

我家

HoMemory



地區焦點

23 東昌今夏冇「泳歡」
唯盼秋冬可「鬆池」?

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

每星期四派送

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



東昌街游泳池已關閉進行緊急維修。

關閉前架設多個圍網，以防天花剝落。

大埔東昌街康體大樓於前年8月啟用，惟當中室內游泳池不足兩年出現天花剝落，需要即日起暫停開放三個月維修，直至今年10月。泳季維修令泳客及習泳班感不便。康文署解釋，除每年例行維修及保養外，泳館天花須額外進行塗層修繕工程。有地區人士透露署方交代因擔心有即時危險，因此相信有緊急維修需要，惟仍希望相關部門向區議會交代詳情。

用兩年天花剝落 泳館即日停開維修

東昌今夏冇「泳」歎 唯盼秋冬可

大埔區唯一室內暖水池 每年定期休池提早展開

東昌街游泳池位於2022年8月啟用的康體大樓，是大埔區現時唯一的室內暖水池。泳池除設有一個25米乘25米的室內暖水主池外，亦設有一個25米乘10米的副池及水力按摩池。

今年6月，康文署公布因該游泳池頂部的部份鋼結構塗層出現剝落，工程部門雖已進行初步維修及保護的工作減少即時風險，但為安全起見及防止情況出現惡化，需要就塗層作全面檢查及修葺。加上泳池要維修過濾系統，因此，原定9月11日至10月31日暫停開放的每年定期休池期間需要延長，並提早至7月2日起暫停開放。康文署呼籲工程期間，市民可轉到大埔游泳池或龍尾泳灘游泳。

羅曉楓：署方宜向居民交代事件

羅曉楓表示，雖然理解相關安排，但泳池整個暑假也暫停開放，難免影響泳客，他亦接獲多名區內市民及泳客的查詢，認為安排有欠理想。他認為，泳池啟用僅兩年便要作大型修補，署方宜向居民作出交代。

負責東昌街康體大樓建築工程的建築署發言人回覆指出，泳館天花塗層出現局部剝落及空鼓情況，因此要提早暫停開放，以便進行全面檢查，了解塗層剝落及空鼓原因。隨後會由泳池原承建商負責盡快完成相關修繕工程。該署補充，泳館天花塗層在工程施工期間未發現有異常情況，如有需要，會按合約條款跟進。

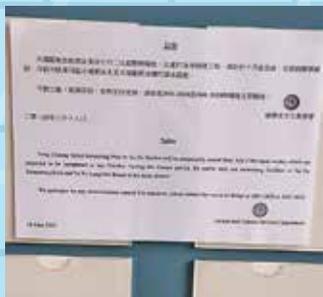


大埔居民：對泳季維修感不便無奈

在該泳池暫停開放前有市民如常到該泳池游泳時發現，室內泳池天花曾一度架設有多個白色圍網，用以預防天花剝落。而7月起泳池停開，有習泳班指要轉到其他泳池上課。有大埔居民直言對泳季才關閉泳池維修感到不便及無奈。

大埔區議員羅曉楓向《我家》表示，他曾在區議會會議上向康文署了解停開泳池的通知，惟直言在會議上署方未有提供相片交代詳情。考慮到泳池內有天花剝落，有即時危險，他相信有進行緊急維修的需要。

他引述署方的解釋指，倘東昌街游泳池要在泳季後完成例行維修及保養，才開始天花塗層修繕工程，屆時將會與大埔游泳池進行例行維修工程的停開期間重疊，令今年冬季區內會欠缺游泳池供市民游泳，因此為避免上述情況，署方要提早在本月暫停開放泳池進行工程。



康署早前公布該泳池關閉至10月底。



羅曉楓（中）冀署方向居民交代事件。



該處是大埔唯一一個公眾室內暖水池。

救生員普遍不足 導致六成泳池需局部關閉

除泳池設施需要維修，有調查更發現因本港救生員短缺，於今年只有 1,741 名救生員，有超過一成職位空缺，導致有六成公眾泳池需要局部關閉設施。

選委界立法會議員鄧飛指，今年季節性救生員的招聘目標應為 728 人，實質僅得 194 人受聘，情況令人擔憂。他認為數字反映人手填補愈趨困難，甚至有惡化迹象。

鄧飛促多管齊下解決問題

鄧飛擔心，救生員短缺情況持續十多年，不只是公眾泳池問題，因此認為政府要多管齊下改善問題，除應給予救生員合理薪酬待遇，吸引更多新人入行外，亦要提防公私營市場出現惡性競爭。鄧補充，尤其近年許多私人屋苑陸續出現招聘救生員的困難，需要增加管理費維持會所泳池的運作，造成不少業主不滿，因此政府宜應大刀闊斧檢討救生員薪酬架構改善待遇，而非讓其繼續停留在技工職系級別。



