

為家庭運動訓練量力而為

方力申自揭健康隱患警告



方力申（小方）昨日出席新錶發布會。小方喜愛科技，善用運動手錶監測健康，曾測出他處糖尿中度風險。目前他更注重家庭責任與健康，並調整訓練方式，會懂得量力而為。

●香港文匯報記者 李慶全

方力申坦言自己貪新忘舊，喜歡尖端科技，所以會戴着運動手錶監測個人的健康狀況，之前他就測試出糖尿出現中度風險，他表示本身有進行生酮飲食，但有時不節制，會多吃澱粉質或生日多吃蛋糕，便可能超標，其父親則患有糖尿病，要吃藥控制。小方指新錶新增功能可監測冠心病風險，他特別關注這方面，「因自己正值壯年又女細老婆嫩，身為家庭經濟支柱也開始注重健康。以前我訓練時，每日都想挑戰更進一步，但現在會懂得量力而為，看狀態去訓練，不勉強自己，因我都有朋友睡眠不足去行山踩單車，結果猝死，所以也會警惕自己。」他透露現在要照顧9個月大的女兒，每晚可能要起來照顧她兩三次，但因會早睡，睡眠時間也有八小時，只是睡眠質素不及以前般好。

女兒拒吻 小方心碎

被問到會否也送一隻運動手錶給太太？小方表示當然會送：「不過我倆除了結婚戒指外，都很少戴情侶飾物，太太又很少去 shopping，今次可以當情侶禮物送給她。」小方又突然醒起有套朋友送的情侶睡衣，其實是一家三口都有一件寫了名字的，所以應該形容為家庭睡衣。提到女兒，小方特別雀躍，他指女兒現在是破壞王，爬得快又喜歡向上尋找新事物，在房間時更會不停拍打太太畫的掛畫，平日又喜歡「搵」他的腳毛，見他有反應嗔痛，女兒就開心興奮。可是，昨日出門工作時，女兒的表現卻令小方十分傷心：「我臨走前叫囡囡錫我，她就開始識擰頭，但下一秒叫她錫媽咪，她就錫埋去。其實我都又愛又恨，女仔識得矜持拒絕其他男仔，但就不好拒絕老寶，我老婆成日都話小朋友要識得 say no！」

城市規劃條例（第131章） 香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱核准圖 編號S/H15/33的修訂

關於2026年7月17日第29/2026期憲報所刊載的第4319號政府公告，該公告第二段提及的《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱草圖編號S/H15/34號》（下稱「草圖」）存在印刷錯誤，有關「核准圖編號S/H15/34的修訂」應為「核准圖編號S/H15/33的修訂」。現公布城市規劃委員會以下列公告取代於2026年7月17日根據《城市規劃條例》（第131章）第5條發出的公告（即在憲報刊登的第4319號政府公告），並已更正上述印刷錯誤。以下公告第二段所提及的《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱草圖編號S/H15/34》，亦指經更正編號後的草圖：

城市規劃條例(第131章) 香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱核准圖 編號S/H15/33的修訂

依據《2023年發展(城市規劃、土地及工程)(雜項修訂)條例》(2023年第25號條例)（下稱「修訂條例」）生效前有效的《城市規劃條例》第12(1)(b)(ii)條，行政長官會同行政會議業已於2019年2月12日將《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱核准圖編號S/H15/33》（下稱「圖則」）發還城市規劃委員會（下稱「委員會」）以作出修訂。

委員會已對圖則作出修訂。修訂項目載於修訂項目附表。修訂項目附表內對受修訂項目影響的地點的描述僅供一般參考，《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱草圖編號S/H15/34》則較具體地顯示受影響地點的確實位置。

顯示有關修訂的《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱草圖編號S/ H15/34》，會根據經修訂條例修訂的《城市規劃條例》（下稱「條例」）第5條，由2026年7月24日至2026年9月24日的兩個月期間，於正常辦公時間內在下列地點展示，以供公眾查閱：

