助燃更強，起火時會燒得更厲害。」因此，乘客必須打醒精神，並要學習使用車上的救生手錘逃命。

九巴發言人回覆指，九巴十分重視行車安全，會全面和深入調查事故起因，並協助警方調查。



救生錘 逃生四部曲

- 1 拉出緊急出口旁的救生錘。
- 2 向強化玻璃的任何一個位置敲打，一次敲打已足夠，玻璃將碎裂成無數細小碎粒，保護膠膜避免碎粒飛出傷及乘客。
- 3 以雙手推倒已被敲碎的強化玻璃，直至整塊玻璃脫離車廂。
- 4 從緊急出口逃離車廂。

在西貢區的最南端，有一個名為東龍洲（古稱南佛堂，常稱東龍島）的島嶼，這個偏遠海島只有 2.42 平方公里，但海島之上卻為大家留住了隱世美景和重要的歷史古蹟。今個週末，不妨出走一次，到東龍島看一看碧海斷崖、炮台石刻。

東龍島

香港最大古代石刻



飽覽碧海斷崖的西貢東龍島。



洪聖宮是島上現在唯一古廟。

溫馨提示：

現時要前往東龍島，方法就只有到鯉魚門三家村碼頭乘搭由珊瑚海航運經營的街渡，但要注意街渡只有星期六、日及公眾假期行駛，而且回程時間最晚就只有下午 5 時的尾班船。



① 洪聖宮

東龍島古蹟遊的第一站，就是在南堂碼頭前方的洪聖宮。洪聖爺是南方著名的海神，沿海地域居民供奉為守護神，全港就有二十多所洪聖古廟。位於東龍洲的洪聖古廟，為島上唯一的古廟，約在 1821（清朝道光）年建成，後來在 1972 年重修。

② 東龍洲石刻

到達碼頭後，只要前往到達士多區域，就會看到清晰的指示，往左就是炮台遺址，而往右就是古代石刻，建議大家先到石刻進行參觀。香港境內一共有八塊新石器時期的石刻，而當中面積最大並且有文字記載的，就只有東龍洲石刻。東龍洲石刻現時被列為法定古蹟，上述的文字記載是指《新安縣志》中的一句：「石壁畫龍，在佛堂門，有龍形刻於石側」，就是指東龍洲石刻上的龍形圖騰。



新石器時代保留下來的東龍洲石刻，乃香港境內面積最大的獸形圖騰石刻。

東龍洲石刻是以圓弧線條和方形迴紋相互交錯構成，狀似龍形，所以被歸類為蟠螭紋。「蟠」有盤繞的意思，而「螭」就可解作無角的龍。故「蟠螭紋」就可簡單理解成盤繞的龍，同樣的紋飾常見於戰國時期的玉器上以及青銅器上。

西貢區區內不少的島嶼都以景色怡人見稱，而東龍島就以一望無際的海景以及怪石斷崖而聞名。從地理上說起，東龍島，位於清水灣半島以南，小西灣的東南，因填海的原故，原來北部的佛堂洲已經成為清水灣半島的一部分。

今日的東龍島不僅是週末露營、遠足熱點，更是重要的古蹟集中地，如新石器時期的石刻、康熙年間所建的炮台等，都見證著這個海島重要的歷史和戰略價值。

古蹟資訊：

東龍島

地址：西貢清水灣東龍洲
級別：石刻和炮台皆被列為法定古蹟，其餘暫無評級
前往方法：由三家村出發乘搭街渡
開放時間：星期六、日以及公眾假期

④ 東龍洲炮台

從石刻處原路折返，在東龍島的東北面有一個能俯瞰佛堂門海峽的炮台遺址，是康熙年間為了防禦海盜而設立，現為法定古蹟。整個炮台由 3 米的高牆組成，呈長方形狀，長達 33.5 米，闊約 22.5 米。高牆之下，就設有 15 間營房以及 8 門大炮，炮台在 1719 年至 1722 年間建成，一直設置至九龍炮台建成的 1810 年才停止運作，歷史相當悠久。1979 年時經長時間考古和修繕工程終還原這個炮台的原狀。



棚架之下仍可見清代的營房結構。

③ 南堂尾燈塔

此處要提的燈塔並不是南堂咀的 184 號燈塔，而是南堂尾上的燈塔。此座日佔時期所建的燈塔是由日本人所建，原意是用作守衛維多利亞港東南面的航道。日軍戰敗後，此燈塔就被改建成海事處南堂尾燈塔的機房。



日佔時期由日軍所建的燈塔，現為海事處南堂尾燈塔的機房。





仁濟醫院
Yan Chai Hospital



仁濟緊急援助基金

月捐計劃



您每月捐助

\$99

每天少於 \$3.3

有您的慷慨捐款，就能為無助婦孺、
頓失經濟支柱、受傷病困擾
及喪親的家庭繼續遮風擋雨

捐款請致電或掃瞄

187 2828

全年捐款專線



所有捐款不會扣除行政開支
全數用於香港的慈善工作上

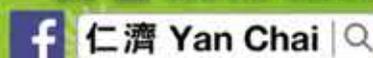
如選擇一次性捐款，請寄來抬頭寫「仁濟緊急援助基金」的支票，或直接存入
「仁濟緊急援助基金」於匯豐銀行戶口580-118800-002

援助電話 8100 7711

網址 www.yanchai.org.hk

地址 香港荃灣仁濟街7至11號仁濟醫院C座10樓

傳真 2412 0245



香港，有四代人的家真不算多。李家良一家的四代人記憶，都與西貢有關。四十多年來，他見證西貢舊墟從一個樸實悠閒、鄰舍隨和客氣的漁村小市鎮，逐漸變成遊客絡繹不絕的假日好去處。它，早被認定是李家良的家，「我在這裡出生，以後也會留在西貢」。

