

我家

HoMemory

i s s u e

西貢·地區報

發行日期：20, Jun 2019

隔 星 期 四 派 送

04

雙 週 報

封面故事

DIY手作 留住愛・回憶
14~15

看得見的人情味

我家・焦點

野豬家族 殺入社區
02~03

醫・家

打機上癮係病？三大症狀話你知
07

型色・煮意

苦盡甘來的滋味 花蟹炒苦瓜
08



f 我家 HoMemory

info@homemory.hk

今年不但是豬年，更是港人熱烈討論野豬的一年，因為近來牠們常常走到市區，去年就有 7 宗野豬襲擊人類的意外。本來居於山林的野豬，何故流落到民間？其實，這很大機會是由市民餵飼造成。

卡通中的小豬嘜很可愛，但現實中的野豬並非「善男信女」。根據漁農自然護理署資料，由 2013 年至 2017 年間，該署接獲野豬出沒或滋擾的總投訴，由每年 294 宗急增至 738 宗，升幅近一倍半；而單單在新界的投訴，亦由 172 宗勁升至 370 宗。

去年首 10 月近 700 宗投訴

而 2018 年的數字更嚇人，僅頭 10 個月，漁護署已接獲 679 宗相關投訴，全年更有 7 宗涉及野豬傷人個案，新界則以沙田和西貢為野豬出沒重災區。數字反映野豬活動範圍已擴展至市區，嚴重威脅人身安全，不容忽視。

早前立法會已就野豬問題熱議，有議員建議將野豬移離到荒島，更有議員建議引入「野豬天敵」以控制牠們繁殖，但隨即引來社會質疑，指野豬天敵包括獅子和老虎，質疑實施方案的風險比野豬本身更大。

說到野豬在市區出沒數字激增的原因，其一是因為漁護署的野豬狩獵隊「狩豬」不力，出動次數比捕獲的數目還多，以 2016 年為例，狩獵隊出動 61 次只獵獲 45 隻野豬，因為鳴槍一聲，殺一隻豬，其他豬立即「鳥獸散」。漁護署亦以此為由，自 2017 年起暫停狩獵隊工作，改用「捕捉、避孕、遷移」先導計劃，而民間的野豬狩獵隊亦不獲發出許可證。

另一令野豬失控的主因，是多了市民餵飼，其中沙田大圍是餵飼黑點。沙田區議員林松茵接受《我家》訪問時指出，近山邊屋苑如顯田街嘉順苑對出山坡、顯徑邨近顯運樓後山，均經常有市民定時餵飼野豬，留下麵包袋等垃圾，污染環境，但由於他們通常在入夜後的凌晨或清晨時間餵食，令人難以追查。

餵飼黑點加裝天眼阻嚇？

林松茵續指即使真的看到有市民餵豬或其他流浪動物，現時亦無一條條例針對餵飼行為：「最多只可控以亂拋垃圾罪，罰款 1,500 元，阻嚇力並不足夠。」她建議政府針對餵飼行為另行立法，並提高罰則，又促請政府在餵飼黑點加裝天眼：「起碼裝了天眼可加大阻嚇性，在現時漁護署狩

獵隊人手不足下，以科技提高工作效率。」

至於遊客和運動愛好者常到的西貢區，亦是野豬經常出沒的地方。當區區議員李家良接受《我家》訪問時指出，西貢南山、菠蘿壠、北港、蠔涌等地，都經常收到居民投訴有野豬出沒，由以前每年一、兩宗，到現在一個月幾宗，野豬見到人都不會怕。

設立餵飼者許可證制度？

李家良表示，市民餵食或垃圾沒有妥善棄置好令野豬前來覓食，固然是野豬越來越接近民居的原因之一，但他明白一刀切禁止餵食，會引來動物義工強烈反對。他建議政府考慮設立許可證制度，讓漁護署職員、獸醫、動物義工等取得專業許可，在指定地點以餵食來誘捕，再進行避孕及放回山野。他亦在區內不斷加強公眾教育，希望居民和遊客不要再餵飼野生動物。



沙田嘉順苑對出山坡有人餵食，以致常有野豬出沒。

市民當寵物餵飼 野豬家族



- ①令野豬失去覓食本能，好心反會害了牠們。
- ②影響環境衛生，更引來貓、狗或猴子前來覓食。
- ③令野豬太接近民居，破壞農作物、財產及傷人。
- ④令野豬走到市區大量繁殖。 資料來源：漁護署



餵飼野豬有乜壞處？

西貢南山村經常有野豬在垃圾站覓食。

殺入市區

漁護署接獲野豬出沒或滋擾的投訴個案數目

	香港島	九龍	新界	離島	總數
2013	98	12	172	12	294
2014	125	18	183	10	336
2015	223	33	254	8	518
2016	222	52	302	7	583
2017	324	32	370	12	738
2018 (1至10月)					679

資料來源：漁護署文件



野豬在沙田不時出沒，圖為在水泉澳被餵食的野豬。



漁護署在各大屋苑及餵飼黑點張貼海報，加強教育市民。

坊間對野豬的常見謬誤

謬誤 1

見到野豬應立即奔跑，或用物件拋向野豬以求驅趕。

事實

見到野豬，應不要即時做任何動作或發出聲音，尤其是刺耳的聲音如金屬聲，需保持兩、三米距離，待野豬離開才慢慢前進。

謬誤 2

如果被野豬襲擊，要衝上山避開。

事實

野豬每小時能跑 40 至 50 公里，人類根本不及牠們快，若遇到有惡意的野豬，最好找大樹或巨石等障礙物阻隔，或爬到 6 呎高以上。

謬誤 3

野豬需要人類餵飼，否則無啖好食。

事實

其實牠們的生存能力很強，懂得自行覓食，人類餵飼反會令牠們喪失求生能力。

謬誤 4

野豬跟貓狗一樣，可以當作寵物，摸摸牠們。

事實

所有野生動物都有不確定因素，野豬不是寵物，絕不能摸牠們，包括幼豬，應保持適當距離。

謬誤 5

野豬性情十分兇悍，會走進市區主動襲擊人。

事實

胡亂餵飼才是野豬走進市區的最大原因；野豬不會無故攻擊人，除非受到挑釁而自衛。

資料來源：漁護署及「野豬關注組」



林松茵質疑漁護署對付野豬的人手不足。

野豬狩獵隊過往狩獵行動次數及獵獲的野豬數目

● 出動次數 ■ 獵獲野豬數目

	香港島	新界	離島	總數
2013	● 7 ■ 7	● 81 ■ 41	● 6 ■ 7	● 94 ■ 55
2014	● 0 ■ 0	● 22 ■ 11	● 4 ■ 6	● 26 ■ 17
2015	● 1 ■ 1	● 46 ■ 26	● 3 ■ 17	● 50 ■ 44
2016	● 4 ■ 2	● 50 ■ 29	● 7 ■ 14	● 61 ■ 45

