

我家

HoMemory



02
03

我家・焦點

白石角的港鐵站點解胎死腹中？

07

醫・家

冬天畀被「三文治式」最暖

08

型色・煮意

養生食譜！台式菌香麻油雞

i s s u e

西貢·地區報

發行日期：19, Dec 2019

隔 星 期 四 派 送

17

雙 週 報

看得見的

人情

笑

14
15

封面故事

二人三足加點愛

刀片跑手毅行傳奇

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



位於沙田與大埔之間的白石角新發展區，除了有約3萬人工作的科學園，亦屬近年住宅供應重鎮，多個樓盤如天賦海灣、逸瓏灣、海日灣及朗濤等相繼落成及入伙，人口預料增至約2萬人。人口愈來愈多，居內多年來既不乏興建港鐵站訴求，規劃構思同樣提及要建站，區議員亦無一不贊成，但為何仍「只聞樓梯響」呢？

交通
配套
差被
嘲如
荒島

白石角的港鐵站 點解胎死腹中？



港鐵每日經過白石角，但「未有停站」。



白石角小巴站排長龍時，居民需花費不少時間候車。

《我家》記者日前到白石角觀察，未知是否多個屋苑尚在興建並未入伙，大部分地方仍工地處處、沙塵滾滾，感覺荒蕪。區內路旁都泊滿違泊的私家車，有些車更泊在區內中心的迴旋處旁。

「想唔揸車都唔得！日日要等車，又行唔到去火車站真係好煩！有港鐵站對居民嚟講當然係一件好事。」已搬入白石角一個私人屋苑的街坊 Jess 就指出，於上下班繁忙時間，花至少 15、20 分鐘排隊等小巴是等閒事，因為區內大型商場、食肆亦一一欠奉，因此居民要到區外補給，但小巴不足、巴士班次疏落令住戶基本需求亦難以滿足，因此 Jess 坦言唯有以私家車代步，直至巴士、小巴服務有改善為止。網上不少人喜歡以第二個深井或馬灣甚至是荒島去形容白石角，更直指相比同屬新發展區、有港鐵站的將軍澳康城區更差。

原因：財務表現和經濟效益欠佳

有政黨曾接獲市民反映，認為該區交通承载力不足以應付人口增長，提出在東鐵線增設白石角站，方便白石角、科學園及樟樹灘一帶居民，亦有助分流大

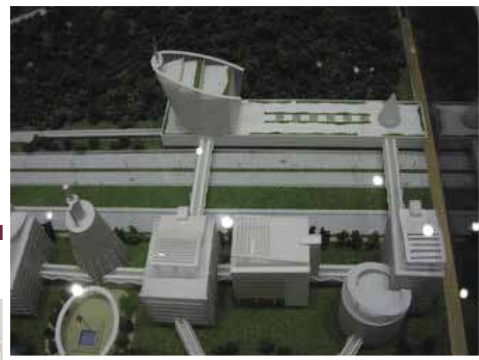
學站，紓解接駁巴士車流導致的擠塞問題。提議曾於年初提交大埔區議會交通及運輸委員會，雖然當時所有在席區議員均未有反對建議，惟路政署卻缺席會議。

當時路政署僅以書面回覆指，當局在制定《鐵路發展策略 2014》時，曾委託工程顧問就白石角站及科學園站進行評估，亦考慮到該區發展帶來的新增人口。惟最終報告分析認為，新站沒有足夠的運輸需求支持，財務表現和經濟效益均屬欠佳，因此未有納入鐵路發展策略之內，白石角站因此「胎死腹中」。

陳克勤日前已再反映建站必要性

年初向政府提出建議的新界東立法會議員陳克勤向《我家》表示，提議加建白石角港鐵站的位置，本身正坐落東鐵線路軌旁，附近亦有足夠土地加設車站及相關設施，毋須影響東鐵線運作，本身位置極為理想。加上近期社會活動導致大學站停用後，令依賴該站的科學園及部分白石角居民更為不便，因此他日前再向有關部門反映建站的必要性。

陳克勤解釋，因運輸署的配額問題，現時大部分



白石角站曾出現在政府規劃中，圖為車站的預期模型。



測量師贊同靠鐵路 帶動區內經濟效益

白石角位於吐露港公路及以東的白石角土地乃填海所得，面積約 70 公頃，當中 22 公頃屬於香港科學園。1988 年 6 月，當時的九廣鐵路於白石角路段發生出軌事件，因此白石角轉彎路段的火車軌被拉直，亦令行車時間縮短。填海後 2007 年第一幅私人住宅地拍賣，即 2013 年入伙的天賦海灣，同時白石角再進行吐露港第二、三期填海工程。整個白石角新發展區，預計會有近 8,000 個新單位陸續落成入伙。

「本身白石角住宅區就不貼近任何港鐵站，喺中間好零丁，無鐵路運輸其實有好大限制。」測量師學會前會長何鉅業向《我家》表示，白石角發展初期本來在十多年前曾規劃興建港鐵站，並預留了香港教育大學運動場附近的政府用地作建站之用，惟不知為何

政府後來指人口不足夠達至經濟效益未及預期，所以規劃被擱置。

「唔應該因為經濟效益低而唔起，相反係應該靠鐵路等基建，增加地區便利性，先可以反過來帶動區內經濟效益上升。」何鉅業續指，吐露港公路已接近飽和，形成嚴重的交通擠塞。若白石角只單靠汽車連接社區，一來並不足夠滿足居民需要，二來亦令白石角連帶沙田區會「塞上加塞」，對整個交通網絡並非好事。

