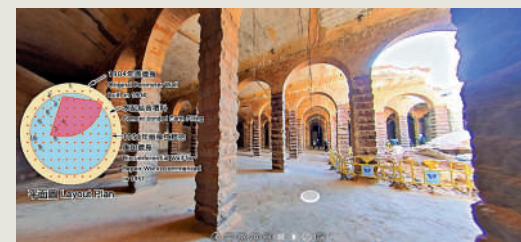


港東港西

主教山配水庫 8月起免預約參觀

前深水埗主教山配水庫有過百年歷史，2021年被確認為一級歷史建築，其歐式羅馬風格建築在香港十分罕見，不少市民希望親臨「打卡」，每次推出參觀名額都即時爆滿。水務署昨日宣布，由下月1日起，市民毋須預約也可以進場參觀，不過必須查清開放日子和時間，否則隨時白行一趟。鄭晴留意到，場地可容納人數上限為100人，水務署會按先到先得方式，安排參觀人士入場，如有其他特別安排將透過網站專頁另行公布，所以市民如果計劃稍後前往，最好先瀏覽網站專頁。開放時間方面，為星期一至日上午九時至中午十二時及下午二時至五時，每日截止入場

時間為上午十一時三十分及下午四時三十分，每月首個星期二為休館日。市民仍可以透過水務署「前深水埗配水庫導賞團網站專頁」預約參加導賞團，星期一至五下午會舉辦一節團體導賞團，星期六及日下午則有兩節個人導賞團。



▲主教山配水庫下月起不用預約即可參觀。

房委會教製四季湯水茶飲 做個有「營」老友記



▲羅淑佩(左二)夥拍車淑梅(右二)示範製作牛油果奇異果奶昔。

老友記要吃得健康，選擇食材非常重要，房委會聯同衛生署製作第二輯「長者有「營」食譜」之「湯水茶飲篇」，因應長者不同健康需要，設計了12款四季湯水和茶飲。房屋署署長羅淑佩(Rosanna)更與資深傳媒人車淑梅(淑梅姐)，親自教「老友記」製作牛油果奇異果奶昔。鄭晴看過有關宣傳預告，例如其中一款專門為長者炮製的牛油果奇異果奶昔，製作簡單，味道酸甜，可以同時補充水分和營養，長者可以按個人需要調整食譜，選擇低脂的奶製品和少量的糖分。

「消暑篇」、「滋潤篇」同「保暖篇」，食譜選用的材料主要是蔬果、豆類和菇菌，含有鉀、蛋白質和膳食纖維，營養豐富，還可以穩定血糖和降低膽固醇。Rosanna提示「老友記」，可以在住宅大堂電視機播放的「房屋資訊台」收看節目，大堂張貼的海報亦有二維碼，掃描後可以在房委會的YouTube頻道或衛生署網頁以重溫。淑梅姐溫馨提示，「老友記」除了注意飲食，也要有適當運動，可以預防肌肉流失，走路也可以更加穩健，大家一齊做個識飲識食有「營」長者啦！

「湯水茶飲篇」介紹12款適合長者的湯水茶飲，分為「清新篇」、



▶多啦A夢用法寶「縮小電筒」，變回原來大小「避風頭」。



中電減碳桌遊 書展率先試玩

香港書展將於明日(17日)開幕，中電今年推出「低碳城市規劃師」桌上遊戲，並於香港書展兒童天地設攤位(3D-B32)，讓小朋友率先試玩，這套桌上遊戲

可以加深小朋友的環保節能及低碳減廢知識，並融入編程元素，在規劃建構低碳城市過程中，訓練小朋友邏輯思維及解難能力。



▲中電推出「低碳城市規劃師」桌上遊戲，可鍛煉邏輯思維。

鄭晴問過中電，該套「低碳城市規劃師」桌上遊戲，以幼稚園及初小學生為對象，設三種不同難度，透過完成不同任務，進行垃圾回收分類及興建可再生能源設施，合力建構低碳城市。

此外，全新一集「中中學堂：源頭減廢篇」3D動畫短片亦會於書展首播，中電工程師會於周末舉行講故事環節，與小朋友玩遊戲，分享環保節能知識，準備去書展的家長和小朋友，記得留意啦！

多啦A夢「縮小」避風頭

近日日本天氣不穩，間中有狂風暴雨，在尖沙咀舉行的多啦A夢特別巡迴展覽戶外展區在前日需暫停開放，12米高多啦A夢充氣裝置昨日亦暫時排氣「避一避風頭」。不過多啦A夢唔想各位粉絲失望，漏夜拜託工作人員利用法寶「縮小電筒」將放大到

