

02-03

我家·焦點

貨車凌晨落貨無王管 噪音極擾民

07

醫·家

不幸接觸催淚煙 十招簡易處理

11

型色·煮意

煎蛋餅外脆內軟有秘訣

14-15

封面故事

音樂白痴變大師
打不死的結他人生

看得見的人情味

HoMemory

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



夜半三更的大貨車引擎聲、運輸時落貨的嘈雜聲，馬鞍山恒安邨的居民聲聲入耳，樓上居民每晚被噪音滋擾飽受睡不安寢之苦。全因該邨近期貨車通宵落貨情況愈來愈嚴重。夜深人靜時噪音像「傳聲筒」一樣遁包圍商場的樓宇擴散，同樣情況亦在沙田區內未有管制上落貨時間的屋邨如禾輦邨中發生著。

恒安邨有貨車在午夜後送貨，令居民難以安眠。



深宵巨響 屋邨居民谷爆!

貨車凌晨落貨無王管



你要知

噪音受條例管制

根據環保署資料顯示，噪音滋擾受《噪音管制條例》管制。超級市場和商店應避免於晚間在住宅區附近，進行點貨或送貨活動，以免產生噪音滋擾。如受噪音滋擾應在盡可能情況下，先就有關事件通知大廈管理公司，著他們根據公契與所涉人士洽談，直接解決問題，亦可把事件轉交該區警署或通知環保署，以便即時採取執法行動。

深宵噪音同樣纏繞沙田禾輦邨多年。

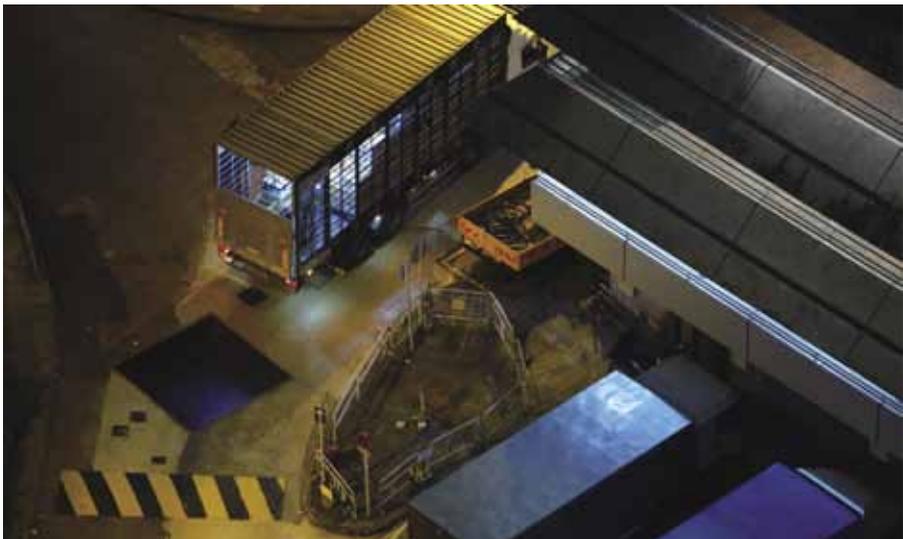


沙田恒安選區

候選人包括：鄭則文、方浩良

沙田禾輦邨選區

候選人包括：余倩雯、李志宏、劉錦霖



貨車經過恒安邨內的減音學時亦會發出巨響噪音。



Stephen 指早上八時開始恒安邨上落貨區便有回收車收廢鐵。

「我日日都俾落貨聲嚇醒！有時仲覺得工人特登大力將貨扔落地下，『嘔嘔聲』搞到人有覺好瞓、擾人清夢！」恒安邨居民 Stephen 對《我家》記者表示，本來商場分別有兩個上落貨區，於恒峰樓及恒海樓附近各有一個。而超市落貨，以往都在相對較遠離樓宇的恒海樓一個上落貨區進行，以便經上落貨區附近的載貨升降機運到各層商舖。

恒安邨噪音加回音變重災區

惟自從去年恒安街市進行翻新變成「恒安市場」，恒海樓旁一邊上落貨區分配予街市使用後，導致更多



方浩良指恒安邨內供街市使用的另一個上落貨區，同受噪音滋擾。

商場商戶轉用靠近恒峰樓及恒山樓的落貨區。由於屋邨設計是各幢高聳的樓宇包圍商場，導致送貨時產生的噪音，回音像「傳聲筒」一樣向上擴散，令近期噪音問題明顯惡化，再加上早上 8 時開始該處亦有回收車收廢鐵，居民根本難以入眠。

《我家》記者於深夜時分實地考察，發現的確有送貨貨車於凌晨 1 時、甚至 3 時才送貨。尾板上落時亦製造響亮噪音，而且送貨工人運貨時更用上腳車亦產生撞擊聲，寧靜時候突然「爆發」，令在場記者也「嚇一嚇」，在恒山樓 25 樓以音量計量度高達 80 分貝。

方浩良：街坊投訴後一度改善

工聯會馬鞍山社區幹事方浩良向《我家》表示，其實邨內兩個上落貨區均有通宵送貨噪音滋擾問題。他曾接獲投訴，指在晚上 11 時至凌晨 1 時左右最為嚴重。後經其調解後超級市場改往邨內的士站附近上落貨後便解決部分噪音源，另外亦曾向領展反映，希望街市等商戶能在晚上 11 時前完成送貨，但最近又故態復萌。

方浩良表示，歡迎任何管制措施解決送貨噪音問題，例如最有效方法可能是限制大型送貨貨車落貨時間於午夜前完成，午夜過後就禁止入閘，另外貨車經過減音學時亦會製造噪音，方浩良亦建議可改善。但由於邨路由立案法團負責、商場則由領展管理，亦要

考慮商戶送貨時段的實際困難，因此要多方合作遷徙才能解決問題，他會繼續跟進希望問題盡快解決。

理工大學前機械工程學系工程師盧覺強向《我家》表示，聲波遇到障礙物，將聲波反射回來的現象，稱之回音，原理就像向上叫喊的傳聲筒一樣，經由筒壁的反射，令回音傳播方向集中，故能令原本的聲音傳得較遠。回音通常發生在較空曠的地方，突發噪音會令人感到驚嚇，當長期處於 85 分貝以上的噪音環境，會造成聽力受損。

余倩雯：已轉介房署經理跟進

除了恒安邨，其實居住在屋邨的居民，特別是靠近商場上落貨區的住戶，應該對上落貨噪音並不陌生，如沙田禾輦邨同樣亦有深宵噪音滋擾問題。沙田區區議員余倩雯向《我家》表示，就有關禾輦邨有深宵噪音滋擾問題，已轉介禾輦房署經理。

余倩雯表示，該邨深宵噪音問題滋擾多年，有不少街坊表示曾受上落貨噪音困擾，有人更特意拍攝照片提供噪音源頭，主要位於德厚街近商場附近的上落客貨區，該處凌晨經常有重型貨車上落貨，並於深夜拖動大鐵車以搬運貨物，影響居民休息。她希望能加派警員巡邏尋找噪音源頭以提高阻嚇，亦希望商戶能自律，避免在深宵搬運貨物，盡量減低對他人的噪音滋擾。

