

封面故事
09

感動人
先要敢動自己

醫·家 ④

啞鈴隨時隣過馬桶
健身室靠洗手自救？

熱話「脆」聞 ⑭

清晨敲門聲
揭「租」遇騙局

地區焦點 ②③

研預約制限人數
兩招「救」西貢郊園

我家放大鏡 ⑤

出租單車隨街泊
大圍大埔重災

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

破邊洲研預約 橋咀列海岸公園



漁護署打算為破邊洲試推預約制度。



破邊洲巨型海蝕柱地貌甚受遊客歡迎。



去年底一名男遊客在破邊洲墮崖，蛙人到場搜救。

護惜西貢東郊園

快啲出呢兩招



破邊洲高峰時段人流須受控制

去年12月31日，有遊客在西貢破邊洲「打卡」期間失足墮崖不治，引起社會對郊野安全的關注。及後政府在破邊洲觀景台加設圍欄，並於今年五一黃金周期間實施人流管制措施，派員到場維持秩序，同時勸喻違規行為。橋咀洲方面，去年10月亦出現大量遊客聚集，其間有人在沙灘違規生火、捕捉海星等海洋生物，浮潛者踐踏珊瑚的事件亦屢見不鮮，反映郊野熱點正面臨生態與安全

的雙重壓力。

為此，6月初立法會研究「生態+旅遊」事宜小組委員會會議上，環境及生態局提交文件指出，經評估西貢東壩破邊洲路段的遊客量，在個別日子的高峰時段已達飽和。當局正檢視部分熱門郊遊地點的承载力，並檢討長遠管理策略，擬先在破邊洲試行預約制度，視乎成效再考慮擴大實施範圍，藉以收集數據評估成效，從而保護山徑免受過度損耗、分流旅客並提升整體遊覽體驗。

近年部門加強西貢萬宜東壩的管理工作。

李浩然認為應訂立清晰的人流承載量指標。



近萬宜水庫東壩 破邊洲風化地貌獨特

破邊洲位於西貢萬宜水庫東壩附近，是香港聯合國教科文組織世界地質公園的重要組成部分。這座孤立於海中的巨型海蝕柱，原本與旁邊的花山相連，經過億萬年海浪的侵蝕與風化，最終與陸地分離，形成今日獨特的地貌。

破邊洲最引人入勝的，是約1.4億年前侏羅紀時晚期火山噴發形成的六角形岩柱群。該處的酸性火山岩柱直徑可達3米，高達63米，在懸崖斷面上整齊排列，遠觀如同一座巨大管風琴。這種世界級的地質奇觀，吸引無數攝影愛好者和行山客慕名而來，成為香港最具代表性的自然景觀之一。

除了地質價值，破邊洲的受歡迎程度亦與交通改善有關。漁護署於2024年底啟用全新的破邊洲觀景台及萬宜地質步道，由東壩小巴站步行約45至50分鐘即可到達，難度僅兩星，令新手亦可親睹這片壯麗景色。社交媒體的推波助瀾，更令破邊洲成為小紅書等平台的熱門「打卡」點，每逢假日遊人絡繹不絕。



現場拉起封鎖線，警員到場調查。

珊瑚區海岸公園正展公眾諮詢

與此同時，鑑於橋咀東部及西部擁有大片高生態價值的珊瑚群落，然而面臨水上活動影響，漁護署建議將該處包括連島沙洲在內的珊瑚區，指定為面積約63公頃的海岸公園，並制定相關管理計劃。漁護署已就此開展公眾諮詢，目標在2027年中前完成法定程序。

根據資料，過去三年漁護署及食環署共接獲867宗涉及西貢郊野公園的投訴或報告，主要涉及非法活動、訪客不當行為、環境衛生及設施管理等範疇。以今年5月勞動節黃金周為例，漁護署每日部署約120名人員，並利用無人機協助巡邏及執法，加強管理效率。

立會議員促實名登記預約制

新界東南立法會議員方國珊表示，西貢



橋咀洲鄰近西貢市中心，假日遊人如鯽。



方國珊議員

方國珊建議採用分時段預約制及收費入場等措施。

東郊野公園等熱門景點在長假期人流眾多，直接影響居民生活，關注政府會否對景點承載量實施管制。她建議採用分時段預約制及收費入場等措施，並指出曾有營地被霸佔長達一年，反映管理有改善空間。同時，她贊成預約制採用實名登記，以有效控制人流。

選委界立法會議員李浩然則認為，當局應訂立清晰的人流承載量指標。對於政府計劃先在破邊洲試行預約制，他認為這是重要的一步，但期望當局能盡快制定更具體的承載量評估標準及長遠管理策略，確保生態保育與旅遊發展之間取得平衡。

環境及生態局回應指，未來的預約制將考慮採用抽籤及實名登記等方式，以避免「炒籌」問題；若有預約人士最終未有現身，當局亦會記錄在案，日後作適當處理。至於收費制度，因涉及修例，屬下一階段探討的工作，並非即時試行。

區區顯關愛

非遺嚟啦 入校助推廣舞麒麟



佛教黃藻森學校舉行客家舞麒麟活動。

西貢景林小區關愛隊與坑口鄉事委員會等多個團體，聯同香港正覺蓮社佛教黃藻森學校，在校園內合辦非遺文化進校園活動，推廣「西貢坑口客家舞麒麟」這項國家級非物質文化遺產。

西貢景林小區關愛隊隊長溫啟明表示，坑口客家舞麒麟為本港國家級非物質文化遺產代表性項目，西貢坑口區至今保留至少18條客家村落，當中一半依然擁有自己的麒麟隊，每逢新春佳節便會出動相互拜年祝賀。

溫啟明指出，活動於6月16日舉行，當日邀請到馬遊塘村麒麟會的師傅到校，向同學講解舞麒麟的歷史與文化內涵。師傅示範表演結束後，超過50名學生踴躍上台，跟隨學習舞麒麟的步法及要領，亦有學生嘗試練習傳統敲擊樂器，表現出色的同學更獲安排即席表演予全校師生欣賞，場面熱鬧。溫啟明期望透過活動，提高青少年對中華傳統文化的認識與興趣，並藉此加強學生對祖國及香港的歸屬感。



