

在繁華急促的北角，馬寶道一帶仍保留着舊區市集的脈搏。售賣廉價服飾、生活百貨的店舖和小攤檔林立，然而走過逾半世紀歲月的「天然椰子號」，卻以椰子產品、香料與一份不變的堅持，在這片鬧市中刻畫出獨特的坐標。老闆曾向雅表示，該店在柴灣自設持牌食品工場，生產年糕及馬豆糕等產品，多年來堅持「香港製造」，嚴格監控品質與衛生。這份執着，正是這家老字號歷久彌新的根基。

嫁娶必備的雙喜椰子，深受老街坊喜愛。「天然椰子號」Fb圖片

椰香飄過一甲子 港製老味添新瓶



「天然椰子號」在北角馬寶道屹立逾半世紀。

「1964年，我與朋友開了這家店。後來朋友移民，之後我便經營至今。」曾向雅表示，年輕時曾從事餐飲業工作，因而認識不少香料，也學會處理食材。後來透過朋友介紹到一家椰子店打工，該店除了椰子也兼賣香料。他心想與其在這行業工作，不如自己創業，於是便開啟了經營椰子舖的生涯。

「三個蒂」辨優質椰子

椰子產品是「天然椰子號」的核心，當時顧客多用來煲湯或磨成絲做糖水。至於如何辨認貨品好壞，曾向雅形容優質椰子要「三個蒂，齊茸茸」，而椰子多從東南亞國家進口，

老闆曾向雅展示店內熱賣的椰汁年糕與斑蘭年糕。

取貨途徑則是熟人介紹。除了一般食用椰子，店舖亦提供雙喜椰子，會貼上特意印製的雙喜字，待喜事完成後再幫顧客打開椰子用於煲湯，僅收取少量手工費。曾向雅坦言，以往雙喜字全由他親手寫上，「但手寫實在太難了，要寫這麼多，很費工夫。」

這項服務至今仍受街坊歡迎，甚至吸引一家四代前來光顧。「由於椰子屬新鮮產品，容易變壞，當日賣剩的就拿來試做椰汁年糕和馬豆糕，這些產品是我後來和朋友分開經營後才開始做的。當時生意難做，只能另尋出路。」曾向雅一邊指着貼在牆邊、白紙黑字、任君查看的馬豆糕食譜，一邊笑着對記者說。除了馬豆糕一年四季出售，斑蘭、椰汁和椰糖年糕則在過年前後接受預訂，其中添加了斑蘭的年糕香味突出，最受顧客青睞。生意高峰期，三款年糕一日可售出400盒，短短十天八天能賣出數千盒，因此需在柴灣設廠增加產量。至於長期供應的馬豆糕，平均每日售出二三十盒，夏季銷量更高。

應市場變遷引入香料湯包

「天然椰子號」早期亦售賣咖喱、胡椒粉等基本香料，並以散裝形式出售，「顧客要10蚊、5蚊的，我按重量秤給他們。」曾向雅回憶道。如今這些產品已改為裝瓶銷售，並拓展至

多款香料，他解釋轉型是因生意難做需要拓展業務，並方便顧客購買有關產品。其中咖喱混合了20多種香料，包括印度砂仁、印尼豆蔻等，成本雖高但味道正宗。此外，也有顧客購買散裝香料自行調製，但成本較高，部分餐廳和酒樓則持配方前來配貨，惟近年不少舊客戶相繼結業，「英皇道那四五家餐廳，以前都是向我買咖喱的，現在他們倒閉了。」

「天然椰子號」亦因應街坊需求與市場變化，引入多款特色香料及養生食材，展現老店靈活求存的一面。被問及店內有何特別產品時，店主曾向雅拿一包香料介紹，「印度砂仁很多地方都買不到。」他解釋，除了是咖喱材料，也常用於沖泡印度奶茶，「只需放入幾粒，香氣便格外濃郁。」然而其成本高昂，進貨價每斤可達280元，甚至如同「海鮮價」般波動，因此每小包售價至少20元才算合理。店主也觀察到，這類需求與區域人口變化息息相關，過去店內顧客以福建人為主，他們偏愛購買胡椒粉或將椰子產品用於煲糖水，對印度食材較少問津；如今隨着附近居住的南亞人士日益增多，對特色香料的需求也逐漸增加。

包裝附二維碼介紹食材

此外，店內現在亦售賣各式保健湯包食材，例如潤肺化痰止咳湯包，內含南北杏、蜜棗、無花果，另外需配備枇杷葉及龍眼葉煲湯。曾向雅透露這些產品很多人都會買，大人小孩都能喝。更為貼心的是，店舖在傳統食品中融入現代元素，於食材包裝上附設二維碼，顧客掃碼即可了解相關食材資料。曾向雅笑着透露背後功臣，「我不懂上網，這些都是我的孩子們幫忙的。」這項改動既方便了顧客，也讓這間充滿歷史的老舖，展現出與時並進的活力。



