

我家

HoMemory



地區焦點

03

惡鬥暴風雨
西貢布防 齊來參「牆」

醫·家

04

關乎度假持久度
勤洗手 病菌跣住走

我家·熱話

04

PayMe增值要Pay Fee
信用卡儲分「憂」惠失？

無綠不歡

05

歎冷氣講「風度」
高效環保唔肉赤

00 封面故事

快樂氣袋的信念 心動不如跑動

看得見的人情味



新界東地區樓
issue

137

編星期四派送

發行日期：25, Jul 2024

新界西

屯門

元朗

荃灣

葵青

離島

新界東

沙田

西貢

大埔

北區



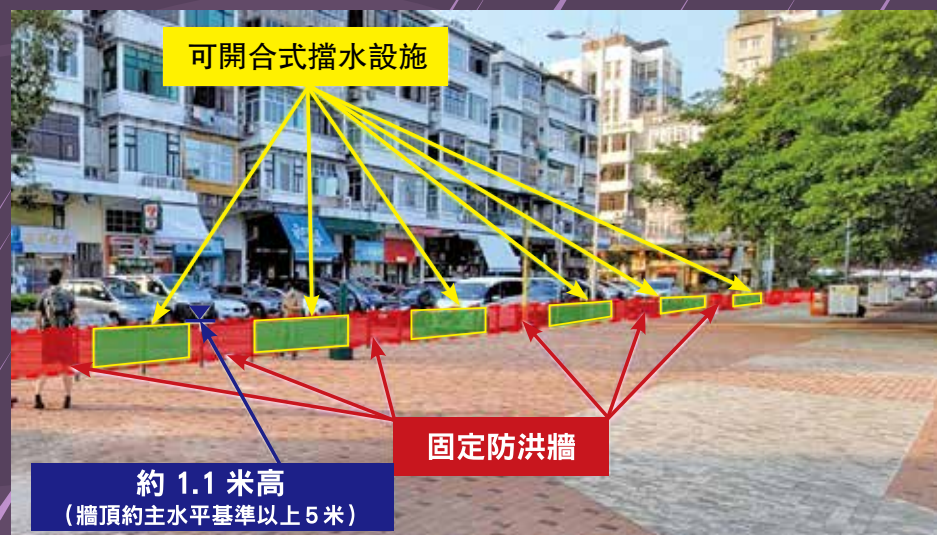
我家 HoMemory



info@homemory.hk

擬市中心興建擋浪牆 部門展諮詢

近年西貢屢受極端天氣影響，當中今年5月這地區更受400毫米大雨侵襲，導致多處出現水浸。土拓署於前年公布沿岸災害研究，檢視及評估極端天氣對沿海較低窪或當風地點的影響。署方正就於西貢市中心近萬年街海濱長廊興建固定防洪牆進行諮詢，冀紓緩一旦出現洪水對市中心內陸的影響。有居民表示擔心加設擋浪牆會影響景觀。



約 1.1 米高
(牆頂約主水平基準以上 5 米)



土拓署正就萬年街對開擬建防洪牆展諮詢。

擬建防洪牆總長約 30 米，高約 1.1 米。(構想圖)

區議員與土拓署會面，了解防洪工程進展。



過去的颱風衝擊，令西貢近岸嚴重水浸。



惡鬥暴風雨 西貢布防齊來參牆

全港26沿岸災害高風險地區

在熱帶氣旋吹襲期間，海浪沖擊岸邊時可能會越過海堤，形成「越堤浪」。由於熱帶氣旋會帶來風暴潮而引致海平面上升，所以會令越堤浪更容易湧入沿岸地區而造成水浸，因此沿海地區容易有較大災害風險。

對此，土拓署 2022 年 4 月公布研究報告，提出低窪及沿岸地區就氣候變化嚴重風暴潮襲擊的應對措施，當中將西貢市中心、對面海、南圍／響鐘及將軍澳南，納入為 26 個較受潛在高風險影響的沿岸低窪或當風住宅地區中，以推展改善工程及落實相關的管理措施。



泰湖閣現有擋浪牆，亦建議加高加固。

萬年街海濱長廊建設緩衝區

就西貢市中心，署方提出以西貢巴士總站至萬年街對開的海濱長廊建立擋水緩衝區，因此需要在萬年街一段海濱長廊後方約 20 米距離，興建一道總長約 30 米、高約 1.1 米的固定防洪牆，牆頂主水平基準面將達五米。而防洪牆中間，則會設置四道可開合式擋水閘門，平時閘門會開啟方便途人出入，有水浸風險時會派人關閉，達至擋水效果。

除了萬年街一段，其餘近海邊海鮮飯店、專線小巴士及巴士站對出長廊，將在有需要時設置充水式擋水設施。至於在對面海泰湖閣對出、即現有的擋浪牆，會被加高及加固。署方建議由現有的 0.9 米加高至 1.5 米；而對面海村、南圍及響鐘，則在有需要的村屋正面安裝可拆式擋水板，避免洪水湧入屋內。