何鉅業認為政府應重新考慮興建白石角港鐵站，輔助白石角及科學園新社區的建立：「唔只要追落後、滿足未滿足到的需求，更要為未來社區發展做好前瞻規劃！」



曾規劃興建的白石角站



一旦興建港鐵站，樟樹灘一帶居民亦更方便。



白石角多個住宅屋苑相繼落成，料提供 8,000 多個單位。



中大醫院啟用後將令大學站塞上加塞。

白石角屋苑的邨巴都是以來往港鐵大埔墟站為主，對於要出九龍及港島的居民需花時間繞路到大埔極為不便。即使巴士等能接駁大學站，亦因現時大學站旁接駁用的交通交匯處飽和，令附近經常出現塞車之苦，有時更倒灌到馬鞍山。一旦大學站旁的中大醫院投入服務，塞車問題將更嚴重。

因此他認為白石角站既有分流大學站作用，改善出行後更可改善白石角居民現時過分依賴私家車而導致的違泊及交通問題。



區內違泊問題嚴重。



大學站被破壞停用，影響白石角居民出入。

將軍澳南填海區多個屋苑已先後入伙，但中央大道擬建的市鎮公園，仍是荒地一片。年初更爆出康文署因「怕嘈」而將公園動態設施剔走。當局更打算要「拖字訣」待地下停車場工程完成，才開展公園工程。面對區議會換屆，有議員擔心，新議員不熟悉工程而令公園再被拖延，令市民一直空等。

上半場：

開會後康文署擅減設施

2011年，康文署提出中央大道興建公園構思。當中包括有蓋廣場、單車租賃設施、緩跑徑及6個籃球場等設施。但在今年初，署方突單方面修訂擬建設施，並表示因要循靜態休憩空間發展，因此要「大刀闊斧」劃走緩跑徑、單車設施和籃球場的部分，連有蓋廣場亦一併刪除。

「當日問康文署點解推翻同區議會共識，單方面修改提案。對方竟答係因驚跑步徑同籃球場會有噪音，滋擾到附近居民。我當時好驚訝，公園緩跑都嘈到人？」西貢區議會地區設施管理委員會主席陳繼偉向《我家》憶述，對當時接近定案的設計突然被推翻感到愕然。

他解釋，雖然不少人會到海濱長廊跑步，但始終與專用的緩跑徑有別；加上區內逾7,000伙單位相繼入伙，對運動設施需求殷切，突將緩跑徑及6個球場刪走，令人難以接受。後來幾經區議會一番堅持，康文署才同意妥協，緩跑徑、單車徑及當中兩個籃球場得以在公園最終定案中得以保留。

將軍澳中央公園 一波三折



荒地兩旁的私人屋苑已相繼落成，但公園工程仍未定下時間表。

公園原定於2018年動工，但很有可能在今年底前工程仍未能開展。

區會換屆恐落成無期？

下半場：

傾好後運輸署再三擾攘

不過，公園並未因取得設施共識而得以開展。翻查資料，該公園原定應在2018年已動工，並於2021年落成。但《我家》記者發現公園用地仍是荒地一片，工程甚至仍未有確切動工時間表。

未能動工的原因，原來是因為運輸署「企硬」要在該處先興建地下停車場。事實上，正因住宅入伙，區內泊位不足問題亦陸續浮現，附近違泊問題變得更為嚴重。

陳繼偉表示，因興建地下停車場問題已令公園擾攘多時，已拖慢公園工程進度，擔心現在公園再要「下馬」改變方案，既推翻過去近3年的區議會商討時間，亦令公園設施再次竣工無期、興建成本亦大幅上漲。

「就好像本已起好嘅調景嶺公園咁，因要遷就將藍隧道而耽誤，隧道工程一再延期又令公園押後。到依家隧道接近

起好，反而公園連設計定案都未有，拖咁多年將軍澳單車公園由未起都變到用緊啦！」陳繼偉說。

雖然公園最後「鐵定」明年初會由康文署提交最終設計定案，但適逢區議會換屆「大變天」，陳繼偉擔心政府有機會再取巧拖延工程，希望下屆區議員能為市民著想，繼續督促有關方面建成公園，令將軍澳居民能真正受惠。



附近屋苑入伙後違泊問題更見嚴重。



陳繼偉指幾經爭取，才能在新興建的公園保留緩跑徑。圖為附近海濱。



公園末端的海濱長廊，仍在進行海堤改善工程，但已成為區內僅有的休憩設施。



Merry
Xmas

聖誕曲奇甜蜜獻禮



糖霜曲奇

難講一句「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。



鬆脆曲奇

Cookie
Pop



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！



與好朋友一起細舔棒棒曲奇，倍添樂趣。棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳品，為摯友帶來驚喜和哄動，美味曲奇拼成的精緻花束，常是派對桌上焦點，為喜興日子，加添歡樂！

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，特別受到年輕一族歡迎。



francesca
& Giovanni



電話：23935778/23935611/96133630
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

軍持
 碗蓋，
 持，
 教，
 盛。

- 碗窖發現的軍持，是伊斯蘭教徒常用的盛水器，漢人較少採用，估計應以外銷為主，包括信奉伊斯蘭教的地方如南洋等地。

A photograph of a museum display case containing various ancient pottery fragments, including bowls and plates, arranged on a dark surface with small informational labels.

昔日新界陶瓷工業中心
大埔碗窑遺址

【古蹟的故事】
碗窰上下兩村
合力重現窰址



以水牛拉碾把瓷石碾成粉末的工具，由花崗石製成的碾槽和碾砣組成。



生產陶瓷工序的遺蹟都被荒廢，只能通過展覽內的圖片重溫。圖上至下依次為瓷土礦洞、淘洗池及製坯工場。



雖然碗窑窑址是被列為法定古蹟，但相關部門長期缺乏保育和推廣，早已雜草叢生。





天氣轉冷，最適合冬眠！不少人為求有個溫暖被窩，往往會多氹幾張被，但睡覺時始終感受到一絲寒意，一不留神便容易傷風感冒。原來怎樣禦寒也大有學問，早前有日本節目便教大家，要按正確順序氹被，才能保持暖笠笠的體溫。

