

春節假期接近尾聲，年初六正是「送窮出門、啟市納吉」的好時節。厭倦了人擠人的熱門景點？不妨跟着慳妹一起深入兼具歷史底蘊與現代活力的沙田，展開一場融合傳統祈福的城市漫步。從大圍的藝術裝置打卡到百年圍村探訪，再到社區小店尋味，還有全港首個HANGY-ODON主題新春花庭。跟着慳妹體驗一個不一樣的、充滿細節的香港春節。



慳妹帶你逛新春 玩盡沙田馬鞍山



位置：
沙田大圍村

「積存圍」是沙田區現存最古老、最大的圍村，因此又稱作「大圍」。每逢農曆正月十五

時，便會進行點燈儀式。由於「燈」與「丁」發音近似，取其諧音，進行點燈儀式，代表過往一年村內氏族有男丁出生。添丁戶向祖先及神明稟告，祈求子孫健康平安，氏族生生不息。添丁戶會預備煎堆、薄餅、瀨粉等在侯王宮進行開燈和完燈儀式。

儀式由男性成員於村公所內啟動，首先點燃米斗中的油燈。米斗以紅紙鋪底，內盛白米、燈芯碟、一本通勝、一對桔及兩封利是。其後，參與者步行至積存圍圍門，等候醒獅隊前來接引，前往侯王宮。醒獅隊先向村公所朝拜，繼而向丁頭（新丁父親）的米斗與丁燈行禮，隨後帶領丁頭前往侯王宮。抵達侯王宮後，丁頭將米



積存圍



侯王宮

斗置於供桌上，取出燈芯碟安放於侯王像前，補回火種，碟下壓有寫上新丁名字的紅紙，丁燈則懸掛於屋頂。醒獅隨後於廟外舞動參拜，再進入廟內向侯王等神祇行叩拜之禮。丁頭上香化寶後，將象徵其子的燈芯碟放回米斗，捧回家中供奉，完成整個「點燈」儀式。

走在大圍的街道上，路邊隨處可見「積福街」「積富街」「積運街」等吉祥話的路牌，寓意着積聚福氣、積累財富和積蓄好運。新春時節漫步大圍時，別忘了打卡。

大圍生活節——主打「風車藝賞」2800福字寓福澤綿延

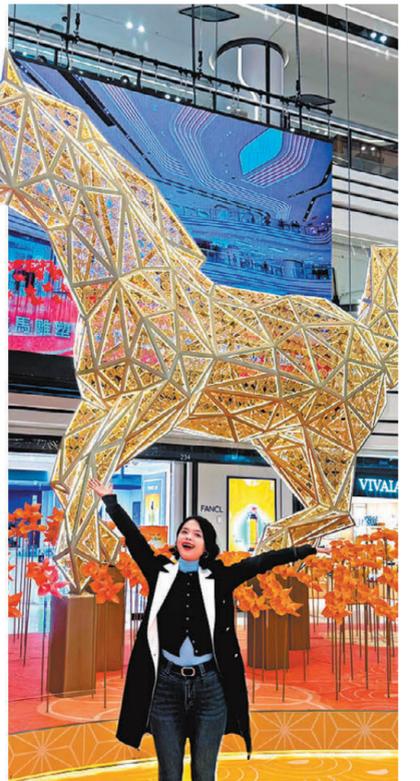
去年廣受好評的「大圍生活節」今年再度登場，今年以「風車藝賞」為主題，展現大圍地區獨特風貌與傳統節慶文化。活動靈感源自香火鼎盛的車公廟，圍繞風車主軸，打造六大主題布置與互動體驗，包括「駿馬迎福」、「風車光影幻海」、「桃花轉轉風車牆」、「車公廟路風車橋」、「風車藝術庭園」及「金光閃閃風車牆」。