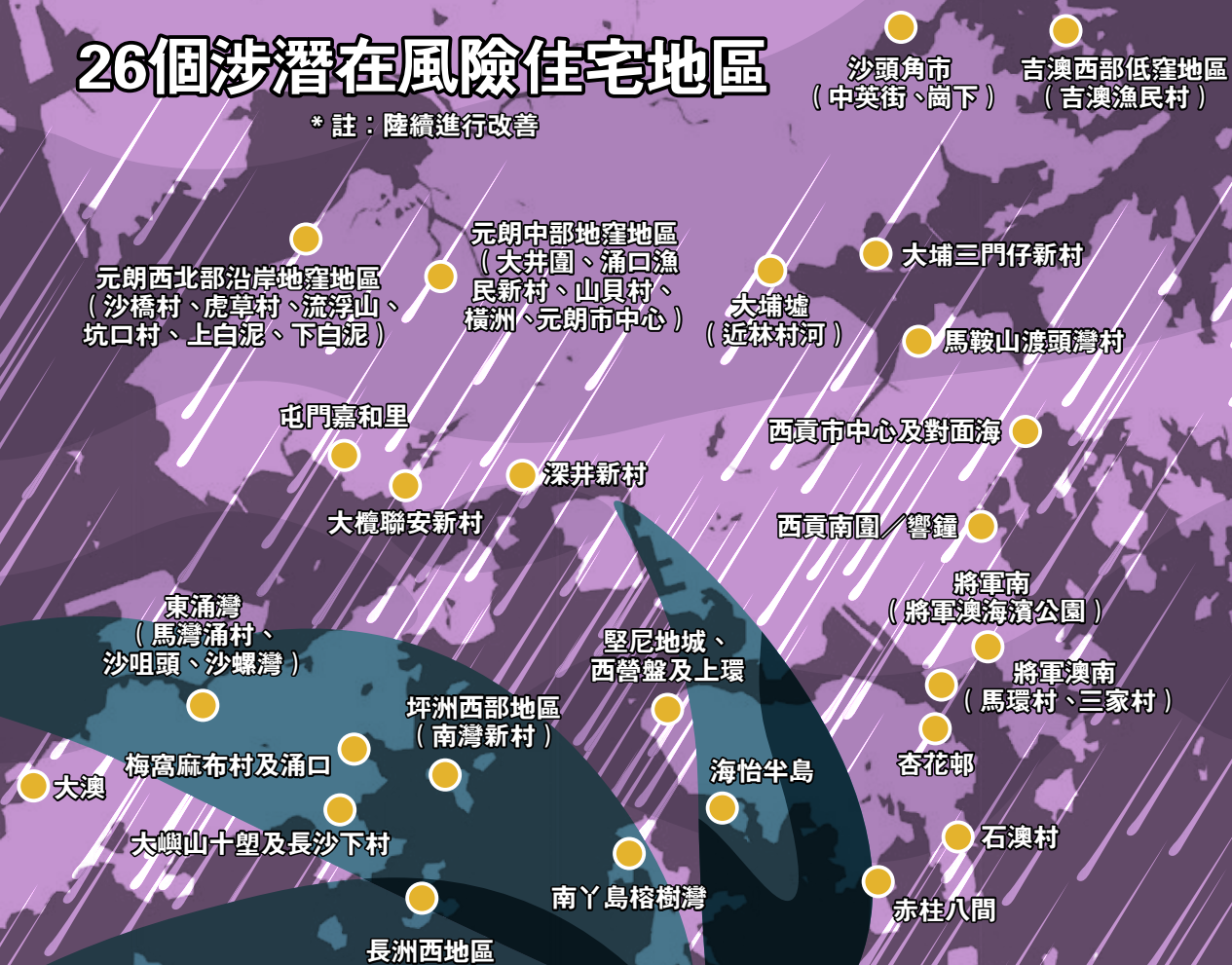
南圍響鐘等多處村屋，安裝可拆擋板。



「山竹」帶來越堤浪，於對面海造成破壞。

26個涉潛在風險住宅地區

* 註：陸續進行改善



山竹蘇拉超強攻勢 推高西貢沿岸水位

2018 年超強颱風「山竹」襲港時，西貢出現大範圍水浸，沿岸包括西貢市中心的海傍設施，及停靠船隻遭受嚴重蹂躪。西貢污水處理廠及對面海水警基地，亦屬受破壞之列。

颱風過後，西貢污水處理廠外的海堤遭破壞，部分喉管及二級處理設施被颱風摧毀，大量污水流出海面，污水處理能力只維持一級服務。事後，設施需要逾半年的緊急撥款及維修才能完全修復。至於西貢污水處理廠毗鄰的水警東分區基地，同樣有部分設施與及固定船隻的纜索損毀，更一度出現土地沉降問題。而在「山竹」十號颱風信號高掛期間，水警成功拯救四名墮海市民。

至於對上一次懸掛十號颶風信號，則是去年 9 月超強颱風蘇拉襲港時，當時受風暴潮影響，本港東部沿海低窪地區的水位一度急速上升。當中吐露港的最高水位升至海圖基準面以上約六米左右，比正常潮位增加約四米，而西貢等部分地區水浸深度亦超過一米。



西貢污水處理廠曾遭超強颱風破壞。

「追風族」罔顧安全 當局加強執法

今年 5 月，政府公布新設強化應對極端天氣的四大策略，指會「超前準備、加強預警、果斷應急、迅速復原」四大原則，務求將極端天氣帶來的破壞和影響減至最低。當中具體措施，除要求香港天文台盡快並加強發放信息，及用創新科技如試行 AI 實時分析街道影像等加強警報系統外，亦加強進行全政府動員級別演練。

另外，政府亦有意就「追風族」罔顧生命安全加強執法。保安局副局長卓孝業批評，過去在颱風或惡劣天氣下，有人罔顧救援人員需冒生命危險進行拯救，而愛在海岸邊追風逐浪。

為此，保安局指執法部門日後會對不聽勸告的人士果斷執法，未來當打風時政府會在有需要時封閉泳灘及郊野公園，若有市民在極端天氣，如十號風球時進入海灘及郊野公園即屬違法，可被處罰款 2,000 元及監禁 14 日。



李天賜支持海濱長廊加設緩衝區。



方國珊說，居民曾反映憂擋浪牆影響景觀。

李天賜促早動工減風暴影響

於 7 月初曾就相關工程細節與進度，與土拓署代表實地視察的西貢區議員李天賜表示，逾一米高擋浪牆設置靠近萬年街近上落客區旁的行人路，相該高度不會影響現有景觀，行人亦可在閒時步出擋浪牆外邊散步及觀景。

他引述根據土拓署介紹指，未來的擋浪牆會加入特色設計及長櫈，供市民休憩之餘，亦令各設施可與環境融合起來。李天賜直言據原定計劃擋浪牆應於去年興建，惟至今仍在諮詢階段，未有時間表，因此他希望署方能加快進度於今年動工，盡早減少風暴為西貢市中心沿岸帶來的影響。

方國珊：居民反映憂礙景觀

至於對面海的防浪措施，西貢區議員方國珊早前接獲泰湖閣及濤苑的居民意見，反映希望維持原樣不變，或研究把擋浪牆設於村屋前排花園外位置，擔心再加高擋浪牆會影響景觀，難以讓市民以至遊人觀賞開揚海景，因此方國珊促請土木工程拓展署及西貢地政處，應進一步諮詢及收集更多居民意見，一同商討更好的方案。

關乎度假持久度 勤洗手 病菌跣住走

六招預防傳染病

- 1 在觸摸口鼻或門把、扶手等公共設施後，應以視液和清水洗手
- 2 避免與他人共用眼藥水、眼部化妝品等用品
- 3 定期清潔和消毒經常接觸的表面，例如傢俬、玩具等
- 4 增強身體免疫力，例如均衡飲食、恆常運動和充足休息
- 5 保持室內空氣流通
- 6 避免前往人多擠迫或空氣流通欠佳的地方，如必須逗留，可考慮戴口罩

資料來源：
衛生署新聞公報、
衛生防護中心網頁

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



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。



應對紅皮症 濕敷減痛楚

紅皮症常見症狀

- 痕癢擴散至身體其他部位
- 瀰漫性發紅
- 皮膚變薄，易損傷
- 淋巴腺腫脹
- 長期或持續兩周以上需使用類固醇

紅皮症可引致的問題

- 全身性紅皮症、發冷、水腫、出水
- 痕癢難耐，影響睡眠質素
- 患者全身皮膚極易敏感，嚴重更可引起細菌感染，如金黃葡萄球菌

有能能疹能蘇
效衰。還夠醫
治弱濕是一師
療而疹要控表
方法致的依制示
，成賴「，
。所因身濕正
以，體疹確
養正的，使
好是消但用
身人炎真類
體體和正固
才重恢治醇
是要復療藥
最功功濕膏

紓緩小貼士

長潤等濕
期，皮敷
用加膚是
作快感有
復覺效
理。使輕
。這皮痕
方膚癢
法長和
可期痛
以濕楚

暑假向來是外遊高峰，尤其有在學小朋友的家庭，很多都會趁暑假一家大細去旅行，或返鄉探親。近日內地多個省份的腺病毒感染個案急升，浙江更有醫院單是今年6月已有超過700宗病例，是往年同期的7倍。其他熱門旅遊地點如日本，也出現甲類鏈球菌感染、新冠肺炎等傳染病。不想在旅行期間染病，應如何預防？

