

我家

HoMemory



地區焦點

03

交通分流「樂屯元」
過欖隧平啲 屯公輕鬆啲？

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



新界西地區環
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

大欖隧道專營權將於明年 5 月底屆滿，隨後交回政府營運。屆時除會加設易通行外，政府亦正計劃於同時調整收費，並提出三個方案作參考，希望分擔屯門公路車流之餘，亦不希望隧道反變擠塞。有地區人士支持充分利用大欖隧道容量，減收商用車輛，甚至所有車輛隧道費，以紓緩屯門公路車流擠塞。



當局冀藉欖隧調整收費分流屯門公路車流。

明年收回專營權 擬調整收費



大欖隧道至今仍未實施「易通行」。



大欖隧道明年 5 月交還政府後，有望調整收費。

交通分流 過欖隧平啲

三個擬議收費情景

現時收費

固定收費
電單車：\$28
私家車：\$58
的士：\$58
商用車：\$65 至 \$79

調整收費情景一

固定收費
電單車：\$22
私家車：\$45
的士：\$45
商用車：\$45

三調整建議交立會討論 包括分時收費20至45元

目前大欖隧道私家車收費 58 元，貨車收費更高至 65 至 79 元，以至未能有效疏導屯門公路流量。根據運輸及物流局本月中提交立法會討論的《大欖隧道的接收安排及擬議隧道費情景》文件，提到現時連接新界西北來往市區屯門公路，在去年平日繁忙時間車流量超出設計容車量約 14%，超出負荷。因此希望大欖隧道調整收費同時，可疏導屯門公路等現有幹道車流。

因此，當局提出三個調整情景供公眾參考，其中一個減價建議參考「三隧分流」分三個時段收費，私家車繁忙時段收 45 元、一般時段收 35 元、非繁忙時段 20 元，的士及商用車輛則全日劃一收分別 30 元及 45 元，當局預計這個方案可以維持隧道交通暢順。



欖隧分時段收費是可行方案。

運輸及物流局： 第四季敲定收費方案

另外兩個方案則較「不同時段、不同收費」簡單，私家車、的士及商用車全日固定收費，如果減價至 45 元，預計隧道交通仍然暢通；而倘大幅減價至 35 元，推算繁忙時段車流量將超負荷至少半成，連接大欖隧道的青朗公路，有機會出現至少一公里車龍。

運輸及物流局局長林世雄直言，如果大欖隧道收費於繁忙時段減得太多，「塞爆」隧道是得不償失，而且有機會吸引大埔車流使用，令汀九橋等「下游」路段變得過度擠塞。相反，若參考三條過海隧道分時段收費的分流成效，則有望幫助減輕屯門公路的車流量，目前傾向這是可行方案。惟現時仍未有定案，當局將在聽取各界意見後，於今年第四季敲定具體建議收費方案。



林世雄（右）指今冬敲定具體收費方案。

就大欖隧道調整收費 政府期望四政策目標

- ① 訂定合理收費水平以控制車流量，令大欖隧道保持暢通
- ② 保障行經大欖隧道的公共交通服務暢順，便利新界西北市民出行
- ③ 體現「效率優先」原則，維持其物流要道功能
- ④ 恪守「用者自付」原則，合理收費維持隧道正常運作



大欖隧道 1998 年通車，並交財團營運 30 年。

私人財團營運30年 加隧道費不需申請

大欖隧道是新界第二條收費行車隧道，其設計交通流量為每日 140,000 架次，以「建造、營運、移交」方式交私人財團興建，並批出專營權讓相關財團經營 30 年，共雙向各三線行車的隧道全長約 3.8 公里。大欖隧道於 1998 年 5 月通車，總工程建造成本為港幣 72.55 億元，亦是全港至今唯一一條仍未實施「易通行」不停車繳費系統的隧道。

去年10月平均加價7%

由於啟用後車流量與預期差距甚遠，收益未能到原先預計，在相關營運模式下，專營公司可以一如西區海底隧道一樣，在不需要批准下隨時提高收費以爭取提高回報率，最終大欖

隧道在收回前十年的收費一直高昂，對上一次加價於去年 10 月，平均加價達 7%，私家車單程收費增至 58 元；輕型、中型及重型貨車分別加至 64 元、71 及 79 元。