其中焦點裝置為建築師蕭國健操刀的

「駿馬」藝術作品，高達六米，馬身線條矯健，共有超過500片三角幾何構件拼合而成，每片鏤刻「福」字通花，全作共有逾2,800個福字，寓意福澤綿延。值得注意的是，馬首特意朝向東北方，寓意「馬首是瞻」，寄託新年馬到功成、旗開得勝的美好祝願。

而位於圍方L2層的圍藝花園內則設置了超過千隻的七色風車，組成了「風車光影幻海」。且風車內還設置了燈光效果，白天風車海隨着微風輕轉，閃爍生輝；夜晚燈光亮起，光影迷人，帶來了濃厚的節慶色彩。同樣位於L2層的還有流年桃花方位，以「愛情風車牆」祝願姻緣順遂、佳偶天成。以及L5層活動空間設有金色風車牆，可於此流年財位留影並轉動風車，迎接新春福氣。

此外，連接圍方與沙田車公廟的行人天橋兩側，亦裝置數千隻金色財運風車，隨風轉動，寓意財源滾滾、亨通順遂。



位置：圍方 大圍車公廟路18號



榕基海南雞——
湯香美味 便宜又一餐

提到春節，當然少不了美食。位於積福街的榕基海南雞，是本地人都愛吃的美食餐廳。招牌海南雞肉質嫩滑，雞皮爽口，配上香氣十足的油飯，簡單卻美味。不喜歡米飯的話，還可以換成麵食或金邊粉，吸湯汁後味道也十分好，每份套餐大約60至70元，是過年期間簡易又滿足的一餐。

「大圍生活節」
的風車海



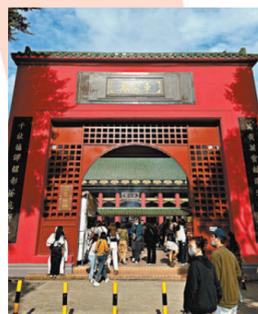
車公廟——進廟三必做 拜神轉風車求籤

現在人們前往「車公廟」通常有三件必做之事，那就是拜神、轉風車、求籤。

轉風車，為的是「轉運」。每逢新春，尤其是初三「赤口」，廟內總是擠滿前來撥動風車的身影。相傳輕輕一撥，來年風調雨順、諸事順遂。車公廟的司祝說，若是去年整體運勢較好，今年就不需要轉風車，直接擊鼓三下即可，代表「延續去年的好運」。若是去年運氣較差，便可順時針旋轉風車一圈，轉完要擊鼓三下，這才算完成了「風

車的祈福」。還可以準備小紅包或散錢，轉風車之前放在善款箱裏。

至於求籤，有一種說法是，車公廟是最易求得好籤的廟宇，而最受遊客歡迎的黃大仙祠求得上籤的機會卻是最低。車公廟的籤筒裏有96支籤，其中，上籤35支、中籤44支、下籤17支，求得上籤的機會達36%，據悉為香港眾寺廟中最高，而求得中籤的機會為46%，下籤為18%。與其他廟宇相比，車公廟籤「好運率」最高，因此吸引了許多人前來求籤。



位置：沙田車公廟 沙田車公廟路7號

HANGY-ODON主題新春花庭——全港首座 主角「泡溫泉」亮相



位置：馬鞍山新港城中心

Sanrio人氣角色「半人魚漢頓」（HANGY-ODON）來香港過年。即日起至3月3日期間，在馬鞍山新港城中心，搭起全港首座「HANGY-ODON風生『水』起花庭園」，換上祭典風格與大家一起度過新春。

走進庭園，最吸引目擊的，一定是漢頓的四款全新造型。有寓意吉祥的新春招運達摩、俏皮討喜的招福貓，漢頓還披上了華麗金線羽織，更有泡在溫泉裏一臉愜意的溫

泉風漢頓出現。場內還特別布置了粉紅花樹，令整體氛圍更為喜氣。

打卡區設有四個主題場景，各有特色，「HANGY-ODON花開富貴祈願花園」更是掛滿祈福小卡，許願拍照一定不能錯過這裏。現場也為小朋友準備了兩處互動玩樂區，「新春『撈起』花手水」有着「撈起」的好意頭，還有「開運轉轉釣魚」非常適合大小朋友一起體驗。

