



# 涼茶暖巷 百年回甘 春回堂三代守業記

社區深厚的人情紐帶，是林偉正留守的重要原因。

在香港中環的鬧市之中，鱗次櫛比的摩天大樓與步履匆匆的人潮，構成了國際金融中心的典型構圖。然而，就在這片流光溢彩之間，一間擁有逾百年歷史的老字號涼茶舖——「春回堂」，以其低調門面，彷彿讓流轉的時光悄然凝結。沒有炫目的華麗裝潢，僅保留古樸的舊式格調，這間靜默佇立的老店，如同一位無言的歷史見證者，親歷了超過一個世紀的社會變遷與城市脈動，不僅售賣着一碗碗祛濕清熱的涼茶，更維繫着一份深厚的社區情感與集體記憶。「春回堂」第三代傳承人林偉正接受專訪時，娓娓道來家族與涼茶長達一世紀的不解之緣，並坦誠分享這古老行業在急速現代化的社會中所面臨的堅守、挑戰與那份不變的初心。



中環摩天樓下的「春回堂」。

## 「為什麼回來繼承這份事業，而不選擇其他行業呢？」

林偉正坦言，當初決定接手是源於父親準備退休時的一個約定，「爸爸跟我談了一個條件：如果我有興趣幫手，他很開心，這家店就可以繼續經營下去；如果我真的沒興趣，他也不勉強，就把舖位租出去。」他考慮良久，想到這家老店經營已久，積累了許多客人和街坊的厚愛，最終決定扛起這份家族責任，「的確好多街坊和回頭客都認識我們。」這份深厚的人情紐帶，成為他留守的重要原因。

## 從木頭車到中環名號

時間回溯至1916年，林偉正的太爺在廣東番禺以採藥為生，爺爺從中學到中醫知識，後來南下香港謀生，「當年爺爺和奶奶在中環街頭推着木頭車，車上裝着優美的涼茶沿途售賣。」林偉正憶述，爺爺察覺當時居住環境密集，人們容易生病，感冒、腸胃病等發病率極高，故認為涼茶行業有發展空間，於是租舖經營，既抓藥配藥，也請醫生坐堂問診。他解釋，以往人們收入有限，遇上小毛病會先嘗試喝涼茶，「涼茶經濟實惠又有效果，如果解決不了問題，才會考慮看中醫或西醫。」

這由多種藥材熬製而成的。在那個危險年代，一扇木門的開啟，便是生死之間的庇護。老掌櫃的這些經歷，成為「春回堂」珍貴的口述歷史，記錄了戰亂歲月中的日常與人情，亦見證了香港的社會變遷。時至今日，這間老舖依然在中環鬧市中低調經營，繼續以傳統涼茶服務街坊與上班族。

飲品，以親民的姿態守護着社區健康。林偉正作為第三代傳人，細說店名的演變。當年爺爺開設三家以「春」字命名的藥材舖，寓意萬物逢新、冬去春來。其後因人手難求，輾轉下將三店合併，只保留現址，並取名「春回堂」。他笑說，首間店原名「回春齋」，第二間叫「回春堂」，由於古裝劇中常有「回春堂抓藥」的情節，不少人常將兩者混淆。

## 分段熬製的匠心

林偉正介紹，早年涼茶舖最基礎的是甜、苦兩類，除了最經典的廿四味，也會根據配料比例的不同而有所區分，例如菊花和金銀花比例較多的「銀菊露」，或集多種配料於一身的「五花茶」。被問到公開步驟會否洩露秘方，林偉正從容表示，廿四味雖有二十四種藥材，但其中約十二味是普遍使用的，另外十二味才是各家秘方，這正是影響涼茶功效和味道的關鍵。他形容廿四味性質不算太寒，更像一種「天然的消炎藥」，對口腔潰瘍、喉嚨痛等常見不適有舒緩之效。

隨着時代變化及客人需求，店舖逐漸增加如花旗參茶、夏桑菊等口感較佳的涼茶。他強調，一碗好的涼茶，在選材與熬製上極其講究，「不同藥材的揮發度不同，如果全部一起下鍋煲，雖然省功夫，但效果會大打折扣。」「春回堂」堅持分階段下料：先煲根莖葉等質地堅硬的藥材，再放入容易出味的藥材，最後才加入最易揮發的藥材，以鎖定最佳藥效。這分秒間的把握，正是百年老舖的品質堅持。

## 買涼茶藥材 抄牌也等一等

除了客人需求的變化外，涼茶舖客源的演變亦反映了社區的變遷。林偉正指出，以前中環住宅林立，客人多為家庭客，會買涼茶回家共飲。不過，自上世紀七八十年代

起，隨着住宅改建為商業大廈，街坊遷移，家庭客減少，取而代之的是上班族與遊客，甚至不乏外籍人士，「很多在香港工作久了的外籍人士，通過同事介紹來嘗試喝涼茶，覺得對身體有幫助，就會一直光顧。」

他特別提到，店舖的感冒茶甚受歡迎，即使不是在中環工作的客人，也會特意駕車前來購買，「好在中環的交通督導員都很有人情味，知道是來買涼茶藥材的，都會催着快點，不會抄牌。」這小小的默契，充滿了舊區的人情味。

然而，這門傳統行業正面臨嚴峻挑戰。林偉正直言涼茶業算是「夕陽行業」，現在的年輕人可能不太願意選擇這麼辛苦的工作，因經常要登高爬低處理百子櫃的藥材，對體能要求甚高。「現在很多人都用智能手錶記錄步數，我們店裏一位老掌櫃的兒子送了他一塊，他每天步數都過萬，相當於天天在做運動」，他笑言，這「健康工種」特點卻也恰恰成為吸引新人入行的障礙，在職業選擇多元的今天，願意投身如此辛勞體力工作的年輕人日益稀少。

