

我家

HoMemory

看得見的人情味

i s s u e

沙田·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)



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。

我家·焦點

23, May 2019



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」。



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。

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。

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，有年輕地區人士鋌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。

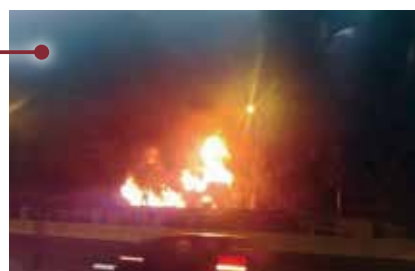
2015年1月22日

- 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。

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。



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。

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。

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營房結構。

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





仁濟醫院
Yan Chai Hospital

請支持

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

捐款請致電或掃描

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

f 仁濟 Yan Chai

緩緩的城門河水，從城門水塘的溪澗，蜿蜒曲折而下，環抱沙田，承載著河兩岸的時代變遷，亦見證著鄧家彪逆流而上的青蔥歲月。鄧家彪的學生時代，青春汗水都灑在城門河上，近年轉戰地區直選，雖然屢戰屢敗，但依然屢敗屢戰，他笑說，「我真係城門河上的逆流大叔」！

逆流大叔鄧家彪：

划艇鍛煉，鍛煉出鄧家彪驚人的耐力、意志力和團隊合作的精神。

憶划艇歲月 燃心中那團火

有種精神叫鬥志……

人工開鑿的城門河河道，源於1970年代，港英政府發展沙田成為新市鎮，沿海展開大規模填海工程，將城門水塘疏導口的沙田海，改建成筆直河道，延伸至大水坑，並正式命名為「城門河」。

1998年，鄧家彪入讀中大，其後便加入划艇隊。其實當時他對這項運動是一竅不通的，完全出於好奇心而嘗試，「未玩過嘛！學生仔一般都係足球、籃球、羽毛球，難得學校附近有咁好的訓練場地，當然唔好浪費」。

那些年城門河上「走」一轉

訓練的過程可以說是枯燥乏味。每天從濾水廠開始在城門河上「走」一轉，重複著同一個動作、同一條賽道，但卻鍛煉出驚人的耐力、意志力和團隊合作精神。八個人，一條心，



學生時代的青春汗水都灑在城門河上，大家是否認得那個是鄧家彪？



我真係城門河上的
逆流大叔！

同節奏、同呼吸、同提手、同蹬腳，每個細微的動作都會影響艇隻的平衡和速度，所有動作頻率整齊劃一，一槳一槳有節奏地衝向目標。

每天在城門河道上來回穿梭，河畔的微細變遷、沙田的日夜，鄧家彪看在眼里、記掛在心裡。鄧家彪說，二十年前，城門河兩邊並不繁華，甚至被稱為「臭河」，河面像濃湯浮着一層油，而且河道較淺，試過因為攔淺而下水推艇，結果全身都很「油潤」。現在，水質大大改善，多了很多住宅、河畔也變成市民最喜愛的悠閒地帶。

艱辛訓練是心靈上的洗禮

艱辛訓練，是技術上的鍛煉，也是心靈上的洗禮，鄧家彪說，憑著的是自己心中的一團火。的確，划艇需



面對小朋友，鄧家彪稱得上是駕輕就熟。

要力量與節奏，人生，亦如是。眼前的鄧家彪，深明面對不同的經歷與遭遇，有得亦可能有失，有贏亦會有輸，但最重要的，是要有自己一點堅持和信念去面對問題，要有面對問題的勇氣，面對良心，承擔責任，用那一點點「火」去維持自己的拼勁、動力。

逆流而上，揮動槳杆，劃破河面，劃過歲月，他，留下了一道道奮鬥的痕跡。

父愛爆棚 珍惜與女兒相處

講起家庭生活，鄧家彪一臉甜蜜。他在訪問中透露，今年六月，囡囡就要出世，剛好湊足一個「好」字，他更說要大聲向老婆示愛：「辛苦老婆啦」！

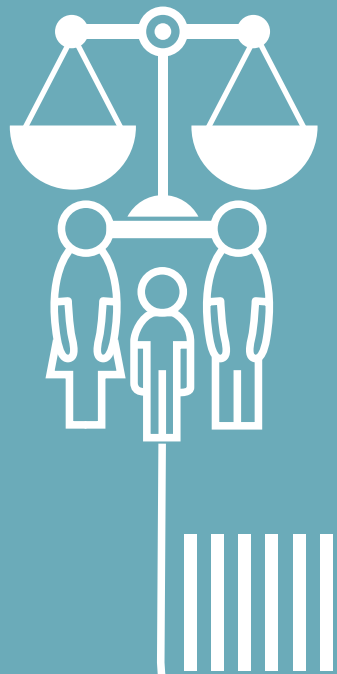
鄧家彪一向父愛爆棚，就算工作上有多繁忙，都要抽時間陪伴女兒。之前曾上載短片「父女的愛與堅持」，透露自己為幫表演粵劇的女兒撐場，變身「超能爸爸」，完成工作後火速狂奔去睇表演。偶然也會帶女兒出席工作的場合，與街坊一齊玩、一齊傾計，不僅可以讓女兒多認識社會，也算是一種親子活動。

