

試刊 / 壹捌壹貳
VOL #03

文·旅

HIPSTER MAGAZINE

免費取閱
FREE TAKE

穿梭韓國時代 首爾周邊一日遊。

11
大隱隱於市
海岸秘境紅石門

14
心態大於一切
迎戰超級馬拉松

16
用心感受
「攝」出不一樣的世界

18
為善最樂
RBC 童心競賽



文 • 旅

H I P S T E R
M A G A Z I N E

試刊 / 壹捌壹貳

VOL #03

旅遊專題

- 02 穿梭韓國時代 首爾周邊一日遊
11 傳統手工 重現藍染樂趣
13 大隱隱於市 海岸秘境紅石門
-

香港故事

- 16 心態大於一切 迎戰超級馬拉松
18 用心感受 「攝」出不一樣的世界
-

版權資料

出版

Kyanite Limited

香港 九龍 觀塘
開源道 75 號
業發工業大廈 2 期 7 樓
+852 5768 4870

編輯部

Alex Kwong
Stella Yeung

設計部

Murph Chan

廣告及市務部
Adrian Yue

廣告及讀者查詢
+852 5768 4870
info@hipstermag.org

悠閒生活

- 21 為善最樂 RBC 童心競賽
25 文化活動時間表
26 日日常好物園地
27 清新小食堂 酸甜果醬
-

駐場專欄

- 29 《LIVE》#02 墨說
30 睡到飽的長途車
31 十天重慶遊 · 下篇
31 我的九歲朋友，Namaste
32 以街坊的身份走進社區聽故事
32 泰國必訪 —— 洗熊 Pool Time Cafe



穿梭韓國時代 首爾周邊一日遊

◀ 新豐樓的劍舞表演非常說目，不要錯過。

首爾作為韓國首都，亦是香港人熱門的旅遊地點，種種吃喝玩樂及購物都有。細說歷史，由百濟朝代開始就已建城，至今都是韓國的心臟地帶，所以這裡除了吃喝玩樂的集中地，其實還留有不少具歷史建築及文物。首爾周邊三個適合一日遊的地方，你去過了嗎？

► 在巴士站下車，不遠處就能看到北漢山國立公園的立牌。





▲ 大西門是北漢山城的西門，從入口進來後很快就能看到。

韓國史上的防衛長城 北漢山城

在韓國史上能看到不少山城的興建，而其中一個以保衛都城而建的就是位於北漢山的北漢山城，整個山城在其山峰上綿延而建，活像韓國版的萬里長城。不過現時已幾近廢棄，只留下少量的建築遺址而已。由於山城在北漢山國立公園內，裡面有各種不同的登山路線，可以觀看不同的北漢山城面貌，而今次則選了直搗頂峰白雲台的路線。

► 在國立公園內很容易找到地圖及登山路線的資訊，指示清晰。





▲ 在登上白雲台衛門遺址的路較為崎嶇不平。



▲ 登上白雲台的路就建於絕壁上，真是讓人感到膽顫心驚。

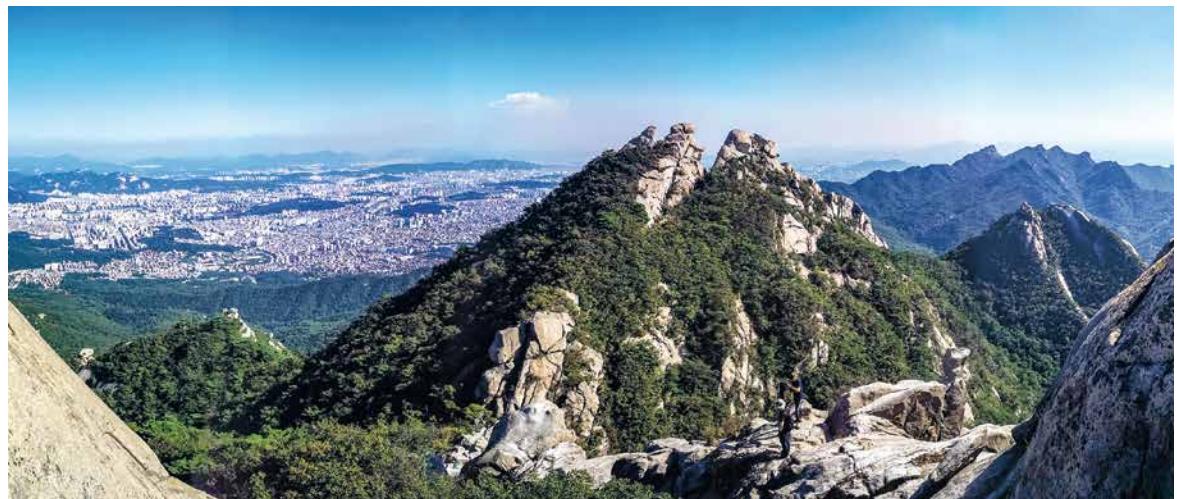
從白雲台的西邊而進，下車後不遠處就能看到北漢山國立公園的入口。平緩而上，很快就能到達大西門。大西門是北漢山城的西門，遊人亦可登上大西門的樓閣拍照，甚是漂亮。在北漢山國立公園內，在不少支路都能看到地圖及各種官方路線的高度圖及難度，可以按著自己程度走。

經過一段長長的山路就能到達白雲台下的衛門遺址，這段路能看到北漢山城的城牆遺址。沿著城牆而上，就能到達白雲台。白雲台是北漢山頂峰，位於海拔836米，天朗氣清的時候，這裡絕對是看首爾全景的首選地！整個首爾都在眼前，有如大地在我腳下的感覺。

▼ 白雲台頂上的觀景台，刻著海拔高度。



▼ 這裡能看到首爾的全境，另一邊則是綿延的山巒。





▲ 碰上了小學生的戶外旅行，與蒼龍門相映成趣。

朝鮮古代科技的結晶品 水原華城

水原市是位於首爾附近的城市，為現今韓國的科技城。在朝鮮時期，這裡的水原華城由當時的名臣丁若鏞設計及興建，不過在近代的韓戰時期受到戰火毀壞，1970年才開始對水原華城重新修建，重現當時的面貌。

水原華城與水原市非常緊密，幾乎就將整個水原市的中心包圍著。由於水原華城非常大，大致可以以華城行宮為中心，劃分成三個部分——華城行宮的宮殿區、在八達山峰上建築群的八達山區、各種暗門城門建設為主的東北區。建議路線會以華城行宮開始，然後走到東北面的蒼龍門，一直沿城牆走到西將台，從八達門方向回到城市區域。

華城行宮的新豐樓外有不少表演觀看，其中一個非常吸引的就是劍舞表演。一男一女揮舞著雙劍，在劍鋒上的碰撞配上舞者翩翩的舞蹈，著實令人沉醉。華城行宮亦是不少韓劇的取景地——如《大長今》，所以行宮內有很多以《大長今》為主題的名場面展示。



