

i s s u e

沙田·地區報

發行日期：02, Jan 2020

隔 星 期 四 派 送

18

雙 週 報

HoMemory

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 足不出戶都歎到

08

看得見的人情味



f 我家 HoMemory

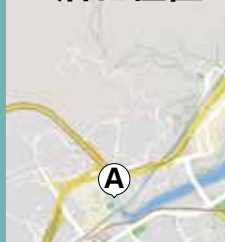
info@homemory.hk



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

沙田明渠
活化位置



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。

明渠是好辦法。為了解決當前問題，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 人足球場為例，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，並為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」，以居民利益為依歸。



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。

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。

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，因此有望成為市區首條做到真正「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

一直為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



大圍曾進行明渠活化，在河床上更興建了一個足球場。



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



- 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。



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為改善，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。他強調，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。



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 工作犬暴 被虐疑雲



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。



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。

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為 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，希望為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」而故意停步躺臥在地上，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。

後腳拐下拐下
仲要做？

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。

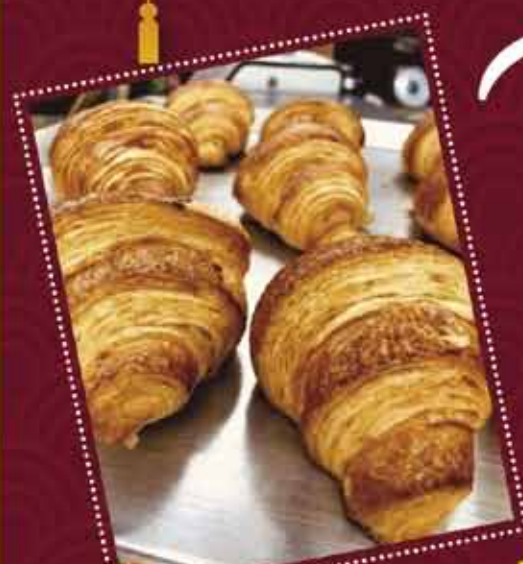
獸醫： 狗狗「拐腳」要小心

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。黎昌生強調：「因為狗隻唔同人，唔識自己衡量病況，所以主人有責任照顧好狗隻。」

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，保持焙點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

