

2026年
7月26日

旅遊／醫健

編輯：卓賢
設計：米子

文、圖：王思佳、裴亦菲

零食控必到 四洲食品體驗館
位於銅鑼灣 Fashion Walk 京士頓街9號的「四洲食品體驗館」，該館佔地超過25,000平方呎，前身為日本生活雜貨品牌 MonoMono，經改造後成為香港首個大型食品品牌體驗中心。



四洲食品體驗館。

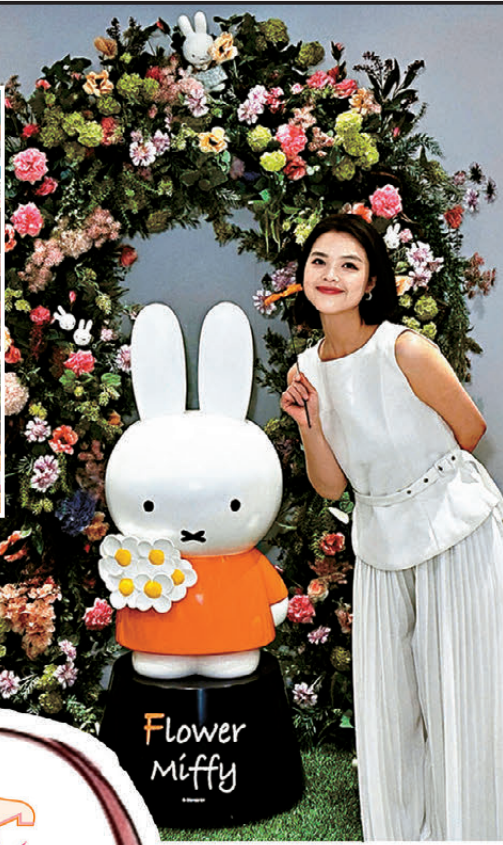
體驗館共分兩層，地下為大型零食超市，上層則設有夾公仔機區及休憩空間。其中地下層匯聚了四洲集團逾50年代理及生產的優質食品，網羅來自30多個國家、超過5,000款產品，涵蓋家傳戶曉的「四洲」品牌、日式零食、歐美糖果及本地特色小食。值得注意的是當前

店內的人氣產品「四洲夾心紫菜（芝麻味）」，近期與英皇娛樂合作，推出25周年限定版包裝。該限定版每包隨機附送一款英皇娛樂藝人珍藏卡，全套共22款。除了零食選擇，體驗館還會定期舉辦互動展覽及主題活動。例如早前與汕頭市合作舉辦的食品展覽，推出了約130款潮式糕點及滷水小食。同時館內還有品牌故事展示區，嘗試以視覺化方式呈現各款零食的製作背景與發展歷程。

京士頓街9號 Fashion Walk 地下C舖及1樓



Flower Miffy主題限定花店。



走進 Miffy 花花世界 Miffy 限定花店

近期超熱門的 Miffy 主題限定花店，就在世貿中心。店裏把童趣的卡通元素和花藝完美地結合起來，整體布置得十分用心。設計參考了經典繪本的風格，用柔和色調的花材打造主題場景，像是把童年記憶搬進了現實生活。店內共分成三個區域。第一個是打卡景觀區，把 Miffy 和花卉擺在一起，讓平面繪本裏的畫面變成立體空間。第二個是手作花藝體驗區，可以自己挑選軟糯的 Miffy 毛絨花材和小配件，親手組合。第三個是周邊專賣區，主要售賣玩偶、餐具和生活配件等實用小物。
告士打道280號
wwwtc mall G-01



掃碼睇片

城市微度假提案 銅鑼灣打卡觀展之旅

老字號新滋味 君蘭麵包廠

在 Miffy 主題限定花店的對面，就是老字號君蘭餅店，該店舖以全新概念「君蘭麵包廠」重新出發。店內的招牌是「斑蘭奶皇菠蘿包」，金黃酥脆的菠蘿皮下，藏着嫩綠的斑蘭麵包體。麵包的部分甜度稍高，但咬下去才發現內有乾坤，鹹蛋黃流心緩緩流出，鹹香濃郁的蛋黃與清香的斑蘭麵包意外地合拍，兩者在口中交織成有趣的對比，也讓整個菠蘿包多了一份層次感。另一款大熱產品為「冰心包」系列，分別有奶黃、泰式奶茶、斑蘭和朱古力四種口味。

