我家
HoMemory

西貢.地區報
發行日期：02, Jan 2020
隔 星 期 四 派 送

issue 18

雙 週 報

封面故事

Chocolate Rain
打造港式童話王國 14~15

童心不離 夢想不棄

我家・焦點

大圍火炭明渠 活化有變數 02~03

醫・家

朱古力起「白霜」唔一定發霉 07

型色・煮意

台泰風情鹽酥雞 足不出户都歎到 08

看得見的人情味

我家 HoMemory
info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街 18 號達利廣場 609 室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：三友印務有限公司　地址：香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 2–3 樓

配合政府「河畔城市」概念，發展局早前公布率先綠化三條明渠，推動親水近水文化。當中兩條位於沙田區，分別是大圍及火炭明渠，計劃盼能讓市民踩著石頭過河，直接觸碰河水。有地區人士歡迎建議，希望藉此美化明渠、為市民增加消閒設施之餘，更重要是能一併改善明渠環境。

正值區會換屆

大圍火炭明渠 活化有變數？

連接下城門水塘的大圍明渠位於城門河上游。早在上世紀 70 年代沙田發展成新市鎮後，政府在城門河進行了大規模的渠道化工程，城門河各河段，如大圍、火炭都被渠道化，令原本的自然河道變成一條石屎渠道。

《我家》記者日前到該處觀察，該處除於 2015 年在河床上興建了一個足球場外，大部分河段旱季時只餘下光禿禿的混凝土河床。另外，由於早年曾有不少小孩走落河床玩耍，引發危險，令附近加設了不少圍欄及寫有「行人止步」的警告牌。

大圍明渠將來活化後，期望有親水設施提供給市民。圖為模擬設計圖。

大圍明渠盼建「河內景觀步道」

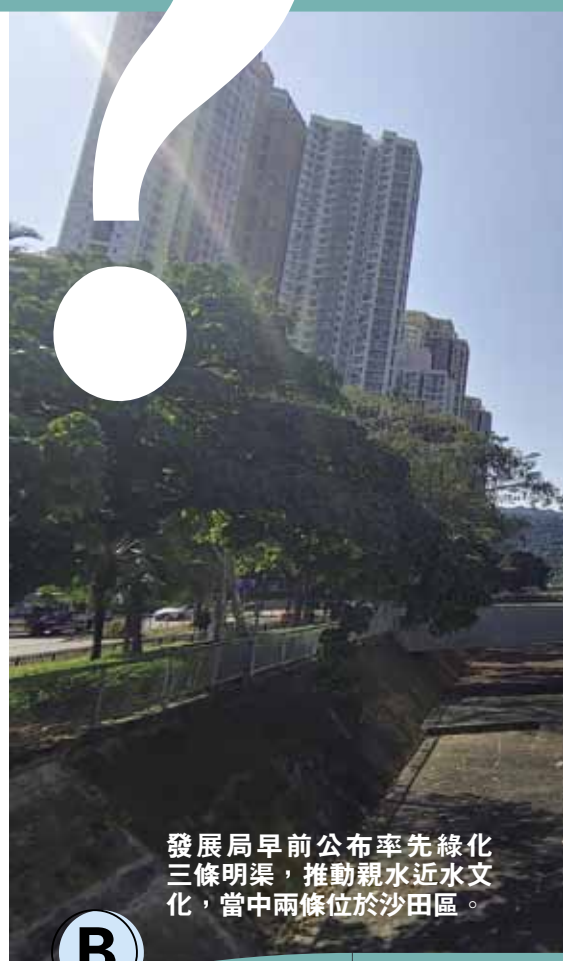
不過，明渠的單調將不復再，渠務署的大圍明渠活化工程計劃於 2024 年動工，並於 2029 年完工。由於大圍明渠主要是山水的雨水匯流而成，污染情況較低，因此有望成爲市區首條做到真正「親水」明渠。

根據渠務署早前公布的初步計劃，約長 3 公里、寬 40 米的大圍明渠將會由現時的混凝土排水道，活化成「河內景觀步道」，加入走近河流的行人徑以及斜路等，讓市民進入河道休憩。署方形容，市民在旱季可有「踩著石頭過河，觸碰河水」等體驗。

唐學良：缺乏文康設施不宜拖

一直爲大圍居民跟進活化項目，前沙田區議員唐學良向《我家》表示，區內缺少土地，但同樣缺少文康設施，活化明渠是好辦法。爲了解決當前問題，不少居民都贊成項目，惟因現時項目仍處於初步規劃，最終會交新一屆區議會審議。他擔心活化項目會被個別不了解項目的新上任區議員耽誤，甚或因政治因素推倒工程。

唐學良以 2015 年耗資 8,000 萬元興建的大圍明渠 5 人足球場爲例，他憶述當年項目亦曾惹起爭議，惟自從球場落成使用後，使用率令人滿意，項目既能美化明渠，亦豐富了區內運動場地，並爲區內長遠發展做好了準備。「好多人當時會質疑興建球場選址隔離已經有一個球場，點解仲要起個球場。但其實係想預留舊球場位置起綜合大樓，依家大樓終於有啲眉目嘞。」因此他希望，新一屆區議員能做好「功課」，以居民利益爲依歸。


發展局早前公布率先綠化三條明渠，推動親水近水文化，當中兩條位於沙田區。

B

火炭明渠活化工程

- 美化現有的明渠（長約 1.7 公里，寬 10 至 35 米），包括重新鋪設、綠化和改造
- 提供旱季截流系統
- 改善／改造連接桂地街的排水渠
- 改善生態
- 建造觀景平台及改造現有行人橋
- 改造兩岸，提供行人徑、欄杆、美化市容地帶和休憩處
- 改進／改造現有花槽

大圍明渠河段旱季時，露出光禿禿的混凝土河床。

資料來源：渠務署 2019 年 7 月工程項目簡介

大圍曾進行明渠活化，在河床上更興建了一個足球場。

死魚腥臭「山上都聞到」

除了打算活化大圍明渠，由桂地新村至香港體育學院一段長 1.7 公里、寬 10 至 35 米不等的的火炭明渠，亦將會活化成綠色走廊，提升桂地新村附近的住宅區至火炭站沿河道的易行度，又預留適當空間放置社區藝術品，供市民沿河岸觀賞，預計工程於 2024 年展開。

曾有工業廢水 單車墮渠

然而，近年城門河污染及臭味雖然比早年大爲改善，但間中亦會有令人關注的污染問題，其中火炭明渠 2017 年曾出現逾千條死魚浮屍河邊，令河水污濁呈褐黃色並傳出惡臭，翌年亦曾發生工業大廈使用螢光色粉測試天台面防漏，導致整條河被「染成」螢光綠色事件。

記者近日到訪火炭明渠近市中心一段視察，雖然未見有嚴重的污染，但仍有人拋下垃圾，甚至共享單車等到河上。而河上的流水極少，有人更將雜物放到河中淺層河床，路經明渠的途人也是匆匆而過。

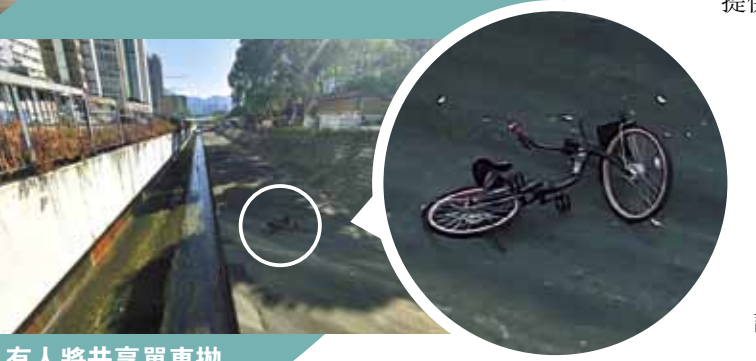
陳壇丹：憂民生議題被政治耽誤

「當年死魚事件發出陣陣惡臭味，遠到連山上穗禾苑居民都會聞到，好誇張！」火炭社區主任陳壇丹向《我家》表示，他歡迎活化火炭明渠，皆因火炭有大型屋邨駿洋邨即將落成入伙，火炭區由過去工業區將轉型，明渠活化可開拓休憩空間，屆時可於明渠上蓋興建休憩廣場，提供休息、野餐或表演活動場地。

