

封面故事
09

感動人
先要敢動自己

醫·家 ④

啞鈴隨時髒過馬桶
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

鐵閘門鎖左右裝反？
舊公屋「開門不開心」

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

多個舊式公共屋邨早前被揭發，有單位的鐵閘門鎖位置，與木門門鎖位置左右相反，導致住戶開門困難，尤其對長者及手部傷患人士造成極大不便。受影響屋邨包括石圍角邨及大窩口邨，涉及住戶達數百戶。有地區人士協助居民跟進情況，並要求房屋署按住戶意願提供改善方案，最終署方允諾承擔改善。



多個屋邨單位的鐵閘與木門鎖位置相反。



有大窩口邨居民示範開門不便情況。



荃灣石圍角小區關愛隊上門了解居民情況。

鐵閘門鎖左右相反 導致開門困難

舊公屋開門不開心 石圍角大窩口邨上榜

石圍角邨500戶受影響
大窩口邨則約有300戶

受影響的屋邨包括荃灣石圍角邨及葵涌大窩口邨。石圍角邨受影響住戶約500戶，分布於石葵樓、石菊樓、石蘭樓及石翠樓，約佔該四座大廈戶數約五分之一。至於葵涌大窩口邨，則有富榮樓及富華樓兩座大廈出現同樣情況，受影響住戶約有300戶，問題已持續多時，直至今今年6月，有新遷入受影響單位的居民將相關單位的相片曝光，才得受到社會關注。

從該住戶當時上載的照片所見，單位木門的門柄和鎖頭設於左方，剛好與其鐵閘的門柄和鎖頭呈相反位置，除了看不到匙孔位置，亦因留給鎖匙開門的位置過窄，大大增加開門回家的難度，為此多名地區人士，包括關愛隊到受影響的住戶進行家訪，登記需要協助改善的單位情況。

走廊轉角或盡頭單位
裝閘須考慮外在因素

房屋署發言人解釋指，公屋單位主要採用趟閘或摺閘，基本上木門鎖與鐵閘開口的位置均會設於同一側，惟部分上世紀80年代設計的舊屋邨，在走廊轉角或盡頭單位安裝鐵閘時，因必須兼顧多項外在



夏泳迦冀一併優化走廊照明系統。

因素，包括公共走廊闊度、設施喉管分布，以及毗鄰單位的牆身、鐵閘、電錶箱及煤氣錶等，因此逼不得已改變鐵閘開口的方向，從而導致鐵閘鎖與木門鎖位置相反的局面。

該署舉例指，在走廊轉角或盡頭單位，大門的右邊緊貼着走廊牆身邊緣，且牆身頂部設有公共設施，若作同一個開啟方向，將會直接縮窄單位大門的實際進出闊度。

議員約房署視察單位
聆聽居民訴求

工聯會立法會議員陳穎欣表示，在6月初收到市民反映問題後，隨即致函房屋署署長要求跟進，並約同該署人員到受影響屋邨視察及聆聽居民訴求。陳穎欣引述署方回覆指，部門正積極研究改善方案，將在符合消防條例及技術可行的基礎下，按住戶意願作出優化，包括調整鐵閘開啟方向、優化大門設計等，費用由署方承擔。

陳穎欣歡迎房屋署從善如流迅速回應，但同時指出，部分長者住戶對改善方案仍持觀望態度，擔心改動後可能影響出入口闊度或日常使用，期望政府能取得平衡，研究既能改善使用體驗又能維持防盜安全的

方案。她亦希望署方針對已自行更換鐵閘的住戶給予酌情彈性安排。

地區人士促請
一併優化走廊照明系統

工聯會荃灣社區幹事夏泳迦補充指，期望署方盡快展開研究，設計兼顧使用體驗與防盜安全的優化方案供居民選擇。她同時反映，在探訪住戶期間發現，大部分工字型舊式公屋單邊單位的走廊照明不足，希望署方一併優化，增加照明系統，以方便視力欠佳的長者出入。