醫·家

19, Dec 2019



氹被順序很重要！

很多怕冷之人會在冬天時加蓋毛毯、厚棉被或羽絨被，該節目實測了 3 種氹被順序，分別是：

1. 毛毯蓋在羽絨被上面；
2. 毛毯蓋在羽絨被下面；
3. 把毛毯墊在身下，身上再氹羽絨被。

結果發現，頭兩種方法都不夠保暖，而第三種方式的被內溫度，甚至可以比第二種暖 4℃。專家解釋，若在身下鋪毛毯，可減少體溫流失；而羽絨被由羽毛組成的，要靠體溫才能達致保溫功效，所以愈貼近身體，才愈能保溫。

頸巾交叉最暖 暖包要貼腹部

除了溫暖的被窩，節目中又測試了 2 款常見的頸巾綁法，包括交叉重疊或纏頸一團，結果發現交叉重疊戴頸巾，綁法是要先重疊頸巾再圍在頸上，有兩重包圍，是較保暖的方式。

至於貼暖包或暖貼的位置同樣講

究，節目表示，由於人體腹部有一條大動脈，暖貼貼在腹部，有助增加血液循環走動全身，比起貼在後背腰間更能令全身保暖。學懂以上三種保暖習慣，這個冬天便不怕冷！

1. 氹被次序：先把毛毯鋪在身下，身上再蓋羽絨被。



答案：C

2. 戴頸巾方法：交叉重疊佩戴。



答案：A

3. 貼暖貼位置：貼在腹部。



答案：B

冬天睡覺「三文治式」

最暖



唔洗「美妝蛋」7 成藏惡菌

對很多愛美的女士來說，化妝袋內有千奇百趣的工具，近年流行的美妝蛋必不可少。不過，貪靚卻懶於清潔化妝工具的話，隨時令它們成為細菌溫床。英國近日有研究顯示，有約七成至九成的美妝產品受大腸桿菌、葡萄球菌和沙門氏菌等細菌污染，其中美妝蛋樣本中，便超過 7 成含金黃葡萄球菌。

該項研究來自英國伯明翰的阿斯頓大學（Aston University）生命與健康科學學院，研究人員測試了 467 種使用中的眼線筆、唇膏、睫毛膏、海綿和唇彩以及美妝蛋等美容產品和工具，當中發現美妝蛋最「污糟」，近 35.6% 的美妝蛋都是在浴室使用或存放，並有 64% 的美妝蛋曾經跌落地板至少一次，但有 93% 的樣本從未被清潔過。

研究指出，72% 美妝蛋帶有金黃葡萄球菌，逾半美妝蛋有真菌，含大腸桿菌樣本亦佔四分之一。研究團隊解釋，由於海綿產品會吸水、污垢和細菌，令美妝蛋類塗抹粉底的工具成為各種細菌的極佳宿主。若相關產品接觸到眼睛和嘴唇附近，皮膚上又帶有傷口，可引發皮膚感染，甚至血液中毒，提醒消費者要保持衛生，經常清洗和徹底晾乾美妝蛋及其他美妝工具。

大學揀科「興趣」還是「現實」？

朋友的女兒今年在 DSE 考獲 23 分，無緣入讀她心儀的大學酒店管理學系，但她的數學成績很不錯，可以選擇憑此直接入讀大學數學系。但小妮子打算先入讀副學士，期望明年經此曲折途經再入讀自己的心儀學科。可是，此舉卻引來與父親的爭拗。

爸爸說：「憑着數學科，你可以直接入讀大學，為甚麼要那麼曲折？這不是很愚蠢嗎？兜一個大圈很無謂。你考慮清楚嗎？」

女兒說：「我喜歡的是酒店管理，若選修數學才能入大學，有違我的心願，就算能快捷地直入大學，於我

也沒意思。另外，你有所不知，我數學成績雖然好，但這只是表面現象，我的成績是操練出來的，我心裏了解，它非我所好，亦非我的強項，這個我比你清楚。」

這故事，相信很普遍存在。如果你家正有孩子在不久的將來要選科，你會怎麼辦？

很明顯，這個爸爸與女兒的個案，是現實主義與理想主義的分別，是機會、能力、喜好的考量！其實類似問題常常被問起，已經是一個老掉牙的問題。

基本上我贊同以興趣先行，市場與現實次之。因興趣是孩子學習最重要的動力，它可以鞭策孩子創造出無

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。



限能量，再創造出無限可能；光纖之父高錕的卓越成就，都是由興趣練就出來的。至於市場與現實，不是不作考慮，但它常常會隨環境、時局而轉變，有時難以正確捕捉。

香港是功利社會，過去我看見很多人以現實作考量。但活到一把年紀後，我目睹能大放異采的，都是以興趣行先的人。



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

Work-life Balance 從食做起

做法：



1、冷鍋落麻油及薑片，然後才開慢火煎香薑片，留意爐火太大大麻油便會有苦味。



2、雞腿落少少鹽及胡椒粉醃半個鐘，乾牛肝菌及雞油菌沖洗乾淨備用，薑切片方便出味。



3、落雞腿煎至金黃，然後加入乾牛肝菌及雞油菌炒勻。



4、加入米酒及水，滾起後轉細火煮 30 分鐘，最後落鹽調味即可。



⑤



⑥

台式養生

菌香麻油雞



過往仍在銀行分行工作的日子，雖然公司是行五天工作制，但我差不多每個星期六都會返工，並非公司刻薄呀，我是自願的，那時候總覺得身為分行經理，對分行的大小事都放心不下，就算放假都周身不自在，反而返工有種安心踏實的感覺。

這情況直至兩個月前被調職至部門工作而徹底改變，現在逢周六都不用上班，多了時間到處去，約朋友行山食飯也方便很多，就好像多了一個星期日似的。講這麼多都是想告訴大家，在工作和生活上的真的要取得平衡，上月底台灣型男高以翔在拍攝節目時猝逝，大家都覺得相當可惜，亦給大家機會反思，究竟工作是為了生活，還是生活只為了工作呢？