(i) 香港北角渣華道333號北角政府合署15樓城市規劃委員會秘書處；

(ii) 香港北角渣華道333號北角政府合署17樓規劃資料查詢處；

(iii) 新界沙田上禾輦路1號沙田政府合署14樓規劃資料查詢處；

(iv) 香港北角渣華道333號北角政府合署14樓港島規劃處；及

(v) 香港香港仔海傍道3號逸港居地下南區民政諮詢中心。

按照條例第6(1)條，任何人可就有關修訂向委員會作出申述。申述應以書面作出，並須不遲於2026年9月24日送交香港北角渣華道333號北角政府合署15樓城市規劃委員會秘書。

按照條例第6(2)條，申述須示明－

(a) 該申述所關乎的在有關修訂內的特定事項；

(b) 該申述的性質及理由；及

(c) 建議對有關圖則作出的修訂(如有的話)。

任何向委員會作出的申述，會根據條例第6(4)條供公眾查閱，直至行政長官會同行政會議根據條例第9條就有關圖則或申述所關乎的、有關圖則的一個或多於一個部分作出決定為止。

任何打算作出申述的人士宜詳閱委員會「根據《城市規劃條例》提交及處理申述及進一步申述」的規劃指引（下稱「指引」），而提交的申述亦應符合指引所列明的規定，特別是申述人如沒有根據指引提供全名及香港身份證／護照號碼的首四個字母數字字符，則有關申述可視為不曾作出。委員會秘書處保留權利要求申述人提供身份證明以作核實。該指引及有關表格可於上述地點(i)至(iii)索取，亦可從委員會的網站（http://www.tpb.gov.hk/）下載。

收納了有關修訂項目的《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱草圖編號S/H15/34》的複本，現於香港北角渣華道333號北角政府合署6樓香港地圖銷售處發售。有關《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱草圖編號S/H15/34》可供查閱的地點及時間，以及《香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱草圖編號S/H15/34》的電子版可於委員會的網站瀏覽。有關圖則修訂的城規會文件及相關資料已載於委員會的網頁（http://www.tpb.gov.hk/tc/plan_making/S_H15_34.html）供公眾查閱。

個人資料的聲明

委員會就每宗申述所收到的個人資料會交給委員會秘書及政府部門，以根據條例及相關的城市規劃委員會規劃指引的規定作下列用途：

(a) 核實「申述人」及獲授權代理人的身份；

(b) 處理有關申述，包括在公布申述供公眾查閱時，同時公布「申述人」的姓名供公眾查閱；以及

(c) 方便「申述人」與委員會秘書／政府部門之間進行聯絡。

城市規劃委員會根據《城市規劃條例》(第131章)
對香港仔及鴨脷洲分區計劃大綱核准圖編號S/H15/33
所作修訂項目附表

I. 就圖則所顯示的事項作出的修訂項目

A項 — 把位於布廠灣的一幅用地由「政府、機構或社區」地帶、「其他指定用途」註明「海洋公園」地帶、顯示為「避風塘」的地方和顯示為「道路」的地方改劃為「其他指定用途」註明「遊艇停泊設施暨住宅發展及公眾休憩用地」地帶，並訂明建築物高度限制。

B項 — 把布廠灣「工業」地帶以南的一幅狹長土地由「政府、機構或社區」地帶改劃為「工業」地帶，並訂明建築物高度限制。

C項 — 把深灣道的兩幅土地由「其他指定用途」註明「海洋公園」地帶改劃為顯示為「道路」的地方。

由於擬議的道路工程已完成，藉此機會由圖則上刪除位於南風道及南風徑路口「路口（有待詳細設計）」的註解。

II. 就圖則《註釋》作出的修訂項目

(a) 加入新的「其他指定用途」註明「遊艇停泊設施暨住宅發展及公眾休憩用地」地帶的《註釋》及其發展限制和要求。

(b) 對《註釋》的說明頁第（7）（a）段作出修訂，即在圖則涵蓋範圍內的土地上，但（a）在個別地帶《註釋》第二欄所載的用途或發展；或（b）《註釋》的說明頁第（8）段有關「海岸保護區」或「具特殊科學價值地點」地帶條文另有規定者除外的經常准許的用途或發展，加入小型無人機起降設施的提供、保養或修葺工程。

