

ISSUE

西貢地區報

發行日期：18, Jul 2019

隔星期四派送

06

雙週報

揮出

香港精神

HoMemory

看得見的人情味



## 我家 · 焦點

摸蜆熱  
生態大災難  
02~03

## 醫 · 家

BBC 紀錄片：  
4 類食物助抗衰老  
07

## 型色 · 烹意

夏日消暑佳品  
泰式夜香花炒粉絲  
08

## 封面故事

雙節棍道  
香港無雙  
14~15

我家 HoMemory

info@homemory.hk



踏入暑假，夏日炎炎，一家大細到海邊玩水消暑是不錯的選擇，近年不少人更會選擇去摸蜆作樂。不過，由於摸蜆活動不受規管，近年的過度摸蜆已對大自然帶來災難，各位市民，特別是攜帶年幼子女去摸蜆的家長，應該好好遵從守則，保護我們的環境。

每逢假日都有數以千計的人去摸蜆，將一桶桶的蜆隻帶回家享用。不過，近日有去過摸蜆的市民可能都會發現，越來越難找到蜆隻的蹤影。

## 大嶼山水口「沙白」幾近絕跡

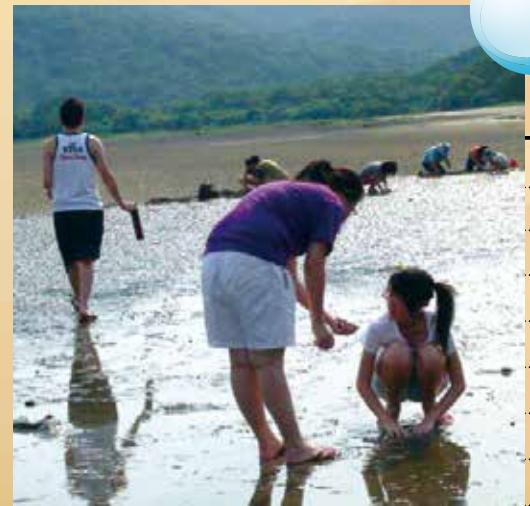
往日為摸蜆勝地的大嶼山水口，近來首當其衝響起警號。該處發現的蜆類之中，本以「沙白」為最常見品種，以往發現的「沙白」身長最大可達 130 毫米，重量可跟一個木瓜相若；惟因掘蜆活動一直未受規管，近年被過度掘挖下，蜆隻來不及長大便被掘走，現時蜆隻不單數量激減，體形也愈來愈小。

其他摸蜆的熱門地點遍布新界各區，如東涌灣泥灘、西貢泥涌、烏溪沙海星灣、大埔汀角、元朗下白泥、貝澳泳灘及銀礦灣泳灘等，都同樣出現生態危機。

新界東立法會議員陳克勤接受《我家》訪問時指出，摸蜆本來是不錯的家庭活動，能教育小朋友認識大自然，但市民通常將蜆「大小通殺」，嚴重影響生態。而摸蜆時翻起泥土，亦會破壞其他海洋生物的棲息地。他希望市民能夠自律，將掘過的泥土還原。

## 遺留大量垃圾嚴重污染海洋

沙田烏溪沙社區幹事吳卓璟接受《我家》專訪時亦指出，每逢暑假都有很多該區或非該區市民，一家大細到白石海星灣摸蜆，不過，摸蜆的市民經常遺留大量垃圾如掘蜆用的泥耙、凳仔、膠桶、水樽甚至煙頭，這些垃圾會被海水沖走成為海洋垃圾，污染水質。他呼籲市民遊樂時要注意保持清潔，他自己亦不時在周末時親身到該區提醒市民小心安全，以及尊重其他物種，「眼看手勿動」。



每年 7 月至 9 月都是摸蜆旺季。

# 摸蜆生態大災難



### 本港摸蜆熱點

- 馬鞍山星沙灣、海星灣
- 烏溪沙白石
- 西貢橋咀、海下灣
- 大嶼山水口、東涌灣、貝澳、欣澳
- 大埔汀角、泥涌
- 屯門小欖沙灘、龍鼓灘
- 流浮山下白泥
- 石壁大浪灣村

每年 7 月至 9 月都是摸蜆旺季。

不少市民摸蜆後遺留膠凳、泥剷等工具在泥灘，成為海洋垃圾。

大嶼山水口過度摸蜆，嚴重影響海洋生態。

18, Jul 2019



資料來源：世界自然基金會香港分會

## ① 細蜆長留

• 不要帶走體形太小的蜆隻

## ② 知足常樂

• 只取走足夠自己食用的蜆隻數量

## ③ 輕裝上陣

• 使用破壞性較低的掘蜆工具

## ④ 埋番個氹

• 加快泥灘的復原速度和避免他人絆倒

## ⑤ 愛護紅樹

• 避免在紅樹林前緣及河流中掘蜆

## ⑥ 尊重生物

• 尊重其他生物，觀察時不要踐踏、觸摸或傷害牠們

## ⑦ 小心潮漲

• 往泥灘前應查清潮汐漲退，預留足夠時間離開

## ⑧ 不留痕跡

• 自己垃圾自己帶走

## 環團派發保育尺 籲放生蜆BB

針對過度摸蜆的問題，世界自然基金會香港分會就以試點形式，與大嶼山水口的士多合作，免費讓市民派發摸蜆守則及租用蜆類保育尺，協助他們在摸蜆時量度蜆類體形，放生過小的蜆隻。如計劃有成效，會考慮推展至其他海岸區。

該會項目經理（海洋保育）彭莉恩接受《我家》訪問時表示，該會短期以教育公眾為目標，但長遠建議本港修改法例，仿效外國做法，規管市民每天挖蜆數量及大小。她亦建議，在部分生態資源豐富和物種較敏感的海岸，可考慮在部分地區實施開放和人流管制。

有生態教育及資源中心專家表示，蜆類其實是重要的「濾水器」，一隻蜆每日可以過濾 100 公升海水，若蜆被過量掘走，會影響水質，一些肉食性的螺、魚或者鳥類亦會失去糧食，影響食物鏈的運作。而若蜆隻受紅潮影響，吸食有毒的藻類，人類進食後更有機會中毒。有家庭醫生亦指出，食用受污染海產有機會感染甲型肝炎及大腸桿菌等，或引起肚瀉或腸胃不適，呼籲市民不要胡亂進食。

