



封面故事

00



地區焦點 03

將南新門診啓用半年
地區促增名額設夜診

醫·家 04

營養素「相沖」
補鈣補鐵一場空

熱話「脆」聞 04

以為HA Go原來「呃Go」
訛稱醫保到期索費

我家放大鏡 05

違泊阻街bike住晒
跨部門清理效果佳？



每日上下午兩節共300名額

將軍澳南家庭醫學診所自去年11月啓用以來，服務區內居民約半年，為他們提供公營門診服務。該診所每日上、下午兩節合共約300個門診名額，現階段並未設有夜間診症服務。然而，隨着將軍澳南人口持續增長，有地區人士及區議員建議當局增加服務名額，並增設夜診，以回應居民對便捷且廉宜的公營醫療服務的需求。

該診所每日提供約300個門診名額。



該診所位於新建的將軍澳政府合署北座。

將南新門診 地區促



將軍澳南家庭醫學診所去年11月啓用。



有地區人士指新診所設備較新、空間較大。



將軍澳現時只有寶寧路診所設有夜診。

將軍澳僅寶寧診所設夜診

將軍澳區整體人口已達50萬。將軍澳南家庭醫學診所，自去年11月隨將軍澳政府合署北座啟用後投入服務，西貢區內的家庭醫學診所數目因此增至四間。目前，西貢區各診所中，僅位於坑口寶寧路的將軍澳家庭醫學診所設有平日夜診服務。

有將軍澳南居民反映，若需於晚間求診，要到坑口寶寧路診所，對部分居民而言路途較遠。此外，全將軍澳各診所的門診名額均為共用計算，經常出現額滿情況，居民即使於日間求診，亦往往難以即時取得名額。夜間服務的缺口更令家長及上班族倍感不便，最終被迫轉往將軍澳醫院急症室，但非緊急個案動輒需等候三至四小時。

八地區增夜診名額 西貢TKO無份

根據醫院管理局資料，現時家庭醫學門診每年提供超過500萬人次服務，範圍涵蓋抽血、定期覆診及預約門診等。全港75間家庭醫學診所中，僅23間設

有夜間門診服務至晚上10時。政府去年公布，為紓緩公立醫院急症室壓力，醫管局將於今年第二季起，在八個需求較大的地區，逐步增加合共2.5萬個夜診服務名額，惟西貢及將軍澳並未納入其中。

5月中，西貢區議會食物環境衛生委員會就相關議題展開討論。提出討論的西貢區議員黃遠康表示，將軍澳南家庭醫學診所啟用約半年，普遍居民對診所的設施及服務感到滿意。然而，由於公立醫院今年起調整收



黃遠康（右）建議在將南家庭醫學診所加設夜診。

TKO公眾街市 將採整體承租模式

將軍澳南除了增設家庭醫學診所外，區內的將軍澳公眾街市亦預計於2028年中竣工。新公眾街市位於將軍澳第67區、正在興建的寶邑路與唐賢街交界聯用綜合大樓內，毗鄰入境事務處總部。

該街市共佔三層，預計提供約140個攤檔，包括71個大型攤檔、60個小型攤檔、兩個活家禽攤檔，另設合共10個熟食攤檔，主要提供輕食及外帶食物。

食環署計劃將該街市在內的三個將落成的新公眾街市中，引入整體承租模式，換言之涵蓋將於2027至28年間竣工的將軍澳第67區、天水圍及古洞北新發展區三個新公眾街市。整體承租模式是把街市交由外判營運商管理，再由營運商分租予檔販經營，取代以往由食環署直接管理及挑選租戶的做法。新計劃將於今年第三季邀請市場提交意向書，並會率先就天水圍新公眾街市的整體承租進行招標。



將軍澳公眾街市隨聯用綜合大樓正在興建。

啟用半年 增名額設夜診



西貢將軍澳討論區
將軍澳急症由6點10分等咗唔多3個鐘，條隊無都過，只有分流但完全無醫生。平時就算有急救點都會有一個醫生睇出面既病人，同埋會有廣播話做緊急救 case。問咗入面護士，佢只含糊其辭，但我見到有張醫護工作坊既 notice 貼係牆上，究竟醫生們去晒邊一... 覺得被榨乾。

有居民指，將軍澳醫院急症室非緊急個案等候時間長。

費，加上對不少將軍澳南居民而言，在該診所求診，比前往將軍澳醫院或寶寧路診所更為方便，因此他希望診所能進一步拓展服務規模。

期望基層醫療服務持續優化

黃遠康指出，現時將軍澳南診所的每日服務名額約為300個，僅為寶寧路診所約六成。考慮到將軍澳南人口逐步增加，加上新診所設備較新、空間較大，他認為有條件提升服務質量。

黃引述去年進行的問卷調查結果顯示，九成受訪當區居民認為夜診服務並不足夠。他希望局方盡快展開研究，並以先導計劃形式，讓將軍澳南家庭醫學診所早日開設夜診服務；在條件許可的情況下，進一步研究將服務時間延長至深夜時段。此舉有助分流公立醫院的人流壓力，期望將軍澳的基層醫療服務持續優化，更好保障街坊健康。

區區顯關愛

學生夥義工包糰派糰 分享節日「糰糰」喜悅



義工加入關愛隊行列，一同參與包糰活動。

剛過去的6月19日是端午節，坑口鄉事委員會於節日前舉辦「萬糰同心為公益2026」活動，吸引過百名社區義工參與。其中，包括來自青年學院邱子文分校的青年義工。他們一同製作糰子並派發予區內居民，共迎佳節。

西貢坑口東小區關愛隊隊長劉啟康表示，來自青年學院邱子文分校的青年義工加入坑口東及坑口西關愛隊行列，一同參與包糰活動。在資深義工的指導下，同學們從最初屢屢失敗，繼而反覆練習，最終成功製作出外形紮實的綠豆糰。經過烹煮、放涼及包裝等工序，青年義工帶同製成品，跟隨關愛隊前往昭明苑，向居民派發糰子，分享節日喜悅。

劉啟康續指，活動旨在凝聚社區力量，弘揚傳統節日文化，同時透過派發糰子關懷區內居民，尤其是長者及基層家庭。坑口東及坑口西關愛隊亦積極協調義工分工，確保製作及派發過程順利進行。



團隊前往昭明苑，向居民派發糰子。

西貢坑口東小區關愛隊

承辦團體：坑口區節日慶典籌備委員會
電話/WhatsApp：8493 2935
電郵：info.hanghau-east.careteam@gmail.com



市面的營養補充劑五花八門，補充鈣質、鐵質、維他命……你能想到的各種功效，幾乎都能找到對應的產品。然而，不同營養素之間原來會「相沖」，有些人習慣一口氣吃多種補充劑，例如同時補鈣和鐵，或者吃完鐵丸立即喝咖啡，原來這樣有機會影響吸收，吃了也是白吃，甚至引起腸胃不適。

