



基督教香港信義會  
社會服務部



四十年  
信 | 義 | 同 | 行

# 老日樂坊

信義

## 街市、小販、人情味

二零一六年

十二月

第五十三期

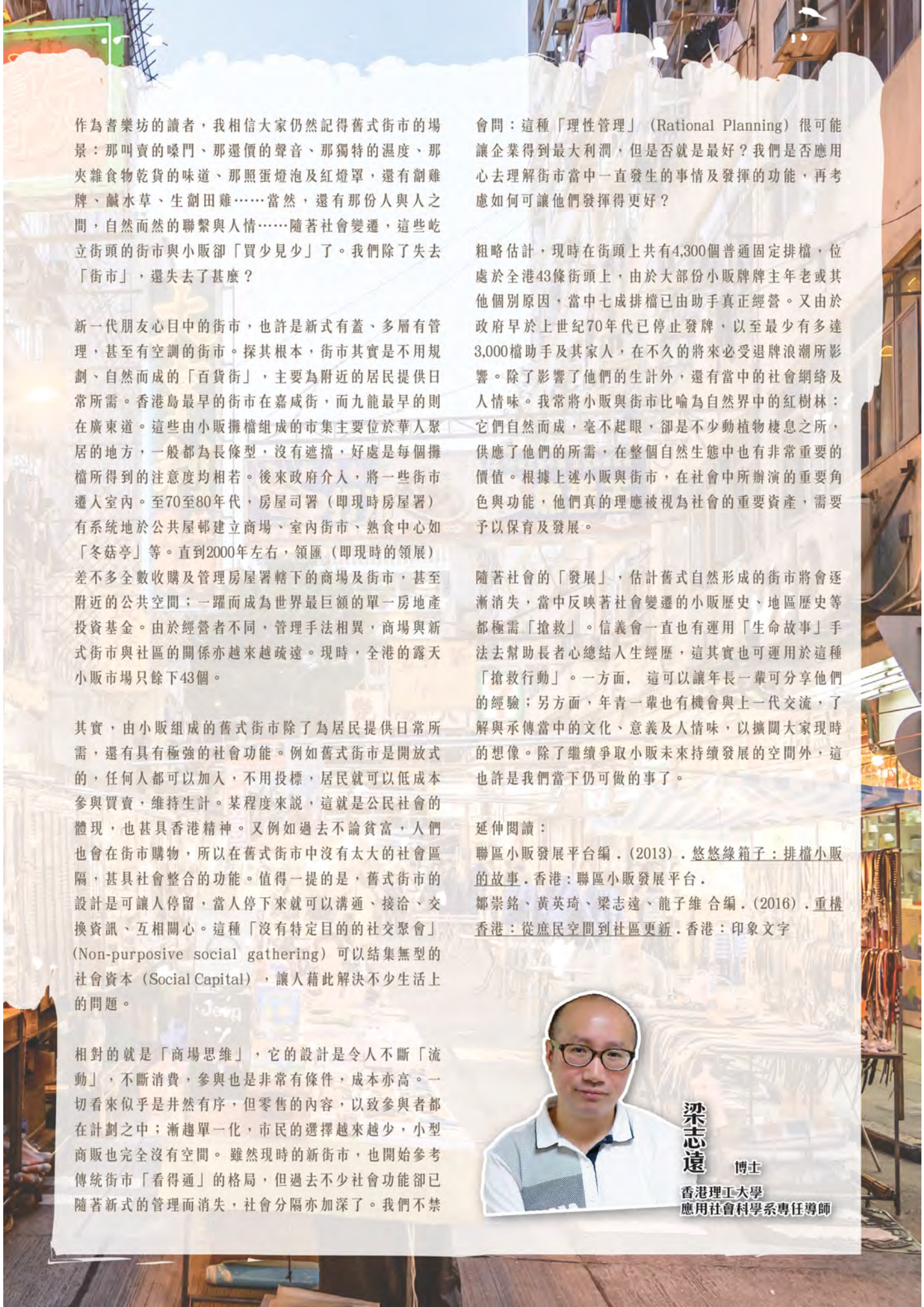
### 目錄

- P2 街市、小販、人情味
- P4 海闊天空 情傳數代
- P5 艱難歲月的溫度
- P6 專欄 中醫冷知識
- P6 專欄 眼睛去旅行
- P7 信義專區 尋回清靜心
- P8 焦點搜尋