(c) 在「其他指定用途」註明「商業」地帶《註釋》內附表I的第一欄用途內加入「政府用途（未另有列明者）」，並相應刪除第一欄用途內的「政府用途（只限報案中心、郵政局）」及第二欄用途內的「政府用途（未另有列明者）」。

(d) 刪除「商業」地帶《註釋》第一欄用途、「綜合發展區」地帶《註釋》第二欄用途和「住宅（戊類）」地帶《註釋》內附表I第二欄用途內的「街市」，以符合《法定圖則註釋總表》。

(e) 修訂「住宅（甲類）」地帶及「政府、機構或社區」地帶《註釋》第二欄用途內的「商店及服務行業」為「商店及服務行業（未另有列明者）」，以符合《法定圖則註釋總表》。

(f) 修訂「綜合發展區」、「住宅（戊類）」、「工業」、「政府、機構或社區」及「其他指定用途」註明「商業」地帶《註釋》的「研究所、設計及發展中心」為「研究、設計及發展中心」，以符合《法定圖則註釋總表》。

(g) 修訂「具特殊科學價值地點」地帶《註釋》的「備註」，以符合《法定圖則註釋總表》。

(h) 修訂「工業」地帶《註釋》的規劃意向，以符合《法定圖則註釋總表》。

(i) 對「住宅（丙類）」及「休憩用地」地帶《註釋》的規劃意向；「綜合發展區」、「住宅（甲類）」、「政府、機構或社區」、「其他指定用途」註明「商業」及「其他指定用途」註明「電力供應裝置及酒店」地帶《註釋》的「備註」，和「工業」及「其他指定用途」註明「商業」地帶《註釋》的「土地用途表」作出編輯修訂。

2026年7月24日

城市規劃委員會

城市規劃條例(第131章) 葵涌分區計劃大綱核准圖 編號S/KC/32的修訂

發展局局長業已行使《城市規劃條例》（下稱「條例」）第12(1A)(a)(ii)條所賦予的權力，於2025年1月3日將《葵涌分區計劃大綱核准圖編號S/KC/32》（下稱「圖則」）發還城市規劃委員會（下稱「委員會」）以作出修訂。

委員會已對圖則作出修訂。修訂項目載於修訂項目附表。修訂項目附表內對受修訂項目影響的地點的描述僅供一般參考，《葵涌分區計劃大綱草圖編號S/KC/33》則較具體地顯示受影響地點的確實位置。

顯示有關修訂的《葵涌分區計劃大綱草圖編號S/KC/33》，會根據條例第5條，由2026年7月31日至2026年9月30日的兩個月期間，於正常辦公時間內在下列地點展示，以供公眾查閱：

- (i) 香港北角渣華道333號北角政府合署15樓城市規劃委員會秘書處；
- (ii) 香港北角渣華道333號北角政府合署17樓規劃資料查詢處；
- (iii) 新界沙田上禾輦路1號沙田政府合署14樓規劃資料查詢處；
- (iv) 新界荃灣西樓角路38號荃灣政府合署27樓荃灣及西九龍規劃處；及
- (v) 新界葵涌興芳路166－174號葵興政府合署10樓葵青民政事務處。

按照條例第6(1)條，任何人可就任何有關修訂向委員會作出申述。申述應以書面作出，並須不遲於2026年9月30日送交香港北角渣華道333號北角政府合署15樓城市規劃委員會秘書。

按照條例第6(2)條，申述須示明－

- (a) 該申述所關乎的在有任何有關修訂內的特定事項；
- (b) 該申述的性質及理由；及
- (c) 建議對有關圖則作出的修訂(如有的話)。

任何向委員會作出的申述，會根據條例第6(4)條供公眾查閱，直至行政長官會同行政會議根據條例第9條就有關的圖則或申述所關乎的、有關圖則的一個或多於一個部分作出決定為止。