台灣營養師高敏敏在她的Facebook專頁指出，購買營養補充劑前應先理解自己的營養需求，也要看清楚標示，包括配方和建議服用的時間，例如空腹吃、餐後吃或睡前吃。而標示上未必有寫出來的是，有些營養素和食物不宜同時吃。綜合她與另一位營養師江欣樺的建議，以下這些組合要特別注意：

小百科

部分影響吸收的營養素組合

營養素	不能同吃的營養素	原因
葉黃素	β-胡蘿蔔素	兩者都是胡蘿蔔素，在腸道中的吸收路徑相似，如果同時吃，可能會互相競爭而影響吸收
鈣	鐵	鈣和鐵也會互相競爭，建議空腹時前補鐵，睡前再吃鈣片，或者隔天輪流吃
鈣	魚油	鈣和魚油結合可能會形成硬塊（皂鈣），腸道難以吸收，導致便秘。建議間隔2至3小時，例如飯後吃魚油，睡前吃鈣片
魚油	膳食纖維	膳食纖維會吸附油脂，兩者一起吃，可能影響魚油吸收

江欣樺營養師也提醒，有些營養補充劑含有多種成份，例如綜合維他命產品有時會同時添加鈣和鐵，他建議挑選只含鐵的綜合維他命，另外搭配鈣片。有些維他命B群補充劑含有β-胡蘿蔔素，則應該和葉黃素隔餐補充。

有些食物例如咖啡和茶，亦是攝取營養素的「大忌」。舉凡含咖啡因的食物和飲品，都會干擾營養素包括鐵質的吸收，因此建議間隔2至3小時食用。有些藥物如抗生素，最好也和營養補充劑間隔開。

營養素相沖 補鈣補鐵一場空

配搭得宜 相輔相成

此外，營養素之間不一定相沖，假如配搭得宜，也能相輔相成。例如缺少鈣質的人，除了直接補鈣，亦要攝取輔助鈣質吸收的維他命D和K。維他命D可從三文魚、全脂奶等食物攝取，或每天戶外活動10分鐘，吸收陽光中的紫外線，幫助體內維他命D的合成。至於維他命K則會參與一些蛋白質的作用，促進骨質鈣化，同樣有益骨骼健康。

資料來源：綜合Facebook專頁、網站文章、律敦治醫院及鄧肇堅醫院資訊



與大腦對話

湯水推介

淮山茯苓陳皮湯

材料：鮮淮山30g、茯苓15g、陳皮1瓣、生薏米20g、豬展250g、生薑3片
做法：豬展汆水；所有材料加水煲約1小時。
功效：健脾祛濕、理氣化滯。
適合：食消夜後腹脹、大便爛、口淡黏膩。

石斛麥冬瘦肉湯

材料：石斛15g、麥冬15g、杞子10g、瘦肉250g、蜜棗2粒
做法：瘦肉汆水；所有材料加水煲約1小時。
功效：養陰清熱、生津潤燥。
適合：捱夜後口乾、喉嚨痛、身熱煩躁。

如本身有長期病、懷孕或正服藥，飲用前宜先諮詢註冊中醫師。

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。



作者：陳洛志醫師

捱夜睇世盃 自設補「湯」時間

四年一次的世界盃開鑼，不少球迷已進入「深夜作戰」模式。由於賽事多在深夜至凌晨播放，球迷不免要連續捱夜，加上情緒緊張，並以啤酒、薯片、串燒、杯麵作消夜，很容易令身體「未踢決賽已先輸一半」。

從中醫角度看，捱夜最傷陰血，容易出現口乾、喉嚨痛、眼澀、心煩、身熱等「陰虛火旺」表現；若再加上油膩消夜，脾胃運化受阻，濕滯內停，便會腹脹、胃口差、大便爛、口淡黏膩。

想健康睇完整個世界盃，除了靠意志，亦要懂得照顧身體。建議球迷賽前避免太飽，消夜以清淡為主；咖啡、凍飲、煎炸食品不宜過量。觀賽後盡量補眠，翌日可做簡單伸展，幫助氣血運

行。李海林中醫師推薦以下兩款簡易湯水，可按症狀選擇，助你睇得盡興，又能醒住返工。



CLS STUDIO
創意暑假藝術營 2026
 Creative Summer Art Camp 2026



- 每節 \$198 / 75分鐘
- 每節最多12位學生
- 名額有限 額滿即止
- 過往好多家長想報 都好快滿額

快樂創作 · 小班教學

🕒 時間安排 第一節 0900-1015 1015-1045 茶點時間 第二節 1045-1200

時間表 | WEEK 1-4

	29/6 (MON)	30/6 (TUE)	1/7 (WED)	2/7 (THU)	3/7 (FRI)
第一節 0900-1015	中文唱遊 彩繪班	英語繪本 塗鴉班	數學唱遊 拼貼班	普通話 繪本 黏土班	時裝設計 創意服裝 (繪畫)
第二節 1045-1200	STEAM 天氣預報	黏土 夏日花園	DIY FUN ART 木製藝術品	創意課 抽兩張主題卡 聯想創作 繪畫	創意環保 小手作
第一節 0900-1015	中文繪本 繪畫班	英語唱遊 拼貼班	數學繪本 塗鴉班	普通話 唱遊 彩繪班	時裝設計 立體晚裝 (黏土)
第二節 1045-1200	STEAM 太空之旅	黏土 繽紛芭菲杯	DIY FUN ART 立體雕塑	Things Hunt 小朋友找物件 (黏土)	創意改造 夏日草帽
第一節 0900-1015	中文唱遊 塗鴉班	英語繪本 彩繪班	數學唱遊 黏土班	普通話 繪本 繪畫班	時裝設計 鞋子 (拼貼)
第二節 1045-1200	STEAM 城市規劃	黏土 海底探索	DIY FUN ART TOTE BAG	創意課 抽兩張主題卡 聯想創作 黏土	創意環保 小手作
第一節 0900-1015	中文繪本 黏土班	英語唱遊 繪畫班	數學繪本 彩繪班	普通話 唱遊 拼貼班	時裝設計 手袋 (塗鴉)
第二節 1045-1200	STEAM 3D周子 結構模型	黏土 七彩雪糕	DIY FUN ART 社區搭建	Things Hunt 小朋友找物件 (畫畫)	創意改造 扭蛋殼

