

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

發展穆斯林清真美點美食

宣德

香港要迎接來自中東的高端商務旅客，業界要先認識穆斯林、回教回民、清真飲食文化等一系列清真文化禮儀習俗知識。鼓勵香港穆斯林朋友，多投資一些有清真認證的餐廳。因為在中國大西北，和「一帶一路」沿線國家，超過一半人口都是信仰伊斯蘭教的穆斯林。因此，香港要接待中東穆斯林高端商務旅客，可先在飲食方面下大工夫，多推出穆斯林清真飲食友善措施，讓穆斯林商務旅客能在美食之都香港，安心享受到有清真認證、嚴格遵守穆斯林飲食禮儀烹調的中華美點美食。

據到過中東清真認證粵菜館工作的穆斯林朋友介紹，製作粵式點心、燒製叉燒，都要遵守清真飲食規定。首先，一律禁止使用豬肉和含有豬油成分的調味製品，需改用清真認

證調味料和牛羊雞鴨肉、海產調配的餡料製作點心。其次，在粵式燒味方面，直接改用雞肉燒製粵式叉燒、燒雞。最後，勤思考多動手積極研發，更多用牛羊雞鴨類作為原料的清真粵菜，例如燒鴨配咖喱汁、咖喱燜羊腩煲、牛腩煲、黑椒味菜燜大盆雞、雞塊咕嚕肉、沙嗲牛肉，以及各式腸粉、點心、炸物等，這些點心粵菜都是非常受歡迎。

穆斯林開設的清真餐廳用餐，有三條規矩必須遵守，第一不准飲酒；第二嚴禁外帶食物飲品進店享用；第三要遵守清真飲食習慣，禁食大肉即不能用豬肉。認識內涵更豐富多彩的穆斯林清真飲食文化，國內可先到陝西西安或大西北各省；東南亞的新加坡、馬來西亞、印尼等國，有豐富的清真飲食文化和深厚歷史資源，可供香港借鑒學習。

保健骨骼預防疏鬆

羊咩

有說人體的骨骼，就恍如房屋的樑柱，假若樑柱受損，輕則變形傾斜，嚴重的更有倒塌的危機，同一道理，人體的骨骼有了骨質疏鬆，後果同樣堪虞，大家真的要注意自己的骨骼狀況。

十月二十日是「世界骨質疏鬆日」，提醒大家骨骼保健絕不是等閒小事。所謂骨質疏鬆，即組成骨塊結構的組織流失，令骨塊變得脆弱。素有「隱形殺手」之稱的骨質疏鬆症雖然屬常見疾病，但因為初期沒什麼徵狀，故往往會被人忽視，對此症認知不足的人原來也不少呢！

有人以為骨質疏鬆是長者和女性的「專利」，但據一項研究估算，在六十歲以上的受訪人士中，每三名女士便有一人患骨質疏鬆症，而男性患上的比例則是每五人便有一人，絕不是傳言中的「沒有機會」。其實不論男女老少，平日都要多加注意對骨骼的護理，因隨着年齡增長，骨骼的

新陳代謝便會減慢，組織中的鈣質也會逐漸流失，導致骨質脆弱和疏鬆，增加跌倒的機會率，引致骨折或骨裂的危機。不少長者外出時愛用雨傘代替助行器，但不少雨傘的承托力不足，也不能夠調節長短，故應避免使用。也別以為年紀輕便可有恃無恐，經常抽煙、喝酒會令骨質密度下降。有人的年紀不大，但「骨骼年齡」卻屬於高齡一族，反之骨骼保養得好，即使銀髮一族也可擁有年輕的「骨骼年齡」。再者城市人的室內活動繁多，較少親近大自然，少接觸陽光，影響鈣質的吸收，欠缺維生素D，也容易成為患上骨質疏鬆症的高危一族。

所謂防患於未然，大家要均衡飲食，攝取足夠鈣質，並保持運動的習慣，經常步行、跑步、做柔軟體操等也會令關節的柔軟度加強，還可減低跌倒及骨折的機會，骨骼護理得當，絕對可延緩退化呢。

文化

幪面超人50周年展 魅力凝聚喚醒回憶

幪面超人史上最大規模展覽《幪面超人50周年紀念展》於日本東京、福岡等地舉辦巡展，今年終於首次衝出日本，第一站將來到香港，於即日起至11月24日登陸尖沙咀的香港動漫文化基地INCUBASE Arena！

由日本漫畫家石之森章太郎、東映株式會社所創立的《幪面超人》系列電視劇自1971年起在電視播映，數十年間推陳出新，塑造出多位英雄

人物，包括昭和時代（1971至1989年）的幪面超人1號、2號；平成年代（2000至2019年）的龍騎、555；還有2019年至今最新令和年代的ZERO-ONE、女幪面超人等等。

香港站亦將會忠實還原日本展覽，展示出多個1:1立像、複製漫畫原稿、多件複製電視劇道具及演員戲服、代表幪面超人們的變身腰帶等。尖沙咀的展覽中還特別設計全新的香港限定展區！粉絲可以盡情投入超人世界瘋狂打卡。

除了展覽以外，現場當然會設置期間限定店，有售日本官方展覽商品，以及香港站的特別版周邊產品！

是次展覽從各個角度介紹不同幪面超人的故事及所代表的歷史背景，三個時代的幪面超人各具魅力，就如今次官方展覽的口號「陪伴你成長的幪面超人是誰？」絕對能喚醒所有在電視及戲院觀看過「幪面超人」的粉絲的回憶！



少年ZOO隊成員的頭盔、掛飾以及證件。



角色本鄉猛和一文字隼人的戲服跟變身腰帶。

展覽資料：

日期：即日起至11月24日

地點：尖沙咀廣東道30號Anima Tokyo 1樓INCUBASE Arena

時間：10:00—22:00（建議最後入場時間 21:00）

費用：

預售雙人票：HK\$168/套

預售特典票：HK\$158/套（預售特典票包含1張入場票及2張特別紀念卡，共3款設計，隨機送出）

展期單人票：HK\$110/張



令和拉打Gotchard

令和拉打