醫聊日常

醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



潮興增肌減脂 飲蛋白粉「跑數」或有代價

香港運動風氣盛行，也帶動了人們對高蛋白飲食、「增肌減脂」的追求。有人希望透過蛋白粉來促進肌肉生長；有人冀藉此提升運動表現；也有人選擇以蛋白粉取代正餐；甚至有家長會讓子女食用蛋白質補充劑來幫助減肥。作為營養師，不時都會被問到，到底攝取多少蛋白質才足夠？飲用蛋白粉或補充劑又有沒有反效果？

蛋白質助建構和修復身體組織

我們必須先從根本看蛋白質是什麼。每個人每天都需要攝取適量蛋白質以建構和修復身體組織，包括肌肉、骨骼、皮膚、毛髮等；製造酵素及荷爾蒙，調節新陳代謝；儲備能量，以便當碳水化合物和脂肪供應不足時，身體透過分解蛋白質產生能量；更可減慢肌肉流失，預防肌少症。

根據《中國居民膳食營養素參考攝入量（2023版）》，介乎18至64歲

的成年人，男性的每日推薦攝入量是65克，女性則是55克。對於有規律運動習慣，特別是進行力量訓練以增強肌肉的健身人士，國際運動營養學會（International Society of Sports Nutrition）建議的每日蛋白質總攝入量就更高。不過，健身人士在大幅提高蛋白質攝入前，宜諮詢專業人士意見。

蛋白粉不能取代「原型食物」

事實上，蛋白粉或補充劑不是主食。因為其主要成分只有蛋白質，有別於「原型食物」還有維生素、礦物質、纖維等其他身體所需的重要元素，故只能作為營養補充品之用。換言之，在日常生活中，我們應先透過均衡飲食，進食雞胸肉、魚肉、雞蛋、瘦牛肉等原型食物來滿足身體對蛋白質的需求。而素食者則可以選擇豆腐、豆乾、毛豆、各種豆類等，以達到足夠攝入量。

對於日常飲食攝取蛋白質不足者，常見於食慾差的老年人、咀嚼不便的

人，或工作繁忙、飲食不規律的上班族，蛋白粉則可以作為一種便捷的補充品選擇。

蛋白粉傷腎？視乎體質及攝入量

對於有健身習慣的人士來說，日常除了進食蛋白質豐富的食物，輔加蛋白粉絕對是「快、靚、正」選擇。由於進行力量訓練後，肌肉纖維會出現微小損傷，攝取蛋白質能有效促進肌肉修復與合成，幫助肌肉生長、變得更強壯。不過，個人體質及進食蛋白粉分量，絕對會影響最終效果。

最常聽到的坊間說法是「蛋白粉會傷腎」。首先，腎臟功能健康人士的身體，是有能力處理蛋白質代謝產生的廢物，所以適量攝取蛋白質，包括使用蛋白粉，並不會損害腎臟，關鍵在於是否適量。若一般人長期、極度過量攝入蛋白質，例如遠超每公斤體重兩克，就可能對腎臟造成負擔。

病人須格外留意蛋白質攝入量

至於本身有慢性腎病的患者確要加



香港運動風氣盛行，很多年輕人都養成健身習慣。

倍小心。因患者本身腎臟過濾功能已經受損，所以必須嚴格控制蛋白質的攝入總量，以減緩病情惡化。另外，嚴重肝病及尿石症患者亦需要謹慎使用，建議這類人士在使用任何蛋白質補充劑前諮詢醫生或營養師。至於牛奶蛋白過敏者，則應完全避免乳清或酪蛋白，避免身體出現不良反應。

身體不是靠單一燃料運作，健康的體需要均衡多元的營養素。否則，健身隨時可能變傷身。

由陳仲修營養師撰文



陳仲修

博愛醫院營養師