



看得見的人情味

# 我家

HoMemory

## 網羅網球教練盼常開ACE求

14-15 封面故事



### 02-03 我家·焦點

簡約公屋有得起  
社區設施無著落？

### 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

新界西



新界東



## 屯門兩幅地 興建高16至18層樓宇



從菁田邨俯瞰第 54 區簡約公屋用地。



青麟路第 3A 區政府用地已閒置多年。

# 簡約公屋有得起 社區設施無著落？

行政長官李家超於《施政報告》提出未來五年，將興建三萬伙「簡約公屋」，初步公佈的四幅用地均位於新界，當中包括兩幅位於屯門區的政府用地，預計兩地將興建樓高 16 至 18 層的「簡約公屋」。有地區人士及居民擔心，由於用地突然被改劃作住屋用途，令原有社區設施落成無期，更會令交通惡化。



簡約公屋將以組裝合成法興建。



菁田邨街坊憂體育館建議落空。

### # 菁田邨旁及鄰近青松輕鐵站

屯門兩幅「簡約公屋」用地中較大的一幅位於第 54 區欣寶路，於剛入伙不久的菁田邨旁，一幅約 2.6 公頃的「政府、機構及社區」用地。該土地目前仍是地盤，正進行平整，用地鄰近於欣寶路的公共運輸交匯處及欣田街市，未來將會用作為附近屋苑共用社區設施。

而另一幅只有 0.8 公頃的用地則位於屯門第 3A 區青麟路。該位置座落青松輕鐵站旁邊，乘輕鐵兩個站後便可到兆康轉乘屯馬線出市區，交通便利，該幅已平整的政府用地已閒置多年。

### # 組裝合成法建造 與過渡屋相同

房屋局局長何永賢表示，為幫助目前居住環境較差的市民早日改善居住環境，五年內將興建 30,000 個簡約公屋單位，以應付近年公屋落成量低的情況。簡約公屋初步營運期至少為五年，並由建築署使用與過渡性房屋相同的組裝合成法建造。

她續指，雖然屯門兩地面積看來較小，但會興建高達 16 至 18 層的樓宇，做到地盡其用，因此也不容忽視。她續說，當簡約公屋層數較多，就需要配置電梯，並需要加固結構承托高層的風力，而機電裝備及配套，



周浩鼎（左二）擔心人口增加令交通惡化。也跟三至四層高的低矮建築有很大不同，因此建築成本會較高。

9610 2654

報料熱線



# 錦綉花園旁選址最大 料建三層組合屋

簡約公屋首四個選址，除屯門兩幅政府地外，亦包括元朗攸壘路及上水蓮塘尾的兩幅由私人發展商借出的土地。當中以攸壘路的用地面積最大，達 8.9 公頃。

## # 蓮塘尾用地起居配套欠奉

該幅攸壘路用地位於錦綉花園外圍及明渠之間，現為閒置草地，地皮所屬的發展商曾多次向城規會申請將用地由康樂用途改劃為住宅，城規會原定明年審議有關申請。至於上水蓮塘尾用地面積 2.8 公頃。該用地毗鄰豪宅邁爾豪園，現時仍未發展，附近基本起居配套欠奉，距離上水港鐵站亦有一段距離。

房屋局表示，由於元朗及上水兩地位置相對偏僻，故發展密度會較低，初步估計只會興建三層高的組裝合成單位，惟現時圖則和土地勘察工作仍在進行中，故稍後才有每幅用地的單位數目。而當局正在市區物色其他合適用地，會盡快公布，並將於明年首季向立法會申請撥款。



