

香港廣東社團總會「月滿香江·心繫故鄉」中秋關愛探訪活動隆重啟動 賀國慶同頌國家繁榮昌盛 慶中秋節日送暖凝聚鄉情

金風納福，月近中秋。為慶祝國慶及歡度中秋佳節，香港廣東社團總會9月2日假尖沙咀街坊福利會禮堂隆重舉行「慶祝中華人民共和國成立七十七周年暨『月滿香江·心繫故鄉』中秋關愛探訪活動啟動儀式及『中醫國藥·健康香港』四季健康活動之秋季健康講座」，藉以傳遞關愛精神，弘揚中醫藥文化。中央政府駐港聯絡社團聯絡部副部長胡啟明，廣東省委統戰部二級巡視員林奕丹，中央政府駐港聯絡辦九龍區事務部副部長郭長勇、新界西區事務部副部長李功勛、新界東區事務部副部長鄭于樺，全國政協常委、香港廣東社團總會（下稱「總會」）主席龔俊龍，全國政協教科衛體委員會副主任、總會第一執行主席鄧清河，全國政協委員、總會執行主席黃少康，全國政協委員、總會常務副主席兼秘書長吳華江等出席主禮，與總會十個地區分會的首長、義工、會員、鄉親歡聚一堂，傳送節日祝福，場面溫馨熱烈。



▲主禮嘉賓、各界嘉賓與香港廣東社團總會首長、十區分會首長及會員鄉親合照。

龔俊龍：共享國家發展紅利 中秋訪千戶延續中華傳統



▲龔俊龍致辭。

龔俊龍於致辭中表示，新中國成立七十七年來筚路藍縷、砥礪奮進，取得了舉世矚目的偉大成就，國家綜合實力不斷躍升，基礎設施建設冠絕全球，維護國家安全保障不斷強化，民生福祉持續改善，科技、文化及社會事業蓬勃發展。他強調，「一國兩制」使香港得以共享國家發展紅利，國際金融、航運、貿易中心地位日益鞏固，社會民生不斷進步。「當前，為更好對接國家『十五五』規劃，香港正在制定首個五年規劃，經濟穩中向好、新动能加速成長成為確定性預期，這更加堅定了我們的文化自信與家國情懷。」

「今夜月明人盡望，不知秋思落誰家。」國慶中秋雙慶齊至，龔俊龍引用唐詩名句以寄中國人望月思親之情。他指出，中秋是中華民族重要的傳統佳節，承載着團圓思親、守望相助的文化底蘊。組織關愛探訪活動，將花好月圓的美好祝願送到千家萬戶，正是延續中秋講情義、重關懷的美好傳統。「總會決定舉辦『月滿香江·心繫故鄉』中秋關愛探訪活動，在十個地區分會陸續開展，透過探訪全港各區共2400戶粵籍鄉親家庭，送上節日福袋及節日問候，讓鄉親們在中秋佳節的氣氛中感受鄉情和溫暖。」

他強調，作為扎根基層、聯繫逾百萬會員和鄉親的重要社團組織，香港廣東社團總會長期以來高舉愛國愛港愛鄉的旗幟，堅定維護「一國兩制」，積極推動粵港交流合作，大力弘揚中華傳統文化，提升市民的國民身份認同及文化自信，主動銜接國家發展戰略與香港民生所需，用心做好基層服務，積極服務鄉親、貢獻社會。展望未來，總會將緊扣國家「十五五」規劃部署，進一步團結凝聚粵籍鄉親，充分發揮十區分會的網絡優勢，支持特區政府依法施政，深入參與社區治理，主動服務好會員、鄉親和廣大市民。助力香港更好融入和服務國家發展大局，推動香港高質量發展，深度參與粵港澳大灣區建設，護航「一國兩制」行穩致遠，為中華民族的偉大復興貢獻力量。