▲ 華城行宮內有不少以《大長今》為題的展示。



▲ 華城不少建築的屋頂，都活像一幅具濃烈韓風的藝術作品。



▲ 西將台是古時各將領指揮士兵之地，算是古代軍事的核心區。



▲ 水原華城早已被列入聯合國科教文組織世界文化遺產之一。



▲ 華城與城市的結合，城門下就是馬路。

從蒼龍門開始就能真正欣賞到水原華城的設計及精妙，樓閣、弩樓、城門、炮台等等都一一呈現眼前，而且水原華城與城市結合得很妙，不少城門下都是馬路，中間卻又是世界遺產，甚是特別。

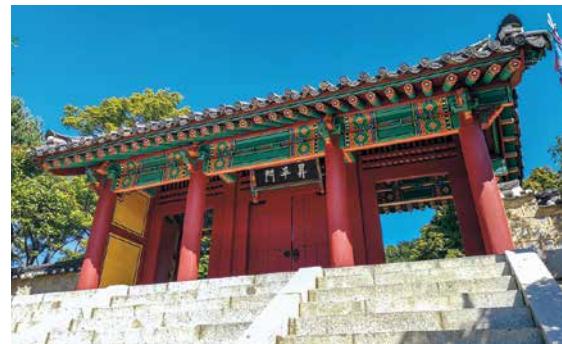
西將台算是水原華城最精華的部分，位於八達山頂，能遠眺華城行宮之餘，又能感受到整個水原市的美麗。無他的，所謂將台，就是古代的軍事指揮中心，當然要能宏觀全貌才能有效部署。



▲ 華城的城牆時有起伏，需要少許體力應付。

凝結韓國史的時間洪流 江華島

江華島位於南北韓停戰線附近的島嶼，亦是韓國境內一個具濃厚歷史的地方，遠至新石器時代已有人類居住；江華島亦是韓國史上不少君王避難之地，故這裡亦有一座江華山城。從首爾過來到達了江華巴士站，不遠處就是高麗宮址，這個高麗時代暫時遷都的地方，行宮至今保存下來的就只有主建築群，不過建築裡有著不少保存下來的文物，就像參觀博物館一樣。



▲ 高麗宮址的入口——昇平門。



▲ 僧人正在為善信進行祈福頌經的儀式。



▲ 鎮松樓是江華山城的北門。



▲ 登上鎮松樓的城牆，能遠眺北韓的面貌。



▲ 傳燈寺的大雄寶殿仍保留著歷史的痕跡。



▲ 傳燈寺除了主建築群外，還有不少祈福用的設施。



▲ 江華島到處都能看到大片的田地，就像畫報一樣。

逛過高麗宮址，沿路而上就能走到鎮江樓——江華山城的北門。剛到鎮江樓時還在周圍看著，路過的韓國大叔卻用韓文不斷說話，原以為到了不應該到的地方，在簡單的肢體溝通後，才明白大叔原來是在講解兩邊的城牆上能看到的風景，一邊是回望江華島，另一邊則是能遠眺北韓的地方。登上鎮江樓的城牆後，綿綿的農田就呈現在眼前，在漢江的對面就是北韓境內了，突如其来的是望北之旅，真讓人喜出望外。

回到江華巴士站，乘巴士到達江華島的另一邊遊覽傳燈寺。傳燈寺是島上知名的寺廟，亦是千年古剎，相傳古時打仗之時士兵們都在這裡祈求武運昌隆，甚至在大雄寶殿的柱子與牆上留下自己的名字，其痕跡亦留存至今。在傳燈寺遊覽時，就好像走到一個別人院子的感覺，除了有一般的寺廟建築外，還有一些園藝及古樹在這裡，非常新奇。

後記

在別人口中聽說首爾，總離不開吃喝玩樂。在旅途上發掘及體驗當地的文化也是一種樂趣，就算是一些耳熟能詳的地方，也應該不止於吃喝玩樂。在消費及玩樂之下，也可以加入這些適合一日遊的地方，讀萬卷書不如行萬里路，在旅行之餘也可豐富著自己的歷練及知識。

[建議交通資料]

北漢山國立公園西登山口：乘地鐵至舊把撥站轉乘8772路、704路、34路巴士至北漢山城入口下車

水原華城：乘地鐵至水原站轉乘巴士至華城行宮站下車

江華島：乘地鐵至黔岩站轉乘90路巴士至江華醫院站下車

THE OVERLANDER

Home of The World Class Outdoor Products



Base Camp@Mongkok 旗艦店

旺角彌敦道 610 號荷李活商業中心 12 樓 12-23 室 Tel: 2117-1810

Base Camp@Causeway Bay

銅鑼灣軒尼詩道 438-444 號金鵝商業大廈 2-3 樓 Tel: 3695-0871

mont-bell x The Overlander

銅鑼灣軒尼詩道 500 號希慎廣場
7 樓 715-716 室
Tel: (852) 3907-0690

沙田店

沙田新城市廣場一期 5 樓 525 店
Tel: 3427-9626

荃灣店

荃灣荃新天地一期 UG57 店
Tel: 2117-1720

將軍澳店

將軍澳新都城中心二期
1 樓 1129 號鋪
Tel: 2628-9902

旺角 The Forest 店

旺角奶路臣街 17 號 THE FOREST 2 樓 201 號鋪
Tel: 3611-5975

Salomon 專門店

旺角奶路臣街 17 號 THE FOREST 2 樓 202 號鋪
Tel: 3611-5485

旺角 BASE CAMP GREGORY 專門店

旺角彌敦道 610 號荷李活商業中心
12 樓 1206-1207 室
Tel: 2117-1810

The Overlander@GigaSports 特賣場

九龍灣宏照道 38 號 Megabox
8 樓 1 號鋪 Giga Sports 內
Tel: 2629-5009

mont-bell



The Overlander 網購服務現已啟用！

歡迎瀏覽 www.overlander.com.hk 選購

The Overlander



▲ 每份藍染作品都擁有獨一無二的花樣，非常珍貴。



▲ 卓也小屋提供民宿服務，歡迎入住客人體驗藍染。

藍染，對於很多人來說只是眾多假日消閒活動的其中一種，不過藍染文化歷史悠久，很久以前許多亞洲國家皆有傑出的藍染技術，而今期介紹的台灣便是其一。

台灣早期的原住民的紋面、先民的青布衣、客家的藍衫等，全是由藍染而成。雖然時至今日，藍染不再是主流的服裝染色方式，大型染布工坊也捨棄採用傳統藍染技術，但幸好台灣仍有人特意把這種傳統文化保留，更以工作坊形式讓市民大眾親身體驗。

卓也小屋位於台灣中部的苗栗，藏身於幽靜山林之中，令每位參觀者都猶如穿越到田園鄉郊，綠意盎然的環境使人忘記繁忙的都市生活。藍染工房就在園區內，劃分為兩大區域：右方是由數張大桌組成的上課區，而左方則是放著染缸的染布區。



