



2023年11月21日(星期二)

農曆 癸卯年 十月初九日

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74期

免費派發

與

水電、太陽能發電和風電一樣，核電的直接溫室氣體排放量為零，間接排放量是新能源中最低的。核電比其他新能源發電更加穩定，能夠像煤電和氣電那樣提供連續、可靠的「基荷電源」。BP《世界能源統計年鑒2022》的數據顯示，核電在2021年全球發電總量的佔比約為一成。

根據國際原子能機構統計，至上年末，全球有438個運行核電機組，裝機容量達394吉瓦，在建機組58個，裝機容量達59吉瓦。其中，美國擁有最多的核電機組，法國的核電發電量佔比超六成為最高，中國在建核電機組裝機容量世界最大，約佔全球的三成五。

核電機組達 87 台

據中郵證券的研究，內地於1991年自主設計、建造和營運了第一座壓水堆核電站—秦山一期核電站，成為世界上第七個能夠自行設計、建造核電站的國家。1994年，中廣核與香港中華電力合資建設大亞灣核電站，港方股份佔比25%，引進了法國的核島技術裝備和英國的常規島技術裝備進行建造和管理，並將70%的電量售予香港，實現了中國核電建設跨越式追趕國際先進水平的目標。

截至目前，中國在運、在建及已核准核電機組達到87台，其中在運機組共計55台，在運機組裝機容量達到5700萬千瓦。根據《中國核能年度發展與展望2020》中的預測數據，到2035年，內地在運和在建核電裝機容量合計將達到2億千瓦，平均每年有望新增六至八台機組。

全世界在運核電機組大多數使用第二代技術，堆芯熔化概率和大規模釋放放射性物質概率分別為10⁻⁴和10⁻⁵量級，反應堆壽命約40年。第三代核電技術具有更高安全性、更高功率，其堆芯熔化概率和大規模釋放放射性物質概率分別為10⁻⁷和10⁻⁸量級，反應堆壽命約60年，已經在大規模商業部署。

第三代技術核電機組投入運行

2021年1月，內地組織上千人的研發設計團隊，近20萬人先後參與建設，並自主研發的第三代技術「華龍一號」核電機組成功在福建福清核電五號機組投入商

儘管經歷了2011年日本福島核電站的嚴重事故，在核電行業短暫低迷後，全球大多數國家在充分考量經濟增長、電力需求、環境保護、核電技術等問題後，仍然認為核能是解決能源短缺不可替代的選項。每一次的核事故，對核能發電技術向更安全可靠的發展，都起到了重大的推進作用。

自主研發第三代「華龍一號」核電機組的福清核電站。

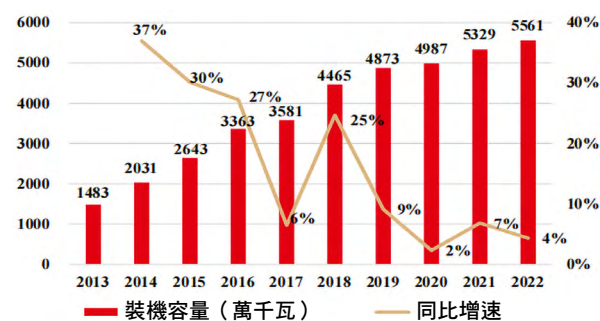


中國核電機組裝機容量世界最大 第四代核電技術全球首座工程級應用

業運行，首台套國產化率達到85%，與當前世界三代主流機型相比具有明顯的性價比優勢，標誌着中國核電技術躋身世界第一方陣。「華龍一號」單台機組投建金額150-200億元，設備支出約65億元。2022年新開工的田灣八號機組、徐大堡四號機組、三門三號機組、海陽三號機組和陸豐五號機組均採用該技術。華龍一號每台機組的年發電能力約100億千瓦時(度)，發電量相當於895個三峽工程。

「華龍一號」設計為「177組燃料組件堆芯」和「多重冗余的安全系統」，可滿足72小時電廠自治要求，能夠非能動注水冷卻超高溫的堆芯，不會像福島核電站

中國核電裝機容量及增速



資料來源：中核戰略規劃研究總院，中郵證券研究所

中國核電站分佈圖



「華龍一號」漳州核電2號機組穹頂吊裝。

那樣，因強烈地震造成電廠停電而不能冷導致爆炸。在選址和防洪上，都按照百年一遇的超高標準選擇和建設。安全殼升級成雙層，內殼主要作用是抵禦可能的嚴重事故下內部的高溫高壓，外殼主要作用是抵禦包括飛機撞擊在內的各種外部災害。

第三代核電技術在安全性上得到了顯著提升，為了強化戒備核擴散的要求、進一步改善經濟性，由此國際上提出了第四代核電技術。目前，內地第四代核電技術高溫氣冷堆在華能石島灣成功併網，標誌着全球首座具有第四代先進核能系統特徵的球床模塊式高溫氣冷堆實現了從「實驗室」到「工程應用」的飛躍，引領世界。

文：慈益

電話：2579 1868

電郵：gba@thebatimes.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號觀塘工業中心二期一樓H室

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 科幻電影或劇集中，機械人是不可或缺的角色。以高科技製成的機械人總與男性掛鉤，但事實上，有不少女性在IT界都有出色表現，好像企業家Jazzy排除社會上對女性的有色眼鏡，創立提供機械人應用的顧問公司，對發展智能機械人市場雄心壯志。

女性做IT工作困難重重

Jazzy大學時主修電腦科學，當時女性在電腦科及IT界仍然是「少數族裔」，但她已洞悉到科技應用將會是未來的大趨勢，一心向這方面發展。畢業後，Jazzy成為程式編寫員(Programmer)，主力開發及編製B2B系統、網站會員系統等，其後投身生物識別應用技術。

回憶20年前IT工作，Jazzy說並不易做：「那時家用電腦剛普及，說到生物識別科技，例如指紋、人面識別，對大眾算是科幻片情節。即使我為多個建築工程項目提供生物識別應用技術的諮詢顧問服務，並現場試範如何使用，大多數人都不願意接受。」社會對科技陌生感，加上她的女性身份，於IT及建築工程界別要令客戶信服簡直是難上加難。

然而，隨着智能科技火速拓展，而且政府致力促進性別平等，女性在社會中扮演的角色越來越重要。如今Jazzy深深覺得女性思維正讓她可以有更大的發揮與發展。「在IT行業，男性無疑佔比重較多，在技術處理上較有先天優勢。但現今程式開發趨向客製化、多元化，事事要以客人為先，而女性的心思縝密、觀察入微，能更容易站在客戶需求出發，在溝通上讓我更加得心應手。」



Jazzy的團隊約有10人，以本地市場為主。

香港人工智能發展不及內地

眼見全球勞動力市場人手不足的問題日趨嚴重，Jazzy堅信AI機械人能夠提供解決方案，有效推動市場產能，以科技突破人治的困難，並加速打造智慧城市。這成為了她的創業動機，於去年成立創科企業Tobot Solution。Jazzy強調AI機械人需要人性化，就如女性般細膩及貼心，能夠幫助人，而不是取代人。