學生學習舞麒麟步法及要領。

西貢景林小區關愛隊

承辦團體：家庭健康促進會
電話／WhatsApp：9066 7206
電郵：info.kinglam.careteam@gmail.com



個人防護措施



勤洗手：
帶備消毒噴霧，接觸運動器材前後先消毒雙手



消毒器材：
用消毒噴霧噴在健身器材接觸面，如扶手、座位和椅背，再用紙巾擦乾才使用



自備貼身器材：
包括瑜伽墊、拳套等



自備毛巾：
帶備兩條毛巾，分別擦臉和擦身體，並可再備一條毛巾，鋪在器材接觸面上



避免摸臉：
病毒和細菌或透過接觸口、眼和鼻等傳染，應避免在健身中途用手摸臉



自備拖鞋：
避免赤腳踩在更衣室或廁所地上



避開人潮：
人愈多、細菌也多，應盡量選擇較少人的時段健身



皮膚有傷口時不應健身：
假如真的要去，必須包好傷口，避免接觸器材



清洗運動衫和袋：
避免積聚細菌



健身後盡快洗澡及換衫：
避免細菌黏附在身上

資料來源：
綜合傳媒報道、黃軒醫生網誌

健身室現「菌綁消受」

多啲洗手唔使慫了

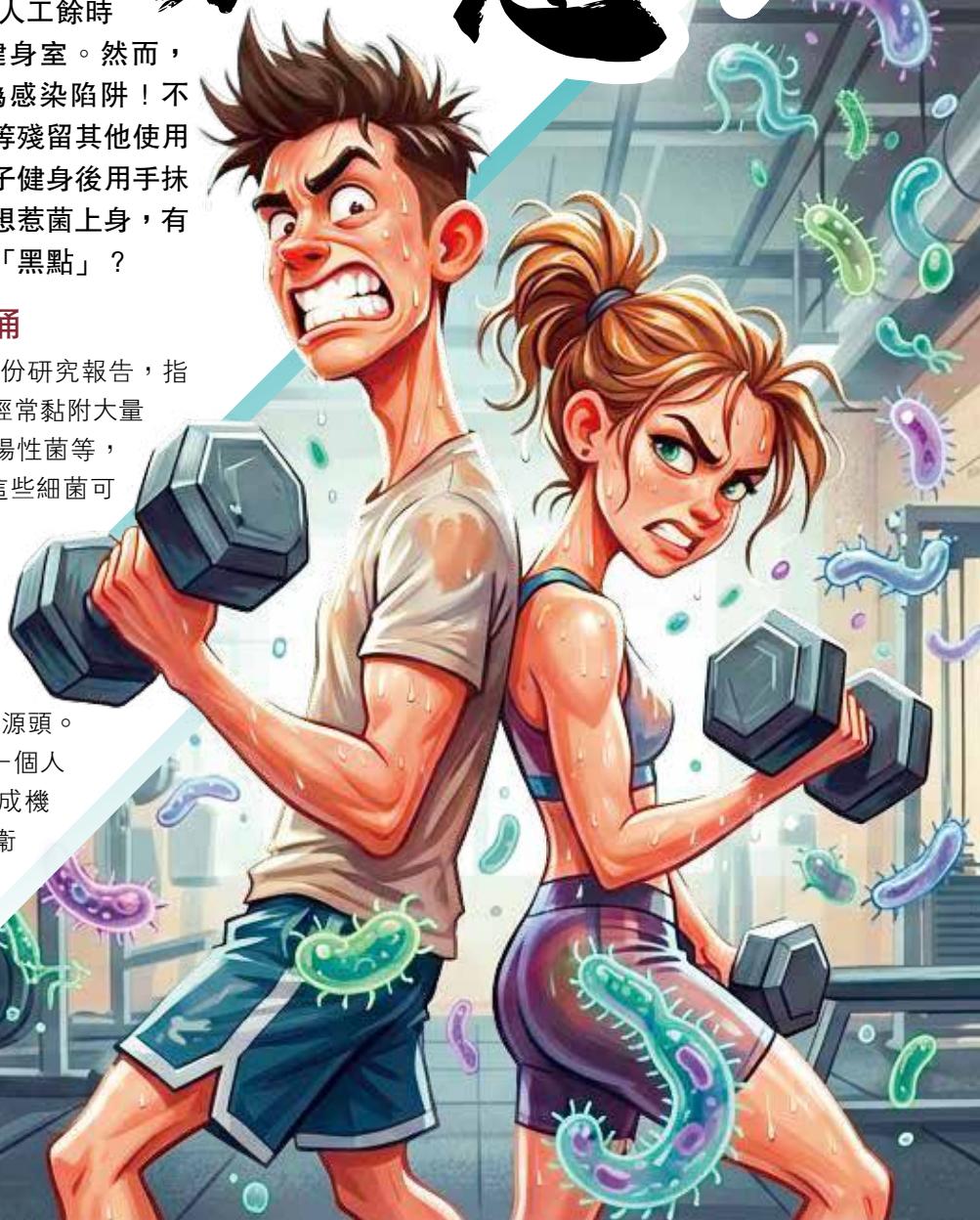
天氣酷熱加上工作忙，很多人工餘時想保持運動習慣，都會選擇去健身室。然而，器材未必有頻繁清潔，隨時成為感染陷阱！不時有網民分享啞鈴、跑步機扶手等殘留其他使用者的汗漬，最近更有一名廣州男子健身後用手抹汗，導致臉部出現真菌感染。不想惹菌上身，有甚麼方法自保？哪些器材是細菌「黑點」？

研究：啞鈴含菌量多過馬桶

英國健身器材諮詢網站曾刊出一份研究報告，指出跑步機、單車機和舉重啞鈴經常黏附大量細菌，包括革蘭氏陰性菌、革蘭氏陽性菌等，含菌量比公厕水龍頭和馬桶更多，這些細菌可引致皮膚感染、肺炎和敗血症。台灣胸腔暨重症專科醫生黃軒則在他的網誌引述多項外國研究，健身室的空氣中也有不少霉菌和細菌。

這些細菌從何而來？除了健身室清潔不夠頻繁之外，使用者也可能是源頭。

綜合黃軒醫生引述的研究，當一個人手上有病菌，他接觸過的器材有六成機率會被污染，偏偏健身室使用者的衛生習慣參差，超過一半人從來沒有清洗運動袋，甚至有10%人不清洗健身衫褲。同時，約半數人不會先消毒器材，另有約35%人偶爾會消毒，多個因素加起來，健身室便成為細菌溫床。



與大腦對話

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

山楂玫瑰花茶

適合一般食滯、想解膩的人士。

材料：山楂乾5至6片、乾玫瑰花5至8朵

沖法：將材料放入杯中，用熱開水沖洗一次。然後注入約400至500毫升沸水，並蓋上杯蓋焗泡10至15分鐘。茶湯呈微紅色即可飲用。

穀芽麥芽陳皮茶

適合吃了較多飯、麵、糯米或澱粉質後感到胃脹的人士。

材料：炒麥芽10克、炒穀芽10克、陳皮1塊

沖法：陳皮浸軟後刮去內囊，減少苦澀味。所有材料略沖洗，放入保溫杯，然後加入500毫升沸水。蓋上杯蓋焗泡15至20分鐘即可飲用。

山楂陳皮烏梅茶

酸酸甜甜，適合夏天口乾、食滯又想開胃的人士。

材料：山楂乾10克、烏梅3粒、陳皮5克

沖法：將材料放入鍋中，加入600至800毫升水。大火煮沸後，轉小火煮15分鐘。濾出茶汁，溫熱飲用。

三款推介

夏日Fiesta 記住飲杯消滯茶

夏天一到，很多人胃口時好時壞。天氣悶熱，忍不住飲凍飲、食雪糕，再加上燒烤、火鍋、宵夜、重口味外賣，腸胃很容易「頂住頂住」，出現胃脹、口膩、不想吃東西的感覺。

這時候，不少家庭都會沖一杯簡單茶飲，幫身體解膩、消滯。以下三款家常消滯茶飲，材料不算複雜，平日到藥材舖也容易買到，適合夏日大餐後、食得太飽或覺得口膩時飲用。



提提你

茶飲雖然方便，但每人體質不同，孕婦、長期病患者、胃酸過多或正服藥人士，飲用前最好先諮詢中醫或醫護意見。夏日想腸胃舒服，除了飲茶，也要記得少吃過量生冷食物，食飯慢一點，身體自然輕鬆一點。



