

### PMQ元創方——「點止執印切釘——書的藝術」介紹非遺

PMQ元創方位於香港蘇豪區中心地帶，前身先後為中央書院校舍及荷李活道前已婚警察宿舍，屬於三級歷史建築。活化後的PMQ元創方成為亞洲創意設計產業的地標，匯聚超過一百位香港設計師，設有不同類別的創意工作室，展示多樣化的設計產

品。此外，PMQ元創方也是舉辦本地及國際設計與文化活動的常用場地。

當前展出的是「點止執印切釘——書的藝術」，是當代印藝在2026年的主題展覽，位於A座地下SG03-07室。展覽透過八位退休印刷師傅的職業經歷，介紹

已列為香港非物質文化遺產的活字印刷，包括執字排版、印刷、裁切和釘裝四個工序。同時，展覽也呈現當代藝術脈絡下，「書」如何跨越媒介，突破釘裝與紙本等傳統形式。

參展創作者透過各自的作品，思考語言文字功能失效的現狀，

以及印刷本在人工智能時代的角色。還設有活字館，展示本地印刷業師傅捐贈的文獻檔案、中英文活字及印刷機，用以探索曾在上世紀七八十年代盛行的活版印刷技術，同時研究與重現香港已失傳的手鑄字工藝。

鴨巴甸街35號

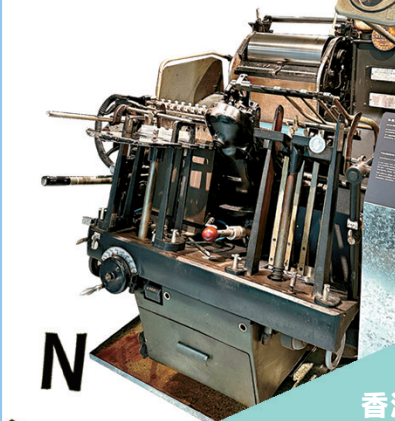


PMQ元創方。

# 腳步冷漠 路過中環 指尖溫熱 觸摸活字



PMQ元創方「點止執印切釘——書的藝術」展覽



中環是香港的金融心臟，到處都是高樓大廈，人們西裝筆挺，腳步冷漠匆忙。這裏的一切，似乎都離不開金錢與效率。不過在這片鋼筋水泥之間，也藏着一些不一樣的角落。2024年落成的The Henderson大樓，外形像一朵洋紫荊花蕾，就靠在中銀大廈旁。同區的蘇富比旗艦藝廊，正在舉辦《草間彌生》展覽，從南瓜到無限網，展出她七十年的作品。不遠處的元創方（PMQ），前身是中央書院和警察宿舍，如今改造成設計師工作室。近期有一個活字印刷展，介紹這項非物質文化遺產，也有藝術家討論書本在數碼時代的意義。



蘇富比旗艦藝廊《草間彌生》展覽。

### 蘇富比旗艦藝廊——《草間彌生》展盡覽七十年創作生涯

蘇富比旗艦藝廊位於遮打大廈平台的置地遮打，定位為文化展覽場所，共兩層，面積約24,000方呎。其中，地下樓層為展覽空間，專注於沉浸式體驗與深度鑑賞。一樓則提供零售體驗，陳列跨門類的藝術品、奢侈品及不同時期的收藏品。所有物品均標示價格，可即時購買。展覽涵蓋不同時代、超過20個藝術門類的作品。

當前正在展出的為《YAYOI KUSAMA 草間彌生》展覽，作品涵蓋草間彌生長達七十年的創作生涯。展覽以三個主題為線：「宇宙自然」、「舞動的生命」和「流行都市」。觀眾可從早期的抽象風景，到經典的南瓜系列，再到迷離的無限網，一路見證藝術家從日本到紐約，最終回歸內心本源的不同階段。