## 過度摸蜆的生態後果

- 沙泥層被翻動，導致海床地形改變
- 貝類物種數量減少，以及繁殖機會下降
- 改變食物鏈的群種結構
- 妨礙棲息地生態系統的運作

## 本港常見蜆類



文蛤 (沙白)

特色：平滑光亮，呈三角形的厚型蜆，斜邊有深色粗邊，有多種顏色

採集時機：至少達 4 厘米長



簾蛤 (三角蜆)

特色：一邊有微微突出的圓角，呈三角形的白色貝殼

採集時機：至少達 3 厘米長



青蛤 (紅口蜆)

特色：貝殼大、呈圓形，殼面有鮮明的環形溝

採集時機：至少達 3 厘米長



加夫蛤

特色：貝殼厚、呈圓形，殼紋呈放射線狀及帶節結的棱

採集時機：至少達 3 厘米長



緞錦蛤 (菲律賓蛤仔)

特色：貝殼修長、呈橢圓三角形，殼面有多個纖細的脊

採集時機：至少達 3 厘米長

資料來源：世界自然基金會香港分會



現時的蜆隻體形和數量已不復從前。

## 勿忽視潛在危機 須當心潮漲來襲

摸蜆活動看似安全，其實危機處處，一不小心便有可能樂極生悲。2012 年就曾經發生短短一個月內 5 宗直接或間接因摸蜆導致死亡的意外事件，其後雖一度引起市民警惕，但近年卻不止一次發生意外。

通常市民會趁大退潮時去摸蜆，但未注意潮漲來襲時間，容易被海浪捲走。摸蜆者亦要留意，如果皮膚有傷口，或掘蜆時被海產刺傷，隨時會導致細菌感染，嚴重者或需要截肢。

沙田烏溪沙社區幹事吳卓環亦指出了幾個潛在危機：「摸蜆時挖掘泥洞，很容易絆倒他人，也令其他生物如蟹曝曬致死；小朋友也容易被尖銳的貝殼刮傷。」



摸蜆的市民通常都是「大小通殺」。

## 近年有關摸蜆的奪命意外

### 2017 年 4 月

• 3 名婦女到石澳高球場附近採螺摸蜆，突然湧起巨浪將 55 歲婦人捲走，61 歲友人奮不顧身撲救但遇溺，最終不治。

### 2019 年 2 月

• 一名 68 歲男子疑在西貢海下灣摸蜆時遇溺，被水警及消防員救起送往醫院搶救後不治。

資料來源：綜合媒體報道



泥灘除了貝類豐富外，也是不少海洋生物的家。

# 風季已殺到 處處是工地 將軍澳海濱公園 維修長堤嘆慢板

「山竹」襲港時，將軍澳海濱公園的單車隧道被淹沒，座椅、供電箱及燈柱都被吹倒，地磚路亦被翻起浸毀，防波堤礁石沖上行人路……《我家》記者日前到將軍澳海濱公園實地視察，發現事隔大半年，雖然已清理得十之八九，但仍有部分痕跡可見。近唐賢街、海濱公園的西邊，仍有被強風吹歪的路牌及供水柱未及扶正，有植樹區因去年水浸後水土流失，令土壤變少出現破洞，與單車徑形成高低差。

事實上，有關部門早已開展防風的補救措施，包括在海濱公園改鋪大麻石、加建防波堤同時進行渠務措施。但當日所見，海濱公園仍滿佈工地，處處被鐵欄圍封。鋪設大麻石的工程仍在趕工，被取代的「百歲磚」被掘起後席地丟在附近的花槽中未有處理。

## 「進度太慢，成日都無人開工」

因正同時在加建混凝土防波堤，近海一邊的地磚仍是原有被容易吹散的「百歲磚」，未及更換，但在現場所見防波堤工程至快要到12月才能完成，因此地磚更換工程仍會被耽誤，今次風季能否順利「逃過一劫」，似乎仍充滿隱憂。

「政府進度的確太慢，雖然工程開展咗，但巡區時經常發現開工嘅工人唔多，難怪連麻石都未鋪好！」將軍澳社區幹事林樂儀向《我家》表示，已多次向海濱公園改善工程的有關部門，表達居民渴望在風季前完成近中央大道一段防波堤的工程。她解釋，該段海濱公園是過往受風暴摧毀得最嚴重的一段，亦十分靠近年落成的民居，因此縱使海濱公園海岸線太長，整個改善工程未能夠趕及完成，但中央一段亦應該先行竣工，避免颱風來襲時再造成嚴重破壞。

## 新隱患：溝渠被建築石塊堆塞

林樂儀指出，近中央大道一段海濱公園工程仍未完成，大麻石鋪設只及一半、防波堤「兩個月亦只完成兩米」，她質疑進度十分緩慢。更甚者，或由於工程影響，林發現附近的溝渠被大量石塊堆疊造成淤塞，「你會見到有啲工程完成之後，有好多物料仍擺放公園入面，當中包括一啲石材，經過一段時間後淤塞渠道。舊問題未及解決，颱風一到又會帶來新的隱患！」林表示會再向部門轉達工程帶來的危機，希望部門間能夠協調不再各自為政，盡快做好改善工程及防風措施。

超強颱風「山竹」於去年10月吹襲香港，將軍澳海濱公園都因巨浪拍岸致嚴重水浸，造成嚴重破壞。雖然今年颱風季節已到，但修復工程至今尚未竣工，到處仍是工地，建築材料席地而放，且有部分渠口被堵塞，而另外公園為進行暫時美化，更本末倒置放置大量盆栽植物，若大雨及颱風突襲，海濱公園又可能變得滿目瘡痍。