恆常畫班課程

分階段啟發孩子藝術觸覺，
平衡創意與技巧，
培養專注力、觀察力、想像力、
自信心及創造力。



專注力



創造力



觀察力



手眼協調



Stay Art 暫托課程

藝術創作 × 彈性暫托 讓孩子開心學習，讓家長更安心



課程特色

- 為繁忙家長的子女提供暫托時間
- 為家長突發狀況或 me time 提供暫托時間
- 因材施教（藝術創作或遊戲訓練）
- 暫托時間彈性



課程內容

- 讓孩子享受無拘無束的創作空間
- 寓創作於玩樂，同時又寓玩樂於創作
- 培養對藝術的興趣
- 透過遊戲幫助發展
- 建立開心快樂時光

時間及收費

星期一至日
9am-7pm

時數及時間可商議

每小時 \$115
(2小時起)



恆常畫班



● 學前塗鴉啟蒙班 (2-2.5歲)	\$780 / 4堂 / 60分鐘	(\$200 / 堂)
● 幼兒體驗藝術班 (3-3.5歲)	\$820 / 4堂 / 60分鐘	(\$210 / 堂)
● 兒童綜合創意初班 (4-4.5歲)	\$870 / 4堂 / 75分鐘	(\$220 / 堂)
● 兒童綜合創意高班 (5-5.5歲)	\$920 / 4堂 / 75分鐘	(\$240 / 堂)
● 多元創作視藝班 (6歲或以上)	\$960 / 4堂 / 90分鐘	(\$250 / 堂)

第一堂
半價
試堂



綜合創意黏土班



提升專注力

加強手眼腦協調

訓練大小肌肉

提高創造力

● 初班 (2-3.5歲)	\$740 / 4堂 / 60分鐘	(\$190 / 堂)
● 高班 (4-5.5歲)	\$860 / 4堂 / 75分鐘	(\$230 / 堂)
● 進階班 (6歲或以上)	\$980 / 4堂 / 90分鐘	(\$260 / 堂)



cls

Ching Lam Sze Studio
晴琳施工作室

查詢 / 報名



6728 7682



地址：石門京瑞廣場一期2樓220號舖





做法：

① 用1棵蔥切段，連同薑片放入小鍋滾水，加入紹酒及鹽，放入雞上腩肉，中細火煮至滾起。加蓋續煮5分鐘，然後熄火再焗15分鐘。



② 撈起雞上腩肉放入預先準備嘅冰水浸10分鐘，撈起備用。煮雞肉嘅水除去蔥段及薑片後，煮滾將芽菜灼熟撈起置於碟中。



③ 3棵蔥洗乾淨用廚紙印乾，斜刀切成蔥段，將蔥置於小鍋，落油以慢火將蔥段半煎炸至稍微金黃帶焦。之後夾起蔥段，再放乾蔥片走油，盛起蔥油。



④ 將醬汁材料醬倒入碗中調勻，加入蔥粒及芫茜碎，雞上腩肉切件鋪在芽菜上面，淋上醬汁。最後放上炸脆嘅蔥段及乾蔥片就完成。



材料：

雞上腩肉 300g
蔥 5棵
芫茜 適量
薑 4片
芽菜（可以唔加） 150g
紹酒 2湯匙
鹽 半茶匙
油 100ml

醬汁：

豉油 3湯匙 青花椒油 2茶匙
鎮江香醋 2湯匙 糖 半茶匙
自製蔥油 1湯匙 麻油 半茶匙



肉要先冰鎮 雞皮Q彈肉嫩口感

蔥油青花椒口水雞

熱門冷盤啖啖肉

不過有時候有得揀好過冇得揀，例如今次分享嘅「蔥油青花椒口水雞」食譜，口水雞係我非常喜歡嘅冷盤之一，有白切雞嘅嫩滑，又有刺激食慾嘅鹹酸麻辣醬汁，好適合成為炎炎夏日嘅一人簡餐。有別於正宗嘅四川口水雞，我用咗較為清爽及簡單嘅醬汁調味，冇奔放潑辣嘅紅油、冇太多香辛料蓋過雞味，但同樣椒麻過癮！

整口水雞，多人食可以用全雞，一人餐我會揀用雞上腩肉或者雞胸肉貪佢啖啖肉。至於煮雞最佳方法就係浸熟，雞肉先唔會嘅口，另外一個重點就係要冰鎮，做到雞皮Q彈肉嫩嘅口感，外冷內熱下雞肉本身嘅汁會滲出，肉同皮之間會形成一層滑滑嘅啫喱，食落口感會更豐富。今次我用咗青花椒油代替紅油，唔使落太多，少少香麻味道就足夠，另外加咗自製嘅蔥油，再添加幾分香味！炸蔥油唔可以急，要慢火將蔥段半煎炸至微微金黃帶焦，蔥油先會香而不苦，炸過嘅蔥脆卜卜好好味，有剩嘅蔥油可以用嚟撈麵，一舉兩得。

• 做冷盤我鍾意用日本豉油，因為比較淡口唔會過鹹，如果用普通生抽，調製醬汁嘅時候可以分兩三次落，按自己適合嘅鹹度調節分量。

小貼士

一直都好怕幫襯連鎖米線餐廳，千祈唔好誤會，我唔係話佢哋嘢唔好食，而係本人有嚴重選擇困難症。由湯底、配料、小食加埋幾十種選擇，我已經企咗喺度，樣樣都想食又怕點得太多食唔晒，最恐怖係有12個等級嘅辣度分級表，每次都無限輪迴思考究竟揀邊個級別好呢！

陀螺轉旺「死場」 社區再添新活力

要提到今年翻紅的玩物，爆旋陀螺肯定排在前幾名。深水埗玩具店外大排長龍，灣仔更有數百人通宵排隊，只為搶購限定發售陀螺。更有意思的是，將軍澳翠林、黃大仙竹園、粉嶺華明等街市原本空置的吉舖，被陀螺迷自資租下，搖身變成免費「戰場」，網民笑稱是「陀螺經濟」、「死場救星」。

陀螺再度爆紅關鍵在於「舊物賦新」，新一代《爆旋陀螺X》在陀螺底部和戰盤邊緣加入齒輪，令陀螺沿盤邊加速、碰撞更有衝擊力，一改以往兩顆陀螺「鬥持久」的沉悶；商家再配合貼地宣傳，找來KOL參賽、在商場大屏幕直播賽事，觀賞性大增。加上它勾起不

少成年人的童年回憶和好勝心，熱潮更跨越世代。

陀螺把人重新聚在一起，究其原因切中了年輕一代對「實體感」的追求。數碼年代大家慣了對著螢幕，人與人見面反而少了；陀螺卻要人走出家門，在實體戰盤前一較高下。那些自發的「道場」正是社會學所講的「第三空間」，即家與公司、學校以外，讓街坊碰面、傾偈、識朋友的地方。不同年齡、背景的人因陀螺聚首，父母子女同場對戰，對忙碌的年輕家庭而言更是難得的親子時光，代溝也在笑聲中化開，冷清的商場亦重拾人流和生意。

這股熱潮，其實也是難得的「玩住學」機

會。陀螺牽涉力學、慣性等物理原理，玩家為求取勝，會鑽研零件配搭、改裝和發射技巧，親手試驗、逐次改良，是真正的體驗式學習：專注攻擊的上盤高角度撞擊；反向旋轉打亂對手節奏；抗衝擊打消耗戰……每次動手往往比死記課本更入腦。難怪有小學索性辦起陀螺比賽，推動STEAM教育。一句「易學難精」，考起的正是年輕人的鑽研和動手能力。