# 街市、 小販、 人情、 味



耆樂坊



作為耆樂坊的讀者，我相信大家仍然記得舊式街市的場景：那叫賣的嗓門、那還價的聲音、那獨特的溫度、那夾雜食物乾貨的味道、那照蛋燈泡及紅燈罩，還有劏雞牌、鹹水草、生劏田雞……當然，還有那份人與人之間，自然而然的聯繫與人情……隨著社會變遷，這些屹立街頭的街市與小販卻「買少見少」了。我們除了失去「街市」，還失去了甚麼？

新一代朋友心目中的街市，也許是新式有蓋、多層有管理，甚至有空調的街市。探其根本，街市其實是不用規劃、自然而成的「百貨街」，主要為附近的居民提供日常所需。香港島最早的街市在嘉咸街，而九龍最早的則在廣東道。這些由小販攤檔組成的市集主要位於華人聚居的地方，一般都為長條型，沒有遮擋，好處是每個攤檔所得到的注意度均相若。後來政府介入，將一些街市遷入室內。至70至80年代，房屋司署（即現時房屋署）有系統地於公共屋邨建立商場、室內街市、熟食中心如「冬菇亭」等。直到2000年左右，領匯（即現時的領展）差不多全數收購及管理房屋署轄下的商場及街市，甚至附近的公共空間；一躍而成為世界最巨額的單一房地產投資基金。由於經營者不同，管理手法相異，商場與新式街市與社區的關係亦越來越疏遠。現時，全港的露天小販市場只餘下43個。

其實，由小販組成的舊式街市除了為居民提供日常所需，還有具有極強的社會功能。例如舊式街市是開放式的，任何人都可以加入，不用投標，居民就可以低成本參與買賣，維持生計。某程度來說，這就是公民社會的體現，也甚具香港精神。又例如過去不論貧富，人們也會在街市購物，所以在舊式街市中沒有太大的社會區隔，甚具社會整合的功能。值得一提的是，舊式街市的設計是可讓人停留，當人停下來就可以溝通、接洽、交換資訊、互相關心。這種「沒有特定目的的社交聚會」（Non-purposive social gathering）可以結集無型的社會資本（Social Capital），讓人藉此解決不少生活上的問題。

相對的就是「商場思維」，它的設計是令人不斷「流動」，不斷消費，參與也是非常有條件，成本亦高。一切看來似乎是井然有序，但零售的內容，以致參與者都在計劃之中；漸趨單一化，市民的選擇越來越少，小型商販也完全沒有空間。雖然現時的新街市，也開始參考傳統街市「看得通」的格局，但過去不少社會功能卻已隨著新式的管理而消失，社會分隔亦加深了。我們不禁

會問：這種「理性管理」（Rational Planning）很可能讓企業得到最大利潤，但是否就是最好？我們是否應用心去理解街市當中一直發生的事情及發揮的功能，再考慮如何可讓他們發揮得更好？

粗略估計，現時在街頭上共有4,300個普通固定排檔，位處於全港43條街頭上，由於大部份小販牌主年老或其他個別原因，當中七成排檔已由助手真正經營。又由於政府早於上世紀70年代已停止發牌，以至最少有多達3,000檔助手及其家人，在不久的將來必受退牌浪潮所影響。除了影響了他們的生計外，還有當中的社會網絡及人情味。我常將小販與街市比喻為自然界中的紅樹林：它們自然而成，毫不起眼，卻是不少動植物棲息之所，供應了他們的所需，在整個自然生態中也有非常重要的價值。根據上述小販與街市，在社會中所扮演的重要角色與功能，他們真的理應被視為社會的重要資產，需要予以保育及發展。