惟陳壇丹表示，過去曾接獲多宗火炭懷疑非法排污或河道發出惡臭的投訴，活化明渠的效果令人擔憂。他强調，活化明渠首先要做到防污染、防臭及防洪的重點。他擔心雨季洪水泛濫會產生危險，因此希望能設置防洪的警報系統，令市民有所警剔，但相信要等新一屆區議會運作，才有更多資料。他同樣擔憂新一屆區議會會因政治凌駕民生議題，令活化項目被耽誤。

A 大圍明渠活化工程

- 美化現有的明渠（長約 2 公里，寬 40 米）包括重新鋪設、綠化和改造
- 沿明渠河床提供約 3 公里的行人徑、相關的樓梯和斜路
- 提供旱季截流系統
- 提供生態改善和具可持續性的排水措施
- 建造觀景平台及改造現有行人橋
- 改造兩岸，提供行人徑、欄杆、美化市容地帶和休憩處
- 進行有關附屬工程，包括園林綠化、地下公用設施工程等



有人將共享單車拋到火炭明渠內。

- 進行有關附屬工程，包括園林綠化、地下公用設施工程等。

早年有小童到大圍明渠玩耍產生危險，令河床加設了不少圍欄。

近期不少商場引入狗隻，增加與顧客的互動。但日前有愛護動物人士發現，馬鞍山新港城中心一隻屬拉布拉多種的工作犬跟職員在商場「巡邏」時，其後腳走路一拐一拐，狀似十分辛苦。有市民擔心狗隻不適，拍下影片後到管理處查問該工作犬的情況，當時曾有人透露該名為 Lucky 的工作犬有便血問題。

新港城中心 工作犬「爆」被虐疑雲

新港城中心有狗隻疑似不適仍要執勤。

片段所見，疑患病的狗隻行走時一拐一拐。

新港城中心現時進行「狗狗大使」計劃，稱希望為顧客營造一個友善購物環境。

後腳拐下拐下仲要做？

有網民看過影片後對 Lucky 抱恙仍遭職員「用力扯牠」及要求牠繼續工作，感到十分痛心。有自稱曾養狗的網民則認爲 Lucky 右腳明顯比左腳差，並不適合長時間行走甚至跑跳，擔心長此下去，Lucky 健康會變差，批評商場方面未有善待動物。

商場試行「狗狗大使」服務

《我家》記者向負責新港城中心管理工作的冠威管理有限公司查詢，發言人回覆指，新港城中心於數月前開始試行「狗狗大使」增值服務，希望爲顧客營造一個友善購物環境。

發言人續指，惟至上月中旬，領犬員發現狗隻身體不適，當時已即時通知服務供應商，並帶狗隻就醫，經獸醫檢查後幸只屬小毛病，並處方藥物。該生病狗隻亦休假，直至完全康復才會返回工作崗位。而在休假期間，暫時由另一名「狗狗大使」替代當值。

同系新都城中心「有前科」

事實上，與新港城中心屬同一發展商的將軍澳新都城中心，約 3 個月前亦曾設有商場工作犬，被市民拍攝到因趴在商場地上不動，領犬員强行拉扯狗隻頸部的牽引繩，狗隻上半身一度凌空。有人其後將影片發布在社交群組，不少人看過影片後擔心虐待動物，指可能是頸繩令狗隻不適，如果領犬員强行拖扯，會令狗隻受傷。

商場其後表示，新都城中心二期及三期當時亦同樣試行「狗狗大使」增值服務。領犬員和狗隻在商場職員協助下適應新環境。狗隻到場後，偶爾因頑皮「扭計」而故意停步躺卧在地上，領犬員當時在情急之下曾拉動狗繩。商場事後已向服務供應商反映，要求領犬員以正確的方法處理。

早前發生被强行拖扯事件

將軍澳新都城有狗狗大使扭計躺臥地上。

領犬員情急下拉動狗繩。

有網友擔心狗隻被强行拖走。

獸醫：狗狗「拐腳」要小心

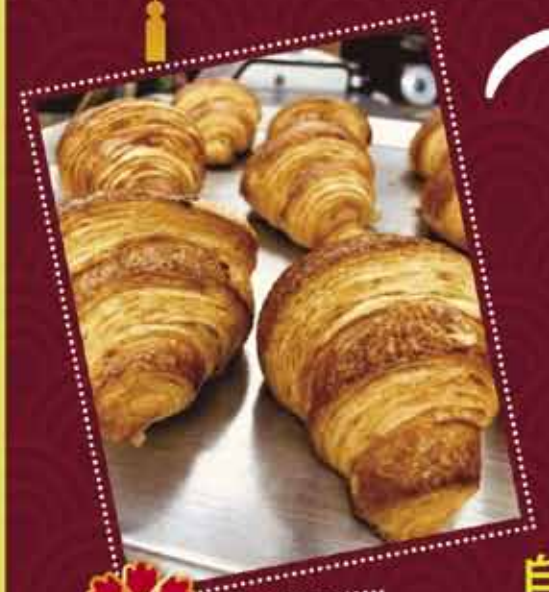
獸醫黎昌生向《我家》表示，狗隻若有便血要視乎其嚴重性，有可能是便秘等情況導致，未必會有太大危險，無須過於緊張，除非狗隻在走路時也會失禁出血，那時就表示狗隻生病，需要即時帶往治療。惟當狗隻出現「拐腳」的情況，黎昌生就表示不能掉以輕心。

「狗係覺得痛苦先會就住隻腳去行，佢拐腳就代表已經患病，要即時停止工作，即時治療」。他續指，拉布拉多犬年老時常會有髖關節問題，猶如人類的風濕，到某個年紀就不適宜有太沉重工作需要退休。黎昌生强調：「因爲狗隻唔同人，唔識自己衡量病況，所以主人有責任照顧好狗隻。」