真西貢人李家良：

四代都在此 希望傳承下去

有種親密叫鄰里

李家良當年留學英國時專程在西貢買了鹹魚帶去，即使發霉了也不捨得丟掉。

李家良的議員辦事處設在西貢大街，距離他的家五分鐘車程，兩名不到6歲的孩子在附近的幼稚園上課和上興趣班，平日除了去其他區開會，他的生活幾乎離不開西貢。他與西貢的淵源，未出生已開始，「我三代人也是在西貢長大的」，外公姓周，在當區便有一處周家祠，小時候他的長輩在舊墟做生意，賣雜貨、裁衣服，幾代人至今也在西貢住，舅父間中便來他的辦事處「打薑」。從外公那輩起，也是在迄今有90多年歷史的西貢崇真天主教學校畢業，他打算讓第四代繼續傳承下去。

帶著鹹魚赴英讀書去

李家良眼中的西貢人，性格隨和，



李家良探訪糧船灣居民。

鄰里之間重感情。他說自己兩歲時曾在街上走失，很快便由街坊找回來，如今他有了孩子，街坊阿姨仍會笑他說「(团团)同你一模一樣，就算像你般也走失了，也一定找得回來」。

他自己也一樣念舊。15歲那年去了英國讀書，離港前專程在舊墟雜貨店買了很多鹹魚，怎料到埠後全發霉了，他卻不捨得，寧願把霉都刨走，再用鹽醃住，同學們吃過都說鹹得過分，「我卻很喜歡，一吃便思鄉」。大學畢業後，他毫不猶豫回到西貢，「沒想過搬出去住，因為在外國已住了8年」。

有別新界其他區天翻地覆的改變，西貢大部分建築物、街道還是原來的樣貌，連雜貨店也傳承了三代人，但李家良卻見證了「沙士」以後，西貢開始不一樣。那時經濟變差，香港大力發展旅遊業，人們從而發現了西貢，「未有沙士前，(外面的人)主要是夏天來游水，秋冬便會靜，但之後一年四季也這麼多人」。

想幫自己個家帶來改變

8年前當上區議員的李家良生於斯長於斯，自然比外人更了解街坊狀況，「我覺得(做區議員)是一個機會，幫社區做一些改變，建設自己個家」。

走在社區上，撞口撞面的不是叔伯



叫我李議員很不慣，大家都是西貢人，議員這個身份只是這一刻。

兄弟，就是多年鄰居，街坊見到他落區也會親切地叫他一聲「家良」，「叫我李議員很不慣，大家都是西貢人，議員這個身份只是這一刻」。

「我是李家良，我在這裡出世，這一點不會變。」

越多人越塞車 起地鐵也兩難

西貢是香港人的假日好去處，當地居民卻因而面對一些鮮為人知的生活難題，比如塞車。李家良表示，自從多了人搬入西貢，再加上遊客大幅增加，交通問題令人非常頭痛，「以前上班是早上7點45分塞車，現在6點45分已開始多車」。

他說，即使現在西貢公路正在進行擴闊工程，亦遇到不少反對聲音，擔心會破壞西貢風貌，但沒有更完善的公路，又變相令交通問題惡化。有人提出倒不如索性起地鐵以解決塞車，李家良說這個問題「仲大獲」，有可能令連鎖店進駐，使社區失去小鎮風貌，他認為比較可取是地鐵站建在科技大學附近，西貢居民再接再厲小巴出去，至少保留一個距離感。如何確保遊客多了，又不會跟居民爭資源？這是李家良面對最大的挑戰。



李家良定期舉行街坊聚會，更曾扮財神向街坊派發朱古力。



將軍澳四地擬建公營屋 被轟硬插針

政府計劃在將軍澳四幅地興建公營房屋，分別位於影業路、魷魚灣村、百勝角路及昭信路，興建約8,000個單位，容納近23,000人。不過，西貢區議會早前通過臨時動議，指政府未提供足夠規劃配套，反對計劃，並要求優先發展可容納10萬人的將軍澳工業邨137區填料庫用地。

據文件顯示，提供最多單位的百勝角路用地，擬建3座約45層高大廈，涉3,140個單位；影業路用地則建1,730個單位；魷魚灣村以西用地會興建約2700個單位，預計2023年動工，2027年或以後建成。而昭信路以南的「蚊型」用地，則以單幢形式提供約600個單位，料明年動工，2024年建成。不過，有關建議在三月已經遭到西貢區議會轄下委員會反對。事實上，前年政府



土木工程拓展署呈交區議會的文件。

提出相關建議時，跨黨派已表明反對。

西貢區議員溫啟明接受《我家》訪問時指出，反對插針式建樓，因將軍澳屬於新市鎮，很多配套設施都仍待完

善，例如交通、停車場、托兒中心等等，若然再興建住宅，令原本已經飽和的區內公共設施更加不堪負荷，影響將軍澳居民。

「曬被軍」攻佔屋苑球場？非也非也！



欣明苑每年五月左右都會撥出指定日子讓住客曬衣物。

近日天氣炎熱，陽光充沛，不少街坊都會將冬天的衣物曬太陽，以便存放。有網民就發現將軍澳欣明苑一個籃球場被「曬被軍」攻佔，整個球場都掛滿各式棉被衣服，而且整齊排列好，原來球場都可以有另類用途。