任何打算作出申述的人士宜詳閱委員會「根據《城市規劃條例》提交及處理申述及進一步申述」的規劃指引（下稱「指引」），而提交的申述亦應符合指引所列明的規定，特別是申述人如沒有根據指引提供全名及香港身份證／護照號碼的首四個字母數字字符，則有關申述可視為不曾作出。委員會秘書處保留權利要求申述人提供身份證明以作核實。該指引及有關表格可於上述地點(i)至(iii)索取，亦可從委員會的網頁(http://www.tpb.gov.hk/)下載。

收納了有關修訂項目的《葵涌分區計劃大綱草圖編號S/KC/33》的複本，現於香港北角渣華道333號北角政府合署6樓香港地圖銷售處發售。有關《葵涌分區計劃大綱草圖編號S/KC/33》可供查閱的地點及時間，以及《葵涌分區計劃大綱草圖編號S/KC/33》的電子版可於委員會的網頁瀏覽。有關圖則修訂的城規會文件及相關資料已載於委員會的網頁(https://www.tpb.gov.hk/tc/plan_making/S_KC_33.html)供公眾查閱。

個人資料的聲明

委員會就每宗申述所收到的個人資料會交給委員會秘書及政府部門，以根據條例及相關的城市規劃委員會規劃指引的規定作下列用途：

(a) 核實「申述人」及獲授權代理人的身份；

(b) 處理有關申述，包括在公布申述供公眾查閱時，同時公布「申述人」的姓名供公眾查閱；以及

(c) 方便「申述人」與委員會秘書／政府部門之間進行聯絡。

城市規劃委員會根據城市規劃條例(第131章)
對葵涌分區計劃大綱核准圖編號S/KC/32
所作修訂項目附表

I. 就圖則所顯示的事項作出的修訂項目

A項 — 把位於梨木道與國瑞路交界的一幅用地由「其他指定用途」註明「具歷史和建築價值的建築物保存作社會福利設施用途」、「休憩用地」地帶及顯示為「道路」的地方改劃為「住宅（甲類）5」地帶，並訂明建築物高度限制。

B1項— 修訂位於青荳路「其他指定用途」註明「靈灰安置所」地帶的建築物高度限制。

B2項— 把位於青荳路的三塊狹長土地由「綠化地帶」及「工業」地帶改劃為「其他指定用途」註明「靈灰安置所」地帶，並訂明建築物高度限制。

B3項— 把位於永基路附近及荃灣華人永遠墳場以東的三個地塊由「其他指定用途」註明「靈灰安置所」、「其他指定用途」註明「墳場」及「其他指定用途」註明「殯儀館與火葬場」地帶改劃為「工業」地帶。

B4項— 把位於荃灣華人永遠墳場以東的一個地塊由「其他指定用途」註明「墳場」及「工業」地帶改劃為「其他指定用途」註明「殯儀館與火葬場」地帶。

C項 — 把位於和宜合道的一幅用地由「其他指定用途」註明「商業」地帶改劃為「住宅（戊類）2」地帶，並訂明建築物高度限制。

II. 就圖則《註釋》作出的修訂項目

(a) 對《註釋》的說明頁第(7)(a)段作出修訂，即在圖則涵蓋範圍內的土地上，但在個別地帶《註釋》第二欄所載的用途或發展除外的經常准許的用途或發展，加入小型無人機起降設施的提供、保養或修葺工程。

(b) 修訂「住宅（甲類）」地帶《註釋》的規劃意向及「備註」，以納入新增的「住宅（甲類）5」支區的發展限制及要求。

(c) 刪除「其他指定用途」註明「具歷史和建築價值的建築物保存作社會福利設施用途」地帶的《註釋》。

(d) 修訂「其他指定用途」註明「靈灰安置所」地帶《註釋》的「備註」內有關骨灰龕位數目上限的規定及放寬發展限制的條款。

(e) 修訂「住宅（戊類）」地帶《註釋》的「備註」，以納入新增的「住宅（戊類）2」支區的發展限制及要求。

(f) 修訂「住宅（甲類）」及「其他指定用途」註明「商業」地帶《註釋》的「備註」，以刪除豁免用地名單及有關地段界線的引述，從而將非建築用地限制規定與地段界線脫鉤。