目前Jazzy公司團隊約10人，先專注於本地市場，以B2B的商業模式，向不同業界提供顧問諮詢及客製化方案，運用先進、高效的智能機械人技術，為企業精簡管理、提高工作效能、降低成本。Jazzy亦親力親為參與銷售、營運、設計及研發等工作。

她指出，香港人工智能發展仍處於成長期，相對於日本及內地市場，本地市場對AI的認知水平及接受度並不高，有些企業連「試用」都不願意，因此碰壁在所難免，公司更要自行承擔產品耗損及各項成本。但Jazzy



Jazzy透過參與科技博覽會推廣公司的機械人。

Jazzy於2022年創業，設計及研發AI機械人。

Jazzy向客人講解公司的產品。

IT女將研發機械人 憑女性心思勇闖高科技產業

堅持不放棄，認為親身體驗才能夠打破大眾對科技產品的既定想法，除了細心講解推動客戶接受產品外，設計產品時亦以企業需求為先，逐漸得到更多企業的信任及認同。

發展具不同功能機械人

Jazzy的公司所設計的機械人產品於2022年首度推出市場，因餐飲業市場已經對送餐機械人有一定認識，故接受程度較高。然而除了各種送遞機械人外，



餐飲業對送餐機械人的接受程度較高。

目前Jazzy已推出八款機械人，可分別應用於不同行業，包括招待、推廣、消毒等，並組成「機械人聯盟」。



教育機械人是Jazzy其中一個發展方向。

Jazzy解釋：「AI機械人可以很多元化，任何行業只要有需求，就可以利用機械人協助人類工作，因此我們的未來發展方向不會受任何行業所限，只要有企業提出需求，我就會說：Why

not？」故此，除了餐飲及零售業，Jazzy已計劃積極發展其他方向，例如教育界，可應用於培訓，以機械人協助老師教授學生，而配合STEM教育的機械人，可伴讀或講故事，又可讓學童學習編程控制機械人，還可以於圖書館使用，例如設置講故事機械人、借書及還書智能書櫃、由機械人招待及帶讀者去取書或還書或查詢資料等。另一方向是自助迷你倉，由機械人提供資訊查詢，可與客戶作基本對答，然後由機械人帶領參觀倉庫，以及執行網上視像簽約等。

文：黃英



福田中心區租金相對平穩。

深圳甲寫字樓空置率居一線之首 廣州略優成交增長23%

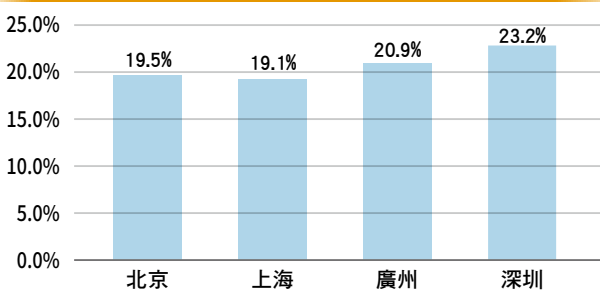
今年9月初，深圳宣布將對港澳居民開放購買商用物業，包括商舖、寫字樓和公寓。根據2007年發布的政策，港澳台居民和華僑在深圳只能購買一間自住的住宅類商品房，而商用物業則需要設立外商投資公司才能購買。

這次政策的調整，令長達16年之久的「限外令」得以鬆綁。深圳本地市場對政策期望較大，認為商業地產由於港澳買家的加入，或將迎來春天，尤其是對羅湖和福田關口附近的商用物業有積極影響。

深圳月租金回到12年前

政策推出三個月後，實際情況又如何呢？根據全球性房地產諮詢公司Knight Frank（萊坊）的研究統計，在多項重磅的房地產扶持政策及下半年市場傳統旺季需求的刺激下，第三季度深圳甲級寫字樓租賃需求反彈回升至近一年高位，但仍呈供過於求的局面，空置率及租金繼續承壓。空置率環比上升1.4%至23.2%，高於同期北京的約20%、上海的19%、廣州的21%，位居四大一

2023年第三季度內地四大一線城市寫字樓空置率



數據來源：萊坊和第一太平戴維斯

線城市之首。

平均月租金按季下降1.3%至178.0元/平方米（人民幣，下同），與2018年第二季高峰時期的245元相比下跌27%，價格回到12年前。以價換量情形普遍，但效果有限。預計2023第四季，租金將繼續低迷，但隨着內地經濟復蘇跌幅將逐步收窄。

受惠於區域地理位置和營商環境，前海、後海、蛇口及福田中心區租金均相對平穩。因新貨入市，疊加高科技龍頭公司大規模優化組織架構，南山區的科技園成為區內唯一錄得租金環比下降4.3%的子區域。老城區的華強北和羅湖，由於樓宇老舊、存貨量大、核心租客所屬行業復蘇緩慢，成為全市租金跌幅高達8-11%的兩個子區域。

大宗交易買家入市意願不強烈

相對於2021年的相對均衡，2022年及2023年第一至三季，入市新貨遠大於淨吸納量。本季度，深圳睿雲中心、周大福金融大廈和康泰創新廣場新增投放市場，全市新增供應30萬平方米，發展商主動降價取得一定的銷量，淨吸納量錄得約14.6萬平方米。預計2023年第四季，將有超過54萬平方米的新增供應量，市場仍將



金融業是大戶，成交面積佔總租賃面積的27%。

面臨較大的去化壓力，可能會進一步抬高空置率。

從租賃客群來看，金融業和高科技業是大戶，前者的成交面積佔總租賃面積的27%，後者佔26%。降本增效是租客的首要考慮目標，小於600平米的小面積租賃成交量佔比超34%，搬遷及續約的租客多以縮減租賃規模為主。

大宗交易買家入市意願暫不強烈，2023年第三季未成交一宗大手買賣，對物業價格仍以觀望態度為主，市場信心不足。位於深圳寶安區的天穀大樓項目，建面為22.7萬平方米，已兩次流拍，目前第三次拍賣的起拍價已下調至4601元/平方米，降價36%。

第一太平戴維斯的統計數據顯示，深甲寫字樓投資者預期價位頗低，二手甲級寫字樓的散賣均價約為3.85萬元/平方米，價格指數環比下降1.3%，同比下降5.0%。一套200平米的寫字樓，高峰期的售價可達930萬，現在業主530萬都願意出售，但買家仍門可羅雀。