Text、Photo：光　軍　Design：謙

御一餅店

IMPERIAL ONE BAKERY



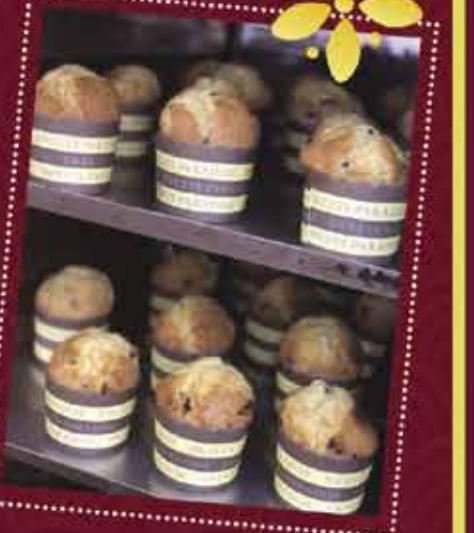
牛角酥系列——爆醬流心牛角酥

採用來自法國諾曼第最優質President牛油（香港消委會指不含任何致癌基因）以及法國T55小麥粉，組織細幼，使牛角酥香鬆脆軟。

自設廠房，每日麵包及蛋撻新鮮製作

本店人氣首選——岩燒蜂蜜芝士蛋糕

超級鬆軟的蛋糕體淋上濃郁的蜂蜜芝士醬， 入口甜而不膩 ，一啖足以迷倒眾生。



英式提子乳酪鬆餅

由入行超過十五年的80後烘培師主理

一直以來堅持真材實料，憑着良心做好每一個麵包。全使用馬來西亞麵包油，散發麵包自然香味，零反式脂肪，保持熔點34至37度，絕無任何添加劑成份以及使用豬油產品。

祝大家「包」羅萬有！

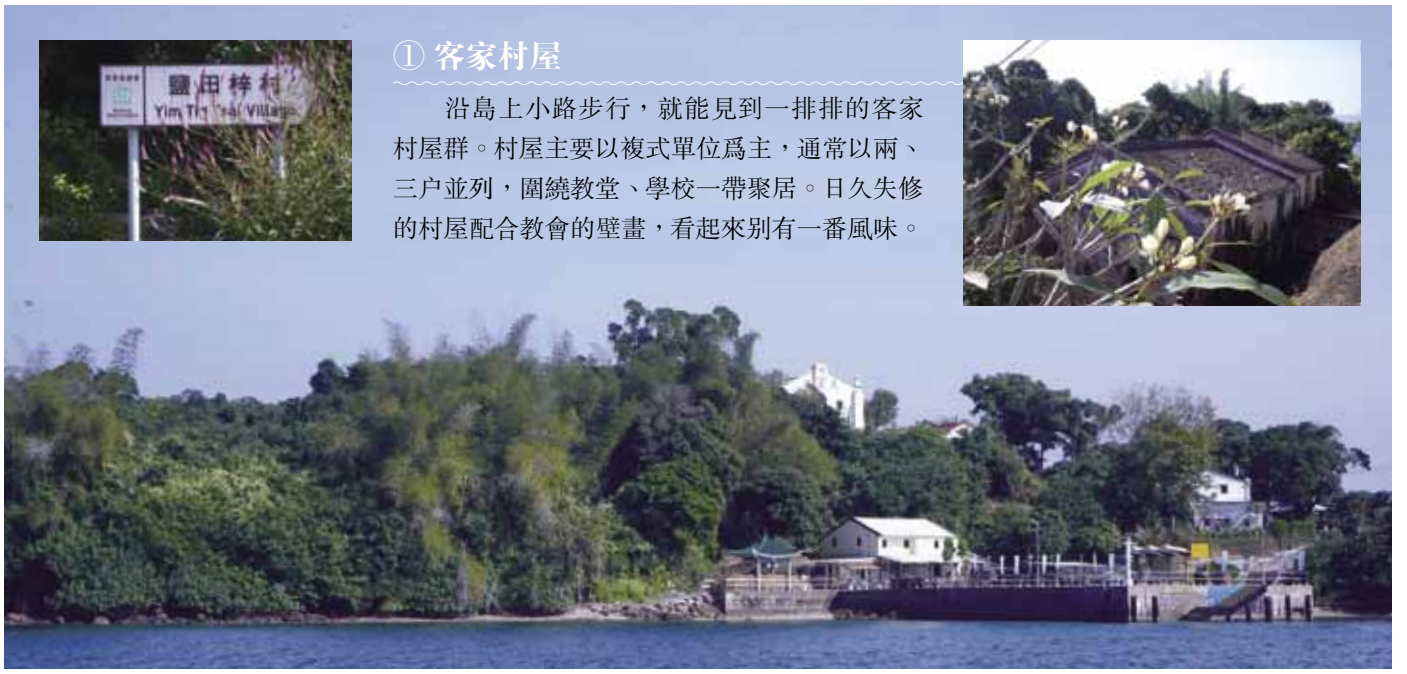
營業時間：06：30—21：00

地址：沙田石門安睦街51號碩門邨碩門商場1樓P08號舖

fb.com/IMPERIALONEBAKERY

距離西貢市中心約 20 分鐘的船程，有一個維持住原始風貌的小島「鹽田梓」。鹽田梓曾經是香港的產鹽重地，同時又是香港天主教的發源地之一，適逢島上近日舉辦「鹽田梓藝術節」，大家不妨藉著這個機會，認識這個曾經被荒廢，最後又重生的小小海島。

昔日產鹽重地
隱世海島 鹽田梓



① 客家村屋

沿島上小路步行，就能見到一排排的客家村屋群。村屋主要以複式單位爲主，通常以兩、三户並列，圍繞教堂、學校一帶聚居。日久失修的村屋配合教會的壁畫，看起來別有一番風味。

鹽田梓，又叫鹽田仔，據指是因爲島上的鹽田而得名，而「梓」又有故里的意思，寓意客家人不忘故土。由於早期全村居民均信奉天主教，故鹽田梓又有「教友村」之稱。

鹽田梓爲何會與曬鹽工業扯上關係？這就要由十七世紀說起，當時客家人陳孟德夫婦從寶安觀瀾先移居至沙頭角東北，及後輾轉遷至此島上，並應用在觀瀾學會的曬鹽技術，在島上產鹽。鹽田梓起初的人口不過五百，全盛時期就有一千二百多人居住。隨著產鹽工業的現代化，鹽田亦於一九二〇年代停產，村民生計大受打擊，在上世紀九十年代村民已完全遷出鹽田梓。

然而，在鹽田梓被荒廢近十年後，有村民不忍其殘破，最終在二〇〇四年對鹽田梓及聖若瑟堂展開復修工程，這份努力没有白費，先後奪得聯合國教科文組織的亞太區文化遺產保護獎。

古蹟資訊：鹽田梓

前往方式： 各區巴士前往西貢碼頭，再轉乘街渡，或預約主辦機構的導賞團，由官方安排街渡

級　　別： 鹽田梓並無整體評級，聖若瑟小堂被列為二級歷史建築

開放時間： 全日

溫馨提示：鹽田梓已向公眾開放，參觀時請保持環境清潔，並留意船期安排。

【古蹟的故事】聖若瑟小堂　羅馬式建築物

早在一八四一年，香港就已經有天主教傳教士傳教，而天主教在鹽田梓村發展的歷史最早可以追溯到一八六四年。宗座外方傳教會會士和神父（Fr. S. Volonteri）及柯神父（Gaetano Origo）就曾到訪鹽田梓，及後村内共有 33 名村民接受領洗。

直到一八七五年，鹽田梓村所有村民都已領洗。村落的人口由客家人構成，没有中式廟宇和祠堂，只有聖若瑟小堂。聖若瑟小堂是村内第二間教堂，建於一八九〇年，屬意大利羅馬式建築物。二〇〇六年聖若瑟小堂獲聯合國教科文組織頒授亞太區文化遺產優良獎，二〇一〇年被列爲二級歷史建築。

全港最古老的聖堂之一，聖若瑟小堂

重建後的鹽田，分成八個部分

② 聖若瑟小堂

在2004年展開重修工程，以「修舊如舊」的原則復原，百年歷史的粗石地台、具中國特色的彩色玻璃窗、彌撒用的祭台以及祭台兩旁聖像都被一一重現。

聯合國教科文組織文化遺產保護獎

③ 復修後的鹽田

位於鹽田梓的鹽田缺乏歷史記錄，並已荒廢 70 多年，現時的鹽田是經歷過修復，團隊特意遠赴台灣和汕頭考察傳統的產鹽方式，藉此修復鹽田硬件。

剛過去的聖誕和除夕是送禮旺季，不少人都會收到朱古力做禮物，但經常會不知不覺擺到過期，見到朱古力上出現一層「白霜」，這是否就等於發霉要扔掉？怎樣才是正確保存朱古力的方法？