元朗選址位於錦綉花園旁邊，現為草地。



## 簡約公屋首批四個選址

選址	公頃	鄰近	土地性質	預計規模
1.屯門第3A區青麟路	0.8	青松輕鐵站、青山醫院	「政府、機構及社區」用地	16至18層高組裝合成樓宇
2.屯門第54區欣寶路	2.6	菁田邨、欣田邨	發展商持有的私人土地	3層高組裝合成樓宇
3.元朗攸壘路	8.9	錦綉花園	發展商持有的私人土地	3層高組裝合成樓宇
4.上水蓮塘尾	2.8	粉錦公路、邁爾豪園	發展商持有的私人土地	3層高組裝合成樓宇



房屋局公佈未來簡約公屋單位內容。(構想圖)

## # 周浩鼎：居民憂社區設施落空

民建聯立法會議員周浩鼎向《我家》表示，了解並明白透過「簡約公屋」可急切紓緩房屋問題的需要。他坦言，今次當局選擇的屯門第54區用地，原本分別用作興建學校、體育館及社區會堂等設施，不少居民向他反映，對突然改變用途感到突然及憂慮。

因此，周浩鼎期望，可安排適當的社區配套作出補償，並盡早落實體育館及社區會堂等設施的興建時間表，讓居民有所依據。另外，他擔心屯門第54區人口正急劇膨脹，如今再興建簡約公屋，將令藍地交匯處等交通不勝負荷。因此他認為政府有責任妥善處理相關的交通配套，並作出明確交代。

## # 梁子穎促完善接駁巴士服務

而居住於屯門的工聯會立法會議員梁子穎，早前曾與工聯會立法會議員與房屋局局長

會面。他表示，位於屯門第3A區及第54區的選址，位置鄰近附近屋邨配套較完善，土地亦較方正，易於設計及發展，預期會較受申請人歡迎。相反，元朗攸壘路和上水蓮塘尾由於選址偏遠，附近沒有民生和交通配套，擔心令申請人卻步。

梁子穎期望，當局可利用土地加建過往「冬菇亭」般的熟食中心設施，以及完善接駁巴士服務，解決入住後面對的生活所需問題，便利居民生活。



梁子穎預期屯門兩個簡約公屋較受歡迎。

# 單位連前期開支成本89萬 造價貴過傳統公屋逾三成



洪雯質疑簡約公屋將加劇生活配套不足。

房屋局希望一筆過通過 267.9 億的整體撥款，用以興建未來五年的三萬伙簡約公屋，每個單位平均成本約為 89 萬元。有議員質疑比傳統公屋約 65 萬元成本貴近三成七，其後房屋局局長何永賢解釋，扣除「渠、水」等前期開支，興建建築物本身約需 200 億元，即每個簡約公屋單位平均造價約 68 萬元，與傳統公屋單位相若。

選委界立法會議員洪雯批評，撇除政府基建、營運及推廣等成本，單以 267.9 億元的建築成本計算，每個單位政府平均需投入達 89.3 萬元；以簡約公屋僅五年的居住期計算，即平均每日需要投入 489 元公帑成本，造價十分昂貴。

洪雯質疑簡約公屋本身已欠缺足夠的社區配套，倘如屯門第54區再多住一批居民，將會加劇當區生活配套不足的問題，對當區居民並不公平。她認為，與其傾注大量資源興建臨時性建築，不如集中資源，加快興建傳統公屋和居屋。



天氣轉冷，不少人都會多飲水補充水分。早前有不少藝人及「O」發起「飲水挑戰」，聲稱每日飲數公升的水，可以快速減肥美顏，有台灣女生仿效做法，甚至每日灌水五公升，結果反而頭昏乏力、糞便鬆散，實在得不償失。有專家提醒，喝水量也要「度身訂造」，到底怎樣才知道自己是否喝夠水？



