



2023年3月14日(星期二)

農曆 癸卯年 二月廿三日

隔周星期二出版

# 大灣區時報

## GBA Times

訂閱專線:

(852) 2796 9228

www.thegbatimes.com

雙周刊  
第56期  
售價HK\$5



元朗和北區工作職位將增至約65萬個，其中近15萬個是高科技產業相關的職位。

香港北部都會區與深圳羅湖、文錦渡、皇崗、沙頭角、深圳灣、福田、蓮塘等七個通關口岸相連。



「香港北部都會區」這個概念，經過近一年多的規劃與討論，相信大家都不會陌生。其實對於港人來說，是一件讓人非常振奮的消息。因為根據前特首林鄭月娥在2021年10月的施政報告提議，這是香港未來20年一個龐大的發展計劃。林鄭直言，北部都會區將會是一個「製造財富」、賺錢的規劃。

## 港深攜手發展北部成世界級灣區 落戶深圳科創園區最高獲5000萬獎勵

**願**景是在元朗和北區這兩個地方行政區，佔地面積約300平方公里，建設90-92萬套住宅，可容納約三分之一(250萬)港人在此居住，工作職位也將由現在約12萬大幅增加至約65萬，其中近15萬個是高科技產業相關的職位。

### 深圳將帶動都會區發展

2月23日，特首李家超在深圳會見了深圳市委書記孟凡利及市長覃偉中，「北部都會區」成為重要的討論議題，據悉雙方已經組建「對接北部都會區發展策略專班」。其實，深圳市對此非常重視，在2月14日的《政府工作報告》中就提及，深圳將主動對接香港北部都會區發展策略，攜手建設世界級灣區。

香港北部都會區與深圳羅湖、文錦渡、皇崗、沙頭角、深圳灣、福田、蓮塘等七個通關口岸相連，與深圳實現無縫對接。對於暫時處於待開發階段的北部都會區來說，作為內地超一線城市的深圳，在某些方面可能會帶動區域發展。



深圳將加快改善對接香港的基礎設施，包括升級改造羅湖口岸片區。

2023年，深圳將在對接上加快基礎設施的「硬聯通」，皇崗口岸擬重建，蓮塘口岸改善貨物通行能力，羅湖口岸片區將升級改造，規劃港深西部鐵路和前海口岸建設。

深圳於去年地區生產總值達3.24萬億元人民幣，正加快建設全球領先的重要先進製造業中心。而香港雖然缺乏高科技產業，但是有五間世界百強的大學，16個國家重點實驗室，科研實力雄厚。

北部都會區西部的元朗新市鎮、元朗南發展區、天水圍新市鎮和洪水橋/廈村新發展區，對接深圳的蛇口、南山、前海和寶安，該區域也是深圳最具活力的地區之一，深圳後海總部基地、大沙河創新走廊、南山高科技區將提升新界北核心商務區，形成深圳灣優質發展圈。

### 香港五間大學科研進駐深圳園區

目前，前海新註冊港資企業700多家，孵化港澳創業團隊50多家，建成深港青年夢工場，18類港澳專業人士在前海可備案執業。

北部都會區中部的福田/落馬洲發展樞紐、港深科創園、古洞北及粉嶺北新發展區，粉嶺/上水新市鎮及新界北新市鎮，與深圳的中心城區羅湖和福田對接。港



設於福田的粵港澳青年創新創業工場協助港澳青年到深圳創業。



香港科技大學已進駐於深港科技創新合作區深圳園區進行科研項目。(圖片:香港科技大學深港協同創新研究院)

深創科園與規劃位於新田/落馬洲的新田科技城，是未來的創科產業中心，城內的新田河套地區有三棟大樓正在興建，部分河套用地明年起招商引資；而河套合作區深圳園區已有香港五間高校的10多個高質

科研項目進駐，24個港澳背景的創業團隊入選孵化加速平台。

據河套深港科技創新合作區深圳園區推出的支持政策，擁有關鍵核心技術和自主知識產權的創業團隊給予最高5000萬元(人民幣，下同)的落戶支持，對經認定的國家/省級實驗室等重大功能型平台，給予配套支持最高不超過一億元。

深圳羅湖區政府也發布《羅湖深港深度交融白皮書》，清晰規劃了建造以口岸及周邊區域(約9.5平方公里)為中心的羅湖深港現代商貿業晉級開展區。在專項政策方面，對深港跨境金融專營公司或專業子公司給予最高2000萬元落戶獎；支持香港青年、專業人才到羅湖工作，發放六萬元專業人才補助；對在羅湖區全職工作滿一年的香港青年，按每年本科二萬元、碩士三萬元、博士五萬元給予工作補助等。

文:風清揚

電話: 2579 1868

電郵: gba@theibatimes.com

出版及承印: 啟田印務發展有限公司

地址: 九龍觀塘道460-470號觀塘工業中心二座一樓H

傳真: 2795 6302

訂閱: subscription@saphk.com

發行: 南亞文化實業有限公司

地址: Rm. 320, 3/F., Sino Industrial Plaza, 9 Kai Cheung Road, Kowloon Bay, Kowloon

**在** 2022年6月，全球最大規模的四天工作制試驗在英國進行，2900名來自60多家公司的員工參與其中，職業範疇覆蓋金融到餐飲服務業。主要測試「100-80-100」是否可行，即支付原來100%的報酬，工作時間只需原有的80%，工作效率能否達到原來的100%。

### 「100-80-100」模式 提升員工幸福感

非盈利機構「全球四天工作制」、牛津大學、劍橋大學和波士頓學院參與此項研究，從工作效率、男女平等、工作環境，以及僱員幸福感等維度對新工作模式進行測評。英國衛報《The Guardian》近日報道了試驗調查結果，從參與者的角度，39%表示工作壓力減少，40%認為改善睡眠質量，54%表示工作和家庭得到更好平衡；與上年同期相比，員工病假天數減少了近七成，員工離職率減少近六成。參與企業大多對員工在試驗期的效率感到滿意，近九成企業在試驗結束後繼續實行四天短工作周。