置地遮打地下至1樓



回味工房的新加坡風味傳統叻沙

### 回味工房——主打新加坡熟食中心風格傳統叻沙

回味工房位於中環街市附近，主打新加坡熟食中心風格的傳統叻沙。店內的傳統叻沙湯底極其厚重濃郁，椰奶香氣與辣度平衡得恰到好處。配料內容豐富，經典的魚片、雞肉與雞蛋分量毫不含糊。更令人驚喜的是加入了蠍蚶，鮮甜可口，為整碗叻沙增添了獨特的風味。麵底可選傳統的檬粉、油麵或米粉，強烈推薦「摻摻」，為一半油麵一半米粉，一次品嚐兩種口感，層次更加豐富。吃完一碗，身心彷彿都得到了安撫。

機利文新街18號



The Henderson 藝術裝置《Anatomy of Time》

### The Henderson——建築像一朵未開的花

The Henderson大樓由扎哈·哈迪德建築師事務所設計，靈感來自香港的市花洋紫荊。靈樑建築看起來像一朵還沒開的花，六根大鋼柱和側面的核心筒像花瓣層層包裹，勾勒出花蕾的形狀。它位於中銀大廈與滙豐銀行大樓之間，是2024年落成的中環新地標。

位於The Henderson地下的《Anatomy of Time》藝術裝置同樣十分有名。《Anatomy of Time》是一座高達三米的半透明動態光學雕塑，為英國藝術家佩特羅·塞斯蒂（Petroc Sesti）的作品，其靈感來自宇宙學與螺旋星系的幾何形態。作品的核心概念是「氣」這股古老的生命能量透過優雅且連續的液體流動而展現，象徵着時間的無常與稍縱即逝。在永恒流轉中，《Anatomy of Time》引領觀者思考在社會變遷中如何自處——在無序中孕育秩序，在秩序中創造無序。因此，雕塑本身會持續運動，將投射於其上的周邊建築環境影像進行重疊反轉，透過光影變化與流動，重新塑造空間的感知。

大樓共有36層，主要作辦公室用。裏面有全港最高的全玻璃天幕宴會廳，還有一個空中花園。大樓內部用了大跨度的鋼結構，所以有些地方沒有柱子，最高可以有26米高的無柱空間。雙曲面玻璃幕牆由4,000多塊獨一無二的曲面玻璃組成，既能擋風遮雨，也能隔絕紫外線、節省能源。而大樓旁邊的琳寶徑休憩花園，未來會成為全亞洲第一個扎哈·哈迪德雕塑公園。

美利道2號



The Henderson 大樓外觀



Manteigaria 葡式蛋撻

### Manteigaria——被譽為「全世界最好吃的葡撻」

Manteigaria 是葡萄牙最受歡迎的葡式蛋撻專門店之一，源於里斯本Chiado區，被眾多網民與遊客譽為「全世界最好吃的葡式蛋撻」。而Manteigaria於近日正式登陸香港中環開設旗艦店，十分火爆，店外常常大排長龍。葡撻外皮薄脆，內餡口感如同布甸，整體口味偏甜。傳統葡萄牙食法是在食用前撒上肉桂粉，能令整體風味更有層次，因此店內提供了肉桂粉與白砂糖，食客可自行添加，品嚐經典美味。

皇后大道中79-83號萬興商業大廈地下B號舖

## 醫聊日常

# 服藥有道 治病或致病只在毫釐之間



正確用藥能治病，錯誤使用反致病。不少人以為「有食藥就等於醫病」，但其實服藥方法錯了，效果會大打折扣，甚至適得其反。筆者留意到有些病人在服藥時誤踩「禁區」，例如用果汁或咖啡送藥、不依時服藥，甚至有人覺得病情稍有好轉便自行停藥。這些看似微不足道的用藥習慣，實際上會直接削弱治療效果，甚至誘發藥物耐藥性或帶來不必要的副作用風險。

### 如何吃、如何吞很重要

要讓藥物發揮最佳預期效果，關鍵的第一步往往最容易被忽略——用清水送服，這也是避免藥物不良反應的基本原則。有些人因懼怕藥物的苦澀味，會以牛奶、果汁、茶或咖啡送藥，但這些飲品的成分較水複雜，容易與部分藥物成分產生交互作用。舉例而言，牛奶中的鈣離子或果汁中的果酸與特定酶，皆會顯著干擾部分藥物的腸道吸收率；而若以含有咖啡因的咖啡或濃茶送服非類固

