

issue 95

看得見的人情味

新界西地區報

隔星期四派送  
發行日期：15, Dec 2022



# 我家 HoMemory

## 求ACE開常盼盼望羅網

14-15 封面故事 教練夢想成真



新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk

02-03

我家·焦點

青衣新樓出入牙煙  
迴旋處關路惹爭議

04

醫·家

見「數」飲水  
健康度身訂造

07

無緣不歡

回收月回收悅  
還看身邊「八寶」

09

社區同行

為你沖情 傾我至誠  
咖啡杯裡覓光明

“  
外發生。路處，將現有迴旋處，改為盡頭路設計的方案，以期讓居民支持增加過路處，避免交通意  
青衣一個新屋苑早前入伙，惟由於屋苑位於迴旋處盡頭，居民不時要與車輛「爭  
路」，從而經馬路外出。雖然運輸署曾協調附近屋苑拆除欄杆，以騰出空間增設過  
路處，但因居民怕引伸其他交通安全疑慮而未能成事。有地區人士支持運輸署考慮  
”，  
。



明翹匯居民過馬路要踏進迴旋處。



巴士經迴旋處，為避行人要減速。



細山路居民主要經巴士線 243M 出入。



有外傭抱住孩童過馬路。



為設過路處，曾擬拆部分欄杆但遭反對。

# 煙牙出入懷新橋部門擬改爲掘頭路

## # 有過路設施踏馬路 居民與車輛擦身過

位於青衣細山路的明翹匯，於今年中陸續入伙。由於屋苑出入口設於細山路的車輛迴旋處旁邊，因此居民要步行出入屋苑，就必先經迴旋處兩邊的行人路。

然而，由於距離巴士站較短路程的一邊行人路，在美景花園對出設有圍欄，因此現時不少居民都會步出馬路，繞過美景花園車輛出入口外圍的欄杆，直接來往巴士站，不時有車輛在途人身邊擦身而過，有明翹匯居民亦大嘆無過路處，十分無奈。

《我家》記者現場所見，細山路平日早上上班時間較為繁忙，不時有車輛在過路途人身邊駛過，過路的途人要留意多個路口的情況，才能成功過路，當中更有人因為趕巴士而跑出馬路，十分牙煙。

## # 林銳敏： 街坊安全最重要

經民聯葵青社區幹事林銳敏向《我家》表示，自明翹匯入伙後，不少居民反映該位置缺乏過路配套，街坊出入不便。因此早於今年8月，曾約見運輸署官員進行實地視察。當時署方建議於美景花園對開，拆走部分圍欄，增設行人過路處。

林續說，惟當該署進行諮詢時，因有聲音擔心拆去圍欄增設過路處會導致安全疑慮，令新過路位置成為車輛在迴旋處轉彎時的盲點，大型車輛或未能顧及途人導致意外。

林銳敏認為，街坊安全是第一優



# 迴旋處闖路被指難 協調有迴旋餘地

先考慮。在無過路處情況下，行人的確險象環生。因此了解到各方的關注後，希望署方可從安全性、便捷性及可行性三方面，考慮增加過路處以貼合居民需要，因此她支持署方建議更改現時迴旋處為盡頭路的設計，希望可藉此改善交通安全，從而推展過路處工程，並期望過路處可以盡快動工。

## # 運署： 改善過路配套明年中完成

運輸署認為有需要提供一條路徑，讓明翹匯居民使用沿細山路東邊較直接的路徑前往巴士站。發言人指，因應地區人士意見，就該處過路設施提出改善方案，將現有迴旋處改為盡頭路設計，確保車輛只能從一個方向駛入美景花園，以增加行人和駕駛者的視距。

同時署方擬將過路處髹上顏色，令駕駛人士更加注意。署方會向附近居民闡釋行人過路處的好處和安全考慮，以釋除地區人士的憂慮，繼而推展有關工程，預計下月中開始進行，並於明年年中完成。



林銳敏（左一）  
認為，街坊安  
全是首要考  
慮。



關愛隊工作包括探訪及送贈物資，圖為地區送  
暖活動。  
(資料圖片)

## 明翹匯後山路段封圍板 被指影響附近居民晨運

除了加建行人過路處引發問題外，近期亦有美景花園及長青邨居民，因明翹匯入伙後，其管理處在附近後山位置封起圍板，令他們無法一如以往使用後山的山徑做運動或晨運，而向地區人士求助。

為此林銳敏於上月邀請地政處官員到場實地視察，並去信了解有關山徑路段地權及管理責任等問題，希望能藉此釋除街坊疑慮並平息糾紛。她引述地政處職員回覆指，明翹匯後山路段證實屬該屋苑所有，因此該屋苑才封起圍板。

對於屋苑入伙後引起不同爭議，林銳敏認為在於政府賣地時沒有為居民做好明確規劃，引致新發展屋苑與原有屋苑在社區配套上，產生分歧，今次原有山徑突然成為盡頭路，令居民不能享用便是當中的例子。因此，她促請政府優化現有行山路徑，解決發展帶來的爭議，並增加居民運動空間，令居民增強幸福感。



地政處官員了解後  
山山路情況。



運輸署建議將迴旋處改成盡頭路。

## 十八區關愛隊 架構細節公佈

《施政報告》建議成立的「十八區關愛隊」，架構組成及運作模式日前隨政府向立法會提交文件曝光。負責的民青局指，政府會以區議會選區將全港劃分成452個小區，每個小區設一支關愛隊小隊，並由所屬地區的民政事務專員，擔任區內所有關愛隊小隊的總指揮。

文件表示，每小隊每兩年資助協議期的總資助金額，大約為80萬至120萬元，年度工作及財務報告需交予評審小組，所有收入與支出須經過獨立執業會計師審計。當局計劃明年首季率先在荃灣與南區成立「關愛隊」，本月將公開邀請團體參與首階段遴選。

