

疫下新煮意 街坊齊共融

新家園藉烹飪讓新來港者與居民交流 提升社交能力療癒浮躁內心



新冠肺炎疫情下，家庭經濟壓力、家庭關係處理、社交機會減少、社會環境變化等多重壓力，讓家庭主婦不時出現難以紓解的負面情緒，但原來「下廚」亦可成為一件治癒系的生活體驗。由新家園協會主辦、香港賽馬會慈善信託基金捐助的「新家園賽馬會『煮』家飯共融廚房計劃」，借用新興的輔導介入手法「烹飪療法」理念和「靜觀」訓練，讓新來港人士和街坊齊齊落手「煮幾味」，既能提升社交能力，又能療癒浮躁的內心。

●香港文匯報記者 子京



●Chef Sai(左)向兩位參加者Lily(中)、Toby(右)分享做菜小技巧。

香港文匯報記者 攝

「我」在香港沒有親戚，萬事都要靠自己。」祖籍廣東客家的Lily為了陪小朋友讀書移居香港，坦言起初很不習慣，香港住房空間小，生活節奏很快，無形的經濟壓力、陌生的生活環境都令她難以放鬆自我。

認識新朋友 放下瑣事煩惱

通過「『煮』家飯共融廚房計劃」，Lily認識了一班志同道合的朋友。「大家一起分享美食，肯定個個都開心啦！我會教大家煮自己家鄉的客家特色美味，大家飲食習慣有些不同，有人喜歡甜、有人喜歡辣，大家

交流嘗試做出新口味，都幾投入。有得玩、有得食，暫時放下家庭瑣事跟煩惱，享受當下，感到非常放鬆。」

「我媽咪見我咁開心，都話想報名參加。」喜愛美食、性格開朗的Toby是一位本地全職太太，平時家務事忙，參加計劃是因為自己喜歡「煮野食」，又特別關注「共融」理念，她就立即報名了。

她笑說：「我以前較少接觸內地朋友，過去想像新來港媽咪應該會比較鍾意與同鄉做朋友，擔心她們對本地文化有所抗拒，或者大家飲食文化是否有差異等等，現在發現自己想多了，其實

美食無國界，大家在一起聊美食，做美食，互幫互助，完全沒隔閡。」

「煮野食」有話題 兩地文化兼容

紓緩情緒的療法有多種，但同時能吸引新來港與本地居民參與的主題卻並不多，而飲食文化恰是其一，「煮野食」也容易成為大家共通的話題。今次新家園協會以烹飪為橋樑，安排新來港和街坊一同參加，通過大家互動溝通，讓兩地不同文化慢慢兼容，也令社會走向和諧共融。

事實上，中國飲食文化源遠流長，博大精深，臨近中秋，此計劃邀請到

九龍香格里拉大酒店前助理行政總廚劉志榮 Chef Sai，夥拍新來港人士主持中秋烹飪直播活動，教授觀眾一道為中秋節設計的菜式，並介紹不同地域的飲食文化，讓更多人通過飲食文化認識歷史和傳統。

線下活動根據特區政府防疫要求逐步展開，包括廚藝分享、正念廚藝、社區探索等小組活動，冀以「烹飪療法」、「靜觀」訓練，幫助參加者紓緩壓力，提升情緒管理能力，同時用兩地獨特文化吸引更多新來港和本地居民參加，增加他們交流的機會，逐步消除隔閡。

「烹飪」加「靜觀」助新來港媽紓壓



「在疫情下，很多媽媽需要長時間呆在家陪小孩，不能兼職補貼家用。終日的家庭瑣事、經濟壓力等等，令很多媽媽不知如何紓緩個人情緒，緩解壓力。」新家園協會九龍東服務處執行幹事、註冊社工王楊在接受香港文匯報訪問時表示，「烹飪療法」是被廣泛應用的心理治療方式，對壓力管理、情緒調節、自我表達、人際溝通與社交能力都有幫助。

王楊表示，新家園協會11年來，持續幫助內地新來港人士解決適應新環境方面的困難，鼓勵和推動他們積極參與社區活動。「過去幾年，我們對新來港人士進行問卷調查後發現，大家普遍認為，除了語言環境需要適應外，自己在文化及價值觀方面更難融入香港社會。」因此，他們決定用「烹飪療法」加「靜觀」訓練，幫助媽媽適應環境，釋放壓力，學習情緒管理。