其中，朱古力口味令人十分驚喜，冰涼的朱古力內餡在咬開的瞬間緩緩流出，濃郁滑順。

東角道26號怡安大廈地下6-8號舖



嗜辣小食堂 傷心酸辣粉

傷心酸辣粉是網絡上頗有名氣的店舖，其中銅鑼灣分店位於記利佐治街的金百利廣場五樓。店內的招牌無疑是酸辣粉，晶瑩剔透的紅薯粉，加之湯底的麻、辣、鮮、香、酸於一身，配上肉碎、酸菜、花生與蔥花，每一口都層次分明。辣度從「BB辣」到「大辣」可隨意選擇，酸辣辣讓人忍不住一口接一口。除了經典的粉麵，皇牌口水雞也是許多人的心頭好。雞肉肉質嫩滑，浸在紅亮的辣油與花椒中，入口先是鹹香，隨即辣味與麻感在舌尖蔓延開來，十分下飯。如果想吃得再豐富些，店裏還有多款套餐可供選擇，一份主食配上小食與飲品，是銅鑼灣鬧市中相當實惠的選擇。

記利佐治街1號金百利廣場5樓R3室



傷心酸辣粉。

球迷朝聖地 FIFA特展 & CR7@LIFE 旗艦店

FIFA 博物館香港特展與 CR7@LIFE 全球首間旗艦店位於銅鑼灣時代廣場。其中「FIFA 博物館香港特展」在時代廣場的4樓，展覽內展出了從國際足協官方館藏中精選多件珍貴文物，包括傳奇球王比利（Pelé）的個人護照、2006年德國世界盃決賽用球，以及世界盃初代冠軍象徵「米特盃」（Jules Rimet Trophy）之官方複製品，以及隆重展出國際足協女子世界盃獎盃，細緻地梳理了百年間足球綠茵場上的輝煌軌跡。展館還巧妙地運用空間，設置了 FIFA 全部211個成員協會球衣的視覺展示牆，呈現了當代足球運動的全球地理版圖。同時還設置了「守門員挑戰」與模擬裁判等互動體驗區。

「CR7@LIFE 旗艦店」則位於7樓，該店是當代球星C朗拿度個人品牌的全球化實踐。店舖空間設計結合光影與沉浸式場景，全方位展出由葡萄牙球星C朗拿度參與設計與精選的產品，包括時尚服飾、香氛、文具等。



FIFA博物館特展官方授權周邊店。

迷你兵團空降地 Minions主題展覽

「Minions & Monsters: Bello! Hollywood」主題展覽同樣位於銅鑼灣時代廣場，其中二樓中庭的「Minions 名人堂」，以一座高達三點八米的巨型金色迷你兵雕像為主。而地面露天廣場則有機分布了九組電影實景裝置，分別是牛仔小鎮、神秘偵探事務所以及奇幻魔法世界等，將銀幕內的虛擬時空搬到了現實世界中，如同穿梭電影之中。
勿地臣街1號



時代廣場二樓中庭Minions & Monsters主題展覽。

醫院管理局 HOSPITAL AUTHORITY 醫聊日常



一人食兩份？懷孕大補特補易中伏

懷孕中的婦女，當然最希望寶寶出生後「肥肥白白」，不少長輩常會準備各式補品與滋補湯水，叮囑準媽媽好好「補身」。然而，在孕期「大補特補」往往會讓孕婦在不知不覺中攝取過多熱量，增加母嬰健康風險。孕期飲食應該重質不重量，才能確保關鍵營養到位。