其實，冰島和新西蘭在此前都展開過類似的小規模試驗，調查結果同樣發現參試者的勞動效率在四天內都可以勝任五天的工作量，員工的幸福感提升明顯。



英國去年中有2900名來自60多家公司的員工進行四天工作制試驗。

### 香港人工時全球最長

近年，很多國家關於縮短每周工作時長的討論越來越多。新冠疫情管控期間，數以億萬的員工在家辦公，驗證靈活工作時間是可行的，員工節省了大量的通勤時間。

香港人工作勤力在全球是出了名的，黃霑作詞的《獅子山下》中「我哋大家，用艱辛努力寫下那不朽香江名句」和「同舟人誓相隨，無畏更無懼，同處海角天邊，攜手踏平崎嶇」等歌詞，記錄了老一代港人把小漁村建設為國際化大都市的拼搏精神，也是公認的香港奮鬥精神的代表。

按照香港統計處2月28日公布的上年第四季度《綜合住戶統計調查按季統計報告》，就業人士男女合計每周工作時長中位數為44小時，其中零售餐飲業最長為48小時，建造和行政及社會服務業其次為45小

試驗從工作效率、男女平等、工作環境及僱員幸福感對新工作模式進行測評。

## 英國試行四天工作員工病假減七成 新世界集團香港寬頻推縮短工時政策

時；366.53萬就業人口中，周工作時間超過40小時的約佔八成，超過50小時的約佔三成，超過70小時的「特長生」約有13.62萬人。內地很多互聯網大廠員工拿着高薪在抱怨996（早9晚9一周六天）和715（每周七天，每天15小時）時，其實香港還有更誇張的007（0時上班0時下班一周七天）。

根據瑞士投行UBS於2018年在《Prices and Earnings》的研究報告，港人每周平均工時達到了52小時，是77個被統計的主要國際都市中最長的城市，比全球平均水平高近40%。除了經常加班工作，香港的法定假期只有12天，與全球平均30天相比排在倒數後五位。

### 新世界集團每周工作4.5天

不像「躺平」都富得流油的中東和澳洲等資源國家，沒有任何資源的香港硬是將小漁村建成為國



際金融中心及貿易中心，靠的就是勤力與8-12小時時差的歐美做全世界的生意。高生活成本亦讓港人為了養家而加班保住飯碗，甚至同時接幾份工作，不至於「手停口停」。

超長時間工作及壓力，對人的情緒與家庭照顧是有一定負面影響的。著名醫學雜誌《The Lancet 柳葉刀》的一篇研究論文顯示：基於澳洲、美國和歐洲近60萬人的調查，每周工作超過55個小時以上，中風風險會增加33%，冠心病風險會增加13%。



企業讓員工在家工作是疫情後現象。

香港人工時全球最長，每周平均工時達到52小時。

打工人為了盡職盡責，志願加班是常態。現在，香港有識之士開始積極推動從制度上縮短工時。上年7月，知名港企新世界集團宣布將「優化家庭友善措施」，試行「夏日工作天」，也就是7-9月期間，每周工作時長縮短至4.5天，其中一天還可以在家工作；香港建造業議會也緊隨新世界集團推出「隔周四天制」，700多名員工可以每兩周額外休息一天；香港寬頻推出每個月多休一個周五下午；鴻福堂試行每周有一天可以在家工作，逢周五可以提早一小時下班。

相信在社會各方力量的不斷推動下，經過慢慢的醞釀與發酵，港人加班問題會逐漸得到改善。

文：慈益



新世界集團、香港寬頻和鴻福堂都推出縮短員工工時的政策。



人

體的骨質含量約在30歲時到達高峰，隨着年齡增長骨量逐漸減少，骨質疏鬆(Osteoporosis)就英文字面含意即為「多孔的骨骼」，也就是因為骨質密度下降，而使骨骼變薄、易脆的疾病。世界衛生組織(WHO)將10月20日定為世界骨質疏鬆日，並由國際骨質疏鬆症基金會(IOF)在全球響應，呼籲民眾正視骨鬆問題，採取行動守護骨骼健康。

骨質疏鬆來得悄然無聲，通常沒有明顯的症狀，多半是因為骨折、骨裂才發現，長者因跌倒而造成髖關節骨折，便有很大的風險喪失自理能力，必須臥床，甚至提升死亡率一至二成。根據IOF資料顯示，50歲以上人口中，男性有五分之一罹患骨質疏鬆，女性更是每三位就有一位。不只老化易造成骨鬆，停經後的荷爾蒙變化、不良生活作息也是骨鬆的成因。

### 35歲後骨量每年0.5%-1%速率流失

骨質疏鬆是一種由多種原因引起的以單位體積內骨組織量減少為特點的代謝性骨病變，表現為骨組織顯微結構受損、骨礦成分和骨基質等比例不斷減少、骨質變薄、骨小梁數量減少、骨脆性增加和骨折危險度升高等。

骨質疏鬆可由老齡、女性停經、內分泌疾病等因素導致。數據顯示，35歲以後，人體的骨量開始以每年0.5%-1%的速率流失；女性停經後的流失速率甚至可達2%-3%；50歲以上者骨質疏鬆的發病率可達50%。

隨着年齡增長，人體骨骼鈣的合成減少、分解增多，骨密度也會逐漸下降，而骨密度降低到一定程度可引起骨質疏鬆。

中老年人在家可通過這種方法自測骨密度：背靠牆站，身體挺直。若人的後腦與牆壁的距離超過三厘米，意味着骨量正在流失；若距離超過了六厘米，意味着可能會出現壓迫性骨折，應及早就醫。