(註：野豬狩獵隊 2017 年起暫停狩獵行動)

去年施政報告落實在天水圍及東涌興建公眾街市，同時宣布會在古洞及將軍澳物色地點，但同樣街市設施嚴重短缺的馬鞍山，卻未聞有興建公眾街市的佳音。這一等，馬鞍山居民還要等多少年？

馬鞍山極需一個公眾街市



人口達 20 萬人的馬鞍山只有 8 個街市之餘，更沒有 1 個是公眾街市。圖為恆安街市。

自從 2009 年政府取消以人數：每一萬人設有 40 至 45 個公眾街市檔位作為規劃標準後，馬鞍山後建的屋苑都再沒有劃出街市設施，埋下街市短缺問題的伏線。

現時，馬鞍山共有 42 個住宅項目逾 20 萬人，但當中只有 8 個街市由全屬領展或發展商所擁有或管理。34 個沒有街市的住宅項目：1 個公共屋邨、29 個私人及居屋屋苑（包括即將落成的錦暉苑）、1 個服務式住宅（海澄軒）及 3 個村屋群（大水坑村、馬鞍山村及烏溪沙村），均要「借用」該 8 個街市買餸，除了構成生活不便外，更令到區內物價搶高，居民苦不堪言。

即食麵同一價錢街市多兩包

就以港人最常吃的某品牌乾貨即食麵為例，在恆安邨街市中，有檔戶以 29 元 10 包發售，但若有沒有街市的屋苑，居民或只能依靠商場內唯一的超級市場購買即食麵，惟在沒有街市的錦泰苑超級市場，「特價」的情況下仍只售 29 元 8 包，價格相差達兩成，其餘的新鮮食物，如雞蛋及海鮮類，街市價格亦較超市平。

住在恆安邨居民李先生



表示，近來因鄰邨耀安邨由領展管理的街市再次翻新，令原本要與附近私人屋苑如聽濤雅苑、天宇海等居民共享已被領展翻新的恆安街市變得「逼上加逼」，除了一到假日街市的食肆要排長龍等位用餐外，亦推高了邨內的物價。

議員倡警署旁閒置地加設街市

新界東立法會議員葛珮帆向《我家》表示，一直留意到馬鞍山區街市嚴重短缺及分配不均的情況，亦不時有居民向其反映對公眾街市的需求。她續指，正努力向房屋署為沙田區新建屋苑爭取加建街市，如碩門邨二期的新街市終於在較早前正式啟用，另外亦爭取馬鞍山欣安邨二期設立街市。

然而，葛珮帆明白在個別屋邨增加邨內街市亦只能滿足個別屋邨所需，邨內亦有大量私人屋苑有買餸難的情況，因此她認為，食環署可考慮將馬鞍山警署旁落實興建暖水池等康文設施的市中心政府閒置用地，一併作為加設馬鞍山第一個公眾街市的選址。

屋邨街市和鄰近屋苑超級市場的即食麵售價，也有顯著差別。



馬鞍山警署旁的閒置空地可考慮興建公眾街市嗎？



將軍澳一個就夠晒數？

除已落實在天水圍及東涌興建公眾街市地點，特首林鄭月娥去年亦宣布在將軍澳物色興建公眾街市的選址，惟逾半年過去仍未有定案。西貢區區議員莊元冬向《我家》表示，該區現時只有西貢市方有公營街市，將軍澳逾 40 萬人口，卻只有個別分區及屋邨有私人或領展轄下的街市，例如坑口的街市翻新後物價提高不少，雖然特首提及會物色地點，但區議會仍未有選址的消息。他相信、經諮詢、興建、招租等程序，若不盡快決定選址，將軍澳的公營街市在未來 5、6 年相信仍未能落成使用。

莊元冬認為，將軍澳範圍極大，卻只有一個公眾街市，仍未能平衡該區的需要及物價。再者，若在將軍澳南興建公眾街市，坑口、寶琳及康城等地的居民去公眾街市的路程仍十分遙遠。因此他希望，一旦將軍澳第一個公眾街市建成，未來仍有需要為人口仍不斷大規模增長的將軍澳，興建更多的公營街市，以發揮協同效應才能紓緩整區的物價。



LEX COFFEE

WHEN ART MEETS COFFEE

Lex Coffee 創造性地將精品咖啡館、高級西餐廳、頂尖藝術空間完美結合，構建一個追求質感美學的生活社群。

在Lex Coffee，當您在品味我們的精品咖啡或者精緻美味的西餐甜點時，您可以近距離欣賞國際藝術大師的精彩作品，因為他們就佈置在您的餐桌邊上。藝術融入生活，好作品值得與之朝夕相伴。在 Lex Coffee 空間內展覽的藝術品及衍生品，大部分皆可出售。如果您喜歡上這裡的安迪沃荷、班克斯或者 KAWS 的作品，您有機會將他們買回家。如果您想分享對藝術的熱愛，或者有興趣了解更多藝術，Lex Coffee 舉辦的多元藝術活動便是您最佳的選擇。

與我們一起，開啟您的藝術美學生活吧！

www.lexcoffee.art   [lexcoffeehk](https://www.instagram.com/lexcoffeehk)
香港西環堅尼地城卑路乍街100號地舖



講述了吉慶圍鐵門的故事後，今期的古蹟古鄉就帶大家回到沙田，探討一個沙田居民疑惑多年的問題，到底萬佛寺是否真有萬尊佛像，又是何人在山上興建一系列的佛教建築呢？無論你有沒有宗教信仰，今個週末不妨到萬佛寺欣賞宏偉的宗教建築。

萬佛寺

真有萬尊佛像？

萬佛寺位處沙田排頭村的後山上，由月溪法師與其弟子於 1949 年開始建設，歷時 8 年才建成。萬佛殿和萬佛塔同被評為三級歷史建築，寺廟依山而建，主要分為高低兩組建築共 5 殿、4 亭、1 廊以及 1 塔，敬拜準提佛母。寺廟中的建築佛像眾多，本文未能盡錄，特選四項作重點介紹：