起「白霜」唔一定發霉

5招學識保存朱古力

朱古力存放太久，表面總會出現一些白霜，就像發霉一樣，令人擔心能否繼續食用，根據消委會的解釋，這層白霜其實並不是霉菌，而是叫「起霜」（blooming）的朱古力自身現象，當中分爲「脂霜」（fat bloom，或稱 ，以及糖霜（sugar bloom）。

脂霜是指朱古力的可可脂或其他油脂浮於朱古力表面，所形成的白色斑點，一旦儲存溫度不當，便會加快脂霜的產生。至於糖霜的形成，則成因爲朱古力暴露在潮濕的環境時，令朱古力內的糖融化，當水分蒸發後，糖分重新結晶便會形成白色粒狀物，如果存放朱古力的地方太冷或太潮濕，即使是放在雪櫃，都有可能產生糖霜。

朱古力「起霜」的確影響朱古力的外觀和口感，但一般仍可安全食用。消委會建議把朱古力儲存在乾燥及陰涼地方，避免高溫或受陽光照射，而最佳儲存環境爲溫度約 15–18℃及相對濕度約 50% 以下。

揀選儲存小貼士

① 把朱古力放在約 15–18℃及相對濕度約 50% 以下的地方，避免溫度過高或過低。

② 如需放進雪櫃，應先把朱古力放進密實盒或袋內，防止吸收雪櫃內的氣味及濕氣，也可避免起霜。

③ 最好一次吃完整排朱古力，否則應把朱古力封好，存放在乾燥及陰涼的地方。

④ 揀選預先包裝的朱古力產品時，宜參考包裝上的成分表和營養標籤，並了解有否致敏原。

⑤ 市場上多款朱古力都是高脂高糖，應留意食用分量，以免吸收過量的脂肪和糖，影響健康。

糖霜

脂霜

「爆粗」可提高工作效率？

香港上班族出名壓力大，有時工作累了也難免「口不擇言」。近日英國有調查顯示，當地打工仔每星期平均講粗口 55 次，最常「爆粗」的竟是中層主管，有專家分析「爆粗」可以紓緩壓力，更有助提高工作效率！

負責調查的英國電信業務公司 4com，早前訪問超過當地 2,000 名打工仔，結果顯示他們每日平均聽到 11 句粗口，更有 11% 受訪者表示，每天工作時聽到 25 句或以上粗口，即平均每周聽到有同事「爆粗」55 次。

調查指，近九成人都會講粗口，四分一受訪者更稱很少壓抑自己講粗口，12% 受訪者坦言從不過濾自己言論，隨時「爆粗」，只有兩成人說不會在同事面前講粗口。另外，最常講粗口的是中層主管，其次爲初級職員和行政人員，而從事餐飲的人士則最少「爆粗」，只佔 1%。

英國心理治療師 Jo Gee 解釋，「爆粗」實際上是有益的，因爲過程中能發洩，抒發被壓抑的情緒，有助提高工作效率，而且「爆粗」給人真性情的感覺，別人會認爲會講粗口的人更加誠實、可信任。

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。

唔怕生壞命 最怕選錯科？

常常聽見年輕人說選錯科。例如，一位少年人選讀了科大的護士學系，結果才讀了兩個月，他就退學了。問他原因，他說發覺做護士並不適合自己，於是「早走早着」。結果，他寧可花一年時間去超級市場打工以償還學生貸款，然後轉而於翌年選修了中文系。

另一位少年人讀大學時選修了數學系，畢業後左找右找，終於找了一份物業管理的工作，結果幹了幾年又辭職了，然後久久找不到新工作，彷彿方向未明。問他有甚麼想法，他說：「我發覺自己當初選錯科！」

世上真有選錯科這回事嗎？

我的一位久居管理高層的朋友這樣說：「如果你覺得自己選錯科，首先是你自己失敗，因爲一開始你根本不了解自己。」

所以，若家中孩子要面臨選科，父母宜與子女深入商討，應從孩子的個性類型、興趣喜好、擅長與能力等方面入手作綜合分析，從而得出與這幾方面相關的學科，再從中選擇修讀。

至於已讀畢大學，之後才覺得自己選錯科的人，朋友說：「不用後悔，因後悔也於事無補。另一方面，應明白讀書是個人各項能力、思維的訓練，所學放諸任何行業而皆通；例如數學主要是訓練邏輯推理能力，這能力會植根於你的大腦，於每個行業也可以發揮。」

Text：嘉 仁 Design：謙

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

台泰風情 鹽酥雞

根據 2018 年一個全球旅遊搜尋引擎發布港人旅遊產品消費問卷調查報告，發現香港人大多偏好短綫旅遊爲目的地，甚至重複去同一個地方好幾次。調查顯示，過去 3 年內港人去 3 次或以上的目的地，第一位爲日本 37%，其次是台灣有 22%，第三位則是南韓 11%，結果好合理，因爲香港人就是喜歡「飛」嘛！

剛過去的聖誕假期，小弟都「回鄉」到台北玩了幾天，順便陪同行好友到花蓮親親大自然，包車一天到太魯閣公園、青水斷崖等景點，也不過是 900 港元，相當划算！花蓮東大門夜市比台北各大夜市更大更精采，除了台式小吃外，更有原住民美食，山間野菜、山豬、竹筒飯，超好味啊！

當然，還有我最愛的麻辣火鍋、牛肉麵、滷味、燒麻糬……好可惜眼闊肚窄，今次没有吃到鹽酥雞，但唔緊要啦，可以自己整，材料亦相當簡單。今次我加入香茅及檸檬葉、台泰風情鹽酥雞，吃起來完全冇油膩感覺，不過小心隔籬鄰舍投訴你，因爲實在太香太香了！

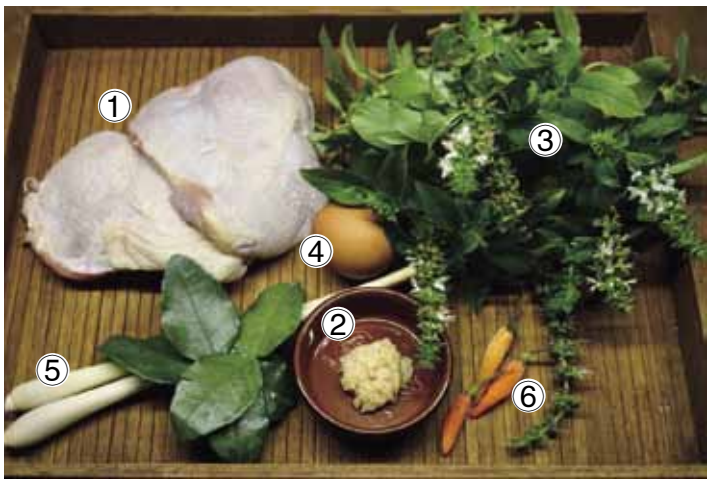
足不出户都歎到

小貼士

材料（二人分量）：

①雞扒 1 塊約 250 克
②粗粒番薯粉 1 杯
③九層塔一大把
④檸檬葉 6 片
⑤ 2 支香茅
⑥紅辣椒數隻。

粗粒番薯粉比普通番薯粉的效果更酥脆。



調味料：孜然粉及五香淮鹽適量。

醃料：紹興酒半湯匙、蒜蓉半湯匙、雞蛋半隻、豉油 1 茶匙、糖 1/2 茶匙、鹽 1/4 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙。