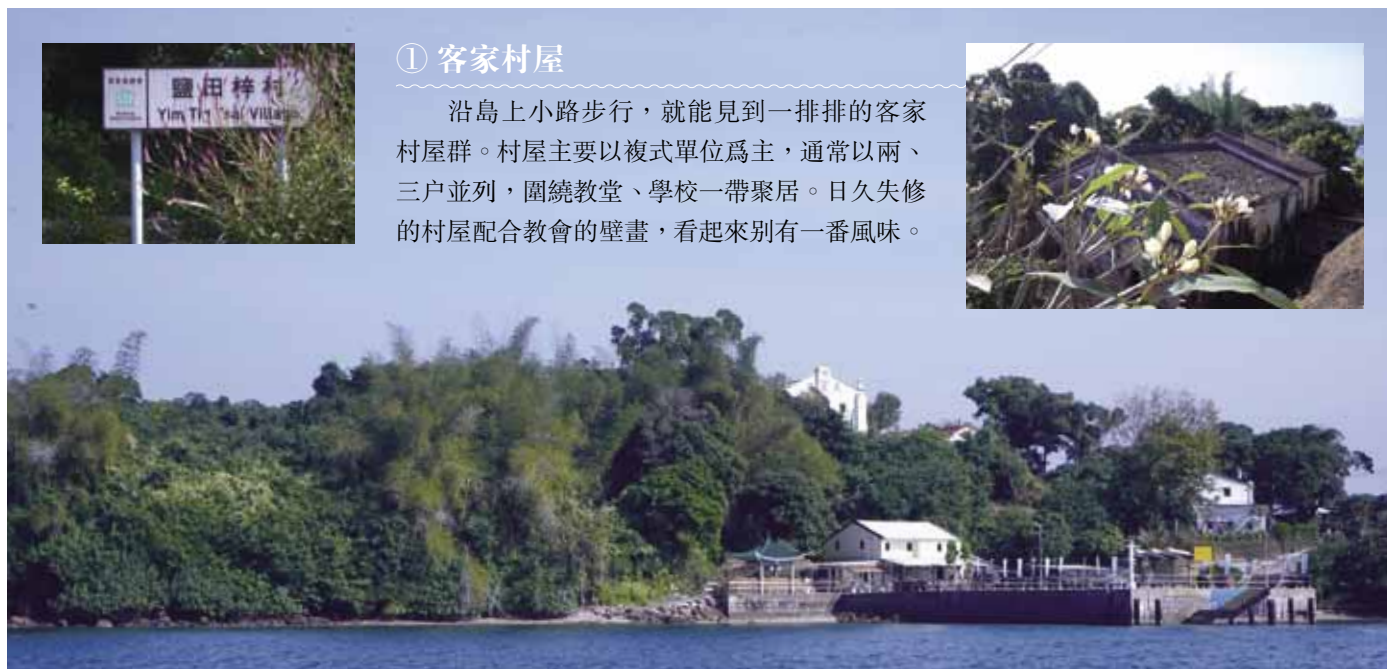


距離西貢市中心約 20 分鐘的船程，有一個維持住原始風貌的小島「鹽田梓」。鹽田梓曾經是香港的產鹽重地，同時又是香港天主教的發源地之一，適逢島上近日舉辦「鹽田梓藝術節」，大家不妨藉著這個機會，認識這個曾經被荒廢，最後又重生的小小海島。

鹽田梓，又叫鹽田仔，據指是因為島上的鹽田而得名，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。

鹽田梓為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修復工程，這份努力沒有白費，先後奪得聯合國教科文組織的亞太區文化遺產保護獎。



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為主，通常以兩、三戶並列，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。



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

昔日產鹽重地 隱世海島 鹽田梓

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. Volante）及柯神父（Gaetano Origo）就曾到訪鹽田梓，及後村內共有 3 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，沒有中式廟宇和祠堂，只有聖若瑟小堂。聖若瑟小堂是村內第二間教堂，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，二〇一〇年被列為二級歷史建築。

聖若瑟小堂 羅馬式建築物



② 聖若瑟小堂

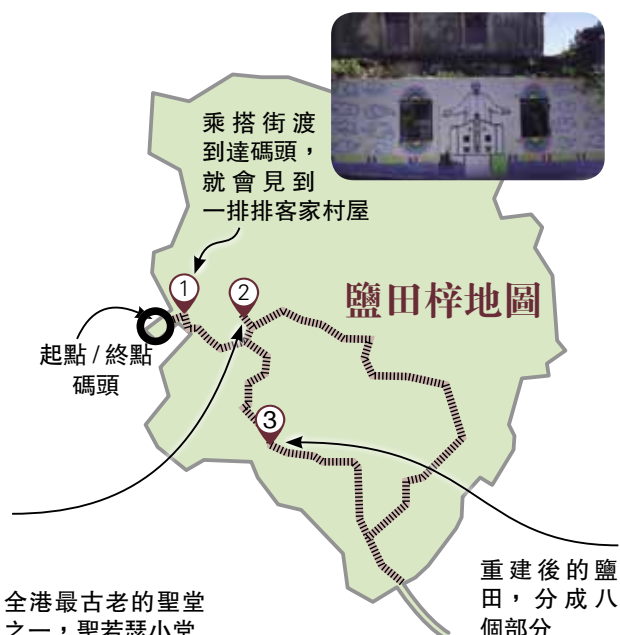
在 2004 年展開重修工程，以「修舊如舊」的原則復原，百年歷史的粗石地台、具中國特色的彩色玻璃窗、彌撒用的祭台以及祭台兩旁聖像都被一一重現。



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。



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





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？

醫·家

02, Jan 2020



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，當中分為「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，則成因為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，而最佳儲存環境為溫度約 15-18℃ 及相對濕度約 50% 以下。



糖霜



脂霜

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。

「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，即平均每兩週聽到有同事「爆粗」55 次。

調查指，近九成人都會講粗口，四分之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，其次為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，因為過程中能發洩，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，別人會認為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。



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

唔怕生壞命 最怕選錯科？

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，因為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。」



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為目的地，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，第一位為日本 37%，其次是台灣有 22%，第三位則是南韓 11%，結果好合理，因為香港人就是喜歡「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，今次沒有吃到鹽酥雞，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，吃起來完全有油膩感覺，不過小心隔離鄰舍投訴你，因為實在太香太香了！