時間表 | WEEK 5-8

	27/7 (MON)	28/7 (TUE)	29/7 (WED)	30/7 (THU)	31/7 (FRI)
第一節 0900-1015	中文唱遊 彩繪班	英語繪本 塗鴉班	數學唱遊 拼貼班	普通話 繪本 黏土班	室內設計 雷儀 (繪畫)
第二節 1045-1200	STEAM 浮沉世界	黏土 炎夏特飲	DIY FUN ART 皺紙花	創意課 抽兩張主題卡 聯想創作 繪畫	創意環保 小手作
第一節 0900-1015	中文繪本 繪畫班	英語唱遊 拼貼班	數學繪本 塗鴉班	普通話 唱遊 彩繪班	室內設計 我的玩具角 (黏土)
第二節 1045-1200	STEAM AI機械人	黏土 動物 救生圈	DIY FUN ART 幻彩貝殼	Things Hunt 小朋友找物件 (黏土)	創意改造 DIY 八達通查
第一節 0900-1015	中文唱遊 塗鴉班	英語繪本 彩繪班	數學唱遊 黏土班	普通話 繪本 繪畫班	室內設計 椅子 (拼貼)
第二節 1045-1200	STEAM 火車冒險	黏土 冰涼 雪糕船	DIY FUN ART 晴天娃娃	創意課 抽兩張主題卡 聯想創作 黏土	創意環保 小手作
第一節 0900-1015	中文繪本 黏土班	英語唱遊 繪畫班	數學繪本 彩繪班	普通話 唱遊 拼貼班	室內設計 餐桌 (塗鴉)
第二節 1045-1200	STEAM DIY七巧板	黏土 夏天森林	DIY FUN ART 非遺漆扇	Things Hunt 小朋友找物件 (畫畫)	創意改造 氣球小姐 /先生

立即報名 / 查詢

快啲 WhatsApp Miss Ma
6728 7682 hold定個位!
 名額有限, 額滿即止!

地址: 京瑞廣場一期 2樓 220號舖



做法：

①急凍蟹鉗用廚紙印乾水分，檸檬葉及指天椒切碎備用。



②刀背剁成蝦膠，將蝦膠及墨魚膠撈勻，加入調味料、檸檬葉及指天椒碎拌勻。



③用力將混合蝦膠搥至起膠，搥得愈勁炸出嚟嘅蟹鉗就會彈牙、愈有空氣感，蟹鉗撒上適量粟粉，將混合蝦膠包住蟹鉗（包蝦膠時雙手可以沾少少水防黏方便造型），放入雪櫃雪半個鐘定形。



④將釀好嘅蟹鉗順次序沾上蛋漿、麵粉、麵包糠，再重複上述步驟一次，用150°C油溫慢慢將蟹鉗炸熟至金黃撈起。之後再提升油溫至170°C快速再炸一次迫出油分，撈起瀝油後就完成。



少辣加檸檬葉清香
食落唔油膩

泰式炸蟹鉗

墨魚蝦膠撈得好掂

以前社會物質未如今日豐裕，酒席菜用料唔太上乘，更多係手工同心機搭夠！細個去「飲」見到有炸蟹鉗真的好興奮，就好像一粒巨型珍寶珠，外面包住一層金黃酥脆嘅麵包糠，裡面係新鮮彈牙嘅蝦膠，我鍾意用手揸住隻蟹鉗嚟食。不過到宜家我都仲有啲疑惑，點解炸蟹鉗裡面有蟹肉嘅？蟹鉗的肉又去左邊呢？

整炸蟹鉗當然要有蟹鉗，今次用咗超市買嘅急凍蟹鉗，價錢唔平但一盒有好多隻，用剩留返下次都得。如果買到新鮮蝦膠整蝦膠是最好的，用急凍代替就有咁彈牙爽口㗎喇，整蝦膠干祈唔好用攪拌機，用刀背剁先可以保留蝦肉嘅纖維，咁樣會好食啲喇。參考好多食譜都有加入墨魚膠，試咗，個人認為口感實淨啲，我都係鍾意淨係用蝦膠多啲。另外包好蟹鉗之後要放落雪櫃雪半個鐘定形，上粉時就更加容易控制。今次加咗泰式元素，少少辣又有啲檸檬葉嘅清香，食落一啲油膩感都冇！偶然試吓換個調味，可能會有意外驚喜呢！

人到中年除咗呢度痛個度痛之外，去「大酒店」嘅機會多咗，參加婚宴嘅機會就愈嚟愈少喇！對上一次參加婚宴已經係年多前嘅事，晚輩結婚，單人匹馬去到，左右都係陌生人，好難先捱到散席，最令人失望係千篇一律嘅婚宴菜式，食之無味。

材料：

蝦仁200g、墨魚膠100g、急凍蟹鉗8隻、檸檬葉4片、指天椒2隻、雞蛋2隻、麵包糠及麵粉適量



調味料：

鹽1/4茶匙、魚露1/2茶匙、粟粉1茶匙、胡椒粉少許、泰式辣醬1茶匙



「扶貧」需要新思路 方可「精準」迎變局

《香港精準扶貧成果報告》發佈後引起社會關注，該報告的重要性不僅在於交代四個扶貧項目的成績，更在於體現了政府扶貧理念的重大轉變。

政務司司長陳國基指出，以往單以家庭收入衡量貧窮「容易令情況失真」，例如有積蓄的退休長者會因沒收入被歸入「貧窮」，與實際生活脫節。政府因此定出7個範疇及21項指標，鎖定劏房戶、單親戶、全長者戶，從中識別最需幫助的對象。這種「看人不看數」的思路，更貼近社區真實情況。不過，棄用貧窮線後，社會少了衡量整體趨勢的「尺」。本欄認為，精準識別與宏觀監察並行不悖，日後判斷貧窮狀況改善與否，仍需清晰的量度方法。

《報告》提出「社會資源價值」概念，即政府若不提供服務，家庭需付多少購買同等服務（近似於政府為你花了多少錢）。然而帳面資源價值高，

不等於基層生活已改善，例如物價高企和生活成本上揚等，令公屋與劏房街坊面對的困難截然不同。若過分聚焦投入數字，恐忽略薪資受壓、向上流動困難等深層問題。

《報告》又提到精準扶貧KPI皆已達成，部分超越預期，值得肯定。但正如社福界議員陳文宜所問：「超越KPI就係咪等於貧窮改善咗？」其反映的是短期滿意度，長遠成效仍需系統追蹤。報告所列三類群體，亦未必涵蓋照顧者、少數族裔等較隱蔽的需要人士，政府消息指正考慮最快今年增設新群組。

過往政府以「撥款、機構執行」的單向模式主導扶貧。報告明確提出將「政商民攜手扶弱」制度化，設立配對平台促進商界資源與民間項目精準對接，標誌政府從「獨力承擔」走向「統籌協調」。

跨界協作確實提升了社會對貧窮議題的關注，但須正視兩點：「多方協作」不應成為政府減少承擔的理由，其「兜底」角色不可退讓；商界投入取決於經濟景氣與企業意願，能否持續穩定仍待驗證。

扶貧最終目標不止數字達標，而是讓街坊切實感受生活改善與出路。尤須警惕的是，貧窮成因正隨著AI與創新科技的發展持續變化，令就業市場呈現兩極化，基層勞工面對的不僅是低薪，更是技能錯配和就業機會萎縮的新風險。今天不在貧窮邊緣的打工仔，數年後或因行業轉型走向困境。因此，精準扶貧的視野應前瞻性地識別潛在貧窮風險群體，及早研究介入。扶貧政策若能將科技變革的分配風險納入視野，方距「精準」二字更近一步。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle



焙茶蒙布朗的濃香

這間創立於明治時代的茶舖，店內有茶葉、手信，也有外帶甜品。最吸引我的是焙茶蒙布朗軟雪糕，店員即場將焙茶蒙布朗擠在軟雪糕上，茶香隨即飄出。紅豆蓉綿密，黑豆作點綴，底層焙茶雪糕入口柔滑，鮮奶香與茶韻配合得剛剛好，不會太甜，行完心齋橋來一杯，剛好回魂。

宇治園心齋橋本店

• 地址：大阪市中央區心齋橋筋1-4-20

• 營業時間：
每日10:30 - 21:00；
甜品供應時間
11:00 - 19:30



走在心齋橋街頭，霓虹、人潮與食店招牌一路交錯。大阪的吸引力，不只在於熱鬧，而是短短腳程，已可由茶香走到海味，再走進一間燒肉老店。今次沒有刻意追名店，只沿着心齋橋、難波一帶慢慢行，不知不覺完成了十倍的「日行一萬步」，最終吃了三間各有性格的小店。

海膽三文魚籽滿到瀉

去到難波，想吃得豪爽一點，可以試試豪快立ち寿司。這裡勝在直接、分量足、價錢合理。招牌海膽三文魚籽盛一上枱，已經很有氣勢，海膽和三文魚籽堆得滿滿，幾乎要瀉出來。海膽鮮甜，三文魚籽粒粒爆開，鹹香和海味一起湧出，吃得相當痛快。



豪快立ち寿司

• 地址：大阪府大阪市中央區難波千日前12-34
• 營業時間：11:30 - 23:30
(全年無休)



日行十萬步 食盡心齋橋



難波旁老店燒肉香味

最後去了燒肉多平，位置就在南海難波站附近，步行約一分鐘。這間老店開業約70年，店面簡單，肉品水準不錯。要說缺點，抽風不算強，烤網也有點舊，吃完身上難免有燒肉味。不過肉片放上烤網，油香慢慢逼出來，那種熱鬧和煙火氣，正正是老店的味道。

燒肉多平

• 地址：大阪府大阪市浪速區難波中1-15-3
• 營業時間：
周四至周二11:30 - 15:00、
16:00 - 21:00；周三例休



蝴蝶作品象徵
蛻變與反思，
呼應 Billy 對
人生的選擇。



在香港，穩定、專業、體面，常常被視為一條安全的人生路。本地噴漆藝術家 Billy 曾經也走在這條路上：讀法律、進入法律行業，每天穿上西裝，活在清楚的規矩與程序之中。只是那身筆挺西裝，對他來說不是光環，而是一種束縛。後來，做事一貫認真的他選擇放下法律，拿起噴漆罐，從街頭創作走進畫廊，也一步步走向更接近自己的生活。

人生路急轉彎 黑白分明到色彩斑斕

當初決定放下法律，其實是因為我很不喜歡穿西裝。

做人

昇的顏色你睇

法律從業員變做噴漆藝術家

今年6月，Billy 在黃竹坑舉辦首個個人畫展《50:50 Duality》。展覽表面上是噴漆藝術的呈現，背後卻是一段由法律走向創作、由壓抑走向自我和解的生命紀錄。

「當初決定放下法律，其實是因為我很不喜歡穿西裝。」Billy 笑說。聽起來輕鬆，卻藏着很深的自我叩問。法律世界講求規範、秩序和界線，每一步都有既定位置，但 Billy 慢慢發現，自己真正想要的，不是被安排好的人生，而是一個可以自由呼吸、自由表達的空間。

在人生十字路口，他問自己：「有什麼事，即使最後一無所有，我都願意繼續做？」答案不是法律，而是一罐罐充滿變數的噴漆。

通渠師傅模板激發創意

Billy 接觸噴漆，最初竟然是為了「慳錢」。年輕時熱愛滑板的他，捨不得買印有華麗圖案的昂貴滑板，於是買來素色板，打算自己畫。可惜用畫筆畫出來的效果總不理想。直至有一天，他在街上看見通渠師傅用模板在牆上噴上聯絡電話，那種簡單、直接、俐落的方式，忽然打動了他。

「我覺得這個方法不錯！」他買下人生第一支噴漆罐，從滑板開始嘗試。那一噴，不只是噴出圖案，也打開了他與世界溝通的新方法。從此，噴漆不再只是工具，而成為他的語言。在創作路上，Artaflo 是 Billy 重要的同行者。對方不單帶領他參與更多正規展覽，也願意讓他嘗試、犯錯，再一起回看作品。「他們很願意讓我去試，即使有些作品在他們眼中未必完美。」在一次次實驗與反饋之間，Billy 學會在個人表達、觀眾感受與藝術市場之間找到平衡，也把源自街頭的 Street Art 帶到更廣闊的展覽舞台。



噴漆水墨系列呈現香港藝術中西交融特質。



招財貓作品外表鮮明，內裡卻象徵內心光芒被遮蓋。

喜歡是想
試一下，愛則
是無怨無悔。



不時走進社區，帶領大眾參與壁畫創作。



首次個人畫展《50:50 Duality》，記錄尋找生命平衡點。

非對錯非比較 責任與內心渴望的比例

展覽主題

今次個展以《50:50 Duality》為題，談的是每個人內外兩面的拉扯。Billy 說，人總會為了社會期望、身份和責任，建立一個外在世界，但內心深處，也有渴望、脆弱和真正想做的事。他的標誌性「招財貓」作品，外表是實色外殼，內裡卻像在發光。「其實光一直都在，只是被表面遮住了。」

50:50，不是對錯之分，也不是高低比較，而是外在責任與內心渴望之間的比例。展覽中，Billy 帶來全新招財貓系列、結合傳統美學與街頭技法的噴漆水墨，及象徵蛻變與反思的蝴蝶作品。他希望觀眾走進畫廊時，不只是看作品，也能停一停，問自己：「我現在開心嗎？這真的是我想做的事嗎？」



從西裝到噴漆罐，Billy 選擇走一條與個性脛合的路。



港空間狹小訓練出構圖技巧

作為香港街頭藝術家，Billy 相信這座城市有自己的創作節奏。空間狹小，反而訓練出藝術家對構圖和視覺焦點的敏感；中西文化交會，也令香港街頭藝術有一種自然混合的生命力。作品即使放到世界不同角落，仍能保留香港的速度、密度和性格。

Billy 也曾一天打三份工，只為應付房租、家用和生活費，繼續留在藝術路上。他說，如果真的是愛，即使辛苦，也仍然會快樂。因為藝術最珍貴的，不只是成功一刻，而是你能不能享受那段難行的路。