小小一顆陀螺提醒我們，不少有價值的舊事物從未過時，只要注入合時的新元素，就能重新轉動起來。社區裏的老字號、小店以至「死場」，又何嘗不是如此？不如趁這股熱潮，落場撐一鋪，一起為社區轉出新活力。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

東方之珠到另一之珠

君臨城

克羅地亞（Croatia）是歐洲人夏天的熱門度假勝地，其中杜布羅夫尼克（Dubrovnik）素有「亞得里亞海之珠」之稱，也是《權力遊戲》「君臨城」取景地。古城不大，卻很有層次：石板路、橘紅屋頂、古城牆與亞得里亞海，轉個彎已是風景，值得我由暴曬又暴雨的香港前去玩返夠本。

下全力遊戲

君臨城牆

看紅屋頂遠眺一片深藍

我第一站去了古城。最經典是沿古城牆走一圈，全長約2公里，一邊是密集紅屋頂與古街，另一邊是深藍海面。入城後走到史特拉敦大道（Stradun），兩旁有咖啡店、餐廳和小店；若想拍古城全景，聖羅倫斯堡壘（Fort Lovrijenac）是很好的角度。

- 地址：Old Town, Dubrovnik, Croatia
- 古城牆開放時間：按季節調整，出發前宜查閱官方最新時間。



杜布羅夫尼克古城



史特拉敦大道

聖羅倫斯堡壘

老港口旁



老港口旁 吃地中海風味料理

行完古城，我去了 Gradska Kavana Arsenal。餐廳位於舊城核心，鄰近 Luža Square。它坐落於老港口旁，主打地中海風味料理，最吸引是可以一邊用餐，一邊望着港口、堡壘和來往船隻。行了一整天，在這裡坐下來喝一杯，剛好把古城節奏慢慢收起來。

- 地址：Pred Dvorom 1, 20000 Dubrovnik, Croatia
- 營業時間：每日 08:00 - 23:00

划獨木舟 回望夕陽下的古城

除了在城內走，我覺得也值得從海上看杜布羅夫尼克。夕陽獨木舟通常由古城外海出發，沿城牆划行，部分行程會經過洛克魯姆島（Lokrum Island）附近，或停靠 Betina Cave 一帶。日落時，石牆和海面被染成金色，是另一個看古城的角度。



從海上望回古城

香港電影世界裡，鏡頭總是追逐明星的臉；爆破、墜落、追逐在銀幕掠過時，往往有人以身體承接那些看不見的危險與重量。「00後」吳芷晴是香港最年輕的女動作特技演員，中學時因家人代為報名訓練班而入行。10年過後，她仍在片場，用身體記錄香港動作電影節奏，用勇氣貢獻電影語言，用熱誠感動工作上的夥伴。

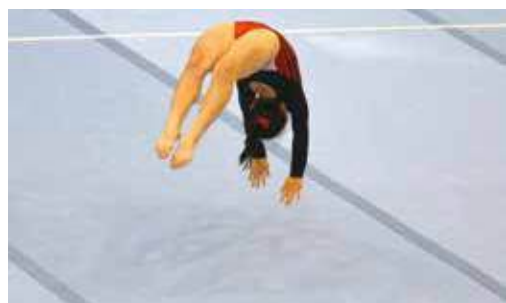
體操係固定動作，每一個動作都係練到好準確，但電影動作有一個標準答案。

本地最年輕女動作特技演員

片場沙膽妹

感動人
先要

敢動自己



小時的芷晴十分好動，體操與跆拳道成為她日常「放電」的方式。



15歲首參與電影拍攝

芷晴投身這個充滿風險的行業，源於2015年香港動作特技演員公會開辦的訓練班，當年她只有15歲。「係我媽媽幫我報名……嗰陣仲讀緊書，完全冇諗過自己會做呢一行。」直到真正走進片場，她才開始理解這份工作的重量。

15歲那年，她首次參與電影拍攝，在《我要發達》中擔任替身，需要在約五層高、窄如門闊的露台連續後空翻。當時拍攝在雨中進行，旁邊沒有欄杆。「嗰刻其實唔係諗危唔危險，而係點樣完成動作。」這次經驗，令她第一次感受到拍攝現場的節奏與要求。那種完成任務的滿足感，也成為她繼續留在行業發展的起點。

香港節奏塑造執生能力

她本身有體操及跆拳道基礎，但很快發現，體操與電影動作並不相同。芷晴說：「體操係固定動作，每一個動作都係練到好準確，但電影動作有一個標準答案。」爆破、追逐、高空動作，都無法預先重複練習，每次都要重新理解現場。

香港拍攝節奏快，現場改動亦常見。她形容，這種環境反而塑造出一種能力：「大家執生能力好強，即刻改都跟得上。」在不斷變動之中，慢慢成為香港片場的一種共通節奏，也反映出香港人的特質——面對變化快的環境，習慣即時調整、靈活應對。



小時候的芷晴十分好動，體操與跆拳道成為她日常「放電」的方式。

用身體記錄香港動作電影節奏。

大家執生，
能力好強，
即刻改都跟得
上。

最難忘場面

維港海中心停留15分鐘

年紀輕輕的芷晴，已參與過多套電影及電視劇拍攝，近年更有機會走到海外片場，包括英國Netflix電影《Havoc》（2022）及台灣作品《周處除三害》。她形容，不同地區的製作方式各有特色，準備流程亦有所不同，「嗰邊係會pre-plan得好完整先開機，動作會事先排練清楚，（跟香港的）方法完全唔同，但都係為咗同一件事——安全同順利完成拍攝」。

在眾多經驗之中，讓芷晴最深刻的一次是在維港海中心拍攝水中動作場面。「當時我要係水中停留約15分鐘，其間突然被水母螫到，成個身即刻好痛。」她其後由劇組以小艇接回岸邊處理。雖然經歷驚險，但她認為這屬於工作風險之一，「唔係人為錯誤，而係大自然畀我嘅考驗。」



一路做一路學，學極都學唔完。



一個人在香港打拼，最感謝家人與朋友的支持與鼓勵。



最忠實觀眾

母親邊看電影邊向人讚個女

在這個高危行業裡走下去，家人與朋友的支持，對芷晴而言一直是重要的支撐。幾年前家人移居台灣，她選擇留在香港繼續拍攝與工作，兩地分隔，但母親始終是她最忠實的觀眾，即使同一部電影已看過十多次，每次在銀幕上見到女兒出現，仍會像第一次一樣興奮，笑着向身邊人介紹：「呢個係我個女。」

訪問最後，她提起中學時一位老師的說話，至今仍然記得：「希望你喺現實嘅大染缸入面，可以保持自己嘅赤子之心。」她說，這句話在疲倦或迷惘的時候總會浮現，「有時覺得好奊，就會諗返起」。在不斷變動的片場節奏中，她選擇用身體記錄每一個瞬間。

芷晴形容自己性格低調，對於出現在銀幕上這件事，一直有種「又愛又恨」的感覺。



創作方式隨時代轉變

香港武打電影曾經有過一段鮮明時代，成龍、洪金寶等前輩以身體與節奏，建立一套屬於當年的動作語言。對新一代武師而言，芷晴認為舊一代動作電影的影響依然深遠，但創作方式始終會隨時代轉變。「唔需要特登去追返以前嘅嘢，因為再做返出嚟，就唔係自己嘅諗法。」她說，動作電影的節奏會變，但每一代都會有屬於自己的方法。