隨著社會的「發展」，估計舊式自然形成的街市將會逐漸消失，當中反映著社會變遷的小販歷史、地區歷史等都極需「搶救」。信義會一直也有運用「生命故事」手法去幫助長者心總結人生經歷，這其實也可運用於這種「搶救行動」。一方面，這可以讓年長一輩可分享他們的經驗；另一方面，年青一輩也有機會與上一代交流，了解與承傳當中的文化、意義及人情味，以擴闊大家現時的想法。除了繼續爭取小販未來持續發展的空間外，這也許是我們當下仍可做的事了。

延伸閱讀：

聯區小販發展平台編。（2013）．悠悠綠箱子：排檔小販的故事．香港：聯區小販發展平台。

鄒崇銘、黃英琦、梁志遠、龍子維 合編。（2016）．重構香港：從庶民空間到社區更新．香港：印象文字



梁志遠

博士

香港理工大學  
應用社會科學系專任導師

# 海闊天空， 情傳數代。

## 洗海記蛋號 洗一中先生



洗海記蛋號  
 門市部：大埔墟街市一〇二號至一〇三號  
 電話：①一六六四六六三  
 寫字樓：大埔墟廣福道33號美德大廈五樓G座  
 電話：②一六六二二三八  
 住宅：大埔墟運頭街福安樓C座五樓一號  
 電話：③一六六七六三七

上世紀七十年代初，大埔尚未納入新市鎮發展，交通建設有限，街坊要「買餸」，就要去「街市」。人稱「海叔」的洗一中先生便於那時在大埔墟街市（即現時富善街位置，又稱「車坪」）建立「洗海記蛋號」，售賣蛋品，包括鮮雞鴨蛋、皮蛋、自行醃製鹹蛋、喜慶時用「紅雞蛋」等。「海叔」取「海」字為「寶號」，寓意「海闊天空」、「包容別人」，亦是其經營及做人之道。

### 殷勤工作贏信賴

「海叔」憶述當時在街市已獲政府發牌並置有固定檔位，檔位約十二呎闊，由角鐵搭成，外層鋪上瀝青紙以免熱壞存貨。當時很多客家人聚居大埔墟，「海叔」妻子為「自家人」，對生意自然有莫大幫忙。兩夫婦殷勤工作，其後更在鄰近大廈增添寫字樓。蛋號有自己的卡片，均印上門市、寫字樓、住宅之電話號碼及地址，在未有流動電話的日子，即使身在那兒也可與客戶保持聯繫。「海叔」當時之蛋行業務除了零售外，也為區內酒樓、食肆及麵包餅店供應蛋品，業務亦拓展至沙田、粉嶺、上水，甚至塔門。那時物價較穩定，七十年代雞蛋之零售價格約100元一箱（360隻），在農曆新年前因供應緊張才略貴一些。「海叔」回憶一次年卅晚預備收檔時，才驚覺大量街坊排長龍買蛋，為滿足街坊所需，他不得不沽清所有存貨，忙得連晚餐也忘了，生意做得起勁，也賺得街坊的信賴。

### 顧人情、建商譽

「海叔」坦言多年來為蛋行建立了良好人情與商譽。那時候的批發商為怕客戶會「走數」，會要求於農曆新年前繳清欠款，以免賬目「砸過年」，然而「洗海記蛋號」為當時之老字號，早已贏得批發商之信賴，故特許於拜年時才一併收取，即使有餐廳快將結業也樂於先繳清賬目，以免傷害大家感情。

### 情誼延續

對於現時大部份大型街市轉為由管理公司營運，「海叔」坦言新營運方式雖為顧客帶來較舒適的環境，但租金高昂卻令商販們經營困難，也失去了以往街市之情懷及商販間之情誼。蛋行雖已結束多年，「海叔」亦已入住大埔區安老院舍。但他現時仍與舊行家的子女保持聯繫，亦間中會到大埔墟富善街逛街。偶爾在街市會撞上故友子孫，大家都會主動打招呼。當年墟市情誼，就此延續數代，在一切講求即買即賣的社會中，甚堪細味。

訪

# 艱難歲月的溫度



興記粥檔 張玉馨女士

玉馨今年已年屆八十多，外表圓潤，臉上常掛笑容，中氣十足。昔日她與丈夫及膝下八名兒女居於東頭邨，為著生計，當過小販，亦打理過大排檔，見證著昔日基層社會濃厚的人情味。