運輸署署長梁世豪日前強調，文件中的三大調整收費情景並非建議方案，他明白市民大眾希望大欖隧道減價人人受惠，但局方要保持大欖隧道暢通，因此在這前設下減幅將有限度。他承諾，本年底將法案提交立法會審議時，會再細化方案，更貼近市民的要求。

樂士元 屯公輕鬆啲？

調整收費情景二

固定收費
電單車: \$17
私家車: \$35
的士: \$35
商用車: \$35

調整收費情景三

分時段收費
電單車: 繁忙 \$22 / 一般 \$17 / 非繁忙 \$10
私家車: 繁忙 \$45 / 一般 \$30 / 非繁忙 \$20
的士: \$30
商用車: \$45

三條過海隧道
分時段收費於
去年 8 月實施。



陸頌雄冀減隧道費可紓緩市民負擔。

陸頌雄：冀減隧道費紓緩市民負擔

立法會議員陸頌雄表示，不少新界西北居民、以至職業司機，均希望政府在明年 5 月收回大欖隧道專營權時，可解決該隧道高額隧道費的問題。因此他提出，政府可參照過海隧道分時段收費外，亦可考慮適當採取一如本港其他隧道例如是將軍澳隧道、龍山隧道等的免收費的模式，除可提升當區道路交通的暢通度外，亦可減少職業司機的成本。

他引述汽車交通運輸業總工會代表的意見指出，現時職業司機在使用大欖隧道時，要經常要面對「滿車出，空車回」的情況。基於前往目的地的時間、油費、無法收取回程



工聯會向政府提議豁免商用車輛收費。

費用等因素，只能改用屯門公路；的士司機則因乘客考慮到需要支付來回程的隧道費，因此較少使用大欖隧道，令職業司機要面對屯門公路經常塞車的情況，因而增時損耗。

因此，陸頌雄提出除應積極考慮在採用分時段收費外，更進一步建議政府應充分利用大欖隧道容量，減收甚至免收隧道費，以分流屯門公路車流，讓屯門公路更暢通，減輕屯門及元朗市民出行負擔。

政府認為大欖隧道收費調整，可以參考三隧分流「不同時段不同收費」的模式。當局去年 5 月起陸續在收費隧道轉用「易通行」，其後因應三隧分流方案，於去年 8 月政府收回西區海底隧道專營權後，隨即實施首階段「633」固定收費方案，即西隧私家車收費由 75 元減至 60 元，紅隧及東隧收 30 元，的士及商用車分別劃一收費 25 及 50 元。

而在去年 12 月 17 日，三隧分流實施第二階段的「不同時段不同收費」方案。平日私車家經西隧過海，繁忙時段 60 元、過渡時間每兩分鐘調整兩元，紅隧及東隧繁忙時段收 40 元；在非繁忙時段和一般時段三隧劃一收 20 及 30 元。

當局檢視一年數據成效

運輸及物流局局長林世雄 7 月中提到，三條過海隧道實施分時段收費的分流成效非常好且有目共睹，在新收費模式實施後，西隧平均使用量增加 16%，而紅隧及東隧則分別減少 10% 及 8%，繁忙時段的過海總車流量則平均減少 1 至 3%，壓抑車流作用明顯。他期望希望觀察至今年年底，用一年數據檢視成效，預期明年年中交代成果。

三隧分流西隧使用量增逾一成半

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。減
。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。

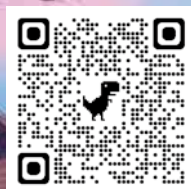
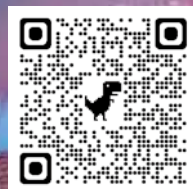
禪修時，首先放下「唔痛嘅心」的慣性執著思維，不要有「癩怒」的想法，心要明白當下問題是因緣和合而來的。過程中，原本痛楚會變為更細緻的覺受，熱、冷、痛、麻、酸……等，心也會感到沒那麼的厭惡、嫌棄，能以旁觀者的身分去看待痛楚。

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啦。當缺乏咗牙齒切斷、研磨，食物留嚟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。



