

說起鑽石山，許多人想到的是港鐵站旁的商場與人潮。但在商場背後，卻藏着一片截然不同的天地。南蓮園池以唐代園林為藍本，池中央的八角金塔配上紅色拱橋，倒映水中，色彩鮮明。園內的中國木結構建築藝術館，展出山西佛光寺、南禪寺及應縣木塔的精密模型，展示榫卯結構不用一釘一鐵的建築智慧。沿着石橋往上，便是志蓮淨苑，這座全球最大型的木構建築群以唐代風格重建，飛簷翹角，氣勢莊嚴。逛累了，可到附近的台式餐廳吃碗牛肉麵，牛肉軟嫩，麵條彈牙，飯後再到甜品店嘗一碗芒果刨冰，冰沙綿密，內藏芒果脆，層層疊疊，酸甜清爽。

鑽石山半日遊

志蓮淨苑

沿着石橋往上，就是志蓮淨苑。成立於1934年，原為比丘尼靜修之地，是香港首個「女眾十方叢林」。1990年代展開重建，遵循唐代建築風格，以敦煌莫高窟第172窟壁畫《觀無量壽經變圖》為設計藍本，採用傳統榫接工法，以柏木手工打造出全球最大型的木構建築群。全數逾二十座單體建築由山門至萬佛塔依山而建，沿中軸線呈現三進院落與四合院式的對稱格局。

第一進院落以天王殿為核心，四面迴廊貫通山門與東西門，四座荷花池對稱分布。第二進院落的大雄殿參照山西五台山佛光寺東大殿唐代木構遺風，飛簷翹角，斗拱層層疊疊。第三進院落設法堂、藏經樓與齋堂，東北面半山上七層重簷方塔巍然矗立，攢尖頂與塔刹體現唐代方塔傳統。整個寺院不用一根鐵釘，全以傳統榫接工法建造。

香港九龍鑽石山志蓮道5號

小玉台味

在不遠處的荷里活廣場內，有一間正宗的台味餐廳「小玉台味」。店內最受歡迎的就是鹽酥雞排，即點即炸，外層酥脆金黃，咬開時雞肉依然嫩滑多汁，椒鹽的鹹香在舌尖散開。店內還有許多經典夜市小吃，鹽酥花枝丸與鹽酥菇同樣值得一試，炸得酥脆不油膩，十分美味。招牌的牛肉麵，牛肉軟嫩入味，麵條爽口彈牙，配上酸菜提鮮。若不喜歡藥膳風味的還可以轉為番茄湯，同樣濃郁鮮美。而飲品一定少不了珍珠奶茶，茶味濃郁，珍珠Q彈，甜度剛好。

荷里活廣場3樓373號舖

逛唐代園林 吃牛肉麵



甜姨姨

同樣在荷里活廣場內，一樓有一家許多明星都品嘗過的網紅甜品店舖「甜姨姨」。這裏的冰刨口味多樣，不同季節還會推出期間限定，而芒果味向來是長青之選。最外層是綿密細緻的冰沙，入口即化，沒有尋常的冰渣子。挖開裏面藏着芒果脆，與冰沙交織出有趣的口感對比。頂部有新鮮芒果與雪糕，底層則是泰國金柚與芒果布丁，整體層層疊疊，酸甜清爽。

木桶豆腐花則是另一番風味。豆腐花上桌時還是溫熱的，豆香順着熱氣飄散開來。質地香滑。甜度則依靠食客自己控制，樸實的豆香與淡淡的甜味，吃起來格外舒服。店內還可以在豆腐花表面寫上「加油」祝福字樣，讓一碗傳統甜品多了幾分人情味。

荷里活廣場1樓177號舖

南蓮園池

南蓮園池位於鳳德道，佔地3.5公頃，以始建於唐代、確立於唐代的山西「絳守居園池」為藍本，按唐代詩人柳宗元提出的「逸其人、因其地、全其天」的原則建造，於2006年正式開放。園池的布局以水為主體，堤谷地貌為骨架，花木柏槐為主題，構成以自然風光為主的園林風貌。

園中最引人注目的，便是坐落於中央水池的八角金塔「圓滿閣」，兩邊配上亮紅色的拱橋，金色的寶塔與亮紅的小橋在水池中形成鮮明對比。園內還有蒼塘瀑布、水車磨坊、松茶樹茶館等景致，以及「中國木結構建築藝術館」、「萬古長新中國當代刺繡絲絲精品」展覽等多種展覽。

其中，中國木結構建築藝術館，位於南蓮園池西北角，是一座遵循唐代制式的大木構建築。館內展出的為複製模型，但一樑一柱、屋簷窗門皆刻畫入微，精準再現千年之前的營造細節。重點展品涵蓋被譽為中國建築「雙瑰寶」的山西佛光寺東大殿與南禪寺大殿，相傳山西佛光寺東大殿始建於北魏、唐代重建，而南禪寺大殿建於公元782年，是中國現存最古老的木構建築之一。以及被視為中國建築藝術代表的山西應縣木塔（佛宮寺釋迦塔），建成於遼代，以巧奪天工的榫卯結構聞名於世。展館細緻梳理了中國木結構建築的技藝精髓，現場陳列一比一復刻的斗拱實物，涵蓋宋、明、清等不同朝代的柱頭斗拱、補間斗拱與轉角斗拱，清晰展示榫卯結構如何在不用一釘一鐵的情況下，讓木構件緊密咬合、穩固抗震，同時更深入呈現「月梁」、「卷刹」、「生起」等傳統工藝細節。