做法：

1、雞扒切成小件，加入醃料拌匀，放入雪櫃醃 30 分鐘入味。

2、切好香茅、檸檬葉及紅辣椒，九層塔只要葉子（如圖）。

3、雞肉先加入 3 湯匙番薯粉撈勻，讓水份收乾後再次沾上番薯粉，落油鑊炸至金黃香脆。

4、香茅、檸檬葉及紅辣椒放入油鑊炸 15 秒，然後將雞件回鍋，隨即再落九層塔，炸約 20 秒將全部材料撈起。

小貼士

雞肉下鍋再用高溫炸一次可以逼出多餘的油。

5、隔去多餘油份便可加入調味料撈勻上碟。

Text、Photo：聞　西　Design：Alwin

15 秒可以做什麼？在將軍澳土生土長的中菲混血兒 Kasper Wong，是班房的那位「諧星」。過去一年間，搖身一變成了「抖音男神」，隔著屏幕製作那十幾秒短片，陪伴學生們走過喜怒哀樂。

Kasper 特別執著每個拍攝細節。

17歲抖音男神

15秒Unlock港人快樂之門

我在校內被封了「抖音男神」，我也頗尷尬的。

Kasper 希望15秒的輕鬆片段就如心靈雞湯，讓港人生活多一點歡笑聲。

每個粉絲留言——用心回應

Kasper 坦言不少同學的「虎爸虎媽」們會直罵：「別再玩手機！你做了功課未？」他的父母初時也有疑慮，但後來母親也成爲了粉絲之一，親睹兒子的製作，現在不但接受，更自豪擁有一位「網紅」兒子，分享給親友們觀賞，父母稱更欣賞兒子爲興趣的執著。

每次都有以千計的粉絲為 Kasper 的演繹點讚。

「我正準備 DSE 考試，不少粉絲都是學生，他們會留言告訴我『Kasper 我明天考試，很緊張！』，我就會回覆『加油啊！你可以的！』」Kasper 有一個心願，就是用心製作出使人歡樂，讓人輕鬆的片段，他說：「幾乎每一個粉絲的留言，我都用心回應，只因我知道隔空的一句話，對他們而言，是重要的鼓勵。」粉絲最近未見 Kasper 發放新短片，便留言問他何時回歸，皆因這位準公開試考生說：「還是等 DSE 完了，才認真構思多點影片吧！」

人長大後，總是回顧讀書的青春時光，班房裡也總有一位「開心果」，熱愛模仿，逗人歡喜。Kasper 直言從前的他是一個害羞小男孩，默不作聲，在校園裡是「透明人」。直至一年前，朋友鼓勵下接觸抖音，嘗試模仿內地網紅和韓國 K Pop 等歌舞片，製作短片。

意料之外，Kasper 的短片無意間走紅香港學界，並上了推薦榜，如今累積了 400 多萬讚好。他笑說：「當初無想到自己會被人認得出，我在校內被封了『抖音男神』，我也頗尷尬的。」Kasper 分享放學後常到將軍澳區內公園或運動場

Kasper 形容自己熱愛尋找「打卡」地。

拍攝，別以爲 15 秒的短片很輕易，他說：「每一條片段，我都最少花一小時去拍攝，因爲每一個小動作、背景光暗度和周邊環境，都足以影響影片的完整性。稍微有一點瑕疵我都會刪除，重新再拍。」訪問當日， Kasper 沿路眼望望，指著牆壁說：「這個磚牆作背景不錯，可惜有一條欄杆，破壞了整個意境！」他更透露他會取笑玩魔術的爸爸經常失手，但爸爸的不斷嘗試與堅持也感染他的執著。

Kasper 全家一家五口居住在尚德邨 17 年，在蝸居裡仍未有自己的個人空間，於是社區成爲了他課餘的主要活動空間。他認爲將軍澳區人口密集，自修室和圖書館都在較遠的調景嶺，商場裡的消費對於學生而言，實在難以負擔。

> 拍片不用花上成本，只需要找到一處靜靜的地方，能遠離嘈雜就可以了。

可能受菲籍媽媽的自然隨心性格影響，Kasper 嘆息香港人實在太大壓力，他希望 15 秒的輕鬆片段就如心靈雞湯，令大家的生活多添一點歡笑聲。

Text：雨　晨　Photo：雨　晨 / Kasper　Design：謙

《我家》讀者 徵稿、報料

5606 1110

info@homemory.hk

《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，如果商户想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！

老鼠唔怕凍 康城滅鼠工作有待加強

不少昆蟲在冬天活動就相對不太活躍，然而近期有街坊反映，日出康城附近經常見到有老鼠出没。西貢區議員張美雄向《我家》表示，經過與有關人士實地檢查，懷疑與附近地盤環境衛生有關，正努力與食環署共同跟進有關問題。

張美雄說，過去一個月就日出康城滅鼠工作作出跟進，食環署人員回應表示會加强定期巡查日出康城各期地盤，並安排防治蟲鼠承辦商在附近公衆地方加放鼠餌，同時，亦提醒地盤環保主任多加留意及巡查，對方表示會增放老鼠籠及鼠藥。

此外，早前因誤把北角寫成北極，張美雄被網民改了新的綽號「北極熊」，但他「好玩得」，更表示要買一套北極熊的衣服，不過，他試穿後表示「實在冇勇氣著出街」，只肯上載於社交網站與衆同樂。有網民就笑言老鼠見到北極熊可能會聞風先遁。

張美雄與食環署人員一同跟進鼠患問題。

張美雄的北極熊造型最終會否「出街」？

從日到夜的漫步 行善賞西貢美景

保護地球，人人有責。環保機構「綠惜地球」將舉辦夜行籌款活動，漫步西貢萬宜水庫，從日到夜漫步，欣賞獨有的美景全程約 11 公里，漫遊步程約 2.5 至 4.5 小時。

在黑夜前行，在山上設有不同攝影站，有攝影義工會爲大家拍下別具特色的照片，有關方面更特別安排光繪攝影師適度運用燈光轉化爲光的藝術，爲你拍下獨特的光繪照。此外，現場還會架設天文望遠鏡，由星空導賞員導覽美麗星空，感受大自然晚上的美麗景致。

據綠惜地球介紹，活動捐款可爲更多學校、機構提供環保教育，計劃更多環保行動， 推動植樹護林及可持續山徑教育項目、進行研究，監察本地的各項環保議題，推動政策改變。

活動詳情

日期：2020 年 1 月 11 日

地點：西貢北潭涌

時間：下午 4 時至晚上 10 時

冬日「影」畫館好評如潮 你睇咗未？

被譽爲西班牙馬德里「藝術金三角區」的三大博物館之一，提森博内米薩國立博物館 (Museo Nacional Thyssen-Bornemisza) 首次與建築鬼才高迪所設計的世界遺産巴特羅之家 (Casa Batll ó) 攜手合作，於西班牙以外地方的全球首個海外展——在將軍澳新都城中心舉行的「冬日『影』畫館」，開展以來堪稱好評如潮，但不經不覺已經進入尾聲啦！

有別於以往靜態欣賞名作方式，是次藝術展覽以嶄新及互動方式把大師級藝術作品呈現眼前，透過 AR(擴增實景)、VR(虛擬實景) 及光雕投影互動科技，讓觀衆可從全新角度、生動方式去了解畢加索、梵高及達利等知名藝術家的驚世之作，同時窺探建築大師高迪的傳奇設計時代，必定是極具特色的視覺盛宴！

活動詳情

日期：即日起至 2020 年 1 月 5 日

地點：MCP 新都城中心 2 期 & 3 期

時間：上午 10 時至晚上 10 時

Text：嘉　仁　Design：Megan

過去這一年，李嘉欣很忙，診症、落區、四處開講座，每周還要往返廣州去完成中醫博士學位的實習。她不是「很乖」的中醫師，不會每日「坐定定」診症，但對所有能推廣中醫的機會幾乎來者不拒，即使吃力不討好，她也感滿足，「做到幾多事是自己所得，無需介懷其他人怎樣看」。