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。

足不出戶都歎到

做法：



1、雞扒切成小件，加入醃料拌勻，放入雪櫃醃 30 分鐘入味。



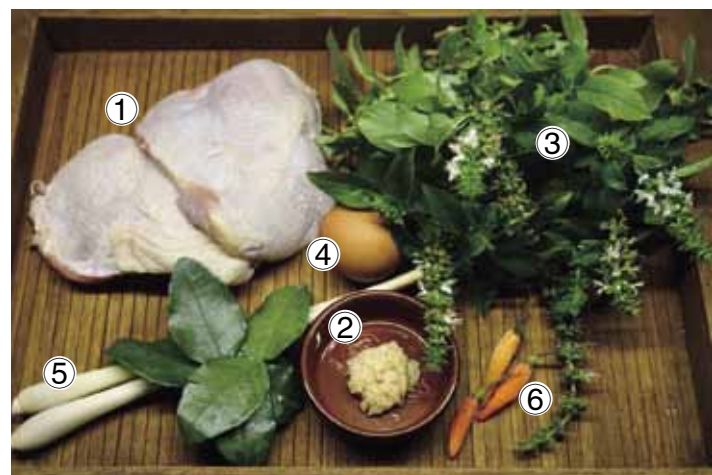
2、切好香茅、檸檬葉及紅辣椒，九層塔只要葉子（如圖）。



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。



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。



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。



小貼士

中醫師陳洛志於 2012 年，租下沙田乙明街市內一個空置已久的小舖位。七年過去，四周的店舖經歷多番變換，陳洛志卻仍然屹立在這條小屋邨，成為當區的「腦」中醫，從生活細節治癒街坊，協助大家踢走都市抑鬱。



沙田人家

02, Jan 2020



貪玩男孩 變身「腦」中醫



陳洛志希望治好的，是香港人的「心病」。



許多時候香港人都是「心病」，藥方只是輔助。

陳洛志：希望踢走港人都市抑鬱

當大家都以為讀醫的必定是高材生，現年 38 歲的陳洛志中醫師，卻說：「我是有 ADHD（過度活躍症）的人，從小專注力不足，說話很快，只顧著玩，靠補習讀書，才有幸上到大學。」他憶述大約是中學階段，媽媽帶他接觸中醫來治療專注力不足問題，他於是對中醫理論產生興趣，特別是神經系統。到長大後，真正成為醫師的他重點研究人類的腦神經，自稱「腦」中醫的他笑說：「我很想知道自己的腦袋出現什麼問題，導致我不能停下來。」

就從研究自己開始，陳洛志以中醫角度鑽研過度活躍症解決方法，特別為在學學生治療。作為「80 後」父親，陳洛志準備育有第三個孩子，深明生於這世代的孩子，需要面對的巨大的壓力和競爭，父母面對過度活躍症的兒童憂慮不安，他形容說：「每個媽媽來求助，面

對孩子『交白卷』，極度擔憂，擔心孩子不成材。」除了配合中醫治療，陳洛志形容自己似是輔導員般，教育家長別標籤 ADHD 孩子是「病童」。

孩子會以「病」作為一道牆，永遠以為牆外的世界不屬於自己。

他又舉出一個深刻的病例，是一位患有思覺失調的年輕學生，因為讀書壓力過大，導致性情大變，曾經試過兩個月只能表達出單字，學生媽媽一度絕望。陳洛志絕少治療此罕有病症，經過四次針灸治療，男孩終於恢復正常，能開口說話。「當他開口說話那刻，那種感覺很神奇。」

自從租下乙明街市內一個小舖位後，陳洛志即被社區的人情味留住。



樂做「街坊醫生」 治癒人心

陳洛志曾經開設市區分店，但最終選擇全心投入乙明邨做「街坊醫生」，留住他的是人情味。打從七年前決意租下空置了四年的街市小角落，轉投服務小區，他形容每次看診都似是和家人閒聊般親切自然，他說：「以前在旺角診所，病人都匆匆忙忙的，來看診好像來『打個卡』般隨便，難打開病人的心扉。反而，屋邨街坊很樂意花時間跟你閒話家常，了解生活作息，因為許多時候香港人都是『心病』，藥方只是輔助。」特別是公公婆婆們，常向他訴說生活瑣事，他都會拍拍他們膊頭，說一句：「別想太多，最緊要『腦笑平安』！」

出席地區講座跟街坊分享經驗及心得。



陳洛志自稱是「腦」中醫，最想幫街坊的自然是一「腦」了。



《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！



小心門戶！美林「冬菇亭」兩食肆遇竊

早前新聞有報道指本港的暴力罪案、爆竊案等有上升趨勢。上月 23 日早上 6 時許，大圍美林邨「冬菇亭」一間茶餐廳就遭爆竊，其後發現旁邊另一間甜品店也遭扒爆玻璃門爆竊。

據了解，該茶餐廳職員上班時，發現廚房的一扇玻璃門被打爛，食肆內一個錢箱被撬開，內放現金不翼而飛，隨即報警求助。警員到場後，發現附近另一間甜品店亦同樣被人打破玻璃門，懷疑被爆竊，隨即聯絡負責人到場點算損失，兩案不排除由同一伙賊人連環爆竊。

