

我家

HoMemory

看得見的人情味

14
15

封面故事
沙畫回憶錄 把愛延續

11

型色·煮意
自家製煲仔菜 泰式魚肚炆雞

07

醫·家
中醫改良「綠茶瘦身法」 未必人人啱

02
03

我家·焦點
港鐵停駛 交通問題大爆發



f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



社會動盪持續四個多月，影響逐漸蔓延社區，特別是近期港鐵站被破壞，令馬鞍山線及將軍澳線多次停駛，更有車站要連日停開，近日仍要提早收車進行維修，令原本依賴鐵路的將軍澳及馬鞍山居民大受困擾，帶來區內更嚴重的塞車、等車問題。而社區潛藏的交通問題亦因港鐵停駛而浮現。



將軍澳站早前被破壞後遲遲才復修通車，入閘時即使大排長龍仍陸續有居民「接龍」。

港鐵停駛 潛藏交通問題大爆發

將軍澳如荒島 馬鞍山亦遭殃

本月8日，港鐵被大規模破壞後，大部分車站重開，但將軍澳線多個車站包括將軍澳站、坑口站、寶琳站等仍需要封閉。雖然港鐵安排接駁巴士，但由於港鐵停駛令車流量急增觸發大塞車，接駁巴士塞在路上難以疏導乘客。

除了要打蛇餅候車外，有乘客在寶琳站乘接駁巴士到調景嶺站，要一小時才到達坑口站，令不少居民鼓譟，有人最終更要徒步在其他站走到調景嶺站乘車過海，不少居民因而在網上群組鬧爆，出行大失預算。

西貢交通事務委員會副主席莊元苓接受《我家》查詢時坦言，港鐵站因被破壞而被迫關閉，對社區影響極大。事件反映出人口高達50萬的將軍澳，鐵路運輸本已接近飽和，一旦鐵路再因事故而需要關閉，居民必然困在區內猶如「荒島」。

莊元苓：應重設過海巴士692線

因此莊元苓促請運輸署檢視該區「以鐵路為骨幹」的交通政策，在今次事件後，要重新檢視區內整體交通運輸情況，並盡快重設過海巴士692線，為居民提供更多交通工具選擇：「將軍澳線2002年通車之後，運輸署以乘客量減少，不斷縮減及取消巴士及小巴線，例如使用行政手段，不顧區議會強烈反對，強行取消過海巴士線692及692P。因此需要作出補救。」除此以外，他並要求將軍澳藍田隧道及港鐵信號提升等工程加快完成。



多個車站關閉下，將軍澳居民日前要徒步到調景嶺站才能乘搭鐵路。

沙田錦濤選區

候選人包括：吳啟泰、陳天俊、陳國強、許立榮、吳志雄

西貢廣明選區

候選人包括：莊元荃、柯耀林

我們要搭車



坑口站曾被縱火焚毀。



大圍站對馬鞍山居民相當重要，一旦停開將等同對外鐵路線路中斷。



相對於將軍澳，馬鞍山情況相對來說已算幸運。雖然馬鞍山線沿線車站亦被大規模破壞，更一度要全線停駛。但區內只有馬鞍山站的破壞較為嚴重，因此停開車站的時間較短，不過，由於大圍站多日未重開，變相令馬鞍山線作用大打折扣。

「其實破壞後有好多閘機用唔到，一個站就算搶修同加開臨時機，都只有一半閘機用到，有時長者行到閘要仔細望先知邊啲閘口用得唔用得。」馬鞍山社區幹事吳啟泰向《我家》直言，港鐵被破壞令馬鞍山居民出入大感不便，出行亦要多用時間排隊入閘，尤其繁忙時間。

吳啟泰：馬鞍山或步將軍澳後塵

吳啟泰續言，經此停駛一役，證明大圍站一旦關閉，即會切斷馬鞍山的鐵路連接。雖然馬鞍山的巴士線較為完善，但對短途前往沙田、大圍居民影響較為顯著。雖然港鐵近期經常提早至十點收車，但他認為夜歸市民仍可於各區乘搭巴士及小巴回家，在非繁忙時間巴士仍足以應付區內需求。

不過，當馬鐵停駛時，區內交通樽頸位如大老山

隧道公路及亞公角街流量急增，尤其大學站塞車倒流影響，常導致馬鞍山出市區的交通大癱瘓。

吳啟泰認為，這反映出馬鞍山到市區交通現時只靠一條主要道路出入，隨著區內人口再增加，一旦發生事故或馬鐵遇事再停駛，馬鞍山將會步將軍澳後塵，成為「荒島」。因此他希望署方能盡快改善馬鞍山的對外交通，長遠而言最好如將軍澳的「將軍澳——藍田」隧道一樣，多一個對外接點供市民出行，避免一條路擠塞，便令整區交通陷入停頓。

受混亂狀況牽動情緒
醫生：勿因此避開社交

社會動盪影響日常生活各個層面，就算刻意避開，每日上下班時，亦有可能看到被破壞的車站、或因大排長龍、塞車而牽動情緒。精神科醫生曾繁光向《我家》表示，因香港人安穩太久未必有經驗應付，難免會令不少人受到困擾，尤其接收太多負面資訊，有可能牽動自己情緒，嚴重者更會精神緊張甚至引致失眠，而腸胃不適也可以是身體表現出來的焦慮症狀。

毋須過分憂慮及擔心

「其實唔接收呢啲資訊，都可以正常咁生活，一啲影響都無。」曾繁光提醒市民，如發現被新聞或網上資訊困擾，其實

讓自己「暫停接收」未嘗不可。當面對社會被破壞以至衝突可以容許自己有負面情緒、甚至生氣，但不要去到損害自己及破壞與其他人關係。

曾繁光續指，雖然社會動亂、社區被破壞容易令到朋友家人間，易因政見而有所爭拗，但千萬不要因此而刻意避開社交，反而無論情緒如何受影響，也要盡量回到生活常軌，與朋友維持聯繫。他解釋，面對突如其來發生的事，隨著時間轉移大多數人會有能力適應，就算眼前社區被破壞，也始終有一日會復原。只要衝突及破壞平息，社會也一樣會回復正軌，市民因此毋須過分憂慮及擔心。



馬鞍山站近日均提早關站。

將軍澳新發展地盤如雨後春筍，除令人口爆增，鼠患指數亦直線上升。繼早前有人在區內快餐店進膳時被「天降米奇」嚇得失魂落魄、有老鼠走上 50 多層高的大廈滋擾民居外，日前亦有居民指日出康城一帶有體形健碩的老鼠盤據，令居民終日提心吊膽，怕將軍澳成為大鼠戕型肝炎的重災區。