精神科醫生：對聲音過份敏感要留神

由於噪音通常音量及響度都很大，也無規律性、使人聽起來不舒服，因此令人感到不耐煩及討厭。精神科醫生曾繁光向《我家》記者表示，對噪音不滿產生負面情緒，是正常反應。但當生活上有精神緊張、不安，例如工作壓力、家庭問題等，便有可能會加劇外界反應，包括對聲音也會特別敏感，覺得噪音騷擾。

久而久之，噪音長時間重覆出現，會令人坐立不安甚至驚恐，導致睡眠質素變差甚至失眠。除了對聲音特別敏感，身體各方面亦會出現問題，肌肉繃緊、冒汗及頭痛等症狀也有可能同時出現，反映出身體正處於戒備狀態。情況惡化或會導致影響社交及正常生活，甚至誘發情緒病。因此當身體出現對聲音過份敏感的市民，就要更為留意情緒及身體的健康。



恒安邨的各座樓宇包圍商場並對正上落貨區，搬貨噪音像傳聲筒產生回音對居民造成滋擾。



為免郊外垃圾傳出惡臭影響衛生，食環署去年開始在偏遠垃圾站引入有紅外線自動感應活門的太陽能垃圾收集桶，惟《我家》記者近日到西貢郊區兩處裝設智能垃圾桶的地點，發現多個毋須用手推開蓋的智能垃圾桶已故障待修，需要用人手推開，內裡亦只是普通垃圾桶。有居民表示，部分垃圾桶損毀已久，食環署卻久未派員維修。

智能垃圾桶 一用即壞真垃圾

居民：第二日已經壞咗一半



南圍設有太陽能垃圾收集站。



紅外線自動感應活門將手移近時理應會自動打開。



損壞未能自動開啓。



西貢南圍是其中一個設有太陽能鋁質垃圾收集站的地方，該垃圾收集站共設有十組投入口，正面各有一個紅外線自動感應活門，只要在投入口前揮手，原本緊閉的投入口閘門便會自動打開。

記者實地測試證實「壞咗」

不過，記者試用手感應各個閘門，發現有其中兩個感應活門未能自動感應開啓，打開後亦未能關上，有附近居民坦言，該處的智能垃圾站運作不足兩個星期，已有數個投入口故障；記者再到西貢另一個設置點甲邊朗中里視察，該處收集站較小型，只有四組投入口，但卻有多達兩個故障，有居民亦表示：「第二日四個入口已壞咗一半（兩個），今日已壞了三個」，批評智能垃圾桶才是「真正的垃圾」，情況並不理想。

西貢地區人士陳權軍向《我家》表示，區內家鄉郊野豬為患，經常「搵垃圾桶」影響環境衛生，智能垃圾收集站確能針對問題作出改善。惟因智能垃圾桶仍在試驗階段，曾聽聞機械時有故障及收集站上的走馬式顯示屏亦偶有失靈。他表示，明白電子裝置需要時間測試及改善，以適應郊外的環境，希望署方能多加巡查，盡快維修以免令居民棄用而得物無所用。

除了太陽能垃圾收集箱，食環署近年耗

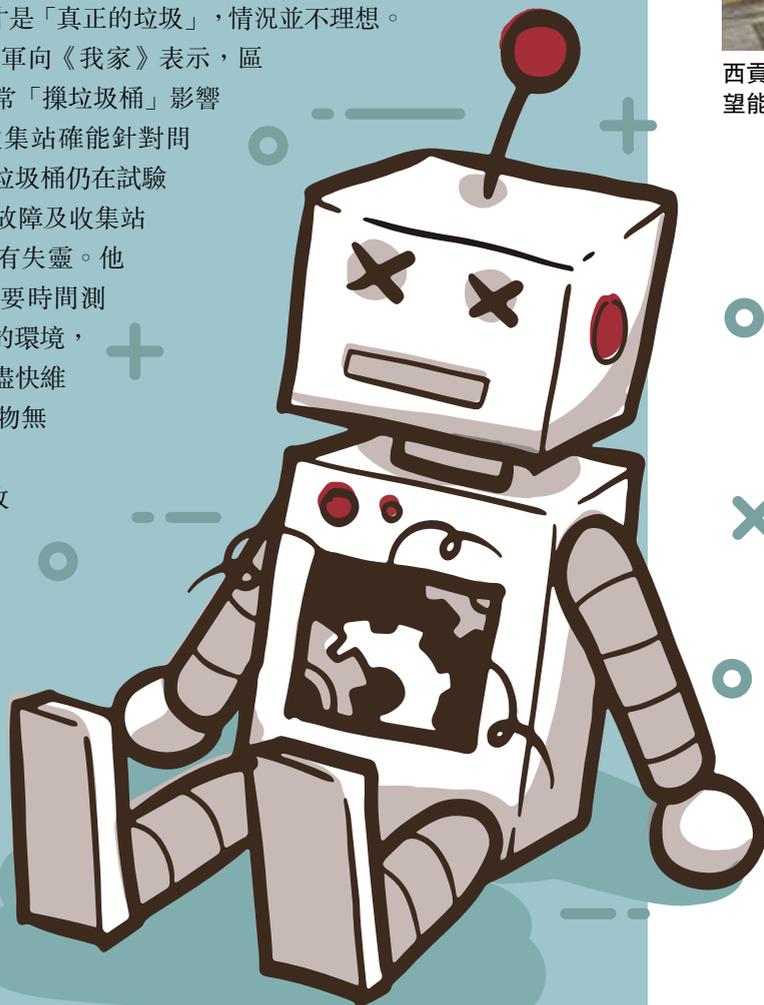
陳權軍：宣傳推廣亦需加強

資逾百萬港元引入太陽能廢物壓縮箱，惟壓縮箱投入口太小被斥並不實用外，壓縮功能亦時有故障，最終仍未能改善，試用一年後整個計劃便推倒重來，另行委託承辦商研發新款垃圾桶，除虛耗公帑外，垃圾收集智能化亦遙遙無期。

陳權軍表示，鄉議會日前亦獲邀參觀新智能垃圾桶，希望署方能盡快廣泛在西貢使用。但他強調，即使裝設智能垃圾桶，居民亦往往因距離住所太遠而未必使用，因此宣傳推廣及教育，亦需相應加強，才能令西貢整體環境衛生有顯著改變。



西貢大多鄉郊地方只使用一般的垃圾箱，陳權軍希望能盡快轉用智能垃圾桶。



食環署都係嗰句： 「會盡快維修妥當」

食環署發言人接受《我家》查詢時指出，智能垃圾桶旨在改善鄉郊垃圾收集站儲存量和環境衛生。人員會在日常巡查或清理壓縮垃圾時，留意其運作是否正常，如遇上損壞情況，會按既定程序安排供應商盡快維修。

立法會議員葛珮帆向《我家》表示，對食環署的科技應用表示失望。她認為現時智能垃圾桶的設計未臻完善，而且沒有壓縮功能，成本效益低。而就算早前的太陽能壓縮箱亦問題多多。她質疑該署為何未有同一時間測試多款壓縮箱，或引入已完成試驗或改良的版本，令公帑白白浪費，且導致全港推行智能垃圾收集遙遙無期。

西貢白沙灣選區

候選人包括：陳權軍、何偉航

曲奇禮餅 說心聲

Francesca & Giovanni以特色曲奇見稱，
可替顧客在曲奇上設計獨特的圖案，
更因應節日推出不同款式的曲奇應市，繪景言情，
在精緻的禮餅上說心聲，特別受到年輕一族的歡迎。