### 與大腦對話

作者：  
陳洛志 醫師

簡介：  
自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



## 「飲水挑戰」勿亂試

口渴先飲卻又遲

# 見數飲水 健康度身訂造

1000ml



60kg



30~35ML



1800  
2100ML

## 各年齡層飲水量計算方式

年齡層	每日飲水量	例子
6個月至1歲（接觸副食品後）	最多不超過體重（公斤）x 30 毫升	7公斤嬰兒飲 210 毫升
1歲以上（10公斤以下）	體重（公斤）x 100 毫升	9公斤幼兒飲 900 毫升
1歲以上（10公斤以上）	（體重-10）x 50 + 1000 毫升	16公斤幼兒飲 1300 毫升
7-12歲（20公斤以上）	體重（公斤）x 50 至 60 毫升	25公斤兒童飲 1375 毫升
13至18歲青春期與19歲以上成年人	體重（公斤）x 30 至 35 毫升	50公斤女士飲 1500 毫升
65歲以上		

- 飲水量包含液體（如茶、湯）等攝取量，但不包含固體食物中的水分
- 更精準的飲水量，需根據個人汗液流失量來計算
- 家中長輩常因渴感下降而忘記喝水，應記得提醒長輩主動喝水

### 喝過量影響神經功能

台灣營養功能醫學專家劉博仁早前在其 Facebook 專頁分享，一名愛美女生為了減重，每日喝足五公升水，結果感到頭昏無力，如廁時由原本糞便成形的健康情況也變得鬆散。就此，劉博仁建議她控制飲水量，減至每日飲最多三公升，兩天後其頭昏情況已有改善，排便亦逐漸回復到原本狀態。

劉博仁解釋，若一次過飲過量水分，或會造成血鈉過低，影響神經功能。他舉例如血鈉低於 130mEq/L，就會開始出現輕度的疲勞感；低於 120mEq/L 會出現頭痛、噁心、嘔吐症狀；若低於 100mEq/L，甚至有致命風險。

### 飲水量按體重計算

因此，喝水量不應盲目跟從每天 1000 毫升至 2000 毫升，甚至更多，而是應該按照自己的體重來計算，一般可用「體重（公斤）x 30 毫升」推算，另外，有六類人尤其要「限水」，包括水腫、腹水、心臟衰竭、腎病、營養不良、內分泌失調功能不全的人，應依照前日之總尿量，加上 500 至 800 毫升作推算。

另外，台灣營養師林俞君曾經分享，大部分人很少計算每天喝多少水，不是憑感覺決定喝水就是口渴才喝水。

就此，林指出，「不渴」不代表「喝得夠」，所謂足夠應至少要達到人體每日最基本的飲水需求。其實，想喝足一日水分需求一點也不難，要留意的是人體在不同年齡階段有不同的喝水量，而大家可以用飲水量公式，去計算自己需要喝多少升的水量。有數得計，才能飲得健康！

## 強化孩童脾胃 應對慢性疾病

別以為濕疹只是皮膚疾病，其實它跟大腦神經運作有莫大關係。根據美國衛生研究院報告指出，兒童期濕疹（AD）與專注力不足/過度活躍症（ADD/ADHD）的流行機率有顯著相關性。

該報告亦提及，濕疹與免疫力失調情況相近，或會引致大腦神經細胞質產生大量炎症物質，造成神經傳導紊亂，最終出現專注力不足、焦慮狂燥等症狀。

此外，香港一項大型醫學研究顯示，濕疹兒童可能患精神疾病的

風險，較正常兒童高出 65.2%，而引起自閉症（ASD）、過度活躍症（ADHD）及睡眠障礙等風險，亦較正常高達兩倍之多。

在中醫角度，濕疹及過度活躍症兩者成因及如何改善呢？中醫講究身心發育健全，但當身心發育不善，便會引起皮膚及精神問題。

### 先天不足 容易多動煩躁

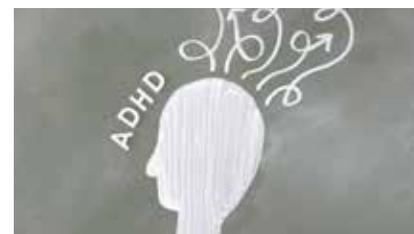
當男女的卵精結合受孕，生命體開始形成，血管中的物質及人體肌表和內臟流動著，令身體正常地運作，心靈及意識也得以建立，此乃身心健