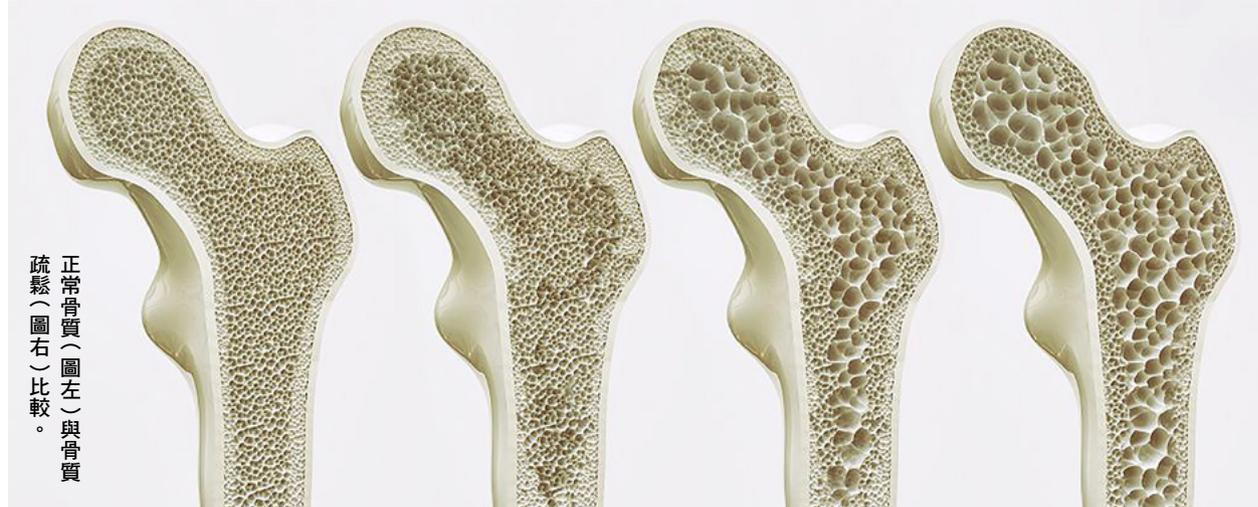
四個指標簡單測骨鬆：身高、體重、頭枕部與肋骨下緣

#### 1. 身高比年輕時矮三公分

身高低於年輕時三公分就要懷疑有可能有骨質疏鬆症。因為一旦發生脊椎壓迫性骨折，病人會越來越駝背，身高就會越來越矮。但是如果家中長輩不記得年輕時的身高，這一點在判斷上就有點困難了。

#### 2. 體重過輕(BMI值小於18.5)

身體質量指數(BMI)小於18.5kg/m<sup>2</sup>就要小心，年



## 50歲後骨質疏鬆發病率達50% 四個指標在家簡單檢測骨鬆

紀大了罹患骨質疏鬆症的機會比較高。年紀越大，體重越輕，骨質越容易疏鬆。

#### 3. 頭枕部無法觸及牆面

正常人在背靠着牆站立時，腳跟、背部還有頭枕部都可以靠到牆上。但是當有壓迫性骨折造成駝背時，頭枕部就會沒有辦法靠到牆上。所以如果靠牆站立時頭枕部無法接觸牆面，要懷疑是否有骨質疏鬆症造成壓迫性骨折。

#### 4. 肋骨下緣與骨盆間距不到一指寬

摸摸身體兩側，可以摸到胸腔肋骨的下緣，以及骨盆的上緣。正常人約有兩至三指的寬度或者大於五公分，如果小於一指寬或小於二公分，也要強烈懷疑脊椎是否異常。

另外，有個人骨質疏鬆症自我評量公式也可以參考：〔年齡-體重(公斤)〕×0.2，結果大於及等於二的話，有六成的機會罹患骨質疏鬆症。

### 七個預防骨質疏鬆方法

為了減少骨質流失的風險，必須從飲食和生活習慣作出預防。

1. 均衡飲食，確保攝取足夠的鈣質及維他命D，含豐富鈣質食物如脫脂奶、沙甸魚連骨。含維他命D的食物包括蛋黃、三文魚、添加了維他命D的牛奶等。
2. 適量的陽光有助身體製造維他命D，幫助吸收鈣質。

3. 恆常運動，尤其是負重運動(負重運動是指要骨骼負重的運動，例如太極、緩步跑、急步行、跳舞、網球、羽毛球等)。留意，伸展運動有助增加身體的靈活性及平衡力，但對維持骨骼健康並不足夠。有研究指出，每天進行最少30分鐘的體能活動(包括負重運動)，有益健康。

4. 維持適中體重。

5. 避免吸煙、飲酒。

6. 避免攝取過多鹽分(鈉質)和肉類，減低鈣質流失。

7. 避免飲用過多含咖啡因的飲品，例如咖啡、濃茶、汽水、能量飲品等，以減低鈣質流失。

### 三大骨質密度檢查方法

骨質疏鬆症往往沒有任何症狀，但嚴重的話可以導致骨折，因此盡早診斷及發現此症，可以預防骨折等後遺症。進行自我風險評估可以先了解自己是否屬於高風險一族，若風險較高，建議尋求醫生專業意見，並接受正式的骨質密度檢測。市面上有多種骨質密度檢查方法，過程均安全、無痛、快捷及準確。

#### 1. 驗血

若患者確診骨質疏鬆，驗血可以查找病因。醫生一般會安排檢驗的血液成分，包括血球常規、肝功能、肌酸酐、血鈣、血磷、甲狀腺素、空腹血糖、血脂常規、尿酸及維他命D。不過，單靠驗血不能確定患者是否已患上骨質疏鬆。

#### 2. 超聲波(Quantitative Ultrasound, QUS)

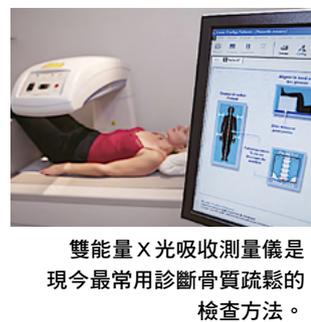
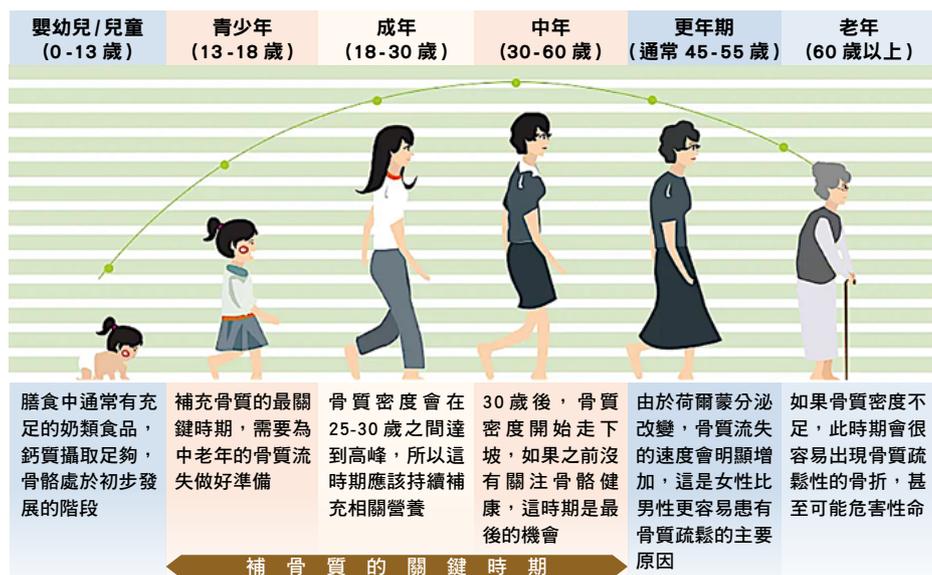
超聲波是一種快捷而又方便的檢查方法，用來量度骨質密度，通常會檢查手指、腳趾、膝蓋骨等部位。但是超聲波檢查仍然有其技術限制，目前只會作為普查或初步篩驗方法，並不會視為確診工具。