① 400 級長樓梯與 500 羅漢

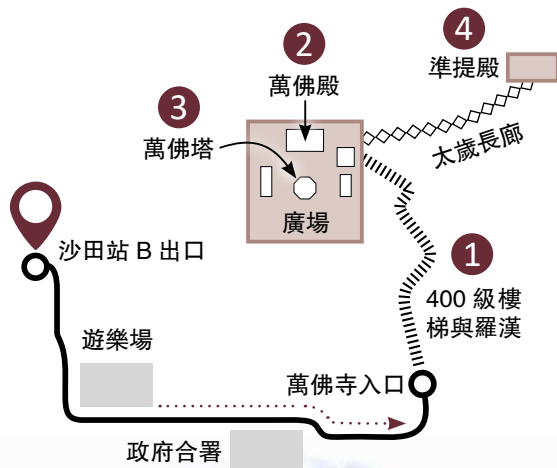
要登上萬佛寺，第一步當然是要跨越 400 級的長樓梯，而樓梯的兩旁就有 500 尊由吳星達居士根據雲南昆明筇竹寺梵音閣、天台萊閣等寺廟中的羅漢群而設計的五百羅漢。每尊羅漢法相不一，並在外層敷上金箔，十分壯觀。

② 萬佛殿

三級歷史建築，東面外牆有巨型的笑口佛，殿內供奉着大小不同的佛像，當中更有月溪法師的金身。

供奉着大小不同的佛像以及月溪法師金身的萬佛殿。

萬佛寺建築群一覽



在萬佛殿的正前方，就有曾經是港幣 100 元鈔票圖案的萬佛塔。



從沙田政府合署後方小徑出發，就能到達第一站，有五百羅漢的 400 級樓梯。



溫馨提示：

萬佛寺是對公眾開放，請注意寺廟畢竟是佛門清靜地，遊覽的時候敬請保持安靜。山腰的餐廳有特色的齋菜提供，各位如若到訪，不妨一試。

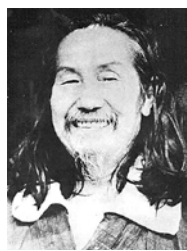
③ 萬佛塔

塔高九層，塔內塔外都有大小佛像，而這座三級歷史建築的形象，就曾經被匯豐銀行選作 1985 年至 2002 年間發行的港幣 100 元鈔票圖案。

④ 準提殿

如果想往高層的建築參觀，就要沿太歲長廊步行，才能到達準提殿。殿內供奉了高達 4.5 米的千眼千手之「準提菩薩」以及全港唯一騎馬法相的「關帝」像。

【古蹟的故事】 金身不滅的 月溪法師



月溪法師（左圖），早年是汪維寅先生的儒業學生，直到 12 歲時對生死有所感悟，先後在上海以及雲南

修業。月溪法師有「八指頭陀」之稱，相傳他在佛像前燃點自己的左手無名指以及小二指，並割胸前肉發三大願，自此一心弘揚佛法。他在 1938 年游化至香港，建成萬佛寺後的十多年，有傳他感到壽緣已盡，在 1965 年便吩咐弟子在其死後 8 個月撥土開龕，當晚月溪法師就端坐圓寂。結果在 8 個月後，法師的「肉身不滅，五官俱全」，現時以紅布包裹、塗上金漆供奉於寺中「萬佛殿」。至於大家最關心的問題：萬佛寺是否真有萬尊佛像，原來寺內大大小小的佛像加起來共有 12,500 多尊，萬佛寺中的「萬」是確實存在的。



古蹟資訊：

吉慶圍

地址：萬佛寺

級別：萬佛殿和萬佛塔三級歷史建築

前往方法：港鐵沙田站 B 出口，經過排頭村遊樂場後左轉，步行至沙田政府合署對面小路即到達入口。

開放時間：上午 9 時至下午 5 時



沿萬佛殿旁的太歲長廊，就可到達準提殿。



近年手機 game、網遊愈出愈多，一玩起來真的很難停手！世界衛生組織最近正式把打機成癮、即是「遊戲障礙」（gaming disorder）列入「國際疾病分類」（ICD）第十一修訂版中，將於 2022 年 1 月 1 日實施。換言之，打機上癮的行為已被列為精神疾病。



打機上癮係病？ 三大症狀話你知

怎樣才算是「上癮」？世衛便列舉了以下三種特徵：

- 對於打機的頻率、強度、持續時間、以及開始和結束等缺乏自制力。

1.
- 打機成為生活中最優先事項，凌駕於其他興趣及日常活動之上。

2.
- 即使出現負面後果，例如被開除或多日曠工，仍持續甚至投入更多時間玩遊戲。

3.

註：若持續出現上述症狀達 12 個月以上，並且嚴重影響家庭、社交、學業、工作，就有可能被界定為患上遊戲障礙。世衛指出，全球遊戲人口中，約有 2% 到 3% 的人存有遊戲障礙，強調只是一小部分人受「遊戲障礙」影響，不過警惕玩家應留意花在打機上的時間，以及對身心健康和社交的變化。

管教子女 5大tips

- ① 與孩子訂立規則，例如每日只打機一小時、做妥功課才打機，做得好有獎勵。
- ② 與孩子協定時間，規定何時可打機、可以玩多久。
- ③ 把遊戲系統放大廳，以了解孩子打機狀況。
- ④ 留意遊戲模式，提醒孩子避免多人線上遊戲。
- ⑤ 留意孩子瀏覽的網頁及所花的時間，小學生不需每晚花數小時上網做功課。

資料來源：香港大學社會及健康心理學實驗室

過勞也是病？世衛擺烏龍改口

除了打機成癮外，世衛也首度將「過勞」列入國際疾病分類，並定義為長期無法工作克服工作壓力所導致的身體狀況，但事隔一日後，世衛又更正說法，改稱「過勞」是可尋求治療的「職業現象」，而非疾病。儘管如此，但過勞對身體的影響仍不容忽視，打工仔如有以下症狀，便應多加注意：



「過勞」3大症狀：

1. 感覺無精神或精疲力盡。
2. 心理上想遠離工作，產生否定感及憤憤不平。
3. 工作效率低。

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。

我最喜歡送圖書給小朋友。朋友的小孩子初學小提琴，適逢孩子生日，我送給他一本《貝多芬自傳》。過不了幾天，朋友問我：「為甚麼送貝多芬自傳呢？」我愕然，反問：「不好嗎？」她攤攤手說：「有甚麼好？中英數科斷不會考貝多芬生平內容，對目前成績沒有幫助……這麼冷門，恐怕

為甚麼不是貝多芬

即使將來考文憑試，也未必有這些題目出現，就算有，也不會多，牽涉的分數少之又少……」這位家長的答案，令我目瞪口呆。果然，現代香港家長的視線焦距十分短！我反駁她：「這本書十分適合你的孩子，因為他正學拉小提琴。一位音樂家的自傳故事，可增加孩子對拉小提琴的興趣，使他不容易放棄；另外，拉小提琴是技巧的練習，音樂家的故事是音樂文化的薰陶，兩者的結合，相得益彰，是對音樂的深化學習。不是『有甚麼