專注製作 靜默亦似歌那感覺像詩

5月中旬的將軍澳海天晉匯戶外長廊，咖啡香在市集攤位之間散開。年輕咖啡學員站在攤位前，磨豆、沖煮、招呼客人，把平日在課堂所學的帶到社區。由年輕創辦人Sam創立的Rinku Coffee，中文名叫「漣漪咖啡」。Sam說，名字背後有一個很簡單的想法：「希望好似一個波紋，可以慢慢影響到更多人。」

咖啡因緣 導師沖勁注入社群

希望好似一個波紋，可以慢慢影響到更多人。

— Sam



Sam



Sam與學生年紀相近，課堂能以輕鬆互動開始。



Sam帶學生在將軍澳市集中即場沖咖啡，並學習介紹產品。



以前嘅我咩都唔識，因為咖啡呢個技能，先可以令我有方向。



2020年疫情期間，Sam報讀咖啡課程，原本只是想學一門手藝，後來到咖啡店兼職，由咖啡師、炒豆、店長，到活動和咖啡導師，不同崗位都做過。幾年下來，他發現咖啡不只講技術，也很適合成為年輕人認識自己、接觸社會的入口。

「以前嘅我咩都唔識，因為咖啡呢個技能，先可以令我有方向。」正因如此，他特別明白，年輕人有時不是沒有能力，只是欠缺一個開始的機會。去年，他決定成立自己的公司，把重點放在青少年培訓，讓16至25歲的青年透過咖啡課程和實習，真正接觸工作場景。

我覺得成件事要實際啲，學完之後，要有地方畀佢哋試。



Rinku Coffee的課程不是上完堂就完結。Sam設計了約10小時課堂，再配合10多小時實習，讓學生由學沖咖啡、拉花、包裝、炒豆，到市集即場售賣，都有機會親身參與。過去，他曾帶學生到PMQ、市集及不同合作活動中實習，讓他們面對真實客人。「我覺得成件事要實際啲，學完之後，要有地方畀佢哋試。」

對不少青年來說，咖啡的吸引力不單在於香氣，而是它帶有一種藝術感。Sam留意到，很多學生最喜歡拉花，「好似畫畫咁」，一杯咖啡可以即時看見成果，也可以把快樂帶給別人。從一開始不敢說話，到能夠向客人介紹咖啡，這些小小轉變，對學生來說已是很大的成就。

我覺得係同佢哋做朋友。



Sam與學生年紀相差不遠，他形容自己不是用高高在上的方式教導，而是先和他們「混熟」。他會和學生聊動漫、興趣、生活，也會聽他們對工作和未來的看法。「我覺得係同佢哋做朋友。」上課時，他會很認真地要求學生守時、有交代、負責任；放鬆時，又會請大家吃飯、辦聚會，讓一班青年有一個可以聚在一起的地方。



為如心酒店提供咖啡到會服務。

助人為樂

教人「拉花」手有餘香



學生由磨豆、沖煮到拉花一步步練習，從手藝中建立自信。

這種陪伴，慢慢產生了力量。有學生原本對傳統課堂提不起勁，經社工介紹接觸咖啡課程後，反而願意準時出現，慢慢投入學習。

亦有學生在學習拉花後，希望參加比賽，Sam便鼓勵他繼續練習，甚至讓較有經驗的學生擔任助教，回頭協助新學員。

「我好開心聽到學生同我講：阿Sir，我搵到份工啦。」對Sam來說，這份喜悅比生意數字更實在。「希望青年看見一條路：學到技能後，不只是自己受惠，也可以幫助其他人。」

「漣漪」二字，說的是一圈一圈擴散的影響。Sam希望，咖啡可以成為一個青年社群，大家不只是上堂，而是能夠一起沖咖啡、聊天、放鬆壓力，甚至一起工作。

他曾舉辦Coffee Break活動，吸引過百人參與，讓不同青年因一杯咖啡聚在一起。



顯於海濱到隱在鬧市

見證灣仔180年特色 洪聖廟倡升格古蹟

古諮會6月會議上通過，將灣仔皇后大道東的洪聖古廟，由一級歷史建築升格為法定古蹟的建議。該廟建於山岩之上，與天然岩石渾然一體，是其建築一大特色，也是灣仔區現存最古老的廟宇之一。坐落現代商住樓宇之間，洪聖古廟與周遭城市景觀形成鮮明對比，昔日可俯瞰整個海灣，如今廟前已是車水馬龍的鬧市，見盡灣仔近180年的滄海桑田。

該廟建於山岩之上，與天然岩石渾然一體。



洪聖古廟據考證應建於1847年至1852年間。

與天然岩石渾然一體

洪聖古廟又稱大王廟，原為海濱岩石上的小神壇，相信建於本港開埠初期，即1847年至1852年間，由坊眾依山岩而建，與天然岩石渾然一體。當時該址仍屬港島海岸線的一部分，漁民和海上商旅可在此靠岸，供奉被尊為「南海之神」的洪聖大王。古廟對面的大王東街和大王西街，皆以「大王」命名，足證該廟在區內的重要地位。

古廟屬「單進三開間」設計，前設高架門廊，以青磚建造，屋頂鋪有中式板瓦和筒瓦，門廊採用傳統廟宇中較為罕見的兩側進出布局。據記載，該廟曾於1860年進行大型重修擴建，打造了今天所見的門額，並加入花崗石柱、「蝦弓樑」等建築元素。1867年因狀況破敗和危險再次重修，廟宇入口上方的花崗石額記錄了當時「闔港眾善信」的捐助。

將舉辦導賞團工作坊

1909年，門廊上的石灣陶脊更換為描繪民間傳說中巾幗英雄樊梨花的主題，該陶脊至今已有近120年歷史，惟當中不少陶脊人偶因長年風吹雨打，已見破損。自此以後，古廟未曾經歷重大改建，歷史構件和裝飾整體保存完好，原



門廊上不少石灣陶脊因長年風吹雨打，已見破損。

貌程度甚高，堪稱是灣仔區早期宗教景觀和城市發展的重要見證。現時該廟由東華三院管理，惟接管的確實日期已無可稽考，估計約在1930年前。

東華三院主席曾慶業表示，灣仔洪聖廟見證了本港沿岸社區的發展與民間信仰的傳承，今次獲得古物諮詢委員會的肯定，是再次對東華三院多年來致力守護歷史建築的極大鼓舞。他指，東華三院將繼續定期舉辦開放日、公眾教育講座、導賞團及工作坊，帶領公眾參觀該古蹟及其他已評級歷史建築，推廣香港豐富的華人傳統歷史文化。

曾慶業指該廟見證本港沿岸社區民間信仰的傳承。



銅鐘於1867年鑄造，當年該廟正值重修。

從歷史文件推斷建廟年份

洪聖是本港最受尊崇的海神之一，全港設有多間供奉洪聖的廟宇。除了灣仔皇后大道東的洪聖古廟外，鴨脷洲洪聖古廟及西貢澤洲洪聖古廟，亦早已列為法定古蹟。

洪聖本名洪熙，唐代時任廣利刺史，相傳通曉天文地理，常協助漁民預測天氣，使百姓得以平安出海，捕魚謀生。漁民因而將這位「南海水神」立廟奉祀，祈求風調雨順，漁獲豐收。

至於灣仔洪聖古廟的確實建造年份，一直備受關注。根據最新考證推測，該廟應建於1847年至1852年間。廟宇所在地段於1847年由買辦李寬威購入；五年後，一位名叫李亞妹的人以「廟宇看守人」身份，為洪聖廟旁一幢樓房的買賣擔任見證人，研究據此推斷古廟應在該五年內建成。