長廊堤岸正加建防浪堤，預計最快要年底才能完工。



## 海濱樹都吹斃 政府竟咁錢種盆栽？

2014年「海鷗」、2017年「天鴿」，到去年「山竹」，將軍澳海濱公園「四年爛三次」，證明該堤岸除了要加強防浪系統外，岸上的設施及樹木裁種深度亦要加強。但是



康文署竟在海濱長廊擺放「儀容性盆栽」。

將軍澳社區幹事林樂儀發現，自「山竹」將公園附近的樹木摧毀後，康文署竟然擺放一盆接一盆的「儀容性盆栽」充數，她擔心，當再次打風時，盆栽被強風吹散四處，既白白浪費公帑，又隨時危及居民安全。

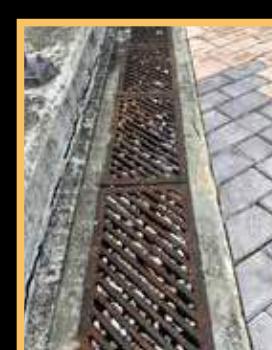
「有部分盆栽可能當初有實際擺放需要，但一到打風根本冇抵禦能力，最終亦只會浪費人力物力。」林表示，已與該署反映，檢討會否移走可移動的盆栽。



每次打風長廊的「百歲磚」都被摧毀，現正進行改鋪大麻石工程。



將軍澳海濱公園自去年被「山竹」破壞後，至今仍未完成修復，工地處處。



工地的石材，經過一段時間後淤塞渠道。



「孩子主導」、「快樂成長」、「隨時隨地」、  
「自由空間」、「每日遊戲1小時」

主辦機構：



協辦機構：



7月28日約定你

時間: 1:00- 5:00PM

地址: 荃景圍體育館

(荃灣美環街38號, 毗鄰荃灣愉景新城)

活動內容: 「費用全免」

中西音樂、現代舞蹈、魔術表演、  
攤位遊戲、臉部彩繪、地壺球、  
匹克球、幻想遊樂場等等

## 幻想遊樂場

\*由UNICEF HK 提供



將小朋友釋放無窮創意及展現潛能，並回應UNICEF HK 的倡議，  
每天給他們1小時自由遊戲時間。兒童是最好的遊戲專家，他們  
擁有豐富的想像力及創意，能夠決定和商量遊戲規則。家長可在  
旁陪同和隨時提供支持，令兒童安全、放心地遊戲。

金贊助機構：



銀贊助機構：



支持機構：



特別鳴謝：  
唐寧 化妝、髮型 Miranda Ng  
鄧思朗 髮型 Lupus chui@orient4  
化妝 Kris Wong  
製作公司 Mon Ng、Dora Lai @ Mon Productions  
攝影 Benny Wan @ Studio W Production

7月20日

下午5:00

添馬公園

# 守護香港

## Safeguard HK



溫馨提示 自備物品



淺藍或白色上衣



防曬帽



手機



雨具



水



每位女士都想保持年輕靚樣，為了減少皺紋出盡法寶，花了大量金錢在抗衰老產品之上，最近一套 50 分鐘的 BBC 紀錄片《如何減緩衰老》在網上引起熱烈討論，主持人羅津娜是一名經驗豐富的整形外科醫生，她在片中揭示皮膚變老的成因，並且提出只要做足以下兩大法則，抗衰老，一點也不難！

醫·家

18, Jul 2019



# BBC紀錄片熱播 4類食物助抗衰老

## 一、搽防曬

若長期暴露在陽光下，紫外線 UVA 可穿透玻璃、深入人體皮膚，最終會導致膠原蛋白收縮，令皮膚鬆弛和產生皺紋，而紫外線 UVB 則會灼傷皮膚表層。因此無論在室內、室外或任何天氣，也應搽足防曬產品，而 PA + 代表 UVA 評級，+ 號越多代表對 UVA 的防護越高。



紀錄片解構陽光如何令皮膚衰老，圖中綠色線代表皺紋生長情況。



「秒睡」反而有問題？  
4招分辨是否過勞

## 二、飲食療法

人類每日呼吸的氧氣中，有 1 至 2% 是自由基，可攻擊人類的基因，當受損分子的累積速度，快於人體細胞防禦機制的修復損傷速度，人就會衰老。但有一些常見的食物，是保護和修復細胞的關鍵：

### ① 顏色明亮的食物

例如蕃茄等紅色蔬果的茄紅素，可有助抗氧化；藍、紫色食物有豐富花青素，也對皮膚有好處。



### ② 味道偏苦的蔬果

例如西蘭花、小紅蘿蔔、芥蘭，含有芥子油苷成分，可促進皮膚細胞自我保護功能，延遲衰老，但西蘭花需要每日食半公斤才有效果。



### ③ 油脂豐富的魚類

例如鯖魚、秋刀魚，這些魚類含豐富 Omega3，能起消炎作用。因炎症會導致氧化應激反應，只要抑制皮膚細胞的炎症，就能抗衰老。



掃碼即睇介紹

## 訓練孩子 不要做得太遲

朋友的兒子考完 DSE，準備入讀 IVE。暑假無聊，媽媽催促他找暑期工，目的不在金錢，而是想孩子爭取工作經驗。可是兒子卻懶惰不積極，為母的着急說：「怎麼現在的孩子都愛躲懶！」

及後她的兒子終願意隨朋友去應徵侍應，但面試後卻杳無音信；查詢過的其他工種，又一直沒有下文。朋友於是分析：「個個見工，年齡、學歷一定合乎資格，但聘請別人不聘請你，一定是你自己有遜於別人的地方。是否我兒比較沉默內向、口齒不伶俐之故？又或是木訥欠缺主動？抑或因他毫無經驗，所以……」