將軍澳逾30地盤逼出鼠患 康城重災

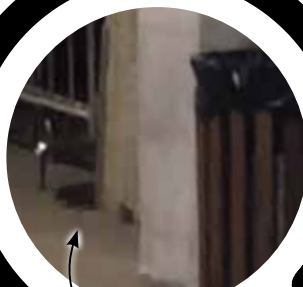
大鼠日日開Party

居民拍片見證大鼠影蹤

康城居民 Elmo 日前拍片上網，指日出康城近首都行人通道附近疑有鼠竇，經常有大鼠出沒，影片中老鼠身形龐大、呈灰黑色，在路上走來走去，十分生猛。

不少網民看到影片後紛紛留言指「好得人驚」。有街坊隨即和應，指出在該處，以至附近超市一帶亦經常有老鼠亂竄。居民懷疑，是康城多個地盤同時動工令衛生變差，而首都附近的垃圾桶因未設有上蓋，吸引老鼠前來繁殖，有低座居民更擔心，老鼠終有一日殺上民居。

除了康城，將軍澳多處有近 30 個地盤正在動工，例如中央大道一帶及調景嶺興建中的居屋。為此西貢區議會早前曾召開房屋及環境衛生委員會特別會議，討論區內加強防治鼠患工作。



居民指老鼠體形巨大。

坑口上月有老鼠在快餐店高處墮下。



將軍澳居區內有逾 30 個地盤，令老鼠有機可乘。



方國珊：地盤欠衛生意識

西貢區議員方國珊接受《我家》訪問時批評，食環署在康城的滅鼠人手不足，導致滅鼠在分隔進行時，令老鼠有足夠時間由一處跑到其他地方匿藏繁殖，令滅鼠效果大減。

方國珊表示，康城中以六期鼠患尤其嚴重，附近工地增加但相關地盤中的工人未有完善的衛生意識，製造有利條件讓老鼠「飲飽食醉」，她表示已促請食環署協調，統一時間開展多個地盤的滅鼠工作，令老鼠無處可逃。並已與地盤負責人持有人相討，加強教育地盤工人的衛生意識，希望鼠患問題得到改善。



方國珊一直關注康城的鼠患，認為康城六期情況非常嚴重。

將軍澳近年鼠輩橫行

領都行人天橋老鼠出沒
10/2019

厚德邨有食肆老鼠從天而降，嚇壞食客
9/2019

景林邨有老鼠施展水池水上飄
2/2019

將軍澳廣場快餐店有老鼠出沒
將軍澳超市老鼠臥凍櫃嘆世界
6/2018

將軍澳居民家中現老鼠屎
尚德邨逾十鼠垃圾桶爭食，變米奇樂園
5/2018

滅鼠專家：只用鼠餌不足夠

香港蟲害控制從業員協會會長梁廣源向《我家》表示，一般爬上樓、特別是低層住戶的多是黑家鼠（長尾老鼠），而在公共地方最快速滅鼠的方法就是放置毒誘餌的化學防治方法，此舉能第一時間把成鼠滅殺，免令它們放在短時間內又繁殖下一代。然而他強調，放毒誘餌不能馬虎，否則容易有反效果，建議管理公司必須找專業滅鼠公司跟進。「尤其是當屋苑有老鼠出現，管理公司做得唔適當，反而令到老鼠周圍走，甚至上樓。」

梁廣源提醒居民，一發現有鼠蹤必須第一時間和向管理處反映跟進，如家中發現有不明「老鼠屎」，就要倍加注意，因一旦有第一隻老鼠出現，往後就會陸續有來。他表示防鼠工作要持之以恆，杜絕鼠時必須持續保持清潔，而非解決後就不了了之。此外，由於大廈外的管道及縫隙，是老鼠進入室內的一大通道，可研究加裝鐵網等防鼠裝置，封閉老鼠入口，多管齊下方可令鼠患解決。



梁廣源表示鼠餌可放在特製餌盒，保持鼠餌效果。

西貢環保北選區

候選人包括：方國珊、陳展浚、何梓聰



f @ timelessjc

訂製你和伴侶愛的專屬婚戒

訂製你和伴侶愛的專屬婚戒, 立即掃描QR Code預約專人會面諮詢!
首十對訂製對戒並綴以戒邊伴石的愛侶, 將獲豁免設計費(價值港幣二千元)
切勿錯過!



平面底部設計刻上專屬承諾 香港註冊外觀設計 1702519.2

T I M E L E S S | V O W

守護你們的初衷

免費
婚戒設計

重新走訪沙田的古蹟，繼道風山和萬佛寺後，今次要介紹的是一座屬於民間信仰的宗教建築——沙田車公廟。要數香港的車公古廟，元朗橫洲二聖宮和蠔涌車公古廟是最古老的兩代，沙田車公廟就已經算是第三代，但當中就有一個不一樣的故事，以下就為大家一一介紹。

【古蹟小知識】

車公誕每年有四個，包括「正月初二」（赤口，因此市民多在初三進行參拜）、「三月廿七日」、「六月初六」及「八月十六日」。



主殿內有 27 米高的車公巨像，正殿後方為舊廟。



車公廟正門，四周圍牆都飾有四靈獸的浮雕。

【古蹟的故事】 點解要起車公廟？

車公的傳說起源南宋末年，但真正有屬於車公的古廟就要等到明代中葉。根據香港史掌故研究者周樹佳指出，直至元末明初的時期，香港才有第一座廟宇供奉車公。而以車公為主神的古廟，就要數明代中葉建成的蠔涌車公古廟，相傳在西貢蠔涌曾爆發瘟疫，當時明朝村民相信車公能保佑他們，於是就從元朗橫洲二聖宮借車公建廟。

至於第三代的車公廟，是在清朝嘉慶年間建成。《新安縣志》就有記載車公古廟的位置，「在縣東九十里瀝源村下有車公古廟」。凡是建廟，大概目的都離不開消除疫症，瀝源一帶亦不例外，這次的建廟就是從蠔涌車公古廟請其中的車公孫兒神碑過來。