從法律到噴漆，Billy 沒有否定過去，只是誠實地走向更像自己的方向。這場《50:50 Duality》，也是他向城市發出的一次邀請：在忙碌生活中，停下來，看見外在角色以外，那個仍然發光的自己。

帶特殊學生創作壁畫 改用水槍盛載顏料

回饋社區

作品走進畫廊後，Billy 也沒有忘記藝術可以回到社區。早前，他與「基本會」及「康治會」合作，帶領東涌區內一群特殊學生參與壁畫創作。當知道有些學生手部力量不足以按動噴漆罐，他改用水槍盛載顏料，讓他們用整隻手一起按，同樣能參與創作。那幅畫不只在地盤外牆留下色彩，也讓孩子感受到：自己也可以完成一件作品。

很多年輕人都曾想過追夢，卻害怕失去穩定。Billy 的提醒很直接：要分清楚自己對一件事是「喜歡」還是「愛」。「喜歡是想試一下；愛是無怨無悔，即使十年後一無所有，也不後悔。」

曾四處求學 成長滿是漂泊感

有些成長路，不是一步一步向前，而是先經歷迷路、停頓、跌倒，才慢慢走出自己的方向。仁濟醫院靚次伯紀念中學中四學生賴錦豐，曾因家庭狀況四處求學，先後在孟加拉、中國內地及香港生活，童年多了一份同齡人未必明白的漂泊感。

挫折是不可避免的，但放棄是不可容忍的。

錦豐以「顛沛流離」四字概括個人童年，小小年紀便要適應不同地方、不同學校、不同文化，每一次轉變，都像重新開始。「不知道下一站在哪裡。」那種不安和迷惘，曾經長時間伴隨着他。相比起學習，與人相處對他來說同樣不容易。他坦言自己從前比較內向，面對新環境和新朋友，總會感到吃力。如今，他成為學生會主席，熱心參與創科比賽和義工服務，更榮獲「青苗學界進步獎2024-25」。回望來路，他最想說的是：「挫折是不可避免的，但放棄是不可容忍的。」

2021年，錦豐在香港定居，並入住馬可紀念之家。對他而言，那一刻像是終於可以停下來，好好生活。家舍不只是安身之所，也給了他被照顧、被同行的感覺。導師的關心，讓他慢慢建立安全感，並在基督教信仰中找到方向，相信信仰能引導自己「做一些更加正面的事情」。

關注騎單車安全 設計「轉向頭盔」

錦豐對科學和創科的興趣，最早來自他在香港就讀的第一間小學——循道衛理聯合教會天龍小學。學校重視STEAM教育，讓他從小接觸電腦科學和不同創意實作。他說，發明可以「幫助現實中一些困難」，也可以幫助真正有需要的人解決問題。



頭盔裝有LED燈，配合手套三按鈕，功能像車輛燈號一樣。



愛發明的男孩

願為迷惘者指方向

在眾多作品中，他最自豪的是「轉向頭盔」。這個設計源於他對騎單車安全的關注。頭盔上裝有LED燈，配合手套上的三個按鈕，像車輛燈號一樣，可以顯示煞車、停車、左轉或右轉。當騎行者在路上轉向或減速時，後方人士便能更清楚知道其動向，減低意外風險。

（希望可以幫助）和我有差不多經歷的小朋友。

比起單純追求成績或獎項，錦豐更在意科技能否真正幫到人。也許因為自己曾經歷無助，他特別明白被理解、被扶一把的重要。當被問到最想幫助哪一類人，他毫不猶豫地說，是「和我有差不多經歷的小朋友」，以及一些有特殊教育需要的朋友。

「加油，一往無前。」這句話，是他送給同路人的鼓勵，也是他一路走來的寫照。

從自我懷疑到服務他人

去年，學校曾安排特殊學校學生到校交流。錦豐主動與他們互動，形容他們「頗純樸、頗純真、頗可愛」。交流過程未必每一次都順利，有時一句話要解釋幾次，對方才明白。但他不急，也不嫌麻煩，只是耐心再說一次、再示範一次。當看到對方終於理解，臉上露出笑容，他覺得特別滿足。

這份耐性，來自他的同理心。錦豐明白，不是每個小朋友一開始都有選擇，也不是每個人在

困難時都有人依靠。所以他希望自己可以成為那個願意停下來的人，為別人「撐起一把傘」。他曾被別人照顧，如今也想把這份溫暖傳開去。

從漂泊到安定，從自我懷疑到站出來服務他人，錦豐的故事不是一夜之間的逆襲，而是一段慢慢累積的成長。



媽媽

趙老師

加油，一往無前。
——賴錦豐



「校際執垃圾世界盃」比賽前，做好預備工夫。



參與沙田關愛隊籌辦的「青年暑假探訪計劃」。



初中參加「高雄國際發明暨設計展」，獲項目銀獎。



太古船塢1907年落成，奠基石在當時裝嵌在早塢盡頭外壁上。(歷史圖片)

今日的太古城，是港島東知名的私人大型住宅及商業綜合發展項目，人流絡繹不絕。然而，在太古城中心二期地下停車場入口旁，一塊看似樸素的花崗岩奠基石，卻默默承載着這片土地百多年前的工業歷史。這塊奠基石，正是1907年落成的太古船塢之歷史見證。



太古船塢在1978年告別的情景，紀念基石被拆卸保存。(太古歷史檔案部藏品)

工業社區典範 變藍籌屋苑

太古船塢騰出用地被發展成太古城，人口逾35,000人。



見證兩甲子變遷 大隱隱於屋苑

奠基石現重置於太古城中心二期地下停車場入口旁。



古蹟資訊

太古船塢奠基石

評級：暫無評級

地址：太古城太豐路，太古城中心二期地下停車場入口旁

交通：太古港鐵站D1出口，沿太古城道向東行，至路口轉左即至。步程約5分鐘。

太古城有塊奠基石 訴說歷史塢妙

容納及維修數萬噸級輪船

十九世紀末，太古洋行因航運業務擴展，對船隻維修需求大增。1902年開始在鰂魚涌移山填海，動工興建大型船塢。經過五年工程，太古船塢1907年落成，成為當時遠東規模數一數二的船塢設施，能容納及維修數萬噸級的輪船，與九龍的黃埔船塢分庭抗禮。

船塢內設有旱塢，船隻進入維修時，船員在甲板上抬頭便可看到嵌在早塢盡頭外壁、位於地面以下但水位以上的奠基石。碑文記錄了船塢的建造年份與太古洋行的標誌，位置設計極具象徵意義。