專注做菜暫忘工作生活煩擾

「專注做菜時，無形中也是在練習正念，將意識集中在眼前正經歷的事情上，完全沉浸在當下的時刻：新鮮的食材、香料的氣味、蒸煮的煙霧、重複的刀工手法……烹飪能讓大家把專注力從工作或生活中的煩擾，轉移到正面的活動與目標。」王楊說，「下廚前，可以捧住一顆菜，觀察它，想像這顆菜的一生，如何從一粒種子長到這麼大；或者吃飯、喝茶、步行、休息，甚至彈琴或做運動，也可修習靜觀。而靜坐最為簡單，也是靜觀修習的基礎，坐下來，將注意力集中在呼吸上，對一呼一吸保持清醒的覺察。」

王楊表示，「靜觀」或稱「正念」，可提升專注力、理解能力及記憶力，亦能讓人放鬆，練習時血壓、心跳率、呼吸頻率和氧氣消耗量降低，更易入睡，改善睡眠質素，同時減輕抑鬱症徵狀，以及痛楚引起的不快情緒，對減壓、減低負面及焦慮情緒效果顯著。

●香港文匯報記者 子京

建築師學會推「人人建築」賀創會65周年

香港文匯報訊（記者 文森）香港建築師學會創會65周年，以「人人建築」為主題舉行連串慶祝及社區參與活動。學會期望通過65周年相關活動，讓公眾對建築師有更深入的認識，同時為會員提供更多與社會各界交流、服務社群的機會，體現人文精神與建築師的精髓。

活動分過去現在將來三範疇

2021年為香港建築師學會創會65周年，學會昨日舉行65周年活動啟動典禮，以「人人建築」為主題，舉行連串慶祝及社區參與活動。有關的活動總共65個，分為過去、現在、將來三個範疇，過去部分是展示學會過去65年期間，學會會員參與過的與人文有關的活動；現在部分是展示學會現進行的活動，包括與兒童、長者相關的義務活動等；將來部分是學會將推動以人文精神為主題，與建築相關的學生、年輕建築師比賽多舉辦等。

香港建築師學會會長蔡宏興表示，學會

希望以專業知識為基層市民提供幫助、回饋社會。學會一直以來都積極與基層家庭進行交流，聆聽及收集居民對所住社區的意見，如面對什麼困難，丟垃圾、綠化方面等有沒有需要改善的地方。

學會更一直進行不同範疇的義務活動，包括幫助劏房戶、兒童、長者等，如幫助臨終老人家的活動，會員會上門幫助將家居擺設、房間分布等重新設計，爭取在最後旅程讓老人家及家屬有更好的感受。

學會期望透過積極參與，與建築專業界別相關的公共事務，加強推動社會邁向以「人人建築」為本的城市規劃及建築設計方向。亦期望通過65周年相關活動，讓公眾對建築師的抱負及貢獻，有更深入的認識，令社會知道建築師同社會的關係，不單只是建築師與建築物的關係，而是與整個社會的人文有非常緊密的關係。亦為學會會員提供更多與社會各界交流、服務社群的機會，體現人文精神與建築師的精髓。



●香港建築師學會65周年活動啟動禮，會長蔡宏興與理事會成員合照。香港文匯報記者 攝

「一哥」親臨督師 反黑抗疫拘逾百人



●「一哥」蕭澤頤到達尖沙咀一帶督師巡查娛樂場所。

香港文匯報訊（記者 蕭景源）警方為打擊三合會收入來源及違規經營場所構成的疫情爆發風險，於9月9日及10日一連兩晚全港展開代號「犁庭掃穴」及「勇鷹」的反罪惡行動，突擊搜查多間娛樂場所及目標處所，警隊「一哥」蕭澤頤更親督師。截至昨日凌晨為止，警方行動搗破多間由三合會操控的非法賭檔、無牌酒吧及違規經營派對房間，拘捕及票控逾百人。