關愛隊的工作包括探訪有需要人士、送贈物資，協助處理突發和緊急事故等，因應地區所需，此外還要協助政府傳遞訊息及向政府反映市民意見等。地區團隊需要申請並通過遴選成為小隊，每個小隊人數約8至12人，包括隊長和副隊長各一名，一個團體可承包多於一個小區的工作，也可視乎情況，動員小隊以外人士，藉以加強地區服務。



# Francesca & Giovanni

經驗糖霜設計師巧手製作公仔造型糖霜曲奇棒棒及各款曲奇：馬卡龍、意式脆餅、大理石曲奇、蛋白霜曲奇、聖誕花環曲奇、玉桂薑餅人等等。歡迎來圖訂製，為朋友、孩子送上獨特可愛的小禮物。

Merry  
CHRISTMAS  
\*\*\* & \*\*\*

Happy New Year



雜錦曲奇  
烏結糖禮罐

糖霜曲奇  
牛油曲奇  
綠茶曲奇  
士多啤梨曲奇  
朱古力榛子烏結糖  
榛子烏結糖

## 聖誕限定窩心禮物



聖誕公仔  
曲奇糖果禮籃

SENAC 西班牙  
0 酒精果味香檳



歡迎來圖訂製

電話 : 2393 5778 / 9612 7470 / 9613 3630

地址 : 沙田石門安心街 19 號匯貿中心 1612 室  
西貢福民路 58-72 號高富樓 5 號地舖 Cookies Plus





作者：火登

簡介：  
早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

“

本質是什麼？  
新世界，段，人體驗。有時是在日常生活中的模糊影像，甚至可能帶來對現實幫助極大的一些啓示。究竟夢的全片，每個人都會發夢。夢，可以說是人類中最具有神秘色彩的一種個

”

# 談夢與追夢 神秘又神氣

上古人類習慣將夢與未來或神聯繫在一起，例如：古埃及人在神廟中安置「夢床」入睡，以求夢中獲得神諭；中國古代民間流傳書籍《周公解夢》，就是靠人的夢來卜吉凶。

## # 解說涉神學心理學神經科學

隨著科學發展，對夢的解說分析漸漸由神學變為科學探索，在佛洛伊德、榮格等心理學大師的推動下進入心理學研究範疇，乃至現代更加講究實驗數據支撐的神經科學研究。

對於夢的本質，現代科學界分兩大陣營，就是「認同具意義」與「不認同具意義」。

## 認同夢具意義

### 佛洛伊德

1856 年 5 月 6 日—1939 年 9 月 23 日

佛洛伊德撰寫的《夢的解析》認為，夢代表現實中實現不了和受壓抑願望的滿足，夢是有意思的，通過夢的內容將潛意識的思想告訴自己。

佛洛伊德將夢的內容分為兩種：

隱性 / 潛性內容 (latent content)，屬於潛意識境界  
顯性內容 (manifest content)，屬於半意識境界

作為二十世紀最具影響力的心理學家，佛洛伊德對夢的看法，揭示了許多埋藏於人類心理深層的奧秘，為人類潛意識學說奠定了穩固的基礎，樹立了人類認識自身的新里程碑。

### 榮格

1875 年 7 月 26 日—1961 年 6 月 6 日

另一心理學大師榮格指出，夢是心靈歷程，幫助人調節潛意識與意識。夢有補償功能，讓人覺察自己潛藏的面向及心靈呈現正在經歷的狀態。

如果一個人的個性發展不平衡，當他過分地發展自己的一個方面，而壓抑自己的另外一些方面時，「夢」就會提醒他，需要注意到這被壓抑的一面。

榮格觀點，或多或少被認為是目前在心理學探索夢境顯學，對於某些神秘學例如塔羅牌、占星術等，有一些可與榮格理論契合關聯，令神秘學不再只是占卜，而是成為自我探索工具。

## 不認同夢具意義

活化整合理論 (Activation-Synthesis Model) 中，不認為夢有任何情感上的資訊，例如夢境不包括潛意識很想你解決的鬱結、而夢也不是幫你解決你很想解決的問題，它只是一個副產品，是大腦為解讀隨機電流的副產品。

現代科學認為夢只是副產品，並沒有任何意思，他們認為夢的來源是隨機的刺激（來自腦幹的神經信號，活化皮質區），大腦根據這些資訊，並且和過去的經驗、關心的事務、個人人格等連結成為夢境。

簡言之，睡眠是在修復大腦，夢境只是反映這個修復的工作反應。

## 實現夢想 展翅人生

關於夢的本質是否有答案，或許永遠無法達成讓所有科學家接受的共識。同樣地，每個人都會有夢想，夢想決定著他的努力和判斷的方向。

當然夢想不能單純的幻想，你要付出行動，付出努力才能有機會「圓夢」(a dream come true)。

正如經典歌曲《天才白痴夢》

有云：「人皆尋夢，夢裏不分西東……  
天造之材，皆有其用，振翅高飛，無須  
在夢中。」

在如夢的變幻人生中，如何把幻想變為夢想及努力圓夢的過程中，你會發現為了實踐你的夢想，人會不自覺蛻變進步，變得更美好彷彿會飛，這就已經是最大的收穫了。



## 夢中啓示 解決科學難題

歷史上有很多偉大的發現，傳聞都在夢境中達成。日有所思，夜有所夢，科學家在夢中仍放不下解釋科學難題，不足為奇。

1865 年，德國化學家凱庫勒 (Friedrich August Kekulé) 聲稱，夢到一條蛇咬住了自己的尾巴，才啓發出六個碳分子環型連結的苯環 (benzene ring)。

1869 年 2 月，俄羅斯化學家 BM 凱德洛夫 (B.M. Kedrov) 在其〈關於科學創造力的問題〉(On the Question of Scientific Creativity) 一文中表示，元素週期表的排列形式原來與夢有關。