染腺病毒病徵似傷風感冒

根據衛生防護中心的資料，腺病毒是一種會感染人類黏膜的病毒，部份較常見的病徵與傷風感冒類似，例如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛和發燒等，但亦可能出現腹瀉、眼睛發炎和紅疹等較嚴重的症狀。

腺病毒主要透過飛沫傳播，例如咳嗽或打噴嚏；直接接觸患者的口鼻分泌物、進食受污染的食物等亦可能導致感染，潛伏期約2日至14日。腺病毒並沒有特定的高峰季節，全年都有機會「中招」，尤其兒童、長者和免疫力受損的成年人較易受感染。

假如感染了腺病毒，一般只能依靠輔助性治療來紓緩症狀，以及補充水份，待身體自行恢復，並沒有特別的抗病毒療法。

至於港人常去的日本，近期新冠肺炎確診人數增加，同時，甲類鏈球菌感染的個案亦已超越去年，兩者都不能掉以輕心。

甲類鏈球菌可引致併發症

甲類鏈球菌可透過飛沫及接觸傳播，輕則引致咽喉炎、猩紅熱等，重則導致壞死性筋膜炎和鏈球菌中毒性休克綜合症。除了長者和兒童，皮膚有破損或近期曾受病毒感染，例如患流感者，染病風險較高。幸而，抗生素能有效醫治甲類鏈球菌感染，盡早治療有助紓緩症狀和減低出現併發症的機會。

預防各種傳染病的方法大同小異，不想染病掃興，最重要是保持個人和環境衛生。

近期，遇到不少出現紅皮症而來求醫的病友。蘇光耀醫師表示，有患者兩個月前自行到藥房購買中等級類固醇藥膏塗搽患處，連續使用一個月之久，不但病情沒有痊癒，發炎位置更擴散至其他部位，以致全身痕癢畏冷，皮膚瀰漫性發紅，乾燥開裂及出水。

西醫因應病情惡化，往往逐漸加重類固醇劑量，久而久之就用上最強勁的類固醇，如常見的

「紅蓋」。原來過份依賴類固醇，濕疹病情反而更反覆，不容掉以輕心。



精品咖啡 COFFEE



成立於2018年，Onesto Coffee 致力於為咖啡愛好者提供無與倫比的頂級咖啡體驗。我們相信，每一杯咖啡都應該真實地反映出製作過程中投入的時間、精力和工藝。

因此，我們從源頭做起 — 從挑選最優質的咖啡豆開始，精心烘焙至完美，創造我們獨特的咖啡配方，並精心包裝。我們對咖啡充滿熱情，致力於確保我們每杯咖啡都是對品質和真實性承諾的體現。

歡迎線上選購



onestocoffee.com



意式商用咖啡豆



意式精選咖啡豆



藍山拼配咖啡豆

作者:
火登

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。

智慧
寶典

安穩心境觀察諸法

佛教指出，在每一個分秒當下，身心的過程是一種自然法，是隨因緣和合而生起，沒有一個「我」在指揮操控。人每一剎那的心念可分為兩部分：「覺知的心」（the perceiving mind）與「被覺知的對象」（the object that is being perceived）。

以病痛生起嗔心為例，當覺知到「嗔心」生起時，這個「嗔心」當下就是被覺知的對象，這是一個因緣和合而生起的果，是一個已經過去的煩惱。

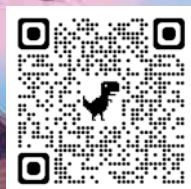
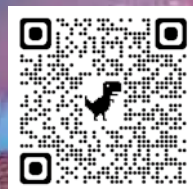
禪修時，首先放下「唔痛嘅心」的慣性執著思維，不要有「癩怒」的想法，心要明白當下問題是因緣和合而來的。過程中，原本痛楚會變為更細緻的覺受，熱、冷、痛、麻、酸……等，心也會感到沒那麼的厭惡、嫌棄，能以旁觀者的身分去看待痛楚。

佛教禪修，專注於被覺知的對象並不重要，覺察到心如何對待覺知對象才是重點，在安穩的心境中觀察諸法的事理，繼而生起「智慧」。

延伸
悅讀

靜觀是什麼？

以下為靜觀及免費網上減壓課程 2024，有興趣者可掃描下面兩個二維碼：



去宗教化的正念療法

「正念減壓療法」於 1979 年，由美國麻省大學醫學中心的 Jon Kabat-Zinn 博士創立，療法旨在教導病者如何建立正念，所應用的「正念禪修」，類似「止」（奢摩他）的部分，心借由專注於一個禪修主題上而達到平靜，這就是奢摩他（止）。然而，當代的正念療法已去宗教、去儀式化，只留下其中的心智鍛鍊方法，現時廣泛應用於全世界的醫院、診所、企業及大學等。

正念療法將「正念」視為「純粹地注意當下每一秒所顯現的身心經驗；或將注意力集中到某一特定的事物（如呼吸或圖像）」。

隨著 20 世紀中後期，西方醫學界逐漸擁抱東方文化中有關身心一體的哲學思維，其中「正念減壓療法」（MBSR）的正念修行（Mindfulness Meditation）源於早期佛教的四念處修行。

《四念處》 Empat Landasan Perenungan

觀身不淨
Merenungkan kotornya tubuh ini

觀受是苦
Merenungkan bahwa perasaan membawa derita

觀心無常
Merenungkan pikiran bersifat tidak kekal

觀法無我
Merenungkan bahwa segala fenomena tanpa inti

健康
錦囊

正念的益處

- 正念的益處，可應用於生理或心理疾病，包含頭痛、高血壓、背痛、癌症、長期性疼痛、皮膚病、與壓力有關的腸胃病、睡眠失調、焦慮與恐慌症等。
- 正念具備普及性，人人都能學習並從中獲益。
- 有效減輕壓力及改善情緒控制，甚至有助某些病情康復。

- ① 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象作價值判斷（Non-judging），只是純粹地覺察它們。
- ② 對當下的各種身心狀況保持耐心（Patience），有耐性地和平共處。
- ③ 以赤子之心（Beginner's Mind）面對每一個身、心事件，不強求的，只是無為地（non-doing）覺察當下發生的一切身心現象。
- ④ 接受（Acceptance）現狀，願意如實地觀照當下自己的身、心現象。
- ⑤ 放下（Letting go）好、非好的覺受，只是覺察當下發生的身、心事件。

正念或靜觀
應有態度

五大核心概念包括：當下、專注、覺察、開放接納與涵容，以及變化。以下我們先來看看首要核心概念——當下。



佛教禪修須具戒定慧

佛陀教導病者修習四念處修行，是為了病者的終極解脫。但初期佛典也顯示，病重時修習四念處有附帶利益，即病者能夠堪忍病苦，不受身苦所惱害。

正念是佛法八正道的第七支。八正道包括：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

佛法修持注重「正見」。正見意思是對宇宙人生的正確認識，認知世間一切皆由因緣而生，亦覺知世間凡事皆是無常，因為有了正見，才能破除邪見，所以正知正見是修習佛教正念禪修必要的基礎。