孕期熱量需求要隨階段調整

胎兒的成長速度與孕婦身體負擔，在不同孕期都有差異，因此熱量與營養目標不能一概而論。在孕初期（1至13周），孕婦的熱量需求大致與懷孕前相同，通常不需要額外增加熱量。這階段可着重攝取含葉酸的孕婦維他命，並搭配碘質豐富的食物，支持胎兒腦部與代謝早期發育。

直至孕中期（14至28周），隨著胎兒快速成長，孕婦一般需要額外增加約250至300千卡熱量；同時建議增加鈣質與蛋白質的攝取，例如牛奶、雞蛋等，以促進骨骼發育並降低母體鈣質流失。另外，Omega-3中的DHA對胎兒腦部與視網膜發育也特別重要，孕婦宜吃適量紅衫魚、秋刀魚等。

進入孕後期（29至40周），每日熱量需求通常會再提高至約450至500千卡，此時更需要注意鐵質與鋅的補充，應付母體血流量增加以及胎兒造血需求，同時支持免疫力與細胞生長。飲食上可適度增加紅肉與

深綠色蔬菜，提升營養攝取的完整性。

孕婦過重過輕或增母嬰風險

孕婦的體重增加並沒有「一刀切」的標準，通常會以孕前身高體重指標（BMI）作為參考。一般而言，懷孕首三個月總增重建議控制在約0.5至2公斤內；若孕前BMI屬於偏瘦或標準，整個孕期理想總增重在11.5至18公斤之間；若孕前BMI屬於過重或肥胖，理想總增重則通常較低，約控制在5至11.5公斤之間。

若孕期體重增加過多，較容易提高妊娠糖尿病、妊娠高血壓及妊娠毒血症等風險，同時也可能增加難產、嚴重會陰撕裂以及緊急剖宮產的機率。這些健康問題也可能延伸到產後，使媽媽更難恢復孕前體重，長遠增加患上心血管疾病與二型糖尿病的風險。

對胎兒而言，營養過剩同樣有機會帶來不利影響。過量的營養攝取可能增加巨嬰症的機會（出生體重超過四公斤），進而提高肩難產、鎖骨骨折與神經損傷等風險，以及增加新生兒低血糖的可能性。孩子亦較多面臨兒童期肥胖與代謝相關疾病，例如「三高」等問題。若孕前偏肥胖或孕期體重增加偏多，建議以健康均衡飲食為主，減少高脂肪食物、精製澱粉與甜食，同時以清水取代含糖飲料，並維持適當的產前運動，以控制體重增長。

相反，有些孕婦因為嚴重孕吐或刻意節食，導致體重持續下降，或增重不足。不過，營養不足可能造成

胎兒宮內發育遲緩，提高早產與出生體重過輕的風險。孩子長遠也可能出現發育遲緩、免疫力較弱，甚至更容易發生反彈性肥胖與心血管等相關問題。孕婦可考慮用「少食多餐」方式補回營養，在正餐之間加入健康小食，例如全麥麵包、果仁與乾果，維持充足的水分攝取。孕婦應維持飲食多樣化，讓母嬰獲得足夠且多元化的營養。

產後修身關鍵是健康復原

產後修身是許多新手媽媽面臨的難題，但身體健康復原才是要點。媽媽應專注整體健康，配合均衡飲食、充足休息，及持之以恆的運動，讓體力恢復。產後「黃金期」指產後六周到六個月，在飲食方面，需要較多蛋白質與鐵質幫助傷口修復。若過度節食，除了容易導致營養不良、免疫力下降、嚴重脫髮等問題，亦會影響母乳分泌及乳汁品質。

運動方面，在醫生評估傷口恢復狀況後，可開始輕度活動（如步行、骨盆底肌運動），再逐步增加至肌肉訓練與帶氧運動，並建議每周減重維持在0.5公斤以內。

懷孕是孕育生命的重要歷程，體重變化屬必然生理現象，因此要接納身體的變化，把焦點放在整體母嬰健康上。若因身形變化感到壓力，建議於產檢時向醫生諮詢，並把感受與家人分享，減少不必要的比較與焦慮，才能以更安心的心情迎接新生命的到來。

由黎楚翹醫生撰文



黎楚翹醫生
廣華醫院婦產科
駐院醫生