

2026年
8月23日

旅遊／醫健

編輯：李海月 設計：崔竣明

文、圖：王思佳、裴亦菲



亞洲協會香港中心
地址：香港金鐘正義道9號

亞洲協會香港中心空中花園。

MUJI 25周年
限定甜品。

MUJI 地址：太古廣場1樓100號舖

最近MUJI的甜品成為了網紅美食，在眾多甜品中，極具人氣的限定雪糕無疑是許多人的心頭好。除了經典的薄荷朱古力與椰子等口味，更特別推出了港澳限定的豆腐口味。入口絲滑，豆香濃郁醇厚，像一杯固體的濃醇豆漿，甜度拿捏得恰到好處。

雪糕撻則是近期推出的周年限定新品，四種口味包括奶茶、焦糖、蛋黃和椰奶。椰奶味的內餡絲滑，椰香濃郁但不會過甜，撻皮則做得酥鬆帶着淡淡的奶香，剛好中和了雪糕的厚重感，吃起來清爽不膩。除了凍品，店內的新鮮麵包亦廣受好評。伯爵紅茶忌廉芝士鮮奶球，伯爵茶的香氣濃郁卻不甜膩，表面有一層薄薄的酥皮，麵包體軟硬適中。切開後，內餡是滿滿的忌廉芝士，帶點微微的鹹香，茶香與奶香交織，層次分明。



香港視覺藝術中心

地址：香港島中區堅尼地道7號A



香港視覺藝術中心。



香港視覺藝術中心《駐留——穿鑿：如果伯活樓……》。

香港視覺藝術中心前身為已婚英軍宿舍卡素樓，建於1900至1910年間，原是舊域多利軍營的擴建部分。1985年軍營移交政府，納入香港公園興建計劃，卡素樓改建成視覺藝術中心，加建玻璃拱頂新翼，1992年正式啟用。

這座建築物原由四幢三層高宿舍組成，依山而建層層遞進，每幢之間設有古希臘式三角形山牆。外牆由紅磚建成，配合灰泥粉刷。東西兩側原是開放式拱形柱廊，屬愛德華古典復興風格，現時為一級歷史建築。

當前，香港視覺藝術中心正在展出《駐留——穿鑿：如果伯活樓……》。該展覽為藝術家劉家俊駐留期間，以域多利軍營的歷史為緣起，從卡素樓出發，想像其「雙胞胎」建築伯活樓未被拆除時的平行時空。展覽以「穿鑿」為方法，鑽透歷史檔案與影像的表面肌理，結合圖像軟件與人工智能技術，虛構出伯活樓在不同時空的場景，轉化為版畫及裝置作品，分布於各樓層。

金鐘給人的印象，總是玻璃幕牆、車水馬龍與匆匆人潮。但在這片商業地帶，卻藏着一處截然不同的空間。前域多利軍火庫活化而成的亞洲協會香港中心，倚山而建，空中花園可將維港天際盡收眼底。十九世紀軍火庫改建成展覽廳，展出本地藝術家的水墨作品。戶外散落多件雕塑，與山林和玻璃大廈形成奇妙的對比。附近

還有一級歷史建築視覺藝術中心，將過去已婚英軍宿舍卡素樓保存完好。逛累了，可到商業大廈的泰式餐廳吃碗冬蔕功湯粉，湯底酸辣恰到好處。飯後再來個限定豆腐雪糕，豆香濃郁，絲滑不甜膩。金鐘的繁華與藝術的靜謐，原來只隔着一條馬路。



掃碼睇片

從古蹟到舌尖——金鐘藝文美饌漫遊



亞洲協會香港中心《筆歌墨舞——唐家偉的藝術》展。



亞洲協會香港中心坐落於前域多利軍火庫，是一個擁有重大歷史與文化價值、自然美景，並能將維港天際一覽無遺的歷史遺址。四座前英軍軍事建築最初建於19世紀中葉至20世紀初，用於生產及儲存彈藥。上世紀八十年代廢棄後，獲政府授予亞洲協會，並在香港賽馬會慈善信託基金及多方捐助下活化。2012年，將遺址轉化為文化、藝術與知識中心。

亞洲協會香港中心分為上區和下區。上區三座建築列為一級歷史建築，下區行政大樓則為二級歷史建築。上下共有兩座天橋，分別是康本橋

與果蝠橋。其中果蝠橋的名字，是因為該位置原本是果蝠的棲息地，為了避開牠們的生活環境，才有了這座橋的獨特設計。現在傍晚時分，偶爾仍能看到果蝠出沒。而中心的空中花園設計呈L形，倚山有茂密山林，放眼則見一棟棟的高樓大廈，是俯瞰金鐘和維多利亞港的好地方。

前軍火庫A建於1863至1868年間，以厚實花崗岩牆建成，是現存最古老的殖民時期軍事建築之一。修復後變身為國際博物館標準的麥禮賢夫人藝術館，當前正舉行《筆歌墨舞——唐家偉的藝術》展。展覽以藝術家唐家偉的創作歷程為主軸，呈現了他如何將繪畫視為禪修，並以水墨作為面對心理健康與性別認同掙扎的出口。從傳統筆墨的根基出發，逐步發展出融合「唐氏」抽象色彩的山水畫作；到了創作晚期，他更徹底放棄畫筆，僅以