節慶糖霜曲奇

難講「我愛你」、「對不起」嗎？我們以糖霜曲奇為客人在寫上難以啟齒的說話。餅師最拿手畫節慶曲奇：新年的揮春曲奇、情人節的示愛曲奇、萬聖節的小鬼曲奇、聖誕節的薑餅人曲奇、婚慶的禮服曲奇...等。

鬆脆多口味曲奇

出品有多達二十款口味的曲奇餅，各具特色，而曲奇鬆脆好吃的秘密，除了選用了上等材料外，餅師在烘焙和製作上的用心，是無可置疑的。美食不要錯過，定要一一品嚐！



全港首創Cookie Pop

好朋友一齊拿著一支支棒棒曲奇細舔，真是倍添樂趣。棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳品，常常帶來驚喜和哄動，一盆既可觀賞又可以吃的花束，常是Party檯上目光的焦點，真是令人覺得開心又實際。



電話：23935778/23935611/96133690
地址：沙田石門安心街19號滙貿中心16樓1612室
銷售點：石門京瑞廣場二期1樓141B3



今期古蹟古鄉再次帶大家走訪一家在清朝年間建成的古廟——「文昭日月；武鎮山河」的大埔文武二帝廟。這座古廟位處新界大埔太和市中心，是傳統的中式廟宇，置身在大埔富善街市集。它到底有着怎樣的一個故事，又因何會在此處建廟？下面就為大家一一拆解。

文武二帝廟由大埔七約合力興建，並在一九八二年落成，此廟並非單純的宗教建築物，除了應有的宗教用途，還負責了大埔七約的行政事務以及區內的糾紛仲裁，更甚者在廟內原先亦設有公秤房，讓類近市集的商販能有此解決糾紛，以示買賣公正，可以說，此廟標誌著大埔市集的形成。簡言之，大埔文武二帝廟，既是宗教建築，亦不僅是宗教建築。以上提及的行政和商業用途在新的鄉公所建成後就正式轉移，文武廟就在一九五四年變回純粹的宗教建築。由於過往的歷史意義和本身的建築特色，文武廟在一九八四年被評為法定古蹟，在一九八五年進行大規模重修。



放滿歷史文物的文武廟內部

【古蹟小知識】 文昌帝與關武帝

所謂的文武二帝，真正就是指文昌帝和關武帝，歷來的民眾都相信，拜祭以上兩位神祇，能保文運武財。文昌帝即文昌君，掌管考試命運歷來就是傳統中國社會中供奉的讀書人，至於「武帝」就是關聖帝君，不同行業的人都會視他為武財神。文昌帝手執毛筆、身穿長袍；關武帝紅臉長鬚、手執關刀。此外，廟中還有供奉魁星、觀音及太歲，滿足不同信仰的民眾。

帝在善，一身富集，一廟大街，有樣的故事。

標誌大埔市集形成 文武二帝廟

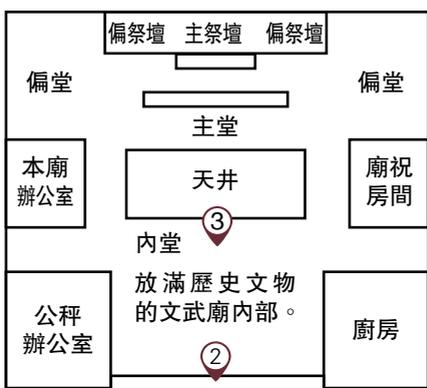
古蹟資訊：文武二帝廟

地址：大埔富善街
級別：法定古蹟
開放時間：每天上午9時至下午6時

溫馨提示：這一法定古蹟是對外開放，參觀時只需尊重不同宗教即可。

【古蹟的故事】
大埔七約與太和市
傳統以來，墟市都是新界氏族重要收入來源之一，以往都是以「新界五大族」（錦田鄧氏、新田文氏、上水廖氏、上水侯氏及粉嶺彭氏）為主，新興的鄉約要發展絕非容易之事。但經過鄧氏與文氏多年來的爭執和糾紛，文氏最終在同治十二年（一八七三年）的甲戌風災後聯同泰亨約、林村約、翁和約、集和約、樟樹灘約、汀角約及粉嶺約組成大埔七約，並向新安縣入稟要求建立太和市，及後取代了原來由鄧氏掌控的大埔墟，留存至今。有墟市存在的地方就有人群，自然亦會有宗教和信仰的需要。

文武廟平面圖



雕工精細的木匾和灰塑。

類近公園和街市的文武古廟，見證太和市的變遷。

② 廟正門和門額

正門門額：「文武二帝廟」，木聯：「文昭日月；武鎮山河。」採用對稱的布局，甚具氣勢。屋脊及正面外牆飾有精美的灰塑，正門上方亦有雕工精細的木雕簷板。

① 廟外圍

文武廟是典型的兩進一天井建築，以青磚建造，屋頂是傳統的中式人字瓦頂，屋頂邊緣的簷板是新界常見的建築特色。

圖為關帝聖君寶座

③ 廟內部

廟內中庭曾有八個房間，近入口的兩個廂房曾用作鄉坤旅客留者的地方。後方的大殿是用作供奉文武二帝以及其他神祇的地方，放置了不少木雕神龕、雕花木刻和傳統傢俱。當中以光緒三十一年（1905年）的「一心千古」木匾，以及光緒二十八年（1902年）鑄造的香爐最廣為人知。

因反修例引發的社會運動持續多時，全港各區都出現警民衝突，在鬧市和民居附近也曾使用催淚煙，市民幾乎無可避免會接觸到催淚煙或殘餘物，衛生防護中心早前終於推出「催淚煙的健康資訊」，解釋有關催淚煙的資料，以及接觸後應如何處理應變。

不幸接觸催淚煙 十招簡易處理

接觸催淚煙後 處理方法：

- ① 用大量清水和肥皂徹底清洗所接觸的身體部位
- ② 立即更換受污染的衣物
- ③ 眼睛若有不適，可用大量清水或生理鹽水沖洗
- ④ 若身處室內地方而附近有催淚煙飄散，應關閉所有門窗，關上空調及抽氣功能的電器，用濕布封上門窗隙罅
- ⑤ 盡量使用即棄清潔物品，並戴上適當個人防護裝備，例如口罩、橡膠手套、膠圍裙等
- ⑥ 受污染的表面一般可使用肥皂水浸濕的布抹
- ⑦ 不應使用熱水，以免令殘留物蒸發
- ⑧ 不應使用高壓水槍及掃把等工具，避免重新揚起殘留微粒
- ⑨ 不應使用電風扇
- ⑩ 清潔完成後，把即棄清潔物品妥善包妥後，例如放進密封的膠袋才棄置

資料來源：衛生防護中心

衛生防護中心的文章指出，催淚煙是驅散人群的裝備，很多化學物都可用作催淚煙，接觸催淚煙後一般可出現的徵狀包括，眼睛和其他黏膜有刺痛及灼熱感覺，流眼水、鼻水、胸悶、頭痛及噁心，還有皮膚會感到灼熱及出現紅斑等，這些徵狀通常會在接觸後的短時間內消失。