中醫師豈能只講湯水

李嘉欣堅持無差別推廣

與李嘉欣見面時，她正忙著爲病人開藥，這天剛好是她在診所的診症時間，而更多時候，她是一個「坐唔定」的人，中醫學會、機構和護老院的講座邀約，甚至是傳媒的健康專題訪問，她幾乎「來者不拒」，港九新界各處走。相比在診室「坐定定」，四處走反而讓她看到不同地區的需要，無論是病人年紀，還是病種、病情也有分別，「例如元朗長者居多，會較關心一些慢性病，例如中風、高血壓、心臟病」，其他區就要專注講癌症、婦女病。

落區盼改善大眾對中醫印象

李嘉欣積極落區，無非是想向更多市民推廣中醫，希望大眾對中醫的印象，不要再局限於「只講湯水保健」，「這樣只會永遠停在同一個框架，不妨嘗試做多點事」。近年不少人談養生，但在李嘉欣看來，外界始終認爲中醫是老一輩的事，「太極同睇中醫一樣，是等於老人家」。她舉例，20多歲的年輕女生長期經痛，卻不知這已是一種「病」，不懂來求診，「養生不是老時才做，而是從年輕時便要做起」。

李嘉欣想積整推動業界發展，單是中醫的學會，她已參加了5個，業界經常要找年輕醫師幫手，她幾乎不會「托手踭」，希望可以爲中醫在香港的傳承出一分力。

寄語業界要齊心一致求發展

她提到，與西醫成熟的體系不同，「未必有一個代表可以代表成個中醫界」，意見不統一，很多議題其實也需要更多討論，例如剛完成招標的首間中醫院以何種模式運作、中醫能否有主導權等。然而，過去半年因爲政見不同令業內無可避免出現分裂，嘉欣坦言有時也感挫折，「不同政見無問題，但大體上中醫界發展，應該一齊齊心發展，暫且不要與政治混成一談」。

修補裂痕需要時間，而李嘉欣沒有停下腳步，新一年，她要求自己做得更加好，爲的，是對中醫的熱愛。

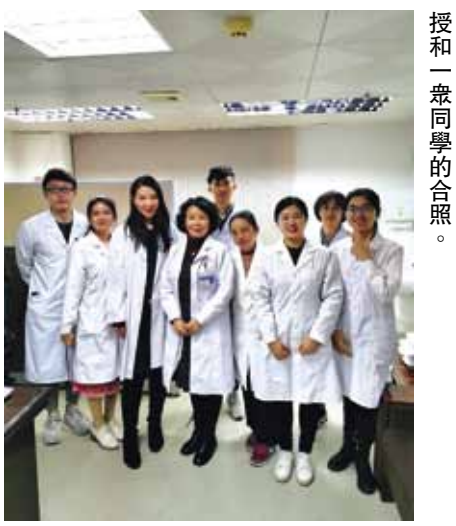
李嘉欣熱愛接受各種新挑戰，經常接受傳媒訪問介紹各種中醫專題，圖為她參與電視台節目錄製。

落區開講座，是嘉欣最愛熱的工作之一。

聆聽年輕人不放棄發聲

社會經常討論政府要聆聽年輕人聲音，李嘉欣去年也透過「青年委員自薦試行計劃」，加入禁毒常務委員會，但想像與現實總有出入，要爲青年發聲原來困難重重，「開會時間是 office hour，青年也要返工的」，而且青年委員比例也不高。

李嘉欣稱，當初期望是有一個平台能讓不同的年輕人、不限議題發聲。雖然現時有落差，但明白任何施政都要一步步來，她認同年輕人想法新穎，政府要實踐聆聽，也應每一區親身視察，感受每一區的特色之處。對於公職和社區工作，她繼續不遺餘力，「任何能力所及的都會做，不一定要局限於形式」。



李嘉欣目前仍在廣州中醫藥大學攻讀博士學位，每星期都要回廣州實習，圖為她與導師李賽美教授和一眾同學的合照。

Text、Photo：舒　桐　Design：Dee

小島風，並不一定只在西貢，我們北上一點點，在大埔墟乘坐小巴 25 分鐘，那裡有知名的比華利山別墅，但在別墅之東南面，卻隱藏了一處小島風情，連居住新界已久的朋友都未必知道，那就是三門仔。

漁村風情＋岩石風光 三門仔馬屎洲一日遊

三門仔的漁村風情一直是攝影發燒友的最愛之一，網上隨便搜索已有大量佳作。

現在的三門仔有兩條村，包括三門仔漁民新村及聯益新村。此二村其實不算是古村，當中三門仔漁民新村的居民都是因爲上世紀 60 年代政府建立船灣淡水湖時移到此處的。至於三門仔舊村，拆遷前就是位於淡水湖水壩末的白沙頭一處內灣。而三門仔村以外的漁民，就被安置在聯益新村。

大埔地質教育中心位於村內，只在星期六日開放。

入地質教育中心溫故知新

抵達三門仔，如果幸運的話，在站旁會看到有人在販售茶果，新鮮嫩滑值得一試。入村不久，已可看到漁民生活文化展覽館，裝修設計新穎，值得一遊。還未進入馬屎洲前，請先探訪一下大埔地質教育中心，此中心位於三門仔新村內，雖然設計簡單，但亦帶出了不少岩石上的知識，溫習過後再去馬屎洲，就更有意思了。

接下來準備進入馬屎洲，我們需要先穿越一個小山，入口位置在三門仔村公廁旁，由於小山很矮，完全不吃力，不過行到一半之時，卻要考驗一下大家的膽量，皆因山路兩旁遍佈村民先人們的山墳，直至抵達連島石徑爲止。

沿著馬屎洲自然教育徑行走，沿途盡是好風光。

日光還在就要走因爲 ...

有艇家告訴筆者，此連島石徑現在一般情況下也不會淹沒，因爲村民在徑上放了大石，即使水漲，還是可以踏著大石前行。抵達馬屎洲，就看到地質公園的路標，此處沿路一帶都佈滿特別的岩石，剛才學到的岩石知識，就可實地應用一番。沿著馬屎洲自然教育徑行走，右方是馬鞍山一帶美景，直至盡頭，可看到船灣淡水湖的堤壩呢，氣勢磅礴，加上八仙嶺在左後方的襯托，形成別樹一格的風景。

建議趁著日光還在就要離開，入夜後穿過山墳有點膽顫心驚呢！

交通資訊

大埔墟火車站

小巴：20K（三門仔站）

九巴：74K（三門仔站）

漫遊點到點

1. 大埔墟火車站 → 2. 三門仔漁民新村 → 3. 漁民生活文化展覽館 → 4. 大埔地質教育中心 → 5. 墳墓山徑 → 6. 連島石徑 → 7. 馬屎洲特別地區 → 8. 馬屎洲自然教育徑 → 9. 巴士站回大埔墟

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」、「金閥獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。

溫哥華飲茶 點心水準超香港

與溫哥華粉絲一起去飲茶。

天涯何處無芳草，新知導賞溫哥華。

多謝我的溫哥華粉絲 Sam 夫婦帶路，去港式點心名店「麒麟酒家」飲茶，再登上西溫哥華山頂觀景、張國榮最愛呆坐的士丹利公園和 Granville 文創中心，渡過了十分 chill 的一個晴天。

去溫哥華，未試過港式飲茶，那就是白去了！溫哥華飲茶點心質素相當之高，很多人都說已經超越香港，因爲香港最叻的點心師傅，早已在八、九十年代傾巢移民加拿大，因爲加拿大歡迎技術移民，廚師、點心師傅都能夠輕易擺夠分入籍。