▲由大型木桌子組成的教室，適合小組團體上課。

正式動手前，藍染導師首先介紹藍染的原材料及染料製作過程，包括採菁、浸泡、打藍、取藍及建藍等步驟，向學生們展示如何由一片普通的葉子，經過浸泡、攪拌、發酵、沉澱、還原等過程，變成眼前一缸缸的天然染料。

要做出漂亮的圖案，必須使用雪條棒、筷子和橡皮筋等材料扎出各式各樣的花樣，例如星形、不規則圓形、多角形、條紋等基本花紋。藍染追求「慢工出細貨」，在染色時必須小心翼翼地在染缸將布料反覆搓揉三至五分鐘，再以清水徹底沖淨，再回到染缸繼續搓揉工序，重覆至少五次以上，才能製作出天然的藍色布料。



▲雪條棒、筷子和橡皮筋是扎出各種花樣的基本工具。



▲藍染導師取出藍染的原材料——馬藍。



▲參加者無分年齡，大家一邊用心搓揉布料，一邊和「同缸者」聊天。



▲ 在烏蛟騰出發，很容易就能找到正確的三棧涌方向。

有過香港郊遊經驗的朋友想必聽過紅石門，紅石門屬印洲塘海岸公園及海岸保護區範圍，亦是位於西貢的船灣郊野公園內；所以這裡風景怡人，也保留了香港原始山野的特色。

註：以陸路前往紅石門屬沒有正式規劃的路線，沿經叢林及河道，且路向不清晰，沿途幾乎沒有手機訊號，有一定危險性，除非同行具有一定經驗之登山人士，否則勿輕易嘗試此路線。

出發前規劃路線及準備物資

前往紅石門的方法大多都會以大尾篤或烏蛟騰這兩點作為基本路線規劃，在出行前必須理清行進的方向及路線，方可正式出發。今次選擇的起點在烏蛟騰，終點則在大尾篤，全長接近20公里，頗耗體力。在大埔墟地鐵站集合且準備好食水、麵包及朱古力等等物資後，便正式乘小巴到達烏蛟騰。

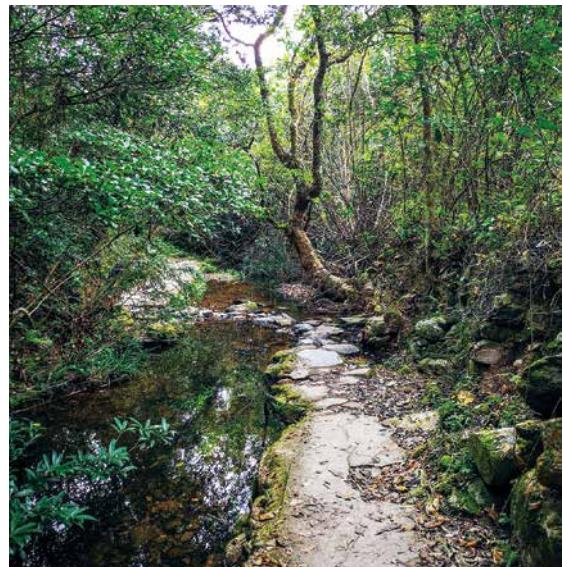
烏蛟騰算是經常前往的起點之一，故此很快便進入前往三棟涌方向的路段。這一段的路很好走，過了九担租之後便轉入苗三古道。沿著苗三石澗而下，景色很美，恍如走進了密林之中，一澗一林，步步皆是原始風貌的美景。差不多到達三棟涌的一個小分岔，會看到警告字牌，這就是艱難路段的起始，亦是前往紅石門的入口處。



▲ 苗三古道途中會看見警告字牌，就是前往紅石門的入口。



▲ 沿途會看到不少絲帶及指示，不可盡信，利用紙質地圖及指南針定位最為可靠。



▲ 苗三古道與苗三石澗交錯，形成一幅絕妙的山水畫。

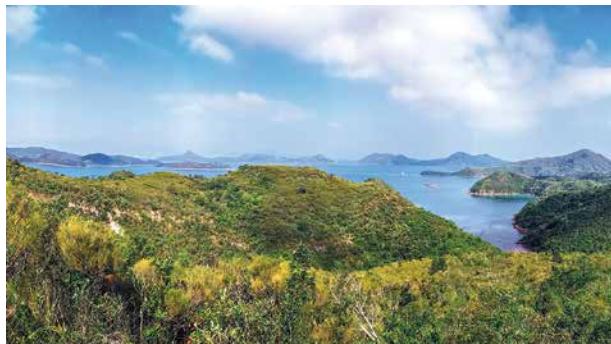


▲ 迷棲走廊的路段絕不輕鬆，雜草叢生，連山徑也遮蓋了。

迷失於雜草山徑之間

在這裡離開了原本的山路，轉入迷棲走廊。名不虛傳這條山徑著實讓人走得迷失，雜草叢生得連山徑也迷迷糊糊的，加上雜草長得很高，也令你看不見山徑上的一些橫生樹枝，需要非常小心地通過。沿路偶有登山隊伍留下的絲帶或指示，但不能盡信這些線索，還是看紙質地圖及指南針來得可靠。

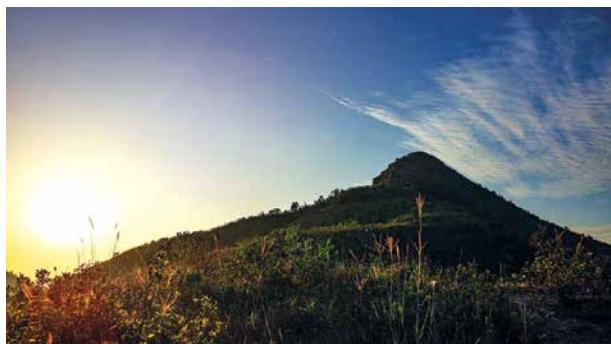
這段路除了在雜草上，還得留意的是日曬程度及休息點上：沿途沒有很多能遮蔭的地方，也沒有適合休息的地方，所以在進入這路時還得一氣呵成走至牛角涌一帶才能有小休的空間。到達牛角涌一帶後，紅石門就在眼前了。



▲牛角涌的山坡上能一覽印洲塘獨有的海岸風景。



▲經過一湖，前面就是紅石門海岸的所在地。



▲跌死狗山出名陡峭，還是繞道而行方為妙策。



▲來到船灣已夜幕低垂，能欣賞水塘晚霞景色。

如烈火猛燒的沉積岩

經過三小時的堅持後，終於到達紅石門。紅石門之所以叫紅石門，就是因為鐵紅色的岩石，以及這裡的水道狹窄，就像一道「門」，兩者相合就得名「紅石門」了。這裡的岩石一層一層的形狀，就是香港不少海岸都能看到的沉積岩，在岩石形成的階段中，其中的鐵礦物因為氧化作用而轉化為紅色的氧化鐵，因而這裡的沉積岩就變成了尤如烈火猛燒的紅色，形成在香港獨一無二的紅石門。