我答：「可能全是！因為職場猶如競技場，也有競爭。」

朋友開始擔憂：「那怎麼辦？今時今日就找暑期工難，兩年後就可能是找長工難！」

我說：「那叫孩子改善一下這些所謂的缺點吧！」

朋友說：「這兩個月來我已經講了許多，但孩子近年開始反叛不太聽話，還嫌我煩……」她開始為無法主宰兒子而心有戚戚焉。

我回答：「早知今日，何必當初！你兒子的問題早就存在，不過你的焦點只集中在學業成績上，對這些問

## 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。

題一直視而不見而已。孩子現在處於青春暴風期，你現在才想糾正，已經太遲了！這些工作，應該早在小學階段就要展開。」

她茫然：「那怎麼辦？」

我笑：「亡羊補牢，雖然有點遲，但總好過零。不如叫兒子去做做義工，接觸一下社會，既開眼界，又富多元訓練，總有得着。他日見工，也是項不錯的『履歷』呢。」

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



## 材料及做法：



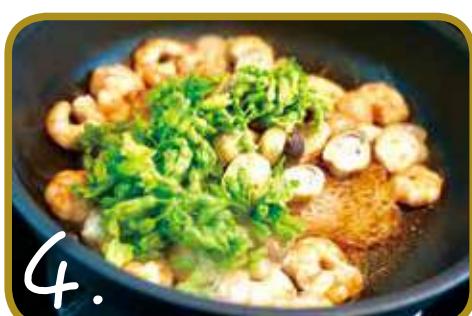
夜香花及草菇先汆水備用。



慢火起鑊落油，爆香乾蔥頭，然後加入蝦仁炒至半熟。



加入粉絲及調味料炒勻，加水煮至粉絲乾身。



最後加入夜香花及草菇炒勻即可上碟，吃辣的可撒點辣椒粉。

## 調味料：



# 夏日消暑佳品 泰式夜香花炒粉絲

俗語有話不時不食，任憑農業技術幾先進都好，有些食材就係「唔到你話事」，啱時候才會登場。今次介紹的食材大家應該見過吃過：夜香花。

記得以前食冬瓜盅，總有幾朵綠油油的小花在湯裏，當時年少無知，以為是芫荽蔥的朋友，哈哈。到我開始跟嫲嫲到街市買餸，才知道它有一個美麗的名字叫「夜香花」。

雖然叫花，但其實在街市買到的大部分都是花苞，因為一旦夜香花開了花，其花萼就會帶有苦味，而且

香氣也會流失，食味就會大打折扣。所以我們購買時，最好揀選一些翠綠而飽滿的花苞。如果是煮湯用的，我習慣把花苞下的莖剪去，花苞放湯後便會浮起，湯面綠油油的感覺很涼快喔！

如果是用來炒的話，只要清洗乾淨就可以了。夜香花除了可以清肝明目之外，還可以有效消暑，最適合夏天食用。

之前在曼谷第一次嘗到用夜香花炒的粉絲，淡淡的花香全被粉絲吸收了，而且泰國的粉絲質地比較清爽，整個餸完全沒有油膩的感覺，吃得好舒服！

## 材料：

水 50 毫升

掃碼看  
型男教煮餸鮮蝦 200 克  
去殼取肉

希望透過工作祝福到社區中的人，  
孤立無助時關心、扶助他們。

# 口罩中建立 濃濃街坊情

**譚領律：鄰里關係教人感動**

譚領律與翠林邨街坊十多年來在彼此互助中建立了信任。

香港經歷幾番低谷，2001年大學畢業的譚領律碰巧遇過，當時經濟低迷，讀環境科學的他難找工作，正巧有親友介紹他去街坊會做義工，誤打誤撞便做了議員助理。2003年區議會選舉，年紀尚輕的他便已被招攬去參選。

準備去翠林邨展開地區工作時，又正值沙士爆發，「當年所謂做地區就是做沙土（防疫）……全邨清潔、派口罩給街坊」，他印象最深是與邨內的互委會合作發起大清洗，許多街坊都主動來幫忙，資源短缺，家家戶戶便拿出自家掃帚幫忙掃水，逐層樓用漂白水洗地。「當時每日公布哪一幢大廈中招」，在患難中大家既有恐慌，卻又非常齊心。

個個戴了口罩，見不到大家的樣子，但又互相幫助。

譚領律很快便對這個陌生的社區產生歸屬感，「鄰里關係令我覺得好感動，好難得」。

縱使當年敗選，他仍決定繼續在該邨服務，至2008年他順利當選並連任至今。10多年過去，當年的壯年父母不少也拿了長者卡，小伙子親身經歷屋邨日漸老化，邨內危機漸現，比如整座樓忽然停電18小時，鹹水管爆足兩星期等事也不時發生。

去年的颱風「山竹」便對翠林邨破壞很大，「商場在打風後，天幕吹爛了，部分扶手梯也浸壞了」，令居民出入非常不便，但承辦商又因安全理由和帳目問題遲遲未去處理，事件足足拖延了四個月，甚至連譚領律生日與家人慶祝那天，也未能休息，「當晚食飯時都還在跟記者聯絡」。

「做我們這一行好難紓壓，社區發生事後，我們會太上心，對自己也有困擾」。上心，無非因為責任，他說，社區中有許多困難的事需要溝通，區議員就是橋樑，「我希望做好這個角色」。



譚領律在沙士時與時任立法會議員劉江華一同向街坊派口罩。



是區議員也是社工

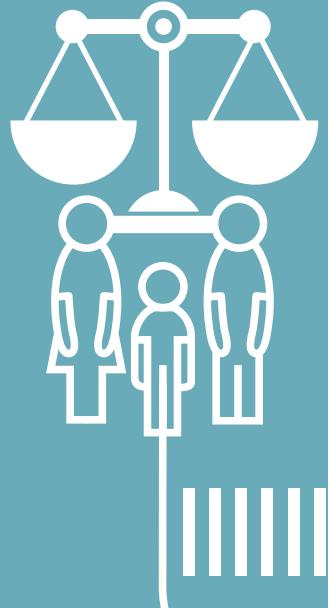
除了社區問題，譚領律說更重要是服務街坊，他的辦事處每年有接近1,000宗個案在跟進，當中大部分都是個人問題，因為街坊遇到事便會很無助，「有疑難時便會找議員先」。

譚領律本身是社工，有時更容易找出求助者真正的需要，並提供輔導，「一開始跟你傾時是想調遷、快點申請公屋，但有耐心傾下去，便會發覺他們的困境」，例如夫妻關係、婆媳糾紛、情緒病等，「我作為區議員，也是一個社工，更有責任關注他們的需要」。

