

i s s u e

沙田·地區報

發行日期：19, Dec 2019

隔星期四派送

17

雙週報

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

冬天山被「三文治式」最暖

08

型色·煮意

養生食譜！台式菌香麻油雞

14
15

封面故事

二人三足加點愛
刀片跑手毅行傳奇

看得見的人情笑

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」。



白石角小巴士站排長龍時，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

科學園有近3萬人上班，亦將有新大樓落成。

19, Dec 2019



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

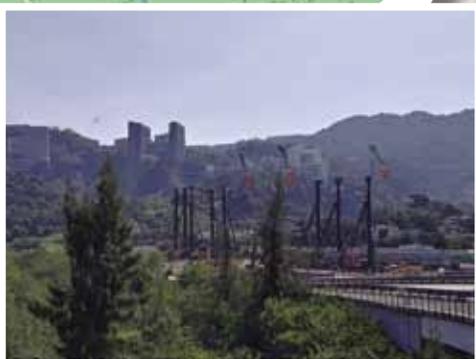
政府後來指人口不足夠達至經濟效益未及預期，所以規劃被擱置。

「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。



中大醫院啓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。



原要在中央大道興建的市鎮公園，一直只見草圖。

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！

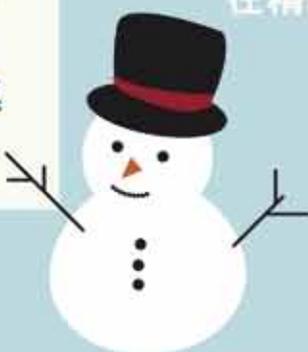


與好朋友一起細舔棒棒曲奇，倍添樂趣。棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳品，為摯友帶來驚喜和哄動，美味曲奇拼成的精緻花束，常是派對桌上焦點，為喜興日子，加添歡樂！

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

距離大埔墟市中心十多分鐘的車程，有一個印證了香港昔日陶瓷工業歷史的地方——大埔碗窰。大埔碗窰遺址得天獨厚，當中所出產是舉世知名的青花瓷。到底這個瓷鄉如何興起，又因何沒落，今期古蹟古鄉就為大家一一拆解。



大埔碗窰村的歷史，最早可以追溯到明代（一三六八年—一六四四年），碗窰村由文、謝二族經營，由於碗窰村所在位置的水源豐富，既可以水力推動水輪車以及水碓；且林木茂盛，可維持燃窰所需的燃料；最重要的是山上蘊藏豐富的瓷土礦，集天時地利。清初的遷海令使文、謝二族離開，後來朝廷允許復界，謝氏已在內陸地區落地生根，只有文氏族人重回大埔碗窰村。碗窰村未能回復昔日繁盛，最後在康熙三十三年售予廣東馬氏商人。全盛時期的大埔碗窰村，年產四十萬件瓷器，亦因鄰近的水路交通發達，瓷器行銷至廣東江門淡水一帶，大埔碗窰村在當時就被稱為「海濱瓷都」。隨著更多窰場廉價品出現，碗窰村的陶瓷不敵競爭，最後在一九三二年停產。沒落的碗窰村是經過考古發掘才重現人間，終在一九八三年被列為法定古蹟，相關的碗窰展覽館就在二〇一〇年建成。



① 碗窰展覽館

展覽中會展出明清年間兩代的文物，介紹不同陶和瓷之間的分別，並會展出碗窰的歷史和考古發現。



軍持

碗窰發現的軍持，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。

古蹟資訊：大埔上碗窰村

前往方式：可乘搭港鐵到大埔墟站，轉乘 23K 小巴

級別：法定古蹟

開放時間：上午 9 時半至下午 1 時、下午 2 時至 5 時半

開放日期：逢星期四、聖誕、聖誕翌日、元旦日及農曆年初一至初三休息

昔日新界陶瓷工業中心 大埔碗窰遺址

溫馨提示：法定古蹟是對外開放，參觀時請保持環境清潔。

有關碗窰可考的歷史，早在清朝康熙二十七年（一六八八年）及嘉慶二十四年（一八一九年）就曾出現在新安縣志中，窰址是由明朝文、謝兩姓族人開發，到了清朝康熙年間才由廣東省長樂縣的馬氏購入。碗窰在一九三二年停產，直至一九九五年才有考古隊對窰址進行考古研究。當時的考古隊是由前區域市政局與香港中文大學組成，在碗窰上、下兩村的村民通力合作下，成功發現從採礦到入窰裝燒的各項生產陶瓷工序的遺蹟，當中就有：瓷土礦洞、水碓作坊、牛碾、淘洗池、製坯工場等。