欣賞香港海岸之原始美後，沿小路轉入跌死狗山的方向，再經跌死狗山旁邊的小路避開爬升，就能回到船灣郊遊徑。到達這裡時已夜幕低垂，在船灣的夜景陪伴下走到大尾篤，完成了今次紅石門之行。

後記

紅石門是香港郊野中一個很獨特的地方，除了欣賞一片紅色大地之外，其中的印洲塘亦是一個極其美麗的海灣；而這裡的海域亦有很完好的海洋生態，這很需要遊人去愛護，看見沿途的垃圾著實令人痛心，惜有心無力將這些垃圾帶離。冀願遊人在享受大自然的同時，也盡起保護大自然的責任。

[路線資料]

烏蛟騰 (起點) → 步行3.3公里/1小時 → 警告牌 → 步行4公里/3.5小時 → 紅石門 → 步行1.9公里/1.5小時 → 跌死狗山腳 → 步行1公里/0.5小時 → 船灣郊遊徑 → 步行11.5公里/3小時 → 大尾篤 (終點)
全長20.7公里，基本步行時間10小時，是頗有難度的郊遊路線，需具一定經驗及掌握野外定位之登山人士才可嘗試。由於路線冗長且沒有退出點及補給點，需要大量體力才能完成。除了帶備充足食水及糧食外，最好配備長衫長褲、遮陽用品、紙質地圖及指南針，以應付惡劣山徑及定向，避免進入錯誤路線。

[交通資料]

起點交通 – 烏蛟騰村
綠色小巴 20R 號線：大埔墟站 → 烏蛟騰村
終點交通 – 大尾篤巴士站
九巴 75K 號線：大尾篤 → 大埔墟站



▲香港大帽山是輝 Sir 其中一個非常喜歡的跑山地點。

(鳴謝場地提供：走肉・朋友) (部份相片由受訪者提供)

說起馬拉松，很多人腦海都會浮現「很累、很多訓練」的感覺，但當和超級馬拉松選手黃浩輝（輝 Sir）坐下來聊天後，才發現這項運動不僅是體能上的要求，心態亦同樣重要，如輝 Sir 所說：「心態大於一切。」

跑步的意義

輝 Sir 是香港著名的超級馬拉松選手，自從於 2011 年參加香港 100 越野賽後，便愛上這項運動，開始在網上搜尋超級馬拉松的相關資訊。他笑言，剛開始接觸跑步只是希望逃避現實生活的壓力，不想被身邊的家人和朋友打擾，因此常常走到山中「避世」，後來才逐漸將跑步變成興趣，到現在變成專業。

於輝 Sir 而言，跑步是一個「載體」，利用這項運動來載著自己的精神，去嘗試將自己的聲音帶到更多地方，為不同地方的人帶來正面影響。



▲輝 Sir 身兼健身教練，為喜歡運動的朋友提供專業指導。



▲2016 年前往台灣跑山，挑戰不同的外國山徑。



▲ 人生漫長，遇到的困難很多，但輝 Sir 認為只要不放棄，便能達成心中目標。



▲ 曾經在人生路途上迷失，幸得朋友的幫助下才慢慢找回自己。



▲ 唯一一次騎單車來回東涌及天壇大佛，時速高達 60 多公里，輝 Sir 以「瘋狂」來形容這次的舉動。



▲ 2009 年首次參加外國大型賽事，在塔斯曼尼亞以七天完成整條路線，考驗個人意志及團隊精神。



▲ 輝 Sir 期望透過「5×5 Challenge」，帶動自己和身邊的朋友一同進步。

曾經迷失 再重回旅途

馬拉松和超級馬拉松的主要分別是賽事距離，輝 Sir 認為日常體能訓練方面大同小異，反而心態調整對選手來說更為重要。數年前的輝 Sir 個性比較固執，為了在大型賽事中追求成績、時間而將自己迫到盡頭，經常鑽牛角尖，每日瘋狂訓練卻不願休息，最終在超級馬拉松的路途上迷失方向，令情緒及生活也有負面影響。

直到今年中，輝 Sir 開始察覺自己的心態出現問題，於是向身邊的夥伴傾訴和聊天，令負面情緒漸漸得到釋放空間，並得到許多寶貴意見，從而自我反省及改進，找回最初的「靈魂」，內心不再空空如也。

做人比跑步更難

跑步，只要適當的訓練就能做到，甚至令運動變成習慣，過程其實不困難；做人，很多未知因素在擾動，不由得自己控制發展，絕不簡單。

生活總是有著不同的角度，要提升心靈層次，必須學會欣賞身邊的細微事，如路邊的一花一草、一磚一瓦亦有值得細看之處，在有限的環境調整呼吸、節奏，持之以恆地完成事情。輝 Sir 將會以身作則，希望透過「5×5 Challenge」的活動帶出「#StrongerTogether」的訊息，冀望與同樣熱愛運動朋友，建立一個團結、互相扶持的社群，實現更大目標和理想。

[馬拉松小知識]

馬拉松 (Marathon) : 考驗耐力的長跑運動，規定的長度是 42.195 公里，全世界每年舉行的馬拉松比賽超過八百個。

超級馬拉松 (Ultramarathon) : 簡稱「超馬」，自 1980 年代興起，是距離超過 42.195 公里的長跑比賽或耐力賽。



用心感受
「攝」出不一樣的世界

▲帶著總重18公斤的拍攝器材進入越南韓松洞，成為第一個帶中幅相機入洞的瘋狂攝影師。

人生總會面對不同的困難，有人選擇逃避，也有人選擇面對，而今期的受訪者絕對是後者。ZOO創辦人鄒焯倫 (Cheric) 總說自己是固執的人，只要認定目標，就會想盡辦法做到，過程再苦亦不放棄。也許在旁人眼中這是冥頑不靈，但正正是這種堅持的個性，才令 Cheric 擁有今天的成就。



跳出原有的世界

早在讀書時期，Cheric 已經開始接觸畫畫及設計，畢業後理所當然地加入設計行業，成為一名圖像設計師，每日對著電腦埋頭苦幹，設計場地、主題、色調、擺設等都要負責。後來在一次機緣巧合下，因為協助從事婚禮統籌的朋友處理設計事宜，從而接觸到婚禮影片、相片等，令他感受到人與人之間相處時的互動，比起單純地對著電腦工作更有溫度，便萌起創業的念頭。

跳出現有的舒適圈並不簡單，但 Cheric 仍然希望能夠衝出在設計行業的瓶頸位，突破自己，去挑戰全新的領域。

◀ Cheric和未婚妻Charo同是旅行愛好者，經常到不同地方拍攝。

我能看見不一樣

將攝影由興趣變成專業，需要時間慢慢沉澱，一步一步去提升，只要堅持做下去，總會有成功的一刻。當問到成為專業攝影師後，自己和以前變得有何不同，Cheric 靜下來想了一會兒才說：「看到很多一般人不會去看，也未必看得到的東西。」

作為人像攝影師，天生總是有一種敏銳的觸覺，擅長於觀察和預測別人的「一瞬間」，捕捉一個眼神、笑容、手勢、動作……如果看到 Cheric 的婚禮攝影作品，大概就會明白他口中所說的那種「流露感動的眼神」，在不輕易表達情感的華人社會，這張照片更是彌足珍貴。