▲九龍東地區分會主任楊育城、黎國強探訪該區鄉親會員。

鄧清河：情繫家國深耕基層 扎根全港搭社區服務橋樑



▲鄧清河致辭。

鄧清河於會上致謝辭時，代表香港廣東社團總會感謝廣東省委統戰部、中央政府駐港聯絡辦、香港特區政府相關部門長期以來對總會會務發展的大力關懷和指導，為總會開展家國主題活動、基層公益服務提供真實指引，讓愛國愛港的力量在社區落地生根。他強調，社會各界人士的支持和鼓勵，使總會會務不斷發展；該會多個重要社團的密切配合，以及眾多首長、會董的指導參與，還有台前幕後工作人員

的辛勤付出，讓是次盛會圓滿舉行。

他特別介紹，參與秋季健康講座的中醫師及業界同仁，結合秋季氣候特點，以淺白易懂的方式講解中醫保健、調理知識，傳授「治未病」的養生理念，為健康活動注入專業力量。至於該會十個地區分會的首長、義工和會員，長期扎根全港452個社區，盡心盡力服務當區居民，贏得廣大鄉親和街坊的肯定和讚揚，例如在是次「中醫國藥·健康香港」四季健康活動，以及即將開展的中秋關愛探訪活動中，不辭辛勞，做了大量工作，用心搭起社區服務的橋樑，便是其中極佳例子。

鄧清河強調，總會舉辦是次活動，歡慶新中國成立77載所取得的偉大成就，延續中秋守望相助的傳統，傳遞鄉情溫暖；同時又普及中醫藥保健知識，回應市民健康需求，充分體現愛國愛港社團情繫家國、服務基層的擔當。「在未來的日子裏，本會將繼續發揮社團網絡優勢，持續推行冬季健康活動，努力共建和諧關愛的社區；也將廣泛團結廣大粵籍鄉親，促進粵港深度交流合作；並一如既往，支持特區政府依法施政，助力香港更好融入國家發展大局，為建設「健康中國·幸福香港」、為實現中華民族偉大復興，貢獻香港的社團力量。」



▲一眾主禮嘉賓於台上主持「月滿香江·心繫故鄉」中秋關愛探訪活動亮燈儀式。

秋季健康講座同場舉辦 中醫師分享防燥養生法



▲「中醫國藥·健康香港」四季健康活動之秋季健康講座現場。

在同場舉行的「中醫國藥·健康香港」四季健康活動之秋季健康講座上，中醫師鄭觀文表示，秋季養生應順應自然界「秋收」之氣，遵循「秋冬養陰」的大原則。他指出，秋季屬金，與肺臟相應，氣候乾燥容易引發「秋燥」，出現口乾舌燥、皮膚乾癢及失眠等不適，故秋季調養核心在於滋陰潤肺、防秋燥與調和脾胃。他建議市民多吃白色食物如百合、雪梨、白木耳以滋陰潤肺；飲食宜「少辛增酸」，減少蔥、薑、蒜等辛辣之物，避免肺氣過盛，並可適量攝取酸味食物以收斂肺氣，晨起喝一碗熱粥亦有助健脾養胃。就此，他推介了多款秋季食療湯水，包括沙參玉竹五指毛桃湯、栗子淮山薏米湯及無花果百合潤肺湯，並建議可飲用雪梨桂花潤肺茶、百合菊花茶等保健茶飲。

食療以外，鄭醫師介紹了多個養生穴位，如按壓中府穴、雲門穴可潤肺止咳；迎香穴有助宣通鼻竅防過敏；合谷穴可緩解皮膚乾癢；百會穴、內關穴及神門穴則能紓解「秋愁」與改善失眠。他亦建議市民可於晚間以攝氏40度左右熱水浸腳10至15分鐘，促進血液循環，

或進行「拍八虛」以通經絡、去除濕熱。針對近日流感盛行，他提醒市民可按壓曲池穴、風池穴等穴位輔助預防感冒，並可考慮「三九天灸」療法驅散寒邪、調整虛寒體質，達致「冬病冬防」。



▲鄭觀文示範養生穴位按摩方法。