古蹟資訊：沙田車公廟

地址：新界大圍車公廟道

級別：廟內範圍的舊廟，被列為二級歷史建築

開放時間：每天上午 8 時至下午 6 時

前往方法：從港鐵車公廟站 B 出口，沿車公廟道步行約 15 分鐘。

正所謂「入屋叫人，入廟拜神」，參觀之前當然是要了解車公到底是誰。有關車公的身世，相傳是南宋末年宋端宗舅楊亮節手下的其中一名猛將，籍貫江西南昌，因曾平定江南一場叛亂，而被封為大元帥。在蒙古侵略中原之時，他奉命護送宋帝昺南下來港，駐守西貢，但卻病故陣中。當時南方沿海地區爆發不少疫症，相傳車公精通醫術，愛民若赤，村民為了紀念他，亦相信他保能佑村民免受瘟疫侵襲，於是就奉他為神明，建廟供奉。

車公廟，位處沙田區大圍車公廟道，面積達 3,350 平方米。現時大家所見的是 1991 年改建而成的新廟，在新廟的後方是具 300 多年歷史的車公古廟，一般情況都不對外開放。古廟曾於光緒十六年 (1890) 重修，後因車公的故事被廣為傳誦，華人廟宇委員會就決定在 1991 年斥資 5000 萬重建。



沙田車公廟

① 車公廟圍牆、脊飾

未正式進行參拜時，大家可先觀察車公廟四周的圍牆和屋脊，圍牆均加上了四靈獸的浮雕，屋脊就裝飾有雙龍寶珠陶瓷雕塑，甚具嶺南建築的特色。



② 鐘樓、鼓樓

車公新廟在主殿左右兩旁分別飾有鼓樓和鐘樓，甚具氣勢。



③ 車公神像

車公像屹立於主殿中央，高達 27 米，兩旁放有風車擺設，相傳轉動能有轉運之效。



溫馨提示：

各位如果參敬車公廟，敬請尊重不同的宗教文化，參觀的時候敬請保持安靜。



秋高氣爽難免令人食慾大增，人體儲存脂肪迎接冬天，小心變肥！曾任中醫師、經常分享健康資訊的台灣 YouTuber「77 老大」近月上載影片推介「綠茶瘦身法」，更指自己飲用後於 2 星期內減去至少 8 磅，到底係咪真係 work？

醫·家

24, Oct 2019



綠茶向來被認為是健康茶類，以往多次有研究指出，綠茶可加快新陳代謝和脂肪氧化速度，是減磅的兩個要素。根據美國衛生部一項研究結果，1 杯綠茶（2 克茶葉加 200 毫升水），含有 240 至 320 毫克的兒茶素和 45 毫克咖啡因，兩者帶來的協同效應，有助加快脂肪的燃燒速度。2009 年時《國際肥胖期刊》亦有一份關於過去多年對綠茶的綜合研究報告，發現飲用綠茶的減磅功效，對於沒有飲用高咖啡因飲品習慣的人，以及亞洲人特別有效。

「77 老大」的綠茶瘦身法，則是改良版的「調味綠茶」，他表示這樣能強化綠茶減肥效果，甚至針對肥胖部位消瘦。不過，有中醫師提醒綠茶未必適合人人體質，有疑問者應先諮詢專業意見。



中醫改良「綠茶瘦身法」 唔係人人啱飲？



掃碼睇片

5種「減磅綠茶」做法

1. 秋葵綠茶

做法：準備綠茶一壺（冷熱皆可），將生秋葵洗淨後去頭切塊加入，放入冰箱 8 小時以上再喝。腸胃較弱者可先將茶包取出，但切記不要空腹喝。

功效：秋葵中富含水溶性膳食纖維，可促進腸胃蠕動、增加飽足感，還有鈣質含量跟牛奶差不多。



2. 荷葉綠茶

做法：準備綠茶粉或綠茶包、500 毫升熱水、一錢荷葉，將以上材料混合燜泡 10 分鐘即可飲用（下同）。

功效：荷葉綠茶可利水消腫，針對「水腫型肥胖」特別有效。



3. 洛神花綠茶

做法：準備綠茶粉或綠茶包、500 毫升熱水、一錢洛神花。

功效：有助「腰部、腹部」肥胖的人減磅，並可助眠，適合久坐辦公室、患有「壓力型肥胖」而導致腰腹有贅肉的人。



4. 何首烏綠茶

做法：準備綠茶粉或綠茶包、500 毫升熱水、一錢何首烏。

功效：適合虛胖、肉軟又貧血的「棉花糖型肥胖」的人。



5. 肉桂粉綠茶

做法：準備綠茶粉或綠茶包、500 毫升熱水、3 克肉桂粉。

功效：可加速血液循環，增強代謝效果，對於肥胖屬虛寒，容易手脚冰冷的人特別有效。



德國法庭裁定 飲醉可請「病假」

不少打工仔習慣放工之後去飲酒「鬆一鬆」，但第二天宿醉上班便苦不堪言。德國最近便有一項「打工仔福音」，當地法院定義宿醉為「疾病」，換言之打工仔日後宿醉，便可名正言順請病假！

據《CNN》報道，德國法蘭克福地方高等法院在上月裁定宿醉是一種疾病，理由是如果症狀對身體正常活動及其狀態，造成任何輕微或暫時性的干擾，便可被定義為疾病。至於宿醉會造成頭痛、噁心及疲倦，雖不會被診斷出來，但的確是身體狀況異常，即已造成干擾，而且並非人體自然而生的現象，而是酒精所導致的，因此屬於一種疾病。

美國國家酒精濫用和酒精中毒研究所（NIAAA）表示，目前並無方法有效消除宿醉。有醫生指出，攝取含維他命 A、鉀和鋅的食物，可以補充酒精阻止身體吸收的營養成分。另外由於酒精會造成脫水，翌日多喝水也十分重要。



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。



鼓勵孩子做家務 訓練 IQ 好機會

望子成龍，每一位父母也希望培育出高 IQ 的孩子。但原來要訓練孩子的 IQ 其實可以很簡單，就是鼓勵孩子多做家務。

不用瞪大眼睛，這完全是有根有據——看報得知，中大正努力研究兩款機械人：一是醫療機械人，用以協助醫生做艱難手術；二是服務式機械人，以協助處理家務事項。但當中尤以後者的研究進展最慢，皆因一些看似簡單的家務勞動，原來工作非常複雜多變，需要非常高的智能判斷才能做得好，實際上需要相當的「聰明

度」。

現代一般家庭少生養，子女自然變得矜貴，父母常捨不得孩子做粗重工夫，包括家務；又因為讀書壓力大，父母更因此作出家務豁免，殊不知就此錯失訓練子女智能的好機會。

事實上做家務有大學問，所以最能訓練孩子的各項能力。例如訓練協調能力：四肢、手眼協調；掌握化學、物理知識：以使用各項清潔用品及清潔器具；練習數學及理財：例如幫忙買餸。還因為不時會遇上困難而需要