此外，考證亦指出廟後設有一座1847至1848年間建成的神壇，進一步確認古廟的初建時期。



廟內設金箔龍舟，讓善信將金箔貼在龍舟上祈願。

古蹟資訊

灣仔洪聖古廟

溫馨提示

・上午9時至下午5時開放

評級：一級歷史建築

地址：灣仔皇后大道東129號

交通：從灣仔站A3出口出站，沿太原街或莊士敦道步行約5分鐘至皇后大道東。

幼童舞動獅頭嘜 點滴是開心

在馬鞍山恒安浸信會幼稚園，舞獅是孩子平日會接觸的一堂課。陳情瑜校長說，最初希望把舞獅帶入幼稚園，是因為覺得中華文化需要從小接觸。「如果細細個都唔接觸，呢啲嘢好容易就會無咗。」在她眼中，舞獅不只是喜慶熱鬧，也是一種孩子能親身感受的文化經驗。

學校由K2、K3開始安排孩子接觸舞獅。小朋友年紀小，拿起獅頭、跟着鼓聲走位，其實並不容易。陳校長形容，孩子練習時會出汗，也要學懂堅持，「你睇佢哋練習，就會感受到佢哋學緊一份堅毅。」有些孩子起初只拿得動較小的獅頭，慢慢再嘗試較大的；有些孩子躲在獅身後，要彎着身、跟着前面同伴移動，對幼稚園學生來說，已

是一項體力與專注力的訓練。



小朋友主動要求打鼓。



舞獅是孩子平日會接觸的一堂課。

社區表演建立自信

最令陳校長難忘的，是孩子在過程中慢慢建立自信。她說，每次走出社區表演，街坊看見這班細細個的小朋友舞獅，都會停下來觀看，有人更會問：「你哋幾時再表演？」掌聲對孩子來說，是很直接的鼓勵。「佢哋知道原來自己做得好，亦都會更加投入。」

舞獅講求的不只是舞動獅頭，還有整隊人的配合。陳校長說，鑼鼓、旗、步法、走位，全部都要一起來，「冇音樂、冇鑼鼓，隻獅就唔好睇。」孩子要聽着節奏行動，知道幾時起步、幾時停、幾時配合同伴，當中學到的是團隊精神。她亦笑言，原本以為鼓聲只是老師負責，後來有小朋友主動說想試，「點知佢真係打得有聲有色。」



孩子練習時會出汗，也要學懂堅持。



每次社區表演引發街坊哄動。

作者：
余遠鎧



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》。



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。

佛教所說的意業（亦稱「思業」），是由內心起心動念與思惟所形成的行為，屬於身、口、意三業之一，並影響善惡果報。意業以心為本，其中貪、瞋、邪見為主要不善根，合稱三毒。

「意業」就像是整台電腦的中央處理器（CPU），身業（言語）與口業（行為）只是它的輸出終端。

息滅貪瞋癡 起心動念築防線

善護意業 清淨無染

拆解三毒內容

定義與性質

貪 欲是對財物、名聲、情欲或權勢的強烈追求，往往夾雜自利甚至損人的念頭，本質在於執著與不滿足。

表現形式

- 對想得到的事物常生佔有之心，難以放下。
- 貪求他人的財物、成就或感情，甚至生起奪取之念。
- 為一己利益而傷害他人，受私欲驅使。

佛法上的影響

- 它屬於意業中的惡行，若進一步表現在身口上，容易引發偷盜、邪淫等惡業，也會障礙正念與解脫。



語言對應情境

廣東話的「心術不正」與「心地唔好」，本質上與佛法的「不善意業」（貪、瞋、邪見）完全相通：

心地唔好（意業根基）：佛法將心喻為「心地」。若心田埋下貪婪、怨恨的惡種，意念便缺乏慈悲，易生起損人利己、幸災樂禍的惡念。

心術不正（邪見與動機）：「術」是

「心術不正／心地唔好」與不善意業的異曲同工

謀劃。當意業被愚痴或邪見主導，看世界的角度就會扭曲，動用智商去計算、欺騙與算計他人。

兩者差別：世俗語言多在人表現出惡行、造成傷害後，才判定其「心地唔好」；佛法則更細微——即使外表無異，內心只要生起一絲嫉妒或怨恨，當下便已構成「不善意業」。

「護心」四大策略

現代社會資訊爆炸、節奏急速，充滿誘惑、焦慮與對立，猶如「亂世」。非修行人若要守護心意，不必逃入深山，而是要在每天的「起心動念」間築起防線。以下四個策略能幫助我們在風雨中撐好心靈之傘：

