

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，但原稿需註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

戲說游泳

金幼萼

夏日夕陽在天邊鋪開一幅橘紅色的畫卷，白日的喧囂漸漸隱退，晚風輕拂，帶着絲絲涼意，拂去心頭的塵埃與暑氣。我踏着夕陽的餘暉，步入妹妹家的社區。那裏的游泳池，成了夏夜中的一抹清涼綠洲。

還未到池邊，清冽的水汽已嫋嫋而來，彷彿是大自然最誠摯的召喚，引領我步入一個寧靜而愜意的世界。記憶中的畫面悄然浮現，那是兒時在鄉間小河中嬉戲的場景，我與夥伴們光着腳丫，在河裏追逐打鬧，笑聲與水花一同飛濺。現在的孩子比我們那時更幸福，不用擔心玩水時被劃破腳。

泳池裏，小男孩們勇敢無畏，一次次躍入水中，激起層層水花，讓人不由自主地被這份純真感染。小女孩們則如同夏日裏的精靈輕柔地舞動，在水面上演繹着「水上芭蕾」，她們的笑容，純

淨而明媚，如同夜空中最亮的星，照亮了我的內心。

我步入水中，開始仰泳，這是我享受的時刻。隨着身體的游動，抬頭望向天空，驚喜地發現，幾顆早出的星星已悄然掛在夜幕之上。我進入了一個沒有喧囂、沒有紛擾的世界。我盡情地釋放自己的思緒，讓它們隨着水流飄向遠方，感受着水流的擁抱，體會着身體與水之間的親密接觸所帶來的無限舒適與放鬆。這種感覺是如此的美妙與奇妙，以至於我常常會忘卻時間的存在。

游泳是我的最愛。游泳更像是在與自己對話，與過去的自己重逢，與未來的自己相遇。每一次的划水、蹬腿，都是對自由與美好的無限嚮往。這份感受，真實又深刻。讓我在這夏夜的泳池邊，找到了屬於自己的那份寧靜與幸福。

養生的棗

楊桃

很喜歡一款名為「紅棗嫁(夾核桃)」的小吃，紅棗去芯，放入核桃仁，是個既美味又有益的零食。古語有云：「日吃三個棗，一生不易老」，關於棗的功效，中醫認為有補中益氣，養血安神的作用。《神農本草經》將棗列為上品之藥。

棗子的種類繁多，有人說搞不清大棗、紅棗、南棗和黑棗的功能。大棗其實是棗類的統稱，全都屬鼠李科—棗樹的成熟果實，名稱不同只因產地、形狀、製作方法等有別。有說因鼠李科的植物都帶有刺，故倉頡造字的時候，便根據這特點，用刺的偏旁疊起來成為「棗」字。

我們常吃的紅棗便是由新鮮的棗果曬乾而成。若是將鮮棗煮熟，晾乾後，再熏焙至外皮發皺呈烏黑色，便是黑棗的製法。蜜棗則用白糖或糖漿開水煮後再烘焙。至於南

棗，炮製過程與黑棗近似，但較結實，是棗類中品質最佳的一種。紅棗與黑棗可入藥，但南棗卻多作食材，如乾果蜜餞。還有我很喜愛的南棗糕，此糕補而不燥，據說在清朝時已是乾隆皇帝的貢品。此外坊間買到的椰棗，屬於棕櫚科植物，是中東地區重要食物來源，雖然名稱與外貌跟棗類近似，但椰棗並不是棗。

相傳棗的命名是源於黃帝，有次他帶領眾臣狩獵，行至一山谷中，見數株結有果實的大樹，大家吃後都讚好，但不知果子名字，便請黃帝賜名。黃帝認為這果實解決了他們的飢渴，但一路上不易找，「找」與「棗」音近，於是便名之為「棗」。棗子雖有益味美，但吃時記得去核。棗核不但燥熱，還想起「棗核釘」是《神鵲俠侶》中裝千尺的暗器。

港昔旅遊

時光中尋寶

政府檔案處歷史

檔案館即日起推出本

年度的專題展覽——「港昔旅遊」，邀請公眾一同踏上一趟以舊日香港為目的地的時光旅程。

展覽展出一系列1950至80年代與旅遊資訊相關的精選館藏，內容圍繞「觀光與風貌」、「購物天堂」、「美食天堂」和「城中盛事」四個主題，讓公眾探索當時來自世界各地旅客在香港的豐富體驗以及各個好去處。

展覽同時亦展現昔日香港的各種生活面貌：不少大型購物商場在1960年代相繼落成，旅客除了可從時尚華麗的購物商場搜羅各種禮品，也可在街上商店以及傳統市場尋寶；避風塘舢舨、海上食府、大牌檔和中式餐館等都是本地人和旅客對香港美食的共同回憶；龍舟競賽及亞洲藝術節等精彩盛事展現了香港集傳統與現代於一身的特色。「港昔旅遊」展覽帶領觀眾由旅客的視角，重新探索香港各方面的獨特之處。

文化

昔日街市

太古商場

歡迎

公眾由今日起親臨九龍觀塘翠屏道13號香港歷史檔案大樓2樓展覽廳觀賞超過70件精選館藏。展覽廳入口處另設有主題布景板，讓觀眾「打卡」。觀眾在享受時光旅程時，更可領取「展覽通行證」小冊子，以豐富展覽體驗。展覽廳逢星期一至五上午9時至下午5時45分（公眾假期除外）開放，免費入場。

公眾亦可以透過網上展覽（www.grs.gov.hk/ws/online/yvkh/tc/home/index.html）瀏覽「港昔旅遊」更多相關的珍貴歷史圖像，以及透過歷史檔案館的Facebook專頁（www.facebook.com/grs.publicrecordsoffice）了解專題展覽的有趣故事。

「港昔旅遊」展覽
時間：週一至五上午9時至下午5時45分（公眾假期除外）
費用：免費入場
地址：觀塘翠屏道13號香港歷史檔案大樓2樓展覽廳
網上展覽：bit.ly/3Zn9fNZ