民建聯的董健莉提醒各位街坊，年近歲晚，大家要小心門戶，隨身及家中勿存放太多現金及貴重物品。



食肆遇竊，玻璃碎片散落一地。

這個冬天不太冷 翠田之友派暖心頸巾

香港的冬天雖然不太冷，但不少長者的禦寒衣物亦未必足夠。地區組織翠田之友早前獲熱心的街坊編織愛心毛冷頸巾，贈送區內 60 歲以上獨居或雙老居住的長者，雖然數量有限，但也是街坊鄰里們的一點互助和心意，希望大家能在寒冬中增添溫暖。



翠田之友向長者派發愛心頸巾。



HomeSquare 首次舉辦聖誕家居飾品市集。

活動詳情

日期：即日起至 2020 年 1 月 8 日

時間：上午 11 時至下午 9 時 30 分

地點：新城市中央廣場 HomeSquare

HomeSquare 家居飾品市集你去咗未？

雖然聖誕已經過去，但布置溫馨的家居其實也不限於聖誕節日。全港最大一站式家居主題商場 HomeSquare，正舉辦聖誕家居飾品市集，以歐陸風格呈現節日購物市集，現場發售各式各樣精美家居飾品。

聖誕活動還有「Venchi 朱古力任你掃」遊戲及聖誕旋轉樹工作坊，一次過滿足你買裝飾家品、狂掃朱古力同做手作的願望。推廣期間，全場可以一齊玩電子版的巨型推銀機，有機會贏取高達 100,000 元的豐富獎品！隨時獲得一份新年厚禮！

新港城體驗 20 項世界之最

健力士世界紀錄無奇不有，馬鞍山 MOSTown 新港城中心近日就與 Guinness World Records 聯乘策劃全港首個健力士世界紀錄體驗館——「Guinness World Records MOSTown 聖誕歷奇」，挑選了多達 20 項世界紀錄，以不同方式讓顧客一次過體驗及認識「世界之最」。

「世界之最」包括打破世界紀錄的最大型紙製立體聖誕賀卡，讓顧客近距離拍攝；場內亦展出多個世界紀錄真品，讓顧客眼界大開，亦可透過

自我挑戰及 30 秒世界紀錄遊戲，親身體驗各項奇趣紀錄；場內更設 VR 遊戲區，為訪客帶來更豐富新鮮的玩樂體驗，過一個趣味節日。

為了與顧客共同歡度普天同慶的日子，MOSTown 新港城中心亦打造成薑餅人聖誕城堡村，一幢幢高聳的歐陸式薑餅人城堡；四周鑲嵌着五彩糖果的小屋，並以節日色彩的糖裝飾，薑餅人向顧客俏皮招手，散發童真及歡樂氣氛，吸睛度滿分。趁著新年，一齊去歷奇，為新一年打打氣！

全港首個健力士世界紀錄體驗館——「Guinness World Records MOSTown 聖誕歷奇」。



活動詳情

日期：即日起至 2020 年 1 月 12 日

時間：上午 10 時至晚上 10 時

地點：新港城中心 L2 天幕廣場



場內亦展出多個世界紀錄真品，讓顧客眼界大開。



為了迎接新一年，招文亮最近忙於清理他的辦事處。反修例風波左右選舉形勢，不少原任區議員最終「落馬」，當中包括本來信心滿滿的招文亮，他坦言對結果感到詫異，但這不會成為他 2019 年的遺憾，因為這些年的盡心盡力，已對得起自己。成敗不代表告別，未來，大門還會繼續為街坊打開。

閒話·家常

02, Jan 2020



議席得與失 無礙落區心

招文亮矢言艱難中更具動力

招文亮在鞍泰選區獲得 3,000 多張選票，雖然最終落敗，他卻收獲眾多街坊的留言和鼓勵，有街坊專門為他寫了聖誕卡，更有年輕人主動表示日後想來做他的義工，「街坊都有叫我不要氣餒、灰心，繼續努力」，從中肯定了他過去的努力，令招文亮大為感動。

喜見社區因民生小事改變

問到未來的路向，招文亮表示會繼續留在鞍泰區做好地區工作，「都是想服務這個區」，全因這些年來積累的深厚感情。他在 9 年前搬入馬鞍山，很多社區設施尚未完善，他當上區議員後便一步一步「揀石仔」，爭取興建的士站、小巴士站避雨上蓋、環保磚，以及過海特別線等等，「強調番，這些都是我們爭取的」，每件民生小事的改變，也是為了令社區變得更好。