2023年第三季度深圳甲級寫字樓各區域租金和空置率

子市場	租金 (人民幣/平方米/月)	租金 環比變幅	空置率	空置率 環比變幅
羅湖	144.5	↓ 79%	23.5%	↑ 1.6%
福田-華強北	149.0	↓ 10.6%	19.8%	↑ 4.8%
福田中心區	217.3	↑ 0.7%	13.9%	↓ 0.5%
福田-車公廟	197.4	↓ 0.4%	31.3%	↓ 6.1%
南山科技園	153.2	↓ 4.3%	16.5%	↑ 2.2%
南山後海	200.5	↑ 0.2%	23.5%	↑ 1.6%
南山蛇口	178.2	↑ 2.4%	33.6%	↓ 3.4%
南山前海	163.6	↑ 3.0%	28.9%	↓ 2.8%
寶安中心區	160.0	↑ 7.7%	22.9%	↓ 4.7%

廣州寫字樓成交增長23%

11月6日，全球首創「共享辦公」的美國公司WeWork傳來消息，其位於美國和加拿大的子公司申請破產保護。自成立以來，公司從未實現過盈利，其財務數據顯示，截至2022年底，公司負債總額達213億美元，資產負債率119%，本次提交的申請中列出的資產和負債金額，在100-500億美元之間。紐交所上市的「內地共享辦公第一股」優客工場也不樂觀，於9月傳出在深圳欠租催繳的告示消息。以「靈活+租金低廉」為賣點而火爆的「共享辦公室」模式，曾經深受初創企業歡迎，看來這批客群處境也不理想。

大灣區另一個重要的城市廣州略好於深圳。根據合富輝煌發布的《9月廣州商業地產市場報告》，全市寫字樓成交3.1萬平方米，環比增長23%，此前的8月環比增長39%，其中番禺區和南沙區交易量居前。2023年第三季全市平均月租金為144元/平方米，相比2021年同期下跌15%。預計2023年全年新增供應達88萬平方米，且多個項目或將於第四季度集中交付。以近10年廣州年均淨吸納量30萬平方米看，第四季度亦面臨巨大的去化壓力。此外，廣州商舖市場9月成交量達1.7萬平方



廣州商業地產略好於深圳。

米，已經連續三個月在2萬平方米左右維穩，核心區域呈環比上幅態勢；公寓市場方面，9月成交量比8月有所下降。

看來，港人投資大灣區商業地產，仍可等待更好的時機。

文：風清揚

前海推全國首部 投資者保護條例

為

為了保障投資者，並與全球投資規則接軌，日前，深圳前海通過《深圳經濟特區前海合作區投資者保護條例》，是全國首部區域性投資者保護立法，將於12月1日起實施。

該《條例》專為前海投資者權益保護體系而設計，對接國際高標準的投資經貿規則，透過運用特區立法權在投資便利、權益保障、優化監督、法治保障等方面制定創新性舉措，將進一步完善民營企業和外資企業權益保護，增強國內外企業投資前海的信心，對打造前海市場化、法治化、國際化營商環境具有重要意義。《條例》分六章，包括總則、投資便利、權益保障、監督管理、法治環境和附則，共四十二條，包括促進投資與貿易便利化、依法保障投資合法權益、維護公平競爭市場秩序、強化營商環境法治保障等。

在與全球投資規則接軌方面，《條例》對標《區域全面經濟夥伴關係協定》(RCEP)《全面與進步跨太平洋夥伴關係協定》(CPTPP)及世界銀行《宜商環境》(BEE)中關於投資者保護的相關規定，根據自貿試驗區制度型開放的新要求，規定了外國投資者資金自由匯入、匯出且無遲延，為前海符合條件的企業開展新型離岸國際貿易提供高效便捷的跨境資金結算服務等。

至於投資和貿易便利化方面，為了吸引更多企業在前海落戶和發展，《條例》在簡化許可經營審批、完善投資政策指引、優化涉企政務服務、提升金融服務功能、促進跨境貿易資料聯通等方面均明確規定。在保障投資合法權益方面，《條例》在現行相關法規基礎上，聚焦慧財產權保護、政府採購、投訴舉報處理等問題進行細化規定。

《條例》堅持優化監管執法模式，促進企業依法合規經營，並創新公平競爭審查機制，提升公平競爭審查質效。此外，《條例》在加強法律服務體系建設、健全民事糾紛化解機制、強化爭議解決領域的交流合作、推動法院完善審判規則均做出規定，創新公平競爭審查機制，讓投資者更順心。

廣州茶博會11.24開幕 六個主題展館筵席以茶會友

中

國是茶的故鄉，中國飲茶，據說始於神農氏，起碼也有4700多年歷史，可見中國人自古以來都喜喝茶，廣州茶博會將於11月24日舉行，設有六個主題展館，更筵席100餘席以茶會友。

2023廣州茶博會將於11月24日至27日在廣交會展館B區舉行，展會規模八萬平方米，設有中華品牌館、經典普洱茶館、鄉村振興館、國際茗茶館、茶具文化館、工藝精品館等六個主題展館與展區。展會期間，第四屆灣區茶產業會長聯席會議將以「文化特色與消費趨勢」為題展開。同時亦以茶會友，珠江大茶會將於11月25日晚上在廣交會展館B區珠江散步道筵席100餘席與茶友相聚。

第五屆創新中國茶年度論壇並邀請產業專家、行銷學者、茶品牌主創人等1500人聚集廣州。2023全國名優茶品質推選活動中的獲獎茶品不僅獲得專家認可，目前已經評出一批優質茶品，展會期間將舉行頒獎典禮。展會現場也將設立品茶區，讓茶友品嚐各種茶品。此外，首屆中國茶業抖音電商嘉年華活動亦將推出，一眾網紅會透過直播為茶業擴大受眾群體，藉以推廣茶文化。

常春藤國際體育校林匹克大賽在港啟幕 明年先啟動九大體育賽事項目

近

日，常春藤國際體育校林匹克大賽(Ivy Events | Schoolympics)在香港舉行新聞發布會。

香港中文大學工程學院副院長黃錦輝教授分享了國際體育賽事對國家/城市/個人發展的積極影響和重要作用，他對常春藤國際體育賽事在中國的發展寄予厚望，堅信通過常春藤國際賽事組委會國際化品牌影響力，結合當前中國對文化與素質教育雙重視的國情下，Schoolympics將不負眾望，助力更多青少年參與專業的國際體育運動賽事。

就體育賽事國際化發展影響力這一主題，美國常春藤國際賽事理事會理事長Donald Tam向在場嘉賓介紹了美國常春藤國際賽事組委會的發展歷程，強調其一直努力為全球教育的可持續發展做出貢獻。而賽事組委會首席品牌官黃奕璇介紹了2024年常春藤國際體育校林匹克大賽的

品牌歷史、賽事體育項目詳情、賽事優勢及含金量等。Schoolympics大賽包括了超過20多項國際體育賽事項目，於2024年先行啟動的有籃球、擊劍、攀巖、沖浪、滑雪、網球、街舞、壁球、高爾夫九大體育賽事項目。

Schoolympics官方註冊中心獲得官方授牌後，將獲得從政策扶持到培訓輔導、運營支持，以及由藤校在職教授和知名校友組成專家評審團在總決賽賽前培訓環節的項目配合，同時組委會將提供相關的精品賽事課程，與其建立長期的合作夥伴關係並進入常春藤品牌交流圈，獲得更多國際資源及機會。