正是林偉正堅持日復日的辛勞工作，堅守着這門傳統行業的金漆招牌，真正的傳承，從來不是守舊，而是把古老的智慧與溫暖，繼續帶進每一個需要它的時代。

## 老掌櫃憶烽火歲月 店門始終為人情而開

在香港中環「春回堂」這間百年涼茶老舖裏，流轉的不僅是藥香與茶溫，更承載着幾代人的生命記憶與歷史片段。第三代傳人林偉正除了肩負經營重任，亦從老員工口中，保存了許多鮮為人知的往事。其中一位服務林家三代的老掌櫃，其經歷便猶如一部活字典。林偉正說，當年他回到店裏幫忙時，老掌櫃仍在舖中，「他十幾歲的時候就來跟着我爺爺學藝，學會了櫃面接待、抓藥配藥、泡製藥材、切藥材等技能。」其後老掌櫃與同鄉外出創業，到了六七十歲，卻又選擇回歸「春回堂」，協助林偉正父親打理生意，直至林偉

正接手。在老掌櫃的回憶裏，日治時期是段充滿壓抑卻又偶見人性微光的歲月。林偉正透露，老掌櫃常看見日軍在街上操練、巡邏。巡街隊伍前，會有一名類似法師的人員，敲打着蛇皮蒙鼓，誦唸日文經文，場面令人窒息，入夜後實行戒嚴，店舖需以木板緊封門戶。未料有一天，一名街坊不知為了尋覓親友抑或伴侶，於宵禁後冒險外出，卻發現四周皆被封鎖，無處可躲，情急之下拍門求助，「如果被日軍發現，後果不堪設想，於是開門讓他進來躲



店內有「國際友人」贈送的牌匾。



百子櫃內乾坤大。



「春回堂」涼茶為四方客的健康「打底」。

## 醫聊日常



# 情緒價值是「透支」還是「共鳴」？

在臨床工作中，不乏照顧者表示：「為何感覺只有我在付出情緒價值？對方視之為理所當然，有時甚至抱怨不夠……」照顧家人時，出心出力是常理，但長期單向「超支」的付出換不來穩固的關係，反而容易在心底累積成怨氣與失落。

「情緒價值」一詞近年頻繁出現在大眾視野，似乎成了衡量人際關係品質的核心指標。這個詞語源於商品銷售領域，當概念延伸至人際關係層面，大眾在理解上將其轉化為一種情感共鳴。例如，當你難過時，對方能否給予溫暖的安慰而非急於說教？當你分享喜悅時，對方能否感同身受地慶賀？這種「情感同步」的互動，精髓在於給予時的換位思考，「你好我好」，情緒價值收益亦「有你有我」。

## 情緒價值不等於「無底線討好」

無論是照顧者或被照顧者，渴望被看見並獲得正面回饋，都是最自然不過

的事。然而，若過度在意他人的評價，則容易陷入焦慮。在節奏急速的城市生活中，不少人轉向AI（人工智能）尋求慰藉。雖然AI的對答已經日益像真，卻往往傾向過度順從和討好，缺乏真實互動中的深度與界限。

事實上，提供情緒價值與「討好」看起來相似，背後動機卻截然不同。無底線的討好通常以目標為本，只為了短線緩解自身焦慮、避免衝突，未必能夠做到雙贏或長遠有利關係成長。單方面的討好更會過度內耗，令相處變成「零和」博弈。當照顧者因生怕剝奪被照顧者的資源，或於照顧自身需要時感到內疚，不正是零和關係的反映？

## 休息是為了走更遠的路

照顧者大多不介意付出，希望對方感受到愛，然而生怕做得不夠好的擔心和罪疚感往往比體力勞動更令人疲憊。先照顧好自己，才有餘裕關心他人，這亦是長遠建立健康平衡關係的關鍵。私人時間對照顧者多屬奢侈

品，可幸自我關懷不一定要大費周章，簡單如在路上欣賞四周風景、工作前細味一杯咖啡，這些微小的「充電」時刻，都能提供短暫的喘息空間，提醒自己也需要被關顧，不須當廿四小時的鐵人。

社交孤立是照顧者常見的困境。當生活重心傾斜於他人，照顧者容易切斷與外界的聯繫，陷入精力竭的枯竭狀態。為他人輸出情緒價值的同時，守護自己心理健康同樣重要。選擇與同路人交流或尋求專業人士的協助，不僅是宣洩，更可在他人的歷程得到共鳴，明白乏力想逃並非自私，只是提醒補充自身情緒價值。同時，透過與外界連結，形成一個互相灌輸正能量的網絡，能有效預防心理耗竭。

## 情緒價值有來有往

愛並不等同沒有邊界，情緒價值在於理解，建立在「有界限的包容」之上。當中，有效的支持應具備靈活性，比如在對方脆弱時給予依靠，在情況有所改善時學會放手，鼓勵對方

重拾獨立前行的力量。提供情緒價值有來有往並非計較，而是將關係轉化成雙贏。學會照顧好自己，並適時退後一步，給對方找回自主權的機會，關係才能長出健康的韌性。當面對需要被照顧的親友，這種「賦權式」的放手看似忍心，實則上是一種更深厚的信任。

郭佩玲博士撰文



**郭佩玲博士**  
東區尤德夫人那打素醫院  
高級臨床心理學家