【古蹟的故事】

碗窰上下兩村 合力重現窰址



② 牛碾

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砵組成。



消失的遺蹟

生產陶瓷工序的遺蹟都已被荒廢，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。



③ 窰址

雖然碗窰窰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，往往會多鋪幾張被，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，要按正確順序鋪被，才能保持暖笠笠的體溫。

鋪被順序很重要！

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種鋪被順序，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，身上再鋪羽絨被。

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。

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。

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. 鋪被次序：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

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徑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。



每位母親十月懷胎，心中都期盼著孩兒戴上四方帽那刻。但對於住在沙田亞公角怡欣山莊的百多位弱能或殘疾人士的母親而言，她們等了幾十年的，也許，只是期待與孩子能共進一餐熱熱鬧鬧的家宴。



沙田人家

19, Dec 2019



帶給弱能人士溫暖 掃走社區歧視目光

期盼有一天，街上的人都會以同理心對待弱勢社群。



怡欣山莊如同是為一批有需要的人建立了一個小社區。



帶來溫暖、掃走歧視，怡欣山莊就這樣走過了十年。

位於亞公角山路最頂端的鄰舍輔導會怡欣山莊，為約 200 名十五歲或以上的嚴重肢體傷殘人士、中度至嚴重智障人士及嚴重殘疾人士，提供長期院舍住宿服務。今年正值院舍十周年，「元祖級」員工殷振豪（Steven）描述：「我們都當這裡的會員是家人一樣，見證很多學員十年來的成長。」

我們似是為這批有需要的人，建立了一個小社區。



殷振豪 Steven（右二）是山莊的「元祖級」員工，與會員如同一家人。

媽媽們享受快樂 識感恩更懂珍惜

剛好訪問那天，是山莊的年度聖誕家宴，席間找來兩位學員家屬，他們的兒女都入住山莊十年了。凱琳媽媽靠在女兒的身旁為她夾餸菜，29 歲的凱琳與孖生妹妹同樣是弱能人士，媽媽憶述：「當時很幸運兩姐妹都能住宿在院舍，讓我可以輕鬆些，我終於能外出旅行一下。」她承認當初很擔心女兒，幾乎每日都探訪她，但慢慢感受到連女兒周末回家也記掛著院舍的好友們，她很放心。



凱琳媽媽慶幸女兒在山莊找到快樂。



兆樂媽媽喜見兒子變得成熟和主動。

同桌的兆樂媽媽則感恩：「兒子生活得好，人成熟和主動了，會幫忙入袋、刷牙啊！」兩位媽媽都很珍惜每年能和子女參與家宴，更珍惜院舍組團外出旅遊，因為曾幾何時，對於他們而言，帶同輪椅以及承受外界目光長途跋涉，是奢望。

學員自己營運的餐廳，當然要以自己作為招牌。

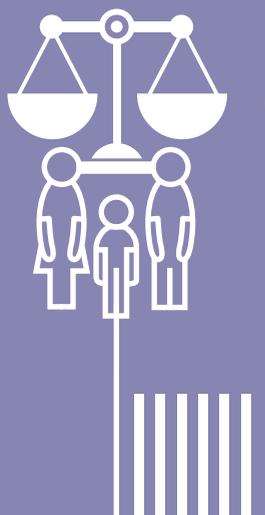


怡欣山莊偏離市區，但 Steven 指出，這裡有學員們自己營運的便利店、麵包工房、中西餐廳，還有兩隻巨型盾臂龜，統統都是怡欣山莊成員們一手一腳打造的。他表示，怡欣山莊的存在意義，並非主要為提供託管照顧，而是營造一個環境與提供教育，讓有缺陷的人學會照顧自己，讓家人安心。

Steven 坦言社會上對弱能或殘疾人士，依然未完全接納，他稱：「香港人節奏快，當我們帶學員到社區時，有些街坊未必理解，便顯露出不耐煩，覺得學員像阻擋著去路般。」

雖然路途崎嶇，但 Steven 指中心未曾放棄過帶學員走到社區，例如沙田中央公園、文化博物館和馬鞍山公園等，因為想讓學員他們跳出圈子，認識社區。別以為他們不懂表達，就不聞天下事，Steven 笑說中心的電視機前長期客滿，他們會追看電視新聞，他們是知道最近的社會局勢的。Steven 期盼有一天，街上的人都會以同理心對待純真的弱勢社群，互相包容。