網民 Timothy Tam 在 Facebook 群組「將軍澳」上載相關圖片後，引發街坊們熱烈討論。有網民認為此舉會阻礙他人使用球場，甚至有霸佔公眾地方之嫌。不過，後期就有網民解釋，原來是該屋苑的一貫做法，每年五月左右，就會指定日子讓住客曬衣物，甚至會安排保安在場守住。經過多番解釋，最終化解誤會。



土木工程拓展署呈交區議會的文件。

都係曬太陽 堆填區變發電基地

堆填區的異味和衛生狀況對區內的影響，一直是將軍澳街坊們最擔心的議題之一，不過其實堆填區都可以發揮其正面的功能。據了解，政府構思善用已修復堆填區的斜坡用地，安裝小型太陽能發電系統，而首個試驗項目初步選址將軍澳堆填區，其系統發電量約1兆瓦，最快明年內投入運作。

環境保護署建議，在將軍澳堆填區台頂面向南方的已修復斜坡，其面積為1萬平方米，目前已初步聯絡職業訓練局轄下的設計學院，探討由學院及學生參與設計。同時，計劃將寓環保工作於教育，承辦商將在斜坡加設觀景台，方便市民透過導賞和展覽設施，加深對太陽能發電和可再生能源的認識。真可謂「用得唔好嘅」！



當局所選取的堆填區斜坡位置，不具備條件發展成為康樂或休憩設施，但有潛力用作發展太陽能發電。



群星齊呼籲： 不要膠下去！

各位街坊有沒有留意到，最近區內不少食肆都貼了一張「不要膠下去」的海報？事關區內一班年輕朋友，為響應香港新活力青年智庫及 Eco Drive Hong Kong 發起「不要膠下去」行動，落區鼓勵大家減少使用一次性塑膠產品，他們話，很開心同多謝區內街坊們的支持呀！

「不要膠下去」行動近日邀請了多位歌影視明星藝人拍攝宣傳短片，包括郭富城、任賢齊、張智霖、吳君如、鄭秀文等等，宣揚「請大家一齊係5月30日，支持無膠日，減少使用一次性塑膠！」的訊息。

有一點要留意，有網民話影片拍攝其實都浪費很多塑膠製品，不過製作單位就澄清，影片所用的廢膠，90% 都是由一班義工在住所及學校收集，清洗



乾淨後再用來拍攝。而其餘 10% 就是由參與單位及工作人員在家中或家人朋友到收集回來。完成拍攝後，所有廢膠已拿去重用或回收，大家可以放心啦。

無止境的浪費，我們怎可視而不見？我們一齊努力，不要膠下去！

超吸引！ 15 米長巨蛋型波波池

家長們經常都頭痕帶小朋友去哪裡「放電」，將軍澳就有好介紹啦！由即日起至 6 月 28 日，將軍澳中心聯乘本地原創品牌「充電寶寶」，率先為大家帶來全港首個全透明充氣巨蛋型室內波波池的「夏日充氣玩樂園」，讓小孩盡情「充電」及「放電」！

15 米長的透明巨蛋型波波池，鋪滿過萬個黃白波波，滿有活力的夏日色彩讓大人小孩都興奮難耐，而且透明帳幕的設計，不單止可以將歡樂的氣氛散發到整個商場，家長亦可輕鬆捕捉小孩各個可愛時刻，你有你「放電」，我有我「打卡」！

活動的入場券盛惠 50 元一張，不過如果在商場消費滿指定金額，或有足夠的商場積分，就可以換領入場券一張了。

免費感受法國五月文藝氣息

活動詳情

《梅湘歌曲—夏拉薇，愛與死之歌》音樂會 @ 法國五月 2019

日期：6 月 14 日

時間：晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分

地點：新界調景嶺翠嶺路 18 號明愛白英奇專業學校

在文化藝術發展蓬勃的香港，法國五月藝術節已是一項年度主要盛事，今年西貢的朋友就可以在區內免費感受到這份文藝氣息啦。

《梅湘歌曲—夏拉薇，愛與死之歌》音樂會將於 6 月 14 日在明愛白英奇專業學校（將軍澳校區）上演。夏拉薇是梅湘 1945 年為女高音和鋼琴所創作的一套歌曲集。其靈感來自南美洲安地斯山脈原住民的情歌。作曲家由自己所創的歌詞描述了一對戀人愛的旅程。羅芷盈（女高音）和卜心歌（鋼琴）將會表演歌曲集的十二個樂章，而本港其中一位較少數而又活躍的本土音樂理論學者李志權博士就會在表演前為大家舉行講座解說。

活動詳情：

將軍澳中心 X 充電寶寶
夏日充氣玩樂園

日期：即日起至 6 月 28 日

地點：將軍澳中心 G/F 中庭

身高限制：80cm 至 140cm

遊戲時間：每節 10 分鐘
(每節名額 20 人)



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。

「他原來有自閉過度活躍症。」

「不！他是自閉低智！」

「不！自閉症不一定是智障，更多是天才……另一位有專注力不足及亞氏保加症！」

以上這些似是而非的談論，來自網民對近期審理的「旺暴案」中兩名青年被告的描述，姑勿論當事人行為的對與錯，我想在這裏談一談網民所說的真偽。因為當

自閉 vs 過度活躍 vs 天才？

中有太多混淆，且與兒童發展有關，家長們不妨也來了解一下。

首先，自閉症、過度活躍症、智障、天才，都是各自獨立的一個名稱。過度活躍症與專注力不足合在一起叫「過度活躍專注力不足症」，是同一樣東西，只是有人偏於前者，有人偏於後者。另外，天才現稱資優，智商在 130 以上，而一般人在 100 左右，低於 70 稱「智障」。還有亞氏保加症，它曾被歸納為自閉症的一類，特徵是自閉症表現較輕，而智力則正常。