#### 3. 雙能量X光吸收測量儀(DEXA/DXA)

此方法是醫學界認受性最高的骨質密度檢查方法，被公認為標準的檢驗方法，測量的部位通常是腰椎或股骨頸。骨質密度檢查，又稱為DEXA/DXA，是利用兩種不同能量的X光，分析體內腰椎和髖骨的骨質密度，以檢測體內骨質的流失情況。檢查涉及的輻射劑量十分低，約為平面X光肺片的十分之一。整個過程安全、無痛，而且快速，需時僅約10分鐘，是現今最常用診斷骨質疏鬆的檢查方法。

## 預防骨質疏鬆

我們不能等到中老年才開始補充質，而是應該把握三個關鍵時期。



雙能量X光吸收測量儀是現今最常用診斷骨質疏鬆的檢查方法。



超聲波骨質密度測量儀只在普查或初步篩驗應用，不會視為確診工具。

## 理大推「虛擬教練」任治療師 支援不同社群精神健康

都

市人生活和工作壓力大，往往影響心理健康，為了不同社群的心理健康需求，理工大學利用虛擬實境(VR)技術、開發電子平台設計社會服務方案，已獲第二期精神健康項目資助計劃資助。

理大副校長(研究及創新)趙汝恒指出，這次獲資助的項目，為不同社群設計多元化的精神健康、社交及社區支援計劃。五個獲資助項目由醫療及社會科學院專家帶領，分別為期15至24個月，其中由副院長陳曉華牽頭，以「虛擬教練」擔任治療師，為特殊教育需要的青少年，通過虛擬實境技術設計遊戲化的親社會行為練習，減少他們的社交焦慮。護理學院副學院主任(研究)梁綺雯的項目，開發本港首個關注照顧者心理健康意識的互動虛擬平台「EPPS系統」，讓他們分享畫作，並組建支持團隊，激勵有困擾的照顧者向專業人士和家庭成員求助。

其他項目包括為殘疾人士照顧者設計短期證書計劃、在中學建立「療痛空間」及培訓學生為心理健康大使、利用VR技術為專注力不足/過度活躍症(AD/HD)兒童照顧者開發減壓方法。

理大醫療及社會科學院院長岑浩強表示，近年受疫情影響，不同社群對精神健康支援的需求殷切，期望發揮科研及實踐優勢，為不同社群帶來有效益的解決方案。

## 深圳首次在港設服務平台 協助港青大灣區創新創業

青

年幹勁十足，對未來充滿憧憬，尤其是計劃創業的一群，更是雄心壯志。有部分年輕人更希望打入大灣區市場，為了協助有意北上創業的青年，粵港澳青年創新創業工場(香港)於日前在香港深圳社團總會簽約和揭幕，冀能將培育和引導香港青年創業團隊到粵港澳大灣區內地城市發展。

服務平台由深圳市人力資源和社會保障局推動，深圳市深港科技合作促進會、香港深圳社團總會合作構建，集創業項目、產學研銷對接和兩地政策宣傳等服務於一體，將進一步促進深港兩地青年協同創新、深度融合。

據了解，深圳積極推動粵港澳大灣區建設，建設港澳青年創新創業基地，以進一步優化港澳青年來深就業創業環境。2022年深圳市認定了粵港澳青年創新創業工場(福田)等七家市級港澳青年創新創業基地，集交流、培育、孵化、展示、對接等功能於一體。累計孵化港澳項目912個，帶動港澳居民就業1203人。在孵港澳項目347個，年產值超過四億元。

香港深圳社團總會常務副會長兼秘書長曾燈發表示，兩家社團組織通過簽訂合作框架協議，不斷強化信息交互、人員交流、服務交融，協助港澳青年在大灣區發展。

深圳市人力資源和社會保障局局長趙忠良說：「我們將全力服務廣大香港青年從香港出發，到深圳產學研轉化、經歷市場檢驗，不斷成長壯大，實現灣區逐夢，面向世界騰飛。在此過程中，不斷促進深港澳交往交流交融，推動大灣區融合發展。」

粵港澳青年創新創業工場(香港)  
助力港澳青年在大灣區發展。



## 「大灣區青年就業計劃」恆常化 大學生3.20起申請月薪1.8萬起

政

府日前公布推出恆常化「大灣區青年就業計劃」，企業可由即日起提交職位空缺，聘請香港青年到大灣區內地城市工作。

在香港和大灣區內地城市均有業務的企業可參與恆常化計劃。參與企業須按照香港法例，以不低於月薪18000元，聘請合資格畢業生，並派駐他們到大灣區內地城市工作及接受在職培訓。政府會按每名受聘畢業生向企業發放每月10000港元的津貼，為期最長18個月。企業可由即日起經計劃網頁(www.jobs.gov.hk/gbays)提交職位空缺。

參加計劃的青年必須為香港居民，可合法在香港受僱工作，並於2021至2023年獲頒學士或以上學位。計劃下的職位空缺經勞工處審批後，將由3月20日起上載計劃網頁供畢業生申請。獲聘的畢業生與企業可隨即協定僱傭合約的生效日期。畢業生申請計劃下職位空缺的截止日期為9月30日。有關計劃詳情，可以瀏覽計劃網頁或致電熱線29690446/29690460。

「大灣區青年就業計劃」是政府促進青年事業發展的重要措施。行政長官在去年《施政報告》宣布恆常推行計劃，鼓勵更多企業提供職位，支持香港的青年到大灣區內地城市工作，促進他們的事業發展及大灣區內的人才交流。

## 深圳無人機送外賣 獲民航局批准

無

人機的用途愈來愈多元化，日前美團無人機團隊宣布其城市低空物流解決方案已通過中國民航局審定，並獲頒《特定類無人機試運行批准函》和《通用航空企業經營許可證》，批准函顯示試運行地點位於深圳。

據了解，美團無人機此次獲批的試運行批准函和經營許可證，是由民航局針對特定類無人機運營人從人、機、管、環全方位全流程的運行能力和經營水平考核，代表了監管方對運營人運行安全水平和服務水平的認可。