台灣美食多籬籬，而且很多都重視養生，例如薑母鴨、四神湯，還有今次介紹的麻油雞。麻油雞的主要材料有麻油、雞、薑及米酒，喜歡的話可加入菇菌以提升香氣，甚至可以作火鍋湯底。中醫認為麻油能益肝腎、潤五臟、填精髓、堅韌筋骨、明耳目、療瘡止痛。此外，麻油亦含有豐富的不飽和脂肪酸，可抗炎、抗氧化、促進肝臟對脂肪的代謝等好處，至於老薑和米酒就有去寒保暖、加強新陳代謝等功效。

材料：

- ①雞腿 400 克
- ②乾牛肝菌 8 克
- ③急凍雞油菌 120 克（或其他鮮菇代替）
- ④薑 50 克
- ⑤米酒 300 毫升
- ⑥麻油 80 毫升
水 400 毫升。





憑著一句「跳出香港」報道天氣打響名堂，前「天氣女神」黃婉曼（Icy）已為兩女之母。十年前 Icy 在將軍澳電視城開始職業生涯，如今回歸將軍澳圓夢，建立烘培咖啡室，打造區內都市人的「放電」小天地。



西貢人家

19, Dec 2019



能用心製作麵包給身邊的人，是溫馨的事。

打造 Cafe + 教室 + 家



Icy 夢想將 Rise Kitchen 打造成「將軍澳百年老店」。

天氣女神 化身烘培媽媽

女兒伴工作 快樂吃麵包

回顧過去，Icy 任職傳媒人時，不斷向前衝。如今成為創業媽媽，她堅持盡量親自接送女兒上學放學，也帶女兒在咖啡室裡陪伴她工作，她笑說：「我工作的時候，女兒吃著麵包，她很快樂。現在她的卡通偶像，由米奇老鼠都變成麵包超人了，哈哈！」

Icy 成為人母後，珍惜孩子的純真美好，還替店內的廁所添加換尿片板及多張嬰兒椅子、兒童餐及餐具。適逢聖誕，她亦邀請讀寫障礙兒童，讓他們動手裝飾咖啡室。她希望香港有更多空間，營造「家的感覺」，讓一家大細享受家庭樂。



以媽媽視覺當店舖如同親生女兒一樣。



前「天氣女神」黃婉曼回歸將軍澳建立烘培咖啡室。

黃婉曼大學畢業後，加入無綫新聞任職記者，她當時更因為就近上班的地方，而搬到將軍澳區，當時大部分時間生活在將軍澳，熟悉區內的許多角落。

她笑說：「你知道嗎？做記者許多時候，匆匆忙忙的，一個麵包、一個三文治就是一餐，就在那時候培養了愛吃麵包的習慣吧！」Icy 對麵包的熱忱不限於吃的方面，她辭任記者後，更曾經到日本學藝，深造烘培技巧，回港後專注發展烘培事業。Icy 憶述：「我懷著大女兒的時候，就籌辦烘培教室，到今年年初懷著小女兒，就在籌備 Rise Kitchen。還記得當時懷孕，還要親自周圍選料，只是幾十款木色，已經花了我很多精神。」

自己的創業成品，就如同自己的孩子一樣，出生那一刻很感動。

Icy 解釋麵包烘培相對其他廚藝，需要更大的人性化過程，她說：「烘培麵包不能單

靠食譜，食譜上的份量只是數字，但每次烘培都需要顧及當時的溫度、濕度和材料。最重要的還是需要耐性，情緒真的會影響口感，因為我都是用手揉麵團，用感覺去製作。」

她細說 Rise Kitchen 的名字由來，正源自麵包的發酵過程。除了主打精品麵包外，Icy 亦騰空了三分一空間，設立烘培培訓工作室，她以過來人的身份，培育有心學習烘培的人。她認為麵包，尤其是繁忙的都市裡，是街坊食糧，能用心製作麵包給身邊的人，是溫馨的事。



一班讀寫障礙兒童為該店換上「聖誕衣裳」。



《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！



工程人員示範把一個預製組件吊起，嵌入已設定的位置。

大型組合屋 提早明年底亮相將軍澳

將軍澳百勝角消防處紀律部隊宿舍，是本港首個採用組裝合成建築法建造的住宅項目，加快了建築流程，預計明年年底竣工，較合約完工期的 2021 年第 2 季為早。

發展局局長黃偉綸日前透露，有關項目包括 5 幢樓宇，分別高 16 層和 17 層，提供共 648 個 50 平方米的 3 房單位。黃偉綸表示，組裝合成法把建築物分成多個獨立單元，每個人手密集和需時較長的工序，會先在廠房完成，再運往工地裝嵌。他說參觀工地時，工程人員示範吊起預製組件，嵌入預定位置，全程只需約 15 分鐘，入

面基本裝修、間隔和設備都已安裝妥當。

政府期望，透過在公營項目中試行組裝合成法，能為建造業起示範作用，長遠令業界克服成本高昂、勞工短缺等問題。



百勝角消防處紀律部隊宿舍完工構想圖。

柏靈頓熊聖誕嘉年華 感受英式聖誕

今個聖誕來自英國的 Paddington 柏靈頓熊已經登陸將軍澳中心同大家見面啦，現場有多個以柏靈頓熊聖誕節主題影相位，包括聖誕火車、轉轉咖啡杯等等。現場有 Paddington 巨型樹屋展示多款柏靈頓熊的珍貴展品，各位粉絲們記得聖誕節去打卡拍照啦！

現場有 Paddington 柏靈頓熊巨型樹屋，設計充滿聖誕氣氛之餘，還內有乾坤。樹屋內展示多款柏靈頓熊的珍貴展品，包括出產自 70 年代第一代 Gabrielle Designs、附有作者 Michael Bond 簽名的柏靈頓熊限量版公仔、1972 年出自 Eden Toy 的 13 吋高公仔、30、40、60 周年的柏靈頓熊公仔、1979 至 1981 年出產的紀念版陶瓷碟、紀念郵票等，全部都是珍貴藏品。