全的體質。相反，在胎兒期或嬰幼兒期身心發育不善，就容易出現「身心不和，榮衛不通」等問題，具體表現為多動煩躁或精神散漫。

中醫相信「形神合一」，身心才可達至平和狀態，而治病可建基在這情況下，透過自身癒合機制，讓身體自行恢復過來。因此，倘若孩童先天不足，就需要為他們作後天調理。

### 多吃淮山百合 告別偏食

對於先天稟賦不足者，後天脾胃運化功能尤其重要。天地萬物需要吸收食物中營養精微，才能茁壯成長，



因此，選取合適的食物進食，對改善兒童慢性疾病等問題十分重要，所謂「成也脾胃，敗也脾胃」。

至於兒童倘若常偏食，易造成陰虛火旺的情況，影響其生長發育的速度，也令情緒易於焦急煩燥，故此建議多從日常飲食中加入小米、淮山或百合等滋陰潤燥的食材。這樣就可有效降低其胃中燥性，矯正偏食習性。

# 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  
鳥結糖禮罐

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

## 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，在身心靈層面實有有不少共同點。



每個人都會發夢。夢，可以說是人類中最具神秘色彩的一種個人體驗。在睡眠時衍生的模糊影像、聲音、感覺，甚至是思考的片段，有時是日常生活中焦慮的反映，呈現出來的或是光怪陸離的全新世界，當中甚至可能帶來對現實幫助極大的一些啓示。究竟夢的本質是什麼？



# 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，揭示了许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。

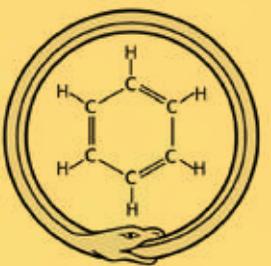
## 實現夢想 展翅人生

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。



# 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

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」構建的多元共享空間，善用「綠在區區」的設施，一起推動綠色生活潮流。

↑ 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。



↑ 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」。

回收物	積分	6倍後
廢紙	10	60
廢玻璃	10	60
廢膠樽	80	480
廢玻璃樽	10	60
廢玻璃瓶	20	120
小廢電器	10	60
廢電器及電器	10	60
廢電器零件	10	60

積分	禮品 A	禮品 B
150	環保手袋	環保袋 (A/B)
250	特製環保袋	環保購物袋 (250個裝)
300	環保購物袋	上海膠樽
350	環保購物袋	環保購物袋
400	環保購物袋	環保購物袋
450	環保購物袋	膠樽 (450個)
500	上海膠樽	環保購物袋
1000	環保購物袋	膠樽 (1000個)
2000	環保購物袋	膠樽 (2000個)

### # 膠樽積分勁攞獎好 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时的80分，6倍後為480分。其次最高積分的回收物為玻璃樽，由平时的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，適合小朋友的有大嘍鬼拼圖（200分）、大嘍鬼棉質毛巾（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

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。



查看回收點



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，期間更會舉辦多場環保生活活動，大家絕不能錯過！



**讀者優惠!**

**我家**

**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




**讀者優惠!**

**農樂營** **我家**

**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：  
• 一大一小平日正價門票：\$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，憑券可獲\$300現金使用  
• 可即時電話預訂，兌換使用期是1/1/2023-31/3/2023  
• 合作店舖保留最終詮釋及決定權

查詢/預訂：  
**6606 1660**



**未做聖誕老人 首先做聖誕關公...**

**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

- 沿虛線向下折。
- 翻到背面。
- 向內對摺。
- 套入反折位置。
- 向上折，並套入反折位置。
- 打開開口位置，將兩邊向內緊貼在一起。
- 輕輕按壓形成三角錐體。
- 設計及裝飾「聖誕禮物包」。
- 當然不要忘記放入獨立包裝的糖果、朱古力或曲奇餅。
- 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!