該團隊申請審定的運行場景主要是在城市人口密集區120米以下的空域中，用無人機以超視距運行(即無人機在工作人員視野外運行)的方式完成物流配送工作。此外，美團無人機已獲批允許進行通用航空貨運等經營活動，標誌着其擁有了商業化落地所需的國內合規許可。

審定結果意味着美團無人機具備了成為一家城市級貨運航空公司的資質能力，初步開啟商業



美團無人機獲批以超視距運行的方式完成物流配送。

化運營等工作。在同期亮相的美團無人機深圳空中運行管理中心內，其自研的運行系統可自主完成半徑600公里內的訂單航線調度工作，現場機組人員主要確保系統和無人機運行正常，以及突發事件處理等工作。

該系統理論上可同時完成每平方公里7000架無人機的調度工作；同時，還會實時收集無人機隊狀態信息並提供給遠程機組與其他重要系統，智能識別設備的運行情況，任何類型的異常發生，系統均會在100毫秒內做出判斷，自動觸發無人機懸停、避障、重新規劃航線以及緊急備降等操作，在必要時還會控制降落系統，完成開傘動作，最大限度化解飛行安全風險。

## 調查：28%中六生欲北上升學

近

年有不少學生到內地升讀高校，而內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃，以及部分個別院校獨立招生計劃的招生程序將於下月展開。有團體調查顯示，約有三成DSE考生有意到內地升學，不少學生憂慮內地學位認受性，以及對內地升學方法不了解，所以不考慮赴內地升學。

調查由「青年新世界」聯同內地港生組織「星學匯」於1月進行，訪問了504名中六文憑試考生。結果顯示，27.8%受訪者曾考慮甚至已申請或已獲錄取就讀內地高校，較去年微升約3個百分點，當中72%學生表示因內地高校收生要求較低而考慮到內地升學，有近60%學生則相信內地有

較多發展機會。至於其餘72%未有考慮到內地升學的學生，當中近55%表示憂慮內地學位的認受性、53%表示擔憂內地與香港的文化差異，有一半則表明內地的政治制度和環境，是考慮因素之一。

近90%學生表示，主要通過學校接收內地升學資訊，但有51%表示對內地升學招生辦法和申請渠道不太了解。青年新世界認為，調查反映作為主要的內地升學諮詢渠道，學校的輔導工作有不足，建議政府加強資助非政府機構，例如專門負責內地升學的輔導組織、內地港生組織等，到學校提供內地升學支援，並建立與內地高校港生團體、升學輔導機構等持份者的溝通平台，加強與內地港生聯繫，從而提供適切支援。

Castem 採用鑄造技術的失蠟 (Lost wax) 製造法生產不同零件。



Castem 社長戶田拓夫指出，公司業務會根據員工的想法展開。



## 廣島金屬鑄造商重創意 量產富質感不鏽鋼摺紙鶴



透過專門技術利用各種材料精確地金屬化複雜的形狀。

**廣** 島縣是日本第四大工業重鎮，在二戰前是軍艦和戰鬥機的軍需工業重地，戰後從 1950 年開始急速發展，現成為產業和化工產業的主要地。

最初是糖果公司的 Castem 於 1948 年在廣島縣福山市成立，其後轉型為金屬製品工廠，目前除了致力於鑄造技術的失蠟 (Lost wax) 和金屬注射 (MIM) 製造法之外，還繼續挑戰使用 3D 打印機的數字建模方法。失蠟在日本一般工業零件製造中佔有最高份額，製造適用於所有行業的精密金屬零件，包括醫療設備、半導體、機床和火箭零件。



製作各種金屬製品。

### 將名人身體部位商業化

記者參觀了總公司，以了解製造業的挑戰和防止人力資源外流的工作環境的改善方法。從參與「歷史創造者」的員工那裏瞭解產品的開發，例如金屬貞子的紙鶴「Sadako's Origami Crane」。

紙飛機在空中停留時間的健力士世界紀錄保持者戶田拓夫社長表示，除了零件製造之外，公司還為個別客戶計劃、製造和銷售產品，並不斷創新以滿足所有需



「歷史創造者」(History Maker) 品牌將名人的身體部位商業化。

求，每天創造有創意的產品。此外，業務範圍廣泛，例如在宮古島經營番茄農場，在神石高原則設有草莓農場，並開發醫療設備。公司的一個顯著特點是這些業務都是根據員工的想法展開，重視工程師自由創意的文化，是自公司成立以來就一直傳承下來的。

其中之一是「歷史創造者」(History Maker) 品牌，是基於以永恆形式留下名人「瞬間」和「感受」的概念，將名人的身體部位和全身實際商業化。他們利用專門技術創造了許多產品，例如世界著名拳擊明星曼尼帕奎奧的左拳獎杯，這些技術能夠用各種材料精確地金屬化複雜的形狀。

### 改善工作環境留員工

佐佐木貞子在兩歲時遭受原子彈轟炸，12 歲時患上白血病，自從收到由名古屋來探病的高中生作為慰問品的紙鶴後，希望能從疾病中恢復過來，她開始每天摺紙鶴。後來收集並用金屬複製，以便將它們交付給世界各地的人們。受此啟發，2021 年，鑑於公司總部位於廣島縣，Castem 構思能否用摺紙鶴傳達一些和平的象徵的想法，通過結合 3D 技術和 50 年的鑄造技術，結果，他們成功地重現紙張的褶皺和質感，並用

不鏽鋼量產。

曾經有一段時間，儘管公司一直改善工作環境和福利，但 Castem 的離職率很高。由於鑄造現場的室溫在夏天會超過攝氏 50°C，為了令員工的健康得到提升，公司開設了自家經營的自助餐廳，員工可以 190 日元在飯堂內享用美食。

此外，他們還實施了一些改革，例如透過 5S (整理、存放、清潔、標準及修養) 良好工作環境，讓女性可以舒適地工作，並促進多技能工人獲得帶薪休假。結果，在當地製造業界難以挽留工人的情況下，該公司目前的招聘比例已增加到 10 倍左右，女性應聘者的數量也急劇增加。