特別動腦筋處理，因而可以提升解難能力。例如處理一些特殊污漬、移動一些沉重家具以進行清潔、把打破的家品還原、維修家居等。簡直是訓練十八般武藝！做家務除了能夠提升智能，還可以訓練孩子的責任感……

朋友問：「最大困難是怎樣打動子女幫忙做家務？」我說：「告訴他／她這個家每個人也有份，所以每個人也有責任分擔家務，包括他／她！」

將軍澳算是比較新的區域，圍繞將軍澳地鐵站一帶的住宅，算是區內的「老街坊」了。事實上，區內除了一直為人所詬病的堆田區環境議題外，看似完善的小區配套，是否滿足到街坊需求呢？《我家》記者走訪將軍澳，聽聽街坊的心聲。

將軍澳廣場 人滿為患 社區配套 滯後

黎銘澤近月主打政治議題，地區辦事處曾高調參與罷工並放上社交網站展示。
(黎銘澤 facebook 圖片)



李嘉欣除了專注地區工作，作為中醫師的她也特別關注街坊身與心的健康。
(李嘉欣 facebook 圖片)



開荒牛老街坊 盼設老人中心

環顧鄰近港鐵將軍澳站的將軍澳廣場，靠近海傍一帶不少住宅樓宇相繼落成，可以預見區內的居民人數將會不斷增加。區內眾多住宅樓宇，都以小區式管理為主，不少都設有會所設施、便利店等，看似一應俱全，街坊的第一反應大多表示對生活環境滿意，感到舒適。但往往要深入了解才知道一個社區總有不同階段的民生訴求，這必須是與時並進的。

街坊就認為，單靠發展商提供設施並不足夠，整片區域的公共配套滯後於人口增加速度，令人擔憂。

記者在將軍澳廣場地下的新街市外遇上一位笑容滿

面的婆婆，抽著一袋兩袋餸菜，準備回家煮晚餐，她是第一批搬進區內的老街坊，她興奮地主動提到：「我很想這裡有一個老人中心，給我們這些長者有個聚腳點，有唱歌班……有運動班……聽粵劇……」

周邊人口增加 物價有升無跌

婆婆續說：「這街市翻新後，雖然形象不錯，但相比舊街市貴很多，選擇又少，我一般都要去尚德那邊的街市才買到好材料。」區內只有大型超市、新街市 K-Mart，但都屬於貴價市場，居民均抱怨要「捱貴貨」。「貴」不只是新鮮材料，就連食肆也是走中高檔路線，大多為連鎖集團旗下餐廳，價格絕不平民化。三位路過

的中學生異口同聲訴說：「這裡吃飯很貴，閒閒地一餐午餐也要 60 元，學生很難負擔。」她們更透露區內學生們的「招牌午餐」是便利店十多元的撈麵餐。

將軍澳居住了不少中產家庭，街坊 Miss Yang 在香港科技大學工作，育有一子，幾年前因為鄰近工作地點，加上欣賞該區社區便利，決定選擇以將軍澳為家，但她補充說：「我想值得一提的是，孩子玩樂地方不夠，公園很少，圖書館要走到寶琳那邊才有，比較遠。」

上班一族張小姐同樣渴望區內增設圖書館，方便學生和居民在就近地方閱讀，她再提及商場雖然食肆種類多，但區內人流越來越密，經常出現「排長隊」情況，希望地區人士能正視此問題。



老婆婆說自己是第一批搬進區內的老街坊，表示自己希望這裡有一個老人中心。

Miss Yang 認為區內孩子玩樂的地方不足。

三位學生異口同聲訴說「食飯好貴」。

張小姐提及區內人流越來越密，經常出現「排長隊」情況。



食肆走中高檔路線，價格難言平民化。



要食得划算，對區內街坊而言也許不是一件易事。



人群和人龍，在將軍澳廣場的食肆內外可謂司空見慣，有關「奇景」更不時被擺上網。



將軍澳出名公園多，偏偏將軍澳廣場附近相關設施就比較欠缺。圖為運隆路的寶康公園。

新街市 K-Mart 被居民形容為「貴價市場」。

選區
分析

政治口號 VS 民生先行

軍寶選區的兩名參選人都是走年輕路線，不過雙方側重的方向就有所不同。

黎銘澤——主打政治 參與罷工

黎銘澤，香港中文大學政治與行政學系學士，是新民主同盟成員。網上關於黎銘澤的背景資料不多，最為人所知的是其於 2014 年至 2015 年間擔任范國威助理，其後順理成章參選區議會。2015 年西貢區議會設立軍寶選區，20 出頭的黎銘澤參選，不過有媒體當時報道，新民主同盟與民主黨因協調不果，互相指責，互數不是。結果，在該選區五名候選人中，黎最終以 784 票當選，成為該選區首任議員，不過亦是全港該屆區議會得票率最低及得票最低的當選人。

在上一屆選舉時，黎銘澤剛大學畢業，年輕可謂最大的本錢，再加上當時新民主同盟憑著所謂「本土」的理念獲得不少支持。數年過去，黎銘澤今屆任期已近尾聲，近月主打政治議題、大喊政治口號的他，辦事處更曾高調參與罷工行動。到底他是否有足夠時間在一些地區議題上掌握民情，將成為他能否連任的關鍵。

李嘉欣——中醫從政 貼心為民

至於另一名參選人李嘉欣，因其姓名與大美人港姐「李嘉欣」相同而為街坊所熟知，其職業是中醫師，年紀輕輕已有多年臨床經驗，偶爾會在電視節目上作為專家為觀眾講解醫學知識。LuLu 聽說，由於李嘉欣為人友善，不少街坊就算不需要診症，都喜歡與她閒聊，一齊商討如何解決社區的奇難雜症，主打專業、親民的路線。

翻查李嘉欣的社交網站，不難發現她是個頗有愛心的人，關注動物權益，平時見到街坊的寵物都愛不釋手。政黨背景方面，暫時看不到有任何政治聯繫，地區工作專注爭取居民福利、提供中醫醫學貼心資訊等，這方面與主要對手有明顯分別。之前區內停水，李嘉欣曾焦急萬分到處張羅，督促有關部門儘快修復並交代原因，原來斯斯文文的中醫師，為了居民都會有「憤怒了」的時候。