醇消炎止痛藥，會加重對胃黏膜的傷害，進而增加胃潰瘍或胃出血的風險。看似「易入口」的做法，其實會令藥效大打折扣，或增加不良反應。

另一個常被忽略的重點是，切勿隨意改變藥物的物理形態。有些患者或照顧者為了方便吞嚥，會把藥片剪開、磨粉，甚至將膠囊拆開服用。除非得到醫生及藥劑師的專業意見，否則這樣做會破壞部分藥物「劑型設計」的原意，同樣會影響藥效。例如，具「長效控釋」功能的藥物，若將其壓碎，會導致內含的藥物劑量在短時間內瞬間釋放，引發血藥濃度驟升並增加副作用的風險；而具「腸溶包衣」功能的藥物若失去外膜保護，尚未到達預期的腸道吸收部位，便在胃部提早被胃酸降解，這不僅會使藥效喪失，更可能因藥物直接刺激胃黏膜而增加胃部不良反應的風險。

此外，藥物標籤如註明「飯後服」，患者亦需掌握正確的時間。一般而言，這代表服藥前應先依時進食正餐，並建議於餐後的三十分鐘內服藥。若因生活作息或突發狀況未能按時進食正餐，亦切忌完全空腹，可進食餅乾或輕食作為替代，以建立保護屏障，以減低空腹服

藥引致腸胃不適的風險。

### 食漏藥可以「補飛」?

不少人都有試過「唔記得食藥」，但補救方法其實很講究，切忌服食加倍劑量來「補飛」。若發現漏服藥時，距離下一次的服藥時間仍有充裕間隔，應立即補服；反之，若時間已臨近下一次服藥時間，則應跳過該次漏服的劑量，並依原定計劃服用下一劑。

服藥時間對藥效至關重要。其實，不同藥物的服用時間，如「早上服」、「睡前服」，往往是配合人體新陳代謝機制和生理節奏。

例如，利尿劑一般會建議在早上服用，是為避免患者因尿頻影響睡眠質量。至於類固醇，也會建議患者在早上服用，此舉模擬並配合人體內源性皮質醇在清晨分泌的生理高峰，從而減少對自身內分泌系統的抑制。相反，膽固醇藥則建議在晚間服用，因肝臟合成膽固醇的酶在夜間最為活躍，此時服藥能發揮最大抑制功效；而抗敏藥與部分哮喘藥一般亦會在睡前服用，以緩解及預防哮喘與過敏症狀在夜間或清晨誘發的傾向。所以，服藥時間出錯，不僅影響療

效，更會打亂生理節奏。

### 勿自行停藥 應按醫囑完成療程

「我的病徵已轉輕微，可以停藥了嗎？」這是臨床常見的疑問。事實上，如抗生素、血壓藥等，病人不應自行判斷病徵並擅自停藥，必須按醫囑完成整個療程，以免令病情復發或產生抗藥性問題。當然，一些「有需要時服用」的藥物，例如止痛藥，則可按醫生指引及實際情況調整服用。

另外，坊間對西藥常抱有「傷胃」的印象，因而自行減藥，或在療程中途停用西藥，轉服中藥。但需留意，無論是西藥還是中藥，其有效成分皆需經由人體代謝，不當服用同樣會增加肝臟和腎臟的代謝負擔。更重要的是，中西藥同時服用，亦有機會出現中西藥相互作用的風險。

與其憑個人感覺用藥，不如跟隨專業醫療團隊的建議服藥。如果對藥物有任何疑問，最直接、最安全的方法，是向藥劑師查詢。正確用藥，其實不複雜，關鍵在於細節。用對方法，藥物才真正成為守護健康的幫手。

瑪麗醫院臨床藥劑師 馮芷晴



馮芷晴  
瑪麗醫院  
臨床藥劑師