

年輕人偏愛多功能產品

巧手匠心腕錶凝聚機械美學

第41屆香港鐘錶展日前在會議展覽中心舉行。展覽期間，會場匯聚了巧奪天工、來自世界各地的名錶，大會還舉行了「Watch DIY Workshop」工作坊「陀飛輪工藝」等活動，展現小小手錶內蘊藏的機械工藝。如今，消費者購買手錶不僅僅看重功能，更關注的是其背後的设计理念與品牌價值。

大公報記者 顏現(文、圖)



模特兒佩戴並演繹各式時尚的腕錶。香港貿發局圖片

錶盤內外兼具創意

記者回憶自己擁有的三隻手錶，其中兩隻都是為了考試而買，Swatch和FILA都是學生時代流行的品牌。另一款則是智能錶Apple Watch，購買是因為看中了它的運動記錄、測量心率和睡眠記錄功能。

在早前舉行的名錶薈萃展覽中，記者也看到了熟悉的品牌蹤影。陳列在玻璃櫃中的FILA依舊帶着濃濃的意式風情；在經典的紅藍配色中結合街頭文化，極具活力。

記者手記



▲五顏六色的錶帶。

在琳琅滿目的品牌中穿行，感受不同手錶的工藝，是一種新奇的體驗。錶盤的設計繁複精美，但機身卻沒有想像中重，其機械組件的精妙與科學儀器相比也毫不遜色。

這或許就是手錶的魅力。僅僅需要機芯、錶殼、錶冠、錶帶便可以組裝出一隻手錶。但每一個品牌、每一款手錶都致力於從設計到結構帶來新的創意。

大公報記者 顏現

腕錶DIY

如今，DIY愈來愈普遍。在「香港鐘錶展2022」期間舉辦了一場腕錶DIY工作坊。現場，每一個製作台上都擺了一台iPad和鐘錶零件。



▲有品牌推出長津湖聯名款腕錶——保家衛國系列。



▲品牌艾柏斯推出的慶祝香港回歸祖國25周年紀念手錶。

個性表達

件，讓客人們跟着視頻教程，體驗製作手錶。大家拿起工具，參照着視頻教程，經由專業鐘錶師的指導，親手為自己打造一款獨一無二的腕錶。在香港，愈來愈多的人關注訂製手錶、親自設計甚至親手製作。新冠肺炎疫情之下，手作概念正成為新的潮流。



▲張偉傑為自己設計了一款陀飛輪手錶。

揭秘陀飛輪

話你知

陀飛輪是瑞士鐘錶大師路易·寶璣(Abraham-Louis Breguet)在1795年發明的一種鐘錶調速裝置。它的設計原本用於懷錶之上，因為懷錶垂直地放在口袋中或掛在頸上時，地球的地心吸力會影響擺輪搖擺速度，引致出現誤差，陀飛輪是為了校正與平衡地心吸力對鐘錶機件造成的誤差而設計的複雜裝置。

基於陀飛輪以極高精準度聞名，在機械錶中嵌入陀飛輪可以保證鐘錶的精準度，甚至運行幾十年，可能只有約一秒的誤差。儘管石英錶以及電子錶陸續面世後，鐘錶的精準度不再成為吸引顧客的唯一籌碼，但陀飛輪腕錶的工藝依舊無可取代。

30年前，鐘錶是家家戶戶的必需品。在那個沒有智能手機的年代，工作、學習、約會，任何與時間觀念相關的場合，都離不開手錶，每晚睡前把手錶「上好弦」，才算是完成一天的工作。隨着智能手機時代的到來，手錶漸漸成為消費品，有些甚至成為藝術品。

智能錶成潮流趨勢

鑲嵌着閃光的碎鑽，抑或藍寶石鏡面、陀飛輪工藝，一隻小小的手錶內，隱藏着複雜的工藝與美學價值。無論機械錶、電子錶還是智能錶，人們對鐘錶的購買需求已不再滿足於報時功能，實用性和设计理念成為推動消費的下一個風口。