▲ 將自然和人像結合，是 Cheric 的「招牌之作」。



▲ Cheric憑一系列日落攝影作品獲得IPA美國國際攝影獎的榮譽入選獎。



▲ 要拍攝出迷人的景觀，需要攝影師的無比耐心和靈感觸覺。



▲ 隨著拍攝技術提升，器材也跟著逐步升級。



▲ 喜歡拍攝人像，是因為喜歡感受人與人之間的獨有溫度。

嘗試更多 走得更遠

喜歡攝影，就像走入無底深潭，所說的不僅是花在器材上金錢，更是對學問和技術的追求。雖然從事人像攝影已達九年，也曾在國際比賽中得獎，但 Cheric 仍謙虛地表示自己尚在門檻位置，有太多未學會的事情。

在接下來的「五年計劃」，Cheric 笑言希望能夠賺更多錢，然後將賺回來的錢用於攝影上，去嘗試不同的可能性，通過各類的工作去接觸更多人，透過互相交流及溝通，增加自己對世界的認識，並期望五年後的自己會比現在更上一層樓。

於 2019 年 1 月中旬，Cheric 將首次於香港文化中心舉行攝影展，屆時場內會展出不同類型的旅行攝影作品，包括伊朗、越南、冰島等地，與香港人分享攝影樂趣。

為善最樂 RBC 童心競賽



「幫助別人」不只是一句口號，更應該是身體力行的參與。Angel 媽媽及寶爸爸為了讓小朋友學習「助人為快樂之本」，在 12 月初帶了小記者柔柔和熙熙參加 RBC 童心競賽，既能享受珍貴的親子時光，也能幫助有需要的兒童及青少年發展，一舉兩得。



▲ 出發前和可愛的Chocolate Rain人物來一張大合照。



▲ 準備起步一刻，大家都十分緊張！



▲ 活動當日天朗氣清，在海邊跑步非常舒服。跑得累了，不妨停下來欣賞吐露港的風光。



▲ 柔柔和寶爸爸大手牽小手，一同向終點衝刺。

加拿大皇家銀行早於2007年創辦RBC童心競賽，而香港小童群益會則擔當RBC童心競賽香港站的主辦機構，隨著活動踏入第五年，參與人數已接近四千人，而活動所得盈餘亦不扣除行政成本，直接全數用作慈善用途。青少年是社會的未來棟樑，但並非每一位青少年的潛能都能被發掘，所以香港小童群益會希望透過RBC童心競賽活動收費，以協助有需要的青少年發展潛能，增加他們往上流動的機會，減少「隱蔽青年」的數量。

今年RBC童心競賽同樣於烏溪沙青年新村舉行，分為十公里賽事、三公里及三公里輕鬆跑步步行賽事，活動當日所有參加者齊集運動場進行起步儀式，然後分段出發。Angel媽媽及寶爸爸參加三公里輕鬆跑步步行是個人及家庭組別的不計時賽，而小朋友的年齡亦沒有限制，活動當日不少推著嬰兒車的家庭參加，就如「小朋友版馬拉松」，氣氛非常溫馨。

主辦機構特意選擇馬鞍山海濱長廊作三公里輕鬆跑步步行路線，全程道路平坦，對於小朋友來說容易步行，加上沿路景色優美，可以欣賞吐露港及八仙嶺，大人和小朋友都玩得開心。



▲小記者輕鬆完成人生第一個「馬拉松賽事」。

跑步及步行活動完結後，大家也陸續返回運動場參加嘉年華會。嘉年華會區內設有不同類型的區域：有部份遊戲攤位是香港小童群益會正在推廣的「新興運動」，由青少年擔任教練，在場指導參加者嘗試不同的小遊戲；令人忍不住流口水的美食攤位，運動完來吃點東西就很滿足；本地設計師設計的大型展品，人人都可以過去合照。

[小記者檔案]

兩歲十個月的柔柔，個性慢熱，不過當熟絡之後就會表現出愛說話、愛搞怪的本性；一歲半的熙熙，愛笑愛搗蛋，天生膽子小，卻喜歡拉著大人去試不同的新事物。



▲考驗玩家眼界的芬蘭木柱。



▲完成三公里輕鬆跑步步行後可獲得一面獎牌。



▲不少參加者皆留在嘉年華會參加各項活動。



▲推廣保護海洋意識的小型工作坊。

凝 / 像 攝影展

遊歷世界，讓我們發掘到無數的美景，面對大自然的鬼斧神工，讓我們學會謙卑；走進當地的歷史、文化、宗教，讓我們學會尊重與包容。這次展覽，透過兩位攝影師的鏡頭，讓大家看到不一樣的風景的同時，認識不同地方的文化，擴闊想像。從心出發，一起來感受作品的溫度，發掘旅遊的深度，來一趟不一樣的旅程。

地點：香港文化中心

日期：2019年1月6至12日

時間：09:30 - 22:00

撐綠惜日跑夜行

綠惜地球首次舉行跑賽，並將路線定於香港最高的郊野公園——大帽山，讓參加者體驗真正「綠惜」與跑賽融合，體驗跑賽不浪費的可能性。慈善夜行大帽山，參加者置身在香港與星空最接近的地方，欣賞獨有的美景，體驗光污染與星空的互相角力。

地點：大帽山停車場至大帽山雷達站

日期：2019年1月26日

時間：09:30 - 22:00

《順時針逆行》

我們的步伐匆匆，時代的巨輪轉了又轉。電光火石，退後一步，反而會看得更遠？以媒體、音樂表演和空間設計編織跨媒介藝術體驗《Another Music in Anticlockwise》，由歷史上第一首弦樂四重奏：約瑟夫·海頓的「弦樂四重奏第一集」為起點，演變出充滿未來感的電音體驗。

地點：香港兆基創意書院多媒體劇場

日期：2019年1月10至12日

時間：20:00 - 21:00

INK PLAYROOM：「螢」人 ART JAM

想盡情發揮藝術小宇宙，來 Ink Playroom 吧！chi K11藝術空間化身成 Ink Playroom，讓參加者在300呎密室內無限制進行塗鴉創作，利用場地內注滿顏料的水槍和畫筆，即場做出獨一無二的作品，加上UV燈光的視覺體驗，任何人都可以化身藝術家，享受藝術的樂趣。

地點：chi K11藝術空間

日期：即日至2019年1月13日

時間：12:00 - 21:00



日常好物推介①
【藍底點點寶寶飛行帽】



以日本棉紗布及豆豆布製作的寶寶飛行帽，每一頂都是在台灣手工製作，特意選用柔軟舒適的布料，令小寶寶在冬日也能感受到媽媽溫柔的愛。晴天鞋鞋還有二合一奶嘴夾、彌月禮物套裝及奶嘴鍊等，適合當小寶寶的聖誕及新年禮物。

