

石龙“星味”浓

石龙人杰地灵，不单培养吃好多举世瞩目的冠军人物，仲藏住唔少“星光故事”。作为“举重之乡”，呢度有一个以举重为主题嘅博物馆，里面陈列住中国世界级举重之星嘅手印、事迹，自然亦少不了东莞举重健儿嘅故事。开馆当日，奥运冠军李雯雯、石智勇等运动员都亲临现场。香港乐坛“天王”郭富城亦同石龙有渊源，佢嘅太爷郭志成以前喺石龙开金铺，今年年初，佢特意回到祖屋寻根，仲许下愿望，希望日后可以睇石龙重开太爷嘅金铺。

影视方面，石龙都好有“戏”。不久前，辛芷蕾荣膺第82届威尼斯国际电影节“影后”，其主演嘅电影《日掛中天》带旺广东文旅，石龙客运站、石龙山路历史文化街区，都係呢部戏取景地；另外，《热辣滚烫》曾喺石龙南岸公园取景，至今仲有好多人去打卡；《奇迹·笨小孩》里嘅贴贴旧小区，实际就係石龙华景小区，当时剧组为贴合剧情，仲特意将呢个小区布置成深圳华强北嘅模样。石龙真係充满电影感嘅小镇，不妨过来走走，打卡明星同款路线！



睇第十五届全国运动会期间，东莞有9个场馆会承担比赛任务。作为“举重之乡”嘅石龙，会以石龙中学体育馆承接赛事；东莞篮球中心同东莞市体育中心，则会负责五人制男子成年组篮球比赛。除咗到东莞睇精彩赛事，大家亦可以睇少少时间“速看全运”，打篮球，进莞来。

郭玮文 东莞发布/图

睇波游古村

我哋个friend张继聪，最近去东莞篮球中心打卡时发现，场馆附近藏住唔少明清时期遗留嘅古村落，每一个都有独特韵味，值得慢慢逛。比如西溪古村，至今仲保留住大片明清古建筑群，祠堂、书房、古民居同古井错落分布，巧妙融合咗东莞红砂石与青砖嘅传统工艺，将岭南佳果元素融入装饰之中；建筑承载住百年历史，藏住不可估量嘅艺术价值。不远处嘅横坑古村，则多咗份历史沧桑感；湖水清冽，老树虬劲，两者相映成趣，成咗呢度最标志嘅景致，曾荣获“人文历史类最美乡村旅游示范区”嘅称号。面积唔大嘅药勒古村，处处有惊喜，古老榕树好遮阴，旁边护村河清澈见底，为数不多嘅祠堂同老宅院都保留咗原始风貌。等到夕阳西下，仲会偶遇悠闲散步嘅家犬同走地鸡，惬意又宁静。漫步古村散散心，用饮一杯咖啡嘅时间放低所有烦心事，身心舒畅。



睇波追星尝莞味



“莞味”超有料

东莞人由细食到大嘅味道有咩呀？喺东莞市体育中心附近，就有一个“味道地标”——嘉顿食品厂。厂房旁边有间小房间，专门卖嘅外品，散装瑞士卷、未分装嘅雪芙蛋糕、透明密封方包、未入蜡纸袋嘅生面面包……好多东莞人从小食到大嘅点心，呢度都买得到；偶尔仲有各种量贩装饼干、零食可以扒漏，小朋友快乐就係咁简单。东莞非遗特产“矮仔腊肠”亦有佢嘅独特风味，东莞腊肠短而粗，先将肥肉按比例切碎搅匀，加入山西汾酒提香，再用特级生油、食盐同白糖调味；无论蒸熟食，定係用来爆炒，都有鲜美爽口同醇厚酒香。除咗美食之外，东莞仲有一样特有嘅“气味符号”——莞香，但係东莞嘅文化名片之一。

一城一赛游湾区

十五运热潮直扑大湾区！作为大湾区核心城市，中山、江门、肇庆、惠州、珠海多担特色赛事。中山承办排球赛，江门承办花样游泳赛，珠海承办自行车赛，惠州承办跆拳道、肇庆承办体操、柔道比赛。趁住睇比赛嘅好时机，我哋用「一条街懂一座城」嘅玩法，用双脚去探索呢五座有故事、有底蕴嘅城市，边逛边玩，爽到起飞！用脚步探索呢五个有历史底蕴的城市。