兩小時內避免餵母乳

另外，現時沒有相關國際指引訂明哺乳媽媽接觸催淚煙後要隔多久才能餵母乳，衛生防護中心引述毒理專家建議，接觸催淚氣體後一至兩小時內應避免母乳餵哺，而且媽媽應更換衣服及徹底清洗頭髮和皮膚，避免嬰兒有機會接觸到任何催淚氣體的殘留物。

衛生防護中心又表示，現時就催淚煙對人體長期健康影響的資料及文獻有限，但有研究指催淚煙可對生理和心理健康有持續的影響，特別在兒童、長者、患呼吸系統疾病或有敏感情況的人士等，提醒市民如果身處有催淚煙的地方便要盡快離開，若接觸催淚煙霧而持續感到不適，應諮詢醫護人員意見。

中醫推薦兩款解毒茶：

1. 清肺解毒茶

材料：金銀花 2 錢、連翹 2 錢、甘草 1 錢、薄荷 1 錢（後下）

煮法：約 2 碗水煲 15 分鐘後可服用

（患有葡萄糖六磷酸去氫酵素 G6PD 不宜飲用）



金銀花



連翹



甘草



薄荷

2. 養陰潤肺湯

材料：乾百合 3 錢、生地黃 5 錢、玄參 5 錢、桔梗 2 錢、麥冬 3 錢、甘草 2 錢

煮法：約 3.5 碗水煲 30 分鐘後可服用

資料來源：「中醫爸爸 B- 馬琦傑醫師」fb 專頁

大型遊戲日 如果可以重來……

因為忙碌，過去多年拍下的舊照片堆成小山，近來下定決心要處理一下，於是買來雙面膠紙、白紙與大相簿，做起黏貼手工藝來。

先把舊照片分門別類，關於旅遊的一大本，關於生活點滴的一大本，剪剪貼貼，橫七豎八，左擺右放，再繪幾個卡通圖案，或者加幾句說明與感受，看起來趣味盎然，更是生動。

時光荏苒，歲月匆匆，看着老照片，看着孩子小時的可愛模樣，不禁有很多的感受湧上心頭，心情猶如打翻五味架。

剪着，貼着，拿起一輯「遊戲日」的照片，看見相中兒子與好朋友們正玩爬樹屋、爬紙皮箱、爬車軌陣，在大水盆裏玩肥皂泡與擦衣服，用木棒敲着廚用鋼煲玩音樂，用槌子木板製了一張張小木凳，還自豪的捧着拍照等等，他們開心的笑顏，令人很懷念當時一年一度的大型遊戲日。

記得當年遊戲日由一非牟利機構舉辦，一年一度請來外籍遊戲師設計，場地佔據港島大幅山頭，玩樂項目眾多，大都由取自生活與大自然的環保物料建構，一家大小跑去玩，可以玩足一整天，小孩子們玩得不亦樂乎。

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。

這種大規模遊戲日當年好像舉辦了三幾年，其後那位著名的遊戲設計師也身故了，之後這種玩法開始「縮水」。

如今，大型遊戲日好像已不復見，就算有也只是小規模的，與當年的大規模不可同日而語，覺得很是可惜。如果能夠「復活」，將是現世孩子的福氣，誰人能做一次魔法師呢？

（最好每年來一個大型全民遊戲日啊！）



距離大圍市中心約 5 分鐘車程，下車後眼見一座座褐色的樓宇，便是入伙超過 30 年的顯徑邨。這個上世紀 80 年代興建的公共屋邨，依照附近的村落顯田與徑口村而命名，亦共同構建成一個大社區。這裡的街坊熟悉社區，愛社區的清幽寧靜，期望有熱心人能從微細的方面改善生活。



吳錦雄去年底在黨內一片內訌聲中退出民主黨。
(吳錦雄 Facebook)

張柏源認為地區服務是了解民情的非常重要途徑。
(張柏源 Facebook)

街坊看重生活微小細節
徑口小問題隨時

變大問題

顯徑邨維修處處可見，距離幾步又見圍板。



顯徑邨設施問題多，例如公園的膠地板地早已呈現凹凸不平。

設施殘舊不足 居民牢騷不少

《我家》記者步入顯徑邨內中央空地，陳女士帶著小孫女在空地乘涼，被問到為何不到公園那邊玩，陳女士說：「孫女喜歡玩搖搖板，但那邊的搖搖板已壞，許多年都未有更換。公園的膠地板也應該要修理，地板表面凹凸不平，好像被人剝走了表面，不放心小孩在哪裡玩。」她欣賞社區清淨的環境，卻以「悶」來形容區內生活，她訴說長期帶著孩子不能遠行，因此希望屋苑能增添娛樂設施及購物的店舖。

陳女士補充說，邨內的便利店旁邊扶手電梯「只上無落」，她表示：「電梯很窄，我帶著孩子要繞過馬路到對面的升降機才能上落，比較費時。」記者前往扶手電

梯觀察，確實發現電梯闊度未能容納並肩站立。由於升降機位置較遠，拉著嬰兒車的媽媽街坊為了節省時間，要獨自搬車上兩層樓梯，才能抵達商場。陳女士期望，顯徑邨新街市準時 12 月開業，免得走到老遠的隆亨街市買菜，不方便老人家們。另一邊廂，騎著單車從隆亨的樂善堂楊葛小琳中學回到顯徑邨的黃同學，提議單車徑延伸至徑口區，並加強提示行人避免走上單車路。

垃圾狗屎處處 衛生情況堪憂

記者在超市門口，遇到購物出來的陳太與羅小姐，她們一致訴說：「我們抽著大小二袋，經過店舖之間常有貨物堵塞通道，邨內又不停有維修，在不同的角落都有圍板，停車場附近更有許多建築物堆滿一地，阻礙



帶著孫女玩耍的陳女士述說區內設施問題。

黃同學提議單車徑延伸至徑口區。

陳太指店舖之間常有貨物堵塞通道。

婆婆直指犬隻排泄物引致的臭味問題嚴重。

粗心議員 VS 細心暖男

選區
分析

56歲的吳錦雄，自2012年起當選徑口區議員。原屬於民主黨成員，但2018年底，連同吳錦雄在內的59名民主黨成員集體退黨，矛頭更直指黨內某人有「人格道德問題」，形容其「卑劣人格」、「毫無政治道德可言」。

吳錦雄——坑渠邊包糉事件最嚇人

地區有不少細緻的工作，但「細心」一詞似乎與吳錦雄無緣。2018年6月，有傳媒報道，吳錦雄被發現與街坊們在其辦事處門口的坑渠上包粽再送贈街坊，部分材料更直接放置於地上，不時被踩踏，食物衛生情況堪憂，吳錦雄事後解釋，因為參與人數太多，辦事處地方狹窄，且地上材料為棄置的材料。此外，吳錦雄經常出現各種「低級」錯誤，連橫額都會打錯，曾掛出一張「關女性注婦暴力協會」進行義賣活動的橫額，原文應該是「關注婦女性暴力協會」，錯字橫額掛了出街還懵然不知。

張柏源——暖男系沙田仔事事關心

至於另一名候選人、27歲的張柏源，屬於「90後」土生土長的「沙田仔」，本科修讀商科後，毅然放棄打理家族的小生意，修讀政治研究碩士，繼而投身地區服務。暖男系的張柏源，對街坊的生活所需關懷備至，從社區交通配套、區內醫療設施等，都事事關心，而且長時間在區內工作，「朝見口晚見面」。對於社區政策，張柏源亦有自己的一套理念。他曾在訪問中指出，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，主要是脫離民情。他認為，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，一定要貼地，才能知道大家需要什麼。

