

封面故事

00



地區焦點 03

古洞北建政府兩大樓
百億造價投資未來

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？



北部都會區首個政府設施建築群，將於古洞落戶。

(紅圈示)



隨著古洞北新發展區發展，政府於北部都會區的首個政府設施建築群，將於古洞落戶。政府5月中向立法會提交文件，建議動用接近100億元於古洞興建聯用綜合大樓及聯用辦公大樓。兩大樓預計於2029及30年相繼完成。屆時將有多個部門遷入，以帶動古洞北發展。議員普遍支持項目推展，惟關注造價過高，促請公帑用得其所。

料2029及30年相繼完成

古洞北建政府兩大樓

百億造價 投資未來

辦公大樓擬4900公僕進駐 綜合大樓可辦國際劍擊賽

根據政府提交的計劃，項目將興建一幢35層高的聯用辦公大樓，與及一幢8層高的聯用綜合大樓，總淨作業樓面面積約86,000平方米，規模相當於添馬政府總部大樓加上擴建後的立法會綜合大樓。

辦公大樓將預計有約4,900名公務員進駐，涉及9個政策局及部門，包括建築署及食物環境衛生署的總部將遷入，以帶動古洞北發展。

另一幢建築物，聯用綜合大樓則為古洞新發展區、以至北都的居民，以「一地多用」模式提供社區及康體設施，包括設有約1,000個座席的多用途主場館，可舉辦本地及國際劍擊賽事；另有兩個各200席的多用途副場館、社區會堂、家庭醫學診所等，配合古洞北新發展區於2032年全面落成後約13萬新增人口的需要。

立會議員促當局 解釋造價高昂具體原因

選委界立法會議員林振昇表示，雖然會議文件形容擬建大樓「實而不華」，但預算造價接近100億元，遠高於過往其他政府大樓項目普遍約20至30億元的水平，形容有如「五星級及豪華版的政府大樓」。他進一步指出，即使考慮到項目設施較多，但每平方米價格似乎較以往同類項目貴近一半，要求當局解釋造價高昂的具體原因。

此外，林振昇期望擬建大樓中的社區會堂能夠配合香港作為「中外文化藝術交流中心」的定位，舉辦社區性及區域性盛事，例如作為與大灣區民間團體交流的場地。他關注社區會堂的設計及硬件配套能否滿足相關需求。



林振昇要求當局解釋大樓造價高昂原因。

鄉議局提出 發展促進新舊社區共融

至於鄉議界立法會議員劉業強則表示，鄉議局一直支持發展新界，但前提是要兼顧周邊現有鄉村環境，促進新舊社區共融。他關注項目未有規劃公眾停車場，僅提供約240個供政府及服務機構使用的泊車位。考慮到周邊村民依賴私家車出入，且大樓未來有近4,900名公務員辦公及大量市民使用圖書館、體育館及診所等設施，質疑泊車配套是否足夠。

發展局發言人回應指，現時未有數據顯示項目造價特別高昂。建築署補充，會透過組裝合成法、簡約設計等盡量壓低成本，確保公帑用得其所，並監督設施如期落成。至於交通問題，發展局指新發展區的新建及道路擴闊工程將會惠及村民；而大樓的人員預計會乘搭公共交通工具如港鐵及巴士上、下班，交通評估顯示現有網絡足以應付需求。



劉業強關注大樓未有規劃公眾停車場。

該處將興建35層高的聯用辦公大樓，與及8層高聯用綜合大樓。
(效果圖)

大樓工地旁的多個私人屋苑即將落成。

擬建古洞北聯用辦公大樓及綜合大樓位置圖



古洞站為地底車站，正在趕工配合北都發展。

政府預料古洞站2027年開通。(效果圖)



正在興建的古雋邨料今年起陸續竣工。

古洞北粉嶺北 北都首個建造中新區

古洞北及粉嶺北新發展區，是北部都會區內首個進入建造階段的新發展區。整個計劃分兩階段推展，目前土地已陸續展開發展工程。除了正尋求撥款興建的聯用綜合大樓及聯用辦公大樓外，區內未來亦將有多項住宅項目落成，包括公屋及私人屋苑。其中，古洞北新發展區首條公共屋邨古雋邨，預計於今年起陸續竣工。

古雋邨位於古洞北第19區，毗鄰港鐵古洞站。該邨將提供12座共9,000個單位，預計可容納約2.3萬人。此外，連同粉嶺北新發展區在內，兩個新區未來將合共有約7,200個私人住宅單位落成。

根據港鐵資料，東鐵綫古洞站的主體工程已於2023年展開，目標在2027年完成整個項目。古洞站位於落馬洲站與上水站之間，未來待北環綫落成後，乘客將可於古洞站轉乘東鐵綫及北環綫，進一步完善區內鐵路網絡。

