

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。

投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

香港海濱美不勝收

荃葵

今屆財政預算案提出善用海濱資源，為市民及旅客提供更吸引、多元的體驗。旅發局將以維港夜空為背景，每月舉辦煙火和無人機表演，並重新打造「幻彩詠香江」燈火音樂匯演。

香港維港夜景和日本北海道函館山夜景、意大利那不勒斯灣夜景被譽為世界三大夜景。有旅遊達人覺得三大夜景中維港最美。維港是個深水港，泥沙少，萬噸遠洋巨輪可全天候進出港口，周圍摩天大樓林立、青山環抱、船隻頻繁穿梭。無論從星光大道、前九廣鐵路鐘樓、香港文化中心、尖沙咀海濱花園、環球貿易廣場100樓觀景台、金紫荊廣場、太平山頂、香港摩天輪，或坐天星小輪等多角度去欣賞，維港都是那麼迷人。天朗氣清時固然美麗，即使霧鎖香江，沿岸高樓也似在海上飄，如夢似幻。

至於香港其他海濱，與周圍環境配合也不錯。筆者日前到機場觀景山，這個被東涌灣包圍、三面環海的小丘，名氣不算大，海拔77米，但上到山頂涼亭，四周有360度景觀，特別開揚，可盡觀機場、飛機燃料庫、東涌、港珠澳大橋等，頻繁往來的飛機貼近水平面飛翔，又是另一番景致。

近年政府大力打造海濱長廊，人沿長廊漫步，清風徐來，累了可馬上鑽進不遠處的港鐵回家，多方便。有人說每月放煙火太花錢，但又沒什麼特別。筆者認為在維港放煙花，是世界獨一無二的美景。政府搭建盛事平台，目的為促進旅遊業和建立香港美好形象，大家要共同配合，別一味潑冷水。疫情後經濟待振興，人們也要修復鬱悶心情。多辦盛事，開心一下，只要控制好成本，就能帶動各行各業的生意。

艾餃味蕾之盛宴

金幼萼

在浙江一帶，艾葉餃是一道深受人們喜愛的傳統美食。每當端午佳節來臨，家家戶戶都會忙碌起來，製作這道寓意吉祥、口感獨特的小吃。艾葉餃不僅美味可口，更承載着豐富的文化內涵和鄉土情感。

每當春天來臨，艾草便被注入了生命的活力，生長得格外旺盛。讓人情不自禁地想要去採摘，去品味那份清新的自然之味。

清明前的艾葉，是摘下做青團或艾餃的最佳時節。採來新鮮的艾葉，用開水焯過後，加入鹼水增加色澤，使得艾葉更加青翠欲滴。接着，在滾燙的開水中加入粳米粉，揉成團，再拌入焯過水的艾葉揉捏。這時可以加入一半的糯米粉，使得艾餃更加黏糯細膩，柔嫩有勁道。揉粉的過程需要耐心和技巧，因關係到艾餃、青團做成後的口感。只有經過反覆揉捏，才能讓米粉和艾葉完全融合，呈現出最佳的口感。

等粳米粉成團後，便可以開始包餡了。餡料可以是甜的，如芝麻餡、豆沙餡。也可以是鹹的，把鹹菜細丁、春筍絲、香乾絲、蛋絲炒在一起。艾葉春筍鹹菜餃，那種鹹香的味道與艾草的清香相互融合，讓人回味無窮。包好的艾餃放入蒸籠中，上鍋蒸十五分鐘便可。

艾葉餃不僅口感綿軟甘甜細膩、清香撲鼻，而且具有極高的醫用價值。艾草本身就是一種具有養胃、除濕功效的中草藥，與米粉和餡料結合，更能發揮出其獨特的藥用價值。

除了美味可口，艾餃還承載着深厚的文化內涵。端午節是紀念古代愛國詩人屈原的節日，而艾餃則象徵吉祥、平安和團圓。在品嚐美食的同時，也傳遞着對親人的思念和對美好生活的祈禱。

社區大小事

長者數碼共融 減輕情緒困擾



長者學習使用電腦進行視像通話。

科技急速發展，影響力滲透人們日常生活的每一個角落，然而對於銀髮族來說，部分未必能跟上時代步伐，甚至有些抗拒，逐漸形成數碼鴻溝。東華學院於早年開展長者數碼共融計劃，以小組形式教授他們學習基本數碼技能，例如使用電腦進行視像通話、利用手機投票功能決定聚會日子、以應用程式封鎖詐騙電話，甚至網上購物等。研究團隊經評估後，發現長者的精神健康及抑鬱症狀均有明顯改善。

據政府統計處資料，65歲或以上人士使用互聯網的人數有顯著上升，由2020年的66%上升至2022年的82%，而這個組別擁有智能手機的比率更高達90%，較2020年的68%有明顯增長，反映智能電話在長者日常生活的滲透率高。

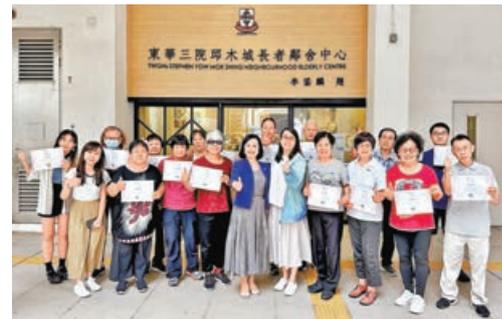
東華學院遂於2022年4月開展為期兩年的（「數碼友伴：長者數碼共融」計劃），招募157位學院學生擔任青年義工，為1,065位60歲以上長者提供數碼科技應用及精神健康培訓，進行14節、每節1.5小時，為期三至六個月的小組培訓。學院其後發現參加者的精神健康指數，由平均63分升至70分，升幅達

11%，而抑鬱指數由平均4.8分跌至4分，跌幅達17%，反映參加者的精神健康有顯著改善。有參與的長者表示，自從學會視像通話後，隔天便會與移民的親友聊天，笑言「時間都過得快啲。」

校長陳慧慈認為，研究顯示透過提升長者數碼技能，擴闊社交圈子，有效改善他們的精神健康，建議政府及機構投放更多資源，建立可持續發展的電子學習平台，讓長者積極投入智慧生活。她指計劃團隊設立的一站式網上學習平台，載有73段教學短片，教授長者如何使用視訊通話、搜尋網上資源等，願長者可多加善用。



東華學院學生教授長者學習基本數碼技能。



參與數碼共融的長者有效改善精神健康。

如心廣場「美食畫展」推廣社區藝術

荃灣素有平民美食天堂，區內擁大大小小食肆。荃灣如心廣場日前亦舉辦一場「香港美食隨心畫」公共藝術展覽，利用「美食畫作」成為拉近公眾的藝術媒介，令公眾更容易接觸及輕鬆地參與藝術創作並融入生活。

活動由華懋集團與香港藝術中心首次聯乘舉辦，除展出中心「塗出滋味奇想」隨心畫藝術比賽獲獎作品，場內特設鏡面繪畫工作坊，由本地藝術家指導如何在鏡面上揮灑顏料繪畫，讓公眾體驗創新媒介。主辦方表示，希望透過不同形式的藝術活動及教育，將藝術引進生活及凝聚社區創意，提高公眾對公共藝術的參與度。



「香港美食隨心畫」公共藝術展覽。