Mendelevium		Neptunium		Plutonium		Americium		Curium		Berkelium		Californium		Einsteinium		Fermium		Mendelevium	
H	He	Li	Be	B	C	N	O	F	Ne	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar	Kr	Rn	
Li	Be	Na	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Be	Na	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Na	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Al	Si	P	S	Cl	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Si	P	S	Cl	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
P	S	Cl	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
S	Cl	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Cl	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ar	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	
Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	
Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	
V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	
Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	
Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	
Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	
Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	
Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	
Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	
Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	
V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	
Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	
Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	
Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	
Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	
Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	
Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	
V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	
Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	
Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	
Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	
Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	
Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	
Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	
Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	
V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	
Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	
Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	
Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	
Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Sc	Ca	Sc	Ti	V</					

Text : 知知  
Design : Alwin

“

近年，本港社區的回收活動愈來愈普及，市民的參與亦好踴躍。為鼓勵市民將分類回收的習慣融入日常生活，環境保護署推出「綠在區區全城回收月」，由即日起至12月31日，指定8種回收物品可獲「綠綠賞」6倍積分，期間更會舉辦多場保生活活動，大家絕不能錯過！



# 綠綠無窮機遇 送你6倍積分換禮品



## 全城回收月

# 還看身邊8寶

區區有 fun 嘉年華  
站站無倦上課堂

巡迴各區



「回收嘉年華」在各區「回收環保站」巡迴舉行，鼓勵市民一起分類回收、轉廢為材。

全城回收月期間，多個「回收環保站」會舉辦「回收嘉年華」，市民可以透過攤位遊戲、環保工作坊及二手物交換市集等，學習

學生大使

來自觀塘瑪利諾書院的「學生環境保護大使」與「綠展隊」，早前於「回收嘉年華 @ 觀塘」一起鼓勵市民乾淨回收。



環保和分類回收知識。

市民亦可欣賞到重塑品牌的「回收環保站」新形象，試用智能回收及自助禮物兌換機等新設備。市民也可體驗「地方營造」構建之多元共享空間，善用「綠在區區」的設施，一起推動綠色生活潮流。

膠樽蓋牆



「回收嘉年華 @ 觀塘」置有由塑膠樽蓋升級再造而成的塑膠牌「環保共創牆」。



# 膠樽積分勁擢獎好 easy  
# 細路嘆拼圖主婦有油鹽

社區回收網絡提交指定的8種回收物，即廢紙、金屬、塑膠、玻璃容器、四電一腦、小型電器、慳電膽／光管及充電池，均可通過「綠綠賞」電子積分計劃獲取6倍積分，可以比平時更快累積足夠積分兌換心儀禮品。

在6倍積分下，8種回收物中積分最高的是膠樽由平時的80分，6倍後為480分。其次最高積分的回收物為玻璃樽，由平時的20分6倍後則為120分。而換領的物品更是五花八門，適合家庭主婦的即食麵或幼鹽(150分)、環保手挽袋或芥花籽油(900毫升)(2,000分換)等，適合小朋友的有大咗鬼拼圖(200分)、大咗鬼棉質毛巾(350分)等。



「綠綠賞」詳情

12月份  
「回收嘉年華」

日期	時間	活動	地點	地址
12月17日(六)	10:00-16:00	回收嘉年華 @ 葵青	綠在葵青	青衣担杆山路12號
12月17日(六)	11:00-17:00	回收嘉年華 @ 灣仔	綠在灣仔	灣仔運盛街6號
12月18日(日)	11:00-17:00	回收嘉年華 @ 大埔	綠在大埔	大埔大華街25號



社區回收網絡遍布全港  
梗有一間係左近或右近



查看回收點

現時「綠在區區」社區回收網絡遍布全港，包括11間「回收環保站」、32間「回收便利點」，並有超過120個以定時定點街站模式運作的「回收流動點」，方便大家就近進行乾淨回收，把環保生活融入社區。





讀者優惠！

**唧唧 zik<sup>2</sup> - 鉤織創意教室**

**三人同行九折**

**鉤織定期班  
彈性預約 自由學習**

優惠細則：  
• 必須事前預約，不設walk-in  
• 優惠期至2023年2月28日

WhatsApp查詢或報名: 59232418

查詢/預訂: **6606 1660**

**QR Code**



讀者優惠！

**元朗全新主題玩樂營地**

**【優惠1】憑券預訂門票半價優惠**

**【優惠2】憑券預訂主題房減\$300**

優惠細則：  
• 大人一小平日正價門票: \$294; 星期六、日及公眾假期: \$470  
• 預訂20小時主題房或歐式小木屋BBQ, 憑券可減\$300現金使用  
• 可即時電話預訂, 兌換使用限期是1/1/2023-31/3/2023  
• 合作店鋪保留最終解釋及決定權

**我家**  
HoMemory

08

issue 95 | 15, Dec 2022

Homework

Text: 家姐  
Photo: Alary.C  
Design: Lavie

「又到聖誕！又到聖誕！」進入12月，大家都會選購聖誕禮物送給至愛的親友。在學校裡，小朋友亦會向同學表達心意，送上聖誕卡或分享小禮物，家長可能會購買一些禮物袋，用作盛載小禮物。既然如此，不如今個聖誕，與小朋友一起設計又獨特又簡單的禮物袋，將心意及歡樂送給別人。

# 未做聖誕老人 首先做聖誕公... 自製禮物袋 佳節心意添創意

## 簡單獨特禮品包

做法：

**材料：**  
正方形色紙、  
雙面膠紙、  
絲帶、打孔機

- ① 沿虛線向下折。
- ② 翻到背面。
- ③ 向內對摺。
- ④ 套入反折位置。
- ⑤ 向上折，並套入。
- ⑥ 打開開口位置，將兩邊向內緊貼在一起。
- ⑦ 輕輕按壓形成三角錐體。
- ⑧ 設計及裝飾「聖誕禮物包」。
- ⑨ 當然不要忘記放入獨立包裝的糖果、朱古力或曲奇餅。
- ⑩ 然後在開口位置用雙面膠紙封口或者打孔及穿上絲帶裝飾，「聖誕禮物包」便完成了！
- ⑪ 立刻將這份別出心裁的小禮物送給同伴啦！