在鐘錶展上，各種價位的手錶琳瑯滿目，不少品牌用聯名的方式推出別出心裁的設計。當中令記者印象深刻的，是香港品牌Fouetté與法國小王子品牌合作，以小王子是，香港品牌Fouetté與法國小王子品牌合作，以小王子是，香港品牌Fouetté與法國小王子品牌合作，以小王子是，在B-612星球與玫瑰展開追逐的浪漫故事為主題；另一系列鐘錶則以古代樂器「磬」為靈感，青銅錶殼加上銀白色錶盤，展現一種虛無的動感。

值得關注的是，展場中設有專賣智能錶真錶帶的攤位，吸引不少市民前去購買。各種顏色、材質的錶帶，變成了鐘錶展上一抹獨特的風景。

如今，大街上不時能見到行人戴着華為、蘋果等智能手機品牌推出的系列智能錶。它們可以測量戴錶者的心率，記錄運動步數和消耗的卡路里，並設有電話信息提醒等功能，深受年輕一代的歡迎。也許，智能錶已成為流行新趨勢。

「為自己設計一隻錶」

在鐘錶展的現場，記者看到懸掛着中國國家射擊隊王義夫、高靜、王超、楊倩四位退役或現役運動員的照片，吸引不少現場人士圍觀。原來，這是創辦九年的香港鐘錶品牌艾柏斯(ANPASSA)為中國國家射擊隊四位國家級運動員設計製造的陀飛輪腕錶。

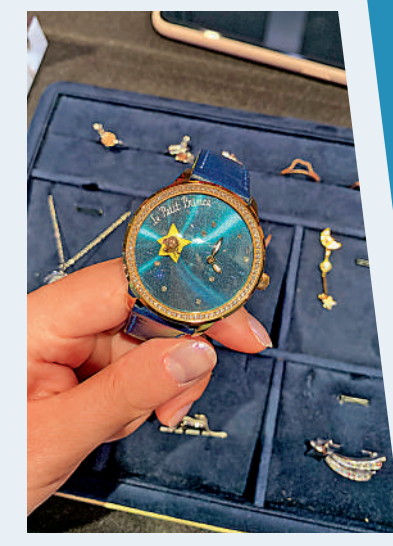
在展位上，艾柏斯還展示了紀念香港回歸祖國25周年的紀念腕錶，以及品牌成立九周年的特別款腕錶，甚至別具匠心地將鐘錶師打磨鐘錶零件的設備，也帶到了展廳現場。

就在記者細細觀賞鐘錶工藝時，結識了一位收藏鐘錶的資深玩家張偉傑。在「玩」腕錶的30年裏，張偉傑收藏了非常多極具價值的名錶。在他的收藏中，不乏勞力士(Rolex)、百達翡麗(Patek Philippe)、愛彼(Audemars Piguet)、帝舵(Tudor)等國際知名品牌。

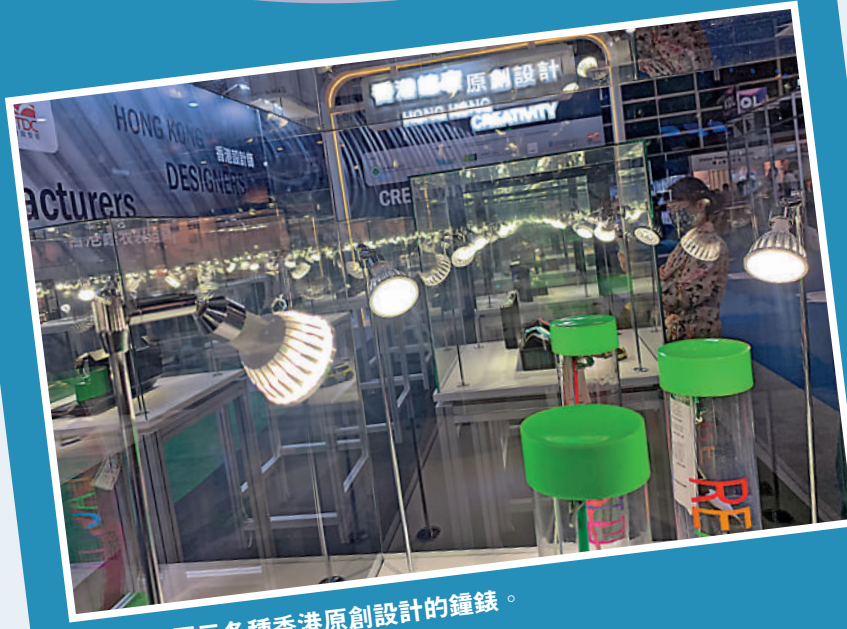
「突然有一刻，我意識到一個問題。雖然世界上有名品牌的手錶，我擁有了一些，但沒有一隻手錶可以代表我自己。」他認為，無論是多麼名貴的手錶，買到的都是設計師的想法和背後的品牌價值。