幫助求助者找到出路，便是他工作最大的滿足感，「這是我的立志，希望透過工作祝福到社區中的人，孤立無助時關心、扶助他們」。



翠林邨出現過鼠患問題，譚領律與食環署職員一同視察。



## 雨季漏水好煩人 有望用新檢測技術？

單位漏水是一件令街坊十分頭痛的事，而隨著雨季來臨，不少單位的天花角落，都容易出現滲水、漏水的情況。西貢區議員張美雄向《我家》表示，近期都有收到不少街坊求助，希望找出源頭，但現時食環滲水辦採用「色

水測試」的檢測技術，經過費時失事的程序後，往往也未必能查到到源頭。

張美雄指出，一直要求新檢測技術可擴充至西貢、將軍澳，包括以紅外線、微波、雷達掃描等方式，並已在區議會向食環總監質詢，



不過對方就表示，計劃本年第三季將新技術引入其他區，但未知包括西貢和將軍澳與否。張美雄期望，可以將有關技術引入西貢將軍澳，協助居民更有效處理單位漏水問題。



張美雄協助街坊查看漏水問題。

## 貓界皇上駕到！

### 一齊走入「黃阿瑪夢『箱』世界」



今個暑假，「黃阿瑪的後宮生活」聯同台中的人氣旅遊景點「紙箱王」攜手合作，於7月7日至9月1日期間首次到港，在MCP CENTRAL（新都城中心2期）和MCP DISCOVERY（新都城中心3期）打造以紙箱貓咪搭配主題裝置場景——「黃阿瑪夢『箱』世界」！

擁有百萬忠實粉絲的專頁「黃阿瑪的後宮生活」今個夏天首度與來自台灣創意園區「紙箱王」攜手合作，以「黃阿瑪的後宮生活」詼諧趣味的貓咪故事，結合紙箱王的創意，打造「黃阿瑪」的夢幻紙箱後宮！「紙箱王」結合創意、設計及印刷精英，深入研究紙皮的極限和變化，透過紙張的特性和獨有的結構設計，打造宏偉而又充滿玩味的「後宮」，將創意設計及高超技術呈現於貓

奴眼前，藉此希望加深大眾對紙的認識及珍惜紙藝創作。「黃阿瑪」的萌照多多，當中配以創意有趣字句的圖片更深受粉絲歡迎。

為滿足貓奴們的打卡欲，還特別設有「黃阿瑪WhatsApp Sticker照相館」，影相之後加上黃阿瑪貼圖，打造專屬WhatsApp Sticker跟朋友開心分享！同場加映香港首間「紙箱王」期間限定店，售賣超過50款人氣產品！各位貓奴，快來一邊朝聖一邊互動，一齊探險神秘的貓咪國度啦！

#### 活動詳情

日期：7月7日至9月1日  
時間：上午10時至晚上10時  
地點：MCP CENTRAL 及 MCP DISCOVERY L1 天幕廣場

全屋都是紙皮，相信如果貓來到肯定好開心。但願貓只能供人觀賞喔。

## 螺旋陀螺定爆丸？

### 小朋友暑假要爆啦！

今個暑假，領展旗下11個商場於7月8日至8月18日期間舉行「領展x《螺旋陀螺 擊爆戰魂·G》全能競技場暨《爆丸 星域爭霸》擂台激鬥」巡迴賽，並舉辦首屆「領展盃」，供一眾螺旋陀螺及爆丸迷高手過招，爭奪「領展盃」皇者殊榮！「領展盃」各商場之螺旋陀螺、爆丸比賽，現已接受報名！TKO Gateway有幸成為其中一個擂台！



TKO Gateway有幸成為其中一個擂台。

#### 活動詳情

##### 全能競技賽暨擂台初賽

日期：8月10日  
時間：中午12時正至晚上8時  
地點：TKO Gateway  
參賽資格：6至13歲香港居民

##### 全能·激鬥體驗日

日期：8月5至9日  
時間：中午12時正至下午5時正  
地點：TKO Gateway

有興趣的朋友仔，記得報名參加「領展盃」，同時可於指定時間到領展商場參加「爆丸、螺旋陀螺 全能·激鬥體驗日」，痛快試玩一番，保證大家頻呼過癮！成功挑戰者更有機會獲得「活動限定文件夾」乙份，每日數量有限，每人限取一件，送完即止！

小朋友玩得開心，街坊們買餸都可以一齊參與！活動期間於領展旗下指定之11個商場及街市，連續7天內以電子貨幣累積消費滿1,500港元或以上（憑不同商戶發出之電子消費機印發票正本最多5張），即可換領「領展x螺旋陀螺多用途手提袋」乙份。



24 歲女生，機不離手，是常識吧？但鄰家女孩「阿琳」忙碌的手機屏幕裡，並非在掃看 Facebook 或 IG，而是不停地和區內街坊傾談。去年畢業於金融學系的「90 後」朱琳，沒有財經口吻，而是滿口街市食物價格，經常「蒲」街市地舖和小店，細意觀察人與事，服務家園。

## 閒話·家常

18, Jul 2019



服務社群的種子早已在朱琳心中埋下。

# 鄰家女孩 爲街坊 On Call

## 朱琳



朱琳認為只要身懷感恩的心，做任何事情都會很有力量。



這位鄰家女孩和區內的可愛孩童。

朱琳自幼和父母及外公外婆同住九龍，她憶述兒時經常跟著外公外婆到區內茶樓「飲茶」，認識了一大堆長輩茶客，並和他們的孫子孫女們結為玩伴，就在那時候開始培養出外向個性，並熱愛社區。

### 憶往昔 被社區服務感動

於 2014 年，朱琳完成 DSE 考試後，考進經濟學系，修讀金融專業，她自認小時候從沒想過長大後會服務社區，但真正落區後才醒覺服務社群的種子早已埋下，只是在機遇當中萌芽，她細說了一次經歷：「我出身於典型打工仔家庭，有一次爸爸因為工傷而不知所措，唯有到附近社區服務處求助，當時的社區主任很貼心地幫爸爸處理所有事宜，由解釋細節到陪同到勞工處申報，我的家人才避免一切煩惱，算是解決了一件家庭大事。」其實那時候，她已被社區服務所感動，並