除此之外，現場亦有 Paddington 柏靈頓熊轉轉咖啡杯同聖誕小火車，大家可以同熊仔齊齊靚相。除了有多個影相位外，現場亦設有柏靈頓熊遊戲室，玩完還會獲得精美貼紙嘅！



多款柏靈頓熊的珍貴展品。



柏靈頓熊巨型樹屋，設計充滿聖誕氣氛之餘，還有不少藏品。

活動詳情

日期：即日起至 2020 年 1 月 1 日

地點：將軍澳中心 G/F 中庭



Crazy Cart 飄移賽車的過千呎賽道。



將軍澳全新冒險樂園佔地達 20,000 呎。

飄移賽車場 + 彈跳迷宮 + 發光波波池 20,000 呎冒險樂園全新開幕

美國冒險樂園全新進駐將軍澳！佔地 20,000 呎，是將軍澳區最大的室內遊樂場，位於翩匯坊地庫。有別其他分店，除了一般機動遊戲外，將軍澳翩匯坊新店還具備小小工程師主題的彈跳迷宮，和賽道過千呎的飄移車場，3 歲至成人都玩得！

Crazy Cart 飄移賽車的過千呎賽道夠大和安全，但駕車者需要身高滿 1.2 米，如果身高未滿 1.2 米，可以玩電池車，小朋友同樣開心



非常大的波波池。

啊！至於小小工程師主題彈跳迷宮以工程師為主題，設計上也很科幻，非常有特色，配合非常大的球池，設施很新很乾淨。這裡最受歡迎的是神奇水流裝置，當累積滿波波後會由上至下一湧而下，好玩之餘也十分壯觀。



將軍澳醫院為區內主要公營醫療供應機構，今年落成 20 周年，雖然醫院新設日間治療中心，但將軍澳發展關注會副主席李國邦指醫院服務碎片化，導致不少居民需要區外就醫，影響醫療成效。

閒話·家常

19, Dec 2019



將軍澳醫療服務碎片化



將軍澳醫院雖然算是較新式醫院，但服務卻不能滿足當區居民需要。

將軍澳醫院今年 10 月初增設了一間全新的日間手術中心，提供外科、骨科、眼科、婦科等日間手術，料每年可處理 1,000 宗手術。將軍澳醫院屬九龍東醫院聯網，該聯網總監譚錦添早前向傳媒承認，聯網今年上半年醫生人手流失率較高，達百分之六至七，包括眼科，但已聘用新人手填補空缺。他指，九龍東人口較多，長者人口佔一定比例，對部分專科需求較高，如眼科白內障手術等，冀擴充人手後可改善問題。

將軍澳醫院應設產科

將軍澳發展關注會副主席李國邦早已察覺區內專科醫療問題，一直促請政府跟進問題。李國邦稱：「雖然將軍澳醫院落成僅 20 年，屬於新式醫院，看似新淨齊全，但整體而言，居民未能在醫院內接受某些完整且重要醫療程序。」

李國邦舉例指出，將軍澳醫院雖然設立婦科，但實際只能進行普通婦科門診及檢查，20 年來未有設立產科。翻查紀錄，將軍澳醫院本於 2013 年計劃開設產科，但政府當時因分娩個案減少，加上醫護人手不足，有關計劃被迫叫停。李國邦替區內準媽媽辛苦，他說：「區內孕婦的產前和產後檢查均在坑口母嬰健康院或將軍澳醫院做，但分娩卻要舟車勞頓跨區到聯合醫院。」因此，他建議有關當局儘快落實將軍澳醫院產科服務。

定期洗腎居民苦上苦

類似的問題也發生在洗腎服務，李國邦透露將軍澳醫院的血液透析中心，只能為緊急住院病人提供洗腎服務。他表示：「我有跟進需要定期洗腎的欣明苑居民，他鑑於日間需要工作，未能住院洗腎，只能到鄰近的私營播道醫院付 1,500 元（已津貼後價格）洗腎，或者到沙田區的洗腎中心，來回也要三至四小時。更何況一般長期病患而需要接受洗腎病人，要幾日就進行一次治療。」李國邦強調作為人口密集的新市鎮，區內公營醫療服務理應更完善。



李國邦嘆街坊被逼捱貴價去私院

李國邦深入跟進將軍澳醫療服務問題，並提出了許多看法。



將軍澳醫院欠缺產科部門。



將軍澳醫院的血液透析中心現時只能為緊急住院病人提供洗腎服務。



將軍澳醫院專科門診輪候時間最少一年。

資源分配失衡 專科門診有排等

雖然公營醫院輪候時間長是全港問題，但李國邦強調政府未有按照各區人口密度規劃好醫療資源分配，導致分配失衡情況，將軍澳區居民的醫療輪候時間比大部分區域更長。

根據統計處數據，九龍東區的穩定新症最長輪候時間為 136 星期，但新界西區則是 103 星期。李國邦引街坊例子說：「有一位街坊，兩年前我已經為他登記骨科診症輪候，但結果到今日都未能輪到。其他街坊也最少需要輪候一年的時間。但許多是老人家，他們痛症多，要等候超多一年時間，真的很辛苦。」他建議政府儘快重新落實將軍澳醫院擴建工程，以紓緩專科門診輪候問題。

上回介紹了鹽田梓，其實在它的南面不遠處，還有一個知名好去處，對於年長一輩應該知之甚詳，那就是橋咀洲（又名橋咀島）。自從 2009 年政府在此處設立了世界地質公園後，又再次成為旅遊熱點！