好？』是『十分之好』才對。」我常常鼓勵家長培養孩子的閱讀興趣，當有家長問我做些什麼可以令孩子成績好一點時，我會推薦：讓孩子多看圖書，培養閱讀的興趣！家長或會問：「成績會一下子好起來嗎？」我答：「一定會好起來，但不是現在，是將來，因為閱讀是一項長遠投資。閱讀能豐富孩子的知識，建構孩子的立體思維，累積起來，愈陳愈見其功，終身受用。」



有很多為人父母的朋友都向我訴苦，現在小孩都喜歡揀飲擇食，買餸愈來愈有難度。回想我小時候就沒有這個問題，起居飲食都由嫲嫲負責照顧，嫲嫲煮甚麼我便吃甚麼，嫲嫲的口味便是我的口味。那時候家景也不太好，除一日三餐外也沒有甚麼零食，吃得飽已算萬幸，根本沒有條件去揀飲擇食。

嫲嫲愛吃苦瓜，所以我也很愛吃。她說苦瓜一定要夠苦才好吃，雖則現在有很多不同品種的苦瓜可以選擇，不過，我還是最愛俗稱「雷公鑿」的大釘苦瓜，它肉厚味甘、苦味鮮明，無論炒或炆煮都很適合，它的外形肥大、上圓下尖好易認。至於坊間有很多方法幫苦瓜去苦，我就不太認同了，不懂欣賞它的甘甜倒不如不吃！

這個花蟹炒苦瓜，苦瓜吸收了欖菜醬的鹹香和花蟹的鮮甜，再加上本身的甘甜，非常滋味！



完成

苦盡甘來的滋味 花蟹炒苦瓜

材料及做法：



4.

蒜片及薑片連同大紅椒片回鑊，最後落生抽及糖調味，炒至收汁即可。

3.

蟹件落鑊與欖菜醬炒香，加入 100ml 水，
𩼵蓋煮五分鐘，之後再落苦瓜片炒熟。



先預備好各樣材料，包括：
苦瓜去瓤後以斜刀切片，花蟹洗淨切件後落少許粟粉撈勻，蒜頭、大紅椒及薑同樣切片備用。



2.

燒熱鑊落油，將蒜片及薑片爆香至金黃出味，鏟起備用，原鑊加入欖菜醬炒香。



17年前，西貢市場街只是一條四綫街，沒有食店，只得修理摩打車房等小店，每天黃昏六時所有舖頭已拉閘，一片烏燈黑火，與今天滿街中西食肆咖啡店不可同日而語。廚藝精湛的方漢財師傅，是第一個在這裏開食店的人，當年他放棄高薪厚職，來這裏追逐夢想，開了 Anthony Kitchen。

西貢人家

20, Jun 2019



方師傅：感激老婆無怨無悔

一人有夢全家撐 棄高薪開食店



愛帶貓散步的「老西貢」

方生與方太，一起打造 Anthony Kitchen。

在西貢開舖之前，方師傅已是西貢人，因為他喜歡這裏的亞熱帶風情，有山有海，令人可忘掉市區的繁囂，尤其是夏天，充滿夏日風情，大街小巷都有着住泳衣的遊人走過。西貢有不少人飼養貓狗，可說是狗兒的天堂，有不少人到海傍遛狗，讓愛犬可以一起玩玩。方師傅除了遛狗，更愛帶家中兩隻貓咪到外面散步呢，非常有型。



閒時方師傅會帶他的至愛貓狗出去散步。



熟客和友人來吃生日飯。

燒西班牙黑毛豬骨，用秘製醬汁醃過後再燒，由內至外都很滋味，肉味濃郁。



方師傅 16 歲入行學廚，離職前已做到酒店餐飲部管理層，但有愈做愈頹的感覺，人到中年，他一直想開一間屬於自己的小店，若當時不離開舒適圈去追夢，他怕老來會後悔不曾嘗試，所以決心出來闖，因為嘗試過，無論成功與否，也算是圓了一個夢。

我既然已走出來，就不可以回頭，因為一回頭便是 total loss，惟有誓死向前行。



芒果大蝦，方師傅的得獎名菜。

當初他選擇在市場街開店，是因為他可以「買得起」那裏的舖位，當時連原居民、區議員都覺得這是一個愚蠢決定，因為開在那裡肯定要捱一段日子，但方師傅卻一笑置之。「如果我是精打細算的人就不會出來開舖，因為本身我有份好工，根本不用出來冒風險，但我就是不懂計數，只因心中有個夢。如今回頭看，這個夢帶給我很多東西，令我可以捱到 17 年。」

出來開舖後甚麼都要一腳踢，由倒垃圾到買材料、炒餸都要親力親為。開店初期，由於經營環境不成熟，曾令他懷疑選擇在這裏開舖是否錯誤決定？為迎合大眾口味，一開始方師傅做的是車仔麵，讓他慢慢儲起客源適應市場。開店三個多月後，晚上兼做私房菜，到 08 年方師傅覺得市場成熟些，才變身做西餐。

回想這 17 年絕不易捱，為了圓創業夢，開始時唯有捉身邊最親的人幫手，妻子和三個子女都要馴身支持他。「我三個

子女都在舖頭成長，小時候已要來幫手拖地、執枱和洗碗等，雖辛苦卻令他們知道甚麼是家，會懂得體諒父母，因為他們親睹我們如何辛苦經營，所以有需要時叫他們幫手，他們一定出來。這種經歷也令他們變得硬淨又吃得苦，長大後出社會工作時更易適應。」方師傅回憶道。

方師傅最記得有一次，他細女幫手洗碗時卻意外遭一把刀插傷了腳而流血，但她可能因為太忙，竟不察覺自己受了傷，直至師傅見到，令他心痛不已，也知道自己虧欠家人太多了。幸好不一樣的童年令這三姊妹都很懂事，長大後各自找到發展方向，讓爸爸老懷安慰。

能夠找到一個同自己一條心的女人，當然要珍惜，所以發生衝突時，永遠都是我先認錯。

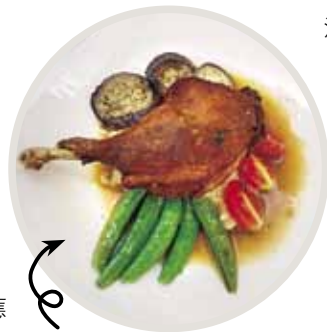
說到最大功臣當然是方太啦，她主要負責樓面，對客人的要求可說是有求必應，貼心的服務儲落一批熟客。而且做食店是十分辛苦的，除了要顧樓面之外，因店員不足，連碗都要自己洗，常常