鄧飛認為政府要多管齊下解決救生員不足。



調查顯示季節性救生員人手嚴重不足。

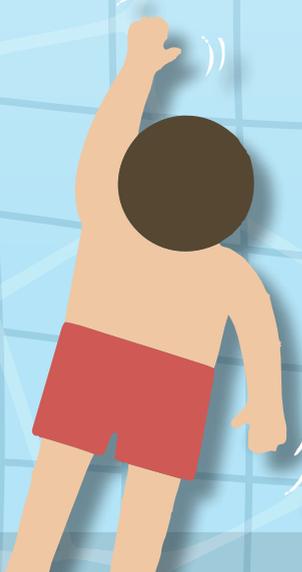
鬆池？



游泳池於 2022 年 8 月啓用。



該游泳池位於東昌街康體大樓內。



康署公眾泳池泳灘過去三年意外宗數

	救生員拯救個案	溺斃個案
2023 年	70 宗	3 宗
2022 年	73 宗	5 宗
2021 年	72 宗	6 宗

AI 遇溺偵測系統 經試用成效佳

本港過去曾發生泳客在泳池遇溺失救的意外，康文署去年起在公眾泳池試行安裝人工智能（AI）系統，偵測遇溺情況。

根據政府引述研發團隊提供的資料顯示，在觀塘游泳池試行的人工智能遇溺偵測系統在 2023 年 8 月至 10 月試行期間，有關係統準確度理想。該系統由香港大學運動人工智能實驗室研發，透過在水底及池邊燈內安裝的鏡頭拍攝影像，分辨泳客動作及人體骨架，再利用人工智能計算遇溺的概率及偵測泳客的位置。

而康文署將於今年下半年內開始，在西環中山紀念公園泳池，試行由法國研發及引入的人工智能偵測科技，透過安裝在

泳池天花或牆身高處的鏡頭拍攝影像，監察及分析泳池內泳客的活動，並透過電腦分析，判斷泳客有否遇溺。



觀塘泳池去年測試 AI 防遇溺系統，效果理想。

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，使好是消但用人身人炎真類體體和正固才重恢治醇是要復療藥最功效濕膏

紓緩小貼士

長潤等濕期，皮敷用加膚是作快感復覺護理。使輕這皮膚方膚癢法長和可期痛以濕楚

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。

「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。



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

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



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「慳怒」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：



直面病痛
系列下篇

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

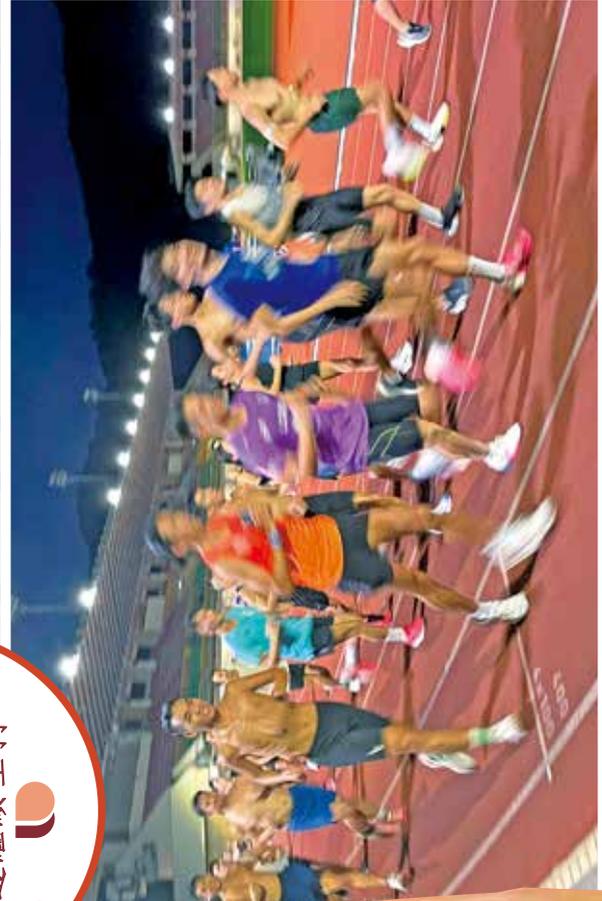
「跑步令我好像得到光環，得到成功感和光榮感。」熱愛足球、好勝心強的家豪在一次學校運動會中被老師提拔，參加學界比賽，漸漸感受到跑步的樂趣。「人要向著自己的長處繼續發掘，一邊找出長處一邊繼續堅持。」當年家豪中學畢業後沒有即時升讀大學，而是半工讀一邊工作一邊繼續練跑。後來，他透過運動員計劃入讀大學。