尋找「菠蘿包」影餐飽

閒遊西貢橋咀洲

橋咀的連島沙洲相當知名。

登小山望清澈泳灘

離開地質地園，準備迎接這次旅程最艱辛的一段，往廈門灣（又名半月灣）的山路，雖然只有短短的 30 分鐘，但起點處斜度較大，還是會讓人感到吃力，所以很多扶老攜幼的家庭組合，往往行到廈門灣就直接坐船離開。當大家行至最高點時，緊記花點間欣賞廈門灣的美景，因為在高處欣賞廈門灣，才是這段路程中最有價值的地方，最高點也設有涼亭方便遊人休息。

長短路線隨心所欲

西貢街渡的來回船票大約 40 元，船程只是 10 多分鐘。一般的漫遊路線是由橋咀碼頭登岸，步行一圈再由橋咀碼頭離開。不過很多朋友都不喜歡走回頭路，其實買了船票，在哪裡登船回程都可以，不想走回頭路，可以直接到廈門碼頭上船回西貢，想遊覽多一點，就回頭橋咀碼頭離開吧。

必賞億年菠蘿包石

離開碼頭穿過小沙灘，就可看到遠處的連島沙洲，此沙洲只會在水退時露出沙石小徑，穿過小徑就可到達地質公園，留意踏上小徑時，就會看到此處最知名的奇石——菠蘿包石，此石外表佈滿裂紋，就像菠蘿包上的裂紋，誕生之時可追溯至一億四千萬年前。跨過小山崗，就可達公園最深處，這裡景觀開揚，細小的青洲燈塔在不遠處，是一個拍攝的好地方。

石頭上滿佈裂紋，恰似美味的菠蘿包。

漫遊點到點

1. 西貢市中心 → 2. 搭船看風光 → 3. 欣賞菠蘿包石 → 4. 穿越連島沙洲 → 5. 探索地質公園 → 6. 登山遠足 → 7. 高點欣賞廈門灣 → 8. 半月灣踏沙嬉水 → 9. 回橋咀泳灘 → 10. 搭船回西貢

交通資訊

街渡服務：藍旗（馬記）、貓記船務

船票：約 \$40 來回

船程：約 15 分鐘

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。



南加勒比海的快樂小島

早晨醒來，窗外已由大風大浪的大西洋，換了風平浪靜的加勒比海風景畫：天空如情人之眼眸，藍得透心涼。和暖海風吹拂那一潭藍寶石、綠翡翠、松綠石鑲成的海床，還有一棵孤獨的椰樹在沙州上隨風搖擺——公主郵輪到達阿魯巴（Aruba）了。

這個不知名小島，位於加勒比海最南端，再往南走就是南美洲大陸北部的蘇里南，曾經是荷蘭殖民地。荷蘭，一個細小的西歐國家，由西班牙的殖民地到海上香料貿易強國，最後回歸平淡小國，一切都發生在幾百年前。1600 年，荷蘭船隊曾擁有一萬艘商船，冠絕全球。荷蘭人最偉大的發明就是股票市場，1602 年集合全國的私營公司成為龐大的荷蘭東印度公司

VOC，佔領印尼爪哇，肉豆蔻等貴重香料令 VOC 富甲一方。1624 年佔領台灣。在北美洲建立新阿姆斯特丹（即現時的紐約）。1636 年佔領阿魯巴。

郵輪碼頭和市中心相連。因為小國的經濟依靠遊客，特別是郵輪乘客。一出碼頭，就有很多人來招攬生意，都是本地遊。Main street 大街上都是珠寶店和銀店，用美金標價，大字寫明免稅，都瞄準美國老太太們的錢包。很遠就望見著名的 Royal Plaza 商場，粉紅色的外牆、洛可可風格的白色花紋、橙色瓦頂上是蔚藍色的天空，色彩豐富而獨特。

買了來回 4 美元的巴士票，15 分鐘就到了 Palm Beach，綿延十幾公里的白



洛可可風格的白色花紋，橙色瓦頂上是蔚藍的天空，色彩豐富而獨特。



沙灘的白沙如粉，椰影搖擺。

沙灘上，並列着幾十家酒店，和墨西哥 Cancun 一樣。買了一瓶冰凍啤酒，坐在沙灘上，沙灘的白沙如粉，椰影搖擺，望向綠色琉璃一樣海面，幻想加勒比海盜船會從天際線突然出現。

阿魯巴的城市口號是 one happy island，所有車牌上也有這句英語，加勒比海氣候四季如春，遊客似雲，開心是應該的。



加勒比海上的快樂小島。

2020 年快要到了，以往香港人都愛在香港倒數迎接新一年，不過，今年因為種種原因，要在香港愉快倒數恐怕不容易。如果大家不想遠遊，不妨考慮一下跑到其他大灣區城市跨年，今次，舒月就為大家送上一些精心介紹。



舒月
財經主持人，
熱愛工作、
熱愛生活。

遊走大灣區

19, Dec 2019



去澳門

澳門的跨年延續聖誕節的浪漫，滿城耀眼燈飾，搭配中西融合的特色建築，展現出澳門獨特的異國風情，倒數時刻到來時，四處燦爛繽紛，浪漫至極。

澳門旅遊塔：在距離地面 233 米的高空中觀賞跨年煙花，是距離活動舉辦地點最近的好位置，享受最浪漫的時光。

南灣·雅文湖畔：如果和朋友或家人一起來看煙花，澳門文創休閒地標「南灣·雅文湖畔」是不二之選。這裡能一邊觀賞精彩紛呈的文藝表演，當中場休息時，逛一下文創市集，或品嚐一下美味小食，簡直一舉多得。

主教山山頂：主教山的高海拔讓它也成為了觀賞煙花匯演的好去處之一，在主教山小堂下還有一個很適合看煙花的觀景台。能看到煙花從升起起到綻放的全過程，每一朵煙花綻放的聲音仿佛都清楚地回蕩在耳邊。