洗到腰痠骨痛；入廚房幫手準備材料，初時常常切傷手指。

方太幫他處理好一切麻煩事，讓他可以專心掌廚。

回想當初有經典一幕印在方師傅心中。經營初期，有晚回家途中，他對方太說：「生意不甚好，我再待多三個月，如果仍無起色就返酒店做。」好一個方太，她竟說：「我信車仔麵有得做嘅。」他望着太太，心想：「你好嘢喝，

竟然無乘機勸我收檔返酒店做，而是毫無怨言咁繼續支持。」能夠娶到個好太太，師傅直呼自己十分夠運。



法式油鴨腩，先用油浸再用大火炸，表面脆口，內裏卻帶肉香，口感鬆化又有嚼頭。



泥黃色澤海應該是不少將軍澳街坊近月的「深刻印象」。

黃泥水湧落海 如同「黃河」

早前連日暴雨，將軍澳街坊就有很深刻的經歷。區議員張美雄向《我家》表示，收到街坊投訴，大雨過後將軍澳工業邨對開海面有大片黃泥水，一片泥黃色澤海。坑口道近銀線灣迴旋處往大清水方向，亦有山泥湧落馬路，雨水從山衝下出現小瀑布。

由於大雨的關係出現了水浸及山泥傾瀉，導致西貢區的居民不便外出

及有機會受傷，同時，亦有擔憂指，若黃泥水來自將軍澳堆填區，會夾雜油污或重金屬物質。張美雄指出，在水浸方面，政府應檢討西貢區排污去水能力的問題，並將有關問題提出並轉交予水務處檢討，山泥傾瀉方面則應向路政處或有關部門提出加強鞏固山坡外牆和去水能力，以防止大雨時再有山泥湧落馬路。

新橋咀碼頭正式啟用啦！

橋咀碼頭對不少西貢街坊來說真是共同回憶。本月9日，耗資5,000萬元重建的橋咀碼頭，終於重新啟用啦！

橋咀碼頭是香港聯合國教科文組織世界地質公園的一部分，近年前往參觀橋咀的人數顯著上升，舊碼頭容量已不足以應付需要。有見及此，西貢區議會建議透過社區重點項目計劃重建碼頭，增加船隻停泊位的長度及深度，並改善停泊設施，方便遊人前往遊覽。

新落成的橋咀碼頭提供兩個泊位和基本海事設施，如靠泊繫船柱、護舷和航行燈，亦設置上蓋、電燈、欄杆和座椅等配套設施，便利遊人。

西貢區議會社區重點項目計劃委員會主席周賢明表示，不同持份者對新橋咀碼頭均有期望，三年前在立法會申請撥款時，政府部門協助安排議程排到最前。而在工務小組討論上，議員亦關心碼頭的重建發展，本身只是申請撥



橋咀碼頭耗資5,000萬元重建。

款重建碼頭，後來連上蓋都能興建，更設置太陽能裝置，提供設施方便市民充電，亦配合綠化環境。

號稱全港最大

運動店迪卡儂進駐尚德

法國運動用品公司DECATHLON迪卡儂本月15日於將軍澳尚德廣場開設香港第3間分店。新店室內、外分別佔地36,000平方呎，號稱是全香港最大的體育用品零售店。除了購物，店內亦定期開設運動工作坊，讓街坊一同體驗各種運動。

店內出售的運動產品包括爬山、籃球、足球、跑步、單車、網球、羽毛球、露營、滑雪、瑜伽與不同程度的交叉訓練用品等，擁有不同運動興趣的人都可以在此找到心頭好。

商場為了跟街坊們一起慶祝DECATHLON將軍澳新店開幕，由本

月15日至30日，每個周末均有一系列活動，包括運動表演、分享並提供超過20種運動遊戲。只要登記成為會員，參與遊戲，就有機會換取將軍澳限定背包乙個。



店內環境十分闊落。



豆乳香香雞飯屬香港地區限定。



老媽拌麵首間香港分店選址將軍澳。

老媽拌麵登陸 豆乳香香雞飯香港限定

不少人去台灣旅行都會大手「入貨」，其中以乾拌麵起家的台灣老媽拌麵就成為熱門選擇。不過，現在不需要搭飛機去台灣啦。老媽拌麵已在將軍澳中心開

設首間香港分店，有多款熱食可選，如成都擔擔麵、牛肉麵等，亦有香港地區限定的豆乳香香雞飯，款款香濃惹味，街坊經過不妨一試！



每個肥仔都是一個勵志故事。眼前體型健碩、西裝骨骨的黃遠康，也曾經是個「大肥仔」，讀書時暴飲暴食，一個人吃下一塊大 pizza，高峰期更重達 280 磅，「追女仔一定是失敗收場，但又無動力爲了追女仔減肥」。但兩年前，他成功健身減下了 100 磅，比追女仔更吸引的動力竟是，「因為要做社區服務，要有（好點的）形象。」

閒話·家常

20 Jun 2019



黃遠康經常搞社區活動，例如是邀請一班義工為探訪老人院製作小手工。

「每日工作都覺得好開心」

香港人返工大過天，內心則日日盼放假，這個 28 歲的新晉社區幹事，卻非常真心地說了一句：「每日見到熱情的街坊，每一日工作都覺得好開心，好享受。」

黃遠康在中大政治及行政學系畢業，自小心願就是從政，可是一開始申請做社區幹事時卻落選，令他頗受打擊，他堅持向面試官寫了千字自薦信，終獲賞識。工作兩年，他仍熱血不改，愈來愈愛返工。

堅持打招呼成功「破冰」

他現在每日做兩次街站，清晨時分便「推車仔」，初出茅廬，過程間遇過不少挫折，「一開始做街站我好驚的，我本身個人比較靜，不是太適應」，後來他便穿上印有自己名的「戰衣」，走到港鐵站外逐個街坊打招呼，即使被人質疑「係咪傻㗎」，仍微笑應對，持續了幾星期，發現街坊果然會認得自己。他印象最深一次，是有位伯伯每日黃昏也會接孫兒回家，「一開始眼尾都不看我，派單張也不會接」，但他不氣餒，每日堅持打招呼，用糖果逗著伯伯的孫兒玩，一個月後伯伯竟首次主動跟他說話：「康仔，我想拿張單張看看」，令他更深信用心服務便會打動街坊。

黃遠康說，地區工作常令他發掘到「別人發現不到的事」，而且能為社區做改變，譬如政府派 4,000 元津貼，當時只有西貢和觀塘的

申請表投遞站，對將軍澳居民極不方便，於是他和團隊一直向政府爭取改善，結果該區各個公屋屋邨都可以交表，每次街站都吸引五、六十個居民來查詢，「整件事由爭取至完成只是兩三星期，而且沒任何（其他）政黨組織在做，是很大的勝利」。