圖文：黃匯傑



醫療設備是 Castem 其中一條生產線。



《Pink Dancers》

《Choi Hung Estate Basketball》在彩虹邨籃球場拍攝了超過 23800 張照片，再挑選 1203 張照片製作而成。

在

彩虹邨籃球場，數個青年在打過百個籃球，而路過的街坊卻不以為然？

這是美國波士頓攝影藝術家Pelle Cass以「靜態縮時攝影」去背手法，特別創作了首幅香港作品《Choi Hung Estate Basketball》，並連同其他作品，即日起至3月26日於海港城美術館舉行他的首個亞洲個人展覽。

### 兩天拍攝超過 23800 張照片

《Choi Hung Estate Basketball》於香港彩虹邨籃球場取景，Pelle Cass與WAY by Way of Difference的策展團隊透過遠距離合作，在彩虹邨花了兩天拍攝了超過 23800 張照片，再花了超過兩個星期挑選 1203 張照片做後期製作。早在舉行展覽前，Pelle Cass參考過無數張香港不同地方的相片以獲取靈感，最終這個成功於Instagram掀起「打卡潮」的七彩屋邨吸引到他的眼球，繼而成為了他的取景地點，並收錄於以運動為主題的《Crowded Fields》系列。在七彩的古典建築設計下，Pelle Cass展示了香港樸素的都市生活日常。他不單捕捉了人們打籃球的景象，還有居民在球場附近散步、在窗外晾衣服的日常。他把在不同時間點上發生的事情放到同一個相框下，記錄了籃球滿天飛的軌跡，把這個彩虹天地變成一個「混亂的場面」。

「Pelle Cass: Photographs」展覽由藝術策展團隊



## 美國攝影師大玩影像重疊 首幅香港作品呈現彩虹邨「混亂場面」

WAY by Way of Difference策劃，展出一共 15 幅作品，當中包括Pelle Cass《Crowded Fields》系列，和五幅首次展出的最新作品，包括首幅香港作品《Choi Hung Estate Basketball》、《Boston College Spring Football》、《Cyclorama, Saturday Improvisation (Hybrid Motion)》、《Place Vendome (Valentino)》，以及《Williamsburg from High (Burberry)》。

Pelle Cass 透過拍攝過千張照片，然後將挑選出的人

物組合成最終效果，令作品在時間和空間之間製造出混亂感，以靜態的單一影像記錄了一段時間的經過，對抗了時間順序同時包容了多重時空發生的凌亂，玩味十足。

### 「Pelle Cass: Photographs」首個亞洲個人展覽

日期：即日起至 26 日

時間：上午 11 時至下午 10 時

地點：「海港城美術館」

(海港城海洋中心二階 207 號舖)



《Williamsburg from High (Burberry)》



《Place Vendome (Valentino)》



《Cyclorama, Saturday Improvisation (Hybrid Motion)》



《Boston College Spring Football》

今

日整理舊物件，無意中，發現了數篇舊文章，看日子竟然是 80 年代初，看了一過，覺得有點意思：40 多年前的文章，跟現在到底有甚麼不同？不妨看看。現在原文照錄，希望讀者諸君能將之跟沈大哥如今所寫的比較一下，好嗎？

在未有婚姻生活之前，我一直盼望能有美好的婚姻生活，於是我開始追求女孩子。第一個我追求的是一位紅舞孃，那她 16，我 19，年齡人相配，樣貌也登對。多年前的我，長得真不難看，雖不致唇紅齒白，但也是青靚白淨，是小白臉一個，配起對方明眸皓齒，可說是珠聯璧合，然而，那段愛情，終因彼此不能遷就而告吹。之後也曾追過幾個女孩子，其中一個是中印混血兒，叫做「六月」，來往了大半年，被迫分手。

## 心兒片片碎

分手的原因簡單之極，她要回印度去了，問我有沒有勇氣一起去？我那年只有 20 歲，很怕離鄉別井（請原諒我，我有點依賴性，離不開媽媽）一口推拒，她就掛着兩行眼淚，跟我說拜拜。再見了，六月！因此，我很怕六月，不是怕那猛烈的太陽，而是怕觸景生情。

六月之後，我認識了髮妻，她是我做補習老師時的學生，我教她唸英文，她卻教我談戀愛。這段愛情發展得很快，不到半年，就瓜熟蒂落高奏結婚進行曲了。婚後，我努力做好丈夫；她專心做好妻子。一日之後，我們的愛情結晶品呱呱墜地，把我們的愛情繫得更

緊密。然而，「天有不測之風雲，人有靈時之禍福」，在我們之間，多了一個多餘的第三者。說實在的，那時，我思想並不成熟，迷戀着杜牧式的風流，根本辨別不到愛情的真諦，我竟然對髮妻說分手。

她兩行眼淚要求我不要離開她，但是那時我的心腸比鐵還硬，她不肯，我就胡來，活生生的把這段甜蜜的爱情敲碎。她走了，頭也不回，然而我知道她的心已經碎成片。今夜，酒醉，不能入睡，亮燈塗鴉，我才知道自己是在深深的懺悔，可是那有甚麼用處？一切都已經晚了！看官，沈大哥 40 年前舊文，你們有何感想？有空，告訴我！



沈西城

# 機場高質抵食自助餐

假

期難得整日有空閒時間，頓然感到有點無所事事，所以決定外出走走享受美食。

打電話到各大酒店查詢訂座，怎料多間酒店餐廳已經預約額滿，一位難求。果然這年疫情消退，人們外出消費意慾旺盛。最後找到鄰近機場博覽館的天際萬豪酒店。由元朗駕車經屯赤新隧道到機場，全程約半小時左右，與出港島區車程時間相約。入到酒店餐廳後，一眼看去，全場幾乎空無一人，寬敞的場地只有一枱客人正在進餐中。心想，不會淡得如此慘烈吧？幸好坐下不久後，不斷有新客人來到，可能由於地點較遠但消費便宜，所以客人來到的時間比較晚，最後約有八成滿入座率，令場面熱鬧起上來。

當日自助餐供應有長腳蟹和麵包蟹，看見隔離枱客人專心一致吃長腳蟹的蟹腳和麵包蟹，數數他吃的碟數，應該值回票價，甚至令酒店蝕本。除了供應貴價海



充滿膏的龍蝦十分鮮甜。

鮮外，仍有不少食物選擇，頗為豐富。冷盤有新鮮蜜瓜配不同種類火腿片，還有沙律吧。肉類有燒牛肉、羊架，日式料理方面，有相當新鮮的刺身。而最精彩的是讓人不斷添食的長腳蟹，集肥美鮮甜於一身，並且吃落不會有鹹味。