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。



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。」

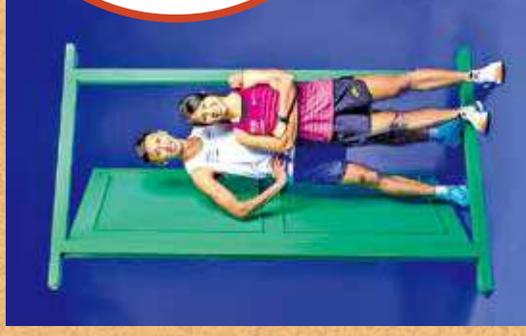
難忘生日出戰北極 太太陪到衝線一刻

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





正值暑假，家長們與孩子的相處時間增多，但這也是一年一度家長們最頭痛的時間，因為需要安排好孩子在家的每日時間表。作為兩個孩子的父親，親子教育 KOL 辰民爸爸深受自己成長經歷的影響，希望通過自身的經驗，傳遞給家長們如何培養正向親子關係。



女兒出生，正是學院誕生日。對 Ringle 來說，就是孩子與事業一同「成長」。

KOL辦學院 宣揚聆聽孩子心聲

建議趁暑假與孩子訂立新學年目標。



希望家庭和諧，孩子在成長過程中具備良好的價值觀。 —Ringle



正向親子 社會播下良善種子

辰民爸爸 (Ringle) 在大圍長大，他透露父母在他兒時經營家庭式製冰工場，「每天凌晨三、四點便要開工，無法照顧他，所以我在托兒所生活了十年。」這段經歷卻深深地影響了他的一生。

日日都會遇到欺凌和打鬥等事件，自己亦漸漸變得個性『兇猛』。

他形容當時的托兒所缺乏規範，使他見盡了人性的黑暗面，「日日都會遇到欺凌和打鬥等事件，自己亦漸漸變得個性『兇猛』。」因此當時的他有著許多不滿和控訴，埋怨父母缺乏親情的關愛，使他與人難以建立信任。

修讀心理學 與父母修復關係

在 14、15 歲的時候，他甚至成了街童。直到 16 歲，在社工的鼓勵下，他才開始慢慢重回校園，畢業後成為會計師，經歷數年「紙醉金迷」的工作生涯，別人口中一句：「Ringle，你要重新學待人處事。」讓他開始學習心理學。他形容心理學為他帶來了第二生命，使他鼓起勇氣與多年斷絕來往的父母修復關係。在心理學範疇中，Ringle 最終選擇專注於兒童心理學和家庭教育。他說：「我不希望下一代像我一樣，希望家庭和諧，孩子在成長過程中具備良好的價值觀。」

我不希望只做善後工作，而是希望能夠預防問題的發生。

世界衛生組織公布，預測 2030 年抑鬱症將會成為世界第一號疾病，近年本港社會上亦見多宗家庭悲劇與學童輕生的個案發生。Ringle 對此強調說，「正因如此，我不希望只做善後工作，而是希望能夠預防問題的發生。」

在成立自己的正向家長學院 11 年來，學院透過到校和社區教育講座，喚醒家長們對孩子心理的認知，他舉例說：「我會將這些標籤貼在家長們的額頭上：『爛泥』、『廢青』、『無用』。然後反問他們，如果自己被這樣標籤，你覺得孩子會聽你的教導嗎？」他補充說，中國有句話：「己所不欲，勿施於人。」家長們有時候不意識到自己

對孩子的傷害，只有當他們真正認識到這一點，才能調整自己的心態，改善親子關係。



Ringle 提及孩子需要安撫與擁抱。

小組提升自我價值 山區義教社區派飯

Ringle 一家四口住在北區，他曾經為粉嶺的香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心，舉行一場以「像蝴蝶一樣綻放人生」的主題講座。「好多主婦媽媽踏入 50 歲，孩子們都各自出身工作，甚至建立新家庭，婦女們沒有了寄託，似乎也迷失了人生方向。」因此，學院的家長義工小組凝聚不同年紀的爸爸媽媽，例如在商場內的情緒急救站做聆聽者、到山區義教、參與社區派飯活動等。「從耐心聆聽和溝通學會平穩情緒，希望家長意識到幫助孩子成長的同時，也要有能力幫助自己。」

多玩遊戲常現笑臉，建立校園歸屬感。





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。

「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。」

香港社區治理 持續升級中 (解讀三中全會系列之一)

社區同行基金創辦人 張媿

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，「眾人之事 眾人商議」，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



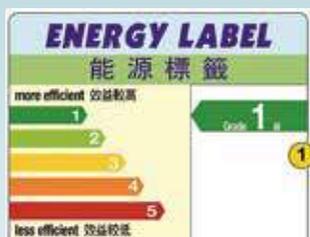
慳功
五式

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℃；B組則將冷氣溫度設定在28℃，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℃ 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℃，空間溫度要達到18℃，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℃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℃，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，歎冷氣之餘，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！



《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