並聆聽居民訴求。
陳穎欣約房署到單位視察，



改善公屋開門難題 地區提出四大建議

1

- 盡快為住戶調整鐵閘開啟方向

2

- 優化大門設計同時，維持防盜安全功能

3

- 給予已自行更換鐵閘住戶酌情彈性安排

4

- 一併優化走廊照明，利便住戶出入

新界首間社區客廳 落戶荃灣商場

「荃灣西社區客廳」於今年6月開幕，成為新界區首間社區客廳。新場地位於荃灣百悅坊6樓，由香港基督教女青年會負責營運，並獲邵氏基金贊助場地及管理費用。

6月8日荃灣西社區客廳舉辦開幕典禮。作為新界區首間社區客廳，該項目是政府「社區客廳試行計劃」下今年第五個投入服務的據點，該客廳實用面積約4,200平方呎，設計以「百家布」為主題，呼應荃灣昔日紡織業的歷史。

設施除共享廚房、飯廳、自助洗衣乾衣設備外，亦設有3D打印機、機械



新界區首間社區客廳於荃灣西開幕。

人、縫紉機及特殊教育需要學童訓練室等。政務司司長陳國基在致辭時表示，荃灣區是新界「劏房」戶最集中的地區，期望社區客廳能成為基層家庭的「第二個客廳」，紓緩他們的生活壓力。該項目預計每年可惠及約500個「劏房」住戶，全年服務人次達八萬。

大窩口邨有兩座大廈出現同樣情況。



事件涉及80年代的屋邨，圖為石角邨。

區區顯關愛



團隊聯同梁乘龍（左三）一同探訪受惠住戶。

清涼家居試驗計劃 窗戶裝透光隔熱貼

葵青區的「清涼家居試驗計劃」正式展開。該計劃由葵青民政事務處聯同中華電力合作推行，並獲中電社區節能基金撥款300萬元支持，屬全港性項目之一，涵蓋葵青、觀塘、深水埗及屯門四區，預計約500戶基層家庭受惠。在葵青區方面，計劃由葵興及大白田小區關愛隊負責物色區內有需要的長者戶及劏房戶參與。

葵青葵興小區關愛隊長李偉樂表示，早前已聯同葵青民政事務專員梁乘龍及中華電力企業發展總裁莊偉茵一同探訪受惠住戶，親身了解實際情況。在關愛隊協助配對合適住戶後，中電技術人員會為其住所窗戶安裝高透光隔熱貼，並贈送空氣循環扇，以降低室內溫度及改善通風。

根據中電技術數據顯示，隔熱窗膜能有效阻隔約一半太陽輻射熱，使室內溫度降低約攝氏1至3度，配合循環扇使用有助節能慳電。此外，中電亦為受助家庭的兒童準備了教導珍惜用電的圖書，進一步推廣環保節能意識。



