

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

花展有深層意義

祝之

以前去看維多利亞公園的花卉展覽，總帶點遺憾，覺得花兒被人為剪掉很多枝葉、多番扭曲，違反自然生長定律。但現在的想法有點不同，會多從大局出發，結合時勢、人心等因素，畢竟園林造景和花藝擺設，點綴環境，無可厚非。

疫情後經濟未完全復甦，人們外出參加娛樂活動，見到別人開心，自己該也愁不起來。今屆花展以香彩雀為主題花，並以「雀躍全城」為主題，取其花量豐富，花朵迎風搖曳，宛如萬千彩雀在躍動，象徵香港充滿活力，喜悅無限。幾乎每個攤位都設打卡位，有些甚至放置特大布景板，例如歐洲堡壘，根本與花扯不上關係，但就引來眾人爭相打卡。很多人打扮得花枝招展、婀娜多姿，與花爭艷，儘管園丁持續澆花，弄得到處都是水漬，也無減遊人熱情，有人坐濕了屁股也在所不惜，只求拍得靚相。大會舉辦學童繪畫比賽、攝影比賽、植物展品比賽、文娛表演、花藝示範、綠化工作坊、親子遊戲等活動，十分熱鬧。拍友、長者團、殘疾人士、幼稚園學生都來賞花。也有少數族裔親子團，既感陌生又覺新鮮。

春暖花開，想到唐朝李白傳誦千古的詩句：「雲想衣裳花想容，春風拂檻露華濃」，意境多好。人們先體驗快樂，才懂得享受快樂，繼而會讚嘆、感恩，把「謝」字掛嘴邊、放心頭，搭建美好情誼。開心笑一笑，有助重建免疫力，因為病毒最怕健康的人。看花之餘也帶着學習與社交的心情，人會變得更善良、社會將更美好。

蛋卷好滋味

雯雯

曾有網站選舉本地經典小吃，結果蛋撻、咖喱魚蛋、菠蘿包等均高票入選。雖然蛋卷也是流行小食，卻榜上無名，不過它仍然有一定的捧場客。小時候家中有客，如果送來的伴手禮是蛋卷，我們都會十分欣喜，方形鐵罐配圓蓋的設計，這經典包裝至今仍然沿用。

蛋卷是傳統美食，外形並不花巧，但簡單平實中卻予人溫暖的味道和溫馨的感覺。對於蛋卷真是愛恨交纏，愛其香味濃郁、入口鬆脆、口感酥化，真的令人「愛不釋口」，層層分明的蜂巢狀脆皮，一口咬下，味蕾很滿足，蛋味香濃，齒頰留香，但同時也會令人吃得狼狽和沒有儀態，吃的時候要用紙巾盛載，避免掉下來的蛋卷碎弄污地方。

有說蛋卷的製作方法很容易，只需準備基本材料：雞蛋、牛油、麵粉和砂糖混合打發成為蛋漿，放上發熱板再捲起便成。但所謂「事非經過不知難」，看似簡單的做法，其實難度甚高，如食材多少的比例，打發蛋漿的時間，還要控制火力等全是學問。利用蛋卷棒將蛋卷捲起的步驟，更是平凡中見功力。

原味蛋卷固然可口，但新口味也不錯。朱古力是很好的配搭，加入椰汁可提升香甜，但糝合綠茶粉同樣得我歡心。此外還有新奇的配搭，茶味蛋卷可說是個新嘗試，選用紅茶葉，用隔水加熱的方式燉煮數小時，再萃取茶香精華融入蛋卷，輕咬一口，茶香四溢，吃罷口腔內仍有淡淡茶香，留有茶韻。鳳凰卷則是蛋卷的變奏，形狀改為長扁形，除了甜甜的餡料，也有加入紫菜或肉鬆的鹹味版本。雞蛋卷和鳳凰卷，雖口感不同，但兩者同樣美味，而且還是送禮自奉的佳品。

社區大小事



一眾跑手事前接受3個月專業訓練。

在「港一」謝覺偉帶領下，跑手完成龍脊越野跑挑戰。



「港一」領軍 推越野跑普及

有團體趁龍年安排一班青年，到位於石澳郊野公園的龍脊進行越野跑應節，祈願跑學兼優。10名青年在香港越野跑「港一」謝覺偉的帶領下首次挑戰，最後成功以1小時12分鐘、完成全長8.5公里的越野路程。有青年跑手表示，面對陡峭的樓梯和崎嶇泥地雖然很累，但能與隊友互相扶持及鼓勵中克服困難，非常深刻，希望將來可以挑戰UT-MB賽事（環白朗峰超級越野賽）。主辦方期望培養青年的體能與耐力，建立勇於挑戰自我的信念。



跑手參與工作坊了解越野跑知識。

香港青年協會「社區體育部」早前與運動用品連鎖店GigaSports，合辦「縱走龍脊越野跑2024」。活動分兩個階段，由23名15至18歲的獲選青年於第一階段接受3星期訓練和甄選，由教練作全方位評估，最終選出10名青年參與為期兩個月的深度訓練，入選青年可獲贊助運動裝備以示鼓勵。在訓練過程中，他們還參與「無痕山林」工作坊，學習如何跑步同時享受及愛護大自然。

現役香港越野跑代表隊、世界山徑越野錦標賽亞洲第二名、人稱「夕sir」的香港運動員謝覺偉獲邀擔任此計劃的主教練，與青年跑手

一起訓練。他期望未來更多青年能有機會和資源接觸越野跑訓練，「這群青年由起初各自跑步，到挑戰日能夠保持隊形地攀登龍脊，見證到他們的進步，感到非常欣慰。」

其中一名17歲的青年跑手周晰翹本身有越野跑經驗，雖然跑齡只有短短5個月，但對這項運動充滿熱情，並希望將來可以挑戰UTMB賽事，進一步突破自己的界限。他表示：「這計劃讓我最深刻的是學習堅持，並在教練的指導下鍛煉意志和體魄。這不僅是一個跑步訓練，還是一個學習的過程，感謝隊友一直以來的支持。」

中醫藥基金資助 逾215萬人次受惠

政府成立的中醫藥發展基金日前於大角咀奧海城二期地下活動大堂一連四天舉行成果展，向公眾展示自基金啟動以來的豐碩成果，並向市民推廣中醫藥知識及文化。醫務衛生局副局長李夏茵出席活動時表示，政府近年加大力度和投入更多資源，落實各項中醫藥政策措施，包括透過基金推出十多項資助計劃，推動中醫藥界培訓高質量人才、改善診所設施、優化中成藥生產質量管理系統、支援中成藥註冊及開拓內地市場等。

截至今年二月底，基金已批出近7,700宗

資助申請，惠及超過215萬中醫藥界人士或機構。李夏茵表示，展望將來，香港中醫藥發展將迎來更多新機遇和挑戰。隨着財政司司長在財政預算案中宣布向基金額外注資5億港元，基金總額現已達10億港元。基金會循序漸進地推出更多資助計劃，以更聚焦、策略性及有效的方式支援中醫藥界，促進本港中醫藥的長遠發展。



場內設有百子櫃，展示多種中藥材。