他還訂下目標，關注將軍澳議題，改善設施、交通、醫療和民生，「將軍澳人生活壓力很大，早出晚歸，這不是一個商業地區，大部分人都是一早出市區，晚上很夜才回來，休息時間很少，這裡康樂設施不多，平衡工作和生活不容易……」

「將軍澳人好少笑」，這個曾經的肥仔勉勵自己，微笑對街坊。



黃遠康以前是個「大肥仔」，為了落區形象下苦功減肥。



黃遠康經常落區擺街站，3 月 14 日白色情人節向街坊派小禮物，並向街坊合照。

熱血「肥仔」

為形象減百磅

28 歲的黃遠康非常熱血，十分享受做地區工作，希望用笑容服務將軍澳街坊。

文青愛作詩

時下新世代手機不離身，黃遠康卻是個愛作詩的「文青」，在 Facebook 上偶爾便會見到他吟詩作對，每逢過年過節、參加活動，便靈感爆發，更連續三年參加了康文署的詩詞比賽，可惜沒得獎。

「我都未見過有人同我興趣一樣」，他也笑言自己活在古代，「手機對我來說只是 WhatsApp，同看電影場次、聽音樂，沒其他功能了」。

《低頭族之嘆》

冷月孤身掛，誰知玉鏡移；
雙睛觀白幕，兩耳繫銀絲。
不讀先秦賦，惟談俗世辭；
嫦娥無客伴，夜至怎鳴悲？

簡介：這首詩是指因為現代人常用手機，成為低頭族，所以不再仰望賞月觀星，只重視新潮玩樂。創作此詩的黃遠康慨嘆月光美景好像受到冷待，傳統知識文化也不受重視，人與人的距離感亦愈來愈大。



今年是麥理浩徑啓用 40 周年紀念，麥理浩徑一直陪伴著香港人成長，就算未有完整行過麥徑，多會行過一段半段，皆因麥徑實在太長，足有 100 公里！麥徑分為 10 段，每一段都充滿著令人讚嘆的景色，這次讓我們從第一段麥徑開始，逐段欣賞麥徑帶給我們的傾心回憶。

今天，一起踏上麥徑去



從起點開始行麥理浩徑，是一種享受。

第一段 北潭涌至浪茄 賞水庫六角奇岩

麥徑第一段最讓人動容的景點，一定是萬宜水庫東壩的大規模六角奇岩群。這些奇岩出現至今已逾億年，形成之初由熔岩、岩屑及火山灰在未完全凝固前因地殼移動下產生擠壓而扭曲，最後成為一幅幅像瀑布一樣的岩層，一直在這裡擺動著。

六角柱岩群令人印象深刻。



路線資訊

起點：北潭涌停車場
終點：浪茄沙灘
長度：約 10.6 公里
需時：約 3 小時
難度：★☆☆☆☆

欣賞六角奇岩有很多位置，除了在東壩可以近距離觀看外，如果各位藝高人膽大，可以嘗試一闖破邊洲，在東壩紀念碑前有一條石級小路登山，沿著小路行約一小時就可到達斷崖位置，一水之隔遙望對岸破邊洲的六角柱岩，氣勢磅礴，會有透不過氣來的感覺，但路途頗為兇險，務必小心。

第二段 浪茄至北潭凹 浪茄穿越過四灣

踏上麥徑第二段，準備迎接一眾香港最美的海灣吧！浪茄灣出名水清沙幼，吸引無數人前往露營玩樂。浪茄過後需要一點體力登上西灣山，過山後就是有香港版馬爾代夫之稱的大浪灣。大浪灣由四個海灣組合而成，分別是西灣、鹹田灣、大灣及東灣，而由於此處沒有馬路供車輛進出，形成一個零污染的地帶，要感受最天然的香港，非這裡莫屬。

路線資訊

起點：浪茄沙灘
終點：北潭凹
長度：約 13.5 公里
需時：約 5 小時
難度：★★☆☆☆



麥理浩徑第二段，重頭戲就是感受天然的香港。



應該點行？
即掃即睇！



麥理浩徑第三段需要較高體力要求。

第三段 北潭凹至企嶺下 過群山天文觀星

麥徑第三段較少遊人，原因是路途長，體力要求極高，自信有能力橫跨四個海拔超過 400 米的山峰（包括岩頭山、畫眉山、雷打石山和雞公山），才好整裝上路。結尾處是企嶺下，附近水浪窩有一個特別的景點，就是觀星台，此台仿照河南登封縣告成鎮的古代觀測台而建，像一座城堡，十分有趣。

路線資訊

起點：北潭凹
終點：企嶺下
長度：約 10.2 公里
需時：約 4 小時
難度：★★★☆☆

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。



西洋館這座百年建築，保育良好。

橫濱山手西洋館——外交官之家

掃碼看實景



漫步橫濱市區，不難感受到一股濃濃的西方氣息，橫濱市現共存七個開港之初的西式建築，其中山手西洋館最值得參觀。

該館落成於明治時代，是明治外交官內田先生的家，本來位於涉谷，內田先生過世後，他的兒孫後代很想保留這間屋的原貌，所以在 90 年代把這間屋捐給橫濱市政府，然後把整幢房屋從東京涉谷搬到橫濱。房屋是典型英式的鄉村小屋風格，整間房屋相當寬敞，客飯廳是招呼客人的地方，飯桌上還跟隨日本人的習慣，放有一條桌旗，相信是由

於內田先生的太太是日本人的緣故。既然是外交官之家，當然少不了會客的空間，小小的會客廳內，還專門有一個吃茶點的空間。

山手西洋館建於明治末年，除了西洋風格外，也融入日本特色，加入少許和風設計，例如增加和式房間，增加敞門，還有密封式遮陽木窗的設計等。

來到書房，發現這位外交官相當喜歡閱讀，書櫃內放有大量英文書籍。曾有人說，從一個人的書櫃可以窺探到他的內心世界，那相信這位內田先生必定十分喜歡詩詞歌賦，書櫃內有不少

莎士比亞的作品，還有奧斯卡·王爾德（Oscar Wilde）的作品。Oscar Wilde 在 19 世紀頗為流行，內田先生的書櫃內就有他的作品《Ideal Husband》，看來雖然外交官工作忙碌，也想當好丈夫呢。

西洋館的二樓平日並不對外開放，因製作節目的理由，特別開放給進去參觀下。居高臨下，橫濱美景盡收眼底，但當年外交官所看的，應該是東京涉谷景色，加上那年代沒有高樓大廈，相信望出去的景色跟今時今日的現代化相比，是另一番不同味道。



花開時節流光暖，馨風飛送書香滿。又到了大學生畢業的季節，四年大學的時光，要好好讀書之餘，在一個風景如畫、環境宜人的校園度過也很重要。那麼，大灣區中的「粵」，又有哪些景色優美的學府呢？