店家：晴天鞋鞋嬰兒鞋材料包
價格：HK\$132 / NT\$490
聯繫：Facebook sunnybabyshoes



日常好物推介②
【占卜師之手項鍊】



世界本來只是無終止的空間，沒有頭尾、沒有時間、沒有生命。當我們進入這一輪人類的輪迴，我們與生俱來的偉大潛能將從我們的光與靈中釋放出來。神秘預言系列的占卜師之手項鍊，帶著看不透的力量，陪你走過人生輪迴。

店家：Little OH!
價格：HK\$344 / NT\$1,290
聯繫：官方網站 little-oh



日常好物推介③
【re系列拼接裙】



製作服裝的時候，總會有很多裁剩下來的布，難以再利用。HEY SUN特意創立re系列，物盡其用，把零碎的布料經過再剪裁並重新搭配，希望可以做到減少浪費，為布料賦予新生命。re系列的拼接裙及銅鑼燒零錢包都是以碎布隨機拼接組成，而環保又時尚。

店家：HEY SUN
價格：HK\$367 / NT\$1,380
聯繫：Facebook HEY SUN



日常好物推介④
【柴之助年度手冊】



呆萌的柴之助，每天傻傻地看著你，陪你渡過生活中的大事小事開心事。記事本包含年曆、年計劃表、月計劃、週計劃、空白memo頁、通訊錄、地鐵路線圖、個人資料欄等，每頁都有不同的柴之助插畫，而且細心採用平攤設計，不影響書寫。

店家：三瑩文具
價格：HK\$53 / NT\$200
聯繫：Instagram sunny_stationery_tw



【酸甜果醬】

市面的果醬種類繁多，不過想找到屬於自己的口味卻有點困難。這次製作的酸甜果醬以草莓為基調，再加入蘋果及檸檬，讓果醬清甜中帶微酸，不論是用來塗抹麵包或搭配甜點，都一樣非常美味。自家手工果醬的甜度和酸度都能按自己的喜好來調整，而食譜上的砂糖和檸檬汁份量只是估算數值，製作的時候記得留意一下吧！

製作步驟：

- ① 檸檬切半，擠汁備用。
- ② 蘋果去皮，磨成蘋果泥備用。
- ③ 洗淨新鮮草莓，並切去蒂頭部份。
- ④ 將草莓及砂糖倒入碗中，拌勻後靜置半小時至釋出水份。
- ⑤ 以慢火熬煮糖漬草莓。
- ⑥ 待果醬水份稍加收乾，加入蘋果泥。
- ⑦ 果醬快將完成前，加入適量檸檬汁調整味道，即成。

果醬材料：

新鮮草莓 1200 克、檸檬 1 顆、砂糖 300 克、蘋果 1/4 顆

【小秘訣】

盛載果醬的玻璃瓶必須進行殺菌消毒，不殘留水份，而果醬入瓶後以倒扣方式放置，可以令果醬保存良好。

徵 稿

只要有關深度旅遊及香港文化的主題，歡迎電郵至：

info@hipstermag.org

主旨註明「投稿」並附上標題及筆名，

一經選中將會回覆通知。

連載小說《LIVE》#02

專欄作者介紹

[墨說]

喜歡貓和寫作的平凡少年



至少我還未餓到那種程度。

亂塞野果填飽肚子後，我方找棵大樹坐下，於樹蔭下一邊乘涼，一邊細閱那本求生指南。這書的作者叫「任行樂」，自我簡介為一名野外求生專家。

相信專家的話，通常不會有錯。

「第一步，如果你迷失或流浪到森林小島去，先要確定身上可用物資。」我邊閱讀，邊摸索口袋：「好，一樣嚼都無。」

「第二步，在天黑之前，找個臨時的安全居所，樹上和岸邊是比較安全的一種，森林最危險，更會容易招惹惡蚊毒蟲。」看著的時候，我已用九秒九的速度奔向海岸邊。

根據他的教導，我應為自己找一些小工具。

「尖石。」這種東西，林地上隨便可見。

然後用尖石割斷一些草叢，可以取走木棍。

割斷樹上的根，可當作粗糙的繩子。

用樹根繫住木棍與尖石，就會成為一把有柄的小武器。

書裡不寫的話，我還真的想不出這種組合方法。大概，我只會想到要用膠水黏住物品，才會合成立起來。

此時，那煩人的小型無人機，又飛近我背後。

「哎——」恰好，有鳥兒飛過。

「誒咁多都無用……」我嘆氣：「有食物先最重要。」

一路上，我沒想太多。

見到哪裡有果實，就摘來嚥嚥；含胃口的就整顆吞下。

昆蟲之類的，我不太敢。

當然，我知道無人機不會回答我。

「你哋的確有一手，居然可以送我嚟咁嘅島入面。」我面向它，說：「有法例認可呢種行為？啊，我係簽咗約，咁又代表剝咗咩？」

算了，這該死的機器，不會回應我的。

於是，我便像個原始人一樣，拾起石頭掉往無人機上。

面對飛石的它，不斷左右閃避，最後更不得不拉開距離，還我一點僅餘的私隱。

「同部無人機玩到天都就快黑……」天空，開始昏暗。

睡沙漠也不錯，可以聽聽浪聲，看看夜星。

風景有限不說，飯菜更份量不足，天天最期待的布丁，只會在月尾才能吃到一次。

他們都把其他罪犯跟我分開，原因只有我自己清楚。

我的罪，跟其他一般犯人不同。

無人島這種地方，對我來說……

簡直是個諷刺。

入夜的島嶼，是多麼寂靜。

「嗷嗷嗷——！」而野狼們，則在彎月高掛時尖叫。（續）

「宜種嚜都好睇？」我對無人機說話，即是對鏡頭後的人說話。

睡到飽的 長途車

遊挪威時免不了要遠距離移動，我們由 Oslo → bergen 便乘搭了 6 個多小時的長途列車。雖然車程漫長，但座位舒適，沿途風景怡人，讓我們享受了一趟滿足的車程～



省車資小攻略



大清早起床搶車票

夏天旺季時更會漲價！如果會乘搭 NSB 挪威國鐵，便必定要留意「minipris」早鳥優惠，有機會省下一半車資啊！minipris 在出發日前 90 天開始預訂，

一經預訂就不能退票啦～



最後我們以 542 NOK，預訂了原價一千多克郎的車票從 Oslo 到 BERGEN !! 記得開始售票的時間以挪威時間為準啊～



NSB 服務評分

座位舒適度 ★★★★★

列車整潔度 ★★★★★

服務貼心度 ★★★★★

職員友善度 ★★★★★



eeeeeeeeeeee

美麗的沿途景色



NSB 貼心地為乘客準備了睡覺用品，實在很驚喜啊！超喜歡那張灰色毛毯～很有紀念價值呢！



專欄作者介紹

[壹貳零捌]

FB: onetwozeroeight1208

IG: onetwozeroeight1208

生活由不同的碎片拼湊而成，無論是轉瞬即逝的碎碎唸，或是一趟感受深刻的旅程，每個細節都該好好記下。「壹貳」和「零捌」用文字、圖像，以另類角度重塑生活的不同畫面。

【十天重慶遊 · 下篇】

專欄作者介紹

[霸氣窮遊]