而在中央水池另一邊的海香軒內，則正在進行「萬古長新中國當代刺繡絲絲精品」展覽。刺繡是中國歷史悠久的民間手工藝，早於商周已具規模，唐宋臻於鼎盛，明清形成蘇、湘、粵、蜀四大名繡。絲絲起源於隋唐，以「通經斷緯」技法織造，色間呈現刀刻斷痕，故稱「刻絲」，工序繁複，每幅作品皆凝聚匠人心血，享有「一寸絲絲一寸金」美譽，深受皇室喜愛，惟清代後式微，僅蘇繡完整傳承。時至今日，刺繡與絲絲仍應用於高檔服飾及藝術陳設，承載深厚文化底蘊與收藏價值。

香港九龍鑽石山鳳德道60號



中國木結構建築藝術館。



萬古長新中國當代刺繡絲絲精品。



「甜姨姨」甜品店的芒果冰沙

醫聊日常



麥雋愉

威爾斯親王醫院眼科及視覺科學學系顧問醫生

重新認識「光」數碼世代下的護眼之道

在數碼世代，人人「機不離手」。究竟對眼睛健康造成最大威脅的，是螢幕釋放出來的色光，還是我們日常使用電子產品的壞習慣呢？

「藍光傷眼，甚至有機會致盲。」——這印象早已深植不少人腦海中。事實上，光線是眼睛探索世界的媒介，只要了解色光與波長的特性，並掌握正確的環境光線調配，就能輕鬆為靈魂之窗提供最佳保護。

重新認識藍光

高劑量的藍光在實驗室的環境中，確實可對眼睛造成光化學損傷，但市面上電子螢幕及日常LED照明所釋放的藍光劑量遠低於有害標準，日常使用並不至於影響眼睛健康。而且，藍光幾乎無處不在，並非減少使用手機就能避得開，而太陽光正正是我們在日常生活中的最大藍光來源，強度遠超於手機或電腦螢幕所釋放的藍光。

藍光對眼睛的影響長久以來被人們誤解。日間適量接觸藍光可以調節人體的生理時鐘，有助穩定情緒並提升專注力。對小朋友而言，戶外含藍光及多光譜的自然光還能刺激網膜釋放多巴胺，幫助抑制眼軸過度拉長，是預防近視加深的重要因素。廣州一項研究便發現，小朋友每天進行40分鐘的戶外活動，能有效降低出現近視的機會。

傷害眼睛健康的真正元兇

既然手機及電腦螢幕釋放的藍光對眼睛影響不大，那麼真正令我們眼乾、眼部疲勞的問題出在哪裏呢？我們可以從色光與波長說起。

我們日常接觸的光源主要由不同波長的可見光組合而成。色溫較低的「黃光」對視覺的刺激性較低，適合休閒與睡前環境；而色溫較高的「白光」因高能量波段較多，能抑制褪黑激素分泌，適合工作與學習。當環境光線過暗時，瞳孔為了捕捉光線會持續放大，進而縮減景深並產生光學像差，這會迫使眼球的睫狀肌花費更多

精力進行微調對焦，加重晶狀體調節負擔。相反，光線過亮或有強烈眩光對眼睛亦不是好事，會引起防衛性眨眼與肌肉緊張。因此，適切的光線強度與色溫，是讓瞳孔與睫狀肌保持舒適運作的第一步。

即使有了適當的光線，長時間使用電子屏幕亦會導致「數碼眼睛疲勞」（Digital Eye Strain）。一般而言，我們每分鐘的眨眼次數約為20次，但當我們注視手機及電腦時，眨眼次數會大幅減少，眼球表面變得乾澀。再者，人們使用電子螢幕時會不知不覺向前傾，距離一近，睫狀肌就會收縮，持續處於緊縮收縮的狀態，想當然會導致眼部疲倦。

紫外光的隱形傷害與護眼真相

談到光對眼睛的傷害，既然藍光是無辜的，那麼紫外光是否同樣被人誤解？答案是否定的。紫外光同樣來自陽光，但其波長比藍光更短、能量更高。醫學界早已證實，長期在缺乏防護下暴露於紫外光，會對眼睛造成累積性傷害，例如加速晶狀體混濁提早引發白內障，亦

會損傷視網膜，甚至會在眼白表面刺激組織異常增生，形成「翼狀贅肉」。因此，在戶外活動時，配戴具高效防UV功能的太陽眼鏡是絕對必要的護眼措施。

此外，要打造健康的用眼環境，關鍵在於減少光線對比度與避免眩光。很多人習慣在睡前關燈玩手機，英國一項研究發現，人們睡前側躺在床上看手機，一隻眼睛可能會被枕頭遮擋視線，我們會不自覺地單眼注視高亮度的螢幕，當放下手機時，眼睛會因為光線對比過於強烈而無法適應，出現短暫失明，這種現象被稱為「暫時性智能手機致盲」（Transient Smartphone Blindness）。

良好的日常習慣是護眼根本。請謹記「20-20-20」法則：每看螢幕20分鐘，應小休20秒，並遠眺20呎外的物體，讓睫狀肌徹底放鬆。此外，不要吸煙、定期檢查眼睛、選購合適的眼鏡，配合充足睡眠與均衡飲食，補充深綠色蔬菜與富含Omega-3的食物如深海魚類，自然能輕鬆擁有明亮健康的雙眼。