Text、Photo：紫薯  
Design：Alwin



有適當空間，努力的  
人沖到靚咖啡。

到咖啡店消遣  
是不少港人的日常寫照，咖  
啡泡沫上的拉花與味道，為我們  
帶來片刻好心情。不過你又可有想  
過，咖啡師其實不曾看過那個在飲品  
上的圖案？雖然只能依稀感受到光暗  
和顏色，但鄧子朗相信自己所沖的  
咖啡一樣能帶給客人愛與溫度，  
亦以此展開社區共融的媒介。

## # 小時候常跌傷難接波 # 才知道僅得兩成視力

子朗自出生起就患先天性嚴重弱視，不過他跟一般小朋友無異，喜歡在課餘時間外出玩樂，跑步時經常跌傷，打乒乓波又接不到球，令他思索到底身體究竟哪裡出錯，才知道自己雙眼僅得不足兩成視力，「看文字的話，要把頭伸到字前面才可看見，可以說是『聞字』。」與其聞字，他寧可聞啡。「要記住工具的位置和步驟的確不容易，但視障人士一樣能做到，我會用最大努力做到外面咖啡店的水準！」

成為視障咖啡師後，子朗除了希望令別人另眼相看，也期望可以調製出一種自己專屬的咖啡，最終成為咖啡店的老闆。

比起逐漸失去視力，子朗說自己「相對幸運」，不用經歷「曾經擁有」的痛苦且漫長的過程，「每天都但求雙眼的狀況不要變壞，這已是最好的結果。」子朗既沒有怨天尤人埋怨為何偏偏選中他，也沒有強求要獲得百分百的視力，他願意相信這個是最好的安排，因此努力過正常人的生活。

## # 畢業後工作兼職為主 # 嘴勞動市場機會不多

大專畢業後，子朗踏足過不同行業，文職、外賣速遞、攝影都曾做過，唯一共同之處是每份工作都只以兼職為主，這並不是出於個人原因的要求，而是從求職應徵的一刻，已遭受僱主不絕的質問，「曾經到很多公司面試，自我介紹後劈頭第一句便會問：『聘請你是不是要改動很多室內裝潢配合？』、『要找一個人輔助你嗎？』、『請你會不會很危險？』其實我只是看得沒那麼好，其他能力正常人無分別，只要我熟悉了地方，記得用具擺放的位置，沒有東西需要改動。」

與一般人比較下，子朗的工作生涯相對艱難，「接一張外賣單，利用失明人專用發聲電話去到現場，行到好埋先確認位置，其他人一早做完張單，肯定比人慢。」礙於本港勞動市場開放予視障人士的機會不多，只能一邊做一邊找尋合適工作。子朗輾轉參加了香港失明人協進會的培訓課程，遇上了令他着迷的咖啡因。

# 視障人士輾轉獲發揮舞台



視障咖啡師鄧子朗，「CUP 予」  
客人佳飲與溫情。

# 為你沖情傾我至誠 咖啡杯裡覓光明

## 按摩歎啡放鬆 Café 促進共融

水吧裡有燒燙人的熱水，又有一跌即碎的杯具，處處危機四伏，子朗明言「或多或少都曾受傷過」，不過也如他所說，只要能記住用品的擺位，日常運作並不是大問題，「咖啡店也有健視的同事上班，沒有因為我們看不清楚而特別優待我們，大家都一視同仁，多練習有了肌肉記憶，看不看到並沒多大關係。」視障人士與社區同行，只要給予適當的空間和機會，視障人士的能力其實與一般人無異，因為能否完成一件事，關鍵不在於視覺，是心態。

子朗所工作的休 Café，是本港首間結合沖泡咖啡及盲人按摩服務的社企餐廳，為視障人士提供多元化就業機會，同時讓公眾明白視障人士的能力，支持聘請殘疾人士作為公司的一分子。



其實我只是看得沒那麼好，其他能力正常人無分別。

用心聆聽，了解別人需要。



熱啡拉花 Bagel 同  
Hotdog，泡製能量  
源自工作熱誠。

專業交流，拉花大有學問。



多練習有了肌肉記憶，看不看到並沒多大關係。

職業無分貴賤，貢獻無分你我。無論是生於斯長於斯的香港人，還是來自五湖四海的新移民，只要以香港為家，同熱愛這片土地，都是這座城市的主人。《我家》記錄一位位有名有姓有情懷的真香港人，走過高山低谷，仍一如既往默默付出的故事。只為亮一盞燈，溫暖你心，護你前行。

“

“

“

“

“

“

“

Text: 雨晨  
Photo: 雨晨  
Design: Lavie

關懷父親激發創意 研發骨傳導助聽器

# 創科人

## 香港製造助聽心聲



林旭（左）希望利用創科帶動社會發展，造福人群。



這部介質傳導裝置名叫「Dai3mimi」，即是日文「第3隻耳」的意思。與父親在葵涌生活成長的產品設計師、Dai3mimi 創辦人林旭表示，研發產品源於其 80 多歲的父親有聽力問題。他指，有次在酒樓與父親飲茶，自己要大聲高喊，父親始能聽到，令他察覺問題所在。

後來，他又發現世界衛生組織（WHO）數據指出，全球有 15 億人有某程度的聽力損失，其中約 4.3 億人需要用上針對聽力損失的復康產品或服

務，令他下決心研發一款更符合長者友善的助聽器。這個宏願，源自關懷父親的「愛」。

現時，市面傳統助聽器先透過咪高峰收取聲音，將聲音轉為電子訊號，經過精密聲音處理及放大後，再由喇叭輸出，最後將聲音傳送至助聽器使用者的耳中。林旭說，他父親起初便是使用這種助聽器，然而有次發現父親不喜歡用，原因是戴上後「很辛苦」，會有大量雜音，但他不甘心父親持續聽不到他的聲音，故用兩年積極研發，最後創造出「Dai3mimi」。

**國家或香港沒有人做，因此我們決定嘗試開發。**

林旭介紹「Dai3mimi」時指，使用時只需將發揮共振作用的小型裝置貼近頭骨便可，外掛式佩戴，可讓之貼住耳朵附近的臉骨，亦可貼在前額或兩邊面頰，而外形設計看起來與一般耳機差別不大。他說，最大困難是要找合適物料。