## 足料靚粥 指定街頭美食

玉馨於七十年代開始於東頭邨當小販，最初擺賣橙及甘蔗，到後來轉賣粥。她憶述當年擺賣，豬雜粥賣最貴，也只是三毫子，咸瘦肉粥則賣一毫子。即使賣足一百碗粥，利潤才數元，只夠買錢。雖然薄利，但依然足料，亦講求衛生，全因當時基層社會，普遍家庭亦兒女眾多，生活艱難，她寧可薄利多銷，亦希望街坊食得開心又放心。正因為她賣的粥抵食又衛生，贏得街坊的信心，甚至連兒女們就讀邨內小學的老師們亦常「幫襯」，甚至告訴學生在街買吃的，不要亂買，只可以買她的粥。

## 走鬼、人情

每當遇上「走鬼」，玉馨都會逃到當時是「三不管」的西頭村。年幼的兒女在閒時亦會幫忙擺檔，玉馨預早叮囑他們，遇上「走鬼」時，便站在一旁，原地待著便可，但眼睛不要望她，免得警察知道她的逃走方向。曾經有一次「走鬼」，她依舊逃到西頭村，但遺下檔口的木頭車在原地，正當警察打算把木頭車放到警車上，一眾街坊竟然異口同聲幫忙求情，請警察不要搬「粥婆」的物品，因她要養育八名兒女，警察亦因而放她一馬。更試過有次被警察票控，原本需繳十元擔保費，後來由年幼女兒代上法庭，法官見女兒年幼，竟然把罰款減至三元。

## 轉營排檔 堅持薄利

後來，她獲政府發牌，由小販轉營大排檔，並以自己名字的同音字-「興」，為檔口取名，喻意生意興隆。生意經營了約八年，直至八十年代中期，政府清拆重建東頭邨便結業。當年檔口約有四呎乘四呎闊，由角鐵搭成，檔口前只足夠放置四張檯，只經營晚市，供應粥、生鍋（火鍋）、煲仔飯。為基層街坊，她依然堅持薄利，更憶述蒸油鴨一碟只賣八元，生滾及第粥賣兩元，薄利多銷，每日也做到身水身汗。食物與汗水，也是艱難歲月的一份溫度。

## 信任·門長開

當年街坊間感情好，互相照應，檔口地方與鄰店互相借用。煮食時經常多煮一點，與鄰居分享，家中亦長時間不閉戶，即使她不在家，鄰居亦會自行在其家中翻櫃子，為同齡的兒女借褲子更換。因著擺賣與街坊的建立多年的感情與信任，在現今的社會亦很難復見，一切只能回味。





# 中醫西的 護胃法則

臨床上，有一些病人，曾經看過無數的西醫，吃過最好的胃藥，也不見效，或病情反反覆覆，箇中原因就是，沒有掌握「正常」的飲食方法。胃病的護理，比治療更重要，正所謂「治胃容易養胃難」。「忌煙酒辛辣咖啡紅茶」，這些都是老生常談。患者更要注意的反而是：正確的飲食習慣。

胃就像一個洗衣機，有一定的容量，也有一定的速度。如果你放過量的衣服，或強迫他超速的運作，他就會壞。壞了，速度就更慢。胃也一樣，如果吃得少吃得慢，胃部能夠負擔到，他就可以正常運作，也有更多空間自我修復。因此，吃得少吃得慢，比「吃得清」或「吃補品」更重要。香港地，鮮有聽到有人餓死，過飽生病的卻多的是。

飲食是一個習慣，你習慣了這個食量，不代表你真的需要這個食量，只是你習慣了。飲食是一個習慣，有些老人家，以前工作繁忙吃飯只吃十分鐘。退休後，時間充裕，吃飯還是十分鐘，習慣也。那麼多少時間才足夠？最少半小時。有人說，太難，吃飯慢不了。那是因為，有些人吃飯不