強調：「現在自己肩負起同樣的使命，都不斷回想起當日如何受人恩惠，今天要以更仔細的心服務街坊。」

### 敬長者 打破代溝無難度

學生時期的阿琳，已表露出服務型領袖的形象，在大學裡擔當學生會外務幹事，並經常參加義工活動，但她表明出來社會工作與校園生活很不同，在社區她需要接觸到不同年齡階層的人，年紀輕輕就需要掌握到如何打破隔膜與代溝，專



心一意解決街坊的需要。被問及生活興趣，她的答案卻有點出乎意料，她說：「我每天完成工作後，回家就是看新聞。」她指出這是一個很有用的打破代溝秘訣。或許這就是她從兒時培養出來的「茶客」習慣，以時事作為溝通語言，緊貼社區。除了以時事打破隔膜，朱琳將自己的經濟專業帶到社區，當初所學的稅制和會計知識應用到替街坊處理日常福利申報上，這讓她深深感受到教育傳承的重要性。



朱琳所學的稅制和會計知識成功應用到替街坊處理日常福利申報。

### 做事充滿力量 只因常懷感恩的心

將軍澳怡明邨一位老公公，他身體不太好，無力扔掉家裡的梳化，整整一星期都沒有人協助，於是他當時尋回口袋裡有張朱琳的名片，便打電話給她，朱琳隨即上門幫助老公公扔掉梳化。老公公其後誠意答謝朱琳的幫助，她反思那次的經歷激發對社區的使命感，她說：「看似簡單的一個動作，在老人家的心中，確實是很重要的事。」正因為重視弱勢社群的需要，朱琳甘願犧牲年輕人的玩樂時刻，雖然每日的開工時間是十時，但她堅持早起，7 時開始街站，有時晚上更會上門家訪到 9 時左右，只為聆聽社區聲音。

「當你身懷感恩的心，你做任何事情都會很有力量。」這是朱琳的一句座右銘，是她高中班主任經常掛在嘴邊的說話，她一直以此為人生理念，認為長者為這一代辛勞貢獻，值得後輩給予關懷，以示感恩，朱琳就從身邊的長者開始做起，定期探望自己的公公婆婆，他們也為孫女的社區工作所驕傲。

# 新界獵奇

我家 12  
HomeMemory

18, Jul 2019

只能講句：  
麥徑無限好！



應該點行？  
即掃即睇！



此段要努力地通過針山、草山。

## 第八段 鉛鑛坳至荃錦公路

香港第一高之美

進入香港最高的大帽山範圍，別以為第一高峰必會耗盡大家的體力，其實起步點已位於海拔 400 米，只是衝上 975 米，加上路況十分良好，500



起點：鉛鑛坳

終點：荃錦公路

長度：約 9.7 公里

需時：約 4 小時

難度：★★☆☆☆

多米的高度，其實難度不大。行至末段，記緊要去大帽山觀景台俯瞰八鄉錦田公路一帶的平原景色，你就會知道香港第一高的最美所在。



## 第七段 城門水塘至鉛鑛坳

城門風光生兩極

只需 5 分鐘，就可看到最好的主壩風光，沿途偶見猴子在耍樂，但最好將顯眼的食物收妥，頑皮的猴子衝來討吃並不好應付的啊！抵達主壩，左邊是將天地萬物收納在一起的魔法鏡，放眼外

望，平靜的水塘恰好平伏了人們煩憂的思緒。往右望，卻是懸崖絕壁，觸目驚心，兩股截然不同的風景同時呈現，實在令人讚嘆。然後，我們需要努力地通過針山、草山，方可抵達鉛鑛坳。

路線資訊	起點：城門水塘
	終點：鉛鑛坳
	長度：約 10.6 公里
	需時：約 2.5 小時
	難度：★★☆☆☆

## 第十段 田夫仔至屯門

暢遊港版千島湖

麥徑第十段是當中最長的一段，路雖長，但卻有被喻為是香港千島湖的奇景在等待著我們。從大欖自然教育徑開始，我們會在高處沿著大欖水塘前行，這段路中隱藏不少小路可以近距離觀看神秘的千島湖，一個個小島，靜靜地躺在湖上，很不香港，很異域，卻很親切。距離終點還餘下兩個多小時路程，亦是時候準備完結這趟麥徑之旅。

網上不時有網友上載港版千島湖美景。

路線資訊	起點：田夫仔
	終點：屯門
	長度：約 15.6 公里
	需時：約 5 小時
	難度：★★☆☆☆

多好行的山路，早晚會走完，麥徑無限好，期望 50 周年紀念！

(全文完)

## 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。



國際藝術家 KAWS 在長沙的作品已成打卡地標。

# 長沙與華沙

第一次乘搭「復興號」高鐵北上。香港至長沙 668 公里，如果開車的話，需 11 個小時，坐飛機也要 1.5 小時，但高鐵就只需 3.5 小時！

一到長沙，老遠就看到這座世界第 11 高、中國第六高的高樓：IFS。在市區任何一個角落都不會迷路，因為抬頭一望，不只是長沙最高，也是湖南第一高，矗立在湘江之畔。IFS 最頂層的 93 樓就是 Niccolo 酒店的大堂，我這次入住 90 樓，一進房就俯瞰到巨型戰艦般的橘子洲，以及洲頭的巨型毛澤東雕像。1925 年他在此寫下著名的《沁園春·長沙》，

發出「問蒼茫大地，誰主沉浮」的感慨。

身處長沙最繁華的五一商圈和中央商務核心區，毗鄰黃興路步行街與解放西路。

長沙美食多，這次去了人龍長店——文和友龍蝦店，建築山寨了九龍城寨，擺放很多上世紀的古董及海報，刻意營造懷舊氣氛，人氣十分鼎盛，在這裏要等一個鐘頭以上才有位！

我估計是因為一場文夕大火，令長沙人想懷舊日的情懷。1938 年 11 月 8 日，日軍攻入湖南北部，長沙的局勢十分嚴峻，當時政府為免軍事物資遭日軍獲取，



懷舊的文和龍蝦館。

而定下焦土抗戰的作戰思想。放火燒城，全城化為灰燼。文夕大火毀滅了長沙城自春秋戰國以來的文化積累，地面文物銷毀殆盡。長沙作為中國少數幾個 2,000 多年城址不變的古城，文化傳承也在此中斷，也令長沙與華沙、斯大林格勒、廣島和長崎，成為二次大戰中毀壞最嚴重的城市。但華沙戰後嚴格跟從戰前的城市重建，今天的華沙仍保留了中世紀的波蘭風格建築，但長沙就沒有這個福氣了。