當然對於非佛教徒的讀者來說，正念靜觀是一個不錯的選擇。筆者最近愛上正念步行，因為能夠好好的感受走的每一步，由腳指頭、腳跟、腳底甚至呼吸變化。

真係頂唔順喇，日日都三十幾度熱「暑」人咩！熱到口淡淡乜胃口都有晒，呢個時候最好嚟一碗湯飯，以前食親湯飯我都有少少做壞事嘅感覺，因為阿嫲都會話唔好咁食啦會好傷胃㗎！咁阿嫲又講得無錯嘅，多數人食湯飯嘅時候都會省略咗「咀嚼」呢個消化程序，易入口就直接吞落肚㗎。當缺乏咗牙齒切斷、研磨，食物留喺胃部嘅時間就會延長，等於加重胃部嘅負擔，而家食湯飯我都會提醒自己嚟多幾吓，咁就唔怕傷胃。

做法：



① 冬瓜洗淨去瓜皮去瓜囊，然後切件；蕃茄切件，草菇洗淨切半。



② 如圖處理好乾蔥頭、蒜頭、香茅、檸檬葉、南薑、鵝芥；中蝦剪去觸角及蝦腳，切斷頭部，蝦身開邊後清除蝦腸。



炎夏消暑開胃 Package

鵝芥冬瓜湯飯

有米加底厚 引人口水流



食 湯飯未必一定會傷胃，但煮湯飯就一定要有個好嘅湯底！今期分享嘅「鵝芥冬瓜湯飯」食譜，係一個充滿東南亞味道嘅湯飯。其實我參考咗冬蔭公嘅煮法，不過就走酸走辣，另外再加入一款係東南亞料理中經常用嚟煮湯嘅香料「鵝芥」，亦有人叫佢做「越南芫荽」。鵝芥含有芳香成分「脂肪醛」，因而會散發出一種好獨特有啲似芫荽嘅香味，有興趣嘅

朋友可以喺賣泰國食品嘅舖頭買嚟試吓，但如果你唔係愛荳之人，咁就唔好試喇。

夏天嘅湯飯又點少得當造嘅冬瓜呢！冬瓜本身好清甜又水分多，留意煮得太耐瓜肉會脛晒冇晒口感，想保持冬瓜外軟內爽，首先就唔好煮得太耐。另外記得要切大件啲，瓜肉有咁容易脛滋滋喇。老實講，呢個湯底配乜嘢材料都係咁好味，真心推介畀大家啦！



③ 鐵鍋落油及乾蔥頭、蒜頭、香茅、檸檬葉、南薑、蝦頭再開中火爆香，然後加入水份，滾起計轉細火㗎蓋煮 10 分鐘。之後撈起蝦頭及香料，蝦頭留用。



④ 轉中火落冬瓜件煮 3 分鐘，然後順序落草菇、蕃茄、蝦身、蝦頭及調味料。之後再煮 3 分鐘，落埋鵝芥就可以熄火，食之前將白飯加入湯中就大功告成。



作者：
聞西
Simon



我家
HoMemory

issue137 | 25, Jul2024

型色煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

7

材料：

冬瓜 1 斤
中蝦 半斤
蕃茄 2 個
草菇 150g
乾蔥頭 2 個
蒜頭 8 粒
香茅 2 枝
檸檬葉 6 片
南薑 1 小噐
鵝芥 2 至 3 棵
水 800ml
白飯 1 大碗



調味料：

魚露 2 湯匙
茄膏 1 湯匙
蠔油 1 湯匙
泰國辣醬 1 湯匙
(全部拌勻)



人要向著自己的長處繼續發掘，一邊找到長處一邊繼續堅持。

跑步是個人項目，也可以是一班人的活動，當中那份自由自在、又可以與人較量的刺激感，就是吸引跑手陳家豪提腿開始第一步的原因。這位前半馬拉松紀錄保持者在24年的跑手生涯中，代表過香港大約有24場比賽，9次破香港紀錄，2005至2013連續9年入選香港隊。

這樣的運動人生CV，固然可喜，但現時令陳家豪感到更快樂滿足是成立跑會普及運動，還有就是組織了一個溫暖家庭。「一步一腳印」，倘若當初他沒有「坐言行跑」，好好把握機會，反而只是空想，人生路料是大有不同。

中學畢業後半工讀練跑

「跑」步令我好像得到光環，得到成功感和光榮感。」熱愛足球、好勝心強的家豪在一次學校運動會中被老師提拔，參加學界比賽，漸漸感受到跑步的樂趣。「人要向著自己的長處繼續發掘，一邊找出長處一邊繼續堅持。」當年家豪中學畢業後沒有即時升讀大學，而是半工讀一邊工作一邊繼續練跑。後來，他透過運動員計劃入讀大學。

每一次練習、比賽突破自己的成績，可以代表香港，讓父母也以我為榮。

與家人情繫萬里 步伐一致

快樂氣袋的信 心動不如跑動

跑步沒有一步登天。

問及樂家跑會的特色，陳家豪說「快」。



家豪在屋邨長大，自幼好動貪玩，直言不時回家被爸爸媽媽「藤條仗豬肉」。「我無心向學，中學被派到Band5學校，那時身邊的同學和死黨都是暴風少年，愈大愈壞。」那時候，家豪在學弟介紹下，加入大埔區青少年足球隊和田徑體育會，後來入選香港代表隊。「每一次練習、比賽突破自己的成績，可以代表香港，讓父母也以我為榮，這些單純的原因，讓我愛上了跑步，亦令我遠離那班壞朋友。」

2011開跑會聚志同道合者

「自己跑了20多年，一直累積的經驗和專業知識，是時候用來培養更多人才。」陳家豪在2011年成立樂家跑會，顧名思義「快樂的家」，希望聚合一班志同道合的人，對跑步有目標和追求。「曾想過到學校任教體育，但希望可以擁有彈性時間，做教練可以容許我繼續鍛鍊跑步。」

（談及以身作則）即使太太生下兩女，復出便拿下第一。

「跑步沒有一步登天，長年累月的訓練可能只讓你成績快幾秒、幾分鐘。」陳家豪希望籍著長跑，提醒年輕人勿三分鐘熱度，半途而廢，只要堅持不放棄總會看到成果。他也指，任何年紀都可以挑戰自己。「我和太太以身作則告訴所有人，即使太太生下兩女，復出便拿下第一，以我們的經歷鼓勵大家，跑步鍛鍊不受年齡限制。」除此之外，樂家跑會也參與不同社區活動，參與跑步善事活動，幫助盲人和低收入家庭，用自身的力量，為社會帶來價值。



有了兩個女兒，跑步時間大減，笑言因而胖了不少。

打好基礎再追求速度

「新手跑步不要勉強自己，應該留在自己的舒適圈。」陳家豪解釋，有心跑步也要選對的時機，例如選擇早晚和舒適的環境，「第一次跑步如果有不好的經驗，以後就會卻步。」他補充，新手不要追求速度，應該以完成為目標，有系統地進行階段性訓練，打好基礎再追求速度。