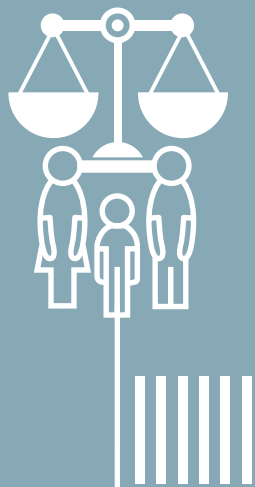
小
資料

軍寶選區

軍寶選區於 2015 年設立，是十分新的選區，範圍包括新寶城、將軍澳廣場，根據 2019 年選民登記名冊，該區有 6,769 名選民，男女比例相當，以 30 至 65 歲的居民為主，現任區議員是新民主同盟的黎銘澤。

西貢軍寶選區

候選人包括：黎銘澤、李嘉欣



「黃橋」升降機新設計 更為便利



圖中所示的梯級將會拆除。

早前在將軍澳翠林邨的居民諮詢會及業主大會上，不少居民關注「黃橋」（由翠林商場/欣林樓橫跨翠林路往彩林樓/輝林樓的天橋）興建升降機出入位置能否便利居民使用的問題。區議員譚領律透露，路政署及工程顧問已向法團講解最新修訂圖則，升降機出入位置將與通往社區會堂的地面成水

平，方便居民使用。而原有的幾級樓梯將會拆除，新建一條斜道連接行人路，一切相關費用由路政署支付。

譚領律又表示，法團已將業主大會通過借用土地興建升降機的議決記錄交予路政署跟進，路政署正準備與



譚領律說，感謝出席業主大會投票支持議決的居民。

法團簽署協議書，並積極準備招標程序，順利的話期望明年初動工，街坊們出行就方便很多了。

西貢翠林選區

候選人包括：譚領律、蔡明禧

聯署要求 唐賢街設車輛減速警示

不少居民反映，唐賢街近藍塘傲及Capri的急彎，車輛行駛急速，易對行人造成危險。同時，該處有一所法國國際學校，學生人數逾千，惟唐

賢街未設任何警示牌，提醒駕駛者前方有學校，注意減速。社區幹事林樂儀認為，雖然該處設有過路處，惟車輛行駛急速，造成人車爭路情況。

有見及此，她發起網上聯署，建議政府在該路段增設減速警示牌，及於過路處設斑馬線，保障行人安全。

減速

西貢海晉選區

候選人包括：林樂儀、趙志民、黎煒棠、劉偉卓、何金榮

吃得有營 一齊「習慣吃得好」

「習慣吃得好」活動宣傳海報



10月24日至11月10日一連三個周四至周日，將軍澳廣場將聯乘本地創新企業FarmacyHK，舉行「習慣吃得好」健康生活體驗、有機市集及周末美食車，為你帶來Farm to Table的體驗！

每個周日更會舉辦烹飪及環保工作坊，更有環保編織購物袋同埋水耕植物換領，讓你體驗好生活，建立適合自己的好習慣。工作坊名額有限，額滿即止，有興趣的街坊趕快查閱將軍澳廣場網站<http://www.tkoplaza.com.hk/hk/>上網報名喔。

活動詳情

日期：10月24日至11月10日

地點：將軍澳廣場一樓中庭

工作坊日期

烹飪教室—兒童運動營養餐（10月27日下午3時半）

烹飪教室—清新越式小食（11月3日中午12時半）

烹飪教室—創意卡通便當（11月10日中午12時半）

咖啡渣手工皂工作坊（10月27日中午12時半）

環保蠟布工作坊（11月3日下午2時半）

天然酵素清潔劑工作坊（11月10日下午2時半）



工作坊會教你將便當變成創意卡通人物，令孩子們愛上便當。



「兒童運動營養餐」工作坊會教你煮出美味營養餐。



餐廳多道惹味海鮮菜式都是街坊們的推介。

地道東南亞風味 將軍澳中心有得歎

想品嚐風味地道又有特色的東南亞菜？未必需要搭飛機，在將軍澳中心的Butterfly Pea 紫蝶花就可以試下啦。

東南亞菜式以秘製香料炮製，風味十足，餐廳多道惹味海鮮菜式都是街坊們的推介，包括「泰式青芒果香茅魚沙律」、「馬來西亞咖哩軟殼蟹」和「新加坡黑胡椒蟹」等，不單止鮮味濃郁，還充滿東南亞風味喔！



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



型色·煮意

24, Oct 2019



一切都是機緣巧合。究竟是我在創作食譜？還是我遇上了食譜呢？我想是後者居多。廚師有時候就好像藝術家畫畫一樣，都是即興發揮，隨心而轉，結果往往出人意料，令人喜出望外！

入秋後突然很想吃煲仔菜「冬菇魚肚炆雞」，一想到吸滿汁的魚肚就流口水了！幸好家裏的糧倉長期備有沙爆魚肚和冬菇，於是上班前把魚肚及冬菇泡水浸軟，放工後到超市買半隻雞，再用胡椒粉、鹽及粟粉略醃便可。鍋子和材料都準備好了，怎料突然心血來潮，想試試用泰式煮法，結果收起了冬菇，改用泰式辣醬及魚露調味，加上自己種的金不換，味道非常濃郁，少少辣，很惹味。今次真的要謝謝自己的任性，又遇到一個非常滿意的食譜！

魚肚價錢便宜，可以分沙爆和油爆，前者像炒栗子，以燙熱的細沙爆炒，但魚肚有機會殘留沙子。油爆則以油炸方法令魚肚更鬆化，雖然有人說較油膩，我倒覺得分別不大。好的魚肚毋須汆水，聞起來應該沒有腥味及油饅味。

材料：

- ①雞半隻
- ②魚肚 50 克（未浸泡）
- ③大紅椒 1 隻
- ④蒜頭 4 粒
- ⑤乾蔥頭 2 個
- ⑥金不換一大把、水 500 毫升

調味料：

- 胡椒粉及鹽各 1/4 茶匙
- 紹酒 1 湯匙
- 泰式辣醬及魚露各 2 湯匙



當廚師遇上食譜

惹味泰式魚肚炆雞



做法：



1. 將雞件洗淨，落醃料醃半個鐘。蒜頭、乾蔥頭剁碎，大紅椒切片，魚肚切件。



2. 冷鑊落油，落蒜頭、乾蔥頭及泰式辣醬，用鑊鏟拌勻才開慢火炒香。之後落雞件轉中火，炒至雞油溢出，表面金黃色。



3. 落魚肚炒勻，加入水份再蓋，滾起後計轉用慢火燜煮半個小時。



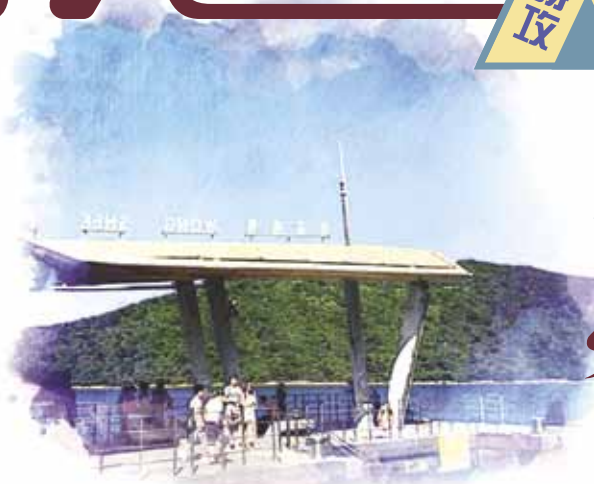
4. 轉大火煮至汁液轉濃稠，最後加入金不換葉及紅椒片炒勻，鑊入已預熱之煲仔即成。