太古黃埔兩船塢1972合併

直至上世紀70年代造船業式微，太古船塢在1972年與黃埔船塢合併，遷往青衣的聯合船塢。原址超過100英畝的土地，成為首個大型住宅太古城的發展範圍。1970

鄭寶鴻指，基石有助了解本港從工業轉向地產主導的歷程。

年代船塢清拆過程中，這塊奠基石並未被遺忘。

根據太古歷史檔案部收藏及退休員工捐贈的照片顯示，1978年奠基石被小心翼翼地從早塢原位移走，並暫時寄存於青衣的聯合船塢。1991年，太古地產將奠基石遷回太古城，安放於大致原位的太豐路地面，即今日太古城中心二期地下停車場入口旁。

住宅區保留可觸及工業遺跡

基石的回歸，讓這片完全現代化的商業住宅區，仍保留一處可觸及的工業遺跡。香港歷史博物館顧問、歷史掌故專家鄭寶鴻長期研究港島城市發展變遷，對太古船塢的歷史有深入認識。他指出，太古船塢與糖廠、漆廠曾構成東區最重要的工業地帶，其演變亦是香港經濟轉型的縮影。

鄭寶鴻在其著作及公開導賞活動中多次提及，東區太古洋行的糖廠、漆廠及船塢，自1960年代中起逐漸改建為私人商住樓宇。他形容這塊奠基石不僅是一座船塢的紀念物，更見證了香港從工業城市轉向地產金融主導的歷程。



兩個纜樁被用作裝飾品放在奠基石前。

太古船塢全盛時期僱用約5,000名工人，與毗鄰的糖廠共同帶動鰂魚涌、西灣河一帶發展成自給自足的工業社區。太古參照「模範村」理念，為員工興建宿舍，並設有診所、戲院、遊樂場、食堂、游泳池及學校，形成獨特的「太古村」生活圈。

太古煉糖廠及太古船塢結業後，在鰂魚涌騰出100多英畝的土地，太古地產於1970年代初應運成立，並着手重建該處的房地產、即太古城的發展。太古城分9個屋苑，共61座大廈，提供約12,690個單位，人口超過35,000人。

由於全屋苑地契年期均享有999年地契，故無須繳付地租，至今仍深受中產階層所喜愛。時至今日，市民到訪太古城中心時，幾乎找不到該處有任何工業及航海的痕跡，唯一可見的是已經回到原來位置的船塢奠基石。

義助拾荒長者 推車推讚不推託

清晨或黃昏的大埔街頭，總會看見拾荒長者推着一車紙皮，慢慢走向回收點。對很多人來說，那只是擦身而過的日常；對神召會康樂中學的學生來說，卻是一堂走出課室的生命教育課。

獲衷心感謝，學生感受到付出有價值。



每周走到社區角落服務

學校多年來推動學生參與社區服務，當中包括定期探訪大埔區內的拾荒長者。學生每星期走到社區不同角落，送上日用品和實用物資，也會陪伴長者推車、整理紙皮，一同走到回收站。該校校長蔡康年在訪問中提到，服務不應只是一次性的活動，而是讓學生在過程中學習看見別人的需要。

一車紙皮看似普通，真正推上手，學生才知道重量不輕。長者每日在街上穿梭，彎身、綁繩、推車，換來的未必很多，辛酸卻真實。蔡校長說，對拾荒長者而言，最重要未必只是有人幫忙推車，而是「佢覺得有人關心佢」。學生願意停下來、走近一點，一個小小動作，已經可以帶來很大的回響。



一個真摯的問候，帶來的意義往往不小。



推一程紙皮車，推開理解社區的一道門。

校長：服務當中認識自己

每次服務後，同學會與團員分享所見所聞。有學生留意到長者推車上斜時的吃力，也有人記得長者收到物資後一句真誠的「多謝」。蔡校長說，學校希望學生「從服務當中認識自己，同學習感恩」；服務沒有金錢回報，但被服務者一句衷心感謝，往往讓學生感受到自己的付出有價值。

該校的社區服務不止於拾荒長者，亦包括長者鄰舍探訪、小學生功課輔導、長者工作坊等。蔡校長相信，學生有能力付出，也需要在真實社區中學會聆聽、忍耐和同理。一程紙皮車，推的不只是回收物，也推開了學生理解社區的一道門。



學生每星期陪伴長者推車、整理紙皮。



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》。





早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

「一言可以興邦，一言可以喪邦」出自《論語·子路》，見於魯定公問政時孔子之答。言語力量極大，可定興衰，故智者慎言。此句見《論語·子路》魯定公問政一節。孔子以「一言」比喻言論與決策影響深遠：一句話可興國，也可誤國，提醒人必須慎言慎行。

十不善業之中·口業篇

善護口業 不譏他過

戒除妄語兩舌惡口綺語 說利人暖心的話



煩惱種子

八識田中的「語言慣性」

大乘唯識學派認為，口業是「意業」的放大器。舌頭本身不會說話，是「作意（動機）」驅使着風大（呼吸與聲帶）產生了震動。

口業的四種惡行，各自對應着深層的煩惱種子：

妄語（說謊）：

源於恐懼、貪婪或傲慢（大妄語）。為了保護虛妄的我執，不惜顛倒黑白。

惡口（粗言穢語、諷刺）：

源於暴躁與嗔怒。無法包容違背自己心意的事物，企圖用言語作為武器去刺傷對方的能量場。

綺語（花言巧語、無益廢話）：

源於散亂與放逸。心靈空虛，需要靠不斷的八卦、炫耀或毫無營養的閒聊來填補時間，消耗生命。

舌頭「法器」

清淨律儀 「不說」到「妙用」

大乘的「善護口業」絕非只是消極的閉口不言、裝聾作啞，而是將舌頭轉化為「法器」。

消極的護持：防非止惡

戒除妄語、兩舌、惡口、綺語（不譏他過）

積極的修持：大乘妙用

實踐愛語、實語、和合語、有義語（利樂有情）

愛語 (Kind Speech)

以慈悲心說利人暖心的話

真誠讚歎

賢讚！

安慰鼓勵

非暴力溝通與正念生活



視乎動機

實踐「四攝法」中的「愛語」

大乘菩薩以四攝法度眾，其中之一是「愛語」。愛語非虛偽奉承，而是以慈悲說出真正利人、暖心的話：見人進步則真誠讚歎，見人受苦則安慰鼓勵。

「愛語」與「綺語」的根本分別這兩者在外表上可能都是「好聽的話」，但只要從動機（出發點）、內容與結果去觀察，就能一眼看穿它們的分別：

維度	愛語（大乘菩薩行）
動機／心態	出於慈悲與利他。因關懷與體諒他人，而希望對方獲得安慰、信心或正念。
言語內容	真誠、得體、有益。見人進步就真心讚歎，見人受苦便溫柔安慰，言語中有善意也有智慧。
最終結果	溫暖人心，增長善法。讓人感到安定、被理解，進而願意自我改善，也拉近彼此距離。

維度	綺語（十惡業之一）
動機／心態	出於貪、瞋、痴。多半為了私利、虛榮，或出於無聊、討好與操控他人。
言語內容	浮誇、失實、無益。如拍馬屁、挑逗、空泛八卦或煽動情緒的廢話。
最終結果	增長執著，招感煩惱。可能使人落入虛妄驕慢、迷失自己，或把生命耗在無謂口舌上。