家長可能還聽過「特殊學習障礙」，徵狀包括：讀寫障礙、特殊語言障礙、發展性協調障礙、數學運算障礙、視覺空間感知障礙等。另外，「發展遲緩」則指學前兒童未達到該年齡應有的能力，可幸大多數經治療及輔導後多能追上。

以上種種可以獨立發生，但亦有多於一種同集一身，例如小兒就是「讀障」加「資優」。這些孩子的成長路崎嶇，需要別人的包容與協助，期望家長及各界了解更多，為孩子共創友善的成長環境及加以扶持。

幸福是什麼？有人說是賺到錢，有人說是擁有權力，還有人說四代同堂、家庭和睦……溫佩麟說，幸福是每天可以為身邊的人和事帶來一些改變，有改變和突破，人生就有滋味和動力。



溫佩麟希望用一點點的改變，成就不一樣的風景。

溫佩麟帶笑走入社區的CEO



溫佩麟珍惜每次分享意見的機會。

香港出生並成長的溫佩麟，十六歲時到加拿大讀書，那段時間成為了他人生的轉捩點。

盼為身邊人帶來一點點改變

剛到溫哥華時，雖然已有不少華人聚居，但沉默寡言的他總是難以合群，亦常被欺負。那時候學校裡面有個老師，每天在放學後都花不少時間與他溝通，鼓勵他學英文、學會融入學校的生活，又帶他參與運動，「自從經歷了這段時間，我就發現有人給予你一點點幫助，人生就可以有很大改變。花一個時間去鬧人，不如花同樣的時間去幫人。」

生活是一面鏡子，我們對它笑，它也就會對我們笑。現在，溫佩麟成為金融服務公司的行政總裁CEO，他仍然堅持將他的一點點幸福哲學應用到工作中：

「我希望我的同事，他們的生活可以因為我而有小小的改變，工作環境也

好、工作認同感也好、放工後的生活也好，哪怕只是一點點的改變，世界都可以開心好多。」

CEO 參與社區建設？不少人聽了都發出一聲冷笑。不過溫佩麟就為自己「平反」：「我也不是一開始就做管理層，我畢業時是普通打工仔，一級一級晉升，剛開始同街坊接觸，也感覺有點不習慣，不過兩個星期後已經完全沒有再去深究所謂適應的問題了。」

「個個街坊都係我老闆」

返工時西裝領帶，要什麼資料、文件同事都會準備好，收工落社區，走入運亨，對人的語言、語調、身體語言其實都完全不一樣，「返工我係老闆，但其實個個街坊都係我老闆。」

不管是那個在鎂光燈下西裝筆挺的他，抑或那個挽起袖子與街坊一齊動手搬磚的他，都總是在努力，用一點點的改變，成就不一樣的風景。

銀行戶口曾僅剩2位數 上位靠勤力

勤力二字，說起來有點空泛和老土，但卻是永恆不變的真理。「80後」的溫佩麟，2002年從加拿大返港後，入職一間跨國會計師事務所。會計師，假假地都係專業人士，但銀行戶口竟然連100蚊都拿不出來。

溫佩麟很記得那次與當時的女友（現在太太）出街，在港鐵站的商舖想買一包堅果，但去自動櫃員機取錢，卻發現戶口只有78元，不足100元是取不到錢的，最後由女友支付那筆費用：「那時剛開始拍拖，當然不能在女仔面前失

禮，自然會捨得為對方多花一些錢，而且初出社會，也不是很懂得節制，不知不覺整份薪金都用晒。亦係由那刻開始，我簡直好似受了刺激咁，開始發奮。」

感恩遇上好伯樂

除了靠勤力，溫佩麟最感恩的，是遇到好老闆：「當時我還是公司裡面的一個小員工，楊紹信先生是主席，比我高很多很多級的，但在不同的場合遇見楊生，他都很願意及很親切與我交流，有時我向他表達一些想法，他亦很放心

地讓我一個小小的員工去嘗試、發揮。」

溫佩麟說，人生事業的頭十年，應該是不問回報，與其為了幾百元、1,000元的薪酬而左思右想，不如找個肯給你機會的老闆更重要。「無人會擺個波比你射，然後搬走個龍門的，所有老闆都想球員入波，所以只要你肯搏，一定有機會」。

成功，等於1%的運氣，再加上99%的努力。可能遇上好伯樂需要運氣，但我們每一個人，都可以付出99%甚至是100%的努力。



溫佩麟認為只要你肯搏，就一定有機會。

夏天到小山崗遊玩實在太好，少少行，多多趣，不用汗流浹背。這一次推介大家行青衣自然徑，位於青衣西北面的小山上，只需慢慢行 30 分鐘，汗水還未淋漓，就可到達最美妙的觀景位置，欣賞世界級的景觀。



遊玩新界小山崗系列 2

30 分鐘即睇世界級景觀 青衣自然徑

這裡建議大家乘坐九巴 42C，總站由藍田站出發，中間觀塘站、九龍灣站及鑽石山站都有站可上，最後記得在青華苑站落車即可。落車後往回頭路行 5 分鐘，就可看到這次旅程的起點——青衣自然徑南面入口。