FB : littlemisscharo.travel
IG : littlemiss_charo

旅遊作家 Charo，尋找霸氣與窮遊間的幸福，發掘深度旅行的樂趣。酷愛冰島，著有《霸氣窮遊冰島·法羅群島》一書。



在北歐旅行時，認識了一位國內的留學生，聽他說有文化的國內人還是有不少，他們不開口就跟我們無異，只是那班國內人都不來香港。今次到重慶，真實認識到朋友口中所說的有文化的當地人。不像香港見到的大媽，他們不會放大喉嚨說話，排隊守禮，在人來人往的峽谷步道上，看到拍照的我們，竟然主動相讓，還跟後來的人說我們在拍照，請他們先等一下才走，好讓我們拍到無人的峽谷步道！

還有一次，我們在峽谷中遇到頑皮的小孩子亂射水槍，噴濕我們的上衣，我還來不及開聲提醒，孩子的母親立刻跟我們道歉，並教訓了小孩一頓。這確實令我感驚訝，在香港只要有坐過地鐵，必定會遇過頑劣的國內小朋友，他們的母親大多都不會理會，更莫說是教導。

只有兩件事是如我想像，就是重慶真的很熱，真不愧是中國四大火爐。另一樣就是急躁的司機還是佔大多數。慶幸的是國內的幹道限速路段很多，大家都不敢開快車，只有在沒有監視器的情況下，才碰到心急超車的司機，但是路面情況已經是比我想像中好多了。

專欄作者介紹

[背包旅人]

IG : travelthy

九十後設計系出身，背著背包遊走異國。時刻提醒世界之大，自覺渺小，透過學習各地的手工藝來確立夢想。



【我的九歲朋友，Namaste】

Namaste 是我在尼泊爾學會的第一句問候語。出走的過程，自問有一點孩子緣，更大程度或許是我不願長大。尼泊爾是我這些年日思夜想的地方，好幾次擦身而過，也注定我要特意計劃到訪此地。從首都出發，我選了長途巴士，由加德滿都一路開往奇特旺，陡峭且崎嶇的山路，沿路盡是看不完的風景。風景固然吸引，但人與人之間的互動是我這次出走的大收穫。

這段難熬的車程，歷時大半天的時間。坐在我隔鄰的剛好是當地大家庭，三代同堂，濃濃的幸福氛圍。跟我打開話題匣子是這個家庭年紀最小的成員，九歲的小女孩也是整個家族唯一懂英語的人，剛開始我還是一貫作風跟她玩小遊戲，後來靜下來的時候，我們談夢想這回事，相信她算是來自當地中產家庭。

她想成為英文老師，想多看外面的世界。後來從她口中才得知一口流利英語背後原來是不厭其煩，爭取跟外國遊客又或是跟學校的外籍義工相處。碰巧遇上我這個黃皮膚，好學的她當然爭取學習外語的機會。談話間也想起香港失衡的教育制度，我們身在垂手可得的城市，學習機會多不勝數，只是學習動機不知不覺間被成績凌駕一切。

到這裡，我輕拍了她的肩膀，交換了通訊方法，以後的事沒有誰能知曉，相信樂觀外向的個性，運氣也不會太差喔！

【以街坊的身份走進社區聽故事】

專欄作者介紹

[Tomo的快樂宇宙]

FB : photography.tomob
IG : sunshinetomob

喜歡旅遊喜歡拍攝，喜歡欣賞這地球，想為世界分享多點正能量，分享多點快樂事。



很喜歡這樣的行動，因為這不是在「做義工」，也不是在「幫人」，所以沒有拘束，想來就來想走就走，不用預約，不用審批；沒有高與低、施與受之分，平等地對待彼此。

正因如此，每次有空走進社區，都聽到很多故事。

有次買了幾支水，幾個麵包，就坐在紙皮箱旁和婆婆談天，只要談上幾句，婆婆就好像「開水喉」般有滔滔不絕的說話，一個晚上一定聽不完，可能是太久沒人關心，又或者老伴離開了也不知向誰傾訴，而我就靜靜地聽著。每次難免有路人私私細語，也會有人好奇地看著，嘗試叫他一起，但似乎他不太願意，這是情有可原的，因為香港人喜歡把情感收得好好，不像別的地方，可以輕鬆地和一位陌生人擁抱。

但我想讓他們知道其實我們都可以分點愛和溫暖給一些孤獨的長者，也藉著這件事希望讓他們有所反思，盼望將來有一天，你看見同一位婆婆，硬著頭皮送上一句：「食咗飯未？」雖然她們活得很辛苦，但和她們說話總帶著微笑，希望我們能互相感染快樂。

專欄作者介紹

[DorDor]

FB : dordorloo
IG : dordorloo

擁有喜劇演員的極端人格，外表是隻歡樂鬼，內心卻嚴肅認真。典型的水瓶座性格，難以捉摸。



【泰國必訪——浣熊 Pool Time Cafe】

以可愛動物作主打的Cafe愈來愈盛行，是次到曼谷公幹順道到訪了兩家Cafe，前者是在市中心的Siam區，但相較下我想推介的是位於Ekkamai，以浣熊及韓系裝潢的Pool Time Cafe！

Cafe外觀細小而充滿時尚感，內裡以白色搭配水藍色的泳池設計，四周也有泳衣、毛巾作裝飾的擺設，襯出夏日的小清新氣色。食品方面，推介大家一試招牌 Pooltime Milkshake，在色素飲品中味道算是不錯，但外表絕對打卡度十足。

餐廳第一層為用餐及拍照空間，沿著粉系樓梯而上就是浣熊的小房間，想和他們互動的話需要預先購券 (THB199)。Cafe共有三隻浣熊，這班鎮店之寶都是店員們的心肝寶貝，讓我值得推介的是這些浣熊都非常活潑，樂於與客人互動，不像我在其他動物Cafe看到的動物神情總是帶著一點哀傷；加上牠們的房間味道不大，能看出店員有悉心打理。