一言以蔽之：「愛語」是心口合一的良藥，即使勸誡也柔和尊重；「綺語」是糖衣毒藥，悅耳卻無益人生。

如何實踐「愛語」的現代善巧溝通

大乘菩薩的「愛語」並非毫無原則的虛偽奉承，即使面對他人的犯錯或冒犯，亦能善巧運用。其核心在於「對事不對人」。

不善巧的指摘：

「你每次都遲到，太沒責任感了！」（既傷人又流於定性貼標籤）

善巧的愛語：

「我們約好七點，你沒到也沒信息，我有點焦慮。下次若會晚到，先告訴我一聲，好嗎？」

安慰要「共情」，不要「說教」（對治說大道理）

不善巧的安慰：

「沒什麼大不了，明天會更好。」（否定對方痛苦）

善巧的愛語：

「這件事很不容易，換作是我也會難過。這段時間你辛苦了；若想聊，我都在。」

世間清流

現代人亦可練習「無聲的愛語」：在資訊爆炸、戾氣瀰漫的時代，不散播焦慮，不參與網絡公審，並在通訊軟體上真誠為他人隨喜點讚或留言鼓勵。這份透過文字傳遞的善

意與清涼，同樣功德無量。

舌頭最易造業，也最能結善緣。善護口業讓聲音成為世間清流，使每一句話都成為安人心、除去陰霾的清風。

假冒醫管局短訊 博市民回撥

近期本港出現假冒醫院管理局手機程式「HA Go」名義發出的詐騙短訊，內容指市民訂閱的醫療保障計劃試用期已結束，將會產生費用，企圖誘導市民撥打內附電話或回撥不明來電，官方澄清已報警，正規短訊有「#」號辨識，市民要加強提防。



「HA Go」是醫院管理局推出的一站式手機應用程式。

近期本港出現假冒醫院管理局手機程式「HA Go」名義發出的詐騙短訊，內容指市民訂閱的醫療保障計劃試用期已結束，將會產生費用，企圖誘導市民撥打內附電話或回撥不明來電，官方澄清已報警，正規短訊有「#」號辨識，市民要加強提防。

#?



蘋果手機對話框有可能將真假短訊合併顯示。

??

#

有市民收到聲稱醫療保障計劃收費短訊。

網民有話說

Skpracta :

冇#號為假message。即使曾經真過都唔可以信。

Ping :

我都收過，不過啲字眼、銀碼、回撥電話唔一樣。



以為HA Go原來「呢Go」 訛稱醫保到期索費

聲稱用戶訂閱計劃已欠費

有市民反映收到聲稱來自「eHealth」（醫健通）或「HA Go」等名義發出的訊息，聲稱近期用戶訂閱了名為「港澳醫療通」等醫療保障計劃，需要付費或已欠費，甚至會經戶口自動扣帳，與過去的扣費詐騙手法大同小異。

然而，有蘋果手機用戶反映，因詐騙短訊以「HA Go」名字發出。手機系統或會自動將發送人名稱相同的訊息歸入同一對話框，即使電話號碼不同亦會合併顯示。由於不少市民過去曾真正接收過「HA Go」的官方短訊，騙徒只要將發送人名稱設定為「HA Go」，新收到的詐騙短訊便會與舊有的官方訊息夾雜顯示，令用戶難以分辨，誤以為全部來自可信來源。

官方短訊均以「#」號開頭

針對相關情況，醫務衛生局與醫管局於6月初發出嚴正澄清指出，從未發出該類短訊，並已就事件報警處理。當局強調，醫健通和醫管局均已參與「短訊發送人登記制」，官方發出的所有短訊均會以「#」號開頭，即「#eHealth」或「#HA Go」，以便市民識別發送人身份真



方保僑提醒，不應轉賬金錢或開啓短訊內的超連結。

偽。市民若收到非以「#」號開頭的短訊，需保持高度警覺。

然而，單憑「#」號也未必足以完全防騙。香港資訊科技商會榮譽會長方保僑接受《我家》訪問時指出，雖然登記制理論上能過濾冒名短訊，但騙徒可能利用「偽基站」技術繞過監管。技術上騙徒或透過在近距離內發射較電訊商更強的訊號，向途經市民發送預先編製的虛假訊息，即使寄件人名稱以「#」號開頭亦有可能被偽冒。

專家：收「#」短訊仍要檢查

方保僑提醒市民，即使收到以「#」號開頭的短訊，仍需仔細檢查內容格式、用語及連結網址是否與過往接收的官方訊息有明顯分別。他重申，在任何情況下，絕不應向身份未經核實的發送人披露個人、銀行或信用卡資料，亦不應轉賬金錢或開啟短訊內的超連結。

醫管局發言人補充，為進一步協助市民識別，醫管局正分階段轉用以「18285」或「18286」開首的號碼作為來電顯示，方便市民識別醫管局的真實來電。當局強調，若需聯絡市民，一般會由職員親自致電並提供相關資料核實身份。當局呼籲市民，若曾向可疑短訊提供個人資料，應立即聯絡警方。

「偽基站」發假銀行短訊 今年5月被搗破

專家所指的「偽基站」詐騙過去曾發生。今年5月，警方破獲一宗利用無線電干擾器發送詐騙短訊的案件。騙徒假冒銀行名義，聲稱系統升級，誘騙市民點擊釣魚網站輸入個人資料以換取現金回贈，幸5名市民機警未有中招，並向銀行舉報。

警方接報後追查，於7日以涉嫌「串謀詐騙」拘捕兩名男子。調查指，他們駕駛私家車在市區遊走，利用車內「偽基站」設備，針對2G網絡缺乏雙向認證的安全漏洞，繞過電訊商強制周邊手機進入2G網絡，直接向市民發送附有「#」字頭的假銀行短訊，企圖盜取資料。

通訊辦發言人表示，一直聯同電訊商及警方密切監察及打擊此類行為，已要求營辦商加強監測異常訊號並設立通報機制，一旦發現可疑情況會迅速跟進。



5月警方搗破一個偽基站發放詐騙訊息。(電視畫面)

單車出行在香港近年愈趨普及，然而，新界各區單車違泊問題在執法方面，仍是治標不治本。「單車亂晒籠系列」將一連兩集，深入探討本港單車衍生的各種亂象，今期聚焦於單車違泊阻街，以及公共單車泊位被長期佔用，而由於政府聯合清理行動涉及多個部門，令程序冗長陷入惡性循環。這究竟如何可打破「單車亂晒籠」，根治單車違泊問題？