如果想了解一個朋友，一次露營勝過十次飯聚，因為透過露營期間的分工合作及互動溝通，就大概可以掌握這位朋友是否值得交心。對於家庭組合，露營更加是促進關係的大好活動，一家大小同心合力地解決難題，就是最好的親子活動。香港好多好營地，趁入冬前好好享受一趟吧！

露營初體驗 必選西貢灣仔營地

船程短短 10 分鐘，卻是難得的觀光旅程。



這一次介紹的就是灣仔營地，此灣仔位於西貢西郊野公園（灣仔擴建部份），當中包含灣仔南及灣仔西兩個營地。由於佔地面積極廣（多營位），加上配套設備相當完善（有大型浴室及廁所），特別適合首次露營的朋友們。唯一較不便的是交通，需要在黃石碼頭乘坐渡輪或街渡進出，但換個角度看，在清涼的海風輕拂下，悠然地坐在渡輪上觀看四周陌生而綺麗的風光，反而更添樂趣呢！

日遊海下灣

在黃石碼頭搭乘街渡出發 10 分鐘就可到達灣仔南風灣碼頭，從碼頭拾級上岸就已經是灣仔西營地，倘若真的人滿爆場（機會頗低），又可以行 10 分鐘到灣仔南營地。個人經驗是靠近燒烤爐的營位較易滿位，想要燒烤爐唯有早點出發。

日間在灣仔設置好營帳後，建議步行 30 分鐘向西面的海下灣海岸公園遊覽，那裡被喻為香港最清海水海灣，水底下長著繁盛的珊瑚群落，一帶更長滿多種紅樹林，絕對值得一遊。而且附近還有餐廳茶座，還未開餐又不想等煮食的話，不妨在這裡先填飽肚子。

海下灣的水清
聞名國際，不
可不到。



灣仔光害低，是觀星的知名地點。



渡輪往灣仔（南風灣）船期
掃一掃即刻知！

夜抬頭觀星

夜間回營地煮食嬉玩，待深夜時份，大部份營燈關上之後，當抬頭望天，你就會發現這裡的與別不同了。萬籟無聲，躺在舒適的睡墊上望，只有耀眼星芒在清澈的夜空中閃爍著，一切變得夢幻且不真實，世間的紛亂似乎離開了，心境平靜下來。

一覺醒來，收拾細軟後，如果還有時間，不妨在灣仔自然教育徑繞島一圈才坐船離開吧，你會發現更多有趣的自然景色。

營地資訊

設施：涼亭、燒烤爐、檯、櫈
衛生設施：大型浴室及洗手間
水源：水喉
營位數目：灣仔南 50 個、灣仔西 50 個

交通方法

往黃石碼頭

1. 西貢市巴士總站乘 94 號巴士往黃石碼頭
2. 鑽石山巴士總站乘 96R 號巴士往黃石碼頭

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。



長征阿拉斯加坐郵輪慶「入五」

又踏上久違的北美之路，已五年沒有去過了，因為年紀愈大，愈視長途機為畏途。這次因為我正式「入五」（50 歲），安排給自己的生日禮物，就是計劃已久的阿拉斯加公主郵輪之旅。選擇這郵輪，不只因這是最佳的阿拉斯加航線，而且和我同齡，1969 年第一艘公主郵輪駛入阿拉斯加，今年紀念 50 周年，同時有七艘公主郵輪駛入阿拉斯加！

香港去阿拉斯加十分不便，幸好我坐香港航空班機 12 個小時到達洛杉磯，順道探親。港航的商務艙除了有港式奶茶之外，也有中式老火湯蟲草花鮑魚雞湯、粵

式點心，加上香檳和餐酒，可以食足 2 小時。然後轉機三小時去西雅圖，再飛三小時去阿拉斯加最大城市 Anchorage 上船，加上轉機時間近 30 小時，基本上和去南美洲的機程時間相若。

阿拉斯加的物價比美國本土更貴，因為這塊全世界最大的「飛地」終年天寒地凍，不適宜種植，主要消費品都要由本土用飛機運過來。除了海產，當地最有名的就是阿拉斯加三文魚。這店是用炭火烤 Pizza，開放式廚房炭爐前放滿了原木。根據資料顯示，阿拉斯加三文魚是有名的「環保魚」，世界自然基金會鼓勵大家多



阿拉斯加野生三文魚 pizza。

吃，全因那裡是三文魚生長最密集的地域。

野生三文魚 Pizza 售 25 美元，如果嫌貴，可考慮超市的三文魚，由 6 美元至 12 美元一磅，12 美元的野生版明顯紅潤亮澤。基於安全，只需略煎一分鐘就食得，賣相更吸引。肉質比挪威的更鮮甜，肉質較實、有彈性、更鮮甜，野生的確不同！



搭往美國的港航商務艙可食足 2 小時。

講起佛山，很多人會即刻想起黃飛鴻「佛山無影腳」的故事，其實佛山有很深厚的嶺南文化底蘊之餘，亦有不少新潮打卡熱點。現在從香港乘搭高鐵到佛山西站，只需1.5小時，輕輕鬆鬆就可以即日來回。



Angel.F
自由撰稿人，咖啡迷，偽文青。

打卡只是一瞬間，情感交流才是永恆感受。

遊走大灣區

24, Oct 2019



5D玻璃橋

凌雲飛渡 一步一驚心

位於佛山盈香生態園的全景5D玻璃橋，絕對是一個超刺激的打卡位。這座玻璃橋坐落在素有「珠三角九寨溝」之稱的高明凌雲山脈上，去年10月才正式開放，玻璃橋、高空飛索、空中飛船、極速飛車、吶喊噴泉五大項目，構成了全長1,558米的高空遊覽全景體驗動線，是目前國內最長、最綜合的空中遊覽體驗動線組合項目之一，遊客可以全程在空中遊玩體驗。

