

# 我家

HoMemory



## 地區焦點

23 馬鞍山下沙田海邊  
都市農場 有機種商機？

## 醫·家

4 關乎度假持久度  
勤洗手 病菌跣住走

## 我家·熱話

14 PayMe增值要Pay Fee  
信用卡儲分「憂」惠失？

## 無綠不歡

15 歎冷氣講「風度」  
高效環保唔肉赤

88 封面故事

# 快樂氣袋的信念 心動不如跑動

看得見的人情味



新界東地區報  
ISSUE

137

隔星期四派送

發行日期：25, Jul 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk

《我家》去年8月率先報道，漁護署將於馬鞍山先行「都市農業先導計劃」，在西沙路花園設置一個佔地面積約500平方米的現代化室內作物農場。署方今年5月向「綠芝園」批出該農場所合約，預計今年第四季開始投產，以垂直種植、水耕等方式，推行「現耕現賣」，讓市民即場購買相關農產品。有地區人士促請增加市民參與種植的程度，而非令其成為只售有機菜的地方。

# 今年試業 助青少年認識綠色科技

馬鞍山將設首個都市農場。



西沙路花園現為寵物共享的休憩花園。

## 坐落於錦豐苑旁西沙路花園

今年5月，漁護署與綠芝園投資有限公司簽訂合約，以先導形式在西沙路花園中間位置，設置一個佔地面積約500平方米的現代化室內作物農場。該合約為期五年，屬「都市農業先導計劃」項目。

西沙路花園位於錦豐苑旁，位近海邊，現時為區內一個寵物共享的休憩花園。有別於過往康文署公園內的社區園圃，項目將以商業模式運作，營運者除需生產農作物供市民購買本地低碳農產品外，亦需提供社區活動，特別是提供機會予青少年認識農業科技，並實踐餐桌到農場（farm to table）概念。該概念旨在讓市民從生產者手中直接購買食材。



## 對本港都市農業地區提四大建議

- ① 增加都市農場的市民參與程度，讓市民有自行種植的機會。
- ② 在沙田其他地方以至全港，引入更多營運商開設更多都市農場。
- ③ 「現耕現賣」要令農場出售有機菜價格有所降低，讓市民受惠。
- ④ 署方應利用空置用地及工廠天台，進一步推動綠色耕種



# 有機種植 固本



本地低碳農產品可直接售賣予市民。

## 貨櫃屋設魚菜共生垂直種植

根據綠芝園於簽約當日提供的概念模型顯示，屆時西沙路花園的作物農場，將會以貨櫃組合屋形式設立，於不同貨櫃設立多種高新科技蔬菜種植技術，如多層式垂直種植結構、魚菜共生生態循環技術及節能 LED 光波種植技術等。據綠芝園介紹，新式生產過程，比傳統農業相比用水量減少達九成半，而每年每平方英尺的產量則高達 60 倍，且透過智能傳感器等技術，改善植物的味道、營養密度、色澤及保質期。

漁護署表示，該計劃是《漁農業可持續發展藍圖》中一項重點措施，目的是讓農業融入都市，為都市人提供優質新鮮的減碳食物、綠化景觀和現代農耕體驗，以提升都市生活質素及宜居度。未來都市農業概念，將來亦會引入北部都會區或其他新市鎮。

農場將會以貨櫃組合屋形式設立。



漁護署與綠芝園簽訂經營協議。



新農場將設立高新科技蔬菜種植技術。



## 莫熹雯：望降低價格惠市民

早前，曾與漁農署代表到西沙路實地視察、沙田區議員莫熹雯向《我家》表示，近年市民對健康及飲食要求提升，令本地有機蔬菜需求大大增加。因此她支持該先導計劃能為沙田居民提供多一個購買有機蔬菜選擇，更希望能直接生產後出售予市民，而令價格可以更低讓市民受惠。

據她了解，該農場只會佔該公園 500 平方米的範圍，因此不會影響市民現時在公園內市民進行其他的休閒活動，她關注計劃中一般市民的參與程度，希望投產後市民可以如過去康文署社區園圃一樣，可以有自行種植的機會。

另外，據莫熹雯所知，當時有多個團體希望投得該項目，反映不少團體也看好計劃的前景，希望當首個都市農場在馬鞍山投產後，沙田其他地方以至全港都可以加設更多都市農場，她建議署方可利用空置用地及工廠天台，推動綠色耕種，讓更多市民參與，藉以提高市民對城市綠化可持續發展概念。



