

# 春節活動遍布香江 打卡盛景喜迎馬年

農曆新年將至，想辦年貨、賞花燈、打卡靚景，香港各區已準備連串精彩活動！由2月11日起，全港14個年宵市場陸續開鑼。此外，灣仔利東街打造逾800盞華燈的「燈海桃林」、非遺綵燈展覽閃耀維港，海港城及太古城中心則有駿馬雕塑、松林藝術裝置等打卡熱點，讓市民感受濃厚節日氣氛！

記者：Karen



新年前夕城中各處都會舉辦年宵市場，售賣寓意吉祥的年花。（旅發局提供）

不少家庭正準備開始辦年貨，今年農曆年宵市場將於2月11日至17日清晨7時在14個地點舉行，共設約1500個濕貨、乾貨和快餐攤位，方便市民購買賀年植物和花卉、賀年食品、裝飾和揮春等，迎接新歲。年宵市場有各種色彩繽紛、寓意吉祥的年花可供選購，如象徵「大吉大利」的桔子、「有銀有樓」的銀柳，以及催旺人緣和姻緣的桃花等。

14個花市分別位於銅鑼灣維多利亞公園、觀塘遊樂場、土瓜灣遊樂場、荃灣沙咀道遊樂場、屯門天后廟廣場、將軍澳寶康公園、沙田源禾遊樂場等。其中最盛大、人流最旺的是維園年宵，有396個乾濕貨攤位和4個快餐攤位。今年《最紅大廚》冠軍Sick! Burger主廚賴震環，以及米芝蓮一星餐廳Neighborhood主廚黎子安將在2月11日至16日特別現身年宵熟食攤位，炮製新年限定賀年美饌。

## 非遺綵燈賀新春

綵燈展是香港的新年盛事，璀璨奪目的綵燈融合不同的香港非遺元素，集節慶歡愉與精湛製作



綵燈展讓觀者感受非遺的獨特魅力。（旅發局提供）

技藝於一身。丙午年春節綵燈展將於2月12日至3月15日舉行，今年綵燈展將由資深紮作師傅冒卓祺，以《駿馬迎春·非遺呈祥》為主題，製作以駿馬、蝠鼠和醒獅為造型的精美花燈；另外亦有資深紮作師傅許嘉雄，以《獅躍新春·馬到功成》為主題，製作融入香港中式長衫、全盒、金錢及大吉等元素的精美綵燈，將傳統技藝及其他非遺元素融入佳節喜慶。



華麗燈海照亮約200米長的林蔭大道，寓意鴻運當頭、闔家團圓。

## 燈海桃林賀新歲

今個農曆新年，灣仔利東街延續傳統，以漫天璀璨華燈與大眾共赴新程，即日起至3月15日期間，「燈海桃林賀新歲」大型新春裝置正式登陸利東街，以逾800盞紅金華燈照亮林蔭大道，中庭亦特別打造桃花庭院，營造溫馨甜蜜的打卡景點，為市民與旅客帶來滿滿好意頭。新春佳節期間，利東街將舉辦一系列喜慶活動，2月17日至19日將呈獻醒獅巡遊表演，現場亦會大派傳統懷舊賀年小食，而年度盛事「金龍醒獅舞動賀新禧」將於2月27日舉行，屆時氣勢磅礴的大金龍

將率領五頭威風凜凜的醒獅，攜同財神爺巡遊利東街，祝願大家財源廣進、好運連連。2月14日亦邀請了書法家駐春，現場揮毫書寫充滿溫度的手寫揮春，為市民送上誠摯祝福。同時，即日起至3月22日的每個周末，利東街帶來主題周末市集「WeekCommune」及多個節慶工作坊，雲集特色手作品牌，讓市民輕鬆為親友搜羅各式賀年好物，迎接新一年。



海港城展覽共展出十八幅Kenneth以馬為主題的畫作。

## 駿馬藝展賀新年

為迎接馬年新春，海港城推出一系列推廣優惠、節慶裝置、藝術展覽及賀歲活動。商場邀請本地藝術家黃家樂於即日起至2月22日在美術館舉辦個人作品展《馳騁人生·凝墨傳情》，並同步於即日起至3月3日在商場推出十二駿馬雕塑展及新春互動區，為場內注入富有節慶色彩的馬年藝術體驗。商場今年再度邀請玄學風水大師李丞責拍攝「馬年運程短片」，為市民分享來年十

二生肖整體運勢及一系列開運貼士。商場並推新年購物獎賞及消費禮遇，由即日起至2月23日，憑指定消費金額可享電子現金券，憑指定信用卡於海港城簽帳，更有額外禮遇，令新春消費更着數。