《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！



錦泰鮮薈市場 小小扶手大幫忙

全招文亮希望扶手能確保居民出入更安



錦泰鮮薈市場日前已正式啓用，不過有居民反映，指在街市被來往曉峯灣畔的出入口的梯級絆倒。沙田區議員招文亮約見錦泰商場業主基匯資本代表及錦泰鮮薈市場負責人。並到現場實地視察，反映出入口梯級的安全問題，並要求在梯級上增加黃色警告標示、在出入口梯級兩旁增建扶手及在上述出入口及周邊位置增加照明系統。

現時，出入口的梯級位置經已增加了黃色警告標示及完成安裝扶手，居民更容易察覺出入口梯級的高度差距，從而提高警覺，減少意外發生。

顯徑街市試業中



林松茵笑稱廚師腸平過超市。

翻新完成的顯徑街市開檔試業，雖然未開齊，但就吸引了很多街坊去光顧。沙田區議員林松茵就去看了鮮肉檔、海鮮檔等，還大力推介 15 元一包的廚師腸，笑稱：「平過超市」。

日本人氣幸福班戟登陸沙田

日本東京人氣梳乎厘班戟店「幸福班戟」(A Happy Pancake) 於 8 月登陸尖沙咀 K11 MUSEA 後，於新界區開設香港第 3 間分店。幸福班戟提供多款口味的班戟甜品，即叫即製，新鮮熱辣辣好鬆軟。今次位於新城市廣場第 3 期的沙田店更全新推出店舖限定「日本士多啤梨宇治抹茶特製煉奶班戟」。喜歡日本甜品的朋友不要錯過囉！



沙田店限定「日本士多啤梨宇治抹茶特製煉奶班戟」。



靈感來自香港醉人夜景的「霓虹之翼」。

場內多個打卡點，吸引不少朋友留影。



天使之翼 新城市廣場瘋狂打卡

自 2012 年美國視覺藝術家為「全球天使翅膀慈善項目」所做的第一對翅膀出現在洛杉磯後，成功俘虜萬千網紅，紛紛靠牆拍出 ins 風少女心照片。今年聖誕，一眾小天使振翅高飛越九大城市降臨沙田新城市廣場。當中最令人心動的莫過於萌動少女心的「紅粉飛飛」、靈感來自香港醉人夜景的「霓虹之翼」及讓大家猶如置身芬蘭小鎮的「極光之翼」，吸引全城天使控偕同戀人、閨密一起暢遊，感受被愛心翅膀環

抱的動人時刻！

為了把幸福感留在大家身旁，新城市廣場特設多個 CHRISTMAS ANGELS 小活動，包括「天使『繡』工袋」工作坊，讓大家親手將愛語祝福燙印在袋上永恒相伴、「圈圈小天使」小遊戲，只要圈出小天使，即賞你聖誕小禮物，以及「天使翼 IG 美拍站」即時為大家打印靚靚相片之餘，還送你餐飲禮券，與摯愛享受聖誕美食，大家快點來跟天使們過一個幸福聖誕啦！



「天使『繡』工袋」工作坊，讓大家親手將愛語祝福燙印在袋上。

活動詳情

日期：即日起至 2020 年 1 月 1 日

時間：上午 10 時至下午 10 時

地點：新城市廣場 New Town Plaza

MUJI 8,000 呎新店 設主題空間展示廳

「Compact Life」為主題的住所空間展示區。



隨著沙田新城市廣場三期翻新工程陸續完工，無印良品沙田店亦由新城市廣場一期原址搬遷至新城市廣場三期新址於 12 月 3 日起已重新開業，新店總面積有 8,000 呎大，除了有各樣日常生活用品、家品、服飾之外，更加入了主題空間展示廳，商品種類更加齊全，以後沙田區的朋友想 Shopping 記得唔好去錯地址啦！

沙田無印良品新店更增設了以「Compact Life」為主題的住所空間展示區，以無印良品的收納家具及用品於 250 平方呎的有限空間建立一個有條理的客飯廳、寢室及掛衣間，等大家可以參考一下家居的收納位置及設計。

政府計劃最快在明年實施固體廢物徵費，但每日佔家居垃圾約三分之一的廚餘，在香港並沒有收集及處理的實踐。沙田有居民組織計劃推出試驗計劃，收集居民廚餘，除可研究家居廚餘處理安排外，更有可能幫市民節省一筆費用。

沙田「智碳屋苑」 廚餘收集機明年初出動

現時本港的廚餘收集主要集中在工商業，即食肆等所產生的廚餘，因這部分數量較大，所包含的物質較為固定，但家居廚餘的變化性較大，暫未有專門渠道處理。一直關注環保議題的沙田區議員黃宇翰指出，政府推動固體廢物徵費，原意一方面支持循環再造推行環保，另一方面亦透過徵費加強市民的減廢意識，但沒有家居廚餘的處理經驗，難以說服市民徵費。