個性隨和幽默，常在課上與學員互相開玩笑。



跑道遇上一生中最愛。



她跑到邊，我跟到邊。

長跑好手「追」女仔 拍拖時間冇坐低

家豪透過跑步，認識一生最愛、同為長跑好手的姚潔貞（兩人於2014年結婚）。家豪向記者說：「她跑到邊，我跟到邊。」二人因跑步結緣，遊走多國參加比賽，跑步是他們的共同語言，也是他們的「拍拖」方式。「沒有拍拖時間，拍拖就是訓練和比賽，練習後去吃個飯，這些兩個人相處的時光平凡但已經很足夠，」夫妻檔一起教班，陳家豪說，「有些人不喜歡與老婆共事，我很喜歡因為經常可以看到她，白天各自工作，晚上一起教班、吃飯、回家。」

難忘生日出戰北極 太太陪到衝線一刻

他憶述說最難忘的一次比賽，莫過於一次生日被邀到北極，挑戰在極端氣候下完成馬拉松賽事。家豪回想比賽當天，氣溫達到零下40度，他形容當時的自己彷彿在外太空跑步。衣服甚至結冰貼著皮膚，每一步都無法確定地面是軟是硬，腳隨時可能被積雪掩埋。「但也感謝太太，陪伴我到衝線一刻。」他透露當時是傷患後復出，「生日之神眷顧順利抵達，加上和太太一起，天衣無縫。」他笑言。



兩夫妻到北極參戰馬拉松順道慶生。

門裡有人，一是閃字，兩人就是很閃。



可能是我們累積的福分，徒弟也鼓勵我下場，最後我也堅持帶傷上陣。

家豪希望學生上課不要感到有壓力。



跑步沒有奇蹟，只有累積，埋自強不息。

港珠澳大橋披戰衣 三代同堂最有意義

去年年底，家豪參與港珠澳大橋香港段半馬拉松，是他以港隊身份的最後一戰，其時與徒弟兼港將並肩作戰，結果以1:18:48衝線。

2023傷患纏身 不停接受治療

他坦言2023年是狀態低沉和傷患不斷的一年。「每跑一天，就需要休息幾天。以為痊癒了，疼痛又復發。感染了新冠病毒後，休息了一整個星期，疼痛消失，但跑了幾天後又痛起來，情況反覆無常。」

直至10月底，家豪再次收到入選香港隊的通知，他才立即開始訓練，「看物理治療師和脊醫，甚至進行我最害怕的針灸治療。所以當時其實我沒有信心會入選，意料之外以一年前的成績『趕上尾班車』，知道入選的都是自己的徒弟，心情更激動。」

一直被傷患困擾的陳家豪，坦然曾考慮過放棄比賽，他笑言：「能夠三代同堂（80後、90後、00後），可能是我們累積的福分，徒弟也鼓勵我下場，最後我也堅持帶傷上陣。」雖然最後成績未如理想，陳家豪認為這次比賽卻比拿到第一更有意義。」



馬拉松如人生一樣漫長，適時放鬆是良好潤滑劑。



作者：
余遠鏗

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 宇宙當入樽》。



飛行棋是一款經典的中國桌遊，適合2至4名玩家。玩家通過擲骰子來移動棋子，目標是將所有棋子從起點飛行至終點。遊戲開始時，擲到6才能起飛。擲到6還可再次投擲。但若連續三次擲到6，需將一枚棋子返回起點。玩家需要利用策略，避免被其他玩家的棋子捕獲，同時也可以捕獲對手的棋子。首位完成任務的玩家獲勝。飛行棋不僅考驗運氣，也考驗策略和決策能力。



深中通道頭啖湯 配一 Cup 享受

深中通道的通車成為大灣區關注的焦點，通車後的周末，筆者坐上由福田口岸始發至中山的免費專線巴士，跟一群北上打卡的香港市民一同嘗「深中遊的頭啖湯」。不知道從什麼時候開始，咖啡文化開始深入中山這座城市的血液裡。想深一層並不出奇，咖啡本是「打工仔」在生活工作中不可缺少的靈魂伴侶！



我家

issue137 | 25, Jul 2024

旅遊 GO

Text、Photo：行李
Design：Skittle

11

中山 歎咖啡

在 Greater Bay 有 Greater Day



獨立小店

Blending 就係 Branding

其中，位於興中路富豪山莊的 TNT 咖啡，是當地頗負盛名的獨立咖啡店。因為老闆 Marco 是獲得中國咖啡與烈酒全國賽的第六名。

這家咖啡店最為人所知的就是特調（blend），名字的相當有意思，例如「深夜大阪街頭的居酒屋」，這款特調就是有玄米茶冷泡加上柚子醋；又例如「我在清邁的大排檔裡」這款特調，就是有椰子油洗過的冷萃帶著淡淡的椰子香氣。非常有心思而且很有個性。



TNT CAFE

- 地址：中山市石岐街道興中路富豪山莊豪雅街 17 棟 11 卡商舖
- 營業時間：11:00 – 18:00（看老闆心情）



靠山吃山 Chill 農莊改建而成

中山主要由山地、丘陵、沖積平原以及海灘等組成。中山市的南部為低山丘陵區，以五桂山、竹嵩嶺為主，五桂山的主峰海拔 531 米，為全市最高峰。而其中有一間新晉的網紅咖啡廳就是背靠著山丘而建成的。

這家咖啡店開在半山丘，原本是一個休閒娛樂的農莊，而將這種農莊改成咖啡店，離市區相當遠一段距離，反而獲得青年人的青睞，因而常聚集不少人群。其中，咖啡店裡面的一面牆被做成了全玻璃的模式，透過玻璃可以看到遠處的山景，山景和藍天結合在一起，形成了獨一無二的天然山景畫。



山 chill café & more

- 地址：中山市東區街道長江村建業路綠華園藝園內 1 卡
- 營業時間：11:00 – 23:00



逾 800 年村史 + 南洋風 也是世外桃源

中山市南區曹邊村由 800 多年的建村歷史，稱其為古村落可謂當之無愧。漫步在古色古香的街巷之中，看著斑駁的街道，古風濃郁的建築，走在曹邊村，彷彿在歷史中穿梭。曹邊村有著沿海地區常見的碉樓、天后廟、以及著名景點曹邊學校。走在青磚灰雕屋群的曹邊村，頗有走在世外桃源的感受，這裡的節奏分外悠閒，可以感受到居民的生活節奏以及源遠流長的故事。

而「Kea 咖啡」這咖啡店，就座落在曹邊村。店內裝飾物都頗具有南洋風格，看起來有歷史的簍箕裝著咖啡渣，木質感的吊扇，以及頗有南洋風味的喇叭。



Kea 咖啡 x 香山咖啡

- 地址：中山市南區街道華立大街南區曹邊迎源里 1 號
- 營業時間：10:30 – 18:30



團隊用年半工夫製作 30 分鐘微電影。



微電影講病患及照顧者的故事 定格腦退化困境 導演場面調度溫情

一部由新晉導演拍製的微電影《MMR》，取景於西貢區清水灣道香港三育書院，多個重要場景均發生於紅磚歷史建築物裏。據透露，三育書院的借景得來不易，製作團隊三顧茅廬更寫了千字文才獲得了校方的許可，內容提及關於愛與支持的腦退化患者的故事。