立刻將這份別出心裁的小禮物送給同伴啦!






「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。



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》趁香港特區成立25週年之際，與《社區同行基金會》合作推出「我和我家的故事」，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。



# 視障人士輾轉獲發揮舞台



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，打乒乓球又接不到球，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 # 嘆勞動市場機會不多

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。

視障咖啡師鄧子朗，「CUP 予」客人佳飲與溫情。

每天都但求雙眼的狀況不要變壞，這已是最好的結果。

# 為你沖情傾我至誠 咖啡杯裡覓光明

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。

## 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。

多練習有了肌肉記憶，看不看到並沒多大關係。



200 人跳動商場 提倡感恩文化

# 勁舞 Dancing Cute

## 快閃社區傳正能量



「團長」多年來帶領學生積極參賽。



高副校一心透過舞蹈「教好學生」。



高炳旋

高炳旋：「我哋想學生們為社區做啲嘢，用跳舞傳遞正能量。」

11月29日下午五時，屯門市廣場大電視屏幕下突然響起音樂，男女老幼接近兩百人閃出廣場中央翩翩起舞。眾舞者響應這正能量都市舞蹈快閃計劃，是由安定邨順德聯誼總會胡少渠紀念小學發起。當日屬計劃的首場演出，氣氛熱鬧，足以引爆社區！

這群舞者背後的「團長」，就是順德聯誼總會胡少渠紀念小學副校長高炳旋。高多年來在校內推動舞蹈教育成為學校特色課程之一，舞蹈隊亦不負眾望，成績常年佔據全港學界團體三甲之列，在世界各地比賽亦交出亮麗成績表。

高炳旋認為獎牌是其次，關鍵是「透過舞蹈教好學生，建立正確的價值觀」下，曾多次率領學生舞蹈團對外交流、赴澳門、深圳等地參加藝術節、跨地藝術交流及匯演活動。他期望學生有不一樣學習體驗，從而學習舞者堅毅不屈、凡事感恩的精神。因此，社區快閃舞是他一直以來的心願，經歷三年疫情，遊走過多個屯門區空地排練，終於排除萬難終在上月展開。

**帶領學生與社會不同階層人士互動，構建和諧社會。**

高炳旋介紹說，快閃舞活動的口號為「活力香港 健康都市 感恩有你」。適逢今年是該校四十周年校慶，加上香港近年備受疫情、社會事件所困擾，不同角落充斥著負面情緒。「我哋想學生們為社區做啲嘢，而最熟悉嘅跳舞其實唔單止係

表演節目，更加唔限於室內，更可以係精神嘅傳遞，動力嘅推動，成為無處不在嘅正能量。」

有見及此，校方積極嘗試聯繫社區群體合作，以及尋找商場的配合，高炳旋意想不到得到區內多個團體的響應，「我們希望透過活動提高社區健康意識，多運動，同時帶領學生與社會不同階層人士互動，構建和諧社會。」高炳旋副校長如是說。

活動首演位於屯門市廣場的精彩編舞更長達 15 分鐘，由熱血活力的跨地舞蹈員帶來節奏輕快活潑的舞蹈，載歌載舞，推動舞蹈精神的傳播，為社區播下快樂的種子。

**即使面對反覆的疫情，在斷斷續續的排練過程中，仍克服多個難關。**

「即使面對反覆的疫情，在斷斷續續的排練過程中，仍克服多個難關，大家積

極努力上演一場精彩表演，男女老幼都展現投入、真摯的笑容，歡呼聲不斷，十分難得。」高炳旋副校長特別提及街頭快閃舞，目的是提倡感恩文化，感謝他人，希望更全面地以音樂宣揚正確價值觀。因此，他亦期望將快閃舞活動廣泛推廣至全港 18 區，當中亦會加入節日、慶賀、慶生等主題元素，以舞蹈作為媒介帶來驚喜與感動時刻，帶領新世代與社區持份者拉近距離。