除咗香港，仲可以去邊倒數？

大灣區 跨年全攻略

澳門煙花綻放時，旅遊塔注定是「最好拍檔」。



2020

HAPPY NEW YEAR

去廣州

廣州跨年的話肯定首推「小蠻腰」。不過去酒吧狂歡，或者去江邊賞夜景，都是在廣州跨年的不錯選擇。

海心沙：作為廣州的地標，海心沙絕對是跨年好選擇，燈光非常漂亮，每年的跨年倒數儀式都很隆重。

石室聖心大教堂：這兩年也是廣州跨年的熱門景點之一，去教堂過年是非常有儀式感的事情。

長隆歡樂世界：帶小孩的朋友們可以選擇在這裡跨年，大巡遊、動感的樂隊表演、創意集市等豐富主題活動適合一家人歡樂迎新啊！

世界之窗今年的煙花表演也是別具特色。



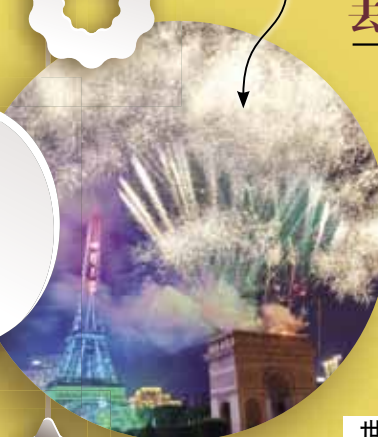
石室聖心大教堂近年是廣州跨年的熱門景點之一。

去深圳

深圳的各大景區在元旦跨年夜一般也會舉辦各種主題活動，跟深圳市民一起迎接新年到來。

東部華僑城：往年這裏舉辦的跨年趴，露營紮帳篷、抬頭數星星，還有熒光晨跑，為市民打造全新浪漫的跨年度假體驗。

世界之窗：跨年晚會除了流行元素，還融入了古風、二次元，市民遊客可盡情地欣賞炫酷的高空音樂煙花表演。



亞洲首間 Tiffany Blue Cafe 女生必去夢幻藍屋

好夢幻、好夢幻、好夢幻，重要的事情必須講三次，每一個女生都喜歡的 Tiffany Blue，絕對是世界上最浪漫又夢幻的顏色，剛於今年 10 月在尖沙咀開業的 Tiffany Blue Box Cafe，我



玻璃屏風透光閃閃發亮，置身其中，沒有壓迫感。

相信每一個女生都會為之着迷。

全亞洲第一間、全球第二間 Tiffany Blue Box Cafe，落戶尖沙咀北京道 1 號大堂，就像一個亮麗搶眼的 Tiffany 珠寶盒子一樣的外形，成功俘虜每一個



就像一個巨型珠寶盒子的 Tiffany Blue Box Cafe。

過路人的心，甫開業旋即成為城中的人氣熱點熱話，訂座名單長又長。除了午餐時段最火熱之外，下午茶時間更是一位難求，大家都愛她們精緻美味的經典三層架 Afternoon Tea Set，是美媚拍照打卡的必然之選。

上星期和幾位好友去 Tiffany Blue Box Cafe 午餐，那天我特別點了全日早餐 All Day Breakfast 作我的午飯，幻想一下我最喜歡的荷里活女星柯德莉夏萍（Audrey Hepburn）的經典名作《珠光寶氣》（Breakfast at Tiffany's）的電影故事，享受了優雅的兩個小時。

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。



經典三層架下午茶組合，包括了鹹甜糕點，建議你選配 Tiffany 自家品牌花茶享用。



每位客人都有一杯好看好玩的歡迎飲品 Welcome drink。



豐富的 Tiffany 全日早餐，有我喜歡的牛油果。

以為「刀片跑手」憑著義肢與一條腿跑出名堂？事實上，「刀片跑手」馮錦雄的跑道上，除了「刀片」陪跑，還有枕邊人的一雙腿。夫婦合起來的無窮意志力，成為「跑跡天涯」的力量源頭。

大家步伐不一致，但她一定在我的身邊。

雖然馮 Sir 失去一腿，但他仍然繼續追逐運動夢。

夫妻倆曾 5 次出戰馬拉松、4 次毅行者以及 4 次極地比賽。

二人三足 加點愛 成就 刀片跑手 毅行傳奇



馮太作為馮 Sir 的人肉拐杖，成就二人共締的毅行傳奇。

人稱「刀片跑手」、67 歲的馮錦雄（馮 Sir），截肢前是一名體育教師，30 多年前因交通意外，左小腿要截肢，得到病房護士悉心照顧，「她沒有當我是傷殘人士，失意時有非親非故的人照料，是好大鼓勵。」這位白衣天使後來成為了他的妻子，同衾共枕多年。

馮 Sir 憶述當時截肢後，完全改寫他一生，從運動健將退下來重新學走路。從他臉上完全看不到一絲因截肢而引起的沮喪，他更憶述：「當然有失落的一刻，但我的心境反而是樂觀面對。別人以為醫院是地獄，我卻認為是良好生活調節，大魚大肉久了，停下來吃健康餐也不錯呢！」起初馮 Sir 因意外放棄跑步，但妻子屢次參加「毅行者」100 公里賽事，燃起他對運動的熱誠，使他重新站在起跑線。當有了運動義肢後，馮氏夫婦 2009 年開始參加香港馬拉松賽事，馮 Sir 第一次挑戰



“ 我很想證明給同路人知道，意志力的無極限，最重要是自己的心態。

19, Dec 2019

15 我家
HoMemory

運動好習慣 感染下一代

香港的年青人生活繁忙，很少能堅持運動習慣。但馮生的一對兒女和女婿被他們感染下，能保持運動之餘，更不時陪父母跑賽事。時至今日，馮生馮太已經成為公公婆婆，每早搭頭班車從黃大仙到達荃灣，湊孫仔上學放學，他們笑指是「監工」，幫助女兒看顧好家庭。馮氏伉儷現在弄孫為樂，雖然已完成四個極地賽事，暫時未有打算再登長途的計劃，但他們堅持參與本地賽事，以及參與不同的訓練，更為不同的學校以及慈善機構服務，為社會宣揚運動的正能量。