區區顯關愛



羅曉楓介紹當日的新興運動體驗項目。

新興運動嘉年華 促進社區健康共融

為推動社區健康生活及促進鄰里共融，不少關愛隊積極舉辦新興運動嘉年華，讓居民體驗新穎的運動樂趣。5月中，大埔新富小區關愛隊聯同香港北部都會優秀青少年聯會，於大埔墟社區中心合辦新興運動嘉年華，吸引近千名街坊踴躍參與，現場氣氛熱烈。

大埔新富小區關愛隊羅曉楓介紹指，活動當日設有六項新興運動體驗項目，包括桌上冰壺、躲避盤、芬蘭木柱、匹克球、布袋球及地壺球。他表示，這些運動規則簡單、門檻較低，適合不同年齡層的居民輕鬆參與。

活動期間，有街坊向他反饋，首次接觸新興運動既新鮮又有趣，亦能在互動中增進鄰里交流。羅曉楓寄望未來繼續舉辦多元化的社區活動，鼓勵居民培養運動習慣，攜手營造健康共融的社區氛圍。

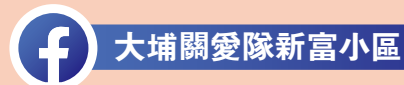
羅曉楓寄望未來繼續舉辦多元化的社區活動，鼓勵居民培養運動習慣，攜手營造健康共融的社區氛圍。



團隊舉辦新興運動嘉年華。

大埔新富小區關愛隊

承辦團體：大埔動力
電話 / WhatsApp：9580 4854
電郵：info.tppower.careteams@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，其實是因為我不是很喜歡穿西裝。

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，其實是因為我不是很喜歡穿西裝。」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 選擇走一條與個性融合的路。



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。」

吐露港畔遷至上水 修車輪見證天倫樂

在上水街頭，有些店舖不只是做生意的地方，也慢慢成為街坊記憶的一部分。鎮洋兄弟單車公司屹立超過70年，由一個工具箱起家，走過三代人，也見證香港單車文化由代步工具變成運動、休閒與生活態度。第二代李達成與第三代Nelson接力守住這間老店，守住的不只是單車買賣，更是一份手藝、一段街坊情。

店內一架架單車，記錄了不少街坊的童年和家庭回憶。



爸爸 李達成

仔仔 Nelson

單車輪轉了一圈又一圈，陪着上水街坊走過不同年代。——李達成

這裡有街坊童年放學後、假日練車、親子同行的共同回憶。



鎮洋的故事，要由上世紀50年代初說起。創辦人李啟鴻當年從內地來港，帶着一個簡單工具箱，在大埔一帶開始做單車生意。那時候沒有華麗店面，也沒有大型陳列，靠的是一雙手及街坊之間口耳相傳的信任。

「鎮洋」這個名字，也藏着上一代人的心願。李達成憶述，父親當年在吐露港畔，看着遼闊海面，心裡有一份「鎮守海洋、揚帆遠航」的寄望，於是為店舖取名「鎮洋」。隨着生意漸漸穩定，李啟鴻後來在上水開設店舖，售賣單車和常用零件，為北區街坊提供服務。「對不少街坊來說，這裡是第一架單車的起點，也是童年放學後、假日練車、親子同行的共同回憶。」李達成形容說。

重要轉捩點 80年代引入BMX

作為家中幼子，李達成後來與兩位兄

長一起承擔家族事業。他坦言，自己相比兄長幸運，有機會到海外留學，眼界也因此打開。80年代，單車潮流開始轉變，鎮洋迎來一個重要轉捩點——引入當時風靡全球的BMX單車。這個決定，讓店舖吸引了大批年輕顧客，也令鎮洋成為當年單車潮流的一個小小據點。

（憶述經營逆境）家人沒有放棄，靠着韌力和街坊支持，最終捱過難關。

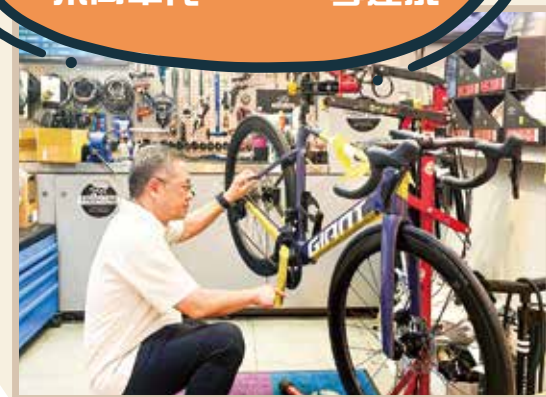


不過，老店能走過70多年，靠的從來不只是順境。1991年，上水店舖因舊業主突然賣舖而面臨逼遷。李達成回想，當年做生意很重「信」字，很多事情未必白紙黑字寫得清楚，沒有租約，便令他們一下子陷入困境。「那段日子並不容易，但家人沒有放棄，靠着韌力和街坊支持，鎮洋最終捱過難關。」