希望帶觀眾走入認知障礙症患者的世界，理解照顧者的困境。

——監製翟朗滔

認知障礙症，是近年在社福及醫護界備受關注的長者議題，本港青年義工團隊則從照顧者角度，不惜花上整整一年半的時間，從籌備到首映製作出約半小時的微電影，展現認知障礙症病患及其照顧者的心路歷程。

該電影監製翟朗滔透露由於外婆患上認知障礙症，其母親成為了一名照顧者，對家庭構成很大挑戰和壓力。這段經歷啟發他和團隊，去策劃《有種腦朋友》服務計劃等連串活動，當中以製作微電影作為最巨大的工程，「希望帶觀眾走入認知障礙症患者的世界，理解照顧者的困境。其實每個人都有機會成為照顧者，希望微電影可喚起大眾關注，及早為照顧者的身分準備。」

團隊希望透過故事代替已無法表達自我的認知障礙症患者，向照顧者致謝。

——導演周俊軒

「電影故事裡，媳婦為照顧確診認知障礙症家人，犧牲了自己的天賦

才華，全職成為照顧者。」電影《MMR》的導演周俊軒，形容這個題材的初心是「共情」。電影裡面借助故事向觀眾講述了患者的無助以及照顧者的困難，劇情用「閃回」（指劇情發展中加插短暫回憶鏡頭）方式，於畫面上表達病人的記憶缺失，帶出家庭面臨一個患上認知障礙症的病人之時，整個家庭每一個人都有所牽連。

「微電影最後以一個大膽的幻想作結：若患者恢復記憶，知道家人一直苦苦堅持照顧自己，他會怎樣回報家人這份愛？透過這種幻想，團隊希望透過故事代替已無法表達自我的認知障礙症患者，向照顧者致謝。」他亦透露微電影結局的深層意義。



電影取景於香港三育書院。



翟朗滔參與策劃《有種腦朋友》計劃。

監製
翟朗滔



青年創作團隊拍攝花絮



海報中的 MMR 是 Memory 縮寫。



周俊軒說故事題材的初心是「共情」。

遺忘是最明顯病徵

機構
有話說

根據研究顯示，照顧者每個禮拜需要花 60 個鐘去照顧患病的家人，對比起一份每天需要工作 8 小時的全職工作還要多 20 個鐘。「認知障礙症是一種不可逆轉的病，所以即使照顧者投放巨大心力希望逆轉病情，但事實是，當他發現病情並不能逆轉時，會產生一種巨大的失落感。」可聚耆英地區中心社工李艷芬在首映禮分享道。

如鍾意食橙的老人家每日買一個放雪櫃，結果雪櫃裡面一堆橙

——社工李艷芬

「遺忘是認知障礙症患者最明顯的病徵，例如一個鍾意食橙的老人家會每日買一個橙放在雪櫃，結果雪櫃裡面一堆橙，因為他永遠不記得自己已經買了。」李艷芬表示，患者病徵初期可能是間歇性遺忘自己的行為，而嚴重的患者會忘記自己身邊的伴侶或親人，往往對家人造成比較大的情感傷害。



李艷芬說，嚴重患者會忘記身邊伴侶。



舊牛奶公司高級職員宿舍成功活化。



該館展示本地工業化的牧牛業發展。



舊牧場活化前閒置荒廢逾 30 年。



重現140年前展開的牧牛業

薄扶林村是港島僅存的傳統鄉村，而薄鳧林牧場是昔日薄扶林村村民的後花園。薄鳧林牧場的「鳧」字取其古名薄鳧林，以突顯其悠久及豐富歷史。早於 1886 年，舊牛奶公司選址該處建立牧場，作為生產牛奶的基地，為本港供應新鮮牛奶。

佔地約 2 萬平方呎的舊牛奶公司高級職員宿舍，是牛奶公司在港現存最古老的建築之一。惟牧場在 1985 年時已停止營運，一度閒置達 30 年。直至 2009 年，有保育人士夥拍薄扶林村居民，成立薄扶林村文化環境保育小組，開始記錄建築的狀態及收集牧場的歷史文物，最終促使遺蹟獲評級，並於 2015 年經第四期歷史建築夥伴計劃成立名為「薄鳧林牧場」的博物館。



薄鳧林牧場的「鳧」字取自古名。



博物館保留生產牛奶的歷史文物。

活化涵展覽揸牛奶工作坊

除活化舊宿舍建築外，亦透過展覽、導賞團、「模擬揸牛奶體驗」等工作坊，讓參觀者認識本地工業化的牧牛業發展。雖然薄鳧林牧場早於 2022 年 4 月已開展業務，惟因新冠疫情，「薄鳧林牧場」延至 2023 年 4 月正式開幕。

負責「薄鳧林牧場」項目的明愛高級督導主任冼昭行介紹，當年薄鳧林牧場規模巨大，由沙宣道一直延伸至華富邨，今日的置富花園及薄扶林花園亦在昔日牧場範圍內。其時飼養 3,000 隻牛，於上世紀 60 年代的一片草原放牧，養活不少工人，當中包括不少薄扶林村村民。



「薄鳧林牧場」19 世紀末開始營運。

明愛：保留農業文化地景

冼昭行引述村民的憶述指，當時工人每日工作至傍晚，聽到牧場放工鐘聲後，有人步行至大街，有人則回村作息。因此他們希望復修宿舍，以將昔日風景重現眼前，為本港保留一個象徵本地牧牛業的農業文化地景。



冼昭行冀項目保留農業文化地景。

活化舊牛奶公司高級職員宿舍

前身是舊牛奶公司高級職員宿舍的「薄鳧林牧場」博物館，去年 4 月正式開幕。該宿舍早於 1887 年建成，有薄扶林村村民為留住牧場生產牛奶的昔日回憶，2009 年開始籌劃保育工程，其後在 2015 年更夥拍香港明愛，申請第四期歷史建築夥伴計劃，成功將荒廢的英國風格古典宿舍建築，復修成博物館，重現昔日本地牧牛業的農業史。



往期回顧

到薄鳧林博物館 神遊牧不暇給草原



薄扶林舊牛奶公司高級職員宿舍

評級：一級歷史建築 地點：薄扶林道 141A 號
交通：乘搭 4、40、970 或 970X 等巴士線於薄扶林村下車後，步行 10 分鐘至牧場。

古蹟
資訊

「薄鳧林牧場」博物館

· 周一至日開放，時間為 10:00 至 12:30 及 14:00 至 18:00。

溫馨
提示

古壁爐牛眼窗獲保留 歷史氛圍感覺奇「Milk」

舊牛奶公司高級職員宿舍建於 1887 年，是當年牧場經理的住所。在前一年（1886 年），牛奶公司成立，其有鑑於薄扶林附近的水塘具備可靠水源，並且地理位置優越，因此將該範圍定為乳品牧場用地。

舊牛奶公司高級職員宿舍，原名「Braemar」，由主樓、傭工宿舍和車庫組成。主樓是一幢兩層高建築物，其下層或地面樓層築由特厚的花崗岩石牆建造，建築物的主廳房古式壁爐，還有格板門、用作通風防潮的「牛眼窗」、水磨石窗台、與及雕刻