1000%的自己，暫時回復100%原大、高1.293米的可愛體形跟大家見面，期望天氣好轉，再次變大陪伴大家。

另外，因前日天氣轉差而未能參觀戶外展區的人士，謹記保留票證，在有效時間內再次進場參觀。

感受內地企業職場文化 提升專業技能 30港生成都實習 見證高新區發展



7月15日，由香港大公文匯傳媒集團未來之星同學會與成都市港澳事務辦公室聯合主辦，成都高新區、雙流區及成都日報社等共同協辦的「蓉匯港澳 聚力同行」——2024星動成都·未來之星香港大學生暑期內地實習計劃在蓉正式啟動，來自香港大學、香港城市大學、香港中文大學、香港理工大學等高校的30名香港青年大學生將參加為期近一個月的暑期實習計劃。

香港大公文匯傳媒集團副總經理婁冰介紹，是次實習計劃有別以往交流活動，他勉勵同學們要深入了解「職場、職業、職責」的深刻意義，不僅讓專業技能得到提升，更要讓思想有所啟發，還要用心體驗內地城市的風土人情、社會溫度。

大公報記者 李兵成都報道(文、圖)



▲到成都實習的三十位香港大學生與嘉賓合影。

「未來之星同學會」是在香港大公文匯傳媒集團領導下、於2005年成立的青少年公益組織，迄今有6000餘名會員。「今年，是雙方首次舉辦香港大學生暑期內地實習計劃，不僅讓香港學子有機會了解成都的歷史文化和經濟社會發展，更有機會感受內地企業的發展。」成都市港澳辦副主任吳志娟說，近年來，成都市港澳辦與未來之星同學會先後舉辦了五次香港青年學生來蓉交流活動，近300名香港大學生到訪成都。

平均日誕171家企業

是次，成都有10家企業或機構，為港生提供了金融項目研究助理、軟件開發實習、招商及活動推廣等崗位，涉及傳媒、金融、生物科技、人力資源等行業。

「你們的到來不僅為成都這座充滿活力的城市增添了新色彩，也將為蓉港兩地的發展注入新的動力。」成都日報社副總編楊揚介紹，九名港生將赴報社實習。成都交子商園資產運營管理有限公司副總經理

羅悅文表示，企業將為實習計劃提供最好的資源和最佳的切入點，希望港生帶著飽滿的熱情和夢想，全力以赴投入實習，用智慧和知識書寫屬於自己的精彩篇章。

成都高新區為是次實習計劃重要目的地之一，不僅有四川新網銀行、成都新希望金融信息有限公司、成都交子公園金融商務區投資開發有限責任公司等新型金融企業，還有成都賽恩吉諾生物科技有限公司和成都高新區人力資源協會等高科技企業或機構。「成都高新區發展勁頭十足，創新動能澎湃，是一座青春之城、活力之城、未來之城。」成都高新區黨群工作部副部長李璐介紹，該區以佔成都市1.7%的土地面積積集了8.2%的青年，以平均每個工作日誕171家企業的速度展現出市場的「熱度」，擁有規模超千億的集成電路、智能終端、生物醫藥等產業，有國家級創新創業載體107個，處處展現出開放創新的勃勃生機。

來自香港城市大學的郭浩軒被分配到香港城市大學成都研究院實習，實習崗位

為產學研拓展助理，主要是幫助企業做一些數據分析。「這次的實習崗位非常對口，期待能將在校學習的理念知識進行一次實踐檢驗，為今後的工作打下基礎。」郭浩軒說，成都對科技人才非常重視，這裏的科技創新勢頭迅猛，希望在這次實習中能有所收穫。

港生：慢工才能出細活

談起香港與成都的差異，來自香港中文大學電子工程系三年級的王譽森表示，香港的工作生活節奏非常快，成都則相對慢一些。「來到成都，感覺這裏的生活節奏普遍要比香港慢一些，工作也沒有香港那般忙碌和緊張，但是工作成果、效率未必比不上香港。」王譽森認為，有時候快並不代表效率高，慢工才能出細活，這是兩地的文化差異。是次，他將努力試試從快節奏中沉澱下來，思考香港「唯快至上」的「高效」是否唯一的選擇。「這次到成都實習與以往的旅行有很大的不同，時間更長、更貼近日常生活。」

喜獲小禮包 自拍留念

花絮

在啟動儀式上，成都市港澳辦副主任吳志娟為參與實習的港生每人送了一個小禮包，裝有公交卡、古紙幣「交子」拓印件、出行攻

略、小玩偶等。「這張紙幣非常有紀念意義！」「這個玩偶很萌，我好喜歡！」不少港青現場打開小禮包，紛紛自拍合影，欣喜之情溢於言表。



▲同學們獲贈小禮包，一起拍照留念。