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)



作者：
聞西
Simon



我家
HoMemory

issue137 | 25, Jul 2024

型色煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

7

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。

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。」





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 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迎源里 1 號
- 營業時間：10:30 – 18:30





向義工和長者示範如何製作軟餐

為長者送上傳統美食及「壽桃包」軟餐。



細味溫情

團體邀義工與長者 Tea Time

軟餐是關懷 長者硬指標

面對老齡化，社會逐漸浮現大大小小的問題。衣食住行這四大範疇，一向是普羅大眾極關心的事，其中「吃」這生活中最重要的一環，對不少人來說是享受的機會，但對有吞嚥困難的長者造成困擾。有團體早前以流動茶樓形式，邀請義工們和長者享受下午茶，向社區推廣軟餐文化。

食物煮好攪成黏液
加粉倒入模具還原

軟餐的概念，是把將煮好的食物攪碎成黏稠的液體，加入凝固粉粉後倒入食物模，還原不同食物的型態。

為長者多做一步，讓他們吃得有尊嚴。
——婦聯代表謝永恒

層長者能夠吃到外貌符合期望的食物，是他們最想達到的效果。

味道唔錯，即使將來有需要（去吃）也不會反感。

——義工關婆婆



「社會老齡化衍生的問題，單靠政府力量不足夠。」永恒稱，政府只能提供硬性的支援，但長者始終在社區生活，他們需要生活在友善的環境，感受到愛和關懷。參加者兼義工關婆婆稱，在體驗軟餐製作過程中，使她對軟餐的味道和觀感改觀，「味道唔錯，即使將來有需要也不會反感。」

另一位義工 Wendy 帶同 10 歲女女 Pricilla 擔任義工，同時女兒更為現場老友記表演拉丁舞。「自己在照顧 80 歲父親，希望學習知識後將來照顧爸爸，女兒也能夠學習如何對待長者。」

希望女兒也能夠學習如何對待長者。

——義工 Wendy



Wendy

女兒 Pricilla

「疫情期間，透過老人院舍的服務，看到吞嚥困難的長者，食物質素不理想，一攤糊狀，不要說長者，我們看到也不想吃。」香港婦聯代表謝永恒表示，香港人看待軟餐仍停留在「難食」的印象，近年雖然市面推出多款精緻軟餐，但費用較昂貴，於是會方在 6 月時於屯門區以社區茶樓方式，設工作坊讓照顧者和長者學習製作軟餐和試味。

「照顧者有時間，為長者多做一步，讓他們吃得有尊嚴。」永恒希望把他們經常接觸的到的飲食，例如茶樓的「一盅兩件」，傳統點心拼盤，蝦餃、燒賣、蘿蔔糕等，從茶樓中引入軟餐的概念。「衣食住行，『食』作為第二重要，吃得開心反應生活質素，可以感受一盅兩件的喜悅。」謝先生稱，吞嚥困難的基

小朋友協助準備工作，實踐兩代共融。



每一口點心也是親手製作。



吞嚥困難 可大可小

小知識

據軟餐工作坊的言語治療師與現場長者分享，吞嚥困難的症狀包括：流口水、餐後或進食期間咳嗽、食物倒流至鼻或口腔、吞嚥後有咕嚕聲或水聲、食物長時間含在口中甚至沒有吞下，以及吞嚥過後食物殘渣遺留在舌頭或口腔內，這些情況對於長者的生活健康影響可大可小！



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。



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



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%



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。

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

慣。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



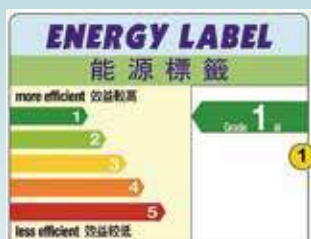
慳功
五式

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。

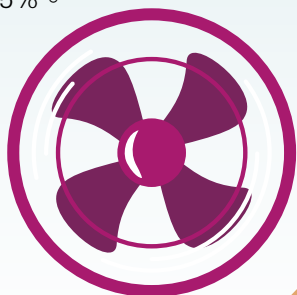
「能源標籤」我愛Ichi ban

「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℃；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