一間老店最珍貴的地方，往往不是貨架上有多少新產品，而是門口來來往往的人情味。李達成說，很多熟客都是「由細幫襯到大」。有人小時候在鎮洋買第一架單車，長大後帶着自己的孩子回來，李達成表示：「這份街坊情，讓鎮洋不只是一間單車店。它像是一個社區時間點，見證孩子學會平衡、年輕人追逐速度、家長陪伴子女踏出第一圈。單車輪轉了一圈又一圈，店舖也陪着上水街坊走過不同年代。」

暢順鏈接代代街坊情

老字號單車舖



維修與保養是鎮洋最重要的根，每一個細節都關乎騎車人的安全與信任。

鎮店本領 維修與保養

李達成之子Nelson作為第三代，對這份轉變有更深感受。在他眼中，單車是一種連結人與城市、自然和生活節奏的媒介。他說：「有人踩車為了運動，有人為了減壓，有人為了和朋友同行，也有人在踩車途中重新感受香港的山海風景。鎮洋要做的，是在傳統與新潮流之間，繼續找到自己的位置。」

在傳統與新潮流之間，繼續找到位置。

——Nelson



不論單車款式如何改變，維修和保養始終是鎮洋最重要的根。李達成一直相信，手藝不只是技術，更是一份責任。「師傅修理的不只是一架車，還關乎騎車人的安全。螺絲是否鎖緊、煞車是否靈敏、鏈條是否順暢。」



李達成最珍惜的是一班「由細幫襯到大」的熟客。



鎮洋兄弟單車公司由一個工具箱起家，在上水屹立逾70年。



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）

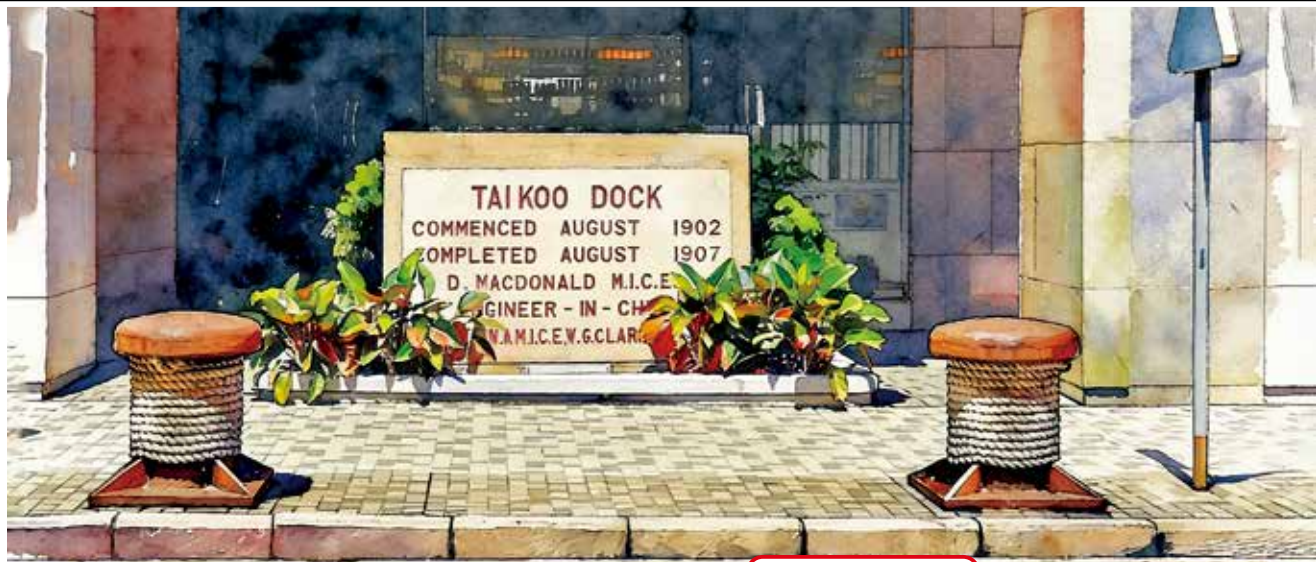
工業社區典範 變藍籌屋苑

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年開始在鯽魚涌移山填海，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鯽魚涌、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，在鯽魚涌騰出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》。





「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。

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。

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。

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。



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。

#?



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。



「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，導致市面上仍有不少已結業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
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

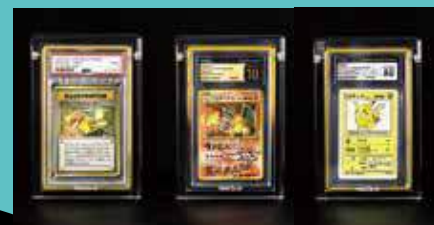
目標 邊款最炒得？
要搶三大類卡牌

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「戴草帽皮卡超」，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。