單車亂晒籠
下

「死車」佔泊車位
跨部門執法治標不治本？

違泊阻街bike住晒
跨部門清理效果佳？

單車放行人路鐵欄
將軍澳粉嶺出入難

近年本港單車徑網絡日趨完善，《我家》記者走訪將軍澳及粉嶺單車重鎮，發現行人路與天橋底隨處可見密密麻麻的違泊單車。在將軍澳寶琳站外，大量單車直接鎖在行人路的鐵欄，原本寬闊的行人路縮減大半，坐輪椅的街坊或推嬰兒車的家長寸步難行，被迫冒險與車爭路。寶琳站外附近的公共單車泊位更是被大堆單車長期佔用，當中不少是鋪滿厚灰、車身生鏽車輪洩氣的「死車」，明顯已放置多時未有移動。



將軍澳寶琳站附近的公共單車泊位被大堆單車長期佔用，當中不少是鋪滿厚灰的「死車」。

《我家》記者同樣發現，粉嶺工業邨區域有大量單車直接放在行人路的鐵欄，當中不乏已停運公司的共享單車，而公共單車泊位亦有大量「死車」出現。



黃遠康表示，不少區內居民反映單車違泊影響出入。

地區人士建議
公共泊位變雙層車架

西貢區區議員黃遠康指，曾收過不少區內居民反映單車違泊而影響行走，特別是港鐵站和巴士站附近。他建議政府可與商場、屋苑商討可否增設單車泊車位，亦可優化現有的公共單車泊位成雙層泊車架，同時亦可增設閉路電視監察公共單車泊位的情況。

政府由民政事務處統籌地政總署、食環署、警務處及運輸署進行聯合清理，全港每年清理違泊單車超過2萬輛，但這種執法方式多年來被轟治標不治本，跨部門行動亦因需時太長而難有阻嚇性。黃遠康指出，根據政府文件每兩星期會有一次清理違例單車行動，但每次只是在一個區域內進行，頻密程序低，難有阻嚇性。



將軍澳區大量單車直接鎖在行人路鐵欄。



寶琳站外有單車直接放在行人路上。



粉嶺工業邨區域的公共泊位有大量「死車」出現。

話你知

共享單車公司相繼結業
市面僅存兩家營運

香港的共享單車市場自2017年出現，曾同時出現7間營辦商，但因不同原因而相繼結業，部分公司未有撤走單車的共享單車在街上隨處擺放，而目前市場上僅2間公司仍在營運。

因須業務虧損單車共

- 單車頻遭惡意丟入城門河及嚴重破壞。
- 因違泊單車被政府大量充公。
- 營辦商需斥巨資聘請車隊全港尋車及維修。
- 因內地或海外母公司自身爆發資金鏈斷裂。
- 市場爆發惡性價格戰。

由政府管理的公眾單車泊位數目

(雙層、一上一下式、倒U形及其他)

中西區	40	荃灣	475
灣仔	17	屯門	8006
東區	100	元朗	16096
南區	2	北區	8166
油尖旺	90	大埔	6442
深水埗	62	西貢	6210
九龍城	355	沙田	12706
黃大仙	0	葵青	20
觀塘	0	離島	7040

資料來源：政府新聞公報



粉嶺工業邨區域有大量單車直接放在行人路的鐵欄。

灣仔「Grade10 FEST Summer 2026」剛落幕，全場焦點落於身價數千萬港元嘅 1998 年「Pikachu Illustrator」神卡，全城炒卡風潮即時被引爆！依家嘅 Poké mon 卡已經不再係細路玩具，而係升值潛力驚人嘅資產。今期一齊拆解 TCG 界嘅財富密碼！



周年掀風潮
一張紙牌換一層樓？



防騙尋寶全攻略

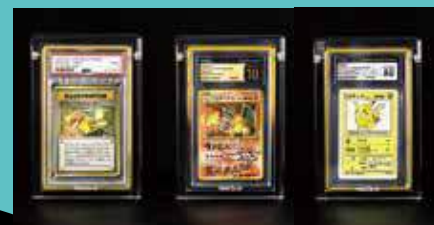
目標 邊款最炒得？
要搶三大類卡牌

想入市？目標一定要鎖定三大最「吸金」類別！

絕版稀有舊卡：廿年前印刷嘅初代（如初版噴火龍、御三家）。當年大把入當玩具玩殘，依家保存到完好如初嘅極罕有，身價絕對係天價！

限定聯乘/活動版：數量極少、自帶龐大粉絲群。例如荷蘭梵高博物館嘅「戴草帽比卡超」，或者今年卡展聯乘「桃氣女孩」與 9GAG 嘅限定卡，短炒爆發力極強。

高分鑑定卡：經海外權威機構認證，只要經儀器檢測到完美滿分，身價分鐘比普通卡牌暴升十倍，高端投資者必搶！



出嚟啦！睇卡 寶可夢就係



防騙

拒當韭菜！
新手防騙必學三招

喇卡咁貴，買錯高仿假卡真係喊出嚟。記住以下「驗屍官」級防騙招數！

- 摸紋理：**正版高稀有度卡(SR、SAR)表面有精細立體斜紋或閃爍顆粒；假卡通常係一張光滑嘅亮面紙，毫無層次感。
- 對字體：**假卡印刷技術差，英文字母與血量(HP)字型往往偏粗或模糊。最穩陣係帶張正版真卡嚟身邊，即場 Match 吓有冇色差。
- 防調包假殼：**買高價評級卡要小心騙徒「用真殼裝假卡」。收貨時必須用官方 App 掃描鑑定殼(Slab)上嘅條碼，核對官方數據庫照片，並仔細檢查外殼邊緣有冇撬過、泛白或不自然膠水痕。



評級

TCG 玩家必識！
四大權威機構

想卡牌變身「藍籌股」，就要送去以下四大權威機構評級。

PSA全球流通定價龍頭：歷史最悠久，全球市佔率最高。卡牌買賣嘅價格標準，轉手速度最快。

BGS收藏家嘅「黑標」聖杯：特設中心度、邊角、邊緣、表面四項細分評分。四項全滿分嘅「Black Label」身價能超越 PSA 10 數倍。

CGC 科技感爆棚後起之秀：外殼透明抗摔，對「錯印卡」鑑定最權威。其頂級「Pristine 10 金標」正急速威脅 PSA 龍頭地位。

ARS日本極致美學代表：採用 AI 鑑定，分數直接雷射雕刻喺不鏽鋼金屬牌上，主打高級藝術質感，近年喺亞洲保值力極高。

尋寶

點對點！
全港三大交易勝地

散卡、評級卡零售心臟：旺角信和中心有不少卡店，提供最緊貼日本Mercari及eBay大盤炒價。

大型道館、對戰區：深水埗至荔枝角工廈一帶有全港最大型官方認證「寶可夢道館」，周末玩家雲集，線下面交與搵對戰主流強卡首選。



精英懷舊、殿堂級舊卡庫：灣仔東方188商場雖有縮減，但核心老字號屹立不倒。主打精品預購及海外調貨，想搵1996-2000年初版古董舊卡、ARS金屬評級卡必到。