他們異口同聲說道：「還是要感謝自己堅持運動多年，現在可以有強健的體魄，有精神與健康，和孫兒玩樂，那是最幸福的事。」



馮錦雄的跑道上，除了「刀片」陪跑，還有枕邊人的一雙腿。



十公里時，馮太則跑全馬，馮太憶起當日點滴：「我一路跑，一路擔心他會否支持不住，但結果他已經一早到達。」之後偶然得知外國有極地比賽，於是兩人躍躍欲試，結果長征的火越燒越烈，夫妻倆前後征服四個極地馬拉松，包括在今年初完成在非洲納米比亞的極地馬拉松，連同早前在南極、智利和戈壁沙漠，可說完成了「四大滿貫」。馮 Sir 表示自己喜歡挑戰，「雖然年紀已登『六』，更是傷殘人士，但我很想證明給同路人知道，意志力的無極限，最重要是自己的心態。」他指仍截肢者要比常人多用 30% 的體能應付運動。

“ 一個熱愛長跑運動的人，應該不只湖畔慢跑觀賞鳥語花香，而是去挑戰未知，挑戰不可能。 ”

馮錦雄可說是世界首位以截肢者身份完成四個極地馬拉松。馮太用簡單一個情景形容截肢者的跑山過程：「當時很記得跑 8 公里的賽事，在 50 多度的沙漠，馮生的義肢套裡的汗水都快要滿瀉，義肢四周皮膚更經常磨損。」馮 Sir 又憶述最辛苦的是第一個參加的極地比賽，在智利的阿塔加沙漠，在海拔三千多米高起步，對住在平原的人來說可能已出現高山反應。另外路段崎嶇，一時要澗水，一時穿越沙漠，日間是攝氏四十度，夜晚就跌至零度，對健全人士來說也是挑戰，更何況他配上義肢，從崎嶇山路走的每一步，也要比常人多花力氣。但馮氏夫婦一路互相扶持，困難的地形沒有阻止他們走畢全程。

完成極限賽事的一刻，最深刻的不是衝線那刻，而是有人陪你一起跑這趟旅程。訪問期間，馮太不時為丈夫調整衣領，又協助配戴義肢，每一個微小動作，能感

受到兩人擔當著彼此的守護者。馮太面對丈夫的勇敢，她選擇作為同路人，在高原上同捱「脫水飯」，牽手攀過山、越過嶺。兩人更將經歷寫成書，馮生解釋道：「第一本書名為『我要跑起來』，是馮太改的名字，我們想帶出的訊息是鼓勵同路人走出第一步，也鼓勵任何人踏出人生第一步。」他更道出真摯的答謝：「我自己感恩能遇上好太太，讓我重拾信心，保持年青的心態。這些年很多人幫助我，我也想用經歷回饋社會，發放正能量。」

露營時，有人以為會無啖好食，其實民以食為天，人類又怎可能對飲食沒有要求。大家想要在郊野食得好、食得均衡，又要煮得開心、食得滿足，充分體驗野外生活的樂趣，就要好好帶齊野外烹煮的工具，煮出一頓豐富有營的盛宴！

如何選擇爐頭？

露營用的煮食爐頭有幾種：



· 直立式的爐頭直接置於燃料罐上，構造簡單故較便宜。但使用大鍋時留意爐頭承托部分是否夠大以支撐，而爐腳站立的部分同樣要夠闊，令煮食爐平穩地站立。



· 分體式設計是將爐頭與燃料罐分開，由喉管連接，整體架構不會太高，在較崎嶇地面使用亦無妨，價錢相對亦高。現時大部分的爐頭摺疊後非常袖珍，故多人採用。



· 酒精爐也是較便宜的選擇，但酒精的火力不能調較，燃燒溫度較其他燃料為低，未必適合烹煮複雜的食物，營友亦要帶備較多的燃料。

注意保養

每次使用完爐頭後，花一點時間抹乾煮食爐，清潔被阻塞的出火位，可延長煮食爐的壽命。避免把煮食爐儲存在潮濕的地方，以防生銹。



燃料可用打邊爐氣？

戶外煮食爐的燃料可分為壓縮氣體燃料和液體燃料。其中罐裝壓縮氣料則可分為高山氣或打邊爐氣兩種。高山氣罐適合高山等氣溫較低地方使用，由於燃燒效能高，故價錢亦相對較高。香港地勢不高，氣溫亦較適中，基本上打邊爐氣罐就夠用，價錢較便宜亦容易購買。由於高山氣容器多為扁罐，邊爐氣罐則為長罐，故直立式爐具大多只能配合高山氣使用，分體式爐具則可以配上轉換器後使用打邊爐氣。



露營時要煮食，就先要懂得選擇爐頭。

上佳之選： 多合一煮食器皿

現時大部分煮食用具套裝的設計，皆是大鍋內藏一個小鍋，小鍋內藏一個更小的鍋，如此類推，以節省空間。一些鍋設有兩個活動手柄，或如水桶般的半圓手柄，留神手柄受熱後燙手（即使包了一層膠質亦如是），可考慮購買一種使用方便的獨立手柄（有可能隨煮食用具附上）。

野外煮食用具用料一般為鋁、不銹鋼和較新穎的鈦。鋁價錢便宜又輕身，但易變形及燒焦後較難清洗。不銹鋼較重和較貴，但更耐用和更易清洗。另外，亦有結合鋁和不銹鋼的煮食用具，集兩者之優點，價錢較高。鈦最大的特點是輕，亦很耐用，但價錢則貴多倍。



多合一的煮食器皿輕便又易於收納，營友都傾向買這類套裝。