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

20, Jun 2019



盤點廣東風光絕佳大學學府

廣州

廣州大學城

這裡週末經常看到一班朋友或一家大小來此郊遊，不僅僅是學生的生活區域這麼簡單。中心湖是廣州大學城最大的湖泊，這裡有曾舉辦亞運會的滾軸溜冰場、單車館、大學城中心體育館等體育設施。湖中心還有建於明朝洪武年間的郭氏祠堂，古典與現代交相輝映。

華南農業大學

這裡的紫荊花是讓人不得錯過的美麗風景：校史館前有茶花園後有桂花園，行政樓前是一片爛漫的宮粉紫荊花，走上紫荊橋，是燦爛的紫荊花林——宮粉紫荊、紅花羊蹄甲，兩側紅粉交相輝映，堪稱最經典的華農紫荊景觀。橋邊沿著階梯可以慢慢爬上浪漫的情人坡，有很多開得燦爛的杜鵑花。

中山大學

中山大學，由孫中山先生創辦。校園內樹影婆娑，鳥語花香，盡南國風光之嫵媚。它大部分的建築物是紅色系的，呈現一派古色古香。南校區是以前的嶺南大學，老房子很多，有很多甚至長滿青苔。紅色的老房子周圍有鬱鬱蔥蔥的樹木，大道完全被樹蔭覆蓋，古樸與寧靜結合的恰到好處。

湛江

廣東海洋大學

學校坐落於海濱城市湛江市，地處市郊十幾公里外的海濱，主校區佔地 4,200 畝，緊靠 4A 級風景名勝區——湖光岩。藍天、白雲、海風、椰樹，對很多處在市區繁華的高校來說，海大絕對美不勝收！

珠海

北京師範大學珠海分校

北京師範大學珠海分校是典型的山谷大學，湖光山色，鳥語花香，校園環境如詩如畫，被譽為「亞洲最美麗山谷校園」。已完成建築面積 60 餘萬平方米，投資已逾 20 億元，教學與生活設施先進，堪稱國內一流。

深圳

深圳大學

深圳大學坐落南山前海灣，依山傍水、花木繁榮，環境優美。這所大學模仿了西海岸之新式大學園區的風格，時尚不失文雅。

結語：這麼多最高學府裡面，有沒有讓你心動的呢？先利用週末時間，和家人一起去校園探訪一下吧！

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。

正宗圍村盆菜 沙田都歎到

大家見到盆菜未食先興奮。

風和日麗的一個中午，我在尖沙咀新地標 Victoria Dockside，參加一場名為「聚・饗」的午餐活動，一直致力推廣圍村文化的著名時裝設計師鄧達智，跟我們講解元朗圍村青磚房屋的傳統建築特色與生活文化，大會更為我們安排了美味精緻的盆菜筵席。

說圍村文化，除了青磚房屋，盆菜也是極重要的一部分，同樣蘊含古人的生活智慧和飲食歷史。當日好口福，能率先嘗到稍後才會推出、由沙田凱悅酒店中菜行政總廚張康民師傅設計主理的特色盆菜。原來康民師傅也是在元朗圍村長大的正宗圍村人，自小便吃盆菜的他，懂吃懂煮，



對盆菜的認識，絕非一般中菜廚師能及。

蠔王扣原隻鮑魚、豉油雞、鹹蛋黃魚皮蝦球、素肉獅子頭、厚街魚餅、客家木耳燜豬肉、炆冬菇、鮑汁炆土魷、沙茶

醬蒸魚蛋、枝竹和蘿蔔等等，吃到最後，康民師傅預備了羽衣甘藍，讓大家放進盆內焗下焗下，吸滿汁料的健康蔬菜極受歡迎。除了不可或缺的燜豬肉，師傅特別以口感跟真豬肉無異的「新豬肉」來做素肉獅子頭，讓不吃肉的朋友也能開心地一起享用。

主角是盆菜，但前菜也不容錯過，尤其是那道酸酸甜甜、口味清爽的話梅冬瓜，及充滿椒麻香氣的花椒麻香帶子拌脆萵筍，絕對是夏天的味道。下次去沙田凱悅中菜「沙田 18」，除了必吃招牌北京填鴨，也要試試他們的花椒麻香鮑魚拌脆萵筍，想想便知一定好吃。

于浣君 (Yuki Yu)，有人稱她紙藝師、有人冠以手作達人之名，無論怎麼稱呼，不難猜出她是一位用紙材創作的手藝人。打開她的 FB 或 IG，你會驚訝一張紙居然可以變化無窮，顛覆了我們對賀卡相簿的認知，有 POP-UP、有機關、可摺、可玩，一張張紙只要經過 Yuki 雙手，都會來個華麗轉身。

紙藝師 Yuki

DIY 相簿

留住愛 * 回憶



掃描即睇
Yuki 作品

Yuki 的每一件作品都希望能做到獨一無二。

用心感受生活，
用作品述說故事。

手工藝創作不只是用手，
更重要的是用心。



在眾多的作品形式中，她，始終鍾情於相簿。

Yuki 說，以前去朋友家作客，主人翁總喜歡拿出一本厚厚的相簿與客人分享，或是上次旅行的美好風光，或是兒女小時候的片段，或是與客人有共同回憶的時刻，大家邊看邊聊，隨著相片穿梭於往昔。「80 後」的 Yuki，見證了從大哥大到智能手機年代的轉變，從一頁頁翻開實體的相簿到用手指一頁頁滑動手機屏幕。她笑言自己是個「老人」，還是喜歡傳統、實在的感覺，總愛把一些有意義或值得紀念的相片都沖印出來，按時間序排列，分門別類放在不同的相簿，時而拿出來欣賞回味。

身邊朋友結婚的結婚、生子的生子，Yuki 每次都為送什麼禮物而苦惱，於是想到從前人們結婚生小孩，都喜歡送相簿，希望可以讓對方記錄美好的瞬間，可是現在幾乎已經沒有人再送了。一來是人們的生活習慣改變了，二來是人們覺得送相簿太沒誠意了，所以她就想，與其隨便買一本不如試試親手做一本吧！沒想到朋友們都十分喜歡，更開始找她訂製。

Yuki 接的訂單最多的是嬰兒相簿，這也是她最喜歡的，「因為一個生命的到來總是伴着父母的期盼和祝福，所以在做的過程中，看著一張張可愛的嬰兒臉，愉快無比，特別是一些從新生到一歲的相簿，雖然並不認識相中人或其父母，但看著一張張相片感覺像親眼見證他們長大一樣。」