他對區內規劃也想得長遠，例如增建文娛設施，鞍泰區目前只有一個單車公園，卻沒有社區會堂、體育館，很多居民要坐車出市中心才用到，他一直爭取把舊海關汽車扣留中心的用地，建設大型文娛設施，但由於該用地目前被渠務署暫用作搬遷污水處理廠，換言之還要等候至少幾年時間。

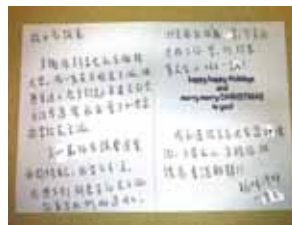
每條渠道都可以服務居民

招文亮說，失了議席，令他日後的地區工作增添了難度，很多事會做得沒以往那般順暢，例如約見政府官員、表達意見等等。但挑戰會化為動力，他強調會繼續用不同的渠道服務居民，「雖然身不在議會，但也會監察有沒有做好」。

挫折只是一時，並沒有影響招文亮落區的初心，「前輩說，其實天空好大，不需要如此在意一刻的成敗」。



剛過去的聖誕節，招文亮收到有街坊送贈的聖誕卡為他打氣，令他也大感意外。



招文亮的地區服務並沒有因選舉結束而停止，早前剛為數百位街坊安排注射流感疫苗。



在區選落敗的招文亮自問過去多年的工作表現對得起自己，也不會影響未來繼續服務鞍泰區。

最重要還是反思 如何更貼近民意

常說區議員是政府與市民間的地區橋樑，但在現時的社會氣氛下，招文亮也慨嘆，「講就容易，但實際上不容易做到」，他認為，議員很難做「中間人」，「始終雙方也要行前一步，多點設身處地想對方」。

所屬的政黨被打上「親政府」的標籤，招文亮說雖然有負擔，但更重要是反思自己，「如何貼近民意也要再加把勁」。他說，以往很多社會問題，社會未有解決，樓價高、買樓難、向上流動機會少了，很多青年人對社會不滿，政府、建制派以至地區人士也要多從年輕人角度想問題，「投其所好」進入他們的社交平台加強溝通。新一年，他希望社會盡快回復平靜，一同迎難而上。



縱使於區選落敗，招文亮仍帶笑落區謝票，只因他深信，地區服務不完全基於議席的得與失。

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

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為上世紀 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。

日光還在就要走因為...

有艇家告訴筆者，此連島石徑現在一般情況下也不會淹沒，因為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！

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。

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，直至抵達連島石徑為止。

沿著馬屎洲自然教育徑行走，沿途盡是好風光。

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

交通資訊

大埔墟火車站

小巴：20K（三門仔站）

九巴：74K（三門仔站）

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。



與溫哥華粉絲一起去飲茶。

溫哥華飲茶點心水準超香港

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，因為香港最叻的點心師傅，早已在八、九十年代傾巢移民加拿大，因為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，因為我唔食牛，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，因為有親戚及朋友關係。但今次是我第一次到溫哥華，因為這裏沒有親朋。這次沒有甚麼計劃，預留了兩晚

坐郵輪到溫哥華。



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，原來是為了避稅！加拿大政府對這些電子支付無法追查。

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，情感交流才是永恒感受。

遊走大灣區

02, Jan 2020



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」。

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，包括融創茱山酒店、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時候，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。



樂園標榜適合一家大細一起體驗冰雪樂趣。

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 | 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 | 特定日:338 元人民幣)



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。

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。樂園為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。



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。

女士至補椰子燉湯 養顏不燥熱

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，因為剛好過了午膳時間，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，最喜歡嫩嫩的花旗參雞湯、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，

織金竹筍烏雞、織金竹筍子排、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，具有補虛強壯、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，溫；無毒」，總之椰子就是好，更可以養顏，女士多喝有益。

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

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。

一個人，為夢想可以去到幾盡？「我要畫畫，這是我的夢想，為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

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。

02, Jan 2020

15 我家 HoMemory

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戶推銷。

“ 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為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沒，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，也正正因為不會被現實所迷惑，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

麥雅端視工作為興趣，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嚐美食，享受世界各地米芝蓮星級食肆，「為食貓」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。但丈夫作為大廚，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背景，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真的圖案。

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

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。

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。

1.

記得著襪試穿跑鞋，穿上鞋後輕敲幾下腳後跟。

3.

如果升起腳跟後，腳跟有脫離跑鞋的感覺，就表示尺碼太大。

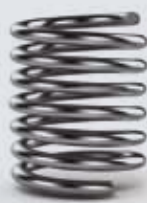
5.

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。因為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，因為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。作為用家，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！