小提示 1：浣熊在下午2時起才提供近距離接觸，建議可在下午1時多到達先買入場券。

小提示 2：跟著店員的指示就能慢慢吸引浣熊和你拍照，千萬別心急觸碰牠們。

派發及傳閱地點

※ 香港 - 香港島 ※

- 西環 石塘嘴南里8-12號地舖 (Artisan Room)
 西環 石塘咀保德街23號地舖 (Artisan Garden Cafe)
 西環 石塘咀保德街6-20號保基大廈地下5號舖 (JPG)
 西環 西營盤第一街83號地下1號舖 (Coffee by Zion)
 上環 蘇杭街126-128號地下D舖 (Barista Jam)
 上環 太平山街1號地下1A號舖 (上林茶舍)
 鴻仔 軒尼詩道365-367號富德樓14樓 (艺鵝)
 鴻仔 灣仔道238號地下 (Feel Salon)
 銅鑼灣 軒尼詩道438-444號金鵝商業大廈2-3樓
 (The Overlander Base Camp)
 銅鑼灣 軒尼詩道500號希慎廣場7樓715-716號 (The Overlander)
 銅鑼灣 希雲街12號地舖 (GoodDay Cafe)
 銅鑼灣 駱克道512號3樓 (Your home)
 銅鑼灣 耀華街25號丹納中心15樓A室 (朴PARK SALON)
 銅鑼灣 百德新街2-20號恒隆中心607室 (新怡旅遊)
 銅鑼灣 恩平道17號1樓 (靜月)
 北角 丹拿道60號丹桂閣地下1A舖 (舒房)
 黃竹坑 黃竹坑道50號W50 807室 (ZOO Wedding)
 香港仔 香港仔大道116號 (蒲窩青少年中心)
 田灣 輝中幼教學院 *只供校內人士取閱

※ 香港 - 九龍區 ※

- 尖沙咀 厚福街宏生大廈5樓535舖 (405 Notfound)
 尖沙咀 漆咸道南61-65號首都廣場2樓80-82號舖 (香港郵意)
 尖沙咀 漆咸道南45-51號尖東堡商場地庫B96號舖 (Old soul Vinyl)
 尖沙咀 厚福街12-12A號藍馬商業大廈9樓 (草民)
 尖沙咀 加拿芬道10號嘉芬大廈A座2樓A3室 (Hair Papillon)
 油麻地 粉坊街3號駿發花園 H2地舖 (Kubrick Bookshop Cafe)
 油麻地 上海街273號1樓 (常常集品)
 旺角 彌敦道636號銀行中心4樓403室 (新怡旅遊)
 旺角 彌敦道610號荷李活商業中心12樓12-23室
 (The Overlander Base Camp)
 旺角 奶路臣街17號THE FOREST 2樓201號舖
 (The Overlander@The Forest 201)
 旺角 奶路臣街15B號1樓 (慢嬈嬈)
 旺角 西洋菜南街4號昌記大廈2樓C室 (小房子)
 旺角 西洋菜南街62號3樓 (樂文書店)
 大角咀 博文街28-30號 (走肉・朋友)
 長沙灣 長沙灣道137-143號長利商業大廈11樓 (小息書店)
 深水埗 福榮街23A2地下 (Dog99 Coffee)
 深水埗 基隆街132B地舖 (MIDWAY shop)
 深水埗 唐屋黃竹街10-10A地舖 (自成壹閣)
 深水埗 白楊街27-29號嘉安大廈地下1號舖 (牧羊少年咖啡館)
 深水埗 大南街201號地舖 (Café Sausalito)
 荔枝角 長義街9號D2 Place一期地下G03舖
 (Little Break Coffee and Kitchen)
 荔枝角 青山道682號潮流工貿中心1205室 (泥塵記)
 石硤尾 白田街30號 (賽馬會創意藝術中心)
 觀塘 鴻圖道77號潤承大廈4樓09室 (在森林和圓圖)
 觀塘 巧明街116號萬年工業大廈2樓D室 (Comma party)
 觀塘 開源道68號觀塘廣場1樓110室 (新怡旅遊)

※ 香港 - 離島 ※

- 長洲 思高路18號 (賽馬會長洲鮑思高青年中心)
 長洲 建新里11號地下 (The Pink Pig Music Bar and Restaurant)
 長洲 新興街12號地下 (在水一坊)
 長洲 新興後街2號後座地下 (島中坊研)
 長洲 長洲中學路16號地下 (島中坊研)

※ 香港 - 新界區 ※

- 荃灣 荃新天地一期UG57店 (The Overlander)
 荃灣 惠荃道22-66號綠楊坊2樓S8B舖 (新怡旅遊)
 荃灣 西樓角道202-216號荃昌中心昌寧商場地下66A號舖 (咖啡賞館)
 荃灣 大河道72號荃灣大會堂地下前廳 (牧羊少年咖啡館)
 葵芳 金龍工業中心第四座21樓L (Comfortland)
 葵芳 興寧路12號葵青戲院地下2號舖 (牧羊少年咖啡館)
 葵涌 大連排道132-134號景星工業大廈地舖 (VII Drip & Brew)
 葵涌 打磚坪街1-25號寶星中心地下5號舖 (Cozy Cafe)
 大埔 錦山路178號 (生活書院)
 大埔 寶湖道3號寶湖商場2樓213D號舖 (新怡旅遊)
 沙田 車站圍1號連城廣場7樓705室 (新怡旅遊)
 沙田 新城市廣場一期5樓525店 (The Overlander)
 沙田 小瀝源行善里 (香港恒生大學)
 將軍澳 新都城中心二期1樓1129號舖 (The Overlander)
 將軍澳 寶康路105-107號香港單車館地下G53號舖 (牧羊少年咖啡館)
 將軍澳 翠林邨 *近碧林樓 (青年學院)
 將軍澳 香海正覺蓮社佛教正覺中學 *只供校內人士取閱

※ 台灣 - 北部 ※

- 台北市 萬華區昆明街316號 (大可居青年旅館)
 台北市 萬華區成都路163號 (台北漫步旅店)
 台北市 大同區長安西路180號7樓 (紅米青年旅館)
 台北市 北投區光明路82號 (途中國際青年旅舍)
 新北市 瑞芳區烏勢巷23號 (途中國際青年旅舍)
 宜蘭縣 宜蘭市康樂路14號 (行口文旅)
 宜蘭縣 羅東鎮北投街117號 (北投117)
 宜蘭縣 羅東鎮北投街70號 (雲朵朵)
 宜蘭縣 五結鄉大興路202號 (宜蘭・方舟親子民宿)

※ 台灣 - 中部 ※

- 台中市 龍井區台灣大道五段3巷62弄56號 (框框背包客棧)
 台中市 龍井區新興路27巷10號 (湯・生活背包客棧)
 苗栗縣 頭份市信東路115號 (東園大飯店)
 苗栗縣 全祥小客車 *只供包車客戶取閱
 南投縣 埔里鎮中山路三段373號 (鐵翼桌遊會社)
 嘉義縣 竹崎鄉中和村石棹1號 (龍雲農場)

※ 台灣 - 南部 ※

- 臺南市 中西區西門路二段365巷5號 (365.合日旅所)
 台南市 東區北門路二段2號 (老曼船長鐵道)
 台南市 中西區府前路一段90巷7號 (窩。台南)
 高雄市 鹽埕區七賢三路58號 (塩旅社)
 高雄市 新興區文橫一路5巷28號 (同・居)

※ 台灣 - 東部 ※

- 台東縣 東河鄉都蘭村225-6號 (背包監獄青年旅舍)
 台東市 安和路102巷30號 (途中國際青年旅舍)
 花蓮市 富吉路48號 (途中國際青年旅舍)
 花蓮縣 花蓮市延平街148巷5號 (小羊房花蓮背包客棧)



線上閱讀
READ ONLINE