Schoolympics參賽選手將獲得獎杯、證書，獲獎選手還有機會成為Schoolympics官方形象大使，能讓世界媒體聚焦關注各位參賽者，全國總決賽獲獎選手還將獲得常春藤國際體育賽事組委會的官方推薦信等。

粵港「跨境通辦」服務專區啟用 提供逾50項服務涵蓋稅務物業登記

港

府日前宣布粵港兩地的「跨境通辦」服務專區/專題網站正式上線，讓身處香港及大灣區內地城市的居民及企業隨時在網上辦理兩地政務服務，無須親身跨境處理。

創新科技及工業局局長孫東表示，粵港政府經過兩年多的緊密協調，實現兩地政務服務雙向互通。兩地政府會不斷完善粵港政務服務「跨境通辦」建設，增強粵港社會經濟發展動力。

兩地各推出首批超過50項「跨境通辦」政務服務，香港居民或身處香港的內地居民可使用大灣區九個內地城市的政務服務，涵蓋人才引進、就業創業、養老服務、稅務申報、企業經營等，而特區政府亦整合來自九個政府決策局/部門有關稅務、公司註冊、物業及車輛查詢與登記、個人證明文件及人才入境申請、福利及教育和醫療健康等領域的政務服務，供內地居民或在粵生活的香港居民使用。有關服務種類及相關資訊詳列於專



上線。粵港兩地的「跨境通辦」服務專區/專題網站正式上線。

題網站 crossboundaryservices.gov.hk，網站亦同時提供廣東省「跨境通辦」服務專區的連結。

除設立「跨境通辦」服務專區/專題網站外，更在港設置「粵智助」自助機服務，方便辦理廣東省的政務服務。

此外，特區政府亦計劃在2024年首季或之前於廣州市推出香港「跨境通辦」自助服務機，並逐步覆蓋粵港澳大灣區九個內地城市，以進一步便利身處當地的市民辦理香港的政務服務。

深圳首個「雙城」候機樓啟用 開通福田口岸往返深圳機場快線

位

於福田區深榮大廈的深圳首個「雙城」候機樓服務站點—福田口岸深港城市候機樓正式啟用，為往來深港兩地機場的旅客提供即時航班資訊查詢、登機報到、行李託運、購票、候車等服務。

福田口岸城市候機大樓分為兩廳，分別服務前往深圳機場和香港機場的旅客。候機大樓引進了跨境巴士、跨境商務車、的士等，其中，針對香港國際機場，候機大樓配套跨境轎車服務，直達香港國際機場、香港迪士尼樂園等；而針對深圳機場方面，候機樓開通了機場快線A10深榮線，可行李直掛，滿足旅客便捷登機。現場還設置休息區、休閒區、商務飯店、咖啡茶飲等服務。

城市候機大樓營運初期，深圳深榮大廈往香港國際機場/香港迪士尼樂園方向每日六班，發車時間為8:00/

9:00/12:30/13:30/17:00/18:30；香港國際機場往深圳深榮大廈方向每日六班，發車時間為6:00/7:00/10:30/11:30/15:00/16:00。其餘時間，旅客可提前預約粵港跨界的士服務。新開通的深圳機場快線A10深榮線，往福田口岸方向服務時間為早上7:00至晚上9:00，往深圳機場方向服務時間為早上8:00至晚上10:00，雙向發車間隔為30至60分鐘，線路不設中途站點。

數據顯示，今年1至8月，深圳機場完成旅客吞吐量3388萬人次，排名全國第二，年增129.8%，目前營運24家城市候機樓，覆蓋深圳、香港、東莞、惠州、中山、江門、珠海等七座城市；香港國際機場上半年客運量達1650萬人次，起降飛機近12萬架次，航線網絡覆蓋全球約220個航點，其目標是在未來幾年將在粵港澳大灣區開設的城市候機樓數量增加至30個。

前海啟動2024屆校園招聘 設港澳人士深港合作職位

深

圳前海管理局日前啟動2024屆校園招聘計劃，將招攬規劃建設、產業發展等人才，並且專門向港澳人士特設深港合作類職位，同時招聘博士後創新實踐基地博士後研究人員。

該局稱，將為人才提供有競爭力的薪酬待遇，繳納五險一金外，還購買商業補充醫療保險、繳納企業年金。博士後研究人員薪酬待遇按國家有關標準及相關管理規定執行，在站期間綜合年薪稅前約36萬元人民幣(含深圳市政府補貼18萬元/年，補貼二年)。工作人員入職後，可以享受全周期培訓體系、多項的業餘活動、年度體檢、帶薪年休假，博士後研究人員在站期間享有與前海管理局工作人員同等福利。符合條件的人員可按程序「秒批」落戶深圳，博士後研究人員配偶及子女可以隨遷、根據有關政策規定申請保障性租賃住房，落戶深圳

的博士研究生學歷人員還可按有關規定申請10萬元生活補貼(博士後研究人員不可重複申請)。出站博士後選擇留深圳從事科研工作，且與深圳企業簽訂3年以上僱傭(聘用)合約的，可獲得深圳市政府30萬元的科研資助。

這次校招按照網申(在線測評)、簡歷篩選、筆試、面試、面談等程序進行。筆試將在北京、上海、深圳同步展開，考生可選擇一個城市參加。面試統一在深圳舉行，該局將為到深圳參加面試的市外人員發放差旅補貼，廣東省內深圳市外人員及港澳人員補貼標準為1000元/人，其他廣東省外人員補貼標準為2000元/人。

前海管理局將赴北京的清華大學/北京大學/中國人民大學、上海復旦大學、南京的南京大學、杭州浙江大學、深圳的南方科技大學及香港大學等展開校園招聘宣講會。

深圳辦國際低碳城·低碳季 公共藝術展帶來11組作品

為

了地球，低碳是全球倡導的最理想生活模式，深圳國際低碳城·低碳季日前開幕，是深圳首個以低碳為主題的原創性、綜合性綠色嘉年華品牌。

今年低碳季活動包含「一節兩論壇，一會一展覽」五大主題活動，包括「可持續設計在中國」論壇、深圳國際低碳城·2023公共藝術展、2023碳達峰碳中和論壇暨深圳國際低碳城論壇、2023年可持續建築環境亞太地區會議及第二屆深圳低碳藝術節。低碳季保留去年主題不變，「從0出發，破索未來」，突出「學術性+藝術性+技術性」特色，展現低碳與藝術、科技、生活的跨界融合。

低碳季開幕後，將會舉辦新一屆的公共藝術展。本次公共藝術展是從南方本土文化出發、聚焦氣候問題的大型公共藝術展，以「一團和氣」為題，聚集國內外11組藝術家及團組，帶來11組藝術作品，包括雕塑、建築、視覺影像、原創音樂、互動裝置和主題體驗等。所有藝術作品分布於深圳國際低碳城內的公共區域，並在接下來兩個月的時間內免費對公眾開放。展覽期間將舉辦藝術家分享會、工作坊、快閃店等多場活動。