林旭指出，傳統助聽器技術由歐美壟斷，價錢絕不便宜，最便宜也接近萬多元，加上又不見到有中國或亞洲品牌，於是下定決心製做一部「港版助聽器」幫助家人及社會。

「Dai3mimi」早前奪得「2022 香港資訊及通訊科技獎」中的「智慧生活大獎」，該賽事由特區政府資訊科技總監辦公室策動。

**我的堅持就是有適合的目標就要全力去做！**

林旭透露，事業並非一帆風順，他指自己研發過逾一百件產品，但最後成功生產送到大家手上只有數件，「Dai3mimi」是其一。即使失敗無數次，他深信「認定方向就要去勇往直前地去做好」。

林旭續說，自己公司並非單純「炒樓、炒金融」，而是真真正正利用創新科技帶動社會，這也是研發「Dai3mimi」的目的。他又指出，希望利用這件擁有「香港技術」的裝置可輸出到內地，甚至全世界。



拍檔醫療團隊希望帶出 Tech2Care 的概念。  
Dai3mimi 早前獲「2022 香港資訊及通訊科技獎」獎項。

## 望社會關注認知障礙

近年，醫學界對「認知障礙」開展了一定數量的研究。有醫學文獻指出，若聽力受損得久，會影響到腦退化，當老人家聽不到時，反應會變得緩慢，而欠缺外在刺激，則有可能引致認知障礙問題。

林旭希望在推廣產品時，同時也可以帶出這個認知，讓大家知道原來利用助聽器等工具便可解決

「認知障礙」問題。有專家更指，若在聽力退化時使用助聽器等工具，幫助當事人與家人好好溝通，融入社會，對長者以及聽障人士來說十分重要。

醫學界近年對「認知障礙」開展有規模的研究。



做法：



連雞件同時落 三五知己微醺

# 山藥醉雞鍋

## 善用花雕唔使雕花



最近神級前輩香港四大才子之一美食家蔡瀾先生，喺佢自家 Facebook 提到近年唔少「大廚」喺網上教人煮餸嘅亂象，文中批評一位白袍大廚教人煮鯧魚嘅影片，

指當中除咗亂煮之外，更出現連豆瓣醬都話要切碎嘅奇異畫面，實在令人匪夷所思。蔡瀾話睇完條片覺得冇咩好學，又自嘲自己廚藝絕對比唔上呢位大廚，不過煮嘢愈簡單愈好，如果唔係出街食好過！

係咪拍片做 show 畫蛇添足最後淪為笑話，咁就見仁見智。不過，我好認同喺屋企煮嘢唔使太過複雜嘅，好在我今次介紹嘅山藥醉雞鍋又真係冇乜

難度，好多朋友試過都讚好，尤其欣賞加咗山藥，嗰份綿密入口即化嘅口感實在太正喇！而且仲好有飽肚感咁話。近排天氣涼涼噃，好適合三五知己圍爐取暖，傾傾計齊齊食個醉雞鍋，補身又補心！

整醉雞鍋首先要買湯底料，一般藥材舖或者雜貨店都有執好晒一包包嘅，通常裡面已經有齊北芪、黨參、當歸、海竹、淮山、杞子、圓肉、紅棗等材料。有人話啲藥材要浸又話要煲成個鐘，我嘅做法只係將藥材沖洗乾淨直接放落滾水，細火煲半個鐘就



得，早啲煲好待幾個鐘等材料自然出味，惺水惺力喎。另外，我一定會買黃油雞，因為雞油會令湯頭香好多，湯底嘅顏色都會靚啲，冬天食肥啲有問題啦！仲有雞件要用粗鹽同花雕酒醃定，食之前將雞件連酒一齊落鍋煮熟就得，咁樣雞肉就帶有微微酒香。如果想湯頭酒味更濃，可以喺食之前落半杯花雕酒，與眾不同嘅關鍵就喺呢啲小步驟喇！

Text、Photo : 聞西  
Design : Megan



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。

### 材料：

已斬件黃油雞 ..... 1 隻  
醉雞鍋湯料 ..... 1 包  
花雕酒 ..... 1 枝  
乾木耳 ..... 20g  
薑 ..... 80g  
蒜頭 ..... 6 粒  
細花菇 ..... 8 至 10 隻  
日本山藥 ..... 300g  
蟲草花 ..... 80g(裝飾用)  
水約 ..... 1.5 公升