黄译萱文 黄译萱 羊城晚报/图



中山：漫游“南洋”

睇中山，同棒垒球队一样青春有活力嘅，就係充满马卡龙色嘅孙文西路步行街。啱啱翻新、靓爆镜嘅南洋风格骑楼街，可以帮助你搵到香山旧时嘅繁华商业味。被称为“小粉楼”嘅香山商业文化博物馆，藏住中山嘅威水史，呢度就还原咗商业街旧貌，又收藏住古今来嘅香山商品。走进由中山亲属创办嘅老字号——孙奇珍茶楼，一定要试乳鸽、扣肉、小榄炸鱼球、碌碌呢啲中山名菜。思豪大酒店、汇丰百货、永安百货、中山百货呢啲老建筑，係孙文西路上最靓嘅地标。最后，去开囉骑楼入面嘅四啡咖啡店、本土茶饮品牌“茶山逸”hea下，享受慢生活。



江门：一路“狂飙”

我哋跟住花样游泳队，去“侨乡”江门嘅老城区发源地——三十三墟街行下先！呢度係《狂飙》中高启强嘅发家地，亦见证住“金山阿伯”嘅发迹史。行走在骑楼老街上，跟住街头tips逐个打卡；广博文具店就係“强生小灵通店”拍摄地；去徐记面馆，试下“强哥同款”嘅蓬江十大名菜——猪脚面。沿住取景地三十三级台阶上墟顶老街，入旧民居嘅小花园影返张靓相，踱入收获书店和老花店，感受旧时光中的浪漫。沿途仲可以品尝新会陈皮、台山黑豆沙等特色小食，绝对让你大饱口福。



珠海：骑行海边

公路自行车比赛会途径珠海嘅情侣路，我哋跟住选手嘅节奏，睇呢条长55公里嘅情侣路骑行，边打卡珠海地标，边感受海边嘅浪漫。睇海滨泳场嘅白沙滩等日出，听棕榈树沙沙作响，睇爱情邮局嘅塔影靓相，再逛逛得意文创，写下爱情誓言，充满仪式感。途中仲要同情侣路上最靓“女主角”——珠海渔女影返张合照先得！经过城市阳台补充能量，记得睇超正嘅景观食海景“漂亮饭”。对着宽阔海景，望住壮观嘅港珠澳大桥，海天公园呢啲日落真係好靓。去珠海，同crush来一场chill嘅海边约会吧！



惠州：潮玩古街

跆拳道同滑板呢两项运动，将会喺古色古香嘅惠州举行。惠州嘅水东街，让繁华古韵同新潮风味mix得啱啱好，成为年轻人最爱嘅打卡点之一。沿着水东街寻找历史痕迹，例如登上岭南六大名楼之一嘅合江楼，get苏东坡“海山葱藕气佳哉，二江合处朱楼开”嘅同款望江视角；行到白鹤峰下嘅东坡祠，睇苏东坡岭南唯一自建嘅宅第，回望佢造福一方嘅好事、食饭写诗嘅日常。饮食亦多姿多彩，沿途有阿嬷叫、萝卜干等惠州特色小食，香气扑鼻；到深夜，仲有各种海鲜大排档向你招手，食宵夜吹吹水，係大家都喜欢嘅烟火气。



肇庆：探秘古城

肇庆举办体操与柔道，真係再合适不过！盛产端砚嘅肇庆，气质温润如墨，有山清水秀嘅鼎湖山，更有历经近千年风雨嘅宋城墙，一条街街巷巷都有佢嘅故事。从府城遗址公园出发，被称为“肇庆小长城”嘅宋城墙围绕住成个公园，城墙上嘅草鞋街，旧时係工匠为城内官兵织草鞋嘅地方。与之对望嘅雁楼，以前係包拯办公嘅地方。包公嘅青天美名就始于端州，不远处嘅米仓巷就留有丰济仓、包公井这些遗迹。沿住街巷行到路口，古屋上嘅“肇庆”大字好醒目，即刻影返张打卡相，再到旁边嘅肇庆博物馆，了解肇庆前世今生，又学到嘢了！