在「低碳+技術」方面，低碳城論壇聚焦促進綠色低碳產業發展，做深做實能源、工業、建築、交通等綠色低碳發展重點領域系列專項活動，推進龍崗區實施綠色低碳產業，壯大龍崗的「IT+BT+低碳」產業。

至於「低碳+學術」方面，可持續建築環境亞太地區會議聚集亞太地區乃至全球建築領域的人才，探討建築節能降碳和城市可持續發展的熱點話題、關鍵技術、實踐經驗。

而「低碳+藝術」方面，低碳藝術節融合了舞劇、音樂演出、戶外巡遊等形式，載入了廣東歌舞劇院創作的現代舞劇《田園》，邀請內地人氣明星組合——好妹妹樂隊唱響民謠草地音樂會，根據美國最暢銷書籍改編的普及類音樂劇《神奇校車：氣候大挑戰》將在低碳舞台上演。

大灣區衛生健康合作大會廣州開幕

第

三屆粵港澳大灣區衛生健康合作大會日前在廣州南沙開幕，大會共達成60個合作項目，包括產業合作、稀有血型庫共享、罕見病救治等合作，更發布了一批健康灣區探索創新典型案例。

大會以「高起點、高站位、高質量」為主題，國家衛生健康委、粵港澳三地衛生行政部門有關負責人，來自境內外的60餘名院士、專家學者、醫療衛生行業代表等共600餘人出席大會，發布了「塑造健康灣區十大案例」：粵港澳大灣區醫療人才交流計劃、港澳藥械在灣區內地使用政策創新、穗港合作打造廣州特色港式醫療服務、深港合作建立國際醫院評審認證標準、珠海立法

便利澳門醫療人員到橫琴執業、穗澳合作優化兒童跨境診療服務、深圳優化港澳在深辦醫行醫環境、珠澳聯合推動衛生健康深度合作、深港探索跨境醫療服務銜接、粵澳合作中醫藥科技產業園創新發展，集中展示了首屆「合作大會」以來健康灣區探索創新的成果。

本屆大會共達成60個合作項目，涵蓋科技創新、產業合作、人才培養、稀有血型庫共享、罕見病救治等方面全方位合作，在推動粵港澳三地在醫療衛生資源緊密合作，健康產業深度融合發展，醫療衛生人才培養交流等方面將起到積極作用。其中15項具有代表性的合作項目在開幕式上舉行了簽約文本交換儀式。

廣州一手樓10月明顯回暖 逾1000萬豪宅成交量创新高

在

10月內地地產業的銷售旺季，剛出爐的機構數據顯示，廣州一手樓的「銀十」有較明顯的回暖，較上季增幅超過四成，年增幅也超過兩成。二手方面則延續了9月回暖態勢。

從一手樓成交情況來看，廣州中原研究發展部數據顯示，10月廣州新樓的網簽宗數為6521宗，環比上升43%，比去年同期成交上升23%，創下了近五個月以來的新高。可見，在多項樓市利好政策的影響下，10月的新樓市場有較明確的復甦態勢。不過，從絕對的成交規模來看，仍然處於較低水平，增長幅度則較大幅度受到了低基數影響。

數據顯示，10月份廣州新批供應量為59.74萬平方米，而網簽面積則為73.01萬平方米，相較之下，9月份的供需數字分別為70.12萬平方米及51.39萬平方米，去年同期的供需規模也類似。即是10月一手市場整體供小於求，若這股動能可持續，一手樓市庫存將隨之下降。

而二手市場的交易活躍程度也錄得明顯提升。廣州市房地產中介協會資料顯示，10月(統計週期為2023年9月26日至2023年10月25日)，廣州市二手住宅整體網簽(仲介促成+自行交易)宗數及面積分別



廣州一手樓的「銀十」明顯回暖，豪宅成交量更創歷史新高。(網絡圖片)

為9361宗和95.22萬平方米，季增9.56%和11.23%。同時，9月環比成長4.76%之後，10月二手住宅成交的成長幅度進一步擴大，顯示市場交易情緒的修復。克而瑞數據顯示，前三季度，廣州總價1000萬元以上豪宅共成交3817伙，創歷史新高，較2022年全年增加22.5%。

對於市場的後續走勢，克而瑞廣佛區域首席分析師蕭文曉表示，接近年底，預計房企將加強行銷衝刺力度，新政促動的購買力也將逐步釋放。但本輪市場調整的復蘇過程不大可能是一蹴而就的。不過，對於入市時機這一點業內共識度較高。由於地產商去庫存壓力較大，預計整體價格走勢會比較平穩，對於置業者擇機入市還是比較有利的。

港府深圳設「智方便」登記櫃位

政

府資訊科技總監辦公室年前推出「智方便」流動應用程式，讓市民可透過「智方便」使用數百項政府和公私營機構的網上服務。而為了便利在內地工作及生活的香港市民無須回港，亦可登記或升級「智方便+」，資料辦於深圳前海設置「智方便」登記服務櫃位。

香港市民可持香港身份證於深圳南山區前灣一路19號深圳前海e站通政務服務中心地下大堂「智方便」登記服務櫃位辦理「智方便+」的登記或升級手續。櫃位的服務時間為星期一至五，上午9時至中午12時及下午2至6時，假日除外。

資料辦發言人表示，深圳前海e站通政務服務中心的登記服務櫃位，是資料辦繼廣州後第二個在粵港澳大灣區內地城市設置的「智方便+」登記服務點。資料辦一直推進大灣區政務服務「跨境通辦」，會繼續探討於大灣區設置更多「智方便」自助登記站，便利港人在大灣區生活。

「智方便」一站式個人化數碼服務平台自2020年底推出以來，至今已有超過230萬人登記。用戶可透過個人流動電話以單一數碼身份認證，登入使用各項網上服務。熱門網上服務包括學生津貼電子申請、小一入學電子平台、我的政府一站通、「稅務易」、非觸式e-道、續領車輛牌照、醫健通及兩電一煤。



「更衣記——香港電影旗袍戲服秀」展覽展出31套由多位經典女星在上世紀50至90年代的電影中穿着過的旗袍戲服。

香港電影旗袍戲服秀西灣河上演 31套展品橫跨40年經典電影

旗 袍能盡顯東方女性的線條美，是港產片常見的戲服，香港電影資料館舉辦香港電影旗袍戲服展覽，展出40年來多位女星在電影中穿過的31套旗袍戲服。

電影故事純屬虛構，戲服讓角色變得真實，亦反映一種流行時尚。展覽按電影作品的時代背景分為



五六十年代的電影的女角經常穿着旗袍。

要 數上世紀香港文壇最好玩的作家，自非簡而清（八哥）莫屬。生於書香世家，先父簡琴齋，乃有名的金石書法家，簡而清自幼所受的是高等教育，中文不俗，英文更是誇啦啦，可用以寫作，記憶力出類拔萃，過目不忘，有本事把世界地圖只看一遍，便可以將國家名字拼出來。這份能耐，迄今無人能及。粵語有所謂「周身刀」，簡而清亦如是，且「把把利」，即以賽馬論，他是行家中的專家，馬匹晨操，即使不配號布，他也可以說出是甚麼馬。至於那匹馬跑甚麼時速，他更是瞭如指掌，按理自是馬場長勝軍，事實恰恰相反，簡而清很少下注，因而縱橫馬場幾十年，輸他不死。