舊宿舍主廳古式壁爐獲保留下來。

細緻的窗框和門框，均獲保留下來。

除了高級職員宿舍由古諮會於 2009 年 12 月評為一級歷史建築，薄扶林道 141 號舊牛奶公司辦公室主樓及 139 號舊牛奶公司牛棚，當時亦同樣獲確定為二級歷史建築。

Payme 將對「跨行信用卡」增值收手續費。



支付寶香港可直接在日本跨境使用。

PayMe 增值要 Pay Fee 信用卡儲分憂惠失？



AlipayHK

平台優勢：連結螞蟻銀行
跨境使用國家及地區：
內地、澳門、日本、韓國及新加坡

信用卡增值手續費：

· 透過信用卡轉賬會收取 4% 手續費。使用中銀、恒生、渣打信用卡增值，未認證賬戶仍每月有 500 港元豁免手續費額度，中級認證賬戶、已認證賬戶則有每月 1,000 港元豁免手續費額度，而超額部份手續費則為 1.5%



陳仲尼建議，支付平台推用戶消費積分獎勵。

陳仲尼要求平台 向商戶提供更長試用期

本身是金融界人士的立法會議員陳仲尼表示，本港有六成人有使用電子支付的習



WeChat PayHK

平台優勢：連結微信支付
跨境使用國家及地區：
內地、澳門、日本

信用卡增值手續費：

· 使用銀聯信用卡及中銀（香港）信用卡增值手續費為 1.5%、其他信用卡為 2.5%



BoC Pay

平台優勢：

連結中銀戶口及可綁定中銀信用卡
跨境使用國家及地區：內地、澳門

信用卡增值手續費：

· 只可綁定中銀信用卡，免手續費



平台優勢：

連結匯豐戶口及可綁定本地信用卡
跨境使用國家及地區：僅限香港

信用卡增值手續費：

· 8 月 19 日起，當用戶使用非匯豐信用卡增值錢包餘額時，將會收取 1.2% 手續費，利用匯豐信用卡增值 PayMe 仍可免手續費

增積分獎勵 助推動電子支付？

本港電子流動支付隨政府多次派發電子消費券推動下，用戶使用率雖然顯著增加，然而商戶增加意欲仍有上升空間，甚至早前有商戶收取顧客使用電子支付收續費，打擊了市民使用的意欲。

他認為應進一步推廣，建議支付平台向商戶提供更長試用期，或推出用戶消費積分獎勵。陳仲尼認為，相關政策局應制訂措施，推動金融機構開發更多綜合支付服務並鼓勵電子支付平台，推行積分獎賞計劃，而非只使用信用卡才有回贈。他補充指出，如每消費滿 100 元就有多少分數，累積足夠分數後，可換取贈，增加接受電子支付的政府場所，以一改商戶普遍只接受現金而拒收電子支付方式，避免對市民及旅客帶來不便。

「電子錢包」PayMe 日前宣布，將向非匯豐銀行信用卡增值的用戶，收取 1.2% 的手續費。用戶難以再透過「跨行」信用卡增值，從而再轉帳回自己帳戶賺取回贈及積分。事實上不少電子支付平台在信用卡增值錢包，均需收取手續費，消委會提醒市民使用時要小心留意條款。

8月19日起對「跨行卡」實施

匯豐銀行電子支付平台 PayMe，為吸引客戶使用推出積分獎賞，再加上信用卡本身高達 4% 現金回贈的獎賞，吸引不少用戶透過用信用卡增值來賺取積分。Payme 其後為減少用戶刷積分，曾在早年一度下調信用卡增值上限。

日前，Payme 宣布今年 8 月 19 日起，當用戶使用非匯豐信用卡增值錢包餘額時，將會收取 1.2% 手續費，每月手續費上限 12 元，即每增值 100 元收手續費 1.2 元，不過，在年底前仍有「過渡安排」，只要在 PayMe 付款的商店消費滿 30 元或以上，可獲得「跨行」手續費回贈。

事實上，除了 PayMe，微信支付 WeChat Pay 及支付寶 Alipay HK，分別於 2022 年 10 月及今年 3 月起，已取消信用卡轉賬免手續費政策。微信支付收取每次 1.5 至 2.5% 手續費；支付寶香港則提供每月信用卡增值 500 至 1,000 元的免手續費額度，其後再收取介乎 1.5 至 4% 手續費。有市民認為，現時不同平台的信用卡增值條款及手續費繁複，因而只使用轉數快增值電子平台，避免損失。

消委會提醒讀者： 留意銀行條款更新

消費者委員會總幹事黃鳳嫻提醒《我家》讀者，現時已有信用卡均列明，增值電子錢包時不設現金回贈，即使信用卡來自同一發卡機構，不同信用卡所獲得的現金回贈亦可能有差異。因此，消費者宜小心閱讀計劃內容，亦應時刻留意銀行條款更新，避免最終未能獲得預期的信用卡現金回贈。另外，黃鳳嫻續指出，用戶使用信用卡簽帳後，應核對月結單以確認銀行有否如約提供優惠，如有問題要盡快向銀行提出，倘與銀行交涉不果，可向香港金融管理局或消費者委員會求助。



黃鳳嫻提醒，不同信用卡回贈或有差異。

市民
心聲

只用轉數快



陳女士（主婦）：
「唔同電子支付平台嘅信用卡增值條款同手續費繁複，所以我只係會用轉數快增值，避免畀多咗手續費同唔記得還卡數嘅損失。」

回贈抗通脹



馬先生（科技界）：
「用信用卡增值電子錢包每個月可以有幾十蚊現金回贈，再儲埋消費獎賞積分，一般小市民都要靠呢啲方法去對抗通脹。」

中共二十屆三中全會日前閉幕，會議審議並通過了《中共中央關於進一步深化全面改革、推進中國式現代化的決定》。在《決定》提出的七個「聚焦」中，《我家》尤其關注「發展全過程人民民主」和「提高人民生活品質」這兩個重點範疇，本文先集中討論前者。

《決定》指出，發展全過程人民民主是中國式現代化的基本要求。套用於香港，「全過程人民民主」

便是如何提升「社區治理」的問題，「衆人之事 衆人商議」，在社區建設以人民為中心的協商民主機制、完善基層民主制度，喚起居民對社區事務的熱情，提升參與。

香港特區政府去年公佈了完善社區治理方案，也令香港的社區出現了新的局面。在政府的主導下，區議會、關愛隊、社區組織、社福機構和 NGOs 等成為了參與社區治理的多元主體，在社區客廳、過渡性房

屋等社區項目中，都能看到上述社區持份者的跨界別協作。

政府和公營部門也越加重視以社區為本，做好事先預防的工作，而非「事後治理」。如醫衛局推出《基層醫療健康藍圖》，分佈在 18 區的地區康健服務也將推出更多種類的疾病篩查及預防；創科局「智方便+」也持續升級，可望明年在 App 內實現政府服務「一網通辦」。這些都是市民可見、市民樂見的新舉措。