登上整齊堅固的入口大石級後，不妨先看看路旁的園區地圖。只要順著 1、2、3、4 號觀景亭來行，最後由長宏邨北面入口離開就算是繞了小山一圈，不徐不急，一個小時就可行完。不過，官方路線往往不盡如人意，好些靚景都因樹木的生長過高而被淹沒，想欣賞此山崗的最美景色，就要深入秘道。

不入秘道 焉得美景

秘道不屬於官方路徑，不過路況良好十分安全，假日亦吸引不少拍攝愛好者前往，人多自然更安心。在 2 號觀景亭南面會看見防止山火路牌，而在路牌旁就隱約可見一小徑深入林中，沿著小徑行，不消 3 分鐘就會見到圍網，網有破洞可乘虛而入，之後依著水渠行走，途中有不少前人留下的尼龍繩條，有了這些指引，就可輕易抵達最佳觀景位，在最開揚的視野下近觀青馬大橋，假若天色秀麗，在珀麗灣及大嶼山一帶的島嶼襯托下欣賞這個世界級的景致，絕對令人心神皆醉。



近觀青馬大橋。



青衣自然徑入口。

野餐區舒適歎小餐

返回 2 號亭，繼續順著官方路徑行走，抵達 3 號亭途中會有野餐區 1 及 2，有比較寬敞的空間供大家休息，此時不妨將準備好的茶點取出享用，小餐過後，亦是時候準備離開，3 號亭不太值得逗留，唯獨 4 號亭被冠以「回歸徑紀念亭」（有紀念石碑了解歷史資料），值得打卡留念。

北面入口離開後，步行 8 分鐘可在長宏邨乘坐九巴 248M 到青衣站。但如果覺得還有體力，不妨沿著寮肚路多行 5 分鐘，就可到達長亨邨，雖然附近沒甚麼值得欣賞，但郁動多一點還是更健康的，而且更可乘坐最初來的 42C 回到九龍各區，不用再轉車顛簸疲勞，更加舒適呢！



回歸徑紀念亭，旁有紀念石碑細說來龍去脈。

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。



沒有挪威貨的挪威市集

手機掃碼睇片



乘坐挪威郵輪，到達挪威石油之都 Stavanger，也是全國第三大城市。這天星期日，市區所有餐廳及商店全都關門了。

和英國的碼頭不一樣，挪威的碼頭並沒有任何旅遊局的工作人員，只有地圖放在一角任由遊客取閱。碼頭區已經是熱鬧的市中心了，有零零星幾間遊客紀念品舖開門。我走上山頂，發現山另一邊有一個湖和教堂，於是走去看看，果然有一個天鵝湖，環境十分優美。旁邊有教堂，以及十幾個攤檔的露天市場。

我滿心歡喜，衝向露天市場，可惜一看掛出來的商

品，那麼熟口熟面，我已估計到羊毛製品應該都是來自秘魯和厄瓜多爾，燈飾來自印度及土耳其。一看價錢：一件立體動物卡通圖案的冷衫，索價 400 多克郎，是南美洲的五至八倍價錢。再次提醒我，這是歐洲最富裕的石油國家，當地人星期日是會工作的。

終於找到一檔當地人開的首飾店，檔主解釋給我聽，整個市場只有兩檔是當地人開的，「你想買挪威的東西？除了石油和三文魚是挪威的之外，這裏賣的所有東西都是入口貨。不過，你要小心，三文魚的魚糧也是入口的。」檔主一語道破這個沒有挪威貨的挪威市集！

最近傳媒揭發有香港診所疑為謀暴利，以「正版九價 HPV (子宮頸癌) 疫苗」字眼吸客，卻魚目混珠換成來歷不明的「水貨針」。部分市民求助個案指在打針時，發現疫苗竟非在冰箱取出、又無防偽標誌等，藥廠更確認該批疫苗並非正貨。為避免「打假針」，市民應該要怎樣做？今期《醫·家》教你四招分真假。

HPV水貨針攻港

① 紙盒正面的右下角，印有默沙東藥廠的商標，包括藥廠縮寫「MSD」。

② 香港與澳門經註冊的加衛苗9 (即九價 HPV 疫苗) 紙盒上，正面印有「加衛苗9」。

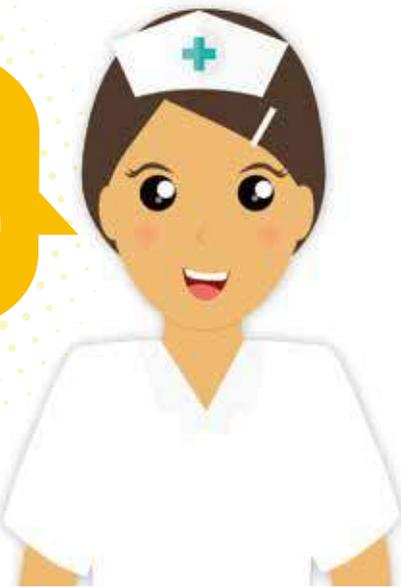
防偽特徵
4 招分真假



Prescription Drug 處方藥物
HK-64239

③ 紙盒背面亦印有註冊編號：HK64239。

④ 盒內的膠套亦印有「MSD」商標。



最後提提大家，去私家診所打針時，其實有權向醫護索取疫苗外盒檢查，並可拍照留作紀錄，如有懷疑，可致電藥廠查詢。



食榴槿變醉駕？ 警方實測：檢出酒精



手機掃碼睇片

不是只有飲酒才會出現酒精超標，內地網絡近日瘋傳一段短片，江蘇一名男子因涉嫌酒後駕駛被當地警方截查，接受酒精呼氣測試後證實超標，該司機堅稱並無飲酒，解釋「剛吃了榴槿」，最後警方帶司機去做血液檢測，證實酒精含量為零。