中電技術人員為住所窗戶安裝高透光隔熱貼。

葵青葵興小區關愛隊

承辦團體：樂 TEEN 派
電話 / WhatsApp：63654012
電郵：TEENS01001@gmail.com



葵青區葵興小區關愛隊專頁

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」

多啲洗手唔使慳了

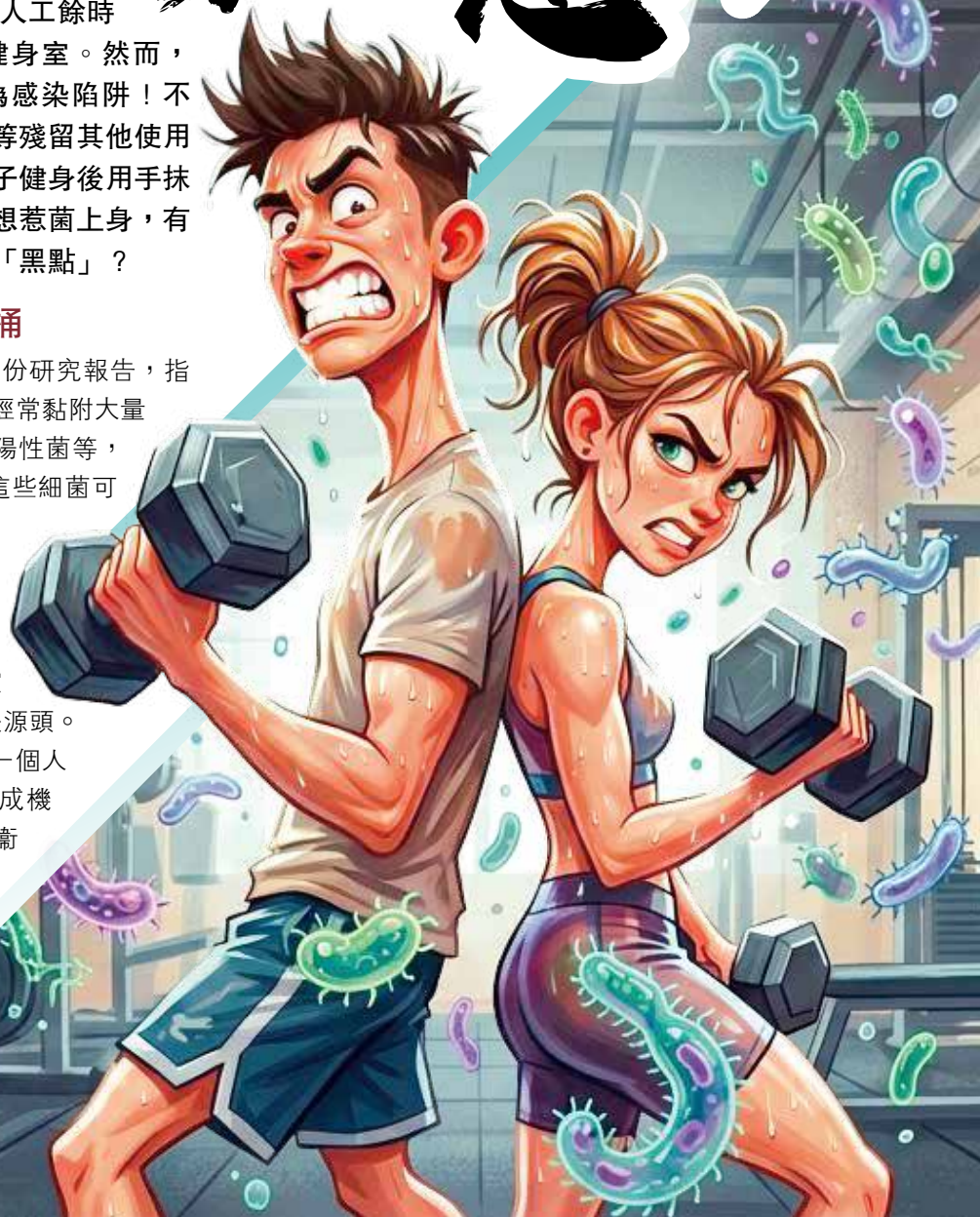
天氣酷熱加上工作忙，很多人工餘時想保持運動習慣，都會選擇去健身室。然而，器材未必有頻繁清潔，隨時成為感染陷阱！不時有網民分享啞鈴、跑步機扶手等殘留其他使用者的汗漬，最近更有一名廣州男子健身後用手抹汗，導致臉部出現真菌感染。不想惹菌上身，有甚麼方法自保？哪些器材是細菌「黑點」？

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，含菌量比公廁水龍頭和馬桶更多，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

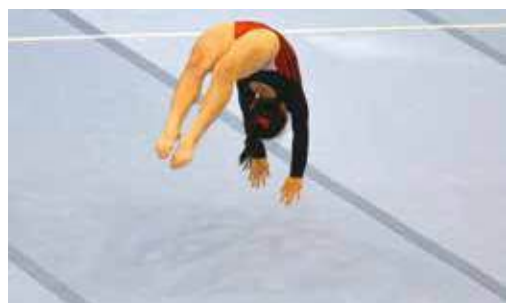
香港電影世界裡，鏡頭總是追逐明星的臉；爆破、墜落、追逐在銀幕掠過時，往往有人以身體承接那些看不見的危險與重量。「00後」吳芷晴是香港最年輕的女動作特技演員，中學時因家人代為報名訓練班而入行。10年過後，她仍在片場，用身體記錄香港動作電影節奏，用勇氣貢獻電影語言，用熱誠感動工作上的夥伴。