(g) 刪除「住宅（甲類）1」支區《註釋》的「備註」中有關附屬設施及公共交通設施豁免計算總樓面面積的條款，並相應在現有「住宅（甲類）」地帶及其支區《註釋》的「備註」中納入附屬設施豁免計算總樓面面積的條款，及另增一項有關公共交通設施豁免計算總樓面面積的條款。

(h) 在「其他指定用途」註明「商業」地帶《註釋》內附表I的第一欄用途內加入「政府用途（未另有列明者）」，並相應刪除第一欄用途內的「政府用途（只限報案中心、郵政局）」及第二欄用途內的「政府用途（未另有列明者）」。

(i) 修訂「商業」地帶《註釋》的「備註」，以納入「商業（3）」支區的發展限制及要求，並相應刪除「商業（3）」地帶的《註釋》。

(j) 在「鄉村式發展」地帶《註釋》的第一欄用途內加入「政府垃圾收集站」及「公廁設施」，並相應刪除第二欄用途內的「政府垃圾收集站」及「公廁設施」以符合《法定圖則註釋總表》。

(k) 在「鄉村式發展」地帶《註釋》的第二欄用途內加入「郊野學習／教育／遊客中心」以符合《法定圖則註釋總表》。

(l) 修訂「綜合發展區」、「住宅（戊類）」、「工業」、「政府、機構或社區」及「其他指定用途」註明「商業」地帶《註釋》的「研究所、設計及發展中心」為「研究、設計及發展中心」以符合《法定圖則註釋總表》。

(m) 對「住宅（戊類）1」及「政府、機構或社區（1）」支區《註釋》的規劃意向和「商業」、「住宅（甲類）」、「住宅（乙類）」及「住宅（戊類）」地帶《註釋》的「備註」作出編輯修訂。

城市規劃委員會

2026年7月31日

下周來港宣傳《空槍》 朱一龍期待以粵語互動

香港文匯報訊（記者 李慶全）電影《空槍》將於9月25日在港上映。影片由韓延執導，演員包括朱一龍、檀健次、梁家輝、衛詩雅、惠英紅、李施嬅、袁富華、倪大紅、葉童、黃覺、俞灝明、李治廷、李修賢、張兆輝及林雪等，陣容橫跨老中青三代，堪稱「黃金陣容」。昨日發布最新電影預告，以轟動香港的最大金額鈔鈔案揭開「罪幕」。

《空槍》以上世紀九十年年代初的香港為背景，故事講述打工仔萬梓強（朱一龍 飾）渴望翻身，在結識空姐駱嘉苑（衛詩雅 飾）後，兩人聯手犯案，劫取巨額錢款，從此捲入富商陳輝延（梁家輝 飾）與警方的漩渦之中。內地警察示宏剛（檀健次 飾）與香港警察關蘇辰（李施嬅 飾）聯手追查，正邪對決一觸即發。

電影復刻九十年代香港街景、霓虹燈牌、老式商場、茶餐廳、豪宅宴會等場景。角色造型亦極具年代感：朱一龍的悍匪造型凌厲，檀健次的警探形象乾淨利落，梁家輝的資本家氣場強大，衛詩雅、惠英紅造型更是亮眼。電影配樂選用多首九十年代的經典金曲，令觀眾一



●朱一龍與衛詩雅戲中飾演情侶。電影方供圖

秒回到黃金年代。

一眾主創包括導演韓延，主演朱一龍、衛詩雅、袁富華及李施嬅，將於下周四出席香港首映禮及謝票活動。朱一龍、衛詩雅這對戲中的「犯罪鴛鴦」，將「合體」分享這齣電影。內地影帝朱一龍為演今次角色，特別花數月時間學習粵語，務求在今次這齣香港情懷電影中，可以為角色完美展示粵語對白，朱一龍藉下周謝票機會，能與香港觀眾以粵語零距離交流，他表示非常期待，有機會在戲外以粵語跟香港觀眾傾偈，讓他了解更多香港文化。