莫熹雯（左三）希望有機菜價格可惠市民。



政府望讓青少年認識高新農業。

天水圍公眾街市將推廣「現耕現賣」。（構想圖）



除了「都市農業先導計劃」外，當局亦正推展善用新公營街市空間耕作的水耕生產的計劃。首個項目將在目前正在興建中的天水圍公眾街市實行，推廣「現耕現賣」。

## 坐落港鐵站旁邊

天水圍公眾街市，位於天福路路面上方以架空平台形式興建，坐落天水圍港鐵站旁邊。該街市頂層設有半有蓋式花園、休憩處及一個水耕種植

街市攤檔。在街市天台設置現代化水耕農場及攤檔。該水耕種植攤檔面積約 250 平方米，以提供足夠空間，讓檔主在街市種植水耕產品並作為零售點。

另外，政府於在 2022 年起，分階段啓用面積 6 公頃的古洞南建立農業園。該農業園第一期共設 16 間農場，至去年 11 月共租出 15 間，餘下一間農場因水浸問題一直未租出。15 個出租農場當中，只有 3 間是全面投產，其餘有 10 間農場只有部分投產。

去年 12 月政府公布《漁農業可持續發展藍圖》，勾劃本地漁農業持續發展的願景和工作目標，並提出多項措施推動漁農業升級轉型。

環境及生態局局長謝展寰表示，藍圖是政府對本地漁農業發展工作的確切承諾，標示當局持續推動本地漁農業發展，並為有關工作訂下清晰方向和目標，當中主要措施包括發展深海養殖、推動現代化水產養殖、籌劃設立漁業保護區、推動遠洋漁業發

展、劃定農業優先區、推進農業園計劃、引入都市農業、發展多層密封式禽畜養殖樓房，以及發展休閒漁農業。

該藍圖希望藉產業化方向促進漁農業可持續發展，冀在未來 15 年內，大幅增加本地漁農產量，如將本地的蔬菜年產量增加至 6 萬公噸，提升農民收入，吸引年輕人入行，另外亦希望將海魚養殖區面積逐步增加到約 800 公頃。

## 現代化室內作物農場位置圖

(佔地約500平方米)



本地漁農業升級轉型  
推水產養殖休閒農業

農業園古洞南2022年起分階段啓用。

天水圍公眾街市將在水耕種植

## 旅遊熱點傳染病個案上升

# 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  
，成賴一，  
。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  
這皮膚癢  
法方長和  
可期痛楚  
以濕楚

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。



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。

# 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](http://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「慍怒」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。

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。

- 正念或靜觀  
應有態度
- ① 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象作價值判斷 (Non-judging)，只是純粹地觀察它們。
  - ② 對當下的各種身心狀況保持耐心，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) 觀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。

身痛心不苦  
在於修行為根本

## 《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

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，即病者能夠堪忍痛苦，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。



## 炎夏消暑開胃 Package

# 鵝芥冬瓜湯飯

## 有米加底厚 引人口水流

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冇晒，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，因為阿媽都會話唔好咁食啦會好傷胃㗎！咁阿媽又講得無錯嘅，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啦。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。



**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，但如果你唔係愛芫之人，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有晒口感，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。



### 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，讓父母也以為我為榮。

與家人情繫萬里 步伐一致

# 快樂氣袋的信 念不如跑動

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Band 5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。



2022年，家豪奪得半馬冠軍。



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，一是一閃字，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。

馬拉松如人生一樣漫長，適時放鬆是良好潤滑劑。

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，情況反覆異常。」

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，坦然會考慮過放棄比賽，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。」





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！



## 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 CAFÉ

- 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，看起來有歷史的簾簾裝著咖啡渣，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源里 1 號
- 營業時間：10:30 - 18:30

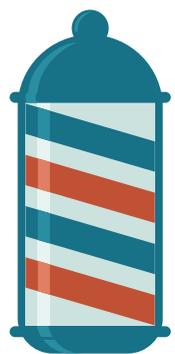




位於石門京瑞廣場一家社企單剪店「YM HAIR」的故事，始於香港中華基督教青年會（YMCA）沙田青少年外展社會工作隊。該工作隊帶領青年走進社區為弱勢社群義剪，直至兩年年多前成立門店，讓年輕人在實踐中成長，實現自我價值。



團隊到訪院舍為有需要人士剪髮。



# 機構外展隊 助青年成長覓志向 非一般的舉 入區單剪 單單都實踐

## 沙田青年服務區內長者

該青少年外展社會工作隊，自 2015 年開始積極與青年人組織義剪隊，為沙田區內有需要的長者提供義剪服務。

近年來，疫情推動了單剪店的興起，市場需求逐漸增大。義剪隊於 2021 年成功申請「伙伴倡自強社區協作計劃」的撥款資助，並於 2022 年 4 月在沙田石門成立了單剪店——YM HAIR 社會企業。店長 Ivan 指出，YM HAIR 選址石門是許多基層家庭和居民的聚集地，而接受培訓的年輕人都沙田長大。