屯門市廣場引爆舞動正能量！

## 畢業生：一齊跳舞好開心！

高炳旋曾經連續 10 年獲學校舞蹈節教師編舞獎，又曾帶領不同學校在不同舞蹈範疇名列學界及全港比賽三甲，是備受學生們敬重的老師。

剛剛大學畢業的 Michelle 是高炳旋得意門生之一，當得悉高副校要策劃快閃舞活動，二話不說答應協助統籌，「小學嘅時候係舞蹈組，之後 Keep 住玩跳舞到依家，對學校好有歸屬感。」

她認為快閃舞活動正正能夠展現跨界別、跨代共融的成效，「唔同年紀、唔同階層嘅人聚埋一齊跳舞，都可以好開心。」



另一角度看快閃舞，依然覺得夠閃。



畢業生 Michelle 力撐快閃舞活動。



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



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，係佢自家 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。近排天氣涼涼喇，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賣，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，慳水慳力啫。另外，我一定買黃油雞，因為雞油會令湯頭香好多，湯底嘅顏色都會靚啲，冬天食肥啲啲冇問題啦！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，與眾不同嘅關鍵就係呢啲小步驟喇！

## 做法：

① 木耳浸軟切件，花菇浸軟剪去菇腳，另預備蒜頭及薑片。雞件洗乾淨放入盤中，加兩湯匙粗鹽拌勻，倒入花雕酒直至浸滿雞件，之後醃半日或者一、三個鐘。



② 將醉雞鍋湯料沖洗乾淨，1.5 公升水用平底煲煲滾，再落醉雞鍋湯料、蒜頭及薑片，冚蓋滾起計煲半個鐘。之後加入木耳及花菇，待再次滾起即熄火燜至少兩個鐘。



③ 食之前開火將醉雞鍋湯煮滾，同一時間帶手套幫山藥去皮切件加進湯裡，再將雞件連酒一齊落鍋冚蓋煮滾，滾起計煮大約 15 分鐘。



④ 落鹽調味後，可加入洗乾淨嘅蟲草花，純粹為咗加啲顏色。如果想湯頭酒味更濃，呢刻可以再落半杯花雕酒。





作者：余遠鏗

簡介：  
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》



# Good Shepherd street 牧愛街88號



心怡姐姐，我要一個菠蘿包！

肥仔聰，我已經留咗一個最大最靚嘅俾你啦！



點解你哋呢度啲菠蘿包，特別好食嘅？



果然識貨！

先將麵粉，糖、油、香料、起酥油，人造牛油等加入麵粉內，麵粉打好後，要俾佢發酵，一般發三個鐘，氣泡夠多，焗起嚟至鬆軟，然後搓出一個一個圓圓嘅小麵糰，再放在烤盤上。

**3個鐘**

仲要再等佢發多陣，一陣就會脹起，脹起至可以放皮。鋪上曲奇皮，先可以搽蛋漿

搽蛋漿係加色，焗出嚟先會金黃色同自然裂開。

呢個就係我哋嘅獨門秘方，一啲都唔可以偷工減料㗎！



太感動啦，唔怪得連啲碎都咁好味啦！



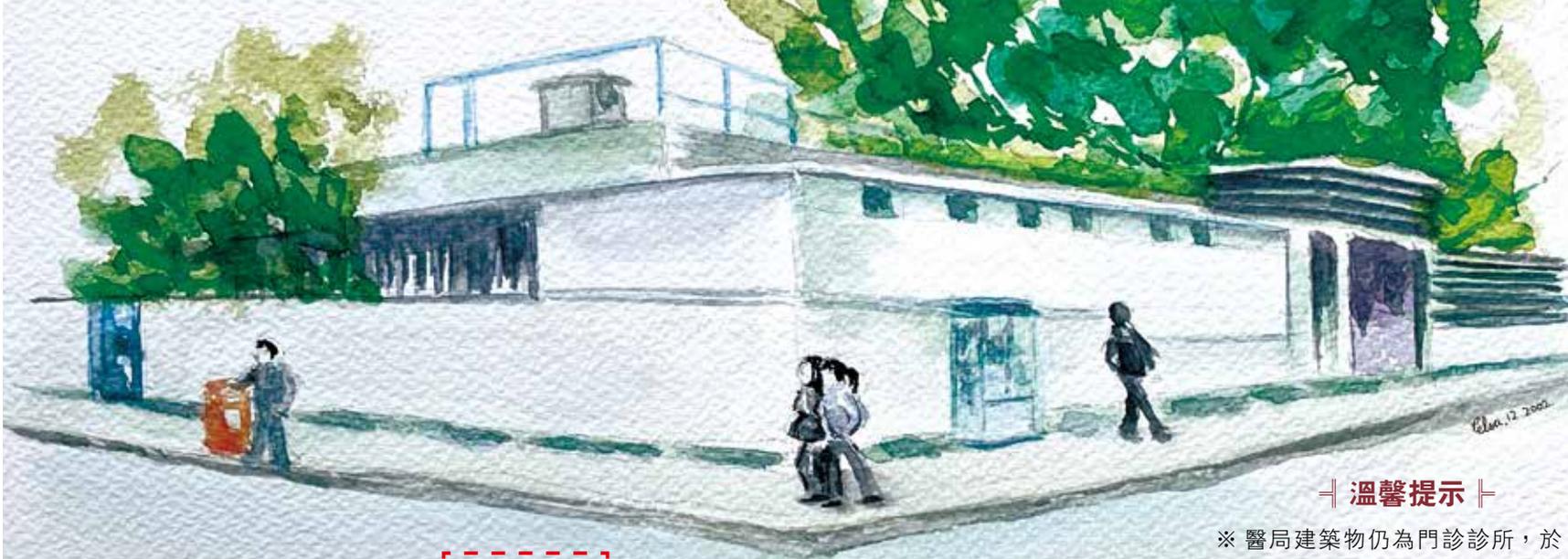
呢個功勞...



就係我要每朝早起三個鐘囉！



# 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「冇乜特別感覺」

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。



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。

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爲新興的現代主義建築風格。因為該風格最爲着重實用的功能，因此令建築物變得簡約，無過多裝飾，亦因此令市民對它「冇乜特別感覺」。