其中，這條玻璃橋全長288米，寬3.6米，每塊玻璃面積達7平方米，是廣東省單塊玻璃最大的玻璃橋。橋面懸空距離80米，採用目前國內最先進的玻璃技術建造而成，玻璃的透光率99%，走在玻璃橋上，如同踏上天空之鏡，猶如漫步雲端。在玻璃橋上面行走本身已經令人步步驚心，再加上驚險刺激5D特效，腳步所到之處還會發出玻璃「破碎聲」，絕對令人心跳加速。



點止黃飛鴻咁簡單！ 佛山新潮打卡熱點話你知



腳步所到之處還會發出玻璃「破碎聲」，絕對令人心跳加速。



佛山盈香生態園的全景5D玻璃橋，絕對是一個超刺激的打卡位。

玻璃的透光率達99%，在上面拍照別有味道。

紅磚牆是拍照的上佳背景。



嶺南天地用現代化的手法保護和改造片區內的22幢文物建築及歷史建築。

紅磚舊瓦 延續風土人情

另一個最為人熟知地方，是位於佛山市禪城區祖廟東華里中心地段的嶺南天地。嶺南天地用現代化的手法保護和改造片區內的22幢文物建築及眾多的優秀歷史建築，延續歷史街巷，創造尺度適宜的開放空間，改造片區內的舊式建築，並充分運用騎樓、鍋耳式山牆、瓦脊、雕花屋檐、蜿蜒街巷等嶺南建築特色，使得佛山的歷史文化風貌與城市脈絡得以傳承，並賦予其新的生命力。一大片紅磚牆，絕對是打卡的必然之選。

在儘量保留原有古蹟，不作破壞的基礎上，進駐的店鋪亦適當增加時代元素，每家店都會自有特色，最多的就是各式咖啡店，有主題的、地方的、各國的。讓大家多些放鬆休閒的時光，來杯咖啡，在太陽樹蔭底下朋友聊聊天喝杯喜歡的咖啡，也是大家減壓的一種方式。

老字號上海菜經營23年 月底榮休

時至今日，本港的上海菜老字號數目已為數不多。個多月前，跟幾位好朋友去銅鑼灣世貿中心WTC的「上海綠楊邨酒家」吃晚飯。那兒地方寬敞，裝潢設計雅致舒適，又有經驗豐富的老師傅坐鎮，出品素有質素。

我們一班饞嘴的還在度期說要再去吃蟹粉，怎料上星期就收到朋友傳來一張「綠楊邨」的《榮休啟示》：「由於租約期滿，本店營業至2019年10月30日為止。本店已經營了23年，我們誠摯感謝各位貴賓長久以來的支持及惠顧。藉此致上衷心的感謝，後會有期！」



綠楊邨一直走高級上海菜館的經營路線，他們主打地道上海菜，如東坡肉、獅子頭、乾燒翅、蜜汁火方、醃篤鮮、丁香雞、小籠包等等，還有每年的時令蟹粉菜式，全部都不會讓人失望。我和好友們最近去的一次，吃大閘蟹尚未是時候，但大廚給我們弄了一道「綠楊邨」的招牌菜「醬炒毛豆六月黃年糕」，用料靚加上師傅的手藝，那味道絕對超出一百分！

我和好朋友已訂枱了，一定要在30號之前去「綠楊邨」再吃一餐。希望如他們啟示所言，後會有期。

在「綠楊邨」吃到最色香味美的「醬炒毛豆六月黃年糕」，回味無窮。

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。



這道「清燉獅子頭」，湯底靚，豬肉肥瘦比例佳，再加上師傅刀工好，入口軟綿滑。



蜜汁火方配一片脆炸腐皮同吃，更具口感。



從前這位白衣天使，守護著患病的人，如今她從醫院走出社區，成為守護愛的天使，以沙畫記錄回憶與傳奇，為每段關係走過的路，留下深刻印記。她是著名沙畫藝術家鍾雪（Snow），透過「沙」觸動人心。

藝術家 Snow 用沙觸動你心靈

沙畫回憶錄 把愛延續

沙畫藝術家鍾雪（Snow）透過「沙」觸動人心。

四年前，Snow 毅然辭去十年的護士工作，花了六位數字旅費與男友歐遊開展藝術旅行，男友沿途作曲，Snow 則體驗藝術。途中接觸到光影畫，被光影畫的故事性所吸引，Snow 於是一直尋找光影畫的發展渠道，最後機緣巧合下卻迷上沙畫，回港後她便開始落手研究沙畫。Snow 憶述說：「以前當護士，壓力很大，當初閒時會畫油畫減壓，加上有陣子因為失戀而傷心，油畫能分散注意力，重拾心情。」Snow 形容油畫為自己的藝術路打了根基，只是轉換了演繹方式而已。

絕大部分人對沙畫的認識，只限於「表演藝術」，Snow 卻很想告訴香港人說：「沙畫是可以保存的藝術品。」沙畫大概有三種成品類別，分別是表演沙畫、沙瓶畫和牆上沙畫。在正統的沙畫類別以外，Snow 重點創作新模式，將不同的故事以沙畫影片演繹，最後可製作成為一本電子畫冊，讓接收沙畫藝術的人可以永久保存故事。較早前 Snow 與東華三院合作，為患癌症的老人家以沙畫紀錄他們的故事，然後製作成影片，送給他們的家人。她認為這個項目賦予了她使命感和滿足感，



雖然製作的過程絕不容易，她說：「還記得當時要和老人家溝通很久，聆聽他們的人生歷史，有時候聊得很興奮。但也有些老人家忽略表達細節，唯有找來家人們補充整個故事脈絡。」傳統的中國式家庭觀念，父權主義濃厚，兒女們很少深入了解父母的過去，而 Snow 則透過沙畫作為媒介，讓子女從聲畫中感受父母想表達的情感。沙畫影片裡還可以加入音樂，甚至添加真實錄音，代替真人說出難以啟齒的「我愛你」和「對不起」。

沙畫影片似是一道橋，
聯繫了多年來斷開的道路，
向所愛的人表達內心。

Snow 曾經接觸到一個客戶，女兒漏報了與母親某個階段的内容，她回頭追問，發現原來那段時間那位母親顧著工作，忽略與女兒的相處，Snow 於是鼓勵女兒嘗試從相片回顧與媽媽的美好回憶，例如去公園玩耍和到街上買零食，可以放進沙畫創作裡。為家庭製作的沙畫影片如同「家傳之寶」，Snow 希望收到的家人們能傳承下去，讓數百年後的人也能流傳祖先的故事。她也後悔當自己想對外祖母表達關心之時，他們已經不在人世，因此她深深明白心聲傳遞的重要性，背後意義更希望大家能「愛得及時」。