搗破西九9黑幫賭檔無牌吧

警方西九龍總區突擊搜查紅磡、旺角及油尖區多間目標娛樂場所，搗破9間由三合會操控的非法賭檔及無牌酒吧。在前晚行動期間，「一哥」蕭澤頤到達尖沙咀一帶督師，先後到被搗破的非法賭檔及夜店巡視，聽取前線人員匯報行動詳情。截至昨凌晨為止，警方行動共拘捕115人，分涉「串謀傷人」、「經營賭博場所」及「在沒有領有酒牌的處所飲酒」等罪名。

秀茂坪警區人員突擊搜查區內的派對房間，其間發現九龍灣工業中心一間派對房間違規營業，涉嫌違反「限聚令」及「限業令」，拘捕一名男負責人及向35男17女顧客（21歲至50歲）發出定額罰款告票。

差不多同一時間，觀塘警區特遣隊亦突擊搜查區內多間目標派對房間，其間發現觀塘工業中心一間派對房間違規營業，拘捕一名男負責人及向17男16女顧客（18歲至23歲）發出定額罰款告票。警方行動中，向未能出示安心出行記錄或未有接種新冠病毒疫苗者發出口頭警告。

前晚約6時，九龍城警區人員則突擊搜查土瓜灣道一工廠大廈目標單位，搗破一個非法百家樂賭檔，拘捕兩名男主持人，涉嫌「經營賭博場所」及違反「限業令」。6男9女賭客（20歲至65歲），則涉嫌「在賭博場所內賭博」被捕，其中14人違反「限聚令」被票控。

在港島區方面，中區警區聯同食環署人員，於前晚約10時30分突擊搜查蘭桂坊一帶酒吧。其中，兩間酒吧負責人懷疑沒有確保場內顧客使用手機掃描「安心出行」的二維碼或檢查顧客接種疫苗記錄，以及沒有確保桌子之間至少有1.5米距離，涉嫌違反「限業令」被票控。一名男子則在進入食肆前未有掃描「安心出行」的二維碼，以及7男1女未能出示疫苗接種記錄，所有人被票控。

警方重申，會繼續採取情報主導的策略，打擊各種三合會犯罪活動及其收入來源，又呼籲市民切勿光顧違法營業的娛樂場所，及嚴格遵守《預防及控制疾病條例》，以協助控制疫情及減低病毒在社區傳播的風險。

申請會社酒牌續期公告 中國會

現特通告：陳偉雄其地址為九龍大埔道363號爾登庭第一座二樓B室，現向酒牌局申請位於香港中環德輔道中2A舊中國銀行大廈十三至十五樓中國會的會社酒牌續期。凡反對是項申請者，請於此公告刊登之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交香港灣仔軒尼詩道225號路克道市政大廈8字樓酒牌局秘書收。

日期：2021年9月12日
NOTICE ON APPLICATION FOR RENEWAL OF CLUB LIQUOR LICENCE THE CHINA CLUB

Notice is hereby given that Chan Wai Hung, Clarence of Flat B, 2/F., Block 1, Monte Carlton, 363 Tai Po Road, Kowloon is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Club Liquor Licence in respect of The China Club situated at 13-15/F., The Old Bank of China Building, 2A Des Voeux Road Central, Hong Kong. Any person having any objection to this application should send a signed written objection, stating the grounds therefor, to the Secretary, Liquor Licensing Board, 8/F., Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice.
Date: 12th September 2021

財爺訪補辦消費券服務點 市民齊讚

香港文匯報訊 為盡量方便需要補辦消費券計劃手續的市民，特區政府分別於屯門、大埔、中環及旺角設立共4個服務點。財政司司長陳茂波昨日特意到這4個服務點，了解情況和感謝一眾公務員同事。有來到中心補辦手續的市民告訴他，增設中心方便了他們，並讚賞中心同事的講解與服務很貼心，且毋須輪候，過程暢順。

陳茂波昨日在屯門表示非常感謝多個部門的同事幫忙，支援這次特設的服務。同事們也理解今次增設服務點，目的是希望更好地便利市民。他們告訴他，看見前來的市民補辦完手續愉快地離開，自己也覺得很開心。

陳茂波提醒，希望有需要補辦手續的市民注意，服務的截止時間為周三（15日）下午6時。還未補辦好手續的市民，應盡可能提前前往服務中心補辦手續。



▲陳茂波昨日特意到屯門、大埔、中環及旺角共4個補辦消費券服務點，了解情況和感謝一眾公務員同事。
陳茂波fb圖片