### # 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，將會重建成住宅樓宇，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。

### 古蹟的故事

## 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，全因啓德機場曾位於附近、九龍城寨亦曾成爲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爲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。

### 溫馨提示

※ 醫局建築物仍為門診診所，於周一至周六應診，到訪時請留意防疫要求及避免影響醫療服務。



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成住宅樓宇而清拆，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

“

近年來，香港體育人才輩出，湧現出許多耀眼的新星，網球小子黃澤林是其中一位。網球在香港頗受歡迎，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、其啟蒙教練湯嘉寶自然感到開心。

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，話我哋浪費時間，但係我永遠都覺得，唔做點知道結果？」

”

## 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



前港將湯嘉寶陪伴澤林追夢。



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，展現出自己在網球上的天賦。「當時無覺得打波係好有趣，無咁成熟，我自己只係鍾意贏

「識得打點解會唔識得教，我就要教畀你睇。」

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，乜都無，你得唔得嘅。」

「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。」

「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。」



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緲的事，「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，但我就覺得驚咩咩，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。」最終澤林亦不負眾望，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。而在石硤尾的網球場上，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 籲採更辣罰則

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，既然佢咁咁猖狂，就需要有更嚴厲嘅罰則。」

「既然佢咁咁猖狂，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。

### 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！



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

### 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



### 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。