當地警方隨後親自試驗，發現吃榴槿後真的會檢測出酒精，但三分鐘後酒精含量又會降為零。警方相信是因為榴槿含糖量高，過熱或擺放太久的話，食後短時間內會產生酒精發酵，不過，只要先漱口後再做酒精測試，就不會出現異常情況。

「被醉駕」
高危食物： ①葡萄 ②龍眼 ③水蜜桃 ④腐乳
⑤酒心朱古力 ⑥ tiramisu



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。



夏天開胃菜 尖東歎正宗越南檬

喜歡吃越南粉，尤其在炎炎夏日，胃口不佳，簡單美味的越南湯粉最能引發食慾。特別喜歡傳統越式半生熟牛肉粉，牛肉肉質固然重要，但靈魂始終是那碗牛骨湯。一碗上乘牛骨湯，湯底以牛大腿骨、牛肉和洋葱熬製，還有桂皮、草果、芫荽莖、薑片和八角等配料，各家有不同秘方，味道香濃醇厚，湯色清而不濁，牛味中帶點點洋葱的甜，吃時按自己口味再加些新鮮青檸汁、紅椒粒和香葉，配合爽滑的河粉 (越南叫檬粉)，叫人愈吃愈想吃。不過，現在要吃一碗真材實料無味精的越南粉並不易。

上星期約好友往尖東帝苑酒店三樓 Le Soleil 吃越南菜，全港酒店中只帝苑一家開設正宗越南餐廳，並聘請越南女廚師「Chef 玲」掌廚，如想要舒適寧靜地吃一頓地道越南菜，Le Soleil 是不二之選。不要以為酒店用餐一定貴，她們的午市套餐百多元有交易，自選頭盆和主菜、越式甜品連餐後一杯越南荷花茶，味美亦分量足，



鮮蝦扎肉米紙卷



五花腩肉碎酸湯檬



越式番茄排骨煲

實在超值。主菜有近十款選擇，包括我最喜歡的半生熟牛肉牛筋湯河和招牌船麵，也有飯餐和越式三文治。

那天試了主廚阿玲的夏日清新單點菜式：五花腩肉碎酸湯檬粉、鮮蝦扎肉米紙卷和越式番茄排骨煲，對於從來不愛吃米紙卷的我來說，Chef 玲的米紙卷加入大量

新鮮蔬菜，配合原隻鮮蝦和軟滑適中的米紙皮，沾上新鮮酸子調製的花生甜酸醬，好吃得很。而以豬骨熬煮而成並加入新鮮青檸汁的酸湯檬粉，酸酸甜甜的味道非常清新，幾片五花腩肉吸了酸湯，變得非常軟滑甘香而不覺油膩，灑些紅辣椒碎在湯中，令味道更佳。

她，流連於城市空間，拍攝都市人的生存狀態；
她，行走在夢幻的國度，用鏡頭和大自然深度對話；
她，在高速公路舉鏡，是平治汽車合作的攝影師……
這位攝影師小姐姐，真有點意思。

李慧妍 心跳快門

總回答說，「你首先要有感覺，我別人總問我怎麼把一張照片拍的有感覺，我」。

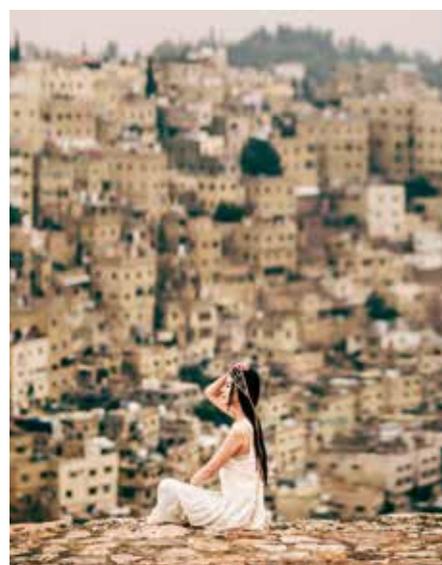


她叫李慧妍，是 Instagram 官方推薦攝影師。她在 IG 上的作品大都是講人與自然、城市共生的故事。她的照片總透露出一種禪意，但認識她後才知道，她是一個很喜歡「同自己過唔去」的人，一點也不「佛系」。

長髮飄飄的慧妍看起來很文青，但實際上她講話速度很快，也目標明確，很清楚自己要什麼。「我總說你讓 60 分的照片上到 85 分是很容易的，但如果是 85 分上到 95 分就是非常難得的。當有 85 分上到 95 分的機會，我就一定要等。」

對攝影的熱愛和探索，源自對完全控制的執念。很多人喜歡欣賞美麗的照片，卻沒有等待的耐性，「咁係因為你不是很想等（這張照片），而我今天就是要一張好照片，一張就可以了，所以我願意等。」影相也要講天時地利人和，慧妍腦海中會有預想和構圖，包括大自然、氣候、光線、動物等等元素皆完備的時候，在按下快門的瞬間，已經知道這會是一張非常好看的照片。

成為專業攝影師之前，慧妍曾做過記者——做記者是為了克服內向性格。初入行時，她很討厭這份工作，「我本



約旦

• Canon EOS 5D Mark III
• EF70-200mm f2.8

來是個連和朋友吃飯都有點害怕，有點自閉的人。」不過，回看這段經歷，她說做記者的那幾年，在同行身上學到了很多。

與工作「性格不合」，更習慣用照片表達自己的慧妍，最後選擇放下紙筆，舉起了相機。「當記者需要很多人配合你，特別是電視台記者，攝影師、車、採訪對象、編輯……因為太多人在