亂吹勁唔實際 電費有辦你睇



慳冷氣講風度 高效環保唔肉赤



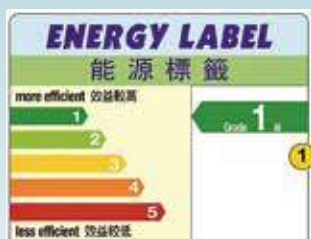
慳功
五式

短暫外出勿熄冷氣

父母經常告誡冷氣不要「又開又熄」，否則咁電又易壞，因為重啟冷氣，即要再次使用較高電流去推動壓縮機，把室溫重新降低至設定溫度，極之咁電。

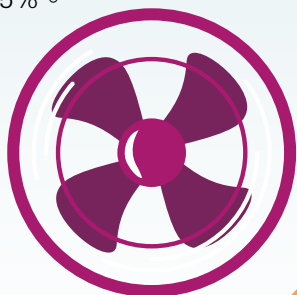
「能源標籤」我愛Ichi ban

「變頻式」冷氣機可調節壓縮機轉速，達至預設溫度後，就可自動保持慢速運行，相對省電；其中又以能源效率第1級 +CSPF 值高的機種最省電。據消委會過往測試結果，變頻式冷氣全年平均有助慳電 40%，較定頻式冷氣慳近一半價錢。



避免陽光直射橫射

冷氣機的安裝位置，會影響耗電量。如被陽光直射，冷氣散熱效能會下跌，耗電量會增加約 16.5%。



定時定候清洗機身

冷氣機需定期安排檢查、保養及維修。大家應每兩星期清洗隔塵網、進氣口、出風口，可減少氣流受阻的情況，提高冷氣效能。



見周公前校時間掣

睡覺時，體溫會稍稍下降，故不用調低冷氣溫度。若冷氣遙控器設有時間掣，可考慮預設關冷氣時間為起床前 1 至 2 小時。

炎炎夏日，大家外出都會身水身汗，返到屋企就即開大冷氣，希望可以快速製冷降溫。不過，這個做法不僅沒有效用，而且會更加耗電。之前就有日本電視節目實測，只要多做一個步驟，就可以令室溫在兩分鐘內迅速降低，做到慳電又環保！

開冷氣加開大風量 快速製冷體溫降低

日本綜藝節目《日本人的3割しか知らないこと》表示，冷氣機遙控器上顯示的溫度愈低，並不代表會馬上降溫。

節目組在攝氏 36 度的房間做了個測試，使用兩組工作人員做對照，A 組一打開冷氣直接將溫度下調至 18°C；B 組則將冷氣溫度設定在 28°C，並將遙控器上的風量功能調到最大。結果顯示，A 組工作人員的體溫過了 7 分鐘後才下降，而 B 組工作人員只過了 2 分鐘，就發現體溫有明顯降低。

理想溫度26至28°C 配合風扇慳電慳錢

節目專家表示，該原理是「冷空氣會向低處匯集，而熱空氣會上升，如果調高冷氣風量的話，會使冷空氣在房間產生對流效果，而如果是將冷氣開到 18°C，空間溫度要達到 18°C，需要耗費更多電力且效果不彰，所以想要開冷氣後快速變涼，只要調高風量就能省電又快速涼爽，而不是調低溫度。」

對於在一開冷氣時直接將溫度下調至 16、18°C 的做法，台灣就有電力公司指出，因為這種做法會使冷氣馬上高功率運轉，以達到設定溫度，所以冷氣最開始運轉時是最耗電的階段，建議大家應該將冷氣溫度設定在 26 至 28°C，並搭配循環扇或電風扇使用效果就更好。



風量既風
溫度既度



美好時刻 爸爸媽媽陪我放暑假

炎夏商場如主場



元朗 YOHO

睇可羅米飛船登陸 feel 宇宙和諧 melody

元朗 YOHO 三大商場變身探險樂園，大家可在 MALL I 大玩「超巨大夢想航道」、「零重力駕駛倉」、「虹彩光影 UFO」等等，感受 KUROMI 星球的威力！來到 MALL II 的太空補給站，穿過「光速隧道」，踏上互動地面熒幕「KUROMI Meets ROMINA 夢之廊」，將在外太空飄浮的寶石收入囊中！

走到 MIX 戶外廣場，即見近 9 米高並會發出七彩光束的「KUROMI 宇宙冒險飛船」！大家要到「雲海樂園」，與近 4 米高的 KUROMI 合照！小朋友必到「彩光雲朵鞦韆」大玩一番，並欣賞近廿米長的「星空閃爍艦橋」，與夜空光影打卡！



The Planet YOHO 宇宙能量大冒險

日期：即日起至 9 月 1 日

地點：YOHO MALL I 及 YOHO MALL II 中庭、YOHO MIX 戶外廣場

馬鞍山新港城

充氣奇則 Pig 爆競技 肉色為主綠色好少

MOSTown 新港城中心變身運動競技場，為慶祝 LuLu 豬五周年，LuLu 豬會換上多款全新運動造型驚喜現身，場內特設 8 大運動主題打卡區及 3 大玩樂挑戰站，其中最矚目打卡位必定是全港首個 5.5 米高毛絨版、手持冠軍獎盃的超巨型充氣 LuLu 豬，而 3 大玩樂挑戰站「巨型保齡球彈床」、「動感體操挑戰站」及「『罐』軍游泳館」體感遊戲裝置亦不能錯過！



LULU THE PIGGY MOST-OLYMPIGS 金牌運動「豚」
日期：即日起至 8 月 25 日
地點：MOSTown 新港城中心 L2 天幕廣場

親子打卡

暑假開始了，父母最煩惱就是如何安排子女的活動，加上夏日炎炎，與其在家中長開冷氣，不如去商場逛逛，歛冷氣之餘，又可讓孩子消耗一下旺盛的精力。大家不妨到訪以下特色主題商場，帶子女去打卡、玩遊戲、放放電！

大皆HOME



銅鑼灣時代廣場

情緒專員齊歸位 玩轉自我變忘我



《玩轉腦朋友 2》重磅回歸，除了首集出現的腦朋友阿樂、阿愁、阿驚、阿燥和阿憎外，隨着韋莉成長，情緒變得更複雜，新情緒專員包括阿焦、阿羨、阿厭和阿愾更首度登場！9 位腦朋友共 23 個 1:1 人偶造型現身時代廣場，大家可以漫遊各個打卡位，深入大腦總部及睡房重地，更可走入「自我意識」區域！



《玩轉腦朋友 2》Emotion Playpark

日期：即日起至 9 月 1 日

地點：銅鑼灣時代廣場露天廣場及 2 樓中庭

沙田新城市

壞蛋百萬當係碎銀 獎門人笑彈 Super ！



今個暑假有《壞蛋獎門人 4》發放笑彈，搞怪可愛的 Minions 迷你兵團更登陸新城市廣場！想成為迷你兵特工一份子，就要深入 7 大互動好玩場景，切身感受「特工視覺」，無論大朋友、小朋友都切勿錯過「特工訓練營」，必玩充氣滑梯、非一般保齡球。



《壞蛋獎門人 4》迷你兵團反轉基地

日期：即日起至 9 月 1 日

地點：新城市廣場 1 期 3 樓拱型玻璃天幕廣場、1 期 UB Play Park 及 3 期 3 樓