## 松林裝置招福運

松樹在傳統文化中充滿不同象徵意味，為百木之首，令人聯想起沉穩、生命力、吉祥、福澤等意象。今個春節，太古城中心首與青年藝術家謝凸攜手合作，由即日起至3月3日設有《福運松林》新春主題布置。在二樓中庭及中橋設有4大福運區域、合共8大裝置，由萌趣角色「睡眼青松」引領市民漫步祈福、招財及接緣的福運之路，當中最矚目的當屬可走進內部打卡的「常滿聚抱樹」，毛絨絨的松樹仿真手感讓人沾滿好運，加上「開運松此喜」裝置，以及與愛人攜手走過的松緣橋、互動遊戲「盤滿「撥」滿」等，快相約親朋好友、一家大小來迎接馬年，福運「松松」！



太古城中心設有5米高「常滿聚抱樹」。



特寫

## 細數新春習俗的吉祥寓意

每逢春節，香港處處洋溢着濃厚的節慶氛圍。從年廿八「洗邋邋」的大掃除、到張貼寄託祝福的揮春；從寓意十全十美的全盒擺設，到象徵團圓豐足的盆菜團年飯，這些代代相傳的習俗不僅蘊含深厚的文化底蘊，更承載着港人對辭舊迎新、招福納吉的美好期盼。本文介紹香港新年傳統，一探其中的吉祥寓意。

記者：Hei

新年傳統中有「年廿八洗邋邋」的習俗，家家戶戶都會在新年前進行大掃除，清走舊物並添置新物，寓意去舊迎新。民間習俗在年廿八洗邋邋會用碌柚葉洗澡，並用浸了碌柚葉的清水清洗家居，或用碌柚葉水噴灑全屋，特別是陰暗的角落，寓意將霉運清除。在大掃除後，家家戶戶都會貼上全新的揮春，寄寓對新年的祝福與盼望。揮春有不同的形式，張貼於大門兩扉的稱為「門心」，通常為兩字如「迎春」、「納福」；貼於大門左右的柱子或牆壁上的是「框對」，多為對聯；貼在門楣上的叫「橫披」，其內容需與「框對」相呼應。而正方形，貼於大門、屏風、米缸上的稱為「斗方」。農曆新年前，不少書法工作者和社區團體會在街頭、商場、年宵花市擺設攤檔，書寫和販賣揮春。

### 全盒寓意吉利

每逢農曆新年，家裏會準備全盒招待親朋好友。全盒，又稱「攞盒」，寓意十全十美，傳統上格數多為單數。全盒放「八甜」和油器，八款甜食如糖蓮子代表「年生貴子」、糖冬瓜象徵「好頭好尾，事事順利」等。除了甜食，全盒內還可以放兩樣招財吉祥的必備品，首先可放硬幣或朱古力金幣，象徵年年有餘、平安吉祥，放在盒上層，再用柑桔壓住，寓意壓歲保平安。另外可放帶葉柑桔，一對象徵開枝散葉、雙雙對對，增添吉祥氣息，寓意家族興旺、幸福圓滿、大吉大利。除了八甜，傳統全盒也常放金黃色油炸食品，象徵富貴、圓滿與好運，如油角、笑口棗、煎堆等，外型似元寶，更增添吉祥氛圍。這些金黃炸物不但美味應節，也為全盒增添喜慶氣息。過年拜年時，主人家常招呼客人吃瓜子，抓瓜子



全盒可加入油角、笑口棗，象徵富貴滿袋、笑口常開。

的動作象徵抓錢，寓意新一年財運亨通、盆滿鉢滿。想招財過年，全盒必備紅瓜子，增添新年好運！

### 吃盆菜逗利是

農曆新年前夕，一家人會齊聚一起吃團年飯，不少本地人會吃盆菜。盆菜起源於新界圍村，逢年過節圍村人都會將各式食材放進大鍋裡與親朋朋友圍坐分享，因此盆菜有闔家團圓、豐衣足食的寓意。盆菜的製作過程中使用了多種食材，如鮑魚、海參、花菇、豬手、雞肉等，堆疊成山，力求滿盆溢，所以盆菜亦有「盤滿鉢滿」的好意頭。其中髮菜、蠔豉等食材，寓意「發財好市」，祝願新一年賺得盆滿鉢滿。盆菜的製作方法也很講究，各種食材要先分開烹煮入味，再按次序一層層鋪進鍋裏，最後加入濃郁的醬汁慢煮後上桌，用小熱爐一邊煮一邊吃。拜年時有「逗利是」的習俗，在「新正頭」向長輩、上司或已婚好友說句吉祥話，利是逗來。此外，傳統裏長輩會派「壓歲錢」給小朋友，讓他們壓在枕頭下辟邪，寓意新年健健康康。