配合我，我覺得壓力很大，所以想找一個完全能由自己控制，只要努力就會有成效的愛好。」

一開始的時候，慧妍要求自己每天看 300 到 500 張別人拍的照片，培養「感覺」。最開始的兩年，她不斷嘗試在熟悉的小空間裡拍攝各種特別的照片，「在家裏拍照，有一個特別好的條件就是你可以控制所有的元素。」

你已經不能控制世界上大部分的東西了，怎麼能不控制一下自己呢？

為了拍出與眾不同的照片，慧妍走入自然，開始學習與自然相處，和光線玩遊戲。控制不能控制的風雨雷電，也常常讓她身陷險境。冰島，是攝影師追夢的聖地，那裡沙灘的石頭樣子奇特又魔幻，充滿神秘感，當巨大紅色月亮從石頭後面升起的時候，旁邊的鳥兒也會因為漲潮而躁動。

當時，慧妍和朋友就在附近一個岩石洞內拍攝，沒有任何安全措施。她回憶說，如果當時漲潮的話，他們就會被



京都

• Canon EOS 5D Mark IV
• EF50mm f1.2



手機掃碼
看更多照片



風格就是別人不會犯的錯誤，但只有你會犯。

家裡 • Canon EOS 5D Mark III • EF35mm f1.4

23, May 2019



冰島

• Canon EOS 5D Mark III • EF50mm f1.8

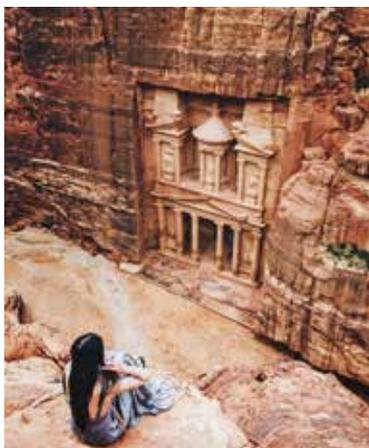


北角

• Canon EOS 5D Mark III • EF35mm f1.4

困在裡面甚至喪命，「當時覺得浪離得很遠，但冰島風太大了，其實浪很快就會過來，還好我們拍完就離開了。」

走過英王愛德華七世走過的齋浦爾、與聖德太子淵源深遠的八坂塔親密接觸、也目睹了沙漠中的佩特拉古城在日落後的靜謐……用3年走過20多個國家的慧妍坦言，她最喜歡的始終還是香港，因為這裡有她的家，已為人母的她，不會再輕易嘗試放縱的滋味。



約旦

• Canon EOS 5D Mark III
• EF24-70mm f2.8



秦皇島

• Canon EOS 5D Mark III
• EF50mm f1.2

與很多對孩子施壓過大的「虎媽」不同，慧妍把這份要強留給了自己。或許又是執念作祟，她堅持自己「唔識的技能，不能強迫子女識」。她希望成為女兒尊重的人，也相信這份尊重來自父母自身的強大。「我不想做父母那一輩父母，覺得我自己不會但你要會」。

為了成為強大、有趣的媽媽，她讓自己一直在學習新的技能，現在她還開始學習大提琴……不得不承認，找到自己風格的人，很酷！

我想趁年輕多體驗，現在學習西班牙語，因為女兒的學校是西班牙學校，我覺得自己不會就不能要求她會。

有很多市面上流傳已久的攝影心得，比如早起，以在原本人山人海的景點中拍到沒有人並且好光線的照片。或是在淡季，頂住嚴寒拍冬天的故宮。雖然已經被很多人講過很多次，但仍然是拍照時最有用的小技巧之一。但除此之外，我想說三個我平時喜歡用的小技巧：

我喜歡的拍照小技巧

1

大型景點去遠一點的地方影

如巴黎鐵塔、台北101、東京晴空塔、倫敦大笨鐘這種比較高的建築，如果真的去到景點本人下面拍照會並沒有很多發揮空間，所以我會去地鐵或巴士搭多一個站，在距離它們約2、3百米，甚至更遠的半徑範圍裡找合適的位置拍，這樣做既可以令建築和人物之間的比例更協調，也可以使這張照片更特別。

2

表情要介乎笑與不笑間

下次逛街的時候看看周圍的廣告牌，就會發現一個共通點，越高級的牌子，模特越「沒有表情」，但並不是發呆，通常是一種介於兩種表情之間的表情，沒辦法一眼就確定模特想表達的情緒。而這種表情其實並不難做到，只要做到足夠放鬆，並像望一個人一樣望向相機就可以了。越奇怪的pose越需要這種「理所當然」的表情，不然最好不要有過大的動作，否則會有點好笑，哈哈。

3

模仿不要學到足

現在社交網路上攝影最大的問題是太過千篇一律，從打卡的位置、角度，甚至妝髮都喜歡參考別人。模仿確實是一種很有用的學習方法，但如果還是想拍特別一點的照片，在模仿之前，可以先不要看參考，先想一想自己要怎麼表達對這處風景的看法和感受，就算最後想不出來，再去模仿別人也不遲。而這種思維訓練，也是我覺得攝影和創作中最有趣的部分。