在實施固體廢物徵費時若然減少了廚餘的部分，居民將可以「慳一筆」。

了解市民處理廚餘手法

沙田居民協會向環保署申請名為「智碳屋苑」的試驗計劃，與沙田一個大型私人屋苑合作，在屋苑內設置24部廚餘收集機。居民只需使用已登記的八達通，在收集箱「嘟」一下，箱蓋會自動打開，放入廚餘後，箱蓋合上，十分「乾手淨腳」；每日由專人收集廚餘機內的廚餘，交政府中央處理，不會對屋苑環境造成負擔。

負責推動項目的黃宇翰指出，家居廚餘食物材料、殘渣以及每個人的處理手法都不同，計劃有助政府了解市民的生活和使用習慣，例如居民喜歡用可降解的袋回收廚餘抑或直接用罐和盒子，居民對「廚餘」的理解和分類又是否清晰等，都可以找到經驗。

夥大專收集數據作研究

此外，計劃亦有學術研究的功能。黃宇翰表示，正與本港大專院校研究，將收集的數據用作科學研究，例如每戶每日產生多少廚餘，可減少多少碳排放等，為環保事業提供「Big Data」。

計劃亦可能會遇到不少困難，例如不少家庭在處理廚餘的過程中可能都以外備作為分類的主力，可能要做多國語言的分類指引和培訓；屋苑管理公司的收集過程也是要逐步協調，在衛生環境、操作流程等，都要進一步透過試驗計劃跟進。

黃宇翰說，計劃實施後將可以作為管理業界的參考，在徵費時減少了廚餘的部分，市民和管理公司隨時可以減少三分之一的費用，十分值得。

黃宇翰料隨時幫居民慳一筆



黃宇翰指出，現時不少屋苑都有衣物回收，但廚餘收集在香港較少實施。



黃宇翰指，有些植物的果實跌落後會影響路面美觀，甚至容易引起滑倒意外，就最好不要栽種在居民出入的要道。

社區種樹學問多 種錯樹就有排煩

除了處理社區環保議題，畢業於環境及公共衛生管理的黃宇翰亦十分關注香港的樹木種植問題。

不少街坊都有類似經歷，走在行人道，樹上突然跌下一顆一顆的小果實，容易「中頭獎」之餘，果實跌到地上裂開又會影響環境衛生。黃宇翰指出，政府在處理樹木問題上，民政部門、環境部門、樹木辦等各自為政，「小果實

的樹木其實不應該種在居民經常出入使用的人行道旁，但政府會話，一係斬樹，一係維持現狀，完全冇實際解決方法」。

黃宇翰希望，政府可以檢討現時處理樹木種植維護的安排，從樹木選擇、部門分工等都要已全局著手，「例如你去到南京會以銀杏為主，去日本以櫻花樹為主，要有整體布局和安排。」



試驗計劃將在沙田的一個大型屋苑，設立24部廚餘收集機。



三色回收實施多年，但缺乏科學數據統計及處理，居民未必切實感受到成效。

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。

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，誕生之時可追溯到一億四千萬年前。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。

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，緊記花點閒欣賞廈門灣的美景，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。



建議赤足踏上廈門泳灘，感受一下細軟的沙像按摩一樣所帶來的舒適感，清澈的海水乘著風輕輕淹至，沖走了腳上的疲倦，亦洗滌了心靈上的苦澀。看了看手錶，時間還多得很，何不瀟灑走多回？就回去橋咀碼頭吧！

首次到廈門灣，你會驚訝香港居然還有那麼清澈的泳灘。

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

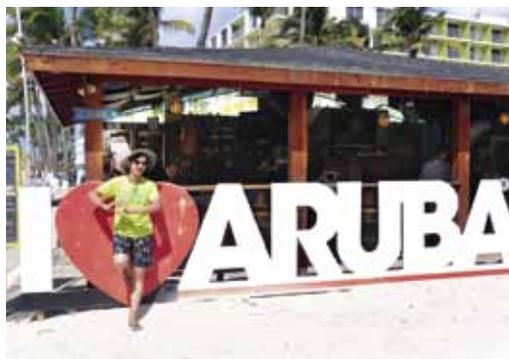
船程：約 15 分鐘

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。



加勒比海上的快樂小島。

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 年集全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綫突然出現。

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。

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。



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」。



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，絕對是世界上其中一個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

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

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，是美眉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。



玻璃屏風透光閃閃發亮，置身其中，沒有壓迫感。



就像一個巨型珠寶盒子的 Tiffany Blue Box Cafe。

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。

二人三足 加點愛

成就 刀片跑手 毅行傳奇

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。



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



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。」



露營新手
要做口

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。