到大溫飲茶，大部分網友都推薦「麒麟酒家」，這天和我的溫哥華粉絲 Sam 夫婦一同試試，門口已經排長隊，好在他們有訂位。點了蝦餃、叉燒酥、春捲、燒賣、帶子菠菜餃、炸雞膝（雞軟骨）、乾炒雞片河（本來是牛河，因爲我唔食牛，所以轉了雞），睇得出所有點心都是師傅即場炮製，材料新鮮，水準絕對超班！

無論是士丹利公園的張國榮長椅、「小香港」列治文，溫哥華和香港是那麼遠、這麼近。說來慚愧，我去過四次多倫多，因爲有親戚及朋友關係。但今次是我第一次到溫哥華，因爲這裏沒有親朋。這次沒有甚麼計劃，預留了兩晚在溫哥華。第一晚相約朋友 John 在列志文吃港式茶餐廳晚餐，他是 2000 年代移民到溫哥華的台灣人。印象最深是茶餐廳不收現金或信用卡，只收內地的 Alipay 及微信支付，原來是爲了避稅！加拿大政府對這些電子支付無法追查。

坐郵輪到溫哥華。

香港的冬天一年比一年暖，不少港人都喜歡到日本、韓國或遠至瑞士等國家滑雪，但原來近在廣州都可以有價廉物美的滑雪體驗喔。2019 年才開幕的廣州融創雪世界，距離香港僅約三小時車程，即日來回都無問題啦！

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。

暖笠笠滑雪體驗 廣州有得玩

室內滑雪場還有纜車幫你「登頂」。

樂園標榜適合一家大細一起體驗冰雪樂趣。

樂園為遊客提供了四條不同難度的滑雪道。

想避開人流就要好好揀日子了。

全球第二大室內滑雪場

廣州融創文旅城是在 2019 年 6 月才正式開幕，裡面包括有融創樂園，是一個「超級大」的遊戲樂園，有過山車等機動遊戲，玩水上活動的水世界、給小朋友玩的兒童天地及體育世界，另外還包括今次介紹融創雪世界室內滑室場，屬全球第二大的室內滑雪場。此外，廣州融創文旅城有三間主題酒店，包括融創堇山酒店、融創萬達嘉華酒店、融創萬達文華酒店，就算一日不夠玩，想留多一晚都可以就近入住。

滑雪世界分兩個區，一個是滑雪區，而另一邊是娛雪區，兩邊是需要獨立購買門票入場的。娛雪區分 6 個部份，包括雪上飛碟、探險步道、冰上碰碰車、冰上自行車、飛躍冰川和七彩冰雕，適合一家大細一起體驗冰雪樂趣。

其中最刺激的是雪上飛碟。充氣雪圈以飛碟般的形狀、飛碟般的速度，從雪山頂飛馳而下，在迎接清爽雪風撲面而來的同時，如眨眼般瞬時滑落山底，在意猶未盡中感受雪地速度與激爽。

廣州融創雪世界

地址：廣州融創文旅城

票價：2 小時娛雪區
（平日：180 元人民幣丨特定日：228 元人民幣）
3 小時滑雪區（初級滑道區域）
（平日：268 元人民幣丨特定日：338 元人民幣）

四條難度雪道任你揀

至於另一邊的滑雪場，就可以滿足所有滑雪者的需求。樂園爲遊客提供四條不同難度的雪道，分別是小熊道（適合零基礎滑雪者，平均坡度 7 度）、雪兔道（適合初學滑雪者，平均坡度 14 度）、麋鹿道（適合中級滑雪者，平均坡度 18.8 度）和老虎道（適用於高級滑雪者，平均坡度 22 度），各位可根據自身的滑雪水平選擇不同的雪道，體驗在不同坡度和長度的雪道上縱橫馳騁的美妙。

值得注意的是，滑雪場還設有纜車協助你「登頂」。

交通方面，由於廣州融創文旅城位於廣州花都區，離廣州市中心都要接近一小時車程，若從廣州東站需再轉地鐵 9 號線的馬鞍山公園站，再轉的士約 20 元港幣。不過，2019 年 9 月開始，環島中港通在香港有直通巴直達廣州花都融創茂商場或萬達嘉華酒店，車程約 3.5 小時，單程車費 130 元港幣，來回 220 元港幣。

想體驗滑雪樂趣，又不想去太遠的地方，不妨到廣州初體驗一下。要留意喔，融創文旅城中各項設施都是分開計費的，大家可以根據自己想玩的項目購票。

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。

女士至補椰子燉湯 養顏不燥熱

蟲草花乾貝土雞燉鮮鮑，料足味鮮。

加 9 元便可以配一碗椰香飯、菜脯和雞翼，菜脯好好味。

那天到太古城中心的「誠品生活」閒逛看書，發現在 1 樓美食專區開了一家店面細小但很有趣的新店，店名簡單，直接叫「椰小盅 · 燉湯專門店」，一家專門供應以原個老椰子燉湯的小店，因爲剛好過了午膳時間，座位任人選擇，喜歡喝湯的我決定馬上坐下來。

從小家裏就不缺湯水，媽媽會按不同季節煲不同的湯，不單好味道，更重要是對身體有益，這是廣東人以湯水飲食養生的智慧。我是甚麼湯也愛喝的，但特別喜歡喝雞湯和魚湯，很多人說怕雞湯燥熱，其實視乎你搭配甚麼材料來煲雞。我和小姪女芯芯口味相同，最喜歡嫲嫲的花旗參雞湯、木瓜螺頭雪耳雞湯、椰子烏雞湯……都是美味又不燥熱的雞湯。

在「椰小盅」的餐牌上，共有 8 款原個椰子燉湯選擇，織金竹笙烏雞、織金竹笙子排、花生大棗鮮蹄、涼瓜黃豆子排、長白山鮮人參燉烏雞、蟲草花乾貝土雞燉鮮鮑、當歸乳鴿四物和花膠土雞，我選了蟲草花乾貝土雞燉鮮鮑。

等了沒多久，熱騰騰的椰子燉湯便來了，揭開椰子蓋的一刻，香醇甜美的椰子雞香氣四溢，急不及待小口的喝，清清甜甜，鹽下得不多，可以嘗到椰子水的獨特清甜滋味。椰子看似個頭不大，怎知內裏放了不少雞肉，還有一隻肥嘟嘟小鮮鮑，吃過肉再把湯喝完，感覺十分滿足。

椰子味甘、性平、入胃、脾、大腸經，具有補虛强壯、益氣祛風功效，而椰汁具滋補、消暑解渴功效。明代李時珍《本草綱目》中記載：椰子肉「甘，平；無毒」，「食之不肌，令人顏面悅澤」、椰子水「甘，温；無毒」，總之椰子就是好，更可以養顏，女士多喝有益。

Text：Angel.F Design：謙

兒時的夢想，你還記得嗎？那時候你所相信的事，你還在堅持嗎？對上一次毫無顧忌地發自內心的瘋笑，是什麼時候？香港本地創作品牌 Chocolate Rain 的設計師麥雅端，憑着執著、堅持、樂觀的性格，由一針一線開始，逐步構建她的港式童話王國。

Chocolate Rain 麥雅端 打造港式童話王國

童心不離 夢想不棄

一個人，爲夢想可以去到幾盡？「我要畫畫，這是我的夢想，爲了夢想我可以不顧一切。」在赤柱木屋區中成長的麥雅端，6 歲已經打工賺取外快，小學美術堂就已經自動交 5 份功課，中學考試成績不理想的她，及後赴加拿大「半工讀」，主修藝術，更經歷日洗 400 多隻碟的時期，是什麼令她一直堅持？是夢想！