“手作的可貴之處就是獨一無二，
所以我的作品從不重覆。

20, Jun 2019

醒你 DIY 手作 小貼士

1. 借用身邊事物

很多做手作都覺得配色很難，其實只要多看多留意身邊的事物，配色的 sense 是可以培養的，如果真的完全沒有概念，最簡單的做法可以「參考」：看看身邊有什麼東西是自己喜歡的，例如身上穿的衣服、手上拿的袋子等，這些物件本身都已經配好色，你直接用別人配好的，一定不會難看。

2. 停一停儲靈感

做手作是需要時間、耐性及創作力的，有時精神不好其實不適宜做手作，有學生說構圖很難，坐在枱前一兩小時都想不到怎麼做，若遇到這種情況，最好停下來，做些其他事情，讓大腦休息下，做些其他事情後再回去，靈感會更好。



相簿往往承載著人們美好的回憶，像打開時光寶盒回到過去。



手造相簿，更有溫度。



每一本相簿都是人手一點點拼貼而成，少點耐性都不行。

“為了讓每一本相簿都
獨一無二，每次接到訂單
時，我都會與客人聊天。

仔細了解客人的喜好或性格，有時聊著聊著，他們不知不覺中和 Yuki 說了很多故事，「印象最深刻的莫過於一位母親講述她女兒如何出生便患有先天疾病，一出生便住進氧氣箱，一進去就沒有再出來，四個月便結束了生命的旅程。雖然我只是透過文字來傾聽她的故事，但我的腦海裏完全可以看到她傷痛。她說雖然女兒的生命周期只有四個月，但他們的母女情是一輩子的，所以希望為女兒做一本相簿，當她想念女兒時便可翻開看看，作為內心的一種慰藉。」

「聽到她的故事已讓人難過，當我收到她發來的相片時，真是百般滋味。大部分的相片都是插着喉管，嬰兒十分弱小，只有兩張是沒有插管的，一張是她剛出生，一張是她離開。」Yuki 再次回憶此事，觸動依然，她說沒試過做一本相簿如此難受，以前做的嬰兒相簿，看著一張張嬰兒胖嘟嘟可愛的笑臉，看著父母抱着他們所流露的幸福感，很是療癒。「所以做起來得心應手，無論在配色，或構圖上都可以一氣呵成」，但這本相簿 Yuki 拖了很久都無法開工，一來是色調不知如何選配，總覺得平時慣用的色彩似乎都不適合，而且媽媽提供給我的相片大同小異，基本上

都是躺在氧氣箱，加上媽媽為每張相片寫的說明，更讓人看得難受。「我本來想推掉了，但一想到這位母親的用意，就覺得一定要為她完成心願，做一本能夠表達她對女兒愛意的相簿。」最後 Yuki 用了很溫暖的色調，沒有加太多裝飾，希望該名媽媽每次翻開相簿時，感受到的不是悲傷，而是溫暖。

人們常說手工藝的可貴之處，是它有溫度，比起機器生產的商品而言，手工作品是手藝人一刀一剪、一方一寸、一摺一疊，從作品的構思、設計、用色、圖案搭配、剪裁、黏合，每一個步驟都傾注了手藝人的精氣神，特別是 Yuki 做的機關相簿，打破平面相簿的呆板，加入各種有趣的機關，增加了人與物的互動。她表示，雖然科技先進，人們隨時可以在手機相簿欣賞相片，也可用 WhatsApp 向朋友送上祝福，但她卻始終相信可以捧在手的實物更實在，更能勾起人的記憶及感受。

“因為它有質
感、有味道、有
形態、有溫度。

每一件作品，
都要先了解背後的故事，
作品才有靈魂。



人人都拍拖，但不是人人都諗到拍拖做乜好。同另一半公園慢步算是例行公事，但有沒想過，行公園其實都可以瘦身？拍住拖一起去公園做情侶瘦身操，欣賞公園美景之餘，更可多點溝通、多點身體接觸，愛情點數日日攤滿分！

拍拖遊公園 做情侶瘦身操

著運動衫去拍拖

拍拖不一定要著裙著西裝，因為要做運動，所以著運動衫去拍拖就變得合情合理，衣著舒適，心情都會暢快一點，談情說愛都會變得順利一點。現在就教大家三招情侶瘦身操，請準備換上運動裝跟情人出動吧！



第一招 情深的一蹲

瘦身位置：腹、臀及大腿

雙方站立腳與肩同寬，伸手互雙緊握對方手腕，然後四目交投，在專注瘦身之餘不妨同時專注情感，你的愛侶應該接收得到。然後一起蹲下，初學者或會站立不穩，此時需用力捉緊對方保持平衡，最後雙雙用力站起。

次數：每組 15 次，共 3 組。

第二招 背貼背溫馨深蹲

瘦身位置：腹、臀及大腿

情侶二人背對背站立，腳與肩同寬，並將雙手交叉互纏，二人同時吸氣準備。開始時呼氣並同時踏出左腳，身體同時下降，此時雙方需依靠緊貼的背部來維持平衡（可以感受到對方傳來的心跳呢！），然後呼氣再踏出右腳，並進一步下降身體呈深蹲姿勢，維持這個動作 30 秒後還原站立位置。

次數：每次蹲下後維持 30 秒才站起，共 3 次。

第三招 觸得到的提腿

瘦身位置：腹部、大腿

其中一人先站立，另一人躺著雙手緊握著對方腳踝位置。躺著者腹部用力將雙腿上提呈 90 度至對方觸碰得到，站立者可用較溫柔力度將對方雙腿推回地面，然後重複上提動作，期間雙腿不能接觸地面。完成動作後，換位再來。

次數：每組 10 次，共 3 組。

快快動身去公園

添馬公園

公園面積：1.76 公頃
開放時間：24 小時

海景陪伴著我們做運動，事情就會變得更加寫意，瘦身操都可能做得特別積極。做完運動有時間，可以在這裡散步，沿著海濱長廊直行，可以一直行到上環中山紀念公園呢！

學到了瘦身動作，也需要找一個理想的公園來實踐的，樓下街邊公園自己做運動就可以，帶同情人就略嫌浪漫不足。以下介紹香港兩個環境優美的公園給大家，適合做運動之餘，更加適合拍拍拖談談情。

觀塘海濱公園

公園面積：1.76 公頃 開放時間：24 小時

從觀塘地鐵站步行過來需要 12 分鐘，雖然時間稍長，但因為公園臨海設計，可望到海景之餘，更可看到矚目的郵輪碼頭，而且公園設計充滿格調，即使位置稍偏遠，還是十分值得。園內位置空間廣闊，隨便

一個位置都可觀看到海濱景色，除了可做情侶瘦身操，更可善用園內大量的健身設備。做完運動，亦可拍拖閒逛園內的文藝小店。而在週六日，更不時會舉辦不同形式的文藝活動，增加遊逛公園的趣味。