該選區還有一名獨立候選人駱松佑，69歲，報稱從事建築工程，曾任顯徑邨顯揚樓互助委員會主席。

行人走路，有危險性。」她們提及商場停車場多次火警，認為需檢視停車場的安全問題。雖然邨內禁止養寵物，但陳太和一位在公園天台晨運的婆婆均控訴，區內犬隻排泄引致的臭味問題嚴重，婆婆直指：「邨內很少犬隻糞便收集箱，很多傭人任由犬隻隨處排泄，排泄過後又無意清理，很臭！」

記者走到顯徑邨對面的下徑口村，那裡是村屋群，垃圾站位於村口停車場，但幾架垃圾收集箱未有關蓋，垃圾散落一地。下徑口村年青街坊鄭先生直斥：「這裡的垃圾經常亂糟糟，引來馬騾及野豬覓食。」

街坊們每日在這裡生活，再微小的細節，都逃不過他們最真切的感受。很多區內的小問題，看似微不足道，但若不及時處理，隨時也可能釀成大問題。



下徑口村村口垃圾站垃圾散落一地。

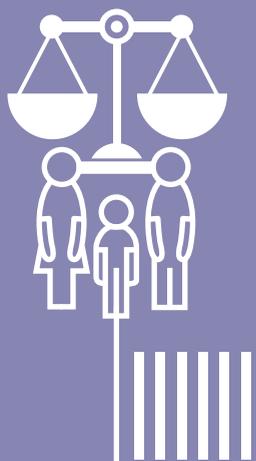


只上無落的扶手電梯。

沙田徑口選區

候選人包括：張柏源、吳錦雄、駱松佑

《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



人人暢道通行計劃擴大 耀安邨有望建升降機！

早年，政府推出人人暢道通行計劃，在一些合適的天橋選址（不包括出售公屋屋苑），經過區議會投票後，在上述選址興建升降機。

民建聯的李世榮向《我家》表示，過去已成功爭取政府在鞍誠街，即海皇漁港樓下加建升降機，工程已展開，日後可乘坐升降機直達新港城天橋。不過，由於耀安邨

人口有老化跡象，所以他一直力爭政府把計劃覆蓋至租置屋邨，建議政府可考慮在耀安邨內合適位置加建升降機，發揮升降機效用之外，重要的是由政府來承擔費用。

長期爭取並沒有白費，政府日前終於接納李世榮要求，宣佈將耀安邨等租置屋邨，列入人人暢道通行計劃之內，耀安邨加建升降機有望加速了。



直達新港城天橋的升降機效果圖。

耀安邨等租置屋邨終於列入人人暢道通行計劃。



沙田耀安選區

候選人包括：李世榮、冼卓嵐



現時沒有圍欄，途經人士在水漲時有跌入山澗的可能。

增設圍欄 免墮山澗

馬鞍山翠擁华庭附近有一個山澗，該處經常有不少街坊休憩及玩耍。然而山澗水勢飄忽不定，如遇上天雨，水位更會驟然上漲，有可能會危及到街坊的安全。

有見及此，地區人士李林昌早前與渠務處

沙田利安選區

候選人包括：李林昌、麥潤培、關宇峰

視察環境及商討後，要求於渠口位加設閘欄。據知，有關建議已得到渠務署初步接納。由於增建大型格柵需時較久，渠務署將先行安裝閘欄，保障市民安全，而正式工程據渠務署回覆將於本年年底完成。

周末好去處：

「時間的見證——黃炳培40年創意展」

香港文化博物館又有新展覽！土生土長的藝術家及設計師黃炳培（又一山人），將舉行「時間的見證 / 又一山人 X 黃炳培 / 40年創意展」，展示他自90年代初開始至今多個著名設計。展覽以他的兩個截然不同的面貌「黃炳培 X 又一山人」，分為黑、白、灰三個部分，以新作《塵歸塵》開始，以藝術裝置作品《無常》作結，讓觀眾安靜地回顧40年的工作與習作，體驗人生的無常。

展覽期間會特別放映由黃炳培執導的紀錄電影長片《冇照跳》，他更會與觀眾暢談和分享他的創作人生。另一個特備導賞節目《兩小時走過40年》中，黃炳培將親自帶領觀眾，以短短兩小時游走他長達40年的創作人生。有興趣的朋友記緊上網閱覽詳情和報名留座呀！



馬鞍山抵食日式拉麵 \$28 無限追加叉燒溏心蛋

位於馬鞍山 We Go Mall 的日式拉麵店「一龍拉麵」，本身已經以親民的價錢作為招徠，而且在拉麵湯底都下了不少心思，當中特製的龍蝦湯底更是店家不惜工本每日自家熬製。該店近日更推出限定優惠，凡惠顧一碗拉麵，只需另加 \$28 就可以無限追加拉麵配料，包括麵底、叉燒、溏心蛋、粟米等，滿足一眾鍾意食拉麵的朋友啊！不過留意，優惠只限晚市6時開始（逢一至五）。

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

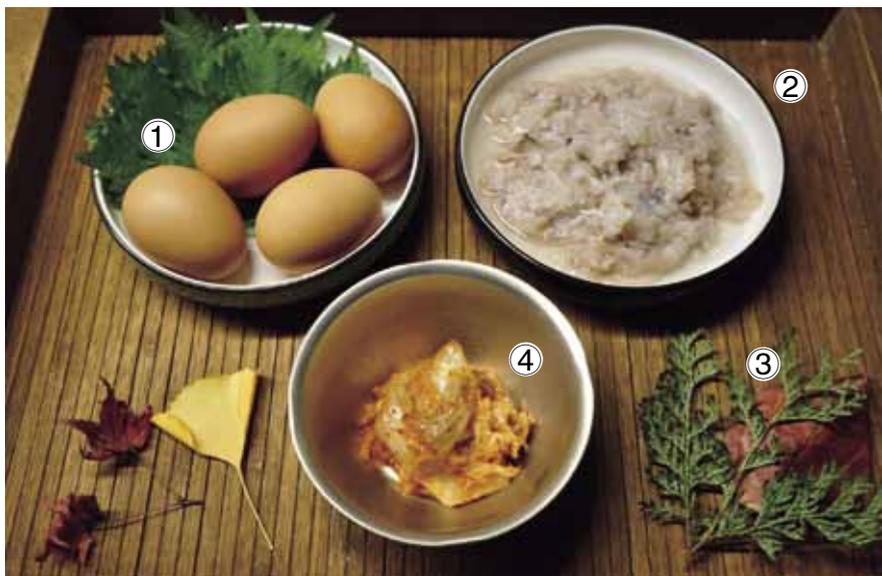
型色·煮意

21, Nov 2019

我家
HoMemory



外脆內軟有秘訣 紫蘇泡菜蟹肉蛋餅



社會運動持續，衝突不斷升溫，令人擔心非常，上星期連續多日交通不便，對一眾上班族來說都是艱難的日子，包括我在內，返工放工都頗花時間。好吧，既然外在環境改變不了，倒不如調節一下自己的心情，別讓負面情緒佔據我們的心靈！