阿洛 Anson 阿銳 Ivan 子銘

單剪門店讓年輕人在實踐中成長。

## 髮型設計帶來正能量

看到婆婆她笑得那麼開心，我感覺自己也被這種快樂感染了。  
——子銘

17 歲的沙田中五生子銘，就是其中一位青年隊員。他表示，剛開始自己迷失在往後的出路，但在義剪中發現了自身的價值。「第一次來的時候，我沒有任何技巧，但當我為長髮的婆婆剪完頭髮後，看到她笑得那麼開心，我感覺自己也被這種快樂感染了。」



子銘從剪髮技巧中尋找到自我價值。

義剪過程中，子銘學會了不同的剪髮技巧，並且深刻體會到髮型設計能夠對人產生的積極影響。他回憶道：「有一次在屯門長期護理院，我為一位愁眉苦臉的年輕女性剪髮。剪完之後，她開始露出微笑。以前只能在電視上看到精神病康復者，而在這裡，我親身感受這些場景，與他們交流，擴闊了我的視野。」

## 剪出時間與院友交流

姑娘們很少有時間和院友聊天，我們正好利用剪髮的時間與院友交流。  
——Anson



Anson 感受到傾談是非常珍貴時刻。

介紹子銘加入 YM HAIR 的是 Anson，他最初是通過中心活動認識到義剪隊。2022 年年尾，他正式入職並接受了專業培訓。「在義剪過程中，發現院舍的姑娘們很少有時間和院友聊天，而我們正利用剪髮的時間與院友交流。」Anson 認為，雖然這些舉動對他們而言微不足道，但對院友來說，一次傾談就是非常珍貴的時刻。



單剪店服務長者及街坊。

## 掌握言語之外的溝通

剪完之後，他（唐氏症男）開心地挑了左眉和右眉，笑得很開心。  
——阿洛



阿洛在活動中學習與弱勢社群溝通。

有一次，隊員阿洛為一位唐氏綜合症的男性剪髮，這位客人無法用言語表達，但眼神和表情非常豐富。阿洛回憶道：「他有時候挑眉，我就跟著他挑眉。到第二次為他剪髮時，他又繼續挑眉，我就知道要剪什麼類型的頭髮。剪完之後，他開心地挑了左眉和右眉，笑得很開心。」

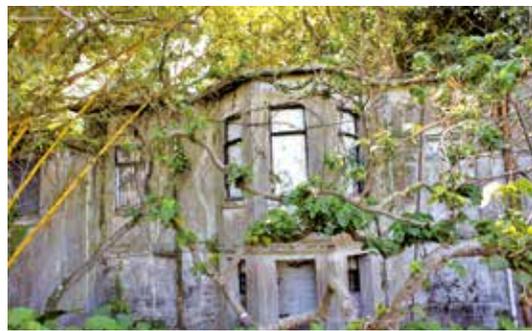
加入 YM HAIR 一年，阿洛最大的收穫是學會了通過溝通來建立信心。他也會為家人剪髮，這讓他的父母放心，同時尋找到自己的獨特價值。



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。



舊牧場活化前間置荒廢逾 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，而薄鼻林牧場是昔日薄扶林村村民的後花園。薄鼻林牧場的「鼻」字取其古名薄鼻林，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「薄鼻林牧場」的博物館。



薄鼻林牧場的「鼻」字取自古名。



博物館保留生產牛奶的歷史文物。

## 活化涵展覽搾牛奶工作坊

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

負責「薄鼻林牧場」項目的明愛高級督導主任冼昭行介紹，當年薄鼻林牧場規模巨大，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。



「薄鼻林牧場」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「薄鼻林牧場」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

# 到薄鼻林博物館 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

### 「薄鼻林牧場」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」

**古蹟  
的故事** 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 Pay HK

**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。



黃鳳嫻提醒，不同信用卡回贈或有差異。

## 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。

「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。

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



# 軟冷氣講風度

## 高效環保唔肉赤



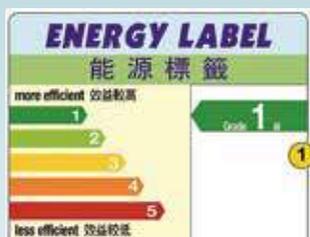
慳功五式

### 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！

我家  
HoMemory  
issue137 | 25, Jul 2024  
**無線不歡**  
Text、Photo：知知  
Design：Alwin

### 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  
溫度既數



美好時刻 爸爸媽媽陪我放暑假

# 炎夏商場如主場

## 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！



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：即日至 8 月 25 日  
地點：MOSTown 新港城中心 L2 天幕廣場



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！



# 大皆 HOME



### 《玩轉腦朋友 2》Emotion Playpark

日期：即日至 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