身處工作繁忙的都市，壓力如影隨形，焦慮、失眠、過度依賴電子產品等，幸福感暴跌。許多人習慣積壓著壓力和負能量，只能說句：「呢個 moment，我要爆啦！」舒月這次要為大家推薦的，是周末發洩的好去處！



## 遊走大灣區

18, Jul 2019



人氣  
爆燈！

## 不可思議減壓館

# 來到深圳了



以為自己漂浮起來了？其實只是視覺錯覺，你轉 90 度看看。

美金池能幫你減壓嗎？



跟朋友來一場枕頭大戰吧！



砸爛了東西不用負責任。



日期：6月29日至9月1日

地點：深圳市南山區荔園路9號G&G創意社區2樓

時間：上午10時至晚上9時（晚上8時半停止入場）

交通：深圳地鐵2號線水灣站D出口步行570米

## 一幻拉麵——獨創北海道甜蝦湯底

喜歡吃海鮮又喜歡吃日本拉麵，所以很喜歡來自日本北海道的「一幻拉麵」。這家札幌長龍名店於2009年由總店長林直樹先生所創立，獨創出以香濃濃郁的北海道甜蝦湯底，配合味噌、鹽味和醬油三款口味的選擇，成功於日本拉麵界突圍而出。

「一幻」的蝦湯味道醇厚，沒有任何化學添加，好味道的秘密，就是每朝早用超過50公斤日本北海道甜蝦頭熬製而成。雖然是屬於濃湯，但口感並不油膩，特別是他們的湯底可以揀原味、適量豚骨或濃厚豚骨，對於我這個海鮮控，一定是選原味蝦湯底。湯底口味的三款選擇中，

鹽味最能突出蝦湯底的鮮。

除了湯底和口味可自由選擇外，麵條方面，「一幻」亦有粗麵和幼麵兩款自家製拉麵可選，我喜歡粗麵，因為粗麵質地特別彈牙，亦更能掛湯。

香港第一家「一幻」拉麵開在灣仔，第二家在尖沙咀海港城，告訴大家一個好消息，最近為慶祝中環旗艦店即將於7月28日開幕，只要憑「一幻」Facebook面書網頁上的電子優惠券到灣仔或尖沙咀店吃麵，不管你吃湯麵或拌麵也好，皆可免費獲贈叉燒飯一碗。（優惠期由即日至7月21日）



我和雪雪 BB 都是「一幻」拉麵粉絲。

每朝早用超過50公斤日本北海道甜蝦頭熬製湯底的「一幻」蝦麵。



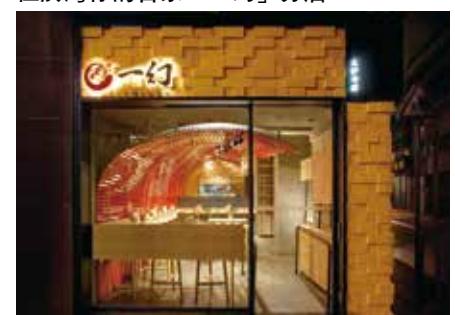
### 情感之味

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。



位於灣仔的首家「一幻」分店。



“

人稱劉師傅的劉萬梁，是「80後」雙節棍大師，在他身上不難看見李小龍的影子。當香港似被標籤為「文化沙漠」，他卻逆水行舟，五年前辭去正職，全身投入推廣雙節棍棍道，由創辦武館到香港雙節棍總會，不斷散播雙節棍文化種子，讓這種代表香港的武藝精神遍地開花。



雙節棍自李小龍在電影《精武門》中亮相，一直深入民心，但似乎曾經沒落一時。直至20年前，一個小伙子在看虹口道場大戰一幕，給李小龍揮灑自如，動作利落的棍法所吸引，遂萌生學習雙節棍興趣，成為新生代的雙節棍代表，將這門絕密武藝重現香江。劉萬梁回想當初接觸雙節棍是在回鄉探親的期間：「看見表哥在玩雙節棍，回家用盡所有方法自己製作，曾經用過地拖來當棍自學。」除了看電影及VCD外，劉萬梁跟隨香港著名武俠漫畫家崔成安師傅

的畫作學習套路，不斷從錯誤中學習。他們其後以師徒相稱，兩年前更合作出版《雙節棍連環圖譜》，記錄各種套路示範，並解說雙節棍源遠流長的歷史。

劉萬梁20多年來沒有停止鑽研雙節棍棍道，他以李小龍的截拳道作為基礎，配合現代的武術思路，教育不同年齡階層的學生。他表示隨意揮棍是一件很簡單的事情，但要同時維持速度、力量和美感是很難的，於是他在教學手法上添加現代化元素，例如以雙節棍打羽毛球的訓練，加強學生揮棍的穩定性，

讓學生更容易掌握技巧。「雙節棍與傳統中國和西方兵器的最大分別是，它可以任意換手、離手以及手指應用，左右手同時做不同的動作，正正能訓練左右腦協調，並增加四肢的靈活性，因此這是有益身心的運動。」他解釋道。

“我想將雙節棍競技化，不是開玩笑，我希望它能成為奧運項目。

劉萬梁憶述一次在公園玩海綿製的雙節棍時，引來警衛的阻止道：「先生，你不可以在這裡玩，這裡不能玩。」令他最難受的是，旁邊的伯伯們在玩春秋大刀和太極劍，他很氣憤地心想：「為何海綿雙節棍不能呢？」他說明這顯示了大眾對雙節棍的認知太少，令這項運動在社區上沒有被公平對待。親身經歷被社會誤解，劉萬梁決心與團隊以正面的認知推廣運動，旨在將雙節棍競技化，長遠能成為奧運的比賽項目，將香港武術精神發揚光大，搬上國際舞台。