作者：余遠錚

简介：

漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL 宇宙當人樽》

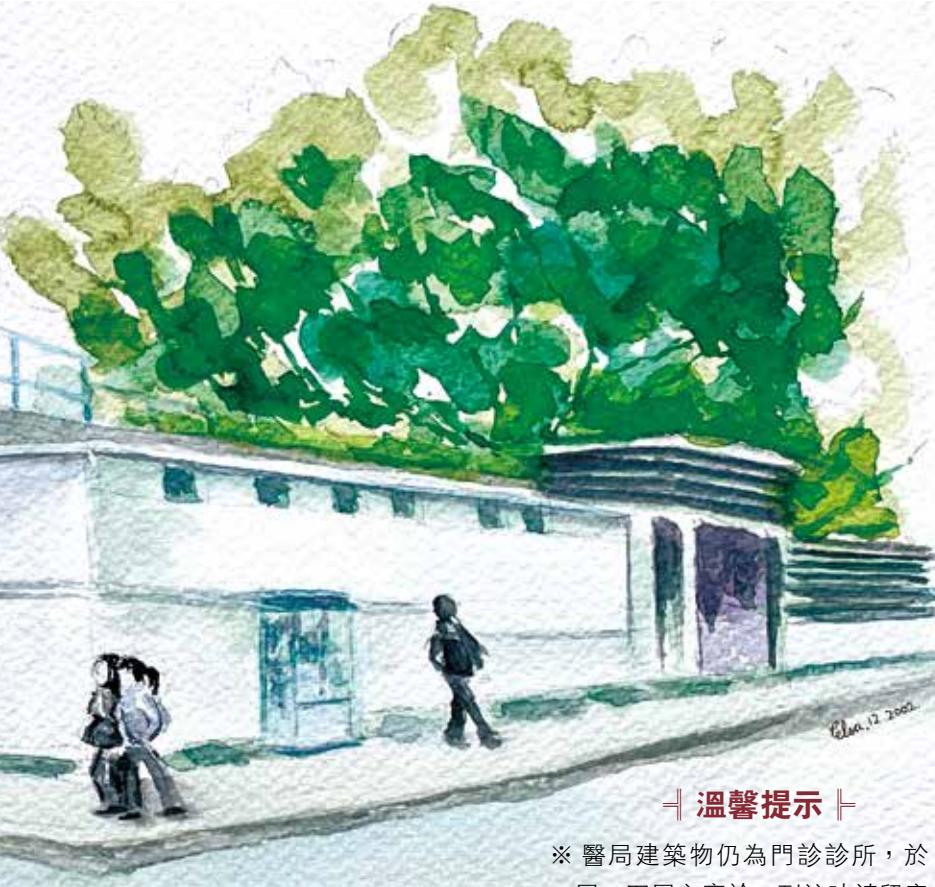


Text、Photo：江慕  
Design：Elsa

# 華人建築師先驅「築跡」營運逾 70 年

## 李基紀念醫局

隨龍城重建將不復見



發展範圍

### 衙前圍道／賈炳達道發展計劃



市建局啓動九龍城「衙前圍道／賈炳達道」重建，醫局不獲保留。

位於九龍城賈炳達道 99 號的李基紀念醫局，於 1951 興建、1952 年 4 月投入服務。據開幕當時的報道記載，當時「九龍城區人口俱增、貧病者不少」，惟戰前九龍城開診部在二戰時被毀於炸彈，因此九龍城街坊福利會，應當區居民要求，計劃興建一間公共醫局為病人診症。

### # 簡約風格 市民「有乜特別感覺」

當時九龍城街坊福利會的監事長李耀祥勇於為公，贊助建築費七、八萬元，因此以其父親李基命名，另外一半費用則由政府出資。時至今日，醫局仍然以當時面貌、由醫管局提供普通科門診服務。

據香港大學前建築文物保育系副教授李浩然介紹，樓高一層的李基紀念醫局，是由香港第一代的建築師周耀年及李禮之合組的華人建築事務所設計，兩人此前已經有多次設計醫局經驗。而李基紀念醫局是採用當時最為新興的現代主義建築風格。因為該風格最為着重實用的功能，因此令建築物變得簡約，無過多裝飾，亦因此令市民對它「有乜特別感覺」。

李浩然表示，醫局建築物採當時最新興的現代主義建築風格。

### # 現址變住宅 奠基石去留待定

李浩然解釋，正因現代主義建築普遍，大眾對醫局本身的價值未能轉移到建築物上，最終居民只希望診所的「功能」，可在區內重置，繼續有足夠地方看醫生，但同時對醫局建築物保育本身並不熱衷，導致難免在公眾諮詢時，得不到足夠市民支持保育。因此他建議，當大家對古物古蹟有感情時，一定要勇於表達意見，才令古蹟有更大保留的機會。

根據城規會文件顯示，李基紀念醫局現址，將會重建為住宅樓宇，但會研究保留醫局內的奠基石及石碑等，以展示其歷史價值，但最終方案仍有待研究，未有定案。



### 古蹟資訊

#### 李基紀念醫局

評級：不獲評級  
地址：九龍城賈炳達道 99 號  
交通：乘搭屯馬線於宋皇臺站 B3 出口步行約 5 分鐘

李基紀念醫局現時仍用作普通科門診診所，為病人診症。



## 設助產士室 見證嬰兒福利戰後提升

九龍城這地區具有非常重要歷史意義，全因啟德機場曾位於附近、九龍城寨亦曾成為一座無政府狀態的圍城，見證了香港逾百年發展的經歷。戰後九龍城區工商發展漸趨發達，不少基層市民聚居於此，人口非常稠密，居民的生活需求亦需要大量配套支持，用作醫療用途的李基紀念醫局，就在此背景下應運而生。

李基紀念醫局在上世紀 50 年代啓用服務時，除了有一般的問診室及包紮室外，更特別加設嬰兒福利指導室及兩間助產士室，由兩名助產士駐場隨即為區內有需要的孕婦上門接生，令當時無力負擔私人接生服務費用的市民，亦可享有接生之便。這項服務，除了見證嬰兒福利於戰後得以提升外，亦反映戰後人口大幅增加時的生活面貌。



醫局的奠基石仍保留在醫局內，記載建築物於 1951 年竣工。



當年李耀祥捐資興建醫局，因此醫局以其父李基命名作紀念。

市建局於今年啓動九龍城「衙前圍道／賈炳達道」重建項目，在範圍內的李基紀念醫局，是一所已營運逾 70 年的政府診所，乃是一幢由華人建築師設計的現代主義實用性建築，記載了戰後區內基層華人的生活及醫療風貌。惟古蹟辦早前指不建議對醫局作評級，據計劃醫局將會重建為住宅樓宇而清拆，有興趣紀錄醫局點滴就要趁早。



往期回顧

Text : MF  
Photo : MF / 受訪者提供  
Design : Aso

話我哋浪費時間，但係我永遠都覺得，唔做點知道結果？」  
回想11歲起的追夢路，運動員出身的湯嘉寶說，「當時好多人都唔睇好我哋，被質疑被笑，香港頗受歡迎，現時出現有望成為世界級選手的本地新人，相信有助這運動的發展。眼見年僅18歲的澤林朝著自己的夢想走近，青年時期陪伴澤林追夢的前港隊網球代表、其啓蒙教練湯嘉寶自然而然感到開心。