「時裝的紛呈」和「年代的塑造」兩部分，觀眾走進從民國到當代的電影時空，細味經典女星的東方美，並認識戲服作為電影語言的功能。同時，通過展覽了解服裝設計師如何透過旗袍的圖紋式樣，建構演員與角色的形象。

「更衣記——香港電影旗袍戲服秀」展覽展出31套由多位經典女星在上世紀50至90年代的電影中穿着過的旗袍戲服，重現不同時代電影展現的流行風尚。展出的旗袍電影包括《紅玫瑰》（1952）的李麗華、《新紅樓夢》（1952）的羅蘭、《都會交響曲》（1954）的夏夢、《蕉風椰雨》（1960）的樂蒂、《藍與黑》（1966）的林黛、《滾滾紅塵》（1990）的林青霞及《阮玲玉》（1992）的張曼玉等。此外，展覽同時會展出相關電影片段及劇照，讓參觀者對旗袍戲服有更深入的了解。即日起至明年5月5日在資料館展覽廳舉辦，免費入場。

世紀叛徒簡而清

簡而清最愛他的弟弟和官，省吃儉用，甚麼都留給弟弟享用。有個一段日子，和官搗蛋，生活不好過，卻不曾埋怨過弟弟，還說「我只有一个弟弟，他開心，就是我開心。」世界上做兄長做得簡而清那樣，怕也沒幾個了。簡而清的名字常常成為友儕間的笑柄，又簡又清，何其雅也。簡而清隨和近人，不以為忤。簡而清，常常給人一種怪誕的印象，所做的事往往不可思議，令人摸不着頭腦。身邊圍繞着無數千嬌百媚美女，卻空嘆寂寞。為甚麼？酒後說：「老友，都是小妹妹，眼看手不能動呀！」一臉惆悵。



展覽展出一些電影劇照，讓參觀者對旗袍戲服有更深入的了解。



林黛於《藍與黑》（1966）中曾穿着的旗袍。

張曼玉於《阮玲玉》（1992）中曾穿着的旗袍。

羅蘭於《新紅樓夢》（1952）中曾穿着的旗袍。

上世紀60年代，嬉皮士崛起，滿街流行長頭髮，八哥早不屬青年，卻有樣學樣的，蓄了長長的披散頭髮，招搖過市，引以為樂。有人勸他把他長髮剪去，他嗤之以鼻「頭髮長在我身上，我愛怎樣便怎樣，干人家事？」我行我素，照舊如儀。

嬉皮士風潮過後，簡而清順應潮流，把長髮剪去，恢復原貌。從這件事可以反映出簡八哥是一個崇尚潮流的人，到知命之年，仍舊新潮如故，人家流行光頭，就把頭髮剪光，牛山濯濯，好不清爽逍遙。時光匆匆，任誰都捏不住，屈指一算，八哥離世已23年，如此反叛好玩的朋友，如今哪裏找？



沈西城

日本製薄身玻璃杯嗜酒體原味

奧

地利是水晶器皿特別是水晶杯的生產大國，工廠品牌不下過百。其實世界上許多國家都有好的水晶產品，例如英國、捷克等等。朋友向我提及一個日本東京的產品，松德硝子株式會社 SHOTOKU GLASS，硝子日文解作玻璃，所生產的葡萄酒器，翻查資料，他們只有兩款沒腳杯子，這個設計為了適應東方餐桌，因為習慣上東方人愛把菜餚放在桌中分吃，使用高腳杯子很容易被碰倒，弄得杯盤狼籍，缺點是少了拿着杯腳喝酒的優雅。

創立於1922年的松德硝子，產品確實很專業，起家時是家庭式工作坊，以人手吹製生產玻璃燈泡，後來因時代改變，松德硝子把技術轉型，專注製作於日常使用的玻璃器皿上，全部人手打造，以燈泡的製作技術吹製葡萄酒器，重量、顏色和大小或有不同，亦可能在過程中留下汽泡，卻與品質無關，這就是藝術商品與商業商品的分別了。當薄如燈泡的玻璃杯碰到嘴唇，由於接觸面小而恍如無物，只感覺到酒體的原味，這就是精髓所在。

近年許多品牌也生產類似的沒腳杯子，甚受東方愛酒朋友歡迎。另外一家名為木村硝子同樣來自東京，比松德硝子更老12年，也以輕薄見稱，杯子種類也較多樣，我自己沒有比較過，不知哪一個較好。

有一點不得不使人肅然起敬的，是他們都很謙遜，並不如其他生產商般，燒製時於玻璃溶液中加入金屬，便稱自己的產品為水晶，雖然法律上是容許的，但他

們只管叫自己杯子為鉀玻璃。中國也有手工和機器水晶杯生產，水準也不俗，價錢十分吸引，但創造力有待加強。

說了幾回杯子，別把我當是專家，極其量只是個資深用家而已，這使我想起武俠文學家金庸先生所寫的《笑傲江湖》，有不少描繪酒和酒具的文字，於14回祖千秋大談兩者的配搭，「飲酒須得講究酒具，喝甚麼酒，使用甚麼酒杯。」這句深得我心，「喝汾酒當用玉杯，唐人有詩云：『玉碗盛來琥珀光。』可見玉碗玉杯，能增酒色。」這句來自李白的《客中行》，上句是「蘭陵美酒鬱金香。」汾酒產於山西杏花村，蘭陵酒則產於山東蘭陵，金庸先生是引用錯了詩句。

只聽他又道：「至於飲葡萄酒嘛，當然要用夜光杯了。古人詩云：『葡萄美酒夜光杯，欲飲琵琶馬上催。』要知葡萄美酒作艷紅之色，我輩鬚眉男兒飲之，未免豪氣不足。葡萄美酒盛入夜光杯之後，酒色便與鮮血一般無異，飲酒有如飲血。岳武穆詞云：『壯志饑餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血』，豈不壯哉！」夜光杯，究竟是甚麼材料造的杯呢？是本身能發光還是因為杯質晶瑩，容易將光線折射呢？玉杯，瑪瑙杯都可以有這個效果，還是上戰國水晶杯？如果飲紅酒如飲血，則要去匈牙利飲 Bull Blood 才真正應景。喝葡萄酒，講究的是優雅。