很多人說，女兒是爸爸上輩子的情人，鄧家彪說，真是很有感受：「好珍惜與女兒相處的時光，返屋企一定放低手機同唔好上網，同女兒傾下偈，睇下今日佢過得開唔開心，就已經是最愉快的時光。」他更呷醋地笑說，

「女兒再大啲，就有自己的世界了，到時有男朋友，做爸爸的就只能坐一邊了」。



鄧家彪父愛爆棚，就算工作多忙都會抽時間陪伴女兒。



招文亮在事後即時到現場了解情況。



水浸期間居民需涉水而行，商戶生意亦大受影響。

錦泰商場又水浸 險象環生

錦泰商場早前因裝修工程而鑿爆天花的消防喉，導致出現嚴重水浸。當時大量水湧入商舖，多間商戶需忙於清理積水，商舖及貨物受到不同程度的影響。同時，居民亦要涉水而行，險象環生。

沙田區議員招文亮接受《我家》訪問時指出，商場因近日正在進行大型裝修工程，已經發生第三次水浸事

件，當日收到居民投訴後立即到現場了解情況，並與多間商戶負責人要求錦泰商場業主基匯資本及管理公司佳定召開緊急會議。招文亮表示，除了要求對方詳細交代今次水浸原因，妥善處理水浸的善後工作外，亦希望管理公司及承建商盡快改善裝修工程的流程，避免同類事件再發生，減低工程對現場商戶營業的影響。

區內的「唯一」馬鞍山戲院暫說再見

過往屢次傳出結業的馬鞍山戲院 Facebook 早前貼出通告，聲稱「由於進行裝修，暫停營業直至另行通告」，不少網民認為是變相宣布結業。區內網民均在網上留言表達不捨，加上結業期間正值播放《復仇者聯盟 4》，亦有網民慨嘆，「呢鋪真係 End Game 啦」。

位於新港城中心於馬鞍山戲院 1995 年 9 月 8 日開業，是馬鞍山區唯一一家戲院，至今營運超過 23 年，是香港少數沒有電話或網上購票的戲院，觀眾需要親身買票，所以有街坊說到了現場購票才得知消息。

不少街坊都讚賞馬鞍山戲院是良心戲院，原因之一，是戲飛定價較低，60、70 元便可以欣賞一套電影，早場還有特價優惠。除此之外，戲院還有一些貼心安排，例如准許觀眾自攜食物飲品入內看

戲，自由度十分高，所以街坊們都相當捧場。

市場消息流傳，馬鞍山戲院原有位置由英皇院線接手，7 月開設英皇戲院，事實上，近日原址的圍板亦已印有「英皇戲院」的字眼。無論如何，在戲院恢復營業前，馬鞍山的街坊，大概只能轉戰沙田新城市廣場的戲院了。



馬鞍山戲院是少數可自攜食物飲品進內的戲院。

文化博物館葵花書屋將結業

沙田文化博物館除了不時有特色展覽外，位於館內的葵花書屋也是不少文化人「精神糧食」之地，不過，康文署資料顯示，葵花書屋的經營權將於今年 6 月 16 日期滿，意味著，葵花書屋在香港的最後一間分店也面臨結業。新的禮品店營辦商為商務印書館（香港）有限公司，合約為 72 個月。

「葵花書屋」前身為「向日葵文化良品」專門

店，2006 年起進駐沙田香港文化博物館，主要銷售文化藝術類、以香港為本位的相關書籍、影音、藝術精品及展覽專題紀念品，2013 年翻新後易名，其中入口兩邊的「即日 TO-DAY 放映」展示窗，復刻舊時戲院張貼劇照，是「打卡」位，亦可以配合博物館為期 5 年的「武·藝·人生——李小龍」展覽。