## 培育新星衝出香港 助攻澤林摘金

# 網羅人才 教練盼常開 Ace 求



傳承運動員堅毅精神，培養出網球新星！



湯嘉寶其中一個座右銘，就是「唔做點知道結果？」

### # 少女時代 鍾意打波因愛贏

小時候，湯嘉寶遇上網球總會的推廣活動，就此與網球結下不解緣。一步一腳印，湯嘉寶贏得一場又一場比賽，展露出自己在網球上的天賦。「當時無覺得打波係好有樂趣，無咁成熟，我自己只係鍾意贏

嘅感覺，落場就會想贏。」隨著參加的賽事水平愈來愈高，輸波的概率亦開始增加，「好在網球每年都有好多比賽，輸波便會總結經驗，很快係下次便有機會贏返。」

湯嘉寶選擇在婚後退役，自己當時亦並未有從事教練的打算。偶然的想法下，她見到越來越多的亞洲球員在職業賽場脫穎而出，「點解香港無一個？既然自己做過職業球員，又做過職業球員嘅經理人，咁我就想去試下新嘅領域，挑戰下自己。」

在球壇一直有種看法，認為懂得打波的球員，一般都不太能夠成為好的教練，「識得打點解會唔識得教，我就要教畀你哋睇。」湯嘉寶便開始鑽研，如何成為一個好的青訓教練，期望在實踐中做出成績。

### # 談及選才 憶學生堅定回答

談及挑選人才的經歷，湯教練說看中澤林是很偶然的機會，「唔係我特登去揀佢，當時佢唔係最叻嘅，但係佢特別鍾意打網球。」湯教練對年輕的澤林說，如果要跟自己練波，便會犧牲很多休息時間，「無得打機，也都無，你得唔得嘅。」



前港將湯嘉寶陪伴澤林追夢。

「打好下一場，打好下一個比賽，過一關再諗下一關，根基打得好牢固。」



一步一腳印，闖出一片天。



湯教練眼見亞洲網球人才輩出，抱定信念覺得香港都得。



運動燃點希望，成功不是「妄求」。

無論天份有多高，基本訓練不可缺少。



管理現場秩序後，可示範底線抽擊。

年紀小小地澤林堅定的回答，「得，你幾時叫我練波都得。」一番回答令湯教練有了信心，開始慢慢教導澤林。

湯教練便與澤林一起，開始恢復往日的練球歲月，日復一日在球場上揮灑著汗水。能夠取得今時今日的佳績，湯教練說最重要的是二人目標一致，不去著眼過於宏大的目標，不去想成為職業球員甚至贏得大滿貫如此虛無縹渺的事，「打好下一場，打好下一個比賽，一步步打上去，過一關再諗下一關，根基打得好牢固。」

## #打青年賽 澤林揭「港網」新頁

到了14歲，湯教練發現澤林有機會成為國際級水平的網球手，「帶澤林參加國際級嘅青年賽事，每一場佢都會有好大嘅進步，每一場波都會令佢變成另一個人。佢可以係比賽中吸收，遇強越強。」眼見澤林顯現的天賦，湯教練決定專心帶領澤林訓練，「當時同佢父母傾咗，雖然大家都有少少驚，但我就覺得驚咩啫，結果係點佢都已經係香港第一。」從那時起，湯教練與澤林便瞄準了當年年底舉行的國際最著名的青年賽事之一 Junior Orange Bowl U14，「當時就為呢個目標去準備，好有針對性嘅挑選賽事參加。」最終澤林亦不負衆望，取得比賽的冠軍，創造了香港網球的歷史，亦開始慢慢成為嶄露頭角網球明日之星。

如今已遠赴西班牙拿度學校練球的澤林，仍然朝著自己的夢想不斷進發。湯教練表示現在更多是作為一位球迷，欣賞著澤林在賽場上的表現。而在石硶尾的網球場上，湯教練耐心地教導小球員的動作。她亦繼續著自己的挑戰和理想，「希望可以畀我搵到第二個、第三個黃澤林。」

「希望可以畀我搵到第二個、第三個黃澤林。」



希望找到第二個、第三個「澤林」。

## 望青訓有更多發展 民間菁英百花齊放

繼續著網球青訓事業的湯教練，自然對本地網球運動發展十分上心。作為一項有著極為完善賽事體系的運動，湯教練介紹網球在每個年齡段，都有著不同級別的賽事。

她說，想香港的網球運動基礎上有更優秀人才，就需要讓年輕人早點接觸高水平的競技環境。不過，由於香港地理環境的關係，港人到內地各省、或是亞洲各地比賽，不免需要經費的支持。湯教練希望當局可提供更多資源，例如提供場地予私人培訓機構，「要有發展就需要百花齊放。培養出的好球員出自哪位教練或機構，都是整個香港的喜事。」



願本地網球發展前景好，培育優良樹苗。



湯教練認為應鼓勵民間菁英百花齊放。

## 炒場亂象不停 簿採更辣罰則

使用政府球場訓練小朋友，湯教練的團隊亦需要去「搶飛」預訂。香港地少人多資源不足，炒場風氣屢禁不止，湯教練認為要想禁絕炒場，便需要對「黃牛」的主腦進行更嚴重的懲罰。

湯希望當局可以考慮立法對這些不法人士採取罰款，「情節嚴重者」甚至需要承擔刑事責任，「鍾意運動嘅普通市民真係好難訂場，既然佢哋咁猖狂，就需要有更嚴厲嘅罰則。」

「既然佢哋咁猖狂，就需要有更嚴厲嘅罰則。」

“

踏入秋冬，又到了適合郊遊露營的季節。剛巧，政府近日更宣布重開 41 個郊野公園露營地點！對於露營新手來說，要找到一個交通方便、環境優美，初級難度露營營地絕對不簡單。今期就精選數個必到的露營地點，極之適合一班露營新手感受露營的樂趣。

”



### 大嶼山昂坪營地

**賞花讀經洗滌身心靈  
輕鬆如「唐僧唱 Only you」**

營地位於鳳凰山與彌勒山之間，圍繞盡皆山谷，營地佔地廣闊，環境清幽，設施齊備，交通便利。遠眺可睹昂坪風貌，山坡綠草如茵，又鄰近「心經簡林」。值得一提，昂坪奇趣徑至昂坪營地附近一帶，種植了約 400 棵櫻花樹及本地春季開花的樹木，如春季到訪可以欣賞兩旁浪漫非常的粉紅櫻花，打卡一流！