鍾鑑明博士

香港專業品酒師協會創會主席

鍾鑑明博士

香港專業品酒師協會創會主席

尖東吃意式濃香咖啡下午茶

意

大利咖啡品牌 Lavazza 有近 130 年歷史，不時與餐廳合作，以咖啡入饌。近期就聯乘尖沙咀一間食肆推出下午茶套餐，無論小食還是甜品，都有咖啡的蹤影。

Lavazza 的咖啡豆使用意大利獨有的製作方法，從而增強濃縮咖啡的味道。咖啡主題下午茶由富豪九龍酒店的 V bar & lounge 提供，小食及甜品融合了這個咖啡品牌的風味，小食包括加入咖啡忌廉芝士的煙三文魚卷，在魚肉香味中滲出淡淡咖啡香氣；香濃咖啡雞鎚，以濃郁咖啡醬提升雞鎚的味道；其他小食還有杞子醉鮑魚、香辣蝦脆米餅及經典黑椒牛肉三文治等。

甜品方面，白朱古力咖啡撻融入了白朱古力的濃幼

滑及咖啡的甘香；咖啡朱古力棒則是一款結合品牌的招牌咖啡和朱古力的小點心；百利甜酒芝士蛋糕有着朱古力的絲滑口感並帶有百利甜酒的香醇。另外，食客會額外獲 LAVAZZA 有機咖啡粉一包。

富豪九龍酒店

地址：尖東麼地道 71 號地下

供應期：即日起至 12 月 31 日（不適用於 2023 年 12 月 23 至 26 日）

價錢：\$468/二位



下午茶鹹甜點以百年歷史的 Lavazza 咖啡入饌。



香煎鵝肝配黑醋醬的鵝肝表面香脆，入口即化，而避風塘鵝肝龍蝦仔炒飯十分惹味。

灣景國際灣景廳

地址：灣仔港灣道 4 號

價錢：星期日至四：

成人 \$609；小

童(4-11歲)或長者(60歲以上) \$569

星期五至六、公眾假期及前夕：成人 \$639；小

童(4-11歲)或長者(60歲以上)：\$599；全部已

包括加一服務費

供應期：12月1-23、27-30日

灣仔吃龍蝦鵝肝自助晚餐

自

助餐有多種不同食物，所以深受食客歡迎，而龍蝦、鵝肝、生蠔更是最得人心的食物，灣景國際灣景廳最近就推出海鮮自助晚餐，除了港人愛吃的波士頓龍蝦、加拿大鱈場蟹腳、香草小龍蝦、即開生蠔之外，還有不同的鵝肝菜式，包括惹味的避風塘鵝肝龍蝦仔炒飯，以及黑松露鵝肝炒和牛柳粒，入口肉質細嫩，充滿黑松露和鵝肝香氣，而另一款的香煎鵝肝配黑醋醬及多士，以 180 度中火的鐵板即場香煎鵝肝至表面香脆，口感軟綿，入口即化。

哮

喘多與遺傳和環境有關。懷孕婦女吸煙會提高嬰兒患哮喘的風險，父母吸煙也會使子女患哮喘的機會增加。部分兒童患者經治療或隨年齡增長，抵抗力增強後可自行緩解或痊癒。但是成人哮喘患者病因病情較複雜，常常遷延難癒。

哮喘常見症狀表現為喘促氣急，持續或反覆性咳嗽、哮喘、胸口有壓迫感、胸悶和呼吸困難，特別在晚上、季節轉變、罹患感冒時，或劇烈運動後出現。

中醫認為哮喘主要由於宿痰積存於體內，影響肺臟之呼吸運動。有外因及內因之分，內因是肺脾腎三臟功能不足，使痰飲留伏，伏痰成為哮喘夙根。外因為感受外邪，受風寒，或風熱，或接觸異物如花粉、絨毛，異味如油漆、煙味、油煙及飲食不當，嗜食生冷、鹹酸厚味、魚腥發物等。而活動過度、過勞、情緒太過激動，也可誘發哮喘。哮喘常因反覆發作，傷及臟腑氣血，由實轉虛。中醫治療分為發作期和緩解期，發作期以治標治肺為主，緩解期以扶正治本，調補肺、脾、腎之臟腑功能為主，從根本改善體質，使哮喘減少發作次數並減輕發作程度。除中藥外，可採用多種綜合療法治療，搭配霧化吸入、針灸、埋線、天灸或配合氣功、身心療法都可增加療效。

食療主要用於緩解期調補，平時調護要避免接觸各種過敏原，避開特殊氣味，飲食忌冰凍、甘甜、油膩生痰及海膾易發之物，留意四季氣候變化並提早做預防調理，常保暖勿受寒，避免活動過度過勞，情緒勿過激，適當體力鍛鍊，積極抗病。

五指毛桃猴頭菇瘦肉湯

材料：五指毛桃 30 克、猴頭菇一個、陳皮 1/3 塊、南北杏 15 克、淮山 20g、瘦肉 300 克、清水 1500 毫升、鹽適量。

做法：材料洗淨，猴頭菇洗淨浸軟，擰乾水分切塊，瘦肉汆水備用，所有材料入鍋，加水煲 1.5 小時，加鹽調味即可。

功效：健脾補虛，行氣化痰，止咳平喘

五指毛桃：甘、平。行氣化痰，舒筋活絡。

猴頭菇：甘、平。利五臟，助消化，健胃補虛，抗癌，安神益腎。

陳皮：辛、苦、溫。理氣健脾，燥濕化痰。

杏仁：苦、微溫。止咳平喘，潤腸通便。

淮山：甘、平。益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶。

瘦肉：甘、鹹、平。滋養臟腑，滑潤肌膚，補中益氣。

核桃百合小米粥

材料：小米(粟米)50 克、核桃 15 克、百合五克、冰糖適量。

做法：材料洗淨，核桃仁打碎，所有材料入鍋，加水適量，大火煮開後，轉小火不加蓋並攪拌，煮 40 分鐘至粥汁濃稠，加入冰糖調味即可。

功效：健脾補腎，安神定喘。

粟米：涼、甘、鹹。健脾和胃，補虛損，除煩止渴，通利小便。

核桃：甘、溫。補腎強腰，溫肺定喘，潤腸通便。

百合：甘、微寒。潤肺止咳，清心安神。



百合小米粥安神定哮喘

吳品新
註冊中醫師

OpenAI 首屆開發者大會三藩市舉行



隨

着人工智能(AI)的快速發展,越來越多的企業開始利用AI技術來實現獲利最大化。OpenAI 首屆開發者大會「OpenAI Developer Day」於11月6日在美國三藩市舉行,活動邀請來自世界各地的數百名開發者與OpenAI 團隊一起預覽新工具並交流想法。

會議上,OpenAI 首席執行官Sam Altman表示,他們期待展示最新的成果,幫助開發人員構建新產品及服務。當中帶來不少的好消息,簡而言之,更方便更便宜針對性更高,要令AI在安全的情況下,做到百花齊放為最終目標。讓我們為大家講解,今次大會提及的重點:

1. OpenAI 推出了更強大的GPT-4 Turbo,它提供的上下文範圍可追溯至2023年4月,是目前一個效率更高的AI模型,現在它可以接受長達300頁的輸入,你在提出指令問題和訓練模型時,能輸入更多訊息。他們同時宣布降低平台上的價格,GPT-4 Turbo的輸入標記比之前版本便宜三倍,輸出標記便宜二倍。降低價格更鼓勵AI模型的廣泛採用和使用。



2. 就像蘋果手機剛剛上市,創造了一個全新的市場,就是手機軟件程式App Store,而Android安卓手機是Google Play,供手機下載不同的軟件程式APP。現在OpenAI 可能將類同概念推出「GPT商店」,這代表甚麼呢?就是代表GPT相關的應用將會更普及化,更能針對個別微小的功能及用戶使用習慣,開發針對性高的產品,GPT商店允許創作者將自己的自定義GPT提供給公眾下載,提供了將其AI創作商品化並與他人

分享的機會。

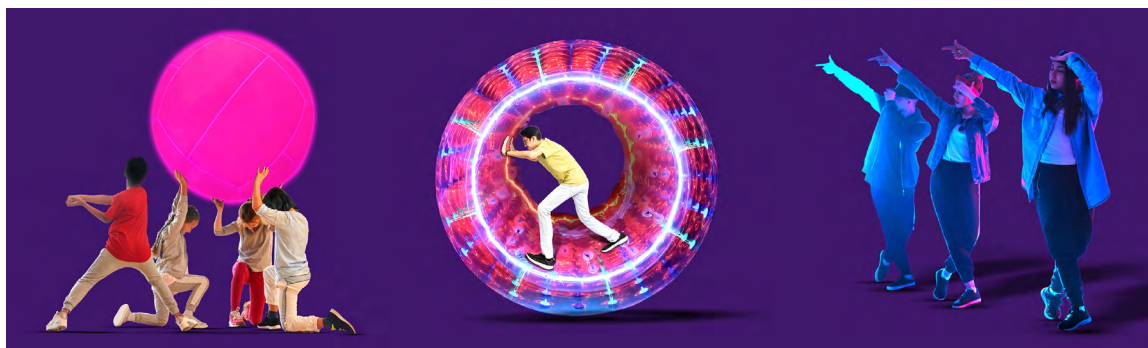
3. OpenAI 推出了「自定義模型」,使開發人員能夠對AI行為進行更細微的控制,而「助手API」,使開發人員能夠構建更複雜和互動的AI化應用程序。利用額外的知識執行任務,並使用模型和工具使AI助手更為目標導向。

4. OpenAI 強調在不斷擴大的AI領域中用戶的信任和安全性的重要性。他們推出了一項名為「版權保護」的新服務,提供強大的隱私措施,並承諾支付因版權侵權而面臨的法律索賠費用,這表明OpenAI致力於安全和道德的AI實踐。這一點是非常重要的,代表小公司團隊製作的AI訓練模型及產品,也能夠得到大公司的法律團隊保護!

雖然好消息很多,但近日由於開發者大會後用戶量的激增,ChatGPT Plus用戶註冊已暫停,AI商業應用領域仍然蓬勃發展,開發者和企業仍然可以利用現有的API和工具來創建各種AI應用。

葉衣梵

灣仔海濱免費玩五大運動 跳Hip-Hop 闖充氣關卡障礙



發光健球源自加拿大的新興運動。

市民可在大型LED夜光充氣滾筒內狂奔跳躍或躺着滾動。

有導師指導跳Hip Hop舞。

秋

高氣爽,最適宜到戶外走走多做運動,發展局和海濱事務委員會於11月24日和25日一連兩晚在灣仔「水上運動及康樂主題區」舉辦《海濱動感夜》,市民可於工餘時間免費玩盡五種運動。

市民可預先報名參加以下五種新興運動:

- 1 發光健球賽:** 源自加拿大的新興運動健球,全球唯一由三隊同時作賽的球類運動,健球體積龐大,但容易上手,講求尊重、包容和團隊合作。球隊進攻時需要四位隊員同時接觸健球,防守隊伍則需成功接球,若健球着地,則屬犯規,由其餘兩隊得分。是次活動邀請了教練指導參加者試玩,並特別使用巨型發光健球,市民可以即場組隊參與。
- 2 圓心滾動跑:** 在大型LED夜光充氣滾筒內狂奔跳躍,甚至躺着滾動,簡單易玩。
- 3 夜舞Hip-Hop-Pop:** 在導師指導下,可以學習Hip

Hop基本入門技巧,配合現場的極光及星空等特效光影投射,感受潮流街頭文化兼舞走脂肪,齊齊燃燒卡路里。

4 拋出你光環: 夜光套圈可四人同時一齊玩,屬輕量運動。

5 打氣闖四關: 四大巨型充氣關卡包括跑獨木橋、跑隧道、跨欄和跳圈,考驗參加者身手和平衡力。

《海濱動感夜》

日期: 11月24日及25日(星期五及六)

時間: 晚上6時至10時

地點: 灣仔「水上運動及康樂主題區」

費用: 全免

報名: <https://bit.ly/wszbxc>

註: 每日首300位參加者完成五大運動之其中四項,並集齊四個指定印章,便可即場換領限量版禮品一份,送完即止。



中山小欖菊花會設有八大展區21組菊花主題造景。(網絡圖片)

中山小欖菊花會11.23舉行 設八展區21組菊花主題造景

中

中山小欖盛產菊花,小欖菊花會是傳統花會,今年將於11月23日至12月11日在小欖菊花園舉辦,共設有八大展區21組菊花主題造景,還會舉辦金色音樂會,讓遊客打卡。

2023年小欖菊花會以「花情秋韻雅緻菊城」為主題,小欖菊花園內,將設菊造景區、名菊統合區、花海區、藝術展覽區、文化展覽區、美食區、創意市集區、休閒網紅區等八大展區。菊藝造景區設大美小欖、鄉村振興、文明城市、綠色家園四大板塊,共21組菊花主題造景。美食區以中山、小欖特色美食為主,讓遊客在賞菊之餘品嚐菊花美食。創意市集區以展示原創手工藝作品為主,推出「菊城好禮」等文旅產品。休閒網紅區設置潮玩車箱區域,引進露營攤位、車尾廂市集等消費新業態。

名菊薈萃區展區總長度約250米,陳列大立菊、品種菊、盆景菊、懸崖菊、樹塔菊、食用菊、高放菊等精品菊花,菊花品種達800多種。花海區約1.2萬平方米,設主花海1個,小花海3個,種有波斯菊、向日葵、皇帝菊、百日菊等菊科植物,在花海棧道兩側設置攝影平台與裝飾小品。期間,將舉辦金色大地音樂會,打造成遊客打卡「網紅點」。菊花會舉辦期間,將進行20多場文藝展覽活動,並舉辦師生菊花主題藝術作品展、「華服盛典」小欖菊花會漢服節,將菊花與藝術結合,推動文化旅游融合發展。