香料亦設有瓶裝，方便市民選購。



老闆依然珍視手寫雙喜的傳統工藝。

不止是生意 老闆街坊情同親人

示將來只能「走一步看一步」，老闆夫婦一人負責進貨、一人擔當店舖主力，雖已屆退休之年，卻認為堅持工作能讓生活更為充實。

數十年來，這間小店累積了無數回頭客，許多更成為老朋友。「做生意最重要的就是老老實實，不誠實的話，顧客不會長期光顧。」曾

向雅說，與街坊的感情早已超越買賣，「他們有喜事，比如嫁女、娶媳婦，都會請我去喝喜酒。」他的笑聲中帶着感動，「真的就像親戚一樣，他們家幾代人都來我這裏買椰子。」

長期受仿冒店侵權困擾

惟「天然椰子號」亦長期受假冒店舖困擾。由於早年未申請商標註冊，竟出現至少兩家仿冒店舖，甚

至有前員工以「純天然」等近似店名經營，令顧客難以分辨。有現職職員坦言此現象帶來不少麻煩，曾有顧客誤購冒牌店的咖喱，烹煮後發現風味迥異，竟將整鍋牛腩倒掉，並向「天然椰子號」投訴，誤以為假店是其分號。雖然氣憤，曾向雅直言即使註冊商標並提出訴訟，對方也未必有能力賠償，因此至今未採取法律行動，街坊僅靠口碑辨識真偽。



店內售賣的散裝香料種類繁多。

在北角馬寶道扎根逾甲子的「天然椰子號」，至今仍飄着濃郁的椰香和香料味道，但在年近八旬的老闆曾向雅心中，卻藏着一份無人能接手的遺憾。眼見子女無意繼承老店，僅女兒有空會起來幫忙，如今他仍與太太每日守着店面，淡淡表

醫聊日常

撕掉「懶散」標籤 成人ADHD有跡可尋

Sam 自小成績優異，即使他常常在課堂上聊天、抖腿和欠交功課，也沒人會多加責備。可是升中及進入大學後，他學習每見力不從心。畢業後投身要求極嚴謹的會計行業，他的錯漏百出與顧此失彼更成了致命傷，經常得罪別人，每份工也做不長。迷惘之際，他在兒時好友建議下向精神科醫生求診，才發覺自己患有專注力不足及過度活躍症 (ADHD)。

ADHD 是一種腦神經發展障礙，不少人以為 ADHD 只見於小孩子。事實上，本港約6%至8%的兒童患有 ADHD，而成年患者亦佔3%至6%。ADHD 對患者的日常生活、社交的影響深遠，甚至會引發精神健康問題，值得不同年齡層人士關注。

兒童及成年患者特徵不同

患 ADHD 的小朋友常見表現為「坐唔定」、「無時停」，這種肉眼可見的過動症狀，通常會隨青春後逐漸減少。而成年後，多數殘留的是專注力不足與衝動的問題。至於成年患者的典型症狀則包括記性差、容易分心、組織能力弱、說話不經大腦等。大家或會疑問，人偶爾分心是人之常情，究竟如何診斷 ADHD 呢？醫學上一般會利用標準測量表配合詳細的臨床問診，配合兒時照顧者或老師提供

的資訊作出診斷。若成年求診者十二歲前已符合過動或專注力不足其中一方面的五個症狀或以上，且多方面地嚴重影響生活，便會確認為 ADHD。

為何兒時沒事，長大才確診？

隨着社會對精神健康認知的提升，愈來愈多成年人開始意識到自己的行為特徵與 ADHD 融合。部分人會問：「為何我讀書時成績尚可，三十多歲才突然出現這些問題？」值得注意的是，ADHD 症狀並非在成年後才突然浮現，只是一直未被察覺。

這些成年患者在成長過程中，可能憑藉一些自我補償的方法，例如頻繁紀錄筆記、反覆自我提醒，或在父母緊密監督下，維持高執行能力，令家人未必洞悉到 ADHD 的特徵。

然而，踏入職場後，面對錯綜複雜的人際關係與排山倒海的工作量，對執行力的要求已不可同日而語。這些時候兒時的補償機制就會顯得不足，使被掩蓋的症狀浮現出來。

多數患者伴隨精神「共病」

成人 ADHD 的患者在成長路上經常遇到挫折，但由於沒有接受診斷和治療，常常被誤解成頑皮或是懶惰。而每天暴露在害怕犯錯和責罵的壓力下，也會導致自信心低落和神經緊張，大大提升了觸發其

他情緒問題的風險。的確，有約六至九成的成人 ADHD 患者伴隨精神「共病」。如果延遲處理便會容易誘發如焦慮、抑鬱等精神問題，甚至濫用藥物及酒精的情況。

ADHD 有得醫嗎？

最困擾 ADHD 患者的往往不是症狀本身，而是被貼上「懶散」、「難相處」或「無責任感」的標籤，令患者產生自我懷疑。解決問題的第一步，在於對症下藥。

我們一般會先讓患者使用中樞神經刺激劑，這類藥物可以增加腦內的多巴胺水平，幫助集中注意力和減少衝動行為。常見的副作用包括食慾不振、失眠等。對於伴隨精神「共病」的患者，則會針對其共病的特徵適時對症下藥，務求減低兩者的互相影響。

處理根源，改善手法。我們會同時為患者提供認知行為治療，教導他們解決問題的技巧，提升執行能力，以及如何正確面對 ADHD 帶來的負面情緒。確診 ADHD 不一定永遠被貼上「有病」的標籤，透過適當的藥物和治療，可有助病人改善病徵，融入社會。

在接受藥物治療後，Sam 也終於成功克服 ADHD 的症狀。執行力的提升讓他不再顧此失彼，並順利適應了新工作的節奏。

梁文灝醫生撰文



梁文灝醫生
瑪麗醫院精神科
副顧問醫生