幸福並非必然，這時候正好訓練我們的應變能力，出門前了解住所附近的交通情況，還要制定後備計劃。當有清晰的對策就不會感到徬徨，例如可否徒步走到巴士總站，上車和有位坐的機會就會大大提高；出門前去定廁所，還要帶備樽裝水及乾糧，如遇塞車也不至口渴肚餓。不過，最重要都是調整心態，如果坐巴士可以選擇看看風景，有些地方平日一閃即過，那天因為塞車，有機會在青朗公路慢慢欣賞遠方的山嶺景色，還拍下山景放上臉書分享，朋友揶揄我天真，我只是選擇樂觀面對吧！

沒時間買餸，那就看看雪櫃有甚麼可以煮。我喜歡煎蛋餅，尤其是那種厚實的，就是愛放甚麼材料也可以。煎蛋餅最好用一個有深度的易潔鍋，大約六至八吋最好，而且要落多點油，蛋餅才會外脆內軟。火候要先大後細，油熱落蛋漿然後㗎蓋轉細火，慢慢將蛋漿煮熟。今次我用了雪櫃裏的泰國急凍藍花蟹肉，再加點泡菜及前一晚煮壽喜燒所剩下的紫蘇葉，再加一點鎮江醋，隱約有點大閩蟹風味吧！哈哈。

材料：

- ① 啡雞蛋 4 隻
- ② 泰國急凍藍花蟹肉 100 克
- ③ 紫蘇葉 10 片
- ④ 泡菜 50 克

調味料：

鹽 1/4 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、鎮江醋 1/2 茶匙、魚露 1 茶匙。

做法：

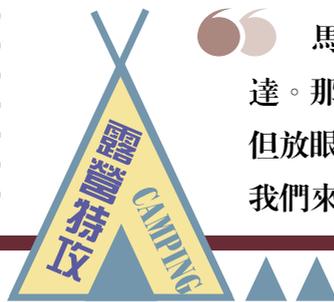


1、首先準備材料：急凍蟹肉解凍後用廚紙吸乾水份、紫蘇葉及泡菜切碎。

2、雞蛋打散落調味料打勻，然加入所有材料。

3、易潔鍋燒熱落油 1/8 杯油 (30ml)，油熱才倒入蛋漿，然後即㗎蓋轉細火。

4、慢火煮至蛋餅凝固，再將另外一面略煎，保持蛋餅表面金黃。煎好後的蛋餅要略為放涼才可以切件，亦可隨喜好撒上芝士粉或辣椒粉。



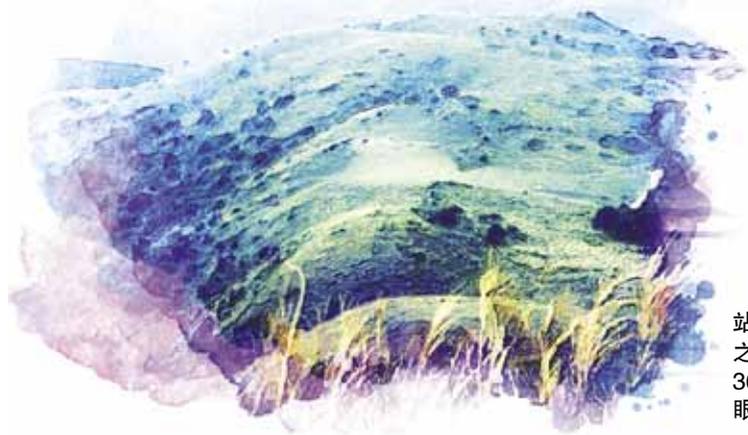
馬鞍山有個地方叫昂平，只要搭村巴前往馬鞍山村，再花 1 個小時步程就可到達。那裡是香港罕見的高山平原區域，由於身處高山，儘管山下隔著整個西貢市區，但放眼西貢海，仍會有懸崖臨海的震撼感覺。那裡好山好水，正好有一個營地，等著我們來駐紮。

居高臨下看山水 馬鞍山昂平營地

早兩回介紹的營地，都是車船直達，毋須步行，但這個昂平營地，我們需要預著大小露營用品，登上一段不太輕易的山林石徑，但各位只需堅持 1 個小時，當抵達昂平觀景台時，你就會知道區區花了 1 小時就能欣賞如此美景，實在超值。

千島拼圖視覺

昂平營地的位置，距離昂平觀景台約 4 分鐘，安頓一切後，第一個景點必然是觀景台，趁著日光盛放，好好飽覽這個 180° 臨海絕景，而西貢海一帶小島較多，像鹽田仔、橋咀洲、滘西洲等密佈視野之內，大大小小的像拼圖般緊湊著，你會捨不得將目光收回呢！



西貢海小島衆多，緊湊在一起，十分有趣。

大金鐘放千里目

昂平旁邊就是知名的大金鐘，站於觀景台，你就會感受到大金鐘的威力——平地而起的一個大三角尖山，相當突出。欲窮千里目，要上大金鐘，但大金鐘的路段多沙石又崎嶇，來回一程大概需要 1 小時，出發前最好戴上手套及穿著抓地性能良好的行山鞋。

站在大金鐘之巔，就是 360° 自由放眼好時機。

營地資訊

設施：燒烤爐、檯、櫈、污水穴
衛生設施：旱廁
水源：溪澗（季節性水源）
營位數目：約 20-50 個

交通方法

由馬鞍山耀安邨乘 NR84 村巴，在馬鞍山村總站下車。沿馬鞍山郊遊徑步行約 1 小時前往。

決戰日出之時

昂平露營的最後一項活動，就是欣賞日出，觀景台位置正好對著東面，又加上昂平日出實在太過知名，因此每逢節日例必吸引大量攝影發燒友前來，幸好營地與觀景台有一定距離，無懼人多噪音影響入睡。想欣賞日出，趕快設定日出時間的響鬧，遇著天氣晴朗之時，金光萬丈灑滿山，仿如置身仙境，差點就以爲自己已經得道成仙呢！

日出過後準備離開，山上偶然會遇到牛牛一家大小上山覓食，偶然會衝著遊人的食物而來，不要胡亂喂食，也不要打擾牠們的生活就好了。

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。



阿拉斯加另類「淘金記」

乘坐公主郵輪漫遊阿拉斯加冰川，來到史凱威 Skagway 淘金小鎮。此鎮開埠於 1900 年，比香港更年輕了半個世紀。當年因為發現金礦而繁榮起來的小鎮，現在仍然黃金滾滾來，淘的卻是郵輪客的金！

Skagway 在印第安語中的意思為「風」，對湧向阿拉斯加和育空地區的淘金者而言，史凱威是通往金礦的必經之地，人口曾高達一萬人，淘金熱後，只剩下不足一千人的小鎮，現在以旅遊業為主。

由碼頭走向小鎮，只是十分鐘的路程。這個小鎮雖然只有一條大街，不過兩

邊都是遊客舖頭，手信店、珠寶店，嚴陣以待，因為今天的公主郵輪乘客有 3,500 人，加上船員，是鎮民人數的五倍有多！當然，也是鎮民「秋天收割」的最後時候，因為我們這郵輪是阿拉斯加郵輪季的水尾了，之後就到了冰天雪地的冬季，航運結冰，再沒有郵輪前來，直到明天開春。

美國人當然不會放過秋收的季尾生意，全部舖頭都有半價折扣，間間店舖都人頭湧湧，根本整個小鎮都沒有觀光，只有買！買！買！當然，我也不執輸，買了很多手信。最開心的是，這裏沒有美國消費稅，又慳番一大筆。買了一個青金石的