手、手指及指甲繪製《靈山》系列，在作品表面留下深刻而直觀

的印記。

曾梵志「亂筆」作品陳列

前軍火庫B建於1905至1907年間，現改建為百餘座位的麥禮賢劇場，用於演講、表演與電影放映。作為藝術文化交流的場域，這裏內外陳列了多件值得駐足的作品。室內有曾梵志的《抽象風景》。這位中國當代最具國際認可度的藝術家之一，2002年右手受傷後嘗試以非慣用手執筆，發展出獨特的「亂筆」風格。大尺寸畫布上，盤根錯節的枝條如利爪攀抓翻騰，層疊線條受中國傳統水墨啟發，擺脫常規技法束縛，反映當代中國社會內在心理與東西文化之間的拉鋸。另外，韓國藝術家姜錫鉉的《都市人生》，則以五個卡通人物，小丑、貓兔、粉熊、布偶和機器人，用卡通的純粹與快樂，為高壓環境中的城市人帶來一絲安慰。

走出戶外，則有安東尼·葛姆雷的《Another Time XX》佇立於中心最高點，以藝術家自身身體鑄造的雕塑在時間中靜止，俯瞰瞬息萬變的城市。張洵的《長島佛》則以大型佛頭像回應文革期間被毀的佛像，夾縫焊接凹凸不平，不為宗教崇拜，而是反思人類鬥爭的歷史與文化遺產。

現時泰

地址：夏慤道16號遠東金融中心UG層D2號舖

在金鐘，有一家平價又美味的泰式餐廳就位於遠東金融中心高層地下。「現時泰」招牌低調，裝潢樸實，午市時段門外卻總有人在等位。店內的招牌泰式冬蔕功湯粉定價54元，可以選米粉或金邊粉。湯底酸辣辣，恰到好處，讓人忍不住一口接一口喝下去。配料不算奢華，但蝦、菇類和香料都有，說不上驚艷，卻能在忙碌的午休時給人一份踏實的暖意。除了冬蔕功湯粉，餐牌上還有泰式海南雞飯、香菜肉碎蛋飯、青咖喱飯等選擇，大多在五十元以上。店舖內的青咖喱飯，可選擇雞肉、牛肉、雜菜，雞肉嫩而不柴，咖喱也順口。



現時泰。



醫聊日常



一粒藥的變數——你未察覺的相互作用

「我最近又食中西藥又食保健品，藥物會否相沖？」這是臨床上十分常見的問題。藥物相沖是指兩種或以上的藥物和食物同時食用時，彼此產生化學或藥理作用，導致藥效過量、失效或增加副作用。藥物相互作用主要可歸納為兩類：藥物與藥物、藥物與食物。

醫生在處方藥物時，會審慎評估病人的病歷及現時用藥情況，以防範潛在的藥物相互作用。然而，若病人服用自行購買的成藥或保健品，而未能全面向醫生和藥劑師告知其用藥史，則會有藥物相沖的風險。輕微的藥物相互作用可能引致頭暈、噁心或藥效減弱；嚴重者甚至可引發藥物中毒、器官衰竭等危急情況，其影響不容小覷。

飲食錯配隨時抵消藥效

日常飲食中有不少常見食物若與特定藥物同服，有機會引發潛在的相互

作用。若病人對此掉以輕心，不僅容易誘發不必要的副作用，更可能嚴重削弱整體治療成效，對病情康復造成影響。

舉例而言，西柚是最常見引發藥物相互作用的食物之一。西柚內含有呋喃香豆素，若與降膽固醇藥同時服用，呋喃香豆素會抑制人體內負責代謝藥物的酵素，令藥物代謝減慢，增加出現肌肉痛等副作用的風險。

抗凝血藥（俗稱薄血藥）如華法林會抑制體內的維他命K，減少凝血因子，以達到抗凝血效果。若病人正服用華法林，應避免大量進食深綠色蔬菜、奇異果或豬肝等含豐富維他命K的食物，這些食物會降低抗凝血藥的療效，增加血栓形成的風險。

奶類製品如芝士、牛奶均含有豐富的鈣質，而這些食物中的鈣質可能會減低人體吸收藥物的能力。以四環素及氟喹諾酮類等抗生素為例，若同時用牛奶送藥，這不僅會大幅降低藥物

效力，更可能增加細菌產生耐藥性的風險。

小心同時服用成藥與中西藥

長期病患者若因感冒、發燒等偶發症狀需要服藥，必須加倍審慎。以正服用抗凝血藥的患者為例，若同時服用消炎止痛藥，會增加出血的風險。此外，市面上許多感冒成藥含有撲熱息痛成分，患者若同時服用多種感冒成藥，容易因重複攝取撲熱息痛而導致劑量過多，嚴重者會引發急性肝衰竭。

坊間常有一種講法，認為只要將中西藥或不同藥物隔開數小時服用，便解決相沖問題。事實上，無論中藥或西藥，同時使用兩種或以上的藥物都有機會產生藥物相互作用。雖然這做法可避免與藥物吸收有關的相互作用，但無法避免藥物在吸收進入人體後所產生的任何潛在相互作用。

若市民懷疑服食了與藥物相沖的食物，可向醫生或藥劑師查詢。若出現

嚴重不適，如呼吸困難、持續嘔吐、異常出血等，便應立即前往急症室求醫，以便醫護人員迅速掌握用藥情況，並作出適切治療。

自我把關 建有系統的用藥紀錄

長者及長期病患者因身體狀況有時需同時服用多種藥物。然而，藥物種類繁多，稍有不慎便容易混淆。為減少藥物相沖的風險，病人與照顧者不妨從建立有系統的服藥紀錄入手，同時留意服藥後有否出現副作用，防患於未然。

除了遵從醫生和藥劑師的建議外，病人在日常生活中亦應為自己安全用藥把關。病人可以記錄個人藥物清單，將平時服用的處方藥、成藥、中藥及保健品詳列出來。日後無論是求醫，還是到社區藥房購買藥物時，都可以主動將自己的個人藥物清單交予醫生或藥劑師參考，以獲得更準確的藥物資訊和建議，確保用藥安全。



馮芷晴
瑪麗醫院
藥劑師