回憶起年輕時買錶的標準，張偉傑笑言：「就是為了品牌，想自己的手錶比別人手錶的牌子更高檔。」那時候，他經常和品牌Sales(銷售員)講「等你們店入了新的款式，可以打電話給我，我來拿一隻」這樣的話。

往後，張偉傑挑手錶的標準也隨之變化。「我更看重鐘錶中屬於自己的成分和概念。」記者發現有一隻用18K金打造的手錶，是張偉傑為自己設計的。鏤空的飛龍圖案靜靜地躺在錶盤中央，在陀飛輪錶的下面刻着「VC」和「張」字，由此，他將自己的名字和陀飛輪相連起來。



▲小王子系列聯名手錶。



▲展場內展示各種香港原創設計的鐘錶。

節後修身動起來

飲食+運動

中秋節期間，大家少不免大吃大喝，吃的還是高脂肪或高熱量的食物，你是否需要把節後修身放上日程呢？飲食無節制，致腸胃無法負擔，就會容易造成消化不良，讓人有腹脹、食滯之感，更甚者會令體重增加。只要行動起來，減肥總有方法。

如果你有食滯的感覺，最好暫時不吃東西，下一餐則宜吃得清淡，用蒸、炒、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。

另外，喝茶有助消化，能幫助分解脂肪，有消滯作用。茶中

的茶多酚(Polyphenols)成分，有助消脂消滯，例如日本綠茶、玄米茶、龍井、普洱或香片等。若然不愛喝茶，飲熱檸檬水可刺激胃酸分泌和腸狀蠕動，幫助消化，解除飽脹感。其次，也可用紅蘿蔔、馬蹄煲水，或以山楂、麥芽煲水，陳皮加蘿蔔煲湯，這些湯水都有清熱消滯作用，可適量飲用。

「管住嘴，邁開腿」是永恆不變的減磅方法。管理體重的基本原則，主要看一個人的卡路里攝取和消耗。當一個人每天攝取的卡路里，超過他每天活動所消耗的，體重就會增加。所以，想有效地控制體重乃至減磅，就要

雙管齊下，一邊注意飲食，另一邊則要增加運動量。

飲食方面，需要注意的事情包括：

- 1 控制飲食，但大家不必飢腸轆轆，忍受着飢餓感入睡，可在睡前一小時進食適量水果。
- 2 平時進餐前飲些清湯，進餐時多進食蔬菜，少吃油膩食品。每餐不吃到飽，只要不覺得餓便可以。另外，不吃西式快餐和零食。

至於運動，需要注意的事情包括：

- 1 運動除了促進腸道蠕動，亦可以強化肌肉。但吃飽後不宜立即進行劇烈運動，應於



▲只要動起來，減肥修身非難事。

進食1.5至2小時後才開始運動，以免血液流往四肢，使胃部供血不足，影響消化。

2 運動選擇方面，首要自己喜歡，如快步行走、慢跑。初期尚未習慣做運動的人，哪怕只是散步，也總比不動的好。多郁動，亦可幫助消化。



▲熱檸檬水有助解除飽滯感。

陳皮蘿蔔湯

消滯湯水

材料：山楂9克、麥芽9克、陳皮15克、茯苓15克、白蘿蔔400克、節瓜300克、瘦肉200克，芫荽及食鹽適量。

做法：所有材料洗淨，用水浸泡20分鐘，大火煮沸後，改用文火煮1小時，最後放入芫荽及食鹽調味，即成。



▲以白蘿蔔、陳皮等材料煲湯，有助舒緩胃腹脹滿的不適感。