仔細咀嚼，咬幾下就吞，當然用不著半小時。但那是「吞飯」，不是吃飯。如果每一口飯菜也咀嚼二十下才吞下去，恐怕半小時也不夠。你可以吃飯前先調教一下手機鬧鐘，這樣就可以避免吃得過快。西醫稱這些叫「小食多餐」，中醫稱之為「細嚼慢吞」，彼此同出一轍，異曲同工。

但有些理論，是中西醫不相同的。例如，中醫認為，消化不良的人要吃「溫熱軟熟」的食物，最好的例子就是「吃粥」。所以，香港人都普遍認為「吃粥容易消化」。其實這需要彈性去理解。其實，流質食物容易被小腸吸收，所以腸胃炎腹瀉應該食流質食物。但是如果沒有腹瀉，胃病患者就沒有必要食流質食物了。

吃粥容易被腸「吸收」，但不容易被胃「消化」。如果真要吃流質食物，就要吃超過半小時。但一般是做不到的，因為流質食物太易吃了。有時病人投訴，食麥皮或食粥那麼健康，為什麼反而胃脹？因為他們太容易吞嚥，不用咀嚼，一般不夠五分鐘就吃完（是吞完），當然會胃脹。



## 零痠痛!! 姿勢回正

作者 夏鳴隆

一般人生活上都會有肩、腰、四肢、關節僵硬痠痛，其實大部分都是日常動作中的各種不良習慣所導致，想要消除這種令人不舒服的痛苦，獲得舒適的生活，首先最重要的就是改善這些不好的習慣，讓身體適應良好的正確姿勢。這本書即將教你，如何靠姿勢的調整，開啟無痠痛人生！

作者夏鳴隆，日本大阪府出生。大學畢業後進入企業排球隊擔任教練，並致力研究治好自身運動傷害的東洋「護健術」。利用治療運動傷害的經驗，對日常生活的常見動作進行徹底分析，找出造成傷害的原因。此書是他的心得所在，讓大眾瞭解成因所在，早加預防。

譯者高鳳惠1983年赴日，於1989年開始承包中日文翻譯業務；近年傾力於書籍的版權介紹及翻譯工作，文筆平實自然，流暢而忠於原著，頗受業界欣賞。

全書共分四部分，包括舒緩痠痛4運動、基礎動作篇、日常動作及「改掉壞習慣」的重要性等。每一篇章都附有圖解及真人相片動作示範作參照，介紹錯誤姿勢與正確姿勢的分別，簡單易明，令人加深瞭解姿勢回正的重要性。

作者經過再三分析、檢證人體各種動作的結構後，他進一步發現到，每一個動作都存在其運作的原理。為何會有不良姿勢的產生？何以會養成不良習慣？及怎樣有效改善的方法？在書中都有精闢的見解，讓我們更了解身體的運用！

夏鳴教練指出，肩頸僵硬、腰痠背痛、腿部浮腫，其實都是來自潛藏在日常生活中的錯誤動作！錯誤的站、走、跑、坐；以及提、搬物件等……期望大家要重新檢視自己的姿勢和動作，杜絕僵硬及痠痛！

筆者中學時中文科老師常言道：「行如松，坐如鐘，睡如弓」是作為日常行為、生活態度的準則！現在回想起來，確有人生哲理，只可惜當時言者諄諄，聽者渺渺罷了。當下閱讀此書，令人感覺良好而正確姿勢，不論行走，坐臥都有其重要性，應從少培養，養成良好生活習慣，實乃畢生受用。

最後，筆者希望透過此書深入淺出的講解，大家不管是日常生活或是運動，能矯正錯誤的不良習慣，遠離痠痛苦惱。雖然，錯誤的姿勢已經過經年累月的長時間形成，但筆者深信諸位只要有恆心將身體調校，定能達致美滿的效果。



信義

★ 專 區 ★

## 尋回清靜心

66歲的李女士約於3年前出現失眠的情況，幾乎每晚10時半上床後都要等到凌晨3時才能進睡，但往往早上5時便會醒來，並會賴床至6時才下床，偶爾也會出現時醒時睡的狀況，雖然李女士仍保持到長者中心參加活動，但睡眠質素轉差令她感到頗辛苦。失眠不但影響李女士的胃口和健康，更令她害怕晚上，時常擔憂失眠來襲或是不知什麼時候會醒來，這種驚恐反過來亦影響李女士的睡眠質素。然而，她一直都摸索不到導致自己失眠的原因。