資訊輕食機制 手機熒幕是最大污染源，煽動情緒的標題、公審文化、比較心都在侵蝕心意。

實踐：定期關閉不必要通知；若某些新聞或社交媒體引發怨氣、嫉妒或焦慮，立刻滑走或關掉。守護心意的第一步，就是減少雜染輸入。

過客心態情緒如雲必然生起，守護心意不是要成為無情的石頭，而是學會不跟著情緒走。

實踐：當憤怒或焦慮浮現時，心中提醒自己：「哦，一個念頭正飄過。」站在觀察者角度看它，不執著，情緒自然消散。

隨喜與轉念 現代人易陷入怨天尤人的慣性。要對治，需主動培養正向意業。

實踐：看到他人過得好，默默祝福以對治嫉妒；遇到不如意，找出積極面，例如塞車時

現代人在日常生活中的「守護心意」指南

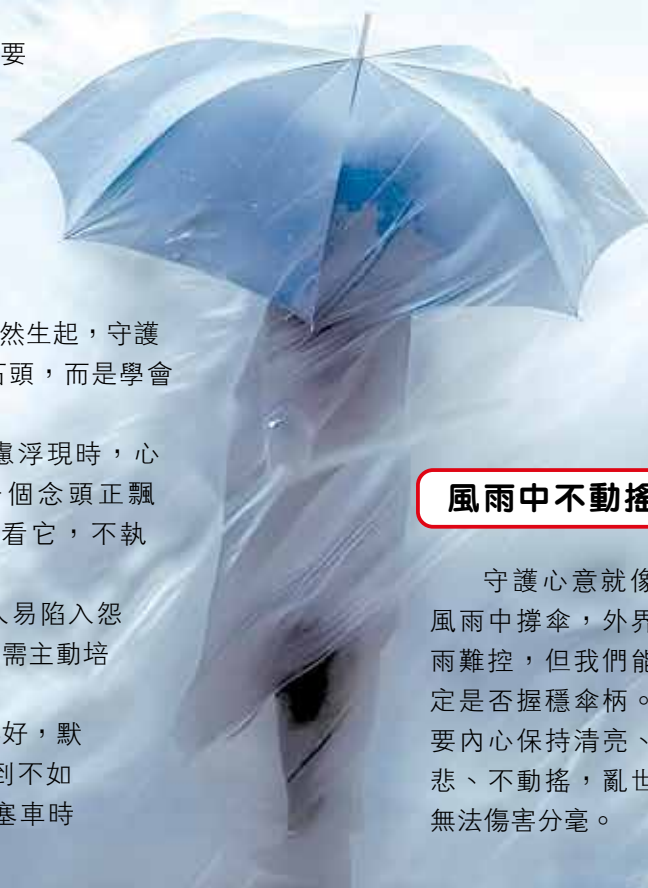
聽到好歌。以平等心理解每人都有不容易，慈悲心自然流露。

心靈復位 意業如同身體，需要每日清淤。

實踐：睡前靜坐3至5分鐘，不看手機，深呼吸並回顧一天：是否曾生惡念或過度貪求？若有，心中道歉並放下，清空歸零，不帶雜染入睡。

風雨中不動搖

守護心意就像暴風雨中撐傘，外界風雨難控，但我們能決定是否握穩傘柄。只要內心保持清亮、慈悲、不動搖，亂世便無法傷害分毫。



定義與性質

瞋 是對人、事、物生起的怨怒、憤恨與敵意，其特點是強烈的排斥與傷害之心。

表現形式

- 對錯失或冒犯特別容易生怒。
- 生起報復或加害他人的念頭。
- 長懷怨氣，執著過往的是非得失。

佛法上的影響

- 這也是意業的惡行，若流露於言語與行動，常會變成挑釁、爭執與惡言。



定義與性質

邪見 是違背正法的錯誤看法與執著，常見於對因果、佛法或戒律的偏差理解。

表現形式

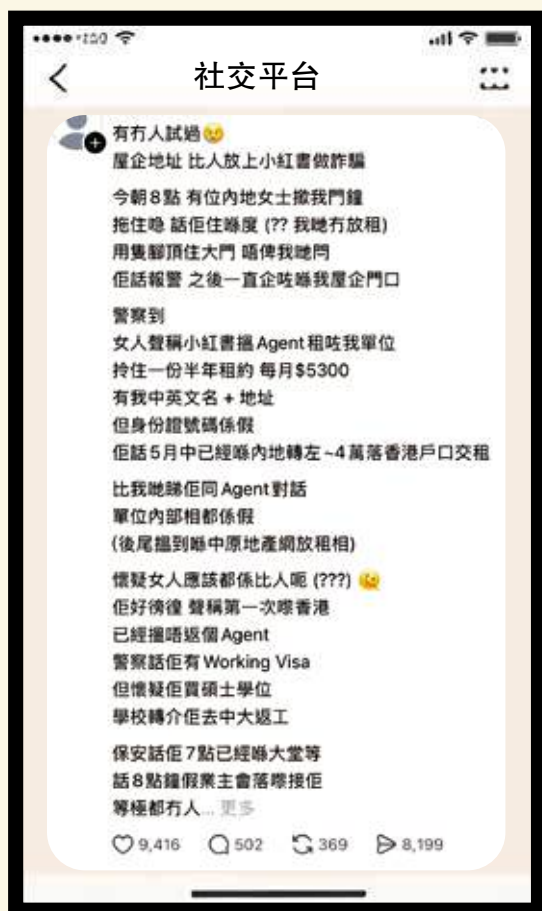
- 固執錯誤見解，例如否定因果。
- 執持偏差觀念，如外道邪說、斷常見與我見。
- 忽視道德與正義而造作惡行。

佛法上的影響

- 邪見是意業的重要不善根，容易使人的思想與行為偏離正道。



有人誤信假業主 從未親身睇樓



涉事業主在社交平台透露事發經過。

本港假業主詐騙案時有所聞，不法分子透過偽造文件，冒充單位業主進行非法出租以謀取暴利。近日，此類騙局再次上演，一名內地女子誤信社交平台的租樓廣告，攜帶行李前往「新居」準備入住，始知自己墮入騙局，更驚動了毫不知情、仍居於單位內的真業主。



清晨敲門聲 揭租遇騙局

真業主：單位從未放租

涉事業主日前在網上發文講述事件經過，指事發於清晨時分，一名拖着行李的內地女子按響其住所門鈴，自稱已租用該單位，前來入住。業主當場錯愕，因單位從未放租。雙方各執一詞，該女子一度以腳頂住大門阻止關閉，最終業主報警求助。

警方到場後，該女子出示一份「租約」，文件上印有業主的中英文姓名及單位地址，但身份證號碼為偽造，月租標示為港幣5300元。

女子稱已轉賬租金4萬

該女子聲稱已於5月中從內地轉賬約4萬港元作為半年租金，並透露自己是透過「小紅書」接觸一名「地產代理」，在從未親身睇樓的情況下完成交易。她事後已無法聯絡該名「代理」，而對方提供的單位室內照片，經查證實為盜用自其他地產網站的圖片。

業主引述警方初步調查指，相信該持有工作簽證的女子為詐騙案受害者。事件中業主對單位被冒名出租毫不知情，雖無金錢損失，但個人資



業主透露白撞上門的「租客」手持一份租約。（資料圖片）



料疑遭盜用，已向個人資料私隱專員公署備案，並通知管理處加強留意。

針對此類透過社交媒體衍生的租務騙局，地產代理監管局執行總監陳汝儉回應時表示，公眾若僅倚賴網絡或社交平台廣告尋找租盤，容易因資訊真偽難辨而墮入陷阱。陳汝儉提醒，本港持牌地產代理所發布的放盤廣告，必須符合地監局的監管要求，內容須清晰載有公司名稱、牌照號碼、物業編號及刊登日期等基本資料，公眾可隨時於地監局官網查核代理及公司的牌照狀態。

僅社交平台尋盤易中招

陳汝儉進一步指出，即使確認代理身份無誤，交易雙方亦不應掉以輕心。簽約前，準租客必須親身到場視察單位，同時核實業主身份，而持牌代理亦有責任進行土地查冊，確認出租人與登記業主是否一致。

陳特別提到，曾有個案中租客與「租房顧問」簽署的僅為委託書，而非具法律效力的租約，最終因文件欠缺業主簽名，導致按金無法追回。為此，他呼籲公眾委託持牌代理之餘，亦要妥善保留交易紀錄、合約及付款憑證，以備日後有據可依，保障自身權益。

租務騙案屢發生 多涉詐騙集團

近年，香港「假業主」租務案行騙手法層出不窮。常見包括騙徒冒充業主或二房東，利用網上盜取的單位相片及偽造鑰匙，帶「睇樓」後收訂金及上期便失聯。此外，有騙徒入侵業主或代理電郵，冒充收款方誘使租客將租金轉入戶口。

今年初，有港漂學生在小紅書接觸自稱「香港持牌中介」的帳戶，被月租約2萬元、350呎新裝修單位相片吸引。騙徒以「預繳一年租金享八折」為由，誘使事主轉賬約19萬元。事主抵港後發現地址根本不存在，騙徒再以「資料出錯」為由拖延，並游說加錢轉租「更優質單位」，事主再轉賬後對方即告失聯。

曾有團夥呃150人涉款1300萬

另外，警方去年初亦曾瓦解一個由黑幫操控的詐騙集團，疑犯先租用單位三個月再冒充業主轉租予「高才通」及港漂學生，要求預繳一年租金以騙取差價，至少150人受害，涉款逾1300萬元。