「一段回憶、一個紀錄，用沙觸動你心靈。」

沙畫最難能可貴的地方是能貫穿幾個片段，表達完整的故事，以情節感動人。



Snow 當上沙畫師後，腦袋從未停止思考創作靈感。

24, Oct 2019



不為人知的 沙畫學習好處

兒童：訓練手指肌肉，而沙子的質感還能夠刺激和發展兒童的視覺和觸覺運用能力，讓孩子有機會親近大自然。

成年人：培養創意思維，隨意按照原有圖形加以變化，同時提高專注力，憑堅持取得滿足感。

長者：接觸沙子的顏色，刺激腦部發展，預防老人癡呆。



沙瓶畫是其中一種表現方式。



Snow 教授小朋友用沙和音樂說故事。



數數手指，我們認識了十五個年頭，相戀了十二年，這佔了我一生一半時間。慶幸在青澀的中學生涯中，認識了你。



Snow 自家創作的沙畫影片記錄卡。

「畫」出婚禮愛情故事 猶勝相片

結婚，哪怕只有一次，女孩子都想擁有最獨一無二的婚禮。往往參與的婚禮總會播放新人的愛情萌芽回顧集，但只限於過往用相機拍下的材料，那麼記憶中的片段呢？Snow 考慮到這一點，為婚禮製作沙畫片段，填補缺少了的回憶紀錄，透過一對新人的口述，以沙畫表達他們的愛情故事。Snow 分享說：「假如想表達兒時的情感動作，要達到微電影級數的大製作，而沙畫能簡單製作出神似的童年，代替相片效果，同樣表達到一樣意思。」Snow 的沙畫作品激發新人與家人們的澎湃情感，甚至令觀禮嘉賓也感動落淚。

人們常聚焦負面情緒，但其實快樂的畫面能注入正能量，沖走不愉快。

見證多對愛侶步入人生另一階段，她同時見證夫妻在感情上的昇華。不少丈夫會主動找 Snow 利用沙畫，讓 Snow 創作出夫妻間的生活點滴，而 Snow 坦言：「我發覺許多香港夫婦相處久了，會出現感情拉鋸的情況，但總難表達一句『對不起』。」Snow 笑言說：「老土說，沙畫其實能釋懷憤恨，化解恩怨。」

入秋後，日夜天氣清涼，最適合大家走到郊外玩樂，有不少人會選擇去露營。若然你是露營新手，有個簡單法則「屋企有就拎來用、問到朋友借就借」。新手先不要破費，把精神和心機放到體驗和了解露營的樂趣上，去過幾次後，才評估一下自己真正需要和投放多少資金購買裝備吧！

新手去露營 揀帳幕你要知

露營要準備的東西很多，建議以舒適和方便為主。基本的露營裝備，包括帳幕、寢具、煮食器皿、燈具，還有桌椅、衣物、個人用品、食材等等。這次先跟新手介紹一下帳幕的選擇。

蒙古型帳幕 —— 老是常出現

坊間有很多種帳幕、價格都不同，最常見的有「蒙古型」露營帳幕，穿骨式「蒙古型」帳幕對新手而言比較容易搭建，質地通常用尼龍製做，做到防水防風，較為穩固耐用，比較多新手會使用。另外，如在春夏季節露營，新手們就要注意帳幕的透氣設計，例如蚊網、小窗口的內帳；秋冬季時則講求保暖保溫，沒有窗口的帳幕更有效防風保暖。在營柱方面，通常會使用纖維、鋁質材質，相對較為輕身，但強韌度亦十足，而近年開始流行再輕身點的碳纖材質。其實，除了「蒙古型」露營帳幕，其他還有人字帳、隧道帳、青蛙帳、快搭帳、印第安帳等多種類型的帳幕，但建議新手成為老手後才考慮應用。



「蒙古型」帳幕適合新手使用，在秋冬露營時宜使用尼龍製的帳幕。

入門者建議：

- 新手可以從有內外帳幕設計的「蒙古型」帳幕入手，要注意帳幕的空間大細，例如6人帳幕建議睡4人最為舒適、4人帳則是睡2人。如果不想購買帳幕的話，記得問一些露營老手借用。



當你感覺到秋意的時候，有否考慮加入露營的陣營？



天幕有擋雨遮光作用，經常見到營友喜歡在天幕下，很寫意的坐在椅子上用膳或打牙齦。

天幕帳幕 —— 遮光又擋雨

很多新手以為天幕，是進階露營人士專用的，其實不然。天幕有遮光擋雨功用，經常看到有營友會把天幕遮蓋整個帳幕，因為晚間會起霧水或下雨，天幕可以隔絕部分濕氣或水份，增加帳幕耐用度。日出之後，太陽相對猛烈，可以熱得帳幕內的人滿頭大汗，而天幕就可以發揮隔熱功用。不過，天幕仍屬開放式的空間，所以遇上方向不定的風雨時，仍會有淋濕的可能。

入門者建議：

- 目前市面上的天幕帳幕尺寸很多，如果新手需要，建議從小尺寸的天幕入手即可，至於要選方形或蝶形天幕則按自己喜好來挑選。要注意的是，有些天幕會塗上銀膠層，增加遮光效果，相對沒有銀膠的，遮光性自然較弱。另外，防水系數愈高，防水效果愈好。

客廳帳幕 —— 可防蚊防蟲

顧名思義，客廳帳幕就是另外搭設一處空間作為客廳使用，煮飯或用餐都可以在其中進行，同樣具有遮風蔽雨和遮光的效果。聽起來和天幕的效果雷同，但差別是客廳帳只要搭配邊布使用就可以完全封閉，大雨時可以擋雨，邊布的紗網還有防蚊防蟲的效果。



客廳帳尺寸較大，新手不妨與有客廳帳的朋友共用，全心投入體驗露營樂趣。

入門者建議：

- 目前主流的客廳帳尺寸大約都是3米×3米為主，大概分為四腳式及全圍式兩大類。四腳式收納體積大、較佔空間且重量驚人，但整體結構和支撐性更為堅固。全圍式收納體積較小、重量也較輕，結構性也足以應付一般的天氣變化。建議新手可考慮先不要購買，與有客廳帳的朋友共用或是使用小天幕即可。