頭盤吃了新鮮爽脆的火箭菜、羅馬生菜配凱薩汁，然後再吃兩隻充滿膏的龍蝦，雖然是白焗但鮮味可口，當然還有吃美味的長腳蟹和麵包蟹。肉類就吃了燒牛肉配咖喱汁，另有一番滋味。刺身方面，在新鮮肉帶粉色的刺身中，選擇了金目鯛魚、鮮帶子、拖羅和甜蝦，鮮甜的美味令我一食再食，特別是大大隻的甜蝦，連進三碟有多。不得不提的是熱食中的上湯幼麵，吃落爽滑彈牙，湯水鮮甜順滑。最後甜品方面，供應的選擇不多，如果喜歡吃雪糕，更是一大樂事，當日有無限量供應的Movenpick和Haagen-Dazs兩款雪糕品牌。

那晚人人滿載而歸，捧着肚子離開。結帳連加一服務費亦都只是五百元一位，假期來說，實在超值抵食。

香港天際萬豪酒店\_天際咖啡室

地址：大嶼山香港國際機場航天城東路1號

韜哥



# 酒莊揭發拍賣酒非真品

上

期說Dr. Conti，是西方製造假酒的巨擘，我們東方也不遑多讓，1976年10月10日一個華裔男孩在印尼出生，名為Zhen Wang Huang，或譯黃震王、黃真旺甚至黃陣亡也可以，他的印尼名字是Rudy Kurniawan，後來還有一個名聲更響的稱呼——康帝先生Mr. Conti！

1998年他以學生簽證進入加州州立大學，後來非法留下來，一個只有20來歲的小夥子，完全沒有經濟壓力，穿的是愛馬仕名牌，駕駛的是法拉利和賓利。據說他的父親在印尼擁有啤酒廠，兄長承繼了生意，他便到美國做富二代。2000年，他忽然一頭栽進了葡萄酒這個非常花錢的玩意，當金錢不是問題的時候，短短幾年間成為一名葡萄酒收藏家，不斷參與當地上層社會的品酒活動，結識了許多酒界名流，富商巨賈。

Mr. Conti的品酒能力極有天賦，色香味的分辨異常敏銳，亦擁有超強的記憶力，基本上喝過的酒都過舌不忘，更重要的是他出手非常闊綽！每月平均花上百萬美元，大量購入法國名莊酒，尤其是勃艮第Bourgogne的羅曼尼·康帝Romanee-Conti，因此換來了「康帝先生Mr. Conti」這個稱號。Mr. Conti開始在洛杉磯的豪宅中舉辦品酒會，廣邀其他收藏家分享自己的珍藏。他性格隨和，不惜工本，圈中人人都希望成為被邀對象，於是爭相巴結靠攏，其中不乏一些資深的大收藏家，而Rudy也開始和這些收藏家私底下進行交易，但究竟包括了誰，金額有多大，到現在還是諱莫如深，當年加州酒圈中流傳着這一句：「Don't ask! Don't tell!」

2006年，Mr. Kurniawan和一間歷史悠久，聲譽顯赫的葡萄酒專業拍賣行Acker Merrall & Condit合

作，舉行了兩次以個人名義的珍藏拍賣會，全都是市面難得一見的珍品，包括八瓶Château Lafleur 1947。競投的手此起彼落，全場最終以使人矚目的1060萬元總額結束！同年第二次拍賣竟然把上次的數字翻了一番，達2470萬美元，刷新了個人賣家的葡萄酒拍賣紀錄！

世界各大拍賣行都爭相和Mr. Conti合作，但也有人開始對他產生懷疑，前面說過他在2007年以天價拍出八瓶1947的雙瓶裝(magnum)Château Lafleur，次年有專家



Rudy Kurniawan曾每月平均花上百萬美元，大量購入勃艮第Bourgogne的羅曼尼·康帝Romanee-Conti，故有「康帝先生Mr. Conti」稱號。

質疑這手酒的真確性，因為有記錄顯示1947Château Lafleur只釀造了五個雙瓶裝。同年稍前時間，他又委託洛杉磯一家拍賣行拍賣1982Le Pin，還被印在目錄的封面上作招徠，酒莊負責人在偶然機會下看到，大為震驚，即時致電拍賣行，說單憑肉眼照片，就已識別出這幾瓶珍品不是真品！這無疑給拍賣行和那群專業鑑證家搗了一個大耳光，只好灰溜溜的把酒臨時抽撤，但這對Rudy沒有太大的影響，大家對他鍾愛有嘉，畢竟他入行時間短，反而把他當成一個清白的可憐受害者！他裝出無辜的模樣，沒事般在家中為母親做60歲大壽，宴會中冠蓋雲集，側聞座上客還包括成龍大哥。



鍾鑑明博士

香港專業品酒師協會創會主席

春

分，意指春天走到一半，白天與黑夜一樣長，這天之後北半球各地白晝開始長於黑夜。人體肝木之氣也應節氣的影響升發更為有力，陽虛肝旺體質或素體肝熱之人，這個時候就會特別難受。

體質陽虛氣虛的人，較不耐受寒溫變化，容易感冒。又因陽氣升發無力，脾(土)易濕，人會覺得身重困倦、口黏膩、噯氣、胃脹不適、大便不暢、或排便次數增多等。土濕肝(木)氣鬱，則脅痛、胸悶腹脹、口乾舌燥、咽喉不適、情緒抑鬱等。氣滯甚者，手足逆冷不溫、腹脹、身腫；若鬱而化熱，人會變得急躁易怒、失眠、多夢、牙齦腫痛、口瘡、長粉刺、瘰癧；脾虛肝旺，肝氣容易犯脾，會有消化道問題、胃痛、胃酸過多、泄瀉等。此外痔瘡、痛風、關節炎、抽筋、過敏、濕疹、蕁麻疹、鼻(血)衄、頭脹、頭痛、眩暈、甲狀腺問題、月經病、糖尿病等與肝脾有關，在此節氣亦是容易發作的病症。

除了素體陽虛或肝旺之人，若平時飲食不節，過食生冷、油膩、煎炸、辛辣之物，以及三餐不定時，都容易損傷脾胃；而嗜酒、熬夜、生活作息不正常、抑鬱發怒，都會傷肝，這些都會擾亂身體氣機，加重身體的不適。所以春分養生要使臟腑陰陽平衡為原則，睡眠充足，飲食清淡，多吃時令食材。養肝要適當紓解情緒，切勿太過壓抑，保持適當的運動很重要。早晚溫差仍大，留意按氣溫加減衣物，以免感冒。