「人生事業佔了我人生三分之二的時間，我甚至

希望無論男女老少走入來，就忘記自己現實的所有身份，做回那個年少無知的你。

擁有 Chocolate Rain 親子餐廳令麥雅端達成一大心願。

「要有夢，才會對世界有憧憬。」

希望睡覺的時間也能創作，我希望將我人生的全部貢獻給我的藝術創造。」畢業回港後，麥雅端任職平面及產品設計師，兩年後她帶著以社區生活作寫照創造的本地卡通人物 Chocolate Rain，靠著儲下來的 5 萬元積蓄創業，在中環蘇豪區租下 80 呎辦公室，所有作品都是親手製作，拿著手提箱在蘇豪區店舖逐家逐户推銷。

「做人要趁年輕嘗試不同事物，才算不枉此生。」

2019 年初，麥雅端終於有機會再爲夢想王國邁出新一步，在將軍澳中心，打造了一個 4,000 呎的夢想空間。在這個親子餐廳裡面，有色彩繽紛的波波池、大型的吹氣裝置、有各式各樣比小朋友還要高的 Chocolate Rain 公仔、有數不盡的作品，還有很多小甜品。「商場的樓上全部都是補習社，可以想像小朋友的讀書壓力有幾大。但童年不應該是這樣的，每個小朋友心中，都有一個很大很大的世界，希望有個空間給小朋友可以很放肆地跑、跳、玩、叫。」

小朋友的童心不應被埋没，成年人的童心更不應該被歲月所磨蝕。「我有見過一些年輕朋友，他們站在門口，不好意思入來，怕被人覺得『低 B』、『幼稚』，我希望大家可以放下這個包袱。」麥雅端說，希望這個夢幻般的七彩世界，不是讓人打個卡就算，而是真正投入那個屬於自己的、各有不同的童話故事。

Chocolate Rain 的品牌形象鮮明，但不是很多人知道，她的名字，叫 Fatina。一個冬菇頭、一雙不願睜開的眼睛、一身以碎布縫紉的衣衫，永遠沉醉於自己的童話世界。

每一個用碎布拼湊的公仔，都在講述著一個香港人的夢想。麥雅端說，Fatina 閉上眼睛，就不會被外在美所迷惑，真正用心感受世界，感受身邊的人與事，也正正因爲不會被現實所迷惑，才能始終保持初心。「要有夢，才會對世界有憧憬，堅持夢想，不要向現實世界妥協。」

當小朋友觸摸著印有 Chocolate Rain 角色的物品，麥雅端就倍感滿足。

愛美食 邂逅米芝蓮大廚

麥雅端視工作爲興趣，孜孜不倦「冇時停」，但唯獨美食不可辜負。喜歡遊歷各地喜歡品嘗美食，享受世界各地米芝蓮星級食肆，「爲食貓」更邂逅了三星米芝蓮大廚，編織一段異國戀情。Chocolate Rain 筆下的 Fatina 和 Chefo，其實就是她自己和丈夫的寫照。

麥雅端笑說，從丈夫的米芝蓮大廚的執著中，也學到不少。「我們搞藝術的，通常都比較不修邊幅，東西都亂擺，顏料、材料亂擺在屋內任何一個角落。但丈夫作爲大廚，對任何一個細節都很講究和認真，整整齊齊、乾乾淨淨，所以現在我也逐漸學會盡量收斂一下。」

問麥雅端最喜歡自己那一類作品？她說，一定是餐具。在她眼裡，食物本身也是藝術品，而餐具就是連結藝術與人的感受的最佳途徑：「煮食的過程就是一場藝術表演，每一件事物，都傾注了廚師的心血。一件餐具，就是將廚師的那份創作情感，呈現給每一個品嚐的人。」

後記

依然那條工人褲 依然那個麥雅端

大約十年前，記者也與麥雅端做了一個訪問。那時候，她坐在中環的小小工作室裡面，一邊訪問，一邊忙著手中的針線活，忙碌地趕製用於展覽的布景，偶爾拿起衣車旁的麵包，咬一口，放下，繼續工作。

今天再見到麥雅端，剪了清爽的短髮，說話的速度依然很快，每每講起自己的創作，依然總會夾帶著幾聲爽朗而清脆的笑聲，手中依然「冇時停」，收拾著場內的各種作品，偶爾還走入廚房打點。

採訪完畢，我們影了一張合照。這時我才發現，她依然穿著一條招牌式的牛仔洗水「工人褲」。由 2000 年創業，到 2020 年，Chocolate Rain 走過 20 年，不變的是那條工人褲，不變的是麥雅端熱切的眼神，不變的是每一個香港人堅毅、拚搏、奮鬥的初心。

店內全部餐具都印有充滿童眞的圖案。

Text：安　琪　Photo：安　琪 / Chocolate Rain　Design：Megan

長跑好手黃尹雋早前在日本馬拉松打破 35 年前由洋將 Paul Spowage 做出的香港紀錄，讓香港男子全馬紀錄回歸華將手上，令長跑界鼓舞非常。近年，香港流行不同種類的長跑比賽，吸引不少新手參加，要在大道上長跑長有，必先利其器，如何揀選一對合適自己的跑鞋至關重要！

極速教你 如何揀對好跑鞋

試著跑鞋基本法則

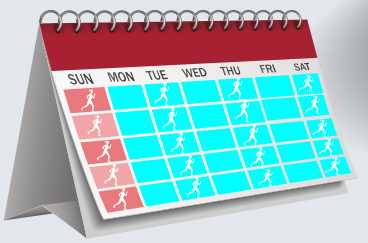
1.
記得著襪試穿跑鞋，穿上鞋後輕敲幾下腳後踭。

2.
腳趾尖不能掂到鞋尖，腳趾與鞋尖之間最理想要預留 5 毫米的空間。

3.
如果升起腳踭後，腳踭有脫離跑鞋的感覺，就表示尺碼太大。

4.
把體重集中到前腳並往前踏，讓全身的重量轉移到支撐腳上，確認一下腳尖有無壓迫感。

5.
如果穿上跑鞋後，腳趾尾有頂住跑鞋內側的情況，即表示尺碼太細。



按使用密度揀跑鞋？

建議新手可以按跑步量來揀選不同等級的跑鞋。跑步量較輕者，即每次跑距離在 5 公里以下，一周使用次數在 2 次以下，建議選擇低階的專業跑鞋。跑步量較多者，即每次跑的距離在 5 公里以上，一周的使用次數也在 3 次以上，須考慮選擇中階以上的專業跑鞋。值得一提的是，不少潮流品牌會推出潮爆款式的跑鞋，深受用家歡迎，但若要買來跑步，大致只適合較輕量的跑手。

應否購買避震跑鞋？

市面上，有好多標榜有避震功能的跑鞋，對新手而言，跑步技術尚未成熟時，腳部接觸地面的時間一般較老手較長，建議新手可以選購避震功能較好的跑鞋。如果跑手腳部患有頑疾，但仍能做跑步運動，更應該選擇能保護雙腳的跑鞋。

浸洗跑鞋反而唔好？

選購一對好跑鞋，新手們要學識如何保養這對貼身工具。因爲鞋底的防滑刻紋會磨損，直接影響跑鞋的吸震力和彈性。建議每日跑 1 小時以上者，平均 3 至 6 個月就要換跑鞋。另外，清洗跑鞋最忌將跑鞋浸泡一整日，因爲洗衣劑會令吸震材質變質、硬化，亦會令鞋面的支撐性受損，最好的清洗方法是直接刷洗，並自然風乾。

價錢貴唔代表最好？

貼身物件最緊要著得舒服，所以並非最貴最高階的跑鞋一定最好。最重要是跑手著得舒服，合乎自己胃口，才是真正的好鞋。作爲用家，不妨多試穿、多比較不同跑鞋，搵出真正屬於自己的一對跑鞋！

Text：Smile　Design：Dee