其後李女士參加了睡眠質素改善小組，在組員間互相分享的過程中，李女士亦回想起自己年輕時因工作壓力，偶爾也會有睡得不好的時候，直至退休後幫忙照顧孫兒及打理家務，睡眠質素再受影響，這令她意識到與自己容易緊張、責任感重的性格不無關係。所以，李女士在明白未必能處理所有自己關心的事後，便嘗試放下一些未能做到的事，讓自己放鬆心情，減少煩惱對睡眠的影響。

另外，李女士亦提到睡不著時會躺在床上聽收音機，原本是希望隨著聲音令自己容易入睡，但隔了一段時間後，收音機的聲音會隱約傳進李女士的耳中，令她醒來，而賴床的習慣亦間接影響了睡眠質素。在學習了與睡眠有關的知識後，李女士嘗試從這些生活習慣著手，作出改變：關掉收音機和一醒來便下床。在一開始實踐時會感到困難，畢竟這是多年的習慣，一時間難以改頭換面，但經過了數星期的努力後，李女士的睡眠形態開始有所轉變，也感覺自己睡得較之前好。

### 睡眠

對補充體力、調

整身心狀態尤為重要，隨著年齡漸大，長者的整體睡眠時間會相應減少，亦會傾向越來越早醒來，但這種自然的老年狀態不一定等於失眠。根據美國精神醫學會及世界衛生組織的定義，失眠是指每星期最少有三晚在入睡或維持睡眠上出現困難，情況持續一個月或以上，並為我們帶來主觀上的身心困擾。構成失眠的原因眾多，當中包括身體疾病、環境、心理情緒、生活習慣等，所以要改善睡眠質素便需先對症下藥，找出導致失眠的根本因素。

經過了八節的小組後，李女士漸漸掌握自己的睡眠狀態，減少了對晚上會失眠或突然醒來的擔憂，令睡眠質素有明顯改善：從上床至入睡縮短至只用了一小時，也能延至早上6時才醒來。同時她應對壓力的方法亦有所轉變，令自己的情緒不太受困擾，對睡眠亦有所幫助。小組完結後，李女士仍保持在日常生活中作出實踐，有時也會高興地和長者中心的社工分享自己睡得很香甜呢！

自2011年起，基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心舉辦「尋回清靜心-睡眠質素改善小組」，目的是以非藥物治療方法，透過短講、小組組員互相分享的形式，讓長者聆聽失眠困擾背後的訊息，配合日常的行動實踐，以減輕失眠所帶來的負面影響，並改善長者的睡眠質素。

查詢：

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心

電話：3124 1858





「2324·談生說死」長者藝術作品展花絮

焦點  
搜尋

## 「生死之交」 - 長者生死教育及支援計劃業界分享會

基督教香港信義會於2013年開始，獲滙豐銀行慈善基金透過香港公益金撥款資助，推行為期3年的「生死之交」— 長者生死教育及支援計劃。計劃以「多元藝術體驗」作介入，用藝術談生說死。為總結經驗及推廣生死教育，計劃於7月舉辦公眾展覽，並將於9月舉辦業界分享會，歡迎業界友好參加：

日期：2016年9月23日(五)

時間：上午9:30至下午5:30

地點：九龍達之路78號 生產力大樓4樓會議廳 (近九龍塘港鐵站)

內容：由計劃團隊及港、台學者作專題分享(上午)，並主持體驗工作坊(下午)

對象：社福界、醫護界、院校同工及有興趣人士

收書及報名詳情：3124 7633

電郵：projectcrossroad@elchk.org.hk

Facebook專頁：「生死之交」長者生死教育及支援計劃

督印人：何顯明

編輯小組：劉翀、鄧小舟、黃偉康、葉慧鈴、戴安雯、萬靄怡

聯絡：沙田多元化金齡服務中心 地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

電話：2691 7163 網址：<http://www.elchk.org.hk/service>