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。

夫婦建非一般家庭 有領養兒寄養童

有些家庭關係，不由血緣定義，而是在相處之間慢慢建立。住在大嶼山的Angela與丈夫Adrian，家中既有領養的兒子，也有短暫停留、等待下一段人生的寄養孩子。對他們來說，「家」不是固定形態，而是一步一步學出來的關係。

（領養兒子後）如果可以，就想幫多一個小朋友。

——Adrian

Angela與丈夫Adrian組織寄養家庭之路，源於兒子的經歷。兒子在正式成為家庭一員前，曾在寄養家庭生活兩年。「嗰個寄養家庭照顧得佢好好，過渡得好完整。」Angela說。這段經歷令他們理解寄養的意義，不只是提供居所，而是照顧與陪伴。Adrian補充：「如果可以，就想幫多一個小朋友。」於是，他們開始申請成為寄養家庭。

七年間，生活由二人世界慢慢變成有孩子的家，再延伸到寄養孩子的加入。日常被重新分配：接送、學校、情緒照顧……「以前放工就放工，而家要諗屋企仲有小朋友。」Adrian說。

「（寄養孩子）過去四年，其實都有諗過自己係咪應付唔到。但阿仔係領養嘅，如果見到我哋輕易放棄寄養小朋友，佢會唔會覺得，我哋其實都可以好容易放棄佢？」在Adrian看來，寄養家庭的挑戰不只是日常照顧，更在於如何同時處理兩個孩子不同的情緒與感受。

有時我哋返工陪唔到佢，我媽咪或者奶奶就會主動幫手。

——Angela

對這個特別的家庭組合而言，最珍貴的是兩邊父母與親戚一直全力支持，甚至會主動幫忙照顧孩子。「有時我哋返工陪唔到佢，我媽咪或者奶奶就會主動幫手，帶佢去飲茶、去玩……親戚送禮物都會買兩份，其實已經變成一家人。」Angela說。

面對離別 心情複雜

寄養家庭最核心的一課，是學會面對離別。「我知道佢一定會走，但我都唔捨得。」Angela說，這種心情既理性又感性。Adrian則看得較開：「見到佢可以去到一個更穩定嘅家庭，我反而係替佢開心。」

根據社會福利署數字，本港現時約有1,120個寄養家庭，約980名兒童正接受相關服務；截至2025年年底，有234名兒童正在進行配對及輪候寄養服務。「母親的抉擇」兒童服務助理經理何思勤（Kanice）表示，現時寄養家庭照顧者年齡分布偏高，「約一半寄養家長年齡超過60歲」，反映年輕家庭參與仍然不足，「我哋其實仲好需要更多家庭加

以前放工就放工，而家要諗屋企仲有小朋友。
——Angela & Adrian



愛心家持 培育不同的快樂孩子



寄養小朋友出行需經申請及繁複文件處理，Angela仍盡力安排一家去台灣旅行。



無分血緣或法律，有愛就可以成為一家人。

機構有Say

寄養服務 年輕家庭較少參與

入。」

單身人士、單親家庭都可以申請，最重要係有心、願意承擔。

——Kanice

Kanice亦指出，社會對寄養家庭仍存在不少誤解，例如以為必須是傳統家庭結構，或其中一方需要全職在家照顧小朋友。但實際情況並非如此，「單身人士、單親家庭其實都可以申請，最重要係有