季尾收爐之前，鎮上的店舖都大減價。

北極熊雕塑，只是 20 美元，另外一個化石的北極熊雕塑，折扣後也只是 30 美元。最便宜的是 24K 金的鎖匙扣，兩美元打折之後只需一美元，當手信一流。還有阿拉斯加特產的三文魚乾，半價後只需要 7 美元一包。

由街頭的郵輪碼頭，逛到街尾，也需要一個小時，加上購物時間，基本上購物已經足夠消磨一個上晝，收穫滿滿地回到郵輪吃午餐。



曾經是淘金小鎮，今天淘的卻是郵輪客的金。

講起去惠州，大家可能只會想起早前在廣告上熱播的「十里銀灘」水清沙幼，但隨著高鐵開通，且過境巴士路線增加，越來越多港人會到惠州過一個悠閒恬靜的週末。遊山玩水、品嚐地道農家菜、入住五星級度假酒店，食住玩樣樣齊！



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

21, Nov 2019

13 我家
Ho Memory



惠州西湖景色。

慢活Hea之首選 惠州食住玩

惠州是大灣區範圍的諸多城市，以「山水」見長，據說堅持每年投入 20 億元種樹、20 億元治水，成功創建國家森林城市。西九龍站每日有六班高鐵直達惠州南站，車程最快 63 分鐘，票價由 95 元人民幣起，可謂十分方便，若在旺角、觀塘等乘搭過境巴士，需時約 2 至 3 小時，但票價就相對便宜一些。

西湖玩一玩

到達惠州，第一站一定要去的，是位於市區的西湖。這個被評為國家「AAAA 級旅遊區」其實是位於市中心的一個大公園。沿湖而建的蘇堤，舊稱蘇公堤，為北宋蘇軾任杭州知府時，疏浚西湖，取湖泥和葑草堆築而成，平堤相思拂水，兩岸楊柳舞風，宛若一條綠色絲帶飄於湖中，亦可於西新橋欣賞西湖平湖景色。

食盡農家菜

玩累了，可以品嚐惠州農家菜。位於水口荔枝城工業區的勁家莊，由飾演「展昭」紅遍大中華區的何家勁擔任創辦人之一，主打五穀綠色原生態的食品，提倡全民健康養生旅遊的觀念，可以參觀整條生產流水線，回歸親近自然的本真。除了可以偶遇何家勁在店內親自招呼客人外，還可以品嚐莊園農場內的農家菜，300 元有找，已經足一桌 10 人分量的農家美食，十分抵！



據說展昭何家勁星期一至五都會在勁家莊內招呼客人。

住在巽寮灣

有時間的話，可以到惠州郊區博羅，有中草药寶庫之稱的羅浮山，又或者去臨近深圳的巽寮灣。巽寮灣素有「中國的馬爾代夫」之稱，「水奇清、沙奇白、石奇美」，16 公里原生態海岸線旖旎纏綿、11 公里「天賜白金堤」，其中距離巽寮灣中心約 15 公里的三角洲島，是中國第一個擁有合法產權的私人島嶼，海水清澈透明，是浮潛的絕佳地點。近年巽寮灣興建了不少五星級的國際品牌酒店，平日價錢只需 500 元左右就可以住一晚海景房，一些本地的公寓，更低至 200 元一晚，面朝大海，發呆也值得。

據說，旅居香港祖籍惠州的就達 100 多萬人，也就是說，7 個香港人中，就有 1 個是惠州籍。這個數字是真是假就不知道了，但不妨做一個週末的惠州人，到這個讓人慵懶的城市，靜下心，慢慢走，慢慢品。



巽寮灣素有「中國的馬爾代夫」之稱。

老字號北京火鍋 點只涮羊咁簡單

香港人愛吃火鍋，好天要吃火鍋，不好天也要吃火鍋，現在入冬了更是吃火鍋的好時節。除了吃味道，其實更是喜歡大夥兒圍在一起，開開心心、無拘無束，給下給下的那份感覺，我覺得沒有比吃火鍋更輕鬆自在的用餐方式了。

我和姊妹鍾愛火鍋又愛辣，我們的心水食店名單中，一定包括位於尖東帝苑酒店的「東來順」。不要以為這家來自北京的老字號就獨沽一味只吃羊，只吃涮羊肉，其實他們的火鍋款式可多了。

「東來順」主廚施超群師傅每季都會推出新菜式，同時亦會花心思設計一些與別不同的火鍋配菜。像最近我們



去的一次，便吃到了幾款有趣又美味的新品：以鮮蝦包着蝦膠的蝦蝦餃（圓圖）、以海參粒作餡料的海參餃、番茄蛋餃、芥末墨魚丸、芫荽控必定喜歡的芫荽肉丸等等，材料新鮮，花點心思便做出令人驚喜的變化。當然，到「東來順」可別忘記點他們的招牌羊肉，他們的杜泊羊肉質細嫩，騷味不太重，真的非常美味。

那夜我們人多一共點了三個鍋底，川味麻辣鍋是必選的，然後就多來兩個不辣的：川芎白朮魚頭鍋和野菌雞鍋。酒店出品用料上乘不用懷疑，鍋底足料又夠火候，帥哥經理阿澤甫將鍋底捧上來，一眾聰明的姊妹們便嚷着要先喝頭啖湯，喝過才開動打邊爐。

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。

東來順的手擀麵也是必吃之選。



吃火鍋是最輕鬆自在的用餐方式。



常聽說演奏家當樂器如同靈魂伴侶，走到天涯海角也要與樂器結伴同行。當聽過香港指彈結他大師劉卓威（Jacky）的故事，就會領略音符的魔力如此震撼，即使 Jacky 經歷過重病，也能堅持「打不死」精神，甚至用結他追逐教育夢，以經歷成為學生們的夢想同路人。



衛蘭

到訪非洲跟演奏者學藝。

音樂白痴 ▶▶ 演奏家 ▶▶ 教育家

劉卓威 Jacky Lau

打不死

「80後」的劉卓威笑說：「我自幼五音不全，被別人笑稱『音樂白痴』。」Jacky 是從中四那年因為受傷而從運動競技台上退下來，沒想到那刻拿起破舊結他解悶，卻成為「香港指彈結他第一人」。什麼是指彈結他？簡單而言，就是以同一枝結他同時彈奏或拍打出低音、敲擊、和弦及主旋律的演奏方式。

Jacky 畢業於香港演藝學院，主修結他演奏，入學時跳讀了2年級，皆因他腦裡住著過度活躍（ADHD）的細胞，驅使他未完成學位課程便迫不及待踏上「結他手」的冒險旅程。

作為首位推動香港指彈結他文化的演奏家，Jacky 用心解釋道：「指彈結他和一般以和弦彈奏不同，存在創作性。每個人都對同一首歌有不同感覺，我很享受創作指彈樂譜，因為可以從技巧中抒發想表達的情感。」

由於是首批香港指彈結他演奏家，他需要自學指彈法，並遇上許多障礙，但根據 Jacky 的描述，他深信：「宇宙裡一直有兩股強大的力量，牽引著我的人生，第一是『不彈結他會死』的熱誠，其次是『小強般打不死』的頑固。」就是這兩股力量，驅使他排除萬難，幾年間製作多張唱片，更一手舉辦首個指彈結他嘉年華。