穗禾苑至火炭站 扶手電梯起得未？

早於 2006 年，沙田區議員彭長緯已向政府爭取興建連接穗禾苑至火炭站扶手電梯，相關工程亦於 2008 年納入上坡自動扶手電梯工程，但過去十年連前期研究工作仍未進行，居民可謂等到「頸都長」。社區主任陳壇丹早前聯同彭長緯趁著運輸及房屋局局長陳帆來到沙田區議會，向其遞交收集到的居民簽名及反映居民對興建扶手電梯的意見，並要求局方於今年 9 月前將相關設計交予沙田區議會討論。

陳壇丹接受《我家》訪問時表示，穗禾苑是第一代的居屋，至今已有差不多四十年歷史，區內人口老化，再加上區內有新屋苑陸續入夥，對設施的需求增加，有街坊甚至擔心工程會「胎死腹中」。陳壇丹透露，得知路政署將會承擔前期的研究工作，他建議，扶手電梯的設計需要有上行和下行，兼顧保留樓梯，以及有遮蓋，最重要的是，要盡快落實以回應街坊需求。

另外，火炭區眾多屋苑落成及入伙，車流量會愈來愈多，不少街坊都反映，希望可以興建一條架空天橋連接火炭路及大埔公路，以分流火炭區住宅及工業區的车流。陳壇丹當日亦有向陳帆反映居民對興建架空天橋的訴求。



陳壇丹早前聯同彭長緯，向陳帆反映居民對興建扶手電梯的意見。

清晨六點半的顯徑，一輛一輛的小巴陸續開出，路邊的茶餐廳坐著稀疏的幾位客人悠閒地看著報紙，路那邊的麵包舖傳來一陣陣新鮮出爐的烘焙味道，張柏源站在巴士站附近也能聞到，這股熟悉的，人情味……

柏源其實也是一個大細路，與街坊小朋友都好玩得埋。

張柏源

最是難忘屋邨麵包味

憶昔日窘境 學懂要貼地



在柏源眼中，一定要貼地，才能知道大家需要什麼。



街坊們的關心已變成柏源的動力。

在柏源的個人 Facebook 頁面上，不時分享各式各樣的美食，不是因為他特別「為食」，也不是他為了「打卡」，而是每一份食物，都是街坊們對這個年輕人的心意，「我想好好記錄低這些心意，食在口、甜在心」，而更重要的是，街坊們的心意變成了他的動力，「個感覺就係好想大叫，我充滿力量啦」！

感受街坊最真摯情感

作為一名社區發展主任，柏源經常在早上六、七點就會在區內活動，與街坊閒聊，說說天氣、聊聊區內的新鮮事。街坊們眼中的柏源，就好似大家的孫兒一樣，既支持，又愛護。

「好記得有一次，早上六點幾，一位街坊婆婆問我，你食早餐未？其實我當時也真的好肚餓，於是我告訴她雖然肚餓，但我會做完嘢先去食早餐。婆婆

聽完就笑笑口行開了。」

當時柏源對婆婆的一句話也不以為然，繼續處理手上的工作。過了幾分鐘，婆婆走回來，將一個麵包放在柏源手中，「當時我還能感受到麵包的溫熱」。原來，街坊婆婆怕柏源工作耽誤了正餐，特意走去邨內的麵包舖，買了一個麵包給柏源醫肚。

手中捧著的是一個軟熱的麵包，呼吸的是屋邨內最真實的空氣，留下的是街坊最真摯的情感。

「沙田仔」見證社區成長

作為土生土長的「沙田仔」，柏源亦難忘沙角邨的大排檔。「那時讀中學，一班同學仔食飯聚會一定要搵抵食夾大件的，當時大排檔肥牛自助火鍋 100 元有找。不過唔知點解，每次食完，大家都會一起肚屙，但下一次，都係繼續幫襯。」

很可惜，不少屋邨內的麵包舖也好，大排檔也好，都陸續結業，或是換上新的店舖，或是遷到其他地方。柏源說，也很理解在一個商業社會，經營者需要考慮很多方面的因素，包括租金、成本、物價、營業額等等，所以有時也要面對不少無奈的決定。「不過我覺得唔需要灰心，因為這就是成長的經歷，係街坊們共同成長、係社區成長的經歷。」



颱風山竹過後，張柏源與街坊一齊清理行人路上的障礙物。

張柏源，「90」後，本科修讀商科後，毅然放棄打理家裡的小生意，修讀政治研究碩士，繼而投身地區服務。在不少人眼中，柏源家境算是不錯，怎樣看都屬於比較優越的中產，柏源笑說，家家有本難唸的經呀。