心、願意承擔，同埋時間上可以配合到小朋友需要。」

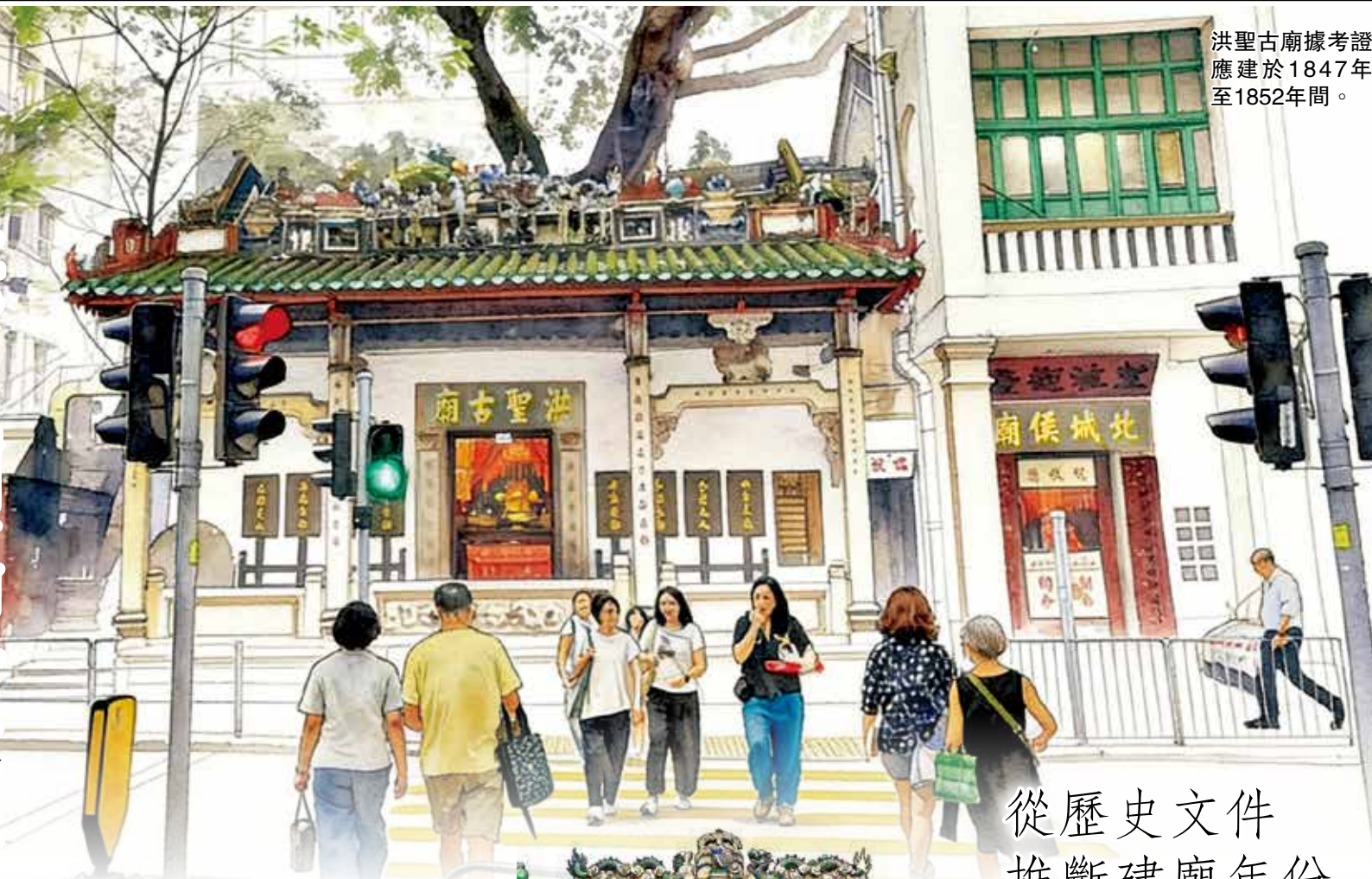
Kanice分享一個印象深刻的個案：一名原本來自院舍的小朋友，初到寄養家庭時較為被動，甚少主動互動。在穩定的家庭生活一段時間後，該名小朋友逐漸開始轉變。「之後再見到佢時，已經會主動笑、主動玩，甚至會同身邊嘅人互動得更加自然。」她說，「你會見到佢個笑容係唔同㗎。」