## 清肝健脾湯水：茼蒿腐皮湯

材料：茼蒿(春菊苗)一把、乾香菇一朵、白色豆腐皮一片、黑木耳一片、生薑二片、油適量、鹽少許。

做法：黑木耳、乾香菇分別泡軟後切絲，香菇水入湯備用。茼蒿擇去老葉，洗淨切段。豆腐皮切丁。熱鑊後倒入油和香菇絲炒香，續放入薑、黑木耳和豆腐皮拌炒。放入茼蒿拌炒均勻後加水及香菇水煮開，再轉中火煮二分鐘，加鹽調味即可。

功效：此湯養心安神、清肝降壓、潤燥和脾胃。脾胃虛寒便溏泄瀉者不宜多食。

茼蒿：甘、辛、涼，無毒，有清血、養心、降壓、潤肺、清痰、利腸胃功效。

腐皮：甘、涼。益氣和中、生津潤燥、清熱解毒。

香菇：甘、平。扶正補虛、開胃健脾。

黑木耳：甘、平。補氣養血、潤肺、止血、降壓。

生薑：辛、溫。發汗解表、溫中止嘔、溫肺止咳。

## 清肝明目茶飲：大麥決明子茶

材料：大麥(炒)60克、決明子6克、水2000毫升

做法：水煮沸，放入洗淨的大麥、決明子，再煮五至十分鐘待香氣出來即可。

功效：此茶可消食和胃、清肝明目、利水寬腸、解油膩，飯後飲用較佳。便溏泄瀉者不宜。

炒大麥：甘、苦、微溫，無毒。和胃、寬腸、利水。可去食脹、平胃止渴、益氣調中、寬胸大氣。

決明子：甘、苦、鹹，微寒。清肝明目、潤腸通便。



春分養生清肝湯水

吳品新  
註冊中醫師

榕景湖早茶店位於湖邊，環境清幽舒適。



# 增城老村湖邊喝早茶 必吃豬肉拉腸綿滑甘香



平日和周末周日都高朋滿座。

豬肉拉腸入口綿滑順口，腸粉甘香，豬肉鮮嫩。



店員捧着蒸籠逐台送上點心。



邊吃點心邊嘆湖景，愜意又自在。

## 增

城市石灘鎮元洲村裏，藏着一間味道一流且非常便宜的鄉村茶樓——榕景湖早茶店。廣九鐵路石龍大橋附近，擁有360度湖景，阿姨阿叔捧着蒸籠逐台送上還冒着白色蒸汽的各式點心，彷彿回到了小時候跟着爺爺奶奶去飲茶的年代。這間原來只做村前村後街坊生意的早茶店，現在不僅吸引附近村民前來飲早茶，連廣州、東莞等城區也有不少市民驅車四、五十公里前來品嚐。平日每天高朋滿座不在話下，到了周末周日，更是人山人海一桌難求。

10元一大碟的豬肉拉腸，非常綿滑順口，腸粉甘香，豬肉鮮嫩。雖然只供應單獨一味豬肉拉腸，但極受歡迎，基本是每桌必點，稍遲就吃不上了，只能明天趁早。蒸豬紅、蒸粉腸、蒸排骨、蒸牛百葉、蒸鳳爪、蒸牛肉丸、蒸牛肚、蒸豬手、蒸大腸統統六元一碟。比拳頭還大出一圈的叉燒包三元一個，炸雲吞香脆，白灼生

炸雲吞十分香脆。



菜膽爽脆也不過15元，皮蛋瘦肉豬肝粥味濃料足。茶水基本自助，不收茶位費，埋單時候阿姨會過來數碟，擺滿一桌也不用百元。這樣的價位，這樣的出品絕對對得起遠來的食客。能做到這般物美價廉，原因是在自己的房子和果園裏開檔，一家人加上幾位同村的親朋好友既是廚師又是跑堂，省下的鋪租和人工全成了食客嘴巴裏的美食。

圖文：黎旭陽

獨沽一味豬肉拉腸即叫即製。



# 香港故宮大型金器特別展 展出220套逾三千年中國金器

## 首

個以博物館館藏為主的特別展覽「金彰華彩——香港故宮文化博物館與夢蝶軒藏古代金器」於日前至9月25日展出，共展示220套跨越三千多年歷史的古代中國金器，年代最早的展品可追溯至公元前18世紀。

「金彰華彩」展是香港近年最大型的金器展覽，220套金器包括古代貴族華麗的金飾及其馬匹和馬車的裝飾品，當中大部分器物更是首次公開展出。展覽分為三個部分，第一部分展示公元前18世紀

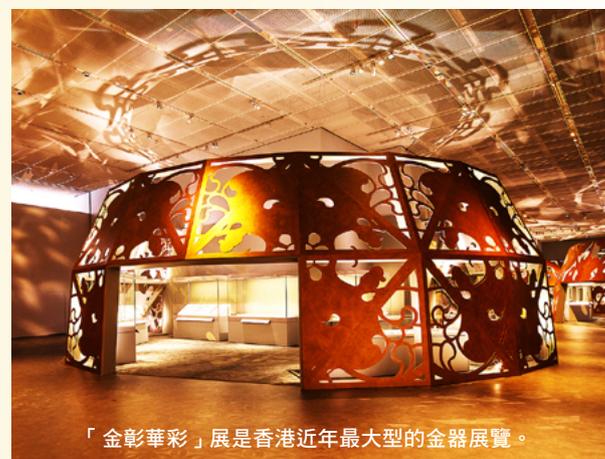
至漢代北方草原與中原地區的早期金器，探討草原與中原地區的互動交流，展品包括匈奴貴族所使用的金冠；第二部分聚焦公元7至10世紀期間唐朝與吐蕃王朝的金器，展示金器在兩個王朝密切交流中扮演的角色。展品包括吐蕃貴族所使用、帶中原紋飾的幡飾，以及唐代

公主所佩戴工藝上借鑑中西亞飾物的嵌寶冠飾。這些互動交流是古代絲綢之路活動的重要組成部分。展覽的第三部分展示遼宋至明代黃金製品呈現的本土化和民族交融特色。

公元前13-公元前11世紀金、綠松石耳環。



明朝金鑲紅寶石雙龍戲珠梁冠。



「金彰華彩」展是香港近年最大型的金器展覽。