原來柏源小時候，家裡的環境並不好。金融風暴期間，父親失業，「當時爸爸媽媽既要照顧上一輩的公公婆婆爺

爺嫲嫲，又要湊大我，真係唔簡單」。遊戲機和名牌，也跟他沾不上關係。

後來家裡經濟環境好轉，不過，柏源卻萌生了另一種想法：「像我們這些看上去比較似中產的人，香港有很多，但往往正是這批看似生活過得還不錯的人，最容易被社會所忽略。而且，當我們也覺得不是過得太多好時，還有更多生活條件更差的人，更需要大家的支持和

幫助。」

正是這種感同身受，令柏源堅定地走入社區。「有些政策政府覺得是能幫助到市民的，但事實上操作起來未必有效果，是否政府官員唔識做？所以才會堅離地？主要是脫離民情。地區服務是了解民情的一個非常重要的途徑，甚至是唯一途徑。」他認為，一定要貼地，才能知道大家需要什麼。



「90後」的柏源，與年輕人相處當然好easy。



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！



回歸紀念亭，旁有紀念碑細說來龍去脈。

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。



没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，當地人星期日是不會工作的。

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。

醫·家

23, May 2019



HPV水貨針攻港

防偽特徵 4招分真假

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」。



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。

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。

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，過熟或擺放太久的話，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



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

別人總問我怎麼把一張照片拍的有感覺，我總回答說，『你首先要有感覺』。



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

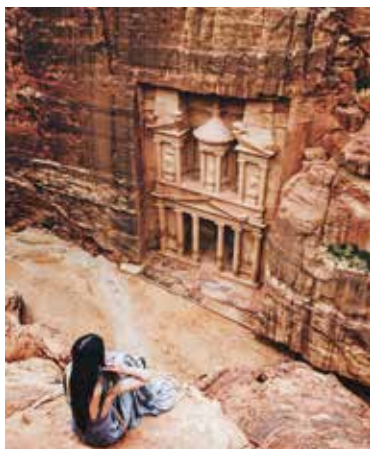


北角

• 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



印度

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

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。



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！

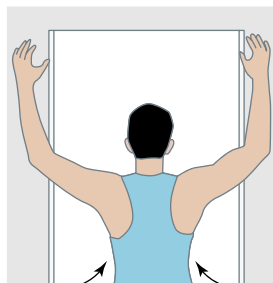
熱 | 身 | 逐 | 格 | 睇

扒龍舟



1

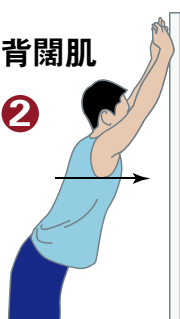
胸大肌



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。

背闊肌

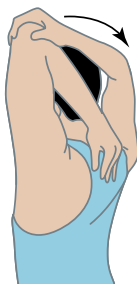
2



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

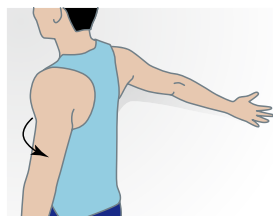
左手抬高屈曲，肘部指向上，手掌放在頸後，另一手按住肘部，把肘部用力向另一側肩部推，至感到手上臂後方肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



4

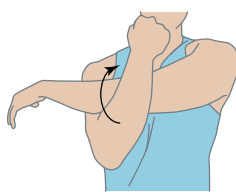
肱二頭肌

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。

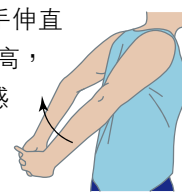


5 肩三角肌

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，直至肩膀後方有拉緊，停留10秒後放鬆。



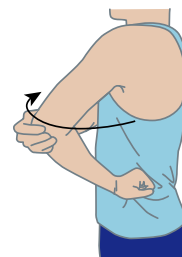
前三角肌：雙手伸直放身後，緩緩提高，直至肩膀前方感到拉緊，停留10秒後放鬆。



9

肩外轉肌

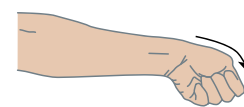
左手握拳放腰側，右手把左手手肘拉向身，直至肩膀肩胛骨後方有拉緊，停留10秒後放鬆。



8

拇指伸展

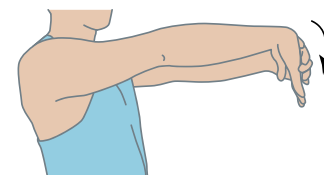
伸出手臂，手肘伸直，拇指屈曲放手心，握拳，手腕向下屈曲，直至感到手腕及前臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



7

前臂及手指伸肌群

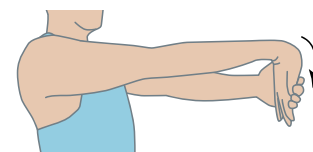
伸出右手臂，手心向下，手腕向下屈曲，左手扶右手掌，向下屈曲，直至感到手前臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



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。