盆菜食材豐富，亦會加入蠔豉和鮑魚等名貴材料，寓意豐衣足食。



保健之道

## 聚餐護胃貼士 預防吃滯

情人節與新年接踵而至，聚餐活動頻繁，大快朵頤的同時，腹脹、消化不良甚至嘔吐腹瀉等腸胃問題亦有機會出現。記者專訪腸胃肝臟科醫生施婉珍，講解節日期間的腸胃護理貼士，助讀者健康享受節日美食。

記者：Hei



外出用餐時盡量避免高風險的生冷海鮮。

節日期間，急性腸胃炎發病率明顯高於平日。施醫生指出，這並非單純因進食過量，而是多重因素疊加所致。她表示：「聚餐時常短時間內攝入大量高油高脂及難消化食物，加上快速進食方式，容易超出腸胃負荷。同時，食物長時間置於室溫、反覆加熱或多人分食，若處理不當，便成為細菌病毒的溫床。此外，熬夜、飲酒、作息紊亂會降低免疫力，增加感染風險。許多人為騰空胃口而刻意空腹，聚餐時狼吞虎嚥，使大量食物短時間湧入胃腸，令消化系統難以應付。」

### 飲食陷阱

施醫生點出幾類容易引發腸胃炎的飲食陷阱。油膩食物如炸物、燒肉、忌廉汁、芝士等，會延緩胃排空，加重消化負擔，並削弱腸胃黏膜防禦力，讓病原體有機可乘。過量酒精直接刺激胃黏膜，破壞腸道菌群平衡，同時抑制免疫機能，降低人體對病原體的抵抗力。生食與未熟食物如生蠔、刺身、半熟蛋類、未全熟禽肉或海鮮等，可能帶有諾如病毒、沙門氏菌等病原體。自助餐中長時間擺放的沙律冷盤，或火鍋時生熟食材交叉污染、砧板刀具混用等情況，更是細菌滋生的關鍵環節。施醫生強調：「節日聚餐出問題，往往不在食物本身，而在保存與處理的細節疏忽。」

### 症狀辨別

如何分辨腸胃炎與消化不良？施醫生解釋：「急性腸胃炎通常起病急，症狀包括腹瀉、嘔吐、陣發性腹痛，可能伴隨低燒、頭暈乏力，嚴重時會出現脫水。而消化不良則多表現為餐後飽脹、上腹不適、噯氣、反酸，一般無發燒或嚴重腹瀉嘔吐，多與進食過量或油膩有關。」

若不幸罹患腸胃炎，施醫生建議遵循「預防脫

水、清淡易消化、少量多餐」原則。她指出：「急性期嘔吐腹瀉嚴重時，應停止進食固體食物，少量多次補充水分與電解質，如口服補液鹽。若一喝即吐，可每隔幾分鐘小口啜飲。症狀緩解後，從最清淡、易消化的食物為主，如白粥、白麵包、香蕉、蘋果蓉等，避免奶製品、油膩、辛辣及含糖飲料，以免加重腸道刺激。待症狀完全停止後1至2天，再逐步恢復正常飲食，但仍應避免過度油膩的食物。」

### 聚餐預防技巧

預防腸胃炎需注意食物衛生，施醫生建議：「處理食物前後、如廁後務必用規液洗手。生熟食物分開處理與存放，火鍋用具避免混用。蛋、雞肉、海鮮必須徹底煮熟，熟食不宜久置室溫。腸胃較弱者優先選擇熟食。同時講究進食順序，遵循『先輕後重、慢慢食、分段食』原則。開席前可喝少量清湯或清水；先吃蔬菜沙律、清灼蔬菜墊底，再進食魚、雞肉、豆腐等蛋白質，最後才少量品嘗油炸、濃味食物、甜品及酒精，有助減輕胃部負擔。」

### 餐後消滯方法

大餐後若感輕微消化不良，可嘗試以下方法，施醫生指出：「暫停進食固體食物，少量多次飲用溫開水促進蠕動，避免汽水、咖啡、濃茶等刺激性飲品。飯後半小時慢走10至20分鐘有助胃排空，勿立即躺下或劇烈運動。夜間胃脹反酸時，可適當墊高枕頭以減輕胃酸逆流。若症狀較明顯，可在醫護指導下使用制酸劑或消脹藥，孕婦及慢性病患者用藥前需諮詢醫生。」節日歡聚，美食是樂趣，健康是根本。掌握正確知識，養成良好飲食習慣，便能安心享受團聚時光。