無論出租或租用物業都要加倍小心。



去年警方黑火行動搗破犯罪集團，搜獲涉及詐騙文件。

近年旅客流行深度遊，加上不少港人愛踏單車探索大自然享親子樂，每逢周末假日，都會吸引遊人到新界單車店租用單車耍樂。出租單車店自然把握黃金機會吸客，然而，《我家》記者巡視大圍及大埔的單車店，發現它們將行人通道或單車徑化為「流動單車倉」，構成潛在安全隱患。今期系列下集帶大家看看，即使曾被申訴專員公署調查，但「流動單車倉」亂龍依然故我。

去年11月，申訴專員公署公布完成規管單車店舖違泊單車的機制之全面調查。署方指，沙田區有單車租賃店舖長期把大量單車放置在店外的行人通道，對行人構成阻礙甚至潛在安全隱患。申訴人曾向部門投訴要求採取聯合行動跟進，但並無改善。公署調查發現，在工作小組採取聯合行動前和行動後，事涉地點仍然放置逾百輛單車。就此，公署對工作小組提出17項改善建議。

在相隔調查結果半年後，《我家》記者在周末到大圍及大埔的出租單車店視察，發現違泊情況絲毫沒有改善。

大圍大埔都有四輪兩輪泊街

在大圍港鐵站對出的村南道一帶，是租賃單車的熱門地點之一，甫踏出站外，已經有單車店職員在街上落力拉客。為了方便顧客選擇，他們將大堆單車停泊在行人通道上，並用帆布覆蓋，在旁更泊了四輪單車。而位於對面馬路的單車店外，行人路非常狹窄，10多輛單車同樣違泊在路上，沿路向前走，更在積壽里的交界處，看見尚有其他四輪及兩輪單車停泊在該處。

大埔大美督單車徑是著名的單車遊路線，在公眾停車場對面的出租單車店，設有各種類單車供顧客租用。然而，大批四輪單車及兩輪單車被違泊在單車徑兩邊及店外的行人路上，此舉會影響行人及踏單車人士的安全，隨時會令他們絆倒而發生意外。

大批出租單車停泊在大美督單車徑上。

每逢假日，不少遊人愛租單車耍樂。



單車亂晒龍

大量單車放街 構成隱患

單車店流動bike爆倉 影響市民安全唔抵幫

議員：部門行動須持之以恆

立法會議員郭芙蓉（見圓圖）認為，出租單車店違規擺放單車在行人通道及單車徑上，此做法與其他店舖阻街類同，佔用公共空間擺放餐桌及貨物等。她說，為了打擊此類行為，過去警方、民政處及食環署等部門多番聯合行動下，始能減少有關情況，整理市容。她認為部門之間必須持之以恆作出聯合行動，才可堵截單車店違規擺放單車的問題。而其選區荃灣海濱及葵涌一帶偶爾都有少量違泊單車情況。她指出，除了執法外，部門加強教育宣傳也很重要，讓店舖明白其行為會構成影響行人安全。



大圍單車店外擺放了多部單車在行人路上。

大圍港鐵站外淪為流動單車出租倉。



四輪家庭單車 只限指定地點行駛

踏單車可鬆弛身心，但必須保障安全，避免誤墮法網。根據第374章道路交通條例，任何人在道路上魯莽使用或騎踏單車、三輪車或多輪車，即屬犯罪，首次可處罰款2,000元；再犯可處罰款2,000元及監禁3個月。而法例亦規定騎踏兩輪及三輪單車，並不可盛載乘客。

現場豎有「多輪單車徑標誌」

另一方面，四輪家庭單車只能在專用單車徑或指定地點行駛。單車徑會豎立「多輪單車徑標誌」，其中大美督單車徑便可供多輪單車耍樂。不過，記者在供出租家庭四輪

單車店附近連接大圍村南道的單車徑出入口，卻不見有豎立「多輪單車徑標誌」標誌，故此若遊人在上址租用四輪家庭單車，不可立即在行人路及附近單車徑騎踏，否則或觸犯法例。

此外，記者在大埔龍尾灘旁的行人天橋上，亦見有遊人騎單車直闖，一邊踏單車，一邊欣賞風景，即使在場已有橫額標示禁止單車進入，遊人也沒理會違法及會構成危險。



有遊人不理告示，騎單車直闖大埔龍尾灘行人天橋。



連接村南道的單車徑入口，未見「多輪單車徑標誌」。

申請專員公署提出部分改善建議：

- 在違泊地點持續執行每月至少一次大規模聯合行動
- 如有嚴重阻礙，考慮即時或至少優先清理違泊單車
- 研究引入創新科技智能監察系統
- 考慮增加或擴闊單車泊車處
- 研究在單車泊車處採用雙層泊架的可行性等
- 跨部門協作緊密監察單車違泊

大館的最新展覽「拍住上——光影裡並肩馳騁的我們」現正火熱登場，展覽由名導陳詠燊策展、美術總監張蛟操刀，在大館複式展室內，將多部經典港產片的震撼場景極致重現。現場將復古情懷與現代美學完美糅合，瞬間掀起全城的打卡熱潮！

重現經典港產片場景

大館行一趟

尋找

最佳電影拍檔

金石之試

實測拍檔靈魂默契

此區重現《最佳拍檔女皇密令》的測謊機景觀，將觀影轉化為高互動玩法。觀眾可親坐測謊椅，體驗信任考驗的心理掙扎與緊張感，大家記得要打卡！具象呈現出電影在信任臨界點時的極致戲劇張力。

破而後立

重燃港式動作美學

複式展室化身大型實體裝置，重建《警察故事III》直升機低空盤旋、電單車縱橫及金條山場景，極具視覺震撼。巨型佈景除了吸睛，更致敬動作演員在「零後備、高風險」下將生命託付拍檔的極致信任。



大館聯同香港賽馬會呈獻、東方表行贊助，並由香港電影工作者總會協辦的年度大展，致敬香港電影幕前幕後的「拍住上」團隊協作精神。展覽打破傳統的編年史敘事，將空間設計成一段隱喻「拍檔關係演進」的心理與物理歷程，帶領大家逐步深入五大不容錯過的精彩亮點！

五大亮點

天翻地覆

致敬經典電影視角

美術團隊破天荒將整個空間設計成全「顛倒」狀態。天花板與地板完全對調，懸空的吊燈從腳下「倒掛」而起。大家可以親身模擬《縱橫四海》中大盜懸垂半空、機智避過紅外線偵測的極限情境。視覺失重與物理倒轉的強烈對比，不僅視覺張力十足，更深層隱喻拍檔關係在建立初期看似順風順水、實則暗藏變數與危機的微妙張力。



同室操戈

科幻機械人世紀對決

展區帶來強烈的視覺震撼，將《特警新人類2》的RS1機械人與《最佳拍檔大顯神通》的冷酷殺手機器人進行跨時空對峙，以具象化的未來感佈局，詮釋搭檔間因性格與理念衝突，到最終放下分歧、互補共生的過程。



拍住上——光影裡並肩馳騁的我們

展期：即日起至10月4日

時間：每日上午11時至晚上7時

地點：中環荷李活道10號



特技解密與訪談

神級經典情懷殺

聚焦幕後英雄，展出珍貴仿製道具並由專業團隊解構飛車、爆破與「吊威也」的物理力學秘辛。同場播放郭富城、鄭秀文、古天樂等影星生死相交的獨家專訪，更有初代「最佳拍檔」許冠傑重新獻唱經典主題曲，情懷滿瀉。