「即使我無能力繼續，我也要花光力氣找人代替我薪火相傳。」

18, Jul 2019



## 雙節棍三大謬誤

**體器 1 好危險？**

事實：現在大眾化的雙節棍不再由金屬或木棍製成，而是用特製的海綿或碳纖維，是安全的武術工具。

**體器 2 是流氓武器？**

事實：世界各地已有大型機構去發展雙節棍運動，而內地、香港及荷蘭都有組織去推動雙節棍，正在研究列入奧運項目。

**體器 3 雙節棍 = 李小龍？**

事實：雙節棍並非李小龍專屬武功，各地都有不同流派將武藝加入雙節棍元素，例如歐美流派，用雙節棍演出騰空特技，韓國流派，則以跆拳道為基調等。



記一  
逾 500  
名師生同堂打雙節棍  
幕，順利入選健力士世界



雙節棍真的可以讓熱愛李小龍的朋友也匯聚香江？

## 凝聚新舊「龍迷」 傳承本土武藝精神

昔日的舊香港社會，出現不少龍迷每逢「龍片」播出，必定蜂擁而至看個夠本，劉萬梁肯定地說：「功夫電影也代表著香港功夫曾經輝煌時代，讓全世界也認識香港這個地方。」初時劉萬梁跟多位熱愛李小龍的人共同籌辦雙節棍組織，各人漸漸因為道路崎嶇而離開團隊，唯有剩下他堅守。他堅毅的意志背後，正為傳承李小龍武術以及哲學，當中秉持核心棍道精神：知禮、感恩、專注、堅持、自信、擔當及分享。於是不斷對外舉辦雙節棍主題的比賽及活動，讓熱愛李小龍的朋友也匯聚香港，舊地重遊。

如果香港最後一個有心人也放棄，這個運動就要消失了。

要一步一步達到理想，單憑一人力量是不可能的，於是劉萬梁慶幸這幾年能爭取到各界支持，協助推廣雙節棍，他稱現時有不少學校和社區積極支持，例如於2016年與優才書院合作，舉辦了一場507名師生同堂打雙節棍，並入選健力士世界紀錄。這紀錄亦獲特區政府認可為回歸20周年重要事件之一。除了發展學界的雙節棍運動，讓各年齡層都可以規範學習，更承辦商業與慈善演出，加強文化宣傳，打造雙節棍舞台演出文化。往後，劉萬梁冀望有更多有心人加入宣揚本地文化行列，穩守香港多元文化的核心價值。



劉萬梁希望能打造雙節棍舞台演出文化。



相對於自己要得好，劉萬梁更看重的是傳承。



踏入盛夏，氣溫升到 30 多度已是等閒，人們大多會喝下一杯冰凍飲品來消暑，但不少家庭煮婦都秉承傳統的飲食智慧，會在大熱天煲出各種美味的消暑湯水，為家人打好個底，驅走暑熱不適！以下為各位讀者推薦 4 種湯水，喝了解暑又健康！

## 酸梅湯

### 材料(適合 2 人份量用)：

烏梅	約 10 粒
山楂	約 30 片
水	約 1,500 毫升
冰糖	適量

### 做法：

1. 把烏梅和山楂片洗淨後，用水浸泡 1 小時。
2. 將材料放入煲中，加清水；大火煲滾後，改用中火煲 30 分鐘。
3. 熄火後，加冰糖攪拌至融化；冷卻後，便可飲用。

### 功效：

清暑生津、止渴開胃，適合暑濕困脾、胸悶煩熱、口乾及胃口欠佳人士。

注意：山楂有活血作用，孕婦忌用。

## 冬瓜薏米露

### 材料(適合 2 人份量用)：

灰皮冬瓜	約 500 克
生熟薏米	約 30 克
水	約 1,500 毫升

### 做法：

1. 冬瓜連皮洗淨，切成小塊，保留籽。洗淨薏米；陳皮浸軟並刮走內瓤。
2. 所有材料放入煲內大火煮滾後，轉中細火保持表面微滾。1.5 小時後，加入黑糖煮至糖溶即可熄火，倒出汁液備用。

### 功效：

消暑解渴，利尿消腫，美白養顏又能通便。灰皮冬瓜消暑生津，薏米有利水消腫、健脾去濕、舒筋除痹、清熱排膿等功效。



## 西瓜皮粟米鬚香蕉湯

### 材料(適合 2 人份量用)：

香蕉	3 條
枸杞子	約 10 克
西瓜皮	約 200 克
粟米鬚	約 150 克
水	約 1,500 毫升
白糖、冰糖	適量



### 做法：

1. 香蕉肉斜切成塊；洗淨枸杞，用清水泡開；粟米鬚洗好後放入煲湯袋；洗淨西瓜皮，保留瓜瓢和翠衣，並切成扁身長條，瀝水後加白糖撈勻，放置 15 分鐘。
2. 砂鍋中加水，倒入冰糖和所有材料，大火煮開後，改用細火燉 90 分鐘，取出煲湯袋即可。

### 功效：

清熱除煩，滋陰平肝，適合夏季食用，適合高血壓患者食用。

# 炎夏養生 教你煲 4 大消暑湯水



## 薏米檸檬水

### 材料(適合 4 人份量)：

生薏米	約 40 克
熟薏米	約 20 克
檸檬	1 個
冰糖	適量
水	約 2,000 毫升



### 功效：

生薏米性質偏寒，與熟薏米同用以中和當中藥性。生薏米可祛濕清熱去水腫，熟薏米可健脾止瀉。

注意：寒底（怕冷、易倦、有貧血情況、容易頭暈腹瀉者）、手腳冰冷者不適合，孕婦要去薏米。

### 做法：

1. 把生薏米和熟薏米洗淨，用清水浸泡 1 小時，瀝乾備用。
2. 煲滾清水，放入待用的生、熟薏米。
3. 水滾後轉細火煮 1 小時後，加入冰糖煮至溶化。
4. 熄火待涼後，加入切片檸檬或檸檬汁即成。

### 注意：

各人體質不同，以上湯水食用前宜諮詢註冊中醫師或家庭醫生的意見。