“ 我不工作會不開心，人生從來無收工兩個字。 ”

為製作結他曲集，Jacky 曾連續超過10天睡在辦公室，每天埋頭苦幹18小時。他自言是那種每天起床都很快些返回公司，做事很享受的人。

十年間演出超過500場，高峰期試過每天只睡3小時，或因太投入工作而廢寢忘餐。不知道 Jacky 是否工作過勞，去年8月鼻咽癌竟然找上門。他深刻記得：「確診那天是我的生日，已經證實是第三期的末期。那時候每天都嘔吐、定時吃嗎啡藥，副作用以致嘴巴疼痛。不要說彈奏結他，連在床上坐起來都無力。」患病確實很影響 Jacky 的工作，例如錄音聽混音，無法聽出高低音的平衡，難以繼續創作與彈奏。面對如此煎熬的日子，Jacky 並沒有怨天尤人，就這樣，他開始了共33次電療。

“ 我從來不會問為何，既然上天安排，就好好醫治。 ”

表演那一刻很輝煌，但我更喜歡音樂教育震撼人的生命。



患病時樂觀面對苦楚，還創作了兩首新歌。

21, Nov 2019



曾與無數的藝人合作演出，當中包括衛蘭及歐瑞強



在便利店巧遇學生即席在便利店演奏。



Jacky 相信音樂能改變品格。



音樂改變品格 樂韻觸動人心

的結他人生

抱著既來之則安之的心態，Jacky 在休養治療期間暫停了對外工作，當時連心愛的結他也拿不起。「不是沒心機做，而是做不到。沒有力量站起來拿結他，每日都想彈但做不了。」這短短 6 天，卻是他一生人中，「闊別」結他最長的時間。但他並無放棄結他夢，他憶述到了第 7 天：「我當時拿起結他哭了，但我依然創作了兩首樂曲，並無用上那些花巧的樂句，或許人經歷過一個很大的痛苦，用最簡單直接的樂譜，才能真正表達出情感。」失去過後更珍惜，Jacky 亦調整了自己的生活習慣。「學會愛錫自己的身體，即使好想做都好，應該要休息、應該要吃飯時就會先休息、先吃飯。」Jacky 除了感激身邊的家人與未婚妻支持他從「鬼門關」中逃出來，還有一班夥伴與學生們。



經歷過重病的 Jacky，仍然抱持「打不死」精神。

「Jacky sir，約定你看東京奧運！」、「Jacky sir，好想聽到你的樂曲！」，這些語句都是學生寄給 Jacky 的心意卡，他把每張卡都貼在家裡的牆壁上。學生的一字一句成為了 Jacky 的心靈良藥，更加肯定了 Jacky 的「教育夢」。雖然對於音樂家而言，能得到台下觀眾掌聲是驕傲的。但 Jacky 認為：「表演那一刻很輝煌，但無辦法震撼人的生命，所以我很想做一個教育家，我不想音樂只是簡單一個娛樂，音樂也能啓發人的。」

Jacky 的結他教室經營了十年，他更培育以前的學生成為老師，但首要條件是跟他理念一致，能用音樂觸動人心，因為他相信音樂能改變品格。他會訂立很多規則給學生，他舉例說：「凡遇上一個人兩次以上，我鼓勵學生主動和他打招呼。」

Jacky 康復後，最近到了 8 個內地城市巡演，其中到達開封演出前，聯想到城市與著名人物包青天有關，他即興在火車上改編《包青天》指彈結他樂譜，在當地表演時演奏給觀眾，台下驚嘆剛病癒的 Jacky 能彈奏出如此震撼的樂聲。Jacky 正正以真實的足跡，告訴學生們，夢想無邊際，只要一日未放棄它，你仍然能譜出動人樂章。

早些年人們喜歡到日本、韓國觀賞紅葉，後來就發現香港本地其實都有「紅葉出沒」，迅速掀起賞紅熱潮。可是，在全球天氣暖化下，香港這座石屎森林的秋冬季似乎愈來愈珍貴，加之去年颱風山竹吹襲後，有不少樹木被吹倒，實在叫人害怕紅葉勝景不再。究竟現在神隱在本地鬧市中的賞紅葉聖地，還有多少個值得大家一去呢？



園內放有蒙國平像。

小橋流水賞紅葉 港大蒙國平花園

紅葉數量：有一棵巨大古老楓香樹

周邊環境：有荷花池和小橋流水，校園環境清幽寧靜

港大蒙國平公園位於香港大學圖書館附近，雖然公園只得一棵楓香樹，但樹體龐大，枝葉繁盛，有如太陽傘般遮蓋住大半個公園。園內有個頗大的荷花池，佔去公園近半面積，港大學生多叫這裡做「荷花池」。古楓樹加上小橋流水，在這個清幽的校園環境中靜觀紅葉，大家不難感受到一股古樸的書卷氣息。

前往方法：

公園僅距離港鐵香港大學站 5 分鐘腳程，地點十分便利。於港鐵香港大學站 A2 出口，照路牌指示前往圖書館。到達圖書館前的中山廣場後再走上樓梯便到達蒙國平公園。



花園位於港大本部圖書館旁邊。

近在咫尺 尋找鬧市賞紅葉好去處



根德道公園位置隱蔽，公園內的楓香樹非常高大。

探隱密紅葉秘點 九龍塘根德道公園

紅葉數量：種有一排 8 至 9 棵高大楓香樹

周邊環境：位置隱蔽幽靜，但四周雜草頗多

大家都知道九龍塘多豪宅，唯獨不知道原來這裡有個賞紅葉的秘點，就是根德道公園。公園面積不大，但公園內其實有 8、9 棵高大的楓香樹。楓香樹沒太受到颱風山竹的影響，惟樹木附近雜草叢生，有礙觀感。不過，不太影響人們抬頭觀賞紅葉。由九龍塘東鐵線出口側之真光中學，傍邊有小路可到達公園。

前往方法：

公園距港鐵九龍塘站僅 3 分鐘腳程，惟公園位置隱蔽，鮮有路人會經過。自港鐵九龍塘站 F 出口往又一城天橋方向步行至九龍真光中學，沿著學校旁的真光里直走即到，十分方便！

親子野餐聖地 佐敦谷公園

紅葉數量：種有十數棵楓香樹

周邊環境：超大草地，可坐於紅葉下野餐；另有兒童遊樂場、遙控模型車場、溫室及園藝教育中心

佐敦谷公園自開放以來，都是假日郊遊野餐的好地方，不少家庭都會扶老攜幼到來公園享受天倫之樂。其實，公園內有不少楓香樹，只是分布較為疏落。不過，大家可以一家人在紅葉季節，坐在樹底下優哉悠哉的野餐，感覺相當寫意。小朋友除了可以在大草地奔走、玩樂外，更可以讓他們到附近的遊樂場放放電，或者到溫室及園藝中心學習植物知識。

前往方法：

公園位於半山上，必需轉乘小巴或巴士前往。可以在港鐵彩虹站轉乘 27 號或 29M 號巴士前往順利消防局後步行約兩分鐘抵達；或者，於港鐵觀塘站乘坐 23 號巴士，於順利消防局下車後步行約兩分鐘抵達。



在佐敦谷公園，可以一家大小坐在綠油油的草地上一邊野餐一邊觀賞紅葉。