營地詳情



### 大帽山荃錦營地

**先預訂後入住夠自在 自在後可飽覽青馬景**

大帽山的荃錦營地位於大欖郊野公園內，營友在荃錦公路旁的巴士站落車，再步行五分鐘便可到達營地入口。

此營地環境清幽，林木茂盛，營位自成一角，附近有多條遠足徑和觀景地點，營友可以在此俯瞰荃灣及青馬一帶景色，是輕鬆體驗大自然的好去處，十分適合一家大小使用。大家要留意，漁護署即日起推出大荃錦營地的預訂系統，市民要透過系統預訂營位，入營時需前往營地辦事處辦理入營手續，才可在營區內露營。



荃錦營地  
營位預約

**山野不留痕  
玩得夠自然！**

露營行山要守規則，  
以下小貼士供參考：

**① 出發前規劃路線，  
帶備地圖，準備好足夠糧食和食水。**

**② 沿建好山路上行走，不走捷徑或爆林。**

**③ 垃圾要帶走，勿留在郊野，可以的話可幫手執垃圾。**

**④ 保持一草一木完整，勿破壞自然環境原貌。**

**⑤ 切勿留下火種，煮食要小心，避免吸煙。**

**⑥ 不餵飼、不傷害野生動物。**

**⑦ 遇上山友識禮讓，山林寧靜勿嘈吵。**

### 粉嶺流水響營地

**一睹天空之鏡靚景  
穿柳林聽百鳥爭鳴**

流水響營地位於石坳山之西麓，流水響水塘南端。周圍樹木蔽天，百鳥爭鳴，景色十分秀麗。流水響水塘環境清幽，景色怡人。水塘旁的柳林別具一格，置身其中可有世外桃源之感！



營地詳情

升級  
之選

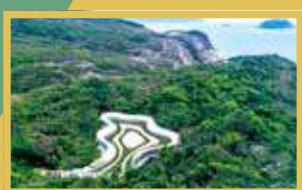


### 初哥變老手必去朝聖地

#### 西貢西灣營地

**360 度觀星極浪漫  
心如鹿撞等埋日出**

大浪西灣又名大浪灣，香港人大多知道該處以水清沙幼聞名。而西灣營地就位於大浪西灣北面沙灘，位於麥理浩徑第二段路旁。每到新年有不少遊人在此露營，細賞水清沙幼的沙灘，遠眺離岸島嶼的海光山色。在清晨時分，更可以一睹朝陽從水平線緩緩升起。



露營老手可露兩手 初哥只能發愁？

# 郊園 Camping 區重開 想去先讀 Site 遊記

## 3 個適合初手體驗的營地



### 大嶼山昂坪營地

**賞花讀經洗滌身心靈  
輕鬆如「唐僧唱 Only you」**

營地位於鳳凰山與彌勒山之間，圍繞盡皆山谷，營地佔地廣闊，環境清幽，設施齊備，交通便利。遠眺可睹昂坪風貌，山坡綠草如茵，又鄰近「心經簡林」。值得一提，昂坪奇趣徑至昂坪營地附近一帶，種植了約 400 棵櫻花樹及本地春季開花的樹木，如春季到訪可以欣賞兩旁浪漫非常的粉紅櫻花，打卡一流！



### 大帽山荃錦營地

**先預訂後入住夠自在 自在後可飽覽青馬景**

大帽山的荃錦營地位於大欖郊野公園內，營友在荃錦公路旁的巴士站落車，再步行五分鐘便可到達營地入口。

此營地環境清幽，林木茂盛，營位自成一角，附近有多條遠足徑和觀景地點，營友可以在此俯瞰荃灣及青馬一帶景色，是輕鬆體驗大自然的好去處，十分適合一家大小使用。大家要留意，漁護署即日起推出大荃錦營地的預訂系統，市民要透過系統預訂營位，入營時需前往營地辦事處辦理入營手續，才可在營區內露營。



荃錦營地  
營位預約

**山野不留痕  
玩得夠自然！**

露營行山要守規則，  
以下小貼士供參考：

**① 出發前規劃路線，  
帶備地圖，準備好足夠糧食和食水。**

**② 沿建好山路上行走，不走捷徑或爆林。**

**③ 垃圾要帶走，勿留在郊野，可以的話可幫手執垃圾。**

**④ 保持一草一木完整，勿破壞自然環境原貌。**

**⑤ 切勿留下火種，煮食要小心，避免吸煙。**

**⑥ 不餵飼、不傷害野生動物。**

**⑦ 遇上山友識禮讓，山林寧靜勿嘈吵。**

### 粉嶺流水響營地

**一睹天空之鏡靚景  
穿柳林聽百鳥爭鳴**

流水響營地位於石坳山之西麓，流水響水塘南端。周圍樹木蔽天，百鳥爭鳴，景色十分秀麗。流水響水塘環境清幽，景色怡人。水塘旁的柳林別具一格，置身其中可有世外桃源之感！



營地詳情

升級  
之選

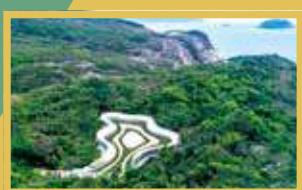


### 初哥變老手必去朝聖地

#### 西貢西灣營地

**360 度觀星極浪漫  
心如鹿撞等埋日出**

大浪西灣又名大浪灣，香港人大多知道該處以水清沙幼聞名。而西灣營地就位於大浪西灣北面沙灘，位於麥理浩徑第二段路旁。每到新年有不少遊人在此露營，細賞水清沙幼的沙灘，遠眺離岸島嶼的海光山色。在清晨時分，更可以一睹朝陽從水平線緩緩升起。



西灣營地附近有個「西  
灣觀星地點」，環形座椅  
按四周樹線形態建造，可以  
360 度觀星，無論坐哪一個  
位置，都可看到星空。



營地設施  
及交通