印度

• Canon EOS 5D Mark IV
• EF24-70mm f2.8



Text : 靜言 Design : Megan

Photo: @kacozi

端午節快到，大家尚記得勵志電影《逆流大叔》中，各位大叔如何面對逆境，燃點一腔熱血去扒龍舟！不過，主角之一的吳鎮宇卻在拍扒龍舟戲份時受傷，肌肉「扭埋到痙攣一樣、背脊拱起」。近年龍舟競渡吸引了不同年齡層人士參加，但各位訓練和正式參賽前一定要做足強肌伸展運動，避免受傷！

熱 | 身 | 逐 | 格 | 睇

扒龍舟



宜做足強肌伸展

傷患重災區：腰肩手腕

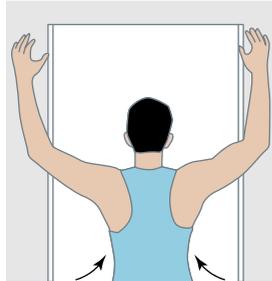
扒龍舟最易傷患的位置是下腰，其次是肩膊、手腕，大多數是肌腱及韌帶的勞損痛症。划船時出現腰部勞損、腰痛可能是由於急性筋腱扭傷，或是長期慢性的問題，例如筋腱勞損、脊椎骨骼勞損或腰椎盤移位都可導致腰痛。而腰椎盤移位嚴重的話，甚至會擠壓脊椎神經而導致腳痺和腳部肌肉力量減低。

划船的動作不斷重複，亦容易令肩部旋轉袖出現筋腱勞損，常見有筋腱炎，嚴重的話，可以演變成筋腱撕裂。

大家平日最好配合其他運動或器械來加強訓練旋轉袖的筋腱肌肉，防止肩部肌肉力量不平均，減少筋腱磨擦。另外，划船時有主力手之分，長期訓練會令主力手的肩頸上肢肌力較發達，有可能出現因肌肉不平衡而引起的高低膊、頸痛等問題。參加者在長時間訓練之後，會發覺上身肌肉有左右不平均的情況，建議透過器械輔助，針對訓練較為弱的肌肉，可以左右兩邊輪流鍛練。無論如何，最重要還是切記要循序漸進進行訓練！

1

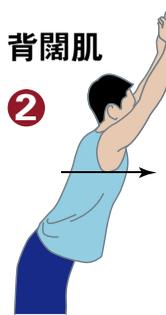
胸大肌



站立在門框前，雙手放門框邊，上臂舉高至90度位置，然後身體慢慢向前傾，如走進門內，感到胸大肌有拉緊的感覺，停留10秒後放鬆。

2

背闊肌



站立在牆壁前，雙手手心向外舉高放在牆上，然後身體慢慢向前傾，臀部保持不動，感到腋下及周邊肌肉有拉緊的感覺，停留10秒後放鬆。

3 肱三頭肌

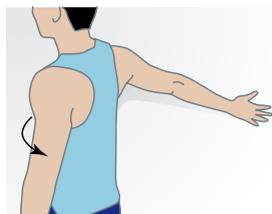
左手抬高屈曲，肘部指向上，手掌放在頸後，另一手按住肘部，把肘部用力向另一側肩部推，至感到手上臂後方肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



4

肱二頭肌

站立靠牆，手臂伸直，手掌平放在牆，位置稍低於肩部，然後身體向外轉出，至感到上臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



5 肩三角肌

三角肌：左手提高至胸前伸直，右手扶著左手上臂，把上臂拉向身體，直至肩膊後方有拉緊，停留10秒後放鬆。



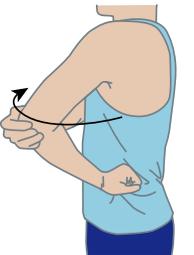
前三角肌：雙手伸直放身後，緩緩提高，直至肩膊前方感到拉緊，停留10秒後放鬆。



9

肩外轉肌

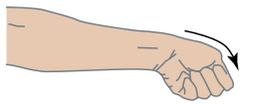
左手握拳放腰側，右手把左手手肘拉向身，直至肩膊肩胛骨後方有拉緊，停留10秒後放鬆。



8

拇指伸展

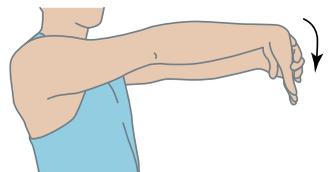
伸出手臂，手肘伸直，拇指屈曲放手心，握拳，手腕向下屈曲，直至感到手腕及前臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



7

前臂及手指伸肌群

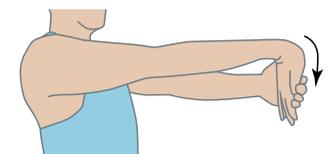
伸出右手臂，手心向下，手腕向下屈曲，左手扶右手掌，向下屈曲，直至感到手前臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



6

前臂及手指屈肌群

伸出右手臂，手心向上，手腕向後屈曲，左手扶右手掌及手指，一同向後拉，直至感到手前臂/手掌拉緊，停留10秒後放鬆。



健兒：沙田較西貢適合初學者

沙田城門河和西貢海都是不少龍舟選手熱愛下水之地。玩了龍舟約五年的沙田秦豐區社區主任魏志偉表示，沙田城門河和西貢海，稱得上是兩地大不同。

魏志偉表示，西貢海海域海浪比較

大，阻力自然大，而且沒有固定航道，對隊員的熟練程度和體力都有相當大的要求。相比較，城門河這邊水流比較平緩，對初學者來說較容易掌握，是練習的絕佳場所。

扒龍舟講求團隊精神，魏志偉說，需要全隊人一齊上漿、落漿，不論節奏或力度都要掌握得恰到好處，同時又講求隊員的體力，是一項強身健體、又增進感情的運動。