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灣西洲洪聖古廟，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。陳倩瑜校長說，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

現代人在日常生活中的「守護心意」指南

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

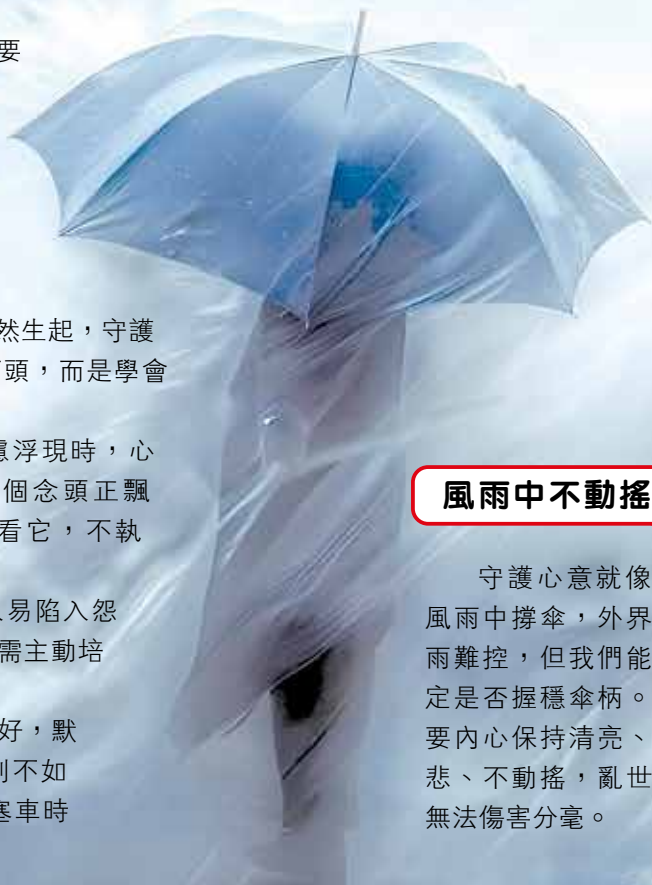
聽到好歌。以平等心理解每人都有不容易，慈悲心自然流露。

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

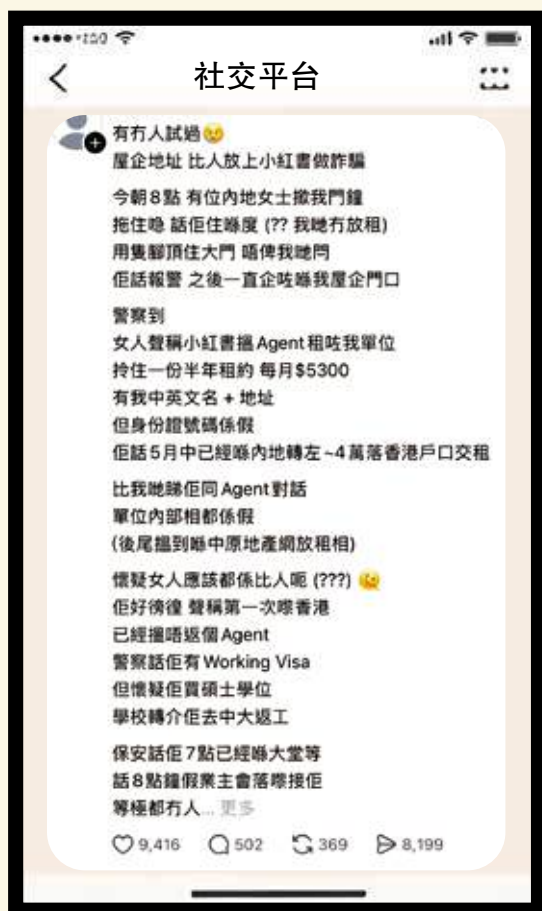
- 固執錯誤見解，例如否定因果。
- 執持偏差觀念，如外道邪說、斷常見與我見。
- 忽視道德與正義而造作惡行。

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儆回應時表示，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。陳汝儆提醒，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

陳汝儆進一步指出，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。

